

텃밭을 가꾸며 제2의 인생을 가꾸며



김영진 상무
전 현대건설

은퇴자 기 살리기 : “80까지 할 새일 찾아보자” 가족격려 중요

은퇴자들은 퇴직 후에 상당한 정신적 충격을 받는다. 할 일이 사라졌다는 허탈감과 직장에서의 지위를 잃어버린 데 따른 상실감 때문이다. 사회생활을 할 때 지위가 높고 전문직에 일했던 사람일수록 충격이 더 크다. 두통과 불면증에 시달리는 사람이 많고, 심하면 우울증에 걸려 정신과 치료를 받는 경우도 있다.

고려대 안암병원 임인수 정신과 교수는 “은퇴를 하면 6개월~1년간 푹 쉬면서 후반 인생을 어떻게 살 것인지 생각해보는 시간을 갖는 것이 필요하다”면서 “목표를 확실히 세우지 않고 마구잡이로 살다보면 더 큰 상처를 받을 수 있다”고 말했다. 자원봉사 활동이나 취미생활 등 젊었을 때 하지 못했던 것들에 푹 빠져보는 것도 좋고, 은퇴자들에게 적합한 새 일거리를 찾아보는 것도 좋다. 이때 과거의 자신의 지위를 빨리 잊어버리고, 낮아진 급여 수준에도 적응해야 한다. 또 건강을 유지하려면 규칙적인 생활이 필요하다.

은퇴자들에게 자긍심을 불어넣어 주는 데는 가족들의 지원이 필수적이다. 연세대 세브란스 병원 이홍식 정신과 교수는 “은퇴자들은 사전에 마음의 준비를 아무리 철저히 했다 하더라도 감정 기복이 심하다”면서 “가족들이 이를 이해하고 힘이 돼줘야 한다”고 말했다. 가족 외에 등산동호회 등 자신의 네트워크를 많이 만들어 놓으면 외로움을 극복하는 데 큰 도움이 된다. 친구들과 정기적인 모임을 만들어 어려움을 서로 털어놓으며 스트레스를 해소하는 것도 좋은 방법이다.

가장 중요한 것은 은퇴자 자신의 마음가짐이다. 명함이 없는 것을 부끄럽게 생각하지 말고 적극적인 생활태도를 갖는 것이다. 한국인의 평균 수명이 80세에 접근하고 있는 것을 고려할 때 60세에 은퇴해도 앞으로 20년의 세월을 더 살아야 한다. 은퇴자협회 주명룡 회장은 “맥도날드 햄버거 체인을 만든 레이 클락은 55세에 사업을 시작했고, 쉐넬 프라이어치킨(KFC)을 설립한 커널 샌더스는 65세에 창업했다”면서 “자원봉사든지, 파트타임(part-time)이든지 간에 죽을 때까지 일을 하겠다는 마음을 갖는 것이 중요하다”고 말했다.



제2의 인생을 농촌에서 심포지엄에서 발표하는 김영진 상무



제2의 인생을 농촌에서 심포지엄 토론회

김영진 전 현대건설 상무의 농촌생활

사람들이 ‘정년’과 ‘은퇴’를 겁내는 가장 큰 이유는 돈 문제 때문이다. 요즘 신문이나 TV를 보면 중산층의 20년 은퇴 생활비가 10억원이 넘는다는 보도가 자주 나온다.

대도시에서 살려면 한 달 생활비가 300만원에 달하고, 20년 동안 이 같은 수준의 생활비를 쓴다면 10억원이 든다는 것이다. 이런 뉴스를 보면 샐러리맨들은 “가슴이 턱 막힌다”고 말한다.

그러나 현대 1969년 입사자 가운데 유일하게 시골 생활을 하고 있는 김영진(63세, 전 현대건설 상무)씨는 이를 반박한다. 시골에서 살면 한 달 생활비는 50만원이면 충분하고, 100만원이면 “뒤집어쓴다”는 게 그의 주장이다.

그가 지출하는 생활비 내역을 보면 빈말이 아님을 알 수 있다. 쌀과 반찬값으로 한 달에 5만원, 통신비로 3만원, 전기요금으로 1만원, 책값 등 잡비로 7만원이 들어간다. 가장 지출액이 많은 항목은 자동차 운행비(보험료와 자동차세 포함 15만원), 경조사비(한 달 평균 20만

원) 등이다. 그의 농촌 생활은 올해로 6년째에 접어들고 있다. 서울에서 직장을 다닐 때 노후는 꼭 시골에 가서 보내겠다고 마음먹고 주말마다 전국을 돌아다니며 은퇴 장소를 물색한 끝에 충북 충주시 노은면에 자리를 잡았다. 대지 160평을 사는 데 1200만원이 들었고, 건평 23평의 집을 짓는 데 2300만원이 들었다.

시골생활에서 가장 즐거운 것은 아침 산책과 책 읽는 시간이다. 독서광인 그의 하루 독서시간은 5~6시간. 그의 서가에는 3,000권 정도의 책이 꽂혀 있다. 텃밭을 가꾸고 툼툼이 책을 읽다 보면 하루가 훌쩍 지나간다. 시간이 나면 마을회관을 찾아가 동네 노인들과 어울리고, 시골 장날엔 읍내로 들어가 시골장을 구경하는 재미도 쏠쏠하다.

농촌 생활이 심심하면 배낭 하나를 둘러메고 일 년에 한 달씩 세계 오지를 여행한다. 시골 생활의 장점으로 그는 “생활 스케줄을 내 맘대로 짤 수 있고, 도시생활에서 느끼는 긴장감과 스트레스가 없다”고 말했다. ㉞

〈2006년 제2의 인생을 농촌에서...Ⅱ〉 심포지엄 사례발표 자료게재)