

AI 시대, 신장년의 경력 재설계

위기를 기회로 바꾸는 핵심 직무역량 가이드

(사)한국신장년진흥회 AI응용연구팀

Executive Summary

인공지능(AI) 시대의 도래는 50세에서 70세에 이르는 신장년 세대에게 중대한 도전과 기회를 동시에 제시합니다. 본 보고서는 은퇴를 앞두고거나 이미 은퇴한 신장년 세대가 급변하는 노동 시장에서 성공적으로 재취업 또는 재고용될 수 있도록, 분야별로 강화해야 할 핵심 직무역량을 심도 있게 분석하고 구체적인 실행 전략을 제공하는 것을 목표로 합니다.

보고서의 핵심 메시지는 명확합니다. AI 시대를 막연히 두려워할 위협으로 간주할 것이 아니라, 적극적으로 수용하고 활용해야 할 새로운 패러다임으로 인식해야 합니다. 신장년 세대의 경력 연장을 위한 열쇠는 젊은 세대와 순수한 기술력으로 경쟁하는 것이 아닙니다. 오히려 수십 년간 축적한 깊이 있는 전문성과 경륜에 새로운 AI 활용 능력을 '융합'하여 대체 불가능한 가치를 창출하는 데 있습니다.

본 보고서는 AI가 특정 반복 업무를 자동화하는 동시에, 인간 고유의 판단력, 복합적 문제 해결 능력, 공감 능력의 가치를 역설적으로 증폭시킨다는 점을 논증할 것입니다. 이는 신장년 세대가 명백한 강점을 지닌 영역입니다. 나아가 돌봄·보건, 교육·컨설팅, 스마트 제조·물류 등 유망 분야별로 필요한 구체적인 역량 강화 로드맵을 제시하고, 정부와 공공기관이 제공하는 다양한 지원 제도를 체계적으로 활용하는 방안을 안내하여, 신장년 세대가 불안감을 자신감으로 바꾸고 성공적인 인생 2막을 설계할 수 있도록 돕고자 합니다.

Part 1: AI 시대, 노동 시장의 패러다임 전환과 신장년의 새로운 기회

1.1. AI가 바꾸는 일의 미래: 대체와 증강의 양면성

인공지능(AI) 기술의 발전은 노동 시장의 지형을 근본적으로 바꾸고 있습니다. 과거의 기술 혁명이 주로 반복적인 육체노동을 대체했다면, AI는 인지적 영역까지 그 영향력을 확장하고 있습니다. 특히 반복적이고 정형화된 업무를 중심으로 AI 도입이 가속화되면서, 금융, 제조업 등 여러 산업에서 업무 수행 방식이 크게 변화하고 있습니다.¹ 미국의 경우, 금융 분야 기업의 57%,

제조업 기업의 63%가 AI 도입을 통해 근로자 생산성이 향상되었다고 응답했으나, 이는 텔레마케터나 콜센터 상담원과 같은 직종의 직접적인 일자리 감소를 동반하기도 합니다.¹

중요한 점은 이러한 변화가 특정 직군에만 국한되지 않는다는 사실입니다. 과거에는 안전지대로 여겨졌던 고학력 전문직 또한 AI의 영향권 안에 들어왔습니다. 금융 분야의 데이터 분석, 의료 분야의 진단 보조 등 고도의 비반복적·인지적 분석 영역에서도 AI의 역할이 커지고 있습니다.¹ 실제로 국내에서는 AI로 인해 전체 일자리의 13.1%에 해당하는 약 327만 개가 대체될 가능성이 높으며, 이 중 상당수인 196만 개가 전문가 직종에 집중될 것으로 분석됩니다.²

이러한 현상은 '일자리 소멸'이라는 단편적인 시각을 넘어 '직무의 재구성'이라는 관점에서 이해해야 합니다. AI는 방대한 데이터를 처리하고 정해진 규칙에 따라 과업을 수행하는 데 탁월한 능력을 보이지만, 진정한 의미의 이해, 지혜, 전략적 통찰력을 갖추지는 못합니다. 이는 AI와 인간의 새로운 역할 분담을 의미합니다. 즉, AI가 데이터 처리와 자동화라는 '무엇(what)'을 담당한다면, 인간은 전략 수립, 복합적 문제 해결, 윤리적 감독이라는 '왜(why)'와 '어떻게(how)'에 집중하게 됩니다.¹

따라서 신장년 세대에게 주어진 핵심 과제는 AI 개발자가 되는 것이 아니라, **AI를 활용하는 전문가(AI-augmented professional)**로 거듭나는 것입니다. AI를 자신의 전문성을 강화하는 강력한 보조 도구로 활용할 때, 그 가치는 극대화됩니다. 예를 들어, 젊은 데이터 과학자는 최신 알고리즘을 알지만, 30년 경력의 마케팅 전문가는 시장의 미묘한 동향과 소비자 심리를 꿰뚫고 있습니다. 이 마케팅 전문가가 AI 도구를 활용해 시장 데이터를 분석한다면, AI 혼자서는 도출할 수 없는 깊이 있는 전략을 수립할 수 있습니다. 바로 이 시너지가 AI 시대 신장년의 핵심 경쟁력이 될 것입니다.

1.2. 위기인가, 기회인가?: 신장년 세대가 가진 경륜과 지혜의 재발견

AI가 노동 시장을 위협한다는 불안감 속에서, 역설적으로 인간 고유의 역량 가치는 더욱 높아지고 있습니다. 미래 스킬 수요 분석에 따르면, 향후 핵심 스킬의 대부분은 '비기술 스킬(non-technical skills)'이 차지할 전망입니다. 이는 적극적 학습과 같은 기초 스킬, 사회적 민감성과 협상 능력 같은 사회적 스킬, 그리고 복합 문제 해결 및 비판적 사고와 같은 고차원적 사고력을 포함하며, 전체의 58%에 이를 것으로 예측됩니다.² 세계경제포럼(WEF) 역시 복합 문제 해결, 분석적·창의적 사고, 공감, 적극적 경청 등을 미래의 10대 핵심 스킬로 꼽았습니다.²

주목할 점은, 이러한 비기술 스킬들이 바로 신장년 세대가 수십 년의 직업 생활을 통해 자연스럽게 체득하고 연마해 온 역량이라는 사실입니다. 복잡한 조직 내의 갈등을 조정하고, 후배를 육성하며, 까다로운 고객을 응대하고, 불확실한 상황 속에서 중요한 전략적 결정을 내렸던 모든 경험이 바로 이 비기술 스킬에 대한 고강도 훈련 과정이었습니다. AI가 기술적이고 반복적인 업무를 자동화함으로써, 오히려 이러한 인간적인 역량의 시장 가치가 더욱 부각되는

것입니다.

따라서 AI 시대에 신장년의 풍부한 '경륜'은 낡은 자산이 아니라, 젊은 세대가 쉽게 모방할 수 없는 강력한 '전략 자산'이자 '경쟁 우위의 원천'이 됩니다. AI 모델은 주어진 데이터로 학습하지만, 현실 세계의 복잡한 맥락을 이해하거나 데이터화되지 않은 새로운 상황에 대처하는 데는 한계가 있습니다. 반면, 30년의 경력은 그 자체가 예외 상황 처리, 인간관계 관리, 직관적 통찰에 대한 방대하고 독점적인 '내부 데이터베이스'와 같습니다. 복잡한 비즈니스 문제에 직면했을 때, 신장년 전문가는 이 내부 데이터베이스를 활용해 AI가 제안한 해결책의 타당성을 비판적으로 검토하고, 현실에 맞게 수정하며, 최종적인 판단을 내릴 수 있습니다. 이처럼 경험에 기반한 맥락적 판단 능력이야말로 AI가 대체할 수 없는 프리미엄 스킬입니다.

1.3. 성공의 핵심 공식: '깊이 있는 경험' X '새로운 기술' = '융합형 인재'

결론적으로, AI 시대 신장년의 성공적인 경력 재설계를 위한 핵심 공식은 '깊이 있는 경험'과 '새로운 기술'의 곱셈으로 정의할 수 있습니다. 이는 과거의 경험과 새로운 디지털 역량을 별개의 것으로 보지 않고, 서로의 가치를 증폭시키는 상승 작용을 일으키는 '융합형 인재'로의 전환을 의미합니다. AI는 고차원적인 의사결정을 지원하는 도구이며, 이를 통해 근로자는 더욱 창의적이고 전략적인 역할에 집중할 수 있게 됩니다.¹

이러한 융합형 인재의 성공 사례는 이미 나타나고 있습니다. 예를 들어, 은행에서 퇴직한 금융 전문가가 사회복지사 자격증을 취득하여 '신용복지 컨설턴트'로 재취업한 사례가 있습니다.³ 이는 금융에 대한 깊이 있는 전문지식(경험)과 취약계층에 대한 공감 및 상담 능력(새로운 기술/지식)이 결합하여, 어느 한쪽만으로는 수행하기 어려운 독자적인 가치를 창출한 대표적인 예입니다.

따라서 신장년 세대가 지향해야 할 방향은 '어떻게 살아남을 것인가'라는 수동적이고 방어적인 자세를 넘어, '나의 경험과 AI를 어떻게 융합하여 새로운 가치를 창출할 것인가'라는 능동적이고 공격적인 자세를 취하는 것입니다. 자신의 경력을 단순한 과거의 이력이 아닌, 미래를 여는 핵심 자산으로 재정의하고, 여기에 AI라는 강력한 도구를 장착할 때, 비로소 누구도 따라올 수 없는 경쟁력을 갖춘 '평생 현역'으로 거듭날 수 있을 것입니다.

Part 2: 분야별 핵심 직무역량 강화 전략

AI 기술이 산업 전반에 스며들면서, 각 분야에서 요구하는 직무역량 또한 빠르게 변화하고 있습니다. 신장년 세대가 성공적으로 재취업하기 위해서는 거시적인 트렌드 이해를 넘어, 자신이

목표하는 분야의 특성에 맞는 구체적인 역량 강화 전략을 수립하는 것이 중요합니다.

2.1. 돌봄 및 보건·의료

고령화가 급속도로 진행되면서 돌봄 및 보건·의료 분야는 지속적인 성장이 예상되는 대표적인 유망 분야입니다. 특히 이 분야는 AI 기술과 결합하여 '하이테크(High-Tech)'와 '하이-터치(High-Touch)'가 공존하는 새로운 서비스 모델을 창출하고 있습니다.

- **AI 도입 현황:** AI 기술은 이미 돌봄 현장 곳곳에 도입되고 있습니다. 전자의무기록, 간호 호출, 생체 신호 등을 분석하여 낙상 위험이 높은 환자를 예측하는 시스템이 도입되어 실제 낙상 비율을 29% 감소시킨 사례가 있으며⁴, 카메라와 AI 알고리즘을 통해 환자의 움직임을 감지하고 위험 상황 시 보호자에게 알리는 솔루션도 개발되었습니다.⁴ 또한, AI 로봇이 식사 보조, 기저귀 교체 등 정해진 시간에 맞춰 서비스를 제공하거나⁵, 대화를 통해 정서적 안정감을 주는 등 돌봄 서비스의 효율성과 질을 높이는 데 기여하고 있습니다. ICT 기술을 활용한 '보건소 모바일 헬스케어' 사업처럼 원격으로 건강을 관리하는 디지털 헬스케어 서비스도 빠르게 확산되고 있습니다.⁶
- **유망 직무:**
 - **디지털 헬스케어 코디네이터:** 모바일 앱과 웨어러블 기기를 통해 수집된 건강 데이터를 바탕으로, 이용자와 의사, 간호사, 영양사 등 전문가를 연결하고 맞춤형 건강 상담을 지원하는 역할입니다. 보건 지식과 기본적인 IT 활용 능력이 필수적입니다.⁶
 - **스마트 영양보호사:** AI 기반 모니터링 시스템, 스마트 침대, 대화형 로봇 등을 활용하여 돌봄 서비스를 제공합니다. 단순 육체노동의 비중이 줄어드는 대신, 대상자의 상태를 관찰하고 데이터를 해석하며, 정서적 교감을 나누는 역할의 중요성이 커집니다.⁵
 - **의료/건강 데이터 관리 보조:** 디지털 헬스 기기에서 생성되는 방대한 데이터를 정리하고, 기본적인 시각화 자료를 만드는 등 데이터 관리 업무를 보조하는 직무입니다.
- **필수 역량:**
 - **디지털 리터러시:** 스마트폰, 태블릿 PC, 건강 관련 앱을 능숙하게 다루는 능력은 기본입니다. 관련 교육 프로그램들이 지자체별로 활발히 운영되고 있습니다.⁷
 - **데이터 기초 이해:** 데이터 과학자가 될 필요는 없지만, 어떤 데이터가 수집되고 있으며 이 데이터가 건강 상태를 모니터링하는 데 어떻게 활용되는지 기본적인 개념을 이해해야 합니다.⁶
 - **인간 중심 공감 능력:** AI가 생체 신호를 24시간 감시할 수는 있지만, 따뜻한 위로와 공감을 전하는 것은 인간의 몫입니다. 오랜 경험에서 우러나오는 깊은 공감과 적극적 경청, 신뢰를 형성하는 소통 능력은 AI가 결코 대체할 수 없는 핵심 역량입니다.²
 - **관련 자격증:** 사회복지사, 영양보호사, 간호조무사 자격증은 여전히 매우 유효하며, 새로운 디지털 역량을 접목할 수 있는 튼튼한 기반이 됩니다.¹⁰

이 분야에서 신장년 세대는 기술과 인간 사이의 간극을 메우는 중요한 '가교' 역할을 할 수 있습니다. 고령의 서비스 이용자들은 첨단 기술에 대한 접근성이 낮고 심리적 장벽을 느끼는

경우가 많습니다. 비슷한 연령대와 삶의 경험을 공유하는 신장년 종사자는 젊은 세대보다 쉽게 라포(rapport)를 형성하고, 기술 사용법을 눈높이에 맞춰 설명해주는 '기술 번역가'이자 '공감 제공자'로서의 독보적인 역할을 수행할 수 있습니다.

2.2. 교육 및 컨설팅

평생 학습의 중요성이 커지고 노동 시장의 변화가 빨라지면서 교육 및 컨설팅 분야의 수요는 꾸준히 증가하고 있습니다. 특히 생성형 AI의 등장은 이 분야의 업무 방식을 혁신하고 있으며, 신장년의 깊이 있는 경험과 지혜를 필요로 하는 새로운 기회를 만들고 있습니다.

- **AI 도입 현황:** ChatGPT와 같은 생성형 AI는 교육 자료 및 보고서 초안 작성, 홍보 문구 생성, 이력서 분석 및 요약, 초기 직업 정보 탐색 등 기존에 많은 시간이 소요되던 행정적 업무를 자동화하는 데 매우 효과적입니다.¹² 한국고용정보원의 연구에 따르면, 직업상담사의 40개 대표 직무 중 직업정보가공, 다문화직업상담, 진로프로그램 기획 등 17개 직무에서 생성형 AI의 활용 가능성이 높은 것으로 나타났습니다.¹³ 이를 통해 상담사와 컨설턴트는 단순 정보 제공에서 벗어나 내담자와의 깊이 있는 상호작용에 더 많은 시간을 할애할 수 있게 됩니다.
- **유망 직무:**
 - **AI 활용 진로·직업상담사:** AI를 활용해 구인 정보 탐색, 기업 정보 정리, 상담 일지 작성 등의 업무를 효율화하고, 확보된 시간을 내담자의 심층 상담, 경력 목표 설정, 개인 맞춤형 전략 수립 등 고도의 인간적 상호작용에 집중하는 전문가입니다.¹²
 - **세대 융합 기술 창업 멘토:** 수십 년간 쌓아온 경영, 마케팅, 재무 등 실전 비즈니스 경험을 바탕으로 젊은 창업가들을 멘토링하는 역할입니다. 정부에서도 '세대융합센터' 등을 통해 이러한 세대 간 협력 창업을 적극 지원하고 있습니다.¹⁷
 - **전문 분야 특화 강사:** 자신의 깊이 있는 실무 경험이 곧 경쟁력이 되는 틈새 분야(예: 중소기업 ESG 경영 컨설팅, 스마트 팩토리 기초, 스타트업을 위한 실전 회계)의 강사로 활동합니다. AI는 강의안 작성, 자료 수집 등에서 훌륭한 조수가 될 수 있습니다.¹²
- **필수 역량:**
 - **생성형 AI 활용 능력:** ChatGPT 등 AI 도구를 활용하여 자료를 조사하고, 콘텐츠를 생성하며, 데이터를 요약하는 능력입니다. 원하는 결과물을 효과적으로 얻어내기 위한 '프롬프트 엔지니어링' 기초 지식이 포함됩니다.⁷
 - **깊이 있는 전문 분야 지식(Domain Knowledge):** AI가 생성한 정보는 일반적이거나 때로는 부정확할 수 있습니다. 컨설턴트의 전문 지식은 AI 결과물의 사실 여부를 검증하고, 맥락에 맞게 해석하며, 가치 있는 정보로 정제하는 데 필수적입니다.¹²
 - **비판적·분석적 사고력:** AI가 제시하는 다양한 대안들을 맹목적으로 수용하는 것이 아니라, 각 대안의 장단점을 비판적으로 분석하고 내담자에게 최적의 결정을 내릴 수 있도록 돕는 능력입니다.²
 - **코칭 및 멘토링 스킬:** 역할의 중심이 '정보 제공자'에서 '지혜로운 안내자' 및 '동기

부여가로 이동함에 따라, 상대의 잠재력을 이끌어내는 코칭과 멘토링 역량이 더욱 중요해집니다.

AI로 인해 정보가 홍수처럼 쏟아지는 시대에, 경험 많은 전문가의 역할은 정보의 원천이 되는 것에서 '지혜의 큐레이터'가 되는 것으로 변화합니다. AI를 활용해 데이터나 보고서 초안 같은 '날것'의 재료를 신속하게 수집하고, 자신의 오랜 경험과 통찰력을 바탕으로 이를 의미 있고 실행 가능한 '지혜'로 가공하여 제공하는 것입니다. "AI는 세 가지 전략을 제안했지만, 제 30년 업계 경험에 비추어 볼 때 B안은 합정이고, A안은 이런 방식으로 변형해야만 성공할 수 있습니다."라고 말해줄 수 있는 능력, 이것이 바로 고객이 기꺼이 비용을 지불하는 프리미엄 서비스가 될 것입니다.

2.3. 스마트 제조 및 물류

4차 산업혁명의 핵심인 스마트 팩토리과 자동화 물류 시스템은 제조업 및 물류 산업의 패러다임을 바꾸고 있습니다. 이러한 변화는 단순 반복 노동의 감소를 의미하지만, 동시에 자동화 시스템을 이해하고 관리할 수 있는 새로운 인력에 대한 수요를 창출합니다.

- **AI 도입 현황:** 스마트 팩토리는 AI를 통해 생산 공정을 최적화하고, 설비의 고장을 사전에 예측하는 예지보전 시스템을 도입하고 있습니다. 물류 센터에서는 로봇이 상품을 피킹하고 운반하는 자동화 시스템이 보편화되고 있습니다. 한국폴리텍대학과 같은 공공 직업훈련기관에서는 이러한 산업 수요에 맞춰 스마트물류&로봇, 전기에너지시스템 등 관련 교육과정을 적극적으로 개설하고 있습니다.¹⁹
- **유망 직무:**
 - **스마트 팩토리 운영/유지보수 전문가:** 자동화된 생산 라인을 모니터링하고, 시스템 오류 발생 시 초기 대응을 하며, 기계와 소프트웨어 간의 상호작용을 관리 감독합니다. 이는 직접적인 육체노동보다는 시스템을 감시하고 제어하는 역할에 가깝습니다.
 - **스마트 물류 시스템 관리자:** 자동화 창고에서 로봇 시스템, 재고 관리 소프트웨어, 데이터 흐름을 관리합니다. 폴리텍대학의 '스마트물류&로봇' 과정은 이러한 직무에 특화된 교육을 제공합니다.²¹
 - **스마트팜 컨설턴트/운영자:** 농업 지식에 기술을 접목하여 자동화된 농업 시스템을 관리합니다. 귀농·귀촌을 고려하는 신장년에게 유망한 분야로, 기존 농업 경험이 없더라도 기술 교육을 통해 진입이 가능하며, 성공 사례도 다수 존재합니다.²²
- **필수 역량:**
 - **시스템적 사고:** 센서, 로봇, 소프트웨어 등 자동화 시스템의 여러 구성요소가 어떻게 상호작용하는지 전체적인 흐름을 이해하는 능력입니다.
 - **인터페이스 문제 해결 능력:** 물리적인 기계와 디지털 제어 시스템이 만나는 지점에서 발생하는 문제를 식별하고 해결하는 능력입니다.
 - **데이터 해석 능력:** 대시보드나 시스템 보고서를 읽고 생산 현황을 파악하며 잠재적인 문제를 인지하는 능력입니다.

- **실무 기술 역량:** 폴리텍대학의 기계 및 전기 계열 과정이 높은 취업률을 보이는 것에서 알 수 있듯이, 전기설비, 공조냉동, 용접 등 현장의 기반이 되는 기술은 여전히 중요하며, 자동화 시스템 유지보수의 핵심 역량이 됩니다.²⁶

자동화된 환경에서 가장 중요한 인간의 역할은 현장의 물리적 프로세스에 대한 깊은 암묵적 지식(tacit knowledge)을 바탕으로, 자동화 시스템이 예측하지 못하거나 실패하는 예외 상황에서 결정적인 판단을 내리는 '현장 지휘관'입니다. 원격의 엔지니어는 데이터만 보고 문제의 본질을 파악하지 못할 수 있지만, 수십 년간 현장을 지켜온 베테랑 기술자는 기계의 미세한 소리, 진동, 냄새만으로도 문제의 원인을 진단할 수 있습니다. 이는 디지털화하기 매우 어려운 고유의 전문성입니다. 따라서 기본적인 시스템 모니터링 능력만 갖춘다면, 신장년의 현장 경험은 운영의 안정성과 회복탄력성을 보장하는 가장 귀중한 자산이 됩니다.

2.4. 사회공헌 및 기타 유망 분야

기업의 영리 활동 외에도 지역사회에 기여하고 자신의 경험과 지식을 나누는 사회공헌 분야 역시 신장년에게 새로운 경력 기회를 제공합니다. 정부와 지자체는 '신장년 경력형 일자리' 사업 등을 통해 이러한 활동을 적극적으로 지원하고 있습니다.²⁸

- **AI 도입 현황:** AI는 지역사회 안전 모니터링, 비영리단체의 디지털 마케팅, 온라인 커뮤니티 관리 등 다양한 영역에서 활용될 수 있습니다. 드론을 활용한 산림 감시나 해안 안전 관리 등이 대표적인 예입니다.³⁰
- **유망 직무:**
 - **지역사회 안전/환경 관리관:** 드론 자격증을 보유한 신장년을 채용하여 산림, 해양, 교통 등 도시 안전을 관리하는 직무입니다.³⁰ 부산 남구의 '해수면 위험구역 안전관리' 요원 채용이 구체적인 사례입니다.³¹
 - **비영리단체/사회적기업 경영지원:** 마케팅, 재무회계, 인사노무 등 자신의 전문 경력을 활용하여 시니어급 인력이 부족한 비영리단체나 사회적기업의 경영을 지원하는 컨설턴트 역할입니다. 이는 '신장년 경력형 일자리'의 주요 분야 중 하나입니다.³⁰
 - **전시 해설가(도슨트)/문화예술 교육 기획자:** 역사, 문화, 예술에 대한 깊이 있는 지식을 바탕으로 해설 및 교육 프로그램을 기획하고 운영합니다. 디지털 도구는 홍보와 콘텐츠 전달에 활용됩니다. 성남시에서는 도슨트 양성 과정을 직접 운영하기도 합니다.³³
 - **1인 지식 창업가:** 평생 쌓아온 전문 지식과 노하우를 컨설팅, 강의, 온라인 콘텐츠 등으로 상품화하여 자신만의 비즈니스를 만듭니다. AI는 개인 브랜딩, 콘텐츠 제작, 마케팅 등 창업의 여러 단계에서 강력한 지원 도구가 될 수 있습니다.⁷
- **필수 역량:**
 - **프로젝트 관리 능력:** 지역사회 기반의 프로젝트를 기획하고, 예산을 관리하며, 성공적으로 실행하는 능력입니다.
 - **디지털 소통 및 네트워킹:** 소셜 미디어나 온라인 플랫폼을 활용하여 활동을 홍보하고, 이해관계자들과 소통하며, 커뮤니티를 구축하는 능력입니다.

- **대인관계 기술:** 지역사회 활동은 다양한 사람들과의 협업을 기반으로 하므로, 협상, 설득, 멘토링 등 원활한 대인관계 능력이 필수적입니다.
- **적극성:** 성공 사례들에서 공통적으로 나타나는 특징은 기회를 기다리지 않고 직접 찾아 나서는 능동적인 태도입니다. "가만히 있는다고 누가 제 할 일을 제 코앞에 가져다주지 않아요"라는 한 성공자의 말처럼³⁴, 적극적으로 정보를 찾고 네트워크를 형성하는 것이 무엇보다 중요합니다.

Part 3: 성공적인 경력 전환을 위한 실천 로드맵

AI 시대에 성공적으로 경력을 전환하기 위해서는 막연한 불안감을 떨치고 체계적인 계획을 세워 실천하는 것이 중요합니다. 다음 3단계 로드맵은 신장년 세대가 자신의 강점을 발견하고, 필요한 역량을 갖추어, 새로운 일자리를 찾는 구체적인 과정을 안내합니다.

3.1. 1단계: 자기 진단 및 목표 설정 – '나의 경력 자산' 분석하기

성공적인 경력 전환의 첫걸음은 자신을 정확히 아는 것에서 시작됩니다. 이는 단순히 과거의 직함이나 업무를 나열하는 이력서를 넘어, 자신의 '경력 자산'을 심층적으로 분석하는 과정입니다.

- **실천 방안:** 자신의 경력을 되돌아보며, 단순한 업무 내용이 아닌 그 과정에서 발휘된 '전이 가능 기술(Transferable Skills)'을 구체적으로 도출해야 합니다. 예를 들어, '5명으로 구성된 팀을 관리했다'는 경험은 '리더십, 의사소통 능력, 갈등 해결 능력, 성과 관리, 후배 육성' 등 다양한 핵심 역량으로 세분화될 수 있습니다. 또한, 자신이 보유한 깊이 있는 '전문 분야 지식(Domain Knowledge)'과 개인적인 흥미, 가치관을 함께 정리해야 합니다.
- **활용 가이드:** 이 과정이 막막하게 느껴진다면, 정부가 제공하는 공신력 있는 지원 서비스를 적극 활용하는 것이 현명합니다. 고용노동부와 각 지자체 중장년내일센터 등에서 운영하는 ****'생애경력설계 서비스****는 신장년의 경력 진단과 미래 설계를 체계적으로 돕는 맞춤형 프로그램입니다.²⁹ 전문 상담사와의 상담, 동년배들과의 집단 프로그램을 통해 자신의 가치관과 직업 역량을 객관적으로 진단하고, 재취업, 창업 등 다양한 경력 대안을 탐색할 수 있습니다.³⁶ 이 과정을 통해 최종적으로 자신의 강점, 약점, 흥미, 그리고 잠재적인 목표 분야를 명확히 정의한 '경력 자산 지도'를 완성할 수 있습니다.

3.2. 2단계: 역량 강화 실행 – 지원 제도 200% 활용법

자기 진단을 통해 목표를 설정했다면, 다음은 그 목표 달성에 필요한 구체적인 역량을 갖추는 단계입니다. 중요한 것은 무작정 자격증을 수집하는 것이 아니라, 1단계에서 설정한 목표에 부합하는 시장성 있는 기술을 전략적으로 습득하는 것입니다. 다행히 정부, 공공기관, 지자체는 신장년을 위한 매우 다양한 교육 및 훈련 프로그램을 운영하고 있습니다. 문제는 이러한 지원 제도가 여러 곳에 흩어져 있어 정보를 찾고 선택하기 어렵다는 점입니다. 아래 표는 복잡한 지원 제도를 목적에 따라 체계적으로 정리하여, 신장년 세대가 자신에게 맞는 최적의 프로그램을 선택할 수 있도록 돕는 전략적 가이드입니다.

신장년 재취업·재고용 핵심 지원 제도 및 활용 방안

지원 구분	주요 프로그램	주관 기관	주요 내용 및 특징	신청 자격/방법	전략적 활용 방안
직업 훈련	한국폴리텍대학 신장년특화과정	고용노동부, 한국폴리텍대학	3~6개월 과정의 실습 중심 전문 기술 교육 (스마트팩토리, 전기, 설비, 용접, 헬스케어 등). 교육비, 실습비, 기숙사비 등 전액 국비 지원. 높은 취업률. ¹⁹	만 40세 이상 미취업자. 폴리텍대학 홈페이지 또는 방문 접수.	제조업/기술직 경력자가 스마트 팩토리 운영자, 설비 유지보수 전문가 등 기술 기반 직무로 전환 시 가장 효과적.
일경험/인턴십	신장년 경력형 일자리 사업	고용노동부, 지방자치단체	퇴직 전문인력의 경력을 활용한 공공/사회적경제 분야 일자리 제공 (경영지원, 상담, 문화예술 등 13개 분야). 최저임금 이상 임금 및 4대 보험 보장. ¹⁷	만 50~69세 퇴직 전문인력 (해당 분야 경력 3년 이상 또는 자격증 소지자). 워크넷, 지자체 홈페이지 공고 확인.	사무직/전문직 경력자가 민간 일자리 재취업 전, 경력 단절을 막고 새로운 분야를 탐색하는 '징검다리'로 활용.

디지털 역량	지자체별 신장년 디지털 역량강화 교육	서울 강남구, 광명시, 부천시 등	ChatGPT, 스마트폰 활용 콘텐츠 제작, 스마트워크 등 최신 디지털 기술에 대한 단기 집중 교육. 대부분 무료로 제공. ⁷	해당 지역 거주 신장년 (연령 기준은 지자체별로 상이). 각 지자체 또는 관련 센터 홈페이지에서 신청.	비기술직 경력자가 모든 분야에서 필수가 된 디지털 리터러시를 단기간에 습득하여 직무 경쟁력을 높이는 데 활용.
온라인 학습	K-MOOC (한국형 온라인 공개강좌)	교육부, 국가평생교육 진흥원	대학 및 기관의 우수 강좌를 온라인으로 무료 수강. 인공지능, 빅데이터, 챗GPT 등 신기술 분야 기초/입문 강좌 다수. ⁴¹	대한민국 국민 누구나. K-MOOC 홈페이지에서 회원가입 후 수강.	시간과 장소에 제약 없이 새로운 기술 분야의 기초 개념을 다지고, 자신의 적성을 탐색하는 용도로 최적.
생애설계/상담	중장년내일센 터 생애경력설계 서비스	고용노동부, 노사발전재단	재직자/구직자 대상 경력 진단, 가치관 분석, 경력 대안 탐색, 재무/건강/관 계 등 인생 전반에 대한 설계 지원. ³⁶	만 40세 이상 중장년. 중장년 워크넷 또는 관할 센터를 통해 신청.	경력 전환의 방향성 자체를 고민하는 단계에서 전문가의 도움을 받아 체계적인 계획을 수립하는 데 필수적.

3.3. 3단계: 구직 활동 및 현장 적응 – 성공 사례로 배우는 실전 팁

필요한 역량을 갖추었다면, 이제는 적극적인 구직 활동과 성공적인 현장 적응이 필요합니다. 앞서 경력 전환에 성공한 신장년들의 사례는 귀중한 실전 팁을 제공합니다.

● 사례 1: 경력 연계형 전환

- **사례:** 66세의 운수회사 관리자는 퇴직 후에도 자신의 기존 경력과 인적 네트워크를 적극 활용하여 동종 업계 관리직으로 재취업에 성공했습니다.³⁴ 은행 퇴직자는 사회복지사 자격증을 추가하여 금융 지식과 복지 상담 능력을 겸비한 신용회복 컨설턴트라는 새로운 길을 열었습니다.³

- **핵심 전략:** 과거의 경력을 버리지 말고, 그 위에 새로운 지식이나 자격증을 더하여 'T자형 인재'가 되는 것이 중요합니다. 기존에 쌓아온 인적 네트워크는 가장 소중한 자산이므로 적극적으로 활용해야 합니다.
- **사례 2: 신기술 습득형 전환**
 - **사례:** 30년 넘게 수학학원을 운영하다 코로나19로 폐업한 60대 원장님은 AI 분야에 대한 막연한 동경을 현실로 바꿨습니다. 컴퓨터는 검색밖에 할 줄 몰랐지만, 기초부터 배워 AI 관련 기업에 입사하는 데 성공했습니다.⁴³
 - **핵심 전략:** 새로운 분야에 도전하는 것을 두려워하지 않는 긍정적인 학습 태도가 결정적입니다. 나이는 장벽이 아니라, 오히려 성실함과 노련함을 증명하는 무기가 될 수 있습니다. "나이가 무슨 소용이냐. 아이들에게겐 노련한 경력이 필요하다"며 채용한 학원 원장의 말처럼, 경험의 가치를 알아주는 곳은 분명히 존재합니다.⁴³
- **사례 3: 창직/창업형 전환**
 - **사례:** 건강 문제로 시작한 운동이 계기가 되어 '점핑 피트니스' 강사라는 새로운 직업을 만든 사례가 있습니다.³⁴ 이는 자신의 취미와 관심사를 일로 연결한 대표적인 창직(Job Crafting) 사례입니다.
 - **핵심 전략:** 자신의 취미, 관심사, 재능 속에서 새로운 사업 기회를 탐색해야 합니다. 1인 지식 창업, 소규모 서비스업 등은 상대적으로 적은 자본으로 시작할 수 있으며, AI와 디지털 플랫폼을 활용하면 마케팅과 고객 관리를 효율적으로 할 수 있습니다.

이 모든 성공 사례를 관통하는 단 하나의 공통점은 바로 ****적극적인 태도****입니다. "가만히 있는다고 누가 제 할 일을 제 코앞에 가져다주지 않아요"³⁴, "무조건 트라이 한번 해 보셔라"³⁵는 조언처럼, 고용센터나 상담센터의 문을 두드리고, 다양한 채용 설명회에 참여하며, 끊임없이 기회를 찾아 발로 뛰는 능동적인 자세가 성공의 가장 중요한 열쇠입니다.

Conclusion: 평생 현역의 시대를 열다

인공지능 시대의 도래는 '정년'이라는 전통적인 개념을 무의미하게 만들고 있습니다. 이제 우리는 정해진 나이에 은퇴하는 삶이 아닌, '100세 인생'³⁶을 전제로 지속적인 학습과 사회 참여를 통해 '평생 현역'으로 살아가는 시대를 맞이하고 있습니다. 신장년 세대에게 이는 두려운 변화가 아니라, 자신의 삶에 의미와 기여를 더할 수 있는 '인생 3막'으로의 가슴 벅찬 초대장입니다.

본 보고서에서 반복적으로 강조한 핵심 성공 공식은 ****깊이 있는 경험 + 새로운 기술 = 대체 불가능한 가치****입니다. 수십 년간 축적된 경륜과 지혜는 AI가 결코 복제할 수 없는 신장년 세대만의 고유한 자산입니다. 여기에 AI라는 강력한 도구를 장착하고, 인간 중심의 공감과 소통 능력을 발휘할 때, 신장년은 어떤 세대도 따라올 수 없는 독보적인 경쟁력을 갖추게 될 것입니다.

이제 막연한 불안감을 떨치고, 본 보고서에서 제시한 로드맵의 첫 단계인 '자기 진단'부터 시작해

보시길 바랍니다. 천 리 길도 한 걸음부터 시작됩니다. 필요한 정보와 지원 제도는 이미 우리 사회에 충분히 마련되어 있습니다. 가장 중요한 것은 변화를 향한 용기와 시작하려는 의지입니다. 이것은 단순히 마지막 직업을 찾는 여정이 아니라, 풍요롭고 의미 있는 다음 인생의 장을 스스로 설계하는 위대한 도전입니다.

참고 자료

1. AI 시대의 노동시장 변화: 새로운 현실과 그 대응 방안 - Goover, 7월 8, 2025에 액세스, <https://seo.goover.ai/report/202504/go-public-report-ko-53b5a69b-f855-4058-9531-a1c568ea4109-0-0.html>
2. 인공지능(AI) 시대 인력 개발의 미래 - 한국산업기술진흥원, 7월 8, 2025에 액세스, https://www.kiat.or.kr/commonfile/fileidDownload.do?file_id=3D822514F49946E99D867A65BAAF3E1E
3. 새로운 내 일에 도전하는 신장년 성공스토리 | 고용노동부 > 뉴스·소식 > 보도·설명 > 보도자료, 7월 8, 2025에 액세스, https://moel.go.kr/news/enews/report/enewsView.do?news_seq=14303
4. 고령화에 대응한 인공지능 활용 동향: 돌봄 서비스를 중심으로 - SPRI - 소프트웨어정책연구소, 7월 8, 2025에 액세스, https://spri.kr/posts/view/22845?code=data_all&study_type=industry_trend
5. 노인 요양보호사, 로봇이 대체할 수 있을까? - 프레시안, 7월 8, 2025에 액세스, <https://www.pressian.com/pages/articles/191567>
6. 미래유망 신직업 발굴 및 국내 활성화 방안 연구 - ::: Webzine :::, 7월 8, 2025에 액세스, <https://webzine.mynewsletter.co.kr/newsletter/kcplaa/202201-3/3.pdf>
7. [신장년교육] 'AI&스마트폰 콘텐츠 제작' 무료 교육 - 이모작뉴스, 7월 8, 2025에 액세스, <http://www.emozak.co.kr/news/articleView.html?idxno=12252>
8. 광명시 인생플러스센터, AI 과정 수료식 개최... 신장년 디지털 역량 강화 - 모닝투데이, 7월 8, 2025에 액세스, <http://www.morningtoday.co.kr/101208>
9. AI 시대, 미래의 노동자는 어떠한 역량이 필요할까? - ::: Webzine :::, 7월 8, 2025에 액세스, <https://webzine.mynewsletter.co.kr/newsletter/kcplaa/202203-4/4.pdf>
10. [이런 학과 어때요? 의료복지학과]보건과 케어능력을 겸비한 의료복지전문가 - 한국대학신문, 7월 8, 2025에 액세스, <http://news.unn.net/news/articleView.html?idxno=528869>
11. 50대 중년이 사회복지사 자격증 따면, 경쟁력 있을까? - 라이나전성기재단, 7월 8, 2025에 액세스, <https://www.junsungki.com/magazine/post-detail.do?id=2323>
12. 생성형 AI 도입에 따른 직업상담사의 역량 강화 교육프로그램과 활용 - 서울시 50플러스포털, 7월 8, 2025에 액세스, <https://www.50plus.or.kr/upload/im/2024/05/b08440bc-4184-473c-a66b-329f0d3eb762.pdf>
13. 고용노동부, '생성형 AI활용에 따른 직업상담사의 역할 변화와 교육프로그램 개발' 발간, 7월 8, 2025에 액세스, <https://www.realtyeconomy.net/news/article.html?no=27003>
14. [인공지능 뉴스] 생성형 AI, 이젠 직업상담의 혁신을 이끈다, 7월 8, 2025에 액세스, <https://www.outsourcing.co.kr/news/articleView.html?idxno=99667>
15. 고용정보원, '생성형 AI활용에 따른 직업상담사의 역할 변화와 교육프로그램 개발' 발간, 7월 8, 2025에 액세스, <https://m.dailian.co.kr/news/view/1387237/>
16. 고용정보원, '생성형 AI활용에 따른 직업상담사의 역할 변화와 교육프로그램 개발' 발간,

- 7월 8, 2025에 액세스, <https://www.dailian.co.kr/news/view/1387237>
17. 신(新)중년 지원 - 정책브리핑, 7월 8, 2025에 액세스, <https://www.korea.kr/special/policyCurationView.do?newsId=148868339>
 18. 남들보다 100배 더 잘 쓰는 ChatGPT 비법 클래스, 7월 8, 2025에 액세스, <https://class101.net/ko/products/67d901414f8e00c20621c42c>
 19. [오늘의 맞춤정책] '폴리텍 신장년특화과정'으로 재취업 성공해 볼까 - 키워드 뉴스, 7월 8, 2025에 액세스, <https://www.korea.kr/news/customizedNewsView.do?newsId=148914798>
 20. 신장년특화과정(모집중)/한국폴리텍대학 입시포털, 7월 8, 2025에 액세스, https://ipsi.kopo.ac.kr/poly/m_97/content.do
 21. 모집안내 > 희망플러스센터 | 인천캠퍼스 - 한국폴리텍대학, 7월 8, 2025에 액세스, <https://www.kopo.ac.kr/incheon/board.do?menu=10046>
 22. 99% 실패? 그래도 도전의 결실 '매출 3억' 청년 농부 김영웅의 성공 스토리 | 한국일보, 7월 8, 2025에 액세스, <https://www.hankookilbo.com/News/Read/A2024051914540004364>
 23. <스마트귀농> ③영농 문턱 낮추는 스마트팜·6차산업 - 연합뉴스, 7월 8, 2025에 액세스, <https://www.yna.co.kr/view/AKR20160420134200030>
 24. 도심 속 빈 건물, '스마트 농장'이 되다 / YTN - YouTube, 7월 8, 2025에 액세스, <https://www.youtube.com/watch?v=Qszl7TF-aKl>
 25. 귀농에서 기회 찾기! 농업으로 창업하기 - 라이나전성기재단, 7월 8, 2025에 액세스, <https://www.junsungki.com/magazine/post-detail.do?id=1436>
 26. www.moel.go.kr, 7월 8, 2025에 액세스, https://www.moel.go.kr/news/enews/report/enewsView.do?news_seq=16624#:~:t_ext=%ED%8F%B4%EB%A6%AC%ED%85%8D%EB%8C%80%ED%95%99%EC%9D%80%20%EC%B5%9C%EA%B7%BC%203.%EB%86%92%EC%95%98%EB%8B%A4%EA%B3%A0%20%EC%9D%BC%20%EB%B0%9D%ED%98%94%EB%8B%A4
 27. 4060, 폴리텍 '신장년특화과정' 통해 재취업 탄력 | 고용노동부 > 뉴스·소식 > 보도, 7월 8, 2025에 액세스, https://www.moel.go.kr/news/enews/report/enewsView.do?news_seq=16624
 28. 신장년 경력형 일자리사업 지원, 7월 8, 2025에 액세스, <https://www.pajupolicy.co.kr/09bdee4d-1445-4fe2-8afe-6ad0b58dcdd7>
 29. 고용노동부, 자치단체 대상 「신장년 경력형 일자리사업」 설명회 개최 - 대한민국 정책브리핑, 7월 8, 2025에 액세스, <https://www.korea.kr/briefing/pressReleaseView.do?newsId=156516356>
 30. [일자리] 고용노동부 신장년 경력형 일자리 - 서울시 50플러스포털, 7월 8, 2025에 액세스, <https://50plus.or.kr/detail.do?id=44449409>
 31. 2025년 신장년 경력형 일자리사업(해수면 위험구역 안전관리) 참여자 모집 재공고 D--90 - 부산일자리정보망, 7월 8, 2025에 액세스, https://busanjob.net/01_emif/emif01_1_view.asp?idx=279583
 32. www.bizinfo.go.kr, 7월 8, 2025에 액세스, https://www.bizinfo.go.kr/cmm/fms/getImageFile.do;jsessionid=RI0tsL6Wj19E0HTDazwPwdXIMVWITIYeqVfCaIYtG1CROD4XzrTPHnxryUF05Nqt.ims_bizwas2_servlet_engine1?atchFileId=FILE_000000000664030&fileSn=0
 33. 성남시 '5060 신장년 교육 프로그램' 12개 운영 - 헤럴드경제, 7월 8, 2025에 액세스, <https://mbiz.heraldcorp.com/article/3365544>

34. "포기란 없다" 신장년 재취업, 어떻게 성공했나? - 브라보마이라이프, 7월 8, 2025에 액세스, https://bravo.etoday.co.kr/view/atc_view/13274
35. 신장년 재취업 때 몸값 올려주는 인기 자격증 톱10 | 황윤주 서울시50플러스재단 사업운영본부장 [머니머니] - YouTube, 7월 8, 2025에 액세스, <https://www.youtube.com/watch?v=m8Wnw1a7knc>
36. [50+포털][고용노동부] 신장년, 고령사회에 대응 ... - 서울시 50플러스포털, 7월 8, 2025에 액세스, <https://50plus.or.kr/detail.do?id=38259304>
37. 폴리텍대 "취업률 62.8% '신장년과정' 눈여겨보세요" - 정책브리핑, 7월 8, 2025에 액세스, <https://www.korea.kr/briefing/pressReleaseView.do?newsId=156615517>
38. www.nhis.or.kr, 7월 8, 2025에 액세스, https://www.nhis.or.kr/static/alim/paper/oldpaper/202406/sub/section3_3.html#:~:text=%EC%8B%A0%EC%A4%91%EB%85%84%20EA%B2%BD%EB%A0%A5%ED%98%95%20EC%9D%BC%EC%9E%90%EB%A6%AC%20EC%82%AC%EC%97%85%EC%9D%80%20EA%B2%BD%EC%98%81%EC%A0%84%EB%9E%B5%2%B7%EB%A7%88%EC%BC%80%ED%8C%85,%EB%B6%84%EC%95%BC%EB%A1%9C%20EA%B5%AC%EC%84%B1%EB%90%98%EC%96%B4%20EC%9E%88%EB%8B%A4.
39. AI & 스마트워크 역량강화 과정 - 강남구신장년디지털일자리센터 > 프로그램 > 프로그램 안내, 7월 8, 2025에 액세스, https://www.gangnam.go.kr/office/gndjc/board/gndjc_intro_program/41/view.do?mid=gndjc_intro_program
40. 부천시 신장년 노후준비지원센터, '지금은 챗GPT 시대' 강의 개강 - 부천포커스 모바일 사이트, 7월 8, 2025에 액세스, <http://m.efocus.co.kr/news/articleView.html?idxno=41387>
41. 누구나 할 수 있는 데이터 분석과 인공지능[Data Analysis and Artificial Intelligence for Everyone] | K-MOOC, 7월 8, 2025에 액세스, <https://www.kmooc.kr/view/course/detail/13373>
42. | K-MOOC, 7월 8, 2025에 액세스, <https://www.kmooc.kr/>
43. 재취업 전선에 쏟아지는 신장년들 - 주간조선, 7월 8, 2025에 액세스, <http://weekly.chosun.com/news/articleView.html?idxno=37687>
44. 60세 이상 취업인구 674만! 은퇴 후 재취업 성공 전략 A to Z [무엇이든 물어보세요] - YouTube, 7월 8, 2025에 액세스, <https://www.youtube.com/watch?v=kBHwhCBsdnl>