

일하지 않아도 좋아

300만 실업자 시대의 행복 찾기

Ernie Zelinski

원하든, 원하지 않든 일을 하지 않는 시간은 늘어나고 있다.

경기가 위축되거나 근무환경이 열악해지면서, 또는 업무가 상당부분 자동화되어 일자리가 줄어들면서 많은 이들이 실업이나 실직 상태에 처한다. 한 통계에 따르면 오늘날 한국의 '사실상 실업자'는 정부의 공식통계의 3 배가 넘어 300 만 명을 넘는다고 한다. (연합뉴스 2014 년 5 월 19 일

<http://www.yonhapnews.co.kr/economy/2014/05/16/0301000000AKR20140516157951002.HTML>)

이처럼 일하지 않는 시간이 우리 삶에서 차지하는 비중은 갈수록 커지고 있다. 하지만 여전히 '일을 하지 않는 시간'은 우리에게 낯설기만 하다. 모처럼 주어진 휴가조차 느긋한 여유를 즐기지 못하고 불안, 조바심, 지루함을 느끼는 사람들이 많다.

일종독과 실직의 공포, 양극단 사이에서 건강하게 사는 법은 무엇일까?

우리는 어릴 적부터 늘 바쁘게, 더 열심히, 더 오래 일할수록 바람직한 삶이라고 배웠다. 여가와 휴식, 심리적 만족과 즐거움은 사치라고 여기며 뒤로 미루기만 했다. 그런 것은 돈을 충분히 번 다음에야 즐길 수 있는 것이라고 생각하며 성공과 경제적 안정을 향해 맹목적으로 달리기만 했다.

하지만 행복한 삶은 일하는 시간과 일하지 않는 시간이 균형을 이룰 때 찾아온다. 일하지 않는 시간은 놀고 먹고 게으름을 피우는 지루한 시간이 아니라, 직장과 일이라는 정해진 틀에서 벗어나 나만의 가치와 만족을 추구하며 지금 이 순간을 즐길 수 있는 소중한 시간이기 때문이다.

“행복해지고 싶다면 일하지 않는 시간을 즐길 줄 알아야 한다.”

세계에서 가장 긴 시간을 일하는 나라, 그러면서도 실질임금과 노동생산성은 최하위를 맴도는 나라

우리 개개인은 살아남기 위해 치열하게 일하지만, 기업경쟁력은 갈수록 떨어지고 있다. 문제는, 너무 오래 일하기 때문이다. 생산성을 높이는 비법은 바로 일을 적게 하는 것이다. 더 나아가, 생각할 여유도 없이 바쁘게 일만 하는 사회에서는 결코 혁신이 나올 수 없다.

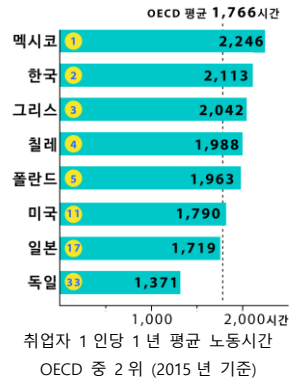
끝없는 기술발전과 사고의 혁신이 경제성장을 이끌어가는 오늘날, 가장 핵심적인 경쟁력은 더 많이 일하는 것이 아니라 더 많이 쉬는 것이다. 일하지 않고 노는 것을 무조건 나쁘게만 인식하던 시선을 버리고, 더 많은 부가가치를 만들어내기 위한 창조적인 시간으로 바라봐야 한다. 더 많은 여가시간을 확보하기 위해 노력해야 하고 여가활동을 적극적으로 즐길 줄 알아야 한다.

가장 빠르게 고령화가 진행되는 나라, 아무런 준비 없이 은퇴절벽 앞에 선 사람들

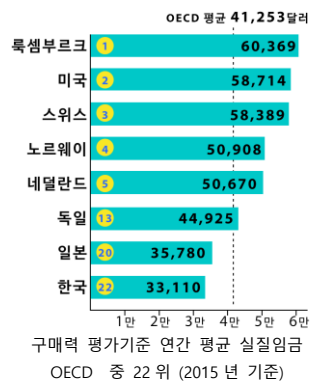
젊은 시절부터 여가활동을 즐기며 일과 개인적인 삶의 균형을 맞추며 살아온 사람들은 은퇴 이후에도 즐겁고 건강하게 살아가는 반면, 쉬지 않고 일만 하며 젊은 시절을 보낸 사람들은 은퇴하고 나서도 여유롭게 즐기지 못하는 경우가 많다.

많은 이들이 은퇴에 관해 이야기할 때 '노후자금'만 충분히 마련하면 될 것이라고 생각한다. 하지만 일하지 않는 시간을 충분히 즐겨본 적이 없는 사람은 은퇴와 동시에 자존감의 추락, 우울증, 무료함, 삶의 의미 상실 등 심리적 혼란을 겪으며 소중한 시간을 허비하고 건강을 해칠 수 있다.

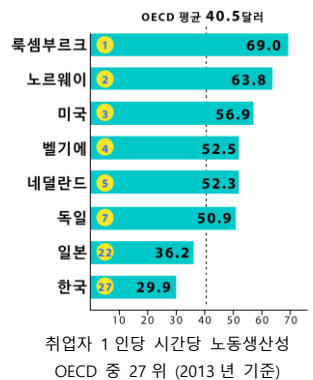
연간 평균 노동시간



연간 평균 실질임금



시간당 노동생산성



일하지 않아도 좋아: 300만 실업자 시대의 행복 찾기

The Joy of Not Working: A Book for the Retired, Unemployed, and Overworked
—21st Century Edition

by Ernie Zelinski

1994년 초판 발행 이후 전 세계 17개 언어로 번역되어 30만 부 이상 판매된 스테디셀러이자, 지금도 Amazon.com Unemployment 분야 판매 1위!

여가/은퇴 분야 전세계 베스트셀러

책소개

급격한 기술발전으로 인해 앞으로 많은 직업이 사라질 위기에 처해 있다고 한다. 안정된 직장, 규칙적인 업무, 외부에서 제공하는 동기에 따라 살아가는 삶은 이제 더 이상 지속할 수 없다는 것은 갈수록 당연한 현실로 다가오고 있다. 그럼에도 여전히 일에서 자신의 가치와 삶의 의미를 찾는 이들이 많다. 노동을 최고의 선함으로 여기는 프로테스탄트 노동윤리는 지금도 우리의 정신건강을 짓밟고 일하지 않는 시간을 수동적으로 허비하게끔 만든다.

이제 우리는 일중독을 향해 치달도록 부추기는 노동윤리를 떨쳐버리고 느긋하고 여유롭게 인생을 즐기며 살아가는 법을 배워야 한다. 시키는 대로 일만 하는 기계가 아니라, 자신의 열정과 소명을 찾아 콧노래를 부르며 하루하루 유쾌하게 살아가는 21 세기형 라이프스타일을 습득해야 한다.

31 살에 은퇴를 결심하고 30 년 넘게 자신이 하고 싶은 일만 하며 살아온 저자는 자신의 경험과 다양한 연구결과를 제시하며 경쟁에 쫓기며 바쁘게 살지 않더라도 누구나 행복하게 살아갈 수 있는 방법을 재미있게 알려준다. 실직자나 은퇴자들, 회사생활에 회의를 느끼는 사람들, 과도하게 일에 파묻혀 사는 사람들에게 삶을 새로운 시점에서 바라볼 기회를 제공한다.

경고: 1994 년 초판이 발행된 이래 이 책을 읽고 회사를 때려 친 사람이 무수히 많습니다. 당신도 이 책을 집어 드는 순간 그 중 한 사람이 될 수 있으나, 그것은 전적으로 독자의 판단에 의한 것일 뿐 출판사는 그 어떠한 책임도 갖지 않는다는 것을 알려드립니다.^^

저자 **어니 젤린스키 Ernie J. Zelinski**

무수한 사람들의 모험심을 자극하는 베스트셀러 작가이자, 다양한 분야의 경력에 대해 조언해주는 경력관리 전문가, 은퇴계획을 조언하는 라이프코치 겸 전문강연자로 활동하고 있다. 그가 쓴 «일하지 않아도 좋아»와 «은퇴생활백서»는 지금까지 전 세계 22 개 언어로 번역되어 60 만 부 이상 판매되었다.

젤린스키는 엔지니어로 일하던 회사에서 29 살 해고당하는 행운(?)의 주인공이 된 뒤, 제대로 된 직장을 한 번도 가진 적이 없다. 처음 2 년 동안은 실직의 괴로움 속에 허우적거리기도 했지만, 6 년 동안의 직장생활이 결코 행복하지 않았다는 사실을 깨닫고는 다시는 취직하지 않기로 결심한다.

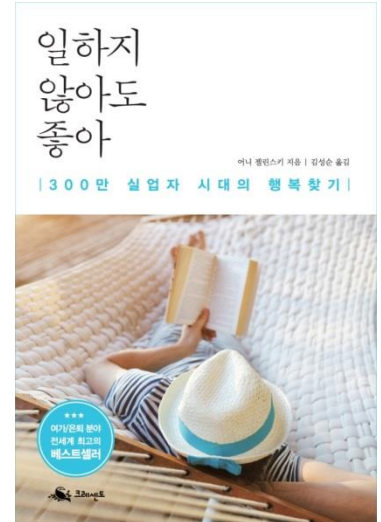
공식적으로 은퇴를 결심한 31 살 때 그가 가진 것이라고는 빚 3,000 만원이 전부였다. 하지만 하루 종일 일에 파묻혀 사는 것은 삶을 황폐하게 만든다고 생각하여, 하루에 4-5 시간만 일을 하기로 결심한다. 행복한 삶은 '창조성'과 '의도가 선한 행위'에서 나온다고 믿으며 이것만으로도 많은 것을 성취할 수 있으며 경제적으로도 자유롭게 살 수 있다는 것을 증명해 보이기 위해 노력했다. 실제로 30 년이 지난 지금 젤린스키는 직장인 85 퍼센트보다 많은 소득을 올리며 여유롭고 풍족한 삶을 즐기고 있다.

번역자 **김성순**

대학에서 국제경영학을 전공했다. 다국적 IT 회사에서 해외영업을 하며 10 여 년간 살아오다, 좋아하는 일을 하기로 마음먹고 번역가의 길로 들어섰다. 두 딸을 키우며 번역도 하고 책 만드는 일도 하고 있다. 행복은 돈보다는 자유로운 시간에서 나온다고 믿는다. 역서로는 «Not For Free», «내가 제일 아끼는 사진», «인생을 단순하게 사는 100 가지 방법», «RSN 스템프 워크» 등이 있다.

일하지 않아도 좋아: 300 만 실업자 시대의 행복 찾기

- ISBN: 979-11-954204-83
- 분야: 자기계발>성공/처세>자기혁신/자기관리
- 저자: 어니 젤린스키(저자), 김성순(번역자)
- 출판일: 2017 년 3 월 10 일
- 출판사: 크레센도
- 정가: 13,800 원
- 판형: A5, 반양장, 4 도인쇄, 331 쪽



해외매체 리뷰

이 책은 직장과 일이라는 정해진 틀에서 벗어나 나만의 의미와 만족을 찾는 법에 대해서 이야기한다. 일을 하지 않는 시간은 놀고 먹고 게으름을 피우는 지루한 시간이 아니라, 자신만의 열정을 쫓고 지금 이 순간을 즐길 수 있는 소중한 시간이다. 젤린스키는 자신이 일하지 않고 30년 넘게 살아온 경험을 바탕으로, 독자들에게 일하지 않는 시간, 또는 일할 수 없는 시간을 적극적으로 즐기라고 조언한다. 일과 돈과 성공을 향해 쉴새없이 돌진하는 것이 얼마나 큰 부작용을 낳는지 보여주며 '성공을 바라보는 새로운 패러다임'을 제시한다.

—워싱턴포스트 The Washington Post

이 책의 기본적인 메시지는 어떤 일을 하든 개인적인 여가생활을 충분히 즐길 수 있어야 하며, 일에 의존하여 자신을 규정해서는 안 된다는 것이다. 물론 말처럼 쉬운 일은 아니다. 오늘도 머릿속에서 사직서를 쓰는 수많은 사람들에게 그의 책은 커다란 영감을 줄 것이다.

—USA 투데이 USA Today

출간된지 꽤 많은 시간이 흘렀음에도 여가/은퇴에 관한 최고의 책으로 꼽으라면 지금도 단연 이 책을 꼽을 수밖에 없다. 일을 하지 않는 시간을 가치있게 보낼 수 있도록 도와주는 긍정적인 조언과 실질적인 지침이 가득 차 있다.

—이스트베이타임즈 East Bay Times

차례

[들어가는 말]

1. 누구나 느긋하게 유쾌하게 살 수 있다

일하지 않는 즐거움
여가는 단순히 일하지 않는 것?
여가, 은퇴, 로또에 대한 환상
느긋한 삶을 즐기는 것도 능력
은퇴하면 뭐하지?
새로운 라이프스타일
내 손 안에 있는 에이스 카드

2. 변하지 않는 것은 바보와 죽은 사람뿐이다

변화하고자 하는 마음가짐
내 안에 잠자는 창조성을 깨워라
장님나라에서는 애꾸눈이 왕
보이는 만큼 얻는다
위험한 신념

3. 노동윤리의 노예가 되지 마라

무엇 때문에 우리는 일을 하는가?
프로테스탄트 노동윤리는 누구를 위한 것인가?
일중독에서 얻는 기쁨
노동윤리에 미친 나라
미치지 못해 안달하는 나라
성공할수록 피폐해지는 삶
GNP 라는 속임수
SUV 는 해로운 장난감
진정한 행복의 원천

4. 만국의 노동자여, 쉬어라!

누가 내 치즈를 훔겼을까?
나는 누구인가?
일에 중독된 사회
근면성실 vs 창조성
높은 성과의 비법: 적게 일하고 많이 놀기
실 틈 없는 여가중독
해고당하지 말고 먼저 자신을 해고하라
콧노래 부르며 일하기
즐거운 노동의 열쇠
어리지도 않고 늙지도 않은 나이

5. 진정한 나를 발견할 수 있는 소중한 기회

실직: 오히려, 인생 최고의 시간
실직의 불안과 공포는 어디서 오는가
긍정적인 마음가짐을 절대 놓지 말라
있지도 않은 좋은 시절을 그리워하기
일하지 않는 것을 두려워하는 세 가지 이유
내 직업은 자아실현 전문가

6. 모험하지 않는 삶은 아무것도 아니다

도대체 뭘 해야 하지?
내가 지금 따분한 이유
노는 게 따분하면 삶에서도 은퇴해야 할 때
편한 길 총량의 법칙
세상은 넓고 할 일은 많아!

7. 열정을 자극하는 나만의 목표를 찾아라

전봇대도 춤추게 하는 힘
어디로 가고자 하는가?
내가 원하는 게 뭐야?
나만의 여가활동 나무를 심을 시간
여가활동 아이디어

8. 몸을 움직이지 않으면 아무 일도 생기지 않는다

참여자가 될 것인가, 구경꾼이 될 것인가?
TV 앞의 좀비
뚱뚱한 것은 개성이 아니다
운동하지 않을 핑계
나를 표현하는 글쓰기

9. 내 인생 최고의 순간, 바로 지금!

지금을 경험할 수 있는 순간은 오직 지금뿐
지금 이 순간을 만끽하라
정말 서둘러야 한다면, 천천히 서둘러라
걱정의 늪
진정한 부자는 시간부자

10. 고독에서 피는 꽃, 자존감

외로움은 안에서 잠그는 문
자존감은 자아실현의 첫걸음
부정적인 사람은 따돌려야 할 괴물
오롯이 나를 만나는 시간
고독은 가장 좋은 친구
혼자 즐기는 연습
예술이 샘솟는 시간
괴짜로 살아갈 용기

11. 주머니가 가벼워도 마음만은 부자처럼

돈을 원래 자리에 놓아라
만족할 줄 모르는 욕망
돈이 많으면 문제도 많다
안정된 삶을 원한다면 돈보다는 창의력을 쫓아라
로또에 당첨되어도 불행한 이유
적게 쓸수록 자유롭게 살 수 있다
너무 이른 퇴직은 없다
물건을 사지말고 경험을 사라

12. 아직 최고의 작품은 나오지 않았다

은퇴 후에 진짜 인생이 펼쳐진다
평생 행복하게 사는 비결
나이들의 즐거움
마음은 언제나 걸스카우트
지금 이순간을 사랑하는 여유
[웁긴이의 글]

들어가는 말

1994년 처음 출간된 이 책은 지금까지 16개의 언어로 번역되어 전 세계적으로 수십 만 부가 판매되었다. 몇 번 개정되어 나오기도 했지만 21세기에 어울리는 책을 만들기 위해 새롭게 업데이트했다. 이 책에는 또한 초판을 출간한 이후 지금까지 받은 독자들의 편지 중에서 재미있고 도움이 될 만한 것들을 몇 가지 추려 본문 속에 삽입하였다. 이 편지들은 내가 쓴 글 이상으로 독자들에게 영감을 주리라 확신한다. 편지를 보내주신 분들에게 깊은 감사를 표한다. 그분들 덕분에 이 책은 더욱 빛이 나게 되었다.

이 책은 자기계발서에 속하기는 하지만, 성공하거나 돈 많이 벌기에 관해 이야기하지 않는다. 경쟁사회에서 살아남는 법에 대해 이야기하지도 않는다. 이 책은 거꾸로, 일을 하지 않고 경쟁하지 않으며 가치 있는 삶을 추구하는 법에 대해 이야기한다.

새로운 날을 맞이하는 설렘으로 아침에 눈을 뜨고, 자기가 하는 일을 즐기고, 무엇을 하며 살고 싶은지 정확하게 안다면 누가 뭐래도 성공한 사람이라 할 수 있을 것이다. 하지만 그러한 성공은, 먹고 살기 위해 우리가 감내하는 노동을 통해 얻기 힘들다.

나는 이 책에서 하기 싫은 일을 억지로 하며 사는 법이 아니라, 즐겁고 유쾌하게 사는 법에 대해서 이야기하고자 한다. 현재 일을 하는 사람이든, 은퇴하거나 실직해서 일을 하지 않는 사람이든, 우리 삶의 의미를 돌아보고 즐겁게 살아가는 법을 알려주고자 한다.

내가 새로운 삶의 방식으로 살아가겠다고 결심한 것은 29살 때 직장에서 쫓겨났을 때다. 처음에는 단순히 1년 정도 창조적인 백수로 살다가 다시 직장을 잡을 생각이었지만, 지금껏 직장으로 돌아가지 않고 있다.

나는 29살까지 엔지니어로 일했다. 자유라고는 찾아 볼 수 없는 공기업에서 별 탈없이 회사를 다녔다. 공식적으로는 아침 9시부터 5시까지 근무했지만, 대부분 8시 출근해서 6시 넘어 퇴근했고 주말에도 근무하기 일쑤였다. 물론 시간외 수당은 거의 받지 못했다. 그런 곳에서 6년을 근무했다.

처음 3년 동안은 휴가도 반납할 정도로 열심히 일했지만 점차 열정이 식어갔다. 6년째 되던 해 여름, 마침내 10주간 휴가를 내고 여행을 가기로 마음먹었다. 상사가 허락을 해주지 않는다는 점만 빼면, 휴가계획은 완벽했다. 어쨌든 나는 환상적인 10주간의 휴가를 즐겼고, 이렇게 훌륭한 아이디어를 낸 천재적인 창의력 덕분에 해고되었다. 해고사유는 휴가와 관련한 사적을 어겼다는 것이었다.

내가 한 짓이 상사들의 마음에 들지 않았던 것은 분명하다. 근무 평가도 좋았고 몇 년을 휴가도 없이 근무를 해왔음에도, 내가 휴가에서 돌아오자마자 나를 해고해버렸다. 물론 회사의 사적을 어겼다는 것이 표면적인 이유였지만, 어쩌면 자신들은 엄두도 내지 못하는 일을 해낸 것에 대한 상사들의 질투심이 작용했을지 모른다. 내 상사들은 창조적인 기질을 지닌 부하직원을 눈에 가시처럼 여겼다. 공기업에서 일하는 사람들이라 더 그랬을 것이다.

말할 것도 없이 해고를 당한 처음 몇 주 동안은 괴로웠다. 나는 누구보다도 열심히 일했고, 근무 성과도 좋았으며, 회사에 기여도도 제법 높았다. 나 같이 가치 있는 인재를 해고하다니 부당한 처사임에 틀림없다고 생각했다.

그러던 어느 날, 해고를 당한 것이 오히려 인생의 축복이 아닐까 하는 생각이 문득 들었다. 그 날은 내 인생의 터닝포인트가 되었다. 내가 회사에서 대체불가능한 존재가 아니었다는 점을 인정하게 된 것은 물론이고, 9시에 출근해서 5시에 퇴근하는 정규직에 대한 흥미도 사라졌다. 가능한 한 직장에 나가지 않고 즐겁게 사는 법을 찾기 시작했다. 특히 여름에는 온전히 나만의 시간을 마음껏 즐기고 싶었다. 엔지니어로서의 경력도 이로써 완전히 끝났다.

그 후 2년 동안 나는 직장을 구하지 않았고, 재교육기관에도 등록하지 않았다. 일하지 않고도 행복하게 사는 법을 궁리하는 것에만 관심이 있었다. 주어진 여건에서 할 수 있는 일은 모두 해보았고, 결국 성공했다.

그 기간에 나는 뭘 했을까? 가끔씩 돈이 바닥이 나기도 했지만, 나는 진정으로 성공한 인생이란 무엇일까 고민했다. 건설적인 일, 내가 만족할 수 있는 일을 찾아 다녔다. 너무 많아서 열거하기 힘들 정도다. 무엇보다도 내 실직상태를 자축하며 있는 그대로의 나를 인정했다. 인격이 성장하고 가치관이 변하는 것을 느낄 수 있었다. 2년 동안 나는 여가학 박사가 되었다. 물론 그것을 인정해준 대학이 아직 없다는 것이 아쉬울 뿐이다.

그렇게 2년을 완벽하게 휴식을 취한 나는 'R'자가 없는 달에는 일하지 않겠다고 다짐했다. May, June, July, August, 바로 5-6-7-8 월이다. 여가를 즐기기에 이보다 좋은 계절은 없다. 내가 누릴 수 있는 자유를 포기하고 싶지 않기 때문에 지금까지 20여 년 동안 9시에 출근해서 5시에 퇴근하는 일은 하지 않고 있다. 20대 후반부터 은퇴생활을 즐기고 해오고 있는 것이다.

많은 사람들이 어떻게 하면 남아도는 시간을 지겹지 않게 보낼 수 있느냐고 질문한다. 여가시간이 있어도 제대로 지내지 못하는 사람들이 많다는 뜻이다. 또한 여가를 어떻게 보내야 재미와 보람을 느낄 수 있는지 이야기하는 책도 거의 없다는 사실을 알게 되었다. 그 순간 나는 책을 써야겠다는 결심을 했다. 건설적이고 재미있게 여가를 즐길 방법을 찾는 사람이라면 아마도 이 책에서 귀중한 도움을 받을 수 있을 것이다.

이 책은 일하지 않는 삶의 즐거움을 공유하고, 나를 비롯한 여러 사람들의 경험을 소개한다. 한창 열심히 일하는 사람이든, 퇴직을 앞두고 있는 사람이든, 갑작스럽게 퇴직을 해 남은 시간을 주체할 수 없는 사람이든, 실질적인 조언을 얻을 수 있을 것이다. 지금까지 수백 명의 독자들이 나에게 감사하는 편지를 보내온 것을 이 책에서 제시하는 조언들이 실패한 것은 아니라는 것을 분명히 알 수 있다.

누구나 느긋하고 유쾌한 삶을 꿈꾼다. 끝없이 경쟁하고 바쁘게 움직여야 하는 오늘날, 이처럼 행복하고 만족스러운 삶은 어떻게 즐길 수 있을까? 일을 하든 안 하든, 유쾌하게 살아갈 수 있는 비밀을 이 책에서 발견할 수 있기를 진심으로 바란다.

—어니 젤린스키
Ernie Zelinski

모든 사람이 행복한 여유있는 삶

우리사회에서 돈은 언제나 평가기준이다. 그러한 기준에 부합하기 위해 우리는 찬란한 아침햇살과 아름다운 석양을 잇고 바쁘게 살아간다. 어린 시절부터 우리를 지배해온 프로테스탄트 노동윤리는 노는 것, 심지어 한시라도 일하지 않고 보내는 시간을 허용하지 않는다. 막연한 불안감에, 인생을 낭비하고 있다는 죄의식까지 붙여넣는다. 우리는 무조건 바쁘게 일해야 하며, 그 증표는 바로 돈이라고 믿는다.

하지만 오늘날 경제현실은 그러한 믿음을 배반한다. 바쁘게 일하고 열심히 살아도 그만한 대가를 얻기 힘든 상황을 우리는 많은 곳에서 경험한다. 그러한 난관을 뚫고 설사 돈을 번다고 해도 그렇게 번 돈이 행복을 가져다주지 않는다. 소득이 올라가도 곧 거기에 익숙해지기 마련이고, 더 큰 돈을 벌고자 하는 욕심이 생겨난다. 그런 욕심을 채우기 위해 더 열심히 일한다.

하지만 돈이 결코 행복을 보장하지 않는다는 것을 우리는 처음부터 알고 있었다. 죽을 날이 다가왔을 때 우리는 무엇을 추억할까? 비싼 자동차나 가까스로 분양 받은 아파트? 아니면 해변에서 붉게 물든 노을을 바라보며 사랑하는 이와 즐겁게 보낸 어느 날 저녁? 우리는 모두 답을 알고 있다.

머지않아 인공지능과 로봇의 발전으로 인해 많은 직업이 사라질 것이라고 한다. 우리가 그토록 열심히 공부하고 일하며 쌓아온 어떠한 경력도 이제는 무의미한 상황이 눈앞에 도래한 것이다. 실업률은 계속 높아질 수밖에 없고 임금은 떨어질 수밖에 없는 상황이다. 이런 상황에서도 프로테스탄트 노동윤리는 여전히 위력을 발휘하며 우리를 불안과 죄책감에 시달리게 만들고 있다.

실업의 문제를 개인의 문제로 바라보는 것은 문제의 본질을 제대로 보지 못하는 것이다. 예전처럼 많은 사람이 노동하지 않아도 훨씬 좋은 생산물을 만들어낼 수 있는 상황에서 노동은 이제 모든 사람이 할 수도, 할 필요도 없는 것이 되어가고 있다.

이제 우리는 인간이 일을 해야 하는 이유가 무엇인지 고민해야 한다. 또 일을 하지 않는다면 무엇을 할 것인지, 더 나아가 일을 하지 않으면 생활에 필요한 비용은 어떻게 충당할 것인지도 생각해야 한다. 노동생산성이나 GDP와 같은 숫자에만 매달리기보다 국민 개 개인의 행복수준을 높이기 위해서 무엇을 할 것인지 고민해야 한다. 이미 많은 유럽의 나라들이 도입하기 시작한 기본소득제나 교육제도의 혁신은 좋은 참고자료가 될 것이다.

이 책은 이미 한국에 번역되어 소개되었던 적이 있다. 하지만 청년실업과 고령화가 본격화된 지금 이 시점에 우리 사회에 새로운 의미를 줄 수 있으리라 여겨져 새롭게 번역을 했다. 또한 한국독자들을 위해 책 내용을 좀더 깊이 읽을 수 있도록 몇 가지 관련자료를 덧붙였다.

이 책을 번역하는 동안 나 역시 내 삶을 돌아보며 많은 질문을 하고 고민할 수 있었다. 지금 이 시대를 살아가는 많은 이들에게 이 책이 조금이나마 행복을 향해 나아갈 수 있는 길을 보여줄 수 있기를 바란다.

2016년 1월

김성순



책 속으로

우리는 왜 일을 하는가?

사람들은 오늘날 노동윤리가 전통적인 가치라고 믿지만, 전혀 그렇지 않다. 지금처럼 노동이 그렇게 높은 평가를 받은 적은 역사상 한 번도 없었다. 우리 선조들은 프로테스탄트 노동윤리를 근본적으로 거부했다.

실제로 고대의 유명한 그리스 철학자들은 노동을 천한 것이라고 생각했다. 노동, 더 나아가 노동을 위한 노동은 인간의 존엄성을 해치는 것이었으며, 따라서 노예나 하는 것이라고 생각했다. 소크라테스는 육체노동을 하면 우정을 쌓고 공동체에 이바지할 여유가 없기 때문에 그런 사람은 시민으로서 자격이 없고 친구로서 적절하지 않다고 여겼다. 그리스와 로마인들은 몸으로 하는 일, 남의 명령을 따르는 일, 돈을 받고 하는 일은 하층민이나 노예들이 하는 것이라 여겼다.

플라톤과 아리스토텔레스는 평생 일하지 않고 살 수 있는 사람을 최고의 부자라고 생각했다. 여가 자체가 인생의 목표였으며, 그러한 여유시간에 생각하고 배우고 자기계발하는 것을 꿈꾸었다. 노동을 통해 부와 권력, 명성을 얻는 것은 상놈들이나 하는 비천한 짓으로 인간다운 삶을 저해한다고 생각했다. 플라톤과 아리스토텔레스는 기본적인 욕구를 충족하고 나서도 계속 일하는 삶을 비난했다. 지속적인 노동을 통해 사치와 권력을 추구하는 것은 자유에 대한 두려움을 은폐하기 위한 것이라고 주장한다.

더욱이 플라톤이나 아리스토텔레스는 여가를 게으름이나 나태함과 연관짓지 않았다. 그들은 여가를 노동보다 훨씬 고차원적인 것으로 생각했다. 플라톤은 여가를 이렇게 정의했다.

“수동적인 것이 아닌 활동, 정적인 명상과 달리 몸과 마음이 적극적으로 움직이는 상태”

다시 말해, 여가는 수동적인 노동에서는 경험할 수 없는 새롭고 신나고 만족스럽고 보람을 느낄 수 있는 방식으로 몸과 마음과 정신을 활용하는 기회를 의미했다.

오늘날 많은 사람들이 장시간 고된 노동이 인간의 본능에서 나오는 것이라고 생각한다. 하지만 이러한 믿음은 진실과 거리가 멀다. 중세 유럽의 농노들도 가난하고 억압을 받았지만, 지금처럼 오랜 시간 노동하지는 않았다. 중세에는 축제가 많았는데, 그다지 유명하지도 않는 성인들의 기념일까지도 축일로 지정해 일하는 날은 계속 줄어들었다. 어느 시점에는 1년 평균 축일이 115일에 달했다고 한다. 이를 일하고 하루 쉬는 것이다. 하지만 프로테스탄트의 노동윤리가 이러한 전통을 모두 망쳐놓았다.

—본문 55 쪽에서

일하지 않는 것을 두려워하는 3 가지 이유

실직은 앞날에 대한 불안, 규칙적이지 않은 생활, 사회적 관계의 단절 등 상당한 스트레스를 안겨준다. 이로 인해 회사가 죽도록 싫어서 사표를 낸 사람들조차 직장생활을 다시 그리워하게 된다.

하지만 냉정하게 돌아보면, 그토록 지겹던 직장생활이나 동료들이 갑자기 좋아진 것은 아니다. 여기서 알아야 할 사실은, 직장생활이 단순히 돈만 버는 활동이 아니라는 것이다. 예컨대 관리직에 있던 사람들은 직장생활을 통해 경제적 보상뿐만 아니라, 자존심, 지위, 성취감, 인정, 발전가능성, 권력과 같은 것을 얻는다. 회사를 그만두는 순간 이 모든 것들이 함께 사라져버린다.

직장생활은 인간의 기본적인 3 가지 욕구를 채워준다. 규칙적으로 생활하고 싶어하는 욕구, 목표의식을 갖고자 하는 욕구, 공동체에 소속되고 싶은 욕구다. 직위나 만족도와는 별개로 직장을 다니면 누구나 이 세 가지 욕구를 충족할 수 있다. 하지만 이것은 직장에서만 채울 수 있는 욕구가 아니다.

—본문 132 쪽에서

행복을 선사하는 여가활동

행복을 오래 지속하기 위해서는 능동적인 여가활동을 해야 한다... 능동적인 여가활동은 수동적인 활동보다 우울증, 불안, 스트레스를 극복하는데 훨씬 효과적이다. 늘 건강하고 행복하게 사는 사람들은 거의 예외없이 자신의 열정을 자극하는 일을 찾아 매진한다... 열정을 불태울 수 있는 여가활동을 찾아보라. 대학 때 좋아했던 수업, 가보고 싶은 나라, 도시, 휴양지, 직접 해보고 싶었던 스포츠, 게임, 운동, 관심있는 예술가, 작가, 예술활동을 목록으로 나열하고, 목록과 연관된 다양한 활동을 떠올려 보자. 이러한 활동은 인격과 자존감을 높여줄 것이며, 스트레스를 줄여주고, 모험과 신선함과 보람을 안겨줄 것이며, 건강과 행복과 삶의 질을 높여줄 것이다.

—본문 212-214 쪽에서

21 세기 행복한 라이프스타일을 위한 조언

1. 일하지 않는 시간은 예술의 시간

어떠한 규칙도 의무도 없다. 일하지 않는 시간은 자신의 취향, 관심, 흥미를 바탕으로 오랜 시간에 걸쳐 개발해야 하는 '개인적인 예술'의 영역이다.

2. 건강할 때 즐겨라

죽기 전에 꼭 해보 싶은 일이 있다면 지금부터 하나씩 실천해 나가라. 신나게 산을 오르거나 세계여행을 하는 것이 힘들게 느껴질 때까지 은퇴를 미루지 마라. 나이 들어 은퇴하고 난 뒤에 인생을 충분히 즐길 수 있다는 생각은 착각이다.

3. '노후자금'에 현혹되지 마라

나이가 들수록 지출은 줄어든다고 생각하며 사는 사람이 행복하다. 젊을 때 다양한 경험을 한 사람은 나이 들수록 조그만 일에도 만족하며 현재를 즐길 수 있기 때문이다.

4. 늘 배워라

과거에 파묻혀 살지 마라. 은퇴했다고 세상과 담 쌓고 사는 끈대가 되지 마라. 언젠든 '현실'에 한 발은 들여 놓아라. 늙은 개도 마음만 먹으면 새로운 재주를 배울 수 있다.

5. 성공이 모든 것을 해결해주지 않는다

은퇴하기 3-5년 전부터 새로운 라이프스타일에 적응할 준비를 하라. 갑작스럽게 은퇴를 맞이할 경우 몇 주, 몇 달, 길게는 몇 년 동안 피폐한 생활을 할 수 있다. 그 시간이 지나야 풍요로운 삶을 즐길 여유가 비로소 생긴다.

6. 긍정적으로 생각하라

인생을 돌아볼 때 가장 뜻깊은 기억은 일하지 않는 시간 속에서 나온다. 지금 일을 하지 않고 있다고 불안에 떨기보다는, 길가에 핀 장미꽃 향기를 맡고 주변사람들과 그 기쁨을 나눠라. 긍정적인 사람들을 늘 곁에 두어라. 자기 자신을 있는 그대로 사랑하라. 지금 이 순간이 내 인생 최고의 순간이다.

—뒷날개에서