

# 성공적인 노화 정의를 위한 문헌연구

## In Search of a Definition of Successful Aging: A Review of Literature

배재대학교 가정교육과

강사 홍현방\*

이화여자대학교 소비자인간발달학과

교수 최혜경

Dept. of Home Economics Education, Paichai University

Lecturer: Hong, Hyun-Bang

Dept. of Consumer · Human Development, Ewha Women's University

Professor: Choi, Hye-Kyung

---

### 〈Abstract〉

As the life-expectancy is ever-increasing, and the proportion of the elderly population is growing steadily in every society of the world, it is ever more important to establish what factors allow certain elderly people to age successfully and remain relatively independent while others grow old less successfully and require extensive intervention. However, there is no consensus yet as to what successful aging means. Researchers have defined successful aging in a variety of ways. This study attempted to define the concept of successful aging and to clarify some dimensions of it through literature review. Previous approaches of studying successful aging and related themes were examined. Early perspectives including activity, disengagement, and continuity theories, Selective Optimization with Compensation (SOC) model by Baltes and Baltes, three different conceptions of successful aging, that is, psychological well-being, physical health, and wisdom, and MacArthur research on successful aging have been reviewed for this study.

The definition derived from the review is: Keeping up continuous developmental processes to achieve wisdom or ego-integrity, without suffering any major disabilities in either physical or mental functioning, while maintaining psychological well-being and employing SOC strategies, and participating in positive relationships with significant others. The dimensions of successful aging are 1) personal resources, including physical health, cognitive competences, self esteem, and social support 2) adaptation process of SOC, and 3) psychological aspects, including psychological well-being and wisdom.

---

▲ 주요어(Key Words): 성공적인 노화(successful aging), 보상음 수반한 선택적 적응화(selective optimization with compensation; SOC), 심리적 안녕(psychological well-being), 지혜(wisdom)

## I. 서론

‘성공적인 노화(Successful Aging)’는 1986년 미국 노인학회 연례회의에서 처음 소개되었다(Fisher, 1995). 그러나 관련 개념 연구는 그 이전부터 계속 되어 성공적인 노화는 노년학 문헌에 산발적이지만 계속 등장한다(Bell, 1978; Butler, 1974; Cumming & Henry, 1961; Havighurst, 1961; Maddox, 1964; Neugarten,

Havighurst & Tobin, 1968; Palmore & Kivett, 1977; Rowe & Kahn, 1987; Ryff, 1982, 1987, 1989; Schwarz, 1975). 건강과 다른 어떤 요인이 노년의 성공적인 적응 혹은 노화(successful adjustment/ aging)에 영향을 주는가 하는 것은 이렇게 많은 관심을 받고 있다. 성공적인 노화/ 적응은 인생만족, 사기, 심리적 안녕, 정신건강으로 정의된 척도들을 이용해 다양하게 정의되고 있어, 상호 교환적으로 쓰이는 용어로는 정신 건강, 사기(morale), 인생 만족도, 적응, 심리적 안녕 등을 들 수 있다. 그 중 인생만족, 행복이 성공적인 노화 연구에서 가장 많이 사용되

---

\* 주저자 : 홍현방(E-mail: hbhonghb@hanmail.net)

있고, 이들을 함께 묶어 주관적 혹은 심리적 안녕이라 부르기도 한다(Ryff, 1982).

이와 같이 다양한 분야에서 각자의 관심사에 따라 연구가 진행되고 있기 때문에, 성공적인 노화에 대한 합의된 정의는 찾아보기 어렵다. 이에 본 논문에서는 성공적인 노화 혹은 그 관련 개념을 연구한 기존의 연구를 살펴본 후, 이를 바탕으로 성공적인 노화의 정의를 내리고, 성공적인 노화의 요인도 구성해 보려고 한다.

## II. 선행연구 고찰

나이 들면서(노화) 적응해 가는 과정을 설명하는 이론은 연구자의 관심에 따라 다양해질 수 있다. 기존의 연구 중 본 논문에서는 초기이론으로 분류되는 은퇴, 활동, 계속이론과 성공적인 노화의 다른 이론 혹은 다른 개념의 연구로 분류될 수 있는 심리적 안녕, 건강, 지혜 등의 연구를 살펴봄, 최근의 노년학 분야의 성과인 '보상을 수반한 선택적 적정화(SOC; Selective Optimization with Compensation)' 모델을 살펴보고, 끝으로 학제간 연구인 맥아더 성공적인 노화연구를 살펴보겠다.

### 1. 은퇴와 활동의 유형

은퇴이론(disengagement theory)에서는 은퇴(유리)가 노화의 보편적인 상황이라고 한다(Cumming & Henry, 1961). 노인이 되면 신체 기능이 약해지고, 죽음이 가까워진다는 자각으로 사회적인 역할에서 서서히, 불가피하게 위축되는데, 사회에서도 노인에게는 적당한 역할을 제공하지 않으므로 우리는 상호적이라고 한다. 발달이론에서도 나이가 들면 사람은 이전보다 자기 자신에 더 몰두하게 되어 다른 것들에 대한 정서적인 관여는 줄어들어 한다고 설명한다. 이렇게 사회적 상호작용의 감소로 노인은 균형을 이루어 사회나 노인 모두에게 은퇴는 도움이 된다는 주장이다(Cumming & Henry, 1961).

활동이론(activity theory)에서는 노인이 건강하고 아무런 장애가 없다면, 중년기와 똑 같은 심리, 사회적 욕구를 가지고 있기 때문에 그것을 유지할 때 성공적인 노화에 이를 수 있다고 한다. 나이가 들면서 사회적인 상호작용이 감소해 노인은 사회로부터 위축되는데, 이는 대부분의 사람이 원하는 바가 아니다(Neugarten, Havighurst & Tobin, 1968). 그러므로 노인이 적당하게 나이가 들려면 활동을 유지하고 사회생활로부터의 위축에 저항해야 한다. 가능하면 중년기만큼의 활동을 유지하고 포기해야 하는 활동에 대해서는 대안을 찾으라고 한다. 성인에게는 그가 수행하는 역할이 바로 만족감의 주 원천이기 때문이다(Neugarten, Havighurst & Tobin, 1968).

Neugarten과 동료들(1968)의 캔사스 성인연구에서는 성공적으로 노화하는 '통합된 성격유형'의 사람은 활동의 정도와 인생

만족도가 높은 것으로 나타났다. 그러나 '통합된 성격유형'의 하위 유형중 하나인 '유리된 유형'의 노인도 잘 적응하는 것으로 나타나, 이것은 유리되고자 하는 그들의 욕구와 그에 맞게 조성된 환경 때문으로 추측된다.

활동과 유리, 양쪽에서 모두 성공적인 노화는 발견되기 때문에 과거와 현재 활동이 어떻게 계속되고 있는지에 초점을 맞춘 계속이론(Atchley, 1989; continuity theory)과 연구가 있다. 사람은 그들 삶의 내적, 외적인 구조에서 과거와 연결되고 싶은, 즉, 계속성을 유지하고 싶은 욕구가 있다. 내적인 구조는 지식, 자아 존중감, 개인사에 대한 감각, 자아 통합을 말하고, 외적인 삶의 구조는 역할, 관계, 활동, 사회적 지지의 원천, 물리적인 환경을 말한다(Atchley, 1989). 나이 든 성인은 그들의 인생에서 계속 유지되는 과거와 변화 사이에서 균형을 추구한다. 변화 중에는 바람직하고 불가피한 것도 있지만 일관성에 대한 욕구, 다시 말해 과거와의 완전한 결별은 피하려는 욕구도 있다(Atchley, 1989). 그러므로 활동은 생활양식을 계속 유지한다는 의미에서 중요성을 갖는다. 그러므로 항상 활동적이고 여기 저기 참여하는 일이 많았던 사람이라면 노년에도 그것을 유지하는 게 좋고, 그 반대였다면 편안한 의자에 앉아 노년을 보내는 게 더 행복한 것이다. 많은 은퇴 노인이 과거에 즐겼던 것과 유사한 여가 활동이나 일을 할 때 가장 행복하다는 연구가 있다(Kelly, 1994).

캔사스 연구는 성공적인 노화의 초기 연구가 보이는 문제점에도 불구하고 인생의 후기를 사는 방법이 다양함을 보여준다. 즉, 활동과 유리 어느 것이 노년에 더 나은 것인지는 개인의 특성과 환경에 따라 달라질 것이다.

### 2. 성공적인 노화의 다른 개념들

성공적인 노화는 연구 분야만큼 다양하게 설명되는데, 생물학, 심리학, 환경, 보건의료, 사회복지 등의 연구가 포함될 수 있다. 초기연구는 주로 단일 차원의 개념화로 이루어졌지만, 이후의 이론은 다차원의 영역을 통합하려는 시도가 보인다(Lawton, 1982; 1989). 다음은 성공적인 노화를 연구한 세 개의 다른 개념을 살펴보겠다.

#### 1) 심리적 안녕

심리적/ 주관적 안녕(psychological/ subjective well-being)은 노인을 대상으로 한 연구에서 많이 이용되고 있다(Arling, 1976; Friedman, 1993; Lee & Ishi-Kuntz, 1987; Neugarten et al., 1968; Rook, 1984). 주관적 안녕을 긍정적인 정서, 부정적인 정서, 인생만족의 삼요소로 나누어 연구하기도 한다(Andrew & Whitney, 1976). 긍정, 부정의 정서는 심리적 안녕의 정서적 측면이고, 인생만족은 인지, 판단의 측면인데(Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985), 대부분의 학자들은 삼요소를 한 도구로 통합하지 않고 3개의 분리된, 그러나 안녕과 관련이 있는 것

으로 고려한다(Diener et al., 1985; Fletcher et al., 1992; Pavot, Diener, Colvin & Sandvik, 1991). 이런 경우 성공적인 노화를 측정할 때 유리한 면이 있다. 신체와 인지 능력에 기초하지 않았기 때문에 그 분야에 상실이 있는 노인도 인생만족과 정서상태를 높은 수준으로 지각한다면 성공적으로 나이 드는 것이라고 말할 수 있다. 그러나 아무리 그들이 현재의 기능에서 만족을 느낀다 해도 생존을 위해서 도움을 많이 필요로 한다면 성공적으로 노화하고 있다고 말하기는 어렵다.

심리적 안녕을 사회적 비교와 관련시킨 연구가 있다(Heidrich & Ryff, 1995). 사회적 비교는 나이와 관련해 나타나는 상실에도 불구하고 취약해지지 않는 자아감을 유지할 수 있도록 성공이나 실패의 기준을 변화시키는 전략이다(Baltes & Baltes, 1990). 사회적인 비교가 발달의 관점에서 이루어지지는 않았지만 그것은 노인의 자아를 보호하고 향상시키는데 도움이 되어, 자아통합이 달성될 수 있는 하나의 경로를 제공할 수 있다(Heidrich & Ryff, 1995). 에릭슨의 이론에서도 제시되었지만 자아에 대한 불일치가 적어져 좀더 긍정적이고 응집력있는 자아감을 유지하는 것이 노년기 발달의 중요한 측면인데(Heidrich & Ryff, 1995), 시간이 지남에 따라 목표와 열망을 수정하고理想和 행동간의 불일치를 줄여주는 것이 바로 사회적 비교이다. 사회적 비교는 노인이 심리적 안녕을 보호하기 위해 자신의 객관적인 환경을 해석하거나 '의미있게 만드는' 방법인데, 특히 노인과 관련된 영역은 신체건강이다. 건강에 문제가 있는 여성이 특히 상향 사회적 비교를 가장 많이 했는데, 이는 신체 건강 문제가 자아를 위협해 사회적 비교를 하게끔 동기 부여를 한 것이다. Fisher(1995)는 인생만족과 성공적인 노화를 상호 교환적으로 쓰거나 혼동하고 있다면서 두 개념을 응답자들의 반응을 기초로 명확하게 구분하였다. 그는 성공적인 노화에서 중요한 것은 미래감(sense of future)이라고 한다. 인생만족은 평가 가능한 객관적인 실체로서 과거지사로서의 삶을 수동적으로 반응, 심사숙고하는 것이지만 성공적인 노화는 단순한 반성 이상으로 앞으로의(미래) 발달이라는 도전을 위한 준비와 현재 환경에서 이전의 경험을 개인이 통합하는 것이다. 성공적으로 나이 든 사람들은 정체성과 발달을 현재의 문제로 생각한다. 그들은 현재에 대처하기 위해 과거 경험을 사용해 계속 성장하고 배워서 미래의 발달을 위한 목표를 세운다(Fisher, 1995).

즉, 인생 만족과 성공적인 노화는 서로 다른 개념이며 주관적 안녕의 차원들과 상관이 있는 개념이다(Fisher, 1995). 성공적인 노화는 노년의 대처전략과 태도의 적응을 강조한다. 인생만족은 기본적인 욕구지만 성공적인 노화는 좀더 수준 높은 욕구로서 자기이해, 남을 돕는 것, 중요하다는 느낌이 포함된다. 노인 응답자의 이런 지적은 성공적인 노화에 중요한 Ryff(1989)가 지적한 차원을 지지한다. 어느 정도의 활동을 유지하고, 타인과 관계를 맺고 있으며, 목표감, 생성감을 가지면 성공적으로 나이 들 수 있다(Fisher, 1995).

## 2) 신체건강

신체 건강은 성공적인 노화의 가장 흔한 지표로 쓰인다(Arnold, 1991; Lawton, 1991). 의료분야에서 성공적인 노화를 평가할 때 가장 많이 사용되는 개념은 삶의 질이다(Biren & Dieckmann, 1991; Lawton, 1991). 이론적으로는 삶의 질은 광범위한 영역에 걸쳐 기능성의 정도를 측정하는 것이지만, 건강상태를 가장 많이 측정한다(Arnold, 1991). 그것은 치료의 부작용이나 보살핌을 평가할 수 있고, 건강에 대한 외부 요인의 영향을 평가할 수 있기 때문이다(Arnold, 1991).

건강상태로 성공적인 노화를 측정하는 것은 일면 타당성이 있다. 건강상태가 인생만족, 심리적 안녕, 일상적인 기능 같은 성공적인 노화의 다른 여러 도구들과 상관성이 있기 때문이다(Pearlman & Uhlmann, 1991; Spirduso & Gilliam-MacRae, 1991; Svensson, 1991). 그러나 건강이 성공적인 노화의 유일한 영역은 아니다. 객관적으로는 건강상태가 나쁘지만 성공적인 노화를 보고하는 사람도 많이 있기 때문이다(Erikson, Erikson & Kivnik, 1986; Johnson & Barer, 1993).

노인의 건강에 대한 연구는 오래 되었고 많은 편이지만, 일상생활 능력에 대해 알려진 바는 거의 없다. 얼마나 도움이 필요한지, 독립적인 생활이 가능한지 아닌지를 알기 위해 ADL이나 IADL의 어려움을 평가한 게 대부분이다(Horgas, Wilms & Baltes, 1998). 미국사회의 노화에 따르는 하나의 도전으로 노인의 의료비 과다를 지적하면서 Diehl(1998)은 노인이 자신을 돌보고, 일상사를 관리하며, 지역사회에서 독립적으로 살 수 있는 능력의 선행조건, 상관성, 그리고 결과에 대한 연구는 노인 개인 뿐 아니라 사회전체로 볼 때도 중요하다고 주장한다.

활동을 성공적인 생활의 표현으로 본 Horgas 등(1998)의 연구는 노인의 일상적인 활동을 아는 것이 중요한 이유를 설명하면서 성공적인 노화의 관점에서 일상적인 활동을 다루고 있다. 첫째, 노인의 일상적인 활동을 통해 노인의 목표와 동기에 대한 통찰력을 얻을 수 있기 때문이다. 행동은 어떤 목표와 관련되고, 일상 활동은 좀더 큰 인생의 목표를 추구하거나 성취하는 일차적인 수단이 된다. 사람은 가능한 모든 행동 중에서 그들이 시간을 투자하고 주의를 기울일 행동을 선택한다. 이렇게 선택한 행동을 합하면 한 사람의 하루를 기술할 수 있고, 그가 우선적으로 추구하는 것과 목표를 알 수 있다. 이런 매일의 선택 활동이 인생의 내용과 구조를 형성한다.

둘째, 일상적인 활동은 어떤 활동은 할 수 있고 어떤 활동은 못하게 하는 외부의 기회나 속박에 의해서, 또는 개인이 매일의 생활을 구조화하는데 영향을 주는 요인에 따라서 달라진다. 서구 문화에서 성공적인 삶에는 매일 매일 다른 활동을 할 것이 요구된다. 그 중 자신을 유지할 수 있는 활동(먹기, 목욕하기, 옷 입기)은 성공적인 인생의 기본요건이다. 그러나 그 이상의 활동, 즉, 외부 환경에 참여하고, 타인과 함께 하며, 자신을 풍요롭게 하는 활동에 참여할 때 좀더 성공적이라고 본다. 그들은 일상활동을 의무행동(자신의 유지와 IADLs)과 여가 활동(TV

보기, 독서 등), 휴식으로 구분해서 하루를 어떻게 보내는지 연구하였다. 연구결과 노인마다 매우 다양한 활동에 많은 시간을 보내고 있는 것으로 밝혀졌는데, 이는 바로 노인 개인의 목표와 동기, 요구와 욕망, 성공적인 노화에 어떤 통찰력을 제공해준다. 즉, 휴식으로 대부분의 시간을 보내는 노인보다는 의무행동이나 자유행동을 하는 노인이 더 성공적으로 노화하고 있다고 말할 수 있다.

### 3) 지혜

지혜는 노화의 부정적인 이미지와는 반대로 발달의 긍정적인 결과로서 거론된다. 지혜는 “인생의 근본적인 실용주의(fundamental pragmatics of life)”라고 부르는 전문가적인 지식 체계로서 정의되기도 한다(Baltes & Smith, 1990). 이 지식체계는 사람들의 통찰력과 판단에 영향을 줄 수 있고, 인간의 복잡한 상황과 인생의 불확실한 문제에 개입해 충고를 줄 수 있게 해준다. 지혜를 발휘하기 위해서는 자신의 장단점을 잘 알아야 하고, 결정보다 충고를 할 때 상실과 획득간의 비율을 적정화해 적용할 수 있는 경영전략도 잘 알아야 한다.

Baltes와 그의 동료들(1990)은 인생에서 가능한 진퇴양난의 문제를 제시하고 사람들에게 답하게 함으로써 지혜를 측정하였는데, 다음과 같은 다섯 분야를 제시하였다. 1) 사실에 관한 지식(factual knowledge), 2) 과정의 지식(procedural knowledge), 3) 전생애 맥락의 관점, 4) 상대주의(relativism), 5) 불확실성(uncertainty)이다. 지혜로운 사람은 이 모든 측면을 진퇴양난을 분석해서 고려하는 반면, 그렇지 않은 사람은 문화적인 고정관념으로 단순하게 반응한다고 한다.

오래 살아 나이든 것이 지혜를 얻는데 충분조건은 아니지만 오랜 세월 경험이 축적되고, 경험에 개방적일 필요가 있다. 그러나 지혜와 관련된 나이 차가 경험적인 연구에서 발견되지 않았기 때문에 지혜가 노인들만의 영역이라고 할 수는 없다. 특정 경험을 가진 사람이 그 특정 분야에서는 지혜롭거나 더 나을 수 있다고 말할 수 있을 뿐이다. 평균적으로 지적인 능력과 그 외의 다른 전반적인 능력에 쇠퇴가 분명 있지만 지혜는 노년에도 그대로 유지되거나 향상된다는 연구 증거는 우리에게 힘을 준다. 이상은 지혜에 관한 인지이론의 입장이다.

이와 달리 지혜의 통합이론으로 부를 수 있는 주장이 있는데, Orwell과 Perlmutter(1990)는 지혜가 발달해 가는 데에 성격의 역할을 고려해야 한다고 주장한다. 그들은 지혜가 인지뿐 아니라 성격에도 의존되는데 지혜로운 사람이 드문 이유가 바로 그 때문이라고 한다. 상당히 발달한 지혜는 성격과 인지 양 측면에서 높은 정도의 성장을 보인다고 한다.

성격이론에서는 ‘지혜로운 사람을 매우 성숙하고 잘 통합된 성격을 가진 사람’으로 기술하면서 지혜와 성격의 연결을 시도한다. 에릭슨의 성격발달 이론에서 마지막 단계는 자아통합인데, 이는 “죽음과 마주해 인생 그 자체에 대해 거리를 유지하는 관심”(Erikson et al., 1986)으로 지혜와 같다. 지혜는 인생에서

의미를 찾으려할 때, 가까이 닦친 죽음을 수용할 때 노인에게서 발달하며, 통합과 절망간의 갈등을 성공적으로 해결해준다. 지혜로운 사람은 과거와 계속성을 유지하며, 개방된 마음을 가지고 있다. 대부분의 노인이 ‘그들 고유의 방식대로 고정되는’ 경향이 강한 반면, 지혜로운 노인은 타인과 다른 점에 대한 관용이 증가한다.

이렇게 성인기를 통해 발달하는 지혜는 풍부한 지식체계를 필요로 하고(Baltes & Smith, 1990), 불확실하고 감정적인 문제에 대처하기 위한 성숙한 사고과정도 필요로 한다.

지혜란 계속적인 발달을 의미하며, 노년기의 발달과업이기도 하고, 심리적인 성숙의 의미도 담고 있어 성공적인 노화를 설명하고 측정하는데 유용하다.

### 3. ‘보상을 수반한 선택적 적정화’ 모델

전생애 발달심리학의 관점에서 Baltes와 Baltes(1990)는 노년기의 적응에 관한 이론적 시도로서 ‘보상을 수반한 선택적 적정화’ 모델, SOC 모델을 제안하였다. 이것은 지금까지의 어떤 이론이나 모델에서는 볼 수 없는 성공적인 노화에 대한 새로운 주장을 보여준다. 간단히 말하면, 사람들은 나이가 들수록 자신에게 중요한 활동이나 목표를 선택해서, 그와 관련된 기술을 적정(최적)화하고, 그 분야에서 성공을 거두기 위해 부족함을 보상한다는 설명이다.

이 원리는 전 생애에 걸쳐 경험하게 되는 보편적인 적응과정인데, 나이가 들면서 생물학적(신체적), 정신적, 사회적 잠재능력에 있어 발달의 상실(losses)이 획득(gains)보다 많은 노년기에 특히 중요하고 그 사용이 증가된다.

첫째, 선택(selection)이란 나이가 들면서 쇠퇴와 감소분이 증가하기 때문에 사람은 자신이 높은 수행력을 유지할 수 있는 몇 개의 특정 영역으로 수행범위를 제한하고, 그 외의 다른 영역은 무시하는 전략을 말한다. 즉, 환경의 요구와 개인적인 동기, 기술, 생물학적 잠재능력 등이 일치하며 중요한 영역에 노력과 에너지 등 개인자원을 집중하는 것이 개인과 사회에 대해 잘 적응하는 것이다. 비록 선택전략을 통해 수행범위가 줄어든다고 해도, ‘변형되었지만 효율성을 유지할 수 있는 삶’을 노년기에도 즐길 수 있다. 선택전략을 통해 개인의 기대수준은 개인적 통제감 뿐 아니라 주관적인 만족감을 경험함으로써 조절된다.

둘째, 적정화(optimization) 전략은 전반적인 잠재능력을 활성화시키고 자신의 효율성을 유지하기 위해 선택한 영역을 최대화시키는 행동이다. 가소성을 검증하기 위한 중재프로그램 연구에서 노인도 이러한 적정화 과정을 계속 실행할 수 있고, 그 결과 기능 수행에 효율적이었다(Baltes & Lindenberger, 1988). 노인 모두 잠재력을 발휘할 수 있을 만큼 수행이 최대화된다. 그러나 적정화 전략을 사용함에도 불구하고 젊은 집단과의 나이차는 여전히 나타나거나 점차 증가하는데, 두 집단 모두 최대수행 범위에서 잠재능력을 발휘하지만, 노인은 지각, 인지 능력에

서 쇠퇴가 일어났기 때문이다(Baltes & Baltes, 1990).

셋째, 보상(compensation) 전략은 생물학적, 사회적, 그리고 인지 기능의 상실로 인해 문제 해결 상황에 대한 효율성이 떨어질 때 특정 학습행동이나 다른 방법을 통해 발달의 상실분을 보상하기 위해 사용하는 전략이다. 예를 들어, 격렬한 운동, 운전, 순발력이 요구되는 업무를 처리하는 경우 이 전략을 많이 사용하게 된다. 보상전략으로는 첫째, 신체 기능이 상실 혹은 저하되었을 때 외부 기술의 도움을 받을 수 있다. 감각쇠퇴는 보청기, 돋보기, 휠체어 등으로 보상을 할 수 있고, 생활에너지가 감소되면 효율적인 시간관리를 통해 보상받을 수 있다. 둘째는 심리적인 보상기제로서 기억력이 감퇴되면 장소법과 같은 기억 전략, 기억할 내용에 대한 반복, 혹은 연상법을 사용해 이전의 수행수준을 유지하게 된다. 또 typing처럼 이미 가진 기술의 기능쇠퇴는 미리 원고를 읽어보는 보상전략을 사용해 이전의 타자속도를 유지할 수 있다. 즉, 나이 든 전문가는 반응시간 과제에서는 느리지만 실제 타자를 치는 속도에서는 나이 차가 나타나지 않는데, 이는 노인 전문가가 나이로 인한 쇠퇴분을 줄이기 위해 특유의 보상기제를 사용한다는 의미이다. 이 전략은 체스 게임과 서양장기에서도 나타난다(Baltes & Baltes, 1990). 셋째, 지식에 기반을 둔 실용적인 전략을 이용하는 방법이 있다. 이것은 한 문화 안에서 개인이 평생동안 발달시켜온 지혜나 전문지식을 말한다(Baltes et al., 1984).

이 모델의 설명은 과정으로서의 노화, 그리고 성공적인 노화의 중요 요인으로서의 활동에 대해 다른 시각을 보여준다. 단순히 이전 중년기만큼의 활동수준을 유지하라는 것이 아니라, 노년기에 맞게 조절된 활동에 참여하는 것을 성공적인 노화라고 제안한다.

#### 4. 맥아더 연구

노화의 긍정적인 측면을 강조하면서 여러 분야의 학자들이 모여 성공적인 노화에 대한 학제간 연구를 시도한 맥아더 재단의 성공적인 노화 연구는 다음의 3가지 질문을 다루고 있다 (Rowe & Kahn, 1998). 1) 성공적인 노화란 무슨 의미인가? 2) 인생의 가장 중요한 과제를 성공적으로 해낼 수 있게 하는 것은 무엇인가? 3) 미국사회의 어떤 변화가 사람들을 성공적으로 나이 들게 할까? 성공이란 단어의 사전적인 의미에서 시작해 성공적인 노화를 정의한 후 구성요인은 무엇인지, 어떻게 이를 수 있는지를 10개 분야에서 제각기 연구하였다.

노화는 고통스런 쇠퇴의 과정이라는 신화를 벗겨내고, 나이가 많아질수록 유전의 영향보다는 사회적, 신체적 습관이 신체와 정신의 건강에 점점 더 통합적이 된다는 사실을 밝혀냈다. 유전을 중시하는 현 시대에 노화를 통제 가능한 것으로 본 것이 이 연구가 강조하는 점이다. 사람들의 라이프 스타일과 태도가 노년의 건강을 결정하는데 유전적 요인보다 더 중요하다는 것이다. 말하자면, 성공적인 노화는 개인의 선택과 행동에 의존

되는 것이다. 그래서 '보통의 노화(usual aging)'라고 부르는 위험한 상태에서 모두의 목표인 '성공적인 노화'로 누구든지 옮겨갈 수 있다고 주장한다. 어느 정도의 쇠퇴를 가정하는 다른 노년 연구와 달리 노년에도 정신과 신체의 건강을 유지할 수 있게 해주는 요인들을 밝혀냈다. 어떤 라이프 스타일을 선택하느냐에 따라 성공적인 노화가 결정되는데, 그러한 선택 사항에는 식사의 변화, 운동, 정신적인 자극, 자아 효능감, 다른 사람과의 관계 등이 있다. 그리고 이러한 선택은 언제 하든 분명히 차이가 난다. 사회 또한 사람이 어떻게 나이를 먹는가에 영향을 줄 수 있는데, 노인이 건강을 유지하고 사회에 계속 공헌할 수 있는 혁신적인 프로그램과 정책도 제시하고 있다.

이 연구에서는 3개의 주요 행동과 그 특성을 유지하는 능력으로 성공적인 노화를 정의한다. 1) 위험도가 낮은 질병과 질병 관련 장애의 부재, 2) 수준 높은 정신과 신체의 기능, 3) 삶의 능동적인 참여이다. 그런데 이 세 요인은 위계순서가 있어서 질병과 장애가 없으면 정신과 신체 기능의 유지가 더 쉽고, 정신, 신체 기능이 유지되면 삶에 적극적으로 참여할 수 있게 된다(그러나 보장하지는 않는다). 성공적인 노화개념을 완전하게 나타내는 것은 질병과 장애의 부재, 인지, 신체기능의 유지, 삶의 지속적인 참여이다. 삶에 계속 참여한다는 것은 행복한 활동에 참여하는 것을 의미하는데, 생산적인 활동의 의미가 바뀌어야 한다면서 그 범주에 드는 활동 - 집안 일, 가족이나 친구 돌보기, 교회나 시민단체에서 자원봉사 하기 - 을 계속하라고 제안한다.

바로 위와 같은 맥락에서 代價 여부와 상관없이 노인이 생산적인 활동에 참여하는지 여부에 초점을 둔 연구가 있다. 한 연구에서는(Glass, Seeman, Herzog, Kahn & Berkman, 1995) 70세에서 79세까지의 신체와 인지 기능 수준이 높은 노인(successful agers)과 그 기능이 중간 혹은 낮은 노인(usual agers)을 비교하였다. 성공적으로 나이든 노인은 연구에 참여한 노인 거의 다, 그리고 보통으로 나이 드는 노인은 심중팔구가 생산적인 활동, 즉, 집안 일에 참여하고 있었다. 이 연구에서는 성공적인 노화라는 용어 대신 '강건한 노화(robust aging)'라는 용어를 쓰고 있다. 또 다른 전국적인 연구(Garfein & Herzog, 1995)에서는 네 개 영역, 매주 생산적인 활동에 보내는 시간, 운동하는 횟수, 인지 손상의 부재, 우울증의 부재를 측정하였다. '강건한 노화'의 예측 변인으로 밝혀진 것은 자신이 평가하는 건강과 vision, 직접 혹은 전화로 가족이나 친구와 접촉하는 빈도, 그리고 스트레스 사건의 부재였다.

SOC 모델에서 활동의 선택과 적정화, 보상을 논했다면 맥아더 연구에서는 노인의 활동에 대한 정의를 좀더 현실적으로 구체화하여 그러한 활동에 계속 참여할 것을 제안한다.

### III. 성공적인 노화의 정의 및 요인

지금까지 살펴본 연구에서 공통적으로 나타난 성공적인 노화의 특성을 보면, 결과가 아닌 계속되는 발달의 과정이며 성공적인 노화에 이르는 길은 단 하나가 아니라는 점이다. 또한 성공적으로 노화하기 조건으로 여겨지는 것들은 정신(인지)과 신체의 건강, 적절한 활동, 가족을 포함한 타인과의 사회적인 접촉으로 요약할 수 있다. 이를 근거로 정의를 내릴 수 있도록 논의를 해보고, 요인을 구성해본 후, 성공적인 노화의 정의를 내리겠다.

### 1. 정의(definition)를 위한 논의

성공적인 노화를 주장하는 사람들은 저마다 신체의 생물학적 과정의 보존, 인지와 지적인 수행의 보존, 예술이나 신체 영역에서의 계속되는 성취 등으로 개념을 정의한다(Heckhausen & Schulz, 1996). 성공이란 단어 자체의 정의도 매우 다양해서 행운과 노력이 포함되기도 하고, 개인의 행위나 행동에서 나온 바람직한 성취를 뜻하기도 하며, 경제적인 성취를 뜻하기도 한다(Baltes & Carstensen, 1996). 연구자가 그들 연구의 목적에 맞게 정의하기 나름이지만 신체 기능의 유지와 건강에서부터 생생감, 자아통합, 자아실현, 사회적인 연결에 이르기까지 개인적으로 목표를 성취하는 것을 뜻하기도 한다(Baltes & Carstensen, 1996).

용은 인생회고, 심리적 내성화, 완전한 인간성을 향한 성(gender)의 구속을 넘어선 확장, 에릭슨은 심리적인 평화와 자아통합을 노년기 발달의 과제로 제시하였다. 죽음을 수용하고, 심리적으로 평화를 얻기 위해 자신과 자신의 행위, 선과 악을 수용해야 한다. 은퇴이론에서도 노년기에 고유한 힘의 상실을 수용, 타협하는 것으로 설명한다. 그러나 활동이론은 가능하면 계속 활동을 유지하는 것, 즉, 잃은 역할을 대처하며, 사회와 대인관계에 계속 참여함으로써 성공적인 노화를 이룰 수 있다고 주장한다. 계속이론에서도 이전 생활양식이 유지되는 것을 성공적인 적응이라고 한다.

이렇게 고전 발달이론에서 성공적인 노화는 생존기술의 획득이나 수용을 통한 적응으로 정의되었으나, 현재는 의미 있다는 느낌과 인생의 목표가 복잡하게 얽힌 것을 말한다(Baltes & Carstensen, 1996). SOC 모델을 이용해 실증적인 연구를 한 Freund와 Baltes(1998)는 성공적인 노화를 긍정적인(바람직한) 결과를 가져올 수 있는 것은 최대로 성취하고, 부정적인(바람직하지 않은) 결과를 가져올 수 있는 것은 피하는 것으로 정의한다. 이들은 성공적인 노화의 주관적인 지표로서 나이 드는 것에 만족함, 긍정적인 정서, 외롭지 않음, 이라는 세 가지 범주를 이용했다.

성공적인 노화를 정의하는 것은 매우 복잡한 문제라면서 Featherman, Smith와 Peterson(1990)은 '사회가 존중하는 유행 세력에 적응, 재형성하는 방식들, 그리고 한 사회의 노인에게 문화적으로 인식되는 정신, 신체, 지역사회 조건으로서 계속

(새로이) 출현하는 것을 반영하는 사회 심리적, 과정적 구성개념'이라고 하였다. 그들은 여러 문헌에서 반복적으로 나타나는 '적응' 개념에 초점을 맞추어, 성공적인 노화를 결과가 아닌 과정으로 보아, 성공적 노화의 핵심인 적응 과정 개념으로 연구할 수 있는 발판을 마련하였다(Elliot, 1997).

이렇게 최근의 전생애 발달 심리학자들은 성공적인 노화를 발달 변화에 따른 성공적인 적응(Baltes & Baltes, 1990; Brandtstadter & Renner, 1992), 적응 능력(Featherman, 1992; Featherman, Smith & Peterson, 1990)으로 개념화한다. Brandtstadter와 Renner(1992)는 노인이 되면 통제 불가능한 생활사건에 대한 대처방식이 동화적 대처에서 조절적 대처로 점진적으로 전환되어 안녕과 인생만족이 유지된다고 주장한다. 문제를 해결할 때 심사숙고해서 계획을 세워 인생후기에 점점 증가하는 구조화가 안되는(ill-structured) 문제를 다룰 때 도움을 얻을 수 있다(Featherman, 1992). 성공적인 노화를 적응의 결과가 아닌 적응과정 혹은 적응능력으로 보는 것이다.

성공적인 노화의 과정으로서의 관점을 가장 잘 보여주는 Baltes와 Baltes(1990)의 SOC 모델에서 선택, 보상, 최적화하는 과정은 에릭슨이 그의 생애 발달 주기이론에서 마지막 단계에 나타난다고 제시한 지혜의 개념과 유사하다. 인생의 마지막 단계인 노년기에 사람들은 자아통합과 절망간의 갈등을 해결하여, 자아통합에 절망을 성공적으로 흡수해야 한다. 이 과정을 거쳐 형성되는 미덕이 지혜인데, 정신과 신체의 기능적 활동은 감소하지만 지혜가 과거의 축적된 경험을 통합할 수 있도록 도와줄 수 있다.

최적의 행동이 무엇인가 하는 것은 다양한 역사와 문화의 차이에 따라 달라져야 할 것이다. 예를 들면, 산업화 이전 시대 노인들은 육체노동 지속여부로 평가되었다면, 현재는 여가시간을 이용하는 능력을 범주로서 생각해 볼 수 있다(Ryff, 1982). 그런 변화의 가능성을 생각하면 최적화 이론은 이전의 단계지향의 구조와는 다른 어떤 틀을 제공할 수 있을 것이다.

성공적인 노화는 결과가 아닌 적응하는 과정으로 계속적인 성장 발달을 의미하며, 성공적인 노화에 이르는 하나의 정상적인 길은 없다. 노인마다의 성공적인 노화의 방법이 있다.

### 2. 요인의 구성

전통적으로 성공적인 노화의 복합적인 기준은 다음 7가지에서 출발했다(Bengtson & Kuypers, 1985; Palmore, 1979). 객관적 지표는 수명, 신체건강, 정신건강, 인지효능, 사회적 능력과 생산성으로 측정하였고, 주관적 지표는 개인적 통제감, 생활만족도로 측정하였다.

Ryff(1989)는 통합모델에서 여섯 개의 새로운 차원을 제시한다. 1) 자기 수용, 2) 타인과의 긍정적인 관계, 3) 자기 결정적이며 독립적인 '자율성, 4) 환경에의 숙달, 5) 인생의 목표, 6) 개인적인 성장이다.

백아더 연구에서는 건강, 정신 및 신체 기능, 활동의 세 가지로 요약하였다. SOC 모델에 의하면 SOC 적응 과정에 참여하고 있는 것이 성공적인 노화이다. 발달의 관점에서는 자아통합 혹은 지혜에 도달한 상태라 할 수 있다.

이상의 모든 것을 종합하여 성공적인 노화의 요인, 혹은 성공적으로 노화할 수 있는 조건이 될 수 있는 것을 구성해 보겠다. 요인으로 열거되는 것들은 서로 원인이나 결과가 될 수 있고, 위계순서가 정해질 수도 있다. 그러나 새로이 정의될 성공적인 노화를- 계속적인 성장 발달과 성공적인 노화에 이르는 길이 다양하다는 점- 적절히 표현하고 있어 동등한 차원에서 구성하였다. 일곱 개의 요인을 세 개의 범주(차원)로 구분하였다.

1) 개인의 자원

(1) 신체 건강

인간의 가장 기본적인 욕구는 무엇보다도 건강한 삶을 누리는 것이다. 동서고금의 여러 격언이나 속담은 이를 잘 보여준다. 건강을 잃어 겪게 되는 고통과 괴로움을 생각해 보면 건강이 삶에서 가장 기본이 되는 중요한 것임을 쉽게 알 수 있다. 건강하면 개인은 독립적일 수 있고, 일상 생활을 기능적으로 영위할 수 있으며, 나아가 사회 생활에서 역할 수행이나 사회적 통합을 달성할 수 있게 된다. 건강은 인생의 전 주기를 통해 어느 시기에나 중요한데, 특히 노화로 인한 건강의 약화와 적응력의 감소를 경험하는 노인들의 경우는 더욱 중요하다.

(2) 인지 능력

노인 대상 연구에서 인지 능력은 중요하다. 인지가 손상되지 않았다면 행동을 계획하고 수행하는데 문제가 없으며, 변화에 직면해 무언가 수정해야 할 경우에도 기능적일 수 있다. 노인과 인지력에 대한 고정관념은 인지 능력이 감소한다는 것인데, 안정되거나 혹은 증가할 수도 있다. 감소하는 것은 유동성 지능이고 증가하거나 안정되는 것은 결정성 지능이다.

(3) 자아 존중감

자아 존중감은 자신에 대한 긍정적인 느낌, 자신의 약함뿐만 아니라 강함에 대한 지각, 약함에 비해 강함을 더 중요한 것으로 평가하려는 경향이다(Pelham & Swann, 1989). 자아 존중감은 성격과 많이 연관되는데, 자아 존중감이 낮은 사람들은 우울 같은 부정적 정서를 더 많이 경험하고, 높은 사람들은 학문적 수행이 우수하고, 심리적으로 더 잘 적응하며, 실패 및 죽음에 대한 두려움이 적고 적절하게 분노를 표현하며, 실패를 자신의 탓으로 돌리기보다는 외부적 원인에 귀인하며, 성공하든 실패하든 간에 그 이후에 수행을 더 잘 하는 경향이 있다(이훈구, 1997). 자아 존중감이 높은 사람은 낮은 사람보다 대인관계가 좋고, 자아 존중감이 높으면서 안정 되어있는 사람은 그렇지 않은 사람이나 자아 존중감이 낮은 사람에 비해 분노와 적대감을

적게 느낀다. 에릭슨에 따르면 자아의 발달이란 일련의 사회 심리적 단계를 거쳐 전생애에 걸쳐 진행된다. 각 단계의 위기를 적절히 잘 해결하게 되면 높은 자아 존중감을 얻게 된다.

(4) 사회적인 지지

성공적인 노화를 한 두개의 하위 차원으로 연구한 문헌에서 나타나는 요인으로는 사회참여, 활동의 유지, 타인과의 긍정적인 관계로 표현되는 영역이 있다. 노인도 사회의 구성원으로서 인정받기를 원하며 무언가를 성취하려는 욕구도 여전하다. 그러나 은퇴로 직업역할을 상실하고 가족 내에서도 역할은 변화되어 사회적인 역할, 사회적인 기능에서 소외되기 쉽다. 이로 인해 노인의 지위는 낮아지고 인간관계에서도 단절이 생겨 자아 존중감이나 삶의 의욕이 감소되며 자신에 대해 부정적으로 인식하게 되는 것이다.

사회적인 기능을 측정할 수 있는 것으로는 경제적인 지위와 사회 관계망, 사회적 지지, 활동의 정도 등이 있다. 많은 연구가 사회적 지지와 정신, 신체 건강과의 상관성을 찾으려 하면서 (Antonucci & Jackson, 1990), 사회적 지지가 건강에 영향을 준다고 주장한다. 사회적 지지는 개인에게 계속 영향을 주어 자아감, 통제와 사회적 능력을 고양시키는 방향으로 나타나기 때문이다. 또는 개인이 스트레스를 경험할 때 사회적 지지는 효과를 주어 도움이 된다고(Cohen, Mermelstein, Kamarck, & Hoberman, 1985)한다.

2) 적응 과정(SOC)

노인에게 가능한 여러 활동 영역 중에서 몇몇을 선택해 그에 대한 적정화를 이루며 보상전략을 사용하고 있는지를 알아본다. 이를 위해 노인이 참여하고 있거나, 충분히 참여 가능한 활동의 목록을 만들어 몇 개의 영역으로 나누어 선택, 적정화, 보상활동에 참여하고 있는지 살펴본다. 활동 영역은 사회적(공식적) 활동, 비공식적 활동, 신체 활동, 수동적인 여가활동 등으로 들 수 있다.

3) 심리적 측면

(1) 심리적 안녕

성공적인 노화의 결과 지표라고 지적되기도 하였으나 노년학 문헌에서 성공적인 노화의 측정에 가장 널리 쓰이고 있다. 심리적 안녕은 노인의 내적인 관점을 반영하는 것으로 신체 건강과 함께 많이 연구된다. 물론 신체적으로 건강이 나쁘면 심리적 안녕에 부정적으로 영향을 주지만, 신체적인 건강이 나빠도 심리적으로는 안정적일 수 있다.

(2) 지혜

심리적인 안녕이 노년학 문헌에서 가장 자주 인용되고 있으나 이는 발달이론의 관점을 반영하고 있지 못하다(Ryff, 1989).

그러나 성공적인 노화는 계속 발달해 가는 과정이므로 전생애 발달의 관점에서 에릭슨이 마지막 단계로 설정한 자아통합 혹은 지혜는 성공적인 노화를 적절히 설명하고 있다.

### 3. 정의

우선, 개념적인 성공적인 노화의 정의를 내려보면, “성공적인 노화란 과거와 현재를 수용하고 가까이 닦친 죽음을 받아들이며, 동시에 삶의 의미나 목적감을 잃지 않고 정신적으로 성숙해 가는 심리적인 발달과정이다. 또한 정신, 신체상의 질병이 없어 기능적이며, 사회 관계도 유지하며 능동적으로 살아가는 것을 말한다.”

이 정의를 몇 개의 요인과 차원으로 구성한 것을 토대로 조작적인 정의를 내려보면, “각 세 차원, 개인적인 자원, 적응과정, 심리적 측면에서 점수가 높으면 성공적인 노화라 한다.”

그러나 성공적인 노화에 이르는 방법은 다양하고 노인마다 질적으로 매우 다르기 때문에 모든 차원에서 고루 점수가 높을 필요는 없고 각 차원에서 가장 높은 점수를 보이는 차원이나 요인에 따라 다양한 결론을 내릴 수 있을 것이다. 예를 들면, 어떤 노인은 SOC 적응과정에 참여하고 있지만 심리적 안녕의 점수가 낮다면 ‘SOC 적응과정에 성공적으로 참여하고 있다’ 라고 결론을 내리고, 개인이 가진 자원이 불리함에도 심리적인 안녕을 보고한다면, ‘제한적인 자원이나 상황에도 불구하고 심리적으로 안정되어 자아통합을 이루고 있다’ 라고 말할 수 있을 것이다. 이는 실증적인 연구가 뒷받침되지 않은 상태에서 가정해본 것에 불과하다. 높은 점수가 어느 한 차원 혹은 두 차원에 편향되어 나타난다면 이를 다양하게 성공적으로 노화하고 있다는 징표로 해석할 수 있을 것이다. 즉, 각자의 방식대로 성공적인 노년을 살고 있는 것이다.

조작적인 정의를 다시 정리하면 “각 세 차원에서 모두 점수가 높거나, 하나 혹은 두 차원에서 점수가 높으면 성공적으로 노화”하는 것이다.

## IV. 결론

### 1. 요약

노인인구의 증가로 노인이나 노년기는 일반인의 관심은 물론 학문적으로도 중요한 연구 주제가 되었다. 노년기는 신체적, 심리적, 사회적으로 변화가 큰 시기로서 그것은 역할변화로 인한 적응을 요구한다. 성공적인 노화는 노년학의 주제로서 오랫동안 다양한 정의와 측정방법으로 연구되어 왔다. 본 논문은 다양한 방식으로 연구되어 온 성공적인 노화에 관한 연구를 살펴보고 성공적인 노화의 특성을 추출해 개념을 정의하고 그것을 다시 측정 가능한 차원으로 구성해본 문헌연구이다.

초기의 은퇴, 활동 및 계속이론에서는 활동이나 은퇴 어느

쪽이든 성공적인 노화는 가능하다고 하여 성공적인 노화에 이르는 다양한 방법을 암시하였다. SOC 모델에서는 상실과 쇠퇴에 직면해 적응해 가는 노화의 보편적인 모습을 실증적이기보다는 이론적으로 보여준다. 이 관점에 의한 경험적인 연구는 드문 편인데, 이 모델의 관점도 반영한 성공적인 노화의 정의와 차원을 구성하였다. 성공적인 노화를 다루고 있지만, 다른 개념의 연구인 심리적인 안녕, 지혜, 신체 건강의 연구도 살펴보고, 역시 정의와 차원 구성에 포함되도록 하였다.

선행연구에 나타난 성공적인 노화의 특성을 보면, 성공적인 노화는 결과가 아닌 계속 발달해 가는 과정이며, 성공적인 노화에 이르는 길은 다양하다. 정의에 대해 숙고한 연구를 중심으로 논의를 한 후, 이 특성에 적합한 측정 가능한 차원, 혹은 성공적인 노화를 이룰 수 있게 하는 조건, 상황, 요인을 구성하였다. 크게 세 범주인 개인적인 자원, 적응과정, 심리적인 측면으로 나누고, 개인적인 자원에는 신체 건강, 인지 능력, 자아 존중감, 사회적 지지, 심리적 측면에는 심리적 안녕과 지혜로서 평가하도록 구성하였다.

이에 따라 개념적인 정의는 “성공적인 노화란 과거와 현재를 수용하고 가까이 닦친 죽음을 받아들이며, 동시에 삶의 의미나 목적감을 잃지 않고 정신적으로 성숙해 가는 심리적인 발달과정이다. 또한 정신, 신체상의 질병이 없어 기능적이며, 사회 관계도 유지하며 살아가는 것”을 말한다. 조작적인 정의는 “각 세 차원에서 고루 점수가 높거나, 하나 혹은 두 차원에서 점수가 높으면 성공적으로 노화”하는 것이다.

### 2. 제한점 및 제언

성공적인 노화의 개념정의와 측정 가능한 요인의 구성을 시도한 본 논문은 그 목적을 위해 고찰한 문헌들이 미국을 비롯한 서양의 이론과 연구들이 대부분이다. 국내에서도 성공적인 노화 연구가 꾸준히 이루어지고 있는데 그것은 검토하지 못했다. 이것이 하나의 한계로서 초고령 사회로 향하고 있는 한국사회에서 노인을 대상으로 연구한다면 이 정의는 다소 수정이 필요하거나 아니면 측정도구에서 수정이 필요할 수도 있겠다. 단지 사회경제적 특성에 있어 예전과는 다른 모습으로 나타나게 될 다음 세대의 노인에게(한경혜, 1996) 그 개념이 유용해질 수 있는 가능성을 기대해 볼뿐이다.

둘째, 측정 가능한 차원, 다시 말해 성공적인 노화의 요인으로 구성한 세 분야, 일곱 개의 요인에 대해서도 논란의 여지가 많다. 각 차원이 독립적으로 성공적인 노화를 대표할 수 있는 데다, 상호작용 또한 무시할 수 없기 때문이다. 세 차원간의 위계순서가 정해져도 있고, 심리적인 측면은 결과로 볼 수 있기 때문이다. 예를 들면, 개인이 가진 자원이 풍부하면 적응과정이 쉬워질 것이고, 심리적 안녕이나 지혜에서 높은 점수를 얻을 가능성이 더 높다. 개인의 자원에도 내적인 자원, 외적인 자원으로 분류해 여기에서 제시한 것 외에 더 많은 요소가 포함



될 수 있다.

그러나 많은 연구처럼 여러 개의 차원 중에서 한 두 개만을 강조해서 분석하는 경우, 전반적인 기능이나 만족에 대한 결론을 끌어내기가 어렵거나 그렇게 하는 것은 위험성을 내포하고 있기 때문에 실험적인 시도의 하나로서 여러 요인을 함께 구성하였다.

앞으로의 연구를 위해서는 첫째, 여기에서 이루어진 성공적인 노화의 개념 정의를 바탕으로 노인을 대상으로 실증적인 연구가 이루어져, 실험적인 이론에 그친 시도로서 이루어진 성공적인 노화 정의의 타당도를 검증하고, 그것을 토대로 개념 정의를 수정하는 작업이 필요할 것이다. 동시에 다른 연구자에 의한 또 다른 이론적인 개념 정의 연구도 필요할 것이다.

둘째, 85세 이상의 노인인구가 더욱 증가할 것을 염두에 둔다면 노년 전기와 노년 후기를 구분해서 성공적인 노화의 차원을 달리 설정해야 하는지를 알아보는 것도 의미가 있을 것이다.

셋째, 노인인구의 비율에서는 여성노인이 압도적인 점을 고려해 그 인구만을 대상으로 연구해서 밝혀낼 부분이 있는 지를 알아보는 시도 또한 필요하다고 생각한다.

□ 접수일 : 2002년 9월 15일

□ 심사일 : 2002년 9월 20일

□ 심사완료일 : 2003년 4월 24일

#### 【참 고 문 헌】

- 이훈구(1997). *행복의 심리학*. 서울: 법문사
- 한경혜(1996). 인구의 고령화와 삶의 질. 21세기의 전망: 고령화 시대와 삶의 질, 서울대 개교 50주년 국제학술심포지움.
- Andrews, F. M. & Withey, S. B. (1976). *Social indicators of well-being*, New York: Plenum Press.
- Antonucci, T. C. & Jackson, J. S. (1987). Social support, interpersonalefficacy, and health. In L. Carstensen & B. A. Edelstein, (Eds.) *Handbook of clinical gerontology* (291-311). New York: Pergamon.
- Arling, G. (1976). The elderly widow and her family, neighbors and friends. *Journal of Marriage and the Family*, 39, 757-768.
- Arnold, S. B. (1991). The measurement of quality of life in the frail elderly. In J. E. Birren, J. E. Lubben, J. C. Rowe & D. E. Deutchman (Eds.), *The concept and measurement of quality of life in the frail elderly*, (50-73). San Diego, CA: Academic Press Inc.
- Atchley, R. C. (1989). A continuity theory of normal aging. *The Gerontologist*, 29, 183-190.
- Baltes, P. B. and Baltes, M. M. (1990). Psychological perspectives on successful aging: The model of selective, optimization with compensation. In P. B. Baltes and M. M. Baltes, (Eds.), *Successful aging: Perspectives from the behavioral sciences* (1-34), Cambridge, UK: Cambridge Univ. Press.
- Baltes, P. B., Dittman-Kohli, F. & Dixon, R. A. (1984). New perspectives on the development of intelligence in adulthood: Toward a dual-process conception and a model of selective optimization with compensation. In P. B. Baltes and O. G. Brim, Jr. (Eds.), *Life-span development and behavior* (33-76). New York: Academic Press.
- Baltes, P. B. and Lindenberger, U. (1988). On the range of cognitive plasticity in old age as a function of experience: 15 years intervention research. *Behavior Therapy*, 19, 283-300.
- Baltes, P. B. and Smith, J. (1990). Toward a psychology of wisdom and its ontogenesis. In R. J. Sternberg (ED.), *Wisdom: Its nature, origin and development*. (87-120). New York: Cambridge Univ. Press.
- Bengtson, V. L. & Kuypers, L. (1985). The family support cycle: psychosocial issues in the aging family. In J. M. A. Munnichs, P. Mussen, E. Olbrich, & P. G. Coleman (Eds.), *Life-span and change in a gerontological perspective* (257-273). San Diego: Academic Press.)
- Cohen, S., Mermelstein, R., Kamarck, T. & Hoberman, H. M. (1985). Measuring the functional components of social support. In I. G. Sarason & B. R. Sarason, (Eds.), *Social support: Theory, research, and application* (73-94). Boston: Martinus Nijhoff Publishers.
- Cumming, E. and Henry, W. (1961). *Growing old: The process of disengagement*. New York: Basic Books.
- Diehl, M. (1998). Everyday competence in later life: Current status and future directions. *The Gerontologist*, 38, 422-433.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- Elliott, E. C. (1997). *Lessons from a life: An analysis of successful aging*. M. A. Thesis. California State University-Fullerton.
- Erikson, E. H., Erikson, J. M. and Kivnick, H. Q. (1986). *Vital involvement in old age: the experience of old age in our time*. New York: Norton. .
- Featherman, D. L., Smith, J. and Peterson, J. G. (1991). Successful aging in a post-retired society. In Baltes, P. B. and Baltes, M. M. (Eds.). *Successful aging: Perspectives from the behavioral sciences* (50-93). Cambridge: Cambridge Univ. Press.
- Fisher, B. J. (1995). Successful aging, life satisfaction, and generativity in later life. *International Journal of Aging and Human Development*, 41, 239-250.
- Fletcher, A. E., Dickinson, E. J. & Philp, I. (1992). Review: Audit measures quality of life instruments for every day use with elderly patients. *Age and Ageing*, 21, 142-150.
- Freund, A. M. and Baltes, P. B. (1998). Selection, optimization,

- and compensation as strategies of life management: Correlations with subjective indicators of successful aging. *Psychology and Aging, 13*, 531-543.
- Friedman, M. M. (1993). Social support sources and psychological well-being in older women with heart disease. *Research in Nursing and Health, 16*, 405-413.
- Garfein, A. J. & Herzog, A. R. (1995). Robust aging among the young-old, old-old, and oldest-old. *Journal of Gerontology: Social Sciences, 50B*, S77-87.
- Glass, T. A., Seeman, T. E., Herzog, A. R., Kahn, R. & Berkman, L. F. (1995). Change in productive activity in late adulthood: MacArthur studies of successful aging. *Journal of Gerontology: Social Sciences, 50B*, S65-66.
- Heckhausen, J. and Schulz, R. (1999). The primacy of primary control is a human universal: A reply to Gould's (1999) Critique of the life-span theory of control. *Psychological Review, 106*, 605-609.
- Heidrich, S. M. and Ryff, C. D. (1995). Health, social comparisons, and psychological well-being: Their cross-time relationships. *Journal of Adult Development, 2*, 173-186.
- Horgas, A. L., Willis, H. and Baltes, M. M. (1998). Daily life in very old age: Everyday activities as expression of successful living. *The Gerontologist, 38*, 556-568.
- Kimmel, D. C. (1990). *Adulthood and aging*. New York: Wiley.
- Lawton, M. P. (1984). The varieties of well-being. In C. Z. Malatesta and C. E. Izard (Eds.), *Emotion in adult development* (67-84). Beverly Hills, CA: Sage.
- Lee, G. R., Ishi-Kunz, M. (1987). Social interaction loneliness and emotional well-being among the elderly. *Research on Aging, 9*, 459-482.
- Neugarten, B. L., Havighurst, R. and Tobin, S. (1968). Personality and patterns of aging. In B. L. Neugarten (Ed.), *Middle age and aging* (173-177). Chicago: Univ. of Chicago Press.
- Orwell, L. and Perlmutter, M. (1990). The study of wise persons: Integrating a personality perspective. In R. J. Sternberg (ED.), *Wisdom: Its nature, origin and development* (160-180). New York: Cambridge Univ. Press.
- Pavot, W., Diener, E., Colvin, C. R. & Sandvik, E. (1991). For the validation of the satisfaction with life scale: Evidence for the cross-method convergence of well-being measures. *Journal of Personality Assessment, 57*, 149-161.
- Pearlman, R. A. and Uhlmann, R. F. (1991). Quality of life in elderly, chronically ill outpatient. *Journal of Gerontology, 46*, M31-38.
- Rook, K. S. (1984). The negative side of social interaction: Impact on psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 46*, 1097-1108.
- Rowe, J. W. and Kahn, R. 최혜경, 권유경 공역 (2001), *성공적인 노화*, 서울: 학지사.
- Rudinger, G. and Thomaе, H. (1991). The Bonn Longitudinal Study of Aging: Coping, life adjustment, and life satisfaction. In Baltes, P. B. and Baltes, M. M. (Eds.), *Successful aging: Perspectives from the behavioral sciences* (265-295). Cambridge: Cambridge Univ. Press.
- Ryff, C. D. (1982). Successful aging: A developmental approach. *The Gerontologist, 22*, 209-214.
- Ryff, C. D. (1989). Beyond Ponce de Leon and life satisfaction: New directions in quest of successful aging. *International Journal of Aging and Human Development, 12*, 34-55.