

은퇴 전·후 중년기 부부관계강화를 위한 프로그램 개발 및 효과성 검증에 관한 연구*

A Study on the Effectiveness and Composition of a Marriage-Enrichment Program
for Middle-Aged Couples

중앙대학교 사회복지학부 가족전공
교 수 박 정 윤**
화성시 건강가정지원센터
센 터 장 한 은 주
중앙대학교 아동청소년학과 가족전공
박사과정 이 희 윤***

Depart. of Family Welfare, Chung-Ang Univ.

Professor Park, Jeongyun

Hwasung City Healthy Family Support Center

Center manager Han, Eunjoo

Depart. of Child and Youth Studies, Chung-Ang Univ.

Doctor's course Lee, Heeyun

〈 목 차 〉

- | | |
|-------------|------------|
| I. 서론 | IV. 연구결과 |
| II. 선행연구 고찰 | V. 논의 및 결론 |
| III. 연구방법 | 참고문헌 |

〈Abstract〉

The purpose of this study was to enhance the marital relationships of middle-aged couples in their 50s who either had retired or were approaching retirement and to develop marriage-enrichment program that would help them maintain a happy and satisfactory family relationship. In-depth interviews were conducted with middle-aged couples in their 50s who had enrolled in the program. Developed based on the relevant

* 본 논문은 2013년 경기도건강가정지원센터 연구용역보고서의 일부를 수정·보완하였음.

** 주저자 : 박정윤(pjy4838@cau.ac.kr)

*** 교신저자 : 이희윤(calista1019@cau.ac.kr)

literature and our own needs analyses the program was organized into three areas, family relationship, life management(time, leisure), and life plan for old ages. The program consisted of five sessions of 120 minutes each. Participants attended the program's lectures and activities. Pre and post-tests were conducted to examine the program's effectiveness. The post-test results showed improvement over the pre-test results, so we can conclude that this program would appropriate for improving the marital relationships of middle-aged couples in their 50s both before or after their retirement.

Key Words : 중년기 부부(middle-aged couples) 부부관계강화(enhancement of marital relationship), 프로그램 개발(development of the program), 효과성 검증(verification of effectiveness)

I. 서론

한국사회는 2000년 이후로 빠르게 고령화 사회를 경험하고 있으며, 2030년에는 노인인구가 20%를 넘어 초고령화 사회에 도달할 전망이다. 최근에는 총 인구의 14.6%를 차지하는 약 712만 명의 베이비부머 집단이 중년기로 진입하여(통계청, 2010) 인구구조 상 중장년층이 증가하고 있다. 또한 가족생활주기가 변화하면서 자녀출가 후 부부만 생활하는 기간이 이전 세대에 비해 무려 약 14배 증가(한경혜 외, 2011)하여 가족관계가 부모-자녀 중심에서 부부상호관계에 초점이 맞추어지고, 중요성이 부각되고 있다. 이것은 과거에 가졌던 가족자원관리 방식의 변화를 야기하였으며, 중년기 이후 삶의 질을 향상시키는데 있어서 부부가 함께 가족이라는 자원을 어떻게 활용하는 것이 가장 효율적이고 합리적인 방법인지를 찾도록 하여 실천할 수 있도록 하는 것이 요구되었다.

자녀를 출가시키고 직장에서 은퇴한 가족은 부부가 함께 있는 시간이 늘어나면서 문제가 발생한다. 빈번한 부부간의 불화와 갈등은 새로운 문제로 인한 것이라기 보다는 이전에 해결되지 않은 갈등과 생활방식의 차이, 일방적으로 억압을 당했던 배우자의 태도변화와 해결되지 않은 강점

등이 요인이다. 만일 부부관계가 강화되지 않거나 부부관계에 대한 재투자가 불가능하다면 황혼이혼으로 치달을 수 있다(Carter & McGoldrick, 1988; 성정현 외, 2009에서 재인용). 실제 과거 20-30년과 비교해 황혼이혼이 지속적으로 증가하고 있으며, 중·장년층의 이혼율이 전체 이혼율의 26.4%(법원행정처, 2013)를 보여주는 결과를 살펴볼 때 중·장년기 부부관계가 안정적이지 않음을 알 수 있다. 그러므로 자녀중심의 가족생활로 인한 공허감, 직장생활에서 느끼던 성취감과 존재감의 상실을 극복하기 위해서 의미 있는 새로운 삶의 활동을 발견해야 함은 물론, 부부 당사자가 갈등관리나 문제해결을 할 수 있도록 도울 수 있는 직·간접적인 외부 개입의 필요성이 제기되어 왔고, 중년기 부부관계를 회복하고 강화하기 위한 상담 및 교육프로그램에 대한 요구가 증가하고 있다.

부부관계강화 프로그램은 가족레질리언스 강화, 부부성장, 가족치료, 배우자 역할 평가 및 향상 등과 같이 다양한 모델과 주제를 기반으로 하여(이화자·최연실, 2003; 이동숙, 2008; 최정숙, 2009) 다수 개발되고 실시되어왔다. 그러나 부부가 경험하는 사건에 따라 관계에 미치는 영향과 교육 요구가 다르며 특히 중년기 부부는 이전까지의 관

계 양상, 은퇴나 건강, 자녀 출가 등의 인적·환경적 자원에서 부부관계의 변화와 강화되어야 할 영역이 다름에도 불구하고 이를 토대로 한 연구는 미비하다.

또한 선행연구는 프로그램의 이론을 바탕으로 한 내용개발에 그치거나 실제 대상자 부부의 욕구 분석은 배제한 채 기존의 개발된 프로그램의 효과성 검증 연구가 다수를 이루고 있다. 맞춤형 프로그램을 구성하고 효과성을 살펴보는 것은 교육대상자의 바람을 반영함으로써 효과성도 높고 지속성도 높일 수 있으므로 대상자의 인구학적 가족적 특성에 기초한 욕구조사를 고려한 프로그램이 개발되고, 실시되어야 한다.

한편, 최근 들어 전체 연령대별 평균 은퇴 연령이 53.4세(통계청, 2012)로 희망 은퇴연령보다 실제 은퇴연령이 낮아져 조기 은퇴자가 증가하고 있다. 은퇴경험은 개인과 가족에게 다양한 변화를 가져오는데 일반적으로 사회적 관계가 축소되면서 가족과 비공식적 관계에 집중하게 되어(한경혜 외, 2011; 정경희, 2012; 이희운 외, 2013) 가족관계의 중요성이 더욱 강조되고 있으므로 중년기 부부관계의 적응력을 높일 수 있는 프로그램을 살펴보는 것은 매우 중요하다. 이러한 관계에 주목하여 은퇴에 관한 가족관계의 인식차이와 적응에 관한 연구(2011; 김미혜 외, 2012 박창제, 2013), 가족관계가 개인의 정신적 건강에 영향을 미치는 연구(이승원 외, 2008; 안지선·전혜정, 2012), 은퇴준비프로그램에 관한 연구(안기선·김윤정, 2007)등이 다수 진행되었다. 이들 연구는 주로 개인자원, 가족자원, 은퇴 후의 변화정도를 한 두 변인의 관계성을 살펴보아 은퇴전후 적응과 부부관계를 구체적으로 살펴보는데 한계가 있다.

가족자원경영학적 관점에서 은퇴와 관련된 연구를 살펴보면 경제적 은퇴준비정도(곽인숙 외, 2007; 정지영·양세정, 2013; 최현자 외, 2013), 은퇴 후 생활변화 인식과 삶의 질에 관한 연구(김주희, 2009; 김미영, 2011), 은퇴계획과 은퇴 전 생활

설계에 관한 연구(홍성희, 2006; 김혜연, 2007) 등이 있으나 대부분 가계경제, 재무관리에 초점을 맞추어 진행되었으므로 부부가 풍요롭고 원만한 관계를 유지하기 위하여 인적·환경적 자원들을 통합적으로 고려한 연구가 수행될 필요가 있다.

따라서 본 연구는 은퇴를 앞두고 있거나, 은퇴를 경험한 중년기 부부를 대상으로 심층면접을 통해 노후의 부부관계를 원만하게 유지하는데 필요한 교육 욕구를 파악하고, 이를 토대로 맞춤형 프로그램을 개발하고자 한다. 또한 개발된 프로그램을 실제 주기 대상자 부부에게 실시하여 프로그램이 효과성을 검증하고 향후프로그램의 활성화를 위한 발전방안을 제시하고자한다.

본 연구결과는 현재 지속적으로 증가하고 있는 중년기 부부가 안정적인 결혼생활을 영위하고, 보다 건강한 가족 내 관계를 형성하고, 은퇴 후 건강한 노년을 경험할 수 있도록 가족자원관리활동을 체계적으로 할 수 있는 특성화된 프로그램을 제시하는데 그 의의를 두고자 한다. 또한 개발된 프로그램은 가족경영학의 실천이란 측면에서 가족복지전달체계를 통해 부부교육에 활용가능한 자료가 될 것으로 기대된다.

II. 선행연구 고찰

1. 중년기 부부 관련 선행연구

중년기는 신체적·심리적·사회적 변화를 경험하는 시기로 자녀양육이 마무리 되면서 신혼기 이후로 다시 부부만 남게 되는 시기로서 부모자녀관계보다는 부부 관계가 매우 중요하다. 따라서 부부관계를 잘 유지하기 위해 부부가 상호 신뢰감 및 유대감을 증진하기 위해 노력하고, 협력과 조정을 통하여 새로운 부부중심의 생활패턴에 관하여 적응하여야 한다.

중년기에 속하는 40대와 50대의 88.9%, 85.9%

가 노년기에 가장 중요한 가족자원으로 생각하는 대상은 ‘배우자’라고 응답(정경희 외, 2010)하였으며, 자녀의 독립으로 인해 다시 한 쌍으로 돌아온 중년기 부부는 그들의 부부관계에 대해 재평가를 하게 됨으로써 부부관계의 중요성이 커지며, 애정과 신뢰를 바탕으로 하는 부부관계가 중요하다고 하였다(이화자·최연실, 2003; 이은아, 2006).

중년기 관련 연구를 살펴보면 연령이 높아질수록 노년기에 부부관계가 보통이거나 나빠질 것이라는 부정적인 견해가 높음(오영희·김유경, 2011) 고려할 때 중노년기의 결혼생활에 대한 불안정성을 예측할 수 있으며, 일부 부부들은 부부관계에 대한 불만족이나 자녀에 대한 지나친 애착등으로 어려움을 겪기도 한다(이기숙 외, 2013).

중년기 부부는 자녀의 성장으로 부모역할이 감소되면서 부모로서의 역할을 수행하며 부부의 역할되고 숨겨졌던 문제들이 들어 나면서 부부관계가 위기에 처하거나 갈등이 심화될 수 있다.

중년기 부부연구는 여성(이여봉, 2010; 김수진·김세영, 2013; 문상정, 2013) 혹은 남성(변화순 외, 2007; 이미정, 2007)으로 단일대상으로 다수 연구가 되었으며, 부부 쌍을 대상으로 하는 연구도 진행되었다.

연구주제의 경향성을 살펴보면 대부분 성역할 태도 및 정체감이 부부적응에 미치는 영향에 관한 연구(이은아, 2006; 전혜성·서미아, 2012; 서미아, 2014) 결혼 및 생활만족도에 영향을 미치는 변인에 관한 연구(오명자, 2010; 이여봉, 2010; 김나영·정영숙, 2011), 부부갈등에 관한 연구(변화순 외, 2007; 문상정, 2013) 등이 있다. 이러한 연구결과는 부부관계 적응에 긍정적이거나 부정적인 영향을 미치는 기제나 변인들을 밝혀냈다. 그러나 대부분 해당 주제의 양상만을 제시하였으며, 부부관계의 중요성이나 관심이 증가 되고 있는 것에 대비하여 부부관계를 개선하거나 강화하는 측면으로 논점이 맞추어진 연구는 부족하다. 따라서 본 연구는 중년기 부부의 요구 조사 및 선행

연구 고찰을 통하여 부부관계를 개선하고 강화할 수 있는 요인을 파악하여 결혼생활을 건강하게 유지할 수 있는 프로그램을 개발하고자 한다.

2. 부부교육 관련 선행연구

1970년대를 전후하여 개발되기 시작한 부부교육 프로그램은 특정한 철학적 배경이나 이론을 중심으로 개발되는 경우는 드물었고(권수정·전영주, 2007), 부부관계에 영향을 미치는 요인들을 중심으로 긍정적 요인들은 강화하고, 부정적 요인들은 수정하도록 내용을 구성하고 있다(장혼성, 2013에서 재인용). 1990년대 들어오면서 부부교육이 활발하게 개발되기 시작(방현주·이기숙, 2002; 유옥, 2010)하였으며, 가족생활주기별로 다양하게 진행되어 효과성이 검증되고 있다.

중년기 부부대상의 프로그램을 살펴보면 가족 레질리언스강화, 부부성장, 가족치료, 배우자 역할 평가 및 향상, ICH (Enriching elationship Issues, Communication and Happiness) 등과 같이 다양한 모델과 주제를 기반으로 (이화자·최연실, 2003; 이동숙, 2008; 최정숙, 2009) 부부관계 프로그램을 개발하고, 그 효과성을 검증하는 연구들이 수행되고 있다.

이화자와 최연실(2003)은 사티어가족치료모델에 입각하여 중년기 부부관계 증진을 위한 부부 의사소통 상담프로그램을 구성하고 효과성을 검증하였다. 결혼기간이 15-30년 사이의 의사소통에 문제가 있는 5쌍의 부부를 실험집단, 의사소통의 문제로 위기를 겪고 있는 부부들 5쌍을 통제집단으로 구분하여 총 8회기로 진행되었다. 실험집단은 통제집단에 비하여 긍정적인 자아형성과 자기 성장을 도모하였으며, 배우자에 관한 인정과 수용을 바탕으로 결혼생활, 부부관계에 대한 만족수준이 높아졌다. 또한 효율적인 의사소통방식을 이행하여 부부관계가 질적으로 향상되었다.

이동숙(2008)도 사티어모델을 바탕으로 부부성

장을 위한 집단프로그램의 효과성을 검증하였다. 일반부부, 갈등부부, 부인만참여한 일반부인집단과 비참여집단의 형태로 구분하여 중년부부 3쌍을 대상으로 총 6회기로 진행되었다. 참여집단의 부부와 일반부인집단은 비참여집단보다 자아존중감과 친밀감이 향상되어 관계성장에 효과가 있었다. 갈등부부집단이 다른 집단부부보다 효과가 가장크게 나타났으며, 부부일방만 참여한 경우보다 부부가 함께 프로그램에 참여한 경우가 부부성장의 효과가 컸다.

최정숙(2009)은 결혼기간이 10년 내외부터 20년 내외의 중년기 부부 10명을 대상으로 총 4회기의 Walsh의 가족레질리언스 강화 교육 프로그램을 실시하였다. 프로그램을 실시하면서 부부관계를 재정립하고, 부부관계 긍정요인 발굴되어 의사소통의 태도, 방법 등이 개선되어 결국 부부관계의 개선에도 영향을 미친 것으로 나타났다.

선행연구들은 교육내용이 의사소통 중심으로 이루어졌으나 중년기 부부의 과제는 은퇴적응, 부부관계, 성인자녀와의 관계 등에도 다양하므로 이에 대한 검토나 프로그램 내용이 실시되어야 한다. 또한 중년기의 부부관계 중요성에 비하여 중년기 부부를 특화한 프로그램이 개발되고 실시되는 연구는 매우 미미한 수준이었고, 이론적 토대만을 기초로 프로그램을 개발하여 교육참여자의 욕구가 반영되지 못하는 한계가 있었다.

성인 대상 가족생활교육의 효과성이 교육 대상자의 욕구를 기반으로 했을 때 효과성이 높음을 고려할 때 욕구파악을 통한 교육프로그램 개발은 참여자의 개인적인 특성을 반영하므로 프로그램을 개발하기에 참여자에게 체감도 높은 교육과 적절한 동기를 부여할 수 있다.

본 연구는 부부관계는 역동적 관계로 지속적인 관계강화를 위한 상호노력이 없이는 만족스러운 관계가 유지되기 어렵고 중년기 부부의 주요 사건 중 하나인 은퇴를 기점으로 부부에게 현재의 관계를 유지, 개선, 강화할 수 있도록 하기 위해

요구를 파악하여 맞춤형 프로그램을 개발하고 효과성을 검증하고자 한다.

III. 연구방법

1. 연구문제

<연구문제 1> 은퇴 전·후에 있는 중년기 부부관계 강화를 위한 프로그램 요구는 어떠한가?

<연구문제 2> 요구를 바탕으로 개발된 은퇴 전·후 중년기 부부관계강화 프로그램의 효과성은 어떠한가?

2. 연구대상 및 자료분석방법

1) 심층면접방법 및 대상자 특성

은퇴 전·후에 있는 중년부부들이 부부관계 강화에 있어서 요구하는 것이 무엇인지를 알아보기 위해 심층면접을 실시하였다. 심층면접은 2013년 5월31일~6월19일까지 경기도 시군 건강가정지원센터의 협조를 통해 모집된 중년기 부부 20쌍(40명)을 대상으로 실시하였다. 심층면접 대상자의 특성을 살펴보면 <표 1>과 같다. 연령분포를 살펴보면 '47~50세미만'이 11명으로 가장 높은 비율을 차지하였고 '53~56세 미만'이 10명, '50~53세 미만', '56세 이상'이 각각 7명, '47세 미만'이 5명으로 조사되었다. 평균 연령을 살펴보면 남편은 49.9세이며, 아내는 41.9세 였다. 최종학력은 '대학교 이상'이 23명으로 가장 높았으며, '고등학교 졸업'이 15명, '중학교 이하'가 2명 순으로 나타나서 학력수준이 '대졸'자가 다수를 차지하였다. 직업특성을 살펴보면 '주부'가 11명, '전문가 및 관련종사자'가 7명, '기능종사자', '사무종사자'가 각 5명, '서비스종사자', '임직원 및 관리자',

〈표 1〉 심층면접참여자의 인구학적 특성

구분	연령(세)	최종학력	직업	월 평균 가구 소득 (만원)	결혼 년수 (년)	가구원수 (명)	자녀 수(명)	첫째 자녀 연령(세)
남편1	48	대졸	사무 종사자	730	20	4	2	20
아내1	48	고졸	서비스 종사자					
남편2	53	대졸	사무 종사자	800	29	4	2	28
아내2	53	고졸	주부					
남편3	50	대졸	전문가 및 관련 종사자	600	23	4	2	21
아내3	48	대졸	가사 관련 단순 노무자					
남편4	51	대졸	기능 종사자	230	23	4	2	23
아내4	49	고졸	판매종사자					
남편5	55	대졸	전문가 및 관련 종사자	350	21	4	2	19
아내5	53	대졸	주부					
남편6	49	대졸	임직원 및 관리자	400	17	6	4	15
아내6	44	대졸	주부					
남편7	51	고졸	기능종사자	500	23	3	1	21
아내7	44	대졸	전문가 및 관련 종사자					
남편8	59	대졸	기능 종사자	500	30	4	2	30
아내8	55	대졸	주부					
남편9	45	고졸	기계조작 및 조립종사자	350	16	4	2	15
아내9	49	고졸	주부					
남편10	56	대졸	임직원 및 관리자	600	28	4	2	25
아내10	54	대졸	전문가 및 관련 종사자					
남편11	50	대졸	기능종사자	400	22	4	2	20
아내11	49	대졸	주부					
남편12	59	고졸	사무 종사자	200	33	2	2	30
아내12	55	고졸	주부					
남편13	54	고졸	임직원 및 관리자	500	20	4	2	20
아내13	50	중졸	주부					
남편14	43	고졸	판매 종사자	800	11	4	2	10
아내14	40	대졸	전문가 및 관련 종사자					
남편15	56	대졸	전문가 및 관련 종사자	500	30	4	2	30
아내15	56	대졸	주부					
남편16	57	대졸	서비스 종사자	700	26	4	2	25
아내16	54	고졸	사무 종사자					
남편17	57	고졸	기능 종사자	350	33	4	2	33
아내17	53	중졸	주부					
남편18	52	고졸	서비스 종사자	600	29	4	2	29
아내18	50	고졸	판매 종사자					
남편19	47	대졸	전문가 및 관련 종사자	600	20	4	2	19
아내19	47	대졸	주부					
남편20	48	대졸	사무 종사자	400	19	5	3	17
아내20	48	고졸	가사 관련 단순 노무자					

‘판매종사자’가 각 3명, ‘가사 관련 단순노무자’ 2명, ‘기계조작 및 조립종사자’가 1명으로 나타났다. 월평균가구소득은 ‘600만원 이상’이 8명으로 가장 많았으며, ‘500~600원 미만’, ‘400~500만원 미만’, ‘400만원 미만’이 각 4명으로 나타나 ‘600만원 이상’ 이 외에는 월평균가구소득의 비율이 같은 것으로 나타났다. 조사대상자는 평균 505만원의 가구소득을 가지고 있었다. 결혼년수는 23.6년으로 가장 높은 비율은 ‘20~25년 미만’이 8명으로 가장 높은 비율을 차지하였다. 그 외 20년 미만’ 4명, ‘25~30년 미만’ 4명, ‘30년 이상’ 4명의 분포였다. 결혼기간은 평균 23.6년이였다. 가구원수는 ‘4명 이하’가 18명, ‘5명 이상’, ‘6명 이상’이 각 1명으로 나타나 조사대상자의 대부분의 가구원수는 4명 이하로 부부와 자녀 1-2명으로 구성된 핵가족인 것을 알 수 있다. 자녀수는 ‘2명 이하’가 18명, ‘3명’, ‘4명 이상’이 각 1명으로 나타나 조사대상자는 2명이하의 자녀를 두는 경향이 있었다. 첫 자녀 연령은 ‘20세 미만’ 6명, ‘20~25세 미만’ 6명으로 가장 높은 비율을 차지하였으며, ‘25~30세 미만’ 4명, ‘30세 이상’ 4명으로 조사되어 조사대상자 대부분이 20대 중반 이하의 첫 자녀를 두고 있어 성인자녀를 둔 중년기 부모됨을 알 수 있었다.

이들을 면접하는데 소요된 시간은 1회당 최소 70분에서 90분 정도였으며 인구학적 특성, 은퇴 후 생활 변화에 대한 내용으로 은퇴 후 감정, 가족생활영역, 여가활동영역, 은퇴 후 원하는 가족관계 등으로 구성된 반구조화된 질문지로 조사하였다. 심층면접 등의 자료 분석을 토대로 관련분야의 전문가가 참여자 대상 특성을 고려하여 가족관계 영역, 생활관리 영역, 노후설계코칭 3가지 영역의 노후설계, 부부관계, 성인자녀와의 관계, 시간관리, 여가관리의 5회기(각 회기별 120분)로 중년기 부부교육 프로그램이 개발되었다.

2) 프로그램 대상자 모집 및 효과성 검증

개발된 프로그램의 효과성을 검증하기 위해 경기도 내 H시 건강가정지원센터에서 시범적으로 사업을 실시하였다. 프로그램 대상자 모집을 위해 경기도 내 언론보도, 홈페이지, 현수막, 전단지, 전광판, 지인들을 통한 참여 독려 등 다양한 홍보를 2013년 7월부터 8월까지 실시하였다. 이를 통해 모집된 15쌍의 은퇴 전·후 중년기 부부를 대상으로 2013년 8월 24일~25일(1박 2일), 8월 31일, 9월 7일에 효과성을 검증하기 위한 시범사업을 실시하였다. 프로그램 참여자의 인구학적 특성을 살펴 보면 다음 <표 2>와 같다. 연령분포를 살펴보면 ‘55~60세 미만’이 16명으로 가장 높은 비율을 차지하였고, ‘50~55세 미만’이 8명, ‘45~50세 미만’, ‘60~65세 미만’이 각 3명을 차지하였다. 은퇴여부를 살펴보면 ‘은퇴없음(주부와 소일거리 응답)’이 11명이었고, ‘은퇴 시기가 아직 정해지지 않은 경우’가 6명이였다. ‘은퇴 전 1~5년 미만’, ‘은퇴 전 5~10년 미만’, ‘은퇴 후 1~5년 미만’이 각 4명을 차지하였으며, ‘은퇴 후 5년 이상’이 1명을 차지하였다. 직업특성을 살펴 보면 가정주부가 10명이었고, ‘사무직 및 행정직 종사자’, ‘교사 및 교직원’, ‘자영업’이 각 4명이었으며, ‘임직원 및 관리자’가 3명, ‘기계조작 및 조립종사자’ 2명, ‘복지시설 시설장’, ‘가사 관련 단순노무자’, ‘소일거리’가 각각 3.3%를 차지하였고, 소일거리가 3.3%를 차지하였다. 자녀수를 살펴보면 ‘2명’이 2/3정도였고, ‘1명’이 20.0%, ‘3명’이 13.3%로 나타났다. 성인자녀의 연령은 20대 초반부터 30대 중반까지로 조사되었다.

각 사전·사후검사 문항은 각 회기에 해당하는 교육의 효과성을 검증하기 위한 내용으로 구성되었으며 회기내용에 따라 개발된 5점 리커트척도(1, 4, 5회기)와 10점 리커트척도(2, 3회기)로 구성하였다. 교육 시작 전 사전 평가를 실시한 후 교육 직후 사후평가를 진행하였다. 1회기는 노후생활에 대한 구체적인 인식정도를 묻는 설문으

〈표 2〉 프로그램 참여자의 인구학적 특성

구분	연령(세)	은퇴전후(년수)	직업	자녀수(명)	자녀연령(세)
남편1	55	전(4)	대기업 생산관리직	2	29, 27
아내1	55	-	주부		
남편2	55	전	자영업	1	30
아내2	52	전	자영업		
남편3	56	전(4)	대학교 관리직	3	29, 23, 20
아내3	52	-	주부		
남편4	53	전(5)	기업체 관리직	2	23, 21
아내4	50	-	소일거리		
남편5	61	후(2)	토목관련 회사 임직원	2	29, 28
아내5	57	후(3)	보육교사		
남편6	59	재취업	자영업/현재 택시	2	34, 33
아내6	55	-	주부		
남편7	55	전(5)	주한미군 설계	1	29
아내7	55	-	주부		
남편8	56	전	자영업	2	28, 22
아내8	56	-	주부		
남편9	62	후(1)	기업체 생산과	2	32, 30
아내9	58	후(8)	경리		
남편10	55	전(1)	기계조작 및 조립종사자	2	21, 20
아내10	49	전	학교 행정직		
남편11	56	전(2)	대기업 사무직	2	28, 25
아내11	53	-	주부		
남편12	54	전(6)	행정직	2	26, 24
아내12	53	-	주부		
남편13	62	후(1)	교사	3	26, 23, 17
아내13	53	-	주부		
남편14	49	전	지역아동센터 시설장	1	21
아내14	46	-	주부		
남편15	58	전(5)	교사	2	32, 31
아내15	57	-	주부		

로 노후설계의 필요성, 노년기의 발달특성에 대한 이해, 행복한 노후를 위한 요건, 부부관계 및 여가활동의 중요성에 관한 내용으로 척도를 구성하고, 2회기는 은퇴 후 부부관계 변화 및 발달과업을 인식에 도움이 되었는지를 파악하고자 은퇴 후 부부관계의 변화 및 특성에 대한 이해, 은퇴 후 부부관계 강화를 위한 실천방법에 대한 이해를 묻는 문항을 포함하였다. 3회기는 은퇴 후 성

인자녀와의 관계변화 인식, 성인자녀와 부모관계 강화를 위한 실천방안 이해로 구성하였고 4회기는 시간사용의 효율성, 생활 목표, 일의 순서, 자신을 위한 시간 확보, 일의 목표설정을 포함했다. 5회기는 여가생활의 중요성과 여가생활관리, 여가생활에 관한 장점, 여가생활의 활동관계와 발전방안을 이해하고 있는지를 파악하고자 하였다.

참여자의 인구학적 특성과 프로그램의 효과를

분석하기 위하여 SPSS 18.0 활용하여 빈도분석과 paired t-test를 실시하였다.

IV. 연구결과

1. 은퇴 전·후 중년기 부부관계강화 프로그램 요구 분석 및 프로그램 개발

1) 심층면접대상자의 부부관계강화에 따른 요구 분석

(1) 은퇴 후 변화 인식

대다수의 응답자들은 은퇴에 대해 양가감정을 갖고 있었다. 즉, 긍정적 감정으로는 은퇴 후 편안하고, 즐기며, 무엇인가 새로운 시작이라는 기대감과 행복감, 여유 등을 언급하였고 부정적 감정으로는 경제적 측면에 대한 아쉬움과 서운함, 상실감과 허무함을 표현했다. 그 외 은퇴 후 앞날에 대한 불안함과 사회와의 단절로 인한 외로움, 은퇴 후 사회활동을 하고 싶은 욕구가 좌절된 것에 대한 불합리함을 느낀다고 하였다.

“즐거분한 감정을.. 일을 더 이상 안하니까” (남편 참여자18)

“아..... 한 22년 직장생활 하다 은퇴했는데요. 그것도 제가 원해서 한 게 아니라 직장의 강요에 의해서 명퇴를 했거든요? 흠..... 이제 어떻게 살아야 되나. 한편으로는 즐기분한 점도 있었지만.....” (남편 참여자4)

내가 벌써 일선에서 물러나야하는 그런 나이가 되었다.. 하는 아쉬움이 많을 것 같고요...(중략).... 자식들 가르치느라고 충분하게 자신들의 노후대책을 충분하게 마련하지 못해서 경제적인 걱정도 앞서고, 여러 가지 아쉬움이 많을 것 같아요.” (아내 참여자 18)

“한마디로 시원섭섭할 것 같아요. 기존에 익숙한 것들과의 결별과 새로운 세상. 새로운 환경에 대한 기대감으로 어떤 뭐 다시 시작하는 출발점에 느낌이랄까 그런 감정을 느낄 것 같아요.”(남편 참여자 10)

은퇴 후 가족생활변화에 대해 피면접자 부부들은 가족관계 전반의 변화를 언급하였다. 부부관계는 긍정적 또는 부정적 상호작용이 증가될 것으로 예측하였다. 즉, 은퇴 전보다 함께하는 시간이 많아지므로 서로가 가까워질 수 있는 계기가 되며, 대화시간이 길어지는 등 부부관계에 집중할 수 있는 시간이 늘어나고 부부끼리 서로 의지하면서도 각자 개인의 시간을 존중하며, 상대방에게 맞춰주는 등의 긍정적 변화를 예측하였다. 그런 반면 부정적 변화로는 은퇴 후 함께 있는 시간이 많아져서 의견충돌과 상호부양의 부담감으로 인한 부부갈등의 우려가 있었다.

부부관계에 있어서는 두 사람 다 은퇴했을 경우에는 시간적 여유가 많기 때문에 그동안 이제 서로 시간이 달라서 함께 뭐 여행이라든지, 여러 가지 취미 활동들을 할 수 없었던 부분들을 함께 해나갈 수 있을 것 같아요.” (아내 참여자 18)

“너무 또~같이있다보면은 다투기도 할 것 같고, 아무래도 서로 의견이 맞지 않아서! 집에서 같이... 너무 붙어있어도 안 좋아...” (아내 참여자 17)

성인자녀와의 관계는 자녀와 독립된 생활을 유지하며 정기적인 왕래를 통하여 서로의 삶을 존중해주기를 원하였다. 또 결혼한 성인자녀와는 손자녀의 돌봄에서 어쩔 수 없는 상황에서 돌보아야 하는 의무감을 표현하기도 했다.

“결혼을 하면 따로 떨어져서 살아야죠. 같이 살면 또 며느리가 됐든 사위가 됐든 같이는 서로 불편하죠. 그래도 이렇게 떨어져서 딸집이고 아들네 집이고 반찬도 갖다 주고 오고, 서로 그러는

것이 더 좋죠. 왔다갔다 왕래하는 것이..." (아내 참여자 17)

"우리가 시간적인 여유만 있으면 어쩔 수 없이 (손자녀를) 좀 봐주면 봐줘야지. 우리가 직장이 없다면!" (남편 참여자 16)

피면접자들은 은퇴 후 사회생활의 변화로는 은퇴를 하면서 사회에서 만나던 사람들과 관계가 소원해질 것이라고 생각하였고, 개인 및 가족, 친구들과 함께 여행을 다니며 여유로운 생활을 즐기길 원한다는 언급도 하였다.

"뭐 이제 경제적으로 잘 살지 않는 사람들은 어려우니까. 모임도 좀 덜 나가게 되고..." (남편 참여자 16)

"그게 이제 티비에서 요즘은 지방 지방마다 먹거리가 되게 많잖아요. 그러니까 같이 살면서 뭐 좋은 거 먹고 이렇게 돌아다니는 것 좋죠. 물론 돈도 버는 것도 좋긴 하지만 저는 웃는 게 그 지방의 특산물 먹는 게 좋은 거죠" (남편 참여자 2)

이러한 결과를 통해 중년기는 은퇴 이후 삶에 대해 양가적 감정을 가지는데 은퇴이후 삶에 대해 구체적이거나, 계획되어지지 않아 막연한 앞으로의 기대와 불안감이 동시에 표현된 것으로 보인다. 구체적으로 은퇴를 설계할 수 있도록 자신의 삶을 돌아보고 미래를 계획하는 시간이 필요하다고 할 수 있다.

(2) 은퇴 후 부부관계 향상에 대한 요구

은퇴 이후 부부관계 강화를 위해서 부부가 함께 준비할 수 있는 프로그램에 대한 욕구를 조사한 결과 부부관계, 성인자녀와의 관계 모두를 잘 유지하고자 하는 바람을 언급했다. 피면접자 부부는 은퇴 후 발생할 수 있는 부부갈등에 대한 대처, 바람직한 의사소통 통해 상호 친밀감을 유지

할 수 있는 부부관계향상 프로그램을 언급하였다. 그리고 성인자녀와의 소통과 유대감을 높이기 위한 교육도 원하고 있었다.

"항상 붙어있으면 또 아무래도 부부간 트러블도 생기고 뭐 그런 시간들이 많을 거예요. 그런 거를 그럴 때 마다 어떻게 잘 자유롭게 풀어나갈 수 있나 그런 게 많이 좀 필요하다고 생각해요" (남편 참여자 9)

"노년에는 서로가 서로를 이해할 수 있는 그런 부분들을 어떻게 소통하는가. 어떻게 각자의 입장이 되서 그동안은 이제 표현하지 못하고 마음속에서 꺼내지 못했던 그런 부분들을 서로 소통하면서 이해할 수 있는 프로그램들이 있어서 서로를 더 잘 알고, 노년을 잘 즐길 수 있는 정신적으로 건강해지는 그런 프로그램들이 있었으면 좋겠습니다." (아내 참여자 18)

"가족끼리는 이제 마음을 여는? 자녀와의 대화법 뭐 이런 자녀하고 대화하는 그니까 대화도 대화법을 배워야겠더라고요." (아내 참여자 3)

은퇴 이후 지속적으로 할 수 있는 다양한 취미 생활로써 노래교실, 댄스교실 등 부부가 함께 할 수 있는 취미활동 프로그램과 새로운 사회적 관계 형성이 가능한 프로그램과 자원봉사활동을 통해 사회적 소통을 유지하기 위한 프로그램 욕구도 나타났다.

"(부부가)같이 할 수 있는 스포츠댄스, 당신하고 같이할 수 있는 스포츠 댄스..." (아내 참여자 17)

"노인들끼리 서로 대화의 장을 만들어준다는지. 동이면 동! 뭐 이게 읍이면 읍에서 이게 단위로 해서...그룹으로 해서 서로 좀 서로 간에 만나고, 그룹을 만들어 주면은 서로가 서로 알고 예를 들어 대학교 신입생들 오리엔테이션 하듯이 서로 알고 지내면 좀 좋지 않겠느냐. 그런 바

램...” (남편 참여자 16)

“스스로 사회적 봉사활동 참여는 어려움으로 함께하는 생활속에서 가능하도록 알려주는 프로그램...” (남편 참여자 8)

“부부가 함께 사회봉사 할 수 있는 방법 및 장소, 준비사항 등에 대한 교육이 필요할 것 같아요.” (남편 참여자 13)

노후준비에 관한 질문에는 건강관리 프로그램, 노후설계를 할 수 있는 프로그램, 재무교육 등 실생활에 밀접한 교육프로그램에 대한 욕구도 언급되었다.

“노후에는 건강관리가 제일 중요할 것 같은데, 어떤 먹거리들을 먹으며 어떤 뭐라고 할까 먹거리나 운동 같은 것. 그런 것에 대한 서로 배울 수 있는 프로그램이 있었으면 좋겠어요.” (아내 참여자 18)

“구체적인 노후설계를 통해 실천할 수 있는 프로그램...이 있었으면 좋겠어요.” (아내 참여자 14)

“재무 관리에 대해서 얘기하고 싶은데, 어쨌든 뭐 노년에는 정해진 예산..금액을 얼마정도 구체적으로 잘 활용할 수 있는가하는 그런 것에 대한 걱정도 크거든요. 그래서 주어진 예산을 어떻게 잘 굴리며,...연령대에 맞게. 어떻게 지출을 체계적으로 관리할 수 있는가 하는 프로그램들도 있어서 도움을 줬으면 좋겠어요.” (아내 참여자 18)

2) 은퇴 전·후 중년기 부부관계강화 프로그램 개발

은퇴 전·후 중년기 부부에 관한 문헌고찰과 심층 면접을 통하여 부부가 함께 참여하는 부부관계강화, 성인자녀와의 관계강화, 노후설계에 관한 내용의 프로그램의 요구가 도출되어 이를 토대로 관련분야의 전문가가 부부관계강화 프로그

램을 개발하였다.

본 프로그램의 목표는 은퇴 전·후 중년기 부부의 노후설계를 통해 은퇴를 준비하고, 부부관계, 성인자녀와의 관계를 증진하고, 은퇴 후 부부가 함께 하는 여가문화 창출을 통해 보다 건강한 노년기를 보낼 수 있도록 하는데 있다.

노후설계, 건강한 가족관계, 생산적 여가생활 3개의 영역과 5회기로 구성하였다(<표 3> 참고). 교육 프로그램의 회기별 교육시간은 120분이고, 교육방법은 성인교육임을 감안하여 강의식보다는 실습이나 체험식을 강조하였다. 또한 회기별 교육내용의 효과성을 검증할 수 있는 교육내용과 관련된 사전, 사후 평가도구를 개발하였다. 구체적인 회기별 주제, 목표 그리고 내용을 살펴보면 다음과 같다.

1회기는 은퇴기의 미래 설계 및 노후준비가 주제였다. 노후설계를 위해 현재 가지고 있는 자원과 미래를 위해 준비해야 할 자원의 인지하고 노후설계하는 것을 목표로 하였다. 지금까지의 삶을 평가하며 이해하고 여가생활 및 노후준비와 설계의 필요성을 제시하였다.

2회기는 부부관계의 진단과 강화기술 교육을 목표로 하였다. 현재 부부관계를 파악하고 은퇴후 부부관계 강화방법을 교육하는 내용으로 부부관계 특성을 파악하고 중노년기 가족의 발달과업 및 예측가능한 문제를 살펴봄으로써 건강한 부부관계를 유지하기 위한 전략을 학습하도록 하였다.

3회기는 성인자녀와의 새로운 역할관계를 설정하고 적절한 독립심과 친밀감을 유지하는데 목표를 두었다. 교육내용으로는 부모-성인자녀 관계의 개념 및 특성 및 갈등상황과 해결방안 등을 포함하였다.

4회기는 시간관리로 본인의 생활과 가족생활의 균형을 맞추고 가족이 함께할 수 있는 가족시간을 찾는 것을 목표로 설정하였다. 교육내용으로는 어린시절의 긍정적인 추억 및 교훈을 찾아내고, 가족시간을 찾아냄으로써 가족의 날을 만들고 가

〈표 3〉 회기별 프로그램 세부 내용

회기	제목		주제	목표	교육내용	활동내용
1	노후 설계	행복을 위한 인생 디자인	은퇴기의 미래를 설계하고 준비하기	노후미래설계를 위해 현재 가지고 있는 자원과 미래를 위해 준비해야 할 자원의 인지 및 설계	-중년기에 관한 이해 -인생저울 달아보기 -가족관계에서의 삶의 만족도 확인 -여가생활 및 노후준비와 설계의 필요성 깨닫기	-인생주기 그리기 -실버 갤러리 만들기 -미래 은퇴계획 만들기
2	건강한 가족 관계	현 하고 통(通)하는 부부	부부관계 중요성/ 행복한 부부관계 강화	현재 부부관계 진단 및 미래 부부관계 강화 방법 모색	-부부관계 특성 알기 -중노년기 가족의 발달과업 및 예상문제 알기 -건강한 부부관계 이해하기	-부부 애정지도 그리기 -친밀감형성실습 -의사소통실습 -노후의 부부상 만들기
3		백년의 유산	성인자녀 와 관계 적응	성인자녀와의 정서적 독립을 위한 새로운 관계 형성	-부모-성인자녀 관계의 개념 및 특성 알기 -감동사항 및 해결방안 알기 -상호정서적 분리능 위한 노력과 대응 알기	-자녀의 자원 탐색 -자녀와의 정서적 독립을 위한 행동계획 -노년기의 부모상 만들기
4	생산적 여가 생활	새로운 생활패턴의 설계	시간관리	나의 생활과 가족생활 균형을 맞추고 가족이 함께할 수 있는 가족시간 찾기	-어릴적 행복했던 추억 및 교훈 찾기 -가족시간 찾기 -가족의 날 만들기과 가족 활동 계획하기	-인생 만족도 그래프 그리기
5		또 다른 내 모습 을 찾기 위한 여가생활 관리	여가계획	내가 꿈꾸는 여가생활을 만들기 위해 갖춰야 할 능력 찾기	-어릴적 하고 싶었던 일 찾기 -지금 하고 싶은 여가 찾기 -여가를 실천하는 방법 알기	-여가생활 지침 작성

족활동을 계획하도록 하였다.

5회기는 여가관리주제로 부부가 바라는 여가생활을 만들기 위해 갖춰야 할 능력을 찾는 것이 목표였다. 교육내용으로는 과거 원하던 일과 현재 하고 싶은 여가를 찾아내어 여가를 실천하는 방법을 포함하여 생산적인 부부 여가생활을 위한 지침을 교육하도록 하였다.

2. 개발된 부부관계강화 프로그램 실시 및 효과성 검증

중년기 부부 15쌍을 대상으로 개발된 부부관계 강화 프로그램을 실시하고, 각 회기별 프로그램의 효과성을 검증하기 위해 프로그램 시작과 종결 시 사전·사후검사를 실시하였다. 그 결과 모든 회기에서 사전검사보다 사후검사의 점수가 향상되었으며 구체적으로 살펴보면 다음과 같다(〈표

(표 4) 회기별 프로그램 사전·사후검사 결과

	사전검사	사후검사	paired t-test
	M(SD)	M(SD)	
1회기	4.09(.64)	4.34(.57)	-5.96**
2회기	7.37(.09)	8.47(.03)	-27.50*
3회기	6.89(.58)	8.11(.47)	-15.25*
4회기	3.70(.13)	4.10(.12)	-7.34**
5회기	4.10(.08)	4.67(.04)	-11.28***

*p<.05, **p<.01, ***p<.001

4> 참조).

노후설계교육을 실시한 1회기의 사전·사후변화도를 살펴보면 사전검사의 평균이 4.09점에서 사후검사 결과 평균 4.34점으로 향상되었으며, 사전·사후 효과성 검증결과 유의미하게 나타났다($t=-5.96$, $**p<.01$). 개방형 질문을 통한 프로그램의 질적 내용 평가를 살펴보면 “그 동안은 노후에 대해 막연하게 생각했지만 이번 교육을 통해 다시 한번 노후에 대해 생각하게 되었고 앞으로 신중하게 미래를 생각해 보겠습니다.” “교육을 통해 노후의 삶을 위해서는 부부관계가 중요하다는 것을 배웠습니다” 등의 응답을 하였다. 본 교육을 통해 참여자들이 생애주기에서 노년기의 발달특성과 노후생활에 대해 구체적인 설계를 이해하여 은퇴 후 생활변화를 예측하고 이에 대비하는 기회를 제공한 것으로 보인다.

2회기 부부관계 향상 교육에 따른 사전·사후 변화도를 살펴보면, 사전검사 결과 평균 7.37점에서 사후검사 결과 평균 8.47점으로 향상되었으며($t=-27.50$, $*p<.05$). 질적 내용 평가를 살펴보면 “교육을 통해 부부간에 원만한 관계를 유지하는 것이 중요하다는 것을 배웠고, 이번 기회를 통해 부부관계가 가까워졌다고 생각하며, 서로 마음에 있는 이야기를 나누거나 표현하며 살아야겠습니다.” 등의 응답하였다. 참여자들은 은퇴 후 부부관계 변화 및 특성을 이해하고 건강한 부부관계를 유지할 수 있는 의사소통, 친밀감 훈련 등의 실천기술을 습득하고, 교육이 은퇴 후 부부관계를 새롭게

게 재정립하고 관계강화노력의 기폭제 역할을 한 것으로 여기고 있었다.

3회기에는 성인자녀와의 관계 교육의 사전·사후변화도는 사전검사결과 평균 6.89점에서 사후검사결과 평균 8.11점으로 향상되었다($t=-15.25$, $*p<.05$). 다른 교육에서 소홀히 다루었던 은퇴 후 성인자녀와의 관계에 대한 교육을 통해 “자녀와의 관계변화를 이해하고 성인자녀를 독립시키고 놓아주어야 한다는 결심을 하였습니다.”, “성인자녀는 나의 소유가 아니라 한 가정을 이룬 독립적인격이므로 관계에 대한 스킬을 알게 되어 실천할 수 있게 되었습니다.” 등으로 질적 내용 평가도 하여 참여자 자신과 성인자녀와의 독립과 역할전환으로 인한 관계설정을 지금까지와 다르게 해야 함을 인지하고, 건강하고 행복한 성인자녀-부모관계 강화를 위한 실천방법을 잘 이해하였음을 알 수 있다

4회기 새로운 생활패턴의 설계는 사전검사 결과 평균 3.70점에서 사전검사 결과 평균 4.10점으로 향상되었다($t=-7.34$, $**p<.01$). 질적 내용 평가는 “노후생활에 대한 중요성을 알게 되었습니다.”, ‘노후설계가 있는 것과 없는 것의 큰 차이를 느껴서 지금부터 하고싶은 일을 준비할 것입니다’ 등으로 응답하여 교육이 은퇴 후 생활패턴을 재설계하고 목표, 일의 순서를 정하는 등 효율적인 시간관리역량을 갖추는데 효과가 있었음을 예측할 수 있다.

행복한 노후를 위한 여가 찾기 교육을 실시한

5회기는 사전검사 결과 평균 4.10점에서 사후검사 결과 평균 4.67점으로 향상되었다($t=11.28$, $***p<.001$). 그리고 질적 내용 평가를 살펴보면 부부관계를 향상시키기 위한 실천방안에 관하여 “아내와 함께 등산 및 산책 가기”, “가족캠핑 등 가족과 함께하는 여행 즐기기” 등으로 응답하여 은퇴 후 부부관계를 돈독하게 하기 위해서는 여가활동을 비롯한 부부가 함께 하는 시간을 의미 있게 보내는 것이 중요하다는 것을 인식하고 이를 위한 실천방안을 세움으로써 프로그램의 목적과 취지에 적합한 변화의식과 의지를 보이는 것을 알 수 있었다.

V. 논의 및 결론

본 연구는 중년기 경험 중 하나인 은퇴와 가족관계 변화에 초점을 두고 부부관계를 강화하는 실천적 방안을 모색하고자 하는 목적으로 해당 대상자의 욕구조사를 통해 이를 근거로 교육프로그램을 개발·실시하고 효과성을 검증하였다.

은퇴전후 중년기 부부에 관한 문헌고찰을 실시하여 은퇴 후의 적응문제, 개인 및 가족생활 특성, 그리고 복지욕구 등을 파악하였다. 이를 기반으로 노후설계, 부부관계, 성인자녀와의 관계, 시간관리, 여가관리의 5가지 영역이 도출 하였다. 또한 부부교육프로그램의 욕구를 파악하기 위해 경기도에 거주하고 있는 은퇴전후 중년기 부부 20쌍(40명)을 심층면접을 실시하였다. 심층면접 및 문헌 고찰 등 자료 분석을 토대로 관련분야의 전문가가 참여자 대상 특성을 고려하여 가족관계 영역, 생활관리 영역, 노후설계코칭 3가지 영역의 노후설계, 부부관계, 성인자녀와의 관계, 시간관리, 여가관리의 5회기(각 회기별 120분)로 중년기 부부교육 프로그램을 개발하였다.

H시 건강강정지원센터에서 15쌍의 은퇴전후 중년기 부부를 대상으로 2013년 8월 24일~25일(1

박 2일), 8월 31일, 9월 7일에 프로그램의 효과성을 검증하기 위한 시범운영하였다. 각 회기에 해당하는 교육내용의 도움정도와 인식변화에 관한 내용에 대한 사전사후검사를 실시하여 프로그램의 효과성을 검증하였다.

이상의 연구결과를 토대로 하여 향후 본 프로그램 활성화를 위한 논의와 제언을 하고자 한다.

첫째, 본 연구대상이 되었던 중년기후기와 노년기 초입에 들어설 베이비부머세대는 인구분포면에 있어서도 국가적인 관심의 대상이다. 이들의 은퇴연령은 계속해서 낮아지고 있으나, 평균수명이 길어지면서 이들이 스스로 하는 노후준비는 개인의 노년기 삶의 질을 향상시킬 뿐만 아니라 노인 대상 국가적 지원을 스스로 해결함으로써 국가적인 안정에도 크게 기여할 수 있는 측면이 있다고 여긴다. 현재 중년 세대들은 자기돌봄이 가능한 노후준비가 매우 중요한 과제임에도 불구하고 빠른 은퇴와 자녀돌봄이 성인기 이후까지 계속해서 늘어나고 있는 것 등으로 인해 많은 어려움을 겪고 있는 것도 사실이다. 따라서 은퇴전후 중년기 부부들은 자신의 노후를 설계하고 이에 따른 구체적인 계획을 세우는 것은 매우 중요한 일이라 여긴다.

지금까지 은퇴관련 프로그램은 개별적으로 남성과 여성을 대상으로 은퇴자체에 초점을 두고 있지만 중년기 이후 삶의 주요 부분을 차지하게 되는 가족관계 중 부부관계가 노년기의 삶의 질에 매우 높은 영향을 미친다는 점을 고려한다면 향후 행복한 가족생활을 유지할 것인가에 대한 관심과 개입이 적극적으로 이루어져야한다. 그러한 측면에서 본 교육 프로그램 실시결과를 볼 때 은퇴의 막연함으로 가족관계 및 생활설계의 두려움이 있었으나, 프로그램의 참여를 통해 노후의 자신과 가족생활을 설계하는데 적극적인 의욕을 갖게 되었음을 알 수 있다. 중년기는 은퇴 이후 개인적·가족적으로 많은 변화와 위기를 경험으로 인해서 변화된 삶에 대한 적응을 필요로 하는

시기이므로 가족 내 관계를 새롭게 강화하기 위한 지원이 필요하며 본 연구에서 개발된 교육이 이를 실천하는 하나의 기회를 제공하였다고 생각된다.

효과성 검증에서도 유의한 긍정적 변화가 나타났고 참여자들이 응답한 교육성과를 볼 때 이러한 은퇴 전후 가족관계강화 또는 좀 더 세분화된 교육프로그램을 개발·실시할 필요가 있다.

개발된 프로그램을 적극적으로 활용하기 위해서 지역 내 건강가정지원센터, 기업, 지역 내 복지기관 및 은퇴준비기관 등과 협업하여 프로그램을 확대가 이루어지기 위한 방안이 모색되어야 하며, 아울러 해당 대상 부부가 프로그램 접근이 용이하도록 하는 방안을 모색하기 위한 노력이 이루어져야 한다.

본 연구에서 개발된 교육프로그램은 건강가정 지원센터를 중심으로 시범교육을 한만큼 추후에 다른 기관에서 다양한 방식으로 운영방식의 융통성을 발휘하여 활발한 교육이 실시되어야 한다. 현재 부부교육이 가족주기를 고려하지 못하고 있는 측면이 강하고, 특히 중장년층 부부 쌍 대상 맞춤형 교육이 충분히 제공되지 못한 만큼 향후 개발된 교육 프로그램을 적극적으로 실시할 수 있는 방안과 참여자의 욕구를 반영하도록 수정보완하는 것도 필요할 것이라 생각된다.

둘째, 교육 참여자 부부에 대한 지속적인 관리가 이루어져야 한다. 프로그램 종료 후 참여자들은 은퇴 후의 삶을 구체적으로 설계할 수 있는 후속교육을 원하였고 자조모임을 요구하였다. 따라서 교육효과지속을 위해서 참여자 부부의 자조모임을 형성하고 그들 간의 지지와 원조를 통해 가족관계를 위한 기술을 유지할 수 있고, 이는 교육 사후관리 차원에서도 가능하리라 보여진다. 프로그램이 일회성으로 종료되지 않고 지속적인 관리와 심화교육을 제공하여 부부가 은퇴 후의 삶을 설계할 수 있도록 할 필요가 있다.

셋째, 은퇴를 앞두고거나 은퇴 후의 부부의 가족관계 강화와 관련 있는 다양한 변인으로 구성된

프로그램의 개발이 필요하다. 본 연구결과 부부관계, 성인자녀와의 관계, 가족여가, 노후설계 등이 가족관계를 향상시키는데 유의한 효과가 있었다. 교육내용이 참여자의 인구학적·개인적·환경적 특성에 따라서 교육효과가 상이할 수 있으므로 추후연구에서는 좀 더 다양한 프로그램을 개발하거나 동일 프로그램의 다른 대상에 대한 효과성을 검증하는 연구도 시도되어야 한다.

본 연구는 은퇴전후 중년기 부부관계강화를 위한 교육프로그램과 관련된 연구가 미비한 시점에서 향후 은퇴와 중년기의 특성을 동시에 고려하고 요구에 기반한 맞춤형 프로그램 개발, 효과성 검증까지 실시하였다는 점에서 의의가 크다고 할 수 있다.

그럼에도 불구하고 본 연구의 제한점과 향후 연구에 대한 제언을 제시하면 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 특정지역과 특정 연령만을 대상으로 교육을 실시하였으므로 앞으로 다양한 기관특성과 대상자 특성별로 프로그램을 실시하여 그 효과성을 검증하는 것이 필요하다. 둘째, 교육프로그램의 사후관리와 지속적 교육을 위한 방안마련 연구가 이루어질 필요가 있다. 셋째, 연구자가 개발한 효과성 사전사후척도를 객관화하여 수정보완할 필요가 있다.

【참 고 문 헌】

- 1) 광인숙·홍성희·이경희(2007). 남성 직장인의 은퇴계획유형과 경제적 준비에 영향을 미치는 요인. 한국가족자원경영학회지, 11(2), 21-42.
- 2) 권수정·전영주(2007). ENRICH 활용한 결혼 초기 부부관계향상 프로그램 개발 및 효과 검증. 한국가족치료학회지, 15(2), 247-275.
- 3) 김나영·정영숙(2011). 중년기 부부의 애착 유형에 따른 배우자에 대한 보살핌과 긍정적 반응이 결혼만족도와 주관적 안녕감에 미치는

- 영향. 인간발달연구, 18(1), 59-81.
- 4) 김미영 · 손서희 · 박미석(2011). 한국 중고령 남성의 은퇴 경험과 은퇴 후 삶의 질. 한국가족자원경영학회지, 15(4), 65-78.
 - 5) 김미혜 · 문정화 · 신은경(2012). 베이비부머의 부부관계특성이 노후준비에 미치는 영향연구-예비노인과 비교를 중심으로-. 한국가족관계학회지, 17(3), 211-239.
 - 6) 김수진 · 김세영(2013). 중년여성의 부부친밀감, 우울과 갱년기 증상의 관계. 여성건강간호학회지, 19(3) 176-187.
 - 7) 김주희 · 이기영 · 최현자(2009). 은퇴자의 은퇴 이후 생활수준 변화 인식에 관한 연구. 한국가족자원경영학회지, 13(4), 73-93.
 - 8) 김혜연(2007). 맞벌이 부부가계의 은퇴계획 : 남편과 부인의 은퇴예상연령 및 관련변인을 중심으로. 한국가족자원경영학회지, 9(1), 113-130.
 - 9) 문상정(2013). 중년기 여성의 부부갈등과 부정적 정서간의 관계 -여가경험은 심리적 완충효과가 있는가?. 관광경영연구, 56, 105-128.
 - 10) 박창제(2013). 은퇴결정 형태와 노후준비가 은퇴 고령자의 생활만족도에 미치는 효과. 노인복지연구, 59, 115-138.
 - 11) 방현주 · 이기숙(2002). 부부관계 향상 프로그램을 통한 결혼초기 부부의 의사소통 능력 증진에 관한 연구-유아기 가족의 부부를 중심으로-. 대한가정학회지, 40(11), 39-54.
 - 12) 법원행정처(2013). 2013 사법연감. 대법원.
 - 13) 변화순 · 이미정 · 김지경 · 하현정(2007). 중년기 퇴직남성 부부의 갈등과 적응. 한국여성개발원 연구보고서.
 - 14) 서미아(2014). 중년기 부부갈등이 부부적응에 미치는 영향: 긍정감정과 성역할태도의 매개효과. 한국콘텐츠학회논문지, 14(2), 343-354.
 - 15) 성정현 · 여지영 · 우국희 · 최승희(2009). 가족복지론. 양서원 : 서울.
 - 16) 안기선 · 김윤정(2007). 산업체 남성 근로자를 위한 은퇴준비프로그램 개발 및 효과성 평가. 한국가족관계학회지, 12(1), 93-118.
 - 17) 안지선 · 전해정(2012). 중년기 은퇴로의 전이가 정신건강에 미치는 영향에 있어서의 성차: 가족관계 만족도의 매개효과. 한국가족관계학회지, 17(1), 65-85.
 - 18) 오명자(2010). 은퇴한 노인의 성인애착과 결혼만족도의 관계: 의사소통의 매개효과와 자아탄력성의 조절효과. 전남대학교 대학원 박사학위논문.
 - 19) 오영희 · 김유경(2011). 백세시대 대응 국민인식과 정책적 함의. 보건복지포럼, 180, 39-52.
 - 20) 유옥(2010). 결혼생활 만족도 증진을 위한 신혼기 부부 의사소통 교육 프로그램 개발과 효과검증. 한남대학교 박사학위 논문.
 - 21) 이기숙 · 김득성 · 공미혜 · 김은경 · 전영주 · 손태홍 · 오경희(2013). 결혼의 기술 제 2판. 신정 : 서울.
 - 22) 이미정(2007). 위기에 처한 중년기 퇴직남성 가족과 지원 방안. 한국여성정책연구원 젠더리뷰, 7.
 - 23) 이동숙(2008). 부부성장 집단프로그램이 개인 및 관계 성장에 미치는 효과. 한국가족치료학회지, 16(1), 81-111.
 - 24) 이승원 · 김동배 · 이주연(2008). 중 · 고령자의 은퇴유형이 우울에 미치는 영향 : 가족관계만족도의 조절효과를 중심으로. 한국가족자원경영학회, 12(1), 107-125.
 - 25) 이어봉(2010). 부부역할과 여성의 결혼만족도. 한국인구학, 33(1), 103-131.
 - 26) 이은아(2006). 중년기 남녀의 성역할 정체감과 부부갈등 및 심리적 적응의 관계. 한국가족자원경영학회지, 10(4), 107-126.
 - 27) 이화자 · 최연실(2003). 중년기 부부관계증진 집단상담 프로그램의 개발 및 효과성 연구 -Satir 가족치료모델을 중심으로-. 한국가족치료학회지, 11(2), 49-76.

- 28) 이희윤·박정윤·조유현(2013). 가족탄력성이 가족스트레스 인지에 미치는 영향 -기혼 중년남성 중심으로-. 한국가족자원경영학회지, 17(4), 39-56.
- 29) 전혜성·서미아(2012). 중년기 부부의 부부권력 및 성역할태도가 결혼만족도에 미치는 영향. 한국콘텐츠학회논문지, 12(4), 349-357.
- 30) 정경희·이소정·이윤경·김수봉·선우덕·오영희·김경래·박보미·유혜영(2010). 베이비부머의 생활실태 및 복지욕구. 한국보건사회연구원.
- 31) 정경희(2012). 베이비부머의 가족생활과 노후생활 전망. 한국보건사회연구원 보건복지포럼, 187, 40-49.
- 32) 정지영·양세정(2013). 경제적 은퇴준비행동의 영향요인: 세대간 자산이전 요인을 중심으로 한국가족자원경영학회지, 17(1), 199-219.
- 33) 장흔성(2013). 가족관계 형성기의 다문화가족을 위한 부부교육 프로그램 개발. 한국가족자원경영학회, 17(3), 81-103.
- 34) 최정숙(2009). 중년기부부를 대상으로 하는 가족레질리언스 강화 프로그램 개발 연구. 한국가족복지학, 27, 175-209.
- 35) 최현자·김민정·이지영·김민정(2013). 장수위험과 금융자산활용비용을 고려한 은퇴소득준비도 평가. 한국가족자원경영학회지, 17(1), 159-178.
- 36) 통계청(2010). 통계로 본 베이비붐 세대의 어제, 오늘, 그리고 내일(보도자료). 2010. 5. 7.
- 37) _____(2012). 베이비부머 및 에코세대의 인구·사회적 특성분석 : 2010년 인구주택총조사 중심으로. 통계청.
- 38) 한경혜·최현자·은기수·이정화·주소현·김주현(2011). Korean Baby Boomers in Transition: 한국의 베이비부머연구.
- 39) 홍성희·김순미·김혜연(2006). 남성 봉급생활자의 은퇴 전 생활설계프로그램 : 생활문제 인식 및 대처방안을 중심으로. 한국가정관리학회지, 24(3), 95-115.

- 투 고 일 : 2014년 6월 30일
- 심 사 일 : 2014년 7월 6일
- 심사완료일 : 2014년 7월 25일