

이모작 인생



김진술

어린 컴퓨터와 인연을 맺은 지 30년 세월, 물론 다 좋은 날들 이었지만 앞으로 다가올 10년, 20년이 훨씬 더 중요한 의미가 있으니, 남은 날들을 더 멋있게 적극적으로 살아야 하지 않겠는가! 지난 60년 세월을 1모작 인생이라고 한다면, 남은 20여년 세월을 2모작이라고 말할 수 있지 않을까.

한국인의 평균 수명이 1950년대에는 50대였으나 지금은 70을 넘어섰고 80을 바라보고 있다. 이렇게 좋은 세월로 바뀌다 보니, 나이

약력 : • 67~73 한국전력공사 전자계산소 • 73~79 한국 UNISYS 주식회사 • 79~93 한국컴퓨터
주식회사 부사장 퇴임 • 93~94 삼보 SI(주) 대표이사 • 현재 데이터테크리아(주) 대표이사

가 들어 직장을 그만두는 것에 대해 섭섭해하고 서운하게 느끼는 것이 아니라, 정년 후에 자신의 뜻대로 살수 있는 무려 20년이나 되는 세월이 기다리는 것이다. 그래서 미국 사람들은 정년을 행복한 은퇴 (Happy Retirement)라고 말한다.

활기차게 일한 후에 여태껏 못한 일을 새로 시작하는 정년 퇴직후의 이모작인생, 바로 인생의 60이라는 숫자를 더 이상 끝(Goal)이 아니라 새로운 시작(Start)으로 사고를 바꾸어, 그 동안 하지 못했던 일들을 하는 기회로 만들고 적극적으로 살아야겠다.

IMF니 실업대란 이니 사회가 어수선하고 실직자, 명퇴, 조퇴... 등. 복잡한 세상이지만 여하튼 우리는 “끝냄(Goal)”을 잘 해야 하지 않겠는가! 유 태중 박사님의 건강론에 동의하지 않는 사람들이라도 「정년 후에 일게 되는 7가지에 잘 대처할 태세를 갖추고 사는 것이 새 인생을 충실하게 사는 비결」이라는 주장에 대해서만큼은 동의하리라 믿는다.

유 태중 박사님의 “정년후의 7가지 상실”을 정리해 보면 사람들이 정년 후 상실하는 첫 번째는 출근할 수 있는 직장이나 젊음을 대부분을 바쳐온 직장과의 이별이 첫 번째이다. 자신이 어딘가에 속해있다는 소속감으로 살아오다가 어느 순간 그 소속감을 잃어버려 혼자 고아가 된 듯한 상실감을 느끼는 것이다.

다음으로 상실하게 되는 것이 전무, 사장, 회장, 장관, 장군 등의

직함이다. 정년과 동시에 잃게 되는 것으로 그야말로 그저 평범한 보통사람으로 돌아가게 된다. 그저 단순히 이웃집 아저씨 이준마가 되고 만다.

세 번째가 돈과의 이별이다. 매달 꼬박꼬박 생기던 급여 등 잡수입이 없어지기 때문에 돈이 없어 여러 가지 사회활동에 뜻하지 않게 자신 스스로가 제약을 걸게 된다.

네 번째가 가족과의 이별이다. 가족들을 위해 앞만 보고 달려온 세월이지만 자신의 젊음이 모두 사라질 무렵이면 사랑하던 가족들은 하나 둘 자신의 품을 떠나고 만다. 자녀들이 독립하거나 배우자를 잃게 되면 직장이나 돈을 잃는 것보다 더 큰 아픔으로 다가온다.

다섯 번째가 생생한 정보의 상실이다. 직장에 나갈 때 여러 채널을 통해 정보를 들을 수 있었지만, 정년 후에 얻는 정보의 보고는 TV나 신문이 고작이다. 물론 시사뉴스 정보를 얻을 수는 있으나 결코 자신이 경험한 현장에서 들은 생생한 뉴스는 아니다.

여섯 번째가 대인관계의 상실이다. 정년 후 예도 직장이나 거래선 관계자들을 만날 수는 있지만, 만나봐야 흘러간 사람 취급을 받기 때문에 다시는 만나지 않겠다고 화를 내기 일쑤고 이러다 보면 친구도 차츰 멀어지게 된다.

마지막 일곱 번째가 건강과의 이별이다. 젊고 건강한 상태로 정년

을 맞는 사람이 많아지고 있기는 하지만 나이가 들면서 신체의 여러 곳이 문제가 생기는 곳은 있게 마련이다. 정년이란 위의 “일곱 가지의 이별” 이라고 할 수 있다. 이것은 생각하기에 따라인생도 달라진다. 40,50대에는 정년이란 인생의 끝(Goal)을 향해서 달리는 시기가 아니라, 제2의 인생을 위해 힘을 비축하는 시기로 생각하고, 즐거운 인생이 기다리고 있는 정년후의 자유로운 시간을 구속 없이 자기 마음대로 쓸 수 있도록 해야 한다.

본인의 마음가짐이 Silver Age 아니면 Golden-Age를 결정하는 것이다. 화려한 Golden Age로 마지막 인생을 구가하기 위해선 나름대로의 노력이 필요한데 첫 번째 준비사항은 건강이다. 무엇인가 할 수 있다는 것은 힘을 가지고 있다는 것이다. 하겠다는 의지만으로는 부족하다. 실제로 부지런히 땀 수 있으려면 힘 즉 POWER가 필요하다.

이 힘을 지키기 위해서는 자신의 건강을 완벽하게 유지시킬 수 있어야 한다. 유 태중 박사님은 건강 비결을 다음과 같이 소개하고 있다.

- 첫째, 음식을 골고루 먹을 것
- 둘째, 적당한 운동을 취할 것
- 셋째, 충분한 휴식을 취할 것
- 넷째, 스트레스 해소를 잘 할 것 등이다.

유 박사의 건강철학의 주제는 “평범하고 자연스러운 생활로 음식이든 운동이든 휴식이든 넘치거나 부족하지 않도록 하자”는 것이다.

모든 사람이 다 장수할 만큼 건강하자는 것은 아니다. 다만 사는 날까지 건강하게 살자는 것이다. 그러기 위해서는 평소에 음식 외 운동, 휴식 그리고 스트레스 해소에 꾸준한 노력을 기울여야 한다. 유 박사님의 말씀처럼 먹고 싶은 것을 기분 좋게 먹고 적당하게 운동도 해주고 주위를 돌아보며 휴식을 즐기면 건강을 잃을 염려는 없고 스트레스가 쌓일 틈이 없어진다.

두 번째 반드시 갖추어야 할 것은 웃음이다. 얼굴은 곧 마음의 거울이다. 얼굴 표정은 마음에 품고 있는 생각에 따라 수시로 변한다. 웃음이 얼굴에 가득한 사람에게 그 어느 누구도 침을 뱉지 못한다. 운전도중에 “끼여들기”에 도 미소만큼 잘 통하는 수단은 없다. 상대방 운전자와 눈이 마주칠 때 환한 웃음을 보내면 백이면 백 양보를 한다. 세상사가 다 이와 같아. 인간관계에서도 사회생활에서도 웃는 표정만 잘 활용하면 어디든 파고들 수 있다. 미인계보다는 입가의 얽은 미소가 한 수위라고 감히 말하고 싶다.

옛말에 일소일소 일노일로(一怒一老)라는 말이 있다. 말 그대로 한 번 웃으면 웃을 때마다 한 번씩 젊어지고 한 번 화내면 화낼 때마다 한 번씩 늙는다는 것이다. 즉 웃음만큼 젊음으로 돌아갈 수 있는 명약이 없다는 것이다. 어린아이는 하루에 400번을 웃고 외국인의 경우 성인이 하루에 5번 정도 웃는다고 한다. 그러나 한국 사람

들은 웃음에 대해서만큼은 인식하다 못해 야박하다. 물론 사회적 문화적 관습의 차이라고 설명할 수도 있겠지만, 즐겁게 웃으며 살아가는 것은 절대 손해 볼일이 아닌 만큼 얼굴에 웃음을 잃지 말고 살아야겠다.

일생의 황혼의 평안함을 아는 사람이라면 미소가 절로 나오리라 생각한다. 웃음을 잃는 것은 건강을 잃고 산다는 신호로 보아도 과언이 아니다. 자! 이제부터 실컷 웃으면서 즐겁게 내가 정말 하고 싶은 일들을 쫓기지 않고 강태공이 낚시를 드리우며 세월을 낚듯이 즐기며 살아가야 할 때가 왔다. 앞으로 남은 20여년의 세월은 즐겁게 보내야 한다. 몇 백년 살 것 같았는데 벌써 60을 넘어 나머지를 계산하고 있으니 역시 세월은 빠르고 덧없어 세월의 무상함을 새삼 아니 느낄 수 없다.