

중년기 직장남성의 생활스트레스 및 대처행동이 심리적 복지감에 미치는 영향

The Influence of Life Stresses and Coping Behavior of the Middle-Aged Working Men on Their Psychological Well-Being

노민옥* · 박경란
인제대학교

Min Ok Ro · Kyung Rhan Park
Inje University

Abstract

The study is to investigate how much middle-aged male worker's life stress affect their psychological well-being. The subject group was 223 male workers aged from 40 to 59 with a wife and children. The results are as follows: 1) the middle-aged male workers perceive an economic life stress as a most stressful problem, and mostly use a 'direct-positive' coping behavior(CB) type to settle the stress among 4 stress CB types. 2) Economic life and marital stress, 'indirect-active' and 'direct-active' CB give deep effects on their life satisfaction. 3) The effecting factors on their depression are work stress, marital stress, health stress, a 'direct-passive', an 'indirect-active', an 'indirect-passive' CB and their income. In order to increase their life satisfaction and to decrease their depression, concludingly, it is most significant for them to have a strong marital relationship and actively cope with life stress.

Key Words : the middle-aged male workers, psychological well-being, life stresses, coping behavior(CB)

I. 연구의 목적

일반적으로 중년 남성들은 여성들에 비해 성격, 생활 등에 중요한 변화가 일어나지 않는다고 생각해 왔으나 최근 생활의 다른 단계와 같이 중년기의 변화와 적응은 남성들에게도 중요한 문제(Zanden, 1997)라는 인식이 높아지고 있다. 김용미(1991)는 남성 호르몬의 감소, 직업적 포부와 성취의 하향조정, 젊은 시절 "꿈"의 재기, 생산성 대 침체감 문제, 죽음과의 대면, 가족관계의 변화, 그리고 사회적 지위와 역할의 변화 등의 재 요인에 의해 중년기 남성들의 심리적 위기가 초래된다고 하였다.

특히, 오늘날은 정보사회의로의 진입에 따른 정치경제 및 모든 사회구조의 급격한 변화로 인해 개인과 가족, 그리고 직업생활 전반에 걸쳐 광범위한 변화가 초래되고 있으

며, 이것이 '남성의 중년기 위기'를 한층 더 심화시키고 있다. 즉, 노동력의 본질 및 구조 등 직업 환경의 급격한 변화는(Papalia & Olds, 1995; Zanden, 1997) 중년기 남성 개인들에게 많은 스트레스를 가져오고 있으며(Crouter & Manke, 1994) 그 결과 심리적 위기의식이 팽배해지고 있다. 우리나라에서도 시장 원리가 작동되는 조직에서 선배, 동료, 심지어 후배들과 치열한 생존 경쟁을 하지 않으면 안 되는 시대가 되었기 때문에 실제로 중년남성들은 직업으로 인한 스트레스를 많이 경험하는 것으로 보고되고 있다. 최근 보건복지부가 실시한 '2006년 정신질환실태 역학조사'에서 우울증에 시달리는 중년남성이 크게 늘어난 것은 이를 잘 나타낸다고 하겠다(중앙일보, 2008). 이에 덧붙여, Tamir(1982)는 중년기 남성은 사회생활이나 직업 보다는 가족생활을 더욱 중요시하기 시작하며, 따라서 이들의 심리적 안정감은 직업에서의 성공보다는 행복한 가

* Corresponding author: Ro, Min Ok
Tel: 016-819-0891, Fax: 055) 321-9550
E-mail: homerhan@inje.ac.kr

족생활, 남편의 역할 등과 보다 밀접한 관련이 있다고 하였다. 오늘날의 급속한 사회변화가 이전의 가족기능 및 가족관계의 변화를 요구하고 있을 뿐만 아니라, 현재의 우리나라 중년남성들이 1950년대와 1960년대를 전후로 태어난 세대임을 고려해 볼 때, 전통적인 가부장적 가치의 식으로 사회화 되어온 이들은 이전보다 더 많이 요구되는 평등적인 남편의 역할, 능동적인 부모의 역할수행에 적지 않은 어려움을 겪을 것이다.

지난 수십 년간 중년기에 대한 관련연구들은 주로 중년기 여성들의 적응 및 위기에 초점을 두어 왔으며, 중년 남성들에 대한 연구는 다소 제한적이었다. 최근에 이르러서야 중년기 남성들의 가족 및 직업을 중심으로 한 생활 적응 문제가 부각되면서 이에 대한 유용한 연구들이 발표되고 있다. 그러나 일부 연구들(고기숙; 2003; 김태현, 김양호, 2003; 이은아, 2007; 이형실, 2001)을 제외하고는 중년기 남성들의 생활스트레스를 전반적으로 다루기보다는 부분적으로만 고찰하고 있어 중년기 남성들의 심리적 복지감을 전체적으로 이해하는 데에는 다소의 한계가 있다. 현재의 중년 세대들은 전 세대에서는 나타나지 않던 새로운 문제와 기회에 직면하게 되면서 많은 심리적 스트레스와 갈등을 겪고 있으므로 중년 남성들에 대해 보다 넓은 관점과 시각에서 사회적, 학문적 접근이 요망된다고 하겠다.

이에 본 연구에서는 중년기 직장남성이 일상생활에서 경험하는 스트레스와 이에 대한 대처행동이 중년기 직장남성의 우울 및 생활만족도와 어떻게 관련되는가를 파악해 보고자 하였다. 현대사회의 중년남성들이 처해 있는 위기적 가족생활 및 직업생활가운데 어떤 생활영역의 스트레스가 심리적 안녕 및 위기와 더욱 밀접하게 관련되며, 생활스트레스를 어떻게 대처해 나가는 것이 잘 관리해 나가는 것인지를 고찰하고자 한다. 구체적으로 본 연구에서는 첫째, 중년기 직장남성이 일상생활에서 경험하는 생활스트레스의 전반적인 경향은 어떠하며, 배경변인에 따라 집단 간 차이가 있는가? 둘째, 중년기 직장남성이 사용하는 스트레스 대처방법은 어떠하며, 배경변인에 따라 집단 간 차이가 있는가? 셋째, 중년기 직장남성의 심리적 복지감의 정도는 어떠하며, 배경변인과 생활스트레스 유형 및 대처행동 유형에 따라 집단 간 차이가 있는가? 마지막으로, 심리적 복지감을 결정짓는 요인은 무엇이며, 변인들 간의 상대적 영향력은 어떠한가를 살펴보았다.

II. 관련문헌 고찰

1. 중년기 남성의 정의 및 특성

사회에서 일반적으로 인식되는 생활연령을 기준으로 할 때, 중년기는 보통 40세~65세에 해당된다(Papalia & Olds). 그러나 인간발달은 연속적 변화의 과정으로 환경적 심리적 요인의 복합적인 상호작용에 의해서 이루어지므로(김명자, 1989), 학문적으로 조작되는 나이는 다양하게 정의된다. 따라서 중년기에 대한 구분도 학자마다 상이한데, 예를 들어 Jung은 40세 전후를 행동과 의식의 탈바꿈이 발생하는 결정적 전환기로 보았으나(조복희 외, 2002), Borland(1978)는 가족주기를 기준으로 막내자녀가 독립하기 시작하는 시기로부터 직업생활에서 은퇴하는 시기까지를 중년기로 구분하였다. 이를 종합하여, 김명자(1989)는 중년기는 가족생활주기의 관점에서 자녀양육 역할이 어느 정도 감소되고, 노부모와 성장한 자녀의 중간에 위치하는 시기이며, 개인적 발달의 관점에서 중년기는 신체적·생물학적 노화가 시작되는 시기로 인생의 유한성에 직면하여 본질적 자아에 대한 성찰에 관심을 가지는 시기이며, 그리고 사회적 관점에서 중년기는 사회생활 및 직업생활에서의 절정기를 경험하나 더 이상의 성취보다는 하강과 은퇴를 감지하기 시작하는 시기라고 하였다.

이와 같이 중년기는 남녀모두 개인의 심리적·신체적·인지적 변화 등 내적환경과, 가족생활·사회생활 등 외적환경에 의하여 복합적 영향을 받는다. 그러나 이러한 중년기의 특성과 변화에도 불구하고 근래에 이르기까지 중년기 남성에게는 중요한 변화가 일어나지 않는다는 것이 지배적인 견해였다(김용미, 1991). 오늘날의 중년 세대들은 최근의 급변하고 있는 시대의 제 현상들을 인지한다고 할지라도 그동안 물려받은 가치관의 관성이 여전히 강하게 작용하고 있으며, 그로 인해 기존 사고와 감정의 틀에 머문 채 바뀐 세상에 자신을 맞추지 못한다는 점에서 심리적 불안을 경험할 것으로 생각된다. 본 연구에서는 연구대상이 현재 직장생활을 하는 중년남성임을 고려하여 40세~59세를 중년기로 정의하고자 한다.

2. 생활스트레스

스트레스란 개인이 정상적으로 생각하는 것으로부터 괴롭힘을 받는 어떤 사건에 대한 내적 반응이다(Berko et al., 1997). 스트레스를 신체적·정신적 요구에 대한 몸과 마음의 반응으로 볼 때, 스트레스가 무조건 건강에 좋지

않은 영향만 끼치는 것은 아니다. 오히려 적당한 스트레스는 신체와 정신에 활력을 주는 것으로 알려져 있으며, 개인의 성장·발전에 도움을 주기도 한다(정현숙, 유계숙, 2001). 그러나, 최근 들어서 현 우리 사회 중장년 남성들이 일뿐만 아니라 가정생활, 친구 관계 등 삶의 전방위적 측면에서 스트레스와 소외감에 시달리는 남성이 급격히 늘고 있다는 경고성 지표들이 잇따르고 있다(동아일보, 2005, 8, 29).

일반적으로, 중년기 남성들이 겪는 스트레스는 가족스트레스, 직업스트레스, 건강스트레스, 경제스트레스를 꼽을 수 있다. 우선, 가족관계로 인한 스트레스는 불가피한 것이며 그 자체가 긍정적 부정적 의미를 가지지 않기 때문에 스트레스를 회피하기 보다는 이것에 직면한 가족이 어떻게 인지하고 반응하느냐가 더 중요하다(Boss, 1988). 정보사회에서 부부관계는 평등화, 친밀화, 상호의존과 독립의 방향으로, 부모자녀관계는 독립적이고 상호 사회화되는 방향으로 바뀌고 있다(박경란 외, 2001). 이로 인해 과거의 가치관으로 보면 하나도 갈등을 유발할 이유가 되지 못하는 것이라도 가족결속력의 약화와 가족해체현상과 같은 중요한 가족문제로 이어지고(신순희, 2001), 그 결과 중년기 남성들의 심리적 부적응이 초래될 수 있다. 둘째, 직업 스트레스란 한 개인의 능력, 기술, 직업요구간의 불일치, 혹은 한 개인이 요구하는 것과 직업 환경의 불일치에서 비롯되는 것으로서(Fench et al., 1974; 이은아, 2007 재인용) 직장 상황에 대한 개인의 인지, 개인의 과거 경험, 스트레스와 수행 결과와의 관계, 직장동료 및 상사들과의 대인관계 스트레스에 대한 개인차 등에 의해서 결정된다(김양희 외, 2001). Papalia & Olds(1995)에 의하면, 승진·진급문제, 저임금, 단조롭고 반복되는 업무, 의사결정시 미반영, 업무과중·과다한 업무시간 등의 순으로 직업스트레스를 높게 지각한다고 한다. 직업과 관련된 이러한 문제가 중년남성에게 가장 높은 스트레스원으로 작용하고 있다(김양희 외, 2001). 셋째, 중년기는 생애과정상 신체건강의 급격한 변화를 겪게 되는 전환점이자, 생애전반기 부터 누적되어 온 경험의 영향으로 개인에 따라 건강수준의 편차가 커지기 시작하는 시점이다(차승은, 한경혜, 2003). Chiriboga(1997)의 연구에서는 중년기 남녀에게 가장 스트레스를 많이 경험한 것이 무엇인지를 질문한 결과, '건강'이 가장 많이 지적되었으며, 특히 중년기 여성보다 남성들이 건강에 대한 염려가 더 큰 것으로 나타났다. 넷째, 경제관련 스트레스는 직업과 관련하여 실직, 은퇴, 취업문제, 직업 및 사업상 경험하는 어려움과 재정적 어려움이 포함된다. 최근의 몇몇 연구들은 이러한 경제적 위기가 개인의 정신건강과 가족의 생활에 직·간접적으로 부정적인 영향을 미치는 것으로 보고하고 있다(김경민, 한

경혜, 2004). 우리나라의 경우, 1997년 IMF 경제위기 이후 지속되는 경기침체와 고유가, 자녀의 사교육비 증가, 노후 생활에 대한 준비 등으로 인해 많은 가정에서 경제적 스트레스를 경험할 것이며, 특히 가족의 주부양자로서 중년 남성들은 더욱 힘든 경제적 부담을 느낄 것이다.

3. 대처행동

대처행동은 스트레스 상황에 있는 개인 자신의 적응을 위하여 행하는 행동과 실행을 말한다. Voydanoff(1987)는 대처란 개인이 그들의 역할기대를 조절하고 스트레스를 받는 상황을 다루는 행동이라고 하였으며, Menaghan(1983)은 대처행동은 스트레스를 성공적으로 관리하고 감소시켜 개인의 적응을 돕는 행동이라고 하였다. 그러나 Berko et al.(1997)는 위기에 직면했을 때 취하는 부정적·긍정적 모든 행동들이 대처방안이라고 하였다. 최근 이러한 대처행동에 관한 연구가 급증하고 있는데, 이는 개인이 경험하는 스트레스 자체보다 그에 대한 대처행동의 중요성이 강조되기 때문이다.

대처행동 유형을 살펴보면, Pines & Aronson(1988)은 스트레스 대처행동을 적극적 대처와 소극적 대처로 분류하였다. 적극적 대처행동은 스트레스의 근원이나 자신을 변화시키려고 노력하거나 대결하는 차원에서의 행동을 말하며, 소극적 대처방안은 물리적으로 혹은 인식적 차원에서 스트레스를 회피하거나 부정하는 방법을 사용함으로써 긴장을 완화 시키려는 행동적 시도이다(이명주, 2002 재인용). Lazarus & Folkman(1984)은 직접적 대처행동과 간접적 대처행동으로 구분하였는데, 직접적 대처행동은 스트레스를 유발시키는 환경적 원인에 외적으로 적응하는 방법으로 환경과의 상호작용에 숙달하려는 문제중심적 대처행동을 말하며, 간접적 대처행동은 환경조정이 불가능할 때 스트레스에 대한 개인의 행동과 감정에 적응하는 내적 방법으로 정서중심적 대처행동을 말한다. Pearlin et al.(1990)은 대처에는 스트레스를 가져오는 상황에 대한 관리, 증상을 감소시키는 상황의 의미에 대한 관리, 그리고 그 상황에서 야기되는 스트레스 증상의 관리 등 세 측면이 포함된다고 하였다. 임영희(2004)는 스트레스를 받게 될 경우 중년 기혼여성들은 문제를 적극적 해결을 하여 스트레스를 대처해 나간다는 문제 중심적 대처를 가장 많이 사용하고 있으며, 그 다음으로 소망이나 기도의 방법인 정서 중심적 대처, 그리고 운동이나 산책 또는 수면 증대의 생리중심적 대처 방법을 사용하고 있는 것으로 나타났다.

대처행동과 관련된 배경변인을 살펴보면, 우선 연령별

비교에서 연령이 높은 집단이 낮은 집단보다 직접적이고 소극적인 대처행동을 많이 사용하고 있다는 김양희 외(2001)의 연구결과가 있는가 하면, 연령에 따른 대처행동에는 유의미한 차이가 없다는 연구결과(이명주, 2002; 한미선, 1992)가 있다. 학력에서도 학력이 높은 집단이 직접적이고 적극적인 대처행동을 한다는 연구(황인성, 1998)와 학력 간 유의미한 차이가 없다는 연구(이명주, 2002)로 나뉘어진다. 그러나, 소득면에서는 관련연구(박혜진, 2004; 황인성, 1998)에서 소득이 낮은 집단이 스트레스에 대처하기 위해 사용할 수 있는 자원이 한정되기 때문에 대체로 간접적이고 소극적인 대처방법을 더 많이 사용하는 것으로 일치되고 있다.

4. 심리적 복지감

심리적 복지는 “생활경험에 대한 반응과 정신건강에 대한 자기 지각으로서 생활에 대한 주관적 평가”로 정의된다(Bryant & Beroff, 1982). 즉 심리적 복지는 전반적인 삶에 대한 주관적 평가로서 부정적 측면과 긍정적 측면을 동시에 갖는다(조옥희, 김경신, 2005). 따라서 심리적 복지는 일차원의 양극단으로 드러나는 것이 아니라 다차원적인 하위요소를 포함하고 있는 복합적 지표이다. 선행연구들은 대체로 심리적 복지의 긍정적 지표로는 생활만족도(예: 김현지, 2000)를, 부정적 지표로는 우울이나 위기감(예: 유주연, 1995; 고기숙, 2003)을 적용하고 있다. 본 연구에서도 심리적 복지를 생활만족도와 우울의 두 측면에서 고찰하고자 한다.

먼저, 생활만족도는 생활전반에 대한 행복과 만족의 주관적 감정이며, 태도로 정의된다. 즉 생활만족도는 생활전반에 대해 생활주체가 경험하는 객관적 및 주관적 느낌의 복합 상태이며, 개인이 자신의 현재 위치와 활동에 대해 가지는 만족감을 의미한다(이은아, 2007). 이러한 생활만족은 개인의 안녕을 측정하는데 있어 행복보다 더 안정된 지표이며 인지적 요소를 더 많이 포함한다(Larson et al., 1986). 우울은 이론적으로 기분장애로 분류되는데 정상적인 기분변화로부터 병적인 기분상태까지의 연속선상에 있으며 근심, 침울함, 무력감, 무가치함을 나타내는 기분상태를 말한다(Battle, 1987). 우울은 주로 분노가 자기 안을 향할 때 일어나는 증상이다. 자신에 대한 신뢰를 상실하고 자신의 삶에 대한 확신감을 잃어버리게 되면, 무력감의 수렁으로 빠져들게 되고, 더욱 심화되면 자신이 전혀 쓸모없는 존재가 되어 버린 것 같은 좌절감을 경험한다(임영희, 2004).

심리적 복지감에 영향을 미치는 배경변인을 살펴보면,

우선 연령에 따른 심리적 복지는 연령 집단 간 차이 없이 비교적 안정적이라는 연구결과(신기영, 옥선화, 1997)와 연령이 적을수록 중년남성들의 심리적 복지감이 높다는 연구결과(김양호, 2005)가 있다. 학력별 비교에서도 연구결과는 일치되지 않는데, 예를 들어 신기영(1999), 김운민(2002), 이은아(2007)의 연구에서는 학력이 높은 집단이 상대적으로 생활만족도가 높았으나 김태현, 김양호(2003), 이명주(2002)의 연구에서는 학력에 따라 유의한 차이가 없었다. 그러나 소득과 관련해서는 대체로 소득이 높을수록 심리적 복지감(박미석, 1996), 생활만족도(이은아, 2007), 적응(김현화, 1992)이 높은 경향이였으며, 중년기 위기감은 낮았다(고기숙, 2003). 직업에 있어서도 대체로 높은 직업지위를 가진 중년남성들이 심리적 적응(박미석, 1996)과 생활만족(이은아, 2007)이 높은 반면 중년기 위기감(고기숙, 2003)은 낮았다. 마지막으로 결혼년수에 대한 연구결과는 한정되어 있으나 결혼년수가 길어질수록 심리적 위기 수준이 낮았으며(고기숙, 2003), 사회적 위기와 관련이 있는 것으로 나타났다(고기숙, 이혁구, 2004).

생활스트레스와 심리적 복지감 간의 관련성에 대해, 김정민, 한경혜(2004)는 중년들이 가장 많이 경험하는 스트레스는 경제생활 스트레스이며, 남성의 경우 경제생활 스트레스를 경험할수록 자신에 대해 긍정적인 태도가 낮아진다고 하였다. 구재선(2000)은 경제적 스트레스가 낮을수록 여가생활과 경제생활만족도를 높게 지각하며, 그리고 배우자 관계에서 스트레스를 낮게 지각할수록 생활만족도는 높아진다고 보고하였다. 김운민(2002)의 연구에서는 자존감과 생활만족도는 일·가족 역할수행 부담이 낮은 집단에서 높게 나타났으며, 우울은 일·가족 역할수행 부담이 높은 집단에서 높게 나타났다. 그리고 직업과 관련하여 직무스트레스는 중년 남성의 신체적, 심리적 건강을 예측하는데 가장 중요한 변수로 지적되기도 하였다(서정아, 1998). 김태현, 김양호(2003)의 연구결과에서도 중년남성의 정신건강으로 볼 수 있는 심리적 복지에 가장 영향력 있는 변수는 직무스트레스로 나타났으며, 고정자(2007)의 연구에서도 직무스트레스는 중년남성의 무망감에 직접적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또한 직업안정성은 직업만족이나 직업참여보다 직장인의 자존감과 신체적 건강에 더 큰 영향을 미치며(Kuhnert, 1986; Larson et al., 1994 재인용), 중·장년기 남성의 심리적 복지감에 직접적인 영향을 미친다(서정아, 1998). 오늘날 서열기준이 아닌 업무능력에 따라 개인의 승진이나 봉급 등이 결정되므로 자신의 업무능력에 대한 스트레스는 중년남성의 생활만족과 우울에 영향을 미칠 것이다. 가족관계 면에서는, 결혼만족도(이은아·정혜정, 2007)가 높을수록, 부부관계(고기숙, 2003)가 좋을수록 심리적 위기감은 낮아지고 생활만족도는 높아진

다. 또한 자녀와 관련된 스트레스 역시 중년남성의 심리적 복지에 영향을 미치는 것으로 나타나고 있는데, 40대의 중년남성들은 사춘기에 접어든 자녀들과의 세대차, 학업문제 등으로, 50대의 중년 남성들은 자녀의 취업문제나 결혼문제 등으로 많은 부담과 스트레스를 경험한다. 이와 관련하여 서정아(1998)는 부모역할 만족도가 중·장년기 남성 모두의 심리적 복지감에 관련되어 있다고 보고하였고, 조원지와 한정혜(2001)도 아버지 역할 수행정도가 기혼남성의 심리적 복지감에 중요한 영향을 미친다고 하였다. 특히 이은아와 정혜정(2007)은 부모역할 스트레스가 결혼만족도 및 노부모 부양부담보다 중년남성의 심리적 위기감과 상대적으로 높은 상관관을 보인다고 밝히고 있다.

대처행동에 따른 심리적 복지감은 이명주(2002)의 연구에서 스트레스에 대해 긍정적이고 적극적인 행동을 보이는 직접·적극적인 대처방안을 많이 사용하는 중년남성들이 삶의 만족도를 높게 평가하였으며, 또한 스트레스를 받는 자신에 대해 긍정적으로 변화시키려고 노력하면서 취미활동이나 운동 등으로 간접적으로 대처하는 간접·적극적인 대처방안을 많이 사용하는 중년남성들도 삶의 만족도를 높게 지각하는 경향으로 나타났다. 그러나 담배, 알콜 등 약물을 복용하거나 몸이 아픈 증상 및 의기소침해지는 등의 행동을 나타내는 간접·소극적인 대처방안을 많이 사용할수록 중년 남성들의 삶의 만족도는 낮았다. 이와 유사하게, 적극적 노력형을 많이 하는 집단, 그리고 회피형을 적게 사용하는 집단이 비교집단에 비해 상대적으로 생활만족도가 높은 결과를 보였다(박혜진, 2004). 한미선(1992)의 연구에서도 스트레스가 많은가 적은가 그 자체보다는 효율적인 대처방안 즉, 적극적 대처방안과 종교적 지원을 통한 대처가 중년기 부인의 심리적 적응도를 높이는 요인으로 밝혀졌다.

III. 연구방법

1. 연구대상

본 연구의 대상은 경남 마산시, 창원시, 함안군 지역 소재의 직장에 근무하고, 현재 자녀가 있는 40세~59세 연령의 기혼남성 223명이며, 평균연령은 45.8세에 달한다. 학력은 고졸이 52.5%, 대졸과 전문대졸이 각각 34.1%와 13.5%인 것으로 나타났다. 직업은 생산직 종사자가 43.0%로 가장 많았으며, 그 다음이 사무직 35.0%이었으며, 월소득은 평균 2,997,700원, 결혼년수는 평균 17.5년인 것으로 나타났다.

2. 조사도구

생활스트레스는 개인이 일상생활에서 불안, 두려움, 정서적 긴장을 경험하는 현상을 말한다. 생활스트레스 척도는 선행연구들(강인, 1990; 신기영, 1999; 유주연, 1995)을 토대로 하여 7개 유형의 총 17개 문항으로 재구성하였으며, 응답범주는 5점 Likert 척도로 측정되었다(Cronbach' α = .7681).

대처행동은 스트레스를 성공적으로 관리하고 감소시켜 적응을 돕는 개인의 행동과 실행을 의미한다(Menaghan, 1983). 대처행동 척도는 Pines & Aronson(1988)의 척도를 기초로 하여 재구성한 김양희 외(2001)의 연구와 이명주(2002)의 연구를 참고하여 4 유형의 총 20문항으로 구성하였으며, 응답은 Likert 4점 척도로 측정하였다(Cronbach α = .7347). 대처행동의 네 유형은 직접·적극적(예: 문제의 원인을 생각하고 해결방안을 모색한다), 직접·소극적(예: 남들도 그런 상황에 처했으려니 하고 편안하게 생각한다), 간접·적극적(예: 운동을 한다), 간접·소극적(예: 술을 마신다) 유형이다.

심리적 복지감은 생활만족도와 우울의 두 하위영역으로 조사되었다. 우선, 생활만족도 척도는 Campbell et al.(1975)의 척도를 번안 수정한 것을 사용한 김윤민(2002)의 연구를 참고하여 전반적인 생활에 대한 개인의 주관적 평가를 알아보는 총10개 문항으로 구성하였으며 5점 Likert 척도로 조사되었다(Cronbach α = .8584). 우울 척도는 이영호(1993)가 개발한 20개 문항을 4점 Likert 척도로 측정하였다(Cronbach α = .9384).

3. 분석방법

자료 분석은 SPSS/PC-WIN을 사용하여 빈도, 백분율, 평균, 표준편차, 일원분산분석, Duncan의 다중범위검증, 위계적 회귀분석으로 실시하였다.

IV. 연구결과 및 해석

1. 중년기 직장남성의 생활스트레스

중년기 직장남성이 지각하는 총 생활스트레스는 5점 만점에 평균 2.64점으로 다소 낮은 수준인 것으로 나타났다. 7개 생활스트레스 유형 가운데 경제생활 스트레스(3.24점)가 가장 높았으며, 그 다음이 건강생활 스트레스

(2.93점), 직업안정성 스트레스(2.77점), 업무능력 스트레스(2.46점), 부부관계 스트레스(2.45점), 직장내 인간관계 스트레스(2.41점), 자녀관계 스트레스(2.26점)의 순이며, 대체로 가족관련 스트레스보다는 직장관련 스트레스를 더 많이 지각하는 경향이였다.

배경변인에 따라 집단 간 생활스트레스 차이가 있는가를 알아본 결과(표 1), 총 생활스트레스는 5개 배경변인 가운데 어느 변인과도 관련이 없는 것으로 나타났다 그러나, 하위 유형별로 살펴보면 업무능력 스트레스는 직업형태에 따라서 유의미한 차이가 있었다. 즉, 관리직 및 전문직에 종사하는 집단이 생산직에 종사하는 집단보다는 스트레스가 높고, 사무직이나 판매 및 서비스직에 종사하는 집단 보다는 낮게 나타났다($p<.05$). 이러한 본 연구결과는 김양희 외(2001)의 연구에서 관리직에 종사하는 집단은 기타의 직업집단보다 스트레스를 높게 보고한 반면 자영업 집단보다는 낮게 보고한 결과와 유사하였으나, 직업형태에 따라서 유의한 차이가 없게 나타난 송정아(1996)와 김태현, 김양호(2003)의 연구와는 일치되지 않는다.

직장 내 인간관계 스트레스에서는 대졸 이상의 집단이 고졸 이하의 집단 보다 스트레스가 더 많은 것으로 밝혀

졌다($p<.05$). 이는 대졸 이상 집단의 사람들이 직업지위 부분에서 직업지위가 높은 편이고, 그로 인해 맡은 책임과 다양한 여러 사람들을 관리하는 부분에서 인간관계 스트레스를 더 많이 느끼는 것으로 생각된다. 경제생활 스트레스에서는 연령과 소득, 결혼년수에서 유의한 차이를 보였는데 45세~49세와 40세~44세 연령집단($p<.05$), 250만원 미만의 소득집단, 결혼년수 15년 미만의 집단과 15-20년 미만의 집단($p<.01$)이 상대적으로 스트레스를 높게 지각하는 것으로 나타났다($p<.001$). 고기숙, 이혁구(2004)의 연구에서 가족경제 상태가 사회적 위기와 유의미한 결과를 보인 것은 본 연구 결과와 일치하나, 김양희 외(2001)의 연구에서 결혼년수가 긴 집단이 신체적 스트레스와 가족스트레스를 높게 인지한 것으로 나타난 것과는 상이한 결과이다.

2. 중년기 직장남성의 대처행동

중년기 직장남성이 사용하는 스트레스 대처행동은 4유형 가운데 직접·적극적 대처행동(4점 만점에 평균 2.41

<표 1> 배경 변인에 따른 생활스트레스의 차이

배경 변인	구분	빈도	부부 관계	자녀 관계	업무 능력	직업 안정성	직장내 인간관계	건강 생활	경제 생활	총생활 스트레스
			평균 D	평균 D	평균 D	평균 D	평균 D	평균 D	평균 D	평균 D
연령	40세이상-45세미만	99	2.46	2.17	2.43	2.82	2.43	2.81	3.37 b	2.74
	45세이상-50세미만	80	2.37	2.32	2.55	2.83	2.48	3.05	3.25 b	2.78
	50세 이상	44	2.55	2.38	2.35	2.55	2.23	2.97	2.89 a	2.62
	F값		.60	1.58	.82	1.31	1.10	1.72	4.24*	.90
학력	고졸 이하	117	2.43	2.22	2.42	2.74	2.27 a	2.93	3.26	2.71
	전문대졸	30	2.47	2.17	2.23	2.53	2.35 ab	2.68	3.17	2.60
	대졸 이상	76	2.47	2.36	2.60	2.91	2.63 b	3.02	3.22	2.82
	F값		.06	1.11	2.09	1.64	3.69*	1.64	.12	1.46
소득	250만원 미만	67	2.61	2.20	2.49	2.82	2.44	3.00	3.64 b	2.86
	250만원-350만원미만	88	2.32	2.20	2.45	2.66	2.40	2.90	3.00 a	2.63
	350만원 이상	66	2.46	2.41	2.45	2.86	2.38	2.92	3.14 a	2.73
	F값		2.04	1.85	.04	.83	.08	.23	10.26***	2.52
직업 형태	판매 및 서비스직	25	2.66	2.42	2.82 b	2.62	2.50	2.97	3.22	2.81
	생산직	96	2.43	2.20	2.26 a	2.76	2.20	2.83	3.28	2.66
	사무직	78	2.38	2.29	2.58 ab	2.89	2.63	3.04	3.28	2.81
	관리직 및 전문직	24	2.50	2.27	2.50 ab	2.58	2.40	2.90	2.93	2.64
	F값		.65	.65	3.78*	.81	3.30*	.82	1.02	1.06
결혼년 수	15년 미만	73	2.46	2.20	2.49	2.90	2.49	2.88	3.47 b	2.80
	15년이상-20년미만	73	2.47	2.38	2.42	2.86	2.49	2.93	3.33 b	2.79
	20년 이상	77	2.41	2.21	2.45	2.56	2.24	2.97	2.92 a	2.61
	F값		.11	1.47	.11	2.40	1.95	.19	7.87**	2.25

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

점)을 가장 많이 사용하였으며, 그 다음으로 간접·적극적 대처행동(2.32점), 직접·소극적 대처행동(2.05점), 간접·소극적 대처행동(1.86점)의 순으로 나타나 전반적으로 스트레스 상황에 소극적으로 대처하기 보다는 적극적으로 대처하는 경향을 나타내었다.

<표 2>는 배경변인에 따른 집단 간 대처행동의 차이를 알아 본 결과이다. 먼저, 직접·적극적 대처행동은 학력(p<.01)과 직업형태(p<.001)에 따라 유의미한 차이가 있었다. 즉, 대졸 이상의 집단이 전문대졸 이하의 집단보다 직접·적극적인 대처를 더 많이 사용하는 것으로 나타났는데, 이러한 결과는 김양희 외(2001), 황인성(1998)의 연구에서 학력이 높은 집단이 자신의 스트레스를 직접적이고 적극적인 방법으로 해결하고 있음을 제시해 주는 것과 일치한다. 그리고 직업형태에 따른 대처행동에서는 생산직과 판매 및 서비스직, 사무직보다는 관리직 및 전문직에서 직접·적극적인 대처행동을 더 많이 사용하고 있는 것으로 밝혀졌다. 아마도 전문적인 지식을 겸비한 전문인이라 일의 추진력이나 대처행동에 있어서도 직접·적극적인 대처행동을 취하는 것으로 생각된다.

직접·소극적 대처행동은 직업형태에서만 유의미한 차이를 보였다(p<.05). 즉, 생산직과 판매 및 서비스직에 중

사하는 집단보다는 관리직 및 전문직에 종사하는 집단이 직접·소극적 대처행동을 더 많이 사용하는 것으로 나타났다. 이러한 연구결과는 김양희 외(2001)의 연구에서 연령이 높은 집단이 낮은 집단보다 직접·소극적인 대처행동을 더 많이 사용하며, 직업형태에서는 유의미한 차이가 나타나지 않은 것과는 일치하지 않는다. 간접·소극적 대처행동에서는 결혼년수가 15년 미만인 집단이 15년 이상~20년 미만인 집단, 그리고 20년 이상 된 집단보다 더 많이 사용하는 것으로 나타나(p<.05), 결혼년수가 짧은 집단이 상대적으로 비효과적으로 대처하고 있음을 알 수 있다. 그밖에 간접·적극적 대처행동은 그 어느 변인과의 관련이 없는 것으로 나타났다.

3. 중년기 직장남성의 심리적 복지감

본 연구에서는 심리적 복지감을 생활만족도와 우울의 양 측면에서 살펴보았다. 본 연구대상자가 지각하는 생활만족도가 5점 만점에 평균 3.42점으로, 우울은 4점 만점에 평균 1.43점으로 나타났다.

<표 2> 배경변인에 따른 대처행동의 차이

배경변인	구분	빈도	직접·적극적	직접·소극적	간접·적극적	간접·소극적
			평균 D	평균 D	평균 D	평균 D
연령	40세 이상-45세 미만	99	2.45	2.07	2.26	1.92
	45세 이상-50세 미만	80	2.40	2.07	2.36	1.83
	50세 이상	44	2.34	1.97	2.41	1.77
	F값		.66	1.25	1.19	1.63
학력	고졸 이하	117	2.32 a	2.00	2.36	1.87
	전문대졸	30	2.32 a	2.05	2.35	1.71
	대졸 이상	76	2.58 b	2.14	2.27	1.90
	F값		6.72**	2.92	.66	1.60
소득	250만원 미만	67	2.33	1.98	2.41	1.94
	250만원-350만원 미만	88	2.47	2.09	2.30	1.86
	350만원 이상	66	2.41	2.08	2.27	1.79
	F값		1.37	1.76	1.14	1.43
직업형태	판매 및 서비스직	25	2.34 a	2.03 a	2.34	1.84
	생산직	96	2.28 a	1.98 a	2.33	1.81
	사무직	78	2.45 a	2.09 ab	2.29	1.89
	관리직 및 전문직	24	2.88 b	2.23 b	2.43	1.95
	F값		9.61***	3.09*	.42	.63
결혼년수	15년 미만	73	2.48	2.10	2.27	1.99 a
	15년 이상-20년 미만	73	2.37	2.03	2.28	1.81 b
	20년 이상	77	2.38	2.03	2.42	1.78 b
	F값		.96	.76	1.82	4.05*

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

1) 배경변인에 따른 심리적 복지감

우선, 배경변인에 따른 집단 간 차이에서(표 3), 중년직장 남성들의 생활만족도는 연령, 소득, 결혼년수에서 유의미한 차이가 있었다. 즉, 50세 이상의 연령집단($p<.05$), 350만원 이상의 소득집단($p<.05$), 결혼생활이 20년 이상된 집단($p<.05$)이 비교집단에 비해 상대적으로 생활만족도가 높은 것으로 밝혀졌다. 이러한 본 연구 결과는 연령이 많을수록 중년기 부부의 위기감이 있다는 송정아(1996)의 연구결과와 연령에 따라 심리적 복지에 아무런 차이를 보이지 않는다고 밝힌 김태현, 김양호(2003)의 연구결과와는 차이가 있다. 그러나, 소득은 역할긴장을 감소시킬 수 있는 자원으로 기능하여 생활만족도를 높여준다고 주장한 조옥희(2004), 신기영(1999)의 연구와 결혼기간이 길어질수록 위기 수준이 낮다는 고기숙(2003)의 연구와 일치하였다.

한편, 중년직장 남성들이 지각하는 우울에서는 소득 변인에서만 유의미한 차이를 보였다($p<.01$). 즉, 350만원 이상의 집단, 250만원 이상-350만원의 소득집단이 250만원 미만의 집단에 비해 상대적으로 낮은 경향이었다. 이러한 결과는 신기영, 옥선화(1997)의 연구에서 소득이 낮을수록

우울증이 높아진다는 결과와 일치하고 있다. 따라서 소득은 중년기 남성의 심리적 복지와 관련되는 중요한 요인임을 알 수 있다.

2) 생활스트레스 유형에 따른 심리적 복지감

먼저, 중년기 직장남성의 생활만족도는 자녀관계 스트레스를 제외한 부부관계스트레스($p<.001$), 업무능력 스트레스($p<.001$), 직업안정성 스트레스($p<.001$), 직장 내 인간관계 스트레스($p<.05$), 건강생활 스트레스($p<.001$), 경제생활 스트레스($p<.001$)에 따라 유의미한 차이가 있었다. 전반적으로 스트레스를 적게 지각하는 남성들이 상대적으로 높은 생활만족도를 지각하고 있는 것으로 나타났는데, 이는 직업과 가족역할이 남성의 심리적 복지에 중요한 요인임을 지적한 김태현, 김양호(2003)의 연구 결과와 일치하고 있다.

우울의 결과에서도(표 4) 생활만족도와 동일하게 자녀관계 스트레스 한 측면만 제외하고 부부관계 스트레스($p<.001$), 업무능력 스트레스($p<.001$), 직업안정성 스트레스($p<.001$), 직장내 인간관계 스트레스($p<.001$), 건강생활 스트레스($p<.001$), 경제생활 스트레스($p<.001$)에 따라 유의

<표 3> 배경변인에 따른 심리적 복지감의 차이

배경변인	구분	빈도	심리적 복지감	
			생활만족도	우울
			평균 D	평균 D
연령	40세 이상-45세 미만	99	3.35 a	1.50
	45세 이상-50세 미만	80	3.37 a	1.43
	50세 이상	44	3.65 b	1.51
	F값		4.26*	.93
학력	고졸 이하	117	3.39	1.51
	전문대졸	30	3.47	1.43
	대졸 이상	76	3.45	1.45
	F값		.35	.72
소득	250만원 미만	67	3.29 a	1.60 b
	250만원 이상-350만원 미만	88	3.40 ab	1.45 a
	350만원 이상	66	3.56 b	1.39 a
	F값		3.41*	5.15**
직업형태	판매 및 서비스직	25	3.48	1.42
	생산직	96	3.38	1.51
	사무직	78	3.45	1.46
	관리직 및 전문직	24	3.42	1.42
	F값		.29	.57
결혼년수	15년 미만	73	3.27 a	1.53
	15년 이상-20년 미만	73	3.43 ab	1.44
	20년 이상	77	3.55 b	1.45
	F값		4.15*	1.23

* $p<.05$ ** $p<.01$

<표 4> 생활스트레스 유형에 따른 심리적 복지감의 차이

변수	구분	빈도	심리적 복지감		
			생활만족도	우울	
			평균 D	평균 D	
생활스트레스 유형	부부관계 스트레스	낮음	99	3.61 b	1.34 a
		보통	42	3.78 a	1.46 a
		높음	82	3.21 a	1.65 b
		F값		10.32***	14.40***
	자녀관계 스트레스	낮음	56	3.58	1.43
		보통	107	3.38	1.45
		높음	60	3.34	1.57
		F값		2.96	2.30
	업무능력 스트레스	낮음	103	3.61 c	1.34 a
		보통	37	3.40 b	1.44 a
		높음	83	3.19 a	1.66 b
		F값		12.27***	16.57***
	직업안정성 스트레스	낮음	81	3.70 c	1.36 a
		보통	72	3.35 b	1.46 b
		높음	70	3.16 a	1.68 c
		F값		17.80***	17.46***
	직장내 인간관계 스트레스	낮음	48	3.58 b	1.40 a
		보통	95	3.45 ab	1.37 a
		높음	80	3.28 a	1.64 b
		F값		4.13*	11.40***
	건강생활 스트레스	낮음	70	3.66 b	1.30 a
		보통	90	3.35 a	1.44 b
		높음	63	3.26 a	1.71 c
		F값		8.87***	20.67***
경제생활 스트레스	낮음	74	3.65 c	1.30 a	
	보통	62	3.45 b	1.47 b	
	높음	87	3.19 a	1.63 c	
	F값		13.02***	15.05***	
총 생활스트레스	낮음	70	3.75 c	1.27 a	
	보통	81	3.42 b	1.42 b	
	높음	72	3.10 a	1.73 c	
	F값		24.63***	31.55***	

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

주) 낮음 : M-SD/2 이하, 보통 : M-SD/2~M+SD/2, 높음 : M+SD/2 이상

미한 차이가 있었으며, 전반적으로 생활스트레스가 높은 남성일수록 우울을 높게 지각하는 경향이였다. 이러한 연구결과는 가족관계 스트레스와 직무관계 스트레스가 커질수록 중년기 남성의 위기감이 증가한다는 유주연(1995)의 연구결과를 뒷받침한다.

3) 대처행동 유형에 따른 생활만족도

<표 5>에서 알 수 있듯이, 생활만족도는 직접·적극적 대처행동(p<.001), 간접·적극적 대처행동(p<.05), 간접·

소극적 대처행동(p<.05)의 세 가지 대처유형에 따라서 집단 간 유의미한 차이가 있었다. 즉, 직접·적극적 대처행동과 간접·적극적 대처행동을 많이 사용하는 집단이 적게 사용하는 집단에 비해 생활만족도가 높았다. 반면 간접·소극적인 대처행동을 적게 사용하는 집단이 상대적으로 생활만족도가 높았다. 따라서 직접적이든 간접적이든 적극적인 스트레스 대처는 생활만족도를 높이는 결과를 초래한다고 볼 수 있다.

우울에서는 직접·적극적인 대처행동(p<.05)과 간접·소극적인 대처행동(p<.001)의 두 가지 대처유형에 따라서

<표 5> 대처행동 유형에 따른 심리적 복지감의 차이

대처행동 유형	구분	빈도	심리적 복지감	
			생활만족도	우울
			평균 D	평균 D
직접·적극적	낮음	67	3.37 a	1.49 b
	보통	93	3.27 a	1.55 b
	높음	63	3.69 b	1.35 a
	F값		9.82***	4.64*
직접·소극적	낮음	72	3.37	1.44
	보통	90	3.39	1.50
	높음	61	3.51	1.47
	F값		.93	.47
간접·적극적	낮음	84	3.35 a	1.51
	보통	85	3.36 a	1.49
	높음	54	3.60 b	1.40
	F값		3.37*	1.26
간접·소극적	낮음	96	3.55 b	1.32 a
	보통	60	3.37 ab	1.50 b
	높음	67	3.27 a	1.67 c
	F값		4.42*	16.89***

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

주) 낮음 : M-SD/2 이하, 보통 : M-SD/2~M+SD/2, 높음 : M+SD/2 이상

유의미한 차이가 있었다. 즉, 직접·적극적인 대처행동을 높게 사용하는 남성들이 상대적으로 우울을 낮게 지각하는 것으로 나타났으며, 반대로 간접·소극적인 대처행동을 많이 사용하는 남성들이 상대적으로 우울이 높은 경향이었다.

4. 심리적 복지감에 영향을 미치는 요인

1) 생활만족도에 영향을 미치는 요인

중년기 남성의 심리적 복지감, 즉 생활만족도와 우울에 영향을 미치는 변인들과 관련변인들의 독립적인 영향력을 규명하기 위하여 중회귀분석을 실시하였다.

생활만족도에 대한 위계적 회귀분석의 결과를 보면(표 6), 먼저 모델 1에서 중년기 남성의 배경변인만으로 회귀분석에서는 생활만족도에 직접적인 영향을 미치는 변인은 소득($\beta=.14$)인 것으로 나타났으며, 이 변인의 설명력은 7.2%였다. 모델 2에서 중년기 남성의 배경변인 이외에 생활스트레스 변인을 첨가하여 중회귀분석을 실시한 결과에서는 생활만족도의 유의한 결정요인으로 부부관계 스트레스($\beta=-.17$), 직업안정성 스트레스($\beta=-.17$), 그리고 경제생활 스트레스($\beta=-.17$)인 것으로 나타났다. 이들 3개 변인의 설명력은 28.4%였으며, 따라서 중년남성의 생활스트레스 유형을 첨가함으로써 설명력이 21.2% 증가한 것으로 나타났다.

마지막으로 모델 2의 배경변인 및 생활스트레스 변인 이외에 중년기 남성의 대처행동 변인을 첨가하여 실시한 모델 3의 최종 회귀분석 결과에서는, 생활만족도에 유의하게 영향을 미친 가장 큰 변인은 경제생활 스트레스($\beta=-.19$)였으며, 그 다음이 부부관계 스트레스($\beta=-.18$), 간접·적극적인 대처행동($\beta=.18$), 직접·적극적 대처행동($\beta=.17$)의 순으로 나타났으며, 이들 4개 변인의 설명력은 34.5%였다. 즉, 중년기 남성은 경제생활 스트레스가 낮을수록, 부부관계 스트레스가 낮을수록, 간접·적극적인 대처행동을 많이 사용할수록, 직접·적극적 대처행동을 많이 사용할수록 생활만족도를 높게 지각하는 경향이었다. 중년남성의 대처행동 유형을 첨가함으로써 설명력은 약 6.1% 증가한 것으로 나타났다. 이러한 본 연구결과는 친밀한 부부관계가 생활만족도를 증진시킨다는 조옥희(2004)의 연구결과를 뒷받침해 주며, 또한 직업 스트레스보다 부부관계 스트레스가 심리적 복지에 미치는 영향력이 더 크다고 한 이형실(2001)의 연구결과를 지지하고 있다. 그러나 이명주(2002)의 연구에서 간접·소극적 대처방법을 적게 사용할수록 중년기 남성의 삶의 만족도가 높아지는 것으로 나타난 결과와는 일치되지 않고 있다.

<표 6> 생활만족도에 영향을 미치는 변수들의 영향력

독립변수		종속변수		모델 1		모델 2		모델 3	
		b	β	b	β	b	β		
배경 변인	연령	.35	.04	.42	.05	.24	.03		
	소득	1.13	.14*	.67	.09	.80	.10		
	학력1 ^a	1.27	.07	.66	.04	.80	.05		
	학력2 ^b	.79	.06	1.02	.08	.95	.07		
	직업1 ^c	.48	.03	1.41	.07	2.49	.13		
	직업2 ^d	9.94E-02	.01	.57	.05	1.68	.14		
	직업3 ^e	.39	.03	1.08	.09	2.00	.16		
	결혼년수	1.32	.18	.81	.11	.79	.11		
스트레스 유형	부부관계			-.59	-.17*	-.63	-.18**		
	자녀관계			.29	.07	.43	.10		
	업무능력			-.45	-.13	-.52	-.15		
	직업안정성			-.49	-.17*	-.44	-.15		
	인간관계			8.41E-02	.03	6.14E-02	.02		
	건강생활			-.13	-.06	-4.4E-02	-.02		
	경제생활			-.29	-.17*	-.31	-.19*		
대처 행동 유형	직접·적극적					.40	.17*		
	직접·소극적					-.22	-.07		
	간접·적극적					.38	.18*		
	간접·소극적					2.38E-02	.01		
상수		27.97		40.16		31.49			
R ²		.072		.284		.345			
R ² 증가량				.212		.061			
F		2.05*		5.41***		5.56***			

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

a:1=전문대졸, b:1=대졸이상, c:1=판매 및 서비스, d:1=생산직, e:1=사무직

2) 우울에 영향을 미치는 요인

중년기 남성의 우울에 영향을 미치는 관련변인들의 독립적인 영향력을 살펴 본 결과(표 7), 모델 1에서 중년기 남성의 우울에 직접적으로 영향을 미친 변인은 소득(β=-.20)인 것으로 나타났으며, 이 변인의 설명력은 5.9%인 것으로 밝혀졌다. 모델 2의 배경변인과 생활스트레스 변인을 독립변수로 하여 실시한 결과에서는, 우울에 직접적으로 영향을 미친 가장 큰 변인은 건강생활 스트레스(β=.20)였으며, 그 다음이 부부관계 스트레스(β=.18), 직업안정성 스트레스(β=.17), 소득(β=.14)의 순으로 나타났으며, 이들 4개 변인의 설명력은 32.7%였다. 중년남성의 생활스트레스 유형을 첨가함으로써 설명력은 26.8% 증가하였다.

최종적으로 모델 3에서 중년기 남성의 배경변인, 생활스트레스 변인, 대처행동 변인을 모두 포함시켜 회귀분석을 실시하였다. 그 결과, 우울에 가장 큰 영향을 미치는 변인은 간접·소극적 대처행동(β=.25)이었으며, 그 다음이 업무능력 생활스트레스(β=.17), 부부관계 스트레스(β=.15), 건강생활 스트레스(β=.15), 직접·소극적 대처행동(β=.14), 간접·적극적 대처행동(β=-.14), 그리고 소득(β=-.14)인 것

으로 나타났으며, 이들 7개 변인의 설명력은 39.8%였다. 즉, 우리나라 중년남성은 간접·소극적 대처행동을 많이 사용할수록, 업무능력 스트레스가 많을수록, 부부관계 스트레스가 많을수록, 건강생활 스트레스가 많을수록, 직접·소극적인 대처행동을 많이 사용할수록, 간접·적극적인 대처행동을 적게 사용할수록, 그리고 소득이 낮을수록, 우울을 높게 지각하는 경향이였다. 모델 3에서 중년기 남성의 생활스트레스 대처행동 유형이 첨가됨으로써 설명력이 7.1% 높아졌다.

이러한 본 연구결과는 선행연구에서 가족관계 스트레스가 높을수록, 직무관련 스트레스가 높을수록, 소득이 낮을수록 중년기 남성의 위기감이 높았다는 연구결과(유주연, 1995)와 일 역할수행 부담과 남편 역할수행 부담이 높을수록 우울 정도가 높게 나타난 연구결과(김윤민, 2002)와 부분적으로 일치하고 있다. 또한 이은아, 정혜정(2007)의 연구에서 결혼불만족도가 높을수록 중년 남성의 정서적 위기가 높게 나타난 결과와는 동일하나 자녀관계 불만족도가 정서적 위기의 가장 중요한 결정요인이라는 점은 일치되지 않는다. 특히 본 연구에서는 자녀관계 보다는 부부관계 스트레스가 중년 남성들의 심리적 복지감에 중

<표 7> 우울에 영향을 미치는 변수들의 영향력

독립변수		종속변수		모델 1		모델 2		모델3	
		b	β	b	β	b	β		
배경 변인	연 령	1.19	.11	1.01	.10	1.30	.12		
	소 득	-2.06	-.20**	-1.47	-.14*	-1.49	-.14*		
	학력 ^{1a}	-1.02	-.04	-8.5E-02	-.00	.56	.02		
	학력 ^{2b}	.24	.01	-.21	-.01	.24	.01		
	직업 ^{1c}	-.17	-.01	-1.24	-.05	-1.25	-.05		
	직업 ^{2d}	1.50	.09	1.25	.08	1.58	.10		
	직업 ^{3e}	.95	.06	4.7E-02	.00	3.62E-02	.00		
	결혼년수	-1.59	-.16	-1.15	-.12	-.80	-.08		
스트레스 유형	부부관계			.83	.18**	.67	.15*		
	자녀관계			-.65	-.12	-.69	-.13		
	업무능력			.66	.14	.79	.17*		
	직업안정성			.66	.17*	.35	.09		
	직장내 인간관계			8.91E-03	.00	-.15	-.04		
	건강생활			.63	.20**	.46	.15*		
	경제생활			.17	.08	.18	.08		
대처 행동 유형	직접·적극적					-.32	-.10		
	직접·소극적					.57	.14*		
	간접·적극적					-.39	-.14*		
	간접·소극적					.83	.25***		
	상수	33.90		16.91		14.33			
	R ²	.059		.327		.398			
	R ² 증가량			.268		.071			
	F	1.66		6.65***		7.01***			

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

a:1=전문대졸, b:1=대졸이상, c:1=판매 및 서비스, d:1=생산직, e:1=사무직

요 변수로 작용하였으나 이들 연구에서는 자녀관계가 더욱 중요한 영향을 미치는 요인으로 작용되고 있어 추후 이에 대한 검토가 요망된다. 대처방법에 있어서는 간접적·소극적 대처방법을 많이 사용할수록 중년기 남성의 삶의 질이 낮아진다는 연구결과(이명주, 2002)와 맥을 같이하였다.

V. 요약 및 결론

1. 요약

본 연구에서는 중년기 남성이 경험하는 전반적인 생활스트레스와 이를 대처할 수 있는 방법을 규명하여 중년기 남성의 심리적 복지감을 높일 수 있는 방안을 모색해 보고자 하였다. 40~59세의 직장남성 223명을 대상으로 조사한 본 연구의 결과를 연구문제별로 요약하면 다음과 같다.

첫째, 중년기 남성이 지각하는 총 생활스트레스는 5점 만점에 평균 2.64점으로 다소 낮은 수준인 것으로 나타났

다. 7개 생활스트레스 유형 가운데 경제생활 스트레스를 가장 높게 지각하였으며, 그 다음이 건강생활 스트레스, 직업안정성 스트레스, 업무능력 스트레스, 부부관계 스트레스, 직장 내 인간관계 스트레스, 자녀관계 스트레스의 순으로 스트레스를 경험하고 있는 것으로 나타나 대체로 가족관련 스트레스보다는 직장관련 스트레스를 더 많이 겪는 것으로 나타났다. 그리고 배경변인에 따른 중년기 직장남성의 총 생활스트레스는 연령, 학력, 소득, 직업형태, 결혼년수의 어느 변인과 관련이 없었다.

둘째, 중년기 남성이 사용하는 스트레스 대처행동은 4 유형 가운데 직접·적극적 대처행동을 가장 많이 사용하였으며, 그 다음으로 간접·적극적 대처행동, 직접·소극적 대처행동, 간접·소극적 대처행동의 순으로 나타나 전반적으로 스트레스 상황에 소극적으로 대처하기 보다는 적극적으로 대처하는 경향을 나타내었다. 배경변인에 따른 중년기 직장남성의 대처행동 분석에서는 직접·소극적 대처행동은 학력과 직업형태에 따라서, 직접·소극적 대처행동은 직업형태에 따라서, 그리고 간접·소극적 대처행동은 결혼년수에 따라서 집단 간 통계적으로 유의한 차이를 보였다.

셋째, 중년기 남성의 심리적 복지감은 생활만족도가 5점 만점에 평균 3.42점, 우울이 4점 만점에 평균 1.43점으로 나타났다. 생활만족도는 조사된 배경변수가운데 연령, 소득, 결혼년수에 따라서, 우울은 유일하게 소득에서만 집단 간 차이를 보였다. 생활스트레스 유형에 따른 중년기 직장남성의 생활만족도와 우울은 조사된 7개 유형 가운데 자녀관계 스트레스를 제외한 6개 스트레스 유형에서 집단 간 차이를 보였다. 대처행동 유형에 따른 생활만족도는 직접·적극적 대처행동을 많이 사용하는 남성들, 간접·적극적 대처행동을 많이 사용하는 남성들이 상대적으로 생활만족도를 높게 평가하였으며, 우울에서는 직접·적극적인 대처행동을 높게 사용하는 남성들은 비교집단에 비해 상대적으로 우울을 낮게 지각하는 반면, 간접·소극적인 대처행동을 많이 사용하는 남성들은 상대적으로 우울이 높았다.

넷째, 중년기 직장남성의 생활만족도의 결정요인은 경제생활 스트레스, 부부관계 스트레스, 간접·적극적 대처행동, 직접·적극적 대처행동으로 나타났으며, 이들 4개 변인의 설명력은 34.5%였다. 한편 중년기 직장남성의 우울에 영향을 미치는 요인은 간접·소극적 대처행동, 업무능력 스트레스, 부부관계 스트레스, 건강생활 스트레스, 직접·소극적 대처행동, 간접·적극적 대처행동, 소득인 것으로 나타났으며, 이들 7개 변인의 총 설명력은 39.8%인 것으로 밝혀졌다.

2. 결론 및 제언

본 연구의 결과들을 토대로 하여 몇 가지 결론 및 제언을 제시하면 다음과 같다.

첫째, 본 연구결과 부부관계 스트레스는 중년기 남성들의 생활만족도와 우울의 양 측면에 직접적인 영향을 미치는 주요 요인인 것으로 밝혀졌다. 이러한 결과는 중년기에 남성들의 심리적 복지는 무엇보다도 부인과의 관계가 어떠한가의 여부에 따라 결정됨을 의미한다. 중년기는 생활 주기 상 자녀들이 심리적으로 부모로부터 독립하거나 결혼을 해서 부모를 떠나는 시기이므로 부모로서의 역할이 감소되고 부부관계가 다시 중요한 체계로 부상되고 재정립이 요구되는 시기이다. 이러한 측면을 고려하여 중년남성들은 과거의 가장장적이고 부인지배적인 태도와 행동에서 벗어나 배우자를 배려하는 관계로 발전시켜 나가도록 노력해야만 한다. 아내 역시 많은 남성들이 중년기가 되면 그들의 배우자에 대해 보다 민감해지고 예민해진다는 사실을 명심하고 남편에 대한 이해와 지지를 보내야 할 것이다. 그리고 부부관계의 질을 보다 긍정적으로 변

화시키는 부부관계 향상프로그램이나 부부를 위한 다양한 교육프로그램에 참여하는 것도 좋은 방법의 하나가 될 것이다.

둘째, 중년기 남성이 생활의 제 영역 가운데 가장 스트레스를 높게 지각하고 있는 측면이 경제생활 스트레스였으며, 이러한 경제생활 스트레스는 중년기 남성의 생활만족도를 결정짓는 주요 변수로 작용하였다. 덧붙여 소득수준 역시 중년기 남성의 우울과 직접적으로 관련되어 소득수준이 충족치 못할 때 우울정도가 높아지는 것으로 나타났다. 예상컨대, 우리나라 남성들은 전적으로 한가정의 생계부양자로서의 책임과 역할을 다하고 있기 때문에 부담이 클 것으로 생각된다. 즉, 그들은 자신의 정체성을 여전히 경제부양자로 인식하고 있으며, 이것을 충족시켜야 가장의 역할과 소임을 다하는 것이라고 인식하기 때문에 더욱 스트레스를 많이 받을 것으로 생각된다. 따라서, 부부는 물론 가족모두 가정의 경제상황을 효율적으로 잘 대처해 나감으로써 가장으로서의 심리적 부담감을 덜어줄 필요가 있을 것이며, 부부가 함께 가정에서 경제적 지출이 가장 많아지는 중년기 단계를 위해 미리부터 효율적으로 계획·준비해 나가는 것이 바람직하다.

셋째, 직업관련 변인 가운데 업무능력으로 인한 스트레스는 중년직장 남성들의 우울과 밀접하게 관련되고 있다. 남성들이 직장 내에서 자신의 능력을 인정받지 못하거나, 후배들에게 밀린다고 생각될 때 우울해 지는 것은 당연한 결과일 것이다. 따라서, 자신의 능력을 발전시키기 위해서 꾸준한 노력을 기울여야 한다. 업무에 필요하고 새로이 요구되는 기술 및 기능획득, 학습 등을 게을리해서는 안 될 것이다. 또한 상사, 동료, 부하 등 주변의 사람들도 중년남성들의 이러한 심리적 측면을 잘 인식하여 업무와 관련된 상호작용 시 보다 배려하는 자세와 태도를 가져야 할 것이다.

넷째, 위와 관련하여 직업안정성은 대처행동 변인이 포함되기 이전의 회귀분석에서는 중년기 남성의 생활만족도와 우울에 직접적인 영향을 미치는 요인으로 작용하였다. 그러나 대처행동을 포함하였을 때 직업안정성은 생활만족도, 우울 그 어느 변인과의 관련되지 않았다. 이러한 결과를 통해 볼 때 직업안정성에 대한 스트레스는 중년기 남성들이 어떠한 대처방법으로 다루는가가 중요한 것임을 시사해 준다고 하겠다.

다섯째, 본 연구결과 생활스트레스 대처방법 가운데 적극적인 대처방법은 생활만족도를 결정짓고, 소극적인 대처방법은 우울을 결정짓는 주요 변수임이 밝혀졌다. 다시 말해서, 직접적인 방법이든 간접적인 방법이든 스트레스를 적극적으로 대처할 때에는 생활만족도가 높아지지만, 반대로 소극적으로 대처할 때에는 우울이 높아진다. 이것

은 생활스트레스가 생기면 개인 스스로가 적극적으로 대처해 나가는 것이 얼마나 중요한가를 말해 준다. 따라서 스트레스를 겪고 있는 개인들은 가정에서나 직장에서 일어나는 스트레스에 직면하여 적극적이고 능동적인 태도로 대처해 나가고 소극적이고 회피적인 태도는 갖지 않도록 노력해야 한다. 특히 음주나 흡연, 의기소침과 같은 간접·소극적인 태도는 아무런 도움이 되지 않는 방법임을 명심해야 한다. 또한 배우자를 비롯한 가족들도 중년남성들이 적극적으로 대처할 수 있도록 많은 격려와 지지를 보내야 하며, 나아가 효율적인 대처행동 및 전략에 관한 교육실시 등 사회교육의 역할도 매우 중요하다고 하겠다.

여섯째, 중년기 남성들의 연령, 학력, 직업형태 등의 배경변인들은 중년기 남성의 심리적 복지에 영향을 미치는 주요 요인으로 작용되지 않으며, 그 영향력도 미미한 것으로 나타났다. 이러한 본 연구결과는 학력수준이나 직업지위에 관계없이 또한 어느 연령대에 위치해 있는가에 상관없이 중년남성들은 가정생활 및 직장생활을 해 나가면서 각자 처해진 위치에서 나름대로의 스트레스를 겪고 있음을 알 수 있다. 이는 개인적 배경변인보다는 얼마나 적극적이고 긍정적인 사고와 태도를 가지고 스트레스 상황을 직면해 나가는가가 중년기에는 더욱 중요하다는 것을 말해 준다.

마지막으로, 본 연구는 다음의 몇 가지 제한점을 갖는다. 우선, 본 연구는 경남의 일부 중소도시 지역을 중심으로 조사되었기 때문에 지역적으로 제한점이 있다. 둘째는 연구대상 표집에서 무선 표집이 이루어져야 함에도 부분적으로 의도적 표집이 병행되어 이루어졌기 때문에 연구대상의 제한점이 있다. 셋째는 생활스트레스 및 대처방법에 대한 척도는 기존의 연구에서 사용된 것을 수정·보완하여 그대로 적용하였기 때문에 보다 명료화된 척도 개발이 필요하다.

앞으로, 이러한 측면을 보완하여 보다 다양한 위치에 있는 중년기 남성을 대상으로 한 보다 체계적인 후속연구가 요망된다.

주제어 : 중년기 직장남성, 생활스트레스, 대처행동, 심리적 복지감

참 고 문 헌

강 인 (1990). 중년기 가족스트레스와 가족대처방안에 관한 연구. 이화여자대학교 석사학위논문.

고기숙 (2003) 중년기 남성의 심리적 위기에 관한 연구. 성균관대학교 박사학위논문.

고기숙, 이혁구 (2004) 중년기 직장 남성의 사회적 위기 관련 요인에 관한 연구: 가족환경 특성 및 자원봉사경험 요인을 중심으로. 한국가족복지학, 13호.

고정자 (2007) 기혼남성의 무망감에 미치는 관련변인의 영향력. 한국가정관리학회지, 25(2), 13-21.

구재선 (2000) 스트레스와 생활만족도에 영향을 미치는 요인: 자기효능감과 대처 방식을 중심으로. 중앙대학교 석사학위논문.

김경민, 한경혜 (2004) 중년기 남녀의 가족생활사건 경험이 심리적 복지감에 미치는 영향. 한국노년학, 24(3), 211-230.

김명자 (1989) 중년기 발달. 서울: 교문사.

김양호 (2005) 중년남성의 건강과 사회관계망 특성이 심리적 복지에 미치는 영향. 한국가족관계학회지, 10(1), 103-126.

김양희, 김진희, 박정윤 (2001) 중년기 남성이 경험하는 스트레스원과 대처행동에 한국가정관리학회지, 19(6), 157-172.

김용미(1991) 남성의 중년기 위기. 조복희·신화용, 인간발달의 이해(pp. 222-223), 서울: 교육과학사. Brim, O.G. Jr. (1976) Theories of the male mid-life crisis. *Counseling Psychologist*, 6, 2-9.

김윤민 (2002) 중년기 남성의 일·가족 역할수행 부담 및 심리적 복지. 군산대학교 석사학위논문.

김태현, 김양호 (2003) 중년남성의 남성역의식, 직장생활 및 가족생활과 심리적복지에 관한 연구. 한국가족관계학회지, 8(1), 99-120.

김현지 (2001) 중년기 남성의 사회관계망과 심리적 복지감. 신라대학교 석사학위논문.

김현화 (1992) 성격특성에 따른 중년기의 적응에 관한 연구: 성역할정체감과 내외통제적 성격을 중심으로. 이화여자대학교 석사학위논문.

동아일보(2005) 8월 29일자.

박경란, 이영숙, 전귀연 (2001) 현대가족학. 서울: 학지사.

박미석 (1996) 중년기 남녀의 삶의 질에 관한 연구 I. 한국가정관리학회지, 14(2), 19-33.

박혜진 (2004) 장애아동 어머니가 지각하는 스트레스 및 대처행동과 생활만족도. 인제대학교 석사학위논문.

서정아 (1998) 가족 및 직업 특성이 중·장년기 남성의 심리적 복지감에 미치는 영향. 서울대학교 석사학위논문.

송정아 (1996) 사회심리적 변인에 의한 중년기 부부의 위기감 연구. 대한가정학회지, 34(1), 79-92.

신기영 (1999) 중년기 기혼 취업 여성의 가족 역할과 직업 역할의 보상/비용에 따른 심리적 복지. 서울대학교 박사학위논문.

- 신기영 · 옥선화 (1997) 중년기 주부의 가족 역할 수행과 심리적 복지에 관한 연구. *대한가정학회지*, 35(1), 111-128.
- 신순희 (2001) 기혼여성의 자아정체감과 정신건강과의 관계 연구. 인하대학교 석사학위논문.
- 유주연 (1995) 가족관계 스트레스 및 직무관련 스트레스와 중년기 남성의 위기감. 서울대학교 석사학위논문.
- 이명주 (2002) 중년남성의 직무스트레스와 대처방안 및 사회적 지지에 따른 삶의 만족도. 동덕여자대학교 석사학위논문.
- 이영호 (1993) 귀인양식, 생활사건, 사건귀인 및 무망감과 우울의 관계: 공변량 구조모형을 통한 분석. 서울대학교 박사학위논문.
- 이은아(2007). 중년기 남성의 가족 및 직업관련 변인과 생활만족도의 관계. *한국생활과학회지*, 16(3), 547-562.
- 이은아, 정혜정 (2007) 중년 남성의 심리적 위기감과 관련된 개인 및 가족 요인. *한국가족관계학회지*, 12(2), 301-329.
- 이형실 (2001) 기혼취업여성과 남성의 가족 및 직업스트레스와 심리적 복지. *한국가정관리학회지*, 19(2), 143-152.
- 임영희 (2004) 중년 기혼여성의 스트레스와 대처방안에 관한 연구. 경희대학교 석사학위논문.
- 정현숙, 유계숙 (2001) 가족관계. 서울: 학지사.
- 조복희, 정옥분, 유가효 (2002) 인간발달. 서울: 교문사.
- 조옥희 (2004) 중년기 기혼취업여성의 역할갈등, 대처행동 및 심리적 복지. 전남대학교 박사학위논문.
- 조옥희, 김경신 (2005) 중년기 기혼 취업여성의 관련변인에 따른 심리적 복지: 개인, 가족, 직업관련 변인을 중심으로. *한국가족관계학회지*, 10(2), 1-29.
- 조원지, 한경혜 (2001) 직업 역할 및 아버지 역할이 남성의 심리적 복지감에 미치는 영향: 연령집단 차이를 중심으로. *한국가족관계학회지*, 6(1), 1-20.
- 차승은, 한경혜 (2003) 직업 · 가족 그리고 중년기 신체적 건강: 남녀 차이를 중심으로. *가족과 문화*, 15(2), 33-60.
- 한미선 (1992) 중년기 부인의 자녀문제로 인한 스트레스, 대처방안과 심리적 적응 간의 관계. 숙명여자대학교 석사학위논문.
- 황인성 (1998) 중년기 남성의 스트레스 수준에 영향을 미치는 요인 연구. 연세대학교 석사학위논문.
- Battle, J (1987) Relationship between self-esteem and depression. *Psychological Reports*, 42, 745-746.
- Bergman, (1991)
- Berko, RM, Rosenfeld, LB, Samovar, LA (1997) *Connecting: A Culture-Sensitive Approach to Interpersonal Communication Competency*(2nd). New York: Harcourt Brace College Publishers.
- Borland, DC (1978) Research on middle age: An assessment. *The Gerontologist*, 18(4), 379-386.
- Boss, PG (1988) *Family Stress Management*. Newbury Park, CA: Sage.
- Bryant, FB, Veroff, J (1982) The structure of psychological well-being: A sociohistorical analysis. *Journal of Personality & Social Psychology*, 43(4), 653-673.
- Chiriboga, DA (1997) Visions of a new age: Turning 50, the author finds renewal after a difficult passage as a runner apart. *Runner's World*, 32(4), 106-109.
- Crouter, AC, Manke, B (1994) The changing American workplace: Implications for individuals and families, *Family Relations*, 43, 117-124.
- Larson, JH, Wilson, SM, Beley, R (1994) The impact of job insecurity on marital and family relationships, *Family Relations*, 43, 138-143.
- Larson, R, Mannell, R, Zuzanek, J (1986) Daily well-being or older adults with friends and family. *Psychology and Aging*, 1, 117-126.
- Lazarus, PS & Folkman, S (1984) *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: McGraw Hill.
- Menaghan, EG (1983) Marital stress and family transaction: A panel analysis. *Journal of Marriage and the Family*, 45(2), 371-385.
- Papalia, DE, Olds, SW (1995) *Human Development*(6th Ed.). New York: McGraw-Hill, Inc.
- Pearlin, LI, Mullan, JT, Semple, SJ, Skaff, MM (1990) Caregiving and the stress process: An overview of concepts and their measures. *The Gerontologist*, 30(5), 583-594.
- Tamir, LM (1982) Men at Middle Age, *The Annals of the American Academy*, 64, 47-56.
- Voydanoff, P (1987) *Work and Family Life*. Beverly Hills, CA: Sage.
- Zanden, JWV (1997) *Human Development*(6th Ed.). New York: The McGraw-Hill, Inc.
- http://www.joins.com. 중앙일보, 2008, 1, 31. (2008. 1. 3 접수; 2008. 4. 6 채택)