

중년기 남성이 경험하는 스트레스원과 대처 행동에 관한 연구*

A Study about Stressors that Middle-aged men go through and Coping Behavior

중앙대학교 가족복지학과
교 수 김 양 회
중앙대학교 가족복지학과
강 사 김 진 회 · 박 정 윤

Dept. of Family Welfare, Chungang Univ.

Professor : Kim Yanghee

Lecturer : Kim, Jinhee , Park, Jeongyun

〈목 차〉

- | | |
|------------|---------------|
| I. 서론 | IV. 연구결과 및 해석 |
| II. 이론적 배경 | V. 결론 및 제언 |
| III. 연구방법 | 참고문헌 |

〈Abstract〉

This study was done to examine stressors that middle-aged men experience and how they deal with them. The subjects of this study are married men at the age of thirty five to fifty, the average age is 41.43(SD=5.46), 27,580,000 income, 1.14 (SD=1.21) children, and married to 13.87 years.

The average of every stressor of middle-aged men turned out to be similar, but they are aware of their physical stress at most, stress from family and mentality ranks at second, and stress at job is the lowest. The coping behavior towards stress shows direct-active behavior at most, direct-inactive behavior and indirect-active behavior are in the close level, and indirect-inactive behavior takes the lowest portion. From the analysis, there were differences in stressors and dealing behaviors according to individual character and the family, they use different coping ways depending on stressors.

Men became to be highly conscious of the crisis of the middle-aged life in rapidly

* 본 연구는 1999년도 중앙대학교 연구협력처의 교내연구비에 의해 수행됨.

changing society and family. Therefore, we need to figure out stressors they go through and develop the strategies to cope with stress so that they could support middle-aged men's quality of life.

◆ 주요어: 중년기, 위기감, 스트레스, 대처행동

I. 서론

중년기에 대한 연구는 최근의 인생주기에 관한 연구들 가운데 주목받는 분야중의 하나이다. 평균수명의 연장과 자녀수의 감소로 인한 양육기간의 단축, 수입과 여가 증대 등의 사회변화로 인한 중년기의 장기화 현상은 인생주기에서 중년기에 대한 관심을 증가시키고 있다. 전 인생주기의 한 부분으로서 중요성과 의미를 갖는 중년기는 개인의 심리적·신체적·인지적 변화 등 내적 환경과 가족생활, 직업생활 등의 외적 환경에 의해서 복합적으로 영향을 받는 자연스러운 하나의 발달단계이다.

중년기는 가족생활주기 관점에서 자녀양육 역할이 어느 정도 감소된 성장한 자녀와 노부모의 중간에 위치하는 세대이며 개인적 발달의 관점에서는 신체적·생물학적 노화가 시작되는 시기이다. 또한 심리적으로는 인생의 유한성에 직면하여 본질적인 자아성찰에 관심을 갖는 시기이며, 사회적 관점에서는 사회생활과 직업생활에서의 어려움을 극복하고 대인관계와 사회경제적 지위 등에 있어 절정기에 달하였으나 더 이상의 성취보다는 하강과 은퇴를 예상하는 시기이다.

중년기 남성에 관하여 종합적으로 언급한 Levinson (1978)은 Jung의 이론을 토대로 40-45세 남성의 80%가 정서적 갈등, 실망감 등을 포함한 위기감을 경험했다고 하면서 이런 갈등은 건전한 자아에서 유래되는 것이고 정상적인 것이며, 중년의 전환기는 다음 단계를 보다 성공적으로 맞이하나, 절망적으로 맞이하느냐를 결정하는 시기라고 보았다. 중년기에 있는 개인은 역할의 감소와 함께 이미 친숙해 왔던 역할로부터 명확하지 않은 새로운 역할로 전환하고 중요하게 생각하던 일의 순서를 바꾸어 매일의 생활을

재구성하면서 위기감, 상실감을 경험하게 된다.

대부분의 연구가 중년기는 내·외적 변동과 관련된 당면 문제들이 존재한다는 데는 의견이 일치하고 있으나 특정 연령과 관련된 중년기 위기, 중년기 발달 등에 대한 실증적 자료가 매우 부족한 상태이다. 개인 중에서도 중년기 주부에 관한 연구는 어느 정도 이루어지고 있는 상태이나 중년기 남성에 관한 연구는 미비한 실정이다. 중년기 남성에 관한 국내 선행 연구에는 생활사건 스트레스에 따른 중년기 남녀에 대한 연구(김명자, 1989), 중년 남성의 직무 스트레스에 대한 연구(김효선, 1987; 김정인, 1988; 김현화, 1991), 가족관계 스트레스 및 직무관련 스트레스와 중년기 남성의 위기감(유주연, 1994), 중년기 남성의 스트레스 수준에 영향을 미치는 요인(황인성, 1998) 등이 있다.

현대사회는 직장과 가족의 두 영역을 보다 철저히 분리시켰고, 이러한 상황에서 현대의 남성들은 전혀 성격이 다른 두 영역으로부터 서로 다른 역할기대를 모두 만족시켜야 할 뿐만 아니라 두 영역에서의 적응 또한 성공적으로 이루어내야 하므로 가족과 직장 모두로부터 보다 큰 역할갈등 및 심리적 부담감을 느끼고 있다. 따라서 중년기 남성이 직면하는 위기감은 신체적·심리적 측면과 함께 직업, 가족관계와 밀접한 관련성이 있으며 이들 영역에서 중년기 남성이 경험하는 스트레스와 이에 대한 대처는 중년기의 적응에 영향을 미친다.

본 연구에서는 남성이 경험하는 스트레스와 이에 대한 대처 행동이 중년기 위기감에 영향을 미친다는 관점에서 중년기의 남성이 경험하는 스트레스원과 대처 방안을 구체적으로 살펴보고자 한다. 연구 목적은 개인적 특성에 따라 남성들이 경험하는 스트레스원과 대처 방법에 차이가 있는가를 밝힘으로써 남

성들이 경험하는 중년기의 생활내용을 파악하고 남성이 중년기에 잘 적응할 수 있는 방안을 모색해 보는 것이다. 이러한 연구 결과는 남성을 대상으로 한 중년기에 관한 연구가 부족한 현실에서 중년기 남성의 위기감에 영향을 미칠 수 있는 스트레스원을 다양한 측면으로 나누어 살펴보고, 스트레스 원에 대한 대처행동을 밝힘으로써 남성의 중년기 생활을 이해하는 데 도움이 될 것이다.

II. 이론적 배경

1. 중년기의 정의

Levinson(1978)은 Erikson의 자아정체감 위기와 같은 맥락에서 중년기를 정의하였는데 그에 따르면 모든 중년층은 현재의 자아가 되기 위해 전 단계에서 우선권을 부여했던 면과 도외시하였던 면이 있으며 중년기에는 도외시되었던 면이 출현하여 어디에 강조점을 둘 지에 대해서 당황하게 되고, 이런 과정에서 중년기 전환기에 처한 개인은 필연적으로 위기감을 겪게 된다고 보았다(Weller, 1983). Rubin(1979)은 중년기를 생물학적·문화적 변동의 복합적 작용으로 발생한 최근의 현상으로 보고 부모역할의 감소와 함께 독립적·자율적 존재로서의 자아 성취와 성장발달에 관심을 증가시키는 시기로 정의하였다.

중년기의 시기에 대해서는 학자들마다 의견을 달리하고 있지만 중년기 발달에 관한 선행연구들은 생활연령과 가족생활주기를 주요한 지표로 사용하여 중년기의 시기를 밝히고 있다. 생활연령을 기준으로 중년기를 구분할 경우 학자들마다 약간의 차이가 있는데, Jaques(1965)와 Gould(1978)는 35-45세, Vincent(1972)는 35-55세, Erikson(1956)과 Levinson(1978)은 40-60세로 중년기를 구분하였다. 우리나라의 중년기 연구에서는 김재은(1983)은 40-60세, 김남순(1986)은 40-59세, 이강윤(1986)은 39-59세, 김명자(1989)는 40-59세를 각각 중년기로 설정하였다. 그러나 우리나라 가족의 특성상 가족생활주기 개념이 적용되기 어려운데 그 이유로는 자녀의 고등학교졸업이 독립과 연결되지 않고, 막내자녀가 결혼하여 독립할 때

는 대부분의 부부가 노년이 되기 때문이다.

따라서 본 연구에서는 40세 전후를 결정적 전환기로 보는 Jung과 Levinson의 견해를 바탕으로 우리나라의 평균 결혼 연령과 은퇴시기를 감안하여 35-50세를 중년기로 정의하였다. 가족생활주기에서 35세경이 되면 중년기로의 전환을 준비해야 하는 시기이므로 중년기 단계의 초기 적응이 중요하다는 관점에서 35세부터 중년기가 시작하는 것으로 보았다. 또한 50세까지로 제한한 것은 최근에 나타나고 있는 남성들의 조기퇴직 현상과 정년까지 일을 할 수 없는 사회 분위기를 고려한 것이다.

2. 중년기 위기감과 스트레스

중년기의 모든 개인은 중년기 변동에 처하여 필연적으로 중년기 위기감을 경험한다는 견해(Gould, 1972 ; Levinson, 1978)와 개인의 특성, 사회심리적 환경에 따라 위기감을 경험할 수도, 경험하지 않을 수도 있어 중년기 위기가 불가피한 것은 아니며 보편적인 중년기 위기감은 존재하지 않는다는 사회학자들의 견해가 상반되고 있다(김명자, 1989).

최근의 많은 연구들은 중년기의 남성들이 인성혼란을 보이고 있음을 지적하고 있으며(Tamir, 1982), 정신치료를 받는 남성의 수가 여성의 수를 넘어서는 것만 보아도 중년기 남성들 사이에서도 정신 건강문제가 있음을 알 수 있다(Rogers, 1974). 박미석(1996)의 연구에서 중년 남녀는 가족생활만족도, 스트레스, 직업만족도, 건강만족도, 재정만족도와 같은 주관적 요인들에 의해서 삶의 질에 영향을 받는 것으로 나타나고 있다.

남성들이 중년기에 경험하는 위기감은 개인에 따라 정도가 차이가 있을지라도 인생주기에서 중년기의 특성이 반영된 독특한 경험을 할 것으로 보아 신체·심리적 측면, 가족 측면, 직업 측면에서 중년기의 스트레스를 살펴보겠다.

1) 신체·심리적 스트레스

중년기는 다양한 역할 수행과 신체변화에 의해 체력저하로부터 신체장애에 이르기까지 다양한 변화가

나타난다. 남성의 갱년기는 여성의 폐경기에 해당하는 사건은 없지만 남성호르몬의 분비 감소 및 건강상태나 개인의 적응에 영향을 받아 청각장애, 노안 증상, 흰머리, 허리와 배부위의 비대증, 소화기능, 감각기능, 반응 속도 저하 등 노화현상이 서서히 나타나기 시작한다. 특히 중년기 남성은 심장병, 암, 고혈압, 전립선 등의 성인병이 빈번해진다. 체력의 저하에 따른 신체의 나약함을 새로이 인지하게 되면서 건강에 대한 위협과 건강 관리에 더욱 관심을 갖게 되고 건강 관련 스트레스를 느끼고 있다. 일반적으로 중년기 여성보다 남성이 건강에 대한 염려가 더 큰 경향이며, 건강상태가 나빠수록 중년기의 위기감이 더 높은 것으로 나타났다(김명자, 1988, 1992).

중년기의 심리적 변화는 남성성과 여성성이 통합됨으로써 인생후반기에는 양성적인 시기가 보편적이며 남성은 더욱 의존적이며 감정적인 존재로 변화하게 된다. 또, 지금까지의 삶보다는 앞으로 남은 인생에 대해 관심을 두고 시간을 재구성하게 되며 가까운 주변인의 죽음을 경험하면서 자신의 죽음에 대한 필연성과 인생에 대한 한계를 느끼는 심리적 변화를 경험하게 된다.

2) 가족 스트레스

중년기는 가족에 대한 관심이 증가하게 된다. 특히 중년기 남성은 유친성이 높아져 가족구성원, 사회적 관계망을 재인식하게 되고 중요하게 여기게 된다. 중년기의 부부관계는 이전과는 다르게 새로운 인식을 하는 단계로서 남성의 경우 아버지 역할보다는 남편의 역할을 더 중요하게 여기게 되며(Tamir, 1982) 기존의 생활에 대한 만족과 불만이 함께 공존하며 노후의 생활을 계획하는 전환점이 된다.

중년기 이후 여성은 친구, 성장한 자녀를 주된 의논 상대로 여기지만 남성은 연령 증가에 따라 배우자를 더욱 신뢰할 수 있는 대상으로 여기며, 이러한 관계가 중년기 남성의 사기에 중요한 영향을 미친다. 부부관계에 대한 스트레스는 50대 이후에 증가하는데(최은경, 1993) 이는 중년기 남성의 부부관계의 중요성이 부각된 결과라고 볼 수 있다.

경제적·심리적 안정을 이루고자 하는 중년기는

독립하지 못한 자녀의 요구와 노부모의 경제적·심리적·사회적 부양의 요구, 자신의 노화과정에 적응해야 하는 여러 가지 문제가 겹친 어려움에 처해 있다. 노부모와 성인자녀의 중간세대로서 두 세대 모두에게 정서적·물질적 자원의 주된 제공자라는 부담으로 인한 스트레스가 가장 큰 시기(Miller, 1981)이며 남녀 모두 계층에 관계없이 가족관계에서 스트레스 발생 빈도 및 인지수준이 높게 나타나고 있다(강인, 1990).

중년기의 위기감이 자녀의 연령에 따라 높아지고, (김애순, 1993; 최은경, 1993), 자녀수가 많을수록 중년기의 스트레스 수준이 높은 결과(최동숙, 1989)들을 살펴볼 때 자녀의 성장에 따른 세대차, 자녀에 대한 기대와 현실과의 괴리 등으로 중년기 남성의 위기감이 더 높아질 수 있다. 한편, 중년기는 자신의 자녀뿐만 아니라 노부모와의 관계를 통해서도 스트레스를 경험하거나 갈등을 갖게 된다. 선행 연구(Neugartoen, 1975; Brody, 1985; 최은경, 1993)에서 중년기 가족문제 및 스트레스의 주된 원인으로 노부모 부양을 지적하였으며 최은경(1993)은 중년기 남성의 연령이 증가할수록, 출생순위가 첫째 일수록 이러한 부양 부담으로 인한 스트레스가 더 높은 것으로 보고하였다.

3) 직업 스트레스

직업 스트레스란 한 개인의 능력, 기술, 직업요구간의 불일치, 혹은 한 개인이 요구하는 것과 직업환경의 불일치에서 비롯되는 것으로서 직장 상황에 대한 개인의 인지, 개인의 과거 경험, 스트레스와 수행 결과와의 관계, 직장 동료 및 상사들과의 대인관계, 스트레스에 대한 개인차 등에 의해서 결정된다(김현수, 1992).

남성에게 있어서 직업은 매우 중요한 영역으로서 중년기는 자신의 직업에서 성취가 절정에 달하는 시기이다. 한편으로는 일에 대한 압력 증가, 제한된 직업선택의 가능성, 반복되는 일과의 권태감, 곧 다가올 은퇴에 대한 상실감, 젊은 동료의 승진 등으로 위기감을 느끼게 되고(Oppenheimer, 1974), 직장에서의 승진, 좌천 등에 대해서 민감하게 반응하게 되며 일

에 대한 긴장과 부담을 경험하게 됨으로써 스트레스를 갖게 된다(김명자, 1992). 따라서 중년기에는 젊은 시절의 목표와 실제로 이룩한 현실을 비교 평가하여 목표의 재조정과 미래의 가능성을 타진하게 된다(Weller, 1983).

중년기 남성들이 직업스트레스를 경험하는 것은 퇴직에 대한 준비로 인한 것으로도 나타난다. 퇴직에 대한 태도와 관련되는 변수 중 하나로 직업 스트레스를 제시하고 있는 연구에서 직업에 대한 스트레스가 높고 업무에 대한 부담감이 높을수록 퇴직에 대해서 긍정적인 것으로 나타나고 있으며 직업지향성이 높을수록 퇴직에 대해서 부정적인 것으로 나타났다(장인협·최성재, 1994; 이승아·한경혜, 1997 재인용).

3. 중년기 남성의 스트레스에 영향을 주는 변수

연령이 증가함에 따라서 스트레스의 인지수준은 높아지는 것으로 보고되고 있다(김애순, 1993; 김영철, 1989; 김명자, 1988). 김영철(1989)은 40대에 과도한 업무와 생활변화로 스트레스가 높고 우울, 불안 등 정신 증상을 경험한다고 지적하였고, 김애순(1993)은 51-55세에 중년기 위기감이 가장 높은 것으로 보고하고 있다. 이에 반해서 McCrae(1989)는 연령증가에 따른 위기감에 별다른 차이가 없으며 오히려 사회, 문화적으로 야기되는 차이가 크다고 보고하였다.

교육수준이 중년기 스트레스에 미치는 영향은 연구들마다 상이하다. 중년기의 위기감을 인지하는 수준도 교육수준에 따라서 차이가 나타났는데 교육수준이 높을수록 느끼는 스트레스의 양과 심리적 부담이 적어(이안나 외 2인, 1991; 최은경, 1993 재인용) 스트레스로 인한 위기감은 낮았다. 그런 반면 몇몇 연구(송금순, 1984; 정민자, 1992)에서는 교육수준은 중년기 위기감이나 스트레스에 별다른 영향을 미치지 못하는 것으로 나타났다.

직업 스트레스는 직업지위에 따라서 달라지는데 직업지위가 낮을수록 스트레스양이 많고 그에 대한 건강이 좋지 않다(이평숙, 1988; 김영철, 1989). 특히

판매직이나 서비스직은 다른 직종에 비해 대인관계의 부담이 크고 인간관계에 대한 고도의 적응과 경쟁이 치열하기 때문에 스트레스 수준이 높아지면서 중년기의 위기감을 가중시키고 있다. 이에 반해서 최은경(1993)의 연구에서는 사무직 중년 남성이 직업으로 인한 중년기 스트레스 수준이 가장 높은 것으로 보고하고 있어 특정 직업으로 인해 중년기 위기감이 증가하기보다는 직업과 관련된 다른 변수에 의한 영향이 더 많음을 예측할 수 있다.

수입과 스트레스의 관련 선행연구에서는 대체로 소득이 높을수록 스트레스 수준이 낮은 것으로 나타났다(김명자, 1989; 최은경, 1993). 즉, 직업지위가 낮고 그에 따른 수입이 적을 때 가족 경제에 대한 심리적 부담감으로 인해서 스트레스를 더 많이 느끼고 있다. 중년기는 소득보다 지출이 많아 재정적 압력이 큰 시기이므로 가계소득이 많을수록 그에 대한 부담이 적어지게 되어 스트레스를 적게 느끼게 된다(Turner et al., 1983).

부인의 취업과 남편이 스트레스의 정도와는 연구마다 다른 결과들을 보여주고 있다. Burke & Weir(1977)는 취업주부의 남편이 비취업주부의 남편보다 건강이 좋지 않고 결혼에 덜 만족하여 부부간 갈등을 유발할 수 있다고 한 반면에 McCubbin(1981)은 주부의 취업과 남편의 스트레스 인지와는 무관한 것 보고하고 있는데 이는 우리나라의 경우 김명자(1989)의 연구에서도 유사한 결과를 보이고 있다. 그러나 남성이 중년기에 접어들면서 부부관계에 대한 관심이 증가함을 미루어볼 때, 부인의 취업은 가족 내 스트레스 지각에 영향을 미칠 수 있는 변수가 될 수 있다.

4. 중년기 남성의 스트레스 대처행동

스트레스 대처행동이란 개인에게 부담이 되거나 자신이 소유한 자원을 넘어선다고 평가되는 특정한 내·외적 요구를 관리하기 위해 계속적으로 변화하는 인지적·행동적 노력으로 정의할 수 있다(Folkman, 1984). Schuler(1984)는 대처행동이란 스트레스 요인 자체를 수정하거나 제거함으로써 스트레스에

대한 지각적 경험을 회피하고, 통제하여 스트레스의 문제가 되는 특성을 중화시키는 것, 그리고 개인이 관리 가능한 영역 내에서 정서적 결과를 유지하는 것이라고 정의하였다(조현숙, 2001).

Pines & Aronson(1988)은 스트레스 대처행동을 적극적 대처와 소극적 대처로 분류하였다. 적극적 대처는 스트레스의 근원이나 자신을 변화시키려고 노력하거나 해결하는 차원으로서 사고의 방식을 변화시키려는 인지적 시도와 문제 또는 결과를 직접적으로 다룸으로써 스트레스의 원인을 직접 제거하거나 감소시키는 행동적 시도이다. 소극적 대처는 스트레스 원인을 직접적으로 제거하기보다는 스트레스로 인한 부정적 정서를 조절하는데 초점을 맞추게 된다. 그래서 물리적·인지적 차원에서 스트레스를 회피하거나 부정적인 방법, 위협을 부인하거나 최소화하려는 인지적 시도와 상황에 직면하는 것을 회피하거나 정서를 표현함으로써 긴장을 완화시키려는 행동을 말한다.

우리나라에서 스트레스 대처에 관한 연구들은 대부분 청소년을 대상으로 이루어지고 있다. 김경신과 김오남(1997)은 편모가족 주부의 대처전략을 측정하기 위한 도구에서 이성적 행동, 도움요청, 인내, 자아적용, 적극적 소거 등의 문제 해결적 대처와 투사, 운명주의 정서표출, 환상적 회피, 자기책망, 사회적 비교 등의 정서적 대처로 분류하였다. 이미리(1996)가 제시한 청소년의 대처전략 행동 척도에서는 스트레스의 원인을 제거 혹은 감소시키려고 직접적 행동을 취하는 문제중심 대처전략과 스트레스의 원인이 무엇인지를 상세히 파악하기 위해 주위 사람들로 부터 정보를 수집하거나 도움을 요청하는 정보모색 대처전략으로 제시하였다. 정서중심 대처전략은 정서 조절 대처전략과 정소폭발 대처전략으로 분류하여 분석하였다(정문자·이미리, 1998).

황인성(1998)의 중년 남성의 스트레스 대처에 대한 연구에서 우리나라 중년 남성들은 적극적인 대처행동을 사용하는 것으로 나타났다. 즉, 문제의 원인을 생각하고 해결방안을 모색하거나, 문제에서 긍정적인 측면을 보려고 하며, 스트레스 상황을 그대로 받아들이고 있다.

스트레스 대처에 대한 선행연구들의 공통점은 직접적으로 문제해결을 위한 원인을 찾고 스트레스원을 제거하려는 적극적 대처와, 스트레스 상황이나 원인을 회피 등의 간접적인 방법으로 대처를 하는 유형으로 분류되는 공통점은 있지만 대처행동이 유사한 개념이라 해도 구체적인 행동은 다르게 보여지고 있다.

Ⅲ. 연구방법

1. 조사대상

본 연구의 조사대상자는 35세 이상 50세 이하의 취업상태인 기혼 남성으로 선정하였다. 연구대상자의 개인적 특성을 인구사회학적 특성과 가족 특성으로 나누어 살펴본 결과는 <표 1>과 같다. 연구대상자의 평균 연령은 41.43(SD=5.46)세이고, 35-39세(37.2%), 45-50세(33.3%), 40-44세(29.5%) 순으로 35-39세가 가장 많이 표집되었다. 수입은 평균 2,758만원이었으며, 학력은 대졸이 61.8%로 가장 많았고, 다음으로 고졸(24.0%), 대학원졸(14.2%)로 구성되어 있다. 직업은 사무직(24.5%), 관리직(24.9%), 전문직(21.5%)이 비슷한 비율을 차지하고 있으며, 자영업은 9.9%로 가장 적었다.

가족에 관련된 특성을 살펴보면, 자녀수는 평균 1.14(SD=1.21)명이었으며, 자녀가 1명인 사례가 50.9%이고, 2명(33.3%), 3명(15.8%)의 순이다. 결혼연수는 평균 13.87(SD=7.16)년이었으며 첫 자녀의 연령으로 가족생활주기를 측정한 결과 학동기에 속한 사례가 가장 많았으며 다음으로 자녀 미취학기(34.6%), 자녀 청소년기(29.9%)로 구성되어 있다. 조사대상자의 연령에 비해 자녀가 미취학기에 있는 사례가 많은 것은 최근에 나타나고 있는 만혼의 추세와 자녀출산의 연기가 영향을 미친 것으로 보아진다. 남성의 스트레스에 영향을 미치는 변인중의 하나인 부인취업 여부를 살펴본 결과 전업 주부인 사례가 61.0%이고, 전일제 및 시간제 취업을 하고 있는 사례가 39.0%로 조사되었다.

〈표 1〉 조사대상자의 일반적 특성

	변 수	급 간	빈도 (%)	M(SD)
인구 사회 학적 특성	연 령	35세 - 39세	87(37.2)	41.43(5.46)
		40세 - 44세	69(29.5)	
		45세 - 50세	78(33.3)	
	수 입	2000만원 이하 2001-3000만원 3001만원 이상	91(38.9) 83(35.5) 60(25.6)	2758.17 (1197.24)
학 령	고졸이하 대 졸 대학원졸 이상	56(24.0) 144(61.8) 33(14.2)		
직 업	전 문 직 관 리 직 사 무 직 기 타 자 영 업	50(21.5) 58(24.9) 57(24.5) 45(19.3) 23(9.9)		
가족 사항 특성	자녀수	1 명	119(50.9)	1.14(1.21)
		2 명	78(33.3)	
		3 명	37(15.8)	
	가족 생활 주기	미취학기 학 동 기 청소년기	81(34.6) 83(35.5) 70(29.9)	
부인 직업	주 부 전일제 및 시간제	141(61.0) 90(39.0)		
결혼 연수	10년 이하 11년 - 15년 15년 - 20년 21년 이상	88(37.6) 53(22.6) 54(23.1) 39(16.7)	13.87(7.16)	

2. 측정도구

본 연구의 측정도구는 자기보고의 질문지로 구성되었으며 질문지는 조사대상자의 일반적 특성을 파악하기 위한 문항, 스트레스 측정 문항, 대처 행동 측정 문항, 중년남성의 생활경험을 파악하기 위한 문항으로 구성하였다. 모든 측정도구들은 예비조사 과정을 통하여 본 연구의 특성에 맞게 수정·보완하였고, 최종 질문지 문항과 신뢰도는 〈표 2〉과 같다.

조사대상자의 일반적 특성을 알아보기 위한 문항은 인구사회학적 특성에 관한 4문항(연령, 수입, 학력, 직업)과, 가족생활에 관한 4문항(자녀수, 가족생활주기, 부인취업, 결혼연수)으로 구성하였으며 이들 변인은 중년 남성이 경험하는 스트레스의 정도와 대

처행위에 영향을 미치는 변수로 예측된다. 중년남성의 스트레스와 관련된 생활경험을 알아보기 문항은 최근에 경험한 스트레스의 원인과 최근 1년 간 경험한 충격적인 사건, 가장 이루고 싶은 목표를 개방형 질문으로 구성하였다.

스트레스는 중년기 남성이 가정, 직장, 건강에서 경험하는 생활사건을 중심으로 이런 생활사건을 지난 1년 동안 경험한 경우에 주관적으로 인지하는 불편함, 긴장감과 부담감등 부정적인 정서를 의미한다. 조사대상자의 스트레스원을 알아보기 위한 측정도구는 선행연구(강인, 1990 ; 김경숙, 1987 ; 김명자, 1989 ; 이평숙, 1988)를 기초로 재구성하였으며, 응답범위는 '전혀 그렇지 않다' 1점에서 '매우 그렇다' 7점으로 응답하도록 하였다. 스트레스원은 총 34개

〈표 2〉 측정도구의 구성

측정도구	변수명	설문지 문항	Cornbach α
스트레스원	신체적 스트레스	Ⅱ - 1 ~ 6	.8287
	심리적 스트레스	Ⅱ - 7 ~ 16	.7689
	가족 스트레스	Ⅲ - 1 ~ 12	.8277
	직장 스트레스	Ⅳ - 1 ~ 6	.7674
대처 행동	직접·적극적 대처 직접·소극적 대처 간접·적극적 대처 간접·소극적 대처	V - 1 ~ 21	.7728

문항이고, 하위 요인은 신체적 스트레스(6문항), 심리적 스트레스(10문항), 가족스트레스(12문항), 직장 스트레스(6문항)으로 구성하였다.

스트레스 대처 행동 측정 도구는 Pines & Aronson (1988)의 척도를 황인성(1998)의 연구에서 수정 보완한 문항으로 구성하였으며 '전혀 그렇지 않다' 1점에서 '매우 그렇다' 7점까지의 범위로 응답하도록 하였다. 대처 행동은 직접·적극적 대처양식, 직접·소극적 대처양식, 간접·적극적 대처양식, 간접·소극적 대처양식으로 구분된다. 직접·적극적 대처양식은 스트레스의 근원과 대면하여 스트레스의 근원을 변화시키는 적극적인 태도이며, 직접·소극적 대처양식은 스트레스의 근원을 회피하고 무시하며 스트레스를 주는 일을 그만두는 태도이다. 간접·적극적 대처 행위는 스트레스의 원인에 대해 이야기하고, 자신을 변화시키며 다른 활동에 열중하는 태도이며, 간접·소극적 대처 행위는 담배, 알코올 또는 약물을 복용하며, 아픔을 느끼고 의기소침해지는 태도이다.

3. 자료수집절차

측정도구의 문항을 작성한 후 문항의 신뢰도와 타당도를 조사하기 위하여 2000년 7월 1일부터 7월 10일까지 10일간 예비조사를 실시하였다. 예비조사를 통해 수집된 자료를 이용해 측정도구의 타당성과 신뢰도를 검증하고, 표현이 어색하거나 조사대상자가 정확하게 이해하지 못하는 문항들은 수정하였다. 본 조사는 2000년 8월 1일에서 20일까지 서울과 경기

도 지역에 거주하는 35-50세의 기혼남성 300명을 대상으로 실시하였으며 표집은 연구자의 접근이 용이한 직장에서 시작한 눈덩이 표집법으로 이루어졌다. 수거되지 않은 설문지와 응답이 불성실한 질문지를 제외하고 최종적으로 본 연구의 모든 통계적 분석은 234부의 사례로 수행되었다.

4. 자료분석

본 연구를 위해 측정 도구의 신뢰도 및 타당도를 검증하기 위하여 요인분석(Factor Analysis)과 신뢰도(Reliability Analysis)분석을 실시하였고, 조사대상자의 일반적 특성과 스트레스원과 대처 행동은 빈도, 백분율, 평균, 표준편차 등을 산출하였다. 조사대상자의 특성에 따라 스트레스 원과 대처행동에 차이가 있는가는 t-test와 one-way ANOVA를 실시하고 사후검정으로 Duncan의 다중범위 검증을 실시하였다. 스트레스원에 따른 대처행동의 차이는 상관관계를 산출하였다. 이상의 통계처리는 SPSS/pc+프로그램을 이용하였다.

IV. 연구결과 및 해석

1. 스트레스원과 대처행동

조사대상자의 스트레스원과 대처 행동을 측정한 결과는 〈표 3〉과 같다. 중년기 남성의 모든 스트레스원의 평균값은 유사한 수준으로 나타났으나 신체

〈표 3〉 스트레스원과 대처행동

변수	집 단	빈도(%)	M(SD)	변수	집 단	빈도(%)	M(SD)
신체적 스트레스	하집단(7-17)	75(29.8)	3.447 (1.127)	직접-적극 대처방안	하집단(9-20)	77(33.5)	4.353 (.740)
	중집단(18-23)	83(36.0)			중집단(21-23)	79(34.2)	
	상집단(24-40)	78(34.2)			상집단(24-32)	74(32.2)	
심리적 스트레스	하집단(13-30)	75(32.3)	3.303 (.647)	직접-소극 대처방안	하집단(9-18)	77(33.3)	3.944 (.669)
	중집단(31-35)	71(30.6)			중집단(19-20)	57(24.7)	
	상집단(36-50)	86(37.1)			상집단(21-31)	97(42.0)	
가족 스트레스	하집단(16-36)	68(32.4)	3.372 (.751)	간접-적극 대처방안	하집단(6-18)	85(36.8)	3.937 (.777)
	중집단(37-44)	67(31.9)			중집단(19-21)	68(29.4)	
	상집단(45-71)	75(35.7)			상집단(22-33)	78(33.8)	
직장 스트레스	하집단(12-20)	81(35.1)	3.131 (.548)	간접-소극 대처방안	하집단(5-15)	85(36.6)	3.414 (.922)
	중집단(21-23)	62(26.8)			중집단(16-18)	60(25.9)	
	상집단(24-36)	88(38.1)			상집단(19-32)	87(37.5)	

적 스트레스를 가장 높게 인지하고 있었고, 다음으로 가족 스트레스와 심리적 스트레스가 높은 반면 직장 스트레스가 가장 낮았다. 전체적으로 남성들이 인지하고 있는 스트레스 수준이 비교적 낮은 것은 조사대상자의 연령을 중년으로의 전환기에 속하는 시기까지 포함하고 있기 때문으로 해석된다. 또한 신체적 스트레스원을 제외하고 다른 스트레스원은 표 준편차가 크지 않아 개인에 따라 큰 차이가 없었다. 중년기 남성들은 신체적 스트레스원에서는 개인에 따라 스트레스를 인지하는 정도의 차이가 큰 반면 다른 스트레스원에서는 스트레스를 유사한 수준으로 인지하는 것으로 보인다.

조사대상자의 스트레스와 관련된 생활경험을 개방 질문으로 조사한 결과(표 4)를 살펴보면, 스트레스원은 직업과 관련된 문제가 51.6%로 가장 많고 다음으로 경제문제(14.9%)인 것으로 나타났다. 이 외에도 자녀문제(9.3%), 건강문제(8.7%), 부부문제(5.6%) 등이 주된 스트레스원으로 조사되었다. 중년 남성은 일과 가정의 영역에서 스트레스를 높게 경험하고 있는 것으로 나타나 중년 남성의 생활에서 일과 가족이 차지하는 비중이 높은 것으로 해석된다. 과거보다는 남성들이 가정의 역할을 중요하게 여기고, 남편-아버지의 역할 수행에 많은 관심을 갖고 있다. 그러므로 중년 남성들은 서로 다른 특성을 지닌 가정과 일

〈표 4〉 스트레스에 관련된 생활경험

변수	집 단	빈도(%)
스트레스 원인	건 강 문 제	14(8.7)
	경 제 문 제	24(14.9)
	직 업 문 제	83(51.6)
	부 부 문 제	9(5.6)
	자 녀 문 제	15(9.3)
	심 리 문 제	5(3.1)
최근 1년간 충격 사건	기 타	11(6.8)
	죽 음	33(14.1)
	질병 및 사고	21(9.0)
	자 녀 입 시	15(6.4)
	자 녀 탈 선	8(3.4)
	친 척 문 제	4(1.7)
	직업문제(상사 관계, 퇴직)	18(7.7)
	노부모부양 문제	1(.4)
기 타	29(12.4)	
없 음	121(51.7)	

이라는 두 개의 영역에서 요구하는 역할의 충돌과 긴장으로 인해 스트레스를 경험하고 있다.

최근 1년 간 경험한 충격적인 사건은 주변에서 경험한 죽음이라고 응답한 비율이 14.1%로 가장 높고, 다음으로 질병 및 사고(9.0%), 직업문제(7.7%), 자녀

입시(6.4%) 순으로 응답하였다. 이러한 결과는 개인에게 가장 스트레스를 주는 사건을 점수화 한 스트레스 측정표의 내용과 일치한다. 중년기의 남성은 연로하신 부모님의 사망이나 중년기에 돌연사 하는 친구들의 사망을 경험하면서 스트레스를 경험한다. 주변에서 목격하는 죽음을 통해 자신이 나이 들어감을 인지하게 되고, 생의 후반에 이르렀다는 중년기의 위기감을 느낀다.

스트레스 대처행동은 직접·적극적인 행동의 평균값이 가장 높고, 다음으로 직접·소극적 행동과 간접·적극적 행동이 유사한 수준이며 간접·소극적 행동이 가장 낮다. 이러한 결과는 중년 남성의 스트레스 대처에 관한 연구(황인성, 1998) 결과와 일치한다. 우리나라 중년 남성들은 스트레스의 근원을 변화시키려고 노력하거나 스트레스 상황에 직접적으로 대결하는 대처 행동을 하는 것으로 나타났다.

소극적 대처 행동은 스트레스를 회피하거나 부정적인 방법을 사용함으로써 스트레스 상황을 누적시키거나 문제를 악화시킬 가능성이 높다고 볼 때 중년 남성들은 건강한 방법으로 스트레스원에 대처하는 것으로 평가된다. 스트레스는 발생보다 적응이 중요하므로 스트레스에 적응하는 전략으로서의 대처는 중요하다. 따라서 중년기 남성들에게 스트레스 상황을 극복하는 방법을 교육하여 보다 직접적·적극적인 전략으로 스트레스를 극복하는데 도움을 주어야 할 것이다.

2. 개인적 특성에 따른 스트레스원과 대처행동

1) 개인적 특성에 따른 스트레스원의 차이

조사대상자의 개인적 특성에 따른 스트레스원의 차이를 검증한 결과는 <표 5>와 같다. 신체적 스트레스원은 인구사회학적 특성 변인에서 연령, 학력, 직업에 따른 차이가 있고, 가족특성 변인에서 자녀수, 가족생활주기, 결혼연수에 따라 차이가 있다. 연령이 높은 집단이 신체적 스트레스를 높게 인지하고 있는데 이러한 결과는 나이가 들수록 중년기의 신체적 변화를 많이 인지하기 때문이다. 학력이 높은 집단이 낮은 집단보다 신체적 스트레스를 덜 경험하는

것으로 나타나 이전의 연구 결과와 일치한다. 직업에 따른 차이를 보면, 관리직에 종사하는 집단은 기타의 직업 집단보다는 신체적 스트레스를 높게 보고한 반면 자영업보다는 신체적 스트레스를 낮게 보고하고 있다.

자녀수가 많은 집단이 자녀수가 적은 집단보다 신체적 스트레스가 높고, 가족생활주기에서는 청소년기 자녀가 있는 집단이 다른 집단에 비해 신체적 스트레스를 높게 보고하였다. 이러한 결과는 자녀수가 많고 자녀의 연령이 높아질수록 조사대상자의 연령이 높기 때문으로 해석되며 결혼연수가 15-20년인 집단이 다른 집단에 비해 신체적 스트레스가 높은 결과도 같은 맥락에서 해석할 수 있다.

심리적 스트레스는 조사대상자의 학력과 부인의 직업 유무에 따른 차이만 있고, 다른 변인에 의한 영향력은 없다. 고졸이하 집단이 학력이 높은 집단보다 심리적 스트레스를 높게 보고하였고, 전업주부 집단보다 부인이 직업을 갖고 있는 집단의 심리적 스트레스 수준이 높다. 학력이 낮은 집단은 중년기의 심리적 변화에 적응력 있게 대처할 수 있는 자원이 부족하기 때문에 스트레스를 높게 인지하는 것으로 해석된다. 또한 부인이 취업한 중년기 남성은 부부관계에 대한 관심이 증가하는 중년기의 변화에도 불구하고 부인과 보낼 수 있는 시간 부족을 경험할 가능성이 있기 때문에 심리적 스트레스가 높은 것으로 예측된다.

가족 스트레스의 인지 정도는 개인적 특성보다는 가족생활 특성에 따른 차이가 큰 것으로 나타났다. 인구사회학적 특성에서는 연령에 따른 차이가 있어 연령이 높은 집단이 가족스트레스를 높게 인지하고 있으며 자녀수가 많은 집단, 가족생활주기에서 청소년 자녀가 있는 단계, 결혼 연수가 긴 집단이 가족 스트레스를 높게 인지하였다. 자녀수는 자녀양육 및 교육비의 지출을 증가시키는 요인이며, 특히 자녀가 청소년기에 있는 경우 자녀의 사춘기 경험으로 인해 자녀와의 관계에서 어려움을 경험할 가능성 있기 때문에 심리적 스트레스가 높아지는 것으로 해석된다.

직업 스트레스는 자녀수와 부인의 취업 유무에 따라 차이가 있는 것으로 나타났다. 자녀수가 적은 집

〈표 5〉 개인적 특성에 따른 스트레스 정도

	변수	집 단	신체적 스트레스		심리적 스트레스		가족 스트레스		직장 스트레스	
			M(SD)	F(T)	M(SD)	F(T)	M(SD)	F(T)	M(SD)	F(T)
인구 사회 학적 특성	연령	35 - 38세	19.52(6.13)	6.568** BC	32.89(6.40)	.162	38.55(8.76)	6.577** BC	22.39(3.92)	1.472
		39 - 44세	19.64(6.05)		32.84(6.81)		39.39(7.86)		21.32(4.11)	
		45 - 50세	22.95(7.54)		33.38(6.30)		43.54(9.58)		21.91(3.47)	
	수입	2000만원 이하	20.09(6.17)	.918	33.31(6.24)	1.722	40.01(9.32)	.302	21.91(3.73)	1.997
		2001-3000만원	20.65(6.94)		33.69(6.91)		40.36(9.72)		22.47(4.29)	
		3001만원 이상	21.63(7.36)		31.73(6.11)		41.23(7.61)		21.17(3.21)	
	학력	고졸이하	21.68(6.63)	3.143* BC	35.52(6.04)	6.061** AB	40.22(9.02)	.030	22.56(3.65)	2.487
		대졸	20.86(6.93)		32.64(6.36)		40.55(9.15)		21.96(3.72)	
		대학원졸 이상	18.00(5.78)		31.09(6.40)		40.28(8.72)		20.70(4.43)	
	직업	전문직	20.45(6.57)	5.915** BD	31.98(7.16)	.984	40.75(8.58)	1.249	21.62(3.55)	1.465
		관리직	22.05(6.24)		32.34(5.82)		40.24(9.32)		21.19(4.08)	
		사무직	17.69(6.27)		33.63(5.60)		40.79(8.61)		22.63(3.87)	
기타		20.64(5.84)	34.00(6.80)		38.36(9.21)		21.80(3.79)			
자영업		24.87(8.50)	34.00(7.80)		43.71(9.73)		22.91(3.70)			
가족 사항 특성	자녀수	1명	20.06(6.73)	4.881* BC	33.32(6.44)	.336	38.81(9.50)	5.392* BC	22.46(3.84)	3.622* AC
		2명	20.13(6.49)		32.92(6.33)		41.16(7.92)		20.97(3.76)	
		3명	23.86(6.72)		32.33(6.99)		44.35(8.32)		22.16(3.73)	
	가족생활주기	미취학기	18.99(6.19)	5.633** BC	32.43(6.59)	2.765	37.39(8.48)	10.682*** BC	22.11(3.97)	.217
		학동기	20.72(6.28)		32.36(6.47)		40.13(7.78)		21.72(4.08)	
		청소년기	22.67(7.50)		34.57(6.16)		44.25(9.67)		21.94(3.43)	
	부인 직업	주부	20.36(7.16)	-1.175	32.12(6.62)	-2.571*	40.13(8.82)	-.911	21.52(4.17)	-2.058*
		전일제 및 시간제	21.42(6.07)		34.36(6.10)		41.29(9.26)		22.60(3.24)	
	결혼 연수	10년 이하	19.23(6.18)	4.097** BD	32.36(6.45)	1.453	37.80(8.50)	8.964** BC CD	22.15(3.87)	.445
		11년 - 15년	19.23(6.61)		32.70(6.32)		38.90(8.17)		21.45(4.46)	
		15년 - 20년	22.68(5.62)		34.95(7.07)		42.00(7.53)		21.79(3.50)	
		21년 이상	22.41(7.68)		34.95(5.64)		46.14(10.2)		22.21(3.38)	

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

단이 낮은 집단보다 직업 스트레스가 높고, 부인이 취업한 경우 전업주부보다 직업 스트레스를 높게 인지하고 있다. 자녀수가 1명인 경우 첫 자녀의 출산과 양육과정에서의 역할이 직장역할과 충돌하는 역할긴장을 경험하기 때문에 직장 스트레스를 높게 인지하는 것으로 보인다. 이러한 경향은 부인이 취업한 경우 직업 스트레스가 높은 결과와 도 유사한 맥락에서 해석될 수 있다.

2) 개인적 특성에 따른 스트레스 대처행동의 차이
개인적 특성에 따라 스트레스 대처행동에 차이가

있는가를 살펴본 결과는 〈표 6〉과 같다. 스트레스 대처 행동은 인구사회학적 특성과 가족 특성에서 연령, 수입, 직업에 따른 차이만 있는 것으로 나타나 가족특성에 따른 차이는 없는 것으로 조사되었다. 남성의 가족생활 특성은 스트레스원에 영향을 미치는 반면 대처행동에는 영향력이 없어 스트레스에 대한 대처 행동은 가족특성보다는 개인의 특성에 따라 차이가 있는 것으로 나타났다.

스트레스 대처 행동 가운데 간접·적극적인 대처 양식을 제외한 대처 행동은 남성의 인구사회학적 특성에 따른 차이를 보였다. 직접·적극적 대처 행동

〈표 6〉 중년남성의 특성에 따른 스트레스 대처행위

변수	집 단	직접·적극 대처행동		직접·소극적 대처행동		간접·적극 대처행동		간접·소극 대처행동		
		M(SD)	F(T)	M(SD)	F(T)	M(SD)	F(T)	M(SD)	F(T)	
인구 사회 학적 특성	연령	35세 - 38세	22.03(3.80)	1.331	19.58(3.35)	5.024* AC	19.63(3.76)	.799	17.57(5.13)	2.003
		39세 - 44세	21.15(3.61)		18.90(3.35)		19.29(3.52)		16.16(3.65)	
		45세 - 50세	22.77(3.64)		20.61(3.17)		20.10(4.31)		17.33(4.70)	
	수입	2000만원 이하	21.09(3.88)	2.657	19.39(3.22)	1.232	18.98(3.84)	2.738	15.94(4.32)	4.897* BC
		2001-3000만원	22.01(3.40)		19.68(3.45)		20.33(3.70)		18.07(4.89)	
		3001만원 이상	22.43(3.71)		20.27(3.70)		19.92(4.09)		17.37(4.34)	
	학력	고졸이하	20.64(3.92)	4.996* BC	19.89(2.94)	.159	18.64(4.18)	2.641	16.80(4.64)	1.002
		대 졸	21.89(3.63)		19.74(3.29)		20.04(3.90)		17.35(4.51)	
		대학원졸 이상	23.12(3.23)		19.42(4.22)		19.85(3.02)		16.15(4.91)	
	직업	전 문 직	22.50(3.52)	1.010	19.52(3.75)	1.339	20.51(3.91)	.948	16.53(4.69)	3.584* BF
		관 리 직	22.12(3.53)		19.83(3.12)		19.84(3.74)		16.95(3.88)	
		사 무 직	21.32(3.60)		19.19(3.16)		19.40(3.78)		16.93(4.33)	
기 타		21.27(3.73)	19.91(3.16)		19.07(3.97)		16.36(5.04)			
자 영 업		21.70(4.44)	21.00(3.70)		19.83(5.25)		20.39(5.01)			
가족 사항 특성	자 녀 수	1 명	21.41(3.69)	1.578	19.56(3.38)	1.616	19.71(3.87)	.134	17.76(4.87)	2.730
		2 명	22.37(3.49)		19.55(3.01)		19.54(3.91)		16.32(4.07)	
		3 명	21.70(4.09)		19.73(3.86)		19.54(4.00)		16.43(4.61)	
	가족 생활 주기	미취학기	21.77(4.09)	.018	19.21(3.39)	2.349	19.58(3.75)	.049	17.38(5.18)	.594
		학 동 기	21.72(3.39)		19.66(3.46)		19.73(3.63)		16.63(4.07)	
		청소년기	21.84(3.62)		20.39(3.09)		19.76(4.37)		17.23(4.54)	
	부인 직업	주 부	22.04(3.65)	1.384	19.61(3.49)	-.615	19.76(3.70)	-.519	17.01(4.68)	-.378
		전일제 및 시간제	21.34(3.82)		19.89(3.16)		19.49(3.92)		17.24(4.58)	
	결혼 연수	10년 이하	21.98(4.01)	.423	19.28(3.13)	1.594	19.73(3.76)	.788	17.35(4.97)	1.528
		11년 - 15년	21.28(3.25)		19.44(4.05)		19.32(3.32)		15.88(3.62)	
		15년 - 20년	21.92(4.04)		20.37(3.23)		20.33(4.22)		17.58(4.23)	
		21년 이상	21.76(3.09)		20.21(2.80)		19.26(4.42)		17.33(5.30)	

* p<.05

은 학력에 따른 차이가 있어 학력이 높은 집단일수록 직접·적극적 대처 행동의 점수가 높았다. 이러한 결과는 학력이 높은 집단일수록 자신의 스트레스를 직접적이고 적극적인 방법으로 해결하고 있음을 제시해 주는 것이다. 스트레스에 대한 대처 행동 양식은 스트레스 상황을 벗어나서 정상적인 생활을 유지하고 스트레스의 누적을 예방하는데 영향을 미치는 요인이다. 따라서 학력이 낮은 집단을 대상으로 스트레스 관리에 대한 교육과 훈련이 필요한 것으로 보아진다.

연령은 직접·소극적 대처행동에 영향을 미치고

있어 연령이 높은 집단이 낮은 집단보다 직접·소극적 대처 행동을 많이 사용하고 있다. 이러한 경향성은 중년기가 진행될수록 남성들의 심리적 특성이 소극적인 경향으로 변화되기 때문에 나타난 결과로 해석된다. 수입은 간접·소극적 대처 행동에 영향을 미치고 있어 수입이 높은 집단보다 중간집단이 간접·소극적 대처행동을 한다. 수입이 낮은 경우 스트레스에 대처하기 위해 사용할 수 있는 자원이 한정되어 있기 때문에 간접·소극적인 방법으로 스트레스에 대처하는 것으로 예측된다.

직업은 간접·소극적 대처 행동에 영향을 미쳐 자

영업을 가진 집단이 다른 직업을 가진 집단보다 직접·소극적 대처 행동을 많이 사용하는 것으로 나타났다. 자영업을 가진 경우 스트레스에 직접적이고 적극적으로 대처할 수 있는 시간적 여유가 부족하기 때문에 간접적이고 소극적인 방법으로 스트레스에 대처하는 경향이 높은 것으로 보인다.

3. 스트레스원에 따른 대처행동

스트레스원과 대처 행동의 관련성을 전체적으로 살펴보면, 스트레스와 직접적인 대처 행동은 부적 상관이 있는 반면 간접적인 대처 행동과는 정적 상관이 있다. 이러한 결과는 스트레스의 수준이 높아질수록 직접적으로 대처하기보다는 간접적인 대처 행동을 하고 있음을 보여준 것이다. 스트레스의 정도가 일정한 수준을 넘어가면 스트레스에 적용하는 전략으로 소극적인 행동을 하는 것은 개인들이 적극적인 행동으로 스트레스를 관리할 수 있는 스트레스의 범위가 있는 것으로 볼 수 있다. 스트레스원에 따른 대처행동의 차이를 구체적으로 적으로 살펴보면 <표 7>과 같다.

<표 7> 스트레스원과 대처 행동의 상관관계

	직접-적극 대처행동	직접-소극 대처행동	간접-적극 대처행동	간접-소극 대처행동
신체적 스트레스	.096	.142*	.124	.434**
심리적 스트레스	-.501**	-.092	-.271**	.209**
가족 스트레스	.085	.151*	.065	.301**
직장 스트레스	-.361**	.080	-.096	.408**

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

신체적 스트레스가 높을수록 직접·소극적 대처 행동과 간접·소극적 대처 행동을 하는 경향이 있다. 신체적 스트레스는 중년기가 진행되어감에 따라 나타나는 신체적 쇠락 때문에 경험되는 것으로 신체

적 스트레스가 높다는 것은 신체적 건강상태가 좋지 못한 상태이기 때문에 적극적인 방법보다는 소극적인 방법으로 대처하는 것으로 생각된다. 심리적 스트레스는 직접·적극적 대처 행동, 간접·적극적 대처 행동과 부적 상관이 있는 반면 간접·소극적 대처 행동과는 정적 상관이 있다. 심리적 스트레스가 높을수록 적극적인 대처 행동을 하지 못하고, 소극적인 대처 행동을 하는 것으로 나타났다. 심리적 스트레스원은 스트레스를 발생시키는 사건이 분명하기 보다 내면적인 가치, 자존감과 관련된 것이므로 적극적인 방법보다는 소극적인 방법으로 대처하는 것으로 해석된다.

가족 스트레스원은 소극적인 대처 행동과 정적 상관이 있어 가족 스트레스가 높을수록 직접·소극적 대처 행동과 간접·소극적 대처 행동을 하는 경향이 있다. 가족 스트레스는 부부관계와 부모-자녀 관계에서 발생하는 것으로 개인적인 차원에서 적극적으로 해결하기 보다 가족구성원들이 조정하고 협의하는 과정을 통해 소극적인 대처 전략을 사용하는 것으로 볼 수 있다. 또한 스트레스의 수준과 대처 행동간에 정적 상관 관계가 있어 스트레스가 높아지더라도 일관된 대처 전략을 지속적으로 사용하고 있다.

직장 스트레스가 높아질수록 직접·적극적 대처 행동을 하지 않는 반면 간접·소극적인 대처 행동을 하는 것으로 나타났다. 직장에서 받는 스트레스가 높다는 것은 직장생활을 유지하는데 어려움이 있다는 것을 의미하고, 직접적·적극적인 대처 전략을 사용하면 조직사회에서 적응이 곤란하기 때문에 직접적인 전략을 사용하기보다는 간접적인 전략을 사용하는 것으로 해석된다.

IV. 결론 및 제언

중년기로 전환하는 시기에 있는 남성들과 중년기 단계에 있는 남성들의 스트레스원과 대처행동을 살펴본 결과 스트레스원의 각 하위 영역 점수는 유사한 수준으로 나타났으며 스트레스 상황에서는 직접·적극적인 대처 행동을 하는 것으로 조사되었다.

연령이 높은 집단이 낮은 집단보다 신체적 스트레스와 가족 스트레스를 높게 인지하는 경향이 있으며 학력이 낮은 집단은 높은 집단보다 신체적 스트레스와 심리적 스트레스를 높게 보고하였다. 직업에 따른 스트레스원의 차이를 보면, 관리직 종사자가 기타의 직업에 종사하는 집단보다는 신체적 스트레스가 높고, 자영업에 종사하는 집단이 관리직 종사자보다는 신체적 스트레스가 높은 것으로 나타났다.

자녀수가 많은 중년 남성은 자녀수가 적은 남성보다 신체적 스트레스와 가족 스트레스를 높게 보고한 반면 직장 스트레스는 낮게 인지하고 있다. 결혼연수가 오래 지속되고, 청소년 자녀가 있는 가족생활주기 단계인 집단은 그 외 집단보다 신체적 스트레스와 가족 스트레스를 높게 평가하는 경향이 있다. 부인의 취업은 중년 남성의 스트레스원에 영향을 미쳐 부인이 취업한 남성 집단이 부인이 전업주인 집단보다 심리적 스트레스와 직장 스트레스를 높게 보고하였다.

중년남성의 개인적 특성에 따라서 스트레스에 대한 대처 행동은 차이가 있어 연령이 높은 집단이 직접·적극적 대처 행동을 하고, 수입이 중간 수준인 집단이 그 외 집단보다 간접·소극적 대처 행동을 하는 경향이 있다. 학력이 높은 집단이 직접·적극적으로 스트레스에 대처하고, 자영업을 하는 집단이 간접·소극적 대처 행동을 많이 하는 것으로 나타났다. 신체적 스트레스는 직접·소극적 대처 행동과 간접·소극적 대처 행동으로 적응하는 경향이 있고, 심리적 스트레스가 높아지면 직접·소극적 대처 행동과 간접·소극적 대처 행동을 하지 않는 반면 간접·소극적 행동으로 대처한다. 가족 스트레스 상황에서는 직접·소극적 대처와 간접·적극적 대처 행동을 하고, 직장 스트레스가 높아지면 직접·적극적 대처 행동은 감소하고, 간접·소극적 대처 행동을 한다.

중년 남성의 스트레스원과 대처 행동을 분석한 결과 중년기 남성의 인구사회학적 특성과 가족 특성에 따라 스트레스원과 대처 행동에 차이가 있었으며 스트레스원에 따라 대처 행동을 다르게 사용하는 것으로 조사되었다. 중년 남성은 연령이 증가할수록 스

트레스를 높게 경험하고 있으며 자녀수가 많고, 결혼 지속 연수가 높아질수록 스트레스 수준이 높고, 부인이 취업하고 있다면 스트레스 수준은 증가한다. 이러한 결과는 남성들이 중년기에 스트레스를 경험하는 것은 자연스러운 현상임을 제시해 주는 것이다. 개인에 따라서 스트레스원과 양은 다르지만 중년기 남성들은 어느 정도 스트레스를 경험하고 있으며 스트레스 수준이 중년기의 위기감과 생활 적용에 영향을 미칠 것으로 예측된다. 따라서 중년 남성들이 연령 증가에 따라 필연적으로 경험하게 되는 스트레스에 적절히 대응하고 적용할 수 있다면 중년기의 위기감을 줄일 수 있을 것이다.

최근 평균 수명의 연장과 자녀 양육기간의 단축은 중년기를 장기화시켜 인생 주기에서 중년기에 대한 중요성이 강조되고 있다. 특히, 남성들은 직장과 가족이라는 두 영역에서 역할 갈등을 경험하고 있으며 여성들의 취업증가와 사회 지위 향상 등으로 남성에게 부과된 새로운 가족 역할에 적응하지 못하고 있다. 따라서 남성들은 급변하는 사회와 가족 속에서 과거보다 중년기의 위기감을 높게 인지하게 되었다. 중년기의 위기감은 여성뿐만 아니라 남성에게도 인생 주기의 한 단계이며, 이 단계에 잘 적응하는 것은 노년기를 원만하게 보낼 수 있는 준비 단계이다. 그러므로 남성들이 경험하는 스트레스원을 파악하고, 스트레스에 대처할 수 있는 전략을 적절히 사용할 수 있는 능력을 갖추는데 도움을 줄 수 있는 교육과 프로그램들이 개발되어야 할 것이다.

개인의 심리적·신체적 스트레스 관리와 가족과 직장으로부터 발생하는 스트레스를 관리할 수 있는 대처 방안을 직장 교육 프로그램과 가족을 대상으로 하는 가족생활교육 프로그램이 실시되어야 한다. 이러한 교육 프로그램은 중년기의 적응과 노년기에 대한 적응을 준비하는 과정으로서 중년 남성들이 중년기의 위기감을 극복하고 가족과 사회에 적응하는데 도움을 줄 것으로 기대된다. 또한 개인적 사정을 무시하고 획일적 규정에 의해 진행되는 은퇴와 강제적 퇴직에 대한 중년기 남성의 위기감을 고려하여 정년제의 보장은 물론 중년기 남성들의 직업생활에 도움을 줄 수 있는 새로운 지식과 기술을 학습할 수 있

도록 지원해 주어야 할 것이다. 마지막으로 중년 남성이 일과 가족 속에서 정체성을 확인하고, 일과 가족에서의 성취를 목표로 삼고 생활하고 있다는 결과를 통해 가족기능을 강화·지원해 줄 수 있는 다양한 복지서비스들이 제공되어야 한다. 우리나라 남성의 과도한 업무 시간은 가족역할에 방해 요인이 되고 있으므로 국가와 기업에서는 중년기 남성들이 활용할 수 있는 가족복지서비스를 개발함으로써 남성의 중년기 적응에 도움을 줄 수 있을 것이다.

- 접수일 : 2001년 9월 15일
- 심사완료일 : 2001년 11월 8일

【참 고 문 헌】

강 인(1990). 중년기 가족스트레스와 가족대처방안에 관한 연구. 이화여대 석사논문.

고은숙(1992). 취업부인의 스트레스, 내외통제성 및 디스트레스에 관한 연구. 숙명여대 석사 논문.

김명자(1988). **중년기 발달**, 교문사.

_____ (1989). 중년기 위기감 및 그 관련변인에 관한 연구 : 서울시 남성과 여성을 중심으로 이화여대 박사 논문

_____ (1992). 중년기 부부의 일상적 스트레스와 가족응집력, 적응력, 복지감에 대한 연구, **숙명여대 논문집 33**, 31-56

김양희(1999). 가족관계학-개정판-, 수학사.

김애순(1993). 개방성향과 직업, 결혼, 자녀관계가 중년기감에 미치는 영향. 연세대 박사 논문.

김정인(1988). 직무스트레스와 심리적 반응과의 관계. 중앙대 석사 논문

김현수·김용미(1992). 생활사건으로서의 가족스트레스에 관한 연구. **전주교대 논문집 28**, 33-55.

김현화(1991). 성격특성에 따른 중년기의 적응에 관한 연구 : 성역할정체감과 내외 통제적 성격을 중심으로. 이화여대 석사 논문

박미석(1996). 중년기 남녀의 삶의 질에 관한 연구, **한국가정관리학회지 30**, 19-33.

석지혜(1997). 중년기 여성의 스트레스 생활사건 및 자아개념과 우울과의 관계, 영남대 석사논문.

이승아·한경혜(1997). 중년기 직장 남성의 퇴직에 대한 태도와 퇴직 후 생활계획, **대한가정학회지 36(5)**, 125-135.

유주연(1995). 가족관계 스트레스 및 직무 스트레스와 중년기 위기감. 서울대 석사논문.

정문자·이미리(1998). 도시저소득층 주부의 스트레스에 대한 대처전략척도 개발과 대처행동 조사, **대한가정학회지 36(1)**, 129-143.

정삼수(1996). 조기퇴직이 중년기 위기에 미치는 영향. 연세대 석사학위 논문.

조현숙(2001). 간호사의 직무스트레스 지각요인과 대처전략에 관한 연구. 경성대 대학원 박사학위 논문.

최은경(1993). 중년기 남성의 스트레스에 관한 연구. 동국대학교 석사학위 논문.

황인성(1998). 중년기 남성의 스트레스 수준에 영향을 미치는 요인 연구. 연세대학교 석사학위논문.

한국건강가족운동본부(1997). 급변하는 사회에서 중년기 남성이 겪는 갈등과 극복, 건강가족상 수립을 위한 세미나 자료집.

Brody, E. M.(1985). Parent Care as a Normative Family Stress, *The Gerontologist*, 25, No 1, 19-29.

Cooper, K. L., & R. A. Nemiroff(1987). Gender Identity and Ego Mastery style in Middle aged, Pre and Post Empty-Nest Women, *The Gerontologist* 27, No 3. 347-352.

Folkman, S.(1984). Personnel control and coping process : A heoretical analysis, *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 46, 839-852

Gould, R. L.(1972). "the Phase of Adlt Life", *The American Journal of Psychiatry* 129 NO. 5, 521-31

Oppenheimer, V.(1974). "The Life Cycle Squeeze : The Interaction of Men's Occupation and Family life Cycle", *Demography* 11, 227-45.

- Pines, A. & A. Aronson Career Burnout(1988). Causes and Cures, New York, The Free Press.
- Rogers, D.(1979). "The Adult Years : An Introduction to Aging", New Jersey : Prentice-Hall, Inc.
- Rubin, L. B.(1979). "Women of a Certain Age", N. Y. : Harper and Row.
- Tamir, L. M.(1982). "Men at Middle Age", *The Annals of the American Academy* 64, 47-56.
- Weller, E. K.(1983). "A Profile of Male Mid-Life Concerns", Unpublished Doctoral Dissertation, The University of North Carolina.