

중년기 남성의 은퇴불안과 노화불안이 심리적 안녕감에 미치는 영향: 적응적 인지 정서조절전략의 매개효과*

정 정 회)¹⁾ 이 순 현)²⁾ 조 수 현)³⁾

계명대학교 교육학과

본 연구는 중년기 남성의 은퇴불안과 노화불안이 심리적 안녕감에 미치는 영향에서 적응적 인지 정서조절전략의 매개효과를 검증하고자 하였다. 이를 위해 G시, D시, S시에서 경제활동을 하는 만 40세부터 만 64세까지 중년기 남성 320명을 대상으로 설문조사를 실시하였으며, 이 중 255부의 결과를 분석하였다. 은퇴불안, 노화불안, 적응적 인지 정서조절전략, 심리적 안녕감 변인을 측정하고 수집된 자료는 SPSS 25.0 통계프로그램과 Amos 26.0을 사용하여 분석하였다. 결과는 다음과 같다. 첫째, 중년기 남성의 은퇴불안은 심리적 안녕감에 직접적으로 유의한 부적 영향을 미친 반면, 노화불안은 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 둘째, 적응적 인지 정서조절전략은 노화불안과 심리적 안녕감 관계를 유의하게 매개하는 것으로 나타나 완전매개 경로를 확인하였다. 본 연구는 중년기 남성의 노화불안과 은퇴불안의 개별적 특성을 확인하였으며, 적응적 인지 정서조절전략의 유용성을 확인했다는 점에서 의의를 갖는다.

주요어 : 은퇴불안, 노화불안, 적응적 인지 정서조절전략, 심리적 안녕감

* 본 논문은 정정회의 석사학위논문(2020) 일부를 수정, 보완한 것임.

1) 계명대학교 일반대학원 교육학과 교육상담, 석사

2) 계명대학교 일반대학원 교육학과 교육상담, 박사과정 수료

3) 교신저자 : 계명대학교 교육학과, 교수 (E-mail: soohyuncho@kmu.ac.kr)

I. 서 론

1. 연구의 필요성 및 목적

의학의 발달과 생활환경의 개선으로 인간의 평균수명이 길어짐에 따라 인생 후반기에 대한 관심이 점차 커지고 있다(김민희, 강현주, 2017; Lachman, 2015). 평균수명이 늘어나면서 중년기가 증가하여 우리나라 중위연령은 38.5세(2011년 기준)에서 43.7세(2020년)로 높아졌다(통계청, 2020). 이에 따라 중년기에 관심이 높아지며 20세기 후반부터 발달 심리학자들의 학문적 관심이 증가하였다(김경은, 박금주, 민하영, 최지영, 전숙영, 2011). 중년기는 성인 중기에서 성인 후기로의 전환을 앞둔 생애주기의 중요한 시기로(Levinson, 1978), 그 시기는 학자마다 견해가 상이하지만, 대체적으로 초기 성인기 과업이 어느 정도 달성되는 만 40세부터 노년기에 접어들기 시작하는 만 64세까지를 중년기로 정의한다(Berk, 2007). 중년기는 가족들과의 생활주기를 기준으로 하는 관점에서는 막내 자녀가 독립하는 시점부터 자신의 은퇴까지로(Borland, 1978), 자녀의 양육에 부모의 역할이 다소 감소된 성장한 자녀와 노부모의 중간에 위치한다. 신체적 관점에서는 생물학적, 신체적 노화가 시작되어 남성은 테스토스테론 호르몬이 20대의 절반 수준으로 감소하고(Tenover, 2003), 여성은 폐경을 경험함에 따라 심리적으로 유한적인 인생에 직면하게 되며 본질적으로 자아 성찰에 관심을 가지는 시기이다. 사회적 관점에서는 사회생활과 직업 생활에서의 어려움을 극복하고 사회경제적 지위에 있어 절정을 경험함과 동시에, 더

이상의 성취보다는 하강과 은퇴를 예감하고 준비해야 하는 시기이기도 하다(김양희, 김진희, 박정윤, 2001).

평균수명은 증가하고 중년기가 확대되면서 중년기의 행복, 건강한 삶의 질 등의 심리적 안녕감에 관한 연구가 관심을 받고 있다(김미정, 김귀분, 2013; 이연실, 서인균, 2016; 이호길, 2016). 심리적 안녕감은 쾌락적 입장에서 삶의 만족이 아니라, 생활 만족도와 결합하여 사회의 한 개체로서 기능을 잘하고 있다고 느끼는 개인의 적응적인 삶의 질을 의미한다(김미옥, 이미숙, 2017). 심리적 안녕감은 삶에 대한 행복 이상의 것으로 역경에 직면했을 때 회복력의 원천이 되어야 하고, 개인의 강점, 긍정적 기능, 그리고 정신건강을 반영한다. 안녕감은 단순히 행복하고 만족을 느끼는 정도가 아니라 사회구성원으로서 한 개인이 얼마나 잘 기능하고 있는가(well functioning)를 나타낸다(Ryff, 1989). 이러한 맥락에서 중년기 정신건강 연구는 우울(조남희, 성춘희, 2016), 스트레스(김정숙, 2018), 삶의 의미(지은주, 2018), 주관적 안녕감(이현서, 정영숙, 2018) 등의 다양한 개인내적 변인을 중심으로 살펴보고 있으나, 대부분 중년기 여성 대상 연구가 주를 이루고 있어 중년기 남성 정신 건강연구는 제한적이다(최희주, 김영근, 2017). 한국 중년기 남성은 전통적으로 강인함과 독립성을 강요한 교육을 받고 성장하기 때문에, 내적 고민과 문제에 대해 드러내놓고 의논하기보다는 스스로 해결하고자 하는 태도가 강한 경향성이 있으며 중년기 여성보다 심리적 갈등이나 부담이 크다(고기숙, 이혁구, 2004). 중년기 남성은 자녀의 성장에 따른 부모 역할의 감소, 은퇴

로 인한 스트레스와 우울, 노후 불안 등 다양한 심리적 위기를 경험한다(차은정, 이순희, 2015). 이는 만성적인 우울, 불안 등의 심리적 부적응 상태로 악화될 수 있어 실질적인 개입 전략 수립이 필요하다. 상담 및 심리치료 분야에서는 중년기 남성 대상 정신건강 연구가 청소년, 대학생과 비교해 상대적으로 부족하여(김계원, 정종진, 권희영, 이윤주, 김춘경, 2011), 중년기 남성의 심리적 안녕감에 대한 경험적 연구가 필요하다.

중년기는 사회적 역할 증대로 인한 절정기를 경험함과 동시에 은퇴를 경험하는 시기이기도 하다. 은퇴경험은 가족과 직업 역할로 일상을 구분하며 삶을 살아가는 여성에 비해 주로 직장생활 중심으로 일상을 구조화했던 남성에게 더 큰 어려움으로 다가올 수 있다(한경혜, 2008). 남성에게 직업이란 단순히 생계를 위한 수단 이상으로써, 자신의 정체성과 역할을 규정하는데 큰 영향을 미치며(김경은 등, 2011), 직업 활동을 통한 사회적 지위와 인간관계망을 형성하고 유지할 수 있다(송진영, 2008). 직업인으로서 역할 의식이 강한 중년기 남성에게 은퇴란 단순히 생활수단이나 경제적 부양을 위한 도구 상실에 따른 수입 감소뿐만 아니라 소속감의 부재, 사회적 관계망의 감소로 인한 사회적 역할 변화에 따라 정체감 혼란을 경험할 수 있다. 은퇴는 곧 중년기 남성에게 생활의 중심을 상실하게 하며 오랜 세월 동안 유지한 가장으로서 지위와 권위를 상실하는 중대 사건으로 인식되어 심대한 스트레스 요인으로 작용한다(임선영, 김태현, 2002). 이는 은퇴불안으로 나타날 수 있는데, 은퇴불안은 미래의 불확실성에 대한 걱정

과 혼란스러운 정서 상태로 개인의 적응 양상을 방해할 수 있다(Fletcher & Hansson, 1991). 중년기 남성의 조기퇴직과 같은 실직은 청년기 실직보다 대응하기 어려우며 연령차별로 인한 재취업이 어렵고, 재취업을 하더라도 이전 근무지보다 임금 및 근로조건이 악화된 곳에서 일을 하는 경우가 많다(방하남, 신인철, 2011). 이로 인해 불안, 우울, 신체적 건강 악화를 경험하기도 하며, 전반적인 삶의 질을 저하시키기도 한다(이응목, 유기웅, 2017). 경제 불황에 따른 기업 구조조정이 빈번해짐에 따라 중년기 남성은 조기퇴직, 실직을 경험할 확률이 높다. 은퇴를 결정할 때 본인의 의사와 관계없는 비자발적 조기 은퇴의 가능성도 높아졌을 뿐 아니라 부족한 은퇴 준비로 인해 높은 은퇴 불안감을 경험하기 쉽다. 설령, 자발적 은퇴일지라도 경제적 어려움이나 가정 내 가장으로서 역할을 상실하게 될 것에 대한 스트레스 및 불안을 겪게 된다(옥상미, 전해성, 2016). 중년기 남성의 은퇴사건은 심리적 안녕감에 부정적인 영향을 미치며(윤현수, 이미진, 2006), 경제적으로 큰 변화를 수반하는 은퇴 사건은 중년기 남성의 스트레스 수준을 높여 심리적 안녕감에 부적인 영향을 미친다(김양희 등, 2001). 이로 인해서 실제 은퇴가 아닌 은퇴에 대한 불안을 경험하는 것만으로도 개인의 심리적 안녕감을 저하시킬 수 있다(윤지선, 2017). 은퇴로 인한 심리적 불안감 이외에도 중년기 남성은 윗세대인 부모님을 모시고 다음 세대인 자녀를 양육하며 직장, 가정, 사회에서 중추적 역할을 감당하므로(Lachman, Salom, & Stefan, 2015) 실질적인 은퇴 준비를 하는 것도 쉽지 않다. 충분한 은퇴 준비 없이

맞이하는 은퇴는 심리적 위기 사건으로서 인지되는 것뿐만 아니라(배문조, 전귀연, 2004), 사회적이나 경제적인 측면에서도 재취업을 위한 중년기 남성의 은퇴 준비 미비로 인한 빈곤층 발생 위험성이 높아져 사회문제로까지 확대될 수 있다(나일주, 임찬영, 박소화, 2008). 이와 같이, 중년기 남성의 은퇴는 미시적으로 개인의 심리적 위기감과 은퇴 불안감을 증대시킬 뿐 아니라, 사회적으로는 사회 경제에 부정적 영향을 미칠 수 있다. 즉, 중년기 남성은 곧 경험하게 될 은퇴로 인한 불안감 뿐만 아니라, 사회적 상황으로 인하여 실질적인 은퇴 준비를 하는 것으로 어려운 현실에 놓이기 쉽기 때문에 그들의 심리적 정신건강을 유지하는 것은 어려울 수 있어 이들의 정신건강 관리에 실질적인 개입방안 수립이 필요하다. 또한, 중년기는 노년기를 준비해야 하는 은퇴 불안과 동시에 신체기능의 저하를 경험하면서 노화에 대한 불안을 동시에 경험할 수 있다. 중년기에 이러한 불안을 동시에 경험하는 것은 그들의 정신건강을 해치는 위협요인이 될 수 있다.

중년기는 사회적으로 생산성의 절정기를 경험함과 동시에 신체 기능의 쇠퇴를 경험하면서 개인의 발달관점에서 인생의 최고 절정기임과 동시에 점진적으로 신체적 노화의 경험으로 죽음에 대한 필연성과 인생의 한계를 인식하는 시기이다(김민희, 2020; 배문조, 2012; Brennan, 2002). 신체적 노화는 곧 외모 변화와 신체 기능 저하를 의미하며, 신체 질병을 경험할 확률이 높아 노화에 대한 불안감이 상승할 수 밖에 없다. 신체 기능 저하를 경험하기 시작하는 중년기는 노년기를 직면해야 할 도

전과제로 받아들여 불안이 증가하고 동시에 길어진 노년기를 준비해야 하는 불안을 경험하는 것은 자연스럽다 할 수 있다(Barret & Robins, 2008). 노화는 출생부터 사망에 이르는 인생의 자연스러운 변화 과정이지만, 노화는 곧 쇠퇴이자 사회적 권력의 상실로 받아들여지기 쉽고, 자신의 삶에 대한 통제권 상실에 대한 두려움을 유발할 수 있다(김숙남, 최순옥, 신경일, 이정희, 2008). 이렇듯, 노화불안이란 늙어감에 대한 불안 또는 염려로서, 사람들이 나이가 들어가는 것에 대한 걱정이나 두려움을 의미하며, 죽음불안(death anxiety)이나 심리적 안녕감과 구분되는 개념이다(Lasher & Faulkender, 1993; Lynch, 2000). 중년기부터 나타나는 노화로 인한 상실감은 일상 생활적응이나 개인적 자아정체감에 중요한 변화를 일으켜 중년기 삶의 질을 저하시키고 나아가 노년기의 심리적 안녕감까지 위협할 수 있다(이수림, 조성호, 2007). 중년기에 경험하는 노화불안은 성공적 노화(well-ageing) 과정을 방해하는 요인이기도 하며(김정희, 박지영, 2015), 심리적 안녕감을 저하시킬 수 있다(신용태, 2016). 개인이 경험하는 노화불안이 우울을 증가시키는 효과는 45세 이상의 중고령자와 노인 집단에서 반복적으로 보고되고 있다(김재희, 김옥, 2014; 임정숙, 정세미, 정순돌, 2019; 임진섭, 2020). 중고령자 이상의 심리적 안녕감에 대한 노화불안의 부정적 영향은 개인이 지각하는 환경적 요인(예. 사회적지지)이나 개인적 요인(예. 자아통제감, 인지정서조절)을 통하여 영향 양상이 달라질 수 있다(김자영, 2021; Naragon-Gainey, McMahon, & Chacko, 2017). 중년기 남성이 개인의 심리적 안녕감을

관리하기 위해서 사용할 수 있는 자원으로서 환경 요인을 활용하기는 쉽지 않다. 사회적으로 왕성한 생산활동을 하기 때문에, 상담실이 아닌 곳에서 긍정적 도움을 줄 수 있는 환경적 변화를 시도하는 것은 쉽지 않다. 이를 고려하여, 본 연구는 인지적 정서조절전략 같은 개인 특성이 중년기 남성의 불안이 심리적 안녕감에 미치는 경로를 구체적으로 확인하고자 하였다.

개인이 경험하는 어려움에 대응하는 대처전략 중 하나로 정서조절전략을 살펴볼 수 있다. 정서조절이란 긍정 정서와 부정 정서를 조절하고 알아차리는 능력으로써 정서조절전략은 부정적 정서를 감소시키기 위한 대처 방법의 일환이며, 개인의 안녕감과 성공적인 환경 적응에도 중요한 역할을 한다(Gross, 1999; Mikolajczak, Petrides, & Hurry, 2009). 인지적 정서조절전략은 스트레스 사건이나 위협적이고 충격적인 경험으로 인하여 정서적으로 각성된 정보를 인지적인 과정을 통하여 스트레스 사건이나 위협적인 상황에 대처하는 효과적인 통제 기능을 의미한다(Garnefski, Kraaij, & Spinhoven, 2001). 평가하고 파악한 상황을 인지 및 행동적 노력으로 해결하여(Folkman & Lazarus, 1991), 부정 정서를 줄이는 인지적 대처전략은 스트레스 상황에서 문제 해결을 돕는 유용한 자원으로서, 대처전략에 따라 스트레스에 대한 적응수준을 향상시킬 수 있다(이자영, 2012). 이처럼 인지적 정서조절전략은 대처자원의 하나로써, 스트레스원이 존재하더라도 적절한 대처자원을 활용하여 정신건강 저하에 대한 충분한 대처능력이 있으면 스트레스를 극복하고 문제 해결의 가능성도

높일 수 있다. 인지적 정서조절전략은 불안과 높은 관련성을 보이며(Garnefski, & Kraaij, 2007; 2018), 스트레스 상황(예. COVID19)에서 불안과 우울은 부적응적 인지 정서조절전략(반추, 과국화, 자기비난, 타인비난)을 통해서 촉진되거나, 적응적 인지 정서조절전략(긍정적 재평가와 초점변경, 조망확대 등)을 통해서 감소되기도 한다(Wang et al., 2021). 적응적 인지 정서조절전략은 심리적 안녕감 등 심리정신건강을 촉진시킬 수 있으며(김민정, 이희경, 2006; Extremera, Sánchez-Álvarez, & Rey, 2020), 성별에 따라 차이를 보이기도 한다(Duarte, Matos, & Marques, 2015; Zlomke, & Hahn, 2010). 40세-60세 남성이 동일 연령대 여성보다 높은 정도의 적응적 인지 정서조절전략을 보인다(Balzarotti, Biassoni, Villani, Prunas, & Velotti, 2016). 특히, 부적응적 인지 정서조절전략은 연령대와 관계없이 불안을 심화시키는 것에 비하여 적응적 인지 정서조절전략은 40대 이상의 연령대에서만 불안이 악화되는 것을 매개변인으로써 감소시키기도 한다(Muñoz-Navarro, Malonda, Llorca-Mestre, Cano-Vindel, & Fernández-Berrocal, 2021). 이렇듯, 적응적 인지 정서조절전략은 중년 남성 집단에서 상대적으로 높게 나타날 수 있으며, 걱정이나 불안과 개인의 정신건강 간 관계에 관여할 수 있음을 미루어 짐작해볼 수 있다. 본 연구에서는 중년기의 생활주기에 따른 불안(은퇴불안, 노화불안)이 정신건강에 미치는 영향 경로가 적응적 인지 정서조절전략에 의해서도 형성될 수 있는지 확인해 보고자 하였다.

중년기 남성의 심리적 안녕감은 은퇴경험으로 인해 저하될 수 있으며(윤현숙, 이미진,

2006), 은퇴 관련하여 실직, 조기퇴직, 고용불안과 같은 스트레스는 좌절과 우울을 유발하여 심리적 안녕감을 저하시킬 수 있다(채경선, 김만기, 2018). 사회적 주기에 따른 은퇴 준비 혹은 은퇴 경험은 중년기 남성의 정신건강에 밀접한 영향을 보일 수 있으므로, 중년기 남성의 심리적 안녕감을 면밀하게 살펴보기 위해서는 은퇴불안을 고려할 필요가 있다. 또한, 신체적 쇠퇴로 인한 중년기 노화불안은 성공적으로 나이 들어가는 것에 대해 부정적 영향(김정희, 박지영, 2015)을 미치는 등 중년기 남성의 심리적 안녕감에 상당한 영향을 미칠 수 있다(양옥지, 이수림, 2020). 중년기는 노화에 따른 신체 기능의 쇠퇴가 시작되며, 직장 내 은퇴와 같이 사회적 주기의 변화로 인해 경험하는 불안은 중년기 남성의 심리적 안녕감에 영향을 미칠 수 있다. 즉, 중년기 남성의 정신건강을 면밀하게 이해하기 위해서는 은퇴불안과 노화불안을 중년기 남성의 심리적 특성으로써 함께 검토할 필요가 있다. 아울러 중년기 남성의 불안(은퇴불안, 노화불안)이 그들의 심리적 안녕감에 미치는 영향을 세밀하게 살펴보고 상담 장면에서 실질적 개입전략을 도출하기 위해서는 남성의 심리적 특성을 고려한 대처기제를 함께 살펴볼 필요가 있다. 본 연구에서 중년기 남성의 불안(은퇴불안, 노화불안)에서 심리적 안녕감에 이르기까지 적응적 인지 정서조절전략을 경유하는 심리적 경로를 살펴봄으로써 중년기 남성의 불안을 다룰 수 있는 세분화된 개입전략을 수립하는데 활용하고자 한다(서영석, 2010). 단, 앞서 서술한 바와 같이 불안은 연구 대상자의 연령대나 직업 등 인구통계적 특성과 관련

이 있어(Leinonen, Lahelma, & Martikainen, 2013; Thagunna, Bhatta, & Adhikari, 2020), 중년기 남성의 불안을 조사하기 위해 인구통계변인을 통제하는 것이 필요한지 확인하고자 한다. 마지막으로, 중년기 남성의 불안에 대한 심층적 이해를 도울 수 있는 기초자료를 제공할 뿐만 아니라 현장에서 활용 가능한 적응적 인지 정서조절전략의 실질적 유효성을 경험적으로 확인할 수 있을 것으로 기대된다. 이를 구체적으로 확인하기 위한 본 연구의 연구문제는 다음과 같다.

2. 연구문제

연구문제 1. 은퇴불안, 노화불안, 적응적 인지 정서조절전략, 그리고 심리적 안녕감 간의 관계는 어떠한가?

연구문제 2. 중년기 남성의 은퇴불안과 노화불안이 심리적 안녕감에 영향을 미치는 관계에서 적응적 인지 정서조절전략이 매개효과를 가지는가?

II. 연구방법

1. 연구대상

본 연구는 G시, D시와 S시에 거주하며 현재 경제활동을 하는 만 40세~만 64세 중년기 남성 320명을 대상으로 설문조사를 시행하였다. 연구대상자에게 연구목적과 주의사항을 직접 설명한 후 설문지를 배부하였으며 검사 시간은 15~20분 정도가 소요되었다. 총 320부

의 설문지를 배부하여 296부가 회수(92.5%)되었으며, 불성실하게 응답하거나 중복으로 응답한 것을 제외한 설문지 286부 중 직업군에서 농사 등 기타를 제외한 255부를 최종 분석 (79.7%)에 사용하였다. 농사는 명시적인 은퇴 연령이 없으므로 본 연구변인의 직접적 연구 대상자가 아닌 것으로 간주하여 분석대상에서 제외하였다. 인구학적 특성은 표 1에 제시된

표 1. 연구대상자의 인구통계학적 특성 (N = 255)

변인	구분	빈도(N)	비율(%)
연령	41세~45세	75	29.4
	46세~50세	58	22.7
	51세~55세	63	24.7
	56세~60세	39	15.3
	61세~65세	20	7.8
학력	고졸이하	78	30.6
	전문대졸	40	15.7
	대학교졸	103	40.4
	대학원졸	34	13.3
종교	유	192	75.3
	무	63	24.7
월소득	200만원이하	10	3.9
	200~300만원	38	14.9
	300~400만원	57	22.4
	400~500만원	84	32.9
	500만원이상	66	25.9
자녀	없음	6	2.3
	1명	44	17.3
	2명	170	66.7
	3명	29	11.4
	4명 이상	2	0.8
	무응답	4	1.6
직업	공무원	22	8.6
	회사원	172	67.5
	사업주(자영업)	61	23.9

바와 같이, 51~55세가 63명(24.7%)으로 가장 많았으며, 학력은 대학교 졸업자가 103명(40.4%)으로 가장 많았다. 종교는 대상자의 192명(75.3%)이 가지고 있었으며, 월 소득은 400~500만원이 84명(32.9%)으로 가장 많았고, 자녀수는 2명인 경우가 응답자의 170명(66.7%)으로 가장 많았고, 직업군으로는 회사원이 172명(67.5%)으로 가장 많았다.

2. 측정도구

은퇴불안

은퇴불안 측정은 이은주, 이지연(2015)이 개발하고 타당화 한 중년기 은퇴불안 척도(Middle-Aged of Retirement Anxiety Scale: MARAS)를 선정하였다. 본 척도는 중년기 은퇴불안을 심리적 요인(5문항), 신체적 요인(5문항), 경제적 요인(5문항), 사회적 요인(3문항)의 4가지 하위요인으로 측정한다. 심리적 요인은 은퇴에 관한 불안함을 평가하며(문항 예, 나는 은퇴를 생각하면 마음이 불편하다), 신체적 요인은 은퇴 후 건강에 대한 염려를 측정한다(문항 예, 나는 은퇴 이후 예상되는 불규칙한 생활 때문에 은퇴 이후 건강이 걱정된다). 경제적 요인은 은퇴 후 경제적 어려움에 대해 평가하며(문항 예, 나는 은퇴 후 개인적으로 준비해 온 노후자금과 연금으로 생활이 가능할 것인지 걱정이다), 사회적 요인은 은퇴 후 사회적 직위의 상실에 대한 평가이다(문항 예, 현재 나의 사회적 위치는 은퇴하면 상실할 것이다). 문항은 5점 Likert 척도(1점 = 전혀 그렇지 않다, 5점 = 매우 그렇다)로 평정하고 점수가 높을수록 은퇴불안이 높음을 의미한다.

이은주, 이지연의 연구(2015)에서 은퇴불안 척도의 문항 간 신뢰도인 Cronbach's α 는 .89로 나타났으며 본 연구에서 하위요인별 신뢰도는 심리적 요인 .94, 신체적 요인 .85, 경제적 요인 .88, 사회적 요인 .77이며 은퇴불안 전체의 Cronbach's α 는 .92로 나타났다.

노화불안

중년기 노화불안 측정은 김옥(2010)이 Lasher와 Faulkender(1993)가 개발한 노화불안 척도(Anxiety about Aging Scale: AAS)를 한국어로 번안하고 타당화 한 것을 사용하였다. AAS는 나이가 들어감에 따른 불안을 측정함으로 네 개의 하위척도로 구성되어 있고 각 하위척도별 5개 문항으로 이루어져 있다. 첫 번째 하위척도는 '상실에 대한 두려움'으로 노년기가 되어가면서 건강과 나이로 인한 타인의 무시 등 인생에 별다른 의미가 없어질 것에 대한 불안을 측정한다(문항 예, 나는 나이가 들면 사람들이 나를 무시하게 될까봐 걱정된다). 두 번째 차원은 '노인에 대한 두려움'으로 노인과 상호작용에 하는 것에 대한 편안함이나 만족감 정도를 평가한다(문항 예, 나는 노인들과 어울리는 걸 좋아한다). 세 번째 차원은 '심리적 불안정'으로 노화와 관련된 심리적 문제 또는 변화에 대해 측정한다(문항 예, 나는 늙어서도 할 일이 많을 것이다). 네 번째 차원은 '외모에 대한 걱정'으로 나이와 관련된 나이가 들어감에 따라 달라지는 신체적 외모에 대한 불안이다(문항 예, 나이가 들면 더 젊게 보일려고 나이를 속일 것 같다). 각 문항은 5점 Likert 척도(1점 = 전혀 그렇지 않다, 5점 = 매우 그렇다)로 평정하고, 점수가 높게 나올수

록 노화불안이 높음을 의미한다. 김옥의 연구(2010)에서 Cronbach's α 는 .85로 나타났다. 본 연구에서 하위요인별 신뢰도는 상실에 대한 두려움 .74, 노인에 대한 두려움 .82, 심리적 불안정 .73, 외모에 대한 걱정 .69로 나타났으며 노화불안 전체 Cronbach's α 는 .87로 나타났다.

적응적 인지 정서조절전략

Garnefski 등(2001)이 개발한 것을 김소희(2004)가 번안, 수정한 인지적 정서조절전략 척도(Cognitive Emotion Regulation Questionnaire)를 사용하였다. 본 척도는 총 36문항으로, 5점 Likert 척도(1점 = 전혀 그렇지 않다, 5점 = 매우 그렇다)로, 적응적 전략과 부적응적 전략으로 크게 나뉜다. 본 연구에서는 적응적 인지 정서조절전략 변인만을 사용하였다. 당면한 문제를 적극적으로 대처하는 적응적 인지 정서조절전략은 20문항이며, 하위요인별 문항수는 4문항으로 이루어져 있다. 조망확대(문항 예, 다른 사람은 그보다 더한 일도 겪는다고 생각한다), 계획 다시 생각하기(문항 예, 그 상황에서 대처할 수 있는 최선의 방법을 생각한다), 긍정적 초점변경(문항 예, 내게 일어난 일을 대신하여 즐거운 일을 생각해 본다), 긍정적 재평가(문항 예, 그 일을 안고 살아가는 법을 배워야 한다고 생각한다), 수용(문항 예, 그 문제의 긍정적 측면을 찾아본다)의 5가지 하위요인이 있다. 점수가 높을수록 해당하는 적응적 인지 정서조절전략의 수준이 높다는 것을 의미한다. Garnefski 등의 연구(2001)에서 보고된 적응적 인지 정서조절전략 신뢰도 계수 Cronbach's α 는 .91로 보고되었다. 본 연구에서

의 하위요인별 신뢰도는 조망확대 .86, 계획 다시 생각하기 .84, 긍정적 초점 변경 .87, 긍정적 재평가 .85, 수용 .82이며 적응적 인지 정서조절전략 전체의 Cronbach's α 는 .87로 나타났다.

심리적 안녕감

본 연구에서는 심리적 안녕감을 측정하는 도구로 한국판 정신적 웰빙 척도(Korean version of the Mental Health Continuum Short Form: K-MHC-SF)를 사용하였다. 이는 임영진, 고영건, 신희천, 조용래(2012)가 Keyes 등(2008)이 개발한 정신적 웰빙 척도 14문항을 번역·역번역 절차를 통해 타당화 한 척도이다. 이 척도는 행복의 하위요소로 세 가지 구성개념(정서적, 심리적, 사회적 웰빙)을 제안한 Keyes(2002)의 이론을 기반으로 하여 총 14문항으로 이루어져 있다. 6점 Likert 척도(0점 = 전혀 없음, 5점 = 매일)로, 정서적 웰빙 3문항(문항 예, 만족감을 느꼈다), 심리적 웰빙 6문항(문항 예, 매일의 생활에서 내가 할 책임들을 잘 해내고 있다고 느꼈다), 사회적 웰빙 5문항(문항 예, 우리 사회가 돌아가는 방식이 이해할 만하다고 느꼈다)로 구성되며 점수가 높을수록 해당 영역 및 정신적 웰빙의 수준이 높음을 의미한다. 임영진 등(2012)의 연구에서 하위요인 및 전체척도의 Cronbach's α 는 .81 ~ .93이었으며, 본 연구에서 하위요인별 신뢰도는 정서적 웰빙 .92, 심리적 웰빙 .92, 사회적 웰빙 .87로 나타났으며 전체 Cronbach's α 는 .95로 나타났다.

문항꾸러미 제작

중년기 남성의 은퇴불안과 노화불안은 여러 문항으로 각각 하나의 잠재변인을 구성하고 있기 때문에, 본 연구에서는 Russell, Kahn, Spoth와 Altmaier(1998)의 제안에 따라 잠재변인을 측정하는 측정변인 생성을 위하여 은퇴불안 네 개, 노화불안 네 개, 적응적 인지 정서 조절전략 다섯 개, 심리적 안녕감 세 개로 문항꾸러미(item parcels)를 제작하였다. 이를 위해 먼저 네 요인을 각각 요인분석 한 후 요인부하량의 크기에 따라 순위를 정한 후에 요인부하량이 가장 큰 항목 순서대로 꾸러미에 순차적으로 할당하고 다음 큰 수는 역순으로 꾸러미에 할당하는 방법으로 문항꾸러미를 생성하였다. 이는 각 꾸러미들이 잠재변인에 동일한 부하량을 가지도록 하기 위한 것으로, 해당 잠재변인에 대한 꾸러미 효과를 최대화하기 위해서는 각 꾸러미가 해당 잠재변인을 같은 수준에서 반영해야 한다는 Russell 등(1998)의 주장에 근거한 것이다.

3. 자료분석

본 연구에서는 SPSS 25.0을 사용하여 기술통계와 상관관계를 분석하였고 중년기 남성의 은퇴불안, 노화불안과 심리적 안녕감과 관계에서 적응적 인지 정서조절전략의 매개모형을 검증하기 위해 Amos 26.0을 사용하였다. 본 분석에 앞서 두 예측변인 간의 다중공선성을 확인하고자 하위요인간의 상관관계를 확인하였다. 은퇴불안과 노화불안을 구성하는 하위요인간 상관관계는 모두 유의하였으며 그 정도는 .17 ~ .53으로 나타나 하위변인간 다중

공선성은 발생하지 않는 것으로 확인하였다(Mansfield & Helms, 1982). 모형 통제 변인 결정을 위하여 불안과 인구통계적 특성간 차이를 확인하고자 ANOVA 분석을 실시하였다. 연구모형의 적합도를 판단하기 위해서는 카이제곱(χ^2)뿐 아니라 비교 적합지수(CFI), 기초 적합지수(GFI), 표준 적합지수(NFI)에 의해 평가되는데 카이제곱값은 유의확률이 .05보다 크면 모형이 적합함을 나타내고 적합지수들은 .90 이상, RMSEA가 .06 미만일 경우 모형의 적합도가 좋은 것으로 해석한다(김주환, 김민규, 홍세희, 2009). 마지막으로 매개효과 유의성을 검증하고자 Shrout와 Bolger(2002)가 제시한 Bootstrapping을 사용하였다(무선 표본 생성은 2000번, 신뢰구간 95%).

III. 결과 및 해석

1. 연구변인의 기술통계와 상관관계

연구변인의 평균과 표준편차, 왜도 및 첨도, 그리고 변인 간 상관계수를 표 2에 제시하였다. 표에서 볼 수 있듯이, 은퇴불안과 노화불안은 유의한 정적 상관을 보이며($r = .59$), 은퇴불안과 적응적 인지 정서조절전략은 부적 상관($r = -.20$), 심리적 안녕감과도 유의한 부적 상관을 보였다($r = -.41$). 노화불안과 적응적 인지 정서조절전략은 부적 상관($r = -.40$), 심리적 안녕감과도 부적 상관이 나타났으며($r = -.42$), 적응적 인지 정서조절전략은 심리적 안녕감과 정적 상관이 나타났다($r = .40$). 연구변인의 왜도와 첨도의 절대값이 각각 2와 7을

표 2. 연구 변인의 기술통계 및 상관관계

($N = 255$)

	은퇴불안	노화불안	적응적 인지 정서조절전략	심리적 안녕감
은퇴불안	1			
노화불안	.59**	1		
적응적 인지 정서 조절전략	-.20**	-.40**	1	
심리적 안녕감	-.41**	-.42**	.40**	1
<i>M</i>	2.94	2.73	3.54	2.50
<i>SD</i>	.71	.46	.49	.97
왜도	-.22	.03	-.63	-.01
첨도	.04	.44	2.23	-.55

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

넘지 않아서 정규분포임이 확인되었다.

2. 은퇴불안과 노화불안이 심리적 안녕감 관계에서 적응적 인지 정서조절전략의 매개효과

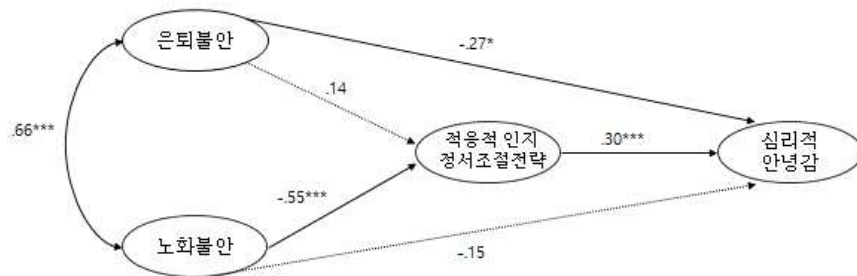
측정모형 검증

모형 설정에 앞서 불안과 인구통계적 특성 간 차이를 확인하였다. 그 결과 연령대, 자녀 수, 직업에 따른 은퇴불안, 노화불안, 심리적 안녕감의 통계적 유의성은 확인되지 않았다. 학력, 종교, 월소득에 따라 통계적 차이를 보였지만, 일부 두 집단(예. 고졸과 대학원 집단, 500만원 이상과 200-300만원 월소득 집단, 종교 유무)에서만 나타나 본 연구모형에 통계적 제약을 설정하지 않았다. 다음으로 매개모형을 검증하기 위해 측정변인들이 해당 잠재변인을 적절히 측정하는지 확인하고자 모든 잠재변인간의 관계를 모두 연결한 포화모형으로

하여 측정모형검증을 실시하였다. 그 결과 $\chi^2/df = 1.79$, CFI = .98, GFI = .92, RMSEA = .05로 홍세희(2007)가 제시한 괜찮은 모형 적합도 기준을 충족하는 것으로 나타났다. 은퇴불안, 노화불안, 적응적 인지 정서조절전략 각각의 요인부하량은 적절한 것으로 나타났으며(은퇴불안 .91 ~ .86, 노화불안 .82 ~ .74, 적응적 인지 정서조절전략 .84 ~ .76, 심리적 안녕감은 .95 ~ .91), 모두 $p < .001$ 수준에서 유의하였다. 즉, 16개의 측정변인은 4개의 잠재변인을 모두 타당하게 측정하고 있는 것으로 확인하였다.

매개모형 검증

중년기 남성의 은퇴불안, 노화불안이 심리적 안녕감에 미치는 영향에서 적응적 인지 정서조절전략을 매개변인으로 상정한 연구모형 검증을 실시한 결과 모형 적합도는 $\chi^2(98) =$



주. 표준화된 회귀계수

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

그림 1. 연구모형 검증

175.32, RMSEA = .05, TLI = .97, CFI = .97, NFI = .95로 양호하였다. 그림 1에 나타난 것과 같이, 은퇴불안이 적응적 인지 정서조절전략에 미치는 영향은 유의하지 않으며($\beta = .14$, $p = .12$), 심리적 안녕감에 미치는 영향은 유의하게 나타났다($\beta = -.27$, $p < .05$). 노화불안은 적응적 인지 정서조절전략에 유의한 영향을 미치며($\beta = -.55$, $p < .001$), 심리적 안녕감에는 유의한 영향을 미치지 않음이 나타났다($\beta = -.15$, $p = .11$). 적응적 인지 정서조절전략은 심리적 안녕감에 미치는 영향이 유의하게 나타났다($\beta = .30$, $p < .001$).

매개경로 유의성 검증

적응적 인지 정서조절전략의 매개경로 유의성을 확인하고자 Bootstrapping 검증(95% 신뢰

구간)을 실시하였다. 간접경로에 대한 신뢰구간을 설정하여, 그 구간이 0을 포함하지 않으면 통계적으로 유의하다(홍세희, 2007). 그 결과 은퇴불안과 심리적 안녕감 관계에서 적응적 인지 정서조절전략은 간접경로에 대한 신뢰구간이 0을 포함하므로 유의한 매개경로를 보이지 않고, 노화불안과 심리적 안녕감 관계에서는 0을 포함하지 않으므로 유의한 매개경로를 보이는 것을 확인하였다(표 3 참조). 심리적 안녕감에 대한 노화불안의 직접적인 경로는 유의하지 않고, 노화불안은 심리적 안녕감의 관계에서 적응적 인지 정서조절전략을 거쳐 심리적 안녕감에 유의한 영향을 미침으로써 유의한 매개경로를 보였다. 즉, 적응적 인지 정서조절전략이 심리적 안녕감에 대한 노화불안을 완전매개하는 것으로 나타났다.

표 3. 노화불안과 심리적 안녕감 관계에서 적응적 인지 정서조절전략의 매개경로 유의성 검증

경로	비표준화 계수(B)	표준 오차	표준화 계수(β)	신뢰구간 (95% CI)	간접효과
노화불안 → 적응적 인지 정서조절전략 → 심리적 안녕감	-.36	.23	-.15	-.79 - -.26	.001**

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

각 경로간의 효과크기를 살펴보면 심리적 안녕감에 대한 노화불안의 총효과는 -.32(직접효과 -.15 + 간접효과 -.17)이고, 노화불안이 심리적 안녕감에 대한 직접효과는 -.15, 적응적 인지 정서조절전략을 경유하여 심리적 안녕감에 이르는 간접효과는 -.17로 나타났다.

IV. 논의 및 결론

현대사회는 의학의 발달과 삶의 질 향상으로 인해 평균 기대수명이 길어지면서 사회의 중추적 역할을 담당하는 중년기에 관심이 높아졌다. 특히 역할 의식이 강한 중년기 남성에게 발달과업에서 가지는 은퇴불안과 노화불안은 심리적 안녕감을 저해하는 요인으로 심리적 안녕감을 높일 수 있는 대처기제가 중요하다. 이에 본 연구에서는 심리적 안녕감의 증진에는 개인내적 변인이 중요하다는 근거를 바탕으로 개인내적 변인인 적응적 인지 정서조절전략을 매개변인으로 선정하여 연구함으로써 중년기 남성의 은퇴불안과 노화불안을 낮추는 기초자료 제공의 목적으로 연구되었다. 그 결과 중년기 남성의 은퇴불안과 심리적 안녕감의 관계에서 적응적 인지 정서조절전략이 매개하지 않으며, 노화불안과 심리적 안녕감의 관계에서는 완전 매개함이 검증되었다. 첫째, 본 연구에서 변인 간 상관관계를 실시한 결과 연관성이 존재함을 확인하였다. 중년기 남성의 은퇴불안과 노화불안은 심리적 안녕감과 관계에서 유의미한 부적 상관이 나타났다. 높은 심리적 안녕감은 삶의 긍정적이고 적극적 측면을 반영하는 것으로 단순히 부정

적 정서가 없는 상태가 아닌 긍정 정서와 부정 정서가 서로 독립적으로 균형 잡힌 형태일 때 건강한 심리적 안녕감을 경험한다(신미진, 송용관, 이철, 2011). 그러나 중년기에 긍정 정서와 부정 정서가 균형을 맞춘 건강한 심리적 안녕감을 유지하는 것은 어려울 수 있다. 중년기의 실직, 감원, 비자발적인 퇴직 등 직장생활에서의 상실감이 자기 능력의 무가치함을 유발하여 심리적 안녕감을 위협한다는 선행연구(김경은 등, 2011)에서 예측할 수 있다. 또한, 중년기의 노화불안과 심리적 안녕감에 관련한 선행연구를 보면 노화불안과 심리적 안녕감에 유의미한 부적 상관(양옥지, 이수림, 2020)이 나타나고 성공적 노화와도 부적 상관을 보였다(김정희, 박지영, 2015). 이는 노화에 대한 부정적 고정관념이 노화에 따른 현상을 적극적으로 대처하지 못하게 함으로써 궁극적으로 이들 노후의 삶의 질을 악화시킬 수 있다. 적응적 인지 정서조절전략과 심리적 안녕감에는 유의한 정적 상관이 나타났는데 적응적인 조절전략의 사용은 주관적 안녕감을 높이는 것에 긍정적 영향을 미치고 정신질환 위험성 감소에도 영향을 미친다(Garnefski, Legerstee, Kraaij, vanden Kommer, & Teerds, 2002). 또한, 연구변인과 사회통계적 변인(연령대, 학력, 직업, 월소득, 종교 등)에 따라 부분적으로 차이를 보이는 것으로 나타났다. 학력의 경우 고졸과 대학원졸 간의 유의한 은퇴불안, 심리적 안녕감만의 차이를 보였다. 월소득 역시 500만원 이상과 200-300만원 간의 차이만을 보였다. 종교가 있을수록 낮은 불안과 높은 심리적 안녕감을 지각하는 것으로 확인되었다. 이러한 사회통계적 특성에 따른 노화불안과 은

퇴불안, 심리적 안녕감의 차이는 유사한 다른 연구와 부분적으로 일치한다. 노인을 대상으로 한 연구이기는 하나, 학력과 경제적 수준에서는 통계적으로 차이를 보고하지 않는가 하면(김순이, 2005), 중년 이상의 여성집단에서는 학력(교육수준)에 따른 노화불안의 유의한 차이를 보고하기도 한다(김은하, 2007). 또한, 40세 - 64세의 중년 성인대상 연구에서는 성별, 연령대, 경제상황, 직업에 따른 노화불안 차이는 보이지 않고, 종교와 학력에 따라 통계적 유의성을 보고하였다(김신미, 김순이, 2008). 이렇듯, 본 연구 예비분석 결과는 개인의 사회통계적 변인에 따라 일관되지 않은 결과를 보고한 선행연구와 같은 맥락에 있는 것으로 보인다.

둘째, 은퇴불안과 노화불안을 동시에 고려하였을 때 심리적 안녕감에 미치는 영향에 있어 적응적 인지 정서조절전략을 경유하는 매개경로를 확인하였다. 그 결과 노화불안이 적응적 인지 정서조절전략을 완전매개하여 심리적 안녕감에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이에 대한 이해를 돕기 위해 연구변인간의 구조적 상세한 관계를 먼저 살펴보고, 매개경로 결과를 살펴보고자 한다. 우선, 중년기 남성의 은퇴불안과 노화불안을 예측변수로 하여 심리적 안녕감의 관계를 분석한 결과 노화불안은 심리적 안녕감에 직접적인 부정적 영향을 보이지 않는 반면, 은퇴불안은 심리적 안녕감에 직접적으로 부정적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 그러나 은퇴불안이 높다고 해서 적응적 인지 정서조절전략을 증진시키거나 저하시키는 등의 유의한 영향을 보이지는 않는 것으로 나타났다. 즉, 중년기 남성의 노화불안 만이

적응적 인지 정서조절전략의 저하에 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 이는 노화불안과 은퇴불안 변인이 구분될 수 있다는 것을 시사하는 경험적 연구 결과로도 볼 수 있다. 한 중년 남성이 경험하는 불안은 은퇴불안 혹은 노화불안 등 개별적으로 경험할 수는 없다. 개인의 사회적 상황과 신체적 변화로 인하여 은퇴불안과 노화불안을 동시에 경험할 수 밖에 없다. 이에 본 연구는 이러한 실제 장면을 세밀하게 구분하여 경험적 자료를 통해 각각의 효과를 확인하고자 하였다. 그 결과 은퇴불안과 노화불안 모두 그 심리적 특성으로 인하여 중년기 남성의 심리적 안녕감에 부정적인 영향을 미칠 것으로 기대되었으나, 두 종류의 불안을 동시에 고려하였을 때는 심리적 안녕감에 대한 영향 양상이 개별적으로 다른 것으로 볼 수 있다.

다음으로, 중년기 남성의 심리적 안녕감에 대한 은퇴불안과 노화불안의 영향 경로는 적응적 인지 정서조절전략에 따라 각각 다르게 나타났다. 적응적 인지 정서조절전략이 은퇴불안과 심리적 안녕감 간의 관계에서 매개하지 않는 것으로 나타난 반면, 노화불안과 심리적 안녕감 간의 관계는 완전매개하는 것으로 나타났다. 우선, 은퇴불안과 심리적 안녕감 간의 경로를 살펴보면, 은퇴불안을 높게 경험하는 중년기 남성은 심리적 안녕감의 감소를 경험할 확률이 유의하나, 은퇴불안이 높다고 해서 반드시 개인의 내적 대처자원인 적응적 인지 정서조절전략사용에 영향을 미치는 것은 아닌 것으로 해석할 수 있다. 은퇴불안이 적응적 인지 정서조절전략에 대해 유의한 영향을 보이지 않는 것은 은퇴불안의 정도에 따라

개인의 내적대처자원인 적응적 인지 정서조절 전략에 영향을 미치지 않는 것으로 볼 수 있다. 이는 중년기 남성의 은퇴불안에 대한 영향을 개입 방안 탐색을 위해서는 개인의 대처 자원인 적응적 인지 정서조절전략 이외의 다른 요인의 영향 양상을 고려해 볼 필요가 있다. 예를 들어, 개인 내적인 특성 대신에 은퇴를 준비할 수 있는 실제적인 교육 프로그램을 제공하는 것이 은퇴불안으로 인한 심리적 안녕감 저하에 긍정적 영향을 미칠 수 있을 것이다(Spiegel & Shultz, 2003).

마지막으로 유의한 매개경로는 노화불안과의 관계에서만 나타났다. 즉, 노화불안과 심리적 안녕감 간의 관계에서 적응적 인지 정서조절전략의 완전매개경로를 확인하였다. 이는 높은 노화불안을 경험한다고 해서 반드시 중년기 남성의 심리적 안녕감에 영향을 미치는 것은 아니며, 노화불안이 중년 남성의 인지적 대처자원인 조망확대, 긍정적 재평가, 수용 등의 적응적 인지조절에 영향을 주게 되면 심리적 안녕감에 긍정적 영향을 줄 수 있다는 것을 의미한다. 즉, 노화불안이라는 불쾌한 정서를 적응적 인지 정서조절전략이 긍정적으로 재해석하여 심리적 안녕감을 높이는 데 영향을 미친다고 할 수 있다. 인지와 정서는 밀접하게 상호관련성을 가지며(Dolan, 2002) 정서는 인지과정의 변화를 초래한다(Gray, Braver, & Raichle, 2002). 즉, 긍정 정서는 개인의 사고를 확장 시켜 다양한 대안적 방법을 모색하고 문제를 효과적으로 해결할 수 있도록 한다. 이러한 긍정 정서와 인지적 사고 간 대처능력의 증진 효과를 고려해 보면, 노화불안과 심리적 안녕감의 관계에서 적응적 인지 정서조절전략

의 완전매개경로는 적응적 인지 정서조절전략으로 대안적 방법을 모색하는 등 건강하게 대처해 나가는 것으로 볼 수 있다.

이를 상담장면에서 생각해보자면, 노화불안에 따른 심리적 안녕감이 저하되는 것을 방지하기 위해서는 노화불안 그 자체보다는 개인 대처자원인 인지 정서조절전략을 점검하는 것이 실질적일 것이다. 반면, 은퇴불안은 곧 심리적 안녕감을 저해할 수 있지만, 노화불안과는 달리 은퇴불안으로 인한 심리적 안녕감에 실질적 개입을 위해서는 다른 요인(예. 은퇴준비 교육 등)에 대한 심층적 탐색이 필요하다고 할 수 있다. 불안 등의 부정 정서를 효과적으로 해소하지 못하고 누적시키거나 부적절한 방법으로 표출하게 되면 다양한 심리 부작용과 정신병리, 신체 증상을 일으킬 수 있기 때문에(이서정, 현명호, 2008; 이지영, 권석만, 2006; 조현주 등, 2007), 신체적 기능의 쇠퇴로 인한 노화불안을 건강하게 해결하지 못하면 결국 심리적 안녕감을 저하시키는 것 뿐 아니라 다시 중년기 남성의 신체 및 정신건강에도 악영향을 미치는 악순환을 경험할 수 있다. 또한, 중년기 직장인을 대상으로 한 연구에서 노화불안을 감추거나 숨기는 대신 인정하고 표현을 도와줄 수 있는 사회적 분위기 조성이 노화를 삶의 자연스러운 현상으로 인식하는 것을 촉진함으로써 개인의 노화불안을 감소시키는 것을 도울 수 있다(정석식, 박상범, 2015). 노화를 삶의 자연스러운 경험의 일부로 인식한다면 삶을 활기차고, 기능적으로 생활할 수 있도록 도울 수 있음을 알 수 있다. 이런 중년기 노화불안에 대한 탐색은 실질적으로 노화를 경험하는 중년기가 앞으로 맞이하게 될

노년기를 적응적으로 수용하고 건강하게 이해하는 기회가 될 것이다.

위의 결과를 종합해 볼 때 본 연구는 중년기 남성의 은퇴불안과 노화불안을 개별화하는 대신 두 변인을 동시에 살펴봄으로써, 중년기 남성의 불안을 세분화하여 경험적으로 검증하였다는 점에 그 의의를 둘 수 있다. 나아가, 중년기 남성의 불안에 대한 심층적 이해를 도울 수 있는 기초자료를 제공할 뿐만 아니라 현장에서 활용 가능한 적응적 인지 정서조절 전략의 실질적 유효성을 경험적으로 확인할 수 있을 것으로 기대된다. 또한, 중년기 남성의 심리적 안녕감에 적응적 인지 정서조절 전략의 효과는 노화불안에서만 확인된 것은 중년기 남성의 은퇴불안에는 개인내적 변인인 적응적 인지 정서조절 전략이 실질적 효과가 없음을 시사하는 것으로써, 정서적 조절을 위한 개인의 인지적 노력보다 환경적 요인(은퇴 이후 지속적인 교육과 준비, 경제적 자립을 위한 맞춤형 지원)들의 상호작용이 영향을 미칠 수 있음을 생각해 볼 수 있다.

마지막으로 노화로 인한 불안을 경험하고 있는 중년기 남성에게 신체적으로 일어나는 노화를 개입하기 위한 병원 치료 등은 상담 장면에서 제공할 수는 없지만, 노화에 대한 과도한 불안으로 인한 정신건강이 취약해지거나 심리적 위기를 경험하는 것을 예방하기 위하여 적응적 인지 정서조절 전략을 증진시킬 수 있는 상담적 개입방안의 필요성을 생각해볼 필요가 있다. 다만, 중년기 남성은 신체 노화로 인한 개인 상담을 받는 경우는 많지 않아, 일대일 상담의 효과를 기대하기는 실질적으로 어렵다 할 수 있다. 따라서 중년기 남성의 노

화불안을 위한 상담 개입방안으로 그들이 근무하는 기업 등의 조직에서 사내교육이나 워크숍 형태로 인지적 정서조절 전략 프로그램 증진을 돕는 집단상담을 진행한다면 회사 분위기나 개인의 삶의 질 향상에 긍정적 영향을 미칠 수 있을 것으로 기대된다.

본 연구의 제한점은 논하면 다음과 같다. 본 연구는 자료수집에 있어 G시, D시와 S시 등 특정 지역에서 경제활동 중인 중년기 남성을 대상으로 연구를 진행하였기 때문에 연구 결과를 우리나라 중년기 남성이 보이는 특성으로 일반화하는 데에 한계가 있다. 따라서 후속연구에서는 전국의 다양한 지역의 중년기 남성을 대상으로 한 연구가 필요하다. 또한, 연구대상을 만 40세부터 만 64세 미만의 중년기 남성으로 규정하여 모두 동일 집단으로 간주하였다. 이로 인해 중년기 내에서도 다양한 연령대에 따라 중년기 남성이 경험하는 은퇴 불안, 노화불안 및 심리적 안녕감의 인식에 차이가 있을 수 있는데 이를 고려하지 못하였다. 셋째, 본 연구자료에서 인구통계적 특성(학력, 종교, 월소득)에 따른 불안의 통계적 유의차가 일부 집단에서만 나타나 본 연구 모형에 통제변인으로 설정하지 않았다. 즉 본 연구는 핵심변인인 불안과 관련된 인구통계적 변인을 통계적으로 고려하지 않고 검증하였기 때문에, 전체 중년 남성 집단에 적용하여 해석하는 것은 주의가 필요하다. 이를 보완하기 위해서는 다양한 인구통계 변인을 고려해야 한다. 인구통계 특성에 따른 수집 자료 규모를 비슷한 정도로 고려(예. 비슷한 규모의 학력 수준별 집단 수)하여 검증 하는 등 대규모의 중년 남성 대상 연구가 필요하다. 넷째, 중

년기의 불안은 경제적 수준이나 신체적 건강, 노후 준비도 정도에 따라서 달라지므로 이를 세밀하게 고려한 경험적 연구를 수행해볼 필요가 있다. 끝으로 본 연구는 중년기 남성의 심리적 안녕감에 미치는 영향을 구체화하기 위하여 매개변인으로 개인내적 변인인 적응적 인지 정서조절전략을 상정하였다. 그러나 한 개인의 심리적 안녕감은 다양한 개인내적(인지적 유연성, 주관적 건강상태, 정서조절곤란) 및 환경적 요인들의 상호작용에 의해 영향을 받는다(우선혜, 김정민, 조한솔, 2016). 이를 고려하여 후속연구에서는 다양한 변인을 통해 심리적 안녕감에 미치는 영향을 총체적으로 규명해 볼 필요가 있다.

참고문헌

- 고기숙, 이혁구 (2004). 중년기 직장 남성의 사회적 위기 관련 요인에 관한 연구-가족환경 특성 및 자원봉사 경험 요인을 중심으로. *한국가족복지학*, 13, 9-41.
- 김경은, 광금주, 민하영, 최지영, 전숙영 (2011). 한국 직장 남성의 중년에 대한 인식. *인간발달연구*, 18(3), 135-155.
- 김계원, 정종진, 권희영, 이윤주, 김춘경 (2011). 상담심리학의 최근 연구 동향: 상담 및 심리치료학회지 게재논문 분석 (2000-2009). *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 23(3), 521-542.
- 김미옥, 이미숙 (2017). 중년기 여성의 대인애착, 내현적 자기에 및 배우자 지지가 심리적 안녕감에 미치는 영향. *생활과학연구논집*, 36(1), 57-84.
- 김미정, 김귀분 (2013). 중년과 노인의 심리적 안녕감 영향요인. *동서간호학연구지*, 19(2), 150-158.
<https://doi.org/10.14370/jewnr.2013.19.2.150>
- 김민정, 이희경 (2006). 낙관성이 심리적 안녕감에 미치는 영향: 인지적 정서조절전략과 사회적 지지를 매개 변인으로. *한국심리학회 학술대회 자료집*, 498-499.
- 김민희 (2020). 중년기 노후준비와 심리적 안녕감의 관계: 노화불안과 지각된 스트레스의 순차적 다중매개효과. *한국심리학회지: 발달*, 33(4), 45-64.
<https://doi.org/10.35574/KJDP.2020.12.33.4.45>
- 김민희, 강현주 (2017). 상담 분야에서 중년기 대상연구 동향: 국내 주요 상담학술지를 중심으로(2000년~2016년). *인문사회* 21, 8(2), 1013-1029.
<https://doi.org/10.22143/HSS21.8.2.53>
- 김소희 (2004). 스트레스 사건, 인지적 정서조절 전략과 심리적 안녕감 간의 관계. 가톨릭대학교 대학원 석사학위논문.
- 김숙남, 최순옥, 신경일, 이정희 (2008). 노화불안 척도의 타당화 연구. *정신간호학회지*, 17(3), 292-301.
- 김순이 (2005). 일부지역 노인의 노화불안에 대한 연구. *한국간호교육학회지*, 11(1), 7-15.
- 김신미, 김순이 (2008). 중년기 성인의 노화불안과 자기효능감에 관한 연구. *정신간호학회지*, 17(3), 281-291.
- 김양희, 김진희, 박정윤 (2001). 중년기 남성이 경험하는 스트레스원과 대처행동에 관한 연구. *한국가정관리학회지*, 19(6), 157-172.

- 김 욱 (2010). 한국노인과 미국노인의 노화 불안 비교연구. *노인복지연구*, 47(1), 71-94.
<https://doi.org/10.21194/kjgsw..47.201003.71>
- 김은하 (2007). 중년이후 여성의 노화에 대한 불안감. *한국간호교육학회지*, 13(2), 192-202.
- 김자영 (2021). 노인의 노화불안이 정신건강에 미치는 영향: 사회적 지지의 조절효과 검증. *한국노년학*, 41(6), 1055-1072.
<https://doi.org/10.31888/JKGS.2021.41.6.1055>
- 김재희, 김 욱 (2014). 노인의 노화불안이 우울에 미치는 영향과 자아통제감의 매개효과. *정신보건과 사회사업*, 42(4), 233-260.
- 김정숙 (2018). 중년남성의 가족스트레스와 직무스트레스가 우울에 미치는 융합적 연구. *한국융합학회논문지*, 9(11), 561-567.
<https://doi.org/10.15207/JKCS.2018.9.11.561>
- 김정희, 박지영 (2015). 노인의 노화 불안이 성공적 노화에 미치는 영향과 사회적 지지의 매개효과. *한국콘텐츠학회논문지*, 15(9), 210-222.
<https://doi.org/10.5392/JKCA.2015.15.09.210>
- 김주환, 김민규, 홍세희 (2009). 구조방정식 모형으로 논문 쓰기. 서울: 커뮤니케이션북스.
- 나일주, 임찬영, 박소화 (2008). 한국 베이비붐 세대의 은퇴 대비를 위한 정책 방향: 국가 인적자원 개발 측면에서. *노인복지연구*, 42(1), 151-174.
<https://doi.org/10.21194/kjgsw..42.200812.151>
- 방하남, 신인철 (2011). 강요된 선택: 생애 주된 일자리에서의 퇴직과 재취업의 동학분석. *한국사회학*, 45(1), 73-108.
- 배문조 (2012). 성인들의 노화사실인지에 따른 노후준비의식과 성공적 노화에 대한 인식. *노인복지연구*, 58(4), 111-131.
<https://doi.org/10.21194/kjgsw..58.201212.111>
- 배문조, 전귀연 (2004). 은퇴에 대한 태도 및 은퇴준비에 영향을 미치는 요인. *Family and Environment Research*, 42(7), 89-102.
- 서영석 (2010). 상담심리 연구에서 매개효과와 조절효과 검증: 개념적 구분 및 자료 분석 시 고려 사항. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 22(4), 1147-1168.
- 송진영 (2008). 중년 취업남성의 다중역할 몰입과 심리적 안녕감 간의 관계. *한국사회복지조사연구*, 22, 59-81.
- 신미진, 송용관, 이철 (2011). 무용전공 대학생의 자기관리, 자아효능감과 심리적 안녕감의 관계. *한국체육학회지*, 50(4), 333-346.
- 신용태 (2016). 노화불안과 죽음불안이 심리적 안녕감에 미치는 영향: 정서인식명확성의 조절효과. *충남대학교 대학원 석사학위논문*.
- 양옥지, 이수림 (2020). 중년의 노화불안과 심리적 안녕감의 관계: 인지적 유연성과 주관적 경제수준의 조절된 매개효과. *한국콘텐츠학회논문지*, 20(7), 491-502.
<https://doi.org/10.5392/JKCA.2020.20.07.491>
- 옥상미, 전해성 (2016). 배우자 지지 및 인지적 정서조절전략이 중년기 직장 남성의 은퇴 불안에 미치는 영향. *디지털융복합연구*, 14(12), 599-605.
<https://doi.org/10.14400/JDC.2016.14.12.599>

- 우선훈, 김정민, 조한솔 (2016). 중년기 남성의 개인내적 변인, 가족 변인 및 직무 만족이 심리적 안녕감에 미치는 영향. *한국가정관리학회지*, 34(6), 15-26.
<https://doi.org/10.7466/JKHMA.2016.34.6.15>
- 윤지선 (2017). 중년기 은퇴불안이 심리적 안녕감에 미치는 영향: 심리적 수용과 인지적 정서조절전략의 조절효과를 중심으로. *광운대학교 대학원 석사학위논문*.
- 윤현숙, 이미진 (2006). 은퇴가 심리적 안녕에 미치는 영향에 관한 종단적 연구: 노인의 성과 거주지역을 중심으로. *한국사회복지학*, 58(4), 197-217.
- 이서정, 현명호 (2008). 정서 인식의 명확성과 인지적 정서조절이 정신건강에 미치는 영향. *한국심리학회지: 건강*, 13(4), 887-905.
<https://doi.org/10.17315/kjhp.2008.13.4.004>
- 이수림, 조성호 (2007). 나이 듦과 지혜: 성공적 노화의 통합적 개념화. *한국심리학회지: 사회문제*, 13, 65-87.
- 이연실, 서인균 (2016). 베이비붐 세대의 스트레스, 우울이 심리적 안녕감에 미치는 영향: 사회적 지지의 조절 효과 - 1차·2차 베이비붐 세대의 비교연구. *한국콘텐츠학회논문지*, 16(8), 292-309.
<https://doi.org/10.5392/JKCA.2016.16.08.292>
- 이용목, 유기웅 (2017). 퇴직한 중년남성의 재취업과정 탐색. *사회과학연구*, 28(2), 59-78.
<https://doi.org/10.16881/jss.2017.04.28.2.59>
- 이은주, 이지연 (2015). 중년기 은퇴불안 척도개발 및 타당화. *상담학연구*, 16(4), 435-458.
<https://doi.org/10.15703/kjc.16.4.201508.435>
- 이지영 (2012). 인지적 정서조절전략과 스트레스 대처방식이 대학생의 심리적 안녕감에 미치는 영향: 사회적 지지를 매개로 하여. *대구대학교 대학원 박사학위논문*.
- 이지영, 권석만 (2006). 정서조절과 정신병리의 관계: 연구 현황과 과제. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 18(3), 461-493.
- 이현서, 정영숙 (2018). 성인초기와 중년후기의 균형적 시간관과 주관적 안녕감과 관계: 행복증진활동의 매개효과. *한국심리학회지: 문화 및 사회문제*, 24(4), 615-636.
<https://doi.org/10.20406/kjcs.2018.11.24.4.615>
- 이호길 (2016). 여가활동이 중년기 삶의 우울과 심리적 안녕감에 미치는 영향. *동북아관광연구*, 12(2), 129-148.
- 임선영, 김태현 (2002). 노년기 부부 스트레스와 결혼불안정성. *한국노년학회지: 임상*, 21(3), 111-128.
- 임영진, 고영건, 신희천, 조용래 (2012). 정신적 웰빙 척도(MHC-SF)의 한국어판 타당화 연구. *한국심리학회지: 일반*, 31(2), 369-386.
- 임정숙, 정세미, 정순돌 (2019). 중고령자의 노인낙인이 우울에 미치는 영향: 노화불안의 매개효과. *보건사회연구*, 39(4), 173-203.
<https://doi.org/10.15709/hswr.2019.39.4.173>
- 임진섭 (2020). 노인의 우울에 영향을 미치는 요인에 관한 연구: 대전광역시 노인을 중심으로. *자연과학논문집*, 31(1), 68-73.
- 정석식, 박상범 (2015). 노화불안이 성공적 노화에 대한 기대와 은퇴준비에 미치는 영향. *생산성논집 (구 생산성연구)*, 29(2), 97-120.
<https://doi.org/10.15843/kpapr.29.2.201506.97>
- 조남희, 성춘희 (2016). 중년여성과 중년남성의

- 스트레스와 자아존중감이 우울에 미치는 영향. *한국융합학회논문지*, 7(6), 89-97.
<https://doi.org/10.15207/JKCS.2016.7.6.089>
- 조현주, 전태연, 채정호, 우영섭, 최정은, 기백석, 임현우 (2007). 우울장애의 불안, 신체화, 분노 증상과 정서조절방략과의 관계. *한국심리학회지: 임상*, 26(3), 663-679.
<https://doi.org/10.15842/kjcp.2007.26.3.007>
- 지은주 (2018). 중년기 남녀의 의미추구가 주관적 안녕에 미치는 영향. *한국심리학회지: 발달*, 31(4), 199-224.
- 차은정, 이순희 (2015). 중년남성의 우울, 외로움, 사회적 지지가 노화불안에 미치는 영향. *한국자료분석학회지*, 17(5), 2705-2717.
- 채경선, 김만기 (2018). 은퇴를 앞둔 공무원 · 공기업 중년기 남성의 심리적 안녕감에 대한 연구. *문화교류와 다문화교육 (구 문화교류연구)*, 7(4), 127-151.
<https://doi.org/10.30974/kaice.2018.7.4.127>
- 최희주, 김영근 (2017). 상담 및 심리 분야의 중년연구 동향 분석. *재활심리연구*, 24(3), 519-539.
- 통계청 (2020). 2018년 생명표. 통계청.
- 한경혜 (2008). 라이프코스 관점에서 본 은퇴 경험의 남녀차이. *한국사회학회지*, 42(3), 86-118.
- 홍세희 (2007). 구조방정식 모형의 이론과 응용. 서울: 연세대학교 사회복지학과.
- Balzarotti, S., Biassoni, F., Villani, D., Prunas, A., & Velotti, P. (2016). Individual differences in cognitive emotion regulation: Implications for subjective and psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 17(1), 125-143.
<https://doi.org/10.1007/s10902-01>
- Barrett, A. E., & Robbins, C. (2008). The multiple sources of women's aging anxiety and their relationship with psychological distress. *Journal of Aging and Health*, 20(1), 32-65.
<https://doi.org/10.1177/0898264307309932>
- Berk, L. E. (2007). 생애발달 II: 청소년기에서 후기 성인기까지. 이옥경, 박영신, 이현진, 김혜리, 정윤경, 김민희(공역). 서울: 시그마프레스. (원본 발간일, 2004)
- Borland, J. (1978). Teacher identification of the gifted: A new look. *Journal for the Education of the Gifted*, 1(1), 22-32.
<https://doi.org/10.1177/016235327800200104>
- Brennan, M. (2002). Spirituality and psychosocial development in middle-age and older adults with vision loss. *Journal of Adult Development*, 1(1), 31-46.
<https://doi.org/10.1023/a:1013825217305>
- Dolan, R. J. (2002). Emotion, cognition, and behavior. *Science*, 298(5596), 1191-1194.
<https://doi.org/10.1126/science.1076358>
- Duarte, A. C., Matos, A. P., & Marques, C. (2015). Cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: Gender's moderating effect. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 165, 275-283.
<https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.12.632>
- Extremiera, N., Sánchez-Álvarez, N., & Rey, L. (2020). Pathways between ability emotional intelligence and subjective well-being: Bridging links through cognitive emotion regulation strategies. *Sustainability*, 12(5), 2111.

- <https://doi.org/10.3390/su12052111>
- Fletcher, W. L., & Hansson, R. O. (1991). Assessing the social components of retirement anxiety. *Psychology and Aging*, 6, 76-85. <https://doi.org/10.1037/0882-7974.6.1.76>
- Folkman, S., & Lazarus, R. (1991). 10. Coping and Emotion. In A. Monat & R. Lazarus (Eds.), *Stress and coping: An anthology* (pp. 207-227). New York Chichester, West Sussex: Columbia University Press. <https://doi.org/10.7312/mona92982-018>
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30(8), 1311-1327. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00113-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00113-6)
- Garnefski, N., & Kraaij, V. (2007). The Cognitive Emotion Regulation Questionnaire: Psychometric features and prospective relationships with depression and anxiety in adults. *European Journal of Psychological Assessment*, 23(3), 141-149. <https://doi.org/10.1027/1015-5759.23.3.141>
- Garnefski, N., & Kraaij, V. (2018). Specificity of relations between adolescents' cognitive emotion regulation strategies and symptoms of depression and anxiety. *Cognition and Emotion*, 32(7), 1401-1408. <https://doi.org/10.1080/02699931.2016.1232698>
- Garnefski, N., Legerstee, J., Kraaij, V., van den Kommer, T., & Teerds, J. (2002). Cognitive coping strategies and symptoms of depression and anxiety: A comparison between adolescents and adults. *Journal of Adolescence*, 25(6), 603-611. <https://doi.org/10.1006/jado.2002.0507>
- Gray, J. R., Braver, T. S., & Raichle, M. E. (2002). Integration of emotion and cognition in the lateral prefrontal cortex. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 99(6), 4115-4120. <https://doi.org/10.1073/pnas.062381899>
- Gross, J. J. (1999). Emotion regulation: Past, present, future. *Cognition and Emotion*, 13(5), 551-573. <https://doi.org/10.1080/026999399379186>
- Lachman, M. E. (2015). Mind the gap in the middle: A call to study midlife. *Research in Human Development*, 12(3-4), 327-334. <https://doi.org/10.1080/15427609.2015.1068048>
- Lachman, M. E., Salom, T., & Stefan A. (2015). Midlife as a pivotal period in the life course: Balancing growth and decline at the cross roads of youth and old age. *International Journal of Development*, 39(1), 20-31. <https://doi.org/10.1177/0165025414533223>
- Lasher, K., & Faulkender, P. (1993). Measurement of aging anxiety: Development of the anxiety about aging scale. *International Journal of Aging and Human Development*, 37(4), 247-259. <https://doi.org/10.2190/1U69-9AU2-V6LH-9Y1L>
- Leinonen, T., Lahelma, E., & Martikainen, P. (2013). Trajectories of antidepressant medication before and after retirement: The contribution of socio-demographic factors. *European Journal of Epidemiology*, 28(5), 417-426. <https://doi.org/10.1007/s10654-013-9792-0>

- Levinson, D. J. (1978). *The seasons of a man's life*. NY: Knopf.
- Lynch, S. (2000). Measurement and prediction of aging anxiety. *Research on Aging* 22(5), 533-558.
<https://doi.org/10.1177/0164027500225004>
- Mansfield, E. R., & Helms, B. P. (1982). Detecting multicollinearity. *The American Statistician*, 36(3), 158-160.
<https://doi.org/10.1080/00031305.1982.10482818>
- Mikolajczak, M., Petrides, K. V., & Hurry, J. (2009). Adolescents choosing self harm as an emotion regulation strategy: The protective role of trait emotional intelligence. *British Journal of Clinical Psychology*, 48(2), 181-193.
<https://doi.org/10.1348/014466508X386027>
- Muñoz-Navarro, R., Malonda, E., Llorca-Mestre, A., Cano-Vindel, A., & Fernández-Berrocal, P. (2021). Worry about COVID-19 contagion and general anxiety: Moderation and mediation effects of cognitive emotion regulation. *Journal of Psychiatric Research*, 137, 311-318.
<https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2021.03.004>
- Naragon-Gainey, K., McMahon, T. P., & Chacko, T. P. (2017). The structure of common emotion regulation strategies: A meta-analytic examination. *Psychological Bulletin*, 143(4), 384-427. <https://doi.org/10.1037/bul0000093>
- Keyes, C. L. M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2), 207-222.
<https://doi.org/10.2307/3090197>
- Keyes, C. L. M., Wissing, M., Potgieter, J., Temane, M., Kruger, A., & van Rooy, S. (2008). Evaluation of the Mental Health Continuum-Short Form (MHC-SF) in Swetsana-speaking South Africans. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 15(3), 181-192.
<https://doi.org/10.1002/cpp.572>
- Ryff, C. D. (1989). In the eye of the beholder: Views of psychological well-being among middle-aged and older adults. *Psychology and Aging* 4(2), 195-210.
<https://doi.org/10.1037/0882-7974.4.2.195>
- Russell, D. W., Kahn, J. H., Spoth, R. S., & Altmaier, E. M. (1998). Analyzing data from experimental studies: A latent variable structural equation modeling approach. *Journal of Counseling Psychology*, 45(1), 18-29.
<https://doi.org/10.1037/0022-0167.45.1.18>
- Shrout, P. E., & Bolger, N. (2002). Mediation in experimental and non-experimental studies new procedures and recommendations. *Psychological Methods* 7(4), 422-445.
<https://doi.org/10.1037/1082-989X.7.4.422>
- Spiegel, P. E., & Shultz, K. S. (2003). The influence of preretirement planning and transferability of skills on naval officers' retirement satisfaction and adjustment. *Military Psychology*, 15(4), 285-307.
https://doi.org/10.1207/s15327876mp1504_3
- Tenover, J. S. (2003). Declining testicular function in aging men. *International Journal of Impotence Research*, 15(4), S3-S8.
<https://doi.org/10.1038/sj.ijir.3901029>

- Thagunna, N. S., Bhatta, K. R., & Adhikari, P. (2020). Demographic factors in stress, anxiety and depression of older women. *Indian Journal of Health and Wellbeing*, 11(7-9), 282-287.
- Wang, Q., Fang, Y., Huang, H., Lv, W., Wang, X., Yang T., Yuan, J., Gao, Y., Qian, Q., & Zhang, Y. (2021). Anxiety, depression and cognitive emotion regulation strategies in Chinese nurses during the COVID-19 outbreak. *Journal of Nursing Management*, 29(5), 1263-1274.
<https://doi.org/10.1111/jonm.13265>
- Zlomke, K. R., & Hahn, K. S. (2010). Cognitive emotion regulation strategies: Gender differences and associations to worry. *Personality and Individual Differences*, 48(4), 408-413.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2009.11.007>
- 1 차원고접수 : 2022. 04. 10.
수정원고접수 : 2022. 08. 24.
최종게재결정 : 2022. 09. 27.

Effects of Retirement Anxiety and Aging Anxiety on Psychological Well-being among Middle-Aged Men: Mediating Effect of Adaptive Cognitive Emotion Regulation Strategy

Jung, Junghee

Lee, Soonhyoun

Cho, Soohyun

Dept. of Education, Keimyung University

This study attempts to identify the mediating role of adaptive cognitive emotion regulation strategy in the relationship among anxiety of retirement and ageing, and psychological well-being among middle-aged men, respectively. The final data of 255 working men, aged 40 to 64 from three cities in South Korea, was analyzed using SPSS 25.0 and Amos 26.0. Four research variables were assessed with retirement anxiety, ageing anxiety, adaptive cognitive emotion regulation strategy, and psychological well-being. The findings of the study are as follows. First, retirement anxiety on psychological well-being among the middle-aged men had a significant direct effect and ageing anxiety had no significant direct effect. Second, a significant full-mediational path through adaptive cognitive emotion regulation strategy from ageing anxiety to psychological well-being was identified. The present findings imply the distinctive role of retirement- and ageing anxiety and support the contribution of adaptive cognitive emotion regulation strategy for ageing anxiety among middle-aged men. Study limitations and suggestions for further studies were discussed.

Keywords: retirement anxiety, ageing anxiety, adaptive cognitive emotion regulation strategy, psychological well-being