

시니어! 하프타임으로 인생의 승부수를 던져라

6 박호근(하프타임 코리아 대표)

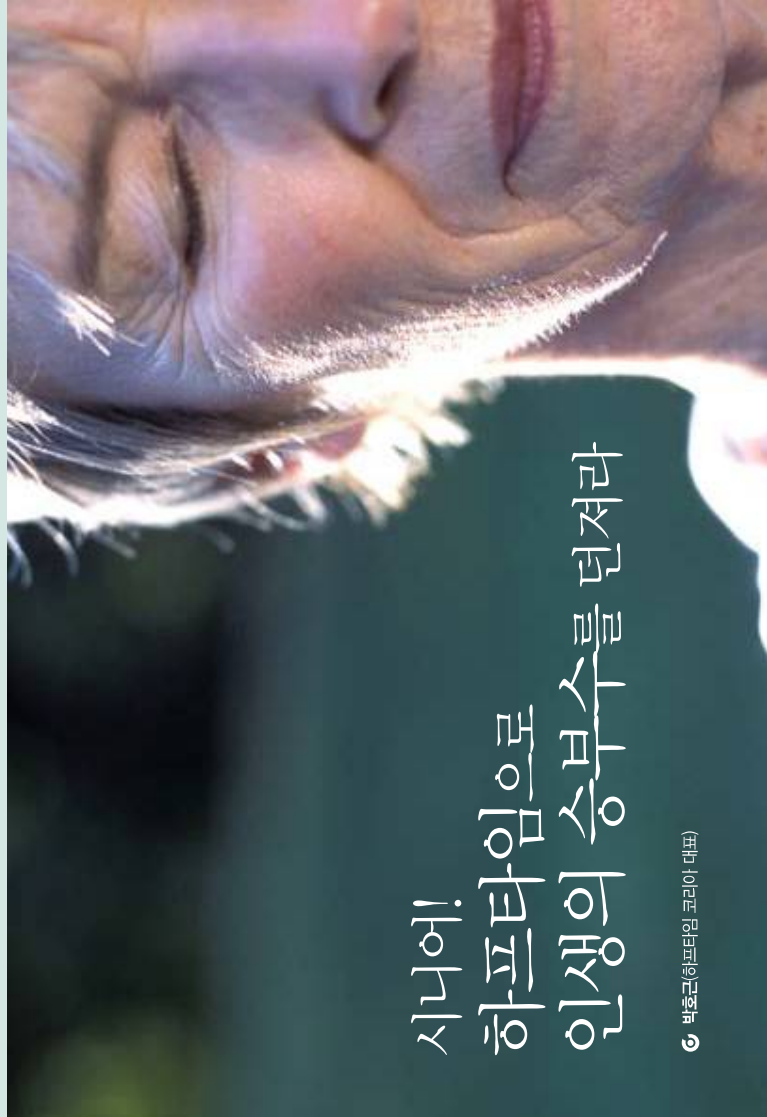


시니어라는 단어의 기원을 거슬러 올라가 보니 로마 시대다. 로마군단에서 '가장 숙련된 용사'를 시니어라고 불렀다. 인구 고령화의 가속화라는 물결 속에서 시니어라는 단어가 다시 떠오르고 있다. 여러 국가에서는 이미 50세 이상의 중장년층을 시니어라고 부른다.

장년퇴직 후 어느 노인이 반평생을 다니던 직장에서 은퇴한 뒤 그 동안 소홀했던 자기 충진을 위해 대학원에 다니기 시작했다.

처음에 나간 곳은 세계적인 명문 하버드대학원. 이들은 그럴싸하지만, 국내에 있는 하버드 대학원은 '하는 일도 없이 바쁘게 드나드는 곳이다. 하버드 대학원을 수료하고는 동경대학원에 다녔다. 동네 '경'노동이다. 동경대학원을 마치고 나니 방콕대학원이 기다리고 있었다.

'방'에 '콕' 들어가버려 있는 것이다.



인생의 후반전이 이렇게 되기를 원하는가?

"인생의 전반부가 강요받은 것이었다면 인생의 후반부는 선택하는 것이다."라고 하버드대학교 경영대학원 교수인 쇼웨너 주버프는 말했다. 인생의 후반전은 이제 내가 선택하는 것이다.

축구 경기에는 '하프타임' 즉, 차전타임이 있다. 전반전을 펼 선수들이 휴식하면서 후반전을 어떻게 펼 것인지 작전을 짜는 시간이다. 전반전에 밀리던 팀이 하프타임 후에 새로운 팀으로 변신해 경기를 뒤집는 것을 우리는 자주 본다. 축구 경기는 전반전이 아니라 후반전에서 판가름난다. 인생에도 하프타임이 있다. 하프타임을 이용하여 전반전에서 지지는 실수를 되짚어보고 새 기술을 연마한 사람은 후반전에서 '인생 역전'을 노려볼 수 있다. 그러나 그렇지 못한 사람은 후반전에서도 부진할 수밖에 없고, 일부는 아예 후반전을 펼 기회조차 얻지 못하게 된다.

매리 캐서린 베이트슨(Mary Catherine Bateson)은 이렇게 덧붙인다. "성인기는 구두점 한 번 없이 너무나 오랫동안 지속한다. 흔히 말하는 시니어의 위기는 그 구두점을 찾는 것이고 새로 시작한다는 느낌을 갖기 위한 것이다." 그 구두점이 바로 하프타임이다. 인생의 전반부가 성공만을 위해 달려왔다면 인생의 후반부는 의미 있고 멋지게 인생을 사는 것이다.

후반전은 무엇에 승부수를 띄워야 하는가?

후반전의 승리를 위해 자신만의 장점과 역량, 특기 등 남다른 보물을 가지고 있어야 한다. "당신의 보물은 무엇인가?" 이 질문에 싹뚝 대답하지 못하는 사람이라도, 하프타임을 맞이해 보면 자신의 특기를 알아차릴 수 있다.

보물을 간직하고 있지만 해서 무슨 의미가 있는 것인가? 아무런 데미한 물건이라도 필요할 때 사용하지 않으면 보물이 있는 사람이나 없는 사람이나 차이가 나지 않는다. 이런 보물이 가장 요긴하게 쓰이는 것은 후반전을 맞이했을 때이다.

인생의 반전은 내가 만드는 것이다. 전반전이 힘들다면 먼저 당신이 깨고 변화시켜야 할 일이 무엇인지부터 생각해 보라. "인생 2막을 여는 때는 어려움이 따를지 모른다. 그러나 사람은 살아가면서 한 번의 승부를 걸 때가 있다. 지금껏 살아온 현실을 벗어내고 싶다면 당신의 재능 창고에 어떤 보물이 들어 있는지 점검해 보라. 분명 진화점이 될 만한 무언가가 있을 것이다.

시니어들은 인생의 브레이크와 가속페달을 적절히 사용하는 것이 중요하다. 위험하다고 생각되는 순간일수록 과감한 결단이 필요하다. 안전하게 통과하기

위해 움찔거리며 연신 브레이크를 밟으면 곡선 코스는 위험한 장소로 변할 수밖에 없다. 곡선 코스에선 적당히 속도를 올려라. 공연히 눈치만 보다가 뒤로 밀리거나 도배되고 만다. 주변이 위태로울 땐 멈추는 것보다 달리는 게 훨씬 안전한 방법이다.





꾸션 코스의 관건은 스피드다. 힘 들고 어려운 순간을 만날 때는 더욱 힘을 가하는 가속페달을 사용해야 한다. 한번 핸들을 꺾을 기회를 놓치면 다음 전환점이 나타날 때까지 알마를 달려야 할지 알 수 없다. 요즘 중년이 좋아하는 노래가 자기 방식대로 살았노라고 하는 프랭크 시나트라 노래 마이 웨이 My Way' 다. 아마 그런 삶의 방식에 동의하지 않는 사람도 많을 것이다. 하지만 인생에서 중요한 것은 "다른 사람들을 위해, 당신 자신을 위해, 이 사회를 위해 믿음을 하는 것. 그리고 앞으로 나아가는 것"이라고 나는 생각한다.

미래를 위해 아직 사용되지 않은 능력과 잠재력을 찾아 개발하고 활용하는 지혜가 필요하다. 그렇게 함으로써 창의력을 극대화할 수 있음은 물론, 자신감과 긍정적인 사고를 계속 유지하고 키워나갈 수 있다.

단, 이때는 무슨 큰 발견이나 발명을 육성낼 것이 아니라, 자기가 하고 있는 일 가운데 가장 작은 것부터 하나씩 성취해나기면서 만족감과 성취감을 최대한 만족하는 것이 중요하다.

시니어는 끝이 아니다. 그것은 분명히 에너지를 재충전시킬 기회가 될 수 있다. 그동안 해온 일들을 돌이켜보고, 자신에게 정말로 의미 있는 일을 해왔는지 되새겨 보는 기회로 삼자. 그러다 보면 오히려 실직 기간이 전 회위부의 계기가 되어 앞으로 의미 있는 삶을 꾸리고, 또 자신을 키우는 바탕이 될 수도 있다.

과거의 꿈에만 연연하지 말고 앞으로 남은 미래를 더 소중히 여겨라. 이루지 못한 것에 대한 짐작으로 패배감이나 열등감을 느끼기보다는, 앞으로 해야 할 일에 대해 소망을 하는 것이 성취감을 맛보는 것뿐만 아니라 자신의 건강에도 도움이 된다. 미래를 위해 아직 사용하지 않은 능력과 잠재력을 찾아 개발하고 활용하는 지혜가 필요하다. 그렇게 함으로써 창의력을 극대화할 수 있음은 물론, 자신감과 긍정적 사고를 계속 유지하고 키워나갈 수 있다. 단, 이때는 무슨 큰 발견이나 발명을 육성낼 것이 아니라, 자기가 하고 있는 일 가운데 가장 작은 것부터 하나씩 성취해나기면서 만족감과 성취감을 최대한 만족하는 것이 중요하다.

두 장의 히든카드

우리에게는 두 장의 히든카드가 있다. 하나는 아직도 '창창한 미래'라고 하는 카드고, 다른 하나는 매일 같이 뿔어날 수 있는 '과거의 경험'이라는 카드다. 인생은 마라톤과 같아서 중요한 것은 어떻게 출발하는가가 아니라 어떻게 끝내는가가 중요한 것이다.

나는 '인생에도 리허설은 있다'라는 책으로 많은 사람에게 새로운 후반전을 열었다. 당신도 이제 후반전을 위한 여행을 떠나야 하지 않겠는가? 그러나 당신이 망설이고만 있다면 아무런 변화도 경험하지 못한다. 염려의 자리를 꿈으로 대체하라. 염려는 혼들의자와 같이 마음은 흔들려 놓지만, 앞으로는 나아가지 못한다.



박승규 하프마라톤이/워크비즈니스 대표, 서울신대 신학과 졸업, 진 케나다 국제예술지도인 스텝, 다비타 케나다 토크쇼 두란노교회 담임 목사, 기독교인인회 지도 목사, 서울적십자병원 원목심장을 역임한 바 있으며, 현재 카루나케어(선 컨설팅(메트르스나), 지구촌교회 협동목사로 섬기고 있다.

전략기획자이자 컨설턴트인 댄 설리번(Dan Sullivan)은 "만약에 예순이 된 사람들을 몽땅 모아 놓고, 그들이 앞으로 25년에서 30년간 높은 생산성을 내고 사회에 기여할 수 있다는 사실을 깨닫게 한다면 엄청난 일이 일어나기 시작할 것"이라고 말했다.



은퇴를 의미하는 영어단어 'retire'는 Re+Fire이다. 더 멀리 가기 위해 다시+타이어를 갈아 끼운다는 말로 해석할 수 있다. 하프마라톤에서 인생 경기 전반전에 잘못 펼쳤던 전략과 전술들을 반성하고 나태한 습관, 마음에 박혀있던 독선과 편견, 증오, 오만, 미움 등을 제거하고 새로운 마음으로 인생 2막의 후반전을 희망을 품고 출발하는 것이 중요하다. 후반전은 이 전에 경험하지 못했던 의미 있고 성공적인 후반전이 될 것이다.

비록 인생의 전반전을 큰 성과 없이 보냈다 할지라도 하프마라톤을 어떻게 보내느냐에 따라 인생 후반부의 성공 여부가 결정된다. 전반전에 실패한 사람도 후반전을 위한 하프마라톤 잘 가지면 얼마든지 인생 역전은 가능하다. 이것이 하프마라톤의 힘이다. 인생 하프마라톤을 가지든 이 기간은 아주 중요하다. 인생의 전반전이 어땠는가는 중요하지 않다. 왜냐하면, 아직 후반전이 남아있기 때문이다. 시니어들이여 다시 인생의 승부수를 던져라!