

## 중년 남성 직장인의 사회부과 완벽주의와 심리적 안녕감의 관계에서 불확실성에 대한 인내력 부족과 은퇴불안의 순차매개효과\*

이 혜 령

한양대학교 ERICA캠퍼스 상담센터  
선임연구원

하 정 희†

한양대학교 상담심리대학원  
교수

본 연구는 중년 남성 직장인의 사회부과 완벽주의와 심리적 안녕감의 관계에서 불확실성에 대한 인내력 부족과 은퇴불안의 매개효과를 검증하는 것을 목적으로 하였다. 연구를 위해 재직 중인 전국의 중년 남성 400명을 대상으로 사회부과 완벽주의 척도, 불확실성에 대한 인내력 부족 척도, 은퇴불안 척도, 심리적 안녕감 척도를 사용하여 설문을 실시하였다. 수집한 자료는 SPSS Statistics 26.0과 SPSS PROCESS macro 4.1을 사용하여 분석하였다. 본 연구의 주요 결과를 요약하면 다음과 같다. 첫째, 사회부과 완벽주의, 불확실성에 대한 인내력 부족, 은퇴불안, 심리적 안녕감은 모두 유의한 상관관계를 나타냈다. 둘째, 사회부과 완벽주의와 심리적 안녕감의 관계에서 불확실성에 대한 인내력 부족의 매개효과를 확인하였다. 셋째, 사회부과 완벽주의와 심리적 안녕감의 관계에서 은퇴불안의 매개효과를 확인하였다. 넷째, 사회부과 완벽주의와 심리적 안녕감의 관계에서 불확실성에 대한 인내력 부족과 은퇴불안의 순차매개효과를 확인하였다. 이러한 연구 결과를 토대로 논의에서는 연구의 의의와 시사점, 연구의 한계와 후속 연구를 위한 제언을 하였다. 본 연구는 중년 남성 직장인의 심리적 안녕감 증진을 위한 상담 개입 전략 수립에 시사점을 제공하였다는 데 의의가 있다.

주요어 : 중년 남성 직장인, 사회부과 완벽주의, 불확실성에 대한 인내력 부족, 은퇴불안, 심리적 안녕감

\* 본 연구는 이해령(2024)의 한양대학교 석사학위논문 ‘중년 남성 직장인의 사회부과 완벽주의와 심리적 안녕감의 관계에서 불확실성에 대한 인내력 부족과 은퇴불안의 순차매개효과’ 중 일부를 발췌, 수정한 내용임.

† 교신저자 : 하정희, 한양대학교 상담심리대학원, 서울시 성동구 왕십리로 222

Tel: 02-2220-2613, E-mail: [hajung366@hanyang.ac.kr](mailto:hajung366@hanyang.ac.kr)



Copyright ©2025, The Korean Counseling Psychological Association  
This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>) which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

우리나라 베이비부머(1955년에서 1963년 출생자)는 약 700만 명으로 전체 인구의 13.6%를 차지하며, 이후 1964~1974년 사이에 태어난 2차 베이비붐 세대는 베이비부머보다 많은 약 956만 명으로 18.8%를 차지한다(조현승 외, 2017). 이들은 교육 수준 향상과 함께 사회생활에 적극적으로 참여하기 시작하였으나 외환 위기로 인한 고용 불안을 경험하였고, 앞 세대보다 결혼과 출산이 늦어지면서 이들 자녀 세대의 독립은 좁은 고용 시장으로 인해 점차 미뤄지고 있다(김향수, 2021; 홍성희 외, 2006). 결과적으로 자녀 양육과 연로한 부모를 돌봐야 하는 세대이자 자신의 노후에 대한 경제적, 심리적, 정서적 스트레스를 겪고 있는 세대이기도 하다(최순옥 외, 2008).

실제로 2020년 50대 자살자 수는 2,606명으로 전 연령대에서 가장 많았고, 자살률로는 50대가 인구 10만 명당 30.5명으로 80세 이상(62.6명), 70대(38.8명) 다음 세 번째로 높았다(통계청, 2021). 2022년에는 2021년 대비 모든 성인 연령대의 자살률이 감소세를 보였으나 40대 자살률은 유일하게 2.5% 증가했고, 자살은 40~50대 사망원인 2위였다(통계청, 2023). 전체 남성 자살률은 인구 10만 명당 35.3명으로 여성 자살률인 15.1명에 비해 두 배 이상 높았고, 중장년층으로 갈수록 남녀 간 자살률 성비 차이가 점차 증가하였다(통계청, 2023). 한국 사회 자살 현황에서 중년 남성의 심리적 안녕감 저하를 예측할 수 있으며, 심리적 안녕감 저하의 원인과 보호 요인에 관한 연구에 주목할 필요가 있다.

안녕감(well-being)은 정신건강에 대한 긍정적 관점으로 삶의 만족도와 질, 행복 등 여러 가지 개념을 포괄하는 용어이다(이승연, 한미리, 2016). 그동안 안녕감을 평가하기 위한 개념으

로 정서적 안녕감(mental well-being), 심리적 안녕감(psychological well-being), 주관적 안녕감(subjective well-being) 등을 사용해 왔다(황예은, 2020). 이 중 심리적 안녕감은 단순히 쾌락적 관점에서 삶의 만족을 의미하는 것이 아니라, 개인의 적응적 삶의 질, 사회 구성원으로서 순조롭게 기능하고 있다고 느끼는 동시에 삶의 만족을 경험하는 것을 포함한다(김미옥, 이미숙, 2017). 중년기에는 가족 구조의 변화나 조기 은퇴 등 직장 내 변화로 경제적 위기를 맞이할 수 있고(최승미, 김지연, 2016), 실존적 공허감이나 무의미함(장선희, 최순옥, 2017) 등을 느끼기도 한다. 중년기 변화에 적절한 대처나 적응이 이루어지지 않을 경우 다양한 스트레스에 노출되어 심리적 어려움을 경험할 수 있다(최승미, 김지연, 2016). 중년 남성은 우울하다는 감정을 나약하다고 생각하고, 우울감을 제대로 인식하지 못하며, 인식하더라도 해결법을 중시하는 경향이 있다(안미경, 2018). 이로 인해 중년 남성의 상담 서비스 접근이 제한적인 것으로 나타나 자녀들의 대학 진학 및 결혼 지원, 고령의 부모를 챙기느라 생기는 사회경제적 압박감 등 우울을 표현하는 것을 더욱 어렵게 만든다(안미경, 2018). 실제로 사회적 유대를 나타내는 사회적 고립도 지표에서 남성은 2021년 기준 36.6%로 여성의 31.6%보다 높고 연령이 증가할수록 사회적 고립도 수준이 높아졌다(통계청 통계개발원, 2023).

이러한 사회적 맥락에서 본 연구에서는 중년 남성의 심리적 안녕감에 영향을 주는 변인으로 사회부와 완벽주의를 상정하고자 한다. 완벽주의는 자신의 수행에 대해 매우 높은 기준을 세우고 끊임없이 완벽함을 추구하면서 동시에 엄격하게 자신을 평가하는 성격 특성

으로 다차원적 개념인 자기지향, 타인지향, 사회부과 완벽주의 세 가지 형태로 분류한다(Hewitt & Flett, 1991b). 이 가운데 일관성 있게 부적응적 심리와 높은 상관성을 보여주는 개념은 사회부과 완벽주의이다(하정희, 장유진, 2011). 사회부과 완벽주의는 자기지향 완벽주의와 타인지향 완벽주의에 비하여 우울, 스트레스, 불안 등 부적응적 심리와 높은 관련성을 보인다(하정희, 장유진, 2011; 한기연, 1993; Dean et al., 1996; Flett et al., 2005). 또한, 자기지향 완벽주의와 타인지향 완벽주의는 직장인의 번아웃 감소와 업무 몰입을 증진시키는 반면, 사회부과 완벽주의는 정신적 탈진, 회의감을 증가시키고 업무 몰입에 부정적인 영향을 주는 것으로 확인되었다(Childs & Stoeber, 2010).

사회부과 완벽주의는 자신에게 중요한 타인이 지나치게 높은 기준을 설정했다고 인식하고 그 기준을 충족할 수 있어야만 상대방으로부터 인정받을 수 있다고 믿는 것이다(김혜련, 2018). 사회부과 완벽주의 성향의 사람은 타인의 평가에 민감하여 낮은 삶의 만족과 부정적 정서를 경험하며(김현정, 손정락, 2006; 김혜진, 홍혜영, 2010; 허현정, 2004), 부정적 평가로 인해 스스로 부족하다고 생각하고 학습된 무기력과 자기 처벌적 경향성을 지속하게 한다(Enns & Cox, 2002; Flett et al., 1996b; Shafran et al., 2002). 즉, 타인의 평가나 요구에 예민하고 완벽하게 행동하려 하지만, 오히려 완벽하기 위한 행동은 다른 사람의 높은 기준을 채울 수 없을 것에 대한 두려움을 만들어 내고 이는 절망감과 무력함으로 이어진다(Flett et al., 1996a).

높은 사회부과 완벽주의를 가진 사람은 스트레스에 대처에 소극적이며(이은영, 2003), 성

취에 대한 높은 스트레스를 보이고(모혜연, 2000) 낮은 긍정적 정서를 나타낸다(허현정, 2004). 김나래(2023)의 연구에서는 소명 수행을 지닌 직장인이라도 사회부과 완벽주의 수준이 높다면 직무소진을 완화하는 소명 수행의 긍정적 효과가 감소할 수 있다고 보았다. 직장에서 성취뿐만 아니라 아버지, 남편, 아들로써 역할 수행은 중년 남성의 주요 스트레스 요인으로 꼽히는데(강모성 외, 2008), 중년 남성은 전통적인 성 역할로 가정에 대한 책임감을 느끼고 성취 지향적으로 살아왔기 때문에 중년 여성보다 높은 사회부과 완벽주의 성향을 보일 수 있다(윤제중, 2018). 이를 통해 사회부과 완벽주의 성향의 중년 남성이 타인의 기대에 도달하지 못했다고 지각할 경우 개인의 좌절감으로 이어질 가능성을 유추할 수 있다.

중년 남성의 사회부과 완벽주의와 심리적 안녕감 간 관계에 관한 간접적인 연구를 살펴보면, 사회부과 완벽주의는 신경증 성향과 주로 관련이 있었으며 특히 우울과 깊은 연관이 있었다(Hill et al., 1997). 또한, 김지원과 정승철(2022)의 연구에서 직장인의 사회부과 완벽주의는 주관적 안녕감과 부적 상관을 보였고, 권영미와 정주리(2021)의 연구에서 사회부과 완벽주의가 대학생의 주관적 안녕감에 부의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 취업과 성적 같은 과업 수행에서 중요하게 여기는 타인의 기준을 충족시켜야 인정받는다 생각하는 사회부과 완벽주의 특성(Flett et al., 1996b)이, 상당한 심리적 부담으로 작용하여 주관적 안녕감을 하락시킨다고 보았다(권영미, 정주리, 2021). 이와 같은 선행연구 결과에서 사회부과 완벽주의는 중년 남성의 심리적 안녕감에 영향을 주는 변인으로 예상할 수 있다.

한편, 본 연구는 사회부과 완벽주의와 심리

적 안녕감 간의 관계를 설명하기 위해 이들과 관련된 변인의 하나로 불확실성에 대한 인내력 부족을 상정하였다. 불확실성에 대한 인내력 부족은 실제 발생할 가능성과 관계없이 부정적 사건이 일어날 가능성을 받아들이는 데 어려움을 겪고, 불확실성을 위협으로 인식하는 성향을 의미한다(Carleton et al., 2007). 미래의 불확실성을 받아들이지 못하여 심리적 불편함을 느끼고, 불확실성을 회피하거나 감소시키기 위해 끊임없이 생각하는 행동 특성으로 이해할 수 있다(이슬, 2016). 중년기에는 사회적으로 안정된 지위에 있기도 하지만 미래의 불확실성으로 불안을 경험한다(강모성 외, 2008). 무엇보다 가정에서 양육과 부양의 책임, 사회에서 중요한 역할에 대한 기대는 중년 남성의 심리적 부담감을 가중시킨다(최태산, 박혜경, 2011). 중년기는 자기 정체성 위기 및 삶의 무의미와 실존적 공허함을 경험하는 과도기적 단계이며, 개인이 자신의 포부와 성취의 한계를 깨닫는 동시에 노화의 불가피성과 죽음이라는 현실을 인식하는 시기이다(최태산, 박혜경, 2011). 이 과정에서 불확실성을 위협적으로 지각하는 경향은 개인의 심리적 안녕감에 부정적인 영향을 미칠 수 있으며, 중년 남성의 사회부과 완벽주의는 이러한 불확실성에 대한 위협 지각을 심화시키는 요인으로 예상해 볼 수 있다.

여러 선행연구에서 사회부과 완벽주의는 불확실성에 대한 인내력 부족과 관련성을 보였다(강리영, 2016; 김태정, 2018; 양도선, 이자영, 2016). 사회부과 완벽주의가 높고 사회로부터 완벽해야 한다는 압박을 느끼는 사람은 불분명하고 정의되지 않은 상황을 불완전한 것으로 간주하기 때문에 불확실성을 받아들이는 경향성이 낮은 것으로 나타났다(김태정, 2018).

불확실성을 견디는 능력이 떨어지면 걱정이 커지고(김슬기, 김은경, 2017; 서해란, 이봉건, 2018; 양경은, 박기환, 2014; 조성연, 조한익, 2014) 불확실한 상황을 더 위협적인 것으로 인식해 신체적 스트레스, 불안, 우울 등과 같은 정서적 반응을 일으킬 수 있다(오영아, 정남운, 2011; 조성연, 조한익, 2014; Dugas et al., 2001; Dugas et al., 2005).

불확실성이 더해지고 있는 사회에서 본 연구는 더 나아가 중년 남성의 사회부과 완벽주의와 심리적 안녕감에 주요한 영향을 주는 변인으로 은퇴불안을 상정하였다. 은퇴불안이란 은퇴로 인한 예측할 수 없는 미래에 대한 혼란스러운 감정 상태이자 적응적 행동을 방해하는 것으로 정의한다(Fletcher & Hansson, 1991). 중년기 실직이나 은퇴 등 부정적 경험은 심리적 위기를 경험하게 하고(한경혜, 이정화, 2012), 은퇴 과정에서 중년 남성은 절망감, 우울감, 생활의 혼란을 겪는다(서성만, 2018). 빠르게 변화하는 한국 노동시장에서 중년 직장인들은 은퇴불안에 직면하고 이는 중년의 심리적 안녕감을 저해하고 있다(황치정, 2013).

통계청(2022)이 발표한 고령자 통계에 따르면, 2022년 기준 65세에서 79세 인구 중 취업을 희망한 사람은 지난 10년간 12.1%p 증가한 수치인 54.7%였다. 이유로는 경제적 도움 53.3%, 일의 즐거움 37.3%로 나타났으며, 이는 은퇴 후 직업을 생계뿐만 아니라 즐거움을 느끼기 위한 수단으로 여기고 있음을 짐작할 수 있다. 하지만, 중년 남성은 청년층과 비교하면 조기 퇴직 등으로 인한 실직 대처에 더 큰 어려움을 겪고 있고, 재취업에서 연령차별뿐만 아니라 재취업에 성공하더라도 이전보다 낮은 대우를 받을 가능성이 커 중년의 자존감과 자아개념 상실의 위기를 경험한다(옥상미, 전해

성, 2016). 중년기에 겪는 실직, 감원, 비자발적 퇴직의 부정적인 경험은 심리적 안녕감과 부적 관계를 보였으며(김정은 외, 2011), 이은주(2014)의 연구에서도 은퇴불안과 심리적 안녕감의 부적인 상관관계가 확인되었다. 이러한 연구 결과들로 은퇴불안이 중년 남성의 심리적 안녕감을 저해할 가능성이 있음을 시사하고, 은퇴불안이 높은 사람일수록 낮은 심리적 안녕감을 나타낼 것으로 예측할 수 있다.

한편, 중년 남성의 사회부과 완벽주의와 은퇴불안 간 관계는 불안과 관련한 선행연구에서 변인 간의 관련성을 유추해 볼 수 있다. 사회부과 완벽주의와 일관되게 연관성을 보이는 실패에 대한 두려움(Conroy et al., 2007; Hewitt et al., 2003)은 주변의 기대에 부응하지 못할 가능성이 있을 때 높은 각성 수준과 결합하여 공포를 유발하고, 사회부과 완벽주의에 수반하는 불안 민감성(Flett et al., 2004) 역시 고조되어 공포나 공황감을 통제하는데 어려움을 야기할 수 있다(Flett et al., 2022). 대학생의 사회부과 완벽주의와 취업불안의 관련성을 보고한 김태정과 민경화(2020)는 사회부과 완벽주의가 있는 개인은 취업준비를 불확실한 상황이라고 생각하고 이러한 상황을 견뎌내기 힘든 것이라 느낄 수 있다고 보았다. 또한, 초심 상담자 대상 연구에서 불확실성을 견디기 어려워하는 사람일수록 다른 사람과 비교를 많이 하고 진로불안을 크게 경험하는 것으로 나타났다(유소영, 연규진, 2021). 이성령과 홍혜영(2016)은 남녀 직장인 대상 사회부과 완벽주의와 사회불안 간 관계 연구에서 두 변인 간 정적 상관을 확인하였고, 연구의 변인별 차이에서 남성이 여성보다 사회부과 완벽주의를 더 크게 지각하는 것으로 나타났다. 이처럼 사회부과 완벽주의와 취업불안, 진로불안,

사회불안 간의 선행연구를 살펴보았을 때, 중년 남성의 은퇴불안은 사회부과 완벽주의와 관련될 것으로 예측해 볼 수 있다.

고령화와 경기침체, 고용 불안정화와 같은 급격한 변화 속에서 은퇴에 대한 사회적 관심이 증대되고 있는 시점에(이호길, 2016), 중년 남성의 불확실성에 대한 인내력 부족과 은퇴불안 간 관련성에 주목하고자 한다. 관련된 연구들을 볼 때, 김수연과 권경인(2020)의 중년 남성 연구에서 불확실성에 대한 인내력 부족과 은퇴불안은 정적 상관을 보였다. 은퇴불안과 직접적인 연구는 아니지만, 취업 준비 대학생을 대상으로 사회부과 완벽주의와 취업불안 간의 관계를 살펴본 연구(김태정, 민경화, 2020)에서 불확실성에 대한 인내력 부족과 취업불안의 정적 상관이 나타났다. 엄시율과 박기환(2021)은 대학생 및 대학원생의 평가염려 완벽주의와 불확실성에 대한 인내력 부족은 사회불안에 직접적인 영향을 미치고 사후반추 사고를 통해서도 간접적으로 영향을 미치는 것으로 확인하였다. 이러한 결과들에서, 불확실성에 대한 인내력 부족과 은퇴불안은 유의한 연관성이 있을 것으로 추측할 수 있다.

인간 발달 과정에서 중년기는 가정과 사회에서 역할이 매우 중요한 시기이며(양윤정, 2020; Lachman, 2004), 생물학적, 신체, 가족 주기, 직업 등에 주요한 변화가 찾아오는 발달 단계이다(강덕진, 2011). Levinson 외(1978/2023)는 성인 중기를 45~60세로 정의하며, 40세에서 45세를 성인 초기에서 중년기로 이동하는 중년의 전환기로 보고 40대 후반까지 중년기의 첫 인생 구조를 형성한다고 하였다. 이후 50세에서 55세까지는 50대 전환기로서 중년의 전환기에 만든 인생 구조를 수정해 나가고, 55세에서 60세까지는 제2의 중년 인생 구조 형

성에 몰두하는 시기로 보았다(Levinson et al., 1978/2023).

중년기 정신건강의 중요성과 사회적 시급성에도 불구하고 지금까지 중년 대상 연구는 주로 여성을 중심으로 진행되었고(최희주, 김영근, 2017), 특히 40대에서 50대까지 중년 남성 직장인의 심리적 기제에 초점을 둔 연구는 아직 부족한 실정이다. 한국 중년 남성들은 남성의 성 역할에 대한 사회적 기대 속에서 살아오면서 나약한 모습을 보여서는 안 된다는 고정관념 때문에, 자신의 어려움을 털어놓고 도움을 구하는 데 어려움을 겪고 정신 건강 서비스에서도 멀어지게 되면서 점차 행복감과 멀어지고 있다(김길문 외, 2020). 이러한 가운데 중년의 은퇴불안과 심리적 안녕감에 관한 연구는 있었으나, 사회부과 완벽주의와 더불어 불확실성에 대한 인내력 부족을 함께 검증한 연구는 미흡한 상황이다.

중년기 관련 국내 선행연구에서는 연구의 특성과 주제에 따라 중년기 연령을 다양하게 정의하고 있다. 연구자마다 중년기의 연령 범위를 다르게 설정하지만, 생물학적, 동시대 사회문화 특성이 반영된 연령을 기준으로 한 국내 선행연구에서는 중년기를 40세 이상 59세 미만으로 설정하였다(강덕진, 2011; 강모성 외, 2008; 고기숙, 2003; 김학환, 2023; 김현주, 2018; 박은선, 2014; 박지희, 함경애, 2023). 본 연구는 40~50대 중년 남성 직장인의 심리적 기제에 초점을 맞추고자 선행연구를 바탕으로 중년기를 만 40세에서 만 59세로 정의하여 연구를 진행하였다.

아울러, 중년 남성의 심리적 안녕감은 개인의 내적 특성뿐만 아니라, 연령, 학력, 직급, 가정소득, 경제적 상황, 부양가족 수, 은퇴시기와 같은 다양한 인구통계학적 요인에 의해

서도 영향을 받을 수 있다. 선행 연구들에서는 이러한 인구통계학적 요인 각각이 심리적 안녕감과 관련이 있을 수 있음을 보고하였다(Frech & Damaske, 2019; Gill et al., 2006; Gondek et al., 2024; Grundström et al., 2024; Kubicek et al., 2011; Virtanen et al., 2015; Zhang et al., 2017). 이러한 변인들은 개인의 사회경제적 조건과 생활 환경을 반영하는 외적 요인으로 작용할 수 있어, 본 연구에서는 이들 가운데 심리적 안녕감에 영향을 미칠 가능성이 있다고 판단되는 변인을 선별하여 연구모형에서 통제변인으로 설정하였다.

본 연구의 목적은 높은 수준의 사회부과 완벽주의로 심리적 안녕감에 곤란을 겪는 중년 남성 직장인과의 상담 장면에서 불확실성에 대한 인내력을 증진하고 은퇴불안을 낮추도록 하는 개입이 심리적 안녕감 증진에 도움이 되는지 검증하는 데 있다. 이를 통해 중년기 남성 직장인이 경험하는 사회부과 완벽주의가 불확실성에 대한 인내력 부족과 은퇴불안으로 심리적 안녕감에 영향을 주는 심리적 기제에 대한 이해를 도움으로써, 상담적 개입을 초점화하는 데 시사점을 제공하고자 한다.

이에, 본 연구의 연구 문제는 다음과 같이 상정하였다. 첫째, 사회부과 완벽주의, 불확실성에 대한 인내력 부족, 은퇴불안, 심리적 안녕감 간 관계는 어떠한가? 둘째, 사회부과 완벽주의와 심리적 안녕감의 관계에서 불확실성에 대한 인내력 부족이 매개하는가? 셋째, 사회부과 완벽주의와 심리적 안녕감의 관계에서 은퇴불안이 매개하는가? 넷째, 사회부과 완벽주의와 심리적 안녕감의 관계에서 불확실성에 대한 인내력 부족과 은퇴불안이 순차적으로 매개하는가?

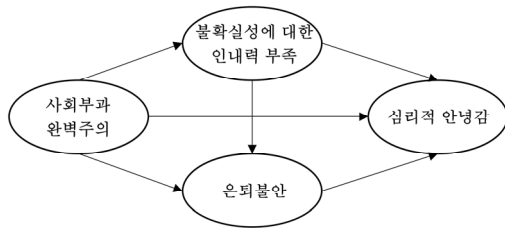


그림 1. 연구모형

## 방 법

### 연구 대상 및 절차

본 연구는 전국 만 40세부터 만 59세까지 직장내 재직 중인 중년 남성을 대상으로 온라인 리서치 업체를 통해, 연령대별 동일한 수를 표집하여 총 400명의 자료를 수집하였다. 연구 참여자에게는 온라인으로 연구의 목적, 연구 윤리 규정, 응답 시 유의 사항 등을 안내하고 연구 참여 동의를 받아 응답자들은 연구에 자발적으로 참여하였다. 본 연구의 설문지는 총 100개 문항으로, 기본 인적 사항 9개 문항, 사회부와 완벽주의 척도 15개 문항, 불확실성에 대한 인내력 부족 12개 문항, 은퇴불안 18개 문항, 심리적 안녕감 46개 문항으로 구성하였다. 설문 기간은 2024년 2월 5일부터 7일까지 진행되었으며, 설문 응답 소요시간은 약 10분이었다.

총 400명의 연구 참여자들의 연령 분포는 만 40세 이상~44세 이하 100명(25.0%), 만 45세 이상~49세 이하 100명(25.0%), 만 50세 이상~54세 이하 100명(25.0%), 만 55세 이상~59세 이하 100명(25.0%)으로 나타났다. 학력은 고등학교 졸업 이하 39명(9.8%), 전문대학 졸업 65명(16.3%), 대학교 졸업 248명(62.0%), 대학원 졸업 이상 48명(12.0%)으로 나타났다. 부

양가족 수는 없음 29명(7.3%), 1명이 53명(13.3%), 2명이 137명(34.3%), 3명이 149명(37.3%), 4명 이상이 32명(8.0%)이었다. 업종은 전문직 21명(5.3%), 사무/관리직 228명(57.0%), 서비스/판매직 29명(7.3%), 기술/기능직 68명(17.0%), 생산직 17명(4.3%), 공무원 36명(9.0%), 기타 1명(0.3%)이었다. 직급별로는 사원급 42명(10.5%), 대리급 38명(9.5%), 과장급 90명(22.5%), 차장급 76명(19.0%), 부장급 116명(29.0%), 임원급 이상 38명(9.5%)이었다. 경제적 상황은 아주 나쁨 17명(4.3%), 나쁜 편임 81명(20.3%), 보통 252명(63.0%), 여유 있는 편임 49명(12.3%), 아주 여유 있음 1명(0.3%)으로 나타났다. 월 가정소득은 100만원 미만 3명(0.8%), 100~200만원 미만 2명(0.5%), 200~300만원 미만 26명(6.5%), 300~400만원 미만 61명(15.3%), 400~500만원 미만 68명(17.0%), 500~600만원 미만 74명(18.5%), 600~700만원 미만 49명(12.3%), 700~800만원 미만 28명(7.0%), 800~900만원 미만 31명(7.8%), 900만원 이상 58명(14.5%)이었다. 향후 예상 은퇴시기는 1년 이내 6명(1.5%), 2~3년 이내 31명(7.8%), 4~5년 이내 34명(8.5%), 6~7년 이내 42명(10.5%), 8~9년 이내 41명(10.3%), 10년 이후 246명(61.5%)이었다.

### 측정 도구

#### 사회부와 완벽주의 척도

중년 남성의 사회부와 완벽주의 수준을 측정하기 위해 다차원적 완벽주의 척도(Multidimensional Perfectionism Scale)를 활용하였다. 이 척도는 Hewitt과 Flett(1991a)이 개발하였으며 한기연(1993)이 한국어로 번역한 척도로, 김연수(1998)가 재변안한 척도를 연구에 활용

하였다. 본 척도는 사회부와 완벽주의, 타인지향 완벽주의, 자기지향 완벽주의 총 세 개의 요인, 45개 문항으로 이루어져 있다. 본 연구에서는 사회부와 완벽주의를 측정하기 위해 다차원적 완벽주의 척도에서 사회부와 완벽주의(예, 주변 사람들은 내가 모든 일에서 성공하기를 기대한다)에 해당하는 15개 문항만 사용하였다. 문항은 7점 Likert 척도이며 1점(전혀 그렇지 않다)부터 7점(매우 그렇다)으로 응답하도록 하였고, 점수가 높을수록 사회부와 완벽주의 성향이 높은 것을 의미한다. 송운조(2019)의 연구에서 사회부와 완벽주의의 내적합치도 계수(Cronbach's  $\alpha$ )는 .76이며, 본 연구의 내적합치도 계수(Cronbach's  $\alpha$ )는 .70으로 나타났다.

#### 불확실성에 대한 인내력 부족 척도

불확실성에 대한 인내력 부족 단축형 척도(Intolerance of Uncertainty Scale-Short Form [IUS-12])는 Freeston 외(1994)가 개발한 원척도에서 Carleton 외(2007)가 12개 문항을 선별해 타당화한 것이다. 김순희(2010)가 변안한 IUS-12 척도를 이용하여 중년 남성 직장인의 불확실성에 대한 인내력 부족을 측정하였다. 이 척도에는 두 가지 하위 요인으로 예기불안 7개 문항(예, 꼼꼼한 계획을 세우더라도 예측하지 못한 사소한 일이 모든 것을 망칠 수 있다), 억제불안 5개 문항(예, 확신이 없을 때 나는 일을 잘 할 수가 없다) 등 총 12개 문항으로 구성되어 있다. 문항은 5점 Likert 척도이며 1점(전혀 그렇지 않다)부터 5점(매우 그렇다)으로 평가하고, 높은 점수일수록 불확실성에 대한 인내력이 부족하다는 것을 나타낸다. 김순희(2010)의 연구에서 내적합치도 계수(Cronbach's  $\alpha$ )는 .84이며, 본 연구의 내적합치

도 계수(Cronbach's  $\alpha$ )는 .86으로 나타났다. 각 하위요인별 내적합치도 계수는 예기불안 .75, 억제불안 .82로 나타났다.

#### 은퇴불안 척도

중년 남성의 은퇴 관련 불안 수준을 정량화하기 위해 중년기 은퇴불안 척도(Middle-Aged of Retirement Anxiety Scale)를 활용하였다. 이 척도는 이은주와 이지연(2015)이 개발하여 검증한 18개 문항으로 구성되어 있다. 은퇴불안의 심리적 요인 5개 문항(예, 나는 은퇴를 생각하면 속상하다), 신체적 요인 5개 문항(예, 나는 현재 불규칙적인 생활 때문에 은퇴 후의 건강이 걱정이다), 경제적 요인 5개 문항(예, 나는 은퇴 후, 개인적으로 준비해온 노후자금과 연금으로 생활이 가능할까 걱정이다), 사회적 요인 3개 문항(예, 나는 은퇴를 하면 직장 동료들과 계속 연락하기 어려울 것이다)인 총 네 가지 하위 요인으로 구성되어 있다. 문항은 5점 Likert 척도이며 1점(전혀 그렇지 않다)부터 5점(매우 그렇다)으로 평가하고, 점수가 높을수록 은퇴불안이 크다는 것을 나타낸다. 이은주와 이지연(2015)의 연구에서 내적합치도 계수(Cronbach's  $\alpha$ )는 .90이며, 본 연구의 내적합치도 계수(Cronbach's  $\alpha$ )는 .94로 나타났다. 각 하위요인별 내적합치도 계수는 심리적 요인 .95, 신체적 요인 .88, 경제적 요인 .88, 사회적 요인 .78로 나타났다.

#### 심리적 안녕감 척도

심리적 안녕감은 Ryff(1989)이 개발하고 김명소 외(2001)가 검증한 척도 축약판을 사용하여 중년 남성의 심리적 안녕감을 측정하였다. 이 척도는 총 46개 문항, 여섯 가지 하위 요인으로 구성되어 있으며, 자아 수용 문항 8개



(예, 살아온 내 인생을 돌이켜 볼 때 현재의 결과에 만족한다), 긍정적 대인관계 문항 7개(예, 가족이나 친구들과 친밀한 대화를 나누는 것을 즐긴다), 자율성 문항 8개(예, 나는 무슨 일을 결정할 때 나의 의지대로 하는 편이다), 환경에 대한 통제 문항 8개(예, 매일의 생활에서 내가 해야 할 책임들을 잘 해내고 있다), 삶의 목적 문항 7개(예, 나는 인생 목표를 가지고 살아간다), 개인적 성장 문항 8개(예, 나 자신과 인생살이에 자극을 줄 만한 새로운 경험을 하는 것이 중요하다고 생각한다)로 구성된다. 문항은 5점 Likert 척도이며 1점(전혀 그렇지 않다)부터 5점(매우 그렇다)으로 평가하고, 총점은 지각된 심리적 안녕감을 반영하여 점수가 높을수록 높은 안녕감을 나타낸다. 송은영(2022)의 연구에서 내적합치도(Cronbach's  $\alpha$ )는 .93이었고, 본 연구의 내적합치도 계수(Cronbach's  $\alpha$ )는 .92로 나타났다. 각 하위요인별 내적합치도 계수는 자아 수용 .82, 긍정적 대인관계 .77, 자율성 .59, 환경에 대한 통제 .69, 삶의 목적 .75, 개인적 성장 .72로 나타났다.

## 자료분석

본 조사에서 수집된 데이터는 SPSS Statistics 26.0과 SPSS PROCESS macro 4.1을 사용하여 분석하였다. 첫째, 빈도분석을 시행하여 연구 참여자의 인구통계학적 특성을 파악하였다. 둘째, 측정 도구의 신뢰성을 확보하고자 내적합치도 계수(Cronbach's  $\alpha$ )를 산출하여 척도의 신뢰도를 도출하였다. 셋째, 연구에 투입한 변인의 반응경향성을 살펴보고자 기술통계분석으로 평균과 표준편차, 왜도와 첨도를 산출해 정규성 충족을 확인하였고, 연구 변인 간의

관계 및 심리적 안녕감에 영향을 미칠 것으로 예상되는 인구통계학적 변인과의 상관 관계를 파악하기 위하여 Pearson 상관분석을 실시하였다. 넷째, 동일방법편의(Common Method Bias)를 확인하기 위해 확인적 요인분석(CFA)을 수행하였으며, 각 잠재변인을 측정할 때 3개 이상의 측정변인이 적절하다는 의견(우종필, 2012)을 근거로, 단일요인으로 구성된 사회부와 완벽주의와 2요인으로 구성된 불확실성에 대한 인내력 부족은 문항묶기방법(item parceling)을 통해 검증하였다. 다섯째, 사회부와 완벽주의와 심리적 안녕감의 관계에서 불확실성에 대한 인내력 부족의 매개효과, 은퇴불안의 매개효과를 Hayes(2018)가 제안한 SPSS PROCESS macro model 4번을 통해 각각 확인하였다. 여섯째, 사회부와 완벽주의와 심리적 안녕감의 관계에서 불확실성에 대한 인내력 부족과 은퇴불안의 순차매개효과를 확인하기 위해 Hayes(2018)가 제안한 SPSS PROCESS macro model 6번을 사용하였고, 결과에 영향을 미칠 수 있는 외적인 요인을 통제하였다. 각 매개효과의 통계적 유의성을 검증하기 위해 95%의 신뢰도 구간에서 5,000회의 부트스트래핑(Bootstrapping)을 실시하였다.

## 결 과

### 기술통계분석

본 연구에서는 측정 변인의 정규성을 확인하기 위해 기술통계분석을 실시하였고 결과는 표 1에 제시하였다. Kline(2015)에 따르면 정규성을 만족하려면 왜도는 절댓값 3.0보다 작고, 첨도는 절댓값 8.0보다 작아야하는데, 본 연구

표 1. 기술통계

(N=400)

	평균	표준편차	왜도	첨도
1. 사회부과 완벽주의	3.963	.526	-.167	1.091
2. 심리적 안녕감	3.221	.396	.226	.231
2-1. 자아수용	3.190	.577	-.355	.523
2-2. 긍정적 대인관계	3.215	.567	.041	-.224
2-3. 자율성	3.150	.410	.257	.822
2-4. 환경에 대한 통제	3.314	.444	.136	.301
2-5. 삶의 목적	3.334	.536	.277	-.188
2-6. 개인적 성장	3.138	.511	.318	.357
3. 불확실성에 대한 인내력 부족	3.250	.553	-.212	-.359
3-1. 예기불안	3.431	.540	-.327	-.073
3-2. 억제불안	2.995	.705	-.116	-.554
4. 은퇴불안	3.151	.720	-.353	-.200
4-1. 심리적 요인	3.022	1.000	-.191	-.659
4-2. 신체적 요인	2.961	.855	-.201	-.603
4-3. 경제적 요인	3.471	.799	-.621	.156
4-4. 사회적 요인	3.148	.805	-.295	.095

의 결과에서는 왜도는 -.621~.318로 나왔고, 첨도는 -.659~1.091로 나와 정규성 가정을 위배하지 않는 것을 확인하였다.

#### 상관분석

본 연구에서는 인구통계학적 변인과 주요 측정변인 간 상관관계를 확인하기 위해 Pearson 상관분석을 실시하였고 결과는 표 2에 제시하였다. 그 결과, 학력은 심리적 안녕감( $r=.197, p<.01$ )과 정적 상관을, 불확실성에 대한 인내력 부족( $r=-.127, p<.05$ )과 부적 상관을 나타냈다. 직급은 사회부과 완벽주의( $r=.107, p<.05$ )와 심리적 안녕감( $r=.190, p<.001$ )과 정

적 상관을 보였다. 가정소득은 심리적 안녕감( $r=.309, p<.001$ )과 정적 상관을, 은퇴불안( $r=-.126, p<.05$ )과는 부적 상관을 보였다. 경제적 상황은 심리적 안녕감( $r=.405, p<.001$ )과 정적 상관을 나타낸 반면, 불확실성에 대한 인내력 부족( $r=-.160, p<.01$ )과 은퇴불안( $r=-.283, p<.001$ )과는 부적 상관을 보였다.

측정 변인 간의 상관관계를 살펴보기 위해 Pearson 상관분석을 하였고 결과는 표 3에 제시하였다. 측정 변인 간의 상관관계를 분석한 결과 사회부과 완벽주의는 심리적 안녕감과( $r=-.279, p<.001$ ) 유의한 부적 상관관계를 나타냈고, 불확실성에 대한 인내력 부족( $r=.484, p<.001$ )과 은퇴불안( $r=.396, p<.001$ )과는 유의

표 2. 인구통계학적 변인과 측정 변인 간의 상관관계

	사회부과 완벽주의	심리적 안녕감	불확실성에 대한 인내력 부족	은퇴불안
연령	.090	.012	.076	.038
학력	.008	.197**	-.127*	-.081
부양가족 수	.043	.078	-.059	-.042
직급	.107*	.190***	.020	.018
가정소득	-.015	.309***	-.044	-.126*
경제적 상황	-.061	.405***	-.160**	-.283***
은퇴시기	-.090	.055	-.077	-.023

주. \* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$

한 정적 상관관계를 보였다. 심리적 안녕감은 불확실성에 대한 인내력 부족( $r = -.397, p < .001$ )과 은퇴불안( $r = -.498, p < .001$ )과는 유의한 부적 상관관계를 보였으며, 불확실성에 대한 인내력 부족과 은퇴불안( $r = .545, p < .001$ )은 유의한 정적 관련이 있었다.

#### 측정모형의 확인적 요인분석 결과

동일방법편의(Common Method Bias)를 확인하기 위해 확인적 요인분석(CFA)을 실시하였고, 그 결과는 표 4와 같다. 모형의 적합도는  $\chi^2$ 값과 TLI(Tucker-Lewis Index), CFI(Comparative Fit Index), RMSEA(Root Mean Square Error Approximation)를 고려하여 평가하였다. 일반적으로 CFI와 TLI는 .90 이상일 경우 양호한 적합도로 판단하고 RMSEA는 .08 이하면 적절하고 .05 이하이면 우수한 적합도로 판단한다. 분석 결과, 측정모형의 TLI는 .914, CFI는 .930, RMSEA는 .076으로 확인되어, 본 연구의 측정모형은 양호한 적합도를 갖는 것으로 판단하였다.

사회부과 완벽주의와 심리적 안녕감의 관계에서 불확실성에 대한 인내력 부족의 매개효과

사회부과 완벽주의와 심리적 안녕감의 관계에서 불확실성에 대한 인내력 부족의 매개효과를 검증하였으며, 결과에 영향을 미칠 수 있는 학력, 직급, 가정소득, 경제적 상황을 통제하였다. 그 결과는 표 5에 제시하였다. 사회부과 완벽주의는 불확실성에 대한 인내력 부족에 정적으로 유의한 영향을 주는 것으로 나타났다( $B = .496, p < .001$ ). 사회부과 완벽주의는 심리적 안녕감에 부적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났으며( $B = -.098, p < .01$ ), 불확실성에 대한 인내력 부족은 심리적 안녕감에 부적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다( $B = -.199, p < .001$ ). 불확실성에 대한 인내력 부족의 매개효과가 통계적으로 유의미한 것인지 검증하기 위해 95%의 신뢰구간에서 부트스트래핑(Bootstrapping)을 5,000번으로 설정하였고, 결과를 표 6에 제시하였다. 사회부과 완벽주의와 심리적 안녕감의 관계에서 불확실성에 대한 인내력 부족을 매개하는 간접효과

표 3. 변인 간 상관관계표 (N=400)

	1	2	2-1	2-2	2-3	2-4	2-5	2-6	3	3-1	3-2	4	4-1	4-2	4-3	4-4
1	1															
2	-.279***	1														
2-1	-.202***	.839***	1													
2-2	-.291***	.779***	.554***	1												
2-3	-.195***	.550***	.373***	.263***	1											
2-4	-.283***	.878***	.771***	.651***	.423***	1										
2-5	-.160***	.797***	.563***	.586***	.281***	.628***	1									
2-6	-.184***	.812***	.583***	.559***	.342***	.622***	.654***	1								
3	.484***	-.397***	-.258***	-.440***	-.216***	-.359***	-.239***	-.346***	1							
3-1	.450***	-.238***	-.148**	-.326***	-.118*	-.227***	-.092***	-.201***	.914***	1						
3-2	.427***	-.491***	-.326***	-.478***	-.279***	-.431***	-.350***	-.436***	.900***	.646***	1					
4	.396***	-.498***	-.395***	-.510***	-.141**	-.493***	-.385***	-.381***	.545***	.480***	.511***	1				
4-1	.354***	-.346***	-.284***	-.366***	-.064	-.359***	-.258***	-.266***	.477***	.416***	.450***	.870***	1			
4-2	.362***	-.408***	-.279***	-.404***	-.156**	-.402***	-.356***	-.306***	.401***	.349***	.380***	.807***	.559***	1		
4-3	.273***	-.436***	-.410***	-.418***	-.130**	-.446***	-.294***	-.310***	.469***	.431***	.421***	.851***	.643***	.567***	1	
4-4	.298***	-.513***	-.358***	-.571***	-.134**	-.455***	-.415***	-.439***	.453***	.382***	.441***	.727***	.545***	.464***	.575***	1

주. 1. 사회부와 완벽주의, 2. 심리적 안녕감, 2-1. 자아수용, 2-2. 긍정적 대인관계, 2-3. 자율성, 2-4. 환경에 대한 통제, 2-5. 삶의 목적, 2-6. 개인적 성장, 3. 불확실성에 대한 인내력 부족, 3-1. 예기불안, 3-2. 억제불안, 4. 은퇴불안, 4-1. 심리적 요인, 4-2. 신체적 요인, 4-3. 경제적 요인, 4-4. 사회적 요인

표 4. 측정모형의 적합도 지수

모형	$\chi^2$	df	p	TLI	CFI	RMSEA (90% 신뢰구간)
측정모형	320.944	98	.000	.914	.930	.076 (.066 ~ .085)

표 5. 사회부와 완벽주의와 심리적 안녕감의 관계에서 불확실성에 대한 인내력 부족의 매개효과

변수		B	SE	$\beta$	t	R <sup>2</sup>	95% 신뢰구간	
							하한	상한
사회부와 완벽주의		-.197***	.033	-.262	-5.972		-.262	-.132
학력		.052	.024	.103	2.188		.005	.099
직급	→ 심리적 안녕감	.007	.014	.025	.478	.261	-.021	.034
가정소득		.021*	.010	.119	2.203		.002	.040
경제적 상황		.178***	.028	.312	6.352		.123	.233
사회부와 완벽주의		.496***	.046	.473	10.833		.406	.587
학력		-.098**	.033	-.140	-2.980		-.163	-.034
직급	→ 불확실성에 대한 인내력 부족	.014	.019	.038	.736	.268	-.024	.052
가정소득		.014	.013	.057	1.057		-.012	.040
경제적 상황		-.117**	.039	-.147	-3.011		-.194	-.041
사회부와 완벽주의		-.098**	.036	-.131	-2.722		-.170	-.027
불확실성에 대한 인내력 부족		-.199***	.035	-.277	-5.689		-.267	-.130
학력	→ 심리적 안녕감	.032	.023	.064	1.404	.317	-.013	.078
직급		.010	.013	.035	.707		-.017	.036
가정소득		.024*	.009	.135	2.588		.006	.042
경제적 상황		.155***	.027	.271	5.672		.101	.208

주. \* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$ 

표 6. 사회부와 완벽주의와 심리적 안녕감의 관계에서 불확실성에 대한 인내력 부족의 매개효과 유의성 검증

경로	B	SE	$\beta$	95% 신뢰구간	
				하한	상한
사회부와 완벽주의 → 불확실성에 대한 인내력 부족 → 심리적 안녕감	-.099	.021	-.131	-.143	-.060

계수( $B=-.099$ ,  $CI=-.143\sim-.060$ )의 상한값과 하한값 사이에 0을 포함하지 않기 때문에 통계적으로 유의미함을 검증하였다.

#### 사회부와 완벽주의와 심리적 안녕감의 관계에서 은퇴불안의 매개효과

사회부와 완벽주의와 심리적 안녕감 관계에서 은퇴불안이 매개하는지 검증하였으며, 결과에 영향을 미칠 수 있는 학력, 직급, 가정소득, 경제적 상황을 통제하였다. 그 결과는 표 7과 같다. 사회부와 완벽주의는 은퇴불안에

정적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다( $B=.504$ ,  $p<.001$ ). 사회부와 완벽주의는 심리적 안녕감에 부적으로 유의한 영향을 주는 것으로 확인하였다( $B=-.095$ ,  $p<.01$ ). 은퇴불안은 심리적 안녕감에 부적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다( $B=-.203$ ,  $p<.001$ ). 은퇴불안의 매개효과가 통계적으로 유의미한 것인지 확인하기 위해 95%의 신뢰구간에서 부트스트래핑(Bootstrapping)을 5,000번으로 설정하였고, 결과를 표 8에 제시하였다. 사회부와 완벽주의와 심리적 안녕감의 관계에서 은퇴불안을 매개하는 간접효과 계수( $B=-.103$ ,

표 7. 사회부와 완벽주의와 심리적 안녕감의 관계에서 은퇴불안의 매개효과

변수	$B$	$SE$	$\beta$	$t$	$R^2$	95% 신뢰구간	
						하한	상한
사회부와 완벽주의	-.197***	.033	-.262	-5.972		-.262	-.132
학력	.052	.024	.103	2.188		.005	.099
직급	.007	.014	.025	.478	.261	-.021	.034
가정소득	.021*	.010	.119	2.203		.002	.040
경제적 상황	.178***	.028	.312	6.352		.123	.233
사회부와 완벽주의	.504***	.061	.368	8.254		.384	.624
학력	-.064	.044	-.070	-1.448		-.150	.023
직급	.050	.026	.102	1.935	.233	-.001	.101
가정소득	-.008	.018	-.025	-.448		-.043	.027
경제적 상황	-.282***	.052	-.272	-5.432		-.384	-.180
사회부와 완벽주의	-.095**	.033	-.126	-2.853		-.160	-.029
은퇴불안	-.203***	.025	-.369	-8.052		-.253	-.154
학력	.039	.022	.078	1.767	.366	-.004	.082
직급	.017	.013	.062	1.295		-.009	.042
가정소득	.020*	.009	.110	2.192		.002	.037
경제적 상황	.121***	.027	.212	4.479		.068	.174

주. \* $p<.05$ , \*\* $p<.01$ , \*\*\* $p<.001$

표 8. 사회부과 완벽주의와 심리적 안녕감의 관계에서 은퇴불안의 매개효과 유의성 검증

경로	<i>B</i>	<i>SE</i>	$\beta$	95% 신뢰구간	
				하한	상한
사회부과 완벽주의 → 은퇴불안 → 심리적 안녕감	-.103	.018	-.136	-.139	-.068

CI=-.139~-.068)의 상한값과 하한값 사이에 0을 포함하지 않으므로 통계적으로 유의미함을 검증하였다.

사회부과 완벽주의와 심리적 안녕감의 관계에서 불확실성에 대한 인내력 부족과 은퇴불안의 순차매개효과

사회부과 완벽주의와 심리적 안녕감 관계에서 불확실성에 대한 인내력 부족과 은퇴불안의 순차매개효과를 검증하였으며, 결과에 영향을 미칠 수 있는 학력, 직급, 가정소득, 경제적 상황을 통제하였다. 그 결과는 표 9에

제시하였다. 사회부과 완벽주의는 불확실성에 대한 인내력 부족에 정적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다( $B=.496, p<.001$ ). 사회부과 완벽주의는 은퇴불안에 정적으로 유의한 영향을 주는 것으로 확인했으며( $B=.229, p<.001$ ), 불확실성에 대한 인내력 부족은 은퇴불안에 정적으로 유의한 영향을 주는 것으로 나타났다( $B=.555, p<.001$ ). 마지막으로 사회부과 완벽주의는 심리적 안녕감에 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다( $B=-.059, p>.05$ ). 불확실성에 대한 인내력 부족은 심리적 안녕감에 부적으로 유의한 영향을 주는 것으로 확인했으며( $B=-.104, p<.01$ ), 은퇴불안은

표 9. 사회부과 완벽주의와 심리적 안녕감의 관계에서 불확실성에 대한 인내력 부족과 은퇴불안의 순차매개효과

변수	<i>B</i>	<i>SE</i>	$\beta$	<i>t</i>	<i>R</i> <sup>2</sup>	95% 신뢰구간	
						하한	상한
사회부과 완벽주의	-.197***	.033	-.262	-5.972		-.262	-.132
학력	.052	.024	.103	2.188		.005	.099
직급	.007	.014	.025	.478	.261	-.021	.034
가정소득	.021*	.010	.119	2.203		.002	.040
경제적 상황	.178***	.028	.312	6.352		.123	.233
사회부과 완벽주의	.496***	.046	.473	10.833		.406	.587
학력	-.098**	.033	-.140	-2.980		-.163	-.034
직급	.014	.019	.038	.736	.268	-.024	.052
가정소득	.014	.013	.057	1.057		-.012	.040
경제적 상황	-.117**	.039	-.147	-3.011		-.194	-.041

표 9. 사회부와 완벽주의와 심리적 안녕감의 관계에서 불확실성에 대한 인내력 부족과 은퇴불안의 순차매개효과  
(계속)

변수	<i>B</i>	<i>SE</i>	$\beta$	<i>t</i>	<i>R</i> <sup>2</sup>	95% 신뢰구간	
						하한	상한
사회부와 완벽주의	.229***	.063	.167	3.610		.104	.353
불확실성에 대한 인내력 부족	.555***	.061	.426	9.076		.435	.675
학력 → 은퇴불안	-.009	.041	-.010	-.225	.366	-.089	.071
직급	.042	.024	.086	1.788		-.004	.088
가정소득	-.016	.016	-.049	-.974		-.048	.016
경제적 상황	-.217***	.048	-.209	-4.538		-.311	-.123
사회부와 완벽주의	-.059	.035	-.079	-1.690		-.128	.010
불확실성에 대한 인내력 부족	-.104**	.037	-.145	-2.830		-.176	-.032
은퇴불안 → 심리적 안녕감	-.171***	.028	-.311	-6.209	.379	-.225	-.117
학력	.031	.022	.061	1.399		-.013	.074
직급	.017	.013	.062	1.295		-.009	.042
가정소득	.021*	.009	.119	2.401		.004	.039
경제적 상황	.118***	.027	.206	4.402		.065	.170

주. \* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$

심리적 안녕감에 부적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다( $B = -.171$ ,  $p < .001$ ).

사회부와 완벽주의와 심리적 안녕감 관계에서 불확실성에 대한 인내력 부족과 은퇴불안의 순차매개효과가 통계적으로 유의한지 확인하기 위해 95%의 신뢰구간에서 부트스트래핑(Bootstrapping)을 5,000번으로 설정하였고, 결과를 표 10에 제시하였다. 검증 결과 총 간접효과( $B = -.138$ ,  $CI = -.183 \sim -.096$ )는 상한값과 하한값 사이에 0을 포함하지 않으므로 통계적으로 유의미함을 확인하였다. 총 간접효과를 이루는 매개효과 경로들의 유의성을 보면, 사회부

과 완벽주의가 불확실성에 대한 인내력 부족을 통해 심리적 안녕감에 영향을 미치는 간접효과( $B = -.052$ ,  $CI = -.092 \sim -.013$ )와 사회부와 완벽주의가 은퇴불안을 통해 심리적 안녕감에 영향을 미치는 간접효과( $B = -.039$ ,  $CI = -.071 \sim -.014$ ), 사회부와 완벽주의가 불확실성에 대한 인내력 부족과 은퇴불안을 통해 심리적 안녕감에 영향을 미치는 간접효과( $B = -.047$ ,  $CI = -.070 \sim -.027$ ) 모두 상한값과 하한값 사이에 0을 포함하지 않으므로 통계적으로 유의미함을 검증하였다.



표 10. 사회부과 완벽주의와 심리적 안녕감의 관계에서 불확실성에 대한 인내력 부족과 은퇴불안의 순차매개효과와 유의성 검증

경로	<i>B</i>	<i>SE</i>	$\beta$	95% 신뢰구간	
				하한	상한
총효과	사회부과 완벽주의 → 심리적 안녕감	-.197	.033	-.262	-.132
직접효과	사회부과 완벽주의 → 심리적 안녕감	-.059	.035	-.128	.010
간접효과(total)		-.138	.022	-.183	-.096
간접효과	사회부과 완벽주의 → 불확실성에 대한 인내력 부족 → 심리적 안녕감	-.052	.020	-.092	-.013
	사회부과 완벽주의 → 은퇴불안 → 심리적 안녕감	-.039	.015	-.071	-.014
	사회부과 완벽주의 → 불확실성에 대한 인내력 부족 → 은퇴불안 → 심리적 안녕감	-.047	.011	-.070	-.027
	사회부과 완벽주의 → 은퇴불안 → 불확실성에 대한 인내력 부족 → 심리적 안녕감				

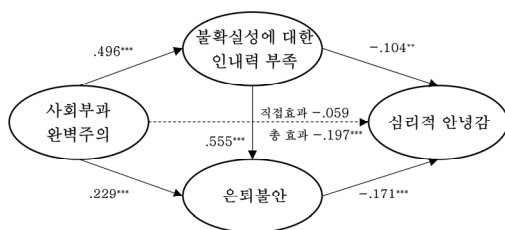


그림 2. 사회부과 완벽주의와 심리적 안녕감의 관계에서 불확실성에 대한 인내력 부족과 은퇴불안의 순차매개효과

## 논 의

본 연구에서는 직장에 재직 중인 중년 남성의 사회부과 완벽주의와 심리적 안녕감의 관계를 확인하고, 이 과정에서 불확실성에 대한 인내력 부족과 은퇴불안이 매개하는지 확인하고자 하였다. 본 연구의 주요 결과와 의의는 다음과 같다.

첫째, 주요 변인의 상관관계를 확인한 결과, 사회부과 완벽주의, 심리적 안녕감, 불확실성에 대한 인내력 부족, 은퇴불안이 유의한 상관을 나타냈다. 우선 사회부과 완벽주의는 불확실성에 대한 인내력 부족과 정적 상관을 보였다. 이는 타인의 평가와 인정에 민감한 사회부과 완벽주의 성향이 높을 경우 불확실한 상황을 더욱 견디기 어려워한다는 것을 의미한다. 본 결과는 타인이 부과한 기준에 도달하기 위해 노력하는 경향이 높을수록, 애매한 상황을 불확실한 상황으로 지각하여 어려움을 겪을 수 있다는 선행연구(강리영, 2016; 김태정, 2018) 결과와 맥을 같이 한다. 다음으로 사회부과 완벽주의는 은퇴불안과 정적 상관을 보였는데, 이는 높은 사회부과 완벽주의 성향의 중년 남성이 앞으로 다가올 은퇴로 인한 불안을 크게 경험한다는 것을 의미한다. 사회부과 완벽주의와 불안은 정적 관계를 나타내

는데(Flett et al., 1994; Frost et al., 1990; Hewitt & Flett, 1991b), 사회부과 완벽주의 성향이 강한 대학생일수록 취업에 대한 높은 불안감을 보인다는 선행연구(유달림, 김희화, 2023)의 결과와 사회부과 완벽주의와 사회불안의 정적 상관을 보고한 연구(권영미, 정주리, 2022)에서 두 변인의 관계를 간접적으로 확인할 수 있다.

사회부과 완벽주의는 심리적 안녕감과 부정 상관을 나타냈는데, 사회부과 완벽주의가 높으면 낮은 심리적 안녕감을 보인다는 의미이다. 이는 사회부과 완벽주의 성향이 높으면 개인이 경험하는 스트레스와 우울, 부정 정서가 증가한다는 선행연구 결과(이미화, 류진혜, 2002)와 맥을 같이한다. Childs와 Stoeber(2010)는 직장인의 사회부과 완벽주의가 탈진, 냉소적 태도, 효능감 저하와 같은 소진 수준을 높이고 몰입 수준을 저하시킨다고 보고하였다. 또한, 높은 사회부과 완벽주의 성향일수록 진로와 학업에서 높은 스트레스를 경험하고 낮은 심리적 안녕감을 보인다는 선행연구(권재환, 김경희, 2016)에서 변인 간 관계의 유사성을 확인할 수 있다. 불확실성에 대한 인내력 부족은 은퇴불안과 정적 상관을 나타냈다. 이는 불확실한 상황을 견디기 힘들어하는 중년 남성이 은퇴를 모호한 상황으로 받아들이며, 은퇴에 대한 높은 불안감을 경험할 수 있다는 의미이다. 이러한 결과는 중년 남성의 불확실성에 대한 인내력 부족과 은퇴불안의 정적 상관을 확인한 선행연구(김수연, 2019)와 불확실성에 대한 인내력이 부족한 중장년 근로자일수록 은퇴 후 삶을 과도하게 부정적으로 인식하여 불안감이 높아진다는 김선희(2022)의 연구 결과를 지지한다.

불확실성에 대한 인내력 부족은 심리적 안녕감과 부정 상관을 나타냈는데, 중년 남성의

불확실성에 대한 인내력 부족할수록 낮은 심리적 안녕감을 보인다는 것을 의미한다. 본 연구 결과는 불확실성에 대한 인내력 부족과 삶에서 적응적 기능을 나타내는 심리적 안녕감의 부적 관련성을 확인한 선행 연구(문화진, 2023; 정미영, 2009)의 결과를 지지한다. 또한, 대학생의 불확실성에 대한 인내력 부족이 진로에 대한 높은 스트레스와 심리적 안녕감에 부정적인 영향을 미친다는 선행연구(김현숙, 2014)의 결과와 관련성이 있다. 마지막으로 은퇴불안과 심리적 안녕감의 부적 상관관계는 중년 남성의 은퇴불안 수준이 높으면 낮은 심리적 안녕감을 나타낸다는 것을 의미한다. 이는 중년 남성의 실직, 조기퇴직, 고용불안에 대한 스트레스가 높을수록 심리적 안녕감에 부정적 영향을 미친다는 여러 선행연구의 결과를 지지한다(김만기, 2019; 신대준, 2019; 옥상미, 전해성, 2016; 이은주, 2014). 또한, 중년기를 대상으로 두 변인 간 부정 상관을 확인한 선행연구(윤지선, 2018; 이지영, 2023)의 결과와 일치한다.

둘째, 사회부과 완벽주의와 심리적 안녕감 관계에서 불확실성에 대한 인내력 부족은 유의한 매개효과를 나타냈다. 특히, 이와 같은 결과는 중년 남성의 학력, 직급, 가정소득, 경제적 상황을 통제한 후의 결과이다. 이는 중년 남성의 사회부과 완벽주의가 높을수록 불확실성에 대한 인내력 부족이 심해지고, 불확실성에 대한 인내력이 부족할수록 심리적 안녕감 저하에 영향을 미칠 수 있음을 의미한다. 즉, 중년 남성이 다른 사람의 인정과 평가에 민감할 경우, 불확실한 상황을 더욱 크게 지각하고 감내하기 힘들어할 수 있으며, 이에 따라 불안정한 심리적 상태를 경험하면서 심리적 안녕감이 저하될 수 있음을 시사한다.

이러한 결과는 사회부과 완벽주의와 불확실성에 대한 인내력 부족의 상호작용으로, 개인은 심리적 고통을 회피하고 나아가 우울을 경험한다는 연구 결과(최재광 외, 2020)와 맥을 같이한다. 또한, 윤계중(2018)의 연구에서 사회적으로 높은 기준을 달성하려는 완벽주의 성향의 중년은 중년기 위기감을 겪으면서 부정적 사건에 더욱 취약해지고 높은 자살사고를 보일 수 있다고 하였다. 본 연구 결과는 이 같은 선행연구 결과를 부분적으로 통합함으로써 중년 남성의 사회부과 완벽주의, 불확실성에 대한 인내력 부족, 심리적 안녕감 간의 관계를 보다 명료하게 설명하였다. 이를 통해 중년 남성의 높은 사회부과 완벽주의 성향은 미래에 대한 불확실성을 견딜 수 있는 인내력을 저해하고, 자신이 사회적, 심리적으로 잘 기능하고 있지 못한다고 느끼게 하여 심리적 안녕감을 낮추는 결과로 이어질 수 있음을 시사한다.

셋째, 사회부과 완벽주의와 심리적 안녕감의 관계에서 은퇴불안은 유의한 매개효과를 나타냈으며, 이는 중년 남성의 학력, 직급, 가정소득, 경제적 상황을 통제한 후의 결과이다. 즉, 중년 남성의 사회부과 완벽주의가 높을수록 은퇴불안을 강하게 느끼고, 높은 수준의 은퇴불안을 느낄수록 중년 남성의 심리적 안녕감이 낮아진다는 것을 의미한다. 이는 중년 남성의 일의 의미와 은퇴불안, 심리적 안녕감의 관계를 확인한 선행연구(이동인 외, 2019)에서 일을 보람이나 자존감의 원천으로 보지 않고 단순히 소득의 수단이나 사회적 인정을 위한 수단의 관점으로 의미를 두는 경우 높은 은퇴불안을 매개로 심리적 안녕감 저하를 나타낸다는 결과와 비슷한 맥락으로 이해할 수 있다. 또한, 은퇴불안을 크게 지각하는 중년

남성일수록 은퇴 후 직업적 성과의 상실을 예상하여 불안과 우울을 경험하는 것으로 본 선행연구(민선희, 2017)와 뜻을 같이한다. 이와 관련하여 Donaldson 외(2010)는 직업적 역할을 중시하는 사람일수록 은퇴 후 적응과정에 어려움을 겪을 가능성이 크고 높은 수준의 불안을 경험한다고 보고하였다. 이를 통해 다른 사람들의 평가와 인정을 중요시하고 사회가 자신에게 높은 기준을 갖고 있다고 생각하는 사회부과 완벽주의 성향의 중년 남성은 자신의 현재 모습과 은퇴 이후의 생활에 대한 괴리감, 사회와 가정에서 역할 상실에 대한 우려로 불안을 느끼며 이로 인해 심리적 안녕감이 저해될 수 있는 것이다.

넷째, 학력, 직급, 가정소득, 경제적 상황을 통제한 상태에서, 사회부과 완벽주의와 심리적 안녕감의 관계에서 불확실성에 대한 인내력 부족과 은퇴불안의 순차매개효과를 검증한 결과, 사회부과 완벽주의가 불확실성에 대한 인내력 부족과 은퇴불안을 거쳐 심리적 안녕감에 이르는 순차적 경로를 확인하였다. 즉, 중년 남성의 사회부과 완벽주의가 높을수록 불확실한 상황을 더욱 견디기 힘들어하고, 불확실성에 대한 인내력이 부족할수록 은퇴불안은 높아지며, 높은 은퇴불안을 느낄수록 심리적 안녕감이 낮아진다는 것이다. 본 연구 결과는 사회적으로 자신에게 기대하는 완벽함을 충족시켜야 한다고 믿는 경우, 불확실성을 감내하기 더 어려워하고 실제보다 위험을 더 심각하게 받아들여 취업 준비 상황에서 높은 불안을 경험할 수 있다고 보고한 선행연구(김더미, 정주리, 2021)와 맥을 같이 한다. 또한, 불확실한 상황에 대해 반복적, 부정적 사고를 하는 과정이 불안과 우울로 이어지며, 불확실성에 대한 인내력이 부족한 사람은 불확실한

미래를 걱정할 때 우울보다 불안을 높게 경험할 수 있다는 연구(윤소진, 장혜인, 2019)와 뜻을 같이한다. 아울러 중년의 반복적인 자기 초점적 사고는 과도한 염려와 반추로 인하여 은퇴에 대한 실질적인 해결책을 떠올리기보다는 심리적 안녕감에 부정적 영향을 미친다는 연구 결과(윤지선, 2018)를 지지하므로 본 연구 결과는 이러한 선행연구의 결과를 통합하였다고 볼 수 있다. 즉, 본 연구에서는 사회부와 완벽주의, 불확실성에 대한 인내력 부족, 은퇴불안, 심리적 안녕감을 통합적으로 확인하였으므로 선행연구의 변인 간 경로를 보다 명료하게 확인하였다.

한편, 앞서 언급한 단순매개모형과는 달리 사회부와 완벽주의가 중년 남성의 심리적 안녕감에 주는 직접 효과는 유의하지 않은 것으로 확인하였다. 즉, 중년 남성의 사회부와 완벽주의가 심리적 안녕감에 직접적인 영향을 미치지 않고, 불확실성에 대한 인내력 부족과 은퇴불안을 통해 간접적인 영향을 미친다. 이는 사회부와 완벽주의가 불확실성에 대한 인내력 부족과 은퇴불안 모두와 각각 높은 정적 상관을 나타내기 때문으로 볼 수 있다. 사회부와 완벽주의가 높은 개인은 자신의 가치를 타인의 평가에 의존하는 경향이 강하다(Hewitt & Flett, 1991b). 이들이 불확실한 상황에 있을 때는 자신이 다른 사람에게 긍정적인 인상을 남겼는지, 타인이 자신의 결점을 얼마나 인식하고 있는지를 파악할 수 없어, 완벽주의적으로 자기를 제시하고자 하는 욕구 충족이 불가능하여 인지적 편향을 하게 되고 불확실성에 대한 인내력 부족을 경험한다(최호경, 신경민, 2020).

불확실성에 대한 인내력 부족은 공황장애(Buhr & Dugas, 2009; Carleton et al., 2014), 사

회불안장애(Boelen & Reijntjes, 2009; Boelen et al., 2010), 건강불안(Boelen & Carleton, 2012; Fergus et al., 2013) 분리불안(Boelen et al., 2014) 등 다양한 심리적 불안정성과 밀접한 관련이 있다(Carleton, 2016). 이러한 변인 간 관련성은 사회부와 완벽주의와 심리적 안녕감에 직접적으로 영향을 미치기보다는 불확실성에 대한 인내력 부족과 은퇴불안을 통해 간접적인 경로로 작용할 가능성이 크다는 점으로 해석할 수 있다. 이는 사회부와 완벽주의 성향이 높은 중년 남성이 삶에서 느끼는 심리적 안녕감을 증진하기 위해서는 불확실성에 대한 인내력 부족과 은퇴불안에 관한 다차원적 개입이 선행해야 함을 시사한다.

위 연구 결과를 바탕으로 한 본 연구의 의의는 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 중년 남성 가운데에서도 직장인을 연구 대상으로 선정하고 이들의 심리적 기제를 파악할 수 있는 변인을 확장하였다. 중년기에서 상대적으로 소외 집단이었던 중년 남성 연구가 2016년부터 증가하는 추세였으나 중년 남성의 다양한 심리적 특성을 고찰하는 연구는 여전히 필요한 상황이다(김희정, 2021). 이러한 맥락에서 본 연구는 중년 남성 직장인이라는 보다 구체적인 집단을 대상으로 선정하여 연구 변인을 확장하였다는 점에 의의가 있다. 그동안 사회부와 완벽주의와 더불어 불확실성에 대한 인내력 부족은 주로 청소년이나 대학생을 중심으로 연구가 이루어져 왔다. 또한, 심리적 안녕감, 우울, 위기감 등으로 중년기 남성의 정신건강을 고찰한 연구는 다수 있었으나(김희정, 2021), 연구 대상을 중년 남성 직장인으로 구체화하여 사회부와 완벽주의를 독립 변인으로 설정하고 심리적 안녕감을 종속 변인으로 둔 연구는 거의

이루어지지 않았다. 이러한 시도는 중년 남성 직장인의 심리적 기제를 심층적으로 이해하고, 향후 한국 사회의 중년 남성 연구 확장과 보다 효과적인 중년기 상담 프로그램 개발을 위한 근거자료로 활용할 수 있을 것이다.

둘째, 본 연구에서 중년 남성 직장인의 사회부과 완벽주의, 불확실성에 대한 인내력 부족, 은퇴불안 간 경로를 통해 심리적 안녕감에 영향을 미치는 요인을 확인했다는 점에서 의의가 있다. 즉, 사회부과 완벽주의가 심리적 안녕감에 미치는 영향에서 불확실성에 대한 인내력 부족과 은퇴불안의 순차매개효과를 확인하여 상담 장면에서 개입의 방향성을 제공하였다. 본 연구에서 살펴본 결과, 중년 남성의 심리적 안녕감에 유의한 영향을 미치는 인구통계학적 변인들이 경제적 특성과 관련된 변인들이며, 이러한 학력, 직급, 가정소득, 경제적 상황과 같은 외적 요인을 통제한 상태에서도 본 연구에서 가정한 다양한 매개 경로가 유의하게 유지됨을 발견할 수 있었다. 이는 중년 남성의 심리적 안녕감이 단지 환경적인 요인에 의해서만 설명되기보다는, 사회부과 완벽주의와 불확실성에 대한 인내력 부족, 은퇴불안이라는 내적 심리 요인들의 상호작용에 의해 결정될 수 있음을 보여준다. 즉, 상담 장면에서도 외적 조건보다 개인의 심리적 특성에 주목한 개입이 실질적 효과를 가질 수 있음을 시사한다.

아울러 본 연구에서 불확실성에 대한 인내력 부족의 매개효과, 은퇴불안의 매개효과, 불확실성에 대한 인내력 부족과 은퇴불안의 순차매개효과가 모두 유의한 것으로 확인하였다. 이는 높은 사회부과 완벽주의 경향성을 보이는 중년 남성이 심리적으로 어려움을 겪기까지 여러 과정 중 하나의 경로를 확인했음을

의미한다. 즉, 타인의 승인이나 인정이 중요한 사회부과 완벽주의 성향이 강한 중년 남성이 그러한 성향으로 인해 심리적으로 어려움을 겪는 과정에서, 단순히 사회부과 완벽주의 성향 그 자체로 어려움을 겪는 것이 아님을 밝힌 것이다. 이들은 완벽주의 특성상 실수에 대해 과도하게 염려하고 타인의 승인이나 승인이 중요하므로, 실수나 실패할까 두려워하여 확실하지 못한 것들을 수행하기 어렵하다. 결국 이는 은퇴에 대한 불안감을 가중시키기 때문에 심리적 안녕감을 저해하는 것으로 볼 수 있다. 따라서, 이러한 결과를 바탕으로 하여, 은퇴를 앞두고 있는 사회부과 완벽주의 성향이 강한 중년 남성과의 상담 장면에서 이들 두 변인을 중요하게 고려하여 심리적 안녕감을 다룰 필요성이 제기된다.

우선 불확실성에 대한 인내력 부족에 대처하기 위해서는 불확실한 상황을 다루는 수용적인 태도를 기르는 것이 효과적일 것으로 보인다. Kashdan과 Rottenberg(2010)는 심리적 유연성이 정신 건강과 회복탄력성의 핵심 요소이며, 불확실성을 수용하는 태도가 높은 개인일수록 스트레스 상황에서도 더 나은 적응을 보인다고 확인하였다. 이는 불확실성을 수용하는 태도가 심리적 경직성을 줄이고, 정서적 안정과 긍정적인 적응을 촉진하는 데 중요한 역할을 한다는 점을 시사한다. 방진영과 이창현(2024)의 연구에서도 자신의 상황에 대한 통제력을 일컫는 지각된 통제감이 높을수록 불확실한 상황에서 부정적인 감정과 사고를 적절하게 통제할 수 있고, 긍정적인 적응 수준과 경험회피 감소로 이어져 정서적 개방을 돕는다고 보고하였다. 여기서 경험회피는 수용-전념치료(Acceptance and Commitment Therapy [ACT])의 수용과 반대되는 경험으로 개인이

부정적으로 지각하는 기억, 신체 감각, 정서, 사고 등과 같은 경험을 회피하거나 억제하여 상황과 접촉을 피하려는 시도이다(Hayes et al., 1999).

수용-전념치료(ACT)에서는 수용, 전념과 행동 변화, 마음챙김을 통하여 개인이 심리적 경직성에서 벗어나 유연성을 갖추도록 하고, 현재 경험을 있는 그대로 받아들이고 알아차리게 한다(노지운 외, 2016). 김미경과 양난미(2022)의 연구에서 높은 사회부과 완벽주의 성향의 개인은 불확실한 사건을 더욱 위협하게 지각하여 부정적인 경험을 회피한다고 보았으며, 이때 개인이 경험을 회피하지 않고 수용하도록 하는 치료적 개입이 효과적임을 강조하였다. 노지운 외(2016)는 수용-전념 치료(ACT)에 참여한 집단의 불확실성에 대한 인내력 부족, 정서조절 곤란, 경험회피, 걱정과 불안 수준이 감소한 것을 확인하였다. 이러한 맥락에서, 중년 남성이 불확실성을 대하는 수용적인 태도를 함양한다면, 인생에서 마주하는 불확실성에 보다 유연하게 대처하고 심리적 회복력을 기르는 데 도움이 될 것이다.

다음으로 은퇴불안을 완화하기 위해서는 중년 남성의 인지와 정서, 심리적인 측면에서 도움을 줄 수 있는 다양한 시도가 필요할 것으로 보인다. 윤지선(2018)은 은퇴불안을 경험하는 중년 직장인의 심리적 안녕감 증진을 위해 긍정적 인지적 정서조절의 필요성을 보고하였다. 또한, 김수연과 권경인(2020)은 불확실성을 견디기 힘들어하는 중년 남성이 은퇴불안을 경험할 때 진로에 대한 적응성을 높이고 자신의 정서를 명확하게 하는 개입이 필요하다고 시사하였다. 아울러 중년 남성 직장인의 다중역할 몰입과 심리적 안녕감 관계에서 자기효능감의 매개효과를 확인한 송진영(2009)은,

중년 남성이 은퇴 후 가정, 직장, 사회에서 다양한 역할을 수행하고 자기효능감을 높이는 것이 삶의 질을 향상시키며 심리적 안녕감에 긍정적인 영향을 줄 수 있다고 강조하였다.

이는 은퇴를 바라보는 중년 남성의 불안을 완화하기 위해서는 단순히 경제적 관점에서 은퇴 대비를 강조하기보다, 중년 남성의 심리적 문제에 초점을 둔 맞춤형 심리지원 프로그램이 확대되어야 함을 시사한다. 또한, 상대적으로 상담에 대한 접근성이 낮은 중년 남성(안미경, 2018)의 참여를 도모하고 이들에게 특화된 집단 상담 프로그램 등을 마련하여 중년 남성이 개인과 가정, 사회적 변화에 유연하게 적응할 수 있도록 지원해야 할 것이다. 즉, 타인의 시선을 벗어나 중년 남성 직장인이 자신의 모습을 있는 그대로 수용하고, 은퇴 후 긍정적인 삶을 그려나갈 수 있도록 돕는 통합적 접근이 필요하다.

본 연구의 제한점과 후속 연구에 대한 제언은 다음과 같다. 첫째, 연구 대상인 만 40세에서 만 59세 중년 남성 직장인은 연령과 직급, 직무 환경 등에 따라 개인의 심리적 경험이나 다를 가능성이 있다. 이에 따라 본 연구 결과를 전체 중년 남성으로 일반화하기는 어렵다. 후속 연구에서는 세분화된 표본을 구성하고 집단 간 차이를 보다 정밀하게 분석하는 것이 필요하다. 둘째, 본 연구는 선행연구를 통해 사회부과 완벽주의, 심리적 안녕감, 불확실성에 대한 인내력 부족, 은퇴불안의 인과 관계를 설정하였다. 횡단적 자료를 근거로 변인 간 관계에 대하여 확정적 결론을 내리기 어려우므로, 후속 연구에서는 종단 연구를 통해 본 연구의 결과를 재검증하고 한계를 보완하는 작업이 필요하다. 셋째, 본 연구는 은퇴불안을 개인의 심리적 특성과 관련하여 분석하

였으나, 은퇴불안은 개인 요인뿐만 아니라 연금제도, 재취업 지원, 사회적 지지 등과 같은 외적 요인에도 영향을 받을 수 있다. 따라서 후속 연구에서는 개인의 심리적 특성과 사회적지지 체계의 상호작용을 탐색하는 연구 또한 필요하며, 이를 통해 보다 통합적인 관점에서 은퇴불안을 이해할 수 있을 것이다.

### 참고문헌

- 강덕진 (2011). 中年期 男性 危機와 心理的 要因과의 關係性 研究. 總神大學校 박사학위논문.
- 강리영 (2016). 대학생의 사회부과적 완벽주의와 불안의 관계: 불확실성에 대한 인내력 부족과 자기효능감의 이중매개효과. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 강모성, 전영주, 손태홍 (2008). 기혼 중년남성의 직무 및 가족 스트레스와 자살구상. 한국가족관계학회지, 13(1), 105 - 134.
- 고기숙 (2003). 中年期 男性의 心理的 危機에 관한 研究. 成均館大學校 大學院 박사학위논문.
- 권영미, 정주리 (2021). 사회부와 완벽주의와 주관적 안녕감의 관계: 자기개념 명확성, 정서표현양가성의 다중매개효과. *New Horizons of Educational Research*, 1(1), 1-21.
- 권영미, 정주리 (2022). 사회부와 완벽주의와 사회불안의 관계: 자기개념 명확성과 자기격려의 다중매개효과. *아시아교육연구*, 23(1), 97-120.
- 권재환, 김경희 (2016). 대학생의 다차원적 완벽주의와 심리적 안녕감의 관계에서 학업·진로스트레스의 매개효과. *직업교육연구*, 35(3), 1-27.
- 김경은, 박금주, 민하영, 최지영, 전숙영 (2011). 한국 직장 남성의 중년에 대한 인식. *한국인간발달학회지*, 18(3), 135-155.
- 김길문, 정남운, 윤재호 (2020). 한국 중년 남성의 생성감 및 감정표현 억제가 행복에 미치는 영향: 직장인 중년 남성을 중심으로. *한국심리학회지: 건강*, 25(3), 527-548.
- 김나래 (2023). 소명수행과 직무소진의 관계에서 완벽주의의 조절효과. *진로교육연구*, 36(1), 45-66.
- 김더미, 정주리 (2021). 대학생의 사회부와 완벽주의와 취업불안의 관계: 자기개념명확성과 불확실성에 대한 인내력 부족의 매개효과. *미래교육학연구*, 34(2), 133-154.
- 김만기 (2019). 중년기 남성의 사회적 은퇴불안이 심리적 안녕감에 미치는 영향: 사회적 지지의 조절 효과를 중심으로. 성산호 대학원대학교 박사학위논문.
- 김명소, 김혜원, 차경호 (2001). 심리적 안녕감의 구성개념 분석: 한국 성인남녀를 대상으로. *한국심리학회지: 사회 및 성격*, 15(21), 415-442.
- 김미경, 양난미 (2022). 대학생의 사회부과적 완벽주의와 스마트폰 과의존의 관계: 불확실성에 대한 인내력 부족과 경험회피의 순차적 매개효과. *사회과학 담론과 정책*, 15(1), 187-217.
- 김미옥, 이미숙 (2017). 중년기 여성의 대인애착, 내현적 자기에 및 배우자 지지가 심리적 안녕감에 미치는 영향. *생활과학연구 논문집*, 36(1), 57-84.
- 김선희 (2022). 중장년 근로자의 불확실성에 대한 인내력 부족이 은퇴불안에 미치는 영향: 계획된 우연기술의 조절효과. *한국*

- 기술교육대학교 테크노인력개발전문대학원 석사학위논문.
- 김수연 (2019). 중년 남성의 불확실성에 대한 인내력 부족이 은퇴불안에 미치는 영향: 정서인식명확성과 진로적응성의 매개효과. 광운대학교 대학원 석사학위논문.
- 김수연, 권경인 (2020). 중년 남성의 불확실성에 대한 인내력 부족이 은퇴불안에 미치는 영향: 정서인식명확성과 진로적응성의 매개효과. 교육연구논총, 41(2), 101-130.
- 김순희 (2010). 부정적 및 긍정적 평가에 대한 두려움, 불확실성에 대한 인내력 부족과 사회불안의 관계. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 김슬기, 김은경 (2017). 불확실성에 대한 인내력 부족과 완벽주의가 걱정에 미치는 영향: 인지적 회피의 매개효과를 중심으로. 한국심리학회지: 건강, 22(4), 995-1014
- 김연수 (1998). 성취관련 스트레스 경험 후 완벽주의와 자존감이 우울발생 및 지속에 미치는 영향. 가톨릭대학교 석사학위논문.
- 김지원, 정승철 (2022). 직장인의 사회부과 완벽주의와 주관적 안녕감의 관계에서 특성불안과 소진의 이중매개효과. 벤처혁신연구, 5(2), 67-84.
- 김태정 (2018). 취업준비 대학생의 사회부과 완벽주의와 취업불안의 관계에서 불확실성에 대한 인내력 부족과 사회비교 경향성의 매개효과. 광운대학교 대학원 석사학위논문.
- 김태정, 민경화 (2020). 취업준비 대학생의 사회부과 완벽주의와 취업불안의 관계에서 불확실성에 대한 인내력 부족과 사회비교 경향성의 매개효과. 취업진로연구, 10(1), 31-53.
- 김학환 (2023). 중년 남성의 성역할 스트레스와 주관적 안녕감의 관계에서 생성감으로 조절된 정서표현 양가성의 매개효과. 한양대학교 상담심리대학원 석사학위논문.
- 김향수 (2021). 후기 중년 남성의 우울 영향요인. 한국융합학회논문지, 12(4), 377-387.
- 김현주 (2018). 중년 기혼여성의 심리적 안녕감에 영향을 미치는 요인: 생활스트레스, 사회적 지지, 낙관성을 중심으로. 대구대학교 박사학위논문.
- 김현숙 (2014). 대학생의 진로스트레스와 심리적 안녕감의 관계에서 불확실성에 대한 감내력 부족의 매개효과. 청소년학연구, 21(2), 449-467.
- 김현정, 손정락 (2006). 대학생의 완벽주의와 자아 존중감 및 우울, 주관적 안녕감 간의 관계. 한국심리학회지: 건강, 11(2), 345-361.
- 김혜련 (2018). 사회부과적 완벽주의가 심리적 건강에 미치는 영향: 삶의 의미의 조절효과. 가톨릭대학교 대학원 석사학위논문.
- 김혜진, 홍혜영 (2010). 대학생의 완벽주의와 삶의 만족의 관계에서 우유부단의 매개효과. 청소년학연구, 17(10), 23-47.
- 김희정 (2021). 우리나라 중년 남성의 심리를 주제로 한 연구 동향 분석. 교육치료연구, 13(2), 337-353.
- 노지윤, 강혜자, 손정락 (2016). 수용-전념치료(ACT)가 과도하게 걱정하는 대학생들의 걱정증상, 상태 및 특성불안, 불확실성에 대한 인내력, 정서 조절 및 경험회피에 미치는 영향. 한국심리학회지: 건강, 21(4), 909 - 923.
- 모혜연 (2000). 청소년기 스트레스 요인과 완벽주의 성향이 우울에 미치는 영향. 서강



- 대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 문화진 (2023). 대학생의 불확실성에 대한 인내력 부족과 취업 스트레스의 관계에서 희망적 사고와 심리적 안녕감의 매개효과. *한국과 세계*, 5(6), 203-225.
- 민선희 (2017). 가정에 대한 책임감 및 정서적 위기감이 우울에 미치는 영향: 은퇴불안의 매개효과. *서울여자대학교 석사학위논문*.
- 박은선 (2014). 중년 남성의 나이듦에 대한 해석학적 현상학 연구. *이화여자대학교 대학원 박사학위논문*.
- 박지희, 함경애 (2023). 은퇴를 앞둔 중년남성의 은퇴준비와 삶의 만족도와 관계: 건강 강한 부부관계에 의해 조절된 은퇴불안의 매개효과. *재활심리연구*, 30(2), 183-198.
- 박진영, 이창현 (2024). 불확실성에 대한 인내력 부족이 우울에 미치는 영향: 심리적 유연성으로 조절된 지각된 통제감의 매개효과. *인문사회과학연구(SHSC)*, 6(1), 1-17.
- 서성만 (2018). 베이비부머 세대 남성 예비은퇴자의 은퇴불안과 관련변인. *가톨릭대학교 대학원 박사학위논문*.
- 서해란, 이봉건 (2018). 불확실성에 대한 인내력 부족과 걱정과의 관계에서 부정적문제 해결 지향의 매개효과. *스트레스연구*, 26(4), 350-355.
- 송윤조 (2019). 소방관의 회복탄력성에 영향을 미치는 위험요인과 보호요인. *한양대학교 상담심리대학원, 석사학위논문*.
- 송은영 (2022). 중년성인의 의미추구가 안녕감에 미치는 영향. *단국대학교 대학원, 박사학위논문*.
- 송진영 (2009). 중년 취업남성의 다중역할 몰입과 심리적 안녕감 간의 관계. *한국사회복지조사연구*, 22, 59-81.
- 신대준 (2019). 중년기 직장 남성의 은퇴불안과 사회적 지지가 심리적 안녕감에 미치는 영향. *가야대학교 석사학위논문*.
- 안미경 (2018). 50대 중년남성의 우울 경험에 대한 탐구-전문직 남성을 중심으로. *한국질적탐구*, 4(3), 165-199.
- 양경은, 박기환 (2014). 불확실성에 대한 인내력 부족과 정서조절곤란이 걱정에 미치는 영향: 경험적 회피의 매개효과. *한국심리학회지: 건강*, 19(1), 187-201.
- 양도선, 이자영 (2016). 사이버대학생의 다차원적 완벽주의와 학업스트레스의 관계에서 불확실성에 대한 인내력 부족의 매개효과. *교육방법연구*, 28(3), 421-441.
- 양윤정 (2020). 한국 기혼남성의 50대 삶의 경험에 관한 현상학적 연구: 수도권 중산층 50대 유자녀 기혼 남성을 중심으로. *연세대학교 연합신학대학원 박사학위논문*.
- 엄시울, 박기환 (2021). 평가염려 완벽주의와 불확실성에 대한 인내력 부족이 사회불안에 미치는 영향: 사후반추사고의 매개효과. *한국심리학회지: 건강*, 26(2), 277-298.
- 오영아, 정남운 (2011). 불확실성에 대한 인내력 부족과 걱정의 관계: 경험적 회피의 매개효과 검증. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 23(3), 671-691.
- 옥상미, 전해성 (2016). 중년기 직장 남성의 은퇴불안과 심리적 안녕감의 관계에서 배우자 지지 및 인지적 정서조절전략의 조절효과. *상담학연구*, 17(4), 373-393.
- 우종필. (2012). *구조방정식모델 개념과 이해*. 서울: 한나래출판사.
- 유달림, 김희화 (2023). 대학생의 분리개별화와 진로결정수준 간의 관계에서 사회부와 완

- 벽주의 및 취업불안의 매개효과. 청소년학연구, 30(3), 229-253.
- 유소영, 연규진 (2021). 불확실성에 대한 인내력 부족이 초심상담자의 진로 불안에 미치는 영향: 사회비교경향성과 초심상담자 어려움의 매개효과. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 33(1), 87-111.
- 윤소진, 장혜인 (2019). 불확실성에 대한 인내력 부족과 불안 및 우울과의 관계: 걱정과 반추의 공통 요인(반복적 부정적 사고)과 차별 요인의 매개효과를 중심으로. 한국심리학회지: 건강, 24(3), 709-734.
- 윤제중 (2018). 중년기 위기와 자살사고의 관계 - 완벽주의의 조절효과. 한국사회복지조사연구, 57, 139-164.
- 윤지선 (2018). 중년기 은퇴불안이 심리적 안녕감에 미치는 영향: 심리적 수용과 인지적 정서조절 전략의 조절효과를 중심으로. 광운대학교 대학원 석사학위논문.
- 이동인, 최혜라, 김환 (2019). 중년 남자의 일의 의미가 은퇴불안과 심리적 안녕감에 미치는 영향. 인간발달연구, 26(1), 135-156.
- 이미화, 류진혜 (2002). 완벽주의 성향의 순기능과 역기능 - 성취목표, 스트레스, 심리적 안녕감, 우울과 관련하여. 청소년학연구, 9(3), 293-316.
- 이성령, 홍혜영 (2016). 직장인의 사회부과 완벽주의가 사회불안에 미치는 영향: 자기위로능력의 조절효과. 통합치료연구, 7(2), 35-57.
- 이슬 (2016). 한국판 불확실성에 대한 인내력 부족 척도 타당화. 가톨릭대학교 대학원 석사학위논문.
- 이승연, 한미리 (2016). 노인의 감사성향 및 감사표현과 정신적 웰빙의 관계: 관계 만족의 매개효과를 중심으로. 한국심리학회지: 발달, 29(3), 53-73.
- 이은영 (2003). 고등학생의 완벽주의 성향에 따른 스트레스 대처방식과 학교적응의 차이 분석. 아주대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이은주 (2014). 중년기 남성의 사회적 은퇴불안과 직업만족이 심리적 안녕감에 미치는 영향. 한국상담대학원대학교 석사학위논문.
- 이은주, 이지연 (2015). 중년기 은퇴불안 척도 개발 및 타당화. 상담학연구, 16(4), 435-458.
- 이지영 (2023). 중년기 은퇴불안이 심리적 안녕감에 이르는 적응과정: 중년기 은퇴불안이 심리적 안녕감에 이르는 적응과정: Double ABCX 모델 적용. 서울한영대학교 대학원 박사학위논문.
- 이호길 (2016). 베이비부머 세대의 은퇴불안이 여가활동과 주관적 안녕감에 미치는 영향. 호텔경영학연구, 25(4), 163-180.
- 장선희, 최순옥 (2017). 중년기의 생의 의미 구조모형. 성인간호학회지, 29(4), 363-372.
- 정미영 (2009). 삶의 의미 발견 과정이 안녕감에 미치는 영향: 불확실성에 대한 인내력 부족의 차이를 중심으로. 한국기독교상담학회지, 17, 203-228.
- 조성연, 조한익 (2014). 불확실성에 대한 인내력 부족 및 지각된 통제감이 걱정 미치는 영향: 부정적 문제지향의 매개효과 검증. 상담학연구, 15(5), 1647-1669.
- 조현승, 이동희, 고대영, 김승민 (2017). 우리나라 각 세대의 특징 및 소비구조 분석 - 포스트베이비부머를 중심으로 - (연구보고서

- 2017-826). 산업연구원.  
[https://www.kiet.re.kr/research/reportView?report\\_no=863](https://www.kiet.re.kr/research/reportView?report_no=863)
- 최순옥, 김숙남, 신경일, 이정희 (2008). 일부 지역 성인의 노후불안. *한국노년학회* 28(1), 19-32.
- 최승미, 김지연 (2016). 중년기 기혼 남녀의 스트레스와 정신적 웰빙과의 관계에서 결혼 만족도의 조절효과. *한국심리학회지: 여성*, 21(4), 683-702.
- 최재광, 오예람, 송원영 (2020). 사회부과적 완벽주의와 불확실성에 대한 인내력 부족이 우울에 미치는 영향: 경험회피의 매개효과. *한국심리학회지 건강* 25(4), 737-756.
- 최태산, 박혜경 (2011). 중년남성이 지각한 자기 의식과 성역할 스트레스가 중년의 위기에 미치는 영향. *상담학연구*, 12(3), 931-944.
- 최호경, 신경민 (2020). 완벽주의적 자기제시와 사회불안의 관계: 불확실성에 대한 인내력 부족과 이분법적 사고의 이중매개효과. *한국심리학회지: 코칭*, 4(1), 1-19.
- 최희주, 김영근 (2017). 상담 및 심리 분야의 중년연구 동향 분석. *재활심리연구*, 24(3), 519-539.
- 통계청 (2021, 9월 28일). 2020년 사망원인통계 결과 [보도자료].  
[https://kostat.go.kr/board.es?mid=a10301060200&bid=218&act=view&list\\_no=403046](https://kostat.go.kr/board.es?mid=a10301060200&bid=218&act=view&list_no=403046)
- 통계청 (2022, 9월 29일). 2022 고령자 통계 [보도자료].  
[https://kostat.go.kr/board.es?mid=a10301010000&bid=10820&tag=&act=view&list\\_no=420896&ref\\_bid](https://kostat.go.kr/board.es?mid=a10301010000&bid=10820&tag=&act=view&list_no=420896&ref_bid)
- 통계청 (2023, 9월 21일). 2022년 사망원인통계 결과 [보도자료].  
[https://www.kostat.go.kr/board.es?mid=a10301060200&bid=218&act=view&list\\_no=427216](https://www.kostat.go.kr/board.es?mid=a10301060200&bid=218&act=view&list_no=427216)
- 통계청 통계개발원 (2023. 2.). 국민 삶의 질 2022 (11-1240245-000067-10) [보고서].  
[https://kostat.go.kr/board.es?mid=a90106000000&bid=12316&act=view&list\\_no=423794](https://kostat.go.kr/board.es?mid=a90106000000&bid=12316&act=view&list_no=423794)
- 하정희, 장유진 (2011). 대학생들의 완벽주의 성향과 주관적 행복감 및 사회적지지 제공의 관계: 사회적 지지수혜의 매개 효과. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 23(2), 427-449.
- 한경혜, 이정화 (2012). 지금, 중년을 말할 때. 교문사.
- 한기연 (1993). 다차원적 완벽성: 개념, 측정 및 부적응과의 관련성. 고려대학교 박사 학위논문.
- 허현정 (2004). 완벽주의 성향이 주관적 안녕감에 미치는 영향: 열등의식을 매개변인으로. 연세대학교 대학원 석사학위논문.
- 홍성희, 김순미, 김혜연 (2006). 남성 봉급생활자의 은퇴 전 생활설계프로그램 = 생활문제 인식 및 대처방안을 중심으로. *가정과삶의질연구* 24(3), 95-115.
- 황예은 (2020). 중년 근로자의 그림과 정신적 안녕감: 삶의 의미와 은퇴불안의 매개효과. 이화여자대학교 석사학위논문.
- 황치정 (2013). 전문직 남성 은퇴자와 은퇴예정자의 자원봉사몰입이 심리적 안녕감에 미치는 영향: 사회관계망, 자원봉사활동의 매개효과 검증. 성결대학교 일반대학원 박사학위논문.
- Boelen, P. A., & Carleton, R. N. (2012). Intolerance of uncertainty, hypochondriacal concerns, obsessive-compulsive symptoms, and

- worry. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 200(3), 208-213.
- Boelen, P. A., & Reijntjes, A. (2009). Intolerance of uncertainty and social anxiety. *Journal of Anxiety Disorders*, 23(1), 130-135.
- Boelen, P. A., Reijntjes, A., & Carleton, R. N. (2014). Intolerance of uncertainty and adult separation anxiety. *Cognitive Behaviour Therapy*, 43(2), 133-144.
- Boelen, P. A., Vrinssen, I., & van Tulder, F. (2010). Intolerance of uncertainty in adolescents: Correlations with worry, social anxiety, and depression. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 198(3), 194-200.
- Buhr, K., & Dugas, M. J. (2009). The role of fear of anxiety and intolerance of uncertainty in worry: An experimental manipulation. *Behaviour Research and Therapy*, 47(3), 215-223.
- Carleton, R. N. (2016). Fear of the unknown: One fear to rule them all? *Journal of Anxiety Disorders*, 41, 5-21.
- Carleton, R. N., Durand, S., Freeston, M. H., Boelen, P. A., McCabe, R. E., & Antony, M. M. (2014). But it might be a heart attack: Intolerance of uncertainty and panic disorder symptoms. *Journal of Anxiety Disorders*, 28(5), 463-470.
- Carleton, R. N., Norton, M. A. P. J., & Asmundson, G. J. G. (2007). Fearing the unknown: A short version of the intolerance of uncertainty scale. *Journal of Anxiety Disorders*, 21(1), 105-117.
- Childs, J. H., & Stoeber, J. (2010). Self-oriented, other-oriented, and socially prescribed perfectionism in employees: Relationships with burnout and engagement. *Journal of Workplace Behavioral Health*, 25(4), 269-281.
- Conroy, D. E., Kaye, M. P., & Fifer, A. M. (2007). Cognitive links between fear of failure and perfectionism. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 25(4), 237-253.
- Dean, P. J., Range, L. M., & Goggin, W. C. (1996). The escape theory of suicide in college students: Testing a model that includes perfectionism. *Suicide and Life Threatening Behavior*, 26(2), 181-186.
- Donaldson, T., Earl, J. K., & Muratore, A. M. (2010). Extending the integrated model of retirement adjustment: Incorporating mastery and retirement planning. *Journal of Vocational Behavior*, 77(2), 279-289.
- Dugas, M. J., Gosselin, P., & Ladouceur, R. (2001). Intolerance of uncertainty and worry: Investigating specificity in a nonclinical sample. *Cognitive Therapy and Research*, 25(5), 551-558.
- Dugas, M. J., Hedayati, M., Karavidas, A., Buhr, K., Francis, K., & Phillips, N. A. (2005). Intolerance of uncertainty and information processing: Evidence of biased recall and interpretations. *Cognitive Therapy and Research*, 29(1), 57-70.
- Enns, M. W., & Cox, B. J. (2002). The nature and assessment of perfectionism: A critical analysis. In G. L. Flett & P. L. Hewitt (Eds.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (pp. 33-62). American Psychological Association.
- Fergus, T. A., Bardeen, J. R., & Wu, K. D. (2013). Intolerance of uncertainty and

- uncertainty-related attentional biases: Evidence of facilitated engagement or disengagement difficulty? *Cognitive Therapy and Research*, 37(4), 735-741.
- Fletcher, W. L., & Hansson, R. O. (1991). Assessing the social components of retirement anxiety. *Psychology and Aging*, 6(1), 76-85.
- Flett, G. L., Besser, A., & Hewitt, P. L. (2005). Perfectionism, ego defense styles, and depression: A comparison of self reports versus informant ratings. *Journal of personality*, 73(5), 1355-1396.
- Flett, G. L., Endler, N.S., Tassone, C., & Hewitt, P.L. (1994). Perfectionism and components of state and trait anxiety. *Current Psychology*, 13(4), 326-350
- Flett, G. L., Greene, A., & Hewitt, P. L. (2004). Dimensions of perfectionism and anxiety sensitivity. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 22(1), 39-57.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Blankstein, K. R., Solnik, M., & Brunshot, M. (1996a). Perfectionism, social problem-solving ability, and psychological distress. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 14(4), 245-275.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., & De Rosa, T. (1996b). Dimensions of perfectionism, psychosocial adjustment, and social skills. *Personality and Individual Differences*, 20(2), 143-150.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Nepon, T., Sherry, S. B., & Smith, M. (2022). The destructiveness and public health significance of socially prescribed perfectionism: A review, analysis, and conceptual extension. *Clinical Psychology Review*, 93, 102130.
- Frech, A., & Damaske, S. (2019). Men's Income Trajectories and Physical and Mental Health at Midlife. *American Journal of Sociology*, 124(5), 1372-1412.
- Freeston, M. H., Rhéaume, J., Letarte, H., Dugas, M. J., & Ladouceur, R. (1994). Why do people worry? *Personality and Individual Differences*, 17(6), 791-802.
- Frost, R.O., Marten, P.A., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14, 449-468.
- Gill, G., Butterworth, P., Rodgers, B., Anstey, K. J., Villamil, E., & Melzer, D. (2006). Mental health and the timing of men's retirement. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 41(5), 395-401.
- Gondek, D., Bernardi, L., McElroy, E., & Comolli, C. L. (2024). Why do middle-aged adults report worse mental health and wellbeing than younger adults? An exploratory network analysis of the Swiss Household Panel data. *Applied Research in Quality of Life*, 19(4), 1459-1500.
- Grundström, J., Kiviruusu, O., Kontinen, H., & Berg, N. (2024). Reciprocal associations between parenthood and mental well-being - a prospective analysis from age 16 to 52 years. *Current Psychology*, 43(3), 2238-2252.
- Hayes, A. F. (2018). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach (2nd ed.)*. The Guilford Press.

- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. The Guilford Press.
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991a). Dimensions of perfectionism in unipolar depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 100(1), 98-101.
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991b). Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(3), 456-470.
- Hewitt, P. L., Flett, G. L., Besser, A., Sherry, S. B., & McGee, B. (2003). Perfectionism is multidimensional: A reply to Shafran, Cooper, and Fairburn (2002). *Behaviour Research and Therapy*, 41(10), 1221-1236.
- Hill, R. W., McIntire, K., & Bacharach, V. R. (1997). Perfectionism and the big five factors. *Journal of Social Behavior & Personality*, 12(1), 257-270.
- Kashdan, T. B., & Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review*, 30(4), 467-480.
- Kline, R. B. (2015). *Principles and practice of structural equation modeling (4th ed.)*. The Guilford Press.
- Kubicek, B., Korunka, C., Raymo, J. M., & Hoonakker, P. (2011). Psychological well-being in retirement: The effects of personal and gendered contextual resources. *Journal of Occupational Health Psychology*, 16(2), 230-246.
- Lachman, M. E. (2004). *Development in midlife*. *Annual Review of Psychology*, 55, 305-331.
- Levinson, D. J., Darrow, C. N., Klein, E. B., Levinson, M. H., & McKee, B. (2023). 남자가 겪는 인생의 사계절: *The Seasons of man's life* (김애순 옮김). 이화여자대학교출판문화원. (원본 출판 1978년).
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Shafran, R., Cooper, Z., & Fairburn, C. G. (2002). Clinical Perfectionism: A cognitive-behavioural analysis. *Behavior Research and Therapy*, 40(7), 773-791.
- Virtanen, M., Ferrie, J. E., Batty, G. D., Elovainio, M., Jokela, M., Vahtera, J., Singh-Manoux, A., & Kivimäki, M. (2015). Socioeconomic and psychosocial adversity in midlife and depressive symptoms post-retirement: A 21-year follow-up of the Whitehall II Study. *American Journal of Geriatric Psychiatry*, 23(1), 99-109.
- Zhang, W., Braun, K. L., & Wu, Y. Y. (2017). The educational, racial and gender crossovers in life satisfaction: Findings from the longitudinal Health and Retirement Study. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 73, 60-68.

원 고 접 수 일 : 2025. 01. 02  
수정원고접수일 : 2025. 03. 10  
게 재 결 정 일 : 2025. 04. 28

## The Sequential Mediating Effects of Intolerance of Uncertainty and Retirement Anxiety on the Relationship between Socially Prescribed Perfectionism and Psychological Well-Being among Middle-Aged Male Employees

Hye Ryoung Lee

Senior Researcher, Counseling Center  
Hanyang University ERICA

Jung Hee Ha

Professor, Graduate School  
of Counseling Psychology  
Hanyang University

This study examined the sequential mediating effects of intolerance of uncertainty and retirement anxiety on the relationship between socially prescribed perfectionism and psychological well-being among middle-aged male employees. A nationwide survey of 400 employed middle-aged men was conducted using the Socially Prescribed Perfectionism, Intolerance of Uncertainty, Retirement Anxiety, and Psychological Well-Being Scales. Data were analyzed using SPSS Statistics 26.0 and PROCESS macro 4.1. The findings revealed significant correlations among socially prescribed perfectionism, intolerance of uncertainty, retirement anxiety, and psychological well-being. Intolerance of uncertainty and retirement anxiety each mediated the relationship between socially prescribed perfectionism and psychological well-being. Furthermore, the sequential mediating effects of intolerance of uncertainty and retirement anxiety were confirmed. These results emphasize the importance of these mediators in understanding the influence of socially prescribed perfectionism on psychological well-being. This study provides insights for developing counseling strategies aimed at improving the psychological well-being of middle-aged male employees.

*Key words* : middle-aged male employees, socially prescribed perfectionism, intolerance of uncertainty, retirement anxiety, psychological well-being