

중년의 의미 연구

안동화

어린이재단 서울2지역 본부 대리

Research on the meaning of middle age

Dong-Hwa Aan

Children's Foundation Seoul 2 Regional Headquarters

요약 본 연구의 목적은 안정적이고 행복한 중장년기를 유지하며 성숙해지는 전략을 개발하기 위한 기초 자료를 제공하는 것이다. 우리는 중장년기 동안 행복한 삶을 원한다. 그러나 대부분의 중장년기는 자기조절의 연속이며, 삶 전반에 걸쳐 균형과 통합을 유지하고 감정을 조절하고 생활환경을 효과적으로 조절하기 위해 스트레스 대처 기술을 배우며 살아가고 있다. 중장년기에서 겪는 위기를 효과적으로 대처하고, 자신만의 고유한 삶의 의미를 발견하고 추구하여 행복과 불행 사이에서 어려움을 겪지 않고, 안정되고 활기찬 중장년기를 누릴 수 있도록, 지속적으로 삶의 의미에 관한 핵심 자료를 제시하는 것이 이 연구의 목적이다.

주제어 : 중장년, 성숙, 자기조절, 삶의 의미, 대처방법

Abstract The purpose of this study is to provide basic data for developing strategies to maintain a stable and happy middle-aged and mature years. We want a happy life during middle and old age. However, most middle-aged and older adults are a continuous process of self-regulation, learning stress coping skills to maintain balance and integration throughout their lives, control their emotions, and effectively regulate their living environments. To effectively cope with the crises experienced in middle and old age, to discover and pursue one's own unique meaning in life, and to enjoy a stable and vibrant middle and old age without experiencing difficulties between happiness and unhappiness, we continuously learn the core of the meaning of life. The purpose of this study is to present data.

Key Words : Middle-aged, maturity, self-regulation, meaning of life, coping methods

1. 서론

본 연구의 목적은 안정적이고 행복한 중장년기를 유지하며 성숙해지는 전략을 개발하기 위한 기초 자료를 제공하는 것이다. 우리는 중장년기 동안 행복한 삶을 원한다. 그러나 대부분의 중장년기는 자기조절의 연속이며, 삶 전반에 걸쳐 균형과 통합을 유지하고 감정을 조절하고 생활환경을 효과적으로 조절하기 위해 스트레스 대처 기술을 배우며 살아가고 있다[1].

중장년기에서 겪는 위기를 효과적으로 대처하고, 자신만의 고유한 삶의 의미를 발견하고 추구하여 행복과

불행 사이에서 어려움을 겪지 않고, 안정되고 활기찬 중장년기를 누릴 수 있도록, 지속적으로 삶의 의미에 관한 핵심 자료를 제시하는 것이 이 연구의 목적이다[2,3].

중년기 위기에 관해 최초 연구자는 1933년 칼 구스타프 융(Carl Gustav Jung)이다[3]. 융은 우리의 삶을 태양의 행로와 비유하며, 청년기를 아침, 중년기를 정오, 노년기를 밤으로 묘사하며 중년기의 위기는 관심 초점의 변화로 인해 발생한다고 설명했다. 인생의 처음 단계에서는 사회에 나가서 일정한 직업을 가지고 최선을 다하며 자신의 역할을 수행하고 삶의 의미를 찾는 것이 중

*Corresponding Author : Dong-Hwa Aan(party0n@naver.com)

요했다면, 중장년기에 이르면 의미를 추구하고 내적 성장과 자기 발견, 개성화, 전체성에 집중하여 내적 소명에 부응해야 한다는 것이다[4-7].

용이 언급한 '중년은 위기의 시기다'라는 의미는 생애주기 상에서 중년이 외부 환경에서 의미를 찾던 중심을 내면 세계로 옮기지 못하고 여전히 외부 세계에 주의를 기울이며, 자신에게도 주의를 기울이는 것을 두려워하는 시기를 의미한다. 이것은 성숙과 지혜에 대한 정신적 에너지가 부적절하게 변화할 때 발생한다고 보는 것이다[8-10].

중장년기는 심한 변동기에 처해 있지만 인간 생애주기에서 자연스러운 한 단계를 밟고 있는 시기이다. 이 시기를 보다 정확히 이해하고, 중장년들이 직면하는 심리적 위기를 극복하는 데 도움을 주며 내적 통합을 모색하여 중장년기 삶을 효과적으로 관리하고 성공적으로 살아갈 수 있는 조건을 연구하기 위해 시작하게 되었다[11-14].

우리나라의 중장년층의 삶의 만족도를 고려할 때, 기술의 급진적인 발전과 경제적인 성취를 고려해도 사회적 성장에 비해 그 수준이 높지 않다는 사실을 알 수 있다[15]. 대한민국의 가정과 사회는 중장년층에게 성숙하고 책임감 있는 역할을 요구하고 있으며, 중장년층은 이러한 기대에 부응하기 위해 사회적이고 가족적으로 다양한 변화에 직면하고 있다. 용의 말대로 중장년기는 변화와 성숙의 시기로, 방향을 다시 정립해야 하는 때이다. 그러나 아직까지 중장년들은 인생 전반의 과제를 감당하기에 여전히 어려움을 겪고 있다[16-24].

대한민국의 중장년들은 나이가 들면서 자연스럽게 인생 초기에 추구했던 성공이나 성취 중심의 삶을 유지하기 어려워졌음을 자각하고 있다. 그러므로 중장년기를 보다 즐겁고 건강하게 살아가는 방법을 고민해보는 것이 필요하며, 이러한 고민을 이론적으로나 실증적으로 규명하는 작업은 매우 의미 있는 일로 여겨진다[25-28].

그러므로 본 연구는 중장년층의 위기 상황을 평가하고 정책적인 결론을 도출하며, 중장년기 위기를 성장과 성숙으로 바꿀 수 있도록 종합적으로 분석하여, 중장년을 위한 포괄적인 사회 정책 방향을 제시하는 것을 목표로 한다.

2. 본 론

중년(中年) 또는 중장년은 인간의 인생에서 청년 또는 장년(壯年)에서 노년 사이의 단계를 지칭하는 용어이다. 중년의 나이 범위는 문화와 시대에 따라 다르게 정의된다. 대한민국 정부는 사회적 역할과 책임의 변화를 반영하고, 사회정책대상을 구분하기 위해 중년(中年)과 장년(長年)을 나누고 있다[29].

중년을 40 - 49세로, 장년을 50 - 64세로 정의하고 있으며, 65세 이상을 노년으로 간주한다. 반면 영어권에서는 일반적으로 45-65세를 중년으로 분류한다. 중년기는 성인 생애 주기 중 하나이다. 아동기나 청소년기, 노년기와 같이 법적으로 명확한 기준이 없다[30-31].

중년기를 사전적으로 정의하면, '장년(壯年)'과 '중년(中年)'을 아우르는 용어로 '장년'은 30-40세 사이로 생애의 활동이 활발한 시기를 의미하며, '중년'은 40세를 앞둔 50세까지의 나이로 정의한다[32-34].

중년 발달이론상으로 정의하면 단계이론으로 설명할 수 있는데, 이는 인간이 출생부터 성장 및 발달을 거쳐 죽음까지 특정한 순서대로 진행되는 일련의 변화 단계를 설명하는 이론으로 단계이론의 대표적 학자로는 Erikson(1963)과 Levinson(1978)이 있다[35]. 이들은 중년기를 35세-65세로 정의하였다. Levinson(1978)은 인생의 발달단계를 사계절로 나누면서 '성인 초기(17-45세)'를 여름으로 설명하면서 '중년기(40-65세)'를 가을로 설명하였고, '성인 후기(60세 이상)'를 겨울로 크게 구분했다. 선행연구에서 중·장년기는 대체로 30대 중반부터 60대 후반까지 폭넓게 바라보고 있다[36-37].

행정기관이나 법에서의 '중·장년기' 나누는 기준도 있다. '중·장년층행정 통계조사'에서는 '중·장년기'를 만 30-64세로 규정하였고[37-38], 고용노동부[25]는 중·장년을 만 40세 이상으로 규정하고 있으며, 장년 고용 종합대책[39]에서는 '장년'을 45-64세로 규정하였다. 법에서는 중·장년에 대한 정의가 없으므로, 중·장년기 이전인 청년과 중·장년기 이후인 노인에 대한 정의를 알아보면, '청년'은 19세 이상 34세 이하로 규정하고(청년기본법 제3조 1항, 시행 2022. 2. 18.) '노인'은 65세 이상으로 명시하고 있다(노인복지법 제1조의 2, 시행 2022. 3. 22.). 이에 중·장년기는 청년과 노인의 중간인 35세 이상 64세 이하라 할 수 있다. 행정상을 종합하면 중·장년기를 청년과 노인의 중간기간으로 30대부터 60대까지로 폭넓고 다양하게 보고 있다. 본 연구에서는 연

령 기준이 비교적 명확한 「청년기본법」과 「노인복지법」에 근거하여 중·장년기를 30세 이상 64세 이하인 사람으로 규정하고자 한다[40].

3. 결론

발달이론을 연구하는 학자들의 중년기 연구의 관심과 중년기의 구분을 살펴보면 다음과 같다. 인간의 삶을 크게 다섯 단계로 나눈다, 이 단계들은 아동기, 청소년기, 성인기, 중년기, 그리고 노년기인데, 이렇게 다섯 단계로 나누는 것은 사람이 태어나서부터 죽을 때까지의 여정을 이해하기 위해서이며 20세기 중반까지 학자들은 이 중에서 특히 아동기에 관심을 많이 가졌다 즉, 그들은 어린 시절이 사람의 발달에 어떻게 중요한 영향을 미치는지 연구하는 데 집중했던 것이다. 20세기 중반 이후, 인간 발달에 대한 학문적 관심이 크게 변화하였습니다. 이전까지는 인간 발달이 주로 인생 초기에 집중된다고 여겨졌으나, 이후 인생주기 이론이 등장하면서 인간의 발달이 생애 전반에 걸쳐 지속적으로 이루어진다는 관점이 강조되기 시작했다. 이로 인해 중년기, 즉 인생의 중간 단계에 대한 연구가 활발해졌다. 사회복지학의 관점에서 볼 때, 이러한 변화는 중년기에 대한 새로운 이해와 접근 방식을 필요로 하며, 중년기는 단순히 생애의 중간 단계를 넘어서 개인의 발달, 사회적 상호작용, 그리고 심리적 복지의 중요한 시기로 인식되어야 한다 이 시기에 대한 심도 있는 연구와 이해는 사회복지 정책과 프로그램을 통해 중장년층의 삶의 질을 향상시키는 데 기여할 수 있다. 중년기는 사람의 삶에서 매우 중요한 시기이며, 이 시기는 사람들이 생물학적으로, 사회적으로 그리고 직업적으로 큰 변화를 겪는 때이며, 중년기에 사람들은 자신의 숨겨진 능력을 발휘하고, 새로운 변화와 성장에 도전할 수 있다. 이 시기는 인생에서 독특한 의미와 중요성을 갖는다.

또한, 중년기의 사람들은 종종 노부모와 어른이 된 자녀 사이에 위치해 있어 이들은 사회적이고 직업적인 삶에서 인간 관계, 사회적, 경제적 지위가 정점에 달하는 경험을 하기도 한다. 그러나 이와 동시에, 그들은 많은 의무와 책임을 지고 있는 중요한 시기를 보내고 있다고 할 수 있다.

중년기는 일반적으로 청년기와 노년기 사이의 시기로 여겨진다. 사람의 성장과 발달은 계속해서 변하는 과정인데, 이는 개인의 내부 변화와 주변 환경이 서로 영향

을 주고받으며 일어나는 것이에요. 그래서 중년기라는 시기를 정확히 구분하는 것은 조금 어렵다[41]. 학자들마다 의견을 달리하고 그 정의 또한 일치되지 않고 있다. 특히 중년기를 정의 함에 있어 시각차이가 있고 정의간의 다양한 의견들을 제시하고 있다. 그러나 일반적으로 첫째, 가족생활주기만을 대표로 참고하는 방법, 둘째, 가족생활주기와 연령집단 동시에 참고하는 방법, 셋째, 나이 만을 삼는 방법 등 이 세 가지 측정방법이 대체적으로 사용되고 있다. 먼저, 가족생활주기만을 주요한 측정으로 해석하는 부분이다. 이것은 나이가 아닌 가족생활과 가구관계의 변화 및 가족생활속의 자녀 독립 등의 현상을 감안해서 가족 중 중장년을 구분하는 방법이라 할수 있다[42].

Borland(1978)은 중년기를 가족주기를 기준으로 정의했는데. 이에 따르면, 중년기는 자녀가 독립하기 시작하는 시점부터 은퇴할 때까지의 기간을 말하며 이 시기는 보통 세 부분으로 나뉜다. 첫째, '진수기'는 자녀가 집을 떠나 시작하는 새로운 생활 단계를 의미한다. 둘째, '빈보금자리기'는 자녀가 모두 집을 떠난 후 부모가 겪는 단계를 말하며, 셋째, '탈부모기'는 자녀가 독립한 후 부모가 새로운 삶의 단계로 넘어가는 시기를 가리킨다. Borland는 이 시기를 중년기로 구분한 이유가 성인 발달이 단순히 나이와 관련된 것이 아니라 자녀의 성장과 같은 사회적인 사건들과 관련이 있다고 봤기 때문이다. 이는 자녀와의 관계 변화, 청소년 자녀와의 문제, 직업상의 경력 한계 등과 같은 사회적 연령과 관련된 사건들을 포함한다[43]. 가족생활주기와 연령을 함께 고려하는 방법은 사람들의 사회적이고 심리적인 발달이 특정 나이에 일어난다고 보는 것을 기반으로 한다. 이 방식에서는 단순히 나이(생활연령)만 아니라, 사람의 심리적 나이(심리적 연령)와 몸의 나이(생물학적 연령)도 함께 고려한다. 예를 들어, 실제 나이가 50세인 사람이라도 그 사람의 심리적 상태나 건강 상태에 따라 실제 나이보다 젊게 또는 늙게 느껴질 수 있다. 이 방법은 사람의 전체적인 상태를 더 잘 이해하기 위해 여러 가지 나이 관련 요소들을 고려한다. 이 측정법은 중년기를 구분할때, 나이를 40-59세에 포함되며, 가족생활주기는 제일 나중에 태어난 자녀가 중학교이상에 다니는 중인 경우로 한정하거나[44-47]. 사회적 연령으로는 결혼 후 처음 태어난 자녀의 청소년시기(11-13세)부터 첫자녀의 결혼 및 은퇴까지를 중년의 시기로 말하기도 한다[45].

이 설명방법은 허구적이거나 하나 결혼 이전까지는 부모에 의존하고, 혹은 결혼 후에도 모든 부분을 양가에 의존하는 자녀들을 볼 때 경제적, 정서적으로 부모 의존적인 우리나라의 가족관계 고려할 때 유의미하지 않다고 본다는 것이다.

중년기를 구분하는 또 다른 방법은 사람의 실제 나이만을 기준으로 삼는 것인데 이 방식은 간단하고 널리 사용되며, 특히 남성의 경우 40세 정도가 되면 신체적으로 변화가 많이 일어나기 시작한다는 점을 고려하면 이 방법은 어느 정도 맞는 것으로 볼 수 있다. 여기서 말하는 변화에는 체력 감소, 신체 노화, 건강 상태 악화 등이 포함된다.

그러나 연구자마다 각각 다른 견해를 제안하고 있으며 발달학자에 따라 35-70세까지의 어떤 연령을 시점적으로 중년으로 보느냐는 차이가 있다고 할 수 있다. C.G.Jung은 대체로 40세 전후로 보았고, 발달심리학자 R.J.Havighurst는 45-60세로, E.H.Erikson은 40세-60세까지를 중년으로 규정하였고, Neurgarten과 Gutmann은 40세-70세까지를 중년으로 설명하고 있다. Levinson(1978)은 중년기를 몇단계로 설명하였는데, 중년의 전환기(40세-45세), 중년 입문기(45세-50세), 50대 전환기(50세-55세), 중년의 절정기(55세-60세)의 단계로(4가지)로 구분하며 각각의 시기의 정의를 설명하고 차이를 말하고 있다[23-24].

한국의 중장년기 발달학자들의 선행연구에서는 김재은(1983)이 40세-60세를 중장년기로 설명하였고, 김남순(1986)과 김명자(1989)는 40세-59세를 중장년으로 설명하였다. 김중서 외 3인의 연구에서는 한국인의 생애를 평생 교육적 관점에서 살펴보았는데, 이 연구에서는 한국인의 발달 과정을 전문가들의 평가를 통해 총 7단계로 구분하였는데, 각 단계는 다음과 같다. 유아기(1-6세) 단계는 생후 1세부터 6세까지로, 생애 초기의 발달 단계를 말한다. 아동기(6-12세)는 아이들이 학교에 다니기 시작하고 기본적인 사회적 기술을 배우는 시기이다. 청년전기(12-19세)는 청소년기로, 신체적, 정서적 변화가 활발하게 일어나는 시기이다. 청년후기(19-25세) 이 시기는 청년들이 직업을 찾고, 대학 교육을 받거나 사회생활을 시작하는 단계이다. 성인전기(25-35세) 단계에서는 개인이 직장 생활에 정착하고 가정을 이루는 등의 중요한 생애 이벤트가 일어난다. 성인후기(35-60세)는 중년기에 해당되며, 이 시기는 직장

에서의 성장, 가족의 변화 등을 경험한다. 노년기(60세 이후)는 은퇴와 노화가 시작되는 시기로, 새로운 삶의 단계를 맞이하는 시점이다. 이렇게 각 단계는 한국인의 생애를 이해하고 지원하는 데 중요한 기준을 제공한다 [41-45].

대한민국의 중장년들은 나이가 들면서 젊었을 때 추구했던 성공과 성취 위주의 삶을 유지하는 것이 어렵다는 것을 깨닫고 있다. 따라서, 이 시기를 더 즐겁고 건강하게 보내는 방법을 찾아보는 것이 중요하며, 이런 방법을 이론적이고 실제적으로 탐구하는 일은 중요한 의미를 가진다. 사회복지적으로 보면, 이는 중장년들이 더 행복하고 만족스러운 삶을 영위할 수 있도록 돕는 것을 의미한다. 이는 공동체 전체의 웰빙과 행복에 기여할 수 있으며, 중장년이 사회의 활동적이고 건강한 구성원으로 남을 수 있도록 지원하는 것이 중요하다고 할 수 있다.

앞으로의 연구는 중장년층의 위기 상황을 평가하고 정책적인 결론을 도출하며, 중장년이 위기를 성장과 성숙으로 바꿀 수 있도록 종합적으로 분석하여, 중장년을 위한 포괄적인 사회 정책 방향을 제시하는 것을 기대해 본다.

REFERENCES

- [1] M. S. Kim & Y. H. Kim. (2019). Effects of combined parental attachment style on children's self-esteem & interpersonal relationship. *Journal of family relations*, 24(1), 81-98. DOI : 10.21321/jfr.24.1.81
- [2] M. H. Lee. (2018). The effect of child, adolescent period's father-child relationship on interpersonal problems among married women : The mediating role of impaired objective self and emotional regulation difficulties. *Journal of family relations*, 23(1), 97-120. DOI : 10.21321/jfr.23.1.97
- [3] Y. J. Cho. (2021). Effects of Interpersonal Problems on Interpersonal Affect and Interpersonal Relationship Satisfaction among Adults: Moderating Effects of Gender. *Korean Journal Of Counseling And Psychotherapy*, 33(4), 1671-1694.
- [4] G. M. Song & H. H. Park. (2016). Mediating Effects of Mattering on the Relationship between Adult Attachment and Interpersonal Relationship Ability. *The Korean Journal of Human Development*, 23(3), 113.131.

- [5] M. A. Oh & S. B. Kim. (2021). The impact of family support and interpersonal relations on undergraduate students' ego identity. *Culture and Convergence*, 43(3), 873-901.
DOI : 10.33645/cnc.2021.03.43.3.873
- [6] J. H. Hong. (2020). Research Trends in Effects of Adult Attachment on Interpersonal Relationships: An Analysis of Academic Journals in Korea. *Journal of Counseling Education Research*, 3(1), 94-108.
- [7] N. K. Lee. (2019). Narrative Inquiry into Interpersonal Conflict in Nursing Student. *Journal of Narrative and Educational Research*, 17(3), 5-29.
DOI : 10.25051/jner070301.
- [8] E. H. Lee & Y. S. Lee. (2014). Research on Counseling Model Regarding Self-Consciousness Phenomenon and Enneagram Psychological Dynamic. *Enneagram Psychological Dynamic Study*, 1(1), 225-247.
- [9] K. O. Ryu & S. M. Lee. (2015). Enneagram Temperamental Counseling Technique for Youth - Focused on Heart-centered Youth - . *Enneagram Psychological Dynamic Study*. 2(2), 153-176.
- [10] K. O. Ryu. (2015). Application on Youth Counseling Using Self Psychology and Empathy for Each Enneagram Temperaments. *Enneagram Psychological Dynamic Study*, 2(1), 131-149.
- [11] H. M. Lee & W. J. Kim. (2018). Structural Relations of Interpersonal Relationships, Life Satisfaction and Depression among People Living Alone. *Korean Journal of Social Welfare Studies*, 49(3), 147-177.
DOI : 10.16999/kasws.2018.49.3.147
- [12] M. S. Park. (2019). A Case Study of Meditation-Based Enneagram Counseling for ICU New Nurses' Stress on Care of Dying Patients. *Journal of Meditation based Psychological Counseling*, 22, 97-111.
DOI : 10.12972/mpca.20190012
- [13] S. Y. Lee. (2018). A Cases of Enneagram Counselling Strategy Programs. *Journal of Meditation based Psychological Counseling*, 19, 9-23.
DOI : 10.12972/mpca.20180002
- [14] J. S. Park. (2017). Improvement of Interpersonal Relationship through Enneagram Four Noble Truths Counseling Program. *Journal of Meditation based Psychological Counseling*, 18, 20-28.
- [15] S. Y. Cho. (2019). An Autoethnography on the Experience of a Qualitative Researcher as a Social Worker in the Field of Social Work. *Korean Academy of Qualitative Research in Social Welfare*, 13(2), 5-35.
DOI : 10.22867/kaqsw.2019.13.2.5
- [16] J. K. Hong. (2016). A Study on Empathic Understanding for Effective Interpersonal Relationships. *The Korean Journal of Elementary Counseling*, 15, 563-577.
<https://www.earticle.net/Article/A324904>.
- [17] M. J. Lee. (1997). A Study on Interpersonal Relations Promotion Techniques. *Korean Human Reations Review*, 2(1), 1-14.
- [18] I. R. Hwang. (2017). Enneagram and Counseling. *Journal of Enneagram Studies*, 14(2), 7-33.
- [19] I. R. Hwang. (2005). Counseling and Personality Type: A Study on the Application of the Enneagram in Personal Counseling. *Journal of Enneagram Studies*, 2(1), 25-44.
- [20] C. S. Park, I. S. Park & M.Y.Lee & N..R.Bae & S.R. Kim.(2019). *Korea Enneagram Personality Inventory(KEPI)*. Seoul: Korea Enneagram Practice Research Institute.
- [21] N. R. Bae & J. W. Kim. (2021). Study on Experience of Prospective Social Workers Participated in Social Welfare Field Practice during COVID-19 Pandemic. *Journal of the Korea Convergence Society*, 12(11), 301-310.
DOI : 10.15207/JKCS.2021.12.11.301.
- [22] Korea Centers for Disease Control and Prevention.
http://ncov.mohw.go.kr/bdBoardList_Real.do?brdId=1&brdGubun=11&ncvContSeq=&contSeq=&board_id=&gubun=
- [23] COVID-19 Vaccination. <https://ncv.kdca.go.kr/>
- [24] N. R. Bae. (2021). A Study on COVID-19 and Changes in Life. *Journal of the Korea Convergence Society*, 12(12), 281-286.
DOI : 10.15207/JKCS.2021.12.12.281
- [25] N. R. Bae. (2022). A Study on COVID-19 Fear, Vaccine Acceptance, and Quality of Life. *Journal of the Korea Convergence Society*, 13(1), 253-259.
DOI : <https://doi.org/10.15207/JKCS.2022.13.01.253>.
- [26] V. E. Frankl. (1959). *Man's Search for Meaning: An Introduction to Logotherapy*. Boston, MA: Beacon Press.
- [27] T. S. Yoon. (2016). *The Influence of Stress Coping*

- on Psychological Well-Being: The Mediating Effect of Meaning in Life.* Master's Degree. Aju University, Seoul.
- [28] 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.
- [29] R. F. Baumeister. (1991). *Meaning of life.* New York : Guilford Press.
- [30] R. A. Emmons. (2003). Personal goals, life meaning, and virtue: Wellsprings of a positive life.
- [31] H. J. Herman. (1989). The meaning of life as an organized process. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 26(1), 11-22.
- [32] E. Klinger. (1998). The search for meaning in evolutionary perspective and its clinical implications.
- [33] 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.
- [34] P. T. Wong. (1997). Meaning-centered counseling: A cognitive-behavioral approach to logotherapy. In International forum for logotherapy (Vol. 20, pp. 85-94). Viktor Frankl Institute of Logotherapy.
- [35] K. M. Youn. (2018). *The relationship among Uncertainty, Meaning in Life, and Anxiety in Preoperative Cancer Patients.* Master's Degree. Chungbuk University, Cheongju.
- [36] S. H. Chae. (2017). *A Meta-Analysis on Variables Related to the Meaning in Life.* Doctoral dissertation. Kyungpook National University, Daegu.
- [37] 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.
- [38] 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 Personality and Social Psychology*, 48(1), 150-170.
- [39] S. Folkman & R. S. Lazarus, R. J. Gruen & A. DeLongis. (1986). Appraisal coping, health status, and psychological symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(3), 571-579.
- [40] C. L. Park & S. Folkman. (1997). Meaning in the context of stress and coping. *Review of General Psychology*, 1(2), 115-144.
- [41] Y. H. Lee. (2007). *Mental Health Problems.* Seoul: Haghyeonsa.
- [42] S. H. Shin. (2017). *Study on the Stress Theory and the Coping Method.* Master's Degree. Daejin University, Gyeonggido.
- [43] R. W. White. (1974). Strategies of adaptation : an attempt at systematic description.
- [44] D. L. Gutmann. (1967). *An exploration of ego configuration in middle a later life.* New York: Academic Press.
- [45] A. T. Ebata & R. H. Moos. (1991). Coping and adjustment in distressed and healthy adolescents. *Journal of Applied Development Psychology*, 12, 33.-54.
- [46] D. S. Lee. (2015). *The relationship between Exposure to Disaster through the Media, Coping Strategies, and Secondary Traumatization.* Master's Degree. Ewha Womans University, Seoul.
- [47] Y. J. Lee. (2005). Psychological Studies of Crisis From disaster. *Crisisonomy*, 1(1), 85-99.

안 동 화(Dong-Hwa Aan)

[정회원]



- 2009년 2월 : 대구대학교 사회과학 대학 가족복지학과(사회복지학사)
- 2023년 3월 : 중앙대학교 사회복지 대학 사회복지학과(사회복지학 석사 과정)
- 2013년 3월 ~ 현재 : 초록우산 어린이재단 서울 2지역본부 대리

- 관심분야 : 아동복지, 가족복지, 사회복지실천
- E-Mail : party0n@naver.com