

# 중년 직장인의 퇴직 불안이 중년위기감에 미치는 영향: 감사성향의 매개효과와 자아존중감의 조절된 매개효과

우창미\*, 이창식\*\*

군장대학교 사회복지과 겸임교수\*, 한서대학교 사회복지학과 교수\*\*

## The effect of retirement anxiety of middle-aged office workers on the midlife crisis: The mediating effect of gratitude and moderated mediating effect of self-esteem

Chang Mi Woo\*, Chang Seek Lee\*\*

Adjunct Professor, Dept. of Social welfare, Kunjang University, Korea\*

Professor, Dept. of Social welfare, Hanseo University, Korea\*\*

**요약** 본 연구는 중년 직장인의 퇴직 불안이 감사성향을 경유하여 중년위기감에 미치는 영향을 자아존중감이 조절 매개하는지를 검증하여 중년 직장인의 중년위기감을 감소시킬 수 있는 기초자료를 제공하는 데 연구의 목적이 있다. 조사대상은 40~65세 중년층 직장인 313명이며, 자료는 SPSS Win. 25와 SPSS PROCESS macro 4.1을 활용하여 분석하였다. 기술통계 분석, 신뢰도 분석, 상관분석 및 조절된 매개효과 분석이 적용되었다. 연구 결과는 다음과 같다. 첫째, 퇴직 불안은 감사성향, 자아존중감과 부적 상관관계를 보였고, 중년위기감과는 정적 상관관계를 보였다. 자아존중감은 퇴직 불안이 감사성향을 경유하여 중년위기감에 미치는 영향을 완충시키는 조절된 매개 역할을 하였다. 중년 직장인의 감사성향과 자아존중감이 퇴직 불안이 중년위기감을 증가시킬 때 보호요인으로 작용할 수 있는 중요한 변수로 활용할 수 있음을 확인하였다.

**주제어** 퇴직 불안, 감사성향, 자아존중감, 중년위기감, 중년 직장인

**Abstract** This study aims to provide basic data that can reduce middle-aged office workers' sense of mid-life crisis by investigating whether self-esteem moderates the effect of middle-aged office workers' retirement anxiety on their sense of mid-life crisis through gratitude. The survey subjects were 313 middle-aged office workers aged 40 to 65, and the data was analyzed using SPSS Win. Ver. 25 and SPSS PROCESS macro Ver. 4.1. Descriptive statistical analysis, reliability analysis, correlation analysis, and moderated mediation effect analysis were applied. The research results are as follows. First, retirement anxiety showed a negative correlation with gratitude and self-esteem and a positive correlation with midlife crisis sense. Self-esteem played a moderated mediating role in buffering the effect of retirement anxiety on the midlife crisis sense through gratitude. It was confirmed that the gratitude and self-esteem of middle-aged office workers can be used as important variables that can act as protective factors when retirement anxiety increases the sense of mid-life crisis. Based on these results, when middle-aged office workers' anxiety about retirement hurts their sense of mid-life crisis, this study proposed a plan to prevent the sense of mid-life crisis by utilizing gratitude and self-esteem.

**Key Words** retirement anxiety, gratitude, self-esteem, midlife crisis sense, middle-aged office workers

Received 26 Feb 2024, Revised 23 Mar 2023

Accepted 28 Mar 2023

Corresponding Author: Chang Seek Lee  
(Hanseo University)

Email: lee1246@hanmail.net

ISSN: 2466-1139(Print)

ISSN: 2714-013X(Online)

© Industrial Promotion Institute. All rights reserved. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0>), which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

## 1. 서론

중년기는 삶의 많은 부분을 성취하고, 행복한 노년기로 이어지기 위해 새로운 준비를 시작해야 하는 시기지만 승진, 퇴직과 같은 직업의 변화나 자녀의 결혼과 같은 가족관계의 변화를 경험하는 등 가족과 직장에서의 책임과 노화 과정의 신체와 심리의 변화 사이의 조화가 필요한 시기이다[1]. 최근 학자들은 중년기를 위기와 성장의 시기로 보는 통합적 관점에 초점을 두고, 중년기에 대한 위기뿐만 아니라 긍정적 적응, 성장에 관한 연구를 수행하고 있다[2]. 이 중 중년기 위기는 노년과 죽음에 대한 깊은 불안을 유발하거나[3], 우울에 영향을 미쳐 자살까지 이어진다는 것이다[4]. 사람은 누구나 전환과 적응이 요구되는 중년기에 위기를 경험하며 이에 적절히 대처하기 위한 연구가 필요하다. 특히 개인에 따른 위기 수준이 다른 것으로 나타나 이에 영향을 미치는 심리적 변인에 대한 연구가 요구된다[5].

다수의 중년기의 위기감 상승의 원인은 다양하나 그중에서 심리적 원인으로 퇴직 불안을 들 수 있다. 퇴직 불안은 퇴직을 앞두고 정체성 상실, 외로운 등의 불안과 스트레스를 포함한 혼란스러운 정서를 경험하는 것을 의미하며, 적응적 행동과 대처를 방해한다[6]. 중년기 퇴직 불안이 높을수록 중년위기감은 높아지며 퇴직 불안과 위기감은 정적 상관이 있는 것으로 밝혀졌고[7], 퇴직이라는 직업생활 사건과 정서적 위기감 간에 높은 상관이 있는 것으로 보고되었다[1]. 중년기를 대상으로 퇴직 불안이 중년위기감에 미치는 영향에 대한 연구는 일부 다루고는 있지만 아직은 부족한 실정이다.

감사성향은 다른 사람에 대하여 감사를 느끼는 성향인데, 다수의 연구에서 감사성향은 심리적 안녕감에 긍정적인 영향을 주는 것으로 나타났고[8] 이러한 결과는 중년기 남녀에도 적용되었다[9]. 선행연구에서 퇴직 불안이 감사성향에 유의미한 영향을 미치고, 감사성향은 중년위기감에 영향을 주어 감사성향이 이 두 변인의 관계에서 매개역할을 할 것이 예측된다. 따라서 중년 직장인을 대상으로 감사성향이 중년위기감의 관계에서 매개하는지 확인할 필요가 있다.

자아존중감은 자아에 대한 긍정적 평가를 의미하

며, 자아존중감이 높은 사람은 부정적인 스트레스 사건에 대한 영향을 적게 받고[10] 삶의 질과 생활만족도에 긍정적인 영향을 미치는 데에 중요한 변인으로 작용하는 것으로 보고되었다[11]. 또한 자아존중감은 다양한 변인들의 관계에서 조절역할을 하는 것으로 보고되어[12], 퇴직 불안→감사성향→중년위기감의 경로를 조절 매개하는지 검증하여 중년위기감을 감소시킬 대안으로 활용할 필요가 있다.

선행연구를 고찰한 결과 중년기를 대상으로 퇴직 불안이 중년위기감에 미치는 영향에 대한 연구를 일부 다루고는 있지만[7] 부족한 실정이며, 감사성향을 매개변인으로, 그리고 자아존중감을 조절변인 및 조절된 매개변인으로 활용하여 퇴직 불안이 중년위기감에 미치는 영향을 통합적으로 분석한 연구는 전무하다.

따라서 본 연구는 중년 직장인을 대상으로 퇴직 불안이 감사성향을 경유하여 중년위기감에 미치는 영향에서 자아존중감의 조절된 매개효과를 분석하여 중년위기감을 완화시키기 위한 기초자료를 제공하는데 목적이 있다. 이러한 연구 목적을 달성하기 위하여 다음과 같은 연구 문제를 설정하였다. 첫째, 퇴직 불안, 감사성향, 자아존중감 및 중년위기감의 상관관계는 어떠한가? 둘째, 자아존중감은 퇴직 불안이 감사성향을 경유하여 중년위기감에 미치는 영향을 조절 매개하는가?

## 2. 이론적 배경

### 2.1 퇴직 불안과 중년위기감의 관계

중년위기는 “개인적 가치와 욕구의 재시현 기간”이라고 지칭되며[13], 젊었을 때의 꿈을 재평가하도록 요구하고, 남성과 여성의 성격특성이 뒤바뀌며, 성적인 공황이 일반화되는 위험한 기간이지만, 한편으로는 자기발전의 더 좋은 기회이기도 한 시기라고 하였다[14]. 중년위기감은 개인이 인생의 중반에 이르러서 삶의 의미와 자신의 실체에 대해 의문을 가지고 삶의 무의미함과 공허함, 침체감, 무기력감, 절망과 같은 정서적 혼란을 경험하는 것이다[15].

중년위기감의 원인은 다양한데 먼저 중년기의 시기는 체력의 저하가 나타나고, 스스로에게 남은 삶이 많지 않다는 것에 대한 초조감, 꾸준히 해왔던 자신의 일에 대한 한계, 노화와 죽음으로 향해감에 따른 불안

감 등 복합적인 심신의 부정적 변화가 나타난다. 또한 큰 질병의 경험, 자녀의 결혼과 자립, 노화 속에 있는 부모에 대한 걱정과 적응 등 쓰나미와 같은 생활의 변화를 경험하며 중년들은 실존적 공허와 자아정체감 위기를 경험하게 된다[16]. 한편 중년기를 경험하는 중년은 자신이 더 이상 젊지 않고 노화되고 있으며, 인생이 유한함을 인식하게 된다. 그리고 자신과 자신의 과거, 현재, 미래를 재조명, 재평가하면서 이전에 억압했거나 분열했던 자신의 부분을 수용하면서 진정한 자기를 찾아가 시도하는데 이 과정에서 삶의 무의미감, 공허함, 절망감, 무기력감, 후회, 서글픔과 외로움 등의 혼란스러운 정서 상태를 경험할 수 있다[3]. 이렇듯 중년기는 개인의 인생 중반에 경험하게 되는 삶에 대한 재평가 및 재조명 시기로 삶의 의미와 실존적 존재로서의 의미를 깨닫는 시기인 것이다[1].

퇴직 불안은 퇴직 전과 후에 발생할 수 있는 어려움에 대한 걱정, 우려, 혼란스러움 등을 포함한 불안을 의미한다. 퇴직 불안은 퇴직 이후의 삶의 적응을 방해하는 요인으로 작용하며, 심리적 측면인 주관적으로 느끼는 불안과 현실적 측면인 퇴직 이후 가계의 경제적 어려움에 대한 불안도 포함한다[17]. 중년기의 심리적 변화인 퇴직 불안은 남성들이 여성들보다 더 높게 나타나며, 특히 중년남성 중에서도 50대의 나이가 산업인력 가운데 비자발적 은퇴자가 가장 많이 발생하는 시점에 있으면서, 또한 자살을 포함한 사망률이 다른 연령대와 여성에 비교하여 월등히 높게 나타났다[18].

퇴직 불안은 중년위기감과 밀접한 관련이 있는 것으로 보고되었다. 선행연구에 의하면 중년기 퇴직 불안이 높을수록 중년위기감은 높아지며, 중년위기감이 높을수록 우울도 높았다[7]. 퇴직 불안은 퇴직태도, 노후생활 간에 정적 영향을 주었고[19], 중년위기감에 정적 상관이 있었으며[20], 중년위기감의 하위요인 중 정서적 위기감이 퇴직 불안의 모든 하위요인과 유의한 관계가 있었다[21]. 중년기의 정서적 위기감이 직업, 은퇴라는 생활 사건과 밀접한 관련이 있는 만큼 두 변인 간의 관계를 경험적으로 입증할 연구가 필요하나 국내에서는 장삼수[20]의 연구 외에 퇴직 불안과 정서적 위기감에 대한 연구는 미비한 실정이다. 따라서 이들 두 변인의 관계를 규명하여 중년위기감을 완화시킬 수 있는 방안을 제시하고자 한다.

## 2.2 감사성향의 매개 역할

감사성향이란 타인이나 사물에 의해 얻게 된 이익, 혹은 자연에 의한 평화로운 축복의 순간 등을 선물로 받아들이며, 고마움(thankfulness)과 기쁨(joy)으로 반응하는 마음 상태를 의미한다[22]. 감사는 개인의 삶의 만족도와 심리적 안녕감 사이에서 일관되게 높은 상관을 나타내었으며, 감사성향은 유연한 대인관계 및 친사회적 행동과 정적인 관계가 있었고, 시기심이나 물질주의적 세계관과 부적 관계가 있었다[23]. 감사는 부정적인 사건에 대한 긍정적인 의미를 발견하고 긍정적인 정보에 대한 정교화를 통해 이후에 회상 가능성을 높임을 확인할 수 있었다[24]. 그렇기 때문에 감사는 스트레스 상황에서 성공적인 경험을 쉽게 떠올려 긍정적인 기분을 유지하고 낙관적 지각을 지니며, 적극적인 대처 행동을 하게 되어 그것을 극복할 수 있는 자신의 능력에 대한 믿음을 유지한다[25].

선행연구에 의하면 감사 증진 프로그램이 성공적인 삶의 인식에 미치는 영향을 연구한 것들에서 감사가 긍정적인 요인이 된 것으로 드러났다[26]. 중년여성들의 성격 강점 중 감사가 심리적 안녕감에 긍정적 기여를 하는 중요한 예측변인으로 밝혀졌고 성인을 대상으로 한 연구[8]와 청소년들을 대상으로 한 연구[27]에서 감사와 긍정 정서, 주관적 및 심리적 안녕감 사이의 관계를 보여주었으며, 감사와 신체적 건강 및 수면과 관련된 연구도 확인할 수 있었다[25]. 중년기 남녀를 대상으로 한 연구에서 영성과 중년위기감에 있어서 완전 매개효과가 있었는데 감사성향은 중년위기감과 부적 상관을 보여, 감사성향이 중년위기감 감소에 결정적인 영향을 미치고 있음을 알 수 있었다[9]. 선행연구에서 고찰한 바 감사성향의 매개효과를 다룬 연구는 많으나 중년기를 대상으로 감사성향의 매개효과를 다룬 연구는 매우 부족한 실정이었다. 따라서 감사성향은 퇴직 불안과 중년위기감과의 관계에서 매개역할을 하여 중년 직장인을 대상으로 이를 확인하고자 한다.

## 2.3 자아존중감의 조절효과

자아존중감은 개인이 자신의 내면에 지니고 있는 스스로에 대한 존중 인식으로서 자신에게 가치가 있다는 확고한 신념이며 자신을 강하게 지탱하는 힘으

로 정의한다[28]. 자아존중감이 높은 사람은 자신을 사랑하며, 타인에 대해서도 사랑할 수 있는 힘을 갖게 되고 타인과의 관계에서 융통성을 갖게 된다. 자아존중감이 낮은 사람은 대인관계에서 긴장과 갈등을 야기하며 의사소통을 원활하게 하지 못한다[12]. 최근 자아존중감과 성공적 노화의 정적 상관이 다수 보고되고 있으며[29], 자아존중감은 성공적 노화의 영향변인으로 지적되었다[30].

자아존중감의 높고 낮음에 따라 변인 간 관계가 달라지는 연구가 다수 수행되었다. 기혼여성을 대상으로 한 연구에서 자아존중감은 생활스트레스와 우울의 관계를 완충시키는 역할을 하였고[31], 중년 기혼여성의 자아존중감은 성역할 인식이 가족관계 만족도에 미치는 영향에서 조절효과가 있었으며[12], 자아존중감이 중년기 능력과 활력의 상실감 위기를 극복하는데 도움을 준다고 하였다[32]. 이러한 선행연구의 결과를 토대로 자아존중감은 스트레스와 관련되어 심리적 기능에 대한 스트레스의 효과를 조절하여[33], 퇴직 불안이 중년위기감에 미치는 영향을 자아존중감이 감소시키는지, 그리고 퇴직 불안이 감사성향을 거쳐 중년위기감에 미치는 영향을 자아존중감이 감소시켜 조절된 매개역할을 하는지를 검증하고자 하였다.

### 3. 연구방법

#### 3.1 연구모형

연구모형은 PROCESS macro의 model 15번인 조절된 매개효과 분석 절차에 따라 Fig. 1과 같이 설정하였으며, 매개변수, 조절변수 및 종속변수에 영향을 미치는 중년 직장인의 성별, 연령, 결혼상태, 근무년수, 학력, 직급 및 거주지는 분석 시 통제하고자 한다.

#### 3.2 조사대상 및 자료수집 방법

연구의 대상은 선행연구[1]에 근거하여 40-65세를 중년으로 정의하고, 의도적 표집방법을 활용하여 표집하였다. 본 연구의 조사대상은 대도시(특별시·광역시), 중소도시(시·군·구), 농촌(읍·면)에 근무하는 직장인 313명이었다.

설문조사는 온라인을 통한(Naver 설문지 등) 자기보고식 설문지를 사용하여 연구대상자에게 연구에 대

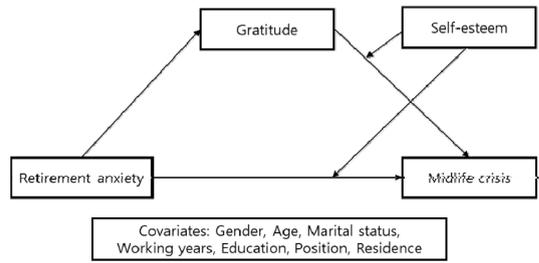


Fig. 1 Research model

한 설명과 동시에 작성에 대한 정보를 제공하였고, 조사는 2022년 5월부터 6월까지 4주에 걸쳐 실시되었다. 응답한 대상자에 대해서는 보상 및 감사의 뜻으로 4,500원 상당의 답례품을 제공하였다.

조사대상은 여성이 72.8%로 남성 27.2%보다 많았으며, 연령은 40대 41.9%, 50대 43.1%, 60대 14.9%였다. 조사대상 중 기혼은 85.6%, 미혼은 10.2%, 기타 4.2%였고, 근무년수는 20년 이상 38.8%, 10~19년 36.5%, 9년 이하는 24.6%였다. 학력은 고졸 이하 27.2%, 전문대 및 대학졸업이 53.4%, 대학원 재학 이상은 19.5%였다. 직급은 일반사원 49.8%, 중간 관리직 17.9%, 고위 관리직 32.3%였고 거주지는 대도시가 39.9%, 중소도시는 50.2%, 농촌 9.9%였다.

#### 3.3 조사도구

##### 3.3.1 퇴직 불안

퇴직 불안은 이은주와 이지연[17]이 개발한 도구를 사용하였다. 이 척도는 총 18문항으로 구성되어 있고, 각 문항은 '전혀 그렇지 않다' 1점부터 '매우 그렇다' 5점까지 5점 Likert 척도이며, 점수가 높을수록 자신의 퇴직 불안을 높게 자각하고 있음을 의미한다. 본 연구에서 Cronbach's  $\alpha$  는 .943이었다.

##### 3.3.2 감사성향

감사성향은 McCullough 등[34]이 개발한 감사 질문지(GQ-6)를 바탕으로 권선중 등[35]이 번안한 한국판 감사성향척도(K-GQ-6)를 사용하였다. 이 척도는 총 6문항으로 구성되어 있고 '전혀 그렇지 않다' 1점부터 '매우 그렇다' 5점까지 5점 Likert 척도이며, 점수가 높을수록 감사성향 수준이 높음을 의미한다. 본

연구에서 감사성향의 신뢰도 Cronbach's  $\alpha$ 는 .830이었다.

### 3.3.3 자아존중감

자아존중감은 Rosenberg[36]가 개발한 척도(Self-esteem Scale)를 최정아[37]가 번안한 것을 사용하였다. 이 척도는 총 10문항으로 구성되어 있고 '전혀 그렇지 않다' 1점부터 '매우 그렇다' 5점까지 5점 Likert 척도이며, 점수가 높을수록 자아존중감이 높음을 의미한다. 본 연구에서 자아존중감의 신뢰도 Cronbach's  $\alpha$ 는 .853이었다.

### 3.3.4 중년위기감

중년위기감은 Costa와 McCrae[38]가 개발하고 황승배와 김동주[39]가 사용한 문항 중 본 연구의 목적에 적합한 23개 문항으로 선별하여 측정하였다. 이 척도는 '전혀 그렇지 않다' 1점부터 '매우 그렇다' 5점까지 5점 Likert 척도이며, 점수가 높을수록 중년위기감의 수준이 높음을 의미한다. 본 연구에서 자아존중감의 신뢰도 Cronbach's  $\alpha$ 는 .773이었다.

### 3.3.5 통제변수

선행연구에 의하면 성별, 연령, 학력, 직급이 중년위기감에 영향을 미치고[40], 학력이 중년위기감에 영향을 미치는 것으로 보고되어[15], 본 연구에서 성별, 연령, 결혼상태, 근무년수, 학력, 직급 및 거주지는 통제하여 분석하였다.

## 3.4 자료 분석

자료는 SPSS Win. 25와 Hayes[41]가 제안한 SPSS PROCESS macro 4.1을 활용하여 기술통계 분석, 신뢰도 분석, 상관분석 및 조절된 매개효과 분석을 하였다. 조절된 매개효과 분석을 위해서 부트스트랩 샘플 수는 5,000개, 신뢰구간은 95%로 지정하였으며, 조건부 효과는 3개의 조건(M, M±SD)을 기준으로 분석하였다. 조절된 매개효과 분석 시 독립변인(x)과 조절변인(w)은 평균 중심화하였다.

## 4. 연구 결과

### 4.1 변인 간 상관관계 및 기술통계

본 연구의 주요 변인인 퇴직 불안, 감사성향, 자아존중감 및 중년위기감 간의 상관관계를 파악하기 위하여 Pearson의 상관관계분석을 실시한 결과는 Table 1과 같다. 퇴직 불안은 감사성향( $r=-.220, p<.01$ ), 자아존중감( $r=-.417, p<.01$ )과는 유의한 부적 상관관계를, 중년위기감( $r=.602, p<.01$ )과는 유의한 정적 상관관계를 보였다. 감사성향은 중년위기감( $r=-.370, p<.01$ )과 유의한 부적 상관관계를, 자아존중감( $r=.480, p<.01$ )과는 유의한 정적 상관관계가 있었다. 그리고 자아존중감은 중년위기감( $r=-.637, p<.01$ )과 유의한 부적 상관관계를 보였으며, 상관계수 중 가장 높았다.

Table 1. Correlation analysis of main variables

|                       | 1       | 2       | 3       | 4      |
|-----------------------|---------|---------|---------|--------|
| 1. Retirement anxiety | 1       |         |         |        |
| 2. Gratitude          | -.220** | 1       |         |        |
| 3. Self-esteem        | -.417** | .480**  | 1       |        |
| 4. Midlife crisis     | .602**  | -.370** | -.637** | 1      |
| M                     | 2.7212  | 3.9952  | 3.6214  | 2.6544 |
| SD                    | .73361  | .63582  | .59756  | .56053 |

\*\* $p<.01$

### 4.2 조절된 매개효과 결과

퇴직 불안이 감사성향을 경유하여 중년위기감에 미치는 영향을 자아존중감이 조절매개하는지를 검증하기 위해 Hayes[41]의 PROCESS macro 15번 모형을 적용하여 분석하였으며, 분석 결과는 Fig. 2, Fig. 3, Fig. 4, Table 2, Table 3에 제시하였다.

매개변수모형에서 퇴직 불안은 감사성향( $-.1646, p<.001$ )에 부적인 영향을 미쳤고, 종속변수모형에서 중년위기감(.2924,  $p<.001$ )에 정적인 영향을 미쳤다. 감사성향은 중년위기감( $-.0839, p<.05$ )에 부적인 영향을 주는 것으로 나타나 퇴직 불안과 중년위기감의 관계에서 감사성향이 매개하였다.

퇴직 불안과 자아존중감의 상호작용 항은 중년위기감에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다( $-.0981,$

$p < .05$ ). 상호작용항의 추가에 따른  $R^2$  증가량은 유의미하여(.0063,  $p < .05$ ) 자아존중감은 퇴직 불안이 중년 위기감에 미치는 영향을 조절하는 것으로 나타났다.

자아존중감의 값에 따른 퇴직 불안의 조건부 효과를 보면 자아존중감의 세 가지 조건(M, M±SD) 모두 조건부 효과가 유의하였다.

또한 감사성향과 자아존중감의 상호작용항은 중년 위기감에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다 (-.1173,  $p < .05$ ). 상호작용항의 추가에 따른  $R^2$  증가량이 유의미하여(.0071,  $p < .05$ ) 자아존중감은 감사성향이 중년위기감에 미치는 영향을 조절하였다. 자아존중감의 값에 따른 감사성향의 조건부 효과를 분석한 결과 자아존중감이 M과 M+SD값에서 유의미하였다. 자아존중감이 M에서 M+SD로 증가하면 감사성향이 중년위기감에 미치는 부적영향이 감소하여 완충효과를 보였다. Johnson-Neyman의 유의 수준 영역을 확인한 결과, 자아존중감 값이 -.0361보다 높은 영역에서는 감사성향의 조건부 효과가 유의하였고, 조사대상의 54.6326%가 이 영역에 해당되었다. 그러나 자아존중감 값이 -.0361 이하인 영역에서는 조절효과가 유의하지 않았으며, 이들 영역은 조사대상의 45.3674%를 차지하였다. 이는 자아존중감이 -.0361보다 낮으면 감사성향이 중년위기감에 미치는 영향을 조절하지 않는다는 것을 의미한다.

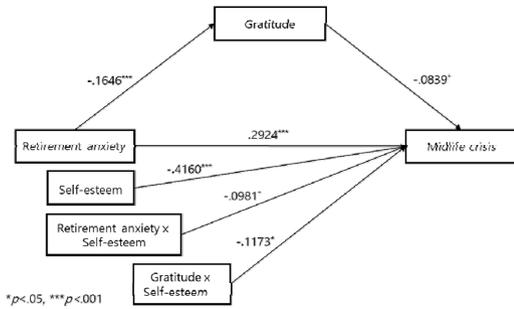


Fig. 2 Statistical model of conditional indirect effect of self-esteem

Fig. 3은 퇴직 불안의 조건부 효과를 그래프로 나타낸 것이다. 자아존중감의 세 가지 조건(M, M±SD) 모두 퇴직 불안이 증가할수록 중년위기감이 증가하였으

Table 2. Moderating effect analysis of self-esteem

| Classification  |                                  | Mediating variable model (DV: Gratitude) |           |            | Dependent variable model (DV: Midlife crisis) |            |            |
|---|----------------------------------|--|-----------|------------|---|------------|------------|
|   |                                  | Coeff.                                   | SE        | t value    | Coeff.  | SE         | t value    |
| Constant  |                                  | -1.756                                   | .3506     | -5.0127*** | 2.7363  | .2376      | 11.5149*** |
| IV  | Retirement anxiety               | -.1646                                   | .0470     | -3.5005*** | .2924   | .0330      | 8.8596***  |
|   | Gratitude                        |  |           |            | -.0839  | .0406      | -2.0654*   |
| Mediator  | Gratitude                        |  |           |            |   |            |            |
| Moderator   | Self-esteem                      |  |           |            | -.4160  | .0443      | -9.3868*** |
| Interaction   | Retirement anxiety × Self-esteem |  |           |            | -.0981  | .0469      | -2.0927*   |
|   | $R^2$ change                     |  |           |            |   |            | .0063      |
| Highest order test  | F                                |  |           |            |   |            | 4.3796*    |
|   | Gender                           | .4518                                    | .0807     | -.5977**   | .0720   | .0550      | 1.3104     |
| Covariates  | Age                              | .0086                                    | .0056     | 1.5313     | -.0027  | .0036      | -.7278     |
|   | Marital status                   | -.0490                                   | .0708     | -.6918     | .0050   | .0463      | .1087      |
|   | Working years                    | -.0030                                   | .0042     | -.7204     | .0029   | .0027      | 1.0483     |
|   | Education                        | .1617                                    | .0555     | 2.9118*    | .0139   | .0364      | .3828      |
|   | Position                         | .1146                                    | .0467     | 2.4511*    | -.0333  | .0305      | -1.0915    |
|   | residence                        | .0713                                    | .0547     | 1.3037     | -.0506  | .0354      | -1.4291    |
| Model summary   | $R^2$                            |  | .1829     |            |   | .5689      |            |
|   | F                                |  | 8.5049**  |            |   | 32.9919*** |            |
| Conditional effects of Retirement anxiety of Self-esteem      |                                  |  |           |            |   |            |            |
| Self-esteem   | Effect(A)                        | SE                                       | t value   | LLCI*      | ULCI**  |            |            |
| -.5976(M-SD)  | .3511                            | .0411                                    | 8.5348*** | .2701      | .4320   |            |            |
| .0000(M)  | .2924                            | .0330                                    | 8.8596*** | .2275      | .3574   |            |            |
| .5976(M+SD)   | .2338                            | .0454                                    | 5.1558*** | .1446      | .3231   |            |            |
| Self-esteem   | Effect(B)                        | SE                                       | t value   | LLCI*      | ULCI**  |            |            |
| -2.2214   | .5104                            | .1061                                    | 4.8105*** | .3016      | .7192   |            |            |
| :   |                                  |  |           |            |   |            |            |
|   | -.5071                           | .3422                                    | .0387     | 8.8354***  | .2660   | .4184      |            |
| :   |                                  |  |           |            |   |            |            |
|   | 1.3786                           | -.2456                                   | .0866     | -2.8373**  | -.4159  | -.0753     |            |
| Interaction   | Gratitude × Self-esteem          |  |           |            | -.1173  | .0526      | -2.2285*   |
| Highest order test  | $R^2$ change                     |  |           |            |   |            | .0071      |
|   | F                                |  |           |            |   |            | 4.9661*    |
| Conditional effects of Retirement anxiety of Self-esteem      |                                  |  |           |            |   |            |            |
| Self-esteem   | Effect(B)                        | SE                                       | t value   | LLCI*      | ULCI**  |            |            |
| -.5976(M-SD)  | -.0137                           | .0489                                    | -.2813    | -.1099     | .0824   |            |            |
| .0000(M)  | -.0839                           | .0406                                    | -2.0654*  | -.1638     | -.0040  |            |            |
| .5976(M+SD)   | -.1540                           | .0537                                    | -2.8650** | -.2597     | -.0482  |            |            |
| Moderator values defining Johnson-Neyman significance regions |                                  |  |           |            |   |            |            |
|   | Value                            | %below                                   | %above    |            |   |            |            |
|   | -.0361                           | 45.3674                                  | 54.6326   |            |   |            |            |
| Self-esteem   | Effect(B)                        | SE                                       | t value   | LLCI*      | ULCI**  |            |            |
| -2.2214   | .1768                            | .1200                                    | 1.4732    | -.0594     | .4129   |            |            |
| :   |                                  |  |           |            |   |            |            |
|   | -.0614                           | -.0767                                   | .0404     | -1.8968    | -.1562  | .0029      |            |
|   | -.0361                           | -.0796                                   | .0405     | -1.9679    | -.1592  | .0000      |            |
|   | .1186                            | -.0978                                   | .0417     | -2.3460*   | -.1798  | -.0158     |            |
| :   |                                  |  |           |            |   |            |            |
|   | 1.3786                           | -.2456                                   | .0866     | -2.8373**  | -.4159  | -.0753     |            |

\* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$   
 \*LLCI=Bootstrap lower bound within 95% confidence interval  
 \*\*ULCI=Bootstrap upper bound within 95% confidence interval

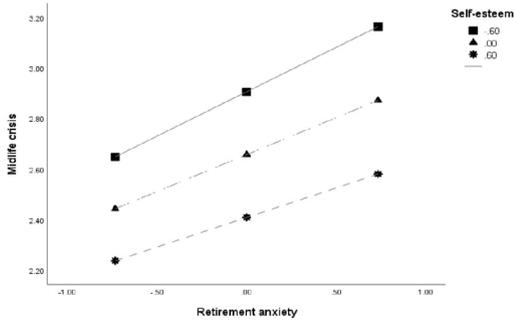


Fig. 3 Moderating effect of self-esteem between retirement anxiety and midlife crisis

며, 자아존중감이 낮은 경우(M-SD), 높은 집단(M+SD)에 비해 기울기가 더 가파르게 증가하는 것으로 나타났다. Fig. 4는 감사성향의 조건부효과를 그래프로 나타낸 것이다. 자아존중감의 세 가지 조건(M, M±SD) 중 퇴직 불안이 증가할수록 중년위기감이 증가하였으나, 자아존중감이 중간 집단(M), 높은 집단(M+SD)은 감사성향이 증가할수록 중년위기감이 감소하는 기울기가 더 가파른 것으로 나타났으나 자아존중감이 낮은 집단(M-SD)은 중년위기감이 완만하게 감소하였다.

퇴직 불안이 중년위기감에 이르는 경로에서 직접효과와 조건부 간접효과를 분석하였다. 퇴직 불안과 중년위기감 간의 직접효과는 .4405(.3696~.5114)로 95%의 신뢰구간 내에서 부트스트랩 하한값(BootLLCI)에서 상한값(BootULCI) 사이에 0이 존재하지 않아 유의하였다. 조건부 간접효과는 자아존중감이 평균일 때

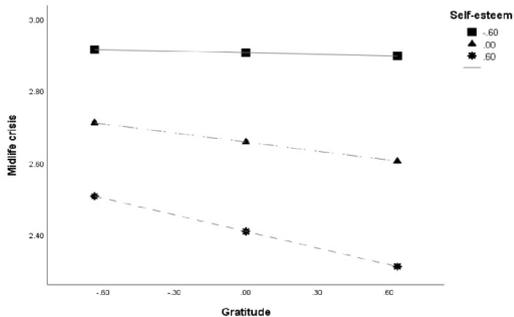


Fig. 4 Moderating effect of self-esteem between gratitude and midlife crisis

(.0138, .0012~.0311)와 높을(M+SD) 때(.0253, .0054~.0537) 95%의 신뢰구간 내에서 부트스트랩 하한값(BootLLCI)에서 상한값(BootULCI) 사이에 0이 존재하지 않아 유의미하였다. 또한 조절된 매개효과 지수도 .0193(.0016~.0468)으로 유의미하였다. 따라서 퇴직 불안이 감사성향을 경유하여 중년위기감에 이르는 경로에서 자아존중감의 조절된 매개효과가 검증되었다.

Table 3. Results of direct effect and conditional indirect effect analysis

| Conditional direct effect<br>(Retirement anxiety → Midlife crisis)               |        |            |          |          |
|--|--------|------------|----------|----------|
| Effect   | se     | t value    | LLCI     | ULCI     |
| .4405  | .0360  | 12.2228*** | .3696    | .5114    |
| Conditional indirect effect<br>(Retirement anxiety → Gratitude → Midlife crisis) |        |            |          |          |
| Self-esteem  | Effect | BootSE     | BootLLCI | BootULCI |
| -  | -.5976 | .0023      | -.0077   | -.0140   |
| M  | .0000  | .0138      | .0077    | .0012    |
| M+SD   | .5976  | .0253      | .0123    | .0054    |
| Index of moderated mediation   |        |            |          |          |
| Self-esteem  | Index  | BootSE     | BootLLCI | BootULCI |
| -  | .0193  | .0115      | .0016    | .0468    |

\*\*\* $p < .001$

## 5. 논의 및 결론

본 연구는 중년 직장인의 퇴직 불안이 감사성향을 경유하여 중년위기감에 미치는 영향에서 자아존중감이 조절 매개하는지를 검증하고, 감사성향과 자아존중감을 활용하여 중년위기감을 감소시킬 수 있는 방안을 모색하는데 목적이 있다.

첫째, 퇴직 불안은 감사성향, 자아존중감과 유의한 부적 상관관계를 보였으나 중년위기감과는 정적 상관관계를 보였다. 감사성향과 자아존중감은 정적 상관관계를 보였지만, 중년위기감과 부적 상관관계를 보였다. 그리고 자아존중감은 중년위기감과 부적 상관관계를 보였다. 이러한 연구 결과는 퇴직 불안이 감사성향과 부적인 관계[7], 중년기 남녀의 감사성향이 중년위기감과 부적인 관계[9]가 있다는 연구결과와 일치하며, 중년여성의 감사성향이 심리적 안녕감과 정적 관계

[8]를 밝힌 연구결과와 맥락을 같이 하였다.

둘째, 자아존중감이 퇴직 불안→감사성향→중년위기감의 경로를 조절 매개하는지를 분석하였다. 조건부 간접효과는 자아존중감의 모든 조건(M, M±SD)에서 유의하였고, 자아존중감이 증가하면 퇴직 불안→감사성향→중년위기감의 영향이 감소하여 자아존중감이 완충역할을 하였다. 이러한 결과는 높은 자아존중감이 스트레스 상황에 대한 인지적 취약성을 감소시켜 우울에서 벗어날 수 있음을 의미하는 연구결과 [31]와 맥락을 같이 한다. 그리고 자아존중감에 따른 감사성향의 조건부 효과는 자아존중감이 M, M+SD로 증가할수록 중년위기감이 감소하였는데, 감사프로그램 개입을 했을 때 심리적 안녕감과 자아존중감을 높여 자신과 미래에 대해 보다 긍정적인 시각을 갖게 되는 효과를 보여주었던 연구결과[8]와 맥락을 같이 하였다. 따라서 중년 직장인이 퇴직 불안으로 인해 중년위기감이 증가할 때 자아존중감과 감사성향을 함께 활용한다면 중년위기감을 감소시키거나 예방할 수 있을 것이라는 예측을 할 수 있으며, 이를 위해서는 중년기를 위한 자아존중감과 감사성향을 증진시킬 수 있는 구체적인 프로그램 개입이 필요함을 시사하였다.

결론적으로 중년 직장인의 퇴직 불안이 중년위기감에 부정적인 영향을 미칠 때 감사성향과 자아존중감을 활용하여 중년위기감을 낮출 수 있음을 확인하였다.

연구의 제한점 및 추후 연구를 위한 제언을 하면 다음과 같다. 첫째, 중년 직장인의 퇴직 불안과 중년위기감에 관한 선행연구가 많지 않은 실정이므로 후속연구가 필요하다. 평균수명의 연장으로 노년기가 길어지고 있어 중년위기감을 잘 극복하는 것이 행복한 노년기로 이어질 수 있기에 개인적 변인군에 대한 다양한 연구가 수행되어 중년위기감의 질적 감소를 위한 기초자료를 제공해야 할 것이다. 둘째, 중년 직장인의 퇴직 불안과 중년위기감에 관한 본 연구의 실질적인 효과를 검증하기 위해서는 프로그램을 개발하고 효과를 검증하는 작업이 필요하다.

## 참고문헌

[1] Ae-soon Kim, (1993). Sense of midlife crisis(3). *Korean Gerontology*, 13(2), 1-14.

[2] Tae-yong Ahn, (2013). Development and validation of the adaptive flexibility scale for middle-aged Koreans. *Journal of Counseling Studies*, 14(5), 2751-2781.

[3] Eun-young Lee, & Eun-ja Wang. (2017). Development and validation study of the midlife crisis scale. *Journal of the Korean Psychological Association: Counseling and Psychotherapy*, 29(2), 481-503.

[4] Kyeong-ah Yoo, Young-ran Kim, Chang-soo Park, & Tae-yong Lee. (2018). Changes in employment status and the impact of employment status on depression: Focusing on the Korean Welfare Panel. *Journal of the Korean Society of Industrial-Academic Technology*, 19 (1), 251-259.

[5] Nam-ju Lee. (2006). A study on middle-aged women's sense of crisis and coping. *Journal of Korean Life Sciences*, 15(2), 227-237.

[6] Fletcher, W. L., & Hansson, R. O. (1991). Assessing the Social Components of Retirement Anxiety. *Psychology and Aging*, 6, 76-85.

[7] Jin-o Lee. (2020). Retirement Anxiety & Depression: The Moderated Mediating Effects of Protean Career Orientation thru Middle Age Crisis. Master's Thesis, Catholic University.

[8] Ji-hye Noh, & Min-gyu Lee. (2011). Why should I be grateful?: The impact of gratitude on well-being in stressful situations. *Korean Journal of Clinical Psychology*, 30(1), 159-183.

[9] Shin-young Seok, & I-young Kang. (2020). The impact of spirituality on midlife crisis: The mediating effects of gratitude and hope. *Journal of Humanities and Social Sciences* 21, 11(5), 547-560.

[10] Brown, G. W., & Mankowski, T. A. (1993). Self-esteem, mood, and self-evaluation: Changes in mood and the way you see you. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 421-430.

[11] Han-kyung Kwon, & Sang-wook Hong. (2012). The impact of middle-aged women's perceived quality of life on self-esteem and life satisfaction. *Family and Quality of Life Society conference proceedings*, 412-412.

- [12] Sae-bom Kim, & Song-sik Choi. (2018). The impact of middle-aged married women's gender role awareness on satisfaction with family relationships and the moderating effect of self-esteem. *Journal of Humanities and Social Sciences* 21, 9(4), 77-92.
- [13] Hall, E. T. (1976). *Career in Organization*, California: Good-Year Publishers.
- [14] Sheehy, G. (1976). *Passages: Predictable Crises of Adult Life*, New York: Random House.
- [15] Soon-hee Park. (2022). The impact of middle-aged women's sense of crisis, family function, and attitude toward aging on life satisfaction. *Journal of Humanities and Social Sciences* 21, 13(1), 389-402.
- [16] Oe-jin Byeon, & Chun-kyung Kim. (2007). Analysis of psychosocial factors related to middle-aged women's self-identity. *Journal of the Korean Psychological Association: Women*, 12(3), 255-276.
- [17] Eun-ju Lee, & Ji-yeon Lee. (2015). Development and validation of a midlife retirement anxiety scale. *Journal of Counseling*, 16(4), 435-458.
- [18] Statistical Office. (2018). *National Statistics Portal Cause of Death Statistics*.
- [19] Jang-seok Jeong, & Hyun-sik Park. (2019). The impact of baby boomers' retirement anxiety and retirement attitude on retirement living plans. *Journal of Humanities and Social Sciences* 21, 10(1), 689-702.
- [20] Sam-su Jang. (1998). The impact of early retirement anxiety on midlife crisis: Focusing on people in their 40s and 50s working in financial institutions. Master's thesis, Yonsei University.
- [21] Seon-hee Min. (2017). The impact of family responsibility and emotional crisis on depression: The mediating effect of retirement anxiety. Unpublished master's thesis, Seoul Women's University.
- [22] Emmons, R. A. (2004). Gratitude. In C. Peterson, & M. E. P. Seligman (Eds), *Character strength and virtues* (pp. 553-568). Oxford University Press.
- [23] Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessing versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of personality & Social Psychology*, 84, 377-389.
- [24] Watkins, P. C., Grimm, D. L., & Kolts, R. (2004). Counting your blessings: Positive memories among grateful persons. *Current Psychology*, 23(1), 52-67.
- [25] Eun-hee So, & Hee-cheon Shin. (2011). The impact of gratitude on subjective well-being: The mediating effect of interpersonal basic psychological need satisfaction. *Journal of Counseling*, 12(1), 159-175.
- [26] Jeong-cheol Heo. (2016). The impact of a gratitude promotion program on the meaning of life and subjective well-being of female college students. *Journal of the Korea Contents Association*, 16(6), 774-784.
- [27] Gyeong-ae Ham, Bok-hee Byeon, & Seong-mun Cheon. (2011). The relationship between gratitude tendencies and psychological well-being in adolescents: The moderating effect of stress coping strategies. *Korean Journal of Counseling*, 12(6), 2163-2176.
- [28] Branden, N. (1996). *Taking responsibility: self-reliance and the accountable life*, New York: Simon & Schuster.
- [29] Hyang-ran Lee. (2013). *Successful aging according to productive activities, self-esteem, and subjective well-being in older adults*. Doctoral thesis, Daegu Haany University.
- [30] Jeong-shin An, Young-sook Jeong, Yeo-jin Jeong, & Soo-gyu Seo. (2011). A critical review of successful aging research. *Journal of the Korean Psychological Association: Development*, 24(3), 35-54.
- [31] Mi-rye Kim. (2007). Verification of the mediating and moderating effects of self-esteem in the relationship between life stress and depression in married women. *Journal of the Korean Psychological Association: Health*, 12(4), 761-777.
- [32] Ae-ri Lee. (2013). The impact of middle-aged women's self-esteem and marital intimacy on their sense of crisis in mid-life. *Kyungsung University Graduate School Master's thesis*.

- [33] Brown, J. D., & Dutton, K. A. (1995). The thrill of victory, the complexity of defeat: self-esteem and people's emotional reactions to success and failure. *Journal of personality and social psychology*, 68(4), 712.
- [34] McCullough, M. E., Tsang, J. A., & Emmons, R. A. (2004). Gratitude in intermediate affective terrain: links of grateful moods to individual differences and daily emotional experience. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(2), 295-309.
- [35] Seon-jung Kwon, Kyo-heon Kim, & Hong-seok Lee. (2006). Reliability and validity of the Korean version of the Gratitude Propensity Scale (K-GQ-6). *Journal of the Korean Psychological Association: Health*, 11(1), 177-190.
- [36] Rosenberg M. (1965). *Society and Adolescent Self-image*. Princeton University Press. New Jersey.
- [37] Jeong-ah Choi. (1996). The impact of self-consciousness and self-esteem on attitudes toward counseling. Yonsei University Master's thesis.
- [38] Costa, P. T. Jr., & McCrae, R. R. (1978). Objective Personality Assessments, in M. Storandt, I. C. Siegler, and M. F. Elias (Eds.), *The Clinical Psychology of Aging*, New York: Plenum, 119-143.
- [39] Seung-bae Hwang, & Dong-ju Kim. (2012). The impact of midlife crisis perception on organizational commitment and turnover intention: The moderating effects of self-efficacy and social support. *Journal of Organization and Human Resources Management*, 36(4), 59-98.
- [40] Myeong-ja Kim. (1989). A study on midlife crisis and its related variables: Focusing on men and women in Seoul.
- [41] Hayes, A. F. (2017). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*. Guilford publications.

**우 창 미 (Chang Mi Woo)**



- 2016년 3월~현재: 군장대학교 겸임 교수
- 2023년 2월: 한서대학교 아동청소년상담심리학과 (상담심리학 박사)
- 2015년 8월: 순천향대학교 심리치료학과 (심리치료학 석사)
- 관심분야: 미술심리상담
- E-mail: artrodem@naver.com

**이 창 식 (Chang Seek Lee)**



- 1993년 2월~현재: 한서대학교 교수
- 2010년 3월~현재: 한서대학교 다문화교육복지연구소 소장
- 관심분야: 평생교육, 느린학습자
- E-mail: lee1246@hanmail.net