

30대와 40대 남성의 직장스트레스와 회복탄력성이 일과 삶의 균형에 미치는 영향

김 혜 은[†]

서 상 숙

목포대학교 교육학과

본 연구의 목적은 30대와 40대 남성의 직장스트레스와 회복탄력성이 일과 삶의 균형에 미치는 영향을 분석하는 것이다. 이를 위해 연령에 따른 차이 외에도 직장스트레스와 일과 삶의 균형에 영향을 미치는 것으로 지목된 근무시간에 따른 차이도 분석하였다. 전남 소재 제조업 분야 대기업 종사자 316명을 대상으로 직장스트레스, 회복탄력성, 일과 삶의 균형을 측정하고 후 2원 변량분석과 구조방정식모형을 이용한 다중집단분석을 실시하였다. 2원 변량분석 결과 모든 변인에서 연령에 따른 집단 간 차이는 유의하지 않은 반면에 근무시간에 따른 차이가 유의하여 근무시간이 많은 집단에서 직장스트레스가 더 높고 회복탄력성과 일과 삶의 균형이 더 낮은 것으로 나타났다. 다중집단분석 결과 직장스트레스는 회복탄력성과 일과 삶의 균형에 부정적인 영향을 미치는 반면에 회복탄력성은 일과 삶의 균형에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 직장스트레스와 회복탄력성이 일과 삶의 균형에 이르는 모수추정치에서는 근무시간에 따른 차이가 유의하지 않은 반면에 연령에 따른 차이는 유의하였다. 40대의 경우 직장스트레스가 일과 삶의 균형에 미치는 영향은 30대에 비해 더 작은 반면에 회복탄력성이 일과 삶의 균형에 미치는 영향은 30대에 비해 더 큰 것으로 나타났다.

주요어 : 30·40대 남성, 직장스트레스, 회복탄력성, 일과 삶의 균형, 다중집단분석

[†] 교신저자: 김혜은, 목포대학교 사범대학 교육학과, 전남 무안군 청계면 도림리 61
E-mail: hokim@mokpo.ac.kr

30대와 40대는 성취감과 책임감이 절정에 달하고 다양한 역할의 균형을 이루어야 하는 시기이다. 자신의 의미 있는 삶, 건강, 안녕감에 대한 욕구를 갖고 있으면서도 가정과 직장에서 주변 사람들에 대한 관심을 갖고 돌보아야 하며, 사회적으로 이상과 현실과의 차이에서 오는 갈등을 경험하기도 한다.

Levinson(1986)에 의하면 40대는 중년 전환기에 해당한다. 중년기를 언제로 보는가에 있어서는 다양한 견해들이 있다. 40에서 60세사이라는 견해가 있는가 하면(Lachman & Boone-James, 1997), 이에 10년을 더 추가하여 30-75세로 보는 견해도 있다(Lachman, 2001). 우리나라의 경우 김양희, 김진희, 박정윤(2001)은 40세 전후를 결정적 전환기로 보는 Jung의 견해를 수용하여 35세-50세를 중년기로 설정하였다. 이는 중년기 단계의 초기 적응에 대비하는 것이 중요하다는 관점과 남성들의 조기퇴직 현상과 정년까지 일을 할 수 없는 사회 분위기를 고려한 것이다.

본 연구에서도 선행연구들의 견해를 수용하여 40세 전후를 중년 전환기로 보고자 한다. 이와 같이 평균수명과 직업환경의 변화에 따라 개개인이 주관적으로 느끼는 중년의 시기는 다양하고 학자들의 정의도 조금씩 차이가 나지만, 공통적인 점은 직장이나 가정에서 중요한 역할을 하는 시기이며 그만큼 책임감도 큰 시기라는 것이다.

한편 중년 전환기를 단순한 전환의 시기로 볼 것인지 위기를 경험하는 시기로 볼 것인지에 대해 다양한 견해가 있다(배영희, 2013). '중년의 위기'라는 표현이 널리 알려져 있지만 실제로 위기를 경험하는 비율은 많지 않고 40세 이상 중 26%만 중년의 위기를 경험한다고 보고되었다(Wethington, Kessler & Pixley, 2004).

중년기를 능력, 책임감, 지식 등의 긍정적인 개념들과 연결짓기도 하는데 임상심리학 영역에서는 신체기능의 저하, 퇴직과 같은 이유를 근거로 주로 위기에 대한 탐색을 하지만 일반인을 대상으로 한 조사에서는 균형에 대한 관심이 더 큰 것을 확인할 수 있다. 이러한 견해들을 종합하여 Lachman(2004)은 중년 전환기를 위기와 절정의 연속선상에 있으며 이에 개인차가 있는 것으로 설명한다. 한편 위기와 절정이 다양한 삶의 영역에서 상이하게 나타난다는 점을 고려할 필요가 있는데 다양한 영역에서의 균형이 중요하다고 할 수 있다. 즉 평생발달 차원에서 중년 전환기에 얻은 것과 잃은 것에 관심을 가질 필요가 있다.

중년기를 대상으로 하는 연구에서는 주로 자녀양육이나 노년기 부모의 보살핌과 같이 가족구성원들의 부양자로서의 역할을 탐색하는 경우나 일과 가정의 관계를 분석하는 연구가 많이 이루어졌다. 중년기에 대한 연구가 점점 축적되고 있음에도 아동기, 청소년기, 노년기에 비해서는 경험연구가 부족한 것도 사실인데, 중년기에 대한 연구가 상대적으로 많지 않은 이유에 대해서 Lachman(2004)은 이들을 대상으로 데이터를 수집하는 것이 쉽지 않고 다양한 중년기 경험을 설명할 수 있는 규칙성을 확인하기 어렵기 때문이라고 하였다. 우리나라에서도 중년기 남성에 관한 연구는 중년기 주부에 관한 연구에 비해 턱없이 부족한 실정이다(김양희 등, 2001).

일과 삶의 균형

일은 중년 전환기 정체성의 중요한 부분을 차지한다(Sterns & Huyck, 2001; Wexler, 2009). 중년기에 경력 발달의 정점에 이르지만 또한

부담도 큰데, 이는 중년기에 실직을 할 경우 새로운 작업환경에 재취업하기가 어렵기 때문이다. 또한 우리나라의 경우 맞벌이 부부의 비율이 증가하였음에도 불구하고 여전히 남성을 생계부양자로서의 역할을 높게 인식하는 경향이 있고 직장인으로서의 역할이 강조되는 실정이다(김태호, 김양호, 2003). 남성들이 주로 직업과 사회적 인정을 통해 정체성을 형성하기 때문에 직장에서의 성공적 적응이 심리적 안정감에 영향을 미치는 것이 사실이다.

그럼에도 현대사회에서 남성의 가사와 자녀 양육에의 참여에 대한 기대가 높아짐으로써 다양한 역할기대를 모두 만족시켜야하고 일과 삶의 균형이 더 중요해지고 있다. 일과 삶의 균형은 개인의 삶에 있어서 다양한 역할에 대한 의미와 만족감을 찾아가는 과정이다(Evans, Carney & Wilkinson, 2013). 일과 삶의 균형은 긍정적 태도와 성취, 직업만족감 그리고 삶의 질과 정적인 관계가 있는 것으로 나타났다(Kreiner, Hollensbe & Sheep, 2009; Perrone, Wright & Jackson, 2009). 일뿐만 아니라 개인의 삶과 여가도 중시하는 경향은 젊은 세대에게 더욱 강한데(이용엽, 양해술, 2012), 삼성경제연구소가 2000년 이후 실시한 조사에서도 일부 대기업에서 '일과 삶의 균형'이 급여수준, 고용안정성, 승진보다 더 중요하게 지각되는 것으로 나타났다(강우란, 배노조, 정지영, 2006). 미국에서 이루어진 연구들에서도 경제적 수준과 삶의 질 간의 상관관계는 유의하지 않았고, 일과 삶의 균형이 안녕감이나 삶의 질을 유의하게 예측하는 것으로 보고되었다(Fisher, 2002).

일과 삶의 균형은 일과 일 이외의 삶의 영역에서 시간과 심리적, 신체적 에너지를 적절히 분배함으로써 삶에 대한 통제감을 가지고

만족감과 긍정적 정서를 느끼는 상태라 할 수 있다(김정운, 박정열, 손영미, 장훈, 2005). 즉 다양한 역할을 수행하는데 있어 제한된 시간과 자원의 관리 차원에서 접근할 수 있다(Higgins 등, 2010).

최근의 일과 삶의 균형에 관한 연구들에서 몇 가지 관점에서의 변화를 정리할 수 있다. 우선 연구대상의 변화인데, 과거에는 일과 가정의 양립이라는 차원에서 주로 여성을 대상으로 연구가 진행되었으나 이제는 남성들을 포함한 연구가 이루어지고 있다. 또한 과거에는 일과 삶의 관계를 갈등의 관계로 파악하였으나 이제는 균형의 관점으로 이해한다. 즉 일과 삶의 영역에서 다양한 역할의 상호작용을 통해 긍정적인 효과를 유발할 수 있다는 것이다(김명희, 2014). Greenhaus, Collins와 Shaw(2003)도 일과 삶의 영역에서의 시간, 관여, 만족감의 균형을 강조하였다. 한편 이와 같은 절대적인 기준이 아니라 주관적 관점을 강조하여 개인에게 의미 있는 방식으로 균형이 이루어지는 것이 중요하다는 주장도 있다(APA, 2004; Reiter, 2007).

일과 삶의 균형에서 삶이라는 포괄적인 영역을 어떻게 구분하는가에 대한 연구들을 보면 일반적으로 가장 많이 포함되는 영역은 가족, 여가, 자신 등이었다. 김정운과 박정열(2008)은 가족, 여가, 성장 및 자기계발을 삶의 주요 영역으로 전제하고 일과 삶의 균형을 탐색하기 위해서는 이들 영역이 모두 포함될 필요성이 있다고 주장하였다. Sirgy와 Wu(2009)가 일-가정에서의 기본 욕구 뿐 아니라 여가, 대인관계의 발전과 같은 성장욕구의 충족이 주관적 안녕감에 모두 영향을 준다고 제안한 것과 같이 다양한 삶의 영역 간의 균형을 강조할 필요가 있다. 따라서 일과 사회생활의 통

합은 중년 전환기의 중요한 발달과업이라고 할 수 있다(Lachman & Boone-James 1997).

직장스트레스

우리나라에서와 같이 업무과부하, 초과근무, 역할모호성 등을 포함하는 비효율적 업무문화는 일과 삶의 균형에 부정적인 영향을 미치는 것으로 보고되었다(이유덕, 송광선, 2009). 즉 일에 많은 시간과 에너지를 비효율적으로 투입해야하는 업무문화가 문제가 될 수 있다. 남성의 중년기는 직장에서 어느 정도 성취를 이룬 시기이지만 동시에 변화와 불안을 예고하는 시기이다. 이러한 불안은 업무 과부하, 고용안정성의 저하, 업무능력의 한계 등으로 인한 직장 내 위기감과 관련이 있다(한경혜, 송지은, 2001). 우리나라는 IMF 외환위기 이후 구조조정, 승진경쟁, 연봉제 등으로 인한 경쟁이 치열해지면서 직장인의 스트레스는 매우 심각한 양상을 보이고 있다(우종민, 2005). 직장스트레스는 과다한 업무와 직장 구성원간의 의사소통의 장애 외에도 의사결정 재량권이 부족할 때 발생하며 성인초기와 중년기에 스트레스를 가장 많이 경험하는 것으로 보고되고 있다(Almeida & Horn, 2004). 즉 중년기 전환기에 다양한 삶의 영역에서 손실과 획득의 경험을 하게 되는데 이 과정에서 부정적 정서 경험이나 일상의 스트레스를 더 많이 경험한다(Lachman, 2004). 직무로 인한 스트레스는 무력감과 불안 정서와 같은 심리적 문제를 초래한다. 직장에서의 스트레스가 가정으로 전이되는 현상이 남성들에게서 더욱 심한 것으로 보고되었다(강모성, 전영주, 손태홍, 2008).

회복탄력성

성인들의 스트레스에 대한 반응이 다양하다는 결과들이 보고되었는데, 특히 이미 스트레스 상황에 접해 있는 사람들에게서 회복탄력성은 중요하다고 할 수 있다. 회복탄력성이 높을수록 스트레스를 적게 지각하여 이에 적극적으로 대처하는 경향이 있다(Li, 2008). Ong, Bergeman, Cisconti와 Wallace(2006)는 심리적 회복탄력성과 긍정적 정서와 스트레스의 관계에 대해 탐색하면서 회복탄력성이 스트레스에 대한 저항과 회복과정에 미치는 영향을 분석하였다. 최희철(2013)은 소방공무원을 대상으로 한 연구에서 직무스트레스와 우울 간의 관계에 있어 회복탄력성의 조절효과가 유의미하게 나타났다고 보고하였다. 30대와 40대를 포함한 보육교사를 대상으로 한 황해익, 탁정화, 강현미(2014)의 연구에서도 회복탄력성이 높은 집단이 낮은 집단보다 소진을 낮게 경험하는 것으로 나타났다. 이 외에도 직장에서 회복탄력성 수준이 높을수록 역할과부하의 부정적 효과가 낮게 나타났으며(류수민, 유태용, 2015), 직무동기와 조직몰입이 더 높게 나타난 것으로 보고되었다(오선영 외, 2015).

최근의 몇몇 연구들에서는 스트레스와 정신건강의 관계에서 회복탄력성의 매개효과를 검증하고 있다. 예를 들어 Li와 Yang(2016)은 스트레스와 적극적 대처와의 관계에서 회복탄력성이 완전매개를 하는 것으로 보고하였고 Collazzoni 등(2016)은 스트레스와 정신과적 증상에서의 회복탄력성의 매개효과가 있음을 보여주었다. 이와 같은 결과를 통해 Neelarambam (2015)이 지적한 바와 같이 회복탄력성이 스트레스와 같은 위험요인이 정신건강과 안녕감 등에 미치는 영향을 감소시키는 보호요인으로

작용하는 것으로 이해할 수 있다.

회복탄력성을 연구하는 학자들은 심리적 안녕감이나 발달적 성숙과 같은 긍정적 결과를 측정하는데 관심이 있다(Ryff & Singer, 2003). 긍정심리학에서는 희망과 낙천성의 연구와 더불어 회복탄력성에 대한 관심이 더욱 높아졌다. 긍정적 적응은 위협요인에도 불구하고 스트레스나 트라우마로부터 빨리 회복하는 양상으로 나타난다(Reivich & Shatte, 2003).

회복탄력성을 성격유형으로 보는 시각에서는 회복탄력성을 어느 정도 항상성을 유지하는 개인적 성격(personal character)으로 본다(Smith, Dalen, Wiggins, Tooley, Christopher, & Bernard, 2008). 그 예로 자아탄력성을 들 수 있다. 자아탄력성이 높으면 자신감과 통찰력이 높으며, 온정적이고 개방적인 관계형성을 하는 것으로 나타났다. 성인도 자아탄력성이 높으면 스트레스로부터 신체적, 정서적 회복이 빨리 이루어진다(Tugade, Fredrickson, & Barrett, 2004).

자아탄력성, 회복탄력성 등의 개념에 공통적으로 사용되는 레질리언스의 어의는 'bounce back' 즉 다시 튀어오른다는 뜻을 갖고 있다. Ahern, Kiehl, Sole과 Byers(2006)는 레질리언스를 측정하는 기존의 척도들을 분석한 결과 회복탄력성을 지원하는 보호요인, 성공적인 스트레스 대처능력, 건강한 적응을 위한 보호자원, 개인의 적응을 고양시키는 긍정적 성격 특성을 측정하고 있다고 정리하였다. 즉 긍정적 적응을 위해 필요한 특징들을 측정하기는 하나 이는 회복탄력성 자체를 측정한다기보다는 회복탄력성 자원을 측정한다고 할 수 있다. 같은 맥락에서 Wustman(2004)은 회복탄력성을 역경으로부터 다시 회복하는 능력으로 설정하였고, Smith 등(2008)은 스트레스로부터의 회복

을 직접적으로 측정하는 척도를 개발하고 구성개념과의 관계를 탐색한 결과 회복탄력성은 다른 자아탄력성 자원을 통제해도 불안, 우울, 신체적 증상과 같은 건강관련 행동을 유의하게 예측하였다고 보고하였다.

중년 전환기에는 일과 삶의 각 영역을 스스로 통제하고 조절할 수 있어야 한다. 일과 삶의 균형에 관한 연구는 성격, 생애주기에 관한 개인적 요인과 근무시간과 역할과부하와 같은 업무요인, 조직문화를 포함하는 조직요인에 관한 연구들이 있다(Blanch & Aluja, 2009). 이 외에도 시간과 스트레스 관리와 같은 개인적 차원에 대한 탐색이 이루어졌다(Michel, Bosch & Rexroth, 2014). 그러나 국내의 일과 삶의 균형에 영향을 미치는 요인을 탐색한 연구들에서는 가사분담, 가족의 지원, 의사소통과 같은 가정적 요인과 근무시간, 업무특성, 조직문화와 같은 조직차원에 관한 변인들에 비해 개인차원의 변수는 성역할태도 등을 보는 수준에 머물러 있다(박예송, 박지예, 2013). 또한 일과 삶의 균형이 남성들에게 매우 중요한 측면이 있음에도 많은 연구들이 여성들만을 표집하여 일과 삶의 균형에 대한 연구를 수행하였다(Burke, 2000; Evans 등, 2013). 한편 손영미와 박정열(2014)은 회복탄력성이 일과 삶의 균형에 미치는 영향력을 살펴본 결과 회복탄력성의 영향력이 유의하지 않게 나타났다 하였는데, 이 연구에서는 스트레스를 독립변인으로 함께 투입하지 않아 불만족스러운 직장생활에서의 회복탄력성의 완충역할에 대해 탐색하지는 못하였다는 점을 지적할 수 있다.

이상의 선행연구들을 기초로 본 연구에서는 중년 전환기 40대와 30대 남성들의 직장스트레스와 회복탄력성이 일과 삶의 균형에 미치

는 영향을 검증하려고 한다. 특히 기존의 연구들에서 30대의 성인기 전환 경험과 40대의 전환 경험들이 상이하다는 보고가 있으므로 (Beutel, Glasmer, Wiltink, & Brähler, 2010), 40대와 그 이전의 30대를 비교하여 이들 변인들 간의 관계의 차이를 분석하려고 한다. 또한 몇몇 사전연구들에서 근로시간이 직장스트레스와 일과 삶의 균형에 영향을 미치는 것으로 보고되고 있는데(Higgins, Duxbury & Lyons, 2010), 근로시간에 따른 차이를 함께 살펴봄으로써 연령에 의한 차이와 비교를 하려고 한다. 즉 본 연구에서는 근로시간과 같은 외적 조건에 따른 직장스트레스와 회복탄력성이 일과 삶의 균형의 미치는 영향 뿐 아니라 이들 변인들의 관계에서의 연령에 따른 발달양상을 분석하려고 한다.

본 연구에서 설정된 연구문제는 다음과 같다.

1. 직장스트레스, 회복탄력성, 일과 삶의 균형은 어떠한 양상을 보이는가?
 - 1-1. 직장스트레스, 회복탄력성, 일과 삶의 균형은 30대와 40대에서 차이를 보이는가?
 - 1-2. 직장스트레스, 회복탄력성 일과 삶의 균형은 근로시간에 따라 차이를 보이는가?
2. 직장스트레스와 회복탄력성이 일과 삶의 균형에 미치는 영향은 어떠한가?
 - 2-1. 직장스트레스와 회복탄력성이 일과 삶

의 균형에 미치는 영향에 있어 30대와 40대가 차이를 보이는가?

2-2. 직장스트레스와 회복탄력성이 일과 삶의 균형에 미치는 영향이 근로시간에 따라 차이를 보이는가?

방 법

연구대상

본 연구를 위해 전남 소재 제조업 분야의 한 대기업에 종사하는 남자 직원을 대상으로 430부의 설문을 배포하여 330부를 회수하였고. 그중 불성실한 응답을 포함한 14부를 제외한 총 316부를 분석하였다. 본 연구대상의 인구 통계학적 특성은 표 1과 같다.

본 연구에서는 서론에서 기술된 바와 같이 연령과 근무시간을 기준으로 집단 간 비교를 하려고 하는데, 연구 참여자의 연령은 30대가 200명(61.3%), 40대가 116명(38.7%)이었다. 근무시간에 따른 차이는 해당 작업장 하루 평균 근로시간인 10시간을 기준으로 비교하려고 하는데, 연구 대상 중 10시간 이상은 126명(39.9%)이고 10시간 미만은 190명(60.1%)이었다. 이 외의 연구대상의 특징을 살펴보면 근무기간이 5년 미만이 115명(36.4%), 5년에서

표 1. 연구대상의 특징

구분	10시간이하		10시간이상		전체	
	빈도	%	빈도	%	빈도	%
30대	111	55.5	89	44.5	200	100
40대	79	68.1	37	31.9	116	100
전체	190	60.1	126	39.9	316	100

10년 미만이 96명(30.4%), 10년 이상이 105명(33.26%) 이었다. 미혼인 경우는 62명(19.6%), 기혼은 254명(80.4%)이었다. 또한 업무 영역을 기준으로 생산직은 187명(59.2%), 설계직은 129명(40.8%)이었다. 조사기간은 2015년 11월 9일 부터 11월 18일까지 총 10일간이었다.

측정도구

직장스트레스

강모성(2008)과 최진숙(2008)의 연구를 바탕으로 서상숙(2016)이 상사와의 관계 5문항, 업무과부하와 역할갈등의 각 3문항으로 총 11개의 문항을 구성한 설문지를 사용하였다. 각 문항은 Likert식 5점 척도로 점수가 높을수록 직장스트레스가 높은 것으로 평가된다. 본 연구에서 직장스트레스의 3가지 하위 요인의 신뢰도 계수 Cronbach's α 값은 각각 .710, .742, .804이었다.

회복탄력성

Smith 등(2008)이 개발한 간이회복탄력성 척도(The Brief Resilience Scale: BRS)의 한국어 번안 본이다(박지혜, 2011). 이 척도는 총 6문항으로 구성되어 있으며, '나는 스트레스를 주는 사건으로부터 회복하는데 오랜 시간이 걸리지 않는다.'와 같이 어려움을 겪는 상황에서 회복을 하는 정도를 직접적으로 측정하는 도구이다. 5점 Likert식 척도로 점수가 높을수록 회복탄력성이 높은 것을 의미한다. 본 연구의 신뢰도 계수는 .805이었다.

일과 삶의 균형

김정운, 박정열(2008)이 개발한 '일과 삶의 균형(Work-Life Balance)' 척도 중 일-가족 균형

(8문항), 일-여가 균형(8문항), 일-성장 균형(9문항)의 영역에서 총25문항을 사용하였다. 5점의 Likert식 척도로 점수가 높을수록 일-삶의 균형을 이룬다는 것을 의미한다. 신뢰도 계수는 요인별로 일-가족 균형 .785, 일-여가 균형 .886, 일-성장 균형 .727이었다.

자료분석

수집된 자료에 대한 연령과 근무시간에 따른 집단별 직장스트레스, 회복탄력성, 일과 삶의 균형의 차이를 분석하기 위해 잠재평균차이검증과 2원변량분석을 실시하였다. 다음으로 연구에 투입된 변인들의 Pearson 적률상관계수를 산출하였다. 또한 직장스트레스와 회복탄력성이 일과 삶의 균형에 미치는 영향을 분석하기 위한 연구모형을 설정하였고 변인들 간의 관계성에 있어 연령에 따른 두 집단과 근무시간에 따른 두 집단의 차이를 확인하기 위해 구조방정식모형(SEM)을 이용한 다중집단분석(multiple group comparison)을 실시하였다. 이 과정에서 모형의 적합도는 χ^2 외에도 CFI, TLI, AIC, RMSEA를 기초로 판단하였고 최대우도법을 사용하여 모수치를 추정하였다. 다중집단분석에서 집단 간 경로계수 비교는 측정동일성 제약(metric invariance constraints)과 집단 간 등가제약(cross-group equality constraints)을 가하는 과정을 거쳐 분석하였다(김주환, 김민규, 홍세희, 2009). 수집된 자료는 SPSS 21.0과 AMOS 21.0 프로그램을 사용하여 분석되었다.

연구모형

본 연구에서 직장스트레스, 회복탄력성, 일과 삶의 균형의 관계와 관련하여 설정한 연구

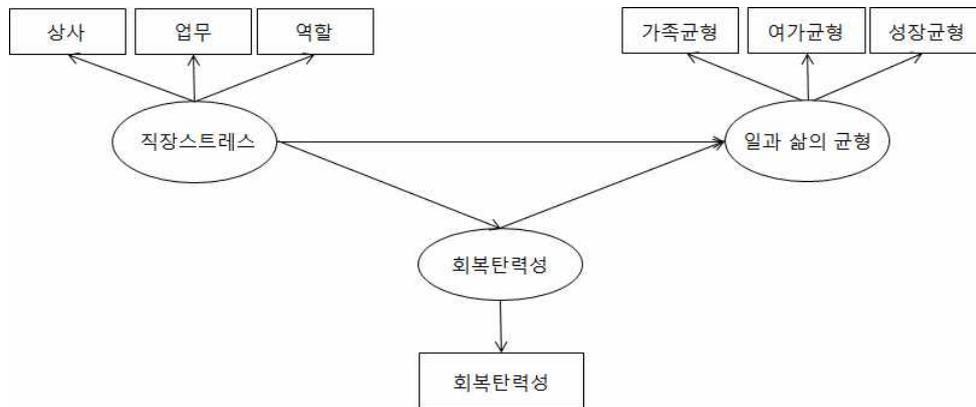


그림 1. 직장스트레스, 회복탄력성, 일과 삶의 균형의 관계에서의 연구모형

모형은 그림 1과 같다. 즉 직장스트레스는 회복탄력성, 일과 삶의 균형에 영향을 미치며, 회복탄력성도 일과 삶의 균형에 영향을 미치는데, 회복탄력성은 직장스트레스가 일과 삶의 균형에 미치는 영향에 매개효과를 보인다는 것이다.

결 과

연령 및 근무시간에 따른 직장스트레스, 회복탄력성, 일과 삶의 균형의 비교 및 상관분석

직장스트레스, 회복탄력성, 일과 삶의 균형의 잠재평균의 차이를 검증한 결과, 연령에 따른 차이는 유의하지 않은 반면에(.05~.08, $p > .05$) 근무시간에 따른 차이는 유의하게 나타났다(직장스트레스: .257, $p < .001$, $d = 1.77$; 회복탄력성: .14, $p < .05$, $d = .09$; 일과 삶의 균형: 4.12, $p < .001$, $d = 2.56$).

직장스트레스, 회복탄력성, 일과 삶의 균형의 각 하위영역들을 살펴보면 표 2에서 보는 바와 같이연령별 차이는 유의하지 않은 반면

에($F_{(1, 312)} = .003 \sim 1.67$, $p > .05$), 근무시간에 따라서는 모든 영역에서 유의한 차이를 보였다. 즉 근무시간이 긴 집단에서 상사와의 관계($F_{(1, 312)} = 5.13$, $p < .05$, $\eta^2 = .02$), 업무($F_{(1, 312)} = 37.31$, $p < .001$, $\eta^2 = .13$), 역할($F_{(1, 312)} = 13.55$, $p < .001$, $\eta^2 = .04$)에 따른 직장스트레스를 더 강하게 느끼고 있었으며, 가족균형($F_{(1, 312)} = 19.87$, $p < .001$, $\eta^2 = .06$), 여가균형($F_{(1, 312)} = 25.21$, $p < .001$, $\eta^2 = .07$), 성장균형($F_{(1, 312)} = 28.03$, $p < .001$, $\eta^2 = .08$)과 같은 일과 삶의 균형이나 회복탄력성($F_{(1, 312)} = 4.31$, $p < .05$, $\eta^2 = .02$)은 더 낮은 것으로 나타났다.

직장스트레스의 하위영역들과 회복 탄력성, 일과 삶의 균형의 하위영역들 간의 상관관계를 분석한 결과 표 3에서 보는 바와 같이 직장스트레스의 하위영역들과 회복 탄력성, 일과 삶의 균형의 하위영역들은 유의한 부적 상관을 보이고 회복탄력성과 일과 삶의 균형의 하위영역들은 유의한 정적 상관관계를 보였다.

표 2. 연령 및 근무시간에 따른 직장스트레스, 회복탄력성, 일과 삶의 균형

집단		30대		40대		전체	
		M	SD	M	SD	M	SD
상사관계	10시간	2.41	.58	2.40	.52	2.40	.57
	10시간 ⁺	2.48	.54	2.67	.60	2.53	.63
	전체	2.44	.51	2.46	.58	2.45	.60
업무	10시간	2.72	.72	2.74	.77	2.73	.74
	10시간 ⁺	3.36	.78	3.30	.64	3.34	.75
	전체	3.01	.81	2.87	.78	2.95	.80
역할	10시간	2.60	.71	2.63	.72	2.61	.72
	10시간 ⁺	2.94	.79	3.00	.69	2.96	.77
	전체	2.75	.77	2.72	.73	2.74	.75
회복탄력성	10시간	3.29	.57	3.35	.51	3.31	.54
	10시간 ⁺	3.20	.67	3.12	.44	3.18	.63
	전체	3.25	.62	3.29	.50	3.26	.58
가족균형	10시간	3.33	.61	3.26	.53	3.30	.58
	10시간 ⁺	3.02	.62	2.90	.40	2.99	.58
	전체	3.19	.63	3.18	.53	3.18	.60
여가균형	10시간	2.97	.79	3.05	.74	3.01	.75
	10시간 ⁺	2.45	.82	2.58	.50	2.48	.75
	전체	2.74	.84	2.94	.70	2.81	.79
성장균형	10시간	2.95	.77	3.08	.71	3.01	.74
	10시간 ⁺	2.45	.79	2.57	.48	2.48	.73
	전체	2.73	.82	2.96	.69	2.81	.78

10시간: 10시간 이하/10시간⁺: 10시간 이상

표 3. 직장스트레스, 회복탄력성, 일과 삶의 균형의 상관관계

구분	1	2	3	4	5	6
1 상사와의관계						
2 업무	.358**					
3 역할	.547**	.661**				
4 회복탄력성	-.345**	-.330**	-.236**			
5 가족균형	-.307**	-.526**	-.371**	.507**		
6 여가균형	-.257**	-.539**	-.385**	.399**	.613**	
7 성장균형	-.257**	-.527**	-.358**	.440**	.553**	.773**

** p<.01

직장스트레스와 회복탄력성이 일과 삶의 균형에 미치는 영향에 관한 구조모형의 경로계수 비교

연령에 따른 비교

본 연구에서는 직장스트레스와 회복탄력성이 일과 삶의 균형에 미치는 영향에 있어 연령에 따른 두 집단의 차이를 확인하기 위해 구조방정식모형을 이용한 다중집단분석을 실시하였다. 연구모형의 적합도를 비교한 결과는 표 4와 같다. 전체적으로 연구모형의 적합도는 양호한 양상을 보였다(Hue & Bentler, 1999). 모형 1 기저모형은 아무런 제약을 가하지 않은 모형이고, 측정동일성 제약 모형은 요인부하량에 동일성 제약을 가한 즉 잠재변수와 관측변수 간 경로를 고정한 모형이다. 집단 간 등가제약 모형은 잠재변인들 간의 경로계수에 동일성 제약을 가한 모형이다. 기저모형과 측정동일성 제약 모형 간에는 유의한

차이가 나지 않은 것으로 나타났다($\Delta\chi^2 = 5.564, df = 5 < 11.075$). 이는 30대와 40대 두 집단에서 측정도구를 똑같이 인식하고 있다는 의미로 측정동일성이 검증되어서 집단 간의 모수추정치의 비교가 가능하다고 할 수 있다. 또한 모든 경로계수까지 동일성 제약을 가했을 때 $p=.05$ 수준에서 통계적으로 유의하게 모형의 적합도가 변하였는데($\Delta\chi^2 = 8.499, df = 2 > 5.99, \Delta TLI = .005$).

이에 대해서는 차후 어떤 경로에서 집단 간 차이를 보이는지 분석한 결과를 제시하면서 살펴보기로 한다.

연구모형의 집단별 모수추정치를 살펴본 결과 표 5와 그림 2에서 보는 바와 같이 30대, 40대 두 집단 모두 직장스트레스는 회복탄력성과 일과 삶의 균형에 유의한 부정 영향을 미치는 반면 회복탄력성은 일과 삶의 균형에 유의한 정적 영향을 미치는 것으로 확인되었다. 직장스트레스가 회복탄력성을 매개로 일

표 4. 연령에 따른 연구모형 적합도의 비교

구조모형	χ^2	df	CFI	TLI	AIC	RMSEA
모형 1: 기저모형	48.371	18	.949	.901	173	.075
모형 2: 측정동일성 제약 모형	53.935	23	.969	.943	147	.044
모형 3: 집단 간 등가제약 모형	62.434	25	.963	.937	152	.048

표 5. 연령에 따른 연구모형의 집단별 모수추정치

경로	30대		40대	
	비표준화 계수	표준화 계수	비표준화 계수	표준화 계수
직장스트레스 → 회복탄력성	-.834***	-.324	-.836***	-.382
직장스트레스 → 일과 삶의 균형	-1.170***	-.604	-.630***	-.408
회복탄력성 → 일과 삶의 균형	.218***	.291	.294***	.417

*** p<.001

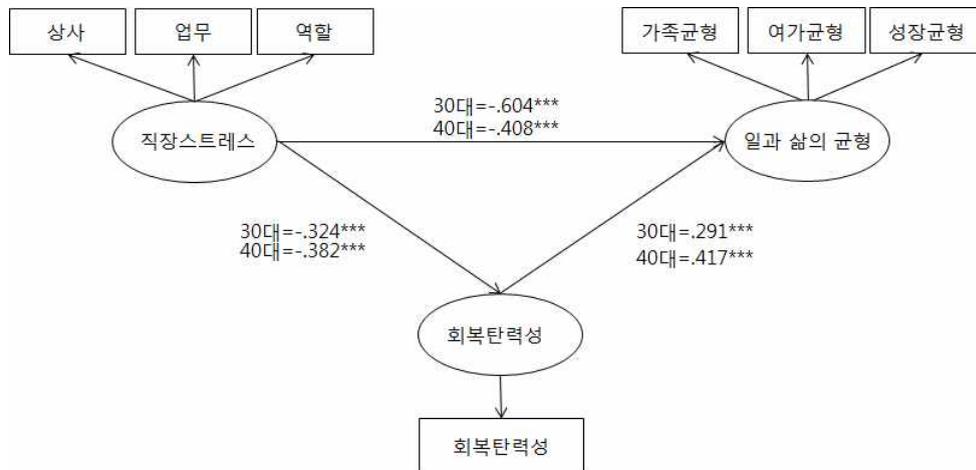


그림 2. 연령에 따른 연구모형의 집단별 모수추정치

과 삶의 균형에 미치는 간접효과는 30대의 경우 $-.094(p < .05)$ 이었고, 40대의 경우 $-.159(p < .01)$ 이었다.

다음으로 어느 경로가 유의한 차이를 보이는지에 대해서 알아보기 위하여 모형 내 존재하는 3개의 경로계수에 각각 동일성 제약을 가한 모형 3개를 측정동일성 모형과 비교하였다.

표 6에서 보는 바와 같이 동일성 제약을 가한 경로들 중 직장스트레스가 일과 삶의 균형에 미치는 경로에 대한 동일성 제약에서 $p = .01$ 수준에서 통계적으로 유의한 차이를 보였다($\Delta\chi^2 = 8.422$ $df = 1 > 6.63$, $\Delta TLI = -.005$), 회복탄력성이 일과 삶의 균형에 미치는

경로에 대한 동일성 제약에서 $p = .05$ 수준에서 통계적으로 유의한 차이를 보였다($\Delta\chi^2 = 3.947$ $df = 1 > 3.84$, $\Delta TLI = .001$). 물론 경로계수들이 모두 크고 유의미하게 나타나서 $\Delta\chi^2$ 의 의미를 과장되게 해석하지 않도록 주의가 요구되지만, 40대에서 직장스트레스가 일과 삶의 균형에 미치는 부적 영향력이 더 작게 나타났고 회복탄력성이 일과 삶의 균형에 미치는 정적 영향력이 더 크게 나타났다.

근무시간에 따른 비교

표 7에서 보는 바와 같이 모형 1과 모형 2 즉 기저 모형과 측정동일성 제약 모형 간에는 유의한 차이가 나지 않은 것으로 나타났다

표 6. 측정동일성 모형과 경로추정계수에 동일성 제약을 가한 모형들 간의 차이

동일성제약 경로	Δdf	$\Delta\chi^2$	ΔTLI
직장스트레스 → 회복탄력성	1	.000	-.005
직장스트레스 → 일과 삶의 균형	1	8.422**	-.001
회복탄력성 → 일과 삶의 균형	1	3.947*	.011

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

표 7. 근무시간에 따른 연구모형 적합도의 비교

구조모형	χ^2	df	CFI	TLI	AIC	RMSEA
모형 1: 기저모형	52.465	18	.969	.947	162	.60
모형 2: 측정동일성 제약 모형	52.945	23	.967	.940	147	.64
모형 3: 집단 간 등가제약 모형	57.952	25	.953	.924	152	.85

($\Delta\chi^2 = .480, df = 5 < 11.075$). 이와 같이 측정동일성이 검증되었기 때문에 근무시간에 따른 모수추정치 차이가 유의한지 분석하기 위해 모형에 존재하는 3개의 경로계수에 각각 동일성 제약을 가한 모형 3과 모형 2를 비교하였다. 즉 측정동일성 제약 모형과 집단 간

등가제약 모형을 비교하였을 때 유의한 차이가 나지 않은 것으로 나타났다($\Delta\chi^2 = 5.007, df = 2 < 5.991$).

표 8과 그림 3에서 보는 바와 같이 두 집단 모두 직장스트레스는 회복탄력성과 일과 삶의 균형에 유의한 부적 영향을 미치는 반면 회복

표 8. 근무시간에 따른 연구모형의 집단별 모수추정치

경로	30대		40대	
	비표준화 계수	표준화 계수	비표준화 계수	표준화 계수
직장스트레스 → 회복탄력성	-.622***	-.392	-.622***	-.329
직장스트레스 → 일과 삶의 균형	-.540***	-.470	-.559***	-.466
회복탄력성 → 일과 삶의 균형	.253***	.350	.215***	.339

***p<.001

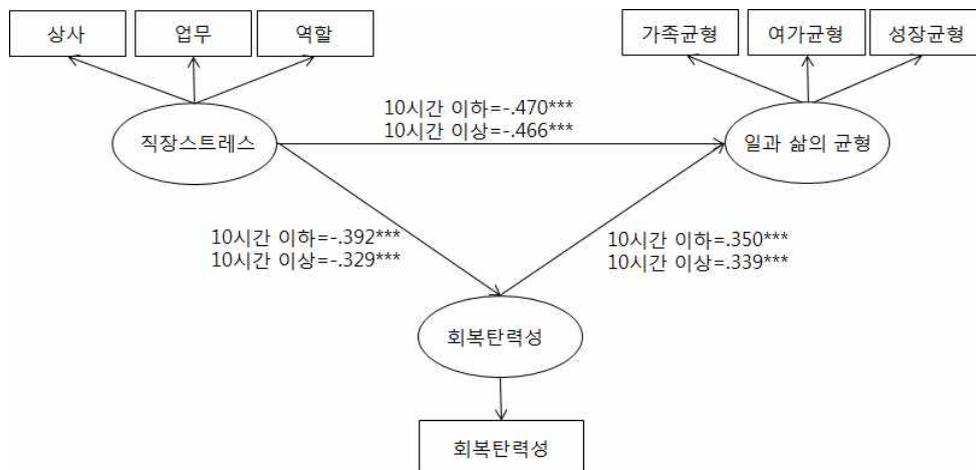


그림 3. 근무시간에 따른 연구모형의 집단별 모수추정치

표 9. 측정동일성 모형과 경로추정계수에 동일성 제약을 가한 모형들 간의 차이

동일성제약 경로	Δdf	$\Delta \chi^2$	ΔTLI
직장스트레스 → 회복탄력성성	1	.808	-.003
직장스트레스 → 일과 삶의 균형	1	.450	-.004
회복탄력성 → 일과 삶의 균형	1	.028	-.005

탄력성은 일과 삶의 균형에 유의한 정적 영향을 미치는 것으로 확인되었다. 직장스트레스가 회복탄력성을 매개로 일과 삶의 균형에 미치는 간접효과는 10시간 이하 근무하는 남성들의 경우 -.137 ($p < .05$)이었고, 10시간 이상 근무하는 남성들의 경우 -.111($p < .05$)이었다.

혹시 있을 수 있는 경로 간의 유의한 차이를 보기 위하여 모형 내 존재하는 3개의 경로계수에 각각 동일성 제약을 가한 모형 3개를 측정동일성 모형과 비교하였다. 표 9에 제시된 바와 같이 모든 경로에 대한 동일성 제약에서 통계적으로 유의한 차이를 보이지 않았다.

논 의

본 연구에서는 30대와 40대의 남성을 대상으로 직장스트레스, 회복탄력성, 일과 삶의 균형의 정도를 비교하였으며 직장스트레스와 회복탄력성이 일과 삶의 균형에 미치는 영향에 대해 살펴보았다.

연구문제 1 즉 이들 변인들의 집단 간 차이를 살펴보았을 때 직장스트레스는 30대와 40대 간에 유의한 차이가 나타나지 않았으며 모든 집단에서 업무관련 스트레스가 가장 높은 것으로 확인되었다. 이와 같은 결과는 공수자, 한규성, 이은희(2004)가 30대와 40대의 남성의

위기감과 관련된 문제로 일에 대한 압력증가, 반복되는 일에 대한 권태감, 승진에 대한 부담감 등이 있다고 보고한 것과 맥을 같이 한다. 한편 본 연구에서 근무시간에 따라 직장스트레스가 유의한 차이를 보인 것은 직장인의 스트레스의 여러 요인 중 업무 과부하가 중요한 요인이라는 점에서 당연한 결과라고 할 수 있다.

회복탄력성은 30대와 40대 간의 유의한 차이가 나타나지 않았는데 이와 같은 연구결과는 Beutel, Glasmer, Wiltink, & Brähler(2010)가 50대와 60대에서 회복탄력성과 자기효능감은 낮아지는 것으로 나타났지만 회복탄력성은 30대와 40대가 유의한 차이를 보이지 않았다고 보고한 연구결과와 맥을 같이 한다. 국내에서는 황해익 등(2014)이 30대와 40대를 포함한 보육교사를 대상으로 회복탄력성에 관한 연구를 하였으나 집단 간 차이를 보고하고 있지 않아 판단하기 어려우나 회복탄력성의 발달을 연령의 차이로만 설명하는 것은 문제가 있을 수 있다. 따라서 회복탄력성 수준의 단순비교를 넘어 회복탄력성과의 관련 변인에서 30대와 40대의 차이를 보이는가를 분석함으로써 회복탄력성의 발달적 측면을 더 잘 이해할 수 있을 것이다. 직장스트레스가 회복탄력성에 미치는 영향력과 회복탄력성이 일과 삶의 균형에 미치는 영향력의 차이에 관해서는 추후 다시 논의하려고 한다.

일과 삶의 균형을 비교한 결과 연령에 의한 차이가 유의하지 않은 것으로 나타났는데, 독일의 18세에서 92세의 남성 2144명을 대상으로 조사한 연구에서 삶의 만족도가 30대보다 40대에서 더 높았다는 Beutel 등(2010)의 연구 결과와는 차이를 보인다. 이는 40대에 30대에 비해 수입구조가 개선된다고 해도 독일에서와 달리 한국에서는 주거문제와 자녀의 사교육 등으로 경제적 부담이 커지기 때문이라고 추측할 수 있으나 이에 대해서는 한국과 독일의 정확한 통계 자료에 근거하여 체계적으로 분석할 필요가 있다.

한편 근무시간이 긴 집단에서 일과 삶의 균형이 더 낮게 나타났는데, 이는 많은 연구들에서 일과 삶의 균형을 설명하는 요인들에 공통적으로 시간요인이 포함된 것과 맥을 같이 한다(김정은 외, 2005; Greenhaus 외, 2003; Higgins 외, 2010).

이제 두 번째 연구문제 즉 직장스트레스와 회복탄력성이 일과 삶에 미치는 영향에 대해 논의를 하면 다음과 같다. 직장스트레스가 일과 삶의 균형에 미치는 영향을 분석한 결과 직장스트레스는 일과 삶의 균형에 부정적인 영향을 미치는 것으로 나타났는데, 직장스트레스에 해당하는 업무과부하, 역할모호성 등이 일과 가정의 갈등에 정적인 영향을 미치고 있는 것으로 보고한 김은지(2011)의 선행연구 결과를 지지한다. 손영미와 박정열(2014)도 남성들에게 비효율적 업무문화가 일-가정, 일-여가, 일-성장에 공통적으로 중요하게 작용하는 것으로 나타났다고 하였다. 또한 일과 삶의 균형이 스트레스, 정신건강(Grzywacz & Bass, 2003)과 관련성이 있는 것으로 나타났다는 결과도 같은 맥락에서 이해할 수 있다.

한편 회복탄력성은 일과 삶의 균형에 유의

하게 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이와 같은 결과는 삶의 만족도가 회복탄력성과 유의한 정적 상관을 보였다는 Beutel 등(2010)의 연구결과와 맥을 같이 한다. 유사한 관점에서 회복탄력성이 행복감에 유의미한 영향을 미친다고 보고한 황해익, 탁정화, 홍성희(2013)의 연구결과를 이해할 수 있다. 회복탄력성은 삶의 여정에서 축적된 위협과 도전에 직면하여 발달적 역량을 유지하는 것과 위협요인과 역경으로부터의 회복으로 구별할 수 있다(Ryff, Singer, Love, & Essex, 1998). 본 연구에서는 Ong 등(2006)의 연구와 마찬가지로 인생의 큰 도전 상황 뿐 아니라 일상의 스트레스에서도 회복탄력성의 긍정적 영향을 확인할 수 있었다. 이는 심각한 위협상황이 아니더라도 일상의 스트레스가 축적되었을 때 회복탄력성이 긍정적으로 건강, 관계의 질에 영향을 미친다는 것을 의미한다(Reivich & Shatte, 2003). 신우열, 김민규, 김주환(2009)도 회복탄력성을 스트레스를 극복하고 정신적으로 성숙해가는 역동적인 발달과정이라고 하였는데, 같은 맥락에서 회복탄력성을 변화와 도전적인 환경에서의 긍정적인 적응과 개인적인 발달을 포함하는 역동적인 개념으로 이해할 수 있다(Gu & Day, 2007).

Connor와 Davidson(2003)은 회복탄력성을 개인의 능력, 스트레스에 대한 내성, 변화의 수용, 초월적인 영향력에 대한 신념으로 개념화 하였는데, Tugade 등(2004)은 긍정적 정서가 회복탄력성의 결정적 요소라고 주장하였다. 회복탄력성이 높은 사람들이 스트레스에 대해 재평가를 하고, 부정적 감정을 조절함으로써 스트레스로부터의 회복이 빠를 수 있는데, 그 기저에 긍정적 정서가 작용한다는 것이다. 퇴근 후에도 일에 대한 생각을 하는 경우 일

과 삶의 균형이 이루어지기 어렵다(Carlson & Frone, 2003). 또한 과거의 실수에 연연하거나 미래에 발생할 것 같은 부정적 결과에 걱정을 하는 경우 직장스트레스에서 벗어나기 힘들 것이다. 역동적 정서모델(DMA)에서는 스트레스 상황에서 긍정적 정서가 부정적 정서와 함께 발생한다고 설명하는데(Reich 등, 2003), 회복탄력성이 부정적 정서에 의해 유발된 자동화된 사고를 잠재우는 기능을 하고, 이로써 스트레스에 대한 저항을 높일 수 있게 된다고 하였다(Fredrickson, 2001). 즉 회복탄력성이 낮은 사람은 부정적 정서를 잘 조절하지 못하고 스트레스에 대해 과도한 반응을 보인다고 할 수 있다.

이제 직장스트레스와 회복탄력성이 일과 삶의 균형에 미치는 영향력에 있어서의 차이를 보았을 때 본 연구의 결과에서와 같이 왜 40대에서 30대에 비해 직장스트레스가 일과 삶의 균형에 미치는 부정적 영향력은 더 작고 회복탄력성의 일과 삶의 균형에 미치는 영향이 더 크게 나타났는가에 대해 생각해볼 필요가 있다.

Gillespie, Chaboyer와 Wallis(2007)는 회복탄력성이 높은 성인들이 스트레스에 대한 저항이 높고 스트레스로부터의 회복이 빨랐다고 하면서 회복탄력성의 전제조건으로 트라우마에 대한 해석, 인지적 능력 외에도 현실적인 세계관을 들었고 회복탄력성의 효과를 통합, 통제, 적응과 성장으로 정리하였다. Magai와 Halpern(2001)은 중년기에 정서적 조절, 지혜, 실제적 지능 등이 증가한다고 하였고, Heckhausen(2001)도 성인 후기에 정서적 조절을 더 잘하고 성찰과 통제감이 증가하며 통제감이 높은 경우 중년기 도전에 효과적인 대처를 할 수 있다고 하였다. 따라서 정서적 조절, 현실적

세계관의 발달로 인해 본 연구에서와 같이 40대에서 직장스트레스의 부정적 영향력이 더 작고 회복탄력성의 정적 영향력이 더 크게 나타난 것으로 추측할 수 있다. 최진성과 신진숙(2014)이 교사들을 대상으로 한 연구에서 40대가 20대와 30대보다 회복탄력성의 하위요인인 원인분석력이 유의하게 높게 나타났는데, 이러한 결과도 같은 맥락에서 본 연구에서의 40대와 30대의 차이를 설명하는 논리를 지지한다고 볼 수 있다. 따라서 추후 연구를 통해 스트레스와 회복탄력성의 일과 삶의 균형에 미치는 영향력에 있어서 현실적 세계관, 원인분석력 등의 변인들의 조절효과의 발달적 측면에 대해 체계적인 분석을 할 필요가 있다.

이 외에도 본 연구의 결과를 욕구와 기대에 대한 설명과 연결지어 논의할 수 있을 것이다. 나은영과 차유리(2010)가 1979년, 1998년과 2010년 세 차례에 걸쳐 조사한 연구에서 여유 있는 마음을 가지고 인생을 풍부하게 사는 것을 중요하게 생각하는 경향이 젊은 세대에게서 더 강하게 나타났는데, Beutel 등(2010)도 여가의 중요성이 40대에서 30대보다 더 낮게 나타난 것을 확인할 수 있었다. 이러한 점들을 본 연구에서와 같이 40대에게서 직장스트레스가 일과 삶의 균형에 미치는 부정적 영향력이 더 작고 회복탄력성의 정적 영향력이 더 크게 나타난 것을 설명하기 위한 단서로 고려할 수 있을 것이다. 즉 40대에서 일과 삶의 균형에 대한 기대가 낮아 부정적인 영향력은 더 낮게 긍정적인 영향력은 더 높게 나타날 수 있다는 것이다. 같은 맥락에서 Gröpel과 Kuhl(2009)은 일과 삶의 균형과 안녕감의 관계는 욕구충족의 매개효과로 설명할 수 있다고 하였는데, 30대와 40대의 기대와 욕구충족의 조절효과에 대해서도 살펴볼 필요가 있다.

본 연구에서 직장스트레스와 회복탄력성의 영향력에 있어서의 30대와 40대의 차이를 설명할 수 있는 또 하나의 가능성으로 앞서 언급한 회복탄력성과 긍정적 태도와의 관련성을 살펴볼 필요가 있다. Ong과 Bergman(2004)은 스트레스 상황으로부터 회복할 수 있는 탄력성의 개인적 차원으로 인성, 낙관성, 통제감, 대처양식, 영성 등을 제시하였는데, 특히 낙관성은 활력있는 삶과, 정신건강과 연관성이 있는 것으로 보고되었다(Isaacowitz & Seligman, 2002). 국내에서 이루어진 연구에서도 신재민(2013)은 일-가족 균형과 주관적 경력성공의 관계에서 자아탄력성의 하위요인인 낙관성의 매개를 확인하였는데 이와 같은 결과도 같은 맥락에서 이해할 수 있다. 긍정적 사고가 일과 가정의 균형에 긍정적으로 영향을 미친다는 보고들을 기초로 Rotondo와 Kincaid(2008)도 회복탄력성과 긍정적 사고, 그리고 일과 삶의 균형의 관계가 주요 연결고리일 수 있다고 하였다. 단지 본 연구에서는 긍정적 정서의 연령별 차이를 직접 확인한 것은 아니므로 추후 연구를 통해 직장스트레스와 회복탄력성이 일과 삶의 균형에 미치는 영향에 있어 긍정적 태도의 조절효과의 발달적 측면을 탐색할 필요가 있다.

한편 본 연구에서는 연령에 의한 차이 외에도 근무시간을 기준으로 분석하였는데, 선행 연구에서 일과 삶의 균형의 주요 요인으로 지목된 근로시간에 따른 직무스트레스와 회복탄력성의 영향력의 차이가 유의하지 않게 나타났다. 이와 같은 결과는 일과 삶의 균형에 있어 근로시간과 같은 외적 조건보다 긍정적 정서, 현실적 세계관, 욕구충족과 기대 등과 같은 심리적 특성에 주목해야한다는 견해에 더 힘을 실는다고 할 수 있다. 단지 본 연구에서

연령과 근무시간과 같은 연속변인을 자의적으로 구분하여 집단을 형성하였다는 점은 문제점으로 지적할 수 있다. 따라서 추후 연구를 통해 연령과 근무시간을 독립변인으로 투입한 모델을 설정하고 분석할 필요가 있다.

본 연구에서는 직장스트레스, 회복탄력성이 일과 삶의 균형에 미치는 영향에 있어서의 심리적 기제에 대한 분석을 시도하였다. 이로써 한국의 근로자들이 보편적으로 경험하는 스트레스에도 불구하고 일과 삶의 균형을 찾는 데 있어 회복탄력성의 역할이 어떠한 발달적 양상을 보이는가를 탐색하였다. 또한 이를 기초로 직장환경과 같은 외적 요인의 변화가 여의치 않은 상황에서도 직장스트레스가 일과 삶의 균형에 미치는 역기능에 대한 회복탄력성의 완충적 역할을 증대시킬 수 있도록 연령에 따른 차별화된 전략을 개발하기 위한 단초를 제시하였다는 의의가 있다. 그럼에도 불구하고 연구대상이 30대와 40대의 남성 제조업 종사자에 한정되었다는 점을 지적할 수 있다. 따라서 추후 연구를 통해 연구대상을 여성, 그리고 다른 직종으로도 확대하여 비교 분석하는 것이 요구된다. 이 외에도 연구방법에 있어 설문조사에 국한하였다는 문제점 외에도 횡단연구라는 점에서 코호트효과나 발달적 양상을 분석하는데 한계가 있다는 제한점을 지적할 수 있다.

참고문헌

- 강모성 (2008). 기혼 중년남성의 직무 및 가족 스트레스와 자살구상. 신라대학교 사회복지대학원 석사학위 논문.
- 강모성, 전영주, 손태홍 (2008). 기혼 중년남성

- 의 직무 및 가족 스트레스와 자살구상. 한국가족관계학회지, 13(1), 105-134.
- 강우란, 배노조, 정지영 (2006). 경영의 새 화두 - 일과 생활의 균형(WLB). 삼성경제연구소.
- 공수자, 한규성, 이은희 (2004). 한국 노인의 주관적 안녕감 모형 개발. 한국심리학회지: 건강, 9(3), 243-264.
- 김명희 (2014) 여성건축가의 일-삶의 균형이 조직몰입 및 직무만족에 미치는 영향과 주관적 경력성공의 매개효과. 중앙대학교 대학원 석사학위논문.
- 김양희, 김진희, 박정윤 (2001). 중년기 남성이 경험하는 스트레스원과 대처행동에 관한 연구. 한국가정관리학회지, 19(6), 157-173.
- 김은지 (2011). 일-가정균형 및 경력개발을 매개로 직무자율성, 직무스트레스가 해군 조직몰입에 미치는 영향. 서울대학교 석사학위논문.
- 김정운, 박정열 (2008). '일과 삶의 균형(Work-Life Balance)' 척도 개발을 위한 연구. 여가학연구, 5(3), 53-69.
- 김정운, 박정열, 손영미, 장 훈 (2005). '일과 삶의 조화(Work-life balance)'에 대한 개념적 이해와 효과성. 여가학연구, 2(3), 29-48.
- 김주환, 김민규, 홍세희 (2009). 구조방정식으로 논문쓰기. 서울: 커뮤니케이션북스.
- 김태호, 김양호 (2003). 중년남성의 남성의식, 직장생활 및 가족생활과 심리적 복지에 관한 연구. 한국가족관계학회지, 2003(1), 99-120.
- 나은영, 차유리 (2010). 한국인의 가치관 변화 추이: 1979년, 1998년 및 2010년 조사결과 비교. 한국심리학회지: 사회 및 성격, 24(4), 63-93.
- 류수민, 유태용 (2015). 역할스트레스가 조직몰입에 미치는 영향에서 심리적 계약위반의 매개효과와 회복탄력성의 조절효과. 한국심리학회지: 산업 및 조직, 23(4), 723-747.
- 박예송, 박지예 (2013). 일-생활 균형(Work-Life Balance)에 관한 국내 연구 동향: 2000년 이후 학술논문을 중심으로. HRD 연구, 15(1), 1-29.
- 배영희 (2013). 중년 직장남성의 직무스트레스로 인한 불안정서 감소를 위한 명상상담 사례연구. 명상심리상담, 9, 40-53.
- 박지혜 (2011). 결혼가정 청소년의 탄력성, 낙관성, 긍정적 환상과 심리사회적응 간의 관계. 고려대학교 대학원 석사학위 논문.
- 손영미, 박정열 (2014). 남녀의 일과 삶의 균형에 영향을 미치는 인과변인과 결과변인의 차이연구: 기혼직장인을 대상으로. 한국심리학회지: 여성, 19(2), 161-190.
- 서상숙 (2016). 직무스트레스가 일-삶의 균형에 미치는 영향. 목포대학교 석사학위 논문.
- 신우열, 김민규, 김주환 (2009). 회복탄력성 검사 지수의 개발 및 타당도 검증. 한국청소년연구, 20(4), 150-131.
- 신재민 (2013). 여성의 일-삶의 균형이 주관적 경력성공에 미치는 영향: 자아탄력성의 매개효과. 중앙대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 오선영, 노상충, 강민우, 서용원 (2015). 변혁적 리더십과 인간존중의 조직문화에 의한 회복탄력성이 조직구성원의 행복감과 조직효과성에 미치는 영향. 한국심리학회지: 산업 및 조직, 28(4), 829-854.
- 우종민 (2005). 일차 진료에서의 직장인 스트레스 대처법. 가정의학회지 26, 375-383.
- 이용엽, 양해술 (2012). 셀프리더십이 직무몰입과 스트레스에 미치는 영향. 물류학회지,

- 22(2), 295-321.
- 이유덕, 송광선 (2009). 가족친화경영, 직무특성, 가족특성, 그리고 일과 삶의 조화. *인적자원관리연구*, 16(4), 213-236.
- 최진성, 신진숙 (2014). 초등학교 일반교사와 특수교사의 회복탄력성 특성 비교분석. *지적장애연구*, 16(4), 239-262.
- 최진숙 (2008). 서비스 종사자의 감정노동이 직무스트레스에 미치는 영향에 관한 연구. *경희대학교 경영대학원 석사학위 논문*.
- 최희철 (2013). 소방공무원의 직무스트레스와 우울과의 관계에서 회복탄력성의 효과. *한국사회복지교육*, 23, 69-91.
- 한경혜, 송지은 (2001). 중년 남성의 건강에 가족 및 직업 특성이 미치는 영향. *가족과 문화*, 13(1), 51-73.
- 황해익, 탁정화, 홍성희 (2013). 유치원교사의 회복탄력성, 교사효능감 및 직무만족도가 행복감에 미치는 영향. *유아교육학논집*, 17(3), 411-432.
- 황해익, 탁정화, 강현미 (2014). 보육교사의 회복탄력성 인식수준에 따른 소진과 자아존중감의 관계. *열린유아교육연구*, 19(4), 31-52.
- Ahern, N. R., Kiehl, E. M., Sole, M. L., & Byers, J. (2006). A review of instruments measuring resilience. *Issues in Comprehensive Pediatric Nursing*, 29, 103-125.
- Almeida D, & Horn M. (2004). Is daily life more stressful during middle adulthood? In O. G. Brim, C. D. Ryff & R. Kessler(Eds.), *How Healthy Are We: A National Study of Wellbeing in Midlife*. (pp. 425-451) Chicago: Univ. Chicago.
- American Psychological Association. (2004). *Public policy, work, and families: The report of the APA presidential initiative on work and families*. Retrieved from <http://www.apa.org>.
- Beutel, M., Glasmer, H., Wiltink, J. , Marian, H. & Brähler, E. (2010). Life satisfaction, anxiety, depression and resilience across the life span of men. *Aging Male*, 13(1), 32-39.
- Blanch, A., & Aluja, A. (2009). Work, family and personality: A study of work-family conflict. *Personality and Individual Differences*, 46, 520-524.
- Burke, R. (2000). Do managerial men benefit from organizational values supporting work-personal life balance? *Women in Management Review*, 15, 81-87.
- Carlson, D. S., & Frone, M. R. (2003). Relation of behavioral and psychological involvement to a new four-factor conceptualization of work-family interference. *Journal of Business and Psychology*, 17, 515-535.
- Collazzoni, A., Stratta, P., Tosone, A., Rossetti, M. C., D'Onofrio, S., & Rossi, A. (2016). Different roles of resilience in a non clinical sample evaluated for family stress and psychiatric symptoms. *Personality and Individual Differences*, 100, 12-15.
- Connor K. M & Davidson R. T (2003) Development of a new resilience scale: The Connor Davidson Resilience Scale, *Depression and Anxiety* 18, 76-82.
- Evans, A. M., Carney, J. S. & Wilkinson, M. (2013). Work-Life Balance for Men: Counseling Implications. *Journal of Counseling & Development*, 91, 436-441.
- Fisher, G. G. (2002). Work/personal life balance:

- A construct development study. *The Sciences and Engineering*, 63(1-B), 575.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56, 218 - 226.
- Gillespie, B. M., Chaboyer, W., & Wallis, M. (2007). Development of a theoretically derived model of resilience through concept analysis. *Journal for the Australian Nursing Profession*, 25(1/2), 124-135.
- Greenhaus, J. H., Collins, K. M., & Shaw, J. D. (2003). The relation between work-family balance and quality of life. *Journal of Vocational Behavior*, 63, 510-531.
- Gröpel, P. & Kuhl, J. (2009). Work - life balance and subjective well-being: The mediating role of need fulfillment. *British Journal of Psychology*, 100, 365-375.
- Grzywacz, J. G., & Bass, B. L. (2003). Work, family and mental health: Testing different models of work-family fit. *Journal of Marriage and Family*, 65, 248-262.
- Gu, Q. & Day, C. (2007). Teachers resilience: A necessary condition for effectiveness. *Teaching and Teacher Education*, 23, 1302-1316.
- Heckhausen J. (2001). Adaptation and resilience. In M. E. Lachman (Ed.) *Handbook of Midlife Development*. (pp. 345-391) New York: Wiley.
- Higgins, C. A., Duxbury, L. E., & Lyons, S. T. (2010). Coping with overload and stress: Men and women in dual-earner families. *Journal of Marriage and Family*, 72, 847-859.
- Hue, L. & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis. Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling*, 6, 1-55.
- Isaacowitz, D. M., & Seligman, M. E. P. (2002). Cognitive style predictors of affect change in older adults. *International Journal of Aging and Human Development*, 54, 233-253.
- Kreiner, G. E., Hollensbe, E. C., & Sheep, M. L. (2009). Balancing borders and bridges: Negotiating the work-home interface via boundary work tactics. *Academy of Management Journal*, 52, 704-730.
- Lachman M. E. (2001). *Handbook of Midlife Development*. New York: Wiley.
- Lachman, M. E. (2004). Development in midlife. *Annual Review of Psychology*, 55, 305-331.
- Lachman, M. E., & Boone-James, J. (1997). Charting the course of midlife development: An overview. In M. E. Lachman & J. Boone-James (Eds.), *Multiple paths of midlife development* (pp. 1-20). Chicago, IL: University of Chicago Press.
- Levinson, D. J. (1986). A conception of adult development. *American Psychologist*, 41, 3-13.
- Li, M. (2008). Relationships among stress coping, secure attachment, and the trait of resilience among Taiwanese college students. *College Student Journal*, 42(2), 312-325.
- Li, M. & Yang, Y. (2016). A cross-cultural study on a resilience-stress path model for college students. *Journal of Counseling & Development*, 94, 319-332.
- Magai, C. & Halpern, B. (2001). Emotional development during the middle years. In M. E. Lachman (Ed.) *Handbook of Midlife Development*. (pp. 310-44) New York: Wiley.

- Michel, A., Bosch, C., & Rexroth, M. (2014). Mindfulness as a cognitive - emotional segmentation strategy: An intervention promoting work-life balance. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 87, 733-754.
- Neelarambam, K. (2015). Trait mindfulness as a mediator of resilience, depressive symptoms, and trauma symptoms. Dissertation. Georgia State University 2015.
- Ong, A., & Bergman, C. S. (2004). Resilience and adaptation to stress in later life. *Aging International*, 29(3), 219-246.
- Ong, A. D., Bergeman, C. S., Cisconti, T. L., & Wallace, K. A. (2006). Psychological resilience, Positive Emotions, and successful adaptation to stress in later life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91(4), 730-749.
- Perrone, K. M., Wright, S. L., & Jackson, Z. V. (2009). Traditional and nontraditional gender roles and work-family interface for men and women. *Journal of Career Development*, 36, 8-24.
- Rantanen, M., Mauno, S., Kinnunen, U., & Rantanen, J. (2011). Do individual coping strategies help or harm in the work-family conflict situation? Examining coping as a moderator between work-family conflict and well-being. *International Journal of Stress Management*, 18, 24-48.
- Reich, J. W., Zautra, A. J., & Davis, M. C. (2003). Dimensions of affect relationships: Models and their integrative implications. *Review of General Psychology*, 7, 66-83.
- Reiter, N. (2007). Work-life balance: What do you mean? *Journal of Applied Behavioral Science*, 43, 273-294.
- Reivich, K., & Shatte, A. (2003). *The resilience factor*. New York: Broadway Books.
- Rotondo, D. M., & Kincaid, J. F. (2008). Conflict, facilitation, and individual coping styles across the work and family domains. *Journal of Managerial Psychology*, 23(5), 484-506.
- Ryff, C. D., & Singer, B. (2003). Flourishing under fire: Resilience as a prototype of challenged thriving. In J. Haidt & C. L. M. Keyes (Eds.), *Flourishing: Positive psychology and the life well lived* (pp. 15-36). Washington, DC: American Psychological Association.
- Ryff, C. D., Singer, B., Love, G. D., & Essex, M. J. (1998). Resilience in adulthood and later life: Defining features and dynamic processes. In J. Lomranz (Ed.), *Handbook of Aging and Mental Health* (pp. 69-96). New York: Springer-Verlag.
- Sirgy, M. J., & Wu, J. (2009). The pleasant life, the engaged life and the meaningful life: What about the balanced life? *Journal of Happiness Studies*, 10, 183-196.
- Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., & Bernard, J. (2008). The Brief Resilience Scale: Assessing the Ability to Bounce Back. *International Journal of Behavioral Medicine*, 15, 194-200.
- Sterns, H. L. & Huyck, M. H. (2001). The role of work in midlife. In M.E. Lachman (Ed.) *Handbook of Midlife Development*. (pp. 447-486). New York: Wiley.
- Tugade, M. M., Fredrickson, B. L., & Barrett, L. F. (2004). Psychological resilience and positive emotional granularity: Examining the benefits

- of positive emotions on coping and health. *Journal of Personality*, 72, 1161-1190.
- Wethington, E., Kessler, R. & Pixley J. 2004. Turning points in adulthood. In O. G. Brim, C. D. Ryff & R. Kessler(Eds.), *How Healthy Are We: A National Study of Wellbeing in Midlife*. (pp. 586-613) Chicago: Univ. Chicago.
- Wexler, D. B. (2009). *Men in Therapy: New Approaches for Effective Treatment*. New York, NY: Norton.
- 1차원고접수 : 2016. 09. 30.
수정원고접수 : 2016. 11. 23.
최종게재결정 : 2016. 11. 29.

The influence of job-related stress and resilience on work-life balance in male employees in their thirties and forties

Hye-On Kim

Sang-Suk Seo

Department of Education, Mokpo National University

The purpose of this research was to examine the effects of job-related stress and resilience on work-life balance and the influences of age and number of working-hours on this relationship. A sample of 381 male industrial employees, 31-49 years-old, provided their number of working hours per day and completed a self-report questionnaire composed of items on job-related stress, resilience, and work-life balance. Data were analyzed using 2-way-ANOVA and multiple group comparisons based on structural equation modeling. The results demonstrate that the relationship between job-related stress, resilience and work-life balance is rather complex. First, not age- but working hours-related differences were significant: employees with a large number of working hours showed significantly higher levels of job-related stress, but lower levels of resilience and work-life balance. Second, while job-related stress had a negative effect on resilience and work-life balance, resilience had a positive effect on work-life balance. Third, we observed differential effects for employee's age, but not for working hours regarding the influence of stress and resilience on work-life balance. Job-related stress was more effective in the younger age group (30s), resilience in the older age group (40s).

Key words : male employees, job-related stress, resilience, work-life balance, multiple group comparison