

# 기혼 중년 남성의 직업스트레스, 직업 안정성, 우울, 가족유대감, 주관적 건강상태, 사회적 지지가 삶의 질에 미치는 영향에 대한 융합적 연구

김향수<sup>1</sup>, 김송순<sup>2\*</sup>

<sup>1</sup>중원대학교 간호학과, <sup>2</sup>동원과학기술대학교 간호학과

## 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

Hyang-Soo Kim<sup>1</sup>, Song-Soon Kim<sup>2\*</sup>

<sup>1</sup>Department of Nursing, Jungwon University

<sup>2</sup>Department of Nursing, Dongwon Institute of Science and Technology

**요약** 본 연구는 기혼 중년 남성의 직업 스트레스, 직업 안정성, 우울, 가족유대감, 주관적 건강상태, 사회적 지지가 삶의 질에 미치는 영향요인을 알아보고자 하는 서술적 조사연구이다. 대상자는 B광역시, D광역시, J시에 거주하는 40~59세 중년 남성 149명의 설문지를 통해 자료를 수집하였고 SPSS/WIN 18.0프로그램을 이용하여 분석하였다. 연구결과, 삶의 질과 직업 스트레스( $r=-.544, p<.001$ )과는 보통의 역 상관관계, 우울( $r=-.748, p<.001$ )과는 높은 역 상관관계, 직업 안정성( $r=.566, p<.001$ ), 주관적 건강상태( $r=.537, p<.001$ )과는 보통의 순 상관관계, 가족유대감( $r=.712, p<.001$ ), 사회적 지지( $r=.739, p<.001$ )과는 높은 순 상관관계를 나타냈다. 삶의 질에 영향을 미치는 요인은 우울, 사회적 지지, 가족유대감, 주관적 건강상태, 현 직종의 근무년수, 규칙적인 운동여부 순으로, 전체 설명력은 75.1%로 나타났다. 따라서, 질적인 중년기 삶을 영위하기 위해 우울은 낮추고 사회적 지지 체계의 확충 및 가족유대감과 주관적 건강상태 증진, 현 직종에서의 근무년수를 높이기 위한 방안이 필요하다.

• **주제어** : 우울, 사회적지지, 주관적 건강상태, 중년 남성, 삶의 질

**Abstract** This is the study of descriptive research to look into influence factors about how married middle-aged male' job stress, job security, depression, family bond, subjective health status and social support have an effect on the quality life. We collected data by giving questionnaires to 149 middle-aged males between the ages of 40 to 49, living B & D metropolitan city and J city, and used the SPSS/WIN18.0 version to analyze. The correlated factors of quality of life included job stress( $r=-.544, p<.001$ ), depression( $r=-.748, p<.001$ ), job security( $r=.566, p<.001$ ), subjective health status( $r=.537, p<.001$ ), family bond( $r=.712, p<.001$ ) and social support( $r=.739, p<.001$ ). Factors influencing quality of life are depression, social support, family bond, subjective health status, current employment period and regular exercise. Therefore, a good quality middle-aged life, it will be needed to lower the depression, expand the social support system, improve family bond and subjective health status, increase employment period.

• **Key Words** : Depression, Health Status, Male, Middle Aged, Social Support, Quality of Life.

\*Corresponding Author : 김송순(ssoon62@dist.ac.kr)

Received January 31, 2017

Revised February 28, 2017

Accepted March 20, 2017

Published March 28, 2017

## 1. 서론

### 1.1 연구의 필요성

100세 시대로 접어든 현대의 한국 사회는 총인구 중 65세 이상의 고령인구가 2018년 14.3%, 2030년 24.3%로 본격적인 초고령 사회에 도달할 것으로 전망하고 있고 중년기 또한 2010년 37.9세에서 2030년 48.5세, 2060년 57.9세로 본격적인 중년의 시대가 열릴 예정으로[1] 이러한 수적인 증가와 중년기로 살아가는 시기가 길어짐으로 중년기 삶의 질에 대한 관심이 대두되고 있는 실정이다.

Rubin[2]는 중년 남성을 신체적·생물학적으로 노화가 시작되는 것을 느껴 청년기 수준의 건강을 유지하려는 노력을 하고 인생의 유한성에 직면하여 자아에 대한 성찰에 관심을 가지고 죽음의 개념을 갖기 시작한다. 또한 가정생활에 관심을 가지고 사회생활과 직업생활에 있어 절정기에 달하였으나 은퇴를 감지하는 시기라고 정의하였다. 중년기의 개념을 최초로 발달시킨 Jung[3]은 인생 주기를 통한 지속적인 성장발달과 자아실현을 강조하면서 특히, 인생주기 후반부 40세에 인생의 근본적인 변화가 이루어진다고 하였다. 또한 중년기는 40세 이전의 정열과 모험심은 상실되고 소중하게 여겨졌던 것들이 가치가 없어 보이며, 인생이 무의미하고 공허하게 느껴지면서 개인적으로 깊은 성찰을 통해 이상과 현실을 재평가하고 통합하는 시기로 보았다[4,5]. 이러한 인간발달에 있어 중년기는 인생 주기에 중요한 단계로 가정과 사회에서 중추적인 역할을 수행하는 동시에 심리적, 사회적으로 많은 변화와 문제로 삶의 의미를 상실하거나 자신에 대한 회의로 삶의 질을 위협하는 요인이 되기도 하고, 각 분야에서 가장 왕성하게 활동하고 가정에서도 가장으로서 책임이 증가하고 있는 우리나라 중년기 남성들의 질병률과 사망률이 세계적으로 높은 수준에 있는 실정으로 이는 중년 남성 자신이 직면하는 문제뿐만 아니라 가족과 사회적 관계에도 부정적인 영향을 미친다고 하였다[6,7].

또한 Arcus[8]는 중년기에 당면하는 문제로 첫째, 개인의 문제로 신체적, 심리적 변화 등 중년기 발달 특성에 따라 나타나는 자기정체감 또는 위기감문제, 조기퇴직과 관련된 직장문제 등이 대두된다. 둘째, 세대 간의 문제로는 노부모, 아래로 성인자녀와의 관계 등 가족관계에서 중추적 역할을 수행하면서 세대 간의 다양한 기대와 요구에 직면하여 갈등과 어려움을 겪게 된다. 셋째, 부부문제로 성역할변화와 이에 수반되는 제반문제들, 대화 등으로 중년기는 스트레스 요인에 취약하며, 다양한 종류

의 정서적, 심리적, 지적, 신체적, 사회적 요소가 중년기를 압박한다고 하였다[9].

삶의 질이란 신체적, 정신적, 사회적인 측면에서 개인이 주관적으로 평가하는 안녕 상태로 정의하는데[10], 중년기에 여러 가지 측면에서 경험하게 되는 부담감들로 인하여 삶의 질에 영향을 주는 요인을 살펴보면, 중년기의 신체적 변화는 호르몬 분비 및 생체리듬의 변화로 노화가 시작되어 체력 및 기억력 감퇴, 성욕 감퇴 등 증상으로 건강이 염려되는 시기이다.

이 시기에 전반적인 건강에 대한 주관적인 건강상태가 긍정적으로 평가할수록 생활에 만족하고 위기를 의식하는 정도도 낮으며 삶의 질과 삶의 만족도도 높으며 노후준비를 잘하는 것으로 나타나[11,12] 중년기의 건강상태가 삶의 질에 영향을 주는 변인임을 알 수 있다. 심리적으로는 자신감 저하, 막연한 불안감, 우울 등의 정신적인 증상과 더불어, 사회경제적으로는 가정의 주 부양자로서 현 직장에서의 활발한 활동으로 근무년수와 경험에 따른 전문성과 직업의 안정성이 유지되는 시기임에도 불구하고 자의든 타의든 퇴임을 준비해야하는 부담감이 커 중년남성의 심리적 위기를 가중시킨다. 중년기를 일부 학자들은 직업생활에서 황금기로 표현할 정도로 직업에 있어서도 자신의 역량 발휘로 성취를 이루어야 하나 과중한 업무로 인하여 경험하게 되는 직업 스트레스는 직장가 가정에서의 이탈될 수 있는 위기 등 삶의 부정적인 영향을 미친다고 하였다[13,14]. 중년기 삶의 질을 저하시키는 우울의 경우 별거나 이혼과 같은 부부간의 갈등이 있는 대상자 또는 직장과 관련된 직무 만족이 낮을수록 우울 정도가 높아 자살생각을 반복적으로 하게 된다[15]. 중년기 남성의 심리적 적응과 연관된 가족관련 요인은 부부관계, 부모-자녀관계, 노부모와의 관계, 그리고 장인, 장모와의 관계까지 영향을 미치는 것으로 보고되고 있어 가족 간의 유대감은 중년 남성의 심리적 위기극복과는 밀접한 관련성이 있을 뿐만 아니라 삶의 질과 연관이 있다고 본다. 활발한 사회활동을 하고 있는 중년기 남성의 사회적 지지는 심리사회적 갈등으로 인한 정신, 신체적 문제를 완충시키는 효과가 있다고 알려져 있으며[16], 삶의 질에도 긍정적인 영향을 미쳐[17] 중년 남성의 경우 삶의 영향을 미치는 사회적 지지체계를 강화할 수 있도록 경제적인 사회적인 활동을 지속적으로 할 수 있는 지지체계가 필요하다고 하였다[18].

중년 남성을 대상으로 한 선행연구를 살펴보면 국내

에서는 삶의 질과 관련하여 직업 스트레스, 직업 안정성, 우울, 가족유대감, 주관적 건강상태, 사회적 지지 등 하나의 변수로만 연구되어 있고 삶의 영향을 미치는 여러 변수와의 연구는 전무한 상태이다. 국외에서 또한 중년 남성의 삶의 질과 성, 만성질환, 정신건강, 수면, 우울 등 하나의 변수와 관련하여 연구가 이루어지고 있는 실정이다. 따라서, 본 연구자는 중년 남성의 삶의 질을 높이기 위한 노력의 일환으로 선행연구를 기반으로 삶의 질과 관련성이 있어 그에 영향을 미칠 것으로 사료되는 관련 변인을 통합적으로 조사하여 중년 남성의 삶의 질 향상에 도움이 되는 간호중재 개발을 위한 기초자료로 활용하고자 한다.

## 1.2 연구목적

- 1) 중년 남성의 일반적 특성을 파악 한다
- 2) 중년 남성의 직업 스트레스, 직업 안정성, 우울, 가족유대감, 주관적 건강상태, 사회적 지지와 삶의 질 정도를 파악 한다
- 3) 중년 남성의 일반적 특성에 따른 직업 스트레스, 직업 안정성, 우울, 가족유대감, 주관적 건강상태, 사회적 지지 및 삶의 질 차이를 파악한다.
- 4) 중년 남성의 직업 스트레스, 직업 안정성, 우울, 가족유대감, 주관적 건강상태, 사회적 지지 및 삶의 질 간의 관계를 파악한다.
- 5) 중년 남성의 삶의 질에 미치는 예측 요인을 파악한다.

## 2. 연구방법

### 2.1 연구설계

본 연구는 중년 남성의 직업 스트레스, 직업 안정성, 우울, 가족유대감, 주관적 건강상태, 사회적 지지, 삶의 질 정도를 파악하고 삶의 질에 미치는 예측 요인을 규명하기 위한 서술적 조사연구이다.

### 2.2 연구대상

연구대상자는 B광역시, D광역시, J시에 거주하는 40~59세 중년남성 160명을 임의 표출한 대상으로 본 연구의 목적과 취지를 설명하고 이에 자의적으로 동의한 자를 대상으로 하였다.

대상자의 수는 G\*power 3.1.7 program을 이용하여 예측요인 변수 6개, 효과크기 .15, 유의수준, .05, 검정력 .95를 유지하는데 필요한 표본 수는 146명으로 탈락률 10%를 고려하여 160명을 표출하였다.

### 2.3 연구윤리

본 연구는 중원대학교 생명윤리심의위원회(Institutional Review Board)에 연구계획서를 제출하여 최종 승인을 받은 후(1044297-HR-201610-020-01) 자료를 수집하기 시작하였다. 연구 대상자의 권리를 보호하기 위해 연구의 목적과 취지를 설명하고 동의한 기혼 중년 남성에게 참여 동의서를 받았으며 자료수집 도중 원하지 않을 경우 언제든지 그만둘 수 있음을 설명하였고 자료수집 내용의 비밀보장과 연구 목적 외의 다른 용도로 쓰지 않을 것을 설명하였다.

### 2.4 도구

#### 2.4.1 직업 스트레스

본 연구 대상자의 직업 스트레스를 측정하기 위하여 Parker와 Decotiis[19]의 척도를 김유리[20]가 번안하여 수정 보완한 것을 이은아[21]가 일부 수정한 것을 사용하였다. 총 7문항의 5점 Likert 척도로 점수가 높을수록 직업 스트레스가 크다는 것을 의미한다. 이은아[21]의 연구에서 Cronbach's  $\alpha$  계수는 .92이었고 본 연구에서는 .91이다.

#### 2.4.2 직업 안정성

본 연구의 대상자의 직업 안정성을 측정하기 위해 한경혜[22]의 척도를 이은아[21]가 일부 수정한 것을 사용하였다. 이 척도는 현재 직장의 안정성에 대한 주관적인 인식, 승진에 대한 가능성, 퇴직 종용에 대한 두려움 총 3문항으로 구성되어 있으며 5점 Likert 척도이다. 점수가 높을수록 자신의 현재 직업의 안정성이 높음을 의미한다. 이은아[21]의 연구에서 Cronbach's  $\alpha$  계수는 .64이었고 본 연구에서는 .77이다.

#### 2.4.3 우울

Radloff[23]가 개발한 도구를 전경구 등[24]이 수정 보완하여 개발한 20문항 한국판 CES-D(Center for Epidemiologic Studies Depression Scale)를 사용하였다. 이 도구는 우울 정서(7문항), 긍정적 정서(4문항), 신체적

저하(7문항), 대인관계(2문항) 등 4개의 영역으로 구성되어 있으며, 4점 척도로 우울 정도를 측정하는 것으로 대상자가 지난 일주일 동안 어떻게 느꼈는지에 대해 '극히 드물게(1일 이하)' 0점, '가끔(1~2일)' 1점, '자주(3~4일)' 2점, '거의 대부분(5~7일)' 3점에 응답을 하였다. 긍정적 문항(4,8,12,16)은 역으로 환산하였으며, 점수가 높을수록 우울의 정도가 높은 것을 의미한다. 가능한 총점은 0~60점이며, 세계적으로 가장 널리 사용되고 있는 측정도구로 일반적으로 CES-D 점수가 16점 이상을 가능 우울증(possible depression), 21점 이상을 추정 우울증(probable depression), 25점 이상을 확정적 우울증(definite depression)으로 한다. 도구 개발 당시 Cronbach's  $\alpha$  계수는 .85, 전경구 등[24]연구에서 .92이었고 본 연구에서는 .94이다.

#### 2.4.4 주관적 건강상태

본 연구 대상자의 주관적 건강상태 측정은 김은영 등[25]의 연구에서 사용한 '평소에 대상자의 건강상태는 어떻게 생각하십니까?' 1문항을 사용하였다. 아주 나쁨, 나쁨, 보통, 좋음, 아주 좋음 5점 Likert 척도로 측정하였으며 점수가 높을수록 대상자가 인식하는 주관적 건강상태는 좋을 것을 의미한다.

#### 2.4.5 가족유대감

본 연구대상자의 가족유대감은 가족 간의 친밀감과 애정의 정도, 내재화된 규범 등을 의미하는 것으로[26,27] 총 24문항으로 부부유대관계, 자녀와의 유대관계, 노부모와의 유대관계 등 3개의 하위요인을 구성하여 측정하였다.

##### 가. 부부유대관계

김애순과 윤진[28]의 중년기 위기감 척도 중 부부관계 척도를 강덕진[17]이 재구성한 도구를 사용하였다. 총 9 문항 5 Likert 척도로 부정적 문항(1,3,4,7,8,9)은 역으로 환산하였으며, 점수가 높을수록 부부관계의 정도가 높음을 의미한다. 도구 개발 당시 Cronbach's  $\alpha$  계수는 .86, 강덕진[17]의 연구에서는 .80이었으며 본 연구에서는 .87이다.

##### 나. 자녀와의 유대관계

김애순과 윤진[28]의 중년기 위기감 척도 중 자녀와의 관계 척도를 강덕진[17]이 재구성한 도구를 사용하였다.

총 6문항 5 Likert 척도로 부정적 문항(11,12,13,14)은 역으로 환산하였으며, 점수가 높을수록 자녀와의 유대관계가 높음을 의미한다. 도구 개발 당시 Cronbach's  $\alpha$  계수는 .78, 강덕진[17]의 연구에서는 .82이었으며 본 연구에서는 .81이다.

##### 다. 노부모와의 유대관계

김명자[29]의 가족관계 척도 중 노부모와의 관계를 참고로 강덕진[17]의 연구에 적합하도록 수정, 보완한 도구를 사용하였다. 총 9문항 5 Likert 척도로 부정적 문항(16,18,19,20)은 역으로 환산하였으며, 점수가 높을수록 노부모와의 유대관계가 높음을 의미한다. 도구 개발 당시 Cronbach's  $\alpha$  계수는 .78이었으며 본 연구에서는 .71이다.

#### 2.4.6 사회적 지지

본 연구 대상자의 사회적 지지를 측정하기 위해 Park[30]가 개발한 도구를 사용하였다. 총 25 문항, 긍정 문항으로 되어 있으며 하위 영역은 정서적 지지 8문항, 평가적 지지 6문항, 물질적 지지 6문항, 정보적 지지 5문항 척도로 구성되어 있다. 각 문항은 5점 Likert 척도로 '전혀 그렇지 않다' 1점부터 '항상 그렇다' 5점까지, 총점 범위는 25에서 125점으로 점수가 높을수록 사회적 지지 정도가 높음을 의미한다. 도구 개발 당시 Cronbach's  $\alpha$  계수는 .94이었으며 본 연구에서는 .96이다.

#### 2.4.7 삶의 질

세계보건기구[31]가 개발한 세계보건기구 삶의 질 척도 World Health Organization Quality of Life assessment instrument (WHOQOL)-BREF를 민성길 등[32]이 번안한 한국판 세계보건기구 삶의 질 간편형 척도 (WHOQOL-BREF)를 사용하여 측정하였다. 도구는 총 26개 항목으로 신체적 영역, 심리적 영역, 사회 관계적 영역, 환경적 영역으로 분류되어 있으며 각 문항에 대한 반응은 '전혀 그렇지 않다' 1점, '그렇지 않다' 2점, '그저 그렇다' 3점, '그렇다' 4점, '매우 그렇다' 5점의 Likert식 5점 척도로 답하도록 구성되었다. 총점은 영역점수의 합으로 계산하여 점수가 높을수록 삶의 질이 높음을 의미한다. 개발 당시 Cronbach's  $\alpha$  계수는 .66~.82, 민성길 등[32]의 연구에서는 .89이었으며 본 연구에서는 .92이다.

## 2.5 자료수집

2016년 9월 26일 ~ 10월 9일까지 2주동안 B광역시, D광역시, J시에 거주하는 40~59세 결혼한 중년 남성으로 직장이나 현장 및 자영업에 하고 있는 대상자에게 연구자가 직접 본 연구의 목적과 취지를 밝히고 동의를 구한 뒤 설문지에 서명을 함으로써 연구를 진행시켰다. 설문지 작성에 1인 소요시간은 15~20분 정도이었다.

자료 수집은 현장에서 직접 설문지를 배포하였으며 배포 후 1주 후에 직·간접으로 회수 하는 방식으로 수집하였다. 총 160부를 배포하여 156부를 회수하였으나 응답이 불성실하거나 무응답 및 자료 처리에 부적절한 7부를 제외한 149부를 최종 분석 자료로 사용하였다.

## 2.6 자료 분석 방법

수집된 자료는 SPSS/WIN 18.0프로그램을 이용하여 분석하였으며, 각 항목에 대한 구체적인 분석방법은 다음과 같다.

- 1) 대상자의 일반적 특성, 직업 스트레스, 직업 안정성, 우울, 가족유대감, 주관적 건강 상태, 사회적 지지 및 삶의 질 정도는 빈도, 백분율, 평균, 표준편차를 구하였다.
- 2) 대상자의 일반적 특성에 따른 직업 스트레스, 직업 안정성, 우울, 가족유대감, 주관적 건강상태, 사회적 지지 및 삶의 질 차이는 t-test, ANOVA 분석, 사후검정은 Scheffé test로 분석하였다.
- 3) 대상자의 직업 스트레스, 직업 안정성, 우울, 가족유대감, 주관적 건강상태, 사회적 지지 및 삶의 질 간의 상관관계는 Pearson's correlation coefficients로 분석하였다.
- 4) 대상자의 삶의 질에 미치는 영향력 분석은 다중회귀분석을 이용하였다.

## 3. 결과

### 3.1 일반적 특성

대상자의 일반적 특성은 <Table 1>과 같다. 평균연령은 48.79세로, 45~50세가 34.2%로 가장 많았고 자녀수는 평균 1.82명으로, 2명이 63.1%로 과반수를 넘게 나타났으며 3명 이상도 9.4%로 나타났다. 동거 가족 수는 4명이 49.7%를 가장 많았고 3명은 24.8%로 그 다음으로 많았

다. 학력은 대학교 졸업이 71.8%로 가장 많았으며 그 다음은 고등학교 졸업(18.1%), 대학원 이상(8.7%) 순으로 나타났다. 종교는 있는 경우가 55.5%로 과반수를 약간 넘었으며 직업은 사무직이 28.2%로 가장 많았고 그 다음 자영업-사업(16.8%), 전문직(16.1%), 서비스 및 판매직(13.4%), 관리직(12.8%) 순이었고 생산-단순 노무직은 4.0%로 가장 적었다. 현 직종의 근무년수는 평균 207.41개월로 17년을 약간 넘는 것으로 나타났으며 20년 초과가 37.6%로 가장 많았고 그 다음 15년 초과~20년 이하(21.5%) 순으로 나타났다. 월 평균 수입은 평균 521.74만원으로, 500~690만원이 38.9%로 가장 많았으며 그 다음 300~490만원(28.9%), 700~990만원(16.1%) 순으로 나타났다. 흡연상태는 현재 금연하고 있는 경우가 56.4%로 과반수 넘게 나타났으며 음주는 하고 있는 경우가 74.5%로 많았다. 규칙적인 운동은 59.7%가 하지 않고 있었고 노후 생활에 대한 불안 정도는 4~6점인 보통이 53.0%로 가장 많았고 그 다음 순으로 7~10점이 32.9%로 나타났다.

<Table 1> General characteristics of Subjects (N=149)

Characteristics	n(%)	M±SD
Age	40~44	34(22.8)
	45~49	51(34.2)
	50~54	39(26.2)
	55~59	25(16.8)
Number of children	0	3( 2.0)
	1	38(25.5)
	2	94(63.1)
	3	11( 7.4)
Number of living together family	4	3( 2.0)
	2people	13( 8.7)
	3people	37(24.8)
	4people	74(49.7)
Education	Over 5people	25(16.8)
	Middle school	2( 1.3)
	High school	27(18.1)
	University graduation	107(71.8)
Religion	Over graduate school	13( 8.7)
	No	67(45.0)
Job	Yes	82(55.0)
	Professional	24(16.1)
	Administration	19(12.8)
	Service or sales	20(13.4)
	Office job	42(28.2)
	Blue collar job	6( 4.0)
	Self-employed	25(16.8)
	Technical post	13( 8.7)

Current working years (years)	Under 5	13( 8.7)	207.41 (month)
	5<~10≥	20(13.4)	
	10<~15≥	28(18.8)	
	15<~20≥	32(21.5)	
Average Monthly income (10,000₩)	Under 290	14( 9.4)	521.74 ±210.26
	300~490	43(28.9)	
	500~690	58(38.9)	
	700~900	24(16.1)	
	Over1,000	10( 6.7)	
Smoking status	Smoking	65(43.6)	
	Currently stop smking	48(32.2)	
	No smoking	36(24.2)	
Alcohol status	Drinking possible	111(74.5)	
	Currently stop drinking	15(10.1)	
	No drinking	23(15.4)	
Regular exercise	Yes	60(40.3)	
	No	89(59.7)	
Anxiety degree of the old aged liffe	0~3point	21(14.1)	5.59±2.03
	4~6point	79(53.0)	
	7~10point	49(32.9)	

### 3.2 대상자의 직업 스트레스, 직업 안정성, 우울, 가족유대감, 주관적 건강상태, 사회적 지지 및 삶의 질 정도

대상자의 직업 스트레스, 직업 안정성, 우울, 가족유대감, 주관적 건강상태, 사회적 지지 및 삶의 질 정도는 <Table 2>과 같다. 직업 스트레스는 5점 만점에 2.95점, 직업 안정성 5점 만점에 3.14점, 우울은 60점 만점에 19.26점, 가족유대감은 5점 만점에 3.36점, 주관적 건강상태는 5점 만점에 3.09점, 사회적 지지는 125점 만점에 78.92점, 삶의 질은 130점 만점에 73.86점으로 나타났다.

<Table 2> Level of Job Stress, Job Security, Depression, Family Bond, Subjective Health Status, Social Support, and Quality of Life (unit : point)

Variable	M±SD	Range
Job stress	2.95± .75	1~5
Job security	3.14± .90	1~5
Depression	19.26±10.34	0~60
Family Bond	3.36± .50	1~5
Subjective health status	3.09± .69	1~5
Social support	78.92±13.12	25~125
Quality of Life	73.86±12.56	26~130

### 3.3 일반적 특성에 따른 삶의 질 차이

일반적 특성에 따른 삶의 질 차이는 <Table 3>와 같다. 삶의 질은 일반적 특성 중 학력(F=8.32, p=.000), 종교 유무(t=-2.20, p=.029), 직업(F=3.62, p=.002), 현 직종의 근무년수(F=3.08, p=.018), 월 평균 수입(F=6.05, p=.000), 흡연상태(F=6.53, p=.002), 규칙적 운동여부(t=4.90, p=.000), 노후 생활 불안정도(F=19.48, p=.000)에 따라 통계적으로 유의한 수준에서 차이를 보였다. 그러나 연령(F=2.10, p=.103), 자녀수(F=1.67, p=.160), 동거 가족수(F=1.94, p=.126), 음주상태(F=169, p=.845)는 통계적으로 유의하지 않는 것으로 나타났다.

집단 간의 유의한 차이를 분석한 결과 학력에서 대학원 이상이 중학교 졸업보다 삶의 질이 더 높았으며 종교가 있는 경우가 없는 경우보다 더 높게 나타났다. 직업은 전문직, 관리직, 사무직이 생산-단순 노무직보다 삶의 질이 더 높았고 현 직종 근무년수는 20년 이상이 5년 이하보다 더 높았다. 월 평균 수입은 1000만원 이상이 290만원 이하, 300~490만원보다 삶의 질이 더 높았으며 흡연 상태는 금연이 흡연 중, 피웠다 끊었음보다 더 높게 나타났다. 또한 규칙적으로 운동을 하고 있는 경우가 안 하는 경우보다 더 높았고 노후 생활 불안정도는 0~3점이 4~6점, 7~10점보다 삶의 질이 더 높게 나타났다.

<Table 3> Differences in Quality of Life according to general characteristics

Characteristics	Quality of life		
	M±SD	t or F(p)	
Age	40~44	78.32±12.83	
	45~49	71.73±12.25	2.10
	50~54	73.77±12.43	(.103)
	55~59	72.28±12.16	
Number of children	0	69.33± 8.02	
	1	71.00±11.89	
	2	75.41±12.92	1.67
	3	74.91±11.51	(.160)
	4	62.00± 6.93	
Number of living together family	2people	73.77± 9.98	
	3people	69.84±11.64	
	4people	75.88±12.83	1.94
	Over 5people	73.88±13.44	(.126)
Education	Middle school	61.50±16.26 <sup>a</sup>	
	High school	64.78±10.57	
	University graduation	75.57±11.43	8.32
	Over graduate school	80.54±15.52 <sup>b</sup>	(.000)
Religion	No	71.39±11.65	
	Yes	75.88±12.97	-2.20
			(.029)

Job	Professional	77.42±12.45 <sup>a</sup>	3.62 (.002) a>b
	Administration	77.05± 8.76 <sup>a</sup>	
	Service or sales	68.70±13.89	
	Office job	77.00±13.16 <sup>a</sup>	
	Blue collar job	58.17±11.48 <sup>b</sup>	
	Self-employed	71.80±10.38	
Current working years (years)	Technical post	71.62±10.32	3.08 (.018) a<b
	Under 5	65.85± 9.26 <sup>a</sup>	
	5<~10≥	69.70± 9.78	
	10<~15≥	74.54±14.28	
	15<~20≥	73.25±11.89	
Average Monthly income (10,000 ₩)	Over 20	77.21±12.62 <sup>b</sup>	6.05 (.000) a<b
	Under 290	67.71± 9.24 <sup>a</sup>	
	300~490	68.81±10.65 <sup>a</sup>	
	500~690	77.07±12.94	
	700~900	74.29±12.38	
Smoking status	Over1,000	84.05±10.64 <sup>b</sup>	6.53 (.002) a<b
	Smoking	71.58±12.45 <sup>a</sup>	
	Currently stop smking	72.19±12.12 <sup>a</sup>	
Alcohol status	No smoking	80.19±11.46 <sup>b</sup>	.169 (.845)
	Drinking possible	74.19±12.62	
	Currently stop drinking	73.40±13.35	
Regular exercise	No drinking	72.57±12.15	4.90 (.000)
	Yes	79.57±12.27	
Anxiety degree of the old aged life	No	70.01±11.27	19.48 (.000) a>b
	0~3point	86.81±10.28 <sup>a</sup>	
	4~6point	73.72±10.70 <sup>b</sup>	
	7~10point	68.53±12.40 <sup>b</sup>	

### 3.4 직업 스트레스, 직업 안정성, 우울, 가족유대감, 주관적 건강상태, 사회적 지지 및 삶의 질 간의 관계

직업 스트레스, 직업 안정성, 우울, 가족유대감, 주관적 건강상태, 사회적 지지 및 삶의 질 간의 상관관계는 <Table 4>와 같다. 삶의 질과 직업 스트레스( $r=-.544, p<.001$ )와의 관계는 통계적으로 유의한 수준에서 보통의 역 상관관계를 보였고, 우울( $r=-.748, p<.001$ )과의 관계는 높은 역 상관관계를 보였다. 삶의 질과 직업 안정성( $r=.566, p<.001$ ), 주관적 건강상태( $r=.537, p<.001$ )와의 관계는 보통의 순 상관관계를, 가족유대감( $r=.712, p<.001$ ), 사회적 지지( $r=.739, p<.001$ )와의 관계는 높은 순 상관관계를 나타냈다. 즉 기혼 중년남성은 직업 스트레스와 우울이 낮을수록, 직업 안정성, 주관적 건강상태, 가족유대감과 사회적 지지가 높을수록 삶의 질이 높은 것으로 나타났다.

<Table 4> Relation between Job Stress, Job Security, Depression, Family Bond, Subjective Health Status, Social Support, and Quality of Life

	X <sub>1</sub>	X <sub>2</sub>	X <sub>3</sub>	X <sub>4</sub>	X <sub>5</sub>	X <sub>6</sub>
	r(p)	r(p)	r(p)	r(p)	r(p)	r(p)
X <sub>1</sub>	1					
X <sub>2</sub>	-.566*	1				
X <sub>3</sub>	.587*	-.468*	1			
X <sub>4</sub>	-.490*	.503*	-.682*	1		
X <sub>5</sub>	-.482*	.361*	-.413*	.389*	1	
X <sub>6</sub>	-.556*	.549*	-.716*	.682*	.441*	1
X <sub>7</sub>	-.544*	.566*	-.748*	.712*	.537*	.739*

\* $p<.001$

X<sub>1</sub>: Job Stress X<sub>2</sub>: Job Security X<sub>3</sub>: Depression X<sub>4</sub>: Family Bond  
X<sub>5</sub>: Subjective Health Status X<sub>6</sub>: Social Support X<sub>7</sub>: Quality of Life

### 3.5 기혼 중년 남성의 삶의 질에 영향을 미치는 요인

기혼 중년 남성의 삶의 질에 영향을 미치는 요인을 알아보기 위하여 삶의 질과 통계적으로 유의한 차이를 보이는 일반적 특성 중 학력, 현 직종의 근무년수, 월 평균 수입, 노후생활 불안정도, 종교유무(없다=0, 있다=더미처리), 직업(생산-단순노무직=0, 전문직, 관리직, 서비스 및 판매직, 사무직, 자영업-사업, 기술, 기능직=더미처리), 흡연상태(흡연 중=0, 피웠다가 끊었음, 금연=더미처리), 운동여부(안 하고 있음=0, 하고 있음=더미처리)는 가변수 처리하고 통제변수로 투입하였다. 그 외 직업 스트레스, 직업 안정성, 우울, 가족유대감, 주관적 건강상태, 사회적 지지를 독립변수로 하여 단계선택 방법(Stepwise method)에 의한 다중회귀분석을 실시하였으며 그 결과는 <Table 5>와 같다.

다중회귀분석 시 예상되는 다중공산성의 문제는 공차한계(TOL .10이상), 분산팽창지수(Variance inflation factor, 10이하)를 통해 확인한 결과 공선성 문제는 발생하지 않았다.

먼저 모형의 설명력은 75.1%( $R^2=.751, Adj R^2=.719$ )로 나타났으며 본 회귀모형은 통계적으로 유의한 것으로 나타났다( $F=23.242, p<.001$ ). 우울( $p<.001$ )이 삶의 질에 가장 높은 영향을 주는 것으로 나타났으며 그 다음 사회적 지지( $p=.001$ ), 가족유대감( $p=.002$ ), 주관적 건강상태( $p=.017$ ), 현 직종의 근무년수( $p=.019$ ), 규칙적인 운동여부( $p=.038$ ) 순으로 삶의 질에 영향을 주는 것으로 나타났다. 즉 우울( $B=-.391, p<.001$ )이 높을수록 삶의 질이 낮아

지는 것으로 나타났으며 사회적 지지(B=.229,  $p=.001$ ), 가족유대감(B=5.583,  $p=.002$ ), 주관적 건강상태(B=2.389,  $p<.017$ ), 현 직종의 근무년수(B=1.132,  $p=.019$ )가 높을수록 삶의 질이 높았으며, 규칙적인 운동여부(B=2.734,  $p=.038$ )은 기준 집단인 안 하고 있는 경우에 비해 운동을 하고 있는 경우가 삶의 질이 높은 것으로 나타났다.

<Table 5> Influencing factors of Quality of Life

Variable	B	SE	$\beta$	t	p
Constant	36.296	10.530		3.447	.001
Regular exercise	2.734	1.305	.107	2.096	.038
Current working years	1.132	.477	.120	2.375	.019
Depression	-.391	.090	-.322	-4.324	.000
Family Bond	5.583	1.734	.221	3.220	.002
Social Support	.229	.070	.239	3.258	.001
Subjective Health Status	2.389	.993	.131	2.407	.017

$R^2=.751$ , Adj  $R^2=.719$ ,  $F=23.242$ ,  $p<.001$   
Reference category : Regular exercise = No.

#### 4. 논의

본 연구는 기혼 중년 남성의 직업 스트레스, 직업 안정성, 우울, 가족유대감, 주관적 건강상태, 사회적 지지의 정도를 확인하고 각 변수들 간의 관계 및 삶의 질에 미치는 영향요인을 파악하고자 하였으며 그 결과를 토대로 다음과 같이 논의하고자 한다.

기혼 중년 남성의 직업 스트레스는 5점 만점에 2.95점으로 보통 이상의 스트레스가 있는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 중년 남성의 삶의 만족도를 연구한 이명주[7]의 2.897점과 중년 남성의 심리적 위기감을 연구한 서세정[13]의 2.67점과 유사한 결과로, 중년기는 사회적으로 직장 내에서 변화를 경험하는 시기로서 그 어느 시기보다 많은 스트레스에 시달리게 된다[33]. 전통적인 권위주의에 길들여진 상사와 젊고 패기에 찬 부하직원 사이에서 언제 뒤쳐질지 모른다는 긴장과 불안감 속에 ‘샌드위치세대’로서 역할 갈등이 일어나고 인간관계에서도 위축되는 등 불안한 시기로[33,34], 이는 중년 남성의 삶의 질을 저하시키고 있다. 따라서 중년 남성의 직업 스트레스를 관리하고 긍정적인 방법으로 해소 할 수 있는 방안이 필요하다.

기혼 중년남성의 직업 안정성은 5점 만점에 3.14점으로 중간보다 높게 나타났다. 이는 중년기 직장 남성의 직업에 대한 태도를 연구한 조원경과 한정란[33]과 직업 및 퇴직에 대한 태도를 연구한 한정환 등[35]의 연구와 유사한 결과이다. 그러나 IMF 외환위기 이후 우리 사회에서는 평생직장이란 개념이 사라지고 중도 퇴직에 대한 상시적인 불안이 자리 잡아 흔히 ‘사오정’(45세에 정년퇴직), ‘오륙도’(56세까지 월급 받으면 도둑)와 같은 은어로 표현될 만큼 불안정한 상황 속에 처해 있다[13,33]. 그러나 연구 결과, 직업의 안정성이 보통 이상의 결과가 나타난 것은 의외의 결과로 추후 중년 전후기와 같이 시기별, 직업군별, 학력별로 세분화하여 직업 안정성에 대한 연구가 필요할 것으로 사료된다.

우울은 60점 만점에 19.26점으로 Radloff[23]가 제시한 임상적 우울 유무의 절단점인 16점을 기준으로, 16점 이상을 우울군, 16점 미만을 정상군으로 구분하였을 때 본 연구의 정상군은 65명(43.6%), 우울군은 84명(56.4%)였다. 이러한 결과는 중년 남성 343명을 대상으로 한 이미옥과 박효정[36]의 18.02점과 비슷한 수준이나 허명륜과 임숙빈[37]의 연구 14.79점, 박민정[38]의 연구 13.21점, 차은정과 이순희[18]의 12.42점과는 차이가 있는 결과로 본 연구 대상자의 우울이 높게 나타났다. 이는 연구 대상자의 사회, 경제, 문화적인 환경에 따라 우울이 증가하고 [6], 우리나라 우울증이 주로 40~60세로 특히 50세에서 59세의 남성의 우울 비중이 높게 차지하는 것을 감안한다면[39], 본 연구와 차이를 보인 연구는 연령의 분포로 볼 때 50세~59세 연령의 비율이 32.9%~37.9%로 본 연구 대상자의 47%보다는 적기 때문으로 사료된다. 한국문화에 있어 남성의 감정표현은 나약함으로 여겨지기 때문에 우울 정서를 숨기려는 경향이 있으며, 분노나 공격적인 행동으로 표현되기도 하며[38] 또한 기분 저하, 의욕 상실, 수면장애, 식욕장애, 집중력 저하 등 일상생활이나 사회생활에 장애를 주는 등[40] 중년 삶의 질을 저하시키는 요인으로 작용하기 때문에 우울에 대한 관리 방안이 필요하다고 하겠다.

가족유대감은 5점 만점에 3.36점으로 중간보다 높게 나타났다. 이는 같은 도구를 사용한 Kang[17]의 3.44점과 비슷한 수준으로 가족 간의 유대감이 외부로부터 오는 다양한 어려움을 극복하는데 있어 중요한 요소로 중년기 남성들이 마음의 평안과 심리적 치유를 경험하는데 있어 좌지우지하여[17] 중년기 삶의 질에 영향을 끼칠 수 있기



때문에 가족 간의 유대관계를 긍정적으로 발전시키기 위한 방안 마련이 필요하다고 할 수 있다.

주관적 건강상태는 5점 만점에 3.09점으로 중간 보다 높게 나타났다. 이는 본 연구와 같이 중년 남성을 대상으로 연구한 김은영 등[25]의 3.19점과 본 연구 대상자와는 차이가 있지만 중년 여성을 대상으로 연구한 이해경 등[41]의 3.19점과 유사한 결과로 중간보다 약간 높은 점수라고 볼 수 있다. 그러나 2010년 OECD회원국 평균 주관적 건강상태가 양호( 좋음, 매우 좋음)하다고 생각하는 비율이 72.4%로 우리나라는 41.7%에 그치고 있어 OECD평균에 크게 미치지 못하는 실정이다[42]. 40대부터는 면역기능이 청년기의 절반 정도로 낮아지며 발병률이 높아지고 병에 걸리면 회복력도 떨어질 뿐만 아니라 만성적인 성인병 발생률이 크게 높아져[43] 노년기의 건강상태에도 많은 영향을 끼칠 수 있기 때문에 중년기 남성의 건강관리는 앞으로 남아 있는 삶의 질에 중요변수로 작용한다고 볼 수 있다. 그러므로 질적인 중년기의 삶을 영위하는 것뿐만 아니라 노년기 삶의 증진을 위해 중년기의 건강관리는 중요하다고 볼 수 있다.

사회적 지지는 125점 만점에 78.92점으로 중간보다 높게 나타났다. 이러한 결과는 차은정과 이순희[18]의 88.57점과 하태희[44]의 88.7점보다 낮은 점수이다. 이는 이명주[7]의 연구에서 연령별로 사회적 지지가 정서 지지나 활동 지지는 통계적으로는 유의하지 않았지만 평균점수로 비교할 때 연령이 낮을수록 정서 지지나 활동 지지가 높았으며 도구 지지는 통계적으로 유의한 결과를 나타내어 연령이 낮을수록 더 많은 도구 지지가 높아지는 것으로 나타난 결과를 볼 때 본 연구결과와 차이를 보인 두 논문의 경우 모두 연령에서 40대가 각각 65% 이상으로 본 연구의 56% 보다 연령이 낮아 사회적 지지 점수가 높았을 것으로 사료된다. 이는 중년 후반기인 50대에서는 전반기인 40대보다는 사회, 경제적으로 위축되는 시기로 특히 최근 장기적인 경제 불황과 기업들의 구조조정, 조기 퇴직, 실직, 부도, 가정체제 등의 많은 문제가 발생하면서 사회적 지지 체계가 약화되고 있다. 개인의 삶의 질을 유지하게 하는 안정적인 대인관계 자체인 사회적 지지[45]가 중년 남성의 유해적인 영향으로부터 개인을 보호하고 정신건강을 증진시키며 생활사건으로 인한 손상효과를 완충하는 역할[46]을 하기 때문에 사회적 지지체계를 강화시키기 위한 방안이 마련되어야 하겠다.

삶의 질은 130점 만점에 73.86점으로 보통 이상으로

나타났다. 이는 이미옥과 박효정[36]의 84.48점과 서영미[47]의 85.02점보다는 낮은 점수로 객관적 차원의 삶의 질은 소득수준, 학력, 주거환경, 근로조건, 건강상태 등의 조건들이 핵심을 이루고 주관적 차원의 삶의 질은 개개인의 판단이나 평가로 결정[48] 되어 지기 때문에 연구마다 대상자의 일반적 특성의 차이에서 나온 결과로 사료된다. 중년 남성은 직업적인 안정성, 경제적인 풍요와 같은 객관적인 여유로움 가운데서도 자기 자신이나 가족과의 실존적 만남의 부재로 자신의 역할에 회의를 갖게 되고 삶의 의미를 상실하거나 내면적인 빈곤감을 경험하며 이것에 대한 해결책을 찾지 못하면 극단적인 방법을 택할 수도 있기 때문에[49] 그들의 삶의 질 향상을 위한 다각적인 노력이 필요하다.

일반적 특성에 따른 삶의 질 차이를 살펴보면, 학력, 종교, 직업, 현 직종의 근무년수, 월 평균 수입, 흡연상태, 규칙적 운동여부, 노후 생활 불안정도가 삶의 질에 차이가 있는 것으로 나타났다.

학력은 중학교 졸업보다 대학원 이상에서 종교는 종교가 없는 경우보다 있는 경우가 삶의 질이 높은 것으로 나타났다. 이러한 결과는 한 숙정 등[50]의 연구와 일치하는 것으로 학력이 높을수록 삶의 만족감, 안녕감, 행복감이 보다 높고 종교 생활이 정신, 심리적 행복감에 영향을 미치는 것으로 판단할 수 있으나 이미옥과 박효정[36]의 연구와 박주분[51]의 연구와는 상이한 결과이다. 추후 반복 연구의 시도가 필요하나 동일한 조건 하에서도 삶에 대한 개인의 만족 정도는 다를 수 있음을 감안하여야 한다[44]. 그러나 학력이 높을수록 그들의 객관적인 삶의 질의 조건은 높을 것으로 사료되며 종교생활을 하면서 정신, 심리적 안정감이 그들의 삶을 만족하게 할 것으로 사료된다.

직업은 전문직, 관리직, 사무직이 생산-단순노무직보다 삶의 질이 높은 것으로 나타났다. 이러한 결과는 군인의 삶의 질이 자영업보다는 높은 것으로 나타난 박주분[51]의 연구와 유사한 결과로 중년기 남성에게 있어서 직업은 일을 통하여 자기개발 및 자아실현을 통한 성취감을 이루고 이로 인한 보상을 통해 선·후 세대의 부양과 양육을 동시에 담당해야 하는 시기이기 때문에 직장은 매우 중요한 생산원이자 삶의 가치영역이라고 할 수 있다[44]. 누구나 사회적으로 선망하는 전문직이나 관리직, 또는 타인의 부러움을 사는 사무직은 단순 반복적이고 특별한 기술이나 능력이 요구되지 않는 직종보다는 그들

개개인이 갖는 삶의 질은 더 높을 것으로 사료된다.

현 직종의 근무년수는 5년 이하보다는 20년 초과에서 삶의 질이 더 높게 나타났다. 직업은 인간의 태도와 행동을 주도하는 역할을 하며 자아발전과 자기만족의 근원이 된다[44]. 현 직종에서의 근무년수가 높다는 것은 지금의 일을 통해 본인의 개발 및 자아실현을 이루고 있다고 볼 수 있다[33,44]. 또한 현 직장의 유지에 있어 승진, 임금 증가를 가져왔다고도 볼 수 있어 이는 삶의 질을 향상시킬 수 있는 요인으로 작용했을 것으로 사료된다. 경력이 높을수록 직업만족도가 높게 나타난 이은아[21]의 연구와 직업불만족도가 낮을수록 삶의 질이 높게 나타난 박주분[51]의 연구결과가 본 연구를 뒷받침해주고 있다.

월 평균 수입은 290만원 이하, 300~490만원 이하 보다 1000만원 이상에서 삶의 질이 더 높게 나타났다. 이러한 결과는 이미욱과 박효정[36]의 연구, 박주분[51]의 연구, 한숙정 등[50]의 연구와 유사한 결과로 이는 경제적인 풍요로움이 질적인 삶을 추구하는데 있어 중요한 요소인 만큼 소득이 많을수록 그들 스스로 삶에 대한 만족감이나 행복감은 높을 것으로 사료된다.

흡연상태에서 현재 흡연 중이거나 피웠다가 끊는 경우보다는 금연하는 경우가 삶의 질이 더 높게 나타났다. 이러한 결과는 담배가 스트레스와 매우 밀접한 관련이 있으며[52] 흡연이 긴장감을 완화시키는 등 일상생활에서 스트레스를 관리하는데 도움이 된다고 한다[53]. 또한 이은아[21]는 연구에서 부모 역할 스트레스가 낮을수록, 직업-가족 갈등이 적을수록, 직업 스트레스가 적을수록 생활만족정도가 높다고 보고하고 있어 흡연 중이거나 피웠다가 끊는 경우라 하더라도 금연하는 경우보다는 삶을 살아가는데 있어 스트레스의 해소 및 긴장 완화의 수단으로 담배를 활용했을 것으로 사료된다.

규칙적인 운동을 하고 있는 경우는 안 하고 있는 경우보다 삶의 질이 더 높게 나타났다. 이러한 결과는 한숙정 등[50]의 연구와 한수정[54]의 연구 결과와 일치하는 것으로 운동은 개인의 스트레스 해소 및 건강증진과 자아실현 등 삶의 질적 향상을 꾀한다고[55] 하였으며 운동프로그램 등 신체활동이 삶의 질을 향상시키는데 효과가 있다는 선행논문은 다수 존재하고 있다. 이렇듯 운동은 신체적, 정신적, 사회적 건강을 증진시켜 삶의 질을 향상시킨다고 볼 수 있다.

노후 생활 불안정도는 불안정도가 4~6점, 7~10점보다 0~3점이 삶의 질이 더 높게 나타났다. 이러한 결과는

베이비 붐 세대의 노후준비도, 노후불안과 삶의 질 간의 관계를 연구한 임은경과 박경란[56]의 연구와 유사한 결과로 노후 생활에 대한 불안은 앞으로 다가올 노년기에 대한 염려와 두려움으로 이는 신체적 건강이나 경제에 대한 불안뿐만 아니라 심리적이고 사회적 힘의 상실을 포함[57]하고 있어 중년 남성의 삶의 질에 부정적 영향을 미칠 것으로 사료된다.

삶의 질과의 관련 요인들 간의 관계에서 직업스트레스( $r=-.544, p<.001$ )와의 관계는 통계적으로 유의한 수준에서 보통의 역 상관관계를 보였고, 우울( $r=-.748, p<.001$ )과의 관계는 높은 역 상관관계를 보였다. 삶의 질과 직업 안정성( $r=.566, p<.001$ ), 주관적 건강상태( $r=.537, p<.001$ )와의 관계는 보통의 순 상관관계를, 가족유대감( $r=.712, p<.001$ ), 사회적 지지( $r=.739, p<.001$ )와의 관계는 높은 순 상관관계를 나타냈다. 이러한 결과는 이은아[21]와 이명주[7]의 연구에서 직업 스트레스가 적을수록, 직업 안정성이 높을수록 생활만족정도가 높다고 하였으며 이미욱과 박효정[36]은 우울정도가 심할수록 삶의 질이 낮게 나타났고 권명진[58]과 이종욱[59]의 노인대상 연구에서도 우울은 대상자의 삶의 질에 밀접한 관계가 있다고 하였다. 또한 노인을 대상으로 연구한 장경오와 임경혜[60]는 주관적 건강상태를 높게 지각할수록 삶의 질이 높게 지각하였다고 보고한 바 있어 본 연구의 결과를 뒷받침해주고 있다. 강덕진[17]은 연구에서 가족 간의 유대감이 외부로부터 오는 다양한 어려움을 극복할 수 있는 요소라고 말하고 있어 높은 가족 간의 유대감이 간접적으로 중년 남성의 삶의 질을 높일 수 있다고 볼 수 있으며 차은정과 이순희[18]는 연구에서 사회적 지지가 중년 남성의 외로움이나 우울을 낮추고 중년기를 잘 보낼 수 있도록 긍정적인 영향을 주는 요인이 될 수 있다고 보고하고 있어 삶의 질과 사회적 지지와의 관련성을 간접적으로 증명하고 있다. 중년 남성의 삶의 질을 높이기 위해서는 직업 스트레스를 낮추고 직업의 안정성을 높여려는 사회적 방안이 마련되어야 할 것이며 심리 사회적 으로 많은 변화를 경험하는 중년 남성의 정신적 심리적 안정감을 높여 우울을 낮추고 건강유지 및 증진을 위한 프로그램 개발과 높은 가족 간의 유대감 및 사회적 지지 체계의 확대가 필요할 것으로 사료된다.

중년 남성의 삶의 질에 영향을 미치는 요인으로는 우울, 사회적 지지, 가족유대감, 주관적 건강상태, 현 직종의 근무년수, 규칙적인 운동여부 순으로 전체 설명력은

75.1%로 나타났다. 즉 우울이 높을수록 삶의 질이 낮아지는 것으로 나타났으며 사회적 지지, 가족유대감, 주관적 건강상태, 현 직종의 근무년수는 높을수록 삶의 질이 높았으며 규칙적인 운동은 하고 있는 경우가 삶의 질이 높은 것으로 나타났다.

중년 남성은 가정과 사회에서 다양한 역할을 하고 있고 은퇴를 준비해야 하는 시기로 다가올 은퇴에 대한 심리적 부담감, 사회적 소외감, 존재감의 상실로 인해 자신에 대한 회의를 갖게 되고 삶의 의미를 상실하거나 내면적인 빈곤감을 경험하고 이것은 삶의 질을 위협하는 요인이 되기도 한다[61]. 그러므로 질적인 중년기 삶을 영위하기 위해 정서적 지지와 사회적 지지 체계의 확충, 가족 유대감을 높일 수 있는 사회적 캠페인과 건강유지 및 증진을 위한 프로그램 개발 및 근무년수를 높이기 위한 근로 조건이나 보수 등 직장에서의 복지가 확대 되어야 할 것이다.

### 5. 결론과 제언

본 연구 결과는 학력, 종교유무, 직업, 현 직종의 근무년수, 월 평균 수입, 흡연상태, 규칙적 운동여부, 노후 생활 불안정도에 따라 삶의 질에 통계적으로 유의한 차이를 보였으며 직업 스트레스와 우울이 낮을수록, 직업 안정성, 주관적 건강상태, 가족유대감과 사회적 지지가 높을수록 삶의 질이 높은 것으로 나타났다. 또한 삶의 질에 미치는 영향 요인으로는 우울, 사회적 지지, 가족유대감, 주관적 건강상태, 현 직종의 근무년수, 규칙적인 운동여부로 나타났다.

따라서 기혼 중년 남성의 삶의 질을 높이기 위해서는 정서적 지지와 사회적 지지 체계의 확충, 가족 유대감을 높일 수 있는 사회적 캠페인과 건강유지 및 증진을 위한 프로그램 개발 및 근무년수를 높이기 위한 근로 조건이나 보수 등 직장에서의 복지 체계의 보완 및 확충 방안이 마련되어야 할 것이다.

본 연구는 B광역시, D광역시, J시에 거주하는 기혼 중년 남성을 대상으로 하였으므로 연구결과의 일반화에 제한점이 있으며 추후 중년 전후기의 삶의 질 비교와 예측요인을 밝힐 것과 중년 남성의 결혼 상태에 따른 삶의 질의 예측요인에 대한 연구를 제언한다.

### ACKNOWLEDGMENTS

본 논문은 중원대학교 교내학술연구비 지원에 의한 것임(과제관리번호 : 2016-045)

### REFERENCES

- [1] Statics Korea, Population projections for Korea (2010-2060): based on the 2010 ccensus, 2010. <http://kosis.kr/wnseatch/totalSearch.jsp>.
- [2] L. B. Rubin, Women of Certain Age, N.Y.: Harper and Row, 1979.
- [3] C. G. Jung, The structure and dynamics of the psyche(Collected Works of C. G. Jung, Volume 8), Published by Princeto University, 1970.
- [4] R. L. Gould, Transformations. : Growth and change in adult life, N.Y.: Simon & Schuster, 1978.
- [5] D. J. Levinson, The seasons of a man's life. New York: Knopf, 1978.
- [6] M. W. Lee, A Study on erectile dysfunction, depression, and quality of life according to late onset of hypogonadism among middle-aged men. Ewha Womans University, Master's thesis, 2013.
- [7] M. J. Lee, Job Stress of Middle-aged Man and its Coping & Satisfaction with Life According to the Social Support. Dongduk Women's University, Master's thesis, 2002.
- [8] M. E. Arcus, Family life education, curriculum guideline: The national counsel on family relations, Newbury Park: Sage Publications, 1993.
- [9] J. M. Park, Analysis of Meaning in life at mid-life according to Psychological Preference. Pusan National University, Ph.D. Dissertation thesis, 2007.
- [10] S. H. Park, "Development of quality of life measurement instrument for Koreans with disabilities", Korean Journal of Special Education, Vol. 37, No. 2, pp. 41-78, 2002.
- [11] E. Y. In, The Effects of Perceived Successful Aging of the Low-income Middle-aged on Preparation for later time of their lives. The Catholic University, Master's thesis, 2014.

- [12] S. J. Lim, S. Y. Auh, "The Research on the Ecological Influential Factors of the Perceived Quality of Life among the Middle Aged Adults", Korean Family Resource Management Association, Vol. 15, No. 4, pp. 129-147, 2011.
- [13] S. J. Seo, Mediating Effects of Cognitive Emotion Regulation Strategies on the Relation Between Climacteric Syndrom, Job Stress and Mid-Life Crisis in Middle-Aged Men. Pusan National University, Master's thesis, 2015.
- [14] S. S. Kim, A Study on influential factors underlying middle aged men's stress. Mokwon University, Master's thesis, 2001.
- [15] S. S. Baek, S. G. Yeoum, J. Y. Jo, "The Causal Relationship between Andropause Symptoms, Depression, and Suicidal Ideation in Middle-Aged Men", Journal of the Korea Data Analysis Society, Vol. 16, No. 5(B), pp. 2739-2755, 2014.
- [16] M. K. Choi, Y. H. Lee, "Depression, powerlessness, social support and socioeconomic status in middle aged community residents", Journal of Korean Academy of Psychiatric and Mental Health Nursing, Vol. 19, No. 2, pp. 196-204, 2010.
- [17] D. J. Kang, The Relationships between Middle-Aged Men's Crisis and Psychological Variables. Chongshin University, Ph.D. Dissertation thesis, 2010.
- [18] E. J. Cha, S. H. Lee, "Effect of Depression, Loneliness, and Social Support on Aging Anxiety in Middle-aged Men", Journal of the Korean Data Analysis Society, Vol. 17, No. 5, pp. 2705-2717, 2015.
- [19] D. F. Parker, T. A. Decotiis, "Organizational determinants of job stress", Organizational Behavior Human Performance, Vol. 32, No. 2, pp. 161-166, 1983.
- [20] Y. R. Kim, Gender Differences in Job Stress. Ewha Womans University, Master's thesis. 2000.
- [21] E. A. Lee, The Relationships between Ecosystem Variables and Middle-Aged Men's Psychological Adjustment. Chonbuk National University, Ph.D. Dissertation thesis, 2007.
- [22] G. H. Han, "Research: Men's Work Role and Transition to Fatherhood : Does Transition Timing Matter?", Family and Environment Research, Vol. 34, No. 2, pp. 231-244, 1996.
- [23] L. S. Radloff. "The CES-D Scale : A Self-report depression scale for research in the general population", Applied Psychological measurement, Vol. 1, No. 3, pp. 385-401, 1977.
- [24] K. K. Chon, S. C. Choi, B. C. Yang, "Unified Korean Version of Developing CES-D", Korean Journal of Health Psychology, Vol. 6, No. 1, pp. 59-76, 2001.
- [25] E. Y. Kim, M. Y. Jang, E. Y. Jung, "The Effects of Subjective Health Status, Climacteric Symptoms and Coping Behaviors of Office Workers Men on Mid-life Crisis", The Korean Journal of Stress Research, Vol. 22, No. 2, pp. 77-86, 2014.
- [26] O. I. Park, "A Study on the Solidarity with Adult Children and Self-Esteem of Aged Parents in Korean Rural Household", Journal of Agricultural Education and Human Resource Development, Vol. 29, No. 4, pp. 51-71, 1997.
- [27] S. S. Lee, Y. E. Cha, "A Study on The Effects of Adult Children's Differentiation of Self and The Healthy Family-of-Origin on The Solidarity with Aged Mother", Journal of the Korean Home Economics Association, Vol. 38, No. 4, pp. 21-32, 2000.
- [28] A. S. Kim, G. Yoon, "Factor Analyses of The Mid-Life Crisis Scale in The Korean Adults", Korean Journal of Developmental Psychology, Vol. 4, No. 1, pp. 73-87, 1991.
- [29] M. C. Kim, MID-LIFE CRISIS AND IT'S RELATED VARIABLES. Ewha Woman's University, Ph.D. Dissertation thesis, 1989.
- [30] J. W. Park, One Research for a Social Support Scale Development. Yonsei University, Ph.D. Dissertation thesis, 1985.
- [31] WHOQOL Group, "Development of world health organization WHOQOL-BREF quality of life assessment", psychological Medicine, Vol. 28, pp.

- 551-558, 1998.
- [32] S. G. Min, C. I. Lee, K. I. Kim, S. Y. Suh, D. K. Kim, "Development of Korean version of WHO Quality of Life Scale Abbreviated Version (WHOQOL-BREF)", *Journal of the Korean Neuropsychiatric Association*, Vol. 39, No. 3, pp. 571-579, 2000.
- [33] W. K. Cho, J. R. Han, "Middle-Aged Male Workers' Attitudes toward Job-Civil Servants and Company Employees-", *The Journal of Vocational Education Research*, Vol. 28, No. 1, pp. 43-61, 2009.
- [34] K. H. Han, J. E. Song, "Health and Family-work Role Characteristics fo Middle Aged Men in Korea", *Family and Culture*, Vol. 13, NO. 1, pp. 51-73, 2001.
- [35] H. J. Han, K. S. An, B. C. Oh, "The Attitudes of Middle-aged Male Workers toward Their Job and Retirement", *Journal of the Korean Gerontological Society*, Vol. 30, No. 2, pp. 599-613, 2010.
- [36] M. W. Lee, H. J. Park, "A Study on Late-onset of Hypogonadism, Erectile Dysfunction, Depression, and Quality of Life among Middle-aged Male Worker", *Korean Journal of Adult Nursing*, Vol. 25, No. 5, pp. 483-493, 2013.
- [37] M. L. Heo, S. B. Im, "Depression and Health Promoting Behavior Depending on the Climacteric Symptoms of Middled-aged Male Workers", *Korean Academic Society of Occupational Health Nursing*, Vol. 21, No. 3, pp. 239-246, 2012.
- [38] M. J. Park, *Influencing Factors on Depression of Middle-Aged Men*. Seonam University, Master's thesis, 2013.
- [39] Health Insurance Review & Assessment Service, *Female depression, twice as much an men*, 2010. 4. 7, A quotation from <http://www.hira.or.kr/>.
- [40] K. N. An, M. S. Kim, D. G. Kim, Y. S. Suh, D. H. Kim, "Depression and its relationship between self-esteem, social support and stress in middel-aged men", *Korean Journal of Clinical Geriatrics*, Vol. 13, No. 4, pp. 181-188, 2012.
- [41] H. K. Lee, E. H. Shin, Y. K. Kim, "Converged Influencing Factors on the Stages of Change of Exercise in Middle Aged Women", *Journal of The Korea Convergence Society*, Vol. 6, No. 5, pp. 187-197, 2015.
- [42] Ministry of Health & Welfare, *OECD health date 2012*. pdf. Retrieved December 20, 2013, from [http://www.index.go.kr/egams/stts/jsp/potal/stts/PO\\_STTS\\_IdxMain.jsp?idx\\_cd=2758](http://www.index.go.kr/egams/stts/jsp/potal/stts/PO_STTS_IdxMain.jsp?idx_cd=2758).
- [43] Y. S. Lee, "Marital Status, Health Behaviors and Health Status for Middle-Aged Men and Women in Korea", *Korea Journal of Population Studies*, Vol. 35, No. 2, pp. 103-131, 2012.
- [44] T. H. Ha, *Development of the Structural Model of Middle-aged Men's Subjective Quality of Life*. Kyungpook National University, Ph.D. Dissertation thesis, 2011.
- [45] E. J. Koo, *A study on the effectofthe quality oflife on immigrant women's self-esteem who married to Korean men*. Sungkyul University, master's thesis, 2011.
- [46] M. S. Lee, "Social stress and psychological well-being of middle-aged employed men in Korea", *Korean Journal of Sociology*, Vol. 37, No. 3, pp. 25-56, 2003.
- [47] Y. M. Seo, "Lower Urinary Tract Symptoms, Self-management and Quality of Life in Middle Aged Men", *Journal Korean Acad Community Health Nursing*, Vol. 21, No. 3, pp. 303-310, 2010.
- [48] S. A. Lee, *A study on the explanatory model of subjective quality of life*. Dongshin University, Ph.D. Dissertation thesis, 2004.
- [49] J. H. Park, *The effects of married men's and women's personality traits, family relations stress and leisure activities on their mid-life crisis*. Sungshin Women's University, master's thesis, 2004.
- [50] S. J. Han, M. S. Kwon, O. S. Yoon, "Comparison of Quality of Life of Middle aged Women and Men", *Journal Korean Acad Social Home Care Nursing*, Vol. 19, No. 2, pp. 183-194, 2012.
- [51] J. B. Park, *A Study on the Effect of Life Quality on Self-Esteem and Crisis for Middle-aged Men*.

- Sangmyung University, master's thesis, 2008.
- [52] A. Cartwright, F. M. Martin, J. G. Thomson, "Distribution and development of smoking habits", *Lancet*, Vol. 31, pp. 725-727, 1959.
- [53] D. M. Warburton, "Related articles, nicotine issues", *Psychopharmacology*, Vol. 108, pp. 393-396, 1992.
- [54] S. J. Han, "A study on the relations between physical exercise and quality of life in middle-aged adults", *Journal of Korean Public Health Nursing*, Vol. 18, No. 1, pp. 14-26, 2004.
- [55] B. J. Lim, *Introduction to Social Sports*, Seoul National University Publishing Company, 2000.
- [56] E. K. Lim, K. R. Park, "The Relationship among Preparation for Old Age, Anxiety about Aging, and Life Quality of Baby-Boom Generation", *Korean Association of Human Ecology at Conference paper*, pp. 236-237, 2012.
- [57] H. S. Kim, E. J. Choi, J. M. Yang, "A study of knowledge about aging and aging anxiety, *Mental Health & Social Work*", Vol. 32, pp. 135-165, 2009.
- [58] M. J. Kwon, "Convergence Study on the Relation between Cognition, Depression and Aggression in the Elderly", *Journal of the Korea Convergence Society*, Vol. 6, No. 6, pp. 171-176, 2015.
- [59] J. W. Lee, "Converged Factors Influencing Depression of Community Dwelling Elderly", *Journal of the Korea Convergence Society*, Vol. 7, No. 5, pp. 237-246, 2016.
- [60] K. O. Jang, J. H. Lim, "Construction of a Structural Model about the Perceived Health status, Pain, Sleep pattern and Quality", *Journal of academia-industrial technology*, Vol. 15, No. 7, pp. 4336-4345, 2014.
- [61] J. I. Jung, C. H. Kim, H. C. Shin, Y. W. Park, E. J. Sung, E. J. Lee, D. H. Choi, Y. J. Paik, A. J. Kim, "The Relationship between Health Risk Appraisal and Health-related Quality of Life among Middle-aged Men", *The Journal of the Korean Academy of Family Medicine*, Vol. 27, pp. 534-539, 2006.

저자소개

김 향 수(Hyang-Soo Kim)

[정회원]



- 2013년 2월 : 국립공주대학교 일반대학원(간호학 박사)
- 2013년 3월 ~ 2015년 2월 : 문경대학교 간호학과 조교수
- 2015년 6월 ~ 현재 : 중원대학교 간호학과 조교수

<관심분야> : 지역사회간호, 여성간호, 노인간호

김 송 순 (Song-Soon Kim)

[정회원]



- 2012년 2월 : 인제대학교 의과대학 일반대학원 간호학과 (박사수료)
- 2013년 3월 ~ 2014년 2월 : 한영대학 조교수
- 2014년 3월 ~ 2015년 2월 : 문경대학교 조교수

- 2015년 3월 ~ 현재 : 동원과학기술대학교 간호학과 조교수

<관심분야> : 성인간호, 시뮬레이션, 정신간호