

한국 남성들 스트레스 심각,

적당한 해소방법 없이 참거나 술·담배로

한국사회가 남성중심의 사회라는 사실을 부인할 사람은 없다. 현실 속에서 남성들은 여성들에 비해 훨씬 더 많은 것을 누리며 살아갈 수 있다. 그러나 기득권자로서의 삶 이면에는 남성이기 때문에 부과되는 의무와 고통이 기다리고 있음을 간과해선 안될 것이다.

을 진 채로 '강인한' 남성다움의 신화를 깨뜨리지 않기 위해 인간됨을 쓰는 이 시대의 화이트 칼라남성들은 직장/가정/사회·정치 현실에서 어떤 갈등에 부딪치며 어떤 방법으로 그 갈등을 비껴나가고 있는가?

여성신문은 창간 5주년을 맞이하여 여론조사 전문가인 현대리서치(대표 이상경)와 공동

편집자

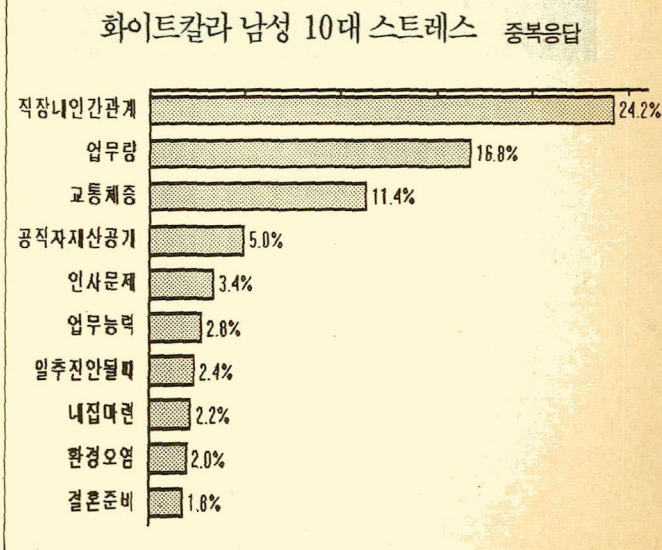


해준다.

10명 중 3명만이 가장 역할에 자신감

가정 생활에서 스트레스를 받는다고 응답한 화이트칼라 남성들은 9.4%에 불과하여 직장생활이나 사회정치현실에 관한 것보다 상대적으로 낮은 응답률을 보였다. 그런데 '가장/아들로서의 역할을 얼마나 잘하고 있는가'라는 질문을 했을 때는 '잘하고 있다'는 긍정적 응답은 31.2%, '잘못하고 있다'는 부정적 응답은 23.4%, '그저 그렇다'라는 응답은 45.4%로 나타나 제대로 가장/아들 노릇을 하고 있다고 자신할 수 있는 남성은 10명 중 3명에 지나지 않았다.

또한 '가장/아들 역할을 잘 못하고 있는' 것에서 받는 스트레스 정도는 10점 척도를 기준으로 했을 때 평균 6점으로 남성이 '가장/아들 역할'이라는 부담 때문에 받는 스트레스도 보통 이상임을 말해주고 있다. 이러한 스트레스 정도는 '맛별이 가장' (6.5점)인 경우가 '맛별이가 아닌' 경우(5.9점)나 미혼(6.0



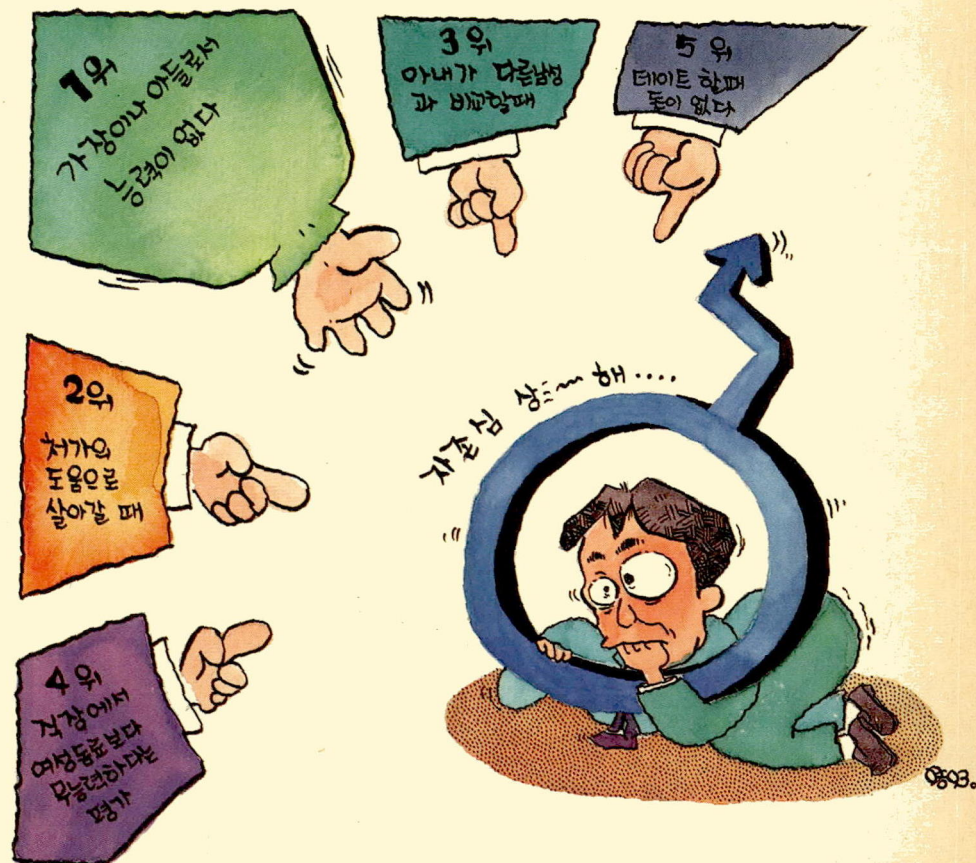
점)보다 다소 심하며 장남(6.3점)이 차남이하(5.9점)보다 다소 심한 것으로 나타나고 있다.

집안일에 신경 못쓸 때 가장 역할 못한다고 느낀다

화이트칼라 남성들이 '가장/아들 역할을 잘 못한다고 느끼는 때'를 물어본 결과 '집안일에 신경을 못쓰고 소홀할 때'라는 응답이 21.4%로 가장 많고, 그 다음은 '부모님을 자주 찾아뵙는 등 효도를 잘 못할 때' 18.8%, '늦은

귀가시간 때문에' 14.5%, '경제적인 능력부족' 14.5%, '가족들과의 대화부족' 5.1%, '고부갈등을 잘 중재하지 못할 때' 4.32%, '가족들의 기대에 못 미칠 때' 3.4% 등을 들고 있다.

이러한 응답을 볼 때 남성들이 가정생활에서의 자신의 역할이 경제적인 것만이 아니라 집안대소사나 부모님 공경, 가족들간의 대화, 융화에도 있음을 느끼고 있다는 것을 알 수 있다. 그러나 직장 생활에 남성들을 매몰되게 만드는 우리사회의 현실 속에서



◇남성들에게 10가지 경우를 제시하고 자존심이 상하는 상황을 순위별로 3가지를 고른 결과 '가장이나 아들로써의 능력을 의심받을 때'가 1위로 나타났다.

◇화이트 칼라 남성의 10대 스트레스 중 '직장내 인간관계'가 1위로 나타났다.

직장생활은 스트레스 심한 곳

화이트 칼라 남성 5백명에게 "최근에 가장 심하게 받은 스트레스의 내용"을 2가지씩 물어본 결과, '직장생활'에서 받는 스트레스가 58.2%로서 화이트칼라 남성들이 많은 시간을 보내고 있는 직장생활에서 스트레스를 많이 받고 있는 것으로 나타났다.

또한 직장생활에서 받은 스트레스는 업무 그 자체보다는 '상사/동료/부하직원 등 회사 내 인간관계'와 관련된 것이 많아 스트레스가 주로 인간관계에서 파생되는 것임을 알 수 있다. 직장생활과 관련된 스트레스를 응답한 비율은 연령이 많을수록 다소 높게 나타난다.

한편 교통체증·공직자·재산공개·환경문제 등 '사

회·정치현실'에서 받는 스트레스는 26.2%를 차지하며 20대 나 30대 초반 (각각 27.5%, 31.7%)이 30대 후반이상(16.1%)보다 다소 높아 젊은층이 사회정치현실에 보다 민감하게 반응하고 있음을 알 수 있다.

반면 '내집 마련·결혼준비·아내와의 불화·부모와의 관계' 등 가정생활로 인한 스트레스는 9.4%로 나타났다.

남성 스트레스 1위는 '직장내 인간관계'

스트레스의 내용을 구체적으로 살펴보면 '상사와의 갈등을 비롯한 직장내 인간관계로 인한 스트레스'가 24.2%로 가장 많았다. 이어서 '과다한 업무량 등 직장에서의 업무로 인한 스트레스'가

16.8%로 2위를 차지해 1.2위 모두 '직장생활'에서 오는 스트레스로 나타났다.

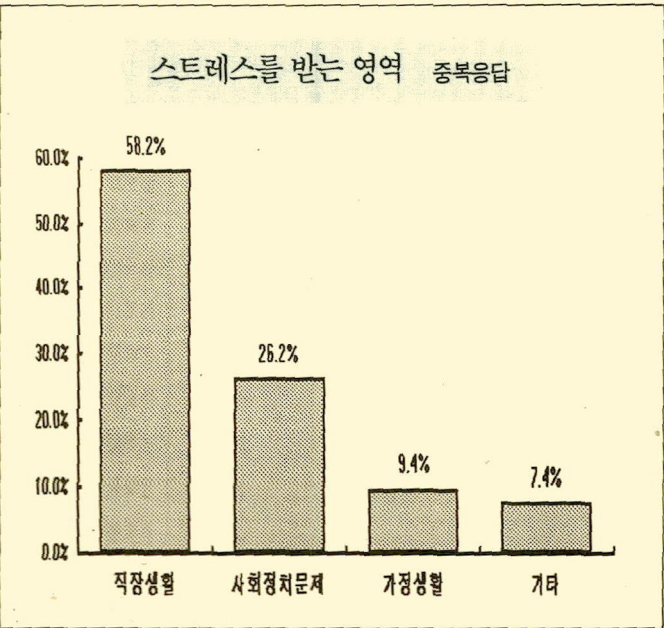
반면 3위는 '교통체증으로 인한 스트레스' 5.0%로 화이트칼라들이 '사회정치현실'에서도 상대적으로 스트레스를 많이 받고 있음을 알 수 있다.

5, 6, 7위는 각각 '인사문제·조직개편으로 인한 스트레스' 3.4%, '업무능력이 없거나 적성이 맞지 않아서 생기는 스트레스' 2.8%, '하는 일에 진척이 없을 때 느끼는 스트레스' 2.4%로 다시 업무와 관련된 내용이 차지하였고 8위는 '내집 마련 때문에 받는 스트레스' 2.2%, 9위는 '환경오염' 2.0%, 10위는 '결혼준비로 인한 스트레스' 1.8% 등으로 나타났다.

남성들 심각한 스트레스 상태에 있다

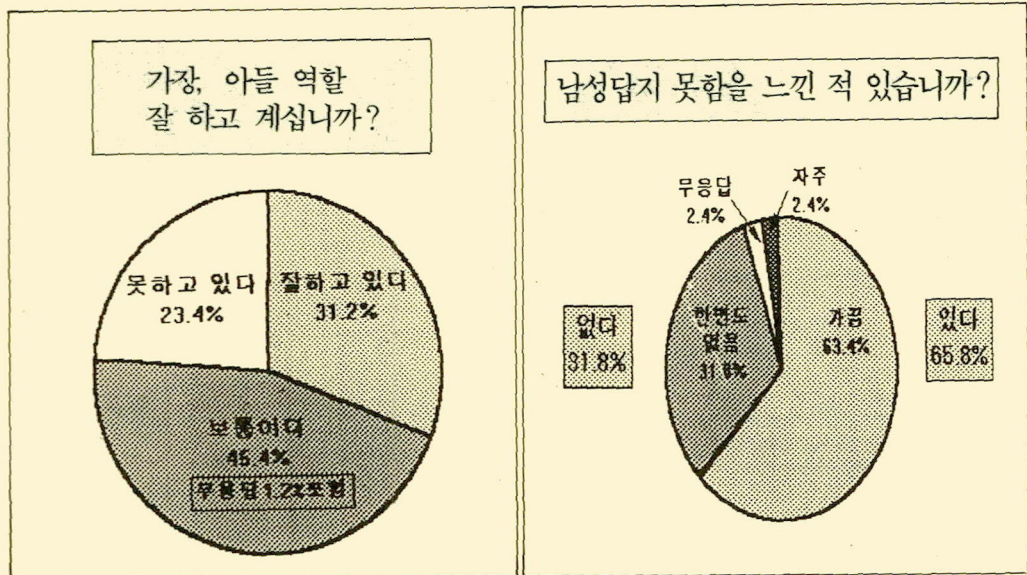
남성들에게 자신들이 받는 스트레스의 정도를 10점 척도(전혀 받지않는다 0점, 매우 심하게 받는다 10점)로 체크하게 했다. 응답자들은 평균 7.7점으로 보통 이상의 심각한 스트레스 상태를 기록했다.

영역별로는 직장생활의 스트레스가 7.8점, 사회정치현실에서 받는 스트레스가 7.6점, 가정생활이 7.5점, 기타 7.3점 등으로 나타났다. 이는 스트레스를 많이 받는 영역일수록 그 정도도 상대적으로 심하게 느끼고 있음을 알게



'직장내 인간관계'가 1위

위안, 가장역할 스트레스도 심한 편



“유능한 직장인”과 “바람직한 가장/아들”이라는 두 역할은 상충되고 있고 바로 이 역할 갈등은 남성들의 스트레스 요인으로 작용하고 있다고 해석된다.

3분의 2 남성들, 남성다움에 자신감 없어

응답자들에게 “자신이 남성답지 못하다고 느낀 적이 있느냐”는 질문에 응답자의 약 3분의 2정도가 자신이 남성답지 못하다고 ‘자주’ 혹은 ‘가끔씩’ 느끼고 있다고 응답했다. 남성답지 못함을 ‘느낀 적이 있다’는 응답은 연령(20대 73.9%, 30대 초반 69.35%, 30대 후반 52.5%)과 직급(평사원 74.2%, 대리급 63.6%, 과장이상 52.5%)이 낮을수록 높게 나타나고 있다.

또한 자신이 가장/아들로서의 역할수행을 ‘잘하지 못한다’고 생각하는 남성 중 78.1%가 남성답지 못함을 ‘느낀 적이 있다’고 하는 데 반해, 가장/아들로서의 역할수행을 ‘잘한다’고 생각하는 남성의 경우는 58.3%만이 남성답지 못함을 ‘느낀 적이 있다’고 응답하여 ‘가장/아들로서의 역할수행’과 ‘남성다움’과도 어느 정도 상관관계가 있음을 말해주고 있다.

우유부단하거나 소심할 때 남성답지 못하다고 느낀다

“어떤 때 자신이 남성답지 못하다고 느끼는가”를 물어본 결과 ‘우유부단하거나 소심/예민반응할 때’가 21.9%로 가장 많으며, 그 다음으로는 ‘자기주장을 못 펼 때/수동적일 때(13.0%)’ ‘불의를 모른 채 할 때’ 8.5% ‘자신이 없을 때/능력 부족을 느낄 때/경제적으로 무능력할 때’ 5.4% ‘체력이 딸릴 때’ 4.3% ‘너그럽지 못할 때’ 4.0% ‘추진력이 없을 때’ 3.3% ‘직장문제로 갈등할 때’ 2.7% ‘열정·패기가 없을

때’ 2.1% ‘부부싸움할 때’ 2.1% 등의 순으로 응답하고 있다.

또한 “남성답지 못함으로 인한 스트레스 정도”는 스트레스 척도 점수로 볼 때 평균 6점으로 “가장/아들 역할을 잘 수행하지 못함으로 인한 스트레스 정도”와 거의 비슷하게 나타나고 있다.

이러한 응답결과를 볼 때 우리사회 남성들은 ‘결단력 있고’, ‘대범하고’, ‘능동적이고’, ‘정의롭고’, ‘자신감 있고/능력있게’, ‘튼튼하게’, ‘너그럽고’ ‘진취적’ 이어야 한다는 등의 덕목으로 사회화되어 왔으며 이러한 덕목을 갖추지 못했을 때 스트레스를 받고 있음을 알 수 있다.

아들은 남자답게 키우고 싶어한다

남성들이 생각하고 있는 ‘남성다움’에 대한 고정관념은 자녀교육관에도 그대로 반영되고 있다. 응답자들은 ‘아들들 어떻게 길러야 한다’는 생각이 있는가 하는 질문에 4분의 3정도(383명)가 그렇다고 답했다.

이 응답자들에게 어떤 교육방식을 생각하고 있는가를 물은 결과 전통적으로 남성에게 강조되어온 덕목인 ‘독립적으로/자립적으로/자율적으로’ 26.4%, ‘강하게/씩씩하게/튼튼하게’ 18.0%, ‘당당하게/자신감있게’ 5.7%, ‘진취적/승부근성/도전적/적극적’ 5.4

%, ‘용감하게/정의롭게’ 3.9%, ‘사회지향적으로’ 2.3%, ‘엄격하게’ 2.6%, ‘주관이 뚜렷하게’ 0.8%, ‘냉철하게’ 0.3%, ‘생활력있게’ 0.3% 등을 응답하고 있다.

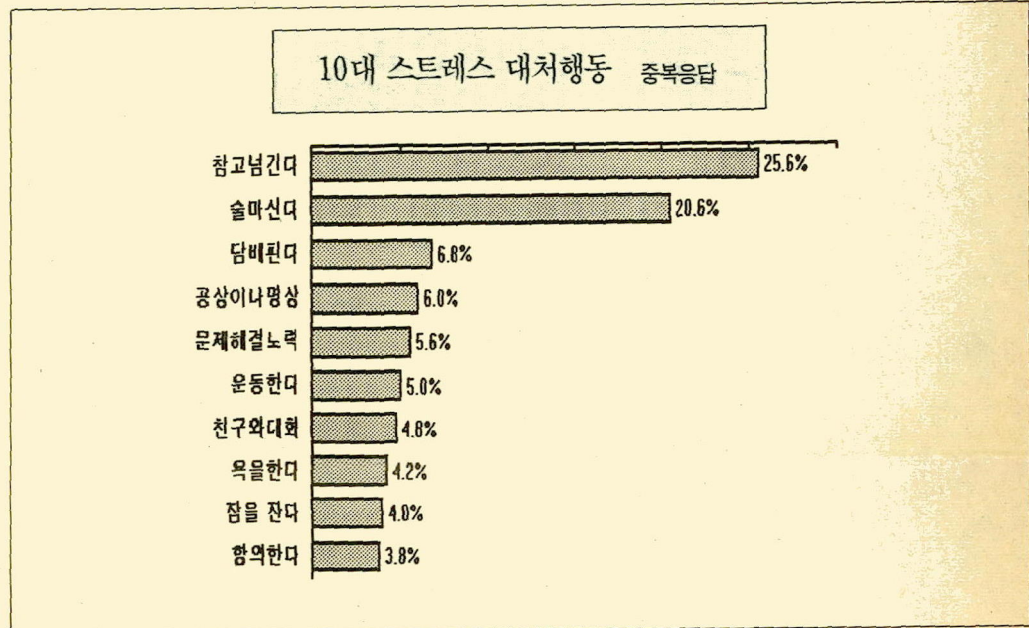
반면 아들에게 남성다움을 강조하기 보다는 ‘자유로운 사고방식’ 5.5%, ‘정직하게/올바르게’ 9.9%, ‘예의바르게’ 4.4%, ‘인간됨됨이’ 4.2%, ‘다양한 경험’ 2.1%, ‘최선을 다하는 자세’ 1.0%, ‘합리적 사고’ 1.0%, ‘온유함’ 0.5%, ‘섬세함’ 0.3% 등을 바람직한 교육덕목으로 강조하는 경우도 있다는 점이 주목할 만하다

가장으로서 능력없다는 평을 들을 때 남성으로서 가장 자존심 상한다.

하이트칼라 남성들에게 10가지 경우를 제시하고 자존심이 상하는 상황을 순위별로 3가지를 고르게 하였다. 1순위는 ‘가장/아들로서 능력이 없다는 평을 들을 경우’ 27.8%이며 2순위는 ‘처가의 도움으로 살아갈 경우’ 23.0%로 1,2 순위 모두 ‘경제적 능력과 관련’된 것으로 나타났으며 이러한 응답은 응답자 특성별로도 별다른 차이를 보이지 않고 있다.

참고 지나가는’ 것으로 나타났다. “스트레스를 받았을 때 어떻게 하였느냐”는 질문에 ‘그냥 참고 지나간다’가 25.6%로 가장 많고 그 다음은 ‘술을 마신다’ 20.6% ‘담배를 핀다’ 6.8%, ‘공상/명상에 잠긴다’ 6.0% 등으로 많은 사람들이 문제상황에 대한 일시적 회피, 망각 등으로 대처하고 있으나 ‘문제해결을 위해 노력한다’ ‘스트레스를 준 당사자와 대화한다’ 등의 적극적인 방법을 취하는 사람들도 있는 것으로 나타났다.

스트레스 더 쌓이는 방법만 골라 즐긴다.



이외에 3순위로는 ‘아내가 다른 남성과 비교하여 불평할 경우’ 19.6%, 4순위는 ‘직장에서 여성동료보다 일을 잘 못한다는 평가를 받을 경우’ 10.0%, 5순위는 ‘여자와 데이트할 때 돈이 없는 경우’, ‘자기보다 아내의 사회적 지위가 더 높을 경우’가 각각 3.9%, 7순위는 ‘여성상관 밑에서 근무하는 경우’, ‘성행위에서 상대방을 만족시키지 못하는 경우’로 각각 3.5%, 9순위는 ‘여자형제보다 능력이 없을 경우’ 1.4%, 10순위는 ‘자기보다 아내의 학력이 높을 경우’ 0.6% 등으로 나타났다.

스트레스 해소방법을 갖지 못한 남성들

“스트레스를 받았을 때 주로 나타나는 증상”을 물어본 결과 ‘신경질이 나고 화가 난다’ 46.4%, ‘일의 의욕이 없어진다’ 30.0%, ‘모든 일이 귀찮아진다’ 28.8% 등의 정신적인 증상을 주로 들고 있으며 ‘두통, 소화불량’ 등의 신체적인 증상을 호소한 남성은 10%를 넘지 않고 있다.

반면 이런 스트레스 증상이 나타남에도 불구하고 응답자의 4분의 1 정도는 적당한 해소방법을 찾지 못한 채 ‘그냥

한편 “스트레스 받았을 때 취한 행동 중에서 스트레스를 해소하는 데 효과가 있었던 방법”으로는 ‘운동’ 16.8%, 2위 ‘친구와 술을 마시는 것’ 16.2%, 3위 ‘수면’과 ‘여행’이 각각 11.6%, 5위 ‘목욕’ 10.4% 등의 순으로 나타났다. ‘운동’이 효과적이었다는 응답은 20대(14.1%)보다 30대(초반 17.6%, 후반 13.9%)보다 높은 비율을 보이고 있어 연령에 따른 스트레스 해소방식에 차이가 나타난다.

“오히려 스트레스가 더 쌓이는 방법”으로는 1위 ‘그냥 참는 것’ 25.2%, 2위 ‘혼자서 술을 마시는 것’ 20.0%, 3위 ‘술담배’ 14.4%, 4위 ‘친구와 술을 마시는 것’ 14.2%, 5위 ‘오락’ 2.8%의 순으로 나타났다.

‘친구와 술을 마시는 것’은 “스트레스 해소에 효과가 있는 방법”과 “오히려 스트레스가 더 쌓이는 방법”에서 모두 높은 순위를 차지하여 흥미롭다. 반면 ‘혼자 술을 마시는 방법’에서 스트레스가 더 쌓인다는 응답은 과장 이상(25.4%) 직급에서 비교적 높게 나타나며 ‘그냥 참는 방법’이 스트레스를 더 쌓이게 한다는 응답은 평사원(28.0%)에게서 비교적 높은 응답률을 보이고 있다.



◇스트레스 정도가 심한 남성들은 적당한 해소방법이 없이 주로 무조건 참거나, 술·담배에 의존한다. 그러나 그 효과는 ‘더 쌓이기만’ 할 뿐이라고.