

베이비붐 세대의 퇴직 후 삶의 경험에 관한 질적 메타분석*

A Qualitative Meta-Analysis of the Life Experiences of Retired Baby-Boomers

박 경 레**

박 재 연***

대구대학교 청소년상담복지학과

Kyung-Lae Park

Jae-Yeon Park

Department of Youth Counseling and Welfare

Daegu University

(초록)

최근 우리나라 1차 베이비붐 세대는 주된 일자리에서 퇴직하게 되었고, 그들의 대다수가 노인층에 속하기 시작하였다. 이에 본 연구는 베이비붐 세대의 퇴직 후 삶의 경험을 심층적으로 탐색하고자 하였다. 분석 대상은 퇴직한 베이비붐 세대의 삶에 관한 진술문이 기술된 질적 연구물 20편이었다. 연구물의 분석 방법은 질적 메타분석이었으며, 이를 통해 핵심 주제의 도출 및 그 주제에 대한 종합적 해석을 시도했다. 그 결과, 213개의 개념이 도출되었고, 이들은 26개의 범주, 8개의 하위주제, 그리고 3개의 주제로 통합되었다. 베이비붐 세대의 퇴직 후 삶의 경험에 대한 3개의 주제는 퇴직 경험, 퇴직 후 적응 경험, 그리고 노후 준비였다. 퇴직 경험의 경우는 퇴직에 대한 대응 및 심리적 변화에 관해 논했고, 퇴직 후 적응의 경우는 대인관계의 변화, 변화된 환경에 대한 적응, 경제활동 재진입, 사회활동 및 여가생활을 중심으로 퇴직 전후의 적응 과정에 대해서 논했다. 노후 준비의 경우는 여생에 대한 바람과 죽음 준비를 중심으로 논했으며, 그들에 대한 재정적 지원과 신체 및 정신건강과 관련된 지원, 사회적 관계 및 사회활동 지원 등을 제안했다. 본 연구에서 탐색한 결과는 퇴직한 베이

* 이 논문은 2022년 한국연구재단의 지원을 받아 수행된 연구임(2022S1A5B5A16053291).

** (우) 38453 경상북도 경산시 진량읍 대구대로 201, 대구대학교 청소년상담복지학과 초빙교수, 대구대학교 청소년정신건강연구소 연구위원 박경레 (e-mail: pkr23888@naver.com)

*** Correspondence to: (우) 38453 경상북도 경산시 진량읍 대구대로 201, 대구대학교 청소년상담복지학과 부교수, 대구대학교 청소년정신건강연구소장 박재연 (Jae-Yeon Park)
(e-mail: jaejeonpark@daegu.ac.kr)

비빔 세대가 초고령사회에 건강한 노년의 삶을 계획하고 설계하는데 필요한 자료로 활용될 수 있을 것이다.

주제어 : 베이비붐 세대, 퇴직, 퇴직 준비, 조기퇴직, 퇴직 후 적응

(Abstract)

The first generation of baby boomers in Korea have recently been retired from their main jobs, and the majority of them have begun to belong to the group of older adults. Therefore, this study attempted to explore in depth their life experiences after retirement. The studies to be analyzed were 20 qualitative research articles describing statements about the lives of retired baby boomers. The analysis method of the study was qualitative meta-analysis to derive main topics and attempt a comprehensive interpretation of the topic. As a result of the analysis, 213 concepts were derived, which were sequentially integrated into 26 categories, 8 subtopics, and 3 topics. The three themes about life experiences of post-retirement for the baby boom generation were retirement experience, post-retirement adaptation experience, and preparation for old age. As for the first topic of retirement experience, coping with retirement and psychological changes caused by retired were discussed. As for the second topic of post-retirement experience, the adaptation process between pre- and post-retirement was discussed, focusing on interpersonal relationships, environmental change, re-entry into economic activities, social activities, and leisure life. As for the third topic of retirement preparation, wishes for the rest of life and preparation for death were discussed whereas financial support for them, support related to physical and mental health, and support for social relations and social activities were suggested. The findings of this study would be used as valuable data for retired baby boomers to plan and design their healthy old life in the upcoming super-aged society.

Key words : Baby boomer, Retirement, Preparation for retirement, Early retirement, Post-retirement adaptation

I. 서론

우리나라의 1차 베이비붐 세대는 1955년에서 1963년 사이에 태어난 세대를 일컬으며, 2023년 현재 이들의 나이는 60세에서 68세에 이른다. 베이비붐 세대는 6.25 전쟁 이후 경제적으로 어느 정도 안정된 상황에서 출산율이 급증하면서 태어난 사람들이다 (Byon, Kim, & Hyun, 2011). 이들은 과거 우리나라의 반봉건적 정치체제에 대한 저항과

민주화 운동에 앞장서기도 하였고, 급속한 경제성장의 동력으로 산업화 현장에서 핵심 역할을 하면서 1990년대 후반의 외환위기를 경험하는 등 우리나라의 정치, 경제, 사회·문화 발전과 변화에 중요한 역할을 했던 세대이기도 하다. 우리나라의 주민등록 인구 현황을 보면, 2023년 2월 현재 60-69세 인구는 전체 인구(51,421,479명)의 14.50%인 7,461,127명으로 나타나고 있다(MoIS, 2023). 본 연구에서 베이비붐 세대는 현재까지 일자리 퇴직과

관련한 삶의 경험을 현실적으로 경험하고 있는 세대인 1차 베이비붐 세대를 다루고자 했으며, 이하 내용부터는 서술상 편의를 고려하여 이들을 베이비붐 세대로 지칭하고자 한다.

베이비붐 세대는 이전의 세대보다 좀 더 체계적인 교육을 받았고, 문화적, 경제적 및 사회적으로 더 나은 환경을 경험한 세대이며, 그리고 자기 계발 활동에 적극적인 참여를 하는 등 자기실현에 대한 기대가 높은 세대이기도 하다(K. Kim & Chung, 2017; S. Kim & Kwon, 2020). 베이비붐 세대는 절반 이상이 대졸 학력의 인적 자원으로 경제활동 참여의 욕구 및 사회생활에 대한 자부심도 높은 편이고, 이전 노인 세대보다 퇴직 후에도 사회에 대한 참여 욕구가 더 강하다(E. Kim, 2022; K. Kim, 2022; Majón-Valpuesta, Pérez-Salanova, Ramos, & Haye, 2022). 그리고 주된 일자리에서 퇴직한 이후 노동시장에서 물러나 있지만, 노동시장에 재진입하거나 새로운 경력을 시작하는 경력 전환 사례가 늘고 있다(J. Choi & Jun, 2019; Kwon & Jeong, 2022; M. Lee & Choi, 2015; Yang, 2019). 또한 이들은 길어진 노년기를 위한 자산의 불충분과 소득의 불평등, 그리고 준비가 미흡한 상태에서의 퇴직이기 때문에 퇴직 이후의 불안정한 삶에 대한 부정적인 예측이 나타나기도 한다(O. Kim & Seo, 2015). 베이비붐 세대는 전통적인 가부장제에서 부모를 부양하고 자녀 양육과 교육을 책임졌으나 노년기에는 가족의 기능이 약해져 자녀로부터 가족 부양을 받지 못할 가능성이 매우 높다(Han, 2016; K. Kim & Chung, 2017).

통계청의 경제 활동 인구 조사에 의하면,

55-79세의 부가 조사 결과에서 우리나라 고령층이 가장 오래 근무한 일자리를 그만둘 당시 평균 연령은 49.3세이었으며 남자는 51.2세, 여자는 47.6세로 나타났다. 이 중에서 정년퇴직은 7.5%에 불과했으며, 나머지는 사업 부진, 조업 중단과 휴·폐업, 건강 문제, 가족 돌봄, 권고사직, 명예퇴직, 정리해고, 자진사퇴 등의 이유로 정년 이전에 퇴직했던 것으로 나타났다. 퇴직 후 1년간 구직경험자 비율은 20.7%, 1년간 취업경험자 비율은 65.6%, 장래 근로 희망자는 68.5%였으며, 고령층 경제활동참가율은 59.4%로 나타나는 등 그 비율은 매년 증가 추세였다(KOSIS, 2022). 이는 현재 우리나라 베이비붐 세대의 상당수가 주된 일자리에서 퇴직한 이후에도 재취업을 위해서 노력하고 있음을 보여주는 것이다. 퇴직은 직업의 상실과 동시에 경제적 수입의 감소로 이어진다. 그리고 직업과 관련된 정체성을 오랫동안 유지해온 남성의 경우 퇴직으로 인해 정체성 상실이라는 심리적 위기를 경험하기도 한다(Tae & Koo, 2020). 중년기에 접어들면서 가사노동과 자녀 양육의 부담에서 어느 정도 자유로운 여성 베이비붐 세대도 가족 부양의 책임에서 벗어난 일부는 사회 봉사활동이나 취미활동으로 노년기를 보내기도 하지만, 다른 일부는 노부모 부양과 손자녀 양육이라는 새로운 역할을 맡기도 한다(Shim, Kim, & Ha, 2016).

퇴직은 가장 오래 근무한 ‘주된 일자리’에서 물러난다는 뜻인데, 이는 크게 정년퇴직과 조기퇴직으로 구분할 수 있다. 정년퇴직이란 근로자의 나이가 일정한 시점에 도달했을 때 근로자의 의사나 능력과는 무관하게 근로계약

관계가 종료되고 직장을 떠나게 되는 것을 말한다(Lim, Lee, & Roh, 2013). 조기퇴직은 정년퇴직 시기보다 더 이른 시기에 직장을 그만두는 것인데, 여기에는 질병이나 가정사, 이직 준비 등으로 인한 자발적 조기퇴직과 직장폐쇄나 구조조정 등으로 인한 비자발적 퇴직이 있다(Noone, O'Loughlin, & Kendig, 2013; Yoo & Lim, 2014). 고령자 고용촉진법에 명시된 근로자 정년이 60세임을 고려할 때 2023년에는 1차 베이비붐 마지막 세대인 1963년생들이 정년으로 주된 일자리를 떠나는 현상이 나타난다. 이로써 대부분의 베이비붐 세대는 주된 일자리에서 퇴직하게 되며, 그들의 노년기 진입에 의한 급격한 노인인구 증가는 여러 가지 사회문제뿐만 아니라 우리 사회 다방면의 변화를 촉발할 수 있다. 예를 들면, 퇴직 이후에 대한 준비의 미흡으로 경제자립 여건이 낮아지면 사회복지비용의 증대 등 국가재정 압박의 강도도 높게 나타날 수 있다. 또한 퇴직 이후 새로운 역할과 정체성을 찾지 못하여 나타나는 우울과 불안, 분노, 고립 등의 정신건강 문제는 자칫 사회적 문제로 비화할 수도 있다(Y. Choi, 2015; Lusardi & Mitchell, 2007). 퇴직 이전의 베이비붐 세대를 대상으로 한 노후 준비 조사 결과에 의하면, 대다수가 그 필요성은 인식하면서도 제대로 준비하지 못했던 것으로 나타났다(Y. Choi, 2015). 그리고 노후 준비는 경제적, 정서·사회적, 신체적인 영역의 다차원적이고 통합적인 접근방법이 필요함이 제기되고 있다(Yoo & Park, 2023).

베이비붐 세대와 관련된 국내 연구는 그동안 다른 문화권처럼 꾸준히 진행되어왔다. 특히 베이비붐 세대의 본격적인 퇴직이 시작된

2010년을 기점으로 퇴직 후 삶과 관련된 양적 및 질적 연구들이 활발하게 진행되었다. 그중에서 주된 일자리에서 퇴직한 베이비붐 세대의 삶에 관한 질적 연구를 살펴보면, 퇴직 경험(K. Kim, 2022; M. Lee, 2022; M. Park & Choi, 2019; Yang, Jo, Ko, & Ha, 2016; Yoo & Lim, 2014), 퇴직 유형(Shim et al., 2016), 가족생활(Han, 2016), 심리적 특성(Lim et al., 2013), 정체성 변화(K. Kim & Chung, 2017; S. Kim & Kwon, 2020), 성공적 노후(Kwon & Jeong, 2022), 일의 의미(C. Park, 2019; Huh & Yoo, 2019; T. Park, 2013), 전환학습·직업교육(M. Lee & Choi, 2015; Yang, 2019; Yoon & Lee, 2017), 사회참여(E. Kim, 2022), 귀농·귀촌(E. Kim & Ha, 2016), 죽음 준비 인식(Chung & Lee, 2022), 관광 경험(C. Park & Lee, 2019) 등 주제가 다양하다. 베이비붐 세대는 그동안 우리 사회에 미친 영향이 지대하고, 인구 비율이 높은 집단이라서 그들의 퇴직 이후의 삶을 통합적으로 살펴보는 것은 중요하다. 예를 들면, 그들이 퇴직 이후 길어진 노년기를 위해 어떤 준비를 하고 있는지를 살펴보는 것도 매우 중요한 일이다. 일반적으로 질적 연구는 양적 연구가 제공하지 못하는 연구참여자들의 깊이 있는 통찰과 개인의 주관적 경험에 대한 풍부한 자료 제공이라는 장점을 갖고 있다. 지금까지 연구된 베이비붐 세대에 관한 질적 연구는 대부분 단편 연구였으며, 그 결과물들 통합적으로 살펴보고서 해석한 연구는 드물다.

질적 메타분석은 특정한 주제 관련 연구 결과물들의 공통점과 차이점을 찾아내고, 단일 연구에서 탐색하지 못한 통찰과 주제에 대

한 폭넓은 이해를 제공하며, 그리고 기존의 연구에서 축적된 지식을 새롭게 해석함으로써 개별 질적 연구의 제약을 극복하고 더 실용적인 가치를 창출하는 분석 방법이다(Erwin, Brotherson, & Summers, 2011; S. Kim, Jung, & Lee, 2022; Na, 2008b; Walsh & Downe, 2005; Zimmer, 2006). 이와 같은 질적 메타분석은 서구의 경우 1990년 이후 본격적으로 다루어지기 시작하였고, 국내는 Na(2008a)의 연구 이후로 사회복지, 심리상담, 교육, 경영, 간호, 의료, 행정, 관광 등 다양한 학문 영역에서 활발하게 시도되고 있다. 질적 메타분석의 목적은 개별 연구 결과물들의 축소가 아니라 개별 결과물에서 추출된 주요 개념들을 종합적으로 분석하여 더 고차원적인 개념을 생성하는, 즉 새로운 해석과 이론 생성을 도모하는 것이다(S. Choi & Kim, 2021; S. Kim & Seo, 2022; Sandelowski, Docherty, & Emden, 1997).

이에 본 연구에서는 질적 메타분석을 시도하였으며, 구체적으로 베이비붐 세대가 주된 일자리를 자의든 타의든 그만둔 후 경험하게 되는 심리적, 사회 관계적, 경제적인 부분을 심층적으로 살폈던 질적 연구 결과물들의 종합적 분석은 베이비붐 세대의 이해에 소중한 자료가 될 것이다. 즉, 양적 메타분석에서 간과할 수 있는 문제까지 다루어지는 질적 메타분석은 베이비붐 세대의 퇴직 후 삶의 경험 과정과 이와 관련된 요인에 대한 전반적인 통찰과 이해를 제공할 수 있을 것이다(Ryu, Bang, & Shin, 2021). 본 연구의 구체적인 연구 문제는 베이비붐 세대의 주된 일자리 퇴직 경험과 퇴직 후 적응 경험을 탐색하는 것 그리고 베이비붐 세대가 퇴직 이후 다가오는

노후는 어떻게 준비하는지를 살펴보는 것이었다.

II. 방법

1. 분석 대상

질적 메타분석을 시도할 때 각 연구물에 포함된 모든 문헌을 분석하기보다는 명확하게 설정된 연구 목적에 관련된 문헌에만 초점을 두는 것이 중요하다(Levitt, 2018). 즉, 종합적인 분석이 필요한 관심 영역을 찾아낸 다음 이를 적절한 연구 문제로 설정하는 것, 그리고 연구 초점의 범위를 설정하는 것이 중요하다. 연구의 초점 범위가 너무 넓게 설정되면 연구자가 자의적이거나 피상적으로 연구물을 대할 위험성이 있으므로 연구자는 연구의 시작 단계에서 어느 정도 엄격한 연구 범위의 초점을 맞추려는 노력이 필요하다(Na, 2008a; Walsh & Downe, 2005). 이에 따라 본 연구에서는 다음의 다섯 단계에 걸쳐 분석 대상의 연구물을 선정하였다.

첫 단계에서는 ‘베이비부머. 퇴직’, ‘베이비붐. 퇴직’의 2쌍의 검색어를 키워드로 하여 RISS를 비롯하여 KISS, Google Scholar 등을 통해 검색하였다. 둘째 단계에서는 양적 연구나 문헌 연구가 아닌 48편의 질적 연구 결과물을 선정하였다. 셋째 단계에서는 앞 단계에서 선별한 연구물의 초록과 연구 대상의 연령대, 연구 결과 등을 검토하여 2차 베이비붐 세대(1968년~1974년생)를 비롯하여 1차 베이비붐 세대와 다른 연령층이 포함된 연구, 퇴

〈Table 1〉 Overview of the studies to be analyzed

No.	Author(s)	Research Title	Study Participants	Research Method	Journal Name or Thesis	Results
1	M. Lee (2022)	퇴직한 교육행정직 공무원의 생애사 연구: 김실장 이야기	교육행정직 퇴직자 1명	생애사 연구	학습자중심 교과교육 연구	개인적인 삶, 교육행정직 공무원의 삶, 퇴직 이후의 삶
2	E. Kim (2022)	사회공헌 일자리를 통한 베이비붐 세대의 퇴직 후 사회참여 경험에 관한 질적 연구	사회공헌 일자리 참여자 12명	내용 분석	한국콘텐츠학회논문지	계속 일하고 싶음, 보람되고 자기 계발도 할 수 있음, 가족도 좋아하고 긍정적으로 여김, 자조 모임과 커뮤니티를 형성함, 보수가 너무 적음, 일의 연속성이 없음, 기술과 전문성을 활용해야 함.
3	Chung & Lee (2022)	포토 보이스를 활용한 베이비부머 은퇴자의 죽음 준비인식의 연구	퇴직자 7명	포토 보이스	융합정보 논문지	자연의 순리인 죽음을 준비하기 위한 교육 필요
4	K. Kim (2022)	여성 베이비부머의 은퇴 적응 과정: 자기 배려의 삶으로 돌아가기	공적연금 수령 퇴직자 12명	근거 이론	질적 탐구	양가적 자아상, 노화 지침의 개별화, 자기 배려의 삶으로 돌아가기
5	Kwon & Jeong (2022)	성공적 노후를 위한 퇴직 남성의 생애 목표 변화에 대한 내러티브 탐구	60대 퇴직자 4명	내러티브	진로교육 연구	성취지향의 삶 매듭짓기, 제2인생의 새로운 마디 준비하기, 삶 지향의 성공적 노후를 기대하기
6	S. Kim & Kwon (2020)	퇴직한 베이비부머들의 정체성 재형성에 관한 연구	고학력 사무관리직 11명	현상학	한국기독교교상담학회지	두려움과 희망이 교차하는 길, 새로운 기회와 도전이 교차하는 새로운 길
7	Yang (2019)	공직 은퇴 베이비부머의 삶의 적응에 따른 전이 학습 경험 의미	교육직 및 교육행정직 6명	현상학	사회 과학 논총	퇴직 과정, 퇴직 준비 학습 경험 성찰 과정, 학습 전환 의미 찾기
8	C. Park (2019)	베이비부머의 퇴직 후 일과 여가 관계 분석	재취업자 16명	현상학	관광 연구 논총	퇴직 후 상황적 혼란 경험, 일과 여가의 관계 재구성, 일과 여가의 새로운 의미 형성
9	C. Park & Lee (2019)	베이비부머의 퇴직 후 관광 경험 분석	퇴직자 여가 활동 회원 29명	현상학	관광학 연구	퇴직 후 존재론적 안전의 위협, 관광 활동 참여 형태 변화, 관광방식의 변화, 전환적 관광 경험, 관광 경험을 통한 삶의 의미 재생산
10	Huh & Yoo (2019)	베이비부머 세대의 일의 의미에 관한 질적 연구	재취업자 7명	현상학	사회과학 논총	저녁 한 끼를 위한 챗바퀴, 나의 자서전에 담을 가치, 눈감아야 내려놓는 짐

〈Table 1〉 Overview of the studies to be analyzed

(continued)

No.	Author(s)	Research Title	Study Participants	Research Method	Journal Name or Thesis	Results
11	J. Choi & Jun (2019)	전이학습 관점에서 바라본 베이비부머 퇴직자의 양코르 커리어 활동 경험에 대한 내러티브 탐구	퇴직 후 사회 경력 20년 이상, 5명	내러티브	한국성인교육학회	양코르 커리어 활동 4가지 기본전략: 적응, 성장, 차별, 저항 4가지 조합전략: 자극, (재)설계, 도전, (재)구성
12	M. Park (2018)	인형심리진단평가를 활용한 퇴직 중년남성의 삶의 경험에 대한 질적 연구	퇴직자 9명	사례 연구	박사학위 논문	자기 인식, 타인 인식, 가족관계
13	K. Kim & Chung (2017)	베이비부머 은퇴 남성의 내러티브 정체성 탐구: 고학력 중산층 은퇴자를 중심으로	고학력 중산층 퇴직자 5명	내러티브	가족과 가족치료	시간성 차원, 상호성 차원 - 다섯 징검다리: 가난 $\wedge$ 배움 $\wedge$ 성공 $\wedge$ 치유 $\wedge$ 체면
14	E. Kim & Ha (2016)	베이비붐 세대의 귀농·귀촌 선택 동기와 준비 경험: 대졸 남성 퇴직자를 중심으로	귀농·귀촌을 준비 중 퇴직자 4명	사례 연구	한국 노년학	준비시기와 방법: 2개 장애요인: 3개 장애요인 대처: 2개
15	Han (2016)	베이비붐 세대 남성 은퇴자의 가족생활 만족/불만족 근거에 대한 질적 연구	서울 거주 남성 퇴직자 27명	사례 연구	미래사회복지연구	가족생활 불만족 주제: 6개 가족생활 만족 주제: 4개
16	Yang et al., (2016)	베이비붐 세대의 은퇴 경험에 관한 해석학적 현상학 연구	퇴직 후 2년 이내 남성 7명	현상학	취업진로 연구	일이 곧 삶이고 삶의 이정표, 일을 토대로 자신의 존재를 세움
17	Shim et al., (2016)	여성 베이비부머 은퇴자 유형화 연구	여성 퇴직자 16명	심층면담	평생교육·HRD	일 지향형, 자아 실현형, 의미 추구형
18	M. Lee & Choi (2015)	퇴직 후 심리적 위기 중년남성의 대학원 학습을 통한 셀프리더십 개발 과정 탐색	대학원 진학 후 2년 이내 퇴직자 7명	근거이론	평생교육학 연구	자기 재생에 대한 갈망과 도전
19	Song (2015)	비자발적 퇴직 후 재취업에 성공한 베이비붐 세대 중년남성의 학습 경험 연구-금융권 종사 경험자를 중심으로-	퇴직 후 학습 경험자 5명	지속적 비교분석	석사학위 논문	일을 통한 배움의 확장, 또 다른 기회를 얻기 위한 준비, 끊이지 않는 연결고리
20	Yu (2014)	베이비붐 세대 남성의 조기퇴직 적응 과정	명예퇴직자 15명	근거이론	박사학위 논문	무너진 자존심, 오탁이 인생 살아가기

직 준비에만 초점을 둔 연구, 퇴직자와 퇴직 예정자를 모두 포함한 연구, 주된 일자리 경험에 분명하게 드러나지 않은 연구물은 제외하였다. 넷째 단계에서는 논문 전체 내용을 확인하여 동일 연구자의 학위논문과 학술지 논문이 중복될 시 질적 메타분석에 필요한 진술문이 충분히 확보된 학술지 논문을 선택하였고[7편, 예: J. Choi & Jun(2019)], 참여자 진술문이 생략된 학술지의 경우 학위논문을 선택하였다[3편, 예: M. Park(2018)]. 그리고 연구 참여자 진술문이 서술되지 않았던 연구물도 제외하였다(2편). 마지막 단계는 연구자 간의

상호 검토를 통해 연구 주제, 연구 방법, 연구 대상 등의 적절성을 확인하여 최종 20편을 선정하였다. 그 20편에 대한 상세한 내용은 <Table 1>에 제시되어 있다.

2. 연구 절차 및 자료 분석

질적 메타분석의 실행은 크게 두 과정으로 구분한다. 첫째는 연구 문제 설정 후 관련 연구물을 수합, 최종적인 분석 대상을 선정하는 과정이다. 둘째는 분석 대상으로 선정된 연구물에 대하여 종합 및 분석을 실행하고 그 결

<Table 2> Qualitative meta-analysis steps

No.	Step	Contents
1	연구 주제 및 연구 문제 설정	베이비붐 세대의 주된 일자리 퇴직 후 삶에 관한 경험
2	관련 연구물 검색	‘베이비붐’, ‘퇴직’, ‘베이비붐. 퇴직’의 2쌍 검색어를 키워드로 RISS, KISS, Google Scholar 등의 검색을 통해 48편 선정
3	포함과 배제 준거 설정	2차 베이비붐 세대(1968년~1974년생)가 포함된 연구, 퇴직 준비, 퇴직자와 퇴직 예정자 포함, 이전 취업 경험에 분명하게 드러나지 않은 연구, 베이비붐 세대와 다른 세대가 포함된 연구물 제외, 36편 선정
4	포함된 연구물에 대한 질적 평가	- 베이비붐 세대의 퇴직 후의 삶과 관련된 질적 연구 방법 탐색: 근거 이론, 생애사, 현상학, 내러티브, 사례연구, 심층 면담, 포토 보이스 등 - 동일 연구자의 학위논문과 학술논문의 내용이 중복될 시 질적 메타분석에 필요한 진술문의 확보가 충분한 경우 학술지를 선택(7편), 참여자 진술문이 부족하거나 생략이 된 경우에는 학위논문을 선택(3편), 연구참여자 진술문이 포함되지 않은 논문 2편 제외, 최종 20편 선정
5	개별 연구 내 분석	개별 연구물을 반복해서 읽고 관련 주제와 개념을 탐색
6	개별 연구 관련 개념 사례 간 분석 틀 마련	기본 개념들을 합하여 분석 틀 마련
7	개별 연구 관련 개념 사례 간 비교·분석	분석 틀의 자료를 비교·분석, 의미 단위 및 개념 도출
8	전체 연구 결과 종합 및 해석	베이비붐 세대의 퇴직 후 삶에 관한 핵심 주제를 도출하고 연구자의 종합해석 및 논의 사항 도출

과를 보고하는 과정이다(Na, 2008b). 본 연구는 Noblit과 Hare(1988), Walsh와 Downe(2005)에 제시된 것을 Na(2008b)가 정리한 8단계의 실행단계를 참고하였다. 즉 연구 주제 및 연구 문제 설정 → 관련 연구물 검색 → 포함과 배제 준거 설정 → 포함된 연구물에 대한 질적 평가 → 개별 연구 내 분석 → 개별 연구 관련 개념 사례 간 분석 틀 마련 → 개별 연구 관련 개념 사례 간 비교·분석 → 전체 연구 결과를 종합, 해석하고 보고서를 작성하는 순서로 진행되었다(Ko, Park, Yoon, & Lee, 2020). 이 방법은 각각의 연구물은 서로 같은 기준에서 볼 수 있으며, 연구물에 활용된 개념들은 서로 전이가 가능함을 가정한다(Jin & Kim, 2022). 본 연구의 질적 메타분석 실행단계는 다음 <Table 2>와 같다.

질적 메타분석은 주제에 대한 다각도의 탐색이 필요하고 방대한 자료를 분석해야 하므로 연구팀을 구성하는 것이 바람직하다(Ko et al., 2020; Na, 2008b). 이에 본 연구에서도 연구팀을 구성하여 분석하였다. 주저자가 분석 절차를 상세히 설명하였고, 분석팀은 연구에 대한 자료 분석 절차를 공유한 후 각자 분석 절차에 따라 자료를 분석하여 교차분석을 하였다(Ryu, Bang, & Shin, 2021). 또 연구자 간 차이가 있는 경우, 원자료를 확인하여 다시 살피는 과정을 거쳤고, 원자료를 근거로 하여 합의점을 도출하였다.

3. 연구의 질적 검증 과정

본 연구에서는 질적 메타분석의 신뢰도와 타당도를 확보하기 위해서 Morse(2015)가 제

시한 검증과정의 전략을 활용하였다. 첫째, 분석 논문 내 연구참여자의 진술이 반복적으로 나타나고 충분하여 자료가 포화상태에 이르러 더 이상 새로운 자료와 진술이 도출되지 않을 때까지 최대한의 자료가 수집, 확보되도록 하였다. 둘째, 분석 대상 연구물의 분석과정에서 내용에 대한 정확성과 적합도를 높일 수 있도록 연구진 간 교차 확인 절차를 진행하였다. 셋째, 질적 메타분석의 신뢰도나 타당도 및 객관성 확보를 위해 3명 정도의 감수자를 두는 것이 바람직하다는 근거에 따라 감수는 3명의 전문가를 통해 진행되었다(H. Lee & Kim, 2021; Ryu et al., 2021). 그 중 첫 번째 감수자는 임상 사회복지학 박사학위 소지자로 15년 이상 질적·양적 연구 및 메타분석 연구 그리고 사회복지 및 상담학 분야의 실천 경험이 풍부한 대학교수였다. 두 번째 감수자는 베이비붐 세대와 관련하여 10년 이상 다수의 연구 경험이 있는 노년학 전공 교수로 임상 사회복지학 박사학위 소지자였다. 세 번째 감수자는 상담학 박사학위 소지자로 장기간 가족복지 및 상담 현장의 실무 경력과 함께 대학에서 노년학 및 상담학 강의, 그리고 학술 연구교수로 역임 중이었다. 이들은 모두 풍부한 질적·양적 연구 및 10년 이상의 현장 실천 경력을 가지고 있으며, 사회복지사 1급, 청소년상담사 1급, 상담심리학 1급 등의 자격증을 소지하고 있는 노년학, 사회복지 실천, 상담학 분야의 전문가였다. 전문가 감수과정에서 나타난 의견은 분석의 객관성 확보를 위해 연구 결과에 최대한 반영하도록 노력하였다.

III. 결과

분석 대상 연구물은 베이비붐 세대의 퇴직 후 삶과 관련된 질적 연구로서 2014년 발표된 1편을 비롯하여 2015년 2편, 2016년 5편, 2018년 1편, 2019년 5편, 2020년 1편, 그리고 2022년 5편이었다. 그 연구물들이 적용했던 연구 방법은 현상학 6편, 근거이론 3편, 내러티브 3편, 사례연구 3편, 생애사 1편, 심층 면담 1편, 내용분석 1편, 포토 보이스 1편, 그리고 비교 분석 1편이었다. 연구물의 연구 대상이었던 참여자 수는 1-29명으로 다양했으며, 연구물은 학술지 발표 17편 그리고 학위논문 3편(박사학위 2편, 석사학위 1편)이었다. 연구물의 대상이었던 베이비붐 세대의 성별을 보면, 남성만을 대상으로 했던 연구가 13편으로 가장 많았고, 남녀 포함 연구는 6편, 그리고 여성만을 대상으로 했던 연구는 2편이었다. 분석 대상 연구물에서 다루었던 연구 주제는 베이비붐 세대의 퇴직 후 적응 과정 등 퇴직 관련 경험 이야기가 7편, 전이 학습 및 경력개발 4편, 정체성 탐구 2편, 일과 여가 관련 2편, 사회참여 1편, 죽음 준비인식 1편, 성공적 노후 1편, 귀농·귀촌 준비 경험 1편, 그리고 가족 생활 만족 1편이었다. 분석 대상 연구물의 주제는 크게 3개가 도출되었는데, 이들은 퇴직 경험, 퇴직 후 적응 경험, 그리고 노후 준비 경험이었다.

1. 퇴직 경험

조기퇴직이든 정년퇴직이든 퇴직을 경험한 베이비붐 세대는 이전 세대보다 자기 계발과

사회참여 및 경제활동에 대한 욕구가 더 높아 서인지 퇴직으로 인해 자신의 지위나 역할이 더 이상 존재하지 않는다는 상실감이 매우 컸던 것으로 나타났다. 베이비붐 세대의 퇴직 경험과 관련된 하위주제는 ‘퇴직에 대한 대응’ 및 ‘심리적 변화’의 두 가지였으며, 그 하위주제에 속하는 범주 및 개념들의 개요는 <Table 3>에 제시했다.

1) 퇴직에 대한 대응

퇴직에 대한 대응으로 퇴직 이후를 위한 사전의 준비 여부나 정도에 따라 퇴직 후의 삶은 크게 영향을 받는다. 베이비붐 세대의 퇴직에 대한 대응의 범주는 ‘준비된 조기퇴직’, ‘준비되지 못한 조기퇴직’, ‘준비된 정년퇴직’, 그리고 ‘준비되지 못한 정년퇴직’의 네 가지로 구분했다. 조기퇴직의 경우 대부분 사전에 준비가 부족했던 사례였으며, 그로 인해 경제적, 심리적, 사회 관계적인 부분에 많은 어려움을 겪어야 했다. 예를 들면, 구조조정의 칼바람이 불면서 직장에서 밀려나거나 직장에서 벌어진 사건으로 누군가의 희생양이 필요할 때 책임을 지고 퇴사했던 참여자의 경우 퇴직에 대한 충분한 준비나 구체적인 계획을 세우지 못하였기에 퇴직 후 고충이 적지 않았다. 한편 정년에 도달해서 퇴직한 참여자들은 퇴직 전 미리 대학원에 진학하여 전문성을 갖추거나 자격증, 관심 분야의 교육을 받기도 하면서 비교적 구체적으로 사전 준비를 하였다. 그러나 업무 강도가 높거나 승진에 열정을 가지고 있던 참여자들은 미처 퇴직 준비를 하지 못하고 퇴직 이후로 고민을 미루는 경향을 보였다. 베이비붐 세대의 퇴직에 대한

〈Table 3〉 Topic of retirement experience

Sub-topics	Categories	Concepts
퇴직에 대한 대응	준비된 조기퇴직	새로운 일을 시작하기 위해 미리 퇴직을 선택함(연구12) 퇴직과 관련된 일을 하면서 미리 고민을 함(연구19) 퇴직 6개월 전부터 준비, 창업 교육 받고 시장조사도 함(연구19)
	준비되지 못한 조기퇴직	회생양이 필요했던 사건에서 책임을 지고 퇴직함(연구5) 구조조정의 칼바람을 피하지 못하고 나옴(연구5) 업무 스트레스와 압박감으로 퇴직 후 준비를 못함(연구14) 정신적으로 전혀 준비되지 않음(연구17) 갑자기 버림받은 산업폐기물 신세가 됨(연구15) 등 떠미는 상황에서 어쩔 수 없이 퇴직함(연구19) 실력과 능력 있는 후배들에게 밀려서 나옴(연구20) 조기용도, 토사구팽이 됨(연구20) 준비시간이 없었고 무작정 나오게 됨(연구20)
	준비된 정년퇴직	선산을 활용한 임업 후계자 준비를 함(연구1) 퇴직 전 박사학위 취득, 새로운 도전을 함(연구12) 야간 대학에서 사회복지사 자격증을 취득함(연구13) 직장 업무 경험을 바탕으로 미리 준비를 함(연구13) 주택관리사, 부동산중개사, 전문대 야간 과정으로 자격증 취득함(연구13) 퇴직 6개월 전부터 계획을 세우고, 귀농·귀촌 교육을 받음(연구14)
	준비되지 못한 정년퇴직	진급 열정으로 퇴직 준비 시기를 놓침(연구7) 끝까지 조직을 위해 충성, 퇴직 준비를 못한 무능한 사람이 됨(연구12) 미래를 위해 어떻게 준비한다는 생각을 못함(연구12) 안일하게 대처한 자신이 후회됨(연구14)
심리적 변화	긍정적 경험: 해방감과 행복감	출근하지 않는 아침의 여유는 최고의 행복임(연구4) 한 사람으로 독립했다는 생각이 들(연구4) 정해진 시간에 출근해야 한다는 강박관념이 없어 좋음(연구12) 모든 것에서 해방된 느낌, 자유롭게 내가 하고 싶은 것을 찾게 됨(연구12) 직장 다닐 때 못한 것들을 배우고 경험하는 시간이 생김(연구12) 의무와 책임을 완수했다는 홀가분함(연구13) 퇴직 후 건강이 회복되고 좋아짐(연구14) 가족에게 신경을 쓰는 시간이 생겨서 좋음(연구17)
	부정적 경험: 상실감, 불안, 패배감	버려진 구식 전자제품 같은 존재감을 느낌(연구4) 길 가다 회사 다니는 사람만 보면 울컥해짐(연구6) 머리로는 이해가 되지만 감정은 해결되지 않는 상실감을 느낌(연구6) 아직 일할 수 있는데 연령제한으로 퇴직하는 것이 억울함(연구7) 마음이 불안하고 이렇게 살아도 되나 싶음(연구8) 나를 표현할 명함이 없고, 갈 데가 없어서 자존감이 죽어버림(연구9) 배신감, 좌절감, 경쟁에서 졌다는 패배감으로 고통스러움(연구11) 절망의 늪처럼 블랙홀 같은 데로 빨려 들어가는 느낌(연구12) 보이지 않는 감옥에 갇혀있는 것 같은 고립감(연구12) 아침에 동틀 무렵이면 죽고 싶다는 생각이 들(연구15) 혼자 밥 먹을 때 울컥 해짐(연구15) 할 일이 없어져 비참해지고, 불면증으로 고통을 겪음(연구16) 쓸모없는 사람이 된 것, 퇴물이 된 느낌(연구17) 주위에 아무도 없다는 고립감(연구18) 퇴직 말만 들어도 몸이 굳어지고 화병이 남(연구20) 자신이 초라하고, 헛되게 산 것 같음(연구20) 어둠이 집나고 저녁에 해지려고 하면 불안함(연구20)

대응을 살펴볼 수 있는 진술문의 예는 다음과 같았다.

“아침에 현장에서 내가 그랬지. ‘모든 일은 제 사업장에서 발생한 거니까, 올라 가시자마자 잘 잘라 주세요!’ 했어. 어떻게든 우여곡절 끝에 내 선에서 끝났잖아.” (연구 5, 윤00)

“회사에 충성하면 60까지는 버틸 수 있을 줄 알았는데, 이렇게 빨리 버림받을 줄이야. 직장같이 다니던 사람들 만나면 얘기해요. 이제 우리는 산업폐기물이라고. 아무 데도 쓸데없는 인간이죠.” (연구 15, 사례 18)

“재직 중에도 퇴직 이후 무엇을 할까, 염두에 있었어요. 그래서 주택관리사 시험도 봤었고, 부동산중개사 공부도 좀 해봤어요. 노후 준비 차원에서 전문대 야간 과정 사회복지학과에 다녔어요.” (연구 13, 참여자 라)

“목표가 과중하고 늘 스트레스도 많고 거기에서 어떤 기간이 주어지더라도 내 나름대로 뭘 대비한다는 거는 생각을 못했던 거구요. 어쨌든 그 마지막 날까지 일에 충실할 수밖에 없었던 거죠. 지나고 보니 참 내가 미련했고 무능한 사람인 것 같아요.” (연구 12, 참여자 E)

2) 심리적 변화

베이비붐 세대의 퇴직으로 인한 심리적 변화는 ‘긍정적 경험: 해방감과 행복감’ 그리고

‘부정적 경험: 상실감, 불안, 패배감’의 두 범주로 나누어 살펴보았다. 먼저 긍정적 경험으로 퇴직은 새로운 삶을 시작하는 기회이며, 그동안 주어진 가족 부양의 임무를 완수했다는 해방감을 느끼게 해주었다. 그리고 소모된 건강을 회복하고, 소원한 가족들과 함께할 수 있는 시간을 주었으며, 자신을 성찰하는 기회가 주어졌다. 실제로 여러 참여자는 퇴직 후 건강이 회복되고 출퇴근에 얽매이지 않는 자유로운 생활에 만족한다는 반응을 보였다. 퇴직의 부정적 경험으로 사회적 지위와 소속감이 사라진 낮은 환경에 적응하는 어려움을 비롯하여 불안과 우울, 불면증 등 심각한 심리적인 고통을 언급하였다. 일부 참여자는 사회적 존재로서 가치 있고 생산적인 역할을 하지 못함에 대한 아쉬움을 토로하기도 했다. 이와 같은 심리적 변화를 살펴볼 수 있는 진술문의 예는 다음과 같았다.

“일단 퇴직을 하고 나니까 정해진 일정한 시간에 출근해야 한다는 강박관념이 없다는 게 좋고 그냥 편한 마음이죠.” (연구 12, 참여자 C)

“내가 쓸모없는 인간같이 느껴지거든요. 길 가다 회사 다니는 사람만 보면 눈물이 나고 울컥하고 길가에 햇빛이 밝은 것도 서러워지고 그래요.” (연구 6, 참여자 6)

“회사 다닐 때가 좋았는데, 요즘은 정말 의욕이 하나도 없고 죽고 싶고. 특히 아침에 동틀 무렵에 죽고 싶다는 생각이

들어요. 병원에서는 우울증 아니라고 하는데.” (연구 15, 사례 7)

“진짜 건강한 사람들은 어두운 것이 안식이고 푸근함을 느끼는데 내가 옛날에 그랬거든... 이게 완전 사람이 정신이 이상해지니까, 어두운 것이 겁나게 걱정되고 저녁에 해지려고 하면 불안한 거야.” (연구 20, 참여자 1)

2. 퇴직 후 적응 경험

퇴직 후 적응 경험에 관한 하위주제는 ‘대인관계의 변화’, ‘변화된 환경에 대한 적응’, ‘경제활동 재진입’, 그리고 ‘사회활동 및 여가생활’의 네 가지로 구분되었다. 먼저 대인관계의 변화에서 참여자들은 퇴직 후 배우자나 자녀 및 주변 사람들과의 관계 변화에 대응하고자 노력하였다. 그리고 변화된 환경에 적응하기 위하여 퇴직 후 자신에 대한 새로운 정체감을 형성하고자 노력했고, 가족 부양의 책임에서 벗어나 새롭게 생계를 책임진 배우자를 지원하는 역할 변화를 수용하였다. 그러나 일부는 퇴직으로 인한 소득 감소를 겪으면서 부모부양이나 미혼 자녀의 교육비 및 결혼 비용 등에 대한 불안을 드러내기도 했다. 결국 배움과 도전, 경력개발을 통해 제2, 제3의 직업을 찾아 나서야 했다. 다른 일부는 봉사활동과 취미생활로 다시 사회적 관계를 형성하고 종교활동과 여행으로 자신을 돌보는 시간도 가지면서 성장하는 모습을 보였다. 퇴직 후 적응 경험의 하위주제에 관한 범주 및 개념들의 개요는 <Table 4>에 제시했다.

1) 대인관계의 변화

퇴직 후 대인관계 변화라는 하위주제는 배우자, 자녀, 그리고 주변인과의 관계라는 세 범주로 구성되었다. 직장에 다니던 시절에는 에너지 대부분을 직장생활에 쏟아부으면서 그들과의 관계가 소원했고 또 소중함을 제대로 인식하지 못했다. 그러나 퇴직으로 인해 배우자는 초기에는 섭섭하거나, 부담스럽거나, 불편하거나 낯설게 느껴지기도 했지만, 시간이 흐를수록 항상 함께 있고 싶은 사람으로 인식되었다. 먼저 배우자와의 관계에 대한 참여자 진술문의 예는 다음과 같았다.

“마누라가 이런 사람이었나, 놀랄 때가 많죠. 하다못해 창문을 닫을 때도 눈치를 본다니까. 온 집안이 떠나가게 소리를 지르기도 하는데 참 당황스럽기도 하고. 목소리는 얼마나 큰지. 무섭다고 해야 하나, 낯설다고 해야 하나. 어떨 때는 나를 너무 무시하는 것 같아 화가 치밀고, 그러다 보면 싸움으로 이어지고, 퇴직하기 전에 생각했던 그런 것들과는 한참 다르죠.” (연구 15, 사례 1)

“아내가 전에는 나를 내조했던 사람이면 지금은 생명과 같은 사람이죠. 100살까지 사는 게 문제가 아니라 우리 집사람과 같이 살고 같이 죽었으면 좋겠어요.” (연구 16, 참여자 7)

한편 자녀는 참여자에게 평생 부모의 역할을 다해야 하는 존재이다. 어렵게 성장하여 자력으로 경제적 기반을 다진 베이비붐 세대들은 자녀에게만은 자신보다 더 나은 삶을 살

〈Table 4〉 Topic of retirement adaptation experience

Sub-topics	Categories	Concepts
대인관계의 변화	배우자와의 관계: 늘 함께하고 싶은 사람, 때론 섭섭하고 낯선 사람	배우자와 통합된 행복을 위해 살아가려고 함(연구7) 아내는 생명, 아내와 같이 살고 같이 죽었으면 좋겠음(연구16) 퇴직 후 적응하기까지 아내의 도움이 힘이 됨(연구20) 취미생활을 같이 하며 부부 위주의 삶을 살게 됨(연구20)
	자녀와의 관계: 든든한 자녀, 끝까지 책임져야 할 존재	부부가 같이 지내는 것이 힘들고, 남편 귀농 후 주말부부로 삶(연구4) 퇴직했는데 계속 일하라는 아내가 섭섭하고 화가 남(연구6) 창업 실패로 아내와 갈등 관계가 됨(연구12) 중요한 의사결정을 하고 통보만 하는 아내가 섭섭함(연구13) 무시하는 아내가 무섭고 낯선 존재로 느껴짐(연구15) 남성 기능이 떨어지고, 자신감도 떨어짐(연구20)
	주변인과의 관계: 지지받고 싶은 관계이면서 부담스러운 관계	‘아버지 이제 쉬셔도 돼요’ 하는 말에 눈물이 남(연구6) 퇴직 후 세심하게 신경 써주고 배려해주는 자녀들에게 감동을 받음(연구12) 손주가 오는 날이 명절, 자식과 못 나눈 사랑을 손주와 나눔(연구13) 아이들이 배려해주고 응원을 해줌(연구20)
	변화된 환경에 대한 적응	같이 어울리는 친구가 가장 편하고 좋음(연구4) 나와 사정이 비슷한 사람을 만나면 위로가 되고 힘이 됨(연구12) 부담 없이 순수한 마음으로 만나는 것이 즐거움(연구13) 매일 스케줄을 만들어서 사람들 만나고 활동을 함(연구15) 친구가 술친구가 되어주고 지지를 해줘서 고마움(연구20) 정기적으로 친구들을 만나려고 함(연구20)
변화된 환경에 대한 적응	나에 대한 새로운 정체감 형성	퇴직 후 사람들의 위로가 오히려 부담이 됨(연구8) 산에 가면 모든 사람이 나를 주목하는 느낌(연구9) 지위가 없어지니까 당당하지 못한 위축감이 느껴짐(연구12) 대인관계는 점점 축소되고 가족 중심으로 됨(연구12) 친구들이나 주위 사람들을 편하게 만날 수 없음(연구16) 사회적 관계가 서서히 정리되어감(연구16) 직책이 없으니 어디 가도 주눅이 들(연구20) 의미 없이 던지는 말에도 상처가 됨(연구20)
	가족을 지원하는 역할로의 변화	혼자만의 여행으로 자신을 돌아보면서 변화에 직면함(연구5) 누굴 위해 사는 삶이 아니라 나에게 신경 쓰며 살고 싶음(연구6) 인간다워짐, 나를 발견하며 정체성을 찾는 노력을 함(연구7) 모든 걸 버리고 원점에서 다시 시작하려고 함(연구12) 퇴직은 새로운 것을 찾는 희망적인 기회이며, 전환점(연구12) 욕심과 체면을 버리고 지난 과거를 내려놓는 노력을 함(연구15) 과거보다 하향 조정하고 자기 몸을 사회에 맞추고 적응해야 함(연구18) 혼자서 세상을 바라보고, 새롭게 마음을 수양함(연구19) 자신이 변해야겠다고 생각하니 마음이 편해짐(연구20)

〈Table 4〉 Topic of retirement adaptation experience

(continued 1)

Sub-topics	Categories	Concepts
변화된 환경에 대한 적응	배움과 도전: 인생 2막을 위한 경력개발	상담사, 코칭지도사, 문해지도사, 평생 교육사 등 자격을 취득함(연구7) 새로운 배움의 희열을 느낌, 담담한 삶으로 변화되어 감(연구7) 무조건 공부하고 학습하면서 역량을 쌓아야 함(연구11) 인생 2막을 위해 1년간 1,064시간 교육을 이수함(연구11) 평생학습은 행복하고 즐거운 노년을 살아가는 비결이 됨(연구11) 0.1%의 기회라도 만들기 위해 박사학위에 도전함(연구18) 슈퍼시니어가 되기 위해 자기 계발을 꾸준히 함(연구19) 직업에 필요한 직무 관련 공부를 계속하고 있음(연구19) 취업박람회, 고용센터 교육을 받음(연구20) 인터넷으로 정보도 얻고 자격증 과정도 공부하고 있음(연구20)
	연약한 경제기반: 무능감과 부담감	시간이 흐르면서 돈에 쪼들리고 인간답게 못 사는 것 같음(연구5) 고정 수입이 없어지니까 암울해지고 무능한 사람으로 인식됨(연구12) 가족 부양, 부모님 부양이 큰 부담감으로 느껴짐(연구12) 상부상조하는 애경사 경조비가 만만치 않음(연구13) 자녀 교육비, 생활비로 은퇴 후 생활자금 준비를 못함(연구15) 돈 백만 원을 손이 떨어져서 못 쓰게 됨(연구15) 돈 때문에 아내와 자식들과 싸우는 것이 괴로움(연구15) 가난이 대물림 될까 봐 화가 남(연구20) 경제적인 것이 안 되니까 앞이 안 보이는 것 같음(연구20) 마이너스 통장 금액을 볼 때 항상 불안함(연구20)
경제활동 재진입	충분히 일할 수 있는 나이, 소일거리라도 필요함	노인 일자리 단기 아르바이트지만 즐거움(연구1) 일하고 싶어서 이력서를 200개 작성함(연구2) 70, 80세 되더라도 일을 하고 싶음(연구2) 사회공헌 일자리 참여, 봉사 겸 자기 계발 겸 일을 함(연구8) 일과 여가는 동등한 비율로 즐겨야 함(연구8) 수입원이 없으면 하고 싶은 일을 하지 못함(연구10) 작은 곳이라도 경제 활동할 수 있는 것이 중요함(연구12) 돈보다는 재미있게 할 수 있는 일이 중요함(연구13) 2시간 소일거리라도 하면 잠념이 생기지 않음(연구16) 세상이 나를 필요하다고 하는 한 얼마든지 일할 수 있음(연구16) 충분히 일할 나이, 신체, 생각, 감정은 아직 젊음(연구19) 돈보다 일을 하게 되니까 정신이 맑아짐(연구20) 연금 수령 연령이 안되어 버티고 살아야 함(연구20)
	다시 찾아온 기회, 간절한 재취업	일을 통해 경제적 안정감과 심리적 자존감을 가짐(연구10) 가족을 위해 짊어진 등짐처럼, 일바라기로 삼(연구10) 다시 찾아온 기회, 가장 잘 할 수 있는 것을 다시 시작함(연구11) 비정규직이지만 일을 할 수 있어서 다행임(연구12) 계약직이지만 퇴직 후 바로 취업해서 행복함(연구13) 학력, 경력 속이고 일자리를 찾음(연구15) 삶 자체가 일이고 그 속에서 살아가는 이유를 느낌(연구17) 경제적으로 가장, 일터를 놓으면 안 된다는 불안감이 높음(연구17) 산전수전 다 겪어서 두려움 없이 과감하게 다시 도전함(연구19) 과거의 나와 비교하지 않고, 보람을 느낌(연구19) 정년이 없는 직장, 스트레스를 덜 받고 자유로움(연구19) 일용직 노동일을 하지만 부끄럽지는 않음(연구20)

〈Table 4〉 Topic of retirement adaptation experience

(continued 2)

Sub-topics	Categories	Concepts
경제활동 재진입	정년이 없는 나의 일 만들기	용감한 현실주의자, 잡초 같은 근성과 주체 의식으로 사업 시작함(연구5) 1인 기업을 만들고 달려가다 코로나19로 모든 게 멈춤(연구5) 사회적 기업인 재능기부단체로 새로운 걸음을 시작함(연구6) 스스로 일자리를 개척할 수밖에 없었음(연구11) 창업 교육 받고 사전 조사도 하면서 평소에 생각하던 창업을 함(연구19) 부동산, 채테크 강의 듣고 준비해서 부동산 사무실을 차림(연구20) 내가 기를 펼 수 있는 이유, 살아있는 이유, 내 일을 만들고 싶음(연구20)
	재능기부 및 봉사활동을 통해 삶의 의미 찾기	이발이나 요양원 봉사활동을 하면서 장수 시대의 그늘진 모습을 체험함(연구5) 결국 내가 행복, 받을 때보다 줄 때가 더 좋음(연구8) 살아있는 것에 대한 고마움을 표현하는 것이 봉사활동임(연구11) 봉사하면서 새로운 재능을 발견함(연구11) 봉사 활동하면서 건강해지고 좋은 사람 만나게 됨(연구16) 나를 위해 살기보다 재능기부를 하면서 살고 싶음(연구17) 봉사 활동하면서 뿌듯함과 재미를 느낌(연구20) 내가 가진 것을 나누는 것이 의미 있음(연구20)
사회활동 및 여가생활	취미활동으로 활력 찾기	합창단하면서 숨 쉬는 구멍을 찾음(연구6) 테니스, 카메라 동호회로 바쁘고 자유롭게 지냄(연구12) 테니스 동호회, 취미생활을 하면서 활력이 생긴(연구20) 소셜 네트워크 활동으로 모임을 함(연구20)
	큰 버팀목이 되어준 신앙: 소속감과 새로운 만남	신앙이 큰 버팀목이 되어줌(연구5) 교회에서 느끼는 비교나 차별이 불편함(연구6) 퇴직으로 섭섭하고 상처받은 마음을 신앙으로 다스림(연구11) 교회에 소속감을 가지고 지지받음(연구12) 교회 다니면서 새로운 만남이 되어짐(연구13) 불안하고 힘들 때 기도하면 마음이 편해짐(연구20)
	홀로 건디는 생활: 공허함과 자기성찰	밤늦게 공원에 혼자 올라가 요가나 명상을 하면서 내면에 집중함(연구6) 놀아본 사람이 잘 노는데 놀아본 적이 없어 공허함(연구9) 일없이 지내는 시간은 담장에 갇힌 기분이 듦(연구13) 일 안 벌이고 가만히 있는 게 가족들 도와주는 것임(연구16) 집에 있으면 불편하고 나가면 갈 데가 없어 희망이 없음(연구20) 혼자 있는 시간에 자기성찰을 하면서 마음을 관리함(연구20)
	나에게 주는 선물: 여행	열심히 살았으니 나에게 선물을 주고 싶음(연구9) 여행을 통해 스펙트럼을 넓히고 싶음(연구9) 여행을 통해서 부부의 사랑을 확인함(연구11) 휴가분하게 아내와 여행을 다님(연구12) 퇴직 후 가족여행으로 위로 받음(연구12) 산에 가고 친구 만나고, 눈을 떠서 어디든 갈 수 있어서 좋음(연구20)

아가도록 교육비에 아낌없이 투자하였고, 자녀의 학업성취를 자신의 성공으로 여기며 살아왔다. 퇴직한 자신에게 감사하다는 자녀의 응원에 눈물이 났고, 젊은 시절 직장생활로 자녀에게 충분한 사랑을 주지 못했다고 여긴 참여자는 자녀 사랑을 손자녀에게 넘치게 주

고자 하였다. 그러나 아직 경제적으로 독립하지 못한 자녀가 있는 참여자는 자신의 상황을 약간 불안하게 자각하기도 했다. 자녀와의 관계에 대한 참여자 진술문의 예는 다음과 같았다.

“작은 애는 취직하려면 멀었고, 큰 애는 멀쩡한 회사 그만두고 싶다고 하고, 마누라는 요즘도 애들 때문에 잠을 못 자요. 자식들이 이렇게 발목을 잡을 줄 누가 알았겠습니까? 자식이 원수라는 어른들 말씀이 하나도 틀리지 않아요.” (연구 15, 사례 12)

“내가 가족에게 필요한 사람이라고 생각했는데. 요즘은 내가 중요한가? 잘 모르겠네. 아무래도 회사를 안 다니다 보니 아이들이 “아버지 인제 그만 쉬어도 될 때 안 됐어요? 이제 쉬셔도 돼요.” 하는데 눈물이 나고 고마웠어.” (연구 6, 참여자 1)

마지막으로 주변인과의 관계에서도 변화가 나타났다. 퇴직 후 소속이나 직위 등이 사라진 참여자들은 상실감으로 위축되고 자신감도 약해진 모습을 보였다. 그러다 보니 주변 사람들을 편하게 만나기가 어려워지는 등 대인관계는 점점 축소되었다. 그러나 자신과 상황이 비슷하거나 마음이 맞는 사람을 만났을 때 위로받고 힘을 얻기도 했다. 주변인과의 관계에 대한 참여자 진술문의 예는 다음과 같았다.

“근데 사실은 그런 의미 느낌 아실지 모르지만, 산에서 사람을 만나면 다 나 같은 사람같이 보고 나에 대해 신경도 안 쓰는데 모든 사람이 나를 주목하는 거 같은 느낌?” (연구 9, 참가자 27)

“퇴직 후 경제적 사정이 나와 비슷하

고 마음이 통하는 사람을 만나면 나의 힘든 마음을 알아주는 것 같아 굉장히 위로받는 것 같고 힘이 되더라구요.” (연구 12, 참여자 A)

2) 변화된 환경에 대한 적응

베이비붐 세대의 변화된 환경에 대한 적응이라는 하위주제는 ‘나에 대한 새로운 정체감 형성’, ‘가족을 지원하는 역할로의 변화’, 그리고 ‘배움과 도전: 인생 2막을 위한 경력개발’의 세 가지 범주로 구성되었다. 참여자들은 퇴직 후 달라진 상황에 대한 불편이나 불만을 토로하고 불투명한 미래에 대한 두려움을 느꼈지만, 시간이 흐르면서 새로운 현실을 조금씩 수용하거나 적응하기 위하여 노력하였다. 그들 대부분은 과거의 화려했던 시절을 반추하기보다 새롭게 주어진 퇴직 이후의 시기를 성장의 전환점으로 여기며 살아가기 시작하였다. 이러한 변화 과정에서 새로운 정체성을 형성하게 되는데, 예를 들면, 가장으로 경제활동을 책임지는 역할에서 아직도 사회활동을 하는 배우자를 외조하는 역할로 전환되기도 했다. 참여자의 새로운 정체감 형성 및 가족을 지원하는 역할로의 변화라는 두 범주에 대한 진술문의 예는 다음과 같았다.

“참 많은 사람을 만나고 대화를 해봤는데. 한결같이 과거 지위보다는 하향 조정하고, 자기 몸을 사회에 대해서 낮추는 모습들이 많이 보이더라고. 아! 저렇게 적응을 해가는구나. 나도 빨리 내 몸을 저기다 맞춰야 되겠다.” (연구 18, 오00)

“시간이 자유롭잖아요. 소소하게 할 일들이 생겨요. 지금은 아침에 출근하는 아내 기사 노릇도 하고, 교회 가는 아내 따라가기도 하고 그래요.” (연구 13, 참여자 다)

참여자는 퇴직으로 주된 일자리를 떠났으나 완전히 일을 그만두고 살아가기에는 신체적, 정신적 열정이 많이 남아 있었다. 자기실현에 대한 욕구가 높고 사회경제적 지위나 역할의 중요성과 필요성을 강하게 느끼는 참여자일수록 새로운 기회를 위한 배움과 도전에 더 적극적이었다. 그들은 인생 2막을 위한 전문성을 키우는 교육과 자격증 취득 등 경력개발을 지속하는 모습을 보이고 있었다. 퇴직 후 인생 2막을 위해 참여자가 배우고 도전한다는 범주에 대한 진술문의 예는 다음과 같았다.

“60에 내가 박사를 졸업했다고 누가 나를 써 주겠어요. 안 써 주면 어떡할 거야. (웃음) 그럴 때 굉장히 절망감을 느끼죠. 만약에 그렇다 해서 내가 안 하면 기회가 전혀 없지 않나? 내가 0.1%라도 기회를 만들어갈 뿐이지.” (연구 18, 김00)

“전직 지원센터에서 전직 컨설턴트가 추천하는 강의를 들은 적이 있어요. 이력서나 자기소개서 작성하는 것부터 해서 슈퍼시니어가 되기 위해서는 꾸준한 자기계발이 필요하다는 걸 많이 알게 됐고, 학습하는 것이 나를 지탱해주는 최대의 방법인 것 같았어요. 뭐든 들어보고 공부해봐야겠다 싶었죠.” (연구 19, 참여자 C)

3) 경제활동 재진입

베이비붐 세대의 경제활동 재진입이라는 하위주제는 ‘연약한 경제기반: 무능감과 부담감’, ‘충분히 일할 수 있는 나이, 소일거리라도 필요함’, ‘다시 찾아온 기회, 간절한 재취업’, 그리고 ‘정년이 없는 나의 일 만들기’의 네 가지 범주로 구성되었다. 먼저 참여자들은 주된 일자리에서 오랜 기간 근무하다가 퇴직할 시 일정액의 퇴직금을 받았지만, 고정적인 소득 감소로 인해 미래의 노후 생활자금, 자녀교육비와 결혼자금, 부모님 부양비 등을 걱정하면서 재정적 부담이나 압박에 시달리고 있었다. 그러나 재취업은 나이 제한 등으로 쉽지 않았고, 창업도 가족들의 반대나 실패의 두려움으로 쉽게 도전하지 못하였다. 퇴직 후 곧바로 또는 이른 시기에 연금을 받는 참여자는 어느 정도 생활이 가능하지만, 퇴직 이후에도 연금을 받을 수 있는 시기가 아직 도래하지 않은 참여자는 소득 공백으로 퇴직금과 그동안 저축한 돈을 까먹어야 하는 상황에 불안を 느끼고 있었다. 퇴직 후 연약해진 경제기반으로 인해 무능감과 부담감을 가진 참여자의 진술문의 예는 다음과 같았다.

“사실 돈에 관해서 욕심이 없었는데, 경제적인 부분에 좀 쫓리는 거예요. 내가 생각에 인간답게 못 사는 거지요.” (연구 5, 최00)

“돈이 사람 위에 있는 세상이지요. 다 그렇지만은 않겠지만. 경제적인 것이 안 되니까, 앞이 안 보이는 거죠. 선거를 잘해서 노령연금 받아야죠. 국민연금을 타고

있어요. 10만 원 이상 손해 보고 타요. 지금 당장 우선 국민연금을 넣을 돈이 없으니까.” (연구 20, 참여자 8)

할 일이 있다는 것은 경제적인 자립 못지 않게 자신의 사회적, 심리적 정체성을 확인하는 기회가 된다. 참여자들의 일부는 경제활동에 대한 기대를 버리지 않고 구직활동을 하거나 소일거리라도 찾고자 노력하였다. 그들에게는 경력이나 학력을 속이고 하향 지원해서 시작한 일은 놀이 겸 여가가 되기도 하였고, 퇴직 후 단절된 사회적 관계의 회복과 낮아진 자존감을 회복하는 통로가 되기도 하였다. 시간제나 단기간 또는 비정규직 일자리 등이 불안정하더라도 일부 참여자들은 기꺼운 마음으로 출근하고 행복도 느끼고 있었다. 또 다른 일부 참여자에게는 실패의 부담을 안고서 시작했던 창업이 수익을 크게 창출하지 않더라도 언제든 하고 싶을 때까지 내 일을 할 수 있다는 여유로움을 주고 있었다. 하위주제인 경제활동 재진입의 소일거리 필요성이나 간절한 재취업 및 나의 일 만들기의 세 범주에 대한 진술문의 예는 다음과 같았다.

“정년퇴직하고 나서는 정말 일하고 싶었어요. 이력서를 한 200개를 썼던 것 같아요. 아, 이렇게 어렵구나. 일단 60이란 나이에 다 걸려요. 정말 자괴감이 몰려오고 심리적으로도 완전히 바닥 치는 거예요.” (연구 2, 참여자 1)

“저 같은 경우는 꼭 직업을 택하는 이유가 경제적인 목표가 주가 아니라 그것

도 일부가 포함되지만, 더 중요한 거는 내 삶 자체가 일을 하면서 그 속에서 내가 살아있는, 살아가는 이유를 느끼니까 저는 몸이 건강만 허락되면 65세든 그 이상이든 우리 시대에는 또 그렇게 해야 된다고 생각하고, 저는 일은 놓고 싶지 않아요.” (연구 17, 사례 54)

“우수 사례로 선정되고 강의도 하고 다녔지요. 정말 반응이 뜨거웠어요. 그러나 그런 좋은 반응에도 불구하고 나이 많은 시니어를 강사로 불러주는 곳이 많지 않다 보니 이제는 스스로 일자리를 개척할 수밖에 없다는 생각을 하게 된 거죠.” (연구 11, 김단장 사례)

4) 사회활동 및 여가생활

베이비붐 세대의 사회활동 및 여가생활이라는 하위주제는 ‘재능기부 및 봉사활동을 통해 삶의 의미 찾기’, ‘취미활동으로 활력 찾기’, ‘큰 버팀목이 되어준 신앙: 소속감과 새로운 만남’, ‘홀로 건디는 생활: 공허함과 자기성찰’, 그리고 ‘나에게 주는 선물: 여행’이라는 다섯 가지 범주로 구성되었다. 우선 참여자들은 퇴직 후 자기의 경험과 능력을 사장하기보다는 사회에서 활용하여 가치를 인정받으며 살아가기를 원하고 있었다. 일부 참여자는 재능기부와 봉사활동을 하면서 오히려 건강해지고 행복을 느꼈다고 진술했다. 또 다른 일부는 새로운 취미활동을 시작하면서 형성된 사람들과의 관계가 삶의 활력소 역할을 한다고 진술했다. 참여자의 재능기부 및 봉사활동, 그리고 취미활동에 대한 진술문의 예는 다음과 같았다.

“그게 결국에는 그 사람들을 위한다고 곁에 말을 했지만 결국에는 나를 위한 거 아니겠어요? 나한테 주어진 시간에 이렇게 소중하게 쓴다는 거 자체가 나를 위한 거죠. 행복감을 느끼는 거 자체가 받을 때보다 줄 때 그 행복감이 큰 거 같아요.” (연구 8, 참가자 13)

“소셜 네트워크를 통한 활동을 많이 합니다. 책 소개도 하고, 모임도 하고, 모두 관계가 끈끈해서 서로 많은 도움이 되는 것 같아요.” (연구 20, 참여자 14)

참여자들에게 퇴직 후 무언가에 얽매이지 않아도 되는 자유로움은 편하게 느껴지면서도 어색하거나 낯설고 불편한 시간이기도 하였다. 참여자들은 시간이 흐르면서 자신에게 주어진 여가를 건강하게 활용하기 시작했고, 이를 토대로 자신을 성찰하고 새로운 삶을 찾아 나서기도 했다. 예를 들면, 상처받은 마음을 신앙심으로 극복하면서 수용하는 노력을 하였다. 한편 일부 참여자는 그동안 직장과 사회 생활로 소진된 자신에게 주어진 선물로 여행을 즐기면서 위로받기도 하였다. 참여자의 퇴직 후 힘이 된 신앙생활, 공허함 속에서의 자기성찰, 그리고 자신에게 선물로 준 여행과 관련한 세 범주에 대한 진술문의 예는 각각 다음과 같았다.

“만나면 성경 공부하고 서로 지지해주며 또 퇴직 후 어떻게 사는 것이 의미 있는 삶인지 서로 고민하게 되고 그래서 위로를 받게 돼요. 그분들을 만나면 많은 지지와 힘을 얻게 되는 것 같아서 다행

이에요.” (연구 12, 참여자 B)

“근데 사실 맘이 좀, 공허하고 그렇거든요. 근데 이런 맘을 누구에게 나누기가 참 쉽지 않아요. 그래서 가끔 머리를 비우고 내면에 집중하려고 밤늦게 공원에 혼자 올라가 요가나 명상을 하기도 해요.” (연구 6, 참여자 3)

“저는 저한테 선물을 주고 싶어서, 일을 했으니깐 열심히 살았으니깐, 누가 그런 선물을 주기를 기대하고 싶지 않고 제가 저한테 선물을 해요.” (연구 9, 참가자 8)

3. 노후 준비

베이비붐 세대의 노후 준비와 관련된 하위 주제는 ‘노년 생활을 위한 준비’ 및 ‘여생에 대한 바람과 죽음 준비’의 두 가지로 구성되었다. 우선 베이비붐 세대는 퇴직 후 노후의 삶에 대한 준비로 무엇보다도 건강관리에 신경을 썼다. 다음은 재정 문제인데, 연금과 저축에 의지하면서 안정적으로 살고자 하였다. 그들의 일부는 팍팍한 도시 생활을 벗어나 귀농이나 귀촌을 통해 자연의 품으로 돌아가 유유자적하면서 건강하고 긍정적인 노후생활을 바라고 있었다. 또한 자기의 경험을 후세들에 전해주고, 자녀에게는 짐이 되지 않는 모습으로 살다가 죽음을 자연스럽게 맞이하고자 하는 태도를 보이고 있었다. 노후 준비의 하위 주제에 속하는 범주 및 개념들의 개요는 <Table 5>에 제시하였다.

〈Table 5〉 Topic of preparing for old age

Sub-topics	Categories	Concepts
노후생활을 위한 준비	건강이 최우선	뒷방 늙은이는 아니지만 노인이기도 한 애매한 위치가 불편함(연구9) 100세 시대라는 말에 압박감이 느껴짐(연구9) 가장 두려운 것은 치매, 매일 규칙적인 운동을 함(연구4) 건강이 가장 우선이 됨(연구5) 퇴직한 후 가장 중요한 것이 건강, 매일 운동을 함(연구13) 단식과 운동으로 건강을 챙김(연구20)
	위안이 되는 연금과 저축	연금 받을 수 있다는 것이 고맙고 위안이 됨(연구1) 연금 덕분에 노후가 여유 있음(연구4) 연금을 신청한 후 노인으로 느껴지면서 위축이 됨(연구9) 꼬박꼬박 나오는 연금이 너무 감사하고 다행임(연구13) 연금이 있어서 밥 굶지 않고 살 수 있고 다행함(연구15) 있는 돈을 지키는 것이 가족을 지키는 것임(연구16)
	귀농이나 귀촌	산에서 자연과 하나 되는 삶을 살고 싶음(연구1) 퇴직 후 생활환경을 바꾸고 싶음(연구14) 귀농하면 내 의지대로 살 수 있고 건강한 삶을 살 수 있음(연구14) 뿌리가 있는 곳으로 귀향하고 싶음(연구14) 아내의 반대로 귀촌을 못하고 있지만 준비는 하고 있음(연구14) 돈 욕심을 버리고 전원생활을 하고 싶음(연구16) 부모님이 하시는 농업을 이어받기 위해 준비함(연구19)
여생에 대한 바람과 죽음 준비	죽기 전에 하고 싶은 것	할 일 없는 노인으로 전락하는 현실이 개선되길 바람(연구4) 배려하고 고집부리지 않는 노인으로 살고 싶음(연구4) 나이 들면 자신을 닮고 싶다는 딸에게 롤모델이 되고 싶음(연구8) 은퇴학교 개설, 액티브시니어 문화를 확산시키고 싶음(연구11) 선교지에 가서 봉사하며 살고 싶음(연구12) 어렵고 힘든 청소년들의 진로를 돕는 일을 하고 싶음(연구12) 적당한 경제력과 건강, 가정이 무탈하게 가는 것이 희망임(연구13) 자식들에게 의지하지 않고 살아가고 싶음(연구16) 노하우를 전수하고 능력을 발휘할 수 있는 일, 다음 세대에 도움이 되는 일을 하고 싶음(연구16) 나이에 맞고 수준에 맞으면서 보람이 있는 일을 하고 싶음(연구17) 성공적인 은퇴 이후 삶을 위한 현실적인 교육이 필요함(연구19)
	죽음준비	웰다잉보다 웰빙에 더 관심이 많음(연구4) 지금을 잘 사는 것이 죽음을 잘 맞이하는 것임(연구11) 죽은 후 시신 기증 약속, 신앙 안에서 죽음을 준비하고 있음(연구3) 가족들을 배려하는 마음으로 죽음 준비를 해야 함(연구3)

1) 노후생활을 위한 준비

퇴직 후 노후생활을 위한 준비의 하위주제는 ‘건강이 최우선’, ‘위안이 되는 연금과 저축’, 그리고 ‘귀농이나 귀촌’의 세 가지 범주로 구성되었다. 거의 모든 참여자에게 퇴직 이후 최우선의 관심 사항은 건강이었다. 매일 규칙적인 운동 등으로 건강을 지키고자 노력하였고, 노인성 치매에 대한 두려움과 노화로 인한 각종 노인성 질환에 대한 염려 등으로 식단까지도 꾸준히 관리하게 되었다. 건강 다음으로 관심을 두는 영역은 공적연금과 사적연금, 저축 등 재정 문제였다. 직장생활을 하면서 의무적으로 가입했던 공적연금이 퇴직 후 안정된 생활의 바탕이 되었고, 퇴직금과 저축 등의 자금은 긴 노후와 자녀교육비와 결혼 준비 및 노부모 부양 등을 위해 아끼면서 지켜야 하는 보루가 되었다. 농어촌에 연고가 있는 참여자들은 귀향하여 여생을 여유롭게 보내고자 하였고, 도회지를 벗어나 자연과 함께 지내는 전원생활을 원하는 일부 참여자는 실제로 귀농이나 귀촌 관련 학교 등을 다니면서 준비했다. 그러나 그와 같은 준비에도 불구하고 배우자의 반대로 실행에 옮기지 못하는 사례도 있었다. 앞에서 언급했던 세 범주에 대한 진술문의 예는 각각 차례대로 다음과 같았다.

“가장 두려운 것은 치매예요. 치매는 혼자 독립적인 생활을 못 하니 누군가에게 폐를 끼쳐야 하잖아요. 퇴직하고 보니 몸이 나빠져 있더라고요. 운동을 잘하는 사람들과는 어울리는 게 부담이 됩니다. 좋은 음식을 먹으려고 해요. 건강관리가

최우선이니깐 매일 규칙적으로 운동하려고 해요.” (연구 4, 참여자 2)

“공무원 생활해 가지고 뭐, 큰돈 번 거는 없지마는, 그래도 이렇게 사는 것만 해도 고맙고, 또 이제 퇴직하고 나니까, 그나마 연금을 받을 수 있다는 거, 이게 정말 참 위안이라.” (연구 1, 김실장 사례)

“난 내가 농촌 가서 생활하고 하다 보면은 그런 지시 없고 내 의지대로 살 수 있는 그런 부분 하나 있고, 시골 와 살면 공기도 좋고, 건강한 삶을 살 수 있잖아요. 내가 뭐 텃밭을 가꿔서 먹고 하면 또 우리 마음대로 움직일 수 있고 그런 것들이 좋았던 것 같아요. 그런 걸 동경을 해왔었어요.” (연구 14, 38-남)

2) 여생에 대한 바람과 죽음 준비

베이비붐 세대의 여생에 대한 바람과 죽음 준비의 하위주제는 ‘죽기 전에 하고 싶은 것’, 그리고 ‘죽음 준비’의 두 가지 범주로 구성했다. 참여자들은 퇴직 전 기업의 임원이나 교사, 교수, 대표, 팀장 등의 직함을 갖고 지냈지만, 그 모든 것이 퇴직으로 사라졌다. 그렇기에 수많은 시간과 노력으로 축적된 업무 관련 역량과 좌충우돌 속에서 차곡차곡 쌓은 삶의 지혜를 후세에 전수하고 싶은 바람과 퇴직한 고령자들이 건강하고 긍정적인 노후를 보내도록 함께 고민하는 기회가 주어지기를 원하고 있었다. 대다수 참여자는 쇠락이 아니라 성숙하는 노년기를 기대하고, 또 타인이나 남은 가족을 배려하면서 다가오는 죽음을 수용하는 것, 그리고 매 순간 최선을 다해 사는

것이 건강한 노년기의 삶이라고 생각하고 있었다. 참여자의 여생에 대한 바람과 죽음 준비라는 하위주제에 대한 진술문의 예는 다음과 같았다.

“앞으로도 난 형편만 주어진다면 힘든 이웃에 대한 관심과 사랑을 끝까지 놓치지 않으며 살고 싶어요. 힘든 가운데서도 다른 사람한테도 관심을 갖고 나누며 사는 삶 이게 가장 의미 있는 삶일 것 같아요. 내 자신이 청소년기부터 정말 힘든 삶을 살아왔기 때문에 사회복지기관을 설립해서 어렵고 힘든 청소년들에게 진로를 잘 설정해 주고 안내해주는 그런 역할을 하고 싶었어요.” (연구 12, 참여자 C)

“죽은 자는 말이 없는데 무덤이 무슨 소용인가. 아름다운 죽음이 되기 위해 미리 가족들을 배려하는 마음으로 준비해야 되기에 죽음 준비가 필요한데 죽음 준비하지 못하면 슬프고 아프고 바람직하지 못한 죽음이 되기에.” (연구 3, 참여자 4)

IV. 논의

본 연구는 우리나라 1차 베이비붐 세대의 퇴직 후 삶에 대한 질적 연구물을 대상으로 한 질적 메타분석 연구였다. 연구 대상을 선정하기 위하여 2010년 이후부터 2022년까지 발행된 학위논문과 학술지 게재 논문들을 검색하였고, 연구를 위한 분석에 포함하거나 배제하기 위한 연구물 관련 준거를 설정하였다.

그 준거에 적합한 20편의 연구물들이 분석 대상으로 선정되었으며, 그 연구물들에 대한 질적 분석을 토대로 다양한 개념과 범주, 하위주제, 주제 등이 도출되었다. 분석 결과, 퇴직 경험, 퇴직 후 적응, 그리고 노후 준비라는 세 주제가 도출되었고, 여기에는 퇴직에 대한 대응, 심리적 변화, 대인관계의 변화, 변화된 환경에 대한 적응, 경제활동 재진입, 사회활동 및 여가생활, 노후생활을 위한 준비, 여생에 대한 바람과 죽음 준비라는 하위주제들이 속했다. 도출된 개념이나 범주, 주제들의 관계를 토대로 베이비붐 세대의 퇴직 후 삶을 다음과 같이 논하고자 한다.

첫째, 퇴직은 오랜 노동에서의 해방과 함께 긴 노년기를 준비해야 하는 부담을 동시에 느끼게 하는 생의 전환기적 사건이다. 초고령사회를 목전에 둔 시점에서 퇴직을 경험한 베이비붐 세대는 기존의 세대와는 다른 모습으로 퇴직에 대처하고 있었다. 먼저 퇴직의 시기를 미리 정하는 등 퇴직을 준비한 참여자의 경우 퇴직 후 새로운 일을 시작하고 성장하는 모습에서 보람을 느끼고 있었다(Kwon & Jeong, 2022; Song, 2015). 그 반면에 회사의 폐업이나 구조조정, 조기퇴직을 강요하는 분위기 등의 이유로 퇴직한 자의 경우는 퇴직 시기의 충분한 예측이나 퇴직에 대한 심리적, 경제적 대비가 없었기에 이로 인한 상실감이나 혼돈 등이 매우 심했던 것으로 나타났다(Han, 2016; E. Kim & Ha, 2016). 한편 법적으로 보장된 시기까지 근무한 후 퇴직한 참여자이더라도 직장생활에 모든 에너지를 쏟고 헌신한 상태에서 퇴직 후의 삶을 제대로 준비하지 못했던 참여자는 퇴직 후의 충격에서 쉽게 빠져나오

지 못하고 있었다(M. Lee, 2022; M. Park & Choi, 2019; Yang, 2019). 이처럼 퇴직 이후의 삶을 차분하게 준비하지 못한 이유는 베이비붐 세대가 대부분 시간과 에너지를 직장생활에 매진해야 했던 여건 때문으로 보인다. 실제로 그들의 희생으로 우리나라 산업은 고도 성장을 이룰 수 있었다. 이에 우리 사회가 일 중심의 삶을 살아온 베이비붐 세대에게 퇴직 후의 원만한 삶을 영위하도록 새로운 삶의 목적을 찾아주어야 하며, 교육 등을 통해 이들의 정체성 확립과 개인적 성장을 지원하여 스스로 삶의 의미를 찾아가도록 다양한 사회적 기회가 제공되어야 한다(S. Park, 2010).

둘째, 퇴직 후 대인관계에서 새로운 관계 정립이 필요하게 되었다. 퇴직 후 패배감, 상실감을 경험한 베이비붐 세대에게 제2의 인생을 시작할 수 있도록 정서적 지지기반이 되는 대인관계는 매우 중요하다. 그 기반의 중심은 과거 직장생활에서 만났던 사람보다도 배우자나 자녀 등 가족이어야 한다. 특히 생의 후반기에는 사회적 교류의 폭이 좁아지기 때문에 가장 가까이 존재하면서 서로 도움을 주고받는 배우자와의 관계가 매우 중요하다. 자율적이고 독립적인 성인이라도 안전하게 의존할 수 있는 애착 대상이 필요하며, 이 시기에 가장 중요한 애착 대상인 배우자와의 안정된 관계를 형성하지 못하면 갈등이나 상처를 겪을 수 있으며, 심하면 이혼으로 치달을 수 있다(Johnson, 2004; Seo, 2022). 부부는 살아가면서 삶의 위기를 함께 극복하고 서로 지지하는 가운데 어려움을 회복하는 힘이 더 강해진다(Jung & Jeon, 2020). 이에 따라 퇴직 후 부부를 비롯한 가족관계의 소중함을 키워줄 수 있

는 문화 활동 등 다양한 사회참여 프로그램 개발 및 활용이 필요할 것이다.

셋째, 퇴직 전 참여자는 직장인이라는 정체성을 토대로 생활하다가 퇴직 후에는 새로운 정체성을 확립해야 했다. 참여자 대다수는 퇴직 후 직장인으로서의 사회적 정체성을 내려놓고 변화된 환경에 적응하는 자기만의 정체성을 확립하기 위해 고군분투하고 있었다(Han, 2016; S. Kim & Kwon, 2020; M. Lee & Choi, 2015; M. Park & Choi, 2019; Song, 2015). 사회적 정체성은 개인이 속한 사회·문화집단 속에서 개인의 자아감을 통합시키는 결속감의 개념이다(Schwartz, 2005). 자신이 특정 집단에 속해 있다는 인식은 자존감을 높여 주므로 누구나 이러한 욕구 충족을 위해 소속된 집단에서의 지위를 높이려고 하는 행동을 하게 된다(Bae & Kim, 2022; Tajfel & Turner, 2004). 그러나 퇴직과 함께 상당수가 일을 통하여 자신의 존재를 인정받기가 어려워지게 되면서 사회적 정체성이 상실될 수 있으므로 사회참여 등으로 새로운 정체성 확립의 기회를 찾도록 해주는 것이 필요하다. 퇴직 후 변화된 현실에 적응하기 위하여 새로운 정체성을 확립하는 일부 참여자의 모습, 예를 들면, 경제 및 사회활동을 재기하기 위하여 도전을 멈추지 않는 모습은 노년기에 갓 접어든 세대의 삶의 현주소라서 시사하는 바가 크다. 그러므로 이들의 경제적 욕구와 사회문화적 욕구를 충족시켜주기 위한 다양한 일자리 정보와 평생학습의 기회, 일상생활에서 부딪히는 문제들에 대한 해결력을 키워주는 지원이나 도움이 지금보다 더 현실적이어야 한다.

넷째, 베이비붐 세대 대다수가 퇴직 후 소

득 감소로 인해 경제적 기반이 약해짐을 느끼면서 불확실한 미래에 대해 위기감을 경험하고 있었다(Han, 2016; K. Kim & Chung, 2017; Kwon & Jeong, 2022). 이에 일부는 경제활동 재진입을 위해 단기간 아르바이트나 사회공헌 일자리 사업에 지원하거나, 혼자서 사업을 시작하거나, 아니면 사회적 기업 활동에 참여하기도 했다(J. Choi & Jun, 2019; Song, 2015). 최근 노인 일자리 및 사회활동 지원사업 통계동향을 보면, 60세 이상 노인의 경제활동참가율은 44.0%로 전년도 대비 1.0% 증가하였고, 남성이 여성보다 20.0% 높게 나타났다. 이처럼 경제활동 비율이 높은 이유는 특히 퇴직 전후로 노후를 제대로 준비하지 못했다는 점에서 찾아볼 수 있다. 예를 들면, 65세 이상 인구 중 노후 준비가 되어 있다고 응답한 비율은 48.6%에 불과했고, 준비하지 못했다는 사람들의 경우 61.5%가 준비 능력이 없어서 노후 준비를 하지 못했다고 응답한 것으로 나타났다. 그 준비가 되어 있다는 응답자의 방법도 국민연금이 52.5%로 가장 높았고, 다음으로 저축성보험, 사적연금, 기타 공적연금 순이었다(KORDI, 2020).

이는 퇴직자의 안정된 노후생활을 위해 근로 조건이나 근로 능력을 갖춘 자에 대한 국가 차원의 적극적인 정책 마련이 필요함을 의미한다. 물론 정부에서는 고령자들의 고용 장려 정책으로 ‘고용상 연령차별 금지 및 고령자 고용 촉진에 관한 법률’을 제정하여 그들의 고용 촉진을 지원하고 있지만, OECD 주요 국가들과 비교해 정년퇴직 시기가 더 빠르게 책정되어 있을 뿐만 아니라 65세 이후에 채용된 자의 경우 실업급여 규정을 적용받지 못하

고 있다. 또 고령자가 2년을 초과하여 근로하더라도 기간제 근로자의 신분이 계속 유지되며, 파견근로자인 고령자 역시 2년을 초과하여 근무하더라도 사용자업주의 직접 고용 의무가 없도록 한 문제점 등이 남아 있다(K. Kim, 2022). 이는 연장된 노년기의 경제적 안정을 위해 기존의 고용정책이 수정될 필요가 있음을 의미한다.

다섯째, 퇴직 후 역할이나 지위 변화로 인해 사회활동이 축소되었다는 점이다. 그러나 대다수 베이비붐 세대는 퇴직 후 다양한 사회 참여 활동으로 자존감을 회복하는 등 긍정적 자아감 유지를 위해 노력하고 있었다(J. Choi & Jun, 2019; Kwon & Jeong, 2022; C. Park, 2019; Shim et al., 2016; Yang et al., 2016). 퇴직 후 사회참여는 공식적 사회활동이나 사회적 유대를 위한 상호작용, 종교활동과 자원봉사 같은 비공식적 사회활동 등 다양한데, 유형에 상관없이 사회적 활동의 참여 여부는 자아존중감 유지, 가족과의 유대관계 강화, 소외감 극복 등 전반적인 노후생활의 만족도를 좌우한다(Byon et al., 2011). 노년기에는 나이가 들수록 신체적 기능이 저하되고, 사회적 관계망이 축소되며, 사회적 역할이 더 줄어들 수 있지만, 이러한 상황에서도 사회활동을 중년기처럼 유지하려고 노력해야 성공적인 노화를 이룰 수 있다(Rowe & Khan, 1997). 이에 노년기로 전환되는 과정에 있는 베이비붐 세대 입장에서 퇴직 후 곧바로 사회참여 유지 노력이 수반되어야 하며, 그 여부가 그들의 현재의 삶뿐만 아니라 다가오는 노년기의 삶의 질에도 영향을 미치게 된다(Moon & Chang, 2020). 예를 들면, 지역사회 내 자조

집단과 건전한 동아리 활동 참여기회를 증진하여 다양한 여가·취미활동과 문화 활동, 건강증진을 위한 다양한 활동 기회를 늘려나가야 할 것이다.

여섯째, 베이비붐 세대는 퇴직과 함께 건강 관리에 관한 관심을 많이 보이고 있었다. 그들은 사회적 역할을 활발하게 하기에는 다소 나이가 많다고 느끼기도 하지만, 아직 노인으로 불리거나 구분되는 것에는 불편함을 느끼고 있었다(K. Kim, 2022; K. Kim & Chung, 2017; C. Park & Lee, 2019). 이러한 시점에서 누구에게나 나타나는 현상이지만 노화에 대한 불안감이 생기거나 커지기 시작했다. 소위 사회적 역할 상실이나 변화로 인한 불안에다가 신체적으로 늙어간다는 것에 대한 두려움이 커지게 된 것이다(J. Kim, Kim, Kim, & Lee, 2014; J. Kim & Lee, 2023). 이를 극복하기 위한 수단으로 노년기에 접어들기 전후로 신체 건강을 위한 운동이나 식단 등에 관심을 두게 된다(Baek, 2019). 그러나 더 중요한 사항은 정신건강의 관리이다. 노년기는 퇴직 등의 사회적 역할 상실과 소외감 증대, 경제적 빈곤, 노화로 인한 질병 발생, 배우자 사별 등 다양한 이유로 우울 증상이 가장 쉽게 일어날 수 있는 시기이다(S. Kim & Jeong 2022). 실제 근래 실시된 노인실태조사에서도 노인인구의 13.5% 정도가 우울 증상이 심한 것으로 나타났다(Y. Lee, Kim, Hwang, Lim, Joo, Namgung, Lee et al., 2020). 그러나 불안이나 우울 증상이 심한 노인 대다수는 스스로 누군가에게 도움을 요청하지 않는다. 또 우리나라는 노인 대상 정신건강 상담시스템이 활성화되지 못한 편인데, 이는 노인 전문 상담 인력이나 슈

퍼비전 체계의 부족, 지자체의 열악한 재정 지원이 문제로 지적되고 있다(Jung, Kim, & Maeng, 2021). 이에 베이비붐 세대의 정신건강에 영향을 미치는 요인을 찾아 지원하는 심리 정서적 개입과 사회복지서비스가 필요하다. 이를 위해 지역사회의 노인복지센터나 정신건강복지센터, 노인종합상담센터, 노인 전문 의료기관, 노인복지관 등이 연계하여 지원할 필요가 있다.

일곱째, 베이비붐 세대는 70대 이상의 고령자보다 스마트폰이나 컴퓨터 등의 활용 수준이 더 높더라도 젊은 세대보다는 더 낮은 편이다. 그들은 시간이 흐를수록 모바일기기 활용에 익숙하지 않으면 정보화 사회의 적응이 어려울 것임을 인식하고 기기 활용에 적극적인 모습을 보였다(Kwon & Jeong, 2022; Yu, 2014). 실제로 2020년도의 노인실태조사에 의하면, 기존 노인 세대의 스마트폰 및 태블릿 PC 사용 비율은 56.4% 및 52.8%이며, 그 기능 활용의 예로 문자 보내기 등은 69.7%였으나 금융거래 12.6% 그리고 온라인 쇼핑은 7.9%에 불과했다(Y. Lee et al., 2020). 이는 급변하는 노후생활을 원만하게 영위하기 위해서 베이비붐 세대도 스마트폰과 컴퓨터 등의 정보화기기의 활용 역량을 지금보다 더 신장시켜야 함을 의미한다.

마지막으로 베이비붐 세대는 가족을 배려하는 차원에서 자기의 죽음까지 마음속으로 준비하고 있었다(J. Choi & Jun, 2019; Chung & Lee, 2022). 일반적으로 노인들은 무엇이 좋은 죽음인가라는 질문에 가족이나 지인에게 부담을 주지 않는 죽음, 신체나 정신적 고통이 없는 죽음, 스스로 정리하는 죽음, 가족과

함께 임종을 맞이하는 죽음이라고 응답하였는데, 그런 맥락에서 그들은 연명치료를 하는 것도 매우 반대하는 편이었다(Y. Lee et al., 2020). 본 연구의 베이비붐 세대의 상당수도 가족에게 부담되지 않는 상태에서 다가오는 죽음의 수용을 최선의 삶이라고 진술했다. 그러므로 삶에 대한 자율성을 증가시키고, 가정이나 사회로부터 소외되지 않은 채로 노후생활을 보내며, 죽음을 준비하도록 하는 것은 미래 사회의 과제가 될 것이다(Thomas, 2012).

지금까지 주된 일자리에서 퇴직한 베이비붐 세대의 퇴직 후 변화한 삶의 특성에 대하여 논의하였다. 이상의 논의에서 베이비붐 세대의 안정된 노후생활을 위해 필요한 사항들을 제안하였지만, 사회복지서비스 실천 차원에서 몇 가지를 더 보충하고자 한다. 첫째, 재정적 지원에 관한 실천이다. 베이비붐 세대는 주된 일자리에서 퇴직했으나 그들에게 남겨진 생애 과업은 여전히 진행형이다. 예를 들면, 자녀의 학업과 취업에 대한 지원, 노부모 부양, 길어진 노후생활 준비 등으로 퇴직 후에도 여유를 누리지 못하고 있다. 우리나라는 노년기 삶의 질 향상과 국민경제의 발전을 위해 고령친화산업 진흥법이 제정되어 시행되고 있다. 이러한 사업의 주 소비자는 노년층이지만, 재정적 안정을 위해 베이비붐 세대와 같은 노년층이 생산이나 개발, 판매 등에 종사할 수 있도록 하는 정부와 민간의 적극적인 배려가 필요하다.

둘째, 신체 및 정신건강 유지나 증진에 관한 실천이다. 노년기에 접어들면 신체는 활력을 잃게 되고 다양한 질병에 쉽게 노출되는 등 취약해진다. 이에 규칙적인 운동 등으로

신체적 건강을 관리하도록 해야 하지만, 이와 별도로 예방 및 관리 차원에서 2년이 아니라 매년 건강보험공단에서 운영하는 국가검진 시스템을 적극적으로 활용하도록 장려하고 지원해야 한다. 아울러 퇴직으로 인한 상실감, 우울, 불안 등의 정신건강도 치료받을 수 있는 시스템이 절실하다. 예를 들면, 국가건강검진시 병원에서 정신건강 상태를 요식적으로 점검하는 방법보다 정신건강복지센터나 노인복지센터, 노인보호전문기관, 가족센터 등에서 전문적이고 심층적인 검사와 함께 필요에 따른 정서적 지원체계를 마련해줄 필요가 있다.

셋째, 사회적 관계 및 사회활동 지원에 관한 실천이다. 베이비붐 세대가 오랜 기간 축적한 경험을 사회에 전수하며 보람을 느끼도록 돕는 사회공헌활동을 비롯한 다양한 봉사활동, 여가 활동 등을 쉽게 도전할 수 있도록 해주는 시스템이 필요하다. 그리고 퇴직 후 또래들과 친교를 할 수 있는 시설도 필요한데, 현재 경로당이나 노인복지관, 노인 교실 등은 주로 70대 이후의 고령자들이 이용하는 시설이다. 노년층으로 분류되기에는 여전히 에너지가 많고 사회적 활동 욕구가 높은 베이비붐 세대를 위한 제3의 공간확보와 인적 네트워크 활성화 등을 통해 건강하고 활기찬 노년기 삶을 위한 우리 사회의 노력과 연구가 필요하다.

본 연구는 베이비붐 세대의 주된 일자리 퇴직 후 삶의 특성을 20편의 질적 연구물의 메타분석을 토대로 살펴보았다. 그러나 연구물마다 서로 다른 요인을 다루고 있었으며, 이를 토대로 베이비붐 세대의 퇴직 후 삶의 특성을 일반화하기에는 다음과 같은 몇 가지

제한점을 지닌다. 첫째, 베이비붐 세대의 거주 지역을 비롯하여 성별, 교육 수준, 퇴직 전 일자리 특성, 경제적 상황 등의 인구 사회학적 특성을 고려하지 못했다는 점이다. 이에 질적 연구와 양적 연구를 포함하여 종합적으로 살펴본다면, 퇴직 후 삶의 경험적 특성을 좀 더 풍부하고 심층적으로 탐색할 수 있을 것이다. 둘째, 베이비붐 세대의 노년기 진입 과정을 서술하는데 한계가 있었다는 점이다. 그 이유는 현재까지 이루어진 연구들이 대부분 그들의 자녀교육과 결혼, 부모부양 등의 가족 부양의 과업 실천과 자기성찰에 초점이 맞추어져 있었으며, 노후 준비 과정의 연구는 충분히 다루어지지 않았기 때문이었다. 구체적으로 베이비붐 세대의 노후 준비 경험을 심층적으로 접근하는 연구물을 포함할 필요가 있었다. 셋째, 베이비붐 세대에 관한 질적 연구물을 종합적으로 분석할 때 개별 연구물의 특성 및 연구 방법에 따른 차이 등을 개념화하기가 어려웠다는 점이다. 이러한 제한점도 앞에서 지적한 양적 연구물을 보완한다면 부분적으로 해결될 수 있을 것이다.

이와 같은 제한점에도 불구하고 본 연구에서 얻은 결과는 다음과 같은 의의를 지닌다. 첫째, 질적 메타분석에 의한 것으로서 베이비붐 세대의 퇴직 후의 삶을 종합적으로 고찰할 수 있었으며, 이는 퇴직 경험, 퇴직 후 적응 경험, 그리고 노년기의 삶에 대한 준비로 구분한 해석이었다. 둘째, 베이비붐 세대의 퇴직 이후 삶에 대한 통합적 이해를 바탕으로 그들에 대한 사회복지 서비스적 접근과 심리·사회적, 경제적 욕구와 필요성을 파악하는 자료라는 점이었다. 마지막으로 본 연구에서 드러

난 베이비붐 세대의 당면한 현실과 욕구, 그리고 그들이 가진 자원과 소망 등은 곧 다가오는 초고령사회에 건강한 노년의 삶을 계획하고 설계하는데 필요한 자료라는 점이었다.

Conflicts of Interest

The authors declare no conflicts of interest.

References

- Bae, S., & Kim, G. (2022). The psychological mechanism of ageism among Korean young and middle aged adults: Age-based social identity and aging anxiety. *Health and Social Welfare Review*, 42 (3), 260-281.
- Baek, J. (2019). The qualitative study on health preparation behaviors of the baby boomer generation in Korea. *The Korean Journal of Sport*, 17 (3), 121-128.
- Byon, L., Kim, Y., & Hyun, T. (2011). A comparative study of policies for the social participation of baby-boomer retirees in Korea and Japan. *Health and Social Welfare Review*, 31 (4), 315-344.
- Choi, J., & Jun, J. (2019). Exploring encore career experience of baby-boomer retirees from a transitional learning perspective. *Interdisciplinary Journal of Adult & Continuing Education*, 22 (2), 83-120.
- Choi, S., & Kim, Y. (2021). A qualitative

- meta-analysis on the self-reliance experience of immigrant single-parent women. *Journal of Women's Studies*, 31 (1), 7-39.
- Choi, Y. (2015). The qualitative study of baby-boomer's preparation and economic education for ageing - Grounded theoretical approach. *Institute for Humanities and Social Sciences*, 16 (3), 353-378.
- Chung, J., & Lee, M. (2022). Using photovoice a study on the perception of death readiness in babyboomer retirees. *Journal of Convergence for Information Technology*, 12 (3), 171-177.
- Erwin, E., Brotherson, M., & Summers, J. (2011). Understanding qualitative metasynthesis: Issues and opportunities in early childhood intervention research. *Journal of Early Intervention*, 33 (3), 186-200.
- Han, H. (2016). Family life satisfaction/dissatisfaction of babyboomer retired men: Qualitative case study. *Journal of Future Social Work Research*, 7 (1), 5-35.
- Huh, J., & Yoo, Y. (2019). A study on the meaning of work of baby boomer generation. *Local Society Issues and Discourse*, 18, 49-69.
- Jin, J., & Kim, Y. (2022). The experience of raising children with disabilities of multicultural mothers examined through qualitative meta-analysis. *The Journal of Humanities and Social Science*, 13 (4), 2523-2538.
- Johnson, S. (2004). *The practice of emotionally focused couple therapy*. New York: Brunner/Routledge.
- Jung, K., & Jeon, H. (2020). Analysis of structural relationships among perceived spouse support, post traumatic growth, resilience and cognitive emotional regulation strategies in middle-aged adults with trauma experiences. *Family and Family Therapy*, 28 (4), 427-450.
- Jung, S., Kim, C., & Maeng, S. (2021). Lessons from counseling program in Gyeonggi-do, Korea: Experiences of counselors with older adults. *Korean Journal of Care Management*, 41, 293-323.
- Kim, E. (2022). A qualitative study on the experience of social participation after retirement of baby boomers through social contribution jobs. *The Journal of the Korea Contents Association*, 22 (9), 205-216.
- Kim, E., & Ha, J. (2016). The reason why the retired baby boomer in Korea (re)turn to farming in rural areas and their preparation experience. *Journal of the Korean Gerontological Society*, 36 (2), 419-442.
- Kim, J., Kim, W., Kim, S., & Lee, K. (2014). The impact of social support to the elderly group on their anxiety over aging and the mediation effect of self-esteem. *Journal of Welfare for the Aged*, 64, 323-343.
- Kim, J., & Lee, G. (2023). Effects of family health and aging anxiety on psychological well-being perceived by middle-aged

- women: Multi-group analysis of self-compassion. *Journal of Business Convergence*, 8 (1), 105-113.
- Kim, K. (2022). Female baby boomer's retirement adjustment process: Return to a life of self-care. *Journal of Qualitative Inquiry*, 8 (1), 199-230.
- Kim, K., & Chung, H. (2017). Narrative identity of highly educated, middle-class, retired male baby boomers. *Family and Family Therapy*, 25 (4), 839-862.
- Kim, O., & Seo, Y. (2015). A study on the awareness of aging and preparation for successful aging of former baby boomers: Focused on non-mate males in low-income groups. *Korean Journal of Family Welfare*, 20 (1), 87-111.
- Kim, S., & Jeong, H. (2022). A study on the factors affecting the mental health of the elderly: Focusing on the comparison between household characteristics. *Health and Social Welfare Review*, 42 (1), 335-355.
- Kim, S., Jung, H., & Lee, S. (2022). A qualitative meta-analysis on transformative learning of middle-aged women. *Journal of Education & Culture*, 28 (1), 385-417.
- Kim, S., & Kwon, S. (2020). The study on the reformation of baby boomers' identities after retirement. *Korean Journal of Christian Counseling*, 31 (2), 37-65.
- Kim, S., & Seo, H. (2022). Qualitative meta-analysis of non-suicidal self-injury experience. *Journal of Qualitative Inquiry*, 8 (4), 67-96.
- Ko, K., Park, E., Yoon, S., & Lee, J. (2020). Qualitative meta-synthesis on the school experiences of professional school counselors. *Journal of Learner-Centered Curriculum and Instruction*, 20 (3), 1031-1058.
- KORDI (Korea Labor Force Development Institute for the Aged) (2020). *Statistical trends in job and social activity support projects for the aged* (2020 노인 일자리 및 사회활동 지원사업 통계 동향; ISSN 2288-1921). Goyang, Korea: The Author.
- KOSIS (Korean Statistical Information Service) (2022). *Results of the May 2022 economically active population survey for the older adults* (2022년 5월 경제 활동 인구 조사: 고령층 부가 조사 결과, Released at July 26, 2022). Daejeon, Korea: The Author.
- Kwon, J., & Jeong, M. (2022). A narrative inquiry on changes in life goals of retired men for successful old age. *The Journal of Career Education Research*, 35 (4), 1-27.
- Lee, H., & Kim, M. (2021). Qualitative meta-analysis of supervisee and supervisor experience in supervision. *Journal of Learner-Centered Curriculum and Instruction*, 21 (12), 255-274.
- Lee, M. (2022). A study on the life history of retired educational administrative official: "A story of administration manager Kim". *Journal of Learner-Centered Curriculum*

- and Instruction*, 22 (22), 247-272.
- Lee, M., & Choi, E. (2015). Midlife men's self-leadership development process at graduate school while encountering psychological crisis after retirement. *Journal of Lifelong Education*, 21 (3), 165-194.
- Lee, Y., Kim, S., Hwang, N., Lim, J., Joo, B., Namgung, E., Lee, S., et al (2020). *Survey on the Elderly in 2020* (Policy Research Report 2020-35). Sejong, Korea: Korea Institute for Health and Social Affairs.
- Levitt, H. (2018). How to conduct a qualitative meta-analysis: Tailoring methods to enhance methodological integrity. *Psychotherapy Research*, 28 (3), 367-378.
- Lim, B., Lee, O., & Roh, Y. (2013). After the retirement of the baby boomer educated men changing experience on the psychological characteristics of qualitative research. *Korean Journal of Care Work*, 18, 97-132.
- Lusardi, A., & Mitchell, O. (2007). Baby boomer retirement security: The roles of planning, financial literacy, and housing wealth. *Journal of Monetary Economics*, 54 (1), 205-224.
- Majón-Valpuesta, D., Pérez-Salanova, M., Ramos, P., & Haye, A. (2022). "It's impossible for them to understand me 'cause I haven't said a word": How women baby boomers shape social participation spaces in old age. *Journal of Women & Aging*, 34 (3), 277-293.
- MoIS (Ministry of the Interior and Safety) (2023). <https://jumin.mois.go.kr/#> (2023.3.15. quote data)
- Moon, K., & Chang, S. (2020). A study on the influence of baby boomers' social participation types on their life satisfaction. *The Journal of Humanities and Social Sciences* 21, 11 (6), 2279-2294.
- Morse, J. (2015). Critical analysis of strategies for determining rigor in qualitative inquiry. *Qualitative Health Research*, 25 (9), 1212-1222.
- Na, J. (2008a). Qualitative meta-synthesis on training and workplace experiences of individuals with disabilities - Focusing on practical issues of applying qualitative meta-synthesis. *Disability & Employment*, 18 (2), 135-157.
- Na, J. (2008b). Qualitative meta-synthesis for curriculum studies: Focusing on practical issues. *The Journal of Curriculum Studies*, 26 (4), 229-252.
- Noblit, G., & Hare, R. (1988). *Meta-ethnography: Synthesizing qualitative studies*. Newbury Park, California: Sage.
- Noone, J., O'Loughlin, K., & Kendig, H. (2013). Australian baby boomers retiring 'early': Understanding the benefits of retirement preparation for involuntary and voluntary retirees. *Journal of Aging Studies*, 27 (3), 207-217.
- Park, C. (2019). Analysis of work and leisure relations after retirement of baby boomers

- in Korea. *The Journal of Tourism Studies*, 31 (3), 141-169.
- Park, C., & Lee, H. (2019). An analysis of tourism experience for retired baby boomers. *Journal of Tourism Sciences*, 43 (4), 201-227.
- Park, M. (2018). *A qualitative study on the life experiences of retired middle-aged men with a figure-based psychological diagnostic evaluation* [Unpublished doctoral dissertation]. Hansei University, Gunpo, Korea.
- Park, M., & Choi, K. (2019). A qualitative study on the life experiences of retired middle-aged men with a figure-based psychological diagnostic evaluation. *Korean Journal of Christian Counseling*, 30 (2), 121-153.
- Park, S. (2010). Construction for self-identification in aging society and the significance of critical geragogy. *Journal of Lifelong Education*, 16 (4), 55-79.
- Park, T. (2013). An exploratory study for the exploring the essential meaning about work and retirement in baby boomer. *Quarterly Journal of Labor Policy*, 13 (3), 29-57.
- Rowe, J. & Kahn, R. (1997). Successful aging. *The Gerontologist*, 37 (4), 433-440.
- Ryu, J., Bang, E., & Shin, H. (2021). Qualitative meta-analysis of counselor burnout. *Korean Journal of Counseling*, 22 (3), 239-273.
- Sandelowski, M., Docherty, S., & Emden, C. (1997). Qualitative metasynthesis: Issues and techniques. *Research in Nursing and Health*, 20 (4), 365-371.
- Schwartz, S. (2005). A new identity for identity research: Recommendations for expanding and refocusing the identity literature. *Journal of Adolescent Research*, 20 (3), 293-308.
- Seo, M. (2022). Development and validation of the couple attachment injury scale. *Family and Family Therapy*, 30 (2), 331-355.
- Shim, W., Kim, E., & Ha, J. (2016). Exploring female baby boomers' retirement experiences in South Korea. *The Journal of Lifelong Education and HRD*, 12 (3), 1-29.
- Song, H. (2015). *A study on the learning experience of middle-aged baby boomer men who regained a new job from involuntary unemployment. - With focus on the experienced workers in financial sector* [Unpublished master's thesis]. Sogang University, Seoul, Korea.
- Tae, Y., & Koo, J. (2020). Processes of changes in ego identities of long-term career military officers from their role adaptations after retirement. *Journal of Bibliotherapy*, 12 (1), 105-128.
- Tajfel, H., & Turner, J. (2004). The social identity theory of intergroup behavior. In T. Jost & Sidanius (Eds.), *Political psychology: Key readings* (pp. 276-293). London: Psychology Press.
- Thomas, P. (2012). Trajectories of social

- engagement and mortality in late life. *Journal of Aging and Health*, 24 (4), 547-568.
- Walsh, D., & Downe, S. (2005). Meta-synthesis method for qualitative research: A literature review. *Journal of Advanced Nursing*, 50 (2), 204-211.
- Yang, J. (2019). Meaning of transitional learning according to the baby boomer public officer retirees' life adjustment. *Journal of Social Science*, 22 (2), 31-59.
- Yang, U., Jo, E., Ko, E., & Ha, J. (2016). A hermeneutic phenomenology study on the retirement experience of the baby boom generation. *The Journal of Employment and Career*, 6 (3), 63-89.
- Yoo, J., & Lim, S. (2014). A qualitative study on the experiences of the early retired middle-aged men - Focusing on retirees in the financial institutions -. *Locality and Globality: Korean Journal of Social Sciences*, 38 (3), 189-217.
- Yoo, J., & Park, S. (2023). The longitudinal effects of integrated preparation for later life on life satisfaction of baby boomers. *Korean Journal of Care Management*, 46, 121-151.
- Yoon, D., & Lee, B. (2017). Study on the daily learning of involuntary early retirees by the baby boomer generation: Focusing on retirees in the shipping industry. *Korean Journal of Adult & Continuing Education Studies*, 8 (3), 103-125.
- Yu, K. (2014). *The adaptation process of male baby boomers to early retirement life* [Unpublished doctoral dissertation]. Kyungpook National University, Daegu, Korea.
- Zimmer, L. (2006). Qualitative meta synthesis: A question of dialoguing with text. *Journal of Advanced Nursing*, 53 (3), 311-318.

Received: June 29, 2023

Revised (first form): July 28, 2023

Revised (final form): August 11, 2023

Accepted: August 16, 2023