

석사학위논문

중년의 우울, 불안, 소진이 삶의  
만족에 미치는 영향 연구

2023년

한성대학교 행정대학원

사회복지학과

사회복지상담전공

유 정 주



석사학위논문  
지도교수 김지성

중년의 우울, 불안, 소진이 삶의  
만족에 미치는 영향 연구

A Study of the Influence of Depression, Anxiety  
and Exhaustion of Middle-aged Adults on Their  
Life Satisfaction

2022년 12월 일

한성대학교 행정대학원

사회복지학과

사회복지상담전공

유정주

석사학위논문  
지도교수 김지성

중년의 우울, 불안, 소진이 삶의  
만족에 미치는 영향 연구

A Study of the Influence of Depression, Anxiety  
and Exhaustion of Middle-aged Adults on Their  
Life Satisfaction

위 논문을 사회복지학 석사학위 논문으로  
제출함

2022년 12월 일

한성대학교 행정대학원

사회복지학과

사회복지상담전공

유정주

유정주의 사회복지학 석사학위 논문을 인준함

2022년 12월 일

심사위원장 전 주 상 (인)

심 사 위 원 김 은 주 (인)

심 사 위 원 김 지 성 (인)

# 국 문 초 록

## 중년의 우울, 불안, 소진이 삶의 만족에 미치는 영향 연구

한 성 대 학 교 행 정 대 학 원  
사 회 복 지 학 과  
사 회 복 지 상 담 전 공  
유 정 주

본 연구는 중년남성과 여성을 대상으로 양 집단별로 우울과 불안, 소진이 그들의 삶의 만족에 어떠한 영향을 미치고 있는지 살펴보았다. 구체적인 연구과제는 네 가지이다. 첫째, 중년남성과 여성의 일반적 특성과 주관적 우울, 불안, 소진 정도를 파악하고 둘째, 중년남성과 여성 삶의 만족 정도를 파악하며 셋째, 중년남성과 여성의 주관적 우울, 불안, 소진과 삶의 만족 간의 상관관계를 분석한다. 마지막으로, 중년남성과 여성 간 변수가 삶의 만족에 미치는 영향을 확인한다. 조사대상자는 40세 이상 65세 이하 총 195명으로, 남성이 91명(46.67%), 여성이 104명(53.33%)이었다. 측정 도구로는 우울은 Beck(1967)이 개발하고 사용했던 BDI(Beck Depression Inventory)를 이민규(1995)가 한국판으로 표준화한 한국판 Beck 우울증 척도를, 불안은 Beck이 개발한 불안 척도 BAI(Beck Anxiety Inventory)를, 소진은 MBI-GS(Maslach Burnout Inventory-General Survey)척도를, 삶의 만족은 한국형 회복탄력성 검사 도구(KRQ-53)를 일부 선별하여 사용하였다. 기초분석과 집단 간 평균

차를 위해 평균과 표준편차, 백분율, 독립검정 t-test를 이용하였으며, 설문지의 적격성 여부를 판단하기 위해 타당도와 신뢰도를 분석하였다. 변수 간의 상관 관계를 확인하기 위해 피어슨 상관관계를 실시하였으며, 변수와 삶의 만족 간의 인과관계 및 예측 요인을 확인하기 위하여 회귀분석을 실시하였다. 본 연구의 주요 결과는 다음과 같다. 첫째, 우울은 성별에서 통계적으로는 유의미한 차이를 보이지 않았으나( $p=.080$ ), 여성이 남성보다 더 높았다. 불안( $p=.003$ )과 소진( $p=.000$ )은 유의수준 내( $p<0.5$ )에서 여성이 남성보다 높게 나타났다. 둘째, 삶의 만족은 성별로는 통계적으로 유의미한 차이를 보이지 않았으나( $p=.401$ ), 남성이 여성보다 더 높게 나타났다. 셋째, 남성과 여성 모두에서 우울, 불안, 소진과 삶의 만족과의 상관관계는 부적(-)상관관계로 나타났다. 넷째, 우울과 불안, 소진이 삶의 만족에 미치는 영향을 성별로 분석한 결과, 통계적으로 성별 간에 유의미한 차이를 발견하지 못했으며, 주요 변수 중에서는 소진이 우울과 불안보다는 삶의 만족에 부(-)적 영향을 미치고 있는 것이 통계적으로 유의미하게 나타났다. 본 연구에서 우울과 불안, 소진이 삶의 만족에 미치는 영향을 성별로 분석한 결과, 통계적으로 유의미한 차이를 보이지 않았으므로 상대적으로 남성의 우울, 불안, 소진이 기존의 연구에서보다 높아졌을 가능성이 있다. 또한, 중년 삶의 만족에 미치는 요인이 우울과 불안보다는 소진이 더 부(-)적 영향을 미치고 있다는 점에서 의의를 지닌다. 신종 코로나바이러스감염증으로 인해 유례없는 장기간의 사회 거리두기로 많은 사람이 경제적, 신체적 어려움은 물론, 심리적인 고통을 호소하고 있는 상황을 고려할 때, 우울, 불안, 소진과 같은 신경증을 감소시키거나 해소하여 삶의 만족도를 높이기 위한 제도적, 사회적 차원의 개선방안이 마련되어야 할 필요성을 제기한다. 이에 후속 연구에서는 이와 관련된 개선방안 마련을 위해 사회적 지지는 물론, 개인뿐만이 아니라 사회적 정책적 차원의 변화와 지속성을 고찰할 필요성을 제기한다.

【주제어】 우울, 불안, 소진, 삶의 만족, 중년, 삶의 만족 영향 요인

# 목 차

제 1 장 서 론 .....	1
제 1 절 연구의 필요성 .....	1
제 2 절 연구의 목적 .....	8
제 2 장 이론적 배경 및 선행연구 .....	10
제 1 절 삶의 만족에 관한 이론적 배경 .....	10
1) 삶의 만족에 관한 개념적 정의 .....	10
2) 삶의 만족에 관한 유형과 기능 .....	11
제 2 절 삶의 만족도 영향 요인 .....	14
1) 우울 .....	14
2) 불안 .....	16
3) 소진 .....	18
제 3 절 선행연구 검토 .....	22
1) 우울과 삶의 만족도 .....	22
2) 불안과 삶의 만족도 .....	23
3) 소진과 삶의 만족도 .....	25
제 4 절 연구가설 .....	27
제 3 장 연구 설계 .....	29
제 1 절 자료수집 및 분석 방법 .....	29
1) 연구대상 및 자료수집 방법 .....	29
2) 측정도구 .....	30
3) 분석방법 .....	33
제 2 절 연구 모형 .....	34
제 4 장 연구 결과 .....	35

제 1 절 연구 자료의 평가 .....	35
1) 조사 대상자의 인구사회학적 통계 .....	35
2) 요인(타당도)분석 .....	37
3) 주요 변수에 대한 기술통계 .....	38
4) 주요 변수 간 상관관계 .....	40
5) 일반적 특성에 따른 변수 별 평균 차이 .....	41
제 2 절 가설검증 .....	49
제 5 장 결론 .....	55
제 1 절 연구결과의 요약 .....	55
제 2 절 연구결과의 의의와 시사점 .....	60
제 3 절 연구의 한계 및 향후 연구 과제 .....	62
참 고 문 헌 .....	64
부       록 .....	74
ABSTRACT .....	82

## 표 목 차

[표 2-1] 사망원인에 의한 연령별 사망률 추이(2020~2021) .....	12
[표 3-1] 측정 도구의 구성 및 신뢰도 .....	32
[표 4-1] 조사 대상자의 인구사회학적 통계 .....	36
[표 4-2] 회전된 성분행렬과 신뢰도 .....	37
[표 4-3] 성별에 따른 변수별 t-test .....	40
[표 4-4] 변수 간 상관관계 .....	41
[표 4-5] 연령에 따른 평균 .....	42
[표 4-6] 학력에 따른 평균 .....	43
[표 4-7] 혼인에 따른 평균 .....	44
[표 4-8] 직업에 따른 평균 .....	46
[표 4-9] 소득에 따른 평균 .....	47
[표 4-10] 거주에 따른 평균 .....	48
[표 4-11] 회귀분석 .....	54

## 그림 목차

[그림 3-1] 연구 모형 .....	34
----------------------	----

# 제 1 장 서론

## 제 1 절 연구 필요성

시간이 거듭될수록 사회가 복잡하고 다양화되면서 우울함이나 불안, 소진과 같은 신경증적 위험이 급속하게 증가하고 있으며, 국민의 사회복지 욕구 또한 다양해지면서 그 범위도 확대되고 있다. 특히 사회복지에 대한 서비스는 일부에 한정된 국가의 시혜 정도로 간주하였으나, 이제는 헌법에 보장된 국민의 권리로서 마땅히 받아야 할 것으로 인식되는 경향이 강해지고 있다.

최근에 나타나는 저출산 문제나 고령화의 심화로 인한 복지 수요 또한 지속해서 늘어날 것으로 예상된다(김준환, 2014). 그동안의 사회복지에 대한 주된 관심은 늘어나는 복지 수요에 대응하기 위한 피동적인 정책개발과 서비스 제공에 집중된 했지만 더 구체적이고 세부적인 복지에 대한 능동적 서비스에 관한 관심은 상대적으로 부족하였다. 그 결과 고령화에 접어들고 있는 중년에 대한 개별적 환경이나 특성은 소홀하게 다루어지고 있다.

개별적 환경은 한 개인이 살아온 시대를 반영하는 총체적인 삶 속에서의 독특한 특성을 의미하며, 이는 개인마다 다를 수밖에 없다. 예를 들어 지금 고령화에 접어들고 있는 중년은 상품의 가치가 극대화된 순수자본주의이자 신 자유시장 경제인 신자유주의에서 ‘해서는 안 된다’라는 부정적 사회를 넘어, ‘할 수 있다’라는 것이 최상의 가치가 된, 긍정성이 지배하는 혹독한 성과 사회의 대가를 자기 착취 형태로 받아들인 세대이다. 이는 좌절감을 동반한 우울증 환자와 낙오자를 만들어 낸 시대를 살아왔다는 것을 의미한다(츨스키, 2006; 한병철, 2012). 따라서 이들에 대한 복지서비스는 그들의 개별적인 삶과 살아온 시대상을 제외하고는 논하기 어렵다.

신경증적 질병에 대한 고찰은 여러 곳에서 연구되었다. 신경증은 자신이 정서적 측면에서 안정되어 있고, 세상은 위협적이지 않아 통제할 수 있다고 생

각하는 긍정적 안정성이 있지만 분노나 슬픔 혹은 두려움 따위의 부정적 안정성을 가지기도 한다. 이러한 부정적 안정성 경향이 높은 사람들은 늘 불안하고 우울하며, 자존감이 낮을 수밖에 없으며, 대부분 신경증을 앓는 사람들은 자신과 타인을 향한 강한 불신감과 함께 실패에 대한 두려움, 정서적 고립감, 열등감과 무가치감, 무력감 등을 경험하게 된다. 이런 경험은 그들 내면에서의 진실한 감정과 소망은 물론 신념, 기력 등으로부터 자신을 멀어지게 만든다(이은경, 2005; 최윤주, 2019).

또한, 중년들의 평균수명이 증가하면서 인생 후반기에서의 또 다른 신경증을 접하고 있다. 실제로 2021년 국가통계포털(KOSIS)에 따르면, 한국인 기대수명은 2005년 78.2세, 2020년에는 83.5세, 2040년에는 87.4세로 2005년 대비해서 9.2세 증가할 것으로 예상된다. 여성 평균수명 역시 2005년 81.6세, 2020년 86.5세, 2040년에는 89.8세로 2005년 대비 7.9세 증가로 예상되며, 남성 역시 2005년 74.9세에서 2040년 86.0세로 11.1세 증가할 것으로 예상된다. 인생 주기에 따르면 중년기는 청·장년기에서 노년기로 넘어가는 시기로서 안정과 동시에 위기감을 경험하는 시기이다. 자녀의 성장과 함께 가족 체계와 역할의 변화, 그리고 성취해야 할 것과 성취한 것과의 갈등을 경험하는 시기이기도 하다(김명자, 1989). 이러한 역할 변화와 갈등은 또 다른 문제점을 일으킨다.

한국 보건사회연구원(2018)에 따르면, 경제적인 어려움(24.6%), 자녀의 경제적 부양(22.5%), 자녀 독립, 혹은 은퇴 후의 외로움과 고립감(11.8%), 부모님 부양(7.6%) 등의 순으로 중년기를 걱정하고 있는 것으로 나타났다. 특히 빈 등지 증후군과 우울 그리고 심리적 소진 등과 같은 신경증적 질환의 위기와 문제를 겪고 있다(오은아 외, 2021; 엄주영 외, 2022).

2020년 3월 세계보건기구(WHO)가 신종 코로나 바이러스감염증(COVID-19)의 세계적 대유행을 의미하는 코로나 팬데믹을 선언한 이후, 국내 최초로 고강도 사회적 거리두기가 시행된 시점부터 지금까지, 전례 없는 감염자와 사망자가 속출하였고, 장기적인 사회적 거리두기로 인해 심각한 경제적 타격과 사회적 고립 같은 일상의 변화를 경험하는 등 다양한 심리적 부적응 문제를 경험하게 되었다(이동훈 외, 2022). 코로나 바이러스감염증 확산

이후, 부모가 유아와 초등학생 자녀를 직접 돌보는 비중이 약 1.8~2.5배 증가한 것으로 나타났으며, 정신건강에 대한 정보, 심리상담 등의 정신건강에 대한 서비스 요구가 코로나 바이러스감염증 발생 초기에 비해 꾸준히 증가한 것으로 나타났다(최윤경, 2020). 특히 일반 심리상담이 필요하다고 응답한 사람 비율이 2020년 3월 29.9%에서 2021년 6월 57.4%로 증가한 것을 확인할 수 있다(한국트라우마스트레스학회, 2021). 따라서 이러한 중년들의 삶을 재조명하며 그들의 신경증적 증상에 대해 점검할 수 있다는 것은 그 의미하는 바가 작지 않다.

이외에도 신경증적 증상의 원인 중 우울은 사회적인 현상 개인의 특성에 따라 현격한 차이를 보인다. 예를 들어 존경하는 타인에 전적으로 의존하여 그의 지배를 받는 타인 지배적 성격과 원하기는 하지만 그 목표가 비현실적 이라서 그것에 도달할 수 없음을 인식할 때 발생하는 목표 지배적 성격, 그리고 가족과 기존 문화에 의해 강하게 주입된 금기로 어떠한 만족도 억제할 수 밖에 없는 감정 불변 유형으로 구분하며, 이러한 성격을 가진 사람들의 공통점은 모두가 자신이나 타인에 대하여 유사한 왜곡된 신념을 공유하고 있어 우울증에 걸리기 쉽다(김수지, 1989).

불안도 예외는 아닌데, 김청자(1996)에 따르면 불안이란 결국 파국에 대한 막연한 예감과 함께 수반하는 일정한 생리적인 반응에 대한 총칭이라고 할 수 있다. 이때 막연한 예감에 대한 반응이 부적응적인 양상으로 작동하는 경우를 병적인 불안으로 간주하며, 그 수준은 불안을 느끼는 정도와 지속시간, 그리고 다른 증상과의 연관성 등에 따라 그 유형을 구분한다(권석만, 2019).

소진은 그 예로서 직무소진을 들 수 있다. 황인호(2021)에 따르면, 무리하게 조성된 환경적 요구사항은 개인이 가진 역량의 한계를 느끼며, 그 업무에 대해 대처하기 어려움을 인식할 때는 곧바로 스트레스를 경험하게 되고, 이는 부정적인 심리적 반응을 일으킨다. 특히, 조직 내에서의 직무적인 환경이 개인의 시간과 노력, 역량과 같은 자원을 고갈시킴으로써 그 균형점이 깨진다고 판단할 때, 개인은 직무소진을 형성하게 된다. 따라서 직무소진은 조직의 직무적인 요구사항으로부터 당사자가 지나치다고 판단함으로써 형성되는 부정적인 감정의 수준을 의미한다. 이처럼 신경증의 원인은 복잡하면서도 다양한

형태로 나타나며, 이를 해결하기 위한 연구도 꾸준히 진행되고 있다. 그중 하나가 회복탄력성이다.

라틴어 레질리언스에서 유래한 회복탄력성은 다시 복원하는 능력 혹은 강점과 정신을 회복할 수 있는 능력으로, 삶의 어떠한 역경에도 굴하지 않는 강인한 힘의 원동력이 되는 속성을 의미한다(추병완, 2015; Werner, 1982). 즉, 자신에게 닥치는 역경이나 어려움, 두려움 등을 오히려 개인적인 도약의 발판으로 삼을 힘을 말한다. 이런 의지는 부정적이었던 개인을 긍정적인 개인으로 초점을 돌리는 데 있다고 할 수 있다. 실례가 1955년에 시작된 카우아이섬에서의 종단연구 결과이다. 이 연구는 이 섬에서 태어난 아이들 833명 중, 신체적 인지적 정서적 사회발달 등을 30년간 추적 조사한 결과로, 회복탄력성이 높은 집단은 그렇지 않은 집단에 비해 소통하는 능력이나 생활에 대한 만족도는 물론, 타인과의 원만한 관계를 맺기 위한 사회성 등이 현저히 높게 나타났다. 그 원인의 핵심 요인은 인간관계였다. 다시 말하면, 무조건 이해해주고 받아줄 수 있는 어른, 그들에게 가까이서 무조건 사랑을 베풀어 기댈 언덕이 될 수 있는 사람이 최소한 한 명은 있었다. 이를 바탕으로 아이들은 자기 자신에 대한 사랑과 자아 존중감을 기를 수 있었으며, 타인에게 배려하고 사랑함으로써 제대로 된 인간관계를 맺을 수 있는 능력을 키우게 되었으며, 결국 삶의 만족이 현저히 높아졌다는 것이 이 연구의 핵심이다.

이 연구에서 주목할 점은, 우울함이나 불안, 소진과 같은 증년들의 대표적인 신경증적 질환의 긍정적이고 성공적인 극복을 위해, 그들이 가지고 있는 신경증에 대해 살펴봄과 동시에, 심리적이고 사회적인 삶 만족의 속성을 파악해서, 그들이 어떠한 역경에도 굴하지 않고 행복을 위한 강인한 힘의 원동력을 제공할 수 있어야 한다는 것이다.

심심치 않게 발생하고 있는 일가족 자살 사건은 일련의 복지 사각지대의 현실을 그대로 반영하고 있다. 신경증을 포함한 복지 사각지대를 해소하는 것은 취약계층의 삶의 질 향상과 함께 사회안전망 강화와도 직결되는 중요한 과제이다. 홍성대(2011)는 복지 사각지대의 발생 원인으로 소득과 재산을 중심으로 한 급여 자격의 일률적인 기계적 적용, 신청주의에 따른 신청누락, 단편적인 급여 설계, 제도 가입 대상 관리 미흡 등으로 유형화했다. 이 중에서

신청 누락으로 인한 사각지대와 그들이 겪었던 정신적 고통, 즉 신경증에 대한 사각지대를 주목한다. 신청주의란, 사회보장 급여 수급권자가 반드시 법에 따라 신청하여야 받을 수 있으며, 현재 사회보장 급여가 신청주의를 원칙으로 하고 있다. 그 반대가 직권주의로써, 국가나 지방자치단체가 수급권자의 신청 여부와 관계없이 직권으로 수급 자격 여부를 조사한 후 급여를 제공하는 것을 의미하고, 현재는 예외로 국민기초생활 보장법에 적용하고 있다. 다만, 신청주의가 복지국가의 보편적이고 최선의 급여방식이 아니며, 권리가 아닌 시혜로서의 보호에 머무를 수 있다는 점에서 사회보장기본법의 목표(보편적 시민권)에 어긋나고 있음은 물론, 그들의 행복할 수 있는 권리가 오히려 침해받을 수도 있다(함영진, 2012). 이러한 신청주의는 또한, 신청자 스스로가 가난을 증명해야만 하며, 이에 따르는 낙인을 감수해야 함은 물론, 때로는 디지털 문맹으로 인해 정보에 대한 접근조차 어려울 수 있다. 이러한 결과는 이들을 스스로 은둔하게 만드는 결과만을 초래할 뿐 아니라 극단적인 선택을 할 가능성을 높일 수 있다. 우울, 불안, 소진과 같은 신경증에 대한 사각지대도 마찬가지이다. 이들은 신경증에 대한 잘못된 사고로 인해, 병으로 인식해서 병원을 찾는 일이 드물며 스스로 감당하려는 경향이 강하다. 그래서 이들은 은둔을 선택한다. 실제로 성인 4명 중 1명이 정신건강 문제를 경험하지만, 장애로 진단받은 사람 중에서 12.1%만이 병원이나 전문가를 찾아 도움을 받고 있으며, 지난 1년 동안의 정신건강 서비스 이용 비율은 7.2%로 나타났다(보건복지부, 2021). 이것은 내재적인 신경증 환자의 비율이 높다는 것을 의미하고 있으며, 이들이 어떠한 신경증으로 고통을 받고 있는지도 확인할 수 없다는 것을 의미한다. 따라서 이들을 적극적으로 찾아내 능동적인 치료를 할 수 있는 촘촘한 사회 안전망 강화가 요구되며, 사회 안전망 속에서 사례관리를 통해 신경증을 앓는 이들을 발굴해 해소함으로써 그들의 삶의 질을 높여주어야 한다. 사각지대에 놓인 일련의 상황은 현재 우리가 누리고 있는 기술 수준을 생각해 본다면 그다지 어려운 일도 아닐 수 있다. 이제는 기존에 있는 제도들의 이용률과 그 실재를 재점검하고, 해당하는 대상자들이 정보를 제대로 접하고 있는지, 또한 사회적으로 신경증을 해소할 만한 시스템은 제대로 이용하고 있는지를 확인하는 작업부터 시작해야 할 것이다. 최상위법인 헌법 10조에 인간으로서

의 존엄과 더불어 행복을 추구할 권리가 있다. 소위 ‘행복 추구권’이라는 조항이지만, 이는 국가가 행복하게 해주겠다고 약속하는 것이 아니라, 행복해지기 위한 개인의 노력을 국가가 돕겠다는 뜻이다. 또한 박성욱(2011)의 연구에 따르면, 행정은 인간의 존엄성 확보와 함께 도덕성을 전제로 한 행정의 실행을 목표를 추구하는 것에 궁극적인 가치를 두고 있으며, 가치를 달성하기 위해 본질적으로는 인간의 존엄성, 자유, 평등, 정의 등을, 수단적으로는 민주성, 합법성, 능률성, 효과성, 형평성 등을 이야기하고 있다. 따라서 행복을 돕는 차원에서의 행정은 인간의 존엄성과 도덕성에 바탕을 두고 있으며 이는 사회복지로 필요로 하는 국민은 물론이고, 사회복지가 있어야 하는 필요로 하는 아직 발굴되지 않은 모든 국민 모두에게도 해당한다. 따라서 디지털 문맹과 같은 사회복지 정보에 접근조차 할 수 없는 국민과 사회적 약자들을 능동적이며 적극적으로 발굴하는 것이 중요하다. 신경증을 가진 취약계층을 최대한 노출해, 그들이 가지고 있는 우울함이나 불안, 소진 등의 원인을 살피고, 해소해야 건강한 사회가 될 수 있다. 그럼으로써 신경증의 원인을 찾아내고 파악해서 그들의 삶의 질을 높여야 한다. 다만, 이러한 신경증적 질환에 관한 연구의 대부분은 남녀 성별을 구분해서 연구되기보다는 연령대별, 혹은 특수 신경증적 질환에 대한 보편적이고 일반적인 연구에 치우쳐왔다. 예를 들면, 대부분의 중년 성인에 있어서 우울함에 관한 연구는, 중년여성이 중년남성보다 발달적 위기를 더 많이 경험한다고 판단해 주로 중년여성을 대상으로 해왔다. 이러한 이유로 우울은 주로 중년여성에게 나타나는 커다란 건강과 관련된 문제로 인식되고 있다. 반면에 중년남성을 대상으로 한 우울함에 관한 연구는, 주로 직업적인 역할과 일차적인 경제적 부양자의 역할에 집중되는 까닭에, 그 연구는 턱없이 부족한 실정이며, 이에 대한 성별 간 삶의 만족에 관한 연구 또한 미미한 상태이다(김희경, 2006). 장미(2016)는 회복탄력성을 우울증의 중요한 보호 요소로 제시할 뿐, 그들 성별이 가지고 있는 우울의 요소는 제시하지 않았으며, 성기옥(2016)은 노인 삶의 만족을 향상하기 위하여 인식의 전환, 부정적 이미지 개선 등의 전체적인 사회적 분위기 개선을 요구하면서, 노년기 삶의 만족과 관련된 복합적인 상황은 잘 설명되었으나, 실질적인 성별에 따른 요소는 구체적으로 제시하지 않았다. 이것이 연구의 필요성이 절

실한 이유이다.

따라서 본 연구는 중년남성과 중년여성의 대표적인 신경증인 우울과 불안, 소진을 성별로 고찰하고, 우울과 불안, 소진이 삶의 만족에 미치는 영향을 성별로 분석하는 데 그 목적이 있다. 이를 통해 그 요인을 중심으로 다차원적인 중재 제공을 위한 프로그램 개발의 기초자료를 마련함은 물론, 현실적이고 고차원적인 정책 수립을 제공하기 위한 기본적인 틀을 마련하고자 한다.

## 제 2 절 연구의 목적

우리나라는 국가적인 정신 보건정책에서 예방이 강화되면서, 2000년대 중반 이후부터 광역시 및 지역 정신보건센터를 중심으로 다양한 예방사업이 제공됐다(이선희 외, 2010). 사업의 주요 내용은 일반 지역주민이나 고 위험집단을 대상으로 정신건강 문제의 인식 제고, 조기 발견을 위한 지식교육은 물론 선별검사 시행 및 정신보건센터 홍보 등으로 구성되어 있다(서진환, 2006). 그러나 정신건강 문제는 신체 건강 문제와는 다르게, 병에 대한 지식이나 존재 자체에 대한 인식이 곧바로 서비스로 연결되지 않고 있다. 특히 우울함이나 불안, 소진 같은 신경증적 질환은 일상의 스트레스에서 오는 하나의 현상으로 가볍게 넘기는 경우가 많아, 정신건강 서비스를 이용하는 비율은 더 낮을 것으로 예상된다. 게다가 신경증은 누구나 걸릴 수 있다는 것에 대다수 동의는 하고 있으나 사회적 수용은 높지 않으며, 우울, 불안과 같은 경증 정신질환은 치료 가능성이 높지만, 사회적 편견이나 부정적인 인식으로 적극적인 치료를 받는 일은 극히 일부에 지나지 않는다(이정택, 2018).

사회적 편견이란, 어떤 집단 혹은 집단에 속한 개인에게 오해 또는 과장된 견해 등 아무런 근거 없이 부정적인 태도를 나타내는 것을 의미(원영희, 2003, p.275)하는데, 이는, 집단이나 개인에 아무런 도움이 되지 않는다. 따라서 우울함이나 불안, 소진 등의 경증 정신질환은 개인이 병이라고 받아들이는 과정부터가 중요하며, 그 과정에서 적절한 전문가의 도움을 받는 것이 중요하다. 사회적으로는 불필요한 편견을 가지지 않도록 옹호하고 격려하며 이해할 수 있도록 사회적인 참여 또한 중요하다.

사례관리를 통해, 사각지대에 놓인 복지대상자의 발굴은 물론, 경증 정신질환의 사각에 놓여 고통을 받는 대상자들에게도 그 범위가 확대되어야 한다. 그리고 그 전에 그들이 만족한 삶을 위한 위해 한 요소가 무엇인지를 파악해서 그 대비를 하는 것이 중요하다.

우울과 불안, 소진이 삶의 만족에 부(-)적인 영향을 끼치고 있다는 선행연구는 많다(성기욱, 2016; 장미 외, 2016; 홍은지 외, 2018). 우울감이 심해지면 일상생활에서의 부적응은 물론, 자살까지 이어질 수 있다는 심각성을 가지

고 있다. 실제로 2015년 중앙심리부검센터의 조사 결과에서는, 자살자의 88.4%가 자살 전에 우울증 등의 기분장애를 앓고 있었다고 보고하였다. 불안은 불확실성에 대한 인내력이 부족하여 사소한 위험에 대해서도 의문의 꼬리를 물고 확산할 뿐 아니라, 이러한 질문과 대답을 계속 반복하는 연쇄적인 사고과정 속에서 파국을 맞음으로써 일상이 늘 피곤하고 힘들고 고통스러우며(권석만, 2019, p.161), 스트레스와 다른 차이를 보이는 소진은 부정적인 스트레스가 지속된 데 따른 부정적인 결과로, 계속적이고 반복적인 정서적 압박으로 인한 신체적 정신적 탈진상태를 나타낸다(황해익 외, 2014). 따라서 개인이 추구하는 삶의 만족과는 부(-)적 결과가 나타날 수 있으나, 가장 영향을 끼치고 있는지에 대한 연구와 더불어 성별 간 그 요인과 차이의 정도에 관한 연구는 부족하다.

따라서 본 연구의 목표는 우울과 불안, 소진에 초점을 맞추어 이 요소들이 삶의 만족에 어떠한 영향을 미치는지를 성별로 분석하여, 사례연구나 전달체계를 통해서 발굴된, 혹은 일반 대상자들에게 발생할 수 있는 문제점을 사전에 방지할 수 있도록 대상자 중심 서비스 전달의 구현할 수 있게 해주는 적극적이고 실질적인 제안의 근거를 만들고자 하는 것이다.

## 제 2 장 이론적 배경 및 선행연구

### 제 1 절 삶의 만족에 관한 이론적 배경

#### 1) 삶의 만족에 관한 개념적 정의

삶의 만족에 대한 사전적 의미를 살펴보면 삶(Life)은 사는 일 혹은 살아 있음이나, 생명, 목숨, 또는 생(生)을 의미하는 명사로, 그 반대말이 죽음이며, 만족(Satisfaction)은 마음에 흡족함 또는 흡족하게 생각함을 의미하는 명사로 정의되고 있다(국립국어원 표준국어대사전).

삶의 만족은 삶의 질, 행복, 주관적 안녕 등 유사한 개념들과 혼용되고 있으며 학자마다 다양하게 정의하고 있고, 다소 추상적인 개인의 행복과도 그 맥을 같이한다. 하지만 행복에 대한 정의 역시, 고대의 헬레니즘과 헤브라이즘으로부터 행복은 주관적인 감정이며 경험으로 사람마다 느끼는 관점과 시점이 달라 정답은 없다는 현대의 심리학자 샤흐르에 이르기까지 뚜렷한 정의를 내리기는 쉽지 않다. 따라서 행복 또한 정의하기도 힘들고, 측정하기도 어렵다. 하지만, 행복은 남녀노소 누구나 인생 주기 전반에 걸쳐 원하고 또 바라는 궁극적인 목표임은 틀림없다.

삶의 만족은 자기 삶에 대한 인지적 평가와 감정적 평가를 의미하며, 길리건과 휴브너가 최초로 사용한 것으로 알려져 있다(박선숙, 2018). 또한, 노년기에 있어서 삶의 만족은, 일시적이거나 순간적인 감정이 아닌, 전 생애에 축적된 총체적인 평가로서, 인생 전반에 걸친 만족도와 직결될 수 있는 포괄적 개념으로 정의하였다(염동문 외, 2014).

선행 연구 결과에 따르면, 행복은 주관적 행복감과 자기 존중감에 의해 좌우된다(성보훈 외, 2010). 주관적 행복감은 객관적이고 일반적인 기준보다는, 자기 자신이 자기 삶을 어떻게 느끼는가에 대한 주관적인 판단이다. 자기 존

존중감은 한 개인으로서 개인이 갖는 가치에 대한 종합적인 평가를 의미한다. 따라서 주관적 행복감과 자기 존중감이 낮은 사람들은 상대적으로 높은 사람들보다 더 많은 정서적인 문제들, 특히 우울 등의 신경학적 이상 반응을 겪을 수 있으며, 때때로 사회적 어색함은 물론, 자의식이 강하고 타인의 비판에 매우 예민하다. 자기 존중감이 상대적으로 높은 사람들은 생활에 대한 만족도가 높을뿐더러 긍정적인 태도로 적대감이나 분노를 적게 느끼며 대인관계 또한 좋다. 따라서 주관적 행복감이나 자기 존중감은 개인적인 행복은 물론, 사회나 개인적으로 효과적인 기능을 발휘하는데 필수적인 요소라고 할 수 있다.

삶의 만족에 미치는 영향에 대해서도 많은 선행 연구가 진행되었다. 배정현(2014)에 따르면, 과거에는 물질적 풍요나 경제성장이 인간 삶의 만족이나 행복감에 영향을 준다고 생각해, 대부분 국가가 경제적인 요인에 초점을 두었지만, 1970년대 이후, 경제적 발전 이외 개인적, 제도적, 사회와 주위 환경적 요인들에 관한 연구가 이루어졌다. 이를 미루어볼 때 현대사회에서는 더 종합적이고 복합적인 요인에 의해 영향을 받는 것을 확인할 수 있다.

## 2) 삶의 만족에 관한 유형과 기능

삶의 만족도에 관한 선행 연구에 의하면, 베이비붐 세대 남성의 주관적 삶의 질에 미치는 영향 요인은 가계소득, 자존감, 사회적 지지, 직업 만족도, 부부 의사소통, 영적 안녕감 등으로 나타났다(김희숙 외, 2013). 우리나라에서의 베이비붐 세대는 1955~1963년 사이에 출생한 인구를 말하며, 2010년에 1955년생이 일반적으로 은퇴시기로 알려진 55세에 진입하기 시작하면서 이들의 노후에 관한 연구가 본격적으로 이루어지기 시작하였다(강인, 2016). 이 연구에 따르면, 가계소득과 직업 만족도가 삶의 만족에 영향을 미치고 있으며, 이는 경제적인 여유가 삶의 만족에 큰 영향을 끼치고 있음을 말하고 있다. 이 세대들은 민주화 운동을 거쳐, 1997년에 있었던 경제위기와 자녀들에 대한 높은 학구열로 인한 경제적 위기감이 원인으로 지목될 수 있다. 다만, 자존감과 사회적 지지, 부부 의사소통과 영적 안녕감은 모두 그 시기에 겪었던 자기 착취로 인한 삶에 대한 기대치로 보이며, 이는 그만큼의 경증 정신질

환 즉, 신경증을 겪었을 확률이 높았음을 의미한다.

박기남(2004)의 연구에서는 노인의 혼인 상태에 따라, 배우자가 없는 노인이 배우자가 있는 노인보다 삶의 만족도가 더 낮은 것으로 나타났다. 이 결과는 배우자와 함께 있음으로써, 정신적이나 육체적으로 상호의존하고 보완하면서 생활하는 것이 삶의 만족이 높다는 것을 의미한다. 따라서 1인 가구나 홀로 살아가는 등 혼자 생활하는 노인에 대한 세심한 관리와 관찰의 중요성을 알 수 있으며, 이들이 혼자 생활하면서 겪을 수 있는 신경증에 대한 관리는 더더욱 필요하다. 2021년 통계청에서 발표한 사망원인 통계에 따르면([표 2-1]), 우리나라 노인 자살은 80대 이상 고령 노인이 압도적으로 높게 나타나고 있으며, 남성의 자살률이 여성보다 월등히 높은 수치를 보인다. 노인의 자살은 타 집단과는 달리 충동적이지 않고, 여러 요인이 복합적으로 발생하는 경향이 있으며, 특히 자살 문제는 자기가 가진 삶에 대한 결정권이라는 경향이 있으나, 그렇더라도 이는 사회현상과 함께 나타나는 문제임과 동시에 사회현상의 하나로 보고 이를 개인적인 문제로 남겨둘 수는 없다(이소정, 2009).

[표 2-1] 사망원인에 의한 연령별 사망률 추이(2020~2021)

연령 (세)	2020년	2021년	사망원인						
			운수 사고	추락 사고	익사 사고	화재 사고	중독 사고	자살	타살
전체	51.5	50.9	7.1	5.3	0.9	0.5	0.5	26.0	0.7
40~49	40.2	38.5	4.0	1.8	0.4	0.3	0.6	28.2	0.7
50~59	52.9	49.9	6.6	4.7	0.9	0.7	0.6	30.1	0.9
60~69	68.3	62.0	10.7	8.2	1.3	0.7	0.8	28.4	0.8
70~79	111.7	113.7	21.7	16.9	2.5	1.1	0.7	41.8	1.2
80 이상	279.2	264.4	28.7	43.9	4.0	3.0	1.0	61.3	1.1
남녀비	2.2	2.1	3.1	2.4	3.2	2.1	2.4	2.2	1.2

(단위: 인구 10만 명당 명)

이경준(2016)의 연구에서는, 성별에 따른 삶의 만족도에서 여성이 남성보다 평균적으로 낮은 수준으로 나타났으나, 이는 여성이 남성보다 더 높은 만족감

을 느끼는 것으로 나타난 선행 연구와 배치된다는 점에서 흥미롭다(강성진, 2010). 이러한 결과는 생애주기에 따른 성별 간 삶의 조건이 다르며, 이 조건에 따른 생활 만족도에 대한 기대치에 영향을 미치기 때문으로 보인다(박기남, 2004).

또한 이정인(2003)의 연구에 따르면, 배우자와의 동거, 월수입, 자녀의 성장 만족, 배우자와의 성생활 만족이 삶의 만족도에서 유의한 차이를 나타냈다. 경제적인 면과 더불어 자녀의 성장 만족이 삶의 만족도에 영향을 끼친 것은 과도한 교육열의 한 측면으로 보이며, 이는 무한 경쟁의 신자유주의 시장에서의 ‘하면 된다’라는 투철한 의지와 함께 ‘할 수 있다’라는 자신에 대한 과도한 긍정으로 인해 부정마저도 긍정으로 바꾸어야만 하는 치열한 경쟁 속에서, 소외감과 상대적 박탈로 인해, 자신이 이루지 못했거나 혹은 이루고 싶은 이상치를 자녀에게 전이시키는 현상을 나타낸 것이라고 해석할 수 있다. 따라서 이들에게는 자기 내면을 살피거나 보살필 시간을 가져보지도 못한 채 중년을 넘고 노년을 맞이한다. 그리고 자식을 위한 인고의 시간은 신경증으로 귀착되기 쉽다.

## 제 2 절 삶의 만족도 영향요인

### 1) 우울

우울은 라틴어 디프라이버라는 ‘누르다’ 또는 ‘밑으로 가라앉게 한다’라는 뜻을 가진 동사에 그 어원을 두고 있다(김수지, 1989). 즉 우울은, 의기가 소침한 상태나 활동 저하 같은 지극히 일상적이며 심리적 독감(권석만, 2019)이라고 불릴만한 정상적인 기분 변화로부터, 병적인 상태, 지속적이며 연속선상에서의 무가치감, 무력감, 근신감 및 침울 감 등을 나타내는 감정적인 상태까지 매우 다양하고 광범위한 개념이다(Harber, 1996). 또한, 일상생활에서 삶에 대한 의욕 감소는 물론, 다양한 인지적, 신체적 증상이 동반되어 일상에서의 기능에 불편함을 유발하는 병으로써, 기분이 침울함으로 인해 지나치게 가라앉아 어려움을 겪게 되기도 한다(이성주, 2017). 하지만 이는 보편적인 정서로, 누구나 어느 정도는 경험할 수 있다. 우울증은 상실감과 같은 여러 가지 다른 이유로 시작되어 식욕부진, 체중감소, 불면증과 같은 신체적인 증상을 보인다(김지연, 2020).

특히 중년여성은 개인의 삶 속에서 자신의 개인적 목표를 달성하는 것보다는, 자신이 아닌 타인의 목표에 맞추는 생활을 강요받아 왔다. 이들이 중년기에 자녀 양육의 역할을 벗어나면서 자연스럽게 나타나는 역할의 상실은 정체성 혼란과 허전함으로 인한 우울증을 일으키는 원인이 될 수 있다(신상헌, 2014). 이러한 자신감 상실, 더 이상 자신이 불필요한 존재라는 등의 정체성 혼란은 중년여성이 가지는 우울증의 주된 원인이 되곤 하는데, 이는 실패와 상실 그리고 절망에 대한 아픔의 경험이 원인이 되는 일반적인 우울증과 또 다른 점이라 할 수 있다(민대희, 2010).

중년남성은 가부장적이고 관계 중심적인 문화 속에서 살아오면서 자신의 감정을 최대한 억제하며 절제할 것을 암묵적으로 강요받는 생활양식으로 인한 우울 표출이, 본인의 내적인 결함을 드러내는 것이라는 인식을 뿌리 깊이 가지고 있다(안순태, 2017). 이런 다양한 스트레스에 따른 감정 경험을 표출하지 않고 내적으로 억누르며 참는 사람일수록 우울증 발병률이 높을 수밖에

없다. 따라서 우리나라 중년들은 우울증으로 진단되는 비율이 비교적 낮은 것은 오히려 잠재적인 우울로의 가능성을 더욱 높인다(조현주 외, 2007).

정신장애의 진단 및 통계편람(Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders-V)에 따르면, 우울감이 심할 경우 즉, 지속적인 우울한 기분이나 일상적인 활동에 대한 즐거움이 하루의 대부분 혹은 거의 매일 뚜렷하게 저하되는 날이 연속 2주 이상 나타나면, 주요 우울장애(Major Depressive Disorder)로 진단될 수 있다(권석만, 2019).

우울증에 대한 치료는 여러 방면에서 다양하게 연구되고 있다. 행동주의에서는 우울증을 삶에서 중요한 상실 사건을 경험하며 이를 통해 긍정적 강화 의 원천을 잃는 것이 원인이라며, 주로 스키너의 조작적 조건형성이론의 강화 받은 행동은 지속하면서 강화 받지 못한 행동은 소거된다는 원리를 기초로 설명한다(이강욱, 2007; 최은진, 2003). 인지치료에서는 생활 사건을 왜곡시키는 독특한 인지적인 오류에 그 원인이 있어, 인지삼제(認知三題, 자기 자신과 미래 그리고 주변 환경을 부정적으로 평가하는 독특한 사고방식)의 사고 패턴에서 해결책을 찾고 있다(최용성, 2016; 김정범, 2006; 추수경 외, 2010). 게슈탈트 치료의 핵심은 ‘알아차리기’이다. 알아차림은 자신을 알아차리는 것으로 현재에 처한 자신의 감정을 들여다보고 통찰하며, 현재의 모습에 영향을 준 지난 과거의 나를 알아차리는 것이다. 알아차림의 핵심은 감정이다. 감정은 표현이나 표출을 통해 자신을 밖으로 표현할 수 있을 때 통찰이 가능하다(김지연, 2020).

우울감에 대한 다양한 치료가 있음에도 불구하고 스스로가 우울이라는 것을 병으로 생각하지 않는 잘못된 사고와 함께 자신의 감정을 억제하며 절제할 것을 강요받는 생활에 길든 중년은, 우울 감정의 표출마저도 억제하며 절제하고 있다는 점에서 그 심각성이 적지 않다. 우울장애는 우울한 감정으로부터 시작된다. 우울감이 우울장애로 진단받기까지 약 2주간이라는 점을 고려할 때, 이들이 가진 감정의 징후를 사전에 포착하고 관리함으로써 제거하는 것, 즉 예방에 초점을 맞출 필요가 있다.

## 2) 불안

사전적 의미에서의 불안은 ‘마음이 편하지 아니하고 조마조마한 정서적 상태’를 말하며, 정신분석 용어사전에서는 불쾌한 일이 예상되거나, 위험이 다가오는 것처럼 느껴지는 불쾌한 정동(Affects) 혹은 정서적 상태로, 항상 신체적이며 심리적 반응을 수반한다(박병준, 2016).

철학이나 심리학에서 널리 사용되는 용어인 불안은, 무엇인가 확실치 않은 큰 위험이 닥칠 것 같은 생각에 대해 압도당해서, 마음이 혼비백산하고 어찌할 바를 모르는 상태와 함께, 신체적으로는 호흡곤란, 식은땀 등 자율신경계의 증상을 흔히 동반하는 경우라고 정의했다(한창환, 2001). 권석만(2019)은 누구나 일상적인 생활 속에서 겪는 불쾌감과 고통스러운 감정이라고 정의하지만, 실상은 우리 자신을 위협으로부터 안전하도록 돕는 순기능을 가지고 있기도 하다.

불안은 또한, 인정욕구를 충족하지 못해 발생하기도 하는데, 이는 가족이나 친구 혹은 친지로부터 인정받고 싶은 마음은 어찌면 당연하지만, 겸손을 중시하는 동양 문화에서 ‘억압’이나 ‘비난’ 등의 방법으로 불안 심리를 유발해서 독려하는 경우가 많으므로 불안을 동양의 고질적인 문화적 환경에서 그 원인을 찾기도 한다(황양밍, 2022).

불안은 흔히 공포, 두려움, 초조 등의 개념과 비슷하게 사용된다. 주원인은 건강과 경제적인 어려움, 다른 사람과의 갈등 관계, 혹은 원인 자체를 알지 못해서 발생하고, 많은 사람이 오롯이 혼자 참거나 음식을 먹으면서, 때로는 가까운 사람과 대화 등을 통해 해소하고 있다(정상근 외, 2006).

김완일(2008)의 선행연구에 따르면, 경험하거나 경험된 정서의 종류에 따라 사고나 행동 범위가 달라질 수 있으며, 긍정적인 정서는 개인의 사고를 확장해 창의적이며 다양한 대안을 모색해 문제를 효과적으로 해결할 수 있지만, 부정적인 정서는 사고 범위를 축소하면서 다양한 대안을 고려하지 못하게 하고, 해당 문제의 해결을 어렵게 만든다. 특히 부적인 정서는 사고의 유연성을 감소시키는 물론, 유연한 사고 전환을 저해한다. 이런 부정적인 정서 중에서 우울과 불안을 많이 경험하는 사람이 인지적 유연성 즉, 환경 자극의 변화에

적응하도록 인지적인 상태를 전환하는 능력이 낮은 것으로 나타났다(허심양, 2011).

중년이 가지는 불안 중 하나가 은퇴와 노화에 대한 불안이다. 선행연구에 따르면, 은퇴에 대한 불안은, 은퇴 후를 준비하지 못한 중년들이 가지는 심리적 불안감으로, 어려워진 경제난으로 인해 많은 기업이 구조조정과 더불어 40대~50대 근로자들의 자발적이거나 비자발적인 조기퇴직이 상시화 되고 있으며, 퇴직 나이도 점점 낮아지고 있다(정문주, 2015). 이러한 이유로 중년들은 퇴직 후, 지속적이고 적극적인 사회참여는 물론, 일하고 싶은 욕구를 매우 강하게 가지고 있으며, 이를 뒷받침할 만한 대책은 현실적으로 미비한 상태이다. 따라서 이들이 가지고 있는 심리적 위기감은 고조될 수밖에 없으며, 각종 신경증의 원인이 될 것으로 예상된다. 옥상미(2016)의 연구 결과에서는 은퇴 불안이 낮을수록, 배우자 지지가 높을수록, 심리적 안녕감과 삶의 만족에 긍정적인 영향을 미치고 있다고 하였다. 따라서 이들에게 노후를 준비할 수 있는 정책 입안과 일거리 창출은 이제 선택이 아닌 필수가 되었으며, 이에 맞춰, 이들이 가지고 있는 신경증을 조기에 발굴해 더 큰 사회적 비용을 감당하기 전에 예방하는 것이 중요하다.

노화 불안 또한 중년의 불안 중 하나이다. 노화 불안이란, 노화 과정을 거치면서 받게 될 위협에 대한 불안감으로, 노년기의 신체적 건강은 물론, 삶에 전반적으로 영향을 주며, 노화 불안이 높을수록 삶의 질과 만족도는 낮아지고 우울감이 높으며, 건강을 나쁘게 인식할수록, 노화에 대한 인식된 지식이 낮을수록, 사회적 지지가 낮을수록 노화에 대하여 불안이 높게 나타났다(유지연, 2018). 이러한 결과로 볼 때, 대체로 타인으로부터 인정받고, 건강한 몸과 긍정적인 정서를 가지며, 배우자 및 사회적 지지가 높을수록 불안이 감소하는 경향이 있으므로, 이에 맞는 사회적 관심과 노력이 절실하다.

불안은 빠르게 변화 중인 불확실성의 시기에서는 감정으로 표출하기 쉽고, 사회 차원으로 전이된 불안은 개인을 둘러싼 환경에 대한 위협을 초래할 뿐만 아니라, 행동으로 나타나기 때문에 각별한 관심을 가져야 한다(한성희, 2014; 차문경 외, 2017; 고진용, 2020).

### 3) 소진

과거에 비해 모든 것이 빠르게 변화하고 있는 지금의 현대인들에게 스트레스는 한 개인의 일상에서 떼려야 뗄 수 없는 불가분의 관계이다. 특히나 자기 자신과 가족 구성원들의 생계를 책임지고 있는 직장인들은 물론 직장에서 은퇴를 맞이하거나 맞이한 중년에게는 지금의 사회가 그 무엇으로도 보장되지 않는 전쟁터와 같은 곳이기도 하다. 전쟁터에서 살아남기 위한 처절한 몸부림 속에서 스트레스는 또 다른 병리적 이상 현상을 일으키며 그중 하나가 바로 소진이다.

소진(Burn-Out)은 그레이엄 그린의 소설 'A Burn-Out Case(1961)'의 제목으로 등장하면서 사람들 사이에서 사용되기 시작하였다. 이후, 1970년대 미국의 휴먼서비스업 종사자 간에서 직무소진 현상이 빈번하게 관찰되기 시작하자, 대중의 관심은 곧바로 학자들에게로의 관심을 불러일으켰다(김유선 외, 2013). 소진은, 극단적인 피로와 더불어 자신의 이상과 일에 대한 열정을 잃는 결과로써, 연구자들에 의해 조직적으로 연구가 이루어지기 전에, 이미 사회적인 문제로서의 중요성이 오랫동안 지속되어 왔다는 점에 주목할 필요가 있다(최혜윤, 2002). 따라서 소진은 사회 현상으로 늘 우리 주위에 자리매김하고 있었고 지금도 그렇다는 의미이다.

심리적인 측면에서 소진에 대한 이론 중 가장 보편적인 개념은, 기존의 연구를 토대로 연구를 체계화시킨 말라크와 잭슨(1981)의 개념으로, 정신적인 과부하를 느끼는 정서적 소모, 개인이 일로 인해 지쳤다는 느낌이 드는 비인간화, 그리고 자존감 감소로 인해 개인적 성취에 대해 부적절함을 느끼는 개인적 성취감 감소 등이다(최혜윤, 2002). 정서적 소진은 소진의 주요한 측면으로 소진의 개념 중에 가장 먼저 나타나는데, 소진의 초기 증상을 정서적 소진을 통해 조기에 인식하게 되면, 정서적 소진의 완화는 물론 다음 단계로의 진행을 막는 구체적인 방안을 마련할 수 있다는 이유로 정서적 소진은 소진의 핵심 구성 개념으로 중요하게 생각되고 있다(김유진 외, 2019).

소진에 대한 사전적 정의를 살펴보면, 국어사전에서는 점점 줄어들어 다 없어지거나 다 써서 없어지는 것으로, 영국 옥스퍼드 사전을 비롯한 영어사전에

는 스트레스로 인한 신체적 혹은 정신적 동기가 고갈된 탈진 상태로 기술되어 있다(김홍일, 2014). 독일계 미국 심리학자이자 정신분석학자인 프르텐버거(1927~1999)는 자신을 포함한 대부분 치료사가 명확한 이유나 근거 없이 일에 대한 의욕을 잃기 시작하면서 피곤하고 절망적이며 때로는 탈진 증세를 보이다가 환자들에게 냉정해지는 것을 발견하고는, 이러한 정신적, 신체적 고갈상태를 소진이라고 정의하였다(김준환, 2014). 결국 소진은 조직을 구성하고 있는 구성원들의 조직 생활이나 직장 생활, 혹은 은퇴 전후에서 쌓인 스트레스로 인한 부정적 사고가 장기간에 걸쳐 신체적이나 정서적 혹은 정신적으로 고갈된 상태로 나타나는데, 특히 개인 스스로나 개인이 속한 조직에 부정적 영향을 미친다(김윤석 외, 2008; 박경민, 2015).

대표적인 소진이 직무소진이며, 구성 요인은 정서적 소진, 냉소, 직업 효능감이다(Maslach, Schaufeli & Leiter, 2001). 정서적 소진은 개인의 정서적, 신체적인 에너지가 너무나도 과도하게 소비되어 고갈되었음이 느껴지는 상태를 말한다. 냉소는 정서적으로 소진된 직장인이 취하게 되는 대처 행동으로 에너지 고갈을 막기 위한 방어적 수단의 일종으로 사용되며, 직무에 대해 냉담하고 부정적이며 무심한 채로 지나치게 거리를 두는 상태를 말하며, 직업 효능감 감소는, 직무소진에 대한 자기 평가적인 측면으로, 생산성이나 업무성취가 부진하다고 느끼는 동시에, 효능감이 매우 저하된 상태를 나타낸다(김유선 외, 2013). 특히 대인 서비스 직업군은 성격특성, 직업 훈련, 직업 요구 및 보상, 조직 구조, 경제적 측면 등의 고유한 특수성들로 인해 특별히 소진되기 쉽다(정태문, 2010). 또한, 자신의 감정 상태는 배제하고 조직에서 원하는, 혹은 고객을 만족시킬 수 있는 감정을 표현하도록 요구받는 감정노동자들도 불안, 우울, 자존감 저하 등의 심리적 이상 경험을 통해 소진에 대한 정서 상태에 영향을 미치고 있다(이지수 외, 2021). 그 가까운 예가 과중한 업무와 대표적인 감정 노동자라고 할 수 있는 사회복지사와 상담사가 경험하는 소진이다.

김준환(2014)의 연구한 결과에 따르면, 사회복지사는 직장에서의 역할 모호와 역할 과다 등의 직무스트레스가 소진에 직접적인 영향을 미치고 있으며, 정서적 소진이 심할수록 이직 의도가 높은 것으로 나타났다. 즉, 사회복지사

의 직무 스트레스가 높을수록 소진 또한 높아지게 되며, 이에 따라 사회복지사의 이직에 대한 의도는 그만큼 높아진다는 것을 의미한다. 즉, 직무 스트레스는 이직 의도에 큰 영향을 주고 있다.

상담사도 마찬가지다. 심리적이고 정서적인 소진을 경험하고 있는 상담자는 상담을 위한 상담을 하고 있을 뿐이라고 생각해 고통스러워함은 물론, 어떠한 행동과 상담을 해도 내담자는 달라지지 않을뿐더러, 더 이상 내담자에게 해 줄 것이 없다고 느끼게 되며, 동시에 자신이 존경은 물론, 인정도 받지 못하며, 별 볼일도 없고, 중요하다고 느끼지 않기 때문에, 상담은 그저 기계적이고 천편일률적으로 될 수밖에 없다(최혜윤, 2002). 상담자의 심리적 소진을 예방하고 대처하는 데에 주요하게 영향을 미치는 보호 요인은 마음 챙김, 자존감, 삶의 의미를 추구하는 것이라는 3가지 보호 요인들이 상담자의 심리적 소진에 핵심적으로 영향을 미치는 것으로 밝혀지기도 했다(김은혜 외, 2017).

중년여성의 경우 애착이 불안정할수록 심리적 소진을 많이 경험하며, 자신이 수용되고 확신 받기를 원하기 때문에 욕구가 충족되지 않는 경우, 관계에서 오는 정서적 소모와 비인간화를 더욱 지각하며 심리적 소진을 경험한다(엄주영 외, 2022). 이러한 연구 결과는 소진이 단지 특정 직무에만 연관되어 있지 않고 다양한 분야에서 복잡하게 사회 전반에 걸쳐 나타나고 있음을 의미한다. 김유선(2013)의 연구 결과에 따르면, 나이와 근무연수, 직위, 연 소득이 높을수록 직무소진은 감소했으며, 기혼이면 여성 직장인들의 직무소진이 감소하는 경향을 보였다. 이는 안정된 직장에서의 소득이 직무소진을 감소시키는 요인이며, 기혼인 경우가 그렇지 않은 직장인보다 정서적으로 안정되어 있음을 의미한다. 이는 결혼 기피 현상이 나타나고 있는 현실과 무관치 않다. 실제로 보건복지포럼(2022)에서 발표된 결과에 따르면, 저 연령 집단일수록 결혼에 대한 태도에 좀 더 선택적인 경향이 있는 것으로 나타났고, 이들은 본인 자녀의 필요성도 크게 느끼지 못하고 있었으며, 남녀 모두 결혼과 출산을 결정할 때 고려해야 하는 사항으로 경제적 측면과 주거 여건을 중요하게 생각하고 있었다. 따라서 이들이 결혼을 피하는 현상을 최대한 줄일 수 있도록 국가나 사회 차원에서의 정책이 시급하다.

그러나 모든 사람이 소진에 이르는 것은 아니다. 선행 연구에 따르면, 직무

환경이 아무리 열악하더라도 대처하는 개인적 요인에 의해 결과가 달라질 수 있다는 것에 주목할 필요가 있다(홍석자, 2011). 소진을 극복하기 위한 개인적 요인은 스스로 휴식을 주는 일이다. 즉, 휴식과 충전으로 규칙적인 운동을 하며 취미생활은 물론 능동적인 휴식과 함께 평온한 정신과 건강 상태를 유지하는 것이다.

이처럼 소진은 이미 사회적인 문제로서, 오래전부터 직업 현장뿐만이 아니라, 직군별로 혹은 또 다른 일상의 여러 곳에서 오랫동안 지속되고 있다는 것은, 곧 우리 사회가 만들어낸 제도와 정책의 결과물이다. 따라서 소진에 대한 사회적인 대응은 꼭 필요하다.

### 제 3 절 선행연구 검토

#### 1) 우울과 삶의 만족도

장미(2016)의 연구 결과에 따르면, 우울증이 삶의 만족에 미치는 영향은 역 상관관계를 보였으며, 우울한 사람은 대부분의 경험을 부정적이고 자의적으로 해석하고 있다. 즉, 삶의 만족에 영향을 미치는 자존감이나 사회적 지지와 같은 긍정적 요소에 대한 경험을 부정적으로 생각하고 있다는 의미로써, 자신에게 가장 중요한 자존감은 낮아지고, 이에 따라 대인관계는 물론, 일상에서 일어나는 일들을 자의적으로 해석하여, 자신이 추구했던 행복과는 점차 멀어지게 된다. 이러한 자존감은, 자신이 가지고 있는 능력의 중요성, 성공의 여부 등 자기 태도에서 보이는 가치성의 개인적 평가나 판단이며, 자신이 생각하는 중요한 영역에서 포부를 성취하면 높아지고, 이루지 못하면 자신을 낮게 평가하여 자존감은 감소한다(김연희 외, 2002).

이지수(2021)의 연구에서도 우울감은 자기 스스로에 대해서도 그 견해가 부정적이며, 장래에 대해서도 인지를 왜곡한다고 나타났다. 따라서 부정적인 사고를 긍정적으로, 왜곡된 인지를 올바른 인지로 바꿀 수 있도록 적극적으로 전문가와의 상담과 치료를 모색해야 한다. 이외, 이정인(2003)이 연구한 결과에서도 우울과 삶의 만족도는 통계적으로 유의한 역 상관관계를 나타냈다.

배다영(2022)의 연구 결과에 의하면, 가족과 동거 중인 고령자와 비교할 때 1인 가구 고령자는 경제적으로 더 어려우며, 사회활동에 대한 참여 수준이 낮고, 외로움과 고립감을 더 많이 느낄뿐더러, 사회나 가족으로부터 지지받지 못한다는 인식이 높아, 우울의 증가 속도가 빠를수록 이후 삶의 만족도는 낮게 나타났으며, 이들의 우울 경험이 자살 생각 및 시도의 비율로 이어지는 경향이 높게 나타났다. 결국 우울 경험은 삶의 질을 떨어뜨리며 끝내는 자살 생각으로 이어지고 있다는 점은 매우 중요하다. 이는 1인 가구의 증가를 이제는 고령자 가구뿐만이 아니라, 일련의 사회 현상으로 받아들여야 하며, 점점 1인 가구 비중이 고령화로 인해 증가를 보이고 있다는 점에서, 이들이 경험할 우울과 삶의 질 저하, 그리고 자살 생각으로 이어지는 연결고리는 언제 어디서

든 발생할 수 있다는 것에 주목해야 한다. 실제로 통계청이 발표한 장래가구 추계(2017~2047)에 따르면, 2017년 가구원 수별 가구 비중은 1인 가구(28.5%), 2인 가구(26.7%), 3인 가구(21.3%), 4인 가구(17.7%) 순이었으나, 2047년에는 1인 가구(37.3%), 2인 가구(35.0%)는 증가하는 반면, 4인 가구(7.0%)는 감소할 것으로 전망했다. 따라서 1인 가구 비중은 약 8.8% 증가가 예상되며, 1인 가구주 나이로는 2017년 30대 이하 비중 35.6%에서 2047년에는 70대 이상이 40.5%로 가장 큰 비중을 차지할 것으로 전망했다. 따라서 1인 가구에 대한 삶의 질을 향상하기 위한 대책이 강구되어야 한다.

이러한 우울감에서 나타나는 자살 생각은 곧 자살 행동으로 이어질 가능성이 높으므로 매우 흔한 심리장애인 동시에 매우 치명적인 장애이기도 하다. 자살 예방백서(2021)에 따르면, 2019년도 성인의 경우, 우울을 경험한 사람(27%) 중 자살을 생각한 비율이, 경험하지 않은 사람의 비율(2%)보다 13.5배 높게 나타났으며, 자살로 사망한 154명을 대상으로 한 사후 심리부검 연구에서는, 전체의 75%가 첫 번째 주요우울장애에서 사망했고, 세 번 이상 재발해서 사망한 경우는 전체의 6.5%에 불과한 것으로 나타났다. 또한, 2015년 중앙심리부검센터의 조사 결과에서는, 자살자의 88.4%가 자살 전에 우울증 등의 기분장애를 앓고 있었다고 보고되었다.

따라서 우울증은 삶의 질을 저하하는 것은 물론 이를 넘어, 자살 생각과 행동에 깊게 관련되어 있기에, 처음 발생했을 때 신속히 전문가와 상담하거나 치료하는 것이 중요하며, 한편으로는 자신의 심각한 우울함을 모르는 대상자를 조속히 발굴해, 능동적이고 적극적인 치료가 가능하도록 사회 안전망을 강화함으로써 사각지대를 없애 궁극적으로는, 그들이 삶의 만족을 영위할 수 있도록 사회나 국가가 적극 나서야 한다.

## 2) 불안과 삶의 만족도

성기욱(2016)에 따르면, 노후 불안은 노인 삶의 만족도에 직접적으로 부(-)적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 노후 불안이란 미래의 신체적 건강이나 경제에 대한 불안뿐 아니라, 심리적이고 사회적인 힘의 상실에 대한 차원을

포함하는 복합적인 개념으로, 노후 과정에 대한 두려움, 개인적 편견에서 비롯되는 노인이 되는 것에 대한 두려움, 타인에 대한 지각을 포함한 구체적인 두려움을 의미한다(유용식, 2013). 대부분 사람이 자신의 안정된 노후를 생각하며 생활하고 있으며, 또 그렇게 될 것이라는 꿈을 꾸며 살고 있지만, 모두에게 적용되는 상수는 아니다. 그렇기에 오늘도 열심히 일하며 내일을 바라본다. 그러나 내일을 위한 오늘은 그저 늘 희생만 한다. 다시 말해, 내일 다시 눈을 뜨면, 그날은 오늘이기에, 또 다른 내일을 위해 희생한다. 결국 내일을 위한 삶에는 오늘은 없다. 그래서 그들에게는 행복도 삶의 만족도 지금은 없다. 다만, 늘 희생 속에서 고민과 불안에 휩싸여 있을 뿐이다. 오지도 않은 미래를 걱정하는 것은 초조와 불안의 연속일 수밖에 없다. 오늘 주어진 시간에 행복과 만족을 느끼는 사람은 내일도 행복할 것이다.

대부분 중년여성은 스트레스에 직면하게 되면, 다양하고 적극적인 방법 대신 감정을 억제하는 경향이 있으며, 이에 따라 중추신경계를 자극하여 우울, 불면, 불안, 집중력 부족, 기억력 감소 등의 부정적인 정서와 함께 신체화의 증상으로 나타나기 때문에, 중년여성의 삶의 질을 저하하는 요소로 작용한다(이정은 외, 2020). 감정을 억제하면 불안이 유발되고, 결국 삶의 질을 저하한다는 것을 의미한다. 물론 적당한 스트레스는 일상생활에 도움이 되지만 과도한 스트레스는 적절히 대처해야만 한다.

이지수(2021)가 발표한 연구 결과에 따르면, 관계 경험이 높고 감정표현이 많으면 덜 불안하였으며, 관계 경험이 높은 사람과 감정표현이 많은 사람은 더 행복하였다. 이 연구에서 말하는 관계 경험이란, 인간 상호 간의 긍정적인 소통에 관한 관계를 의미하며, 결국, 의사소통이 활발하고, 자기의 내면을 숨기지 않고 감정을 표현하는 사람이 덜 불안하고 더 행복하였다. 즉, 불안과 행복은 역인 상관의 관계를 나타내고 있으며, 불안이 낮을수록 삶의 질이나 만족을 느끼는 행복은 더 높아진다.

안순태(2017)는 연구에서, 관계 중심적인 문화 속에서 자신의 감정을 최대한 억제하며 절제할 것을 암묵적으로 강요받는 생활양식으로 인한 우울 표출이, 본인의 내적인 결함을 드러내는 것이라는 인식을 뿌리 깊이 가지고 있다. 마찬가지로, 불안도 자신의 내적 결함을 드러내지 않기 위한 암묵적인 감정억

제가 결국은 삶의 질을 낮추는 요소가 된다. 따라서 삶의 질이나 만족 높이기 위해서는 내일이 아닌 오늘 행복감을 느끼는 삶을 살아야 하며, 어떠한 역경이라도 그것을 숨기거나, 억제하거나 혹은 절제하는 것이 아니라, 자신의 감정을 숨기지 않고 드러내 표현할 수 있도록 사회 전반적인 분위기 형성이 중요하다. 이를 위해 정부나 지자체에서는 사회복지사의 확충과 더불어 전문적인 상담과 치료를 위한 인프라 구축은 물론 대상자 발굴에도 사각지대가 없도록 노력해야 한다.

### 3) 소진과 삶의 만족

홍은지(2018)의 연구에 따르면, 정서적 소진과 직장과 가정 간의 갈등은 직장생활 만족과 가정생활 만족에 부정적인 영향을 미치는 것으로 파악되었다. 이는 소진을 겪는 직장인들은 직장에서 뿐만이 아니라 가정까지도 부정적인 영향을 끼치고 있으며, 이에 따라 가정생활 만족은 물론 개인적인 삶의 만족까지 부정적인 요소로 나타나고 있다. 실제로 취업포털 인크루트(2021)가 설문 조사한 결과에 따르면, 직장인 3명 중 2명(64.1%)이 소진을 경험했으며, 경험하게 된 계기는, 직무나 진로에 대한 회의감(17.3%), 일과 삶의 불균형 즉 워라벨 부족(12.5%), 과도한 업무량과 실적압박(10.9%) 등으로 나타났다. 즉, 소진을 경험하게 된 이유가 주로 업무로 나타나면서 업무성과 주위에 따르는 회의감은 늘어나고, 워라벨(Work & Life Balance), 즉 일과 삶의 균형이 부족해지면서, 삶의 질이나 만족은 낮아지는 악순환이 계속되고 있다. 이러한 결과로 볼 때, 소진은 개인 차원을 넘어 조직 차원의 조직적이고 적극적인 개입이 필요하다. 또한, 직무스트레스로 인해 소진을 경험한 사회복지사는 내담자와 동료들에 대한 부정적인 반응과 태도, 직무에 대한 불만족, 목표 상실에 의한 이직 의도 등의 결과를 나타내며, 직무만족에 부(-)적 영향을 미쳤다(김준환, 2014). 이는 사회복지 현장에서 사회복지사들이 많은 내담자를 보호하고 있을 뿐 아니라, 업무 내용, 업무량, 보수 수준, 직장 내 인간관계, 휴식시설, 복리후생제도, 보수교육 등에 대한 만족 정도가 이직 의도에 영향을 주고 있으며, 특히 보수 수준과 휴식시설, 복리후생제도에 대한 만족도가 낮

게 나타나 이 분야에 대한 정책과 개선이 시급하다(김미숙, 2004).

이정희(2009)의 연구 결과에 따르면, 보육교사가 소진을 덜 느끼고, 자아 탄력성이 높으면 직무만족도가 높고, 자아 탄력성이 높으면 소진이 더 낮으며, 특히 직무수행과 정서적 고갈 간의 상관은 매우 높게 나타났다. 즉, 자아 탄력성을 높여 소진을 감소시키면 직무만족을 높일 수 있다. 따라서 소진은 직무만족과 역의 상관관계이므로, 소진을 관리하기 위한 조직 내에서의 노력이 절실하며, 정부에서도 이들을 위한 각종 인프라에 대해 다시 점검할 필요가 있을 뿐만 아니라, 구체적인 해소 방안을 마련해 적극 운영해야 한다.

김유경(2015)의 연구 결과에서도, 직무소진은 직무만족에 모두 유의하게 부정적인 영향을 미치고 있으며, 제갈돈(2007)의 연구에서는, 지방공무원의 직무에 대한 만족은 삶의 만족에 양(+)의 직접적인 효과가 있는 것으로 나타났다. 결국, 소진을 덜 느끼면 덜 느낄수록 직무만족은 높아지며, 직무만족이 높을수록 삶의 만족은 높아진다. 즉, 소진을 줄일 수만 있다면 삶의 만족은 높아질 수 있다는 의미이다. 또한 우울증이 높을수록 고갈과 냉소 또한 높아지며, 개인적 성취는 저하(이승엽, 2020, p.110)되는 것으로 나타났다. 따라서 소진은 우울증과 더불어 삶의 만족에 부정적인 영향을 미치고 있다.

삶의 만족 향상에 공통으로 이바지하는 고령 친화 환경 요인으로는 지역사회 참여, 사회복지서비스 접근성, 녹지공원 접근 편의성을 지적할 수 있다(이상철 외, 2016). 또한, 노년기 삶의 만족 증진을 위해 꼭 필요한 노후 준비 분야는 정서적 노후 준비로 나타났다(진주영 외, 2016). 따라서 소진을 최대한 줄이고 행복감을 높이기 위해서는, 사회복지서비스를 누구나 쉽고 편하게 이용할 수 있도록 대대적인 인프라 구축과 홍보는 물론, 적극적인 교육과 전문가 상담 및 치료가 필요하다. 이와 더불어, 직장 내에서의 조직문화 및 환경개선, 직장인들이 쉴 수 있는 녹지공원 조성 및 접근성도 보장해야 한다. 삶의 만족을 위해서는 소진을 잘 다스리고 관리해야 한다. 이는 개인 차원에서의 역할뿐만 아니라, 정부와 지역사회 차원에서도 개선을 위한 적극적인 개입이 필요하다.

## 제 4 절 연구가설

우울함이나 불안, 소진은 앞에서 언급한 대부분의 선행연구를 통해 이들이 삶의 만족에 부적(-) 영향을 끼치고 있는 것으로 확인되었다. 그러나 대부분 삶의 만족에 관한 연구는 우울과 불안이 삶의 만족에 미치는 영향에 관한 개별적인 연구였으며, 소진 또한 우울과 불안 이외 별개의 항목으로 구분되어 연구되었다. 예를 들어, 장미(2016)의 연구는 노인들의 회복탄력성과 우울의 연관성을 연구하면서 회복탄력성을 우울증의 중요한 보호 요소로 제시할 뿐, 소진에 대한 요소는 제시하지 않았다. 성기옥(2016)은 삶의 만족을 향상하기 위해 인식의 전환, 부정적 이미지 개선 등의 전체적인 사회적 분위기 개선을 요구하면서, 삶의 만족과 관련된 복합적인 상황은 잘 설명되었으나, 소진은 제외되었다. 은퇴 불안을 연구한 정문주(2015)의 연구에서도 은퇴자에 대한 심리적 상황이나 경제적 상황은 잘 설명되었으나, 그들이 겪고 있는 소진에 대해서는 언급이 없다는 아쉬움이 있다.

이는 우울과 불안은 정신건강 전문가들에게 익숙한 정신장애의 진단 및 통계편람에 기재되어있고, 소진은 국제질병분류에 수록되어 있어 소진이 우울과 불안과 별개의 것으로 인식하고 있다는 점 등이 이유일 수도 있으나, 소진 또한 우울과 밀접한 관계가 있으며 삶의 만족에도 마찬가지로 역인 상관관계를 이루고 있다는 많은 연구 결과(김준환, 2014; 홍은지 외, 2018; 이승엽, 2020)에 비추어볼 때, 소진 또한 삶의 만족에 있어서 결코 소홀히 다루어서는 안 될 것이다. 이러한 소진은 개인뿐만이 아니라 사회생활, 가정생활에 이르기까지 전 방위적으로 직접적인 영향을 미치고 있으므로, 우울과 불안과 더불어 소진의 해소는 무엇보다 중요하며 사회나 정책적으로도 조직적이며 적극적인 개입이 꼭 필요하다. 따라서 코로나 바이러스감염증 사태 이후, 중년이 가지고 있는 우울과 불안은 물론 소진을 포함하여 삶의 만족에 대한 정도를 확인하는 것은 중요하며 그 자체로도 의미가 있다. 게다가 연구 대부분이 중년 성인에 있어서 주로 여성을 대상으로 이루어졌으며, 남성을 대상으로 한 우울함에 관한 연구는 턱없이 부족한 실정이다(김희경, 2006).

우울과 불안, 소진과 같은 신경증은 회복탄력성과도 관계가 깊다. 특히 긍

정성 측면에서의 회복 탄력성은 역경을 극복할 수 있도록 도움을 줄 뿐만 아니라 성공적인 극복을 위한 강인한 힘의 원동력을 제공할 수 있으며, 이를 바탕으로 자기 자신에 대한 사랑과 자아 존중감 향상은 물론 타인을 배려할 수 있는 능력을 증가시킴으로써 제대로 된 인간관계를 통해 삶의 만족을 현저히 높일 수 있다.

이에 가설 1을 중년이 느끼고 있는 우울과 불안, 소진의 정도를 성별로 파악하여 그 차이가 있는지를 확인하기 위하여 ‘우울과 불안, 소진 정도는 성별로 차이가 있을 것이다’로 설정하였으며, 가설 2는 삶의 만족이 성별로 차이가 있는지를 확인하기 위하여 ‘삶의 만족은 성별로 차이가 있을 것이다’로 설정하였다.

선행연구에 따르면 대부분의 연구에서 우울과 불안, 소진이 삶의 만족에 부정적 영향을 끼치는 것으로 나타났다(장미 외, 2016; 성기옥, 2016; 홍은지 외, 2018). 이에 맞춰 본 연구에서도 변수들이 삶의 만족에 영향을 미치는지를 확인하기 위하여 가설을 설정하였으며, 동시에 성별 간 차이를 확인하기 위하여 가설 3을 ‘우울함이 삶의 만족에 미치는 영향은 성별로 차이가 있을 것이다’로, 가설 4를 ‘불안이 삶의 만족에 미치는 영향은 성별로 차이가 있을 것이다’로, 그리고 가설 5를 ‘소진이 삶의 만족에 미치는 영향은 성별로 차이가 있을 것이다’로 설정하였다.

마지막으로, 중년 남녀 간에 우울과 불안, 소진 중에서 어떠한 변수가 성별 간 삶의 만족에 영향을 미치고 있는지를 확인하기 위하여 가설 6을 ‘삶의 만족에 영향을 미치는 요인은 성별로 차이가 있을 것이다’로 설정하였다. 위 가설내용을 정리하면 다음과 같다.

- 가설 1. 우울과 불안, 소진 정도는 성별로 차이가 있을 것이다.
- 가설 2. 삶의 만족은 성별로 차이가 있을 것이다.
- 가설 3. 우울함이 삶의 만족에 미치는 영향은 성별로 차이가 있을 것이다.
- 가설 4. 불안이 삶의 만족에 미치는 영향은 성별로 차이가 있을 것이다.
- 가설 5. 소진이 삶의 만족에 미치는 영향은 성별로 차이가 있을 것이다.
- 가설 6. 삶의 만족에 영향을 미치는 요인은 성별로 차이가 있을 것이다.

## 제 3 장 연구 설계

### 제 1 절 자료수집 및 분석방법

#### 1) 연구대상 및 자료수집 방법

본 연구의 목적이 중년의 우울과 불안, 소진을 성별로 고찰하여 두 집단 간 삶의 만족에 대해 가장 영향을 미치는 요인이 무엇인지를 밝혀내는 데 그 목적이 있으므로 나이의 범위를 먼저 제한할 필요가 있었다. 연령제한에 대한 선행연구를 살펴보면, 중년을 40세부터 60세 혹은 65세까지도 포함했으며(옥상미 외, 2016, p.374), 이규은(1999)는 35세부터 60세로 설정하여 연구하였고, 생물학적으로는 약 40~65세 사이로, 혹은 40~59세 사이로 구분하여 연구하였다(박현숙 외, 2013; 노은영, 2018).

따라서 본 연구에서는 중년기를 노은영(2018)이 제시한 기준에 따라 그 범위를 생물학적 나이인 40세에서 65세까지로 설정하여 연구하였다. 자료 수집 기간은 2022년 9월 26일부터 10월 26일까지였다. 표집은 표본추출 시 시간과 비용 상의 어려움으로 인하여 신 중년을 대상으로 지역별로 할당표집하여 조사하였다. 그 결과 총 218명이 설문에 응답했다. 설문은 객관식으로 작성하여 배부하였으며, 그중 해당 자료가 불충분하거나 적합한 설문 대상이 아니거나 부적합한 설문 23부를 제외한 총 195부를 자료 분석하였다. 본 연구에서 사용한 설문지는 부록으로 제시하였다.

연구 진행에 있어서는 국가과학기술인력개발원의 대학원생을 위한 연구 윤리(인문 사회계)를 수료한 후 자료를 수집하였으며, 연구 대상자에게 연구 목적에 대해 설문지에 자세히 기재하여 설문에 응답하도록 하였다.

## 2) 측정도구

### 가) 우울

중년의 우울 정도의 측정을 위해 Beck(1967)이 개발하고 사용했던 BDI (Beck Depression Inventory, 우울증 척도)를 이민규(1995)가 한국판으로 표준화한 한국판 Beck 우울증 척도를 사용하였다. 총 22문항으로 구성된 이 척도의 총점은 66점이며, 문항마다 0~3점으로 점수가 부여는 4점 리커트 척도이다. 점수가 높을수록 우울의 정도가 높으며 24~63점은 심한 우울, 16~23점은 중증 우울, 10~15점은 경한 우울, 9점 이하는 우울하지 않음으로 구분하였다.

본 연구에서는 22문항 중에서 ①불만족 ②죄의식 ③자기를 싫어함 ④자기 비난 ⑤자살 생각 ⑥울기 ⑦짜증(이민규, 1995) 등 7문항을 선별하여 설문을 진행하였으며 문항별 점수는 변환된 값을 사용하여 최고점은 33.6점이다. 본 연구에서의 신뢰도 cronbach's  $\alpha$ 는 .832이며 아래 [표 3-1]에서 제시한다.

### 나) 불안

불안 반응을 측정하기 위하여 본 연구에서는 Beck이 개발한 불안 척도 BAI(Beck Anxiety Inventory)를 사용하였다. 이 척도는 우울함이 대부분인 척도에서 불안을 별도로 구별해내려는 목적에서 제작되었으며, 국내외에서 표준화 및 타당도에 관한 연구가 많이 진행되었으며, 적절한 신뢰도와 타당도를 갖추고 있고 간단한 자기 보고식 도구여서 일차 의료 기관에서 불안장애에 대한 선별도구로 활용되는 빈도가 높다(김신향 외, 2017).

그 하위 척도로는 인지적 불안 7문항, 정서적 불안 7문항, 신체적 불안 7문항 등 총 21문항으로 구성되어 있다. 점수는 0~3점으로 최대 점수를 63점으로 하는 자기 보고식 리커트 4점 척도이다. 22~26점은 관심이 필요한 불안 상태로, 27~31점은 심한 불안한 상태, 32 이상은 극히 불안한 상태를 의미한다. 즉, 점수가 높으면 높을수록 불안의 정도가 커지는 것을 의미한다.

본 연구에서는 이 중에서 정서적 불안으로 구성된 ①침착하지 못하다 ②자주 겁을 먹고 무서움을 느낀다 ③신경이 과민 되어 왔다 ④가끔씩 숨이 막히고 질식할 것 같다 ⑤자주 손이 떨린다 ⑥안절부절못해 한다 ⑦미칠 것 같은 두려움을 느낀다 등 총 7문항의 정서적 불안을 선별하여 설문하였다. 문항별 점수는 변환된 값을 사용하여 최고점은 33.6점이다. 본 연구에서의 신뢰도 cronbach's  $\alpha$ 는 .869이며 아래 [표 3-1]에서 제시한다.

#### 다) 소진

소진 반응을 측정하기 위하여 본 연구에서는 MBI-GS(Maslach Burnout Inventory-General Survey) 측정 도구를 사용하였다. 총 16문항으로, 모든 문항은 리커트 1~5점 척도이며 만점이 80점이다. 15~41점이면 일반적인 직무 소진으로 번 아웃의 조짐이 보이는 상태를, 42~59점이면 번 아웃 위험이 있는 상태를 나타내며, 60점 이상이면 번 아웃 위험이 커 스트레스 환경에 대한 점검과 정신건강 전문가와의 상담이 필요한 수준을 의미한다(신강현, 2003; 최희정, 2018; 조수현, 2020).

본 연구는 정서적 소진 반응을 측정하기 위하여 ①내가 맡은 일을 하는 데 있어서 정서적으로 지쳐있음을 느낀다 ②직장 일을 마치고 퇴근 시에 완전히 지쳐있음을 느낀다 ③아침에 일어나서 출근할 생각만 하면 피곤함을 느낀다 ④하루 종일 일하는 것이 나를 긴장 시킨다 ⑤내가 맡은 일을 수행하는 데 있어서 완전히 지쳐있다 등 총 5개의 정서적 소진에 설문을 선별하여 진행하였다(조수현, 2020). 문항마다 1점에서 5점으로 점수가 부여되어 최고점은 25점이며, 본 연구에서의 신뢰도 Cronbach's  $\alpha$ 는 .915이며 [표 3-1]에서 제시한다.

#### 라) 삶의 만족

삶의 질을 측정하기 위해 한국형 회복탄력성 검사 도구(KRQ-53)를 사용하였다(김주환, 2011). 관련된 검사 도구는 자기조절의 능력 18문항, 대인관

계의 능력 18문항, 개인의 긍정성 17문항 등 총 3개 영역 53문항으로 구성되어 있다. 각 문항에 대해 전혀 아니다(1점)에서 매우 그렇다.(5점)까지의 5점 리커트 척도로 구성되어 있으며, 점수가 높을수록 회복 탄력도가 높은 것을 의미한다(황해익 외, 2014).

본 연구에서는 삶의 만족도를 측정하기 위해 그 하위 척도인 긍정성 중에서 ①내 삶은 내가 생각하는 이상적인 삶에 가깝다 ②내 인생의 여러 가지 조건들은 만족스럽다 ③나는 내 삶에 만족한다 ④나는 내 삶에서 중요하다고 생각한 것들은 다 갖고 있다 ⑤나는 다시 태어나도 나의 현재 삶을 다시 살고 싶다(김주환, 2011) 등 총 5개 문항을 선별하여 최고점을 25점으로 하였다. 본 연구에서의 신뢰도 Cronbach's  $\alpha$ 는 .874이며 [표 3-1]과 같다.

[표 3-1] 측정도구의 구성 및 신뢰도

구분	문항 번호	문항수	Cronbach's $\alpha$
우울 척도 측정도구	1,2,3,4,5,6,7	7	.832
불안 척도 측정도구	8,9,10,11,12, 13,14	7	.869
소진 척도 측정도구	15,16,17,18,19	5	.915
삶의 만족도 척도 측정도구	20,21,22,23,24	5	.874
전체 측정도구		24	.851

#### 마) 점수 환산

본 연구는 중년 성인의 우울과 불안 그리고 소진을 고찰하고, 삶의 만족에 대한 예측 요인을 파악하기 위하여 서로 다른 점수의 선택지를 갖는 리커트 척도 문항을 하나의 설문지에 사용하였다. 즉, 한 개의 설문에서 4점과 5점 척도 문항으로 구성된 설문 결과에 대한 점수 환산이 요구되었다.

이를 해결하기 위하여 일종의 관행으로 사용되어 온 100점 환산 방법을 검토하였으나, 이를 환산하는 방법의 적절성에 관한 연구는 그동안 그리 많이 시도되지 않아 본 연구의 적용에 의문을 가졌으며, 특히 '보통이다'라는 중간 점 척도 제시와 관련된 5점 척도 문항은 중간 점 존재가 선택하려는 과제에

대한 노력을 회피하는 작용을 하므로 혼합된 설문은 충분히 고려해야 했다(장덕현 외, 2017).

이와는 별도로 이런 혼합된 설문의 통계적 차이 빈도를 줄이기 위한 연구에서 하나의 척도 문항을 기준으로 다른 척도 문항들의 상대적인 응답 강도를 확인한 '측정값/환산할 척도의 중앙값×환산될 척도의 중앙값' 즉, 4점 척도의 1점, 2점, 3점, 4점을 5점 척도의 1.2점, 2.4점, 3.6점, 그리고 4.8점에 대응하여 환산하는 방법이 상대적으로 그나마 차이를 줄일 수 있다고 보고되고 있다(한혁, 금현섭, 2017). 따라서 본 연구에서는 '척도의 중앙값을 활용한 환산방식'을 사용하였다.

### 3) 분석방법

본 연구는 IBM SPSS Program(Statistics Version 26.0)과 R Program(R Version 4.2.2)을 사용하여 수집된 자료를 분석했으며, 변수에 대한 각각의 분석 방법은 다음과 같다.

첫째, 내적 일관성 분석으로 측정 도구의 신뢰도를 검증하였다.

둘째, 인구 사회학적 특성은 빈도와 백분율을 이용하였다.

셋째, 측정 도구의 정확성을 위해 요인분석을 실시하였다.

넷째, 변수 간의 정도와 차이를 확인하기 위해 평균과 t검증, 일원 배치 분산분석을 실시하였다.

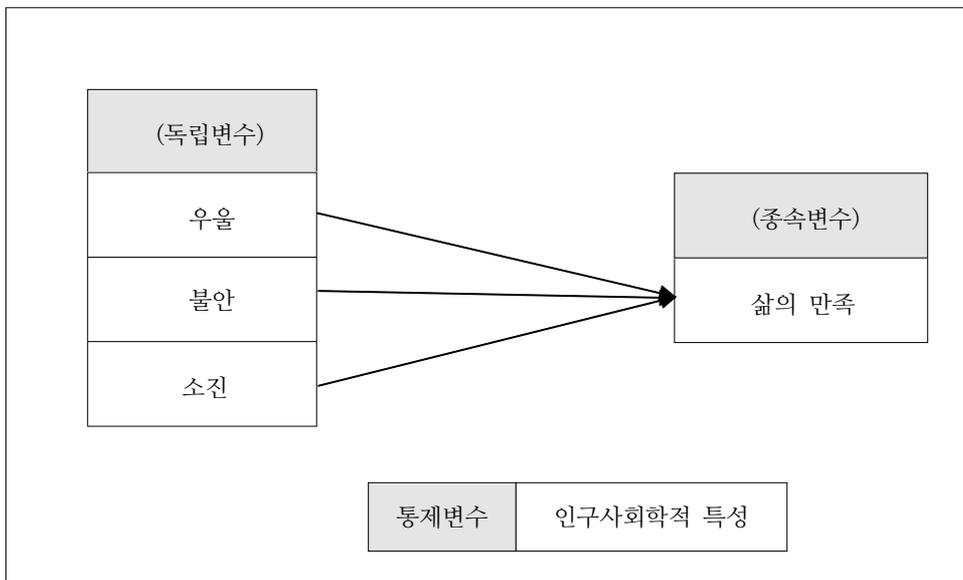
다섯째, 우울, 불안, 소진과 삶의 만족 간의 상관관계를 살펴보고자 상관분석을 실시하였다.

여섯째, 우울과 불안, 소진이 삶의 만족에 미치는 영향을 성별로 살펴보고자 회귀분석을 실시하였다.

## 제 2 절 연구 모형

선행연구의 검토를 통해 삶의 만족에 영향을 미치고 있다고 검증된 변수 중 우울, 불안, 소진을 중심으로 연구모형을 설정하였으며, 종속변수는 삶의 만족으로 설정하였다. 연구 모형은 [그림 3-1]과 같다.

[그림 3-1] 연구 모형



## 제 4 장 연구 결과

### 제 1 절 연구 자료의 평가

#### 1) 조사 대상자의 인구사회학적 통계

중년남성과 여성의 일반적 특성에 대한 대상자의 성별은 다음과 같다. 총 유효 설문 인원 195명 중, 남성 91명(46.67%), 여성은 104명(53.33%)으로 조사되었다. 연령대로는 46~49세에서 62명(31.8%), 50~55세에서 47명(24.1%), 56~59세와 60~65세에서 각 38명(19.5%) 등의 순이었으며, 성별로는 남성은 60~65세에서 28명(14.4%), 56~59세 21명(10.8%), 46~49세에서 19명(9.7%)의 순으로, 여성이 46~49세에서 43명(22.1%), 50~55세에서 29명(14.9%), 56~59세에서 17명(16.3%)의 순으로, 각각 조사되었다.

학력으로는 대학교 졸업이 116명(59.5%)으로 절반을 넘었으며, 성별로는 여성과 남성 모두에서 대학교 졸업이 각각 67명(34.4%), 49명(25.1%)으로 가장 많이 차지했다. 혼인 상태로는 총 140명(71.8%)이 현재 기혼 상태이며 이외 미혼(19.0%), 이혼(6.7%) 등의 순으로 조사되었으며, 직업의 유무에서는 전체의 절반 이상(110명, 56.4%)이 직업을 가지고 있었다. 이들의 소득은 5,000만 원 미만이 62명(31.8%), 3,000만 원 미만이 58명(29.7%)의 순으로 나타났으며, 성별로는 여성의 경우 5,000만 원 미만이 36명(18.5%), 3,000만 원 미만이 34명(17.4%) 등의 순으로, 남성의 경우 5,000만 원 이상이 38명(19.5%), 5,000만 원 미만이 26명(13.3%) 등의 순으로 나타났다. 거주지별로는 경기도 88명(45.1%), 서울 56명(28.7%)으로 대부분이 수도권에 거주 중이며 기타 등의 순으로 조사되었다.

이를 종합해보면 남성과 여성의 설문 비율은 각각 91명(46.67%), 104명(53.33%)으로 비교적 균형을 유지하고 있으며, 연령별로도 40세 이상 65세가

지의 전 연령에서 고르게 분포되었다. 학력으로는 대학교 졸업 이상이 전체 인원 중 149명(76.4%)으로서 대부분이 고학력 군이다. 혼인 상태로는 대다수가 기혼(71.8%)으로서 직장이나 자영업에 종사(141명, 72.3%)하고 있으며, 3,000만 원 이상~5,000만 원 이상까지의 소득을 가진 수도권에 거주 중인 것으로 확인되었다. 구체적인 내용은 [표 4-1]과 같다.

[표 4-1] 조사 대상자의 인구사회학적 통계

구분		남성 N=91	여성 N=104	계(%) N=195
연령별	40~45	5	5	10(5.1)
	46~49	19	43	62(31.8)
	50~55	18	29	47(24.1)
	56~60	21	17	38(19.5)
	60~65	28	10	38(19.5)
학력별	중학교 졸업	3	1	4(2.1)
	고등학교 졸업	22	20	42(21.5)
	대학교 졸업	49	67	116(59.5)
	대학원 이상	17	16	33(16.9)
혼인상태	기혼	70	70	140(71.8)
	미혼	12	25	37(19.0)
	이혼	7	6	13(6.7)
	기타	2	3	5(2.6)
직업별	자영업	20	11	31(15.9)
	전업주부	0	24	24(12.3)
	직장인	48	62	110(56.4)
	기타	23	7	30(15.4)
소득별(만원)	1,000 미만	3	17	20(10.3)
	3,000 미만	24	34	58(29.7)
	5,000 미만	26	36	62(31.8)
	5,000 이상	38	17	55(28.2)
거주별	서울	33	23	56(28.7)
	경기	36	52	88(45.1)
	인천	5	9	14(7.2)
	기타	17	20	37(19.0)

## 2) 요인(타당도)분석

본 설문문의 타당도를 검사하기 위해 유의수준과 KMO와 Bartlett 검정을 실시하였다. 요인을 추출하기 위해서 주성분 방법을 이용하였으며 상관관계행렬과 회전하지 않은 요인해법을 사용하였다. 요인회전 방식으로는 직각회전의 베리맥스(Varimax) 방법을 사용하였으며, 그 결과 KMO 값은 0.895로, 유의확률 $P=.000$ 으로 확인되어 요인분석에 사용된 변수들은 구형성 검정에 적절한 자료라고 평가할 수 있었다. 추출된 요인들에 의해서 각 변수가 얼마나 설명되는지를 나타내는 공통성에서는 불만족(.449)과 자기 비난(.431), 짜증(.427)과 침착성(.465)에 대한 값이 0.5에 미치지 못하였으나, 나머지 변수들의 공통성은 모두 0.5 이상을 나타내고 있으므로 4문항에 대해서는 제거하지 않았다. 설명된 총 분산은 회전제공한 적재량으로 63.446%의 설명력을 나타내고 있으며, 회전된 성분행렬의 결과에 대한 성분은 총 4개 요인으로 구성되었다. 그 결과를 기초로 신뢰도를 검사한 결과는 [표 4-2]과 같다.

[표 4-2] 회전된 성분행렬과 신뢰도

설문문항	성분 1	성분 2	성분 3	성분 4	Cronbach's $\alpha$
5	.757	.074	-.075	.150	.867
3	.741	.087	-.134	.180	
2	.711	.087	-.069	.320	
4	.603	.079	-.096	.227	
8	.575	.314	-.136	.131	
9	.562	.309	-.119	.396	
6	.546	.075	-.003	.460	
1	.539	.367	-.014	.152	
7	.521	.386	.009	.081	
16	.261	.852	-.119	.060	
17	.163	.833	-.133	.107	
19	.141	.811	-.174	.225	
15	.154	.791	-.150	.070	
18	.221	.764	-.114	.295	
10	.436	.474	-.052	.452	
22	-.123	-.134	.872	-.091	.874
21	-.054	-.102	.863	-.077	
20	-.009	-.120	.812	-.099	

23	-.044	-.089	.809	-.120	
24	-.244	-.143	.650	.272	
12	.187	.097	-.013	.764	.832
14	.314	.203	.087	.736	
13	.265	.290	-.023	.700	
11	.411	.107	-.127	.686	
Eigenvalue	8.843	3.045	2.088	1.251	
KMO					.895
Bartlett's Test of Sphericity				Chi-Square df(p)	2817.946 276(.000)

### 3) 주요 변수에 대한 기술통계

조사대상자의 성별에 따른 변수별 정도의 통계적 차이를 파악하기 위해 독립검정 t-test를 실시하였으며, 등분산에 대한 검정은 Levene의 등분산검정에서  $p > 0.5$ 이면 등분산을 가정한 결과를, 그렇지 않으면 등분산을 가정하지 않은 결과를 채택하였다. 그 결과는 다음과 같다.

우울은 남성 평균이 11.143, 표준편차가 3.789이며, 여성 평균이 12.127, 표준편차는 3.978로 나타났다. 독립표본 t-test 결과,  $p = .080$ 으로 나타나  $p < .05$ 에서 통계적으로는 성별 간 유의미한 차이를 보이지 않았지만, 여성의 우울감이 남성보다 더 높았다. 이는 최근 보건복지부가 발표한 정신건강 실태조사 결과(2021)와 일치한다. 이 보고서에서 우울장애는 1년 유병률이 남성은 1.1%, 여성은 2.4%로 나타났다. 전체로는 1.7%로, 여성이 남성보다 2.2배 높았게 나타났으며, 우울 증상에 대한 경험률이나 우울장애 유병률은 여성이 남성보다 약 2배 이상 높게 나타났으며, 우울 수준 또한 여성이 남성보다 높게 나타났다(전진아, 2014, p.24)는 연구 결과와도 일치한다.

불안은 남성 평균이 10.985, 표준편차가 3.164이며, 여성 평균이 12.653, 표준편차는 4.331로 나타났다. 또한 유의수준이  $p = .003$ 으로 나타나  $p < .05$  범위에서 통계적으로 유의미한 차이를 보이고 있으며, 여성의 불안이 남성보다 더 높은 것으로 나타났다. 이는 보건복지부가 발표한 정신건강 실태조사 결과(2021)에서도 불안장애 1년 유병률은 남성이 1.6%, 여성이 4.7%, 전체 3.1%로 나타났고, 여성이 남성보다 2.9배나 높았다는 것과 일치하고 있다. 특히 한국보건사회연구원(2015)의 결과에 따르면, 불안은 여성에서, 고 연령층에서,

소득계층과 교육 수준이 낮은 층에서, 육체 노동자층에서, 임시직 층에서 높게 느끼고 있으며, 가장 크게 불안을 느꼈던 개인적인 문제는 노후 준비, 취업 및 소득 문제 순으로 나타났다. 따라서 사회적 취약계층에서의 불안감이 높으며, 그 원인이 경제적인 이유로 보이는 만큼 이들의 노후보장을 위한 촘촘한 사회 복지 시스템과 안전망이 요구된다.

소진은 남성 평균이 10.70, 표준편차가 4.593이며, 여성 평균이 13.47, 표준편차는 5.110으로 나타났다. 독립표본 t-test 결과, 유의수준이  $p=.000$ 으로 나타나 유의수준인  $p<.05$  범위에서 통계적으로 유의미한 차이를 보이고 있으며, 여성의 소진이 남성보다 더 높은 것으로 나타났다. 이는 김유선(2013)가 남녀 직장인에서 직무소진과 정서적 소진, 냉소, 직업 효능감 감소에서는 유의한 차이를 나타내지 않았다는 연구 결과와는 배치되는 결과로 흥미롭다. 이는, 직장 내에서의 업무 세분화로 인해 상대적으로 여성이 업무를 접하는 태도나 강도가 남성보다 더 높을 수 있으며, 가정과 일의 병립에 따른 정신적이고 신체적인 부담이 작용한 것으로 보인다.

삶의 만족에 대해서는 남성 평균이 14.443, 표준편차가 4.287이며, 여성 평균이 13.93, 표준편차는 4.1068로 나타났다. 독립표본 t-test 결과, 유의수준이  $p=.401$ 로 나타나 유의수준에서 통계적으로는 성별에 따른 유의미한 차이를 보이지 않고 있으며, 남성의 만족이 여성보다 더 높은 것으로 나타났다. 이는 통계적으로는 유의미하지 않지만, 이경준(2016)이 연구에서 밝힌, 성별에 따른 삶의 만족에서 여성이 남성보다 평균적으로 낮은 수준으로 나타났다는 결과와도 일치한다. 삶의 만족에 영향을 미치는 요인은 매우 다양하며 최소한 신경증이 팽배해 있는 사회구조 하에서의 삶의 만족이 높을 가능성은 낮다. 또한 여성은 일과 가정을 동시에 살펴야 하는 이유로 남성보다 삶의 만족은 상대적으로 낮을 수밖에 없을 것으로 볼 수 있다.

이를 종합해보면, 불안( $t=-3.000$ ,  $p=.003$ )과 소진( $t=-3.954$ ,  $p=.000$ )에서 중년남성과 여성 간에 유의미한 차이를 보이고 있으며, 여성이 남성보다 높은 것으로 나타났다. 따라서 사회적 약자의 경제적인 불안과 소진을 해소하기 위한 정부와 사회 조직의 적극적인 행정절차와 참여가 요구된다. 다만, 우울과 삶의 만족에서는 성별 간 유의미한 차이를 보이지 않았다.

[표 4-3] 성별에 따른 변수별 t-test

		Levene 등분산		M	SD	t	p
		F	p				
우울	남성	.065	.800	11.143	3.788	-1.762	.080
	여성			12.127	3.978		
불안	남성	1.636	.202	10.985	3.164	-3.000	.003*
	여성			12.635	4.331		
소진	남성	.621	.432	10.70	4.593	-3.954	.000*
	여성			13.47	5.110		
삶의 만족	남성	.093	.761	14.44	4.287	.842	.401
	여성			13.93	4.106		

\*p<.05, N=195

#### 4) 주요 변수 간 상관관계

주요 변수 간의 삶의 만족에 대한 상관관계를 살펴보고자 피어슨 상관관계 분석을 실시하였으며 그 결과는 [표 4-7]과 같다.

독립변수와 종속변수(삶의 만족)의 상관관계를 보면, 모두 높은 부(-)적 상관관계를 보이는 것으로 나타났다.

구체적으로 살펴보면, 우울( $r=-.256, p=.000$ ), 불안( $r=-.176, p=.014$ ), 소진( $r=-.317, p=.000$ )은 모두 삶의 만족과 부(-)적 상관관계를 보였다. 즉, 우울과 불안, 소진이 낮을수록 삶의 만족은 높아지는 것으로 나타났다. 최근 긴 시간 동안 코로나 바이러스감염증으로 인한 관계두절로 인해 많은 사람이 정신적으로나 신체적으로 힘들어했으며, 세월호 등의 다양한 사건과 사고, 그리고 송파나 수원의 세 모녀 사건 등의 복지 안전망 부재로 인해 사회적 불안이 확산하고 있는 상태에서, 삶의 만족이 낮게 나타나는 것이 당연한 결과일지 모른다. 이런 현실적인 어려움 속에서도 신경증을 유발하는 사회적 관행이나 규범 개선, 사회구조적인 문제의 해결은 지속해 이루어져야 하며 정부의 적극적인 개입과 사회적인 참여 확대로 개개인 삶의 만족을 높이는 데 노력을 지속해 이어 나가야 한다.

[표 4-4] 변수 간 상관계수(Pearson Correlation Coefficient: r),

	우울	불안	소진	만족
우울	1			
불안	.674*	1		
소진	.603*	.499*	1	
만족	-.256*	-.176	-.317*	1

\*p<.05, N=195

### 5) 일반적 특성에 따른 변수 별 평균 차이

본 연구에 사용된 주요 변수들의 평균이 연령, 학력, 혼인, 직업, 소득, 지역별로 유의한 차이를 나타내고 있는지를 검증하기 위하여 일원배치분산분석을 실시하였으며, 유의수준을 보이는 변수는 샤페 사후분석을 실시하였다.

#### 가) 연령에 따른 평균비교

연령에 따른 분석 결과, 불안(4.98, p=.077)과 소진(5.39, p=.000)에서 유의미한 차이를 보이고 있으며, 이들 변수에 대해 사후분석을 실시한 결과 불안은 40~45세의 집단이 50~65세 집단보다, 소진에서는 40~45세의 집단이 60~65세의 집단보다 더 높은 것으로 나타났다. 즉, 40~45세의 집단이 타 집단보다 불안과 소진이 더 높은 것으로 나타났다.

이러한 결과는 최근 건강보험심사평가원이 발표한 2017~2021년 우울증·불안장애 진료 통계 분석 결과와는 대조된다(경향신문, 2022). 건강보험심사평가원에 따르면 40대의 불안 장애 환자 수는 2021년을 기준으로 144,477명으로 보고하고 있어, 50대(154,362명)나 60대(159,845명)보다는 다소 낮은 환자 수를 보인다. 하지만, 이 건강보험심사평가원의 보고는 실제로 병원에서 진료 받은 사람의 수를 나타내고 있어, 본 연구 결과와는 다소 차이가 있을 수 있다. 다만, 위 기사에서 주목할 것은 2017년 기준으로 20대가 86.8%나 증가했으며 40대 역시 28.1%의 높은 증가율을 보인다는 것이다. 40~45세 집단에서의 소진은 그 나이 대를 고려해 볼 때 주로 직장과 가정에서 일을 병행하면서 자녀의 교육에 지친 여성들에게서 많이 발생하고 있을 것으로 예상

되며, 남성 또한 가장의 역할이나 노후 불안은 물론, 직장에서 새로운 세대와의 경쟁과 그에 따른 역할 축소 등으로 인해 불안이 나타나고 있는 것으로 예상된다(김유진 외, 2019). 또한, 한국보건사회연구원(2015)의 결과에 따르면, 여성이 남성보다 사회적 일탈 충동 경험률은 낮았지만, 40대에서 다른 연령층에 비해 사회적 일탈의 충동 경험이 높게 나타났는데, 이는 불안과 소진에 따른 40대의 일탈에 대한 충동적인 행동이, 사회적으로 문제가 일어날 가능성을 높여주고 있어 주의를 기울여야 한다.

[표 4-5] 연령에 따른 평균

종속변수	Group	N	M	SD	F	P
우울	40~45	10	13.680	4.671	2.138	.077
	46~49	62	12.290	4.759		
	50~55	47	10.978	3.175		
	56~60	38	11.968	3.717		
	60~65	38	10.674	2.787		
불안	40~45	10	15.720	7.888	4.98	.001*
	46~49	62	12.774	4.258		
	50~55	47	11.004	2.943		
	56~60	38	11.463	2.942		
	60~65	38	10.832	3.050		
소진	40~45	10	16.800	6.630	5.39	.000*
	46~49	62	13.500	5.017		
	50~55	47	11.638	4.752		
	56~60	38	11.474	4.222		
	60~65	38	10.184	4.724		
삶의만족	40~45	10	12.600	3.534	2.085	.084
	46~49	62	13.500	4.100		
	50~55	47	14.426	3.586		
	56~60	38	15.657	3.878		
	60~65	38	13.868	5.132		

\*p<.05, N=195

나) 학력에 따른 평균비교

학력에 따른 각 변수의 분석 결과는 우울과 불안, 소진, 삶의 만족 모두에서 유의미한 차이를 보이지 않았지만, 삶의 만족이 다른 변수들보다 조금 높게 나타났다. 특히 평균이 17.250으로 나타난 중학교 졸업 집단에 이어 대학원 이상의 집단이 평균 15.636으로 높게 나타난 것은 주목할 만하다. 이 결과는 통계적으로 유의미한 차이를 보이지 않았으나, 학력이 삶의 만족에 영향도 끼치고 있지 않다는 것을 보여준다.

[표 4-6] 학력에 따른 평균

종속변수	Group	N	M	SD	F	P
우울	중학교 졸업	4	11.400	2.857	.185	.906
	고등학교 졸업	42	11.286	3.426		
	대학교 졸업	116	11.803	3.902		
	대학원 이상	33	11.709	4.686		
불안	중학교 졸업	4	12.300	3.305	1.433	.234
	고등학교 졸업	42	10.914	2.262		
	대학교 졸업	116	12.300	4.456		
	대학원 이상	33	11.491	3.421		
소진	중학교 졸업	4	11.500	3.109	1.958	.122
	고등학교 졸업	42	10.857	4.280		
	대학교 졸업	116	12.879	5.426		
	대학원 이상	33	11.485	4.494		
삶의만족	중학교 졸업	4	17.250	3.775	2.641	.051
	고등학교 졸업	42	13.548	3.971		
	대학교 졸업	116	13.871	3.986		
	대학원 이상	33	15.636	4.847		

\*p<.05, N=195

다) 혼인에 따른 평균비교

분석 결과, 우울( $F=3.067, p=.029$ ), 불안( $F=3.415, p=0.019$ ), 소진( $F=8.670, p=.000$ ), 그리고 삶의 만족( $F=3.368, p=.014$ ) 등 모든 변수에서 유의미한 차이를 보이는 것으로 나타났다. 이들 변수에 대해 사후분석을 실시한 결과, 우울과 불안, 삶의 만족에서는 모든 집단에서 비슷하게 나타났으나, 소진에서는 미혼 집단이 기혼 집단보다 더 높게 나타났다. 이는 혼인 여부와 상관없이 모두가 각종 신경증을 가지고 있으며 그 강도가 비슷함을 의미한다. 특히 소진이 기혼 집단보다 미혼 집단에서 더 높게 나타난 것은, 사회 전반적인 면에서 사회생활에는 참여하고 있지만, 결혼을 미루는 청년층이 늘어나고 있는 현상과 무관하지 않아 보인다, 이러한 현상은 전반적인 인구학적 추세와 일치하며, 결혼 희망 나이가 미혼 남녀에서 모두 높아졌고, 앞으로도 더 상승할 가능성을 보여준다는 선행연구에서도 확인되고 있다(진미정 외, 2010).

결혼 연령이 증가하면 증가할수록 미혼 집단은 늘어날 수밖에 없으며, 미혼 집단은 혼자라는 기분과 함께 외로움과 고립감을 다른 집단보다 더 많이 느낄 수 있으며, 사회나 가족으로부터 지지받지 못한다는 인식을 가질 수도 있다. 따라서 이들에 대한 지지는 사회 차원이나 조직 차원에서 폭넓게 관심을 가질 필요가 있다.

[표 4-7 혼인에 따른 평균

종속변수	Group	N	M	SD	F	P
우울	기혼	5	11.349	3.744	3.067	.029*
	미혼	140	12.681	4.486		
	이혼	37	13.387	3.628		
	기타	13	8.640	0.537		
불안	기혼	5	11.409	3.119	3.415	.019*
	미혼	140	13.330	5.904		
	이혼	37	13.292	4.083		
	기타	13	10.080	1.368		
소진	기혼	5	11.186	4.614	8.670	.000*
	미혼	140	15.568	5.336		
	이혼	37	13.615	4.519		

	기타	13	11.200	5.848		
삶의 만족	기혼	5	14.757	4.263	3.368	.014*
	미혼	140	13.000	3.528		
	이혼	37	11.923	3.925		
	기타	13	12.200	3.899		

\*p<.05, N=195

#### 라) 직업에 따른 평균비교

직업에 따른 변수를 분석한 결과, 소진(F=4.126, p=.007)과 삶의 만족(F=4.354, p=.005)에서 통계적으로 유의미한 차이를 보였다. 이들 변수에 대해 사후분석을 실시한 결과, 소진은 직장인 집단이 기타 집단보다 높게 나타났으며, 삶의 만족은 기타 집단이 자영업이나 직장인 집단보다 높게 나타난 것으로 보인다. 이는 사회생활 중에 직장인이 겪고 있는 소진이 그들의 삶의 만족에 부적인 영향을 끼치고 있으며, 이는 박민수(2019)가 연구한 감정적 고갈이 삶의 만족에 부(-)적인 영향을 미친다는 연구 결과와 일치한다. 특히나 기타 집단으로 분류될 것으로 예상되는 퇴직자에 비해 직장인들이 겪고 있는 소진이 높게 나타난 것은 어쩌면 당연한 결과일 수도 있다. 직장인들이 겪고 있는 소진 문제는 신자유주의 하에서의 경쟁에 의한 산물이 아닐 수 없다. 특히나 짧은 시간 동안 발전에 발전을 강요받았던 중년에게는 뗄 수 없는 질병일 수 있으므로 이들이 겪고 있는 소진에 대해 사회가 관심을 가져야 한다. 삶의 만족에서 자영업 집단이 기타 집단보다 낮게 나타난 결과는 일련의 사회 경제적 상황과 무관해 보이지 않는다. 특히 유례없는 코로나바이러스 감염증 사태를 겪으면서 경제적으로 힘든 시기를 보냈을 자영업자들의 고통 속에서 그들의 삶의 만족이 다소 낮게 나타나고 있는 것은 당연하다. 정부의 양적 완화로 많은 재정지출은 있었지만, 그 결과는 또 다른 경제 위기를 자초할 뿐이다. 그들에게는 당장 경제적인 지원도 중요하지만, 꾸준한 소비와 생산이 중요하기 때문에 국가의 경제적인 안정이 우선되어야 한다.

[표 4-8] 직업에 따른 평균

종속변수	Group	N	M	SD	F	P
우울	자영업	31	12.155	4.401	.561	.642
	직장인	110	11.520	3.368		
	전업주부	24	12.300	4.235		
	기타	30	11.200	4.956		
불안	자영업	31	12.155	3.543	.664	.575
	직장인	110	11.836	3.789		
	전업주부	24	12.550	3.660		
	기타	30	11.120	4.861		
소진	자영업	31	12.194	4.672	4.126	.007*
	직장인	110	12.945	5.202		
	전업주부	24	12.167	3.964		
	기타	30	9.367	4.888		
삶의만족	자영업	31	12.935	4.509	4.354	.005*
	직장인	110	13.818	3.954		
	전업주부	24	14.542	3.476		
	기타	30	16.433	4.523		

\*p<.05, N=195

#### 마) 소득에 따른 평균비교

소득에 따른 변수를 분석한 결과, 우울과 불안, 소진, 삶의 만족 모두 유의 수준에서 통계적으로 의미 있는 차이를 보이지 않고 있다. 다만, 5,000만 원 이상 집단의 평균이 가장 높게 나타났으며, 1,000만 원 미만의 집단 평균이 그 뒤를 잇고 있다는 점은 이채롭다.

이는 통계적으로는 유의미한 차이를 보이지 않지만, 소득이 삶의 만족에 미치는 영향은 그리 크지 않을 수 있다는 의미로 해석할 수 있다. 이를 그대로 해석하자면, 소득도 중요하지만, 삶의 만족이란 결국은 주관적인 삶의 만족에 따른다는 결과라고 할 수 있다. 즉, 자기 자신이 자기 삶을 어떻게 느끼는가에 대해 일반적인 기준이 아닌, 개인에 대한 주관적 행복감과 자기 존중감을 가지는 것이 행복이라는 선행연구를 지지 한다(성보훈 외, 2010).

[표 4-9] 소득에 따른 평균

종속변수	Group(만원)	N	M	SD	F	P
우울	1,000 미만	20	13.380	5.946	1.477	.222
	3,000 미만	58	11.607	3.947		
	5,000 미만	62	11.458	3.378		
	5,000 이상	55	11.345	3.455		
불안	1,000 미만	20	13.200	5.601	0.942	.421
	3,000 미만	58	11.668	3.400		
	5,000 미만	62	11.574	3.004		
	5,000 이상	55	11.913	4.548		
소진	1,000 미만	20	13.150	4.146	1.834	.142
	3,000 미만	58	11.086	4.975		
	5,000 미만	62	13.065	5.319		
	5,000 이상	55	11.981	5.017		
삶의만족	1,000 미만	20	14.350	4.258	0.424	.736
	3,000 미만	58	13.810	4.002		
	5,000 미만	62	14.016	4.210		
	5,000 이상	55	14.655	4.393		

\*p<.05, N=195

바) 거주에 따른 평균비교

거주 지역에 따른 변수를 분석한 결과, 불안(F=3.368, p=.002)과 삶의 만족(F=2.477, p=.019)에서 통계적으로 유의미한 차이를 보였다. 그 차이를 확인하기 위해 이들 변수에 대해 사후분석을 실시한 결과에서는 불안과 삶의 만족 모두에서 집단 간 차이는 크게 나타나지 않고 있다. 성혜연(2021)의 연구에 따르면, 평생교육 참여율, 고용률, 생활 시설 접근 등이 높은 지역일수록 노인 삶의 만족은 증가하고, 수도권 노인의 경우 주거환경 요소가, 농촌 노인의 경우 공적 자본과 사회적 자본이 노인 삶의 만족에 영향을 미친다. 따라서 서울 등 수도권의 경우 이외 지역에 비해 생활편의 시설에 대한 접근성과 각종 인프라 구축이 상대적으로 잘 갖춰진 결과로 생각할 수 있다.

[표 4-10] 거주에 따른 평균

종속변수	Group	N	M	SD	F	P
우울	서울	56	11.079	2.517	2.024	.054
	경기	88	11.277	3.257		
	인천	14	12.686	4.975		
	기타	37	14.027	4.118		
불안	서울	56	11.443	2.992	3.368	.002*
	경기	88	11.195	2.915		
	인천	14	13.114	3.442		
	기타	37	7.395	3.832		
소진	서울	56	11.821	4.741	0.994	.437
	경기	88	11.966	5.185		
	인천	14	14.714	4.027		
	기타	37	14.573	6.250		
삶의만족	서울	56	14.839	3.865	2.477	.019*
	경기	88	14.818	4.309		
	인천	14	12.857	1.875		
	기타	37	12.110	4.338		

\*p<.05, N=195

## 제 2 절 가설검증

첫 번째 가설인 ‘우울과 불안, 소진 정도에는 성별로 차이가 있을 것이다’를 평균 분석으로 검증한 결과, 우울은 유의수준이  $p=.080$ 로 나타나  $p<.05$ 에서는 통계적으로 유의한 차이를 보이지 않았다. 남성( $M=11.143$ )이 여성( $M=12.127$ )보다 평균 0.984차를 보이며 낮게 나타났으며, 불안, 소진 모두에서는 남성과 여성의 불안이 유의수준( $p<.05$ )에서 통계적으로 유의미한 차이를 보였다. 불안 평균은 남성( $M=10.985$ )이 여성( $M=12.635$ )보다 낮은 1.650의 평균 차이를 보였고, 소진에서도 남성( $M=10.70$ )이 여성( $M=13.47$ )보다 2.77의 평균 차이를 보이며 낮게 나타나면서 유의미한 차이를 보였다.

이정은(2020)의 연구 결과에 따르면 불안이 남성보다 여성이 높게 나타나는 것은 중년여성의 경우 스트레스에 대해 다양하고 적극적인 방법 대신 감정을 억제하는 경향이 있으며, 이에 따라 중년여성의 삶의 질을 저하하는 요소로 작용한다. 이는 관계 중심적인 문화 속에서 자신의 감정을 최대한 억제하며 절제할 것을 암묵적으로 강요받는 우리나라의 생활양식과 무관해 보이지 않는다. 불안의 심각성은 주로 신경증의 대표적인 공황발작(강렬하고 극심한 공포가 갑자기 밀려오는 것)의 시작일 수 있으므로 초기에 발견하고 조치나 치료를 받는 것이 매우 중요하다(권석만, 2019). 결국 파국에 대한 막연한 예감과 이와 함께 수반하는 일정한 생리적인 반응이 동반되면 불안은 가중되기 때문에 이를 관리해야 한다.

소진 역시, 불안이 남성보다 여성이 높게 나타났는데 이는, 박재홍(2019)이 연구한 결과와 일치하고 있다. 특히 현대사회는 시간이 거듭될수록 업무는 복잡해지고 세분되고 있으며 고차원적인 숙달을 요구하고 있다. 이러한 과정에서 직장 내에서는 상대적으로 여성이 업무를 접하는 태도나 강도가 남성보다 더 높을 수 있으며, 가정과 일의 병립에 따른 정신적이고 신체적인 부담이 작용한 것으로 보인다(이유선, 2013). 조직을 구성하고 있는 구성원들의 조직 생활이나 직장 생활 혹은 은퇴 전후에서 쌓인 스트레스 혹은 그 외의 스트레스로 인한 부정적 사고가 장기간에 걸쳐 신체적이나 정서적 혹은 정신적으로 고갈된 상태로 나타나면서, 개인 스스로나 개인이 속한 조직이나 가족 광의적

으로는 사회나 국가에 부정적 영향을 미치기 때문에 관리에 소홀함이 없어야 한다(김청자, 1996).

두 번째 가설인 ‘삶의 만족은 성별로 차이가 있을 것이다’를 검증한 결과, 유의수준이  $p=.401$ 로 나타나 유의수준( $p<.05$ )에서의 통계적인 차이를 보이지는 않았다. 이는 삶의 만족과 기대에 있어서 남녀 간 차이가 없었으며, 삶의 동기에서도 남녀 간 차이가 없었다는 김정호(2009)가 발표한 선행연구와 일치한다. 평균에서는 남성( $M=14.44$ )이 여성( $M=13.93$ )보다 0.51의 평균 차이를 보이며 높게 나타났다. 강성진(2010)의 연구에서는 여성이 남성보다 더 높은 만족감을 느끼는 것으로 나타났으며, 이경준(2016)의 연구에서는 여성이 남성보다 평균적으로 낮은 수준으로 나타났다. 이렇게 연구 결과가 다른 이유는 조사 당시의 사회 환경과 생애주기에 따른 성별 간 삶의 조건이 다르며, 이 조건에 따른 생활 만족도에 대한 기대치에 영향을 미치기 때문으로 보인다(박기남, 2004).

다음의 가설을 증명하기 위하여 회귀분석을 실시하였다. 회귀분석에 대한 전체 연구모형 설명력은 16.9%( $R^2 =.169$ )로 나타났고, 회귀모형도 통계적으로 적합한 것으로 나타났다( $F=2.718$ ,  $p=.000$ ). 변수들 간의 상관관계는 0.8 미만이며, VIF는 모두 10 이하로 나타나 다중공선성 문제도 없는 것으로 확인되었다. 그 결과는 [표 4-11]과 같다.

세 번째 가설인 ‘우울함이 삶의 만족에 미치는 영향은 성별로 다를 것이다’를 검증한 결과, 우울은 삶의 만족에 통계적으로 유의한 차이를 보이지 않으면서( $B=-0.130$ ,  $t=-1.493$ ,  $p=.307$ ) 부(-)적인 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 성별 차이에서도 유의미한 차이를 발견하지 못하였다. 따라서 우울은 삶의 만족에 있어서 중년 남녀 간에 차이가 없음을 의미하는 것으로써 세 번째 가설을 기각한다. 이러한 결과는 그동안 우울감이 남성보다는 여성에게서 더 높게 나타난다는 연구와 배치된다(전진아, 2014; 신상헌, 2014). 다시 말하자면, 중년남성 또한 중년여성이 가지는 만큼이나 많은 우울을 호소하고 있

으며 그 증가세도 높아지고 있다는 간접 증거의 가능성이 높을 수 있다. 따라서 중년남성에서 우울 해소를 위한 적절한 교육과 관심이 중요하다고 할 수 있다. 또한, 이 결과가 곧 우울함이 삶의 만족에 영향을 미치지 않는다는 것을 의미하는 것이 아니며, 중년 남녀 간에 차이가 통계적으로 유의미하지 않으나 존재하기 때문에 조심스럽게 다루어야 한다. 특히, 평균 차이에서는 남성(M=11.143)이 여성(M=12.127)보다 낮게 나타나고 있다는 점에서 중년 남녀 간의 차이를 고려하여 더 적극적이고 실용성 있게 성별에 맞는 해소방안을 찾는 것이 중요하다.

네 번째 가설인 ‘불안이 삶의 만족에 미치는 영향은 성별로 다를 것이다’를 검증한 결과, 불안은 삶의 만족에 대해 통계적으로 유의한 차이를 보이지 않았으며(B=0.139, t=0.777, p=.438), 성별 차이에서도 유의미한 차이를 발견하지 못했다. 이 결과로 볼 때, 불안은 삶의 만족에 미치는 영향이 중년 남녀 간에 차이가 없음을 의미하는 것으로써 네 번째 가설을 기각한다. 이는 한국보건사회연구원(2015)의 결과에서 나타난 여성에게서 높게 나타나고 있다는 결과와는 배치되고 있다. 결국, 남성이 느끼고 있는 불안 또한 여성이 느끼는 불안과 다르지 않다는 간접증거일 수 있으며, 노후 준비, 경제적인 상황, 정치 사회적 불안정에 따른 불안수치가 높을 수 있다는 가정일 수도 있다. 하지만, 평균 차이에서는 통계적으로 유의미한 수준(p=.003)에서 남성(M=10.985)이 여성(M=12.653)보다 낮게 나타났다. 이는 여전히 여성의 불안 수준이 남성보다 높다는 보건복지부 정신건강 실태조사(2021)와 한국보건사회연구원(2015)의 결과와 일치하고 있어 불안 수준의 감소 및 해소를 위하여 적극적인 방안을 모색하고 그에 알맞은 실행이 요구된다.

다섯 번째 가설인 ‘소진이 삶의 만족에 미치는 영향은 성별로 다를 것이다’를 검증하였다. 그 결과, 소진은 삶의 만족에 대해 통계적으로 유의한 차이(B=-0.165, t=-2.491, p=0.024)를 보이면서 소진이 높아질수록 삶의 만족은 낮아지며, 소진이 낮아질수록 삶의 만족은 높아지는 부(-)적 영향을 미치고 있으며, 성별 차이에서는 유의미한 차이를 발견하지 못하였다. 이 결과로 볼

때, 소진은 삶의 만족에 미치는 영향이 중년 남녀 간에 차이가 없음을 의미하는 것으로서 다섯 번째 가설을 기각한다. 이 결과는 김유선(2013)이 남녀 직장인에서 직무소진과 정서적 소진, 냉소, 직업 효능감에서는 유의한 차이를 나타내지 않았다는 내용과 일치되는 결과를 보인다. 다만, 평균 차이에서는 통계적으로 유의미한 수준( $p=.000$ )에서 남성( $M=10.70$ )이 여성( $M=13.47$ )보다 낮게 나타나고 있으며, 이는, 직장 내에서의 업무 세분화로 인해 상대적으로 여성이 업무를 접하는 태도나 강도가 남성보다 더 높을 수 있으며, 가정과 일의 병립에 따른 정신적이고 신체적인 부담이 작용한 것으로 예상해볼 수 있다.

여섯 번째 가설 '삶의 만족에 영향을 미치는 요인은 성별로 다를 것이다'를 검증한 결과, 인구 사회학적 요인 중 성별( $B=0.243$ ,  $t=0.350$ ,  $p=0.727$ )은 통계적으로 유의미한 영향이 없는 것으로 나타났다. 평균 차이에서도 통계적으로 유의미한 차이를 보이지 않고 있다. 따라서 이 결과는 삶의 만족에 있어서 중년 남녀 간에 차이가 없음을 의미하는 것으로서 여섯 번째 가설을 기각한다. 이 결과는 이경준(2016)의 연구에서 여성이 남성보다 평균적으로 낮은 수준으로 삶의 만족이 나타나고 있다는 결과와 배치되고 있다. 삶의 만족에 미치는 영향은 다양하다. 하지만 여성들의 사회진출이 늘어나면서 여성에 대한 조직문화가 어느 정도는 개선되어 가고 있으며, 경제적인 자립이 가능해지면서 여성이 상대적으로 높게 나타났을 가능성이 높다. 특히 기혼인 경우, 가정에서의 가사 역할 분담이나 성 역할 고정관념의 탈피 등이 영향을 미칠 수 있어, 상대적으로 여성이 느끼는 삶의 만족이 높아졌을 것으로 예상된다.

이외, 인구 사회학적 요인 중에는 학력별, 직업별, 거주지역별이 통계적으로 유의미하게 나타났다. 학력별에서는 대학원생 이상이 고등학교 졸업보다 삶의 만족이 높은 것으로 나타났다. ( $B=2.134$ ,  $t=2.225$ ,  $p=0.027$ ). 이는 평균 비교에서는 통계적으로 유의미한 차이를 보이지 않았지만( $p=0.051$ ), 대학원 이상의 학력을 가진 사람( $M=15.636$ )이 고등학교를 졸업한 사람( $M=13.548$ )보다 삶의 만족에 대한 평균이 높은 것과 일치하고 있으며, 학력 수준이 높을수록 생활 전반의 만족도도 높아지는 것으로 나타났다는 기사 보도와도 일치한다.

(한겨레신문, 2016) 이 기사에 따르면, 학력 수준이 높을수록 차별을 받는 경험도 줄어들었으며, 일반적인 사회생활에서 차별대우를 받았다는 인식도 수준별로 차이가 났다. 이정인(2003)의 연구에서도 학력이 높은 경우 삶의 만족도는 높게 나타났으며, 이경준(2016)의 연구 결과에서도 교육 수준에서 남녀 모두 삶의 만족에 유의미하게 차이가 나타내고 있다.

직업별에서는 자영업이 기타 직업군보다 삶의 만족이 낮은 것으로 나타났다( $B=-2.345$ ,  $t=-2.212$ ,  $p=0.028$ ). 이는 유례없는 코로나바이러스 감염증 사태를 겪으면서 경제적으로 힘든 시기를 보냈을 자영업자들의 고통 속에서 그들의 삶의 만족이 다소 낮게 나타나고 있는 것은 어쩌면 당연하다고 할 수 있다. 따라서 박미현(2013)은 연구서 보고되었듯이, 중·고령 자영업자 삶의 만족을 향상하기 위해서는 직업 만족도, 배우자 유무, 교육 수준, 신체나 심리적인 건강 상태에 초점을 두고 자영업자 삶의 만족을 높이려는 방안을 마련하는 것이 필요할 것으로 예상된다.

지역별로는 서울과 경기지역이 이외 지역보다 삶의 만족이 높은 것으로 나타났다. 이는 수도권 생활편의 시설에 대한 접근성과 각종 인프라 구축이 상대적으로 잘 갖춰져 있어 삶의 만족이 높은 것으로 예측할 수 있다. 이러한 결과는 평생교육 참여율, 고용률, 생활 시설 접근권 등이 높은 지역일수록 노인 삶의 만족은 증가하고, 수도권 노인의 경우 주거환경 요소가 노인 삶의 만족에 영향을 미친다는 선행연구 결과 일치하고 있다(성혜연, 2021).

[표 4-11] 회귀분석

구분		표준화 계수		t	p	
		B	표준오차			
변수	우울	-.130	.087	-1.493	.137	
	불안	.139	.178	.777	.438	
	소진	-.165	.072	-2.278	.024*	
인구사회 학적 요인	여성	.243	.694	.350	.727	
	연령(세)	46~49	-.485	1.418	-.342	.732
		50~55	.143	1.454	.099	.922
		56~59	.527	1.540	.342	.732
		60~65	-1.218	1.554	-.784	.434
	학력	대학교졸업	.846	.750	1.129	.261
		대학원이상	2.134	.959	2.225	.027*
		중학교졸업	3.504	2.072	1.691	.093
	혼인	기혼	2.830	1.801	1.571	.118
		미혼	2.268	1.892	1.199	.232
		이혼	1.504	2.105	.715	.476
	직업	자영업	-2.345	1.060	-2.212	.028*
		전업주부	-1.007	1.308	-.770	.442
		직장인	1.701	.908	-1.874	.063
	소득(만원)	3,000 미만	-.947	1.153	-.821	.413
		5,000 미만	-.945	1.194	-.792	.430
		5,000 이상	-.520	1.201	-.433	.666
	거주	경기	1.742	.869	2.004	.047*
		서울	1.951	.877	2.224	.027*
		인천	.859	1.275	.674	.501

N=195, R<sup>2</sup> =.169, F=2.718, p=.000\*\*\*

p값: \* <0.05 \*\* <0.01 \*\*\* <0.001

## 제 5 장 결론

### 제 1 절 연구결과 요약

최근 우리는 우울과 불안, 소진과 같은 신경증적 현상의 맥락에서 사회적이고 심리적인 면을 자주 언급하고 있다. 이러한 현상은 경제가 급속한 속도로 발전되면서 이에 맞춰 업무가 복잡 다양해지고, 세분되면서 나타나는 현상일 수도 있다. 특히나 유례없이 긴 기간의 코로나바이러스 증후군 여파로 사회적 불안이 확산하고, 개인은 물론 국가적인 경제위기가 닥쳐왔을 뿐만이 아니라, 사회적 거리두기로 인해 많은 심리적으로 사람들이 고통과 불편을 호소하고 있는 상황에서, 삶의 만족이 낮은 것은 어쩌면 당연한 결과일지도 모른다.

주관적인 삶의 만족을 결정하는 핵심 요소인 우울, 불안, 소진 등은 개인은 물론 사회의 여러 측면에서 부정적인 효과를 가지고 온다는 점을 고려한다면, 이를 해소하기 위한 정책적인 관심이 그 대상이 되어야 하지만, 정책적인 면에서나 이와 관련된 변수의 다양성, 정책적인 개입의 한계, 정책에 따른 효과의 불확실성 등으로 인해 효과적인 수단은 부진한 상태이다. 물론 우울, 불안, 소진 등의 신경증의 정도가 낮다고 해서 반드시 삶의 만족도가 높다고는 할 수 없다. 하지만 최소한 신경증이 팽배해 있는 사회에서는 삶의 만족이 높을 가능성은 그리 높지 않다. 즉, 삶의 만족에 대한 우울과 불안, 소진 등의 신경증의 완화나 해소는 최소한 충분조건은 아니지만 필수조건은 되기 때문에 이러한 어려움에도 우울, 불안, 소진 등에 대한 사회적인 조직에서의 관행이나 규범 개선, 그리고 사회구조적인 문제 해결 등의 노력은 반드시 지속되어야 한다.

따라서 본 연구는 그 이전 단계로, 우울과 불안, 소진에 초점을 맞추어 이 요소들이 삶의 만족에 어떠한 영향을 미치는지를 성별로 분석하여, 사례연구나 전달체계를 통해서 발굴된, 혹은 일반 대상자들에게 발생할 수 있는 문제

점을 사전에 방지할 수 있도록 대상자 중심 서비스 전달을 구현할 수 있게 해주는 실질적인 제안의 근거를 만들고자 하였으며, 이를 위하여 현재 중년이 가지고 있는 우울과 불안 그리고 소진과 삶의 만족에 대해 그 정도를 살펴보고 결과적으로 중년 남녀가 느끼는 삶의 만족을 저해하는 요소가 무엇인지를 점검하였다.

먼저, 상관관계를 확인한 결과 우울과 불안, 소진과 삶의 만족에 대해서는 모두 높은 부(-)적 상관관계를 보이는 것으로 나타났으며, 구체적으로는, 우울( $r=-.256$ ,  $p=.000$ ), 불안( $r=-.176$ ,  $p=.014$ ), 소진( $r=-.317$ ,  $p=.000$ ) 등이 삶의 만족과는 역 상관관계를 나타내면서 우울, 불안, 소진의 정도가 낮을수록 삶의 만족은 높은 것으로 나타났다. 이러한 결과는 이미 연구한 선행연구 결과와도 일치한다(김연희 외, 2002; 이정인 외, 2003; 성기옥, 2016; 홍은지 외, 2018; 이지수 외, 2021; 배다영, 2022).

평균 차이를 확인하기 위해 t-test를 실시한 결과, 우울은 통계적으로는 성별 간 유의미한 차이를 보이지 않았지만( $p=.080$ ), 여성의 우울감이 남성보다 더 높았으며, 불안은 통계적으로 성별 간 유의미한 차이를 보이며( $p=.003$ ), 여성의 불안이 남성보다 더 높은 것으로 나타났다. 소진 역시 성별 간 통계적으로 유의미한 차이를 나타냈으며( $p=.000$ ), 여성의 소진이 남성보다 더 높은 것으로 나타났다. 삶의 만족에 대해서는 통계적으로는 성별에 따른 유의미한 차이를 보이지 않고 있으며( $p=.401$ ), 남성의 만족이 여성보다 더 높은 것으로 나타났다. 즉, 불안( $t=-3.000$ ,  $p=.003$ )과 소진( $t=-3.954$ ,  $p=.000$ )에서 중년남성과 여성 간에 통계적으로 유의미한 차이를 보이고 있으며, 여성이 남성보다 모두 높은 것으로 나타났다. 그러나 우울과 삶의 만족은 통계적으로 성별 간 유의미한 차이는 나타나지 않았다.

이는 여성들의 스트레스에 대한 적응방식과 일과 가정생활의 병립에 따른 결과로 판단된다. 즉, 이정은(2020)가 연구한 결과와 같이, 직면한 스트레스에 대한 적극적인 방법보다는 감정을 억제하는 경향으로 인해 부정적 정서와 신체화의 증상이 나타날 수 있으며, 특히나 안순태(2017)의 연구에서 나타난 관계 중심적인 문화에서의 감정 억제와 질제가 불안을 유발하며, 일과 가정을 동시에 살펴야 하는 동시에 직장 내에서는 과도한 업무는 물론, 업무 세분화

로 인해 상대적으로 여성이 업무를 접하는 태도나 강도가 남성보다 더 높을 수 있으므로, 남성보다 불안과 소진은 상대적으로 높을 수밖에 없을 것으로 판단된다.

일반적 특성에 따른 변수별 평균 차이를 먼저 나이별로 보면, 불안은 40~45세 집단이 50~65세 집단보다, 소진은 40~45세 집단이 60~65세 집단보다 더 높은 것으로 나타났다. 이러한 결과는, 40~45세 집단의 불안과 소진은 나이 대를 고려해 볼 때 여성은 주로, 일과 가정생활의 병립, 자녀의 교육 문제 등에 원인이 있을 수 있으며, 남성은 가장의 역할이나 노후 불안, 직장에서 새로운 세대와의 경쟁과 그에 따른 역할 축소 등으로 나타날 수 있다.

혼인상태에서는 우울과 불안, 소진과 삶의 만족 모두에서 통계적으로 유의미한 결과를 나타내고 있으며, 우울과 불안, 삶의 만족에서는 모든 집단에서 비슷하게 영향을 미치고 있으나, 미혼 집단에서의 소진이 기혼 집단보다 더 높은 것으로 나타났다. 이 결과를 볼 때, 기혼과 미혼, 이혼과 기타의 형태에서 모두 신경증과 삶의 만족에서 유의미한 결과를 보이는 것은 중년 모두가 각종 신경증에 시달리고 있음을 증명하고 있다고 판단할 수 있다. 특히 미혼 집단의 소진이 기혼집단보다 높은 것은 주목할 필요가 있다. 이는 결혼을 미루는 청년층이 늘어나고 있는 현상과 무관하지 않아 보인다. 진미정(2010)의 연구 결과에 따르면 결혼 희망 나이가 미혼 남녀에서 모두 높아졌고, 앞으로도 더 상승할 가능성을 보여준다. 이러한 현상은 미혼 집단이 외로움과 고독감을 기혼집단보다는 더 많이 느낄 수 있으며, 사회나 가족으로부터도 지지를 덜 받는다고 인지할 경향이 크기 때문에 관심을 가져야 한다. 이 외에도 이정인(2003)의 연구에 따르면, 배우자와의 동거와 성생활 만족이 삶의 만족에 유의미한 차이를 보였으며, 박기남(2004)의 연구에서도 배우자가 없는 노인이 배우자가 있는 노인보다 삶의 만족이 더 낮은 것으로 나타났다. 이러한 결과는 배우자와 함께 있음으로써 정신적이나 육체적으로 상호의존하고 보완하면서 생활하는 것이 삶의 만족이 높다는 것을 의미한다.

직업에 따라서는 소진과 삶의 만족에서 통계적으로 유의미한 차이를 보였으며, 소진에서는 직장인 집단이 기타 집단보다 높게, 삶의 만족은 기타 집단이 자영업이나 직장인 집단보다 높게 나타난 것으로 나타났다. 이 결과는 기

타 집단으로 분류될 것으로 예상되는 퇴직자에 비해 직장인들이 겪고 있는 소진이 높게 나타난 것은 어쩌면 당연한 결과일 수도 있으며, 삶의 만족에서의 차이는 일련의 사회 경제적 상황과 무관해 보이지 않는다. 특히 유례없는 코로나바이러스 감염증 사태를 겪으면서 경제적으로 힘든 시기를 보냈을 자영업자들에게서 삶의 만족이 다소 낮게 나타나고 있는 것은 어쩌면 당연한 결과로 판단된다.

거주 지역으로는 삶의 만족에 통계적으로 유의미한 차이를 보였으며 집단 간의 차이는 크게 나타나지 않고 있다. 다만, 이러한 결과는 서울과 경기의 경우 기타 지역에 비해 생활편의 시설에 대한 접근성과 각종 인프라 구축이 상대적으로 잘 갖춰져 있어 삶의 만족이 높은 것으로 판단된다. 이외 소득과 학력에 따른 결과는 통계적으로 유의미하지 않은 결과를 나타내고 있다.

가설을 확인하기 위하여 회귀분석을 실시한 결과로는, 중년 성별 간의 차이는 우울, 불안 그리고 소진 모두에서 삶의 만족에 미치는 영향이 통계적으로는 유의미하게 나타나지 않았으며( $B=0.243$ ,  $t=0.350$ ,  $p=0.727$ ), 변수별로는 소진이 삶의 만족에 부(-)적인 영향을 미치고 있음이 유의미하게 확인( $B=-0.165$ ,  $t=-2.278$ ,  $p=0.024$ )되었을 뿐, 우울과 불안은 유의미한 영향을 미치지 못했다. 이 결과는 삶의 만족에 있어서 소진이 미치는 영향을 확인했다는 점에서 의미가 있다. 즉 우울과 불안보다는 소진이 삶의 만족에 통계적으로 유의미한 영향을 미치고 있으며 이는 다른 신경증보다도 소진을 우선순위로 다스려야 할 것으로 예상된다.

일반적 특성에 대한 회귀분석 결과는, 학력별, 직업별, 거주지역별이 통계적으로 유의미한 영향을 끼치고 있는 것으로 나타났다. 세부적으로는, 대학원생 이상이 고등학교 졸업보다 삶의 만족에 높은 영향을 끼치고 있는 것으로 나타났다( $B=2.134$ ,  $t=2.225$ ,  $p=0.027$ ). 이 결과는 이정인(2003)의 연구에서, 학력이 높은 경우 삶의 만족도는 높게 나타났으며, 이경준(2016)의 연구 결과에서도 교육 수준에서 남녀 모두 삶의 만족에 유의미하게 차이가 나타나고 있어, 선행 연구와 일치하였으며, 학력 수준이 높을수록 생활 전반의 만족도도 높아지는 것으로 나타났다고 보도한 한겨레신문(2016)에서도 확인할 수 있다.

직업별에서는 자영업이 기타 직업군보다 삶의 만족이 낮은 것으로 나타났

다( $B=-2.345$ ,  $t=-2.212$ ,  $p=0.028$ ). 이 결과에 따라 자영업자 삶의 만족을 높이려는 방법은 여러 가지 측면에서 고려해야만 한다. 박미현(2013)의 연구에서 일부 그 방안을 제시하였으며, 주로 직업 만족도나 배우자 유무, 교육 수준이나 신체적이나 심리적 건강 상태에 초점을 두었다.

지역별로는 서울과 경기지역이 이외 지역보다 삶의 만족이 높은 것으로 나타났다. 선행연구에 따르면, 성혜연(2021)은 평생교육 참여율과 고용률, 생활 시설에 대한 접근권 등이 노인 삶의 만족을 높일 수 있다고 하였다. 따라서 균형적인 지역발전을 위해서라도 주거 환경적인 요소는 물론 공적, 사회적 자본이 닿을 수 있도록 정부와 지자체에서는 노력을 다해야 할 것이다.

## 제 2 절 연구결과의 의의 및 시사점

본 연구 결과에 대한 의의는 다음과 같다.

첫째, 우울, 불안, 소진이 삶의 영향에 미치는 영향은 성별로 그 차이를 발견하지 못하였다. 다만 이 결과는, 중년남성들이 느끼는 우울, 불안, 소진의 정도가 중년여성과 같을 수 있다는 의미로써, 상대적으로 높아졌다고 할 수 있다. 이는 기존의 가부장적이며 체면문화인 세대의 틀을 깨고 자신의 느낌을 능동적으로 표현하고 있다는 조심스러운 반증의 의미로 긍정적이라고 할 수 있다. 자신을 헌신해야 만이 가족을 지킬 수 있었고, 자신을 감추어야만 살아남을 수 있었던 가부장적이고 체면문화 속에서, 자신의 느낌이나 감정을 표현할 기회조차 가질 수 없었던 삶은 최근 가정에서의 역할 분담이나 성 역할 고정관념을 거치면서 조금씩 허물을 벗으려는 움직임과 무관치 않아 보인다. 격변과 과도기의 시대가 그렇듯이, 중년여성은 물론, 중년남성에 대해서도 기존 관성과 그 경계에 서서 고민하는 그들의 느낌과 감정을 있는 그대로 받아들일 수 있는 관대한 사회가 되어야 한다. 그리고 그들의 우울과 불안, 소진을 해소하고 삶의 만족을 높이기 위한 예방적 차원에서 개인뿐만이 아니라, 정부와 사회의 적극적이고 능동적인 관심이 요구된다.

둘째, 학력이 높을수록 삶의 만족이 더 높다는 점을 확인함으로써 중년들의 지속적인 평생교육이나 학습에 대한 연계 필요성을 제공하였다. 이는 학력에 따라 일자리의 질적인 수준이나 결혼생활, 가정생활, 자존감, 사회에서나 직장에서의 차별, 혹은 사회생활 동안의 지적 갈구 등 다양한 원인이 학력이라는 범주에 포함되어 겪고 있거나 겪었을 가능성이 클 것으로 예상된다(한겨레신문, 2016). 특히 한국의 50대 이상 세대에게 학력은 평생 따라다니는 꼬리표일 수 있는데, 이는 공부 잘한 사람을 인격자로 대하는 유교적인 문화 잔재와 더불어 시험을 잘 치르고 좋은 대학에 가는 것을 성취로 판단하는 근대적인 능력주의가 한국인 삶에 강하게 영향을 미치는 것(주간경향, 2022)으로 판단된다. 이런 상황에서 중년들이 갖는 학습 욕구는 높을 수밖에 없으며, 이는 곧 그들의 삶의 만족과도 직결될 수 있으므로 중요하다. 따라서 중년들의 높은 학습에 대한 욕구에 맞춰, 정부는 현재 평생교육 시스템을 재점검할 필요

가 있고, 정책도 체계적이고 구체적으로 준비되어야 한다.

셋째, 중년남성과 여성 삶의 만족을 감소시키는 요인이 우울함이나 불안보다는 소진이라는 점을 확인함으로써 삶의 만족을 증가시키는데 정보를 제공하였다. 중년남성과 여성 삶의 만족을 감소시키는 요인은 우울과 불안, 소진이며, 이 중에서 소진이 가정 부(-)적인 영향을 미쳤고 이는 김미숙(2004)의 선행 연구와도 일치하고 있다. 따라서 소진을 해소 또는 제거하기 위해 구체적으로 사회적으로나 국가적으로 촘촘한 제도와 적극적인 예방의 망을 구성해야 한다. 정서적으로 지쳐있다고 느끼는 감정에 대해서는, 일할 수 있는 직장 문화는 물론, 일과 후의 개인 시간 보장, 문화 활동의 적극적인 참여기회 제공 등의 방법을 제안할 수 있겠다. 이외에도 정보를 통해 더욱 적극적인 여가 활동의 장을 마련하는 것도 하나의 방법일 수 있으며, 소진 자체에 대한 적극적인 관리는 물론 사회의 여러 가지 접근방식을 고려해서 자기 자신을 사랑하고 존중하며 자존감을 키울 수 있도록 다차원적이고 고차원적인 접근이 요구된다.

넷째, 사회복지 행정에 있어서, 신청주의보다는 보완 수정된 신청주의를, 디지털 문명으로 인한 정보 접근의 한계와 사각지대에 놓여있는 사회적 약자의 교육과 발굴을 강조하였다. 행정은 인간의 존엄성 확보와 함께 도덕성을 전제로 한 행정의 실행을 목표를 추구하는 것에 궁극적인 가치를 두고 있으며, 가치를 달성하기 위해 본질적으로는 인간의 존엄성, 자유, 평등, 정의 등을, 수단적으로는 민주성, 합법성, 능률성, 효과성, 형평성 등을 이야기하고 있다(박육성 외, 2011). 따라서 행복을 추구할 권리와 인간의 존엄성을 기초로 하는 행정의 가치에 따라 보다 적극적인 행정이 이루어져야 하며, 그에 따르는 촘촘한 사회안전망이 요구된다.

### 제 3 절 연구의 한계 및 향후 연구과제

위에서 언급한 바와 같이 본 연구는 그 의의가 있음에도 다음과 같은 한계를 가지고 있다. 추후 이러한 한계점을 극복하기 위한 몇 가지 연구 과제를 제안한다.

첫째, 표본을 설정하는 과정의 한계로 할당표집하여 객관적인 자료 확보에 한계가 있었다. 다음에는, 더욱 광범위하고 보편적인 방법을 가진 표집이 이루어질 수 있다면, 더욱 정확하고 객관적인 결론을 추론해 낼 수 있음은 물론 일반화에 이바지할 것이다.

둘째, 삶의 만족에 영향을 미치는 변수들은 경제적인 상황, 개인의 성격, 배우자와의 관계나 관련 가족과의 관계, 상호 간의 가사 분담과 성적인 상호작용, 자녀의 나이 등 다양한 개인적인 요소가 존재하지만, 본 연구에서는 우울, 불안, 소진에 의한 영향력만을 검증함으로써, 이외에 야기되는 외생변수들에 대한 영향력을 완전히 배제했다고 할 수 없다. 즉, 삶의 만족을 명확히 밝히기 위해서는 개인을 둘러싼 환경과의 상호관계 같은 외적인 변인은 물론 정부의 시책 등을 변인으로 포함하는 다양한 변수들을 고려할 필요가 있다.

셋째, 본 연구는 설문을 통해 삶의 만족에 영향을 미치는 요인을 파악하였기에, 인구 사회학적 특성을 제외한 각 개인의 가족관계나 사회관계망 등에 관한 많은 측면을 측정하지 못하였다. 따라서 향후 연구에서는 이와 같은 점을 보완하기 위해서는 면접법이나 관찰법과 같은 질적 연구가 병행되어야 할 것이다.

넷째, 본 연구는 신경증(우울, 불안, 소진)이 삶의 만족에 미치는 결정요인을 분석하기 위해 양적분석을 사용하였으나, 이 분석 결과만으로는 인과관계를 입증하는 데 한계가 있다. 따라서 양적 연구와 더불어 질적 연구를 함께 진행하는 것이 더 폭넓고 정확할 것이다.

가장 좋은 인간 사회의 상태란, 인간 자신을 될 수 있는 대로 최선의 것에 접근시키는 것이며, 그것을 저해하는 상태야말로 행복에 대한 최악의 방해가 되는 것이라는 존 스튜어트 밀(1806~1873)의 말처럼, 이제는 중년이 개인 자신 삶 속에서 홀로서기가 될 수 있도록 최선의 것을 찾아 주는 것, 아니 그

차선의 것이라도 마련하고자 하는 것이 지금 우리가 해야 할 과제이자 의무라 할 수 있다.

인생에서의 청년기는 지혜를 배우는 시기지만, 노년기는 그 지혜를 모범적이며 효과적으로 실천하는 시기다. 경험은 언제나 교훈을 주지만, 하지 않아도 될 경험까지 하는 것은 개인 발전에 그리 도움이 되지 않는다. 따라서 영원히 정지하고 있는 과거의 경험이, 주저하지 않고 다가오는 개인의 미래에까지 부적인 사고로 영향을 미친다면, 화살처럼 지나가는 현재는 밝은 미래의 연속성이 아닌, 과거의 부정적 연속성의 일부에 지나지 않을뿐더러, 내가 아닌 또 다른 나에 의해 지금을 지배당해, 미래를 철저히 산산조각 내버리고 말지도 모를 일이다. 지금의 행복을 저해하는 신경증을 극복하기 위한 최선의 것을 찾아, 미래가 아닌 당장 지금의 행복을 찾는 것이 무엇보다 중요하다.

현세대와 다음 세대를 연결해 나가는 과정에 있는 중년남성과 중년여성의 중요성에 경중이 있을 수는 없다. 오늘날의 중년남성은 신자유주의에 따른 엄청난 경쟁터에서 살아남았으나, 지금도 여전히 그 치열한 경쟁 속에서 갖가지 신경증과 스트레스는 물론, 가장으로서의 중압감 등으로 인해 낮은 삶의 만족 속에서 또 다른 헛살을 맞으며 일상 속을 파고들고 있으며, 중년여성은 자신의 개인적 목표를 달성하기보다는 자신 스스로가 아닌, 타인의 목표에 생활을 맞추는 헌신을 강요받으며 많은 신경증과 스트레스를 받고 있다. 반면에, 이러한 문제를 해결하기 위한 사회 공동체의 노력이나 정부의 대책은 여전히 미흡한 것이 현실이며, 우리 사회는 아직도 심리적인 불안을 개인 혼자서 극복하고 해결해야만 하는 문제로 인식하는 경향이 너무 강할뿐더러, 이를 예방하거나 체계적으로 관리하기 위한 사회적 지지 프로그램은 여전히 미비한 것이 현실이다. 따라서 이를 해결하기 위한 체계적인 노력이 무엇보다 중요하며, 특히 신경증에 대한 예방은 초기부터 효과적으로 대응하기 위한 관리 프로그램과 서비스의 개발이 절실히 필요하다. 한 인간으로서, 세대 간의 중재자로서, 중년의 삶에 대한 긍정적 변화를 이루는 의미로서 중년에 대한 사회적인 관심을 본 연구를 통해 높이고자 한다.

# 참 고 문 헌

## 1. 국내문헌

### 1) 학위논문:

- 김준환. (2014). “사회복지사 이직의도 영향요인에 관한 연구”. 고려대학교 박사학위논문.
- 김유선. (2012). “MBI-GS 타당도 연구: Inefficacy척도의 적용”. 호서대학교 대학원 석사학위논문.
- 김지연. (2020). “우울감을 호소하는 중년 여성의 게슈탈트 집단 음악치료 경험에 대한 현상학적 연구”. 성신여자 대학교 음악치료학과 석사학위논문.
- 노은영. (2018). “중년기 여성의 심리적 안녕감과 가족건강성, 향유신념 및 삶의 의미 간의 관계”. 협성대학교 일반대학원 박사학위논문.
- 민대희. (2010). “여성우울증 환자에서 집단미술치료의 효과”. 가천의과대학교 보건대학원 석사학위논문.
- 성기옥. (2016). “노후불안과 자아통합감이 삶의 만족에 미치는 영향: 사회적 자본의 매개모형”. 이화여자대학교 대학원 박사학위논문.
- 신상헌. (2014). “교회음악 중심 노래심리치료가 중년여성의 우울과 심리적 안녕감에 미치는 영향”. 고신대학교 교회 음악대학원 석사학위논문.
- 유지연. (2018). “중년 남성과 여성의 노화불안 비교 연구”. 한양대학교 대학원 석사학위논문.
- 이성주. (2017). “중년기 여성의 회복탄력성이 사회적 지지, 자아존중감, 우울에 미치는 영향”. 서울벤처대학원대학교 박사학위논문.
- 이은경. (2005). “신경증과 외향성이 주관적 안녕감에 미치는 영향-우울과 긍정적 정서의 중요성”. 연세대학교 대학원 심리학과 석사학위논문.
- 정태문. (2010). “사회복지사의 소진에 영향을 미치는 요인에 관한 연구: 이용 시설을 중심으로”. 경북대학교 과학기술대학원 석사학위논문.
- 최윤주. (2019). “통합예술치료 IT메뉴얼의 구조적 특성연구

- 주부신경증 사례 중심”. 동덕여대 대학교 대학원 박사학위논문.
- 최은진. (2003). “중년여성의 우울증을 위한 음악치료 효과에 관한 연구 -미국에 거주하는 한국인 중년여성 대상”. 전남대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 최혜윤. (2002). “상담자의 완벽주의 성향, 사회적 지지와 심리적 소진 (burnout)”. 가톨릭대학교 심리상담 대학원 상담학과 석사학위논문.
- 허심양. (2011). “완벽주의와 심리적 부적응의 관계에서 인지적 유연성의 역할”. 서울대학교 석사학위논문.
- 홍석자. (2011). “노인요양시설 사회복지사의 직무환경과 개인적 성향이 소진에 미치는 영향”. 한영신학대학교 박사학위논문.
- 홍영희. (2013). “사회복지사의 회복탄력성이 직무만족과 몰입에 미치는 영향에 관한 연구”. 서울시립대학교 도시과학대학원 석사학위논문.
- 황승일. (2000) “초기 노인의 노후관련태도와 노후준비에 관한 연구”. 대구가톨릭 대학교 대학원 석사학위논문.

## 2) 연속간행물:

- 강성진. (2010). 한국인의 생활만족도 결정요인 분석. 『경제학연구』, 58(1), 5~36.
- 강인. (2016). 베이비붐 세대의 성공적 노화 인식과 노후 준비에 관한 연구. 『한국콘텐츠학회논문지』, 16(9), 460~472.
- 고진용, 여준상. (2020). 사회적 불안이 해석수준과 중심부(vs. 주변부) 속성 강조 제품 만족도에 미치는 영향. 『소비자학연구』, 31(6), 77~95.
- 김명자, 박성연. (1989). 중년기 위기감 및 그 관련변인에 관한 연구. 『한국가정관리학회지』, 7(1), 97~118.
- 김미숙. (2004). 사회복지 인력의 소진이 이직의도에 미치는 영향. 『한국사회복지행정학』, 6(2), 27~58.
- 김수지. (1989). 우울 발생 요인에 관한 이론적 고찰. 『여성건강간호학회지』, 2(2), 235~245.
- , 고성희. (1989). 우울발생요인에 관한 이론적 고찰. 『대한간호학회지』,

- 19(2), 173~190.
- 김순안, 김승용. (2011). 사회적 지지와 자아존중감이 중년여성의 정신건강에 미치는 영향. 『노인복지연구』, 52(0), 109~129.
- 김신향, 최기홍.(2017). Beck 불안 척도(Beck Anxiety Inventory: BAI)의 선별검사로서의 효용성. 『한국심리학회학술대회자료집』, 246~246.
- 김완일. (2008). 자기복잡성과 인지적 유연성이 심리적 적응에 미치는 영향. 『한국심리학회지: 상담및심리치료』. 20(3), 715~734.
- 김연희, 김기순, 표경실. (2002). 노인의 자아존중감과 삶의 질과의 관계 연구. 『노인복지연구』, 17(3), 157~189.
- 김유경. (2015). 항공사 객실승무원의 직무소진, 지각된 건강상태, 삶의 질, 그리고 몰입과의 관계연구. 『관광연구저널』, 29(1), 45~60.
- 김유선, 김명소, 한영석. (2013). 직장인의 직무소진에 대한 남녀 차이 분석. 『한국심리학회지』, 18(2), 317~337.
- 김유진, 김철웅, 임효빈, 이상이, 강정희. (2019). 간호사의 업무 부담에 따른 정서적 소진. 『한국산학기술학회지』, 20(9), 93~102.
- 김윤석, 박상범, 김기웅, 김양숙. (2008). 소속감과 정서적 고갈 그리고 지각된 정의가 이직의도와 조직에 대한 부정적 구전에 미치는 영향: 파업 후 복귀한 A항공사 운항승무원을 대상으로. 『한국항공경영학회지』, 16(3), 245~265.
- 김은혜, 윤아랑. (2017). 초심상담자의 심리적 소진에 영향을 미치는 위험요인과 보호요인들. 『인간이해』, 38(2), 75~93.
- 김정범, 김상희. (2006). 우울장애에 대한 인지행동치료의 최근 동향. 『인지행동치료학회지』, 6(2), 131~144.
- 김정호. (2007). 삶의 만족 및 삶의 기대와 스트레스 및 웰빙의 관계: 동기상태이론의 적용. 『한국 심리학회지』, 12(2), 325~345.
- 김정호, 유제민, 서경현, 임성경, 김선주, 김미리혜, 공수자, 강태영, 이지선, 황은주. (2009). '삶의 만족'은 만족스러운가?: 주관적 웰빙 측정의 보완. 『한국심리학회지』, 15(1), 187~205.
- 김철수, 유성호. (2009) 노인의 삶의 만족도에 영향을 미치는 요인 탐색 :

- 노인의 일반적 특성에 따른 차이를 중심으로. 『사회과학연구』, 25(4), 51~73.
- . (1996). 불안의 원인과 치료대책. 『교육연구』, 14(0), 67~95.
- 김홍일, 조강욱. (2014). 주말 여가환경과 월요일 직무소진의 영향관계. 『문화정책논총』, 28(2), 226~247.
- 김희경. (2006). 중년남성과 중년여성의 우울과 신체적, 사회 심리적, 인지적 요인 비교. 『성인간호학회지』, 18(3), 446~454.
- 김희숙, 유광자. (2013). 베이비붐 세대 남성의 주관적 삶의 질 영향요인. 『지역사회간호학회지』, 24(4), 461-469.
- 박경민. (2015). 항공사 객실승무원의 직무 스트레스 및 정서적 고갈에 영향을 미치는 불량고객행동에 관한 연구. 『관광연구저널』, 29(2), 78~79.
- 박기남. (2004). 노년기 삶의 만족도의 성별 차이. 『한국노년학』, 24(3), 14~15.
- 박미현. (2013). 중·고령 자영업자의 삶의 만족도에 영향을 미치는 요인 연구. 『글로벌사회복지연구』, 3(2), 47~63.
- 박민수, 정소희. (2019). 사회복지사의 소진과 열정이 직무만족과 삶의 만족에 미치는 영향. 『예술인문사회융합멀티미디어』, 9(10), 563~575.
- 박병준. (2016). 불안과 철학상담. 『철학논집』, 46(-), 9~39.
- 박선숙. (2018). 노인의 삶의 만족도 결정요인에 관한 연구: 의사결정 트리모형을 이용하여. 『사회과학연구』, 29(3), 39~57.
- 박옥성, 김상철. (2011). 근대사상에 나타난 행정가치 분석. 『한국정책연구』, 11(2), 151~182.
- 박재홍, 장용언. (2019). 사회복지사의 직무환경이 소진에 미치는 영향, : 회복탄력성의 매개효과. 『공공정책연구』, 36(1), 351~370.
- 박현숙, 박용순. (2013). 고령자의 직무만족도가 삶의 만족도에 미치는 영향 연구: 사회적 지지의 매개효과 및 혼인여부의 조절효과를 중심으로. 『노인복지연구』, 16(-), 85~110.
- 배다영, 박은빈. (2022). 1인 가구 중·고령자의 일상생활수행능력

- (ADL/IADL) 및 우울감의 변화궤적과 삶의 만족도: 병렬과정 잠재성장모형의 적용. 『가정과삶의질연구』, 40(1), 11~25.
- 배정현. (2014). 삶의 만족과 정부의 질. 『행정논총』, 52(1), 247~270.
- 서진환. (2006). 지역사회에서의 정신건강 증진방안. 『사회정신의학』, 11(2), 59~71.
- 성보훈, 윤선아. (2010). 행복의 정의와 발달 단계별 결정요인. 『뇌교육연구』, 6(0), 103~134.
- 성혜연. (2021). 전기노인과 후기노인의 삶의 만족에 영향을 미치는 요인에 관한 연구: 지역별 차이를 중심으로. 『사회과학연구』, 32(4), 333~356.
- 신강현. (2003). 일반직 종사자를 위한 직무 소직 척도(MBI-GS)에 대한 타당화 연구. 『한국심리학회지:산업및조직』, 16(3), 1~17.
- 안순태, 이하나. (2017). 자살에 대한 인식과 태도: 부정적 감정 수용과 자살 리터러시의 역할에 대한 탐색. 『한국사회복지학회지』, 52(0), 95~117.
- 엄주영, 조성제. (2022). 중년여성의 마음 챙김과 긍정심리자본이 심리적 소진에 미치는 영향. 『한국산학기술학회논문지』, 23(1), 690.
- 염동문, 정정숙. (2014). 노인의 주관적 건강상태와 삶의 만족에 관한 연구: 우울의 매개효과와 사회적 관계망의 조절효과를 중심으로. 『사회과학연구』, 30(4), 27~50.
- 원영희. (2003). 노인편견에 영향을 미치는 요인. 『한국사회복지학회:학술대회논문집』, 275~296.
- 오은아, 박기환. (2021). 한국 중년기 노화불안에 영향을 미치는 요인. 『한국심리학회지』, 26(3), 509~528.
- 옥상미, 전혜성. (2016). 중년기 직장 남성의 은퇴불안과 심리적 안녕감의 관계에서 배우자 지지 및 인지적 정서조절전략의 조절효과. 『상담학연구』, 17(4), 373~393.
- 유용식. (2013). 베이비붐 세대의 노후 준비 도에 영향을 미치는 요인. 『한국콘텐츠학회논문지』, 13(12), 738~747.

- 이강욱. (2007). 구운몽과 불교경전을 활용한 우울증 치료 프로그램(DTKB Program) 구안. 『한국문학치료학회』, 12(1), 177~261.
- 이경은, 심준영. (2020). 중년여성의 불안, 스트레스 수준과 Alpha 고유리듬 뇌파지표와의 관계. 『한국웰니스학회지』, 15(3), 210~219.
- 이경준, 송희경(2016). 중·고령자의 노후준비가 삶의 만족도에 미치는 영향에 대한 연구 : 성별 비교를 중심으로. 『한국콘텐츠학회논문지』, 16(4), 758~767.
- 이규은, 최의순. (1999). 일부지역 주민여성의 우울정도와 영향요인에 관한 연구. 『여성건강간호학회지』, 5(3), 299~312.
- 이동훈, 김예진, 남슬기, 정다송, 황희훈. (2022). 코로나 대유행이 한국인의 부정정서, 불안, 직무소진, 신체화에 미치는 영향: 성별 및 연령효과. 『한국여성심리학회지』, 27(1), 23~52.
- 이상철, 박영란. (2016). 고령친화환경 요인들이 삶의 만족 및 노화불안에 미치는 영향에 대한 연령집단별 비교 연구. 『한국사회정책』, 23(2), 173~200.
- 이선혜, 서진환. (2010). 한국 성인의 정신건강역량: 우울증과 정신분열병을 중심으로. 『사회복지연구』, 41(2), 127~158.
- 이소정, 이수형. (2009). 우리나라 노인자살예방사업의 현황과 과제. 『보건복지포럼』, 156(0), 32~42.
- 이승엽. (2020). 소진증후군의 이해와 대처. 『대학신경정신의학회』, 59(2), 105~114.
- 이정인, 김계하, 오순학. (2003). 중년 남성의 우울과 삶의 만족도에 관한 연구. 『성인간호학회지』, 15(3), 422~429.
- 이정택, 임태준, 김동겸. (2018). 정신질환 위험보장 강화 방안. 『보험연구원』, 2018(10), 1~103.
- 이지수, 최서연, 남승규. (2021). 관계경험과 감정표현이 우울과 불안 및 행복에 미치는 영향. 『인간연구』, 45(0), 77~78.
- 장덕현, 조성겸. (2017). 리커트형 척도의 중간점은 필요한가?:중간점 있는 척도와 없는 척도 간 측정 결과 비교. 『조사연구』, 18(4), 1~24.

- 장미, 홍창영. (2016). 노인 우울증과 회복탄력성의 관계. 『노인정신의학회』, 20(1), 16~19.
- 전진아. (2014). 한국 성인의 성별 정신건강 수준 차이: 우울을 중심으로. 『한국보건사회연구원』, 210(0), 17~26.
- 정문주. (2015). 특집: 고령화 시대의 노동; 고령자 고용 현황과 정책 방안. 『노동사회』, 183(1), 10~16.
- 정상근, 권준수. (2006). 2006 한국인의 불안: 불안 리서치 결과 보고. 『대한불안장애학회지』, 2(2), 115~121.
- 제갈돈, 김태형. (2007). 지방공무원의 직무만족과 삶의 만족간의 인과관계에 관한 연구. 『지방정부연구』, 11(3), 7~34.
- 조수현. (2020). 한국판 직무소진평가척도(K-BAT) 타당화를 위한 예비연구. 『한국심리학회지:산업및조직』, 33(4), 461~49.
- 조현주, 채정호, 전태연. (2007). 우울증 관련 평가도구의 개관. 『신경정신의학회』, 46(2), 101.
- 진미정, 정혜은. (2010). 미혼남녀의 결혼의향과 결혼희망연령에 대한 가족 가치관의 영향 추세 연구. 『한국인구학』, 33(3), 31~51.
- 진주영, 하규수. (2016). 중장년층의 노후준비가 삶의 만족도에 미치는 영향 연구. 『한국 산학기술학회』, 17(2), 45~57.
- 차문경, 이희태. (2017). 닫힌 사회, 오직 부모인 나는 왜 불행한가? 사회적 유동성에 대한 지각이 소비자행복에 미치는 영향: 사회적 불만의 매개효과와 자아복합성의 조절효과를 중심으로. 『소비자학 연구』, 28(3), 111~141.
- 최희정, 김미연. (2018). 한국어판 감정노동전략 측정도구의 신뢰도와 타당도: 임상간호사를 대상으로. 『간호행정학회지』, 24(2), 161~170.
- 추병완. (2015). 학생들의 회복탄력성 증진을 위한 도덕 교사의 역할. 『윤리 교육연구』, 37(0), 51~74.
- 추수경, 최희정, 유장학. (2010). 일부지역 여성노인의 우울과 인지기능의 관계에 대한 연구. 『동서간호학연구지』, 6(2), 131~137.
- 한성희. (2014). 쾌락소비 행동 및 쾌락소비 후 감정형성에 미치는 영향요인

- 분석: 자기효능감과 불안감의 영향력을 중심으로. 『소비문화연구』, 17(2), 225~250.
- 한창환. (2001). 불안 개념의 역사적 고찰. 『정신병리학』, 10(1), 3~9.
- 한혁, 금현섭. (2017). 만족도 측정 방법의 비교 가능성 연구: 행정서비스 만족도의 4, 5, 11점 리커트형 문항을 중심으로. 『조사연구』, 18(1), 61~96.
- 황해익, 탁정화, 강현미. (2014). 보육교사의 회복탄력성 인식수준에 따른 소진과 자아존중감의 관계. 『열린유아교육연구』, 19(4), 35~36.
- 홍성대. (2011). 복지사각지대 해소 방안으로서의 사례관리 활성화를 위한 법제도적 과제. 『입법과정』, 3(2), 127~149.
- 황인호. (2021). 조직 내 갈등이 직무소진을 통해 지식 은폐에 미치는 영향: 경쟁적 분위기의 조절 효과. 『한국산학기술학회논문지』, 22(12), 632~643.
- 홍은지, 천덕희, 이영관. (2018). 여행상품상담사의 감정노동과 고용불안이 정서적 소진과 직장-가정갈등 및 직장생활과 가정생활 만족에 미치는 영향. 『관광연구저널』, 32(3), 157~170.

### 3) 비연속간행물:

- 권석만. (2019). 『현대 이상심리학』. 서울: 학지사.
- 김주환. (2017). 『회복탄력성:시련을 행운으로 바꾸는 유쾌한 비밀』. 경기: 위즈덤하우스.
- 노암 촘스키. (2006). 『미래의 정부를 말하다』. 서울: 모색.
- 한병철. (2012). 『피로 사회』. 서울: 문학과지성사.
- 함영진. (2012). 『사회보장 수급권자 선정의 문제점과 권리구제 체계화 방안 연구』. 국회입법조사처.
- 황양명, 장린린. (2022). 『심리학이 불안에 답하다』. 서울: 미디어숲.
- 국립국어원 표준국어대사전(<https://stdict.korean.go.kr/main/main.do>)에서 2022년 9월 22일 20시 조회.
- 경향신문. (2022). 『우울증·불안장애 20대서 가장 크게 늘었다』,

- <https://m.khan.co.kr/national/health-welfare/article/202206241114011#c2b>에서 2022년 10월 13일 23시 조회.
- 보건복지부. (2022). 『2022 자살예방백서』, 보도자료 (2020년 통계 기준), [http://www.mohw.go.kr/react/al/sal0301vw.jsp?PAR\\_MENU\\_ID=04&MENU\\_ID=0403&page=1&CONT\\_SEQ=371768](http://www.mohw.go.kr/react/al/sal0301vw.jsp?PAR_MENU_ID=04&MENU_ID=0403&page=1&CONT_SEQ=371768)에서 2022년 10월 27일 16시 조회.
- 보건복지부. (2021). 『2021년 정신건강실태조사 결과 발표』, 보도자료. <https://blog.naver.com/mohw2016/222605885968>에서 2022년 11월 2일 18시 조회.
- 인쿠르트. (2021). 『직장인 64%, 번아웃 증후군 경험』, <http://www.hkreruit.co.kr/news/articleView.html?idxno=23209>에서 2022년 11월 7일 21시 조회.
- 주간경향. (2016). 『행복은 학력·학벌 순 이에요!』, 주간경향 특집, 1165호, <https://weekly.khan.co.kr/khnm.html?mode=view&artid=201602231538481&code=115>에서 2022년 10월 21일 20시 조회.
- 한겨레신문. (2016). 『학력 높을수록 삶의 만족도 높았다』, [https://www.hani.co.kr/arti/society/society\\_general/730366.html](https://www.hani.co.kr/arti/society/society_general/730366.html)에서 2022년 10월 21일 20시 조회.
- 한국보건사회연구원. (2015). 『한국사회의 사회·심리적 불안의 원인분석과 대응방안』, <http://repository.kihasa.re.kr/handle/201002/15055>에서 2022년 10월 30일 23시 조회.
- 한국통계포털. (2021). 『장래 기대수명/전국』, [https://kosis.kr/statHtml/statHtml.do?orgId=101&tblId=DT\\_1BPA201&vw\\_cd=MT\\_ZTITLE&list\\_id=A41\\_10&seqNo=&lang\\_mode=ko&language=kor&obj\\_var\\_id=&itm\\_id=&conn\\_path=MT\\_ZTITLE](https://kosis.kr/statHtml/statHtml.do?orgId=101&tblId=DT_1BPA201&vw_cd=MT_ZTITLE&list_id=A41_10&seqNo=&lang_mode=ko&language=kor&obj_var_id=&itm_id=&conn_path=MT_ZTITLE)에서 2022년 11월 16일 23시 조회.
- 한국트라우마스트레스학회. (2021). 『코로나19 국민 정신건강 실태조사』, <http://kstss.kr/?p=2463>에서 2022년 9월 30일 21시 조회.

## 2. 국외문헌

Freudenberger, H. J. (1974). Staff burn-out. 『Journal of Social Issues』, 30(1), 159~165.

Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout, 『Journal of Occupational Behavior』, 2(2), 99~113.

Maslach, C., & Schaufeli, W. B. (1993). Historical and conceptual development of burnout. In W. Schaufeli(Ed). Professional Burnout: Recent Development in Theory and Research.(1~16), Washington, DC: Taylor & Francis.

Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout, 『Annual Review of Psychology』, 52(1), 397~422.

Werner, E., & Smith, R. S. (1982). Vulnerable but invincible: a longitudinal study of children and youth, 『Adams Bannister Cox Pubs.』

## 부 록

안녕하십니까?

바쁘신 와중에도 본 설문조사에 귀중한 시간을 할애해주셔서 진심으로 감사드립니다. 본 설문은 중년의 성별 차이와 삶의 만족도에 관한 석사학위 논문을 작성하기 위한 사용 및 통계 분석을 목적으로 합니다. 귀하께서 응답하신 설문 내용은 한국 통계법 제 33, 34조에 따라 학문적인 목적 이외에 사용하지 않을 것이며, 익명은 물론 비밀 보장을 약속합니다. 여러분의 정성스러운 응답이 본 연구에 소중한 자료가 되니 한 문항도 빠짐없이 진솔하게 응답해주시기를 바랍니다. 본 설문에 참여해 주셔서 진심으로 감사드립니다.

2022년 9월 26일

연구자 유정주 (tyleryu\_1999@hanmail.net)

한성대학교 행정대학원 사회복지학과

다음은 우울의 정도를 파악하기 위한 질문입니다. 지금부터 지난 2주일 동안 느꼈던 감정을 표시하면 됩니다. 단, 너무 오래 생각하지 말고 작성하세요.

1번 질문입니다.

0) 나는 전과 같이 일상생활에 만족하고 있다.

- 1) 나의 일상생활은 예전처럼 즐겁지 않다.
- 2) 나는 요즘에는 어떤 것에서도 별로 만족을 얻지 못한다.
- 3) 나는 모든 것이 다 불만스럽고 싫증이 난다.

2번 질문입니다.

0) 나는 특별히 죄책감을 느끼지 않는다.

- 1) 나는 죄책감을 느낄 때가 많다.

- 2) 나는 죄책감을 느낄 때가 아주 많다.
- 3) 나는 항상 죄책감에 시달리고 있다.

3번 질문입니다.

- 0) 나는 나 자신에게 실망하지 않는다.
- 1) 나는 나 자신에게 실망하고 있다.
- 2) 나는 나 자신에게 화가 난다.
- 3) 나는 나 자신을 증오했다.

4번 질문입니다.

- 0) 내가 다른 사람보다 못한 것 같지는 않다.
- 1) 나는 나의 약점이나 실수에 대해서 나 자신을 탓하는 편이다.
- 2) 내가 한 일이 잘못되었을 때는 언제나 나를 탓한다.
- 3) 일어나는 모든 나쁜 일들은 다 내 탓이다.

5번 질문입니다.

- 0) 나는 자살 같은 것은 생각하지 않는다.
- 1) 나는 자살할 생각을 가끔 하지만, 실제로 하지는 않은 것이다.
- 2) 나는 죽고 싶은 생각이 자주 든다.
- 3) 나는 기회만 있으면 자살하겠다.

6번 질문입니다.

- 0) 나는 평소보다 더 울지는 않는다.
- 1) 나는 전보다 더 많이 운다.
- 2) 나는 요즈음 항상 운다.
- 3) 나는 전에는 울고 싶을 때 울 수 있었지만, 요즈음은 울래야 울 기력조차 없다.

7번 질문입니다.

- 0) 나는 요즘 평소보다 더 짜증을 내는 편은 아니다.
- 1) 나는 전보다 더 쉽게 짜증이 나고 귀찮아 진다.
  - 2) 나는 요즘 항상 짜증을 내고 있다.
  - 3) 전에는 짜증스럽던 일에 요즘은 너무 지쳐서 짜증조차 나지 않는다.

다음은 불안의 정도를 파악하기 위한 질문입니다. 너무 오래 생각하지 말고 느끼는 그대로 작성하세요.

8번 침착하지 못하다.

0. 전혀 느끼지 않는다.
1. 조금 느꼈다.
2. 상당히 느꼈다.
3. 심하게 느꼈다.

9번 자주 겁을 먹고 무서움을 느낀다.

0. 전혀 느끼지 않는다.
1. 조금 느꼈다.
2. 상당히 느꼈다.
3. 심하게 느꼈다.

10번 신경이 과민 되어 왔다.

0. 전혀 느끼지 않는다.
1. 조금 느꼈다.
2. 상당히 느꼈다.
3. 심하게 느꼈다.

11번 가끔씩 숨이 막히고 질식할 것 같다.

0. 전혀 느끼지 않는다.
1. 조금 느꼈다.

2. 상당히 느꼈다.
3. 심하게 느꼈다.

12번 자주 손이 떨린다.

0. 전혀 느끼지 않는다.
1. 조금 느꼈다.
2. 상당히 느꼈다.
3. 심하게 느꼈다.

13번 안절부절못해 한다.

0. 전혀 느끼지 않는다.
1. 조금 느꼈다.
2. 상당히 느꼈다.
3. 심하게 느꼈다.

14번 미칠 것 같은 두려움을 느낀다.

0. 전혀 느끼지 않는다.
1. 조금 느꼈다.
2. 상당히 느꼈다.
3. 심하게 느꼈다.

다음은 소진의 정도를 파악하기 위한 질문입니다. 너무 오래 생각하지 말고 느끼는 그대로 작성하세요.

15번 내가 맡은 일을 하는데 있어서 정서적으로 지쳐있음을 느낀다.

1. 전혀 그렇지 않다
2. 그렇지 않다.
3. 보통이다.
4. 그렇다.

5. 매우 그렇다

16번 직장 일을 마치고 퇴근 시에 완전히 지쳐있음을 느낀다.

1. 전혀 그렇지 않다
2. 그렇지 않다.
3. 보통이다.
4. 그렇다.
5. 매우 그렇다

17번 아침에 일어나서 출근할 생각만 하면 피곤함을 느낀다.

1. 전혀 그렇지 않다
2. 그렇지 않다.
3. 보통이다.
4. 그렇다.
5. 매우 그렇다

18번 하루 종일 일하는 것이 나를 긴장 시킨다.

1. 전혀 그렇지 않다
2. 그렇지 않다.
3. 보통이다.
4. 그렇다.
5. 매우 그렇다

19번 내가 맡은 일을 수행하는데 있어서 완전히 지쳐있다.

1. 전혀 그렇지 않다
2. 그렇지 않다.
3. 보통이다.
4. 그렇다.
5. 매우 그렇다

다음은 삶의 만족도 정도를 파악하기 위한 질문입니다. 너무 오래 생각하지 말고 느끼는 그대로 작성하세요.

20번 내 삶은 내가 생각하는 이상적인 삶에 가깝다.

1. 전혀 그렇지 않다
2. 그렇지 않다.
3. 보통이다.
4. 그렇다.
5. 매우 그렇다

21번 내 인생의 여러 가지 조건들은 만족스럽다.

1. 전혀 그렇지 않다
2. 그렇지 않다.
3. 보통이다.
4. 그렇다.
5. 매우 그렇다

22번 나는 내 삶에 만족한다.

1. 전혀 그렇지 않다
2. 그렇지 않다.
3. 보통이다.
4. 그렇다.
5. 매우 그렇다

23번 나는 내 삶에서 중요하다고 생각한 것들은 다 갖고 있다.

1. 전혀 그렇지 않다
2. 그렇지 않다.
3. 보통이다.

4. 그렇다.
5. 매우 그렇다

24번 나는 다시 태어나도 나의 현재 삶을 다시 살고 싶다.

1. 전혀 그렇지 않다
2. 그렇지 않다.
3. 보통이다.
4. 그렇다.
5. 매우 그렇다

다음은 인구 사회학적 파악을 위한 질문입니다.

25번 귀하의 성별은 어떻게 되시나요?

- 1 남 2 여

26번 귀하의 현재 나이는 어떻게 되시나요?

1. 40대 미만 2. 40~45세 3. 46~49세 4. 50~55세 5. 56~59세
6. 60~65세 7. 66세 이상

27번 귀하의 최종 학력은 어떻게 되시나요?

1. 중학교 졸업 2. 고등학교 졸업 3. 대학교 졸업 4. 대학원 이상

28번 귀하의 혼인 상태는 어떻게 되시나요??

1. 미혼 2. 기혼 3. 이혼 4. 기타

29번 귀하의 현재 직업은 무엇입니까?

1. 전업주부 2. 직장인 3. 자영업 4. 기타

30번 귀하의 소득은 연평균 어느 정도입니까?

1. 1,000만 원 미만 2. 3,000만 원 미만 3. 5,000만 원 미만 4. 5,000만 원 이상

31번 귀하의 현재 거주지는 어디 입니까?

1. 서울 2. 경기 3. 인천 4. 충청 5. 전라 6. 경상 7. 강원 8.기타

지금까지 설문에 응해 주셔서 대단히 감사합니다.

## ABSTRACT

### A Study of the Influence of Depression, Anxiety and Exhaustion of Middle-aged Adults on Their Life Satisfaction

Yoo, Jeung-Ju

Major in Counselling of Social Welfare

Dept. of Social Welfare Administration

Graduate School of Public

Administration

Hansung University

This study aims to examine the effects of depression, anxiety, and burnout on life satisfaction in middle-aged men and women. The independent variables were depression, anxiety, and burnout, and the dependent variables were life satisfaction. A total of 195 people were surveyed, including 91 males and 104 females. To solve the research problem, this study used questionnaires such as Beck's Depression Inventory(BDI) for depression, Beck Anxiety Inventory(BAI) for anxiety, Maslach Burnout Inventory-General Survey(MBI-GS) for burnout, and Korean Resilience Quotient(KRQ) for life satisfaction. For the basic analysis, the difference between groups was averaged using the mean and standard deviation, percentage, and independent test t-test, and the validity and reliability were analyzed to determine the eligibility of the questionnaire. To determine the correlation between variables, this study

performed Pearson correlation, and to confirm the causal relationship between variables and life satisfaction including demographic factors, this study used regression analysis. The main results of this study are as follows. First, there was no statistically significant difference in depression according to gender. Second, there was no statistically significant difference in life satisfaction according to gender. Third, the correlation between the independent and dependent variables showed a negative(-) correlation. Fourth, as a result of analyzing the effect of the independent variable on the dependent variable by gender, there was no significant difference. Therefore, it is possible that male depression, anxiety, and burnout were relatively higher than in previous studies. Among the independent variables, burnout was found to have a negative(-) effect on life satisfaction rather than depression and anxiety. In this study, it is meaningful that burnout among independent variables has a negative(-) effect on life satisfaction rather than depression and anxiety. It proposes the need to devise institutional and social improvement measures that can increase life satisfaction by alleviating depression, anxiety, and burnout that may occur in the future.

**【Key Words】** Depression, anxiety, burnout, life satisfaction, middle-age, factors on life satisfaction