

## 은퇴를 경험한 부부의 관계 변화에 대한 질적 연구\*

정 지 원

권 수 영†

연세대학교 / 석사 졸업

연세대학교 / 교수

본 연구는 베이비붐 세대 은퇴공무원과 그 배우자가 퇴직 전후에 경험하는 변화와 관계 재구성 과정을 내러티브 탐구로 심층 분석하였다. 한 사람의 일생에서 노년기에 접어드는 시점의 은퇴는 심리적·사회적·영적 차원까지 포함하는 전환기 사건이다. 본 연구에서는 공직생활을 마친 은퇴공무원과 배우자 총 세 쌍을 대상으로 심층 면담을 진행한 뒤 재구성하였다. 이를 통해 은퇴 이전의 가족관계와 직업적 정체성, 노후 준비 과정과 은퇴 후의 적응 양상 등을 살펴보았다. 본 논문의 목적은 은퇴공무원 당사자와 배우자의 심리 내적 경험과 인간관계의 변화 양상, 맥락적 요인을 모색함으로써 은퇴자와 노년기 부부를 위한 지원방안을 모색하는 데에 있다. 분석 결과, 은퇴공무원과 배우자가 직면하는 과제는 기존 가족관계에서의 신념과 기대를 어떻게 조정하고 부부간 의사소통과 협력을 통해 새로운 삶의 질서를 세우는지에 있었다. 더불어 은퇴로 인한 상실감과 자아정체성의 혼란, 배우자의 부양 부담에 대한 심리적 갈등이 관찰되었다. 이는 은퇴 부부에게 있어 ‘함께하는 준비’와 긍정적 상호작용의 중요성을 강조하고 이들을 위한 심리상담 및 교육 프로그램 마련의 필요성을 시사한다.

주요어 : 은퇴공무원, 베이비붐 세대, 부부관계, 내러티브 탐구, 심리 내적 경험

\* 본 연구는 정지원(2023)의 연세대학교 석사학위논문 ‘은퇴공무원과 배우자의 심리 내적 경험에 대한 내러티브 탐구’ 중 일부를 발췌, 수정한 내용임.

† 교신저자 : 권수영, 연세대학교 상담코칭학과, 서울시 서대문구 연세로 50 연세대학교 원두우 신학관,

Tel : 02-2123-5914, E-mail : sykwon@yonsei.ac.kr



Copyright ©2025, The Korean Counseling Psychological Association

This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>) which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

2023년 국회 입법조사처가 발표한 올해의 이슈 중 하나로 베이비붐 세대의 대규모 은퇴가 선정되었다. 이는 베이비붐 세대가 인구 피라미드에서 상당수를 차지하기에, 이들의 대량 은퇴를 앞두고 여기에 대비한 사회적·문화적·정책적 준비가 아직 충분하지 않아 여러 사회문제가 발생할 것이라는 우려를 반영한 것이다(국회입법조사처, 2023). 행정안전부(2024)에 따르면, 우리나라는 이미 고령사회를 넘어 초고령사회로 진입하였다. 2024년 12월 기준 우리나라 65세 이상 인구는 전체 인구 대비 20%를 돌파하여, 2017년 고령사회에 진입한 지 7년 만에 초고령사회의 문을 열게 되었다. 더욱이 평균 기대수명도 함께 늘어나면서 21세기의 삶은 ‘트리플 30’, 즉 자신의 성장 30년, 자녀 양육 30년, 그리고 퇴직 후 30년을 고려해야 하는 시대로 변화하였다(송미영, 2015). 이에 따라 퇴직 후 30년에 걸친 개인의 삶의 질에 더 많은 관심을 가져야 한다고 강조되고 있다.

은퇴는 생애주기의 주요한 변화이자 인간 발달 과정에서 자연스럽게 나타나는 현상이다. 특히 고령화 시대에 은퇴는 새로운 사회적 역할을 수행해야 하는 인간 생애주기 단계의 중요한 전환기적 사건이다. 더욱이 직업으로부터 물러나는 공식적인 사건임과 동시에 은퇴 당사자가 재정립된 역할을 담당해야 하는 적응 과정이기도 하다(남희경, 2019). 또한 은퇴 당사자는 물론 당사자의 가족들, 그중에서도 가장 많은 시간과 공간을 함께하는 배우자에게도 큰 영향을 미치게 된다. 기존에 익숙했던 생활 패턴이 변화하면서 새롭게 생활 전반을 재편성해 나가야 하는 과정에서 모두에게 새로운 과업이 부과되는 것이다. 본 연구는 정년퇴직을 경험한 베이비붐 세대 은퇴공무원

과 그 배우자를 대상으로, 퇴직 전후 부부가 경험하는 심리 내적 변화와 관계 재구성의 과정을 심층적으로 탐색하는 것을 목적으로 한다. 이를 통해 개인적·관계적 전환기로서의 은퇴가 부부 삶에 어떤 감정적 궤적과 서사적 구조를 만들어내는지를 밝히고자 하였다.

현재 은퇴기에 접어든 국내 베이비붐 세대(1955~1963년생)는 전후세대이자 아날로그 세대로서 물질 우선주의 사회에서 부모 부양과 자녀 양육으로 인한 경제적 부담을 지면서도 정작 자신을 위한 은퇴 준비에 충분한 여유를 갖지 못하였다는 지적이 있다(황은성, 변상해, 2021). 특히 공무원 사회는 한국 전통문화의 권위주의적 속성을 그대로 지니고 있어(채경선, 김만기, 2018), 조직의 관료적이고 기능적인 특성상 효율성을 극대화하고자 ‘언제, 어디서, 무엇을, 어떻게’ 해야 하는지를 명확하게 규정하게 된다(송미영, 2015). 그러나 은퇴 후 일상생활에서는 이처럼 명확한 규정이 정해져 있지 않으므로, 이에 따른 혼란을 겪거나 가정 및 사회적 역할 상실로 인한 소외감을 경험할 수 있다. 게다가 생활계획이나 여가 시간 활용 등 사회 참여 활동에 대한 학습 기회 없이 새로운 삶을 재편성해야 한다는 부분에서 은퇴 이후의 생활 적응은 개인과 가족 모두에게 어려움이 될 수 있다(송미영, 2015). 은퇴 이후에는 경제적 어려움뿐만 아니라, 주변 관계망이 축소되고 자신이 쓸모없다고 느끼는 무력감이 중첩되어 삶의 전반적 의미를 재정립해야 하는 과제와 마주하게 되는데 이러한 과정에서 배우자와의 관계는 심리적 지지 자원이 될 수도, 혹은 갈등의 중심이 될 수도 있다(양의주, 하정, 2020). 또한 공무원은 정년 퇴직 후 얼마 지나지 않아 법적·사회적 의미에서 노인 연령대에 진입하게 되는데, 이는

중년기를 넘어 노년기를 준비해야 할 생애주기별 발달 과업까지 동시에 달성해야 함을 의미하므로 적응 부담이 더욱 클 수 있다.

그럼에도 불구하고 우리나라의 공무원 은퇴 지원 제도는 이러한 전환을 실질적으로 준비하거나 지원하는 수준에 크게 미치지 못한다. 현실적으로 활용 가능한 지원은 퇴직 전 공로 연수 6개월 정도에 그치고 있으며, 장기간에 걸친 고정 근무 시간 구조는 체계적이고 지속적인 은퇴 준비를 어렵게 만든다. 공로연수와 같은 제도 또한 형식적인 교육이나 형식적인 이수에 머무르는 경우가 많아 실제 은퇴 이후의 삶에 실질적으로 도움을 주는 기능을 충분히 수행하지 못하고 있는 실정이다. 많은 공무원들은 생애 대부분을 조직 중심의 삶으로 살아오며 자신을 ‘누군가를 돌보는 역할’로 인식해 왔다. 이러한 맥락에서 은퇴 이후 공무원들이 겪는 심리적 공허감과 정체성 혼란은 자녀, 배우자, 부모, 지역사회 구성원으로서의 삶의 태도에도 지대한 영향을 미친다(송진영, 2009). 이처럼 직무 중심의 자기 정체성이 일시에 붕괴될 경우, 은퇴 이후에 직면하는 심리적·사회적 부적응은 우울감의 차원을 넘어 병리적 수준의 무기력감이나 관계 단절로까지 이어질 수 있다. 특히 이러한 심리적 위기는 노년기까지 장기적으로 영향을 끼치게 되고 그로 인해 은퇴 당사자는 물론 가족 전체가 긴장 상태에 놓이게 되는 이차적 파급효과를 겪게 된다(임정희, 2019). 특히 은퇴 이후의 불안정한 심리 상태는 노후 소득 기반의 취약성과 결합할 때 더욱 심화되는 경향을 보인다. 즉, 심리적 불안정은 경제적 불안정성과 맞물려 부정적인 상승작용을 일으킨다. 실제로 2015년 OECD 국가 통계에 따르면, 우리나라의 고령층 실제 은퇴 연령은 약 73세에 이르

러 OECD 평균보다 6~7세가량 높았으며, 이는 ‘퇴직’이 더 이상 실질적인 은퇴를 의미하지 않는다는 점을 방증한다(이주영, 2015). 한편 2014년 기준 50~64세 중·고령자로서 임금근로자를 대상으로 살펴본 결과, 중·고령 임금근로자들이 비자발적 취업을 하는 비중은 2014년 42.3%로 국내 전체 취업자들의 비자발적 취업 비중인 32.2%보다 훨씬 높았다. 특히 비자발적 취업의 이유로 ‘생활비 등 수입을 얻기 위해서’라는 응답이 86.7%에 달해, 중·고령자들의 노동시장 참여는 생계형 취업의 성격이 강한 것으로 확인되었다(임희정, 2015).

이러한 일반 중·고령층의 생계형 취업 및 경제적 불안정 상황과는 대조적으로, 공무원 은 민간기업 종사자에 비해 공적 연금제도를 통해 상대적으로 경제적 안정성을 보장받는다(국민연금공단, 2024). 예컨대, 2008년 은퇴자의 월 총소득을 비교하면, 공무원 은퇴자는 평균 186.24만 원, 민간기업 은퇴자는 77.99만 원으로 공무원 은퇴자의 월 총소득이 민간기업 은퇴자의 약 2배에 달하였다(김지혜, 2008). 이러한 경제적 기반은 심리적 불안을 일정 부분 완충하는 역할을 할 수 있다. 그러나 경제적 기반이 일부 보장됨에도 불구하고, 정년 혹은 명예퇴직 이후 공무원 부부가 경험하는 정체성의 재편성과 심리적 과도기는 여전히 복잡하고 다층적인 과제로 남아 있다. 따라서 본 연구는 경제적 조건뿐 아니라, 퇴직 이후 개인과 관계에서 형성되는 내적 서사와 경험에 주목하였다.

지금까지 공무원 은퇴 관련 연구는 지방자치단체 공무원의 퇴직 태도와 노후 준비(가용현, 2015), 공무원의 은퇴 준비와 직무만족도(강동주, 2019), 지방공무원의 퇴직기대·심리적 위기와 생활만족도의 관계(강민정, 2019),

은퇴공무원과 은퇴예정공무원의 생활만족도 영향 요인(고대영, 2014), 은퇴공무원의 부부관계 만족도와 사회적 관계망이 생활만족도에 미치는 영향(고대영, 임현승, 2015), 베이비부머 공무원의 은퇴 태도와 은퇴불안(남희경, 2019), 은퇴를 앞둔 공무원·공기업 중년기 남성의 심리적 안녕감에 대한 연구(채경선, 김만기, 2018), 공무원의 은퇴설계가 개인 삶의 질에 미치는 영향(황은성, 변상해, 2021) 등 대체로 관련 변인 간의 관계를 밝히거나 사회 체제 및 욕구 변화를 다룬 양적연구가 주를 이루고 있었다. 이들 선행 연구는 경제적 노후 준비와 은퇴설계 교육, 사회참여 등에 대한 이해 등에 대한 견해를 넓혀 주었지만, 정년 퇴직을 앞둔 지방공무원이 은퇴 전후에 거치는 적응 과정에서 경험하는 당사자 본인의 심리 내적 경험이나 부부가 함께 적응해 가는 심리 내적 경험을 다룬 연구는 여전히 부족한 실정이다. 특히 중년기 여성 은퇴자 연구는 중년 남성 은퇴자 연구와 비교했을 때 그 숫자가 현저히 적으며 교직 공무원 퇴직자를 대상으로 한 질적 연구 이외에는 좀처럼 찾기 어려운 것이 현실이다. 은퇴공무원 당사자의 적응이 어려운 것만큼이나 그 배우자에게도 인생의 전환점이 된다는 점에서 이에 대한 부부 단위의 심층적 연구가 필요하나, 실제로 연구 사례가 극히 제한적이다. 따라서 21세기 현재의 시대적 맥락을 반영하여, 은퇴 대상자인 베이비붐 세대 가운데 정년퇴직(예정) 공무원과 그 배우자의 심리 내적 경험을 깊이 있게 살펴보고자 한다.

본 연구 주제를 향한 관심은 연구자 개인이 공무원 할아버지와 아버지를 둔 경험, 그리고 아버지의 공직생활 은퇴 과정을 간접적으로 체험한 데에서 비롯되었다. 이러한 개인적 경

험에서 출발한 가슴 속 막연한 질문들은 연구 참여자들을 만나면서 새로운 질문들로 확장되었고, 보다 구체화 되면서 내러티브 탐구의 ‘초기 연구 퍼즐(research puzzle)’이 형성되었다(Clandinin & Connelly, 2000/2007). 다만 본 연구에서 연구자의 개인적인 가족사 경험은 탐구 자료로서가 아니라 내러티브 탐구에서 요구되는 연구자의 위치 설정과 탐구 정당화의 일환으로 서술되었음을 밝힌다. 내러티브 탐구에서는 연구자의 자서전적 성찰을 통해 개인적 정당성(personal justification)을 확보하고 그 정당성이 연구참여자와의 서사적 교차점으로 작용하게 된다(Clandinin, 2013/2015). 이는 연구자가 어떠한 문제의식에서 출발하였는지를 드러냄과 동시에 연구 참여자의 이야기를 해석하는 위치를 분명히 밝히는 작업이다. 또한 연구자의 자서전은 분석 대상이 아니라, 탐구 주제에 대한 연구자의 문제의식을 투명하게 드러내기 위한 이론적·윤리적 장치로 기능한다. 따라서 이 연구에서 연구자의 가족사 서술은 참여자의 경험을 왜곡 없이 해석하고 교차하는 위치를 확보하기 위한 서사적 자기 배치로 이해될 수 있다.

내러티브 탐구 과정은 연구 문제를 명확히 정의하여 답을 단정 짓기보다는 연구를 진행하는 동안 끊임없이 재구성되며 탐색과 재탐색(re-search)의 과정을 거친다(Clandinin & Connelly, 2000/2007). 즉, ‘질문’들이 ‘연구 퍼즐’로 전환되는 과정이 일어나고 연구 전 과정을 통해 이를 재형성하는 것이 내러티브 탐구의 본질이다(김아람, 2021).

이와 같은 배경에서 본 연구는 “공무원은 은퇴 이후 어떠한 일상을 살아가는가?”, “공무원과 배우자는 은퇴를 어떻게 이해하고 받아들이며 관계를 재정립하는가?”, “부부가 함께

‘잘 적응한다’는 것은 무엇이며, 노년기 부부가 함께 성장하고 성숙해질 수 있는 적응이란 어떤 것인가?”, “이들에게 필요한 심리적 돌봄은 무엇이고, 이를 통해 공무원 은퇴자와 배우자에 대한 문화·제도·사회적 내러티브를 어떻게 확장할 수 있을까?” 같은 질문들을 중심으로 탐색을 시작하였다. 이를 위해 은퇴공무원과 배우자 여섯 명을 연구 참여자로 초대하여 은퇴 이전과 이후를 모두 아우르는 부부의 심리 내적 경험을 내러티브적으로 이해하고자 하였다. 즉, 시간의 흐름에 따른 경험과 함께 직장과 가정 안팎의 다양한 공간과 맥락에서 일어난 사건들을 함께 살펴보면서 은퇴 경험이 어떻게 이야기로 구성되고 새롭게 이야기되는지를 탐구하고자 한 것이다.

하나의 사건은 언제나 퍼레이드가 지나가는 흐름 속에서 발생하게 되고 그것을 온전히 포착하기 위해서는 사건을 경험하는 사람의 위치와 사회적·문화적·제도적 맥락, 그리고 시간성을 함께 고려해야 한다(Clandinin & Connelly, 2000/2007). 더불어 사람들은 본인의 경험을 서사적으로 이해하고 ‘이야기하기(telling)’와 ‘다시 살아내기(reliving)’를 거듭하면서 그렇게 ‘다시 이야기(retelling)’한다. 이처럼 사람들의 경험은 그 이야기들을 듣고, 관찰하고, 함께 살아가며, 쓰고 해석하는 텍스트로 접근될 수 있는데, 이를 연구 방법으로 발전시킨 것이 Clandinin과 Connelly의 내러티브 탐구(Narrative Inquiry)이다(Clandinin & Connelly, 2000/2007).

Dewey가 제시한 경험의 속성을 내러티브적 관점에서 분석하고 해석하며 이해하는 틀은 Clandinin과 Connelly(2000/2007)가 ‘시간성·사회성·장소’의 3차원 탐구지점으로 구체화한 개념과도 맞닿는다(홍영숙, 2015). 이 중 시간성

은 과거와 현재, 미래를 잇는 연속성으로서 삶의 흐름 속에서 경험을 입체적으로 살피도록 이끈다(홍영숙, 2013). 본 연구는 이 3차원 틀을 바탕으로, 연구 참여자들의 은퇴 경험을 은퇴 이전부터 현재까지의 시간적 맥락 속에서 직장과 가정 안팎의 다양한 장소 및 상황과 어우러진 내러티브 구조로 이해하고 그 의미를 찾고자 한다.

본 연구는 세 쌍 부부의 은퇴 경험을 내러티브 탐구 방식으로 살펴봄으로써, 그들이 은퇴 전후를 거치며 어떻게 부부의 심리 내적 경험을 형성하고 재구성해 가는지를 이해하고자 하였다. 연구자는 연구 참여자들과 함께 그들이 살아온 이야기-은퇴 이전의 삶, 은퇴를 준비하고 맞이하는 과정, 그리고 은퇴 이후의 삶을-함께 듣고 이야기하면서 이를 다시 살아내고 되새기는 전 과정을 탐구하였다. 그리하여

연구문제 1. “연구 참여자들은 공무원 은퇴 이전에 무엇을 경험하였으며, 그들은 이러한 경험을 통해 시간성, 사회성, 장소성 세 차원에서 어떻게 부부의 관계를 형성해 나가고 있는가?”

연구문제 2. “연구 참여자들은 공무원 은퇴를 준비하면서 무엇을 경험하였으며, 그들은 이러한 경험을 통해 시간성, 사회성, 장소성 세 차원에서 어떻게 부부의 관계를 형성해 나가고 있는가?”

연구문제 3. “연구 참여자들은 공무원 은퇴 이후 무엇을 경험하였으며, 그들은 이러한 경험을 통해 시간성, 사회성, 장소성 세 차원에서 어떻게 부부의 관계를 형성해 나가고 있는가?”

라는 세 가지 연구 퍼즐을 중심으로 탐구의 과정을 시작했다. 연구 현장에서 현장 텍스트

를 수집하고 이를 텍스트로 풀어나가는 과정에서 새로운 질문과 주제들이 끊임없이 등장하였고 이에 따라 연구 퍼즐 또한 재구성을 거듭하였다(Clandinin & Connelly, 2000/2007). 이처럼 자료 구성과 분석, 해석과 기술 등 일련의 과정은 순차적인 단계가 아니라 순환적인 과정을 통해 심화될 수 있었다.

연구 참여자 여섯 명의 삶은 각각 고유하고 개별적으로 구성되었다. 그러나 이들의 이야기가 완전히 분리된 채 존재하는 것은 아니었다. 연구자가 간접적으로 경험했던 공무원 은퇴 역시 지금 우리가 속한 국내 사회의 문화적·제도적·사회적 내러티브를 공유하기에, 그것은 모두 유기적으로 이어진 맥락 속에서 이해되어야 할 것이다. 따라서 본 내러티브 탐구는 연구자의 개인적·실제적·사회적 정당화에 근거하여 형성된 초기 연구 퍼즐로 출발하되, 탐구 과정에서 촉발된 다양한 질문들을 조합하고 재구성함으로써 연구의 잠정적 결과에 도달하고자 한다. 이러한 일련의 과정을 통해 드러난 연구결과에 개인적·이론적·실제적 정당성을 부여함으로써, 연구 참여자들의 경험이 갖는 의미와 가치를 밝히는 것이 본 연구의 목표라고 하겠다.

## 방 법

### 연구 퍼즐을 형성하기

본 연구는 내러티브 탐구의 이론적 틀(Clandinin & Connelly, 2000/2007)에 따라, 인간의 경험을 시간성, 사회성, 장소성의 세 차원에서 입체적으로 해석하는 방식으로 설계되었다. 이에 따라 연구자는 연구 현상과 밀접한

관련이 있으면서 해당 경험을 구체적이고 풍부하게 서사화할 수 있는 참여자를 모집하고자 하였다. 참여자 선정은 의도적 표집법(purposive sampling)에 따라 이루어졌고 참여자는 연구 주제에 관한 관심과 자발적 참여 의사를 기반으로 구성되었다.

### 현장으로 들어가기

많은 내러티브 탐구에서는 연구자의 기준에 따라 소수의 참여자(1~3명)가 선정되며, 이들의 삶의 경험을 깊이 있게 들여다보는 방식으로 연구가 이루어진다(Creswell & Poth, 2016; Riessman, 2008). 실제로 내러티브 탐구를 채택한 국내 심리상담 및 교육 분야에서는 1인 또는 2~3인의 사례를 중심으로 구체적인 내러티브를 탐색하고 있고 연구의 질적 심화를 위해 참여자 수를 제한하는 방식이 일반적이다(김도희, 이정숙, 2021; 이수빈, 조항, 2023). 특히 최미림(2022)의 연구에서는 4인의 퇴직 장년을 내러티브 탐구 대상으로 설정하였으며, 해당 사례를 ‘최대한의 소수’로 간주하고 탐구의 밀도를 확보하였다. 본 연구 역시 부부 단위의 참여자 구조와 ‘은퇴 후 관계변화’라는 탐색이 제한적인 주제임을 고려하여 부부 3쌍(6인)을 연구 밀도 확보를 위한 ‘최대의 소수’로 설정하고, 각 사례의 개별성과 공통성을 교차 탐색하는 방식으로 연구를 진행하였다. 연구 참여자는 한 지방자치단체에 소속되어 공직생활을 이어온 은퇴공무원 남성과 그 배우자로 이루어진 세 쌍의 부부, 총 6명이었다. 인간을 연구 대상으로 삼았기에, 본 연구는 연세대학교 생명윤리위원회(Institutional Review Board [IRB])의 엄격한 심의를 받아 윤리성을 확보했다. 자료수집은 2023년 3월부터 4월까지 두 달

간 진행되었으며, 부부 각각을 대상으로 총 2 회기 이상의 심층 면담을 시행하였다. 각 회기는 평균 2시간 내외로 진행되었으며, 면담 장소는 참여자의 자택 또는 은퇴 이후 운영하는 주말농장의 농막 등 참여자가 편안함을 느낄 수 있는 장소로 설정되었다. 면담은 반구조화된 질문지를 중심으로 이루어졌는데, 은퇴 전후 삶의 변화와 가족관계, 감정 표현, 일상의 구조, 관계의 재정립 등 다양한 주제를 포괄하였다. 모든 면담은 녹음 후 전사되었고 전사 자료는 이후 연구 참여자와 공유되어 해석 및 구성 과정에서 함께 참여할 수 있도록 하였다.

#### 현장에서 현장 텍스트로 이동하기

본 연구는 은퇴 이후의 부부관계 변화를 살펴보기 위해 한 지방자치단체 소속 지방직 은퇴 공무원과 그 배우자를 연구 참여자로 선정하였다. 연구 참여자 선정 기준은 단순히 ‘은퇴’라는 생애 단계나 ‘결혼 상태’라는 관계적 조건만이 아니라 이들이 공통으로 공유하는 사회적 맥락과 조직 구조, 그리고 제도적 특성까지 아우르는 방식으로 설정되었다. 먼저 대상자는 공로연수 기간을 포함해 정년퇴직을 앞두었거나 실제로 퇴직을 완료한 지방직 공무원으로 1차 베이비붐 세대(1955~1963년생)에 해당하는 인구 집단이다. 이들은 한국 사회의 압축 성장기 동안 청년기를 보냈으며, 장기 고용과 국가 주도형 조직문화 안에서 사회적 역할과 직업 정체성을 확립해온 세대이기도 하다(김혜경, 마경희, 2015). 그 결과 은퇴 이후 ‘직업에서의 이탈’은 곧 ‘삶의 의미 재구성’이라는 주제로 이어지며, 부부관계에도 중요한 전환점을 제공한다.

공무원을 연구 대상으로 삼은 이유는 연금이라는 비교적 안정된 소득 기반을 통해 절대적 생계 위협 요인이 배제되었을 때, 관계적·정서적 요소가 더 분명하게 드러나기 때문이다. 다시 말해 경제적 불안정성을 주요인으로 간주하는 다수의 은퇴 연구와 달리, 본 연구는 ‘관계적 재조정’과 ‘심리적 적응’이라는 측면에 집중하고자 하며, 이를 위해 일정한 수준의 제도적 안정성이 보장되는 집단이 필요했다. 그 가운데서도 지방직 공무원은 국가직 공무원과 달리 지역 기반의 생활권과 조직 내 지속성이 강하다는 점에서, 은퇴 이후에도 특정 도시와 사회적 네트워크를 공유하는 특성이 두드러진다. 실제로 국가공무원의 경우, 승진을 위한 순환근무 및 다른 지역 발령이 빈번하여 지역적 연속성이 약화되고, 삶의 기반이 특정 도시에 고정되지 않는 경향이 있다. 반면, 지방직 공무원은 동일 지역 내에서 장기간 근속하며, 그 지역의 문화, 인간관계, 생활 방식 등과 밀접하게 얽힌 생활 구조를 형성하기 때문에, 이들의 은퇴 후 관계 변화는 ‘지역성’이라는 변수와도 맞물려 작동할 가능성이 높다. 이에 따라 본 연구에서는 특정 도시의 사회적 문화가 은퇴 이후 관계 변화에 어떤 영향을 주는지 구체적으로 탐색하고자, 한 지방자치단체를 기반으로 지방직 공무원만을 참여 대상으로 선정하였다.

또한 공무원이라는 직업이 지닌 제도적 공통성과 안정된 조직 구조는, 은퇴라는 동일한 사건을 경험하는 과정에서도 직업적 배경이 관계 변화에 미치는 영향을 비교적 명료하게 탐색할 수 있는 기회를 제공한다. 다만 지방직 공무원 집단 내에서도 직종 및 직렬은 다양하므로, 이번 연구에서는 해당 변인을 특정하지 않았으며, 향후 연구에서는 직종별·직

렬별 특성에 따른 심층 분석이 필요함을 ‘연구의 한계’로 명시하였다.

이와 더불어 본 연구는 부부 단위의 상호작용을 중심에 두고자 하였기에, 은퇴공무원의 배우자 역시 중요한 참여자로 포함되었다. 배우자 선정 기준은 현재 결혼생활을 유지 중인 자로, 남녀 구분 없이 부부 중 한 사람이 1차 베이비붐 세대에 속해 있으면 연구 참여 자격을 부여하였다. 이는 결혼생활이라는 장기적 관계 구조 안에서 형성된 경험들이 배우자 모두에게 영향을 미칠 수 있으며, 단일한 시선이 아닌 ‘관계적 주체들’ 간의 서사를 입체적으로 이해할 수 있기 때문이다. 특히 남편이 은퇴했다고 하더라도 아내가 여전히 경제활동을 하거나 반대로 함께 퇴직 이후의 삶을 보내고 있는 경우 등 다양한 형태의 역할 재조정 양상이 존재하므로, 부부를 한 쌍의 단위로 바라보는 분석이 유효하다고 판단되었다.

이러한 기준을 바탕으로 본 연구에는 총 3 쌍, 6명의 부부가 참여하였으며, 이들 모두 최소 30년 이상 결혼생활을 유지해 온 관계였다. 연구 참여자의 실명은 모두 익명으로 처리되었고, 이들의 서사가 독자에게 보편적인 삶의 이야기로 공명(resonance)하도록 베이비붐 세대에 흔히 사용된 이름을 가명으로 선정하였다. 이는 참여자의 사생활을 보호하는 동시에, 내

러티브 탐구의 중요한 윤리적 원칙인 픽션을 통해 이야기의 본질적인 의미를 안전하게 전달하기 위함이다. 이러한 본 연구 참여자 선정 기준은 표 1에 정리하였다.

한편 이 연구에 참여한 여섯 명의 대상자는 각기 다른 시점과 조건에서 은퇴를 경험하고 있다. 김영수는 정년퇴직 후 1년 차를 맞이한 인물로 공로연수를 마치고 고향 땅에 자신의 아지트를 세우며 은퇴 이후의 삶을 주도적으로 개척하고 있다. 도시 외곽의 주말농장은 그의 기억과 현재가 맞닿는 공간이며, 은퇴 이후의 삶을 스스로 의미화해가는 과정 그 자체이기도 하다. 반면 최성호는 정년을 1년 남기고 명예퇴직을 선택하여 은퇴 2년 차를 보내고 있으며, 노부모의 병환과 돌봄으로 인해 은퇴 이후 삶이 개인 중심보다는 가족 중심의 구조로 흘러가고 있다. 그는 물리적 이동(이사)뿐 아니라 삶의 중심축이 자율성보다는 책임감으로 기운 상황 속에서 은퇴를 경험하고 있다. 한영철은 아직 정식 은퇴를 앞둔 상태로, 현재 공로연수 중이며 은퇴 전의 전환기를 체감하고 있는 인물이다. 농사를 준비하며 은퇴 이후를 계획했으나, 허리디스크로 수술 후 회복 중인 그는 건강이라는 예기치 못한 변수로 인해 삶의 방향을 재정비하고 있다. 그의 이야기에서는 물리적 이직보다 ‘심리적

표 1. 연구 참여자 선정기준

구분	기준
선정 기준(은퇴공무원)	A 지방자치단체 소속 지방공무원으로 근무
	정년퇴직 예정이거나 정년퇴직을 한 남성 또는 여성
선정 기준(배우자)	베이비붐 세대
	은퇴 공무원의 배우자
제외 기준	배우자와 사별 및 이혼한 경우



이직'의 과정이 어떻게 전개되는지 확인할 수 있다.

이 세 명의 남성 참여자들과 짝을 이루는 세 명의 배우자들 또한 각자의 방식으로 은퇴라는 전환기와 마주하고 있다. 김영수의 아내 이경숙은 운전부터 남편의 '농장 출근'까지 함께 하며 일상을 공유하고 있으며, 동시에 자신이 타인 중심으로 살아온 삶을 돌아보며 심리와 상담에 대한 관심을 넓히는 중이다. 그녀는 자녀에게 자신이 내면화해 온 삶의 방식을 그대로 투사하고 있다는 사실을 인식하면서, 변화의 필요성을 직면하고 있다. 김미숙은 배우자 최성호보다 먼저 병원 현장에서 15년간 일한 후 은퇴를 경험했으며, 자신이 점차 뒤쳐지는 존재가 되어가는 듯한 심리적 위축을 겪었다고 털어놓는다. 이후 감정 인식과 자아 회복을 위해 그림을 접하게 되었고, '색'을 매개로 한 감정 탐색이 자기를 되찾는 중

요한 계기가 되었다. 마지막으로 한영철의 배우자인 최영희는 결혼 전 운동선수로 활동했으며, 결혼 후에는 요양보호사로 일하며 은퇴 이후에도 자신의 역할과 정체성을 새롭게 정의하고 있다. 어린 시절 아버지의 부재로 인해 가족 생계를 감당해야 했던 경험은 그녀에게 결혼생활에 대한 기대감을 증폭시켰고, 동시에 억울함과 고단함의 감정이 중첩되는 현실을 만들어냈다. 다음 표는 연구 참여자의 인구 사회학적 특성을 나타낸 것이다.

#### 현장 텍스트 구성하기

면담은 공식적으로 2회기로 구성되었는데, 참여자의 요청과 연구의 흐름에 따라 일부 참여자에게는 추가 면담이 이루어졌다. 모든 면담은 대면 방식으로 이루어졌고 장소는 참여자 자택 또는 주말농장이나 농막과 같은 은퇴

표 2. 연구 참여자의 인구 사회학적 배경

참여자 위치	참여자 (가명)	성별	나이	학력	근무연수 (퇴직 유형)	자녀	현재 하는 일
은퇴공무원	김영수	남	베이비붐 1세대	대졸	32년(정년퇴직)	1명	주말 농장
	최성호	남	베이비붐 1세대	대졸	32년( 명예퇴직)	2명	노부모 돌봄, 농사
	한영철	남	베이비붐 1세대	대졸	33년 (정년퇴직 예정)	2명	공로 연수, 노부모 돌봄, 농사
참여자 위치	참여자 (가명)	성별	나이	학력	은퇴 전 직업	자녀	현재 하는 일
은퇴공무원의 배우자	이경숙	여	베이비붐 2세대	고졸	조리업	1명	조리사
	김미숙	여	베이비붐 2세대	대졸	간호업	2명	전업주부, 취미생활
	최영희	여	베이비붐 2세대	고졸	운동	2명	요양보호사, 노부모 돌봄

표 3. 연구 참여자 면담 절차

자료수집방법	소요 시간	형식	기록	장소	면담 간격
개별 인터뷰 1	약 2시간	대면	녹음	참여자의 집 또는 참여자의 농막	2~4주
개별 인터뷰 1	약 2시간	대면	녹음		2~4주
추가 면담(선택)	약 1시간	대면	녹음		2~4주

이후 일상 공간에서 진행되었다. 회기 간 간격은 평균 2~4주로 설정하였는데, 이는 이야기의 흐름을 자연스럽게 이어가는 동시에 참여자의 반추와 해석을 도왔다. 표 3은 연구 참여자 면담 절차를 도식화한 것이다.

면담은 반구조화된 질문지를 기반으로 하였으나, 내러티브 탐구의 특성상 참여자의 자발적 발화와 자유로운 이야기 흐름을 최대한 존중하여 진행하였다. 연구자는 경직된 질문 방식보다는 경청과 공감적 응답을 중심으로 면담을 진행하며, 참여자가 자신의 서사를 주도적으로 구성하고 감정 표현 및 기억 회상 과정에 몰입하도록 지원하였다. 라포 형성을 위해 연구자는 면담 전에 연구 목적, 과정, 윤리적 고려 사항 등을 충분히 설명하여 참여자가 감정적 안정감을 느끼는 환경에서 대화할 수 있도록 조성하였다.

#### 현장 텍스트에서 연구 텍스트로

본 연구는 Clandinin과 Connelly(2000/2007)가 제시한 내러티브 탐구의 삼차원 탐구공간(three-dimensional inquiry space) 모형을 분석의 이론적 틀로 삼았다. 이 모형은 시간성(temporality), 사회성(sociality), 장소성(place)이라는 세 축을 중심으로 인간의 경험을 입체적으로 해석할 수 있도록 안내한다. 이에 따라 본 연구의 분석은 각 참여자의 이야기를 삶의 흐름

안에서 서사적으로 재구성하고 그 속에 내포된 감정, 관계, 전환의 의미를 맥락 속에서 조망하는 방식으로 진행되었다.

분석의 첫 단계는 전사 자료의 반복적 정독과 맥락 파악이었다. 반구조화 심층 면담을 통해 수집된 음성 자료는 전문 전사되었으며, 각 문장의 맥락과 감정 흐름을 추적하기 위해 연구자는 전사본을 수차례에 걸쳐 정독하였다. 그 과정에서 참여자의 정서적 톤, 의미 있는 침묵, 반복되는 언어 표현 등을 유의 깊게 메모하였으며, 이를 바탕으로 개인의 내러티브를 시간 축을 따라 서사적으로 구성하였다.

두 번째 단계는 태그(Tag) 기반의 초기 코딩 작업이다. 연구자는 질적자료분석 툴인 Taguette를 활용하여 의미 단위를 중심으로 각 참여자의 발화 내용을 코딩하였다. 여기서는 ‘침묵’, ‘감정 표현의 어려움’, ‘역할 재조정’, ‘일상의 재구성’, ‘감정의 공유’ 등 내러티브 핵심 범주가 반복적으로 등장하였다. 이후 이 태그들을 기반으로 파워포인트 프로그램을 활용한 2차 코딩 및 범주화 작업을 실시하였다. 이는 각 참여자의 삶의 흐름을 시각적으로 구조화하기 위한 분석 전략으로 내러티브 탐구의 서사 구성 과정에서 공간적·관계적 전개를 더 뚜렷하게 드러내는 데 유효하였다.

세 번째 단계는 삼차원 탐구 공간 개념을 토대로 한 상호 비교분석이었다. 시간성의 축에서는 은퇴 전후 삶의 변화와 정체성 재구성,

일상 구조의 이동을 중심으로 사회성의 축에 서는 부부간 상호작용, 감정의 소통, 역할 기대와 실제의 차이를 중심으로 장소성의 축에 서는 가정, 주말농장, 도시에서 시골로의 이주 등이 삶의 구체적 장면 안에서 어떻게 구현되고 의미화되는지를 분석하였다. 이를 통해 각 부부가 경험한 삶의 서사적 전환점들을 추출하였고 이 전환점이 관계 회복 혹은 긴장의 지속이라는 결과로 귀결되는 양상을 정리하였다.

#### 연구 텍스트 구성하기

마지막으로 도출된 개인 서사를 교차 비교하여 공통 주제를 도출하였다. 반복적으로 나타난 감정의 단절과 회복, 침묵과 말의 재구성, 역할 기대와 좌절, 공동 실천의 회복적 기능 등은 ‘관계 재구성의 내러티브’라는 상위 개념으로 통합되었다. 이 분석은 코드 빈도 분석이 아닌, 각 이야기의 흐름과 감정적 결을 해석하는 서사 기반 해석이었으며, 결과적으로 참여자들의 삶을 맥락적 통합 속에서 이해하는 작업으로 기능하였다. 내러티브 탐구의 본질은 삶을 다시 말하고 그 말속에서 의미를 새로 구성하는 것이기에 본 연구의 분석은 그 의미를 존중하고 충실히 반영하는 데 주안점을 두고자 했다. 다음 그림은 이러한 코딩 과정을 도식화한 것이다.

#### 윤리적 고려

본 연구는 질적 연구로서 특히 내러티브 탐구의 특성을 반영한 관계 중심 윤리(relational ethics)를 가장 중요한 연구 기반으로 삼았다. 내러티브 탐구는 단순한 자료수집이나 발화의 기록이 아니라, 참여자의 삶에 직접 개입하는 연구자의 존재와 그 관계의 윤리적 긴장을 지속적으로 성찰하는 방법론이다(Clandinin, 2007/2011). 따라서 본 연구는 연구 전 과정에서 연구자-참여자 간 관계 맺기, 발화의 의미, 서사 재구성 과정에서의 민감성, 감정적 안전 장치 등을 철저하게 고려하였다.

우선 본 연구는 연세대학교 생명윤리위원회(IRB)로부터 2023년 3월 15일자로 정식 승인을 받았다. 승인번호 및 연구계획서는 본 논문과 별도로 보관 중으로 심의 과정에서 요구된 민감한 사항들(예, 부부 면담 내용 공유 시 동의 여부, 감정 고조 시 중단 여부, 자료 보관 및 폐기 절차 등)에 대해 명확한 지침을 마련하였다. 연구자는 연구 참여자에게 연구 목적과 절차, 참여의 자발성, 익명성 보장, 중도 철회의 자유 등을 충분히 설명하였으며, 동의서는 서면으로 자필 서명 후 수집되었다.

면담 진행 시 부부 개별 인터뷰는 ‘배우자의 발화 내용을 상대 배우자에게 전달하지 않는다’는 원칙하에 독립적으로 진행되었다. 단, 연구자가 특정 내용을 부부간 교차 확인하고

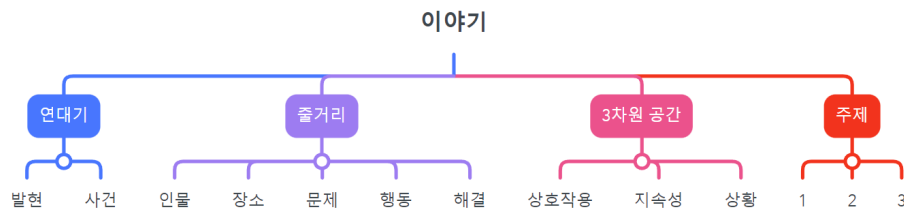


그림 1. 내러티브 연구의 코딩 구조화

자 할 경우, 반드시 사전 동의를 얻고 절차를 따랐다. 참여자에게는 “연구 종료 후 각자의 면담 내용을 상대 배우자가 열람할 수 있다”는 점을 명확히 안내하였다. 또한 한국인의 관계주의와 체면 문화의 영향으로 참여자가 수치심을 느끼며 자신의 경험을 직접적으로 표현하는 데 어려움을 겪을 수 있음을 고려하여, 연구자는 존중하는 시선을 유지하고 수용적이며 반응적인 비언어적 태도로 면담에 임하였다(김성아, 김은하, 2025).

자료의 보관은 이중 보안 체계를 통해 관리되었다. 녹음 파일은 암호화된 외장 저장장치에 저장하였고, 전사 및 분석 파일은 개인용 암호화 디렉토리를 통해 접근을 통제하였다. 참여자의 실명을 대체하기 위해 베이비붐 세대에 흔히 사용되는 이름을 기반으로 가명을 지정하였으며, 특정 직위, 거주지, 조직명 등 개인을 추정할 수 있는 모든 정보는 삭제 혹은 범용화 처리되었다.

또한, 내러티브 탐구는 연구자 자신이 이야기의 해석자인 동시에 해석의 행위자이기 때문에, ‘해석의 권력’이 윤리적 문제로 이어질 수 있음을 인지하였다. 이에 따라 연구자는 서사 재구성 과정에서 과도한 일반화, 정서적 낙인을 피하고, 참여자의 말과 감정을 가능한 그대로 재현하고자 하였다. 아울러 염지숙(2020)의 제안을 따라, 내러티브 탐구자의 윤리적 실천으로서 관계적 공간에 대한 민감성과 침묵의 존중, 이야기 속 긴장 순간에 대한 성찰, 픽션화(fictionalization)를 통한 보호 장치를 적극적으로 고려하였다.

## 결 과

첫 번째 부부 이야기: 김영수와 이경숙

### 어린 시절과 원가족의 그림자

김영수는 1남 3녀 중 장남으로 태어났다. 초등학교 4학년 무렵 어머니가 돌아가신 뒤 한 달 만에 아버지가 재혼하면서 새어머니의 신체적·언어적 학대를 경험하게 된다. 공직자였던 아버지는 아들의 교육에 관심이 많았지만, 주로 강압적 태도를 보이며 그를 몰아붙였다. 그는 “만약 아버지 말씀대로 의사가 되었다면 더 편안한 인생을 살았을지는 모르지만, 그 직업을 선택하지 않은 것 자체에는 여전히 후회가 없다”고 회고했다. 다만 아버지가 자신을 사랑하셨다고는 생각하지만 “사랑의 표현이 서투르고 명령조가 대부분이었기 때문에 ‘전원일기’ 속 최불암 같은 다정한 아버지를 간절히 원했다”고 말했다.

“아버지가 나를 사랑했지. 장자고 내가 장남이고 그러니까. 근데 사랑하는 방법이 너무 서투르고 표현 방법도 안 좋고...”(김영수)

김영수는 새어머니가 본인과 남매들을 ‘적’으로 규정한 탓에, 대인관계에서 갈등이 생길 때마다 심한 불편감을 느끼게 되었다고 한다. 고등학교 시절 가출 후 자신을 낳아준 어머니 산소에서 밤새 울면서 “1년만 더 참고 서울로 나가야겠다”는 결심을 했다. 그는 자신의 감정을 돌보지 못한 채 공부와 ‘사회적 성공’을 가장 중요한 가치로 삼았다고 회상했다. 다만, 그를 예뻐해 주었던 할머니와의 기억은 여전히 따뜻하게 남아 있다.

“나 자신을 위로 못해서 내가 우울한

거야. 항상 나를 위로해 주는 사람도 없고... 할머니가 나를 엄청 예뻐해 주셨는데, 할머니 사진을 여기다 올려놓으니까 우리 집사람이 ‘당신 방에 갖다 놓으라’고 하더라고. 힘들어하는 나를 위로하는 방법을 난 아직도 몰라.”(김영수)

이경숙은 2자매 중 장녀로, 서울에서 태어났다. 아버지는 정기적인 수입이 없었고, 어머니가 집안의 경제를 책임져야 했기에 이경숙도 고등학교 졸업 후 요식업에 종사하며 일을 시작했다. 대학교에 진학하려 했으나 입학금 마련이 어려웠기에 주변 또래 친구들이 대부분 대학에 간 현실을 보면서 좌절감과 아쉬움을 느꼈다고 한다.

“낮에 일하고 밤에 도서관에서 자며 공부의 끈을 놓지 않으려 했어요. 지금 생각해 보면 그때 많이 힘들었구나 싫어요.”(이경숙)

그렇게 번 돈을 집안에 보태느라 짧은 시절 자신을 위한 소비를 해본 적이 거의 없었다. 요즘 생각하면 “어머니가 적어도 10%라도 용돈을 줬어야 하는 것 아니냐”는 억울함이 든다고 했다.

“옛날엔 한 푼이라도 못 드리면 마음 아팠는데, 지금 생각해 보면 억울하더라고요. 그래서 우리 애한테 ‘너 하고 싶은 거 해, 돈 모을 생각 말아라’라고 말해요.”(이경숙)

#### 배우자 선택: 사랑과 안정 사이

배우자 선택은 사회·문화적 맥락 속에서

개인적 욕구와 발달을 표현하는 과정이다(최규련, 2015). 이는 결혼관계 발달의 시초이며, 두 사람은 서로에 대한 헌신과 기대를 탐색하고 명료화하는 가운데 원가족 체계로부터 분화하여 부부 정체감을 확립해 나간다.

김영수는 서울에서 대학 졸업 후 대기업에 들어가길 원했지만 좌절되었고, 아버지의 조언으로 공무원 시험을 봐 합격했다. 이후 회사 선배의 소개로 이경숙을 만나게 되었다.

“만났는데 끌리더라고요. 나만 좋아해서 안 되잖아요. 상대도 나를 좋아해 줘야 서로 좋아하는 거지. 다행히 같이 호응해 줘서 사귀게 되었어요.”(김영수)

이경숙은 어려운 가정환경에서 자라며 경제적 안정을 중요시하게 되었다. 서울에서 학창시절을 보내고 직장을 구하던 중 김영수를 소개받았고, “결혼하면 일을 그만둘 수 있지 않을까”라는 생각을 했다고 한다.

“사람이 좋아서...보다는 안정적인 사람이라 느꼈고, 경제적으로도 안정될 수 있으리라 생각했어요. 왜냐하면 난 차비도 없어 밖에 못 나가는 상황이었거든요.”(이경숙)

#### 공직생활과 가정 내 역할 갈등

김영수는 공직생활이 적성에 맞지 않아 재직 4년 차쯤 아내에게 사직 의사를 밝혔다. 평소 잘 울지 않는 이경숙이 결혼 후 처음으로 눈물을 보이는 바람에 크게 미안하고 안쓰러웠다고 한다. 결국 김영수는 2개월 휴직 후 다시 공직생활을 이어갔다.

“나보고 ‘그럼 우리는 어떻게 하나’면서 울더라고. 나도 너무 가슴 아팠죠. 한 두 달 쉬고 다시 마음 잡고… 솔직히 엄청나게 내키진 않았지만.”(김영수)

이경숙은 오랫동안 어린이집 조리사로 일하면서 남편 출근 시 운전을 해 데려다주고 퇴근 후에는 집안일을 마치고 다시 남편을 데리러 가는 생활을 반복했다. 운전 또한 “남편이 사고 날까봐 걱정되는 마음”에 자신이 주도하게 되었고 그 영향으로 아들도 어머니에 대한 의존이 큰 편이 되었다고 털어놓았다.

“남편이 차 운전하다가 사고 날까 봐 무섭고, 내가 해야 맘이 놓이는 거예요. 그런데 늘 내가 먼저 해주다 보니, 나중에는 그게 습관이 돼 버렸고, 결국 아들한테도 너무 과잉 보호를 했던 거죠.”(이경숙)

한편, 이경숙은 자신이 모든 일을 도맡아 하다가 점차 배려받지 못하고 있다는 생각이 들었고, 이에 대한 서운함도 생겼다고 한다.

김영수는 “아버지처럼 되지 않겠다”고 수없이 다짐했지만, 결국 자신의 모습이 아버지와 닮아있다고 토로했다. 아이가 어릴 때는 같이 춤추며 놀기도 했지만, 중학교 이후로 서먹해지고 대화가 줄었다.

“중학교 넘어가니까 애가 안 놀려고 하더라고. 그때부터 서먹해졌는데, 대화하려고 해도 밥 먹으면 일어나서 가버리니 엄청 속상해요.”(김영수)

그는 아들에게 사랑을 표현하는 방식이 어

색하고 낯설다고 했다. 스스로는 부자 간의 교감이나 스킨십을 시도했지만, 아이가 응하지 않아 소외감을 느꼈다고 한다.

이경숙은 친정어머니에게서 물려받은 낮은 자존감이 자신에게 고스란히 전해졌듯, 남편 김영수도 시아버지의 가부장적 태도를 그대로 답습한 측면이 있다고 했다.

“시아버지도 강압적이라 사랑 표현을 모르셨는데, 남편도 똑같이 자기 자식을 종속처럼 생각하고 의견을 물어보지 않았어요.”(이경숙)

아들은 아버지에게 학업 지도를 받는 과정에서 ‘억울함’도 크게 느꼈다고 한다. 김영수가 수학을 ‘직관적으로’ 풀면 아들은 따라가지 못하고 심적 부담을 느껴 “아빠 때문에 내 인생 망쳤다”고 말하기도 했다.

#### 은퇴를 맞이하며 살아낸 이야기

김영수는 은퇴를 앞둔 3년 전부터 퇴직 후 삶을 구상해 왔다. 연금이 생활 기반을 든든히 받쳐주자, 막상 공직을 떠나자마자 상속받은 토지에서 주말농장을 운영하고 아내와 여행을 준비하느라 분주하다.

“형기를 마치고 나온 기분이에요. 한 30여 년 창살 없는 감옥에 있다가 드디어 자유를 얻었죠. 연금이 있어서 생활은 가능하고, 하고 싶은 일을 마음대로 할 수 있다는 게 얼마나 신나는지.”(김영수)

특히 아내와 여행할 수 있어 행복하다고 덧붙혔다. 반면 이경숙은 남편의 퇴직 전후 일상이 크게 달라지지 않았다고 느낀다. 매일

아침 주말농장에 ‘출근’하듯 나서는 그를 위해 식사를 챙기고 운전해 주면서도, “가족에게 더 집중해 주길 바랐는데”라며 기대가 어긋난 아쉬움을 토로했다.

### 안정적인 노후와 의미 있는 삶

김영수는 퇴직 3·4년 전부터 은퇴 후를 구체적으로 고민했다고 한다. 연금이 나오기에 경제적 걱정이 큰 편은 아니었고, 자녀도 이미 취업해서 부담이 적다. 최근 아버지께 상속받은 토지를 활용해 주말농장을 운영하면서, 소일거리도 있고 미래가 안정적으로 느껴진다고 했다.

“70살 넘으면 돈 쓸 일도 없을 것 같고, 그 전까지 풍족하게 쓰고 싶어요. 연금도 있으니 크게 불안하지는 않아요.”(김영수)

김영수에게 주말농장은 경제활동뿐 아니라 “새로운 삶의 의미”를 찾고 사람들과 어우러져 정을 나누는 공간이다. 사람들에게 10평씩 텃밭을 분양해 씨를 뿌리고 울타리를 치며 협동하는 과정에서 큰 즐거움을 느낀다고 한다.

“사람들이 즐거워하면 나도 즐거워요. 나를 좋아해 주고 농장을 좋아해 주니, 나도 힐링이 돼요. 스스로 위로 못 하는데, 환대받는 느낌이 좋습니다.”(김영수)

이경숙은 “경제적으로 보장됐다”는 느낌을 주는 남편의 꼼꼼한 재정관리 덕에 노후 대비가 막막하지 않다고 했다. 그러나 이경숙은 은퇴 후에도 스스로 ‘사회에서 필요로 하는 사람’임을 확인받고 싶어 다시 일을 시작했다

고 한다.

“내가 일 안 하고 있으면 뒤쳐진 것 같고, 쓸모없는 인간이 된 기분이에요. 새로 취업에 성공하면 너무 기쁘고... 일을 하고 싶은 것보다 사회에서 배척당하지 않고 나를 필요로 하는 데가 있다는 것을 확인받고 싶은 건가”(이경숙)

### 보이지 않는 유리벽과 평행선

김영수와 이경숙은 서로의 관계를 ‘보이지 않는 유리벽’과 ‘평행선’이라고 하였다. 특히 이경숙은 자신이 남편을 ‘스텐바이’ 해 주는 위치에 있는 것 같아 답답했다며, “인형인간처럼 내 시간을 통제받는 느낌”이 싫었다고 했다.

김영수는 “가족이 가장 소중하다”면서도, 배우자 이경숙과 소통이 어려울 때가 있어 부부 상담도 고려 중이라고 했다. 예컨대, 자신이 주말농장을 하려 할 때 아내는 “무조건 반대하거나 찬성하는 식”이라 중간 지점이 없다고 느꼈다.

“보이지 않는 유리벽이 있어요. 없는 것 같지만 분명 벽이 있거든요. 그리고 스킨십을 거부하니까 더 거리를 느껴요. 전문가 상담을 받아보자고 해도 ‘필요 없다’고 해서 아쉽습니다.”(김영수)

그는 신혼 때처럼 애정 표현을 하고 싶지만, 아내가 스킨십을 불편해해 결국 자신이 ‘낮선 이방인’이 된 듯한 소외감을 느낀다고 말했다.

이경숙은 “원하는 방향으로 일이 되지 않을 때 스트레스를 받는다”고 했다. 사소한 일에서

조차 배려 받지 못하고 무시당한다 느낄 때 억울함과 서운함이 커진다. 서로 의견이 다를 때 “타협 없이 평행선을 걷는다”고 표현했다.

“내 말에 힘이 없어요. 애 아빠는 남이 말하면 수긍하면서, 내가 예전에 한 말은 콧방귀도 안 끼거든요. 그러니 나도 화나고, 서로 안 바뀌니 결국 평행선인 거죠.”(이경숙)

주말농장도 이경숙이 반대했으나 남편은 몰래 하나씩 일을 진행했고, 자신은 “결국 기만당했다”는 기분을 느꼈다고 했다. 스킨십 역시 “존중받지 못한다고 느끼는 데 어떻게 신체적 애정을 표현하겠느냐”며 거부감이 크다고 했다.

김영수는 은퇴 후에도 주말농장과 행정사 업무를 준비하면서 여전히 바쁘다. 집안일 부담을 거의 못 하는 것에 대해 아내에게 미안하지만, “이미 평생 안 해 왔으니 새로 배우기가 어렵고 세탁기가 컴퓨터보다 어렵다”고 털어놓았다.

“내가 비정상인가 싶어요. 요즘은 남자들이 집안일 많이 하던데. 설거지 한 번 해보려고 해도 시간이 너무 많이 걸려. 대신 커피를 타준다던가, 그런 건 해요.”(김영수)

그는 아내가 자신에게 밥을 해주고 빨래를 해주는 등 도움 없이는 생활이 어렵기에, 아내가 말하면 “그대로 따르는 게 가정의 평화”라고 말했다.

이경숙은 결혼 내내 집안일을 도맡았지만, 남편이 사용한 물건을 제자리에 놓지 않는 등

기본적인 ‘자기 몫’조차 제대로 하지 않을 때 가장 속상하다고 했다. 그럼에도 건강 걱정만큼은 늘 크다고 하며, 남편이 술에 취해 길에서 쓰러지지 않을까 늘 신경이 쓰인다고 한다.

“자다가 남편 숨 쉬나 확인도 해요. 기침 많이 하면 ‘왜 이렇게 기침하냐’고 잔소리하고, 또 안 보이면 걱정되고....”(이경숙)

그녀는 이런 자신이 때론 아이러니하다고 느낀다며 “같이 있으면 짜증나고 안 보이면 걱정된다”고 웃었다.

연구자가 “힘든 순간, 누구에게 의지하는지” 묻자, 김영수는 종교에 의지한다고 말하며, 기독교, 불교, 천주교, 유교 모두 좋아한다고 했다. 종교가 본질적으로 사람을 사랑하고 자비를 베푸는 방향이라면 어떤 종교든 의지하게 된다는 것이다. 새어머니의 학대를 겪으며 “증오심에 사로잡힌 내 마음이 더 힘들다”는 걸 깨달았고, 이를 극복하기 위해 자신을 힘들게 했던 사람조차 ‘스승’처럼 여기려 했다고 한다.

“부처님도 친구고 하나님도 친구고, 조상님도 찾고... 여러 존재가 나를 환대해 준다는 느낌이 좋거든요.”(김영수)

이경숙은 “종교가 있으면 부모가 있는 것처럼 든든하지 않을까”라는 생각에 교회도 다녀봤지만, 딱히 마음이 끌리지 않았다고 했다. 결국 무언가 힘든 일이 생기면 그 상황을 피하거나 손으로 무엇인가를 만드는 등 다른 방법으로 해소했다고 한다.



“종교가 있으면 뻘이 생긴 것 같은 느낌이 들고, 나도 믿고 싶었지만 잘 안 믿어지더라고요.”(이경숙)

지금은 “설령 안 좋은 일이 생겨도 내 힘으로 이겨낼 수 있을 거다, 그 과정을 통해 무언가 배울 수 있을 거다”라는 마음가짐을 갖게 되었다고 말했다.

### 평행선 위에서도 걷는 부부

김영수는 어린 시절 새어머니의 학대와 아버지의 권위적 태도 속에서 감정을 돌보는 법을 배우지 못했고, 이경숙은 어려운 가정환경 속에서 경제적 안정을 절실히 추구했다. 결혼 이후 이들은 서로 다른 기대와 목표를 지닌 채 일상을 꾸려왔고, 특히 공직생활에서의 적성과 안정성, 그리고 집안일 분담과 자녀 교육 등의 문제에서 부부는 평행선을 달렸다.

심지어 은퇴 이후의 경험도 각기 달랐다. 김영수는 ‘창살 없는 감옥에서 벗어난 자유’를 외치며 주말농장과 새로운 도전을 즐기는 반면, 이경숙은 여전히 ‘변함없는 일상’ 속에서 자신이 ‘스탠바이’ 상태로 머무는 듯한 답답함을 토로했다. 동시에 두 사람은 경제적 안정과 은퇴 이후의 삶에서 겪는 소외감, 애정 갈등, 자녀와의 거리감 등을 거치며 나름의 방식으로 자신들을 지탱해 왔음을 내러티브로 보여주었다. 이는 은퇴가 단순히 개인의 문제가 아닌, 가족 및 주변 사람들과의 상호작용 속에서 재구성되는 전환기적 사건임을 시사한다(Clandinin & Connelly, 2000/2007).

특히 부부가 서로 ‘보이지 않는 유리벽’과 ‘평행선’을 이야기함에도, 동시에 “안 보이면 걱정되고 보면 짜증난다”는 역설적인 감정을 공유한다는 점은, 은퇴 부부의 심리 내적 경

험이 관계적·심리적 측면에서 복합적으로 얽혀 있음을 보여준다. 이러한 이야기는 공무원 은퇴자와 그 배우자들이 다양한 맥락에서 겪는 심리적·정서적 변화를 공감하고, 은퇴 지원 정책이나 가족치료, 심리상담의 실질적 필요성을 드러낸다.

### 두 번째 부부 이야기: 최성호와 김미숙

#### 뿌리내린 신념과 침묵의 사회화

최성호는 충청북도에서 3남 1녀 중 둘째로 태어나, 공무원인 아버지와 함께 농사짓는 환경에서 자랐다. 아버지는 농촌지도직 공무원으로 주민들에게 농사 기술을 보급하고 생활 개선을 돕는 일을 수행하였는데, 시골 주민들에게 신뢰와 인정을 받는 모습이 최성호에게 공직생활에 대한 긍정적 인상을 심어주었다. 그는 대학교에 진학하여 공공기관 취업을 준비했지만, 뜻대로 되지 않아, 공무원 시험으로 돌려 공직에 입문하였다. 공무원 초반 10년은 보수가 박했으나, 장기 근속하면 보수나 연금에서 안정성을 확보할 수 있어 오랜 기간 근무하게 되었다고 한다.

“동사무소에 있으면서 달동네 난민촌 주민들이 생활 불편을 호소했을 때, 보안 등 고쳐주고 쓰레기 치워주고 하면 정말 고마워하잖아요. 힘들 때도 많았지만, 이겨내고 나면 그 보람이 커요.”(최성호)

김미숙은 어릴 때부터 자기주장이 강하지 않은 편이었는데, ‘타인을 배려하고 내 이야기는 하지 않는’ 습관이 생긴 이유를 생각해 보니 공무원이던 아버지의 영향도 있었다고 회상한다. 아버지는 은퇴 후 역학(철학원)에 몰

두하셨는데, 어릴 적에는 그것이 부끄럽기도 해 친구들에게조차 말하지 못했다.

간호학과를 졸업한 후 병원에서 근무하며 결혼생활과 직장생활을 병행하는 일이 버겁다고 느꼈고, 연년생 아이들을 돌보면서 체력·정신적 에너지를 계속 쏟아야 했다. 그러다 보니 직장의 상하관계에 눌러 참았던 감정이 가정에서 표출되기도 했고, 아이들이 초등학교 무렵 퇴사한 뒤 프리랜서로 전향했다. 그 과정에서 어머니와 아버지가 차례로 돌아가시자 심리적 압박이 폭발해 공황증상을 겪었고, 그림과 종교에 기대어 스스로를 추스르고 회복하기 시작했다.

“50대 정도 돼서야 ‘아, 내가 왜 이렇게 표현을 못 했지?’ 깨달았어요. 간호사라는 직업이 군대식 문화라서, 상명하복이 당연하니까.”(김미숙)

최성호는 공무원 재직 당시 노조 활동을 하며 불이익을 받기도 했지만, 중견간부 양성과정에 두 번 지원 끝에 합격해 1년 동안 다양한 경험과 교육을 받았다. 미국 LA와 라스베이거스, 샌프란시스코를 견학하고 국내 여러 지역을 여행하면서 시야가 넓어졌고, 인간관계에서도 긍정적 변화를 체감했다고 한다.

“외국도 나가 보고, 제주도·대구 견학도 다녀보면서 세상을 보는 안목이 넓어졌어요. 와이프도 내가 전보다 달라졌다고 느끼더라고요.”(최성호)

### 결혼과 가족 중심 일상의 형성

김미숙은 병원에서 근무하던 시절 입원 보호자의 소개로 남편 최성호를 만났다. 처음엔

사투리가 촌스럽게 들렸지만, 야간 근무를 마치고 통화할 때 자신을 이해해주는 모습에 마음이 열려 4개월 만에 결혼했다. 남편은 결혼 전부터 주말마다 부모님 농사를 도와왔고, 결혼 후에도 농번기에는 시골에 내려가는 생활을 지속했다. 그 기간 어린 자녀 둘을 키우며 병원 근무까지 했던 김미숙은 주변에서 ‘슈퍼우먼’으로 불렸다.

“애들 케어는 내가 전적으로 했죠. 직장에서 날 모르는 사람이 없을 정도였어요. 연년생 애 둘을 키우느라 젖병 물리고, 2~3시간만 자고 출근을 반복했으니까요.”(김미숙)

### 여행으로 쌓아 올린 삶의 공동 기억

최성호 부부는 여행을 취미 삼아 주말마다 아이들을 데리고 국내 곳곳을 다녔고, 그 추억이 아직도 가족에게 큰 자산이 되고 있다. 특히 중견간부 교육 이후로는 해외여행까지 시야를 넓혀, 프랑스·이탈리아·스위스 등을 10박 11일로 다녀왔다.

“외국에 가보니 ‘내가 이런 세상을 한 번도 못 보면 안 되겠다’ 싶었어요. 돈 보다는 경험에 큰 가치를 두게 됐죠.”(최성호)

김미숙은 “도시 생활에 익숙한 나와, 시골 출신이라 새벽 일찍 일어나 움직이는 남편의 템포가 달랐다”며, 휴일 새벽 6시 반이면 기상해 가족 여행을 떠나는 남편을 따라다니느라 체력적으로 힘들었다고 했다. 그러나 아이들이 어느새 커서 “부모와 함께 놀러 다녔던 기억을 자랑스레 말한다”며, 지금은 그 시절을

곁잡으며 행복을 느낀다고 회고했다.

#### 은퇴 이후: 부모 돌봄과 심리적 거리

공직생활 30여 년을 마친 최성호는 구속감에서 해방된 안도감과 동시에 부모님 돌봄에 대한 무거운 책임을 느낀다. 연로하신 부모님을 모시기 위해 도심으로 이사하면서 시골과 집을 오가고 있다.

“부모님 살아계시는 동안은 내 하고 싶은 걸 좀 보류해야 해요. 시골 가면 2~3일씩 있기도 하는데, 그때 아내 혼자 집에 있게 되니 미안하죠.”(최성호)

은퇴 이전에는 연금으로 생활이 가능할 것이라 생각했지만, 막상 퇴직 후 현실은 달랐다. 의료보험료 부담과 사회적 고립감, 시간의 느슨함은 새로운 불안을 낳았다. 그는 지금 초등학교 당직실 경비 같은 일자리를 고려 중이다. 4대 보험이 보장되고 시간 여유도 있는 일이라며, 추가 소득이 생기면 의료보험 부담을 줄이고 심리적 균형도 찾을 수 있으리라는 판단에서다.

아내 김미숙 역시 퇴직 후 소속 없는 일상에서 공허함과 소외감을 경험했다. 남편의 심리적 불안이 낮설지 않았기에, 은퇴 후 세 해는 함께 보내야겠다고 결심했고, 둘은 장을 보고 둘레길을 걸으며 서로의 시간을 채워 나갔다.

“퇴직 공무원 중에 3년 안에 죽는 경우도 많다고 하더라고요. 정신적으로 무너져 우울증이나 안전 불감증이 생기기도 하고... 그래서 3년은 꼭 붙어 있어야겠다 생각했어요.”(김미숙)

부부가 함께 있는 시간이 늘었지만, 관계의 밀도는 오히려 조심스럽다. 최성호는 아내와의 애정 표현이 익숙하지 않다. 말보다는 곁에 있는 방식으로 마음을 전달하고자 한다. 동시에 시부모를 향한 헌신으로 부부 사이에 생긴 오래된 균열도 있었다. 김미숙은 남편이 “가정에 한 발, 부모에게 한 발”만 디딘다고 느꼈고, 대화를 시도해도 외면당하기 일쑤였다. 그러나 남편이 학창 시절 부모에게 지은 죄책감을 고백하면서, 20여 년간 이해되지 않던 부분이 퍼즐처럼 맞춰지기 시작했다. 그날 이후, 그는 시골로 내려가는 남편에게 반찬을 챙겨주고 “수고했다”고 말을 건네기 시작했다.

한편 최성호에게는 자신을 가장 솔직하게 드러낼 수 있는 통로가 있다. 인라인 스케이트, 마라톤, 자전거처럼 속도를 즐기는 활동들이다. 빠르게 달리는 동안만큼은 역할이나 책임에서 벗어난 자신이 존재하고, 일상 속 해방감을 비로소 느낀다고 한다.

“저는 시야가 확보되면 엄청 달려요. 바다를 보며 마음 뽕 뚫리듯, 속도가 주는 해방감이 있죠.”(최성호)

김미숙은 오랜 시간 가족을 위해서만 소비해 왔지만, 건강 악화를 계기로 자신에게도 정기적으로 돈과 시간을 쓰기 시작했다. 그림을 배우며 감정을 색으로 표현하고 타인의 칭찬을 받으며 자존감을 회복하는 과정에서, 잊고 지냈던 자기 정체성을 회복하고 있다. 어린 시절 노래하고 춤추던 기억은 그녀 안의 생기와 자유에 대한 갈망을 다시 일깨웠다. 그림과 종교는 스스로를 돌보는 언어가 되어 주었다.

### 살림을 나누며 만드는 부부의 시간

최성호는 대학 시절 6~7년 정도 자취하였기에, 결혼 후에도 집안일을 비교적 자주 해왔다. 은퇴 뒤에는 함께 장을 보러 가고, 설거지·요리·청소 등 부부가 함께 살림을 하고 있다. 특히 고기 냄새 잡는 노하우 등 ‘나만의 요리 노하우’를 자랑하며 아내보다 자신이 더 요리를 잘한다고 말한다.

“설거지나 요리 좀 해 주면 아내가 좋아하거든요. (웃음) 은퇴 후엔 더 도와주려고 해요.”(최성호)

김미숙은 은퇴 후 부부가 “사소한 걸로 3년간 싸운다던데, 의외로 잘 지내서 다행”이라며 웃었다. 그 이유를 살펴보니, 남편의 자취 경험 덕에 집안일의 기본을 숙지하고 있어 서로를 탓하기보다 “먼저 본 사람이 먼저 한다”는 원칙이 자리 잡은 결과였다.

“같은 부엌에서 내가 채소를 씻으면 남편이 요리를 해요. 누가 먼저 봤냐에 따라 밥도 짓고 설거지도 해요. 그래서 큰 갈등 없이 살림을 함께하는 것 같아요.”(김미숙)

이처럼 두 사람은 삶에서 가장 ‘가까운 일’인 밥·요리·설거지 등을 공유하며, 서로에 대한 존중과 헌신을 확인하고 있었다.

### 다름을 넘은 공존의 서사

최성호·김미숙 부부의 내러티브는 공무원 생활을 하며 쌓인 습관과 기대, 시택과 친정 사이에서의 갈등, 은퇴 이후 부모 돌봄과 자

아실현의 과제, 부부가 함께 협력하는 살림과 소통 등 다면적인 변화를 보여준다. 이들의 이야기를 통해, 은퇴가 단순히 개인의 직업적 종결이 아니라 부모·배우자·자녀가 얹힌 여러 맥락에서 ‘심리적·관계적 전환기적 사건’임을 재확인할 수 있다(Clandinin & Connelly, 2000/2007). 그리고 부부가 여전히 서로를 알아가고, 갈등을 넘으면서 소통과 돌봄의 방식을 재구성하는 모습은, 은퇴가 하나의 결말이 아닌 ‘새로운 여정의 시작점’임을 시사한다.

### 세 번째 부부 이야기: 한영철과 최영희

#### 결핍과 상실의 유년기, 각자의 아픔을 안고

한영철은 충청남도에서 3남 2녀 중 막내로 태어났고, 초등학교 3학년 무렵 아버지가 병으로 돌아가신 후 시골에서 어머니와 형제들이 함께 살았다. 어머니가 농사를 지어 5남매를 부양해야 했기에, 경제적으로 매우 어려웠다. 그는 ‘아침에 딸기를 따고 학교에 갔던’ 기억을 떠올렸고, 때로는 미술시간 준비물 천 원조차 구하지 못해 울면서 등교했다. 이런 경험은 어린 한영철에게 커다란 상처로 남았다.

“아버지가 일찍 돌아가셔서 어머니가 고생 많이 하셨어요. 시골 사람들 중에는 남편 없는 집이라고 무시하기도 했고... 그래도 어머니가 혼자 농사하며 우리 다섯 형제 키우셨죠.”(한영철)

그는 결혼 후에도 어머니와 신혼생활을 시작했고, 현재까지도 어머니와 함께 살고 있다. 5남매 중 유일하게 대학을 졸업한 터라 다른 형제들에게 심리적 부채감이 크다고 한다.

“큰 형, 누나, 둘째 형, 여동생은 제대로 학교를 못 다녔고, 나만 대학을 나왔어요. 엄마한테 혜택을 가장 많이 받았으니 내가 모셔야지 싶었죠.”(한영철)

최영희는 충청남도 시골에서 1남 2녀 중 둘째로 태어났다. 그녀 역시 두 살 때 아버지가 돌아가셨고, 이후 알아보니 아버지는 친척과 다툰 뒤 ‘극단적 선택’을 한 것이었다. 아버지 없이 성장하는 과정에서 시골 사람들의 무시나 편견을 경험했고, 이 때문에 결혼 후에도 “나는 어떤 일이 있어도 자살이나 이혼은 하지 않겠다”는 결심을 품었다고 한다.

“아버지 없이 자라면서 느낀 서러움이 컸어요. 그래서 힘들어도 엄마 살아있는 동안에는 어떻게든 버티자. 또 내 자녀들한테 아버지 없는 상처는 주지 않겠다고 늘 다짐했죠.”(최영희)

#### 엇갈린 기대, 함께이지만 고립된 부부

한영철은 스포츠에 대한 열정이 컸다. 고등학교도 야구로 유명한 곳에 진학해 자취를 할 정도였고, 군 복무 시절 펜팔로 알게 된 최영희와 5년 교제 끝에 결혼했다. 운동선수였던 아내와 결혼 후 “함께 야구장·축구장에 다니며 경기를 보고 싶었다”고 기대했지만, 막상 아내는 운동을 별로 즐기지 않아 함께 관람하진 못했다고 한다.

“운동선수 출신이니 스포츠 좋아할 줄 알았는데, 전혀 아니더라고요. 단호히 싫다고 하니 억지로 데려갈 수도 없고...”(한영철)

한영철은 서운한 마음이 들었지만, 평소 상대방이 한번 거절하면 더는 ‘설득’하지 않는 게 익숙해 아내의 거절을 그대로 받아들였다고 한다.

최영희는 한때 운동선수로서 공무원 초봉의 4배가 넘는 수입을 벌였으나, 결혼 준비 중 한영철이 “선수 생활을 그만둬야 할 것 같다”고 하자 모든 걸 포기했다. 어린 시절 ‘남자는 여자를 지켜주는 존재’라는 환상을 가졌기에, “이 사람과 살면 행복할 거란 생각에 내 전부를 버렸다”라고 한다. 그러나 운동을 그만두고 6개월 정도 상실감과 무기력증에 빠지기도 했다.

“운동선수인 걸 집에 말 못 하겠다고 해서, 그럼 내가 포기하겠다 했어요. 그 뒤 속옷 대리점, 포장마차, 공사장 음식 등 여러 일로 돈을 벌었죠. 어머니가 애들을 돌봐주셔서 가능했어요.”(최영희)

신혼부터 시어머니와 한집에 살았고, 3년간 열심히 일한 끝에 연탄 떼던 집에서 기름 보일러가 들어가는 새 집을 지었다. 그 시절을 “새벽부터 밤늦게까지 일했지만, 보람 있었다”고 회고한다.

한영철은 공무원으로 일할 때 동료들과 어울리는 것을 즐겼으며, 그로 인해 가족에 소홀했던 점을 떠올렸다. 그는 자녀들을 대학교까지 보낼 수 있음에 감사했지만, 시간을 많이 보내지 못한 것에 대해서는 아쉬움을 드러냈다. 하지만 자녀가 현재 모두 결혼해 안정적으로 사는 모습을 기뻐하며, 거실에는 얼마 전 자녀들이 환갑 기념으로 붙여준 풍선과 플래카드가 여전히 걸려 있었다.

“딸이 풍선에 5만 원짜리 묶어주고, 플래카드도 붙여주고… 기분 좋죠. 젊었을 땐 매일 놀러 다니니 집사람이 애 키울 때도 좀 고생 많이 했지 그래서… 얘기를 해도 귓속에 사실 그때만 해도 안 들어왔었지.”(한영철)

최영희는 결혼 후 시어머니에게 자녀들을 맡기고 돈을 벌었기에, 아이들과 정서적 교류가 부족했다고 느낀다. 한번은 부부 갈등으로 집을 나와 3개월간 혼자 지냈는데, 그동안 남편도 아이들도 연락이 없어 극심한 충격을 경험했다고 했다.

“열심히 일했을 뿐이야. 낮엔 어머니가 키우고, 나는 나가서 돈 벌고, 밤에 잘 때만 애들을 데리고 잤어. 그러다보니 애들하고의 정이 없어. 별로 엄마에 대한 소중함을 몰라. 나는 너무 기가 막힌 거야 내 인생이.”(최영희)

자녀가 찾아와 “결혼식장에 아빠만 있으면 좋겠냐”고 울며 설득해서 집으로 돌아갔지만, 최영희는 “아이들이 내 어려움을 몰라준다”는 서운함이 남아 있고, 가끔 전화할 때면 “힘들다는 얘기만 하나 전화를 자주 하려다가도 애들이 귀찮은가. 싫은가.” 싶어 자신도 망설이게 된다고 했다.

#### 멀어지는 정서적 거리

최영희는 결혼 전부터 “양복 입은 남편이 퇴근해 오면 다정히 맞이하는” 로망이 있었지만, 신혼 때부터 시어머니와 동거하며 남편과의 애정 표현은커녕 경제생활에 매진해야 했

다. 중년 이후엔 남편의 외도를 의심하였고, 그때마다 관계에 위기가 발생하였다. 남편은 부정했지만, 의심스러운 카톡을 보고 “너무 힘들어 원룸에 나가 있었다”며 극단적 선택까지 고민했다고 한다.

“내가 필요한 건 ‘미안하다, 앞으로 안 그러겠다’같은 말이었어요. 그런데 남편은 아무 말이 없었죠. 내가 여자라고 느끼질 않고 그냥 ‘가족’이래요. 그 말이 하늘 무너지는 기분이었어요.”(최영희)

신혼 초부터 시어머니와 함께 살아온 부부는 물리적 거리만큼이나 정서적 거리도 멀어졌다. 한영철은 스킨십이 서툴렀고, 20년 간 손 한 번 잡지 않았다. 그는 자신이 고지식한 면이 있었고 어머니와 함께 살아야 했다보니 신혼 때부터 스킨십을 하기가 어려웠다고 한다.

“이제 엄마 계시고 그러니까 잘 안 하게 되더라고. 결혼해서부터 거의 안 했지. 옛날에는 좀 너무 이제 고지식하게 컸잖아요. 그러다 보니까 이제 안 되더라고. 지금이야 세상이 바뀌었으니까.”(한영철)

한영철은 자신의 꼼꼼한 성격과 달리 아내의 털털한 성격에 아쉬움을 토로했다.

“집사람이 운동했다고 그랬잖아요. 자상하고 그런 건 조금 부족해요. 조금 자상하고 좀 온화하고 (이러면 좋은데) 꼼꼼하고 자상하고 이런 게 좀 없어. 운전하고 다닐 때 뭐 설거지 같은 거 하고 뭐 이렇게 문 닫고 오는 거 이렇게 하는

거 보면 차분하고 그런 게 없어. (한영철)  
그는 성격을 바꾸는 것은 어렵다는 것을 알았기에 아쉬움이 남았으나, 말해봤자 소용이 없을 것이라는 생각에 대화보다는 스스로 이해하려 노력했다고 하였다.

#### 삶의 돌파구를 찾는 각자의 방식

한영철은 공무원 생활을 “재미있었다”고 표현하며, 성과압박이나 영업 손실 걱정 없는 근무환경이 좋았다고 한다. 그러나 은퇴 후 공허감과 허탈감을 느끼게 되었고, 농사를 짓다 허리 디스크가 심해져 수술받은 뒤 몇 달 전까지 우울과 무력감에 시달렸다. 그 과정에서 극단적인 선택까지 떠올랐다고 한다.

“퇴직했던 상사가 1년 만에 자살했어요. 나도 허리 아프니까 별 생각이 다 들더라고요. 사람 안 만나니 카톡도 없고, 권력도 사라지고... 그런 생각이 들었죠.” (한영철)

그는 힘든 감정을 “아무한테도 말하지 않았다고” 하며, 다행히 수술이 잘 되어 몸이 회복되자 기분도 나아졌다고 한다.

한영철은 은퇴 후 경제적 어려움은 없다고 했다. “공무원 연금으로 택시 대신 버스를 타면 되지, 큰 부자는 못 돼도 걱정 없다”고 할 정도다. 오히려 “퇴직하면 긴장이 풀려 병이 생긴다”고 보아 건강관리를 노후 대비의 핵심으로 본다.

“공무원 통계를 보면 60에 퇴직하고 10년 안에 돌아가시는 분이 많거든요. 긴장 풀리고 몸 편해지면 병이 와요. 그래서 난 제2의 인생, 이모작으로 농사도 짓

고 몸 움직이려 해요.”(한영철)

최영희에게 일은 스트레스를 해소하는 창구다. 집에서만 있으면 답답해지므로 요양보호사로 8년째 일하고 있고, 시골 도로를 운전하며 마을을 돌다 보면 “이 시간만큼은 나만을 위해서 즐기는 시간”이라고 느껴진다고 한다.

“일은 인생의 돌파구지. 환자들 보며 인생을 많이 생각해요. 나는 저분들보다 낫지 않나 싶고, 일 다녀오면 뭔가 마음이 후련해지기도 하고. 집안에만 있으면 더 힘들어요.”(최영희)

#### 당지 않는 진심, 각자의 소통방식으로

한영철은 은퇴 후 시간이 많아졌지만, 아내 최영희는 아직 직장에 다니고 있어 일상적으로 함께할 여유가 많지 않다. 그는 70세 이전까지 아내와 여행도 다니고 시간을 더 보내고 싶다고 말했지만, 여전히 그 바람을 직접 전한 적은 없다. 그러면서 그는 최근 아내의 다정함에 대한 이야기를 꺼냈다.

“허리 수술할 때 나는 오지 말라고 그랬어요. 이게 어차피 면회도 안 되고 나는 오지 말라고 했는데 그날 왔더라고. 그것도 고맙대. 나는 이제 마취를 해가지고 사람이 마취하고 깬 때 완전히 정신이 안 들잖아요. 누워서 나오는데 집사람이 뭐라고 얘기를 하는 것 같더라고. 무슨 얘기인지 잘 모르겠는데 나중에 병실 와서 깨서 집사람이 왔다 갔는지를 물어보니까 왔다 갔다고 하더라고. 그래도 부부 밖에 없구나 (했어).”(한영철)

한영철은 감정을 말로 표현하는 데 익숙하

지 않았다. ‘고맙다’는 말도 한 번 해보지 못했고, 집안일에 대해 힘들다고 말하는 것은 스스로 “간사해 보인다”고 여겼다. 감정을 드러내기보다는 참는 것이 성숙함이라고 믿어왔고, 말보다는 행동으로 대신한다고 생각해왔다. 그러나 행동만으로는 닿지 않는 감정의 틈은 점점 벌어졌다.

최영희는 그런 남편의 태도에 오래전부터 서운함을 품고 있었다. 제주도로 여행을 갔을 때조차 각자 침대에서 묵으며 별다른 대화 없이 시간을 흘려보냈고, 평소에도 대화를 시도하면 금세 언성이 높아졌다. 그녀는 말보다 침묵을 택한 남편 곁에서 묵묵히 농산물을 팔고, 식사를 준비하고, 남편의 일정을 챙겼지만, 그 모든 수고가 인정받지 못하는 느낌을 지울 수 없었다.

남편은 주변 사람들에게 아내가 애썼다고 이야기를 꺼낸다고 한다. 그러나 그녀가 가장 바랐던 건 자신을 향한 마음의 표현이었다.

“나한테는 아무런 말도 없고 남편한테 (내 칭찬을) 그렇게 하는 게 정말 짜증나. 당신이 고생하네. 이렇게 힘들게 해서 미안해. 이런 말을 들으면 녹아내리겠지. 마음이. 서운함이...”(최영희)

남편은 주변 사람에게는 아내의 노고를 이야기하지만, 정작 아내에게는 그 말이 도달하지 않는다. 말 한마디면 충분했을 마음은 오랜 시간 말없이 쌓인 벽 앞에서 점점 닿지 않는 거리가 되었다. 그리고 그 거리만큼 부부가 함께 보낸 시간의 기억도 말없이 흐려지고 있었다.

#### 농장이라는 작은 피난처

한영철은 은퇴를 준비하며 3년 전에 농지를 매입했다. 처음엔 “놀이터 개념”으로 샀는데, 막상 땅을 보니 전망이 너무 좋아 마음이 끌렸다고 한다. 460평 땅에 100평 하우스를 지어 열무, 시금치, 파, 감자 등을 재배하는데, 사람과 달리 “곡식은 거짓말을 하지 않는다”는 점에서 큰 보람을 느낀다고 했다.

“봄엔 사과랑고 가을엔 단풍 들어 멋있고... 멀리 안 가도 돼요. 공무원 다닐 때보다 운전 킬로 수가 더 많아요. 거기서 또 사람들 만나면 훈훈하고, 속마음도 풀리고.”(한영철)

그가 직접 볶아 건네준 콩은 정성 어린 것이 고소했다.

최영희는 요양보호사로 계속 일하며 친구들과 여행 다니고, 친정어머니도 돌보며 “이제는 내 인생을 살아보고 싶다”고 한다. 그래도 남편에 대해선 “미운 정도 정”이라, 함께 지내되 너무 충돌이 생기는 일은 피하고 싶다고 했다.

“같이 뭘 하면 마찰만 생기니까... 그래도 아프지 말았으면 좋겠어요. 상담도 받아보고 싶고, 사실 나도 다정하게 대했어야 했나 싶어요. 둘만 있었으면 더 애교도 부렸을 텐데, 신혼 때부터 그러질 못했죠.”(최영희)

한영철은 신혼 때부터 어머니와 함께 살아왔기에, “어머니가 남자가 부엌에 들어가는 걸 싫어했다”며 집안일에 서툴다. 은퇴 후에도 큰 변화는 없지만, 조금씩 세탁물이나 청소기를 돌리는 등 노력은 한다. 주위에 “요리학원 다니는 퇴직 공무원 선배도 있다”며 언젠가 변



해볼 생각은 있다고 덧붙였다.

“나도 이제 60대가 되니 여성스러워진다는 말이 있잖아요. 집사람이 바쁘면 나도 좀 해볼까 생각은 하는데… 아직은 익숙하지 않네요.”(한영철)

### 결에 있지만 닿지 않는 거리

한영철 · 최영희 부부의 내러티브에서는, 어린 시절 부모의 부재로 인한 결핍과 그것이 결혼생활에 가져온 영향, 신혼부터 시어머니와의 동거가 가져온 부부간 거리감, 은퇴 후 농사나 요양보호사 일을 통해 새롭게 삶의 의미를 찾으려는 모습 등이 복합적으로 드러난다. 양측 모두 각자의 방식으로 가정에 기여해 왔으나, 애정 표현이나 대화 방식에서 엇갈리는 순간이 많아 “따뜻한 말 한마디”가 오랫동안 결핍되어 있었음을 내러티브가 보여준다. 이는 은퇴 공무원 부부가 겪는 심리적·정서적 과제를 한층 더 복잡적이고 구체적인 맥락에서 이해하게 함으로써, ‘은퇴’라는 사건이 곧 부부관계 전반의 재점검이자 재구성 의 계기가 될 수 있음을 시사한다(Clandinin & Connelly, 2000/2007).

## 결 론

본 연구는 베이비붐 세대에 속하는 은퇴공무원과 배우자들이 겪고 있는 심리·정서적 경험을 심층적으로 살펴보았다. 은퇴라는 인생 전환점은 당사자에게 갑작스러운 변화일 뿐 아니라, 부부 전체가 함께 적응해야 하는 삶의 과제를 의미한다. 이에 연구자는 은퇴 공무원 본인과 그 배우자를 각각 3명씩, 즉 총 3쌍의 부부(6명)를 초대하여 내러티브 탐구

방법론을 적용했고, 개인의 주관적 경험과 숨은 이야기까지 면밀히 포착하고자 심층 면담을 실시했다. 내러티브 탐구는 눈으로 보이지 않는 개인의 정신적·정서적 흐름, 그리고 그 흐름이 사회적 맥락과 어떻게 맞물려 있는지를 살피는 질적 방법이라는 특성을 지니고 있다. 따라서 연구 참여자들이 실제 살아낸 삶의 궤적을 통해 은퇴라는 사건의 파급 효과와 부부가 이 과제를 어떻게 받아들이며 소화해 내는지를 구체적으로 이해할 수 있었다.

자료 수집 기간은 2023년 3월부터 2023년 4월까지였으며, 각 참여자당 1회 2시간씩 총 2회기에 걸친 면담이 진행되었다. 면담 과정은 참여자들의 동의를 받아 녹음 후 전사하였고, 이를 다시 반복적으로 읽고 분석하면서 개인이 지닌 다양한 이야기의 결들을 세밀하게 확인했다. Clandinin과 Connelly(2000/2007)가 제시한 3차원 공간 접근을 참고하여 텍스트를 해석했고, 범주화 과정에서 질적 자료 분석 프로그램인 타게트(Tagette)와 파워포인트를 활용해 1차와 2차 코딩을 체계적으로 진행했다. 이후 참여자들에게 중간 결과를 확인받는 절차까지 거쳐, 분석의 엄밀성을 높이기 위해 노력했다.

연구자의 연구 퍼즐은 세 가지로 첫째, 연구 참여자들은 공무원 은퇴 이전에 무엇을 경험하였으며, 그들은 이러한 경험을 통해 시간성, 사회성, 장소성 세 차원에서 어떻게 부부의 관계를 형성해 나가고 있는가? 둘째, 연구 참여자들은 공무원 은퇴를 준비하면서 무엇을 경험하였으며, 그들은 이러한 경험을 통해 시간성, 사회성, 장소성 세 차원에서 어떻게 부부의 관계를 형성해 나가고 있는가? 마지막은 연구 참여자들은 공무원 은퇴 이후 무엇을 경험하였으며, 그들은 이러한 경험을 통해 시간

성, 사회성, 장소성 세 차원에서 어떻게 부부의 관계를 형성해 나가고 있는가? 이었다. 연구 참여자와의 내러티브 탐구를 통해 이 질문에 대한 잠정적인 답을 내려 볼 수 있었다. 이 같은 과정을 통해 드러난 부부들의 이야기를 크게 네 가지 측면에서 요약할 수 있다. 이 네 가지 측면은 은퇴 부부의 관계 재구성이 단순히 경제적 문제를 넘어, 평생에 걸쳐 형성된 심리적 유산, 의사소통 방식, 그리고 자아실현의 노력이 복합적으로 작용하는 과정을 보여준다.

첫째, 원가족과 자녀 관계를 포함한 부부 외적 관계의 측면이다. 은퇴공무원 본인과 배우자는 유년기부터 이어진 원가족 체계와 그곳에서 형성된 가치관, 무언의 신화, 삼각관계 구조 등에 영향을 지속적으로 받아왔다. 특히 한국 사회의 고유한 효 가치와 고부 갈등의 문화는 연구 참여자들의 배우자 관계에까지 지대한 영향을 미쳤으며, 이는 자녀에게도 이어지는 감정적 투사와 낮은 분화 수준으로도 드러났다. 이러한 가족 유산은 단순히 과거의 배경이 아니라 현재의 관계 구성 방식에 직접 작용하며, 부부가 자신과 부모, 자녀라는 3세대 간 관계의 긴장을 어떻게 관리하느냐에 따라 결혼 생활의 안정성과 심리적 유대감에 차이를 만들어냈다. 가족 내 긴장을 효과적으로 중재하지 못한 참여자들은 감정의 책임을 상대방에게 전가하거나 갈등을 회피하는 방식으로 반응하는 등 부정적 관계 양상을 지속하고 있었다. 결론적으로, 은퇴라는 전환기에 이들이 겪는 갈등은 단지 현재의 문제가 아니라, 원가족과의 미해결된 심리적 유산이 부부 관계 재구성에 미치는 복합적인 영향을 보여준다.

둘째로, 부부 내부의 의사소통과 정서 교류

에서 비롯되는 측면이다. 은퇴가 찾아오기 전부터 서로를 보살피고 돌보거나, 혹은 갈등을 원만하게 풀지 못했던 부부의 태도가 은퇴 적응 과정에도 그대로 투영되는 모습이었다. 갈등이 있을 때 효과적인 의사소통을 해본 적이 없는 부부의 경우, 은퇴 이후 새롭게 나타나는 역할 재편과 삶의 속도 변화에 더욱 취약해지는 것으로 확인됐다. 한편 베이비붐 세대는 전통적 성역할 가치관을 어느 정도 공유하고 있어서, 과거에는 남편이 직장 밖에서 경제활동을 주로 담당했고 아내가 가사와 자녀 양육에 집중했다. 그러다가 남편이 은퇴하게 되면 생활주기에 큰 변동이 생기는데, 낯설고도 새로운 가사 참여를 어떻게 나누어 가질지 의논해보지 않은 상태에서는 갈등이 불가피해 보였다. 연구 결과 일부 참여자들이 은퇴 이후 가사 참여를 시도했으나, 오랫동안 형성된 성역할 관념으로 인해 심리적 부담을 호소하는 사례도 존재했다. 이는 은퇴가 단순히 직업적 역할의 종료를 넘어, 평생 고착화된 역할 구조와 의사소통 방식이 충돌하며 새로운 관계적 과제를 부부에게 제시하는 전환점을 시사한다.

셋째는 자아실현과 초월적 관점이다. Rowe와 Kahn의 성공적 노화 이론에 따르면 규칙적인 운동과 인지활동 참여가 필수적이다. 또한, 적극적인 사회적 활동의 참여로 경제적 보상 여부와는 상관없이 사회적 상호작용의 중요성을 강조한다(Rowe & Kahn, 1987). 이번 연구에 참여한 이들은 사회적 활동을 바탕으로 하는 자아실현을 통해 정서적 만족감을 느낀다고 밝혔다. 더 나아가, 자신의 노력만으로는 해결하기 어려운 문제를 만났을 때 초월적인 존재나 믿을 만한 신앙을 통해 마음의 평온을 얻었다고 말하기도 했다. 이런 위기 극복의 자

원은 경제력과 무관하게 큰 심리적 지지 기반이 되기도 했는데, 특정 종교가 아니라 하더라도 어떤 믿음 체계가 존재한다면 상대적으로 긍정적인 태도로 은퇴 이후를 해석했다. 이러한 자아실현과 초월적 지지 체계는 은퇴로 인한 상실감과 불안정성을 완화하며, 부부관계에서 겪는 정서적 과제를 헤쳐 나갈 수 있는 내면의 힘을 제공하는 중요한 심리적 자원이 된다.

넷째, 경제적 안정성 문제를 언급할 필요가 있다. 선행연구에서 은퇴 후 우울감의 주요 원인으로 경제적 결핍이 자주 거론되지만, 이번 연구 참여자들은 공무원이라는 직업 특성상 연금이 어느 정도 안정적으로 보장된 덕분에

인지, 경제적 원인을 가장 큰 위협 요인으로 인식하지 않았다. 그렇다고 해서 불안이나 부정적 감정을 전혀 경험하지 않는 것은 아니었다. 오히려 일부 부부는 안정된 소득 구조에도 불구하고 부부 관계가 원활하지 않아서 심리적 위축이나 상실감을 느낀다고 보고했다. 이는 은퇴공무원을 위한 지원이 재정 관리뿐 아니라, 심리 상태를 다룰 수 있는 통합적인 방식으로 이뤄져야 함을 시사한다. 가령 은퇴 이후 삶의 의미와 정서 변화를 함께 논의하고, 부부가 협력적으로 의사소통 기술을 익히며 신체활동이나 새로운 역할 분담을 실천해볼 수 있는 프로그램 등이 마련되면 좋겠다고 생각하게 된다. 연구 참여자 중 누구도 경제적

표 4. 3차원 공간으로 공명하는 내러티브

구분	시기	공명하는 내러티브	심리 내적 경험
시간성	성장기	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 어머니/아버지의 죽음(자살/질병)</li> <li>• 한 달 만에 재혼한 아버지</li> <li>• 새어머니의 차별과 폭력성</li> <li>• 일하고 양육하는 홀어머니</li> <li>• 경제적으로 무능한 아버지</li> <li>• 공부를 잘해야만 했던 책임감</li> <li>• 공부를 하지 못하고 취업</li> <li>• 형제/자매와 농사일손 돕기</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 세상에 혼자 남은 느낌</li> <li>• 고립감</li> <li>• 죄책감, 미안함</li> <li>• 숨막힘</li> <li>• 인정받고 싶은 마음</li> <li>• 친구들과 비교되는 초라한 나</li> </ul>
	성인기	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 공부를 하지 못하고 가족의 생계를 위하여 경제적 책임을 짐</li> <li>• 대학을 진학하지 못한 아쉬움으로 놓지 못한 공부</li> <li>• 진로 결정으로 아버지와 갈등</li> <li>• 대기업/ 공공기관 취업의 어려움</li> <li>• 공무원 진로 결정</li> <li>• 배우자와의 만남</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 버텨야만 했던 치열한 마음</li> <li>• 원망스럽고 죄송한 양가감정</li> </ul>
	직장	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 사표를 마음에 품고 다님</li> <li>• 노조에 가입해서 승진에 불이익을 받음</li> <li>• 주민센터에서 주민들과 어우러져 생활</li> <li>• 받은 만큼 돌려 줄 수 있는 보람</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 책임감</li> <li>• 숨 막히고 답답함</li> <li>• 억울하지만 감내함</li> <li>• 보람</li> </ul>

표 4. 3차원 공간으로 공명하는 내러티브

(계속 1)

구분	시기	공명하는 내러티브	심리 내적 경험
시간성	결혼	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 고부 갈등과 방관하는 남편</li> <li>• 독립된 결혼 생활과 원가족 관계에서의 역할 갈등</li> <li>• 홀어머니와 함께 생활</li> <li>• 엄마와 밀착되어 있는 자녀와 고립된 아빠</li> <li>• 주말마다 가족끼리 여행을 다님 (캠핑 / 전국 여행)</li> <li>• 부모님과 함께 거주하여 스킨십이 어려움</li> <li>• 자녀가 중학생이 된 이후에 부부 신체적 관계가 자연스럽게 멀어짐</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 외로운 혼자만의 전쟁터</li> <li>• 소통이 되지 않는 벽창호</li> <li>• 너네는 한 팀, 나는 이방인</li> <li>• 평안하고 행복함</li> <li>• 아쉽고 속상함</li> </ul>
	은퇴 준비	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 생활비를 줄이기 위하여 보험을 정리함</li> <li>• 은퇴 이후 경제적 노후 준비를 위하여 농사를 준비함</li> <li>• 은퇴 이후 배우자에 대한 부담감</li> <li>• 은퇴 이후 나를 찾아줄 사람이 없을 것 같은 소외감</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 알 수 없는 불안감</li> <li>• 배우자가 은퇴 이후 잘 적응할 수 있도록 책임감</li> </ul>
	은퇴 이후	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 배우자와 함께 하는 시간이 늘어남</li> <li>• 원치 않는 일을 하지 않아도 되는 자유로움</li> <li>• 갈 곳이 없다는 막막함</li> <li>• 자녀와의 관계 회복을 원함</li> <li>• 노부모 신체적 돌봄</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 생각보다 괜찮음</li> <li>• 배우자와의 새로운 관계맺음에 대한 기대감</li> <li>• 취미 생활을 누릴 수 있는 즐거움</li> <li>• 자아를 찾아가는 과정에서의 설렘</li> </ul>
	직장	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 은퇴 이후 연락하는 사람이 많지 않음</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 소외감</li> <li>• 안정감</li> </ul>
사회적 관계성	부부	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 산책을 자주 함</li> <li>• 집안일을 같이 함</li> <li>• 스킨십을 하지 않음</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 편안함</li> <li>• 소외감</li> </ul>
	원가족	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 돌봐드려야 할 대상</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 책임감</li> </ul>
	배우자 가족	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 제사를 비롯하여 혼자 해야 함</li> <li>• 억울하게 이야기하지 못했던 과거가 생각남</li> <li>• 남은 생을 잘 돌봐드리고 싶은 마음</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 억울함</li> <li>• 부당함</li> <li>• 수용</li> </ul>
	자녀	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 고등학교 전까지 가족여행을 자주 다님</li> <li>• 성인기 이후 엄마와만 연락함</li> <li>• 자녀의 독립 / 결혼</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 행복</li> <li>• 소외감</li> <li>• 아쉬움</li> </ul>

표 4. 3차원 공간으로 공명하는 내러티브

(계속 2)

구분	시기	공명하는 내러티브	심리 내적 경험
사회적 관계성	친구	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 동창 모임을 자주 나감</li> <li>• 은퇴한 친구들을 만남</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 친밀함</li> <li>• 편안함</li> </ul>
	시골 마을 / 이웃	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 홀어머니를 무시하는 시골사람들</li> <li>• 남편을 벗어나 친정엄마와 살고자 갔으나 시골 사람들의 숙덕거림</li> <li>• 옆집 사람과 서로 도우며 같이 점심을 먹음</li> <li>• 정을 나누는 소중한 존재</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 속상함</li> <li>• 억울함</li> <li>• 편안함</li> <li>• 따뜻함</li> </ul>
공간성	원가족 / 집	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 새어머니의 학대</li> <li>• 아버지의 무관심</li> <li>• 아버지의 경제적 무능</li> <li>• 형제자매가 농사일을 도움</li> <li>• 떠나고 싶은 공간</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 외로움</li> <li>• 우울함</li> </ul>
	학교	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 준비물을 가져갈 돈이 없어서 빈손으로 가서 체벌을 받음</li> <li>• 주변 친구들은 대학 진학을 하는데 나는 일을 구해야 함</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 억울함</li> <li>• 답답함</li> </ul>
	직장	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 자유 없이 간혀 있는 느낌</li> <li>• 주민들에게 도움이 될 때 보람</li> <li>• 직장 동료와 소통하는 즐거움</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 답답함</li> <li>• 보람</li> <li>• 즐거움</li> </ul>
	가정	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 직장과 자녀를 돌봐야 하는 양립의 어려움</li> <li>• 편하게 쉴 수 있는 공간</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 지치고 힘들</li> <li>• 자유롭고 편안함</li> </ul>
	농장	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 어린 시절 추억이 있는 공간</li> <li>• 내가 노력한 만큼 정직하게 결과물이 나오는 공간</li> <li>• 아침마다 나갈 수 있는 공간</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 반갑고 편안함</li> <li>• 보람됨을 느낌</li> <li>• 안정감을 줌</li> </ul>

안정만으로 문제를 완벽히 해결할 수 없다고 말했는데, 이는 곧 은퇴가 당사자와 배우자 모두에게 정서적 돌봄과 관계적 지지가 충분히 제공되어야 한다는 사실을 다시금 강조해 준다. 따라서 이들의 사례는 경제적 안정성이 보장되었을 때, 역설적으로 그동안 간과되었던 정서적·관계적 문제가 더욱 명료하게 드러난다는 점을 보여준다. 이는 은퇴 부부의 삶의 질이 단순한 소득 수준을 넘어선 관계적 풍요에 달려 있음을 시사한다. 이러한 연구 결과를 3차원 공간으로 시간성, 사회적 관계성, 공간성으로 공명하는 내러티브로 재구성하면 표 4와 같다.

러난다는 점을 보여준다. 이는 은퇴 부부의 삶의 질이 단순한 소득 수준을 넘어선 관계적 풍요에 달려 있음을 시사한다. 이러한 연구 결과를 3차원 공간으로 시간성, 사회적 관계성, 공간성으로 공명하는 내러티브로 재구성하면 표 4와 같다.

## 논 의

### 개인적 정당성: 삶의 균열과 회복을 다시 이야기하기

본 연구는 은퇴한 공무원과 그 배우자인 세쌍의 부부를 대상으로, 그들의 삶의 내러티브를 통해 은퇴라는 사건이 개인과 관계에 어떤 균열과 전환을 가져오는지를 탐구하였다. 연구자와 연구 참여자들은 처음에는 다소 낯선 인터뷰라는 형식을 사이에 두고 조심스럽게 마주했지만, 곧 대화는 삶의 결로 자연스럽게 흘러들었고, 연구자는 그 이야기의 흐름을 따라 조용히 동행할 수 있었다. 이 과정은 단순한 정보의 수집을 넘어, 과거의 균열을 함께 돌아보고 그 의미를 새롭게 구성해나가는 공동의 경험이었다. 부부간 나누지 못했던 시간들, 억눌러온 감정들, 역할에 몰두하느라 자신을 돌보지 못했던 시절을 함께 통과하며, 은퇴는 그 균열을 더욱 선명히 드러내는 계기가 되었고, 그 틈으로부터 새로운 질문들이 솟아올랐다.

김영수는 감정에 무딘 사람은 아니었다. 다만 감정을 언어로 표현하는 데 익숙하지 않았고, 과거의 폭력적인 원가족 경험은 그를 침묵으로 견디는 사람으로 만들었다. 그는“왜 그렇게 살았는지도 잘 모르겠다”라며 과거의 침묵을 고백으로 바꾸어냈다. 이는 감정 없는 삶에 대한 언어적 전환이었다.

이경숙은 오랜 시간 ‘가족의 생존’을 위해 자신을 희생해 왔다. 결혼은 감정이 아닌 기능의 차원이었고, 감정을 드러내면 약하다는 메시지 속에서 자란 그는 감정이 없는 척하며 자신을 보호했다. 그러나 은퇴 이후, 그는 스스로를 ‘투명인간’ 같다고 표현하며 잊고 지냈

던 분노와 외로움을 다시 마주했다. “이제는 나도 말하고 싶다”는 그의 고백은, 감정을 소유하지 못한 삶을 다시 자신의 것으로 회복하려는 시도였다.

최성호와 김미숙의 경우, 감정 표현의 서투름은 비난이 아닌 조심에 가까웠다. 부부는 부모 돌봄이라는 공동의 무게를 감당하며, 자신들이 겪은 상실을 함께 나눌 수 있는 언어를 배워갔다. telling은 돌봄의 현실을 진술하는 행위였고, reliving은 그 현실을 감정적으로 감당하며 직면하는 과정이었으며, retelling은 상실과 공허를 ‘같이 살아낸 시간’으로 재구성하는 시도였다.

김미숙이 그림을 통해 자신을 회복해가는 과정은 감정의 언어를 시각적 매체로 옮기는 시도였다. “이걸 그리다 보면... 내가 아직 있다는 걸 알아요.”라는 말은 감정이 허용되지 않았던 삶을 다시 자기 것으로 회복하려는 내면의 서사였다.

한편 한영철과 최영희는 말보다 행동이 많은 부부였다. 감정을 언어로 표현하지는 않았지만, 일상에는 감정이 배어 있었다. ‘감정이 없었다’고 말했지만, 농사일과 요양보호사 일처럼 몸으로 살아낸 노동을 통해 감정의 실마리를 다시 찾기 시작했다. 말은 없었지만, 감정은 존재했고, 이는 삶을 다시 살아낼 수 있는 증거가 되었다.

이처럼 telling - reliving - retelling이라는 내러티브 구조는 각 부부가 감정을 어떻게 이해하고 다시 소유하게 되는지를 보여준다. 처음엔 말하지 않았던 것들을 reliving을 통해 직면하고, 그것을 재구성된 언어로 다시 말하게 되면서 감정은 언어가 되고 삶은 설명 가능한 것이 되어 간다. 은퇴는 끝이 아니라, 그 말을 다시 해볼 기회를 만들어 주는 사건이었다.

### 실제적 정당성: 은퇴 경험의 구체성과 다양성

은퇴 공무원 부부의 삶은 단일한 서사로 환원될 수 없으며, 각각의 구체적 삶의 조건과 관계적 맥락에 따라 다양하게 전개되었다. 김영수 부부는 경제적 안정은 이루었지만 정서적 거리감을 좁히는 데 어려움을 겪고 있었으며, 최성호 부부는 부모 돌봄이라는 새로운 과업을 중심으로 관계를 재조정하고 있었다. 한영철 부부는 신혼 초기부터 형성된 역할 구조와 감정 소통의 미비가 은퇴 이후에도 지속되어, 여전히 ‘말해지지 않은 것들’이 관계의 긴장을 형성하고 있었다.

이러한 서사적 다양성은 은퇴를 단순히 ‘경제적 준비’나 ‘사회적 역할의 종료’로만 설명하는 기존 담론의 한계를 드러낸다. 은퇴는 개인과 가족 내에서 억압되었던 감정, 미해결 과제, 상호 기대의 충돌을 다시 표면화시키는 복합적 전환 사건임을 본 연구는 구체적으로 보여주었다. 특히, 주말농장 운영, 부모 돌봄, 요양보호사 일 등 은퇴 이후 선택한 활동들은 경제적 필요를 넘어 ‘삶의 의미’를 재구성하는 실천으로 해석된다. 이는 내러티브 탐구에서 강조하는 실제적 정당성, 즉 참여자의 삶에 실제로 작동하고 있는 복잡성과 현실성을 증명하는 결과라 할 수 있다.

한편 은퇴기 남성의 정서적 위축이나 결혼 생활에 대한 불만족, 우울감은 개인의 심리 문제가 아니라 구조적 은퇴 스트레스와 맞물려 작동하는 경향이 있다. 김선영과 윤혜영(2013)은 은퇴 남성의 성격 강점, 스트레스, 부부관계의 질이 우울감에 미치는 영향을 정량적으로 분석하였으며, 특히 결혼불만족이 은퇴 후 정서 상태를 결정짓는 핵심 요인임을 밝혔다. 본 연구의 참여자 내러티브 역시 유

사한 경향을 보이며, 부부간 감정적 거리감이 심화되는 계기로 작동하였다.

### 사회적 정당성: 은퇴기 부부의 내러티브가 던지는 사회적 함의

본 연구는 은퇴기 부부의 관계 변화를 단지 ‘개인적 적응’ 문제로 축소하지 않고, 가족·사회 전체 맥락 속에서 조망하였다. 부부간 애정 표현의 부재, 정서적 거리, 경제적 의존과 부담, 부모 돌봄과 부부 갈등은 개인적 문제를 넘어 우리 사회의 구조적 특성과 문화적 배경을 반영한다. 또한 은퇴 부부 관계의 재구성 과정에서는 전통적인 성역할 구분과 그것이 여전히 작동하는 일상적 감정 역학이 중심적 요인으로 작용한다. 특히 여성의 정서적 노동과 남성의 역할 정체성 혼란이 교차하며 갈등이 형성되는데, 이는 최윤정과 김계현(2010)이 다중역할 갈등의 구조를 분석하면서 밝힌 바와 같이, 여성들이 사회문화적으로 기대되는 가족·직장 이중책임 속에서 경험하는 긴장감과 유사한 맥락으로 해석될 수 있다.

한국 사회에서 은퇴는 단순한 노동시장의 퇴장이 아니라, 생애주기의 중대한 재조정이 요구되는 시점임에도 불구하고, 이 과정을 지원하는 심리사회적 개입이나 가족 중심 프로그램은 여전히 부족한 실정이다. 세 부부의 내러티브는 ‘은퇴 이후 관계 재구성’이라는 긴 과정이 사회적으로 충분히 지원되지 못하고 있음을 드러낸다. 이처럼 이들의 개별적 경험이 우리 사회의 구조적, 문화적 배경과 깊이 연결되어 있음을 고려할 때, 은퇴 부부를 위한 심리상담, 가족중재, 관계 회복 프로그램 개발이 절실하며, 정책적으로도 은퇴기를 ‘개인 문제’가 아닌 ‘사회적 돌봄의 과제’로 재인

식해야 함을 제안한다. 이는 본 연구가 갖는 사회적 정당성의 근거이자, 다시 이야기하기를 통해 드러난 공동의 요청이라 할 수 있다.

## 제언

### 연구의 의의 및 한계

본 연구는 내러티브 탐구 방법론을 바탕으로, 은퇴 공무원 부부의 삶을 단편적 사례가 아닌 시간성과 관계성, 장소성을 지닌 ‘살아있는 이야기’로 조망하였다. 이는 기존의 양적 연구나 획일적 서베이 기반 연구가 포착하지 못한, 은퇴기의 복합적 감정 구조와 관계 역동을 심층적으로 드러냈다는 데 의미가 있다. 특히, 은퇴를 ‘종결’이 아닌 ‘재구성의 출발점’으로 보고, 세 쌍 부부 각각의 삶이 내적 긴장과 갈등, 회복과 새로운 의미 찾기를 통해 끊임없이 이어지고 있음을 내러티브로 제시하였다. 이는 은퇴를 바라보는 사회적 인식 전환에 대한 논의를 촉진할 것이다. 또한, 본 연구는 은퇴기 부부의 내러티브를 통해 심리상담, 가족치료, 은퇴 지원 정책이 어떻게 구체적인 삶의 이야기와 연결될 수 있을지 실천적 함의를 제공한다는 부분에서도 학술적 의의를 갖는다.

한편 본 연구의 한계와 향후 과제도 몇 가지 제안된다. 첫째, 이번 연구는 은퇴를 앞두거나 1~3년 이내인 초기 적응기를 중심으로 이루어졌다. Atchley(1976)의 은퇴 7단계 이론에 근거할 때, 본 연구의 참여 시점은 주로 밀월기였으므로, 환멸이나 성찰 단계의 심층적 탐색은 후속 연구의 과제로 제안된다. 둘째, 연구 참여자가 모두 남성이 은퇴공무원인 부부

이므로, 여성 은퇴공무원과 그 배우자의 이야기를 포괄하지 못했다. 앞으로 다양한 은퇴 사례를 포착한다면, 은퇴공무원 부부가 맞이하는 심리·관계적 현상을 좀 더 폭넓게 이해할 수 있을 것이다. 셋째, 이번 연구에서는 정년퇴직자의 이야기를 중심으로 서사를 구성하였지만, 실제로는 명예퇴직이나 조기퇴직 등의 다양한 경로를 통해 퇴직을 경험한 이들이 존재한다. 특히 명예퇴직은 정년과 달리 자발성과 조직 외부 요인이 혼재된 선택의 결과임에 따라 퇴직 이후의 감정 흐름과 관계 재정립 양상도 차이가 나타날 수 있다. 그럼에도 불구하고 본 연구에서는 명예퇴직자의 고유한 서사와 그 내면적 변화의 충위를 충분히 반영하지 못했다는 한계를 지닌다. 향후에는 다양한 퇴직 유형별로 감정적, 관계적 전환의 차이를 세밀하게 추적함으로써 은퇴기를 보다 다면적으로 이해할 필요가 있다. 마지막으로, 은퇴공무원과 배우자를 위한 상담 및 프로그램의 효과를 종합적으로 검증하고, 실제 실천 현장에서 적용할 수 있는 체계적인 지침을 마련하는 작업이 절실하다. 은퇴는 인생의 마침표가 아니라 재구성의 기회가 될 수 있으며, 부부가 함께 변화를 수용하고 성장한다면 노년기 삶은 한층 더 풍요로워질 것이라는 사실을 이 연구를 통해 확인할 수 있었다.

### 제언

본 연구에서 도출된 결과를 통해 은퇴기 부부 관계의 재구성에 있어 여러 함의를 찾을 수 있다. 이를 바탕으로 다음과 같은 실천 및 정책적 제언을 제시한다.

첫째, 은퇴기 부부를 위한 심리상담 및 정서소통 중심의 개입 프로그램이 다양하게 개



받되어야 한다. 본 연구를 통해 확인된 감정 표현의 회피와 역할 재조정의 실패, 침묵 속 오해의 누적은 단기간의 간헐적 접근으로는 해결되기 어렵다. 부부가 함께 참여할 수 있는 통합형 상담 프로그램이나 정기적인 부부 대화 워크숍, 감정표현 훈련 프로그램 등을 통해 점진적 회복과 자기이해를 촉진할 필요가 있다. 특히, 성 역할 고정관념에서 벗어나 새로운 관계 패턴을 탐색하도록 돕는 실습 중심의 개입이 병행되어야 하며, 남성과 여성의 정서적 접근 방식의 차이를 존중하면서도 상호작용을 촉진하는 중재 방안이 중요하다.

둘째, 관계 중심의 노후복지정책이 지역사회 단위에서 실질적으로 작동할 수 있도록 구체적인 실행 전략이 마련되어야 한다. 현재의 정책은 여전히 소득보장이나 주거 안정에 치우쳐 있어 관계 기반 삶의 질 향상을 위한 접근은 미진한 상황이다. 은퇴기 부부의 정서적 연결 회복을 위한 지역 기반 ‘부부생활지원센터’, ‘관계회복 코칭 프로그램’, 또는 ‘공동회상 프로그램’ 등은 노년기 정신건강과 가족시스템의 안정화에 기여할 수 있다. 나아가 일방적인 복지 서비스 제공에서 벗어나 은퇴자 부부 스스로가 관계를 재구성하고 주도적으로 삶을 설계할 수 있도록 돕는 참여형 모델이 요구된다. 이는 공동체 중심의 노년 삶을 구축하는 데 핵심적인 밑거름이 될 수 있다.

셋째, 후속 연구에서는 은퇴 부부의 삶을 다차원적으로 탐색할 수 있는 구조적 접근이 필요하다. 단순히 은퇴 시기나 지역적 특성에 따른 차이를 비교하는 데 그치지 않고, 은퇴 시기 전후의 관계 변화를 시간의 흐름에 따라 포착하는 종단적 연구 설계가 적극적으로 시도되어야 한다. 또한, 배우자의 사회적 역할, 자녀의 독립 여부, 가족 구조의 변화 등이 관

계의 재구성에 미치는 영향을 체계적으로 분석할 수 있는 비교 틀을 마련함으로써 다양한 삶의 맥락에 적절한 개입 방향을 제시할 수 있을 것이다. 특히 본 연구에서는 베이비붐 세대를 중심으로 한 사례 분석이 이루어졌지만, 이후 세대의 은퇴 경험은 가족구조와 직업 안정성, 정서적 기대 수준에서 현격히 달라질 수 있음을 고려할 때, 세대 간 차이를 반영한 후속 연구 또한 고려해볼 수 있다.

넷째, 내러티브 탐구 방식에서는 참여자의 삶에 대한 존중과 해석의 책임 사이에서 균형을 유지해야 한다. 참여자의 언어와 정서, 이야기의 흐름을 그대로 재현하면서도 연구자의 해석이 지나치게 주관적이거나 특정 관념에 의해 편향되지 않도록 하기 위해서는 연구 설계 단계에서부터 ‘이야기 구성의 원칙’과 ‘해석의 중립성’에 대한 명확한 기준이 요구된다. 특히 부부 내 갈등과 감정의 충돌은 매우 민감한 주제인 만큼, 연구자는 사적 감정을 투사하거나 의도하지 않은 결론을 유도하지 않도록 끊임없는 성찰과 피드백 과정을 통해 해석의 윤리를 실천해야 한다. 또한, 향후 내러티브 탐구를 수행하는 연구자들은 다양한 사회문화적 배경과 맥락을 고려하여 이야기 구조를 세심하게 설계하고, 참여자와의 관계 속에서 형성되는 신뢰 기반의 공동 생성적 대화 방식을 숙련되어야 할 것이다. 이를 통해 삶의 복잡성과 관계의 층위가 있는 그대로 드러낼 수 있을 것이다.

## 참고문헌

가용현 (2015). 지방자치단체 공무원의 퇴직에 대한 태도와 노후준비에 관한 연구. 한서

- 대학교 대학원 박사학위논문.
- 강동주 (2019). 공무원의 은퇴준비가 직무만족도에 미치는 영향. 칼빈대학교 대학원 박사학위논문.
- 강민정 (2019). 지방공무원의 퇴직기대 및 심리적위기와 생활만족도간의 관계 연구. 광주대학교 대학원 박사학위논문.
- 고대영 (2014). 은퇴공무원과 은퇴예정공무원의 생활만족도에 영향을 미치는 요인. 강남대학교 대학원 박사학위논문.
- 고대영, 임현승 (2015). 은퇴공무원의 부부관계만족도와 사회적 관계망이 생활만족도에 미치는 영향. 한국사회복지교육, 30(1), 87-109.
- 국민연금공단 (2024). 2024년 국민연금 주요 통계.
- 국회입법조사처 (2023). 올해의 이슈.
- 김도희, 이정숙 (2021). 자폐스펙트럼장애 자녀를 둔 어머니의 삶에 대한 내러티브 탐구. 한국아동심리치료학회지, 16(1), 81-107.
- 김선영, 윤혜영 (2013). 은퇴 남성의 은퇴스트레스, 성격 강점, 결혼불만족이 은퇴 후 우울에 미치는 영향. 한국심리학회지: 문화 및 사회문제, 19(4), 553-576.
- 김성아, 김은하 (2025). 내담자의 수치심을 다루는 상담자 경험에 관한 질적 연구: 상담자의 지각과 개입을 중심으로. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 37(1), 69-95.
- 김아람 (2021). 경계를 넘나드는 삶으로서의 교육과정 되기. 연세대학교 대학원 박사학위논문.
- 김지혜 (2008). 공적연금이 노후소득과 만족도에 미치는 효과. 고려대학교 대학원 석사학위논문.
- 김혜경, 마경희 (2015). 베이비부머 세대의 집단주의 가치관에 관한 연구-전기 베이비부머 여성을 중심으로. 지역과 세계(구 사회과학연구), 39(2), 31-70.
- 남희경 (2019). 베이비부머의 은퇴에 대한 태도와 은퇴불안: 충청남도 공무원을 중심으로. 한서대학교 대학원 석사학위논문.
- 송미영 (2015). 고령화사회 퇴직공무원 사회참여 욕구에 관한 연구. 한국교원대학교 교육정책전문대학원 석사학위논문.
- 송진영 (2009). 중년 남성의 다중역할 몰입, 자기효능감 및 심리적 안녕감 간의 구조모형 분석. 서울기독대학교 대학원 박사학위논문.
- 양의주, 하정 (2020). 60대 은퇴 남성의 역경대처 경험: 경제적 어려움을 중심으로. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 32(1), 173-196.
- 염지숙 (2020). 내러티브 탐구 연구방법론에서 관계적 윤리의 실천에 대한 소고. 유아교육학논집, 24(2), 357-373.
- 이수빈, 조항 (2023). 부모이혼을 경험한 성인 여성의 결혼생활에 대한 내러티브 탐구. 질적탐구, 9(1), 95-126.
- 이주영 (2015. 7. 23.). 한국인, 불안한 노후 ‘고된 노동 인생’... 49세 조기 퇴직, 재취업 후 71세에 은퇴. 경향신문.  
<https://www.khan.co.kr/article/201507232209345>
- 임정희 (2019). 중년남성의 은퇴 이후 심리경험과 사회적응과정에 관한 현상학 연구. 대한신학대학원대학교 박사학위논문.
- 임희정 (2015). “중고령자 일자리 구조와 시사점”. 경제주평. 643호. LG 경제연구원.
- 채경선, 김만기 (2018). 은퇴를 앞둔 공무원·공기업 중년기 남성의 심리적 안녕감에 대한 연구. 문화교류와 다문화교육(구 문

- 화교류연구), 7(4), 127 - 151.
- 최규련 (2015). 부부문제와 부부상담. 신정사.
- 최미림 (2022). 퇴직 후 1인 미디어 방송에 도전한 '액티브 시니어(적극적 장년)'의 내러티브 정체성. 연세대학교 대학원 박사학위논문.
- 최윤정, 김계현 (2010). 대졸 기혼 직장여성의 개인특성, 환경적 지지 및 일-가족 다중역할 갈등 완화 간의 관계. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 22(4), 1049-1073.
- 행정안전부 (2024). 65세 이상 인구 비중 20% 기록, (2024.12.24.일자 보도자료)
- 홍영숙 (2013). 한국초등학교에서 비원어민 영어교사로 살아가기. 영어어문교육, 19(4), 427-453.
- 홍영숙 (2015). 내러티브 탐구에 대한 이해. 내러티브와 교육연구, 3(1), 5-21.
- 황은성, 변상해 (2021). 공무원의 은퇴설계가 개인 삶의 질에 미치는 영향: 심리적 안녕감의 매개효과. 인문사회21, 12(2), 2745-2760.
- Atchley, R. C. (1976). *The sociology of retirement*. Schenkman Publishing Company.
- Clandinin, D. J. (2011). 내러티브 탐구를 위한 연구방법론 (강현석, 소경희, 박민정, 박세원, 박창언, 염지숙, 이근호, 장사형, 조덕주 공역). 교육과학사. (원본 출판 2007년).
- Clandinin, D. J. (2015). 내러티브탐구의 이해와 실천 (염지숙, 강현석, 박세원, 조덕주, 조인숙 공역). 교육과학사. (원본 출판 2013년).
- Clandinin, D. J., & Connelly, F. M. (2007). 내러티브 탐구: 교육에서의 질적연구의 경험과 사례 (소경희, 강현석, 조덕주, 박민정 공역). 교육과학사. (원본 출판 2000년).
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2016). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (4th ed.). Sage Publications.
- Riessman, C. K. (2008). *Narrative methods for the human sciences*. Sage Publications.
- Rowe, J., & Kahn, R. (1987). Humanaging: usual and successful. *Science*, 237, 143-149.

원 고 접 수 일 : 2025. 05. 15

수정원고접수일 : 2025. 06. 26

게 재 결 정 일 : 2025. 07. 29

## A Qualitative Study on Changes in Marital Relationships After Retirement

Jiwon Jeong

Soo-Young Kwon

Yonsei University

Master's Degree

Professor

This qualitative study employed a narrative inquiry approach to explore how retired public servant couples from Korea's baby boomer generation experienced relational, psychological, and spiritual changes before and after retirement. Retirement, marking the transition from midlife to later adulthood, is a significant event affecting psychological, social, and spiritual dimensions. In-depth interviews were conducted with three retired civil servants and their spouses to understand how they adapted to this transition. Findings revealed that the couples faced challenges in renegotiating roles, identity, and emotional connection within their marriages. Feelings of loss, confusion, and burden were commonly reported, yet couples engaged in small daily practices-such as shared conversations and emotional expression-to rebuild their connection. The study suggests that post-retirement adjustment requires not only financial or medical support, but also programs focusing on emotional communication and mutual understanding. Narrative inquiry provided valuable insights into how relationships and self-identity are reshaped through lived experience.

*Key words : retired public servants, baby boomer generation, marital relationship, narrative inquiry, psychological transition*