

기혼 중년 남성의 우울에 영향을 미치는 요인

이은주

경남대학교 간호학과 조교수

Factors Influencing Depression in Married Middle-aged Men

Eun-Joo Lee

Assistant Professor, Department of Nursing, Kyungnam University

요약 본 연구는 기혼 중년 남성의 우울에 영향을 미치는 요인을 확인하기 위하여 시도되었다. 연구대상은 C시와 D시에 거주하고 있는 40~60세에 해당하는 기혼 중년 남성 141명이었으며, 일반적 특성, 체질량지수, 부부친밀도, 자아존중감, 생활사건 스트레스, 우울에 관한 설문을 실시하였다. 자료수집은 2020년 8월 15일부터 10월 20일까지였으며, 자료분석은 SPSS WIN 23.0 프로그램을 활용하여, 기술통계, 독립표본 t검증, 일원배치분산분석, Pearson 상관관계수, 다중회귀분석을 실시하였다. 연구결과, 우울은 부부친밀도($r=-.44, p<.001$)와 자아존중감($r=-.53, p<.001$)과 유의한 음의 상관관계를 보였으며, 자아존중감은 부부친밀도와 유의한 양의 상관관계가 있었다($r=.48, p<.001$). 기혼 중년 남성의 우울에 영향을 미치는 요인은 부부친밀도($\beta=-.24, p=.003$)와 자아존중감($\beta=-.40, p<.001$)이었으며, 이들 변수는 32.1%의 설명력을 가졌다. 기혼 중년 남성의 우울을 감소시키기 위해 자아존중감과 부부친밀도를 고려한 중재방안이 마련되어야 할 것이다.

주제어 : 중년, 우울, 부부친밀도, 자아존중감, 남성

Abstract This study aimed to identify factors influencing depression in married middle-aged men. Subjects were 141 married middle-aged men (40~60 years) living in C and D city. Questionnaires included general characteristics, body mass index, marital intimacy, self-esteem, life event stress, and depression. Data were collected from August 15 to October 20, 2020. Collected data were analyzed by descriptive statistics, independent t-test, one-way ANOVA, Pearson's correlation coefficients, and multiple regression using SPSS Win 23.0. As a results, depression had a significantly negative correlation with marital intimacy ($r=-.44, p<.001$) and self-esteem ($\beta=-.40, p<.001$). Self-esteem had a significantly positive correlation with marital intimacy ($r=.48, p<.001$). Factors influencing depression in marital middle-aged men were marital intimacy ($\beta=-.24, p=.003$) and self-esteem ($\beta=-.40, p<.001$). These variables explained 32.1% of depression. To reduce depression of married middle-aged men, nursing strategies considering marital intimacy and self-esteem must be provided to the middle-aged men.

Key Words : Middle-aged, Depression, Marital Intimacy, Self-esteem, Men

1. 서론

1.1 연구의 필요성

중년기는 40~60세에 이르는 연령대로 성인기과 노년기의 중간 단계이며, 외면에 향해있던 에너지가 내면

으로 향하면서 자아실현을 이루는 시기이다[1]. 중년 남성은 외모와 체형의 변화, 기억력 및 주의력 감소, 성적 욕구 감소, 기능 악화 등의 신체적 변화와 격한 감정 표현, 관계의 제한 등 정서적 변화를 경험하게 된다[2]. 이러한 변화들은 중년 남성에게 상실감, 외로움, 좌절

*Corresponding Author : Eun-Joo Lee(abigail@kyungnam.ac.kr)

[3], 허무함, 분노조절의 어려움, 눈물, 불안정[4] 등과 같은 부정적 심리를 초래하게 된다.

우울증은 주요한 건강문제의 하나로, 2017년 정신건강의학과와 환자 중 우울 에피소드는 50대가 가장 많았으며, 특히 40-59세 중년 남성에서의 우울증 환자 수는 2015년 221,781명에서 2018년 221,905명으로 지속적으로 증가하고 있는 추세이다[5]. 우울증이 있는 남성은 과민성, 공격성, 약물남용 및 위험행동을 할 수 있으며 심할 경우 자살생각에까지 이를 수 있기 때문에 [6] 이에 대한 예방과 대처가 요구된다.

그러나 남성성에 대한 이상과 우울증에 대한 규범적 기대 등이 치료에 있어서 장애요인으로 작용하기도 하여, 여성에 비해 우울증이 과소 진단되거나 치료되지 않을 수 있다[6]. 또한 우울증 낙인이 자신의 직업에 미치는 영향을 두려워하기 때문에 치료되지 않은 우울에 대한 염려보다는 부정적인 감정을 숨길 가능성이 더 높다[7]. 일부 남성은 우울증을 정상적인 삶의 일부로 여기기도 하며, 스트레스와 우울증을 구분하는데 어려움을 경험하기도 한다[8]. 이처럼 중년 남성은 우울증 치료에 소극적이기 때문에 적극적으로 증재할 필요가 있으며, 어떠한 요인들이 중년 남성의 우울에 영향을 미치는지 확인해 볼 필요가 있다.

자아존중감은 자신을 바람직하고 가치 있는 존재라 여기는 것으로[9] 우울과 관련성이 있음이 선행연구들에서 입증되었다. 자아존중감은 우울과 인과관계가 있으며, 이전 시점의 부정적 자아존중감은 이후 시점의 우울을 증가시킬 수 있다[10]. 또한 우울을 감소시키는 직접효과를 가지며, 스트레스와 우울 간 관계에서 매개 효과도 있는 것으로 나타났다[11]. 중년기에 있어서 자아존중감은 우울에 영향을 미치는 주요한 변수이며, 특히 중년 남성은 중년 여성에 비해 우울에 미치는 자아존중감의 영향력이 더 높은 것으로 보고된다[12]. 중년기의 변화와 혼란은 중년 남성의 자신에 대한 지각과 평가에 영향을 미치게 되고, 이는 자아존중감과 같은 개인의 평가에 부정적으로 작용하게 되며[13], 우울을 초래할 수 있다[14]. 또한 부부친밀도는 중년기 우울과 관련성이 있으며[15], 부부친밀도가 낮으면 스트레스를 유발하게 되고 심리적 부적응과 우울, 정서 장애 등이 초래된다[16]. 중년 남성은 가족에 대한 의지가 높으며, 특히 아내에 대한 믿음이 증가하기 때문에 부부관계에서의 친밀도는 심리적 상태에 영향을 미치게 된다[17].

생활사건 스트레스는 Holmes와 Rahe [18]에 의해 알려진 이후로 우울 간의 관계가 있음이 많은 연구들을 통해 입증된 바 있다[19]. 중년기는 신체적, 심리적 변화와 함께 사회적 요구의 증가로 인해 사회활동과 직장 생활과 관련하여 업무와 대인관계 등에서 스트레스가 더 노출되기 쉽다[12]. 중년 남성은 다양한 스트레스 사건으로 인하여 생존에 대한 막막함, 외로움, 불안, 좌절, 후회 등을 경험하게 되고, 특히 아내와 사별할 경우 원망과 슬픔, 미안감, 무력감[3], 자살생각[20]을 하기도 한다. 한국사회의 전통적인 유교문화에서 남성은 스트레스나 감정의 표출이 어렵기 때문에[21] 우울에 더욱 취약할 수 있다.

한편, 비만은 고혈압, 당뇨, 고지혈증 등 각종 질환의 발병률을 증가시키며, 최근 우울증 발병률 증가와도 높은 관련성을 가지는 것으로 보고된다[22]. 비만 정도에 따른 우울의 변화에서 정상 집단에 비해 비만 집단의 우울 발생이 더 높게 나타났다[23]. 비만인 중년 남성은 혈관질환의 위험이 높은 편이며, 이로 인해 우울의 위험이 높을 수 있다[24]. 즉, 비만은 단순히 신체건강문제 뿐 아니라 심리적 측면에도 영향을 미치게 되므로[23], 중년 남성의 우울에도 영향을 미칠 것이라 생각된다.

이와 같이 중년 남성의 우울은 하나의 요인보다는 신체적, 정신적, 사회적 등 여러 가지 복합적 요인이 작용하여 발생한다. 중년 남성의 우울을 다양한 측면에서 파악하고 이를 증재하기 위한 방안을 고려한다면 중년 남성의 우울을 효과적으로 증재할 수 있을 것이다.

중년 남성의 우울과 관련된 선행연구로는 중년 남성의 우울 경험[3], 삶의 만족도[25], 직무스트레스, 가족 스트레스[26] 등이 있었다. 중년 남성의 우울 영향요인에 관한 선행연구가 몇 편 있었으나[12,27] 비만[22], 심혈관질환[28], 스트레스[8] 등과 관련된 연구는 부족하였다. 따라서 중년기 변화를 중심으로 체질량지수, 자아존중감, 부부만족도, 생활사건 스트레스 등의 다양한 변인을 고려하여 기혼 중년 남성의 우울 영향요인을 파악해 볼 필요가 있다.

이에 본 연구에서는 기혼 중년 남성의 우울 정도와 영향을 미치는 요인을 확인하고자 한다. 이는 기혼 중년 남성의 우울 예방 프로그램을 위한 간호중재의 기초 자료를 제공하며, 나아가 중년 남성의 삶의 질 향상에 도움이 될 것이다.

1.2 연구의 목적

본 연구의 목적은 기혼 중년 남성의 우울에 영향을 미치는 요인을 파악하기 위함이며, 구체적인 목적은 다음과 같다. 첫째, 일반적 특성에 따른 우울의 차이를 확인한다. 둘째, 대상자의 체질량지수, 자아존중감, 부부친밀도, 생활사건스트레스, 우울 정도를 확인한다. 셋째, 연속 변수 간의 상관관계를 확인한다. 넷째, 기혼 중년 남성의 우울에 영향을 미치는 요인을 확인한다.

2. 연구방법

2.1 연구 설계

본 연구는 기혼 중년 남성의 우울에 미치는 양향요인을 확인하기 위해 실시된 상관성 조사연구이다.

2.2 연구 대상

본 연구대상은 C와 D시에 거주하고 있는 40~60세에 해당하는 기혼 중년 남성을 대상으로 하였다. 대상자 선정기준은 1) 연구의 목적을 이해하고 연구 참여에 동의하는 자, 2) 신체적, 정신적으로 건강한 자였으며, 불안장애, 공황장애, 우울장애 진단을 받은 자, 현재 정신질환으로 약물을 복용하고 있는 자는 제외하였다.

표본 수는 G*Power 3.1.2 프로그램을 이용하여 다중회귀분석에 유의수준 .05, 검정력 .95, 중간정도의 효과크기 .15를 이용하여 계산한 결과 최소 표본크기는 138명으로 산출되었으며 탈락률 15%를 고려하여 160명을 대상으로 하였다. 이들 중 설문에 불충분하게 응답한 19부를 제외한 141부를 최종 분석에 사용하였다.

2.3 연구 도구

2.3.1 일반적 특성

일반적 특성은 연령, 교육, 종교, 배우자유무, 직업, 소득, 결혼상태, 평소 흡연유무, 음주유무, 우울, 만성질환 등을 포함한다. 음주는 주 1회 이상인 경우 '유'에 해당된다.

2.3.2 체질량지수

체질량지수는 체중과 신장을 근거로 산출된 값으로 체중(kg)/신장의 제곱(m²)으로 계산된 값을 말한다. BMI에 따라 18.5Kg/m² 미만을 '저체중', 18.5Kg/m²에서 23Kg/m² 미만을 '정상체중', 23Kg/m² 이상 25Kg/m² 미만은 '과체중', 25Kg/m² 이상 30Kg/m² 미만은 '비

만', 30Kg/m² 이상은 '고도비만'으로 분류한다[29].

2.3.3 부부친밀도

부부친밀도는 Waring과 Reddon [30]이 개발한 Marital Intimacy Questionnaire를 Kim [31]이 수정, 보완한 도구를 사용하였다. 부부간의 의사소통 양상, 상호존중도, 성생활 만족, 여가활동, 결혼생활의 안정감, 감정 표현정도 및 가족관계 유지에 관한 문항을 포함한다. 총 8문항으로, '매우 그렇다(4점)'에서 '전혀 그렇지 않다(1점)'의 4점 Likert 척도로 측정하였으며, 8점에서 32점의 점수범위를 가지며, 점수가 높을수록 부부친밀도가 높음을 의미한다. Kim [31]의 연구에서 Cronbach's alpha가 .91이었으며, 본 연구에서는 .90이었다.

2.3.4 자아존중감

자아존중감은 Rosenberg [9]가 개발한 self-esteem scale을 Jeon [32]이 번안한 도구를 사용하여 측정하였다. 총 10문항으로, '대체로 그렇지 않다(1점)'에서 '항상 그렇다(4점)'의 4점 Likert 척도로 측정하였으며, 1점에서 40점의 점수범위를 가지며, 점수가 높을수록 자아존중감이 높음을 의미한다. Rosenberg [9]의 연구에서 Cronbach's alpha가 .92이었으며, 본 연구에서는 .80이었다.

2.3.5 생활사건 스트레스

생활사건 스트레스는 Lee [33]가 개발한 98문항의 스트레스 측정도구를 Bae 등[34]이 개발한 외래용 스트레스량 측정도구 30문항을 사용하였다. 스트레스의 양적인 측정을 생활사건을 통해 평가하는 것으로, 지난 12개월간 각 항목의 사건이 일어난 횟수를 표시하고, 총 스트레스량은 각 항목에 고유 사건 변량을 곱한 것을 모두 더하여 계산한다. 단, 4회 이상의 경우는 4회로 처리한다.

2.3.6 우울

우울은 Radloff [35]가 개발한 CES-D (Center for Epidemiological Studies Depression Scale)를 Chon 등[36]이 번안하고 타당화한 한국판 CES-D를 사용하였다. 임상적 우울증 환자들의 정신 병리학적 증상을 측정하기 위한 개발 척도가 아닌, CES-D는 일반인이 경험하는 우울한 정서를 초점으로 구성되었다

[36]. 우울 7문항, 긍정적 기분 4문항, 신체적 문제 7문항, 인간관계 2문항 등 4개의 영역으로 구성되어 있다. 총 20문항으로, 지난 일주일 동안 우울 경험의 빈도를 기록하고 '1일 미만'(0점), '1-2일'(1점), '3-4일'(2점), '5-6일'(3점)의 4점 Likert 척도로 측정하였다. 역문항은 역환산하였으며, 점수가 높을수록 우울이 높음을 의미한다. 우울 점수는 0점에서 최고 60점이며, 정상수준(0~15점), 경도의 우울수준(16~20점), 중등도 우울수준(21~24점), 심각한 우울수준(25점 이상)으로 분류된다. Chon 등[36]의 연구에서 Cronbach's $\alpha=.91$ 이었으며, 본 연구에서는 .83이었다.

2.4 자료수집 절차

본 연구는 K대학교 연구윤리심의위원회의 승인(2020-029-HR)을 얻은 후 수행되었다. 자료수집은 2020년 8월 15일부터 10월 20일까지였으며, 대상자는 C시와 D시 2개의 지역사회 내 교회, 동호회, 아파트 단지 등을 중심으로 눈덩이 표집법에 의해 편의모집하였다. 자료수집은 연구자에게 사전교육을 받은 연구보조원 2명에 의해 실시되었고, 연구보조원이 연구의 목적, 절차 등을 설명하고 연구 참여에 자발적으로 동의한 경우 설문과 연구 참여에 대한 서면동의서를 작성하도록 하였다. 또한 자료의 비밀보장, 익명성, 연구 도중 참여를 원치 않을 경우 언제든지 철회할 수 있음과 수집된 자료는 연구 목적 이외에는 사용되지 않을 것을 설명하였다. 설문지 작성에는 5-10분 정도 소요되었고 작성 즉시 회수하였으며, 참여 시 답례품을 제공하였다.

2.5 자료분석 방법

수집된 자료는 SPSS/WIN 23.0 프로그램을 활용하여 유의수준 .05로 통계적 검정을 실시하였다. 기혼 중년 남성의 일반적 특성, 체질량지수, 자아존중감, 부부만족도, 생활사건 스트레스, 우울은 빈도와 백분율, 평균과 표준편차를 산출하였다. 일반적 특성에 따른 우울의 차이는 independent t-test와 one-way ANOVA를 실시하였고, 연속변수와 우울 간의 상관관계는 Pearson's correlation coefficients로 분석하였다. 우울에 영향을 미치는 요인을 파악하기 위해 입력식 다중회귀분석을 실시하였다. 변수 간 다중 공선성과 자기상관을 확인하기 위해 분산팽창요인(Variance Inflation Factor, VIF)과 Durbin-Watson 통계량을 확인하였다.

3. 연구결과

3.1 일반적 특성에 따른 우울의 차이

연구대상자의 일반적 특성에 따른 우울의 차이는 Table 1과 같다. 우울은 교육수준($t=2.36, p=.019$)과 만성질환 유무($t=-2.18, p=.030$)에서 유의한 차이를 보였다. 즉 교육수준이 낮은 경우가 높은 경우에 비해, 만성질환이 있는 경우가 없는 경우에 비해 우울 수준이 유의하게 높았다. 평균 연령은 51.46 ± 5.59 세였고, 교육수준은 고졸 이하가 70명(50.3%)으로 가장 많았다. 종교 있는 경우가 67명(49.5%)으로 절반 정도였으며, 현재 배우자와 함께 살고 있는 사람이 130명(92.2%)으로 대부분이었다. 한 달 수입은 401만원 이상이 55명(39.0%)으로 가장 많았고, 평소 흡연을 하는 대상자는 62명(44.0%)이었다. 평소 음주를 하는 사람은 107명(75.9%)이었으며, 음주 수준은 일주일에 1-2회가 55명(39.0%)으로 가장 많았다. 만성질환을 가지고 있는 대상자는 51명(36.2%)이었으며, 고혈압이 29명(20.6%)으로 가장 많았다. 하루 30분 이상 운동을 하는 횟수는 주 1-2회가 83명(61.0%)으로 가장 많았다. BMI 지수는 평균 24.64 ± 3.37 이었으며, 비만이 56명(39.7%)으로 가장 많았고, 다음으로 과체중이 48명(34.0%)이었다.

Table 1. Differences in Depression by General Characteristics (N=141)

Characteristics	Categories	M±SD, n(%)	Depression	
			M±SD	t or F (p)
Age (year)		51.46±5.59		.34 (.734)
	52 <	68(48.2)	33.85±9.58	
	52 ≥	73(51.8)	33.48±8.49	
Education level*	less than high school	70(50.3)	35.44±8.96	2.36 (.019)
	more than university	70(49.7)	31.92±8.58	
Religion	Yes	67(47.5)	38.69±13.5 1	0.28 (.283)
	No	74(52.5)	34.07±6.83	
Living arrangement*	Living with a spouse	129(92.1)	33.27±8.76	-1.76 (.081)
	None	11(7.9)	38.18±10.0 5	
Monthly income* (10,000won)	400 ≤	84(60.4)	34.30±8.74	1.23 (.217)
	401 ≥	55(39.6)	32.40±90.9	
Smoking	Yes	62(44.0)	34.43±8.85	0.94 (.344)
	No	79(56.0)	33.00±8.96	

Drinking	Yes	107(75.9)	33.52±8.24	-0.03 (.976)
	No	33(23.4)	33.57±10.81	
Chronic disease	Yes	51(36.2)	35.78±10.57	-2.18 (.030)
	No	90(63.8)	32.41±7.61	
Type of chronic disease (multiple response)	Hypertention	29(20.6)		
	Diabetes mellitus	6(4.3)		
	Hyperlipidemia	11(7.8)		
	Others	5(3.5)		
Frequency of exercise* (times/week)	1-2	83(60.6)	34.50±9.69	2.38 (.072)
	3	40(29.2)	31.92±7.66	
	5 ≥	8(5.8)	38.25±7.94	
	daily	6(4.4)	27.66±3.14	
BMI		24.64±3.37		2.04 (.110)
	Normal	32(22.7)	36.81±9.34	
	Overweight	48(34.0)	31.87±7.55	
	Obesity	56(39.7)	33.32±9.62	
	Severe obesity	5(3.5)	33.60±6.34	

* Missing value; BMI; body mass index

3.2 부부친밀도, 자아존중감, 생활사건 스트레스, 우울

연구대상자의 부부친밀도, 자아존중감, 생활사건 스트레스 및 우울 정도는 Table 2와 같다. 중년 남성의 부부친밀도는 평균 21.76±4.89점(4점 만점에 2.72±0.61점)이었고, 자아존중감은 평균 31.09±4.35점(4점 만점에 3.10±0.43점), 생활사건 스트레스는 142.19±177.52점(4.73±5.91점)이었다. 우울은 평균 13.64±8.95점(3점 만점에 0.68±0.44점)이었으며, 정상 수준 93명(66.0%), 경증 우울 21명(14.9%), 중등도 우울 10명(7.1%), 중증 우울 17명(12.1%)으로 나타났다.

Table 2. Marital Intimacy, Self-esteem, Life Event Stress, and Depression

Variable	Possible total range	M±SD, n(%)	Item M±SD
Marital intimacy	16~32	21.76±4.89	2.72±0.61
Self-esteem	16~40	31.09±4.35	3.10±0.43
Life event stress	0~930	142.19±177.52	4.73±5.91
Depression	0~48	13.64±8.95	0.68±0.44
normal	0~15	93(66.0)	
mild	16~20	21(14.9)	
moderate	21~24	10(7.1)	
severe	25 ≥	17(12.1)	

3.3 부부친밀도, 자아존중감, 생활사건 스트레스, 우울 간의 상관관계

부부친밀도, 자아존중감, 생활사건 스트레스 및 우울 간의 상관관계는 Table 3과 같다. 우울은 부부친밀도($r=-.44, p<.001$)와 자아존중감($r=-.53, p<.001$)과 유의한 음의 상관관계를 보였으며, 자아존중감은 부부친밀도와 유의한 양의 상관관계가 있는 것으로 나타났다($r=.48, p<.001$).

Table 3. Correlation among Variables

Variables	Marital Intimacy	Self-esteem	Life Event Stress	Depression
	r(ρ)	r(ρ)	r(ρ)	r(ρ)
Marital Intimacy	1	.48** (.001)	-.06 (.466)	-.44** (.001)
Self-esteem		1	.13 (.125)	-.53** (.001)
Life Event Stress			1	.11 (.169)
Depression				1

3.4 기혼 중년 남성의 우울 영향요인

기혼 중년 남성의 우울 영향요인은 Table 4와 같다. 다중회귀분석을 위해 일반적 특성 중 우울에 유의한 차이를 보인 교육과 만성질환 유무는 더미변수 처리하여 투입하였다. 종속변수의 자기상관과 독립변수 간의 다중공선성 검정은 Durbin-watson 지수와 분산팽창인자지수를 사용하여 검정하였다. Durbin-Watson 지수는 1.73으로 2에 가까워 자기상관이 없었으며, 분산팽창지수는 1.05~1.48로 다중공선성의 문제가 없는 것으로 나타났다.

회귀분석 결과, 기혼 중년 남성의 우울에 영향을 미치는 요인은 부부친밀도($\beta=-.24, p=.003$)와 자아존중감($\beta=-.40, p<.001$)으로 나타났으며($F=34.05, p<.001$), 이들 변수는 기혼 중년 남성의 우울을 32.1% 설명하였다.

Table 4. Factors Influencing Depression in Married Middle-aged Men

Variable	B	SE	β	t	p
Constant	69.67	4.52		15.40	<.001
Education	-0.18	1.34	-.01	-0.13	.891
Chronic disease	1.27	1.33	.06	0.95	.342
Marital Intimacy	-0.44	0.14	-.24	-3.04	.003
Self-esteem	-0.84	0.16	-.40	-5.20	<.001
F=34.05, p<.001, Durbin-watson 1.73					

4. 논의 및 결론

본 연구는 기혼 중년 남성의 우울에 영향을 미치는 요인을 규명하기 위해 시도되었으며, 연구결과를 토대로 다음과 같이 논의하고자 한다.

중년 남성의 우울에 영향을 미치는 요인은 자아존중감과 부부친밀도로 나타났다. 먼저 자아존중감은 기혼 중년 남성의 우울에 가장 큰 영향을 미치는 요인이었으며, 자아존중감이 감소할수록 우울 정도가 증가하였다. 중년 남성을 대상으로 한 선행연구에서도[12,14] 자아존중감은 우울에 유의한 영향요인으로 나타났다. 중년기는 자신과 삶에 대한 재평가가 이루어지는 시기이기 때문에 자신의 삶의 만족이나 과업 성취에 대해 어떻게 생각하는지에 따라 자아존중감이 변화될 수 있다[37]. 중년기에 경험하는 경제적 어려움과 같은 시련, 이루지 못한 꿈에 대한 좌절, 신체적 노화로 인한 위축 등[17]으로 자신의 능력과 가치에 대해 부정적으로 평가하게 되고, 이로 인해 우울한 감정이 초래되었을 것으로 생각된다. 또한 자아존중감이 높을 경우 삶의 의미와 목표가 생기고, 삶의 질이 높아져[38] 우울의 정도가 감소할 수 있을 것이다. 퇴직 중년 남성에 관한 질적연구에서 중년 남성은 퇴직으로 인해 상실, 존재감 약화, 사회적 유대 위축 등으로 자존감이 낮아질 수 있다고 하였다[39]. 중년 남성에게 일은 생계수단이자 사회적 존재의 증명으로, 남성에게 자부심을 제공한다[2]. 따라서 중년 남성의 우울을 감소시키기 위해 자아존중감을 향상시키기 위한 방안이 마련되어야 하며, 특히 자아실현과 직업의 성취가 중요한 시기이므로 중년 남성의 직업활동을 증진시키기 위한 국가적 지원이 필요할 것이다.

부부친밀도는 기혼 중년 남성의 우울에 영향을 미치는 요인이었으며, 이는 선행연구의 결과와도 같았다[20,27]. 중년기에 배우자와의 만족스러운 관계는 심리적 정서를 결정짓는 중요한 요소로, 중년 남성은 아내의 전적인 지지를 통해 삶에 대한 용기를 얻게 된다고 하였다[17]. 반면, 자신의 전문분야에서 성공하기 위해 애쓰고 사회생활과 친구 중심으로 생활하게 되면서 아내와의 갈등과 가정분란이 초래되기도 한다[17]. 부부친밀도에 대한 남녀의 비교에서 중년 여성은 경제적 수준이 높고 대인관계차원에서 조화로울 때 부부친밀도가 높은 반면 중년 남성은 심리내적 차원의 일치성이 높고 독립적일수록 부부친밀감이 높게 나타났다[40]. 따라서 부부는 상반되는 남녀의 특성과 서로의 처지를

이해하고 배려하여 중년기 부부친밀도를 높이기 위해 함께 노력해야 할 것이다.

반면, 생활사건 스트레스는 본 연구에서 기혼 중년 남성의 우울에 유의한 변수가 아닌 것으로 나타나 선행연구[12]의 결과와 상반되었다. 연구 도구가 달라 직접적 비교가 힘들지만 본 연구도구는 지난 12개월의 단시간 동안 스트레스 사건, 스트레스 양에 초점을 두었기 때문에 우울에까지 영향을 미치지 못했을 것이라고 본다.

체질량지수 구분에 의한 비만 또한 우울에 유의한 변수가 아닌 것으로 나타났다. Nam과 Park [23]의 연구에 의하면 정상체중과 비만 집단 간에는 우울에 유의한 차이가 없었으나 고도비만 집단의 경우 우울 발병 비율이 더 높게 나타났다. 본 연구의 경우 고도비만이 5명밖에 없었기 때문에 우울 점수에 크게 영향을 미치지 못한 것으로 보인다.

일반적 특성에 따른 우울에서 교육수준과 만성질환 유무에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 교육수준이 낮은 경우 높은 경우에 비해 중년 남성의 우울 정도가 높았으며, 이는 선행연구에서 전문대졸 이상이 고졸에 비해 심리적 안녕감이 높게 나타나 비슷한 결과로 볼 수 있겠다[13]. 교육수준이 높은 경우 자기효능감, 개인의 성장, 자아실현과 관련되어 심리적 적응에 긍정적인 영향을 미쳐[13] 우울 정도가 낮을 것으로 생각된다. 또한 만성질환이 있는 경우가 없는 경우에 비해 중년 남성의 우울 정도가 유의하게 높았다. Woo 등[13]의 연구에서도 주관적 건강상태가 높을수록 심리적 안녕감이 높게 나타나 비슷한 결과로 해석할 수 있겠다.

본 연구에서 기혼 중년 남성의 우울은 평균 0.68점, 중증 우울은 12.1%로, Kim [26]의 연구에서 25점 이상인 중증 우울수준이 32.2%인 것에 비해 상대적으로 낮았다. Kim [26]의 연구와 달리 본 연구에서는 기혼 남성만이 연구대상이었기 때문에 더 낮았을 것이라 생각된다. 본 연구에서 우울 수준이 심각한 12.1%의 대상자에 대해 우울 감소를 위한 적극적인 상담 및 중재적 개입이 요구된다.

그 동안 중년기 심리적 위기와 관련된 연구가 중년 여성을 중심으로 대부분 이루어졌으나 본 연구에서는 중년 남성의 우울에 초점을 두었다는 점에서 의의가 있다고 볼 수 있다.

본 연구는 일개 지역에 있는 중년기 남성을 표집 대상으로 하여 모집단의 특성을 대표하는데 한계가 있었으며, 중년기를 40~60대로 정의하였으나 연령대의 범

위가 커 연령대별 특성을 제대로 반영하지 못했다는 제한점을 가진다. 또한 자아존중감과 부부친밀도가 중년 남성의 우울에 유의한 영향요인이었으나 중년 남성의 우울과의 인과관계에 대해서는 확인하기가 어려웠다.

향후 연구에서는 중년 남성의 자아존중감과 부부친밀도를 높여 중년 남성의 우울을 감소시키기 위한 프로그램을 개발할 필요가 있으며, 중년 남성의 우울 발생에 관한 인과관계를 확인할 수 있는 구조모형을 입증할 것을 제안한다.

REFERENCES

- [1] C. K. Kim, S. Y. Lee, Y. J. Lee, J. J. Jeong & W. Y. Choi. (2016). Counseling dictionary. *Middle-age*. Seoul : Hakjisa Corp.
- [2] E. S. Park. (2014). *The Impact of Depression and Death Anxiety in the Elderly Life Satisfaction*. Master's Thesis. Catholic University, Daegu.
- [3] M. K. Ahn. (2018). An exploration into the Depression Experience of 50's Middle-aged Men-Focus on Male Professionals. *Qualitative Research*, 4(3), 165-199.
- [4] H. W. Jeon & S. A. Kim. (2017). A Phenomenological Convergence Study on the Experience of Middle-aged Men Menopause. *Journal of the Korea Convergence Society*, 8(9), 217-229. DOI : 10.15207/JKCS.2017.8.9.217
- [5] Health Insurance Review & Assessment Service. (2020). <http://opendata.hira.or.kr/op/opc/olapMfrnIntrslnsInfo.do>
- [6] S. Krumm, C. Checchia, M. Koesters, R. Kilian & T. Becker. (2017). Men's Views on Depression: A Systematic Review and Metasynthesis of Qualitative Research. *Psychopathology*, 50(2), 107-124. DOI : 10.1159/000455256
- [7] J. L. Oliffe & M. J. Phillips. (2008). Men, Depression and Masculinities: A review and Recommendations. *Journal Men's Health*, 5(3), 194-202. DOI : 10.1016/j.jomh.2008.03.016
- [8] E. K. Cornish, E. M. Bergner & D. M. Griffith. (2017). "They have said that I was slightly depressed but there are circumstances that bring that on" : How Middle-Aged and Older African American Men Describe Perceived Stress and Depression. *Ethnicity & Disease*, 27(4), 437-442. DOI : 10.18865/ed.27.4.437
- [9] Rosenberg, M. (1965). *Society and the Adolescent Self-Image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- [10] E. J. Jeong & H. C. Choi. (2013). The Longitudinal Reciprocal Relationship between Self-Esteem and Depression in Korea Children. *Korean Journal of Counseling and Psychology*, 14(2), 1107-1124. DOI : 10.15703/kjc.14.2.201304.1107
- [11] Y. R. Park, S. A. Park & J. H. Jeon. (2019). The Mediating Effect of Self-esteem and Meaning of Life on the Relationship between Stress and Depression. *Journal of Muscle and Joint Health*, 26(3), 214-222. DOI : 10.5953/JMJH.2019.26.3.214
- [12] N. H. Jo & C. H. Seong. (2016). Effects of Stress and Self-esteem on Depression in Middle-aged Women and Middle-aged Men. *Journal of the Korea Convergence Society*, 7(6), 89-97. DOI : 10.15207/JKCS.2016.7.6.089
- [13] S. H. Woo, J. M. Kim & H. S. Jo. (2016). The Effects on Personal Psychological Variables, Family Variables, and Job satisfaction on the Psychological Well-being of Middle-aged Men. *Korean Home Management Association*, 34(6), 15-26. DOI : 10.7466/JKHMA.2016.34.6.15
- [14] K. N. Ahn, M. S. Kim, D. G. Kim, Y. S. Seo & D. H. Kim. (2012). Depression and Its Relationship between Self-Esteem, Social Support and Stress in Middle-Aged Men. *Korean Journal of Clinical Geriatrics*, 13(4), 181-188.
- [15] O. H. Jo. (2004). *The Relationship between Role Conflicts, Coping Behaviors and the Psychological Well-being of Middle-aged Working Wives*. Doctoral dissertation. Chonnam National University, Gwangju.
- [16] D. Patton & E. M. Waring. (1984). Marital Intimacy and Depression. *British Journal of Psychiatry*, 145(6), 641-644. DOI : 10.1192/bjp.145.6.641.
- [17] Y. J. Kim & B. H. Kim. (2007). Meaning of Experienced Life in Middle-aged Men. *Qualitative Research*, 8(2), 51-63.
- [18] T. H. Holmes & R. H. Rahe. (1967). The social readjustment rating scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 11(2), 213-218.
- [19] C. Tennant. (2002). Life events, stress and depression: a review of recent findings. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 36, 173-82.
- [20] H. O. Park & S. P. Yook. (2013). The Effect of Spousal Bereavement Stress on Depression and Suicidal Ideation in the Elderly According to

- Marital Intimacy-A Moderated Medication Model. *Korean Journal of Counseling and Psychology*, 25(4), 933-951.
- [21] M. J. Kim & H. M. Ho. (2010). The Relationships between Stress, Social Support, Self-esteem and Hwa-byung of Men. *Korean Journal of Counseling and Psychology*, 15(1), 19-33. DOI : 10.17315/kjhp.2010.15.1.002
- [22] L. Zhang et al. (2016). Relationship between body mass index and depressive symptoms: the "fat and jolly" hypothesis for the middle-aged and elderly in China. *BMC Public Health*, 16(1), 1201. DOI : 10.1186/s12889-016-3864-5
- [23] S. J. Nam & J. H. Park. (2012). Depression and Stress Related to Obesity among Normal, Obese, and Severe Obese Groups-Comparison among Normal, Obesity, and Severe Obesity Groups. *Korean Journal of Human Ecology*, 21(6), 1199-1210. DOI : 10.5934/KJHE.2012.21.6.1199
- [24] H. J. Jo, Y. J. Lee, J. H. Choi, E. J. Lee & J. Y. Kang. (2016). Prevalence of Depression and Depressive Symptoms in Cardiovascular Diseases in Korean Adults: The Korean National Health and Nutrition Examination Survey in 2013-2014. *Korean Journal of Family Practice*, 6(5), 497-502. DOI : 10.21215/kjfp.2016.6.5.497
- [25] J. I. Lee, K. H. Kim & S. H. Oh. (2003). Depression and Life Satisfaction of Middle-aged Man. *Korean Journal of Adult Nursing*, 15(3), 422-231.
- [26] J. S. Kim. (2018). A Converged Study on the Influence on the Depression of Family & Job Stress and Middle aged Men. *Journal of the Korea Convergence Society*, 9(11), 561-567. DOI : 10.15207/JKCS.2018.9.11.561
- [27] M. O. Kim & K. S. Kim. (2016). Effects of Marital Intimacy, Self-efficacy, and Psychological Sense of Crisis on the Depression of Middle-Aged Men. *The Journal of Korea Society for Wellness*, 11(1), 165-174.
- [28] H. Li et al. (2019). Association of Depressive Symptoms With Incident Cardiovascular Diseases in Middle-Aged and Older Chinese Adults. *JAMA Network Open*, 2(12), e1916591-e1916591. DOI : 10.1001/jamanetworkopen.2019.16591
- [29] World Health Organization (WHO). (2002). *The Asia-Pacific perspective: Redefining obesity and its treatment*. Geneva : WHO Task Force.
- [30] E. M. Waring & J. R. Reddon. (1983). The measurement of intimacy in marriage: The Waring Intimacy Questionnaire. *Journal of Clinical Psychology*, 39(1), 53-57.
- [31] S. N. Kim. (1998). *A Structural Model for Quality of Life in Women Having Hysterectomies*. Master's Thesis. Yonsei University, Seoul.
- [32] B. J. Jeon. (1974). Self-esteem: A test of its measurability. *Yonsei Nonchong*, 11(1), 107-299.
- [33] P. S. Lee. (1984). *A Methodological Research on the Measurement of Stress related to the Life Events*. Doctoral dissertation. Yonsei University, Seoul.
- [34] J. M. Bae, E. K. Jeong, T. W. Yoo, B. Y. Huh & C. H. Kim. (1992). A quick measurement of stress in outpatient clinic setting. *Journal of Korean Academy of Family Medicine*, 13(10), 809-820.
- [35] L. S. Radloff. (1977). The CES-D Scale : A Self-report depression scale for research in the general population. *Psychol measurement*, 1(3), 385-401.
- [36] K. K. Chon, S. C. Choi & B. C. Yang. (2001). Unified Korean Version of Developing CES-D. *Korean Journal of Health Psychology*, 6(1), 59-76.
- [37] T. H. Ha & H. S. Kim. (2018). Self-esteem and quality of life in middle-aged men: The mediating effect of spirituality. *Journal of the Korean Date Information Science Society*, 29(6), 1519-1532. DOI : 10.7465/jkdi.2018.29.6.1519
- [38] M. K. Park & K. H. Choi. (2019). A Qualitative Study on the Life Experiences of Retired Middle-Aged Men with a Figure-Based Psychological Diagnostic Evaluation. *Korean Journal of Christian Counseling*, 30(2), 121-153.
- [39] E. H. Oh & I. S. Lee. (2012). The Effects of Congruence and Locus of Control on Marital Intimacy. *Korean Journal of Family Therapy*, 20(1), 135-156. DOI : 10.21479/kaft.2012.20.1.135
- [40] Y. I. Kim. (2017). An Oral Health Promotion Behavior Model for Adolescents. *The Korean Journal of Health Service Management*, 11(2), 129-142. DOI : 10.12811.kshm.2017.11.2.129

이 은 주 (Eun-Joo Lee)

[정회원]



- 2011년 2월 : 계명대학교 간호학과 (간호학 석사)
- 2015년 2월 : 계명대학교 간호학과 (간호학 박사)
- 2015년 3월 ~ 현재 : 경남대학교 간호학과 조교수

- 관심분야 : 산후우울, 중년기우울
- E-Mail : abigail@kyunam.ac.kr