Journal of The Korea Convergence Society
Vol. 13. No. 5, pp. 517-522, 2022
e-ISSN 2713-6353
DOI : https://doi.org/10.15207/JKCS.2022.13.05.517

중년기 위기감과 삶의 의미에 관한 연구

배나래
건양사이버대학교 사회복지학과 교수

A Study on the Sense of Crisis in Mid-Life and the Meaning in Life

Na-Rae Bae
Professor, Dept. of Social Welfare, Konyang Cyber University

요 약 중년기는 인간발달 과정 중 전환의 시기이며 위기의 시기이다. 중년기 위기의 의미를 이해하기 위해서는 다차원적인 접근이 필요하다. 중년기의 위기를 파악하기 위해 개인의 심리적 측면, 행동·사회적 측면의 이해가 요청된다. Jung은 중년기를 개성화 시기라하며, 파편화된 성격의 여러 개체를 안정화시키고 통합하는 과정이라 하였다. 중년기 삶의 의미에 대한 발견은 타인과 자신의 이해를 통해 진정한 공동체 일원이 되는 것이며 실존의 의미와 연결된다. 중년기 위기는 삶의 의미와 깊은 상관관계를 가지며, 삶의 의미를 통해 중년의 위기감을 낮출 수 있다. 다만, 삶의 의미를 발견하는 과정에서 가족 및 사회적 위기상황에 대한 적응, 스트레스 대처 여부가 중요한 요인이 될 것이다.

주제어 : 중년기 위기, 삶의 의미, 스트레스 대처, 위기 개입, 심리적 안녕감, 삶의 질

Abstract Mid-life is a period of transition and crisis in human development. A multidimensional approach is needed to understand the meaning of the mid-life crisis. In order to understand the crisis of middle age, it is required to understand the psychological aspects of individuals, behavioral and social aspects. Jung referred to the middle age as the period of individuation. In other words, it is a process of stabilizing and integrating several individuals with fragmented personalities. The discovery of the meaning in life in middle age relates to the meaning of existence and to become a true community member through understanding of others and oneself. The sense of crisis in middle age has a deep correlation with the meaning in life, and the sense of crisis in middle age can be lowered through the meaning of life. However, in the process of discovering the meaning in life, adaptation to family and social crises and coping with stress will be important factors.

Key Words : Mid-Life Crisis, Meaning in Life, Stress Coping, Crisis Intervention, Psychological Well-Being, Quality of Life

1. 서론

중년이 흔들리고 있다. 중년기는 인생주기의 필연적 시기이며 다른 발달단계에 비해 경제적으로나 사회적으로 안정된 시기이다. 그러나 개인적으로는 노화로 인한 신체·심리의 변화가 나타나며, 가족·사회적으로는 책임과 기대감을 달성해야 하는 막중함으로 신체적·정신적 피로가 누적되고 있다[1].

김명자[2]는 건강한 중년을 맞이하기 위해서는 과거 삶에 대한 조망과 미래 다가올 삶에 대한 계획이 함께 이루어지면서 안정과 평안함을 경험해야 하지만, 현실은 후회감, 실망감, 초조함, 허탈감, 박탈감 등 총체적으로 부정적인 감정을 경험하며 중년기 위기에 놓여 있다고 했다. 다시 말해, 중년기는 종합적인 자기상을 재구성하

*Corresponding Author : Na-Rae Bae(victory0302@kycu.ac.kr)
Received March 25, 2022 Revised May 3, 2022
Accepted May 20, 2022 Published May 28, 2022

는 시기로, 청소년기에 우리가 자신에게 던졌던 질문인 '나는 누구인가'에 대한 균형 있는 답을 내리며, 지나온 삶과 앞으로의 삶의 가치를 통합하며 심리적 위기를 극복해야 하는 시기라 할 수 있다. 그러나 중년기의 시기는 체력의 저하가 나타나고, 스스로에게 남은 삶이 많지 않다라는 것에 대한 초조감, 꾸준히 해왔던 자신의 일에 대한 한계, 노화와 죽음으로 향해감에 따른 불안감 등 복합적인 심신의 부정적 변화가 나타나며, 큰 질병의 경험, 자녀의 결혼과 자립, 노화 속에 계신 부모님에 대한 걱정과 적응 등 쓰나미와 같은 생활의 변화를 경험하며 중년들은 실존적 공허와 자아정체감 위기를 경험하게 된다[3].

성숙한 중년, 건강한 중년을 맞이하기 위해 무엇을 해야 하는가? 인생 전반의 균형과 통합, 감정 조절 및 생활환경 제어 능력을 향상 시켜야 하며, 고유한 자신만의 삶의 의미를 발견하는 것이 필요하다. 삶의 의미는 살아가는 존재 이유이며, 어떠한 상황 속에서 스스로를 안전하게 보호할 수 있는 충격흡수장치와도 같고[4], 삶의 방식이나 생활방식 및 행동양식의 철학과 가치를 가지게 하는 원동력이다[5]. 그렇다면 중년기 삶의 의미는 어떤 가치가 있는가? 이미 친숙해왔던 것들과 그렇지 못한 것들에 대한 조화와 통합을 이루는 것이 필요하며, 이는 곧 건강한 삶으로 진행하는 것으로 중년의 정신건강을 유지하는데 중요한 의미가 있다[6].

본 연구는 중년기에 경험하는 다양한 위기를 효과적으로 대처하고 자신만의 각자 고유한 삶의 의미를 발견하며 실존적 공허감에서 벗어나 활기찬 중년을 살아가도록 중요한 방향점을 제시하고자 하는 것이 의의라 할 수 있다. 아울러 중년들 스스로 자신의 삶을 긍정적으로 평가하고 인정 및 수용할 수 있도록 해야 하며, 사회관계 속에서는 원활한 대인관계가 이루어지도록 해야 한다. 이를 위해 본 연구는 중년기 위기와 삶의 의미의 정의, 중년기 위기와 삶의 의미에 관한 이론의 심층적 문헌 고찰을 통해 중년기 연구를 위한 기초자료를 제시하고자 하며, 활기찬 중년의 삶을 계획하고 자아성찰의 계획을 세우는 초석이 될 수 있을 것이다.

2. 본론

2.1 중년기 위기

중년기 위기론은 인생주기 중 중년의 시기에 찾아오는 보편적인 현상으로 1970년대 Riegel[7,8]이 체계적인 이론을 발표하면서 관심이 집중되었다. Riegel[8]은 중년기를 인생의 전환기라고 설명하며 혼돈과 갈등의 시기라고 하였다. Levinson[9]등 은 40세~45세에 나타나는 인생 전반에 대한 질문과 자신과 다른 사람에 대해 재조명하고 스스로의 삶을 재평가하는 경험을 하며 이러한 과정에서 개인은 혼란과 갈등, 절망, 무력감 등 정서적인 고통을 느낀다고 하였다. Gould[10,11]는 기존에 가지고 있던 가치들에 대해 정면으로 맞서는 시기라고 설명하였으며, 김애순[7]은 개인의 인생 중반에 경험하게 되는 삶에 대한 재평가 및 재조명 시기로 삶의 의미와 실존적 존재로서의 의미를 깨닫는 시기라 하였다. 이 시기를 중년의 청소년[12]이라고 표현하기도 한다. Jung[13]은 중년기를 인생의 정오라 칭하며, 인간으로서 내적성숙을 위한 심리적 변화를 시작하는 시기로, 외부로 쏟았던 에너지를 자신의 내부로 돌리며 자신의 실체를 깨닫게 되면서 위기와 극복을 배워간다고 하였다. 이를 개별화과정(Individuation)이라 한다.

중년기는 어느 시기를 말하는가에 대해 논의해보겠다. 중년기는 인생주기상 청년기와 노년기 사이의 단계를 이르는 말[14]로 학자마다 시기의 구분은 다소 차이가 있다. Jung[13]은 중년을 40세 전후로 보았고, Havighurst[15]는 40세∼60세, Erikson[16]은 40세∼60세, Neurgarten[17]은 40세∼70세를 중년기로 규정하였다. Levinson[9]은 중년기를 중년전환기(40세∼45세), 중년입문기(45세∼50세), 50대전환기(50세∼55세), 중년절정기(55세∼60세)로 구분하였다. 국내 연구에서는 김재은[18]은 40세∼60세, 김명자[2]는 40세∼59세, 김종서[19]는 성인전기(25세∼35세)와 성인후기(35세∼60세)로 나누었다. 김애순[7]은 신체적 연령만으로 중년을 구분 짓는 데는 한계가 있으며 사회적 연령을 연결해서 인생주기와 함께 고려해야 할 것이라는 의견을 내놓았다. 국내외 선행연구를 바탕으로 최근 연구들에서는 중년기를 40세∼59세로 설정한 연구들이 다수 파악되었다[2,3,5,7,18,20,21].

중년기 위기감에 대한 선행연구를 살펴보면, 신체적, 정서적, 경제적, 사회적 다양한 요인들이 영향을 미치고 있는데, 김명자[2]는 성별, 건강, 종교, 자아정체감, 부부관계가 중년기 위기에 영향을 미치는 요인이라 하였고, 정영미[5]는 생활만족도, 종교, 대처행동, 자아존중감, 우울, 경제상태가 영향을 미치며, 변외진[3]은 사회적

지지와 내적 가족체계가 중년기 위기에 영향을 미치는 요인이라 설명하며, 안호원[20]은 세분화된 정서적 요인이 중년기 위기감에 영향을 미친다고 하였다. 이러한 연구 결과들을 종합해 볼 때, 중년기 위기감에 영향을 미치는 요인은 다양할 수 있음을 시사한다.

2.2 삶의 의미

사람들은 어떤 이유로 삶의 의미를 찾으려고 하는가? 우리의 삶에서 의미와 가치를 찾는 것은 스스로를 방어하기 위한 수단이며, 반사작용으로 생사의 갈림길 속 삶에서 살아야 할 의미를 제공한다고 한다[22]. 다시 말해 삶의 의미를 찾는다는 것은 모든 어려운 상황 속에서 개체에게 삶이 가지는 존재 이유를 설명한다고 할 수 있다. 인간에게 존재 이유는 본능적이며, 승화 방안이다[4].

삶의 의미(Meaning in Life)는 인간들이 각자 존재의 본질을 찾고 깨달으며 분석을 통해 밝혀내는 자유의지 과정이자 노력이다[22,23].

삶의 의미 연구는 종교나 철학적 관점으로부터 논의가 시작되었고, 심리학의 실존주의 심리치료를 통해 활발히 진행되었다[24]. Frankl[22]은 로고테라피(Logotherapy) 학파의 창시자로 실존적 의미에 대한 연구를 하였는데, Logos(로고스)는 '의미'를 뜻하는 그리스어이다. Frankl이 창안한 로고테라피는 실존을 찾는 것인데, 실존은 존재 그 자체를 말하기로 하고, 인간의 독특한 존재 방식으로 설명되기도 한다. 그리고 각 개체 존재의 의미를 실존이라고도 하며 각 개인의 삶에서 특별한 의미를 찾아내려는 과정 즉 의미를 찾으려는 의지라고도 하였다.

삶의 의미는 어떻게 깨닫게 되는가? Hermans[25]는 각 개인마다 처한 상황에 대한 외현적 수준과 잠재적 수준에서 삶의 가치를 조직화하고 어떻게 평가하느냐에 따라 삶의 의미는 달라진다고 하였다.

Baumeister[26]는 각 개인이 목적(Purpose), 가치(Value), 효능감(Efficacy), 자기가치감(Self-Worth)이라는 4가지 기본 동기가 충족되면 삶의 의미가 발견 된다고 하였다. Wong[27]은 스스로의 삶의 목표와 가치 추구에 대한 각자의 만족이 충족되었을 때 의미 있는 삶이라고 하였다. Emmons[28]는 삶의 의미는 일의 몰입, 친밀한 대인관계, 영성적인 삶, 봉사하는 삶의 기준을 충분히 만족하였을 때 의미 있는 삶이라고 하였다. Steger, Frazier, Oishi & Kaler[29,30]는 삶의 의미에 대한 동기와 의미발견을 한다면 가치 있는 삶이라고 하였다.

2.3 중년기 위기와 삶의 의미에 관한 이론적 고찰

중년기 위기는 다양한 요인으로 설명될 수 있고, 위기에 직면하여 적응을 시도하며 삶의 의미를 재구성하는 것이 관건이라 할 수 있다. 중년기 위기에 직면한 개인은 위기를 잘 해소한다면 활기차고 성공적인 중년기를 보낼 수 있을 것이며 위기 극복 후 더욱 더 강해지고 성숙해질 수 있으며 자아 통합을 이룰 수 있을 것이다[31]. 본 연구는 중년기 위기의 현상을 이해하고 중년의 행동양식에 따라 결과가 어떻게 다른지를 연구하기 위한 목적을 가지므로 미시적으로 몇 가지 이론적 관점으로 적용하고자 한다.

2.3.1 스트레스 대처이론

스트레스 대처(Stress Coping)이론은 압력이나 물리적 상황에서 오는 에너지인 스트레스의 적응을 위한 통달과 숙달을 설명하는 이론이다[32,33]. 스트레스 대처는 스트레스의 원인적 선행요인과 매개과정(평가와 대처)을 이해하면서 시작된다[34]. Lazarus와 Folkman[35-37]은 개인마다 스트레스 상황의 대처방법은 다르며, 이로 인해 삶의 만족도나 삶의 의미는 달라진다고 하였다. Lazarus와 Folkman[36,38]은 스트레스 대처유형을 다음과 같이 설명하였다. 첫째, 스트레스를 완화하기 위해 전략과 노력을 투입하여 적극적으로 스트레스가 형성되는 상황 조건을 변화시켜 스트레스 원인을 파악하고 스트레스를 줄이기 위한 변화를 모색하는 문제중심대처(Problem-Focused Coping)가 있다. 둘째, 스트레스 상황을 방어하기 위해 회피나 부정 등의 소극적인 전략으로 정서 상태를 적응시키는 정서중심적 대처(Emotion-Focused Coping)이다. Gutmann[39]은 세가지 스트레스 대처방안을 설명하였다. 스스로가 스트레스의 포괄적인 상황을 바로잡고 완화시키려는 능동적 대처방식, 스트레스의 역동적 상황에 수용적 태도로 타협하며 고통을 완화하는 수동적 대처방식, 우연이나 신비에 의해 스트레스 상황을 맡기며 스트레스가 운명적으로 완화되기를 희망하는 신비적 스트레스 대처방식이 있다. Ebata와 Moos[40]는 스트레스에 대한 대응과 적응과정을 설명하며, 적극적 대처방식은 스트레스 원인요인을 차단하기 위해 인지적 모색과 행동적 시도를 하는 것으로 사고방식을 변화시키는 것이다. 회피적 대처방식은 스트레스를 직면하는 것을 두려워하고 회피, 부정하며 최소화하는 인지적 시도를 하는 방식이다.

2.3.2 개인발달이론과 가족생활주기 이론

개인발달이론과 가족생활주기이론은 중년 위기와 삶의 의미를 이해하는데 중요한 도구가 된다[41]. 개인발달이론 중 Erikson[16]에 따르면 각 개인은 그 생활주기 과정 동안 여덟 단계를 거치며 발달한다. 각 단계에서 개인은 '발달'과 '후퇴 혹은 통합, 지체'에 대한 내적 성장 잠재력을 제공하는 특정 발달에 따른 이슈 또는 위기에 직면하며 각 단계에서 성취된 과업 해결 정도는 그 이후의 단계에 영향을 주며 과업 해결이 미비할 경우 이후 발달을 저해한다[41]. Erikson의 모델에서 중년기의 과업은 생산성인데, 인생 발달단계에서 한 세대가 다음 단계 세대에게 전해줄 문화와 사회질서 방향을 알려주어 살아갈 기초를 구축하는 것을 의미하며, 가족을 보호하고 사회생활에서 적극적으로 대처하며 가족에 대한 책임과 사회에 대한 책임을 감당하는 것으로 생산성을 발휘한다. 그러나 심리적으로 결핍되어 자신이 생각했던 목표를 달성하지 못하고 사회에서도 구체적인 의미를 찾지 못한 채 스스로가 사회와 가정에 기여를 하지 못했다고 느낄 때 침체를 경험하게 된다[42].

Duvall[43]은 가족생활주기이론에서 인생 단계를 설명하면서 중년기는 가족의 생활주기에 있어서 자녀를 독립시키며 부부가 서로를 바라보는 시기라 하였다. 중년기의 과업은 결혼생활을 재정립하고 자녀의 결혼 및 손자녀 맞이하기, 자신의 부모님의 노화 다루기를 해야 한다는 것이다.

개인발달이론과 가족생활주기이론은 중년기 개인들이 겪게 되는 기회와 도전 그리고 환경의 다양한 자원을 잘 활용해야 한다는 깊은 의미를 전달하고 있다. 그들은 중년기라는 시기에 고통과 좌절, 곤란, 박탈을 경험하게 되지만 그들 스스로가 제어하고 위기 반응에 대한 회복의 잠재력을 가지고 내적 통합을 유지하려는 능력을 발휘해야 한다는 것을 피력하고 있다.

2.3.3 학습이론

많은 학습이론가들은 정보가 투입된 과정을 강조하면서 인지적 접근법을 이용하여 중년기 위기 대처와 효과적인 전략에 관한 연구를 했다[31]. Taplin[44]은 위기에 노출된 개인은 신체적·심리적 부담으로 인해 사고, 인지, 기억, 평가 그리고 삶의 의미를 평가하는 과정에 어려움을 겪고 있다고 했다. 따라서 새로운 인지패턴을 형성하며 대처전략을 계획하고 선택하는 능력을 개발하는데 새로운 역동과 정보가 필요하다. 재구성된 행동수정 전략은 위기를 극복한 후에도 각 개인에게 매우 유용한 도움이 될 것이다. 행동수정이론가들의 위기상황에 전반적인 접근법은 행동을 수정하는 것이라 설명하며, 역기능으로 손상된 행동을 없애고 새롭고 건설적인 학습을 하게 하는 것이 필요하다고 한다. 그리고 고통을 유발시키는 활동은 줄이고 위기를 대처하는 더욱더 효과적인 방법을 학습하게 하는 것이 필요하다는 것이다[45].

3. 결론

우리나라에서 중년기 위기와 그들의 삶의 의미를 찾는 연구의 필요와 중요성이 커지게 된 시점에서 성공적인 중년기를 맞이 하기 위한 방안을 고려하는 연구가 시작되었다. 사람들은 중년을 인생의 전성기로 보는 이도 있고, 인생의 쇠퇴기로 보는 사람이 있다[42]. 중년기는 인간발달 과정 중 전환의 시기[8]이며 위기의 시기이다. 중년기 위기의 의미를 이해하기 위해서는 다차원적인 접근이 필요하다. 즉 중년의 심리적 측면, 행동·사회적 측면의 이해가 요청된다.

Jung[13]은 중년기를 개성화라는 용어로 설명하며 파편화된 성격의 여러 개체를 안정화 시키고 통합하는 과정이라 하였다. 중년의 시기에 삶의 의미 발견은 타인과 자신을 이해하는 것이며, 진정한 공동체 일원이 되는 과정임과 동시에 실존의 의미와 관련된다는 것이다. 다시 말해 중년기 위기감은 삶의 의미와 높은 상관관계를 가지며 삶의 의미를 통해 중년의 위기감을 낮추었다. 다만, 삶의 의미를 발견하는 과정에서 가족 및 사회적 위기 상황에 대한 적응, 스트레스 사건을 어떻게 대처할 것인가는 중요한 요인이 될 것이다.

본 연구는 활기찬 중년의 삶을 계획하고 자아성찰 할 수 있는 계획을 위한 기초자료를 제시하고자 중년기 위기와 삶의 의미 개념 정리, 다양한 이론의 고찰을 하였으며, 해당 기초연구를 통해 중년기의 삶의 의미에 관한 학문적 발전 가능성과 방향성을 위한 심도 있는 연구의 작은 걸음을 하였다는데 의의가 있다. 또한 우리 사회에 중년기의 건강성을 도모하기 위해 지속적으로 연구가 이어짐이 필요하다는 것을 제시하며 연구를 마무리 짓고자 한다.

REFERENCES

[1] H.H.Shin.(2018.2.25.). *Shaking middle age, is it a common phenomenon in all countries?*. Hankyoreh. https://www.hani.co.kr/arti/economy/economy_general/833543.html

[2] M. C. Kim. (1989). *A Study on Midlife Crisis and Related Variables*. Doctoral Dissertation. Ewha Women University, Seoul.

[3] W. J. Byeon & C. K. Kim. (2007). Effects of Depression, The sense of crisis, Self-differentiation, Social Support, Internal Family Systems on Ego-Identity of Middle-aged Women. *Journal of the Korean Psychological Association, 12(3),* 2550276. DOI : 10.18205/kpa.2007.12.3.001

[4] N. R. Bae. (2022). Exploring COVID-19 and Meaning in Life. *Journal of the Korea Convergence Society, 13(4),* 315-320. DOI : 10.15207/JKCS.2022.13.04.315

[5] Y. M. Jung. (2011). Factors Influencing Meaning in Life among the Middle-aged. *The Journal of Korean Academic Society of Adult Nursing, 23(3),* 209-220. UCI : G704-000678.2011.23.3.007

[6] H. K. Chang & J. N. Sohn. (2017). Factors related to Meaning of life in middle adults. *Multimedia Journal of Convergence of Arts, Humanities and Society, 7(7),* 609-621. DOI : 10.35873/ajmahs.2017.7.7.057

[7] A. S. Kim & J. Yoon. (1993). The Timing and the Effects of Social-Economic Variables on Mid-Life Crisis. *Korean Gerontology, 13(1),* 1-16.

[8] K. F. Riegel. (1976). The dialectics of human development. *American Psychologist, 31(10)*, 689-700.

[9] D. J. Levinson, C. N. Darrow, E. B. Klein, M. L. Levinson & B. McKee. (1978). T*he seasons of men's life*. New. York : Knopf.

[10] R. L. Gould, (1972). The phases of adult life : A study in developmental psychology. A*merican Journal of Psychiatry, 29,* 521-531.

[11] R. L. Gould. (1978). *Iransformations: Growth and change in ad t life*. New York : Simon & Schuster.

[12] G. Vaillant. (1977). *Adaptation to life*. Boston : Little Brown.

[13] C. Jung. (1988). *Two Essays on Analytical Psychology*, New York : New York World.

[14] E. M. Kim & H. S. Lee. (2021). Midlife Crisis Analysis of Characters in the Movie "The Perfect Other" - Focusing on Carl Jung's Analytical Psychology. *Culture and Convergence, 43(6),* 343-371. DOI : 10.33645/cnc.2021.06.43.6.343

[15] R. L. Havighurst. (1972). *Developmental Tasks and Education,* New. York : David Mckay.

[16] E. H. Erikson. (1963). *Childhood and Society,* New. York : North and Co.

[17] B. L. Neugarten. (1979). Time, Age, and the Life Cycle. *The American Journal of Psychiatry, 136(6),* 887-894.

[18] J. E. Kim. (1983). *The Psychology of the Korean family*. Seoul: Ewha Women's University Press.

[19] J. S. Kim, J. G. Nam, J. W. Jung & Y. H. Lee. (1982). A Study on Establishment of Lifelong Education System in Korea. *Research Papers, 82,* 173-193.

[20] H. W. Ahn & E. S. Joo. (2021). The Effect of Focusing Manner on Mid-Life Crisis in Middle-Aged Men. *Exchange Analysis Counseling Research, 11(1),* 93-116. DOI : 10.35476/taca.2021.11

[21] E. Y. Lee & E. J. Wang. (2017). Development and Validation of the Korean Mid-life Crisis Scale. *Korean Journal Of Counseling And Psychotherapy, 29(2),* 481-503.

[22] V. E. Frankl. (1959). *Man's Search for Meaning: An Introduction to Logotherapy*. Boston, MA:Beacon Press.

[23] S. Y. Park & S. M. Kwon. (2012). A theoretical review with clinical implications for the meaning in life. *Korean Journal of Psychology: General, 31(3),* 741-768.

[24] S. H. Chae. (2017). *A Meta-Analysis on Variables Related to the Meaning in Life*. Doctoral dissertation. Kyungpook National University, Daegu.

[25] H. J. Herman. (1989). The meaning of life as an organized process. *Psychotherapy:Theory, Research, Practice, Training*, *26(1)*, 11-22.

[26] R. F. Baumeister. (1991). *Meaning of life*. New York: Guilford Press.

[27] P. T. P. Wong. (1998).Meaning-Centered Counseling. In P.T.P. Wong&P.S.Fry(Eds.), *The human quest for meaning: A handbook of psychological research and clinical applications*, Marwah, MJ:Erlbaum

[28] R. A. Emmons. (2003). Personal goals, life

meaning, and virtue: Wellsprings of a positive life. In C.L.M.Keyes&J.Haidt(Eds),Flourishing:Positive psychology and the life well-lived. Washington, DC:American Psychological Association.

[29] T. S. Yoon. (2016). *The Influence of Stress Coping on Psychological Well-Being:The Mediating Effect of Meaning in Life*. Master's Degree. Ajou University, Seoul.

[30] M. F. Steger, P. Frazier, S. Oishi & M. Kaler. (2006). The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life, *Journal of Counseling Psychology, 53(1)*, 80-93.

[31] K. T. Kim. (1995). *Crisis intervention theory*. Seoul: Daewangsa.

[32] S. H. Shin. (2017). *Study on the Stress Theory and the Coping Method*. Master's Degree. Daejin University, Gyeonggido.

[33] R. W. White. (1974). Strategies of adaptation: an attempt at systematic description. In G.V.Coelho, D.A.Hamburg&J.E.Adams(Eds.). *Coping and adaptation*.New York: Basic Books.

[34] T. H. Yum & H. T. Won. (1993). Stress and Direct Coping. *The Korean journal of stress research, (1)*, 103-111.

[35] S. Folkman & R. S. Lazarus. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, *21(3)*, 2019-239.

[36] S. Folkman & R. S. Lazarus. (1985). If it changes it must be process: study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personnality and Social Psychology*, *48(1)*, 150-170.

[37] S. Folkman, R. S. Lazarus, R. J. Gruen & A. DeLongis. (1986). Appraisal coping, health status, and psychological symptoms. *Journal of Personnality and Social Psychology*, *50(3)*, 571-579.

[38] C. L. Park & S. Folkman. (1997). Meaning in the context of stress and coping. *Review of General Psychology, 1(2)*, 115-144.

[39] D. L. Gutmann. (1967). *An exploration of ego configuration in middle a later life*. New York: Academic Press.

[40] A. T Ebata & R. H. Moos. (1991). Coping and adjustment in distressed and healthy adolescents. *Journal of Applied Development Psychology*, *12*, 33-54.

[41] H. J. Jung & H. S. Lee. (2001). *Family Therapy*. Seoul : Hawoo.

[42] J. B. Lee & N. R. Jeon. (2007). Human behavior and social environment. Seoul : Hakhyeonsa.

[43] E. Duvall. (1962). Family development. Philadelphia, PA : Lippincott.

[44] J. R. Taplin. (1971). Crisis Theory : Critique and Reformulation. *Community Mental Health Journal, 7(3)*, 13-23.

[45] R. D. Carter & R. B. Stuart. (1970). Behavior Modification Theory and Practice : a Reply. *Social work, 15(1)*, 37-50.

배 나 래(Na-Rae Bae) [정회원]

· 2010년 8월 : 중앙대학교 사회복지학과(사회복지학석사)
· 2007년 2월 : 대구대학교 가족복지학과(사회복지학박사)
· 2021년 2월 : 고려대학교 사회복지학과(사회복지학박사수료)
· 2012년 3월 ~ 현재 : 건양사이버대학교 사회복지학과 부교수
· 관심분야 : 사회복지, 문화복지, 문화복지융합
· E-Mail : victory0302@kycu.ac.kr