

남성의 우울과 전문적 도움추구 태도의 관계에서 성역할 갈등, 사회적 낙인, 자기 낙인의 매개효과*

지 가 영¹⁾ 유 성 경^{*} 이 슬 기²⁾

본 연구의 목적은 남성의 우울과 전문적 도움추구 태도 간 관계에서 성역할 갈등, 사회적 낙인, 자기 낙인의 매개효과를 검증하는 것이다. 이를 위하여 한국 성인 남성 440명을 대상으로 자기보고식 온라인 설문조사를 실시하였고, Mplus 8.7 프로그램을 이용하여 구조방정식 모형을 검증하였다. 분석 결과, 남성의 우울 수준이 높을수록 성역할 갈등, 사회적 낙인, 자기 낙인이 증가하였으며, 전문적 도움추구 태도는 부정적인 것으로 나타났다. 부스트래핑으로 매개효과의 유의성을 확인한 결과, 남성의 성역할 갈등과 사회적 낙인, 자기 낙인이 남성의 우울과 전문적 도움추구 태도의 관계를 순차적으로 매개하는 것으로 나타났다. 본 연구 결과는 우울을 경험하는 남성들의 낮은 도움추구 경향에 영향을 미치는 심리적 기제를 확인하고 이해를 확장하였다는 것에 의의가 있다. 연구 결과를 바탕으로 우울을 경험하는 남성들이 전문적 도움을 받도록 돕기 위한 상담 및 심리교육적 개입에 대한 시사점, 연구의 의의, 제한점과 후속연구를 위한 제언을 논의하였다.

주요어 : 남성의 우울, 성역할 갈등, 사회적 낙인, 자기 낙인, 전문적 도움추구 태도

* 본 연구는 지가영(2022)의 이화여자대학교 석사학위논문 ‘남성의 우울과 전문적 도움추구 태도의 관계에서 성역할 갈등, 사회적 낙인, 자기 낙인의 매개효과’ 중 일부를 발췌, 수정한 내용임.

1) 이화여자대학교 심리학과 석사졸업생

† 교신저자: 유성경, 이화여자대학교 심리학과 교수, (03760) 서울특별시 서대문구 이화여대길 52

Tel: 02-3277-3911, E-mail: skyoo@ewha.ac.kr

2) 이화여자대학교 학생상담센터 상담교수

 Copyright ©2026, The Korean Psychological Association of Culture and Social Issues
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.

우울은 슬픔, 공허함, 짜증스러운 기분과 함께 신체적, 인지적 증상이 동반되어 개인의 기능이 현저히 저하되는 부적응적 상태를 의미한다(권석만, 2013). 우울은 상실에 대한 적응적인 반응이지만, 그 정도가 지나칠 경우 사회적, 직업적, 또는 다른 중요한 기능 영역에서 현저한 고통이나 손상을 초래하는 정도까지 이를 수 있으며, 이러한 경우 주요 우울 장애로 진단받을 수 있다(American Psychiatric Association, 2013). 주요 우울 장애는 2주 이상 지속되는 우울 기분 또는 흥미나 즐거움의 상실, 식욕 및 수면 장애, 정신운동 또는 지체, 자살 사고 및 계획 등의 증상을 보일 때 진단한다. 우울증은 마치 감기처럼 누구나 흔히 걸릴 수 있다는 점에서 '심리적 감기'로 비유되기도 한다. 그러나 우울증은 개인의 삶에 심각한 고통과 손상을 초래할 수 있으며 자살과 같은 극단적인 결과 및 사회적 문제로 이어질 가능성이 높은 정신질환이므로 우울에 대한 주의 깊은 접근이 필요하다. 특히 대한민국의 자살률은 OECD 국가 중 1위 수준에 달하여 심각한 사회 문제로도 여겨지고 있으므로, 한국 사회에서 우울에 대한 깊은 관심과 개입이 필요하다.

한편, 우울증은 여러 문화권에서 공통적으로 여성이 남성보다 1.5~3배 높은 유병률을 보이는 것으로 보고되고 있다(강상경, 2010; American Psychiatric Association, 2015). 국내에서도 2019년부터 2023년까지 5년간 우울증으로 병원을 찾은 남성 환자의 수는 여성 환자의 절반 수준인 것으로 나타났다(건강보험심사평가원, 2025). 따라서 그동안은 일반적으로 여성이 남성보다 우울에 더 취약하다고 인식되었으며, 우울증의 성차에 대한 논의 또한 주로 여성의 취약성을 중심으로 이루어져 왔다.

그러나 남성의 우울증 유병률이 여성보다 낮음에도 불구하고, 자살률은 남성이 여성보다 약 3배 높다(민성길, 2015). 또한 일반적으로 남성은 여성보다 전문적 도움을 추구하는 경향이 낮다(신연희, 안현의, 2005; 유성경, 2005). 이를 고려했을 때, 표면적으로 드러난 유병률보다 더 많은 남성이 우울을 경험하고 있을 가능성이 있다. 그럼에도 불구하고 남성 우울에 대한 임상적 및 학문적 관심은 상대적으로 부족한 실정이다. 남성 우울에 대한 낮은 관심과 연구의 부족은 남성 개인의 정신건강뿐만 아니라, 여성 및 사회 공동체 전체에도 부정적인 영향을 미칠 수 있다. 따라서 남성의 우울에 대한 보다 심층적인 이해와 적극적인 개입이 필요하다.

남성이 여성보다 우울증 유병률이 낮은 이유에 대해서는 다음과 같은 설명이 제시되었다. 첫째, 남성의 우울은 정신장애 진단 및 통계 편람(DSM)에서 제시한 주요우울장애와는 다른 방식으로 나타날 수 있다. 남성은 분노, 음주, 폭력 등 보다 외현적인 우울 증상을 경험하는 것으로 나타났다(Cochran & Rabinowitz, 2000). 이처럼 남성의 외현화된 우울 증상은 남성우울 프레임워크로 설명될 수 있다. 남성 성역할 규범은 남성으로 하여금 우울과 같은 취약한 감정을 억제하도록 하는데, 이는 남성이 우울을 경험하고 표현하는 방식에도 영향을 미친다(Addis, 2008; Pleck, 1995). 따라서 남성들은 전형적인 우울 증상보다 특징적인 외현화된 우울 증상을 느낄 수 있으며, 결과적으로 기존의 주요우울장애 진단 기준으로는 남성의 우울 증상을 적절하게 발견하기 어려울 수 있다. 한국 남성들을 대상으로 한 우울 위험척도 개발연구에서도 남성은 내재화 우울 증상과 외현화 우울 증상을 복합적으로 경험

하는 것으로 나타났다(이슬기, 유성경, 2024).

둘째, 남성은 우울 증상이 있더라도 증상을 과소 보고하고 도움추구를 적게 할 수 있다. 남성은 우울 증상을 과소보고하며, 도움추구를 적게 하는 경향이 있다(Addis & Mahalik, 2003; Sigmon et al., 2005). 본 연구는 우울과 관련하여 남성이 전문적 도움추구 행동을 적게 한다는 점에 초점을 맞추었다. 전문적 도움추구 태도(Attitudes Toward Seeking Professional Psychological Help)란 개인이 개인적 위기 또는 지속적인 심리적 불편함으로 인해 상담 및 심리치료, 정신과 치료 등의 전문적인 도움을 추구하거나 거부하는 행동에 대해 가지는 태도이다(Fischer & Turner, 1970). 전문적 도움추구 태도는 실제 도움을 받을 의도와 정적인 관계가 있는 것으로 나타난 바 있다(박준호, 서영석, 2009; 이민지, 손은정, 2007; Vogel et al., 2007). 여러 선행 연구에서 반복적으로 여성에 비해 남성이 부정적인 전문적인 도움추구 태도를 가지고 있는 것으로 나타났다(김은아 외, 2018; 신연희, 안현의, 2005; 유성경, 2005; Addis & Mahalik, 2003). 특히 성역할 갈등이 높고 전통적인 남성적 가치관에 많이 동조하는 남성일수록 심리적 도움추구에 부정적인 태도를 보이는 것으로 나타났다(Berger et al., 2005).

남성의 낮은 우울증 유병률과 심리적 어려움에 대한 낮은 도움 추구 행동을 이해하기 위해서는 남성 성역할에 대한 이해가 필요하다. 남성 성역할(gender role)이란 사회적으로 바람직하게 여겨지는 남성성(masculinity)의 가치와 일치하는 행동, 기대, 역할을 의미하며, 이는 남성 개인의 행동 속에서 구체적으로 드러난다(O'Neil, 1981). 이러한 성역할 규범은 남성의 사고, 정서 표현, 행동 방식에 제한을 가

하는 동시에 남성들에게 심리적 압박을 강하게 행사한다. Meth(1990)는 남성들은 마치 배우가 연극 대본을 따르듯, 남성으로서 정해진 대로 사고하고, 느끼고, 행동할 것을 요구받는다고 설명하였다. 성역할 규범을 위반할 경우, 남성은 수치심을 경험할 뿐만 아니라 사회적으로 배제될 것을 우려하게 된다(Levant, 1992). 많은 사회에서 성역할 규범을 위반하는 것은 심지어 죽음보다 더 부정적인 것으로 간주되기도 한다(Levant, 1992). 이러한 압력으로 인해 남성들은 전통적인 남성성에 부합하는 방식으로 행동하려는 경향이 있으며, 그 방식이 때로는 자기 파괴적이거나 타인에게 해를 끼치는 결과를 초래하더라도 이를 감수하게 된다(Meth, 1990). 이와 같이 남성 성역할은 남성의 심리적 건강 및 대인관계에 중대한 영향을 미치는 요소로 작용한다.

남성성에 대한 관점은 시대에 따라 변화하였다. 1930-80년대에 남성성은 남성에게 긍정적인 영향을 미치는 것으로 간주되었으나, 1980년 전후로 남성성이 남성에게 부정적 영향을 미칠 수 있다는 관점이 대두되었다. Pleck(1981)은 남성성이 남성 개인에게 부정적인 영향을 미칠 수 있다는 관점에서 성역할 긴장 모델(Gender-role Strain model)을 고안하였다. 남성 성역할 규범은 남성 개인에게 규범에 일치하는 방식으로 행동하도록 압력을 행사하지만, 쉽게 충족되기는 어렵다. 남성은 제한적인 남성 규범에 부합하려는 노력을 하면서 성역할 긴장을 느끼게 된다. 이와 비슷한 맥락에서 O'Neil(1981)은 남성 규범으로 인하여 나타나는 부정적 결과에 초점을 맞춘 '성역할 갈등(Gender role conflict)'이라는 개념을 정리하였다. 성역할 갈등은 성역할이 남성 자신 혹은 타인의 잠재력 실현 능력을 제한하

는 등의 부정적인 영향을 미치는 심리적 상태를 말한다(O'Neil, 1981). 성역할 갈등의 하위요인으로는 감정 표현 억제, 사회적 통제, 권력 및 경쟁 문제, 동성에 공포/혐오, 성적 및 애정 행동 억제, 성취와 성공에 대한 압박, 건강 문제가 있다(O'Neil, 1981). 남성 성역할 규범은 사회·문화적 맥락에 따라 다르게 나타나는데, 이러한 남성 성역할 규범에 대한 이해를 바탕으로 한국 남성의 성역할에 대한 연구들이 수행되었다. 박수애와 조은경(2002)의 연구에서 한국 남성들이 서구의 남성과는 부분적으로 다른 성역할을 가지고 있음을 확인하였고, 우성범(2019)의 연구에서도 외국의 남성 규범과는 구별되는 한국 남성 규범의 특성을 발견한 바 있다. 나아가 한국 남성의 성역할 갈등에 대한 연구에서는 하위요인으로 남성 우울, 일·가정 양립 갈등, 감정표현 억제, 성공·권력·경쟁, 남성과의 애정행동 억제, 가장 의무감을 확인하였다(이수연 외, 2012). 6개의 하위요인 중 남성 우울과 가장 의무감은 한국 남성에게서만 보이는 고유한 요인이었다.

성역할 갈등에 대한 선행연구를 종합적으로 살펴보았을 때, 성역할 갈등은 다양한 국적 및 인종의 남성에게서 우울증, 불안과 관련성이 있는 것으로 일관되게 나타났다(O'Neil, 2008). 남성 성역할 갈등과 심리적 어려움과의 관계에서, 성역할 갈등을 경험하는 남성들이 여러 심리적인 어려움을 겪을 가능성이 높아진다고 간주되었다. 예를 들면 성역할 갈등이 높을수록 우울을 경험할 가능성이 높다거나, 전문적 도움추구를 하지 않을 가능성이 높다는 것이다. Good과 Wood(1995)는 우울, 성역할 갈등, 전문적 도움추구 태도의 관계를 '이중 위협(double jeopardy)'의 개념으로 설명하기도

하였다. Good과 Wood(1995)에 따르면 남성은 남성 성역할 갈등으로 인해 우울증을 경험할 가능성이 높아질 뿐만 아니라 전문적 도움추구에 대해 부정적인 태도를 가지게 되어 전문적인 도움을 제대로 받지 못하게 되는 '이중 위협'에 처하게 된다.

그러나 위태로운 남성성(Precarious Manhood Model)은 이러한 관계의 방향성을 달리 설명한다. 위태로운 남성성 모델에 따르면 남성성이란 고정된 것이 아니며, 지속적인 성취 및 유지가 요구되는 사회적 지위로 간주된다(Vandello & Bosson, 2013). 남성성을 성취하는 것은 어렵지만 쉽게 상실될 수 있으며, 남성은 사회적 검증을 통해 지속적으로 남성성을 입증해야 한다. 남성성이 위협받는 경우에 남성들은 전형적 남성성을 강화하기 위해 공격성, 위협 감수, 과도한 경쟁과 같은 반응을 보인다.

한편, 우울은 전형적인 '여성적인' 정서로 인식되므로, 우울은 남성 성역할 규범과 반대되는 것으로 받아들여진다. 따라서 우울 증상을 경험하는 남성은 자신의 남성성이 위협받는다라고 느끼며, 그 결과로 우울을 받아들이거나 적절한 도움을 요청하기보다는 이를 회피하거나 부인하는 경향을 보인다. 실제로 남성들은 자신의 우울에 대해 친구에게 이야기하는 것조차 꺼리는 경향이 있으며, 도움을 구하는 비율도 낮은 것으로 나타났다(Warren, 1983). 한국의 30대 남성들을 대상으로 한 연구에서도 이와 유사한 양상이 나타났는데, 이들은 우울에 대해 도움을 추구하기보다는 그냥 참거나, 다른 활동에 몰두하려는 방식으로 대처하였다(조영임, 주은선, 2020). 일부 남성의 경우, 함정에 빠진 느낌에서 벗어나기 위한 통제 시도의 일환으로 자살을 언급하기도

하였다(Emslie et al., 2006).

위태로운 남성성 모델에 따르면 우울이 전형적인 여성의 증상으로 인식되는 사회적 맥락 속에서, 남성은 우울 증상을 경험할 때 자신의 남성성이 위협받고 있다고 느낀다. 따라서 우울을 경험한 남성은 위협받은 남성성을 회복하려는 시도의 일환으로 도움추구를 거부하는 '남성적인' 행동을 하는 경향을 보인다. 선행 연구에 따르면, 남성의 우울 수준이 높을수록 남성 성역할 규범의 하위 요소인 자립과 정서 통제 경향이 더 강하게 나타났으며, 이는 부정적인 도움추구 태도로 이어졌다(Mahalik & Bianca, 2021). 위태로운 남성성 모델에 따르면 남성들이 우울과 같이 남성적 지위를 위협하는 경험을 한 이후에 도움을 요청하지 않는 이유는 자신의 남성성을 재확립하거나 위협받은 남성적 지위를 향상시키고자 하는 것일 수 있다.

한편, 성역할 갈등은 전문적 도움추구 태도에 직접적인 영향을 미치기보다는, 낙인이나 자기 개방 예상 위험성과 같은 매개 변인을 통해 간접적인 영향을 미치는 것으로 보고되고 있다. 특히 낙인은 성역할 갈등과 전문적 도움추구 태도 간의 관계를 설명하는 대표적인 매개 요인으로 여러 연구에서 주목받아 왔다. 낙인이란 사회적으로 용납되지 않는 것으로 간주되는 개인적 또는 신체적 특성으로 인해 생기는 표식(mark)이나 결함(flaw)을 말한다(Blaine, 2000). 도움추구 맥락에서의 낙인은 심리적 치료를 받는 개인이 사회적으로 수용되지 않을 것이라는 의식을 의미한다(Vogel et al., 2006). 낙인은 개인이 전문적 도움을 받는데 있어 주요한 회피 요인으로 작용하여 전문적 도움을 받을 기회를 감소시킨다(Corrigan, 2004). 낙인은 사회적 낙인과 자기 낙인으로

구분된다. 전문적 도움추구와 관련된 사회적 낙인은 대중이 전문적인 심리적 도움을 받는 사람에 대해 부정적인 인식을 가지는 것이다. 전문적 도움추구와 관련한 자기 낙인은 사회적 낙인을 개인이 자신에 대하여 내면화하는 것이다. 낙인은 남성이 심리적 어려움을 경험하더라도 전문적인 도움을 회피하도록 만드는 핵심 요인 중 하나로 작용한다.

선행연구에 따르면, 성역할 갈등을 많이 경험하는 남성일수록 도움 추구에 대해 사회적 낙인과 자기 낙인을 더 많이 인식하는 것으로 나타났다. 성역할 갈등 수준이 높은 남자 대학생이 자기 낙인을 더 높게 지각하는 경향이 있는 것으로 보고되었다(Pederson & Vogel, 2007). 국내 연구에서도 유사한 결과가 나타났는데, 성역할 갈등이 높은 남자 대학생은 사회적 낙인을 더 많이 지각하는 것으로 드러났다(박준호, 서영석, 2009). 이는 성역할 갈등 수준이 높을수록 전문적인 도움을 받는 데 있어 사회적 평가를 더 많이 염려함을 시사한다. 특히, 박준호와 서영석(2009)의 연구에서는 성역할 갈등이 높은 남성이 사회적 낙인뿐만 아니라 자기 낙인 또한 더 강하게 경험하는 것으로 나타났다.

성역할 갈등, 자기 낙인, 사회적 낙인, 그리고 전문적 도움추구 태도 간의 관계는 선행연구들에서 일관되지 않게 나타나고 있다. 일부 연구에서는 자기 낙인이 사회적 낙인과 전문적 도움추구 태도 사이의 관계를 매개한다고 보고한 반면, 다른 연구에서는 사회적 낙인과 자기 낙인이 상호작용하면서 각각 전문적 도움추구 태도에 직접적인 영향을 미친다고 보고하였다. 예를 들어, Vogel 등(2007)의 연구에서는 자기 낙인이 사회적 낙인과 전문적 도움추구 태도 간의 관계를 매개하는 것으로 나타

났다. 반면, Corrigan(2004)의 연구에서는 사회적 낙인과 자기 낙인이 상호 영향을 미치며, 각각 독립적으로 전문적 도움추구 태도에 직접적인 영향을 준다는 결과가 나타났다. 국내 연구들 역시 사회적 낙인과 자기 낙인의 관계에 대해 일관되지 않은 결과를 보고하고 있다. 이민지와 손은정(2007), 박준호와 서영석(2009)의 연구에서는 사회적 낙인과 자기 낙인이 순차적 관계라기보다는 상호 영향을 주고받으며 전문적 도움추구 태도에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 반면, 사회적 낙인이 자기 낙인을 매개로 하여 전문적 도움추구 태도에 영향을 미치며, 특히 자기은폐와 자기개방이 사회적 낙인과 자기 낙인을 매개하는 주요 요인으로 작용함을 밝힌 연구도 있었다(윤지영, 2007). 이와 유사하게, 심혜진(2020), 정진철과 양난미(2010) 등의 연구 또한 자기 낙인이 사회적 낙인과 전문적 도움추구 태도 간의 관계를 매개하는 것으로 보고하였다. 이처럼 선행 연구 결과는 혼재되어 나타나 있으나, 이론적으로 자기 낙인은 사회적 낙인을 개인이 내면화함으로써 형성되는 것이므로, 사회적 낙인과 전문적 도움추구 태도 간의 관계에서 자기 낙인이 매개변인으로 작용한다고 보는 것이 타당할 것으로 보인다.

결론적으로 남성의 우울 증상이 남성성에 대한 위협으로 인식되며, 이로 인해 성역할 갈등이 증가하고, 이는 다시 사회적 낙인과 자기 낙인을 높여 궁극적으로 전문적 도움추구 태도에 부정적인 영향을 미칠 것이라는 가설을 설정하였다. 이에 본 연구에서는 남성의 우울과 전문적 도움추구 태도의 관계를 성역할 갈등, 사회적 낙인, 자기 낙인이 순차적으로 매개하는지 검증하고자 하였다.

본 연구의 주요 가설 경로는 다음과 같다.

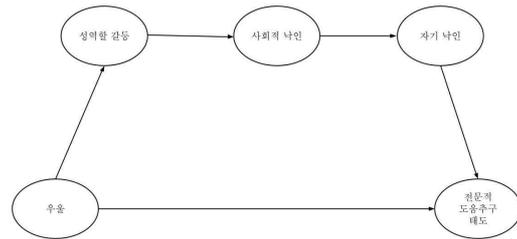


그림 1. 연구 주요 가설 경로

방법

연구 대상 및 절차

본 연구는 대한민국 국적의 만 19세 이상 성인 남성을 대상으로 하였다. 설문은 온라인 리서치 회사를 통하여 공개된 온라인 자기보고식 설문지에 리서치 회사의 패널 440명을 대상으로 이루어졌다. 설문 응답시간은 약 15분 정도였으며, 설문을 완료한 참여자에게는 보상으로 소정의 리서치 회사 적립금이 제공되었다. 본 연구는 모든 변인을 자기보고식 설문으로 측정하였기 때문에 공통방법편의(common method bias)가 발생할 가능성이 있다. 이를 최소화하기 위해 설문지에서 문항의 순서를 무작위로 배열하여 응답 패턴 형성을 방지하였다. 또한 익명성과 비밀보장을 강조하여 사회적 바람직성을 줄였으며, 긍정문항과 부정문항을 혼합한 척도를 사용하여 응답 경향성 편향을 완화하였다. 연구에는 총 440명이 참여하였고, 모든 자료를 분석에 활용하였다. 응답자의 평균연령은 39.57세였고, 학력은 대학(4년제) 졸업이 225명(51.1%)으로 가장 많았고, 대학원 이상이 72명(16.4%), 대학(4년제) 재학 중이 54명(12.3%), 전문대(2-3년제) 졸업이 46명(10.5%), 고등학교 졸업이 36명(8.2%), 전

문대(2-3년제) 재학이 6명(1.4%), 중학교 졸업이 1명(0.2%)이었다. 혼인 상태는 기혼이 217명(49.3%), 미혼이 206명(46.8%), 이혼이 10명(2.3%), 비혼이 7명(1.6%)이었다. 고용상태는 풀타임으로 고용된 사람이 312명(70.9%)이었고, 학생이 49명(11.1%), 파트타임 30명(6.8%), 취업준비 중 19명(4.3%), 무직 13명(3.0%), 기타 17명(3.9%)으로 나타났다. 응답자 중 개인상담 또는 집단상담 경험이 있는 사람은 66명(15%)이었고, 374명(85%)은 상담 경험이 없었다.

측정 도구

우울

본 연구에서는 Radloff(1977)가 개발한 우울 척도(Center for Epidemiologic Studies Depression Scale, CES-D)를 전경구 등(2001)이 국내 버전으로 타당화 한 통합적 한국판 우울척도로 우울을 측정하였다. CES-D는 총 20문항이며, 하위요인은 우울정서, 긍정정서, 대인관계, 신체적 저하로 구성되어있다. 1주 동안 각 증상을 경험한 빈도에 따라 4점 Likert 척도로 평정한다. 긍정정서 4문항은 역채점하여 사용하였고, 점수의 총합이 높을수록 우울 수준이 높음을 의미한다. 본 연구에서 전체 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 .94였다.

성역할 갈등

남성 성역할 갈등을 측정하기 위해 이수연 등(2012)이 개발한 한국형 남성 성역할 갈등 척도를 사용하였다. 척도는 총 37문항이며, 남성우월, 일·가정 양립 갈등, 감정표현 억제, 성공·권력·경쟁, 남성과의 애정행동 억제, 가장 의무감의 초 6개 하위요인으로 구성되어 있다. 6점 Likert 척도로 평정하며, 점수가 높

을수록 응답자의 성역할 갈등이 높다는 것을 의미한다. 본 연구에서 전체 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 .94였다.

사회적 낙인

본 연구에서는 사회적 낙인의 Komiya 등(2000)이 개발한 심리적 도움을 받는 것에 대한 낙인 척도(Stigma Scale for Receiving Psychological Help)를 이민지와 손은정(2007)이 번역한 척도를 사용하여 사회적 낙인을 측정하였다. 척도는 단일요인의 5개 문항으로 이루어져 있다. 4점 Likert 척도로 평정하며, 점수가 높을수록 심리적 도움을 받는 것에 대해 사회적 낙인을 크게 느낀다는 것을 의미한다. 본 연구에서 전체 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 .83이었다.

자기 낙인

자기 낙인의 측정을 위해 Vogel 등(2006)이 개발한 도움추구에 대한 자기낙인 척도(Self-Stigma of Seeking Help Scale)를 이민지와 손은정(2007)이 역번안한 척도를 사용하였다. 척도는 단일요인의 10개 문항으로 구성되어 있으며, 5점 Likert 척도로 평정한다. 점수가 높을수록 도움추구에 대한 자기 낙인 수준이 크다는 것을 의미한다. 그러나 본 연구에서는 선행연구에서 보고된 단일요인 구조가 나타나지 않았고, 2요인 구조가 더 적합한 것으로 나타났다. 요인은 긍정문항과 부정문항(역문항)으로 구분되었으며, 두 요인 간 유의한 상관관계가 나타나지 않았다. 또한 부정문항은 다른 변인들과의 상관관계도 낮아, 이론적 구조를 잘 반영하지 못하고 있는 것으로 확인되었다. 이는 측정 문항에 대한 논리적 타당성에 의문을 제기하는 결과로 해석된다. 이민정

과 손은정(2007)의 연구에서도 부정문항인 4, 5번 문항이 자료와의 적합도가 낮아 제외한 바 있어, 본 연구에서도 부정문항들이 연구의 자료와 적합하지 않은 것으로 판단하고 부정 문항 5개를 삭제한 후 분석에 활용하였다. 최종 문항으로 계산된 척도의 전체 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 .85로 나타났다.

전문적 도움추구 태도

본 연구에서는 전문적 도움추구 태도 단축형 척도(Attitudes Toward Seeking Professional Psychological Help Scale-Short Form; ATSPPH-SF)를 사용하여 전문적 도움추구 태도를 측정하였다. ATSPPH-SF는 Fischer와 Turner(1970)가 개발한 전문적 도움추구 태도 척도(Attitudes Toward Seeking Professional Psychological Help Scale; ATSPPH)를 Fischer와 Farina(1995)가 수정한 척도이다. 이를 Yoo, S(1996)이 원척도를 번역하고 신연희, 안현의(2005)가 수정한 척도를 사용하였다. 척도는 총 10문항이며, 긍정태도와 필요성, 부정태도와 불필요성의 2가지 하위요인으로 구성되어있다. 4점 Likert 척도로 평정하고, 부정태도와 불필요성은 역채점한다. 총점이 높을수록 전문적 도움추구 태도가 긍정적이라는 것을 의미한다. 그러나 본 연구에서는 전문적 도움추구 태도 척도의 하위 요인 중 긍정태도와 필요성의 구성 타당도가 충분히 확보되지 않은 것으로 나타났다. 긍정태도와 필요성 요인은 본 연구 표본에서 다른 변인들과 유의한 상관을 가지지 않았다. 또한 부정태도와 불필요성의 문항을 역채점한 이후에도 두 하위요인 간 부적 상관이 나타나, 두 하위요인이 동일한 개념을 측정하고 있다고 보기 어려웠다. 이는 긍정적 문항과 부정적 문항 간 내용 차이가 크고 문항 구성이 이

질적이기 때문인 것으로 보인다(변지영, 김선경, 2019). 따라서 본 연구에서는 경험적 타당도 기반의 판단에 근거하여 '긍정태도와 필요성' 요인 관련 문항을 분석에서 제외하였다. 또한 확인적 요인분석 결과, 2번 문항의 요인 부하량이 .231로 낮은 수준인 것으로 나타났다. 2번 문항 중 '씩 좋은 방법은 아닌 것 같다'라는 표현이 모호하게 해석될 가능성이 높아 측정 적합성이 제한되는 것으로 판단하였다. 이에 해당 문항을 최종 분석에서 제거하였다. 전체 신뢰도 계수(Cronbach)는 .63으로 나타났다.

분석 방법

본 연구에서는 수집된 자료를 SPSS 28.0과 Mplus 8.7을 사용하여 아래와 같이 분석하였다.

첫째, SPSS 28.0을 사용하여 연구 참여자들의 인구통계학적 특징을 알아보기 위해 빈도 분석을 실시하였다. 기술통계 분석을 실시하여 주요 변인들의 정규성 및 기술통계치를 확인하였다. 다음으로 각 측정 도구의 내적 합치도 계수인 Cronbach's를 산출하여 측정 도구의 신뢰도를 검증하였다.

둘째, 변인 간의 관련성을 살펴보기 위하여 Pearson의 적률상관계수를 산출하여 상관분석을 실시하였다.

셋째, 각 잠재변인을 측정한 지표변인들을 문항묶음(item parceling)하였다. 하위요인이 있는 우울, 성역할 갈등은 내용 기반 알고리즘으로, 단일요인의 사회적 낙인, 자기 낙인, 전문적 도움추구 태도는 요인 알고리즘으로 문항묶음을 하였다.

넷째, Mplus 8.7을 사용하여 측정모형과 구조모형 검정을 실시하였다. 먼저 확인적 요인

분석을 실시하여, 각 척도들이 얼마나 안정적으로 해당 변인을 측정하였는지 확인한 후, 구조모형을 검정하였다. 모형의 적합도는 χ^2 , CFI, RMSEA, SRMR 지수로 평가하였다 (Boomsma, 2000; Kline, 2011; McDonald & Ho, 2002; West et al., 2012). χ^2 검정은 이 중 유일한 통계적인 검정이지만 표본 크기, 모수의 개수, 변수 간 상관에 민감하여 영가설을 과도하게 기각하는 경향이 있다(김수영, 2016). Hu와 Bentler(1999)에 따르면 CFI는 .95 이상, SRMR은 .08 이하인 경우 좋은 적합도로 간주한다. 본 연구에서는 홍세희(2000)의 제안에 따라 CFI 값이 .90 이상인 경우 수용 가능한 모형인 것으로 판단하였다. RMSEA는 .05 이하는 좋은 모형, .05~.08은 괜찮은 모형, .08~.10은 보통 수준의 모형, .10 이상인 경우 좋지 않은 모형으로 판단한다(Browne & Cudeck, 1992). 이후 변인 간 경로의 유의성 및 경로계수를 확인하였다. 마지막으로 부스트래핑(bootstrapping)을 10,000번 실시하여 매개효과의 통계적 유의성을 검증하였다.

결 과

기술통계 및 상관분석

주요 변인들의 특성을 알아보기 위하여 우울, 성역할 갈등, 사회적 낙인, 자기 낙인, 전문적 도움추구 태도의 평균, 표준편차, 왜도, 첨도를 확인하였다. 주요 변인들의 기술통계 분석 결과는 표 1에 제시하였다. 왜도의 절대값이 3미만, 첨도의 절대값이 10미만인 경우 자료가 정규성을 만족하는 것으로 본다(Kline, 2011). 본 연구 변인들의 왜도는 .10~.90, 첨도는 .04~1.07의 값이 나타나 정규성 가정을 충족하였다.

변인 간 관련성을 살펴보기 위하여 Pearson의 적률상관계수를 산출하였으며, 표 1에 결과를 제시하였다. 모든 변인 간 상관관계는 통계적으로 유의하였다($r = -.34 \sim .71$, $p < .01$). 우울은 성역할갈등($r = .50$, $p < .01$), 사회적 낙인($r = .28$, $p < .01$), 자기 낙인($r = .38$, $p < .01$)과는 유의한 정적 상관을, 전문적 도움추구 태도

표 1. 주요 변인 간 상관관계 및 기술통계

	1	2	3	4	5
1. 우울	1				
2. 성역할 갈등	.50**	1			
3. 사회적 낙인	.28**	.58**	1		
4. 자기 낙인	.38**	.66**	.71**	1	
5. 전문적 도움추구 태도	-.18**	-.34**	-.34**	-.33**	1
평균	.86	3.01	2.08	2.31	2.46
표준편차	.54	.72	.60	.77	.51
왜도	.90	.37	.10	.40	.24
첨도	.73	1.07	.04	.37	.53

주. ** $p < .01$

($r=-.18, p<.01$)와는 유의한 부적 상관을 가졌다. 성역할 갈등은 사회적 낙인($r=.58, p<.01$), 자기 낙인($r=.66, p<.01$)과는 정적 상관이 유의하게 나타났고, 전문적 도움추구 태도($r=-.34, p<.01$)와는 부적 상관이 유의하게 나타났다. 사회적 낙인은 자기 낙인($r=.71, p<.01$)과 유의한 정적 상관을, 자기 낙인은 전문적 도움추구 태도와 유의한 부적 상관을 가졌다($r=-.33, p<.01$).

측정모형 검정

구조모형 검정에 앞서 확인적 요인분석을 실시하여 측정변인들이 잠재변인을 잘 측정하는지 살펴보았다. 모형의 적합도는 $\chi^2=468.890$ ($df=125, p<.001$), CFI=.921, SRMR=.050, RMSEA는 .079(90% CI=.072, .087)로 나타나 본 연구의 측정모형의 모형적합도가 적절한 수준인 것으로 판단하였다.

측정모형의 구인타당도를 확인하기 위하여 수렴 타당도와 변별 타당도를 살펴보았다. 수렴 타당도는 확인적 요인분석에서 표준화된 요인부하 추정치가 .40 이상인 경우 확보되었다고 판단한다(Wang & Wang, 2012). 표준화된 요인부하량을 살펴보면, 우울은 .429~.895, 성역할 갈등의 가장 의무감을 제외한 5가지 하위요인은 .680~.804, 사회적 낙인은 .754~.861, 자기 낙인은 .766~.849, 전문적 도움추구 태도는 .636~.749으로 나타나 수렴 타당도가 확보되었다. 성역할 갈등의 하위요인인 가장 의무감의 경우 요인부하량이 .371로 수렴 타당도의 기준보다 낮았다. 그러나 가장 의무감은 한국형 남성 성역할 갈등 척도에서 나타난 고유한 요인이다. 따라서 가장 의무감이 한국의 가부장적인 문화를 반영하여, 한국 남성의 성

역할 갈등을 설명하는 데 이론적으로 중요한 개념이라고 판단하고 모형에 포함하였다. 변별 타당도는 잠재변인 간 상관계수의 절대값이 .90 이하일 때 수용 가능하다고 판단한다(Kline, 2011). 본 연구에서 잠재변인 간 상관계수는 -.448~.832로 나타나 변별 타당도를 확보하였다.

구조모형 검정

측정모형 검정 이후 구조모형 검정을 실시하였다. 구조모형의 적합도 지수는 $\chi^2=529.288$ ($df=130, p<.001$), CFI=.909, SRMR=.059, RMSEA=.084(90% CI=.076, .091)로, 모형의 적합도가 적절한 것으로 판단하였다. 이후 주요 변인 간의 관계를 분석하기 위해 연구모형의 경로계수를 확인하였고, 그 결과를 표 2에 제시하였다. 표준화 경로계수를 살펴보면, 우울에서 성역할 갈등($\beta=.583^{***}, p<.001$), 성역할 갈등에서 사회적 낙인($\beta=.745^{***}, p<.001$), 사회적 낙인에서 자기 낙인($\beta=.884^{***}, p<.001$), 자기 낙인에서 전문적 도움추구 태도($\beta=-.441^{***}, p<.001$)에 이르는 경로는 모두 통계적으로 유의하였다. 다만, 우울에서 전문적 도움추구 태도에 이르는 경로($\beta=-.052, p=0.417$)는 통계적으로 유의하지 않았다.

매개효과 검정

연구모형의 매개효과를 확인하기 위해 부스트래핑을 실시하였다. 원자료($N=440$)에서 10,000개의 표본을 만들고, 95%의 신뢰구간을 이용해 매개 효과의 유의성을 판단하였다. 이때, 95% 신뢰구간이 0을 포함하지 않으면 매개효과가 통계적으로 유의하다고 해석한다.

표 2. 연구모형의 경로계수 추정치

경로	비표준화계수	표준오차	표준화계수
우울 → 성역할 갈등	.816***	.086	.583
우울 → 전문적 도움추구 태도	-.044	.053	-.052
성역할 갈등 → 사회적 낙인	.559***	.040	.745
사회적 낙인 → 자기 낙인	1.224***	.087	.884
자기 낙인 → 전문적 도움추구 태도	-.253***	.048	-.441

주. * $p < .05$, *** $p < .001$

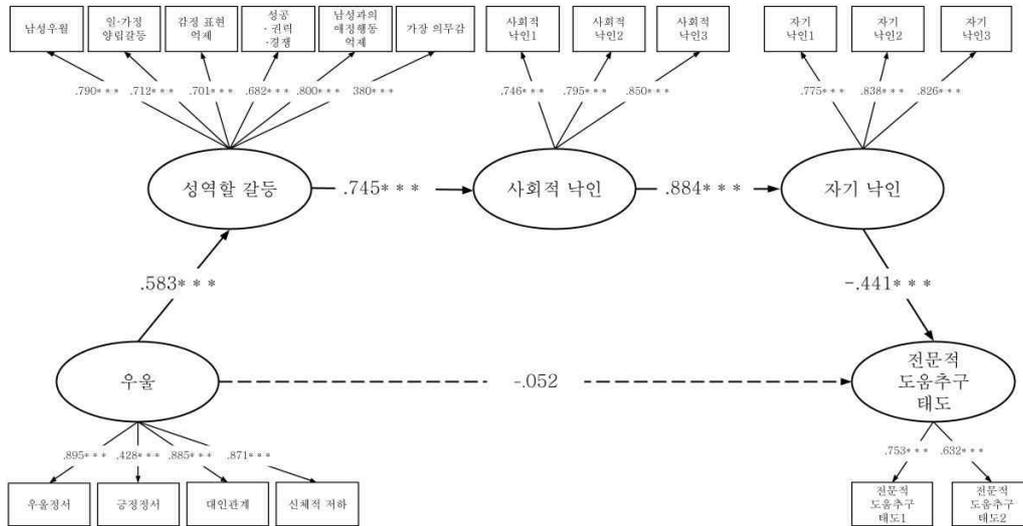


그림 2. 연구모형의 표준화 계수 추정치

주. *** $p < .001$

검정 결과, 우울에서 전문적 도움추구 태도에 이르는 총효과($\beta = -.221, p < .01$)와 총간접효과 ($\beta = -.169, p < .001$)가 모두 통계적으로 유의하였다. 우울이 성역할 갈등, 사회적 낙인과 자기 낙인을 거쳐 전문적 도움추구 태도에 이르는 경로는 모수의 95% 신뢰구간이 0을 포함하지 않았다($\beta = -.169***, CI = -.243, -.101$). 따라서 우울과 전문적 도움추구 태도의 관계에서 성역할 갈등, 사회적 낙인, 자기 낙인의 매개효과가 통계적으로 유의한 것으로 나타났다.

논 의

본 연구에서는 대한민국 성인 남성을 대상으로 우울과 전문적 도움추구 태도에서 성역할 갈등, 사회적 낙인, 자기 낙인의 관계를 살펴보고, 우울이 성역할 갈등, 사회적 낙인, 자기 낙인을 매개로 전문적 도움추구 태도에 영향을 미치는지 확인하였다. 연구 결과에 대한 논의는 다음과 같다.

첫째, 남성의 우울, 성역할 갈등, 사회적 낙

인, 자기 낙인, 전문적 도움추구 태도 간에 모두 유의미한 상관관계가 나타났다. 구체적으로, 우울은 성역할 갈등, 사회적 낙인, 자기 낙인과 유의한 정적 상관을 보였으며, 전문적 도움추구 태도는 다른 모든 변수들과 유의한 부적 상관을 나타냈다. 우울이 성역할 갈등과 정적 상관이 있다는 결과는 우울 수준이 높은 남성이 성역할 갈등을 더 많이 경험할 수 있음을 시사하며, 이는 성역할 갈등이 남성의 정서적 어려움과 정적 상관이 있다는 선행 연구들(하문선, 김지현, 2016; Cole & Ingram, 2020; O'Neil, 2008)과 일치한다. 또한 성역할 갈등은 사회적 낙인 및 자기 낙인과도 유의한 정적 상관을 보였으며, 이는 성역할 갈등 수준이 높은 남성일수록 낙인을 더 많이 느끼고 있음을 보여준다. 이는 성역할 갈등과 낙인 간의 정적 관계를 보고한 기존 연구들(박준호, 서영석, 2009; 안수정, 서영석, 2017; Cole & Ingram, 2020)과 맥락을 같이한다. 한편, 자기 낙인은 사회적 낙인에 비해 다른 심리적 변수들과 더 강한 관련성을 보였으며, 이러한 경향은 선행연구에서도 반복적으로 보고된 바 있다(Vogel et al., 2007; 정진철, 양난미, 2010). 전문적 도움추구 태도와 관련된 요인들 간 상관관계를 메타 분석한 연구에서도 자기 낙인은 큰 효과크기, 사회적 낙인은 중간 효과크기를 보였다(이안나, 강영신, 2021). 전문적 도움추구 태도는 우울, 성역할 갈등, 사회적 낙인, 자기 낙인과 모두 유의한 부적 상관을 나타냈으며, 이는 남성이 우울, 성역할 갈등, 사회적 낙인 및 자기 낙인을 많이 경험할수록 도움추구에 소극적일 수 있음을 의미한다. 이는 우울, 성역할 갈등, 낙인 등이 전문적 도움추구 태도의 회피요인으로 작용함을 밝힌 선행 연구들과도 일치하는 결과이다(박준호, 서

영석, 2009; 이민지, 손은정, 2007). 이는 개인이 낙인을 높게 지각할수록 심리적 어려움에 대해 전문적인 도움을 받는 것을 추구하지 않을 가능성이 높다는 점을 의미한다.

둘째, 우울이 전문적 도움추구 태도에 미치는 영향을 성역할 갈등, 사회적 낙인, 자기 낙인이 순차적으로 매개하는 것으로 나타났다. 우울과 전문적 도움추구 태도 간의 직접 경로는 유의하지 않았으며, 간접 경로만 유의하였다. 이는 남성이 우울을 경험하는 것 자체가 직접적으로 전문적 도움추구 태도에 영향을 미치기보다는, 우울 수준이 높을수록 성역할 갈등이 증가하고, 이는 다시 사회적 낙인을 강화하며, 이를 개인이 내면화하여 자기 낙인이 증가함으로써 궁극적으로 도움추구 태도에 부정적인 영향을 미친다는 것을 의미한다. '위태로운 남성성 모델'을 바탕으로 본 연구의 결과를 이해해 보자면, 우울 증상은 전통적인 남성성에 부합하지 않는 특성이며, 이러한 우울 증상 경험은 남성성에 대한 위협으로 인식될 수 있다. 이에 따라 위협받은 남성성을 회복하려는 심리적 동기가 작동하고, 이는 성역할 갈등을 심화시킨다. 성역할 갈등이 커질수록 심리적 도움을 받는 것에 대한 사회적 낙인을 더 크게 지각하게 되며, 이는 자기 낙인의 증가로 이어진다. 이러한 일련의 심리적 과정을 통해 전문적 도움추구 태도에 부정적인 영향이 가해진다고 볼 수 있다.

마지막으로 사회적 낙인과 자기 낙인은 순차적인 관계인 것으로 확인되었다. 기존 선행 연구에서는 사회적 낙인과 자기 낙인이 전문적 도움추구 태도에 미치는 영향에 대해 일관되지 않은 결과들이 보고되어왔다. 일부 연구에서는 사회적 낙인이 전문적 도움추구 태도에 영향을 미치는 과정에서 자기 낙인이 매개

역할을 한다고 제시한 반면, 다른 연구에서는 사회적 낙인과 자기 낙인이 서로 상호작용하거나 각각 독립적으로 도움추구 태도에 직접적인 영향을 준다고 보고한 바 있다. 본 연구의 결과는 사회적 낙인이 자기 낙인에 선행하며, 자기 낙인이 전문적 도움추구 태도에 영향을 미치는 순차적 구조를 지지함으로써, 사회적 낙인과 도움추구 태도 간 관계에서 자기 낙인이 매개 변수로 작용한다는 기존 연구의 입장을 뒷받침한다. 이러한 결과는 사회적 낙인을 개인이 내면화하여 자기 낙인이 형성된다는 자기 낙인의 이론적 개념과도 부합한다.

본 연구는 우울을 경험하는 남성에게 대한 상담 및 심리교육적 개입에 다음과 같은 시사점을 가진다. 먼저, 남성이 우울에 대해 전문적 도움추구를 할 수 있도록 돕기 위해서는 낙인의 수준을 낮추는 개입이 필요하다. 낙인에 대한 개입은 크게 사회적 낙인과 자기 낙인을 대상으로 한 접근으로 나눌 수 있다. 사회적 낙인을 감소시키기 위해서는 심리적 어려움을 겪는 사람들에 대한 대중의 인식을 개선하는 개입이 필요하다. 예컨대, 대중매체를 활용한 교육이나 캠페인을 통해 정신질환에 대한 편견과 차별을 줄이는 노력이 효과적일 수 있다. 실제로 정신질환 관련 교육 프로그램이 낙인을 줄이는 데 긍정적인 영향을 미친다는 연구 결과가 보고된 바 있다(Tanaka et al., 2003).

한편, 자기 낙인을 감소시키기 위한 개입 역시 중요하다. 본 연구에서 자기 낙인은 사회적 낙인과 전문적 도움추구 태도 사이를 완전매개하였다. 이는 남성이 사회적 낙인을 지각하는 것으로는 전문적 도움추구 태도에 직접적인 영향이 없고, 사회적 낙인을 자신에게 적용하여 내면화할 때에만 전문적 도움추구

태도에 부정적인 영향이 있었음을 의미한다. 또한 사회적 낙인을 변화시키기 위해서는 사회적 수준의 개입이 필요하며, 사회적 낙인을 줄임으로써 우울을 겪고 있는 남성의 전문적 도움추구 태도가 즉각적으로 변하기는 쉽지 않다. 따라서 사회적 낙인을 감소시키기 위한 개입을 하는 한편, 우울을 겪는 남성들이 사회적 낙인을 자기 낙인으로 내면화하지 않도록 하는 개입이 병행되어야 한다. 이를 위해 국가 기관이나 상담 기관 등에서 남성을 대상으로 한 안내 자료를 제공하는 것도 효과적인 전략이 될 수 있다. 예를 들어, 남성 심리와 남성성, 정신건강 관련 내용을 통합한 남성용 안내 책자를 읽게 한 연구에서 자기 낙인의 감소와 전문적 도움추구 태도의 향상이 보고되었다(Hammer & Vogel, 2010).

이와 같은 접근은 통합적으로도 실행 가능하다. 실제로 미국 국립정신건강연구소(National Institute of Mental Health)는 “Real Men, Real Depression(RMRD)” 캠페인을 통해 우울에 대한 남성의 낮은 인식과 수용, 도움추구 경향에 대한 대중의 인식을 높이고자 하였다(NIH, 연도미상). 또한 남성의 우울 증상에 대한 전문가의 진단 능력을 강화하고, 남성이 정신건강 서비스를 보다 적극적으로 이용할 수 있도록 돕는 것을 목표로 하였다. 국내에서는 아직 이와 유사한 캠페인이 본격적으로 시행된 적이 없어, 향후 장기적이고 체계적인 남성 우울 관련 인식 개선 캠페인이 진행된다면 남성 우울에 대한 사회적 인식을 개선하고 낙인의 수준을 완화하는 데 기여할 수 있을 것이다.

한편, 본 연구에서는 남성이 우울을 경험함에도 불구하고 전문적인 도움을 추구하지 않는 경향이 남성성 및 성역할 갈등과 관련되어

있음을 확인하였다. 특히, 우울로 인해 남성성이 위협받는다라고 인식될 경우 성역할 갈등 수준이 높아지며, 이는 다시 낙인 경험으로 이어질 수 있다. 이에 따라 장기적으로는 성역할 갈등을 완화하기 위한 개입이 요구된다. 경직된 성역할 인식은 성역할 갈등을 심화시키는 요인으로 작용하므로, 남성이 보다 유연하게 남성 성역할을 수용하고 적용할 수 있도록 돕는 개입이 필요하다. 그러나 성역할에 대한 사회화는 오랜 시간에 걸쳐 이루어지기 때문에 단기적인 개입만으로는 변화를 기대하기 어렵다. 따라서 장기적인 교육이 중요하며, 부모 및 교사와 같은 주요 양육자와 교육자를 대상으로 한 교육이 효과적인 전략이 될 수 있다. 교육 내용에는 정서 표현이나 도움 요청이 남성성을 위협하는 것이 아니라, 오히려 용기 있는 행위임을 강조하는 것이 포함될 수 있을 것이다.

마지막으로, 본 연구는 실제 상담 장면에서 다음과 같은 시사점을 제공한다. 먼저, 남성의 도움추구 결정 과정에는 남성성이 영향을 미치므로, 상담자는 이에 대한 이해를 갖추는 것이 중요하다. McCarthy와 Holliday(2004)는 상담자가 남성 성역할 사회화 과정과 그것이 남성의 도움추구 태도 및 행동에 미치는 영향을 다문화적 관점에서 이해할 필요가 있다고 제안하였다. 본 연구 결과에 비추어볼 때, 남성 내담자는 상담을 받기로 결정하기까지 성역할 갈등이나 낙인 경험을 겪었을 가능성이 있다. 따라서 남성 내담자와의 상담에서는 우울로 인해 경험한 성역할 갈등과 낙인, 그리고 도움추구 결정 과정에서 겪은 어려움을 함께 탐색하고, 그 결정에 대해 지지와 타당화를 제공하는 것이 도움이 될 수 있을 것이다.

본 연구의 의의는 다음과 같다. 첫째, 본 연

구는 남성의 우울을 성역할 갈등과 관련하여 조명하고자 하였다는 점에서 의의를 지닌다. 남성은 여성보다 약 3배 높은 자살률을 보이지만(민성길, 2015), 우울에 대해 전문적인 도움을 받는 비율은 낮은 것으로 보고되고 있다(Addis & Mahalik, 2003; Sigmon et al., 2005). 특히 남성은 우울을 정서적으로 표현하기보다는 분노, 음주, 공격성 등 외현화된 방식으로 나타내는 경향이 있어(Cochran & Rabinowitz, 2000), 우울에 대한 적절한 전문적 개입을 받기 어려우며, 이러한 심리적 어려움이 심화될 경우 자살로 이어질 위험성도 있다. 더불어, 남성의 우울은 개인 남성뿐만 아니라 그 주변의 여성, 자녀, 공동체와 사회 전반에까지 부정적인 영향을 미칠 수 있다는 점에서 더욱 주목해야 한다. 그럼에도 불구하고 현재까지는 여성의 우울에 비해 남성의 우울을 다룬 연구가 상대적으로 부족한 실정이며, 특히 성역할 갈등이라는 맥락에서 남성 우울을 이해하려는 시도는 제한적이었다. 본 연구는 남성 우울을 성역할 갈등이라는 요인과 연결하여 고찰함으로써 남성 우울에 대한 학문적 이해를 확장하고자 하였다는 점에서 의미가 있다.

나아가 본 연구는 남성의 우울과 전문적 도움추구 태도 간의 관계를 구조적으로 분석하며, 성역할 갈등, 사회적 낙인, 자기 낙인의 매개효과를 통합적으로 검증하였다는 점에서도 의의를 지닌다. 지금까지는 개별 요인들 간의 관계를 부분적으로 다룬 연구들은 존재했지만, 본 연구처럼 우울에서 시작해 성역할 갈등, 사회적 낙인, 자기 낙인을 거쳐 전문적 도움추구 태도에 이르는 전체 경로를 구조적으로 분석한 시도는 드물다. 분석 결과, 우울 수준이 높은 남성일수록 더 많은 성역할 갈등을 경험하며, 이는 다시 사회적 낙인과 자기

낙인의 수준을 높이고, 궁극적으로는 전문적 도움추구 태도에 부정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 전통적인 남성성에 대한 위협을 보상하고자 하는 심리적 반응이 전문적 도움추구를 억제한다는 위태로운 남성성 모델의 이론적 설명을 경험적으로 뒷받침하는 것이다.

결과적으로 본 연구는 남성 우울의 독특한 표현 양상과 사회문화적 맥락을 고려하여, 우울과 전문적 도움추구 태도 간 관계를 설명하고자 하였으며, 이는 남성 정신건강에 대한 보다 정교하고 심층적인 이해에 기여한다는 점에서 학술적, 실천적 가치가 있다.

본 연구의 제한점과 후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 우울 장애로 공식적인 진단을 받은 임상 집단을 대상으로 한 것이 아니므로, 연구 결과를 임상 집단에 일반화하는 데는 제한이 있다. 연구 참여자 440명 중 214명이 경도 이상의 우울 증상을 경험하고 있는 것으로 나타났으나, 참여자의 절반은 우울 증상을 겪지 않는 것으로 나타났다. 우울은 단순한 우울감에서부터 우울 장애에 이르기까지 다양한 증상과 강도를 보인다. 따라서 향후 연구에서는 실제 우울 장애 진단 여부 및 하위 유형을 고려하여 변수 간 관계를 탐색한다면 남성의 우울과 전문적 도움추구에 대한 이해를 더욱 심화하는 데 도움이 될 것이다.

둘째, 본 연구는 대한민국 성인 남성을 대상으로 진행한 온라인 자기보고식 설문 결과를 바탕으로 하였으므로, 결과 해석 시 표본의 대표성과 일반화와 관련된 한계를 고려해야 한다. 본 연구의 참여자는 모두 리서치 회사의 패널로, 자발적 참여 편향 및 디지털 접근성이 높다는 표본의 특성이 있을 수 있다.

또한 남성 성역할 규범은 문화적 특성을 반영하므로, 본 연구에서 확인된 변인 간 관계가 다른 문화권의 남성에게도 동일하게 적용된다고 보기 어렵다. 따라서 본 연구 결과는 한국 남성 집단의 사회문화적 특성을 반영하고 있다고 해석해야 할 것이며, 후속 연구에서는 다양한 문화권의 남성을 대상으로 표본을 확장하여 본 연구 결과의 타당성을 검증할 필요가 있겠다.

셋째, 성역할 갈등의 하위요인 중 '가장 의무감'의 요인 부하량이 낮게 나타나 해석에 주의가 필요하다. 측정모형 검증 결과, 가장 의무감의 표준화된 요인부하량은 수렴타당도 기준에 미치지 못했으나, 한국 남성의 성역할 갈등 설명에 있어서 이론적 중요성을 고려해 모형에 포함하였다. 가장 의무감은 한국 사회의 가부장적 문화와 가장 역할에 대한 남성들의 중요 인식을 반영하는 요인이다(이수연 등, 2012). 30대 한국 남성 중 우울증 경험자들은 가장으로서 경제적 능력을 갖추는 것을 중요하게 생각하며 이로 인한 심리적 부담을 느끼는 것으로 보고되었다(조영임, 주은선, 2020). 그러나 다른 선행 연구에서도 표준화된 요인 부하량이 0.30으로 낮게 나타난 바 있고(제연화, 심은정, 2015), 척도 개발 과정에서도 준거 변수와의 상관관계에서 다른 하위변인들과 상이한 양상을 보였다. 구체적으로 가장 의무감은 다른 하위요인과는 달리 우울과 부적 상관, 삶의 만족 및 자존감과는 정적 상관을 나타냈다(이수연 등, 2012). 이는 가장 의무감이 남성에게 중요한 가족에 대한 애정을 반영하고, 가족과의 관계에서 성취감을 느끼는 동력이 되기 때문으로 해석될 수 있다. 그러나 가장 의무감은 남성을 과도한 희생으로 몰아가거나 가족 및 타인을 억압하는 결과로 이어질 수

있어 성역할 갈등의 기본 개념과도 부합한다(이수연 등, 2012). 따라서 향후 연구에서는 가장 의무감과 다른 성역할 갈등 하위요인 및 다양한 변인과의 관계를 보다 면밀히 검토해야 할 것이다.

넷째, 본 연구에서 사용된 자기 낙인 척도가 선행연구와 동일한 요인 구조를 보이지 않았다는 점에서 해석에 주의를 기울여야 한다. 기존 연구에서는 자기 낙인이 단일요인으로 구성된다고 보고되었으나, 본 연구에서는 2요인 구조가 더 적합하다는 결과가 나타났다. 특히 자기 낙인 척도의 부정문항은 긍정문항과 유의한 상관을 보이지 않았으며, 다른 변인과의 관련성도 낮은 수준이었다. 이러한 결과는 긍정문항과 부정문항이 동일한 개념을 반영하지 못하였으며, 따라서 자기 낙인 척도의 구성타당도가 확보되지 않았음을 시사한다고 볼 수 있다. 선행연구에서도 동일하게 부정문항이 제거된 적 있다는 점을 고려했을 때, 이는 본 연구의 예외적 결과가 아니라 척도의 국내 활용 과정에서 반복적으로 나타나는 구조적 문제일 가능성이 있다. 따라서 향후 자기 낙인 척도의 한국 문화 및 언어적 맥락에서의 타당화 작업이 필요하겠으며, 더 나아가 보다 적합한 자기 낙인 척도의 개발이 필요할 것으로 보인다.

마지막으로 본 연구에서는 전문적 도움추구 태도 중 긍정태도와 필요성 요인이 제외되어, 본 연구의 측정이 전문적 도움추구 태도의 전체 개념을 충분히 반영하지 못했다는 한계가 있다. 긍정태도와 필요성 요인은 본 연구 표본에서 구성개념 타당도를 확보하지 못하여 제외되고, 부정태도와 불필요성 요인만이 단일요인으로 유지되면서 본 연구의 측정이 부정적 도움추구 태도에 국한되게 되었다. 본

연구에서 전문적 도움추구 태도 하위요인 중 긍정태도와 필요성이 작동하지 않은 것은 긍정태도와 필요성 요인과 부정태도와 불필요성 요인 간 문항 구성이 이질적이고(변지영, 김선경, 2019), 전문적 도움추구 태도의 요인구조가 불안정하기 때문일 수 있다(남숙경, 2010). 이에 비해 부정태도 문항은 본 표본에서 안정적인 단일요인으로 나타났으며, 다른 변인들과도 유의미하고 일관된 관계를 보여 본 연구에서 의미 있는 설명변인으로 기능하였다. 다만 본 연구가 전문적 도움추구 태도의 두 측면을 모두 반영한 것은 아니라는 점을 고려하여, 결과 해석 또한 전문적 도움추구 태도 전반이 아니라 전문적 도움추구를 저해하는 부정적 태도를 반영한다는 관점에서 이해되어야 한다. 후속 연구에서는 긍정태도와 필요성 요인 문항의 내용 타당성 검토, 척도의 구조적 타당성과 신뢰도에 대한 체계적인 검토를 통해 전문적 도움추구 태도의 요인 구조를 보다 정확하게 측정할 필요가 있겠다.

참고문헌

- 권석만 (2013). *현대 이상심리학 2판*. 서울: 학지사.
- 강상경 (2010). 우울이 자살을 예측하는가?: 우울과 자살태도 관계의 성별·연령 차이. *사회복지연구*, 41(2), 67-100.
- 건강보험심사평가원 (2025). 국민관심질병통계. Retrieved from <http://opendata.hira.or.kr/op/opc/olapMfrnIntrslInInfo.do>
- 김수영 (2016). *구조방정식 모형의 기본과 확장: Mplus 예제와 함께*. 서울: 학지사.

- 김은아, 손혜련, 김은하 (2018). 상담에서 전문적 도움추구의 선행요인에 대한 고찰. *상담학연구*, 19(1), 87-111.
- 남숙경 (2010). 상담일반: 전문적 도움추구태도 단축형 척도의 구인타당도 재점검. *상담학연구*, 11(3), 1007-1020.
- 민성길 (2015). *최신정신의학*. 서울: 일조각, 2015.
- 박수애, 조은경 (2002). 남성 성역할이 우리나라 남성들의 적응에 미치는 영향. *한국심리학회지: 문화 및 사회문제*, 8(2), 77-103.
- 박준호, 서영석 (2009). 남자 대학생들의 성역할갈등과 상담 의도와와의 관계: 사회적 낙인, 자기 낙인, 상담에 대한 태도의 매개효과. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 21(1), 25-48.
- 변지영, 김선경 (2019). 남성 성역할갈등과 전문적 도움추구 태도: 우울과 자기개방 예상 위험의 순차적 매개효과. *상담학연구*, 20(3), 443-463.
- 신연희, 안현의 (2005). 전문적 도움 추구 행동에서 접근요인과 회피요인의 상대적 중요성 고찰. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 17(1), 177-195.
- 심혜진 (2020). 기업체 종사자의 사회적 낙인, 자기 낙인이 전문적 도움추구 의도에 미치는 영향: 자기가치감 수반성 타인승인의 조절된 매개효과. *상담학연구*, 21(5), 255-277.
- 안수정, 서영석 (2017). 중년 남성의 전문적 도움추구에 관한 연구: 성역할 갈등, 자기 낙인, 상담 태도, 상담 의도 간 관계에서 중년의 위기감과 상담 친화적 환경의 조절된 매개효과 검증. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 29(3), 629-657.
- 우성범 (2019). 한국 남성의 남자다움은 무엇인가?: 남성성에 대한 개념도 연구. *한국심리학회지: 문화 및 사회문제*, 25(3), 203-229.
- 유성경 (2005). 한국 대학생의 상담, 심리치료, 정신치료에 대한 태도. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 17(3), 617-632.
- 윤지영 (2007). 낙인, 자기은폐, 자기개방이 도움추구에 미치는 영향. 이화여자대학교 석사학위논문.
- 이민지, 손은정 (2007). 낙인과 전문적 도움추구 의도 간의 관계: 전문적 도움추구 태도의 매개 효과. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 19(4), 949-966.
- 이수연, 김인순, 김지현, 김진아 (2012). 한국형 남성 성역할 갈등 검사 개발 및 타당화. *여성연구*, 82(1), 5-33.
- 이슬기, 유성경 (2024). 한국판 남성우울 위험 척도 개발 및 타당화. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 36(4), 1645-1673.
- 이안나, 강영신 (2021). 전문적 도움추구 태도 관련 요인들 간의 상관관계 메타분석. *상담학연구*, 22(5), 107-136.
- 전경구, 최상진, 양병창 (2001). 통합적 한국판 CES-D 개발. *한국심리학회지: 건강*, 6(1), 59-76.
- 정진철, 양난미 (2010). 낙인과 자존감, 전문적 도움추구 태도 간의 관계. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 22(3), 631-652.
- 제연화, 심은정 (2015). 2/30대 남성의 성역할갈등과 우울의 관계: 전문적 도움추구 태도와 지각된 사회적 지지의 매개효과. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 27(4), 931-952.
- 조영임, 주은선 (2020). 30대 한국 성인남성의

- 우울증 경험에 대한 질적 연구. *사회과학 연구*, 59(1), 329-379.
- 하문선, 김지현 (2016). 남성 성역할갈등의 잠재집단과 남성성, 여성성, 우울, 자아존중감의 관계. *상담학연구*, 17(5), 47-64.
- 홍세희 (2000). 구조 방정식 모형의 적합도 지수 선정기준과 그 근거. *Korean Journal of Clinical Psychology*, 19(1), 161-177.
- Addis, M. E. (2008). Gender and depression in men. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 15(3), 153-168.
- Addis, M. E., & Mahalik, J. R. (2003). Men, masculinity, and the contexts of help seeking. *American Psychologist*, 58(1), 5-14.
- American Psychiatric Association(2015). **정신질환의 진단 및 통계 편람**. 권준수(번역). 서울: 학지사. 원전은 2013년에 출판
- Berger, J. M., Levant, R., McMillan, K. K., Kelleher, W., & Sellers, A. (2005). Impact of gender role conflict, traditional masculinity ideology, alexithymia, and age on men's attitudes toward psychological help seeking. *Psychology of Men & Masculinities*, 1(1), 73-78.
- Blaine, B. E. (2000). *The psychology of diversity: Perceiving and experiencing social difference*. Boston: McGraw-Hill Humanities, Social Sciences & World Languages.
- Boomsma, A. (2000). Reporting analyses of covariance structures. *Structural equation modeling*, 7(3), 461-483.
- Browne, M. W., & Cudeck, R. (1992). Alternative ways of assessing model fit. *Sociological methods & research*, 21(2), 230-258.
- Cochran, S. V., & Rabinowitz, F. E. (2000). Men and depression: Clinical and empirical perspectives. San Diego, CA: Academic Press.
- Cole, B. P., & Ingram, P. B. (2020). Where do I turn for help? gender role conflict, self-stigma, and college men's help-seeking for depression. *Psychology of Men & Masculinities*, 21(3), 441-452.
- Corrigan, P. (2004). How stigma interferes with mental health care. *American Psychologist*, 59(7), 614-625.
- Emslie, C., Ridge, D., Ziebland, S., & Hunt, K. (2006). Men's accounts of depression: reconstructing or resisting hegemonic masculinity?. *Social science & medicine*, 62(9), 2246-2257.
- Fischer, E. H., & Farina, A. (1995). Attitudes toward seeking professional psychological help: A shortened form and considerations for research. *Journal of college student development*.
- Fischer, E. H., & Turner, J. I. (1970). Orientations to seeking professional help: Development and research utility of an attitude scale. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 38(1), 79-90.
- Good, G. E., & Wood, P.K. (1995). Male gender role conflict, depression, and help-seeking: Do college men face double jeopardy? *Journal of Counseling & Development*, 73(1), 70-75.
- Hammer, J. H., & Vogel, D. L. (2010). Men's help seeking for depression: The efficacy of a male-sensitive brochure about counseling. *The Counseling Psychologist*, 38(2), 296-313.
- Hu, L. T., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural equation modeling: a multidisciplinary*

- journal*, 1(1), 1-55.
- Kline, R. B. (2011). *Convergence of structural equation modeling and multilevel modeling* (3rd ed.). New York, NY: The Guilford Press.
- Komiya, N., Good, G. E., & Sherrod, N. B. (2000). Emotional openness as a predictor of college students' attitudes toward seeking psychological help. *Journal of counseling psychology*, 47(1), 138-143.
- Levant, R. F. (1992). Toward the reconstruction of masculinity. *Journal of Family Psychology*, 5(3-4), 379-402.
- Mahalik, J. R., & Di Bianca, M. (2021). Help-seeking for depression as a stigmatized threat to masculinity. *Professional Psychology: Research and Practice*, 52(2), 146-155.
- McCarthy, J., & Holliday, E. L. (2004). Help-seeking and counseling within a traditional male gender role: An examination from a multicultural perspective. *Journal of Counseling and Development: JCD*, 82(1), 25-30.
- McDonald, R. P., & Ho, M. H. R. (2002). Principles and practice in reporting structural equation analyses. *Psychological methods*, 7(1), 64-82.
- Meth, R. L. (1990). The road to masculinity. *Men in therapy: The challenge of change*, 3-34.
- NIH. (n.d.). NIMH's 'Real Men. Real Depression.' Campaign. Retrieved from <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/men-and-mental-health/men-and-depression/nimhs-real-men-real-depression-campaign>
- O'Neil, J. M. (1981). Patterns of gender role conflict and strain: Sexism and fear of femininity in men's lives. *The Personnel and Guidance Journal*, 60(4), 203-210.
- O'Neil, J. M. (2008). Summarizing 25 years of research on men's gender role conflict using the gender role conflict scale: New research paradigms and clinical implications. *The Counseling Psychologist*, 36(3), 358-445.
- Pederson, E. L., & Vogel, D. L. (2007). Male gender role conflict and willingness to seek counseling: Testing a mediation model on college-aged men. *Journal of Counseling Psychology*, 54(4), 373-384.
- Pleck, J. H. (1981). *The myth of masculinity*. Cambridge, MA: MIT Press.
- Pleck, J. H. (1995). The gender role strain paradigm: An update. In R. F. Levant & W. S. Pollack (Eds.), *A new psychology of men* (pp. 11-32). New York, NY: Basic Books.
- Radloff, L. S. (1977). The CES-D scale: A self-report depression scale for research in the general population. *Applied psychological measurement*, 1(3), 385-401.
- Sigmon, S. T., Pells, J. J., Boulard, N. E., Whitcomb-Smith, S., Edenfield, T. M., Hermann, B. A., . . . Kubik, E. (2005). Gender differences in self-reports of depression: The response bias hypothesis revisited. *Sex Roles*, 52(5-6), 401-411.
- Tanaka, G., Ogawa, T., Inadomi, H., Kikuchi, Y., & Ohta, Y. (2003). Effects of an educational program on public attitudes towards mental illness. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 57(6), 595-602.
- Vandello, J. A., & Bosson, J. K. (2013). Hard won and easily lost: A review and synthesis

- of theory and research on precarious manhood. *Psychology of Men & Masculinities*, 14(2), 101-113.
- Vogel, D. L., Wade, N. G., & Haake, S. (2006). Measuring the self-stigma associated with seeking psychological help. *Journal of Counseling Psychology*, 53(3), 325-337.
- Vogel, D. L., Wade, N. G., & Hackler, A. H. (2007). Perceived public stigma and the willingness to seek counseling: The mediating roles of self-stigma and attitudes toward counseling. *Journal of Counseling Psychology*, 54(1), 40-50.
- Wang, J., & Wang, X. (2012). Structural equation modeling. Applications using Mplus. West sussex: Higher Education Press.
- Warren, L. W. (1983). Male intolerance of depression: A review with implications for psychotherapy. *Clinical Psychology Review*, 3(2), 147-156.
- West, S. G., Taylor, A. B., & Wu, W. (2012). Model fit and model selection in structural equation modeling. Handbook of structural equation modeling, 1, 209-231. New York, NY: The Guildford Press.
- Yoo, S. (1996). Individualism-collectivism, attribution styles of mental illness, depression symptomatology, and attitudes toward seeking professional help: A comparative study between Koreans and Americans. (Order No. 9715313) [Doctoral dissertation, University of Minnesota].

논문 투고일 : 2025. 10. 28
1 차 심사일 : 2025. 11. 21
게재 확정일 : 2025. 12. 15

**The Relationship between Men's Depression and
Attitudes Toward Seeking Professional Psychological Help:
The Sequential Mediating Effects of Gender Role Conflict,
Public Stigma and Self-stigma**

Gayoung Ji

Ewha Womans University
Department of Psychology

Sung-Kyung Yoo

Ewha Womans University
Department of Psychology
Professor

Seul-Ki Lee

Ewha Womans University
Student Counseling Center
Counseling Professor

This study aims to examine the mediating effects of gender role conflict, public stigma, and self-stigma on the relationship between depression and attitudes toward seeking professional psychological help among men. For this purpose, an online survey was conducted by 440 adult males in Korea. Mplus 8.7 program was used to test the structural equation model, the results showed that gender role conflict, social stigma, and self-stigma increased as men's depression level increased, and professional help-seeking attitudes were negatively related. Bootstrapping confirmed the significance of the mediating effects and found that men's gender role conflict, social stigma, and self-stigma sequentially mediated the relationship between depression and professional help-seeking attitudes. The findings of this study identify mechanisms that influence low help-seeking tendencies among men who experience depression. Implications for counseling and psychoeducational interventions, significance, limitations, and suggestions for future research are discussed.

Key words : Men's Depression, Gender Role Conflict, Public Stigma, Self-stigma, Attitudes Toward Seeking Professional Psychological Help