

김 태 현 교수지도

석사학위 청구논문

기혼남녀의 성격특성, 가족관계스트레스,
여가활동이 중년기 위기감에 미치는 영향

2004

성신여자대학교 대학원

가족문화소비자학과

박 준 희

기혼남녀의 성격특성, 가족관계스트레스,
여가활동이 중년기 위기감에 미치는 영향

김태현 교수지도

이 논문을 석사학위 논문으로 제출함.

2004년 5 월

성신여자대학교 대학원

가족문화소비자학과

박 준 희

인 준 서

박준희의 석사 학위논문으로 인준함

심사위원 _____ 인

심사위원 _____ 인

심사위원 _____ 인

성신여자대학교 대학원

논문개요

본 연구는 중년층을 대상으로 중년기 위기감과 관련 변인들에 대해 살펴보고자 하였다. 선행연구를 토대로 하여 중년층의 중년기 위기감에 미치는 영향요인으로 성격특성, 가족관계스트레스, 여가활동을 설정하였고, 종합적으로 중년기 위기감에 관련된 변인들이 어떠한 영향을 미치는지에 초점을 두었다.

이를 검증하기 위해 본 연구에서는 중년기 위기감 척도, 성격특성 척도, 가족관계스트레스 척도, 여가활동 척도로 설문을 구성하여 조사하였다. 연구대상자는 서울시에 거주하는 38세 이상 60세 까지의 자녀가 있는 기혼남녀를 대상으로 하였으며, 총 309명을 최종분석 자료로 사용하였다. 표집된 자료에 대해서 SPSS WIN 10.0 프로그램을 이용하여 빈도, 백분율, 평균, t-검증, 일원변량분석, 적률상관관계, 위계적 회귀분석 등이 실시되었다.

본 연구의 분석결과를 간단히 요약하면 다음과 같다.

첫째, 연구대상자의 남녀 전체 평균을 살펴보면, 성격특성은 5점 만점에 관계지향성이 3.46점이었으며, 자율지향성은 평균 3.77점으로 나타났다. 즉 연구 대상자들은 개인의 성격특성인 관계지향적인 면과 자율지향적인 면을 함께 가지고 있다고 볼 수 있으며, 특별히 우울하거나 취약한 성격특성을 나타내지는 않는다고 볼 수 있다. 가족관계 스트레스는 5점 만점에 평균 2.73점 중간정도의 수준을 나타내었으며, 각각의 여가활동 유형은 중간치보다 다소 높은 수준이거나 중간정도의 수준이었다. 중년기 위기감은 5점 만

점에 평균 2.87점으로 중년기 위기감 수준을 지각하는 것으로 나타났다.

둘째, 조사대상자의 일반적인 특징 중 성격특성, 가족관계스트레스, 여가활동, 중년기위기감에 유의미한 차이를 미치는 변인은 다음과 같다. 주말에 여가활동을 하는 집단은 개인성격특성 중 관계지향성에 긍정적으로 지각했으며, 여가활동을 혼자서 하는 사람의 경우 자율지향성에 긍정적으로 지각했다. 가족관계스트레스는 노부모+자녀+손자녀의 대가족형태를 이루고 있는 여성의 경우 스트레스를 높게 지각하고 있었다. 여가활동의 경우 전체적으로 남녀간의 유의한 차이는 없었으나 연령이 낮고 교육수준이 높을 때, 고소득이면서 자녀수가 적은 집단이 주말에 여가활동을 많이 하는 개인지향적 활동에 긍정적이었으며, 사회지향적 활동의 경우 종교를 가진 높은 연령의 집단일 때, 결혼기간이 31년 이상이며 막내 자녀의 연령이 20세 이상인 집단에서 긍정적 반응을 보였다. 교육수준이 높고, 관리 전문직에 종사하며, 소득이 높은 집단은 신체지향적 활동에 긍정적이며, 연령이 낮고, 교육수준은 높으며, 결혼기간과 막내 자녀의 연령이 낮은 집단이 가족지향적 활동에 긍정적이었는데, 특히 주말을 이용해 가족과 여가활동을 많이 하는 것으로 보여 진다. 소일지향적 활동은 여가활동 대상에서 유의한 차이를 보이는데, 주로 혼자 여가시간을 보내는 집단이 긍정적으로 지각하는 것으로 나타났다.

중년기 위기감의 경우 성별과 연령, 교육수준, 소득, 가족형태, 막내자녀의 연령에서 유의미한 차이를 보인다. 남성보다 여성이 중년기 위기감을 더 높게 지각하며, 연령과 교육수준이 높을 때, 고소득 일 때, 삼세대가 모여사는 대가족 형태일 때, 막내자녀의 연령이 21세 이상인 집단이 중년기 위

기감을 높게 지각하는 것으로 나타났다.

본 연구에서 일반적으로 드러난 연구 결과를 볼 때 중년기 위기감은 여성이 더 높게 지각하며 막내 자녀의 연령이 높고, 삼세대가 모여 사는 가족일수록 중년기 위기감에 많은 노출이 되는 것으로 보인다. 이는 남성보다는 여성이 가족과 직접적인 상호작용을 많이 하게 되므로 그 안에서의 크고 작은 문제들에 직면해 체감하는 위기 수준이 더 높은 것이라 생각되며, 막내 자녀의 연령이 높을수록 위기감 수준이 더 높은 이유는 막내 자녀의 성장으로 자녀의 사교육 등에서 벗어나는 해방감을 느끼는 동시에 이제 자녀가 곧 자신의 품을 떠날 것이라는 느낌을 공유하기 때문이라 사료된다. 즉 우리나라 가족의 특성상 실제적으로나 정서상으로 자녀의 완전한 독립은 이루어지기 어렵다. 부모는 여전히 자녀양육에 깊이 관여하고, 노부모와의 관계 역시 긴밀하기 때문에, 이러한 여러 역할의 동시적 요구로 인한 과중한 부담들이 중년기 위기감 수준을 높일 수 있을 것이라 생각된다.

셋째, 배경변인, 성격특성, 가족관계스트레스, 여가활동이 중년기 위기감에 미치는 상대적인 영향력을 알아본 결과 중년기 위기감에 가장 영향을 미치는 변인은 가족관계스트레스였으며, 그 다음은 관계지향성 성격이었으며, 여가활동 역시 중년기 위기감에 유의미한 영향을 미치는 것으로 보고 되었다.

다시 말해 가족관계스트레스 수준이 높을수록 중년기 위기감도 높게 지각한다는 것이며, 성격 유형으로는 사람들과의 관계와 친밀감을 중시하는 관계지향성 집단의 위기감 수준이 높음을 알 수 있다.

본 연구의 결과를 살펴 볼 때 중년기 위기감과 관련이 깊은 가족관계스트레스는 변화를 일으킬 수 있는 가족안의 생활 사건으로부터 발생하며, 가족은 성장과 발달을 해 나가는 과정에서 가족생활 주기마다 그 나름의 어려움과 스트레스를 지니게 되므로, 가족생활 주기에 따라 양상이 다른 가족관계스트레스를 이해 한다는 것은 가족구조의 변화에 대한 이해를 예측할 수 있게 하며, 나아가 가족관계스트레스에 대한 올바른 이해와 대처 전략을 통해 중년기 위기감 수준을 낮출 수 있을 것이라 기대된다.

본 연구는 성격 특성과 가족관계스트레스, 여가활동이 중년기 위기감에 미치는 영향을 실증적인 연구를 통해 규명하고자 하였으며, 이 연구를 통해 중년기의 위기감은 개인의 성격 측면과 가족관계스트레스, 그리고 중년 이후의 여가활동에 의하여 영향을 받을 수 있다는 것이 결과로 나타났다.

중년기 위기감에 가장 영향을 미치는 가족관계스트레스 수준을 낮추기 위해서는 가족에 대한 올바른 이해가 요구된다. 가족은 결혼과 혈연관계를 통하여 서로 영향을 주고 받으며 성장 발달해 나가는 과정에서 가족내부와 외부의 여러 변화와 직면하게 되고 가족원들의 스트레스 수준도 높아 질 수 있다. 이것은 곧 중년층 남성과 여성의 중년기 위기감으로 연결 될 수 있으므로, 중년기 위기감 수준을 낮추기 위해서는 가족 상호간의 이해와 신뢰를 바탕으로 함께 하는 여가활동을 통해 가족의 유대 강화가 요구된다.

이상의 결과를 볼 때, 앞으로의 중년기 위기감에 관한 연구는 가족관계와 여가활동을 통한 시대의 흐름과 무관하지 않은 개인 내·외적인 요인과 대인간 요인을 다각도로 고려하여 이루어져야 할 것으로 보인다.

목 차

논문 개요

I. 서론	1
1. 문제 제기	1
2. 연구의 목적 및 의의	5
II. 이론적 배경	7
1. 중년기	7
1) 중년기의 정의	7
2) 중년기 위기감의 개념	10
3) 중년기 위기감의 특성	13
4) 중년기 위기감의 영향요인	18
2. 성격특성	21
1) 성격특성의 개념	21
2) 성격 특성과 중년기 위기감	22
3. 가족관계스트레스	24
1) 가족관계스트레스의 개념	24
2) 가족관계스트레스와 중년기 위기감	26
4. 여가활동	29
1) 여가활동의 개념	29
2) 여가활동과 중년기 위기감	30
5. 중년기 위기감 관련 배경 변인	33

III. 연구모형 및 연구문제	36
1. 연구모형	36
2. 연구문제	37
3. 용어의 정의	38
IV. 연구방법	40
1. 조사도구의 구성과 내용	40
2. 연구대상 및 자료수집 절차	44
3. 자료의 분석방법	48
4. 연구의 제한점	49
V. 결과 및 해석	50
1. 성격특성, 가족관계스트레스, 여가활동, 중년기 위기감의 전반적 경향 ..	50
2. 배경변인에 따른 성격특성, 가족관계스트레스, 여가활동, 중년기 위기 감의 차이	51
3. 배경변인, 성격특성, 가족관계스트레스, 여가활동이 중년기 위기감에 미치는 영향력	63
VI. 결론 및 논의	67

참 고 문 헌

ABSTRACT

부 록

표 목 차

<표 1> 변인별 신뢰도계수 및 평균값	43
<표 2> 연구대상자의 일반적 특성	47
<표 3> 성격특성, 가족관계스트레스, 여가활동, 중년기 위기감의 일반적인 경향	51
<표 4> 배경변인에 따른 성격특성, 가족관계스트레스, 여가활동, 중년기 위기감의 차이	57
<표 5> 중년기 위기감에 대한 관련 변인들의 영향력	66

그 립 목 차

<그림1> 연구모형.....	36
-----------------	----

I. 서 론

1. 문제 제기

중년기는 젊은 세대와 노인세대의 중간 세대로 사회의 중추적 역할을 하며, 이 시기는 중년기 개인의 삶과 생활에 매우 중요한 의미를 지닌다. 최근의 많은 연구 결과에서도 보여 지듯이 중년기는 전환 또는 위기의 시기로서, 개인적으로나 가족적으로 많은 변화와 적응을 필요로 하는 복합적 양상을 보이는 역동적인 시기이다.

서구에서는 1970년대 후반부터 중년기에 대한 관심이 고조되었고, 우리나라는 그보다 늦은 1980년대에 들어서 중년기에 대한 관심이 고조되기 시작했는데 중년기는 사회·문화·역사적으로 그 기간에 차이가 있으며, 개인이 처한 상황에 따라 그 특성이 달라지므로 연구에 많은 어려움이 따른다. 그 이유는 그동안 인생주기에 관한 대부분의 연구는 노인이나 아동 및 청소년에 초점을 두어왔으며, 중년기에 초점을 둔 연구는 다른 연령집단이나 단계에 관한 연구들에 비하여 많지 않았기 때문이다. 그러나 최근 삶의 질을 추구함에 따라 중년시기에 대해 다각도의 관점에서 활발한 논의가 진행되고 있으며, 점차 많은 연구에서 중년시기에 대해 심도 있는 접근이 이루어지고 있다.

중년기에 대한 대부분의 문헌들은 중년기를 변화에 의한 불안정감과

긴장을 수반하는 위기의 시기라고 보는 견해와 일시적 적응을 요하는 전환기로 보는 견해가 상반되어 있는데(김경신·김경란, 2001), 이런 상이한 견해에도 불구하고 중년기에 대한 연구가 지속되면서 대부분의 학자들은 중년기가 성인기 발달과정에 있어 결정적 시기이며, 내·외적 변화와 관련된 많은 당면 문제들이 있다는 데 동의하고 있다(왕석순·서병숙, 1995).

우리는 흔히 자신이 처한 새로운 상황 속에서 어떻게 해야 할지 의미와 목표를 잃어버리는 기간이 길어질 때 그것을 ‘위기’라고 부른다(홍미혜, 2000). ‘위기’는 심리적인 혼란과 고통이 어느 발달적 전환기 보다 더 심각하다는 뜻으로 이는 중년기의 위기 역시 혼란과 고통이 수반될 수 있음을 의미하며, 중년기 위기를 고립감·절망감·초조감 등이 신체적 증세로 나타나는 것 등을 모두 포함하는 다양한 개념으로 설명하였다(Farrell & Rogenberg, 1981).

그동안 국내 중년기 위기에 관한 연구는 40~60대가 주요 대상이었으나 오늘날 현대 산업사회는 가족과 일 두 영역을 철저히 분리 시켰고, 최근 정년과 상관없이 빠르게 늘어가는 조기퇴직과 직장 내 감원으로 실제보다 체감하는 중년기 시기는 더 빠르게 다가오고 있으며, 삶의 질에 대한 관심이 더해지면서 중년기 생활을 포함한 노후준비에 대한 관심 또한 높아지고 있는 실정이다.

통계청의 조사에 따르면 평균수명의 연장으로 1995년에 남녀의 평균수명은 73.5세 였으나, 2000년은 75.9세로 늘어났으며, 2020년 예상되는 평균수명은 80.7세로 평균 수명은 빠른 증가 추이를 보이고 있다. 또한 생활연령으로 40~59세를 중년기로 구분 지었을 때, 1980년 전체 인구의 17%,

1990년에는 19.2%, 2000년에는 전체 인구의 24.5%가 중년기 인구로 분류되었다(2000, 통계청, 인구주택 및 총 조사보고서). 즉 인간의 평균 수명 연장으로 인하여, 앞으로 중년기 이후의 삶은 더욱 늘어날 것 이라는 것을 예측 해 볼 수 있으며, 자녀가 결혼한 후 부부만 남는 ‘빈 등우리 시기’ 또한 점차 길어질 것이므로, 장기화 되고 있는 중년기에 대한 정확한 이해와 준비가 요구된다.

지금까지의 중년기를 다룬 국내 선행 연구들을 살펴보면 자아정체감, 삶의 질, 어머니 역할 수행, 심리적 복지, 생활사건, 중년기 위기감, 우울과 자아정체감, 스트레스와 정신건강, 생활만족도 등에 초점을 두고 연구를 진행하였는데, 모두 여성을 중심으로 한 연구들이었다(김명자, 1989; 신기영, 1991; 김애순·윤진, 1993; 진미정, 옥선화, 1994; 홍미혜, 2000; 오명옥·고효정·박청자, 2000; 김경신·김정란, 2001). 반면 중년기 남성에 대한 연구는 미비했으나, 최근 들어 남성에 대한 연구(유주연, 1995; 강성희, 1996; 박미석, 1996; 서정아, 1998; 김명자, 1998)가 증가하고 있다. 남성들도 다양한 역할에 연루되어 있음에도 불구하고 그동안 대부분의 연구는 남성의 직업역할과 심리적 건강에만 초점을 맞춰왔으며(Pleck et al., 1992), 국내 연구들에서는 부모역할(서혜영, 1999; 이성희·한은주, 1998; 장미나, 1994; 조선화, 1998; 허선자, 1992), 직무스트레스(유주연, 1995), 사회관계망과 심리적 복지감(이기수·김현지, 2002)등에 초점이 맞추어졌다. 외국의 선행연구들(Barnett & Marshall, 1992; Draughn 1984; Kimmel, 1980; Lewis, 1978)은 중년남성의 심리적 복지감, 역할변화 등을 중심으로 중년기의 전이과정을 살펴본 연구들로 전반적인 중년기 남성의 위기감을

파악하기 보다는 연구의 필요성만을 제시하고 있으므로 중년기 남성들의 생활 영역에서의 가족관계를 파악해 볼 필요성이 제기된다.

이렇듯 각각의 남녀 특성에 따른 연구들은 있었으나, 중년기 남녀를 통합한 중년기 위기감에 관한 연구는 많지 않다. 중년기 남녀에 관한 연구 중 자아존중감, 내외통제성, 건강상태(김현화, 1992; 이경화, 2003)등이 주요 변인으로 다루어지기는 했으나, 이러한 연구들은 중년기 적응이나 가정 환경적 요인, 가족 내 역할, 자아존중감 등을 변수로 한 연구로써 양적인 면을 강조하는 부분이 많았다.

가족생활의 가장 중추적 시기라 할 수 있는 중년 시기의 중년기 위기감이 기혼남녀의 삶에 어떤 영향을 미치고 있는지에 대한 연구는 매우 중요하다고 생각하는 바, 본 연구에서는 한 개인의 성격특성과 가족관계스트레스에 따라 중년기 위기감이 어떠한 차이와 영향을 미치는지를 함께 알아 볼 것이다. 더불어 최근 주 5일제로 인해 늘어난 개인 시간과 생활수준의 향상으로 인해 여가활동 대한 관심이 높아지고 있는 바, 그동안 중년기 위기감 연구에서 거의 다루어지지 않았던 여가활동 변수를 채택하여 최근 늘어나고 있는 여가시간 활용을 통한 여가활동이 중년기 위기감에 어느 정도 영향력을 미치는지 규명해 볼 것이다. 중년기는 다른 인생 발달 단계에 비해서 늘어나는 여가시간 활용의 중요성이 대두되기에 여가생활을 통한 다양한 역할과 시간 사용으로 보다 안정된 중년기를 맞이할 수 있을 것이라 생각되며, 나아가 다가올 노년기 생활에 여가의 영향력을 예측해 볼 수 있을 것이다.

2. 연구의 목적 및 의의

매스컴과 각종매체를 통해 개인의 삶의 질에 대한 관심이 하루가 다르게 높아지고 있으며, 평균 수명의 연장으로 중년기가 장기화하는 현상이 나타남에 따라 지금보다 좀 더 나은 생활을 영유하고자 하는 인간의 욕구 또한 점점 높아지고 있다. 그 결과 그동안 사회적으로나 학문적으로 특별한 발달단계로서 주목을 받지 못했던 중년기에 대해 새롭게 인식하게 되었다.

성인 중기에 이르게 되는 중년기는 자아의 위치를 찾고 자아를 재평가하는 시기로(Neugarten, 1975), 중년기 적응은 중년기 위기감과 상호 밀접한 관계임을 알 수 있다. 그러나 같은 중년기라 할지라도 위기감을 느끼는 수준은 자신이 처한 환경에 따라 다르며 개인적인 특성에 의해 영향을 받는 것으로 나타나고 있다. 이와 같이 어떤 새로운 사건이나 문제에 대해 부정적이고 비수용적인 태도를 보이는 성격특성은 중년기 위기감에 영향을 끼칠 것이라 보여 진다. 즉 개인은 관계지향적이거나 자율지향적인 성격특성에 따라 각자 다른 관점을 갖게 될 수 있기 때문이다(Christenson,1988). 스트레스 또한 중년기 위기감에 주요소로 Fleming과 Baum(1984)등은 모든 사람에게 스트레스를 일으키는 사건이란 있을 수 없으며, 동일한 사건에 대해서도 개인이 처한 상황이나 개개인의 심리적 특성에 따라서 개인이 느끼는 스트레스의 정도나 양태는 다르다고 보았다. 이에 본 연구에서 다루어지는 스트레스는 가족 안에서 일어나는 가족관계 스트레스를 주요 변인으로 정하였으며, 이를 통해 중년기 위기감에 대한

가족관계스트레스의 영향력을 알아볼 것이다.

또한 중년기 이후의 여가활동 역시 중년기 위기감에 영향력을 끼칠 것이라 생각되는데 그 이유는 최근 산업화의 진전으로 노동 시간이 점차 감소함에 따라 삶의 질에 대한 관심을 가지게 되었고, 여가의 중요성과 의의에 대한 논의가 활발하게 진행되고 있다(홍성희, 1996). 핵가족화와 자녀양육기간의 단축으로 종래의 가족기능 중 많은 부분이 사회로 이양되었고, 최근 주 5일제 근무의 확산으로 사회적 기반이 마련됨에 따라 실제 여가활동을 추구할 수 있는 시간 및 기회가 증가하였기 때문이다.

본 연구에서는 성격 특성과 가족관계스트레스, 여가활동 변인이 중년기 위기감에 어떤 영향을 미치는지 알아 볼 것이다.

중년인구의 증가추세와 중년기의 장기화 현상, 그리고 중년기가 사회적, 가정적으로 중추적 역할을 하는 매우 중요한 시기라는 점과 누구나 겪게 되는 중년시기를 보다 현명하게 대처하고 적응하기 위해 중년기 위기감의 존재를 인식하고 위기감과 관련된 요인들을 분석해 보는 것은 매우 의미 있는 일이라 생각된다.

II. 이론적 배경

1. 중년기 위기감

1) 중년기의 정의

중년기는 생물학적·사회적·직업적으로 가족생활주기에 변동이 오는 시기이며, 인생 주기에 있어 그 자체의 중요성과 의미를 지닌다. 또한 변화와 성장 그리고 강한 도전을 할 수 있는 시기로서, 자신의 잠재력을 더욱 충분히 실현 할 수 있는 기회이기도 하다. 보편적으로 중년기는 노부모와 성장한 자녀의 중간에 위치한 세대로, 인생의 유한성에 직면하여 본질적 자아에 대한 성찰에 관심을 갖는 시기이며, 사회생활·직업생활에서의 대인관계 및 사회경제적 지위 등에 있어 절정기에 달하였으나 동시에 종종 과중한 의무와 책임이라는 자극에 압도되어 더 이상의 성취보다는 하강과 은퇴를 경험하는 시기이기도 하다.

중년기에 대한 개념을 최초로 발달시킨 Jung은 40세를 전후로 하여, 행동과 의식의 탈바꿈이 발생하는 결정적 전환기로 보았으며, 이 시기에 인생의 전반부까지 무시되어 잠재되어 있던 보다 본능적이고 적나라한 자아가 출현하면서 개별화 과정이 두드러지게 나타나고, 성장을 위한 새로운 조건을 제시한다고 하였다(Levinson, 1978). Jung은 이 시기에 자기인식에 의한 개별화(individuation)가 이루어져야 하며, 이 개별화는 진정한 자아를 실현(self-realization)하는 것으로서 어느 누구도 아닌 자기 자신이 되는

것을 의미하여, 내면의 무의식을 의식화 하는 것이라고 하였다(안정아, 1996).

중년기에 들어서면 개인의 생리적·심리적 기능에 변화가 생기게 되는데, 이 변화를 통해 중년기의 사람들은 생활양식과 사회역할의 재조정이 필요하다고 느끼게 된다. 지나간 삶의 모습을 회고해보면서 기존의 생각 자체가 변화되기도 하며, 신체적 변화가 더해져 삶의 방식에 많은 영향을 받게 된다. 또한 시간에 대한 전망이 축소되고 내향성이 증가하며, 이러한 과정에서 기존의 가치와 목표에 대한 재정의와 자아에 대한 성찰이 증가하게 되는 것이다.

보편적으로 여성이 남성보다 중년기를 빨리 경험하게 되는데(Samuel, 1986), 여성의 중년기 전환은 자녀의 독립과 폐경이라는 생물학적 변화와 관련되며, 불확실성에 대한 두려움, 새로운 역할을 감당해 낼 수 있을지의 여부에 대한 초조감과 흥분감 등이 동시에 수반된다. 반면 남성의 중년기에 대한 지배적 견해는 신체적 노화에 따른 긴장감, 직업에서의 제한된 승진 가능성, 가족생활 변화 등이다(김명자, 1991).

중년기시기에 대해서는 학자들마다 의견을 달리하고 있지만 중년기 발달에 관한 선행 연구들은 생활연령과 가족생활 주기를 지표로 중년의 시기를 설정하고 있다. 생활연령을 기준으로 중년기를 설정 할 경우, 학자에 따라 35~40세부터 55~65세 까지의 시기를 중년기로 본다. Jaques(1965), Sheehy(1976), Gould(1978)는 35~45세를 중년기로 보았으며, Vincent(1972)는 35~55세, Erikson(1956), Levinson(1978)은 40~60세를 중년기로, Buhler(1968)는 45~65세를 생활연령에 의한 중년기로 구분하고 있다. 국

내의 중년기 선행 연구에서는 김재은(1983)이 40~60세를 중년기로 보았고, 김남순(1986)은 40~50세, 이강윤(1986)은 39~59세, 김명자(1989)는 40~59세를 생활연령 구분에 의한 중년기로 설정하였다.

그러나 가족생활주기를 중년기의 지표로 보았을 때, 연령 자체 보다는 가족관계의 변화과정과 생활사건 개념 등을 고려한 사회적 연령이 고려되는데, 이는 성인발달이 신체적 연령보다는 사회적 연령과 관련된 개체발생적인 사건으로 자녀 성장으로 인한 역할 변화와 청소년 자녀들과의 문제, 직업상 경력에서의 한계 등 사회적 연령과 관련된 사건이라고 보기 때문이다(홍미혜, 2001). 이에 사회적 연령으로는 첫 자녀의 사춘기(11~13세)부터 자녀의 결혼 및 은퇴까지를 중년기로 보기도 하며(김애순, 1993), 이 두 가지를 모두 고려하여 생활연령은 40~59세에 속하며, 가족생활주기를 기준으로 막내자녀가 중학교 이상에 재학 중인 시기를 중년기로 정의하기도 한다(김미진, 1995). 한편 우리나라에서는 김종서 외 3인(1982)이 전문가들의 평정과정을 통해 평생 교육적 관점에서 한국인의 발달과업을 규정하고자 다음과 같이 한국인의 발달단계를 구분 하였는데, 1단계 유아기(1~6세), 2단계 아동기(6~12세), 3단계 청년전기(12~19세), 4단계 청년후기(19~25), 5단계 성인전기(25~35), 6단계 성인후기(35~60세), 7단계 노년기(60세 이후)로 총 7단계로 구분하였다. 이처럼 연구들에서 중년기를 평균적으로 40세부터로 보는 견해가 강하지만, 최근 만혼의 영향으로 생활연령만으로 중년기를 구분하는 것은 무리가 따른다. 생활연령은 중년기에 속하지만 사회적 연령이 중년기에 속하지 않는 경우, 즉 결혼 한지 10년이 안되는 무자녀의 40대 주부와 자녀가 있는 38세의 결혼 10년차 주부의 경

우, 생활연령과 사회적 연령이 속하는 부분이 각자 다르다. 자녀와 결혼생활은 중년기에 중요한 영향을 미치는 요인이기 때문이다.

서양에서는 막내가 고등학교를 졸업하고 집을 떠난 뒤를 중년기로 넘어가는 시점으로 잡지만, 우리나라의 경우 자녀가 고등학교를 나왔다고 해서 부모로부터 완전히 독립하는 것이 아니기 때문에 중년시기를 38~45세로 보는 견해도 있다(이미나, 2000). 국내의 신기영·옥선화(1990)의 연구에서도 생활연령에 따른 중년기 구분이 개인의 심리적이고 신체적인 발달 개념과 관련되나, 가족생활 주기를 사용했을 때에는 연령자체보다는 가족관계의 변화과정과 생활사건 개념 등이 고려된다고 보았다.

2) 중년기 위기감의 개념

Erikson(1963)은 인간의 전 생애를 8단계로 나누고 각 단계마다의 위기를 제시하였는데, 약 40세 경에 개인은 7번째 단계인 생산성 대 침체기의 위기에 직면하게 되며, 이때 생산적인 사람은 다음 세대에 관심을 기울이고 후세의 발달을 돕고 지도하는 성숙한 삶을 살아가지만, 반대로 이런 중년기의 요구에 부응하지 못하면 침체감에 빠지게 되고, 심리적 성장의 지연을 초래하게 되어 위기감을 발생시키게 된다고 하였다. 연령 증가와 함께 새로운 상황에 처할 때, 그런 상황은 처음 만나는 낯선 상황이므로 스트레스가 증가 할 수 있고, 중년기의 신체적, 심리적 변화로 인한 발달단계상의 새로운 상황은 개인에게 심리적 압박감을 줄 수 있으며, 위기감으로 연결 될 수 있다는 것이다.

중년기 위기라는 개념은 Jung(1954), Jaques(1965)에 의해 연구되기 시작했는데 여기서 ‘위기’(crisis)라는 용어는 심리적인 혼란과 고통이 여느 발달적 전환기 보다 더 심각하다는 뜻에서 ‘전환기’이상의 의미를 내포하고 있으며(Kimmel, 1980), Farrell 과 Rogenberg(1981)는 중년기 위기를 고립감·절망감·초조감 그리고 긴장감이 신체적 증세로 나타나는 것 등을 모두 포함하는 다양한 개념으로 정의하였다. Jung 과 Levinson 등은 중년기 전환기에 발달과제를 해결하는 과정 자체를 위기로 보고, 여기에는 혼돈과 고통이 필연적으로 수반된다고 보았다. 이러한 과정에서 정체감의 변화를 초래하는 개별화 과정과 같은 위기는 혼돈이나 고통과 같은 정서적 위기와는 다른 차원으로, 국내에서도 중년기 위기를 과거에 대한 재평가·개별화에 따르는 발달과업을 해결하는 인지적 차원·정서적 혼란·절망과 같은 정서적 차원으로 분리해서 연구 된 바 있다(김애순, 1993).

중년기 위기론의 대두는 1970년대의 Levinson(1978), Gould(1978), 1980년대의 Scott(1981), Stein(1981), O’connor(1985) 등으로 이어진다. 그들은 중년기 위기감은 피할 수 없으며, 위기감을 경험한 후라야 다음 단계로의 발달이 가능하다고 보았다. 또한 중년기를 제 2의 사춘기(Leshan, 1973), 또는 빈 보금자리기(Duvall, 1977) 등으로 묘사한다. 그러나 1980년대 이후 중년기 위기가 보편적인 현상이라기보다는 개인의 성격과 개인이 개입되어 살아온 역할과 같은 사회적 체계 등 다양한 변인들의 상호작용에 의해 영향을 받는 보다 복잡한 중다결정과정 이라는 주장이 우세해 지고 있다(김애순, 1993).

Chiriboga(1989), Schaie와 Willis(1991)등은 그들의 연구 결과에서 대다

수 중년기 개인들은 격동적인 변화를 겪지 않으며, 자신의 삶이나 목표에 의문을 갖기도 하지만 이러한 의문이 위기를 초래하지는 않는다고 하였으며, Farrell과 Rosenberg(1981), Shek(1996) 역시 모든 연령층에서 위기감 수준의 차이가 나타나지 않았다고 보고하였다. 이와 같이 중년기의 모든 개인은 중년기 변동에 처하여 필연적으로 중년기 위기감을 경험한다는 견해(Gould, 1972; Levinson, 1978)와 개인의 특성, 사회 심리적 환경에 따라 위기감을 경험 할 수 도, 경험 하지 않을 수도 있어 중년기 위기가 모두에게 불가피한 것은 아니며, 보편적인 중년기 위기감은 존재하지 않는다는 사회학자들의 견해(Neugarton, 1979)가 상반되고 있다(김명자, 1989). 그러나 중년기 위기는 중년기로의 변화와 적응과정에서 긴장감이나 실망감 등의 증세를 보인다는 것으로 적어도 자기 자신의 인생에 대해 회의감을 나타낸다는 것이며, 과거 및 현재의 삶과 활동에 대한 부정적 견해로 정의할 수 있다. 이처럼 중년기 위기는 개념 정의의 어려움과 광범위한 변인을 가지고 있어(Cytrybaum et al, 1980; Sutherland, 1989; Whitbourn, 1986), 다양한 척도가 중년기 위기를 측정하는데 사용되어져 왔다(김경신·김정란, 2001). 중년기 위기 이론의 일반화 가능성, 위기감이 중년기 이후 발달에 대해 제공하는 긍정적 역할과 공헌 여부, 그리고 그 발생시기 등에 대해서는 여러 연구결과들의 불일치로 인하여 많은 논쟁의 여지가 남아있다(김애순·윤진, 1991). 그러나 중년기 위기감은 결코 병리적인 것은 아니며, 건전한 자아에서 유래되는 정상적 과정으로서 그동안 인식하지 못했던 자신의 여러 모습을 확인하고 받아들이는 긍정적 현상이기 때문에, 이 과정을 통해 자신의 내면적 자아를 발견함과 동시에 재탄생이 가능하고 자

신과 타인을 수용 할 수 있는 능력이 확대 될 수 있다.

즉 중년기의 변화가 위기감을 유발하기도 하나 이것은 도전과 기회를 내포한 것으로, 자신에 대한 보다 풍부한 자각과 새로운 적응력을 제공한다고 볼 수 있다. 중년기 위기라는 용어를 처음 사용하게 되면서 위기감의 원인이 단순히 생의 중반에 이르렀다는 연령 인식 이라기보다는 생의 목표와 성취의 절정이 한계가 있음을 인식하게 되고, 자신이 늙어가고 있다는 사실과 자신의 죽음에 대한 필연성이 의식적인 수준에서 현실로 인식되기 때문이라고 주장하기도 하였다(김애순, 1993). 따라서 중년기 위기가 개인이 중년기에 이르며 경험하게 되는 보편적 현상인지 그렇다면 발생원인이 무엇이며, 그 이후 발달에 유익한 현상인가 하는 문제들은 보다 다양한 변인들과 중년기 위기감과의 역동적인 상호관계 속에서 분석되어야 할 것이다(김경신·김정란, 2001). 즉 중년기 위기감은 발달적 전환기에 일어나는 일시적인 삶의 의미상실과 관련되어 있다.

3) 중년기 위기감의 특성

발달 심리에 의하면 중년의 생활연령에 있는 사람은 거의 비슷하지만 같은 중년이라도 생활환경과 사회문화적 차이에 따라 그들의 요구와 관심은 다양하다. 중년기는 사회적인 영역에 있어서 다양한 변화가 일어나며, 가정생활 자체 내에서도 새로운 적응이 요구되는 시기으로써, 많은 사람들이 자신의 신체적 변화와 중년기의 현실적인 자기 위치를 실감하면서 분노, 좌절감, 권태로움, 자기연민 등을 경험하게 되며, 청년기와는 달리 일상생

활의 행동에 있어서 내향성(introspection)의 증가로 중요한 결정 때 자신의 오랜 경험을 토대로 매우 신중하게 결정하는 행동 양상을 보이게 된다. 발달과정에서 단계마다 겪게 되는 위기는 연륜과 경험에 따라 정도의 차이는 있으나, 누구나 경험할 수 있는 보편적 현상이므로, 중년기에 경험하는 위기감의 정도 역시 개인마다 다르며, 변화의 폭은 남성보다 여성이 더 크다(김동호, 1996). Mackin(1995)은 그의 연구에서 여성은 중년기가 되면 죽음의 필연성을 느끼기 시작하며, 신체노화나 질병 등 신체적 문제가 발생하기 시작하고, 이를 극복하기 위해 운동이나 식이요법, 긍정적 사고 등 최선의 노력을 하지만, 노화에 대한 절대적인 통제를 할 수 없게 된다고 하였다. 정서적인 면에서 여성이 남성보다 중년기 위기감을 2~6배 가량 더 많이 겪는다는 연구(김명자, 1989; 김예식, 1991; 김정란, 1993)에서 보듯이 남성과 여성이 인식하는 중년기 위기감에는 성별에 따른 차이가 있음을 알 수 있다. 특히 여성은 어머니가 되기를 결심한 초기 성인기에 어느 정도 자아정체감 위기를 해결하였으나, 결혼 후 10년 이상이 경과한 중년기에 이르게 되면 독자적 자아정체감을 이루고자 하는 위기를 다시 경험하게 되는데(김정란, 1993), 이때 흔히 나타나는 중년기 여성의 심한 우울 증세는 남성처럼 위기를 대처 할 만한 수단이 다양하지 못하기 때문이라고 판단된다. 신체적인 면에서 중년 여성은 폐경으로, 남성은 신체적 노화로 중년기 위기를 느끼며(김명자, 1989), 이로 인한 젊음에 대한 상실감은 남성보다 여성에게 더 큰 갈등 요인으로 작용(강정희, 1996; 김정란, 1993)하는 것이다.

중년기가 되면 남성들은 가정생활에 관심을 돌리는 반면 여성은 자식

들의 성장으로 인하여 독립적 방식과 가정 외의 활동에 관심을 갖게 되는 성 역할의 역전 현상이 일어나게 된다(이장호, 1984). 또한 자녀의 독립으로 위기를 느끼고 남성은 직장과 가족생활에서의 압박감으로 위기를 느낀다(김동호, 1996; 김명자, 1998).

이처럼 기존의 연구와 의견이 있음에도 불구하고 중년기에 대한 연구는 연구자마다 평가가 상이하여 긍정적 연구와 부정적 연구로 나뉘어 지고 있다.

긍정적 견해의 연구에서는 중년기를 새로운 자유감의 시기(euphoic stage), 선구적인 시기(pioneer generation), 지도적 세대(command generation)등의 용어로 표현되며, 이들은 중년기를 개인적·사회적 환경에 대한 최고의 영향력을 행사하며, 의사결정능력이 증가되는 시기로 절정에 달한 직업 지위와 안정된 생활을 영위하는 시기로 보았다(Rogenberg & Farrell, 1976; Borland, 1978). 반면 Tamir(1989)는 중년기를 뿌리 깊은 자기의심과 혼란의 시기로 규정하였다(김경신·김정란, 2001).

Livson(1976, 1981)의 연구에서 전통적이고 관습적인 여성성과 남성성을 지닌 남녀는 이러한 성격이 비교적 안정적으로 유지되어 위기감을 보이지 않았으나, 이에 비해 비전통적·비관습적인 여성성과 남성성을 지닌 여성과 남성, 즉 도구적·주도적인 여성과 표현적·정서적인 남성은 40대 초반에 심한 정체감 위기와 함께, 남성의 경우 분노·적개심·불평 등으로 표현된 위기감을 경험한 후에야 50대에 이르러 다시금 자율성과 통찰력을 갖춘 높은 정신건강 수준을 유지하게 된다고 하였으며, 비전통적인 여성과 남성이 40대 초반에 심한 위기를 보이는 것은 그들의 기질이나 성격이 관

습적인 성역할에 부합할 수 없어서 중요한 욕구를 억압하면서 살아왔기 때문이라고 주장한다.

Rogenberg & Farrell (1976)은 중년기 위기반응 역시 개방성향과 밀접한 상관이 있으며, 개인이 중년의 전환기에 부딪히는 갈등적인 문제들을 인정하느냐 부정하느냐에 따라 중년의 적응과정이 달라 질 수 있다고 보았다.

Duvall과 Miller(1985)는 중년기를 ‘빈둥지기(empty-nest period)’라고 부르고 새로운 자각에 눈을 뜨는 시기로 보았으며, Hunter 와 Sundel (1994)역시 대중매체, 일반인, 정신건강 전문가들에게 중년기를 위기로 보는 인식이 널리 퍼져 있지만, 이를 입증해주는 어떠한 증거도 없으며, 오히려 여성들에게 중년기는 새롭고 흥미로운 기회를 탐색하는 시기라고 주장하였다. Consumer Report on Health(2000)의 종단 연구를 통해서도 중년기 위기는 발견되지 않았을 뿐 만 아니라 개인은 나이가 들어가면서 성실해지고 온화해지며, 더욱 생산적이 된다고 발표해 이들의 주장을 뒷받침했다(김경신·김정란, 2001). Vaillent(1977) 역시 아주 심한 중년기 위기감은 정상집단보다는 임상집단에서 그 빈도가 더 많이 나타나고 있음을 확인하고 Levinson(1978)과 Gould(1978)가 중년기 위기를 지나치게 강조했다고 비판했으며, Farrell과 Rosenberg(1981), Shek(1996) 역시 모든 연령층에서 위기감 수준의 차이가 나타나지는 않았다고 보고하였다.

국내의 선행연구에서도 중년기 여성의 위기감, 우울과 자아정체감, 스트레스와 정신건강, 생활만족도 등에 초점을 둔 연구들을 진행하였는데(김명자, 1989; 김애순·윤진, 1993; 김은아, 1992; 김현화·조병은, 1992; 신기

영, 1991; 오명옥·고효정·박청자, 2000), 그 중 가장 주목을 받아온 문제는 중년기 위기감에 관한 것으로, 실제로 중년기 위기감 수준은 예상보다 높지 않으며, 위기감의 경험도 개인의 특성에 따라 차이가 있는 것으로 나타나 이는 중년기를 일시적 적응을 요하는 전환기로 보는 견해를 지지하는 결과로 생각 해 볼 수 있다. 따라서 중년기 위기가 개인이 중년기에 이르며 경험하게 되는 보편적 현상인지 그렇다면 발생원인이 무엇이며 그 이후 발달에 유익한 현상인가 하는 문제들은 보다 다양한 변인들과 중년기 위기감과의 역동적인 상호관계 속에서 분석되어야 할 것이다(김경신·김정란, 2001). 이와 같은 연구를 감안 할 때 중년기 위기에 관한 결론은 이중적인 견해가 상충한다.

또한 중년기는 가족생활 주기의 관점에서 양육중심의 부모역할이 어느 정도 감소되며, 가족주기상 이 시기는 청소년 자녀세대, 중년기 부부세대, 조부모 세대의 발달과업과 가족의 과업이 상충되는 시기로 위기가 도래할 가능성이 높고, 과업발달이 제대로 이루어지지 않을 경우 가족들에게 역기능 현상이 일어나기 쉬우며 그 이후의 가족주기에 영향을 미칠 수 있다(홍미혜, 2000) 특히 우리나라의 경우 사회문화적으로 중년기 여성은 자녀들의 심리적인 독립을 보장하려 노력하면서도 신체적, 경제적 유대가 결혼 이후 까지 이어지기 때문에 중년기 어머니의 역할은 이중적 구조를 갖게 되고, 신체적 변화와 함께 중년기 적응에 어려움을 겪게 된다.

이와 같이 중년기는 인생의 절정기인 동시에 인생의 유한성에 대한 자각을 하는 내적 혼란을 함께 경험한다는 것으로, 변화의 전환기인 중년기 시기에서 위기감의 경험 여부는 개인의 준비와 계획, 대인관계, 주된

역할에서의 성공과 실패 등 개개인의 인성과 사회 심리적 요인 그리고 사회적 배경 등에 영향을 받는다고 할 수 있다. 위기감이 반드시 부정적인 것만은 아니며 개개인의 성숙 발달에 큰 기여를 할 수 있다는 점을 간과해서는 안 될 것이다.

4) 중년기 위기감의 영향 요인

중년기의 연구가 증가함에 따라 보편적인 중년기의 위기 유무에 대한 상반된 견해가 대두되고 있으나, 대부분의 연구 결과들은 중년기를 위기의 시기, 문제의 시기로 보고하고 있으며, 사회나 가족으로부터의 과도한 역할부담과 책임감 또한 중년기의 위기감 수준을 높일 수 있는 요인이다.

중년기의 개인은 인생의 유한성을 인식하고, 시간전망의 축소와 내향성 증가 등을 경험하며, 기존의 가치와 목표에 대한 재정의와 자아에 대한 성찰이 함께 증가하게 된다.

급격한 과학기술의 발달과 사회전반에 퍼져있는 젊음이 우선의 가치에 의해 중년기 남성들은 자신들의 지위에 대해 불안을 경험하면서 내적·외적 압력이 최고조에 달하게 되는데(Raluger & Kaluger, 1979), 이러한 다양한 변화로 위기감을 경험하게 된다(김명자·송말희, 1998). 중년기 여성들의 경우 사회전반에 따른 위기감 보다는 가까운 주변 친구들의 중년기 공허감이나 허탈감의 경험, 자녀에 대한 섭섭한 마음 등에서 비교적 높은 위기감을 보였다(홍미혜, 2000). 중년기는 가족생활주기의 관점에서 양육중심의 부모역할이 어느 정도 감소되고, 은퇴한 노부모와 독립을 주장하는

자녀의 중간에 위치하는 세대로, 직업을 가진 경우 사회생활에서 난관을 극복하고 대인관계 및 사회경제적 지위에서 절정기에 달할 수도 있으나, 여성에게는 어머니 역할에 따른 자아정체감의 중요한 부분으로, 자녀의 성장과 독립은 여성에게 매우 중요한 사건이다.

중년기 남녀의 사회생활 전반에 걸친 연구는 거의 이루어지지 않고 있으나, 기존의 연구 결과를 살펴보면 여성이 남성보다 친밀한 대인관계를 유지하는 경향을 보이며, 학력이 높은 남성은 부부관계를 중시하고, 그렇지 않은 경우의 남성은 사회활동이나 친구 관계를 더 중시하는 경향을 보인다(김명자, 1991).

중년기 위기감에 영향을 미치는 변인으로는 성별, 소득, 교육, 건강, 종교 등 다양한 변인에 의해 영향을 받고 있음이 밝혀졌으나, 위기감이 일어나는 특정 연령은 확인되지 않았다(김명자, 1989). 또한 신체적, 생리적, 심리적, 결혼만족도, 가족관계, 경제적 요인(오윤선, 1997), 실제연령과 자각연령, 본인의 취업여부, 남편의 직업종류가 위기감에 영향을 미치는 변인이라고 보고 하였으며, 가족의 응집력이 낮고 수동적 대처양식을 빈번히 사용 할수록, 재정문제에 대한 스트레스 인지 수준이 높을 때, 친척이나 친구의 도움을 자주 요청하는 경우에 위기감이 높고, 신앙에 의지하는 대처양식을 빈번하게 사용 할수록 위기감이 낮다고 보고하였다(홍미혜, 2000). 또한 교육수준이 높을 때(김명자·박성연, 1989; 김애순, 1993; 김애순·윤진, 1993), 취업여성이 비취업 여성에 비해(김명자, 1989, 김애순·윤진, 1993) 위기감이 낮은 것으로 나타났으나, 또 다른 연구에서는 위기감과 취업여부와는 관련이 없는 것으로 나타났다. 즉 소득 수준이 높으며, 종교

를 가지고 있고, 건강 상태가 좋다고 인지 할 때(김명자, 1989; 김애순·윤진, 1993; 오명옥, 2000) 중년기 여성의 위기감 수준이 낮은 것으로 나타났다. 사회적 지원의 경우는 사회의 지원을 많이 받고 사회적 친밀감이 높을수록 위기감 수준이 낮은 것으로 보고 되었다(김명자, 1991; 백보령, 1994; 신기영, 1991; 신기영·옥선화, 1991). 막내자녀의 연령도 중년기 위기감에 영향을 미치는 요인이다(김애순, 1993). 일반적으로 막내자녀의 위치는 중년기 위기감에 영향을 미칠 수 있는 변인으로 알려져 있으나 필수 요인은 아니다. 만혼의 경향으로 최근 결혼 연령은 높아지고 있으며, 늦은 출산과 가족계획 등으로 막내자녀의 위치만으로 중년기를 구분하는 것은 무리가 따르므로, 사회적 경향이 고려되어야 할 것이다. 특히 중년기 위기감은 40대에 청소년 자녀들과 갈등을 경험하는 시기보다, 자녀들이 부모의 슬하를 떠나는 50대의 빈둥우리 시기가 더 높은 중년기 위기감 수준을 나타내는 것으로 보고 되었으며(김명자, 1989), 중년기 개인의 사회적·신체적인 다양한 변화와 변인들은 중년기 위기감에 영향을 미치는 요인으로 볼 수 있다.

이와 같이 선행연구들 간의 시각차이가 존재하는 것은 각 연구의 초점이 되는 중년기에 발달적 사건과 시각이 다르고, 동일적 사건의 경험이라도 개인의 배경변인에 따라, 또는 성격 특성에 따라 미치는 영향이 다를 수 있기 때문이라고 할 수 있다.

2. 성격특성

1) 성격특성의 개념

성격이란 어떠한 주어진 상황에서 개인이 어떤 행동을 할 것인지를 예상하게 하는 것이며, 자신이 속해있는 집단 내에서 다른 사람과 구별되는 행동에 관련된 것이라고 볼 수 있다. 즉 사회에서의 개인의 역할 및 상태를 규정하는 모든 성질의 통합이라고 할 수 있다.

성격은 어떤 특정 사건이나 자극에 대해 개인의 경향성에 따라 다른 반응들을 보인다는 것으로 자극은 개인이 갖는 경향성에 의해 유사성을 가지며, 또 여러 반응은 그 사람이 갖는 경향성에 의해 동일한 기능적 의미를 갖는다. 이와 같은 경향성을 특성이라고 하며, 특성이란 성격을 구성하는 단위로 보고 상대적으로 독립성을 가진 특성의 조합에 의해 성격을 설명한다.

개인의 성격에 따라 위기감을 두 차원으로 나누어 볼 때, 정서적 위기감은 직업, 결혼 및 자녀관계 등 사회적 체계 내에서의 관계가 중년기에 이르러 여의치 못할 때 생기며, 인지적 위기감은 개인의 개방성향과 밀접한 관계가 있어서, 삶에 대한 재조명과 자기 탐색 등을 통해 생의 구조를 재조직하게 된다(김애순, 1993).

Beck(1967)이 개인의 우울 취약성을 관계지향성과 자율지향성으로 구분한 이후 계속된 성격-사건 일치 가설연구들은 관계지향성의 사람들이 사람들과의 관계에서 발생하는 부정적 생활사건, 즉 가까운 사람과의 이별

이나 거절당함으로 인해 사회적 결속이 붕괴되었을 때 급격히 우울해 진다고 하였으며, 자율지향성의 사람들은 개인의 자율적 성취사건에서 실패했을 때나, 자신의 독립적 활동에 방해 받았을 때와 같은 자율성과 관련된 부정적 사건을 경험 했을 때 우울해진다고 보고하였다(홍미혜, 2000). 관계지향성 사람들에게 타인은 자존심, 의미, 만족감의 긍정적 원천을 제공하기 때문에, 이 관계의 와해나 위협은 이들의 자존심을 저하시키고 우울반응을 초래하게 되며, 삶의 의미와 만족감을 상실시키기도 하는데 이러한 성격특성은 주로 여성에게 많이 나타난다(조옥귀, 1993). 즉 친밀감과 적극적인 대인관계를 중시하는 이들은 개인보다는 관계 속에서 만족감을 얻기 때문에 관계지향성향이 강하다고 볼 수 있다. 이처럼 개인의 성격에 의한 관점은 개인의 주어진 상황과 사회적 역할에 따라서 그 기대에 부응하면 정적인 강화를 받게 되지만, 반대의 경우에는 다른 상황이 요구하는 형태로 성격특성을 바꾸어 나가게 됨을 의미하는데, 이러한 과정 중 발생하는 스트레스는 상황적 위기로 연결 될 수 있다. 즉 주어진 환경이 같고, 같은 사건을 맞이할 때도 개인의 특성에 따라 받아들이는 의미가 다를 수 있다.

2) 성격 특성과 중년기 위기감

성격은 한 개인이 계속해서 변화하는 환경 속에서 적응을 하도록 결정지어 주는 개인 내의 독특한 사고방식과 행동유형으로, 중년기 전환기에 있는 개인의 적응에 영향을 미치는 중요한 요인이 된다.

중년기 이후에는 남녀 모두 자녀들의 성장함에 따라 잠재되어 있던 인성의 출현과 남성성과 여성성의 융합으로 양성성의 성격을 보이기도 하는데, 일반적으로 양성성 성역할 정체감을 가지고 있는 사람이 성유형화된 사람보다 적응을 잘 하는 것으로 보고 되었다(김태현·유은희, 1987).

한 개인의 성격특성은 전 생애를 통해서 일관성을 유지한다는 주장이 있으나, 최근의 여러 연구결과에서는 개인의 연령이 증가함에 따라 새로운 역할과 경험을 하게 되고, 그에 따른 새로운 성격 형태를 얻게 되어 같은 상황에 처하더라도 연령 단계에 따라 전혀 다르게 반응하는 성격변화가 뚜렷이 나타난다고 한다(윤진, 1985). 특히 자기 직업에 전문가로서의 확신을 가지게 되는 중심성 경향과 내향적 증가가 45~55세 중년기의 성격 특성이며, 중년기 여성의 경우 폐경기에 대한 반응으로 우울증 경향을 나타나게 된다. 중년기는 신체에 대한 민감한 반응과 시간전망에의 변화, 자기 이해의 수단으로 부모, 자녀, 자기 자신이라는 삼면경을 사용하게 되며(윤진, 1985), 중년기에 발생하는 신체적 변화 및 부모역할의 감소는 심리적 변화와 함께 개인을 전혀 새로운 환경에 처하게 한다(김현화, 1991). 이처럼 중년기에 이르면 기존의 자신의 성향과 자기 내부의 변화, 주위의 환경에 계속 적응해 나가야 한다.

Beck(1983)의 연구에서도 관계지향적(sociotropy) 성격특성은 타인과의 만족스러운 관계를 유지하고 자신의 신념, 행동에 대한 타인의 긍정적인 피드백을 중시하는 성격을 말하며, 자율지향적(autonomy)성격특성은 개인적 영역의 안정성, 자율성을 확보하고 외부의 제약으로부터 자유롭게 자신의 목표를 성취하는 것을 가장 중요하게 여긴다. 중년기는 새로운 요구와

적응이 상충되는 시기이므로 성격특성이 중년기 위기감에 중요한 변수라 생각된다. 즉 개인이 같은 시간과 상황에 처하더라도 성격특성에 따라 위기감 수준이 높을 수도 있으며, 그 반대의 경우 일 수도 있기 때문이다.

이러한 변화들은 어떤 형태로든 개인에게 긴장과 위기의 감정을 주게 되므로 개인에 따라 중년기 위기감을 느끼는 수준 또한 다를 것이라는 것을 예측해 볼 수 있다. 따라서 변동과 전환의 시기인 중년기에 개인의 적응은 성격 특성인 관계지향성과 자율지향에 따라 다를 것이라 기대된다.

본 연구에서는 개인의 성격특성을 관계지향성과 자율지향성으로 구분하여 개인 성격특성이 중년기 위기감에 미치는 영향력을 보고자 한다.

3. 가족관계스트레스

1) 가족관계스트레스의 개념

McMubbin 과 Pattterson(1983)은 가족원의 상호작용과 가족구조적 관점에서 가족관계스트레스 개념을 정립하였다.

학문적으로 스트레스에 대한 최초의 연구는 정신의학에서부터 시작되었으며, 신체적·생리적 반응실험을 통해서 정서적인 흥분된 관련된 자극은 생리적 과정에 변화를 가져온다고 하였다. 또한 정신의학에서는 스트레스를 일으키는 생활사건 변동과 가족병리의 관계를 연구하면서, 가족상황, 상호작용 패턴, 사회적 역할, 가족의 가치관, 관습 등의 역동적 관계 가운데 가족 내의 스트레스를 보고 있다(정민자, 1983).

중년기는 복합적 요인에 의해 영향 받는 필연적 과정으로 어느 정도의 긴장감을 수반한다고 볼 수 있으며(김명자, 1991), 중년 세대는 젊은 세대의 요구와 노인세대의 기대에 대한 책임감의 증가와 특히 노부모의 만성적 질병 등으로 인한 예기치 않았던 시간적, 재정적 힘든 보살핌 등으로 인한 정서적 갈등이 증가되기도 한다(Brody, 1985). 또한 중년시기의 증가와 가족주기의 변화, 산업화의 진전으로 핵가족화가 가속화되고, 부부와 자녀간의 하나의 가족생활에서 가족이 느끼는 감정과 경험이 다름에 따라 상호갈등을 유발할 가능성이 있으며, 이것이 곧 가족 문제를 일으킬 수 있다. 결국 모든 가족은 스트레스를 유발하는 생활사건을 경험하게 되며, 이로 인한 영향력은 가족의 특성에 따라 다르다는 것을 알 수 있다.

Boss(1988)는 그의 연구에서 가족의 스트레스란 가족이 안정된 상태에서 혼란을 일으키는 압력이며, 개인과 가족이 시간의 흐름에 따라 발달과 변화를 해 나가는 과정에서 불가피하게 경험하게 되는 가족체계내의 긴장과 압력이라고 하였다.

즉 가족관계 안에서 발생하는 스트레스는 불가피한 것으로, 그 자체가 긍정적이거나 부정적인 의미를 가지지 않기 때문에 스트레스를 회피하기 보다는 이것에 직면한 가족이 사건에 대해 어떻게 인지하고 대처하는지가 더 중요하다고 보았다. 이와 같이 스트레스는 가족체계 내에서 변화를 일으키기에 충분한 생활사건으로 정의되며, 스트레스를 유발하는 사건이나 상황, 요구에 대한 개인 혹은 가족의 신체적, 정신적 반응으로 모아진다.

가족관계스트레스는 가족에 영향을 끼치는 생활사건 스트레스원의 누적된 결과이며, 결혼, 출산, 입학, 졸업, 자녀의 독립 등 예측 가능한 문제

들로부터 생겨날 수도 있지만, 가족 구성원의 죽음이나 질병, 이혼 등과 같은 예측 불가능한 사건들로부터 야기될 수도 있다고 보았다(홍미혜, 2000).

가족관계스트레스는 변화를 일으킬 수 있는 잠재력을 지닌 생활 사건으로부터 기인하게 되는데, 가족관계스트레스를 유발하는 생활사건에는 비통례적 사건과 통례적 사건으로 나뉘어진다. 비통례적 사건이란 홍수, 지진, 갑작스런 실직이나 가족원의 사망 등 예측 불가능한 것이며, 통례적 사건이란 임신, 자녀출산, 자녀의 독립, 은퇴와 같은 것으로 가족이 성장 발달을 통하여 예측 가능한 것으로(McCubin 1980), Boss(1988)는 가족스트레스원을 의지적 스트레스와 비의지적 스트레스 사건으로 구분하였다.

그러나 가족관계스트레스를 유발하는 생활사건은 가족의 스트레스 수준을 변화시킬 수 있는 잠재력만을 가지고 있어서 생활사건에 대한 긍정적이고 부정적인 결과를 보편화 시킬 수는 없으며, 단지 다양한 스트레스 수준만을 포함하고 있다고 해야 한다(Boss, 1987).

2) 가족관계스트레스와 중년기 위기감

인생 주기의 자연스러운 한 단계인 중년기의 가족관계에서 발생하는 스트레스는 본인 뿐 아니라 가족구성원 모두에게 새로운 적응과 역할이 요구된다. 가족이 겪게 되는 생활사건은 개인이나 가족의 자각과 자원, 상황에 따라 가족 구성원 모두에게 다른 영향을 미치며, 스트레스를 유발시키는 원인이 된다. 즉 가족이 겪게 되는 생활사건은 기존의 생활패턴을 변

화시켜야 한다는 것으로서, 가족구성원 모두에게 영향을 미치게 되며, 이는 생활사건 자체는 가족구성원 모두에게 독립적이지만 스트레스를 유발할 잠재력을 지니기 때문에 가족의 평형을 위협한다고 보는 것이 일반적 견해이다(김명자, 1991). 특히 중년기 개인은 사회심리적 갈등과 신체적인 쇠퇴, 긴장감을 자주 경험하게 되는데, 긴장감은 스트레스를 유발하는 주요인이며, 스트레스의 증가는 곧 중년기 가족에 위기감을 불러일으키는 주요인이 될 수 있다. 즉 스트레스는 가족체계 내에서 변화를 일으키기에 충분한 생활사건으로 정의되며, 스트레스를 유발하는 상황, 요구에 대한 개인 혹은 가족의 신체적, 정신적 반응으로 모아진다(홍미혜, 2000).

가족의 스트레스 상황으로 인해 문제가 생겼을 경우 가족구성원 모두 가족치료를 받음으로써 위기를 완화시킬 수 있는데, 예를 들어 사티어(Satir)의 경험적 가족치료(Experiential Family Therapy)에서는 가족에게 통찰이나 설명을 해주기 보다는 가족의 특유한 갈등과 행동양식에 맞는 경험을 제공하고자 노력한다. 특히 사티어의 성장의사소통적 치료는 자신의 자아존중감을 높이고 가족이 서로 협력하는 과정과 기술을 강화하도록 도우며, 가족체계 안에서 가족성원이 자신과 다른 가족에 대하여 어떻게 느끼고 어떻게 반응하는가 하는 정서적 수준과 가족성원이 자존감을 반전시켜 직접적이고 명확한 의사소통과 가족성원의 자존감을 지지하고 그들이 가지고 있는 긍정적 의도를 찾아내어 확대해 가족이 화합할 수 있도록 도움을 준다.

가족관계스트레스에 관한 선행연구를 살펴보면 여성이 남성보다 가족관계 안에서 스트레스를 더 많이 경험하고, 인지 수준 역시 높은 결과를

보여준다(Davis, 1985). 이는 남녀의 사회화와 성격특성, 스트레스에 대처하는 기술이 각기 다른데서 기인한다고 볼 수 있다. 특히 한국가족은 자녀의 입시를 비롯하여 자녀교육과 가정생활에 대한 책임이 여성에게 집중되어 있기 때문에, 여성의 가족관계스트레스 수준이 높다는 것을 이해 해 볼 수 있다. 스트레스와 중년의 여성의 위기감에 대해서 김명자(1991)는 재정문제에 대한 스트레스가 높을수록 위기감 수준이 높다고 보고 하였으며, 김순희(1989)는 부부문제, 직업, 경제문제, 시댁과의 문제 등이 일상생활에서 일어나는 스트레스를 유발한다고 보고 하였다. 이렇듯 연구 결과들은 중년기 전환시기의 변화가 졸업, 결혼, 자녀의 결혼, 은퇴와 같은 가족 안에서의 생활 사건과 함께 온다고 하였다. 그러나 중년 세대는 자녀들이 성공적으로 발달한 이후가 되어서야 자기 자신의 발달단계에 따른 문제에 관심을 돌리게 되어 자기 자신의 노화와 노부모의 의존성에 대해 주의를 기울일 수 있게 된다.

가족관계스트레스는 가족체계 내 변화를 일으키기에 충분한 사건이며, 스트레스 과정이나 상황을 유발 할 수 있는 잠재력은 가족 안에 항상 존재하고 있다.

본 연구는 중년기 가족이 경험하는 일상적 가족생활에서 일어나는 스트레스와 중년기 위기감과의 관련성을 규명함으로써 중년기 가족의 당면문제와 적응에 대한 이해를 증진시키고자 하며, 중년기의 가족관계스트레스가 중년기 위기감에 어떤 영향을 미치는지 파악하고자 한다. 가족생활주기를 따라 자연스럽게 발생하는 가족의 스트레스부터 적응하기 위해서는 가족에 대한 적응과 이해가 선행되어야 한다.

4. 여가활동

1) 여가활동의 개념

현대의 여가는 자기표현의 수단이며, 일종의 생활양식이다. 여가는 과거 노동보상과 행동양식으로 수단화 되었던 것으로부터, 삶의 목적으로 변화되었으며, 점점 더 많은 사람들이 개개인의 삶의 질 향상을 위해 여가에 관심을 갖게 되었다(홍성희, 2000). 과학기술의 발달에 따른 교통수단과 통신의 발달, 매스미디어의 증가, 노동시간의 감소 등도 여가에 대한 수요와 공급에 영향을 미쳤으며, 근무시간의 감소와 조기은퇴, 탄력적 근무제등은 여가시간에 탄력성을 제공하였다.

Parker(1971)는 여가의 개념을 세 가지로 구분하였는데, 첫째는 생활 총 시간에서 노동시간(working time), 생리적 필수시간(existence time), 일 이외의 의무적인 시간(non-working obligation) 등을 제외하고 남는 잔여시간 개념(residual time concept)이고, 둘째는 전자의 잔여시간에 대한 내용과 기능을 중시해야 한다는 개념, 셋째는 여가활동의 질적 측면을 중시하고 특정가치와 관련하여 여가활동의 바람직한 모습을 규정하는 규범론적 정의가 있다고 하였다.

Grazia(1964)는 여가는 자유로운 시간(free time)이지만 자유시간과 여가는 같은 개념으로 볼 수 없으며, 여가는 존재의 상태와 같은 것으로 인간은 누구나 자유시간을 가질 수는 있으나, 모든 사람이 여가를 소유 할 수는 없는 것이라고 하였다. 활동개념으로서의 여가는 그 활동내용의 실태

와 특성을 명확하게 할 수 있는데, Dumazedier, J(1967)는 개인이 직장이나 가정, 사회의 제약에서 벗어나 휴식, 기분전환, 또는 지식의 확대, 자발적인 사회활동 참여, 자유로운 창조력을 발휘하기 위해 이루어지는 개인의 임의적인 활동의 총체를 여가라 정의하였다. 즉 여가를 재생산적인 행동이 포함된 것으로 보아, 사회적 역할과 상호작용하여 개인이 자신의 선택에 기초를 둔 시간을 활동에 쓰고, 자기완성을 위한 모든 가치를 실현 하는 것으로 간주한다(이정연, 1997).

Wylson(1980)은 여가를 활동과 기회요소의 결합으로 인식하면서 노동, 가정, 사회 및 기타 의무가 실현되고 난 후에 자신의 의사대로 할 수 있는 활동일 뿐 만 아니라 휴식, 회복, 오락, 자기실현, 정신적 재생, 지식의 향상, 기술의 개발, 사회활동의 참여를 제공해 주는 기회로 정의하고 있다(김광득, 1991).

김외숙(1993)은 여가는 1일 생활 중에서 생존을 위해 필요로 하는 시간을 뺀 남은 시간, 혹은 자유로운 시간으로 인식하였다. 이처럼 여가는 생존을 위한 구속에서 해방된 ‘시간’과 그 시간 내에 행해진 ‘활동’을 함께 의미하는 개념이 되었다.

2) 여가활동과 중년기 위기감

개인의 생활시간 중 여가시간이 차지하는 비율은 점차 증가되고 있으며, 생활수준이 향상됨에 따라 여가에 대한 관심은 더욱 고조되고 있다. 중년기는 여러 측면에서 다양한 발달 과업을 갖게 되는데 배우자 및 자녀

관계의 재조정, 통합된 자아추구 등 발달과업과 함께 증가된 여가시간의 생산적인 사용과 노년기를 위한 여가활동 개발 및 여가시간의 선용이 중요한 발달 과업으로 부각된다(Havinghurst, 1979). 중년층은 노년층보다는 경제적으로 나은 환경에서 성장했으나 급격한 사회변화 속에서 보수적 가치관을 지니고 있는 구세대와 근대적 가치관을 가지고 있는 중간 세대로, 이들은 부모세대를 부양하고자 하는 의식을 가지고 있으면서도, 자신들은 자녀들에게 의존하지 않으려는 독립적 계획을 가지고 있다(홍성희, 2000).

오늘날 산업화의 진전과 노동시간의 감소로 개인의 생활시간 중 여가시간이 차지하는 비중이 증가하고 있으며, 중년층 역시 여가에 대한 새로운 인식변화와 의의에 의미를 부여하고 있다. 특히 중년층은 여가에 대한 욕구와 관심을 가지고 있지만, 여가사회화 경험의 부족과 비용부담, 적절한 프로그램의 부재 등으로 인하여 실제로는 여가활동에 적극적으로 참여하지 못하는 것으로 나타났다(박재간, 1984; 최성재, 1986; 이희범, 1994).

김명자(1995)의 연구에서도 중년기에 들어 여가에 대한 욕구는 증가하지만, 시간을 적극적으로 활용할 방법을 찾지 못할 경우 자신에 대한 회의감 내지 자기 부정의식으로 위기의식을 느낀다고 하였다.

중년기에는 여가시간의 증가와 경제적 안정으로 여가활동에 대한 참여가 증가될 것으로 기대되나 남성과 여성의 여가는 차이를 보이며,

Murphy(1981)의 연구에서도 성별은 여가활동을 위한 개인적 능력과 표현형태의 차이를 보인다고 하였다. 대부분의 중년기 여성은 긍정적인 여가태도를 가지고 있으나, 여가활동 유형은 소일 활동이 가장 많았고, 그 다음이 가정지향 활동 순으로 매우 개인적이고 소극적인 여가활동을 하는

것으로 나타났다(이정우, 1997). Mass(1975)는 그의 연구에서 남성이 여성에 비해 초기 성인기에 발달시킨 여가활동양식을 지속시키는 경향이 더 크다고 함으로써 남성의 여가활동의 장기화 및 일관성을 시사하였다. 남성의 경우 직업 및 사회적 역할과 관련되어 여가활동의 범위가 넓은 편이나, 여성의 경우 여가시간을 적극적으로 활용하지 못해 자신에 대한 회의감 내지는 상실감이 더 크게 드러나게 된다(이기숙, 1996).

중년기 여가활동에 영향을 미치는 변인인 교육수준은 여가활동에 대한 필요성과 참여도에 영향을 미치며, 교육수준이 높은 계층일수록 여가활동의 양과 질이 높고, 형태가 다양하다고 보고 되었다(Wippler, 1988; 이정우, 1997). 가족수와 자녀수 또한 개인의 여가활동에 영향을 미치는 변인이며, 주부의 경우 가족수와 자녀수가 많을 경우 가사부담과 자녀양육의 부담으로 여가활동에 제약을 받으나 중년기 이후에는 자녀의 독립과 가족수의 감소함으로써 여가활동을 촉진시키는 요인이 될 수 있다. 그러나 기혼여성의 경우 동거하는 가족수와 자녀수가 많을 경우 이들을 위한 가사노동과 양육의 부담으로 인해 여가활동에 제약을 받는다(홍성희, 1991). 이와 같이 여가시간 활용을 충분히 하지 못할 경우 중년시기는 더욱 위기감을 느끼기 쉽다.

중년기의 여가계획과 여가참여는 나아가 노년기의 삶의 질을 위해 지속적 추구가 필요하다. 노년기에 새로운 여가활동을 시작하거나 새로운 여가활동을 개발하는 것이 어렵기 때문에 중년기부터 여가활동을 계획하고 노년기까지 연계시키는 것이 바람직한 것으로 보이며, 중년층의 지속적인 여가활동은 장기적으로 긍정적 효과를 얻어내리라 기대된다. 또한 오늘날

현대 사회의 가족은 가장 중요한 여가집단으로 기능하며, 실제로 많은 여가 활동이 가족단위로 이루어지는 것을 볼 때 가족의 기능 중 여가집단으로의 기능이 점차 확대되고 있음을 알 수 있다(홍성희, 1996).

5. 중년기 위기감 관련 배경변인

중년기 위기감에 관한 선행연구들에 의하면 연령, 교육수준, 소득, 종교, 직업 등의 배경변인에 의해 영향을 받는 것으로 나타나고 있다.

(1) 연령

중년기를 몇 단계로 나누어 살펴본 연령에 따른 위기감이나 스트레스의 차이에 관한 연구는 일치되지 않는다(유주연,1995). Levinson 은 40~50세에 Gould는 35~40세에 극심한 변동을 경험하며 따라서 이 시기에 위기감을 경험한다고 하였다(김명자, 1989). 반면 McCare(1989)는 연령증가에 따른 위기감에는 차이가 없으며 오히려 사회, 문화적인 차이가 큰 것으로 보았다. Farrell 과 Rogenberg(1981)는 25~30세의 위기감이 38~48세의 위기감보다 더 높게 나타난다고 보고함으로써 연령 증가에 따른 성숙의 가설을 지지하였다. 국내 연구에서 김경아(1990)는 연령에 따른 위기감 수준에서 의미 있는 차이가 나타난다고 했으며, 김명자(1989)는 중년기 남성의 경우에 연령이 낮을수록, 여성의 경우에는 자각연령이 낮을수록 위기감 수준이 낮았다고 하였다. 그러나 중년기는 같을지라도 연령의 폭이 넓

고, 최근 조기퇴직과 직장 내 감원 등으로 인한 위기감 또한 커질 것으로 예상되므로 다양한 측면에서의 위기감 수준의 파악이 필요하다.

(2) 교육수준

교육수준 변인은 중년기 남녀의 위기감과 의미 있는 차이를 보이지 않는다는 연구들(송금순, 1984; 정민자, 1992)과 교육 수준이 높을수록 스트레스에 대처하는 적응방법이 많고 자원이 많아서 위기감이 낮다는 선행연구(김명자, 1989; 장병옥, 1985) 모두가 공존하고 있다.

특히 중년기 여성의 교육수준에 관한 선행연구들 (김명자, 1989; 김현화, 1992; 신기영, 1991)은 교육수준이 높은 여성들의 중년기 위기감이 상대적으로 낮게 나타난다고 공통적으로 보고하고 있다.

(3) 소득수준

중년기 여성의 위기감을 조사한 선행연구(신기영, 1991)에서는 위기감과 소득 수준간에 유의미한 차이는 없다고 보고하였다. 그러나 소득과 위기감의 관련성을 살펴 본 선행연구들은 대체로 소득이 높을수록 위기감이 낮아지는 경향이 있음을 보고하였다(Cox, 1980; Giele, 1982; 김명자).

중년기는 소득보다 지출이 많아 재정적 압박이 심한 시기이므로 가계 소득이 많을수록 압박이 낮아진다는 측면에서 소득은 중년기 위기감에 심

리적 안정감에 영향을 미친다고 볼 수 있다.

(4) 종교

종교는 개인이 자발적으로 참여하는 사회활동으로서, 종교가 있는 중년 기 남녀의 경우 생활 만족도가 더 높고, 종교를 가진 중년 여성의 위기감이 더 낮다고 보고 되었다(김명자, 1989; 신기영·옥선화, 1991). Oscar(1992)는 종교생활이 죽음에 대한 불안감을 극복하도록 하며, 개인에게 위안감을 제공하여 종교생활을 통하여 기대와 현실과의 불일치에서 오는 갈등을 조절할 수 있으며, 개인의 적응 또한 향상 시킬 수 있다고 하였다. 종교생활을 통해 신앙에 의지하는 대처양식을 빈번하게 사용 할 수록 위기감이 낮다고 보고했다(홍미혜, 2000).

(5) 직업

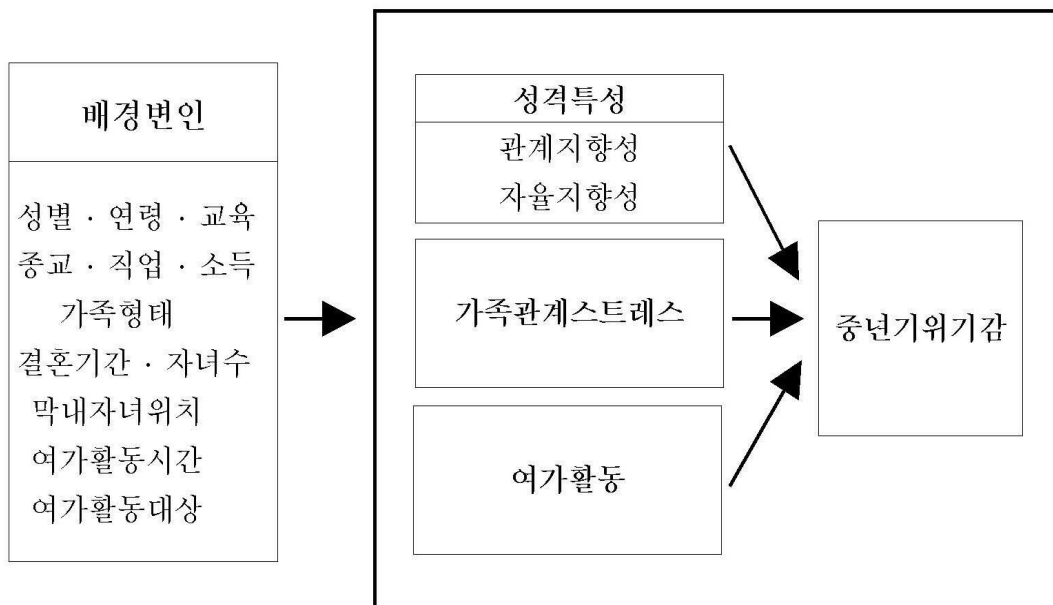
중년기의 직업지위 역시 중년기 위기감과 밀접한 관계가 있을 것이라 생각되는데, 외국의 선행연구 중 직업지위가 낮은 사람이 위기감과 권태감이 높으며, 직업 지위가 높은 집단은 위기감이 현저히 낮았다는 연구가 있었으며(Vaillant, 1977), 국내 연구(김정인, 1988; 김명자, 1989)에서는 한국 남성의 위기감을 가장 의미있게 표현해 주는 요인 중의 하나로 직업의 종류 및 직업 지위를 들고 있다(유주연, 1995).

Ⅲ. 연구 모형 및 연구문제

1. 연구모형

본 연구는 선행연구를 근거로 중년기 기혼남녀의 위기감에 영향을 미칠 수 있는 변인을 설정하여 중년기 위기감에 대한 영향력을 분석하고자 하였다.

가설적 연구모형을 그림으로 나타내면 <그림 1> 과 같다.



<그림1> 연구모형

2. 연구문제

본 연구는 앞에서 제시한 이론적 배경과 연구모형을 토대로 다음과 같은 연구문제들을 설정하였다.

<연구문제 1> 성격특성, 가족관계스트레스, 여가활동, 중년기 위기감의 일관적 경향은 어떠한가?

<연구문제 2> 사회인구학적 배경변인에 따른 성격특성, 가족관계스트레스, 여가활동, 중년기 위기감에는 차이가 있는가?

<연구문제 3> 사회인구학적 배경변인, 성격특성, 가족관계스트레스, 여가활동이 중년기 위기감에 미치는 영향력은 어떠한가?

3. 용어의 정의

본 연구에서 사용된 주된 변수들에 대해 개념 정의를 내리고자 한다. 이 연구의 근본적 바탕이 되는 중년기, 성격특성, 가족관계스트레스, 여가활동, 중년기 위기감의 개념에 대한 용어를 다음과 같이 조작적으로 정의하였다.

1) 중년기

청년기와 노년기의 중간 시기로, 가족주기, 사회적, 생물학적 변화가 오는 시기이며, 부모역할의 감소와 인생의 유한성에 직면하여 본질적 자아에 대한 성찰에 관심을 가지는 시기이다.

2) 성격 특성

개인의 성격적 특성에 따라 성격 유형을 두 유형으로 분류하였다.

- (1) 관계지향성: 의존, 친밀감, 보살핌의 욕구가 강해서 적극적인 대인 관계를 맺는 유형을 말한다.
- (2) 자율지향성: 개인의 자율성, 행동, 표현의 자유, 자기가 설정한 목표의 성취를 중시하는 유형을 말한다.

3) 가족관계스트레스

가족관계스트레스란 가족이 기능하는데 있어서 실제적인 혹은 지각된 요구와 능력간의 불균형에서 적응을 요하는 상태로서, 가족관계 내에서 구체적으로 중년기가 경험하는 역할 긴장 및 갈등을 의미한다.

4) 여가활동

여가활동은 개인의 임의적인 활동의 총체를 말하며, 시간적 측면 보다는 그 시간 내에 이루어지는 활동이나 활동의 내용을 강조하는 것이다. 즉 여가활동은 재생산적인 행동이 포함된 것으로, 사회적 역할과 상호 작용하여 개인이 자신의 선택에 기초를 둔 활동에 쓰고 자기완성을 위한 모든 가치를 실현하는 것으로 보았다.

5) 중년기 위기감

중년기로의 변화와 적응 과정에서 중년기에 개인이 심리적으로 경험하는 긴장감이나 실망, 초조감, 무력감, 허탈감 등 과거와 현재 삶에 대한 부정적 견해로 정의하였다.

IV. 연구방법

1. 조사도구의 구성과 내용

본 연구를 위해서 설문조사가 사용되었으며, 연구대상자의 일반적 특성을 파악하기 위한 12문항과 성격특성을 파악하기 위한 10문항, 12문항의 가족관계스트레스를 묻는 문항, 여가활동 유형을 파악하기 위한 19문항, 중년기 위기감을 파악하기 위한 18문항을 포함 총 81문항으로 구성되었다. (표1 참조)

1) 연구대상의 배경변인

연구 대상자의 일반적 특성을 파악하기 위한 질문은 성별, 연령, 교육정도, 종교, 직업, 소득, 가족형태, 결혼기간, 막내 자녀위치, 여가활동시간과 여가활동대상 등 총 12개 문항으로 선행 연구에 기초하여 작성하였다.

2) 성격특성척도

본 연구에서 성격특성 척도는 Robin, Ladd, Welkowitz, Blaney, Diaz, Kutcher(1994)가 수정한 Personal Style Inventory (PSII) 48문항을 양정윤(1999)이 번안한 것을 다시 10개 문항으로 재구성하여 사용하였다. 크게 관계지향성, 자율지향성 두 요인으로 나누어지며 “전혀 그렇지 않다” 1점,

“매우 그렇다”에 5점을 주어 점수가 높을수록 해당 성향을 많이 나타내는 것을 의미한다.

의존성과 친밀감, 보살핌의 관계지향성과 개인의 자율성과 행동을 중시하는 자율지향성의 각각의 신뢰도는 관계지향성이 .77, 자율지향성이 .75로 나타났다.

3) 가족관계스트레스 척도

가족관계스트레스 척도는 McCubbin, Wilson과 Patterson의 FILE척도와 이평숙(1984)이 한국 상황에 맞게 구성한 사회재적응 평정 척도를 참고로 하여 가족관계와 관련된 12문항을 추출하여 구성하였다. 각 문항은 ‘전혀 그렇지 않다’에서 ‘매우 그렇다’의 5점 Likert형으로 측정되며, 점수가 높을수록 스트레스가 큰 것을 의미한다. 신뢰도는 .80으로 나타났다.

4) 여가활동 척도

중년기 위기감에 미치는 여가활동의 유형을 살펴보기 위한 측정도구로는 Ragheb 과 Beard(1982)가 개발한 여가태도 측정도구와 홍성희(1991), 김외숙(1991)의 연구를 참고로 총 19문항을 구성하였다. 1점에서 5점까지의 Likert 척도로 사용하였으며, 신뢰도는 .77로 나타났다.

여가활동의 유형을 좀 더 자세하게 파악하기 위해 선행 연구를 기초로 하여, 6개의 하위영역으로 구분하였다. 운동이나 문화생활을 지향하는 신체

지향적 활동(3, 17, 19번 문항), 강습, 취미활동 등의 개인지향적 활동(1, 2, 4, 6번 문항), 친지나 친구와의 교제를 말하는 사교지향적 활동(7, 8, 9, 18번 문항), 가족 중심의 가족지향적 활동(10, 12, 15번 문항), 종교나 사회단체를 의미하는 사회지향적 활동(13, 14번 문항), 휴식이나 TV 시청 등의 소일지향적 활동(11, 16번 문항)등 이다.

5) 중년기 위기감 척도

중년기 위기감 척도는 Farrell & Rogenberg(1981)의 중년기위기감 척도와 Linn과 Linn(1984)의 생애기능에 대한 자기평가 척도를 바탕으로 구성된 김명자(1989)의 중년기 위기감 척도, 신기영(1991)의 중년기 주부의 위기감 척도, 윤진과 김애순(1993)이 개발한 중년기 위기감 척도를 기초로 하여 이들 척도의 문항 중 감정과 건강관련의 정서적 위기감을 설명해 줄 18개 문항을 연구자가 추출하여 사용하였다. 위기감을 설명해줄 문항을 간단히 살펴보면 다음과 같다.

중년기에 있어서 과거와 현재의 삶에 대해 갖는 무의미한 느낌, 후회, 허전함, 현재 위치에 불만족, 권태감, 피로감, 무력감, 자신의 건강에 대한 불평과 가족들의 부담, 결혼 생활의 후회, 자녀에게 느끼는 소외감등 총 18개 문항으로 이루어졌다.

중년기의 위기감 척도는 ‘매우 그렇다’ 5점을, ‘그렇다’ 4점, ‘보통이다’ 3점, ‘그렇지 않다’ 2점, ‘전혀 그렇지 않다’ 1점을 준다.

위기감 척도의 총 점수는 18점에서 90점까지이며, 점수가 높을수록 위기

감이 높은 것을 의미한다. 위기감의 신뢰도는 내적 일관성에 의해 계산되었으며 신뢰도는 .88로 만족할 만한 수준이었다.

<표 1> 변인별 신뢰도계수 및 평균값

종 류	문항수	점수범위	신뢰도
<u>성격특성</u>			
관계지향성	5문항	5~25점	.77
자율지향성	5문항	5~25점	.75
<u>가족관계스트레스</u>	12문항	12~60점	.80
<u>여가활동</u>	19문항	19~95점	.77
<u>중년기위기감</u>	18문항	18~90점	.88

참고 : 각 변수는 5점 리커트로 측정함.

2. 연구 대상 및 자료수집 절차

본 연구의 대상자는 본 논문에서는 중년기 위기감을 좀 더 구체적이고 실질적으로 측정하기 위해 조사대상자를 자녀가 있는 기혼남녀로 한정하였다. 그 이유는 같은 중년기라 할지라도 자녀가 있는 경우와 없는 경우, 결혼을 했을 경우와 하지 않았을 경우에 가족생활사건과 관련하여 개인의 정서적 감정이나 반응들에 차이가 있을 것이라 판단되었기 때문이다. 이에 본 연구에서는 서울시에 거주하는 38세 이상의 결혼기간 10년 이상이며, 자녀가 있는 기혼자를 대상으로 하였다. 자녀가 없는 경우는 조사대상자의 중년기 위기감을 파악하는 부분에서 자녀에 대한 정서적 감정이나 경험이 드러나지 않을 것이라고 판단되었기 때문이며, 결혼기간이 10년 이상인 기혼자의 경우 결혼에서의 초기 갈등을 어느 정도 경험하고 극복한 과정을 겪었다고 생각했기 때문이다.

본 조사 실시에 앞서 조사도구의 적절성과 신뢰성의 여부를 알아보기 위해 2004년 3월 20일~3월 27일까지 38세 이상의 기혼남녀 30명을 대상으로 본 연구자에 의해 예비조사가 실시되었다. 그 결과 설문 내용에 응답을 꺼리는 내용이나 중복되는 경향이 있는 문항들을 포함해 전공분야 교수의 평가와 조언을 받아 전반적으로 문항을 재조정하여, 본 조사용 설문지를 구성하였다.

본 조사는 2004년 4월 1일~4월 21에 걸쳐서 실시되었으며, 표집방법은 유의 추출법(purposive sampling)을 사용 하였다. 자료 수집은 본 연구자

에 의해서 조사방법을 교육받은 조사요원과 본 연구자에 의해 수행되었으며, 조사요원들은 교회, 아파트, 회사 등을 직접 방문해 조사를 실시하였다.

본 연구의 설문지는 총 350부를 배부하여 회수하지 못한 설문지와 부실하게 기재되어 분석에 사용 할 수 없는 설문지 41부를 제외한 총 309부를 최종자료로 분석하였다.

연구 대상자의 일반적 배경을 살펴보면 <표 2>와 같다.

조사대상자는 총 309명 이었으며, 남성153명(49.5%), 여성156명(50.5%)이었으며, 응답자의 평균연령은 45.3세(SD 5.97)로 연령대를 구분해서 살펴보면 42세 이하가 127(41.1%), 43~50세(41.7%), 51~60세(17.2%)로 나타났다. 교육수준을 살펴보면 중졸이하가 전체의 12.6%이고, 고등학교 졸업이 36.9%, 대졸이상인 50.3%, 전체적으로 높은 학력수준을 가지는 것으로 나타났다는데, 그 이유는 응답대상자의 연령이 40대에 많이 분포되어 있기 때문이라고 생각된다. 종교가 있는 집단이 전체의 64.7%였으며, 종교가 없는 집단은 35.3%였다. 직업은 무직 1.9%, 주부가 34.3%, 상업·서비스직이 21.4%, 사무직·공무원이 26.9%, 기술직 7.1%, 전문직·관리직 8.4%였다. 소득의 경우 200만원 미만이 전체의 35.3%였으며, 200~400만원 미만이 36.9%, 300~400만원 미만이 15.5%, 400만원 이상이 12.3%로 나타났다.

가족형태는 부부+미혼자녀로 이루어진 핵가족 형태가 80.9%로 월등히 높은 분포를 이루었고, 한부모+미혼자녀 1.6%, 부부+결혼한 자녀 8.7%, 노부모+부부+미혼자녀 6.8%, 노부모+자녀+손자녀 1.9%, 나타나 대부분의 가족형태는 핵가족 형태였으며, 결혼기간은 10~20년이 전체의 68%, 21~30

년 26.9%, 31년 이상이 5.2%로 평균 결혼기간은 19년으로 나타났다.

자녀수는 1명이 23.9%, 2명 59.9%, 3명 이상 16.2%로 응답자의 자녀수는 평균 2명이었다. 막내자녀의 연령은 14세 이하가 전체의 64.1%, 15~20세가 23%, 21세 이상이 12.9%로 나타났다.

여가활동은 주로 주말에 많이 하는 것으로 나타났는데 전체의 59.9%였고, 평일 24.6%, 휴가 15.5% 나타났다. 여가활동은 가족과 함께가 66.7%로 가장 높은 분포를 보였으며, 동료(친구)와 함께 23.6%, 혼자서 9.7%로 나타났다.

이러한 결과를 볼 때 본 연구의 응답자들은 초기 중년기의 중년층이 많이 포함되었고, 비교적 교육 수준이 높은 편이며, 전체 응답자의 60% 이상이 종교를 가지고 있었다. 직업은 사무직과 주부가 가장 많았고, 가족형태는 전체의 80%이상이 핵가족 형태인 부부+미혼자녀 형태였으며, 결혼기간은 평균 19년 이었다. 중년기의 여가활동은 주말에 가장 높은 참여를 하는 것으로 나타났으며, 여가활동은 가족과 함께 하는 경우가 가장 높은 비율을 차지했다.

<표 2> 연구대상자의 일반적 특성

변 수	분 류	N (%)	변 수	분 류	N (%)
성별	남성	153(49.5)	가족형태	부부+미혼자녀	250(80.9)
	여성	156(50.5)		한부모+미혼자녀	5(1.6)
연령	42세이하	127(41.1)		부부+결혼한자녀	27(8.7)
	43~50세	129(41.7)		노부모+부부+미혼자녀	21(6.8)
	51~60세	53(17.2)		노부모+자녀+손자녀	6(1.9)
	평균 45.3세		결혼기간	10~20년	210(68)
교육 수준	중졸	39(12.6)		21~30년	83(26.9)
	고졸	114(36.9)		31년이상	16(5.2)
	대졸이상	156(50.3)	자녀수	1명	74(23.9)
종교	유	200(64.7)		2명	185(59.9)
	무	109(35.3)		3명이상	50(16.2)
직업	무직	6(1.9)	막내연령	14세이하	198(64.1)
	주부	106(34.3)		15~20세	71(23)
	상업·서비스	66(21.4)		21세이상	40(12.9)
	사무직·공무원	83(26.9)	여가활동 시간	평일	76(24.6)
	기술직	22(7.1)		휴가	48(15.5)
관리·전문직	26(8.4)	주말	185(59.9)		
소득	200만원미만	109(35.3)	여가활동 대상	혼자서	30(9.7)
	200~400미만	113(36.9)		가족	206(66.7)
	300~400미만	48(15.5)		동료(친구)	73(23.6)
	400만원이상	38(12.3)			
합계		309(100)	합계		309(100)

3. 자료의 분석방법

본 연구의 자료 분석을 위해 SPSS WIN 10.0 program을 이용하였으며, 구체적인 분석 절차는 다음과 같다.

<연구문제 1>인 조사 대상자의 성격특성, 가족관계스트레스, 여가활동, 중년기위기감의 전반적인 경향을 알아보기 위하여 평균과 표준편차를 실시하였다.

<연구문제 2>인 배경변인에 따른 성격특성, 가족관계스트레스, 여가활동, 중년기 위기감의 차이점을 알아보기 위하여 평균과 표준편차, t-검증, 일원변량분석 (one-way ANOVA)을 실시하였고, 구체적인 차이를 조사하기 위한 사후 검증 방법으로 Duncan's multiple range test를 실시하였다

<연구문제 3> 배경변인, 성격특성, 가족관계스트레스, 여가활동이 중년기 위기감에 미치는 상대적 영향력을 살펴보기 위하여 위계적 회귀분석 (Hierarchical regression analysis)을 사용하였으며, 위계적 회귀분석을 하기 전에 변인들간의 다중공선성을 알아보기 위해 상관관계를 산출한 후 위계적 회귀분석을 실시하였다.

4. 연구의 제한점

본 연구는 다음과 같은 제한점을 갖는다.

첫째, 본 연구는 조사대상자를 서울시 거주자로 한정해 분석하여 연구 결과를 일반화 시킬 수 없다는 제한점이 있다. 또한 조사대상자를 38~60세의 기혼남녀로 하였으나 주로 40대층이 응답자의 대다수를 이루어 50대 중후반 이후의 중년기위기감의 영향변인을 폭 넓게 설명할 수 없다는 제한점이 있다.

둘째, 본 연구는 중년층의 중년기 위기감을 연구한 논문이나 조사대상자를 자녀가 있는 중년기 기혼자로만 한정하여, 결혼을 하지 않았거나 자녀가 없는 중년층의 중년기 위기감을 평가하는데 무리가 있다.

V. 결과 및 해석

1. 성격특성, 가족관계스트레스, 여가활동, 중년기 위기감의 전반적인 경향

<연구문제 1>인 조사대상자의 성격특성, 가족관계스트레스, 여가활동, 중년기위기감의 전반적인 경향을 알아보기 위해 각 영역별로 평균과 표준편차를 실시하였으며, 그 결과는 <표 3>에 제시하였다.

연구대상자의 성격특성 유형은 전체 5점 만점에 관계지향성은 3.46점이었고, 자율지향성은 3.77점으로 나타났다. 연구 대상자들은 관계지향적인 면과 자율지향적인 면을 함께 가지고 있다고 볼 수 있으며 특별히 우울하거나 취약한 성격특성을 나타내지는 않는다고 볼 수 있다. 가족관계스트레스는 5점 만점에 평균 2.73점으로 중간정도의 수준을 나타내었으며, 각각의 여가활동 유형은 중간치보다 다소 높은 수준이거나 중간정도의 수준이었다. 중년기 위기감은 5점 만점에 2.87점으로 중간치보다 다소 높은 중년기 위기감을 지각하는 것으로 나타났다.

<표 3> 성격특성, 가족관계스트레스, 여가활동, 중년기위기의 일반적 경향

변 인	M	SD
성격특성		
관계지향성	3.46	.61
자율지향성	3.77	.58
가족관계스트레스	2.73	.57
여가활동		
신체지향적	3.12	.66
개인지향적	2.48	.65
사교지향적	3.25	.51
가족지향적	3.30	.61
사회지향적	2.64	.96
소일지향적	3.52	.91
중년기위기감	2.87	.54

2. 배경변인에 따른 성격특성, 가족관계스트레스, 여가활동, 중년기위기 감의 차이

<연구문제 2>인 연구대상자의 배경변인에 따른 성격특성과 가족관계스트레스, 여가활동 그리고 중년기 위기감의 차이를 알아보기 위해 각각의 평균과 표준편차 t-검증, ANOVA, 사후검증으로 Duncan's multiple range test를 실시하였으며, 그 결과는 <표 4>와 같으며, 분석결과 집단간에 유의

미한 차이를 보인 변인을 중심으로 살펴보고자 한다.

중년기 성인의 개인성격 특성 중 관계지향성은 여가활동시간($p < .05$)에 따라 통계적으로 유의미한 차이를 보였다. 이러한 차이는 관계지향성 성격을 가진 사람의 특징인 적극적인 대인관계와 친밀감을 가족이나 동료등과 시간적 여유를 가질 수 있는 휴가에 여가활동을 많이 하는 것으로 볼 수 있다. 자율지향성은 여가활동 대상($p < .05$)에서 통계적으로 유의미한 결과가 나왔다.

가족관계스트레스의 경우 통계적으로 유의미한 차이를 보이는 배경변인은 성별($p < .05$), 가족형태($p < .05$) 등으로 나타났다. 성별의 경우 남성보다 여성이 가족스트레스를 더 많이 인지하고 있는 것으로 나타났는데, 중년기 여성의 경우 가족생활이나 건강과 관련된 생활사건의 영향을 더욱 많이 받는다고 한 선행연구(이평숙, 1984; Boss, 1985; West, 1987)와도 일치하는 결과이며, 여성이 남성보다 스트레스 인지 수준이 높은 것은 남녀의 사회화, 인성특성, 대처양식과 기술이 각기 상이한데 기인한다고 이론적으로 추론해 볼 수 있다(김명자, 1991).

가족형태의 경우 핵가족형태의 집단과 대가족 형태의 집단간 유의미한 차이가 있었다. 노부모+자녀+손자녀의 가족이 가족관계스트레스를 가장 많이 인지하는 것으로 나타났다.

여가활동은 연령, 교육수준, 종교, 직업, 소득, 가족형태, 결혼기간, 자녀수, 막내연령, 여가활동시간, 여가활동 대상에서 유의미한 차이를 보였다. 특히 교육수준이 여가활동의 필요성과 참여도에 영향을 끼친다는

Wippler(1988)의 연구결과와 일치하며, 그는 교육수준이 높은 계층일수록 여가활동의 양이 많고 질이 높으며 형태가 다양하다고 하였다.

하위영역으로 살펴보면 개인지향적 활동의 경우 교육수준($p<.001$), 소득($p<.05$)에 따라 유의미한 차이를 보였으며, 자녀수($p<.05$), 여가활동대상($p<.05$)에서도 유의미한 차이를 보였다. 다른 연령대 보다 낮은 42세 이하 집단의 경우 자기개발적인 개인지향적 활동을 많이 하며, 교육수준은 집단간 상이한 차이를 보이는데, 학력이 높을수록(대졸이상) 개인지향적 활동을 많이 하는 것으로 보고 되었다. 이는 장방신(1985), 김외숙(1991), 홍성희(1991)의 연구결과와도 일치하고 있으며, 또한 연령과 교육수준이 높을수록 개인지향적 활동을 선호하는 것으로 볼 수 있다는(이정연, 1997) 연구와 일치한다. 그러나 본 연구에서는 연령이 낮을수록 개인지향적 활동을 많이 하는 것으로 보고 되었다. 또한 소득이 높을수록 개인지향적 활동을 많이 참여한다는 홍성희(1991)의 연구결과와도 일치하며, 자녀수가 1명일 경우 개인지향적 활동을 더 많이 하는 것으로 나타났는데, 이러한 결과는 이정연(1997)의 연구 결과와도 일치한다. 여가활동시간 역시 유의미한 차이를 보이는데 평일과 휴가에 여가활동을 하는 집단과 주말에 여가활동을 하는 집단간에 유의미한 차이가 있었다.

사회지향적 활동은 연령($p<.001$), 종교($p<.001$) 가족형태($p<.05$), 결혼기간($p<.01$) 막내자녀 연령($p<.001$)에서 유의미한 차이를 보였다. 연령은 50세 이하 집단과 51~60세 이상의 집단간의 유의미한 차이를 볼 수 있었는데 특히 종교가 있는 51세 이상의 집단이 사회지향적 활동의 참여가 높았다. 이는 연령이 증가 할 수록 종교나 사회활동에 대한 참여도가 높아진다

고 한 김외숙(1991)의 연구결과와 일치한다.

가족형태는 집단간 유의한 차이를 보였다. 노부모+자녀+손자녀 집단이 사회지향적 활동을 많이 하는 것으로 나타났으며, 결혼기간은 10~30년인 집단과 31년 이상인 집단에서 유의미한 차이가 있었다. 막내자녀의 연령은 14세 이하 집단과 15세 이상의 집단에서 유의미한 차이를 볼 수 있었으며, 막내 자녀의 연령이 높아질수록 사회지향적 활동의 참여도가 높아짐을 알 수 있다.

신체지향적 활동은 건강유지 향상을 위한 활동과 직결되는 것으로, 교육 수준($p<.01$), 직업($p<.05$), 소득($p<.01$)에서 유의미한 차이를 보였다. Settle(1979)의 연구에서도 교육수준은 여가활동을 가장 잘 예측해 주는 변수로 확인 된 바 있으며, Wippler(1988)는 교육수준이 높을수록 여가의 양과 질이 높아진다고 하였다. 직업은 관리·전문직에서 유의미한 차이를 보였고, 소득은 신체적 활동의 참여도에 뚜렷한 차이를 보이는데, 400만원 미만의 집단과 400만원 이상의 집단간의 유의미한 차이가 있었다. 이는 개인의 여가생활 참여에 소득이 가장 큰 결정요인 중 하나라는 신문영(1984)의 연구와도 일치한다.

가족지향적 활동은 연령($p<.01$), 교육수준($p<.05$), 종교($p<.05$), 소득($p<.05$), 결혼기간($p<.05$), 막내자녀연령($p<.05$), 여가활동 시간($p<.001$), 여가활동 대상($p<.01$)등에서 유의미한 차이를 보였다. 연령은 40대의 집단과 51세 이상의 집단간 유의미한 차이를 보이며, 연령이 낮을수록 가족지향적 활동을 하는 것으로 나타났다. 이는 가족지향적 활동은 연령이 높을수록 참여도가 높다(홍성희, 1991; 김외숙, 1991)라는 연구와 상반되는 결과를 보여

준다. 또한 종교가 있을 때, 교육수준은 중졸집단, 고졸집단과 대졸집단간의 유의미한 차이를 보이며, 교육수준이 높을수록 가족지향적활동을 많이 하는 것으로 나타났다. 여가활동 시간은 평일, 휴가 집단과 주말에 활동하는 집단간에 뚜렷한 차이를 보인다.

소일지향적 활동은 여가활동 대상($p<.05$)에 유의한 차이를 보인다. 이정우(1997)의 연구에서 여가비용이 적을수록 소일활동에 많이 참여하는 것으로 나타났다.

중년기 위기감은 성별($p<.001$), 연령($p<.05$), 교육수준($p<.01$), 소득($p<.05$), 가족형태($p<.01$), 막내자녀연령($p<.01$)에서 각각 유의미한 차이를 보였다.

성별로는 여성이 남성보다 위기감을 더 높게 인식하고 있었으며, 선행연구(김명자, 1989; 김정란, 1993)의 연구결과와도 일치함을 보인다. 중년기의 연령별에 따른 위기감은 세 집단간에 유의미한 차이가 있었는데 연령이 높아짐에 따라 중년기 위기감을 인식하는 수준이 높아짐을 알 수 있었고, 선행연구들(Levinson, 1978; 최태진, 1980)과도 일치한 결과를 보였다. 또한 44세 이하 집단의 위기감이 가장 낮게 나타났다는 김명자(1989)의 연구와도 일치한다. 교육수준에 있어서도 집단간 유의미한 차이를 발견 할 수 있는데, 고졸과 대졸 이상의 집단 보다 중졸집단이 중년기 위기감을 더 높게 인식하고 있었다. 소득수준에서도 집단간 유의미한 차이가 있는데, 200만원 미만 집단이 가장 높은 위기감을 보인 반면 400만원 이상의 고소득을 가지는 집단 또한 중년기 위기감이 높음을 발견 할 수 있다. 가족형태도 유의미한 차이를 발견 할 수 있는데 부부와 미혼자녀 집단보다는 삼세대가 모여

사는 노부모+자녀+손자녀 집단이 가장 높은 중년기 위기감을 지각하는 것으로 나타났다. 막내자녀의 연령 또한 집단간 유의미한 차이를 보이며, 막내자녀의 연령이 높아질수록 위기감 수준 또한 높아지는 것을 알 수 있다.

본 연구 결과 중년기 위기감은 개인의 배경변인과 특성에 따라 사건에 대응하는 개인차가 존재하므로, 위기감을 지각하는 수준 또한 달라진다고 볼 수 있다.

<표 4> 배경변인에 따른 성격특성, 가족관계스트레스, 여가활동, 중년기위기감의 차이

배경변인(N)		성격특성						가족관계스트레스		
		관계지향성			자율지향성					
		M	SD	D	M	SD	D	M	SD	D
성별	남성(153)	3.44	.59		3.77	.65		2.64	.56	
	여성(156)	3.47	.63		3.76	.51		2.81	.56	
	t 값	-4.28			.22			-2.48*		
연령	42세이하(127)	3.52	.58		3.78	.54		2.67	.50	
	43-50세(129)	3.42	.58		3.77	.62		2.76	.61	
	51-60세(53)	3.43	.72		3.73	.61		2.78	.62	
	F	.92			.09			1.18		
교육 수준	중졸이하(39)	3.48	.74		3.81	.61		2.71	.63	
	고졸(114)	3.40	.66		3.72	.56		2.77	.64	
	대졸이상(156)	3.50	.52		3.79	.60		2.70	.49	
	F	.82			.59			.49		
종교	유(200)	3.46	.62		3.75	.56		2.72	.55	
	무(109)	3.46	.58		3.80	.63		2.74	.60	
	t	-.10			.60			-.20		
직업	무직(6)	3.50	.50		3.50	.80		2.79	.59	
	주부(106)	3.47	.61		3.75	.52		2.83	.62	
	상업·서비스(66)	3.48	.71		3.83	.57		2.69	.60	
	사무·공무원(83)	3.46	.54		3.83	.62		2.64	.53	
	기술직(22)	3.42	.62		3.60	.60		2.59	.42	
	관리·전문직(26)	3.38	.59		3.69	.69		2.75	.48	
	F	.13			1.02			1.39		
소득	200미만(109)	3.46	.64		3.76	.59		2.74	.60	
	300미만(113)	3.48	.58		3.75	.57		2.67	.53	
	400미만(48)	3.45	.56		3.89	.46		2.72	.52	
	400이상(38)	3.40	.65		3.70	.74		2.87	.64	
	F	.19			.88			1.15		

* p<.05

<표 4 계속>

배경변인(N)	성격특성						가족관계스트레스			
	관계지향성			자율지향성						
	M	SD	D	M	SD	D	M	SD	D	
가족 형태	부부+미혼자녀(250)	3.46	.59		3.80	.56		2.69	.57	A
	한부모+미혼자녀(5)	3.36	.49		3.56	1.09		2.43	.43	AB
	부부+결혼한자녀(27)	3.51	.78		3.65	.61		3.01	.58	AB
	노부모+부부+미혼자녀(21)	3.46	.64		3.68	.65		2.82	.39	B
	노부모+자녀+손자녀(6)	3.23	.46		3.43	.73		3.08	.72	B
	F값	.28			1.20			3.10*		
결혼 기간	10~20년(210)	3.48	.57		3.78	.57		2.68	.53	
	21~30년(83)	3.39	.71		3.73	.63		2.84	.63	
	31년이상(16)	3.61	.49		3.80	.54		2.73	.69	
	F값	1.03			.28			2.19		
자녀 수	1명(74)	3.42	.62		3.77	.53		2.66	.53	
	2명(185)	3.47	.61		3.76	.62		2.74	.58	
	3명이상(50)	3.49	.58		3.80	.53		2.75	.59	
	F값	.22			.08			.59		
막내 연령	14세이하(198)	3.47	.59		3.78	.58		2.67	.54	
	15~20세(71)	3.41	.65		3.73	.59		2.82	.64	
	21세이상(40)	3.49	.65		3.77	.61		2.82	.53	
	F값	.26			.21			2.36		
여가 활동 시간	평일(76)	3.31	.65	A	3.84	.61		2.68	.62	A
	휴가(48)	3.55	.64	AB	3.71	.64		2.89	.54	A
	주말(185)	3.50	.57	B	3.75	.55		2.70	.55	B
	F값	3.09*			.86			2.40		
여가 활동 대상	혼자서(30)	3.39	.64		4.06	.48	B	2.75	.70	
	가족과(206)	3.52	.58		3.73	.57	A	2.71	.52	
	동료·친구와(73)	3.33	.65		3.76	.62	A	2.76	.63	
	F값	2.67			4.36*			.20		

* p<.05

<표 계속>

배경변인(N)		여가활동								
		개인지향적			사회지향적			사교지향적		
		M	SD	D	M	SD	D	M	SD	D
성별	남성(153)	2.48	.50		2.92	.63		3.05	.48	
	여성(156)	2.47	.70		2.97	.64		3.16	.51	
t 값		.14			.69			-1.95		
연령	42세이하(127)	2.59	.60		2.38	.87	A	3.11	.47	
	43-50세(129)	2.39	.61		2.38	.82	A	3.08	.54	
	51-60세(53)	2.44	.81		2.88	.71	B	3.17	.45	
	F	2.85			.76***			.63		
교육 수준	중졸이하(39)	2.03	.74	A	2.57	.75		3.02	.55	
	고졸(114)	2.41	.62	B	2.42	.80		3.10	.50	
	대졸이상(156)	2.64	.59	C	2.48	.90		3.14	.48	
	F	15.74***			.51			.93		
종교	유(200)	2.51	.63		2.70	.78		3.13	.49	
	무(109)	2.41	.67		2.04	.80		3.07	.50	
	t	1.10			7.04***			1.12		
직업	무직(6)	2.37	.78		2.66	1.12		2.91	.30	
	주부(106)	2.46	.64		2.54	.85		3.21	.50	
	상업·서비스(66)	2.36	.73		2.47	.85		3.07	.48	
	사무·공무원(83)	2.60	.58		2.36	.84		3.09	.51	
	기술직(22)	2.35	.62		2.29	.85		2.94	.47	
	관리·전문직(26)	2.56	.65		2.61	.77		3.02	.47	
	F	1.34			.84			1.89		
소득	200미만(109)	2.34	.72	A	2.51	.86		3.06	.53	
	300미만(113)	2.56	.61	AB	2.39	.83		3.11	.49	
	400미만(48)	2.48	.56	AB	2.58	.82		3.13	.50	
	400이상(38)	2.63	.58	B	2.43	.88		3.24	.41	
	F	2.98*			.66			1.25		

* p<.05 **p<.01 ***p<.001

<표 계속>

배경변인(N)		여가활동								
		개인지향적			사회지향적			사교지향적		
		M	SD	D	M	SD	D	M	SD	D
가족 형태	부부+미혼자녀(250)	2.49	.63	AB	2.43	.85		3.12	.51	
	한부모+미혼자녀(5)	2.15	.67	A	2.40	.65		3.30	.32	
	부부+결혼한자녀(27)	2.44	.85	AB	2.88	.65		3.18	.47	
	노부모+부부+미혼자녀(21)	2.32	.47	AB	2.38	.90		2.84	.44	
	노부모+자녀+손자녀(6)	2.87	.77	B	3.00	.94		3.08	.40	
F값		1.25			2.52*			1.87		
결혼 기간	10~20년(210)	2.53	.58		2.34	.87	A	3.08	.50	
	21~30년(83)	2.35	.76		2.73	.72	B	3.16	.52	
	31년이상(16)	2.51	.84		2.75	.77	B	3.20	.42	
F값		2.19			7.38**			.89		
자녀 수	1명(74)	2.64	.65	B	2.35	.87		3.12	.53	
	2명(185)	2.45	.63	AB	2.52	.84		3.10	.49	
	3명 이상(50)	2.36	.67	A	2.46	.81		3.12	.48	
F값		3.40*			1.10			.04		
막내 연령	14세이하(198)	2.50	.60		2.32	.87	A	3.09	.49	
	15~20세(71)	2.45	.72		2.73	.67	B	3.15	.54	
	21세이상(40)	2.41	.73		2.73	.84	B	3.13	.47	
F값		.41			8.95***			.31		
여가 활동 시간	평일(76)	2.31	.74	A	2.53	.75	B	3.16	.48	
	휴가(48)	2.33	.60	A	2.20	.80	B	3.09	.52	
	주말(185)	2.59	.60	B	2.51	.88	A	3.09	.50	
F값		6.53**			2.80			.55		
여가 활동 대상	혼자서(30)	2.56	.86		2.31	.82		3.12	.59	
	가족과(206)	2.48	.62		2.47	.84		3.11	.48	
	동료·친구와(73)	2.44	.64		2.52	.87		3.12	.50	
F값		.34			.65			.02		

* p<.05 **p<.01 ***p<.001

<표 계속>

배경변인(N)	여가활동									중년기위기감			
	신체지향적			가족지향적			소일지향적						
	M	SD	D	M	SD	D	M	SD	D	M	SD	D	
성별	남성(153)	2.92	.63		3.06	.55		3.20	.68		2.76	.50	
	여성(156)	2.97	.63		3.15	.56		3.07	.69		2.98	.55	
	t	-.69			-.148			1.56			-.368***		
연령	42세이하(127)	2.98	.62		3.25	.55		3.11	.67		2.83	.46	A
	43-50세(129)	2.93	.63		3.01	.53		3.00	.73		2.83	.54	A
	51-60세(53)	2.92	.69		3.01	.56		3.28	.90		3.06	.66	B
	F	.34			7.02**			1.29			4.03*		
교육수준	중졸이하(39)	2.67	.67	A	2.90	.54	A	3.16	.82		3.13	.53	B
	고졸(114)	2.89	.62	B	3.05	.56	AB	3.09	.72		2.87	.56	A
	대졸이상(156)	3.06	.61	B	3.20	.54	B	3.15	.73		2.80	.50	A
	F	6.72**			5.55**			.25			5.87**		
종교	유(200)	2.98	.62		3.16	.54		3.15	.73		2.86	.55	
	무(109)	2.89	.66		3.01	.58		3.10	.76		2.88	.51	
	t	1.14			2.11*			.60			-.38		
직업	무직(6)	2.94	.38	A	3.11	.65		3.25	.88		3.15	.45	B
	주부(106)	3.01	.66	AB	3.14	.56		3.19	.79		2.95	.53	AB
	상업·서비스(66)	2.79	.71	AB	3.06	.56		3.02	.77		2.86	.66	AB
	사무·공무원(83)	3.01	.55	AB	3.05	.56		3.23	.69		2.82	.46	AB
	기술직(22)	2.65	.52	AB	3.03	.58		3.11	.59		2.66	.39	A
	관리·전문직(26)	3.19	.55	A	3.01	.53		2.86	.62		2.83	.51	AB
F	2.96*			.55.			1.45						
소득	200미만(109)	2.89	.57	A	2.99	.56	A	3.13	.82		2.97	.55	B
	300미만(113)	2.89	.65	A	3.20	.54	AB	3.12	.71		2.76	.50	A
	400미만(48)	2.99	.64	A	3.11	.63	AB	3.19	.72		2.85	.54	AB
	400이상(38)	3.23	.70	B	3.16	.46	B	3.10	.62		2.93	.53	AB
	F	3.21*			2.96*			.14			3.18*		

* p<.05 **p<.01 ***p<.001

<표 계속>

배경변인(N)	여가활동									중년기위기감			
	신체지향적			가족지향적			소일지향적						
	M	SD	D	M	SD	D	M	SD	D	M	SD	D	
가족 형태	부부+미혼자녀(250)	2.96	.65		3.11	.56	A	3.10	.72		2.83	.53	AB
	한부모+미혼자녀(5)	2.93	.86		3.53	.50	AB	3.40	.96		2.68	.59	A
	부부+결혼한자녀(27)	2.80	.50		2.98	.42	AB	3.50	.82		3.18	.61	BC
	노부모+부부+미혼자녀(21)	3.01	.55		3.09	.65	AB	3.00	.68		2.80	.35	AB
	노부모+자녀+손자녀(6)	3.16	.50		3.05	.61	B	3.25	.88		3.34	.22	C
F		.60			1.06			2.16				4.02**	
결혼 기간	10~20년(210)	2.96	.62		3.17	.55		3.10	.68	A	2.82	.49	
	21~30년(83)	2.98	.66		2.95	.57		3.14	.80	A	2.94	.62	
	31년이상(16)	2.68	.73		3.08	.49		3.50	1.01	B	3.08	.62	
	F		1.50			4.38*			2.12				2.65
자녀 수	1명(74)	3.04	.66	B	3.18	.59		3.09	.80		2.85	.48	
	2명(185)	2.96	.60	AB	3.05	.54		3.15	.69		2.87	.52	
	3명이상(50)	2.78	.68	A	3.20	.56		3.14	.85		2.90	.65	
	F		2.73			1.97			.15				.10
막내 연령	14세이하(198)	2.93	.64		3.18	.56		3.09	.70		2.80	.47	A
	15~20세(71)	2.97	.64		2.98	.57		3.19	.83		2.96	.57	AB
	21세이상(40)	3.00	.59		2.99	.48		3.22	.77		3.05	.69	B
	F		.22			4.45*			.81				5.07**
여가 활동 시간	평일(76)	2.91	.65	AB	2.95	.51	A	3.13	.87		2.87	.62	AB
	휴가(48)	2.77	.57	B	2.93	.54	A	3.21	.68		3.01	.53	A
	주말(185)	3.01	.63	A	3.21	.56	B	3.11	.70		2.83	.49	B
	F		.28			9.08***			.38				2.24
여가 활동 대상	혼자서(30)	2.81	.68		2.96	.56		3.48	.84	B	3.03	.59	B
	가족과(206)	2.95	.65		3.18	.56		3.10	.69	A	2.87	.52	AB
	동료·친구와(73)	3.00	.58		2.94	.51		3.08	.79	A	2.80	.54	A
	F		.94			6.18**			3.69*				1.86

* p<.05 **p<.01 ***p<.001

3. 배경변인, 성격특성, 가족관계스트레스, 여가활동이 중년기위기감에 미치는 영향력

<연구문제 3>인 조사대상자의 배경변인, 성격특성, 가족관계스트레스, 여가활동이 중년기 위기감에 미치는 상대적인 영향력을 알아보기 위해, 우선 <연구문제 2>에서 유의한 차이를 보인 변수들로 상관관계 분석을 실시하였다<부록>. 이를 통해 독립변인들간에 다중공선성이 있는 변인들을 제거한 후 변인들을 단계별로 투입하여 설명력의 증가를 보는 위계적 회귀분석(Hierarchical regression)을 실시하였다.

중년기 위기감에 영향을 주는 관련 변인의 영향력을 통제하기 위해서 모델 I에서는 배경변인만을 독립변인으로 하여 회귀분석을 하였으며, 관계지향성 성격 특성만을 추가한 모델 II, 가족관계스트레스를 추가한 모델 III, 분산분석 중 유의하지 않은 사교지향을 제거한 여가활동 회귀식이 모델 IV로 그 결과는 <표 4>에 제시되어 있다.

중년기 위기감에 영향을 미치는 조사대상자의 배경변인의 영향력을 알아보기 위하여 I 단계에서는 조사대상자의 배경변인인 성별, 연령, 교육수준, 종교, 직업, 소득, 가족형태, 자녀수, 막내자녀위치, 여가활동시간, 여가활동대상을 독립변수로 하여 회귀분석을 실시하였다. 그 결과 설명력이 11.7%로 나타났으며, 성별($\beta=.210$, $p<.01$), 가족형태($\beta=-.120$, $p<.05$), 여가활동 대상($\beta=-.128$, $p<.05$)순으로 유의미한 효과를 갖는 것으로 나타났다.

성격 특성 중 관계지향성을 추가한 모델 II의 경우 관계지향성($\beta=.218$, $p<.001$)이 매우 유의미한 영향 변인으로 밝혀졌으며, 관계지향성 성격의

경우 중년기 위기감에 더 영향을 받는 것으로 나타났다. 모델 I 과 같은 변인인 성별($\beta=.201, p<.01$), 가족형태($\beta=-.116, p<.05$), 여가활동 대상($\beta=-.112, p<.05$)이 앞의 모델에 이어서 유의미한 변인으로 밝혀졌다. 모델 II는 중년기 위기감의 총 16.4%를 설명하였으며, 조사대상자의 일반적인 특성만을 보았을 때보다 중년기 위기감을 설명하는 설명력이 4.7% 증가함을 알 수 있다.

가족관계스트레스 변인을 추가한 모델 III의 경우 통계적으로 유의미한 수준($p<.001$)에서 전체적으로 중년기 위기감을 36.9% 설명하는 것으로 나타났다으며, 모델 II에 비해 전체적인 설명력이 10.5% 늘어난 것을 알 수 있다. 배경 변인으로는 성별($\beta=.131, p<.01$), 교육수준($\beta=-.150, p<.05$), 여가활동 대상($\beta=-.121, p<.05$)이 유의미한 것으로 나왔다. 이는 교육수준이 낮고, 가족관계스트레스가 높을수록 중년기 위기감을 더 높게 인지한다는 것을 의미하며, 성격특성 중 관계지향성($\beta=.107, p<.05$)에 유의한 효과를 미치는 것으로 나타났다. 즉 모델 III에 가족관계스트레스를 추가하는 것이 중년기 위기감을 높인다는 결과를 말하며, 바꿔 말하면 가족관계스트레스가 높을수록 중년기 위기감을 높게 지각한다는 것을 의미한다.

여가활동을 추가한 모델 IV의 경우 역시 통계적으로 유의미한 수준($p<.001$)에서 전체적으로 중년기 위기감을 43.9%로 설명하며, 모델 III에 비해 전체적인 설명력은 7%가 증가하였다. 배경변인인 성별($\beta=.196, p<.001$)이 유의미한 효과를 갖는 것으로 나타났으며, 관계지향성($\beta=.117, p<.05$)과 가족관계스트레스($\beta=.421, p<.001$)역시 유의한 효과를 미치는 것을 나타냈다.

특히 첫 번째와 두 번째 모델에 있다가 세 번째 네 번째 모델에서 사라진 변수는 중년기 위기감에 영향을 미치는 변수이기는 하나 다른 상황적 변수와 복합적으로 작용하여 상쇄 될 수 있음을 나타낸다고 할 수 있다.

여가활동을 추가한 모델 IV의 경우 가족지향적($\beta=-.137, p<.05$)활동과 소일지향적($\beta=.232, p<.001$)활동이 유의한 효과를 미치는 것으로 나타났다. 즉 가족지향적 활동을 많이 할 수록 중년기 위기감은 낮아지며, 소일지향적 활동을 많이 할 수록 중년기 위기감이 높아짐을 알 수 있다.

본 연구를 전체적으로 종합해 볼 때 가족관계스트레스($\beta=.421, p<.001$)가 중년기 위기감을 높이는 가장 영향력이 큰 변수라는 것을 알 수 있으며, 소일지향적 활동($\beta=.232, p<.001$), 관계지향성 성격($\beta=.117, p<.05$), 가족지향적 활동($\beta=-.137, p<.05$), 성별($\beta=.196, p<.001$), 교육수준($\beta=-.150, p<.05$), 여가활동 대상($\beta=-.121, p<.05$)이 중년기 위기감에 상당한 영향을 미치는 변인으로 나타났다.

<표 5> 중년기 위기감에 대한 관련 변인들의 영향력

변인	모델 I		모델 II		모델 III		모델 IV	
	B	β	B	β	B	β	B	β
배경변인								
성별 ¹⁾	.226	.210**	.217	.201**	.142	.131**	.211	.196***
연령	.024	.033	.040	.054	.021	.029	.016	.022
교육수준	-.078	-.101	-.079	-.103	-.115	-.150*	-.072	-.095
종교 ²⁾	.085	.075	.081	.072	.046	.041	.027	.025
직업 ³⁾	.105	.087	.107	.088	.124	.102	.111	.091
소득 ⁴⁾	-.112	-.100	-.115	-.103	-.083	-.074	-.085	-.076
가족형태 ⁵⁾	-.164	-.120*	-.159	-.116*	-.068	-.050	-.054	-.040
자녀수	-.013	-.016	-.030	-.035	-.040	-.047	-.032	-.037
막내위치	.055	.073	.046	.062	.031	.042	.024	.033
여가활동시간	.030	.048	.012	.020	.009	.016	.037	.059
여가활동대상	-.123	-.128*	-.107	-.112*	-.116	-.121*	-.086	-.090
성격특성								
관계지향성			.193	.218***	.093	.107*	.103	.117*
가족관계스트레스								
					.453	.480***	.397	.421***
여가 활동								
개인지향							.032	-.039
사회지향							-.018	-.029
신체지향							-.061	-.072
가족지향							.132	-.137*
소일지향							.169	.232***
Intercept								
		3.066		2.435		1.723		1.786
F 값		3.583***		4.814***		13.200***		12.581***
R ²		.117		.164		.369		.439
R ² 증가량				.047		.105		.070

* p<.05 **p<.01 ***p<.001

주 1) 성별: 여=1, 남=0 주 2) 종교: 유=1, 무=0 주 3) 직업: 사무직·공무원= 1, 나머지=0

주 4) 소득: 300미만= 1, 나머지= 0

주 5) 가족형태: 부부+미혼자녀= 1, 나머지=0

VI. 결론 및 논의

이 장에서는 앞에서 제시한 연구결과들을 종합하여 결론을 내린 후 본 연구에서의 결과와 한계점을 토대로 후속연구와 실천적 적용에 대한 논의 및 제언을 하고자 한다.

본 연구는 사회의 중추적 기능을 하는 중년층을 대상으로 중년기 위기감에 영향을 미치는 요인을 알아보고자 하는데 연구 목적을 두었다. 중년시기는 가족관계의 새로운 역할 전환이 요구되며, 상호의존성에 근거하여 가족원의 독립성 보장과 갈등을 최소화 시키고, 가족원들 모두 새로운 역할의 효율적 배분이 필요한 중요한 시기이므로, 중년기 전환시기의 위기감에 영향을 미치는 요인을 알아보기 위하여 배경변인에 따른 중년기의 성격특성과 가족관계스트레스, 여가활동을 선정하였으며, 이를 통해 중년기 위기감에 가장 큰 영향을 미치는 요인이 무엇인지 알아내고자 하였다.

본 연구의 대상자는 서울시에 거주하는 38세 이상 자녀가 있는 기혼남녀로 총 연구대상자는 309명이었다. 회수된 설문지는 빈도와 백분율, 평균, t-검증, 일원변량분석, 적률상관관계, 위계적 회귀분석등이 실시되었다. 이상의 자료는 SPSS WIN 10.0 프로그램에 의해 실시되었다.

본 연구의 주요결과들을 요약하고 그 결과에 대하여 논의해 보면 다음과 같다.

첫째, 조사대상자의 성격특성, 가족관계스트레스, 여가활동, 중년기 위기감의 차이를 살펴보면, 성격특성 중 관계지향성의 경우 전체 5점 만점에 평균이 3.46점이었고, 자율지향성은 3.77점으로 큰 차이는 없었다. 가족관계스트레스의 경우 5점 만점에 2.73점으로 조사대상자는 가족 내에서 가족관계스트레스를 중간 정도의 수준으로 지각하고 있었으며, 각각의 여가활동 유형의 경우 평균보다 다소 높거나 평균 수준으로 나타나 조사대상자의 절반 이상이 여가활동에 긍정적 반응을 보이는 것을 알 수 있었으며, 중년기 위기감의 수준은 5점 만점에 평균 2.87점으로 위기감 수준을 중간 보다 다소 높게 지각하는 것으로 나타났다. 즉 조사대상자 대부분은 개인의 성격특성 중 관계지향성과 자율지향성을 모두 가지고 있는 것으로 볼 수 있으며, 개인이 처한 상황에 따라 성격특성이 조금 더 강하게 나타난다고 볼 수 있다. 가족 내에서의 스트레스 수준인 가족관계스트레스 수준은 중간 정도의 수준이었으며, 여가활동과 중년기 위기감 역시 비슷한 수준으로 지각하였다. 특히 중년기 기혼남녀의 가족 내 스트레스 수준이 높아지는 이유는 자녀의 성장과 가족내 역할변화가 영향을 미치는 것으로 보인다. 그러므로 중년기에는 더욱더 가족간의 상호이해와 관심이 필요 할 것이다.

둘째, 조사대상자의 배경변인인 일반적인 특징 중 성격특성, 가족관계스트레스, 여가활동, 중년기 위기감에 유의미한 영향을 미치는 변인은 다음과 같다. 먼저 성격 특성 중 관계지향성에 영향을 미치는 변인은 여가활동시간 ($P<.05$)이었다. 사람들과의 관계 속에서 친밀감을 느끼는 특성 상 여가 활동을 통해 관계지향성이 높게 나타남을 알 수 있다. 성격특성 중 또 다른 변인인 자율지향성의 경우 여가활동 대상($p<.05$)이 통계적으로 유의미 하였

다. 여가 활동 시 여럿보다는 혼자 여가활동을 즐기는 이러한 결과는 개인의 자율성과 선택, 자유를 중요하게 생각하는 자율지향성 성격특성과 무관하지 않은 것으로 보인다.

가족관계스트레스의 경우 조사대상자의 성별($p<.05$), 가족형태($p<.05$)에 유의미한 차이를 보였다. 즉 여성이 가족관계스트레스 수준을 더 높게 지각하고 있었는데, 그 이유는 여성의 정서적, 표현적 역할로 인해 가족생활 등에 더욱 정서적으로 개입하며, 특히 한국 가족의 경우 자녀교육과 가정생활에 많은 책임과 역할이 여성에게 집중되므로 그에 따른 스트레스 수준이 더 높다고 이해 할 수 있다. 가족 형태의 경우 노부모+자녀+손자녀가 함께하는 가족이 가족관계스트레스가 높았고, 부부+결혼한 자녀의 순이었다. 즉 부부와 미혼자녀로만 이루어진 핵가족의 경우 가족들의 요구사항이 빨리 파악되는 편이나, 여러 세대로 이루어진 가족의 경우 각자의 요구사항이나 기대 수준이 충분히 충족되지 못했을 경우 가족관계스트레스가 높아진다고 볼 수 있다. 여가활동의 경우 교육수준($p<.001$), 연령($p<.01$), 종교($p<.05$), 직업($p<.05$), 소득($p<.05$), 가족형태($p<.05$), 결혼기간($p<.01$), 자녀수($p<.05$), 막내연령($p<.001$), 여가활동시간($p<.01$), 여가활동 대상($p<.01$)에서 유의미한 차이가 나타났다.

여가활동을 하위영역으로 살펴보면 개인지향적 활동의 경우 교육수준과 소득, 자녀 수, 여가활동 시간에 유의미한 차이가 나타났다. 교육수준이 높은 400만원 이상의 고소득이면서, 자녀수는 1명일 때, 여가활동을 주로 주말에 즐기는 것으로 나타났다.

사회지향적 활동의 경우 연령과 종교 가족형태, 결혼기간, 막내자녀의

연령에 유의한 차이를 보였다. 51세 이상의 종교를 가진 집단에서 사회지향적 활동을 많이 하는 것으로 나타났으며, 이는 사회단체 활동이나 종교 활동은 자녀의 입시 등에서 자유로워진 시기에 가능하므로 일맥상통하는 결과로 보여 진다. 가족형태는 노부모+자녀+손자녀의 가족형태가 많았으며, 결혼기간은 31년 이상이고 막내 자녀 연령이 20세 이상인 집단이 유의미한 결과를 보인다. 이는 막내자녀가 성장 한 후 심리적 부담감에서 벗어난 부모들이 자신을 시간을 갖기 위한 방법으로 종교나 사회단체 활동을 시작하기 때문이라 생각된다.

신체지향적 활동은 교육수준, 직업, 소득이 유의미한 결과를 보였다. 교육수준이 높고, 고소득의 관리 전문직에 있는 집단이 신체지향적 활동을 많이 할 수 있는 이유는 최근 관심이 되고 있는 Well-Being¹⁾의 영향과 각종 정보 매체를 보다 빠르게 접하기 때문이라 사료된다.

가족지향적 활동은 연령, 교육수준, 종교, 소득, 결혼기간, 막내자녀 연령, 여가활동 시간, 여가활동 대상에서 유의미한 차이를 보인다. 가족이 함께 할 수 있는 가족지향적 활동은 본 연구에서 가장 낮은 연령집단인 42세 이하의 집단에서 높은 비율을 차지하고 있으며, 대졸 이상의 종교가 있고, 소득이 높은 집단일 때, 결혼기간은 20년 이하로 막내자녀의 연령은 14세 이하이며 주말에 가족과 함께 여가활동을 하는 집단이다. 이는 최근 주 5일제로 인한 근무시간의 탄력성과 가족중심 활동이 이전의 여가경험이나 정

1) 육체적 정신적 건강의 조화를 통해 행복하고 아름다운 삶을 추구하는 삶의 유형이나 문화를 통틀어 일컫는 개념.

보획득에 적극적이고 능동적인 활동을 하는 낮은 연령대를 중심으로 급속히 퍼져가고 있는 것과 무관하지 않는 것으로 보인다. 즉 자녀의 연령이 낮은 경우 대부분 가족과 함께 가족여행이나 휴가를 계획하게 되며, 최근 가족 중심의 활동이 가족관계를 원활히 한다고 각광 받고 있는 바 이러한 결과가 나온 것이라 생각된다.

소일지향적 활동은 여가활동 대상에 유의한 차이를 보이는데 가족이나 친구와 여가활동을 하는 집단과 혼자 하는 집단간에 뚜렷한 차이를 보인다.

시간 소일지향적 활동은 혼자 휴식을 취하거나 TV 시청 등 시간을 보내는 개념이 강한 활동이며, 특별히 경제적, 시간적, 공간적인 요소가 필요하지 않으므로, 여가활동으로의 접근이 가장 용이하다.

중년기 위기감에서는 성별($p<.001$), 연령($p<.05$), 교육수준($p<.01$), 소득($p<.05$) 가족형태($p<.01$), 막내자녀연령($p<.01$)에 통계적으로 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다. 성별의 경우 남성보다 여성의 위기감 수준이 높았으며, 연령이 높아질수록 중년기 위기감을 더 높게 지각했다. 이는 여성의 병리적 행동이 남성보다는 문화적으로 수용되는 경향이고, 여성은 자신의 문제를 자세히 보고하기 때문에, 여성의 역할이 남성의 역할보다 더욱 스트레스를 유발 할 수 있다는 경향으로 볼 수 있다. 또한 교육수준이 낮은 집단이 상대적으로 위기감을 높게 인지했는데, 바꿔 말하면 교육수준이 높을수록 스트레스에 대처하는 적응방법이 많고, 자원이 많으며, 원인파악 능력도 풍부해져 인지되는 스트레스나 위기감이 적어진다는 선행연구와 같은 맥락에서 해석 될 수 있으며, 교육수준이 낮은 경우 개인이 위기감을 체감하더라도 이에 대한 문제 인식 자체가 미흡 할 수 있고, 대처방안에 대한

정보와 자원이 부족할 수 있으므로 위기감 수준이 높아진다고 볼 수 있다. 소득수준에서도 집단간 유의미한 차이가 있는데, 200만원 미만 집단이 가장 높은 위기감을 보인 반면 400만원 이상의 고소득을 가지는 집단 또한 중년기 위기감이 높음을 발견 할 수 있다. 소득이 낮은 집단과 함께 소득이 가장 높은 집단에서 위기감이 높게 인지되는 이유는 고소득 집단은 다가올 노후생활과 재산증식 등에 더 많은 관심을 기울이기 때문에 상대적 위기감이 높아지는 것으로 사료된다.

가족형태에서는 노부모+부부+손자녀의 삼세대로 이루어진 가족이 다른 집단과 비교해서 상대적으로 높은 수준의 위기감을 경험하고 있었다. 여성의 경우 부모를 모시면서 자녀의 교육 등 한꺼번에 다양한 요구사항이 얽힌 가족 안에서의 상대적인 위기감 수준이 높을 것이라 생각된다. 본 연구 조사에서는 막내자녀의 연령이 높아질수록 중년기 위기감을 높게 인식하는 것으로 조사되었지만, 우리나라의 경우 자녀의 연령에 상관없이 자녀중심 성향은 자녀를 결코 독립적인 존재로 생각지 않고, 일체감과 동일시의 대상으로 여기므로, 자녀가 독립을 해도 어머니의 역할 수행이 계속 되는 것으로 볼 수 있다..

그렇지만 자녀의 입시에서 벗어난 중년층이 비로소 자신을 뒤돌아 볼 여유가 생기고, 전환기를 맞는 자신의 인생주기와 노후문제 등으로 새로운 국면을 맞기 때문에 어머니의 역할수행과 전환기의 위기감이 상충한다고 볼 수 있다.

종합적으로 본 연구 결과는 여가활동을 주말에 자주 하는 사람의 경우

관계지향성 성격에 긍정적이었으며, 개인위주의 여가활동을 하는 사람이 자율지향성 성격에 긍정적인 양상을 보였다.

가족관계스트레스는 성별과 가족형태에 유의미한 차이가 있었다. 즉 삼세대가 함께 모여 사는 노부모+부부+손자녀의 가족형태가 가족관계 스트레스 수준이 가장 높게 지각되었다.

여가활동의 경우 다양한 변인에서 유의한 차이가 발견되었다. 자기개발적인 개인지향적 활동의 경우 높은 교육수준(대졸이상) 고소득(400만원 이상)의 평균 한명의 자녀를 가진 집단으로 주말에 여가활동을 많이 하는 것을 나타냈다. 종교생활과 사회단체 성격의 사회지향적 활동의 경우 종교가 있는 높은 연령집단(51세 이상)의 삼세대가 함께 사는 가족형태 집단의 비율이 가장 높았으며, 결혼기간은 31년 이상이었으며 막내자녀의 연령 높은 집단(21세 이상)이 유의한 차이를 보였다. 신체지향적 활동은 교육수준이 높고, 고소득의 전문직 집단이 긍정적으로 반응했다. 이는 교육수준이 높을수록 각종 정보를 좀 더 많이 공유할 수 있으며, 소득 수준이 높은 경우 이용 가능한 자원도 많아지기 때문인 것으로 보여 진다. 여가활동 역시 중년기 위기감에 유의미한 영향을 미치는데 가족지향적 활동은 연령이 낮고(42세이하) 교육수준과 소득이 높은 집단으로 결혼기간이 비교적 짧은 집단일 때(10~20년), 막내자녀의 연령이 낮고 여가활동과 대상 모두 가족과 함께 하는 집단에 속한다. 소일지향적 활동은 주로 혼자서 시간을 보내는 소일적 활동으로 여가활동 대상에서 유의한 차이를 보였다.

중년기 위기감은 여성의 위기감이 높았으며, 연령과 교육 수준, 소득이 높을수록 위기감도 높게 지각하는 것으로 나타났다. 이는 여성자신의 기대

수준에 미치지 못하는 상황에 대한 상대적인 위기감이라 생각되며, 삼세대가 모여 사는 대규모 가족형태 집단이 위기감을 높게 인지하며, 막내자녀의 연령이 높을수록 위기감을 지각하는 수준 또한 높아졌다. 이는 막내 자녀의 성장으로 인해 자녀의 사교육 등에서 해방감을 느끼는 동시 이제 곧 자녀가 자신의 품에서 벗어날 것 이라는 허전함의 느낌을 공유하기 때문이라 사료되나 우리나라의 특성상 실제적으로나 정서상으로 자녀의 완전한 독립은 이루어지기 어렵다. 결국 중년기 여성이 경험하는 위기감은 변화하는 역할과, 불확실한 미래, 신체적 노화, 자녀 문제로 인한 갈등이 복합적으로 작용한 결과로 볼 수 있다.

그러나 개인적으로 중년기 여성들은 자녀가 떠나는 것에 우려를 갖고는 있지만 동시에 그런 우려를 적극적으로 해결하려는 의지가 있다. 예를 들어 자녀가 어느 정도 성장하면 자신만의 취미 생활에 눈을 돌리게 되고, 자신만의 시간을 가지고 싶어 하는 욕구가 솟아난다. 즉 중년기는 자녀양육 역할이 감소하면서 증가된 자유감과 함께 잠재되었던 능력을 새롭게 전환 할 수 있는 시기이므로 여가활동 등 역할모델의 필요성이 대두된다.

세 번째, 조사대상자의 배경변인과 성격특성, 가족관계스트레스, 여가활동이 중년기 위기감에 미치는 상대적인 영향력을 알아본 결과 중년기 위기감에 가장 영향을 미치는 변인은 가족관계스트레스로 전체 43.9%중 42.1%의 설명력을 차지하고 있었다. 또한 소일지향적 활동, 관계지향성 성격, 가족지향적 활동 순으로 중년기 위기감에 영향을 미치고 있었다. 가족관계스트레스가 높을수록 중년기 위기감이 높아지고, 소일지향적 활동을 많이 할

수록 중년기 위기감이 높아짐을 알 수 있다. 관계지향성이 높아질수록 위기감 또한 높아지며, 가족지향적 활동은 부적결과로 나타났다. 즉 가족활동을 많이 할 수록 중년기 위기감을 낮게 인식하는 것으로, 여가활동 역시 중년기 위기감에 영향을 주는 요인임을 알 수 있다. 배경변인을 살펴보면 여성이 중년기 위기감을 높게 인식하고 있으며, 교육수준이 낮을수록 중년기 위기감에 영향을 받는 것으로 나타났는데 이는 역으로 해석해보면 교육수준이 높을수록 위기감에 대처 할 수 있는 대처자원 및 정보를 좀 더 많이 공유할 수 있기 때문이라 사료된다. 본 연구결과 여가활동 역시 중년기 위기감에 유의미한 영향을 주는 것으로 나타났다.

본 연구결과를 통해 가족관계스트레스가 중년기 위기감에 가장 영향을 미치는 변수로 나타났음을 알 수 있으며, 가족 속에 '나'가 아닌 가족관계 안에서의 개개인의 역할이 중요함을 알 수 있다. 또한 중년기 이후 여가활동을 통해 위기감이 낮아 질 수도 있는데, 이것 역시 가족과 함께 하는 활동 안에서 가능함을 알 수 있다. 같은 여가활동이라도 TV시청이나 낮잠 등의 소일지향적 활동은 오히려 중년기 위기감을 높이는 역할을 할 수 있다는 것을 알 수 있는데, 사람들과의 관계 속에서 이루어지는 활동이 아닌 수동적 시간을 보내는 의미의 여가활동은 오히려 중년기의 위기감을 높일 수 있다는 것으로 중년기에 접어든 사람들 각자가 자신의 시간을 가치 있게 보낼 수 있도록 사회적 프로그램이 활성화되고 형성되어야 함을 시사한다.

본 연구에서 중년기 위기감은 중간보다 다소 높은 수준을 나타냈으며, 이러한 결과는 중년기를 일시적 적응을 요하는 전환기로 보는 연구자들의

견해(Baruch & Barnett, 1979; Duvall & Miller, 1885; Hunter & Sundel, 1994; 이경혜, 1997)와 일치한다고 볼 수 있다. 즉 중년기는 필연적으로 위기감이 수반되는 시기가 아니라 생의 주기에서 개인이 긍정적이고 적극적으로 적응해야 하는 전환의 시기로 생각 해 볼 수 있다.

이상을 종합해보면 중년기 위기감 수준을 낮추기 위해서는 가족관계의 향상이 가장 중요하며, 여가활동에 있어서도 가족이 함께 참여하는 활동이 중년기 위기감 수준을 낮추는데 기여할 것으로 보인다. 또한 다양한 대중매체나 다양한 중년기 적응 교육 프로그램을 통하여 중년기 개인 스스로 그들의 새로운 역할과 변화를 적응 할 수 있도록 도움을 주어야 할 것이다.

무엇보다 중년기는 자신에 대한 재평가의 시기이므로 긍정적인 사고의 전환과 함께 인생주기의 하나의 단계로 자연스럽게 받아들이는 것이 중요하며, 자신의 인생의 의미를 명확히 하고 중년기에 무엇이 변하며, 그 변화에 어떻게 체계적으로 적응할 것인지 통찰력과 적응력을 길러야 할 것이다.

이상의 결과로 다음과 같은 제언을 하고자 한다.

첫째, 중년기 위기감 수준을 낮추기 위해 중년기 가족관계 프로그램의 활성화와 중년기 부부생활 교육프로그램을 통해 효과적인 중년기 적응을 도울 수 있을 것이라 사료된다. 즉 중년기에 접어들어 경험하는 여러 가지 가족 문제를 부부만의 관점에서 해결 하려고 할 것이 아니라 부모와 자녀가 함께 대화와 타협을 통해 객관적으로 풀어나가는 자세가 요구된다. 가족 형태 또한 중년기 위기감을 높이는 요인으로 작용하므로, 가족간의 관심과

대화가 절실히 요구된다. 또한 중년기 적응 프로그램을 통해 중년기 이후에 직면 할 수 있는 문제들에 대한 이해를 높이고 이러한 문제들을 보다 긍정적이고 능동적으로 해결 할 수 있는 기술을 가르치는 것이 바람직하다고 보여 진다.

둘째, 중년세대의 역할수행에 도움을 줄 수 있는 가족관계스트레스 해결을 위한 가족상담을 활성화 시키는 방법이 요구된다. 특히 본 연구에서 중년기 위기감에 가장 영향을 미치는 변인인 가족관계스트레스에 대한 상호 이해를 높일 수 있는 부분에 강조점을 둘 필요가 있다. 가족과의 관계 안에서 발생 할 수 있는 갈등이나 부정적 경험을 보완하고 극복하기 위해서 적극적인 상담을 통해 가족 내 부정적 경험을 슬기롭게 극복 할 수 있도록 도움을 주기 위해서 정책적으로 모색되어 져야 한다고 생각되며, 가족관계스트레스는 다양하고 복합적인 과정 속에서 발생하는 계속적 변수이기 때문에 우리나라 실정에 맞는 다양한 척도를 개발하여 다양한 가족들을 대상으로 한 스트레스 연구가 이루어 져야 한다.

셋째, 건강가족을 위한 국가와 지역사회 중심으로 가족 중심의 여가활동 프로그램의 적극적 지원이 필요하다. 또한 지역 내의 다른 공공시설과 연계하거나 각각의 프로그램 보완을 통하여, 중년층 생활주기를 고려한 교양강좌 등을 통해 중년기 여가 프로그램을 활성화시켜 장기적으로 노년기까지 지속 할 수 있어야한다. 본 연구결과에서 보여지듯 단순히 시간을 보내는 소일적 여가활동은 중년기 위기감을 높이는 요인으로 작용했으므로 가족위주의 여가프로그램이 필요하다.

기존의 여가프로그램은 개인 중심의 체육프로그램이 대다수였으나, 앞으로

로는 가족중심의 여가활동 프로그램 개발을 통해 여가활동을 통한 가족간의 유대강화와 긍정적인 가족관계의 재정립을 통해 가족 구성원 하나하나가 행복감을 느낄 수 있도록 해야 한다. 가족 속의 나의 행복을 추구하는 것이 아니라 가족관계 안에서의 나의 행복과 가족의 행복이 양립되어야 한다.

본 연구의 제한 점을 기초로 앞으로 연구를 위한 몇 가지 제안을 하면 다음과 같다.

첫째, 본 연구에서는 표집 대상을 서울에 거주하는 38세 이상 60세까지의 결혼기간 10년 이상의 자녀가 있는 집단을 의도적으로 선정하여 분석하였으므로 본 연구결과를 일반화 하는 데는 한계가 있다. 또한 표본 선정시 연령을 고려하였으나, 조사대상자의 연령이 50대 이상의 연령층에 비하여 40대 집단의 응답자가 많았으므로, 중년기 위기감에 대한 세대간 설명이 미흡했으며, 서울시내에 거주 하지 않는 중년기 남녀와 자녀가 없는 중년층과 독신, 이혼 등 다양한 계층의 중년기 개인들에 대한 연구가 이루어져야 할 것이다.

둘째, 본 연구에서는 중년기 기혼자만을 대상으로 하여 가족관계스트레스를 파악하였으며, 가족안의 다른 구성원들의 경험들을 포함 시키지 못하였다. 가족관계스트레스는 문화마다 다양한 양상을 보이며 가족마다 각기 다르게 나타나기 때문에 다양한 가족을 위한 척도 개발과 스트레스 연구가 필요하다.

셋째, 본 연구에 측정도구는 기존의 가족관계스트레스와 중년기 위기감

에 대한 문항을 수정하여 사용하였으나 연구를 진행하면서 자료에 대한 부족함을 발견 할 수 있었다. 그러므로 좀 더 체계적인 척도의 개발이 필요하다고 생각한다.

본 연구를 토대로, 중년층의 중년기 위기감과 위기감에 가장 영향을 미치는 변인인 가족관계스트레스를 완화시키기 위해서 다양한 변인들의 모색과 국내 실정에 맞는 척도의 개발이 이루어져야 할 것이다. 또한 이를 통해 생활주기의 한 단계인 중년기시기에 어려움을 겪고 있는 사람들에게 도움을 주어, 중년기 이후의 노후생활에서도 가족관계를 증진시키는 것이 후속 연구의 과제라 할 수 있다.

참고문헌

- 강성희(1996). 도시 기혼남녀의 사회적 관계망. 성신여자대학교 박사학위논문.
- 강인(1990). 중년기 가족스트레스와 대처방안에 관한 연구. 이화여자대학교 석사학위 논문.
- 김광득(1991). 현대여가론- 이론과 실제. 자유출판사.
- 김경신·김경란 (2001). 중년기 기혼여성의 자아정체감 및 위기감이 삶의 질에 미치는 영향. 대한가정 학회지, 39(4), 105-120.
- 김경아(1990). 기혼 여성이 지각한 가정경영자의 스트레스 수준 및 관련 변인 고찰. 숙명여자 대학교 석사학위 논문.
- 김남순(1985). 중년기 성인 발달에 관한 이론적 접근. 경상대학교 논문집, 제 24권(1), pp.169-180.
- 김명자(1989). 중년기 위기감 및 그 관련 변인에 관한 연구. 이화여자대학교 박사학위 논문.
- (1991). 중년기 부부의 가족 스트레스에 대한 대처양식과 위기감. 대한가정학회지. 29(1), 203-216.
- (1998). 중년기 발달. 학지사.
- 김명자·송말희(1989). 중년기 주부의 가족관계 향상을 위한 가족생활 교육 요구도 분석. 대한가정학회지, 36(3).
- 김미진(1995). 중년기 여성이 지각한 가족스트레스와 생활만족도와의 관계. 고려대학교 석사학위 논문.
- 김재은(1983). 인간 발달과정. 서울; 전망사.
- 김정인(1988). 직무스트레스와 심리적 반응과의 관계. 중앙대학교 석사학위

논문.

- 김애순·윤진 (1991). 중년기 위기감 척도제작에 관한 연구. 한국심리학회지: 발달. 4(1), 73-82.
- 김애순(1993). 개방성향과 직업, 결혼, 자녀관계가 중년기 위기감에 미치는 영향. 연세대학교 박사학위 논문.
- 김외숙 (1991). 도시 기혼 여성의 여가활동 참여와 여가장애. 서울대학교 대학원 박사학위논문.
- 김외숙·이기영·최은숙(1993). 가족자원관리. 한국방송통신대학 출판부.
- 김은아(1992). 중년기 부인의 자아정체감과 생의 의미에 관한 연구. 숙명여자 대학교 석사학위논문.
- 김정란(1993). 중년기 위기극복에 관한 연구. 고신대학교 대학원 석사학위 논문.
- 김종서 외 3인(1982). 평생교육의 체제와 사회교육의 실태. 연구논총, 82-87, 한국정신문화연구원.
- 김현화(1991). 성격특성에 따른 중년기의 적응에 관한 연구. 이화여자대학교 석사학위 논문.
- 김현화·조병은(1992). 성격특성에 따른 중년기의 적응에 관한 연구. 한국가정관리학회지, 10(1),207-228.
- 김효선(1987). 회사원 생활을 통해서 본 한국남성의 적응과 소외. 이화여자 대학교 석사학위 논문.
- 김태현·유은희(1987). 노년기에서의 성역할 정체감과 생활만족도와의 관계. 대한가정학회지, 제25권(4), 113-121.
- 노영주·한경혜(2000). 50대 중년여성의 모성경험에 대한 질적 연구. 가족관계학회지, 5(1), 1-22.

- 박미석(1996). 중년기 남녀의 삶의 질에 관한 연구. 대한가정관리학회지, 14(2).19-33.
- 박수정(1992). 중년기 부인의 사회관계망과 심리적 복지감에 관한 연구. 숙명여자대학교 석사학위 논문.
- 백보령(1994). 친밀한 관계에 대한 두려움이 중년기 위기감에 미치는 영향. 연세대학교 석사학위논문.
- 백주현(1990). 여가선택 행동이 가정생활 만족도에 미치는 영향. 이화여자대학교 석사학위 논문.
- 서정아(1998). 가족 및 직업특성이 중, 장년기 남성의 심리적 복지감에 미치는 영향.서울대학교 석사학위 논문.
- 서혜영(1999). 남성의 일- 아버지 역할갈등과 부모역할 만족도 및 부모로서의 유능감. 연세대학교 박사학위 논문.
- 석지혜(1998). 중년기 여성의 스트레스 생활사건 및 자아개념과 우울과의 관계. 영남대학교 석사학위 논문.
- 신기영(1991). 중년기 주부의 위기감과 사회관계망 지원에 관한 연구. 서울대학교 석사학위논문.
- 양정운(1999). 사회지향성, 자율지향성과 부정적 생활사건이 우울증상에 미치는 영향 : 성격-사건 일치가설과 증상 특정성가설. 가톨릭대학교 석사학위 논문.
- 안정아(1996). 중년기 부부관계 프로그램 개발. 한국가정학회지, 14(1), 113-130.
- 유주연(1995). 가족관계 스트레스 및 직무관련 스트레스와 중년기 남성의 위기감. 서울대학교 석사학위 논문.
- 이기숙(1996). 중년기 여성의 사회활동에 관한 일 고찰. 한국가정관리 학회

- 지, 14(1), 163-167.
- 이기숙·김현진(2002).중년기 남성의 사회관계망과 심리적 복지감. 대한가정학회지, 40(6), 133-144.
- 이경혜(1997). 중년 결혼 여성의 역할적응과 자아정체감 형성과의 관계. 계명대학교 박사학위 논문.
- 이성희·한은주(1998). 기혼 남성 아버지 역할 행동에 관한 연구. 한국가정관리학회지, 16(2), 23-39.
- 이종목·박한기(1988). 직무스트레스 척도제작에 관한 연구 I. 사회심리학연구, 4(1), 241-262.
- 이정우(1997). 중·노년기 기혼여성의 여가태도 및 여가행동이 생활만족에 미치는 영향. 한국가정자원경영학회지, 1(2).
- 이정연(1997). 여가활동이 여가생활 만족도에 미치는 영향 분석. 경성대학교 석사학위 논문.
- 이평숙(1984). 생활사건과 관련된 스트레스량 측정에 관한 방법론적 연구. 연세대학교 박사학위 논문.
- 윤진(1985). 성인·노인심리학. 중앙적성출판사.
- 왕석순·서병숙(1995). 중년기 적응 연구에 대한 고찰. 한국노년학, 15(1), 54-73.
- 장재정(1987). 중년여성의 성역할 정체감과 심리적 건강에 관한 연구, 고려대학교 박사학위 논문.
- 정민자(1984). 가족스트레스와 사회심리적 가족자원에 관한 연구. 서울대학교 석사학위 논문.
- (1992). 임상-정상 가족의 가족체계 유형 및 가족스트레스, 가족자원과 대응책략에 관한 연구. 대한가정학회지, 30(2) :189-218.

- 장미나(1994). 남성의 직업역할과 결혼만족도가 아버지 역할에 미치는 영향. 서울대학교 석사학위 논문.
- 장방신(1985). 서울시 주부들의 여가생활내용. 건국대학교 석사학위 논문.
- 장병옥·이정우(1986). 도시주부의 스트레스 인지수준 및 적응방법에 관한 연구. 한국가정관리학회지, 제4권: 15-31.
- 조선화(1998). 아버지 만족감 및 스트레스와 아버지 역할 수행과의 관계. 숙명여자 대학교 박사학위 논문.
- 조옥귀(1994). 우울취약성과 우울수준, 성격차원 및 부정적 생활스트레스와의 관계. 중앙대학교 석사학위 논문.
- 최동숙(1989). 부부간의 스트레스 인지수준 및 디스트레스 수준의 차이에 관한 연구. 대한가정학회지, 27(1), 165-179.
- 홍미혜(2000). 생활사건 스트레스와 삶의 의미수준이 중년기 여성의 위기감에 미치는 영향. 서강대학교 석사학위 논문.
- 홍성희(1991). 주부의 여가활동과 여가제약 요인에 관한 연구. 이화여자 대학교 박사학위 논문.
- (2000). 중노년기 여가프로그램 개발을 위한 기초연구, 공공시설의 여가 프로그램을 중심으로. 대한가정학회지, 38(5), 121-136.
- Baruch, G. K., & Barnett, R. C.(1979). If the study of midlife had begun with women. Wellesley. MA: Center for Research onWomen, Wellesley College.
- Barnett, R. C., & Baruch, G. K.(1987). Social Roles, gender and psychological distress. In Barnett, Bienner & Baruch(Eds), Gender and stress. 122-143.

- Barnett, R. C., & Marshall, N. L. Pleck.(1992). Men's Multiple Roles and Their Relationship to Men's psychological Distress. *Journal of Marriage and the Family*. 54; 358-367.
- Beard, J. G. and M. G. Ragheb.(1980). Measuring leisure satisfaction. *Journal of Leisure Research*, 12, 20-33.
- Beck, A. T.(1983). Cognitive therapy of depression: New perspectives.
- Booth, A.(1979). Wife's employment and husband's stress. *Journal of Marriage and the Family*, 41.
- Brody, E. M.(1985). Parent care as a normative family stress. *The gerontologist* 25:19-2.
- Boss, P. G.(1988). *Family Stress Management : Family Studies Text Series 8*, Beverly Hills : sage Publications.
- Brim, O. G.(1976). Theories of male mid-life crisis. *The counseling Psychologist*, 6, 2-9.
- Buhler, C.(1968). The course of human life as a psychological problem. *Human Development*, 11, pp. 184-200.
- Burke, F. J., & Weir, T.(1976). Relationship of wife's employment status to husband, wife and pair satisfaction performance.
- Chirboga, D.(1989). Stress and loss in middle age. In R. A. Kalish(Ed.), *Midlife loss:Coping strategies*. Newbury Park, CA: Sage.
- Ciernia, J. R.(1985). Death concern and businessmen's mid-life crisis. *Psychological Reports*, 56, 83-87. Clayton., & J. E. Barret(Eds.).*Treatment of Depression: Old Controversies and New Approaches*. New York : Basic Books.

- Cooper, M. W.(1977). An empirical investigation of male midlife period:
A descriptive, cohort study. Unpublished undergraduate
honors thesis, University of Massachusetts at Boston.
- Costa, P. Y. Jr., & McCare.(1980). Still stable after all these years:
Personality as a key to same issues in adult and old age.
In P. B. Baltes(Ed).*Life-span development and behavior*,
vol. 3, 65-102. New York: Academic Press.
- Cox,C. B.(1980). Illness Behavior in Mid-life Women. Unpublished
Doctoral Dissertation. The Univ of Maryland.
- Cristen, A., & Sullaway, M.(1984). Communication pattern Questionnaire.
Unpublished manuscript. University of California. Department
of Psychology. Los Angeles.
- Cytrybaum, S, Bulm, L., Patrick, R., Stein, J., Wadner, D., & Wilk,
C.(1980). Midlife development : a personality and social
systems perspective. In L. W. Poon(Ed.). *Aging in the 1980s:*
Psychological Issues. Washington. DC: American Psychological
Association.
- D. Grazia, S.(1964). *Of Time, Work and Leisure*. New York: the
twentiethcentury Fund.
- Davis, G. R.(1985). Developmental patterns of stress and coping: middle
age and older adulthood. Unpublished doctoral dissertation.
University of Washington.
- Draughn, P. S.(1984). Perception of Competence in Work and Marriage
of Middle-aged Men ,*Journal of Marriage and the Family*, 46:

403-409.

Dumazedier, J. (1967). *Toward a Society Leisure*. New York :The Free Press.

Duvall, E. M., & Miller, B. C. (1985). *Marriage and family development* (6th. N.Y.; harper & Row.

Erikson, E. H. (1963). *Childhood and society*. N.Y. : North and Co.

Farrell, M.P.. & Rogenberg, S.D. (1981). *Men at midlife*. Boston: Simmon and Schuster.

Fleming, R. Baum, A.. & singer, J. E. (1984). Toward on intergrative approach to the study of stress. *Journal of personality and Social Psychology*, 46: 939-949.

Gould, R. L. (1972). *The Phases of Adult Life*. *The American Journal of Psychiatry*. 129, NO. 5: 521-31.

Gould, R. L. (1978). *Transformation : growth and change in adult life*. N.Y. :simon and Schuster. Inc.

Havinghurst, R. G. (1976). *Aging in America: Implication for Education*. Waschington. D. C. The National council on the Aging Inc.

Hunter, S., & Sundel, M. (1994). *Midlife for women: A new perspective*. *Journal of women & Social Work*, 9(2), 113-128.

Jacques, E. (1965). *Death and the mid-life crisis*. *International Journals of Psychoanalysis*, 46, 502-514.

Jung, C. G. (1954). *The development of personality*. New York :Pantheon.

Kimmel, D. C. (1980). *Audulthood and aging*, N.Y: John Wiley & Sons Inc.

Levinson, D. J., C. N. Darrow, E. B. Klein, M. H. Levinson,
and B.

Mckee.(1978). *The Seasons of a Man's Life*, N.Y : Knopf.

Linn, M. W., & B. S. Linn.(1984). Self-Evaluation of Life Function
Scale. *Journal of Gerontology*, 39, NO. 5: 603-12.

Livson, F. B.(1976). Patterns of personality development in middle aged
Women : A longitudinal study. *International Journals of Aging
and Human Development*, 7. 107-115.

Livson, F. B.(1981). Paths to psychological health in the middle years:
Sex difference. In D. H. Eichorn, J. A. Clausen, N. Haan, M.P.
Honzik & P. H. Mussen(Eds.). *Present and past in middle life*,
pp. 195-222. New York: Academic Press.

Mackin, J.(1995). Women, stress, and midlife. *Human Ecology*, 23(4),
20-22.

Mass, H. S., & Kuypers, J. A.(1975). *From thirty to seventy*. San
Francisci: Jossey-Bass.

McCubbin. H. I., Wilson, L & Patterson J.(1979). *Family Inventory of
Life Evants and Changes(FILE)*. St. Paul. Minnesota: Family
social Science. the University of Minnesota.

McCubbin. H. I., Patterson J. M.(1983). The Family Stress Proceedd: The
Double ABCX Model of Adjust and Adaption, in H .I. McCubbin,
M. B, and J. M. Patterson(eds). *Marriage and Family Review:
Social Stress and the Family*. New York : Haworth Press.

McCubbin. H., B. B. dabl.(1986). *Marriage and Family-Individual and*

Life Cycle. N. Macmillan Publishing Company.

- Neugarten, B. L.(1975). The awareness of middle age. In B. L. Neugarten(ed). Middle age and aging. 93-98: Chicago: the university of Chicago press.
- Neugarten, B. L.(1979). Time, Age, and the Life Cycle. *The American Journal of Psychiatry*, 136, NO. 6:887-94.
- O'Conner, D.J.(1985). Crisis and Growth at a midlife: Change in life structure and personal paradigm. unpublished doctorol disseration. Case Western University.
- Oscar, B. M.(1982). Religion and community oriented attitudes, *Journal for Social Scientific of Religion*. Vol.21(1), pp.48-58.
- Parker, S.(1976). The sociology of leisure, International Publications Service.
- Pleck, J. H.(1985). *Working Wives, Working Husbands*. N.Y.: sage.
- Ragheb. M. G.(1980). Interrelationships among leisure participation, leisure satisfaction and leisure attitude. *Journal of Leisure Research*, 12, 138-149.
- Robin, C. J., Ladd, J., Welkowitz, J., Blaney, P. H., Diaz., R., & Kutcher., G.(1994). The Personal Style Inventory: Preliminary validation studies of new measure of sociotropy and autonomy. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 16, 277-301.
- Rogerws, K.(1974). Crisis at the mid-point of life. *New Society* 15:413-415.
- Rogenberg, S, D, & M, P. Farrell.(1976). Identify and Crisis in

- Middle-aged Men. *International Journal of Aging and Human Development* 7, No. 2: 153-70.
- Schaie, K. W., & Willis, S. L. (1991). *Adult development and aging* (3rd ed.). N.Y.: Settle, R. B., P. L. Alreck., & M. A. Belch. (1979). Social Class Determinant of Leisure Activity. *Advances in Consumer Research*. Vol. 6
- Sheehy, G. (1976). *Passages; Predictable crises of adult life*. New York: Dutton. Harper Collins.
- Stein, J. O. (1981.). *A Study of Change Durring the Mid life Transition In Man and Woman with Special Attention to the Intrapsychic Demansion*. Unpublished Doctoral Dissertation. North Western University.
- Sutherland, S. (1989). *The international dictionary of psychology*. London: Macmillan.
- Tamir, L. M. (1989). Modern myths about men at midlife: An asesment. In S. Hunter & M Sundel (Eds.). *Midlife myths: Issues, findings and pratice Implications*. Newbury Par. CA: Sage.
- Vaillant, G. E. (1977). *Adatation to life*. Boston : Little Brown.
- Vincent, C. E. (1972). An open letter to caught generation. *The Family Coordinator* 21(2). 143-150.
- West, G. E. (1987). *The Impact coping resources and strategies upon health: An analysis of age and sex differences*. Unpublished doctoral dissertation, Iowa State University.
- Wippler, R. (1968). *Social Determinants of Leisure Behavior*. Assen: Van

Gorcum, 1.

Whibourne, S. K.(1986). *The me I know: A study of adult identity*. New York: Spriner-Verlag.

ABSTRACT

The Effects of Married Men's and Women's Personality Traits, Family Relations Stress and Leisure Activities on Their Mid-life Crisis

Park Jun Hee

Dept. of Family Culture & Consumer Science

Graduate School

SungShin Women's University

The purpose of this study was to investigate those who were in their middle age for their mid-life crisis and the related variables. After a consultation with the previous study, the affecting factors of their mid-life crisis were narrowed down to personality traits(Individual Personal Style II), family relations stress, and leisure activities, and the focus was made on what kind of influence they would have on their mid-life crisis.

In trying to test the questions, a questionnaire was constructed using the inventories of a mid-life crisis, personality traits, family relations stress, and leisure activities. Among the married citizens living in Seoul that were between 38 to 60 and had children, total 309 were selected for the final analysis. The collected data were treated with the SPSS WIN 10.0 program for frequency, percentage, average, t-test, one-way

ANOVA, product moment correlations, and hierarchical regression analysis.

The summary of the analysis results was as follows:

First, the average scores of the subjects were interpreted as follows; they got 3.22 and 3.77 on average out of the total five in the relations-concern and autonomy-concerned types of personality traits respectively. This tells that they both belonged to the relations-concerned type and the autonomy-concerned type in terms of their personality traits and were not particularly depressed or vulnerable. Their average scores of family relations stress were 2.73 out of the total five, and those of leisure activities were. It was a level of the middle age. And they were placed on the average 2.87 on the total five scale of a mid-life crisis, which means that they were aware of their mid-life crisis.

Second, the subjects were examined in terms of general characteristics, some of which turned out to give significant differences to their personality traits, family relations stress, leisure activities, and a mid-life crisis. The subgroup that had leisure activities on weekends showed their positive perception of relations, while the subgroup that enjoyed leisure activities alone did of autonomy. In the aspect of family relations stress, those women subjects whose family was an extended one including their or their husbands' parents and their children had a high level of stress perception. There were no significant differences

between the men and women in leisure activities in general. But those who were relatively younger, had a higher level of education, earned a lot of money, had a few children, and enjoyed many leisure activities on weekends tended to be positive about the individual-concerned activities. Those who had a religion, were relatively older, had been married for more than 31 years, and had their youngest child that's 20 or older showed a positive response to the activities of social type. Those who had a higher level of education, worked in the management profession, and earned lots of money were positive about the physical activities. Those who were relatively younger, had a higher level of education, had been married for a shorter period of time, and had their youngest child that was young were positive about the family-oriented activities. They seemed to use weekends to do leisure activities with their family. Finally, those who spent their leisure time by themselves had a positive perception of the time-consuming activities.

There were significant differences among the subjects in terms of their mid-life crisis according to the gender, age, level of education, income, family types, and the age of their youngest child. The women showed a higher perception of a mid-life crisis than the men. Those who were relatively old, had a higher level of education and income, whose family included three generations, and whose youngest child was 21 or older were more perceptive of a mid-life crisis.

Considering those general results of the study, a mid-life crisis appeared to be more real to women than men and to occur more

frequently to those whose youngest child was relatively old and whose family contained three generations. These results can be interpreted as this; since women have more direct interactions and thus face more problems of big and small within the family in Korea, they feel a mid-life crisis more than men. And young people of Korea don't usually leave home and get their own places until they get married. Thus the parents are still deeply involved in their grown children's life. In addition, they remain very close with their old parents too. These diverse roles they are supposed to play seem to get more demanding and give more stress when they reach the middle age, thus contributing to increasing their mid-life crisis.

Third, it was investigated what kind of relative influences the background variables, personality traits, family relations stress, and leisure activities had on a mid-life crisis. As a result, the most influential variable was family relations stress, which was followed by the relations-oriented personality. The leisure activities also had significant impacts on a mid-life crisis.

In other words, the more family relations stress they had, the more of a mid-life crisis they felt. In terms of the individual personality styles, those who valued interpersonal relations and intimacy and accordingly belonged to the relations-oriented type tended to have more perception of a mid-life crisis.

In short, there is a close connection between a mid-life crisis and

family relations stress, which usually stems from life events within a family. Since a family inevitably goes through its own difficulties and stress periodically in the process of growth and development, understanding family stress that's changing according to the family life cycle will help to have a more detailed picture of the changes to the family structure and further to come up with appropriate coping measures for the family relations stress based on the right understanding. In this way the degree of a mid-life crisis will be able to drop.

Through an empirical study on the impacts of personality traits, family relations stress, and leisure activities on a mid-life crisis, this paper presents the conclusion that a mid-life crisis is affected by individual personality, family relations stress, and leisure activities that are enjoyed in the middle age.

The biggest factor to affect a mid-life crisis, the family relations stress can be reduced by trying to understand a family. As a family grows and develops through marriages, blood relations, and interactions, the family members are necessarily faced with a variety of changes inside and outside the family and thus their stress level goes up higher, which can have a very strong impact of a mid-life crisis of middle-aged men and women. In order to reduce their mid-life crisis, they should try to reduce the stress first by promoting understanding among the family members and making the family ties stronger by

spending leisure time with the family.

Thus future studies on a mid-life crisis need to take a multilateral approach to the internal and external factors and interpersonal factors of an individual that have a lot to do with the trends of times by considering family relations and leisure activities.

<부록> 변인들 간의 상관관계

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1																		
2	-.015																	
3	** -.269	** -.422																
4	** -.149	** -.102	.007															
5	** -.407	** -.162	** .351	.087														
6	-.101	** -.210	** .210	.039	** .172													
7	-.004	** -.286	** .193	* .117	.053	.064												
8	.001	** .314	** -.243	-.006	* -.134	-.055	-.139											
9	** .179	** .577	** .371	-.107	** -.190	** -.204	** -.267	** .608										
10	** -.221	** -.205	** .293	-.020	** .195	.109	.047	** -.299	** -.197									
11	-.020	.050	* -.135	-.002	-.033	.061	** -.173	.020	.058	.048								
12	.024	-.064	.040	.006	.003	.027	.008	-.008	.037	-.006	.111							
13	* .140	.081	-.027	.012	-.086	-.074	-.147	.092	.054	.114	-.009	.014						
14	.040	-.043	.204	-.067	.056	-.071	.021	-.052	-.127	.038	.084	.069	.000					
15	-.008	-.105	** .301	-.064	* .117	.092	.047	-.082	* -.142	-.052	** .193	-.045	.024	.074				
16	* .136	** .171	-.012	** -.376	-.079	-.066	.136	.171	-.012	-.376	-.079	.066	* -.118	** .202	.051			
17	.085	** -.184	** .187	* -.122	.049	.131	.028	.133	-.006	-.152	-.217	-.077	.173	-.193	-.216	.249		
18	-.089	.061	.013	-.012	** -.376	-.079	-.066	-.100	.093	.023	.070	-.022	-.108	.098	* .137	** .280	.087	
19	** .206	* .127	** -.177	.022	-.055	** -.157	* -.136	* .130	.026	** -.178	-.051	-.101	** .220	** .534	-.086	-.082	-.027	** .216

설문지

--	--	--

안녕하십니까?

본 조사는 보다 바람직한 중년기생활의 방향을 살펴보고자 하는 것으로, 순수한 학문적 목적을 위한 설문입니다.

이 질문에 대한 답은 옳고 그른 것이 없으며, 귀하의 의견은 본 연구 이외의 목적에는 절대로 사용되는 일이 없으니 평소 느끼시는 대로 말씀해 주시면 되겠습니다.

바쁘신 시간 중에 설문에 응해 주신 여러분께 감사드리며, 다시 한번 여러분의 협조를 부탁드립니다.

감사합니다.

2004. 3월

성신여자 대학교 가족학 연구실

※ 다음은 개인에 관한 질문입니다.

해당란에 V 표시해 주시거나, 간단히 답하여 주십시오.

1. 귀하의 성별은 어떻게 되십니까? ① 남성_____ ② 여성_____

2. 귀하의 연세는 어떻게 되십니까? _____세

3. 귀하의 교육정도는 어떻게 되십니까?

① 중학교졸이하_____ ② 고등학교졸_____

③ 대학교졸이상 _____

4. 귀하의 종교 유무는 어떻게 되십니까?

① 유 _____ ② 무_____

5. 귀하의 직업은 무엇입니까?

직업종류	해당 되는 곳 V 표시
① 무직	
② 은퇴	
③ 주부	
④ 상업, 판매종사, 서비스직	
⑤ 사무직, 공무원 (예: 회사원, 교원, 은행원, 군인 등)	
⑥ 기술직(예: 건축기술, 공학기술 등)	
⑦ 전문직, 관리직 (예: 의사, 변호사, 검사, 교수, 공무원, 대기업 부장급 이상, 국가기관 과장급 이상)	
⑧ 기타	

6. 귀하의 한달 수입은 어떻게 되십니까?

① 200 만원 미만 _____ ② 300만원 미만_____

③ 400 만원 미만_____ ④ 400만원 이상_____

7. 귀하의 가족형태는 어떻게 되십니까?

① 부부 + 미혼자녀_____ ② 한부(모)+ 미혼자녀_____ ③ 부부 + 결혼한 자
녀

④ 노부모+ 부부+ 미혼자녀 _____ ⑤ 노부모+ 자녀+ 손자녀 _____

8. 귀하의 결혼 지속년수는 어떻게 되십니까? 만 _____ 년

9. 귀하의 자녀수는 어떻게 되십니까?

_____명

10. 귀하의 막내자녀의 나이는 어떻게 되십니까?

_____세

※ 다음은 귀하의 여가활동에 관한 질문입니다.

11. 귀하는 주로 언제 여가활동을 하십니까?

① 평일 _____ ② 휴가 _____ ③ 주말 _____

12. 주로 누구와 함께 여가활동을 하십니까?

① 혼자서 ② 가족과 함께 ③ 동료(친구)와 함께

I. 귀하께서 자신에 대해 어떻게 생각하고 계시는지 궁금합니다.

해당 되시는 곳에 V 표시해 주십시오.

문항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통 이다	그렇 다	매우 그렇 다
1. 나는 나의 상황이나 다른 사람이 내 계획을 방해할 때 기분이 상한다.					
2. 나는 다른 사람의 기분을 잘 살핀다.					
3. 나는 성격상 나에게 의지하는 사람이 있다는 것이 부담스럽다.					
4. 나는 다른 사람들에게 화가 났다는 것을 표현하기 어렵다.					
5. 나는 일을 제대로 하지 못할 때 나 자신이 싫어진다.					
6. 나는 누군가가 내 사생활을 방해하는 것을 싫어한다.					
7. 나는 어떤 사람의 관계가 나를 힘들게 해도 막상 관계를 끊기가 어렵다.					
8. 나는 나에게 대한 다른 사람의 반응에 신경 쓴다.					
9. 나는 내 기분을 털어놓고 사적인 부분을 이야기하기가 어렵다.					
10. 나는 친한 사람과 헤어졌을 때, 그 상실감을 견디기 힘들다.					

II. 다음 문항 중 해당 하시는 곳에 V 표시해 주십시오.

문 항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통 이다	그렇 다	매우 그렇 다
1. 식구들간에 교우관계나 활동에 대해 충돌이 있다.					
2. 가족 중 한사람에게 감정적 문제가 있다.					
3. 자녀들과 의견이 맞지 않는 횟수가 많아졌다.					
4. 부모와 의견 충돌을 경험한다.					
5. 친가식구와 불화가 있다.					
6. 자녀의 이성교제나 결혼 등에 항상 신경이 쓰인다.					
7. 부부 사이에 의견 및 성격차이로 불화가 있다.					
8. 성생활에 불만이 있다.					
9. 가족과 함께하는 시간과 대화가 줄어들어는 것 같다.					
10. 처가식구 간에 불화가 있다					
11. 자녀의 중요한 시험과 진로에 항상 신경을 쓴다.					
12. 부부간에 나의 결정권이나 실권이 줄어들었다.					

III. 귀하의 여가활동에 관해 알고 싶습니다. 해당 되시는 곳에 V 표시해 주십시오.

문 항	전혀 안한다	안하는 편이다	보통 이다	자주 한다	거의매일 한다
1. 전시회, 전람회, 음악회					
2. 강습 이외의 취미활동 (악기연주, 그림, 노래 등)					
3. 운동(등산, 요가, 수영, 에어로빅, 골프 등)					
4. 국내여행, 해외여행					
5. 가족과의 외식					
6. 취미강습, 교양강좌 (외국어, 컴퓨터 등)					
7. 쇼핑 (백화점, 할인점, 시장 등)					
8. 친척 방문 및 내방					
9. 친구와의 교제					
10. 가족과의 대화					
11. TV 시청					
12. 가족과 특별 음식 만들기, 집안 가꾸기					
13. 종교 활동 (미사, 예배, 법회 등)					
14. 사회봉사, 사회단체 활동 참여					
15. 가족 나들이 (유적지 답사, 근교 나들이 등)					

16. 낮잠, 휴식					
17. 연극, 영화 관람					
18. 동창회, 계모임, 친목회, 동호회					
19. 헬스클럽, 사우나					

IV. 다음 문항들을 주의 깊게 읽으시고, 귀하에게 해당 되시는 곳에 V 표시해 주십시오.

문항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통 이다	그렇다	매우 그렇다
1. 내가 나의 진정한 모습을 볼 수 있는지 의심스럽다.					
2. 현재 하고 있는 일들이 무의미하게 느껴진다.					
3. 현재 하고 있는 일로부터 도전감, 흥미감을 잃는다.					
4. 우울감, 허전감을 느낄 때가 많다.					
5. 자녀들이 다시 어렸으면 하고 바란다.					
6. 내 인생이 지금보다는 행복할 수 있었을거라 생각한다.					
7. 매일 같은 일이 반복되는 지루한 생활이라는 느낌을 받는다.					
8. 지난 세월에 대해서 후회스런 일들이 많다.					
9. 근심, 걱정으로 깊은 잠을 못 이룬다.					
10. 현재 위치에 대해 행복하다고 생각하지 않는다.					
11. 배우자, 자녀에 대해 섭섭한 마음이 가끔씩 든다.					
12. 예전과 달리 작은 일에도 쉽게 피곤해진다.					
13. 나와 비슷한 나이의 사람들과 비교했을 때 나는					

건강하지 못한 것 같다.					
14. 내 건강에 대해 주위사람들에게 불평할 때가 있다.					
15. 내 건강 문제로 주위 사람들이 불편해 할 때가 있다.					
16. 결혼 생활이 후회 될 때가 있다.					
17. 자식들은 자신에 관한 일을 나에게 잘 말하지 않는다.					
18. 자식들이 내게 무심한 것 같아 섭섭하다.					