

중년기 남성의 개인내적 변인, 가족 변인 및 직무만족이 심리적 안녕감에 미치는 영향

The Effects of Personal Psychological Variables, Family Variables, and Job Satisfaction on the Psychological Well-being of Middle-aged Men

우선혜(Seon Hye Woo), 김정민(Jung Min Kim)*, 조한솔(Han Sol Jo)

Department of Child Development and Education, Myongji University

<Abstract>

The purpose of this study is to examine the effect of personal psychological variables(cognitive flexibility, emotion dysregulation, subjective health condition), family variables(marital satisfaction, father-adolescent communication) and job satisfaction on the psychological well-being of middle-aged men. For this research, questionnaires were administered to 550 middle-aged men residing in Seoul, Gyeonggi and Incheon. Among 352 questionnaires collected, 327 were selected and statistically analyzed by average, standard deviation, frequency analysis, t-test, one-way ANOVA, and hierarchical regression analysis using SPSS Win 21.0. The main results of the study are as follows: First, according to middle-aged men's social-demographic variables, the level of their psychological well-being differed significantly. Second, cognitive flexibility was the most significant predictor of their psychological well-being. In addition, emotion dysregulation, job satisfaction, father-adolescent communication, and subjective health condition were significant predictors. These results suggest that cognitive reconstruction training or problem-solving intervention could be useful for the psychological well-being of middle-aged men.

▲주제어(Key words): 중년기 남성(middle-aged men), 인지적 유연성(cognitive flexibility), 주관적 건강상태(subjective health condition), 정서조절곤란(emotion dysregulation), 결혼만족도(marital satisfaction), 부-자녀 간 의사소통(father-adolescent communication), 직무만족도(job satisfaction), 심리적 안녕감(psychological well-being)

I. 서론 및 이론적 배경

현대 의학 및 과학 기술의 발달로 인해 개인의 평균 수명은 점차 증가하는 추세를 보이고 있다. 2014년 보고된 남녀 전체 평균 기대 수명은 82.4세로 2004년 78.04세였던 것에 비해 약 6.5% 늘어났다(Statistics Korea, 2014). 성별에 따라 살펴보면, 남성의 평균 기대 수명은 79세, 여성의 평균 기대 수명은 85세로 남녀 모두 중년기

이후의 삶이 전 생애의 1/2 이상을 차지하게 되었으며, 그에 따라 중년기의 신체적, 심리적 건강 및 삶의 질에 대한 욕구 또한 높아졌다(K. Kwak, H. Y. Min, K.-E. Kim, J. Choi, & S.-Y. Jeon, 2011).

중년기는 40~60세까지의 시기에 해당하며(D. J. Levinson, 1978), 주로 직업적 성취와 자녀 양육 등 사회적으로 유용한 것을 생산하는 발달 과업에 초점을 맞추게 된다(E. Erickson, 1963). 이와 동시에 이러한 발달 과업

* 본 논문은 석사학위 논문을 일부 수정한 것이며, 2016년 5월 한국가정관리학회 주관 통합학술대회에서 포스터 발표한 바 있음.

* Corresponding Author : Jung Min Kim, Department of Child Development and Education, Myongji University, 34, Seobukgol-ro, Seodaemun-gu, Seoul, Korea, Tel: +82-2-300-0603, E-mail: jmkim122@mju.ac.kr

의 실패는 소진, 일과 가정 간의 갈등, 노화 및 죽음에 대한 불안, 기대와 성취의 불일치, 상실감, 무가치감 등의 다양한 심리적 위기를 초래할 수 있다(S. Y. Kim & J. I. Lee, 2007). 특히 중년기 남성의 경우, 직무 수행 및 조직 내 책임 부여와 가족 관계의 변화 요구에 따른 이중의 심리적 부담을 느끼게 된다(T. S. Choi & H. K. Park, 2011).

중년기 남성의 심리적 안녕감 혹은 적응에 관한 선행 연구들은 대부분 연령, 결혼 유무, 직업, 소득 수준, 사회적 관계망 등의 사회인구학적 변인에 따른 차이를 살펴본 것들이거나(M. J. Jang & D. S. Kim, 2011; Y. Kim & J. Park, 2001; Y. H. Kim, 2005; E.-A. Lee, 2007; E. A. Lee & H. J. Chung, 2007; J.-I. Lee, K.-H. Kim, & S.-H. Oh, 2003; K.-S. Lee & H.-J. Kim, 2002; J. A. Seo & G. H. Han, 1998; J. A. Song, 1996), 가족 또는 직장 관련 변인들에 초점을 맞춘 것들이다(T. S. Choi & H. K. Park, 2011; M. J. Jang & D. S. Kim, 2011; K. S. Ko & H. K. Lee, 2004; K. Kwak et al., 2011; E.-A. Lee, 2007; E. A. Lee & H. J. Chung, 2007). 그 외 중년기 남성의 심리적 안녕감에 영향을 미치는 개인내적 변인들에 관한 소수의 연구들이 수행되었는데, 자아탄력성이나 자기 의식을 살펴본 것들이 전부이다(T. S. Choi & H. K. Park, 2011; M. J. Jang & D. S. Kim, 2011). 이는 한 개인의 심리적 안녕감이 다양한 개인내적 및 환경적 요인들의 상호작용에 의해 영향을 받는다는 점에서 의외이다(T. S. Choi & H. K. Park, 2011; M. J. Jang & D. S. Kim, 2011). 대부분의 선행연구들은 중년기 남성의 관계적 변인 혹은 업무 수행 관련 변인에 치우쳐 있으며, 개인내적 특성을 충분히 고려하지 못하였다. 이에 따라 본 연구는 중년기 남성의 발달적 특성을 고려하여 이들의 심리적 안녕감에 대해 인지적, 정서적 특징을 포함한 개인내적 변인, 가족 변인 및 직무 관련 변인의 영향력을 통합적으로 접근하고자 시도하였다.

먼저, 본 연구는 중년기 남성의 심리적 안녕감에 영향을 미칠 새로운 변인으로 개인내적 특성 중 인지적 유연성에 주목하였다. 인지적 유연성은 복잡한 문제 상황에 대처하는 능력으로 다양한 관점에서 문제를 지각할 뿐 아니라, 문제 해결을 위한 여러 대안들을 찾아내는 능력을 가리킨다(J. P. Dennis & J. S. Vander Wal, 2010). 인지적 유연성이 높은 경우 스트레스 환경을 회피하지 않고 그에 대해 적응적인 대처 전략을 사용하는 것으로 보고되었다(Y. Braw, S. Avriam, Y. Bloch, & Y. Levkovitz, 2011; J. P. Dennis & J. S. Vander Wal, 2010; W. I. Kim, 2008; M. M. Martin & R. B. Rubin, 1995). 반면,

인지적 유연성 결핍은 우울, 불안 등의 다양한 정신병리에 취약하도록 이끄는 것으로 밝혀졌다(W. I. Kim, 2008; M. M. Martin & R. B. Rubin, 1995; B. R. Song & K. H. Lee, 2009). 이러한 선행연구 결과들을 토대로 중년기 남성의 심리적 곤란은 통제하기 어려운 스트레스 상황 또는 사건 자체 보다는 그것을 어떻게 인식하고 대처하는지에 의해 좌우될 것으로 보았다.

본 연구는 중년기 남성의 심리적 안녕감을 예측하는 개인내적 변인의 또 다른 인지적 특성으로 주관적 건강상태를 제안하였다. 주관적 건강상태는 자신의 현재 전반적인 건강 상태에 대해 스스로 평가하고 그것을 사실로 받아들이는 것을 의미한다(G. Kaplan, V. Barell, & A. Lusky, 1988). 중년기는 자신의 신체적 기능 쇠퇴와 질병 등의 노화 현상에 대한 염려로 인해 불안, 우울 등의 심리적 어려움을 야기할 가능성이 높다(E.-Y. Kim, E.-Y. Jung, & I.-R. Choi, 2012; S. Y. Kim & J. I. Lee, 2007; L. Lu, 2011). 이때 객관적인 건강 관련 정보보다 주관적으로 지각하는 건강상태가 개인의 삶의 질에 더 큰 영향을 끼치는 것으로 드러났다(J. S. Abramowitz & A. Braddock, 2008; R. Bidaki et al., 2015). 이는 중년기에 빈번하게 발병하는 것으로 알려진 건강염려증이 심리적 기능을 손상시킨다는 연구 결과(J. S. Abramowitz & A. Braddock, 2008; R. Bidaki et al., 2015)에 의해서도 뒷받침 된다. 더욱이 우리나라 중년기 남성의 경우, 자신의 주관적 건강상태를 양호한 것으로 지각한 비율이 41.7%로 전체 평균 수치인 72.4%에 크게 못 미치는 것으로 나타나(OECD Health Data, 2012), 자신의 건강상태에 대해 부정적인 평가를 내리는 경향이 뚜렷하였다. 이와 맞물려 중년 남성의 경우 중년 여성에 비해 건강에 대한 염려 또한 더 높은 것으로 나타났다(D. A. Chiriboga, 1997). 이들 선행연구들을 근거로 중년기 남성의 주관적 건강상태와 심리적 안녕감 간의 관계를 예상하였다.

또한 본 연구는 중년기 남성의 심리적 안녕감을 예측할 또 다른 개인내적 변인으로 정서적 특성인 정서조절곤란을 가정하였다. 정서조절곤란은 정서 인식, 정서 표현, 혹은 정서 조절 전략의 결핍을 가리키는 것으로(K. L. Greetz & L. Roemer, 2004), 이는 정서조절의 반복된 실패가 개인의 심리사회적 부적응을 유발하는 주요 요인으로 밝혀진 데 따른 것이다(A. Aldao, S. Nolen-Hoeksema, & S. Schweizer, 2010; S. J. Lee & M. H. Hyun, 2008). 특히 중년기의 급격한 호르몬 변화 등 생물학적 노화에 기인한 정서적 불안정성은 정서조절의 어려움을 배가시킬 수 있으며, 그 결과 중년기에 급격한 증가 추세를 보이는 우울, 불안, 분노, 신체화 장애 등과도 밀접한 연관이 있

을 것으로 생각하였다(A. Aldao et al., 2010).

한편, 중년기 남성의 심리적 안녕감에 영향을 미칠 가족 관련 변인으로 결혼만족도와 부-자녀 간 의사소통을 고려하였다. 먼저, 배우자 및 부부 간의 관계에 대한 정보를 제공하는 결혼만족도는 개인의 심리적 고통에 대한 완충 역할을 하는 것으로 보고되었다(S. Coverman, 1989; S.-Y. Lee, 2014; C. Ryff & B. Singer, 1998). 그러나 결혼만족도 관련 대다수의 선행연구들은 기혼 여성을 대상으로 하고 있어(M. Y. Kim, 2009; J. E. Lee & H. K. Yun, 2007; S.-Y. Lee, 2014; J.-H. Yeo, 2004), 기혼 남성의 부부 간 결혼만족도가 다른 양상을 나타낼 가능성도 배제할 수 없다. 더욱이 중년기 기혼 남성의 결혼만족도와 심리적 적응 및 복지 간의 관계를 살펴본 연구들은 양적으로 미미한 수준에 그칠 뿐 아니라, 연구 결과 또한 일관적이지 않다(M. J. Jang & D. S. Kim, 2011; E.-A. Lee, 2007; E. A. Lee & H. J. Chung, 2007). 이에 중년기 남성의 결혼만족도 등의 부부 자원 변인과 심리적 안녕감 간의 관계에 대한 추가적인 검증이 이루어져야 할 것으로 보였다.

이와 더불어 본 연구에서는 부모-자녀 관계와 같은 다른 가족구성원들과의 관계 또한 중년기 남성의 심리적 적응을 설명하는 새로운 잠재적 변인으로 제안하였다. 특히 가족구성원들 간의 직접적인 상호작용 방식인 의사소통 유형은 가족 구조 및 기능과 긴밀한 관계가 있다(H. L. Barnes & D. H. Olson, 1985; S. Paul, 2005). 중년기 부모의 자녀는 대부분 청소년기 혹은 성인기 초기에 속하는 경우가 많으므로 자녀와의 원활한 의사소통에 어려움을 겪기 쉽다. 특히 중년기 남성의 경우 자녀와의 관계에서 당혹스러움을 경험하는 일이 많은 것으로 보고되는데, 그 결과 자녀와의 대면을 회피하거나, 자녀와의 갈등 해결을 아내에게 미룸으로써 부-자녀 간의 관계는 더욱 악화된다(M. J. Jang & D. S. Kim, 2011). 이러한 역기능적 부-자녀 간 의사소통은 중년기 주요 발달 과업 중 하나인 생산적 자녀양육과 대치되는 것으로, 중년기 남성의 심리적 적응에 부정적 영향을 줄 것으로 예측하였다. 실제 중년기 스트레스 경험 중 자녀 관련 생활사건이 매우 높은 비중을 차지하는 것으로 나타났다(M. C. Kim, 1991).

마지막으로, 개인내적 변인과 가족 변인 외에 중년기 남성의 심리적 안녕감에 영향을 미치는 변인으로 직무만족도를 살펴보았다. 앞서 기술한 바와 같이 중년기는 생산성의 가치를 중요시하는 시기이므로 직무 성과 및 그에 대한 평가는 개인의 삶에 핵심 요소로 볼 수 있다. 뿐만 아니라, 직무만족도와 일에 대한 태도, 직무 몰입, 자기개발 추구 등과의 관련성을 밝힌 선행 연구 결과들은 직

무만족도가 단순한 성취 수준이 아닌 자기 가치 실현과도 연관이 있음을 지지하는 것이다(M. J. Jang & D. S. Kim, 2011; K. Kwak et al., 2011; E.-A. Lee, 2007; E.-J. Lee & J.-Y. Lee, 2016).

종합하면, 본 연구는 중년기 남성의 심리적 안녕감에 대한 개인내적 변인(인지적 유연성, 주관적 건강상태, 정서조절곤란), 가족 변인(결혼만족도, 부-자녀 간 의사소통) 및 직무만족도의 구체적인 영향력을 밝히고자 하였다. 이러한 연구 목적을 위한 연구문제들은 다음과 같다.

- <연구문제 1> 중년기 남성의 사회인구학적 변인(학력, 직업, 경제적 수준)에 따라 심리적 안녕감은 각각 유의한 차이가 있는가?
- <연구문제 2> 중년기 남성의 개인내적 변인(인지적 유연성, 정서조절곤란, 주관적 건강상태), 가족 변인(결혼만족도, 부-자녀 간 의사소통) 및 직무만족도가 심리적 안녕감에 미치는 상대적 영향력은 어떠한가?

II. 연구방법

1. 연구대상

본 연구는 서울, 경기 및 인천 지역에 거주하는 40-60세 중년기 남성 550명을 대상으로 연구의 목적과 취지를 설명하고 자발적 참여를 희망하는 자에게 연구 참여에 대한 동의를 구한 후 질문지를 실시하였다. 회수된 질문지 352부 가운데 불성실한 응답을 하였거나, 응답이 누락된 질문지 25부를 제외한 327부가 최종 분석에 사용되었다. 연구대상의 일반적 특성은 <Table 1>과 같다.

2. 연구도구

1) 인지적 유연성 척도

인지적 유연성을 측정하기 위해 J. P. Denis and J. S. Vander Wal(2010)이 개발한 CFI(Cognitive Flexibility Inventory)를 S. Heo(2011)이 번안한 것을 사용하였다. 본 척도는 사건에 대해 다양한 해결책을 고안해 낼 수 있는 능력을 측정하는 대안 12문항과 어려운 상황을 통제 가능한 것으로 지각하는 경향을 측정하는 통제 8문항 등 총 20개의 문항으로 구성되어 있다. 각 문항은 Likert식 7점 척도로 '전혀 그렇지 않다' 1점부터 '전적으로 그렇다' 7점으로 평정하게 되어 있으며, 점수가 높을수록 인지적

Table 1. General Characteristics of Participants

(N=327)

Variable	Categories	Frequency(%)
Age	40s	134(41.0)
	50s	193(59.0)
Education	High school	104(31.8)
	2 year college or higher	223(68.2)
Job	Production, sales and service	56(17.1)
	Office job, public official	112(34.3)
	Professional	68(20.8)
	Self-employed	85(26.0)
	Unemployed	6(1.8)
Income	Less than 3,000,000 won	101(30.9)
	More than 3,000,000~5,000,000 won below	127(38.8)
	More than 5,000,000 won	99(30.3)
Marriage period	Less than 20 years	121(37.0)
	21~30 years	152(46.5)
	More than 31 years	54(16.5)
No. of children	1	56(17.1)
	2	220(67.3)
	More than 3	51(15.6)
Age of the youngest	10s	143(43.7)
	More than 20s	184(56.3)

유연성이 높음을 의미한다. 본 연구에서 전체 척도 신뢰도 Cronbach's α 값은 .93이었으며, 각 하위 영역별 신뢰도는 대안 .92, 통제 .85로 나타났다.

2) 정서조절곤란 척도

정서조절곤란을 측정하기 위해 K. L. Gratz and L. Roemer(2004)가 개발한 DERS(Difficulties in Emotion Regulation Scale)를 Y. Cho(2007)가 번안한 한국판 K-DERS를 사용하였다. 본 척도는 충동통제 곤란 8문항, 정서자각 부족 8문항, 정서 비수용성 7문항, 정서명료성 부족 3문항, 정서조절 전략제한 6문항, 목표지향수행의 어려움 3문항 등 총 35개의 문항으로 구성되어 있다. 각 문항은 Likert식 5점 척도로 '전혀 그렇지 않다' 1점부터 '매우 그렇다' 5점으로 평정하게 되어 있으며, 점수가 높을수록 정서조절곤란의 정도가 심함을 의미한다. 본 연구에서 전체 척도 신뢰도 Cronbach's α 값은 .93이었으며, 각 하위 영역별 신뢰도는 충동통제 곤란 .82, 정서자각 부족 .80, 정서 비수용성 .86, 정서명료성 부족 .75, 정서조절 전략제한 .82, 목표지향수행의 어려움 .78로 나타났다.

3) 주관적 건강상태 척도

주관적 건강상태를 측정하기 위해 D. Hahn and E. Jang(2003)이 개발한 척도를 사용하였다. 본 척도는 총 6개의 문항으로 각 문항은 Likert식 5점 척도로 '전혀 그렇지 않다' 1점부터 '매우 그렇다' 5점으로 평정하게 되어 있다. 점수가 높을수록 주관적 건강상태를 긍정적으로 지

각함을 의미한다. 본 연구에서 척도 신뢰도 Cronbach's α 값은 .91이었다.

4) 결혼만족도 척도

결혼만족도를 측정하기 위해 W. R. Schumm, C. W. Nicols, K. L. Schectman and C. C. Grigsby(1983)가 개발한 KMSS(Kansas Marital Satisfaction Scale)를 H. Chung(2004)이 한국 문화에 맞게 수정한 R-KMSS를 사용하였다. 본 척도는 배우자 또는 어머니로서의 아내에 대해 얼마나 만족하는지, 결혼생활 및 아내와의 관계에 대해 얼마나 만족하는지 등 총 4개의 문항으로 구성되어 있다. 각 문항은 Likert 5점 척도로 '전혀 그렇지 않다' 1점부터 '매우 그렇다' 5점으로 평정하게 되어 있으며, 점수가 높을수록 결혼만족도가 높음을 의미한다. 본 연구에서 척도 신뢰도 Cronbach's α 값은 .91이었다.

5) 부-자녀 간 의사소통 척도

부-자녀 간의 의사소통을 측정하기 위해 H. L. Barnes and D. H. Olson(1985)이 개발한 부모-자녀 간 의사소통 척도 PACI(Parent-Adolescent Communication Inventory)를 Y. Kim(1990)가 번안한 부모용 중 아버지용 척도만을 사용하였다. 본 척도는 개방형 의사소통 10문항과 문제형 의사소통 10문항 등 20개의 문항으로 구성되어 있다. 각 문항은 Likert 5점 척도로 '전혀 그렇지 않다' 1점부터 '매우 그렇다' 5점으로 평정하게 되어 있다. 문제형 의사소통 문항들은 역채점하여 총점이 높을수록 부-자녀 간

의사소통의 만족도가 높음을 의미한다. 본 연구에서 전체 척도 신뢰도 Cronbach's α 값은 .91이었으며, 각 하위 영역별 신뢰도는 개방형 .90, 문제형 .81로 나타났다.

6) 직무만족도 척도

직무만족도를 측정하기 위해 P. C. Smith, L. M. Kendall and C. L. Hulin(1969)이 개발한 척도 JDI(Job Description Instrument)를 S. Lee(1994)이 변안한 것을 사용하였다. 본 척도는 직무 관련 5문항, 보수 관련 5문항, 감독 관련 7문항, 승진 관련 5문항, 동료 관련 5문항, 기관 관련 5문항, 이직 관련 4문항 등 총 36개의 문항으로 구성되어 있다. 각 문항은 Likert 5점 척도로 '전혀 그렇지 않다' 1점부터 '매우 그렇다' 5점으로 평정하게 되어 있으며, 점수가 높을수록 직무만족도가 높음을 의미한다. 본 연구에서 전체 척도 신뢰도 Cronbach's α 값은 .90이었으며, 각 하위 영역별 신뢰도는 직무 .85, 보수 .85, 감독 .91, 승진 .83, 동료 .88, 기관 .83, 이직 .83으로 나타났다.

7) 심리적 안녕감 척도

심리적 안녕감을 측정하기 위해 C. D. Ryff(1989)가 개발한 PWBS(Psychological Well-Being Scale)를 M. Kim, H. Kim and K. Cha(2001)가 요인분석 후 변안한 것을 사용하였다. 본 척도는 자아수용 8문항, 긍정적 대인관계 7문항, 자율성 8문항, 환경통제력 8문항, 삶의 목적 7문항, 개인적 성장 8문항 등 총 46개의 문항으로 구성되어 있다. 각 문항은 Likert 5점 척도로 '전혀 그렇지 않다' 1점부터 '매우 그렇다' 5점으로 평정하게 되어 있으며, 점수가 높을수록 심리적 안녕감이 높음을 의미한다. 본 연구에서 전체 척도 신뢰도 Cronbach's α 값은 .92였으며, 각 하위 영역별 신뢰도는 자아수용 .78, 긍정적 대인관계 .76, 자율성 .66, 환경통제력 .68, 삶의 목적 .78, 개인적 성장 .70으로 나타났다.

3. 연구절차

본 조사에 앞서 2015년 6월 30일부터 7월 7일까지 인천에 거주하는 40-60세 중년기 남성 10명을 대상으로 예비 조사를 진행하였다. 예비 조사를 통해 질문지 문항의 이해가 원활함을 확인하고 예비 조사에 사용된 질문지를 수정 없이 본 조사에 사용하였다. 본 연구는 2015년 7월 10일부터 11월 19일까지 서울, 경기 및 인천 지역에 거주하는 40-60세 중년기 남성 550명을 대상으로 질문지를 실시하였다. 질문지는 연구자에 의해 회사, 교회 등에 직접 또는 우편으로 배부되었고, 배부된 질문지 총 550부 중 352부가 회수되었다. 이 중 불성실한 응답을 하였거나, 응답이 누락된 질문지 25부를 제외한 327부를 본 연구에 사용하였다. 전체 질문지에 대한 응답 시간은 약 25-30분 정도 소요되었다.

4. 자료 분석

최종적으로 수집된 자료는 SPSS Win 21.0을 이용하여 신뢰도 검증(Cronbach's α), 평균, 표준편차, 빈도분석, t-검정, 일원변량분석(One-way ANOVA), Schéffe 사후검정 및 위계적 중다회귀분석을 실시하였다.

III. 연구결과

1. 중년기 남성의 사회인구학적 변인(학력, 직업, 경제적 수준)에 따른 심리적 안녕감의 차이

중년기 남성의 학력에 따른 심리적 안녕감의 차이를 알아보기 위해 t-검증을 실시한 결과는 <Table 2>에 제시되어 있다. 분석 결과, 학력에 따라 심리적 안녕감 총점 ($t=-2.05, p<.05$), 환경통제력($t=-2.16, p<.05$), 삶의 목적 ($t=-2.90, p<.01$), 개인적 성장($t=-2.99, p<.01$)에서 각각 유

Table 2. Difference in Middle-Aged Men's Psychological Well-being by Education

Variable	High school	2 year college or higher	t
	M(SD)	M(SD)	
Total	157.09(23.35)	162.52(19.80)	-2.05*
Self acceptance	27.36(5.17)	27.47(4.76)	-.20
Psychological well-being			
Positive relation with others	23.24(4.99)	25.22(4.35)	-1.83
Autonomy	26.89(4.38)	26.71(4.26)	.36
Environmental mastery	27.54(4.86)	28.65(4.09)	-2.16*
Purpose in life	25.24(5.17)	26.92(4.18)	-2.90**
Personal growth	25.83(5.23)	27.54(4.63)	-2.99**

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

의한 차이가 나타났는데, 모두 고졸의 학력에 비해 전문대졸 이상의 학력인 경우점수가 더 높았다. 반면, 자아수용, 긍정적 대인관계, 자율성에서는 학력에 따른 유의한 차이가 나타나지 않았다. 중년기 남성의 직업과 경제적 수준에 따른 심리적 안녕감의 차이를 알아보기 위해 각각 일원변량분석과 Schéffe 사후검정을 실시한 결과는 <Table 3>과 <Table 4>에 제시되어 있다. 분석 결과, 직업에 따라 심리적 안녕감의 하위 요인들 중 개인적 성장($F=3.48, p<.05$)에서만 유의한 차이가 나타났는데, 전문직에 종사하는 경우 생산, 판매 및 서비스직에 종사하는 경우에 비해 개인적 성장을 높게 지각하는 것으로 나타났다. 또한 경제적 수준에 따라 긍정적 대인관계를 제외한 심리적 안녕감 총점($F=7.71, p<.01$), 자아수용($F=6.41, p<.01$), 자율성($F=4.29, p<.05$), 환경통제력($F=5.87, p<.01$), 삶의 목적($F=5.66, p<.01$) 및 개인적 성장($F=4.49, p<.05$)에서 모두 유의한 차이가 나타났다. 구체적으로, 심리적 안녕감 총점, 자아수용, 환경통제력 및 삶의 목적은 월수입이 500만원 이상인 경우 월수입이 300만원 이하거나 300~500만원인 경우에 비해 더 높게 나타났다. 한편, 자율성과 개인적 성장은 월수입이 500만원 이상인 경우 월

수입이 300~500만원인 경우에 비해 더 높게 나타났다.

2. 중년기 남성의 개인내적 변인(인지적 유연성, 정서 조절곤란, 주관적 건강상태), 가족 변인(결혼만족도, 부-자녀 간 의사소통) 및 직무만족도가 심리적 안녕감에 미치는 상대적 영향력

중년기 남성의 개인내적 변인, 가족 변인 및 직무만족도가 심리적 안녕감에 미치는 상대적 영향력을 알아보기 위해 위계적 중다회귀분석을 실시하였다. 이를 위해 심리적 안녕감을 종속변인으로 투입하고, 1단계에서는 독립변인으로 사회인구학적 변인 중 심리적 안녕감의 유의한 차이를 보인 학력과 경제적 수준을 더미 변수로 처리하여 투입하였다. 2단계에서는 개인내적 변인들을 차례로 투입하였다. 3단계에서는 가족 변인들을 투입하였으며, 마지막 4단계에서는 직무만족도를 투입하였다. 분석 결과는 <Table 5>와 같다. 본 연구의 Durbin-Watson 검증 결과, D-W계수는 1.91로 나타나 잔차항 간의 상관성이 없음을 확인하였다. 또한 공차한계(Tolerance)는 .49-.96으로 .1이상이고, 분산팽창계수(VIF)는 1.04-2.03으로 10이하이므로 각 변인

Table 3. Difference in Middle-Aged Men's Psychological Well-being by Job

Variable	Job	N	M	SD	F	Schéffe
Psychological well-being	Production, sales and service	56	157.96	22.42	1.69	
	Office job, public official	112	159.41	19.29		
	Professional	68	165.53	23.54		
	Self-employ	85	160.67	19.50		
Self acceptance	Production, sales and service	56	27.43	5.07	.31	
	Office job, public official	112	27.65	4.60		
	Professional	68	27.66	4.97		
	Self-employ	85	27.05	4.71		
Positive relation with others	Production, sales and service	56	24.71	4.63	1.04	
	Office job, public official	112	24.55	4.27		
	Professional	68	25.74	4.70		
	Self-employ	85	24.73	4.82		
Autonomy	Production, sales and service	56	27.13	4.62	2.04	
	Office job, public official	112	25.91	3.89		
	Professional	68	27.24	4.79		
	Self-employ	85	27.02	3.82		
Environmental mastery	Production, sales and service	56	27.61	4.89	2.02	
	Office job, public official	112	28.60	3.69		
	Professional	68	29.07	4.86		
	Self-employ	85	27.65	4.28		
Purpose in life	Production, sales and service	56	25.48	4.86	2.42	
	Office job, public official	112	26.01	4.20		
	Professional	68	27.50	4.43		
	Self-employ	85	26.58	4.83		
Personal growth	Production, sales and service	56	25.61	5.17	3.48*	a
	Office job, public official	112	26.69	4.46		ab
	Professional	68	28.32	5.20		b
	Self-employ	85	27.21	4.72		ab

* $p < .05$, Schéffe: a<b

간 다중공선성의 문제는 없는 것으로 나타났다.

사회인구학적 변인의 영향력을 살펴본 Model I에서는 경제적 수준($\beta=.19, p<.01$)만이 중년기 남성의 심리적 안녕감에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 반면, 중년기 남성의 학력은 심리적 안녕감에 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. Model I에서 변인의 총 설명력은 4.6%였다.

Model II에서 개인내적 변인들을 추가한 결과, 경제적 수준의 영향력은 사라진 반면, 인지적 유연성($\beta=.46, p<.001$),

정서조절곤란($\beta=-.25, p<.001$), 주관적 건강상태($\beta=.10, p<.05$)는 모두 심리적 안녕감에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. Model II에서 이들 변인들의 총 설명력은 4.6%에서 48.2%로 43.6% 증가하였다.

Model III에서 가족 변인들을 추가한 결과, 인지적 유연성($\beta=.40, p<.001$), 정서조절곤란($\beta=-.21, p<.001$), 주관적 건강상태($\beta=.09, p<.05$)는 여전히 유의한 영향을 미치는 것으로 확인되었으며, 가족 변인들 중 부-자녀 간 의사소통($\beta=.12, p<.05$)이 유의한 영향을 미치는 것으로 나타

Table 4. Difference in Middle-Aged Men's Psychological Well-being by Income

Variable	Income	N	M	SD	F	Schéffe
Psychological well-being	Less than 3,000,000 won	101	159.93	22.44	7.71**	a
	More than 3,000,000~5,000,000 won below	127	156.44	19.28		a
	More than 5,000,000 won	99	167.24	20.58		b
Self acceptance	Less than 3,000,000 won	101	27.20	5.19	6.41**	a
	More than 3,000,000~5,000,000 won below	127	26.54	4.60		a
	More than 5,000,000 won	99	28.82	4.65		b
Positive relation with others	Less than 3,000,000 won	101	24.97	4.77	2.85	
	More than 3,000,000~5,000,000 won below	127	24.24	4.37		
	More than 5,000,000 won	99	25.70	4.56		
Autonomy	Less than 3,000,000 won	101	27.28	4.47	4.29*	ab
	More than 3,000,000~5,000,000 won below	127	25.91	4.04		a
	More than 5,000,000 won	99	27.35	4.28		b
Environmental mastery	Less than 3,000,000 won	101	27.93	4.79	5.87**	a
	More than 3,000,000~5,000,000 won below	127	27.64	4.18		a
	More than 5,000,000 won	99	29.53	3.95		b
Purpose in life	Less than 3,000,000 won	101	25.90	4.82	5.66**	a
	More than 3,000,000~5,000,000 won below	127	25.78	4.31		a
	More than 5,000,000 won	99	27.66	4.44		b
Personal growth	Less than 3,000,000 won	101	26.65	5.23	4.49*	ab
	More than 3,000,000~5,000,000 won below	127	26.33	4.28		a
	More than 5,000,000 won	99	28.19	5.08		b

* $p < .05$, ** $p < .01$, Schéffe: a<b

Table 5. The Relative Influence of Personal Psychological Variables, Family Variables and Job Satisfaction on Middle-Aged Men's Psychological Well-being

	Model I		Model II		Model III		Model IV	
	B	β	B	β	B	β	B	β
Education	3.27	.07	.23	.01	-.15	-.00	-.21	-.01
Income	8.56	.19**	3.17	.07	2.44	.53	1.22	.03
Cognitive flexibility			.64	.46***	.55	.40***	.47	.35***
Emotion dysregulation			-.27	-.25***	-.23	-.21***	-.21	-.20***
Subjective health condition			.51	.10*	.43	.09*	.41	.08*
Marital satisfaction					.48	.08	.31	.05
Father-adolescent communication					.20	.12*	.18	.10*
Job satisfaction							.21	.17**
F		7.489**		57.548***		43.987***		41.340***
R ²		.046		.482		.501		.519
Adjusted R ²		.040		.474		.489		.507

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

dummy: Education(High school=0, 2 year college or higher=1), Income(Less than 3,000,000 won/More than 3,000,000~5,000,000 won below=0, More than 5,000,000 won=1)

났다. 반면, 결혼만족도는 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. Model III에서 이들 변인들의 총 설명력은 48.2%에서 50.1%로 1.9% 증가하였다.

Model IV에서 직무만족도를 추가한 결과, 인지적 유연성($\beta=.35, p<.001$), 정서조절곤란($\beta=-.20, p<.001$), 주관적 건강상태($\beta=.08, p<.05$), 부-자녀 간 의사소통($\beta=.10, p<.05$)은 여전히 유의한 영향을 미치는 것으로 확인되었으며, 직무만족도($\beta=.17, p<.01$) 또한 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. Model IV에서 이들 변인들의 총 설명력은 50.1%에서 51.9%로 1.8% 증가하였다.

IV. 논의 및 결론

본 연구는 중년기 남성의 개인내적 변인, 가족 변인 및 직무만족이 심리적 안녕감에 미치는 영향을 살펴본 것으로 본 연구의 주요 결과를 토대로 한 논의는 다음과 같다.

첫째, 중년기 남성의 사회인구학적 변인에 따라 심리적 안녕감은 유의한 차이를 나타냈다. 구체적으로, 학력에 따라 심리적 안녕감은 유의한 차이를 보였는데, 전문대졸 이상의 학력을 가진 경우 고졸의 학력에 비해 환경통제력, 삶의 목적, 개인적 성장 등 전반적인 심리적 안녕감이 더 높은 것으로 나타났다. 이는 교육 수준이 높은 집단이 심리적 위기가 낮으며, 삶의 질이 높다는 선행연구 결과와 맥락을 같이 한다(A. S. Kim, 1993). 특히, 자아수용, 긍정적 대인관계, 자율성 등에서는 학력에 따른 차이가 나타나지 않은 것으로 보아, 학력 수준은 사회적 관계보다는 상대적으로 자기효능감 혹은 개인의 성장 추구 및 자아 실현과 관련된 심리적 적응에 더 큰 영향을 미치는 것처럼 보인다.

또한 직업에 따라 심리적 안녕감은 유의한 차이를 보였는데, 심리적 안녕감의 하위 요인들 중 유일하게 개인적 성장에서만 차이가 나타났다. 즉, 전문직에 종사하는 경우 생산, 판매 또는 서비스직에 종사하는 경우보다 개인적 성장과 관련하여 더 높은 심리적 안녕감을 지각하고 있음을 의미한다. 개인적인 성장은 끊임없는 자기 성취를 통해 더 나은 삶을 추구하는 것으로 개인의 전문성 개발을 위한 지지 및 자원이 확보된 전문직이 더 많은 심리적 만족감을 경험할 수 있는 기회를 제공할 수 있기 때문으로 볼 수 있다. 반면, 생산, 판매 또는 서비스직의 경우 상대적으로 낮은 소득 수준, 높은 직무 스트레스 등으로 인해 이러한 자기 성장 추구 기회를 얻기 어려울 것으로 유추할 수 있다.

마지막으로, 중년기 남성의 경제적 수준에 따라 심리적

안녕감은 유의한 차이를 보였다. 구체적으로, 월수입이 500만원 이상인 경우 500만원 미만의 경우에 비해 전반적인 심리적 안녕감 수준이 높은 것으로 나타났다. 이는 개인에게 제공되는 물질적 자원의 결핍이 중년기 심리사회적 적응에 부정적 영향을 미친다는 선행연구와 맥락을 같이 한다(A. Darbonne, B. N. Uchino, & A. D. Ong, 2013; E. A. Garratt, T. Chandola, K. Purdam, & A. M. Wood, 2016). 이러한 결과는 중년기가 자녀 양육, 부모 부양, 노후 대비 등을 준비하는 시기로 경제적 부담이 크기 때문인 것으로 보인다. 게다가 최근 들어 자녀들이 성인기 이후에도 부모로부터 경제적, 심리적으로 독립하는 시기가 늦춰지고 있는 것도 부모 역할 수행의 부담을 가중시키는 요소로 작용하고 있다(Y. S. Choi, 2014; E. A. Lee & H. J. Chung, 2007). 한편, 긍정적 대인관계 관련 심리적 안녕감은 예외적으로 경제적 수준에 따른 차이가 없는 것으로 드러나, 지지적인 사회적 상호작용 형성에서 비롯되는 심리적 안녕감은 외부 환경적 여건의 영향과는 별개임을 짐작할 수 있다.

둘째, 중년기 남성의 사회인구학적 변인, 개인내적 변인, 가족 변인 및 직무만족도가 심리적 안녕감에 미치는 상대적 영향력을 살펴본 결과, 심리적 안녕감에 미치는 영향력은 개인내적 변인, 사회인구학적 변인, 직무만족도, 가족 변인의 순으로 밝혀졌다. 이는 선행연구들에서 다뤄지지 않았던 중년기 남성 개인내적 특성이 과거 주목받던 사회인구학적, 가족 혹은 직무 관련 특성보다 심리적 안녕감에 더 많은 영향을 미침을 의미한다. 그에 대한 보다 구체적인 논의는 다음과 같다.

먼저, 중년기 남성의 심리적 안녕감에 가장 큰 영향을 미친 변인은 개인내적 변인 중 인지적 유연성으로 나타났다. 중년기는 신체적, 심리적 변화와 더불어 사회적 요구 또한 증가하는 시기로 다양한 스트레스 상황을 경험하기 쉽다. 그러나 개인의 심리적 적응은 외적 스트레스 사건 자체에 의해 결정되기보다 스트레스 사건에 대한 개인의 인지적 평가에 의해 큰 영향을 받는다(J. M. Kim, 2009). 특히 스스로의 실패 경험에 대한 귀인 양식, 통제 소재에 관한 인식 등의 적응유연적(resilient) 특성이 스트레스에 대한 보호 요인으로 작동하는 것은 이와 유사한 맥락으로 이해할 수 있다(I. N. Karatsoreos & B. S. McEwen, 2011; B. S. McEwen, J. D. Gray, & C. Nasca, 2015). 이러한 관점에서 볼 때, 직면한 문제에 관해 다각적인 정의를 내리며, 문제 해결을 위한 다양한 대안들을 찾아낼 수 있는 능력은 중년기 남성의 심리적 안녕감을 효과적으로 예측할 수 있는 변인으로 작용할 수 있다. 이는 중년기의 주요 관심사 중 하나인 신체적 건강의 경우 객관적

인 자신의 건강 상태 관련 정보보다 자신이 지각하는 주관적 건강상태 또한 심리적 안녕감 혹은 삶의 질에 더 큰 영향을 미치는 것으로 드러난 선행 연구 결과에 의해 뒷받침된다(J. S. Abramowitz & A. Braddock, 2008; R. Bidaki et al., 2015).

본 연구 결과 인지적 유연성 다음으로 중년기 남성의 심리적 안녕감에 영향을 미친 변인은 개인내적 변인 중 정서조절곤란으로 나타났다. 정서조절의 어려움은 우울, 불안, 분노 등 중년기 남성이 취약한 다양한 심리적 장애들의 공통적인 핵심 증상이며, 정서조절의 반복된 실패는 정서행동장애를 유발하는 선행 요건임을 고려할 때(A. Aldao et al., 2010; H. Gu, 2015), 특정 장애의 증후군에 비해 중년기 남성의 심리적 안녕감을 보다 잘 예측할 수 있었던 것으로 보인다. 한편, 정서조절의 성패는 선행된 인지적 사고 및 평가의 결과임을 고려할 때(J. M. Kim, 2009), 심리적 안녕감에 대한 두 변인 인지적 유연성과 정서조절곤란의 영향력을 함께 살펴보는 것이 필요할 것이다.

한편, 중년기 남성의 심리적 안녕감에 영향을 미친 개인내적 변인들 다음으로 직무만족도가 영향을 미치는 것으로 드러났다. 이러한 결과는 직무 관련 변인들과 중년기 남성의 적응 간의 관계를 보고한 선행연구 결과들(M. J. Jang & D. S. Kim, 2011; K. Kwak et al., 2011; E.-A. Lee, 2007; E.-J. Lee & J.-Y. Lee, 2016)과 부합하는 것이다. 즉, 중년기 남성에게 직무 수행은 생계 유지 수단 뿐 아니라 개인의 '생산성'을 경험하는 활동으로 중년기 남성의 심리적 적응에 영향력을 발휘한 것으로 보인다. 특히 중년기 남성의 심리적 안녕감에 대한 직업 유형이나 경제적 수준의 영향력은 사라진 반면, 직무만족도가 심리적 안녕감을 예측하는 변인으로 밝혀진 것은 외적 요건이 아닌 개인의 지각 또는 인지적 평가의 중요성을 시사한다고 볼 수 있다.

마지막으로, 그 외 중년기 남성의 심리적 안녕감에 영향을 미치는 변인은 가족 변인들 중 부-자녀 간 의사소통으로 나타났다. 중년기는 자녀 양육을 통한 생산적인 성과가 요구되는 시기이므로 이 과정에서 일어나는 부모-자녀 간의 상호작용은 양방 모두의 심리적 적응에 영향을 끼칠 것으로 보인다. 특히 우리나라의 경우 서구 사회와는 달리 자녀가 결혼 이전에 집을 떠나는 일이 드물기 때문에 자녀의 독립으로 인한 상실 관련 스트레스보다 자녀에 대한 관여 및 갈등 관계로 인한 스트레스를 경험하는 경향이 높은 것으로 보고되었다(J. H. Park & T. H. Kim, 2011). 또한 중년기 남성의 경우 아버지의 역할 수행이 심리적 적응에 영향을 미치는 요인으로 드러난 것도

(W.-J. Cho & G.-H. Han, 2001) 이 시기 부-자녀 간의 관계의 중요성을 가리킨다. 반면, 또 다른 가족 변인인 결혼만족도는 중년기 남성의 심리적 안녕감에 유의한 영향을 미치지 못하는 것으로 나타났다. 이는 일부 선행연구 결과와 일치하는 것으로(M. J. Jang & D. S. Kim, 2011), 앞서 논의한 바와 같이 중년기 자녀 양육이 가족 내 가장 큰 관심사를 차지하는 데서 비롯된 것일 수 있다. 결혼생활 및 부부 간의 관계가 심리적 적응에 미치는 영향은 자녀가 독립한 이후 노년기에 접어들면서 상대적으로 더 중요해질 수 있다(H. S. Cho, 2013; J.-P. Lin, 2014; L. Villeneuve, G. Trudel, L. Dargis, M. Preville, R. Boyer, & J. Begin, 2015; Y. S. Yang & B. W. Kim, 2009).

종합하여 볼 때, 중년기 남성의 인지적 유연성, 정서조절곤란, 직무만족도, 부-자녀 간 의사소통 및 주관적 건강상태는 심리적 안녕감에 유의한 영향을 미치는 변인들로 밝혀졌다. 특히 본 연구는 선행연구들에서 간과된 중년기 남성의 심리적 안녕감 관련 개인내적 변인들을 인지적, 정서적 특성으로 세분화하여 살펴보았으며, 그 결과 사회인구학적, 가족, 직무 관련 변인들에 비해 개인내적 변인이 중년기 남성의 심리적 안녕감에 미치는 영향이 큼을 확인하였다는 점에서 의의가 있다. 이를 근거로 중년기 남성의 심리적 안녕감 및 적응 증진을 위해 인지적 재구성, 인지적 유연성 강화 훈련, 문제 해결 훈련, 부-자녀 간 의사소통훈련 등의 효과적인 접근 방안을 모색해 볼 수 있을 것이다. 본 연구의 제한점 및 후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 수도권에 거주하고 있는 중년기 남성을 표집하여 실시하였으므로 모집단의 학력, 직업, 월수입 등의 대표성을 갖는 데 한계가 있다. 둘째, 본 연구에서는 D. J. Levinson(1978)의 발달 단계에 따라 중년기를 40~60세까지로 정의하였으나 연령 범위가 너무 커 좀 더 세부적인 연령대 구분을 통한 변인들 간의 관계를 살펴보는 것이 필요할 것이다.

REFERENCES

- Abramowitz, J. S., & Braddock, A. (2008). *Psychological treatment of health anxiety and hypochondriasis: A biopsychosocial approach*. Tronto: Hogrefe.
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217-237.

- Barnes, H. L., & Olson, D. H. (1985). Parent-adolescent communication and the circumplex model. *Child Development, 56*(2), 438-447.
- Bidaki, R., Mahmoudi, M., Khalili, B., Abedi, M., Golabbakhsh, A., Haghshenas, A., & Mirhosseini, S. M. M. (2015). Mismanagement of a hypochondriacal patient. *Advanced Biomedical Research, 4*. Retrieved from <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4333438/>.
- Braw, Y., Aviram, S., Bloch, Y., & Levkovitz, Y. (2011). The effect of age on frontal lobe related cognitive functions of unmedicated depressed patients. *Journal of Affective Disorders, 129*(1), 342-347.
- Chiriboga, D. A. (1997). Crisis, challenge, and stability in the middle years. In M. E. Lachman, & J. B. James (Eds.), *Multiple paths of midlife development* (pp. 293-322). Chicago: The University of Chicago Press.
- Cho, W.-J., & Han, G.-H. (2001). The effects of work and father role on the men's psychological well-being: Focusing on the age group differences. *Journal of Family Relations, 6*(1), 1-20.
- Cho, H. S. (2013). The effect of conjugal relationship in middle and old age on marital satisfaction: Focused on the moderate effect of ego-resilience. *Journal of Life-Span Studies, 3*(2), 1-19.
- Choi, T. S., & Park, H. K. (2011). The effect of self-consciousness and gender role stress upon mid-life crisis of middle-aged male. *Korea Journal of Counseling, 12*(3), 931-944.
- Cho, Y. R. (2007). Assessing emotional dysregulation: Psychometric properties of a Korean version of the difficulties in emotion regulation scale. *Korean Journal of Clinical Psychology, 26*(4), 1015-1038.
- Choi, Y. S. (2014). A study on the current situation of adult children cohabiting with their parents and an exploration of the frame of analysis. *Journal of Korean Home Management Association, 32*(4), 75-89.
- Chung, H. S. (2001). A study of development of the Korean-marital satisfaction scale. *Family and Environment Research, 39*(12), 205-224.
- Coverman, S. (1989). Role overload, role conflict, and stress: Addressing consequences of multiple role demands. *Social Forces, 67*(4), 965-982.
- Darbonne, A., Uchino, B. N., & Ong, A. D. (2013). What mediates links between age and well-being? A test of social support and interpersonal conflict as potential interpersonal pathways. *Journal of Happiness Studies, 14*(3), 951-963.
- Dennis, J. P., & Vander Wal, J. S. (2010). The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive Therapy and Research, 34*(3), 241-253.
- Erikson, E. (1963). *Childhood and society* (2nd Ed.). New York: Norton.
- Garratt, E. A., Chandola, T., Purdam, K., & Wood, A. M. (2016). The interactive role of income (material position) and income rank (psychosocial position) in psychological distress: A 9-year longitudinal study of 30,000 UK parents. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology, 51*(10), 1361-1372.
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 26*(1), 41-54.
- Gu, H. (2015). The validation study of an instrument to measure seoguelpum in the Korean middle aged. *Journal of Korean Data Analysis Society, 17*(2), 1061-1072.
- Hahn, D.-W., & Jang, E.-Y. (2003). Effects of social comparison motive and forced social comparison upon subjective well-being and health perception. *Korean Journal of Health Psychology, 8*(3), 619-644.
- Heo, S. Y. (2011). *Role of cognitive flexibility in the relationship between perfectionism and psychological maladjustment*. Unpublished doctoral dissertation. Seoul National University, Seoul, Korea.
- Jang, M. J., & Kim, D. S. (2011). The impact of personal traits, family characteristics, and job satisfaction on the psychological well-being of middle aged men from the baby boomer generation working in large corporations. *Family and Environment Research, 49*(2), 1-11.
- Kaplan, G., Barell, V., & Lusky, A. (1988). Subjective state of health and survival in elderly adults. *Journal of Gerontology, 43*(4), 114-120.
- Karatsoreos, I. N., & McEwen, B. S. (2011). Psychobiological allostasis: Resistance, resilience and vulnerability. *Trends in Cognitive Sciences, 15*(12), 1364-6613.
- Kim, A. S. (1993). The mid-life crisis as a function of

- openness and relations to spouses, children or job settings= the mid-life crisis(3). *Journal of Korea Gerontological Society*, 13(2), 1-14.
- Kim, E.-Y., Jung, E.-Y., & Choi, I.-R. (2012). Factors influencing depression in middle aged women who participated in vocational education program. *The Korean Journal of Stress Research*, 20(1), 11-19.
- Kim, J. M. (2009). *Learning cognitive-behavior therapy*. Seoul: Hakjisa.
- Kim, M. C. (1991). Research: Coping strategy and crisis of mid-life couples. *Family and Environment Research*, 29(1), 203-216.
- Kim, M.-S., Kim, H.-W., & Cha, K.-H. (2001). Analyses on the construct of psychological well-being (PWB) of Korean male and female adults. *The Korean Journal of Social and Personality Psychology*, 15(2), 19-39.
- Kim, M. Y. (2009). A comparative study of the factors effecting on marital satisfaction by age cohort. *Korean Journal of Family Social Work*, 26, 35-61.
- Kim, S. Y., & Lee, J. I. (2007). A study on aging anxiety, depression, and self-esteem of middle-aged people. *The Korean Journal of Fundamentals of Nursing*, 14(1), 103-109.
- Kim, W. I. (2008). The effects of self-attitude dimension structure and self-control on psychological well-being. *Korean Journal of Psychology: General*, 27(2), 485-503.
- Kim, Y., & Park, J. (2001). A study about stressors that middle-aged men go through and coping behavior. *Journal of Korean Home Management Association*, 19(6), 157-172.
- Kim, Y. H. (1990). *The interrelationship between the juvenile delinquency and the couple relationship, parent-adolescent communication, and family functioning*. Unpublished doctoral dissertation. Sook Myung Women's University, Seoul, Korea.
- Kim, Y. H. (2005). Influences of physical health and social network characteristic of the middle-aged men on psychological well-being. *Journal of Family Relations*, 10(1), 103-126.
- Ko, K. S., & Lee, H. K. (2004). A study on factors related to social crises of middle-aged male workers: Focusing on the characteristics of family environment and experiences in voluntary activities. *Korean Journal of Family Social Work*, 13, 9-41.
- Kwak, K., Min, H. Y., Kim, K.-E., Choi, J., & Jeon, S.-Y. (2011). The relationship between happiness levels of middle-aged male workers with family relationships, non-family relationships and job satisfaction. *The Korean Journal of Human Development*, 18(3), 115-133.
- Lee, E.-A. (2007). The relationships between middle-aged men's family and work related variables and satisfaction. *Korean Journal of Human Ecology*, 16(3), 547-562.
- Lee, E. A., & Chung, H. J. (2007). Individual and family variables related to middle-aged men's psychological crisis. *Journal of Family Relations*, 12(2), 301-329.
- Lee, E.-J., & Lee, J.-Y. (2016). The effect of occupational self-efficacy and psychological well-being on middle-aged workers: The mediating effect of retirement anxiety and healthy marital relationship. *The Korean Journal of Human Development*, 23(1), 71-94.
- Lee, J. E., & Yun, H. K. (2007). The relationship of mindfulness, marital communication patterns, and marital satisfaction in married woman. *The Korean Journal of Woman Psychology*, 12(3), 331-345.
- Lee, J.-I., Kim, K.-H., & Oh, S.-H. (2003). Depression and life satisfaction of middle-aged man. *The Journal of Korean Academic Society of Adult Nursing*, 15(3), 422-431.
- Lee, K.-S., & Kim, H.-J. (2002). A study on social networks and psychological well-being of middle-aged men. *Family and Environment Research*, 40(6), 133-144.
- Lee, S. J. (1994). *A study on social worker's job satisfaction*. Unpublished master's thesis. Ewha Women's University, Seoul, Korea.
- Lee, S. J., & Hyun, M. H. (2008). The influence of emotional awareness and cognitive emotion regulation to mental health. *Korean Journal of Health Psychology*, 13(4), 887-905.
- Lee, S.-Y. (2014). Effects of the degree of preparation for later life and mid-life crisis on the marital satisfaction of married, middle-aged women. *Korean Family Resource Management Association*, 18(1), 29-46.
- Levinson, D. J. (1978). *The seasons of a man's life*. New York: Knopf.

- Lin, J.-P. (2014). Life satisfaction among older adults in Taiwan: The effects of marital relations and inter-generational relations. In S.-T. Cheng, I. Chi, H. H. Fung, L. W. Li, & J. Woo (Eds.), *Successful aging* (pp. 179-198). New York: Springer Netherlands.
- Lu, L. (2011). Leisure and depression in midlife: A taiwanese national survey of middle-aged adults. *Journal of Health Psychology, 16*, 137-147.
- Martin, M. M., & Rubin, R. B. (1995). A new measure of cognitive flexibility. *Psychological Reports, 76*(2), 623-626.
- McEwen, B. S., Gray, J. D., & Nasca, C. (2015). Recognizing resilience: Learning from the effects of stress on the brain. *Neurobiology of Stress, 1*, 1-11.
- Ministry of Health & Welfare (2012). *OECD health date 2012*. Retrieved from http://www.index.go.kr/egams/stts/jsp/potal/stts/PO_STTS_IdxMain.jsp?idc_cd=2758.
- Park, J. H., & Kim, T. H. (2011). The effects of family stress and resilience on social problem solving ability of middle age. *Journal of Family Relations, 16*(1), 229-257.
- Ryff, C., & Singer, B. (1998). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry, 9*(1), 1-28.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 57*, 1069-1081.
- Schumm, W. R., Nichols, C. W., Schectman, K. L., & Grigsby, C. C. (1983). Characteristics of responses to the kansas marital satisfaction scale by a sample of 84 married mothers. *Psychological Reports, 53*(2), 567-572.
- Schrodt, P. (2005). Family communication schemata and the circumplex model of family functioning. *Western Journal of Communication, 69*(4), 359-376.
- Seo, J. A., & Han, G. H. (1998). The effects of family and employment characteristics on the psychological well-being of men in the early/middle adulthood. *Journal of Korean Home Management Association, 16*(2), 165-177.
- Smith, P. C., Kendall, L. M., & Hulin, C. L. (1969). *The measurement of satisfaction in work and retirement: A strategy for the study of attitudes*. Chicago: Rand McNally and Co.
- Song, B. R., & Lee, K. H. (2009). The relation between self-complexity and subjective well-being throughout cognitive flexibility and self-concept clarity. *The Korean Journal of Social and Personality Psychology, 23*(3), 73-88.
- Song, J. A. (1996). Psychosocial variables related to the mid-life crisis among the Korean urban couples. *Family and Environment Research, 34*(1), 79-92.
- Statistics Korea. (2014). *Mean life(life expectancy at birth) and disability adjusted life expectancy*. Retrieved from http://www.index.go.kr/potal/main/EachDtlPageDetail.do?idc_cd=2758.
- Villeneuve, L., Trudel, G., Dargis, L., Preville, M., Boyer, R., & Begin, J. (2015). The influence of health over time on psychological distress among older couples: The moderating role of marital functioning. *Sexual and Relationship Therapy, 30*(1), 60-77.
- Yang, Y. S., & Kim, B. W. (2009). Mediating effects of empathy and forgiveness on the relationship between marital conflicts and psychological maladjustment. *Korea Journal of Counseling, 10*(2), 683-699.
- Yeo, J.-H. (2004). Correlational study on management of menopause, marital satisfaction, and quality of life in middle-aged women. *Journal of Korean Academy of Nursing, 34*(2), 261-269.

Received: September 14. 2016

Revised: November 23. 2016

Accepted: December 23. 2016