

## A Study of the Retirement Anxiety Adaptation Process for Middle-Aged Men in their 50s<sup>1)</sup>

Lee, Eun-Joo (Korea EAP Association, Psychological Counselor)

Lee, Jee-Yon<sup>2)</sup> (Incheon University, Professor)

---

---

< ABSTRACT >

---

---

This study presents the basic data of career psychological counseling and lifelong pedagogical reality theory from the perspective of the Psychology of Working Theory (PWT) of the retirement anxiety adjustment process of middle-aged men in their 50s. For the purpose of this study, Strauss and Corbin's (1998) grounded theory research method was used. Participants in this study recruited 11 middle-aged men in their 50s who are currently employed in Seoul and the metropolitan area according to theoretical sampling. The question of this study is 'What is the experience of the retirement anxiety adjustment process of middle-aged men in their 50s who are currently employed in a personal, social and cultural context?' As a result of analysis with grounded theory, a total of 105 concepts, 40 subcategories, and 17 categories were derived. In addition, a model of the retirement anxiety adaptation process, which changes into four stages of 'a self-awareness period, a search period, a receptive period, and an adaptation period', and a core category of 'advancing toward maturity in old age through pain caused by disconnection' was found. The results of this study were to help middle-aged men in their 50s who are currently employed in their retirement anxiety adjustment process and to understand the process of adaptation, and to grasp the realistic experiences of middle-aged men in their 50s who grew up in the 1960s and 1970s, which has great significance. These results imply that a government-private policy support system should be prepared for them, taking into account the specificity of being a middle-aged man in his 50s.

**Key Words** : Middle-aged man in their 50s, retirement anxiety, PWT, ground theory

---

---

1) This manuscript is a modified version of Lee, Eun-Joo(2020)'s doctoral dissertation.

2) Corresponding Author: Lee, Jee-Yon, Professor, Incheon National University, 119 Academy-Ro, Yeonsu-Gu, Incheon, Korea, 22012 / E-mail: becoming@incheon.ac.kr

## 50대 중년남성의 은퇴불안 적응과정 연구<sup>1)</sup>

이은주 ((사)한국EAP협회, 기업심리상담사)

이지연<sup>2)</sup> (인천대학교, 교수)

---

### < 요약 >

---

본 연구는 50대 중년남성들의 은퇴불안 적응과정을 일의 심리학 이론(Psychology of Working Theory: PWT) 관점에서 진로·심리상담 및 평생 교육학적 실체이론의 기초자료를 제시하는 것이다. 이러한 연구의 목적을 위해 Strauss & Corbin(1998)의 근거이론 연구방법을 사용하였다. 본 연구의 참여자들은 서울·수도권에서 현재 취업상태인 50대 중년남성 11명을 이론적 표본추출에 따라 모집하였다. 본 연구의 문제는 ‘개인·사회·문화적 맥락에서 현재 취업 상태인 50대 중년남성들의 은퇴불안 적응과정의 경험은 어떠한가?’이다. 근거이론으로 분석한 결과는 총 105개의 개념과 40개의 하위범주, 그리고 17개의 범주가 도출되었다. 또한, ‘자각기, 모색기, 수용기, 적응기’의 4단계로 변화하는 은퇴불안 적응과정 모형과 ‘단절로 인한 고통을 통해 노년기의 성숙성을 향해 나아감’이라는 핵심 범주가 발견되었다. 본 연구의 결과는 현재 취업상태인 50대 중년남성들의 은퇴불안 적응과정에 대한 본질적인 인식과 적응과정에 대한 이해를 돕고, 1960~1970년대에 성장기를 보낸 50대 중년남성들의 현실적인 경험을 파악했다는 점에 의의가 있다. 이러한 결과는 50대 중년남성이라는 특수성을 고려하여 이들을 위한 정부·민간의 정책 지원체계를 마련해야 함을 시사한다.

**주요어** : 50대 중년남성, 은퇴/퇴직불안, 일의 심리학(PWT), 근거이론

---

1) 이 논문은 이은주(2020)의 박사학위논문을 일부 수정한 것임.

2) 교신저자: 이지연, 교수, (22012) 인천광역시 연수구 아카데미로 119, 인천대학교 / E-mail: becoming@incheon.ac.kr  
논문투고일자: 2020. 7. 14 / 심사일자: 2020. 7. 21 / 게재확정일자: 2020. 8. 10

## I. 서론

한국의 중년남성들은 1997년의 IMF 구제금융·2008년의 글로벌금융 위기 사태로 인한 강제적인 조기퇴직·구조조정과 베이비부머 세대의 대량퇴직, 국가 경제의 저성장으로 인한 근로시간 단축, 비정규직·과건 계약직의 증가, 정리해고, 최저임금의 인상으로 인한 자영업자들의 휴·폐업 등 다양한 경로와 복잡한 형태의 비자발적인 은퇴에 대한 불안을 안고 살아오고 있다(Lee & Lee, 2015). 국내기업은 중년층이 청년층보다 생산성이 하락할 것이라는 생애주기의 특성적인 인식 때문에 60세의 정년퇴직제도를 선택 중이다(Bang, 2010). 이로 인해 저출산·고령화 시대의 중년남성들은 소득-크레바스(income crevasse)에 대한 두려움으로 비자발적인 은퇴에 대한 불안에 시달리고 있다(Lee & You, 2017). 이를 증명하듯이 Statistics Korea(2015)에 의하면 중년남성이 주된 일자리에서 은퇴하는 이유 중에 가장 큰 요인은 외부압력에 의한 비자발적 은퇴가 72.8%였고, 자발적인 퇴직은 9.1%에 불과하였다.

이러한 비자발적인 은퇴에 대한 중년남성들의 실직·재취업 등의 불안 현상을 심각하게 인식한 국가에서는 「고용상 연령차별금지 및 고령자고용촉진에 관한 법률」 및 「재취업지원 서비스법」(National Law Information Center, 2016), 「일자리위원회의 설치 및 운영에 관한 규정」(National Law Information Center, 2017a), 「중년층 생애 재설계 지원에 관한 조례」(National Law Information Center, 2017b), 「직업안정법」(National Law Information Center, 2020) 등의 법률을 제·개정하면서 중년남성의 고용 안정화와 정년연장제도를 우대하도록 하였다. 그러나 노후연금 등의 사회보장제도를 서구에 비해 늦게 도입한 한국 정부는 민간 기업들에게 정년의 연장을 강제적으로 의무·법제화를 하지 못하는 등의 소극적인 태도를 보이고 있다. 이렇듯 중년남성들의 고용에 대한 불안정은 은퇴불안의 원인으로 작용하고 있는데 제·개정된 법률에서조차 중년남성들은 고용과 은퇴불안에 대한 적극적인 도움을 받지 못하고 있는 실정이다.

최근 진로·심리상담 분야에서는 경제적 제약과 사회적 소외가 성인의 진로 선택과 일의 경험에 큰 영향력을 주는 요인으로 부각되기 시작하였다. 즉 진로발달과 일의 경험을 이해하는데 있어서 개인의 진로 적응성(career adaptability) 등의 내적 요인과 경제·사회·문화적 배경 등의 외적 요인이 어떻게 괜찮은 일(decent work)과 관련되는지에 대한 설명이 중요해지고 있기 때문이다. 이에 따라서 진로·심리상담에서는 맥락적 요인의 영향력을 비중 있게 반영한 일의 심리학(Psychology of Work Theory: PWT)으로 진로 패러다임이 새롭게 바뀌고 있다(An & Jung, 2019). 그럼에도 불구하고 중년기 은퇴·퇴직 불안자의 생생한 목소리를 담은 새로운 이론적 접근 연구는 부재한 실정이다. 그래서 본 연구의 목적은 사회·

문화적 맥락 속에서 경험되어진 은퇴불안에 대한 개인적 특성과 적응하는 과정의 생생한 목소리 자료를 심층·지속적 비교하고 반복적 분석하여 이 분석 결과를 토대로 은퇴불안에 대한 퇴직·재취업의 적응적 측면과 일의 심리학의 맥락적 측면으로 이해하는 차별성 있는 적응단계 및 유형화의 ‘실체이론’을 도출하는 것이다(Strauss & Corbin, 1998).

## II. 이론적 배경

### 1. 은퇴불안의 정의

은퇴불안(retirement anxiety)은 Fletcher & Hansson(1991)에 의해 도입된 개념으로 곧 다가올 퇴직에 대하여 지속적 느끼는 극심하고 치열한 두려움과 불편감을 의미한다(Oluseyi & Olufemi, 2015). 국외에서는 은퇴불안을 퇴직을 포함한 포괄적인 의미의 ‘Retirement에서 비롯되는 모든 불안’으로 정의하고 있다(Fletcher & Hansson, 1991). 그리고 국내연구에서도 마찬가지로 Retirement를 은퇴(隱退)와 퇴직(退職)으로 번역하여 혼용하고 있다. 이렇게 용어를 명확히 구분하지 않는 이유는 저출산·고령화의 현재 시대에서 은퇴는 주된 일자리에서 퇴직을 하더라도 생활비 보태기 등을 위해 다시 구직경쟁 속에서 더 낮은 임금과 더 위험한 근로조건으로 재취업을 선택해야 하는 부분 은퇴부터 더 구직활동의 의사가 없는 완전은퇴까지 포함하여 정의하는 것이 장수 리스크(longevity risk)를 고려한 세계적인 추세이기 때문이다(Choi, 2005; Kang, 2009; Kim, 2018; Korea Labor Institute, 2012; Lee, 2017). 실제로 한국의 중년남성들은 심층 면담에서 은퇴·퇴직을 똑같은 개념으로 받아들인다고 밝히고 있다(Oh, 2016).

### 2. 은퇴불안의 연구 동향

현재까지 중년남성들의 은퇴불안 현상은 개인적으로 부정적인 변화를 발생시키는 요인이다. 그리고 동시에 이를 사회적인 문제점으로 인식하면서 은퇴불안의 개념 도입 이후로 국외에서는 Nsirmobi & Ajuwede(2005), Oluseyi et al.(2015)과 국내에서는 Lee(2014), Lee & Lee(2015), Lee & Lee (2016), Lee(2017), Seo(2018)의 양적 연구가 먼저 이루어지기 시작했다. 그러나 중년남성들이 개인·사회·문화적 맥락 안에서 시간과 경험의 흐름에 따라 ‘어떠한 과정을 통해 은퇴불안에 적응되어 가는가?’에 대한 문제는 간과되어왔다. 인간의 발달적 관점에서 중년남성들은 사회생활과 개인의 삶을 지속하기 위하여 사회와 함께 개인이

성장해야 하는 중요한 과업을 가지고 있다(Hyeon, 2016). 즉, 중년남성은 복잡하고 빠르게 변화하는 사회·환경 속에서 은퇴불안을 수용하거나 저항하게 됨을 경험하게 된다. 이 은퇴불안 적응의 과정에서 반드시 일어나는 개인·환경의 상호작용에 영향을 미치는 수많은 변인을 모두 포함하여 연구하기에는 양적 연구만으로 한계가 있다(Nsirmobi et al., 2005; Seo, 2018). 다시 말해 중년남성들은 경제적인 어려움, 사회적 직업수행의 불만족, 심리적인 우울과 불안의 압박감으로 인한 신체화 증상 등 은퇴불안의 피해에 지속적 노출되어 있다. 그런데 이러한 상황이 이들을 어떠한 문제 행동으로 연결하게 할지 모름에도 불구하고 학계에서는 국가·사회·개인적인 삶의 질에 악영향의 근거가 되는 은퇴불안에 대한 관심이 상대적으로 제한적이었다.

#### 가. 국외의 은퇴불안에 대한 질적 연구

국외의 질적 연구에서 은퇴불안과 유사한 주제로 중·노년기의 남녀가 은퇴계획을 하지 않은 내러티브 연구(Moffatt & Heaven, 2016)와 은퇴의 경제적 준비계획(Gupta & Pradhan, 2017), 생계비 보태기를 위해 일을 해야 하는 고령 근로자(Sewdas et al., 2017)의 경제적 관련 연구가 이루어져 있다. 이와 같이 최근 국외연구의 동향을 살펴본 결과는 은퇴자들의 베이비부머의 여가에 대한 이해(Genoe et al., 2016) 등의 삶의 질과 과정에 대한 은퇴불안의 당사자들이 현장에서 실제로 어떻게 느끼고 생각하고 행동을 하면서 경험해 나가는지에 대한 심도 있고 다각적인 관점의 질적 연구가 상대적으로 적다는 것을 알 수 있다.

#### 나. 국내의 중년남성 은퇴불안에 대한 양적 연구

이러한 국외의 연구에 반해, 국내 중년남성의 은퇴불안의 양적 연구는 ‘경제적 은퇴불안’을 중심으로 은퇴 준비와 교육프로그램에 대한 연구(Lim, 2008; Oh, 2019; Shin, 2012), ‘사회적 은퇴불안’을 중심으로 직업의 세계에서 재취업, 직무·조직의 몰입, 일의 의미, 여가활동 등과 은퇴불안과의 연관성을 밝히는 연구(Kim, 1996; Kim & Byun, 2016; Lee, 2017; Lee, 2016; Seo, 2018; You, 1998), ‘심리적 은퇴불안’을 중심으로 은퇴불안과 가족갈등, 심리적 안녕감, 중년의 위기 등을 분석한 연구(Jang, 1998; Kim & Jung, 1992; Lee & Lee, 2016; Park, 2015; Seo, 2018)가 중심을 이루고 있다. 또한, Lee & Lee(2015)의 한국형 중년기 은퇴불안 척도가 개발된 이후부터는 양적 연구가 더욱 활발히 진행 중이다. 하지만 현재까지 국내 중년남성의 은퇴불안 연구들을 살펴본 결과로 기존 연구들은 대부분 양적 연구에 치중되어 있으며 중년남성의 은퇴불안 적응의 과정보다는 결과만을 제시하였다. 이러한 양적 연구들은 은퇴불안에 대한 경험이 모두에게 동질적일 것이라는 가정 하에 은퇴불안

의 구체적인 각 단계에 따른 각자의 개인적 성격특성 차이와 심리적 변화를 반영하지 못하는 한계점을 가지고 있다(Lim & Park, 2016; Lim et al., 2018; Ok, 2016; Park, 2015; Seo, 2018; Yun, 2018).

#### 다. 국내의 중년남성 은퇴불안에 대한 질적 연구

국내연구에서 중년남성 대상의 은퇴불안과 직·간접적으로 연관된 질적 연구를 살펴보면 다음과 같다. 실직한 중년남성은 불안·우울증으로(Shin, 2012), 자신감이 하락되어 퇴직 사실을 주위에 밝히지 않는 소극적인 태도(Heo, 2013)를 가지며, 낮아진 자존심·위축됨·죄책감과 동시에 사회제도의 불합리성에 대한 억압된 분노감정을 가족과 지인에게 표출하는 것으로 나타났다(Lee & Lee, 2015). 그래서 이들은 직업적 위기의 절박함을 극복을 위하여 절대적 신에게 귀의하거나 가족과 거리두기를 시작하는 태도를 취하기도 하였다(An, 2020). 특히 50대 중년남성은 은퇴준비 정도가 자기 존재의 수용과 가족관계의 심리적 안정감에 가장 큰 긍정적 영향을 주는 것으로 결과가 나타났는데(Oh, 2016), 이를 통해 은퇴 준비가 은퇴불안에 지대한 영향력을 미치는 것을 다시 확인할 수 있었다. 한편, 퇴직 후 정체성의 혼란을 겪었던 베이비부머들은 관광 경험을 통해 존재적 은퇴불안을 극복하고 개인의 의미를 재생산했다는 긍정적인 결과(Park & Lee, 2019)와 중년남성은 오히려 일상성의 단절로 인한 불안으로 인하여 일상성을 탈구축 할 수 있는 계기가 마련되었다는 긍정적 결과가 나타나기도 하였다(Jung, 2018).

#### 라. 국내의 적응과정에 대한 근거이론 연구

근거이론 연구 중에서 본 연구와 유사한 주제·대상의 적응과정에 대한 질적 연구는 다음과 같다. Hwang(2004)은 51~59세의 중년남성 6명을 대상으로 ‘조기퇴직 후 생활 적응과정’ 연구에서 생계유지를 위해 어려움 속에 살아가며 적응하는 결과에 대한 실제이론을 개발하였고, Kang(2008)은 60세 이상의 남녀 노인 16명을 대상으로 ‘은퇴 후 적응과정’ 연구에서 포용, 갈등, 무기력으로 적응하는 결과에 대한 실제이론을 개발했다. You(2015)는 53~59세의 베이비부머세대 남성 15명을 대상으로 ‘조기퇴직 적응과정’ 연구에서 삶의 방향이 달라짐에도 변함없이 살아가며 적응하는 결과에 대한 실제이론을 개발하였으며, Lee & You(2017)는 52~59세의 퇴직한 중년남성 8명을 대상으로 한 ‘재취업의 과정’ 연구에서 재취업 성공으로 인해 미래를 준비하는 자세로 적응하는 결과에 대한 실제이론을 개발하였다. 그리고 최근에 Park(2020)은 50~65세의 남녀 20명을 대상으로 ‘비자발적 퇴직경험과 진로대처행동’ 연구에서 자기 주도적으로 새로운 삶에 적응하는 결과로 실제이론을 개발하

였다. 이들의 적응과정 연구의 결과들은 은퇴불안 적응 경험 과정을 논함에 있어서 본 연구의 결과와 지속적인 이론적 비교의 중요한 잣대가 되었다.

### 3. 일의 심리학(PWT)와 은퇴불안의 관계성

최근의 연구에 의하면 중년남성의 은퇴불안을 낮추는 요인으로 ‘높은 진로 적응성’을 검증되었고(Kim, 2019), 높은 진로 적응성 요인으로 한국인의 책임감, 긍정성 등 성격 특성이 긍정적 영향을 미쳤으며(Jang & Kim, 2011), 높은 진로 적응성은 괜찮은 일을 가질 수 있게 하는 긍정요인임이 밝혀졌다(An, 2019). 이를 종합해 볼 때, ‘은퇴불안, 진로 적응성, 성격 특성의 연관성, 괜찮은 일’은 일의 심리학(PWT)의 관점에서 이해될 수 있다. 즉 PWT 모형 연구(Duffy et al., 2016)에서 괜찮은 일을 갖는다는 것은 생존·사회적 연결·자기 결정 욕구에 긍정적인 영향을 미치게 되기 때문에, 결국 긍정적 성격특성과 진로적응성은 심리적 안녕과 일의 충만감에 간접적으로 영향을 주는 것으로 이해할 수 있다. 따라서 중년남성의 개별적 특수성을 고려하여 은퇴불안과 진로적응성에 대한 진로·심리상담의 지원제도를 통해 지지와 격려 등을 할 수 있는 체계를 마련해야 할 것이다.

그러므로 본 연구목적은 사회·문화적 맥락 속에서 경험되어진 은퇴불안에 대한 개인의 성격특성과 적응하는 과정의 생생한 목소리 자료를 근거이론 연구방법을 사용하여, 심층적이고 지속적인 비교를 반복 분석하여, 50대 중년남성의 은퇴불안에 대한 퇴직과 재취업의 적응적 측면과 일의 심리학의 맥락적 측면을 이해하는 차별성 있는 적응단계 및 유형화의 실제이론을 개발하는 것이다(Strauss & Corbin, 1998). 이 연구결과는 50대 중년남성을 지원할 수 있는 현실적인 방안들에 대한 논의를 할 수 있는 기초자료가 될 것이다.

## Ⅲ. 연구방법

### 1. 연구설계

본 연구는 질적 연구방법에서 Strauss & Corbin(1998)의 근거이론 방법을 사용하여, 자료를 수집·분석·비교를 지속하여 현상과 개념, 범주를 도출하였다. 이를 통해 이론적 모형을 구축하고 연구대상자의 은퇴불안 적응과정에 대한 이해와 해석을 심층적으로 하고자 하였다.

## 2. 연구참여자

본 연구의 대상은 주된 일자리에서 계속 취업상태 또는 1회 이상의 재취업으로 현재 취업상태에서 은퇴불안을 경험해오고 있다고 주장하는 50대 중년남성으로 표집을 하였다. 그 이유는 중년기의 시작인 40대부터 은퇴불안의 심리적 변화를 남성들이 여성들보다 더 크게 경험한다는 Lee & Lee(2005)의 연구와 중년남성 중에서도 50대의 나이가 산업인력 가운데 가장 비자발적 은퇴자가 많이 발생하는 시점에 있다는 Kim & Jung(1992)의 연구, 그리고 50대가 중년의 경험이 가장 풍부한 시기(An, 2018)이지만 50대 중년남성의 자살을 포함한 사망률이 다른 연령대·여성에 비교하여 월등히 높게 나타난 Statistics Korea(2018)의 자료에 근거하여 초점을 맞추었다. 즉 40대부터 비자발적인 부분 은퇴에 대한 예비 불안감을 경험한 50대 중년남성들이 은퇴불안의 적응문제에 대하여 가장 잘 설명될 수 있는 대상으로 판단되었기 때문이다(Kim, 2012, March 9).

본 연구에서는 서울·수도권에서 현재 취업상태인 50대 중년남성을 연구의 대상으로, 하나의 직종에 국한 시키지 않고 대상의 폭을 확장하였다. 현재 취업상태인 50대 중년남성들의 은퇴불안 적응과정에서 경험 차이가 직종에 따른 특성에 기인한 것인지, 아니면 중년기에 적응하는 개인적 성격특성 차이로 인한 것인지 살펴보기 위해서는 한 직종의 50대 중년남성들만을 대상으로 하는 것에는 제한이 있을 것으로 파악하였기 때문이다. 이와 같은 조건에 근거하여 본 연구에서 연구참여자 표집 방법은 첫째, 특정 분야에 오래 종사한 사람의 추천을 받는 평판적 사례선택(reputational case selection)에 입각한 선정이다. 즉 50대 중년남성을 고용하고 있는 서울·수도권의 대기업, 중견·중소기업체 인사과 직원 또는 현장 소장에게 추천을 받는 방식을 사용하였다. 둘째, 이론적 표본추출(theoretical sampling)방식에 의해 연구자가 연구의 목적·의의를 주변에 알리고 사회적 관계망을 통하여 현재 취업상태이면서 은퇴불안을 경험한 50대 중년남성을 소개받는 ‘눈덩이 표집(snowball sampling)을 하여서 최종 11명의 연구참여자를 표집하였다.

<표 1> 연구참여자

참 여 자	나 이	최종학력	20대의 첫 직장/전공	이직 진직 횟수	50대의 현 직장/직책	부가소득	(주관적) 경제상태
1	55	대졸	대기업/설계	3회	공기업/사원	아내의 소득 부동산 소득	중
2	51	대학원 박사재학	대기업/설계	없음	기업/현장소장	부동산 소득	중

3	59	대졸	중소기업/설계	5회	중소기업/대표	없음	중
4	54	대학원 석사졸업	대기업/정치	10회	미국기업/이사	부동산 소득	중
5	54	대학원 석사수료	대기업/전기	4회	중소기업/이사	아내의 소득	중
6	59	대학원 석사재학	신문사/정치	없음	신문사/본부장	부동산 소득	중
7	57	대졸	대기업/화학	1회	주유소/대표	아내의 소득 부동산 소득	중
8	56	대졸	대기업/경영	1회	협회/전무	아내의 소득 부동산 소득	중상
9	53	대졸	군인/장교	1회	자영업/대표	아내의 소득	중
10	53	대졸	중견기업/경영	2회	중견기업/부장	아내의 소득	중
11	55	대학원 박사졸업	대기업/건축	4회	기업/연구소장	아내의 소득	하

주: 연구참여자의 이름은 숫자로 표시함으로 익명성을 보장함.

### 가. 참여자 1

첫 직장은 000 대기업에서 15년 근무한 후에 인생의 1차 자발적 퇴직을 하고, 30대 후반에 소기업으로 재취업하였다. 그 이유는 평소에 로봇 만드는 일에 열망이 있었고, 로봇 만드는 회사에서 스카우트 제의를 받았기 때문이다. 재취업하여 대기업과 비교되는 소기업의 업무 시스템 차이에 크게 실망하고 자발적 사표를 낸다. 그 후에 중소기업의 공채시험에 지원하여 10년을 근무하게 되었다. 부하직원의 실수에 대한 팀장의 책임을 지고 회사에서 권고 퇴직을 당하게 된다. 일정 기간의 실직 및 휴식 기간을 가진 후에 공기업의 채용공고를 보고, 50대에 신입 사원으로 입사하여 현재 재직 중이다.

### 나. 참여자 2

첫 직장으로 000 대기업의 건설회사에 입사하여 현재까지 25년째 근무 중인 현장소장이 다. 그동안 회사의 부도 위기를 몇 번 직면했지만 조강지처 같은 회사를 떠날 수 없다는 신념으로 회사에서 중책을 맡으면서 회사와 함께 성장해 왔다고 생각한다. 회사 경영진에게 올곧은 직언을 하여 한때는 관계 악화가 되기도 하였지만, 현재는 경영진과 잘 지내며 재직 중이다. 자기 발전을 위해 현재 대학원 박사과정에서 학업 중에 있다.

### 다. 참여자 3

첫 직장은 중소기업을 다니다가 30대 초반에 인생의 1차 자발적 퇴직을 한다. 그 이유는 개인사업을 시작할 기회가 왔었기 때문이다. 이후로 10년간 개인사업을 잘 해오다가 협력사와의 갈등으로 사업을 접어야 했다. 전 재산을 투자하여 대규모 식당을 창업했으나, 광우병 파동의 영향과 식당 무경험으로 폐업하게 되었다. 친구들의 회사 또는 영업 등의 프리랜서를 전전하다가, 다시 주위에 도움을 요청하여 개인사업을 시작하고 현재까지 대표로 일하고 있다. 개인사업자이기 때문에 정년퇴직은 정해져 있지 않고 70세까지 계속 일할 생각이다.

### 라. 참여자 4

첫 직장으로 000 대기업에 취업 되었다가 다시 케이블방송 PD로 직장을 옮겼다. 좀 더 자신의 발전을 위한 발판을 삼기 위해서 최종적으로 언론신문사의 신문사 기자로 10년간 근무하다가, 30대 후반에 자발적 사표로 퇴직하였다. 그 이유는 경영진과의 갈등과 언론사를 발판으로, 다른 분야에서 더 큰 자기계발을 하고 싶었기 때문이다. 그리고 국회의원 총선에 출마해서 낙선해보는 큰 경험도 가지게 되었다. 비정규직으로 대학 시간강사, 칼럼 쓰기, 단행본 발행 등으로 경력을 넓히다가 공기관 및 민간 기업, 그리고 중앙정부부처의 개방형 특채 계약직 과장 공무원으로 여러 번의 입·퇴사를 반복하였다. 일정의 휴식 기간에는 1인 출판사를 운영하여 개인사업을 하기도 했다. 10여 차례의 이직과 전직을 통해, 54세 재취업에 성공해 현재는 미국기업의 이사로 재직 중이다. 현재 직장과 직무에 무척 만족하고 있다.

### 마. 참여자 5

첫 직장으로 000 대기업에서 3년 근무 후에 인생의 1차 자발적 퇴직을 하였다. 회사의 업무가 적성에 맞지 않았고, 중년기에 자신의 개인사업을 위한 영업을 일찍 배우고 싶었다. 영업을 배우기 위해 대기업 자동차 영업직으로 재취업했으나 진정성 있는 영업보다는 사기를 배우는 것에 환멸을 느끼고 1년 만에 자발적 퇴직을 한다. 그 후에 선배의 제의로 다시 참여자 본인의 전공을 살려서 기업에 입사하여 감리를 맡아 1년 이상을 근무하다가, 자기계발을 위해서 자발적 사표를 쓰고 퇴직한다. 그리고 000 대학교 교직원 시설팀에 공채로 입사하여 20년 근무하고 명예퇴직을 하였다. 지금은 중소기업의 영업이사로 현재 재취업의 상태이다. 앞으로 60세 이후부터는 자신이 계획한 개인사업을 시작할 희망과 포부를 갖고 있다.

**바. 참여자 6**

첫 직장으로 000 언론신문사의 기자로 입사하여, 30년 이상 근무하고 현재는 본부장으로 재직 중이다. 현재 언론신문사에서는 임금피크제로 60세 정년퇴직을 보장해 주고 있다. 자기 계발을 위한 학위취득을 위해 석사과정을 공부하고 있다. 만약 60세 정년퇴직 이전에 민간 기업에서 스카우트 제의가 온다면 자발적 퇴직을 하여 재취업하고자 하는 계획 중에 있다. 그리고 사회에 대한 기여와 봉사에 관심이 많다.

**사. 참여자 7**

첫 직장으로 000 대기업에서 영업을 맡아서 30년 이상 근무하고 인생의 1차 명예퇴직을 하였다. 대기업의 퇴직-프로그램으로 현재는 주유소를 위탁 운영 맡아서 대표로 재직 중이다. 이 대기업의 퇴직-프로그램의 주유소 경영은 법적 정년퇴직인 60세에 종료될 것으로 예상된다. 60세 이후의 창업 비즈 또는 재취업에 대해서 현재 고민 중이다. 종교 활동에 적극적이며 사회적 관계를 매우 중요하게 생각하고 있다.

**아. 참여자 8**

첫 직장인 000 대기업에서 상무로 인생의 1차 명예퇴직을 하였다. 대기업의 퇴직-프로그램으로 현재는 대기업 관련 회사인 000 협회에서 전무로 재직 중이다. 법적인 60세 정년퇴직 후에는 개인사업을 하고 싶은 열망을 가지고 있다. 그래서 공인 중개사 자격증을 취득해 왔으며, 부동산 관련된 사업을 준비하고자 항상 독서로 공부 중이다.

**자. 참여자 9**

첫 직장으로 00 사관학교를 졸업하여 군인 장교로 근무하다가, 30대 후반에 군의 징계를 받고 인생의 1차 퇴직을 하게 되었다. 군대 사고로 인한 비자발적 제대를 한 후에 사회에 적응하면서, 자기반성의 시간을 가지고 겸손한 직업으로 영업직을 선택하였고 현재는 000 대리점을 맡아서 17년째 자영업 잘 해오고 있으며 그러한 자신의 모습에 스스로 대견함을 느끼고 있다. 자영업은 정년퇴직의 정함이 없기에 70세까지 계속 일할 생각이다.

**차. 참여자 10**

첫 직장으로 000 중견기업에 입사하여 20년 이상 현재 재직 중이다. 재무·회계의 전문적

인 업무 특성상 회사 경영진에게 중요 직책자로서 항상 칭찬을 들으며, 자신감 있게 20년 이상을 근무해 왔다. 최근 회사경영의 어려움으로 구조조정이 많아졌기 때문에, 3년 이후에는 회사의 조직적 선순환을 위해 자발적 퇴직을 선택하려고 마음먹고 있다. 자기 계발을 위해서 어려운 공인 회계사 자격시험 공부를 회사 일과 병행 중이다.

### 카. 참여자 11

첫 직장으로 000 대기업에서 12년 근무하고, IMF 시기에 회사의 구조조정으로 인생의 1차 강제퇴직을 당했다. 무직 기간을 대학 시간강사, 프로젝트 연구 등으로 1~2년을 버텼다. 그 후 소기업에 재취업했다가 자기 계발을 위해서 자발적 퇴사를 한 후에 대학원 박사과정에 입학하였다. 박사학위 취득을 기반으로 다시 대기업에 입사했으나, 회사 경영난으로 3년 만에 다시 권고사직 당했다. 그 후 중소기업에 재취업했다가 회사 경영난으로 3년 만에 또 권고사직 당했다. 그리고 현재 중소기업에서 4년째 연구소장으로 재직 중이다. 참여자 11은 건축을 전공하였으나 20대부터 현재 50대까지 R&D(research and development)라는 직무만을 고수해오고 있다. 그런데 R&D 연구개발부서는 대체로 회사경영의 어려움이 생기면 구조조정에서 1순위가 되기 때문에, 강제퇴직을 여러 번 경험해야 했다.

## 3. 자료수집

본 연구의 자료의 수집은 COVID-19 팬데믹의 국내 확산 이전인 2019년 5월부터 2020년 1월까지였고, 자료의 분석 기간은 2019년 5월부터 2020년 2월까지였다.

면담 질문지는 은퇴 및 적응과정과 관련된 문헌, 중년기 남성의 사회·문화적 특성에 관한 문헌(Hwang, 2004; Kang, 2008; Lee & You, 2017; Park, 2020; You, 2015), 그리고 중년남성을 대상으로 기업 상담을 하는 상담자와 연구자의 전문적인 경험과 지도교수 외 질적 연구자 2인에 의해 초기 면담 질문지가 개발되었다. 개발된 질문지는 외부의 감수자 3인에게 감수를 받았으며, 심층 면담 대상자의 기준에 부합하는 연구참여자 2인에게 2019년 5월 11일 이후에 예비조사를 하고 이를 수정·보완하여 질문지를 완성하였다.

주제는 연구 문제에 적합하게 은퇴불안 적응의 과정들에 대한 문헌(Hwang, 2004; Kang, 2008; Lee & You, 2017; Park, 2020; You, 2015)들을 포함시켰다. 여기에 포함된 문헌들은 다음과 같다. (1) 현재 취업상태인 50대 중년남성의 은퇴불안의 어려움과 적응의 경험, (2) 현재 취업상태인 50대 중년남성의 은퇴불안 적응과정에서 가장 도움이 되었던 촉진요인과 제한요인, 대처전략의 경험, (3) 현재 취업상태인 50대 중년남성의 은퇴불안 적응과정 경험에

대해 이들은 어떠한 관점과 인식을 갖게 되었는가? (4) 현재 취업상태인 50대 중년남성의 은퇴불안 적응과정 경험이 이후의 중·노년기에 미치는 영향 및 은퇴 계획과 준비 등이 포함되었다. 이러한 면담 질문지를 중심으로, 심층 면담 과정에서는 연구자에 의해 세부적인 질문과 후속 질문들이 풍부하게 이루어졌다

#### 4. 자료분석

본 연구의 분석 단계는 개방 코딩, 축 코딩, 선택 코딩에 따라 자료의 수집·분석이 동시에 이루어졌다. 근거이론의 연구방법에서는 연구자가 분석 도구이기 때문에 연구자의 이론적 민감성은 매우 중요한 개념이다(Chae & Lee, 2015; Strauss & Corbin, 1998). 따라서 본 연구자는 중년기 남성에게 관한 서적, 신문, 학술적 문헌, 인터넷 자료, 그리고 영화 등의 영상 매체를 꾸준히 접하였다. 그리고 중년남성을 대상으로 기업 현장에서 심리상담과 심리검사 실시·해석 및 세미나를 진행한 전문적인 경험을 바탕으로 이론적 민감성을 도모하려고 노력하였다.

자료의 분석에서 본 연구자는 자료를 수집·분석하면서 중요한 자료의 의미를 파악하기 위해서 “자료가 무슨 일에 관한 것인가?”, “이 사람들에게 나타나는 중심적인 현상은 무엇인가?”, “이 사람들은 어떻게 대처해 나가는가?”, “이 사람들은 언제, 어디서, 왜, 어떻게, 어떤 결과를 가지고 어떤 행동을 하는가?”, “이 사람들은 다양한 상황에서 어떤 점이 비슷하고 어떤 점이 다른가?”, “여기서 무엇이 진행되고 있는가?”, 그리고 “이 사건의 의미는 무엇인가?” 등에 대해서 끊임없이 스스로 질문하면서 분석을 하였다.

#### 5. 자료의 신뢰·가치성 평가

질적 연구의 검증과 평가의 기준은 양적 연구와는 구별된다(Chae & Lee, 2015). Myers & Thyer(1997)는 질적 연구의 검증·평가의 기준에서 중요한 도구적 역할을 하는 ‘엄격성(rigor)의 확보’를 연구의 핵심요소로 규정하고 연구자가 지켜야 할 윤리적 책임이라고 강조하였다(Kim, 2006). 본 연구자는 연구의 과정에서 수시로 자아 성찰을 준수하였고 책임감과 윤리성으로 연구의 결과적 엄격성 확보를 철저히 지키고자 하였다.

본 연구에서는 본 연구자 외에 연구의 전 과정에 대한 일관성을 확보하고자 질적 연구의 근거이론 방법론으로 박사학위 논문을 쓴 상담 관련 박사 2인과 지도교수 1인의 자문단을 통해 전반적으로 꾸준히 자문 받았다. 즉, 본 연구는 3인의 자문단에게 검토를 받음으로써 감사 기능을 수행하였다. ‘확증성’은 양적 연구의 객관성에 해당하는 개념으로 자문단들

과 의견을 교환하며, 연구참여자와 지속적인 접촉을 통해 연구자 자신이 연구에 개인적 편향의 여부를 담고 있는지를 파악하여 질적 연구의 중립성을 지킴으로 연구자의 편향성이 오류를 범하지 않게 하는 방법이 있다. 즉, 확증성은 질적 연구에서 중립성을 의미함으로 신뢰성, 전이 가능성, 의존성이 확립될 때 보장된다(Chae & Lee, 2015; Lincoln & Guba, 1985). 본 연구에서 연구자는 떠오르는 생각과 관점을 메모하고, 자료 분석에서 연구자의 편견이 개입되지 않도록 의식적인 노력을 하였고 자문단과 규칙적인 만남을 통해 의견을 교류했다. 특히 본 연구자는 은퇴불안과 현재 취업상태의 50대 중년남성에 대한 특정 편견이나 추구하는 이론적 관점 없이 순수자료와 상호작용하였으며, 근거이론 방법의 절차와 분석 과정에 따라 연구를 진행하였다.

## IV. 연구결과

### 1. 개방코딩

본 연구에서 연구참여자와 심층 면담을 통해 얻은 자료는 반복적인 비교분석과 분석 코딩을 통해 105개의 개념과 40개의 하위범주, 17개의 범주를 도출하여 <표 2>와 같은 결과를 나타냈다.

<표 2> 근거이론 패러다임의 개념 및 범주화

패러다임	범주	하위범주	개념
인 과 적 조 건	퇴직한 선배들을 보면서 퇴직을 실감함	퇴직한 선배들을 초라하게 여김	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 최저임금을 받으며 운전학원 강사 하는 선배를 보게 됨</li> <li>· 기고만장하던 선배가 퇴직 후 빈둥빈둥 노는 모습이 한심하고 답답하게 보임</li> <li>· 구조조정 당하고 실업급여로 생활하는 선배를 보게 됨</li> </ul>
		퇴직한 선배들을 보면서 불안감을 느낌	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 30년 같이 근무했던 선배들의 퇴직이 시작됨</li> <li>· 퇴직한 선배들의 연락을 회피하게 됨</li> </ul>
	업무 스트레스가 심신의 문제가 됨을 깨달음	극심한 업무 스트레스를 받음	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 직장 상급자가 되면서 정신적 스트레스가 더 커짐</li> <li>· 팀장이 되면서 가위에 눌려서 깊이 잠든 적이 없음</li> </ul>

	건강의 이상 징조가 생김	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 술을 조금 마셔도 체력이 급격히 저하됨</li> <li>· 건강의 위협 시그널을 느낌</li> </ul>
중심현상	퇴직의 불안감이 듦	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 눈에 띄게 구조조정이 많아짐.</li> <li>· 퇴직-프로그램의 종료가 다가옴</li> </ul>
	퇴직의 어두운 그림자 무엇을 할지 모르겠음	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 가슴 아픈 퇴직을 당함</li> <li>· 외부환경에 의해 폐업함</li> <li>· 자기사업에 실패함</li> <li>· 징계로 퇴직을 함</li> <li>· 외부의 자원 없이 퇴직준비를 함</li> <li>· 고용단절이 반복됨</li> </ul>
	퇴직의 당혹감을 느낌	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 재취업의 장벽인 나이 듦을 인식함</li> <li>· 재취업의 어려움을 인식함</li> </ul>
	재취업이 어려움	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 낙심/위축이 됨</li> <li>· 무기력/우울증에 빠짐</li> <li>· 자신감 하락이 됨</li> <li>· 매일 술을 마심</li> </ul>
	심리적 고통을 느낌	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 재정적 불안을 느낌</li> <li>· 임금 피크제로 소득이 감소 됨</li> <li>· 저임금의 불만을 느낌</li> <li>· 자녀 양육의 경제적 책임을 느낌</li> <li>· 현실적 고민을 함</li> </ul>
	단절로 인한 고통	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 계속 돈 벌어오기를 바람</li> <li>· 가족에게 이해받지 못함</li> <li>· 인맥관리를 방해받음</li> </ul>
	경제적 불안감을 느낌	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 상대적 박탈감을 느낌</li> <li>· 자격지심을 느낌</li> </ul>
	가족 갈등이 생김	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 체면이 중요함</li> <li>· 사회적 위치가 중요함</li> <li>· 사회적 관계 상실의 불안을 느낌</li> </ul>
	수치감을 느낌	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 조직에 충성적 기여함</li> <li>· 오직 한 회사만 고집함</li> </ul>
	사회적 소속감 상실을 느낌	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 경력개발은 정체성임</li> <li>· 전문적 직무는 정체성임</li> <li>· 회사는 정체성임</li> </ul>
맥락적조건	일에 대한 충성심	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 죽을 때까지 일할 것임</li> </ul>
	일은 곧 나의 정체성	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 조직의 상사와 의견 충돌됨</li> </ul>
	일은 나 자신임	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 조직에 배신감을 느낌</li> <li>· 조직의 부속품이 된 억울함을 느낌</li> <li>· 근로자의 성취한계를 절감함</li> </ul>
	일은 중요함	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 내 역할을 찾고자 함</li> <li>· 박수 받을 때 떠나고자 함</li> </ul>
	조직의 부정적 감정 경험	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 존재감 유지가 중요함</li> </ul>
조직과 갈등을 겪음		
조직에 억눌림		
지키고 싶은 자존심		

중 재 적 조 건	현실을 수용함	심리적 지지를 받음	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 가족의 지지를 받음</li> <li>· 이전 직장 동료들의 지지를 받음</li> <li>· 멘토의 자극을 받음</li> <li>· 위안 받는 동료 모임에 참여함</li> </ul>
		자기성찰을 함	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 신중하지 못함을 깨달음</li> <li>· 감정조절이 미숙했음을 반성함</li> <li>· 자기반성을 함</li> </ul>
		현실을 똑바로 봄	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 조직을 용서할 마음이 생김</li> <li>· 눈높이를 낮춤</li> </ul>
	남성의 성 역할	전통/유교적 남성역할	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 가부장적 성향임</li> <li>· 강력한 책임감이 있음</li> <li>· 강한 의지력을 가짐</li> <li>· 권력 지향적임</li> </ul>
	성격특성에 영향을 받음	긍정적 성격강점 있음	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 낙천적 성향임</li> <li>· 긍정적 성향임</li> <li>· 인내심을 가짐</li> <li>· 유비무환의 자세를 가짐</li> </ul>
		긍정적 경험이 누적됨	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 재취업에 성공함</li> <li>· 전직의 적응에 성공함</li> </ul>
	유능성을 획득함	전문성에 대한 확신	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 기술직의 전문성이 있음</li> <li>· 경력개발의 전문성이 있음</li> </ul>
		성취를 통한 자부심	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 모든 것을 다 성취함</li> <li>· 열등감을 성공으로 입증함</li> </ul>
	욕구를 자각함	취업상태를 유지하고자 함	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 고용 안정성이 중요함</li> <li>· 회사의 요구에 맞추려고 노력함</li> <li>· 자기사업을 계속 유지함</li> </ul>
		조직의 억눌림에서 벗어나고자 함	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 자기사업의 열망을 가짐</li> </ul>
퇴직을 준비함		<ul style="list-style-type: none"> <li>· 자발적 '명예' 퇴직을 함</li> <li>· 자발적 '일반' 퇴직을 준비함</li> </ul>	
심리적 안정감 확보하기	신체 활동하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 테니스 운동모임에 나감</li> <li>· 나 홀로 자전거를 탐</li> </ul>	
	종교 활동하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 적극적 종교 활동을 함</li> </ul>	
작 용 / 상 호 작 용	적응을 노력하기	개인 생활을 수정하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 자기계발을 함</li> <li>· 자기관리를 함</li> <li>· 지출감소를 위한 노력을 함</li> <li>· 자격증을 취득함</li> <li>· 자격증 시험공부를 함</li> <li>· 실직극복 경험을 상기함</li> </ul>
		적극적 사회활동 참여하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 사교모임에서 정보를 수집함</li> <li>· 사업구상 모임에 참여함</li> <li>· 이직/전직을 준비함</li> <li>· 재취업에 도전함</li> <li>· 지역사회 네트워크를 활성화함</li> </ul>

	은퇴계획의 방안을 모색함	새로운 진로 고민을 시작함	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 재취업/자기사업의 선택을 고민함</li> <li>· 새로운 이직의 적응에 두려움이 생김</li> </ul>
		해결책 찾는 과정의 막막함을 경험함	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 답이 없음</li> <li>· 하루하루 살아감</li> </ul>
		재취업 설계를 세워둠	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 은퇴설계를 세워둠</li> </ul>
결과	은퇴계획을 실행으로 옮김	은퇴계획을 실천함	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 잡기를 배우고 있음</li> <li>· 농사짓기 연습을 하고 있음</li> <li>· 돈/친구 관계의 중요성을 느낌</li> <li>· 인적 네트워크를 활성화하고 있음</li> <li>· 재미있는 노후생활을 기대하고 있음</li> </ul>
	다가올 노년기를 자각함	경제적 안정감을 느낌 실존적 가치를 추구함	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 부가(附加)소득이 있음</li> <li>· 경제적 불안은 없음</li> <li>· 고독/외로움이 남음</li> <li>· 자기 존재의 고민을 함</li> </ul>

### 가. 인과적 조건

인과적 조건은 연구참여자들의 중심현상 원인이 되는 현상을 일으키는 조건이 되는 범주들이다(Strauss & Corbin, 1998). 본 연구에서 자료를 분석한 결과는 ‘퇴직한 선배들을 보면서 퇴직을 실감함’, ‘업무 스트레스가 심신의 문제가 됨을 깨달음’, ‘퇴직의 불안감이 듦’ 이 중심현상의 원인이 되는 범주로 나타났다. 본 연구에서 연구참여자들은 퇴직한 선배들의 초라한 모습을 보면서 자신의 퇴직을 실감했고 또한 그동안 누적된 업무 스트레스와 50대의 나이 듦에 대한 노화로 심신의 문제를 깨닫는 것으로 나타났다. 이는 연구참여자들은 친하게 지내던 직장 선배들의 퇴직하는 모습을 보면서 자신에게도 퇴직이 다가오고 있다는 것을 피부로 느끼게 되었다(참여자 6). 퇴직한 직장 선배들이 실업급여를 다 받은 후에는 운전 강사를 하거나 그냥 집에서 놀면서 등산 다니는 모습에 실망하고(참여자 5, 7, 8, 10), 퇴직한 선배들을 초라하게 여기게 되었다. 연구참여자들은 5~6년 전부터 30년을 같이 근무해 오던 선배들의 정년퇴직을 보면서 자신에게도 직장인의 끝이 다가온다는 불안감을 느끼게 된다(참여자 6). 그리고 퇴직한 선배들에게 연락이 오면 퇴직한 선배들과 만남을 회피하게 된다. 그 이유는 퇴직한 선배와 같이 될 것 같은 미래 자신의 초라한 모습에 직면하고 싶지 않기 때문이다(참여자 10). 이상의 내용을 ‘30년 같이 근무했던 선배들의 퇴직이 시작됨’, ‘퇴직한 선배들의 연락을 회피하게 됨’ 으로 개념화했으며, 이를 ‘퇴직한 선배들을 보면서 불안감을 느낌’ 으로 하위범주화 후에, ‘퇴직한 선배들을 보면서 퇴직을 실감함’ 으로 범주화했다. 연구참여자들은 완벽주의적 성향으로 부하직원에게 스트레스를 주게 됨을

자각했으며, 자신 또한 회사의 과도한 업무로 주말과 야근 그리고 새벽에도 출근해야 하는 업무의 스트레스가 컸음을 자각했다(참여자 2, 5). 이로 인한 심리적 스트레스가 누적되고, 50대의 나이 들음으로 인한 노화가 겹치면서 신체적인 이상 신호들을 감지하게 되었다(참여자 2). 이상의 내용을 ‘직장 상급자가 되면서 정신적 스트레스가 더 커짐’, ‘팀장이 되면서 가위에 눌려서 깊이 잠든 적이 없음’으로 개념화했으며, 이를 ‘극심한 업무 스트레스를 받음’으로 하위범주화 후에, ‘업무 스트레스가 심신의 문제가 됨을 깨달음’으로 범주화했다.

#### 나. 중심현상

중심현상은 ‘여기에서 무엇을 경험하고 있는가?’를 나타낸다(Strauss & Corbin, 1998). 본 연구에서 ‘현재 취업상태인 50대 중년남성의 은퇴불안 적응과정에서 무엇이 진행되고 있는가?’를 나타내는 중심현상은 ‘단절로 인한 고통’이었다. ‘단절로 인한 고통’은 사회적 또는 경제적인 관계가 꺾이고 부러져서 끊어짐으로 개인의 심리적 고통과 가족 간 갈등의 심리 현상을 발생시키는 중심현상으로 판단되었다. 이는 연구참여자들이 비자발적 퇴직을 당함으로 고용이 단절되어 재정적 불안감을 느끼고 가족과 갈등까지 생기게 된다. 그리고 50대라는 나이 들음으로 재취업의 어려움을 인식하고, 잘나가는 친구들과 비교하며 상대적 박탈감과 사회적 관계 상실의 불안을 느끼게 됨으로써 은퇴불안 적응과정에서 경제적 단절, 사회적 관계 단절, 그리고 가족 소통의 단절로 인한 극심한 심리적 괴로움과 아픔으로써 ‘단절로 인한 고통’을 중심현상에 배치하였다.

#### 다. 맥락적 조건

맥락적 조건은 현상에 영향을 미치는 특별한 조건이나 현상이 나타나는 구체적인 상황으로 작용/상호작용을 다루고 조절한다(Strauss & Corbin, 1998). 본 연구에서는 ‘일은 곧 나의 정체성’, ‘조직의 부정적 감정 경험’, ‘지키고 싶은 자존심’이 ‘단절로 인한 고통’이라는 중심현상에 영향을 미치는 맥락적 조건으로 나타났다. 이는 연구참여자인 현재 취업상태의 50대 중년남성들이 일을 자신의 정체성·자존심과 동일시하는데, 일에 직접 관련된 조직에 대한 부정적 감정을 느끼는 요인들이 영향을 미치는 것으로 나타났다.

#### 라. 중재적 조건

중재적 조건은 작용/상호작용을 촉진 또는 방해하는 것이다(Strauss & Corbin, 1998). 본 연구에서는 ‘현실을 수용함’, ‘중요한 남성 역할’, ‘욕구를 자각함’, ‘유능성을 획득

함’, ‘성격특성에 영향을 받음’ 이 ‘단절로 인한 고통’ 이라는 중심현상에 대한 작용/상호작용에 영향을 미치는 중재적 조건으로 나타났는데, 이는 중심현상에 대처하기 위한 의도적이고 고의적인 행위이다(Strauss & Corbin, 1998).

#### 마. 작용/상호작용

본 연구에서는 ‘단절로 인한 고통’ 이라는 중심현상에 대처하기 위해 사용되는 작용/상호작용은 ‘심리적 안정감 확보하기’, ‘적응을 위한 노력하기’ 로 나타나서 이를 중심현상에 대한 작용/상호작용으로 배치하였다. 중심현상인 ‘단절로 인한 고통’ 과 관련하여 연구참여자들은 심리적 안정감을 확보하면서 은퇴불안에 적응하려고 노력하기 시작하였다.

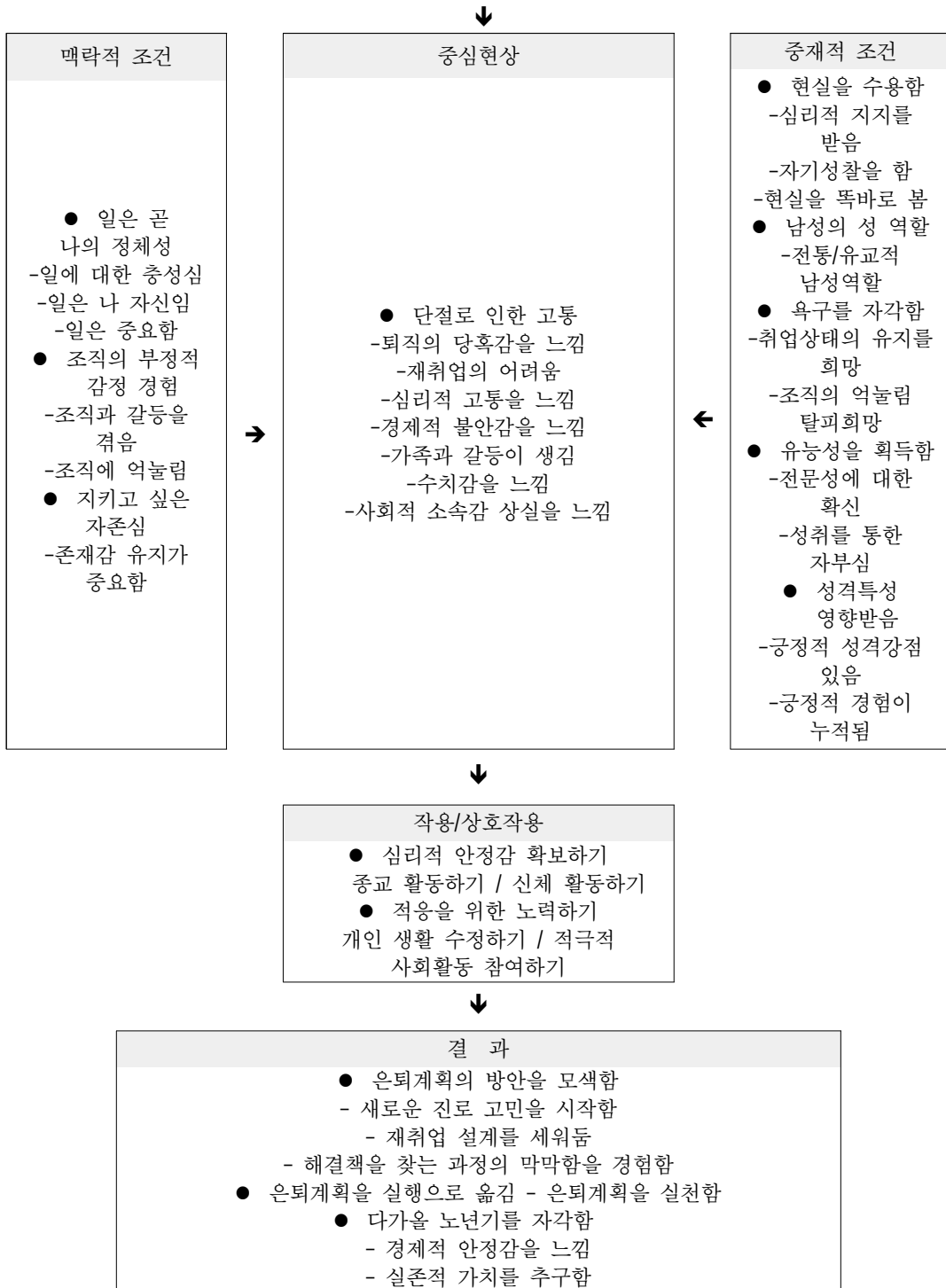
#### 바. 결과

결과는 중심현상에 대처하기 위한 작용/상호작용에 따라 나타나는 것을 의미한다(Strauss & Corbin, 1998). 본 연구에서 ‘단절로 인한 고통’ 이라는 중심현상에 대처하기 위해 ‘은퇴계획의 방안을 모색함’, ‘은퇴계획을 실행으로 옮김’, ‘다가올 노년기를 자각함’ 의 결과를 가져왔다. 연구참여자들은 ‘단절로 인한 고통’ 을 수용·극복·적용하기 위해서 여러 가지의 시도와 전략을 사용함으로써 새로운 진로의 고민을 시작하여 재취업의 설계를 세우거나 미해결로 지속상태를 유지하기도 하였다. 이상의 범주 분류에 따른 패러다임 모형은 [그림 1]과 같다.

## 2. 축 코딩

개방코딩 결과에 의한 적응과정의 패러다임 모형은 다음과 [그림 1]과 같이 도출되었다.

인과적 조건
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 퇴직한 선배들을 보면서 퇴직을 실감함               <ul style="list-style-type: none"> <li>- 퇴직 선배를 초라하게 여김</li> <li>- 퇴직 선배를 보면서 불안을 느낌</li> </ul> </li> <li>● 업무 스트레스가 심신의 문제가 됨               <ul style="list-style-type: none"> <li>- 극심한 업무 스트레스</li> <li>- 건강의 이상 징조 생김</li> </ul> </li> <li>● 퇴직의 불안감이 들               <ul style="list-style-type: none"> <li>- 퇴직의 어두운 그림자</li> <li>- 무엇을 할지 모르겠음</li> </ul> </li> </ul>



[그림 1] 현재 취업상태인 50대 중년남성의 은퇴불안 적응과정에 관한 패러다임

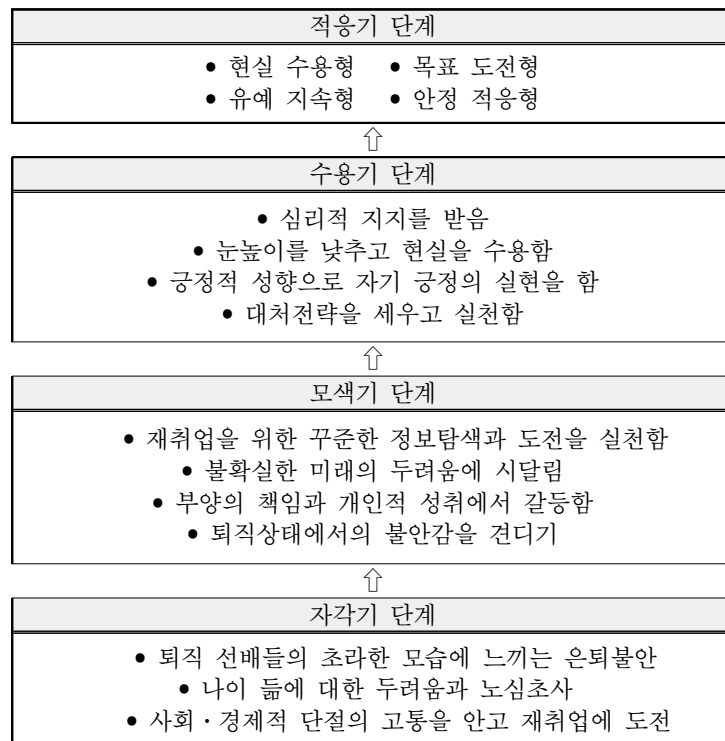
### 3. 선택코딩

#### 가. 핵심범주: 단절로 인한 고통을 통해, 노년기의 성숙성을 향해 나아감

본 연구의 핵심 범주는 ‘단절로 인한 고통을 통해, 노년기의 성숙성을 향해 나아감’ 으로 나타났다. 비자발적인 실직으로 경제적 단절, 사회적 단절, 심리적 단절에 의한 고통을 이겨내고 재취업에 성공함으로써 심리적 안정감을 가지고 노년기를 준비하는 것으로 나타났다.

#### 나. 이론 생성

시간의 흐름에 따라 한국에서 현재 취업상태인 50대 중년남성의 은퇴불안 적응과정에 대한 이론을 정리하면 ‘자각기 단계’, ‘모색기 단계’, ‘수용기 단계’, ‘적응기 단계’로 [그림 2]와 같다.



[그림 2] 현재 취업상태인 50대 중년남성의 은퇴불안 적응과정 모형

자각기 단계는 현재 취업상태인 50대 중년남성들이 은퇴불안을 느끼면서 적응해가는 첫 단계로 친했던 직장 선배들이 정년퇴직 또는 조기퇴직을 한 후, 집에서 놀거나 등산 다니는 모습을 초라하게 여기면서 자신에게 다가오고 있는 퇴직을 자각하게 된다. 또 20~30년 이상의 직장생활에서 그동안 누적된 업무 스트레스와 50대의 나이 듦에 의한 노화가 겹쳐 심신의 건강위험 신호를 자각하게 되면서 현실을 느끼게 되는 과정이다. 이로 인해 앞으로 다가올 경제적, 사회적 관계의 ‘단절로 인한 고통’을 심리적으로 느끼면서 재취업 또는 이직/전직을 준비하게 된다.

모색기 단계는 은퇴불안의 고통을 경험한 현재 취업상태의 50대 중년남성은 모색기 단계에 접어들게 된다. 불확실한 미래의 두려움에 시달리면서 불안감을 견디는 과정으로써, 가족 부양의 책임과 개인적 성취를 위한 재취업 또는 이직·전직을 위한 꾸준한 정보수집에 노력하며 도전하게 된다.

수용기 단계는 자각기 단계와 모색기 단계를 거쳐, 새로운 대처 방법을 시도해 보는 과정이다. 이 단계에서 연구참여자들은 가족과 동료들의 심리적 지지를 받으며 자신의 눈높이를 낮추고 자신의 고유한 긍정적 성향으로 현실을 수용하고 대처전략을 세워서 실천하게 된다.

적응기 단계에서 연구참여자들은 ‘현실 수용형, 목표 도전형, 유예 지속형, 안정 적응형’의 각 유형별로 능동적 적응과 수동적 적응을 선택하며 성장해 나아갔다.

## V. 논의 및 결론

중년기의 심리적 변화인 은퇴불안은 남성들이 여성들보다 더 높게 나타나며, 특히 중년남성 중에서도 50대의 나이가 산업인력 가운데 가장 비자발적 은퇴자가 많이 발생하는 시점에 있으면서, 또한 자살을 포함한 사망률이 다른 연령대와 여성에 비교하여 월등히 높게 나타났다(Statistics Korea, 2016)는 사실은 본 연구결과에 중요한 의미를 부여한다. 고학력에 부동산 소득 또는 아내의 소득 등의 부가소득이 있는 50대 중년남성의 경우에는 안정된 취업상태를 통해 사회적 관계를 지속하고 있었고, 노년기를 위한 심리·사회·경제·신체적 준비 활동의 가능성이 높았다. 반면에, 저학력에 부가 소득이 없는 50대 중년남성의 경우에는 불안정한 취업상태 또는 무직으로 사회적 관계가 제한적이 되어서, 곧 다가올 노년기의 빈곤·위축·관계 단절의 삶으로 이어질 수밖에 없게 될 것이다.

본 연구는 한국의 50대 중년남성들이 은퇴불안에 어떻게 적응하고 그 적응에서 추구하고자 하는 의미가 무엇인가에 대해 그들의 삶 속에서 이해하고, 그들을 위해 평생교육 및 경제·사회적 지지를 고려한 정부·민간의 지원정책 마련과 진로·심리상담 지침의 기초자료

를 마련하고자 하였다. 본 연구에서 연구대상자들은 긍정적인 성격 특성을 바탕으로 은퇴불안에 적응하고 있었고 이에 대한 구체적 의미는 다음과 같이 논의할 수 있다.

첫째, 은퇴불안 적응과정에서 경험하는 다양한 어려움이다. 연구참여자들은 경제적 은퇴불안, 사회적 은퇴불안, 심리적 은퇴불안, 신체적 은퇴불안의 측면에서 어려움을 경험해 왔으며 이로 인한 위기·갈등을 겪기도 하였다. 본 연구에서 참여자들이 최우선적으로 보고하는 은퇴불안은 경제적 수입의 단절이다. 즉 사회·심리적 은퇴불안의 근본적인 원인은 경제적 수입의 단절로 인해 발생 되었다고 호소하였다. 한편 신체적 노화로 인한 체력 저하와 소진 등의 어려움도 있었다. 은퇴불안 적응과정에서 우울·불면증을 경험한 경우가 3명(참여자 1, 3, 5), 매일 술을 마시는 행동을 보인 경우가 2명(참여자 1, 3)이었으며, 연구참여자들은 모두 중심현상인 ‘단절로 인한 소외감·위축감·불안감·외로움·두려움 등의 심리적 고통’을 경험하였다.

둘째, 은퇴불안 적응은 성격특성 요인에 영향을 받았다. 연구참여자들은 자신의 긍정적 성격을 바탕으로, 현실을 똑바로 인식하고 중심현상인 ‘단절로 인한 고통’에서 벗어나기 위한 대처전략을 세우고 주체적으로 은퇴계획을 실행함으로써 성공적인 노화의 노년기를 준비하는 것으로 볼 수 있었다. 또한, 실직 상태에서는 효율적이고 건강한 방식으로 남은 시간을 잘 활용하였고 재취업의 긍정적 경험들을 재인식하면서 적응하고 있었다. 즉, 성격적 특성인 ‘긍정성’이 ‘진로적응성’에 정적 영향을 주었고(Jang & Kim, 2011), 진로적응성은 이들이 ‘괜찮은 일’에서 근로할 수 있게 만들어 주었으며, 이로 인해 ‘생존의 욕구’, ‘사회적 연결의 욕구’, ‘자기 결정의 욕구’가 만족이 되어 궁극적으로 개인의 ‘일의 충만함’과 ‘심리적 안녕’에 도달한다는 Duffy et al.(2016)의 일의 심리학(PWT) 이론적 접근으로 현재 취업상태인 50대 중년남성의 적응과정이 설명되고 이해되었다.

셋째, 은퇴불안 적응은 종교와 지지적 체계 요인에 영향을 받았다. 적응을 도모하는 지지적 관계는 가족 및 자신과 같은 처지에 있는 50대 동료들과의 교류, 종교 활동, 멘토 등과의 관계로 나타났다. 종교단체와 복지시설, 서비스 기관 등에서 은퇴불안의 부정적인 감정을 해소할 기회와 심리적인 버팀목 대상의 존재가 될 수 있는 프로그램 등의 확충은 매우 필요하다고 볼 수 있다.

넷째, 본 연구자는 연구참여자와 만남을 통해서 현재 취업상태의 50대 중년남성들에게 생애사적 발달에 대한 ‘성장의 욕구’가 아직도 강렬하게 지속되고 있음을 느꼈다. 본 연구참여자의 대다수는 은퇴불안을 일시적으로 경험하기도 했지만, 은퇴불안을 장기적으로 경험하고 있는 참여자라 하더라도 심리적 장애까지 발전되지는 않았다. 이들은 주변 환경을 변화·성장시키려는 ‘현실적 고민’과 자기 자신을 찾으려는 ‘실존적 고민’으로 고군분투하는 모습을 보였다. 비록 이들은 비자발적 은퇴·퇴직으로 인한 좌절의 경험과 사회적 관

계 단절의 고통으로 낙심하고 자신감의 하락이 되었더라도 결코 자신의 삶을 포기하지 않고, 중심현상인 ‘단절로 인한 고통’을 통해 은퇴불안 경험을 교훈 삼아 새로운 자신의 삶을 준비하고 자기를 실현하려는 모습들이 역력히 보였다. 따라서 50대 중년남성들을 돕는 사회의 구성원들, 기업·조직·현장의 전문가들 그리고 50대 중년남성들의 가족은 이들이 자신에게 잠재되어있는 자기 성장의 실현 가능성을 신뢰하고 은퇴불안의 적응과정 경험을 통해 성공적 노화의 노년기 성숙성으로 나갈 수 있도록 돕는 태도가 필요함을 시사한다.

다섯째, 은퇴불안 적응과정에서 50대 중년남성들의 중심현상인 ‘단절로 인한 고통’에 미친 영향력의 이해를 위한 요인으로써, 한국인의 의식구조인 유교적 전통문화에 따른 남성 중심의 ‘책임감’과 ‘체면 유지’를 들 수 있다. 책임감을 중시하는 현상은 1960~1970년대에 성장기를 보낸 현재의 50대 중년남성들이 가족의 ‘아들·오빠·남동생’이라는 가부장적 남성 역할의 위치에서 교육 기회의 특별한 혜택을 받았기 때문에 가족을 대표하는 성공·출세의 책임감으로 나타났다(Kang, 2010). 또 체면유지를 중시하는 현상은 외적인 면에 치중하는 현상으로 자존심을 지키기 위해 타인들의 평가에 의존하는 ‘눈치 문화’에서 발생한 것이다. 타인의 눈치를 보는 문화는 심리적 에너지의 손실과 가식적인 겉치레 문화로써 자신의 모습이 타인에게 어떻게 보이는가를 중시하는 삶의 자세를 만들었다고 판단되어진다(Park & Yeon, 2004). 그리고 유교 사상을 바탕으로 한국의 가족관계는 역할·지위가 성과 나이에 따라 서열이 결정되며, 특히 남성 가장의 역할을 중시하고 가족 중심의 위계질서가 있다는 특징이 있다(Kim, 2016). 그 결과로 현재 취업상태의 50대 중년남성들은 심리적 고통을 혼자 삭이는 과정을 경험하고 있었다.

여섯째, 50대 중년남성들에게 회사·조직에 대한 ‘충성심’은 한국인의 정서적 특성인 유교의 ‘충’ 사상으로 이해할 수 있다. 대체로 현재 취업상태의 50대 중년남성들은 회사·조직에 온 열정을 바쳐 젊은 날을 희생하고 충성하면서 조직에 대한 고마움의 긍정적 감정(참여자 4, 6, 7)과 조직에 대한 불만의 부정적 감정(참여자 1, 2, 3, 5, 9, 10, 11)이 함께 공존하였다. 즉 이들은 회사·조직이 통제적이었다도 자신의 고용을 끝까지 책임져줌에 대한 고마움의 양가감정으로 혼란스러워했는데, 이는 중년기 남성의 갱년기와 맞물리면서 이들을 심리적으로 더욱 어렵게 만들었다고 판단된다(참여자 2). 그러함에도 불구하고 일부 참여자들은 주어진 조직환경에 능동적으로 현실을 수용하고 변화에 대처하면서 은퇴불안에 적응해 나갔다.

본 연구는 현재 취업상태인 50대 중년남성의 은퇴불안 적응과정과 특성을 심층적으로 이해하고 그들을 지원할 수 있는 방안에 대한 논의의 계기를 마련하였다는 점에서 차별적인 연구라고 할 수 있다. 한편 50대 중년남성의 취약성과 관련 요인을 체계적인 종단연구로 이루어질 것을 제안한다. 그리고 본 연구결과의 은퇴불안 적응과정 패러다임 모형에서 각 조

건 간의 관계연구 및 가설적 관계 진술의 가설검증을 위해 양적 연구가 병행되어야 할 것이다. 또한 본 연구의 연구자는 여성이고, 연구참여자는 남성이었다. Hyman et al.(1954)은 연구자와 참여자가 같은 성(gender)일 때와 다른 성(gender)일 때의 심층 면담의 결과가 성차별적 태도로 편견적 연구에 대한 조심성을 위해서 본 연구와 동일 주제·대상·연구조건에서 남성 연구자의 심층 면담으로 이루어진 연구의 결과와 본 연구의 결과를 차이 비교하는 관련 후속 연구가 필요하다. 그리고 본 연구의 자료수집과 분석은 COVID-19 팬데믹의 국내 확산 이전에 실시되었기 때문에, 후속 연구에서는 COVID-19 팬데믹 이후의 연구결과와 본 연구의 결과를 유의미하게 비교해 볼 수 있을 것이다.

## References

- An, J. A., & Jung, A. K. (2019). A theoretical review on psychology of working theory and the implications for career counseling in south korea. *Korean Journal of Counseling, 20*(2), 207-227. <https://doi.org/10.15703/kjc.20.2.201904.207> 국문: 안진아, 정애경 (2019). 일의 심리학 이론의 한국 진로상담 적용방안. *상담학연구, 20*(2), 207-227.
- An, M. K. (2018). An inquiry on the depressive experience of middle-aged men in their 50s: Focusing on professional men. *Qualitative Inquiry, 4*(3), 165-199. 국문: 안미경(2018). 50대 중년남성의 우울경험에 대한 탐구: 전문직 남성을 중심으로. *질적 탐구, 4*(3), 165-199.
- An, M. K. (2020). *A narrative inquiry into occupational crisis experiences of middle-aged men* [Unpublished doctoral dissertation]. Sookmyung Women's University. 국문: 안미경 (2020). *중년남성의 직업적 위기 경험에 대한 내러티브 탐구*. 박사학위논문, 숙명여자대학교.
- Bang, H. N. (2010). Retirement age retirement system in the age of population aging and the implications of retirement age extension. *Labor Journal: Opening the Horizon for a New Labor Movement, 4*, 41-52. 국문: 방하남(2010). 인구 고령화시대 정년퇴직제도와 정년연장의 의미. *노동저널: 새로운 노동운동의 지평을 여는, 4*, 41-52.
- Chae, H. N., & Lee, J. Y. (2015). A study on process of middle-aged women's experience of extramarital relations: Based on a grounded theory approach. *Korean Journal of Counseling, 16*(4), 547-573. <https://doi.org/10.15703/kjc.16.4.201508.547> 국문: 채후남, 이지연(2015). 한국 중년여성의 혼외관계 경험과정 연구. *한국상담학회 상담학연구, 16*(4), 547-573.
- Choi, M. J. (2005). *A study on the retirement process of older workers: Focusing on the concept of main job and retirement process stratification* [Unpublished master's thesis]. Seoul National University. 국문: 최문정(2005). *고령 근로자 은퇴 과정에 관한 연구: 주된 일자리와 은퇴 과정 계층화의 개념을 중심으로*. 석사학위논문, 서울대학교.
- Duffy, R. D., Blustein, D. L., Diemer, M. A., & Autin, K. L. (2016). The psychology of working theory. *Journal of Counseling Psychology, 63*(2), 127-148. <https://doi.org/10.1037/cou0000140>
- Fletcher, W. L., & Hansson, R. O. (1991). Assessing the social components of retirement anxiety. *Psychology and Aging, 6*(1), 76-85. <https://doi.org/10.1037/0882-7974.6.1.76>
- Genoe, M. R., Liechty, T., Marston, H. R., & Sutherland, V. (2016). Blogging into retirement. *Journal of Leisure Research, 48*(1), 15-34.

- Gupta, R., & Padhan, S. (2017). Evaluating financial planning advertisements for retirement in India: A content analysis. *The Qualitative Report*, 22(7), 1792-1808.
- Heo, K. S. (2013). *A qualitative study of early retired mid-life men's anxiety* [Unpublished master's thesis]. Kyungpook National University. ☞ 국문: 허경숙(2013). **중년기 조기퇴직 남성의 불안에 관한 질적 연구**. 석사학위논문, 경북외국어대학교.
- Hwang, S. D. (2004). *A qualitative study on Korean middle-aged men's process of adaptation to life after early retirement* [Unpublished master's thesis]. Gangnam University. ☞ 국문: 황선덕(2004). **한국 중년남성의 조기퇴직 후 생활적응과정에 관한 질적 연구**. 석사학위논문, 강남대학교.
- Hyeon, C. S. (2016). A study on experiences of undergraduates with repeated academic probations. *Korean Journal of Christian Counseling*, 27(3), 167-192. ☞ 국문: 현채승(2016), 대학생의 학사경고 반복 경험에 관한 연구. **한국기독교상담학회지**, 27(3), 167-192.
- Hyman H. H., Cobb, W. J., Fledman, J. J., Hart, C. W., & Stember, C. H. (1954). *Interviewing in social research*. University of Chicago Press.
- Jang, K. Y., & Kim, B. H. (2011). The development of the career adaptability scale for the korean university students. *Korean Journal of Counseling*, 12(2), 539-558. <https://doi.org/10.15703/kjc.12.2.201104.539> ☞ 국문: 장계영, 김봉환(2011). 대학생 진로 적응성 척도개발. **상담학연구**, 12(2), 539-558.
- Jang, S. S. (1998). *The influence of early retirement anxiety on the mid-aged crisis: Focused on those in their 40s-50s working in financial institutions* [Unpublished master's thesis]. Yonsei University. ☞ 국문: 장삼수(1998). **조기 퇴직불안이 중년기 위기에 미치는 영향**. 석사학위논문, 연세대학교.
- Jung, J. W. (2018). *Retirement anxiety and philosophical counseling noted by heidegger's daseinsanalytic: Focused on the baby boom generation male* [Unpublished master's thesis]. Korea Counseling Graduate University. ☞ 국문: 정재원(2018). **하이데거의 현존재분석론으로 본 은퇴불안과 철학상담: 베이비부머세대 남성을 중심으로**. 석사학위논문, 한국상담대학원대학교.
- Kang, D. J. (2010). *The relationships between middle-aged men's crisis and psychological variables* [Unpublished doctoral dissertation]. Chongshin University. ☞ 국문: 강덕진(2010). **중년기 남성 위기와 심리적 요인과의 관계성 연구**. 충신대학교, 박사학위논문.
- Kang, J. S. (2008). (The) Adaptation process after retirement for old adult - Grounded theory approach on the adaptation process related to retirement for elderly. *Korean Geriatric Society*, 28(3), 477-496. ☞ 국문: 강지숙(2008). 노인의 은퇴적응과정에 대한 근거 이론

- 적 접근. *한국노년학*, 28(3), 477-496.
- Kang, J. Y. (2009). *(A) Study on effects of public pensions on retirement for middle-aged elderly in South Korea by types of retirement* [Unpublished master's thesis]. Yonsei University. ☞ 국문: 강지영(2009). **공적연금이 근로자의 점진적 은퇴에 미치는 영향 연구: 중고령 근로자를 중심으로**. 석사학위논문, 연세대학교.
- Kim, H. E., & Jung, O. B. (1992). The psychological anxiety of the middle-aged men who expect to-emphasizing upon the state-trait anxiety and the opinion on the present retirement system. *Journal of the Korean Home Economics Association*, 30(2), 159-169. ☞ 국문: 김향은, 정옥분(1992). 정년퇴직을 앞둔 중년남성의 심리적 불안-퇴직 예정자의 상태, 특성 불안과 현행 정년 제도에 대한 시각을 중심으로- **대한가정학회지**, 30(2), 159-169.
- Kim, H. J. (2012, March 9). *Early retirement and retirement preparation report*. Segyeilbo. <http://www.segye.com/newsView/20120329020978> ☞ 국문: 김현주(2012.3.9). **조기퇴직과 노후 대비에 관한 보고서**. 세계일보.
- Kim, H. J. (2016). *The effects of values on work and attitudes on leisure on retirement preparation behavior: A comparative study of the first, second and echo baby-boom generations* [Unpublished master's thesis]. Ewha Womans University. ☞ 국문: 김희정 (2016). **일 가치관과 여가 태도가 은퇴준비 행동에 미치는 영향: 1차, 2차 베이붐 세대 및 에코 세대 비교연구**. 석사학위논문, 이화여자대학교.
- Kim, H. W. (1996). *A study on social support and anxiety about retirement of retired persons* [Unpublished master's thesis]. Seoul Women's University. ☞ 국문: 김혜원(1996). **퇴직 예정자의 사회적 지지와 퇴직에 대한 불안에 관한 연구**. 석사학위논문, 서울여자대학교.
- Kim, M. O. (2006). A critical analysis on social work practice researches in Korea. *Korean Journal of Social Welfare*, 67(4), 163-189. ☞ 국문: 김미옥(2006). 한국 사회복지 질적 연구의 엄격성에 관한 고찰. **한국사회복지학**, 64(4), 163-189.
- Kim, S. H., & Byun, S. H. (2016). Middle-age' entrepreneurship & re-employment education influences re-employment anxiety, re-employment stress, entrepreneurial intention. *Asia-Pacific Journal of Business and Venturing and Entrepreneurship*, 11(6), 71-81. <https://doi.org/10.16972/apjbve.11.6.201612.71> ☞ 국문: 김서호, 변상해(2016). 창업 및 재취업 교육이 재취업불안, 재취업스트레스, 창업의도에 미치는 영향. **벤처창업연구**, 11(6), 71-81.
- Kim, S. Y. (2019). *The effects of intolerance of uncertainty on the retirement anxiety of middle-law man: The mediating effects of emotional awareness clarity and career*

- adapt-abilities* [Unpublished master's thesis]. Kwangwoon University. ☞ 국문: 김수연 (2019). **중년남성의 불확실성에 대한 인내력 부족이 은퇴불안에 미치는 영향: 정서인식 명확성과 진로적응성에 매개효과**. 석사학위논문, 광운대학교.
- Korea Labor Institute (2012). The sustaining factors of the long-term labor system in Korea. *Economy and Society*, 9(9), 28-162. ☞ 국문: 한국노동연구원(2012). 한국 장시간 노동체제의 지속요인. *경제와 사회*, 95(9), 28-162.
- Lee, D. I. (2017). *Effects of meaning of work on retirement anxiety and psychological well-being of middle aged man* [Unpublished master's thesis]. Seoul Cyber University. ☞ 국문: 이동인(2017). **중년 남자의 일의 의미가 은퇴불안과 심리적 안녕감에 미치는 영향**. 석사학위논문, 서울사이버대학교.
- Lee, E. J. (2014). *The impact of anxiety about social retirement and job satisfaction of middle-aged men on their psychological wellbeing* [Unpublished master's thesis]. Korea Counseling Graduate University. ☞ 국문: 이은주(2014). **중년기 남성의 사회적 은퇴불안과 직업만족이 심리적 안녕감에 미치는 영향**. 석사학위논문, 한국상담대학원대학교.
- Lee, E. J., & Lee, J. Y. (2015). Development and validation of the middle-aged of retirement anxiety scale. *Korea Journal of Counseling*, 16(4), 435-458. <https://doi.org/10.15703/kjc.16.4.201508.435> ☞ 국문: 이은주, 이지연(2015). 중년기 은퇴불안 척도개발 및 타당화. *상담학연구*, 16(4), 435-458.
- Lee, E. J., & Lee, J. Y. (2016). The effect of occupational self-efficacy and psychological well-being on middle-aged workers: The mediating effect of retirement anxiety and healthy marital relationship. *The Korean Journal of Human Development*, 23(1), 71-94. ☞ 국문: 이은주, 이지연(2016). 중년기 직장인의 직업적 자기효능감이 심리적 안녕감에 미치는 영향: 은퇴불안 및 건강한 부부관계의 매개효과. *인간발달연구*, 23(1), 71-94.
- Lee, G. O., & Lee, J. Y. (2005). The study on the adaptation process of young old men and the perspective after their retirement. *Korean Journal of Social Welfare*, 57(1), 93-120. ☞ 국문: 이가옥, 이지영(2005). 남성 연소 노인의 은퇴 후 적응과정과 노년기 조망에 대한 연구. *한국사회복지학*, 57(1), 93-120.
- Lee, H. K. (2016). The impact of leisure activities and subjective well-being in retirement insecurity of baby boomers. *Korea Journal of Hotel Management Studies*, 25(4), 163-180. ☞ 국문: 이호길(2016). 베이비부머 세대의 은퇴불안이 여가활동과 주관적 안녕감에 미치는 영향. *호텔경영학연구*, 25(4), 163-180.
- Lee, O. M., & You, K. O. (2017). An exploration of the reemployment process of retired middle-aged men. *Korea Journal of Social Science Research*, 28(2), 59-78. <https://doi.org/10.16881/jss.2017.04.28.2.59> ☞ 국문: 이웅목, 유기웅(2017). 퇴직한 중년남

- 성의 재취업과정 탐색. *사회과학연구*, 28(2), 59-78.
- Lee, S. H. (2017). *The relationship between baby boomers' retirement readiness and life satisfaction* [Unpublished master's thesis]. Jeonbuk University. ☞ 국문: 이숙희(2017). **베이비붐 세대의 은퇴준비와 삶의 만족도 관계**. 석사학위논문, 전북대학교.
- Lim, H., & Park, O. B. (2016). A study on the influence of family relationship of police officers on retirement anxiety - focusing on the mediation effect of retirement preparation. *The Korean Journal of Thesis on Administrative Security Act*, 13(3), 159-178. <https://doi.org/10.25023/kapsa.13.3.201611.159> ☞ 국문: 임혁, 박외병(2016). 경찰관의 가족관계가 은퇴불안에 미치는 영향-은퇴준비의 매개효과를 중심으로-. *한국치안행정논집*, 13(3), 159-178.
- Lim, J. Y. (2008). *The effect of pre-retirement program on conglomerate production worker's retirement expectations, anxiety and preparations for retirement* [Unpublished master's thesis]. Kyungpook National University. ☞ 국문: 임주연(2008). **정년퇴직준비프로그램이 대기업 생산직 근로자의 퇴직 후 삶의 기대와 불안 및 퇴직 준비도에 미치는 효과**. 석사학위논문, 경북대학교.
- Lim, K. M., Park, J. H., & Oh, C. S. (2018). The effects of family functionality and self-efficacy on retirement anxiety among middle-aged men. *The Korean Journal of Health Service Management*, 12(3), 131-141. <https://doi.org/10.12811/kshsm.2018.12.3.131> ☞ 국문: 임경민, 박정훈, 오창석(2018). 중년남성의 가족 기능성, 자기효능감이 은퇴불안에 미치는 영향. *보건의료산업학회지*, 12(3), 131-141.
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. Stage Pulications.
- Moffatt, S., & Haven, B. (2016). 'Planning for uncertainty' : Narratives on retirement transition experiences. *Ageing Society*, 37(5), 879-898. <https://doi.org/10.1017/S0144686X15001476>
- Myers, L. L., & Thyer, B. A. (1997). Social work practice with deaf clients: Issues in culturally competent assessment. *Social Work in Health Care*, 27(1), 61-76.
- National Law Information Center (2016). *Prohibition of age discrimination in employment and enactment of the elderly employment promotion act*. <https://www.law.go.kr/%EB%B2%95%EB%A0%B9/%EA%B3%A0%EC%9A%A9%EC%83%81%20%EC%97%B0%EB%A0%B9%EC%B0%A8%EB%B3%84%EA%B8%88%EC%A7%80%20%EB%B0%8F%20%EA%B3%A0%EB%A0%B9%EC%9E%90%EA%B3%A0%EC%9A%A9%EC%B4%89%EC%A7%84%EC%97%90%20%EA%B4%80%ED%95%9C%20%EB%B2%95%EB%A5%A0> ☞ 국문: 국가법령정보센터(2016). **고용상 연령차별금지 및 고령자고용촉진에 관한 법률제정**. 법률 제17326호.
- National Law Information Center (2017a). *Regulations on the establishment and operation of*

- the job committee*. <https://www.law.go.kr/lsSc.do?section=&menuId=1&subMenuId=15&tabMenuId=81&eventGubun=060101&query=%EC%9D%BC%EC%9E%90%EB%A6%AC%EC%9C%84%EC%9B%90%ED%9A%8C%EC%9D%98+%EC%84%A4%EC%B9%98#liBgcolor0> ㉞ 국문: 국가법령정보센터(2017). **일자리위원회의 설치 및 운영에 관한 규정**. 제28211호.
- National Law Information Center (2017b). *Enactment of ordinance on support for life redesign for middle-aged*. <https://www.law.go.kr/ordinSc.do?menuId=3&subMenuId=27&tabMenuId=139&query=%EC%A4%91%EB%85%84%EC%B8%B5%20%EC%83%9D%EC%95%A0%20%EC%9E%AC%EC%84%A4%EA%B3%84%20%EC%A7%80%EC%9B%90%EC%97%90%20%EA%B4%80%ED%95%9C%20%EC%A1%B0%EB%A1%80%20%EC%A0%9C%EC%A0%95> ㉞ 국문: 국가법령정보센터(2017). **중년층 생애 재설계 지원에 관한 조례 제정**. 조례 제1225호.
- National Law Information Center (2020). *Enforcement decree of the employment security act*. <https://www.law.go.kr/lsSc.do?section=&menuId=1&subMenuId=15&tabMenuId=81&eventGubun=060101&query=%EC%A7%81%EC%97%85+%EC%95%88%EC%A0%95%EB%B2%95#undefined> ㉞ 국문: 국가법령정보센터(2018). **직업안정법 시행령**. 법률 제17326호.
- Nsirimobi, O. S., & Ajuwede, I M. (2005). Effectiveness of group counselling and bibliotherapy on workers' pre-retirement adjustment in PortHarcourt Local Government Area of River State. *The Counsellor*, 21, 136-145.
- Oh, J. R. (2016). *A phenomenological study of the retirement preparation experience of middle-aged male workers* [Unpublished master's thesis]. Korea Counseling Graduate University. ㉞ 국문: 오정란(2016). **중·장년층 남성 직장인의 은퇴준비 경험에 대한 현상학적 연구**. 석사학위논문, 한국상담대학원대학교.
- Oh, S. J. (2019). *A study on how the pre-retirees' anxieties affect their pre-retirement education and will of participation- A survey focused on public enterprise employees* - [Unpublished master's thesis]. Chung-Ang University. ㉞ 국문: 오세진(2019). **예비퇴직자의 퇴직불안이 퇴직준비교육에 의한 인식과 참여의지에 미치는 영향에 관한 연구: 공공기관을 중심으로**. 석사학위논문, 중앙대학교.
- Ok, S. M. (2016). *The moderating effect of spouses support and cognitive strategy for emotional regulation on terms with retirement anxiety and psychological wellbeing of middle aged employed male* [Unpublished master's thesis]. Dankuk University. ㉞ 국문: 옥상미(2016). **중년기 직장 남성의 은퇴불안과 심리적 안녕감의 관계에서 배우자 지지 및 인지적 정서조절전략의 조절 효과**. 석사학위논문, 단국대학교.
- Oluseyi, A. E., & Olufemi, O. O. (2015). Development and validation of retirement anxiety scale for secondary school teachers in osun, Nigeria. *International Journal of Psychological Studies*, 7(2), 138-145. <https://doi.org/10.5539/ijps.v7n2p138>

- Park, C. H., & Lee, H. (2019). An analysis of tourism experience for retired baby boomers. *Korea Tourism Association, 43(4)*, 190-196. ☞ 국문: 박창환, 이훈(2019). 베이비부머의 퇴직 후 관광경험 분석. *관광학연구, 43(4)*, 190-196.
- Park, H. S., & Yeon, M. H. (2004). A study on the adaptation process of children after parental divorc. *The Korea Journal of Youth Counseling, 12(2)*, 11-29. ☞ 국문: 박한샘, 연문희(2004). 부모 이혼 후 자녀의 적응과정에 관한 연구. *청소년상담연구, 12(2)*, 11-29.
- Park, J. H. (2015). *The effect of family function and self-efficiency on retirement anxiety middle-aged men* [Unpublished master's thesis]. Kyungsoong University. ☞ 국문: 박정희 (2015). 가족 기능성과 자기효능감이 중년남성의 은퇴불안에 미치는 영향. 석사학위논문, 경성대학교.
- Park, S. W. (2020). *A study on the involuntary retirement experience and career coping behavior in the middle-aged: The application of grounded theory* [Unpublished doctoral dissertation]. Kyonggi University. ☞ 국문: 박상우(2020). 중장년의 비자발적 퇴직경험과 진로대처 행동에 관한 연구: 근거이론의 적용. 박사학위논문, 경기대학교.
- Seo, S. M. (2018). *Male preliminary retirees' retirement anxiety and related variables among baby-boomer generation* [Unpublished doctoral dissertation]. Catholic University of Korea. ☞ 국문: 서성만(2018). 베이비부머 세대 남성 예비은퇴자의 은퇴불안과 관련 변인. 박사학위논문, 가톨릭대학교.
- Seo, Y. J. (2018). A study on the effects of middle aged workers on retirement anxiety: Focusing on moderating effect of leisure activity. *Business Research Institute publication, 36(1)*, 73-105. <https://doi.org/10.30753/emr.2018.36.1.004> ☞ 국문: 서여주 (2018). 중년기 근로자의 은퇴불안에 미치는 영향에 관한 연구-여가활동의 조절 효과를 중심으로-. *신산업경영저널, 36(1)*, 73-105.
- Sewdas, R., Wind, A. D., Zwaan, L. G. L., Steenbeek, R., Borg, W., Beek, A. J., & Boot, C. R. L. (2016). Why older workers work beyond the retirement age: A qualitative study. *BMC Public Health, 17*, 672-680.
- Shin, C. I. (2012). *A study on the possibility of christianity counselling over the depression of the unemployed middle-aged* [Unpublished doctoral dissertation]. Keimyung University. ☞ 국문: 신창임(2012). 실직된 중년기 남성의 우울증에 대한 기독교 상담 가능성 연구. 박사학위논문, 계명대학교.
- Statistics Korea (2015). *2014 Household finance and welfare survey results*. [https://kostat.go.kr/portal/korea/kor\\_nw/3/index.board?bmode=download&bSeq=&aSeq=332019&ord=4](https://kostat.go.kr/portal/korea/kor_nw/3/index.board?bmode=download&bSeq=&aSeq=332019&ord=4) ☞ 국문: 통계청(2015). 2014년 가계금융·복지조사 결과.

- Statistics Korea (2018). *Percentage of suicide as a cause of death*. [https://kosis.kr/statHtml/statHtml.do?orgId=101&tblId=DT\\_1B34E05&conn\\_path=I2](https://kosis.kr/statHtml/statHtml.do?orgId=101&tblId=DT_1B34E05&conn_path=I2) ㉮ 국문: 통계청(2018). **사망원인(103 항목)/성/직업별(15~65세)(신) 사망자수(1993~)**. 통계청 사망원인통계.
- Strauss, A., & Corbin, J. (1998). *Basics of qualitative research* (2nd ed.). Sage.
- You, B. H. (1998). *A study on the effect of early retirement system on job instability and organizational commitment* [Unpublished master's thesis]. Sogang University. ㉮ 국문: 유봉호(1998). **조기 퇴직제가 직무 불안정 및 조직몰입에 미치는 영향에 관한 연구**. 석사학위논문, 서강대학교.
- You, G. J. (2015). *The adaptation process of male baby-boomers to early retirement life* [Unpublished doctoral dissertation]. Kungbook University. ㉮ 국문: 유광자(2015). **베이비붐 세대 남성의 조기퇴직 적응과정**. 박사학위논문, 경북대학교.