

## 노년기 정서 경험과 적응의 특성: 정서최적화

유 경<sup>†</sup> 민경환  
 서울대학교 심리학과

본 논문은 노년기 정서적 특성과 적응에 대한 최근의 이론적, 경험적 연구들을 살펴보고 노년기 적응에 있어 정서의 중요성을 강조하는 한편, 앞으로 심리학 분야에서 이루어져야 할 연구들에 대한 제안을 포함하는 문헌연구이다. 노인의 수동적 특성에 초점을 두던 과거의 연구들과는 달리, 노년기의 긍정적, 능동적 특성을 반영하는 최근의 사회정서적 선택이론(SST)과 최적화 이론에 의하면 노년기에는 새로운 것을 추구하거나 지적 만족을 추구하는 동기에 비해 정서를 잘 유지하고 조절하려는 동기가 높아지므로, 대인관계의 폭을 줄여 부적 정서 경험을 최소화 하고 정적 정서 경험을 최대화 하려는 정서 최적화 특성이 두드러진다. 경험적 연구를 통해서도 노인들이 젊은이들에 비해 부적 정서보다는 정적 정서와 관련된 정보를 더 잘 기억하고, 정서와 관련된 정보들을 더 선호한다는 특성이 확인되었다. 또한 노인들은 부적 정서와 정적 정서를 통합적으로 처리하는 정서 복잡성이 젊은이들에 비해 높다는 것이 밝혀졌다. 노년기 정서적 특성에 관한 연구의 중요성과 정서 복잡성 및 정서 최적화에 따른 노년기 적응에 대해 논의하였다.

주요어: 노화, 정서 경험, 정서 조절, 사회정서적 선택 이론, 정서 최적화, 정서 복잡성, 심리적 적응

2003년 6월 3일자 New York Times에 따르면, 노인들은 젊은이들에 비해 자신의 경험을 회상할 때 긍정적인 측면을 더 잘 회상하고, 부정적인 측면은 덜 회상하며 연령 증가에 따라 삶의 어두운 면 보다는 밝은 면을 더 바라보며 즐겁게 살아간다고 한다. 과연 노인들은 젊은이들에 비해 더 행복한 삶을 살아가고 있는 것일까? 세계가 고령화 시대에 접어들면서 단순히 수명을 연장하여 삶을 연명하

기 보다는 보다 행복하고 가치로운 노년의 삶을 살아가고자 하는 인간의 욕구가 강해졌고, 어떻게 하면 더욱 즐겁고 편안한 인생의 황혼기를 누릴 수 있을 것인가에 대한 물음에 답하기 위한 연구들이 이루어지고 있다. 경험적 연구가 축적되면서 노년기를 바라보던 부정적이던 시각은 점차 긍정적으로 변화하고 있고, 생리적 노화 혹은 인지적 기능의 노화에 비중을 많이 두었던 예전과는 달리

<sup>†</sup>교신저자: 유 경, 서울대학교 심리학과, 서울 관악구 신림9동 산 56-1, ryukyung@snu.ac.kr

정서적, 심리적 적응에 대한 연구들이 점차 증가하고 있다. 최근 노인을 대상으로 이루어지고 있는 심리학 연구 결과에 의하면, 노인들은 우리가 생각하는 것보다 훨씬 밝고 긍정적이며 심지어 젊은이들보다 상대적으로 더 행복하고 여유롭다고 한다. 이에 본 논문에서는 노년기 정서적 특성에 대한 연구들을 개관하고 새로운 이론들을 소개함으로써 노년기의 정서적 적응의 중요성을 강조하고 더불어 앞으로 심리학 분야에서 이루어져야 할 연구에 대한 제안을 하고자 한다.

### 노년기 정서적 특성 :

#### 정서 최적화(affective optimization)현상

Lawton과 동료들(Lawton, 1989; Lawton, Kleban, Rajagpal, & Dean, 1992; Lawton, Van Haitsma, & Klapper, 1996)은 생애 후기에 이르러도 지속적으로 변화하는 감정 경험의 세 측면에는 정서적 자극에 대한 반응성, 감정 역동(빈도, 유발시간, 지속시간, 강도), 정서 조정(emotion management) 과정이 있는데 그 중 정서 조정의 중요성을 강조한다. 노인들은 '정서 최적화(affective optimization)' 목표를 위해 정서 조절을 시도하는데, 부적 감정을 피하고 충분한 정적 정서적 자극과 지적 자극을 받을 수 있는 사회적 상황을 선택하려 하는 특징이 두드러지게 된다. 즐겁고 행복한 일보다 부정적인 정서 경험을 더 많이 할 수 있는 환경에서 부적 자극보다 정적 자극에 더 주의를 기울이고 기억하려는 정서최적화 특성은 노년기 삶의 질을 높이는데 중요한 역할을 한다.

Carstensen과 동료들(Carstensen, 1992, 1995; Carstensen, Pasupathi, Mayr, & Nesseload,

2000; Lang & Carstensen, 2002)은 노년기의 정서 최적화 특성을 사회정서적 선택 이론(Socioemotion selectivity theory)으로 설명한다. 삶에서 가장 중요한 일차적 사회적 동기에는 정서 조절, 자기 개념의 발달과 유지, 그리고 정보 추구가 있는데, 노년기에 접어들수록 정보 추구 목표의 중요성은 감소하고 정서 조절 목표가 중요해진다. 대인관계에서 정서적 만족감을 얻고, 정서적 삶에서 정적 정서가(positive valence)를 유지하고, 정서 조절을 통해 정서적 만족을 얻는 것이 노인들의 삶의 목표가 된다. 이는 개인의 경험, 지식 수준과 관련되지만 새로운 정보를 제공해주는 사람의 수가 현저히 줄고, 자신의 생이 얼마 남지 않았다는 인식으로 남은 시간을 제한적으로 해석하게 되면서 변화가 일어나게 된다. 이러한 정서조절 동기는 성인기 전반에 걸쳐 모든 연령에서 나타나지만 특히, 노인에게 정서적 목표가 중요한 역할을 한다. 이는 생애 후기에 흔히 나타나는 사회적 네트워크가 협소해 지는 현상을 설명해주며, 노년기 초기 연구에 주로 강조되었던 사회적 유리설의 대안을 제시해 준다. 즉, 노인들이 세상과의 정서적 관여를 줄이는 것은 노화로 인한 쇠퇴와 사회적 자극의 감소로 인한 것이 아니라, 정적 정서 상태를 유지하고 보다 정서적으로 만족하기 위해 대인관계의 폭을 선택적으로 스스로 줄여나가기 때문에 나타나는 현상인 것이다. 따라서 가까운 친구와 친지들과의 관계가 더욱 중요해지고, 새로운 관계는 단지 피상적인 수준에서만 유지하려 한다(Carstensen, Graff, Levenson, & Gottman, 1996; Carstensen, Gottman, & Levenson, 1995). 대인관계 영역에서 일어나는 이러한 변화는 성인기 전반에

걸쳐 정서 경험과 정서 조절에서 일어나는 변화의 기반을 형성하게 된다. 사회정서적 선택 이론에 의하면, 노인들은 사회적 관계를 자신이 좋아하고 편안하게 느낄 수 있는 사람들만 포함되도록 사회적 네트워크를 스스로 축소시키게 되고 이러한 특성은 궁극적으로 정서 최적화 상태를 유지하려는 노인들의 동기를 만족시킴으로써 노년기 적응에 긍정적인 영향을 미치게 된다. 이러한 조절 방략은 특히 연령이 증가함에 따라 일어나는 에너지 감소에 대응하여 불필요한 사회적 관계에서의 갈등으로 유발되는 생리적 수준의 과다 각성이나 신체적 불편이 생기는 것을 줄여줄 수 있다. 노인들의 사회적 접촉은 사회적 지지 혹은 도움과 같은 긍정적 결과를 극대화하고 대인갈등과 같은 부적 결과를 최소화하는 관계들에 제한되며, 이러한 변화는 노년기 적응을 돕는 것으로 대인관계의 철회나 감소라기 보다는 성공적인 노화에 기여하는 특성으로 볼 수 있다.

### 노년기 정서 경험의 특성

노화에 따른 정서 강도에 대한 연구들은 결과가 다소 일관적이지 않지만 정적 정서를 유지하고 부적 정서 경험을 줄이려는 정서 최적화 특성을 지지해주는 결과를 보여준다. Barrick, Hutchinson, 그리고 Deckers(1989)는 노인들이 경험하는 부적 정서의 강도가 젊은이들에 비해 상대적으로 낮다는 것을 확인했다. 정서가(emotional valence)와 상관없이 정적 정서, 부적 정서 모두 노화에 따라 정서 경험의 강도가 저하되고(Diener, Sandvik, & Larsen, 1985; Lawton, Kleban, Rajagopal, & Dean, 1992), 노

화에 따라 경험하는 정서의 강도에는 차이가 없다고 밝혔다(Malatesta & Kalnok, 1984).

정서가의 변화를 살펴보면, NHANES(The National Health and Nutrition Examination Survey)에서 24세에서 74세까지 4,942명을 9년 동안 종단 연구한 결과, 일반적인 안녕감에서는 연령차가 없었지만 노인 집단이 정적 정서, 부적 정서 경험 강도가 모두 젊은이들에 비해 낮게 나타났다(Magai, 2001). Mroczek과 Kolarz(1988)가 20대 중반에서 70대 중반까지 다양한 연령층을 대상으로 실시한 연구에서는 부적 정서 수준은 청년 집단이 가장 높았고, 노년 집단이 가장 낮았다. 정적 정서 수준은 청년 집단이 가장 낮았고, 노년 집단이 가장 높은 수준이었다. 베를린 노화 연구(Baltes & Mayer, 1999)에서는 인생의 후반(85세 이상)에 정적 정서가 약간 감소하지만 부적 정서는 더 이상 증가하지 않는다는 것을 밝혔다.

개별 정서의 변화에 대해 살펴보기 위해 Lawton, Kleban, 그리고 Dean (1993)이 청년, 중년, 노년 의 세 집단에게 지난 1년 동안 얼마나 자주, 다양한 정서를 경험했는지 알아보았다. 그 결과, 정적 정서 경험에는 차이가 없었으나 부적 정서의 경우, 노년집단에서 우울, 불안, 적의, 수줍음이 유의미하게 감소한다는 것을 확인했다. Gibson(1997)은 노인들은 우울, 불안, 분노, 피로 등의 대부분의 부정적인 기분 차원에서 청년 집단에 비해 낮다는 것을 확인했다.

정서적 안녕감은 연령 증가에 따라 향상되는 것으로 나타나는데, 노인들은 주요 정동장애 혹은 불안장애에 의해 덜 고통 받으며 (Weissman, Leaf, Bruce, & Florio, 1988), 젊은

이들에 비해 자신의 삶에 보다 만족하는 것으로 밝혀졌다(Lawton, Kleban, & Dean, 1993). 노인들은 젊은이들에 비해 부적 정서를 덜 경험하는 것으로 확인되었고(Gross 등, 1997), 18-94세의 피험자를 대상으로 실시한 연구에서는 일상생활에서 경험하는 부적 정서의 빈도와 지속 기간이 연령 증가에 따라 감소한다는 결과를 얻었다(Carstensen, Pasupathi, & Mayr, 2000). 정적 감정은 전생애에 걸쳐 대개 일정하며(Carstensen, Pasupathi, Mayr, & Nesselrode, 2000), 오히려 증가한다는 연구(Mroczek, 2001; Mroczek & Kolarz, 1988)와 증가하다가 최고령이 되면 감소한다는 연구 결과(Smith, Fleeson, Geiselmann, Settersten, & Kunzmann, 1999)가 있다. 23년간 지속된 종단 연구에 의하면, 부적 감정은 다수의 연령 집단에 걸쳐 감소하는 경향이 있으며, 정적 감정은 60세까지는 안정적이고 이후에 약간 감소하는 것으로 보고된다(Charles, Reynolds, & Gatz, 2001). 다른 종단 연구에 의하면, 임상가들이 평가한 사람들의 심리적 건강은 30-62세까지 점진적으로 증가한다고 한다(Jones & Meredith, 2000).

정서 경험과 관련된 연구 결과들을 살펴보면 일관되지 않은 결과들이 보고되고 있으나, 전반적으로 연령이 증가함에 따라 부적 정서는 감소하고 정적 정서는 유지 혹은 증가된다고 한다. 이러한 결과는 앞에서 설명한 Lawton과 동료들(Lawton, Kleban, Rajagopal, Dean, & Paramelee, 1992; Lawton, Kleban, & Dean, 1993; Lawton, Van Haitsma, & Klapper, 1996)이 제안한 최적화 이론(optimization theory)과 Carstensen과 동료들(Carstensen, 1992; 1995; 1999; Carstensen & Charles, 1999; Carstensen,

Pasupathi, Mayr, & Nesselrode, 2000, Charles, Mather, & Carstensen, 2002)이 제안한 사회정서적 선택 이론(socioemotional selectivity theory)과 일치하는 결과다.

### 노년기 정서 표현 특성

연령 증가에 따른 정서 표현의 특성을 살펴보면 두드러진 특징은 정서 표현이 덜 강렬해진다는 것이다. Malatesta, Fiore, & Messina (1987) 연구에 의하면 노인들은 중년이나 젊은이들에 비해 얼굴 표정이 단조롭고 미소를 짓고 있어도 몇 개의 정서가 혼합되어 있어서 정서 표현을 명확하게 판단하기 어려운 것으로 나타났다. Malatesta와 Izard(1984)의 연구에 의하면 중년이나 노년 여성들의 정서 표현은 젊은 여성들에 비해 가장되어 있고, 여러 정서들이 혼합되어 표현되는 것으로 나타났다(김애순, 2002).

이처럼 나이가 들수록 얼굴에 표현되는 정서는 여러 가지가 혼합되어 복잡하게 드러나게 되는 것이 특징이다. 회노애락의 감정을 강렬하게 드러나지 않게 되는 것은 정서 경험 자체가 강도가 강하지 않은 것인지 혹은 경험하는 정서를 표현하는데 사회적 기준이나 다른 사람과의 관계에서의 체면 때문에 표현을 주저하는 것인지에 대한 확인이 필요하다.

### 노년기 정서 조절 특성

Diehl, Coyle, 그리고 Labouvie-Vief(1996)는 10대에서 70대를 포함하는 광범위한 연령집단을 대상으로 실시된 연구에서 노인들이 갈등을 피하거나 표현을 지연하는 것을 선호한

다는 사실을 확인했다. 노인들은 대처와 방어 전략을 사용하여 갈등 상황을 긍정적으로 평가하는 경향을 보이며 충동 통제를 잘 한다. Lawton과 동료들(1992, 1993, 1996)은 질문지를 통해 사람들이 자신의 내적, 외적 반응성, 정서적 역동(강도, 빈도, 지속시간), 정서 유발과 내용을 어떻게 기술하는지 확인했다. 그 결과, 노년기에 접어들면서 정서적 통제는 오히려 향상되고, 기분의 안정성은 커지고, 감정 조절도 잘하게 되고, 감각추구를 덜 하게 된다는 것이 밝혀졌다. 나이가 들면 정서 반응과 역동이 완화되지만 그 차이는 우리가 흔히 예상하는 바처럼 그리 크지 않았다. Gross와 동료들(1997)은 기쁨, 슬픔, 공포, 분노, 혐오의 기본정서들을 경험하는 경향을 연구했는데, 연령 증가에 따라 5가지 정서에 대한 통제가 향상되고, 기쁨, 슬픔, 공포, 분노의 내적 통제가 노년기에 접어들수록 향상된다는 것을 밝혔다.

Schulz와 Heckhausen(1996)은 통제감을 일차 통제와 이차 통제로 구분하여 정의했는데, 노인들은 특히 외부 환경을 직접적으로 변화시킴으로써 통제하는 일차 통제와 달리, 스스로 내적으로 목표를 수정하여 통제감을 조절, 유지하는 이차 통제(secondary control)를 노년기에 접어들수록 상대적으로 더 많이 사용한다. 즉, 노화로 인해 환경을 직접적으로 통제할 수 없을 때, 자신의 감정을 다스리거나 목표의 우선순위를 조절함으로써 통제감을 느낄 수 있다는 것이다. McConatha와 Huba(1999)는 청년, 중년, 노년의 세 집단을 대상으로 일차통제과 이차통제를 어떻게 사용하는지 확인한 결과, 노년기에 접어들수록 일차통제는 감소하고 이차통제는 증가한다는

것을 밝혔다. 연령이 증가하면서 공격성은 감소되고, 충동 통제 능력이 향상되며 스스로 억제를 잘 할 수 있고 정서적인 기복이 줄어든다. 부적 정서 단서를 잘 회피하고, 원하는 일이 잘 되지 않을 때 대응 방법을 적극적으로 바꾸어 시도하거나 자신을 둘러싼 환경 내에 존재하는 문제의 원인을 찾아내 변화시키려는 노력을 하기 보다는 원래 초기의 목표를 바꾸거나 결과를 받아들이는 내적 전략을 사용한다. 즉, 노인들은 불편한 상황에서 에너지를 들여 직접적으로 환경 자체를 변화시키려 하기 보다는 자신의 내적인 생각과 태도를 바꾸어 봄으로써 부적 정서 유발을 줄이고 동요하지 않으려 한다.

노년기에는 부적 정서를 덜 경험하려 하고 정적 정서를 더 경험하려 하는 정서 최적화 특성은 여기서도 확인되며 노인들이 주로 이차 통제를 시도하는 것은 억지로 상황을 변화시키려고 무리를 하거나 갈등을 유발하기 보다는 내적으로 마음을 다스려서 마음의 평정을 유지하고 부적 정서 경험을 줄이려는 시도로 볼 수 있다.

## 노년기 정서와 인지

### 노년기 기억과 정서

연령이 증가함에 따라 기억 처리 과정에서 정서-관련 정보에 보다 많은 주의를 두게 된다. 지난 날을 돌아보며 자신이 한 일을 회상하도록 하면, 노인들은 청년 집단에 비해 자신의 기분 평가와 관련된 언급을 많이 하고 지각적특성이나 상황에 대한 언급은 거의 하지 않는다(Hashtroudi, Johnson, & Chrosniak,

1990). 이야기 과제를 읽고 회상하는 과제를 제시하면, 노인들은 젊은이들에 비해 정서적으로 의미있는 내용들을 더 많이 기억해낸다 (Carstensen & Turk-Charles, 1994). 이러한 특징은 광고에 대한 기억 효과에도 나타난다. 정서적 보상을 주는 광고 문구를 단순히 물질적 보상을 제시하는 광고 문구 보다 훨씬 더 잘 기억한다(Fung & Carstensen, 2002). 정서적 목표가 노인들의 주의와 기억에 영향을 미치는 방식은 적어도 두 가지가 있다. 첫째 가능성은 정서적 목표와 관련된 모든 정보는 보다 특출하다는 것이다. 이러한 ‘정서-관련’ 초점(‘emotionally-relevant’ focus)은 정적 정서와 부적 정서 모두에 대해 주의와 기억 편향이 나타나도록 한다. 두번째 가능성은 정적 정서를 유지하려는 목표를 만족시키는 정보에 대해 더 민감할 것이라는 점이다. 이러한 ‘정서-만족’ 초점(‘emotionally-gratifying’ focus)은 부적 정서를 심화시키는 정보보다는 정적 정서를 심화시키는 정보에 대해 주의와 기억 편향이 나타나게 한다. 최근 연구에 따르면, 정적 정서 정보와 부적 정서 정보는 연령에 따라 차이가 나타나는데, 노인들의 경우 정서-만족 정보가 정서-관련된 기억에 비해 더 잘 기억되는 것으로 밝혀졌다. 일련의 그림들을 보여주고 나중에 회상을 시키면 청년집단은 정서가에 따른 기억의 차이가 나타나지 않지만, 노인들은 부정적인 그림보다는 긍정적인 그림들을 더 많이 회상한다. 대개 전 생애에 걸쳐서 극단적으로 슬픈 기억들과 외상적 사건들은 극적으로 행복한 사건들의 기억에 비해 보다 잘 잊혀진다(Charles, Mather, & Carstensen, 2002). Mather와 Johnson(2000)이 실시한 결정에 대한 기억

연구에서 참가자들은 가상적 선택을 한 후 (예: 두개의 집 중 어느 집을 살것인가?), 확인 절차에서 선택한 집의 여러 특성 중 정적 특성(예: “스테인드 글라스가 있는 천장”)과 부적 특성(예: “지하실 누수”)을 기억해 내도록 했다. 노인들은 자신의 선택을 지지해 주는 특징들을 기억해내고, 부정적인 특성보다는 긍정적인 특성들을 더 잘 기억하는 것으로 나타났다. 대체적으로 노인들은 젊은이들에 비해 현재의 안녕과 만족감을 향상시키는 쪽으로 기억을 하는 경향성을 보였다.

지금까지 개관한 연구들은 노인의 기억 처리과정은 젊은이들에 비해 정서-만족 기억이 더 우세하다는 것을 보여 준다. 그러나, 최근 연구 결과에 의하면, 노인들이 청년들에 비해 정서적 정보를 훨씬 더 잘 기억한다는 확신하기는 어렵지만, 노인 집단 내에서는 다른 정보에 비해 정서적으로 의미있는 정보를 더 잘 기억하고 처리 과정에 있어서도 노인들은 젊은이들에 비해 정서 최적화 목표를 만족시키기 위해 정적 정서에 더 많은 주의를 기울인다는 것을 알 수 있다.

정리하면, 노인들은 젊은이들에 비해 정서 관련 목표를 더 선호할 뿐만 아니라 정적 정서 경험은 최대한 경험하려 하고 부적 정서 경험은 최소화하려는 정서 최적화 특성을 나타낸다.

### 노년기 통합적 정서 처리와 인지

Labouvie-Vief, DeVoe, 그리고 Bulka(1989)는 젊은이 집단과 중년집단으로부터 수집한 정서 이야기의 내용 분석을 통해 주관적 경험에서의 복잡성 변화를 살펴보았다. 젊은이

들은 내적, 주관적 느낌을 상대적으로 적게 보고하고 자신의 정서를 무시하거나 주의분산을 시키려는 의도를 흔히 보고했으나, 중년은 복잡한 느낌을 인식하고 인정하며, 양가감정이나 정서적 긴장을 참아내려는 경향이 있었다. Labouvie-Vief, Chiodo, Goguen, Diehl, 그리고 Orwoll(1995), Labouvie-Vief, Diehl, Chiodo, 그리고 Coyle(1995)의 전생애 연구 결과, 자기 복잡성은 청년기에는 점차 증가해서 중년에 정점을 이루고 생애 후기에 이르렀다. 다소 감소하는 경향이 있다는 것이 밝혀졌다. 중년기에는 정적 정서와 부적 정서를 동시에 경험하는 경우가 청년기보다 빈번해지며, 상황의 한 측면에만 집중하는 것이 아니라 여러 가지 상황적 특성을 고려하게 된다. 즉, 한 상황에서 여러 가지 복합적인 정서를 경험하는 특성이 두드러지게 된다. 그러나, Diehl, Coyle, 그리고 Labouvie-Vief(1996)는 모든 사람이 중년에는 정서 복잡성의 최고조에 이르는 것은 아니라고 한다. 인지-정서적 복잡성이 잘 발달하지 못한 사람은 정서 기능의 제약이 커지고 경험에 깊이가 없어 적응이 어려울 수 있으며, 역량 부족으로 인해 성숙한 정서 조절 방략을 탄력적으로 사용하는 데 많은 제약을 받을 수 있다. 인지발달적 개념화를 연구하는 연구자들은 최근 정서가 인지적 복잡성과 관련이 있을 것이라는 이론적 입장들을 정비하고 있는데, 예를 들면 Baltes와 Staudinger(2000)의 '지혜(wisdom)' 개념이나 Linvill(1985, 1987)과 Shower(1992)의 자기-복잡성, Salovey와 Mayer(1990)의 정서 지능 개념들은 모두 심리적, 신체적 안녕감에 대한 인지적-정서적 복잡성의 구조를 강조하는 의미를 갖는다.

최근 Carstensen, Pasupathi, Mayr, 그리고 Nesselroade(2000)는 노년기에 이르게 되면 정서경험이 보다 복잡해지고 혼합 정서를 빈번하게 경험한다는 가설을 확인하기 위한 연구를 실시했다. 노년 집단에게 호출기를 나눠 주고, 1주일 동안 하루에 5번씩 무선적으로 호출기가 울릴 때 배부된 질문지에 자신이 경험하는 정서의 강도와 빈도를 기록하도록 했다. 이 결과를 통해 한 개인이 얼마나 다양하게 분화된 정서를 경험하는 가를 확인했다. 결과를 살펴보면, 노인들은 청년집단에 비해 보다 다양한 정서를 경험하며, 다양한 정서를 변별하여 경험하는 사람들이 정서 통제를 더 잘하고, 부적 정서 수준이 낮으며, 신경증 성향도 낮았다. 그리고 정적 정서와 부적 정서를 동시에 경험하는 경향이 강하게 나타났다. 연령이 증가하면서 보다 복잡하고 다양한 정서를 경험하게 되며, 나이가 들수록 여러 정서가 동시에 경험되는 혼합 정서와 각 정서에 대해 보다 통렬하게 경험하게 되는 즉, 정서 복잡성이 높아진다. 정서 조절은 연령에 따라 일반적으로 향상되고, 정서 경험은 보다 복잡하고 또한 예리하게 된다는 것을 경험적 연구를 통해 밝혀냈다.

정리하면, 통합적 정서 경험은 상황의 다양한 측면을 고려하고 정적, 부적 정서를 모두 느낄 수 있는 정서복잡성을 통해 측정될 수 있고, 일부 연구에 의하면 노년기에는 정서복잡성이 증가하는 것으로 확인되었다.

### 노년기 정서적 특성과 적응

심각한 질병을 제외하면, 노인들은 젊은 사람들보다 더 행복하고 덜 외롭고 자신을 들

러싸고 있는 세상에 대해 꽤 만족하고 있다고 한다. 고통을 받고 있는 노인들이 있다는 것을 부정하지는 않지만, 노인들은 잘 적응하고 있으며, 노인들의 사회적 접촉 감소가 반드시 심리적 고통과 관련된 것도 아니다. 노인들은 젊은이들에 비해 정서적 기능이 지속적으로 향상되며(Carstensen, Isaacowitz, & Charles, 1999), 정서 조절을 보다 잘 하고(Gross, Carstensen, Pasupathi, Tsai, Skorpen, & Hsu, 1997), 자신의 장점과 단점을 모두 통합하여 인식할 수 있는 정신적 표상의 복잡성이 증가하며(Labouvie-Vief, Hakim-Larson, DeVoe, & Schoeberlein, 1989; Lawton, Kleban, Rajagopal, D., & Dean, J., 1993), 젊은이들에 비해 더 행복하고 삶의 만족도가 더 높다(Diener & Diener, 1996).

일부 해석에 의하면 노년기에 있어서 안녕감의 유지 혹은 상승은 노인들의 놀라운 적응적 '탄력성(resiliency)'을 보여주는 것으로(Staudinger, Marsiske, & Baltes, 1995), 탄력성은 삶의 상실 혹은 일시적 제한에 직면해서 정적 감정은 최대화하고 부적 감정은 최소화하려는 개인의 적응적 처리과정을 반영하는 것이다(Brandstater & Greve, 1994; Carstensen, 1999; Diener, Colvin, Pavot, & Allman, 1991; Lawton, 1989; Lawton, Kleban, Rajagopal, Dean, & Paramelec, 1992; Magai & Halpern, 2001; Staudinger, Marsiske, & Baltes, 1995).

### 통합적이고 긍정적으로 정서를 처리하는 것이 언제나 바람직한가?

정적 감정이 발달과 적응에 중요한 역할을 한다는 증거는 매우 많다. Isen(1987, 2000)은 적정수준의 정적 감정은 의사 결정에 있어

유연하고 창의적인 문제해결을 도와 성공을 촉진시킨다고 제안했다. 대체로 정적 감정은 개인의 능력의 발전과 경험의 통합을 돕는다고 볼 수 있다(Fredrickson, 1998, 2001). 또한 자기에 대한 일관성과 응집된 지각을 돕는다(Dougherty, Abe, & Izard, 1996; Herzog & Markus, 1999). 그럼에도 불구하고 일련의 연구들에서는 정적 감정과 적응이 선형 관계(linear relationship)가 아닐지도 모른다고 주장한다. 극도로 높은 수준의 정적 감정이 언제나 안정적 적응의 지표가 될 수 없으며, 오히려 적응상의 문제를 가장 하고 있는 것일 수도 있다(Shower & Kevlyn, 1999; Showers & Kling, 1996). 즉, 높은 수준의 정적 감정은 목표가 차단되어 괴로운 심정에 대한 방어적 처리 결과에 의한 것일 수 있다(Baumeister, 1986; Noam, 1998; Pennebaker, 1989; Taylor & Brown, 1998; Weinberger, 1990)는 것이다.

Labouvie-Vief와 Medler(2002)는 정서 최적화와 정서 복잡성을 자기 조절의 하위 유형으로 보고 이 두 가지 변인의 특성에 따라 네 가지 정서 조절 스타일을 구분했다. 첫째, 통합 집단(integrated group)은 정서 복잡성은 높고, 높은 수준의 정적 감정을 유지하고, 안녕감이 높으며, 사회적으로 잘 적응하고, 개방성을 지니며 객관적인 태도로 자신에 대한 정적 정보와 부적 정보를 모두 통합하여 표상할 수 있다. 이 집단은 정적 감정이 적응에 통합적이고 창의적인 기능을 할 수 있다는 주장(Fredrickson, 1998; Isen, 1987, 2000)을 지지해 준다. 방어적 집단(defended group)은 높은 정적 감정 수준이 항상 긍정적 적응과 관련되는 것은 아니라는 것을 보여준다. 이들은 높은 수준의 정적 감정을 유지하지만, 복잡성



은 매우 멀어지며, 주로 부정이나 퇴행과 같은 방어기제를 사용한다. 정적 정서경험을 극대화 하기 보다는 부적 정서를 최소화하는데 더 노력하고 정서적 각성을 최소화하는 것이 목표이므로 항상 방어적인 전략을 사용하게 된다(Greenberg, Solomon, & Pyszczynski, 1997). 부적 정서 각성을 줄이기 위해 극단적인 정적 판단을 하게 되고, 사고를 깊이 하지 않고 고정관념에 따라 판단을 하는 경향이 있다(Labouvie-Vief & Marquez, 2001; Paulhaus & Lim, 1994). 혼합 집단(complex group)은 정적 정서 수준과 안녕감은 낮지만 높은 수준의 혼합된 정서적 특성을 갖는다. 이들이 나타내는 복잡성은 통합되었다기 보다는 과분화되어서 정적 감정과의 균형있는 통합이 아닌 부적 결과를 경험하게 된다(Fredrickson, 1998; Showers, 1992). 이들은 적응적 문제가 있어 보이기도 하지만 어느 정도는 관용적이고 개방적이며, 자기-취약성에 대처할 수 있는 높은 수준의 인지적 복잡성을 지닌다. 혼란 집단(dysregulated group)은 위의 세 집단에 비해 가장 적응에 어려움을 지닌다. 복잡성도 낮으며 사회 정서적 적응 수준도 낮다. Labouvie-Vief와 Medler (2002)의 연구에서는 노인 집단의 23%와 중년의 18%, 청년 집단의 43%가 이 집단에 속했다. 이 연구는 노년기 적응에 있어 정적 정서 경험을 최대화하여 경험하되 정서복잡성은 높은 상태를 유지하는 것이 긍정적이라고 설명한다.

앞에서 제안한 통합 집단, 방어적 집단, 혼합 집단은 Helson과 동료들의 연구(Helson & Srivastava, 2001; Helson & Wink, 1987)에서 도출된 하위 집단과 유사한 특성을 지닌다. 이들은 Ryff(1989)의 정적 정신적 건강의 차

원 평가에 사용된 두 범주, 환경 통제감(EM: Environmental Mastery)과 개인 성장(PE: Personal Growth)에 따라 네 집단으로 구분했다. 성취자(achiever)는 환경에 대한 통제감뿐만 아니라 개방성과 자기 성장 수준이 높은 사람, 보수자(conservator)는 환경에 대한 통제감은 있지만 자기 성장수준은 낮은 사람, 자기 추구자(seeker)는 개인성장 수준은 높지만 환경 통제는 낮은 사람, 소진자(depleted)는 자기 성장과 환경 통제감이 모두 낮은 사람이다. 정서성 측면에서 보면, 성취자들은 정신 건강에 유지에 적절한 탄력적 정서 조절을 잘 하는 것으로 나타나며, 보수자는 정서를 억압하고, 자기추구자는 회피 전략을 많이 사용한다.

노년기 정서적 특성과 적응에 대한 연구들은 노년기에 이르러 정적 정서를 보다 많이 경험하려 하고 부적 정서 경험을 줄이려는 정서 최적화 특성을 보이는 사람들이 노년기에 적응을 잘 하며, 단순히 정적 정서를 많이 경험하고 부적 정서를 적게 경험하려고 방어하거나 경험을 왜곡하는 것이 아니라, 정적 정서, 부적 정서 모두 다양하게 정서를 경험하면서도 정적 기분을 유지할 수 있도록 스스로 정서 최적화를 잘 하는 유형이 이상적이라고 밝혔다.

Baltes와 Baltes(1990)는 성공적인 노화의 지표로 적응력과 행동의 가소성(plasticity)을 들고 있다. 이것은 곧 노화과정에서 오는 외적, 내적 변화를 수용하고 탄력있게 대처하는 준비성과 역량을 의미한다. 연구에 의하면 외향적이거나 개방적인 사람들이 사회적 접촉이 활발하고 삶의 변화에 융통성을 보이며 적응력이 높고(Costa & McCrae, 1992; Diener, Sadvik, Pivot, & Fusjita, 1992), 자기 반영 능

력이 있는 사람들은 스트레스 상황에서 발전적 변화를 위해 스스로 조절 노력을 할 수 있다(Helson & Robert, 1994).

정서 최적화를 유지하려 하면서도 삶에서 경험하는 여러 가지 사건들에 대해 정적 감정이나 부적 감정을 모두 잘 통합해서 경험하고 조절하는 능력이 노년기 적응에 중요하다. 노년기에 자신을 둘러싼 환경을 개방적으로 경험하려 하고 다양한 자극들을 긍정적, 통합적으로 받아들이는 안정적인 특성을 갖는 유형이 적응적인 것으로 확인되었다. 선행 연구들을 살펴보면, 노년기에는 부적 정서는 최소한으로 줄이고 정적 정서는 최대화 시키는 정서 최적화 특성이 나타나며, 정서 복잡성이나 정서 조절 능력도 노년기에 이르러 감소되는 것이 아니라 유지되고 심지어 향상되기도 한다는 것을 보여준다. 노년기는 더 이상 쇠퇴와 은둔의 시기가 아니며 남은 여생을 편안하고 여유롭게 즐기며 행복하게 살아가는 삶의 황혼기로 볼 수 있겠다. 따라서 노년기 심리적 안녕과 적응에 중요한 영향을 미치는 요인들에 대해 보다 많은 관심을 기울여야 할 것이다.

## 논 의

정서는 인간의 삶에 많은 영향을 끼쳐왔고, 인간의 수명이 길어지고 생활상이 복잡해지면서 정서적 적응의 중요성은 더욱 커지고 있다. 그동안 심리학 분야에서 아동기와 청년을 대상으로 실시된 정서 발달 연구는 많았다. 그러나, 행복한 노년의 핵심적인 요인이 정서적 안녕감임에도 불구하고 그동안 국내 심리학 분야에서 노년기 정서 특성과 적응에

대한 연구는 거의 이루어지지 않았다. 고령화 사회로 접어든 여러 선진국에서는 노인 복지를 위해 광범위한 연구들이 이루어지고 있으며, 단순히 수명을 연장시키는 것 보다는 얼마나 행복하고 인간답게 살아갈 것인지에 대한 ‘삶의 질’의 문제가 더욱 중요한 과제로 다루어지고 있다. 과거 노년기를 대상으로 이루어진 연구들은 지능이나 기억, 신체적 능력의 감퇴 혹은 심각한 노화 질병을 가진 환자들을 대상으로 한 연구가 많았으나, 최근에는 정상의 건강을 유지하고 노년기에도 젊은 시절 못지 않게 즐겁고 행복한 여생을 보내기 위해 요구되는 요인들, 즉 심리적 적응과 정서적 특성 등에 대한 연구의 필요성이 증대되고 있다. 국내에서는 김태현, 김동배, 김미혜, 이영진, 그리고 김애순(1998, 1999)이 노년기 삶의 질 향상에 대한 연구를 실시했고, 김애순 과 윤진(1995)은 은퇴 이후의 심리, 사회적 영향에 대한 연구들이 실시되었으나 여전히 부족한 실정이므로, 앞으로는 심리학 연구에서 소외되어 온 장노년 집단을 대상으로 장노년기의 정서적 삶의 특성과 심리적 적응과의 관계를 밝혀내기 위한 연구들이 진행되어야 할 것이다.

노년기에 접어들수록 부정적인 정서 경험은 최소화하고 정적 정서 경험을 최대화하여 긍정적이고 만족스러운 정서를 유지하려 한다는 Carstensen의 사회정서적 선택 이론(Socioemotional Selectivity Theory), 그리고 Lawton의 최적화 이론(Optimization Theory)을 경험적으로 확인하기 위한 연구들이 이루어져야 한다. 노년기 정서 최적화 특성을 설명하는 이론들은 매력적이다. 노년기에 이르면 신체적 기능이 저하되고, 가까운 친지들의 죽

음이나 질병으로 인해 부정 정서를 경험할 일들이 많고, 별다르게 흥미롭거나 크게 즐거운 일이 없을 것 같다고 믿어온 노인들의 정서적 삶이 젊음이 만큼 혹은 심지어 젊음이 보다 훨씬 행복하다는 연구 결과들은 우리를 놀라게 한다. 하지만, 이러한 연구 결과들은 주로 서구 문화권에서 이루어져 왔고, 사회경제적으로도 중상류 이상의 집단을 대상으로 이루어진 연구 결과이다. 따라서 우리나라 노인들에게서도 정서 최적화 특성이 나타나는지 알아보고, 특히 사회경제적 특성에 따라 정서 최적화 특성이 어떻게 나타나는지 알아보기 위한 연구들이 실시되어야 한다.

또한 선행 연구들을 살펴보면 정서 최적화 현상이 노년기 전반을 설명하는 특성으로 알려져 있지만 일부 연구자들은 노년기에 이르러 누구나 정서 최적화를 통해 행복을 유지할 수 있는 것은 아니라고 설명한다. 개인의 인지적 성숙, 정서경험 통합 능력 등이 정서 최적화에 영향을 줄 수 있다. Labouvie-vief 등 (1995)이 지적한 바와 같이 사람들의 자기에 대한 인지-감정 통합 능력은 장년기에 최고조를 이루다가 최고령 집단에 가면 감소할 수 있고, 누구나 연령 증가에 따라 자연스럽게 정서를 복합적으로 처리하는 능력이 생기는 것은 아니다. 따라서 정서 최적화를 잘 유지하는 노인들의 특성에 대해 알아보고, 정서 최적화를 유지시키기 위해 노인들이 사용하는 실질적인 방법과 인지적 능력의 영향에 대한 연구가 필요하다.

정서를 복잡하고 통합적으로 이해하되 정적 정서를 유지하고 부정 정서를 잘 조절하는 정서 최적화를 유지하려는 타입을 적응적이라 하고, 정서 최적화를 위해 정적 정서를

유지하려는 경향은 강하지만 정서를 통합적으로 이해하려 하지 않고 단순하게 받아들이는 경우는 적응이 어렵고 방어적이라고 구분하기도 한다. 그러나, 노년기에는 모든 사건을 복합적, 통합적으로 처리하려는 특성이 항상 적응적일 수는 없을 것이다. 상황에 따라 유연한 대처가 필요하며, 정서 최적화가 중요한 목표이긴 하지만, 이러한 목표를 유지하기 위해 단순히 부정 정서를 회피 혹은 부정하고 피상적으로 정적 정서에만 주의를 기울이도록 정서 경험을 조절하는지, 아니면 정적 정서와 부정 정서를 다양하게 경험하면서 정서 최적화 유지를 위해 정서 경험을 긍정적으로 통합하는지 밝혀야 한다.

또한 노년기 정서 최적화 현상을 확인하는데 있어, 정적 정서 경험은 최대화 하고 부정 정서 경험을 최소화 한다는 기본적인 구분을 떠나 노인들이 가장 편안하게 경험하는 정서 상태는 어떠한 것인지 확인해 볼 필요가 있다. 정서 최적화가 중요한 목표라는 점은 틀림이 없지만, 정서 최적화가 이루어지는 정서 상태(정서가, 정서 각성 수준)가 개인마다 상이한 차이가 있을 것이다. 항상성(homeostasis) 유지 관점에서 본다면 노년기에는 평정심을 유지하는 즉, 특별히 기분이 좋지도 나쁘지도 않은 편안한 상태를 유지하는 것이 정서 최적화일 수도 있다는 생각을 해 볼 수 있다. 연령 증가에 따라 상이하게 나타나는 정서적 경험과 조절의 특성을 확인하고 이러한 상이한 특성이 심리적 적응과 주관적 안녕감에 어떠한 영향을 미치는지 알아보기 위한 연구가 필요하다. 연령 집단에 따라 상이하게 혹은 유사하게 나타나는 정서적 경험을 이해하는 것은 요즘 우리 사회에서 관심을 기울이

는 세대간 격차를 이해하는 중요한 통로가 될 수 있을 것이다.

수명이 연장되면서 늘어난 노년기에 편안하고 행복하게 살아가는데 중요한 것은 무엇보다도 자신의 기분을 잘 유지하고 조절하는 것이다. 성공적인 노화나 행복하고 풍요로운 노년의 열쇠는 안정적이고 긍정적인 정서적 삶을 살아가면서 여러 가지 상황에서 경험되는 긍정적, 부정적 경험을 모두 통합하며 심리적 안녕감을 유지할 수 있는 능력일 것이다. 노년기 정서는 어떤 특성이 있는지 살펴보고, 이러한 특성이 노년기 적응과 안녕감에 영향을 미치는 요인을 밝히는 연구는 우리가 어떻게 하면 행복하고 즐거운 삶을 오랫동안 영위할 수 있는가에 대한 해답을 줄 수 있을 것이다.

## 참 고 문 헌

- 김애순(2002). 성인발달과 생애설계. 서울: 시그마프레스
- 김애순·윤진(1995). 은퇴 이후의 심리, 사회적 영향. *한국노년학*, 15(1), 141-156.
- 김태현·김동배·김미혜·이영진·김애순(1998). 노년기 삶의 질 향상에 관한연구(1). *한국노년학*, 18(1), 150-169.
- 김태현·김동배·김미혜·이영진·김애순(1999). 노년기 삶의 질 향상에 관한연구(2). *한국노년학*, 19(1), 61-81.
- Baltes, P. B., & Baltes, M. M. (1990). *Successful aging: perspectives from the behavior sciences*. Cambridge: Cambridge University press.
- Baltes, P. B., & Mayer, K. U. (1999). *The Berlin aging study: Aging from 70 to 100*. Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- Baltes, P. B., & Staudinger, U. M. (2000). Wisdom: A metaheuristic(pragmatic) to orchestrate mind and virtue toward excellence. *American Psychologist*, 55, 122-136.
- Barrick, A. L., Hutchinson, R. L., & Deckers, L. H. (1989). Age effects on positive and negative emotions. *Journal of Social Behavior and Personality*, 4, 421-129.
- Baumeister, R. F. (1986). *Public self of and private self*. New York: Springer-Verlag.
- Brandstater, J., & Greve, W. (1994). The aging self: Syabilizing and protective processes. *Developmental Review*, 14, 52-80.
- 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. (1999). A life-span approach to social motivation. In J. Heckhausen & C. Dweck (Eds.), *Motivation and self regulation across the life-span*(pp.341-364). Cambridge, England: Cambridge University Press.
- Carstensen, L. L., & Turk-Charles, S. (1994). The salience of emotion across the adult life course. *Psychology and Aging*, 9, 259-264.
- 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., Isaacowitz, D. M., & Charles, S. T. (1999). Taking time seriously: A theory of socioemotional selectivity. *American Psychologist*, 54, 165-181.
- Carstensen, L. L., Graff, J., Levenson, R. W., & Gottman, J. M. (1996). Affect in intimate relationships. In C. Magai & H. McFadden (Eds.), *Handbook of emotion, adult development*,

- and aging(pp.227-242). San Diego, CA: Academic Press.
- Carstensen, L. L., Pasupathi, M., Mayr, U., & Nesselroade, J. (2000). Emotion experience in the daily lives of older and younger adults. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79, 64-655.
- Charles, S. T., Mather, M., & Carstensen, L. L. (2002). Focusing on positive: Age differences in memory for positive, negative and neutral images. *Manuscript under review*.
- Charles, S. T., Reynolds, C. A., & Gatz, M. (2001). Age-related differences and change in positive and negative affect over 23 years. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80, 136-151.
- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1992). Four ways five factors are basic. *Personality and Individual Differences*, 13, 653-665.
- 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., & Diener, C. (1996). Most people are happy. *Psychological Science*, 7, 181-185.
- Diener, E., Sandvik, E., & Larsen, R. J. (1985). Age and sex effects for emotional intensity. *Developmental Psychology*, 21, 542-546.
- Diener, E., Colvin, C. R., Pavot, W. G., & Allman, A. (1991). The cost of intense positive emotions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 492-503.
- Diener, E., Sadvik, E., Pivot, W., & Fujita, F. (1992). Extraversion and subjective well-being in a U. S. national probability sample. *Journal of Research in Personality*, 26, 205-215.
- Dougherty, L. M., Abe, A., & Izard, C. (1996). Differential emotions theory and emotional development in adulthood and later life. In C. magai & S. H. McFadden (Eds.) *Handbook of emotion, adult development, and aging*(pp. 27-38). San Diego, CA: Academic Press.
- Fredrickson, B. L. (1998). What good and positive emotions? *Journal of General Psychology*, 2, 300-319.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218-226.
- Fung, H. H., & Carstensen, L. L. (2002). Sending memorable messages to the old: Age differences in preferences and memory for emotionally meaningful advertisements. *Manuscript under review*.
- Gibson, S. J. (1997). The measurement of mood states in older adults. *Journal of Gerontology: Psychological Sciences*, 52B, P167-P174.
- Greenberg, J., Solomon, S., & Pyszczynski, T. (1997). Return of the living dead. *Psychological Inquiry*, 8, 59-71.
- Gross, J. J., Carstensen, L. L., Pasupathi, M., Tsai, J., Skorpen, C. G., & Hsu, A. Y. C. (1997). Emotion and aging: Experience, expression, and control. *Psychology and Aging*, 12(4), 590-599.
- Hashtroudi, S., Johnson, M. K., & Chrosniak, L. D. (1990). Aging and qualitative characteristics of memories for perceived and imagined complex events. *Psychology and Aging*, 5, 119-126.
- Helson, R., & Wink, P. (1987). Two conceptions of maturity examined in the findings of a longitudinal study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 531-541.
- Helson, R., & Roberts, B. W. (1994). Ego development and personality change in adulthood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66(5), 911-920.
- Helson, R., & Srivastava, S. (2001). Three paths of

- adult development: Conservers, Seekers, and Achievers. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80(6), 995-1010.
- Herzog, A. R., & Markus, H. R. (1999). The self-concept in life span and aging research. In V. L. Bengston & K. W. Schaie(Eds.), *Handbook of the theories of aging*(pp. 227-252). New York: Springer Publishing Company.
- Isen, A. M. (1987). Positive affect, cognitive processes, and social behavior. *Advances in Experimental Psychology*, 20, 203-253.
- Isen, A. M. (2000). Positive affect and decision making. In M. Lewis & J. M. Haviland-Jones(Eds.), *Handbook of emotions*(2nd ed., pp. 417-435). New York: Guilford Press.
- Jones, C. J., & Meredith, W. (2000). Developmental paths of psychological health from early adolescence to later adulthood. *Psychology and Aging*, 15, 351-360.
- Labouvie-Vief, G., & Diehl, M. (2000). Cognitive complexity and cognitive-affective integration: Related or separate domains of adult development? *Psychology and Aging*, 15(3), 490-504.
- Labouvie-Vief, G., & Marquez, M. (2001). *Dynamic integration: Affect and cognition in later life*. Paper presented at the annual meeting of Gerontological Society of America, Chicago, IL.
- Labouvie-Vief, G., & Medler, M. (2002). Affect optimization and affect complexity: Modes and styles of regulation in adulthood. *Psychology and Aging*, 17(4), 571-588.
- Labouvie-Vief, G., DeVoe, M., & Bulka, D. (1989). Speaking about feelings: Conceptions of emotion across the life span. *Psychology and Aging*, 10, 404-415.
- Labouvie-Vief, G., Diehl, M., Chiodo, L. M., & Coyle, N. (1995). Representations of self and parents across the life span. *Journal of Adult Developments*, 2, 207-222.
- Labouvie-Vief, G., Hakim-Larson, J., DeVoe, M., & Schoeberlein, S. (1989). Emotions and self-regulation: A life span. *Journal of Adult Development*, 2, 207-222.
- Labouvie-Vief, G., Chiodo, L. M., Goguen, L. A., Diehl, M., & Orwoll, L. (1995). Representations of self across the lifespan. *Psychology and Aging*, 10, 404-415.
- Lang, F. R., & Carstensen, L. L. (2002). Time counts: Future time perspective, goals, and social relationship. *Psychology and Aging*, 17(1), 125-139.
- 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., Van Haitsma, K., & Klapper, J. (1996). Observed affect in nursing home residents with Alzheimer's disease. *Journal of Gerontology, Psychological Sciences*, 51B, 3-14.
- Lawton, M. P., Kleban, M. H., Rajagopal, D., & Dean, J. (1992). The demensions of affective experience in three age groups. *Psychology and Aging*, 7, 171-184.
- Lawton, M. P., Kleban, M. H., Rajagopal, D., Dean, J., & Paramelee, P. A. (1992). The factorial generality of belief positive and negative affect measures. *Journal of Gerontology*, 47, 228-237.
- Linville, P. W. (1985). Self-complexity and affective extremity: Don't put all of your eggs in one cognitive basket. *Social Cognition*, 3, 94-120.
- Linville, P. W. (1987). Self-complexity as a cognitive

- buffer against stress-related illness and depression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 663-676.
- Magai, C. (2001). Emotions over the life span. In J. E. Birren & K. W. Schaie, *Handbook of the psychology of aging*(pp.399-426). San Diego, CA: Academic Press.
- Magai, C., & Halpern, B. (2001). In M. E. Lachman(Ed.), *Handbook of midlife development*. New York: Wiley.
- 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., & Klanok, M. (1984). Emotional experience in young and older adults. *Psychology and Aging*, 2, 193-203.
- Malatesta, C., Fiore, M. J., & Messina, J. J. (1987). Affect, personality, and facial expressive characteristics of older people. *Psychology and Aging*, 2, 64-69.
- Mather, M., & Johnson, M. K. (2000). Choice-supportive source monitoring: Do our decisions seem better to us as we age? *Psychology and Aging*, 15, 596-606.
- McConatha, T. J., & Huba, H. M. (1999). Primary, secondary, and emotional control across adulthood. *Current Psychology: Developmental, Learning, Personality, Social*, 18, 164-170.
- Mroczek, D. K. (2001). Age and emotion in adulthood. *Current Directions in Psychological Science*, 10, 87-90.
- Mroczek, K. D., & Kolarz, C. M. (1988). The effect of age on positive and negative affect: A developmental perspective on happiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 1333-1349.
- Noam, G. G. (1998). Solving the ego development-mental health riddle. In P. M. Westenberg & A. Blasi (Eds.), *Personality development: Theoretical, empirical, and clinical investigations of Loevinger's conception of ego development* (pp.271-295). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Paulhaus, D. L., & Lim, D. T. K. (1994). Arousal and evaluative extremity in social judgement: A dynamic complexity model. *European Journal of Social Psychology*, 24, 89-99.
- Pennebaker, J. W. (1989). Confession, inhibition, and disease. In L. Berkowitz(Ed.), *Advances in experimental social psychology*(pp.211-244). San Diego, CA: Academic Press.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, 9, 185-211.
- Schulz, R., & Heckhausen, J. (1996). A life span model of successful aging. *American Psychologist*, 51, 702-714.
- Shower, C. L. (1992). Evaluatively integrative thinking about characteristics about the self. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 18, 719-729.
- Shower, C. L., & Kevlyn, S. B. (1999). Organization of knowledge about a relationship partner: Implications for liking and loving. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 958-971.
- Showers, C. J., & Kling, K. C. (1996). Organization of self-knowledge: Implications for liking and loving. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 578-590.
- Smith, J., Fleeson, W., Geiselman, B., Settersten, R. A., & Kunzmann, U. (1999). Sources of

- well-being in very old age. In P. B. Baltes & K. U. Mayer(Eds.), *The Berlin Aging Study: Aging from 70 to 100*(pp.450-471). New York, NY: Cambridge University Press.
- Staudinger, U. M., Marsiske, M., & Baltes, P. B. (1995). Resilience and reserve capacity in later adulthood: Potential and limits of development across the life span. In D. Chicchetti & D. J. Cohen (Eds.), *Developmental psychopathology: Risk, disorder, and adaptation*(Vol. 23, pp. 801-847). New York: Wiley.
- Taylor, S. E., & Brown, J. (1998). Illusion and well-being: Some social psychology contributions to a theory of mental health. *Psychological Bulletin*, 103, 193-210.
- Weinberger, D. A. (1990). The construct validity of the repressive coping style. In J. L. Singer(Ed.), *Repression and dissociation*(pp.337-386). Chicago: University of Chicago Press.
- Weissman, M. M., Leaf, P. J., Bruce, M. L., & Florio, L. (1988). The epidemiology of dysthymia in five communities: Rates, risks, co-morbidity, and treatment. *American Journal of Psychoatry*, 145, 815-819.

1 차원고접수일 : 2003. 10. 10  
수정원고접수일 : 2003. 11. 25  
최종게재결정일 : 2003. 12. 2



## Emotion and aging: Affective optimization

Kyung Ryu                      Kyung-Hwan Min  
Department of Psychology, Seoul National University

This paper is a review of the studies about emotion and psychological adaptation of the olds. It focuses on the changes of the emotional experience, regulation, adaptation with aging and emphasizes on the importance of emotional adaptation in successful aging. Although most studies have focused on the passive characteristics of the old, recently many researchers highlight the positive and active characteristics of the olds' emotional life. According to the socioemotional selectivity theory and the optimization theory, the olds prefer emotional goals to informational goal and motivate to satisfy their emotional goal. Therefore they selectively narrow their relationships to accentuate for emotionally gratifying spontaneously, minimize their negative emotional experience and maximize positive emotional experience. The olds remember positive information better than negative and prefer temotional informations in many empirical studies. They can integrate the negative and positive emotions simultaneously better than the youngs. Clarifying the factors that influence on the emotional and psychological adaptation needs to study on the affective optimization and emotional complexity of the olds.

*Key words: Emotion, aging, affective optimization, emotional regulation, socioemotional selectivity theory, optimization theory, emotional complexity, emotional adaptation*