

업그레이드 me

'제3의 인생' 은퇴를 준비하자

취미·일·봉사... '행복 총량'을 키워라

전문가들은 은퇴 증후군에 시달리지 않기 위해서는 누구나 맞이하는 '은퇴'가 인생의 종점이 아니라, 과정이라는 생각을 갖는 것이 중요하다고 조언한다. 유년기와 성장기, 사회생활을 제1, 제2의 인생이라 치면, 은퇴기는 제3의 인생을 시작하는 전환점이라는 것이다.

돈이나, 권위가 은퇴와 함께 사라졌을 수도 있지만, 풍부한 시간적 여유, 일을 통해 쌓은 경험과 노하우라는 자산은 은퇴자에게 또 다른 희망이라는 생각을 마음에 새겨야 한다. 노후 생활 전문가인 김동선씨로부터 은퇴 이후 희망을 일궈갈 수 있는 조언을 들었다.

퇴직금 등 목돈은 '즉시연금보험' 가입을

퇴직을 앞둔 상황에서 주택관련 담보대출 등을 갚거나 전세를 살고 있다면, 경수를 줄이더라도 과감하게 주택을 구입하는 것을 고려해야 한다. 자신 명의의 주택은 나중에 역모기가 신침을 해서 생활비로 활용할 수 있는 장점이 있다.

퇴직금으로 목돈을 손에 넣게된다면 퇴직금으로 매달 연금 지급이 가능한 '즉시연금보험'에 가입하는 것도 한 방법이다. 연봉제가 도입되면서 퇴직금 중간 정산할 한 경우가 많기 때문에 사실 중간정산한 퇴직금은 생활자금으로 소진되는 경우가 많다.

따라서 퇴직금은 없는 셈 치고 안전한 투자처를 찾든지, 당장 생활비로 전환할 수 있는 즉시연금보험에 드는 것이 좋다.

임대 소득용 부동산을 구입하는 것도 생각해 볼 만하다.

자산과 부채를 포함한 총자산이 얼마인지 파악하고 향후 필요한 은퇴자금을 계산한다. 총자산을 점검할 때는 자신이 살고 있는 아파트, 땅, 만기가 돌아오는 적금, 61세부터 받게되는 국민연금, 보험금 등을 모두 포함한다. 소비를 줄이는 것은 기본이다.



배우자가 은퇴했을 때 부부가 함께할 수 있는 취미생활을 갖는 것은 은퇴 증후군을 극복하고 새삶을 설계할 수 있는 계기가 된다. 사진은 광주시 남구 대남로를 산책하고 있는 한 부부. /최현배기자 choi@kwangju.co.kr

생계위한 '노동' 대신 보람 느낄 일 찾아라

은퇴 이후 생활은 대체로 취미활동, 일, 나눔 등 3개 부문으로 나눌 수 있다. 시간을 이렇게 셋으로 쪼개서 살아갈 때 행복의 총량이 커진다. 즐거움을 느끼는 감각과 보람을 느끼는 가슴, 일을 통해 발전하고자 하는 욕구가 고무 충족될 수 있기 때문이다.

퇴직이란 일을 완전히 접는 게 아니다. 한 가지 일에서 또다른 일로 옮겨갈 수 있는 기회다. 은퇴 후의 일이라는 생계만을 위한 것은 아니다.

가족과의 시간과 취미활동 등을 포기해야 했던 단 과거의 '노동' 대신 자기 실현과 보람을 느낄

수 있는 일을 찾는 게 중요하다.

취미활동은 쉽고 즐겁다는 생각을 할 수 있지만, 반복과 지루함, 극기의 과정을 거쳐 희열에 이르는 '구도'와도 같은 길이다. 또 취미활동은 노년의 시간을 보내는 것 뿐 아니라 인간의 본성이 '창조'에 가장 가깝게 사는 길이기도 하다.

나눔은 봉사다. 젊은 시절 자신과 가족들을 돌보던 태도에서 벗어나 이웃을 돌아보고 주변 사람들을 배려하는 쪽으로 마음의 자세를 바꿔야 한다. 그렇게 타인을 배려하고 봉사하는 삶에서 더 많은 인생의 교훈을 얻을 수 있다.

적성 파악...체계적인 구직전략 세워라

새로운 직업을 찾으려 한다면 자기 적성 파악이 우선이다. 수십년간 일해왔던 직업이 고스란히 자기 적성에 맞다고 생각하면 오산이다.

한국 고용정보원이 운영하는 취업정보 포털 워크넷(www.work.go.kr)에서 직업심리검사를 받아볼 수 있다. 이밖에 MBTI, 에니어그램 등도 참조할 만하다.

퇴직자들이 많이 찾는 택시운전, 경비, 주차관리 요원 등에 관심을 갖는 것도 좋지만,

경쟁률이 높기 때문에 생태소 해설사, 묘지관리인 등 블루오션을 찾아보는 것도 중요하다.

취업 정보제공, 구직 등록 사이트로는 노동부(www.molab.go.kr), 고령자 워크넷(seinor.work.go.kr), 보건복지가족부 산하 대한노인회 취업알선센터, 한국노총과 한국경영자협회가 함께하는 노사공동 재취업 센터(www.newjob.or.kr) 등이 있다.

/윤영기기자 penfoot@kwangju.co.kr

은퇴후 부부생활

배우자에 투자하라

취미생활 함께, 가사일 분담해야

평생을 직장에서 보낸 남편이 퇴직 후 집에 오래 머물다 보면 아내의 일에 사사건건 간섭하게 돼 뜻하지 않은 가정 불화가 생기기도 한다. 남편이 갑자기 집에 오래 머무는 것도 부담스러운 데가까지 참견하면서 빚어지는 갈등이다.

은퇴 후 부부가 함께하는 시간이 절대적으로 늘어나게 되지만, 하루 24시간, 일주일 내내 함께 있다 보면 영원히 헤어질 수도 있다. 부부가 함께 즐거워지지 위해서는 공통의 취미생활을 하는 것이 중요하다. 사교댄스, 골프, 배드민턴, 산행 등 함께 할 수 있는 취미는 의외로 많다.

한쪽 배우자가 먼저 은퇴하고 취미 활동할 때 배우자가 소외감을 느끼지 않도록 배려해야 한다. 부부 가운데 어느 한 쪽이 만족하지 못한다면 어떤 일이든지 함께 하기 힘들다.

특히 배우자의 스케줄을 간섭하는 것은 금물이다. 배우자는 가르쳐야 할 대상이 아니라는 각성이 중요하다. 배우자의

일정이나, 가사일에 참견하는 것은 삼가야 한다. 남편이 먼저 은퇴했다면 자연스럽게 가사를 분담하는 것도 좋다.

스케줄을 체계적으로 관리함으로써 불필요한 다툼을 줄일 수 있다. 예컨대 남편과 아내, 공통스케줄을 달력에 세 가지 색으로 표시하는 방법도 있다. 이를 통해 상대방의 일정을 미리 파악할 수 있어 사소한 언쟁이나, 격정을 덜 수 있다.

짧은 시간이라도 각자만의 시간을 갖는 것이 좋다. 모든 사람에게서 혼자만의 시간과 공간이 필요하다는 것은 상식이다. 무엇보다 혼자 있는 시간이 익숙해지는 것이야말로 은퇴자들이 통쾌하게 아홉 번째 시련이기도 하다. 사실 혼자 다녀도 전혀 어색하지 않은 나이가 바로 은퇴기라는 생각을 갖자.

은퇴 후 모험과 새로운 도전을 찾는 방법도 있다. 비교적 비용이 적게드는 필리핀, 말레이시아, 태국 등지를 함께 여행하는 것도 바람직하다.

/윤영기기자 penfoot@kwangju.co.kr

'제3의 인생' 지침서

삶과 일과 같아서 체계적인 계획을 세워 미리 준비해야 한다. 전문가들이 추천하는 은퇴 지침서들을 골라본다.

▲은퇴 남편 유쾌하게 길들이기=일본의 50대 여성 수필가인 저자가 퇴직한 남편에게 살림을 가르친 이야기. 남편 혼자 끼니를 차려 먹고, 집안일을 두루 할 줄 알게 하고, 취미생활을 시작하도록 시간을 들여 노력했다. 그 결과 남편을 자신이 2주 이상 입원해도 문제없이 살림을 꾸릴 경지에 올려놨다. 그 이유를 '이혼하지 않고 의중계 지내고 싶기 때문'이라고 설명한다. 남편의 기분을 상하지 않게 하며 자립을 유도하는 방법들이 유쾌한 문장으로 소개돼 있다. <오기와 우리 지음·나무생각·1만1000원>

▲고마워라 인생아=저자는 천직인 줄 알았던 직장에서 인생 전반을 보낸 뒤 새로운 일에 도전해 인생 후반을 보내는 여섯 사람의 이야기를 모았다. 박용기씨는 제약회사 등에서 34년 간 일했다. '월급 값을 하라'는 냉혹한 사회에서

밥벌이를 하면서도 공익을 위해 일하겠다는 꿈을 버리지 않았다. 기자 출신인 저자가 이들의 새로운 일터로 직접 찾아가 생생한 경험담을 들어 기록했다. 인생의 한 고비에 서 좌절과 상실에 빠지지 않고, 용기 있는 선택으로 제2의 인생을 희망적으로 살아가는 사람들의 이야기이다. <김수중 지음·경향신문사·9800원>

▲서른 이후 50년=100세까지 살아야 하는 지금 3~40대에게 어떻게 경제적인 준비를 할 것인가에 대해 알려준다. 사회적으로 안정되어 노후에 대한 생각을 서서히 하게 되는 3040세대, 또는 일찍 노후준비를 시작하고 싶은 20대들이 지금부터 어떻게 해야 하는지를 알려준다. 재무설계 전문가인 저자는 20대에는 눈 딱 감고 몸값에 투자하라고, 30대에는 부자 되는 시스템에 투자하라고 말한다.

<오준영 지음·더난출판사·1만원>

“제3의 인생을 위한(3인칭) 새로운 생활관(3인칭)입니다.”

합리적인 구조를 확립 및 연약지반 보강공법의 신개념!!

과거를 몰라그린 공법은 국내에서 유일한 최첨단 축적성형 신공법입니다.

- 1. 신개념(3인칭) 신공법**
 - 새로운 신공법
 - 3인칭(3인칭) 신공법
 - 연약지반 보강공법
- 2. 신개념(3인칭) 신공법**
 - 새로운 신공법
 - 3인칭(3인칭) 신공법
 - 연약지반 보강공법
- 3. 신개념(3인칭) 신공법**
 - 새로운 신공법
 - 3인칭(3인칭) 신공법
 - 연약지반 보강공법

대한건설공사(주)

사명: 대한건설공사(주)
 목적: 건설사업의 수행을 위하여

(주)골프세상에서

당신만을 위한 클럽을 만나보십시오

골프세상 상무점 11월 5일 OPEN

골프세상 상무점 11월 5일 OPEN

062-385-0689

광주광역시 서구 치평동 1331-2번지 1F