

한국 중년기 성인의 심리적 위기감 관련 변인에 대한 메타분석

전해옥* · 김아린** · 채명옥***

I. 서 론

1. 연구의 필요성

중년기는 성인초기에 달성한 과업을 바탕으로 사회에 공헌하고, 미래 세대를 이끌어 나가며, 가족 및 사회의 일원으로서 이 시기의 발달과업인 생산성을 획득할 수 있는 중요한 시기이다(Poole & Snarey, 2011). 중년기 성인은 자녀에게는 부모로서, 부모에게는 자녀로서의 역할을 하며, 심리적으로 과거, 현재, 미래를 재평가하고, 노화를 경험하며 인생의 유한성을 인식하면서 불안정하고 혼란스러운 심리 상태를 경험하게 된다(Lee & Wang, 2017). 특히 중년기에는 신체적 변화로 인한 갱년기 증상, 노화 및 건강문제 발생(Kim, Kim, Shin, Shim, & Oh, 2016)과 함께 현재까지의 삶에 대한 통찰, 자아에 대한 성찰, 미래의 삶에 대한 새로운 모색 등 심리적 변화를 경험하게 되어, 이로 인해 심리적 위기감을 나타낼 수 있다(Lee & Chung, 2007).

중년기의 심리적 위기감(psychological crisis)은

중년 시기에 삶을 살아가는 의미와 자신의 정체성 문제에 대한 고민뿐만 아니라 개인이 경험하는 허전함, 좌절감 등과 같은 부정적 정서를 모두 포괄하는 의미이며(Joung & Chae, 2016), 생의 전환기로서 이 시기에 적절하게 대처하지 못 할 경우 심각한 판단 착오, 우울, 인간관계 단절 및 자살과 같은 심각한 정신적 건강문제를 유발하게 된다(Williams, 1999). 2017년 통계청의 사회조사보고서 결과에 따르면, 연령별 사회적 관계망 측정에서 신체적, 심리적, 경제적 위기 상황에서 도움을 받을 수 있다고 응답한 비율이 30~39세 성인에서 62.9~88.8%인 것에 비해, 중년기에 해당하는 40~49세 성인은 53.9~84.9%, 50~59세 성인은 43.9~80.7%로 나타나, 사회적·경제적 활동이 활발한 시기임에도 불구하고 사회적 관계망이 좁아지고 있음을 알 수 있다(Statistics Korea, 2017).

2016년에 발간된 국민건강통계에 따르면, 30~39세 성인의 우울감 경험률이 10.3%인 것에 비해, 50~59세 중년 성인은 13.1%로 높아지고 있었으며(Ministry of Health and Welfare [MHW] & Korea Centers for Disease Control and Prevention [KCDCP],

* 청주대학교 보건의료과학대학 간호학과 부교수

** 청주대학교 보건의료과학대학 간호학과 조교수

*** 청주대학교 보건의료과학대학 간호학과 조교수(교신저자 E-mail: 7702cmo@cju.ac.kr)

• Received: 17 September 2018 • Revised: 29 October 2018 • Accepted: 19 November 2018

• Address reprint requests to: Chae, Myung-Ock

Department of Nursing, College of Health and Medical Sciences, Cheongju University
298 Daeseong-ro, Cheongwon-gu, Cheongju 28503, Korea
Tel: 82-43-229-7922 Fax: 82-43-229-8969 E-mail: 7702cmo@cju.ac.kr

2016), 27개 유럽 국가를 대상으로 한 연구에서 중년기 성인의 항우울제 복용률이 10%로 다른 연령대에 비해 가장 높게 나타났고, 40대 후반에서 최고점에 도달하는 것으로 확인되어(The Institute for the Study of Labor, 2011) 중년기의 우울과 같은 심리적 위기감이 신체적, 심리적 건강에 중요한 영향을 미치고 있음을 알 수 있다. 특히, 이러한 중년기 위기감이 제대로 관리되지 않을 경우, 자살생각에도 영향을 미치는데, 30~39세의 자살생각률이 3.7%인 것에 비해, 중년기에 해당하는 40~49세의 자살생각률은 4.2%, 50~59세는 6.4%로 나타나 연령이 높아질수록 증가하였으며(MHW & KCDCP, 2016), 실제 성인기에 해당하는 20~40세 미만의 자살률이 2015년 인구 10만 명당 13.2~25.5명인 것에 비해, 중년기에 해당하는 40~65세 미만의 자살률은 28.5~36.7명으로 연령이 높아질수록 자살률이 증가하고 있어(MHW, 2016) 중년기의 심리적, 정신적 건강이 매우 취약하며, 자살생각은 실제로 높은 자살률로 이어지고 있는 것으로 나타났다. 그러나 중년기 성인이 경험하는 심리적 위기감은 잘 극복할 경우 일과 가족 관계 및 노년의 삶에 긍정적 영향과 성취감 향상에 기여할 수 있기 때문에(Lu, 2011) 심리적 위기를 잘 대처할 수 있게 도와주는 것은 중요한 간호학적 중재전략이 될 수 있다.

선행연구에서 다루어진 중년기 성인의 심리적 위기감과 관련된 요인을 살펴보면, 중년기 성인의 심리적 위기감 극복을 위해 경제적인 요인 뿐 아니라, 부부관계, 부모-자녀관계 등 가족 간의 상호작용이 중요하고(Lee & Chung, 2007), 중년 남성의 경우 직업, 갱년기 증상, 주관적 건강상태 및 생활수준, 부모역할 스트레스(Lee & Chung, 2007), 성역할 태도, 무조건적 자기수용이 유의한 영향요인으로 나타났다(Kim, 2010). 특히 갱년기 증후군, 배우자와의 관계, 위기에 대한 대처행위가 중년기 심리적 위기감에 주요 영향요인이 되는 등(Kim, Jang, & Jung, 2014), 신체적, 심리적, 경제적 요인 등 다양한 측면의 영향을 받는 것으로 파악되었다. 또한, 중년기 위기감 관련 사회경제적 변수를 성별에 따라 비교한 국내 연구 결과를 보면, 남성은 건강, 수입, 교육의 순으로, 여성은 건강, 수입의 순으로 중년기 위기감에 영향을 주는 것으로 나타났다(Kim & Yoon, 1993). 외국의 중년기 성인의 심리적

위기감 관련 연구에서는 51~60세 독일 남성의 심리적 위기는 건강에 대한 문제, 불안의 증가, 탄력성(resilience) 및 자아존중감 감소와 관련이 있으며(Beutel, Glaesmer, Wiltink, Marian, & Brähler, 2010) 일본 중년기 성인의 심리적 위기에서 우울증에 대한 사회적 지지의 스트레스 완충효과가 있었으며, 이는 성별에 따른 차이가 있는 것으로 보고되어(Takizawa et al., 2006), 국외 연구에서도 중년기 성인의 신체적, 심리적 건강을 위해 심리적 위기감과 관련된 대처 방법 및 영향요인에 대한 연구가 이루어지고 있었다. 이와 같이 인구사회적 요인인 직업, 교육, 경제력, 신체적 요인인 건강상태, 사회-관계적 요인인 부부 및 부모-자녀의 지지, 사회적지지, 인지-행동적 요인인 탄력성, 자아존중감 등은 심리적 위기감을 극복할 수 있도록 도움을 주는 방어변인으로 작용하는 반면, 심리적 요인인 부모역할 스트레스, 불안, 신체적 요인인 갱년기 증상, 인지-행동적 요인인 성역할 태도 등은 심리적 위기감을 가중시키는 위험변인으로 확인되었다. 그러므로 중년기 성인의 심리적 위기감 관련 변인을 다각적이고 종합적으로 분석하는 것은 중년기 성인이 심리적 위기감을 효율적으로 대처할 수 있는 중재 프로그램을 계획하는데 기초자료를 제공할 수 있다는 점에서 의미가 있다.

최근까지 국내 중년기 성인의 심리적 위기감 관련 연구는 양적으로 증가를 하였지만, 표본이 되는 대상자를 중심으로 연구자의 개인적 선택에 따라 몇 개의 변인으로 이루어진 단면적인 연구로 진행되어 왔고, 동일한 변인임에도 상이한 결과를 제시하여 통합적인 이해에 어려움이 있었는데, 중년 남성의 경우 연령(Lee & Chung, 2007; Kim, 2010), 직업(Lee & Chung, 2007; Kim, 2010), 월소득(Lee & Chung, 2007; Kim, 2010; Kim et al., 2014), 종교(Kim, 2010; Kim et al., 2014) 등은 동일한 변인이지만, 개별적인 연구에 따라 심리적 위기감에 미치는 영향이 유의하게 또는 유의하지 않게 나타나는 것을 확인할 수 있었다. 또한, 국내 중년기 성인을 대상으로 수행된 메타분석 선행연구는 비만관리 프로그램(Kim, Hong, Park, Ko, & Na, 2016) 댄스 및 운동(Kim & Oh, 2017) 등과 같은 신체적 건강 중재 프로그램의 효과를 파악하는 제한적인 연구로, 중년기 성인의 심리적인 건강 향

상을 위해 심리적 위기감 관련된 연구결과를 체계적으로 분석하며 객관적이고 종합적인 결과를 도출하기 위한 메타분석 연구는 부족한 실정이었다. 이에 따라 본 연구는 최근 30년 동안 한국 중년기 성인을 대상으로 수행된 학위논문 및 학술지 논문 중 심리적 위기감 관련변인들에 대한 메타분석을 실시하여, 추후 중년기 성인의 심리적 위기감을 감소시키고, 효과적으로 관리할 수 있는 간호중재 연구의 방향을 제시하고자 한다.

2. 용어 정의

1) 중년기 성인

중년기는 청년기와 노년기 중간의 발달단계로, 인간의 일생은 연속적인 발달 및 변화 과정에 있기 때문에 중년기를 명확하게 구분하는 것은 단순하지 않다(Lee & Chung, 2007). 게다가 중년기를 구분할 때, 생활연령(chronological age)뿐만 아니라 심리적·생물학적·사회적 및 자각 연령을 모두 고려해야 하나, 이에 대한 개별적인 측정이 어렵다(Kim, 2010). 이와 같은 이유로, 중년기를 가장 보편적인 생활연령 기준에 따라 40~59세 또는 60세로 정의하거나(Lee & Chung, 2007; Kim et al., 2014), 35~60세로 설정하는(Kim, 2010) 등 다양하게 그 연령 범위를 제시하고 있다. 따라서 일반적으로 중년의 신체적 변화가 두드러지게 나타나는 40세부터 은퇴를 하게 되는 60~65세를 중년기로 보는 것에 무리가 없다는 근거에 따라(Kim et al., 2016), 본 연구는 결혼 여부나 자녀의 연령, 사회적 지위와 상관없이 생물학적 나이로 중년기를 설정하여 40세 이상 65세 미만의 연령을 대상으로 하였다.

2) 심리적 위기감

중년기는 신체적으로 노화가 진행되고, 자녀가 독립하기 시작하면서 가족구조에 새로운 변화가 일어나는 전환기로서, 이 시기의 심리적 위기감이란 개인이 중년이 되었을 때 삶의 의미와 정체성에 대한 의문, 삶에 대한 공허함, 절망감, 참체감, 무기력감 같은 부정적인 정서를 경험하면서 삶의 재조정에 임하게 되는 상태를 의미한다(Joung & Chae, 2016).

3. 연구 목적

본 연구의 목적은 한국 중년기 성인을 대상으로 한 심리적 위기감 관련 논문들을 메타분석하여 심리적 위기감 관련 주요 변인들의 효과를 통계적으로 계량화하는 것에 있으며, 구체적인 목적은 다음과 같다.

- 한국 중년기 성인의 심리적 위기감 관련 연구 특성을 파악한다.
- 한국 중년기 성인의 심리적 위기감 방어 변인들의 상관관계수 효과크기를 산출한다.
- 한국 중년기 성인의 심리적 위기감 위험 변인들의 상관관계수 효과크기를 산출한다.

II. 연구 방법

1. 연구 설계

본 연구는 한국 중년성인의 심리적 위기감 관련 주요 변인들의 효과를 종합하고자 실시된 체계적 문헌고찰 및 메타분석 연구이다.

2. 윤리적 고려

본 연구는 문헌을 대상으로 한 메타분석 연구로 연구 시작 전 연구주제, 목적, 연구방법을 포함하는 전반적인 연구계획에 대하여 연구자 소속 대학의 기관생명윤리위원회에 심의면제신청을 하여, 승인(No. 1041107-161228-HR-008-08)을 받은 후 연구를 진행하였다.

3. 문헌검색 방법

본 연구는 코크란연합(Cochrane collaboration)의 체계적 문헌고찰 핸드북 및 PRISMA (preferred reporting items for systematic reviews and meta-analysis) 그룹이 제시한 체계적 문헌고찰 보고 지침에 따라 수행되었다. 본 연구의 문헌검색을 위해 연구의 특성을 PICO (participants, intervention, comparisons, outcomes)의 핵심질문에 따라 구체화 하되, 본 연구는 중재의 효과를 종합적으로 검증하고자 실시된 연구가 아니기 때문에, 중재(intervention)와

대조군(comparisons)을 제외하고, 연구대상(participants)은 40세부터 65세미만의 중년 남성과 여성, 결과(outcomes)변수로 심리적 위기감을 본격적인 문헌 탐색 수행 전에 설정하였다. 한국 중년성인을 대상으로 심리적 위기감 관련 변수에 대해 메타분석하기 위해, 국내 데이터베이스인 한국연구정보서비스(Research Information Sharing Service [RISS]), 한국학술정보서비스(Korean studies Information Service System [KISS]) 및 국회전자도서관(National Assembly Digital Library), 총 3개의 학술연구정보를 활용하여 논문을 온라인 검색하였으며, 자료검색의 검색어는 '중년 AND 위기감'의 검색 식을 사용하여 검색하였다. 국외저널에 게재된 한국 중년성인의 관련 논문이 있을 수 있음을 고려하여, 국외 데이터베이스인 CINAHL과 PubMed를 이용하여 검색하였으며, 검색어는 'Korea & middle aged adult & psychological crisis'였다. 데이터베이스 검색은 심리적 위기감과 관련된 연구논문이 처음 등장한 1986년 이후부터 2016년 10월 3일까지 발행된 모든 문헌을 검색하였다. 논문의 게재유형은 출판편차(publication bias)를 피하기 위해 저널과 학위논문을 모두 포함하였는데, 출판편차란 결과가 유의하지 않게 나타남으로써 게재가 되지 못한 연구들이 메타분석 대상 논문에서 제외되어 종합적인 메타분석의 결과가 왜곡될 수 있음을 의미하며, 출판된 연구의 경우 그 결과가 통계적으로 유의할 가능성이 높아 메타분석의 대상 논문으로 사용될 확률이 높기 때문이다(Borenstein, Hedges, Higgins, & Rothstein, 2009). 그러므로, 본 연구는 표본 오류(sampling bias)에 의한 출판편차를 최소화하기 위해 출판된 논문 뿐만 아니라 학위논문도 메타분석에 포함하였다.

4. 문헌 선택과정

각 데이터베이스에서 RISS 116편, KISS 17편, 국회전자도서관 88편, CINAHL 2,751편, PubMed 7편으로 검색된 총 2,979편의 문헌이 검색되었다. 데이터베이스에서 검색된 2,979편 문헌 중 중복된 문헌 94편을 제거하였다. 이후 선택된 문헌 2,885편의 제목 및 초록 검토를 통해 핵심질문에 따른 선택 또는 배제기준에 맞춰 선택하였으며, 한국 중년의 심리적 위기감과

관련 없는 연구 2,784편을 제외하고, 중재연구 15편, 특정집단(종교인, 자활보호대상자, 특정중재참여자, 중국인 포함 비교연구, 부부)을 대상으로 한 연구 20편을 제외하였다. 특히 부부를 대상으로 한 논문의 경우 부부의 위기감을 다루거나 부부관계를 반영한 가족위기감에 초점을 두고 있어, 본 연구의 목적에 따라 중년 성인 개인의 중년기 위기감을 평가하기에는 어려움이 있다고 판단하여 제외하였다. 그리고 상관관계연구가 아닌 경우 7편, 질적 연구인 경우 2편, 학술대회발표 논문으로 초록만 있는 경우 1편을 제외하였다. 선택된 56편은 문헌의 전문을 확인하여 핵심질문을 중심으로 다시 선별하였고, 40세 미만 대상자가 연구에 포함된 15편, 연구결과에 심리적 위기감의 상관계수 값이 제시되지 않은 연구 7편, 심리적 위기감 하위영역의 상관계수만 보고된 경우 8편을 제외하였다. 상관관계조사연구에서 연구의 질 평가 항목 중 사정도구의 타당성이 중요하기 때문에, 심리적 위기감 측정도구 사용이 부적절한 경우(도구의 일부 하위항목만을 채택하여 측정하거나, 제목과 다르게 심리적 위기를 직접적으로 측정하지 않은 연구) 3편을 제외하여 최종 23편의 논문이 선택되었다. 본 연구의 참여자 3인이 독립적으로 문헌을 검색 및 검토한 하고, 합의과정을 거쳐 문헌을 선택하였으며, 의견이 불일치하게 되면 원문을 함께 검토하여 논의를 통해 최종 결정하였다. 자세한 문헌 선택과정은 흐름도로 제시하였다(Figure 1).

5. 자료 분석 방법

본 연구에서 선정된 논문은 심리적 위기감과 관련된 변인을 메타분석하기 위한 연구로 선행연구에서 사용되었던 상관관계 연구 질 평가 도구(quality assessment and validity tool for correlational studies)(Cummings, 2008)를 적용하여 연구들의 질 평가를 시행하였다. 이후 Comprehensive Meta Analysis 3.0 프로그램을 사용하여 자료 분석을 실시하였고, Q 검정으로 선택된 문헌들 사이의 동질성을 검정하였으며, 각 연구의 효과크기를 병합한 평균 효과크기를 산출하였다. 동질하지 않은 경우는 각각의 연구의 대상자들 사이의 변동과 개별 연구의 이질성을 감안해 가중치를 다시 설정하는 임의효과 모형(random effects

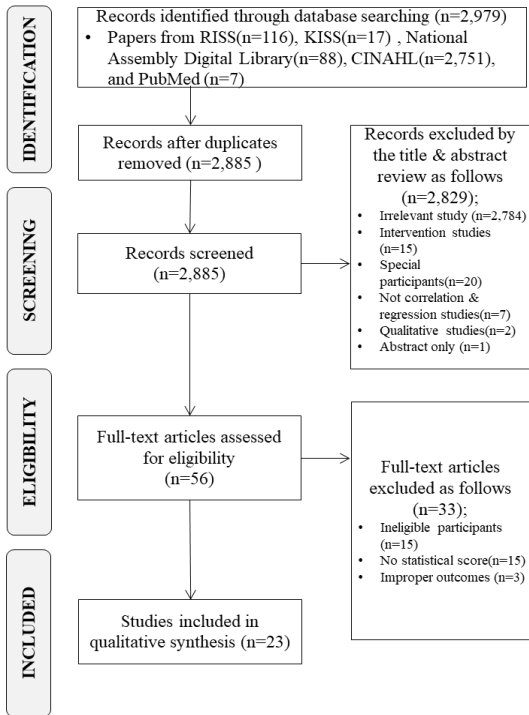


Figure 1. Flow Diagram of Article Selection

model)을 사용해 평균 가중 상관계수(mean weighted correlational coefficient)를 산출하였고, 동질한 경우는 고정효과 모형(fixed effects model)을 이용해 평균 가중 상관계수를 산출하였다(Borenstein et al., 2009). 상관계수 r은 Fisher's Z로 변환하여 제시하였는데, 이는 Fisher's Z 값이 r보다 정규분포를 따르기 때문이며, 효과크기의 해석은 0.1은 작은 효과크기, 0.3은 중간 효과크기, 0.5는 큰 효과를 의미한다(Borenstein et al., 2009; Cohen, 2011). 또한 포함되는 연구의 수가 적어도 2건 이상인 경우 평균효과 크기 산출을 위한 분석에 포함하였다. 출판편차(publication bias)는 각각의 연구에서 측정된 처리효과(X축)와 해당하는 연구의 정밀함을 나타내는 기준(표본 수 혹은 표준오차)(Y축)을 가지고 그런 갈때기 그림(funnel plot)과 안전계수(fail-safe number, Nfs)를 확인함으로써 검증하였다.

6. 문헌 질 평가 및 결과

본 연구에서는 상관관계 연구 질 평가 도구(Cummings, 2008)를 사용해 각 연구의 질 평가를 실시하였다. 본 도구는 연구디자인 2개, 표본추출 4개, 측정에 관한 문항 5개, 통계분석 문항 2개, 총 13개 문항으로 구성되어 있고, 각 문항별로 '예'라고 응답하면 1점, '아니오'라고 응답하면 0점으로 평가하도록 하고 있다. 총 13개 문항에서 12개는 각 문항에 0점 또는 1점으로 평가하게 되어있으나 종속변수에 해당하는 중년 위기감 측정 시에는 자가보고 또는 자기기입이면 1점, 독립적 관측이면 2점으로 평가하여 총점의 범위가 0~14점이다. 총점의 범주는 0~4점은 문헌의 질이 '낮음(low)', 5~9점은 '중간(medium)', 10~14점은 '높음(high)' 3개로 판단된다.

질 평가 결과 총 23개의 연구 모두 질적 수준이 '중간' 정도의 연구로 나타났으며, 질적 수준이 '낮음'으로 평가된 연구는 없는 것으로 분석되었다. 질적 수준이 '중간'으로 평가된 논문이라도 14점 만점에 9점이 1편, 8점이 9편, 7점이 9편으로 평가되었다. 질 평가의 구체적인 항목 중에서 취약한 것으로 나타난 영역은 첫째, 전향적 연구인지, 연구대상을 선정하는 과정에서 확률적 방법 등을 사용하였는지 여부를 확인하는 문항의 경우로, 최종 선정된 연구 모두 전향적 연구가 아니었고, 임의추출방법을 사용하였다. 둘째, 극단치 조정과 관련해 해결방법을 제시한 연구는 1편뿐이었으며, 셋째, 표본 수를 적합한 통계적 방법에 근거하여 산정하고 제시한 연구는 4편에 불과하였다. 반면 분석에 포함된 모든 연구가 신뢰도와 타당도를 갖춘 측정도구를 사용하였고, 심리적 위기감 측정 도구의 내적 타당도가 0.7 미만으로 나타난 경우는 1편에 불과하였다. 연구에 대한 질 평가는 참여자 3인이 독립적으로 실시하였고, 의견이 불일치한 문항은 논의를 통해 재평가하는 과정을 수행함으로써 문헌의 질을 최종 결정하였으며, 그 결과 선택된 논문 중 문헌의 질이 '낮음'으로 확인되면 본 연구에서 제외하고자 했으나 해당되는 문헌이 없는 것으로 나타났다.

7. 출판편차에 대한 검증

본 연구에서는 Comprehensive Meta-Analysis version 3.0을 사용해 갈때기 그림(funnel plot)과 안

전계수를 통한 출판편차(publication bias)를 검토하였다. 출판편차 검정을 위해 우선 Funnel plot 상 삼각형이 대칭을 이루는가를 확인하였는데, 심리적 위기감 관련 방어변인과 위험변인의 각 요인별로 출판편차를 검토한 결과 각 요인별로 포함된 연구가 10개미만으로 적어서 Funnel plot으로는 비대칭성여부를 판단하기 어려웠다. 안전계수의 경우 유의하지 않게 나타난 연구를 몇 편 추가하게 되었을 때 연구의 결과가 역전될 수 있는지를 의미하는 계수이며, 그 숫자가 커질수록 출판편차에서 안전하다는 것을 나타낸다. 이에 안전계수(fail safe number)를 검토한 결과, 본 연구에서는 방어변인의 인구사회학적 요인 199개, 심리적 요인 495개, 신체적 요인 262개, 사회-관계적 요인 1,299개, 인지-행동적 요인 3,429개로 총 방어변인의 안전계수는 1,883개로 출판편차로부터 안전함을 알 수 있었다. 또한 위험변인의 심리적 요인 1,336개, 신체적 요인 553개, 인지-행동적 요인 6개로 총 방어변인의 안전계수는 3,969개로 출판편차로부터 안전한 것으로 파악되었으나, 인지-행동적 요인에 포함되는 변수인 성격역할 태도는 단일 변수로써 해당 영역에 포함되는 연구수가 3편으로 적어 출판편차가 있을 수 있어, 이에 대한 해석의 주의를 요구된다. 그러나 전반적으로 높은 수준의 안전계수를 확보하고 있어, 출판편차의 가능성을 배제할 수 있다(Figure 2).

III. 연구 결과

1. 한국 중년기 성인의 심리적 위기감 연구 특성

본 연구에서 한국 중년기 성인의 심리적 위기감과 관련된 변수의 상관관계를 조사한 연구에서 학회지 게재 여부, 참여 대상자 수, 성별, 분석에 사용된 관련 변수, 심리적 위기감 측정도구, 질 평가 점수를 분석하였다. 학회지에 게재된 문헌은 전체 23편 중 14편(60.9%)이었으며, 조사 대상자 수는 100명에서 1635명까지 다양하였다. 조사 대상자의 성별은 남성인 경우가 13편(56.5%)으로 가장 많았고, 여성은 7편(30.4%), 남성과 여성인 경우는 3편(13.0%)이었다. 선택된 문헌에서 다루어진 관련 변수로는 주관적 건강상태, 생활스트레스, 갱년기 증상이 각각 5편의 연구에서 다루어졌고,

교육수준, 소득수준이 각각 4편, 연령, 사회적 지지, 부부관계, 자녀와의 관계, 자아정체감, 성격태도가 각각 3편씩의 연구에서 다루어졌다. 심리적 위기감 측정에 사용된 도구는 Mid-Life Crisis Scale이 13편(56.5%), Psychological Sense of Crisis Scale이 8편(34.8%)이었다. 질 평가 점수는 14점 만점에 최저 6점에서 10점까지로 다양하였으나 8점 이상이 19편으로 상관관계연구에 있어 우수한 수준의 문헌들로 평가되었다(Table 1).

2. 한국 중년기 성인의 심리적 위기감 관련 방어변인

본 연구에서는 적어도 2편 이상의 연구에서 분석된 변수만으로 제한하여, 동질하지 않은 경우는 각 문헌의 연구대상자들 사이의 변동과 개별 연구의 이질성을 고려해 가중치를 다시 설정하는 임의효과 모형(random effects model)을 사용하였고, 동질하면 고정효과 모형(fixed effects model)을 이용해 평균 가중 상관계수를 Fisher's Z로 변환하여 효과크기를 산출하였다.

본 연구에서 한국 중년기 성인의 심리적 위기감 관련 방어변인의 상관계수의 효과크기는 -0.28로 나타났다. 방어변인에서 요인별로 효과크기를 살펴보면, 심리적 요인(-0.67), 인지-행동적 요인(-0.34), 신체적 요인(-0.31), 사회-관계적 요인(-0.29), 인구사회적 요인(-0.09) 순이었다. 각 요인 별 하위 변수의 효과크기를 살펴보면, 인구사회적 요인에는 교육수준(-0.14), 종교활동 참여 수준(-0.09), 월소득 수준(-0.08), 연령(-0.04)순이었고, 심리적 요인은 삶의 만족도(-0.68), 심리적 안녕감(-0.67) 순이었다. 신체적 요인에는 주관적 건강상태가 -0.31의 효과크기를 나타냈고, 사회-관계적 요인에는 사회적 지지(-0.36), 부부관계(-0.33), 자녀와의 관계(-0.28), 부모와의 관계(-0.19) 순으로 효과크기가 나타났다. 인지-행동적 요인에서는 자기분화(-0.86), 자아정체감(-0.55), 일에 대한 정체성(-0.46), 자기효능감(-0.41), 외모에 대한 정체성(-0.38) 순이었다(Table 2).

3. 한국 중년성인의 심리적 위기감 관련 위험변인

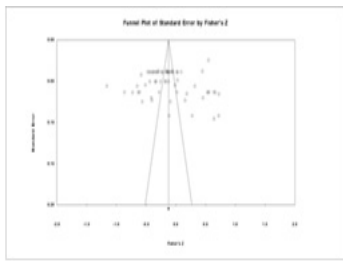


Figure 2-A. Overall Studies

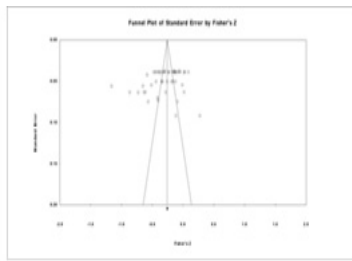


Figure 2-B. Defensive Variables

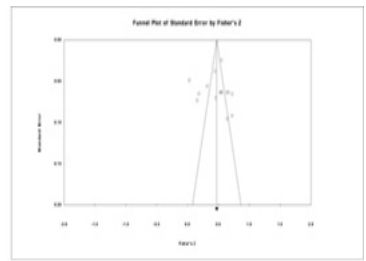


Figure 2-C. Defensive Variables

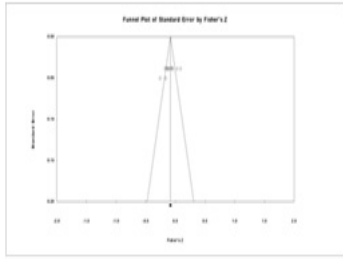


Figure 2-D. Demographic Factors (Defensive)

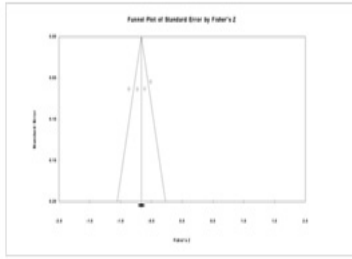


Figure 2-E. Psychological Factors (Defensive)

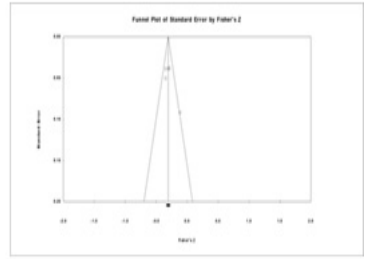


Figure 2-F. Physical Factors (Defensive)

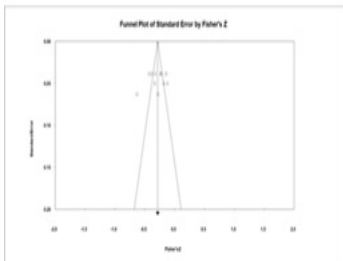


Figure 2-G. Social Relational Factors (Defensive)

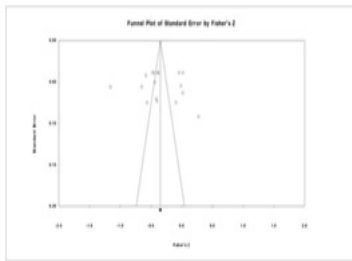


Figure 2-H. Cognitive & Behavioral Factors (Defensive)

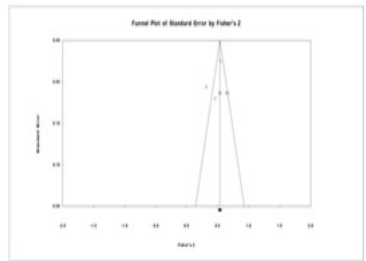


Figure 2-I. Psychological Factors (Risk)

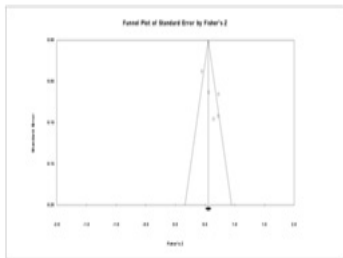


Figure 2-J. Physical Factors (Risk)

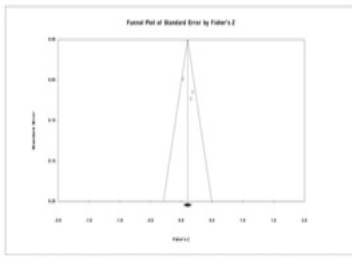


Figure 2-K. Cognitive & Behavioral Factors (Risk)

Figure 2. Funnel Plot for Publication Bias

본 연구에서 한국 중년기 성인의 심리적 위기감 관련 위험변인의 상관계수의 효과크기는 0.48로 나타났다. 위험변인에서 요인별로 효과크기를 살펴보면, 신체적 요인(0.61), 심리적 요인(0.53), 인지-행동적 요인(0.10) 순이었다. 각 요인 별 하위 변수의 효과크기를 살펴보면, 신체적 요인에는 갱년기증상이 0.61, 심리적

요인은 생활스트레스(0.57), 성역할스트레스(0.37) 순 이었고, 인지-행동적 요인에서는 성역할 태도가 0.10의 효과크기를 나타냈다(Table 2).

IV. 논 의

Table 1. Summary of Characteristics of Studies Included Meta-Analysis

Author(yr)	Publication	Sample size	Gender	Related variables	Scale	Quality
Byeon (2016)	No	181	Female	Self-differentiation, stress coping behaviors	Mid-life Crisis Scale	8
Byun et al. (2013)	Yes	189	Male	Self-efficacy, sex-role attitude	Mid-life Crisis Scale	8
Chae & Joung (2016)	Yes	1635	Male & Female	Psycho-social maturity, Stressful life event	Mid-life Crisis Scale	8
Choi (2012)	No	419	Male	Men' gender role, marital intimacy	Psychological sense of crisis scale	7
Choi & Park (2011)	Yes	321	Male	Personal self-consciousness, public self-consciousness, self-consciousness for social anxiety, gender role stress	Mid-life Crisis Scale	7
Eom & Chung (2001)	Yes	352	Male & Female	Strategies of selection, optimization and compensation	Mid-life Crisis Scale	7
Hwang (2016)	No	336	Female	Self-reflection, life satisfaction	Mid-life Crisis Scale	7
Jung (2013)	No	501	Male	Self-reflection, psychological well-being	Psychological sense of crisis scale	6
Kim et al. (2014)	Yes	121	Male	Coping behaviors, climacteric symptoms, subjective health status	Mid-life Crisis Scale	8
Kim & Kim (2001)	Yes	394	Female	Education, income, religion, health condition, social intimacy, social support, marital relations parent-child relations, ego-identity, quality of life	Mid-life Crisis Scale	8
Kim (2006)	No	250	Female	Life satisfaction, health stress, family stress, economic stress, role stress, family support, support of other people	Mid-life Crisis Scale	7
Kim & Park (1989)	Yes	660	Male & Female	Age, family income, education, work-identity, ego-identity for appearance, ego-identity for personal relationship, marital relationship, religious activity, health status, relation of children, relation of elderly parents, self-awareing age, husband's occupation, specialized job, confidence in care giving	Mid-life Crisis Scale	8

Table 1. Summary of Characteristics of Studies Included Meta-Analysis (Continued)

Author(yr)	Publication	Sample size	Gender	Related variables	Scale	Quality
Kim & Kim (2016)	Yes	111	Male	Depression	Psychological sense of crisis scale	9
Kim (2010)	No	237	Male	Men's gender role, unconditional self acceptance	Psychological sense of crisis scale	7
Kim (2015)	No	248	Male	Interpersonal communication competence, psychological well-being	Mid-life Crisis Scale	7
Kwon (2006)	Yes	252	Male	Climacteric symptoms	Crisis of middle aged	7
Lee & Chung (2007)	Yes	695	Male	Age, educational level, monthly income, subjective health perception, climacteric symptom, subjective living level, economic preparation for the aged, marital satisfaction parental stress, bearing burden for elderly parents	Psychological crisis scale	7
Oh et al. (2000)	Yes	558	Female	Ego-identity	Mid-life Crisis Scale	6
Park et al. (2004)	Yes	100	Female	Health locus of control	Mid-Life Crisis Scale	5
Park (2015)	Yes	205	Male	Self-efficacy, gender role stress	Psychological sense of crisis	8
Park (2010)	No	321	Female	Self-identity, self-differentiation	Psychological sense of crisis scale	8
Seo et al. (2016)	Yes	112	Male	Climacteric symptoms, hardiness	Mid aged crisis	8
Seo (2015)	No	235	Male	Climacteric syndrome, Job stress, maladaptive cognitive emotion regulation strategies, adaptive cognitive emotion regulation strategies	Psychological sense of crisis	7

Table 2. Effect Size of Defensive and Risk Variables related to Psychological Crisis

Variables	Factors	Specific variables	K*	Q	p	ES [†]	95%CI [‡]	SE [§]	Fail safe n
Defensive variables	Demographic factor	Age	3	5.86	.053	-.04	-.09~.00	.02	
		Education level	4	4.10	.025	-.14	-.18~-.10	.02	
		Income	4	32.04	<.001	-.08	-.22~.05	.07	199
	Psychological factor	Religious activity	2	2.70	.100	-.09	-.14~-.03	.03	
		Subtotal	13	55.16	<.001	-.09	-.14~-.04	.02	
	Physical factor	Psychological well-being	2	1.72	.190	-.67	-.75~-.58	.05	
		Life satisfaction	2	17.51	<.001	-.68	-1.03~-.34	.18	495
	Social-relational factor	Subtotal	4	19.24	<.001	-.67	-.83~-.52	.08	
		Subjective health status	5	6.15	.188	-.31	-.34~-.27	.02	262
		Social support	3	31.66	<.001	-.36	-.63~-.10	.14	
	Cognitive & Behavioral factor	Marital relationship	3	13.16	.001	-.33	-.45~-.20	.06	
		Relation of elderly parents	2	2.86	.091	-.19	-.24~-.13	.03	1,299
		Relation of children	3	16.73	<.001	-.28	-.42~-.14	.07	
Subtotal		11	82.03	<.001	-.29	-.37~-.22	.04		
Random effects	Self-differentiation	2	40.28	<.001	-.86	-1.44~-.28	.30		
	Self-reflection	2	0.13	.720	.003	-.08~.08	.04		
	Ego-identity	3	8.65	.013	-.55	-.67~-.44	.06		
	Self-efficacy	2	0.01	.936	-.41	-.51~-.31	.05	3,429	
	Stress coping behaviors	2	9.51	.002	.09	-.27~.45	.18		
	Appearance identity	2	0.04	.834	-.38	-.44~-.33	.03		
	Identity for personal relationship	2	1.18	.277	-.01	-.06~.04	.03		
	Work identity	2	0.20	.656	-.46	-.51~-.41	.03		
	Subtotal	17	578.14	<.001	-.34	-.48~-.20	.07		
	Over all	50	1226.18	<.001	-.28	-.35~-.22	.03	1,883	
Psychological factor	Gender role stress	2	2.36	.125	.37	.29~.46	.04		
	Life stress	5	4.61	.330	.57	.53~.61	.02	1,336	
	Subtotal	7	23.00	.001	.53	.45~.61	.04		
Physical factor	Climacteric symptoms	5	18.87	.001	.61	.48~.74	.06	563	
	Cognitive & Behavioral factor	3	4.40	.111	.10	.03~.17	.04	6	
Random effects	Over all	15	181.96	<.001	.48	.37~.58	.05	3,969	

* K: Number of the effect size, † ES: Effect size, ‡ CI: Confidence interval, § SE: Standard error

본 연구는 한국 중년기 성인의 심리적 위기감 관련 변인에 대한 체계적 문헌고찰과 메타분석을 실시하여, 방어 및 위험변인을 파악하고 그 효과를 통계적으로 계량화하기 위해 시도되었다. 탐색된 2,979개 문헌 중 최종 23개 문헌이 선택되었는데, 선택된 논문은 1989년부터 2016년까지 다양하게 분포되어 있으며, 2010년 이후의 논문도 13편도 포함되어 1986년도에 중년의 심리적 위기감 관련 연구 논문이 국내에서 처음 보고된 이래 현재까지 꾸준히 연구되고 있음을 확인할 수 있었다. 선택된 문헌의 상관관계 연구에 대한 질 평가 결과, 모든 연구가 중간 정도 이상의 질적 수준을 보였고, 대부분의 연구가 신뢰도와 타당도가 검증된 도구를 사용하였다. 본 연구에서 선택된 문헌에서 중년기의 심리적 위기감을 측정하기 위해 사용된 도구를 살펴보면, Kim과 Yun (1993)의 Mid-Life Crisis Scale을 가장 많이 사용한 것으로 파악되었는데, 이 도구는 6개 하위 요인인 자녀 관계, 결혼 불만족도, 정서적 위기감, 개별화 과정, 직업 불만족도, 활력의 상실감의 총 67개 문항으로 구성되어 있다. 그러나 이 도구는 문항 수가 많고 응답 시간이 길어 원 도구를 그대로 사용하기보다는 일부 문항을 선별하여 사용하거나, 수정·보완하여 사용하는 경우가 많았다. 따라서 보다 간결하면서도, 중년기 심리적 위기감 개념을 포괄할 수 있는 타당도가 높은 도구가 개발될 필요가 있다. 한편, 질 평가 결과, 대부분의 연구에서 대상자 표집 시 임의추출방법을 사용하였고, 표본 수 산정에 대한 근거를 제시하지 않았는데, 연구 결과의 일반화 가능성과 신뢰성을 높이기 위해 대표성을 가진 표본 추출 방법 및 적절한 표본 크기 산출에 대해 연구 설계 단계부터 과학적이고, 체계적으로 계획할 필요가 있음을 알 수 있다.

2016년 한국의 중위연령은 41.8세로, 40~64세 중년기에 해당되는 인구는 전체 인구 중 약 39.1%를 차지하고 있다(Statistics Korea, 2016). Erikson의 심리사회 발달 단계에 의하면, 중년기는 생산성(generativity) 대 침체(stagnation)의 단계로, 이 시기에 가족을 양육하거나 더 나은 사회를 위해 일함으로써 생산성을 획득할 수 있으나, 자기중심적이거나 사회를 돕지 못하여 생산성을 성취하지 못하게 되면 침체감으로 이어질 수 있으므로(Poole & Snarey, 2011), 이들이 생애 전환기에 맞게 되는 심리적 위기에 적절하

게 대처하고, 건강하게 극복해나갈 수 있도록 방어요인을 강화하고, 위험요인을 감소시키고자 하는 노력이 필요하다. 이에 중년기 심리적 위기 대처 프로그램 개발에 과학적 근거를 제시하고자 본 연구에서는 한국 중년기 성인을 대상으로 시행된 연구 결과에서 심리적 위기감과 관련된 변인들을 탐색하고, 주요 변인들의 효과를 확인하였다.

본 연구 결과, 중년기 심리적 위기감 관련 방어변인의 전체 효과크기는 -0.28 로 중간 정도의 효과크기를 보였다(Cohen, 2011). 각 방어변인의 효과크기를 보면 심리적 요인(-0.67)은 큰 효과크기, 인지-행동적 요인(-0.34), 신체적 요인(-0.31), 사회-관계적 요인(-0.29)은 중간 정도의 효과크기, 인구사회적 요인(-0.09)은 작은 효과크기를 나타냈다.

먼저 심리적 요인은 심리적 위기감과 관련성이 가장 높은 방어변인으로, 세부적으로 삶의 만족도 및 심리적 안녕감이 포함된다. 미국에서 1994년부터 최근까지 성인 7,000여명을 대상으로 시행한 국가적 종단 연구인 Midlife in the United States (MIDUS) 연구 결과, 40대는 20대부터 80대 중에서 현재 삶에 대한 만족도가 가장 낮은 시기이자, 미래에 대한 삶의 만족도가 급감하는 시기로 나타나(Lachman, Teshale, & Agrigoroaei, 2015) 이 시기에 심리적 건강이 취약하다는 것을 유추할 수 있다. 선행연구에서 삶의 의미가 증가할수록 중년기 위기감은 감소된다고 보고된 바(Chang, 2018), 중년기 성인이 자신의 삶의 의미를 찾고, 자신의 현실에 대해 재확인할 수 있도록 지지함으로써 삶의 만족도를 높이고, 미래에 대한 불확실성을 감소시켜 심리적 위기에 적절하게 대처할 수 있도록 중재할 수 있을 것이다.

인지-행동적 요인은 심리적 위기감에 중간 정도의 효과크기를 보이는 방어요인으로, 세부적으로는 자기분화, 자아정체감, 일에 대한 정체성, 자기효능감, 외모에 대한 정체성 등이 있었다. 선행연구에서(Beutel et al., 2010) 중년기 성인은 이전 시기에 비해 불안은 증가하는 반면, 탄력성과 자아정체감은 감소되는 양상을 보이며, 탄력성과 자아정체감 감소는 우울과 불안의 중요한 예측 요인으로 보고하고 있다. 또한, 자아탄력성이 높을수록 중년기 위기감이 낮고(Chang, 2018), 자아정체감이 높을수록 우울 및 불안 수준이 낮은 것으로

나타난(Beutel et al., 2010) 선행연구 결과를 근거로 자아탄력성 회복 및 자아정체감 향상 프로그램 등 인지-행동 훈련을 통해 중년기에 경험하는 심리적 위기 극복에 도움을 줄 수 있을 것으로 사료된다.

주관적 건강상태와 같은 신체적 요인 또한 심리적 위기에 중간 정도의 효과크기를 보이는 방어요인으로 나타났는데, 선행연구 결과, 중년기에 건강 상태 및 건강에 대한 만족도는 감소되는 반면(Beutel et al., 2010; Lachman et al., 2015), 건강에 대한 중요성에 대한 인식은 상대적으로 높아지는 것으로 나타나(Beutel et al., 2010) 중년기에 자신의 건강의 한계를 인식함으로써 심리적 위기를 경험한다는 점을 간접적으로 확인할 수 있었다. 한편, 중단 연구에서 연령에 따른 건강 저하에도 불구하고 통제 신념(control belief), 사회적 지지, 신체 운동 등 심리·사회·신체적 보호 요인에 의해 중년기에 기능적 건강상태를 유지할 수 있는 것으로 나타났고(Lachman & Agrigoroaei, 2010), 신체적 건강상태는 중년기 위기에 영향을 미치는 주요한 요인인 바(Chang, 2018), 보호 요인 강화를 통해 중년기의 건강 상태를 유지시킴으로써 중년기 심리적 위기에 적극적으로 대처할 필요가 있다.

사회적 지지, 가족 관계 등 사회·관계적 요인은 방어변인으로 중간 크기를 보였는데, 148개 연구를 메타분석한 Holt-Lunstad, Smith와 Layton (2010)의 연구 결과, 적절한 사회적 관계를 가진 사람들은 불충분하거나 부족한 사회적 관계를 가진 사람보다 생존율이 50% 높다고 것으로 보고되고 있어 사회적 관계는 심리적 건강 상태 뿐 아니라, 사망률에도 직접적으로 영향을 미치는 주요한 변인으로 확인된 바 있다. 사회적 지지는 중년기 위기와 관련이 있고(Chang, 2018), 중년기의 성인이 인지하는 가족기능은 죽음불안, 건강행위, 우울 및 삶의 만족도와 유의한 관련성이 있는 것으로 나타나(Lee, 2012), 가족 기능 향상 및 다양한 사회활동 참여를 통한 사회적 관계 개선은 심리적 안녕감을 증진시키고, 심리적 위기에 적절하게 대처하게 할 뿐 아니라, 장기적으로는 인지적 정서적, 행동 경로를 통해 건강에 영향을 미침으로써 생존율 향상(Holt-Lunstad et al., 2010)에도 기여할 수 있을 것이다.

한편, 교육 수준, 종교 활동 참여 수준, 월소득 수준, 연령 등 인구사회학적 요인은 방어변인으로써 심리적

위기에 대한 효과크기가 가장 작은 것으로 나타났다. 이러한 결과는 단기간에 해결하기 어려운 인구사회학적 특성보다는 심리적 요인, 신체적 요인, 인지-행동적 요인, 사회-관계적 요인 등 교정 가능한 요인이 심리적 위기에 더 큰 영향을 미치는 것을 의미하며, 이는 교정 가능한 요인에 대한 효과적 중재를 통해 중년기의 심리적 위기감 대처를 도모할 수 있음을 시사한다. 또한, 연령, 교육 수준, 소득 수준 등 교정이 불가능한 요인에 대해서는 위험군을 선별하여 이들에 대한 중재를 강화할 필요가 있다. 한편, 종교적 소속감 부족이 불안의 예측 요인이라는 선행연구 결과에서 볼 수 있듯이(Beutel et al., 2010), 종교에 대한 몰입은 심리적 안정감을 제공할 뿐 아니라, 종교 활동 참여는 사회적 관계 형성 측면을 내포하고 있으며, 타 인구사회학적 특성보다는 보다 다각적 측면을 포함한다고 볼 수 있으며, 심리적·사회-관계적 요인 등 다차원적 측면에서 방어변인으로써 심리적 위기에 영향을 미친 것으로 보인다.

한편, 중년기 심리적 위기감 관련 위험변인의 전체 효과크기는 0.48로 큰 효과크기를 나타냈다. 하부 요인별로는 신체적 요인(0.61)과 심리적 요인(0.53)은 큰 효과크기, 인지-행동적 요인(0.10)은 작은 효과크기를 나타냈다. 신체적 요인으로 갱년기 증상은 심리적 위기와 가장 큰 관련성을 가지는 위험변인으로, 중간 정도의 효과를 보였다. 남녀 각각 8,000명의 자료를 분석한 대규모 표본 연구에서 중년기 남성과 여성 모두에서 연령에 따라 신체적, 심리적, 비노생식기 측면의 갱년기 증상이 심해지는 것으로 보고되고 있고(Heinemann et al., 2000), 선행연구에서 이러한 갱년기 증상은 중년기 위기에 영향을 미칠 뿐 아니라(Kim et al., 2014; Lee & Chung, 2007), 삶의 질 전반을 위협하는 주요한 건강문제임을 확인할 수 있었다. 또한 중년여성의 지각된 건강상태와 같은 신체적 요인은 노화과정과 관련된 두려움, 늙었다는 것, 늙어간다는 것에 대한 두려움을 의미하는 노화불안을 높이는 유의한 영향이 되는 것으로 파악되어 중년기의 신체적 건강상태는 노년기의 심리적 건강에도 중요한 영향을 미치고 있음을 알 수 있다(Jung & Oh, 2016).

생활스트레스, 성역할스트레스 등 심리적 요인은 심리적 위기와 두 번째로 관련성이 높은 위험변인이었는데, 중년기 스트레스는 심리적 위기에 중대한 영향

을 미칠 뿐 아니라(Chang, 2018), 중년층은 청·장년층에 비해 스트레스가 자살생각에 영향을 주는 유의한 관련요인으로 나타났으며(Jung & Shim, 2016), 장기적인 측면에서 인지 건강을 위협하는 직접적인 요인으로 확인된 바, 심리적 스트레스를 감소시키기 위한 적극적인 중재가 필요하다고 하겠다. 한편, 선행연구에서 스트레스 상황에 있는 중년에서 사회적 지지는 우울 증상에 대한 완충 효과를 나타내는 것으로 보고되고 있고(Takizawa et al., 2006), 앞서 사회-관계적 요인은 중년기 심리적 위기감 관련 방어변인으로 나타났으므로, 사회적 지지 체계 강화를 통한 스트레스 중재는 심리적 위기에 대한 하나의 대처 방안이 될 수 있다. 그리고 스트레스와 같은 심리적 요인은 위험요인으로써 중년기 위기감에 영향을 미치는 반면(Chang, 2018; Joung & Chae, 2016), 스트레스 대처 행동과 같은 인지-행동적 요인은 방어요인으로 작용한다는 점(Kim et al., 2014)은 중년기에 스트레스 등 심리적 요인에 의해 위기가 발생하더라도, 이에 대한 적절한 대처 행동을 통해 그 위기를 극복해나갈 수 있음을 나타낸다. 또한, Joung과 Chae (2016)의 연구에서 개인이 사회적 맥락에서 생각, 행동하기 위해 발달시켜야 하는 성격이나 가치, 태도인 심리사회 성숙성(psychosocial maturity)이 중년기 생활사건 스트레스와 중년기 위기감 간의 관계에서 조절 효과를 보이는 것으로 보고되고 있다. 따라서 중년기 성인을 대상으로 위기 대처 전략 강화 등 인지-행동적 접근을 통해 스트레스 상황에서 문제를 효과적으로 해결하고 적절하게 대처하게 함으로써 생애 전환기에 경험하는 심리적 위기를 성숙하게 극복해 나갈 수 있도록 적극적으로 중재할 필요가 있다.

본 연구를 통해 중년기의 심리적 위기감 관련 방어요인 및 위험요인을 다각적으로 파악하고, 각 요인별 효과크기를 통해 상대적 중요성을 확인할 수 있었다. 특히 심리적, 인지-행동적, 사회-관계적 요인은 방어요인으로써 중년기의 심리적 위기감과 중간 정도 이상의 관련성 보였고, 신체적 요인과 심리적 요인은 위험요인으로써 큰 관련성을 보였다. 따라서 신체적, 심리적, 인지-행동적 요인 등에 의해 위기를 겪을 수 있지만, 심리적, 인지-행동적, 신체적, 사회-관계적 요인 등에 의해 적절히 대응할 수 있음을 확인하였다. 이에 방어요인에 대해서는 강화 전략을 통해, 위험요인에 대해서는 감소

전략을 통해 중년기 성인이 심리적 위기를 극복해나갈 수 있도록 지지하는 중재가 필요하다고 하겠다. 본 연구에서 메타분석 포함된 연구는 대부분 단면 연구로, 중년기 심리적 위기감에 미치는 영향에 대해 인과성을 추론하는데 제한이 있다. 또한 중년기 심리적 위기감과 관련하여 선행 국외 메타분석 연구가 없어 국내 대상자와 국외 대상자 간의 특성을 직접적으로 비교하는데 한계가 있었다. 따라서 종단적 관점에서 중년기 심리적 위기감 영향 요인을 확인하고, 사회문화적 특성에 따라 관련 변인을 비교할 수 있는 후속연구가 필요하다.

본 연구는 기존에 개별적으로 보고되었던 한국 중년기 성인의 심리적 위기감 관련 변인에 대해 각 요인 및 하부 요인별로 분류하여 다차원적으로 분석한 연구 결과를 종합적으로 제시함으로써 중년기 심리적 위기감을 효과적으로 관리하기 위한 간호중재 프로그램 개발에 과학적 근거를 제시하였다는데 그 의의가 있다. 이에 본 연구 결과를 토대로 변인들의 상대적 중요도를 종합적으로 고려하여 중년기 심리적 위기 극복을 위한 프로그램 개발 및 효과 검증 연구를 제언한다.

V. 결 론

본 연구는 한국 중년기 성인을 대상으로 심리적 위기감과 관련된 변인들을 탐색하고, 주요 변인들의 효과를 메타분석하여 이를 통계적으로 계량화하기 위해 수행되었다. 한국 중년기 심리적 위기감 관련 변수들의 상관관계 연구에서 인구사회학적 요인, 심리적 요인, 신체적 요인, 사회-관계적 요인, 인지-행동적 요인으로 분류하였으며, 각각을 방어변인과 위험변인으로 구분하여 분석하였다. 연구 결과에 따르면, 중년기 심리적 위기감에 대한 방어요인과 위험요인은 모두 중간 이상의 효과크기를 보였으며, 방어변인 중에서 심리적 요인은 큰 크기를, 인지-행동적 요인, 신체적 요인, 사회-관계적 요인은 중간 크기, 위험변인 중에서 신체적 요인과 심리적 요인은 큰 크기를 나타냈다. 방어요인 중에서 신체적 요인으로 주관적 건강상태, 사회-관계적 요인으로 사회적 지지, 부부관계, 자녀와의 관계, 부모와의 관계, 인지-행동적 요인으로 자기분화, 자아정체감, 일에 대한 정체성, 자기효능감, 외모에 대한 정체감, 심리적 요인으로 생활스트레스, 성역할스트레스가 유의한 효과를

나타났고, 위험요인 중에서 신체적 요인으로 갱년기 증상, 인지-행동적 요인으로 성역할 태도가 유의한 효과를 나타냈다.

중년 성인의 심리적 위기감에서 삶의 만족도와 심리적 안녕감과 같은 심리적 요인은 중요한 방어요인으로 나타났고, 갱년기 증상, 생활스트레스와 같은 신체적-심리적 요인은 중요한 위험요인으로 파악되었다. 따라서 본 연구 결과에서 나타난 요인 및 변인별 효과크기를 고려하여 중년기 성인을 대상으로 한 심리적 위기 대처 프로그램을 개발할 때, 심리적 측면에서 삶의 만족도, 심리적 안녕감 등과 같은 방어요인을 강화하고, 신체적-심리적 측면에서 갱년기 증상, 생활 스트레스 등과 같은 위험요인을 감소시키기 위한 전략을 수립할 필요가 있다.

References

- Beutel, M. E., Glaesmer, H., Wiltink, J., Marian, H., & Brähler, E. (2010). Life satisfaction, anxiety, depression and resilience across the life span of men. *The Aging Male*, 13(1), 32-39.
<http://doi.org/10.3109/13685530903296698>
- Borenstein, M., Hedges, L. V., Higgins, J. P. T., & Rothstein, H. R. (2009). *Introduction to meta-analysis*. West Sussex: John Wiley and Sons.
<https://doi.org/10.1002/9780470743386>
- Chang, H. K. (2018). Influencing factors on mid-life crisis. *The Journal of Korean Academic Society of Adult Nursing*, 30(1), 98-105.
<http://doi.org/10.7475/kjan.2018.30.1.98>
- Cohen, J. (2011). *Statistical power analysis for the behavioral sciences*(2nd ed). Hillsdale, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.
- Cummings, G., Lee, H., Macgregor, T., Davey, M., Wong, C., Paul, L., & Stafford E. (2008). Factors contributing to nursing leadership: A systematic review. *Journal of Health Services Research and Policy*, 13(4), 240-248.
<http://doi.org/10.1258/jhsrp.2008.007154>
- Heinemann, L. A., Thiel, C., Assmann, A., Zimmermann, T., Hummel, W., & Vermeulen, A. (2000). Sex differences in 'climacteric symptoms' with increasing age? A hypothesis-generating analysis of cross-sectional population surveys. *The Aging Male*, 3(3), 124-131.
<http://doi.org/10.1080/13685530008500334>
- Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., & Layton, J. B. (2010). Social relationships and mortality risk: A meta-analytic review. *PLoS medicine*, 7(7), e1000316.
<https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1000316>
- Joung, Y. J., & Chae, K. S. (2016). The influence of life incident stress on mid-life crisis-focusing on the moderating effects of psychosocial maturity. *Korean Journal of Family Welfare*, 21(2), 201-227.
<http://doi.org/10.13049/kfwa.2016.21.2.2>
- Jung, E. S., & Shim, M. S. (2016). Factors influencing suicidal ideation by age group in adults. *Journal of Korean Public Health Nursing*, 30(2), 326-336.
<http://dx.doi.org/10.5932/JKPHN.2016.30.2.326>
- Jung, Y., & Oh, H. (2016). The effects of social support, self-efficacy and perceived health status on aging anxiety of the middle-aged women. *Journal of Korean Public Health Nursing*, 20(1), 30-41.
<http://dx.doi.org/10.5932/JKPHN.2016.30.1.30>
- Kim, A. S., Yoon, G. (1993). The mid-life crisis (1): The timing and the effects of social-economic variables on mid-life crisis. *Journal of the Korea Gerontological Society*, 13(1), 1-16.
- Kim, E. Y., Jang, M. Y., & Jung, E. Y. (2014).

- The effects of subjective health status, climacteric symptoms and coping behaviors of office workers men on mid-life crisis. *The Korean Journal of Stress Research*, 22(2), 77-86.
- Kim, K., Hong, H., Park, W., Ko, S., & Na, Y. (2016). Effects of an abdominal obesity management program on physiological bio-markers of middle-aged women in Korea: A meta-analysis. *The Korean Journal of Obesity*, 25(3), 138-149.
<http://doi.org/10.7570/kjo.2016.25.3.138>
- Kim, S. H. (2010). *The relationship between unconditional self-acceptance, middle-aged men's gender role and mid-life crisis*. Unpublished master's thesis, Ewha Womans University, Seoul.
- Kim, T. I., Kim, H. S., Shin, Y. H., Shim, M. K., & Oh, W. O. (2016). *Growth development and health*(3rd ed). Paju: Gyomoon Press.
- Kim, Y. W., & Oh, S. H. (2017). Meta-analysis of the effects of exercise intervention on depression of the women. *Journal of Korean Physical Education Association for Girls and Women*, 31(2), 219-236.
<http://doi.org/10.16915/jkapesgw.2017.06.31.2.219>
- Lachman, M. E., & Agrigoroaei, S. (2010). Promoting functional health in midlife and old age: Long-term protective effects of control beliefs, social support, and physical exercise. *PloS one*, 5(10), e13297.
<http://doi.org/10.1371/journal.pone.0013297>
- Lachman, M. E., Teshale, S., & Agrigoroaei, S. (2015). Midlife as a pivotal period in the life course: Balancing growth and decline at the crossroads of youth and old age. *International Journal of Behavioral Development*, 39(1), 20-31.
<http://doi.org/10.1177/0165025414533223>
- Lee, E., & Wang, E. (2017). Development and validation of the Korean mid-life crisis scale. *Korean Journal Of Counseling And Psychotherapy*, 29(2), 481-503.
<http://doi.org/10.23844/kjcp.2017.05.29.2.481>
- Lee, E. A., & Chung, H. J. (2007). Individual and family variables related to middle-aged men's psychological crisis. *Journal of Korean Family Relations Association*, 12(2), 301-329.
- Lee, J. I. (2012). Factors influencing death anxiety in the middle aged. *Journal of Korean Public Health Nursing*, 26(3), 572-580.
<http://dx.doi.org/10.5932/JKPHN.2012.26.3.572>
- Lu, L. (2011). Leisure and depression in midlife: A Taiwanese national survey of middle-aged adults. *Journal of Health Psychology*, 16(1), 137-147.
<http://doi.org/10.1177/1359105310370501>
- Ministry of Health and Welfare. (2016, December). *Ministry of Health and Welfare statistical yearbook 2016*(Report No. 11-1352000-000137-10). Sejong: Ministry of Health and Welfare.
- Ministry of Health and Welfare, Korea Centers for Disease Control and Prevention. (2016, December). *Korea health statistics 2015 I : Korea national health and nutrition examination survey* (KNHANES VI-3)(Report No. 11-1351159-000027-10). Sejong: Ministry of Health and Welfare.
- Poole, S., & Snarey, J. (2011). Erikson's stage of the life cycle. In Goldstein S & Naglieri J(Eds.), *Encyclopedia of Child Behavior and Development*. New York: Springer-Verlag.
- Statistics Korea. (2016). *2016 Population Census*. Retrieved March 7, 2018, from: <http://kosis.kr/statHtml/statHtml.do?orgId>

- =101&tblId=DT_1IN1603&conn_path=I3.
Statistics Korea. (2017, December). *2017 Report on the social survey*(Report No. 11-1240000-000165-10). Daejeon: Statistics Korea.
- Takizawa, T., Kondo, T., Sakihara, S., Ariizumi, M., Watanabe, N., & Oyama, H. (2006). Stress buffering effects of social support on depressive symptoms in middle age: Reciprocity and community mental health. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, *60*(6), 652-661.
- <http://doi.org/10.1111/j.1440-1819.2006.01579.x>
- The Institute for the Study of Labor. (2011, June). *Antidepressants and age*(Report No. 5785). Bonn: Blanchflower, D. G., Oswald, A. J.
- Williams, D. (1999). Human responses to change. *Futures*, *31*(6), 609-616.

A Meta-Analysis of the Variables Related to Psychological Crisis in Korean Middle Aged Adults

Jeon, Hae Ok (Associate Professor, Department of Nursing, Cheongju University)

Kim, Ahrin (Assistant Professor, Department of Nursing, Cheongju University)

Chae, Myung-Ock (Assistant Professor, Department of Nursing, Cheongju University)

Purpose: The aim of this study was to determine the related factors for psychological crises in Korean middle aged adults. **Methods:** RISS, KISS, National Assembly Digital Library, CINAHL, and PubMed were searched for relevant articles published until October 3, 2016. Finally, a total of 23 studies were included. Meta-analysis of the studies was conducted using Comprehensive Meta-Analysis 3.0 software to calculate the effect size. **Results:** The related variables of psychological crisis were categorized into 23 variables and 5 factor groups. The effects size (ES) of the overall defensive variables was -0.28. In the defensive factors, the psychological factor (ES=-0.67), followed by cognitive and behavioral factor (ES=-0.34), physical factor (ES=-0.31), and social relational factor (ES=-0.29) had the greatest effect on psychological crises. The effects size of the overall risk variables was 0.48. In the risk factors, the physical factor (ES=0.61) had the greatest effect on psychological crises, followed by the psychological factor (ES=0.53), and cognitive and behavioral factor (ES=0.10). **Conclusion:** An intervention program is needed to strengthen the defensive factors and reduce the risk factors for psychological crises of Korean middle aged adults.

Key words : Identity crisis, Meta-analysis, Middle aged, Psychology, Republic of Korea