

중년 남성의 생활스트레스가 우울에 미치는 영향 -자아존중감, 사회적 지지의 매개효과-

송지현¹, 성미현^{2*}

¹제주한라대학교 간호학과 교수, ²창신대학교 간호학과 교수

Factors Affecting of life stress in Middle-aged on Depression: -Mediating effect of Self-esteem and Social support-

Ji Hyeun Song¹, Mi Hyeon Seong^{2*}

¹Professor, Department of Nursing, Cheju Halla University, ²Department of nursing, Changshin university

요약 본 연구는 중년 남성의 생활스트레스와 우울과의 관계에서 자아존중감과 사회적 지지의 매개효과를 확인하기 위해 시행되었다. 자료 분석은 SPSS/WIN 25.0 program을 이용하여 t-test, ANOVA, pearson's correlation coefficient, SPSS Process Macro(Model 4), 부트스트래핑 접근법을 사용하였다. 연구 결과 생활스트레스와 우울 간의 관계에서 매개변수인 자아존중감의 효과를 고려할 경우 생활스트레스가 우울에 미치는 직접효과는 .49이었다. 매개변수인 사회적 지지의 효과를 고려할 경우 생활스트레스가 우울에 미치는 직접효과는 .50이었다. 즉, 매개변수를 고려하지 않았을 때 생활스트레스가 우울에 미쳤던 전체효과 .62에 비해 감소되었다. 이를 통해 자아존중감과 사회적 지지는 생활스트레스와 우울의 관계에서 매개효과가 있는 것으로 확인되었다. 따라서, 중년 남성의 우울 감소 및 정신건강 증진을 위한 간호중재 프로그램 개발 시 자아존중감과 사회적 지지를 고려할 필요가 있다.

주제어 : 중년 남성, 생활스트레스, 자아존중감, 사회적지지, 우울

Abstract This study was conducted to confirm the mediating effect of self-esteem and social support in the relationship between life stress and depression in middle-aged men. Data analysis was performed using the SPSS/WIN 25.0 program, t-test, ANOVA, pearson's correlation coefficient, SPSS Process Macro (Model 4), and bootstrapping approach. As a result of this study, when considering the effect of self-esteem, a parameter in the relationship between life stress and depression, the direct effect of life stress on depression was .49. Considering the effect of social support as a parameter, the direct effect of life stress on depression was .50. That is, when the parameters were not considered, life stress decreased compared to the overall effect of .62 on depression. Through this, it was confirmed that self-esteem and social support had a mediating effect in the relationship between life stress and depression.

Key Words : middle-aged men, self-esteem, social support, depression

*Corresponding Author : Mi Hyeon Seong(mihyeon0624@cs.ac.kr)

Received November 10, 2020

Accepted March 20, 2021

Revised February 15, 2021

Published March 28, 2021

1. 서론

1.1 연구의 필요성

중년기에 대한 구분은 학자마다 견해의 차이가 있지만 생활 연령과 가족의 생활 주기를 고려할 때 40세부터 60세 미만을 중년기로 정의할 수 있다[1]. 중년기는 다른 생애주기에 비해 상대적으로 변화가 적고 다양성과 규칙성이 적어 사회적 관심 대상에서 다소 소외되는 경향이 있다[2]. 최근 노년 인구가 증가하면서 성공적 노화와 노년기 삶의 질 향상을 위해 노년기 이전 단계인 중년기의 신체적·심리적 건강에 대한 관심이 점차 증가하고 있다. 특히, 중년 남성은 삶의 과정 동안 경험하게 되는 다양한 심리적·사회적 스트레스로 인해 중년 여성과는 다른 심리적 위기감을 경험하고 있다. 그러나 중년기에 대한 사회적 관심은 중년 여성에 초점이 맞춰져 있는 경우가 많고 중년 남성의 경우 상대적으로 사회적 관심이 미흡한 실정으로[3, 4], 중년 남성의 심리적 위기감이 증가되어 우울로 이환될 가능성이 높다. 따라서, 급변하는 현대사회 속에서 중추적인 역할을 하고 있는 중년 남성의 우울에 대해 사회적으로 깊이 있는 관심을 가질 필요가 있다. 우울은 기분저하, 의욕이나 흥미 상실 등 일상생활 등에서 심각한 지장을 초래하는 부정적 정서로 전 세계 인구의 4.4%에 해당하는 사람들이 우울증에 이환된 것으로 추정하고 있다[5]. 우리나라의 경우 전체 우울증 유병인구는 33.9%로 중년 여성이 중년 남성에 비해 약 2배 높은 것으로 나타났다[6, 7]. 특히, 중년기 우울은 경제적 문제, 은퇴 또는 실직, 주변인과의 사별, 신체적 질환과 같은 생활사건으로 인해 우울의 위험이 점차 증가하고 있고[5], 인지적·사회적 기능의 손상과 함께 삶의 질에 심각한 영향을 미쳐 중년기의 사망률을 높일 수 있기 때문에 철저한 관리가 필요하다[8].

우울은 모든 연령대에서 나타날 수 있지만 최근 50대 중년 남성의 경우 우울 및 자살 시도가 증가하고 있어 중년 남성의 우울은 사회적으로 중요하게 다루어야 할 건강문제로 재조명 되고 있다[6, 7]. 중년 남성은 스트레스 대처능력이 높아 여성에 비해 우울정도는 낮다. 그러나 중년남성은 스트레스와 피로를 많이 느끼고, 이를 외부로 표현하기보다는 개인의 내적 문제로 가지고 가는 경우가 많기 때문에 자아존중감, 사회적 지지와 같은 심리·사회적 변수들의 작용으로 인해 개인이 경험하는 우울 정도에는 개인적 차이가 있을 수 있다[9].

중년기 우울은 생활스트레스와 밀접한 관련이 있고 정신건강에 부정적인 영향을 미친다[9]. 생활스트레스는 일

상생활 속에서 보편적으로 경험하는 긍정적이고 부정적인 모든 사건으로[10], 생활스트레스가 높을수록 정신건강에 부정적인 영향을 미쳐 불안, 강박, 신체화, 우울 등과 같은 정신병적 증상이 나타날 가능성이 있다[11]. 만성 스트레스는 우울을 발현시키는 위험인자로 장기간 동안의 높은 직업스트레스, 가족 구성원의 역할 변화로 발생하는 스트레스의 증가는 중년 남성의 우울을 증가시킬 가능성이 있다[12]. 중년 남성은 사회·문화적 특성으로 인해 자신의 내적 갈등과 부정적 감정표현을 드러내지 않으려는 경향이 있다[4, 13]. 이로 인해 공격적 행동이 증가되거나 우울이 가중되어 결과적으로 극단적인 선택을 할 가능성이 높다[4, 6, 13]. 이와 같이 생활스트레스가 적절하게 관리되지 않을 때 중년남성의 우울은 증가할 가능성이 있기 때문에 스트레스 상황에서 적절하게 대처할 수 있는 방안을 모색할 필요가 있다.

자아존중감은 우울에 있어 중요한 조절 요인으로 보고되고 있다[14, 15]. 자아존중감은 인간관계 속에서 만들어지는 자기가치에 대한 평가로, 자아존중감은 중년기에 최고조에 이른 후 급격하게 저하된다[14]. 중년기는 스트레스 상황에서 자신에게 주어진 역할과 과업에 적극적으로 대처하였을 때 긍정적 정서와 자신감을 갖게 되고 이로 인해 자아존중감이 높아질 수 있다[16]. 또한, 자아존중감을 적절한 수준으로 유지할 경우 정신건강에 긍정적인 영향을 미치게 된다[14], 그러나 자아존중감이 저하될 경우 정신건강에 부정적인 영향을 미쳐 우울에 이환될 가능성이 높다[17-19]. 낮은 자아존중감은 우울을 심화시켜 자살사고에 직접적인 매개역할을 하고 있기 때문에 정서적·심리적 위기감을 경험하고 있는 중년 남성에게 자아존중감은 매우 중요하다고 할 수 있다[20].

사회적 지지는 우울에 영향을 미치는 요인으로 중년 남성의 경우 심리·사회적 갈등으로 인한 정신적·신체적 문제를 완충시키는 효과가 있다[21]. 사회적 지지는 생활스트레스 상황에서 정서적·심리적 안녕감을 유도하여 가족 내 구성원의 변화와 사회적 관계망이 축소되기 쉬운 중년 남성의 정신건강 증진을 위한 직·간접적인 요인으로 작용할 수 있다[22]. 긍정적인 사회적 지지체계 형성은 자신을 가치 있는 존재로 지각하게 되어 우울을 최소화 하는데 효과가 있다[23-25]. 이와 같이 자아존중감과 사회적 지지는 우울에 영향을 미치는 중요한 요인으로, 생활스트레스 상황에 직면했을 때 자아존중감과 사회적 지지체계를 활용한 우울 감소 전략을 마련할 필요가 있다.

본 연구는 선행연구를 토대로 중년 남성의 생활스트레스, 자아존중감 및 사회적 지지가 개인의 정신건강의 지

표인 우울에 어떠한 영향을 미치는지를 확인하기 위해 변수들 간의 가설적 모형을 구축하고 인과관계를 알아보기 위해 진행되었다[26, 27]. 중년 남성의 생활스트레스와 우울과의 관계에서 심리·사회적 변수인 자아존중감과 사회적 지지의 매개효과를 확인한다면 중년 남성의 우울을 감소시키고 정신건강 증진을 위한 다양한 간호중재를 개발하는데 필요한 토대를 마련할 수 있을 것으로 기대한다. 더 나아가 사회적 인구 집단 구조상 가장 많은 분포를 보이고 있는 중년기의 삶의 질을 향상시키고 성공적 노화를 준비하는데 도움이 될 수 있을 것이다.

1.2 연구 목적

- 중년 남성의 생활스트레스, 자아존중감, 사회적 지지 및 우울과의 관계를 파악한다.
- 중년 남성의 생활스트레스와 우울과의 관계에서 자아존중감과 사회적 지지의 매개효과를 확인한다.

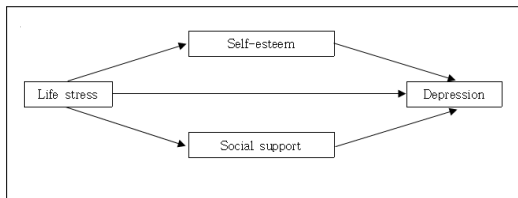


Fig. 1. Conceptual framework

2. 연구방법

2.1 연구대상

본 연구는 선행연구[28]에서 중년기 대상자를 40~59세로 설정한데 근거하여, J시에 거주하고 있는 40세 이상 59세 이하의 중년 남성을 대상으로 진행하였다. 대상자는 임의 표출 방법에 의해 본 연구 목적을 이해하고 연구 참여에 동의한 자를 대상으로 선정하였다. 대상자 수는 G*power 3.1.9.2를 이용하여 회귀분석에서 매개효과를 검증하기 위해 효과크기 .15, 유의수준 .05, 검정력 .95, 예측요인 4개(생활스트레스, 자아존중감, 사회적지지, 우울)로 할 경우 최소 129명이 필요한 것으로 산출되었으며, 탈락율 10%를 고려하여 150명을 편의표출 하였다.

2.2 연구도구

2.2.1 우울

우울은 Radloff[29]가 개발한 CES-D 를 전 등[30]이 재구성하여 개발한 통합적 한국판 CES-D 로 사용하였다. 본 도구는 총 20 문항의 4 점 Likert 척도로 구성되어 있다. 도구의 점수는 '1 일 이하(극히 드물다)' 0 점에서 '5~7 일(대부분 그랬다)' 3 점으로 최저 0 점에서 최고 60 점의 범위를 보이며, 점수가 높을수록 우울 정도가 높은 것을 의미한다. 점수가 16 점 이상인 경우 임상적 개입이 필요한 정도의 우울수준으로 분류하였다[29]. 도구의 신뢰도는 전 등[30]의 연구에서 신뢰도 Cronbach's α =.91 이었고, 본 연구에서 도구의 전체 신뢰도 Cronbach's α =.91 이었다.

2.2.2 생활스트레스

생활스트레스는 Holmes와 Rahe[31]의 '최근 생활 경험표'를 바탕으로 채와 정[32]이 수정·보완한 도구로 사용하였다. 본 도구는 가족관계문제, 경제문제, 건강문제, 역할문제 4개 영역 총 20문항의 5점 Likert 척도로 구성되어 있다. 도구의 점수는 '전혀 심각하지 않았다' 1 점에서 '매우 심각했다' 5점으로 최저 20점부터 최고 100점까지의 범위를 보이며, 점수가 높을수록 생활스트레스 정도가 높은 것을 의미한다. 도구의 신뢰도는 채와 정[32]의 연구에서 도구의 신뢰도 Cronbach's α =.91 이었고, 본 연구에서 도구의 전체 신뢰도 Cronbach's α =.93이었다.

2.2.3 자아존중감

자아존중감은 Rogenberg[33]가 개발한 자아존중감(Self-esteem scale)도구를 전[34]이 번안한 도구로 사용하였다. 본 도구는 긍정적 자아존중감, 부정적 자아존중감 2개영역 총 10문항의 Likert 4점 척도로 구성되어 있다. 도구의 점수는 '전혀 그렇지 않다' 1점에서 '매우 그렇다' 4점으로 최저 10점에서 최고 40점으로 점수가 높을수록 자아존중감의 수준이 높음을 의미한다. 도구 개발당시 신뢰도 Cronbach's α =.85이었고, 본 연구에서 도구의 신뢰도 Cronbach's α =.83이었다.

2.2.4 사회적 지지

사회적 지지는 Zimet 등[25]이 개발한 MSPSS를 이[35]가 번안한 도구로 사용하였다. 본 도구는 가족 지지, 친구 지지, 의미 있는 주변인 3개 영역 총 12문항의 7점 Likert척도로 구성되어 있다. 도구의 점수는 '매우 그렇지 않다' 1점에서 '매우 그렇다' 7점으로 최저 12점부터

최고 84점까지의 범위를 보이며, 점수가 높을수록 사회적 지지가 높은 것을 의미한다. 이[35]의 연구에서 도구의 신뢰도 Cronbach's $\alpha=.90$ 이었고, 본 연구에서 도구의 신뢰도 Cronbach's $\alpha=.95$ 이었다.

2.3 자료수집방법

본 연구는 먼저 대상자 20명에게 예비조사를 실시하였다. 예비조사 대상자에게 수정해야 할 문장이나, 설문작성 시 어려움이 있는 문항에 대한 의견을 받은 결과 수정할 문항이나, 설문작성 시 어려움은 없는 것으로 확인되었다. 자료수집 기간은 2020년 5월부터 2020년 8월까지 3개월이었다. 자료수집은 코로나19로 대면접촉이 어려운 상황이므로 비대면으로 시행하였고, 온라인으로 자료수집에 대한 동의를 구한 후 구글 설문지를 활용하여 자료를 수집하였다. 자료는 총 150개의 설문이 모두 회수되어 최종 자료 분석에 사용되었다.

2.4 윤리적 고려

본 연구에서는 연구자가 대상자들을 직접 접촉하지 않아 연구자로 인한 영향은 발생하지 않았다. 설문지는 구글 설문으로 회수된 자료를 비밀번호가 설정된 하드디스크에 저장하여 보관하였으며, 저장 즉시 인터넷 상에서는 삭제하였다. 연구대상자들의 윤리적 보호를 위한 연구 안내문을 작성하여 연구의 목적과 내용을 설명하여 동의란에 체크가 된 후 설문이 진행될 수 있도록 하였다. 동의서에 연구 참여는 자신의 의사에 따라 철회가 가능하고 연구 목적 외에는 설문이 사용되지 않을 것을 제시하였다. 또한 수집된 자료는 코드화되어 기밀처리가 되며 3년간 보관 후 영구 삭제할 예정이다.

2.5 자료 분석 방법

수집된 자료는 SPSS/WIN 25.0 program을 이용하여 분석하였다. 구체적인 분석방법은 다음과 같다.

- 대상자 특성, 생활스트레스, 자아존중감, 사회적 지지 및 우울 정도는 실수와 평균, 표준편차로 분석하였다.
- 대상자 특성에 따른 생활스트레스, 자아존중감, 사회적 지지 및 우울의 차이는 t-test와 ANOVA를 사용하였으며, 사후검정은 Scheffé's test로 분석하였다.
- 대상자의 생활스트레스, 자아존중감, 사회적 지지 및 우울의 관계는 Pearson's correlation coefficient로 분석하였다.
- 대상자의 생활스트레스와 우울의 관계에서 자아존중

감, 사회적 지지의 매개효과를 검증하기 위해 SPSS Process Macro(Model 4)를 사용하였다. 또한 매개효과와의 유의도를 검증하기 위해 부트스트래핑 접근법을 사용하여 분석하였다.

3. 연구결과

3.1 대상자의 일반적 특성

본 연구 대상자의 일반적 특성을 살펴본 결과, 대상자의 평균 연령은 47.9세로 나타났다. 교육수준은 대졸이 110명(73.3%)로 가장 많았고 고졸 이하가 31명(20.7%), 대학원 이상 9명(6.0%) 순이었다. 대상자는 모두 결혼을 한 상태로 초혼이 145명(96.7%)으로 대부분을 차지하였고, 재혼은 5명(3.3%)이었다. 직업은 전문직이 48명(32.0%)으로 가장 많았고, 자영업 47명(31.3%), 사무직 42명(28.0%), 영업직 12명(8%), 무직 1명(0.7%) 순이었다. 건강상태는 '좋다'라고 응답한 대상자가 73명(48.7%)으로 가장 많았고, '그저 그렇다' 62명(41.3%), '매우 좋다' 10명(6.7%), '나쁘다' 5명(3.3%) 순이었다(Table 1).

Table 1. General characteristics of the subject (N=150)

Characteristics	Category	N(%)
Education	≤High school	31(20.7)
	University	110(73.3)
	Graduate school	9(6.0)
Marriage	First marriage	145(96.7)
	Remarried	5(3.3)
Occupation	None	1(0.7)
	Profession	48(32.0)
	Self-employed	47(31.3)
	business	12(8.0)
	Office worker	42(28.0)
Health state	Bad	5(3.3)
	So so	62(41.3)
	Good	73(48.7)
	Very good	10(6.7)

3.2 대상자의 생활스트레스, 자아존중감, 사회적지지, 우울 정도

대상자의 생활스트레스, 자아존중감, 사회적지지 및 우울의 정도를 살펴본 결과, 총점 평균은 생활스트레스 45.72점, 자아존중감 29.31점, 사회적 지지 60.47점, 우울 15.21점으로 나타났다(Table 2).

Table 2. The level of life stress, self-esteem, social support and depression of subjects (N=150)

Variables	M±SD	Degree
Life stress	45.72±14.12	0-100
Self-esteem	29.31± 4.29	0-40
Social support	60.47±12.92	0-84
Depression	15.21± 9.24	0-60

3.3 대상자의 일반적 특성에 따른 생활스트레스, 자아존중감, 사회적 지지, 우울의 차이

본 연구의 대상자의 일반적 특성에 따른 변인들의 차이를 살펴본 결과, 교육수준, 결혼유무, 직업에 따른 생활스트레스, 자아존중감, 사회적 지지, 우울의 차이는 유의미하지 않았다. 그러나 대상자의 일반적 특성 중 건강상태에 따른 생활스트레스(F= 14.70, $p<.01$), 자아존중감(F= 5.30, $p<.01$), 사회적 지지(F= 5.66, $p<.01$), 우울(F= 11.34, $p<.01$)은 유의미한 차이가 있었다(Table 3).

3.4 생활스트레스, 자아존중감, 사회적 지지, 우울의 상관관계

본 연구에서 변수들 간의 상관관계를 살펴본 결과, 생활스트레스와 자아존중감($r = -.50, p<.01$), 생활스트레스와 사회적 지지($r = -.58, p<.01$)는 부적 상관관계가 있었고, 생활스트레스와 우울($r = .63, p<.01$)은 정적 상관관계가 있었다. 자아존중감과 사회적 지지($r = .54, p<.01$)는 정적 상관관계가 있었고, 자아존중감과 우울($r = -.52, p<.01$)은 부적 상관관계가 있었다. 또한 사회적 지지와 우

울($r = -.51, p<.01$)은 부적 상관관계가 있었다. Table 4

Table 4. Correlation of life stress, Self-esteem, Social support, and Depression

	1	2	3	4
Life Stress	1			
Self-esteem	-.50($p<.01$)	1		
Social Support	-.58($p<.01$)	.54($p<.01$)	1	
Depression	.63($p<.01$)	-.52($p<.01$)	-.51($p<.01$)	1

1.Life Stress, 2.Self-esteem, 3.Social Support, 4.Depression

3.5 대상자의 생활스트레스와 우울의 관계에서 자아존중감과 사회적 지지의 매개효과

본 연구는 회귀분석을 실시하기 전 독립성, 다중공선성, 등분산성, 정규성 조건을 검정하였다. 변수들 간의 다중공선성 확인을 위해 상관관계 분석을 실시한 결과 변수들 간의 상관계수는 $-.58 \sim .63$ 으로 기준치인 0.8보다 작게 나타났다. 모형의 독립성을 검증한 결과, Durbin-Watson값은 1.69~1.77로 2에 가깝게 나타나 잔차들 간 자기상관성은 없는 것으로 나타났다[36]. 또한, 독립변수들 간 다중공선성을 검토한 결과, 분산팽창인자(VIF)는 1.53~1.73으로 모두 10보다 크지 않았기에 다중공선성의 문제는 없었고[36], 잔차 분석 결과 모형의 선형성, 오차의 정규성과 등분산성이 확인되었다. 이를 통해 대상자의 생활스트레스와 우울의 관계에서 자아존중감과 사회적 지지는 매개효과가 있는 것으로 검증되었다(Table 5, 6). 모형 1에서 예측 변수인 생활스트레

Table 3. Difference of Life Stress, Self-esteem, Social Support, Depression by Characteristics (N=150)

Characteristics		Life stress		Self-esteem		Social Support		Depression	
		M±SD	t or F(p)	M±SD	t or F(p)	M±SD	t or F(p)	M±SD	t or F(p)
Education	≤High school	46.81±11.86	.44(.65)	28.74±3.61	1.52(.22)	59.32±12.00	0.36(.70)	14.77±8.18	1.00(.37)
	University	45.74±14.70		29.28±4.42		60.55±13.08		15.65±9.60	
	Graduate school	41.78±15.00		31.56±4.64		63.44±14.84		11.22±7.92	
Marriage	First marriage	45.88±14.26	.53(.47)	29.28±4.28	.134(.72)	60.39±12.92	.168(.68)	15.11±9.07	.47(.49)
	Remarried	41.20±9.26		30.00±5.15		62.80±14.10		18.00±14.49	
Occupation	None	53.00±0.00	.69(.60)	31.00±0.00	2.21(.07)	54.00±0.00	1.30(.27)	21.00±0.00	1.40(.24)
	Profession	44.04±14.35		30.56±4.03		61.21±13.18		12.77±8.63	
	Self-employed	47.72±13.79		28.89±4.26		51.94±12.58		16.91±8.73	
	business	42.00±12.60		30.08±4.78		66.83±13.04		15.75±8.73	
	Office worker	46.29±12.60		28.07±4.24		60.78±12.76		15.79±10.36	
Health state	Bad	67.40±12.93	14.70($p<.01$)	26.80±3.42	5.30($p<.01$)	55.20±12.93	5.66($p<.01$)	23.00±6.71	11.34($p<.01$)
	So so	50.90±12.95		28.04±4.04		56.03±13.38		19.23±9.17	
	Good	41.59±32.90		30.14±4.06		63.61±11.66		12.14±7.81	
	Very good	32.90±11.63		32.30±5.38		67.60±9.90		8.80±8.26	

Table 5. Mediating effect of self-esteem and social support in the relationship between life stress and depression

Variables	B(SE)	β	t	p	Adj.R ²	F	p
Model 1 Life stress → Depression	.29	.62	9.81	<.001	.39	96.38	<.001
Model 2 Life stress → Self-esteem	-.15	-.28	-6.99	<.001	.25	48.89	<.001
Model 3 Life stress → Social Support	-.53	-.58	-8.68	<.001	.34	75.39	<.001
Model 4 Life stress, Self-esteem → Depression							
1) Life stress → Depression	.28	.49	5.63	<.001	.45	61.07	<.001
2) Self-esteem → Depression	-.60	-.28	-3.99	<.001			
Model 5 Life stress, Social Support → Depression							
1) Life stress → Depression	.32	.50	6.53	<.001	.43	54.51	<.001
2) Social Support → Depression	-.16	-.22	-2.84	<.001			

Table 6. Significance test of mediating effects of self-esteem and social support in the relationship between life stress and depression

Variables	Effect	Boot SE	Boot LLCI	Boot ULCI
			95%CI	95%CI
Life stress → Self-esteem → Depression	.09	.04	.02	.17
Life stress → Social Support → Depression	.08	.04	.01	.16

스가 우울에 미치는 전체효과는 .62($p<.001$)로 나타나 생활스트레스가 우울에 영향을 미치고 있음을 확인하였다. 모형 2와 모형 3에서 예측변수인 생활스트레스가 매개변수인 자아존중감에 미치는 경로계수는 -.28($p<.001$)로 나타났고, 사회적 지지에 영향을 미치는 경로계수는 -.58($p<.001$)로 나타나 생활스트레스는 자아존중감과 사회적 지지에 부정적인 영향을 미침을 확인하였다.

다음으로 예측변수인 생활스트레스를 통제된 상태에서, 매개변수인 자아존중감과 사회적 지지가 우울에 미치는 영향을 확인해 보았다. 그 결과 모형 4와 모형 5에서 자아존중감의 경로회귀계수는 -.28($p<.001$), 사회적 지지의 경로회귀계수는 -.22($p<.001$)로 나타났다. 매개변수인 자아존중감의 효과를 고려할 경우 생활스트레스가 우울에 미치는 직접효과는 .49($p<.001$)로 나타났으며, 같은 방식으로 매개변수인 사회적 지지의 효과를 고려하여 생활스트레스가 우울에 미치는 직접효과는 .50($p<.001$)로 나타나 매개변수를 고려하지 않았을 때 생활스트레스가 우울에 미쳤던 전체효과 .62에 비해 감소되었다. 이와 같은 결과는 예측변수인 생활스트레스와 종속변수인 우울과의 관계에서 자아존중감과 사회적 지지가 부분적으로 매개변수 역할을 한다는 것을 확인할 수 있다(Table 5). 이들 변수가 우울을 설명하는 정도는 자아존중감 45%, 사회적 지지 43%로 나타났다.

간접효과의 통계적 유의성을 검증하기 위해 부트스트랩 표본 5,000개를 추출하여 자아존중감과 사회적 지지

의 매개효과 검증을 실시한 결과, 95% 신뢰구간에서 구한 매개효과 계수의 하-상한 값은 자아존중감은 각각 .02와 .17이었고, 사회적 지지는 각각 .01과 .16으로 나타나 그 값이 모두 0의 값을 포함하고 있지 않아 자아존중감과 사회적 지지의 매개효과는 통계적으로 유의한 것으로 나타났다(Table 6).

4. 논의

본 연구는 중년 남성의 생활스트레스가 우울에 미치는 영향에 있어 자아존중감과 사회적 지지의 매개효과를 확인하여 우울 정도를 감소시키기 위한 방안을 모색하고자 시도되었다. 본 연구 결과 각 변수들의 정도와 일반적 특성에 따른 차이를 확인한 결과는 다음과 같다. 중년남성의 우울은 15.2점으로 임상적 개입이 필요한 수준인 16 점에는 미치지 않았지만 우울이 높은 수준임을 확인하였다. 이는 동일한 도구를 사용한 차와 이[37]의 연구보다 높고, 허와 임[38]의 연구 14.8점과 비슷하였다. 본 연구에서 우울은 건강상태에 따라 유의한 차이가 있었다. 이는 우울에 가장 큰 영향을 주는 변수로 주관적 건강상태를 보고한 정, 김과 임[39]의 연구 결과를 지지하고, 유, 양과 유[40]의 연구에서 우울은 주관적 건강상태의 영향을 받으며, 신체적 질병과 밀접한 관계를 가지고 있다는 연구 결과를 지지한다. 본 연구에서 건강상태에 따라 생

할스트레스, 자아존중감, 사회적 지지와도 유의미한 차이가 있었는데, 남, 김, 이와 신[41]의 연구에서 건강상태에 대한 주관적 인식이 스트레스, 우울과 같은 정신건강의 부정적 측면과 밀접하게 관련이 있다는 연구 결과를 일부 지지한다. 자아존중감은 개인이 자신에 대해 유능하고 중요하며, 성공적이고 가치 있다고 생각하는 정도로 대인 관계를 원만히 유지시키고 건전한 성격과 정신건강 유지를 위한 중요한 요소이다. 생애주기별 자아존중감의 변화 과정을 연구한 유[42]의 연구에서 중년기와 노년기에서 우울과 만성질환의 수준이 성인기 보다 나빠지기 때문에 만성질환이 심할수록 긍정적 자아존중감이 낮고 부정적 자아존중감이 높다고 하였다. 따라서 본 연구에서는 만성질환 등 건강상의 문제가 중년기와 노년기의 자아존중감을 낮추는 중요한 요인이 될 수 있다는 연구 결과를 지지하였다. 또한, 성인기 자아존중감의 변화 영향요인을 연구한 김, 문과 장[43]의 연구에서 만성질환의 정도가 심할수록 자아존중감의 출발 값이 낮고, 건강상태에 대한 인식이 부정적일수록 심리 사회적 기능이 축소되어 자신에 대한 부정적인 평가가 이루어진다는 연구 결과를 지지한다.

이와 더불어 사회적 지지는 우울을 극복하는데 있어 유의미한 영향을 미치는 변수로[44], 중년 남성을 대상으로 한 김[45]의 연구에서 건강상태를 긍정적으로 인식할수록 가족 지지와 사회적 지지가 높다는 연구 결과를 지지한다. 이를 통해 중년 남성의 건강상태에 대한 인식 수준이 심리·사회적 요인과 밀접한 관련이 있음을 확인하였다. 따라서 추후 연구에서 자신의 건강에 대해 긍정적으로 인식하는 중재방안이 필요하다.

본 연구에서 생활스트레스는 자아존중감, 사회적 지지와 부적 상관관계가 있고, 우울과는 정적 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 또한 자아존중감과 사회적 지지는 우울과 부적 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 이는 중년여성의 자아존중감, 스트레스, 사회적 지지 및 우울의 관계를 연구한 이와 고[26]의 결과와 비슷하다. 스트레스는 우울의 가장 강력한 설명요인으로 높은 상관관계를 가진다[46]. 자아존중감은 동일한 상황에서 긍정적인 정신 건강을 유지할 수 있는 보호요인으로 작용하는 내적 자원이며, 자아존중감이 낮을수록 우울은 증가하는 경향을 보인다[47, 48]. 또한 사회적 지지는 인간의 사회적 욕구충족을 위해 필요한 요인으로, 긴장된 환경 속에서 스트레스와 우울을 완화시킬 수 있는 사회적 변수인 사회적 지지가 높을수록 우울은 감소한다[49]. 이는 중년남성의 우울을 감소시키는 전략으로 스트레스 관리가 중요

하다는 것을 시사한다. 따라서, 자신을 긍정적으로 평가할 수 있으며 주변인으로부터 사회적 지지를 받아 정신 건강을 증진시킬 수 있는 방안을 마련해야 할 필요가 있다. 그러나 중년여성을 연구한 이와 고[26]의 연구에서 자아존중감과 사회적 지지가 서로 상관성은 보이나 사회적 지지가 우울에 유의미한 영향을 미치는 변수가 아니었기 때문에 중년남성을 대상으로 이들 관계를 확인해 보는 연구가 필요하다. 본 연구에서 생활스트레스는 자아존중감과 사회적 지지를 매개로 우울에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 즉, 생활스트레스는 자아존중감과 사회적 지지 정도에 영향을 미치고 궁극적으로 우울에 영향을 미치는데 이들 설명력은 자아존중감 45%, 사회적지지 43%로 나타났다. 이는 중년 남성을 대상으로 한 연구가 없어 본 연구와 선행연구 간 직접적인 비교는 어렵다. 그러나 응급구조사를 대상으로 업무스트레스가 우울에 미치는 영향에서 자아존중감과 사회적 지지를 살펴본 이와 이[50]의 연구 결과와 유사하다. 이는 중년 남성들의 가족, 직장, 경제문제와 같은 외적인 사건이 자아존중감과 사회적 지지를 감소시켜 우울에 간접적인 영향을 미치는 것으로 유추된다. 그러나 영유아기 자녀를 둔 여성의 양육스트레스와 우울의 관계에서 자아존중감과 사회적 지지의 매개효과를 살펴본 박과 정[51]의 연구에서는 자아존중감은 부분매개를 하는 것으로 나타났고, 사회적 지지는 매개하지 않는 것으로 나타나 본 연구와 차이가 있었다. 따라서 추후 연구를 통해 스트레스, 우울과 같은 부정적 정서와 사회적 지지의 관계를 재확인할 필요가 있다. 본 연구의 제한점으로 일 지역 중년 남성을 대상으로 임의표집 하였으므로, 우리나라 전체 중년 남성을 대표할 수 없다. 따라서 다양한 특성을 가진 중년남성을 대상으로 반복연구가 필요하다. 그럼에도 불구하고 본 연구결과에서 중년 남성의 생활스트레스가 우울에 영향을 미치고, 자아존중감과 사회적 지지가 이들 사이를 매개하는 효과가 있는 것을 확인할 수 있었다. 따라서 본 연구를 통해 중년 남성의 우울 정도를 감소시킬 수 있도록 자아존중감과 사회적 지지를 높여주는 중재 방안을 마련해야 할 필요성이 있다.

5. 결론 및 제언

본 연구를 통해 중년 남성의 우울에 생활스트레스, 자아존중감, 사회적 지지가 중요한 요인임을 알 수 있었고, 생활스트레스와 우울의 관계에서 자아존중감과 사회적

지지가 매개효과를 지닌다는 것을 증명하였다. 따라서, 중년 남성의 우울을 감소시키기 위해서는 자아존중감과 사회적 지지를 높이는 중재방안을 마련할 필요성이 있다. 그 전에 생활스트레스에 영향을 주는 요인들을 파악하고 전체적으로 우울을 감소시키기 위한 전략을 마련할 필요가 있다고 생각한다.

본 연구결과를 토대로 후속연구를 위해 다음을 제언한다. 첫째, 본 연구는 일 지역의 중년남성을 대상으로 하였으므로 일반화하는데 무리가 있어 추후 확대연구를 제언한다. 둘째, 생활스트레스에 영향을 주는 개인적 요인을 파악하고 이들의 관계를 종합적으로 살펴보는 것이 필요하다. 셋째, 자아존중감과 사회적 지지를 높일 수 있는 중재 프로그램을 개발하여 적용하고 그 효과를 규명하는 것을 제언한다.

REFERENCES

- [1] H. S. Kim, S. S. Kim & M. H. Park. (2018). A Converged Study on the Influence on the Quality of Life for Early and Late Middle-aged Men. *Journal of Korea Convergence Society*, 9(6), 133-145.
- [2] M. E. Lachman & J. B. James. (1997). *Charting the course of midlife development: An overview*. Multiple paths of midlife development, 1-17.
- [3] J. W. Kim & T. J. Lee. (2018). Economic Insecurity and Mental Health in the Middle-aged Men. *Health Economy and Policy Research*, 24(1), 142-166.
- [4] Y. S. Seo & C. Y. Jeong. (2019). A Path Model Analysis of the Suicidal ideation in Middle-aged males. *Journal of the Korea Academia Industrial cooperation Society*, 1(2), 543-551.
<https://doi.org/10.5762/KAIS.2019.20.2.543>
- [5] World Health Organization. (2017). *Depression and other common mental disorders: global health estimates*.(No. WHO/MSD/MER/2017.2). World Health Organization.
- [6] Health Insurance Review and Assessment Service. (2018). *2017 Health Insurance Statistical Yearbook*. Health Insurance Review and Assessment Service/National Health Insurance.
- [7] H. S. Kim & S. S. Kim. (2017). A Converged Study about Influences of Job Stress, Job Security, Depression, Family Bond, Subjective Health Status, Social Support on Quality of Life in Married Middle-Aged Male. *Journal of Korea Convergence Society*, 8(3), 101-104.
<https://doi.org/10.15207/JKCS.2017.8.3.101>
- [8] J. P. Lépine & M. Briley. (2011). The increasing burden of depression. *Neuropsychiatric disease and treatment*, 7(Suppl 1), 3.
- [9] H. K. Kim. (2006). Comparison of physical, psychosocial and cognitive factors, and depression between middle-aged women and middle-aged men. *Korean Journal of Adult Nursing*, 18(3), 446-456.
- [10] G. G. Jeon & K. H. Kim. (2003). Life Stress and Coping styles of Korean Housewives. *The Korea of Health Psychology*, 8(1), 1-39.
- [11] M. H. Sung, J. W. Yoon & H. Y. Son. (2005). A Study of the Relationship between Stressful Life Events and Mental Health in Middle-aged Women. *Journal of Korean Academy Psychiatric and Mental Health Nursing*, 14(2), 186-194.
- [12] H. S. Jeon. (2007). *A Study on Couple's Belief System of Spouse of Mentally Disabled and Dyadic Adjustment*. Doctoral dissertation. The Graduate School of Ewha Womans University.
- [13] M. K. Ahn. (2018). An inquiry into the depression experience of a middle-aged man in his 50s. *Journal of Qualitative Inquiry*, 4(3), 165-199.
- [14] H. J. Park. (2015). The Influence of Self-Esteem on Depression among the Middle-aged women The Mediating Effect of Family-Life Satisfaction -. *Journal of the Korean Society of Wellness*, 10(3), 151-161.
- [15] 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.
- [16] K. C. Kim. (2010). A Qualitative Study on Depression Experiences of Middle Aged Depressed Women. *Korea Journal of Counseling*, 11(4), 1783-1806.
- [17] C. H. Ahn & J. L. Kim. (2008). Self-Esteem, Marital Communication, Family Cohesion and Adaptability, and Conflicts Resolution Strategies. *Korean Journal of Family Therapy*, 16(2), 95-114.
- [18] Y. J. Yang & S. H. Shin. (2014). The Effects of Self-esteem and Family Stress on Depression of Middle-aged Couples: Analysis of Actor-Partner Interdependence Model. *Journal of Korean Academy Psychiatric and Mental Health Nursing*, 23(2), 60-69.
<https://doi.org/10.12934/jkpmhn.2014.23.2.60>
- [19] J. F. Sowislo & U. Orth. (2013). Does low self-esteem predict depression and anxiety? A meta-analysis of longitudinal studies. *Psychological bulletin*, 139(1), 213.
- [20] J. H. Son, M.S. Hur. (2013). Analysis of the Mediating Effect of Depression between Self-esteem and Suicidal Ideation of Middle-aged Women in Daegu. *Social Science Research Review Kyungshung University*, 29(2), 155-178.
- [21] M. K. Choi & Y. H. Lee. (2010). Depression, Powerlessness, Social Support, and Socioeconomic Status in Middle Aged Community Residents. *Journal of Korean Academy Psychiatric and Mental Health*

- Nursing*, 23(2), 60-69. 19(2), 196-204.
- [22] C. D. Sherbourne & A. L. Stewart. (1991). The MOS social support survey. *Social science & medicine*, 32(6), 705-714.
- [23] H. Y. Lee & H. S. Jeon. (2011). Effects of Life Satisfaction Expectancy, Mindfulness and Social Support on Depression of the Marital Middle-aged Women. *Journal of the Korea Contents Association*, 11(7), 275-284.
https://doi.org/10.5392/JKCA.2011.11.7.275
- [24] Y. J. Lim & M. H. Park. (2018). The effect of socioeconomic deprivation on depression of middle-aged single person households. *Social Science Research Review Kyungshung University*, 34(2), 187-206.
https://doi.org/10.18859/ssrr.2018.02.34.1.187
- [25] G. D. Zimet, N. W. Dahlem, S. G. Zimet & G. K. Farley. (1988). The multidimensional scale of perceived social support. *Journal of personality assessment*, 52(1), 30-41.
https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2
- [26] H. S. Lee & Y. Ko. (2017). The Effects of Self-esteem, Stress, and Social Support Depression among Middle-aged Women. *Journal of Korean Public Health Nursing*, 31(1), 58-70.
Doi.org/10.5932/JKPHN.2017.31.1.58
- [27] E. Y. Hong & Y. S. Kang. (2015). Structural Equation Modeling on Healthy Menopausal Transition. *Journal of Korean Academy of Nursing*, 45(1), 64-75.
https://doi.org/10.4040/jkan.2015.45.1.64
- [28] Y. J. Kim, I. Kang & C. S. Lee. (2004). A Study on Attitudes toward Older Adults : Comparative Analysis of Young, Midlife, and Older Adults. *Korean Home Management Association*, 22(1), 65-75.
- [29] L. S. Radloff. (1977). The CES-D scale: A self-report depression scale for research in the general population. *Applied psychological measurement*, 1(3), 385-401.
https://doi.org/10.1177/014662167700100306
- [30] G. G. Jeon, S. J. Choi & B. C. Yang. (2001). Integrated Adaptation of CES - D in Korea. *Korean Journal of Health Psychology*, 8(1), 59-76.
- [31] T. H. Holmes & R. H. Rahe. (1967). The social readjustment rating scale. *Journal of psychosomatic research*, 11(2), 213-218.
- [32] K. S. Chae & Y. Ju. Joung. (2016). The Influence of Life Incident Stress on Mid-life Crisis -Focusing on the Moderating Effects of Psychosocial Maturity- *Korean Journal of Family Social Work*. 21(2), 201-227.
- [33] M. Rosenberg. (1965). *Rosenberg self-esteem scale (SES)*. Society and the adolescent self-image.
- [34] B. J. Jeon. (1974). Self-esteem: A test of its Measurability. *Yonsei Journal*. 11(1), 107-130.
- [35] O. S. Lee. (2000). *The Relationship between the Rehabilitation Motive and Social Support Perceived by Spinal Cord Injury Patient's*. Master ' s Program in of Social Welfare. The Catholic University of Korea.
- [36] S. J. Han. (2020). Mediation Effects of Calling and Role Breadth Self-efficacy on the Relationship between Supportive Supervision and Job Crafting of Nurses in General Hospitals. *Journal of Korean Academy of Nursing Administration*, 26(3), 251-261.
https://doi.org/10.11111/jkana.2020.26.3.251
- [37] E. J. Cha & S. H. Lee. (2015). Effects of Depression, Loneliness, and Social Support on Aging Anxiety in Middle-aged Men . *Journal of The Korean Data Analysis Society*, 17(5), 2705-2717.
- [38] M. R. Heo & S. B. Lim. (2012). Depression and Health Promoting Behavior Depending on the Climacteric Symptoms of Middle-aged Male Workers. *The Korean Journal of Occupational Health nursing*, 21(3), 239-246.
- [39] M. S. Jeong, Y. H. Kim & G. C. Lim. (2018). The Influence of Health Status and Type of Health Management on Depression in Middle-Aged Women. *The Journal of Korean Academic Society of Nursing Education*, 24(3), 250-258.
https://doi.org/10.5977/jkasne.2018.24.3.250
- [40] I. Y. Yoo, M. K. Yang & W. S. Yoo. (2002). A Study on Depression, Self-reported Health Status and Social Support in Elderly People. *Journal of Korean Gerontological Nursing*, 4(2), 153-162.
- [41] S. I. Nam, J. P. Kim, J. D. Lee & J. M. Shin. (2015). The Mediation Effect of Conversational Satisfaction on the Relationship between Aging Anxiety and Successful Aging for Elderly. *Korean Journal of Gerontological Social Welfare* 70, 169-195.
- [42] C. M. Yoo. (2018). A Decade of Changes in Two Dimensional Self Esteem: A Life Course Perspective. *Health and Social Welfare Review*, 38(3), 7-44.
- [43] H. M. Kim, H. J. Moon & H. L. Jang(2015). Self-esteem Changes Among the Adults Across the Lifespan: Examining the Predictors of the Change. *Korean Journal of Welfare*, 67(1), 83-107.
https://doi.org/10.15709/hswr.2018.38.3.7
- [44] H. S. Yoon & B. M. Koo. (2009). The Mediating Effects of Social Support on Health Status and depression of the Elderly. *Korean Journal of Social Welfare*, 61(2), 303-324.
- [45] Y. H. Kang. (2016). Effects of Family Support and Social Support on Life Satisfaction of Middle-Aged Men. *Journal of the Korea contents association*, 16(2), 344-353.
https://doi.org/10.5392/JKCA.2016.16.02.344
- [46] Z. Ahmed & S. H. Julius. (2015). The relationship between depression, anxiety and stress among women college students. *Indian Journal of Health & Wellbeing*, 6(12), 1232-1234.
- [47] P. A. Bovier. E. Chamot & T. V. Perneger. (2004). Perceived stress, internal resources, and social

- support as determinants of mental health among young adults. *Quality of life research*, 13(1), 161-170.
- [48] M. H. So. (2015). Mediating Effect of Social Support on the Relation between the Stress and Mental Health of Female College Students. *The Journal of Korean Society for School & Community Health Education*, 16(1), 15-25.
- [49] S. Y. Lee & J. S. Lee. (2016). The Convergent Effect of Stress, Social support, and Self-esteem on Depression in Female Students. *Journal of Digital Convergence* 14(12), 335-344.
<https://doi.org/10.14400/JDC.2016.14.12.335>
- [50] S. H. Lee & J. R. Lee. (2016). Associations with Job Stress and Depression among Emergency Medical Technicians - Focusing on the Mediating Effect of Self-Esteem and Social Support. *The Journal of Korean Society for School & Community Health Education*. 17(1), 35-47.
- [51] J. H. Park & J. H. Jeong. (2018). Mediating Effects of Social Support and Self-Esteem on the Relation Between Parenting Stress and Depression in Women with Infants and Preschool Children. *Korean Journal of Educational Therapist*, 10(1), 1-17.

송 지 현(Song, Ji Hyeun)

[정회원]



- 2015년 2월 : 제주대학교 간호학 석사
- 2020년 2월 : 경희대학교 간호학 박사
- 2015년 3월 ~ 현재 : 제주한라대학교 간호학과 교수
- 관심분야 : 지역사회정신간호, 중년부

부

· E-Mail : kasili0809@chu.ac.kr

성 미 현(Seong, Mi Hyeon)

[정회원]



- 2015년 2월 : 동아대학교 간호학 석사
- 2020년 2월 : 경희대학교 간호학 박사
- 2020년 3월 ~ 현재 : 창신대학교 간호학과 조교수
- 관심분야 : 중년 성인

· E-Mail : mihyeon0624@cs.ac.kr