

• 타운뉴스칼럼

제 2의 인생

안창해
타운뉴스 발행인



마켓 앞 타운뉴스 가판대에 신문이 없다는 독자의 전화를 받고 달려가 신문을 채워 넣고 돌아서는데 누군가가 부른다. 자동차 안에서 친구가 환하게 웃으며 손을 흔들고 있었다.

마지막 만남 것이 언제인지 기억이 가물가물하다. 5~6년은 족히 지난 듯하다. 그동안 서로 연락조차 못하고 살았다. 친구는 별로 달라진 것이 없었다. 오히려 얼굴이 반짝반짝 빛나는 것이 보기 좋았다. 그가 타고 있는 자동차도 같이 빛을 내고 있었다.

친구는 은퇴하고 몇 년 쉬다가 다시 직장에 다니기 시작한 지 6개월가량 되었다고 했다. '직장에 다니니까 아내와 다들 일도 없어지고 오히려 더 잘 지내게 되었다며 계속 일할 수 있다는 것이 그렇게 좋을 수가 없다' 고 했다. 60대 말에 취직이라니 한국에서는 어렵지 않은 일이다.

한국의 은퇴한 60대는 일자리는커녕 소일거리도 없다. 주로 등산을 하거나 지하철을 타고 여기저기 다니며 시간을 보낸다. 65세가 넘으면 지하철 탑승이 무료라 교통비가 들지 않기 때문이다. 혼자서, 혹은 친구들과 함께 지하철을 타고 멀리 나가 점심 한 그릇 사먹고 돌아오면 그럭저럭 하루해가 저문다. 이렇게 무료로 지하철 타고 다니는 노인들을 '지공대사' 라고 부른다. 지하철을 공짜로 타는 것을 빗대어 하는 말이다.

은퇴자들 가운데 건강한 사람들은 아파트 혹은 빌딩 경비를 하거나 지하철을 타고 다니며 물건 배달하는 일을 한다. 수입이 많은 사람은 한 달에 200만 원 정도 번다고 한다. 그러나 지원자는 많고 일자리가 많지 않으니 일 잡는 것도 하늘에 별 따기다. 초등학교 입학해서 대학 입학할 때까지 입시 경쟁에 시달리고 졸업 후에는 취업난에 허덕이고 직장 생활도 치열한 경쟁 속에서 하고, 은퇴 후, 일자리 찾는 것까지 경쟁해야 하니 인생살이가 고달프다. 한국에 살든, 미국에 살든 사람 사는 모양새는 다 거기서 거기다. 돈 잘 벌고 멋지게 잘 살았든, 후줄근하고 고달프게 살았든, 나이 먹으면 허물어지는 육체와 함께 노후가 찾아온다. 쉼여나 준비 없이 맞이하는 노후는 힘들고 서러워진다.

노후를 대비해야 한다고 하면 모두 돈을 모아야 한다고 생각한다. 먹고 살만큼은 있어야겠지만 이 또한 저마다 기준이 다르다. 은퇴 전과 비슷한 생활수준을 유지할 정도로 해두자. 다행히 노후 대책이 충분히 잘 되어 있다 해도 건강이 무너지면 또 큰일이다. 노후를 대비한다고 젊었을 때 건강을 돌보지 않고 열심히 일하다가 먹고살 만해지면 병들어 고생하는 사람들이 하나 둘이 아니다. 경제적으로 안정을 이루어도 건강을 잃는다면 모든 것을 잃게 된다.

경제적 기반도 있고 건강도 양호하게 관리했다고 하자. 그런데 노후에 할 일이 없으면 그것도 문제다. 옛날에는 예순만 되면 뒷방 노인 취급을 받았는데 요즘은 일흔 먹은 사람도 노인이라 부르지 않는다. 의학의 발달과 생활환경의 개선으로 평균 기대 수명은 80을 넘어선지 오래다. 아니 이제 100세 시대이다. 60대에 은퇴를 한다 해도 그 후에 살아 가야 할 날이 20년에서 40년이다. 지금 젊은 세대라면 30년에서 50년이 될 수도 있다. 은퇴를 하고 또 한 생(生)을 살아야 할 판이다.

진정한 노후 대책이라는 것이 무엇인지 생각해 보았다. 사람들 사는 모습을 보며 내린 노후 대책의 핵심은 돈도 건강도, 소일거리도 아니다. 제 1의 인생을 은퇴하고 맞이해야 할 제 2의 인생에 대한 삶의 설계가 진정한 노후 대책이다. 그 설계는 빨리 할수록 좋다. 지금의 인생을 열심히 살면서 시작할 수 있다.

무언가 해 보고 싶은 것이 있다면 미루지 말고 당장 시작하는 것이 좋다. 나이가 들수록 즐기면서 할 수 있는 취미생활이 필요하다. 주변을 둘러보면 악기 연주, 서예, 그림, 댄스, 노래 등 각종 커뮤니티 센터나 교회 등에서 하는 강좌들이 성황을 이루고 있다. 내게 맞는 것을 골라 즐기면 된다. 취미생활을 즐기다 보면 건강은 저절로 따라온다. 또, 취미 활동도 오래하면 실력이 쌓이게 되고, 실력이 쌓여서 전문 기술이 되면 그것으로 제 2의 인생을 지원할 수 있는 직업이 될 수도 있다. 좋아하는 일을 하면서 돈도 벌 수 있다니 금상첨화 아닌가.

다음은 함께 할 수 있는 사람(들)이 곁에 있어야 한다. 취미 생활을 함께 해도 좋고, 함께 걸어도 좋지만 그저 얘기를 나눌 수 있는 사람이면 된다. 살면서 느끼는 좋지 않은 감정이나 기분 등을 혼자 속 끓이기보다는 누군가에게 털어놓고 이야기 하다 보면 저절로 해소되기도 한다. 내 속을 털어 놓아도 괜찮을 사람, 지금부터 눈 크게 뜨고 찾아보자.

끝으로 하루에 한 번은 밖으로 나가 걸어야 한다. 실내에서 걷지 말고 밖으로 나가서 걷는다. 걷는 곳이 산이나 공원이 아니라도 무방하다. 집 뜰이어도 좋다. 그리고 목표 지점을 정해놓고 걷지 않아도 좋다. 제자리걸음이면 어떠냐. 그 어디에서든 가슴 활짝 피고 팔다리를 휘저으며 걷는다.

'그렇게 좋을 수 없다' 며 제 2의 인생을 잘 살고 있는 친구와 헤어져 돌아서면서 나의 제 2의 인생은 어떤가 생각해 보니 감사하고 또 감사할 것들로 넘쳐난다. 독자 여러분들 모두의 찬란한 제 2의 인생에 행복이 넘쳐나기를 기원한다.

chahn@townnewsusa.com

타운뉴스



제1491호 목차

타운뉴스 칼럼..... 13
 커뮤니티 소식..... 15,17
 세상에 이런 일이..... 19
 나는야 1.5세 아줌마..... 20
 법률..... 21
 여행..... 23
 전문인 칼럼..... 26,27,42
 우리 동네 걷기 좋은 곳..... 27
 숨은그림 찾기,답/날말 퀴즈,답..... 28/31,28/51
 건강..... 37,42,43
 낱말..... 38
 부동산/경제..... 39
 한인업소 안내지도..... 44,46,62,64,66
 요리..... 45
 그림여행..... 47
 연예..... 51,53
 종교..... 52
 안내광고..... 54,55
 Domestic..... 56
 여성..... 59,61

기주장익시

매장·화장·묘지주선·이장·장례보험등

- 넓은 주차장 • 교통 편리 (LA, OC-20분)
- 저렴한 비용으로 봉사하여 드립니다.

24시간 대표: 정영목 목사
 9830 Lakewood Blvd., Downey, CA 90240
TEL (562)622-9393

타운뉴스® 배포지역

- 로스엔젤레스, 세리토스, 아테시아
- 다이아몬드 바 등 LA 동부
- 하시엔다, 로렌하이츠
- 오렌지카운티 전지역

광고문의 562.404.0027
 info@townnewsusa.com

www.townnewsusa.com

Keon-Jung Kim Dental Corp.

IMPLANT, COSMETIC, ORTHODONTIC & LASER DENTISTRY ORAL SURGERY

www.timkimdental.com

터스틴

김건중 종합치과

38년 임상경험의 치아이식 전문의 및 4명의 각 치과 전문의와 함께 모든 치과진료를 한곳에서 받을수 있는 종합치과

Our clinic is DISINFECTED and SAFE to VISIT

일반·미용치과 전문

Maria Capiral, DDS
 William Wang, DDS
 Diemphi Nguyen, DDS

교정치과 전문

Jin Kim, DDS, MS
 Columbia 명문대 졸업
 미국 board certified orthodontist
 (미국 교정치과 보드 전문의)

임플란트/구강외과 전문

Timothy Kim, DDS, MS, Ph.D

뼈가 부족한 분에서도 자가혈에서 채취한 PRP와 CGF를 이용한 뼈이식과 임플란트 수술 가능

- 3차원 CT 촬영으로 정확한 진단과 수술
- Surgical Microscope을 이용한 섬세한 외과수술 및 동영상 촬영
- 레이저를 통한 무마취·무출혈·무통 잇몸치료

Address 2492 Walnut Ave. #200, Tustin, CA 92780
 tel. 714-760-4988 949-679-6000
 (San Diego) 760-757-9876 760-479-9876



NEW LOCATION TO BETTER SERVE YOUR DENTAL NEED

KEON-JUNG 'TIMOTHY' KIM
 구강외과/치아이식 수술전문 ORAL SURGERY
 D.D.S., M.S.D., Ph.D.

- 대한 구강악안면 외과 board certified specialist
- 인천 중앙 길병원 치과 구강외과 주임과장 역임
- 대한 구강악안면 상형재건외과학회 지도의 역임
- LSU 치대 구강악안면외과 Postgraduate Fellow 역임
- LSU 치대 구강악안면외과 조교수 역임
- New Orleans Charity Hospital 구강외과, 치아이식과 임상과장
- 미 치아이식학회 (AAID, AO)회원
- ADA, CDA, OODS, KADA 회원