

정년퇴직을 앞둔 중년여성의 삶의 변화와 은퇴 전환기 경험에 대한 질적 연구

유 일 매 박 현 정[†]

건국대학교 글로벌캠퍼스

본 연구는 정년퇴직을 앞둔 중년여성들이 은퇴를 어떻게 인식하고 준비하며 삶을 재구성하는지를 탐색하였다. 이를 위해 공공 및 준공공 기관에서 장기 근속한 여성 7명을 대상으로 심층면담을 실시하고 주제분석을 적용하였다. 분석 결과, 참여자들의 은퇴 준비 경험은 시간적 흐름에 따라 ‘은퇴 인식과 정체성의 전환(초기)’, ‘관계적 책임과 실천의 조율(중기)’, ‘돌봄 이후, 나를 중심에 둔 삶의 재구성(후기)’의 세 영역으로 도출되었다. 참여자들은 공적 자아의 상실이라는 자각에서 출발하여, 타인에 대한 책임과 자기 돌봄 사이의 갈등을 거쳐 주체적인 삶의 양식을 구축해 나가는 것으로 나타났다. 이러한 경험은 Schlossberg(2004)의 전환이론과 Gilligan(1982)의 배려 윤리 관점에서 통합적으로 해석되었으며, 이는 은퇴를 관계적·정서적 맥락의 역동적인 전환 과정으로 이해할 수 있는 이론적 근거를 제공한다. 본 연구는 은퇴 이전 시점의 심리적 전환 곡선을 조명함으로써, 공공 및 준공공 기관 여성 장기근속자의 특수성을 반영한 상담 및 복지 현장의 실천적 토대를 마련하였다는 데 의의가 있다.

주요어 : 중년여성, 은퇴 전환기, 주제분석, 전환이론, 배려 윤리

[†] 교신저자: 박현정, 건국대학교 글로벌캠퍼스 KU글로벌혁신대학 상담심리전공 조교수, (27478) 충북 충주시 충원대로 268, E-mail: hjpark249@kku.ac.kr

전 세계적으로 고령화는 보편적인 인구학적 변화로 자리 잡고 있으며 많은 국가들이 빠르게 고령사회로 진입하고 있다. 한국 역시 이러한 흐름에서 예외가 아니며 세계에서 가장 빠른 속도로 초고령사회에 진입한 국가 중 하나이다. 통계청(2025)의 「장래인구추계」에 따르면 2025년 기준 전체 인구 중 65세 이상 비율은 20.3%에 달하며 이는 한국이 본격적인 초고령사회에 접어들었음을 의미한다. 특히 여성의 평균 기대수명이 86.4세로 남성보다 약 5.8년 길다는 점을 고려할 때 중년여성은 은퇴 이후 30년 이상의 삶을 스스로 계획하고 준비해야 하는 실존적 과제에 직면하게 된다. 이처럼 기대수명의 연장과 사회 구조의 변화는 은퇴 이후 삶에 대한 준비 필요성을 강조하며, 여성의 은퇴 준비는 단순한 경제적 대비를 넘어 삶의 방향성과 정체성 재구성을 요구하는 중대한 전환기로 작용하고 있다. 이러한 시대적 흐름 속에서 한국 사회의 고도 성장기와 여성 교육의 확대를 거치며 공공 및 준공공 기관에서 장기 근속해 온 여성들의 경험에 주목하는 것은 매우 유의미하다. 이들은 제도적 정년퇴직을 앞두고 이를 마주하는 세대로서, 은퇴는 단순한 고용 종료를 넘어 그동안 축적해 온 공적 역할과 책임, 그리고 이에 기반한 직업 정체성이 재조정되는 심리사회적 전환으로 경험된다.

일반적으로 ‘중년여성’은 40세에서 64세 사이의 연령대로 정의되며(김영혜 등, 2020), 이 시기는 자녀의 성장, 여성의 폐경, 은퇴 준비와 같은 심리사회적으로 의미 있는 삶의 주요 전환 사건이 집중되는 시기로 이해된다(Dolberg & Ayalon, 2017, Lachman & James, 1997; Moen & Wethington, 1999). Levinson(1998)은 중년기를 기존 삶의 구조를 재편하고 새로

운 역할을 모색하는 전환기로 보았으며, Erikson(1982)은 이 시기를 생산성과 사회적 기여가 확대되는 발달 과업의 단계로 설명하였다. 이처럼 두 학자는 공통적으로 중년기를 삶의 재조직과 심리사회적 성장을 동시에 요구하는 발달적 전환기로 인식하였다. 중년여성은 폐경 전후의 생물학적 변화뿐만 아니라 가족 관계의 변화, 일과 삶의 균형, 자아 재발견 등 다층적인 스트레스 상황에 직면하며, 이러한 심리사회적 전환을 겪는 과정 속에서 자기 이해를 심화하고 삶의 방향성을 재조율해 나간다(Thomas et al., 2018). 이 시기의 여성은 자녀의 독립, 부모 돌봄, 은퇴 준비와 같은 구체적 과업이 한 시기에 중첩되면서 삶의 우선순위와 자아 체계를 새롭게 구성할 필요성을 절실히 인식하게 된다. 이에 본 연구는 정년퇴직을 1~3년 앞둔 50대 후반의 공공 및 준공공 기관 여성 장기근속자를 연구 참여자로 선정하였다. 본 연구가 이들 집단에 주목한 이유는, 장기간 동일한 직무 맥락에서 수행해 온 직업적 역할이 단순한 생계 수단을 넘어 개인의 삶의 구조와 정체성 형성에 중요한 역할을 해왔다는 선행연구에 근거한다(Atchley, 1993; Levinson, 1998). 특히 공공 및 준공공 기관에서 전문적 책임을 수행해 온 여성들의 은퇴는 전문가로서의 직업 정체성과 가족 및 관계 속에서 수행해 온 돌봄 역할이 동시에 재조정되는 전환기로 경험되는 경향이 보고되어 왔다(Quick & Moen, 1998; 임숙희, 윤초희, 2021). 이러한 맥락에서 이들의 경험은 중년여성의 정체성이 은퇴 전환기를 거치며 어떻게 재구성되는지를 심층적으로 이해하는 데 중요한 사례를 제공할 수 있다.

여성의 은퇴에 대한 관심은 비교적 최근에서야 본격적으로 제기되기 시작하였다. 과거

에는 남성이 생계를 책임지고 여성이 가사와 자녀 양육을 전담하는 이분법적 성 역할 구조가 일반적이었으나, 1980년대 이후 교육 기회의 확대와 산업 구조의 변화, 2000년대 이후 여성의 권리 의식 향상이 맞물리면서 여성의 공적 영역 진출이 빠르게 확대되었다(송유미, 이제상, 2011). 이에 따라 여성의 고등교육 이수율과 경제활동 참가율도 지속적으로 증가하였으며(오재림, 2004), 특히 2024년 기준 50세 이상 중년여성의 경제활동 참여율은 68.7%로 10년 전보다 6.4%p 상승하는 등 뚜렷한 증가세를 보이고 있다(한국여성정책연구원, 2025). 이러한 양적 팽창과 더불어 취업 현황을 살펴보면 전문가 및 사무직 종사자의 비율이 가장 높게 나타난다(이호숙, 2023). 이와 같은 직종의 높은 고용 안정성은 여성의 장기 근속을 가능하게 했으며, 이는 곧 정년퇴직이라는 제도적 은퇴를 실질적으로 경험하는 주체의 증가로 이어지고 있다. 이들은 1960년대 후반에서 1970년대 사이에 태어나 산업화와 민주화 시기를 통과하며 사회적 지위 변화를 직접 체감하고 직업 정체성을 공고히 다져온 세대이다. 따라서 이들에게 은퇴는 생애 전반의 재구성을 의미하며, 이제 여성은 더 이상 부수적인 경제 주체가 아닌 은퇴를 적극적으로 준비해야 할 당사자로 새롭게 조명되고 있다(이호숙, 2023).

은퇴를 앞둔 중년여성들은 퇴직과 은퇴라는 인생의 분기점에 실질적으로 접어들고 있으며, 이에 따라 사회 전반의 은퇴에 대한 인식 또한 점차 변화하고 있다. 은퇴는 단순히 일정한 연령에 도달해 직업에서 물러나는 행위에 그치지 않으며(김연진, 2011), 기존의 사회적 역할로부터 점진적으로 이탈해 가는 과정으로서 개인 삶의 구조에 깊은 변화를 초래하는

전환적 사건이다(이호숙, 2023). 이러한 측면에서 은퇴는 인간의 정체성과 일상생활의 틀을 재편성하게 만드는 주요 생애사적 변화로 이해되며(Damman et al., 2015; Alavi et al., 2023), 그 조정 과정은 각 개인의 삶의 궤적과 맥락 속에서 이루어진다. Archley(1993)와 Schlossberg(2004)는 각각 은퇴를 과거 삶의 연속성과 심리사회적 구조 재구성의 관점에서 설명하며, 은퇴를 일상의 재조정과 정체성 변화가 요구되는 전환기로 공통적으로 바라본다. 구체적으로 이러한 전환의 경험은 성별에 따라 상이하게 나타나며(이호숙, 2023), 여성의 경우 다중 역할 수행과 관계 중심적 삶의 배경 속에서 돌봄, 자율성, 정체성의 균형을 새롭게 설정해야 하는 복합적인 과제를 수반한다. 이는 단순한 직무 이탈을 넘어서 삶의 방향성과 주체성을 재구성하는 의미 있는 과정이라 할 수 있다(이승아, 1998; 김연진, 2011). 더욱이 정년퇴직이 가시화되는 시점의 중년여성들은 은퇴 이후 삶을 추상적으로 상상하는 단계를 넘어 구체적인 준비와 심리적 조정을 본격화하게 된다.

그러나 여성의 사회 진출과 장기 근속이 확대되었음에도 불구하고, 중년여성들은 은퇴 준비 과정에서 여전히 다양한 구조적·심리적 제약에 직면하고 있다. 무엇보다도 경력 단절, 낮은 연금 수급, 가족 돌봄 부담은 안정적인 노후 준비를 어렵게 만드는 주요 요인으로 지적된다(이여봉, 2012). 이러한 제약은 국민연금 가입 기간 단축, 비정규직 고용, 임금 손실로 이어져 은퇴 이후까지 누적되며(김종숙, 이지은, 2012), 여성의 경제적 기반을 약화시키는 동시에 심리적 불안감을 증폭시킨다. 나아가 축적된 사회경제적 취약성은 단지 물질적 차원에 그치지 않고 미래에 대한 불확실성과 삶

의 의미를 되물게 하며, 은퇴를 앞둔 여성들에게 실존적 차원의 자기 재정립을 요구한다(임숙희, 윤초희, 2021). 또한 이들은 자녀와 부모를 동시에 돌보는 이른바 ‘샌드위치 세대’로서(Dolberg & Ayalon, 2017; Zal, 1992), 오랜 시간 가족 내 다양한 역할을 수행해 왔으며, 이는 은퇴 이후에도 정서적·재정적 복잡성으로 이어져 쉽게 해소되지 않는다. 더불어 OECD(2023)는 한국 여성 노인의 상대적 빈곤율이 회원국 중 가장 높은 수준임을 지적하며, 중년여성의 은퇴 준비가 개인을 넘어 사회적 과제로 확장되고 있음을 시사한다. 따라서 중년여성의 은퇴 준비는 단순한 제도 설계만으로 해결될 수 없으며, 개인의 생애 맥락과 정체성 전환을 함께 고려하는 통합적 접근이 요구된다. 다만 이러한 보편적 통계 지표와 달리, 본 연구의 참여자들과 같은 고학력 여성 집단은 상대적으로 안정적인 경제적 자원을 확보하고 있다는 고유한 특성이 있다. 이들에게 은퇴는 경제적 결핍에 대한 공포보다는 평생 구축해온 전문가적 유능감을 어떻게 지속하고 사회적 자산으로 환원할 것인가라는 질적 차원의 생애 과업에 더 초점이 맞춰져 있다. 따라서 이들의 은퇴 준비 양상은 일반적인 노후 빈곤 예방 담론과는 차별화된 ‘자아통합’과 ‘사회적 재배치’의 관점에서 고찰될 필요가 있다. 나아가 공공 및 준공공 기관에서 장기간 근무하며 전문적 책임을 수행해 온 중년여성의 경우, 조직 내 최상급자로서의 공적 책임뿐 아니라 가정 내 부모 돌봄과 자녀 독립이라는 이중의 과업이 긴밀하게 얽혀 있는 시점에 은퇴를 맞이하게 된다. 이러한 구조적 제약은 은퇴 준비 과정에서 관계적 갈등을 증폭시키는 실질적 변수로 작용하며, 그 결과 이들이 겪는 은퇴 준비는 일반적인 은퇴

연구에서 주로 다루어져 온 경제적 대비, 건강관리, 노후 계획과 같은 기능적 준비를 넘어서는 양상을 보인다(이형중, 이한덕, 2017). 결론적으로 이들의 은퇴 준비는 평생 타인을 향해 수행해 온 배려의 방향을 비로소 자신에게로 돌리며, 진정한 삶의 주체성을 회복해 나가는 재구성의 과정이라는 특수성을 지닌다.

이처럼 공공 및 전문직 여성의 은퇴가 갖는 다층적인 의미에도 불구하고, 학술적 논의는 여전히 보편적인 은퇴 담론의 틀 안에 머물러 있다. 국내에서 은퇴 연구는 1980년대 이후 지속적으로 이루어져 왔지만, 대체로 남성 중심의 시각에서 경제적 대비나 은퇴 적응 등 기능적 측면에 치중해 왔다(성영모 등, 2013). 최근 중년남성의 심리사회적 경험을 탐색한 연구(홍미현, 김명화, 2025) 등이 보고되었으나, 반면 여성의 은퇴 경험을 본격적으로 고찰하려는 시도는 여전히 그 규모와 범위가 협소하다. 기존 연구들은 대개 여성을 남성과의 비교 대상이나 배우자에 부수되는 관찰 대상으로 다루는 데 그쳤으며(이호숙, 2016), 그 결과 여성 개인을 분석의 중심에 두고 주체적인 시각에서 은퇴를 조명한 시도는 매우 드물었다. 예컨대 이남과 한정란(2014)은 취업 여부별 노후 준비 수준을 비교하였으나, 경제적·물질적 차원에 집중함으로써 심리적·정체성적 변화와 같은 질적 차원은 충분히 조명하지 못했다. 이후 안정적 경력 여성의 은퇴 과정(이호숙, 2020)이나 공직 여성의 은퇴 준비(이호숙, 2023), 여교사의 자아정체성 재구성(임숙희, 윤초희, 2021) 등 학술적 진전이 일부 이루어졌음에도 불구하고, 장기간 공적 영역에서 헌신해 온 여성들의 심층적인 심리사회적 변화를 다룬 접근은 여전히 미진하다. 특히 정년퇴직을 앞둔 여성들이 자신의 생애사적 맥락 안에

서 은퇴를 어떻게 의미화하는지를 심층적으로 분석한 연구는 극히 제한적이며, 이는 오늘날 변화하는 중년여성 삶의 다층성을 충분히 반영하지 못하는 한계로 이어진다. 이에 본 연구는 중년여성의 은퇴 준비 과정을 ‘삶의 전환’으로 이해하고, 그 과정에서 개인이 어떻게 의미를 구성하고 전략을 구사하는지를 심층적으로 탐색하고자 한다.

은퇴는 직업적 책무의 마침표가 아니라, 개인의 역할, 정체성, 관계, 일상 구조 전반이 재조정되는 생애 전환 과정으로 이해될 필요가 있다. 이러한 관점에서 본 연구는 장기간 공공 및 준공공 기관에서 근무해 온 중년여성의 은퇴 준비가 직업적 지위의 상실을 넘어, 수십 년간 유지해 온 공적 정체성이 가족과 관계 중심의 사적 영역으로 재편되는 복합적인 역동을 내포하고 있다는 점에 주목하였다. 이에 본 연구는 Schlossberg(2004)의 전환이론과 Gilligan(1982)의 배려 윤리를 통합적인 이론적 분석 틀로 채택하였다. 먼저 Schlossberg(2004)의 전환이론은 정년퇴직이라는 제도적 사건을 개인이 어떻게 심리사회적으로 수용하고 자원을 재배치하는지 분석하는 데 최적화된 틀을 제공한다. 특히 Schlossberg가 제시한 4S 모델(Situation, Self, Support, Strategies)은 정년퇴직과 같은 제도적 전환 상황을 개인이 어떻게 인식하고 해석하는지, 그리고 그 과정에서 개인의 심리적 자원, 지지 체계, 대처 전략이 어떠한 방식으로 상호작용하는지를 체계적으로 분석할 수 있게 한다. 전환이론은 개념적 제시에 그치지 않고 다양한 삶의 전환 경험을 설명하는 분석 틀로 질적 연구에서 실제 적용되어 왔는데, Pendleton(2007)은 전환이론의 4S 요소를 질적 자료 분석의 틀로 활용하여 복지 수혜자들이 교육 전환 과정에서 경험하는 전환

상황과 그에 대한 대처 양상을 심층 면담을 통해 탐색하였다. 이 연구는 전환 상황에 대한 개인의 인식과 대처 전략이 개인적 자원 및 사회적 지지의 맥락 속에서 어떻게 드러나는지를 질적으로 탐색함으로써, 전환이론의 4S 요소가 전환 경험을 해석하기 위한 질적 연구 분석 틀로 활용될 수 있음을 시사한다.

한편 Gilligan(1982)의 배려 윤리는 여성의 발달과 의사결정이 관계와 책임의 맥락 속에서 이루어진다는 점을 강조하며, 남성 중심의 성취 지향적 은퇴 담론에서 충분히 조명되지 않았던 여성의 관계적 고민과 윤리적 선택을 해석하는 이론적 토대를 제공한다. 여성의 은퇴 준비와 결정이 가족 및 타인과의 상호의존성 속에서 이루어진다는 선행 연구들(Quick & Moen, 1998)은, 평생 공적 책무와 사적 돌봄을 병행해 온 공공 및 준공공 기관 여성들이 은퇴를 앞두고 경험하는 갈등과 ‘자기 돌봄’으로의 이행 과정을 이해하는 데 중요한 논거가 된다. 실제로 국내 연구에서도 Gilligan(1982)의 배려 윤리 관점을 적용하여 중년여성의 자아 변화 과정과 관계적 의미를 질적으로 분석한 사례가 보고된 바 있다(이양미, 2025). 따라서 본 연구는 정년퇴직을 1~3년 앞둔 공공 및 준공공 기관 중년여성의 은퇴 준비 경험을 전환의 구조와 적응 과정(전환이론) 및 관계적 책임과 의미 구성(배려 윤리)의 관점에서 통합적으로 조망하고자 하며, 두 이론을 자료 해석과 논의 전개의 핵심적인 이론적 분석 틀로 활용한다.

이러한 이론적 배경을 바탕으로, 본 연구는 공공 및 준공공 기관에서 장기간 근무하며 전문적 책임을 수행해 온 중년여성들이 정년퇴직을 마주하며 경험하는 은퇴 전환기의 역동을 심층적으로 탐색하고자 한다. 본 연구의

목적은 정년 이전 시점에 주목하여, 중년여성이 겪는 정체성 재구성과 의미 형성 과정을 ‘인식과 존재의 전환(초기)’, ‘관계적 책임과 생활 구조의 조율(중기)’, ‘주체적 삶의 재구성(후기)’이라는 전환 곡선의 흐름 속에서 다각적으로 규명하는 데 있다. 이를 위해 질적 연구 방법 중 하나인 주제분석(Thematic Analysis)을 적용하였다. 주제분석은 참여자의 언어 속에 담긴 핵심 의미와 패턴을 도출함으로써 개인의 복합적이고 맥락적인 경험을 이해하는데 유용한 접근이다(Braun & Clarke, 2006). 이는 정년이라는 제도적 전환점을 앞둔 여성들의 실제 목소리를 통해 그들의 생생한 경험을 분석할 수 있다는 점에서 연구 목적에 부합한다. 이와 같은 시도는 일반적인 중년여성이나 남성 중심의 기존 은퇴 연구 틀로는 설명하기 어려운, 장기간 공적 영역에서 전문적 책임을 수행해 온 여성들의 고유한 심리사회적 전환 기제를 밝힘으로써 본 연구가 제기하는 연구 문제의 학술적 타당성을 뒷받침한다. 결과적으로 본 연구는 중년여성의 은퇴 준비를 단지 개인적 선택의 문제가 아닌 구조적 여건과 관계 맥락이 얽힌 복합적인 전환 과정으로 조망한다는 점에서 중요한 의의를 지닌다. 나아가 본 연구의 결과는 젠더 감수성을 반영한 은퇴 정책 개발과 심리 지원 프로그램 설계를 위한 기초 자료로 활용될 것이며, 기존의 경제 중심 은퇴 담론을 보완하는 데 실질적으로 기여할 것이다.

본 연구의 연구문제는 다음과 같다.

1. 정년퇴직을 앞둔 중년여성의 은퇴 인식과 존재전환은 어떻게 나타나는가?
2. 정년퇴직을 앞둔 중년여성은 관계적 책임과 자기 돌봄 사이의 역동을 어떻게 조율하

는가?

3. 정년퇴직을 앞둔 중년여성은 주체적 삶의 재구성을 위해 어떤 실천을 시도하며, 그 의미는 무엇인가?

방 법

연구 참여자

본 연구는 은퇴를 정년 전후의 심리사회적 전환기로 보고, 이 시기를 실제로 경험 중인 중년여성들의 준비 양상을 탐색하고자 하였다. 연구 참여자 선정 기준은 첫째, 정년퇴직을 앞둔 만 57세에서 59세 사이의 여성, 둘째, 공공 및 준공공 기관에서 10년 이상 장기 근속하며 전문적 책임을 수행해 온 자, 셋째, 은퇴에 대해 실질적인 고민과 준비 과정을 겪고 있는 자로 정하였다. 본 연구는 공공 및 준공공 기관에서 장기간 동일한 직무 맥락 속에서 근무하며 전문적 책임을 수행해 온 중년여성을 연구 참여자로 선정하였다. 이러한 참여자들은 직업적 역할과 유능감이 자아존중감 및 정체성 형성에 중요한 부분을 차지해 온 특성을 지니고 있어, 은퇴 전환기에 경험하는 심리적 변화와 의미 구성이 보다 선명하게 드러날 것으로 기대된다. 또한 만 57~59세는 제도적 퇴직을 1~3년 앞둔 시점으로, 은퇴 이전 단계에서의 인식 변화와 준비 과정을 포착하기에 적절한 연령대이다.

연구 참여자 모집에 앞서 은퇴 준비에 대한 현재의 고민과 준비 양상을 사전 질문을 통해 확인하였으며, 연구 목적과 인터뷰 의도를 충분히 설명한 후 자발적으로 동의한 경우에만 하여 최종 선정하였다. 초기에는 연구자의

표 1. 연구 참여자의 기본 정보

참여자	연령	직업	근속연수	정년 예정 시기
1	58세	준공공 기관 사무직	19년	2년 이내
2	59세	청소년상담복지센터 시간제청소년동반자	16년	1년 이내
3	58세	공무직 간호사	16년	2년 이내
4	59세	공무원	38년	1년 이내
5	59세	공무원	33년	1년 이내
6	59세	전문상담사	10년	1년 이내
7	57세	공무원	16년	3년 이내

개인적 네트워크를 통해 모집하였으며, 이후 연구 목적과 선정 준거에 부합하는 참여자를 소개받는 방식으로 눈덩이 표집(snowball sampling)을 실시하였다. 이후 참여자의 추천을 통해 표집을 점진적으로 확장하였으며, 그 결과 공무원, 간호사, 상담사 등 다양한 직업군의 중년여성 7명이 최종 참여자로 확정되었다. 참여자 1과 2는 준공공 기관과 상담복지센터에 각각 재직 중이며, 은퇴 이후에는 여행이나 자연 속 삶, 사회참여 등을 통해 의미 있고 활기찬 은퇴 생활을 구상하고 있다. 참여자 3은 공무직 간호사로 일하며 경제적 대비의 부족을 인식하고, 은퇴 이후 노인 돌봄 관련 일자리를 모색하며 재취업을 준비하고 있다. 참여자 4와 5는 각각 30년 이상 근속한 공무원으로, 건강 문제나 사회적 관계 재정비를 계기로 제2의 인생과 새로운 취미생활에 대한 관심을 드러냈다. 참여자 6과 7은 은퇴를 자유롭고 긍정적인 기회로 인식하며, 종교 활동, 글쓰기, 명상 등 내면 지향적 활동과 자기실현에 중점을 두는 경향을 보였다. 이처럼 참여자들은 유사한 연령대와 퇴직 시기를 공유하면서도, 경제적 대비 수준, 은퇴에 대한

인식, 은퇴 이후 삶에 대한 구상과 태도 면에서 다양한 차이를 보였다. 본 연구는 이러한 공통성과 차이를 바탕으로, 중년여성의 은퇴 전환 경험을 심층적으로 비교·분석하고자 한다. 각 참여자의 기본 정보는 표 1에 제시하였다.

자료 수집

본 연구는 정년퇴직을 앞둔 중년여성의 은퇴 전환 경험을 심층적으로 탐색하기 위해 반구조화된 면담(semi-structured interview)을 실시하였다. 면담은 참여자가 자신의 삶의 변화, 인식, 감정에 대해 자유롭게 서술할 수 있도록 유연하게 진행되었으며, 핵심 주제를 중심으로 사전에 구성된 면담 질문 가이드를 활용하였다. 질문 항목은 이종찬, 정철영(2022)의 중고령자 은퇴준비도 진단도구 개발 연구와 김연진(2011)의 한국판 은퇴준비척도 타당화 연구 등 선행연구와 함께 Schlossberg(2004)의 생애 전환이론, Gilligan(1982)의 여성 발달 이론을 토대로 개발되었으며, 구체적인 내용은 표 2에 제시하였다. 모든 면담은 1:1 대면 방

표 2. 면담 질문

질문 유형	질문 내용
도입 질문	<ul style="list-style-type: none"> • 요즘은 어떤 일상 속에서 시간을 보내고 계신가요? • 중년기에 접어들면서 이전과 달라졌다고 느끼는 점이 있으신가요?
정서 및 인식	<ul style="list-style-type: none"> • ‘은퇴’라는 개념을 처음 실감하게 된 계기는 무엇이었나요? • 정년을 앞두고 가장 크게 떠오르는 감정이나 생각은 무엇인가요? • 은퇴 이후의 나는 어떤 모습일 거라고 상상하시나요?
가족 및 관계 변화	<ul style="list-style-type: none"> • 은퇴를 준비하면서 가족(배우자, 자녀 등)과의 관계에 변화가 있었나요? • 퇴직 후에도 유지하고 싶은 사회적 관계나 소속감이 있으신가요?
핵심 질문	<ul style="list-style-type: none"> • 건강과 신체인식 • 건강이나 체력에서 느껴지는 변화가 있다면 말씀해 주세요. • 건강이 은퇴 이후 삶에 어떤 영향을 줄 것이라 생각하시나요? • 경제적 준비 • 은퇴 후 경제적으로 가장 걱정되는 부분은 어떤 점인가요? • 현재의 경제적 준비 상황이 심리적 안정감이나 삶의 질에 어떤 영향을 주고 있나요? • 미래구상과 정체성 • 은퇴 이후에도 지속하고 싶은 활동이나 삶의 가치는 무엇인가요? • 앞으로 나는 어떤 사람으로 살아가고 싶으신가요?
마무리 질문	<ul style="list-style-type: none"> • 지금 이 시점에서 가장 큰 고민이나 기대는 무엇인가요?

식으로 진행되었고, 필요시 유선 인터뷰를 통해 내용을 보완하였다. 면담에 앞서 연구 목적과 절차, 참여로 인한 불이익이 없음을 충분히 설명하고, 비밀보장, 자발적 참여, 중도 철회 가능성에 대해 고지한 후 서면 동의를 받았다. 자료 수집은 2025년 5월부터 6월까지 약 두 달간 진행되었으며, 각 참여자와 1~2회 면담을 실시하였다. 회당 소요 시간은 약 60~90분이었으며, 면담 장소는 참여자의 요청에 따라 직장 내 사무실 또는 상담실 등 편안한 공간으로 선정하였다. 모든 면담은 동의를 받아 녹음 후 전사하였고, 면담 전후에는 연구자가 비언어적 반응 및 관찰 내용을 메모하여 해석의 맥락적 깊이를 더하였다. 수집된 모든 자료는 가명 처리와 익명화 과정을 거쳐

으며, 연구 목적 외에는 사용되지 않고 일정 기간 보관 후 안전하게 폐기될 예정이다.

자료 분석

본 연구는 중년여성의 은퇴 준비 경험에 담긴 의미와 전환의 과정을 심층적으로 분석하고자, Braun과 Clarke(2006)의 주제분석(Thematic Analysis) 절차를 적용하였다. 자료 분석은 ① 자료에 익숙해지기, ② 초기 코딩 생성, ③ 주제 탐색, ④ 주제 검토, ⑤ 주제 명명 및 정의, ⑥ 보고서 작성의 여섯 단계에 따라 체계적으로 이루어졌으며, 반복적 비교와 해석을 통해 각 주제의 내적 일관성과 상호 구분 가능성을 확보하고자 하였다. 주제분석은 질적 자료에

서 반복적으로 나타나는 의미 패턴을 조직적으로 식별하고 해석하는 방식으로, 중년여성의 은퇴라는 복합적이고 다층적인 전환 경험을 구성적으로 이해하는 데 적합한 분석 방법이다.

분석 절차는 다음과 같다. 첫째, 자료에 익숙해지기 단계에서는 면담 전사 자료를 반복 정독하며, 참여자의 삶과 정서가 잘 드러나는 진술에 집중하였다. 둘째, 코딩 생성 단계에서는 전사 내용을 의미 단위로 분절하고 각 단위에 참여자의 인식과 감정을 반영한 코드를 부여하였다. 유사하거나 반복되는 표현은 하나의 코드로 통합하고, 새로운 의미는 별도의 코드로 분류하였다. 셋째, 주제 탐색 단계에서는 생성된 코드들을 비교·분석하여 공통된 속성을 중심으로 하위주제를 구성하고, 이를 상위 개념으로 통합하거나 조정하여 중심 주제를 도출하였다. 넷째, 주제 검토 단계에서는 도출된 주제들이 전체 자료의 맥락과 적절히 부합하는지를 점검하고, 중복되거나 모호한 항목은 수정 또는 통합하였다. 이 과정에서 상담심리 전공 교수 1인의 전문가 검토를 통해 분석의 타당성을 보완하였다. 다섯째, 주제 명명 및 정의 단계에서는 참여자의 언어와 정서적 맥락을 반영하여 각 주제를 명확하고 함축적으로 명명하였다. 여섯째, 보고서 작성 단계에서는 도출된 주제별로 연구 결과를 기술하고, 해당 주제의 핵심을 가장 잘 드러내는 참여자의 발화를 인용하여 생생한 목소리를 전달하고자 하였다. 이러한 절차를 통해, 본 연구는 중년여성의 은퇴 준비 과정에 내재된 심리사회적 전환의 본질과 의미를 입체적으로 조명하고자 하였다.

연구 진실성과 타당성 확보

본 연구는 Lincoln과 Guba(1985)가 제시한 네 가지 기준인 사실적 가치, 적용 가능성, 일관성, 중립성에 따라 연구의 진실성과 타당성을 확보하고자 하였다.

첫째, 사실적 가치는 자료가 참여자의 실제 경험과 의미를 얼마나 충실히 반영하는지를 평가한다. 이를 위해 전사본을 정리해 참여자에게 회신하고, 피드백을 반영하여 해석의 적절성과 의미 재현 여부를 검토하였다. 둘째, 적용 가능성은 연구 결과가 유사한 맥락에서도 의미 있게 활용될 수 있는지를 판단한다. 이를 위해 퇴직을 앞둔 유사 경험을 지닌 상담 전공 박사과정 중년여성 2인에게 결과를 공유하고, 그들의 피드백을 통해 해석의 폭과 현장 적용 가능성을 점검하였다. 셋째, 일관성은 연구가 전체적으로 논리적이고 체계적으로 수행되었는지를 평가한다. 자료 수집과 분석 절차를 단계별로 명확히 기술하고, 코딩 과정에서 지속적 비교와 검토를 통해 해석의 흐름과 일관성을 유지하였다.

넷째, 중립성은 연구자가 개인적 가치나 선입견 없이 자료를 해석했는지를 평가한다. 면담 시 중립적 태도를 유지하고, 해석 과정에서는 연구자 메모와 자기 성찰을 통해 편향을 점검하였다. 또한, 결과는 상담심리 전공 교수와 박사과정 연구자 2인의 검토를 거쳐 다양한 시각을 반영함으로써 해석의 균형성과 신뢰성을 확보하였다.

결 과

본 연구는 중년여성의 은퇴 전환기 경험을

표 3. 결과의 주제별 범주

주제	하위주제	의미단위
정년을 앞두고 마주한 관계중심적 존재전환	엄마, 아내, 딸이 아닌 나에게로의 귀환	중년여성이라는 정체성에 대해 특별히 구분 짓거나 인식하지 않음
		자녀 독립 후 내 삶과 인생이 더 중요해짐
		사회적 관계 중심에서 나 자신에게로 중심이 전환됨
	변화하는 몸과의 동행	여러 신체 부위의 통증과 기능 저하를 경험함
		완경 이후 예전처럼 활동하는 것이 더 피로하게 느껴짐
		노화가 체감되면서 건강을 돌봐야 할 필요성을 느끼게 됨
낡은 세대의 돌봄 조율	부모를 돌보고 자녀도 돌봐야 하는 이중적 돌봄의 세대임	
	자녀의 독립으로 부모의 역할 변화가 생김	
책임과 해방 사이에서 재구성되는 은퇴의 의미	상실감과 해방감이 교차하는 경험	은퇴를 앞두고 상실감과 불안감을 동시에 느낌
		무거운 책임을 내려놓을 수 있다는 기대
		수입 감소에 따른 경제적 불안을 느낌
	엇갈린 시선 속 마음의 파동	건강에 민감해지며 건강염려증이 생길까 불안해함
		주변 지인들이 고생했다고 지지적 반응 보임
		가족으로부터 정서적 지지를 충분히 받지 못함
은퇴의 의미를 새롭게 해석하고 받아들임	초기 불안이 해소되면서 새로운 가능성에 대한 기대가 생김	
	은퇴를 휴식과 보상의 기회로 받아들임	
	은퇴를 또 다른 시작으로 긍정적으로 인식함	
관계·살림· 건강을 조율하는 은퇴 준비의 실제	은퇴 이후를 대비한 살림의 조율	연금, 저축, 소비 조정 등을 통해 가족 단위의 생활 구조를 재정비함
		은퇴 후에는 소비를 줄이는 삶을 준비함
	건강과 자기관리	긍정적인 마음가짐이 신체 건강에 도움이 됨
		건강 유지를 위해 다양한 신체운동을 시도함
		보험을 통해 노후 건강 불안에 대비함
		직장 사람들과 관계는 완전히 차단하고 싶음
관계의 결을 다시 짚	기존 관계를 유지하면서도 새롭게 만나는 관계 형성에 긍정적인	
	부부가 사이 좋게 지인들과 어울리며 살고 싶음	
돌봄 이후, 나를 중심에 두는 삶의 재구성	나를 위한 새로운 선택	재취업을 목표로 자격증을 준비하며 학습 중임
		다양한 활동을 시도한 후, 나에게 맞는 것을 선택해 지속 계획임
	더불어 사는 삶의 지향	봉사활동을 통해 타인과 함께 더불어 살아가는 삶을 지향함
		자신이 누려온 것들을 다음 세대에 환원하고 싶은 마음이 있음
내면의 회복과 자유로운 삶의 추구	업메이지 않는 자유롭고 즐거운 삶을 추구함	
	자연, 종교, 여행과 같은 활동을 통해 내면의 평온과 정서적 회복을 도모함	

심층적으로 파악하고자 Schlossberg(2004)의 전환이론과 Gilligan(1982)의 배려 윤리를 이론적 분석 틀로 활용하였다. 자료 분석은 Braun과 Clarke(2006)의 주제분석 절차를 따랐으며, 이 과정에서 전환이론의 4S 모델(Situation, Self, Support, Strategies)과 배려 윤리에서 강조하는 관계적 책임 및 자기 돌봄의 관점이 분석 전반에 반영되도록 하였다. 분석 결과, 총 31개의 핵심 의미 단위와 4개의 상위주제, 12개의 하위주제가 도출되었다.

구체적으로 상위주제 1에 해당하는 ‘정년을 앞두고 마주한 관계중심적 존재전환’에서는 전환이론의 자아(Self)와 상황(Situation) 인식을 토대로 중년여성의 존재전환 양상을 고찰하였다. 상위주제 2에 해당하는 ‘책임과 해방 사이에서 재구성되는 은퇴의 의미’와 상위주제 3에 해당하는 ‘관계·살림·건강을 조율하는 은퇴 준비의 실제’에서는 배려윤리의 관계적 책임과 자기 돌봄 사이의 역동에 주목하여, 은퇴 의미의 재구성과 관계 및 일상 전반의 조율 과정을 분석하였다. 마지막으로 상위주제 4에 해당하는 ‘돌봄 이후, 나를 중심으로 하는 삶의 재구성’에서는 전환이론의 전략(Strategies)과 배려윤리의 주체성 회복 관점을 통합하여, 주체적 삶의 재구성을 위한 실천적 양상을 도출함으로써 중년여성의 은퇴 전환 경험을 논리적으로 체계화하였다. 최종분석 결과는 표 3에 제시하였다.

정년을 앞두고 마주한 관계중심적 존재전환

이 주제는 정년퇴직을 앞둔 중년여성이 자녀 독립과 부모 돌봄, 신체 변화가 중첩되는 시점에서 삶의 중심을 타인으로부터 자신에게로 이동시키는 과정을 보여준다. 참여자들은

오랜 기간 가족과 타인을 우선해 온 삶의 궤적 속에서, 은퇴를 계기로 자신의 정체성과 삶의 우선순위를 재조정하고 있다. 이러한 존재적 전환은 개인적 성찰에 그치기보다, 여성으로서 수행해 온 관계적 역할을 재구성하는 맥락 속에서 경험된다.

첫 번째 주제인 ‘정년을 앞두고 마주한 관계중심적 존재 전환’에서는 ‘엄마, 아내, 딸이 아닌 나에게로의 귀환’, ‘변화하는 몸과의 동행’, ‘낯선 세대의 돌봄 조율’이 하위주제로 도출된다. 참여자들은 중년이 되었음을 특별히 의식하지 않고 일상을 살아가면서도, 자녀의 독립과 더불어 삶의 중심이 자기 자신으로 이동하고 있다는 인식을 공유한다. 또한 신체적 노화의 징후를 구체적으로 체감하면서 건강관리의 중요성을 새삼 인식하게 되며, 환경기 이후의 변화나 피로감의 증가는 이러한 자각을 더욱 강화한다. 이와 더불어, 부모 부양과 자녀 양육을 동시에 수행해야 하는 ‘이중 돌봄’의 책임 속에서 자신을 ‘중간에 낯선 세대’로 인식하며, 변화하는 가족 내 역할에 적응해 나가는 과정이 드러난다.

엄마, 아내, 딸이 아닌 나에게로의 귀환

참여자들은 자신이 중년여성이라는 사실을 특별히 의식하지 않고, 젊었을 때와 크게 다르지 않은 일상을 이어가고 있다고 진술한다. 나이는 들었지만, 큰 변화 없이 하루하루를 살아가고 있다는 인식이 드러났다. 반면 모든 참여자는 자녀의 독립 이후 삶의 중심이 자녀에서 자기 자신으로 이동하고 있음을 공통적으로 경험하고 있었다. 이는 자신에 대한 관심과 삶의 주체성을 인식하는 계기가 되었고, 이러한 변화는 중년기 자기 정체성의 재정립과 맞물려 있었다. 또한 사회적 관계 중심의

삶에서 벗어나 자기 삶의 가치와 방향에 대해 다시 생각하게 되었다고 언급하였다.

“나는 중년여성이라는 사실을 특별히 의식하지 않고 살아가는 것 같아요. 나이가 들었지만 젊었을 때와 크게 다르다는 생각 없이, 그냥 하루하루를 살아가고 있어요.”(참여자 6)

“예전에는 늘 아이들 중심으로 살았는데, 이제 아이들이 모두 독립하고 경제적으로도 자립하니까 점점 ‘내 삶’, ‘내 인생’에 더 집중하게 되는 것 같아요.”(참여자 6)

변화하는 몸과의 동행

참여자들은 신체 전반에서 통증과 기능 저하를 경험하며 노화의 현실을 실감하고 있다. 특히 완경기를 겪은 이후에는 일상적인 활동에서도 이전보다 피로감을 더 쉽게 느끼게 되었고, 이러한 신체적 변화는 점진적으로 드러나는 노화의 징후로 인식되었다. 이에 따라 참여자는 건강관리의 필요성을 더욱 절실하게 느끼며, 일상 속에서 신체적 변화에 주의를 기울이게 되었다고 진술했다.

“팔, 다리, 무릎, 어깨 같은 관절부터 내장 기관까지 전반적으로 여기저기 아프고 불편해요. 특히 양쪽 어깨는 오십견인지 너무 아파서 힘들고 왜 이렇게 된 건지 모르겠어요. 진짜 60이 되니까 몸 여기저기에서 변화가 확 느껴져요.”(참여자 6)

“이제 완경기를 지나면서 예전보다 피로감을 더 자주, 더 많이 느끼는 것 같아

요.”(참여자 1)

낯선 세대의 돌봄 조율

중년여성들은 부모를 돌보고 동시에 자녀의 삶에도 지속적인 관심을 기울여야 하는 ‘이중적 돌봄 세대’로서의 위치를 인식하고 있다. 자녀의 독립 이후에도 부모로서의 역할이 완전히 종료되지 않으며, 부모와 자녀 사이의 이중 책무를 동시에 감당해야 하는 현실에 대해 복잡한 감정을 내비쳤다. 이 과정에서 자녀와의 관계가 변화하며, 부모로서의 정체성에도 전환이 이루어지고 있었다.

“지금 우리는 부모님을 봉양해야 하고 성인이 된 자녀들도 여전히 챙겨야 하는, 그 중간에 끼어 있는 세대 같아요. 한편으로는 자기계발도 해야 하니까 여러모로 복잡하고 쉽지 않은 삶이라는 생각이 들어요.”(참여자 1)

“애들이 독립하면서 가족 관계에도 변화가 찾아왔어요. 한때 사춘기 시절에는 반항심과 거리감 속에서 엄마라는 존재를 부담스러워하던 아이들이, 이제는 오히려 저를 배려하고 살뜰히 챙겨주는 모습을 보이더라고요. 그런 변화를 보며 ‘아, 내가 이제는 보호받는 존재가 되었구나.’라는 생각이 들었어요.”(참여자 4)

책임과 해방 사이에서 재구성되는 은퇴의 의미

이 주제는 정년퇴직을 앞둔 중년여성들이 은퇴를 둘러싼 상실감과 해방감이라는 상반된 정서를 동시에 경험하며, 그 의미를 재구성해 나가는 과정을 보여준다. 참여자들의 은퇴 경

힘은 개인적 감정에 국한되지 않고 가족과 주변의 기대, 지지 혹은 정서적 공백 속에서 형성된다. 특히 오랜 기간 직업 역할과 가족 내 책임을 병행해 온 여성들에게 은퇴는 책임에서 벗어나는 해방이자, 동시에 관계적 위치와 역할 변화를 재조정해야 하는 전환적 사건으로 경험된다. 이러한 정서의 교차는 정년이라는 제도적 시간성과 여성의 관계적 삶의 맥락이 맞물리며 형성되며, 참여자들은 이러한 정서적 교차를 통해 은퇴를 단절이 아닌 새로운 삶의 방향을 모색하는 전환의 계기로 재해석하고 있다.

두 번째 주제인 ‘책임과 해방 사이에서 재구성되는 은퇴의 의미’에서는 ‘상실감과 해방감이 교차하는 경험’, ‘엇갈린 시선 속 마음의 파동’, ‘은퇴의 의미를 새롭게 해석하고 받아들임’이 하위주제로 도출되었다. 참여자들은 은퇴를 앞두고 일상적 역할과 사회적 관계의 단절에서 비롯되는 상실감과 함께, 오랫동안 감당해 온 책임과 의무에서 벗어날 수 있다는 해방감을 동시에 경험한다. 특히 정기적인 수입 중단, 사회적 소속감의 약화, 건강에 대한 우려 등은 불안과 자괴감을 유발하기도 하지만, 한편으로는 자신을 위한 시간을 확보하고 새로운 가능성을 탐색할 수 있는 기회로서의 기대감도 함께 나타난다. 대부분의 참여자들은 초기에는 막연한 두려움을 느끼지만, 점차 은퇴를 휴식과 재충전 혹은 또 다른 시작으로 받아들이며 그 의미를 긍정적으로 재구성해 나간다. 이러한 양가감정의 흐름과 의미 재구성 과정은 정년퇴직을 앞둔 중년여성들이 은퇴를 단절이 아닌 전환의 시기로 수용하고, 삶의 방향성을 재설계해 가는 내면의 여정을 반영한다.

상실감과 해방감이 교차하는 경험

참여자들은 은퇴를 앞두고 상실감, 불안감, 해방감이 복합적으로 뒤섞인 감정을 경험하고 있다. 사회적 관계의 단절이나 역할 상실에서 비롯되는 상실감과 수입 감소에 대한 경제적 불안이 존재하는 한편, 더 이상 무거운 책임을 지지 않아도 된다는 심리적 해방감 역시 동시에 언급되었다. 또한 노화와 질병에 대한 민감성이 커지며 건강에 대한 염려도 함께 나타났다.

“이제 전업주부로 지내야 하니까 상실감이 있죠. 사회적으로 맺어온 인간관계들, 특히 업무적으로 만났던 사람들과는 단절될 수밖에 없으니까요. 그런 관계들이 끊기면서 ‘나는 더 이상 사회에서 필요 없는 존재인가’라는 불안감도 들어요. 은퇴라는 시점이 마치 사회에서 밀려나는 것처럼 느껴질 때도 있고요. 뭔가 계속 연결돼야 할 것 같은데 무엇을 해야 할지 모르겠고, 그러다 보면 괜히 자괴감도 들고... 나이 때 문인지 그런 감정이 더 커지는 것 같아요.”(참여자 1)

“마치 등에 지고 있던 무거운 짐을 이제는 내려놓고 살 수 있겠다는 생각이 들어요. 그런 삶은 한 번도 경험해본 적이 없었거든요. 의식이 생긴 이후로는 줄곧 학교에 다니고 공부하고, 시험을 잘 봐야 하고, 늘 무언가를 잘 해내야 한다는 압박 속에서 살아왔죠. 그런데 퇴직을 하면 더 이상 그렇게 살지 않아도 될 것 같다는 생각에 마음이 정말 홀가분하고, 너무나 기뻐요.”(참여자 7)

“전에는 뭐든지 건강하다고 생각했는데, 요즘은 다리가 저리고 쥐가 나고 갑자기 마비가 오는 일도 있어서 불안해져요. 치과에선 이를 빼야 한다고 하고 부모님 병력도 있으니, 나도 점점 건강이 무너지는 건 아닐까 걱정이 커져요.”(참여자 3)

엇갈린 시선 속 마음의 파동

참여자들은 은퇴를 앞둔 시점에서 주변 사람들의 반응에 따라 상반된 정서적 경험을 겪는다. 일부 참여자는 지인들의 지지적 반응을 통해 심리적 안정감을 얻었다고 하였으나, 반면 가족으로부터 충분한 정서적 지지를 받지 못했다고 응답한 참여자도 있었다. 이러한 경험은 정서적 고립감이나 외로움으로 이어질 가능성이 있는 요인으로 작용할 수 있음을 보여준다.

“이제는 고생했으니 꼭 쉬고, 하고 싶은 거 하면서 지내라고들 해요.”(참여자 5)

“아이들은 제가 퇴직하는지도 잘 모를 정도예요. 아마 제가 그 얘기를 공로연수나 퇴직 일정 이후로 미뤄두어서 그런가 봐요. 물론 ‘엄마는 언제까지 직장생활을 할 거고 그 이후엔 너희가 경제적으로 자립해야 한다’는 식의 이야기는 하긴 했죠. 하지만 정서적인 지지를 받고 있다고 느껴본 적은 없어요. 다만 아이들이 존재해준다는 것 자체가 저에게는 울타리처럼 위안이 되긴 해요. 반면에 남편은... 글썩요, 왜 그런지 모르겠는데 정서적으로 아무런 지지가 되지 않네요.”(참여자 4)

은퇴의 의미를 새롭게 해석하고 받아들임

초기에는 불안감이 앞섰지만, 시간이 흐르며 참여자들은 은퇴를 또 다른 가능성과 기회로 재해석하기 시작한다. 직장생활에서 벗어난 시간을 자기 돌봄과 재충전의 기회로 인식하거나, 제2의 삶을 준비하는 새로운 출발로 받아들이는 경향이 나타났다. 은퇴는 단절이 아닌 전환의 시점으로 이해되었으며, 이러한 인식의 변화는 은퇴에 대한 긍정적 태도를 형성하는 토대가 되었다.

“처음에는 일을 그만둔다는 생각에 상실감과 불안이 있었지만, 마음을 다잡고 나니 새로운 것을 찾아 도전해보는 것도 좋겠다는 생각이 들었고 점차 기대감이 생기기 시작했어요.”(참여자 2)

“밤과 낮, 손바닥과 손등처럼 모든 것은 양면이 있잖아요. 은퇴도 마찬가지로, 처음에는 끝이라는 생각이 들었지만, 곧 또 다른 시작이라는 느낌이 들었어요. 결국 은퇴 이후의 삶은 내가 어떤 선택을 하느냐에 따라 달라질 거라는 생각이 들어요. 그래서 이 시기를 어떻게 받아들이고 활용하느냐가 중요한 것 같아요.”(참여자 4)

관계·살림·건강을 조율하는 은퇴 준비의 실제

이 주제는 정년퇴직을 앞둔 중년여성이 은퇴 준비를 경제적 대비에 국한하지 않고, 가족과의 관계, 일상 살림, 신체 변화에 대한 자기 관리를 함께 조율해 나가는 과정으로 경험하고 있음을 보여준다. 참여자들은 오랜 기간 가족과 타인을 우선해 온 삶의 맥락 속에서,

은퇴를 계기로 생활 구조와 관계의 방향을 재 정비하고자 하였다. 이러한 준비 양상은 은퇴를 개인적 선택이 아닌 관계적 책임과 자기 돌봄이 교차하는 전환 과정으로 이해하게 한다.

세 번째 주제인 ‘관계·살림·건강을 조율하는 은퇴 준비의 실제’에서는 정년퇴직을 앞둔 중년여성의 생애 맥락 속에서 ‘은퇴 이후를 대비한 살림의 조율’, ‘건강과 자기관리’, ‘관계의 결을 다시 짬’이 하위주제로 도출되었다. 참여자들은 연금, 저축, 투자 등을 통해 자산을 체계적으로 관리하고, 의료비 등 예상치 못한 지출에 대비함으로써 은퇴 이후의 경제적 불확실성에 대응하고자 한다. 일부는 은퇴 후 소비를 줄이고 생활 전반을 단순화하려는 태도를 보인다. 또한, 노화와 질병 가능성에 대비해 보험을 유지하고 운동과 식습관 조절 등 건강관리를 실천한다. 일부 참여자들은 긍정적인 마음가짐이 건강에 미치는 영향도 인식하며 정서적 자기관리에도 힘쓰고 있었다. 사회적 관계 측면에서는 직장 내 인간관계를 정리하고자 하는 경향도 나타나지만, 기존의 관계는 유지하면서 새로운 인연을 수용하고 배우자나 지인들과 조화롭게 살아가고자 하는 바람도 함께 드러난다.

은퇴 이후를 대비한 살림의 조율

모든 참여자들은 연금, 저축, 투자 등의 방법으로 자산을 관리하며 향후 발생할 수 있는 경제적 불확실성에 대비하고 있다. 일부 참여자는 은퇴 후 소비를 줄이는 삶의 방식을 준비함으로써 제한된 자원 속에서도 안정적인 생활을 영위하려는 노력을 보였다.

“연금이나 적금 외에도 투자를 조금씩

해두고 있어요. 시어른들께서 이제 연세가 많으셔서 병원에 입원하실 일이 생길 수도 있으니, 갑작스럽게 큰돈이 필요한 위기 상황에 대비하려고요. 또 작은 애 결혼할 때도 좀 보태야 하고 우리도 노후에 좀 써야 하고요.”(참여자 1)

“연금이 많지 않다 보니 예전처럼 마음껏 소비하긴 어려울 것 같아요. 하지만 저는 욕심이 크지 않고 주어진 범위 안에서 만족하면서 살아갈 수 있을 것 같아요. 큰 욕심 없이 가능한 한도 내에서 잘 지내보려고 해요.”(참여자 5)

건강과 자기관리

중년여성들은 은퇴를 앞두고 신체적 변화에 민감하게 반응하며, 건강관리를 중요한 삶의 과제로 인식하고 있다. 단순히 병을 예방하거나 치료하는 차원을 넘어, 긍정적인 마음가짐을 통해 정서적 안정을 유지하는 것이 신체 건강에도 도움이 된다는 인식이 공통적으로 나타났다. 또한 걷기, 요가, 헬스 등 다양한 신체 활동을 실천하며 체력과 활력을 유지하려는 적극적인 노력을 기울이고 있었으며, 노후의 건강 문제와 의료비에 대한 불안을 대비하기 위해 보험을 유지하거나 가입하는 등의 실질적인 대비책을 마련하고 있었다. 이처럼 건강과 자기관리는 단순한 신체적 차원을 넘어 정서적, 경제적 준비까지 아우르는 다차원적 대응으로 나타났다.

“은퇴 후에는 정신이 건강해야 신체도 어느 정도 따라온다고 생각해요. 정신적으로 우울하면 여기저기 쑤시고 아프고 무기력해질 것 같은데요. 그래서 긍정적인 마

음가짐을 가지고 살아가는 것이 신체 건강에도 도움이 된다고 봐요.” (참여자 2)

“지금까지는 보험을 들어두었고, 실손보험은 단체보험으로 가입되어 있어서 따로 개별적으로는 들지 않았어요. 예전에 가입한 거니까 그냥 유지하고 있고요. 건강기능식품 챙겨 먹고 해 오던 운동 나가는 정도예요. 근력 운동을 다시 시작해볼까 생각 중인데, 저는 돈을 들이면 좀 끈질기게 하게 되는 편이어서요. 이제 시간이 많으니까 그런 것도 다시 해보려고요.”(참여자 5)

관계의 결을 다시 짚

정년퇴직을 앞둔 중년여성들은 사회적 관계를 조정하고 재구성하려는 다양한 태도를 보인다. 일부는 직장 내 인간관계에 피로감이나 부담감을 느끼며 퇴직과 동시에 해당 관계를 단절하고 싶어 하는 경향을 나타냈다. 이는 업무 중심의 관계가 더 이상 지속될 필요가 없다는 인식과, 은퇴 후에는 개인의 삶에 집중하고 싶어 하는 욕구에서 비롯된 것으로 해석된다. 반면 기존의 친밀한 관계는 유지되 새로운 인간관계를 긍정적으로 받아들이려는 태도도 함께 나타났으며, 배우자와 함께 지인들과 어울리는 조화로운 관계망을 유지하고자 하는 기대도 확인되었다. 이러한 결과는 중년여성들이 은퇴를 계기로 사회적 관계를 정리하거나 재편함으로써, 보다 편안하고 주체적인 대인관계를 구성하고자 하는 의지를 반영한다.

“전 미련은 없어요. 기존에 알던 사람들과 소속감을 유지할 생각은 없고, 새로운

사람들을 만나게 되면 그건 그거고요. 이전 직장 관계는 일절 차단하고 싶어요. 이제는 조직 생활에서 벗어났잖아요. 그동안 출퇴근이나 상하 관계에서 오는 스트레스, 소통의 어려움 같은 게 참 많았거든요.”(참여자 5)

“남편과 사이 좋게 지내면서 경제적으로도 여유가 있으면, 지인들을 불러 함께 어울리고 베풀며 살고 싶어요. 지금은 저와 남편, 부부 중심의 삶이 우선순위인 것 같아요. 여유가 있으면 남편과 함께 타지에서 1년쯤 살아보는 것도 꿈꾸고 있어요.”(참여자 1)

돌봄 이후, 나를 중심에 두는 삶의 재구성

이 주제는 정년퇴직을 앞둔 중년여성이 오랜 기간 자녀 양육과 부모 돌봄, 직업적 책임을 병행해 온 이후, 은퇴를 계기로 자신의 삶을 다시 구성해 나가는 과정을 보여준다. 참여자들은 은퇴 이후의 삶을 단순한 여가나 휴식의 시기로 한정하지 않고, 돌봄과 책임 중심의 삶에서 벗어나 ‘나 자신’을 삶의 중심에 다시 위치시키는 전환의 과정으로 인식하고 있다.

네 번째 주제인 ‘돌봄 이후, 나를 중심에 두는 삶의 재구성’에서는 ‘나를 위한 새로운 선택’, ‘더불어 사는 삶의 지향’, ‘내면의 회복과 자유로운 삶의 추구’가 하위주제로 도출되었다. 참여자들은 은퇴 이후 단절이나 상실이 아닌, 자신의 가능성과 자율성을 확장하는 시기로 인식하며 새로운 삶을 설계하기 위한 다양한 활동을 시도하고 자아실현을 모색하고 있다. 일부는 재취업을 위해 자격증을 준비하

거나 학습을 지속하고 있으며, 또 다른 일부는 다양한 활동을 경험한 후 자기에게 맞는 것을 선택해 장기적으로 이어갈 계획을 세우고 있다. 또한, 삶의 중심을 개인에만 두기보다 타인으로 확장하려는 경향도 나타난다. 참여자들은 봉사활동을 통해 타인과 함께 살아가는 삶을 지향하거나, 자신이 누려온 자원을 다음 세대에 환원하고자 하는 의지를 드러내고 있으며, 이는 사회적 유대와 의미 있는 관계 맺기를 통해 삶의 가치를 재구성하려는 시도로 해석된다. 아울러 은퇴 이후에는 더 이상 역할에 얽매이지 않고 자유롭게 즐거운 삶을 누리하고자 하는 욕구도 강하게 나타난다. 자연, 종교, 여행과 같은 활동을 통해 내면의 평온과 정서적 회복을 도모하며, 심리적 자율성과 존재의 안정을 추구하는 모습이 공통적으로 확인된다. 이러한 결과는 중년여성들이 은퇴 이후의 삶을 수동적으로 받아들이기보다, 적극적으로 재구성하고 실천해 가는 존재로 변화하고 있음을 보여준다.

나를 위한 새로운 선택

참여자들은 은퇴 이후에도 사회적 역할을 완전히 중단하기보다, 자신의 흥미와 역량에 부합하는 방식으로 새로운 선택을 모색하고 있다. 일부는 재취업을 목표로 자격증 취득을 준비하며 학습을 이어가고 있었으며, 또 다른 참여자들은 여러 활동을 경험한 뒤 자신에게 의미 있는 활동을 선별하여 지속할 계획을 세우고 있었다. 이러한 선택은 생계 유지를 넘어, 스스로의 성취감과 삶의 주체성을 회복하려는 능동적인 시도로 나타났다.

“앞으로 직업을 다시 가져야겠다는 생각이 들어요. 제일 먼저 할 일은 공부해서

자격증을 따는 것이고, 취업하는 게 최종 목표예요. 특히 노인 관련 분야에서 일해보면 좋을 것 같아서, 요즘은 그쪽 공부를 조금씩 시작하고 있어요.”(참여자 2)

“이제는 시간적인 여유가 있으니까 이것저것 시도해보려고 해요. 해보면서 내가 계속할 수 있는 건 이어가고, 아닌 건 자연스럽게 걸러질 것 같아요. 예전엔 바빠서 주말이나 퇴근 후에만 겨우 했지만, 지금은 여유가 있으니 나한테 맞는 걸 찾아서 그걸 꾸준히 해보려고요.”(참여자 5)

더불어 사는 삶의 지향

참여자들은 은퇴 이후의 삶을 개인적 만족에만 국한하지 않고, 타인과 함께하는 삶의 의미를 함께 고려하고 있다. 봉사활동을 통해 사회와의 연결을 유지하고자 하거나, 자신이 누려온 자원과 경험을 다음 세대에 환원하고 싶다는 바람을 표현하기도 했다. 이는 은퇴 이후에도 관계 속에서 자신의 역할을 재정립하고, 사회적 기여를 지속하려는 중년여성의 가치 지향을 반영한다.

“사람들과 어울릴 수 있는 봉사활동 같은 걸 하면서 사회와 단절되지 않고, 계속 연대감을 가지고 살아가고 싶어요. 남에게 쓸모 있는 사람, 부담 주지 않고 더불어 잘 사는 사람이 되고 싶어요.”(참여자 2)

“저도 이제 나이가 들어가다 보니, 진심으로 어르신들께 잘해드리고 싶다는 마음이 들어요. 예전에 우리가 찾아갔을 때 어르신들이 마음껏 챙겨 주시고 뭐라도 주고 싶어 하시던 그 모습들이 참 인상 깊었거

든요. (중략) 그래서 나 역시 받은 만큼 돌려드리고, 이제는 누군가에게 그런 따뜻함을 베풀어보고 싶다는 생각이 들어요.”(참여자 3)

내면의 회복과 자유로운 삶의 추구

여러 참여자들은 은퇴를 계기로 기존의 역할과 의무에서 벗어나 보다 자유롭고 유연한 삶을 추구하고 있었다. 자연 속에서의 시간, 종교 활동, 여행 등을 통해 내면의 평온과 정서적 회복을 도모하고 있었으며, 외부의 기대에 얽매이지 않는 삶을 살아가고자 하는 욕구를 드러냈다. 이러한 경험은 은퇴 이후의 삶을 ‘비어 있음’이 아닌, 자기 회복과 정서적 충만의 시기로 재구성하는 과정으로 이해할 수 있다.

“전 은퇴하면 정말 매일이 행복할 것 같아요. 만나고 싶은 사람을 만나고 함께 여행도 다니고, 가고 싶은 곳에 자유롭게 갈 수 있다는 것 자체가 너무 좋아요. 어딘가에 얽매이지 않아도 되고, 이제는 누구의 부인, 누구의 동생처럼 불리는 것에서도 벗어나니까요. 그런 관계에서 벗어나면 훨씬 가볍고 즐겁게 살 수 있을 것 같아요.”(참여자 4)

“제가 절에 다니는데, 일할 때는 자주 가기가 쉽지 않았어요. 그런데 은퇴하면 마음 내킬 때마다 자유롭게 갈 수 있으니까 그게 참 좋아요. 저한테 은퇴는 자유예요. 마음이 편안해지는 느낌이 들죠.”(참여자 7)

논 의

본 연구는 정년퇴직을 앞둔 중년여성들이 은퇴를 어떻게 준비하며, 그 과정에서 삶을 어떻게 재구성하는지를 탐색하고자 하였다. 이를 위해 정년퇴직을 1~3년 앞둔 여성 7명을 대상으로 심층면담을 실시하고, Braun과 Clarke(2006)의 주제분석 방법을 적용하였다. 분석 결과, 은퇴는 특정 시점의 일회성 이벤트가 아니라 정체성의 재구성과 감정의 조율, 관계와 생활 구조의 재편, 그리고 돌봄 이후 자기 삶을 중심에 두기 위한 실천이 교차하는 다층적 전환 과정으로 나타났다. 네 가지 상위 주제는 개별적으로 존재하기보다 상호 유기적으로 연결되어 있었다. 이러한 연구 결과는 인식-조율-재구성의 흐름 속에서, ‘은퇴 인식과 정체성의 전환’, ‘관계적 책임과 실천의 조율’, ‘돌봄 이후, 나를 중심에 두는 삶의 재구성’이라는 세 가지 해석축으로 정리될 수 있다. 나아가 본 연구는 참여자들의 은퇴 준비가 단순히 고정된 상태가 아니라 ‘상실의 자각(초기)-관계의 조율(중기)-주체적 재구성(후기)’으로 이어지는 역동적인 심리적 전환 곡선을 그리고 있음을 확인하였다. 이와 같은 분석 구도는 Schlossberg(2004)의 전환이론과 Gilligan(1982)의 배려 윤리 관점을 반영하여, 은퇴를 개인의 발달적·관계적 변화 과정으로 이해하려는 시도라 할 수 있다. 본 연구는 이러한 시간적 흐름에 따른 의미 재구성 과정을 중심으로 다음과 같이 논의하고자 한다.

첫째, 참여자들은 은퇴를 단순한 직업 활동의 종료로 인식하지 않았다. 이는 은퇴 준비의 초기 단계에서 나타나는 인식의 변화로, 오랜 시간 유지해 온 전문직의 사회적 타이틀을 내려놓고, 그 자리에 ‘오롯한 나 자신’을

다시 채워 넣으며 삶의 방향을 스스로 재정립해 나가는 과정이었다. 자녀의 독립, 조직 내 역할 축소, 가족 내 위상 변화는 삶의 중심을 자신에게로 이동시켜야 할 필요성을 자각하게 하는 계기로 작용하였으며, 오랜 기간 가족과 직장을 우선해 온 참여자들은 처음으로 '나는 누구이며 앞으로 어떻게 살아갈 것인가'라는 질문을 진지하게 마주하기 시작했다. 특히 참여자들은 은퇴를 앞두고 평생 유지해 온 공적 역할 수행자로서의 유능감이 약화될 수 있다는 점에 대해 복합적인 정서를 보였다. 이들은 단순한 직업인을 넘어, 오랜 기간 공공 및 준공공 기관에서 책임 있는 역할을 수행해 온 여성 세대라는 자부심을 지니고 있었기에, 정년퇴직은 단순한 업무의 중단이 아니라 삶의 큰 축이었던 '공적 자아'를 내려놓는 생애사적 사건으로 경험되었다. 따라서 이들이 자격증 취득이나 학습에 몰두하는 모습은 소일거리를 찾기 위한 것이 아니라, 그동안 축적해 온 역량을 은퇴 이후의 삶 속에서 다시 배치하려는 주체적인 시도로 해석될 수 있다.

이와 같은 정체성 재구성의 과정은 Schlossberg (2004)의 전환이론이 제시하는 4S 모델을 통해 보다 입체적으로 이해할 수 있다. 참여자들에게 은퇴는 수십 년간 공공 및 준공공 기관에서의 책임 수행을 통해 형성되어 온 '공적 역할 기반 자기 정체성'이 근본적인 변화를 맞이하는 전환 상황(Situation)이었다. 분석 결과에서 나타난 초기의 소속감 상실과 불안은 일반적인 은퇴 불안을 넘어, 공적 권위와 사회적 영향력을 지탱해주던 견고한 지지 체계(Support)로부터 분리되는 과정에서 발생한 전문직 중년여성 특유의 전환 스트레스로 해석될 수 있다. 그러나 주목할 점은 참여자들이 이러한 혼란을 수동적으로 감내하지 않았다는

사실이다. 이들은 오히려 깊은 자기 성찰이라는 적극적인 대처 전략(Strategies)을 선택하였다. 그동안 직장과 타인을 위해 사용해 왔던 정서적·심리적 에너지를 다시 자신에게로 돌리며, 은퇴를 '참된 나를 회복하는 기회'로 재정의해 나갔다. 이는 은퇴라는 외부적 상황보다, 그 상황에 개인이 어떤 의미를 부여하느냐가 성공적인 삶의 전환을 결정하는 핵심 동력이 된다는 Schlossberg(2004)의 관점을 잘 뒷받침한다. 이러한 맥락에서 참여자들이 경험한 소속감 상실과 수입 감소에 대한 불안, 그리고 동시에 느끼는 책임으로부터의 해방감이라는 복합적 정서 흐름은 은퇴 전환기를 위기와 혼란의 시기로 본 기존 연구들(배문조, 2007; 박상우, 2019; 임숙희, 윤초희, 2021)과 일치하는 측면이 있다. 다만 본 연구에서는 시간이 흐르면서 단순한 불안의 지속이 아니라, 자기 성찰과 내적 회복으로 나아가는 전환의 과정이 보다 선명하게 드러났다. 나아가 노화를 자연스럽게 받아들이며 건강을 챙기기 시작한 모습은 Gilligan(1982)의 배려 윤리 관점에서 볼 때 매우 의미 있는 변화라 할 수 있다. 그동안 사회적 성취나 타인을 돌보는 책임에만 묶여 살아온 삶에서 벗어나, 이제는 나 자신을 아끼고 보살피는 것 또한 정당한 삶의 과제임을 인식하게 되는 과정이기 때문이다. 오랜 기간 일터에서는 책임 있는 역할 수행자로, 가정에서는 헌신적인 돌봄 제공자로 긴장된 삶을 이어온 이들에게 은퇴 준비는 타인의 기대와 시선에서 벗어나 비로소 '나'를 배려의 우선순위에 두기로 결단하는 용기 있는 선택으로 경험되었다. 이는 공적 성취와 돌봄 책임을 중심으로 살아온 중년여성들이 삶의 무게중심을 자신에게로 옮기며, 스스로를 온전한 보살핌의 대상으로 받아들이는 '자

기 삶으로의 복귀' 과정이 본 연구 참여자들의 중요한 특징임을 보여준다.

이와 같은 결과는 성인기 발달 과업을 자기 성찰과 자아 통합의 관점에서 제시한 Erikson (1982)의 논의와도 맞닿아 있으며, 은퇴라는 전환기를 자기 존재에 대한 성찰과 통합의 계기로 이해할 수 있게 한다. 결과적으로 참여자들은 혼란과 불안 거쳐 자기 중심성을 회복하고, 신체적 변화와 역할의 전환을 능동적으로 수용하며 삶을 재편해 나가고 있었다. 이는 중년여성이 전환기를 자기 성장의 기회로 활용함을 보여준 황윤주와 이희수(2015)의 연구, 그리고 여성 학자들이 은퇴 과정에서 직업적 정체성의 공백을 성찰하며 새로운 자아상을 구성해 나간다고 보고한 Cahill 등(2021)의 연구와도 맥락을 같이 한다. 결국 본 연구는 은퇴 준비를 단순한 경제적 사건이 아닌 삶의 주체성을 재정립하는 심리사회적 전환 과정으로 조망함으로써, 장기간 공적 영역에서의 역할 수행과 돌봄 역할을 병행해 온 중년여성이 관계적 책임의 굴레에서 벗어나 자기 존재를 온전한 보살핌의 대상으로 수용해 나가는 '존재적 전환'이 은퇴 준비의 본질적 고유성임을 확인하였다는 데 의의가 있다.

둘째, 참여자들은 은퇴를 다차원적인 '준비의 과정'으로 인식하였다. 이는 초기 혼란을 지나 구체적인 삶의 자원들을 재배치하는 이행기적(중기) 과정에 해당하며, 참여자들은 생활 구조를 개편하며 심리적 평형을 회복해 나가는 모습을 보였다. 이러한 인식은 재정 관리, 건강 유지, 일상 구조 조정이라는 측면에서 일반 근로자들의 은퇴 준비 양상과 일정 부분 유사하나(이형중·이한덕, 2017), 그 구체적인 실천 방식에서는 장기간 전문직으로 활동해 온 여성들만의 고유한 특징이 분명하게

드러났다. 이와 같은 다각적인 준비 행위는 Schlossberg(2004)의 전환이론에서 제시한 '전략(Strategies)' 요소가 실제 삶의 장면에서 구현되는 과정을 잘 보여준다. 참여자들은 은퇴라는 전환 상황을 수동적으로 받아들이기보다, 필요한 정보를 탐색하고 생활 습관을 조정하며 정서 상태를 관리하는 등 능동적인 대처 전략을 지속적으로 실행하고 있었다. 특히 경제적 불안에 대비해 부업을 모색하거나 자격증 취득과 학습을 이어가는 모습은 단순한 생계 대책을 넘어, 평생 전문직으로서 축적해 온 기획력과 실행력을 자신의 노후 설계에 그대로 적용한 결과로 해석할 수 있다. 이는 은퇴를 역할 상실로 인식하며 심리적 위축을 경험하는 남성 은퇴자들과 대비되는 지점으로, 참여자들이 은퇴를 하나의 새로운 '전문적 프로젝트'로 다루며 삶의 주도권을 유지하려는 전략적 실천을 보여준다.

관계 차원에서는 남성 중심의 은퇴 논의와 더욱 뚜렷한 차별성이 확인되었다. 남성 은퇴자들이 주로 직장 네트워크의 소멸로 인한 고립감이나 무료함을 호소하는 것과 달리 본 연구의 참여자들은 배우자와의 생활 리듬 변화, 자녀 독립, 노부모 돌봄이라는 과제를 동시에 고려하며 관계의 균형을 재조정해 나가고 있었다. 특히 관계의 조율 과정에서 참여자들이 겪는 '낯 세대'로서의 돌봄 갈등은 공공 및 준공공 기관에서 장기간 책임 있는 역할을 수행해 온 중년여성이 마주하는 특수한 현실을 보여준다. 이들은 경제적으로는 비교적 안정되어 있어 노후 빈곤의 위험은 덜하나, 사회적 활동을 마무리함과 동시에 노부모와 자녀를 돌봐야 하는 전통적인 성역할 수행에 대한 기대를 다시 마주하며 심리적 부담을 느끼고 있었다. 은퇴 후 얻게 된 자유를 받기면서도 다

시 돌봄의 책임을 맡게 되는 이러한 ‘이중의 구속’은 이들 중년여성의 은퇴 전환기가 지닌 고유한 고충이라 할 수 있다. 이는 일터의 성취와 가정 내 돌봄이라는 이중 부담을 감내해 온 이들이, 은퇴를 계기로 어느 한쪽의 희생에 기반하지 않는 새로운 관계 질서를 모색하는 과정으로 이해할 수 있다. 이러한 관계 조율의 양상은 Gilligan(1982)의 배려 윤리에서 제시한 ‘관계 속의 책임’ 개념과 긴밀하게 연결된다. 참여자들의 은퇴 전환 경험은 과거의 일방적인 타인 중심 돌봄에서 벗어나, 자신의 욕구와 타인의 필요를 동시에 고려하는 ‘자기 돌봄을 포함한 균형적 실천’으로 확장되고 있었다. 이는 Gilligan이 제시한 도덕적 성숙의 단계 중 ‘비폭력의 도덕성’, 즉 자기와 타인 중 어느 누구도 희생시키지 않으려는 관계적 판단이 은퇴 준비라는 구체적 삶의 장면에서 실천되고 있음을 보여준다. 이 같은 변화는 부부 및 부모자녀 관계 재조정을 강조한 선행 연구(박정운 등, 2014; 이주연, 김득성, 2014)와 가족 돌봄 및 노후 준비의 이중 과업을 언급한 변금선(2024)의 연구와도 일맥상통한다. 나아가 본 연구에서 도출된 이 같은 관계 지향적 준비 양상은, 중년층의 은퇴 준비가 재정적 계획을 넘어 건강, 정서, 시간 활용 등 삶 전반의 조정 과정을 포함한다는 국제적 연구 동향(Solhi 등, 2022)과도 맥을 같이한다. 특히 Grødem과 Kitterød(2021)의 연구 역시 여성들이 돌봄과 관계 중심의 역할을 유지하면서도 자율성을 잃지 않고 정체성을 재구성해 나간다고 언급한 바 있다. 본 연구의 참여자들 또한 은퇴를 계기로 삶의 여러 영역을 능동적으로 재편하며, 관계의 연속성 속에서 자기 주도성을 확장해 나가는 모습을 보여주었다. 참여자들은 은퇴를 단순한 퇴직 사건이 아니라 생활

기반의 재구성과 돌봄 윤리의 재정의를 요구하는 일련의 전환 과정으로 받아들이고 있었다. 이러한 변화는 Schlossberg(2004)가 강조한 지지(Support) 체계의 재구성과 구체적 대처 전략(Strategies)의 상호작용을 통해 설명될 수 있다. 기존의 직장 중심 공적 지지망이 약화되는 시점에서, 참여자들은 가족과 지역사회라는 새로운 지지 자원을 주체적으로 구축하고 이를 활용해 삶을 재조직하였다. 결국 본 연구는 은퇴 준비를 발달적·과정적 전환으로 조망함으로써, 공공·전문직 중년여성이 관계의 연속성 속에서 어떻게 자신의 자율성을 확보하고 삶의 기반을 재정립해 나가는지를 이론적으로 규명하였다는 데 그 고유한 의의가 있다.

셋째, 본 연구에 참여한 중년여성들은 은퇴 이후의 삶을 단순히 주어진 현실로 받아들이는 데 그치지 않고, 삶의 주도권을 회복하며 정체성과 의미를 새롭게 재구성해 나가고 있었다. 이는 은퇴가 임박한 최종 준비 단계(후기)에서 나타나는 능동적인 모습으로, 초기와 이행기의 상실감을 넘어 새로운 자아로 도약하는 상승 전환 곡선의 정점을 보여준다. 이들은 재취업, 자기계발, 사회적 환원 등 다양한 활동을 통해 역할의 재정렬과 삶의 확장을 모색하였으며, 그 중심에는 ‘타인의 기대가 아닌, 내가 선택한 삶’이라는 자율적 태도가 자리하고 있었다. 일부 참여자들이 기존의 전문성을 살려 제2의 직업을 준비하거나 새로운 자격증 취득에 몰입한 것은 단순히 ‘할 일이 없음’에 대한 불안 회피가 아니라 자신의 전문적 유능감을 사회적 가치로 다시 세우려는 주체적 실천의 발현이었다. 이러한 주체적 실천은 Schlossberg(2004)의 전환이론에서 강조하는 ‘자기(Self) 자원의 성숙과 능동적 ‘전략

(Strategies)'의 결합으로 해석된다. 수십 년간 공공·전문직 현장을 지켜온 참여자들은 은퇴라는 변화를 소극적으로 수용하기보다, 숙련된 지적 자산과 인적 네트워크를 활용해 새로운 사회적 역할을 스스로 창출해 내는 대응 방식을 보여주었다. 이는 전환 상황을 상실의 위기가 아닌 삶의 재조정과 도약을 위한 기회로 인식하며, 자기 주도적인 변화를 이끌어내고 있음을 의미한다.

특히 사회적 관계 차원에서도 참여자들은 관계의 단절을 우려하기보다 오히려 새로운 관계망을 형성하고 확장하는 데 주력하였다. 지역사회 참여나 봉사, 문화 활동을 통해 가족 중심의 제한된 역할에서 벗어나 능동적인 사회 주체로 자리매김하고자 한 것이다. 자신이 평생 쌓아온 경험을 사회에 환원하려는 태도는 단순한 이타심을 넘어, 삶의 가치를 사회적 차원으로 확대하는 고도의 실천적 의미를 지닌다. 이는 은퇴 여성들이 자원봉사를 통해 은퇴 불안을 해소하고 삶을 재구성한다는 김옥희와 김명찬(2022)의 연구와 맥을 같이하면서도, 본 연구의 참여자들은 전문가로서의 정체성을 사회적 기여와 결합시킨다는 점에서 더욱 독특한 양상을 띤다. 이러한 사회적 환원과 관계의 확장은 Gilligan(1982)의 배려 윤리 관점에서 볼 때, 배려의 대상이 '타인'과 '나'를 넘어 '사회'로 확장되는 도덕적 성숙의 과정으로 이해할 수 있다. 과거에는 돌봄이 가족이나 조직에 대한 의무로서 강조되었다면, 이제는 자기 돌봄을 통해 회복된 내면의 에너지를 사회적 기여로 연결하며 삶의 의미를 재정립해 나가는 것이다. 즉, 참여자들은 자신에 대한 배려와 타인에 대한 책임을 대립시키지 않고, 사회적 환원이라는 실천을 통해 이를 통합적으로 조율하고 있었다.

이와 같은 변화 양상은 은퇴자들이 기존의 의미 자원을 재구성하며 개인적 성장과 사회적 관계를 동시에 추구한다는 Halama 등(2021)의 결과와도 일치한다. 반면, 사회적 고립감을 경험하기 쉬운 일반적인 은퇴 사례들(김나연, 조항, 2024)과 비교해 볼 때, 본 연구의 참여자들은 장기근속 과정에서 축적된 주체적 역량을 바탕으로 정체성 상실을 극복하고 자기 성장을 이끌어내고 있었다. 결국 이들에게 은퇴는 단절이 아닌 다차원적 전환의 시기로 이해된다. 참여자들은 자기 주도적 선택을 통해 삶의 지평을 확장하고, 자신이 중요하게 여기는 가치에 따라 사회적 관계를 새롭게 구성하였다. 이는 공공·전문직 중년여성의 은퇴 준비가 단순히 '노후를 견디는 과정'이 아니라, 자신의 내적 자원을 주체적으로 재배치(Schlossberg, 2004)하고 배려의 지평을 사회적으로 확장(Gilligan, 1982)함으로써 전문가로서의 자아를 사회적 존재로 완성해 나가는 성숙의 과정임을 시사한다. 특히 본 연구에서 확인된 전환 곡선은 은퇴가 실제 발생하기 전인 준비 시점에서 이미 정체성의 재구성과 관계의 조율이 선제적으로 이루어지고 있음을 보여준다. 이는 은퇴 이후 적응에 초점을 둔 기존 연구들과 차별화되는 지점이다. 참여자들은 은퇴를 앞둔 1~3년의 시간을 정체된 대기 기간이 아니라, 다가올 삶을 예측하며 일상을 능동적으로 재구성하는 이행의 시간으로 활용하고 있었다.

이러한 결과는 경제적 준비나 지위 유지에 머물렀던 기존의 남성 중심적 은퇴 담론에 중요한 시사점을 던진다. 본 연구의 참여자들은 은퇴를 단순한 사회적 퇴장이 아니라, 그동안 미뤄두었던 '나를 돌보고 살피는 삶'을 시작하며 관계적 책임과 자기 돌봄의 균형을 완성해

가는 과정임을 보여주었다. 이렇듯 평생 쌓아 온 전문성을 사회적 가치로 승화시키며 삶의 주체성을 회복해 나가는 모습은, 남성의 은퇴 모델과는 차별화된 전문직 여성만의 독립적이고 성숙한 생애 경로를 보여주는 본 연구만의 고유한 성과라 할 수 있다. 결국 본 연구는 정년퇴직을 앞둔 공공·전문직 중년여성들의 은퇴 준비 경험을 탐색하여, 은퇴가 단순히 일터를 떠나는 사건을 넘어 정체성 전환, 관계 조율과 실천 전략, 그리고 삶의 의미 재구성으로 이어지는 다차원적 전환 과정임을 보여주었다. 이러한 결과는 은퇴를 사후 적응이나 위기관리의 측면으로 국한했던 기존 관점을 넘어, 은퇴 ‘준비’ 시점에서 나타나는 인식·정서·실천의 역동을 선제적으로 이해하고 지원할 필요성을 제기한다. 결론적으로, 본 연구의 참여자들은 퇴직 후에 마주하게 될 경제적 취약성보다, 그동안 수행해 온 공적 역할과 축적된 경험이 은퇴 이후의 삶 속에서 어떻게 지속되고 사회적으로 이어질 수 있을 것인가에 더 큰 관심을 보였다. 이는 정년을 앞둔 중년여성의 은퇴가 단순히 수동적인 노후 준비가 아니라, 축적된 경험과 역할을 재배치하며 삶의 방향을 재구성해 나가는 능동적인 전환 과정임을 시사한다. 이러한 발견은 기존의 일반적인 은퇴 연구가 충분히 포착하지 못했던 중년여성 은퇴 전환 경험의 질적 특성을 보여준다는 점에서 의미가 있다. 특히 기존 남성 중심 연구에서의 ‘재취업이나 봉사’가 주로 사회적 지위 유지나 경제적 수단에 초점을 맞추었다면, 본 연구 참여자들의 활동은 평생 지속해 온 ‘돌봄의 윤리’를 자기 자신과 지역사회로 확장하며 전문가적 자아를 통합해 나가는 여성 고유의 ‘관계적 성숙’ 과정임을 확인하였다.

따라서 본 연구의 의의는 다음과 같다. 첫째, 공공·전문직 중년여성의 은퇴 준비를 단순한 경제적 대비가 아닌 Schlossberg(2004)의 내외적 자원 재배치와 Gilligan(1982)의 관계적 배려가 교차하는 주체적 정체성 형성 과정으로 조망함으로써 은퇴 연구에 새로운 학문적 관점을 제시하였다. 둘째, 은퇴 이전 시점의 경험을 조명하여 장기근속 여성이 ‘전문직 자아’에서 ‘통합적 자아’로 외연을 확장하는 역동적 과정을 규명함으로써 실질적인 심리 지원의 방향성을 제시하였다. 셋째, 건강·관계·경제·자아실현이 복합적으로 얽힌 준비 과정을 드러내어, 상담심리 및 복지 현장에서 공공·전문직 여성의 특수성을 반영한 실천적 근거를 마련하였다. 특히 본 연구는 기존의 남성 중심적 은퇴 모델에서 간과되었던 ‘자기보살핌의 권리 회복’과 ‘사회적 환원을 통한 자아실현’이라는 여성 고유의 은퇴 이행 경로를 이론적으로 입증했다는 점에서 학문적 기여가 크다.

그럼에도 본 연구는 몇 가지 제한점을 지닌다. 첫째, 참여자가 공공 및 준공공 기관에서 장기 근속한 여성으로 한정되어, 다양한 사회경제적 배경과 직업군의 특성을 충분히 포착하지 못하였다. 둘째, 자발적 참여자의 특성상 은퇴 준비도가 높고 심리적 자원이 풍부한 집단의 서사가 강조되었을 가능성이 있다. 셋째, 개별적 경험을 중심으로 분석하였기에 한국적 가족주의와 성역할 맥락이 은퇴 준비에 미치는 구조적 영향력을 보다 광범위하게 검증하는 데는 한계가 있다. 향후 연구에서는 서비스업, 제조업, 자영업 등 다양한 직종을 포함하여 표본을 다변화하고 은퇴 이전과 이후를 아우르는 종단적 접근을 통해 변화의 궤적을 추적할 필요가 있다. 또한 부부 단위

의 공동 은퇴 준비 경험이나 성별 비교 연구 등 상호주관성 기반 탐구를 통해 은퇴 준비의 관계적 차원을 보다 입체적으로 규명할 필요가 있다.

참고문헌

- 김나연, 조항 (2024). 은퇴자의 은퇴적응에 영향을 미치는 변인 연구. *취업진로연구*, 14(2), 165-186.
- 김연진 (2011). 한국형 은퇴준비 척도 타당화 연구. 단국대학교 박사학위논문.
- 김영혜, 박유경, 서지영, 손현미, 안민순, 오진아, 이영은, 이지원, 정향미, 김소희, 김정미, 박선영, 임민숙, 최미향 (2020). *인간성장 발달*. 수문사.
- 김옥희, 김명찬 (2022). 중년기에 진로를 전환한 여성 상담사들의 은퇴 후 삶에 대한 현상학적 연구: 자원봉사 상담사를 중심으로. *학습자중심교과교육연구*, 22(16), 655- 668.
- 김은정, 한영주 (2025). 중년 기혼 여성의 어머니와의 관계변화경험에 관한 내러티브 탐구. *한국심리학회지: 여성*, 30(2), 327-350.
- 김종숙, 이지은 (2012). PSM 방식을 이용한 경력단절 여성의 임금 손실 추정. *여성연구*, 82(1), 75-101.
- 박상우 (2019). 베이비부머 퇴직자의 진로전환에 관한 연구: 회복탄력성을 중심으로. *한국산학기술학회 논문지*, 20(5), 155-162.
- 박정윤, 이희운, 한은주 (2014). 은퇴 전·후 중년기 부부관계강화를 위한 프로그램 개발 및 효과성 검증에 관한 연구. *한국가족자원경영학회지*, 18(3), 117-133.
- 배문조 (2007). 직장인의 은퇴기대가 은퇴준비 교육요구에 미치는 영향. *한국가정관리학회지*, 25(1), 145-158.
- 변금선 (2024). 중년의 이중과업 부담과 사회 불안 인식: 가족돌봄과 노후준비를 중심으로. *보건복지포럼*, 333, 19-32.
- 성영모, 오제은, 박승민 (2013). 은퇴에 관한 국내 연구 경향 분석. *가족과 상담*, 3(2), 39-56.
- 송유미, 이제상 (2011). 저출산의 원인에 관한 연구: 산업사회의 변화와 여성의 사회진출을 중심으로. *보건사회연구*, 31(1), 27-61.
- 오재림 (2004). 한국 여성의 정치참여와 여성 정책에 관한 연구: 1960년대부터 현재까지 - 여성 정치참여와 여성교육 및 정책의 변화를 중심으로 -. *아시아여성연구*, 43(1), 107-147.
- 이남, 한정란 (2014). 중년기 취업여성과 비취업여성의 은퇴기대와 노후준비: 충남 서해안 지역을 중심으로. *보건사회연구*, 34(3), 374-399.
- 이양미 (2025). 한국 중년여성의 자아 변화 과정에 관한 연구: 길리건(Carol Gilligan)의 돌봄윤리 이론을 중심으로. *목회와상담*, 44, 133-167.
- 이여봉 (2012). 중년여성의 노후준비에 관한 연구: 베이비붐 세대와 이전세대. *가족과 문화*, 24(1), 32-71.
- 이종찬, 정철영 (2022). 중고령자 은퇴준비도 진단도구 개발. *취업진로연구*, 12(4), 115-141.
- 이주연, 김득성 (2014). 은퇴부부의 부부관계 만족도, 심리적 건강, 은퇴 적응에 대한 영향요인 탐색: 단기 종단연구. *상담학연구*

- 구, 15(2), 903-924.
- 이호숙 (2016). 여성은퇴에 관한 연구 동향 분석 - 학술지 게재논문과 학위논문을 중심으로. *페미니즘연구*, 16(2), 177-214.
- 이호숙 (2020). 중장년기 여성의 은퇴 과정에 관한 연구: 직종에 따른 차이를 중심으로. *한국여성학*, 36(3), 35-69.
- 이호숙 (2023). 전문직 여성의 은퇴 경험 - 직업 정체성을 유지하는 주체적인 삶. *페미니즘연구*, 23(2), 43-83.
- 이형중, 이한덕 (2017). 중소기업 근로자의 은퇴준비에 관한 사례연구. *한국콘텐츠학회 논문지*, 17(9), 449-465.
- 임숙희, 윤초희 (2021). 은퇴를 앞둔 중등여교사의 자아정체성 재탐색에 관한 연구. *학습자중심교과교육연구*, 21(3), 759-786.
- 통계청 (2025). 주요 연령 계층별 추계인구.
- 한국여성정책연구원 (2025). 성·연령별 경제활동참가율.
- 홍미현, 김명화 (2025). 은퇴를 앞둔 중년 남성의 경험 이야기. *학습자중심교과교육연구*, 25(1), 595-615.
- 황아람, 김명찬 (2025). 중년 여성 상담자의 내면화된 가부장주의 경험에 관한 비판적 자문화기술지. *한국심리학회지: 여성*, 30(3), 641-675.
- 황윤주, 이희수 (2015). 두 50대 여성의 전환적 생애경험에 관한 내러티브 연구: 웃음 강사로 제2의 인생 살기. *평생학습사회*, 11(2), 215-243.
- Alavi, Z., Abolfathi Momtaz, Y., & Alipour, F. (2023). Facilitators and barriers for successful retirement: A qualitative study. *Pan African Medical Journal*, 44, Article 111.
- Atchley, R. C. (1993). Continuity theory and the evolution of activity in later life. In J. R. Kelly (Ed.), *Activity and aging: Staying involved in later life* (pp. 5-16). Sage.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101.
- Cahill, M., Galvin, R., & Pettigrew, J. (2021). The retirement experiences of women academics: A qualitative, descriptive study. *Educational Gerontology*, 47(7), 297-311.
- Dolberg, P., & Ayalon, L. (2017). Subjective meanings and identification with middle age. *The International Journal of Aging and Human Development*, 87(1), 52-76.
- Erikson, E. H. (1982). *The life cycle completed*. W. W. Norton & Company.
- Erikson, E. H. (1982). *The life cycle completed*. New York: W. W. Norton & Company.
- Gilligan, C. (1982). *In a different voice: Psychological theory and women's development*. Harvard University Press.
- Grødem, A. S., & Kitterød, R. H. (2021). Retirement anticipation - Gendered patterns in a gender-equal society? A study of senior workers in Norway. *Journal of Women & Aging*, 34(3), 372-393.
- Halama, P., Záhorcová, L., & Škrobáková, Ž. (2021). Meaning making in retirement transition: A qualitative inquiry into Slovak retirees. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-Being*, 16(1), 1985414.
- Levinson, D. J. (1998). *여자가 겪는 인생의 사계절*(김애순 역). 세종연구원. (원저 1996)
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic*

- inquiry*. Sage.
- OECD (2023). *Poverty rate (indicator)*.
- Pendleton, K. J. (2007). *Using Schlossberg's transition theory to identify coping strategies of welfare recipients attending postsecondary institutions* [Doctoral dissertation, University of Louisville].
- Quick, H. E., & Moen, P. (1998). Gender, employment and retirement quality: A life course approach to the differential experiences of men and women. *Journal of Occupational Health Psychology*, 3(1), 44-64.
- Schlossberg, N. K. (2004). *Retire smart, retire happy: Finding your true path in life*. American Psychological Association.
- Solhi, M., Pirouzeh, R., & Zanjari, N. (2022). Middle-aged preparation for healthy aging: A qualitative study. *BMC Public Health*, 22(1), Article 274.
- Thomas, H., Mitchell, E. S., & Woods, N. F. (2018). The challenges of midlife women: Themes from the Seattle Midlife Women's Health Study. *Women's Midlife Health*, 5(1), Article 1.
- 1차원고접수 : 2025. 10. 29.
심사통과접수 : 2026. 01. 20.
최종원고접수 : 2026. 03. 30.

A Qualitative Study on Life Changes and Retirement Transition Experiences of Middle-Aged Women Approaching Mandatory Retirement

Il Mae Yu Hyun Jung Park
Kunkuk University Glocal Campus

This study explored how middle-aged women approaching mandatory retirement perceive and prepare for retirement and how they reconstruct their lives. In-depth interviews were conducted with seven women who had long-term careers in the public and quasi-public sectors, and the data were analyzed using Braun and Clarke's (2006) thematic analysis. The results revealed that the experience of the retirement transition consisted of three domains following a temporal progression: 'Transition of Retirement Perception and Identity (Early Phase),' 'Coordination of Relational Responsibility and Practice (Middle Phase),' and 'Reconstruction of Life Centering on the Self After Caregiving (Late Phase).' Participants began by recognizing the loss of their public self, navigated conflicts between responsibility toward others and self-care, and eventually established autonomous lifestyles. These experiences were integrally interpreted through the lens of Schlossberg's (2004) Transition Theory and Gilligan's (1982) Ethics of Care, providing a theoretical foundation for understanding retirement as a dynamic transition within relational and emotional contexts. By illuminating the psychological transition curve prior to actual retirement, this study holds significance in providing a practical basis for counseling and welfare interventions that reflect the unique characteristics of long-term female employees in the public sector.

Key words : Middle-aged women, retirement transition, thematic analysis, transition theory, ethics of care