

## ‘빈둥지의 새단장’: 자녀독립 이후 부부관계 변화와 적응과정에 대한 근거이론 연구\*

김 미 라  
하늘샘가족상담센터

하 영 윤<sup>†</sup>  
데이브레이크대학교

본 연구는 자녀가 독립한 이후 부부관계에서 일어나는 변화와 적응과정을 이해하고자 수행되었다. 이를 위해 결혼 생활을 20년 이상 유지하며 1명 이상의 자녀를 함께 양육하였고, 막내 자녀까지 모두 독립시킨 뒤, 부부만 남게 된 남녀 15명을 연구 참여자로 선정하여 심층 면담을 통해 자료를 수집하였다. 연구의 전 과정은 Strauss와 Corbin(2003)이 제시한 근거이론접근방법을 기반으로 이루어졌고, 136개의 개념으로부터 57개의 하위 범주와 23개의 범주가 도출되었다. 자료 분석에 따른 주요 연구 결과를 요약하면 다음과 같다. 첫째, 자녀독립 이후 부부들이 경험한 중심현상은 ‘어떻게든 함께하기 위해 조율하기’로 나타났다. 둘째, 자녀독립 이후 부부들의 적응과정 핵심 범주는 ‘어떻게든 함께하기 위해 조율하기’를 위한 ‘부부만의 방식으로 관계를 재정립해 나감’이며, 적응과정은 ‘에너지 소진단계’, ‘에너지 재점화 단계’, ‘에너지 교환단계’, ‘조정·유지 단계’가 서로 영향을 주고받으며 순환적으로 이루어졌다. 셋째, 자녀독립 이후 부부관계의 변화와 적응과정에서 부부의 협력적 태도, 서로를 향한 측은지심, 좋은 부모이고 싶은 소망, 사회지지체계, 개인 내적 변인은 부부가 변화에 적응하는 원동력이 된 반면, 누적된 갈등을 풀어내지 못함, 비협력적 태도, 걱정선에서 타협하기, 느슨한 연결 고려하기, 끊임없이 협박이나 비난하기는 적응을 저해하는 요인으로 드러났다. 본 연구는 자녀독립 이후 부부관계 변화와 적응과정을 이해하고 가족생활주기 변화에 따른 상황과 맥락 안에서 요인 간 상호작용을 포괄적으로 탐색함으로써, 자녀독립 이후 부부가 경험하게 되는 적응과정에 대한 실체적인 이론을 도출하고, 나아가 가족생활주기 변화에 따른 부부의 적응과정을 이해하는 임상적 자료를 제공했다는 데 그 의의가 있다.

주요어 : 자녀독립, 빈둥지 시기, 중년 부부관계, 부부적응

\* 본 연구는 김미라(2023)의 데이브레이크대학교 박사학위 논문을 수정, 보완한 것임.

† 교신저자: 하영윤, 데이브레이크대학교 부부가족상담대학원 상담학 교수, 321 South State College Blvd. Anaheim, CA 92806, USA. E-mail: youngyoon@daybreak.edu

 Copyright © 2023, The Korean Society for Woman Psychology. This is an Open Access article This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution -NonCommercial Licenses (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0>) which permits unrestricted non-commercial use, distribution and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

## 서론

현대 한국사회는 가족의 구조와 양상이 다양해지고 가족생활주기 패턴 또한 지속적으로 변화되고 있어 가족생활주기를 설명하던 기존의 이론에 변화를 요구하고 있다. 가족생활주기의 두드러진 변화로는 초혼 연령의 상승, 자녀 수의 감소, 평균 수명의 연장 등을 들 수 있다. 초혼 연령의 상승은 부부 형성기를 지연시키는 결과를 낳았고, 이와 함께 경제적·사회적·심리적인 복합 요인들로 출산마저 미루거나 기피하면서 세계에서 가장 낮은 0.78명의 출산율로 이어지고 있다(통계청, 2023). 한편, 평균 수명의 증가로 초고령화 사회에 진입하게 됨에 따라 자녀독립 이후 부부만 지내게 되는 ‘빈둥지 시기(empty nest period)’가 점차 길어지고 있는 양상이다(박소영, 2021).

최근 통계청(2023) 자료에 의하면, 한국의 남성 평균 수명은 81.2세, 여성은 87세이며, 남성의 평균 결혼 연령이 33.72세, 여성은 31.26세로 보고되고 있다. 이를 감안했을 때 결혼 이후 부부가 함께 사는 기간은 약 47년에 이른다. 이는 자녀를 독립시키고 부부만 함께 사는 기간이 이전 부모 세대보다 훨씬 길어져 중년의 부부가 자녀로 혹은 부모로 살았던 기간보다 부부로 살아내야 할 시간이 월등하게 길어졌음을 의미한다. 가까운 미래인 2030년 한국인 기대수명은 남성 84.1세, 여성 90.8세로 추정되고 있는 것(오유미, 2017)을 보더라도 앞으로 부부만 함께 지내야 하는 기간이 더욱 길어질 수 있음을 어렵지 않게 예측할 수 있다. 이렇듯 한국사회는 가족생활주기에 다양한 변화들이 일어나고 있으므로 가족 구성원을 포함한 사회 전체는 이에 대한 새로운 이해와 적응이 필요하다(김정주, 2018).

빈둥지 시기는 인생발달 주기에 있어 신체적 노화가 시작되고 자녀들이 집을 떠나 외로움과 공허감을 가질 수 있는 전환기적 위기의 시기로 이 시기에 경험하는 신체적, 심리적 변화를 긍정적으로 이행하기 위해서 안정적이며 친밀한 부부관계는 필수적이다(구혜진, 서미아, 2017). 가족치료의 선구자인 Murray Bowen(1978)은 가족은 하나의 체계이며, 남편-아내 체계, 자녀-어머니 체계, 자녀-아버지 체계로써 한 가족체계가 완성된다고 하였다. Bowen은 가족을 하나의 정서적 단위(emotional unit)로 바라보고, 가족 구성원은 자율적인 정서적 개체로 기능하기보다 가족체계 내에서 사고하고 느끼고 행동하는, 서로 맞물린 관계로 설명하고 있다. 이러한 맥락에서 부부관계에 대한 이해 역시 독립적으로 존재하는 것이 아니라 자녀 하위체계와 영향을 주기도, 받기도 하는 상호 유기적 관계로 바라보는 체계적 관점이 필요하다(이주연, 정혜정, 2013). 따라서 가족을 체계적 관점으로 바라본다면, 자녀의 독립은 가족체계의 변화를 가져오고 변화는 부부에게 새로운 체계로의 적응을 요구한다. 특히 ‘자녀독립’이라는 생애사적 사건이 일어나는 시기는 부모 역할의 축소와 같은 가족체계의 변화와 더불어 호르몬의 변화, 노화 등 신체적인 변화, 은퇴, 자녀 분리 등 심리적인 변화를 동시에 경험하는 시기로 중년의 부부에게 긍정적이든, 부정적이든 새로운 의미의 시기임은 분명하다(두현정, 2013).

부부체계 변화를 이해하는 또 다른 설명으로 오제은(2011)은 첫 자녀의 출생은 부부간 직접적 관계뿐 아니라 자녀를 통한 간접적 관계 경험으로 부부는 자녀 출생 이전과 다른 새로운 역동 구도를 만들어 낼 수 있고, 부부에서 부모로 역할 또한 확장되기 때문에 가족

구성원의 출생사건은 부부관계에 영향을 주는 가장 큰 요소라고 설명하고 있다. 부부는 이에 따른 두세 개의 새로운 역할을 위한 연습이나 경험을 갖기 어려우므로 전환기적 어려움에 직면할 수 있다는 것이다. 이러한 관점에서 바라본다면 자녀가 성장해 부모에게서 독립하게 되는 가족 구성원의 축소 사건 또한 부모로서 역할 축소 및 관계적 변화 요구 등 가족구조의 변화과정에서 전환기적 위기를 맞는다고 볼 수 있다.

통계청(2023) 조사에 따르면, 결혼 기간 20년 이상인 황혼 부부의 이혼율이 전체 이혼율의 36.7%를 차지할 정도로 상승곡선을 이어가고 있으며, 특히 결혼 지속 기간이 30년 이상인 중년 부부의 이혼율은 16.8%로 20년 전보다 6.7배 증가하고 있는 추세이다. 법적 이혼은 하지 않더라도 '졸혼' 등 정서적으로 이혼한 부부가 늘어나고 있는 점을 고려할 때 중년기는 '부부관계 위기의 시기'라 할 수 있다(최미란, 2020). 이러한 황혼이혼의 증가나 졸혼과 같은 정서적 이혼 현상은 한국사회 부부에게 있어 그 관계 유지에 중요한 조건이 무엇인지 생각하게 한다. 많은 부부가 결혼 생활 속에서 갈등을 경험하지만 결혼 생활을 유지하는 가장 큰 이유로 '자식 때문에 산다'라고 답할 만큼 부부관계 연결과 유지에 있어 자녀는 매우 중요한 역할을 하고 있으며 이를 목적으로 부부가 결속하고 있음을 알 수 있다(곽배희, 2002; 오재은, 2011). 더 나아가 자녀의 성공을 자신의 성공으로 동질화하고 자녀가 사회적으로 성공을 이루는 것이 자신의 역할을 제대로 한 것이라고 인식하는 경향이 강한 한국사회에서 두 사람만 남게 된 빈둥지 시기는 두 사람을 연대하도록 만든 공동의 목적이 상실되고 그 결과, 배우자에 대한 누적

된 실망감과 다양한 갈등이 표면화되어 위기를 맞게 될 가능성이 크다고 볼 수 있다(유영주, 김순기, 노명숙, 박지현, 배선희, 송말희, 송현애, 이영자, 한상금, 2018). 이는 한국의 가족은 서구 가족에 비해 정서적으로 더 응집된 경향의 가족문화를 갖고 있으며 부부보다 자녀를 중심적 특성이 있기 때문이기도 하다(정성란, 2011).

그러나 중년기를 노년기를 앞서 준비할 수 있는 삶의 전환적 국면의 시각으로 보는 관점도 있다. '빈둥지 시기'는 부모의 역할에서 벗어나 자기 인생을 주체적으로 인식하고 성공적 노년기를 위한 변화에 유연하게 적응할 때(김정주, 2018)이며, 그동안 자녀를 돌보느라 배우자에게 소원했던 관심을 부부에게 되돌려 새로운 관계를 형성할 좋은 기회로 바라보는 것이다(Mitchell, 2016). 이러한 현상은 최근 중년을 다시 태어난다는 의미인 리본(Re-Born) 세대로 칭하며 가족에 대한 의무와 부담에서 벗어나 자아를 찾으려는 욕구가 점차 강해지고 있고, 중년층의 53.9%가 자기 자신이 가장 소중하다고 답한 것에서도 확인되고 있다(연합뉴스, 2018). 이처럼 중년 시기의 변화를 어떻게 바라보고 인식하느냐에 따라 개인의 삶뿐 아니라 부부관계에도 많은 영향을 미칠 수 있다. 또 다른 현상으로 과거에는 자녀들이 결혼하면서 독립을 했다면, 요즘에는 학업이나 취업의 이유로 결혼 전 분가하는 형태가 증가함으로 가족관계의 성격이 부부 중심으로 바뀌는 시기가 앞당겨지는 등 이 시기 부부는 더욱 다양해진 가족구조와 생활양식의 변화에 따른 유연한 적응력을 요구받고 있다(유영주 외, 2018).

따라서 이렇게 다양한 가족 체계적, 심리적, 사회적 변화를 경험하고 그에 대응하기 위한

적응적 위기에 처해 있는 중년 부부를 대상으로 가족생활주기 및 가족구조의 변화에 따른 부부의 적응과정에 대해 심층적으로 탐색하고, 현장으로부터 도출된 이론을 확립하는 것이 필요하다. 이는 노년의 안정적 삶을 결정짓는 중요한 시기에 전환적 위기를 맞은 부부의 관계 회복을 돕고, 나아가 중요한 사회적 자원을 건강하게 유지하게 한다는 점에서 그 의미가 크다고 할 수 있다.

지금까지 이루어진 빈둥지 시기에 관한 선행연구를 살펴보면, 중년여성의 빈둥지 시기 극복을 위한 평생 교육적 제안(김정주, 2018), 독서치료나 모래 놀이치료를 통한 자아실현 사례연구(차운정, 이미나, 2021; 정원임, 2013), 자녀를 독립시킨 중년기 여성의 원가족건강성과 자아 탄력성이 삶의 의미에 미치는 영향에 관한 연구(한지화, 박부진, 2017) 정도로 연구물의 수가 극히 적고, 국외 연구에서도 자녀들이 떠난 슬픔과 외로움에 대한 중년기 여성의 경험(Suresh, Makkar, 2018)과 빈둥지 시기의 의미와 여성의 관점에서 인간과 환경의 상호 교류적 측면을 주관적으로 담아낸 연구(Al Ubaidi, 2017)등 제한적으로 이루어졌을 뿐 아니라 빈둥지 시기를 여성의 관점에서 바라본 연구가 대부분이다. 중년기 부부관계에 관한 국내 연구 동향 분석에서도, 중년기 부부관계를 개별 변인들 차원에서 설명하고 있지만, 그 변인들이 어떤 방식으로 서로 영향을 주고받는지, 상호관련성에 대해서는 충분히 제시하지 못하고 있음을 밝혀내고 있다(김미라, 하영운, 2021).

부부관계는 감정적으로 매우 밀착된 관계로 복잡하고 다양한 문제를 유발하는데 이는 개인적 문제인 동시에 가족 상호 간의 문제이며, 더 나아가 사회적으로도 깊은 연관이 있다.

즉 부부관계의 갈등은 가족을 이루는 부부체계, 부모-자녀체계, 그리고 개인체계에도 부정적인 영향을 미칠 수 있으므로 가족 체계적인 관점을 유지하면서 가족구조의 변화를 경험하고 있는 중년기 남녀 모두를 대상으로 부부적응 과정을 면밀하게 탐색할 필요가 있다.

이에 본 연구에서는 시대적 변화의 흐름에 따라 가족생활주기의 패턴이 변화하고 그것이 가족체계 전체에 영향을 미치고 있는 상황에서, 특히 자녀를 독립시킨 후 부부관계 변화에 적응하는 과정을 탐색함으로써 가족구조의 변화에 따른 부부관계를 이해함에 그 목적이 있다. 더 나아가 실제 현장에서 일어나는 경험으로부터 실제적 이론을 개발함으로써 가족생활주기 변화에 따른 부부적응에 도움이 되는 임상적 기초자료의 틀을 마련하고 실천적 프로그램 개발을 위한 토대를 마련할 수 있길 기대한다.

이를 위해 본 연구에서는 질적 연구 중에서 근거이론 접근방법(grounded theory approach)을 적용하여 진행하고자 한다. 근거이론은 질적 연구 중에서도 행동의 변이를 관찰하고 현상을 경험하는 사람의 맥락과 관점을 이해하고 설명할 수 있어(Corbin & Strauss, 2008) 자녀를 독립시킨 이후 부부관계의 변화와 적응과정을 탐색하고 설명하고자 하는 본 연구에 적합한 방법이라 생각한다. 따라서 본 연구에서는 근거이론에서 제시하고 있는 방법에 따라 자녀 독립 이후 부부관계 경험과 적응과정에 대해 현장에서 자료를 수집하고, 중심현상과 작용/상호작용 및 결과에 대한 일련의 체계적인 과정과 현상에 대한 전, 후 과정에서 영향을 미치는 다양한 조건들을 분석과정을 통해 탐색해보고자 한다. 이러한 연구 과정을 통해 자녀를 독립시킨 중년기 부부관계 경험을 이해

하고, 그에 따른 실제적 분석 구조를 발견하여 삶의 전환기를 사는 부부의 경험과 적응에 대한 깊이 있는 통찰을 얻을 수 있을 것으로 기대한다.

따라서 자녀독립 이후 빈둥지 시기를 맞이한 부부관계의 변화와 적응 양상을 심층적으로 탐색하는 본 연구의 질문은 다음과 같다.

첫째, 자녀의 독립과정에서 부부들이 경험하는 적응과정과 그 중심현상은 어떠한가?

둘째, 자녀독립 이후 부부의 적응과정은 어떻게 이루어지는가?

셋째, 자녀독립 이후 부부 적응과정에 기여하는 요인들은 무엇인가?

## 방 법

### 연구 참여자

본 연구의 참여자를 모집하기 위해 주위의 지인들에게 연구의 주제와 목적, 의의에 대해 충분히 설명하고 연구의 목적에 부합한 대상자를 소개받아 진행하였다. 참여자 선정의 주요 기준은 결혼 생활 20년 이상을 유지하며 모든 자녀를 물리적으로 독립시키고, 가족생활주기 변화과정의 연속선 안에서 스스로 빈둥지 시기임을 인정하고 수용한 남성과 여성을 대상으로 정하였다. 첫 번째 연구 참여자는 연구자의 지인으로 인터뷰에 흔쾌히 응해주었고 이후 본 연구에 적합하다고 판단되는 자신의 친언니와 지인을 더 추천해 주었다. 이처럼 연구 참여자가 비슷한 경험을 한 또 다른 참여자를 소개하는 눈덩이 표집법(snowballing)을 사용하여 인터뷰를 진행하였다. 참여 의사를 밝힌 참여자들에게 통화, 이메일,

문자를 통해 연구 목적과 취지에 관해 설명하고 연구 참여 동의서와 함께 어떤 질문을 받게 될지 간략하게 설명하였다. 인터뷰는 총 16명을 실시하였는데, 참여자 중 1명은 인터뷰 중 재혼한 관계로 현 부부 사이에 태어난 자녀가 없는 것으로 드러나 제외하였다.

본 연구 참여자들의 특징은 다음과 같다. 이들의 평균 나이는 57.4세, 결혼 유지 기간은 31.2년으로 자녀가 독립한 지는 평균 7.5년이 되었다. 자녀가 독립한 계기는 학업이나 취업 혹은 학업으로 독립이 시작되어 취업으로 자연스럽게 이어졌고, 결혼을 계기로 독립한 자녀도 있었다. 참여자 중 직업(일)을 가지고 있는 경우가 10명, 전업주부가 5명으로 확인되었다.

### 자료 수집 및 윤리적 고려

본 연구는 자녀를 독립시킨 이후 부부관계 변화와 적응과정을 밝히기 위해 심층 면접을 통해 자료가 수집되었다. 연구자는 자료 수집 이전 연구 문제를 정하고, 빈둥지 시기 중년 여성의 심리적 경험연구(주혜옥, 2020)와 중년기 여성의 빈둥지 시기 경험 탐색과 평생 교육학적 제안(김정주, 2018)의 질문지를 기반으로 연구자의 상담현장에서의 경험 등을 바탕으로 심층 면접을 위한 질문지를 개발하였다. 연구 주제와 과정, 참여자가 가지는 권리에 대해 면접에 앞서 참여자에게 설명하였고, 서면으로 연구 참여 동의서를 받았으며, 연구의 전 과정에 걸쳐 연구 참여자의 신체적, 심리적 어려움을 최소화하려고 노력하였다. 참여자 중 첫 번째 면담은 2022년 5월 5일에 이루어졌으며, 참여자가 질문을 받으며 어려워했던 부분이나 자녀독립 후 부부관계의 적응에

표 1. 참여 대상자

참여자	성별	나이	결혼기간	직업	자녀 나이	독립한 기간	독립 계기
1	여	57	35년	전업주부	32세(여)	3년	취업
					30세(남)	5년	취업
					24세(남)	2년	학업
2	여	50	29년	상담사	28세(여)	4년	취업
					25세(남)	4년	학업
3	남	59	30년	직장인	30세(남)	10년	학업 후 취업
					26세(남)	6년	
4	여	57	30년	직장인	30세(남)	10년	학업 후 취업
					26세(남)	6년	
5	남	59	30년	직장인	30세(남)	3년	취업
					27세(남)	2년	취업
6	여	59	33년	상담사	32세(여)	14년	학업 후 취업
					28세(여)	8년	
7	여	53	31년	전업주부	31세(여)	5년	취업
					29세(남)	5년	
8	여	52	24년	전업주부	23세(남)	3년	유학
9	남	61	31년	직장인	29세(남)	2년	취업
					26세(남)	1년	취업
10	여	60	32년	전도사	32세(남)	7년	취업
					31세(여)	7년	결혼
11	여	58	30년	직장인	30세(남)	2년	취업
					29세(남)	2년	
12	여	58	29년	개인사업	30세(남)	2년	취업
					28세(남)	1년	
13	여	63	37년	전업주부	37세(남)	7년	결혼
					36세(남)	10년	학업
14	여	56	34년	전업주부	33세(남)	10년	유학
					27세(남)	1년	취업
15	여	59	34년	개인사업	33세(남)	4년	취업
					29세(여)	13년	유학

관해 더 하고 싶은 이야기를 참고해 질문지를 지속적으로 수정, 보완해 나갔다. 자료는 수집 즉시 전사처리 후 분석되었고 보완된 질문지를 통해 다시 자료를 수집하고 분석해 나가는 나선형 구조로 진행되었다. 총 인터뷰 기간은 2022년 5월 5일부터 2023년 3월 16일에 걸쳐 이루어졌다.

면접 장소와 시간은 참여자와 합의하여 정하였으나, Covid-19 상황으로 인해 화상 인터뷰 방식도 사용되었다. 면접은 내용의 민감성과 비밀보장을 위해 참여자의 집으로 방문하거나 참여자의 집 근처 조용한 사무실 등에서 이루어졌다. 연구자는 인터뷰를 시작하기 전

참여자의 권리와 비밀보장에 대해 다시 설명하고 인터뷰 내용은 연구 이외의 목적에 사용되지 않을 것에 대한 약속과 참여자는 언제든지 연구 참여를 철회할 수 있음도 고지하였다. 또한, 연구를 위해 사용된 녹음이나 전사자료, 메모 등은 연구가 종료되는 시점에 폐기됨을 전달하였고, 본격적인 인터뷰가 시작되기 전 간단한 안부와 근황을 나누며 편안하고 안전한 환경구축을 위해 노력하였다. 인터뷰가 끝나면 추후 추가 질문이 있을 때 다시 연락해도 좋다는 동의를 얻어 두고 참여자와 헤어진 직후에 차 안이나 카페에서 인터뷰하며 느낀 점과 참여자의 특징 등을 메모하였다.

표 2. 인터뷰 질문 목록

배우자 선택동기	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 배우자와 결혼을 결정하게 된 과정은 어떠했나요?</li> <li>- 배우자와 결혼을 결심하게 된 주요 요인이 결혼 생활에 어떤 영향을 주었나요?</li> </ul>
결혼생활의 맥락탐색	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 결혼 생활 전반에 대해 말씀해주세요.</li> <li>- 결혼 생활 중 의미 있게 생각되는 경험이나 사건에 대해 말씀해주세요</li> <li>- 결혼 생활 중 행복했던 순간들에 대해 말씀해주세요</li> <li>- 부부를 여기까지 오게 한 힘은 무엇이었나요?</li> <li>원가족과의 관계는 어떠했나요?</li> </ul>
자녀독립 이후 부부의 변화과정	<ul style="list-style-type: none"> <li>자녀는 개인, 부부에게 어떤 의미인가요?</li> <li>- 자녀를 독립시키게 된 계기는 무엇인가요?</li> <li>- 자녀를 독립시킬 때 상황과 심정에 대해 말씀해주세요</li> <li>- 자녀독립은 개인, 부부에게 어떤 의미인가요?</li> <li>- 자녀독립이 부부관계에 미친 영향은 무엇인가요?</li> <li>- 자녀독립 이후 개인, 부부는 어떻게 시간을 보내나요?</li> </ul>
부부의 적응과정	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 개인과 부부관계의 변화과정은 어떠했나요?</li> <li>- 달라진 변화가 개인, 부부에게 어떤 의미였나요?</li> <li>- 변화에 적응하기 위해 부부는 어떤 노력을 했나요?</li> <li>- 자녀독립 이후 부부의 성이나 방사용 방식은 어떠한가요?</li> <li>어떤 미래를 계획하고 있나요?</li> </ul>
자녀들과의 관계	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 독립에 대한 자녀의 의지나 태도는 어떠했나요?</li> <li>- 자녀의 태도가 개인, 부부적응에 미친 영향은 무엇인가요?</li> <li>- 자녀들과는 어떻게 지내고 있는지 말씀해주세요.</li> </ul>

심층 면담에서 사용된 반구조화 질문은 표 2와 같다.

#### 자료 분석

본 연구의 자료 분석은 Strauss와 Corbin(1998; 2003)이 제시한 근거이론의 분석 방법 따라 개방코딩(open coding), 축 코딩(axial coding), 선택코딩(selective coding) 절차로 진행하였다. 먼저 녹음된 면담자료를 참여자 언어 그대로 전사하여 축어록을 작성한 후 개방코딩 과정에 녹음과 축어록을 반복해서 듣고 읽어가며 연구 참여자가 의미라고 생각하고 느끼는 것에 개념을 명명하였다. 이어 서로 유사하거나 의미상 관련 있는 개념들을 하위 범주(subcategory)로 추상화하여 속성(properties)과 차원(dimensions)에 따라 범주화했다. 축 코딩(axial coding)은 관련성 있는 범주 간의 연결하는 단계로 도출된 범주들을 속성과 차원 수준으로 지속 발전시키며, 각 범주 간 관련성을 패러다임 모형으로 구축하였다(Corbin & Strauss, 2019). 축 코딩 과정에서 패러다임에 의한 범주 분석을 통해 자녀독립 이후 부부 관계 변화와 적응과정을 인과적 조건(causal conditions), 중심현상(central phenomena), 중재적 조건(intervening conditions), 맥락적 조건(contextual conditions), 작용/상호작용(actions/interactions), 결과(consequences)로 구성되는 근거이론의 패러다임으로 통합하였다.

마지막 선택코딩은 통합한 범주 간 관련성을 정교화하는 작업으로 사례 간 유형과 공통점, 차이점을 지속적으로 비교하고 질문하면서 개념의 통합을 촉진하였다. 이를 위해 이야기의 흐름을 파악하고, 도표 작성, 그리고 끊임없이 메모와 필요할 때는 원자료로 다시

돌아가 자료 간 지속적인 상호교차 확인을 통해 핵심 범주를 구체적으로 규명하기 위해 노력했다.

#### 연구의 타당성 확보를 위한 노력

Guba와 Lincoln(1989)은 질적 연구의 평가 기준에 있어 사실적 가치, 적용 가능성, 일관성, 중립성을 제시하였다. 첫째, 연구자는 본 연구의 신뢰도를 높이기 위해 반구조화 질문지를 통해 참여자들의 심층 인터뷰를 통해 자료를 확보하였고, 분석을 마친 뒤 연구 참여자에게 도출된 결과를 보여주고 나타내고자 했던 의미가 잘 반영되었는지 확인하는 과정을 거쳤다. 둘째, 현재 자녀를 독립시킨 이후 부부만 생활하고 있는 동일한 조건의 직장인, 전업주부에게 본 결과물을 보여주고 자신의 경험에 비추어 타당한지 검증하였다. 셋째, 일관성에 대한 기준 확보를 위해 질적 연구를 강의하고, 다수의 질적 연구 경험이 있는 상담학 교수와 질적 연구 수업을 듣고 실제 질적 연구 수행 경험이 있는 상담학 전공 박사 과정생들과 함께 적절한 수준의 합의에 이르기까지 자료 분석에 있어 충분한 협의 과정을 거쳤다. 넷째, 중립성 확보를 위해 선행연구를 통한 이론적 민감성이 자료 분석에 선입견으로 작용하지 않도록 연구자의 선입견과 기대를 지속적으로 성찰하여 연구자로서 판단 중지 자세를 유지하기 위해 노력했다. 그러나 질적 연구자들은 이론의 민감성을 발달시키기 위해 자신의 전문성과 삶의 경험을 사용하게 된다(Morse & Field, 1995). 본 연구자 또한 상담현장에서 부부 및 가족치료 임상가로 상담현장에서 자주 마주하는 중년기 부부관계에 자연스럽게 관심을 갖게 되었으며 연구자 자신도 가족생활 주

기상 자녀를 독립시킨 이후 부부 중심의 가족 구조 변화에 적응하는 과정의 어려움이 연구의 출발점이었기 때문에 연구자 자신의 가치, 신념, 경험들은 연구 과정과 자료를 분석하는 모든 과정에서 영향을 주기도 하고 받기도 하였다(Strauss & Corbin, 1998). 연구자는 연구 전반에 걸쳐 자신의 결혼 생활을 회고하는 기회가 되었고 이 과정에서 배우자와 많은 대화를 하면서 서로를 더 깊이 이해하는 계기가 되었다. 이러한 연구자의 선이해와 연구 과정에서 변화된 점을 보완하기 위해 동료 연구자들과 연구 결과에 대해 심도 있게 논의하고 지속적인 의견을 나눔으로 연구자의 편견을 지양하고 참여자들의 경험이 충분히 드러내고자 노력하였다.

## 결 과

연구 결과 자녀를 독립시킨 이후 이들이 경험하는 부부관계 변화와 적응에 관련한 136개의 개념으로부터 57개의 하위 범주와 23개의 범주를 도출하였으며 그 내용은 표 3과 같다.

### 인과적 조건

인과적 조건은 현상이 일어나게 된 원인이거나 그 현상이 진행되도록 이끈 사건들을 말하며, '무엇이 이 현상을 발생하게 하였는가?'에 대한 답이라 할 수 있다(Strauss & Corbin, 1998; 2003). 본 연구에서는 시간의 흐름과 가족 생애의 주기에 따라 '여지없이 찾아온 인생의 한 막을 맞이함'과 '자녀독립을 받아들임'이 이후에 제시될 중심현상인 '어떻게든 함께하기 위해 조율하기'의 인과적 조건으로 나타났

다. 참여자들은 가족생활주기상 빈둥지 시기는 언젠가는 일어날 일이라 막연히 생각하고 있었으나, 막상 자녀들이 떠나가는 현실을 마주하게 되자 내적, 외적 항상성이 깨지고, 심리적인 동요를 경험하였다. 자녀들만 바라보고 살아왔던 참여자들은 자녀들이 보인 독립의 단호한 태도에 받아들일 수밖에 없음을 인정하면서도 자녀 없이 배우자와 단둘이 살아야 하는 현실을 수용하는 데 어려움을 보였다. 반면, 자녀독립의 순간을 기다리며 드디어 해야 할 일을 해냈다는 뿌듯함과 홀가분함을 느끼고 오히려 배우자에게 시선을 옮겨 배우자의 소중함을 다시 인식하게 되는 계기가 되었다는 참여자들도 있었다. 자녀가 독립하는 과정에서 참여자들이 가족생활주기에 따른 변화를 현실적으로 인식하고 있을 때, 이 시기를 더 긍정적으로 수용하는 것으로 나타났다.

### 여지없이 찾아온 인생의 한 막을 맞이함

우리도 그렇게 떠나왔고 이게 순리다. 아이들은 떠나야 하는 거고.(중략). 둥지가 쓸모를 다했으니 떠나가는 것이 당연하다 생각했어요. 떠나 보내야 하는데. 날아가는 것을 자연스럽게 받아들이고 잘된 일이죠. (참여자14)

### 자녀독립을 받아들임

저는 홀가분하더라고요. 제 입장에서는 자녀들에게 갔던 시선이 이제 아내밖에 없기 때문에 아내한테 올인 할 수밖에 없는 것이 아닌가. 아이들이 떠나고 난 다음에 그 허전한 마음을 아내에게 더 집중하게 된다는 거죠(중략). (참여자5)

표 3. 자녀독립 이후 부부의 적응과 관련된 개념화 및 범주화

개념	하위 범주	범주	패러다임
빈둥지 시기는 반드시 거쳐 가는 과정이라 생각함 성장해서 날아가는 것은 자연스러운 일이니 받아들여야 한다고 생각함	반드시 거쳐야 하는 과정		
갑자기 연이 끈을 끊고 날아간 느낌 자녀 독립할 때 안 갔으면 좋겠다고 엄청 움	내 의지와 상관없이 날아감	여지없이 찾아온 인생의 한 막을 맞이함	
둘이서만 살 생각하니 막막함 자녀들만 보고 살았는데 이제 어떡하지?	부부만 남겨진 막막함		인과적 조건
해야 할 일을 드디어 해냈다는 뿌듯함 홀가분하고 시원함	책임 완수 뒤 홀가분		
아들 유학길에 따라가고 싶었으나 아들이 단호히 거절 이제 자신들 걱정하지 말고 엄마의 삶을 살라고 하며 떠남	자녀는 독립된 개체라는 확인		
대학이나 유학을 가면서 독립 취업, 결혼하면서 독립	뚜렷한 독립 계기	자녀독립을 받아들임	
이제 둘만 남았다. 둘 뿐이니 배우자에 대한 소중함이 커짐	배우자에게 시선이 옮겨짐		
살아야 하나 말아야 하나 혼란스러움 본격적으로 싸울 용기를 내 참았던 이야기를 쏟아 냄	쏟아내다 다시 삼키는 원망		
관계가 편해진다 싶으면 배우자가 과거의 패턴을 보여 화가 남 운동이나 취미 활동을 같이 하자고 해도 번번이 거절당함 툽니바퀴가 맞지 않고 어긋나게 돌아가는 느낌	번번이 어긋나는 툽니바퀴라도 돌려보기	어떻게든 함께하기 위해 조율하기	중심 현상
변화를 시도하지만 잦은 충돌에 결혼을 생각함 오랜 부부갈등으로 회복에 대한 불신	충돌만 일어나는 시도 포기		
자녀들을 생각해서라도 노력해보려는 의지 동지를 잘 지켜 자녀들이 편히 쉬었다 갈 곳이 되고 싶음	자녀가 돌아올 동지만은 사수		
다시 해보자는 생각에 함께 산책하고 식사도 챙겨 줌 서로가 좋아하는 것을 공유하며 이야깃거리 쌓아가기	작은 점점을 찾아 연결확장		
둘째로 태어나 관심을 받지 못하고 서럽게 자람. 어렸을 때 밥을 굶어 죽을 만큼 되어야 원하는 것을 얻을 수 있음 친정부모님에게 따뜻한 돌봄을 받지 못하고 동생들의 부모역할	역할 외에 존재감 없음	부부 각자의 원가족 경험	
늦은 겨울 밤 집에 들어가면 따뜻하게 이불을 펴 놓고 기다리심 일찍 돌아가신 따뜻한 아버지의 삶이 나의 정신적 지주 역할을 함	자존감의 바탕이 된 따뜻한 돌봄		
시댁 갈등에서 아내 편에 서면서 결속력이 강해짐 어떤 상황이 와도 항상 내 편이라는 생각을 하게 됨 든든한 지원자	내편이 되어 줌		맥락적 조건
배우자의 외도로 잦은 이혼위기 오랜 부부갈등으로 회복에 대한 불신	이전부터 지속된 불신의 골	부부갈등 양상	
두 사람에 대한 추억이나 이야깃거리가 없음 자녀독립 이후 부부의 식사와 외식이 없어짐	공유거리가 없는 단절		

표 3. 자녀독립 이후 부부의 적응과 관련된 개념화 및 범주화 (계속 1)

개념	하위 범주	범주	패러다임
가족이 대화를 통해 늘 합의점을 찾으려 함 공동양육자로 서로 협력함 자녀의 일탈 행동에 부부가 협력하여 해결함	협력적 공동양육	부부의 자녀 양육 태도	
자녀 양육에 남편의 무관심 집안일이나 자녀교육에 크게 관여하지 않음 각자 역할에 충실하며 자녀 중심으로 살아옴	각자의 역할에만 충실함		
자녀가 부모님이 잘 지냈으면 좋겠다는 편지를 주고 감 자녀들이 집에 와도 식사 한번 같이하기 힘들어 손님 같음 아들 집 근처에 가도 외부에서 만날 뿐 집을 공개 안 함	단호한 의지	자녀들의 독립 의지	맥락적 조건
시댁 갈등 시 원가족입장에 서는 배우자에게 배신감 느낌 배우자와 불통으로 자녀를 정서적 배우자 삼음 자녀들은 나의 삶의 전부로 자녀에게 올인함	밀착된 가족		
내가 뭘 하든 관심이 없음 같이 살고 있어도 가족이 식사를 거의 같이 한 적이 없음 배우자가 친절과 소원해져 섭섭한 마음이 갈등 요소의 30% 차지	소원함	가족구조 형태	
자녀 교육비로 급여의 60%를 사용하며 부부갈등 자녀에 관한 이야기 외에는 대화가 부족함	자녀 중심		
배우자 공부와 자녀 뒷바라지에 온몸을 불사름 자신의 원하는 일과 공부를 하도록 적극적으로 밀어줌 경제적으로 힘든 가운데 남편의 대학원 진학을 도움	배우자의 성장을 지지함	성장에 대한 상호지지 경험	
대학원 진학을 반대하는 배우자에게 더 이상 공유 안 함 자신의 꿈과 성장에 관심이 없다는 것을 알고 실망	서로의 성장에 관심이 없어 실망		
가족들 옆으로 이사해 의지함 지인들에게 시간을 함께 보내 달라 도움 요청	다른 대상		
가족이 답답해 공부를 탈출구로 삼음 새로운 일을 하고자 공부를 시작함	공부에 열중함		
외로움을 채우기 위해 일을 시작함 일이 있다 보니 자녀들 독립에 심리적 변화를 크게 느끼지 않음 서로 일에 집중하고 만나면 외식도 하고 재밌거리 찾음	일(직업)의 유무	탈출구 유무	중재적 조건
남편하고 온종일 있다 보니 심심해 사회활동 돌파구 찾음 온몸에 힘이 남아 있지 않을 때까지 운동하고 집에 들어감	봉사, 취미		
성경을 쓰며 시간을 보냄 신앙으로 버텨 냄	종교 활동		
서로의 힘들에 대해 나누지 않음 감정을 받아주던 자녀가 떠나자 답답함 싸우더라도 계속 대화를 하니 관계가 좋아짐 문제가 있을 때 대화를 통해 합의점을 찾아가감	의사소통방식	부부 관계의 질	

표 3. 자녀독립 이후 부부의 적응과 관련된 개념화 및 범주화

(계속 2)

개념	하위 범주	범주	패러다임
배신감으로 인한 성관계 거부 정서적 교감 없는 성관계 요구에 격렬하게 싸움 더 이상 성적 매력을 느껴지지 않음	성적 친밀감 여부	부부 관계의 질	
둘만 있으니 애정표현이 훨씬 자유로워 짐 성관계 횟수나 방식에 대해 서로 즐길 수 있도록 조율함			
우리는 동지다 지뢰밭을 함께 지나온 관계	동지애	측은 지심	중재적 조건
서로에 대해 불쌍하고 측은한 마음에 따듯하게 돕고 싶음 이 사람도 나처럼 사는 게 힘들었구나 불쌍함	안쓰러움		
서로가 보완해주는 역할을 했다는 것을 알게 됨 서로에게 정말 필요한 존재였음을 알아차림	성장을 촉진시키는 관계	미래에 대한 기대	
경제적으로 풍요로운 노후를 위해 새로운 일에 도전 자녀들로 인해 단절되었던 아내의 사회활동에 적극 지원	새로운 도전		
집안일과 신경 쓸 일이 줄어오니 여유롭고 한가함 몸이 편하니 이제 배우자가 보임	시간적 여유로움	경제적, 시간적 여유	
경제적으로 부담이 줄어 마음이 편안해짐 부부에게 쓸 돈이 많아져 여행이나 외식이 늘어남	경제적 여유로움		
연애하는 기분도 들고 갈등도 재밌게 느껴 짐 운동이나 문화생활을 하며 공감대 형성하기	재미의 공감대가 형성된 관계		
서로의 필요를 먼저 알아차리고 채워주려 함 서로를 돌 봐주고 책임져주는 관계	돌봄과 책임지는 관계	관계 재설정	
자녀들에게 이혼하는 모습을 보여주는 것이 가장 두려움 아이들을 생각하며 한 번 더 참아내기	부부보단 부모로만		
대화가 많아지면서 서로의 힘들에 대해 알게 됨 표현하기 시작했고, 다투면서도 듣기 시작함 계속 자신을 표현하니 관계는 더 좋아짐	듣고, 표현하며 대화 시도	적극적으로 다가가기	작용/ 상호 작용
함께 시간을 보내기 위해 봉사 활동 멈추고 조금씩 함께하기 술을 마시지 못하지만 곁에서 함께 있어주기	시간을 함께 보내기		
바쁘게 일하는 자녀들과 점차 소원해지는 것에 익숙해지기 둘이 함께하는 시간이 많았으면 힘들었을 것	둘만 남은 어색함을 인정하기	거리와 공간 가늠하기	
서로 일이 있어 바쁘지만 일주일에 한 번씩 특별하게 보내려 함 봉사 활동을 잠시 멈추고 함께 보내는 시간을 마련	같이 또 따로		
상대가 편한 대로 내버려 둬 그래도 없는 것보다 낫다	서로 간섭하지 않기	적정선에서 타협하기	
자신의 생각을 말하지 않고 참고 지냄 어차피 말해봤자 싸움만 됨	휴전		

표 3. 자녀독립 이후 부부의 적응과 관련된 개념화 및 범주화 (계속 3)

개념	하위 범주	범주	패러다임
외로움을 감당하고 혼자 시간 보내기 이렇게 지내는 것도 괜찮네	너는 너대로, 나는 나대로	느슨한 연결	작용/ 상호 작용
졸혼에 대해 생각하기 한집에서 각자 사는 것도 괜찮지만 결혼을 유지하며 혼자 독립해서 살고 싶은 마음	결혼으로부터 독립 꿈꾸기	고려하기	
교회 모임을 통해 부부의 '다름'에 대해 알게 됨 배우자도 하나님의 자녀임을 알게 되면서 다시 바라보게 됨	같음과 다름을 알아차림	배움을 통한 통찰	결과
상당공부를 하며 자신과 배우자 이해하기 내가 너무 췌나? 이 사람도 나랑 사느라 힘들었겠구나	다른 관점에서 배우자 바라보기		
부부보다 가족에 가까운 사이 미우나 고우나 가족이니까 각자 역할만 할 뿐 공유되는 것이 없음	부모로만 협력하기	여전히 역할로만 존재하기	
부모 역할이라도 제대로 하자 자녀들이 부모 걱정하지 않게 해주고 싶음			
노후에 대해 함께 지낼지 확신이 없음 나이 들면 자녀들이 과연 찾아와줄까? 서러움	단절인 듯 단절이 아닌 가족		
두 사람 사이를 리모델링한 느낌 연애감정을 가지고 티격태격 즐거움 신혼처럼 설렘	설레는 관계로 리모델링	제2의 신혼기	
자녀에게 내어줬던 배우자 곁을 되찾음 한결같이 곁에 함께 있어 준 사람 깊이 연결감을 느끼는 성관계로 신혼 때 보다 만족함	몸과 마음이 어우러진 깊은 연결		
의지 되고 지지해주는 조력자 서로를 책임져주는 관계 그림자처럼 서로를 도왔다	책임져주는 조력자	함께 성장하는 부부	
함께 있으면 가장 편한 대상 나를 가장 잘 아는 오랜 친구	가장 편한 오랜 친구		

아이를 보내고 저는 엄청 진짜 울었어요. 안 갔으면 좋겠는데(중략) 저는 솔직히 따라가고 싶었어요. 아들 옆에 있고 싶었거든요 (중략). 아들이 강하게 반대했어요. 자기는 공부할 것이 많은데 엄마가 옆에 그냥 그렇게 있으면 자기는 아무것도 못할 것 같다고. (참여자8)

중심현상: 어떻게든 함께하기 위해 조율하기

중심현상은 '지금 여기에서 무엇을 경험하고 있는가?'와 관련되어 있으며 상황에 관련해 반복되는 일의 양상을 의미한다(Strauss & Corbin, 1998; 2003). 본 연구 참여자들 대부분은 자녀가 빠져나간 낯선 환경에서 '어떻게든

함께하기 위해 조율하기'를 경험하였다. 결혼 생활 중 자녀들 때문에 참아왔던 참여자들은 더 이상 자녀들 눈치를 보지 않고 목소리를 내게 되면서 잠재되었던 부부갈등이 표면화되었고, 쉽게 조율되지 않는 과정에 기대와 체념을 반복 경험하며 회복에 대한 불신으로 살아야 하나, 말아야 하나를 고민하게 된다. 그러나 참여자들은 여전히 자녀들에게 좋은 부모로 남고 싶은 소망과 끝까지 동지로서 역할을 해야 한다는 책임감에 다시 잘해보자 의지를 다지며 함께 살아가기 위해 나름의 방식으로 조율해가고 있다. 또 다른 참여자들은 자녀가 독립하는 시기를 기다려왔기 때문에 그동안 자녀에게 집중하느라 함께 하지 못했던 것들을 시도하며 두 사람만이 이야깃거리를 만들며 어떻게든 조율하고자 노력해 나갔다. 이를 '쏟아내다 다시 삼키는 원망', '번번이 어긋나는 톱니바퀴라도 돌려보기', '충돌만 일어나는 시도 포기', '자녀가 돌아올 등지만은 사수', '작은 점점을 찾아 연결확장'으로 하위 범주화하였고, '어떻게든 함께하기 위해 조율하기'로 범주화하였다.

### 쏟아내다 다시 삼키는 원망

둘째까지 독립시키는 그 순간 생각했죠. 이제 됐다. 내가 더 이상 참지 않겠다. 칼을 갈았죠. 아이 나가고 진짜 많이 싸웠던 것 같아요(중략). 둘째 아이가 항상 편지를 쓰는데 지금도 똑같아요. 엄마 아빠가 사이 좋게 지냈으면 좋겠다. 근데 나는 그게 계속 마음이 쓰이는 거죠. 그래, 한 번 더 참아보자. (참여자2)

### 번번이 어긋나는 톱니바퀴라도 돌려보기

부부는 한 사람의 노력으로 되는 것이 아닌데 어느 한쪽은 늘 꾸준히 뭔가를 시도하고 노력하는데 상대방이 다른 생각 다른 방향으로 생각하고 행동하니까 뭔가 톱니바퀴가 맞지 않고 돌아가는 느낌? 따로 노는 느낌? 그래서 외롭고 억울할 때가 많죠. (참여자12)

### 충돌만 일어나는 시도 포기

결혼 생활 내내 나는 너무 힘들었는데도 불구하고 좀 좋아지니까 또 그대로 하기 시작하더라고요. 이제는 죽겠다고 협박도 하고... 그래서 제가 죽고 싶으면 죽으라고 했어요. 이제 아무 미련이 없다 당신하고 싶은 대로 해라. 이제는 겁도 나지 않더라고요. (참여자2)

### 자녀가 돌아올 등지만은 사수

너희들이 올 곳이 여기 있어. 그런 말이 아이들에게 상당히 안정을 시켜주는 말인 것 같아요. 평안하게 해주는 말 그런 것. 엄마한테 가면 돼. 나는 힘들면 거기 가서 쉬면 돼(중략). 그런 엄마 아빠로 옆에 있어 주는 것이 아이들에게는 큰 힘이 되고 위로가 되고 안정된 삶을 살 수 있지 않을까 해요. (참여자14)

### 작은 점점을 찾아 연결확장

남편이 재미없어했는데 요새는 여기저기 따라다니고 보는 걸 또 좋아하더라고요

요. 남편이 그림 전시회 가는 것 질색했거든요. 그런데 공연도 뮤지컬도 재미있어하더라고요. 그런 부분들이 저와 같이하려고 노력하는 거라 볼 수 있죠. (참여자 10)

#### 맥락적 조건

맥락적 조건은 중심현상에 영향을 미치는 가족, 사회, 문화적인 조건이나 현상의 구체적인 상황적 맥락을 의미한다(Strauss & Corbin, 1998; 2003). 본 연구 결과의 맥락적 조건은 '부부 각자의 원가족 경험', '부부갈등 양상', '부부의 자녀 양육태도', '자녀들의 독립의지', '가족구조 형태'가 중심현상인 '어떻게든 함께 하기 위해 조율하기'에 영향을 미치는 구체적인 맥락으로 나타났다. 자녀를 독립시킨 이후 부부가 적응하는데 부부 각자의 원가족 경험은 부부갈등의 양상에 영향을 주었는데, 원가족 안에서 역할로서 존재를 인정받았던 참여자들은 결혼 생활에서조차 역할 외 존재로 사랑과 인정을 받지 못하게 되면서 원가족에서부터 이어왔던 상처가 깊어졌고 방어기제 패턴이 더욱 고착화 되면서 가족 내에서 여전히 역할로서만 자신의 존재감을 드러냈다. 그러다 보니 부부관계가 소원하거나 자녀 중심의 삶을 살았던 가족구조에서 자녀독립이라는 사건이 가족체계의 급격한 변화를 가져와 부부의 적응에 어려움을 주었다. 결혼 생활 전반에 걸쳐 협력적 양육 태도를 보였던 참여자들은 자녀들이 독립한 후의 변화에도 대화를 통해 합의점을 찾아가며 적응하였다. 그리고 가족이 과도하게 밀착되거나 자녀 중심으로 살아왔던 참여자들의 자녀에게서 독립에 대한 의지가 더 뚜렷한 경향을 보였다.

#### 부부 각자의 원가족 경험

엄마는 아이만 낳았지 봄이 되면 3개월이고 4개월이고 냉장고도 없는데 김치 조금 담아 놓고 돈도 주는 것도 없고 그냥 한 3개월 정도 봄 일을 하고 와요. 언제 온다는 말도 없이 그림 쌍둥이 동생하고 번갈아 가면서 밥도 해 먹고 동생들도 업어 키우고 했어요. (참여자4)

항상 집에 가면 엄마는 제 방에 이불을 펴 놔어요. 겨울에도 들어가면 항상 이불을 펴 놔주시더라고요. 펴진 이불을 보면서 제가 사랑받고 있구나! 나는 존중 받고 있구나! 우리 엄마는 나를 이렇게 생각해 주는구나! 이런 생각이 들어서 너무 행복했거든요. (참여자14)

#### 부부갈등 양상

시댁에서 둘째까지 딸을 낳으니까 아들을 원해서 몇 달 동안 갈등이 있었어요. 그런데 남편이 더 이상 아이를 낳지 않으려 수술을 하겠다고 하더라고요. 시어머니도 남편이 원해서 그렇게 한 것이라고 딱 잘라 말하니까 어느 순간 포기를 하시더라고요. 늘 그렇지만 그냥 이 사람은 항상 내 편이라는 생각을 하게 되죠. (참여자6)

아이들이 있을 때는 남편과 같이 식사도 가능하고 함께 대화를 나누는 것도 가능하고 외식하는 것들도 가능했지만 아이들이 없으니까 그것은 아예 단절된 거죠. (참여자1)

사실 죽고 싶다는 생각도 많이 했거든요. 너무 힘들어서... 근데 아들이 있는데 나 혼자 내 목숨을 어떻게 하는 게 중요한 게 아니라 내가 애를 케어 다 해주고 다 성장하는 거 본 다음에, 내가 뭘 하더라도 정말 못 살겠으면 이혼하는 거고 죽어도 내 목숨이지. (참여자8)

### 부부의 자녀 양육 태도

자녀 양육은 내가 거의 혼자 한 것 같은데요? 아빠(남편)는 일만 하고 새벽에 일찍 나갔다가 다음날 새벽에 들어오는 사람? 아빠는 보기가 힘들어요. 아빠는 우리 세 명 먹여 살리고 너희 교육하려고 힘들게 밖에서 일하는 고마운 사람이라고 아이들에게 이해를 시키죠. 근데 애들하고 아빠하고 약간 거리감이 있는 것 같아요. 서로 마음은 잘 모르는 것 같아. (참여자7)

### 자녀들의 독립 의지

아들이 자기 집에 오라는 소리를 안 해요. 입주할 때 빼놓고는 집에 가본 적이 없어. 근처에 가도 집에 올라와서 차 한잔 마시고 가란 이야기를 안 해요. 저라고 왜 안 궁금하겠어요. 그런데 엄마 내가 내려갈게요. 이러니까. (참여자 15)

### 가족구조 형태

애 키우는 것도 저 같은 경우는 끼고 있는 게 최고인 줄 알았어요. 그러니까 눈을 맞추고, 공감하고 이런 부분이 저는 별로 없어요(중략). 남편이 이해가 안 되면

그래 너 하고 싶은 대로 해라. 그 정도예요. 애들 역시도 마찬가지로. 한 번씩 툭툭 던지고 애들이 안 따라오면 내가 해줄 수 있는 건 거기까지, 그다음은 너네 뭉이지 뭐. 결국 남편한테도 그렇게 대하더라고요. (참여자15)

### 중재적 조건

중재적 조건은 작용/상호작용 전략을 촉진하거나 방해하는 상황이나 조건을 의미한다 (Strauss & Corbin, 1998; 2003). 본 연구에서는 작용/상호작용에 영향을 미쳐 중심현상인 ‘어떻게든 함께하기 위해 조율하기’의 강도를 조절하거나 변화를 주는 조건으로 ‘성장에 대한 상호지지 경험’, ‘탈출구 유무’, ‘부부관계의 질’, ‘측은지심’, ‘미래에 대한 기대’, ‘경제적·시간적 여유’가 하위 범주로 도출되었다. 자녀에게 사용되었던 시간과 자원을 서로의 성장을 위해 지지하고 사용하는 부부는 문제가 발생했을 때 대화를 통해 합의점을 찾아가는 반면, 서로의 힘듦에 대해 나눌 수 없는 관계가 될 때는 부부관계 이외의 다른 사회적 연결점을 찾아 탈출구로 이용하면서 이후 적응과정의 필요성을 감소시키고, 변화와 적응에 에너지를 투자하는 행위를 제한한 것으로 나타났다. 한편, 참여자들은 긴 결혼 생활 동안 수많은 고비를 함께 넘어오며 나이 들어감에 서로에 대한 측은지심이 발달하기도 했고, 그런 경우 상대 행동에 대한 이해와 용납이 커졌고, 함께 하고자 하는 동기가 높아져 미래에 대한 실질적 계획을 설계하며 적응했다. 또한, 자녀들에게 사용되었던 시간과 자원을 부부에게 집중하면서 시간적, 경제적인 여유를 갖게 되었다.

### 성장에 대한 상호지지 경험

신랑이 내가 공부하는 걸 싫어해 많이 싸웠어요. 대학원 가기 전 엄청 싸웠는데 공부하면 돈이 들어가니까 석사 시험 보러 가는 전날까지 싸웠어요. 그때 실망을 했어요. 나의 성장이나 꿈에 대한 관심이 없다는 걸 확인하고부터 나에 대해 이야기를 잘 안 했어요. 공유를 안 한 거지. 그때부터 나에 대해 모든 것이 불만이었죠. 그래서 그때 학비를 벌려고 아침에 일하고 오후에 일주일에 세 번씩 학교에 다녔죠. (참여자2)

### 탈출구 유무

아이들을 중심으로 사는 것이 내 인생이고 내가 해야 될 일인데 이걸 하지 말라고 하면 그럼 내가 뭘 해야 하나 좀 혼란스러웠어요.(참여자1)

남편과의 관계를 차단하면서 내가 공부에 올인을 했던 것 같아요. (참여자4)

저는 골프가 재미있고 연습을 2시간씩 하는데 너무 재미있어 가지고 부부의 성관계에는 별로 생각이 없어요. 내가 좋아하는데 생기니까 거기에 힘을 다 쏟았던 느낌이에요. 저 사람이 원하지 않으니까 굳이 내가 하자고 하면 안 되겠구나! 이런 생각을 해요. (참여자12)

사실 저는 계속 일을 해서 빈둥지 증후군이라는 그 느낌은 별로 받지는 못했던 것 같아요. 오히려 아이들이 떠나고 나니

까 굉장히 편해졌다? 그런 마음이 더 컸던 것 같아요. 오히려 제 일에 시간을 더 쓸 수 있게 되니까 좋더라고요. (참여자6)

### 부부관계의 질

남편이 성관계를 요구하면 그걸 나에게 강요한다는 느낌? 내가 원하는 게 아닌 성관계를. 나는 지금 너무 피곤하고 할 일이 너무 많은데 요구할 때 화가 막 엄청났던 거죠. 그럼 남편이 나도 성관계에 대한 권리가 있다. 당신이 하고 싶으면 해라 나는 안 한다. 나도 안 할 권리가 있다고 엄청 싸웠죠. (참여자4)

서로 이야기를 많이 나누고 하다 보니까 어떤 것이 힘들고 어떤 것이 부족한 걸 너무 잘 아니까 그런 부분들을 채워주려고 많이 하는 것 같아요. 서로 서로가. (참여자6)

### 측은지심

우리 이제 동지다. 인생의 마무리를 준비하면서 서로를 행복하게 해줄 의무를 가지고 그리고 살아보자. 그렇게 약속을 하죠. 대화하면서(중략). 나한테 너밖에 없다. 너한테는 나밖에 없다. 서로에게 있어 나 너밖에 없어 이런 생각이 있는 거예요. 그리고 나의 모든 걸 잘 알고 있는 사람. 말하지 않아도 아는 사람. (참여자10)

신랑의 인생도 좀 짠한 거예요. 그동안 고생 고생해서 자기가 이룬 것을 좀 누리고 살아야 하는데 저하고 사이가 안 좋으

면 즐길 수가 없으니까. 저도 어차피 신랑하고 계속 살아야 되잖아요. 아들은 장가고 분가를 하고 사회 생활하면 자주 못 보는데 서로가 맞지 않으면 그걸 못하니까 신랑도 바꾸고 나도 바뀌어야겠다는 생각이 들어서... (참여자8)

### 미래에 대한 기대

나이가 있어서 뭘 한다는 게 참 주저돼요. 잘 할 수 있나? 스스로 의심도 들고. 그리고 제가 일을 할 때 능률이 떨어지는 것도 사실이기 때문에 제 스스로 많이 부족하다고 생각해요. 그런 순간 남편은 잘하는 부분을 잘 한다고 칭찬을 해주고 힘을 주고 격려를 해주니까 그래 맞아! 오늘은 이렇게 했지만 잘 할 수 있을 거라는 자신감, 기대감이 이런 것들이 스스로 기운이 북돋아지는 것 같아요. (참여자14)

### 경제적, 시간적 여유

아이들에게 맞출 일이 없으니 일단 아내랑 보낼 수 있는 시간이 자유로워지고 좋아진 부분이고요. 두 번째는 경제적으로 아이들이 독립했기 때문에 아무래도 심적으로나 경제적으로 좀 여유가 생기니 마음이 좀 편하죠. (참여자5)

### 작용/상호작용

작용/상호작용은 중심현상을 조절하고 대처하는 의도적인 행위를 의미한다(Strauss & Corbin, 1998; 2003). 본 연구에서 ‘어떻게든 함께하기 위해 조율하기’를 위한 작용/상호작용

전략으로 ‘관계 재설정’, ‘적극적으로 다가가기’, ‘거리와 공간 가늠하기’, ‘적정선에서 타협하기’, ‘느슨한 연결 고려하기’, ‘배움을 통한 통찰’의 범주가 도출되었다. 자녀를 독립시킨 참여자들은 그동안 자녀들에게 쏟았던 에너지를 부부에게 돌리며 새로운 이야기거리를 만들어내기도 하고 이제는 둘 뿐이라는 것을 인식하며 서로를 돌봐주고 책임지는 관계로 발전해 갔다. 하지만 누적된 감정을 풀어내는 과정에서 오히려 갈등이 심화되어 적절한 선에서 타협하거나 줄혼을 꿈꾸는 등 느슨하게 연결된 채 부부보다 부모로서 존재하며 양상도 보였다. 또 다른 참여자들은 종교 활동이나 공부를 통해 서로의 다름을 인식하며 새로운 관점으로 배우자를 바라보는 시각을 통해 배우자를 이해하게 되면서 대화를 적극적으로 시도하며 함께 하는 시간을 더 늘려가며 공감대를 형성하며 적응하였다.

### 관계 재설정

내가 뭘 모르잖아요. 그래도 남편 이야기를 다 들어요. 다 들으면서 가끔 거기에 대해 질문을 또 해요. 질문을 하면 가끔 남편이 당신하고 이야기할 때 일이 풀려 이렇게 얘기를 하더라고요. 저에게도 기분 좋은 일이잖아요. 그래 제가 요즘 생각하는 게 그냥 남자친구다. 그러니까 부부이기도 하지만 대화가 잘 통하는 남자친구라고 생각이 들어요. (참여자 13)

나도 폐경기로 힘들고 남편도 전립선 쪽에 문제가 생기다 보니 이 부분은 당신하고 되지 않는다는 말을 하고 나니 너무 편한 거예요. 우리에게 더 중요한 관계가

무엇인가 이제 친구 같은 관계. 그리고 서로 의지할 수 있는 관계가 더 좋다. 본인도 받아들이면서 관계가 좀 자유해진 것 같아요. (참여자2)

내는 게 더 낫겠다는 생각이 들더라고요. (참여자12)

**적극적으로 다가가기**

남편이 말을 하면 제가 그렇게 짜증을 낸 대요. 나는 짜증을 안 냈는데 그렇게 말을 할 때가 있어요. 그 말을 여러 번 했을 때 나에게 문제가 있는 거지. 그러면서 제 말투를 지금 조금 더 따듯하고 온화하게 바꿔보려고 하고 있어요. (참여자11)

**배움을 통한 통찰**

이전에는 남편이 이해가 안 되고 자꾸 왜 그럴까 부딪히고 바꾸려 했어요. 잘못됐다고 생각했으니까. 그런데 잘못된 게 아니고 다름이라는 걸 알게 됐고 다르다는 것은 서로에게 보완해주는 역할을 해줄 수 있는 거라는 것도 알게 됐고, 다름이 만나서 이렇게 하나를 해 나가는 게 맞는 거구나. (참여자10)

**거리와 공간 가늠하기**

지금 집사람이나 저도 서로 바쁘기 때문에 부부가 같이 취미 활동으로 일주일에 한 번씩 산에 가는 정도는 하고 있어요. (참여자3)

**결과**

결과는 참여자들이 중심현상인 ‘어떻게든 함께하기 위해 조율하기’에 다양한 작용/상호 작용 전략이 개입되어 나타난 산물이다(Strauss & Corbin, 1998; 2003). 본 연구에서는 ‘여전히 역할로만 존재하기’, ‘제2의 신혼기’, ‘함께 성장하는 부부’의 범주로 도출되었다. ‘여전히 역할로만 존재’하는 참여자들은 자녀들을 독립시킨 이후, 관계의 변화에 대해 동기를 별로 느끼지 못해 이전에 해오던 역할 패턴을 고수하거나 일단은 변화 요구에 반응하여 부부가 함께하기 위한 새로운 방식을 모색해보기도 하지만 잦은 갈등과 좌절을 반복한 경우이다. 이들은 부부로 존재하는 것을 포기하고 어쩔 수 없이 부모로서 혹은 가족으로 존재하며 독립한 자녀들에게 그냥 그 자리에 있어 주는 것이 최선이고 그나마 자녀들에게 도움이 될 것을 기대하며 적응하고 있다. ‘제2의 신혼기’의 결과를 보이는 참여자들은 자녀출산으로 멀어졌던 자리를 되찾는 것으로 나타

**적정선에서 타협하기**

노력하려고 했던 부분들이 오히려 더 힘들어지면서 더 이상 노력하고 싶지 않더라고요. 불통이고 소통이 안 되니까. (참여자1)

**느슨한 연결 고려하기**

내가 남편한테 산에 가자고 했는데 안간다. 그러면 ‘저 사람은 나하고 그러고 싶지 않구나’ 딱 인식이 되다 보니까 그냥 나는 내가 좋은 걸 하는 게 좋고 저 사람도 자기가 좋아하는 거를 하며 시간을 보

났는데, 긴 결혼 생활에서 한결같이 곁에서 함께 해준 배우자에게 고마움과 굽이굽이 고비를 함께 넘어온 동지애로 깊은 연대감을 느끼며 성적으로도 깊은 연결감을 갖고 제2의 신혼기를 만들고 있다. ‘함께 성장하는 부부’의 참여자들은 자신들이 맞이한 인생의 새로운 시점에서 앞으로 함께 할 미래에 시선을 둔다. 서로의 곁에서 의지의 대상이 되어주고 죽을 때까지 함께 하는 오랜 친구로 서로가 서로를 책임져주는 믿음직하고 든든한 존재로 인식하며 적응하고 있다.

### 여전히 역할로만 존재하기

그러니까 그냥 가족이에요. 부부가 아니고 가족. 제가 생각하는 부부하고 개념이 달라서(중략) 제가 아빠 역할까지 한다고는 하지만 또 진짜 아빠로서 해야 하는 것도 많아요. 그럴 때 역시 자기가 있어서 좋아 이렇게 말을 하죠. (참여자12)

### 제2의 신혼기

지금 제2의 신혼생활을 하고 있는 느낌이 들고 애들 떠난 것이 빈둥지가 아니라 저는 새로운 보금자리를 만드는, 요즘 리모델링 하잖아요. 저희는 리모델링이죠. (참여자4)

### 함께 성장하는 부부

부부관계 당연히 좋죠. 뭐랄까 친구들 만나서 돌아다니고 밥 먹고 이런 것보다 남편하고 다니면 재미있죠. 다른 사람들하고 있으면 신경 쓰고 배려도 해야 하는데

남편하고 있으면 저를 편안하게 돌봐 주잖아요. 이 남자하고 어떻게 살지? 그랬는데 지금 되게 신기해요. 나의 모든 걸 알고 있는 사람. 말하지 않아도 아는 사람. (참여자10)

우리 부부를 이미지로 표현한다면 조력자? 그림자처럼 서로를 도왔던 것 같아요. (참여자14)

이상의 결과를 종합하여 자녀독립 이후 부부관계 변화와 적응에 대한 패러다임 모형을 제시하면 다음의 그림 1과 같다.

### 자녀독립 이후 부부관계 변화의 적응과정

과정 분석은 패러다임 모형에서의 작용/ 상호작용의 범주들이 어떻게 연결되는지를 탐색함으로써 시간의 흐름에 따라 상황이나 맥락이 변화하는 순차적인 과정을 통해 참여자들의 변화 인과적 요인을 밝히는 과정이다 (Strauss & Corbin, 1998; 2003). 본 연구의 참여자들이 자녀를 독립시킨 이후 빈둥지 시기를 맞이하여 부부관계의 변화에 적응하는 과정은 에너지 소진단계, 에너지 재점화단계, 에너지 교환단계, 조정·유지단계로 나타났다.

참여자들은 결혼 생활 대부분을 자녀를 양육하는데 에너지를 사용하며 부부관계를 유지하였다. 자녀가 독립한 초기 참여자들은 ‘에너지 소진단계’로 자녀와 외부 활동에 너무 많은 에너지가 사용되어 정작 부부 사이의 에너지가 소진되었다는 것을 알아차리게 된다. ‘에너지 재점화 단계’에서 참여자들은 부부관계의 현실을 인정하고 관계 회복을 위해 다양한 시도를 하게 된다. 부부 안에서 문제가 해결

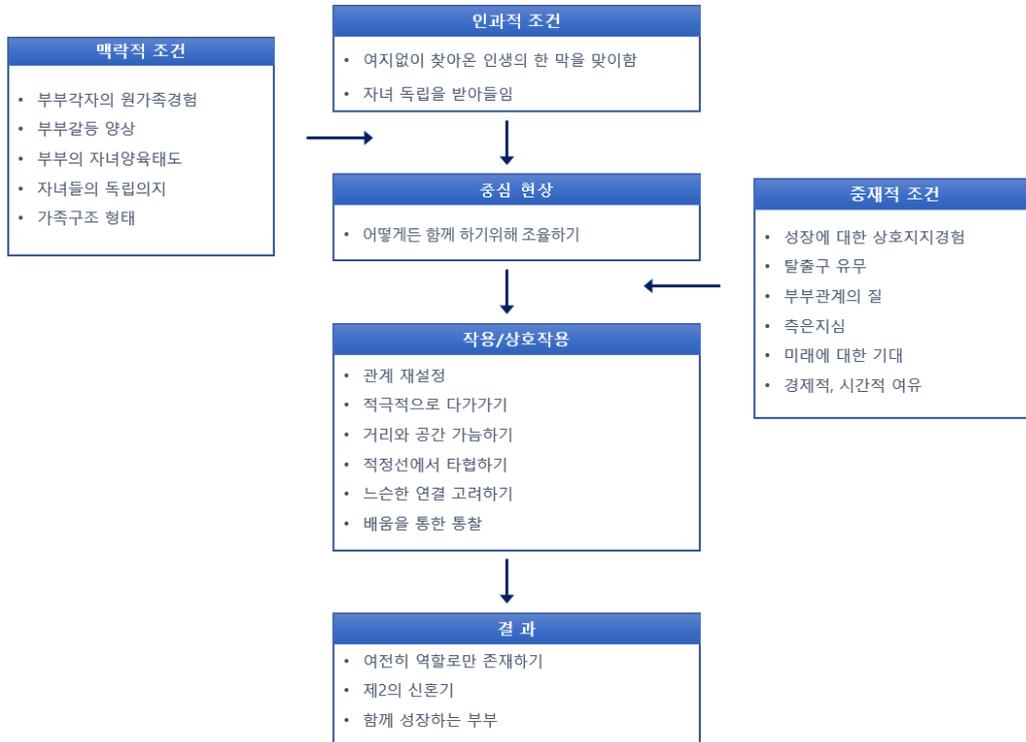


그림 1. 자녀독립 이후 부부관계 변화와 적응과정에 관한 패러다임 모형

되지 않자 이전과는 다른 새로운 방법을 모색하면서 자신에 대한 인식과 배우자에 대한 새로운 관점을 갖게 되기도 한다. 이 과정에서 배우자에 대한 측은지심은 관계에 다시 불을 지피는 촉발점이 되었으며 시간과 경제적 여유로움도 부부에게 집중할 수 있는 에너지원이 되었다.

‘에너지 교환단계’에서 참여자들은 관계 회복을 위한 다양한 시도를 하는 과정에 많은 갈등이 촉발되기도 한다. 끊임없이 대화를 시도했던 참여자들은 이해의 폭이 확장되면서 함께 하는 시간을 더 확보하려는 노력으로 이어지지만, 또 다른 참여자들은 누적된 갈등이 표면화되면서 두 사람 사이의 높은 벽을 실감하며 가깝지도, 그렇다고 너무 멀지 않은 적

정선에서 타협하는 양상을 보였다. 마지막 ‘조정·유지단계’의 참여자들은 점차 두 사람이 함께 살아가는 방식을 조율하고 이에 대해 부부만의 관계를 재설정하며 지속적인 노력을 통해 서로의 필요를 먼저 알아차리고 채워주며 상호 돌보는 관계로 성장하였다. 한편, 부부가 걱정선에서 타협하거나 느슨한 연결고리만을 가지고 있던 참여자들은 최소한 자녀들에게 부모 역할만이라도 제대로 하기 위해 부모로 있어 주는 차원에서 적응하였다.

부부적응 과정에 대한 4단계는 서로 영향을 주고받는 순환적 형태로 설명되었다. 본 연구의 과정 분석 결과 제시된 각 단계별 작용/상호작용 전략에 따른 중재적 조건 범주들의 속성과 차원은 다음과 같다. ‘성장에 대한 상호

지지 경험'의 속성은 '태도'로 긍정적-부정적 차원으로 나타났으며, 자신 혹은 배우자의 성장에 대한 지지가 긍정적일 때, 배움을 통해 관계적 통찰을 얻을 때 이전보다 배우자에게 더 적극적으로 다가가 새로운 관계를 만들어 갔다. '탈출구의 유무'의 속성은 '정도'로, 많음에서 적음의 차원으로 외부의 탈출구 수가 많을수록 배우자와 관계 개선을 위한 시도를 하지 않고 그대로 안주하거나 느슨한 연결고리를 유지한 채 적응에 부적 영향을 미치는 것으로 나타났다. '부부관계의 질'의 속성은 '방향'으로, 개방적에서 폐쇄적 차원으로 사이가 좋지 않더라도 끊임없이 대화를 시도하거나 성관계 횟수나 방식에 대해 서로 조율하려 노력할 때 이전보다 더 좋은 관계로 나아가는 반면, 정서적 교감 없이 일방적인 대화나 성 관계를 요구하는 폐쇄형일 때는 오히려 멀어지거나 적응을 어렵게 하였다. '측은지심'의 속성은 '공감'으로 많음에서 적음의 차원으로 나타나 서로에 대한 안쓰러움에 '이 사람도

나처럼 사는 게 힘들었구나'라며 배우자의 현재 상태에 대한 이해가 높아질 때, 적응의 의지를 다지는 계기가 되는 것으로 확인되었다. '미래에 대한 기대'의 속성은 '인식'의 차원으로 서로에게 필요했던 존재로 서로 보완적 역할을 해 왔던 인식이 높을 때 서로의 성장을 지지하며 성장을 촉진하는 관계로 나아갔으며, '경제적, 시간적 여유'의 속성은 '자원'으로, 많음에서 적음 차원으로 자녀들에게 집중되었던 시간과 자원을 부부에게 사용하는 정도가 많은 부부일수록 여행이나 외식을 하며 서로에게 편안함과 여유로움을 느끼게 될 때 서로에게 에너지가 머물며 관계를 재설정해나가는 데 긍정적 요소로 작용하는 것으로 드러났다.

이상에서 설명한, 자녀독립 이후 경험하게 되는 적응과정의 시간에 다른 경과를 다음의 그림 2에 제시하였다. 중재적 조건이 작용/상호작용 전략에 미치는 각 속성별 차원의 정도, 빈도, 강도 등을 투여 정도에 따라 점선과 실선으로 구분하여 표시하였다.

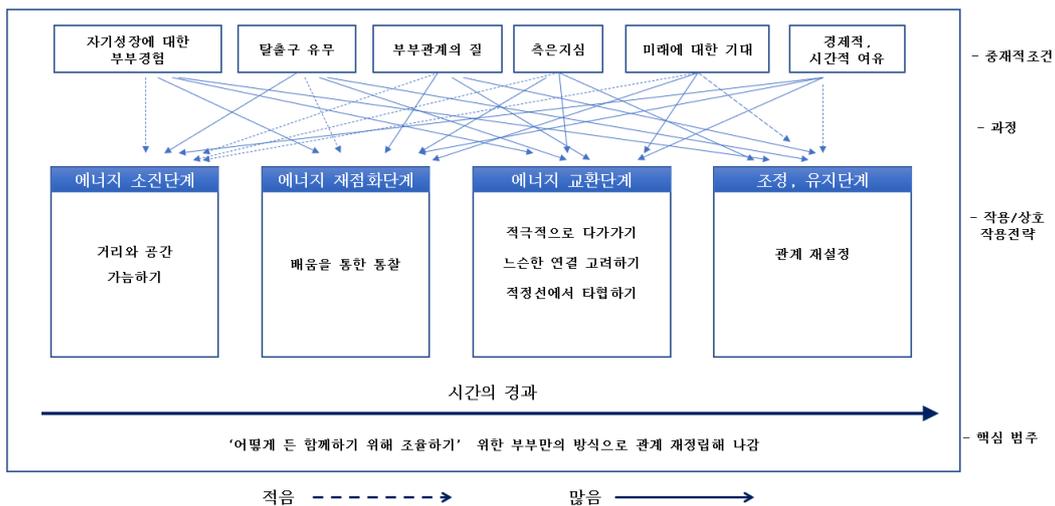


그림 2. 자녀독립 이후 부부적응 과정

## 논 의

본 연구는 자녀를 독립시킨 이후 부부관계의 변화와 적응과정을 이해하고자 이루어졌다. 이상에서 살펴본 연구 결과를 바탕으로 자녀 독립 이후 부부의 변화와 적응과정에 대한 논의는 다음과 같다.

첫째, 자녀를 독립시킨 이후 부부가 변화에 적응하는 과정에서 '어떻게든 함께하기 위해 조율하기'라는 중심현상을 경험하였다. 빈둥지 시기 이전의 부부는 갈등이 생기더라도 부부의 초점이 자녀가 될 수 있었기 때문에 별다른 화해 없이 그냥 지낼 수 있었지만 두 사람만 남게 되었을 때 문제를 해결하지 못하고 정서적으로 이혼한 채로 살아가는 부부들이 많다는 선행연구(주혜옥, 2020)와 같이 본 연구의 참여자들 역시 두 사람만 남게 된 상황이 어색하고 그동안 누적된 갈등을 해소하려는 시도들로 갈등이 심화되는 경험을 하였다. 또 다른 참여자들은 그동안 자녀에게 초점을 맞추며 사느라 충분히 갖지 못했던 부부만의 시간과 이야기거리를 만들어 가며 친밀감을 쌓아가는 것을 보였다. 이는 빈둥지 시기가 항상 부정적인 것만은 아니며 다른 연령대와 비교해 전반적 행복 수준이 다른 단계와 유사하거나 혹은 높게 나타나고 있어 이 시기를 결혼 생활 후 치열했던 삶에서 벗어나 인생의 여유로움을 경험하는 매우 긍정적인 단계라고 설명했던 King과 Theiss(2016)의 주장을 뒷받침한다. 이처럼 자녀를 독립시킨 이후 부부는 다양한 형태로 적응하고 있음이 확인되었다.

둘째, 자녀를 독립 이후 부부관계 변화와 적응과정의 중심현상인 '어떻게든 함께하기 위해 조율하기'는 부부 각자의 원가족 경험과 부부갈등의 양상, 가족구조의 형태 등 한국사

회의 가족 체계적 맥락 안에서 이해해볼 수 있다. 기존의 연구에서도 원가족 경험이 지지적이고 따듯했다고 지각한 중년여성들은 현재 삶의 의미 수준을 높였고(한지화 외, 2017), 원가족과 적절한 분화가 이루어지지 않은 경우, 고부갈등과 부부갈등이 증가되는 경향이 있었으며(박태영, 박진영, 하태선, 2011), 부모가 부부갈등에 이성적으로 대처했다고 지각할수록 부부관계가 긍정적으로 나타난다고 보고된 바 있다(황지인, 함경애, 천성문, 2014). 이는 국내·외 연구에서 공통으로 나타나는 것으로 원가족 경험이 부부적응과 밀접하게 연관이 있음(Anderson & Sabatell, 2016)이 본 연구에서도 확인되었다. 부부 각자의 원가족 경험에서 따듯한 돌봄과 존재 자체로 인정받은 참여자들은 체계의 변화 속에서도 새로운 의미를 찾아 적응을 해 나가지만, 역할로서만 존재를 인정받았던 참여자들은 부모 역할의 축소에 저항하거나 비존재감으로 고통받는 형태로 적응해 가는 것을 볼 수 있다. 이처럼 부부 각자의 원가족경험은 가족구조의 변화과정에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

셋째, 자녀를 독립시킨 이후 부부관계 변화와 적응과정은 '어떻게든 함께하기 위해 조율하기'로부터 '부부들만의 방식으로 관계를 재정립해 나가는 것'으로 나타났다. 본 연구 결과를 살펴보면, 결혼 초 부부가 서로의 원가족과 갈등이 있을 시 서로에게 '내 편'이 되어준 참여자들은 강한 유대감과 결속력으로 지속적 협력관계를 형성해갔지만, 위기 상황에서 서로에게 무관심하거나 오히려 비난했던 부부들은 관계 회복을 위한 시도에도 크게 부딪히며 적응에 어려움을 겪었다. 부부가 적응을 위해서는 패턴이 반복되는 항성성 유지의 안전감을 포기하고, 새로운 패턴을 만들어 가

는 것이 빈둥지 시기 적응을 위한 도전 과제이다. 부부는 관계 안에서 온전히 독립적일 수 없기 때문에 본 연구에서 도출된 중심현상은 부부가 적응하기 위해서 쌍방의 희생과 노력이 필요함을 시사한다고 할 수 있다.

넷째, 자녀독립 이후 부부관계의 변화와 적응과정을 돕는 요인으로 위기 상황에 부부의 협력적인 태도, 서로를 향한 측은지심, 좋은 부모이고 싶은 소망, 사회지지체계, 개인 내적 변인으로 나타났다. 자녀를 양육하는 과정에서 부부가 협력적일 때 자녀를 독립시킨 허전한 마음에 대한 공감대가 형성되었고, 체계의 변화 속에서 서로를 돌보려는 측은지심이 클 때 더 적응적이었다. 특히 결혼 생활 동안 자녀 중심으로 살아오며 부부가 쌓아 둔 묵힌 감정들을 솔직하게 대화로 풀어낼 때, 서로에 대한 감정이 긍정적으로 변화되었고, 관계가 회복되면서 더 잘 적응하였다. 반면, 부부가 자신의 감정에 몰입되어 비난과 거리 두기를 반복할 때 부부는 적응에 어려움을 겪었다. 기존의 연구들을 보면, 중년기 남성에게 배우자 역할은 매우 중요한 보호 요인으로 보고되고 있으나(고경희, 이정운, 2018; 김은영, 장미영, 정은영, 2014) 중년기 여성에게는 배우자의 역할이 오히려 관계 갈등 망으로 언급되는 경향이 높은 것으로 나타났다(한경혜, 김주현, 김경민, 2003). 이와 같은 현상은 본 연구에 참여한 2쌍의 부부에서도 유사하게 관찰되었다. 이에 대해 두 부부의 상황적 맥락을 고려해 본다면, 아내의 결혼 생활 만족도는 시부모와 사이에서 배우자의 역할이 매우 중요한 요소로(김두길, 유영달, 2015), 배우자가 그 역할을 충분히 하지 못함에서 귀인 하는 것이라 유추할 수 있고, 또 하나는 남성들의 관심과 에너지가 집 밖에 있다 보니 가정에서

일어나는 사건이나 상황을 충분히 인식하지 못한 채 살아와 부부의 누적된 감정의 실체가 다를 수 있다는 점을 고려해 볼 수 있다.

또 하나의 적응의 자원으로 자녀가 돌아올 등지의 역할로 존재하는 것으로 나타났는데, 부부가 이혼의 위기 속에서 자녀에게만큼은 상처를 주지 않고, 힘들 때 언제든지 찾아올 수 있는 공간을 마련하고 싶은 부모의 마음이 부부적응의 보호 요인이 되었다. 부부적응에 또 하나의 중요요인은 이들을 둘러싸고 있는 사회적 지지체계 즉, 신앙, 교회지지체계, 가족, 형제, 공부 등으로 부부가 적응에 어려움이 있을 때 이들의 마음을 다잡는 계기가 되었다. 특히 신앙공동체는 사회적 지지체계 외에도 내적 통찰을 제공함으로써 배우자를 나와 다름의 존재로 인정하고 고통을 자신을 성장시키는 도구로의 인식이 부부적응을 도왔다. 마지막은 개인 내적 변인으로 공부나 상담치료, 신앙공동체의 관계치료 프로그램을 통해 자신을 알아가며 부부를 새로운 관계체계로 바라보는 시각이 부부의 적응에 도움이 된 것으로 확인되었다.

다섯째, 자녀를 독립시킨 이후 부부관계 변화와 적응과정에서 누적된 갈등을 풀어내지 못함, 비협력적 태도, 적정선에서 타협하기, 느슨한 연결 고려하기, 끊임없이 협박이나 비난하기는 부부가 변화에 적응하는 데 걸림돌 역할을 하였다. 자녀 중심으로 살아왔던 참여자들은 자녀독립 후 부부간 쌓였던 감정을 풀어내기 위해 다양한 방식으로 시도했지만, 번번이 실패하면서 적정선에서 타협하거나 느슨한 연결을 유지한 채로 부부이길 체념하였다. 이러한 양상은 반복되었으며 점점 변화를 위한 적응에 무기력감을 보였다.

여섯째, 본 연구에서 성별에 따른 경험을

살펴보면, 남녀 모두 부부관계가 개선되어야 하는 점에 대해서는 동의하였으나 여성 참여자들은 결혼 생활 전반에 걸쳐 생긴 쌓인 감정들을 배우자와의 관계에서 풀어낸 후 관계 개선을 원하였으나, 남성 참여자들은 과거의 상처는 모두 잊어버리고 지금부터 다시 시작하길 요구하는 갈등 해소 방식의 차이가 또 다른 갈등의 요소가 되는 것으로 드러났다.

마지막으로 자녀를 독립시킨 이후, '어떻게든 함께 하기 위해 조율'하기 위한 부부의 적응과정은 '에너지 소진단계', '에너지 재점화단계', '에너지 교환단계', '조정 - 유지단계'를 거치는 것으로 나타났다. 부부관계 유지에 큰 버팀목이 되었던 자녀의 독립은 부부의 생애에 큰 상실로 다가오는데, 자녀가 모두 독립함으로 인한 스트레스는 중년의 부모에게 우울 증상과 행동 증상, 인지장애가 야기될 수 있으며(Bougea & Vasilopoulos, 2019), 자녀독립에 따른 가족발달단계의 역할 변화가 중년의 우울 발생에 유의한 결과(이현진, 홍승완, 김대현, 서영성, 김정우, 이누리, 2021)라는 선행 연구를 통해서도 적응의 시발점이 에너지 소진의 상태임을 가늠해 볼 수 있다. 그러나 관계의 역동 속에서 본 연구의 참여자들은 삶의 목표와 의지의 대상이었던 자녀에게 쏟았던 에너지가 고갈 혹은 상실된 소진의 단계에만 머무르지 않고, 나름의 방식으로 다음 단계로 이동하는 것으로 나타났다. '둥지'는 본래 부부 두 사람을 위해 마련되었던 공간이었으나 자녀출산 이후 부모 역할로 모든 에너지를 소진한 두 사람이 어느새 덩그러니 남겨진 시간과 공간 사이에 다시 두 사람의 온기를 채우고자 부부만의 독특한 방식으로 에너지를 재점화하였고, 그 에너지를 배우자와 주고받으려 노력하였다. 하지만 결혼 생활 중 부부관

계의 질, 누적된 갈등의 정도, 의사소통 방식에 따라 에너지가 안정되게 타오르기도 하고, 상처로 인해 큰 충동을 일으키거나, 높은 벽에 가로막혀 에너지가 닿지 못한 채 체념하는 양상을 보이기도 하였다. 불안정한 에너지 상태는 부부 개인 및 상호 관계에 위협적인 요소가 되기에 참여자들은 전략들을 사용하여 조정단계에 도달하여 관계의 재설정을 이루게 된다. 관계적 역동은 안정적 상태를 찾아가려는 경향이 있으나 모든 관계가 항상 안정된 상태로 유지되는 것은 아니다. 변화와 도전은 관계의 일부이며, 이러한 변화를 수용하고 적절하게 대응하는 것이 더 중요하기 때문에 관계적 안정을 위해 상호적인 의사소통, 서로를 향한 이해와 존중, 타협과 협력이 필요하다. 따라서 부부가 함께 책임감을 가지고 의무를 다하려는 노력의 의지가 있을 때 부부관계가 더 긍정적 관계로 발전할 수 있고(Nakonezny & Denton, 2008), 협상을 잘하는 부부들은 갈등이 격해질 때 부부만의 '갈등 조절' 방법을 가지고 있어 의사소통이 중년기 부부갈등을 완화하기 위한 주요전략임을 밝힌 연구 결과(황민혜, 고재홍, 2010)처럼, 자녀가 빠져나간 가족구조 및 부부관계의 불안정성을 서로에 대한 헌신을 기반으로 부부관계를 유지하겠다는 강한 의지가 있을 때 부부적응에 더 긍정적임을 확인할 수 있다.

다음으로 본 연구의 의의를 살펴보면 다음과 같다. 첫째, 최근 사회적으로 즐혼이라는 신조어가 생겨나고 황혼이혼의 증가 추이가 사회적인 이슈가 되는 것을 볼 때 이 시기 부부에 대한 폭넓은 이해가 필요하다. 본 연구는 자녀를 독립시키고 난 이후 부부관계를 유지하고 있는 이들을 심층 면접하여 직접 그들의 목소리를 통해 실체를 확인하고 적응과정

을 심도 있게 그려냈다는 점에서 그 의의를 찾을 수 있다.

둘째, 본 연구는 가족생활주기의 변화에 따른 상황과 맥락 안에서 부부관계 변화의 특징과 부부가 이에 적응해 나가는 과정을 다양한 조건과 요인들 간의 상호작용을 포괄적으로 탐색하였다. 더불어 이러한 맥락적 이해의 필요성을 제기하고, 조율의 연속적 과정에 상담사가 고려할 다양한 요인들과 적응과정 및 단계를 제시하므로 부부 및 가족 상담현장에 적용 가능한 실천 방안을 확장했다는 데 그 임상적 의의가 있다.

셋째, 그동안 빈둥지 시기와 관련된 연구는 역할의 부재와 연관이 높다고 보는 견해가 많아 남성보다 여성에게 그 강도가 높게 나타나는 것이 일반적이라고 보았다(Williams, 1977). 그러나 자녀를 떠나보낸 남성들도 정서적 고통을 호소하기는 마찬가지(Mansorrt & Hasan, 2019)라는 연구들도 있다. 자녀는 아버지들에게도 삶의 이유와 목적이 되고 있기 때문이다. 단지 남성들은 자신의 정서를 잘 표현하지 못한 결과일 수 있고, 특히 과묵한 것을 미덕으로 여기는 절제된 분위기 속에서 성장한 한국의 남성들이 오히려 가족 안에서 고립과 소외에 더 취약할 수 있다(장민희, 정태연, 2014; 최준섭, 이동훈, 2018). 따라서 본 연구에서는 비록 참여자 수가 여성에 비해 다소 부족하더라도 남성의 관점에서 자녀독립 이후 부부관계 변화와 적응과정에 대해 심층적으로 탐색함으로써 남성들의 관점에서 바라보는 시각의 기초자료를 제공했다는 데 그 의의가 있다.

넷째, 부부는 결혼 이후 지속적으로 가족 발달에 따른 변화를 맞이하게 되는데 이 과정에서 부부의 끊임없는 조율은 부부적응에 매우 중요한 요소다. 특히 아직까지 부부를 둘

러싼 생태적 체계는 여성이 남성보다 가족체계 변화에 민감하고 더 많은 영향을 받을 수밖에 없는 구조임을 인식할 필요가 있다. 본 연구는 우리 사회가 가지는 이러한 구조적 특징을 실제 경험에서 도출한 이론적 실체를 통해 드러내고, 부부관계와 가족체계의 변화 속에서 적응을 향한 개인적 노력을 여성이 가진 가족에 대한 인식과 역할 수행의 차원에서 이해할 필요성을 제기했다고 볼 수 있다.

마지막으로 본 연구의 제한점 및 제언은 다음과 같다. 첫째, 본 연구에서는 자녀를 독립시킨 이후 적응과정을 경험하고 있는 대상자를 다방면으로 섭외하였으나 남녀 성비의 균형적 비율을 획득하지 못했다. 그러나 유의미한 것은 참여자 중 2쌍의 부부가 있었는데 이들이 결혼 생활과 자녀독립 이후 경험 보고가 다른 것이 매우 흥미로웠다. 따라서 추후 남녀의 과정을 대비하여 비교하는 연구와 더불어 부부 짝 연구를 통해 어떤 맥락에서 부부의 경험이 다르게 나타나는지 후속 연구가 필요하다. 둘째, 본 연구의 참여자들의 자녀독립 시기의 편차가 있어 일부는 참여자의 회고적 자료에 의존하여 진행되었다. 회고적 자료는 시간의 경과로 인해 기억이 왜곡되거나 흐려지는 현상이 있을 수 있어 좀 더 확실성을 기하기 위해 자녀독립 시기를 제한하여 연구할 필요가 있다. 셋째, 본 연구는 부부 당사자와 원가족을 포함한 미시 체계적 맥락에서 이해가 이루어졌지만, 사회적 연결, 재정적인 여유 등도 현상에 영향을 미치는 조건들로 드러나는데, 사회적, 경제적, 문화적인 영역의 외적 체계까지 맥락을 확대해 탐색해보는 것도 의미가 있을 것이다. 넷째, 현대는 다양한 형태의 가족이 존재한다. 재혼 가족, 한부모가족, 혼합가족 등 다양한 형태의 가족들 입장에서

자녀독립이 의미하는 바와 또한 적응하는 과정에 대한 참여자의 개인 혹은 가족 구조적인 특수성을 반영한 연구도 이루어져야 할 것이다. 다섯째, 자녀를 독립시킨 부부의 적응과정은 현재도 진행 중이다. 따라서 이들의 시간의 경과에 따른 부부관계 변화와 자녀들의 생애주기 발달에 따른 부부관계의 변화 및 적응과정에 관한 후속 연구에서 지속적으로 추적하는 종단연구도 요구된다. 끝으로 본 연구는 한국에서 나고 자라 한국인과 결혼한 부부의 경험에 관한 연구로 국내 다문화 가정은 포함하지 않았다. 최근 낮은 출산율의 대안으로 이민정책에 대한 필요성이 자주 대두되는 만큼 한국사회의 다문화 가정 부부의 자녀독립 이후 부부관계 변화와 적응에 관한 연구가 진행되어야 할 것으로 생각된다.

### 참고문헌

곽배희 (2002). 한국사회의 이혼실태 및 원인에 관한 연구. 이화여자대학교 대학원 박사학위논문.  
 고경희, 이정윤 (2018). 중년기 성인의 적응유연성 보호요인에 대한 개념도: 남녀 차이를 중심으로. 상담학연구, 19(2), 279-301.  
 구혜진, 서미아 (2017). 중년기 여성의 애착손상이 부부적응에 미치는 영향: 용서의 매개효과를 중심으로. 가족과 가족치료, 25(3), 401-418.  
 김두길, 유영달 (2015). 중년기 부부의 가족스트레스와 결혼만족도 관계에서 인지적 정서조절전략의 매개효과: 남편과 아내의 비교를 중심으로. 한국콘텐츠학회논문지, 15(11), 177-191.

김미라, 하영윤 (2021). 중년기 부부관계에 관한 국내 연구 동향 분석: Bowen의 가족체계이론을 적용하여. 부부가족상담연구, 1, 31-51.  
 김은영, 장미영, 정은영 (2014). 중년남성의 생활만족도, 노후준비도, 노후불안이 우울에 미치는 영향. 한국자료분석학회, 16(1), 493-505.  
 김정주 (2018). 중년여성의 빈둥지시기 경험탐색과 평생교육학적 제안. 한국교육학연구, 24(1), 141-172.  
 두현정 (2013). 중년 위기 극복을 위한 자조모임에 참석한 중년여성의 경험에 대한 주관성 연구. 동서간호학회연구지, 19(2), 78-87.  
 박소영 (2021). 중년기 부부관계 경험에 관한 질적 연구: 거리 두기와 새로운 밀월 사이에서. 인문사회 21, 12(4), 3025-3040.  
 박태영, 박진영, 하태선 (2011). 고부갈등을 겪고 있는 부부들을 위한 가족치료 사례연구: 남편들의 자아분화를 중심으로. 한국가족치료학회, 19(1), 23-51.  
 연합뉴스 (2018. 6. 19). 5060세대 54% “내가 가장 소중” ... 키워드는 ‘리본(Re-born)’  
<https://www.yna.co.kr/view/AKR20180619057800002?section=search>  
 오유미 (2017). 기대수명 90.8세의 정책적 함의와 대응방향. 서울: 한국건강증진개발원.  
 오제은 (2011). 첫 자녀 출산 후 남편이 경험한 가족관계 변화에 대한 현상학적 연구. 대한가정학회지, 49(8), 73-83.  
 유영주, 김순기, 노명숙, 박지현, 배선희, 송말희, 송현애, 이영자, 한상금 (2018). 변화하는 사회의 가족학(2판). 파주: 교문사.  
 이주연, 정혜정 (2013). 노년기 부부의 결혼적

- 응과 정신건강간의 관계에서 성인자녀관계의 매개효과: 자기상대방효과 상호의존모형 적용(APIM). *가정과삶의질연구*, 31(1), 129-147.
- 이현진, 홍승완, 김대현, 서영성, 김정우, 이누리 (2021). 한국 중년 성인에서 자녀 독립에 따른 가족발달단계의 변화가 우울증 발생 위험에 미치는 영향. *대한임상건강증진학회지*, 21(1), 27-36.
- 장민희, 정태연 (2014). 한국사회 중년남성의 인생 회고와 삶의 재평가. *한국노년학*, 34(3), 631-648.
- 정성란 (2011). 가족상담 및 치료. 서울: 양서원.
- 정원임 (2013). 중년여성의 빈둥지증후군 극복을 위한 독서치료 적용에 관한 연구. 경기 대학교 대학원 박사학위논문.
- 주혜옥 (2020). 빈둥지시기에 있는 중년후기 여성의 심리적 경험 연구. 한세대학교 대학원 박사학위논문.
- 차운정, 이미나 (2021). 중년여성의 빈둥지증후군 극복과 자기실현을 위한 모래상자치료 사례연구. *모래상자치료연구*, 11(1), 69-87.
- 최미란 (2020). 중년기 여성의 이혼위기감 형성 및 해소 경험 연구. *가족과 문화*, 32, 209-258.
- 최준섭, 이동훈 (2018). 자녀를 잃은 아버지들의 삶에 관한 탐색적 연구. *교육학연구*, 56(3), 1-29.
- 통계청 (2023). 2022년 혼인·이혼 통계. <https://www.kostat.go.kr/ansk/>
- 한경혜, 김주현, 김경민 (2003). 중년기 남녀의 사회적 관계망과 정신건강. *한국노년학*, 23(2), 155-170.
- 한지화, 박부진 (2017). 자녀를 독립시킨 중년기 여성의 원가족 건강성과 자아탄력성이 삶의 의미에 미치는 영향. *아동가족치료연구*, 15, 103-118.
- 황지인, 함경애, 천성문 (2014). 부모의 부부갈등과 결혼안정성과의 관계에서 부부갈등대처방식의 매개효과. *인문학논총*, 36, 381-405.
- 황민혜, 고재홍 (2010). 부부간 결혼가치관 차이, 오해 및 부부갈등: 의사소통의 역할. *한국심리학회지: 여성*, 15(4), 779-800.
- Anderson, S. A., & Sabatelli, R. M. (2016). 다세대 발달관점의 가족관계(*Family interaction-A multigenerational developmental perspective*)(정문자, 정현숙, 정혜정, 전영주, 정유진 공역). 서울: 학지사. (원전은 2011년 출판).
- Al Ubaidi, B. A. (2017). Empty-nest syndrome: pathway to “construction or destruction”. *J Fam Med Dis Prev {Internet}*, 3(3), 1-4.
- Bougea, A., Despoti, A., & Vasilopoulos, E. (2019). Empty-nest-related psychosocial stress: *Conceptual issues, future directions in economic crisis. Psychiatriki*, 30(4), 329-338. 15(1), 141-154.
- Corbin, J., & Strauss, A. (2008). *Basics of qualitative research(3rd ed): Techniques and procedures for development grounded theory*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications Inc.
- Corbin, J., & Strauss, A. (2019). 근거이론 *Basics of Qualitative Research: Techniques and Procedures for Developing Grounded Theory (4th ed)*. (김수지, 신경림 역). 서울: 현문사. (원전은 1998년 출판).
- Guba, E., & Lincoln, Y. (1989). *Fourth Generation Evaluation*. Newbury Park, CA: Sage Publications.
- King, M. E., & Theiss, J. A. (2016). The

- communicative and physiological manifestations of relational turbulence during the empty-nest phase of marital relationships. *Communication Quarterly*, 64(5), 495-517.
- Mansoor, A. & Hasan, S. S. (2019). Empty Nest Syndrome and Psychological Wellbeing among Middle Aged Adults. *Pakistan Journal of Social and Clinical Psychology*, 17(1), 55-60.
- Mitchell, B. A. (2016). Empty nest. *Encyclopedia of family studies*, 2, 641-645.
- Morse, J. A., & Field, P. A (1995). *Qualitative research methods for health professionals*. Thousand Oaks, CA; Sage.
- Murray Bowen (1978). *Family therapy in clinical practice*. New York & London; Jason Aronson, Inc.
- Nakonezny, P. A., & Denton, W. H. (2008). Marital relationships: A social exchange theory perspective. *The American journal of family therapy*, 36(5), 402-412.
- Suresh Makkar. (2018). Problem of Empty Nest Syndrome: An Analysis and Suggestions. *Journal of Advanced Research in Psychology & Psychotherapy*. 1(1), 91-94.
- Strauss, A., & Corbin, J. (1998). *Basics of qualitative research: Techniques and procedures for developing grounded theory (2<sup>nd</sup> ed.)*. CA: Sage Publications, Inc.
- Strauss, A., & Corbin, J. (2003). 근거이론의 단계 *Basic of Qualitative Research Grounded Theory Techniques and Procedures for Developing (2<sup>nd</sup> ed.)*. (신경림 역). 서울: 현문사. (원전은 1998에 출판).
- Williams, J. H. (1977). Middle age and aging. *Psychology of women: Behavior in a biosocial context*, 362-364.

1차원고접수 : 2023. 10. 25.

심사통과접수 : 2023. 11. 26.

최종원고접수 : 2023. 12. 30.

**‘Refurbishing an empty nest’:  
A grounded theory study of marital change and  
adaptation after children’s independence**

Mira Kim

Skywells Family Counseling Center

Youngyoon Ha

Daybreak University

This study aimed to understand the changes and adaptations that occur in couples’ relationships after children’s independence. For this purpose, 15 men and women who had been married for more than 20 years and had raised one or more children together, and who were left as a couple after their youngest child became independent, were selected as participants and data were collected through in-depth interviews. The study was conducted using the grounded theory approach proposed by Strauss and Corbin(2003). The analysis yielded 136 concepts, 57 subcategories and 23 categories. The main findings as followed. First, the central phenomena experienced by couples after children’s independence was ‘coordinating to be together somehow.’ Second, the key category of couples adaptation process after children’s independence was ‘redefining the relationship in their own way’ in order to coordinate to be together and the adaptation process went through ‘energy exhaustion’, ‘energy rekindling’, ‘energy exchange’ and ‘adjustment and maintenance.’ Third, in the process of change and adaptation, couples’ cooperative attitudes, compassion for each other, desire to be good parents, social support system, and individual variables were found to be the driving forces for couples to adapt to change, while inability to resolve accumulated conflicts, non-cooperative attitudes, compromise in the middle, consideration of loose connections, and constant threats or accusations were found to be factors that hindered adaptation by repeatedly trying to change the relationship and giving up. The significance of this study is that by understanding the process of relationship change and adaptation after children’s independence and comprehensively exploring the interaction between factors within the context of family life cycle changes, it derived a substantive theory of the adaptation process and provided clinical data to understand the process of couple adaptation to family life cycle changes.

*Key words : children’s independence, empty nest period, middle-aged couple relationship, marital adjustment*