



행복한 노후를 위해

부부관계를 재정립하자

행복한 노후를 위한 첫 단계는 무엇일까? 노후 행복의 비결 중 하나는 바로 부부관계의 재정립이다. 연애, 신혼, 첫 아이를 낳았을 때 등 시기마다 부부관계는 달라진다. 하루라도 못 보면 죽을 것 같았던 부부도 어느 순간 서로 으르렁거리게 되기 십상. 노후에는 부부 간 서로의 역할을 재정립할 필요가 있다.

글 전희진(이코노믹리뷰 기자)



은퇴 후 별다른 일 없이 집에서만 지내고 아내의 주위만 맴 돌며 귀찮게 구는 남편을 신발에 붙어 잘 떨어지지 않는 거 추장스러운 낙엽에 빗대어 '젖은 낙엽'이라 부른다. 이렇게 젖은 낙엽 취급을 받고 하루 세 끼를 먹으면 '3식이', 두 끼 먹으면 '2식씨', 한 끼 먹으면 '1식님'이란 우스갯소리까지 듣는 것도 모자라 '출퇴근 강박증'에 시달리는 건, 어찌면 이 시대 퇴직자들의 비애다. 그리고 그 증상은 먼저 부부 간의 갈등으로 나타난다. 퇴직자 본인뿐만 아니라 그와 하루의 많은 시간을 보내야 하는 부인에게도 힘겨운 일들이 밀어닥치는 것이다.

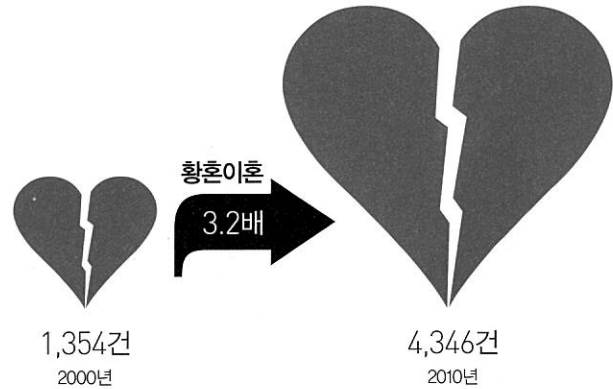
은퇴 후에 부부 갈등이 커질 수 있다

전업주부인 혜주는 대기업에서 '잘나가던' 남편이 갑자기 명예퇴직을 당하면서 맞게 된 생활환경의 변화로 심한 스트레스를 받는다. 남부럽지 않게 풍요로운 생활을 해온 그는 좋아하는 운동도 계속 해야 하고 자녀의 유학비도 대야 하는데, 돈 못 벌어오고 집에만 있는 남편을 보니 한심하기 짝이 없다. 상황을 절망스럽게 만든 남편이 미워 마주하면 싸우거나 아니면 아예 말을 섞지 않는다.

김수현 극본의 TV 드라마 '홍 소장의 가을'에 나오는 한 가정의 얘기다. 2004년에 방영, 명예퇴와 가족의 붕괴 문제를 그려 긴 여운을 남겼던 이 드라마에 투영된 당시 사회적 분위기는 10년 가까이 세월이 흐른 지금과 별반 다르지 않다. 최근 베이비부머(1955~1963년생)들이 대거 은퇴를 시작하면서 혜주처럼 퇴직한 남편 때문에 스트레스를 받아 정신적·육체적 이상을 겪는 '은퇴 남편 증후군'에 시달리는 주부들이 상당하다.

평균 수명이 늘고 자녀가 독립해 부부만 사는 '빈 둥지 기간'이 늘면서 노년층 부부가 겪는 갈등도 날로 심각해지고 있다. 은퇴 후에 부부 갈등이 커질 수 있다는 건 잘 알려져 있다. '1식님 2식씨 3식놈', 세 끼 식사와 종일 간식까지 챙겨 줘야 하는 '중간나', '공포의 거실남' 등 희화화된 농담에 '은퇴 남편 증후군'까지, 세간에 퍼진 얘기만으로도 짐작이 가고 남는다.

실제로 부부 간의 갈등은 황혼이혼으로 인한 가족 해체로가



지 이어진다. 통계청 인구 동태 조사에 따르면 65세(남편 기준) 이상 부부가 이혼한 건수는 2000년 1354건에서 2010년 4346건으로 10년간 3.2배 정도 증가한 것으로 나타났다. 질병과 빈곤 이외에 고령화 시대·100세 시대의 또 다른 그늘은 '황혼의 전쟁'이다.

함께 할 수 있는 취미를 찾아라

전문가들은 은퇴를 앞둔 사람들이 '경제적 준비' 못지않게 '좋은 부부관계'를 갖기 위한 준비도 해야 한다고 조언한다. 한경혜 서울대 아동가족학과 교수는 2011년 '100세 시대 가족'을 주제로 열린 여성정책연구원 여성정책포럼에서 "베이비붐 세대의 경우 자녀 수가 적은 데다 수명이 증가함에 따라 부부만 사는 기간은 19.4년 이상이 될 것"이라며 "노후에 부부가 어떻게 살아갈지에 대한 준비가 되어 있지 않으면 오래 살수록 부부 갈등과 이혼이 증가할 가능성이 매우 높다"고 말했다.

이젠 여생(餘生)이라고 하기엔 너무 긴 은퇴 이후의 삶 때문에 행복한 노후를 위한 필수 조건 중 하나가 바로 부부관계다. 고령화 사회를 앞두고 있는 만큼 노년기 부부관계가 삶의 질에 얼마나 큰 영향을 미치는지 직시할 필요가 있다. 강학중 가정경영연구소 소장은 "노후가 행복하려면 은퇴 후 먼저 부부관계를 재정립해야 한다"고 강조한다. 강 소장은 "서로의 독립된 삶을 존중하며 배려하는 자세, 함께 할 수 있는 취미를 찾아 공유하는 것이 필요하다"고 전했다. 노후의 가장 이상적인 부부관계는 역할 분담보다는 친구, 즉 동반자



관계가 되어 하며 '때론 함께, 때론 남처럼'의 공식이 적용되어야 한다는 얘기가.

25년간의 회사 생활을 정리하고 마흔 여덟 나이에 댄스스포츠 지도자이자 댄스칼럼니스트로 제2의 인생을 시작한 강신영(62)씨. 댄스스포츠를 정식으로 배워보겠다고 선언한 강씨의 말을 아내는 존중해 줬다. 강씨는 “그동안 가정을 꾸리느라 고생했으니 이제는 하고 싶은 일 하며 즐겁게 살라는 아내의 말이 정말 고마웠다”며 “오히려 아내와 같이 즐겁게 춤을 배우러 다닐 수 있었다”고 회고했다.

책과 서예에 푹 빠져 있던 전직 대기업 최고경영자(CEO) 김중헌(66)씨도 은퇴 후 빵을 좋아하는 아내와 책·붓·빵이 어우러진 북 카페를 창업해 운영 중이다. 각자의 일과 취미 생활을 즐기면서 함께 시간을 보낼 수 있어 더없이 즐겁고 행복하단다.

가부장적 태도를 버리고 가사 분담하기

행복한 부부관계에 있어 대화와 소통도 중요하다. 상호간의 커뮤니케이션은 어느 순간 '지금부터 대화 시작'이라고 해서

되는 것이 아니기 때문에 평소 유연하게 사고하고, 타인의 감정을 배려하는 능력을 키워야 노년의 삶이 풍요로워질 수 있다. 가정 내 남녀의 지위가 동등해지면서 가부장적 문화가 퇴색하고 있는 상황에선 남성들이 바뀌어야 한다는 것도 전문가들의 공통된 지적이다. 박소현 한국가정법률상담소 상담위원은 “남편들은 아내도 나이 들었다는 점을 인정해야 한다”며 “가부장적 태도를 버리고 가사 분담에 적극 나서야 한다”고 말한다.

만약 부부 갈등이 심각하다면 전문가들의 도움을 받는 게 좋다. 각 지역 노인복지회관·사회복지회관·건강가정지원센터에는 다양한 부부상담 프로그램이 있다. 세상에서 가장 빠르게 늙어가는 나라 중 하나인 대한민국! 100세 시대, 은퇴는 인생의 결승선이 아닌 연장선이다. 인생 2막에 성공한 사람들은 강한 실행력으로 불철주야 고군분투하며 자신이 꿈꾸는 제2의 인생에 도전해 성취한다. 은퇴를 기점으로 부부관계 2막의 성공 역시 준비하고 노력하며 연습해야 이룰 수 있다. 출발은 간단하다. 지금 곁에 있는 배우자의 손을 잡고 둘만의 식사시간을 갖는 것부터 시작해 보는 것은 어떨까. ☺