

WEBVTT

00:00:31.797 --> 00:00:32.468

안녕하세요?

00:00:32.493 --> 00:00:34.851

GSEEK의 커리어 전문가

김소현입니다.

00:00:34.986 --> 00:00:37.703

오늘은 제목이 굉장히

멋진 것 같습니다.

00:00:37.728 --> 00:00:40.085

인생 2막의 UP&업.

00:00:40.110 --> 00:00:43.171

인생의 2막을 어떻게 잘,

더 잘 살 수 있는지

00:00:43.196 --> 00:00:45.222

그런 일들은 또 무엇이 있는지

00:00:45.247 --> 00:00:48.171

어떻게 행복하게 정말 다양하게

일할 수 있는지를

00:00:48.196 --> 00:00:51.196

말씀드려보도록 하겠습니다.

00:00:51.601 --> 00:00:54.363

사실 퇴직 후에 일을 하면

뭐가 좋지?

00:00:54.388 --> 00:00:58.406

이런 장점을 찾는 작업들을

저희가 실제 코칭을 하거나

00:00:58.431 --> 00:01:02.039

아니면 교육을 할 때

많이 작성하게 해 보는데요.

00:01:02.064 --> 00:01:06.475

말하자면 여러 가지 영역에서

좋은 점들이 있겠죠.

00:01:06.500 --> 00:01:11.056

어떤 맥락에서는 사회적인 측면은

사실 내가 일단 우선이니까

00:01:11.081 --> 00:01:14.421

내가 심리적으로 느끼는 부분,

신체적으로 느끼는 부분 중에

00:01:14.446 --> 00:01:17.976

일을 한다는 것들은

일단 소속감을 주잖아요.

00:01:18.001 --> 00:01:21.277

그러니까 고독하거나

내가 일을 하지 않기 때문에

00:01:21.302 --> 00:01:24.460

사회와 좀 단절이 되거나
이런 부분들을 완화하는

00:01:24.485 --> 00:01:25.867

그런 효과들이 있고요.

00:01:25.892 --> 00:01:27.761

내가 아직도 유용한 사람이구나.

00:01:27.786 --> 00:01:30.300

사회에 무언가 기여할 수 있는
사람이구나.

00:01:30.325 --> 00:01:34.343

그런 부분들이 심리적인 안정성을
유지하시는 데

00:01:34.368 --> 00:01:36.179

굉장히 도움이 되실 것 같고요.

00:01:36.204 --> 00:01:40.789

거기에 긍정적으로 삶에 대해서
바라보는 태도를 만들어 내는 데도

00:01:40.814 --> 00:01:42.410

도움을 많이 줍니다.

00:01:42.435 --> 00:01:46.375

그러다 보니까 퇴직 후에
실제로 어떤 활동을 하시는 분과

00:01:46.400 --> 00:01:48.406

그렇지 않은 분을 비교하면

00:01:48.431 --> 00:01:52.078

삶 자체에 대한 만족도도
꽤 차이가 있으시고요.

00:01:52.103 --> 00:01:56.453

제가 은행의 지점장을 하다가
나온 분들을

00:01:56.478 --> 00:02:00.378

특정 시기에 많은 차수로
뛴던 적이 있는데요.

00:02:00.403 --> 00:02:02.019

그분들이 그 얘기하시더라고요.

00:02:02.044 --> 00:02:04.910

퇴직 이후에 왜 일을
하려고 하십니까?

00:02:05.221 --> 00:02:08.454

퇴직하고 일을 안 하면
우리 선배들이 죽더라고요라고

00:02:08.479 --> 00:02:10.046

애기를 하신다는 거죠.

00:02:10.071 --> 00:02:11.882
할 일이 없다는 것들이

00:02:11.907 --> 00:02:15.789
무언가 출퇴근을 하는 것처럼
빡빡하게는 아니더라도

00:02:15.814 --> 00:02:19.148
신체 활동을 할 수 있는 기회도
많이 줄게 되고

00:02:19.173 --> 00:02:21.570
건강 관리나 이런 측면에서도

00:02:21.595 --> 00:02:24.246
일을 하는 것과 그렇지 않은 것의
차이들을

00:02:24.271 --> 00:02:28.328
이제 우리 50대 되신 분들은
굉장히 잘 깨닫고 계신 것 같습니다.

00:02:28.353 --> 00:02:33.445
또 이런 부분들이 사실 큰 영역에서
개인적인 부분을 떠나서도

00:02:33.470 --> 00:02:36.863
일하시는 남성 분들이 아내 분에게
더 많이 사랑을 받으시고요.

00:02:36.888 --> 00:02:41.902
그게 또 사회적으로도 새롭게
은퇴 후에 나이가 드시기는 했지만

00:02:41.927 --> 00:02:44.441
은퇴 후에 더 열심히
잘 일할 수 있는

00:02:44.466 --> 00:02:47.664
고령 인력의 전문성들을 활용하시는
그런 기회들로

00:02:47.689 --> 00:02:50.689
여러 가지 장점들이
굉장히 많은 것 같습니다.

00:02:50.714 --> 00:02:53.425
그래서 누구에게 물어보아도
할 수만 있다면

00:02:53.450 --> 00:02:56.589
다 제2의 일을 하고 싶어
하실 것 같습니다.

00:02:56.614 --> 00:02:59.890
그런데 사실 좀 염려가 되는 부분들은

00:02:59.915 --> 00:03:04.382
우리가 사실 퇴직 후에

뭐가 제일 걱정되시냐고 질문을 하면

00:03:04.407 --> 00:03:06.824

이 걱정의 요소 중에
제일 큰 부분하고도

00:03:06.849 --> 00:03:08.582

맞닿아 있는 것 같습니다.

00:03:08.607 --> 00:03:11.921

나중에 아프면 병원비 어떡하죠?
나 보험도 별로 안 들었는데.

00:03:11.946 --> 00:03:14.050

이런 얘기를 하시기도 하고요.

00:03:14.075 --> 00:03:17.957

내가 일을 하고 싶기는 한데
일할 수 있는 자리가 있을까요?

00:03:17.982 --> 00:03:19.910

결국 우리가 이 일이라고
하는 것들에 대한

00:03:19.935 --> 00:03:24.636

염려가 가장 크다는 것들을
깨닫게 된다는 겁니다.

00:03:24.661 --> 00:03:26.667

좀 소소한 부분이지만

00:03:26.692 --> 00:03:32.019

어떤 사람들에게는 하루의 일당이나
이런 개념으로 본다면

00:03:32.219 --> 00:03:36.550

50대 이전에 직장 생활을
좀 안정적으로 하실 때랑 비교하면

00:03:36.575 --> 00:03:39.734

비교도 정말 할 수 없을 정도의
적은 금액이지만

00:03:39.759 --> 00:03:43.757

그런 금액들이 은행에
은퇴 자금이 있으신 분들이

00:03:43.782 --> 00:03:45.886

은퇴 자금을 빼서 쓰시는 분들하고

00:03:45.911 --> 00:03:48.992

비슷한 수준의 은퇴 자금이 있거나
그보다 못 하지만

00:03:49.017 --> 00:03:52.351

정말 말하자면 일당 2만원, 3만원
용돈이라도

00:03:52.376 --> 00:03:54.832

이렇게 받을 수 있는 일자리가
있는 분들하고

00:03:54.857 --> 00:03:58.601

경제적 준비에 대한 압박감도
굉장히 크게 차이가 나는 것들이

00:03:58.626 --> 00:04:00.945

요즘 현황인 것 같습니다.

00:04:00.970 --> 00:04:03.484

그래서 누구에게 물어보아도
우리에게 일은,

00:04:03.509 --> 00:04:06.707

50대 이후에 제2의 인생 설계의
일의 중요성은

00:04:06.732 --> 00:04:10.535

누가 보아도 부정할 수 없다고
말씀드릴 수 있을 것 같고요.

00:04:10.657 --> 00:04:14.128

그런 측면에서 제가 보았던
50대 이후의 분들이

00:04:14.153 --> 00:04:17.585

퇴직 후에 일자리 찾으시는 부분에
염려되는 부분,

00:04:17.610 --> 00:04:21.433

같이 고민하시는 부분들
몇 가지 말씀드려보겠습니다.

00:04:21.458 --> 00:04:26.296

첫 번째가 뭘 해야 할지를
사실 잘 찾기가 어렵다는 겁니다.

00:04:26.321 --> 00:04:29.321

나는 일을 할 수 있으면
뭐라도 하겠어요 하시는 분들도

00:04:29.346 --> 00:04:33.835

적절하게 일자리를 찾지 못하는
경우들을 본다는 겁니다.

00:04:33.860 --> 00:04:37.273

나는 나대로 눈높이를 낮췄다고
생각해도 일자리가 없고

00:04:37.298 --> 00:04:41.609

또 50세 이후에 하실 수 있는
일의 상황에 대해서

00:04:41.634 --> 00:04:44.634

잘 모르시기 때문에도
방향을 잘 못 잡으시고

00:04:44.659 --> 00:04:48.894

이런 여러 가지 미리 사전에
내가 어떤 일을 할 수 있는 사람이고

00:04:48.919 --> 00:04:50.945

우리 앞 장에서 했던 것처럼

00:04:50.970 --> 00:04:53.835
어떤 방향의 일이 나에게 맞는지
아시고

00:04:53.860 --> 00:04:59.246
또 50세 이후에 일의 실제 환경이
어떠한지 잘 매칭하지 못하게 되면

00:04:59.271 --> 00:05:02.976
멤멤 돌다가 결국 아무 일도
하지 못하게 된다는 겁니다.

00:05:03.001 --> 00:05:05.789
제가 만나 뵈 50대 분들 대부분이

00:05:05.814 --> 00:05:10.750
열 분을 뵈면 아홉 분 이상은
고민을 하고 계신다는 거죠.

00:05:10.775 --> 00:05:14.578
좀 일찍 내가 무슨 일을 하면
좋을지에 대해서 생각해 보시고

00:05:14.603 --> 00:05:18.191
준비하시는 것들은
굉장히 중요한 일일 것 같습니다.

00:05:18.216 --> 00:05:24.500
그리고 또 한 가지가 생각보다 저희가
일을 실제 하시는 분들을 뵈었을 때도

00:05:24.525 --> 00:05:27.742
금방금방 이렇게 일자리를 찾으시는
분들도 계시고

00:05:27.767 --> 00:05:30.242
마음에 들지 않지만
일의 기회가 생겨서

00:05:30.267 --> 00:05:34.148
일을 좀 열심히 해 보려고
한다는 분들이었는데

00:05:34.173 --> 00:05:36.179
조금 시간이 지나고 보면

00:05:36.204 --> 00:05:39.382
굉장히 일의 만족감이
떨어지는 경우도 많이 봅니다.

00:05:39.407 --> 00:05:44.714
이 말인즉슨 예전에 하시던 일과
자꾸 비교를 하시면서

00:05:44.739 --> 00:05:47.644
이런 정도의 일들로 내가 어디에
나가서 얘기나 하겠어,

00:05:47.669 --> 00:05:49.226

지금 당장은 일을 하고 있지만.

00:05:49.251 --> 00:05:51.648
이런 생각을 하시는 분들도 많고요.

00:05:51.673 --> 00:05:55.300
혹은 친구나 가족들에게
내가 지금 일을 하고 있는 걸

00:05:55.325 --> 00:05:58.894
내가 이런 일하는 건 애기를
못 해요라고 생각하시는 분들도

00:05:58.919 --> 00:06:00.925
꽤 많다는 거죠.

00:06:00.950 --> 00:06:04.382
그런데 50세 이후에
제2의 인생 설계에서의

00:06:04.407 --> 00:06:08.191
제일 큰 문제점 혹은
개선하셔야 하는 부분 중 하나가

00:06:08.216 --> 00:06:09.714
이 부분인 것 같습니다.

00:06:09.739 --> 00:06:13.445
남들의 시선에 대해서
좀 자유로워질 필요가 있다는 거죠.

00:06:13.470 --> 00:06:17.546
다른 사람의 눈에 내가 얼마나
별로인 일을 하고 있는지

00:06:17.571 --> 00:06:19.402
소득이 별로고 지위가 별로고

00:06:19.427 --> 00:06:23.582
이런 부분에 대해서는 조금 더
넘어설 필요가 있다는 생각이 듭니다.

00:06:23.607 --> 00:06:27.566
그게 특히나 내가 뭔가
만족하는 일을 할 때는

00:06:27.591 --> 00:06:31.882
그게 별이가 시원치 않더라도
사실은 재미있게 오래 일할 수 있는데

00:06:31.907 --> 00:06:33.992
내가 만족할 수 없고
억지로 일을 하는데

00:06:34.017 --> 00:06:36.882
월급까지 적게 되면
정말 괴로우시겠죠.

00:06:36.907 --> 00:06:41.746
그런 일들에 대해서 조금 더
나를 중심으로 탐색해 보시는 것들을

00:06:41.771 --> 00:06:43.894
권유드리고 싶습니다.

00:06:43.919 --> 00:06:46.746
세대 차이라는 단어 아시죠?

00:06:46.771 --> 00:06:49.441
어느 문화를 만나거나
사람들을 만났을 때

00:06:49.466 --> 00:06:51.687
애들 봐라,
나는 도저히 이해가 안 되네.

00:06:51.712 --> 00:06:54.656
나 같으면 저렇게 안 될 텐데라는
태도보다는

00:06:54.681 --> 00:06:58.679
조금 더 적응을 하기 위한 노력들을,
다가설 수 있는 노력들을 하시는

00:06:58.704 --> 00:07:00.867
그런 Mindset, 태도의 변화.

00:07:00.892 --> 00:07:04.636
이런 부분들도 상당히 중요하다고
말씀드릴 수 있겠습니다.

00:07:04.661 --> 00:07:07.742
먼저 다가가지지 않으면
다가오는 젊은 친구들

00:07:07.767 --> 00:07:10.767
혹은 다른 사람들이
그렇게 많지가 않기 때문에

00:07:10.792 --> 00:07:14.519
현명하게 열심히 즐겁게 일하시는
조건 중에

00:07:14.544 --> 00:07:17.544
일하시는 환경에 대해서
먼저 적응하시는 것.

00:07:17.734 --> 00:07:19.304
그러니까 예전처럼
기다리시는 게 아니라

00:07:19.329 --> 00:07:22.507
먼저 다가서는 것들을
권유드리고 싶습니다.

00:07:22.532 --> 00:07:26.023
성공적으로 우리가 퇴직 후에
일을 탐색하는 전략

00:07:26.048 --> 00:07:28.542
두 가지 말씀드리도록 하겠습니다.

00:07:28.567 --> 00:07:33.113
첫 번째는 우리가 앞서 말씀드렸던
내용이기는 한데요.

00:07:33.138 --> 00:07:35.222
퇴직 이후의 삶을 선택할 때

00:07:35.247 --> 00:07:37.722
조금 더 주도적인 역할을
하셔야 한다,

00:07:37.747 --> 00:07:42.253
주도적인 마인드를 가지셔야 한다.
이런 말씀을 드린 적이 있습니다.

00:07:42.278 --> 00:07:45.278
그 내용과 좀 맥락이
이어지는 부분인데요.

00:07:45.303 --> 00:07:50.632
특히 50대 이후에 우리가 사회적
역할이 바뀔 수 있다는 부분에 대해서

00:07:50.657 --> 00:07:53.191
인식을 갖고는 계셔야
한다는 겁니다.

00:07:53.216 --> 00:07:55.867
제가 말씀드리는 것들이
예를 들면

00:07:55.892 --> 00:07:58.640
노화라는 것들 때문에
우리는 이런 일을 할 수 없어,

00:07:58.665 --> 00:08:00.593
이런 건 하면 안 돼, 내 나이에 무슨.

00:08:00.618 --> 00:08:02.878
이런 부분을 말씀드리는 건 아니고요.

00:08:02.903 --> 00:08:06.316
자연스럽게 우리가 노화로 인해서
50대 이후에, 60대 이후에

00:08:06.341 --> 00:08:09.988
겪어야 하는 어떤 신체적인
변화들에 맞춰서

00:08:10.013 --> 00:08:12.078
우리가 제일 잘할 수 있는 일들을

00:08:12.103 --> 00:08:15.027
집중해서 찾아보실 필요가
있다는 거죠.

00:08:15.052 --> 00:08:18.230
그래서 보통 저희가 1기라고
이야기하는

00:08:18.255 --> 00:08:22.097

40대의 최전성기까지
직장 생활을 하시는 분들은

00:08:22.122 --> 00:08:25.886
신체도 되고 여러 가지 전문성의
최고의 집단으로

00:08:25.911 --> 00:08:28.230
리드를 하는 역할을 하셨다면

00:08:28.255 --> 00:08:32.253
50대 이후에는 누군가를
내가 그간에 배운 경험과 연륜으로

00:08:32.278 --> 00:08:35.886
도와주시거나 의사 결정을
현명하게 할 수 있는

00:08:35.911 --> 00:08:38.328
그런 역량들을 좀 발휘하신다거나

00:08:38.353 --> 00:08:41.863
재능을 발휘해 누군가를
도와줄 수 있는 역할들을 하신다거나

00:08:41.888 --> 00:08:44.324
그런 역할들이 우리나라뿐만 아니라

00:08:44.349 --> 00:08:49.011
서구에서 여러 시니어 분들이
행복하게 일을 하는 활동을 보시면

00:08:49.036 --> 00:08:50.945
공통적으로 발견되고 있습니다.

00:08:50.970 --> 00:08:53.113
그래서 사회적인 역할의 변화,

00:08:53.138 --> 00:08:57.878
특히나 각각의 개인만을
생각하시는 것들보다는

00:08:57.903 --> 00:09:01.062
여러 가지 사회적인 역할들을
수행하시는 부분에도

00:09:01.087 --> 00:09:05.105
인식의 변화를 가지고 계신 것들이
현명하다고 말씀드릴 수 있겠고요.

00:09:05.130 --> 00:09:07.332
그 분야와 관련된
다양한 일자리 군들을

00:09:07.357 --> 00:09:10.357
아마 이어서 소개받게
되실 것 같습니다.

00:09:10.538 --> 00:09:13.953
그리고 두 번째 말씀드리려고
하는 것들 중에 하나가

00:09:14.370 --> 00:09:19.109

지금 일을 혹시 찾고 계시거나
아니면 준비하시는 분들이

00:09:19.472 --> 00:09:22.472

거꾸로 확인을 해 보셔야 하는
부분 중에 하나가

00:09:22.542 --> 00:09:26.277

진로를 알아본다, 경력의 대안을
알아본다고 할 때는

00:09:26.302 --> 00:09:28.757

처음부터 너무 딱 좁혀서
뭐 하실 거예요?

00:09:28.782 --> 00:09:31.550

저는 이거랑 이거 둘 중에
하나 할 거예요라고

00:09:31.575 --> 00:09:35.984

처음부터 이렇게 선택하시는 경우는
좀 위험한 경우가 많다는 거죠.

00:09:36.009 --> 00:09:40.652

좀 넓게 숲을 먼저 확인해 보실
필요는 있으실 것 같습니다.

00:09:40.677 --> 00:09:43.933

그래서 예를 들면 노년기에
내가 여가 활동으로는

00:09:43.958 --> 00:09:45.183

어떤 것들을 할 수 있고.

00:09:45.208 --> 00:09:48.113

주로 어르신들, 시니어라고
얘기하는 분들이 하실 수 있는

00:09:48.138 --> 00:09:52.585

활동들을 크게 펼쳐서
그림을 한번 보실 필요는 있고요.

00:09:52.610 --> 00:09:56.960

내가 몰랐던, 내가 할 수는 있는데
그동안 몰랐던 새로운 활동들이

00:09:56.985 --> 00:09:59.985

그 안에서 보일 수 있기 때문에
다양하게.

00:10:00.010 --> 00:10:03.835

저희가 왜 카메라를 줌 인,
줌 아웃 한다고 하죠?

00:10:03.860 --> 00:10:08.484

처음에는 먼저 줌 아웃을 하셔서
내가 몰랐던 대안들을 다양하게

00:10:08.509 --> 00:10:12.410

좀 폭넓게 숲을 먼저 보시는 작업들을
하시면 좋을 것 같고요.

00:10:12.435 --> 00:10:16.472
그리고 그런 작업을 통해서 걸러 낸
여러 가지 대안들 중에

00:10:16.497 --> 00:10:20.984
비교적 내가 선택할 만하다
생각되시는 두세 가지의 대안들을

00:10:21.009 --> 00:10:25.144
나무를 보시는 것처럼 좀 인 해서
더 구체적으로 확인하시고

00:10:25.169 --> 00:10:27.527
어떻게 준비하면 되는지를
탐색하시는

00:10:27.552 --> 00:10:30.652
그런 전략들을 활용해 보시면
좋을 것 같습니다.

00:10:30.677 --> 00:10:34.207
퇴직 후 일의 의미를 변화에 대해서
말씀을 드릴 때

00:10:34.232 --> 00:10:36.975
주로 저희가 설명하는 용어 중에

00:10:37.000 --> 00:10:40.276
인생 일모작이다,
이런 말씀을 많이 드리고 있습니다.

00:10:40.301 --> 00:10:43.596
이 말인즉슨 저희가
일모작이라고 하면

00:10:43.621 --> 00:10:48.577
예를 들면 벼를 세 분기 이렇게
다 하시고 나면 겨울에 쉬시고

00:10:48.602 --> 00:10:49.983
이런 구조였다면

00:10:50.008 --> 00:10:54.475
요즘은 퇴직 후 전성기인 50대
이전까지의 일모작을 하시고

00:10:54.500 --> 00:10:56.448
일모작이 끝나고 나면

00:10:56.473 --> 00:11:01.897
남은 생애에 또 다른 활동들로
일모작의 시기를 연다는 거죠.

00:11:01.922 --> 00:11:05.178
1분기에 일모작의 시기들을
거치셨기 때문에

00:11:05.203 --> 00:11:09.436

이모작의 시기는 조금 여유 있게
그리고 길게 좀 안정적으로

00:11:09.461 --> 00:11:12.288
오래갈 수 있는 활동들을
찾으시는 것들로

00:11:12.313 --> 00:11:14.046
권유를 드리고 있습니다.

00:11:14.071 --> 00:11:17.229
퇴직 이후에 제2의 인생의 일을
선택하실 때는

00:11:17.254 --> 00:11:19.163
비단 누군가의 역량에 따라서

00:11:19.188 --> 00:11:22.561
이게 일모작은 안 되고
이모작으로 가야 한다는 것이 아니라

00:11:22.586 --> 00:11:27.581
조금 더 보편화된 시니어 분들의 일을
선택하는 패턴으로 이해를 하시면

00:11:27.606 --> 00:11:32.717
훨씬 더 순탄하게 진로 결정을
하실 수 있을 것 같습니다.