

늙어서 대접 받는 7가지 방법



권오덕 | 충남발전연구원 이사·전 대전일보 주필

지난 79년 필자가 미국 국적의 노스웨스트 항공기를 탔을 때 애기다. 비행기가 이륙한지 20분 쯤 지났을 즈음 푸른 눈의 아리따운 스튜어디스가 다가와 무슨 음료를 원하느냐고 물었다. 미네랄워터와 오렌지 주스, 그리고 세븐업 중 하나를 고르라는 것이었다. 나는 세븐업을 주문했다.

미네랄워터나 오렌지 주스는 마셔 봤지만 세븐업은 처음 대하는 음료수여서 호기심이 발동했다. 마셔보니 맛이 별로였다. 사이다와 비슷했는데, 우리의 사이다보다 쏘는 맛이 덜한 데다 다소 느글느글하고 짭짤했다. 그래서 나는 그 후 미국 내 비행기를 타면서 더 이상 세븐업을 주문하지 않았다.

그로부터 30년 가까이 흐른 어느 날 나는 한 잡지에서 세븐업(seven up)이란 단어를 접했다. 음료수가 아니라 나이 들어 대접 받는 7가지 업그레이드 방법이였다. 미국의 어느 저명 작가가 일곱 개 영어단어에 업(up)이란 접미어를 붙여 만든 것으로 재미있고 그럴듯해 소개해 볼까한다.

첫째는 치어업(cheer up)이다. 항상 밝고 활기찬 표정을 가지라는 것이다. 나이 들면 웃음이 사라지고 표정이 어둡고 우울하다. 버스나 지하철을 타보라. 대부분의 노인들은 활기가 없다. 일본도 우리와 비슷하다. 모르는 사람에게조차 미소를 보이는 미국과 유럽 등 선진국과 대비된다.

물론 동양인들은 전통적(?)으로 무표정하지만, 이젠 밝은 표정으로 바뀌야할 때다. 나이

들수록 의식적으로라도 밝은 표정을 짓도록 노력해보자.

둘째는 클린업(clean up)이다. 몸과 마음을 항상 깨끗이 해야 한다. 하루에 한번 씩 샤워를 하는 건 기본이고 내복도 자주 갈아입도록 하자.

한국 일본 중국 등 동북아 3국의 목욕에 대한 속설이 있다. 일본인은 목욕은 자주 하지만 내복은 자주 갈아입지 않고, 한국인은 내복은 자주 갈아입지만 목욕은 자주 안 한다. 반면 중국인은 목욕도 않고 내복도 자주 갈아입지 않는다는 것이다. 이는 20년 전까지만 해도 통했던 얘기다.

요즘은 웬만한 중산층만 돼도 목욕시설이 제대로 갖춰져 있어 예전과는 다르다. 그럼에도 노인들은 고유의 냄새가 나기 마련이다. 욕식을 많이 해서 그럴 수도 있다. 따라서 이젠 가볍게 향수를 뿌리고 냄새나는 요소를 줄이는 지혜가 필요하다. 그래야 손자손녀들도 가까이 온다.

셋째는 드레스업(dress up)이다. 옷을 잘 입자는 얘기다. 명품 등 값 비싼 옷만을 입자는 게 결코 아니다. 정장이나 수트, 티셔츠 등도 몸에 맞게 입고 조금은 화려한 색상을 고르자. 벵타이나 캐주얼과 팬티 양말도 마찬가지다. 이젠 검정이나 짙은 곤색 등 너무 어두운 색깔은 피하자.

‘옷이 날개’란 말도 있지 않은가. 차림새에 따라 대접(?)이 달라질 수 있음을 알아야한다.

넷째는 기브업(give up)이다. 무리한 욕심은 금물이라는 얘기다. 나이에 맞게 포기할 건 빨리 포기하라는 충고다. 젊을 적 생각만하고 의욕만 앞서 과욕을 부리다간 패가망신할 수 있음을 알자.

‘한심한 남자’ 시리즈라는 조크가 있다. 50대에 새로 사업하려 여기저기 돈 꾸러 다니는 사람, 60대에 이민가려 영어 학원 다니는 사람, 70대에 공 안 맞는다고 코치 받으러 골프 연습장 다니는 사람, 80대에 거시기 안 된다고 비아그라 먹는 사람은 모두 한심한 남자다. 모두 욕심 탓이다.

다섯째는 쇼업(show up)이다. 모임에 자주 나가라는 것이다. 동창회나 행사에 얼굴을 자주 내밀고 어울리자.

여섯째는페이업(pay up)이다. 웬만한 비용은 남에게 미루지 말고 자신이 지불하라는 것이다. 특히 젊은 사람이나 후배들과 어울릴 때는페이업해야 떳떳하고 대우도 받는다.

마지막 일곱째는 셋업(shut up)이다. 말을 줄이라는 것이다. 우리 주위에는 말 많은 노인들이 너무 많다. 아무리 명 스피치라도 '황혼연설'을 좋아할 젊은이는 없을 터다. '침묵은 금'이다.

이상 세븐업을 소개했는데, 7가지 중 나는페이업과 셋업의 실천이 가장 어렵다고 생각한다.

페이업은 어느 정도 재정능력이 뒷받침돼야 하고, 셋업은 입을 닫기가 말처럼 쉽지 않아서다. 그중 셋업이 더욱 어렵다. 쓸데없는 말로 피해 입는 것을 우리는 주위에서 수 없이 본다. 얼마 전 퇴임한 노무현 대통령도 말이 너무 많아 대통령의 품위를 많이 손상시켰고, 자주 곤욕을 치렀다.

이순(耳順)을 넘긴 필자도 나이를 먹으면서 이 세븐업을 실천하려 노력하고 있다. 그러나 그게 말처럼 쉽지가 않다. 세븐업은 나이 든 사람뿐만 아니라 젊을 때부터 습관적으로 길들일 필요가 있다. 자신의 심신과 건강 도모를 위해서라도 우리 모두 일곱 가지 업그레йд, 세븐업을 꼭 실천해보자.