

인간의 평균 수명은 1900년에 47.3세에서 1993년에 75.5세로 급증했다. 이제 우리에게 ‘100세 시대’라는 말은 더 이상 낯설지 않다. 이렇게 길어진 수명의 결과 우리는 대부분 ‘30년이라는 인생의 보너스’를 받게 되었으며(Sadler, 2003), 누구나 수명 연장으로 획득한 ‘인생의 보너스’ 기간을 통해 행복한 삶을 누리고 싶어 한다.

하지만 최근 한국 중년 남성에게 주어진 사회, 경제적인 환경은 그리 녹록하지 않다. 한국 중년의 희망퇴직 연령은 70세 이상이지만, 현재 평균 퇴직 연령은 53세로 보고되고 있다(조강욱, 2015). 중년기부터 은퇴와 노후를 걱정하고 준비해야 하는 것이 한국 중년 남성이 마주하고 있는 피할 수 없는 현실인 것이다. 게다가 조기퇴직의 칼바람을 지나 온 좋게 정년퇴직을 하더라도 한국의 사회 보장 제도가 아직 선진국과 비교해 취약하기 때문에, 정년퇴직 후 국민연금을 수급하는 시간까지의 기간을 버텨내야 하는 실정이다.

이렇게 험난한 사회경제적 환경 안에서 살아가는 한국 중년 남성의 자살률은 여성에 비해 약 3배가 높고, 그 원인은 경제적 부담(52%), 가정불화(17.3%), 외로움(11%) 순인 것으로 나타났다(장병철, 2013). 그리고 건강보험심사평가원이 2009년부터 2013년까지 최근 5년간의 건강보험과 의료급여 심사 결정 자료를 통해 우울증을 분석한 결과, 50대 이상 남성 우울증 환자가 2009년 3만 4,413명에서 2013년 4만 6,302명으로 급증했다(김치중, 2014). 또한 국가적으로 자살 예방 필요성이 강조되면서 청소년, 청년, 노인의 자살률은 조금씩 감소하는 추세인 데 반해, 중장년층의 자살률은 해마다 늘고 있다. 질병관리본부가 2015년 23개 의료기관을 대상으로 조사한 결과, 응급실을 찾은

자살, 자해 시도자 중 40대 비율(19.7%)이 가장 높았다고 한다. 무엇보다 2012년 삼성경제연구소에서 발표한 근로자 정신건강 관련 자료에 따르면, 45-54세 근로자의 정신질환 발병 건수는 직전 연령대인 35-44세 근로자와 비교할 때 3.52배로 나타났다. 이처럼 중년 남성의 정신건강과 관련한 객관적인 지표들은 지속적으로 적신호를 보내고 있다(삼성사회정신건강연구소, 2017). 하지만 전통적인 가장 중심 문화, 일 이데올로기, 남성 성 역할 고정 관념의 영향 아래 살아온 한국의 중년 남성들은 ‘약한 모습을 보이면 안 된다’는 강박적인 신념에 익숙하다. 그러다 보니 한국의 중년 남성들은 심리적인 고통을 겪으면서도 자신의 어려움을 밖으로 드러내고 도움을 요청하는 것을 어려워하고, 그 결과 정신건강 서비스 영역의 사각 지대에 놓이게 됨으로써 점점 행복한 삶에서 멀어지고 있는 실정이다.

그러나 중년 남성은 위로는 부모 세대, 아래로는 자녀 세대에 대한 책임을 지며, 가정, 직장, 사회 곳곳에서 중추적인 역할을 해나가고 있는 사람들이다(Lachman, Salom, Stefan, 2015). 그러므로 중년 남성의 행복을 지원하는 것은 당사자뿐만 아니라 그들을 둘러싼 다른 세대의 행복에도 상당한 파급 효과가 있다고 볼 수 있다. 따라서 본 연구에서는 한국 중년 남성의 행복에 영향을 미치는 주요 심리적 요인을 탐색함으로써, 그들의 행복 증진을 위한 심리적 개입에 필요한 내용을 확인하고자 한다.

행복(happiness), 안녕감(well-being), 주관적 안녕감(subjective well-being), 심리적 안녕감(psychological well-being), 정신적 안녕감(mental well-being), 삶의 질(quality of life), 좋은 삶

(good-life) 등, 기존 연구에서 행복으로 정의된 개념은 다양하다. 이는 행복이 단일 차원의 개념으로 정의되기가 어려운 복잡한 구성개념이라는 반증이기도 할 것이다. 그러나 이러한 개념의 복잡성에도 불구하고 기존 연구에서 나타난 행복의 개념들을 종합해보면, 행복이란 긍정적 정서, 삶의 만족 등 긍정적 심리 상태를 기술하는 개념이면서 동시에 심리적 기능 및 사회적 기능 등 잘 사는 것과 관련한 역량 혹은 가치를 평가하는 개념인 것으로 보인다(구교준, 임재영, 최슬기, 2015; 오은영, 2017).

Ryan과 Deci(2001)는 ‘자기 결정 이론(SDT: Self-Determination Theory)’을 통해 기본적인 심리 욕구인 자율성, 유능성, 관계성의 내적 동기를 만족시키기 위한 자율적 행동 조절이 심리적 웰빙을 증진시킨다고 설명하였다. 이를 확장하여 김교현과 원두리(2004)는 ‘욕구-환경-목표-자기조절 가설’을 주장하였는데, 개인이 욕구-환경 맥락에서 목표를 추구해가는 자기조절 과정이 행복 경험에 핵심적인 역할을 한다고 보았다(원두리, 김교현, 2006에서 재인용). 김정호(2006)는 ‘동기 상태 이론(Motivational State Theory)’을 제안하면서, 스트레스와 웰빙은 모두 동기 상태로 간주되며, 스트레스는 동기의 좌절과 좌절이 예상되는 상태이고, 웰빙은 동기의 충족과 충족이 예상되는 상태라고 보았다. 이때 동기 상태는 개인(안)과 환경(밖)의 상호작용에 의해 영향을 받는다고 하였다. Lyubomirsky(2001)는 웰빙에서 동기 및 인지 과정이 중요하며, 동기의 중요 요소인 목표가 내재적이고, 내면적 욕구와 일치하며, 문화적으로 가치를 인정받고 갈등하지 않을 때 행복이 증가한다는 ‘행복의 해석이론(Construal theory of

happiness)’을 제시하였다. 이와 같이 행복을 설명하는 주요 이론들은 공통적으로 개인이 환경 안에서 내적인 욕구나 동기, 목표를 충족하거나, 충족이 예상될 때 행복이 증가한다고 주장한다. 그리고 반대의 경우 스트레스를 경험하게 된다고 본다.

지금까지 살펴본 행복의 개념과 이론을 기반으로 하여, 본 연구에서는 행복을 한 개인이 처한 환경 안에서 자신의 발달 과업을 해결하고, 심리 내적인 필요(need)를 충족시킴으로써 부정적인 심리 상태는 감소시키고, 긍정적인 심리 상태와 기능은 증진 시키며 잘 살아가는 것이라고 정의하고자 한다.

중년 발달을 다룬 주요 이론가들은 모두 중년의 위기를 언급한다. 하지만 여기에서 위기는 대중적으로 알려진 중년의 위기(crisis)로 보기보다 중년의 발달과제를 해결해가는 과정에서 통과하는 전환기(transition)로 보는 것이 더 적합하다(Fitzgerald, 2004). 즉, 발달 과정에서 중년기 성인은 개인 내적 특성과 외적인 환경으로 인해 위기를 경험하게 되지만, 이 위기를 극복하고 해결해가는 과정은 차원이 다른 성장과 발달로 나아가게 하는 전환기적인 특성이 있음을 공통적으로 언급하고 있다(이은영, 왕은자, 2017).

Erikson(1982)은 생성감의 목표가 인류를 영속시키고 개인들의 발달을 증진하는 것이며, 이는 다음 세대의 요구에 맞추어 양육하고, 자신의 가족들 또는 친밀한 사람들과의 삶을 통합하고, 자신의 잠재 능력을 창조적인 생산물로 만들어 내는 등 다양한 활동을 통해 표현될 수 있다고 하였다(안정신, 2010에서 재인용). 오경석(2001)은 Erikson(1964), Kotre(1984), McAdams

와 Aubin(1992) 등 생성감에 대한 이론가들의 정의를 종합하면서, 생성감이란 특히, 중년의 시기에 두드러진 다음 세대에 대한 관심으로, “다른 사람이 나를 필요로 하는 것에 대한 욕구(need to be needed)”와 “자신은 죽어도 계속 남아있고자 하는 욕구(symbolic immortality)”가 다른 여러 사회 심리적 요소들과 관련되어 나타나는 것이라고 정의하였다. Erikson은 생성감을 성인기 심리적 성숙과 심리적 건강의 중요한 지표라고 하였는데, 국내의 경험적 연구들이 그의 주장을 뒷받침해주고 있다. 생성감은 중년기 성인에게 삶의 만족, 행복, 자존감, 삶의 응집력과는 정적으로, 우울과는 부적적으로 상관이 있었다(Aubin & McAdams, 1995; McAdams et al., 1998; Lachman, 2001에서 재인용). Stewart와 Ostrove(1998)는 많은 변인 중 중년기 역할과 생성감의 질이 후기 중년기 웰빙을 유일하게 유의미하게 예상했다고 보고하였다(Lachman, 2001에서 재인용). 이옥희와 이지연(2012)은 중년기 생성감은 삶의 질과는 정적 상관을, 우울과는 부적 상관을 보였으며, 생성감은 삶의 질과 우울 사이를 매개하는 것으로 보고하였다.

한편, Sadler(2003)는 중년기는 인생에서 엄청난 잠재력을 지닌 새로운 미개척지인 ‘서드 에이지(third age)’이며, 이 시기에는 청년기 때의 1차 성장과 달리 깊이 있는 2차 성장을 통해 자아실현을 추구한다고 주장하였다. 그리고 12년간의 중년기 성인 추적 연구를 통해 <마흔 이후, 인생의 2차 성장을 위한 여섯 가지 원칙>을 제시하였다. 이옥희와 이지연(2012)은 생성감은 개인 내에 존재하는 개념이지만 개인의 사회 환경과 끊임없는 상호작용의 결과로 형성되는 것이며, 중년기의 내

적인 발달 정도를 가리키며 동시에 사회에 대한 기여를 포함하는 중년기의 심리 사회적 적응의 성숙도라고 정의하였다. 그리고 Erikson의 생성감 개념을 기초로 하고, Sadler의 인생의 2차 성장을 위한 구체적이고 실천적인 6가지 원칙을 중심으로 한 한국의 중년기 생성감 척도를 개발하고 타당화하였다. 이 척도는 ‘중년의 정체감’, ‘일과 여가’, ‘배려심’, ‘현실적 낙관성’, ‘성찰과 실행’, ‘관계와 자유’의 6개 하위요인으로 구성되었는데, 하위 척도 각각은 국내외 성인과 중년 남성을 대상으로 한 행복 관련 선행 연구 결과와 관련이 많은 것으로 보인다. 그 자세한 내용은 다음과 같다.

첫째, 한국인의 행복 결정 요인에 관한 연구들에서 ‘가족 및 대인관계 만족’, ‘자신에 대한 수용 및 만족’, ‘건강’, ‘경제’, ‘일’, ‘여가 생활’ 등이 공통적으로 나타나고 있다(김명소, 김혜원, 차정호, 임지영, 한영석, 2003; 김승권, 장영식, 조홍식, 차명숙, 2008; 현경자, 2004). 그리고 Ryan과 Deci(2001)가 웰빙과 관련한 다수의 경험적 연구를 고찰한 결과, ‘긍정적 관계’와 ‘자기 수용’은 전 세대에 걸쳐 공통적인 행복 요인으로 나타났다. 또한 정유수와 이영순(2018)은 중년 남성의 ‘자아 정체감’이 심리적 웰빙에 유의한 영향을 준다고 하였으며, 김민희와 최은실(2018)은 ‘여가 만족’이 심리적 안녕감과 상관이 있을 뿐 아니라, 유의미한 영향을 준다고 하였다. 따라서 한국 중년 남성의 행복에 영향을 주는 것으로 밝혀진 요인들이 중년기 생성감 척도(이옥희, 이지연, 2012)의 하위 요인 중 자신의 역할, 나이 들어감, 성 정체감에 대해 수용하는 ‘중년의 정체감’, 삶에서 점점 더 깊어지는 친밀한 유대감과 더불어 개인의 자유와 타인과의 친밀감이라는 상반된 개념 속에서 균형

을 맞추는 ‘관계와 자유’, 일의 개념을 직업에 국한시키는 것이 아니라 임금이 지불되는 노동 말고도 다양한 활동을 포함하여 일과 여가의 균형을 이루는 ‘일과 여가’ 등의 하위요인과 관련이 있음을 알 수 있다.

둘째, Ryan과 Deci(2001)는 중년 이후에는 ‘변화에 대한 긍정적 대처’와 ‘숙달감’이 주요한 행복요인으로 나타났다고 하였다. 원두리와 김교현(2006)은 국내의 연구를 개관하여 웰빙에 영향을 미치는 요인들을 정리하였는데, ‘삶의 의미’, ‘목표 추구’, ‘낙관성’, ‘희망’ 등이 포함되었다. 그리고 허지연과 손은정(2009)는 중년기 집단에서 ‘삶의 의미’가 심리적 안녕감과 상관이 있으며 유의한 영향을 미친다고 하였으며, 송현심과 성승연(2017)은 대학생 뿐 아니라 중년 성인 집단에서도 ‘희망’과 ‘의미발견’이 의미추구와 주관적 안녕감을 매개함을 발견하였다. 또한 노민옥과 박경란(2008)은 직장인 중년 남성을 대상으로 한 연구에서 스트레스에 대해 ‘직접 혹은 간접-적극적인 대처 행동’은 생활만족도를 높이고, ‘직접-적극적인 대처’를 사용하는 사람들이 우울을 낮게 지각하고, 반대로 ‘간접-소극적인 대처’를 사용하는 사람들이 상대적으로 우울이 높은 경향을 발견하였다. 따라서 중년 남성의 행복에 영향을 주는 요인들이 중년기 생성감 척도(이옥희, 이지연, 2012)의 하위요인 중 철모르는 이상주의가 아니라 성숙함을 바탕으로 현실을 부정하지 않고 성장에 필요한 낙관적 태도를 갖는 ‘현실적 낙관성’ 요인, 자신의 삶을 성찰해 보고, 자신에게 남은 인생의 의미와 목적이 무엇인지 진지하게 생각하고 새로운 도전에 용기를 내어 실행에 옮기는 ‘성찰과 실행’ 요인과 관련이 있을 것으로 예상할 수 있다.

셋째, 중년 남성들의 경우 직업 역할보다 ‘아버지 역할수행’이 심리적 안녕감에 더 영향을 미치는 것으로 나타났고(김영희, 2003; 조원지, 한경혜, 2001), 중년기 아버지의 회로애락 경험 중 행복과 기쁨 경험은 ‘자녀와의 관계 요인’에 영향을 받는 것으로 나타났으며(전숙영, 광금주, 최지영, 민하영, 김경은, 2011), ‘아버지의 부모 경험’은 그들의 생성감 발달과 심리적 안녕감에 영향을 주는 것으로 나타났다(안정신, 2010). 그리고 정성훈, 심운경과 천성문(2016)은 중년의 ‘자기 성찰(self-reflection)’과 심리적 안녕감 사이에는 유의미한 정적 상관이 있었는데, 특히 자기 성찰의 하위 요인 중 ‘자기 이해’와 ‘타인 이해’만이 심리적 안녕감과 유의한 정적 상관이 있었고, ‘타인 이해’만이 심리적 안녕감에 영향을 미친 것으로 보고 하였다. 김명소 등(2003)의 연구에서는 한국인의 행복 결정 요인 16가지 중 40대는 ‘자녀의 바른 성장’이 4번째로 심리적 안녕감과 상관이 높았고, 전체 집단에서 ‘사회봉사’는 5번째로 심리적 안녕감과 높은 상관을 나타냈다. 또한 방은령(2010)이 한국 중년 남성들을 대상으로 수행한 질적 연구에서 90%가 꿈이 있다고 하였으며, 그중에는 ‘사회봉사 활동’이 포함되는 것으로 나타났다. 이와 같은 선행 연구 결과들을 미루어볼 때 중년기 생성감 척도(이옥희, 이지연, 2012)의 하위요인 중 배려의 대상을 넓혀 자신, 타인, 사회에 대해 배려하는 ‘배려심’ 요인은 중년의 행복과 관련이 있을 것이다.

정리하면, 전 생애 발달 과정에서 중년 남성은 전환기로서의 특성을 가진 위기를 경험하는데, 이때 중년기 주요 발달과제인 생성감을 획득하는 과정을 통해 인생의 2차 성장을 이룰 수 있게 된

다. 중년기 생성감은 그들의 발달과 성장을 지원하여 행복을 증진 시키는 중요한 심리적인 요인일 것으로 예상할 수 있다. Jung은 개성화(individuation) 과정에서 ‘남성성과 여성성의 통합’의 중요성을 강조하였는데, 지금까지 진행된 많은 연구들이 중년기에 여성은 좀 더 남성화되고, 남성은 좀 더 여성화된다는 것을 보여줌으로써 Jung의 주장을 뒷받침하고 있다(Lachman, 2004). Levinson(2003) 또한 중년기 개별화 과정에서 중요한 양극성의 주제로 ‘젊음 대 늙음’, ‘과괴성 대 창조성’, ‘남성성 대 여성성’, ‘애착 대 분리’를 제시하고 있다. 이처럼 대표적인 중년기 이론가들은 모두 중년기 개성화 과정에서 남성성과 여성성 통합의 중요성을 설화하고 있는데, 이러한 이론적 배경은 남성의 성 역할 갈등(gender role conflict) 관련 연구로 이어진 것으로 보인다. O’Neil(2008)은 25년간 진행된 232편의 성 역할 갈등 관련 연구를 개관하였는데, 다수의 연구에서 성 역할 갈등은 남성의 우울, 불안, 스트레스 등 개인 내적인 맥락과 대인관계 제한, 애착 문제, 결혼 만족 등 관계적 맥락에서 모두 부정적인 영향을 주는 것으로 나타났다. 특히, 남성의 성 역할 갈등의 하위 요인 중 ‘감정표현 억제’ 요인의 경우 일반적으로 심리적 적응에 부정적인 영향을 주는 것으로 나타났다. 한국의 성 역할 갈등 척도 개발 연구에서도 ‘감정표현 억제’ 요인은 ‘일-가정 양립 갈등’, ‘남성과의 애정 행동 억제’와 함께 스트레스, 우울, 자존감 등 가장 많은 준거 변수와 상관을 보였다(이수연, 김인순, 김지현, 2011). 그리고 중년 남성의 성 역할 갈등과 정서표현 양가성, 심리적 불편감은 모두 정적 상관을 보였으며, 정서표현 양가성은 성 역할 갈등과 심리적 불편감을 완전 매개

하는 바, 중년 남성은 전통적인 성 역할로 인한 스트레스도 느끼지만, 그로 인한 심리적 불편감을 억압하고 어떻게 표현할지 몰라 갈등하는 것으로 인한 어려움도 큰 것으로 보인다(추세원, 최지영, 이영순, 2017).

한편, 국내 행복 연구에서 정서적 지지는 행복에 영향을 주는 매우 중요한 요인으로 밝혀지고 있다. 박영신과 김의철(2009a)이 한국 성인의 행복에 영향을 미치는 7가지 변인을 경로 분석한 결과, 정서적 지원은 행복에 직접적인 효과와 자기 효능감을 통한 간접 효과를 보였다. 그리고 정서적 지지의 행복에 대한 효과가 월수입의 행복에 대한 효과의 4-5배로 나타났으며, 이는 자기효능감이나 직업 성취가 월수입의 2배, 자녀 성공이 월수입의 1.5배인 것에 비해 훨씬 큰 영향을 주고 있었다. 또한 박영신과 김의철(2009b)이 7개의 요인이 행복에 미치는 영향을 중다 회귀분석한 결과, 특히, 남자 직장인 집단의 경우 정서적 지원이 가장 중요한 예언 변인이었다. 박영신과 김의철(2011)에서도 중년기 남편의 경우, 배우자의 정서적 지원이 행복에 가장 큰 효과를 보이는 것으로 나타났다. 한편 정서 인식의 명확성과 정서 표현은 사회적 지지 및 정서적 지지를 얻는데 중요한 역할을 하며(박정미, 2018; 장수진, 김정규, 2013), 정서체험 강도가 높고 정서표현이 높은 사람은 정서적 지지 추구가 높은 것으로 나타났다(이주일, 황석현, 한정원, 민경환, 1997).

정리하면, 한국 중년 남성의 행복을 위해 필요한 것은 주요 관계에서의 정서적 지지이고, 정서적 지지를 얻기 위해서는 감정 표현을 억제하지 않고, 자신의 감정을 적절하게 표현하는 것이 효과적인 방법이 될 것이다. 하지만 한국 중년 남성

에게 감정표현이란 가보지 않은 낯선 길일뿐 아니라, 어쩌면 자신의 약한 모습, 남성답지 않음을 보여주어야 하는 두려운 길인 것 같다. 따라서 한국 남성의 성 역할 갈등 중에서도 ‘감정표현 억제’는 중년 남성의 심리적 고통을 증가시키고, 중년의 전환기 주요 발달과제인 남성성과 여성성, 사고와 감정이라는 양극성의 통합을 방해함으로써 그들의 전인적인 발달과 성장을 저해하고 행복 수준을 낮출 것으로 예상된다.

기존의 한국 중년 남성을 대상으로 한 선행 연구들에서는 행복을 주로 심리적 안녕감(곽금주, 민하영, 김경은, 최지영, 전숙영, 2011; 송수진, 정영숙, 2017; 송진영, 2009; 옥상미, 전해성, 2016; 우선혜, 김정민, 조한솔, 2016; 이은주, 이지연, 2016; 장미자, 김득성, 2011; 정성훈 외, 2016; 최지영, 곽금주, 전숙영, 민하영, 김경은, 2011), 주관적 안녕감(송수진, 정영숙, 2017; 송현심, 성승연, 2017), 생활 만족도(김영희, 2003; 노민옥, 박경란, 2008; 조원지, 한경혜, 2001), 삶의 만족도(강양희, 2016), 삶의 질(김향수, 김송순, 2017; 김향수, 김송순, 박미현, 2018; 서영숙, 정추영, 2017; 하태희, 2016)등 대체로 중년 남성의 긍정적인 심리적 상태와 기능의 일부 측면을 중심으로 측정하였다. 다른 한편에서는 우울(김지현, 최희철, 2007; 박수애, 조은경, 2002; 하문선, 김지현, 2016), 심리적 불편감(추세원 외, 2017), 중년의 위기감(모윤수, 김지현, 2016; 최태산, 박혜경, 2011) 등 한국 중년 남성의 부정적인 심리적 상태를 종속 변인으로 하는 선행 연구들이 이루어졌다. 즉, 기존 국내 선행 연구들에서는 중년 남성의 행복 경험을 그들의 긍정적인 심리 상태와 기능 혹은 정신건강 문제와 부정적인 심리 상태 중 일부분만을 행복으

로 측정하는 경우가 대부분이었다.

하지만 Keyes(2002)는 기존의 행복에 대한 이론을 통합하여 정서적 웰빙(emotional wellbeing), 심리적 웰빙(psychological wellbeing), 사회적 웰빙(social wellbeing)으로 구성된 ‘정신적 웰빙(Mental Wellbeing)’이론을 제시하면서, 진정한 정신건강은 단순히 정신 장애(mental disorder)가 부재한 상태가 아니라, 행복(happiness)을 지닌 상태라고 하였다. 나아가 정신적 질병과 정신건강은 단일한 차원의 양극단이 아니라, 서로 관련되어 있으면서도 구별되는 차원(dimension)이라는 ‘2차원 연속 모델(The Two Continua Model)’을 주장하고 경험적 자료를 통해 이 모델을 반복 검증하였다(Westerhof & Keyes, 2010). Masse등(1998)도 일반인 집단의 정신건강은 심리적 고통과 웰빙을 동시에 측정해야 한다고 주장하였다. 뿐만 아니라 세계 보건 기구(World Health Organization, 2005)도 정신건강을 “개인이 자신의 잠재 능력을 발휘하고, 일상적인 생활 스트레스에 대처할 수 있으며, 생산적으로 일할 수 있고, 그가 속한 공동체에 기여할 수 있는 웰빙 상태”로 정신장애의 유무를 넘어 포괄적으로 정의하고 있다(노상선, 조용래, 2015에서 재인용).

본 연구에서는 정신적 웰빙과 한국 중년 남성의 가장 대표적인 정신건강 문제인 우울을 동시에 종속 변인으로 하여 행복을 측정하고자 한다. 이렇게 함으로써 행복의 일부 측면만을 측정할 대부분의 선행 연구와 달리, 한국 중년 남성의 행복을 포괄적으로 측정하고 이해하는 효과를 기대할 수 있을 것이다.

선행 연구들은 기본적으로 학력, 교육, 소득, 건강 등 사회경제학적인 요인과 중년 남성의 행복

의 관계를 살펴보았다. 또한 직무 만족, 직업 안정성, 직업적 자기 효능감, 일터 영성, 직업 스트레스, 직업 만족도 등 직무 관련 변인과 결혼 만족도, 아버지 역할 만족도, 부모 봉양 부담, 가족의 화목, 배우자 관계, 가족 지지 등 가족 관련 변인, 사회적 지지, 동료 관계, 친구 관계 등 가족 외 관계 변인, 자아 탄력성, 인지적 유연성, 인지적 정서조절 전략, 자기 초월, 자기 고양, 자기 성찰 등 일반적인 개인 심리 내적 변인들을 중심으로 한국 중년 남성의 행복에 영향을 미치는 변인을 탐색하고, 그 변인들이 행복에 미치는 상대적 영향력을 살펴보았다(강양희, 2016; 광금주 외, 2011; 김향수, 김송순, 2017; 김향수 외, 2018; 송수진, 정영숙, 2017; 서영숙, 정추영, 2017; 옥상미, 전혜성, 2016; 우선혜 외, 2016; 이은주, 이지연, 2016; 장미자, 김득성, 2011; 정성훈 외, 2016). 이와 같이 국내에서도 2010년을 넘어가면서 중년 남성의 행복에 영향을 미치는 요인과 그 상대적 크기에 대한 연구들이 활발하게 진행되어 왔다. 하지만 기존의 연구들은 중년 남성을 대상으로 한 연구임에도 불구하고, 일반 성인 대상 연구와의 차별성이 부족한 상태로 진행되었다. 즉, 지금까지 선행 연구들이 한국 중년 남성의 행복에 대한 많은 발견을 해왔으나, 중년이라는 발달적 특성과 남성이라는 성 역할 특성을 반영하는 개인내적 심리 변인에 대한 선행 연구는 거의 찾아볼 수 없어 아쉬움이 남는다. 따라서 본 연구에서는 기존의 선행 연구와 달리 중년의 발달에서 중요한 심리적 변인인 ‘중년기 생성감’과 한국 남성에게 중요한 남성 성역할 갈등 변인인 ‘감정표현 억제’에 주목하고자 한다. 본 연구에서는 ‘중년기 생성감’ 및 ‘감정표현 억제’와 ‘행복’의 관계를 밝히고, 이 두

가지 예측 변인이 행복에 미치는 상대적인 영향력을 탐색하고자 하였다.

이를 위한 본 연구의 연구 문제는 다음과 같다. 첫째, 한국 중년 남성의 생성감은 그들의 행복과 관계가 있는가? 둘째, 한국 중년 남성의 감정표현 억제는 그들의 행복과 관계가 있는가? 셋째, 한국 중년 남성의 생성감 및 감정표현 억제가 그들의 행복에 미치는 상대적인 영향력은 어떠한가?

방 법

참여자

본 연구는 경기도 지역 대기업 K사에 재직 중인 만 45세 - 60세($M=52.43$, $SD=4.15$) 중년 남성을 대상으로 하였다. 연구 참여자들은 자발적으로 본 연구에 참여하였으며, 연구 참여에 대한 보상으로 음료쿠폰(1500원)을 지급받았다. 총 200명에게 설문지를 실시하였고, 미수거 및 결측치를 포함한 16부를 제외한 184명의 응답을 분석하였다.

이들의 학력은 고등학교 졸업이 111명(60.3%)으로 가장 많았고, 대학교 졸업 41명(22.3%), 전문대학교 졸업 17명(9.2%), 대학원 졸업 15명(8.2%) 순이었다. 직장 내 직군별로 분류해 보았을 때, 생산직 119명(64.7%), 사무직 56명(30.4%), 전문직 7명(3.8%), 기타 2명(1.1%) 순으로 나타났다. 즉, 본 연구에는 고등학교 졸업의 생산직 직원이 가장 많이 참여하였다. 한편 참여자가 보고한 주관적인 건강 상태는 보통 77명(41.8%), 건강함 63명(34.2%), 매우 건강함 22명(12.0%), 건강하지 않음 17명(9.2%), 전혀 건강하지 않음 5명(2.7%)으로 나타나, 약 90%의 참여자가 보통 이상의 주관적

건강 상태를 보고하였다.

표 1. 연구 참여자의 일반적 특성

	변인	빈도	%
학력	고졸	111	60.3
	전문대졸	17	9.2
	대졸	41	22.3
	대학원졸	15	8.2
직군	사무직	56	30.4
	생산직	119	64.7
	전문직	7	3.8
	기타	2	1.1
건강	전혀 건강하지 않음	5	2.7
	건강하지 않음	17	9.2
	보통	77	41.8
	건강함	63	34.2
	매우 건강함	22	12.0

측정 도구

중년기 생성감(Generativity) 척도. Erikson의 생성감 개념을 기초로 하고, Sadler의 중년기 새로운 성장을 위한 6가지 원칙을 포함하여 우리나라 중년을 대상으로 이옥희와 이지연(2012)이 개발한 중년기 생성감 척도를 사용하였다. 이 척도는 중년의 정체감 4문항, 일과 여가 5문항, 배려심 5문항, 현실적 낙관성 4문항, 성찰과 실행 4문항, 관계와 자유 5문항 등 6개 하위요인, 총 27문항으로 구성된 5점 Likert 척도이다. 이옥희와 이지연(2012)의 연구에서 전체 척도의 내적 합치도(Cronbach's α)는 .92였으며, 본 연구에서 내적 합치도(Cronbach's α)는 .909로 나타났다.

한국형 남성 성 역할 갈등 검사(Korean Gender Role Conflict Scale: K -GRCS) 中 '감정표현 억제' 하위 척도. 전통적인 남성 성

역할의 내면화로 인해 자신과 타인에게 부정적인 영향을 미치는 정도를 측정하기 위해 개발된 한국형 남성 성 역할 갈등 검사 6가지 하위요인 중에서 '감정표현 억제' 요인 7문항을 사용하였다. Likert식 6점 척도로 1(전혀 일치하지 않다)부터 6(매우 일치한다)에 응답하도록 되어 있다. 이수연 등(2011)의 연구에서 전체 척도의 내적 합치도 Cronbach's α 값은 .90이었으며, 감정표현 억제 하위요인의 내적 합치도(Cronbach's α) 값은 .808이었으며, 본 연구에서 내적 합치도(Cronbach's α)는 .843으로 나타났다.

한국판 정신적 웰빙척도 (Korean Mental Health Continuum Short Form: K -MHC-SF). Keyes(2002)는 정서에 대한 자기 평가인 주관적 안녕, 기능에 대한 자기 평가인 심리적 안녕과 사회적 안녕이라는 행복에 대한 3가지 이론과 개념을 단일 구성개념으로 형성하고자 시도하였고, 이를 측정하기 위한 정신적 웰빙 척도(Mental Health Continuum Short Form: MHC-SF)를 개발하였다(Keyes et al., 2008). 이 척도를 임영진, 고영진, 신희천과 조용래(2012)가 번안하고 타당화한 한국판 MHC-SF를 사용하였다. K-MHC-SF는 정서적 웰빙 3문항, 심리적 웰빙 6문항, 사회적 웰빙 5문항 등 3개 하위요인, 총 14문항으로 구성되어 있으며, 지난 한 달 동안 느낀 빈도를 전혀 없음(0), 한 번 혹은 두 번(1), 대략 1주에 한 번(2), 대략 1주에 2-3번(3), 거의 매일(4), 매일(5)로 체크하는 6점 Likert 척도이다. 임영진 등(2012)의 연구에서 전체 척도의 내적 합치도(Cronbach's α) 값은 .93이었으며, 본 연구에서 내적 합치도(Cronbach's α)는 .937로 나

타났다.

우울(The Center for Epidemiological Studies- Depression Scale: CES-D). 미국 정신보건연구원에서 개발한 우울 척도를 전경구, 최상진와 양병창(2001)이 번안하고 타당화한 통합적 한국판 CES-D를 사용하였다. CES-D는 임상적 우울 환자의 정신 병리적 증상이 아닌 일반인이 경험하는 우울 정서에 초점을 맞추어 구성되었다. 이 척도는 우울 관련 20문항으로 구성되어 있으며, 각 문항에 대해 지난 일주일 동안 경험한 빈도를 기록하는 것으로 1일 미만(0), 1-2일(1), 3-4일(2), 5일 이상(3)의 4점 Likert 척도이다. 전경구(2001)등의 연구에서 전체 척도의 내적 합치도(Cronbach's α) 값은 .91로 나타났으며, 본 연구의 내적 합치도(Cronbach's α)는 .911로 나타났다.

조사 및 자료 분석 절차

본 연구는 IRB 심의 과정[승인번호:1040395-201903-13]을 거쳐 연구 참여자의 동의를 구한 후, 2019년 3~4월에 설문 조사를 실시하였다. 수집한 자료는 SPSS 21.0 프로그램을 사용하여 분석하였으며, 본 연구의 주요 통계 분석방법은 적률 상관분석, 동시투입(enter) 회귀분석 및 단계적(stepwise) 회귀분석이다. 동시투입 회귀분석은 다른 예측 변인들이 통제된 상태에서 특정 예측 변인의 영향력을 탐색하고, 연구자가 고려하는 모든 예측 변인들이 동시에 준거 변인을 설명하는 정도를 알기 위해 실시하였다. 한편, 단계적 회귀분석은 가장 설명력이 높은 예측 변인들을 순서대로 회귀식에 포함함으로써, 준거 변인을 설명하는

데 있어서 설명력이 어느 정도 이상 되는 변인들을 발견하기 위해 실시하였다(이학식, 임지훈, 2018).

결 과

한국 중년 남성의 학력, 건강, 생성감, 감정표현 억제와 행복 간의 관계

본 연구에서는 먼저 중년 남성의 일반적인 특성인 학력 및 주관적으로 지각한 건강상태와 행복의 두 가지 차원인 정신적 웰빙과 우울의 상관관계를 분석하였는데, 이는 기존 연구에서 중년 남성의 학력 및 건강이 행복과 유의미한 관계인 것으로 나타남에 따라, 이를 다시 한번 확인하기 위함이었다. 더불어 중년 남성의 주요 심리적 요인인 생성감 및 감정표현 억제와의 상관관계도 분석하였다(표2).

분석 결과, 중년 남성의 학력은 행복의 한 요인인 정신적 웰빙과는 상관이 없었지만, 다른 한 요인인 우울($r=-.165, p<.05$)과는 유의미한 부적 상관을 보였다. 한편, 중년 남성의 학력은 중년기 생성감 전체($r=.243, p<.001$), 중년기 생성감 하위요인 중 중년의 정체감($r=.225, p<.01$), 배려심($r=.251, p<.001$), 현실적 낙관성($r=.343, p<.001$), 성찰과 실행($r=.303, p<.001$)과 유의미한 긍정적 상관이 있었다. 중년 남성이 주관적으로 지각한 건강상태는 정신적 웰빙($r=.186, p<.05$)과는 긍정적으로 유의미한 상관을 보인 반면, 우울($r=-.272, p<.001$)과는 유의미한 부적 상관이 있었다. 한편, 주관적으로 지각한 건강상태는 중년기 생성감 전체($r=.318, p<.001$) 및 중년기 생성감 하위요인 대

표 2. 한국 중년 남성의 학력, 건강, 생성감, 감정표현 역제와 행복의 상관관계 (N=184)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1. 학력	1											
2. 건강	.206**	1										
3. 생성감 진제	.243***	.318***	1									
4. 중년의 정체감	.225**	.368***	.745***	1								
5. 일과 여가	.038	.276***	.774***	.513***	1							
6. 배려심	.251***	.121	.616***	.382***	.323***	1						
7. 현실적 낙관성	.343***	.241***	.756***	.457***	.400***	.433***	1					
8. 성찰과 실행	.308***	.249***	.796***	.532***	.466***	.410***	.734***	1				
9. 관계와 자유	.056	.168*	.800***	.488***	.591***	.407***	.487***	.548***	1			
10. 감정표현 역제	-.141	-.249***	-.322***	-.292***	-.291***	-.035	-.272***	-.345***	-.183*	1		
11. 정신적 웰빙	.119	.186*	.627***	.519***	.411***	.366***	.533***	.515***	.505***	-.324***	1	
12. 우울	-.165*	-.272***	-.515***	-.499***	-.413***	-.135	-.397***	-.420***	-.426***	.421***	-.463***	1

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

부분과 유의한 긍정적 상관이 있었다. 주관적으로 지각한 건강상태와 중년기 생성감 하위요인 각각의 상관은 중년의 정체감($r=.368, p<.001$), 일과 여가($r=.276, p<.001$), 배려심($r=.121$), 현실적 낙관성($r=.241, p<.001$), 성찰과 실행($r=.249, p<.001$), 관계와 자유($r=.168, p<.05$)인 것으로 나타났다. 반면에 감정표현 억제($r=-.249, p<.001$)와는 유의미한 부적 상관이 있었다.

이어서 중년 남성의 주요 심리적인 변인인 생성감 및 감정표현 억제와 행복의 상관관계를 살펴 보았다. 분석 결과, 중년 남성의 생성감은 정신적 웰빙($r=.627, p<.001$)과는 매우 높은 수준의 유의미한 긍정적 상관을 보였으나, 우울($r=-.515, p<.001$)과는 매우 높은 수준의 유의미한 부적 상관을 보였다. 반면에 감정표현 억제 요인은 정신적 웰빙($r=-.324, p<.001$)과는 유의미한 부정적 상관을, 우울($r=.421, p<.001$)과는 유의미한 긍정적 상관을 나타냈다.

한국 중년 남성의 생성감과 감정표현 억제가 행복에 미치는 영향

한국 중년 남성의 생성감과 감정표현 억제가 행복을 얼마나 설명하는지 검증하기 위하여 중년기 생성감 하위 변인 6개(중년의 정체감, 일과 여가, 배려심, 현실적 낙관성, 성찰과 실행, 관계와 자유)와 감정표현 억제 변인 즉, 7개 변인을 예언 변인으로 하여 동시투입 회귀분석을 실시하였다. 분석 결과, 중년 남성의 행복 중에서 정신적 웰빙을 준거 변인으로 하는 회귀 모형(표3)에서 중년의 정체감, 현실적 낙관성, 관계와 자유, 감정표현 억제가 유의미한 예언 변인이었으며, 이 네 변인이 중년 남성 정신적 웰빙의 변량을 43.6% 정도 설명하고 있었다.

중년 남성의 행복 중에서 우울을 준거 변인으로 하는 회귀 모형(표4)에서는 중년의 정체감, 배려심, 관계와 자유, 감정표현 억제가 유의미한 예언 변인이었으며, 이 네 변인이 중년 남성 우울의 변량을 39.5% 정도 설명하고 있었다.

표 3. 한국 중년 남성의 정신적 웰빙에 대한 동시투입 회귀분석 결과 (N=184)

예언 변인	B	β	t	F	R ²
(상수)	-.815		-1.737		
중년의 정체감	.292	.223	3.036**		
일과 여가	-.002	-.002	-.024		
배려심	.128	.078	1.171	19.438***	.436
현실적 낙관성	.324	.238	2.761**		
성찰과 실행	.037	.026	.282		
관계와 자유	.305	.209	2.670**		
감정표현 억제	-.147	-.144	-2.309*		

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

표 4. 한국 중년 남성의 우울에 대한 동시투입 회귀분석 결과 (N=184)

예언 변인	B	β	t	F	R ²
(상수)	1.674		6.585***		
중년의 정체감	-.198	-.289	-3.793***		
일과 여가	-.048	-.072	-.927		
배려심	.124	.145	2.098*	16.397***	.395
현실적 낙관성	-.100	-.140	-1.573		
성찰과 실행	.000	-.001	-.007		
관계와 자유	-.143	-.187	-2.305*		
감정표현 억제	.132	.248	3.830***		

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

표 5. 한국 중년 남성의 정신적 웰빙에 대한 단계적 회귀분석 결과 (N=184)

예언 변인	β	t	R ²	ΔR^2
현실적 낙관성	.274	4.013***	.284	-
중년의 정체감	.242	3.530**	.380	.096
관계와 자유	.229	3.329**	.415	.035
감정표현 억제	-.136	-2.285*	.431	.017

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

표 6. 한국 중년 남성의 우울에 대한 단계적 회귀분석 결과 (N=184)

예언 변인	β	t	R ²	ΔR^2
중년의 정체감	-.305	-4.369***	.249	-
감정표현 억제	.291	4.696***	.332	.083
관계와 자유	-.224	-3.300**	.370	.038

어떤 변인이 중년 남성의 행복을 가장 잘 설명하는지를 알아보기 위해 중년기 생성감 하위 변인 6개(중년의 정체감, 일과 여가, 배려심, 현실적 낙관성, 성찰과 실행, 관계와 자유)와 감정표현 억제 변인 즉, 7개 변인을 예언 변인으로 하여 단계적 회귀분석을 실시하였다.

분석 결과, 중년 남성의 정신적 웰빙은 현실적 낙관성이 가장 잘 설명하고 있었다($\beta = .274$, $p < .001$). 현실적 낙관성은 정신적 웰빙을 28.4%를

설명하였고, 추가로 중년의 정체감이 9.6%, 관계와 자유가 3.5%, 감정표현 억제가 1.7%를 유의하게 설명하였다(표5).

한편, 중년 남성의 우울은 중년의 정체감이 가장 잘 설명하고 있었다($\beta = -.305$, $p < .001$). 중년의 정체감은 우울을 24.9% 설명하였고, 추가로 감정표현 억제가 8.3%, 관계와 자유가 3.8%를 설명하는 것으로 나타났다(표6).

논 의

본 연구에서는 한국 중년 남성의 중년기 생성감 및 감정표현 억제가 행복(정신적 웰빙 및 우울)과 어떤 관계가 있는지와 중년기 생성감 및 감정표현 억제가 행복에 미치는 상대적 영향력이 어떠한지를 살펴보고자 하였다. 먼저, 본 연구에서 얻어진 결과를 살펴보고, 이를 바탕으로 하여 한국 중년 남성의 행복을 증진시키기 위한 심리적 개입의 방향을 중심으로 논의하고자 한다.

첫째, 한국 중년 남성의 심리적 특성과 행복의 관계를 살펴보기에 앞서서, 그들의 일반적인 특성인 학력과 주관적으로 지각한 건강상태와 행복의 관계를 분석하였다. 그 결과, 학력은 중년 남성의 행복 중에서 우울과만 약간의 유의미한 상관이 있었지만, 주관적으로 지각한 건강상태는 우울뿐 아니라 정신적 웰빙과도 유의미한 상관이 있었으며, 상관의 크기 역시 상대적으로 크게 나타났다. 이러한 결과는 한국 중년 남성의 행복의 필요조건으로 경제적 요인과 신체적인 건강 요인을 제시하고 있는 많은 선행 연구 결과들과 맥락을 같이 하는 것이다(김명소 외, 2003; 김승권 외, 2008; 김은석, 2017; 김의철, 박영신, 2006; 현경자, 2004). 본 연구의 참여자들은 비슷한 연령대의 동일 기업 직장인들로 월소득 및 사내 복지를 포함하는 경제적 요인은 어느 정도 통제된 집단이므로, 그들이 주관적으로 지각한 신체적 건강 상태가 우울 및 정신적 웰빙과 유의미한 상관을 높게 보였다는 결과는 시사하는 바가 크다. 본 연구 및 선행 연구 결과들을 근거로 미루어볼 때, 한국 중년 남성을 대상으로 행복을 증진시키기 위한 심리적 개입을 계획할 때는 그들의 경제적인 상태

와 신체적 건강상태를 먼저 고려하여 통제할 필요가 있겠다.

둘째, 중년 남성의 심리적 요인 중 중년기 생성감과 성 역할 갈등의 하위요인인 감정표현 억제는 그들의 정신적 웰빙 및 우울과 매우 높은 수준의 유의미한 상관을 보여주었다. Lachman (2001)은 기존의 연구들을 정리하여 생성감이 중년기의 삶의 만족, 행복과는 정적으로, 우울과는 부적으로 상관이 있다고 하였다. 그리고 이옥희와 이지연(2012)은 중년기 생성감은 삶의 질과는 정적 상관, 우울과는 부적 상관을 보인다고 하였다. 기존 다른 연구들에서도 감정표현 억제와 우울은 일관적으로 유의미한 상관을 보여주었다(이수연 외, 2011; 추세원 외, 2017; O'Neil, 2008). 또한 Sharpe, Heppner, Dixon(1995)은 성 역할 갈등 하위 척도들 중 다른 요인들은 웰빙과 상관이 없었지만, 감정표현 억제는 가장 유의하게 상관이 있음을 보여주었다. 본 연구 결과는 이와 같은 선행 연구 결과들을 지지하는 것으로, 중년기 심리적 요인 중 생성감과 감정표현 억제가 그들의 행복과 유의미하게 관련되어 있음을 다시 한 번 확인해 주었다. 따라서 중년 남성의 행복 증진을 위한 심리적 개입에서 이 두 가지 요인을 다루는 것은 매우 효과적인 방안일 것이다.

셋째, 동시투입 회귀분석 결과에 따르면, '중년의 정체감', '관계와 자유', '감정표현 억제', 이 3가지 요인은 정신적 웰빙과 우울을 공통적으로 유의미하게 예언하는 변인이었다. 또한 단계적 회귀분석 결과에서도 '중년의 정체감'은 한국 중년 남성의 우울을 가장 잘 설명하는 변인(24.9%)으로 나타났으며, 정신적 웰빙에 대해서도 두 번째로 유의하게 추가 설명하는 변인으로 나타났다.

(9.6%). ‘관계와 자유’는 정신적 웰빙은 3.5%, 우울은 3.8%를 추가로 유의하게 설명하였고, ‘감정표현 억제’는 정신적 웰빙은 1.7%, 우울은 8.3%를 추가로 유의하게 설명하였다. 이러한 연구 결과는 ‘중년의 정체감’, ‘관계와 자유’, ‘감정표현 억제’가 한국 중년 남성의 행복을 설명하는 데 있어서 중요한 심리적 변인임을 알려주는 것이다. 이는 기존의 대다수 선행 연구들이 자기에 대해 긍정적인 태도를 갖고 수용하는 것과 더불어, 원만하고 친밀한 대인관계를 갖는 것이 행복을 구성하고 설명하는 가장 중요한 공통분모임을 강조해온 것과 일치하는 결과이다(김명소, 김혜원, 차경호, 2001; 김명소 외, 2003; 원두리, 김교현, 2006; 김승권 외, 2008; 송수진과 정영숙, 2017; 현경자, 2004; Ryff, 1989; Ryan & Deci, 2001). 특히, 박아청(2000)은 청년기에 획득한 정체감은 중년기 및 정년 퇴직 시기에 다시 위기를 맞이하여 재음미되고, 재방향을 설정이 이루어져 다시 정체감이 성취된다고 하였으며, 정유수와 이영순(2018)은 중년 남성의 심리적 안녕감 증진을 위해 자아 정체감 확립을 위한 개입이 중요하다는 것을 경험적 연구를 통해 밝힌 바가 있다. 본 연구의 결과는 이러한 선행 연구의 결과를 한 번 더 입증한 것으로, 중년 남성의 행복을 증진시키기 위해서는 중년 남성이 자신의 역할, 나이 들어감, 성 정체감 등 현재의 자기를 수용하고 만족하는 태도를 가짐으로써 ‘중년의 정체감’을 확립할 수 있도록 하는 프로그램의 개발이 매우 중요할 것으로 보인다.

또한 본 연구에서 감정표현 억제가 우울과 정신적 웰빙을 유의하게 설명한 것은 기존의 성 역할 갈등 관련 연구 결과들과 같은 결론을 보여준

것이다(이수연 외, 2011; 추세원 외, 2017; O'Neil, 2008; Sharpe et al., 1995). 민경환(2013)은 사고와 감정을 억제하는 것은 역설적 효과를 초래할 뿐만 아니라 장기적인 억제는 스트레스와 질병에도 취약하게 만든다는 것이 마음과 건강의 관계를 연구하는 학자들의 일반적인 생각이라고 하였다. 이처럼 본 연구의 결과는 정서 억제 및 표현을 주제로 한 다수의 연구들이 보여준 결과와 일치한다. 그리고 하문선과 김지현(2016)은 우리나라 남성을 남성 성 역할 갈등(Gender Role Conflict)의 하위요인별로 잠재집단 분석한 결과, 약 50%가 Restriction(감정억제) 집단에 속하며, 성 역할 갈등이 전체적으로 높은 집단 다음으로 Restriction 집단이 우울이 높게 나타났다고 하면서 우리나라 남성에게 감정을 억제하지 않고 표현하는 것에 대한 개입이 시급하다고 하였다. 그 이유는 자기의 감정을 표현하는 것은 대인관계에서 정서적 지지를 획득하여 심리적 안녕을 유지하게 하고, 우울과 같은 심리적 어려움에 효율적으로 대처할 수 있게 하기 때문이라고 보았다. 한편, 장수진과 김정규(2013)는 정서표현의 증가는 정신건강 문제 감소와 관련이 있었지만, 정서표현 갈등이 많으면서 동시에 정서표현을 많이 하는 것은 오히려 정신건강 문제 상승과 관련이 있다고 하였다. 그리고 장정주와 김정모(2011)는 정서 자각에 기초한 정서표현 훈련이 정서 자각, 정서표현을 높이고, 정서표현 억제를 감소시켰으며, 대인관계 요인을 향상시키는 결과를 보여주었다. 정리하자면 본 연구의 결과가 보여주듯이 중년 남성의 행복에 감정표현 억제가 부정적인 영향을 줄 것이므로, 중년 남성에게 정서표현을 촉진하고 감정표현 억제를 감소시키는 심리적 개입이 필요

할 것이다. 하지만 건강하지 않은 정서표현은 오히려 중년 남성의 적응과 행복을 방해할 수도 있다. 따라서 정서표현을 높임으로써 중년 남성의 행복을 증진시키기 위해서는 정서표현 과정에서 정서표현 갈등의 적절한 통합, 개인에게 이로운 정서표현의 선택, 정서 자각, 정서 지지 등을 포함하는 좀 더 세밀한 접근을 계획하는 것이 필요할 것으로 보인다(장수진, 김정규, 2013).

넷째, 동시투입 회귀분석 결과에 따르면 ‘중년의 정체감’, ‘관계와 자유’, ‘감정표현 억제’는 한국 중년 남성의 정신적 웰빙과 우울을 유의미하게 예언하는 공통 요인이었던 반면, ‘현실적 낙관성’은 정신적 웰빙만을, ‘배려심’은 우울만을 유의미하게 예언하는 차이가 나타났다. 이러한 연구 결과는 Westerhof와 Keyes(2010)가 정신적 질병과 정신건강은 서로 관련되어 있으면서 동시에 구별되는 차원(dimension)이라고 주장한 2차원 연속 모델(The Two Continua Model)을 지지한다. 즉, 중년 남성의 행복에서 정신적 웰빙과 우울을 공통적으로 설명하는 심리적 요인이 있었지만, 이와 동시에 정신적 웰빙과 우울을 개별적으로 설명하는 심리적 요인도 존재하였다.

본 연구에서 주목할 만한 결과는 단계적 회귀분석에서 ‘현실적 낙관성’이 정신적 웰빙을 28.4% 설명하는 가장 강력한 변인으로 나타났다는 것이다. 권석만(2017)은 낙관성이 행복과 정신건강에 다양한 긍정적 영향을 미치는 것으로 알려져 있으며, 인간의 거의 모든 긍정적 측면들이 낙관성 또는 희망과 연결되어있는 것으로 나타나고 있다고 하였다. 특히, 현실에 대한 왜곡이나 착각이 아니라 합당한 평가에 의한 낙관주의적 관점 즉, 현실적 낙관주의는 마음의 평화, 자기 경험에 대한

감사, 미래를 향한 노력의 동력원이 될 수 있을 것이다(Schneider, 2001). 더구나 중년의 전환기라는 발달적 특성상 중년 남성은 자신의 신체적 변화, 가족관계의 변화, 삶의 유한성에 대한 인식, 직장에서의 역할 및 사회적 역할에서의 갈등 등 지금까지와는 다른 버거운 현실과 마주하게 된다(김정선, 2002). 이때 자신에게 다가온 현실을 왜곡하거나 피하지 않고, 있는 그대로 받아들이면서도 앞으로의 인생 후반전에 대한 긍정적인 기대와 희망을 유지하는 것은 중년 남성에게 매우 중요한 과제라고 할 수 있다. 그러므로 중년 남성의 행복 특히, 정신적 웰빙을 증진시키기 위해 중년기 생성감 중 현실적 낙관성에 초점을 맞춘 프로그램 내용을 구상할 필요가 있겠다.

또한 ‘배려심’은 동시투입 회귀분석에서 정신적 웰빙에 대해서는 유의미한 예언이 아니었고, 우울에 대해서만 유의미한 예언 변인이었다. 그리고 다른 생성감 하위 요인들과는 다르게 우울을 정적인 방향으로 유의하게 설명하고 있었다. 이러한 결과는 다소 의아하게 보일 수도 있겠으나, 우울한 사람들은 남을 돕고, 막에 주의적 활동을 하고, 사회 진보에 이바지하는 일을 하여 죄책감을 상쇄하고 자신의 무의식적 역동을 조절한다는 정신역동적 관점을 적용하면 설명이 가능하다(McWilliams, 1984, 2008). 즉, 한국 중년 남성이나에 대한 배려심은 등한시한 채, 가장으로서의 의무감에 과도하게 짓눌리거나 타인과 사회에 대한 배려심만을 보이려 한다면 자기가 원하는 욕구의 결핍으로 인해 역설적으로 우울이 증가하는 현상을 보일 수 있을 것이다.

덧붙여 동시 투입 회귀분석과 결과와 달리, 단계적 회귀분석 결과에서는 ‘배려심’이 우울에 대한

유의미한 예언 변인이 아닌 것으로 나타났다. 이러한 결과는 아마도 ‘배려심’ 변인이 우울을 예언하는 다른 중요 변인인 ‘중년의 정체감’ 및 ‘관계와 자유’ 변인과 상관이 높아서 단계적 회귀분석 시 ‘중년의 정체감’과 ‘관계의 자유’가 회귀식에 먼저 투입됨으로써 우울에 미치는 영향력의 변량을 독점한 결과에 기인한 것으로 보인다. 이와 같은 연구 결과를 고려할 때, 중년 남성의 행복 증진 프로그램 개발 시 참가자의 정신적 웰빙과 우울 수준을 미리 고려하여, 개별적으로 좀 더 영향력이 높은 요인에 초점을 맞추어 계획한다면 더 효과적인 것으로 기대된다.

이어서 본 연구의 의의와 함께 한계점을 살펴보고, 앞으로의 연구 방향을 제안하고자 한다.

첫째, 본 연구는 한국의 직장인 중년 남성을 대상으로 경험적 연구를 실시하였다는 점에서 의의가 있는데, 이는 중년기의 발달적 중요성과 증가하고 있는 중년 남성의 정신건강 문제에 비해 중년 남성을 대상으로 하는 경험적 연구는 많이 부족한 실정이기 때문이다(김민희, 강현주, 2017). 하지만 본 연구는 연구 대상이 수도권 지역에 거주하는 대기업 직장인에 국한되어 있고, 표집 인원이 다소 적다는 등 경험적 연구로서의 한계가 있다. 추후 연구에서는 연구 대상을 좀 더 다양화함으로써 연구의 일반화 가능성을 높일 필요가 있을 것이다.

둘째, 본 연구에서 한국 중년 남성의 행복을 웰빙을 통합적으로 측정하는 정신적 웰빙과 중년 남성의 대표적인 정신건강 문제인 우울이라는 두 가지 차원에서 측정하여 그들의 행복 경험을 포괄적으로 살펴보는 시도를 했다는 것은 의미 있는 작업이었다. 하지만 서론에서 밝힌 바와 같이

행복 자체가 매우 복잡한 구성개념이기도 하거나와 한국 중년 남성이라는 대상이 가지는 발달적, 사회문화적 독특성이 존재한다. 따라서 추후 연구에서 한국 중년 남성의 행복 경험을 실증적으로 반영하면서 통합적으로 평가할 수 있는 측정 도구의 개발이 이루어진다면 한국 중년 남성의 행복 연구가 더욱 활발해질 것으로 기대된다.

셋째, 본 연구에서 한국 중년 남성의 행복에 영향을 미치는 심리적 요인을 탐색하고, 그 상대적인 영향력을 밝혀내고, 행복의 두 측면인 정신적 웰빙과 우울을 공통적으로 예언하는 요인과 각각의 요인에 차별적으로 독특하게 영향을 미치는 요인을 발견하였다는 것은 매우 주목할 만한 결과이다. 이를 통해 기존의 선행 연구와 달리 한국 중년 남성의 행복에 영향을 주는 심리적 요인을 좀 더 구체적이고 정교하게 이해할 수 있는 자료를 제공하였다. 따라서 향후 연구에서는 본 연구의 결과들을 반영하여 한국 중년 남성의 행복을 증진할 수 있는 심리적 개입 프로그램을 개발하고 그 효과를 검증할 것을 제안한다.

넷째, 본 연구에서 살펴본 중년의 생성감 및 감정표현 억제 이외에도 한국 중년 남성의 행복을 예언하는 또 다른 중요한 심리적 요인들이 있을 것으로 보인다. 따라서 앞으로의 연구에서는 한국 중년 남성의 행복에 영향을 줄 수 있는 좀 더 다양한 심리적 요인을 탐색하고, 나아가 그 요인들의 관계를 검증하는 연구 작업이 필요할 것이다.

다섯째, 본 연구의 결과가 중년기의 특성을 반영한 것인지 혹은 중년 남성 고유의 특성을 반영한 것인지를 확인하기 위해서 앞으로는 한국 중년 여성을 대상으로 연구를 진행하는 것도 필요할 것이다.

참 고 문 헌

- 강양희 (2016). 중년 남성의 가족 지지 및 사회적 지지가 삶의 만족도에 미치는 영향. *한국콘텐츠학회논문지*, 16(2), 344-353.
- 곽금주, 민하영, 김경은, 최지영, 전숙영 (2011). 중년 직장 남성의 가족관계, 가족 외 관계 및 직무 만족이 행복심리에 미치는 영향. *인간발달연구*, 18(3), 115-133.
- 구교준, 임재영, 최슬기 (2015). 행복에 대한 이론적 고찰. *정부학연구*, 21(2), 95-130.
- 권석만(2017). *긍정심리학: 행복의 과학적 탐구*. 서울: 학지사.
- 김명소, 김혜원, 차경호 (2001). 심리적 안녕감의 구성개념 분석: 한국 성인 남녀를 대상으로. *한국심리학회지: 사회 및 성격*, 15(2), 19-39.
- 김명소, 김혜원, 차경호, 임지영, 한영석 (2003). 한국 성인의 행복한 삶의 구성요인 탐색 및 척도개발. *한국심리학회지: 건강*, 8(2), 415-442.
- 김민희, 강현주 (2017). 상담 분야에서 중년기 대상 연구 동향: 국내 주요 상담학술지를 중심으로(2000년~2016년). *인문사회* 21, 8(2), 1013- 1029.
- 김민희, 최은실 (2018). 중년기 남성의 직무만족, 부부만족, 여가만족이 심리적 안녕감에 미치는 영향. *한국가정관리학회지*, 36(2), 84-97.
- 김승권, 장영식, 조홍식, 차명숙 (2008). 한국인의 행복 결정요인과 행복지수에 관한 연구. 서울: 한국보건사회연구원.
- 김영희 (2003). 중년기 아버지의 역할수행과 심리적 복지감. *한경대학교 논문집*, 35, 257-264.
- 김은석 (2017). 중년기 남성의 제2의 진로와 가족 과제: 베이비부머의 주된 일자리 퇴직 후 경력 경로와 생애 과업을 중심으로-. *한국상담심리학회 학술대회 발표 자료*.
- 김의철, 박영신 (2006). 한국 사회에서 삶의 질을 구성하는 요인들에 대한 탐구. *한국심리학회지: 사회문제*, 12(5), 특집호, 1-28.
- 김정선 (2002). 남성의 중년기 체험 연구. *질적 연구*, 3(2), 55-67.
- 김정호 (2006). 동기상태이론: 스트레스와 웰빙의 통합적 이해. *한국심리학회지: 건강*, 11(2), 453-484.
- 김지현, 최희철 (2007). 남성 성역할과 우울의 관계에서 자기 존중감의 매개효과: 도구성과 성 역할 갈등을 중심으로. *한국심리학회지: 여성*, 12(2), 145-160.
- 김치중 (2014. 11. 3). 50대 남성 우울증 심각..."숨기지 말고 도움 청하세요". *한국일보*. <https://www.hankookilbo.com/News/Read/201411031016499350>에서 2018년 3. 10일 자료 얻음.
- 김향수, 김송순 (2017). 기혼 중년 남성의 직업스트레스, 직업 안정성, 우울, 가족유대감, 주관적 건강상태, 사회적 지지가 삶의 질에 미치는 영향에 대한 융합적 연구. *한국융합학회논문지*, 8(3), 101-114.
- 김향수, 김송순, 박미현 (2018). 전후기 중년 남성의 삶의 질 영향 요인에 대한 융합적 연구. *한국융합학회논문지*, 9(6), 133-145.
- 노민옥, 박경란 (2008). 중년기 직장남성의 생활스트레스 및 대처행동이 심리적 복지감에 미치는 영향. *한국생활과학회지*, 17(2), 255-269.
- 노상선, 조용래 (2015). Keyes의 완전정신건강모형을 통해 본 노인의 정신건강과 자살행동의 관계. *한국심리학회지: 임상*, 34(4), 1059-1078.
- 모윤수, 김지현 (2016). 중년 남성의 성 역할 갈등과 중년기 정서적 위기감의 관계에서 친밀감 두려움의 매개효과. *여성연구*, 91(2), 97-126.
- 민경환 (2013). *성격심리학*. 서울: 범문사.
- 박수애, 조은경 (2002). 남성 성 역할이 우리나라 남성들의 적응에 미치는 영향. *한국심리학회지: 사회문제*, 8(2), 77-103.
- 박아청 (2000). 성인기의 자아 정체감 형성에 관한 일고찰. *한국사회과학연구*, 19(2), 47-61.
- 박영신, 김의철 (2009a). 심리적, 관계적, 경제적 자원: 한국인의 행복에 어떠한 영향을 미치는가? *한국심*

- 리학회지: 사회문제, 15(1) 특집호, 95-132.
- 박영신, 김의철 (2009b). 한국 성인 남녀가 행복에 이르는 길: 직업 성취, 자녀 성공, 정서적 지원과 자기 효능감의 영향. 한국심리학회지: 여성, 14(3), 467-495.
- 박영신, 김의철 (2011). 중년기 성인 남녀의 행복 형성 요인: 전업주부, 취업주부와 그들의 남편을 중심으로. 인간발달연구, 18(1), 65-108.
- 박정미 (2018). 정서 인식 명확성과 정서표현, 정서적 지지가 심리적 수용에 미치는 영향. 가톨릭대학교 상담심리 대학원 석사학위 청구논문.
- 방은령 (2010). 한국 중년 남성들이 말하는 중년기의 의미와 행복의 질 및 삶의 질. 한국인간발달학회 학술대회지, 6, 37-60.
- 삼성사회정신건강연구소 (2017). 아무에게도 말할 수 없었던 진실. 서울: 한국경제신문사.
- 서영숙, 정추영 (2017). 직장 중년 남성의 삶의 질의 영향 요인 경로 분석. 한국산학기술학회 논문지, 18(5), 133-140.
- 송수진, 정영숙 (2017). 중년 성인의 자기 초월, 자기 고양과 행복의 관계. 인간발달연구, 24(2), 19-38.
- 송진영 (2009). 중년 취업 남성의 다중역할 몰입과 심리적 안녕감 간의 관계- 자기 효능감의 매개효과를 중심으로-. 한국사회복지조사연구, 21, 59-81.
- 송현심, 성승연 (2017). 대학생과 중년 성인의 의미추구가 주관적 안녕감에 미치는 영향: 희망, 의미발견의 매개효과 검증. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 29(3), 843-870.
- 안정신 (2010). 부모경험이 부모의 생성감과 심리적 복지감에 미치는 영향. 한국가족관계학회지, 15(1), 175-195.
- 오경석 (2001). 청년, 중년, 노년의 생성감. 한국노년학, 21(1), 59-71.
- 오은영 (2017). 심리적이면서 가치평가적인 행복개념. 철학논집, 50, 137-163.
- 옥상미, 전해성 (2016). 중년기 직장 남성의 은퇴불안과 심리적 안녕감 관계에서 배우자 지지 및 인지적 정서조절전략의 조절효과. 상담학 연구, 17(4), 373-393.
- 우선혜, 김정민, 조한솔 (2016). 중년기 남성의 개인내적 변인, 가족 변인 및 직무만족이 심리적 안녕감에 미치는 영향. 한국가정관리학회지, 34(6), 15-26.
- 원두리, 김교현 (2006). 심리적 웰빙을 어떻게 추구할 것인가: 웰빙에 영향을 주는 요소들에 대한 탐색. 한국심리학회지: 건강, 11(1), 125-145.
- 이수연, 김인순, 김지현 (2011). 한국형 남성 성역할 갈등 검사 개발. 서울: 한국여성정책연구원.
- 이옥희, 이지연 (2012). 중년기 생성감(Generativity) 척도개발 및 타당화. 상담학연구, 13(2), 665-688.
- 이은주, 이지연 (2016). 중년기 직장인의 직업적 자기효능감이 심리적 안녕감에 미치는 영향: 은퇴불안 및 건강한 부부관계의 매개효과. 인간발달연구, 23(1), 71-94.
- 이은영, 왕은자 (2017). 중년기 위기감 척도의 개발 및 타당화 연구. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 29(2), 481-503.
- 이주일, 황석현, 한정원, 민경환 (1997). 정서의 체험 및 표현성이 건강과 심리적 안녕에 미치는 영향. 한국심리학회지: 사회 및 성격, 11, 117-135.
- 이학식, 임지훈 (2018). SPSS24 메뉴얼. 서울: 집현재.
- 임영진, 고영건, 신희천, 조용래 (2012). 정신적 웰빙 척도(MHC-SF)의 한국어판 타당화 연구. 한국심리학회지: 일반, 31(2), 369-386.
- 장미자, 김득성 (2011). 개인내적 특성과 가족 특성 및 직업만족도가 중년 남성의 심리적 복지감에 미치는 영향: 베이비붐 세대 대기업 근무자를 중심으로. 대 한가정학회, 49(2), 1-11.
- 장병철 (2013. 1. 9). 경제난, 소외감에 쓰러지는 가장들.. 중년男 자살, 女의 2.7배. 문화일보. <https://news.v.daum.net/v/20130109134104761>에서 자료연 음.
- 장수진, 김정규 (2013). 직장인의 정서 자각, 표현, 표현

- 갈등, 지지와 정신건강의 관계. *한국계슈탈트치료연구*, 3(1), 63-79.
- 장정주, 김정모 (2011). 정서자각에 기초한 정서표현 훈련이 정서자각, 정서표현, 정서표현의 억제 및 대인 관계에 미치는 효과. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 23(4), 861-884.
- 전경주, 최상진, 양병장 (2001). 통합적 한국판 CES-D 개발. *한국심리학회지: 건강*, 6(1), 59-76.
- 전숙영, 곽금주, 최지영, 민하영, 김경은 (2011). 중년기 아버지의 회로애락에 영향을 주는 관련변인 탐색. *한국아동심리치료학회지*, 6(2), 79-98.
- 정성훈, 심운경, 천성문 (2016). 중년 남성의 심리적 위기감과 자기 성찰이 심리적 안녕감에 미치는 영향. *인문학* 논총, 41(4), 81-105.
- 정유수, 이영순 (2018). 중년남성의 자아정체감과 심리적 안녕감과와의 관계: 공감능력과 부부의사소통 능력의 매개효과. *재활심리연구*, 25(2), 327-341.
- 조강욱 (2015. 4. 9). 사오정 오락도 육이오... 그런데 80%는 '노후대비 팽'. 아시아 경제. <https://www.asiae.co.kr/article/2015040910070874614>에서 2018년 4월 6일 자료 얻음.
- 조원지, 한경혜 (2001). 직업 역할 및 아버지 역할이 남성의 심리적 복지감에 미치는 영향: 연령집단 차이를 중심으로. *한국가족관계학회지*, 6(1), 1-20.
- 추세원, 최지영, 이영순 (2017). 중년남성의 성역할갈등과 심리적 불편감의 관계에서 정서표현양가성의 매개효과. *재활심리연구*, 24(2), 381-396.
- 최지영, 곽금주, 전숙영, 민하영, 김경은 (2012). 한국 중년 남성의 집합주의, 직무만족 및 심리적 안녕감의 관계. *인간발달연구*, 19(2), 251-267.
- 최태산, 박혜경 (2011). 중년남성이 지각한 자기의식과 성역할 스트레스가 중년의 위기에 미치는 영향. *상담학연구*, 12(3), 931-944.
- 하문선, 김지현 (2016). 남성 성역할갈등의 잠재집단과 남성성, 여성성, 우울, 자아존중감의 관계. *상담학연구*, 17(5), 47-64.
- 하태희 (2016). 중년 남성의 주관적 삶의 질 모형 구축. *디지털복합연구*, 14(5), 125-135.
- 허지연, 손은정 (2009). 청년기와 중년기 집단에서의 삶의 의미와 심리적 안녕감간의 관계: 자기효능감과 지각된 사회적 지지를 매개변인으로. *한국사회과학연구*, 28(2), 105-128.
- 현경자 (2004). 한국인이 느끼는 행복의 근원과 주제에 대한 종단적 탐색. *정신보건과 사회사업*, 18, 60-100.
- Keyes, C. L. M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2), 207-222.
- Keyes, C. L. M., Wissing, M., Potgieter, J., Temane, M., Kruger, A., van, Roosy, S.(2008). Evaluation of the Mental Health Continuum-Short Form (MHC-SF) in Swetsana-speaking South Africans. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 13(3), 181-192.
- Lachman, M. E. (2001). *Handbook of midlife development*. New York: Wiley
- Lachman, M. E. (2004). Development in Midlife. *Annual Review of Psychology*, 55(1), 305-331.
- Lachman, M. E., Salom, T., Stefan A. (2015). Midlife as a pivotal period in the life course: Balancing growth and decline at the crossroads of youth and old age. *International Journal of Development*, 39(1), 20-31.
- Levinson, D. J. (2003). 남자가 겪는 인생의 사계절 [*The seasons of a man's life*]. (김애순 역). 서울: 이화여자대학교 출판부.(원전은 1978에 출판).
- Lyubomirsky, S. (2001). Why are some people happier than others?. *American Psychologist*, 56(1), 239-249.
- McWilliams, N. (1984). The psychology of the altruist. *Psychoanalytic Psychology*, 1(3), 193-213.
- McWilliams, N. (2008). 정신분석적 진단: 성격 구조의

- 이해. [*Psychoanalytic Diagnosis: Understanding Personality Structure in The Clinical Process*]. (정남운, 이기런 역).. 서울: 학지사. (원전은 1994에 출판)
- Masse, R., Poulin, C., Dassa, C., Lambert, J., Belair, S., Battaglini, A. (1998). The structure of mental health: Higher-order confirmatory factor analyses of psychological distress and well-being measure. *Social Indicators Research*, 45(1/3), 475-504.
- O'Neil, J. M. (2008). Summarizing 25 years of research on men's gender role conflict using the Gender Role Conflict Scale: New research paradigms and clinical implication. *The Counseling Psychologist*, 38(3), 358-445.
- Ryan, M. R., Deci, E. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 141-166.
- Ryff, C. D. (1989). In the eye of the beholder: Views of psychological well-being among middle-aged and older adult. *Psychology and Aging*, 4(2), 195-210.
- Sadler, W. A. (2003). 서드 에이지, 마흔 이후 30년. [*The Third Age*]. (김경숙 역). 서울: 사이. (원전은 2000에 출판)
- Schneider, S. L. (2001). In Search of realistic optimism: Meaning, knowledge, and warm fuzziness. *Journal of American Psychologist*, 56(3), 250-263.
- Sharpe, M. J., Heppner, P. P., Dixon, W. A.(1995). Gender role conflict, Instrumentality, Expressiveness, and Well-being in adult man. *Sex Roles*, 33(1-2), 1-18.
- Fitzgerald, T. (2004). *A model for midlife development: To wisdom and beyond*. Master's Thesis. State University of New York, USA.
- Westerhof, G. J., Keyes, C. L. M.(2010). Mental illness and mental Health: The two continua model across lifespan. *Journal of Adult Development*, 17(2), 110-119.

원고접수일: 2020년 1월 21일

논문심사일: 2020년 2월 18일

게재결정일: 2020년 3월 13일

The Effects of Mid-life Generativity and Restrictive Emotion on the Happiness of Korean Middle-age Men: Mainly in middle-age Male Workers

Gil-Moon Kim Nam-Woon Chung Jae-Ho Yoon
KIA Motors MaumSanchaek Dept. of Psychology, Sungsim Counseling Center
Catholic University of Korea

The purpose of this study was to investigate the relationship between Korean middle-age males' crucial psychological variables (mid-life generativity and restrictive emotion) and happiness(mental well-being and depression) and the effect of these variables on happiness. For this study, questionnaires were administered to 184 middle-age males employed at K Company in Gyeonggi Province. The data were analyzed by means of Pearson's correlation and multiple regression analysis (enter and stepwise) using SPSS 21.0. The main results of this study are as follow: (1) mid-life generativity and restrictive emotion were very significantly correlated with mental well-being and depression. (2) 'mid-life identity', 'relationship and freedom' and 'restrictive emotion' were significant predictors of mental well-being and depression in common but 'realistic optimism' predicted only mental well-being and 'thoughtfulness' predicted only depression. (3) 'realistic optimism' was the strongest predictor of mental well-being and 'mid-life identity' was the strongest predictor of depression among all variables. Based on the results, some considerations are suggested for happiness enhancement programs for Korean middle-age males.

Keywords: middle-age males, mid-life generativity, restrictive emotion, happiness, mental well-being, depression