WEBVTT

00:00:30.069 --> 00:00:30.867

안녕하십니까?

00:00:30.892 --> 00:00:33.210

GSEEK의 커리어 전문가

황은희입니다.

00:00:33.535 --> 00:00:36.310

은퇴 후 삶을

디자인하는 법에 대해서

00:00:36.335 --> 00:00:39.285

이번에는 함께

알아보도록 하겠습니다.

00:00:39.437 --> 00:00:41.277

은퇴를 하면 많은 분들이

00:00:41.302 --> 00:00:43.953

은퇴증후군이라는 것에

시달리게 되신대요.

00:00:43.978 --> 00:00:46.978

그래서 은퇴 후 증후군에 대해서

이기는 방법

00:00:47.003 --> 00:00:51.140

그리고 행복한 은퇴 후의 삶을 위한

은퇴 설계에 대해서

00:00:51.165 --> 00:00:54.617

이번 시간에 좀 구체적으로

살펴보겠습니다.

00:00:54.769 --> 00:00:57.769

여러분에게 은퇴는 어떤 의미인가요?

00:00:58.093 --> 00:01:00.750

어떤 분들은 사회 일선에서

물러나는 것

00:01:00.775 --> 00:01:04.304

그러니까 상실이나 분노

그리고 역할이나 관계에 대한

00:01:04.329 --> 00:01:07.329

위기로서 인식하시는 분들이

계시고요.

00:01:07.480 --> 00:01:11.394

또 어떤 분들은 삶의 성찰

그리고 휴식과 여유

00:01:11.419 --> 00:01:12.820

그리고 새로운 일들에 대한

00:01:12.845 --> 00:01:15.845

도전의 기회로서 생각하시는 분들이

계십니다.

00:01:16.182 --> 00:01:19.285

물론 은퇴라는 것은
이러한 위기이기도 하고

00:01:19.310 --> 00:01:21.414

우리에게 기회이기도 한데요.

00:01:21.439 --> 00:01:25.808

그렇다면 이 위기와 기회 중에
위기를 잘 극복하고

00:01:25.833 --> 00:01:29.265

이것을 새로운 기회로서
우리가 달려갈 수 있는 것이

00:01:29.290 --> 00:01:31.492

중요하지 않을까 생각이 됩니다.

00:01:31.906 --> 00:01:36.160

이 위기 중에 하나가 바로
은퇴증후군이라고 생각이 듭니다.

00:01:36.185 --> 00:01:42.585

최근 베이비부머 세대의 은퇴 시기가
적극적으로 활발하게 도래하면서

00:01:42.610 --> 00:01:46.433

이런 은퇴증후군을 호소하시는 분들이
굉장히 많으신데요.

00:01:46.458 --> 00:01:49.695

은퇴증후군이라는 것은
은퇴한 사람들이 겪는

00:01:49.720 --> 00:01:55.437

은퇴 전후의 정신적인 혼란이나
그리고 분노, 절망감, 상실감

00:01:55.462 --> 00:01:57.976

이런 것들이 배우자나 자녀와 같은

00:01:58.001 --> 00:02:01.589

주변 사람들에게 표출되는 것을
의미하고요.

00:02:01.614 --> 00:02:05.046

이러한 심리적인 압박이나
심리적인 충격,

00:02:05.071 --> 00:02:07.800

이런 것들이 심리적으로만
끝나는 것이 아니라

00:02:07.825 --> 00:02:10.671

두통이 온다든가
위장이 안 좋다든가 하는

00:02:10.696 --> 00:02:14.753

육체적인, 신체적인

그런 증상까지 오기 때문에

00:02:14.778 --> 00:02:19.675
이런 것들을 빠르게 벗어나는 것이
굉장히 중요하다고 생각이 들고요.

00:02:19.700 --> 00:02:22.273
또 이 은퇴증후군으로
끝나는 게 아니라

00:02:22.298 --> 00:02:26.140
이거와 연관해서
은퇴 남편 증후군이라는 게 있습니다.

00:02:26.165 --> 00:02:29.285
이건 뭐냐 하면 은퇴를 한 남편들이
쏟아 내는

00:02:29.310 --> 00:02:33.503
이런 은퇴 증후군의 이런 증상들,
이런 행동들의

00:02:33.528 --> 00:02:36.528
직접적인 피해자는 바로
아내 분들이잖아요.

00:02:36.553 --> 00:02:40.046
그래서 이러한 아내 분들이
더 신경이 날카로워지고

00:02:40.071 --> 00:02:43.562
또 이유 없이 아프다거나
화가 난다거나 하는

00:02:43.587 --> 00:02:48.289
그런 현상들을 바로 은퇴 남편
증후군이라고 이야기하고 있습니다.

00:02:48.644 --> 00:02:51.785
그렇다면 은퇴증후군은
어떻게 이겨 낼 수 있을까요?

00:02:51.890 --> 00:02:54.890
제가 7가지로 여러분에게
제안해 드리고 싶습니다.

00:02:55.038 --> 00:02:57.957
첫 번째는 자신만의 공간을
만들어 주십시오.

00:02:58.157 --> 00:03:02.605
본인이 활동하고 본인이 생각하고
지금까지의 삶을 성찰할 수 있는

00:03:02.630 --> 00:03:07.175
그런 본인만의 공간을 작은 곳이라도
만드는 것이 굉장히 중요합니다.

00:03:07.375 --> 00:03:11.475
두 번째는 없는 일이라도
만들어서 활동을 하시는 게 중요해요.

00:03:11.500 --> 00:03:15.920
왜냐하면 지금까지 여러분이
꽤 많은 시간 동안, 몇십 년 동안

00:03:15.945 --> 00:03:19.207
잠자는 시간 외에는
계속 일을 하셨을 거예요.

00:03:19.232 --> 00:03:22.000
주말에도 일을 하셨고
밤에도 일을 하셨고.

00:03:22.025 --> 00:03:25.593
그렇게 너무 열심히 일을 하다가
모든 것이 멈춘 상태에서

00:03:25.618 --> 00:03:28.445
나에게 주어진 시간이
너무 많아졌죠?

00:03:28.470 --> 00:03:31.648
그래서 이 시간을 어떻게
활용할까에 대한 부분에서

00:03:31.673 --> 00:03:33.835
스트레스를 받는 분들이 많으세요.

00:03:33.860 --> 00:03:37.996
그래서 내가 이 시간을 어떻게든
여러 가지 활동을 통해서

00:03:38.021 --> 00:03:40.652
적극적으로 일을 만들어 가면서

00:03:40.677 --> 00:03:44.089
내가 의미 있는 사람이다라는 것의
개념을

00:03:44.114 --> 00:03:47.546
또 더 생각해 주시는 것도
좋은 방법이라고 생각합니다.

00:03:47.571 --> 00:03:51.121
세 번째는 혼자 식사를 해결하는
습관을 들이는 겁니다.

00:03:51.322 --> 00:03:55.085
부부가 함께하는 시간이
은퇴 후에는 굉장히 많아졌습니다.

00:03:55.110 --> 00:03:57.585
그런데 각자 본인들의 생활이 있었죠.

00:03:57.610 --> 00:04:00.925
그것이 함께하면서 평소에
계획했던 일들이나

00:04:00.950 --> 00:04:04.460
평소 생활의 리듬이
바뀌는 경우들이 있습니다.

00:04:04.485 --> 00:04:09.421
특히 식사가 그게 가장 중요한
갈등의 요소가 된다고 하더라고요.

00:04:09.446 --> 00:04:11.218
그래서 남자 분들도 스스로

00:04:11.243 --> 00:04:14.636
혼자 식사를 해결하는 습관들을
같이 길들이면서

00:04:14.661 --> 00:04:19.460
서로의 시간을 좀 양보해 주는
그런 기회가 되었으면 좋겠습니다.

00:04:19.710 --> 00:04:22.000
네 번째는 금연이나 운동을 통해서

00:04:22.025 --> 00:04:25.025
건강 관리를 적극적으로
하시는 겁니다.

00:04:25.050 --> 00:04:28.171
다섯 번째 타인과
비교하지 않는 겁니다.

00:04:28.491 --> 00:04:31.491
다른 사람들의 삶이 있고요.
내 삶이 있습니다.

00:04:31.516 --> 00:04:34.832
이제부터 앞으로의 나의
미래에 대해서 어떻게 설계할 건지

00:04:34.857 --> 00:04:38.914
나에 집중하는 것이
더 긍정적인 방법입니다.

00:04:39.441 --> 00:04:41.179
여섯 번째는 시간이 흐르면

00:04:41.204 --> 00:04:44.792
자연히 상실되는 것들에 대해서
받아들이는 겁니다.

00:04:45.070 --> 00:04:48.582
나이가 들면 일자리도
많이 줄어들겠죠.

00:04:48.607 --> 00:04:50.554
그리고 친구들도
많이 줄어들 거고요.

00:04:50.579 --> 00:04:53.855
인간관계 횡수도 줄어들게 됩니다.

00:04:53.880 --> 00:04:58.464
그렇게 자연히 줄어드는 부분에 대해서
너무 스트레스를 받지 말고

00:04:58.489 --> 00:05:00.886
그것을 받아들이는 것이 중요합니다.

00:05:01.051 --> 00:05:05.007
마지막으로 가장 중요한 것은
자존감을 회복하는 겁니다.

00:05:05.032 --> 00:05:07.800
직장만이 나의 모든 것이
아니었습니다.

00:05:07.825 --> 00:05:10.593
내 삶은 앞으로도 훨씬 더
많이 남아 있고요.

00:05:10.618 --> 00:05:15.091
그 삶에서 어떻게 하면 의미 있는
삶을 살 수 있을지를 계획하시고

00:05:15.116 --> 00:05:18.970
자기 스스로를 사랑하는 것이
바로 은퇴증후군을 이기는

00:05:18.995 --> 00:05:21.995
가장 중요한 방법이라고 생각합니다.

00:05:22.261 --> 00:05:27.195
은퇴를 사회나 직장 그리고 가정에서
밀려나는 것이 아니라

00:05:27.220 --> 00:05:30.125
새로운 출발 그리고
하고 싶은 일들을 할 수 있는

00:05:30.150 --> 00:05:34.807
하나의 기회로서 여러분이
받아들여주시면 좋겠습니다.

00:05:34.832 --> 00:05:38.607
즉 생산적이고 의미 있게
살아갈 수 있는

00:05:38.632 --> 00:05:41.632
그러한 하나의 기회를
다시 잡았다고

00:05:41.657 --> 00:05:43.816
마음을 다시 다잡는다면

00:05:43.841 --> 00:05:47.527
여러분의 미래가 훨씬 더
밝아지지 않을까 싶고요.

00:05:47.552 --> 00:05:51.375
살아갈 미래가 아닌 살고 싶은 미래로
만드는 것이

00:05:51.400 --> 00:05:53.757
은퇴 설계의 첫 번째입니다.

00:05:53.984 --> 00:05:56.863

그렇기 때문에 그동안
해 보고 싶었지만

00:05:56.888 --> 00:06:00.671
일을 하기 때문에 시간이 없어서
못 했던 나의 꿈이 뭘까?

00:06:00.696 --> 00:06:03.699
그리고 내가 진짜 살고 싶은 삶은
어떤 것일까?

00:06:03.724 --> 00:06:05.613
그리고 내가 꼭
해 보고 싶었던 것들은

00:06:05.638 --> 00:06:10.174
무엇일까에 대해서 생각해 보시면서
내가 살아갈 미래가 아닌

00:06:10.199 --> 00:06:14.128
살고 싶은 미래로
나아가시기 바랍니다.

00:06:14.598 --> 00:06:17.975
요즘 100세 시대라는 말이
굉장히 유행하는데요.

00:06:18.000 --> 00:06:22.752
인생의 100년을 시간으로
환산해 봤습니다.

00:06:22.777 --> 00:06:26.257
그랬더니 이러한 인생시계라는 게
만들어졌는데요.

00:06:26.453 --> 00:06:30.950
지금 여러분은 이 인생시계의
몇 시에 있으신가요?

00:06:30.975 --> 00:06:34.443
50세를 보니까 12시에 있네요.

00:06:34.468 --> 00:06:37.468
즉 50세가 이제 막 오후가 되는
시기예요.

00:06:37.500 --> 00:06:39.207
그러면 여러분은 오후에 뭐 하세요?

00:06:39.232 --> 00:06:43.308
굉장히 적극적으로 활동하면서
오늘을 더 의미 있게 살아가는 활동을

00:06:43.333 --> 00:06:45.515
오후 시간에 우리가 많이 하잖아요.

00:06:45.540 --> 00:06:49.636
즉 은퇴 후에 나의 인생은
바로 이렇게 적극적으로 활동하고

00:06:49.661 --> 00:06:54.226

의미 있는 시간을 가지는
그런 시간이 아닐까 생각이 듭니다.

00:06:54.251 --> 00:06:58.757
그렇다면 의미 있는 노후를 위한
시간 계획은 어떻게 해야 할까요?

00:06:59.191 --> 00:07:02.103
퇴직 후에 남은 시간과
노후의 시간,

00:07:02.128 --> 00:07:05.916
즉 80세 이후의 시간들을
계산하셔서

00:07:05.941 --> 00:07:09.343
각각의 영역에서
고민을 해 보셔야 하는데요.

00:07:09.368 --> 00:07:13.092
즉 일은 우선 경제적인 일거리들을
살펴보시고

00:07:13.117 --> 00:07:16.117
물론 이것은 자금적인 부분들을
계산하셔서

00:07:16.142 --> 00:07:18.640
내가 얼마 정도의 자금이
필요한지를 계산하시고

00:07:18.665 --> 00:07:22.800
언제까지 경제적인 일거리 활동들을
해야 하는지도

00:07:22.825 --> 00:07:24.734
여러분이 고민하셔야 합니다.

00:07:24.759 --> 00:07:28.464
그리고 여가, 봉사 활동이나
건강에 대해서도

00:07:28.489 --> 00:07:35.007
좀 더 구체적인 계획을 세우셔서
조화로운 삶을 설계하시기 바랍니다.

00:07:35.281 --> 00:07:37.332
인생 2막 설계를 위해서

00:07:37.357 --> 00:07:39.968
다음 질문들을 한번
스스로에게 해 보시고

00:07:39.993 --> 00:07:44.475
이거에 대한 답을
적어 보시기 바랍니다.

00:08:01.327 --> 00:08:03.835
질문에 대해서 작성을 해 보셨나요?

00:08:03.860 --> 00:08:08.406

버킷리스트는 죽기 전에 해야 할 목록이라고 이야기를 하는데요.

00:08:08.431 --> 00:08:12.078

여러분이 지금까지 살아오면서 꼭 이루고 싶었던 것

00:08:12.103 --> 00:08:14.324

그리고 내가 하고 싶었지만

00:08:14.349 --> 00:08:18.855

일이나 내 생활을 열심히 하다 보니까 놓쳤던 나의 꿈들을

00:08:18.880 --> 00:08:21.042

한번 작성해 보시고요.

00:08:21.086 --> 00:08:24.949

작성된 부분을 하나하나씩 실천해 보는 겁니다.

00:08:25.457 --> 00:08:28.601

이러한 버킷리스트는 작성이 중요한 것이 아니고요.

00:08:28.626 --> 00:08:31.626

작성을 하고 실천하는 것이 중요하겠죠.

00:08:31.651 --> 00:08:35.457

여러분의 행복한 노후를 위해서 내가 이루지 못했던,

00:08:35.482 --> 00:08:38.093

이루고 싶었지만 이루지 못했던 꿈들을

00:08:38.118 --> 00:08:41.160

하나하나씩 실천하시고 행동하시면서

00:08:41.185 --> 00:08:47.234

활동적인 그리고 행복한 미래를 설계하시면 좋겠습니다.

00:08:47.668 --> 00:08:50.183

지금까지 내가 하고 싶은 것들

00:08:50.208 --> 00:08:55.574

그리고 이루고 싶은 것들에 대해서 탐색하고 또 그것을 작성해 봤습니다.

00:08:55.945 --> 00:09:01.791

이 과정을 여러분이 준비하시면서 또 작성한 것들을 실천하시면서

00:09:01.816 --> 00:09:06.490

지금까지 위기라고 생각하셨던 은퇴를 새로운 기회로서

00:09:06.515 --> 00:09:08.367

맞이하셨으면 좋겠습니다.

00:09:08.392 --> 00:09:10.632
감사합니다.