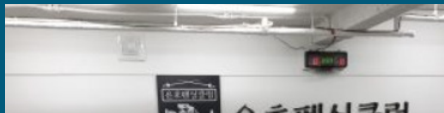


Coach leader

MARCH.2022



IV
박정근 칼럼



IV. 발행인(박정근 원장)칼럼

퇴직 후 인생 제2막 1년 동안의 삶과 그 이후 계획

발행인(박정근 원장) 칼럼

퇴직 후 인생 제2막 1년 동안의 삶과 그 이후 계획

퇴직 후의 나의 목표는 행복한 삶을 누리기 위한 것만 하려고 했다. 행복한 삶은 어떤 것인지 계속 탐구하고 실천하기로 했다. 작년 2월 28일 정년퇴직해서 1년이란 세월이 흘렀다. 과연 1년간 나는 무엇을 했는가? 과연 행복한 삶을 살았는가? 일단 간략하게 정리를 해보면서 1년 동안의 삶이 행복했는지? 내가 느끼는 행복한 삶이란 것은 내 몸이 건강하고, 집사람+딸+사위+손녀 모두 건강하고 하는 일들이 잘 되고, 내가 하고 있는 일에 성취감도 느끼고, 부부+가족들과 즐거운 여행도 다니고, 좋아하는 사람들과 좋은 인간관계를 유지하는게 행복이 아닌가 생각한다.

1. 건강

신체적으로나 정신적으로 건강하게 살려고 노력하고 있다. 신체적 건강을 위해서는 매일 최소 1-2시간 걷는다(최소 1만보 이상 걷는다). 충남체육회에서 제공하는 '걷쥬'를 통해 1주 7만보, 한달 20만보는 최소한 실천하고 있다. 어떨 때는 쉬고 싶을때도 있지만 그래도 걷고 나면 건강함을 느끼고, 포인트점수가 누적되어 선물도 받아 기분도 좋다.

시간 날 때마다 항상 움직이려고 하고, 근력운동과 유연성 운동을 병행하려고 노력하고 있다. 집에 있는 아령과 실내용자전거, 아파트 체육시설을 활용해서 건강을 유지하고 있다. 그럼에도 몸의 유연성이 너무 떨어져서 필라테스를 배워볼까 생각 중이다.

결론적으로, 건강을 유지하기 위해서는 귀찮아도 많이 걷고 꾸준히 운동을 해야한다. 체력이 떨어지고 건강이 악화되면 삶에 대한 자신감도 결여되고 자세도 흐트러지기 때문에 꾸준한 운동만이 해결책이다. 매일 적당한 운동을 일과로 하고 있다.

2. 가족사랑

매주 월요일이면 집사람은 서울 딸네집에 손녀 돌봄이로 간다. 큰딸 부부가 직장생활을 하고 있기 때문에 집사람 없이는 직장생활 어렵다. 대한민국 할머니들 없으면 나라 망할 것 같다. 덕분에 나도 줄지에 주말부부가 되었다. 물론 식사문제 등 불편한 점도 있지만 혼자 생활이 습관화 되어 나름 생활을 잘 하고 있다. 노인이 되면 혼자서 생활하는 법을 터득해야 한다. 아침.점심은 집에서 간단하게 먹고 저녁은 동네 맛집을 전전한다. 손녀가 얼마나 이쁜지 집사람은 힘든 것도 잊는다. 나 역시 손녀만 보면 그냥 기분이 좋다. 손녀가 잘 커기를 간절히 바란다. 막내딸은 올해는 좋은 배우자 만나서 결혼했음 한다.

퇴직 후에는 모든 중심이 가족 중심이 되어 버렸다. 집이 천안아산KTX 역사 바로 앞 인데도 매번 집사람을 차로 모셔주고 모셔오고, 지극 정성이다. 손녀 얼굴 한번 더 볼려고 매일 영상통화다. 그냥 좋다. 행복이 대수냐? 이게 행복이지. 손녀가 이쁘게 자랄 수 있도록 내 능력껏 백업해주고 싶은 마음밖에 없다. 가족들과 많은 시간을 함께 하려고 노력하고 있다.

3. 일

나는 몸과 마음이 건강할 때까지 현역으로 일하고 싶다. 퇴직 이후에도 현역처럼 일을 꾸준히 할 수 있는 것은 축복이라고 생각한다. 퇴직 이후 일은 무엇보다도 중요하기 때문이다. 다행히도 오랫동안 내가 설립하고 창업했던 KCDC+ISG가 있다는게 얼마나 다행한 일인가? KCDC+ISG를 지금보다 좀 더 나은 기관으로 성장시키면 성취감은 물론 수입원마저 생긴다면 안정된 노후를 유지하는데 가치 있고 보람된 일이 아니겠는가? 그것도 남의 눈치를 보거나 얹메이지 않고 자유스럽게 하니 말이다. 물론 이전처럼 일만 하는 게 아니고 적절하게 일과 휴식 균형을 맞추면서 일을 하려고 한다.

사람이 살면 여러 가지 어려운 일이 생긴다. 그 중에서 괴로운 것 중에 하나가 노년에 한가로운 것이다. 그래서 노후준비는 나이가 많고 적음을 가리지 않고 미리 준비해야 한다. 나 같은 경우에는 한가할 시간이 없다. 은퇴가 곧 인생의 끝이 아니고 제2 인생의 시작점이니 노후를 미리 준비해야 한다. 그나마 교수들은 연금을 받으니 나름 노후준비가 잘 된 사람들이라고 볼 수 있다. 실제로 연금을 받아보니 미래에 대한 불안감은 사라진다. 또박또박 통장에 입금되니 얼마나 다행스러운 일인가? 연금만으로도 생활은 가능하지만 KCDC+ISG를 통해 소득이 발생한다면 좀 더 여유로운 노후가 되지 않나 생각한다.

죽는 날까지 내가 좋아하는 일을 하면서 성취감과 삶에 대한 자신감도 높이고, 용돈 마련도 하고, 건강을 지키는 운동도 하고, 가족들과 즐거운 여행도 하며, 시간날 때마다 좋은 친구들을 만나서 즐거운 시간을 보내는 이런 활동들을 할 수 있다는 것이 얼마나 큰 행복인가? 퇴직 후 첫 1년 동안은 나름대로 행복지수가 높았다고 자평하고 싶다.

그럼 1년간 어떤 일을 했나? 2021년 3월1일부터 2022년 2월28일까지 KCDC+ISG 어떤 일들을 했는지 요약해 보았다.

- 발행인: 코칭능력개발지 발간(3,6,9,12월)
- 발행인: IJCS 발간(7,1월)
- 발행인: Coach-Leader 발간(3,6,9,12월)
- 원장: ISG+KCDC 홈페이지 제작 완료
- 원장: 대학생들을 위한 민간자격증 발급
- 원장: 센터.지부.지회 설립(3.10 캄보디아지부, 3.17 은호펜싱클럽, 6.7 J스포츠, 7.5 올라운드, 1.7 부산, 2.9 충남, 2.21 경남)
- 대표: ISG 서포터즈 1기-4기 선발 후 업무배치
- 대표: 현장실습생 선발 후 업무배치
- 원장.대표: 프로젝트 신청(코이카, 한국연구재단, 국민체육진흥공단, 대한체육회)
- 원장.대표: ISG+KCDC 홈페이지 제작
- 원장: KCDC 학술대회 개최(온라인)
- 공동발표자: KCDC 학술대회 발표(3편)
- 공동연구자: IJCS 게재(1편)
- 기사투고: 대한체육회 기사(4회)
- 강사: 유소년스포츠지도사 연수(호서대, 중앙대)

- 강사: 대학특강(한남대)
- 심사위원: 강릉원주대 박사학위 청구논문 최종심사
- 평가위원: 한국연구재단 평가
- 스포츠심리상담사: 사격여자선수(중3)

월별 작성

- 3.01: ISG 서포터즈 1기 업무 시작
- 3.05: 정년퇴임식(호서대 총장실)
- 3.10: KCDC컴보디아지부 설립
- 3.17: KCDC펜싱아카데미(은호펜싱클럽지회) 설립
- 3.31: 코이카 진입형 프로젝트 신청
- 3.31: 코칭능력개발지 3월호, Coach-Leader 매거진 3월호 발간
- 4.07: 호서대 유소년스포츠지도사 연수 강의(유소년스포츠 심리 이해 2시간 1강좌)
- 4.10: 호서대 유소년스포츠지도사 연수 강의(유소년스포츠 심리 이해 2시간 1강좌)
- 4.17: 중앙대 유소년스포츠지도사 연수 강의(스포츠코칭능력개발 3시간 2강좌)
- 중앙대 유소년스포츠지도사 연수 강의(스포츠코칭능력개발 3시간 2강좌)
- 중앙대 유소년스포츠지도사 연수 강의(스포츠코칭능력개발 3시간 1강좌)
- 5.01: 중앙대 유소년스포츠지도사 연수 강의(스포츠코칭능력개발 3시간 1강좌)
- 5.05: 중앙대 유소년스포츠지도사 연수 강의(스포츠코칭능력개발 3시간 1강좌)
- 6.07: KCDC야구아카데미(J스포츠지회) 설립
- 6.09: 영어프리토킹 강의 시작
- 단국대 현장실습생 ISG 업무 시작(8.13 완료)
- 국민대 현장실습생 ISG 업무 시작(8.17 완료)
- 6.30: 코칭능력개발지 6월호, Coach-Leader 매거진 6월호 발간
- 7.05: ISG 서포터즈 2기 업무시작
- 7.05: KCDC야구아카데미(올라운드아카데미지회) 설립
- 한국연구재단 학술지지원사업 신청
- 국민체육진흥공단 스포츠바우처 선정 및 등록
- 7.20: 대학생들을 위한 민간자격증 발급
- 7.26: 호서대 연수 강의(유소년스포츠 심리 이해 2시간 1강좌)
- 7.31: 호서대 연수 강의(유소년스포츠 심리 이해 2시간 1강좌)
- 7.31: IJCS 7월호 발간
- 8.17: 스포츠심리상담 실시: 사격여자선수(중2)
- 9.01: ISG 서포터즈 3기 업무시작
- 9.30: 코칭능력개발지 9월호, Coach-Leader 매거진 9월호 발간
- 10.20: 한남대 스포츠과학과 학부 및 대학원생 대상 특강(스포츠 리더십)
- 10.28: 2021 기초종목 통합 스포츠캠프 운영 용역 발표(대한체육회 진천선수촌)
- 11.06: KCDC 학술대회 개최
- 11.06: KCDC 학술대회 3편 발표(공동연구)
- 12.02: 대한체육회 진로센터 글 투고(달리팍도사-진로에 대한 고민 -제1화-)
- 12.07: 대한체육회 진로센터 글 투고(달리팍도사-진로에 대한 고민 -제2화-)
- 12.09: 강릉원주대 체육학과 박사학위청구논문 최종심사
- 12.14: 한국연구재단 2021년 상반기학술연구지원사업 결과평가
- 12.14: 대한체육회 진로센터 글 투고(달리팍도사-진로에 대한 고민 -제3화-)
- 대한체육회 진로센터 글 투고(달리팍도사-진로에 대한 고민 -제4화-)
- ISG 홈페이지 완성
- 12.31: 코칭능력개발지 12월호, Coach-Leader 매거진 12월호 발간

- 1.07: 부산센터 설립
- 1.14: KCDC 홈페이지 완성
- 1.31: IJCS 7월호 발간
- 1.31: IJCS 7월호에 논문 투고(공동연구)
- 2.09: 충남센터 설립
- 2.21: 경남센터 설립
- 2.28: ISG 서포터즈 4기 업무 시작

퇴직 후에 KCDC+ISG 업무가 서포터즈들에 의해 이루어지는 경우가 많은데 서포터즈들 이 6개월, 1년 수료 이후 능력있고 KCDC+ISG와 지속적으로 함께하고자 하는 학생들에게 독립적으로 일할 수 있는 일자리 구조를 만들어주는게 그들과 KCDC+ISG를 위한 윈윈전략이다. 스포츠분야에서 일을 하고 싶은 그들에게 실제적인 일자리가 창출되기를 간절히 바란다.

나 또한 환경변화에 따라 자유자재로 경력유지를 할 수 있도록 해야한다. 현재 나의 직함은 원장과 대표이지만 프로젝트별로 추후 가능한 직함은 선수심리상담사, 칼럼리스트, 책 저자, 기업 및 연수원 강사, 대학 초빙교수, 프로젝트 매니저, 공동창업자 등이다. 다양한 직함을 가지고 일을 할 수 있다. 그러면서 삶의 발란스(균형)를 유지 해야한다. 너무 한곳으로 치우치는 삶이 아니라 균형을 유지하면서 퇴직자의 삶을 살도록 하겠다.

4. 여행

인생을 즐기지 못하면 웰빙(Well-being)이라고 할 수 없다. 특히 은퇴 이후에는 여행을 통해 행복한 삶을 누리고 싶다. 여행은 많이 할수록 좋다. 행복을 연구하는 학자의 논리에 의하면 여행이 행복한 삶을 사는데 제일 중요한 활동이라고 했다. 즉, 여행 속에는 행복에 관련되는 activity(활동)가 많이 포함되어 있기 때문이다. 원래 여행계획으로는 주말에는 국내 좋은 곳을 여행하고, 년 1-2회 해외여행을 하는 것이 좋으나 퇴직 후 코로나 때문에 해외여행도 못하고 국내여행도 다니기가 불편하다. 그나마 시간 내서 다녀온 곳은 다음과 같다.

- 5.25 문경세재(부부)
- 7.02 대전 장태산(부부)
- 10.02 안성팜랜드, 스타필드(가족)
- 10.29 속리산(부부)
- 12.09-10 강릉(부부, 1박2일)+인근지역 투어
- 12.29 대천해수욕장 조개구이+원산도 커피샵 투어(부부)
- 1.31 대천해수욕장 조개구이+원산도 커피샵 투어(가족). 12.29 같은 코스
- 시간날 때 마다 집사람과 함께 천안아산 주변 코스 및 맛집 투어

5. 인간관계:

퇴직 후에는 좋은 대인관계(인간관계)를 가지려고 노력하고 있다. 되도록 배려하고 베풀려고 한다. 이전에 불편한 관계가 있었던 사람들과도 화해할 기회가 있으면 화해하려고 한다. 그러나 코로나 때문에 사람들을 만나기도 어렵다. 대신 학교 동창, 호서대 교수로 재직하면서 친분을 나누었던 분들, 친척들, 개인 친분 있는분들과 간혹 개인카톡이나 단톡방, 또는 전화로 연락하고 우정을 쌓는다.

같은 연배끼리 사귀는 것이 노후를 충실하게 하는 원동력이다. 나이가 들면 친구도 한사람 한사람 줄어든다. 그래서 혼자서 즐기는 습관을 미리 길러야 한다. 아무도 없어도 혼자서 생활

할 수 있는 고독에 강한 인간이 되어야 한다.

6. 100세 시대 준비(죽음)

주변에 동창들이 세상을 떠나는 일들이 간혹 생긴다. 남의 일 같지가 않다. 나 역시 죽음에 대해 좀 더 실감하면서 대비하려고 한다. 내 나름 아쉬운 점도 많지만 그나마 의미있고 재미있게 인생을 보냈다고 생각하므로, 나는 언제 죽어도 괜찮다고 늘 마음적으로 준비를 해둔다. 100세 시대 죽음에 대해 항상 긍정적 대비를 하려고 한다. 죽음은 두려운 것이지만 어차피 죽는 것이고, 나이를 먹으면 이곳 저곳에 병이 생기고 또한 대부분의 병은 잘 낫지 않기 때문에 병을 친구로 삼고 함께 가야한다. 늙어가는 과정을 자연스레 받아들여야 한다. 자연스레 주어진 늙음의 모습에 저항할 필요는 없다. 항상 감사한 마음을 가지고 작별하려고 준비하고 있다.

최근에 집사람에게 미리 이야기 했다. 내가 먼저 사망하면 내 컴퓨터 바탕화면에 연락할 주요 연락처, 가족들에게 전달 사항, 유언장 등을 미리 적어 놓을테니 보라고 했다. 혈육 이외에는 끝까지 나를 돌봐 줄 사람은 없기 때문에 가족들에게 절대 폐를 끼치지 않고 가고 싶다. 모든 것은 순리대로 하늘에 맡기고 살란다.

누군가가 말하기를 행복한 일생도 불행한 일생도 일장춘몽이라고.... 가족들이 건강하고 잘 되기를 바라면서 기도하겠다.

영어프리토킹 클래스를 운영하면서 느낀 점

작년에 유생열 교수님과 우연히 대화를 하던 중 유교수님이 지금까지 영어를 좋아하는 동호인들끼리 영어프리토킹을 온라인에서 하고 있다고 했다. 주1회 온라인에서 모여서 영어로 대화를 하는데 전 세계 각지 다양한 한국사람들끼리 모여서 영어로 토론도 하고 친목도 다지는데 꽤 오랫동안 클래스가 유지되고 도움이 된다고 했다. 그 소리를 들은 내가 KCDC 에서도 유사한 프로그램으로 해보자고 해서 탄생된게 지금의 KCDC 영어프리토킹 클래스이다. 현재 유생열교수님이 주 강사로 강의를 하시고 수강생이 많을 경우 또는 특별한 경우가 있을 경우에는 내가 강의를 하고 있다. 소개하면 다음과 같다.

21년 3월부터 시작한 클래스로 체육전공자가 주 수강생이지만 전공 무관함

주2회 비대면 영어회화 클래스(월, 목 9:30-10:30)

참가비용은 월6만원, 3개월치 18만원 선납

모집대상.모집반: 전공 무관 영어 스피킹을 하고 싶은 자

강사는 미국에서 박사취득한 교수님

회원혜택: 3개월 수강시 KCDC 1년 정회원 혜택. 연6회 논문집, 연4회 Coach-Leader 매거진, 연2회 국제학술지 무료구독, 국내학술대회 및 국제학술대회, 총회참석, 민간 및 국가프로젝트 참가. 일자리 창출 기회 제공

- 접수 및 문의: jkpark3838@naver.com 010-2306-4917

계좌번호: 국민은행 086637-04-004363 사)한국코칭능력개발원

그동안 많은 수강생들이 등록을 했지만 전반적으로 오래가지 못한다. 조금하다가 그만 두고 지속성이 없다. 그래서 수강료를 3개월 단위로 책정했다. 지금까지 거의 빠지지 않고 1년간 수강한 학생은 고준혁 학생으로 정말로 열심히 수강하고 있으며 심지어 미국여행을 갔어도 한번도 빠지지 않고 수강할 정도로 열심이다. 특히 영어는 이러한 노력 없이는 어렵다. 수강을 원하는 분들은 언제든지 연락주길 바란다. 만약 혼자서 배우고 싶으면 조금 비싸기는 해도 1:1 수강도 가능하다.