

## 중년기 기혼 남녀의 스트레스와 정신적 웰빙과의 관계에서 결혼만족도의 조절효과

최 승 미<sup>†</sup>

김 지 연

광운대학교 교육대학원

본 연구는 중년기 기혼 남녀를 대상으로 생활사건 스트레스와 정신적 웰빙과의 관계에서 결혼만족도가 갖는 조절효과를 검증하는데 목적이 있다. 이를 위해 온라인리서치 기관에 의뢰하여 기관회원으로 등록된 40~59세 사이 기혼남녀 295명을 대상으로 생활사건 스트레스와 정신적 웰빙, 결혼만족도를 평가하는 설문지를 실시하여, 수거된 자료를 바탕으로 자료 분석을 실시하였다. 분석결과, 중년남녀 모두 생활사건 스트레스는 결혼만족도, 정신적 웰빙 전 반과 부적인 상관을 보이는 것으로 나타났다. 남성의 경우 생활사건 스트레스와 정신적 웰빙 및 하위요인인 정서적, 심리적, 사회적 웰빙 각각과의 관계에서 결혼만족도가 유의하게 조절효과를 보이는 것으로 나타났다. 여성의 경우에는 정신적 웰빙의 하위 요인 중 사회적 웰빙을 제외한 모든 변인들과의 관계에서 결혼만족도가 유의하게 조절효과를 보이는 것으로 나타났다. 중년의 기혼남녀 모두에게 스트레스는 정신적 웰빙을 위협하는 주요 변인이거나, 남녀 모두 **결혼만족도가** 스트레스로 인한 부정적 영향을 유의하게 완충해 주는 것으로 나타났다. 이는 중년 여성 뿐 아니라 남성 역시 중년기의 정신건강에 결혼만족도가 매우 중요함을 시사해 준다.

주요어 : 중년기, 기혼남녀, 스트레스, 정신적 웰빙, 결혼만족도, 부부관계

<sup>†</sup> 교신저자 : 최승미, 광운대학교 교육대학원, 서울특별시 노원구 광운로 20, 139-701  
Tel : 02-940-8654, E-mail : kucc1905@kw.ac.kr

## 서론

2016년 현재 우리나라 인구의 평균연령은 40.9세로 이미 불혹에 접어들었으며(행정자치부, 2016), 중년기 이후 세대가 인구구성에서 다수를 차지하는 초고령 사회로 빠르게 변모하고 있다. 평균수명 역시 남성은 79세, 여성은 85.5세로 백세 시대가 현실로 다가올 날도 머지않아 보인다(통계청, 2014). 불과 한 세대 전인 80년대만 해도 남녀의 평균 기대수명이 각각 63.2세, 71.8세에 그쳤던 점과 비교해 보면, 우리 사회가 얼마나 빠르게 초고령 사회로 진입하고 있는지를 가늠해 볼 수 있다.

초고령 사회로의 진입은 전 세대에 비해 크게 늘어난 노년의 삶이 향후 어떠한 모습으로 전개되며, 이 시기를 건강하게 보내기 위해 무엇을 준비하고 무엇을 지원해야 하는지에 대한 실제적인 문제를 개인 뿐 아니라 사회 전반에 던져 주고 있다. 노년의 삶에 대한 고민은 자연스럽게 노년기를 본격적으로 준비해야 하는 중년기의 삶에 대한 고민과 관심으로 이어지며, 과연 어떤 중년의 모습이 건강한 노년기의 삶을 예측할 수 있는가에 관심이 모아지고 있다.

중년기는 인생주기상 성숙기와 노년기의 중간점에 위치한 시기로, 노화의 시작과 함께 다양한 신체 변화가 일어나는 시기이다. 또한 생애 주기상 가정과 직장, 사회에서 여러 가지의 역할 변화에 노출되는 시기이기도 하다(김희경, 2006). 이런 다양한 변화에 유연하게 대처하고 빠르게 적응해 갈 경우, 보다 안정적인 중년기에 접어들 수 있으나 그렇지 못할 경우에는 변화로 인한 여러 스트레스에 노출되면서 여러 심리적 어려움 등의 스트레스 반응을 보일 수 있다.

흔히들 중년 여성의 전유물처럼 알려진 갱년기 증상은 신체 변화에 따른 스트레스 반응 중 하나로, 최근 연구에 따르면 이러한 갱년기 증상이 여성 뿐 아니라 남성에게도 관찰되어 호르몬 변화에 따른 성욕감퇴, 만성 피로, 근력약화 등 여러 신체 증상과 건강 악화를 경험한다고 한다(박수민, 2009; 유순집, 2008). 자녀의 성장 및 독립에 따른 가족구조의 변화도 이 시기에 일어날 수 있으며, 조기 은퇴, 퇴직 등 직장 내 변동 및 그로 인한 경제적 위기에 직면해야 할 때도 있다. 특히, 근래 들어 초혼연령이 증가하고 첫 자녀 출산이 늦어지면서, 중년전기인 40대 초중반 뿐 아니라 중년후기인 50대 중후반까지도 자녀 양육과 교육에 대한 부담을 안고 가야 하는 경우가 많다. 이러한 부담은 곧 중년기의 경제적 스트레스로 작용하여, 개인의 정신건강을 위협할 뿐 아니라 노후의 안정된 삶을 도모하기 위한 최소한의 노후 대책도 요원하게 만드는 원인이 된다.

이러한 중년기의 다양한 변화들은 여러 스트레스 반응을 유발할 수 있는데, 중년기 여성의 대다수가 갱년기증상으로 인한 신체 증상과 우울감을 경험하는 것으로 보고되고 있다(서연숙, 2011; 한경혜, 이정화, Ryff, Marks, 옥선화, 차승은, 2003). 심지어 한 연구에서는 참여 여성의 과반수 이상이 유의하게 우울증상을 호소하는 것으로 나타나, 중년기 여성의 정신건강이 심각하게 위협받고 있음을 보여주고 있다(유은광, 김명희, 김태경, 1999).

중년기 남성 역시 여성과 유사하게 갱년기 증상을 비롯한 여러 신체 변화를 경험하면서 불안과 피로, 짜증, 우울, 무기력감 등을 경험하는 것으로 보고되고 있다(이정인, 김계하, 오순학, 2003). 특히 이전 세대에는 직업적 성

취의 절정기로 인식되었던 중년기가 오늘날 조기 은퇴, 실직 등에 직면해야 하는 위기의 시기로 인식되면서 이 시기 남성들에게 미래에 대한 불안과 위기감을 가중시키고 있다. 통상 중년기 여성이 남성보다 우울 성향이 더 높다는 세간의 견해와는 달리 최근의 일부 연구들에서는 중년기 남성의 우울이 여성 우울보다 유의하게 높은 것으로 보고되기도 한다(김옥수, 김애정, 김선화, 백성희, 양경미, 2003). 비록 더 많은 연구들이 중년기 여성 우울이 남성의 우울 수준보다는 높은 것으로 보고하고 있으나 지난 수년간 이어지는 중년남성의 높은 자살률(통계청, 2015)은 우리사회 중년 남성의 정신건강이 여성 못지않게 심각하게 위협받고 있음을 보여주고 있다.

한편, 중년기 여성의 정신건강에 있어 부부관계가 유의미한 영향을 미치고 있음을 지지하는 연구들이 다수 보고되고 있다(Tower & Kasl, 1996). 결혼만족도가 높은 여성일수록 우울 증상에 대한 호소가 유의하게 낮았으며(배성윤, 1998; 성미혜 2000), 부부친밀감을 높게 경험하는 여성이 낮은 우울감을 보이는 것으로 나타났다(김수진, 김세영; 2013). 또한 부부간의 부정적인 의사소통 및 그로 인한 관계갈등은 중년기 여성의 결혼만족도를 저하시키고 우울과 섭식장애 등 문제 행동을 증가시키는 것으로 나타났다(Karney, 2001). 이러한 결과들과 관련하여 Moss와 Schwebel(1993)은 중년기 여성에게 배우자란 고난을 극복할 때 가장 중요하고 직접적인 영향을 미치는 대상이 된다고 제안하고 있다. 이상의 결과를 통해 중년기 여성의 삶에 배우자와의 긍정적인 관계 경험이 매우 중요한 요소로 작용하고 있음을 알 수 있으며, 실제로 긍정적인 부부관계, 높은 결혼만족도가 중년기 여성의 심리적 안녕과

밀접한 관련이 있음이 보고되고 있다(조혜숙, 2011).

이에 반해 중년기 남성의 우울증상을 설명하는 요인으로 부부관계 및 결혼만족도가 갖는 영향력에 대해서는 연구마다 다소 상이한 결과를 보이고 있다. 먼저, 김희경(2006)의 연구를 보면, 중년기 여성의 우울을 설명하는 변인으로 높은 스트레스, 부부관계를 포함한 가족의 지지, 대처방식, 건강상태 수준 순으로 유의성이 관찰되었던 데 반해, 남성의 우울은 스트레스, 피로, 직무만족도, 자기효능 순으로 우울을 설명하고 있어 가족의 지지를 비롯한 관계 변인이 유의한 설명력을 갖지 못하고 있다. 이미숙(2003)의 연구에서도 가족스트레스에 대한 부부관계의 지원이 중년 남성의 우울에 대해 유의한 완충효과를 보이지 않는 것으로 나타났다. 또 김미옥, 김경숙(2016)의 연구에서는 중년 남성이 경험하는 부부친밀감과 우울 증상 사이에 유의한 관련성이 관찰되지 않았다. 반면, 남일성(2014)의 연구에서는 남성과 여성 모두 결혼 상태가 비결혼 상태에 비해 우울증에 긍정적인 효과를 주며, 특히 효과 크기의 경우 여성에 비해 남성이 유의하게 큰 것으로 보고하고 있다. 변선아(2009)의 연구에서도 부부 친밀감은 중년기 남성의 생활만족도와 아버지 역할 수행에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타나, 부부친밀감을 증진시키는 것이 중년남성의 우울증상을 감소시키는 데 효과가 있을 것을 예상하고 있다(김미옥, 김경숙, 2015). 그러나, 앞서 남일성(2014)의 연구는 결혼 대 비결혼이라는 상태 특성에 따른 비교로 부부관계의 질적인 측면이 정신건강에 미치는 영향에 대해서는 제한된 해석만이 가능하다. 실제로 동연구의 또 다른 결과를 보면, 결혼만족도는 중년기 여성의 우울

을 상당부분 설명하고 있었으나, 남성의 경우는 그렇지 않았다.

부부관계가 정신건강에 미치는 영향에 있어 중년기 여성에 비해 중년기 남성에 대해서는 여전히 이론의 여지가 있어 보인다. 이는 그간의 연구들이 주로 중년 여성들을 대상으로 이뤄지면서 상대적으로 중년기 남성에 대한 연구가 부족했던 데 기인한 바가 있을 것으로 보인다. 한편으로는 이미숙(2003)의 지적처럼 전통적으로 남성은 일, 여성은 가족생활이라는 이분법적 인식하에 여성 대상 연구에서는 부부, 자녀, 가족관계 등 지지체계와 관련된 연구가 다수 진행되었던 데 반해, 남성은 직업생활, 직무스트레스 등 사회적 활동과 관련된 연구가 주로 진행되었던 데에 기인한 바도 있을 것으로 보인다.

이에 본 연구에서는 중년기 남성과 여성 모두를 대상으로 일련의 스트레스 경험이 정신건강에 미치는 영향 및 두 변인 사이에서 부부관계, 특히 결혼만족도가 미치는 영향을 살펴보고자 한다. 구체적으로 그간 연구들을 통해 중년여성의 정신건강 및 심리적 안녕과 밀접한 관련성이 있는 것으로 보고되었던 결혼만족도가, 스트레스로부터 정신건강을 보호하는 조절변인으로서 작용하는가를 살펴보고자 하며, 또한 이러한 양상이 중년남성에게도 관찰될 수 있는지를 확인하기 위해 남녀 각각을 대상으로 스트레스와 정신건강과의 관계에서 결혼만족도가 갖는 조절효과를 검증하고자 한다.

한편, 중년기 정신건강에 대한 국내 연구에서 관찰되는 주요 특징 중 하나로, 대부분의 연구가 불안, 우울 등과 같은 부정적 측면의 지표를 사용해 정신건강을 측정한다는 지적이 있어 왔다(한경혜, 이정화, 옥선화, Ryff, Marks,

2002). 이러한 측정치를 통해 평가된 정신건강은, 연구자들에 따르면 ‘정신적 질병이 없는 상태’라는 소극적인 의미에 그치고 있으며, 오히려, 세계보건기구에서 제안하는 정신건강, 즉 ‘단지 질병이 없는 상태가 아닌 신체적, 정신적, 사회적 안녕이 총체적으로 유지되는 상태’라는 정의를 충족시키지 못한다. 따라서 중년기 정신건강에 대한 연구들이 그간의 제한적인 접근에서 벗어나 정신건강의 긍정적 측면 역시 고려하여 진행될 필요성이 있음을 한경혜 등(2002)은 제안하고 있다.

정신건강의 긍정적 측면에 대한 고려는 비단 정신건강의 정의적 측면에서만 강조되는 것이 아닌, 실제 개인의 안녕감과 행복을 증진하는 데 있어서 이에 대한 고려가 실효성을 갖기 때문이다. 즉, 우울이나 불안과 같은 정신질환이 없더라도 오직 소수의 사람들만이 정신적으로 건강한 집단으로 평가되며(Keyes, 2003), 또한 정신질환이 없더라도 정신적인 웰빙이 갖춰지지 않은 사람들은 심리사회적 기능 수준이 떨어질 뿐 아니라 만성질환에 걸릴 가능성이 높다는 결과가 보고되고 있다(Keyes 2007). 임영진, 고영건, 신희천, 조용래(2012)의 연구에서는, 정신장애에 이환되었음에도 행복을 향유하는 사람이 존재하며, 그러한 장애에도 불구하고 정신적 웰빙을 유지하는 사람들은 건전하게 제 기능을 유지할 수 있다는 사실을 지적하고 있다. 따라서 개인의 정신건강 및 적응을 평가하는 데 있어 기존의 연구들처럼 부정적 측면에 초점을 맞추기 보다는 긍정적 측면이 얼마나 기능하고 있는가를 보는 것이 필요하다.

이에 본 연구에서는 정신건강에 대한 새로운 정의를 제시한 Keyes(2002, 2003, 2005)의 이론에 입각해 정신건강 지표로서, 우울, 불안

등 부정적 정서 지표가 아닌 정신적 웰빙을 살펴보고자 한다. Keyes는 우울, 불안 등의 정신장애에 이환되지 않은 상태를 정신 건강이라 정의하던 일원론적 견해에 맞서, 정신장애에 이환되지 않았을 뿐 아니라 동시에 행복을 구가하고 있는 사람이 진정한 정신건강을 보유한 것이라는 견해를 제시했다. Keyes는 이러한 견해를 발전시켜 정신적 웰빙 이론을 제안하였는데, 정신적 웰빙은 다시 정서적 웰빙, 심리적 웰빙, 사회적 웰빙 등 세 가지 차원에서 행복한 삶의 조건을 설명하고 있다. 정서적 웰빙이란 삶에 대한 긍정적 정서의 존재, 부정적 정서의 부재와 삶에 대한 지각된 만족감 등으로 정의된다. 다음으로 심리적 웰빙이란 Keyes가 Ryff(1989)의 심리적 안녕감 이론에 기반하여 구성한 개념으로, 자기수용, 타인과의 긍정적 관계, 개인적 성장, 삶의 목적, 환경에 대한 통제, 자율성과 같은 긍정적인 심리적 특성이 일상생활에서 제대로 기능하는지의 여부가 포함된다. 마지막으로 사회적 웰빙은 집합적 사회를 지향하는 개인의 성향이 반영된 요인으로, 개인의 행복은 궁극적으로 개인이 속한 사회의 번성과 번영이 함께 할 때 채워질 수 있음을 보여준다. 사회적 웰빙에는 사회적 일치성, 실현, 통합, 수용과 기여 등의 차원들이 포함되어 있다. 이러한 하위 요인들로 구성된 정신적 웰빙을 본 연구에서는 정신건강의 지표로 측정하고자 한다.

앞서 제시한 여러 연구들을 통해 중년기의 다양한 스트레스가 개인의 적응과 심리적 안녕을 위협할 수 있음을 보았다. 왕성한 경제활동 및 소득과 소비 능력도 가장 높을 것으로 기대되는 중년층이 스트레스에 노출되면서 심리적, 신체적 불안정성을 경험하는 것은 비단 개인의 문제에 머무르는 것이 아니라, 우

리 사회 전반을 위협하는 위험 신호가 될 수 있다. 따라서 이들의 정신건강을 보호할 수 있는 완충요인을 탐색하고 개발하는 것이 예방적 차원에서 무엇보다 중요한 과제라고 할 수 있다. 이에 본 연구에서는 완충요인으로서 결혼만족도를 가정하고, 결혼만족도가 중년기 남성과 여성 각각이 지각하는 생활사건 스트레스로부터 이들의 정신적 웰빙을 보호하는 조절변인으로 기능하는지 살펴보고자 하였다. 이를 위해 다음의 연구문제를 설정하였다.

연구문제 1. 중년기 남녀가 경험하는 스트레스와 정신적 웰빙, 결혼만족도수준의 관계는 어떠한가?

연구문제 2. 중년기 남녀가 경험하는 스트레스는 정신적 웰빙에 영향을 미치는가?

연구문제 3. 중년기 남녀가 경험하는 스트레스와 정신적 웰빙과의 관계에서 결혼만족도수준은 조절효과를 보이는가?

## 방 법

### 연구대상

본 연구는 온라인 리서치 기관에 기관 회원으로 등록된 40~59세 사이 기혼남녀 295명을 대상으로 실시되었다. 연령과 성비에서 사전 표집 조건을 제한하였으며, 해당 기관에 등록된 회원들을 대상으로 설문이 탑재된 이메일을 발송하여 응답토록 하였다. 먼저 제시된 문항에 응답하지 않을 경우, 다음 문항으로 진행되지 않는 구조여서, 최종 수합된 자료에는 무응답자료가 포함되지 않았다. 대상자 중 여성은 154명(52.2%)이었으며 남성은 141명

(47.8%)이었다. 연령대는 40대, 50대가 각각 46.8%, 53.2%였으며 연령 평균은 49.6세였다. 결혼기간은 10년 미만인 23명(7.8%), 10년에서 20년 미만이 95명(32.2%), 20년에서 30년 미만이 135명(45.8), 30년 이상이 42명(14.2%)이었으며, 평균 결혼기간은 21.05년(7.64)이었다. 자녀가 없는 대상자는 4.7%인 14명이었으며, 대부분 1명 이상의 자녀를 두고 있었다.

#### 측정도구

##### 생활사건 스트레스 척도

중년기의 스트레스를 측정하기 위해 이경은(2012)이 이평숙(1984)의 생활사건 스트레스 질문지를 중년의 남녀 모두에게 적용할 수 있도록 수정한 생활사건 스트레스 척도를 사용하였다. 이평숙(1984)이 개발한 생활사건 스트레스 질문지는 본래 중년여성을 대상으로 개발된 20개의 생활사건 항목별 스트레스 측정도구이며, 하위 요인으로는 역할문제(‘가족에 대한 의무’, ‘과중한 업무와 처리시간 부족’), 경제문제(‘큰 빚을 짐’, ‘실수입 감소’), 가족관계문제(‘배우자와의 대화 부족이나 불화’, ‘자녀와의 갈등’) 건강문제(‘본인의 심한 질병이나 부상’, ‘수면습관의 변화’) 등 총 4개가 있다. 각 문항은 5점 척도(전혀 시각하지 않았다 ~ 매우 심각했다)로 평정하며, 점수가 높을수록 스트레스 수준이 높은 것을 의미한다. 이경은(2012)의 연구에서 각 하위 요인 및 전체 척도의 내적 합치도(Cronbach's  $\alpha$ )는 .67~.90이었으며 본 연구에서의 내적 합치도(Cronbach's  $\alpha$ )는 역할문제 .71, 경제문제 .88, 가족관계문제 .82, 건강문제 .78이었다.

##### 정신적 웰빙 척도

정신적 웰빙척도(Korean version of the Mental Health Continuum Short Form: K-MHC-SF)는 행복의 하위요소로 세 가지 구성개념(정서적, 사회적, 심리적 웰빙)을 제안한 Keyes(2002)의 이론을 기반으로 개발된 척도를 임영진, 고영건, 신희천, 조용래(2012)가 번안, 타당화한 척도이다. 6점 척도(전혀 없음~매일)로 구성된 14개 문항의 척도로 정서적 웰빙(‘행복감을 느꼈다’), 사회적 웰빙(‘나는 사회에 공헌할 만한 능력을 지니고 있다고 느꼈다’), 심리적 웰빙(‘내 삶의 방향감이나 의미를 갖고 있다고 느꼈다’) 3요인으로 구성되어 있다. 점수가 높을수록 해당 영역 및 정신적 웰빙의 수준이 높음을 의미한다. 임영진 등의 연구에서 하위 요인 및 전체 척도의 내적 합치도(Cronbach's  $\alpha$ )는 .81~.93이었으며, 본 연구에서의 하위 요인 각각의 내적 합치도(Cronbach's  $\alpha$ )는 정서적 웰빙 .90, 사회적 웰빙 .84, 심리적 웰빙 .93, 전체 내적 합치도는 .94였다.

##### 결혼만족도척도

부부관계의 질을 측정하기 위해 Spanier(1976)가 개발한 결혼만족도척도(Dyadic Adjustment Scale; DAS)의 단축형을 사용하였는데, 이는 이민식과 김중술(1996)이 번안한 DAS를 조현, 최승미, 오현주, 권정혜(2011)가 10개 문항 단축형으로 개발한 척도이다. 원래 척도 32문항 중에서 부부관계를 가장 잘 설명하는 10개의 문항이 선정되었으며, 각 문항은 결혼생활에서 겪는 불일치로 인한 곤란, 결혼만족도 및 부부간의 응집도 등을 측정한다(‘당신의 배우자를 믿고 있습니까?’, ‘당신이 결혼생활에서 느끼는 행복 정도는?’). 문항에 따라 0에서 1 혹은 0에서 6까지 점수로 평정하도록 되어

있으며, 조현 등(2011)의 연구에서 얻어진 전체 내적합치도(Cronbach's  $\alpha$ )는 .83이었고, 본 연구에서의 내적합치도(Cronbach's  $\alpha$ )는 .89이다.

### 자료 분석

본 연구의 자료는 SPSS 20.0 프로그램을 이용하여 분석되었으며, 연구대상자들의 인구학적 특성을 살펴보기 위한 빈도분석 및  $t$  검증을 실시하였고, 각 측정도구의 신뢰도를 평가하기 위해 내적 합치도가 산출되었다. 또한 각 변인들 간의 관계를 살펴보기 위해 주요변인들간의 상관분석이 실시되었으며, 스트레스와 정신적 웰빙과의 관계에서 부부관계질의 조절효과를 살펴보기 위해 위계적회귀분석 및 이원변량분석을 실시하였다.

## 연구결과

### 중년기 기혼남녀의 스트레스 및 정신적 웰빙, 결혼만족도 수준

중년기 기혼남녀가 느끼는 생활사건 스트레스 및 정신적 웰빙, 결혼만족도 수준에서 남녀 간 차이가 있는지를 살펴보기 위해  $t$  검증을 실시하였다. 분석 결과, 대부분의 주요 변인들에서 남녀 간 차이를 보이지 않았으나, 부부관계의 질을 보여주는 결혼만족도수준에서 유의하게 여성( $M= 33.12, SD= 7.24$ )이 남성( $M= 37.25, SD= 6.69$ )보다 낮은 수준을 보이고 있었다( $t= 5.09, p<.001$ ). 생활사건 스트레스의 경우 하위 범주인 건강문제 스트레스에서 남성( $M= 11.34, SD= 3.95$ )에 비해 여성( $M= 12.20, SD= 3.92$ )이 다소 높게 지각하였으나( $t= -1.88, p<.05$ ), 그 외 변인들에서는 유

의한 남녀차가 관찰되지 않았다. 정신적 웰빙의 경우, 정서적 웰빙 및 정신적 웰빙 전체 점수에서 여성이 남성보다 다소 높은 점수를 얻기는 하였으나, 유의한 차이를 보이지 않았으며, 그 외 하위 요인들에서도 성별에 따른 차이는 관찰되지 않았다.

한편, Keyes(2002, 2005)는 정신적 웰빙 척도를 사용하여 웰빙의 수준을 범주적으로 구분하는 방식을 제안하고 있는데, 예를 들어 정신적 웰빙의 세 가지 정서적 웰빙 문항 중에 하나 이상을 '매일' 혹은 '거의 매일' 경험하는 것으로 평가하는 동시에 11개의 심리, 사회적 웰빙 문항 중 6문항 이상에서 '매일' 혹은 '거의 매일' 경험한다고 보고할 때 '번영' 수준으로 진단된다. 본 연구에서도 동일한 방법으로 남녀 각각에 대해 번영(Flourishing), 양호(Moderately Mentally Healthy), 쇠약(Languishing) 세 가지 범주에서의 분포를 살펴보았다. 결과를 보면, 연구에 참여한 중년 남녀 전체의 12%가 최상위의 정신적 건강상태에 해당되는 '번영'으로 분류되었으며, 가장 취약한 상태인 '쇠약' 상태가 전체의 25%를 차지하고 있었다. 남녀별로 보면, 번영과 쇠약 모두 남성이 여성보다 많은 편이었다.

표 1. 정신적 웰빙의 범주적 진단결과

단계	인원		
	전체	남	여
번영 (Flourishing)	36 (12%)	21 (15%)	15 (9%)
양호 (Moderately Mentally Healthy)	186 (63%)	81 (57%)	105 (68%)
쇠약 (Languishing)	36 (25%)	39 (28%)	34 (23%)

주요변인들의 상관관계

중년기 기혼남녀가 지각하는 생활사건 스트레스와 결혼만족도, 그리고 정신적 웰빙과의 관련성을 살펴보기 위해 변인들 간의 상관분석을 실시하였다. 분석결과, 주요변인들간의 의미있는 상관관계가 도출되었는데, 먼저 생활사건 스트레스의 총점 및 각 하위 요인들은 결혼만족도와 유의한 부적상관을 보였다( $r = -.35 \sim -.54, p < .01$ ). 중년기 기혼남녀가 경험하는 여러 스트레스원들은 부부관계에 유의하게 부정적 영향을 미치는 것으로 보인다.

정신적 웰빙의 경우에도 유사한 양상을 볼 수 있어서, 생활사건 스트레스 및 각 하위 스트레스는 정신적 웰빙을 비롯해 각 하위 요인들과도 부적 상관을 보이고 있었다. 정서적

웰빙의 경우 모든 스트레스원과 유의하게 부적 상관을 보이고 있으며( $r = -.19 \sim -.30, p < .01$ ), 사회적 웰빙은 역할문제( $r = -.11, p < .05$ ), 경제문제( $r = -.13, p < .05$ ), 건강문제( $r = -.16, p < .01$ )와 유의하게 부적상관을 보였다. 심리적 웰빙은 생활사건 스트레스 및 하위 요인 모두에서 유의한 부적 상관을 보였다( $r = -.14 \sim -.20, p < .01$ ). 세 가지 하위 요인의 총합인 정신적 웰빙 역시 모든 스트레스 요인 및 전체 스트레스 점수와 유의한 부적상관을 보였다( $r = -.13 \sim -.20, p < .01$ ). 반면, 결혼만족도는 정신적 웰빙 및 모든 하위 요인들과 유의한 정적 상관을 보이고 있으며( $r = .27 \sim .45, p < .01$ ), 특히 정서적 웰빙과 가장 높은 상관을 보이고 있었다(표 2).

표 2. 중년기 기혼남녀의 스트레스, 결혼만족도 및 정신적 웰빙과의 상관관계

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
역할문제 스트레스	1									
경제문제 스트레스	.67**	1								
가족관계문제 스트레스	.74**	.70*	1							
건강문제 스트레스	.68**	.65**	.74**	1						
스트레스 총합	.86**	.87**	.91**	.88**	1					
결혼만족도	-.35**	-.45**	-.53**	-.52**	-.54**	1				
정서적 웰빙	-.21**	-.26**	-.19**	-.24**	-.30**	.45**	1			
사회적 웰빙	-.11*	-.13*	-.06	-.16**	-.13*	.27**	.69**	1		
심리적 웰빙	-.16**	-.19**	-.14**	-.20**	-.20**	.36**	.73**	.79**	1	
정신적 웰빙	-.15**	-.19**	-.13**	-.20**	-.19**	.38**	.85**	.93**	.92**	1

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

### 중년기 기혼남성의 스트레스와 정신적 웰빙과의 관계에서 결혼만족도의 조절효과

중년기 기혼남성이 경험하는 생활사건 스트레스와 정신적 웰빙과의 관계에서 결혼만족도가 갖는 조절효과를 검증하기 위해 위계적 회귀분석을 실시하였다. 조절효과에 대한 가설 검증에 앞서, 독립변인과 조절변인 사이의 다중공선성으로 야기되는 문제를 최소화하기 위해 원점수를 중심화 처리한 후 위계적 회귀분석을 실시하였다.

1단계에서는 스트레스 변인을 투입하고 2단계에서는 스트레스와 결혼만족도 변인을 각각 투입하였다. 3단계에서는 스트레스와 결혼만족도의 상호작용항을 추가 투입하여 각 단계별로 상호작용항의 표준화 계수인  $\beta$ 의 유의성과 설명량의 증가를 살펴보았다. 먼저, 정신적 웰빙의 첫 번째 하위요인인 정서적 웰빙의 경우, 스트레스 변인만 투입할 경우, 정서적 웰빙 변량의 11%를 유의하게 설명하였다( $F=18.05, p<.001$ ). 다음으로 스트레스와 결혼만족도 각각을 투입한 2단계에서는 정서적 웰빙 변량의 27%가 유의하게 설명되어 스트레스만 단독으로 투입되었을 때보다 16%의 설명량이 증가되었다( $F=25.89, p<.001$ ). 3단계에서 스트레스와 결혼만족도의 상호작용항이 추가 투입되자 정서적 웰빙에 대한 설명량은 31%로 증가하였으며( $F=20.68, p<.001$ ), 상호작용항의 표준화 회귀계수 역시 유의하였다( $\beta=-.20, t=-2.78, p<.01$ ). 이러한 결과는 중년기 남성의 생활사건 스트레스경험과 정서적 웰빙과의 관계에서 결혼만족도가 유의한 조절효과가 있음을 의미한다.

사회적 웰빙의 경우 스트레스 변인만 단독으로 투입한 1단계에서는 유의한 설명량을

갖지 못한 데 반해 2단계에서 스트레스 및 결혼만족도 변인 각각을 투입했을 때는 전체 변량의 8%가 유의하게 설명되었다( $F=6.29, p<.01$ ). 3단계에서 두 변인의 상호작용항이 추가되자 설명량은 13%로 유의하게 증가되었다( $F=6.63, p<.001$ ). 스트레스와 결혼만족도 상호작용의 표준화회귀계수도 유의하였다( $\beta=-.22, t=-2.60, p<.05$ ). 3번째 하위요인인 심리적 웰빙의 경우 1단계에서는 전체변량의 4%가 유의하게 설명되었으나( $F=7.48, p<.01$ )나 2단계에서 스트레스와 결혼만족도 두 변인을 함께 투입하자 설명량은 17%로 유의하게 증가하였다( $F=15.07, p<.001$ ). 3단계에서 두 변인의 상호작용항이 투입되자 전체변량의 22%를 유의하게 설명하였다( $F=12.47, p<.001$ ). 상호작용항의 표준화회귀계수 역시 유의한 것으로 나타나( $\beta=-.19, t=-2.48, p<.05$ ), 스트레스가 심리적 웰빙, 사회적 웰빙 각각에 영향을 미치는 데 있어 결혼만족도가 유의하게 조절효과를 갖는 것으로 나타났다.

마지막으로, 정신적 웰빙의 경우, 1단계에서 스트레스 변인만을 투입하자 전체변량의 5%가 유의하게 설명되었으며( $F=7.21, p<.01$ ). 2단계에서 스트레스와 결혼만족도 두 변인을 투입했을 때는 전체 변량의 18%가 유의하게 설명되었다( $F=15.27, p<.001$ ). 3단계에서 두 변인의 상호작용항이 함께 투입되자 전체 변량의 23%가 유의하게 설명되었다( $F=13.52, p<.001$ ). 상호작용항의 표준화회귀계수 역시 유의한 바( $\beta=-.23, t=-2.89, p<.01$ ), 중년기 남성의 스트레스가 정신적 웰빙 및 하위요인 각각에 영향을 미치는데 있어 결혼만족도 수준이 유의한 조절효과를 갖는 것으로 해석해 볼 수 있다(표 3).

결혼만족도의 조절효과를 보다 구체적으로

표 3. 중년기 남성의 스트레스와 정신적 웰빙과의 관계에서 **결혼만족도**의 조절효과

		예측변인	B	$\beta$	t	R <sup>2</sup>	$\Delta R^2$	F
정서적 웰빙	1단계	스트레스	-.43	-.34	-4.25***	.11		18.05***
	2단계	스트레스	-.07	-.06	-.67	.27	.16	25.89***
		결혼만족도	.65	.48	5.47***			
	3단계	스트레스	-.01	.01	-.03			
		결혼만족도	.67	.50	5.78***	.31	.04	20.68***
		스트레스x결혼만족도	-.23	-.20	-2.78**			
사회적 웰빙	1단계	스트레스	-.12	-.10	-1.23	.01		1.52
	2단계	스트레스	.09	.08	.86	.08	.07	6.29**
		결혼만족도	.39	.33	3.31**			
	3단계	스트레스	.16	.11	1.49			
		결혼만족도	.42	.34	3.55**	.13	.05	6.63***
		스트레스x결혼만족도	-.21	-.22	-2.60*			
심리적 웰빙	1단계	스트레스	-.27	-.23	-2.74**	.04		7.48**
	2단계	스트레스	.03	.03	.27	.17	.13	15.07***
		결혼만족도	.47	.43	4.63***			
	3단계	스트레스	.09	.08	.87			
		결혼만족도	.57	.45	4.88***	.20	.03	12.47***
		스트레스x결혼만족도	-.20	-.19	-2.48*			
정신적 웰빙	1단계	스트레스	-3.33	-.22	-2.68**	.05		7.21**
	2단계	스트레스	.50	.03	-.35	.18	.13	15.27***
		결혼만족도	7.08	.44	4.72***			
	3단계	스트레스	1.49	.10	-1.16			
		결혼만족도	7.37	.46	5.76***	.23	.05	13.52***
		스트레스x결혼만족도	-2.96	-.23	-2.89**			

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

살펴보기 위해 스트레스 및 결혼만족도 각각에 대해 평균을 기준으로 상하 두 집단으로 구분하여 회귀선을 구하고 정신적 웰빙의 양상을 살펴보았다. 결과가 그림 1에 제시되어 있다. 그림 1에서 보면, 결혼만족도 수준이 낮은 경우, 스트레스가 낮은 집단이나 높은 집

단이나 뚜렷한 차이없이 모두 낮은 정신적 웰빙 수준을 보이는 것으로 나타났다. 그러나, 결혼만족도 수준이 높은 경우에는 스트레스가 낮은 집단과 스트레스가 높은 집단 모두 정신적 웰빙이 상승하는 모습을 보이고 있는데, 특히 스트레스가 낮은 집단의 정신적 웰빙 수

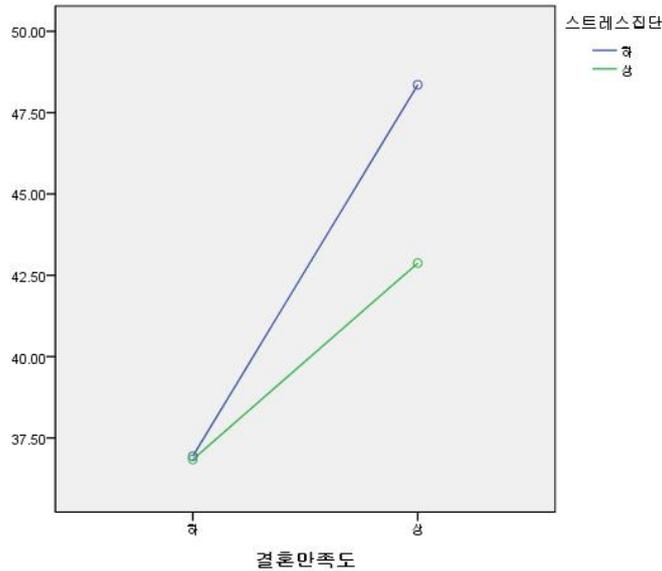


그림 1. 중년기 기혼남성의 스트레스와 정신적 웰빙과의 관계에서 결혼만족도의 조절효과

준이 스트레스가 높은 집단에 비해 현저하게 높게 평정되는 것으로 나타났다. 이는 스트레스와 정신적 웰빙 사이에 결혼만족도가 유의한 조절효과가 있음을 뚜렷하게 보여주는 결과로 해석해 볼 수 있다.

#### 중년기 기혼여성의 스트레스와 정신적 웰빙과의 관계에서 결혼만족도의 조절효과

중년기 기혼여성이 경험하는 생활사건 스트레스와 정신적 웰빙과의 관계에서 결혼만족도 수준의 조절효과를 검증하기 위해 앞서 남성을 대상으로 분석한 바와 같이 위계적 회귀분석을 실시하였다(표 4).

1단계에서는 스트레스 변인을 투입하고 2단계에서는 스트레스와 결혼만족도 변인을 각각 투입하였다. 3단계에서는 스트레스와 결혼만족도의 상호작용항을 추가 투입하여 각 단계별로 상호작용항의 표준화 계수인  $\beta$ 의 유의성

과 설명량의 증가를 살펴보았다. 먼저, 정신적 웰빙의 첫 번째 하위요인인 정서적 웰빙의 경우, 스트레스 변인만 투입한 1단계에서는 전체변량의 약 10%를 유의하게 설명하였으며( $F= 17.51, p<.001$ ), 2단계에서는 스트레스와 결혼만족도 각각을 투입한 결과, 정서적 웰빙 변량의 21%를 유의하게 설명하였다( $F= 20.48, p<.001$ ). 3단계에서 스트레스와 결혼만족도의 상호작용항이 추가 투입되자 정서적 웰빙에 대한 설명량은 28%로 증가하였으며( $F= 19.05, p<.001$ ), 상호작용항의 표준화 회귀계수 역시 유의하였다( $\beta= -.27, t= -3.59, p<.001$ ). 남성과 마찬가지로 여성의 경우에도 스트레스와 정서적 웰빙과의 관계에서 결혼만족도가 유의한 조절효과를 보이는 것으로 해석해 볼 수 있다.

다음으로, 사회적 웰빙의 경우 스트레스 변인만 투입한 1단계에서는 전체변량의 4%가 유의하게 설명되었으며( $F= 6.15, p<.05$ ), 스트레스와 결혼만족도 변인 각각을 투입한 2단계

표 4. 중년기 여성의 스트레스와 정신적 웰빙과의 관계에서 결혼만족도의 조절효과

		예측변인	B	$\beta$	t	R <sup>2</sup>	$\Delta R^2$	F
정서적 웰빙	1단계	스트레스	-.34	-.32	-4.18***	.10		17.51***
	2단계	스트레스	-.12	-.12	-1.36	.21	.11	20.48***
		결혼만족도	.43	.39	4.60*			
	3단계	스트레스	-.24	-.23	-2.58*			
		결혼만족도	.44	.40	4.86***	.28	.07	19.05***
		스트레스x결혼만족도	-.23	-.27	-3.59***			
사회적 웰빙	1단계	스트레스	-.18	-.19	-2.48*	.04		6.15*
	2단계	스트레스	-.07	-.07	-.77	.08	.04	6.60**
		결혼만족도	.23	.24	2.60*			
	3단계	스트레스	-.10	-.11	-1.07			
		결혼만족도	.23	.24	2.63**	.09	.01	4.75**
		스트레스x결혼만족도	-.06	-.09	-1.02			
심리적 웰빙	1단계	스트레스	-.24	-.23	-2.91**	.05		8.51**
	2단계	스트레스	-.07	-.07	-.81	.12	.07	9.99***
		결혼만족도	.32	.30	3.31**			
	3단계	스트레스	-.17	-.17	-1.79			
		결혼만족도	.32	.30	3.46**	.16	.04	9.78***
		스트레스x결혼만족도	-.18	-.24	-2.89**			
정신적 웰빙	1단계	스트레스	-3.31	-.26	-3.37**	.07		11.32**
	2단계	스트레스	-1.14	-.09	-1.02	.15	.08	12.96***
		결혼만족도	4.28	.33	3.69***			
	3단계	스트레스	-2.17	-.17	-1.86			
		결혼만족도	4.35	.33	3.82***	.18	.03	11.08***
		스트레스x결혼만족도	-2.03	-.21	-2.53*			

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

에서는 전체 변량의 8%가 유의하게 설명되었다( $F = 6.60, p < .01$ ). 3단계에서 두 변인의 상호작용항을 추가 투입하여 분석한 결과 설명량은 9%로 소폭 증가하였다( $F = 4.75, p < .01$ ). 그러나, 스트레스와 결혼만족도의 상호작용항의 회귀계수는  $-.09(t = -1.03)$ 로 유의하지 않았다.

중년기 여성의 경우 정신적 웰빙의 하위 요인인 사회적 웰빙과 스트레스와의 관계에서 결혼만족도 수준은 유의한 조절효과를 보이지 못했다.

다음으로 심리적 웰빙의 경우 1단계에서는 전체변량의 5%가 유의하게 설명되었으며( $F =$

8.51,  $p < .01$ ), 2단계에서는 12%로 유의하게 설명량이 증가하였다( $F = 9.99, p < .001$ ). 3단계에서 상호작용항이 투입되자 전체변량에 대한 설명량은 16%로 증가하였으며( $F = 9.78, p < .001$ ). 상호작용항의 표준화회귀계수 역시 유의한 것으로 나타나( $\beta = -.24, t = -2.89, p < .01$ ), 스트레스가 심리적 웰빙에 영향을 미치는 데 있어 결혼만족도 정도가 유의하게 조절효과를 미치는 것으로 나타났다.

마지막으로, 정신적 웰빙의 경우, 1단계에서 전체변량의 7%가 유의하게 설명되었으며( $F = 11.32, p < .01$ ), 2단계에서 스트레스와 결혼만족도 각각을 투입했을 때는 전체 변량의 15%가 유의하게 설명되었다( $F = 12.96, p < .001$ ). 3단계에서 두 변인의 상호작용항이 투입되자 전체 변량의 18%를 유의하게 설명하였다( $F = 11.08, p < .001$ ). 상호작용항의 표준화회귀계수 역시 유의하였다( $\beta = -.21, t = -2.53, p < .05$ ), 이상의

결과를 종합해 보면, 중년기 여성의 경우 사회적 웰빙을 제외한 정신적 웰빙 전반에서 생활사건 스트레스가 미치는 영향을 결혼만족도 수준이 유의하게 조절/완충하는 것으로 해석해 볼 수 있다.

결혼만족도 수준이 생활사건 스트레스와 정신적 웰빙 사이에서 보이는 조절효과를 보다 구체적으로 살펴보기 위해 스트레스 및 결혼만족도 두 변인 각각의 평균을 구하여, 평균점을 기준으로 상하 집단으로 구분, 이에 대한 회귀선을 구하여 정신적 웰빙의 양상을 살펴보았다. 회귀선의 결과가 그림 2에 제시되어 있다. 앞서 중년남성의 도해와 유사한 양상이 중년여성의 회귀선에서도 관찰되었다. 그림 2를 보면 스트레스가 낮은 집단은 스트레스가 높은 집단보다 전반적으로 높은 수준의 정신적 웰빙을 보이고 있으나, 결혼만족도 수준이 높은 경우, 즉 부부관계가 긍정적으로

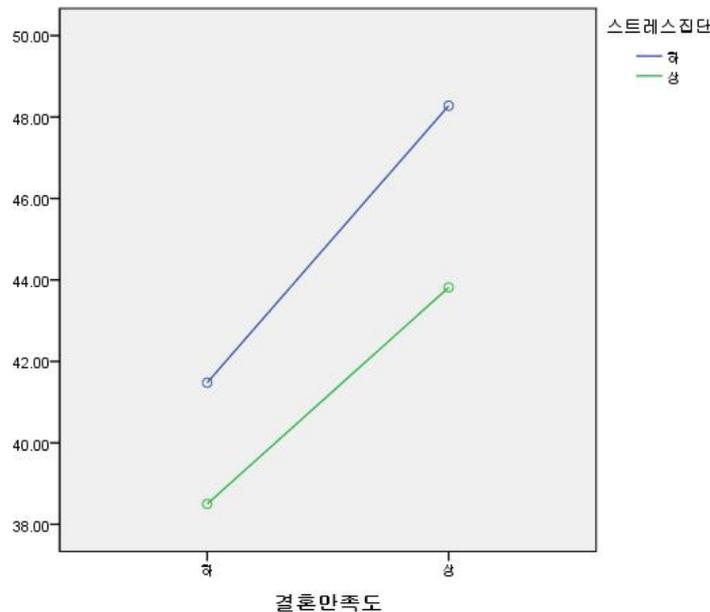


그림 2. 중년기 기혼여성의 스트레스와 정신적 웰빙과의 관계에서 결혼만족도의 조절효과

평가될 경우 스트레스가 낮은 집단의 정신적 웰빙이 보다 현저하게 증가하는 것으로 나타나고 있다. 중년남성과 유사하게 중년 여성 역시 스트레스와 정신적 웰빙과의 관계에서 결혼만족도가 유의미한 조절효과를 갖는 것으로 보인다.

### 논의 및 결론

본 연구에서는 중년기 기혼 남녀를 대상으로 이들이 경험하는 생활사건 스트레스와 정신적 웰빙, 부부관계에 관심을 두고, 각 변인들의 관계를 살펴보고자 하였다. 특히 스트레스에 대한 지각과 정신적 웰빙과의 관계에서 결혼만족도 수준이 조절 혹은 완충의 기능을 담당하는지 검증하고자 하였다.

먼저, 중년 기혼남녀를 대상으로 생활사건 스트레스와 정신적 웰빙, 결혼만족도수준을 측정하였다. 생활사건 스트레스의 경우, 건강 관련 스트레스에 한해 남성보다 여성이 다소 높은 수준을 보이고 있었으나, 그 외 역할문제, 경제문제, 가족관계문제 등 모든 생활사건 스트레스에서 유의미한 차이는 관찰되지 않았다. 정신적 웰빙의 경우에도 남녀 간의 유의한 차이는 관찰되지 않았다. 그에 반해 결혼만족도수준은 남성에 비해 여성이 유의미하게 낮게 지각하는 것으로 나타났다. 즉, 여성이 남성들에 비해 낮은 결혼만족도, 배우자와의 낮은 일치도 등을 보이는 것으로 나타났다. 이는 일반적으로 여성의 결혼만족도가 남성보다 낮은 것으로 보고되었던 기존의 연구결과들(김효민, 박정윤, 2013; 홍미기, 2009)과 일치되는 모습이었다.

여기에서 한 가지 주목해 볼 점은 앞서 생

활사건 스트레스 중 가족관계문제 스트레스에 대한 평가에서는 남녀 간의 유의한 차이를 보이지 않았던 데 반해, 결혼만족도에서만 유의하게 남성보다 여성이 낮은 평가를 보인다는 점이다. 이러한 결과는 가족관계문제로 인한 스트레스를 지각하는데 있어 남녀 모두 비슷한 수준으로 지각하기는 하나 각자가 경험하는 관계문제의 비중에서는 차이가 있을 수 있음을 예측케 한다. 예컨대 가족관계 문제에는 부부관계 뿐 아니라 자녀, 친인척, 노부모 부양 등 다양한 관계에서 오는 스트레스를 모두 같은 위치에서 측정하고 있는데 반해, 결혼만족도는 부부관계의 질적인 측면만을 집중적으로 평가하고 있다. 따라서 남성의 경우 부부관계문제는 가족 내 여러 관계 문제 중 하나로 인식될 수 있는 반면, 여성은 부부관계 문제가 가족관계문제에서 좀 더 많은 비중을 차지하고 있을 가능성을 시사해준다. 실제로 김영애, 김경신(2011)의 결과를 보면, 중년 남성의 위기감에 영향을 미치는 개인 및 가족변인은 자아정체감, 부모역할스트레스, 노부모 부양부담 순이었으며, 반면 부부관계 만족도 및 성역할태도는 중년남성의 위기감에 유의한 영향을 미치지 못하는 것으로 나타났다. 또한 이미숙(2003)의 연구에서도 중년기 남성이 정신건강에 영향을 주는 스트레스 중 가족관계 영역에서는 자녀 교육문제가 가장 큰 요인으로 나타났다. 그에 반해 중년 여성의 부부관계는 우울을 비롯한 정신건강과 심리적 웰빙에 뚜렷한 영향을 미친다는 다수의 연구결과들이 보고되고 있는 바(Tower & Kasl, 1996; 배성윤, 1998; 성미혜 2000; 김수진, 김세영; 2013; 조혜숙, 2011), 부부관계문제를 바라보는 중년 남녀의 시각차 및 그로 인한 영향에 차이가 있음을 짐작해 볼 수 있다. 본 연구에서

는 이러한 가족관계문제를 지각하는데 있어 발생할 수 있는 남녀의 지각차이를 명확하게 밝힐 수는 없어 추후 연구에서는 이에 대한 연구와 논의가 이뤄져야 할 것으로 보인다.

한편, 정신적 웰빙에 대한 범주적 진단결과 최상위의 정신건강상태라고 볼 수 있는 ‘번영’ 단계에 속한 비율이 남녀 각각 15%, 9%였으며, 19세 이상 성인을 대상으로 실시한 임영진 등(2012)의 연구에서는 남녀 각각 7.9%, 8.3%였다. 임영진 등의 연구에 비해서는 상승한 분포이기는 하나, Keyes(2005)가 보고한 미국 성인의 ‘번영’ 단계 분포(16.9%)와 비교하면 여전히 낮은 수치이며, 특히 여성의 분포가 매우 적은 상태이다. 정신적 웰빙의 가장 낮은 상태인 ‘쇠약’ 단계는 정서적 증상 뿐 아니라 기능상의 어려움도 나타나는 상태로, 본 연구에서는 남성의 28%, 여성의 23%가 이 단계에 해당되는 것으로 나타났다. 이는 국내 성인을 대상으로 한 임영진 등의 결과와도 차이를 보이는데, 19세 이상 일반 성인 남녀가 각각 18.6%, 19.6%를 보였던 데 반해 본 연구의 중년기 남녀는 훨씬 더 많은 비율로 낮은 정신적 웰빙 상태를 경험하는 것으로 나타났다. 또한 이는 미국 성인의 19.1%와 비교해도 높은 비율로, 현재 우리나라 중년기 여성 뿐 아니라 남성의 상당수가 취약한 정신건강상태에 놓여 있음을 보여주고 있다. 더불어, 임영진 등의 연구에 비해 중년기 남녀 모두 번영과 쇠약, 양극단으로 분포가 몰리면서 중간층인 양호단계의 비율이 상대적으로 감소한 점도 주목해 볼 필요가 있어 보인다. 이는 정신건강의 양극화를 의심해 볼 수 있는 결과로, 후속 연구에서 이에 대한 연구가 진행되어야 할 것으로 보인다.

다음으로, 중년기 기혼남녀에게 생활사건

스트레스와 정신적 웰빙과의 관계에서 결혼만족도수준이 갖는 조절효과를 검증한 결과, 남성의 경우 결혼만족도 수준은 정신적 웰빙 및 하위요인 모두에서 유의한 조절효과를 보이는 것으로 나타났다. 생활 속에서 경험하는 스트레스 경험이 개인의 정신건강에 미치는 부정적인 영향을 부부관계 경험이 유의미하게 조절, 완충하는 효과가 있음을 보여주고 있다. 결혼만족도의 조절효과를 보다 구체적으로 살펴보기 위해 회귀선을 그린 결과 남성의 경우, 결혼만족도 수준을 낮게 지각할 때는 정신적 웰빙 수준이 스트레스의 많고 적음에 상관없이 모두 일관되게 낮은 것으로 나타났다. 반면, 결혼만족도 수준을 높게 지각한 경우에는 스트레스가 낮은 집단과 높은 집단 모두 정신적 웰빙 수준이 상승하며, 특히 스트레스가 낮은 집단의 상승 정도가 뚜렷하게 관찰되었다. 중년기 남성에서 양질의 부부관계 경험이 내적, 외적 스트레스로부터 정신적 웰빙을 지키는 매우 중요한 보호요인이 될 수 있음을 시사하는 결과라 할 수 있다.

이는 그간 여러 연구를 통해 남성의 경우, 부부관계 경험, 결혼만족도보다는 결혼 대 비결혼과 같은 상태 특성이 정신적 웰빙과 관련이 있는 반면, 여성은 부부관계의 질적인 측면, 결혼만족도가 정신적 웰빙과 보다 관련이 높다는 견해(Acitelli & Antonucci, 1994; Brown, 2000; Tower & Kasl, 1995)와는 차이를 보이는 결과이다. 또한 중년 남성의 부부관계 경험이 개인의 정신건강, 주로 우울증상과 관련하여 뚜렷한 관련성을 보여주지 못했다는 기존 연구 결과(김희경, 2006; 이미숙, 2003; 김미옥, 김경숙, 2016)와도 상당히 대비되는 결과라 할 수 있다. 이에 대해 기존 연구와 본 연구에서 나타난 정신건강에 대한 정의 및 측정에서의

차이를 들어 한 가지 가능한 설명을 제안해 볼 수 있을 것 같다. 즉, 기존의 연구가 개인의 정신건강을 우울장애나 불안장애 등 정신장애 증상의 유무, 혹은 정도로 평가하며 부부관계와의 관련성을 보았다면, 본 연구에서는 정신적 웰빙의 개념을 도입하여 부정적 감정이 없는 상태 뿐 아니라 긍정적인 감정을 경험하고 건강하게 기능하는 정도를 평가한 후 부부관계와의 관련성을 보았다는 점이다.

행복 및 웰빙에 대한 최근의 연구 동향을 보면, 정신장애 혹은 질환과 행복, 웰빙의 두 구성개념은 연관되어 있기는 하나 서로 뚜렷이 구분되는 개념일 수 있으며, 따라서 정신건강이 단지 정신장애에 이환되지 않은 상태에 그치는 것이 아니라 긍정적 정서 경험과 기능을 구현할 수 있는 상태여야 한다는데 합의가 모아지고 있다(Keyes, 2002, 2005; 임영진, 고영진, 신희천, 조용래, 2012). 이러한 견해에 기반하여 그간의 연구결과 및 본 연구결과를 종합하면, 중년기 남성의 경우 부부관계 경험 혹은 결혼만족도가 스트레스와 우울 등 장애 증상과의 관계에서는 명확한 조절효과를 보이는 것 같지 않으나, 주관적 행복감, 안녕감 등 긍정적인 경험을 스트레스로부터 보호하고 삶의 만족도, 삶의 질을 유지케하는 데는 보호요인으로 작용하고 있음을 짐작케 한다.

한편, 중년기 여성의 경우, 남성과 유사한 결과가 관찰되어 생활사건 스트레스와 정신적 웰빙과의 관계에서 결혼만족도 수준은 유의한 조절 효과를 보였다. 다만, 정신적 웰빙의 세 하위 요인 중 정서적 웰빙 및 심리적 웰빙에서는 유의한 조절효과가 나타난 반면, 사회적 웰빙에서는 뚜렷한 조절효과가 관찰되지 않아 중년기 남성 결과와 다소 차이를 보였다. 여성의 경우 사적 경험체계에서의 긍정적인 정

서성 및 기능의 발휘에 있어서는 부부관계와 같은 가족단위의 관계 경험이 유의한 영향력을 가지나, 보다 확장된 사회적 맥락에서의 관계 경험이나 관심, 기여도등은 부부관계 경험과는 별개로 경험될 가능성이 있어 보인다.

그에 반해 중년남성에게는 사적 체계에서의 긍정적 정서성과 기능 뿐 아니라 사회적 맥락에서의 긍정적 관심과 기여, 기능에도 부부관계 경험이 유의한 설명량을 지니고 있어, 오히려 여성에 비해 정신적 웰빙의 더 많은 부분을 양질의 부부관계 경험에 기대고 있을 가능성을 보여주고 있다. 그간 중년 여성에 비해 중년남성의 정신건강과 적응을 설명하는 요인으로 이러한 부부관계가 크게 주목받지 못했던 것과는 매우 상이한 결과라 할 수 있다. 물론 임영진 등(2012)의 지적처럼 정신적 웰빙의 세 가지 하위요인, 즉 정서적, 심리적, 사회적 웰빙의 내용타당도가 아직 충분히 밝혀지지 않아 각 변인이 심리측정적 정의상 어떤 차이를 보이는지 명확하지 않다는 제한점은 있으나, 그럼에도 이러한 결과는 기존의 일반적인 견해와는 달리 중년 남성의 정신건강, 웰빙이 중년 여성만큼 혹은 그 이상으로 부부관계 경험에 영향을 받을 수 있음을 보여주는 바, 향후 이와 관련한 연구 및 지원체계 마련에 대한 고민이 필요함을 제안하고 있다.

최근 우리사회의 근간으로 생산과 소비의 주체인 중년기의 건강과 웰빙이 그 어느 때보다 중요한 사회적 관심사가 되고 있다. 특히 급격히 증가하고 있는 중년기, 황혼기 이혼율 및 그로 인한 가족해체와 1인 가구의 증가 등 기형적인 사회현상이 수년째 이어지고 있는 상황에서 중년기 기혼남녀의 스트레스와 정신적 웰빙, 그리고 그 사이에서 부부관계 경험이 갖는 영향력에 대한 연구는 사회적 요구가

반영된 시의적절한 주제로 여겨진다. 더불어 그간 중년 여성에 비해 상대적으로 적었던 중년기 남성의 스트레스와 정신건강, 부부관계 경험을 주요 변인으로 상정하여 이들이 관계성을 살펴본 점 역시 본 연구의 의의 중 하나로 보인다. 연구 결과 중년기 여성 뿐 아니라 중년기 남성 역시 부부관계 경험이 스트레스로부터 정신적 웰빙을 보호하는 완충요인으로 작용함을 관찰한 바, 보다 적극적으로 이 시기 남녀 모두에게 부부관계 개선을 위한 다각적인 관심과 접근을 제공해야 할 것으로 보인다.

이러한 의의에도 불구하고 본 연구가 가진 제한점은 우선 연구에 참여한 대상이 온라인 리서치기관에 등록된 기관회원으로, 인터넷 접근성이 높은 중년에 집중되어 표집된 점 들 수 있다. 이러한 표집 특성상 본 연구의 결과를 전국의 기혼 남녀에 일반화시키기에는 한계가 있는 것으로 향후 연구에서는 온오프라인을 포함하여 전국 단위 중년기 남녀에 대한 보다 포괄적인 자료 수집을 통해 관련 변인들에 대한 효과 검증이 필요할 것으로 보인다.

다음으로, 정신건강의 지표로 본 연구에서는 정신적 웰빙을 평가하였으나, 그 외 우울, 불안 등과 같은 장애 증상을 별도로 측정하지는 않아 대상군의 정신장애 이환율에 대해서는 살펴보지 못했다. 따라서 Keyes(2002)가 정의한 진정한 건강, 즉 정신장애로 이환되지 않은 동시에 높은 웰빙 수준을 유지하는 상태에 대한 직접적인 평가가 이뤄지지 못했다. 이 때문에 중년기 기혼남녀, 특히 남성의 경우 정신장애와 정신적 웰빙에 부부관계가 갖는 영향력에 대한 간접적인 추론만 가능한 상태이다. 향후 연구에서는 이러한 면이 보장되어 정신건강에 미치는 부부관계 경험의 효과

를 통합적으로 이해할 필요가 있어 보인다.

## 참고문헌

- 김미옥, 김경숙 (2016). 부부친밀감, 자기효능감, 심리적 위기감이 중년남성의 우울에 미치는 영향. *한국웰니스학회지*, 11(1), 165-174.
- 김수진, 김세영 (2013). 중년여성의 부부친밀감, 우울, 갱년기 증상의 관계. *여성건강간호학회지*, 19(3), 176-187.
- 김옥수, 김애정, 김선화, 백성희, 양경미 (2003). 중년층의 피로, 우울, 수면에 관한 연구. *대한간호학회지*, 33(5), 618-624.
- 김희경 (2006). 중년남성과 중년여성의 우울과 신체적, 사회·심리적, 인지적 요인 비교. *성인간호학회지*, 18(3), 446-456.
- 남일성 (2014). 중고령층 우울증 여부의 성별 격차에 관한 요인 분해 분석. *한국사회복지학*, 66(2), 159-177.
- 박수민 (2009) 중년 여성의 사회적 지지, 생활스 트레스 및 자아존중감이 우울에 미치는 영향. 석사학위논문, 연세대학교.
- 배성운 (1998). 가족의 지지 및 가족의 기능적 특성이 우울에 미치는 영향 : 기혼여성을 대상으로. 석사학위논문, 연세대학교.
- 변선아 (2009). 중년기 남성의 부부친밀감이 생활만족도 및 아버지 역할수행에 미치는 영향. 석사학위논문, 단국대학교.
- 서연숙 (2011). 중고령자의 사회경제적 지위에 따른 건강행위와 건강수준 연구. 박사학위 논문, 가톨릭대학교.
- 성미혜 (2000). 중년여성의 갱년기 증상호소와 우울과의 관계. *여성건강간호학회지*, 6(4),

- 465-476.
- 유순집 (2008). 주요 내분비질환의 진료 지침 : 남성갱년기 증후군-후기 발현 남성 성선 기능저하증. *대한내과학회지*, 75(3), 262-266.
- 유은광, 김명희, 김태경 (1999). 중년여성의 건강증진행위와 갱년기 증상, 우울과의 관계 연구. *대한간호학회지*, 29(2), 225-237.
- 이경은 (2012). 중년기의 스트레스와 탄력성이 심리적 안녕감에 미치는 영향. 석사학위논문, 성신여자대학교.
- 이미숙 (2003). 사회적 스트레스와 중년기 남성의 정신건강. *한국사회학*, 37(3), 25-56.
- 이민식, 김중술 (1996). 부부 적응 척도(Dyadic Adjustment Scale)의 표준화 예비연구. *한국심리학회지: 임상*, 15(1), 129-140.
- 이정인, 김계하, 오순학 (2003). 중년남성의 우울과 삶의 만족도에 관한 연구. *성인간호학회지*, 15(3), 422-431.
- 이평숙 (1984). 생활사건과 관련된 스트레스량 측정에 관한 방법론적 연구. 박사학위논문, 연세대학교.
- 임영진, 고영건, 신희천, 조용래 (2012). 정신적 웰빙척도(MHC-SF)의 한국어판 타당화 연구. *한국심리학회지: 일반*, 31(2), 369-386.
- 조백건 (2016. 9. 29.). 황혼이혼 29.9% 역대 최고. *조선일보*.
- 조현, 최승미, 오현주, 권정혜 (2011). 한국판 결혼만족도척도 단축형의 타당화. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 23(3), 655-670.
- 조혜숙 (2011). 노년기 부부 관계 요인이 심리적 복지감에 미치는 영향. *한국콘텐츠학회*, 11(11), 313-328.
- 통계청 (2014). *생명표*.
- 통계청 (2015). *전국주요사인별 사망률(고의적 자해(자살))*.
- 통계청 (2015). *이혼통계조사*.
- 한경혜, 이정화, 옥선화, Ryff. C., Marks. N. (2002). 중년기 남녀의 사회적 역할과 정신건강. *한국노년학*, 22(2), 209-225.
- 한경혜, 이정화, Ryff. C., Marks. N., 옥선화, 차승 (2003). 한국 중년기 남녀의 건강상태 및 건강관리 행동 : 성별, 연령집단별 차이를 중심으로. *대한가정학회지*, 41(1), 213-229.
- 행정자치부 (2016). *주민등록 인구통계*.
- 홍미기 (2009). 결혼이주여성이 인지한 문화적응 스트레스와 결혼만족도에 관한 연구 : 사회적 지지와 부부의사소통의 매개효과를 중심으로. 박사학위논문, 이화여자대학교.
- Acitelli, L. K., & Antonucci, T. C. (1994). Gender Differences in the Link Between Marital Support and Satisfaction in Older Couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(4), 688 - 698.
- Brown, S. L (2000). Union Transitions among Cohabitators: The Significance of Relationship Assessments and Expectations. *Journal of Marriage and the Family*, 62(3), 833 - 846.
- Karney, B. R. (2001). Depressive symptoms and marital satisfaction in the early years of marriage: The implications of a growth curve analysis. In S. R. H. Beach (Ed.), *Marital and family processes in depression*(pp.45-46). Washington, DC: American Psychological Association.
- 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. (2003). Complete mental health: An agenda for the 21st century. In C. L. M. Keyes & J. Haidt (Eds.), *Flourishing: Positive Psychology and the Life Well-Lived* (pp.293-312). Washington, DC: American Psychological Association Press.
- Keyes, C. L. M. (2005). Mental illness and/or mental health? Investigating axioms of the complete state model of health. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73(3), 539-548.
- Moss, B. F., & Schwebel, A. I. (1993). Defining intimacy in romantic relations, *Family Relations*, 42(1), 31-37.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069 - 1081.
- Spanier, G. B. (1976). Measuring Dyadic Adjustment: New scales for assessing the quality of marriage and similar dyads. *Journal of Marriage and the Family*, 38(1), 15 - 28.
- Tower, R. B., & Kasl, S. V. (1995). Depressive Symptoms across Older Spouses and the Moderating Effect of Marital Closeness. *Psychology and Aging*, 10(4), 625 - 638.
- Tower, R. B., & Kasl, S. V. (1996). Depressive symptoms across older spouses: Longitudinal influences. *Psychology and Aging*, 11(4), 683-697.
- World Health Organization. (2005). *Promoting Mental Health: Concepts, Emerging, Evidence, Practice*. [http://www.who.int/mental\\_health/evidence/MH\\_Promotion\\_Book.pdf](http://www.who.int/mental_health/evidence/MH_Promotion_Book.pdf).
- 1차원고접수 : 2016. 00. 00.  
심사통과접수 : 2016. 00. 00.  
최종원고접수 : 2016. 00. 00.

## **The Moderating Effects of Marital Satisfaction in the Relation of Everyday Stressors and the Mental Well-Being of Married Middle-Aged Adults**

**Seung Mi Choi**

**Ji Yeon Kim**

Kwang-Woon University, Graduate School of Education

The purpose of this study was to verify the moderating effects of marital satisfaction in the relation of everyday stressors and the mental well-being among married middle-aged adults. A survey was conducted on 295 middle-aged married men and women who are internet users ranging from 40-59 years old. Hierarchical regression was used to analyze both men and women respectively. As a result, everyday stressors were negatively related to both the marital satisfaction and the overall mental well-being in middle-aged men and women. For men, the marital satisfaction was found to have the substantial moderating effects on the relationship between everyday stressors and mental well-being, and its sub-factors such as emotional, psychological, and social well-being. For women, the marital satisfaction was found to have the substantial moderating effects on the relationship in mental well-being and its sub-factors of mental well-being except psychological well-being. Stress was the main factor threatening mental well-being of both married middle-aged men and women. However, it was found that the quality of marital satisfaction reduced negative impact of stress on mental wellbeing. Consequently, this study implied that the quality of marital relationship plays a significant role in mental health of both married middle-aged men and women.

*Key words : middle-aged adults, stress, mental well-being, marital relationship, dyadic adjustment*