

중년 남성 직장인이 지각한 가족지지가 중년기 위기감에 미치는 영향: 개별화로 조절된 은퇴불안의 매개효과*

The Influence of Perceived Family Support on Midlife Crisis Among Middle-Aged Male Employees: The Mediating Effect of Retirement Anxiety Moderated by Individuation

1차원고접수: 2026.01.23. 수정원고접수: 2026.05.25. 최종게재결정: 2026.06.21.

이석하¹ · 장유진²

¹한양대학교 상담심리대학원, 석사

²한양대학교 상담심리대학원, 교수

Lee, Seok-Ha¹

Jang, Yoojin¹

¹Graduate School of Counseling Psychology, Hanyang University

국문초록 본 연구는 중년 남성 직장인이 지각한 가족지지가 중년기 위기감에 미치는 영향을 은퇴불안이 매개하는지와 그 매개효과가 개별화 수준에 따라 달라지는지를 검증하는 데 목적이 있었다. 이를 위해 중년 남성 직장인 400명을 대상으로 온라인 자기보고식 설문을 실시하였으며, 측정 결과는 SPSS Statistic 28.0과 SPSS PROCESS macro 4.2를 사용하여 분석하였다. 연구 결과, 가족지지가 은퇴불안을 경유하여 중년기 위기감에 미치는 간접효과는 개별화 수준에 따라 달라졌으며, 개별화 수준이 높을수록 그 효과는 더욱 강화되는 것으로 나타났다. 이는 가족지지의 보호효과가 은퇴불안이라는 심리적 경로를 통해 작동할 뿐 아니라, 그 경로가 개별화라는 발달적 조건에 의해 강화되거나 약화될 수 있음을 시사한다. 본 연구의 의의는 중년 남성 직장인의 심리적 적응을 가족지지, 은퇴불안, 개별화의 상호작용 속에서 통합적으로 설명함으로써 중년기 위기감에 대한 이론적 이해를 확장하였다는 데 있다. 또한, 상담 및 교육 장면에서 가족관계의 질적인 강화, 은퇴불안 완화, 개별화 증진을 동시에 고려한 맞춤형 개입과 은퇴준비 프로그램 개발의 기초자료를 제공하였으며, 중년기 전환 과정에서 나타나는 심리적 어려움에 대한 조기 선별과 예방적 개입의 필요성을 뒷받침하였다는 점에서 실천적 의의가 있다.

주요어 중년 남성 직장인, 가족지지, 중년기 위기감, 은퇴불안, 개별화

Abstract This study aims to examine whether retirement anxiety mediates the effect of perceived family support on a sense of midlife crisis among middle-aged male employees, and whether this mediating effect varies as a function of individuation. An online self-report survey was conducted with 400 middle-aged male employees, and the data were analyzed using SPSS 28.0 and PROCESS macro 4.2. Results showed that the indirect effect of family support on midlife crisis through retirement anxiety differed significantly according to individuation, with a stronger effect at higher levels of individuation. These findings suggest that the protective role of family support operates through retirement anxiety and that this pathway is conditioned by individuation as a developmental factor. This study extends the theoretical understanding of midlife crisis by providing an integrated account of the interplay among family support, retirement anxiety, and individuation. The study also offers practical implications for counseling and educational settings by informing tailored interventions and retirement preparation programs that strengthen family relationships, reduce retirement anxiety, promote individuation, and support early identification and preventive intervention for psychological difficulties during the midlife transition.

Keywords middle-aged male employees, family support, midlife crisis, retirement anxiety, individuation

* 본 논문은 제 1저자의 석사학위논문(2026)의 일부를 수정, 보완한 것임.

Corresponding to 장유진(Jang, Yoojin)

한양대학교 상담심리대학원, 교수(Graduate School of Counseling Psychology, Hanyang University)

E-mail, yoojinjang@hanyang.ac.kr

Copyright © 2026 The Korean Association of Human Development. All rights reserved.

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

중년 남성 직장인의 삶은 직장과 가정에서 요구되는 다양한 역할과 책임이 중첩되면서 부담이 가중되는 양상을 보인다. 구체적으로, 중년기는 직장과 가정에서의 성취를 바탕으로 은퇴 준비와 이후 노년기 적응을 도모해야 하는 동시에, 승진과 퇴직 등 직장 내 변화와 자녀의 학업과 결혼 등 가족관계의 전환을 함께 경험하는 시기이다. 여기에 신체적 노화에 따른 심리적 변화에 적응하고, 가계지출이 확대되는 시점에 경제활동을 지속해야 하는 부담이 더해지면서 직업의 가치와 직업인으로서의 책임 의식이 강화되는 반면, 삶에 대한 회고와 정체성 점검도 요구된다(김애순, 1993; 정옥분, 2008). 또한 중년기는 경력 발전, 만성질환의 발병과 같은 건강 변화, 자녀 성장 및 출가 등 다양한 생애 전환이 집중되는 시기로, 이 시기에 직장과 가정에서의 요구에 어떻게 대처하느냐에 따라 이후 노년기 삶의 질에도 중요한 영향을 미친다(전경숙, 2010; Infurna, Gerstorf, & Lachman, 2020).

그러나 한국의 중년 남성 직장인이 처한 사회·경제적 환경은 이러한 발달적 과업을 수행하는데 우호적이지 않다. 중년의 희망근로 연령은 73.3세인 반면 평균 퇴직 연령은 52.8세에 불과하여(통계청, 2024), 중년기부터 은퇴와 노후를 조기에 대비해야 하는 부담이 크다. 설령 정년인 60세까지 근무하더라도 국민연금 수급 시점과의 불일치로 정년 이후의 소득 공백을 별도로 준비해야 하는 현실적 어려움이 존재한다. 더불어 2022년 기준 50대와 40대의 자살자 수는 각각 2,479명과 2,329명으로 전체의 37%를 차지하였고, 이들 중 남성의 비율은 72%로 높게 나타났다. 자살의 주요 원인으로 경제적 문제와 정신건강 문제가 보고되었다는 점은 중년 남성의 심리적 위험이 상당함을 시사한다(보건복지부, 한국생명존중희망재단, 2024). 또한 심리부검 결과에서도 50 ~ 64세의 정신건강 관련 스트레스 경험 비율이 높게 나타나, 한국 중년 남성의 심리적 어

려움이 구조적으로 누적되고 있음을 보여준다(보건복지부, 한국생명존중희망재단, 2024).

이러한 맥락에서 중년기는 단순한 연령상의 구분을 넘어 삶의 방향과 자기정체성을 재점검하는 심리적 전환기로 이해될 필요가 있다. Levinson(2003)은 중년기 전환기(40 ~ 45세)를 삶의 재평가와 방향 전환이 이루어지는 시기로 보았으며, 사회적 기대에 부합하기 위해 형성해 온 모습을 벗어나 자신의 진실된 모습을 찾아가는 과정이 시작된다고 설명하였다. 그는 특히 성인 초기까지 충분히 주목하지 못했던 ‘소외되거나 무시된 소리(neglected voice)’에 관심을 기울이고 자기성찰을 수행할 때 중년기에 심리적 안정감을 얻을 수 있다고 보았다. 그러나, 중년기에 전환기 과제를 충실히 이행하지 못한다면 중년기 위기감이 찾아올 수 있는데, 이러한 중년기 위기감은 개인의 노화와 인생의 유한성을 인식하지 못하거나 자신의 삶에 대해 재평가를 하지 못하는 등 진정한 자기(self)를 발견하지 못하는 과정에서 발생할 수 있는 불안정하고 혼란스러운 심리상태라 볼 수 있다(김애순, 2012). 이렇듯 중년기에 접어든 개인은 자신의 삶을 되돌아보며 정체성의 혼란과 젊음의 상실을 경험하는데, 이 시기는 과거의 선택에 대한 후회와 삶의 의미에 대한 의문이 증대되면서 심리적 불안정성이 높아지는 시점이다. 아울러 퇴직을 앞둔 시기에는 생활 만족도가 낮아지고 정서적 불안정성이 증가하여 중년기 위기감이 더욱 심화될 수 있다.

한편, Infurna 등(2020)은 중년기가 돌봄, 직업, 건강과 관련된 전환과 역할 부담이 집중되는 시기로, 가족을 포함한 사회적 지지가 스트레스를 완화하고 회복탄력성을 높이는 보호요인으로 작용할 수 있음을 강조하였다. 특히 가족은 생애 발달과정에서 지속적으로 접근 가능한 핵심 지지 자원이므로, 개인은 필요할 때 가족으로부터 정서적·실질적 도움을 받을 수 있어 위기 상황에서도 보다 효과적으로 적응할 수 있다(Infurna et al., 2020). 따라서 중년 남성 직장인의 중년기 위기감을 이해하기 위해서는, 이들이 처한 사회·경제적 현실과 발달적 전환의 특성을 고려하는 동시에, 이를 완충할 수 있는 가족지지의 역할에 주목할 필요가 있다.

본 연구는 중년 남성 직장인의 은퇴 관련 적응과 중년기 위기감을 설명하기 위한 이론적 틀로 자원보존이론(conservation of resources theory; Hobfoll, 1989, 2001)을 채택하였다. 자원보존이론에 따르면 개인은 자신이 가치 있다고 여기는 자원을 획득·유지·보호하려는 경향이 있으며, 스트레스는 자원 상실의 위협, 실제 자원 상실, 또는 상당한 자원 투자 이후 기대한 만큼의 자원 획득에 실패할 때 발생한다(Hobfoll, 1989, 2001). 이러한 관점에서 본 연구는 가족지지를 자원 손실 위협을 완충하는 핵심 사회적 자원으로, 은퇴불안을 은퇴라는 전환 상황에서 경험되는 자원 상실 위협에 대한 근접한 심리적 반응으로, 중년기 위기감을 그러한 위협 인식이 삶의 의미와 자기정체성 수준으로 확장된 보다 포괄적인 발달적 불안정 상태로 개념화하였다. 또한 개별화는 동일한 외적 자원이 실제 보호효과로 작동하는 정도를 달리할 수 있는 발달적 조건으로 보았다. 이에 따라 본 연구는 가족지지가 은퇴불안을 통해 중년기 위기감에 영향을 미치고, 그 간접효과가 개별화 수준에 따라 달라질 것이라는 조절된 매개모형을 설정하였다.

이와 같은 이론적 틀에 근거할 때, 본 연구에서 중년기 위기감에 영향을 미치는 주요 변인으로 가족지지를 설정한 것은 이를 단순한 스트레스 완충요인으로 보기 때문이 아니라, 가족관계의 질이 중년기 정신건강과 적응 수준을 예측하는 중요한 환경적 자원이라는 이론적·경험적 근거에 기반한다(Infurna et al., 2020; Lachman, 2004). Lachman(2004)과 Infurna 등(2020)은 배우자 및 가족 구성원과의 지지적 관계가 중년기의 심리적 안녕을 증진하고 심리적 고통을 감소시키는 데 밀접하게 관련된다고 보았으며, 지각된 사회적 지지가 중년기 전환기에서 적응과 회복탄력성을 촉진하는 보호요인으로 기능한다고 설명하였다. 이러한 관점은 가족지지를 특정 스트레스 요인과 결과 간의 관계를 완화하는 보조적 변수라기보다, 중년기 전반의 심리적 적응 수준을 형성하는 선행 환경자원으로 이해할 수 있음을 시사한다. 또한 중년기 위기감은 발달적 전환기에서 경험하는 정체감 혼란, 상실감, 미래에 대한 불확실성 등 심리적 고통의 복합적 표현이라는 점에서 정신건강 결과의 한

형태로 해석될 수 있다. 따라서 가족지지는 중년기 위기감의 발생 가능성을 낮추는 보호적 자원으로 개념화될 수 있으며, 이는 가족지지를 독립변수로 설정하는 이론적 타당성을 뒷받침한다.

이와 같이 중년기 개인에게 가장 친밀한 1차 집단인 가족으로부터의 지지는 위기 및 변화 상황에서 개인의 적응과 건강에 직접적 또는 간접적인 영향을 미칠 것으로 예상된다(박성우, 배병준, 2025; 박순희, 2022). Cobb(1976)는 가족지지를 위기 및 변화 상황에서 스트레스와 건강 간 관계를 완충하는 지속적 보호요인으로 규정하였으며, 최영희(1983)는 가족 구성원 간 상호작용을 통해 사랑과 지지가 교환됨으로써 개인의 가치감과 소속감이 강화되는 과정으로 가족지지를 정의하였다. 실제로 선행 연구에서 가족지지가 포함된 지각된 사회적 지지가 높을수록 중년기 위기감이 낮아지는 경향이 확인되었고(장혜경, 2018), 자기효능감은 중년기 위기감을 낮추는 반면 가족 스트레스는 이를 높이는 경로가 보고되었다(Kwon & Oh, 2021). 따라서 본 연구에서는 가족지지가 중년기 위기감을 낮출 것으로 예상하였다.

아울러, 본 연구에서는 가족지지와 중년기 위기감 간의 관계를 매개하는 심리적 기제로서 은퇴불안을 설정하였다. 중년기는 개인의 삶의 구조가 재조직되는 발달적 전환기로, 특히 가족과 일은 이 시기의 핵심 축을 이룬다(Levinson, 1978). 직업적 역할은 중년기 정체성, 사회적 지위, 경제적 안정성을 구성하는 중요한 요소이며, 은퇴는 이러한 삶의 구조에 근본적인 변화를 초래할 수 있는 사건이다. 최근 한국 사회에서 평균 기대수명 연장과 고용 불안정성 증가, 조기퇴직 가능성 확대는 중년 남성 직장인들에게 은퇴에 대한 불확실성과 위협 인식을 심화시키고 있다. 이러한 맥락에서 은퇴에 대한 불안은 단순한 미래 걱정을 넘어, 삶의 의미와 정체성에 대한 재평가를 촉발하는 심리적 요인으로 작용할 수 있다.

다만 은퇴불안과 중년기 위기감은 밀접하게 관련되어 있으나, 동일한 개념으로 보기는 어렵다. 은퇴불안은 은퇴라는 특정 생애 사건과 관련하여 경험하는 경

제적·역할적 상실에 대한 미래지향적 불안으로, 상황 특수적 스트레스 반응에 해당한다(Quick & Moen, 1998; Wang, 2007). 반면, 중년기 위기감은 삶의 의미 재평가, 정체감 혼란, 시간의 유한성 인식 등 발달적 전환기에 수반되는 보다 포괄적이고 존재론적인 심리적 불안정 상태를 의미한다(Lachman, 2004; Levinson, 1978). 즉, 은퇴불안이 특정 사건에 대한 예기불안이라면, 중년기 위기감은 중년기 전환 전반에서 나타나는 총체적 발달적 위기 경험에 가깝다. 따라서 본 연구는 은퇴불안을 중년기 위기감의 시간적 선행 요인으로 단정하기 보다, 은퇴라는 구체적 전환 상황에서 경험되는 자원 상실 위험이 중년기 위기감과 연결되는 과정에서 작동하는 근접한 심리적 기제로 개념화하고자 하였다.

특히 중년기 남성에게 은퇴는 단순한 직업생활의 종료라 아니라, 생계와 사회적 역할 등 삶의 주요 기반을 흔드는 중대한 전환으로서 개인의 정체성 약화와 상실을 초래할 수 있다(서성만, 2018). Fletcher와 Hansson(1991)은 은퇴불안을 퇴직으로 인해 미래의 불확실성에 대해 경험하는 혼란스러운 상태이자 적응적 행동을 방해하는 요인으로 정의하였고, Ryff(1989)는 중년기 남성에게 은퇴에 대한 불안이 직업 상실, 자존감 저하, 심리적 안녕감의 감소와 관련된다고 보았다. 또한 중년 남성의 은퇴는 개인의 심리적 위기와 은퇴불안을 야기할 뿐 아니라, 충분한 은퇴 준비가 어려운 사회적 현실과 맞물려 사회적으로도 부정적 영향을 미칠 수 있으므로, 중년 남성의 은퇴 전환 과정에서 나타나는 심리적 어려움을 예방하고 완화하기 위한 정신건강 관리의 중요성이 강조된다(정정희, 이순현, 조수현, 2022). 실제로 선행연구에서는 은퇴불안이 중년기 위기감을 높이는 영향으로 보고되었고(우창미, 이창식, 2024), 40~60세 중년 남녀를 대상으로 한 연구에서도 퇴직불안이 높을수록 중년기 위기감이 증가하며, 중년기 위기감이 높을수록 우울 수준 역시 높아지는 것으로 보고되었다(이진오, 2021). 또한 금융기관에 근무하는 40~50대를 대상으로 한 연구에서도 조기퇴직불안은 중년기 위기감과 정적인 관련을 보였다(장삼수, 1998). 이러한 논의는 은퇴불안이 중년기 위기감과 밀접하게 관

련되는 심리적 기제일 가능성을 시사한다.

한편 본 연구가 가족지지를 은퇴불안과 관련된 선행변인으로 설정한 것은 가족지지가 은퇴불안을 직접 유발하거나 제거한다는 뜻이 아니라, 개인이 은퇴를 얼마나 위협적으로 평가하는지에 영향을 미칠 수 있는 사회적 자원으로 보았기 때문이다. 이경재(2015)는 베이비부머 세대의 은퇴를 앞둔 중년 남성에게 제공되는 사회적 지지가 정신건강의 유지와 회복에 기여하고, 자신감 저하를 방지하여 사회적 기능과 적응을 성공적으로 수행하는 데 필수적 요소임을 보고하였다. 옥상미와 전해성(2016)은 퇴직을 앞둔 중년 직장인 남성을 대상으로 한 연구에서, 배우자 지지가 은퇴불안을 유의하게 낮추는 부적 영향 요인임을 확인하였다. 박지희와 함경애(2023)는 예비퇴직 남성을 대상으로 한 연구에서, 건강한 부부관계가 은퇴불안이 삶의 만족도에 미치는 영향을 조절하였는데 이는 부부관계의 질이 높을수록 은퇴불안의 부정적 영향이 더 약화됨을 의미하고 있다. 특히, 중년기 남성의 경우에는 주된 일자리에서의 퇴직 또는 실직을 경험하면서 재취업이나 창업을 모색하는 시기에(최명화, 2015), 이러한 경력관리 행동을 지지하는 가족의 지원이 스트레스-적응 과정에서 완충적 기능을 수행하는 무엇보다 중요한 것으로 보고되었다(오연례, 채경선, 2016). 따라서 가족지지는 중년기 위기감에 직접적으로 작용할 뿐 아니라, 은퇴와 관련된 위협 인식을 완화함으로써 은퇴불안과 관련될 가능성이 있다.

나아가 본 연구는 가족지지의 보호 효과가 모든 개인에게 동일하게 작동하지 않을 수 있다는 점에 주목하여 개별화(individuation)를 조절변인으로 설정하였다. Levinson(1978)은 중년기를 젊음과 늙음, 파괴와 창조, 남성성과 여성성, 개입과 분리와 같은 상반된 심리적 속성들을 인식하고 이들 간의 긴장을 조정하며 통합을 이루는 발달적 전환기로 보았으며, 이러한 과정을 개별화로 개념화하였다. Levinson(2003)은 특히 중년기 전환기(40~45세)를 기점으로 남성이 외부 세계에 대한 적응 중심의 삶에서 벗어나 자신의 내면을 새롭게 정리하는 과정을 경험하게 되며, 이 시기에 개별화가 본격화된다고 보았다. Jung(1954) 역시 중년기를

외부 지향적 삶에서 내면 지향적 삶으로 이동하는 시기로 설명하며, 개인이 의식과 무의식을 통합하고 자기(Self)를 향해 나아가는 과정을 개별화로 보았다. 국내에서도 김애순과 윤진(1991)은 중년기의 개별화를 그동안 억압되거나 소홀히 했던 자아의 측면을 성찰하고 수용함으로써 보다 조화로운 성격 구조를 형성하는 과정으로 설명하였다.

이와 같은 개별화는 단순한 자율성의 증대가 아니라, 상반된 내적 속성과 외부 요구를 조정하고 통합하는 자기체계의 재구조화 과정으로 이해될 수 있다. 즉, 개별화 수준이 높은 개인은 외부 환경의 변화나 사회적 기대를 즉각적인 자아 위협으로 경험하기보다, 그것을 자신의 삶의 구조 안에서 재해석하고 통합할 가능성이 높다. 이러한 특성은 자원보존이론의 관점에서 볼 때 중요한 의미를 갖는다. 동일한 외부 자원이라 하더라도 개인의 심리적 체계가 이를 어떻게 해석하고 통합하느냐에 따라 그 보호효과는 달라질 수 있기 때문이다. 본 연구의 핵심 질문은 가족지지의 수준 자체보다, 동일한 가족지지가 왜 어떤 개인에게는 은퇴불안을 낮추는 보호자원으로 작용하고 어떤 개인에게는 충분히 그러하지 못하기를 설명하는 데 있다. 이러한 관점에서 개별화는 외부 자원을 해석·조정·통합하는 자기체계의 기능으로, 가족지지의 효과가 실제로 보호효과로 이어지는 정도를 조정하는 발달적 조건으로 이해될 수 있다. 즉, 개별화 수준이 높은 개인은 가족의 기대와 자신의 불안을 보다 구분하여 인식할 수 있으므로, 동일한 가족지지도 부담이나 압력보다는 활용 가능한 지지 자원으로 경험할 가능성이 높다. 반면 개별화 수준이 낮은 개인은 외부 요구와 내적 불안을 충분히 분리하지 못하기 때문에, 동일한 가족지지조차 부담이나 평가 압력으로 경험할 가능성이 있다. 이러한 점에서 개별화는 가족지지와 은퇴불안의 관계를 조절하는 발달적 개인차 변인으로 가정할 수 있다. 선행연구에서 김길문(2022)은 중년 남성의 개별화가 중년기 위기감과 우울 간의 관계를 조절하는 요인으로 작용함을 보고하였고, 황유경과 최용용(2022)도 중년 여성의 개별성이 중년기 위기감과 심리적 안녕감의 관계를 조절함

을 확인하였다. 이러한 결과는 개별화가 위기상황을 인식하고 해석하며 이에 반응하는 과정에서 중요한 심리적 자원으로 작용할 수 있음을 시사한다.

종합하면, 본 연구에서는 가족지지를 자원 상실 위협을 완충하는 외적 사회적 자원으로, 은퇴불안을 은퇴라는 특정 전환 상황에서 경험되는 상황특수적이고 근접한 스트레스 반응으로, 중년기 위기감을 그러한 위협 인식이 삶의 의미 체계와 자기정체성 수준으로 확장된 보다 포괄적인 발달적 불안정 상태로 이해하였다. 또한 개별화는 동일한 가족지지라도 부담이 아닌 활용 가능한 자원으로 받아들이고 통합하게 하는 발달적 조건으로 개념화하였다. 따라서 본 연구는 가족지지가 은퇴불안을 통해 중년기 위기감에 영향을 미치고, 그 간접효과가 개별화 수준에 따라 달라질 것으로 보았다. 한편 중년기는 청년기와 노년기 사이의 단순한 중간 단계가 아니라 가정과 직장, 지역사회에서 세대 간을 연결하며 책임과 역할을 수행하는 핵심적 생애 단계로 이해된다. 특히, 중년 남성은 직업 유지 압박과 은퇴 준비 부담을 동시에 경험하며, 이러한 구조적 조건은 중년기 위기감과 은퇴불안을 심화시키는 요인으로 작용할 수 있다(김희정, 2021; 우창미, 이창식, 2024; Lachman, 2015). 그럼에도 불구하고 국내 중년기 연구는 중년 여성에 비해 중년 남성을 대상으로 한 연구 비율이 현저히 낮은 것으로 보고되었다(최희주, 김영근, 2017). 여성의 중년기 경험이 돌봄 역할과 관계 재구조화와 관련된 스트레스에 초점이 맞추어져 왔다면, 남성의 경우 직업 정체성과 경제적 책임의 변화가 핵심적인 전환 요인으로 작용하는 경향이 있다(김희정, 2021; 우창미, 이창식, 2024). 특히 법정 정년제와 조기퇴직 관행이 병존하는 한국의 고용 구조에서, 중년 남성 직장인은 직업 상실 가능성을 실질적 위협으로 경험하는 집단이다.

기존 국내 연구는 사회적 지지가 중년기 위기감에 미치는 영향(장혜경, 2018), 중년기 위기감과 퇴직불안의 관련성(우창미, 이창식, 2024), 배우자 지지가 은퇴불안에 미치는 영향(옥상미, 전해성, 2016) 등 주로 두 변인 간의 관계 검증에 머물러 왔다. 특히 중년 남성 직장인을 대상으로 가족지지, 은퇴불안, 중년기 위기감

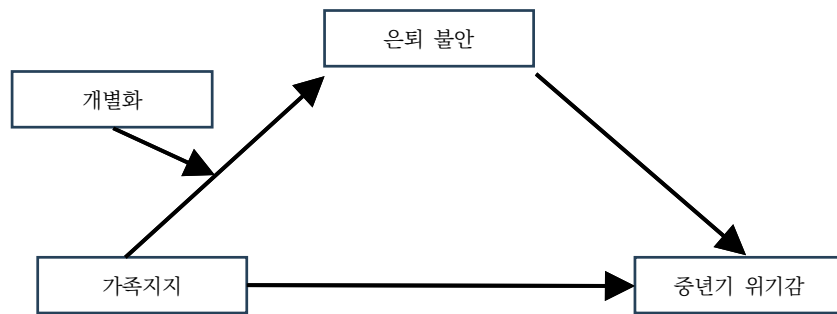


그림 1. 연구모형

을 통합적 구조 모형으로 검증한 연구는 찾아보기 어려우며, 중년기 위기감의 선행 요인을 체계적으로 탐색한 연구 역시 충분히 축적되지 않았다. 이러한 연구 공백은 한국 사회의 고용 구조와 가족 책임 맥락을 고려하여 중년 남성 직장인의 위기 경험을 통합적으로 설명할 필요성을 제기한다. 이에 본 연구는 은퇴불안이 40대부터 경험하기 시작하여 50대에 접어들어 그 불안이 심화된다는 보고(이은주, 이지연, 2020) 등을 종합 고려하여 50대 중년 남성 직장인을 대상으로 가족지지, 중년기 위기감에 미치는 영향에서 개별화로 조절된 은퇴불안의 매개효과를 검증하고자 한다. 이를 통해 중년 남성 직장인의 위기 경험을 가족지지, 은퇴불안, 개별화의 상호관련성 속에서 통합적으로 이해하고, 중년기 위기감 완화를 위한 상담 개입 및 예방적 지원의 기초자료를 제공하고자 한다. 연구문제와 연구모형(그림 1 참조)은 다음과 같다.

2. 연구문제

연구문제1. 중년 남성 직장인이 지각한 가족지지가 은퇴불안을 통해 중년기 위기감에 미치는 간접효과가 개별화 수준에 따라 달라지는가?

II. 연구방법

1. 연구대상

중년기에 대한 학문적 정의가 다양하게 논의되고 있

는데, 해외에서 Erikson(1963)과 Levinson(1978)은 40 ~ 65세, Infurna 등(2020)은 중년기를 대체로 40 ~ 60세로 보되 역할 구성과 전환 사건의 시기에 따라 해당 연령 범위를 중심으로 약 10년 내외의 확장된 연령대를 포함하여 포괄적으로 정의하고 있다. 국내에서도 김애순과 윤진(1993)은 35 ~ 60세로 구분하고, 정성훈, 심운경과 천성문(2016)은 성인기 초기 과업의 달성과 생물학적인 변화, 그리고 가족관계 변화가 본격화되는 40 ~ 60세를 중년기로 규정하고 있는데, 본 연구에서는 중년기 남성 중에서도 은퇴불안이 본격적으로 심화되는 50대 중년 남성(이은주, 이지연, 2020) 직장인을 대상으로 연구를 실시하였다.

연구에 참여한 직장에 재직 중인 만 50세 ~ 만 59세 중년 남성 400명의 자료를 분석한 결과, 만 50세 이상 ~ 54세 이하 258명(64.5%), 만 55세 이상 ~ 59세 이하 142명(35.5%) 등 총 400명이었다. 학력은 고등학교 졸업 이하 32명(8.0%), 대학교 재학 및 졸업 295명(73.8%), 대학원 석사 졸업 53명(13.3%), 대학원 박사 재학 및 졸업 20명(5.1%)으로 나타났다. 부양가족 수는 없음 22명(5.5%), 1명 41명(10.3%), 2명 114명(28.5%), 3명 170명(42.5%), 4명 이상이 53명(13.3%)이었다. 직업은 전문직 28명(7.0%), 사무/관리직 286명(71.5%), 서비스/판매직 22명(5.5%), 기술/기능직 57명(14.3%), 생산직 7명(1.8%)이었다. 직급별로는 사원급 4명(1.0%), 대리급 23명(5.8%), 과장급 53명(13.3%), 차장급 66명(16.5%), 부장급 167명(41.8%), 임원급 이상 87명(21.8%)이었다. 월 가정 소득은 200 ~ 300만원 미만 16명(4.0%), 300 ~ 400만원 미만 54명 (13.5%), 400 ~ 500만원 미

만 59명(14.8%), 500 ~ 600만원 미만 84명(21.0%), 600 ~ 700만원 미만 56명(14.0%), 700 ~ 800만원 미만 37명(9.3%), 800 ~ 900만원 미만 26명(6.5%), 900만원 이상 68명(17.0%)이었다.

2. 측정도구

1) 중년기 위기감 척도

중년기 위기감을 측정하기 위해 김애순과 윤진(1991)의 중년기 위기감 척도를 보완하여, 현재 시대에 맞게 중년이 경험하는 중년기 위기에 대한 개인의 심리 내적 속성을 중심으로 이은영과 왕은자(2017)가 개발한 척도를 사용하였다. 이 척도는 자기후회 6문항(예: 현재 내 모습은 내가 원하는 모습과는 거리가 있다), 젊음의 상실 4문항(예: 더 이상 젊지 않다는 생각에 서글퍼진다), 정서적 불안정 8문항(예: 살 생각이 복잡하고 마음의 결정을 내리기가 힘들다), 개별화 위기 4문항(예: ‘나는 누구인가’, ‘내 삶은 무엇인가’라는 생각을 한다) 등 4개 하위요인, 총 22문항으로 구성된다. 문항은 5점 리커트 척도이며, 1점(전혀 그렇지 않다)부터 5점(매우 그렇다)으로 평가하고, 점수가 높을수록 중년기 위기감이 높은 것으로 나타낸다. 이은영과 왕은자의 연구(2017)에서 전체 내적 합치도(Cronbach's α)는 .94이었으며, 본 연구에서의 전체 내적합치도(Cronbach's α)는 .97이었다.

2) 가족지지 척도

가족지지 정도를 측정하기 위하여 Cobb(1976)의 이론에 근거하여 최영희(1983)가 개발한 가족지지행위 측정 도구를 강현숙(1984)이 수정, 보완한 척도를 사용하였다. 이 척도는 자신이 사랑을 받고 있다고 믿도록 하는 ‘정서적 지지’(예: 가족은 나를 아끼고 사랑한다), 가치감을 갖고 존중되고 있다고 믿도록 하는 ‘존경적 지지’(예: 가족은 나의 의견을 존중해 준다), 의사 소통의 망과 상호 의무 망에 속하고 있다고 믿도록 하는 ‘소속감 지지’가 있다(예: 가족은 나와 집안일을 상의

한다). 총 11문항으로 구성되었고, 문항은 5점 Likert 척도이며 1점(전혀 그렇지 않다)부터 5점 (매우 그렇다)으로 평가하고, 점수가 높을 수록 가족지지가 높다는 것을 나타낸다. 가족지지 측정도구 개발 당시의 내적합치도(Cronbach's α)는 .86이었으며, 본 연구에서 전체 내적합치도(Cronbach's α)는 .91이었다.

3) 은퇴불안 척도

중년 남성의 은퇴 관련 불안 수준을 정량화하기 위해 이은주와 이지연(2015)이 개발한 은퇴불안 척도(Middle-Aged of Retirement Anxiety Scale; MARAS)를 사용하였다. 이 척도는 총 18개 문항으로 구성되어 있으며, 은퇴불안의 심리적 요인 5개 문항(예: 나는 은퇴를 생각하면 걱정된다), 신체적 요인 5개 문항(예: 나는 은퇴로 인한 신체노화로 체력저하, 기억력 감퇴, 근력감 소와 질병이 걱정된다), 경제적 요인 5개 문항(예: 은퇴 후, 경제적 어려움이 예상되어 은퇴 후의 월평균 생활비가 얼마 정도 필요할지에 대해 생각해 본다), 사회적 요인 3개 문항(예: 현재 나의 사회적 지위(직위), 위치는 은퇴를 하면 상실될 것이다)인 총 4개 하위 요인으로 구성되어 있다. 문항은 5점 Likert 척도이며 1점(전혀 그렇지 않다)부터 5점 (매우 그렇다)으로 평가하고, 점수가 높을수록 은퇴불안이 높다는 것을 나타낸다. 이은주와 이지연(2015)의 연구에서 전체 내적합치도(Cronbach's α)는 .90으로 나타났으며, 본 연구에서 전체 내적합치도(Cronbach's α)는 .96이었다.

4) 중년 남성 개별화 척도

중년 남성 개별화 척도는 김길문(2022)이 Levinson의 중년기 개별화 이론인 4가지 양극성(젊음과 늙음, 파괴성과 창조성, 남성성과 여성성, 개입과 분리)의 통합을 토대로, 한국의 중년기 남성의 경험을 반영하여 개발하고 타당화한 척도를 사용하였다. 중년 남성 개별화 척도는 외부에서 자기로의 전환 7문항(예: 이제부터는 나 자신을 좀 더 돌보고 사랑하며 살아가고 싶다), 인생에 대한 회고와 성찰 6문항(예: 나이가 들어가면서

내 마음을 들여다보고 성찰하는 시간을 갖는 것이 중요해 진다), 후대와 사회에 대한 기여 5문항(예: 후배들에게 도움이 되도록 지금까지 내가 배운 지식과 지혜를 알려주고 있다), 전통적인 남성성의 완화 5문항(예: 남자는 모름지기 감정을 드러내면 안되고, 항상 냉철함을 유지해야 한다, 역채점 문항) 등 총 23문항으로 구성되어 있다. 문항은 5점 리커트 척도이며 점수가 높을수록 개별화 수준이 높다는 것을 나타낸다. 김길문(2022)의 연구에서 전체 내적 합치도(Cronbach's α)는 .79로 나타났다으며, 본 연구에서 전체 내적합치도(Cronbach's α)는 .80이었다.

3. 자료수집 절차

본 연구는 자료수집을 위해 전국의 만 50세부터 만 59세까지의 직장에 재직 중인 중년 남성 400명을 대상으로 온라인 리서치 업체를 통해 25년 7월 1일부터 7월 4일까지 설문조사를 실시하였다. 본 연구의 설문지는 총 82개 문항으로, 연령, 성별 등 인구통계학적 정보 8개 문항, 중년기 위기감 척도 22개 문항, 가족지지 척도 11개 문항, 은퇴불안 18개 문항, 중년남성 개별화 척도 23개 문항으로 구성하였다. 연구 참여자에게는 연구의 목적, 비밀보장과 익명성의 원칙을 포함한 개인정보 보호 관련 사항, 응답시 유의 사항 등을 온라인으로 안내하고 연구 참여자가 이를 읽은 후 설문 내용에 동의를 한 후에 자발적으로 참여하도록 하였다.

4. 자료분석

자료분석은 SPSS Statistic 28.0과 SPSS PROCESS macro 4.2를 활용하여 다음과 같이 분석하였다. 첫째, 연구 참여자의 인구통계학적 특성을 살펴보기 위해서 빈도분석을 실시하고 본 연구에서 사용된 설문이 타당하게 요인을 측정했는지 알아보기 위해 신뢰도계수(Cronbach's α)를 산출하였다. 둘째, 본 연구의 변인의 평균, 표준편차, 왜도, 첨도 등 변인간의 관련성과 특성을 알아보기 위해 기술통계 분석과 Pearson의 적률상관분석을 실시하였다. 셋째, 가족지지가 은퇴불안을 매

개로 중년기 위기감에 미치는 간접효과가 중년 남성 개별화 수준에 따라 달라지는지를 확인하기 위해 Hayes (2013)의 PROCESS macro Model 7을 적용하였다. 또한 조절된 매개효과의 유의성을 검증하기 위해 조절된 매개지수(Index of Moderated Mediation)를 살펴보고, 조건부 간접효과의 유의성 검증을 위해 부트스트래핑을 실시하였으며, 조절된 매개효과의 유의한 영역을 확인하기 위해 Johnson-Neyman 분석법(Hayes, 2018)을 적용하였다.

III. 결과 및 해석

1. 주요변인의 기술통계 및 상관분석

본 연구에 사용된 주요 변인들의 기술통계 및 상관관계를 분석한 결과는 표 1과 같다. 먼저 왜도와 첨도 값을 검토한 결과, 가족지지의 왜도는 -.13, 첨도는 .04, 은퇴불안의 왜도는 -.15, 첨도는 -.28, 중년기 위기감의 왜도는 -.12, 첨도는 -.48, 개별화의 왜도는 .10, 첨도는 .49로 나타났다. 모든 변인의 왜도와 첨도 값이 절댓값 2.0을 넘지 않아 정규분포 가정을 충족하는 것으로 확인되었다(Kline, 2015).

상관분석 결과, 가족지지는 은퇴불안($r = -.15, p < .01$), 중년기 위기감($r = -.29, p < .001$)과 유의한 부적 상관을 보였으며, 개별화($r = .40, p < .001$)와는 유의한 정적 상관을 나타냈다. 이는 가족지지가 높을수록 은퇴불안과 중년기 위기감이 낮고, 개별화 수준이 높음

표 1. 주요 변인의 기술통계 및 상관분석 (N = 400)

	1	2	3	4
1. 가족지지	1			
2. 은퇴불안	-.15**	1		
3. 중년기 위기감	-.29***	.74***	1	
4. 개별화	.40***	.06	.06	1
평균	3.80	3.22	3.02	3.40
표준편차	.60	.78	.79	.35
왜도	-.13	-.15	-.12	.10
첨도	.04	-.28	-.48	.49

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

을 의미한다. 은퇴불안은 중년기 위기감과 유의한 정적 상관($r = .74, p < .001$)을 보였는데, 이는 은퇴불안이 높을수록 중년기 위기감이 높음을 의미한다. 한편, 은퇴불안은 개별화와는 유의한 상관을 보이지 않았으며($r = .06, p > .05$), 중년기 위기감 역시 개별화와 유의한 상관을 보이지 않았다($r = .06, p > .05$).

2. 가족지지가 중년기 위기감에 미치는 영향에서 개별화의 조절된 매개효과 분석

가족지지가 중년기 위기감에 미치는 영향에서 은퇴불안의 매개효과가 개별화 수준에 따라 달라지는지를 검증하기 위하여 PROCESS macro Model 7을 활용하여 분석한 결과는 표 2와 같다. 분석 결과, 매개변수 모형에서 가족지지와 개별화의 상호작용 효과는 유의한 것으로 나타났다($B = -0.50, SE = 0.14, t = -3.63, p < .001, 95\% CI [-0.77, -0.23]$). 이는 가족지지가 은퇴불안에 미치는 영향이 개별화 수준에 따라 달라짐을 의미한다. 또한 상호작용항을 투입한 데 따른 설명력 증가량도 유의한 것으로 나타났다($\Delta R^2 = .03, \Delta F = 13.21, p < .001$).

종속변수 모형에서 가족지지가 중년기 위기감에 유의한 부적 영향을 미쳤고($B = -0.24, SE = 0.04, t =$

$-5.68, p < .001, 95\% CI [-0.33, -0.16]$), 은퇴불안은 중년기 위기감에 유의한 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다($B = 0.72, SE = 0.03, t = 21.95, p < .001, 95\% CI [0.66, 0.78]$). 즉, 가족지지가 높을수록 중년기 위기감은 낮아지는 반면, 은퇴불안이 높을수록 중년기 위기감은 높아지는 것으로 확인되었다. 마지막으로 조절된 매개지수는 -0.36 (BootSE = 0.13, 95% Boot CI [-0.61, -0.11])으로 나타났으며, 부트스트랩 신뢰구간에 0이 포함되지 않아 조절된 매개효과가 유의한 것으로 확인되었다. 따라서 가족지지가 중년기 위기감에 미치는 간접효과는 개별화 수준에 따라 유의하게 달라지며, 개별화는 가족지지와 은퇴불안의 관계를 조절함으로써 가족지지가 중년기 위기감에 미치는 간접효과를 조절하는 변인으로 기능하는 것으로 나타났다.

조절된 매개효과가 확인됨에 따라, 개별화 수준에 따른 구체적인 간접효과 크기를 확인하기 위해 조건부 간접효과를 분석하였다. 조건부 간접효과를 검증한 결과는 표 3과 같다. 개별화 수준이 낮을 때($M-1SD = 3.05$)에는 간접효과가 유의하지 않았으나(Effect = $-.07, 95\% CI [-.22, .06]$), 평균 수준($M = 3.40$)에서는 유의한 간접효과가 나타났으며(Effect = $-.20, 95\% CI [-.32, -.09]$), 높은 수준($M+1SD = 3.76$)에서는 더 강한 간접효과를 보였다(Effect = $-.33, 95\% CI [-.49, -.18]$).

표 2. 가족지지가 중년기 위기감에 미치는 영향에서 개별화의 조절된 매개효과 검증($N = 400$)

	<i>B</i>	<i>SE</i>	<i>t</i>	95% 신뢰구간	
				하한	상한
매개변수 모형(종속변수: 은퇴불안)					
가족지지	1.42**	.47	3.02	.49	2.34
개별화	2.22***	.56	4.15	1.17	3.28
가족지지 × 개별화	-.50***	.14	-3.63	-.77	-.23
$R^2 = .07, F = 10.13^{***}$					
종속변수 모형(종속변수: 중년기 위기감)					
가족지지	-.24***	.04	-5.68	-.33	-.16
은퇴불안	.72***	.03	21.95	.66	.79
상호작용에 따른 R^2 증가			$\Delta R^2 = .03, \Delta F = 13.21^{***}$		
조절된 매개효과	<i>B</i>	<i>SE</i>	95% 신뢰구간		
			하한	상한	
개별화	-.36***	.13	-.61	-.11	

주. 부트스트래핑 표본수: 5,000번.

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

조건부 간접효과의 패턴을 살펴보면, 개별화 수준이 높아질수록 간접효과의 크기가 점진적으로 증가하는 것으로 나타났다. 이는 개별화 수준이 높을수록 가족지지가 은퇴불안을 통해 중년기 위기감에 미치는 부적 영향이 강화됨을 의미한다. 즉, 개별화 수준이 높을수록 가족지지가 은퇴불안을 감소시키고 그 결과 중년기 위기감을 낮추는 효과를 강화시키는 것으로 해석할 수 있다.

Johnson-Neyman 분석법(Hayes, 2018)을 통해 조절된 매개효과의 유의성 영역을 확인한 결과는 표 4와

같다. 개별화가 3.15점 이상일 때 가족지지가 은퇴불안을 통해 중년기 위기감에 미치는 조건부 간접효과가 유의한 것으로 나타났다. 즉, 개별화가 3.15점 미만인 경우(21.5%) 조건부 간접효과는 유의하지 않으며, 3.15점 이상인 경우(78.5%) 유의한 조건부 간접효과를 보인다고 할 수 있다. 구체적으로, 개별화가 3.15점 미만인 경우 조건부 효과의 95% 신뢰구간이 0을 포함하여 통계적으로 유의하지 않았으나($p > .05$), 3.22점 이상에서는 신뢰구간이 0을 포함하지 않아 유의한 부적 효과를 보였다($p < .05$). 본 연구 참여자 중 개별화 점수가 3.15점 이하인 경우는 21.5%였으며, 3.15점 이상인 경우는 78.5%로 나타났다. 이는 본 연구 참여자의 대다수(78.5%)가 가족지지의 조건부 효과가 유의한 범위에 속한다는 것을 의미한다. 또한 개별화 수준이 높아질수록 가족지지가 은퇴불안을 감소시키는 효과가 더욱 강화되는 경향을 보였다(개별화 3.15일 때 Effect =

표 3. 개별화의 조건부 간접효과 검증 (N = 400)

개별화 수준	개별화 값	Effect	SE	95% 신뢰구간	
				하한	상한
M-1SD	3.05	-.07	.07	-.22	.06
M	3.40	-.20**	.06	-.32	-.09
M+1SD	3.76	-.33***	.08	-.49	-.18

주. 부트스트래핑 표본수: 5,000번.

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

표 4. 개별화 수준에 따른 가족지지의 조건부 간접효과

(N = 400)

개별화값	Effect	SE	t	p	95% 신뢰구간	
					하한	상한
2.37	.24	.16	1.53	.13	-.07	.55
2.47	.19	.14	1.30	.20	-.10	.47
2.58	.13	.13	1.02	.31	-.12	.39
2.69	.08	.12	.68	.50	-.15	.31
2.79	.03	.11	.25	.80	-.18	.24
2.90	-.03	.10	-.27	.79	-.22	.16
3.01	-.08	.09	-.90	.37	-.25	.09
3.11	-.13	.08	-1.66	.10	-.29	.02
3.15	-.15	.08	-1.97	.05	-.30	.00
3.22	-.18	.07	-2.52	.01	-.33	-.04
3.32	-.24	.07	-3.41	.00	-.37	-.10
3.43	-.29	.07	-4.19	.00	-.43	-.15
3.54	-.34	.07	-4.78	.00	-.48	-.20
3.64	-.40	.08	-5.14	.00	-.55	-.24
3.75	-.45	.08	-5.31	.00	-.61	-.28
3.85	-.50	.09	-5.36	.00	-.68	-.32
3.96	-.55	.10	-5.33	.00	-.76	-.35
4.07	-.61	.12	-5.27	.00	-.83	-.38
4.17	-.66	.13	-5.19	.00	-.91	-.42
4.28	-.71	.14	-5.10	.00	-.99	-.44
4.38	-.76	.15	-5.02	.00	-1.06	-.47
4.49	-.82	.17	-4.94	.00	-1.14	-.49

주. 부트스트래핑 표본수: 5,000번.

-0.15 → 4.49일 때 Effect = -.82). 종합하면, 개별화는 가족지지의 간접효과를 증폭시키는 조절변인으로 기능함을 알 수 있다.

IV. 논의 및 결론

본 연구는 중년 남성 직장인을 대상으로 가족지지가 중년기 위기감에 미치는 영향에서 은퇴불안의 매개효과와 이 매개효과가 개별화 수준에 따라 달라지는지를 확인하였다. 주요 연구결과를 중심으로 논의를 진행하면 다음과 같다.

분석 결과, 중년 남성 직장인이 지각한 가족지지가 은퇴불안을 경유하여 중년기 위기감에 미치는 간접효과는 개별화 수준에 따라 유의하게 달라지는 것으로 나타났다. 이는 가족지지가 중년기 위기감을 완화하는 과정이 은퇴불안이라는 심리적 경로를 통해 작동하며, 그 간접효과는 개별화 수준에 따라 달라짐을 의미한다. 이와 같은 결과는 가족지지가 중년 남성 직장인의 은퇴 전환과 심리적 적응에 중요한 보호요인으로 기능한다는 선행연구와 맥을 같이한다. 배우자 지지가 은퇴불안을 낮추거나 그 부정적 영향을 약화시키는 요인으로 보고되어 왔고(옥상미, 전해성, 2016), 사회적 지지는 중년기 전환기에서 심리적 안정과 적응을 촉진하는 핵심 자원으로 논의되어 왔다(박지희, 함경애 2023; 이경재, 2015). 또한 은퇴불안은 중년기 위기감과 정적인 관련을 보이는 것으로 보고되어 왔으며, 퇴직불안이 높을수록 중년기 위기감이 심화된다는 결과도 반복적으로 제시되어 왔다(우창미, 이창식, 2024; 이진오, 2021; 장삼수, 1998). 본 연구는 이러한 선행연구의 결과를 단순히 재확인한 데 그치지 않고, 가족지지가 은퇴불안을 매개로 중년기 위기감에 영향을 미치며, 그 매개경로의 강도가 개별화 수준에 따라 달라진다는 하나의 조건적 과정 모형으로 제시하였다는 점에서 의의가 있다.

이러한 결과는 서론에서 제시한 자원보존이론(Conservation of Resources theory; COR theory)의 관점에

서 해석할 때 더욱 분명해진다. 자원보존이론에 따르면 개인은 가치 있는 자원을 획득, 유지, 보호하려는 경향을 지니며, 자원의 실제 상실뿐 아니라 상실 가능성 자체도 스트레스로 경험한다(Hobfoll, 1989). 중년 남성 직장인에게 은퇴는 단순한 직업생활의 종료가 아니라, 직업적 역할과 사회적 지위, 경제적 안정성과 같은 주요 자원의 상실 가능성을 수반하는 생애 전환 사건으로 이해할 수 있다(서성만, 2018; 최명화, 2015; Hobfoll, 1989). 이러한 점에서 은퇴불안은 자원 상실 위협에 대한 인지적·정서적 반응으로 이해될 수 있으며, 중년기 위기감은 이러한 위협이 삶 전반의 의미 체계와 자기정체성 수준으로 확장되고 누적된 결과로 이해될 수 있다. 다시 말해, 은퇴불안이 특정 사건에 대한 상황특수적 불안이라면, 중년기 위기감은 발달적 전환기에 수반되는 보다 포괄적이고 존재론적인 심리적 불안정 상태에 가깝다(Lachman, 2004; Levinson, 1978; Quick & Moen, 1998; Wang, 2007). 이러한 구분에 따르면, 가족지지는 자원보존이론에서 말하는 핵심적인 사회적 자원으로써 자원 손실 위협을 완화하고 대체 자원을 제공함으로써 은퇴불안을 낮추며, 결과적으로 중년기 위기감의 감소에도 기여하는 것으로 해석할 수 있다(Hobfoll, 2001). 이러한 점에서 본 연구 결과는 가족지지가 은퇴 관련 위협 인식을 완화함으로써 중년기 위기감과 관련될 수 있음을 보여주는 경험적 근거로 이해할 수 있다. 다만 본 연구는 횡단적 자료를 사용하였으므로, 이러한 관계를 시간적 인과로 단정하기보다 서론에서 설정한 이론적 경로를 지지하는 결과로 해석할 필요가 있다.

특히 본 연구에서 주목할 점은 가족지지의 보호효과가 모든 개인에게 동일하게 나타나지 않았다는 사실이다. 개별화 수준이 높을수록 가족지지가 은퇴불안을 감소시키고, 그 결과 중년기 위기감을 낮추는 간접효과가 더 강하게 나타난 결과는, 외부 자원의 존재 자체보다 그것을 개인이 어떻게 해석하고 통합하는지가 중요함을 시사한다. 중년기의 개별화는 단순한 자율성의 증대가 아니라, 상반된 내적 욕구와 외적 요구를 조정하고 통합하는 자기체계의 재구조화 과정으로 이해된다(Jung, 1954; Levinson, 1978, 2003). 이와 같은 관점을 자원보

존이론과 연결해 보면, 개별화는 가족지지라는 외부 자원을 실제 보호효과로 전환시키는 일종의 ‘자원 통합 능력’으로 볼 수 있다. 즉, 개별화는 외부 환경의 요구와 개인의 내적 상태를 분리하여 인식하고, 상반된 요소를 통합적으로 조정하는 자기체계의 기능으로 정의된다. 이러한 특성으로 인해 개별화 수준이 높은 개인은 가족지지와 같은 외부 자원을 자기 위협이나 부담으로 해석하기보다, 자신의 삶의 전환 과정에서 활용 가능한 자원으로 재구성할 수 있다. 반면 개별화 수준이 낮은 개인은 외부 요구와 내적 불안을 분리하지 못하고 동일시함으로써, 동일한 가족지지를 부담이나 압력으로 해석할 가능성이 높다. 이러한 해석은 개별화가 위기상황을 인식하고 해석하며 이에 반응하는 과정에서 중요한 심리적 자원으로 기능할 수 있음을 보여준 기존 연구와도 일치한다(김길문, 2022; 황유경, 최용용, 2022).

본 연구에서 개별화는 은퇴불안 및 중년기 위기감과의 단순 상관에서는 유의한 관련을 보이지 않았으나, 가족지지와 은퇴불안 간의 관계를 조절하고 나아가 조절된 매개효과를 형성하는 데에는 유의하게 작용하였다. 이러한 결과는 이론적으로 중요한 의미를 지닌다. 이는 개별화가 중년기 위기감이나 은퇴불안을 직접적으로 낮추는 변인이라기보다, 가족지지라는 환경적 자원이 실제 적응 효과로 이어지도록 조정하는 맥락적 보호요인으로 기능함을 시사한다. 다시 말해, 개별화는 가족지지가 은퇴불안 감소라는 매개경로를 통해 중년기 위기감 완화로 이어지도록 조정하는 발달적 조건으로 기능한다. 따라서 중년 남성 직장인의 적응을 설명할 때에는 가족지지의 양적 수준만을 확인하는 것으로는 충분하지 않으며, 개인이 이러한 지지를 실제 자원으로 전환할 수 있는 심리적 준비도와 자기통합 수준을 함께 고려할 필요가 있다.

본 연구의 이론적 의의를 정리하면 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 중년 남성 직장인의 중년기 위기감을 설명하는 데 있어 가족지지, 은퇴불안, 개별화를 하나의 조절된 매개모형으로 설정하고 이를 통합적으로 검증하였다는 점에서 의의가 있다. 기존 연구들이 사회

적 지지와 중년기 위기감, 은퇴불안과 중년기 위기감, 배우자 지지와 은퇴불안 등 두 변인 간 관계를 중심으로 논의를 전개해 온 것과 달리, 본 연구는 가족지지가 은퇴불안을 매개로 중년기 위기감에 영향을 미치고, 그 간접효과가 개별화 수준에 따라 달라진다는 점을 실증적으로 제시하였다. 특히 이러한 관계를 자원보존이론에 근거하여 해석함으로써, 은퇴불안을 자원 상실 위협에 대한 정서적 반응으로, 중년기 위기감을 그 위협이 확장된 발달적 결과로 개념화하고, 가족지지를 이러한 자원 상실 위협을 완충하는 핵심 자원으로 위치시켰다. 이는 중년기 위기감을 단순한 정서적 불안정성이나 개인 내적 취약성의 결과로 보기보다, 관계적 자원, 전환기 스트레스 반응, 그리고 발달적 자기구조의 상호작용 속에서 이해할 필요가 있음을 보여준다. 나아가 본 연구는 개별화를 외부 자원이 실제 보호효과로 전환되는 과정을 조정하는 발달적 조건으로 제시함으로써, 동일한 가족지지만도 개인의 자기체계 통합 수준에 따라 그 효과가 달라질 수 있음을 밝히고, 중년기 적응을 설명하는 데 있어 발달심리학적 관점과 스트레스·적응관점을 통합하는 이론적 틀을 확장하였다.

둘째, 개별화를 단순한 성격 특성이나 자율성 지표가 아니라, 외부 자원을 실제 보호효과로 전환시키는 발달적 조절기제로 제시하였다는 점이다. 개별화는 은퇴불안이나 중년기 위기감을 직접적으로 낮추는 변인이라기보다, 가족지지라는 사회적 자원이 은퇴불안 감소를 통해 중년기 위기감 완화로 연결되도록 만드는 심리적 조건으로 작동하였다. 이는 중년기 발달 연구에서 개별화를 보다 맥락적이고 과정적인 개념으로 이해할 필요가 있음을 시사하며, 중년기 개별화 연구의 적용 범위를 은퇴 적응과 심리적 위기 개입의 맥락으로 확장시킨다는 점에서 의미가 있다.

셋째, 본 연구는 한국 사회의 고용 구조와 중년 남성의 생애 맥락을 반영한 설명틀을 제공한다는 점에서도 의미가 있다. 중년 남성은 직업 유지 압박과 은퇴 준비 부담을 동시에 경험하며, 이러한 구조적 조건은 중년기 위기감과 은퇴불안을 심화시키는 요인으로 작용할 수 있다(김희정, 2021). 특히 법정 정년제와 조기퇴직 관

행이 병존하는 한국의 현실에서, 중년 남성 직장인은 직업 상실 가능성을 보다 실질적인 위협으로 경험하는 집단이다. 그럼에도 불구하고 국내 중년기 연구는 중년 여성에 비해 중년 남성을 대상으로 한 연구가 상대적으로 제한적이었고, 가족지지, 은퇴불안, 중년기 위기감을 통합적으로 설명하는 연구 역시 충분히 축적되지 않았다(최희주, 김영근, 2017). 이러한 점에서 본 연구는 한국 중년 남성 직장인의 심리적 어려움을 가족지지, 은퇴불안, 개별화의 상호작용 속에서 해석할 수 있는 구체적인 경험적 근거를 제시하였다고 볼 수 있다.

본 연구의 실천적 시사점은 중년기 위기감을 호소하는 중년 남성 직장인을 대상으로 하는 상담 현장과 교육 장면에서 통합적인 접근이 요구된다는 점이다. 즉, 상담자와 교육자는 표면적으로 드러나는 우울감, 무기력감, 삶의 허무감과 같은 정서적 어려움뿐만 아니라, 그 기저에서 작동하는 은퇴불안, 가족지지의 수준과 질, 그리고 내담자가 그러한 지지를 실제 보호자원으로 해석하고 활용할 수 있는 개별화 수준까지 함께 고려할 필요가 있다. 특히 본 연구는 가족지지가 충분하더라도 개별화 수준이 낮은 경우 그 보호효과가 제한될 수 있음을 보여주었으므로, 사례개념화 과정에서 은퇴불안의 수준을 평가하고, 가족 구성원의 지지 수준과 내담자의 개별화 수준을 함께 고려하여 개입의 초점을 설정할 필요가 있다. 나아가 본 연구는 개별화가 중년 남성 직장인의 은퇴불안과 중년기 위기감을 완화하는 보호요인으로 기능할 수 있음을 실증적으로 제시하며, 상담 현장과 교육 장면에서 개별화 증진을 핵심 개입 목표로 설정할 필요성을 뒷받침한다. 개별화는 중년 남성이 생애 전반기에 경험한 좌절과 갈등을 재해석하고, 중년기 이후의 삶을 새로운 성장의 국면으로 전환하도록 돕는 발달적 과제로 이해될 수 있으며, 개별화가 충분히 이루어질 경우 삶의 방향성을 재정립하고 장기적으로 심리적 적응과 생산성의 향상으로 이어질 가능성이 있다(Levinson, 1978, 2003). 따라서 개입의 초점은 단순히 가족지지를 증가시키는 데 그치지 않고, 내담자가 이미 보유한 가족지지를 실제 자원으로 활용할 수 있도록 돕는 방향으로 확장될 필요가 있다. 예컨대 개

별화 수준이 낮은 중년 남성의 경우에는 가족의 기대와 관심을 지지로 경험하기보다 부담이나 압력으로 해석할 가능성이 크므로, 자기이해 증진, 감정 인식과 표현, 가족의 기대와 자신의 욕구를 분화하는 작업, 은퇴 이후 삶의 의미와 정체감을 재구성하는 작업이 중요하며, 반대로 개별화 수준이 일정 수준 이상 확보된 경우에는 배우자나 가족을 포함한 은퇴전환 상담, 가족 의사소통 훈련, 역할 재조정 프로그램 등이 보다 효과적인 개입 전략이 될 수 있다. 또한 은퇴와 같은 전환기에는 외부 기준이 아닌 개인의 내적 가치를 바탕으로 ‘무엇을 위해, 어떻게 살아갈 것인가’를 재구성하는 과정이 요구되는데, 개별화는 이러한 선택과 실천을 가능하게 하는 심리적 토대라는 점에서(김길문, 2022), 중년 남성 직장인을 위한 상담 및 교육 프로그램은 재무설계 중심의 접근을 넘어 은퇴불안 완화, 가족 의사소통, 부부관계 조정, 역할 전환 적응, 삶의 의미 재설계, 자기이해와 개별화 증진을 포함하는 통합적 프로그램으로 구성될 필요가 있다. 결국 본 연구는 중년 남성 직장인에 대한 실천적 개입이 경험적 직관에만 의존할 것이 아니라, 가족지지가 은퇴불안을 매개로 중년기 위기감에 영향을 미치는 조절된 매개구조에 대한 이해를 바탕으로, 가족관계의 질적 강화와 개인의 개별화 수준 증진을 함께 도모하는 방향으로 정교화될 필요가 있음을 시사한다.

본 연구의 제한점과 후속 연구에 대한 제언은 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 횡단적 자료를 사용하였으므로 가족지지, 은퇴불안, 중년기 위기감, 개별화 간의 관계를 시간적·인과적으로 확정하는 데 한계가 있다. 본 연구에서는 은퇴불안을 중년기 위기감과 관련되는 근접한 심리적 기제로, 중년기 위기감을 보다 포괄적인 발달적 불안정 상태로 개념화하였으나, 이러한 경로는 이론적 모형에 근거한 해석이라는 점에서 신중한 접근이 필요하다. 따라서 후속 연구에서는 종단 설계나 시차를 둔 자료 수집을 통해 은퇴불안이 중년기 위기감과 어떠한 시간적 순서와 과정을 통해 연결되는지를 보다 정교하게 검증할 필요가 있다. 아울러 본 연구에서 설

정한 모형뿐 아니라, 가족지지가 조절변인으로 기능하는 경쟁모형 등 대안모형을 함께 비교 검증함으로써 변인 간 관계에 대한 설명력을 높일 필요가 있다.

둘째, 본 연구에서는 가족지지를 긍정적 측면의 지표로 측정함으로써 가족의 상호작용 과정에서 나타날 수 있는 부정적 요소를 충분히 반영하지 못한 제한점이 있다. 이로 인해 가족지지의 질적 차이가 은퇴불안과 중년기 위기감, 나아가 조절된 매개효과의 작동 방식에 어떠한 차이를 가져오는지에 대해서는 분석이 제한되었다. 따라서 후속 연구에서는 가족의 과잉 간섭, 비난적 상호작용, 혹은 과도한 상호의존에 따른 심리적 부담과 같은 부정적 지지 요소를 구분하여 측정할 수 있는 다차원적 가족지지 척도를 활용할 필요가 있다. 이를 통해 가족지지가 어떠한 조건에서 보호요인으로 작동하고, 어떠한 조건에서는 오히려 은퇴불안이나 중년기 위기감을 증폭시키는 위험요인으로 전환될 수 있는지를 보다 정교하게 탐색할 필요가 있다.

셋째, 본 연구에서는 변인들을 측정하기 위해 온라인으로 표집을 하고 자기 보고식 설문을 활용하였는데, 연구 참여자가 사회적으로 바람직한 대답이나 자기방어적으로 응답했을 가능성이 있다. 따라서, 후속 연구에서는 면접이나 관찰 등의 방법으로 자료를 수집하여 연구를 진행할 필요가 있다.

참고문헌

- 강현숙 (1984). 재활강화교육이 편마비환자의 자가간호수행에 미치는 효과에 관한 실험적 연구. 연세대학교 대학원 박사학위논문.
- 김길문 (2022). 중년남성의 개별화척도 개발 및 타당화. 가톨릭대학교 대학원 박사학위논문.
- 김애순 (1993). 개방성향과 직업, 결혼, 자녀관계가 중년기 위기감에 미치는 영향: 중년기 위기의 시기확인 및 발달과정의 역동성을 중심으로. 연세대학교 대학원 박사학위논문.
- 김애순 (2012). 장·노년 심리학. 서울: 시그마프레스.
- 김애순, 윤진 (1991). 중년기 위기감 척도 제작에 관한 연구. 한국심리학회지: 발달, 4(1), 74-88.
- 김애순, 윤진 (1993). 중년기 위기감(1): 그 시기 확인 및 사회경제적 변인들이 중년기 위기감에 미치는 영향. 한국노년학, 13(1), 1-16.
- 김희정 (2021). 우리나라 중년남성의 심리를 주제로 한 연구 동향 분석. 교육치료연구, 13(2), 337-353. <https://doi.org/10.35185/KJET.13.2.6>
- 박성우, 배병준 (2025). 가족 응집력의 완충효과: 스트레스가 우울과 자살 경향성에 미치는 영향에서의 조절된 매개효과 분석. 한국공안행정학회보, 34(2), 223-250. <https://doi.org/10.21181/KJPC.2025.34.2.223>
- 박순희 (2022). 중년여성의 위기감, 가족기능, 아이들에 대한 태도가 생활만족도에 미치는 영향. 인문사회 21, 13(1), 389-402. <https://doi.org/10.22143/HSS21.13.1.28>
- 박지희, 함경애 (2023). 은퇴를 앞둔 중년남성의 은퇴준비와 삶의 만족도와 관계: 건강한 부부관계에 의해 조절된 은퇴불안의 매개효과. 재활심리연구, 30(2), 183-198. <https://doi.org/10.35734/karp.2023.30.2.009>
- 보건복지부, 한국생명존중희망재단. (2023). 심리부검면담 결과보고서. 서울: 한국생명존중희망재단.
- 보건복지부, 한국생명존중희망재단. (2024). 자살예방백서. 서울: 한국생명존중희망재단.
- 서성만 (2018). 베이비부머 세대 남성 예비은퇴자의 은퇴불안과 관련변인. 가톨릭대학교 대학원 박사학위논문.
- 오연례, 채경선 (2016). 구직자의 취업스트레스가 심리적 안녕감에 미치는 영향-가족지지의 조절효과를 중심으로-. 문화교류와 다문화교육, 5(3), 31-62.
- 옥상미, 전해성 (2016). 배우자 지지 및 인지적 정서조절전략이 중년기 직장남성의 은퇴불안에 미치는 영향. 디지털융복합연구, 14(12), 599-605. <https://doi.org/10.14400/JDC.2016.14.12.599>
- 우창미, 이창식 (2024). 중년 직장인의 퇴직 불안이 중년위기감에 미치는 영향: 감사 성향의 매개효과와 자아존중감의 조절된 매개효과. 산업진흥연구 9(2), 153-163. <https://doi.org/10.21186/IPR.2024.9.2.153>
- 이경재 (2015). 베이비부머에 관한 사회적 지지가 자기효능감과 퇴직 태도에 미치는 영향. 대구한의대학교 대학원 박사학위논문.
- 이은영, 왕은자 (2017). 중년기 위기감 척도의 개발 및 타당화 연구. 한국심리학회: 상담 및 심리치료, 29(2), 481-503. <https://doi.org/10.23844/kjcp.2017.05.29.2.481>
- 이은주, 이지연 (2015). 중년기 은퇴불안 척도 개발 및 타당화. 상담학연구, 16(4), 435-458. <https://doi.org/10.15703/kjc.16.4.201508.435>
- 이은주, 이지연 (2020). 50대 중년남성의 은퇴불안 적응과정 연구. 교육과 학습: Global Creative Leader, 10(4), 371-403. <https://doi.org/10.34226/gcl.2020.10.4.371>
- 이진오 (2021). 퇴직불안이 우울에 미치는 영향: 중년기 위기감의 매개효과 및 프로티언 경력지향성의 조절된 매개효과. 가톨릭대학교 상담심리대학원 석사학위논문.
- 장삼수 (1998). 조기 퇴직 불안이 중년기 위기에 미치는 영향.

- 연세대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 장혜경 (2018). 중년기 위기감에 미치는 요인. *Korean Journal of Adult Nursing*, 30(1), 98-105.
<https://doi.org/10.7475/kjan.2018.30.1.98>
- 전경숙 (2010). 한국 중년의 안녕감: 행복과 삶의 의미에 대한 척도 개발 및 집단간 비교. 중앙대학교 대학원 박사학위 논문.
- 정성훈, 심운경, 천성문 (2016). 중년 남성의 심리적 위기감과 자기성찰이 심리적 안녕감에 미치는 영향. *인문학논총*, 41(4), 81-105. <https://doi.org/10.21582/TJH.2016.06.41.81>
- 정정희, 이순현, 조수현 (2022). 중년기 남성의 은퇴불안과 노화불안이 심리적 안녕감에 미치는 영향: 적응적 인지 정서 조절전략의 매개효과. *인간발달연구*, 29(3), 211-234.
<https://doi.org/10.15284/kjhd.2022.29.3.211>
- 최명화 (2015). 중년 직장인의 퇴직 후 개인특성이 창업효능감 및 창업의도에 미치는 영향. 호서대학교 대학원 박사학위 논문.
- 최영희 (1983). 지지적 간호중재가 가족지지 행위와 환자역할 행위에 미치는 영향에 관한 연구. 연세대학교 대학원 간호학과 박사학위논문.
- 최희주, 김영근 (2017). 상담 및 심리 분야의 중년연구 동향 분석. *재활심리연구*, 24(3), 519-539.
- 통계청. (2024. 7. 30). 2024년 5월 경제활동인구조사 고령층 부가조사 결과. <https://eiec.kdi.re.kr/policy/materialView.do?num=255144>에서 2026년 1월 6일 인출
- 통계청. (2025. 3. 25). 2024 한국의 사회지표. https://mods.go.kr/board.es?mid=a10301010000&bid=10820&tag=&act=view&list_no=435687&ref_bid=에서 2026년 1월 6일 인출
- 황유경, 최용용 (2022). 중년기 위기감과 심리적 안녕감의 관계에서 개별성-관계성의 조절효과. *학습자중심교과교육연구*, 22(6), 721-736.
<https://doi.org/10.22251/Jlcci.2022.22.6.721>
- Cobb, S. (1976). Social support as a moderator of life stress. *Psychosomatic Medicine*, 38(5), 300-314.
<https://doi.org/10.1097/00006842-197609000-00003>
- Erikson, E. H. (1963). *Childhood and society* (2nd rev. and enl. ed.). W. W. Norton & Company.
- Fletcher, W. L., & Hansson, R. O. (1991). Assessing the social components of retirement anxiety. *Psychology and Aging*, 6(1), 76-85.
<https://doi.org/10.1037/0882-7974.6.1.76>
- Hayes, A. F. (2013). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*. New York: Guilford Press.
- Hayes, A. F. (2018). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach* (2nd ed.). New York: The Guilford Press.
- Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, 44(3), 513-524. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.44.3.513>
- Hobfoll, S. E. (2001). The influence of culture, community, and the nested-self in the stress process. *Applied Psychology*, 50(3), 337-421.
<https://doi.org/10.1111/1464-0597.00062>
- Infuma, F. J., Gerstorf, D., & Lachman, M. E. (2020). Midlife in the 2020s: Opportunities and challenges. *American Psychologist*, 75(4), 470-485.
<https://doi.org/10.1037/amp0000591>
- Jung, C. G. (1954). *The development of personality*: New York: Pantheon.
- Kline, R. B. (2015). *Principles and practice of structural equation modeling* (4th ed.). New York: Guilford.
- Kwon, M., & Oh, J. (2021). Mediating effects of family stress on the relationship between self-efficacy and midlife crisis in middle-aged men. *Sustainability*, 13(7), 3761. <https://doi.org/10.3390/su13073761>
- Lachman, M. E. (2004). Development in midlife. *Annual Review of Psychology*, 55(1), 305-331.
<https://doi.org/10.1146/annurev.psych.55.090902.141521>
- Lachman, M. E. (2015). Mind the gap in the middle: A call to study midlife. *Research in Human Development*, 12, 327-334. <https://doi.org/10.1080/15427609.2015.1068048>
- Levinson, D. J. (1978). *The seasons of a man's life*. New York: Baltimore Books.
- Levinson, D. J. (2003). 남자가 겪는 인생의 사계절. 김애순 (역). 서울: 이화여자대학교 출판부. (원본 발간일, 1978)
- Quick, H. E., & Moen, P. (1998). Gender, employment, and retirement quality: A life course approach to the differential experiences of men and women. *Journal of Occupational Health Psychology*, 3(1), 44-64.
<https://doi.org/10.1037/1076-8998.3.1.44>
- 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>
- Wang, M. (2007). Profiling retirees in the retirement transition and adjustment process: Examining the longitudinal change patterns of retirees' psychological well-being. *Journal of Applied Psychology*, 92(2), 455-474.
<https://doi.org/10.1037/0021-9010.92.2.455>