

중년기 남성의 운동변화단계에 따른 신체적 자기효능감과 우울 및 스트레스 수준 변화

Changes of the Level of Physical Self-Efficacy, Depression and Stress of Middle-Aged Men According to the Stage of Exercise Change

김미량*, 송강영**
서울대학교*, 동서대학교**

Mi-Lyang Kim(leisuremania@gmail.com)*, Kang-Young Song(Sky-soccer@hanmail.net)**

요약

본 연구는 중년기남성의 운동변화단계에 따른 신체적 자기효능감과 우울 및 스트레스의 수준에 차이가 있는지를 검증하는데 목적이 있다. 연구대상은 서울에 거주하는 만 40세부터 50세의 남성으로 일용직, 사무직, 전문직 종사자를 대상으로 자료를 수집하여 최종 289부의 설문을 최종분석에 이용하였다. 자료처리는 SPSS 12.0을 사용하여 탐색적 요인분석, 신뢰도분석, 1-way ANOVA, 상관관계분석을 이용하여 결과를 도출하였다. 연구결과 첫째, 연구대상의 운동변화단계에 따라 신체적 자기효능감은 유의한 차이를 보였고 사후검증 결과 단계가 높아질수록 신체적 자기효능감이 높아지는 것으로 나타났다. 둘째, 연구대상의 운동변화단계에 따라 우울의 수준은 유의한 차이를 보였고 사후검증 결과 전반적으로 단계가 높아질수록 우울이 낮은 수준을 나타내는 것으로 나타났다. 셋째, 연구대상으로 운동변화에 따른 스트레스는 유의한 차이를 보였고 사후검증결과 준비단계가 유지단계보다, 계획전단계가 행동단계와 유지단계보다 낮은 스트레스 수준을 나타냈다. 넷째, 운동변화단계가 높아질수록 우울, 스트레스가 감소하고 신체적 자기효능감은 증가하는 경향을 나타냈다.

■ 중심어 : | 중년기남성 | 운동변화단계 | 신체적자기효능감 | 우울 | 스트레스 |

Abstract

The purpose of this study was to verify whether there are any differences in the level of physical self-efficacy, depression and stress of middle-aged men according to the stage of exercise change. As for the study objects, men at the ages between 40 and 50, residing in Seoul and mostly having temporary jobs, office jobs and professional jobs, were surveyed with the questionnaire prepared, and 299 copies of the questionnaire in total were collected and used for the final analysis. SPSS 12.0 was used for the processing of the data, while the results were deduced by using exploratory analysis, reliability analysis, 1-way ANOVA and correlation analysis. The study results were as follows: Firstly, their physical self-efficacy showed significant differences according to the stage of exercise change of the study objects, and as a result of the post-hoc analysis, it was found that as the stage became higher, their physical self-efficacy became higher as well. Secondly, the level of depression showed significant differences according to the stage of exercise change of the study objects, and as a result of the post-hoc analysis, it was found that as the stage generally became higher, their depression showed lower levels. Thirdly, their stress showed significant differences according to the stage of exercise change of the study objects, and as a result of the post-hoc analysis, it was found that the preparation stage had a lower level of stress than the maintenance stage while the before-plan stage had a lower level of stress than the before-plan stage and the maintenance stage. Fourthly, it was found that as the stage of exercise change became higher, their stress tended to decrease while their self-efficacy tended to increase.

■ keyword : | Middle-aged Men | Stage of Exercise Change | Physical Self-efficacy | Depression | Stress |

I. 서론

후기 산업사회의 급속한 발달과 변화는 개인 및 가족 생활에 다양한 경험과 변화를 초래하고 있는데 특히 평균수명의 연장은 가족의 생활주기 및 개인의 인생주기를 변화시키고 있다. 특히 중년기는 사회의 중추 역할을 수행함과 동시에 갱년기가 시작되는 신체적 변화와 더불어 가족관계에서는 노부모와 청소년 자녀 세대의 중간에 속해있는 시기이고 늘어난 수명에 대한 준비를 해야 하는 중요한 시기로 재조명되고 있다. 즉, 인생의 주기에 있어서 중년기는 인생의 변화시기이며, 노년기로의 접근을 의미하는 매우 중요한 시기이다. 그런데, 지난 10년간 우리나라의 자살자 수가 크게 증가하고 있는 가운데 특히 40-50대 중년남성의 자살률이 중년여성의 자살률보다 2-3배 높은 수치를 기록할 만큼 빠르게 증가하고 있는 것으로 나타났다[1]. 이러한 자살의 가장 큰 원인은 우울과 스트레스로 알려져 있다[2].

중년기 남성은 신체적 쇠퇴와 정체감 위기, 성역할 갈등 등의 발달적 과업을 가짐과 동시에 성장하는 자녀들에 대한 경제적 지원과 노부모 부양 및 세대 간 교량역할 등의 부담을 갖는 세대에 속해있다. 최근 전통적 성역할 규범이 빠르게 붕괴되면서 중년남성들은 평등한 부부관계로의 전환에 대처해야하는 한편, 장성한 자녀의 교육 및 혼수비용 부담과 노부모의 부양문제에서는 여전히 생계부양자로서의 전통적 역할규범을 적용받고 있다. 또한 수명연장과 조기은퇴로 인한 경제적 위치 상실도 중년기 남성에게는 큰 부담으로 작용하고 있는 것이 현실이다[2].

알려진 바에 의하면, 우리나라의 중년남성들은 생계부양자로서의 역할을 가장 높게 인식하기 때문에 직업 역할에 몰두하는 경향이 있으며[3] 따라서 가족내에서의 충실한 역할수행과 직장에서의 성공, 이 두 영역에 대한 스트레스 요인은 개인의 적응에 지대한 영향을 미친다. 이러한 중년기 남성의 스트레스에 효과적으로 대처하지 못함으로써 우울이나 불안 등 심리사회적 어려움에 처할 수 있으며 심지어 자살에 이르는 결과를 초래할 수도 있다[4-6]. 따라서 중년남성의 우울과 스트레스 등의 부정적인 심리감정을 어떻게 극복할 수 있는지에 대한 연구가 매우 필요하다 하겠다.

이에 대해, 최근연구에서 중년기는 우울과 스트레스가 높아지고 자아존중감이 낮아지는 시기이며[7-10] 이러한 심리적 변인은 지속적인 운동을 통해 효과적으로 긍정적인 방향으로 변화할 수 있다는 많은 연구[11-13]가 보고되고 있다.

그러나 이제까지 규칙적인 운동의 참여가 신체적 건강에 미치는 영향뿐만 아니라 우울, 스트레스 등의 심리적 요인에 미치는 영향에 대한 연구는 주로 중년기 여성에 초점이 맞춰져 왔으며[14-16] 중년기 남성에 대한 연구는 생리적인 이득[17]에 관한 몇몇 연구를 제외하면 거의 찾아보기 힘든 실정이다. 그러나 운동이 주는 심리적인 이득을 고려할 때 중년기 남성의 운동참여에 따른 우울과 스트레스 및 자아존중감, 자기효능감 등에 대한 연구는 반드시 필요하다 할 수 있다.

특히 운동은 그 특성상 지속적으로 참여해야 신체적, 심리적 건강에 실질적인 도움을 줄 수 있으므로 운동의 수행여부뿐만 아니라 운동수행의 동기와 운동지속의 정도를 반영하는 역동적이며 순환적인 모델의 운동변화단계 개념을 적용하는 것이 필요하다. 운동은 자의적 행위이며 이는 규칙적으로 일정기간이 지났을 때에만 효과를 갖는 의지와 동기에 기초한 행위양식이다. 또한 건강증진행위로서의 운동 중재에서의 문제는 처음에 어떻게 대상자로 하여금 운동을 시작하게 하느냐는 것과 일단 운동을 시작한 대상자가 어떻게 운동을 지속하게 하는 가이다[18]. 특히, 여러 운동프로그램에 참여했던 사람의 50%가 6개월 이내에 중단하는 것으로 보고되어 있어 운동의 시작뿐만 아니라 운동을 평생 동안 지속할 수 있도록 습관을 형성시키는 것이 중요한 과제가 되고 있다 [19].

많은 연구에서 행동을 변화시키고 그 변화를 지속시키기 위해 개인의 동기와 의식수준을 고려한 개인별 맞춤형 중재(individual tailored intervention)의 중요성을 강조하고 있으며 이에 근거한 범이론적 모델(transtheoretical model)은 개인이 건강행위를 실천하고 유지하기까지 점진적인 변화단계에 의해서 변화함을 가정하여 행위변화의 역동성을 인정하고 있다[20]. 범이론적 모델에 근거한 운동관련 연구에서는 운동을 실천할 때 변화의 단계가 나타나며, 이러한 변화의 단계는 운동

을 실천하는 동기 및 준비정도와 연관을 가지는 것으로 보고되었다[21].

따라서 본 연구에서는 중년기 남성의 운동변화단계를 파악하고 그에 따라 우울과 스트레스 및 신체적 자기효능감 수준의 차이를 분석함으로써 중년기 남성의 운동행위에 대한 중요한 정보를 제공하여 지역사회 차원에서 중년기 남성을 위한 효과적인 우울예방과 스트레스 관리 및 건강증진 프로그램을 개발하는데 중요한 기초자료로 활용하고자 시도되었다. 또한 운동변화단계에 따른 연구는 운동지속의 이득 뿐만 아니라 각 단계에 따라 어떠한 심리적 요인이 더 효과적인가를 밝히는데 연구의 목적이 있다.

II. 연구방법

1. 연구대상

중년기에 대한 정의는 학자마다 다양하나 [3][6][22-24] 가족생활주기와 현대가족문화의 측면을 고려하여 본 연구에서는 생물학적 연령을 기준으로 만 40세부터 59세까지의 시기로 조작적 정의하였다.

표 1. 연구대상자의 일반적 특성

변수	구분	사례수(명)	백분율(%)
연령	40대	162	56.06
	50대	127	43.94
학력	고졸	54	18.69
	초대졸	137	47.40
	대학원이상	98	32.89
소득수준	200만원 미만	25	8.65
	200만원-300만원	75	25.95
	300만원-400만원	99	34.26
	400만원 이상	90	31.14

본 연구에서는 서울에 거주하는 40-59세의 일용직과 사무직 및 전문직 종사자 남성 350명을 유의표집(purposive sampling)하였다. 조사는 2009년 3월-4월의 기간동안 서울시에 위치한 공기업과 중소기업, 증권사, 병원, 대학교, 고등학교 등에 재직하고 있는 중년기 남

성들을 대상으로 이루어졌다. 연구자는 각 단체 및 회사를 방문하여 기관 책임자에게 연구 동기를 설명하고 허락 하에 설문을 실시하였다. 총 350부의 설문지를 배포하여 321부를 회수하였으나, 이 중 응답이 불성실한 설문을 제외하고 총 289부를 최종분석에 사용하였다. 연구대상자의 일반적인 특성은 [표 1]과 같다.

2. 측정도구

본 연구에서는 여가스포츠 참가자의 운동변화단계에 따른 운동자기효능감과 우울 및 스트레스를 측정하기 위해 설문지를 측정도구로 이용하였다.

먼저 운동행위 변화도구 단계는 Prochaska와 DiClemente[25]에 의해서 개발된 단계적 변화 모형을 토대로, 운동행동의 변화 단계와 이에 영향을 주는 변화의 과정을 알아보기 위하여 표준화되어 있는 질문지를 사용하였다. 질문지는 Marcus, Selby, Niaura와 Rossi[26]가 개발한 운동행동 변화단계질문지(Stage of Change Scale for Exercise)를 김영호[27]가 번안하여 사용한 한국판 운동행동변화단계 질문지를 사용하였다. 이 질문지는 각 개인의 운동행동의 단계를 설명하는 5개의 단계별(무관심, 관심, 준비, 실천, 유지단계) 정의 내용으로 구성되어 있으며, 연구대상자는 다섯 단계 중 규칙적인 운동에 참여하고자 하는 자신의 의도와 실제 운동행동과 관련 있다고 판단되는 하나의 단계만을 선택하여 예/아니오로 반응하는 것이다. 본 설문지는 국내 연구에서는 천경민과 표내숙[28], 김영호[29] 등이 사용한 바 있다. 운동변화의 각 5개 단계에 대한 세부내용은 [표 2]와 같다.

표 2. 운동변화단계의 세부내용

단계	세부내용
계획전단계 precontemplation	현재 운동을 하고 있지 않으며 앞으로 6개월 이내에도 운동할 의도가 없는 단계
계획단계 contemplation	현재 운동을 하고 있지 않으나 앞으로 6개월 이내에 운동하려고 계획하고 있는 단계
준비단계 preparation	현재 운동을 하고 있지만 규칙적으로 하고 있지는 않은 단계
행동단계 action	현재 운동을 규칙적으로 하고 있지만 운동을 시작하지 6개월이 지나지 않은 단계
유지단계 maintenance	현재 운동을 하고 있으며 운동을 시작하지 6개월이 지난 단계

신체적 자기효능감은 Ryckman, Robbins, Thorton과 Cantrell[30]이 개발한 도구를 홍선옥, 표내숙[31]이 사용한 도구를 사용하였다. 신체적 자기효능감은 9문항으로 5점 척도로 구성되어 있다. 5점으로 갈수록 '매우 그렇다'의 응답으로 되어있다.

우울의 정도를 측정하기 위해 Radloff[32]에 의해 개발되고 이규은, 최의순[15] 의해 번역된 20개 문항의 CES-D(Center for Epidemiology Studies Depression Scale)를 사용하였다. 이 검사지는 우울한 감정(7문항), 긍정적 감정(4문항), 신체화증상(7문항), 대인관계(2문항)등 4개 영역으로 구성되어 있다. 연구대상자들은 20개 항목의 질문에 대해 지난 한 달을 기준으로 1주일 동안 어떻게 느꼈는지 '거의 드물게' 0점, '때때로' 1점, '상당히' 2점, '대부분' 3점으로 응답하게 되어 있으며 긍정적인 감정을 측정하는 문항은 역으로 점수화하였다. 가능한 총점은 0-60점으로 점수가 높을수록 우울의 정도가 높은 것을 의미하며 16점 이상을 받은 대상자들은 우울의 가능성이 있는 것으로 판단된다[32].

본 연구에서 스트레스는 인격적 요소, 대처과정, 객관화된 스트레스 사건 등으로 경험하는 스트레스 정도를 말하며 본 연구에서는 Cohen, Kamarch 와 Mermelstein[33]이 개발한 인지된 스트레스 측정도구(perceived stress scale; PSS)를 사용하였다. 스트레스 척도는 총 10문항 5점 척도로 구성되어 있다.

3. 측정도구의 타당도 및 신뢰도 분석

본 연구에서는 타당성(validity)의 검증을 위해 신체적 자기효능감과 우울 및 스트레스 요인에 대해 탐색적 요인분석을 실시하였다. 요인분석을 실시하기 위한 기본 가정의 점검으로 산포도와 잔차의 plot을 통해 선형성을 확인하고 커뮤널리티를 확인하여 다중공선성이 없음을 확인하였다. 또한 탐색적 요인분석의 방식으로 공통요인분석을 실시하고 사각회전방식으로 요인을 회전시켰다. 요인의 선택 기준은 아이겐값이 1이상, 패턴행렬에서 요인부하량이 0.4이상, 요인의 설명력은 0.5이상으로 설정하고 요인간의 상관행렬의 검토, 고유치를 이용한 누적분산비율, scree plot과 요인구조의 해석가능성을 종합적으로 고려하여 요인을 최종 결정하였다.

그 결과 신체적 자기효능감과 스트레스 요인에서는 한 개의 차원만이 탐색되었고 모든 문항의 요인부하량이 0.4이상인 것으로 나타났다. 한편 우울요인에서는 하위요인으로 4개의 차원이 탐색되었으나, 본래의 요인에 포함되지 않은 3개의 문항과 요인부하량이 0.4이하인 2개 문항을 내용검토를 통해 삭제하였고 14개 문항을 최종분석에 이용하였다[표 3]. 또한 각 요인의 신뢰도 Cronbach's α 는 .752-.882로 비교적 양호한 것으로 나타나 답변의 신뢰도를 확보하였다

표 3. 우울의 탐색적 요인분석결과

문항	우울한감정	긍정적감정	신체화증상	대인관계
우울감정1	.687	.103	-.065	.193
우울감정2	.629	-.007	.054	.021
우울감정3	.618	-.030	.142	-.020
우울감정4	.471	-.059	-.004	.066
긍정감정1	.042	-.539	.164	.311
긍정감정2	.099	-.423	-.067	.093
긍정감정3	-.042	-.917	-.154	.058
신체화1	.093	.101	.777	-.020
신체화2	.058	.063	.503	.066
신체화3	-.020	.068	.488	.082
신체화4	.066	.034	.444	.222
신체화5	.082	-.121	.406	.112
대인관계1	-.013	-.123	.142	.503
대인관계2	.041	.059	-.040	.488
대인관계3	.038	-.104	-.019	.453
고유값	5.399	1.338	1.161	1.020
분산(%)	38.564	9.559	8.295	6.306
누적(%)	38.564	48.123	56.418	62.725

*요인추출방법: 공통요인분석, 회전방법: 사각회전

4. 자료처리방법

자료처리는 SPSS 12.0과 AMOS 7.0 프로그램을 이용하여 연구목적에 따라 기술통계분석(descriptive statistics analysis), 신뢰도분석(reliability analysis), 상관분석(correlation analysis), 탐색적 요인분석(exploratory factor analysis), 1-way ANOVA 및 공변량구조모형분석(covariance structure analysis)을 적용하였고 유의한 차이가 있을 경우 Tukey의 HSD를 사용하여 사후분석 하였다. 유의수준은 .05로 하였다.

III. 연구결과

본 연구는 중년기 남성의 운동변화단계에 따라 신체적 자기효능감과 우울 및 스트레스에 어떻게 차이가 있는지를 검증하기 위해 수행되었으며 그 결과는 다음과 같다.

1. 운동변화단계와 각 단계에 따른 신체적 자기효능감

저 본 연구의 연구대상인 중년기 남성의 운동변화단계는 [표 4]에서 보는바와 같이 계획전단계가 15.3%, 계획단계가 30.5%, 준비단계가 28.8%, 행동단계가 16.1%, 유지단계가 10.3%의 분포를 보였다.

표 4. 연구대상의 운동변화단계

운동변화단계	빈도	퍼센트(%)
1. 계획전단계	44	15.3
2. 계획단계	88	30.5
3. 준비단계	80	27.8
4. 행동단계	47	16.1
5. 유지단계	30	10.3

표 5. 운동변화단계에 따른 신체적 자기효능감

운동변화단계	평균	표준편차	F(P)	사후검증
1. 계획전단계	10.83	3.80		
2. 계획단계	12.26	3.85		
3. 준비단계	13.77	3.57	39.91 (.001)	1<2<3<4<5
4. 행동단계	16.84	3.26		
5. 유지단계	18.62	2.99		

또한 운동변화에 따른 신체적 자기효능감의 차이를 검증하기 위해 1-way ANOVA로 검증하였으며 그 결과는 [표 5]에서 보는 바와 같다. 보는 바와 같이 운동변화단계에 따라 신체적 자기효능감은 통계적으로 유의한 차이(F=39.91, p<.001)를 보였다. 어느 단계에서 유의한 차이가 있는지를 알아보기 위해 Tukey의 HSD로 사후검증을 실시한 결과 계획전단계부터 유지단계까지 각 단계별로 모든 단계에서 통계적으로 유의한 차이를 보였다.

2. 운동변화단계에 따른 우울

운동변화단계에 따른 신체적 자기효능감의 차이를 검증하기 위해 1-way ANOVA로 검증하였으며 그 결과는 [표 6]에서 보는 바와 같다. 운동변화단계에 따라 신체적 자기효능감은 통계적으로 유의한 차이(F=5.58, p<.001)를 보였다. 어떠한 단계에서 차이가 있는지를 규명하기 위해 Tukey HSD로 사후검증 한 결과 계획전단계와 준비단계, 행동단계, 유지단계에서 통계적으로 유의한 차이를 보였으나 계획단계는 통계적으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다.

표 6. 운동변화단계에 따른 우울

운동변화단계	평균	표준편차	F(P)	사후검증
1. 계획전단계	20.62	6.59		
2. 계획단계	16.89	8.53		
3. 준비단계	15.83	8.48	5.58 (.001)	1<3<4<5
4. 행동단계	14.15	9.56		
5. 유지단계	11.62	8.61		

3. 운동변화단계에 따른 스트레스

운동변화에 따른 스트레스의 차이를 검증하기 위해 1-way ANOVA로 검증하였으며 그 결과는 [표 7]에서 보는 바와 같다.

표 7. 운동변화단계에 따른 스트레스

운동변화단계	평균	표준편차	F(P)	사후검증
1. 계획전단계	20.55	4.48		
2. 계획단계	18.47	5.05		
3. 준비단계	19.26	4.45	6.33 (.001)	1<4<5 3<5
4. 행동단계	17.51	3.89		
5. 유지단계	16.26	4.17		

4. 중년기 남성의 신체적 자기효능감과 우울 및 스트레스와 관계

중년기 남성의 신체적 자기효능감, 우울과 스트레스와 관계를 알아보기 위해 상관분석으로 분석 후 세 변인간의 공변량구조모형 분석을 적용하여 분석하였다. 먼저 상관분석 결과는 [표 8]에서 보는바와 같이 운동 자기효능감은 우울 및 스트레스와 통계적으로 유의한 부

적상관이 있었고 우울은 스트레스와 정적상관이 있는 것으로 나타났다.

표 8. 각 변인간의 상관관계 분석

	운동 자기효능감	우울	스트레스
운동 자기효능감	1		
우울	-.213**	1	
스트레스	-.128*	.426**	1

**p<.001, *p<.01

중년남성의 운동자기효능감과 스트레스 및 우울의 공변량구조모형분석 결과는 [그림 1]에서 보는 바와 같으며 모형의 적합도는 GFI=.921, TFI=.901 RMSEA=.018로 받아들일 만한 수준인 것으로 판명되었다.

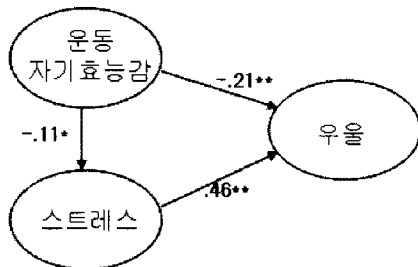


그림 1. 운동자기효능감, 스트레스, 우울의 관계모형

VI. 논의

본 연구는 중년기 남성의 운동변화단계를 파악하고 변화단계에 따른 신체적 자기효능감, 우울 및 스트레스의 차이를 분석하기 위해 수행되었다. 먼저 본 연구대상자인 중년기 남성의 운동변화단계는 계획전단계가 15.3%, 계획단계가 30.5%, 준비단계가 28.8%, 행동단계가 16.1%, 유지단계가 10.3%의 분포인 것으로 나타났다. 이는 74.66%가 현재 운동을 하고 있지 않거나 불규칙적인 운동에 참여하는 것으로 현재 우리나라 중년 남성들의 운동부족 현상의 심각성을 명확하게 보여주고 있다. 하지만 성장훈, 유루경, 장채욱[34]의 노인을 대상으로 한 연구에서는 계획적 단계 17.5%, 계획단계 18.8%, 준비단계 29.8%, 행동단계 13.3%, 유지단계 20.7%로 나타

났고, 전영자 등[35]의 노인을 대상으로 한 연구에서는 계획적 단계 26.1%, 계획단계 3.6%, 준비단계 27.2%, 행동단계 2.0%, 유지단계 40.8%로 나타났다. 또한 천경민과 표내숙[28]의 청소년을 대상으로 한 연구에서 남학생의 경우 26.9%, 23.5%, 20.8%, 12.9%, 15.9%였고 여학생의 경우 40.2%, 40.7%, 9.5%, 6.5%, 3.0%로 나타나 대상자에 따라 운동행위 변화단계의 분포가 다양하고 운동에 대한 동기화 정도가 다를 수 있다. 따라서 운동과 관련된 중재를 고려할 때 대상자의 특성과 동기수준을 고려한 맞춤형 중재가 필요하다고 할 수 있겠다.

자기효능감은 어떤 결과를 이끌어내는 행위를 성공적으로 수행할 수 있다는 자신의 능력에 대한 신념으로 [35] 운동행위변화단계에 따라 유의한 차이가 있었으며 운동변화단계가 보다 상위단계로 올라감에 따라 향상되는 것으로 나타났는데 이러한 결과는 고대선, 강익원[5], 강현욱, 김지태, 권일균[36], 온채은[37]등의 선행연구의 결과를 지지하는 것이다. 특히 운동 자기효능감이 다른 단계에서보다 유지단계에서 가장 높게 나타났는데 이는 운동을 지속적으로 행할 수 있는 운동행동의 규칙성에서 그 원인을 찾을 수 있다. 즉 운동 자기효능감은 개인이 운동에 규칙적으로 참여할 때 더욱더 유의한 심리적 변인으로 작용한다고 볼 수 있으며 이점을 고려하여 운동 자기효능감을 행위변화전략으로 사용해야 할 것이다.

우울은 인간이 일상생활에서 경험할 수 있는 심리적 현상으로 여러 분야에서 다양하게 연구되고 있는 개념이다. 남성우울증은 신경정신질환의 약 29.3%를 차지하고 있으며 자살과 가장 연관이 깊은 요인으로 밝혀지면서 중년남성의 가장 일반적인 건강문제로 대두되었다. 본 연구의 대상자들은 CES-D도구의 CUT-POINT인 16점을 기준으로 하여 볼 때 16점 이상인 우울의 경향을 보인 대상자가 40.8%이었다. 이는 기존의 중년여성 대상자로 한 이규은, 최의순[15] 연구에서 37%, 이윤미 [16]의 연구에서 33.1%, 유은광, 김명희, 김태경[38]의 연구에서의 50.6%가 우울을 경험하고 있다고 보고한 결과에 비추어 볼 때 중년남성 또한 중년여성과 거의 비슷하거나 좀 더 높은 수준의 우울을 경험하고 있는 것으로 나타났으며 이러한 결과는 우울이 중년기 남성의 중요한 정신건강 문제임을 시사해준다. 따라서 중년여성의

우울에 비해 이제까지 연구에서 소외되었던 중년남성의 우울에 대한 연구와 관심의 필요성이 증명되었다.

한편, 연구대상자의 우울은 운동행위 변화단계에 따라 유의한 차이가 있었으며 우울점수는 계획단계 16.89를 보여 준비단계, 행동 및 유지단계에 속한 대상자들에 비해 우울점수가 높으며 CUT POINT를 기준으로 하여 우울한 것으로 나타났다. 이는 운동행위 변화단계에 따라서 계획단계에 속한 대상자가 유지단계의 대상자들보다 우울 점수가 높은 것으로 나타나 운동이 중년남성의 우울을 감소시킬 수 있다는 것을 타나내주고 있으며, 이러한 결과는 중년여성의 규칙적인 운동이 우울을 감소시킨다는 선행연구들과 맥을 같이 한다고 할 수 있다 [39].

또한 스트레스 역시 중년기 남성의 운동행위 변화단계에 따라 유의한 차이가 있었으며 이러한 결과는 운동이 중년 여성의 스트레스를 감소시킬 수 있다는 선행 연구들을 지지하면서[39] 운동이 중년여성뿐만 아니라 중년남성의 스트레스 수준도 유의할 만한 수준으로 낮출 수 있다는 것을 의미한다고 하겠다.

마지막으로 중년기 남성의 운동 자기효능감과 우울 및 스트레스의 관계에서는 운동 자기효능감은 우울 및 스트레스와 통계적으로 유의한 부적상관이 있었고 우울은 스트레스와 정적상관이 있는 것으로 나타났다. 또한 구조방정식 모형 검증 결과 중년기 신체적 자기효능감은 우울에 직간접적 영향을 미치고 있었고 스트레스는 우울에 직접적인 영향을 미치고 있는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 운동 자기효능감이 높아질수록 우울과 스트레스는 낮아지며 또한 운동변화단계가 상위수준으로 상승함에 따라 우울과 스트레스의 수준이 낮아지며, 자기효능감의 수준이 높아진다는 것을 의미한다. 이러한 결과는 중년기 남성에 대한 연구는 이루어진 바가 없지만 중년여성, 노인, 청소년 등을 대상으로 한 선행연구에서 밝혀진 바와 같이 운동이 우울과 스트레스를 감소시켜준다는 많은 결과를 지지하는 것이다. 또한 우울과 스트레스는 정적인 상관관계를 보임에 따라 스트레스가 증가함에 따라 우울의 수준이 높아지는 것을 밝혀냈다.

평균수명이 길어지면서 가족의 생활주기 및 개인의

인생주기가 변화하고 있다. 특히 생애주기의 중간에 해당되는 시기인 중년기는 사회의 중추역할을 수행함과 동시에 갱년기가 시작되는 신체적 변화와 더불어 가족 관계에서는 노부모와 청소년 자녀 세대의 중간에 속해 있는 시기이기도 하다. 중년기가 정상적인 발달과정상의 전환기나 아니면 혼돈과 위기의 시기이나에 대해서는 크게 두 가지 견해가 제시되어 왔다. 중년기를 비교적 긍정적으로 바라보는 시각은 중년기를 일시적 적응을 필요로 하는 전환기로 보며[40], 부정적 시각은 중년기를 사춘기와 같은 격동과 혼돈, 위기의 시기로 보고, 중년기의 개인은 누구나 어느 정도 심리적인 혼란이나 위기감을 경험하게 되므로[24] 재적응이 이루어져야 한다고 주장한다. 어느 쪽의 시각이든지 중년기 남성의 우울, 스트레스 등 부정적 심리의 수준이 높아지고 자아효능감과 같은 긍정적 심리의 수준은 낮아지는 시기라는 점에는 의견을 같이 하며 본 연구의 결과는 이러한 중년기 남성의 심리적 정신건강을 위해 지속적인 운동참여의 중요성을 반증하고 있다.

또한 본 연구의 결과를 살펴볼 때 중년기 남성의 우울을 감소시키기 위해 스트레스를 적극적으로 관리할 수 있는 중재의 역할로써 운동이 필요하다고 생각된다. 이상과 같은 연구결과를 종합하여 볼 때, 운동행위 변화단계에 따른 우울, 스트레스 및 자기효능감은 유의한 관계가 있었으며 중년기 남성을 대상으로 운동중재프로그램을 개발할 때 운동변화단계에 따른 우울도와 스트레스정도를 함께 사정하여야 할 것이다. 또한 중년기 남성이 인생의 다음단계인 노년기를 성공적으로 맞이하기 위해 우울을 예방하고 스트레스를 관리할 수 있는 전략적인 접근과 개인의 동기수준을 고려한 운동변화단계를 증가시킬 수 있는 중재가 포함되어야 할 것이다.

V. 결론 및 제언

본 연구는 중년기 남성의 운동변화단계에 따른 신체적 자기효능감과 우울 및 스트레스 수준의 변화를 알아보기 위한 목적으로 수행되었다.

본 연구결과 첫째, 중년기 남성의 운동변화단계는 계

획전단계가 15.3%, 계획단계가 30.5%, 준비단계가 28.8%, 행동단계가 16.1%, 유지단계가 10.3%의 분포인 것으로 나타났다.

둘째, 중년기 남성의 운동변화단계가 높은 수준일수록 우울, 스트레스의 수준은 낮게 나타났고 신체적 자기효능감의 수준은 높은 것으로 나타났다.

셋째, 중년기 남성의 신체적 자기효능감과 스트레스 및 우울은 상관관계가 있었으며 신체적 자기효능감과 스트레스는 우울에 직간접적으로 영향을 미치고 있었다.

이제까지 중년남성의 심리적 변인에 대한 연구는 상대적으로 소외되어 왔다. 본 연구는 우리나라 중년기 남성의 우울과 스트레스 및 자기효능감 등의 심리적 변인에 대한 연구주제를 시도하고 운동변화단계에 따른 심리적 변인의 변화에 대한 정보를 밝혔다는데 의의가 있다. 추후 관련 연구를 통하여 중년남성의 여러 가지 심리사회적 변인과 구체적인 운동형태에 따른 변화 등을 보다 구체적으로 밝혀내고 중년기 남성의 지속적인 운동참여를 위한 구체적인 방안이 제시되어야 할 것이다.

참고문헌

[1] 통계청. 사망원인 통계결과, 2006.
 [2] 강모성, 전영주, 손태홍, "기혼 중년남성의 직무 및 가족 스트레스와 자살구상", 한국가족관계학회지, 제13권, 제1호, pp.105-134, 2008.
 [3] 김태현, 김양호, "중년남성의 남성의식, 직장생활 및 가족생활과 심리적 복지에 관한 연구", 한국가족관계학회지, 제8권, 제1호, pp.99-120, 2003.
 [4] 김성수, 중년기 남성의 스트레스 영향요인에 관한 연구, 목원대학교 산업정보대학원 석사학위논문, 2001.
 [5] 류현미, 기혼여성의 생활사건 스트레스와 자살생각간의 관련성, 성신여자심리학과 대학원 석사학위논문, 2006.
 [6] 정원길, 기혼여성의 스트레스와 대처방안에 관한 연구, 목원대학교석사학위논문, 2001.

[7] 김지현, 최희철, "남성 성역할과 우울의 관계에서 자기존중감의 매개효과: 도구성과 성역할 갈등을 중심으로", 한국심리학회지 여성, 제12권, 제2호, pp.145-160, 2007.
 [8] 송지준, 엄인숙, "중년과 노인의 여가활동유형과 우울, 고독감간의 관계", 관광연구, 제23권, 제1호, pp.43-62, 2008.
 [9] 이동현, 김승철, "중년여성의 여가 스포츠참여가 삶의 질에 미치는 영향", 한국스포츠심리학회지, 제14권, 제4호, pp.127-147, 2003.
 [10] 이윤미, "자가 발반사 마사지가 중년여성의 우울, 스트레스 반응 및 면역기능에 미치는 효과", 대한간호학회지, 제36권, 제1호, pp.179-188, 2006.
 [11] 김영미, 현선희, 송형삼, "운동프로그램 참가자의 건강상태와 건강증진행동, 우울 및 삶의 질의 관계", 한국여가레크리에이션학회지, 제32권, 제4호, pp.33-46, 2008.
 [12] 이용우, "성인의 스키·스노우보드 참여가 자기효능감 및 정신건강에 미치는 영향", 한국여가레크리에이션학회지, 제29권, 제1호, pp.183-194, 2005.
 [13] 홍준희, "운동이 불안 및 우울의 관계고찰", 스포츠과학연구소논총, 국민대학교 스포츠과학연구소, 제25권, pp.101-111, 2007.
 [14] 김준희, "중년여성의 생활체육 참여가 심리적 정서변화에 미치는 영향", 한국여성체육학회지, 제12권, pp.57-63, 1998.
 [15] 이규은, 최의순, "운동적 동작 프로그램이 우울성향 중년여성의 정서적 건강에 미치는 효과", 여성건강간호학회지, 제5권, 제1호, pp.43-53, 1999.
 [16] 이윤미, "중년여성의 운동행위 변화단계, 운동 자기효능감, 우울 및 스트레스에 관한 연구", 여성건강간호학회지, 제10권, 제3호, pp.218-225, 2004.
 [17] 오덕자, "댄스스포츠가 중년 직장 남성들의 신체조성, 체력 및 골밀도에 미치는 영향", 한국여성체육학회지, 제20권, 제1호, pp.39-51, 2006.
 [18] B. H. Marcus and L. R. Simkin, "The stage of exercise behaviors," Journal of Sports Medicine

- and Physical Fitness, 33, pp.83-88, 1993.
- [19] R. K. Dishman, "Exercise adherence research: Future directions," *American Journal of Health Promotion*, 3, pp.52-56, 1988.
- [20] J. O. Prochaska and W. F. Velicer, "The transtheoretical model of health behavior change," *Am J Health Promot*, Sep-Oct;12(1), pp.38-48, 1997.
- [21] P. M. Burbank, C. A. Padula, and C. R. Nigg, "Changing health behaviors of older adults," *Journal Gerontol Nurs*, 3, pp.26-33, 2000.
- [22] 이은아, 정혜정. "청소년 자살에 대한 상담학적 연구", 충신대학교 석사학위논문, 2001.
- [23] 한경혜, 송지은, "중년 남성의 건강에 가족 및 직업 특성이 미치는 영향", *가족과 문화*, 제13권, 제1호, pp.51-73, 2001.
- [24] D. J. Levinson, C. N. Darrow, E. B. Klein, M. H. Levinson, and B. Mckee, "The seasons of a man's life," New York: Knopf. 1978.
- [25] J. O. Prochaska, and C. C. DiClemente, "Stages and processes of self-change of smoking: Toward an integrative model of change," *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, Vol.51, No.3, pp.390-395, 1983.
- [26] B. H. Marcus, V. C. Selby, R. S. Niaura, and J. S. Rossi, "Self-efficacy and the stages of exercise behavior change," *Research Quarterly for Exercise and Sport*, Vol.63, No.1, pp.60-66, 1992.
- [27] 김영호, "청소년 운동행동의 변화단계, 의사결정균, 자기효능감: 단계적 변화론 모형의 적용", *한국스포츠심리학회지*, 제13권, 제3호, pp.1-19, 2002.
- [28] 천경민, 표내숙, "청소년의 운동변화단계에 따른 기본적 심리욕구", *한국사회체육학회지*, 제34권, pp.515-523, 2008.
- [29] 김영호, "운동행동의 변화를 설명하기 위한 계획된 행동이론과 단계적 변화모형의 통합: 종단적인 관점에서 통합적 모형의 검증", *한국사회체육학회지*, 제25권, pp.287-294, 2005.
- [30] R. M. Ryckman, M. A. Robbins, B. Thornton, and P. Cantrell, "Development and validation of a Physical Self-Efficacy Scale," *Journal of Personality and Social Psychology*, 42, pp.891-900, 1982.
- [31] 홍선옥, 표내숙, 수영운동이 신체적 자기 효능감 발달에 미치는 영향. *한국스포츠심리학회지*, 제7권, 제1호, pp.127-152, 1996.
- [32] L. S. Radloff, "The CES-D scale: A self-report depression scale for research in the general population. *Applied Psychological Measurement*", Vol.1, pp.385-401, 1977.
- [33] Cohen, S., Kamarch, T., & Mermelstein, R. A global measure of perceived stress. *Journal health Social Behavior*, Vol.24, pp.585-596, 1983.
- [34] 성장훈, 유루경, 장채욱, "노인의 운동실천 제약요인 및 운동행동변화단계별 차이", *한국스포츠심리학회지*, 제19권, 제2호, pp.115-133, 2008.
- [35] 전영자, 김소인, 이평숙, 김순용, 이숙자, 박은숙, 장성욱, "노인운동의 변화단계에 따른 변화과정에 관한 연구", *대한간호학회지*, 제30권, 제2호, pp.354-365, 2000.
- [36] 강현욱, 김지태, 권일권, "복지관 노인의 자기효능감이 스포츠 여가활동 수준에 미치는 영향", *한국여가레크리에이션학회지*, 제32권, 제3호, pp.231-239, 2008.
- [37] 은채은, "노인의 운동정서가 자기효능감에 미치는 영향", *한국체육학회지*, 제46권, 제1호, pp.319-331, 2007.
- [38] 유은광, 김명희, 김태경, "중년여성의 건강증진행위와 갱년기 증상, 우울과의 관계 연구", *대한간호학회지*, 제29권, 제2호, pp.225-237, 1999.
- [39] U. S. Department of Health and Human Services. "Physical activity and Health: Report of Surgeon General. Atlanta Georgia"; U.S. Department of Health and Human Services,

CDC, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, 1996.

[40] J. A. Clausen, "Men's occupational careers in the middle years," In D. H. Eichorn, J. A. Clausen, N. Haan, M. Hronzik, & P. Mussen(Eds.), Present and past in middle life. New York: Academic Press, 1981.

저자 소개

김 미 량(Mi-Lyang Kim)

정회원



- 2008년 2월 : 서울대학교 체육교육과 졸업(체육학박사)
 - 2008년 3월 ~ 현재 : 경운대학교 연구교수
- <관심분야> : 여가심리행동, 연구방법론, 레저스포츠

송 강 영(Kang-Young Song)

중신회원



- 1999년 2월 : 서울대학교 체육교육과 졸업(교육학박사)
 - 2000년 3월 ~ 현재 : 동서대학교 레포츠과학부 교수
- <관심분야> : 여가 및 레저스포츠