



은퇴설계교육 에서 찾은 새로운 인생

2017
변화성공 수기
공모전
수상작품집

 공무원연금공단

2017 변화성공수기 공모전 수상작품집

은퇴설계교육에서 찾은 새로운 인생

 공무원연금공단



은퇴설계교육 에서 찾은 새로운 인생

변화성공수기 공모전 수상작품집

 공무원연금공단

공무원연금 관련 모든 상담은 공무원연금 콜센터 1588-4321



은퇴설계교육 에서 찾은 새로운 인생

변화성공수기 공모전 수상작품집

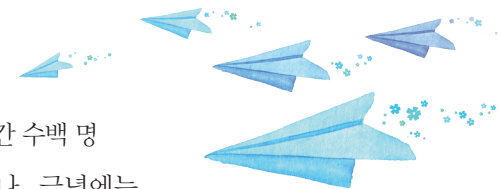


공무원연금공단

은퇴설계교육에서 찾은 새로운 인생

의학의 발달과 생활수준 향상에 의한 최근 우리나라의 평균수명 증가 추이를 보면 『인생 100세 시대』가 더 이상 꿈이 아닌 현실로 다가오고 있습니다. 앞으로 퇴직하실 분은 공직에서 재직한 기간보다 더 긴 은퇴 생활을 해야 될지도 모릅니다. 따라서 행복하고 보람된 은퇴생활을 위해서는 재무설계뿐 아니라 건강관리, 인간관계, 내일찾기, 취미 및 봉사 활동 등 여러 준비가 필요합니다.

우리공단은 이러한 인구 고령화 추세에 맞춰 국내에서는 용어조차 생소하던 “은퇴설계교육”을 1997년부터 시행해 왔습니다. 초창기에는 주로 취업지원에 초점을 맞춰 교육을 시행하였으나 점차 “생애 6대 영역(자산, 건강, 일, 관계, 주거, 여가)” 중심으로 교육을 체계화하였습니다. 아울러 최근에는 생애주기에 맞춰 40대와 50대를 위한 은퇴설계교육도 운영하고 있습니다.



은퇴설계교육은 시행초기에 연간 수백 명 정도를 교육시키는 수준이었으나, 금년에는 1만 7천명을 교육할 예정으로 명실상부 국내 최대 규모로 성장하였습니다.

그러나, 아직 은퇴설계교육에 대한 인식부족으로 교육을 이수하지 못하고 퇴직하는 경우가 많고, 아울러 퇴직 5~10년 전 초기 교육의 필요성도 제기되고 있는 상황입니다.

이에 은퇴설계교육을 받은 공무원이 어떻게 은퇴준비를 하여 보람되고 멋진 노년을 보내고 있는지에 대한 생생한 은퇴준비 성공담을 많은 분께 알려드리고, 이 교육을 통해 체계적인 은퇴준비를 할 수 있도록 도움을 드린다는 취지로 본 사례집을 발간하게 되었습니다.

이 책자가 은퇴에 대한 새로운 인식의 계기가 되고 바람직한 은퇴 준비에 유용하게 활용되길 바랍니다. 우리 공단의 은퇴설계교육을 통해 “골든 에이지(Golden-Age)”를 위한 첫 관문을 열어 보시길 바랍니다.

감사합니다.

2017. 10.

공무원연금공단 이사장 **최재식**

Contents



2017

공무원 은퇴설계 수기공모

최우수상 [박일흠] 은퇴설계교육이 열어준 인생2모작	8
우수상 [강석원] 은퇴는 새로운 시작이다	20
우수상 [서상호] 스포츠댄스와 자서전	34
장려상 [박경훈] 브라보! 나의 인생2막	48
장려상 [오세철] 나는 '명강사'로 재취업한다	63
장려상 [장미혜] 또 다른 내일의 꿈을 향하여	82



준비된 은퇴, 행복한 노후

100세 시대 은퇴설계

Section1. [변화관리] 100세 시대, 노후준비를 왜 해야하나요?	96
Section2. [재무설계] 노후자금, 어느 정도 필요할까요?	102
Section3. [건강] 얼마나 건강하게 사느냐가 더 중요합니다.	106
Section4. [일] 은퇴 후에도 왜 '일'이 필요한가요?	110
Section5. [여가활동] 은퇴 후 여가활동은 무엇이 좋을까요?	113
Section6. [대인관계] 은퇴 후 대인관계가 왜 중요할까요?	116
Section7. [주거] 은퇴 후 살 곳은 어디가 좋은가요?	121
퇴직예정공무원 교육안내	125





2017

공무원 은퇴설계 수기공모



최우수상 [박일흠] 은퇴설계교육이 열어준 인생2모작

우수상 [강석원] 은퇴는 새로운 시작이다

우수상 [서상호] 스포츠댄스와 자서전

장려상 [박경훈] 브라보! 나의 인생2막

장려상 [오세철] 나는 '명강사'로 재취업한다

장려상 [장미혜] 또 다른 내일의 꿈을 향하여





은퇴설계교육이 열어준 인생2모작

| 박 일 흠 |

수
상
소
감

먼저 부족한 작품에 너무나 큰 상을 주신 것에 대해 감사를 드립니다.
글 솜씨보다는 봉사활동을 하며 열정적으로 살아가는 제 두 번째 인생에
주는 상이라고 생각하겠습니다. 현직에 있을 때보다 은퇴 이후에 더 행복한
삶을 살아가게 된 것은 모두 공무원연금공단의 미래설계교육 덕분이었
습니다. 제가 봉사활동을 삶의 목표로 삼고 올바르게 걸어갈 수 있도록
도와준 공무원연금공단 관계자 분들, 그리고 미래설계교육에서 좋은
강의를 해주신 강사 분들에게 고마움을 전합니다.

● 제2의 인생을 열어준 미래설계교육

그 무렵 나는 길을 잃고 있었다. 퇴직을 앞두고 제2의 삶을 어떻
게 살아야 할지 고뇌하며 갈피를 잡지 못하던 2013년 6월. 나는 새
로운 인생의 길을 찾아 공무원연금공단에서 마련한 '2013 New Life
연수 제5차 미래설계과정'에 입소하였다. 전국에서 퇴직을 앞둔 교
사 및 공무원 등 100여 명이 교육에 참여해 각자의 사연들을 풀어
놓았다. 저들도 나와 같은 막막함을 느꼈을 것이라 생각하니 조금
은 안심이 되는 것 같았다. 무엇보다 그간 공직생활 중 가슴에 담
아뒀던 수많은 애기와 이런저런 자신의 삶의 철학에 관한 이야기를
들을 수 있었고, 공직자의 삶과 애환뿐만 아니라 퇴직 후에 겪게 될
미래의 삶에 이르기까지 많은 것들을 서로 나눌 수 있는 좋은 기회
가 되었다. 교육 기간 동안 정말 많은 것을 생각하고 배울 수 있었



기에 퇴직을 앞둔 후배 공무원들에게 반드시 미래설계과정을 이수 하라고 적극 권하고 싶을 정도다.

사실 교육을 받기 전까지만 해도 나 자신의 미래관에 대해 뚜렷한 목표가 없었다. 하지만 5일간 진행된 여러 강사님들의 수업을 통해 봉사활동을 내 삶의 목표로 설정할 수 있었으며, 나아가 어떻게 앞으로 인생을 살아야 할지 돌아볼 수 있는 좋은 계기가 되었다. 돌이켜보면 나 역시 은퇴설계교육을 바탕으로 열심히 노력했던 것 같아 새삼 공무원연금공단에 고마움을 느낀다. 얼마 전 그때 열심히 손때 묻혀가며 읽었던 교재를 다시 펼쳐 보았다.

당시 수업 커리큘럼은 변화관리, 자기탐색, 자산관리, 건강관리, 일자리 탐색, 선배와의 시간, 연금제도, 퇴직공무원 지원 사업 안내, 생활법률, 여가설계, 우리소리, 인간관계, 웃음특강 등이었는데 어느 것 하나 소중하지 않은 것이 없었다. 이 모든 과정 중에서 나에게 특히 감명을 주었던 것은 선배와의 시간 중 봉사활동 체험사례 시간이었다. 그 분의 넘치는 열정과 에너지가 내게 그대로 느껴졌기 때문에 '나도 퇴직 후에 봉사활동을 하며 남을 위한 삶을 한번 살아봐야겠다'는 생각을 가지게 되었다. 생각해보면 그때가 모든 변화의 시작이었다.

● 아내와 함께하는 봉사활동

미래설계교육을 마친 후 나는 봉사활동을 실천하기 위한 준비를 차근차근 진행하였다. 마음은 조금했지만 한번에 욕심내지 않고 조금씩 필요한 것들을 쌓아나가기로 했다. 일단 퇴직과 동시에 아내와 상의하여 부부가 함께 부산에서 실시하는 웃음치료 및 레크리에이션, 실버체조 및 펀리드 자격과정을 이수하였다. 아울러 KDI 경제강사 연수교육, 사단법인 '효'문화지원본부의 효서관학교 과정을 거쳐 효교육지도사 1급 자격을 취득하였고, 동 과정을 이수하는 중에 부산해운대 일원에서 매월 1일 진행되는 효실천 캠페인에도 참여하였다.



우리 부부가 함께 재능기부 봉사활동을 해보면
어떻겠느냐고 제의를 하기에
그것 참 좋은 생각이라고 맞장구를 치며
흔쾌히 수락했다.



이 과정에서 보건복지부에서 시행하는 VMS와 행정자치부에서 시행하는 1365에 봉사활동시간을 등재할 수 있다는 사실을 알게 되었다. 또한 기술평가사 자격 취득, LCT(제3인생코치) 전문 과정, 심리치료사(2급) 취득, 사회복지학인터넷 수강을 통한 행정학사 및 사회복지사(2급) 취득 등을 통해 내 삶의 자질을 향상시켰다. 그 결과 지금은 재능기부 자원봉사 및 경제관련 전문 강사, 신경남행정사 대표 등으로 바쁘게 살아가면서 작은 행복을 만끽하는 것은 물론 보람된 삶을 살아가고 있다.

돌이켜보면, 이 같은 행복에는 아내의 역할이 컸다. 요양병원에서 청소와 어르신 말벗 봉사를 하던 아내는 어느 날 건강상태가 안 좋은 어르신으로부터 이야기를 해달라는 부탁을 받았다. 하지만 예정되었던 봉사시간이 훌쩍 지나버려 같이 갔던 일행과 돌아와야 했기에 어쩔 수 없이 다음을 기약하며 아쉬운 발걸음을 돌렸다고 했다. 그런데 다음 주 요양병원에 갔을 때 이미 그 어르신은 어디에도 보이지 않아 결국 약속을 지킬 수 없었다며, 마음이 무척 아팠다고 이야기하는 것이 아닌가! 그러면서 우리 부부가 함께 재능기부 봉사활동을 해보면 어떻겠느냐고 제의를 하기에 그것 참 좋은 생각이라고 맞장구를 치며 흔쾌히 수락했다. 어쩌면 내가 먼저 꺼내고 싶



‘건강과 행복을 찾아주는 부부행복 웃음교실’을 매주 1회씩 열어 재능기부 봉사활동을 시작했다.

은 이야기를 아내가 먼저 꺼낸 것이니 나로서는 참으로 고마운 일
이 아닐 수 없었다.

아내와 이렇게 약속한 후 10월 말쯤 우리 부부는 함께 관할 시 소
재 요양병원의 어르신들을 찾아가 ‘건강과 행복을 찾아주는 부부행복
웃음교실’을 매주 1회씩 열어 재능기부 봉사활동을 시작했다. 그리고
이를 계기로 연이어 인근에 있는 성산사회종합복지관의 어르신들을
대상으로 한 행복건강교실, 성미카엘요양병원의 어르신들을 위한 건
강행복웃음교실, 희연병원 호스피스병동의 호스피스 봉사활동, 그리
고 창원시 보건소에서 실시하는 암환자를 찾아가는 호스피스 봉사활
동 등 퇴직 후 지난 4년여 동안 248회에 걸쳐 600여 시간의 봉사활
동을 진행했다. 이와 더불어 경남경제교육센터 소속의 경제 강사로
초·중·고 학생들과 일반인을 대상으로 한 강의활동(매년 100여 시간)
을 병행하며 바쁘게 살아왔다. 이렇게 하루하루 보람되고 기쁘게 살
아갈 수 있는 원동력은 모두가 공무원연금공단의 미래설계교육 덕분
이라고 생각한다. 그때 깨달음이 없었다면 아마 지금도 은퇴 후의 길
을 찾지 못해 방황하고 있었을 것이 분명하다.

● 공직자로서 누렸던 사랑을 지역민에게

2015년 3월경 부산 퇴직공무원지원센터에서 퇴직공무원을 위한
교육 의뢰를 받고 우리 부부는 창원시 소재 도서관에서 그해 4월 2
일부터 6월 18일까지 12주간 연금아카데미 교육을 주1회 2시간씩
실시하였다. 당시 교육에서 우리는 ‘웃음이 주는 힘’, ‘행복을 찾아
떠나는 여행’, ‘내 삶의 주체는 바로 나’라는 주제로 웃음과 건강행
복, 율동과 노래, 자긍심 고취 등 힐링에 역점을 두고 희로애락을 함
께했다. 하지만 그 후 장소를 물색하지 못해 발을 동동 구르다가 결
국 교육 과정을 계속 이어가지 못하고 단 1회로 끝나고 말았다. 그
분들과 오래도록 함께하지 못한 점이 내내 아쉬움으로 남았다.

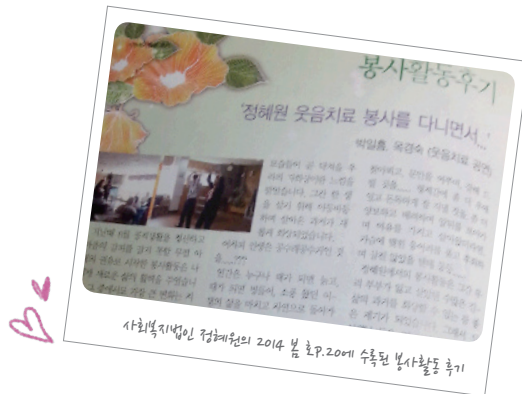
인생에서 비록 조금 늦은 감이 있지만 그간 공직자로서 누렸던
많은 사랑과 혜택을 퇴직 후 봉사활동을 통해 지역민들에게 되돌려
줄 수 있어서 다행이다. 그리고 늦게 시작한 만큼 보다 친근하게 다
가가고자 항상 노력하고 있다. 2013년 말에는 정혜원에서 요양하
는 몸이 불편한 어르신들을 대상으로 봉사활동을 한 적이 있다. 그
때 담당 복지사가 내게 봉사활동 후기를 부탁하기에 ‘정혜원 웃음치
료 봉사를 다니면서……’라는 제목으로 그간의 소감을 적어 보냈는



데 뜻밖에도 복지관 소식지에 수록이 되었다. 비록 부족한 글이지만 여기서 잠깐 그 내용을 소개해 보고자 한다.

“우리 부부는 자동차로 40여 분을 달려 진해구 남양동 양지바른 산 기슭에 위치한 복지시설을 찾았습니다. 주변의 경치가 좋고 아늑한 곳에 있는 정혜원이라는 곳이었습니다. 이곳에서 어르신들과 <아리랑>을 시작으로 <질레꽃>, <꼬마신랑>, <내 나이가 어때서>, <행복은 눈앞에> 등의 노래와 율동을 같이 하며 즐거워하시는 모습을 보았습니다. 그 모습을 보면서 이것이 곧 닥쳐올 우리의 자화상이라는 느낌이 들었습니다. 그리고 그동안 내가 살아왔던 과거의 시간을 돌이켜보게 되었습니다. 어차피 인생은 ‘공수래공수거’라는 옛 현인의 말씀이 생각났습니다. 욕심을 부려도 결국은 처음으로 되돌아가는 것이 인간사입니다. 누구나 때가 되면 늙고 병들어, 소풍 왔던 이 세상의 삶을 마치고 자연으로 돌아가야 하는 것이지요. 고려 후기의 유학자 우탁(1262~1342) 선생의 늙음을 한탄하는 ‘탄로가’는 우리에게 많은 깨달음을 줍니다. 누구에게나 인생의 끝은 옵니다. 그러나 그 과정과 결말은 제각각 다릅니다. 얼마나 성실하게 매순간을 살아가느냐에 따라 전혀 다른 삶의 모양이 만들어집니다. 그렇기 때문에 한순간도 낭비하거나 허투루 살아서는 안될 것입니다.”

퇴직 후 4년 동안 느낀 것은 이 세상 최고의 행복이
학사, 석사, 박사, 박사, 박사, 술사도 아닌
봉사라는 사실이다.



● 최고의 행복은 ‘일하는 보람’이다

우리가 살고 있는 오늘날의 사회는 복잡하고 다양한 방식의 삶이 서로 얹혀 있다. 앞으로 어떤 일이 일어날지 예상하기 어려우며, 그렇기 때문에 정답도 정해져 있지 않다. 이런 불확실한 세상 속에서 의학의 눈부신 발전 덕분에 은퇴 후에도 우리는 30년 정도를 더 살아야 한다. 이런 상황에서 건강한 노후생활을 영위하기 위해서는 자신이 좋아하며 보람을 느낄 수 있는 일이 있어야 한다. 즉, 인생에 YB와 OB는 따로 존재하지 않는 것이다.



나는 그간 직장생활을 하며 좁은 틀 속에서 아등바등하며 살아왔다. 하지만 이제는 넓고 광범위한 사회 속에서 틀에 얽매이지 않고 굴레에 예속되지 않은 채 프리랜서의 삶을 살아가고 있다. 인생의 형식도 내용도 모두 바뀌었다. 행복에 대한 마음가짐도 달라졌다. 퇴직 후 4년 동안 느낀 것은 이 세상 최고의 행복이 학사, 석사, 박사, 박사, 술사도 아닌 '봉사'라는 사실이다. 나에게 남은 인생 최후의 그날까지 봉사활동에 매진하리라 다짐한다.

나는 지난 공직생활 동안 수많은 교육을 받았지만 그 중에서도 공무원연금공단 미래설계 과정이 가장 오랫동안 기억에 남고 또한 유익했던 교육이었다. 사회생활을 다시 시작하는 2모작 인생에 앞서 새로운 정보의 중요성을 인식할 수 있는 계기가 되었고, 많은 사람들의 경험담을 들을 수 있는 기회가 주어졌으며, 내가 미처 관심을 가지지 못했던 새로운 지식을 제공해 주었기 때문이다. 무엇보다 내 인생에서 가장 많은 변화를 가져다준 교육이었다.

나 역시 같이 입소한 동료와 대화를 나누다가 새로운 정보를 얻고 자격까지 취득할 수 있었다. 그는 일자리탐색 과정을 통해 알게 된 행정사제도 도입 및 자격 취득에 대한 정보를 내게 들려주면서 그해 처음 시작하는 2013년 제1회 행정사 자격 취득과정에 같이 신

청하자며 제의했고 결국 둘이 함께 나란히 자격을 취득할 수 있었다. 이를 토대로 나는 전 직장 동료들과 창원시 마산합포구에 신경남행정사 사무실을 차려 이런저런 일들을 처리해주고 어려운 분들을 도와주는 역할을 병행하고 있다. 아직도 이 사회가 나를 필요로 한다는 자긍심과 자부심을 갖고 멋진 삶을 영위하며 하루하루를 열심히 살아가고 있는 것이다.

나는 제2의 인생을 시작하면서 행복에 대한 가치관을 다시 갖게 되었다. 누군가가 지금 나에게 행복이 무엇인냐고 묻는다면 나는 망설임 없이 이렇게 답하리라!



“
인생의 최고 행복은
보수와 관계없이 일하는
보람이라고.”



은퇴는 새로운 시작이다

| 강석원 |

수
상
소
감

수상소식을 접하고 나니 공무원연금공단 은퇴설계교육에 참가하기로 결심했던 그날이 생각합니다. 그때 용기를 내지 않았다면 아마 지금의 저는 존재하지 않을 것입니다. 은퇴 후 재취업을 한다는 것은 생각보다 쉽지 않은 일이었습니다. 다행히 저는 은퇴설계교육을 통해 제가 가지고 있는 재능을 발견할 수 있었고, 이를 기반으로 재취업에 성공했습니다. 누구에게나 기회는 있습니다. 후배 공무원 분들도 은퇴설계교육을 통해 자신의 재능을 발견했으면 좋겠습니다. 감사합니다.



● 은퇴를 앞두고 시작된 걱정

나는 어렸을 때부터 ‘일하지 않는 자 먹지도 말라’는 생활신조로 살아왔다. 그런 나에게도 어느덧 40여 년의 교직생활을 마감하고 은퇴해야 할 시기가 다가왔다. 몸과 마음은 아직 한창 일할 나이인 것 같은데 벌써 은퇴가 코앞이라는 사실이 실감나지 않았다. 연금으로 여생을 먹고 살기에는 부족하지 않겠지만 인생 100세 시대에 할 일이 없어진다는 생각만으로도 밤잠을 설치기 일쑤였다.

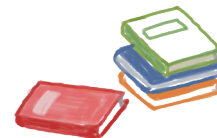
‘정말 일 없이 놀아야 하나?’

‘놀면 무엇을 하지?’

‘갈 곳은 있나?’

‘아직 힘이 넘치는데 나를 필요로 하는 곳이 없나?’

다양한 내용을 담은 실천 위주의 교육과 정보를 제공해
퇴직 후 생활 방향을 정하는 데 큰 도움이 되었다.



하루하루가 이런 고민의 연속이었다. 은퇴 날짜가 다가올수록 마음이 조급해지고 고민이 쌓이기 시작했다. 은퇴준비를 미리 해두지 않은 것이 후회됐지만 마음만 급하고 막상 구체적인 조언과 정보를 얻을 방법이 생각나지 않았으며 뚜렷한 대책도 없었다. 그러던 차에 앞서 퇴직한 동료로부터 공무원연금공단에서 주최하는 ‘은퇴설계교육’을 받으면 많은 도움이 된다는 사실을 듣게 되었다.

‘정말 도움이 될까’ 하는 기대 반 의심 반의 마음이었지만 용기를 내 신청을 했다. 그리고 2013년 12월 수안보에서 3박 4일 일정으로 훌륭한 강사진과 다양한 프로그램을 접할 수 있었다. 교육을 마치고 참가하길 정말 잘했다는 생각을 했다. 특히 은퇴 후 생활에 대한 경험을 토대로 ‘은퇴자 채용 관련기관’, ‘생활설계’, ‘창업’, ‘직업선택’, ‘봉사활동’, ‘평생교육’, ‘귀농’, ‘건강생활’ 등 다양한 내용을 담은 실천 위주의 교육과 정보를 제공해 퇴직 후 생활 방향을 정하는 데 큰 도움이 되었다.

● 도대체 무엇을 해야 하지?

‘은퇴설계교육’에서 여러 강사들이 강조하던 것 중에 내 머리에 각인된 것은 ‘현직에 있을 때의 직업과 직위는 생각하지 말라’, ‘은퇴 후 여생이 30년 이상이면 지나온 세월의 1/3은 더 산다’, ‘일이 곧 건강이다’ 이렇게 세 가지였다.

‘일하지 않는 자 먹지도 말라’는 말을 생활신조로 삼아왔던 나에게 충분히 공감 가는 내용들이었다. 하지만 공업고등학교 실과교사로 첫 직장생활을 시작하여 23년간 근무하고 남은 17년을 거의 중학교 교사로 근무하다 퇴직하게 되었는데 도대체 무슨 일을 할지 막막했다. 그동안 교직생활에서 얻은 경험 이외에는 특별한 기술, 자격증, 직업 경험, 인맥도 없으며 창업은 고려의 대상도 아니었다. 너무도 막연했다.

귀농, 직장생활, 봉사활동 등에 마음이 갔지만 모두 쉬운 일이 아니었으며 나름대로 전문지식이 있어야 가능한 분야였다. 어쨌거나 이 중에서 건강도 챙기고 연속적이며 기왕이면 경제활동에 도움도 되는 것이 내게 적합할 거라는 생각에서 일단 노력해 보기로 결심했다.



건강도 챙기고 연속적이며 기왕이면 경제활동에
도움도 되는 것이 내게 적합할 거라는
생각에서 일단 노력해 보기로 결심했다.



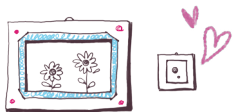
지나온 교직 생활의 경험과 지식을 토대로 이것저것 시도해보고, 그래도 여의치 않으면 청소, 경비, 건물관리, 주차관리 등 무엇이랄도 하겠다고 다짐했다.

그리고 교육 중에 제공 받은 교재를 여러 번 정독하고 강의 내용을 상기하면서 관련된 서적을 읽어 보았다. 과거에 학생지도를 했던 교육자료 및 실기자료를 검토하고 신기술과 비교 검토해 보완하는 등 몇 가지 은퇴 준비를 하면서 남은 시간을 보냈다. 그리고 마침내 2014년 2월 나는 39년 5개월의 기나긴 교직생활을 마감하였다. 낯선 세상으로 향하는 문이 열리는 순간이었다.

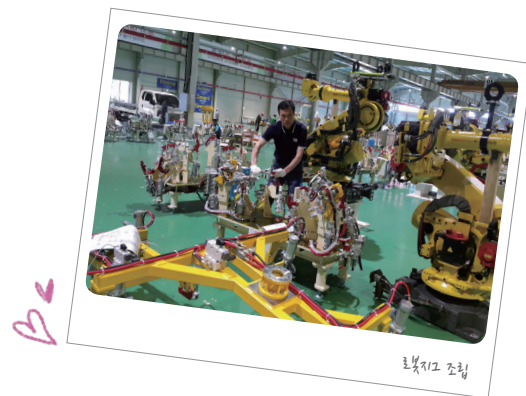
● 높은 취업의 벽을 실감하다

2014년 3월, 드디어 출근할 곳이 없는 나날이 시작되었다. 갑작스런 변화가 실감나지는 않았지만 내가 은퇴자 신분인 것만은 분명했다. 아침 시간이 낮설고 일상의 매순간이 어색했다. 일단 한 달은 집에서 쉬어보자고 생각했는데 일주일만 지나자 아내가 불편해하는 눈치가 역력했고, 내 몸과 마음도 제대로 적응을 못했다. 아침 일찍 일어나 평소에 즐기던 테니스를 저녁까지 즐겼 해보았지만 적응이 안 되는 것은 마찬가지였다. 역시 나는 일을 해야 삶이 행복하다는 생각이 들었다. 그리고 은퇴란 쉬는 것이 아니라 새로운 일에 도전하며 또 다른 삶을 살아가는 기회라고 확신하게 되었다.

당장 일자리부터 찾아보자는 생각으로 ‘은퇴설계교육’ 수강교재를 참고해 고용노동부의 ‘워크넷’, ‘잡코리아’, ‘미래일자리’, ‘대구 시니어클럽’, ‘인력관리센터’ 등에 가입하고 등록 절차를 완료했다. 그중 ‘국비지원 무료교육’이 가장 관련 교육을 받기 쉬울 것 같아 인근의 직업전문학교 두 곳에 입학하려고 해당 학교를 찾아가 보았다. 하지만 한 곳은 시설이 너무 낡았고, 또 한 곳은 내 입학원서 내용을 보면서 해당 교육 수준이 너무 낮아 입학해도 배울 것이 없다며



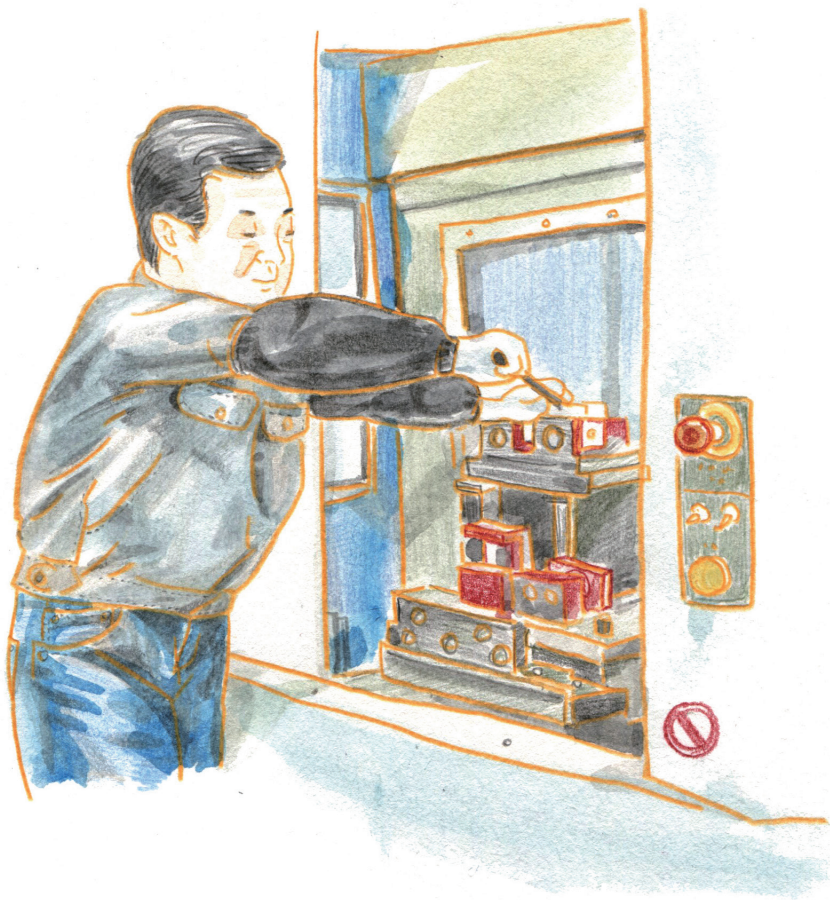
거절했다. 얼마간 교육을 받으면서 시간이라도 보내려 했는데 전부 무산되자 크게 낙심했다. 하지만 분명히 다른 방법이 있을 것이라고 확신하며 나 자신을 다독였다. 아니나 다를까 먼저 등록했던 '미래 일자리' 기관에서 며칠 후 전화가 왔다. 집 근처 신축 아파트 경비원 자리가 있다면서 당장 현장에 가서 형식적이지만 면접을 하고 근무할 수 있다고 했다. 저녁에 아내에게 이런 사정을 이야기하니 펄쩍 뛰면서 "무슨 할 일이 없어 경비원이냐"며, 자기 체면도 있으니 그런 일이라면 다시는 말도 꺼내지 말라며 만류했다. 이 나이에 받아 주는 직장이 많지 않을 것 같아 아쉬웠지만 일단은 아내의 의견을 존중하기로 했다. '교차로'라는 생활정보지에도 나의 직무 경험과 비슷한 내용을 원하는 회사가 있었다. 그 회사에 연락해 이력서를 작성하고 면접을 보니 근무 조건이 2교대라 나이가 걸림돌이 되어 곤란하다고 했다. 그 후에도 인근의 여러 회사에 이력서를 제출하였으나 나이 때문에 채용할 수 없다는 말만 들었다. 안전사고 우려와 직원들과의 인간관계가 어렵다는 것이 주된 이유였다. 나는 다시 한 번 재취업의 높은 벽을 실감할 수 있었다. 내가 아무리 젊다고 생각해도 세상이 나를 젊다고 인정해주지 않았다. 그 편견을 깰 수 있는 것은 오로지 나의 실력과 노력뿐이었다.



● 현직의 경험을 살려 취업에 성공하다

일상의 지루함을 테니스, 등산, 자전거 산책 등으로 달래는 동안 두 달의 시간이 흘렀다. 이런 일상이 조금은 익숙해지고 취업을 포기하려고 마음먹을 즈음 '은퇴설계교육'에서 한 강사가 강조했던 말이 생각났다. 그는 '재직 당시 직무 경험을 토대로 과거의 지인을 통한 직장 선택이 가장 많다'고 하면서 인맥을 통한 취업을 적극 권장했었다. 내 주위에 회사를 경영하는 지인이 한 사람 있기는 했지만 27년 전에 함께 근무했던 동료 직원이라 그리 친하지도 않았고 그동안 교류도 거의 없었다. 그는 자동차 관련 부품공장 사장으로 내 나이보다 3년 아래인데 그동안 두 번 정도 전화 안부를 한 것이 전부였다.

면접을 거쳐 2014년 5월 26일자로
근무를 시작해 현재 3년간
이 회사에 재직 중이다.



하지만 이것저것 생각이 많으면 아무것도 할 수 없었다. 내가 고민하는 것이 상대방에게는 대수롭지 않은 것일 수도 있다. 실제로 부딪히기 전까지는 모르는 일이었다. 일단 회사를 수소문하여 회사 이름과 전화번호를 알아낸 다음, 전화로 옛이야기를 꺼내며 안부를 물었다. 그리고 현재 하는 일에 대해 얘기를 나눈 뒤 조금 쑥스럽지만 내 은퇴 사실을 알리고 일자리를 찾고 있다는 이야기를 전했다. 사장은 의외라는 듯 어리둥절해 하더니 이력서와 원하는 직무 내용을 메일로 보내라고 했다. 내 간절한 마음이 닿았는지 일주일이나 메일로 이력서 제출을 통보 받았고, 결국 면접을 거쳐 2014년 5월 26일자로 근무를 시작해 현재 3년간 이 회사에 재직 중이다.

현재 근무 중인 이곳은 차체용접 자동화 설비 전문생산업체로서 용접로봇자동화시스템 사업, 공장자동화설비 사업, 자동차부품 사업을 하는 회사이다. 직무 내용은 내가 20년 전 학생들에게 지도했던 설계, 도면해독, 측정, NC선반, MCT 프로그램 및 가공 등과 연결되어 있어 생소하지 않은 분야였다. 내가 학생들에게 지도했던 분야이긴 하지만 20년이 지난 지금 많은 기술 발전이 이루어진 상황 이었고, 이러한 기술 변화에 대한 사전 지식이 없어 걱정이 된 것도 사실이었다. 그래서 입사 확정 통보 후 2주간 두 곳의 폴리텍 대학

‘내 나이에 과연 현장에 적응할 수 있을까?’하는
 걱정도 있었지만 20년 전에 하던 일이고
 사전 준비를 철저히 했기 때문인지 금세 적응이 되었다.

에 방문하여 담당 교수들에게 자동화기기 프로그램, 기계 운전, 캐드프로그램 등을 배웠다. 그리고 집에서 관련 소프트웨어를 설치하여 도면 설계와 MCT 프로그램 및 가공확인, CAD/CAM 등을 실습하면서 회사 적응에 지장이 없도록 나름대로 준비를 했다.

‘내 나이에 과연 현장에 적응할 수 있을까?’하는 걱정도 있었지만 20년 전에 하던 일이고 사전 준비를 철저히 했기 때문인지 금세 적응이 되었다. 그러나 회사에서 처음 실시하는 은퇴자 채용이고 연령에 부적합한 업무라 생각해서인지 사장을 비롯한 모든 직원들이 내 근무 및 작업 상황을 수시로 확인하는 눈치였다. 무슨 문제가 발생할까봐 염려하는 사람도 있었고, 일부 직원들은 거부감을 드러내거나 비협조적인 태도를 보이기도 했다. 복잡한 로봇지그 조립은 컴퓨터로 도면을 확인해야 하고 무거운 부품은 크레인 및 지게차를 이용해야 하기 때문에 어색하고 겁도 났다. 체력 문제도 걱정이 되었지만 채용 시 표준품 가공, 측정, 조립 등 가벼운 업무와 무리 없는 근무 조건을 제시했기 때문에 3년이 지난 현재까지 매일 콧노래를 부르며 즐겁게 근무하고 있다.

● 행복한 은퇴는 멀리 있지 않다

회사 직원이 80여 명인데 평균 연령이 35세 정도로 대부분 젊다. 근무 초기에는 나이에 대한 거리감 때문에 소통과 친화에 어려움도 있었으나 지금은 ‘주사’로 불리면서 젊은 직원들과도 격 없는 대화와 농담까지 하며 즐겁게 근무하고 있다. 대다수 직원들이 내게 던지는 질문은 이런 것들이다. “연금도 충분한데 왜 굳이 일을 하느냐?”, “할아버지뻔 연령인데 어쩔 그리도 건강하시냐?”, “건강의 비결이 무엇이나?”, “왜 그리 젊어 보이세요?” 나는 대답을 하지 않을 수는 없어 ‘일이 삶이고, 일이 건강이며, 건강의 비결은 매일 콧노래를 부르며 긍정적인 삶을 사는 것’이라고 대답한다.



조립도면 확인

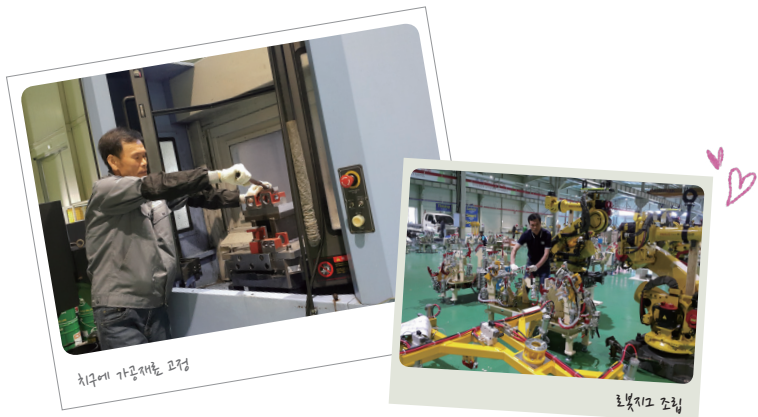


다섯째, 고령임에도 국가 산업에 일익을 담당한다는 자부심이 있다.

여섯째, 가정 경제가 더욱 튼튼해진다.

앞으로 건강이 하락하고 회사가 그만두라고 하지 않는 한 계속 일을 할 각오다. 돌이켜 보면 이러한 모든 행복이 공무원연금공단에서 실시하는 '은퇴설계교육'에서 시작되었다. 용기를 내어 교육에 참석했기 때문에 오늘의 내가 있는 셈이다. 작은 인연을 계기로 나는 새로운 삶을 살 수 있었고, 남은 인생을 더욱 즐겁게 보낼 수 있게 되었다. 아직도 망설이는 사람이 있다면 꼭 은퇴설계교육에 참여해보라고 권하고 싶다.

“
행복한 은퇴는 결코 멀리 있지 않다.
그리고 행복은 도전하는
사람에게 찾아온다.
”



지금은 팔뚝과 종아리에 현직 시절에 없었던 근육이 생기고, 자주 발생하던 종아리 경련도 없어져 스스로 놀라고 있다. 회사에서 사장님과 가끔 만나면 “사장님! 제가 저녁 한번 크게 싸야 하는데요”라고 이야기한다. 왜 그러냐고 물으면, 사장님 덕택에 건강도 챙기고 연말에 불우이웃돕기, 손자 용돈도 벌 수 있어서라고 대답한다. 출퇴근 거리가 멀어 약간의 스트레스는 있으나 큰 문제가 되지는 않는다. 오히려 주말이 더욱 소중하게 느껴지며 은퇴자라는 느낌이 없는 삶이 행복할 뿐이다. 새로운 일자리가 나에게 주는 행복은 다음과 같이 정리할 수 있을 것 같다.

첫째, 매일 일터가 있어 삶의 의욕이 새롭다.

둘째, 젊은 사람들과 어울려서 내 몸과 마음도 젊어진다.

셋째, 아내가 행복해 한다.

넷째, 찾아오던 병도 다시 돌아가는지 병원갈 일이 없다.

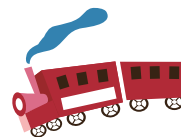


스포츠댄스와 자서전

| 서상호 |

수
상
소
감

먼저 좋은 퇴직자 교육을 마련해준 공무원연금공단에 감사의 인사를 전합니다. 그간 있었던 일들을 글로 정리하면서 제 자신을 다시 돌아보게 되는 소중한 시간이었습니다. 미래설계교육은 단순히 재취업이나 건강에 대한 것이 아니라 진정한 삶의 의미가 무엇인지 돌아보게 하는 교육이었습니다. 스포츠댄스로 땀을 흘리고 수필로 마음을 안정시키면서 저는 행복한 삶이 가까운 곳에 있음을 깨닫고 있습니다. 더 많은 사람들이 이 행복을 함께 누렸으면 좋겠습니다.



● 인생의 완행열차에서 내리다

나는 여행을 자주 다녔다. 기차나 비행기에서 목적지가 가까워지면 남보다 먼저 의자를 바로 하고 선반 위 짐을 챙겼다. 정거장이나 공항에 도착하면 무사히 도착했다는 안도감과 해방감과 함께 이제 더 이상 갈 수 없고 내려야만 한다는 아쉬움이 밀려오곤 했다. 1977년 2월부터 출발해 40여 년의 긴 여행길을 달려온 나의 공식 생활. 그 종착역에 다다른 지금의 나는 마치 기차나 비행기가 목적지에 도착했을 때의 느낌을 받는다. 시원함과 섭섭함, 안도감과 아쉬움이 교차한다. 느리게 달려온 인생의 완행열차. 긴 여행을 하는 동안 참 많은 풍경이 차창을 스쳐 지나갔다. 군 생활 때 노(老)원사가 '늙은 군인'의 노래를 자주 부르면서 군복과 함께 흘러간 청춘을 아쉬워하곤 했다.

나 태어나 이 강산에 군인이 되어 / 꽃 피고 눈 내리길 어언 삼십년 / 무엇을 하였느냐 무엇을 바라느냐 / 푸른 옷에 실려 간 꽃다운 내 청춘



퇴직이 얼마 남지 않은 나는 지금 그 원사가 불렀던 늙은 군인의 노래를 마음속으로 부르며 지나간 세월을 회상해 본다. 푸른 제복은 아니지만, 공무원이라는 직업과 함께 꽃다운 청춘이 지나갔고 세월에 따라 내 삶도 강물처럼 흘렀다.

공무원 입문할 때 소년 같았던 나는 어느덧 하얀 반백의 머리로 변했고, 눈가에는 주름이 자글거리며, 탄력 없는 피부에서는 세월의 흐름을 느낄 수 있다. 퇴직이라는 역에서 내리면 어떤 변화가 있을까. 공직이 주는 구속감, 책임감, 도덕성을 훌가분하게 벗고 우선 마음의 자유가 주어질 것 같다. 반면 걸어보지 못한 제2의 인생에 대한 불안감과 나를 위해 후회 없이 살리라는 다짐이 밀려올 것이다.

그런 불안이 내 마음을 엄습하는 가운데 퇴직 이후 나의 삶을 조용히 생각해 본다. 가장 중요한 것은 건강이 아닐까 싶다. 평소 내 지론도 '건강하면 행복하다'는 것이다. 건강을 위해 적절히 운동도 하고 즐거움을 갖고 살리라. 그리고 꼭 돈벌이가 아닐지라도 뭔가 지적인 활동을 하며 하루하루 가치 있게 살았으면 좋겠다. 편안함, 무능력, 무노동, 지루함으로 이어지는 삶이 아닌 내가 좋아하는 일을 하면서 정신적 발전을 지속했으면 하는 바람이다.

퇴직 후 내가 개척해 나가야 할 삶에 대해 어떤 정보를 줄지 궁금했고 열심히 하나라도 더 들으려 노력했다.

● 미래설계 교육에서 얻은 선물

퇴임 후 삶에 대한 불안과 걱정, 기대감으로 고민할 즈음 퇴직자를 위한 공무원연금공단의 미래설계 퇴직자 교육이 있었다. 미래를 어떻게 준비해야 할까 이런저런 고민이 깊었던 나는 퇴직 후 정보도 얻고 퇴직 연금에 대한 지식도 쌓을 겸 교육 신청을 했다. 2016년 9월 5일부터 9월 9일까지 5일간 부산 아르피나 유스호텔스에서 진행된 제72차 '미래설계' 과정이었다. 교육을 받으러 가는 나는 마치 군 제대 특명을 받으러 가는 기분이 들었다.

교육 첫날, 머리가 벗겨지거나 희끗희끗한 동년배의 타 지자체 공무원들과 가벼운 인사를 나눴다. 다들 무심한 표정이었지만 불안의 그림자가 언뜻언뜻 비쳤다. 잠시 침묵이 흐르는 가운데 첫 시간인 변화관리 과목 강좌가 시작되었다. 퇴직 후 내가 개척해 나가야 할 삶에 대해 어떤 정보를 줄지 궁금했고 열심히 하나라도 더 들으



려 노력했다. 연금제도 소개, 자산관리, 대인관계, 세무상식, 생활법
률, 변화관리에 이르기까지 모두 은퇴 후 많은 도움을 주는 강좌들
이었다.

이러한 교육은 퇴직 후 부딪쳐야 하는 현실 앞에서 꼭 필요한
것들이기에 다른 직무 교육을 받을 때처럼 안일함과 나태 같은 것
은 전혀 찾아볼 수 없었다.

여러 강의들이 전부 좋았지만 나에게 특히 와 닿은 과목은 ‘은
퇴 생활 모범 사례’와 ‘내일 찾기’ 과목이었다. ‘은퇴 생활 모범 사
례’에서 강사 분은 퇴직 후 무엇으로 삶의 보람을 찾을까 고민하다
가 동네 아이들에게 학교가 가르쳐 주지 않는 예절 교육과, 바른
인성을 지도해야겠다는 생각으로 책을 읽을 수 있는 작은 공간을
마련했다.

그리고 그게 차츰 발전해 지금은 개인 도서관을 갖게 되었다고
말했다. 그곳에서 많은 어린이와 청소년들이 책을 읽으며 꿈을 키
우고 바른 심성으로 성장하는 모습을 볼 때마다 더없이 큰 보람을
느낀다고 했다.

자꾸 소문이 나면서 후원자가 쏘도하고 나날이 발전해 퇴직 전
보다 더 바쁜 시간을 보내고 있다는 말도 덧붙였다. 그 강사는 해외

자유로움 속에서 삶의 의미를 주는 일이 무엇인지
생각해 보게 되었고, 그런 일을 하고 싶다는
꿈을 갖게 되었다.

에도 나가서 그곳 아이들을 위해 여러 봉사활동도 병행한다면서 은
퇴 후에 현역 때보다 훨씬 더 바쁘고 보람찬 나날을 보내고 있다고
했다.

또한 ‘내일 찾기’ 강좌에서는 퇴직 후 일의 의미, 어떤 가치를 가
지고 살 것인지 깊이 생각하게 만들었다. 퇴직 전의 일은 직업이지
만 퇴직 후의 일은 노동에 대한 적절한 대가, 자신에 대한 인정, 사
회발전 기여, 시간 활용, 건강, 자아실현 등을 함께 얻을 수 있는 ‘삶
에 의미를 주는 활동’이어야 한다는 말이 와 닿았다.

나는 어떤 분야에 재취업을 해야 할지 깊이 생각해 보지는 않
았지만 강좌를 들으며 자유로움 속에서 ‘삶의 의미’를 주는 일이 무
엇인지 생각해 보게 되었고, 그런 일을 하고 싶다는 꿈을 갖게 되
었다.

즐거움 속에서 격한 몸놀림을 하다 보면
스트레스는 어디론가 사라지고 땀은 온몸을 적신다.



● 스포츠댄스로 멋진 추억을 만들다

이처럼 나를 자극하는 여러 강좌를 들으면서 ‘이제는 퇴물이구나’ 하고 자책에 빠질 게 아니라 은퇴가 활기찬 제2의 인생을 위한 계기가 되도록 이끌어야겠다고 생각했다. 퇴직을 하면 기술 자격증(건축시공 기술사)을 활용해 적절한 재취업 기회를 알아보고, 건강 관리를 꾸준히 하며, 의미 있는 취미 생활로 활기찬 삶을 살아야겠다고 다짐했다. 그러한 마음으로 ‘미래 설계’ 교육과정을 수료한 뒤 내 삶에는 두 가지 변화가 일어났다.

첫 번째는 ‘스포츠댄스’였다. 나이가 들수록 무리하지 않고 즐겁게 하는 운동이 뭘까 생각하다가 1년 전 집 근처에 있는 새마을금고 문화센터의 스포츠댄스 강좌에 등록했다. 주로 ‘차차차’ ‘자이브’, ‘왈츠’, ‘탱고’ 같은 댄스를 가르쳐 주는 강좌였다. 스포츠댄스는 말 그대로 사교보다는 운동을 위한 춤이다. 비바체로 흐르는 빠른 음

악에 맞추어 격하게 추는 ‘자이브’를 5분만 추어도 땀이 비 오듯 쏟아졌다. 예의와 절제가 있는 댄스 자세로 음악에 맞춰 파트너와 추는 춤은 일단 즐거웠다. 즐거움 속에서 격한 몸놀림을 하다 보면 스트레스는 어디론가 사라지고 땀은 온몸을 적셨다.

하지만 내 실력은 좀처럼 늘지 않았다. 시간이 제법 흘렀음에도 초급반에서 맴돌던 나는 스포츠댄스가 살짝 지겨워지기도 했다. 그럴 즈음 미래설계 과정에서 퇴직 후 즐겁게 운동할 종목으로 스포츠댄스를 권장하는 것이 아닌가. 그 말을 듣고 퇴직 후 건강을 위한 운동으로 스포츠댄스만한 게 없다는 생각을 다시 한 번 갖게 되었다. 나는 게으름 피우지 않고 더 열심히 해서 중급반으로 올라가야





크루즈 선

겠다고 다짐했다. 덕분에 미래설계 과정 이후 발전을 거듭하여 지금은 중급반으로 승급해 즐겁게 운동을 이어가고 있다. 중급반은 초급반과는 달리 많은 동작을 소화해야 하고 긴 시간 동안 멈추지 않고 음악에 맞춰 춤을 춰야 하기 때문에 운동량 역시 초급반과 비교가 안 될 정도다. 춤동작도 복잡하고 규칙에 맞추어 추려면 바짝 신경을 써야 한다. 항상 순서를 기억해야 하고 격한 몸동작이 뇌에 자극을 주어 치매 예방에도 최고의 운동이다.

여기서 한 걸음 더 나아가 가족문화센터에서 개설한 소셜 댄스에도 도전했다. 배운 지 6개월 정도 지났을 때 나는 여러 친목 모임에서 유흥이 벌어질 때 막춤이 아닌 품격 있는 사교댄스를 즐길 수 있게 되었다. 아울러 댄스를 배우면서 작은 꿈 하나를 갖게 되었다. 바로 ‘포세이돈 어드벤처’ 영화에서처럼 크루즈 선상 파티장에서 낭만의 선상 댄스를 취보고 싶다는 것이다. 꿈을 꾸고 간절히 원하면

바로 ‘포세이돈 어드벤처’ 영화에서처럼
크루즈 선상 파티장에서 낭만의 선상 댄스를
취보고 싶다는 것이다.





이루어지는 것일까? 올 4월 초 기술 연수차 북유럽으로 출장을 갔는데, 귀국을 위해 스웨덴 스톡홀름에서 핀란드 헬싱키로 오는 크루즈 선을 타게 되었다. 밤새 운항해 아침이면 헬싱키에 도착하는 일정이었다. 크루즈 선에는 나이트클럽이 있었는데 나는 그곳 플로어에서 온화해 보이는 금발 여인과 낭만적인 댄스를 즐기는 호사를 누렸다. 평소 준비된 댄스 실력은 “Shall we dance?” 하면서 부끄러움을 무릅쓰고 그녀에게 다가가는 용기를 주었고 나는 오래 기억에 남을 추억 하나를 만들 수 있었다. 같이 간 동료들이 나를 몹시 부러워했음은 물론이다. 이렇듯 스포츠댄스는 내게 즐거움과 건강을 함께 선사하고 있으며, 앞으로도 꾸준히 지속해 나갈 것이라고 다짐하게 된다.



퇴직이 다 되어가는 나는
지금까지 살아온
내 삶을 정리하는
자서전을 써 보고 싶었다.



● 열정으로 완성한 자서전

다음으로 두 번째 변화는 글쓰기에 더욱 매진하게 된 것이다. 평소 동료들은 나를 보고 기술직 공무원답지 않게 풍부한 감성을 가졌다고 말했다. 나는 그런 감성을 살려 수필을 써보고 싶었고 약 2년 전부터 농협 하나로마트 문화센터에서 수필을 배우기 시작했다. 그러나 빡빡한 직장 생활 중에는 좀처럼 시간을 내기가 어려웠고, 퇴근 후에도 각종 저녁 행사나 친목 모임으로 자주 결석을 하게 되어 배움의 속도가 더뎠고 지지부진했다. 퇴직이 다 되어가는 나는 지금까지 살아온 내 삶을 정리하는 자서전을 써 보고 싶었 으나 그런 바람은 마음뿐이었고 선불리 도전할 용기가 나지 않았다. 하지만 나는 미래설계과정 중 ‘은퇴 생활의 모범사례’ 강의를 들으면서 나도 퇴직 후 저 강사처럼 지적인 활동에 매진하고 싶다는 생각을 갖게 되었다.



교육을 받은 뒤 나는 그동안 미뤘던 자서전 쓰기에 도전하기로 했다. 퇴직쯤 완성해 출판기념회도 갖고 싶었다. 오래되어 어렵쑥한 기억은 형님이나 친구들에게 물어가면서 한 꼭지 한 꼭지 멈추지 않고 꾸준히 써내려 갔다. 그렇게 도전한 자서전은 ‘제1부 꿈에도 그리운 시절’, ‘제2부 아파야 청춘인가’, ‘제3부 삶의 꽃도 피어나고’, ‘제4부 성실과 보람의 자취’ 이렇게 4개의 장으로 완성이 되었다. 그리고 『인생은 강물처럼...』이라는 320여 페이지의 책으로 출판이 되었다. 퇴직을 하면 지인들을 모시고 조출한 자서전 출판 기념회를 가질 계획이며, 이에 대한 준비도 차근차근 진행하고 있다. 내 자서전은 다음이나 네이버 같은 주요 포털에서 검색도 되며, 인터넷 서점에서 판매도 되고 있다. 그리고 나는 한국문인협회 수필작가로 등단하기도 했다. 나는 퇴직 후에도 글쓰기에 더 매진해 수필집도 내고 자서전 쓰기 강좌도 진행할 계획이다. 특히 자서전 쓰기 강의를 해보고 싶은데, 자신의 삶의 흔적을 책으로 내고자 하는 사람이 있다면 내 자서전 쓰기 경험을 살려 도와주고 싶다. 또한 직장 동료들이 지도해달라고 하면 곧장 뛰어가 도와줄 계획이다. 이런 지적인 활동은 내 삶에 더 큰 의미와 가치를 부여해줄 것이며, 삶을 값진 보람으로 가득 채울 것이라 믿는다.

● 노을처럼 물들어가는 삶을 위해

‘퇴직’이라는 걸어보지 못한 제2의 인생에 대한 불안감이 가끔은 새벽잠을 깨우고 짙은 안개처럼 엄습해 올 때도 있다. 하지만 건축 기술자로서 새로운 취업을 통해 내 경험을 전수하고, 스포츠댄스로 즐겁게 운동하며, 자서전 쓰기와 수필로 글쓰기 실력을 쌓으려는 나는 이제 어느 정도 불안의 그림자를 떨쳐낼 수 있게 되었다. 퇴직 후에도 여러 방면에 호기심을 갖고 배우기를 즐기며, 어느 유행가 가사처럼 나이 들어간다는 것은 늙어가는 것이 아니라 익어가는 것임을 느끼고 싶다.

“
그런 나의 삶은 행복과 평온, 존재에 대한
감사가 내 가슴에 가득 차 석양의 노을처럼
아름답게 물들어 가는 삶이 되리라 확신한다.
”



브라보! 나의 인생2막

| 박경훈 |

수
상
소
감

그림, 악기, 그리고 강의까지 요즘은 현업에 있을 때보다 훨씬 바쁘게 살아가고 있습니다. 저는 은퇴가 새로운 기회이자 또 다른 출발점이라고 자신 있게 말할 수 있습니다. 원고에서도 소개했듯이 퇴직자들이 쌓아온 경험과 연륜은 분명 이 세상에 큰 도움이 됩니다. 자신감을 가지고 자신이 할 수 있는 것을 찾아나간다면 분명 좋은 기회를 발견하고 보람을 찾을 수 있을 것입니다. 제 작은 경험담이 다른 공무원 분들에게 조금이나마 도움이 되면 좋겠습니다. 고맙습니다.



● 은퇴 후 1만 시간의 법칙

나는 인천국제고등학교 교장을 마지막으로 지난 40여 년간의 교직생활을 마무리하게 되었다. 그리고 6개월 남은 퇴임 후의 생활을 준비하기 위해 2013년 9월 'New Life 미래설계 연수'에 참석하게 되었다. 행사장인 수안보 상록호텔에 도착했을 때까지만 해도 나는 퇴임 후의 생활에 대한 기대보다 앞으로 닥쳐올 미래에 대한 두려움이 더 컸다. 하지만 4박 5일 동안 연수를 통해 여러 저명한 강사님들과 퇴직한 선배들로부터 유익하고 생생한 강의를 들으면서 막연했던 불안감은 눈 녹듯 사라지고 앞날에 대한 희망이 조금씩 피어나기 시작했다. 그 당시 우리 퇴직예정자들이 가장 관심을 쏟고 있었던 것은 바로 공공연하게 거론되고 있던 공무원연금개혁에 관한 것이었다. 하지만 정작 내가 관심을 가졌던 것은 퇴임 후의 삶을 풍요롭게 해 줄 인간관계, 일자리 탐색, 여가설계, 자원봉사 등이었다.



여러 강의 중에서도 내가 가장 감명 깊게 들은 과목은 박영재 중앙아이이피(주) 전문위원의 ‘일자리 탐색’이라는 강의였다. 강의는 ‘우리가 지내야 하는 노후 기간은?’이라는 질문으로 시작되었다.

강사 분의 설명에 따르면 퇴직은 우리에게 많은 시간을 제공한다고 한다. 예를 들어 55세에 퇴직하여 90세까지 35년을 산다고 가정할 때, 하루 24시간 중 수면, 식사, 친구만나기 등으로 소비하는 시간을 13시간 정도로 잡고 나면 11시간의 개인시간이 남는다.

그렇다면 ‘하루 11시간 × 365일 × 35년 = 14만 500시간’이라는 계산이 나온다. 물론 사람에 따라 다소 차이가 있겠지만 적어도 개인적으로 활용할 수 있는 시간이 10만 시간 이상은 확보될 것이다.

그리고 이 시간을 어떻게 사용하느냐에 따라 그 사람의 삶의 질이 달라질 것이 분명하다. 그 많은 시간을 TV 앞에서 빈둥빈둥 보내거나 동네 산이나 다니면서 헛되이 보내지 말고 외국어나 악기 등 무엇을 배우거나 새로운 일에 도전하면 이루지 못할 것이 없다는 설명이었다.

강사 분의 말씀을 들으며 나는 “매일 3시간씩 약 10년, 혹은 매

“매일 3시간씩 약 10년, 혹은 매일 10시간씩
약 3년을 훈련하면 어떤 분야에서도 전문가가 될 수 있다”

일 10시간씩 약 3년을 훈련하면 어떤 분야에서도 전문가가 될 수 있다”는 미국 심리학자 앤더스 에릭슨의 ‘1만 시간의 법칙’ 이론이 새삼 머리에 떠올랐다.

강의에서 기억에 남았던 또 하나는 은퇴한 후에도 일을 계속해야 하는 이유에 대한 설명이었다. 인간은 일과 휴식의 균형을 추구해야 행복하고 건강하게 살 수 있으며, 만약 일을 하지 않으면 건강과 행복을 동시에 잃을 가능성이 크다는 것이었다.

경제적인 면과 더불어 일을 하면서 얻는 보람과 기쁨은 다른 어떤 것보다 비교할 수 없다는 강사님의 말씀에 크게 공감했다. 그리고 나 역시 자신의 지속적인 발전과 성장을 꾀하고, 내가 지닌 지식과 능력을 활용하여 삶을 윤택하게 하는 것은 물론, 다른 사람의 행복과 사회의 공공 이익을 도모하기 위하여 의미 있는 일을 해야겠다고 마음먹게 되었다.

내가 잘 할 수 있는 일, 나의 경력이 빛을 발할 수 있는 일
내가 진짜 하고 싶었던 일을 먼저 찾아내고자 했다.



● 그림과 제2외국어에 도전하다

이러한 목표를 이루기 위해서는 평생을 영어교사로, 그리고 전문직과 관리직으로 살아온 교육자의 삶에서 벗어나 새로운 삶의 설계를 그려야 했다. 그동안 내 인생에서 오랜 친구처럼 지내왔던 여러 가지 중에서 취할 것과 버릴 것을 선택하고, 한때 배우다가 포기했던 것이나 이런저런 이유로 실행하지 못했던 것, 그리고 새롭게 도전할 것 등을 선정해 좀 더 구체적인 실현방안을 마련해야 한다고 생각했다. 그리고 그 중에서 내가 잘 할 수 있는 일, 나의 경력이 빛을 발할 수 있는 일, 내가 진짜 하고 싶었던 일을 먼저 찾아내고자 했다.

이런 생각에서 나는 2014년 2월말 퇴임한 후 곧바로 인천가톨릭대학교 문화예술교육원 인물스케치 과정에 등록했다. 어렸을 때부터 만화그리기를 좋아해서 장래 만화가가 될 꿈을 가지고 있었기 때

문이다. 나는 매주 화요일이면 스케치북과 4B연필을 챙겨 열심히 그림을 배우러 다녔다. 처음에는 선 긋기, 원 그리기, 명암의 농도 표현하기 같은 기초부터 시작해 차차 인물의 특징과 표정을 나타내는 단계까지 배운 후 그 해 12월에는 1년 동안 함께 공부한 회원들과 합동으로 인천의 한 쇼핑몰 갤러리에서 작은 전시회를 열기도 했다.

또한 그림을 그리는 한편으로 매주 월요일과 수요일에는 인천시 산하의 한 평생교육기관에서 일본어와 중국어에 도전해 3년째 계속 공부하고 있다. 새롭게 외국어 공부에 도전한 이유는 단순했다. 일단 외국어 공부가 치매 예방에 도움이 되었고, 무엇보다 일본과 중국은 언제라도 자유롭게 갈 수 있는 가까운 나라이기 때문이다. 그 나라의 언어로 의사소통을 하면 훨씬 실속 있고 즐거운 여행을 할 수 있을 거라 생각했다.

다행히 나는 어학에 어느 정도 소질도 있었고, 또 열심히 공부한 덕분에 일본어와 중국어 모두 중급과정까지 수료할 수 있었다. 이제 어느 정도 회화도 가능해지고 해당 언어로 된 영화나 드라마를 보면 절반은 알아듣는 수준에 도달했으니 이것 또한 퇴임 후 3년 동안 얻은 크나큰 수확이 아닐 수 없다.

그렇지. 악기를 하나 배우자. 악기를 연주하면
나도 즐겁고 다른 사람들도 기쁘게 해줄 수 있지 않은가.



● 타인을 즐겁게 해주는 악기연주

외국어와 그림은 나의 삶을 더욱 풍요롭게 만들어주었다. 하지만 다른 사람의 삶까지 풍요롭게 만들어주지는 못했다. 외국어 공부 는 어디까지나 나 자신의 교양을 높이고 취미생활을 하는 것이 목적이었고, 그림 그리기 역시 인격수양이나 정서함양을 위해서는 바람직하지만 내 능력과 재능을 타인과 사회를 위해 사용하는 데에는 한계가 있음을 깨달았다. 그러던 어느 날 신문에서 아코디언 수강생을 모집하는 음악학원 광고를 보게 되었다. ‘그렇지. 악기를 하나 배우자. 악기를 연주하면 나도 즐겁고 다른 사람들도 기쁘게 해줄 수 있지 않은가. 특히 아코디언은 다른 악기와 달리 독주는 물론 여러 사람이 노래 부를 때 반주도 가능하니 어디에서든 환영받을 거다.’ 여기까지 생각이 미친 나는 바로 다음 날 서울 종로에 있는 ○○아코디언 아카데미의 문을 두드렸다.

그런데 내 음악 실력은 대학 다닐 때 걸멋으로 통기타를 좀 만져보고, 나이 들어서 아내와 함께 집 근처에 있는 문화센터에서 오카리나를 붙어 본 게 전부였다. 악보도 제대로 읽지 못하는 완전 초보였던 것이다. 특히 피아노는 평생 만져본 적도 없다시피 한 내게 아코디언이라는 악기는 요즘 말로 소위 ‘넘사벽’, 즉 넘지 못할 벽과도 같았다. 게다가 피아노는 건반을 보고 치지만 아코디언은 악기를 세워서 연주하기 때문에 건반을 볼 수 없어 오른손이 번번이 자기 위치를 찾지 못해 엉뚱한 소리를 내기 일쑤였다.

그래서 도, 미, 솔 등의 기본 건반에 표면이 거친 스티커를 붙여 손가락이 더듬더듬 제 위치를 찾아갈 수 있도록 했고, 악보에도 한글로 계명을 표시해 외우는 등 음악을 공부한 사람보다 몇 배의 정성을 들였다. 그뿐 아니라 매주 한 번, 하루 한 시간의 레슨을 위해 버스와 지하철을 왕복 여섯 번 갈아타서 서울에 다녀오면 하루가 다가버렸다. 장거리 이동에 몸이 거의 파김치가 되어 버리는 일과를 무려 3년 동안 반복했던 것이다.

게다가 아코디언은 오른손이 건반을 칠 때 왼손은 바람통을 열었다 닫았다 해야 하고, 또한 멜로디와 화음을 병행해서 연주해야 하는 어려운 악기였다. 그래서 열 명이 시작하면 거의 여덟 명은 한

1년이 지나니 조금은 아코디언의 세계를 알게 되었고,
2년이 지나서는 사람들 앞에서 쉬운 곡이나마
흥내낼 수 있게 되었다.
3년차인 지금은 어지간해서는 무대에 서도 떨지 않고
연주할 수 있는 수준이다.

아코디언 연주회



달도 지나기 전에 지쳐 떨어져 나가고 말았다. 나도 몇 번이나 포기하고 싶은 유혹에 빠졌지만 그럴 때마다 ‘슬럼프는 내 마음 속의 꾀병’이라는 올림픽 금메달리스트 이상화 선수의 말을 생각하며 마음을 다잡고 연습에 매진했다.

과연 노력은 나를 배신하지 않았다. 1년이 지나니 조금은 아코디언의 세계를 알게 되었고, 2년이 지나서는 사람들 앞에서 쉬운 곡이나마 흥내낼 수 있게 되었다. 3년차인 지금은 어지간해서는 무대에 서도 떨지 않고 연주할 수 있는 수준이다.

그래서 요즘은 정기적으로 여러 노인요양시설에 가서 어르신들을 위해 아코디언을 연주하고 아내와 함께 오카리나를 연주하기도 한다. 얼마 전에는 한 노인요양원에서 “나 혼자만이 그대를 알고 싶소, 나 혼자만이 그대를 갖고 싶소...”라는 송민도의 ‘나 하나의 사랑’이라는 곡을 연주하고 있는데 갑자기 뒤에 앉아계시던 할머니 한 분이 그 노래를 높은 소프라노로 따라 부르시는 게 아닌가. 더군다나 그분은 치매를 앓고 계신 중이었다. 평소에는 음악을 연주해도 별 반응이 없던 분이었는데 그 노래에는 잊지 못할 추억이라도 있었는지 고운 목소리로 노래를 부르시던 백발의 고운 할머니 모습이 지금도 눈에 선하다.



● 현역 시절의 전문분야를 살린 지식재능기부

퇴임 후에 시작한 또 하나의 봉사활동은 내 전공을 살려 시작한 영어강의였다. 2015년 8월에 받은 한 통의 전화가 출발점이었다. 전화를 걸어온 곳은 인천시 평생학습관이었는데 내게 지식재능기부를 할 의사가 없느냐는 것이었다.

그 당시 TV에서 방영한 ‘꽃보다 할배’라는 프로그램의 영향으로 해외여행을 떠나고자 하는 어르신들이 크게 늘었다. 그래서 그 기관에서는 ‘시니어 여행영어’라는 강좌를 개설하고 강의를 맡아 줄 사람을 물색하던 중에 인천시 교육청에서 나를 적임자로 추천한 것이었다.

섭외 전화를 받고 나는 잠시 망설였다. 40여 년을 교육자로 봉직하다 퇴임한 지 불과 1년 반밖에 지나지 않았지만 실제 교단에서 평교사로 수업을 한 것은 제법 오래 전 일이기 때문이다. 그러나 대학에서 영문학, 대학원에서 영어교육학을 전공하고 중·고등학교에서 오랜 기간 영어교사로 근무했던 경력에다 많은 해외여행 경험, 그리고 인천국제고등학교 교장 등을 지내며 쌓은 다양한 국제교류 활동의 경험을 살려 어르신들을 위해 봉사하는 것도 뜻 깊은 일이라

경험을 살려 어르신들을 위해 봉사하는 것도 뜻깊은 일일 것 같아 용기를 내어 제의를 수락했다.

생각해 용기를 내어 수락했다.

우선 9월과 10월 두 달 동안 매주 목요일 오전에 두 시간씩 강의를 하기로 하고, 9월 3일에 24명의 수강생과 함께 첫 수업을 시작했다. 강의에 오신 분들은 모두 60세 이상이였지만 뜻밖에도 놀랄 만큼 젊고 건강한 멋쟁이들이었다. 그리고 많은 분들의 영어실력이 수준급이었는데 알고 보니 그 중에는 교장으로 퇴임한 분도 있었고 미국에서 오랫동안 살다 온 분도 있었다.

수업은 교재를 중심으로 ‘기내에서’, ‘입국하기’, ‘호텔에서’, ‘쇼핑하기’ 등 해외여행의 전 과정에서 일어날 수 있는 다양한 상황별로 영어표현을 익히고 반복연습을 통해 회화능력을 키우는 방식으로 진행되었다.

그리고 강의에 현실감을 더하기 위해 각종 영상자료를 만들어 활용했고, 매일 강의 끝에는 감미로운 추억의 팝송도 한 곡씩 선정하여 가사의 뜻을 해석하고 문법 요소도 익히는 시간도 가졌다. 그



평생학습관에서는
이제 정식 예산을 편성하여 소정의 강의를료
지급해주고 있으니 더욱
고마운 일이 아닐 수 없다.

렇게 나는 예정된 두 달 동안의 강의를 무사히 마칠 수 있었다.

일단 강의를 시작하니 과거 학생들 앞에서 수업하던 왕년의 실력이 되살아났는지 수강생들의 80% 이상이 개근할 정도로 만족도 높은 강의가 되었다. 그러다보니 여행영어를 쉽고 재미있게 배울 수 있다는 입소문이 퍼지면서 수강생들이 한두 명씩 늘었고, 결국 수강인원을 30명으로 늘리고 기간도 두 달 더 연장해 연말까지 강의를 계속하게 되었다.

그리고 내 강의는 점점 더 인기를 더해 지금까지 3년째 진행하고 있으며, 올해부터는 인근 인천 연수도서관에서도 강의 요청이 들어와 매주 화요일에는 연수도서관, 목요일에는 평생학습관에서 강의를 진행하고 있다. 특히 평생학습관에서는 이제 정식 예산을 편성하여 소정의 강의료를 지급해주고 있으니 더욱 고마운 일이 아닐 수 없다.

● 경험은 결코 나이 들지 않는다

얼마 전에 <인턴>이라는 영화를 보았다. 40년간 전화번호부 만드는 회사에서 일했던 70세의 한 남성이 어느 온라인 쇼핑몰 회사에 취업하여 30대 여성 CEO와 다른 젊은 직원들의 멘토로 활약하는 내용의 영화였다. 이 영화에는 “Experience never gets old”라는 부제가 붙어 있다. “경험은 결코 나이 들지 않는다”라는 뜻으로 어른들이 쌓아올린 지혜와 소중한 경험들은 결코 녹슬지 않는다는 것이다. 그래서 “노인 한 명이 죽는 것은 도서관 하나가 불타는 것과 같다”라는 격언이 생겼을지도 모른다. 우리 퇴임 공직자들도 뒷방 신세로 전락하지 말고 현직에 있을 동안 자신이 쌓아온 풍부한 지식과 경험을 무기 삼아 현실로 뛰어 들어가야 한다. 사회 속에서 어울리며 서로 돕는 것이 가치 있는 삶을 사는 것이 아닐까 싶다.

나는 퇴임 후 남은 시간을 이용해 제2외국어로 일본어와 중국어를 시작했고, 그림 그리기와 아코디언 연주를 배웠으며, 평생 해왔던 영어교사로서의 경험을 활용해 교육기부 봉사활동을 시작했다. 그리고 이제 이것들은 내 생활의 일부가 되었다. 강의 자료가 들어 있는 가방이나 악기를 들고 갈 곳이 있다는 것, 또한 그곳에 나를 기



나는 '명강사'로 재취업한다

| 오 세 철 |

수
상
소
감



다려주는 사람들이 있다는 것이 얼마나 큰 행복인지 모른다. 순수하게 내가 지닌 능력과 재능을 다른 사람들을 위해 사용하겠다는 마음으로 시작한 일이 특기가 되었고, 그 특기가 이제는 나 자신의 자아 실현뿐 아니라 귀여운 손주에게 과자나 책을 사줄 용돈까지 벌게 해주니 그야말로 일석삼조 '브라보! 나의 인생2막'이 아닐 수 없다.

끝으로 바라는 게 있다면 앞으로도 건강이 허락하는 한 변함없이 인기 있는 영어강사로 사랑받으며 강의를 계속 이어나가고, 또한 실력 있는 아코디언 연주자로 자리매김하여 주위 사람들을 행복하게 해주는 것이다. 나는 공무원연금공단에서 받은 미래설계연수가 계기가 되어 4년 전에는 상상도 하지 못할 정도로 변화했다. 만일 기회가 온다면 이런 내 모습을 퇴임을 앞두고 있는 후배 공무원들에게 보여주며,

“
후배들이 퇴임 후 나날을 보다 의미 있고
행복하게 지낼 수 있도록 돕고 싶다.
”

작년에 처음 전직설계과정에 참가했을 때 저는 은퇴를 앞두고 무엇을 해야 할지 막막하기만 했습니다. 그래도 교육 중에 동료들과 함께 고민하면서 제가 하고 싶은 것을 발견할 수 있었고, 현장에서 달은 인연으로 그 꿈을 구체화시킬 수 있었습니다. 이제는 명강사라는 뚜렷한 목표도 생겼고, 그 목표를 실현하기 위해 한 걸음씩 나아가는 과정만으로도 보람과 자부심을 느낍니다. 새로운 길을 열어준 공무원연금공단에 감사드리며 더 좋은 내일을 위해 노력하겠습니다.



저는 평소 퇴직이란 '일'에서 물러나는 것이 아니라
'현재 하고 있는 일'에서 물러나는 것이라고 생각했습니다.

● 일에서는 결코 퇴직하지 않겠다는 마음

눈을 감고 걸으면 발을 내딛는 것 자체가 두렵습니다. 저 역시 퇴직을 앞두고 그런 심정이었습니다. 퇴직 공무원들 모두가 그렇듯이 저도 퇴직 이후의 모습이 그려지지 않아 고민이 많았습니다. 저는 평소 퇴직이란 '일'에서 물러나는 것이 아니라 '현재 하고 있는 일'에서 물러나는 것이라고 생각했습니다. 그래서 현재의 직장에서는 퇴직하더라도 일을 그만두지는 않겠다고 결심했고, 정년퇴직을 1년 3개월 앞둔 2016년 10월 공무원연금공단에서 마련한 '전직설계과정(재취업)'에 신청했습니다.

남들처럼 퇴직 후에는 시골에 가서 텃밭을 일구며 살면 어떻겠냐고 아내와 이야기를 나누기도 했습니다만 아내는 탐탁하게 여기지 않았습니다. 저 스스로도 농촌생활 경험이 전혀 없고 연고도 없는 상태에서 너무 막연하게 생각한 것이라 아내를 적극적으로 설득

할 수도 없었습니다. 또한 '퇴직한 공무원들은 시골에 들어가면 텃새가 심해서 적응하기 어렵다'며 시골 생활을 만류하는 퇴직 선배들의 조언도 있었습니다. 이렇게 막막하기만 했던 저는 교육을 받으면 뭔가 답을 찾을 수 있을 거라는 기대를 안고 수안보 상록호텔로 향했습니다.

교육 첫째 날, 가장 먼저 백석문화대학 김홍진 교수님으로부터 '진로탐색의 세 가지 원리'를 들었습니다. 원리는 간단명료했습니다. 첫째, 하고 싶은 것을 하라. 둘째, 할 수 있는 것을 하라. 셋째, 가장 잘하는 것을 하라. 그런데 저는 하고 싶은 것이 무엇인지 아무 것도 생각나지 않았고, 할 수 있는 것은 전혀 없었으며, 가장 잘하는 것이 무엇인지 확신할 수도 없었습니다. 세 가지 물음 중에서 어느 것 하나 답을 할 수 없어 답답하기만 했습니다.

둘째 날 '재취업 트렌드', '성공적 취업전략 I', '선배에게 길을 묻다'라는 강의도 연이어 들었습니다. 하지만 저녁 식사 후 온천탕에 몸을 담그자 머리는 온갖 상념으로 무거워졌고, 제 자신의 무능력한 모습에 체념하고 싶은 마음뿐이었습니다. 해답을 찾으러 와서 자신감만 더 잃고 가는 것은 아닌지 두려움이 앞섰습니다.



● 강사의 길을 발견하다

답답한 와중에도 시간은 흘러 어느새 3일째 날이 되었습니다. 셋째 날 오전에 '잡서칭'을 들었지만 딱히 하고 싶은 일도, 할 수 있는 일도 없는 제 마음을 채워줄 수는 없었습니다.

그날 오후에 문경세재를 걸으면서 제가 평소에 아쉬워했던 것은 무엇이고, 관심을 갖고 있던 것은 무엇인지 생각해보았습니다. 집안에서 전등 교체, 화장실 배수구 수선처럼 사소한 것들은 제 손으로 해결할 수 있었지만 그런 일은 작은 손재주에 불과해서 직업으로서의 가치는 없었습니다. 그러다가 그동안의 공무원 생활을 돌아보면서 이따금씩 후배들의 '행정력 부족'을 걱정했으며, 그들에게 저의 행정경험을 들려주면 도움이 되겠다는 생각이 떠올랐습니다. 그리고 이런 내 생각을 어떻게 직업으로 연결시킬 수 있을지 고민하였습니다.

넷째 날 '성공적 취업전략Ⅱ'를 들으면서도 마음속에는 아무런 생각이 떠오르지 않았습니다. 점심 식사를 마치고 '100세 시대 건강관리'를 듣자 '단순히 오래 살 궁리만 하면 된다는 말인가'라는 생각에 오히려 답답한 마음만 더해 갔습니다. 그날 오후, '선배에게 길을

“과거·현재·미래는 굴곡은 있을지언정 동일 선상에 있다.
과거와 현재를 바탕으로 미래가 전개된다.
‘답’은 내가 나로부터 찾아야 한다.”

묻다Ⅱ' 시간에 권영복 강사님의 굴곡진 삶에 대한 이야기를 들으면서 문득 '나도 적지 않은 어려움을 겪으면서 살았는데...'라는 생각이 들었습니다.

그런데 그분이 강의 말미에 '대전시민대학'에서 '강사기법 코칭'에 대한 강의를 하신다면서 '강사의 길'에 관심이 있는 사람이 있으면 돕겠다는 말씀을 하셨습니다. 저는 '대전'이라는 말에 관심이 생겨 강의가 끝나자마자 강사님에게 명함을 받았습니다. 처음에는 혹시 모른다는 생각에 무작정 명함부터 받았지만, 그때부터 제 마음속에는 '내가 후배들에게 강의를 할 수 있을까?'라는 생각이 싹트기 시작했습니다.

교육 마지막 날, '재취업 로드맵 완성' 강의를 들으면서 교재 여백에 저는 이렇게 적었습니다. “과거·현재·미래는 굴곡은 있을지언정 동일 선상에 있다. 과거와 현재를 바탕으로 미래가 전개된다. ‘답’은 내가 나로부터 찾아야 한다.”



공무원을 신규공무원, 중견실무자, 팀장으로 구분하고, 각 대상자별로 도움을 줄 수 있는 내용이 무엇인지 고민하면서 강의 내용, 소재 등을 메모했습니다.

● 재취업을 위한 기초를 다지다

‘전직설계과정(재취업)’ 교육을 마치고 며칠 후, 저는 권영복 강사님께 전화하여 뵙기를 청했습니다. 그러자 강사님은 적극 돕겠다고 하시면서 대전시민대학에서 ‘강사기법 코칭’을 강의하고 있으니 꼭 들어보라고 하셨습니다. 그때부터 저는 사무실에서 틈틈이 후배들을 대상으로 하는 강의안을 구상하기 시작했습니다. 우선 공무원을 신규공무원, 중견실무자, 팀장으로 구분하고, 각 대상자별로 도움을 줄 수 있는 내용이 무엇인지 고민하면서 강의 내용, 소재 등을 메모했습니다. 그러던 중에 2016년 12월 31일 현직 공무원 생활을 마감하고, 2017년 1월 1일부터 12월 31일까지 퇴직 전 공로연수가 시작되었습니다.

저는 평소 아쉬우면서 가장 취약하다고 느끼던 영어회화를 배우기 위해 1월부터 충남대학교 국제언어교육원에 다니기 시작했습니다.

다. 영어회화 강의는 매주 월·수·금 3회 수업이 진행되었습니다. 또한 퇴직 후에는 악기 하나쯤은 연주할 수 있어야 한다기에 매주 화요일 1회씩 기타 강습을 받기 시작했고, 무엇보다 강의를 하려면 강사기법을 배워야 했기에 1월 9일부터 권영복 강사님의 ‘자기계발을 통한 강사기법 코칭’ 수업을 매주 1회씩 수강하기 시작했습니다.

이렇게 2017년부터 자기계발을 위한 학원 수강을 하는 한편, 건강관리를 위해 인근 산으로 1일 만보걷기 운동을 시작했습니다. 그런 중에도 틈틈이 공무원을 대상으로 어떤 내용을 강의할 것인지 고민하며 강의안을 만드는 일에 몰두했고, 현직에 있을 때보다 더 바쁜 나날을 보냈습니다. 그런데 조금씩 문제가 생기기 시작했습니다. 강의안을 만드는 일이 생각보다 너무 어려웠던 것입니다. 하나의 강의안을 완성했다 생각했는데 다음 날이면 다시 수정하게 되고, 다음 날 다시 수정하는 일이 반복되었습니다. 강의기법을 배우면 배울수록 쉽지 않다는 것만 재확인했고, 무엇보다 강의기법을 체득하기 위해서는 실제 강의 시연이 필요한데 그 기회조차 없다는 것이 문제였습니다.

하나의 강의안을 완성했다 생각했는데 다음 날이면 다시
수정하게 되고 또 다음 날 다시 수정하는 일이
반복되었습니다.



● 우연히 찾아온 첫 번째 강의 기회

그래서 저는 일단 저질러 보자는 마음으로 대전교육연수원과 충남교육연수원에 찾아갔습니다. 연수 담당자를 만나 후배 공무원을 대상으로 강의를 하고 싶다는 뜻을 전하고 기회가 된다면 최선을 다하겠다고 하였습니다. 물론 지금까지 한 번도 강의 의뢰를 받아 보지는 못했지만 강의에 대한 제 열정을 다시금 확인할 수 있었습니다. 진심으로 원하면 이루어지는지 강의 시연 기회는 우연히 다른 곳에서 찾아왔습니다. 재직 당시에 인연을 맺었던 모 중·고등학교 교장선생님으로부터 학생들에게 특강을 해달라는 부탁을 받게 된 것입니다.





저는 좋은 기회라고 생각하고 열심히 강의를 준비했습니다. 그동안 살아온 과정을 이야기하면 학생들에게 도움이 될 거라고 생각했습니다. 아침 8시에 연단에 올라 강의를 하면서 저는 일부 조는 학생, 무관심한 학생, 지루해하는 학생들이 곳곳에 있는 것을 볼 수 있었습니다. 강의를 마치고 집에 돌아오니 많은 학생들에게 아까운 시간만 빼앗았다는 생각이 들어 너무 부끄럽고 미안했습니다. 다음에 다시 강의할 기회가 온다면 그때는 진짜 명강사의 면모를 보여주어야겠다고 다짐했습니다. 그러면서 한편으로는 대전교육연수원이나 충남교육연수원에서 강의를 의뢰하면 어찌지 하는 걱정도 생겼습니다.



주변에서는 '평생 열심히 일했으면 이제 좀 쉬어야지'라고 말하는 선배도 있었습니다.

● 다시 시작할 용기를 준 미래설계과정

주변에서는 '평생 열심히 일했으면 이제 좀 쉬어야지'라고 말하는 선배도 있었습니다. 그렇지 않아도 시간이 지날수록 어려움만 느끼던 저는 '차라리 포기할까'라는 마음이 들기도 했습니다. 하지만 오래 준비했던 것들을 이제 와서 놓아버릴 수는 없었습니다. 그래서 저는 퇴직 후의 전직 계획에 대한 생각이 느슨해지려는 것을 다 잡기 위해 3월 13일부터 3월 17일까지 공무원연금공단에서 마련한 '미래설계과정'에 등록하였습니다.

첫째 날 'New-Life Self Design' 시간에는 수강생들을 몇 개의 조로 나누어 대표자가 1명씩 자신의 퇴직 후 계획을 발표하는 시간이 주어졌습니다. 저는 제가 속한 1조를 대표해서 '퇴직 후 후배 공무원들을 대상으로 강의할 계획'을 발표했습니다. 저는 약해지려는 마음을 다잡기 위해 적극적으로 제 생각을 사람들에게 이야기한 것이었는

약해지려는 마음을 다잡기 위해 적극적으로 제 생각을 사람들에게 이야기한 것이었는데, 의외로 많은 박수를 받으면서 다시 용기를 얻을 수 있었습니다.

데, 의외로 많은 박수를 받으면서 다시 용기를 얻을 수 있었습니다.

그때부터 저는 강의를 들으면서 강의 내용보다는 강사님들의 강의기법에 더 많은 관심을 갖게 되었습니다. 짜임새 있고 알찬 강의 자료를 중심으로 하는 강의, 강의 자료는 단순한 것 같지만 알찬 내용을 전달하는 강의, 단정하고 깔끔한 자세로 하는 강의, 걸모습과 몸짓은 구수한 승냥이를 연상시키지만 풍부한 유머로 공감을 주어 수강생들을 집중시키는 강의 등 다양한 강의 스킬을 발견할 수 있었습니다. 그리고 이런 멋진 강의들이 나오는 너무나 멀게 느껴져 안 타까운 마음이 들기도 했습니다.



● 서울로 가는 열차에서 꿈을 키우다

꿈을 이루기 위해 노력하는 과정에서 제 일상에도 크고 작은 변화가 일어났습니다. 올해 초 매주 3회씩 수강하던 영어회화 강좌는 매주 2회 수강하는 과목으로 바뀌었습니다. 기타는 더 이상 배우지 않기로 했습니다. 기타를 계속하면 강의 준비가 소홀해질 것 같아 중단하기로 마음먹은 것입니다. 또한 1월 9일부터 시작된 '강사기법 코칭' 수업이 3월 20일에 끝났지만 강의기법의 어려움만 깨달은 정도였기에 4월 10일부터 시작하는 2차 '자기계발을 통한 강사기법 코칭' 수업에 다시 수강 신청을 하였습니다.

그 즈음 공무원연금공단의 홍보문자를 통해 서울 건국대학교 미래지식교육원에서 퇴직공무원을 대상으로 '명강사 양성과정'을 개설하고 수강신청을 받는다는 것을 알았습니다. 대전에서도 개설할 예정이라고 하였지만 마음을 다잡기 위해 저는 서울에서 개설하는 '명강사 양성과정'에 등록하였습니다. '명강사 양성과정'은 4월 7일부터 매주 1회씩 총 7회에 걸쳐 진행되었습니다. 저는 매주 금요일 아침 9시에 집을 나와 서울로 가는 무궁화 열차를 탔습니다. 강의가 끝나고 돌아올 때는 KTX 열차를 탔지만 갈 때는 일부러 무궁화 열



차를 이용했습니다. 열차 안에서 강의에 도움이 되는 책을 읽는 시간이 매우 유익하다고 생각했기 때문입니다. 스타강사 김창옥의 『당신은 아무 일 없던 사람보다 강합니다』, 권수미의 『30일 완성 스피치 스킬』, 이영민의 『아이스 브레이크 101』, 클라우스 슈발의 『제4차산업혁명』 등의 책을 열차에서 열심히 읽었습니다. '명강사 양성과정' 수강생 중에는 이미 강의활동을 하는 사람도 있었는데, 그 사람들도 더 좋은 강의기법을 배우기 위해 수강하는 것을 알게 되었습니다. 저보다 뛰어난 사람들도 멈추지 않고 노력하는데 저는 그들보다 더 열심히 해야겠다고 생각했습니다.

● 열정으로 강의 시연 Top10에 뽑히다

명강사 양성과정도 어느새 막바지에 접어들고 있었습니다. 6차 강의는 '5분 강의 시연'이었습니다. 저는 32명의 수강생 중 'Top10'에 들어가기 위해 강의안을 수십 회 시연해 보았습니다. 아내와 딸은 제가 연습하는 모습을 보고, '강의가 아니라 무슨 연설하는 것 같다'고 웃었지만 저는 연습을 거듭할수록 'Top10'에 뽑힐 수 있겠다는 자신감이 조금씩 생겼습니다.

그러나 막상 실전에서는 너무 긴장한 나머지 강의 일부를 빼먹어 5분을 채우지 못하고 4분 만에 강의를 마쳤습니다. 집으로 돌아오는 KTX 열차 안에서 저는 자신이 너무 원망스러웠습니다. 적어도 30회 이상 열심히 연습했기에 충분한 줄 알았는데 그게 아니었습니다. 몇 번만 더 연습했다면 잘할 수 있었을 거라는 아쉬움이 밀려왔습니다. 그런데 그런 걱정은 저만의 생각이었나 봅니다. 5월 22일 제가 'Top10'에 뽑혔다는 소식을 듣게 된 것입니다. 10분 강의안을 이메일로 보내고, 'Top3'를 뽑는 강의 시연에 참가하라는 메일을 받았습니다. 그동안 연습한다고 아내를 귀찮게 했는데 그 보상을 받은 것만 같아 매우 기뻐했습니다.





● 마지막 10분 강의

어쨌든 그때부터 저는 10분 강의안을 준비하기 시작했습니다. 1차 강의 시연을 통해 동료 수강생들의 강의 수준을 알고 있었으므로, 'Top3'에 뽑힐 기대는 처음부터 하지 않았지만 강의 시연 기회가 다시 생겼다는 것이 중요했기 때문에 최선을 다했습니다. 앞서 5분 강의를 준비할 때는 적어도 30회 이상 연습했는데, 이번 10분 강의는 연습시간이 너무 부족한 것 같아 걱정이 앞섰습니다. 이틀 전에야 비로소 강의안을 완성하고 연습을 시작했는데, 1차 강의안에서 불과 5분 늘어났음에도 1차 때보다 훨씬 더 어렵다는 것을 느낄 수 있었습니다.

강의 시연 당일 서울행 무궁화호 열차를 타고 가면서 열차 연결 통로에서 스마트폰으로 연습을 거듭해 총 30회 연습을 가까스로 마칠 수 있었습니다. 여전히 부족했지만 30회를 채웠다는 사실만으로도 자신감을 얻을 수 있었습니다.

2차 시연 참석자들의 기량은 놀라웠고, 1차 시연 때와는 전혀 다른 모습이었습니다. 처음부터 'Top3'에 뽑힐 기대는 하지도 않았지만 막상 결과가 발표되고 나니 서운했습니다. 또 다른 기회가 주어

지지 않는다고 생각하니 아쉬우면서 '이젠 어떻게 해야 하나?'라는 생각에 걱정이 앞섰습니다. 5월 29일 '자기계발을 통한 강사기법 코칭' 수업의 권영복 강사님께 '명강사 양성과정'을 수강했던 내용을 말씀드렸더니 "서울까지 가서 강의를 듣는 열정이 있으니 명강사가 될 것"이라고 용기를 주셨습니다. 저는 대전교육연수원과 충남교육연수원으로부터 아직까지 강의 의뢰를 받지 못한 것이 오히려 다행이라고 생각했습니다. 저 자신이 아직 완벽하게 준비되지 않았음을 알게 되었기 때문입니다.



그리고 언제어디에서든 강의에 임할 수 있도록 틈틈이 강의 연습과 새로운 강의안 구상도 게을리 하지 않을 것입니다.

● 명강사로 재취업하는 그날까지

저는 그동안 후배 공무원들을 대상으로 하는 세 가지 강의안을 작성하였고, 또 하나의 강의안을 구상하였습니다. 현재 수강하고 있는 '자기계발을 통한 강사기법 코칭' 2차 수업도 곧 마무리가 됩니다. 앞으로는 기존에 작성된 강의안을 재검토하여 수정·보완하는 작업을 진행하는 한편, 새로 구상한 강의안도 완성시켜나갈 계획입니다. 그리고 언제어디에서든 강의에 임할 수 있도록 틈틈이 강의 연습과 새로운 강의안 구상도 게을리 하지 않을 것입니다. 또한 기초적인 생활영어 회화가 가능할 때까지 영어 공부도 계속할 예정입니다.

현직에 있을 때에는 퇴근하고 저녁식사 후에는 취미생활로 거의 매일 인터넷으로 바둑을 즐겼습니다. 하지만 현직을 떠나 공로연수가 시작된 지난 2017년 1월 1일 이후 지금까지 한 번도 인터넷 바둑

에 접속하지 않았습니다. 아내도 '결심이 대단하다'며 칭찬했지만 저는 아직도 부족하다고 생각합니다. 명강사로 재취업할 때까지 바둑을 멀리하는 한편, 연수기간이 끝나는 12월까지 제가 부족하다고 느끼는 스피치 기법을 비롯하여 시대에 맞는 유머감과 부족한 지식을 보충할 계획입니다. 마지막으로 저는 다음과 같이 서약합니다.

“
저는 2017년 12월 31일자로
공무원생활을 마감하면서,
2018년 1월 1일부터 '명강사'로
재취업할 것임을 서약합니다.
”





또 다른 내일의 꿈을 향하여

| 장미혜 |

● 내 노년의 이정표를 마련해준 교육

『명품노년』이라는 책에는 이런 구절이 있다. ‘노년은 모든 사람의 미래이다. 그러나 늙음은 충격이다.’ 나는 이 구절을 읽고 크게 공감했다. 지금은 절실하지 않지만 한편으로 노년은 금방 나에게도 닥칠 일이다. 항상 젊은 듯이 살아가기에는 신체도 많이 허약해지고, 기억력도 점점 없어질 것이다. 결국 누구나 언젠가는 자신이 늙어간다는 사실을 받아들이고 인정해야만 한다. 젊게 사는 것은 좋지만 언제나 젊을 것이라고 착각하는 것은 위험한 일이다. 나 역시 노년의 충격을 조금이나마 완화시키기 위해 퇴직을 2년 앞두고 ‘미래설계’와 ‘사회공헌’에 대한 교육을 받았다.

교육 기간 동안 퇴직하신 분들의 여러 이야기를 들으면서 많은

것을 배우고 생각하게 되었다. 평균수명이 길어짐에 따라 누구나 퇴직 후의 삶을 진지하게 생각하지 않으면 안 된다. 저마다 조금씩 다른 이야기였지만 공통되는 내용은 취미가 있어야 하고, 일거리가 있어야 하며, 친구가 많아야 하고, 돈이 있어야 한다는 것이었다. 비록 5일 동안의 짧은 교육이었지만 정말 큰 도움이 되었고, 내 노년의 이정표를 마련해주는 계기가 되었다. 미래설계 및 사회공헌 교육을 통해 공무원연금공단에서 하는 연수프로그램이 퇴직하는 사람들에게 얼마나 큰 도움이 되는지 알게 되었다. 프로그램 내용도 좋았고 강사들의 이야기도 가슴에 절실하게 와 닿았다. 아울러 이번 기회에 새롭게 알게 된 내용도 많았다. ‘좀 더 일찍 이런 연수를 들을 걸’ 하는 아쉬움도 남았다. 그러나 아직 늦지 않았다. 나는 교육 과정에서 배운 것들을 하나하나 부지런히 실행에 옮기고 있기 때문이다. 사회공헌에 관한 이야기를 들으니 생각보다 훨씬 많은 사람들이 여러 곳에서 봉사활동을 한다는 것을 알게 되었다. 자발적인 봉사라고는 하지만 조금 더 봉사비를 지급한다면 생활이 어려운 분들이 보람도 느끼고 더 편안하게 활동할 수 있을 것 같다는 아쉬움도 남는다. 또한 한편으로 나 역시 퇴직 후에 다른 사람을 위한 사회공헌으로 무엇을 할지 생각해보는 기회가 되었다.

무엇보다 지친 몸과 마음을
힐링할 수 있는 공간이
생겨서 좋다.

● 용기를 내어 땅을 일구다

나는 영어공부를 오랫동안 해왔기 때문에 KOICA 해외봉사단에 한번 도전해보고 싶었다. 특히 실제로 다녀오신 분의 구체적인 사례를 듣고 싶었는데, 마침 현지에 파견을 나가서 봉사하고 오신 교장선생님의 이야기를 통해 새로운 정보를 얻게 되었다. 고마움과 함께 용기를 내어 도전하고 실행에 옮긴 그 선생님께 진심으로 박수를 보내고 싶었다.

나는 연수를 마치고 나서 다섯 가지 구체적인 목표를 정했다. “첫째, 땅을 사서 가꾸며 시간을 보낼 수 있도록 해야겠다.” “둘째, 건강관리에 시간과 돈을 투자해야겠다.” “셋째, 더 많은 취미생활로 내 인생을 풍요롭게 해야겠다.” “넷째, 봉사할 곳을 찾아야겠다.” “다섯째, 사람들과의 관계를 더 돈독하게 해 놓아야겠다.”

일단 목표가 정해지자 이러한 것들을 구체적으로 실행에 옮기기 위해 결심했고, 우선 농사짓는 일부터 시작해보기로 했다.

사실 3년 전 작은 농지를 구입했다가 농사 짓는 일이 너무 어렵게 느껴져 땅을 팔려고 내놓은 적이 있었다. 마침 땅이 팔리지 않기도 해서 이 땅을 활용할 수 있는 구체적인 농사계획을 세우고 실행





에 옮기기로 했다. 당시 구입했던 땅은 교직에 있는 동료들끼리 뜻을 모아 산 것으로 도시 근교에 약 150여 평 규모였다. 처음에는 농막을 짓고 잔디를 심었으며, 올 봄에는 여러 가지 나무를 심었다.

2년 후 수확할 수 있는 유실수를 심은 것이다. 퇴직연수를 받지 않았다면 아마 용기를 내지 못했을 것이다. 과감하게 시작했더니 지인들도 다들 부럽다고 한다.

교육 중에 농사에 대한 이야기도 들었다. 노년에 지나치게 큰 땅은 벅차기 때문에 작은 땅을 사서 가꾸어야 한다는 것. 그리고 도시에서 멀면 자주 가기 어렵기 때문에 30~40분 내외의 거리에 있어야 한다는 것을 배웠다.

무엇보다 조용하고 양지바르고 길도 있는 곳으로 잘 사야 나중에 돈이 필요할 때 빨리 팔 수 있다고 했다.

그렇기 때문에 땅 구입과 관련해서도 반드시 공부를 해야 한다고 강조했다. 나는 전에 농사를 지어 본 경험이 없어 하나부터 열까지 전부 배우면서 개척해 나가고 있다.

처음에는 마냥 두렵기만 했는데 막상 직접 해보니 재미도 있고 시간이 참 빠르게 가는 것을 느낀다. 무엇보다 지친 몸과 마음을 힐링할 수 있는 공간이 생겨서 좋다.

● 새롭게 달라진 나의 삶

선배들은 퇴직 후 건강관리가 가장 중요하다고 입을 모은다. 나 역시 건강을 1순위로 두려고 올해 2월 피트니스 센터에 등록을 했으며, 정해진 시간에 개인 트레이너에게 관리를 받고 있다. 비용이 들긴 하지만 돈을 들인 만큼 새롭게 배우는 것이 많고, 나중에 혼자 할 때도 정확히 운동하는 데 도움이 될 것 같다. 나이가 들수록 근력이 중요하다고 하니 근력운동과 유산소 운동을 꾸준히 할 생각이다.

아울러 봉사활동은 내가 잘하는 영어 분야에서 찾고 싶다. 영어를 가르칠 수 있는 소년원 같은 곳을 찾아가는 것은 물론, 아파트 단지나 지역 아동센터 같은 곳에서 아이들에게 영어를 가르치고 싶다. 영어를 재미있게 가르쳐서 영어에 흥미를 갖지 못하는 아이들이 잘할 수 있도록 지도해보고 싶다. 장학사, 교감, 교장을 오래 하다 보니 가르칠 기회가 없어진 것이 큰 아쉬움으로 남기 때문이다.

평소 퇴직 후에 무료하게 삶을 살아가는 사람들을 많이 봤다. 그런데 강의하시는 분들을 보니 청년처럼 활동하며 사는 것 같아 무척 행복해 보인다. 일, 취미생활, 봉사활동을 병행하며 열심히 사는 모습이 부럽다. 그런 모습을 보면 한편으로 나도 저렇게 할 수 있을

무엇보다 같이 즐기고, 같이 나누고 무엇이든 함께할 수 있는 사람이 주변에 많아야 한다.



것 같다는 의욕이 샘솟는다. 그러기 위해서는 무엇보다 같이 즐기고, 같이 나누고 무엇이든 함께할 수 있는 사람이 주변에 많아야 한다. 때문에 주변 사람과 좋은 관계가 오래 지속되도록 노력해야겠다. 사람마다 성향이 다른 법이다. 어떤 사람은 운동은 좋아하는데 등산은 싫어한다. 요리 배우는 것을 좋아하는 사람이 있는가 하면 싫어하는 사람도 있다. 그래서 다양한 사람을 사귀어 놓아야 한다. 인적자산이 가장 큰 재산이다. 적금통장보다는 적심통장을 많이 쌓아 놓아야겠다.

그밖에도 한 가지 더 실천에 옮긴 것은 교회를 다니기 시작했다 는 것이다. 나는 젊어서 종교생활을 오래 했다. 그런데 남편의 사업 실패로 어려움을 겪고, 교회에서 사람들로 부터 상처를 받으면서 오랫동안 교회를 다니지 않았다. 나이 들어서는 신앙이 꼭 필요할 것 같다. 종교생활을 열심히 하는 사람들은 무종교인보다 훨씬 삶을 풍요롭게 사는 경우를 많이 봤기 때문이다.

● 노년이라는 인생의 전환점

나는 교직에 다른 사람보다 10년 늦게 발을 들여놓았다. 결혼 전 공무원생활을 하다가 결혼 후 그만두었고, 아이를 키우다가 또 다시 공부해서 교대에 진학했다.

새로운 인생의 전환점을 얻은 것이다. 노력 없이는 인생의 전환점을 얻을 수 없다. 생각해 보면 우리의 노년도 인생의 큰 전환점이다. 삶을 살아가는 데 있어서 나는 언제나 '무슨 일이든지 죽을 각오로 하면 안 되는 일은 없다'는 마음을 갖는다. 내 좌우명이 'No pain, no gain'이다. 고통 없이 얻는 것은 없다. 힘들 때마다 이 말을 되새기며 다시 힘을 낸다. 은퇴 후 강사 활동을 하는 분들도 노력으로 자신을 갈고 닦아 새로운 삶을 이룬 것이라 생각한다.

나도 내년 2월이면 퇴직을 한다. 은퇴는 끝이 아니라 새로운 시작이다. 은퇴를 생각하면 약간의 두려움도 생기지만 한편으로 새로운 것에 대한 희망도 샘솟는다. 이제야 비로소 내 삶을 온전히 살 수 있는 기회가 찾아왔기 때문이다. 대부분 젊어서는 자식 키우랴,



직장에 다니라 정신없이 산다. 자신을 위한 시간보다는 가족을 위해서 시간을 보내는 경우가 많다. 그러나 노년은 그런 것에서 보다 자유롭기 때문에 나를 위한 삶에 더 많은 투자를 할 수 있다. 새로운 행복이 기다리고 있는 셈이다.

은퇴 후에 나는 꿈꾸는 것이 많다. 첫째, 내가 아직 가보지 않은 나라를 여행하고 싶다. 언어가 되니까 배낭여행에 도전해 보려고 한다.

자전거도 10년 전에 배워서 잘 타기 때문에 자전거 여행도 해보고 싶다. 둘째, 나는 요리를 좋아하기 때문에 요리로 배우는 영어 같은 수업을 통해서 아이들에게 즐거움을 주고 싶다. 최근에는 봉사를 위해서 한동안 손을 놓았던 영어 공부도 다시 하고 있다.

돈 관리를 잘해야 한다는 이야기도 가슴에 와 닿았다. 이자를 많이 얻으려고 하거나 돈을 더 불리려고 하다가 큰 피해를 입은 이야기도 들었다. 욕심을 버리고 내가 가진 범위 내에서 효과적으로 잘 쓰는 것이 중요할 것이다. 증여나 상속에 대한 새로운 것들도 배우게 되었다. 연금이 얼마나 소중한지 다시금 깨닫게 되었다. 이제는 '자식'을 위해서 돈을 쓰는 것이 아니라 '자신'을 위해서 써야 한다는 말을 되새겨 보게 된다.

‘비워야 채워진다는 말이 있듯이,

마음도 물질도 비워내야 행복한 생활을 할 수 있다.

● 향무지에 새로운 나무를 심는 마음으로

노년은 하나씩 나누고 버려야 하는 시기라고 생각한다. 사용하지 않는 것이 있으면 아름다운 가게나 필요한 곳에 기증하거나 버릴 줄도 알아야 한다.

‘비워야 채워진다는 말이 있듯이, 마음도 물질도 비워내야 행복한 생활을 할 수 있다. 또한 나이를 먹을수록 밝고 활기차게 생활해야 한다. 대부분의 사람들은 비타민 같이 활력을 주는 사람을 좋아하는 법이다.

봉사하는 분들의 강의를 들으며 새로운 사실도 알게 되었다. 봉사는 다른 사람을 위해서 하는 것이 아니라 결국 내가 더 많은 것을 얻기 위해서 한다는 것이다. 그리고 봉사가 은퇴 후의 삶에서 중요한 한 가지 요소라는 것도 알게 되었다. 봉사는 자기가 할 수 있는 것을 지속적으로 하는 것이 중요하다는 것도 새삼 깨닫게 되었다.

연수 받을 생각을 하면 또 무언가 새롭게 배울 생각에
마음이 설렌다. 퇴직자들 모두 이런 연수를 받고
미래를 미리미리 알차게 설계해 나갔으면 좋겠다.

공무원연금공단의 연수를 받고 조금이라도 빨리 퇴직준비를 알
차게 할 수 있어 정말 행복하고 감사한 마음이다. 앞으로 두 번 더
연수를 받을 것이다.

연수 받을 생각을 하면 또 무언가 새롭게 배울 생각에 마음이 설
렌다. 퇴직자들 모두 이런 연수를 받고 미래를 미리미리 알차게 설
계해 나갔으면 좋겠다.

퇴직자들을 위한 다양한 프로그램을 기획하기 위해, 또 공무원
연금의 관리·운영을 위해 늘 애쓰시는 공무원연금공단 직원 분들에
게 다시 한 번 깊은 감사를 드리며 새로운 내일의 행복한 꿈을 꾸어
본다. 은퇴는 또 다른 황무지에 새로운 나무를 심고 가꾸는 것이다.
황무지에 꽃이 피고 열매가 열릴 때 더 보람 있을 것이라 믿으면서
말이다.

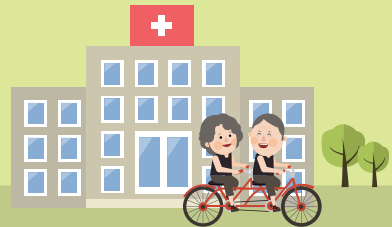
“
나는 인생의 황무지에
어떤 나무를 심을지,
그리고 그 나무에서는
과연 어떤 달콤한
열매가 열릴지 벌써부터
두근거린다.”





준비된 은퇴, 행복한 노후

100세 시대 은퇴설계



Section1. [변화관리] 100세 시대, 노후준비를 왜 해야하나요?

Section2. [재무설계] 노후자금, 어느 정도 필요할까요?

Section3. [건강] 얼마나 건강하게 사느냐가 더 중요합니다.

Section4. [일] 은퇴 후에도 왜 '일'이 필요한가요?

Section5. [여가활동] 은퇴 후 여가활동은 무엇이 좋을까요?

Section6. [대인관계] 은퇴 후 대인관계가 왜 중요할까요?

Section7. [주거] 은퇴 후 살 곳은 어디가 좋은가요?

퇴직예정공무원 교육안내

Section 1

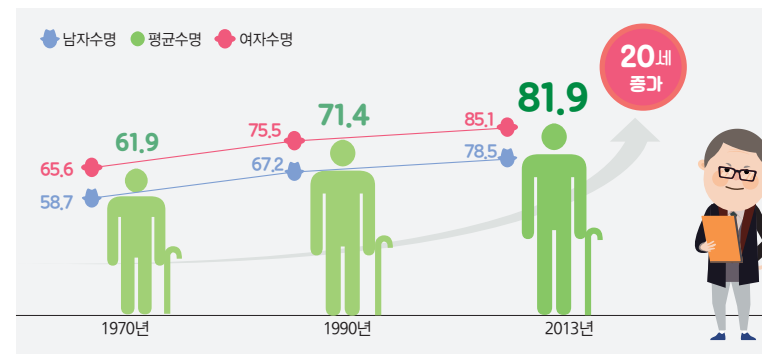
100세 시대, 노후준비를 왜 해야 하나요?

기대수명이 증가하면서 은퇴 이후에 보내야 할 시간도 그만큼 늘어나고 있습니다.
하지만 저성장, 저금리 시대는 노후생활을 더욱 어렵게 만듭니다.
때문에 재무적인 준비는 물론 건강, 관계, 주거 등을 균형 있게 준비해야
행복한 노후를 보낼 수 있습니다.

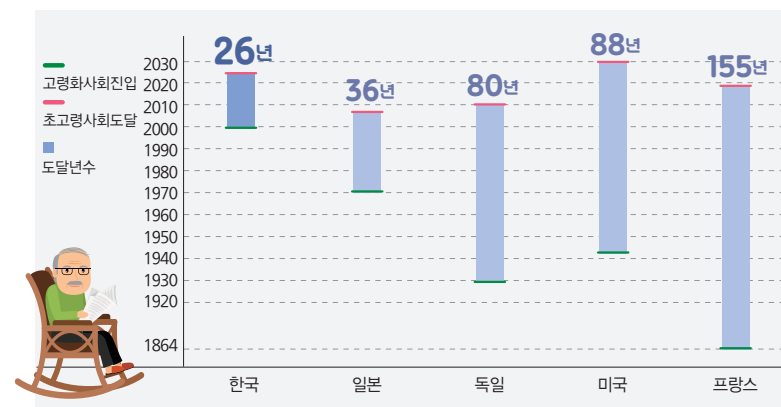


우리나라는 세계에서 가장 빠른 속도로 인구 고령화가 진행되고 있습니다.

1970년에 61.9세였던 평균수명이, 2013년에는 81.9세로 40여년 만에 20세 증가하였습니다. 또한, 2013년 우리나라의 최빈 사망연령(가장 많이 사망한 나이)은 85세 정도로 평균수명보다 높습니다.



우리나라는 출산율 감소와 기대수명 증가로 세계에서 가장 빠른 속도로 인구고령화가 진행되고 있습니다.



인구고령화는 많은 사회적 변화를 가져오게 됩니다.

‘100세 시대’는 더 이상 꿈이 아닌 현실입니다. 유엔은 ‘호모 헨드레드 시대’의 도래와 함께 세계 각국이 심각한 고령화 문제를 겪을 것이라고 경고하였습니다. 인류역사상 한번도 경험하지 못했던 고령화 사회는 정치, 경제, 사회, 문화 등 모든 영역에서 큰 변화를 가져올 것입니다.

자녀 출산을 하락과 노인부양 증가

2010년 우리나라 출산율은 1.22명으로 OECD 국가 중에서 가장 낮으며, 노인부양률도 급격하게 증가하고 있습니다.

황혼이혼과 황혼재혼의 증가

평균수명이 100세까지 늘어나면 선진국처럼 황혼이혼이나 황혼재혼이 증가하게 됩니다.

경제성장률과 성장 잠재력 하락

인구고령화와 저출산은 경제성장을 둔화시킵니다. 특히 인구고령화는 노동력 저하, 저축 감소, 재정수지 악화 등을 유발합니다.

부동산에 편중되어 유동성에 취약

2013년도 우리나라 노년 세대의 자산 중 부동산 비중은 78.6%로 선진국에 비해 매우 높습니다.

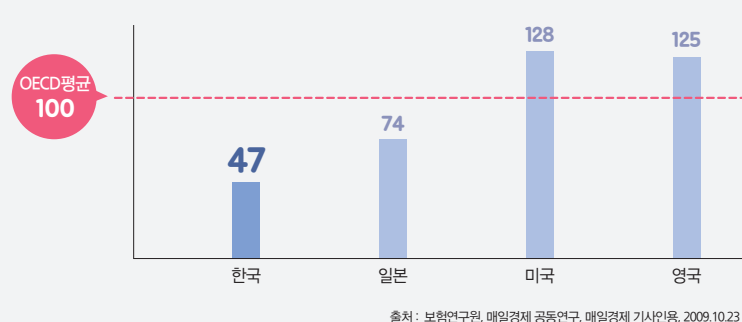
노인 복지비용 증가와 세대 갈등

고령인구의 증가로 의료, 복지, 연금 등의 재정지출이 증가될 것입니다. 이는 세대 간의 갈등으로 이어질 수 있습니다

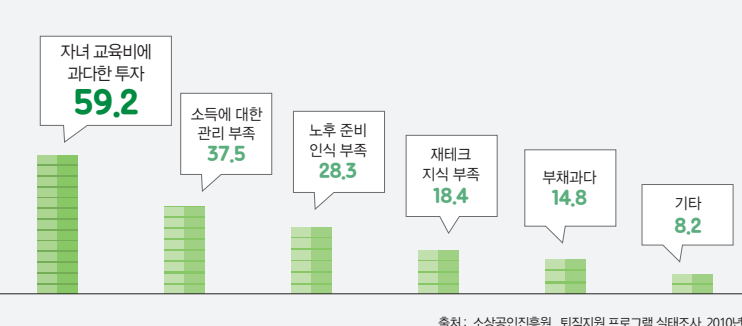
노후준비, 과연 얼마나 하고 있을까요?

우리나라의 노후준비 수준은 OECD 국가 평균의 절반에도 미치지 못하고 있습니다. 조사에 의하면, 베이비부름 세대의 75%가 노후준비를 하지 못했다고 응답하였으며, 그 이유는 자녀교육비와 생활비의 과다 59.2%, 소득에 대한 관리부족 37.5%, 노후준비에 대한 인식부족 28.3%, 재테크 지식부족 18.4%, 부채 과다 14.8% 순으로 나타났습니다.

■ 국가별 노후준비 지표 (단위: 점)



■ 베이비부름(50~58세) 은퇴준비 부족 지수 (높을수록 준비 부족 의미)



노후준비를 왜 해야 할까요?

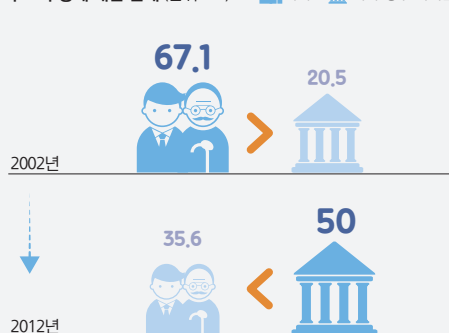
✓ 은퇴생활 기간이 대폭 증가하고 있습니다.

과거에는 은퇴생활 기간이 10~20년에 불과하여 별도로 은퇴 준비를 하지 않아도 큰 어려움이 없었습니다. 그러나 기대수명의 증가로 은퇴생활이 30년 이상 증가함에 따라 독립적인 생활을 유지하고 은퇴 후 보람된 시간을 보내기 위해서는 젊은 시절부터 철저한 준비를 해야 합니다.

✓ 자녀세대의 부모부양 의식이 점점 사라지고 있습니다.

기대수명이 증가함에 따라 극단적인 경우에는 자녀도 은퇴하는 경우가 발생하는 등 고령사회에서는 자녀가 부모를 부양하기가 매우 어렵습니다. 또한 자녀들의 부모부양 의식도 점점 사라지고 있는 것이 현실입니다.

■ 부모 부양에 대한 견해 (단위 : %)



✓ 1~2인 가구 증가와 독거노인이 증가하고 있습니다.

고령화가 진행되면서 부부 둘만 살거나 혼자 사는 가구가 대폭 증가하고 있습니다. 통계에 따르면, 우리나라 노인 가구 중 69%는 자녀와 동거하지 않고 노인들만 거주하고 있으며, 이 중 35%는 노인 홀로 살아가는 1인 독거노인 가구입니다.

저성장과 저금리 시대는 은퇴자산 관리가 중요합니다.

저출산과 고령화가 진행될수록 경제성장률이 지속적으로 하락하게 되고 기업의 투자위축으로 자금수요도 줄어 저금리 현상이 심화됩니다. 저금리는 수입이 부족한 은퇴생활자를 더욱 어렵게 만듭니다. 따라서 노후생활비를 안정적으로 확보할 수 있는 자산관리 전략이 필요합니다.

영역	리스크의 종류
장수	생각보다 훨씬 오래 사는 문제
건강	질병 발생, 장기간병
경제	소득의 감소, 물가의 상승, 자산 디플레이션
삶의 보람	퇴직 불안, 생활 고립, 배우자 사망
자녀	자녀 교육비, 자녀 결혼비용

출처 : 100세 시대 은퇴대사전, 송양민, 우재룡, 2014년

✓ 은퇴준비 7가지 고려사항

- 변화관리 : 은퇴 후 변화에 어떻게 대응할 것인가 (심리적 준비)
- 건강 : 건강은 어떻게 유지 할 것인가 (신체, 정신)
- 일 : 무엇을 하며 살 것인가 (일, 사회활동, 봉사활동)
- 여가 : 여가생활은 어떻게 보낼 것인가 (취미)
- 관계 : 누구와 어울려 살 것인가 (부부, 자녀, 친구관계)
- 재무 : 생활비를 어떻게 마련할 것인가 (자산관리)
- 주거 : 어디서 살 것인가 (은퇴 후 주거)

Section 2

노후자금, 어느 정도 필요할까요?

필요한 노후자금에 정답은 없습니다. 때문에 자신의 평소 소득과 지출을 정확하게 파악하고 퇴직 이후에 필요한 생활비를 산출해야 합니다.
또한, 노후자금은 현금흐름과 안전성 확보가 중요합니다.
지속적으로 현금이 들어올 수 있는 방법을 확보하고 안전성이 높은 상품에 투자해야 위험을 예방할 수 있습니다.



은퇴 후 생활비는 퇴직 전 생활비의 60~70% 정도 필요합니다.

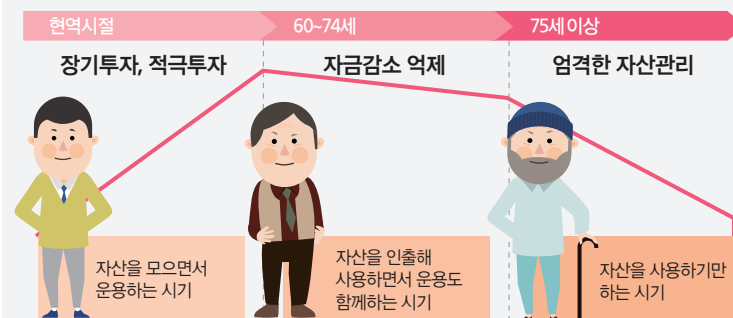
희망하는 은퇴생활 수준과 라이프스타일에 따라 차이가 있지만, 보통 은퇴 후 생활비는 퇴직 전 생활비의 60~70% 정도가 필요하다고 합니다. 그러나 풍요로운 노후생활을 원한다면 더 많은 생활비를 준비해야 합니다. 특히 은퇴 이후 많이 소요되는 의료비, 간병비, 여가생활비, 자녀결혼자금 등의 목돈은 별도로 준비해야 편안한 노후생활을 보낼 수 있습니다.

라이프스타일별 추가생활비

라이프스타일	추가생활비
취미생활 추구하는 탐험가형	약 61만원
지인들과 모임 즐기는 사랑방형	약 40만원
봉사활동을 하며 나눔을 실천하는 슈바이처형	약 27만원
자기계발을 하는 네버엔딩형	약 5만원

출처 : 피델리티자산운용, 매일경제, 2014.2.6.

노후자금을 대하는 세가지 단계



출처 : 피델리티 퇴직·투자교육연구소, 인생의 자산 운용 3단계

자산상태 진단! 노후자금 준비의 시작입니다.

● 일정시점의 자산과 부채를 정리하는

자산상태표

자산상태표 작성을 통해 안전성과 자산편 중 정도, 부채상황을 파악할 수 있으며, 정기적으로 작성하면 재무상태의 변화 추 이도 확인할 수 있습니다.

● 일정기간의 소득과 지출현황을

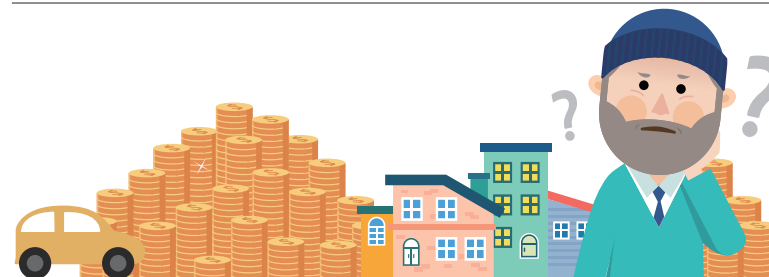
알 수 있는 현금흐름표

현금흐름표는 일정기간(1년) 동안의 소득 과 지출 현황을 알 수 있게 현금흐름을 정 리한 것입니다. 이를 통해 소득정보, 지 출현황을 한눈에 파악할 수 있습니다.

● 은퇴 후 필요한 생활비 계산

노후자금은 생활비, 예비자금, 위험대비자 금으로 구분합니다. 생활비는 의식주 비 용, 교통비, 진료비, 경조사비 등이 포함됩 니다. 예비자금은 목돈이 필요한 경우를 위한 자금으로 생활비의 3~6배 정도가 적 절합니다. 위험대비자금은 건강과 관련된 위험에 대비하는 자금으로 의료비와 간병 비가 해당됩니다.

은퇴자산은 현금흐름과 안전성 확보가 중요합니다.



은퇴 후 삶에서 자산보다 중요한 것은 지속적인 현금흐름입니다. 따라서 은퇴자산은 현금흐름이 양호하도록 배분하는 것이 중요합니다. 거주하는 주택과 같이 무수익 자산의 비중이 높은 경우 현금흐름이 나빠지고 실질적인 생활비가 줄면서 은퇴생활의 행복지수가 낮아 질 수 있습니다. 부동산이나 금융자산도 안정적인 현금자산 흐름을 확보하는 것이 좋습니다.

은퇴자산



지속적인 현금흐름

Section 3

얼마나 건강하게 사느냐가 더 중요합니다.

나이가 들수록 가장 중요한 것은 건강입니다.

노후의 건강은 몸의 건강뿐만 아니라 마음의 건강까지 포함됩니다.

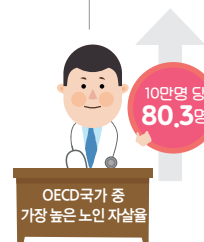
많은 노인들이 우울증과 치매로 고통 받습니다. 꾸준한 운동과 충분한 영양섭취로 신체를 건강하게 유지하는 한편, 여가활동과 인간관계로 심리적인 안정을 확보해야 합니다.



노년기에 주의해야 할 질환

노인자살

우리나라 노인 자살률은 2010년 기준 인구 10만 명당 80.3명이나 됩니다. 이는 OECD 국가에서 가장 높은 수준으로 다른 선진국에 비하여 3배 이상 높은 수준입니다.



치매

치매는 인지능력이 후천적으로 손상되어 인격의 변화가 발생하는 증후군입니다. 기억력, 언어능력 등 인지기능 저하, 일상생활 수행능력 저하, 우울, 망각과 같은 심리증상 등 다양한 치매 증상이 있습니다.

암

우리나라 사망원인 10년째 1위가 암이라고 합니다. 적절한 식생활과 운동을 통해서 암의 발생률을 줄일 수 있습니다.

통풍

통풍은 몸 안에 요산이 과도하게 축적되어 발생하는 병으로, 다른 사람이 지나가면서 일으킨 바람에 의해서도 아프고, 온몸에서 열이 난다고 하여 통풍이라고 부릅니다. 고단백 식습관을 피하고 물을 자주 마셔서 요산 배설을 촉진하면 예방에 효과가 있습니다.

우울증

노년기에는 우울감에 대해 표현을 잘 못하며, 신체 증상과 인지기능 저하가 두드러지기 때문에 진단이 힘들고, 다른 질병으로 오인해 부적절한 치료를 받는 경우도 많습니다.

낙상

근골격계에 상처를 입으면 거동이 불편해지고 장기간 침상생활을 해야 합니다. 이로 인해 기력감퇴, 영양섭취의 곤란, 욕창, 폐렴 등이 수반되어 자칫 사망에 이를 수도 있습니다.



건강하게 나이 먹는 10가지 방법

많이 움직여라

세계보건기구(WHO)에 따르면 적당한 운동은 심장질환으로 인한 사망률을 20~25% 줄이며, 좋은 운동 강도는 운동 중 노래를 부르긴 힘들어도 말을 할 수 있는 정도입니다.



충분히 영양섭취를 해라

곡류군, 어육류군, 채소군, 우유군, 과일군에서 각각의 음식을 매일 섭취해야 하며, 주의해야 할 것은 포화지방, 소금, 설탕, 술 등입니다.



근육을 키워라

노년건강의 중요한 키워드는 근육입니다. 근육이 적으면 기운이 없어지면서 균형감각이 저하되고 거동이 힘들어지는 신체적 노쇠상태가 됩니다. 근육을 키우기 위해서는 단백질, 칼슘을 충분히 섭취해야 합니다.

고혈압 등 만성질환을 관리하라

미국 워싱턴대학에서 치매나 인지 능력이 감소한 남녀 노인의 뇌를 검사한 결과, 3분의 1 정도가 고혈압이나 당뇨병에 의한 '미니 뇌졸중'이 발생하면서 뇌의 작은 혈관이 손상된 것으로 확인되었습니다.



담배를 끊어라

미국 국립보건원에 따르면, 평생 흡연을 한 사람의 50%는 흡연과 관련된 질환으로 사망하며, 담배를 끊으면 약을 줄일 수 있고, 맛을 잘 느끼고 냄새를 잘 맡을 수 있습니다.

잠이 보약이다

하룻밤에 7~9시간 정도는 자야 합니다. 잠을 제대로 자지 못하면 우울하고 짜증을 내거나 잘 잊어버릴 수 있으며, 보행 중 넘어져 사고가 날 수도 있습니다.



공부하라

교육을 받은 사람은 건강노화를 위한 금연, 절주, 운동, 영양 등을 더 잘 조절할 수 있습니다.



우울증을 극복하라

우울증은 삶의 질을 떨어트리는 가장 대표적인 질병 중 하나입니다.

배우자·친구관계를 유지하라

미국 알츠하이머협회에 의하면, 친구관계가 좋고 배우자가 있는 사람이 그렇지 않은 사람보다 뇌 질환 발병률이 낮다고 합니다.

약 먹는 이유를 물어라

노인들은 여러 질환을 갖고 있는 경우가 많아 약물의 동시 처방이 흔히 이루어집니다. 때문에 약물의 이상반응이나 상호작용이 일어날 가능성이 높으므로 자신이 약을 왜 먹어야 하는지 의사에게 꼭 물어야 합니다.

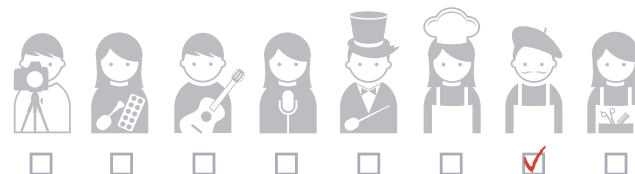
Section 4

은퇴 후에도 왜 '일'이 필요한가요?

근로는 단지 돈을 벌기 위한 것이 아닙니다. 사소한 일이라도 자신이 좋아하는 일을 하면서 타인에게 인정받을 때 우리는 삶의 보람과 의욕을 느낄 수 있습니다. 자신의 지식과 경험을 활용해 주변에 어떤 도움을 줄 수 있는지 한번 찾아보는 것은 어떨까요?



일을 선택하는 이유



일반적으로 '일'이란 사람이 삶을 영위하기 위해 행하는 모든 활동으로, 일을 통해 경제적 자립과 성장을 확인하면서 삶의 의욕을 얻고, 나아가 자신의 가치를 인정받을 수 있습니다. 일에 전념하던 사람이 한 순간에 일을 잃는다면, 그것은 인생의 모든 것을 잃는 것과 같습니다.

삶의 의욕을 제공합니다.

어떤 일에 매력을 느끼는지, 의욕과 자부심을 가질 수 있는 일은 무엇인지를 찾아 삶의 보람과 의욕을 높일 수 있습니다.

공직에서 쌓은 경험, 지식, 능력을 살려서 사회에 공헌할 수 있습니다.

자신의 능력과 적성을 잘 살펴보고, 어떤 일이 자신의 능력을 발휘하여 사회에 공헌할 수 있는지 생각해 보시기 바랍니다.

건강유지 및 증진에 도움이 됩니다.

일을 함으로써 규칙적인 생활을 하게 되고, 사람들과의 교류 및 적당한 긴장감을 갖게 됨으로써 건강 유지에 도움이 됩니다.

은퇴 후 일을 선택할 때의 자세

선택이 아닌 필수라고 생각할 것

재정적인 상태에 관계없이 일은 반드시 필요하다는 생각으로 접근해야 합니다. 그리고 자신의 가치를 다시 찾을 수 있는 일을 찾기 위한 철저한 준비가 필요합니다.

자신의 경험을 적극 활용할 것

지금까지의 경험을 적극적으로 활용해 일을 선택하면 일의 만족도를 크게 높일 수 있습니다. 최근에는 지역의 사회공헌 단체 및 NPO 조직에 소속되어 인생의 보람을 얻고, 약간의 보수도 받는 사회공헌 일자리에 참여하는 사람이 늘고 있습니다.

일하는 이유와 우선순위를 고려할 것

자신에게 무엇이 가장 중요하고, 일을 하는 부수적인 이유는 무엇인지를 정리해 볼 필요가 있습니다. 일의 형태는 재취업, 창업, 사회봉사활동 등 매우 다양하며, 일을 하는 이유와 우선순위에 따라 일의 형태와 직종이 달라지기 때문입니다.

자기 자신에 대해 정확히 이해할 것

은퇴 후 진로를 선택하는 과정에서 가장 중요한 것은 자기 자신을 정확히 이해하는 것입니다. 자신의 성격이 어떻고, 흥미를 느끼는 것은 무엇인지, 어떤 인생 목표를 가지고 있으며, 어떤 것에 가치를 두고 있는지 등을 각종 심리검사를 통해 확인할 수 있습니다.



Section 5

은퇴 후 여가활동은 무엇이 좋을까요?

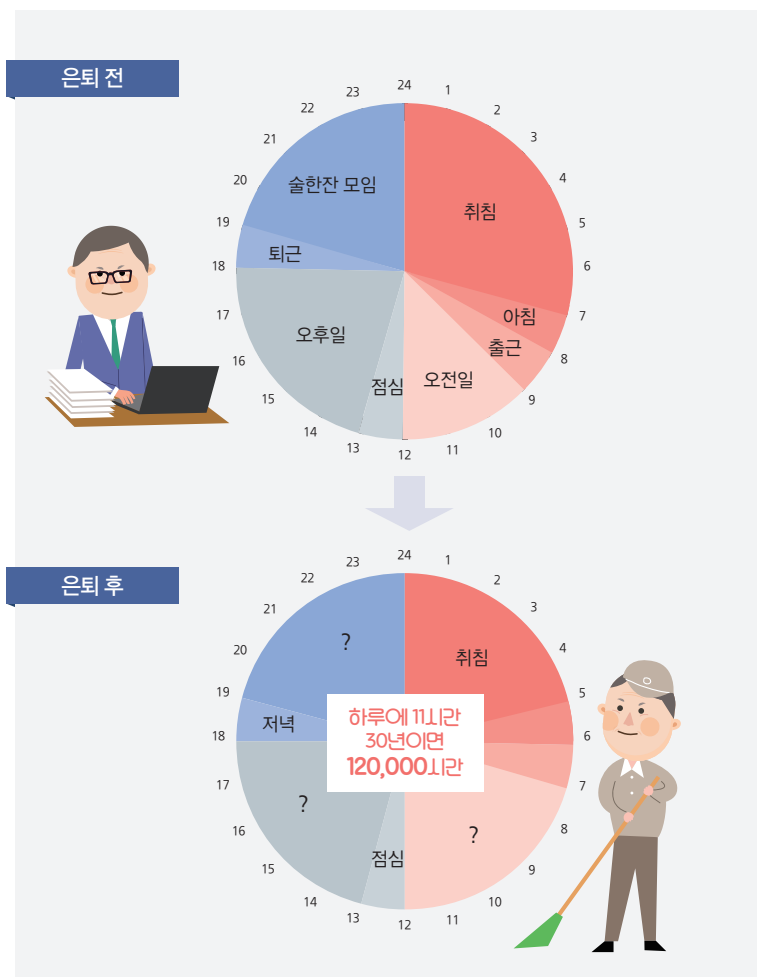
열심히 일하며 살던 사람들이 은퇴를 하게 되면 많은 시간적 여유를 갖게 됩니다. 갑자기 찾아온 여유를 낯설어하기도 합니다.

좋은 취미나 여가활동으로 이런 시간을 의미 있게 채울 수 있습니다. 인생 1막을 해야 하는 일로 보냈다면, 인생 2막은 하고 싶은 일에 도전하세요.



은퇴 후 12만 시간 무엇을 하실건가요?

은퇴 후 30년 시간의 길이는 12만 시간입니다. (11시간 * 365일 * 30년 = 12만 시간)



은퇴 후 바람직한 여가활동 조건은?



해야 할 일이 아니라 해서 즐거운 활동

'은퇴자가 추구해야 할 재미있는 일'이란 지위, 권력, 수입, 승진과 같은 요소들을 걱정할 필요가 없는 일'이라고 하였습니다. 가장 바람직한 것은 현역시절에 쌓아온 전문성을 활용하여 사회에 봉사하는 삶을 사는 것으로, 특히 은퇴 후에는 인생의 보람을 찾아가는 과정으로서 봉사하는 삶이 더 큰 의미를 지닌다고 할 수 있습니다.



끊임없이 나를 발전시키는 활동

학습이나 새로운 활동은 심신의 건강을 유지하고 노화 진행을 늦출 수 있습니다.



이웃과 교류할 수 있는 활동

직장형 인간으로 살아온 기간에 형성된 인간관계는 은퇴 이후 멀어질 수 있습니다. 은퇴 후에는 홀로 외딴 섬에 고립되기 쉽기 때문에 자신의 네트워크를 유지하거나 만들기 위한 새로운 노력이 필요합니다.



Section 6

은퇴 후 대인관계가 왜 중요할까요?

은퇴 후에는 대인관계에 많은 변화가 생깁니다.
경제적인 역할이 축소되는 반면, 자유롭게 사용할 수 있는 시간은 많아지기 때문입니다.
부부관계를 기반으로 자녀, 형제자매, 친구 등 다양한 관계를 현명하게
이어가야 행복한 노후를 보낼 수 있습니다.



은퇴 이후에는 대인관계 변화가 많습니다.

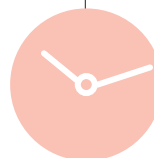
가족 중심으로 역할 변화

직장 중심에서 은퇴 이후에는
사회 경제적인 역할이 축소되거나
가족관계의 역할이 축소되는
변화가 있습니다.



자유재량 시간의 증가

본인이 자발적으로 판단과
선택에 의해 사용할 수 있는
자유재량 시간이 증가하여
활동영역을 재구성하거나
생활구조를 변화시킬
필요가 있습니다.



배우자의 중요성 증가

부부가 함께하는 시간이 늘어나며,
자녀의 결혼과 독립으로 인한
'빈 둥지 시기'에 가정 내
일상생활에 대한 역할 공유 등
능동적인 대응이 필요합니다.



타인에 대한 의존도 증가

노화가 진행되면서 신체
능력의 쇠퇴로 인하여
타인에 대한 의존도가
증가합니다.



은퇴 이후 가족관계의 특징

부부간에 긴장감이 고조되는 시기

현역 시절에는 부부간의 문제가 잘 드러나지 않다가 은퇴 후 문제가 발생하는 경우가 많습니다. 특히 하루종일 서로 얼굴을 마주하고 있는 등 생활리듬의 급작스런 변화에 적응이 필요합니다.

역할분담 부부에서 역할공유 부부로 변화

은퇴 전에는 부부간의 역할 분담이 명확하고 직장과 가정으로 공간이 분리되어 있어 서로 부딪힐 경우가 많지 않았습니다. 하지만 은퇴 후에는 같은 공간에서 서로 역할을 공유해야 하기 때문에 상호 의사소통이 중요합니다.

사고방식과 행동의 차이 등이 자주 표면화

업무와 생활경험의 차이 등이 사고방식이나 행동에도 영향을 주어, 은퇴 후에는 자주 표면화되고 갈등요인이 됩니다. 따라서 서로간의 사고방식과 행동의 차이에 대한 이해와 배려가 필요합니다.

자녀와 동거여부 결정

건강한 시기에는 떨어져 사는 데 큰 어려움이 없지만 간병이 필요하게 되면 자녀와 함께 살 것인지, 시설에 입소할 것인지 결정해야 합니다. 만약 자녀와의 동거를 희망한다면 이에 대비한 서로간의 교류가 유지되어야 합니다.



은퇴 이후 가족과의 바람직한 관계변화

부부관계

행복한 노후생활을 유지하기 위해서는 부부관계가 무엇보다도 중요합니다. 성별에 관계없이 연령 증가에 따라 부부관계 만족도는 감소하는 경향을 보이고 있습니다. 은퇴 이후 부부관계는 역할분담 관계에서 상호 역할을 공유하는 관계로 바뀌어야 합니다. 즉, 현역시절에 생각 하던 내조자라는 의미에서 은퇴 후에는 인생의 반려이자 파트너로서 인식을 전환해야 합니다.

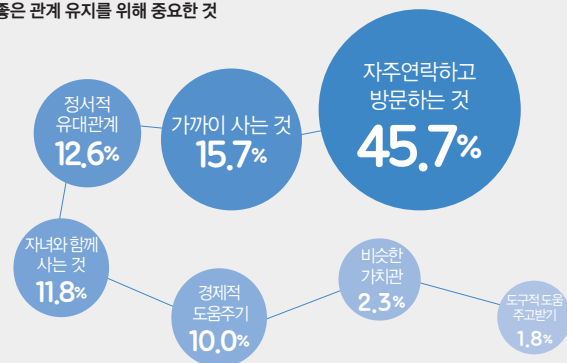


자녀관계

고령사회로 이행하면서 부모와 자녀간의 관계가 더욱 중요해지고 있습니다. 세대 간의 결속력은 가족이 정상적으로 기능하도록 하며, 가족 내 위기가 생겼을 때 이를 원만하게 해결할 수 있도록 돕습니다. 따라서 자녀와의 관계를 강화하기 위한 지속적인 노력이 필요합니다.



자녀와의 좋은 관계 유지를 위해 중요한 것



출처: 보건복지부, 2011년도 노인실태조사

손자녀와의 관계

맞벌이 가구 중에서 조부모가 양육을 담당하는 경우가 50.5% (‘12년 기준)에 이르고 있습니다. 손주양육을 통해 은퇴 후 희미해지는 존재감을 재확인할 수 있는 기회를 갖기도 하지만 육체적·정신적으로 힘든 일이기도 합니다. 황혼육아는 자칫 만성피로와 수면장애 등 건강을 악화시키고, 다른 활동을 할 시간을 빼앗으며, 새로운 갈등의 소지가 되기도 합니다.



신종 3대 바보

- 1. 주말에 부부가 놀러 갈 계획인데 손자 봐달라는 자식의 말을 듣고 약속 취소하는 사람
- 2. 살아갈 날이 얼마 안 남았다고 미리 자식들에게 재산 넘겨주고 용돈 받아쓰는 사람
- 3. 자식들이 손자들과 놀러 와 자고 가면 방이 모자를 까 봐 뒤늦게 방 여러 칸 짜리 집으로 놀러 가는 사람

출처 : 삼성경제연구소 오종남, 은퇴 후 30년을 준비하라

형제자매와의 관계

가정적, 사회적 경험을 공유하며 자라난 형제자매는 서로를 이해하고, 심리적 지지기반이 될 수 있는 중요한 존재입니다. 은퇴 후에는 사회적 관계가 취약해지기 쉬운데, 이러한 위기상황에서 형제자매는 중요한 지지자 역할을 하게 됩니다.



Section 7

은퇴 후
살 곳은 어디가
좋은가요?

생활의 패턴이 변하면 사는 곳도 달라집니다. 특히 은퇴 이후에는 많은 시간을 집에서 보내야 하기 때문에 주거공간이 삶의 만족도에 큰 영향을 미치게 됩니다.

위치나 규모도 중요하지만 더 중요한 것은 누구와 함께 어떤 노후를 보내고 싶은지 결정하고 거기에 맞는 집을 찾는 것입니다.



많은 시간을 집에서 보내기 때문에 주거의 안정성이 중요합니다.

일반적인 집이 가져야 할 덕목

안전성

기후변화, 재난, 도난, 안전사고로부터 안정적이어야 함

쾌적성

온·습도 조절, 채광, 통풍, 급배수 시설이 구비되고, 소음, 공기오염 등의 문제가 없어야 함

능률성

동선이 짧고, 공간과 가구는 인체 치수에 맞으며, 수납공간이 충분히 확보되어야 함

심미성

신체, 정신적 피로를 풀 수 있는 휴식처이고, 가족의 개성이 표현된 아름다운 공간이어야 함

경제성

주택 구입비, 임차비, 주거비(연료비, 세금) 등이 가족의 경제 수준에 맞아야 함

은퇴 후에는 배우자나 가족과 집에서 보내는 시간이 많아질 수밖에 없습니다. 그래서 주거의 안정성이나 거주공간의 안락함이 은퇴 후 삶의 질에 중요한 영향을 미칩니다. 또한, 주거는 노화로 인한 개인의 건강과 사회적 안정, 자아 정체성 등 신체적·정서적 변화에도 큰 영향을 주게 됩니다.

신체 노화에 적합하게 주거 환경을 개선하여 나이가 들어도 자립적으로 생활이 용이하도록 하는 것도 고려해야 합니다.



은퇴 이후 가족과의 바람직한 관계변화

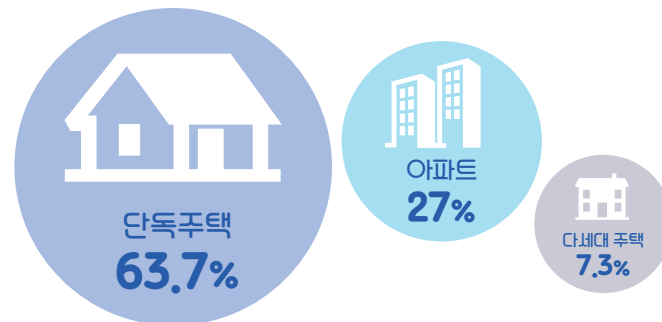
노년기의 주거계획은 '어떤 지역환경'에서 살 것인가?, '어떤 주거 형태'에서 살 것인가?, '누구'와 살 것인가?, 보유자산 규모 등을 고려하여 '어느 정도 규모'로 살 것인가?를 결정하는 것입니다.

어디서 살 것인가?

노후 희망 거주 지역으로는 서울 및 대도시 근교가 67.6%로 높으며, 전원 생활은 27.9%로 나타났습니다. 또한, 연령이 낮을수록, 소득이 높을수록 도시 희망거주 비율이 높습니다.

어떤 집에서 살 것인가?

고령자가 노후에 살고 싶어하는 주택형태는 단독주택(63.7%), 아파트(27%), 다세대 주택(7.3%) 순으로 조사되었습니다. 아파트는 주택관리가 편해서, 단독주택은 전원생활을 즐기기 위해서, 연립/다세대 주택은 경제적인 문제로 선택하는 경우가 많았습니다.



주택의 규모를 줄일 것인가?

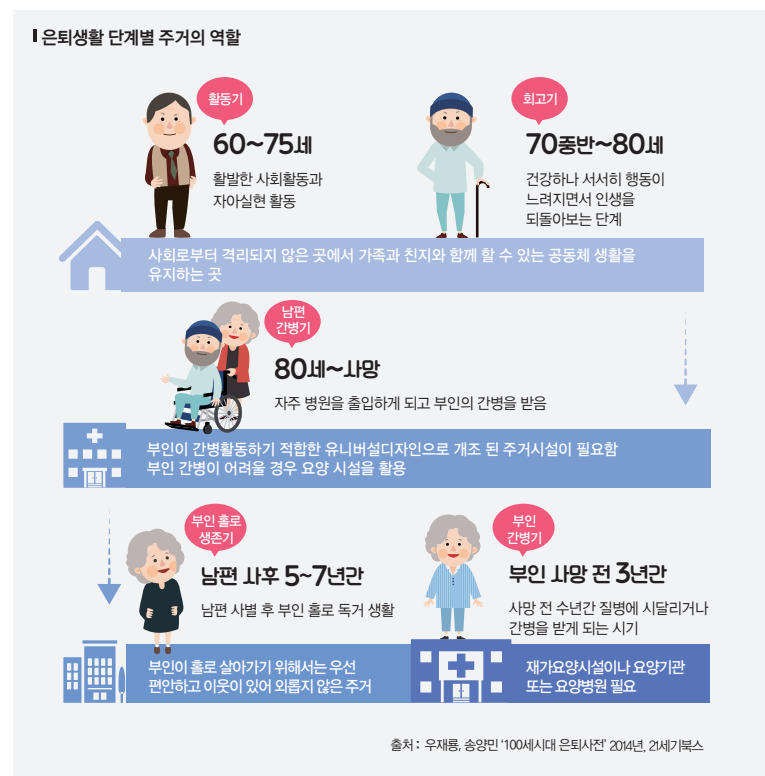
은퇴세대가 이주 시에는 24.6%가 주택 면적을 다운사이징 하였으며, 주택의 가격을 낮춘 경우도 33.1%로 조사되었습니다.

은퇴 후 주거선정 시에는 무엇을 고려해야 하나요?

누구와 살 것인가?

한국보건사회연구원의 ‘독거노인의 생활실태 및 정책과제 보고서(2011)’에 따르면, 노후에 부부 혹은 혼자서 거주할 것이라는 답변이 93%로 절대 다수를 차지 했고, 자녀와 함께 살기를 원하는 경우는 7%에 불과했습니다.

즉, 은퇴 후에는 부부만 생활하다가 배우자가 사망하면 독거의 형태로 전환하는 유형이 노년기의 주요 거주형태가 될 것으로 예상됩니다.



퇴직예정공무원 교육안내

- **교육일정** : 매년 3월 ~ 12월
- **교육대상** : 퇴직예정 공무원(공로연수, 명예퇴직자 포함)
- **교육과정** : 미래설계과정, 전직설계과정

Ⅰ 미래설계 과정

교육목표	퇴직 후 사회환경에 적응하고 건강한 노후생활을 설계할 수 있도록 준비
교육대상	퇴직예정공무원(퇴직예정 5년 이내)
교육인원	회차당 인원 : 90~120명
교육기간	4박 5일, 30시간
교육장소	천안상록리조트, 수안보상록호텔
교과편성	<ul style="list-style-type: none"> • 생애설계 6대영역 중심의 노후생활설계 <ul style="list-style-type: none"> - 변화관리, 자산, 건강, 주거, 관계, 여가, 내(work)일 찾기 • 생활법률, 세무, 은퇴생활 모범사례(선배와의 시간) 등



퇴직예정공무원 교육안내

I 전직설계 과정(재취업, 창업, 귀농귀촌, 사회공헌 4개과정)

교육목표	<ul style="list-style-type: none"> • 퇴직 후 환경변화에 능동적으로 대처할 수 있는 마인드 제고 • 사회활동(재취업)을 위한 체계적 전직설계 능력 함양
교육대상	퇴직예정공무원(퇴직예정 1년 이내)
교육인원	회차당 인원 : 120명
교육기간	4박 5일, 30시간
교육장소	수안보상록호텔
교과편성	<ul style="list-style-type: none"> • 재취업과정 : 재취업 트렌드, 취업전략 및 직업탐색 과정 • 창업과정 : 창업트렌드 및 창업전략, 직업탐색 등 • 귀농귀촌과정 : 귀농귀촌의 이해, 성공적인 귀농귀촌 전략 등 • 사회공헌 과정 : 재취업 트렌드, 취업전략 및 직업탐색 과정

• 교육신청

- 신청자 : 소속기관 연금담당자 또는 교육담당자
- 공무원연금공단 홈페이지(www.geps.or.kr) 접속하여 신청

• 교육관련 문의

구 분	연 락 처	비 고
교육 운영	064-802-3465, 3473 FAX) 064-802-3449	은퇴지원센터
교육종합상담	1588-4321(전국 어디서나)	공무원연금 콜센터



은퇴는 끝이 아닌 또 다른 시작입니다.

100세 시대가 도래하면서 길어진 노후생활에 대한 관심과
노후준비의 중요성이 커지고 있습니다.

우리공단에서 운영하는 퇴직예정공무원 교육을
통해 행복하고 보람된 노후생활 설계를 시작해 보시기 바랍니다.





은퇴설계교육에서 찾은 새로운 인생

변화성공수기공모전 수상작품집

발행일 2017. 10월
발행인 최재식 공무원연금공단 이사장
편집위원장 권홍집 공무원연금공단 연금본부장
편집기획 김성우 공무원연금공단 은퇴설계지원실장
편집위원 양운형, 강진성, 김상미, 이한샘
디자인 · 인쇄 디자인크레파스 02-2267-0663

펴낸곳 공무원연금공단
주소 제주특별자치도 서귀포시 서호중앙로63(서호동)
전화 1588-4321
팩스 064-802-3449
홈페이지 www.geps.or.kr

※ 본 책자는 공무원연금공단이 은퇴설계교육 홍보를 위해 제작한 단행본
비매품으로 무단 전재 및 복제를 금합니다.