

노년기 정서경험과 정서조절의 특징

김민희 민경환[†]

서울대학교 심리학과

본 연구는 노년기 정서경험과 정서조절의 특징을 알아보고자 실시되었다. 19명의 노인들을 심층 면접한 예비연구에서 노인들은 부적 정서를 덜 경험하고, 정적 정서를 많이 경험하며 섭섭함, 평온함 같은 각성수준이 낮은 정서를 각성수준이 높은 정서보다 더 많이 느낀다고 답하였다. 정서조절에 있어서는 주관적인 내적 해석을 통해 사전에 부적 정서를 차단하거나 부정/회피 방식, 지지추구 방식을 사용하는 것으로 나타났다. 본 연구에서는 예비연구의 결과를 토대로 제작된 정서경험, 정서조절과 사회적 목표 선호에 관한 질문지를 청년 집단, 중년 집단, 그리고 노년 집단에 실시하였다. 그 결과, 노년 집단은 정서경험에 있어서 평온함, 기쁨/즐거움, 섭섭함을 자주 경험하는 반면 분노 정서의 경험 빈도는 가장 낮았다. 정서조절에 있어서는 내적 재해석 양식과 회피/분산 양식을 가장 많이 사용하고 지지추구적 양식과 능동적 양식을 덜 사용하는 것으로, 사회적 목표 선호에서는 정서조절 목표를 가장 중요하게 생각하는 것으로 나타났다. 결과는 노년기에는 정서에 대한 보호적 전략을 사용하여 정서적 최적화를 시도하려 함을 보여주었다.

주요어 : 노년기 정서, 정서경험, 정서조절, 사회적 목표 선호, 정서 최적화, 사회정서적 선택이론

* 교신처자 : 민경환, 서울대학교 심리학과, (151-742) 서울 관악구 신림9동 산56-1
E-mail : minhwan@plaza.snu.ac.kr

과거의 노인 관련 연구는 주로 노화에 따른 기능의 쇠퇴에 초점을 두어왔다. 뿐만 아니라 사람은 나이가 들어감에 따라 덜 정서적이 된다는 고정관념이 지배적이었으므로 노인 정서에 대한 연구는 부진하였다. Carstensen과 Lawton 등의 정서 연구가들은 노화를 전반적인 손실의 상태로 보는 모델에 도전장을 던지며 정서를 심리학적 과정의 중심으로 보고, 전생애에 걸쳐서 일어나는 정서 변화에 초점을 두었다. 이 두 연구자들은 나이든 성인들이 젊은 성인들보다 정서조절을 세련되게 한다고 제안하면서 노년기에는 정서적 안정을 이루기 위해 '정서 최적화(emotional optimization)'를 시도한다고 하였다. 정서 최적화란 정적인 정서를 최대화하는 반면 부적인 정서는 최소화하며, 이처럼 정적 정서 상태를 유지하기 위해 적절한 정서조절 노력을 함으로써 정서적 만족을 얻고자 하는 것을 말한다.

Lawton(1989; Lawton, Kleban, Rajagpal, & Dean, 1992; Lawton, Van Haitsma, & Klapper, 1996)은 그의 이론에서 노인들은 '정서 최적화(emotional optimization)' 목표를 위해 정서조절을 시도하는데, 정서조절의 핵심은 부적 감정을 피하고 충분한 정적 정서적 자극과 지적 자극을 받을 수 있는 사회적 상황을 선택하는 것이라고 하였다.

Carstensen(1992, 1995; Carstensen & Charles, 1998; Carstensen, Pasupathi, Mayr, & Nesselroade, 2000; Lang & carstensen, 1998, 2002)은 노년기 정서 최적화 특성을 '사회정서적 선택 이론(socioemotional selectivity theory)'으로 설명한다. Carstensen의 이론은 노인들이 신체적, 사회적 장애물을 가지기 때문에 사회적 상호작용의 비율이 감소한다는 활동이론(Havighurst & Albrecht, 1953; Maddox, 1965, 1970)과 나이가 많아짐에 따라 죽음에 대한 상정적 준비로 사회와 나이든 사람 사이의 상호 철회가 일어난다는 사회 유리설(Cummings & Henry,

1961)에 반대하면서, 이에 대한 대안 설명으로 노년기에 사회적 네트워크가 줄어드는 것은 노인들이 대인관계에서 자발적인 선택을 하기 때문이며 이때 선택의 목표는 정서조절과 에너지 보유라는 것을 가정한다.

즉, 중년기 이후 노년기에는 사회적 동기를 중에서 정보 추구 목표의 중요성은 줄어드는 반면, 정서조절은 점점 더 중요해진다. 따라서 노년에 접어들수록 대인 관계 맥락에서 정서적 만족감을 얻고, 정서적 삶에서 정적 정서가를 유지하며, 적정수준의 정서조절을 유지하여 전반적인 정서적 만족을 얻는 것이 삶의 목표가 된다. 노년기에는 가까운 친구와 친지가 보다 중요해지고 새롭게 형성된 대인관계는 단지 피상적인 수준에 머무른다(Carstensen, 1992; Carstensen, Graff, Levenson, & Gottman, 1996; Carstensen, Gottman, & Levenson, 1995). 대인관계 영역에서의 이러한 연령-관련 변화는 성인기 전반에 걸쳐 일어나는 정서경험과 정서조절의 변화에 대한 기반을 형성한다. 사회정서적 선택 이론에 의하면, 사회적 관여의 빈도와 질을 통제하는 것은 정서조절을 위해 사람들이 사용하는 적응적인 방략이다. 따라서 노년기의 사회적 접촉은 사회적 지지나 도움과 같은 긍정적 결과를 극대화하고 대인갈등과 같은 부적 정서유발의 가능성을 최소화하는 관계들로 제한되게 된다. 사회적 대인관계에서의 이러한 변화는 매우 적응적인 것이며 성공적인 노화에 기여하는 중요한 특성이 되는 것이다.

그러나, 정서적 만족을 추구하는 것으로 사회적 목표가 변화해가는 것은 노년기에만 나타나는 것이 아니라 성인기를 통해 나타나는 점진적인 과정이다. 즉, 중년기부터 노년기까지 새로운 사람들과 접촉하는 빈도는 점점 감소할 것으로 예상되며, 반면 친숙한 사회적 파트너와의 접촉은 증가하고, 정서조절은 향상될 것으로 예상된

다. 이것은 비록 나이든 노인들이 우울한 증상들이 증가하고 기능적인 어려움을 겪기도 하지만(Barrick, Hutchinson & Deckers, 1989; Deiner, Sandvik & Larsen et al, 1985; Malatesta, 1981), 대인간 관계의 만족은 유지되거나 향상된다고 보고하는 다른 연구들과 일치하는 것이다(Carstensen, 1992; Carstensen, Gottman & Levenson, 1995; Fredrickson & Carstensen, 1990; Lang & Carstensen, 1994).

Carstensen의 이론은 성인기의 정서조절, 정서 특징, 처리과정과 기능에 초점을 둔 것으로 성인기 이후에 목표 우선성에서 변화가 일어나며 보다 효과적인 정서조절 기술을 획득한다는 것을 포함하고 있다. 이러한 목표 우선성의 변화와 정서조절 기술의 획득이 노인들이 주변적인 사회적 상호작용을 감소시키고 부정적 정서경험을 줄이도록 돋는다. 이 이론들은 특히 나이든 성인들의 정서적 경험과 사회적 행동과 관련하여 예언을 제공하고 있다.

정서경험

노년기 정서경험에 대한 연구는 정서경험의 강도와 빈도에 관한 연구와 개별 정서에 관한 연구로 나누어질 수 있다. 우선, 노화에 따른 정서강도의 변화에 대한 지금까지의 연구 결과는 일관적이지 않다. 정서 강도에 관한 초기 연구들을 살펴보면, Malatesta와 Izard(1984)는 노화가 진행됨에 따라 정서는 무디어져서 희로애락의 감정이 둔해지고 냉담하고 무미건조해질 뿐만 아니라 젊은 시절에 비해 쾌 수준이 저하되며 부적 정서는 오히려 증가한다고 하였다. Barrick, Hutchinson, 그리고 Deckers(1989)의 실험에서는 나이든 사람들이 젊은 사람들에 비해 부적 정서 강도에서 낮은 점수를 얻었다. AIM(Affect

Intensity Measure)의 단축형과 GBI(General Behavioral Inventory)를 사용하여 16세에서 68세의 백인을 대상으로 조사한 Diener, Sandvik 그리고 Larsen (1985)의 연구에서는 나이가 정서강도와 $-.26$ 의 상관을 보였고 GBI와는 $-.32$ 의 상관을 나타냄으로써, 정적 정서, 부적 정서 모두에 대해서 정서경험이 나이와 함께 감소하는 것을 보여주었다. Lawton, Kleban과 Dean(1993)도 청년 집단(18세-29세), 중년집단 (30세-59세)과 노년집단(60세 이상) 간에 정서 강도의 나이 관련 감소가 있음을 보고하였다. 나이든 집단들은 청년 집단이나 중년 집단에 비해 ‘다른 사람들은 똑같은 일에 대해 나보다 더 흥분하는 것 같다(Others tend to get more excited about things than I do)’, ‘나의 부적 감정은 약한 편이다(My negative moods are pretty mild)’와 같은 문항에 표기를 더 많이 하였다. 그러나 정서강도가 노화에 따라 변화가 없다는 결과들을 보여주는 연구들도 있는데 Malatesta 와 Kalnok(1984)의 자기보고를 사용한 연구에서는 노화에 따라 정서경험의 강도가 감소하지 않았다. Gross, Carstensen, Tasi, Skorppen 그리고 Hsu(1997)의 연구에서도 ‘충동 강도(impulse strength)’에 대해 질문을 한 결과 나이든 유럽계 미국인과 아프리카계 미국인은 젊은 사람들보다 낮은 충동 강도를 보고하였으나 중국계 미국인에게서는 나이에 따른 정서강도의 차이를 확인할 수 없었다. Carstensen, Pasupthi 그리고 Mayr(2000)는 회상법이 아닌 매일의 정서경험을 1주일간 수집하였는데 정서 강도의 연령차를 발견할 수 없었다. Levenson, Carstensen, Friesen 그리고 Ekman(1991)의 연구와 Malatesta, Izard, Culver 그리고 Nicolich(1987) 연구에서는 자신의 삶에서 정서적으로 가장 두드러진 사건을 재 경험하게 하는 방법을 사용하였으나 연령 차이가 나타나지 않았다.

정서경험의 빈도 변화에 대한 연구들을 살펴

보면, NHANES(The National Health and Nutrition Examination Survey)에서 24에서 74세까지의 4942명을 9년 동안 종단연구 한 결과 일반적인 안녕감에서는 연령차를 발견할 수가 없었으나 나이든 사람들 집단이 젊은 사람들 집단보다 정적, 부적 정서에서 모두 낮은 점수를 보고하였다 (Magi, 2001). Mrozeck & Kolarz(1998)은 20대 중반부터 70대 중반까지를 연구하여 정적인 정서와 부적인 정서 모두에서 연령 효과를 얻었으나 그 효과의 크기는 작았다. 부적 정서는 가장 어린 두 집단에서 가장 높았고, 나이가 많은 집단에서 가장 낮았으며 정적인 정서는 나이 어린 집단에서 낮았고 나이가 많은 집단에서 가장 높았다. Baltes와 Mayr(1999)의 베를린 노화 연구(Berlin Aging Study)에서는 인생의 아주 늦은 시기, 즉, 85세 이상에 이르러서야 정적인 정서가 약간 감소한다는 것을 발견하였고, 부적 정서의 증가는 나타나지 않았다.

정서강도와 빈도 변화에 관한 지금까지의 연구들을 요약하면, 아주 나이가 많은 고 연령 집단을 제외하면, 정적 정서 강도는 연령에 따라 증가하고, 부적 정서 강도는 연령에 따라 감소한다. 이러한 결과는 Lawton과 동료들(Lawton, Kleban, Rajagopal, Dean & Paramelee, 1992; Lawton, Kleban, & Dean, 1993; Lawton, Van Haitsma, & Klapper, 1996)이 제안한 최적화 이론(optimization theory)과 Carstensen(1992; 1999, Carstensen & Charles, 1999; Carstensen, Pasupathi, Mayr, & Nesselrode, 2000; Carstensen & Charles, 2002)의 사회정서적 선택이론(socioemotional selectivity theory)을 지지하는 결과이다.

정서경험에 대한 연구 중 특정 개별 정서에 대한 연구들도 이루어졌는데 Lawton, Kleban과 Dean(1993)은 청년 집단, 중년 집단, 그리고 노년 집단의 세 집단을 대상으로 지난해 동안 얼마나

자주 다양한 정서를 경험했는지를 질문 하였다. 그 결과 정적 정서에 대해서는 나이차를 발견할 수 없었으나 부적 정서에 대해서는 나이든 집단이 우울, 불안, 적의, 수줍음에 있어서 낮은 측정치를 보임을 발견하였다. POMS(Profile of Mood States)을 사용한 Gibson(1997)의 연구에서는 분노가 나이가 들어감에 따라 유의미한 감소를 보임을 발견하였다. Gross와 동료들(1997)의 연구에서 첫 번째 집단인 20세에서 70세까지의 노르웨이인 집단은, 여성의 경우에만 나이의 증가에 따라 분노의 빈도가 줄어들었다. 두 번째 집단은 24세에서 101세까지의 중, 서부 지역의 수녀집단으로, 나이가 증가함에 따라 분노, 슬픔, 공포는 줄어들었지만 혐오는 줄어들지 않았고 정적 정서 중에서는 행복감이 증가하였다.

정서조절

Diehl, Coyle 그리고 Labouvie-Vief(1996)는 10세에서 70세를 대상으로 나이든 사람들이 갈등의 회피나 표현의 지역을 선호한다는 것을 확인하였는데 그들은 대처와 방어 전략의 조합을 사용하여 갈등 상황을 긍정적으로 평가하기 위한 경향을 보이며 충동 통제를 잘 하는 것으로 나타났다. Lawton과 동료들(1992, 1993)은 청년집단, 중년집단과 노년집단에게 자신의 내적, 외적 반응성, 정서의 강도, 빈도, 그리고 지속시간을 포함하는 정서적 역동, 그리고 정서의 발생과 내용에 영향을 주는 의지 능력을 측정하였는데, 연령이 증가함에 따라 정서적 통제는 향상되고 기분 안정성도 커지며 감정 조절을 잘하게 되는 반면, 심리생리학적 반응성이 떨어지며 감각추구를 덜하게 됨을 발견하였다. 즉, 나이가 들면서 정서의 반응과 역동이 완화되었다. Gross와 동료들(1997)은 5가지 정서(행복감, 슬픔, 공포, 분노, 혐오)

오) 경험의 통제에 대한 자기보고를 받았는데 노르웨이인 표본에서는 나이가 들어감에 따라 5가지 정서에 대해서 정서 통제가 증가하고 나이든 여성에게서는 상호작용 효과가 나타났다. 즉, 분노의 내적 경험을 젊은 여성들보다는 나이든 여성들이 더 잘 통제하는 것으로 나타났다. 정서의 외적 통제에서는 나이와 관련된 변화를 발견할 수 없었다. 또한 수녀 집단에서는 행복감, 슬픔, 공포, 분노의 내적 통제감의 증가와 행복감, 슬픔의 외부 통제의 증가가 노화와 정적인 관련을 보였으며 협오의 내적 통제는 노화와 부적인 관련을 보였다.

Schulz와 Heckhausen(1996, 1998)의 연구를 근거로 하여 청년, 중년, 노년 집단을 대상으로 일차 통제 지각과 4종류의 이차 통제 사이의 관계를 조사한 McConatha와 Huba(1999)의 연구에서는 노화에 따라 일차통제가 감소하고 이차통제가 증가함을 발견하였다. 나이를 먹을수록 공격성 통제, 충동성 통제, 억제 통제가 증가하였으며 정서적으로 동요하게 하는 사건에 대해서 반추하는 것이 줄어들었다. 이후 계속된 연구들에서도 나이가 들수록 정서조절 능력이 좋아진다는 결과를 얻었는데 이는 노인들이 부적 정서를 피하는 것을 잘하고 나이가 들수록 수단적, 환경-초점적 노력에서 내적 전략으로 조절 노력이 변화하는데 노인들은 불편한 상황에서 에너지를 들여 일차적으로 환경을 변화시키려 하기보다는 자신의 내적인 생각과 태도를 바꾸어 봄으로써 부적 정서 유발을 줄이고 동요하지 않으려 하기 때문이다.

인생의 후반기에 정서 영역이 잘 발달한다는 것을 지지하는 많은 증거들이 있지만 그럼에도 불구하고 성인기와 노년기의 정서경험과 정서조절을 강조한 연구는 매우 적었으며 정서 발달에 관한 연구나 이론들은 유아나 어린이를 대상으

로 한 것에 제한되어 있었다. 그러나 지금까지의 노년기 정서에 대한 연구 결과들을 종합해보면 노년기에 접어들수록 정서조절이 가장 중요한 사회적 목표가 됨으로써 정적 정서를 유지하고 부적 정서를 줄임으로써 정서적 만족을 추구한다는 Carstensen의 사회정서적 선택이론을 지지하고 있다. 본 연구의 첫 번째 목적은 노년기 정서적 최적화에 대한 Carstensen의 사회정서적 선택이론의 경험적 연구 결과를 검증하는 것이다. 즉, 연령의 증가에 따른 사회적 목표 선호의 변화와 노년기 정서경험과 정서조절의 변화가 있는지를 살필 것이다. 두 번째 목적은 광범위한 측정 세트를 사용하여 정서와 노화의 관계에 대한 이전 연구들을 반복하고 확장함으로써 정서적 삶에 대한 기술적 자료를 얻는 것이다. 마지막으로 노년기 정서경험, 정서조절 방략, 사회적 목표 선호가 개인의 주관적 안녕감에 어떤 영향을 미치는지를 볼 것이다. 또한 청년집단, 중년집단을 비교집단으로 연구에 포함시킴으로써 연령에 따른 차이를 확인하고자 한다.

예비연구: 노년기 정서적 특징에 관한 탐색

방법

대상

서울시와 경기도에 거주하는 63세에서 83세 까지 22명의 노인을 심층 인터뷰하여 내용이 성실하지 않았던 3명을 제외한 19명의 인터뷰를 분석하였다. 성별로는 남성이 9명, 여성이 10명이었고 연령별로는 63-70세가 8명, 71-75세가 4명, 76세-80세가 5명, 81세 이상이 2명이었다.

절차

연구자가 직접 피험자의 집이나 경로당, 노인 복지관을 방문하여 일 대 일 인터뷰를 실시하였다. 인터뷰에 걸린 시간은 40분에서 2시간 30분이었으며 인터뷰는 반 구조화된 형식의 질문지를 사용하여 개방형으로 실시되었다. 질문지에 포함된 내용은 개별 정서경험의 빈도와 선행사건, 정서조절 양식의 선택, 개별 정서경험의 변화, 사회적 네트워크의 변화와 대인관계 구조에 관한 질문, 남아있는 시간 지각, 주관적 안녕감, 외향성과 내향성에 관한 것이었다. 인터뷰에 응해준 피험자들에게는 작은 선물을 증정하였다. 질문들은 순서에 구애 받지 않고 피험자가 편안한 마음으로 자연스럽게 답할 수 있는 분위기에서 이루어지도록 노력하였다.

결과 및 논의

개별 정서 경험에서 분노 경험을 ‘자주 경험한다’고 답한 사람이 4명(21.1%), ‘가끔 경험한다’고 답한 사람이 5명(26.3%), ‘거의 경험하지 않는다’고 답한 사람은 10명(52.6%)으로 분노 경험의 빈도는 낮았다. 행복감 경험은 ‘자주 경험한다’고 답한 사람이 6명(31.6%), ‘가끔 경험한다’고 답한 사람이 13명(68.4%)인데 반해 ‘거의 경험하지 않는다’고 답한 사람은 한 명도 없는 것으로 나타나 선행연구들의 결과를 지지하였다. 정서조절에 있어서는 회피/분산 양식을 사용한다고 한 사람이 17명(34.0%), 내적 재해석 양식은 16명(32.0%)으로 능동적 문제해결 양식이 8명(16.0%), 지지구양식이 9명(18.0%)인 것에 비해 많이 뚜렷이 많았는데 이것은 노인들이 신체적으로 취약하고 경제 능력이나 사회적 권력에서 벗어나 있기 때

문에 자신이 경험하는 부적 정서에서 벗어나기 위해서는 그것을 피하거나, 부정하거나, 아니면 하향비교나 재해석등을 통해서 극복하는 방법이 가장 쉽기 때문인 것 같다. 능동적 양식을 선택한 남성은 6명(28.6%)으로 여성 2명(6.9%)보다 많았지만 지지구양식에서는 남성이 1명(4.8%)이고 여성은 8명(27.6%)으로 나타나 지지구양식이 여성에게는 아주 빈번하게 선택되는 것임에 반해 남성들은 거의 사용하지 않는 것으로 드러났다. 이러한 성차는 여성들에 비해 남성들이 한정된 대인관계를 맺고 있으며 특히 가까운 친구나 형제들과 같은 정서적 교류를 할 수 있는 친밀한 관계가 부족함으로써 은퇴 후에는 자신의 감정을 털어놓을 사람을 갖고 있지 못한 경우가 많기 때문이며. 또 다른 이유는 남성 노인들은 타인에게 자신의 감정을 내보이거나 하소연하는 것이 남성답지 못하다고 생각하고 있었다.

정서경험의 변화에 관한 질문에서 분노정서의 경우 줄었을 때에 비해 ‘증가하였다’고 답한 사람은 1명(5.3%)뿐이었으며 ‘비슷하다’는 4명(21.1%), ‘줄어들었다’는 14명(73.3%)으로 분노는 나이가 들어감에 따라 감소하는 것으로 나타났으며, 슬픔의 경우는 ‘증가하였다’와 ‘비슷하다’고 답한 사람이 각각 4명(21.1%)과 9명(47.4%)이었고 ‘줄어들었다’고 답한 사람은 6명(31.6%)으로 변화가 뚜렷하지 않았다. 또한 행복감 정서는 ‘증가하였다’가 12명(63.2%), ‘비슷하다’와 ‘줄어들었다’고 답한 사람이 각각 4명(21.1%)과 3명(15.8%)으로 증가하는 경향을 보여, 이처럼 노화에 따른 정서 변화의 결과 역시 선행연구들의 결과를 지지하였다.

주관적 안녕감에 있어서는 ‘아주 만족한다’가 5명(26.3%), ‘비교적 만족하는 편이다’는 11명(57.9%), ‘비교적 만족스럽지 못하다’가 3명(15.8%)이었으며 ‘아주 불만족하다’고 답한 사람은 한

명도 없는 것으로 나타나 노인들의 주관적 안녕감은 대체로 높은 편으로 해석할 수 있다.

그 외 확인된 노인 정서 관련 현상은 다음과 같다. 첫째, 노인들은 부적 정서에 대한 표현으로 화나 분노보다는 섭섭하다는 언어를 많이 사용하였다. 둘째, 노인들은 기본 정서에 해당되지 않는 혼합 정서를 많이 느끼는 것으로 나타났다. 섭섭함은 분노와 슬픔이 혼합된 형태로 볼 수 있는데 이것은 어떤 사건에 대해 처음에는 화가 났으나 자신의 처지를 생각하니 점점 쓸쓸해지고 인생이 허망하다는 생각이 들기 때문이라고 하였다. 셋째, 각성수준이 높은 정서보다는 각성수준이 낮은 정서를 경험하는 현상이다. 즉, 환희나 기쁨보다는 평온함을, 분노나 슬픔보다는 섭섭함을 자주 언급하였다. 넷째, 부적 정서, 정적 정서 모두에서 원인 대상으로는 자녀, 손자, 손녀 등이 가장 많았다. 다섯째, 노인들은 내적 재해석 중에서도 자신과 못한 처지에 있는 사람이나 더 나쁜 상황과 비교하는 하향비교의 방법을 많이 사용하여 부적 정서를 조절하였다. 인터뷰 도중 “나는 이만하면 행복하다, 감사하다”라는 표현을 자주 하였다.

본 연구: 노년기 정서경험과 정서조절 특징

대상

연구 대상은 총 435명으로 청년집단은 한림대에서 심리학 과목을 수강하는 18-30세의 대학생 182명으로 남성83명, 여성 99명이었으며 평균 연령은 21.8였다. 중년집단은 서울대에서 심리학 과목을 수강하는 학생들의 부모들로 42-64세 149명을 대상으로 하였으며 남녀 각각 67명과 82명이었고 평균 연령은 52.26세였다. 노년집단은 서

울시와 경기도에 거주하며 노인 복지 시설을 이용하는 65-91세 노인 104명으로 남녀의 수는 각각 49명과 55명이었고 평균 연령은 71.30세였다. 중년집단과 노년집단은 설문에 응해준 피험자에게 선물을 증정하였고 노년집단은 집단의 특성상 전문 조사원을 사용하여 일대일 인터뷰를 통해 자료를 수집하였다.

측정도구

정서경험 빈도

6개 개별정서에 대해 각 정서 당 2개의 형용사 문항으로 구성된 12문항의 형용사 목록 질문지를 사용하였다. 이 질문지는 부적 정서와 정적 정서경험을 측정하는 PANAS를 기본으로 예비연구의 결과에서 두드러지게 나타난 노인 정서인 섭섭함과 평온함을 추가하였다. 각 형용사에 해당하는 정서를 얼마나 자주 느끼는가를 1점 ‘거의 느끼지 않는다’에서 5점 ‘매우 자주 느낀다’의 5점 척도로 평정하였다. 6개의 정서는 분노, 슬픔, 섭섭함, 불안, 평온함, 기쁨/즐거움이었으며 각 정서에 해당하는 형용사의 선별은 안신호, 이승혜 그리고 권오식(1993)의 연구와 박인조(2001)의 연구인 한국어 감정단어의 분석을 참고하여 활성화 차원에서 가까운 형용사를 선택하였다(화가난다, 슬프다, 편안하다, 짜증난다, 두렵다, 서글프다, 서운하다, 불안하다, 기쁘다, 평온하다, 섭섭하다, 즐겁다). 정서경험 질문지의 문항들을 6개의 하위 정서로 구분하는 것이 타당한지 알아보기 위해 정서경험 질문지 문항들에 대한 탐색적 요인분석을 실시하였더니 정서경험 질문지의 12개 형용사가 각각 2개의 형용사로 구성된 6개의 요인구조를 가짐을 보여주었다.

정서조절 양식

민경환, 김지현, 윤석빈 그리고 장승민(2000)이 개발한 정서조절 양식 체크리스트에 예비연구의 결과를 토대로 내적 재해석 양식을 추가하여 네 개의 유목으로 구성하였다. 각 유목 당 항목의 수는 3개로 총 12개 항목으로 이루어졌다. 구체적인 항목 내용은 “나쁜 기분을 유발하게 한 문제를 해결하거나 상황을 바꾸기 위한 구체적인 행동을 하거나 계획을 세운다”, “나보다 나쁜 처지에 있는 사람과 비교한다”, “다른 사람들로부터 조언을 구하거나 도움을 구한다”, “관계없는 다른 일을 떠올리거나 다른 일에 집중한다” 등이다. 각 항목은 1점 ‘거의 사용하지 않는다’에서 5점 ‘매우 자주 사용한다’의 5점 척도로 평정되었다. 정서조절양식 질문지 문항들을 4개의 하위 범주로 구분하는 것이 실제 자료와 잘 부합하는지를 확인하기 위하여 확인적 요인분석을 사용하였다. 가정된 정서조절 양식은 능동적 양식, 지지추구적 양식, 회피/분산적 양식, 내적 재해석 양식이었으며 확인적 요인분석의 결과, 정서조절 양식 질문지의 12개 문항들을 각각 3개의 문항으로 구성된 4개의 하위범주로 구분하는 것이 적합함을 NFI(0.989), TLI(0.989), CFI(0.994), RMSEA (0.059) 지표로 확인하였다.

사회적 목표 선호

Lang & Carstensen (2002)이 개발한 목표 우선성 척도(priority of goal domains)를 번안하여 사용하였다. 사회적 목표의 하위 범주로는 사회적 수용, 자율성, 정서조절, 생산성(generativity)의 네 가지가 있다. 각 목표는 세 개의 항목으로 모두 12개의 문항으로 구성되어 있다. 평정은 1점 ‘전혀 중요하지 않다’에서 5점 ‘매우 중요하다’까지의 5점 척도로 이루어졌다.

주관적 안녕감

Campbell, Converse 그리고 Rodgers(1976)의 삶의 만족도 측정 문항에 건강에 대한 만족과 대인관계에 대한 만족을 포함하여 한정원(1997)이 수정한 것을 5점 척도상에서 평정하게 하였다(1점 ‘매우 불만족스럽다’, 5점 ‘매우 만족스럽다’).

외향성, 신경증적 성향

EPQ(Eysenck Personality Questionnaire)의 한국어 번안판 가운데 외향성과 신경증적 경향을 측정하는 소척도의 문항들을 이용하였다. 두 척도는 독립적이며 23개의 외향성 문항은 사회성과 자극추구 충동으로 반응하는 경향을 평가하며 20개의 신경증 척도는 불안, 고통을 경험하는 경향성과 정서적 불안정성을 평가한다. 피험자들은 각 문항에 대해서 ‘예’ 혹은 ‘아니오’로 답하도록 하였다. 청년집단과 중년집단에게는 43개 문항을 모두 실시하였고 노년집단에게는 훌수 문항만을 실시하였는데 청년집단과 중년집단에서 외향성, 신경증적 성향의 전체 문항과 훌수 문항 간의 상관은 $r = .933$ ($p < .01$)으로 나타났다.

결과

정서경험

노년집단이 개별 정서를 경험하는 빈도에서 차이가 있는지를 확인하기 위해 피험자 내 일원 변량 분석을 실시한 결과, 평온함 > 기쁨/즐거움 > 섭섭함 > 슬픔 > 분노 > 불안의 순으로 정서 경험의 유의미한 차이가 있음을 발견하였다 [$F(5, 515) = 16.481, p < .001$]. 정적 정서인 평온함과 기쁨/즐거움 정서를 슬픔, 분노, 불안과 같은 부적 정서보다 많이 경험한다는 결과는 노인들이

표 1. 정서경험의 연령집단 간 비교

	청년집단(N=182)	중년집단(N=149)	노년집단(N=104)	$F_{\text{값}}$
	평균(표준편차)	평균(표준편차)	평균(표준편차)	
분노	2.96(.85) _a	2.40(1.00) _b	2.78(1.04) _a	10.056***
슬픔	2.39(1.03) _a	2.20(.98) _a	2.83(1.10) _b	11.530***
평온함	3.08(.81) _a	3.39(.84) _b	3.57(.96) _b	11.844***
불안	2.34(1.02) _a	2.13(1.00) _a	2.40(1.15) _a	2.430
섭섭함	2.68(1.00) _a	2.45(1.04) _a	3.05(1.10) _b	10.216**
기쁨/즐거움	3.44(.86) _a	3.20(.79) _b	3.27(1.05) _b	3.048*

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$. _{a, b}는 Tukey 사후검증 결과임.

생의 후반에 정서적 만족을 얻기 위해서 각성 수준이 높은 정서경험은 줄이고 각성수준이 낮은 정서경험을 많이 한다는 것을 보여준다.

반면, 청년집단의 경우는 기쁨/즐거움 > 평온함 > 분노 > 섭섭함 > 슬픔 > 불안의 순으로 유의미한 차이를 보였으며 [$F(5, 905) = 42.237, p < .001$], 중년집단은 평온함 > 기쁨/즐거움 > 섭섭함 > 분노 > 슬픔 > 불안의 순으로 나타나 [$F(5, 740) = 50.935, p < .001$] 노년집단과는 다른 결과를 보였다.

표 1에서 청년, 중년, 노년집단의 정서경험 빈도 평균을 비교했을 때 불안을 제외한 분노, 슬픔, 평온함, 섭섭함, 행복감 정서에서 유의미한 연령집단 차이를 발견하였다. 분노 정서는 청년집단에서 유의미하게 가장 높고, 평온함 정서와 섭섭함 정서는 노년집단에서 가장 높게 나타난 것은 본 연구의 가설을 지지해주는 결과이다. 하지만 슬픔의 경우 노년집단이 가장 높은 것으로 나타나 슬픔 경험의 변화가 없거나 줄어든다는 선행 연구 결과들과 다른데 이는 본 연구에서 슬픔을 측정하는 단어로 사용된 '서글프다'라는 형용사에 대한 문화적 차이 때문으로 해석할 수 있을 것이다. 기쁨/즐거움 정서의 경우는 청년집

단에서 가장 높게 나타났다.

정서조절양식

노년집단이 정서조절양식을 선택하는 빈도에 있어 차이가 나는지를 알아보기 위해 피험자 내 일원변량분석을 실시하였더니 선택된 정서조절 양식이 내적 재해석 양식 > 회피/분산 양식 > 능동적 양식 > 지지추구적 양식의 순으로 유의미한 차이를 보였다 [$F(3, 309) = 67.814, p < .001$].

노년기에 내적 재해석 양식과 회피/분산 양식을 많이 사용하고 지지추구적 양식을 가장 드물게 사용하는 것은 첫째, 노년기에는 대인관계가 청년이나 중년에 비해 제한적임으로 자신의 감정을 털어놓을 마땅한 대상이 부족하고 둘째, 노인들은 회피/분산이나 내적 재해석을 통해 정서표현의 전 단계에서 사전차단을 하려는 경향이 강하므로 지지추구를 필요로 하는 단계까지 이르지 않는 경우가 대부분이기 때문으로 해석할 수 있다. 반면 청년집단을 피험자 내 일원변량 분석 하였더니 지지추구적 > 능동적 > 회피분산 > 내적재해석양식의 순으로 유의미한 차이를 보였으며 [$F(3, 543) = 49.198, p < .001$], 중년집

표 2. 정서 조절의 연령집단 간 비교

	청년집단(N=182)	중년집단(N=149)	노년집단(N=104)	F값
	평균(표준편차)	평균(표준편차)	평균(표준편차)	
능동적	3.17(.79) _a	3.24(.87) _b	3.23(.73) _b	.333
지지추구	3.47(.96) _a	2.74(.98) _b	2.34(.92) _c	52.271***
회피/분산	2.85(.84) _a	2.64(.90) _a	3.42(.81) _b	26.617***
내적재해석	2.53(.75) _a	2.82(.74) _b	3.68(.75) _c	79.623***

*** $p < .001$. _a, _b, _c는 Tukey 사후검증 결과임.

단은 능동적 > 내적 재해석 > 지지추구적 > 회피 분산의 순으로 나타났다 [$F(3,444) = 16.782, p < .001$].

표 2에서와 같이 능동적 양식을 제외한, 지지 추구적 양식, 회피/분산적 양식, 내적 재해석 양식 모두에서 연령집단간 차이가 발견되었다. 예언한 바와 같이 회피/분산적 양식과 내적 재해석 양식은 노년집단에서 가장 높게 나타났다. 하지만 지지추구적 양식은 청년집단에서 가장 높게 나타났는데 이는 청년집단 표본이 많은 교우들과 친구들을 가지고 있는 대학생 집단이었기 때문인 것으로 해석할 수 있다. 또한 중년은 능동적 양식을 가장 많이 사용하는 경향을 보였다.

사회적 목표 선호

피험자 내 일원변량분석을 실시한 결과 노인들이 선호하는 사회적 목표는 정서조절 > 사회적 수용 > 자율성 > 생산성의 순서로 유의미하게 차이가 났다 [$F(3,309) = 37.652, p < .001$]. 청년집단의 경우는 사회적 수용 > 자율성 > 정서조절 > 생산성의 순으로 유의미한 차이가 났으며 [$F(3, 543) = 181.346, p < .001$] 중년집단은 사회적 수용 > 정서조절 > 자율성 > 생산성순으로 자주 선택하는 것으로 나타나 [$F(3, 444) = 56.492, p < .001$] 노년집단과는 다른 양상을 보였다.

표 3에서 볼 때, 사회적 수용, 자율성, 정서조절에 있어 유의미한 연령집단 간 차이를 볼 수 있는데 사회적 수용과 자율성은 청년 집단에서, 정서조절은 노년집단에서 가장 높게 나타났다. 사회적 수용이 청년집단에서 가장 높았던 것은

표 3. 사회적 목표의 연령집단 간 비교

	청년집단(N=182)	중년집단(N=149)	노년집단(N=104)	F값
	평균(표준편차)	평균(표준편차)	평균(표준편차)	
사회적수용	4.53(.67) _a	4.17(.83) _b	4.10(.81) _b	13.725***
자율성	4.21(.68) _a	3.80(.82) _b	3.82(.79) _b	15.106***
정서조절	4.06(.75) _a	3.86(.85) _b	4.13(.63) _a	4.564*
생산성	3.18(.70) _a	3.26(.86) _{ab}	3.41(.86) _b	2.867

* $p < .05$, ** $p < .001$. _a, _b, _{ab}는 Tukey 사후검증 결과임.

정서조절양식의 선택에서 청년집단이 지지추구적 양식을 가장 많이 선택한 것으로 미루어 예측할 수 있는 결과인데 사회적 수용을 측정하는 문항들이 ‘나를 신뢰해주는 친한 친구를 가지는 것’, ‘언제라도 비밀을 털어놓을 가까운 사람을 가지는 것’ 등의 문항으로 구성되어 있기 때문이다. 노년이 될수록 생산성(generativity)과 정서조절에 대한 선호가 커진다는 선행연구들과 같이 노년이 될수록 정서조절과 생산성(generativity)을 중요하게 생각하는 것으로 나타났으나 생산성(generativity)에 있어서는 뚜렷한 연령집단 간 차이가 나타나지 않고 연령집단에 관계없이 가장 낮은 선호를 보였다. 이는 생산성(generativity)을 측정하는 문항들에 한국 문화에는 잘 맞지 않는 문항들이 포함되어 있었기 때문인 것으로 해석할 수 있다.

주관적 안녕감

주관적 안녕감의 연령집단 간 차이는 표 4에서 보는 바와 같이 유의미한 차이가 없는 것으로 나타났지만 노년집단이 전체 삶 만족, 건강 만족, 대인만족에서 모두 평균 수준 혹은 그 이상으로 만족한다는 결과는 주목할 만하다. 이러한 결과는 노년이 되면 일반적으로 신체적, 경제적으로 취약해짐에도 불구하고 주관적 안녕감이 다른 연령집단과 다르지 않음을 노년기의 주

관적 안녕감에 영향을 미치는 또 다른 요인이 존재함을 시사한다.

외향성, 신경증 성향(EPQ)

노년 집단에서 외향성, 신경증 성향의 측정치와 정서경험과의 상관에서는 신경증이 정적인 정서와는 부적인 상관을 [(평온함, $r = -.459, p < .001$), (기쁨/즐거움, $r = -.333, p < .01$)] 부적인 정서와는 정적인 상관(분노, $r = .550, p < .001$), (슬픔, $r = .524, p < .001$), (불안, $r = .430, p < .001$), (섭섭함, $r = .427, p < .001$)]을 보였다. 정서조절 양식과의 상관에서는 외향성[(회피분산, $r = .219, p < .05$), (내적 재해석, $r = .212, p < .05$)]과 신경증[(회피분산, $r = .300, p < .01$), (내적 재해석, $r = .223, p < .01$)] 모두가 회피분산, 내적 재해석과 정적 상관을 보였다. 외향성이 회피분산, 내적 재해석과 정적 상관을 보인 것은 예상치 못한 결과이나 외향적인 노인들이 사건을 심각하게 생각하지 않고 회피하거나 다른 내적 방식들을 통해 사전에 미리 차단하기 때문인 것으로 해석할 수 있을 것이다. 사회적 목표와는 유의미한 상관이 나타나지 않았으며, 주관적 안녕감과의 상관에서는 신경증이 전체 삶 만족도와 $r = -.509 (p < .001)$, 건강 만족도와 $r = -.297 (p < .01)$ 으로 유의미한 부적 상관을 보였다.

표 4. 주관적 안녕감의 연령집단 간 비교

	청년집단(N=182)	중년집단(N=149)	노년집단(N=104)	F값
	평균(표준편차)	평균(표준편차)	평균(표준편차)	
전체삶	3.30(.84)	3.47(.87)	3.29(1.10)	1.726
건강만족	3.27(.92)	3.11(1.17)	2.96(1.22)	2.955
대인만족	3.40(.84)	3.74(3.36)	3.54(1.04)	1.109

경험, 조절, 사회적 목표, 주관적 안녕감의 성차

표 5에서와 같이 노년집단에서는 6가지 정서 모두에서 여성의 정서경험 빈도가 남성보다 높은 것으로 나타났는데, 특히 분노, 슬픔, 불안, 섭섭함의 부적정서에서는 유의미한 성차를 보였다. 이는 여성이 남성보다 정서적이라는 기준의 연구들을 지지해주는 결과이다(Diener, Sandvik, & Larsen, 1985; Fujita, Diener, & Sandvik, 1991; Grossman & Wood, 1993; Barrett, Lane, Sechrest, & Schwartz, 1999). 청년집단과 중년집단의 경우도 대부분의 정서에서 남성보다 여성의 빈도가 더 높은 경향을 보였으나 통계적으로 유의미한 성차는 중년집단의 슬픔 경우에만 나타났다($t = -2.478$, $df = 147$, $p <.05$). 이는 중년기 여성들이 경년기를 거치며 우울과 같은 심리적 변화를 겪는다는 것의 경험적 증거가 될 수 있다.

노년집단의 정서조절 양식 선택빈도는 표 6과 같이 지지추구 양식, 회피/분산 양식, 내적 재해석 양식 모두에서 남성보다 여성이 더 높은 것으로 나타났다. 능동적 양식은 비록 통계적으로 유의미하지는 않았지만 남성이 여성보다 높은 경향성을 볼 수 있었다.

표 5. 노년기 정서경험의 남녀비교

	남(N=49)		여(N=55)		t 값
	평균	표준	평균	표준	
분노	2.50(1.05)	3.04(.97)	-2.711**		
슬픔	2.49(1.10)	3.14(1.02)	-3.114**		
평온함	3.55(.99)	3.59(.93)	-.211		
불안	2.07(1.05)	2.69(1.16)	-2.846**		
섭섭함	2.76(1.13)	3.30(.96)	-2.617*		
기쁨/즐거움	3.08(1.10)	3.45(.98)	-1.775		

* $p <.05$, ** $p <.01$

표 6. 노년기 정서조절의 남녀비교

	남(N=49)		t 값
	평균	표준	
능동적	3.24(.78)	3.22(.70)	.096
지지추구	2.12(.87)	2.52(.92)	-2.297*
회피/분산	3.25(.75)	3.56(.83)	-2.000*
내적재해석	3.43(.69)	3.90(.74)	-3.333**

* $p <.05$, ** $p <.01$

청년집단의 경우는 지지추구양식과 회피/분산 양식에서 유의미한 성차를 보였는데($t = -2.297$, $df = 180$, $p <.01$), 여성이 지지추구 양식과 회피/분산 양식을 남성보다 자주 사용하였다. 중년집단에서는 뚜렷한 성차를 발견할 수 없었다.

노년집단에서 사회적 목표의 유의미한 성차는 없는 것으로 나타났지만 모든 목표에 있어서 남성이 여성보다 높은 것을 볼 수 있다. 청년집단은 자율성과 정서조절에 있어서 여성이 남성보다 높게 나타났으며($t = -2.526$, $df = 180$, $p <.05$), 중년집단은 사회적 수용의 경우에만 여성이 남성보다 높게 나타나 유의미한 성차를 보였다($t = -2.695$, $df = 147$, $p <.01$).

노년집단의 주관적 안녕감은 통계적으로 유의미한 남녀간 차이가 없는 것으로 나타났으나 여성이 건강 만족도는 남성보다 낮은 반면 대인 관계 만족도는 높았다. 청년집단의 경우도 주관적 안녕감의 성차는 발견되지 않았으며 중년집단은 전체 삶 만족에 있어서 남성이 유의미하게 높은 것으로 나타났다($t = 2.002$, $df = 147$, $p <.05$)

배우자 생존 유무에 따른 정서경험의 차이

노년집단에서 성별과 배우자 생존여부에 따른 정서경험의 차이를 보았더니 표 7과 같이 분노,

표 7. 배우자 생존여부에 따른 정서경험 차이

	평균(표준편차)					F값	
	남		여		성별		
	배우자생존	배우자사망	배우자생존	배우자사망			
분노	2.36(1.03)	5.0(7.1)	3.44(8.0)	2.78(9.4)	.546	.930	13.423***
슬픔	2.27(9.98)	3.83(1.03)	3.50(9.5)	2.90(9.6)	.339	.3589	18.029***
평온함	3.65(9.3)	2.75(1.21)	3.50(7.3)	3.67(1.02)	2.358	2.213	4.663*
불안	2.04(1.04)	2.50(1.14)	2.78(1.14)	2.60(1.51)	2.115	.242	1.248
섭섭함	2.64(1.11)	3.42(1.07)	3.47(9.5)	3.22(9.7)	1.377	.937	3.579
기쁨/즐거움	3.15(1.09)	2.83(1.17)	3.58(8.3)	3.44(1.00)	3.808	.747	.117

* $p < .05$, *** $p < .001$

슬픔, 평온함 정서에 있어서 성별과 배우자 생존 여부의 상호작용 효과가 나타났다. 즉, 남자 노인은 배우자가 생존해있을 때 분노 정서와 슬픔 정서의 경험 빈도가 낮고 평온함 정서의 빈도가 높았지만 이와는 반대로 여자 노인들은 배우자가 사망한 경우에 분노 정서와 슬픔정서의 경험 빈도가 낮고 평온함 정서경험 빈도가 높은 것으로 나타났다. 비록 유의미한 차이는 발견되지 않았지만 불안과 섭섭함 정서에서도 같은 경향성을 발견할 수 있었다.

논 의

본 연구는 노년기 사회적 목표변화와 노년기의 정서적 특징들이 주관적 안녕감과 어떤 관계를 가지는지를 확인하고자 하였다.

노인들과의 심층 면접을 통해 이루어진 예비 연구에서 노인들은 분노의 경험 빈도가 낮고 행복감의 경험 빈도는 높은 것으로 나타났다. 젊은 시절과 비교하였을 때 분노 경험을 줄고 슬픔

경험은 줄거나 비슷했으며 행복감 경험 빈도는 많아졌다고 보고하였다. 이러한 결과는 최근의 정서경험에 관한 연구 결과들과 일치하는 것이다. 또한 부적 정서를 조절하기 위해서 능동적 양식보다는 부정/회피 양식이나 지지추구 양식을 활용 많이 사용한다고 답하여 노인들이 환경을 변화시키려는 노력보다는 자신의 내면을 조절하려는 노력을 많이 한다는 선행 연구들을 지지하였다. 이러한 결과는 노인이 되어갈수록 신체적으로 취약해지고 경제적, 사회적 능력이 저하되기 때문에 신체적 에너지를 사용하지 않고 현재의 에너지 상태를 유지하면서 부적 정서 상태에서 벗어나려는 방략을 취하기 때문으로 해석된다. 노인들은 삶에 대한 적응적 지표가 되는 전체 삶, 건강, 대인관계에 대해 주관적으로 매우 만족하는 것으로 나타났는데 이는 회피/분산 양식이 개인의 적응에 역기능적으로 작용한다는 대학생들 대상의 연구(민경환, 김지현, 윤석빈, 장승민, 2000)와는 다를 수 있음을 의미한다. 즉, 대학생 연구에서는 능동적 양식은 적응적인 반면 회피/분산 양식은 비적응적이라는 결과를 얻

었으나 노인들은 그들의 취약성 때문에, 부정/회피 양식이 삶에 적응적인 기능을 하는 것으로 보인다. 또한 노인들은 분노와 슬픔이 혼합된 정서인 ‘섭섭함’ 정서를 많이 보고하였다. 노인들은 기쁨/즐거움/환희와 같은 각성수준이 높은 정서 보다 평온함이나 편안함 같은 각성수준이 낮은 정서를 주로 느낀다고 하였는데 이는 노인이 될 수록 정서경험의 강도가 낮아진다는 일부 선행 연구들(Barrick, Hutchinson & Deckers, 1989; Diener, Sandvik & Larsen, 1985; Mroczek & Kolarz, 1998)을 지지해주는 간접적 증거이다.

본 연구에서는 예비연구의 결과를 구조화하여 청년집단, 중년집단, 그리고 노년집단에 광범위하게 실시함으로써 연령집단간 차이를 보고자 하였다. 또한 예비연구를 통해 밝혀진 결과를 토대로 6개 개별정서경험에 대한 질문지를 구성하여 구체적 개별정서경험에 초점을 두었다. 특히 선행연구들과는 다르게 각성 수준에 따라 정적, 부적 정서를 구분함으로써 연령집단에 따라 정서의 각성수준이 어떻게 다른지를 알 수 있었다. 정서경험에 있어서의 연령-관련 차이는 분노, 슬픔, 평온함, 섭섭함에서 유의미하게 나타났다. 노년집단이 청년집단에 비해 분노를 덜 느끼며 슬픔은 더 느끼는 것으로 나타났는데, 선행 연구들에서 나이가 들수록 슬픔을 덜 경험한다고 한 것과는 조금 다른 결과이다. 예상했던 바와 같이 평온함의 정서와 섭섭함의 정서는 노년집단에서 가장 높은 것으로 나타났으며 기쁨/즐거움의 정서는 청년 집단에서 가장 높았다. 그러나 이러한 차이가 진정한 연령-효과인지에 대한 비판이 있을 수 있으므로 각각의 연령집단에 대해 피험자 내 일원변량분석을 통해 각 연령 집단이 정서경험의 패턴에서 차이가 있음을 밝혔다. 분석 결과는 노년집단은 평온함, 기쁨/즐거움, 섭섭함의 순으로 정서경험을 많이 하는 것으로 나타난 반면

청년집단은 기쁨/즐거움, 평온함, 분노의 순으로 나타나 연령에 따라 자주 경험하는 정서에 차이가 있음을 보였다.

조절 양식의 선택에 있어서 지지추구, 회피/분산, 내적 재해석 양식의 연령-관련 차이가 발견되었는데 회피/분산 양식과 내적 재해석 양식은 노년집단에서 유의미하게 높았으나 지지추구적 양식은 청년집단에서 가장 높게 나타났다. 이는 예상과는 다른 결과이나 연구에 사용된 청년집단이 대학생 집단임을 상기해볼 때, 학교생활을 통해 대인관계의 폭이 넓고 만남의 횟수가 잦음으로 지지추구 양식을 사용하는 것이 용이한 반면 한국의 노인 연령 집단들은 자신의 감정을 다른 사람에게 드러내는 것을 바람직하지 않은 것으로 여기는 사회 규범에서 성장한 세대이기 때문인 것으로 해석할 수 있다. 피험자 내 일원변량분석 결과에서도 노년집단은 조절양식의 선택빈도가 내적재해석, 회피분산, 능동적, 지지추구의 순으로 유의미하게 달랐으며 청년집단은 지지추구적, 능동적, 회피분산, 내적재해석의 순으로 중년집단은 능동적, 내적재해석, 지지추구, 회피분산의 순으로 유의미하게 다르게 나타났다. 이것은 각 연령집단이 정서조절의 선택에 있어 유의미하게 다른 패턴을 보임을 의미한다.

연령집단에 따라 사회적 수용, 자율성, 정서조절에 있어서 유의미한 차이를 보였는데 사회적 수용과 자율성은 청년 집단에서 가장 높았으며 정서조절은 노년집단에서 가장 높았다. 이것은 사회정서적 선택 이론의 개념을 지지해주는 증거이다. 즉, 미래 시간이 얼마 남지 않았다고 지각하는 노년집단일수록 정서조절 목표를 가장 중요한 것으로 생각하였다. 하지만 백인 피험자들을 대상으로 한 연구들(Lang, Carstensen, 2002)과는 다르게 생산성에 있어서는 연령-관련 차이를 발견할 수 없었는데 이는 생산성이라는 개념

해석의 문화적 차이 때문으로 보인다. 또한 본 연구에 사용된 사회적 목표 선호 척도의 문항들이 한국의 문화에서는 일반적이지 않은 것들일 가능성이 있다. 따라서 추후 연구에서는 한국 문화에 맞는 새로운 사회적 목표 선호 척도의 제작이 필요하다. 피험자 내 일원변량분석 결과는 노년집단은 정서조절, 사회적 수용, 자율성, 생산성의 순으로, 청년집단은 사회적 수용, 자율성, 정서조절, 생산성의 순으로 사회적 목표를 선호하는 것으로 나타나 연령집단 간에 사회적 목표 선호의 차이가 유의미함을 보였다.

주관적 안녕감에 있어서는 뚜렷한 연령-관련 차이를 보이지 않았는데 이는 예비연구에서도 나타났듯이 일반적으로 나이가 들어감에 따라 신체적, 경제적 능력이 감소하고 사회적 네트워크도 줄어드는 경향이 있지만 노년의 대인관계 만족도나 전체 삶 만족도가 매우 높은 것은 매우 의미있는 결과이다.

본 연구의 결과를 종합해볼 때, 정서경험에 있어서는 노년집단을 포함한 모든 연령집단에서 정적 정서를 더 많이 경험하고 부적 정서를 더 적게 경험하는 것으로 나타나 사회정서적 선택 이론이 주장하는 노년기 정서최적화는 비단 노년기에만 나타나는 현상이 아니라는 것을 보여준다. 즉, 정서최적화를 이루어 주관적 안녕감을 높이고자 하는 것은 인간이라면 누구나 추구하는 것이다. 하지만 흥미로운 점은 청년집단이 각 성 수준이 높은 분노, 기쁨/즐거움 정서를 더 많이 경험하는 것과는 다르게 노년집단은 각 성 수준이 낮은 섭섭함이나 평온함의 정서를 더 경험하고 또한 노년집단은 정서조절을 가장 중요한 사회적 목표로 선호한다는 것이다. 이 같은 결과는 정서 최적화는 성인기 모든 연령에서 추구하는 것이지만 노년이 되면 충분치 못한 신체적 정신적 에너지를 보호하는 방향으로 정서최

적화의 방향이 나타난다는 것을 보여준다. 따라서 노년기에 나타나는 정서적 현상을 정서최적화라고 광의로 해석하기보다는 '정서에 대한 자기-보호적 접근(self-protective approach to emotions)'으로 해석하는 것이 보다 노년기 정서적 특징을 잘 대변하는 것이 아닐까 하는 의문이 제기된다. 이 가설에 따르면 노화로 인한 신체적, 심리적 기능의 쇠퇴에도 불구하고 안녕감의 감소를 보이지 않는 것은 노인들이 정서경험, 정서조절, 목표의 선호에 있어 정서적으로 상처받지 않으려는 자기-보호적 전략을 선택하기 때문인 것이다.

노년집단에서는 모든 정서경험의 빈도에 있어서 여성이 남성보다 높은 것으로 나타났는데 특히 분노와 슬픔, 불안과 섭섭함에서는 유의미한 성차를 보였다. 이는 여성이 남성보다 더 정서적이라는 일반적인 신념과(Birnbaum & Croll, 1984; Birnbaum, Nosanchuk, & Croll, 1980; Fabes & Mattin, 1991; Grossman & Wood, 1993; Hochschild, 1983; Lutz, 1990; Schiels, 1987), 여성들 스스로 자신들이 더 정서적이라고 믿는 고정관념들(Diener, Sandvik, & Larsen, 1985; Fujita, Diener, & Sandvik, 1991; Grossman & Wood, 1993), 여성이 남성들에 비하여 정서의 체험강도가 높고 표현성이 높다는 일관된 연구 결과들(Kring & Gordon, 1998)과 일치한다. 정서 경험의 성차가 청년집단과 중년집단에서는 통계적으로 유의미하지는 않으나 동일한 경향을 보였다. 이는 정서성의 성차가 일생에 걸쳐 안정적이며 맥락에 독립적이라는 결과들을 지지해준다(Barrett, Lane, Sechrest, Schwartz, 1999).

노년집단에서 정서조절 양식 선택의 성차를 발견할 수 있었다. Thayer, Newman, 그리고 McClain (1994)의 연구에서는 정서조절 양식의 선택에 있어서, 남성들은 주로 주의분산을 위한 활동추구

나 간접적인 긴장 감소(술, 담배 등)의 정서조절을 한다고 보고한 반면, 여성들은 소극적인 정서조절 행동(TV시청, 쇼핑 등)이나 사회적 지지, 정서의 발산을 많이 한다고 보고하였다. 반면 유의미하지는 않았으나 능동적 양식은 남성들이 더 자주 사용한다고 답하였다. 본 연구에서는 지지·추구적 양식, 회피/분산 양식, 내적 재해석의 양식 모두 여성들이 더 유의미하게 자주 사용하는 것으로 나타났으며 능동적 양식은 유의미하지는 않았으나 남성들이 더 많이 사용하는 것으로 나타나 이전 연구결과들을 부분적으로 지지하였다. 이러한 현상은 청년집단에서도 같은 패턴을 보였다.

노년 집단에서 사회적 목표 선호의 성차는 나타나지 않았다. 그러나 청년집단에서는 자율성과 정서조절에서 여성이 높은 것으로, 중년집단에서는 사회적 수용에서 여성이 높게 나타나 유의미한 성차가 발견되었다.

본 연구에서 발견된 또 하나의 흥미로운 결과는 노년집단 내에서 성별과 배우자 생존여부에 따른 정서경험의 상호작용 효과이다. 노년집단의 분노, 슬픔, 평온함 정서에서 유의미한 성별과 배우자 생존여부 간의 상호작용 효과를 발견하였는데 즉, 남성 노인들은 배우자가 생존해 있을 때 분노경험과 슬픔 경험이 낮고 평온함 경험이 높은 반면 여성 노인들의 경우는 반대였다. 통계적으로 유의미하지는 않았지만 불안과 섭섭함 정서의 경우에도 같은 경향성을 보였다. 이러한 현상은 한편으로는 한국의 결혼 문화와 성에 대한 관습이 초래한 부정적 결과의 단면을 보여주는 것이며 다른 면에서는 여성의 정서적 삶이 남성보다 풍부하다는 것을 보여주는 지표가 된다. 즉, 남성들은 여성들처럼 정서를 교환하는 대상의 폭이 넓지 못하고 따라서 나이가 들어 사회로부터 멀어질수록 배우자가 유일한

정서 교환의 대상이 되는데 반해 여성들의 정서적 삶은 다양하고 나이가 들수록 배우자뿐만 아니라 자매, 친구, 이웃, 그리고 자녀들과의 관계가 좋아지므로 배우자가 사망하더라도 정서적 상실감을 적게 느끼며 새로운 환경과 사람들에 잘 적응하기 때문이다. 이러한 결과는 노년기와 특히 사별 후에 겪게 되는 정서적 어려움을 완화하기 위해서는 남성과 여성 모두 중년기 이후부터 친밀한 정서적 관계에 투자하여야 함을 시사한다.

본 연구는 노년이 될수록 정서를 조절하는 것 이 사회적 목표로 중요해짐으로 정적인 정서경험을 높이고 부적 정서경험을 줄임으로써 정서적 만족감을 얻는다는 사회정서적 선택이론을 검증하고자 하였다. 하지만 본 연구가 사회정서적 선택이론을 기반으로 한 선행연구들과 다른 점은 노년을 대상으로 심층면접을 실시하였으며 이를 통해 확인된 노년기에 두드러진 정서인 ‘섭섭함’이나 ‘평온함’정서를 추가하여 노년기 개별 정서경험을 좀 더 구체적으로 확인한 것이다. 또한 광범위한 척도를 청년, 중년, 노년집단에 실시하였으며 한국 노인들의 정서 현상들에 대한 기술적 자료들을 수집함으로써 앞으로의 노년 정서 연구에 발판이 될 수 있다는 것에 그 의의가 있다. 그러나 여러 가지 한계점을 가지고 있는데 우선 본 연구는 종단 연구가 아닌 횡단 연구임으로, 여기서 나타난 연구 결과들이 연령·관련 변화가 아니라 단지 동시대 출생 집단 효과(cohort effect)일 수도 있다는 비판에서 벗어날 수 없다. 그러나 본 연구에서는 연령 집단 내 분석을 통해서 결과를 재확인함으로써 위와 같은 문제점을 보완하고자 하였다. 또한 연령집단 간의 교육수준이나 사회경제적 수준을 통제하지 못하였으므로 본 연구의 결과를 전체 노인 집단에 일반화하는 것의 문제가 있다. 세 번째는 문

화적 차이를 고려하지 않은 척도의 사용으로 인해 그 결과에 대한 신뢰성에 의심을 가질 수 있다는 것이다. 네 번째는 중년집단의 자료를 수집하는 과정상의 문제로, 대학생들로 하여금 그들의 부모나 이웃에게 질문지를 실시한 다음 간접적으로 수거를 하였기 때문에 중년집단의 결과가 신뢰롭지 못할 수 있다. 마지막으로 결과가 자기보고를 통해 회상된 것이기 때문에 실제 경험과의 차이가 있을 수 있다는 점이다.

따라서 차후 이루어지는 연구들에서는 이러한 한계점을 보완하여 일정한 시간을 두고 정서 일기를 받는다든지 아니면 실시간으로 정서경험을 보고하게 하는 방법을 사용하여 회상법의 문제점을 극복하여야 할 것이다. 그리고 중년집단과 노년집단을 연령에 따라 좀 더 세분화하여 연령간의 차이를 보는 것이 전 생애 발달 관점에서 볼 때 성인기 이후의 정서발달을 연구한다는 측면에서 훨씬 흥미로운 주제가 될 것이다. 또한 정서조절에 있어서도 단지 부적 정서의 조절뿐 아니라 정적 정서에 대한 조절이 이루어지고 있는지, 나아가 정서조절양식의 선택이 개별 정서 종류, 선행사건이나 대상에 따라 차이가 있는지를 살펴볼 필요가 있다. 본 연구는 노년기 정서 연구에 있어서 개별 정서의 분류를 정서가 와 각성상태에 따라 더 세분화하여 볼 필요가 있음을 시사한다. 정서조절에 있어서는 하위 범주들에 대한 새로운 분류작업을 통해 내적 통제와 외적인 통제(Gross, Carstensen, Pasupathi, Tsai, Skorpen, Angie, & Hsu, 1997)로 나누는 것이 의미 있을 것으로 보여진다. 그리고 본 연구에서는 정서의 강도 측정이 이루어지지 않았으나 정서의 강도와 정서조절과의 관계나 정서조절의 효과성에 대한 연구가 필요할 것이다. 본 연구에서 시도하고자 하였으나 자료의 미흡으로 이루어지지 못했던 사회적 네트워크의 크기와 질을 측정하여

사회정서적 선택 이론을 포괄적으로 검증할 필요가 있다.

참고문헌

- 민경환, 김지현, 윤석빈, 장승민(2000). 부정적 정서 조절 방략에 관한 연구: 정서 종류와 개인 변인에 따른 정서조절 양식의 차이. *한국심리학회지: 사회 및 성격*, 14, 1-16.
- 박인조 (2001). 한국어 감정단어의 분석: 감정단어 목록마련과 차원 탐색. 서울대학교 문학석사 학위논문.
- 안신호, 이승혜, 권오식 (1993). 정서의 구조: 한국어 정서단어 분석. *한국심리학회지: 사회 및 성격*, 7, 107-123.
- 한정원 (1997). 정서 표현성이 건강 및 주관적 안녕에 미치는 영향. 서울대학교 문학석사학위논문.
- Baltes, P. B., & Mayer, K. U. (Eds.), (1999). *The Berlin aging study: Aging from 70 to 100*. Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- Barrett, L. F., Lane, R. D., Sechrest, L., & Schwartz, G. E., (1999). Sex differences in emotional awareness. *Personality and Social Psychology bulletin*, 26, 1027-1035.
- Barrick, A. L., Hutchinson, R. L., & Deckers, L. H. (1989). Age effects on Positive and negative emotions. *Journal of Social Behavior and Personality*, 4, 421-429.
- Birnbaum, D. W., & Croll, W. L. (1984). The etiology of children's stereotypes about sex differences in emotionality. *Sex roles*, 10, 677-691.
- Birnbaum, D. W., Nosanchuk, T. A., & Croll, W. L. (1980). Children's stereotypes about sex

- differences in emotionality. *Sex roles*, 6, 435-443.
- Carstensen, L. L. (1992). Social and emotional patterns in adulthood: Support for socioemotional selectivity theory. *Psychology and Aging*, 7, 331-338.
- Carstensen, L. L. (1995). Evidence for a life-span theory of socioemotional selectivity. *Current Directions in Psychological Science*, 4, 151-156.
- Carstensen, L. L., & Charles, S. T. (2002). Human Aging: Why is even good news taken as bad? In L. Aspinwall & U. Staudinger(Eds). *A Psychology of human strength: Perspectives on an emerging field*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Carstensen, L. L., Gottman, J. M., & Levenson, R. W. (1995). Emotional behavior in long-term marriage. *Psychology and Aging*, 10, 140-149.
- Carstensen, L. L., Graff, J., Levenson, R. W., & Gottman, J. M. (1996). Affect in intimate relationships. In C. Magai & S. H. McFadden (Eds.), *Handbook of emotion, adult development, and aging*, (pp. 227-242). San Diego, CA: Academic Press.
- Carstensen, L. L. & Lang, F. R. (1996). *Future Orientation Scale*. Unpublished manuscript, Stanford University.
- Carstensen, L. L., Pasupathi, M., Mayr, U. & Nesselroade, J. (2000). Emotional experience in everyday life across the adult life span. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79, 644-655.
- Carstensen, L. L. & Susan Turk Charles (1999). Emotion in the Second Half of Life. *Current Directions in Psychology Science*, October, 144-149.
- Cummings, E., & Henry, W. E. (1961). Grieving old: *The process of disengagement*. New York: Basic Books.
- Diehl, M., Coyle, N., & Labouvie-Vief, G.(1996). Age and sex differences in strategies of coping and defense across the life span. *Psychology and Aging*, 11, 127-139.
- Diener, E., Sndvik, E., & Larsen, R. J. (1985). Age and sex effects for emotional intensity. *Developmental Psychology*, 21, 542-546.
- Fabes, R. A., & Martin, C. J. (1991). Gender and age stereotypes in emotionality. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 17, 532-540.
- Fredrickson, B. L., & Carstensen, L. L. (1990). Choosing social partners: How old age and anticipated endings make people more selective. *Psychology and Aging*, 5, 335-347.
- Fujita, F., Deiner, E., & Sandvik, E. (1991). Gender differences in negative affect and well-being: The case for emotional intensity. *Journal of Personality and social psychology*. 61, 427-434.
- Gibson, S. J.(1997). The measurement of mood states in older adults. *Journal of Gerontology: Psychological Sciences*, 52B, 167-174.
- Gross, J. J., Carstensen, L. L., Monisha Pasupathi, Jeanne Tsai, Carina Gotestam Skorpen, & Angie Y. C. Hsu. (1997). Emotion and Aging: Experience, Expression, and Control. *Psychology and Aging*, 12, 590-599.
- Gross, J. J., Carstensen, L. L., Tsai, J., Skorpen, C. G., & Hsu, A. Y. C. (1997). Emotion and aging: Experience, expression, and control. *Psychology and Aging*, 12, 590-599.
- Grossman, M., & Wood, W. (1993). Sex differences in intensity of emotional experience: A social role interpretation. *Journal of Personality and*

- Social Psychology, 65, 1010-1022.
- Havighurst, R., & Albrecht, R. (1953). *Older people*. New York: Longmans, Green.
- Hochschild, A. R. (1983). *The managed heart: Commercialization of human feelings*. Berkeley: University of California Press.
- Kring, A. M., & Gordon, A. H. (1998). Sex differences in Emotion: Expression, Experience, and Physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(3), 686-703.
- Lang, F. R., & Carstensen, L. L. (2002). Time Counts: Future time perspective, goals and social relationships. *Psychology and aging*, 17, 125-139.
- Lang, F. R., & Carstensen, L. L. (1994). Close emotional relationships in late life: Further support for proactive aging in the social domain. *Psychology and Aging*, 9, 315-324.
- Lang, F. R., Staudinger, U., & Carstensen, L. L. (1998). Perspectives on socioemotional selectivity in late life: How personality and social context do (and do not) make a difference. *Journal of Gerontology: Psychological Sciences*, 53B, 21-30.
- Lawton, M. P. (1989). Environmental proactivity and affect in older people. In S. Spacapan & S. Oskamp(Eds), *The social psychology of aging*(pp. 135-163). Newbury Park: Sage.
- Lawton, M. P., Kleban, M. H., & Dean, J. (1993). Affect and age: Cross-sectional comparisons of structure and prevalence. *Psychology and Aging*, 8, 165-175.
- Lawton, M. P., Kleban, M. H., Rajagopal, D., Dean, J., & Paramlee (1992). The dimensions of affective experience in three age groups. *Psychology and Aging*, 7, 171-184.
- Lawton, M. P., Van Haitsma, K., & Klapper, J. (1996). Observed affect in nursing home residents with Alzheimer's Disease. *Journals of Gerontology, Psychological Sciences*, 51B, 3-14.
- Levenson, R. W., Carstensen, L. L., Friesen, W. V., & Ekman, P. (1991). Emotion, physiology, and expression in old age. *Psychology and Aging*, 6, 28-35.
- Lutz, C. A. (1990). Engendered emotion: Gender, power, and the rhetoric of emotional control in American discourse. In C. Lutz & L. Abu-Lughod(Eds.), *Language and the politics of emotion*(pp. 69-91). Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- Maddox, G. L. (1965). Fact and artifact: Evidence bearing on disengagement theory from the Duke Geriatrics Project. *Human Development*, 8, 117-130.
- Maddox, G. L. (1970). Themes and issues in sociological theories of human aging. *Human Development*, 13, 17-27.
- Magai, C. (2001). Emotions over the Life Span. In James E. Birren & K. Warner Schaie(Eds), *Handbook of the Psychology of aging*(pp. 399-426). San Diego, CA: Academic Press.
- Malatesta, C. (1981). Affective development over the lifespan: Involution or growth?. *Merrill-palmer Quarterly*, 27, 145-73.
- Malatesta, C., & Izard, C. E. (1984). Facial expression of emotion in young, middle-aged, and older adults. In C. Malatesta & C. E. Izard(Eds.), *Emotion in adult development*. Beverly Hills: Sage Publications.
- Malatesta, C., & Izard, C. E., Culver, C., & Nicolich, M. (1987). Emotion communication skills in young, middle-aged, and older women. *Psychology*

- and Aging, 2, 193-203.
- Malatesta, C., & Kalnok, M. (1984). Emotional experience in younger and older adults. *Journal of Gerontology*, 39, 301-308.
- McConatha, J. T., & Huba, H. M. (1999). Primary, secondary, and emotional control across adulthood. *Current Psychology: Developmental, Learning, Personality, Social*, 18, 164-170.
- Mroczek, D. K., & Kolarz, C. M. (1998). The effect of age on positive and negative affect: a developmental perspective on happiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 1333-1349.
- Schultz R., & Heckhausen, J. (1996). A life span model of successful aging. *American Psychologist*, 51, 702-714.
- Schultz R., & Heckhausen, J. (1998). Emotion and control: A life-span perspective. In & K. W. Schaie & M. P. Lawton(Eds.), *Annual Review of Gerontology and Geriatrics*, 17, 185-205. New York: Springer.
- Shields, S. A. (1987). Women, men, and the dilemma of emotions. In P. Shaver & C. Hendrick (Eds.), *Sex and gender: Review of personality and social psychology*(pp. 229-240). Newbury Park, CA: Sage.
- Thayer, R. E., Newman, J. R., & McClain, T. M. (1994). Self-regulation of mood: Strategies for changing a bad mood, raising energy, and reducing tension. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(5), 910-925.

1 차원고접수 : 2004. 10. 8.

수정원고접수 : 2004. 12. 3.

최종게재결정 : 2004. 12. 13.

Emotional experience and emotion regulation in old age

Min-Hee Kim

Kyung-Hwan Min

Department of Psychology, Seoul National University

Emotional experience, emotion regulation, social goal priority, and subjective well-being in old age were investigated. In the study 1 where 19 old people(aged 63-83) were interviewed, the old people tended to report positive emotional experiences more than negative emotional experiences. They also preferred support-seeking, avoidance/distraction, and internal subjective reinterpretation to active problem-solving for the regulation of their emotions. In the study 2, 438 adults with ages ranging from 18 to 91 years served as the respondents. They were divided into the three age groups: 182 young adults (aged less than or equal to 30), 149 middle adults (aged from 40 to 64 years), and 104 old adults (aged over 65 years). The young and middle adults filled out the questionnaires in the group settings and the old adults were interviewed individually. in the results, the old adults experienced anger, sadness and anxiety less frequently, and serenity, joy/pleasure and supsupham more frequently. preferred internal reinterpretation and avoidance/distraction to active problem-solving and support-seeking as emotion regulation strategies. Also the old adults prioritized emotionally meaningful goal(emotion regulation), while the young adults prioritized autonomy goal and social acceptance goal. The results, in general, showed that old people takes the protective approach to emotion for their emotional optimization Which is the most important goa in old age.

Key words : emotion in old age, emotional experience, emotion regulation, social goal priority, emotional optimization, socioemotional selectivity theory