

## 제 13주차 강의 개요

교 과 목 : 사회복지실천기술론

담당교수 : 이상구

주 제 : **중년기 및 생애발달과업 실천**

### 1. 중년기의 개념

중년기란 일반적으로 청년기와 노년기의 중간에 끼인 시기를 중년기로 보는데 학자들마다 의견을 달리하고 있어 정의가 일치되어 있지는 않다. 그러나 평균수명의 연장과 자녀양육으로 보내는 기간이 감소됨에 따라 중년기의 연구가 꾸준히 늘어나고 있다. 특히 가족생활주기 단계로서의 중년기는 생물학적, 문화적 변동의 복합적 작용으로 발생한 최근의 현상으로 부모 역할의 감소와 함께 비로소 독립적, 자율적 존재로서의 자아의 욕구, 필요, 성장발달에 관심이 증대되는 시기이다.

연구자	연구년도	중년기 구분	조작적 정의
Jung	1933		Midlife Change(중년기변화) Afternoon(오후)
Erickson	1956	40-60세	Generativity vs. Stagnation (생산성 대 침체성)
Neugarten & Gutmann	1958	40-50세 55-70세	Early Middle Age (초기 중년기) Late Middle Age (후기중년기)
Jaques	1965	35-45세	Middle life crisis(중년기 위기)
Deutscher	1969	사춘기자녀동거 사춘기자녀독립	Early Middle Age (초기 중년기) Late Middle Age (후기중년기)
Vincent	1972	35-55세	Caught Generation(불잡힌세대)
Havighurst	1972	35-60세	Middle Adulthood(중간성인기)
Sheehy	1976	35-45세	Deadline Decade(마감세대)
Lowenthal et Al.	1976	막내자녀고교 재학	Postparental Couple(털부모세대)
Duvall	1977	막내자녀 독립	Middle Aged Parents (중년의부모)
Gould	1978	35-45세	Middle Decade (중년기세대)
Levinson	1978	40-45세 45-60세	Middle Transition(중년기변화) Middle Adulthood(중년성인기)
Farrel & Rosenberg	1981	38-48세	Middle Aged(중년기)
Sheehy	1995	50세 전후	Middle Passage(중년여정기)

<표 1> 중년기 구분에 대한 다양한 견해

가족주기를 기준으로 연령과 관계없이 막내자녀가 독립하기 시작하는 시기로부터 직업생활에서 은퇴하는 시기까지를 중년기로 구분하였으며, 보통 진수기 (launching stage), 빈 보금자리(empty-nest period), 탈부모 기(post parental period)등으로 언급된다. 중년기는 생활연령에 의한 구분이 가장 보편적이며 일반적인 방법이다. 그러나 연구하는 자마다 상이한 견해를 가지나 연구자에 따라서 35세에서 70세까지의 어느 시기를 각각 중년기로 보고 있다. 중년기 구분에 대한 여러 학자들의 견해를 종합해보면 중년기 범위가 모호하고, 유동적일 뿐만 아니라, 연구자마다 각기 상이한 용어로 중년기를 언급하고 있음을 드러내준다.

<표 1>과 <표 2>를 통하여 중년기의 구분에 대한 여러 학자들의 견해를 종합한 것인데, 이것은 중년기 범위가 유동적일 뿐 아니라 연구자마다 각기 다른 용어로 중년기를 구분하고 있음을 보여주고 있다.

<표 2> 국내 연구에서의 중년기 구분

연구자	년도	연구제목	구분
김중서외 3인	1982	한국에서의 평생교육체제 정립에 관한 연구	35-60세
김재은	1983	인간발달의 과정	40-60세
서봉연,유안진	1983	인간발달	35-60세
김남순	1986	한국중년 남녀의 성격특성에 관한 연구	40-59세
장재정	1987	중년여성의 성역할 정체감과 심리적 건강에 관한 연구	30-60세
김명자	1989	중년 위기감 및 그 관련병인에 관한 연구	40-59세
김애순	1993	개방 성향과 직업, 결혼, 자녀관계가 중년기 위기감에 미치는 영향	35-60세

이렇듯 한국의 중년기에 관한 선행연구들은 막내자녀가 결혼하기 전까지는 대부분 부모로부터 완전히 심리적으로나 경제적으로 독립을 이루기 어렵기 때문에 막내자녀가 중학교 재학 이상의 40-59세 정도를 중년기로 구분하고 있다.

## 2. 중년기의 특징

중년기의 일반적 특징은 첫째, 생물학적 능력의 감소이다. 눈·치아·성(性)이 눈에 떨 정도로 노화 현상이 나타나고 흰머리가 나거나 대머리가 된다. 그러나 기

본적인 생리 기능은 크게 변하지는 않는다. 신경계와 내분비계가 안정감 있게 작동하기 때문이다. 이와 같은 심리적 · 생리적 반응은 신체적이거나 지적인 상실감, 죽음에 대한 자각에서 기인한다. 인생의 후반부는 특히 대뇌에 부과되는 역할이 커지나 예전과 같은 의욕은 없어진다고 생각하는 사람들도 있다. 중년기 중기 이후부터 시간 인식과 기억력이 재조직되어져 미래를 예견하는 것 보다는 과거의 회상이나 기억에 점점 의존하게 되고 자신에게 가장 가치 있었던 부분들을 상실해 가고 있다는 생각으로 극심한 정서적 갈등과 불안을 겪게 된다. 둘째, 과거의 중년들과 다른 사회 경험 속에 놓여왔다. 이것은 현재의 중년들은 과거 중년기이었던 현재의 노년기와는 전혀 다른 역사적, 문화적 경험 속에서 성장하였다. 미래의 잠재적 노년세대로서 중년세대는 베이비붐 세대<sup>1)</sup>이다. 이들은 한국사회의 격동기에 성장하며 분단의 질서, 사업화의 질서, 민주화의 질서, 정보화의 질서, 세계화의 질서를 매우 다급하게 경험하면서 그 변화만큼이나 그들에 대한 명칭 또한 다양하다. 전쟁세대, 베이비붐 세대, 4.19세대, 5.16세대, 386세대, X세대, N세대 등이 대표적인 예이다. 이들은 어린시절 대가족 제도 속에서, 청장년 시절에는 핵가족 제도의 사회목표 속에 성장한 연유로 전통과 개혁이라는 양면적 가치관의 소유자들이며, 그래서 이들은 부모를 부양과 함께 자신은 경제적으로 자립하여 자기부양을 원한다. 또한 세대는 경제개발 5개년 계획으로 상징되는 조국 근대화와 함께 동고동락한 사람들로서(박길성 외, 2005) 부모부양의 의무를 고수하고 있는 마지막 세대이자 자신의 노년을 준비하지 않으면 안 되는 첫 세대가 된다.

이러한 외적 특성을 갖는 중년은 개별적으로는 사회생활이 가장 활발한 시기로 여러 개인 및 집단들과 다양한 관계를 맺게 된다. 생물학적 능력의 감소와 사회·심리적 능력의 증가 속에 균형을 이루어야 하는 즉, 자아의 내면적 욕구와 사회적 환경의 기대 사이에서 보다 나은 균형을 찾아야 하는 시기이다.

오늘날 중년기의 사람들 중에는 여전히 자신의 계획을 수행하고, 책임을 질 만한 신체적 정력이 있다고 느끼는 사람이 많다. 또한 오랜 세월 동안 얻어진 경험과 기술에서 인생의 만족을 느끼는 사람도 많다. 따라서 중년의 문제는 위기로 변하기 전에 충분히 조절할 수 있다. 건설적으로 중년기에 접근해 나아가 만족스럽고 생산적인 노년기를 준비해야 하는 시기이다.

결국 중년기 전환은 다음 단계를 보다 창의적으로 가능성 있게 맞이하느냐, 혹은 심리적 위축과 함께 절망감으로 맞이하느냐를 결정하는 결정적 시기이다.

---

1) 베이비 붐 세대는 1955~1963년에 태어난 6.25전쟁이 끝난 직후 출산율이 크게 높아지던 시기에 태어난 세대로서 2010년부터 생물학적 요인에 의해 강제적 은퇴가 이루어지는 첫 세대이다.

### 3. 생애구조의 발달단계로서 중년기

개인의 생애 구조는 가족, 직업, 계층, 종교, 정치제도, 인종 등과 같은 사회문화적 세계(sociocultural world)와 가치관, 감정, 소망, 이념, 사고력, 갈등, 불안감과 그 조절방법 등과 같은 자아의 여러 측면(aspects of self), 그리고 다양한 집단의 구성원으로서의 역할 관계 등 사회에 대한 개인의 참여(participation in the world)에 의해 영향을 받는다. 이러한 생애구조의 개념은 내적 경험과 외적 현실간의 구조적 관계를 제시하는 것으로, 자아와 세계가 상호 구체적 영향을 주고받음을 의미 한다.

“생애구조(life structure)” 라는 개념은 일정한 시기에서 개인의 생활에 내재화된 유형이나 설계를 의미한다. Levinson(1978)이 Jung(1933)의 4단계(아동기, 청년기, 장년기, 노년기) 이론을 토대로 성인의 사회 심리발달과정을 설명하는 인생계절론 모델에서 사용하였고, Havighurst(1977)는 인생주기를 아동초기(0-6세), 아동중기(6-12세), 청소년기(13-18세), 성인초기(대략 18-30세), 중년기(대략 30-60세), 성숙후기(대략 60세 이후)의 6단계로 설명하며, 프로이드는 리비도를 통한 5단계의 과정으로 설명한다.

특히 Levinson(1978)은 중년기 생애구조 형성을 위한 근거로 젊음과 노화(Young & Old), 파괴와 창조(Destruction & Creation), 남성성과 여성성(Masculine & Feminine), 애착과 분리(Attachment & Separateness)등 자아 내부에 공존하는 양극성을 통합해 나갈 것을 제안 한다. 또한 Eric Ericson(1979)은 8단계로 발달 단계의 특성을 다음과 같이 양극화로 설명하고 있다.

첫째, 제 1단계(0-1세): 기본적 신뢰감 대 불안감을 갖는 시기로 세상에 대하여 안전하며 믿을 수 있는 곳이라 생각하는 기본적인 신뢰감이 형성되어 이것이 생의 의욕과 긍정적 세계관을 기르는데 기초한다. 하지만 최초의 사회에서 영아기를 다루는데 부적절하고 부정적으로 하면 영아기는 세상에 대해 공포와 의심을 가지고 불안한 성장을 하게 된다.

둘째, 제 2단계(1-3세): 자율성 대 수치심과 회의를 인식하는 시기이며, 자기의 요구에 따른 자율과 독립의 기초가 마련되면 어린이는 세계에 대해 적극적이고 능동적인 신체 활동과 언어의 사용이 증가된다. 이를 자발성의 요구라고 한다. 그러나 그렇지 못하면 심한 죄책감을 갖게 된다. 질문과 탐색활동이 잦아진다.

셋째, 제 3단계(3-5세): 주도성 대 죄책감을 인식하는 이때에 부모의 신뢰감을 얻게 되고 자신의 욕구를 처리하는 데 필요한 자율감을 발달시키면 어린이는 독립하고자 한다. 이때 스스로 할 수 있는 것을 허용하고 격려하면 자율성을 형성하게

된다. 이것은 독립심과 존중감을 기르는데 기초가 된다. 그러나 적당한 감독과 제재가 필요하다. 그렇지 않으면 자신의 능력을 의심하고 수치심을 갖게 되어 심한 자기 회의에 빠지게 된다.

넷째, 제 4단계(5-12세): 근면성 대 열등감 인식의 시기로서 지적 호기심과 성취동기에 의해 활동이 유발된다. 성취기회와 성취 과업의 인정과 격려가 있다면 성취감이 길러진다. 그러나 그렇지 못하면 좌절감과 열등감을 갖게 된다.

다섯째, 제 5단계(청소년기): 정체성 대 정체성 혼미의 자아인지 시기로서 자신이 어떤 사람이 될 것인가에 대해 깊은 관심을 갖게 된다. 그래서 심리적 혁명이 마음에서 일어난다. 끊임없는 자기 질문을 통해 자신에 대한 통찰과 자아상을 찾기 위한 노력을 하게 된다. 그 결과 얻는 것이 자아 정체성(ego-identity)이다. 이것이 형성되지 못하고 방황하게 되면 역할 혼란(role confusion) 또는 자아 정체성 혼미(identity diffusion)가 온다. 이는 직업 선택이나 성 역할 등에 혼란을 가져오고 인생관과 가치관의 확립에 심한 갈등을 일으킨다.

여섯째, 제 6단계(청년기): 친밀감 대 고립감을 인지하며, 청소년기에 자아 정체감이 확립되면 자신의 정체성을 타인의 정체성과 연결시키려고 조화시키려고 노력하게 된다. 자신의 고립을 배우자, 부모, 동료 등 사회의 여러 다른 성인들과의 친밀감으로 극복하고자 한다. 그렇지 못하면 고립된 인생을 영위하게 된다.

일곱째, 제 7단계(장년기): 생산성 대 침체성의 시기로서 다른 성인들과 원만한 관계가 성취되면 중년기에는 자신에게 몰두하기보다 생산적인 일에 몰두하고 자녀 양육에 몰두한다. 이것이 원만하지 못하면 어릴 때와 마찬가지로 자신에게만 몰두하고 사회적, 발달적 정체를 면하지 못한다.

여덟째, 제 8단계(노년기): 통합성 대 절망감의 시기로서 통합성은 인생을 그대로 인정하고 받아들여 인생에 대한 통찰과 관조로 자신의 유한성을 인정하고 죽음까지도 수용하는 것을 의미한다. 그렇지 못하면 인생의 짧음을 탓하고 불가능함에도 불구하고 다른 인생을 시도해 보려고 노력하다가 급기야 생에 대한 절망에서 헤맨다.

이렇듯 다양한 인간의 생애주기에 대한 연구자들 속에서 특히 Erik Erikson(1956)은 개인적, 사회적 위기를 극복하면서 ‘나는 누구인가?’ ‘내가 무엇을 해야 하는가?’ 에 답을 발견하는 과정에 초점을 두었다.

따라서 중년기는 생애구조 속에서 인간이 태어나서 죽음의 순간까지 이르는 여정 속에서 40~59세 사이에 이루어지는 생물학적 능력의 감소와 사회·심리적 능력의 증가 감소 속에 균형을 이루어야 하는 즉, 자아의 내면적 욕구와 사회적 환경의 기대 사이에서 보다 나은 균형을 찾아야 한다.

## 4. 중년기의 발달과업

Eric Ericson(1979)은 인간의 발달을 8단계로 나누고 각 단계별로 극복해야 할 위기(developmental crisis)와 발달과업을 제시하였다. 이 위기 동안 발달과업의 성취여부를 양극(polarity)의 개념으로 설명하였다.

중년기는 자신의 안에서 젊음과 노화를 통합하면서 노화에 대한 긍정적 의미를 찾아서 자신의 삶에 대한 스스로의 선택과 책임을 져야 하는 발달과업이 있다.

“발달과업이란 개인의 생애 중 어떤 특수한 시기에 나타나는 과업으로 이 과업을 훌륭히 성취한다면 행복하며, 후일의 다른 과업도 잘 처리해 나갈 수 있는데 만약 실패하며, 개인적인 불행을 초래하고 사회의 인정도 못 받음과 동시에 후일의 과업도 원만히 치를 수 없게 된다.” 고 R. J. Havighurst(1977)는 말하였다. 그는 인생주기를 아동초기(0-6세), 아동중기(6-12.13세), 청소년기(13-18세), 성인초기(대략 18-30세), 중년기(대략 30-60세), 성숙후기(대략 60세 이후)의 6단계로 나누고 각각의 단계에 대해 독특한 발달과업을 제시하였다.

### a. 영 · 유아기

- 1) 걸음걸이 배우기
- 2) 언어 배우기 : 의사소통의 기초를 배운다.
- 3) 배설행위 통제 배우기
- 4) 생리적 안정 유지하기
- 5) 선 · 악의 구분과 양심의 학습: 보편적으로 인정되는 가치관

### b. 아동기

- 1) 운동경기에 필요한 신체적 기능의 학습
- 2) 또래들과 사귀기 : 관계에서 거리를 조절하는 감각
- 3) 성적 역할 학습: 남녀의 차이를 인정하고 출산의 과정을 인식
- 4) 읽기 · 쓰기 · 계산하기의 기초 기능 학습
- 5) 양심 · 도덕성 · 가치척도의 발달 : 상대적인 가치관을 인식

### c. 청년기

- 1) 이성간의 성숙한 관계 유지하기
- 2) 정서적 · 인격적 독립
- 3) 직업선택과 준비 및 경제적 독립

- 4) 결혼과 가정생활 준비
- 5) 시민으로서 자아 함양과 지적 기능의 학습
- 6) 사회적으로 책임 있는 행동을 수행
- 7) 가치관과 윤리적 체계의 확립

#### d. 장년기

- 1) 배우자를 선정할 줄 알기
- 2) 결혼 후 배우자와 동거생활 배우기
- 3) 육아에 대한 기본적 지식 · 기능 학습
- 4) 가정 관리에 관한 기본적 지식 · 기능 학습
- 5) 직업 가지기 : 생계에 적용할 수 있는 능력을 갖추
- 6) 마음에 맞는 사교적 집단에 참여
- 7) 시민으로서 사회적 책임 감당

#### e. 중년기

- 1) 성인으로서 사회적 책임의 수행 및 생계유지에 필요한 경제적 표준의 확립 및 유지
- 2) 10대 자녀들을 뒷바라지
- 3) 성인다운 여가활동의 발달
- 4) 배우자와 친숙한 관계를 유지
- 5) 다가온 중년기의 생리적 변화를 수용하고 대처하기
- 6) 연로한 부모를 보살피는 과업에 대한 적응

#### f. 노년기

- 1) 줄어드는 체력과 건강에 적응
- 2) 은퇴와 경제적 수입의 감소에 적응
- 3) 배우자의 사망에 적응
- 4) 자기의 동년배와 친밀한 관계를 유지

한편, 한국인의 발달과업을 규정하려고 김종서(1982) 등은 전문가들의 평정과정을 통하여 평생 교육적 관점에서 시도하였다. 이들은 평생교육의 측면에서 유아기(0-5,6세), 아동기(6-11,12세), 청년기(12-18,19세), 청년후기(19-24,25세), 성인전기(25-35세), 성인후기(35-60세), 노년기(60세 이후)등 전 생애를 7단계로 구분하였다.

## 5. 영역별 발달과업

발달의 단계마다 지적영역, 정의 영역, 사회적 영역, 신체적 영역 등에서 해야 할 과업이 따로 있다고 보았다. 이러한 구분 가운데 중년기라 할 수 있는 7단계인 성인후기(35세-60세)에 제시한 발달과업을 살펴보면 다음과 같다.

### a. 지적영역

- 1) 일정한 경제적 생활수준을 세우고 유지하기
- 2) 직업이 요구하는 새로운 지식과 능력을 계속 추구하기
- 3) 자녀와 청소년을 건전하게 양육하고 교육하기
- 4) 사회변천에 적응할 수 있는 지식과 기능을 갖기
- 5) 사회제도, 규범, 기관 등에 대한 지식과 활용능력을 갖기

### b. 정의적 영역

- 1) 배우자 및 자녀와 인격적인 관계를 유지하기
- 2) 새로운 가족을 맞아들이고 융화하기
- 3) 취미를 살려 여가를 유용하게 보내기
- 4) 젊은 층을 이해하고 함께 어울리기

### c. 사회적 영역

- 1) 부모로서 자녀에게 해야 할 역할과 책임을 다하기
- 2) 손아래 사람과 부하를 선도하고 좋은 영향력을 주기
- 3) 사회의 윗사람으로서 알맞은 역할과 도리를 다하기
- 4) 미풍양속을 실천하고 발전시키기
- 5) 연로한 부모를 편히 모시기
- 6) 사회적 지위나 성취에 알맞은 처신을 하기
- 7) 지역사회와 국가발전을 위한 활동에 적극적으로 참여하기

### d. 신체적 영역

- 1) 중년기의 생리적 변화를 받아들이고 적응하기
- 2) 적당한 섭생과 충분한 휴식으로 신체적 기능을 보전하기
- 3) 규칙적인 운동으로 체력을 유지하기
- 4) 질병에 대한 광범위한 지식을 갖고 가족의 건강을 보호하기



다양한 측면에서의 발달과업에 관한 연구에 나타난 중년기의 발달과업의 공통요소로서는 첫째, 10대에 돌입한 자녀들을 책임감 있고, 성실한 성인으로 성장하도록 도와주는 것. 둘째, 성인으로서의 사회적 책임감을 성취하는 것. 셋째, 개인의 직업적 경력에 있어서 만족할 만한 성과를 거두고 이를 유지하는 것. 넷째, 여가시간을 활용하는 것. 다섯째, 노화에 가는 부모들에 대하여 적응하는 것이다.

## 6. 중년기의 특징

### a, 여성

중년 여성들은 신체적으로 급격한 노화와 갱년기를 경험하는데, 많은 스트레스를 경험하게 되며, 폐경과 노화 현상과 같은 신체적 변화에 대해 민감한 반응을 보이기도 한다(Kaluger & Kaluge, 1979; 김대근, 2011). 그러나 중년 여성의 체형은 실제적인 키와 길이 면에서는 젊었을 때와 거의 변화가 없지만 둘레나 너비 그리고 체형등의 변화가 불안감을 초래하고 있다(범서희, 2005). 이러한 신체적 증상들은 중년 여성에게 자신감 및 자존심 부족 등처럼 자신을 부정적으로 평가하게 되어 불안과 우울 등의 정서적 위기를 경험하게 하기도 한다(박혜란, 이성내. 홍양희, 2009).

중년기는 젊음과 활력을 유지하고자 하고 권위를 나타내는 시기이기도 하다. 신체적으로 이 시기에 중요한 주제는 ‘보존’ 인 반면 사회활동은 매우 중요한 시점이 시작되는 시기이다. 중년기에는 인생의 절정기로 대인관계가 매우 활발히 이루어질 뿐만 아니라 문화, 사회, 경제 등 한 사회의 매우 중요한 위치에 서게 된다(Erikson, 1982). 그리고 이렇게 노화되는 현상을 긍정적으로 받아들이는 경우, 주어진 시간적 경제적 여유를 이용하여 새로운 관심사를 찾고 다방면의 여가활동을 즐기게 되며, 자신의 일을 갖게 되어 사회활동에 적극적으로 참여함으로써 최대한의 자아성취감을 느낄 수 있는 시기이기도 하다. 따라서 중년기를 많은 연구자들은 위기의 시기로 보기도 한다(Farrell & ROsenberg, 1981). 이처럼 중년기는 여성들에게 있어 인생의 커다란 전환기로서 연령증가에 따른 여러 가지 신체적 변화와 불안을 경험하는 시기로서 그 어떤 시기보다 삶의 의미를 찾는 것이 매우 중요하다(Papalia, Camp & Feldman, 1996; 최인혜, 2010). 중년 여성의 폐경은 40대 후반에 접어들면서 나타나는데, 난소가 점점 퇴화하여 에스테로겐과 프로게스테론 생산이 중지된다. 이를 갱년기라 부르며, 월경이 중지되고 생식기 능력이 상실된다. 에스테로겐은 여성의 신체 내의 여러 기능과 관련이 있어, 에스테로겐의 수준이 떨어지면 심장병과 암에 걸릴 확률이 높아진다(Guyton, 1975). 폐경기 동안 여성은 두통, 구토증, 피로감, 심장 박동의 양양 등을 겪으며 생식 능력을 갖지 못하게 되는 변

화를 실감하고 우울해하고 불안해한다. 그러나 어떤 여성은 임신 가능성에서 해방된 것을 다행스럽게 느껴서 전혀 우울증 증세를 보이지 않는다는 상반된 보고도 있다(Neugarten, 1968).

## b. 남성

중년 남성의 신체변화는 체력의 저하로부터 신체 증상에 이르기까지 다양하게 나타나는데 노화가 진행되며, 얼굴에 주름이 가고 피부의 탄력도 떨어질 뿐만 아니라 신진대사의 저하가 일어난다. 생물학적으로 남자들은 생식능력을 계속 유지하지만 남성 호르몬의 생산이 감소함에 따라 성 기능이 영향을 받는다. 심리적으로 남자들은 이 시기에 자신의 결혼생활과 가정에 대하여 재평가하며 과거와 미래를 생각하고 그가 성취한 것과 실패한 것에 대하여 생각한다. 이러한 과정에서 불안, 우울, 집중력 감소, 피로, 수면장애, 초조, 흥미와 자신감 상실 등의 증상을 경험하는 수가 있다(이인정·최혜경, 2002; 114).

그리고 심리적으로 개인의 내면세계에서 개인의 독특한 가치나 욕구 그리고 감정 등이 포함되는 독자적 영역으로 부정적 혹은 긍정적 양상으로 나타난다. 중년기 남성들은 가족에게만 안주한 것에 대한 후회와 모든 인생이 부인과 자녀에 의하여 지배되었다는 생각으로 자기몰두나 침체를 초래하고 또 이러한 적절치 못한 마음을 가졌다는 죄책감 등으로 심리적 갈등을 경험하게 된다. 이는 결과적으로 제한된 인간관계에 안주하기를 원하는 심리상태가 강하며 자신의 과거 경험에 관계없는 일에서는 전혀 감정을 나누지 않으려는 상태를 의미하는 것이다. 이러한 침체현상은 에너지와 기술을 오로지 자기 확대와 자기만족을 위해 사용하는 것으로 흔히 무능력을 경험할 때 형성된다(김동배·권중돈, 1999;148).

특히 한국 중년 남성의 경우, 남성은 반드시 어떠한 해야 한다는 전통적인 남성의식이 우리사회에 뿌리 깊이 내려져 있다. 남성중심의 이러한 사고방식은 혈통계승에 따른 남아 선호의 심각성을 낳고 있는데(이효재,1997; 9-23), 이는 오히려 중년 남성의 심리적인 압박을 가져오는 수단이 되고 있다. 그리고 산업화의 역군으로 그 몫을 담당해온 중년남성은 급속한 경제성장을 이룩한 사회의 뒷받침역할을 수행해왔으며, 일 중심사회는 이들에게 직장에서의 성공에서 인생의 성공을 추구하게 만들었다(손승영, 1997).