

## 중년 남성의 삶의 변화에 관한 주관성 연구

김윤숙\*·전혜원\*\*·정 연\*\*·최지은\*\*·김분한\*\*\*

### I. 서 론

#### 1. 연구의 필요성

중년기는 풍부한 인생의 경험과 지혜를 구비한 시기로써 자신의 경험과 능력을 통합하는 생의 절정기이며, 과거 청소년기와 성년초기 단계를 거치면서 자신의 정체감을 확인하고 성취하는 시기로 볼 수 있다. 또한, 자신의 건강과 경제상태, 대인관계 등을 평가하는 독특한 시기이기도 하다. 남성의 경우 중년기는 직장에서 고도의 직업적 성취를 이루게 되고 독자적인 판단의 기회가 많아지며, 상당한 책임감을 감당해야하며 신체적, 정신적으로 과도한 스트레스를 받게 된다(Elsie, 1982; Gillis & Perry, 1991; Lee, 1996).

중년기 발달과업으로 청소년 자녀들과의 정서적 갈등을 겪으면서 한편으로는 그들을 올바르게 양육하여야 한다는 것과 노부모 부양에 대한 책임감으로 인한 어려움을 경험하게 된다. 배우자나 가까운 친구의 죽음 등으로 인해 삶의 유한성을 자각하면서 새로운 관계설정을 하는 것으로 보인다. 또한, 사회활동으로 인한 음주와 흡연의 기회가 많아 자신의 건강에 대해 부정적으로 인지할 수 있다(Park, 1990; Cho, Chung & Yu, 1993; Kim,

2002).

이러한 중년의 위기요소들의 영향으로 우리나라 중년기 남성들의 정서 상태와 신체상태 기능이 비교적 낮게 나타났다(Lee, 2002).

남성의 40대 사망률은 타 연령보다 높고, 여자 사망률 보다 3배 이상 높다(Korea National Statistical Office, 2000)고 제시하고 있어 우리사회의 근간을 이루는 연령 집단인 중년 남성의 건강과 삶의 질은 중요한 문제로 다루어져야한다(Lee, Kim, & Oh, 2003; Lee, 2002).

중년 남성의 건강과 삶의 질을 증진시키기 위해서 자신이 처한 상황에 대해 대상자에게 적합하게 설정하도록 조정하는 것을 도와주어야 하는데(Lee, 1999; Lee, 2002), 지금까지 간호학에서 중년 남성에 관한 연구는 중년 남성의 몸의 변화에 대한 체험 연구(Cho, 1998), 중년 남성의 건강 개념 전립선 비대 증상과 삶의 질(Kim, 1997)로 질적 연구와 양적 연구가 이루어져 왔으나 각 개인이 삶의 변화를 어떻게 인지하고 있는지를 이해하기에는 어려움이 있었다. 그러므로 중년 남성의 삶의 변화를 그들의 관점에서 이해하기 위한 방법으로 개인에게 내재되어 있는 관점으로부터 인간 주관성을 스스로 표현하게 하고 이에 대한 독특한 통찰력을 제공하

\* 한양대학교 간호학과 박사과정(교신저자 E-mail: well67@freechal.com)

\*\* 한양대학교 시간강사

\*\*\* 한양대학교 간호학과 교수

투고일 2005년 1월 31일 심사외리일 2005년 2월 14일 심사완료일 2005년 4월 13일

는 Q방법론이 유용한 접근 방법이라고 볼 수 있다(Kim, 1990).

이에 본 연구는 중년 남성들이 자신의 삶의 변화에 대한 주관적 구조를 파악함으로써 중년 남성의 건강증진과 삶의 질 증진을 위한 간호중재 개발의 기초 자료를 제공하고자 시도하였다.

## 2. 연구의 목적

본 연구의 목적은 Q방법론을 적용하여 중년 남성의 삶의 변화에 대한 주관성을 유형화하고 유형별 특성을 파악함으로써 중년 남성이 긍정적으로 삶의 변화를 적용할 수 있도록 효과적인 간호 중재를 수행하기 위한 기초 자료를 제공하고자 한다. 구체적인 목적은 다음과 같다.

- 1) 중년 남성의 삶에 변화에 대한 주관성을 유형화한다.
- 2) 중년 남성의 삶에 변화에 대한 유형별 특성을 기술하고 분석한다.

## II. 연구 방법

중년 남성의 삶의 변화는 각 개인에 따라 독특한 주관적인 성향이므로 대상자의 주관성을 고려한 연구방법이 요구된다. Q방법론은 인간의 주관성 구조에 따른 각 유형별 특성에 대한 이해가 가능하고 연구자가 미리 가지고 있는 이론적 가정이 아니라 대상자의 관점에서 출발하므로(Kim, 1990) 각 개인에 따라 다른 성향을 보이는 남성의 삶의 변화를 파악하기에 유용하다고 생각된다. 따라서 본 연구에서는 중년 남성의 삶의 변화 유형을 파악하기 위하여 Q방법론적 접근을 시도하였다.

### 1. 표집방법

#### 1) Q 모집단의 구성

Q 모집단은 중년 남성이 주관적으로 인지하는 삶의 변화에 관한 진술문으로 구성하였으며, 이러한 Q 모집단의 추출은 심층 면담과 문헌조사의 방법을 이용하였다.

본 연구에서는 2004년 3월부터 2004년 5월까지 중년 남성 25명을 대상으로 중립적 면담을 통해 진술내용을 얻었다.

문헌을 통한 Q 모집단의 추출은 Kim(2003)의 중년기 발달 이론을 통해 중년의 삶의 변화와 관련된 진술문을 추출하였다. 이와 같은 과정을 통해 추출된 자료는

모두 문항별로 진술문이 중복되지 않도록 정리하였으며, 여러 번 검토를 통해 중년 남성의 삶의 변화라고 생각되는 진술문이 모두 39개 추출되어 Q 표본 선정을 위한 Q 모집단을 완성하였다.

#### 2) Q-표본의 구성

중년 남성의 삶의 변화에 관한 Q모집단을 여러 번 반복해서 읽으면서 주제별로 공통된 의미나 가치가 있다고 생각되는 진술문들을 통합하여 범주화를 시행하였다.

범주화과정은 원 자료와 함께 범주화의 주제와 내용이 타당한지의 여부를 Q 방법 전문 간호학 교수의 자문을 구하여 의견을 교환하였으며, 방법론 교수의 도움을 얻어 진술문을 작성하였다. 이러한 과정을 통하여 최종적으로 나타난 범주는 중년 남성의 삶의 변화 인지 39개였다.

또한 타당도를 높이기 위해 중년 남성 1인, 성인 간호학 박사 3명, 간호 대학원 박사과정중인 학생 1명에게 각 진술문에 대한 이해도와 명확성 여부를 검증하였다.

#### 3) P표본의 선정

본 연구에서는 직업, 월평균 가계 소득 등을 적절히 고려한 서울시 거주하고 있는 중년 남성 25명을 대상으로 하였다.

#### 4) Q-분류과정과 방법

대상자에게 Q-진술문을 읽게 한 후 의문이 있거나 이해가 되지 않는 문항의 여부를 확인하고, 연구의 목적과 방법을 설명하고 동의를 구한 후, 먼저 나이, 종교, 배우자 유무, 자녀의 수, 직업, 월평균 가계 소득, 동우회 및 봉사활동 여부, 배우자 직업유무 등 인구사회학적 특성을 파악하기 위한 질문지를 작성하도록 하였다. 대상자가 Q-진술문들을 자신의 의견에 따라 가장 긍정(동의)하는 진술문에서부터 가장 부정(동의하지 않음)하는 진술문을 선택하여 9점 척도 상에 분류하도록 하였다. 이때 의견이 정상분포에 가깝도록 하기 위해 Q방법론의 원리에 따라 강제분포(forced-normal distribution)를 하도록 하였다. 이때 양극에 놓인 진술문(+4, -4) 6개를 채택한 이유를 각각 쓰도록 하였다.

### 2. 자료처리 및 분석 방법

자료의 처리는 Q표본 분포도에 기록된 진술문항 번호를 확인하여 가장 동의하지 않은 문항(-4)을 1점으로 하

여 2점(-3), 3점(-2), 4점(-1), 중립 5점(0), 6점(+1), 7점(+2), 8점(+3), 가장 동의하는 문항(+4)에 9점으로 점수화하여 코딩 후 컴퓨터에 입력시켰다. 자료의 분석은 PC Quanl Program을 이용하여 처리하고 Q요인분석은 주요인분석(Principle Component Factor Analysis) 방법을 이용하였다. 가장 이상적인 결정을 위해 Eigenvalue 1.0이상을 기준으로 요인 수를 다양하게 입력시켜 산출된 결과 중 최선이라고 판단된 유형을 선택하였다. 적합한 문항을 선정하기 위해 Z-score를 사용하였다.

### III. 연구 결과

본 연구에서 중년 남성의 삶의 변화는 3개의 유형으로 분석되었다. 각각의 유형은 참여자가 중년 남성의 삶의 변화에 대하여 가지고 있는 그들의 의식 상태에 따라서 비슷한 의견이나 생각을 가진 사람들끼리 묶기 때문에 각 유형은 각각의 특성을 설명하게 된다.

#### 1. Q-유형의 형성

전체 연구대상자 25명 가운데 제 1유형에 속한 사람은 10명, 제2유형은 6명, 제 3유형은 9명으로 분류되어 나타났다. 각 유형 내에서 인자가중치가 높은 사람일수록 그 속한 유형의 전형적인 혹은 이상적인 사람으로서 그 유형을 대표한다. 인자가중치가 1.0이상인 사람이 제 1유형에 7명, 제 2유형에 2명, 제 3유형에 2명이 속해 있었다<Table 1>.

각 유형별 인자가중치와 변량을 분석한 결과 3개 유형은 Q 표본을 분석하여 요인분석을 한 결과 전체 변량은 51.02%를 설명하고 있으며, 각 유형별 설명력은 제 1유형이 35.9%, 제2유형이 8.21%, 제3유형이 6.91%였다<Table 2>.

또한 각 유형 간의 상관관계는 각 유형간의 유사성 정도를 보여 주는 것으로 다음 표와 같다<Table 3>.

<Table 1> Demographic characteristics and factor weights of P-samples

Type	id	factor weight	age	religion	spouse	number of child	occupation (self)	occupation (spouse)	income (10,000)	voluntary activity
1 (N=10)	1	2.3421	43	none	y	2	full-time	y	900	n
	2	1.8498	51	protestant	y	2	full-time	n	600	y
	4	1.2000	46	none	y	2	full-time	n	400	n
	5	.9729	44	none	y	2	full-time	n	700	n
	6	.9123	43	none	y	2	full-time	y	400	y
	8	.3420	52	catholic	y	2	full-time	n	200	n
	11	1.2222	46	none	y	3	full-time	n	800	y
	17	3.0831	43	none	y	1	full-time	y	500	y
	20	1.5227	59	buddhist	y	3	full-time	y	600	n
	22	1.5221	40	protestant	y	2	full-time	n	400	y
2 (N=6)	10	1.0914	41	buddhist	y	2	full-time	n	500	n
	13	.5683	50	none	y	3	full-time	n	500	n
	14	.5726	55	protestant	y	1	full-time	y	150	y
	15	2.4847	59	catholic	y	2	none	n	40	n
	23	.9080	50	catholic	y	2	full-time	y	300	y
	25	.9310	48	none	y	2	full-time	y	300	y
3 (N=9)	3	.6489	43	none	y	2	full-time	n	500	n
	7	.9021	46	protestant	y	1	full-time	y	500	n
	9	.6826	43	protestant	y	2	full-time	n	500	n
	12	.9080	47	none	y	2	full-time	n	2000	n
	16	1.0946	42	none	y	2	full-time	y	500	y
	18	1.7368	48	none	y	2	full-time	n	450	y
	19	.5126	41	catholic	y	2	full-time	n	300	n
	21	.5908	47	catholic	y	2	full-time	y	400	n
	24	.9863	42	none	y	2	full-time	y	600	y

<Table 2> Eigen values and variances for each type

	Type 1	Type 2	Type 3
Eigen value	8.9749	2.0514	1.7284
Variance	.3590	.0821	.0691
Cumulative Variance	.3590	.4411	.5102

<Table 3> Correlation between types

	Type 1	Type 2	Type 3
Type 1	1.000		
Type 2	.430	1.000	
Type 3	.594	.412	1.000

## 2. 중년 남성의 삶의 변화의 유형별 특성

각 유형이 자신에게 가장 해당 또는 가장 해당되지 않는다고 선택한 진술문 중 유형별 표준점수(Z-score)가  $\pm 1.00$  이상인 항목을 중심으로 유형별 특성을 기술하였고, 변화 유형별 대상자의 특성을 보다 구체적으로 파악하기 위해 개별 심층면담을 실시하였으며 그 결과는 다음과 같다

### 1) 제 1유형: 성숙형

제 1유형은 성숙한 삶으로의 변화를 경험하고 있었으

며 긍정적인 자아정체감과 함께 가족의 행복한 삶을 위하여 중요한 역할을 한다고 생각하였다<Table 4>.

특히 제 1유형은 다른 유형에 비해 사회 규범도 중요하지만 인생의 여러 가지 경험이 축적되어 좀 더 논리적으로 깊이 사고하게 되고 자신만의 규칙이 확립되면서 동시에 너그러워졌다고 하였으며 부인과 가족에 대한 사랑이 깊어감을 느꼈다. 또한 지속적인 행복한 삶을 누리기 위해서 운동도 하고 금주, 금연 등의 건강관리도 중요하다고 생각하였다.

제 1유형의 인자가중치가 높은 중년 남성들을 중심으로 면담 및 관찰한 내용을 구체적으로 기술하면 다음과 같다.

유형 1을 대표하는 6번 대상자는 43세 회사원이며, 종교는 없으나 현재 동우회활동을 하고 있다. 최고의 삶이란 마음의 여유로움을 찾는 것이라고 표현하였으며, 감정적으로 생각하던 일들도 논리적으로 생각하게 되고 자신만의 가치관이 정립됨을 느낀다고 하였다. 또한 자신이 가족들의 행복한 삶에 중요한 역할을 하고 있어 보람을 느끼며 미래의 건강한 삶을 영위하고 가족들을 위해서 자신의 건강관리에 관심을 많이 기울인다고 하였다.

1번 대상자는 43세의 회사원으로 아내도 직장생활을 하고 있어 경제적으로 여유로웠으며 가족과 같이 있는 시간이 가장 소중하며 가족에 대한 헌신이 즐겁고 보람

<Table 4> Descending array of z-score and item descriptions for type 1

No	Q-Statement	Z-Score
17	I position as a head of the family and my responsibility grow big.	1.87
18	I want to envisage the children's life by remaining myself as an excellent father.	1.58
25	I have tendency to think more deeply and logically.	1.54
5	I get to be generous due to many kinds of experience through my life.	1.45
28	It is important the social rules, however I already set up own rules so sticks to own principles.	1.42
29	I want to live in comfort by traveling and holding a luxurious car.	1.42
20	It is important for me to maintain and create a good human relationship for the abundant life in the future.	1.27
16	I stop smoking and drinking for my health.	1.15
6	I begin to reserve money when I can not play an economic role for old age.	1.15
11	I thank for the kindness of my wife to treat myself as a friend or sister.	1.03
9	Due to lack of economic power, I seem to be ignored and to be lost the meaning of being.	-1.11
35	Sometimes I want to be away from the wife and family.	-1.17
13	It is hard to be asleep at night.	-1.22
21	It is difficult for me to adapt rapidly changing society.	-1.23
10	I scare the sleeping with my wife and sorry for the wife.	-1.32
1	I become less brave and weaker my mind.	-1.38
30	I sometimes want to meet a young lover for refreshment of the daily life.	-1.54
34	I regret the life devoted me for the family.	-1.55
14	I tend to be reticent because of lacks of energy and cautiousness	-1.69

을 느낀다고 하였다. 또한 세상은 혼자 살 수 없고 좋은 인간관계를 형성한 사람이 성공한 사람이므로 좋은 사람을 많이 만나고 어울리는 것이 좋다고 하였다. 그러나 세상이란 좋은 사람만 있는 것이 아니고 사람이란 좋을 때고 있고 나쁠 때도 있기 때문에 자신의 중심과 원칙이 있어야 주체적으로 대응할 수 있다고 하였다.

제 1유형을 대표하는 중년남성들의 연령은 대부분 40대 초반에서 50대 초반이었고 직업을 가지고 있으면서 경제적인 여유가 있어 1유형의 평균 가계소득은 550만원이었다.

이상과 같은 결과를 종합해 볼 때 제 1유형의 중년남성은 그 동안 살아온 경험의 축적으로 인하여 마음이 너그러워지며 사고가 깊어져 자신만의 규칙을 확립하였고 가족을 소중하게 생각하는 것을 알 수 있다. 이러한 점에서 제 1유형을 “성숙형”으로 명명하였다.

2) 제 2유형: 체념형

제 2유형은 사회의 변화에 적응하지 못하면서 자신의 가치관이나 삶에 대한 자세를 후대에 교육시키는데 한계를 느끼고 있었다. 또한 마음이 약해지고 용기도 줄었으며 소심해져 자신을 잘 주장하지 못하였으며 기억능력의 감퇴와 소변, 배변의 어려움 등의 신체적 변화를 경험하였다<Table 5>.

특히 제 2유형은 다른 유형에 비해 용기가 줄고 마음이 약해진다고 하였으며 기가 죽고 소심해져 할 말이 없으며 빠르게 변화하는 사회에 적응이 어렵고 더 이상

의 변화가 싫고 안정적인 생활을 하기 원하였으며 아이들이 걱정되어 간섭하고 잔소리를 하지만 자신의 가치관을 아이들에게 심어주기에는 한계를 느꼈다.

유형 2를 대표하는 대상자는 59세로 아내와 본인이 무직상태여서 월 평균 가계 소득이 대상자중 가장 적었다. 나이가 먹어가니 늘 피곤하고 현실대처 능력이 떨어져 세대 차이를 느끼며, 의사결정시 본인보다는 가족이나 타인의 의사 결정에 따른다고 하였다.

10번 대상자는 41세의 개인 사업가로 언제부터인가 자신이 나이를 먹었다는 생각이 자주 들고 큰 꿈이나 비전을 갖기 보다는 현재의 생활을 유지하기 위하여 노력할 뿐이라고 하였으며 늘 피로하다고 하였다.

제 2유형에 속한 중년남성들은 주로 50대 후반으로 월 평균 가계소득이 적어 평균 가계소득이 298만원이었으며 1명을 제외하고는 배우자의 수입이 없었다.

이상과 같은 결과를 종합해 볼 때 제 2유형은 사회의 변화와 신체적인 변화에 어려움을 겪으며 자신의 가치관과 인생의 경험을 통합하는데 자신이 없어 용기가 줄고 소심해짐을 경험하였으며 가족 내에서도 가장으로서의 자리매김에 부족함을 느꼈다. 이러한 점에서 제 2유형을 “체념형”으로 명명하였다.

3) 제 3유형: 청춘형

제 3유형은 중년으로 접어들면서 인생에서 무언가를 이루어야 한다는 조바심과 미련을 가지는 한편 아직은 젊고 건강하여 집에 있기보다는 사회생활에서 더 즐거움

<Table 5> Descending array of z-score and item descriptions for type 2

NO	Q-Statement	Z-Score
18	I want to envisage the children's life by remaining myself as an excellent father.	1.90
19	I have a limit in inspiring my values for my children.	1.64
20	It is important for me to maintain and create a good human relationship for the abundant life in the future.	1.53
12	I worry, interfere and grumble to my children.	1.48
37	My memory is failing.	1.21
26	I don't want to change, so I want to settle the life.	1.16
6	I begin to reserve money when I can not play an economic role for old age.	1.13
17	I position as a head of the family and my responsibility grow big.	1.12
1	I become less brave and weaker my mind.	1.10
15	I prefer to stay at home rather than acting outside.	-1.01
36	I disturb against impulsive action like quit the job.	-1.10
31	I am conscious of my superiority and like to be entertained.	-1.10
35	Sometimes I want to be away from the wife and family.	-1.16
10	I scare the sleeping with my wife and sorry for the wife.	-1.23
30	I sometimes want to meet a young lover for refreshment of the daily life.	-1.86
38	Hairs are getting reduced.	-1.94

을 느끼며 단조롭고 뻘뻘한 일상에 얽매이기 보다는 일 상으로부터의 탈피를 꿈꿔 자신만의 자유와 여유를 만끽 하고자 하는 유형이었다<Table 6>.

다른 유형에 비해 제 3유형은 아등바등 사는 것에서 탈피하여 여유로운 삶을 사는 것을 희망하였는데 집에서는 짧고 편안한 휴식을 취하고 밖에서는 왕성한 사회활동과 여행 등을 하는 것이 정신건강에 이롭다고 생각하였다. 또한 일상생활에 활력을 위해서 젊은 애인을 만나고 싶은 생각이 들기도 한다고 하여 권태로운 일상에서 벗어나 색다른 경험을 추구하는 것을 알 수 있었다. 또한 다른 유형에 비해 아직 젊기 때문에 신체적 변화를 덜 느끼고 노후, 사후에 대한 걱정도 적게 하는 것으로 나타났다.

유형 3을 대표하는 대상자는 48세 자영업자로 동우회 활동을 하고 있었으며 아직은 사회활동이 즐겁고 가장으로서 가족의 여유로움을 위하여 경제활동을 하는 것이 본인의 책임을 다하는 것이라고 하였다. 또한 여행을 통하여 추억을 만들고 싶고 자연의 아름다움과 여유를 만끽하고 싶다고 하였다.

16번 대상자는 42세의 회사원으로 동우회활동을 하고 있으며 아등바등 사는 것에서 탈피하고 싶고 여유롭게 사는 것이 항상 갖는 꿈이라고 하였으며 매사에 아쉬움이 남는다고 하였다. 또 약간의 피로는 있지만 신체적인 변화는 없다고 하였으며 가족들에게도 더 잘해주지 못한 아쉬움은 있지만 그것이 후회스럽거나 자신만 희생하는 것이라고 생각하지 않았다. 자신이나 조상의 묘 자리를 둘러보는 일도 나이가 더 들어서 생각한 문제라 아직까지 깊이 생각해보지 않았다고 하였다.

이 유형을 대표하는 중년남성들은 모두 45세를 전후한 연령대로 구성되었으며 왕성한 사회활동으로 세 유형 중에서 월평균 가계소득이 약 650만원으로 가장 높았다.

이상과 같은 결과를 종합해 볼 때 제 3유형은 왕성한 사회활동을 하면서 가장으로서의 역할에 충실하면서도 인생의 자유와 여유를 향한 일탈을 꿈꾸고 40대에 접어들면서 무언가를 이루어야 한다는 조바심도 함께 느끼고 있는 것을 확인할 수 있었다. 이러한 점에서 제 3유형을 “청춘형”으로 명명하였다.

#### IV. 논 의

인간은 인생의 주기로 볼 때 많은 변화를 겪으면서 살아가며 특히 중년기는 인생의 중반기를 넘긴 시기로 어느 시기보다 다양한 삶의 모습을 보여주는 시기라 할 수 있다. 중년 남성의 경우 자신의 경험과 능력을 통합하는 생의 절정기임과 동시에 직장에서 상당한 책임감을 감당해야 하는 시기로 신체적, 정신적으로 스트레스를 받게 된다. 따라서 본 연구는 중년에 접어들 남성들이 경험하는 삶의 변화에 따른 유형을 파악하고자 하였다.

중년 남성의 삶의 변화의 경험은 성숙형, 체념형, 청춘형의 3가지로 유형화되었다.

제 1유형(성숙형)에 속한 중년 남성들은 인생의 여러 가지 경험이 축적되어 좀 더 논리적으로 사고하며 긍정적인 자아정체감을 형성하여 성숙한 삶으로의 변화를 경험하였다. 이들은 건강과 관련된 다양한 활동에 참여하여 자기관리를 하고 배우자와 가족에 대한 소중함을 경험하며 안정적인 행복을 영위하고자 하였다. 그

<Table 6> Descending array of z-score and item descriptions for type 3

NO	Q-Statement	Z-Score
29	I want to live in comfort by traveling and holding a luxurious car.	2.17
6	I begin to reserve money when I can not play an economic role for old age.	2.11
18	I want to envisage the children's life by remaining myself as an excellent father.	2.10
20	It is important for me to maintain and create a good human relationship for the abundant life in the future.	1.32
17	I position as a head of the family and my responsibility grow big.	1.13
23	I am anxious that I have to achieve something quickly.	1.12
39	I feel tired often.	1.07
25	I have tendency to think more deeply and logically.	1.00
10	I scare the sleeping with my wife and sorry for the wife.	-1.04
21	It is difficult for me to adapt rapidly changing society.	-1.28
34	I regret the life devoted me for the family.	-1.49
7	I look around the ancestor's tomb as well as finding place for my one.	-1.60
15	I prefer to stay at home rather than acting outside.	-1.91

러므로 제 1유형은 중년기의 위기 증상을 볼 수 없으며 더욱 완속한 삶을 향하여 자연스럽게 변화를 받아들이는 것으로 나타났다.

중년기에 접어들면서 배우자와의 관계, 자녀와의 관계에서 가정의 안정을 추구하고자 하였다.

이들은 40대에서 50대 초반으로 아직은 경제력이 있고 출가하지 않은 자식들과 함께 생활하고 있어 앞으로 있을지 모를 중년의 위기를 잘 극복하기 위한 프로그램이 필요하다. 즉 중년의 위기 극복 프로그램을 통하여 신체적 변화를 긍정적으로 받아들이고 건강관리를 위한 운동, 취미활동을 통해 자기 만족감을 높이고 신앙생활이나 사회봉사 활동을 통해 삶의 질을 향상시키는 것은 이들이 더욱 성숙해지도록 하는데 기여할 것이다.

제 2유형(체념형)은 50대 후반으로 중년기 후반이라고 볼 수 있으며 기억력의 감퇴와 소변, 배변의 어려움 등 신체적 변화를 경험하였다. 자신의 건강이 예전 같지 않으므로 자신의 삶, 가정생활에 아쉬운 점이 많고 심리적으로는 마음이 약해지고 용기도 줄었으며 소심해져 자신의 주장을 잘 내세우지 못하였다. 기가 죽고 자신감이 없어지며 쉽게 나서지 못하며 빠르게 변화하는 사회에 적응하지 못하였다. 또한 자신의 삶이 자녀들에게 모범이 되기를 원했지만 자신의 가치관을 심어주기에는 한계를 느끼고 있었다.

Kim(2002)의 연구에서 중년 남성들은 체력의 저하나 외모의 변화 의식, 건강에 대한 염려와 성생활에 대한 자신감 결여를 통해 신체적 변화를 자각하고 있다고 하였다. Lee(2003)의 연구에서도 중년 남성은 예전 같지 않은 몸을 인식하게 되고 문제를 회피한다든지 생각은 있어도 실제로 행동으로 옮기지 못하는 나약하고 체념하는 모습을 보여준다고 하였다. 이들은 중년의 위기를 겪고 있다고 할 수 있다.

제3유형(청춘형)은 중년으로 접어들면서 인생에서 무언가를 이루어야 한다는 조바심과 미련을 가지는 한편 아직은 젊고 건강하여 집에 있기보다는 사회생활에서 더 즐거움을 느끼며 단조롭고 딱딱한 일상에 얽매이기보다는 일상으로부터의 탈피를 꿈꿔 자신만의 자유와 여유를 만끽하고자 하는 유형이었다.

이 유형은 여유로운 삶을 희망하였으며 왕성한 사회활동과 여행 등을 하는 것이 정신건강에 이롭다고 생각하였다. 또한 신체적 변화를 덜 느끼고 노후에 관한 걱정도 아직은 멀게 느껴지고 권태로운 일상에서 벗어나 색다른 경험을 추구하였다. 사회활동으로 인한 음주, 흡연

의 기회가 많고 자신의 건강을 돌 볼 기회가 적어 만성 질환에 노출될 수도 있으므로 직장 내 건강 프로그램을 적용하거나 금연, 단주, 운동 등 건강에서의 긍정적인 측면을 잘 실천할 수 있도록 지지체계를 마련하는 것이 필요하다 하겠다.

또한 제 3유형에게는 중년기에서 부부관계의 중요성을 알려주어 배우자는 함께 노년기를 맞이할 친구이자 동반자라는 것을 인식하게 할 필요가 있다. 은퇴 후에 행복한 중년, 노년기를 맞이하기 위해서는 부부가 함께 할 수 있는 취미를 다양하게 개발하는 것이 중요하다.

본 연구의 결과를 종합할 때 중년 남성은 동우회와 같은 사회활동, 경제력을 가질 수 있는 재취업 프로그램의 개발 및 활성화 등을 통한 삶의 질 향상에 도움이 되리라고 사료된다.

## V. 결론 및 제언

본 연구는 Q방법론을 이용하여 중년 남성의 삶의 변화에 대한 주관적 구조를 파악함으로써 중년 남성이 경험하는 삶의 변화의 유형에 따른 간호 중재 개발을 위한 기초 자료로 활용하기 위함이다.

본 연구에서의 대상자 선정은 서울시에 거주하고 있는 중년 남성 25명을 대상으로 하였다. 중년 남성의 삶의 변화에 대한 Q 표본은 중년 남성이 인지하는 삶의 변화에 관한 진술문과 문헌고찰을 통해 구성된 문항 총 39개를 가지고 실시하였다. 대상자에게 Q진술문을 읽게 한 후 나이, 종교, 월평균 가계 소득, 동우회 및 봉사활동 여부, 배우자 직업 유무 등 인구사회학적 특성을 파악하기 위한 질문지를 작성하도록 하였다. 대상자가 Q 진술문들을 자신의 의견에 따라 강제 분포를 한 후 PC용 Quanl Program으로 처리하였다.

연구결과 중년 남성의 삶의 변화는 세 가지 유형으로 확인되었다.

제 1유형은 '성숙형'으로 축적되어 온 삶의 경험이 좀 더 논리적으로 사고하며 긍정적인 자아정체감을 형성하여 성숙한 인생으로의 변화를 경험하였다. 제 2유형은 '체념형'으로 50대 후반으로 중년기 후반이라고 볼 수 있으며 기억력의 감퇴와 소변, 배변의 어려움 등 신체적 변화를 경험하였다. 제3유형은 '청춘형'으로 중년으로 접어들면서 인생에서 무언가를 이루어야 한다는 조바심과 미련을 가지는 한편 아직은 젊고 건강하여 집에 있기보다는 사회생활에서 더 즐거움을 느끼며 단조롭고 딱딱한

일상에 얽매이기보다는 일상으로부터의 탈피를 꿈꿔 자신만의 자유와 여유를 만끽하고자 하는 유형이었다.

본 연구 결과를 통해서 중년 남성은 왕성한 사회·경제적인 활동들이 삶의 활력소를 주는 반면에 거부할 수 없는 나이에 신체적인 변화를 경험하면서 한 살이라도 젊었을 때 사회적인 활동들을 마음껏 즐기고 싶어한다는 것을 확인할 수 있었다.

따라서 중년 남성들의 신체적인 변화로 인해 초래될 수 있는 신체적·정신적 건강 문제에 대한 적절한 간호 중재가 절실히 요구되며, 올바른 사회생활을 유도할 수 있는 부부 동반 및 가족들이 함께 즐길 수 있는 놀이 문화 프로그램 개발이 요구된다.

## References

- Cho, B. H., Chung, O. B., & Yu, K. H. (1993). *Human development*. Seoul: KyomoonSa.
- Cho, B. S. (1998). *A Phenomenological Perspective and Discovery of Meaning in Mid-aged men's Experience of the change of body*; unpublished master's thesis, Ewha Womans University, Seoul, Korea.
- Elsie, W. (1982). The middle-aged adult. In P. M. Hill & P. Humphrey(Eds.) *Human growth and development through life: A nursing perspective*. New York: Wiley.
- Gillis, A. J. & Perry, A. (1991). The relationships between Physical Activity and Health Promoting behaviors in Mid-Life Women. *J Advan Nurs*, 16, 299-310.
- Kim, H. K. (1990). *Q Methodology unpublished manuscript*, Seoul National University, Department of Nursing in Seoul.
- Kim, J. S. (2002). The lived Experience of Male Mid-Life in Men. *Qualitative Research*, 3(2), 72-84.
- Kim, M. J. (2003). *Development of the Middle Years of one's life*, Seoul, Kyomunsa.
- Kim, Y. H. (1997). *A study on the Relations between health Conception, Benign, Prostatic Hyperplasia Symptoms and Quality of Life of mid-aged*, unpublished master's thesis, Ewha Womans University, Seoul, Korea.
- Korea National Statistical Office (2000). *Annually Statistics of Korea. 47*, Seoul: Korea National Statistical Office.
- Lee, J. I., Kim, K. H., Oh, S. H. (2003) Depression and Life Satisfaction of Middle-aged Man, *J Korean Acad of Adult Nurs*, 15(3), 422-431.
- Lee, S. O. (1996). Health promotion in mid-life. In Seoul National University(Eds.) *Health promotion in health care delivery system (69-76)*. Seoul: Hamhwa Press.
- Lee, S. Y. (2003). *Maintaing health of the middle-aged men-based on the grounded theory methods*. unpublished master's thesis, Hallym university, Chuncheon, Korea.
- Lee, Y. H. (1999). Analysis of Influencing Factors on Health Promotion Behavior in Middle-aged Men, *J Korean Acad of Adult Nurs*, 11(3), 557-569.
- Lee, Y. H. (2002). A study of Quality of life in Middle-aged Men, *J Korean Acad Nurs*, 32(4), 539-549.
- Park, Y. S. (1990). *Human development and Health promotion*. Seoul: SoomoonSa.

- Abstract -

## A Study on the Subjectivity of Change of Life in Middle Aged Men

Kim, Yoon-Sook\*, Jeon, Hye-Won\*\*

Jung, Yun\*\*Choi, Jee-Eun\*\*\*Kim, Boon-Han\*\*\*

**Purpose:** The purpose of the study was to investigate change of life in middle-aged men.

**Method:** The research method employed

\* Doctoral course, Department of Nursing, Hanyang University

\*\* Lecturer, Department of Nursing, Hanyang University

\*\*\* Professor, Department of Nursing, Hanyang University



Q-methodology. twenty-five participants rated 39 selected Q-statements on a scale of 1~9. The collected data were analyzed using pc-QUNAL software. **Result:** Principal component analysis identified 3 types of change of life in middle-aged men. The categories were labeled 'Mature-oriented', 'Effeminate-oriented', 'Juvenescence

-oriented'. **Conclusion:** We have found change of life in middle-aged men through this research. To setup and apply differences based on this result is needed

Key words : Middle-aged men, Change of life, Q-methodology