

# 선택 · 최적화 · 보상 책략과 중년기 위기감과의 관계

## Selection, Optimization, and Compensation(SOC) as Strategies of Life Management in Mid-life Crisis

고려대학교 대학원 가정학과  
박사과정 엄 세 진  
고려대학교 가정교육학과  
교 수 정 옥 분

Dept. of Home Economics Graduate School, Korea Univ.

*Ph. D. Candidate* : Se-Jin Eom

Dept. of Home Economics College of Education, Korea Univ.

*Professor* : Ock-Boon Chung

### ● 목 차 ●

- |            |             |
|------------|-------------|
| I. 서 론     | IV. 논의 및 결론 |
| II. 연구 방법  | V. 결론 및 제언  |
| III. 연구 결과 | 참고문헌        |

### <Abstract>

This study investigated the relationships among Selection, Optimization, and Compensation(SOC) as strategies of life management in mid-life crisis respect to gender and age. The subjects of this study were 170 females and 182 males at the ages between 40 and 60 living in Seoul. Selection, Optimization, and Compensation(SOC) as strategies of life management were assessed by SOC-questionnaire while mid-life crisis was assessed by Mid-Life Crisis Scale. The data were analyzed using frequencies, percentiles, means, standard deviations, Cronbach's  $\alpha$ , two-way ANOVAs, and Pearson's correlations. Except compensation there was no significant difference in Selection and Optimization as strategies of life management as a function of gender and age. No significant difference was found in mid-life crisis as a function of gender and age. There were significant negative correlations among Selection, Optimization, and Compensation(SOC) as strategies of life management and mid-life crisis except the individuation.

**주제어(Key Words):** 선택 책략(selection), 최적화 책략(optimization), 보상 책략(compensation), 선택 · 최적화 · 보상 책략(SOC), 중년기 위기감(mid-life crisis)

## I. 서론

중년기는 인간발달에서 중요한 시기임에도 불구하고 연구가 활발해 진 것은 최근의 일이다(Borland, 1978). 그동안 중년기 연구가 부진했던 이유는 첫째, 중년기가 인간발달의 초기 단계와는 달리 신체적·심리적인 변화가 표면적으로 두드러지게 나타나지 않아서, 과거의 학자들은 중년기를 안정적이고 변화가 많지 않은 시기로 보았기 때문이다. 즉, 중년기는 개인 스스로 문제를 해결해 나갈 수 있는 원숙한 시기로 인식되었다. 그 결과 중년기 특성에 입각한 별도의 개념과 이론이 등장해야 할 필요성이 대두되지 않았다.

둘째, 인간발달학의 역사적 배경에 그 이유가 있다. 심리학 분야에 지대한 공헌을 한 Tetens(1777), Carus(1808), Quetelet(1842) 등은 이미 오래전에 출생부터 사망에 이르는 전 과정동안 인간발달이 진행된다는 전생애 발달적 견해를 피력한 바 있다(Baltes, 1997, 재인용). 그러나 인간발달은 출생부터 아동기까지만 양적·질적 변화가 활발하게 일어난다는 아동중심적 견해가 20세기 초까지 지배적이었다. 따라서 주로 아동기에 편중된 연구가 주류를 이루면서 그 이후 시기에 대한 연구는 상대적으로 부족했기 때문이다.

서구에서 중년기 연구가 본격적으로 시작된 것은 Jacques(1965)와 Jung(1954)에 의해 '중년기 위기(mid-life crisis)'가 각종 대중매체를 통해 알려지면서부터이다. 우리나라의 경우 80년대 중반에 중년 여성을 대상으로 한 연구(김명자, 1988; 조옥순, 1986)가 있었고, 90년대에는 '위기'를 강조한 중년기 이론이 대중적으로 주목받게 되었다(김애순과 윤진, 1991; 박미석, 1996; 송정아, 1996).

지금까지 중년기에 대한 연구는 두 가지 상반된 방향으로 진행되어 왔다. 먼저 중년기의 신체적·심리적·사회적 변화에 대한 적응의 어려움을 호소하는 중년기 위기 연구(김명자, 1991; 김애순, 1993; 송정아, 1996; Jacques, 1965; Levinson et al, 1978; Rubin, 1980; Willis & Shaie, 1986)와, 다른 발달단계와 마찬가지로 중년기도 나름대로의 발달과정과 도

전이 있는 인생의 한 단계로 보는 중년기 전환 연구가 있다(Clausen, 1976; Cooper, 1977; Costa & McCrae, 1978; Neugarten, 1979; Voydanoff, 1987).

결국 중년기에 나타나는 여러 가지 변화, 즉 자녀의 독립, 직업생활의 변화, 노화에 따른 생리적·심리적 변화에 따른 적응을 어떻게 하느냐에 따라 중년기를 긍정적 혹은 부정적으로 볼 수 있다(정옥분, 2000). 그리고 중년기 적응의 문제는 비단 중년기에 속한 자기 자신에게만 영향을 미치는 것이 아니다. 이는 가족관계 측면에서 중년세대를 부모로 둔 자녀와 중년세대를 자녀로 둔 노부모의 삶에도 직·간접적으로 영향을 준다. 따라서 중년기의 적응은 자신의 문제이기도 하지만 나아가 자신을 둘러싸고 있는 여러 구성원에게까지 영향을 미칠 수 있는 중요한 문제이다.

최근에 인간발달과 관련하여 출생 후 죽음에 이르는 과정동안 수많은 변화, 특히 연령 증가에 따라 성장분보다 감소분이 많아지는 변화에 보다 효과적으로 대처할 수 있는 성공적 적응에 대한 관심이 높아지고 있다. 인간발달에 따른 성공적 적응과 관련한 대표적인 전생애 발달이론가인 Baltes와 그의 동료들은 성장과 감소의 계속되는 재균형화에 도움을 주는 SOC 전략 모형을 개발하였다(Baltes et al, 1980, 1984, 1987). Baltes는 전생애에 걸쳐 나타나는 변화에 효과적으로 적응하기 위한 것으로 『선택·최적화·보상 전략(Selective Optimization with Compensation)』 또는 『선택과 보상에 의한 최적화(Optimization by Selection and Compensation)』모형을 고안해 냈다(Baltes & Baltes, 1990; Baltes et al, 1992; Baltes, Baltes, Freund & Baltes, 1998). 이 모형에서는 성공적인 적응을 위한 전략으로 선택 전략(Selection), 최적화 전략(Optimization), 그리고 보상 전략(Compensation)(이하 SOC 전략)을 제시하였다(Baltes & Baltes, 1990).

선택 전략이란 연령 증가로 인한 능력저하에도 불구하고 성장이나 유지를 지속시키기 위해 활동범위를 축소 또는 제한하여 몰두하는 것이다. 선택 전략은 다음과 같이 두 가지 종류로 구분된다(Freund & Baltes, 1998). 먼저 임의적 선택(Elective selection)

은 현재의 상태에 적응하기 위해 발달과정 중에서 대안적인 선택을 하게 되는 조정 과정으로 과거와의 비교를 하지 않는다. 즉, 과거의 결과에 기초하여 선택을 하게 되는 것이 아니라, 미래의 결과만을 예상하고 선택하는 과정이다. 반면에 상실에 기반한 선택(Loss-based selection)은 과거의 결과에 영향을 받아, 이전에 목표를 수행하기 위해 사용하였던 방법을 더 이상 이용할 수 없게 되거나 또는 자원의 감소를 느낄 때 나타난다. 따라서 상실에 기반한 선택은 지금 하는 방식으로는 과거에 수행했던 것만큼의 결과를 얻기 어려울 때 사용하는 것으로, 이는 새로운 목표 탐색이나 목표의 재구성과 같은 과정을 포함한다.

최적화 책략은 선택한 영역에서 개인의 발달적 잠재능력을 최대한 활용하여, 질과 양에 있어 삶의 과정에서 선택할 수 있는 부분을 최대화시키는 행동을 하게 된다. 따라서 원하는 결과는 얻고, 원치않는 결과는 피하기 위한 효과적인 책략이다(Brandtstadter, 1998; Gollwitzer & Bargh, 1996; Marsiske et al, 1995; Staudinger et al, 1995).

마지막으로 보상 책략은 능력의 감소로 인해 예전만큼의 결과를 얻지 못하게 될 때, 그 부족분을 실제적인 전략이나 기술적 도움을 받아 보충하는 것을 의미한다. 즉, 선택 책략과 마찬가지로 개인의 적응 능력과 유연성의 감소에 따라 나타나게 된다(Bickman & Dixon, 1992; Dixon & Bickman, 1995). 그리고 보상 책략은 특히 목표지향적인 폭넓은 활동과 높은 수준의 성취(성과, 수행)를 목표로 할 때 경험하게 된다. 예를 들면, 암벽 등반, 격렬한 운동, 위험이 도사린 교통 상황, 순발력 있는 사고와 기억을 해야 하는 상황에서 일어난다.

예를 들면 성인 시절에 뛰어난 마라톤 선수로서 활동했던 사람이 노년에도 그 활동을 계속 유지하기를 원한다면, 이전보다 더 많은 시간과 노력을 투자해야 한다. 결과적으로 그 사람은 달리기를 제외한 다른 활동들은 포기하거나 줄여야 하는 선택 책략을 사용해야 할 것이다. 또한 생활 리듬과 식이 향상을 위해 노력하는 것은 물론, 환경의 영향을 최소로 줄여 최상의 상태로 만들기 위한 최적화 책략

이 사용된다. 마지막으로 보상 책략은 어떤 신발을 신어야 할지와 어떻게 상처를 치유해야 할지와 관계되는 것으로 이는 활동을 유지하는데 중요한 변수가 된다.

SOC 책략은 성공적인 노화를 위한 책략(Baltes, 1997; Freund & Baltes, 1998; Marsiske, Lang, Baltes, & Baltes, 1995)으로 학계에 처음 소개되었다. 그러나 Baltes와 그의 동료들은 이 책략은 노년에만 국한된 것이 아니라, 발달적 상실과 도전에 대해 성공적으로 적응하기 위해 전생애에 걸쳐 사용할 수 있다고 했다(Baltes & Baltes, 1990; Heckhausen & Schulz, 1993). 이는 40~69세에 속하는 224명의 남녀 근로자를 대상으로 한 연구(Abraham & Hansson, 1995)와 40~60세의 남성 중고령근로자를 대상으로 한 연구(김영선, 1996), 그리고 청년기에 해당되는 만 17~30세 사람들을 대상으로 한 연구(안지연, 1997)를 통해 이미 입증되었다. 또한 Abraham과 Hansson(1995)은 남녀 근로자를 대상으로 직업생활에서의 적응에 관한 연구를 실시한 결과, SOC 책략은 직무수행과정에서 성공적인 적응을 위한 효과적인 책략이라고 밝혔다. 우리나라에서는 안지연(1997)의 연구에서 SOC 책략을 많이 사용할수록 삶의 만족도는 높아진다는 결과가 있었다. 이들 연구를 통해서 볼 때 SOC 책략은 생활전반의 적응을 돕는 효과적인 책략임을 알 수 있다.

인간은 개인간 다양성과 개인내적 유연성을 통해 시간의 흐름에 따라 일어나는 변화에 적응해 나간다(Baltes et al, 1990). 적응 문제는 인간발달 단계에서 신체적 능력을 비롯한 여러 능력의 감소를 경험하게 되는 중년기에 특히 중요하다. 왜냐하면 이 시기의 적응은 중년 당사자뿐만 아니라 가족내의 다른 구성원에게도 영향을 미치기 때문이다. 그러나 지금까지의 적응 연구는 성별, 연령, 성격 그리고 기타 사회인구학적 변인이 적응에 어떻게 영향을 미치는가 하는 연구(김명자, 1988; 김현화와 조병은, 1992; 박경숙, 1990)가 대부분으로, 적응을 용이하게 하는 책략을 사용하여 실시된 연구는 거의 없었다.

따라서 현재 인간수명의 연장으로 훨씬 길어진 중·노년기를 어떻게 보내야 하는지에 대한 관심이

높아지고 있는 시점에서, 중년기를 대상으로 한 새로운 적응 연구가 요구되고 있다. 이에 본 연구에서는 중년기를 대상으로 SOC 책략을 사용하여 중년기 적응에 관한 연구를 실시하고자 한다.

따라서 본 연구의 목적은 아직 생소한 개념인 SOC 책략이 무엇인지를 소개하고, 이에 대한 기초 자료를 제공하는데 있다. 이를 위해 우선 40~60세의 중년 남녀를 대상으로 SOC 책략과 중년기 위기감이 어떠한 경향을 보이는가를 알아봄으로써 이에 대한 정보를 제공하고자 한다. 다음으로 SOC 책략과 중년기 위기감과의 관계를 통해 SOC 책략이 과연 효과적인 적응 책략인지를 규명해 보고자 한다.

본 연구에서 선정한 구체적인 연구 문제는 다음과 같다.

1. 우리나라 중년기 성인들을 대상으로 한 선택·최적화·보상(이하 SOC : Selection, Optimization, Compensation) 책략의 일반적 경향은 어떠하며 이는 성별과 연령(40대와 50대)에 따라 차이가 있는가?
2. 중년기 위기감의 일반적 경향은 어떠하며 이는 성별과 연령에 따라 차이가 있는가?
3. 우리나라 중년기 성인들의 SOC 책략과 위기감은 어떠한 관계가 있는가?

## II. 연구 방법

### 1. 연구 대상

본 연구의 대상은 서울시에 거주하는 40~60세의 기혼자로서, 적어도 한 명 이상의 자녀를 둔 중년으로 하였다. 이와 같이 대상을 제한한 이유는 중년기 위기감 척도의 하위 척도 중 결혼 불만족도와 자녀관계 등을 측정하는 데 있어 대상자간 조건차이로 인해 발생하는 변인을 최소화하기 위해서이다. 따라서 사별·이혼·별거·재혼 등에 속하거나 자녀가 한 명도 없는 경우는 연구 대상에서 제외되었다.

본 연구에서는 중년이라고 해도 생애과정에서 가족, 직업 그리고 역할 기대 등에 의해 40대의 응답

자와 50대의 응답자들간에는 상당한 차이가 존재할 가능성이 있다고 보고 연령을 40~49세와 50~60세로 구분하였다.

본 연구를 위해 500부의 질문지를 배포하였고, 그 중 420부가 회수되어 회수율은 84.0%였다. 실제 분석에는 불성실하거나 기재가 미흡한 자료 68부를 제외한 352부가 사용되었다.

본 연구대상자의 일반적 특성은 <표 1>에 나타난 바와 같다.

### 2. 측정도구

SOC 책략과 중년기 위기감의 관계를 알아보기 위해 다음과 같은 측정도구를 사용하였다.

#### 1) SOC 책략 척도

SOC 책략 척도는 Baltes, Baltes, Freund와 Lang (1999)의 개정판 SOC 책략 척도를 본 연구자들이 번역한 후 한국 실정에 맞게 수정·보완하여 사용하였다. SOC 책략 척도는 크게 선택·최적화·보상 책략으로 나뉜다. 그리고 선택은 다시 임의적 선택과 상실에 기반한 선택으로 구분된다.

SOC 책략 척도는 하위 척도의 질문 문항수에 따라 4가지 형태로 분류되며, 그 종류는 다음과 같다. 먼저 임의적 선택·최적화·보상 책략은 각각 12문항이고 상실에 기반한 선택은 13문항으로 구성된 「49문항 SOC 책략 척도」가 있다. 다음으로 하위 척도 각각의 문항수가 9개로 되어 있는 「36문항 SOC 책략 척도」, 하위 척도의 문항수가 각각 6개인 「24문항 SOC 책략 척도」, 그리고 하위 척도의 문항수가 각각 3개로 된 「12문항 SOC 책략 척도」가 있다.

본 연구에서는 연구 대상의 연령을 고려하여 「49문항 SOC 책략 척도」와 가장 밀접한 상관이 있으면서도 문항수는 적어 응답이 비교적 용이한 「36문항 SOC 책략 척도」를 사용하였다. 응답방식은 문항마다 가상으로 설정한 사람 A와 B에 SOC 책략 사용을 의미하는 목표내용(Target)과 SOC 책략 사용을 의미하지 않는 방해내용(Distractor)이 각각 들어 있는데, 이 중에서 자신과 가장 비슷하게 행동하는 사

<표 1> 연구대상자의 일반적 특성

(N = 352)

변수	구 분	남		여		전 체	
		빈도	백분율	빈도	백분율	빈도	백분율
연령	40 ~ 49세	120	65.9	121	71.2	241	68.5
	50 ~ 60세	62	34.1	49	28.8	111	31.5
교육 수준	초등학교 졸	3	1.6	6	3.5	9	2.6
	중·고등학교 졸	83	45.6	97	57.1	180	51.1
	전문대학·4년제 대학교 졸	85	46.7	66	38.8	151	42.9
	대학원 이상	11	6.0	1	.6	12	3.4
직업	생산노무직	7	3.8	0	0	7	2.0
	판매/서비스직	79	43.4	53	31.2	132	37.5
	사무직	22	12.1	3	1.8	25	7.1
	전문기술직	25	13.7	5	2.9	30	8.5
	관리/전문직	44	24.2	4	2.4	48	13.6
	가정주부/무직	0	0	105	61.8	105	29.8
	기타	5	2.7	0	0	5	1.4
수입	100 만원 미만	3	1.6	4	2.4	7	2.0
	100 ~ 200 만원 미만	48	26.4	34	20.0	82	23.3
	200 ~ 300 만원 미만	59	32.4	51	30.0	110	31.3
	300 ~ 400 만원 미만	37	20.3	44	25.9	81	23.0
	400 ~ 500 만원 미만	26	14.3	25	14.7	51	14.5
	500 만원 이상	9	4.9	12	7.1	21	6.0
종교	기독교	54	29.7	41	24.1	95	27.0
	불교	53	29.1	53	31.2	106	30.1
	천주교	16	8.8	37	21.8	53	15.1
	무교 및 기타	59	32.4	39	22.9	98	27.8

람을 선택하게 하였다. 결과 처리는 목표내용은 1점, 방해내용은 0점으로 채점한 뒤 각각의 하위 척도별 점수를 총합하여 사용하였다. 따라서 점수가 높을수록 SOC 책략을 많이 사용하는 것을 의미한다.

질문지는 Baltes, Baltes, Freund와 Lang(1995)이 무작위로 배치했던 방식으로 구성하였다. 무작위 구성 방식은 목표내용과 방해내용뿐만 아니라, SOC 책략의 문항이 고루 섞이게 하여 응답자들의 반응 유형이 생겨나지 않도록 해준다.

Baltes, Baltes, Freund와 Lang(1999)에서 보고된 「49문항 SOC 책략 척도」의 전체 신뢰도는 Cronbach  $\alpha = .81$ 이었고, 임의적 선택은 .61, 상실에 기반한 선택은 .64, 최적화는 .65, 그리고 보상은 .61이었다. 본 연구에서 사용한 「36문항 SOC 책략 척도」의 전체 신뢰도는 Cronbach  $\alpha = .82$ 이고, 임의적 선택은

.58, 상실에 기반한 선택은 .57, 최적화는 .60, 그리고 보상은 .61이었다. SOC 책략 척도는 요인분석 등을 통하여 타당도가 입증된 바 있다.

## 2) 중년기 위기감 척도

본 연구에서는 김애순과 윤진(1991)이 제작한 8개 하위 척도(정서적 위기감I: 소외와 불행감, 정서적 위기감II: 권태와 자기혐오, 능력과 활력의 상실감, 과거에 대한 재평가, 자아의 이해, 직업 만족도, 결혼 만족도, 자녀관계)로 구성된 중년기 위기감 척도(80 문항)를 김애순(1993)이 수정한 것을 사용하였다.

김애순(1993)의 중년기 위기감 척도는 6개의 하위 척도(정서적 위기감, 개별화 과정, 능력과 활력의 상실감, 직업 불만족도, 결혼 불만족도, 자녀관계), 총 67문항으로 구성되어 있다. 각 하위 척도에 대한

설명은 다음과 같다. 먼저 정서적 위기감은 자기혐오, 소외감, 무가치함 등의 정서적 혼란과 갈등을 측정하는 것으로 22문항으로 되어 있다. 개별화 과정은 지나온 삶에 대한 재조명을 통해 새로운 삶의 구조를 모색하는 내성과 자기탐색, 그리고 억압된 자아의 출현과 이해를 측정하는 것으로 14문항으로 구성된다. 능력과 활력의 상실감은 자기 효율성을 기술한 문항으로 삶의 지루함과 권태, 내적 혼란을 측정하는 것으로 7문항으로 되어 있다. 직업 불만족도는 직업 생활의 갈등, 자신이 하고 있는 일에 대한 불만과 회의를 측정하는 것으로 10문항으로 구성된다. 결혼 불만족도는 결혼 생활에 대한 후회, 부부관계에 있어서의 갈등을 측정하는 것으로 10문항으로 되어 있다. 마지막으로 자녀로부터 느끼는 소외감, 자녀와의 의사소통의 부족, 그리고 자녀와의 갈등을 측정하는 자녀관계는 4문항으로 이루어져 있다.

응답방식은 Likert 5점 척도로 “전혀 그렇지 않다(1)”부터 “매우 그렇다(5)”까지 반응하도록 되어 있다. 중년기 위기감 척도의 67개 문항 중 4개의 문항은 역으로 채점되었고, 점수가 높을수록 위기감이 높은 것을 의미한다. 그리고 결과 분석시 각 하위 척도에 포함된 문항수가 같지 않기 때문에 각 하위 척도간 총점을 문항수로 나눈 평균점을 사용하였다.

본 연구에서의 중년기 위기감 척도의 전체 신뢰도는 Cronbach  $\alpha$ 가 .96이며, 각 하위 척도별 신뢰도는 .80~.93사이에 분포하고 있다. 중년기 위기감 척도의 타당도를 구하기 위해 인간발달 관련 전공자 3인으로부터 내용타당도를 검증받았다.

### 3. 연구 절차

서울 및 수도권에 거주하는 40~60세의 중년 남녀 40명을 대상으로 2001년 2월 8일부터 2월 14일까지 예비조사를 실시한 후, 자료분석을 통해 신뢰도를 낮추거나 표현이 부적절한 문항을 수정하였다.

본 조사는 예비조사를 통해 수정된 질문지를 가지고 2001년 2월 23일부터 3월 1일까지 실시하였다. 연구자가 임의로 선정한 40~60세에 해당되는 강남

구 대치동의 스포츠 센터의 수강생들과 그 배우자, 송파구 신천동 주민, 구로구 구로동 주민, 종로 세운상가의 자영업자, 그리고 종로 광장시장 자영업자 등 총 500명을 대상으로 실시하였다.

자료수집 절차는 강남구 대치동과 종로 광장시장의 경우는 본 연구자들이 방문하여 간단히 질문지의 구성과 내용을 피험자들에게 설명한 후 배포한 뒤 회수받을 날짜를 정해 직접 방문하여 수거하였다. 나머지는 본 연구자들을 대신해서 질문지를 배포할 사람들에게 주의사항을 설명한 다음, 앞서와 동일한 과정으로 실시하였다.

배부한 질문지 500부 중 420부가 회수되었고, 불성실한 응답을 한 60부와 사별, 이혼, 별거중인 사람들이 응답한 8부를 제외한 352명의 자료가 최종적으로 분석되었다.

### 4. 자료 분석

수집된 자료는 부호화하여 SPSSWIN 10.0 프로그램을 사용하여 통계처리하였다. 자료 분석을 위한 통계 방법은 다음과 같다.

첫째, 연구 대상의 일반적인 배경을 파악하기 위해 빈도 및 백분율을 구하였고, SOC 책략과 중년기 위기감의 신뢰도 검증에 위해 Cronbach  $\alpha$  계수를 산출하였다. 둘째, SOC 책략과 위기감이 성별과 연령에 따라 차이가 있는지를 보기 위해, 이원변량분석(two-way ANOVA)을 실시하였다. 셋째, SOC 책략과 중년기 위기감과의 관계를 알아보기 위하여 Pearson의 적률상관분석을 시행하였다. 모든 분석에서 유의수준은 .05로 정했다.

## III. 연구 결과

### 1. SOC 책략

#### 1) SOC 책략의 일반적 경향

성별과 연령에 따른 SOC 책략의 일반적 경향을 알아보기 위해 하위 척도별 평균과 표준편차를 산

출한 결과는 <표 2>과 <표 3>에 제시된 바와 같다.

전체적으로 살펴보면, SOC 책략의 하위 척도 중 최적화 책략(6.26)이 가장 많이 사용되고, 그 다음으로 상실에 기반한 선택 책략(6.18), 임의적 선택 책략(5.21) 순이었으며, 보상 책략(4.52)은 상대적으로 보다 적게 사용하는 경향이 있었다.

성별에 따라서는 남자가 여자보다 SOC 책략의 하위 척도인 임의적 선택 책략, 상실에 기반한 선택 책략, 최적화 책략, 보상 책략뿐만 아니라 SOC 책략 전체도 많이 사용하는 경향을 보였다.

연령에 따른 일반적 경향에서는 40~49세에 속한 사람들이 50~60세에 해당되는 사람들보다 SOC 책략의 하위 척도인 상실에 기반한 선택 책략, 최적화 책략, 보상 책략, 그리고 SOC 책략 전체를 많이 사용하였다. 그러나 임의적 선택 책략은 40~49세보다 50~60세에 속하는 사람들이 더 많이 사용하고 있었다.

2) 성별 및 연령에 따른 SOC 책략

<표 2>과 <표 3>에 제시된 자료로 기초로 하여,

성별과 연령에 따른 SOC 책략 전체와 SOC 책략의 하위 척도에서의 차이가 통계적으로 의미가 있는지를 검증하기 위하여 이원변량분석(two-way ANOVA)을 실시하였다. 그 결과는 <표 4>에 제시된 바와 같다.

SOC 책략 전체와 SOC 책략의 하위 척도인 임의적 선택 책략, 상실에 기반한 선택 책략, 최적화 책략에서는 성별에 따른 주효과가 통계적으로 유의하게 나타나지 않았다. 그러나 보상 책략에서는 성별에 따른 주효과가 유의하게 나타났다. 즉, 보상 책략은 남자가 여자보다 많이 사용하고 있었다.

연령에 따른 주효과는 SOC 책략 전체와 SOC 책략의 하위 척도인 임의적 선택 책략, 상실에 기반한 선택 책략, 최적화 책략 그리고 보상 책략 모두에서 유의하게 나타나지 않았다. 성별과 연령에 따른 상호작용 효과 역시 SOC 책략 전체와 SOC 책략의 하위 척도인 임의적 선택 책략, 상실에 기반한 선택 책략, 최적화 책략, 그리고 보상 책략 모두에서 유의하지 않았다.

<표 2> 성별에 따른 SOC 책략의 평균 및 표준편차

SOC 책략의 범 주	남(N=182)		여(N=170)		전체(N=352)		
	M	SD	M	SD	M	SD	
선택	임의적 선택	5.32	2.20	5.10	1.81	5.21	2.02
	상실에 기반한 선택	6.28	1.91	6.06	1.79	6.18	1.85
최적화		6.33	1.96	6.18	2.03	6.26	1.99
보 상		4.84	2.03	4.18	1.97	4.52	2.03
전 체		22.77	6.44	21.52	5.53	22.17	6.04

<표 3> 연령에 따른 SOC 책략의 평균 및 표준편차

SOC 책략의 범 주	40~49세(N=241)		50~60세(N=111)		전체(N=352)		
	M	SD	M	SD	M	SD	
선택	임의적 선택	5.17	2.01	5.31	2.04	5.21	2.02
	상실에 기반한 선택	6.28	1.75	5.96	2.06	6.18	1.85
최적화		6.32	1.92	6.14	2.14	6.26	1.99
보 상		4.62	2.03	4.31	2.02	4.52	2.03
전 체		22.38	5.76	21.70	6.62	22.17	6.04

〈표 4〉 성별과 연령에 따른 SOC 책략에 대한 이원변량분석

(N=352)

SOC 책략의 범주		변량원	자유도	자승화	평균자승화	F
선 택	임의적 선택	성별(A)	1	5,653	5,653	1,378
		연령(B)	1	.915	.915	.223
		A×B	1	2,043	2,043	.498
		오차	348	1427,621	4,102	
		전체	351	11001,000		
	상실에 기반한 선택	성별(A)	1	5,783	5,783	1,686
		연령(B)	1	9,037	9,037	2,635
		A×B	1	1,034	1,034	.301
		오차	348	1193,350	3,429	
		전체	351	14634,000		
최적화	성별(A)	1	.125	.125	.032	
	연령(B)	1	2,053	2,053	.519	
	A×B	1	7,252	7,252	1,832	
	오차	348	1377,587	3,959		
	전체	351	15177,000			
보 상	성별(A)	1	22,472	22,472	5,652*	
	연령(B)	1	7,930	7,930	1,994	
	A×B	1	9,939	9,939	2,500	
	오차	348	1383,688	3,976		
	전체	351	8633,000			
전 체	성별(A)	1	97,552	97,552	2,688	
	연령(B)	1	39,671	39,671	1,093	
	A×B	1	11,557	11,557	.318	
	오차	348	12631,748	36,298		
	전체	351	185797,0			

\*p&lt;.05

## 2. 중년기 위기감

### 1) 중년기 위기감의 일반적 경향

성별과 연령에 따른 중년기 위기감의 일반적 경향을 알아보기 위해 하위 척도별 평균과 표준편차를 산출하였고, 그 결과는 〈표 5〉과 〈표 6〉에 제시된 바와 같다. 각 하위 척도의 점수가 높을수록 중년기 위기감의 정도가 높은 것을 의미하며, 각 하위 척도의 문항 수가 다르므로 하위 척도별 평균 점수를 문항의 수로 나누어서 비교하였다. 전체적으로 볼 때, 중년기 위기감의 평균은 2.95로 나타났고, 각 하위 척도의 점수는 2.44에서 3.41의 범위에 있다. 하위 척도별로는 개별화 과정(3.41)이 가장 높았고, 그 다음으로 직업 불만족도(3.08), 능력과 활력의 상실감

(3.04), 정서적 위기감(2.87), 자녀관계(2.59), 그리고 결혼 불만족도(2.44) 순으로 위기감이 높게 나타나는 경향을 보였다.

성별에 따른 일반적 경향을 살펴보면, 남자와 여자의 중년기 위기감 전체의 평균은 각각 2.95로 같은 경향을 보였다. 그러나 중년기 위기감의 하위 척도인 정서적 위기감과 직업 불만족도, 자녀관계에서는 남자가 여자보다 위기감이 높게 나타났고, 개별화 과정, 능력과 활력의 상실감, 그리고 결혼 불만족도에서는 여자가 남자보다 위기감이 높았다.

연령에 따라서는 중년기 위기감의 하위 척도인 정서적 위기감, 개별화 과정, 능력과 활력의 상실감, 자녀관계에서는 40~49세 집단이 50~60세 집단보다 위기감 정도가 낮은 경향을 보였다. 그러나 직업 불



〈표 5〉 성별에 따른 중년기 위기감의 평균 및 표준편차

중년기 위기감의 범주	남(N=182)		여(N=170)		전체(N=352)	
	M	SD	M	SD	M	SD
정서적 위기감	2.88	.79	2.85	.71	2.87	.75
개별화 과정	3.39	.63	3.43	.57	3.41	.60
능력과 활력의 상실감	3.00	.72	3.08	.73	3.04	.73
직업 불만족도	3.12	.65	3.04	.63	3.08	.64
결혼 불만족도	2.42	.71	2.47	.76	2.44	.73
자녀관계	2.63	.82	2.55	.71	2.59	.76
전 체	2.95	.61	2.95	.56	2.95	.58

〈표 6〉 연령에 따른 중년기 위기감의 평균 및 표준편차

중년기 위기감의 범주	40~49세(N=241)		50~60세(N=111)		전체(N=352)	
	M	SD	M	SD	M	SD
정서적 위기감	2.86	.71	2.87	.83	2.87	.75
개별화 과정	3.04	.59	3.43	.62	3.41	.60
능력과 활력의 상실감	3.00	.72	3.13	.74	3.04	.73
직업 불만족도	3.08	.64	3.08	.65	3.08	.64
결혼 불만족도	2.46	.76	2.41	.68	2.44	.73
자녀관계	2.59	.75	2.60	.80	2.59	.76
전 체	2.94	.57	2.96	.61	2.95	.58

만족도는 두 집단이 같았고, 결혼 불만족도에서는 40~49세 집단이 더 높은 위기감을 보였다.

2) 성별과 연령에 따른 중년기 위기감

〈표 5〉와 〈표 6〉에 제시된 자료를 기초로 하여, 성별과 연령에 따라 중년기 위기감 전체와 중년기 위기감의 하위 척도에 통계적으로 유의한 차이가 있는지 알아보기 위해 이원변량분석(two-way ANOVA)을 실시하였다.

분석결과 성별과 연령에 따라 중년기 위기감 전체와 중년기 위기감의 하위 척도인 정서적 위기감, 개별화 과정, 능력과 활력의 상실감, 직업 불만족도, 결혼 불만족도, 그리고 자녀관계에서 유의한 주효과가 나타나지 않았다.

성별과 연령에 따른 상호작용 효과 역시 중년기 위기감 전체와 중년기 위기감의 하위 척도들에서 통계적으로 유의하지 않았다. 즉, 남자나 여자나 또는 40대 집단이나 50대 집단이나에 따라 중년기 위

기감에 통계적으로 유의한 영향을 미치지 못했다.

3. SOC 전략과 중년기 위기감과의 관계

SOC 전략과 중년기 위기감간에 어떠한 관련성이 있는지를 알아보기 위해, Pearson의 적률상관분석을 실시하였다. 그 결과는 〈표 7〉에 제시된 바와 같다.

〈표 7〉에서 보는 바와 같이 SOC 전략 전체와 중년기 위기감 전체는 유의한 부적 상관이 있었다 ( $r=-.183, p<.01$ ). SOC 전략 전체는 중년기 위기감의 하위 척도에서 개별화 과정을 제외한 모든 하위 척도와 유의한 부적 상관을 보였다. 즉, SOC 전략 전체는 정서적 위기감( $r=-.201$ ), 능력과 활력의 상실감( $r=-.188$ ), 직업 불만족도( $r=-.173$ ), 결혼 불만족도( $r=-.173$ ), 그리고 자녀관계( $r=-.140$ ) 순으로 통계적으로 유의한 부적 상관이 있었다.

SOC 전략의 하위 척도와 중년기 위기감의 하위 척도별로 좀더 구체적으로 살펴보면 다음과 같다.

〈표 7〉 SOC 책략과 중년기 위기감과의 상관관계

(N=352)

		중년기 위기감						전 체
		정서적 위기감	개별화 과정	능력과 활력의 상실감	직업불 만족도	결혼불 만족도	자녀 관계	
선택	임의적 선택	-.220**	-.040	-.160**	-.155**	-.190**	-.128*	-.194**
	상실에 기반한 선택	-.146**	.010	-.173**	-.108*	-.166**	-.099	-.141**
	최적화	-.140**	.043	-.110*	-.157**	-.095	-.122*	-.123*
	보 상	-.110*	.018	-.136*	-.108*	-.081	-.079	-.102
	SOC 전체	-.201**	.010	-.188**	-.173**	-.173**	-.140**	-.183**

\* $p < .05$  \*\* $p < .01$ 

먼저 임의적 선택 책략은 중년기 위기감의 하위 척도 중 정서적 위기감( $r = -.220$ )과 가장 높은 부적 상관을 보였다. 즉, 임의적 선택 책략을 많이 사용할수록 정서적 위기감은 낮아지게 된다. 다음으로 결혼 불만족도( $r = -.190$ ), 능력과 활력의 상실감( $r = -.160$ ), 직업 불만족도( $r = -.155$ ), 자녀관계( $r = -.128$ ) 순으로 유의한 부적 상관이 있었다. 상실에 기반한 선택 책략은 능력과 활력의 상실감( $r = -.173$ )과 가장 높은 부적 상관을 보였고, 그 다음으로 결혼 불만족도( $r = -.166$ ), 정서적 위기감( $r = -.146$ ), 직업 불만족도( $r = -.108$ ) 순으로 유의한 부적 상관을 나타냈다. 최적화 책략은 직업 불만족도( $r = -.157$ )와 가장 높은 부적 상관이 있었고, 다음으로 정서적 위기감( $r = -.140$ ), 자녀관계( $r = -.122$ ), 능력과 활력의 상실감( $r = -.110$ ) 순으로 유의한 부적 상관을 보였다. 보상 책략은 능력과 활력의 상실감( $r = -.136$ )과 가장 높은 부적 상관을 나타냈고, 그 다음으로 정서적 위기감( $r = -.110$ ), 직업 불만족도( $r = -.108$ ) 순으로 유의한 부적 상관이 있었다.

#### IV. 논의 및 결론

##### 1. SOC 책략

중년을 대상으로 한 SOC 책략의 일반적 경향을 살펴본 결과는 다음과 같다. 먼저 SOC 책략 중 가장 많이 사용한 것은 최적화 책략(6.26)이었고, 그

다음으로 선택 책략(상실에 기반한 선택 책략(6.18), 임의적 선택 책략(5.21)), 그리고 보상 책략(4.52)의 순으로 나타났다. 이러한 결과는 국내의 SOC 책략에 관한 일반적 경향을 살펴 본 연구(김영선, 1996; 안지연, 1997)에서 최적화 책략의 사용이 가장 많고, 다음으로 선택 책략 그리고 보상 책략 순으로 나타난다는 결과와 일치했다. 또한 Abraham과 Hansson(1995) 및 Freund와 Baltes(1998)의 연구에 따르면 SOC 책략 중에서 가장 높은 사용을 보이는 것은 최적화 책략, 보상 책략, 선택 책략 순으로 나타났으나, 그중 최적화를 가장 많이 사용함으로써 본 연구는 부분적으로 지지받았다. 이와 같은 결과는 다음과 같이 설명할 수 있다. Baltes의 SOC 모델은 SOC 책략의 사용으로 연령 증가에 따른 변화에 대한 성공적인 적응을 목표로 한다. 즉, 연령이 증가하면 개인이 가지고 있던 자원과 능력의 감소분이 성장분보다 많아지게 되나, SOC 책략을 사용하면 그 부족분을 보완하여 성공적으로 적응하게 된다. SOC 모형에 의하면 선택·최적화·보상, 이 세 가지 책략들은 서로 상호작용을 하고 있다. 그러나 궁극적으로 감소에 직면하여 성공적인 적응을 이루기 위해서, 선택 책략과 보상 책략보다는 적응성의 증진을 목표로 하는 최적화 책략 사용을 통해 최적화 상태에 도달하려 한다(Schulz & Heckhausen, 1996). 따라서 SOC 책략 중에서 최적화 책략을 가장 많이 사용한다는 본 연구 결과는 SOC 모형에 관한 선행연구들에서 이미 밝혀진 결과를 다시 한번 지지하고 있다.

성별과 연령에 따른 SOC 책략을 살펴보면, 성별

에 따라 SOC 전략전체는 유의한 주효과가 없었다. 그러나 SOC 전략의 하위 척도 중 보상 전략에서는 성별에 따른 유의한 주효과를 보였다. 즉, 남자(4.84)가 여자(4.18)보다 보상 전략을 많이 사용하는 것으로 나타났다. 서구의 연구(Abraham & Hansson, 1995)에서는 성별에 따라 SOC 전략의 하위 척도인 선택 · 최적화 · 보상 전략 모두에서 유의한 차이를 보였고, 특히 선택을 제외한 모든 전략에서 남자보다 여자가 높은 사용을 하고 있었다. Abraham과 Hansson(1995)의 연구와 본 연구가 다른 결과를 보인 것은 연구 대상의 차이에서 살펴볼 수 있다. 예를 들어 Abraham과 Hansson(1995)의 연구에서는 여자들이 남자보다 최적화와 보상 전략을 더 많이 사용하고 선택 전략은 덜 사용하는 것으로 나타났다. 이 연구에서는 그 이유를 성별에 따른 직장 내에서의 권력의 차이 때문으로 해석하고 있다. 즉, 남자들은 조직 내에서 관리자 또는 책임자로서 힘을 가진 경우가 76%였고, 여성들은 단지 24%에 불과했다. 따라서 직장 내에서 직위에 따른 권력을 이용하여 판단을 내리는 것은 남성들이 더 유리한 위치에 놓이면서, 직업에서의 상실을 경험하게 될 때 남성이 여성보다 선택 전략을 더 많이 사용하고 대신 최적화와 보상 전략은 여성이 더 많이 사용하게 되었다. 본 연구의 경우 여성 연구 대상 중 직업을 가진 여성은 불과 38.2%로 100% 직업인을 상대로 상실에 따른 직업에서의 전략에만 초점을 둔 Abraham과 Hansson(1995) 연구와는 다른 결과를 보인 것으로 사료된다.

그리고 연령에 따라 SOC 전략 전체와 SOC 전략의 제 하위 척도들에는 유의한 주효과가 나타나지 않았다. 이는 저연령집단(40~45세)과 고연령집단(50~60세)으로 나누어 실시한 연구에서 두 집단간 차이가 없었다는 연구 결과(김영선, 1996)와 일치한다. 그러나 SOC 전략과 연령과의 정적 상관을 보고한 연구(Cohen & Cohen, 1983; Stone, 1988)와 부적 상관을 보고한 연구(Freund & Baltes, 1998), 그리고 청년집단과 중·노년집단간의 차이를 보고한 연구(안지연, 1997)결과와는 일치하지 않았다. 본 연구에서 연령에 따른 차이를 보이지 않았던 이유는 연구 대상의 생물학적 연령에 따른 보편성이 뚜렷이 나

타나지 않아 40대 집단과 50대 집단의 구분이 모호했기 때문으로 사료된다. 40대가 갖고 있는 보편적인 특성, 예를 들어 첫 자녀가 사춘기 시기로 부모와의 갈등이 나타나기 시작하는 시기임에도 불구하고, 본 연구에서는 첫 자녀가 미취학 상태에 있거나, 이미 결혼을 한 자녀가 있는 등 개인차가 컸다. 따라서 본 연구에서는 집단간 차이보다는 개인이 자신의 연령을 어떻게 인지하고 있는가하는 개인차가 더 크게 작용했기 때문에 집단간 차이가 나타나지 않았을 것으로 사료된다. 끝으로 본 연구에서는 SOC 전략 사용에 있어 성별과 연령에 따른 상호작용 효과도 유의하게 나타나지 않았다.

## 2. 중년기 위기감

중년기 위기감의 일반적 경향을 살펴보면, 가장 높게 나타난 것은 개별화 과정(3.41)이었고, 다음으로 직업 불만족도(3.08), 능력과 활력의 상실감(3.04), 정서적 위기감(2.87), 자녀관계(2.59), 그리고 결혼 불만족도(2.44) 순으로 나타났다. 이는 김애순(1993)의 연구 결과와도 일치한다. 특히 본 연구에서는 김애순(1993)의 연구 결과와 마찬가지로 중년기 위기감 중 개별화 과정이 가장 높은 위기 정도를 보였다. 그 이유에 대해 다음과 같이 생각할 수 있다. 중년기에는 자녀의 성장, 독립으로 부모 역할이 감소하고, 가정 내에서 역할의 재평가를 하는 기회를 갖게 된다(Peplau, 1975). 이 과정에서 그동안 잊고 지냈던 자신의 존재에 대한 자각이 생겨난다. 따라서 “나는 누구인가?”라는 의문과 함께 누구의 배우자, 누구의 부모, 누구의 자녀로서가 아닌 독립된 나를 찾고자 하는 개별화 과정이 중년기 위기의 핵심이 되고, 이것이 가장 높은 수준의 위기감으로 나타나게 되는 것으로 생각된다.

성별에 따라 중년기 위기감 전체와 중년기 위기감의 하위 척도인 정서적 위기감, 개별화 과정, 능력과 활력의 상실감, 직업 불만족도, 결혼 불만족도, 자녀관계는 통계적으로 유의한 주효과를 보이지 않았다. 그러나 대부분의 선행 연구에서는 성별에 따른 위기감에서의 차이를 보고하고 있다. 여자가 남

자보다 위기감이 높다는 연구도 있고(김명자, 1988; 1991; 김애순과 윤진, 1993; 이경혜, 1997; Hayes & Stinnett, 1971; Mckinlay & Brambilla, 1987), 남자가 여자보다 위기감 수준이 높다고 한 연구(Lievlich, 1986)도 있다. 하지만 본 연구와 마찬가지로 성별에 따른 삶의 질은 차이가 거의 없다는 연구 결과도 있다(박미석, 1996; Andrews & Withey, 1976; Campbell et al., 1976; Goodstein, Zatra, & Goodhart, 1982; Olsen, 1980; Toseland & Rasch, 1980). 따라서 본 연구 결과는 성별에 따른 위기감에서의 차이가 없다는 일련의 연구 결과를 지지하나, 이 문제는 연구자에 따라 상이한 결과를 제시하고 있으므로 아직까지 일반화시킬 수는 없는 것으로 보인다.

연령에 따라 중년기 위기감 전체와 중년기 위기감의 하위 척도인 정서적 위기감, 개별화 과정, 능력과 활력의 상실감, 직업 불만족도, 결혼 불만족도, 자녀관계는 통계적으로 유의한 주효과를 보이지 않았다. 이러한 결과는 Levinson과 Gould의 이론에 근거해서 10개의 하위척도로 구성되어 있는 중년기 위기감 척도를 제작하여 35~79세인 233명의 정상집단에 실시한 결과, 8개의 연령집단간에 연령에 따른 차이가 없었다는 연구 결과(Cooper, 1977)와 일치한다. 또한 46~70세 남녀 378명의 생활만족도를 조사한 Palmore와 Kivett(1974)의 연구에서도 연령과 삶의 만족도는 유의한 상관관계가 없었다. 그러나 Lifton(1979), Colarusso와 Nemiroff(1983) 등은 50~60세 집단의 위기감이 35~40세 집단보다 높다고 하였고, Reinke와 그의 동료들(1985), 그리고 Roberts와 Newton(1987)도 여성들은 중년의 전환기보다 30대를 전후하여 보다 심각한 전환기를 경험한다고 하면서 연령에 따른 차이를 주장하고 있다.

우리나라의 경우, 김현화와 조병은(1992)의 연구에서 연령에 따라 생활만족도에서 의미있는 차이를 보였는데, 즉 55~59세 집단이 다른 연령집단보다 의미있게 높았다. 또한 김희경과 이선영(1998)의 연구에서도 40-49세 연령 집단이 50-60세에 해당하는 연령 집단보다 삶의 질이 높게 나타났다. 뿐만 아니라 중년기 남성을 대상으로 한 연구(이정덕, 1994)에 따르면, 직업 스트레스는 연령이 증가함에 따라

계속 증가하다가 56세 이후와 자녀가 사회인이 된 후 크게 감소하였으며, 부부관계 스트레스는 56세 이후 증가한다고 하였다. 이런 결과를 종합해 볼 때, 연령에 따라 위기감의 차이가 있다고 한 연구들 대부분에서는 40대보다는 50대가 보다 심각한 위기를 경험하는 시기라고 보았다. 국내 연구에서도 40대의 '청소년 자녀와 갈등하는 시기'와 50대의 '자녀들이 출가하는 빈 보급자리기'에 직면하는 압박한 갈등으로 구분하지만, 연구 결과 어느 시기가 더 위기감이 높은 지에 대해서는 아직도 의견이 분분하다. 따라서 본 연구 결과는 학자들이 규명해 놓은 규범적 사건에 따른 위기는 보이지 않으며, 연령이 위기감에 영향을 주는 주요 변인이 아니라는 연구 결과들을 지지하고 있다.

### 3. SOC 책략과 중년기 위기감과의 관계

SOC 책략과 중년기 위기감은 유의한 부적 상관( $r=-.183$ )을 보였다. 즉, SOC 책략을 많이 사용할수록 중년기 위기감은 낮아진다는 것을 의미한다. 이는 SOC 책략과 삶의 만족도에 관한 연구(안지연, 1997)에서 SOC 책략과 삶의 만족도가 정적 상관 관계를 보여, SOC 책략을 많이 사용할수록 삶의 만족도가 높아진다는 결과와도 일치한다. 그러나 SOC 책략을 통한 적응을 측정하는 데 있어 안지연(1997)의 연구와 본 연구와는 차이가 있었다. 즉, 안지연은 삶의 만족도로, 본 연구에서는 위기감으로 적응여부를 측정했다. 하지만 어떤 방식으로 적응을 보았든 SOC 책략은 성공적인 적응을 돕는 효과적인 책략임이 두 연구에서 공통되게 밝혀졌다.

그리고 SOC 책략 전체는 중년기 위기감의 하위 척도에서 개별화 과정을 제외한 모든 요인과 유의한 부적 상관을 보였다. 이처럼 개별화 과정이 SOC 책략과 유의한 상관이 나타나지 않은 결과에 대해 다음과 같이 생각해 볼 수 있다. 개별화 과정이란 이전까지의 나의 모습에 대한 회고와 반성, 그리고 자신을 둘러싸고 있는 인간관계에 대한 고찰을 통해 독립된 인간으로서 자신을 찾아가는 과정이다. 이는 중년기 위기감 척도 문항의 개별화 과정 내용

에서도 알 수 있다. 따라서 특히 개별화 과정은 타인에게 도움을 청하고, 다른 사람을 모방하는 내용을 포함하는 등의 보상 책략과는 관련성이 적을 것으로 생각된다. 왜냐하면 보상 책략의 경우, 자신이 스스로 모든 일을 해나가는 방식보다는 타인의 도움이나 조언을 얻는 내용을 책략의 방식으로 묘사하고 있기 때문이다. 즉, 자신을 알아가고, 분리시켜가는 과정에 있는 개별화 과정과 타인의 도움, 원조, 모델링 같은 과정을 포함하는 보상 책략을 비롯한 다른 책략과는 유의한 부적 상관 관계가 존재할 수가 없는 것으로 사료된다.

다음으로 SOC 책략의 하위 척도와 중년기 위기감의 하위 척도별로 살펴보면, 임의적 선택 책략은 정서적 위기감, 능력과 활력의 상실감, 직업 불만족도, 결혼 불만족도, 그리고 자녀관계와 유의한 부적 상관 관계가 나타났는데, 특히 정서적 위기감과의 부적 상관관계가 가장 높았다. 상실에 기반을 둔 선택 책략은 결혼 불만족도와 가장 높은 부적 상관 관계가 있었고, 정서적 위기감, 능력과 활력의 상실감, 그리고 직업 불만족도 순으로 부적 상관 관계가 유의하게 나타났다.

다시 말해 임의적 선택 책략을 많이 사용하는 사람은 정서적 위기감 수준이 낮고, 능력과 활력의 상실감을 덜 느끼며, 직업과 결혼에 대한 불만족도가 낮고, 자녀와의 관계를 원만히 한다고 볼 수 있다. 또한 상실에 기반한 선택 책략을 많이 사용하는 사람의 경우도 결혼생활에 대한 불만족이 적고, 정서적 위기감은 낮게 지각하고, 능력과 활력의 상실감은 적게, 그리고 직업에 대한 불만을 덜 하게 된다. 중년기의 선택은 연령이 증가함에 따라 기존에 세워두었던 목표 수행이 어려워져 새로운 목표 탐색이 요구될 때 하게 된다. 즉, 실현가능한 목표를 세우기 위해 목표를 명확히 하고, 재구성·재조직화 과정을 거치는 것이다. 중년기에 접어들면, 여성은 자녀양육으로부터 벗어나게 되면서 많은 시간과 자원을 갖게 된다. 남성도 직업생활의 안정과 경제적 여유로 인해, 자신의 흥미를 추구할 수 있고, 새로운 사회생활에 몰두할 수 있는 여건을 부여받는다. 이런 변화 속에서 예전에 세워두었던 목표에 대한 평

가와 반성을 통해 앞으로의 목표를 다시 세워, 지금까지 잊고 지냈던 일들을 선택해서 해보면서 자신의 삶에 새롭게 적응해 나가고자 한다. 예를 들어 종교는 개인의 선택이 가능한 사회참여 활동으로 개인과 사회를 통합시켜 주는 대개체 기능을 한다. 또한 실존의 위기를 극복하고, 삶의 목표를 재정립하도록 하며 나아가 자신의 잠재력을 개발, 활용할 수 있도록 돕는다(Madelene, 1981). 따라서 종교 생활의 선택 여부와 같이 일상에서의 선택 책략의 사용은 삶의 순적응을 가져오는 요인으로 위기감의 수준을 낮추는데 기여한다.

최적화 책략은 직업 불만족도와 가장 높은 상관을 보였고, 다음으로 정서적 위기감, 자녀관계, 능력과 활력의 상실감에서 유의한 부적 상관이 있었다. 이와 같은 결과는 생산과정에서의 최적화가 최대의 결과를 창출하는 것처럼, 인생도 최적화를 추구할 때 가장 긍정적인 적응이 될 수 있다는 것을 의미한다. 연령 증가에 따른 능력의 감소가 있을 때, 과도한 욕심으로 이것저것을 하려고 애쓰기보다는 특정영역에 모든 에너지와 시간을 쏟으면서 능력의 효율성을 기하는 것이 변화에 따른 긍정적 적응에 도움이 될 것이다.

마지막으로 보상 책략에서는 능력과 활력의 상실감, 정서적 위기감 그리고 직업 불만족도 순으로 유의한 부적 상관이 있었다. Taibaut와 Kelly(1959)는 사회교환이론에서의 보상(reward)이란 상호작용하는 개인에게 주어지는 만족감이나 기쁨 등 가치있다고 여겨지는 모든 것을 총칭하는 개념이며 심리적, 신체적, 사회적 것이 포함된다고 보았다(송지은, 1994, 재인용). 하지만 본 연구에서는 앞의 보상(reward)과는 다른 개념으로, 보상(compensation) 책략은 최적화 책략과 마찬가지로 연령 증가로 인한 목표와 관계된 방법의 감소에 따른 보상을 하기 위해 여러 방법과 자원을 사용하는 것을 말한다. 이런 최적화와 보상 책략에 해당되는 공통된 방법으로 사용가능한 것 중에 사회적 지원이 있다. 사회적 지원은 애정, 인정, 원조를 포함하는 대인간의 상호거래(Kahn & Antonucci, 1980)로, 이것은 개인이 받는 스트레스의 영향력을 감소시켜 줌으로써 정신적 건

강을 증진시켜 주는 요소이다(Cobb, 1974). 관련 연구들에 따르면 사회적 지원은 심리적 부적응이나 신체적 건강과 관련된다고 한다(고현정, 1990; 박지원, 1985; Sarason, Shearin, Pierce, & Sarason, 1987). 즉, 사회적 지원을 통한 보상 전략은 적응과 밀접한 관계를 가지면서 사용이 많으면 많을수록 변화에 대한 적응을 용이하게 해줄 수 있다. 예를 들어 중년기 여성이 가족, 친구, 친척, 이웃 그리고 공식적인 지원자(종교인, 상담원)와 같은 사회관계망으로부터 받는 정서적·도구적·사회적 지원 등은 중년기 적응을 돕는다(신화용, 1996)고 하였다.

이상의 결과에서 알 수 있듯이 SOC 전략은 전생애 발달에서의 효과적인 적응 전략으로서 중년기의 적응을 용이하게 만든다. 결과적으로 성공적인 적응 전략으로서 SOC 전략의 사용이 많으면 많을수록 중년기 위기감은 낮아짐을 알 수 있다.

## V. 결론 및 제언

본 연구에서는 40~60세의 중년 남녀를 대상으로 SOC 전략과 중년기 위기감과의 관계를 살펴보았다. 이상의 연구 결과와 논의를 근거로 하여 다음과 같은 결론을 내릴 수 있다.

첫째, SOC 전략 중에서 최적화 전략을 가장 많이 사용하는 것으로 나타났다. 그 다음으로는 상실에 기반한 선택 전략, 임의적 선택 전략, 보상 전략 순으로 사용 정도가 많았다. 보상 전략은 남자가 여자보다 많이 사용하고 있다. 그러나 SOC 전략 전체, 임의적 선택 전략, 상실에 기반한 선택 전략, 그리고 최적화 전략에서는 성별과 연령에 따라 유의한 차이가 없었다.

둘째, 중년기 위기감에서 가장 높은 수준의 위기감을 보인 것은 개별화 과정이다. 그 다음으로는 직업 불만족도, 능력과 활력의 상실감, 정서적 위기감, 자녀관계, 결혼 불만족도 순으로 나타났다. 그러나 중년기 위기감은 성별과 연령에 따라 유의한 차이가 없었다.

셋째, SOC 전략과 중년기 위기감은 유의한 부적

상관을 보였다. 즉, SOC 전략을 많이 사용할수록 중년기 위기감은 낮을 것이다. 또한 SOC 전략과 중년기 위기감의 하위 척도간에도 유의한 부적 상관을 가진다. 먼저 임의적 선택 전략은 정서적 위기감, 결혼 불만족, 능력과 활력의 상실감, 직업 불만족도, 자녀관계 순으로 부적 상관을 보였다. 상실에 기반한 선택 전략은 능력과 활력의 상실감, 결혼 불만족도, 정서적 위기감, 직업 불만족도 순으로 부적 상관을 나타냈다. 최적화 전략은 직업 불만족도, 정서적 위기감, 자녀관계, 능력과 활력의 상실감 순으로 부적 상관이 있었다. 그리고 보상 전략은 능력과 활력의 상실감, 정서적 위기감, 직업 불만족도 순으로 부적 상관을 보였다.

이상의 논의와 결론을 근거로 본 연구의 제한점을 밝히고 후속연구를 위한 제언을 하고자 한다.

첫째, 본 연구에 사용된 SOC 전략은 외국 척도로서 본 연구자들이 번역하는 과정에서 원문에 내포된 문화적인 차이가 충분히 반영되지 못했을 수 있다. 따라서 후속연구에서는 보다 한국 실정에 맞는 문항으로 수정되어야 할 것이다.

둘째, SOC 전략이 아직 국내외적으로 연구된 바가 적다. 따라서 앞으로 SOC 전략에 영향을 미치는 변인 연구나 SOC 전략을 이용한 후속연구가 수행되어야 할 것이다.

셋째, 본 연구에서는 중년기에 해당되는 사람을 표집하는 데 있어 생물학적 연령에 기초하였다. 그러나 우리나라의 경우 중년기 위기감에 관한 연구에서 개인의 생물학적 연령보다는 가족 내에서 자녀와의 관계를 보다 중시하고 있으므로 이후 연구에서는 사회적 연령도 중요한 변수가 될 것으로 보인다.

넷째, 본 연구에서는 자녀가 있는 기혼자만을 연구대상으로 하였다. 앞으로는 미혼, 별거, 이혼, 동거, 사별, 재혼 등에 속한 사람을 연구대상에 포함시키는 후속연구가 필요할 것으로 사료된다.

## ■ 참고문헌

고현정(1990). 내외통제 특성과 사회적 지지의 완충 효과. 고려대학교 대학원 석사학위논문.

- 김명자(1988). 중년기 위기감 및 그 관련 변인에 관한 연구. 이화여자대학교 대학원 박사학위논문.
- 김명자(1991). 중년기 부부의 가족스트레스에 대한 대처양식과 위기감. *대한가정학회지*, 29(1), 203-216.
- 김명자(1998). *중년기 발달*. 서울: 교문사.
- 김애순(1993). 개방성향과 직업, 결혼, 자녀관계가 중년기 위기감에 미치는 영향-중년기 위기의 시기확인 및 발달과정의 역동성을 중심으로. 연세대학교 대학원 박사학위논문.
- 김애순(1993). 중년기 위기감(2): 회고적 청년기의 정체감 발달상태에 따른 중년기 위기감 수준. *한국심리학회지: 발달*, 6(1), 75-84.
- 김애순, 윤진(1991). 중년기 위기감 척도 제작에 관한 연구. *한국심리학회지: 발달*, 4(1), 73-87.
- 김애순, 윤진(1993). 중년기 위기감(1): 그 시기 확인 및 사회경제적 변인들이 중년기 위기감에 미치는 영향. *한국노년학*, 13(1), 1-16.
- 김영선(1996). 중고령근로자의 성공적인 직무적응에 관한 연구-Baltes의 「성공적인 노화이론」의 적용. 연세대학교 대학원 석사학위논문.
- 김희경, 이선영(1998). 중년여성이 지각한 가족기능과 삶의 질. *공주문화대학 논문집*, 25, 425-444.
- 송지은(1994). 남성의 부모기로의 전이에 대한 보상-대가 지각: 사회적 지원이 미치는 영향을 중심으로. 서울대학교 대학원 석사학위논문.
- 신화용(1996). 1980년 이후의 노년기가족 연구: 성과와 과제. *한국가정관리학회지*, 14(2), 35-49.
- 안지연(1997). 성공적 노화를 위한 선택·적정화·보상책략과 대처행동양식 및 삶의 만족도의 관계-청년집단과 중·노년집단의 비교를 중심으로. 연세대학교 대학원 석사학위논문.
- 이경혜(1997). 중년 결혼여성의 역할적응과 자아정체감 형성과의 관계. 계명대학교 대학원 박사학위논문.
- 정옥분(2000). *성인발달의 이해*. 서울: 학지사.
- Abraham, J. D. & Hansson, R. O. (1995). Successful aging at work: An applied study of selection, optimization, and compensation through impression management. *Journal of Gerontology*, 50B(2), 94-103.
- Baltes, B. B. (1987). Theoretical propositions of lifespan developmental psychology: On the dynamics between growth and decline. *Developmental Psychology*, 23(5), 611-626.
- Baltes, M. M. & Carstensen, L. L. (1996). The process of successful aging. *Ageing and Society*, 16, 397-422.
- Baltes, P. B. (1997). On the incomplete architecture of human ontogeny: Selection, optimization, and compensation as foundation of developmental theory. *American Psychologist*, 52(4), 366-380.
- Baltes, P. B. & Baltes, M. M. (1980). Plasticity and variability in psychological aging: Methodological and theoretical issues. In G. Gurski (Ed.), *Determining the effects of aging on the central nervous system* (pp. 41-60). Berlin: Schering.
- Baltes, P. B. & Baltes, M. M. (1990). *Successful aging: Perspectives from the behavioral sciences*. New York: Cambridge University Press. 1-34.
- Baltes, P. B. & Graf, P. (1996). Psychological aspects of aging: Facts and frontiers. In D. Magnusson et al. (Ed.), *The lifespan development of individuals: Behavioral, neurobiological and psychosocial perspectives* (pp. 427-460). Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- Baltes, P. B. & Kliegl, R. (1992). Further testing of limits of cognitive plasticity: Negative age differences in a mnemonic skill are robust. *Developmental Psychology*, 28, 121-125.
- Baltes, P. B., Baltes, M. M., Freund, A. M., & Lang, F. R. (1995). *Measurement of selective optimization with compensation by questionnaire*. Berlin: Max Planck Institute for Human Development.
- Baltes, P. B., Baltes, M. M., Freund, A. M., & Lang, F. (1999). *The measurement of selection, optimization, and compensation(SOC) by self report: Technical*

- report 1999. Berlin: Max Planck Institute for Human Development.
- Baltes, P. B., Smith, J., & Staudinger, U. M. (1992). Wisdom and successful aging. In T. B. Sonderegger (Ed.), *Nebraska Symposium on Motivation* (Vol. 39, pp. 123-167). Lincoln: University of Nebraska Press.
- Borland, D. C. (1978). Research on middle age: An assessment. *The Gerontologist*, 18(4), 379.
- Bäckman, L. & Dixon, R. A. (1992). Psychological compensation: A theoretical framework. *Psychological Bulletin*, 112(2), 259-283.
- Campbell, A., Converse, P., & Rodgers, W. (1976). *The quality of american life: Perceptions, evaluations and satisfactions*. New York: Russell Sage Foundation.
- Cobb, E. (1974). Social support as a moderator of life stress. *Psychosomatic Medicine*, 38, 300-314.
- Cohen, J. & Cohen, P. (1983). *Applied multiple regression/correlation analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Cooper, M. W. (1977). *An empirical investigation of male midlife period: A disciplinary, cohort study*. Unpublished undergraduate honors thesis, University of Massachusetts at Boston.
- Edelman, G. M. & Tononi, G. (1996). Selection and development: The brain as a complex system. In the life-span development of individuals: Behavioral, neurobiological, and psychosocial Perspectives, (Ed). Magnusson, D. 179-204. Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- Erikson, E. H. (1956). The problem of ego identity. *Journal of American Psychoanalysts Association* 4, 56-121.
- Erikson, E. H. (1959). *Identity and the life cycle*. New York: International University Press.
- Freund, A. M. & Baltes, P. B. (1998). Selection, optimization, and compensation as strategies of life management: Correlations with subjective indicators of successful aging. *Psychology and Aging*, 13(4), 531-543.
- Goodstein, J., Zautra, A., & Goodhart, D. (1982). A test of the utility of social indicators for behavioral health service planning. *Social Indicators Research* 10, 273-295.
- Hayes, M. P. & Stinnett, N. (1971). Life satisfaction of middle aged husband and wives. *Journal of Home Economics*, 63(9), 669-674.
- Jacques, E. (1965). Death and the mid-life crisis. *International Journal of Psychoanalysis*, 46, 502-514.
- Jung, C. G. (1954). *The development of personality*. New York: Pantheon.
- Kahn, R. L. & Antonucci, T. C. (1980). Convoys over the life course: Attachment, roles and social support. In P. B. Baltes, & O. Brim (ed.), *Life span development and behavior*. Boston: Lexington Press.
- Levinson, D. J. (1986). A conception of adult development. *American Psychologist*, 41, 3-13.
- Levinson, D. J., Darrow, C. N., Klein, E. B., Levinson, M. L., & Mckee, B. (1978). *The seasons of men's life*. New York: Knopf.
- Lieblich, A. (1986). Successful career women at midlife: Crises and transitions. *International Journal Aging and Human Development*, 23(4), 301-312.
- Lifton, R. J. (1979). *The broken connection*. New York: Simon and Schuster.
- Madelene, O. S. A. (1981). Religions and mid-life crisis. *Religious life review*, 20, 124-131.
- Mckinlay, J. B., Mckinlay, S. M., & Brambilla, D. (1987). The relative contribution of endocrine change and social circumstances to depression in mid aged women. *Journal of Health & Social Behavior*, 28(12), 345-363.
- Neugarten, B. L. (1979). Time, age and the life cycle. *The American Journal of Psychiatry*, 136(6), 887-



894.

Neugarten, B. L.(ed.). (1996). *The meanings of age: Selected papers of Bernice L. Neugarten*. Chicago: University of Chicago Press.

Olsen, J. K. (1980). The effect of change in activity in voluntary associations on life satisfaction among people 60 and over who have been active through time(Doctoral dissertation. University of Maryland. 1979). *Dissertation Abstract International* 40, 5211A.

Reinke, B. J., Holmes, D. S., & Harris, R. L. (1985). The timing of psychosocial changes in women's lives: The years 25 to 45. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(1), 176-186.

Schulz, R. & Heckhausen, J. (1996). A life span model of successful aging. *American Psychologist*, 51(7), 702-714.

Shek, D. T. L. (1996). Mid-life crisis in chinese men and women, *Journal of Psychology*, 130, 109-119.

Stone, E. F. (1988). Moderator variables in research: A review and analysis of conceptual and methodological issues. In G. R. Ferris & K. M. Rowland (Eds.), *Research in personnel and human resource management: A research annual* (Vol. 6, pp. 191-229). Greenwich, CT: JAI Press.

Willis, S. L. & Schaie, K. W. (1986). Training the elderly on the ability factors of spatial orientation and inductive reasoning. *Psychology and Aging*, 1, 239-247.

부 록

1. 선택 책략

① 임의적 선택

목표내용(Target)	방해내용(Distractor)
1. 몇 가지 일에만 관심을 집중한다.	1. 여러 가지 일에 신경을 쓴다.
5. 주어진 시간동안에 가장 중요한 일에만 관심을 기울인다.	5. 한꺼번에 여러 가지 일을 한다.
9. 인생의 목표를 정할 때, 한 두 가지 중요한 목표에 전념한다.	9. 인생의 목표를 정할 때, 한 두 가지 목표에 전념하는 대신 일단 두고 보는 편이다.
13. 중요한 목표를 이루기 위해서 다른 일들은 미뤄둔다.	13. 중요한 목표를 이루기 위해서 다른 일들을 미뤄두지는 않는다.
17. 한 번에 한 가지씩의 일을 해나간다.	17. 한꺼번에 여러 가지 일을 하려고 하기 때문에 쉽게 지친다.
21. 한번 세운 목표는 좀처럼 바꾸지 않는다.	21. 언제든지 목표를 다시 바꿀 수 있다.
25. 인생에서 중요한 일은 스스로 결정한다.	25. 일상의 사소한 일들을 일일이 결정하지는 않는다.
29. 나에게 중요한 일이 무엇인지 확실히 안다.	29. 일을 처리할 때 별 생각없이 한다.
33. 내 인생에서 중요한 목표는 하나다.	33. 내 인생에서 중요한 목표는 여러 가지이다.

## ② 상실에 기반한 선택

목표내용(Target)	방해내용(Distractor)
3. 중요한 일을 평소 하던 대로 할 수 없을 때, 새로운 목표를 찾아본다.	3. 중요한 일을 평소 하던 대로 할 수 없을 때, 여러 가지 잡다한 일에 신경을 쓴다.
7. 어떤 일을 예전처럼 잘 할 수 없을 때, 내게 정말 중요한 것이 무엇인지를 생각한다.	7. 어떤 일을 예전처럼 잘 할 수 없을 때는 그냥 지켜본다.
11. 어떤 일을 예전처럼 잘 할 수 없을 때는 몇 가지 중요한 문제에만 전력투구한다.	11. 일을 비록 예전만큼 잘 할 수 없어도 모든 목표를 달성하려고 한다.
15. 예전처럼 일이 진척되지 않으면, 가장 중요한 목표에만 전념한다.	15. 예전처럼 일이 진척되지 않더라도 모든 목표에 몰두한다.
19. 일이 잘 풀리지 않으면, 가장 중요한 일부터 한다.	19. 일이 잘 풀리지 않으면, 그냥 그대로 내버려둔다.
23. 일이 어려워지면, 내가 진정으로 원하는 것이 무엇인지 생각해본다.	23. 일이 어려워져도 별로 걱정하지 않는다.
27. 일이 예전만큼 잘 풀리지 않을 때에는 다른 것은 쳐다두고 중요한 것만 한다.	27. 일이 예전만큼 잘 풀리지 않을 때에는 좀 더 좋아질 때를 기다린다.
31. 일이 진척되지 않을 때는 지금 할 수 있는 일에만 노력을 기울인다.	31. 일이 진척되지 않을 때는 상황이 저절로 나아지리라고 생각한다.
35. 일이 잘 안되면, 목표를 분명하게 설정한다.	35. 일이 잘 안되면, 그 일에 대해 별로 생각하지 않는다.

## 2. 최적화 전략

목표내용(Target)	방해내용(Distractor)
2. 목표를 달성할 때까지 밀고 나간다.	2. 계획한 일을 당장 이루지 못할 때, 다른 가능성에 대해 별로 생각하지 않는다.
6. 목표를 달성하기 위해 모든 노력을 기울인다.	6. 일이 저절로 이루어지기를 바라며 한동안 지켜보는 편이다.
10. 만약 어떤 일이 내게 중요하다면, 그 일에 혼신의 힘을 쏟는다.	10. 설령 어떤 일이 내게 중요하더라도 여전히 그 일에 혼신의 힘을 쏟는 것이 어렵다.
14. 목표를 실현하기 위해 최선의 노력을 다한다.	14. 언젠가 나의 목표가 저절로 실현되리라 믿는다.
18. 힘든 일을 하고자 할 때, 최상의 기회가 올때까지 기다린다.	18. 힘든 일을 이루고자 할 때라도 최상의 기회가 올 때까지 기다리지 않는다.
22. 내게 중요한 일이라면, 성공할 가능성이 없어도 열심히 노력한다.	22. 내게 중요한 일이라도 성공할 가능성이 없으면, 쉽게 그만둔다.
26. 남보다 한발 앞서고자 할 때, 성공한 사람을 본보기로 삼는다.	26. 남보다 한발 앞서고자 할 때, 성공한 사람을 본보기로 삼지 않는 편이다.
30. 계획을 실현할 수 있는 최상의 방법이 무엇인지 생각한다.	30. 계획을 세우면 오래 생각하지 않고 무조건 시작한다.
34. 중요한 일에는 어려움이 닥쳐도 포기하지 않는다.	34. 어려움이 생기면, 포기하고 다른 일을 시도한다.

3. 보상 책략

목표내용(Target)	방해내용(Distractor)
4. 일이 예전처럼 잘 되지 않을 때, 예전과 같은 결과를 얻기 위해 다른 방법들을 시도해 본다.	4. 일이 예전처럼 잘 되지 않을 때, 그 상황을 받아들인다.
8. 무엇을 할 때 예전처럼 잘 되지 않으면, 전과 같이 할 수 있을 때까지 더 열심히 노력한다.	8. 무엇을 할 때 예전처럼 잘 안되면, 전과 같은 기대를 갖지 않는다.
12. 중요한 일을 위해서 더 많은 노력과 시간을 투자해야 할지에 대해 신중하게 생각한다.	12. 나에게 중요한 일이라도 더 많은 시간을 투자하거나 노력하지 않을 수도 있다.
16. 어려운 상황이 되면, 의사나 상담가와 같은 전문가의 도움을 얻는다.	16. 어려운 상황이라도 혼자 극복하려고 노력한다.
20. 일이 잘 풀리지 않으면, 다른 사람들의 도움을 받는다.	20. 어려운 상황이라도 다른 사람들에게 부담을 주지 않는다.
24. 일이 예전의 방식대로 되지 않을 때, 그 일을 이룰 수 있는 다른 방법들을 찾아본다.	24. 일이 예전의 방식대로 되지 않을 때, 그 상황을 받아들인다.
28. 어떤 일을 예전처럼 잘 할 수 없을 때, 다른 사람에게 그 일을 대신 해줄 것을 부탁한다.	28. 어떤 일을 예전처럼 잘 할 수 없을 때, 그 변화를 받아들인다.
32. 일이 여느 때처럼 잘 되지 않으면, 다른 사람들은 어떻게 하는지 지켜본다.	32. 일이 여느 때처럼 잘 되지 않으면, 그 일에 대해 별로 생각하지 않는다.
36. 일이 예전만큼 잘 되지 않으면, 도움이 될만한 방송이나 책을 참고한다.	36. 일이 예전처럼 잘 되지 않으면, 내 방식대로 한다.