

# 성공적 노화와 선택과 보상 책략에 의한 최적화의 질적 연구: 사회 활동 참여 노인을 중심으로\*

A Qualitative Study on Successful Aging and Optimization by Selection and Compensation Strategy: Focusing on the Social Activity Elderly Participants

성신여자대학교 사회복지학과  
전임강사 조윤주

Department of Social Welfare, Sungshin Women's University

Full-time lecturer : Yoon Joo Cho

## ◀ 목 차 ▶

- |            |            |
|------------|------------|
| I. 문제 제기   | IV. 연구 결과  |
| II. 이론적 배경 | V. 함의 및 결론 |
| III. 연구 방법 | 참고 문헌      |

## <Abstract>

This study aimed to identify the dimensions of successful aging, as perceived by elderly Koreans, and to test qualitatively the elders' optimization of selection and compensation strategies in a social activity context. The results were as follows: First, the most important part of life fulfillment and regret was family and work. Second, social activity played a role in self-actualization and physiological needs. Moreover, it contributed to the elders' physical and mental health maintenance. Third, the elderly effectively participated in social activities by optimizing their selection and compensation strategies. Fourth, the elderly realized they are growing old, but considered it as a natural process. In addition, some participants suggested retirement age should be raised, but others were against this idea. Finally, elders thought successful aging means having a sufficient and independent life in old age. Thus, the elderly required good health, economic security, and a positive attitude for aging successfully.

**주제어(Key Words)** : 성공적 노화(successful aging), 선택 · 최적화 · 보완 책략(optimization by selection and compensation strategy), 질적 연구(qualitative study), 사회 활동 참여 노인(social activity elderly participant)

**Corresponding Author** : Yoon Joo Cho, Department of Social Welfare, Sungshin Women's University, 249-1, Seongbuk-gu, Seoul, Korea  
Tel: +82-2-920-7620 Fax: +82-2-920-2098 E-mail: bijucho@sungshin.ac.kr

\* 이 논문은 2010년도 성신여자대학교 학술연구조성비 지원에 의하여 연구되었음(This work was supported by the Sungshin Women's University Research Grant of 2010).

## I. 문제 제기

예전에는 인간으로 태어나서 환갑을 맞는 것은 개인으로서 축복받을 일이었고 이를 기념하여 일가 친척과 주변 사람들을 초대하여 성대한 잔치를 벌였다. 하지만 최근에는 일상적인 어느 한 해의 생일에 불과할 정도로 환갑의 의미가 축소되고 있다. 그만큼 오래 사는 사람들이 증가하면서 나타난 사회상이라 하겠다. 뿐만 아니라 우리가 일반적으로 가지고 있는 노인에 대한 고정된 이미지는 병약하다거나, 의존적이라거나, 무능력하다는 등 부정적인 것들이 다소 많았다. 그러나 의학 기술의 발전과 생활 수준의 향상, 또한 건강에 대한 관심 증가로 인해 건강하고 활기찬 노인들이 늘어나고 있다. 우리나라 인구의 고령화 속도가 나날이 갱신되는 것이 이를 입증한다.

사람은 누구나 행복하게 살기를 바란다. 하지만 어떤 것이 행복한 삶인가에 대한 기준은 개인마다 다르다. 백수를 누리는 것만으로도 만족하는 사람이 있는가 하면, 사는 동안 어떻게 하면 질적으로 풍요롭게 살 것인가에 대해 고민하는 사람도 있다. 일차적인 생리적 욕구가 충족되는 선에서 만족하는 사람이 있고, 그 이상의 단계까지 실현되어야 만족하는 사람도 있는 것이다. 근대화와 산업화가 가속화된 시절에는 배부르고 등 따뜻한 것이 최상의 목표였다면, 점차 소수감을 가지며 애정과 존중이 수반되고 타인에게도 인정받는 존재로서의 욕구로 변모하고 있다. 이처럼 물리적인 수명의 연장과 더불어 대부분의 사람들은 무병장수하며 잘 늙어 가기를 희망한다.

따라서 바람직한 나이들에 대한 관심이 늘어나고 있는데, 이미 인구 고령화에 대비해 온 서구에서는 “성공적인 노화(Successful aging)”라는 개념을 제시하였다(Rowe & Kahn, 1987). 이들은 성공적인 노화의 세 가지 요소로 첫째, 질병 및 질병에 의한 장애 위험이 낮을 것, 둘째, 정신적 기능과 신체적 기능은 높을 것, 셋째, 인생 참여에 적극적인 것을 제안한 바 있다. 또한 각 요소들은 위계적인 순서를 이루어서 질병과 장애가 없을 경우 정신적으로나 신체적으로 원활한 기능을 유지하기가 용이하며 이러한 기능들을 유지함으로써 적극적인 인생 참여가 가능해 질 수 있다고 주장하였다. 즉, 이 요소들이 유지, 지속될 때 성공적인 노화가 가장 완전하게 표현된다는 것이다.

최근 국내에서도 성공적인 노화를 적용한 연구들이 나타나는데 이에 대한 정의나 구성 요소를 파악하거나(김경호, 김지훈, 2009; 최혜경, 2009), 성공적 노화 달성자와 실패자를 구분하여 비교한 연구도 있다(윤현숙 외, 2008). 더 나아가 한국과 서구와의 비교문화적 관점에서 연구하거나(백지은, 최혜경, 2007), 성차를 위주로 살펴본 정순돌(2007)의 연

구 또는 선택·최적화·보상 전략을 결합하여 성공적인 노화의 수준을 알아본 하정연과 오윤자(2003)의 연구도 보고된다. 이처럼 성공적 노화를 주제로 한 선행 연구들이 축적되고 있기는 하나 다음과 같은 아쉬운 점이 있다.

첫째, 연구 내용의 측면이다. 우리나라에서 성공적 노화에 관한 연구들이 시도된 역사가 길지 않아 이에 관련된 초기 연구들은 성공적 노화의 개념과 구성 요소 또는 예측 변인을 파악하는데 일차적인 목적을 두고 있다(백지은, 최혜경, 2005). 이러한 경향은 최근에도 계속되어 탐색적 수준에 머무를 수 있으며 연구간 차별화된 내용으로써 보다 확장되기에 한계가 있다. 예를 들어 서구에서 중요하게 생각하는 성공적 노화의 구성 요인으로 대개 사회적 활동이 언급된다. 하지만 우리나라의 문헌에서는 이에 대한 관심도 적을 뿐 더러 연구한다 해도 이러한 활동의 참여 여부나 활동 개수만을 파악하여(김경호, 김지훈, 2009; 정순돌, 2007), 사회적 활동에 관한 세부적인 정보는 부족한 실정이다.

둘째, 연구 대상의 문제이다. 환언하면 사회경제적 수준이 노년기 삶의 질에 미치는 영향이 상당함에도 불구하고 대상자 선정시 이를 통제하지 않는 연구가 다수이며 경제적 변인을 고려하여 표집한 연구는 하정연과 오윤자(2003)의 연구가 대표적이다. 선행 연구들에 따르면 성공적 노화의 구성 요인으로 생리적 욕구 충족에 필수적인 경제 관련 요인들이 포함되는 경우가 많은데 이것이 단순히 저소득층의 기본적인 욕구 충족에 관련되는 것인지 또는 진정한 성공적 노화의 구인인지 응답자의 개념 정의가 혼재될 가능성도 배제할 수 없다.

셋째, 방법론적인 면에서도 양적인 연구에 치중한 면이 있다. 질문지를 이용하고 조사 문항이 많아지면 응답자의 이해도와 집중력이 떨어질 뿐 아니라 심층적인 정보를 수집하기에는 제한적일 수 있다. 질적 접근을 한 연구도 기존에 연구된 자료들을 내용 분석한 것으로(백지은, 최혜경, 2007) 연구간 절대적인 비교를 하기에 무리가 있으며 결과 역시 선행 연구 고찰에 그칠 수 있다. 심지어 일부의 연구는 면접 내용을 나열한 것에 불과한 것들도 존재한다. 이에 본 연구에서는 연구 대상의 연령이 고령자임을 감안하고 깊이있는 정보를 얻을 수 있도록 질적 연구를 수행하고자 한다.

더욱이 노화의 성공적인 진행 여부는 현재의 상황 뿐만 아니라 과거의 생애사(life history)를 포함하여 생애 전반에 걸쳐 총체적으로 접근하는 것이 바람직하다. 따라서 양적 접근보다는 질적 접근을 하는 것이 연속성있는 자료 확보가 용이하다. 이와 같은 생애 발달적 관점은 노인을 변인 중심이 아닌 인간 중심으로 접근하여 전체로서의 인간으로 간주하려는 시도로 나타난다(Singer, Ryff, Carr, & Magee, 1998). 이처럼 개인의 주요 생애 사건(epiphany)이 삶의 질에 영향

을 미치고 결과적으로 이는 성공적 노화와 연관되므로 전 인생에 걸쳐 발생한 사건들, 이에 대한 다양한 반응 등을 이해하고자 한다.

그리고 앞서 언급했던 여러 제한점을 참고하여 본 연구에서 반영할 것이다. 즉, 노인의 문제는 곧 여성 노인의 문제로 동일시하는 경향이 있었으나 수명 차이가 점차 줄어들고 있고 성역할 사회화의 측면을 고려하여 성공적 노화에 대한 남녀 노인의 시각 차이를 살펴보고자 한다. 또한 사회 계층을 중산층으로 한정하여 보다 동질적인 대상을 중심으로 연구할 것이다. 이외에 내용적으로도 기존의 연구에서 다루었던 성공적 노화의 개념, 구인 파악 등의 내용을 포함하는 것 뿐 아니라 서구에서 특징적으로 나타난 사회 활동의 역할이 우리나라 문화권내에서 수용되는 정도와 이 때 선택·최적화·보완 책략의 사용을 파악하고자 한다.

이 책략을 이용한 선행 연구는 일반인을 주된 대상으로 수행하였던 연구인데(하정연, 오윤자, 2003), 엄밀한 의미로는 특정 활동 수행시 사용하는 정도를 측정하는 것이 보다 적합한 것이므로 본 연구에서는 활동을 할 때에 책략의 적용 양상을 알아볼 것이다. 따라서 본 연구는 Rowe와 Kahn(1987)이 제안한 성공적 노화의 모델을 토대로 접근함으로써 사회적 활동에 참여하고 있는 우리나라 중산층 남녀 노인이 인식하는 성공적 노화의 개념과 구인을 규명하고 책략 사용의 효과를 살펴보고자 한다. 연구 결과를 통해 노인의 삶의 질 고양에 필요한 기초 자료를 제공하는데 연구의 목적이 있다.

## II. 이론적 배경

### 1. 노년기 적응에 관한 관점

유리 이론(Disengagement theory)과 활동 이론(Activity theory), 그리고 지속 이론(Continuity theory)은 노년기의 적응을 설명하는 주된 이론이다. 먼저 유리 이론에 따르면 노년기의 사회적 활동과 상호작용의 감소는 높은 삶의 만족도와 관련되고 이것이 성공적 노화를 유지하는 데 반영된다고 한다(Cumming & Henry, 1961). 그러나 이러한 관점은 다수의 경험적 연구들에 의해 지지되지 못 하였고 대부분의 연구들은 활동 이론의 가정을 지지하였다.

활동 이론은 노후의 생활 만족과 안녕감을 얻기 위해서는 노년기에 상실된 활동을 대체할 만한 다른 활동에 참여하는 것이 필요하며, 노후에 포기해야만 하는 기존의 사회적 역할에 대해서는 그것을 대신하는 새로운 역할을 찾아야 한다고 제안한다(Havighurst & Albrecht, 1953; Lemon, Bengtson, & Peterson, 1972; Maddox, 1963). 환언하면 중

년 이후 노인의 적응이 사회적 상호작용을 유지함으로써 증진될 수 있으므로 사회적 관계망을 창조할 수 있는 활동에 참여할 때 사회적 역할로부터 분리된 노인들보다 신체적, 정신적으로 건강해질 수 있다고 주장한다.

활동 이론이 노년기에 이르러서 새로운 역할 대체를 통한 계속적인 활동을 강조한 반면, 지속 이론은 전 생애에 걸친 성장 발달의 연속성에 초점을 맞추면서 개인의 인성적 특징에 의한 노년기 대처와 적응 과정을 설명하고 있다(Atchley, 1971). 이를 테면 젊었을 때부터 소극적이었거나 비활동적이었던 사람은 노년기에도 그렇게 살아갈 것이며, 항상 활동적이고 적극적이었던 사람은 이를 지속할 것이다. 중요한 것은 이러한 과정을 통해 사람들은 누구나 일관성 있는 태도와 행동 유형을 지켜나감으로써 자아 존중감과 삶의 만족도를 지속적으로 확보하고자 한다는 것이다.

### 2. 성공적 노화의 개념과 구인

성공적인 노화라는 개념이 명명되기 이전 노인의 삶에 대한 적응을 측정하는 개념은 다양하였다. 예를 들어 사회적 지표 관점에서 Campbell, Converse와 Rodgers(1976)는 결혼과 가족, 일, 여가, 친구 및 대인 관계, 주거와 지역 사회, 건강, 단체, 자아 등을 구성 요소로 하여 주요 생활 영역에서의 만족 정도로 적응 수준을 판단하였다. 그리고 삶의 만족도의 전반적인 평가는 객관적인 생활 조건과 그러한 조건들에 대한 주관적인 평가에 의해 결정된다고 가정하였다. 한편 Lawton(1997)은 삶의 질은 객관적인 사회·규범적 기준과 주관적인 인간내적 측면에 의해 판단될 수 있으며, 이를 세분하여 객관적 구성 요소는 행동의 유능성과 환경의 질로, 주관적 구성 요소는 특정 영역에서 지각된 삶의 질과 심리적인 안녕으로 보았다.

하지만 Ryff(1989)는 이전의 관점들이 이론적 토대나 개념화가 다소 명확하지 못 함에도 불구하고, 긍정적인 심리적 기능의 유사한 특징만을 설명함으로써 보다 분명하게 보일 수는 있지만 협소한 개념이므로 다측면의 기능을 파악하는데는 무리가 있음을 주장하였다. 이에 대안으로 Ryff와 Keyes(1995)는 Maslow(1966)의 자아실현, Rogers(1961)의 충분히 기능적인 인간, Allport(1961)의 성숙의 관점을 포함하여 심리적 안녕감(psychological well-being)을 제안하였다. 이는 자아 수용(self-acceptance), 타인과의 긍정적 관계(positive relations with others), 자율성(autonomy), 환경에 대한 숙달감(environmental mastery), 인생에 대한 목표(purpose in life), 개인적 성장(personal growth) 등 여섯 가지 영역으로 구성된다.

Rowe와 Kahn(1987)은 앞서 언급한 바와 같이 질병이나 질병에 의한 장애 위험이 낮고, 정신적 및 신체적 기능은 높

으며, 적극적으로 인생에 참여하는 것을 성공적인 노화라고 정의하였다. 이를 기초로 Baltes와 Baltes(1990)가 제시하는 성공적 노화에 대한 전제는 노년기에도 발달이나 변화를 위한 잠재 능력과 가용 자원이 아직 많이 남아있다는 것이다. 성공적 노화 과정의 일곱 가지 전제로는 첫째, 정상적, 최적의, 병리적 노화 사이에는 차이가 있으며, 둘째, 노화에는 개인간 다양성이 있다는 것이다. 셋째, 인생 후기에도 잠재 능력이 많이 남아 있으나, 넷째, 잠재 능력에도 한계가 있다는 것, 다섯째로 실용성과 기술에 기초한 지식은 연령 증가에 따른 인지적 쇠퇴를 보상해 줄 수 있다는 것이다. 여섯째, 연령 증가에 따라 증가분보다 감소분이 더 많아지는 경향이 있으며, 끝으로 자아는 노년기에도 탄력성이 있다는 것이다.

성공적 노화에 관한 국내의 선행 연구로서 백지은과 최혜경(2005)은 이에 대한 요소가 일상의 순조로움, 자기 관리, 사회적 지원의 확보, 과시성임을 발견하였다. 또한 성공적인 노화의 유형은 '이상적인 기대형', '자아 중심 기대형', 그리고 '적정한 자아-타인 기대 중심형'으로 분류한 바 있다. 성공적인 노화의 예측 요인은 연령, 교육 기간, 기혼 및 동거(배우자 유무), 성, 주관적 건강 상태 등이었다. 특히 남성 노인은 과시성에 대한 부분이 성공적인 노화에 대한 기대에 큰 영향을 미치는 것으로 나타났다. 축적된 관련 연구들을 내용 분석하여 사회문화적 차이를 살펴본 연구에서 신체적인 건강, 가족 및 타인과의 친밀한 관계 등은 한국이나 서구에 상관없이 중요하였다(백지은, 최혜경, 2007). 하지만 서구에서는 생산성 및 봉사 활동, 자아 및 현실 수용, 높은 수준의 인지적 기능 상태, 목표 의식이, 한국에서는 경제적인 준비와 안정, 안락한 생활, 존경과 대접받는 삶, 자녀의 성공이 우선하였다.

정순돌(2007)은 성공적인 노화 인식에 있어 남녀 노인을 비교하였는데, 인식 수준에 있어 성차는 나타나지 않았지만 성공적 노화에 영향을 미치는 변인들은 성별로 차이가 있었다. 여성 노인은 자아 존중감, 사회적 지지, 거주 지역, 연령, 주관적 건강 평가와 경제 평가, 영성, 사회 활동이었으며, 남성 노인은 영성, 사회적 지지, 배우자 생존, 주관적 건강 평가, 사회 활동으로 나타났다. 또한 김경호와 김지훈(2009)은 성공적인 노화 요인의 구조 분석 결과 건강 수준이 높을수록 신체적·인지적 기능은 직접적인 영향을 받아 높아지고, 심리사회적 특성은 직·간접적인 영향을 받아 좋아졌음을 발견하였다. 이 외에 신체적·인지적 기능 및 심리사회적 특성은 그 자체로서 생산적 활동을 증가시키는 직접 효과가 있었다.

한국 노인의 기대에 따른 성공적인 노화 개념 형성에 관한 연구에서도 이것을 이루는데 중요한 것으로 건강과 가족의 화목, 자녀와 좋은 관계 등 관계지향적 요소, 마음의 평안함을 언급하였다(최혜경, 2009). 이들이 정의하는 성공적인 노화란 건강하고 경제적인 안정을 이루며 긍정적인 마음으

로 심리적 평안을 이루고 자녀들이 잘 살고 있으며 타인에게 신세지지 않는 삶을 살아가는 것으로 요약되었다. 이에 대해 연구자는 결국 성공적인 노화를 위한 중재 방안으로 연령과 관련하여 상실에 대처하는 전략과 살아오는 여정속에서 어려움을 극복하는 전략이 필요함을 제안하였다.

성공적 노화의 성공자와 실패자로 양분하여 비교한 윤현숙 외(2008)는 모든 노인들에게 가족은 가장 중요한 영역이었다. 성공한 노인은 인생의 의미와 목적을 타인을 돕고 사회에 봉사하며 의미있는 관계를 조성하는 등 보다 높은 차원의 욕구와 관련하여 인생을 회고한다면, 실패한 노인은 당장 느끼는 건강상의 고통과 가족 관계의 실패, 이로 인한 고독, 빈곤 등 현실적인 어려움을 회고하였다. 또한 전자의 노인은 인생 전반에 보람을 느끼고 과거의 특정 행동을 후회하고 있다면 후자의 노인은 과거 특정 시기에 인생의 행복을 느꼈으며 현재 살아온 인생 전반에 대해서는 후회하는 것으로 나타났다.

### 3. 선택·최적화·보완 전략

Baltes와 Baltes(1990)는 연령 증가로 인한 쇠퇴와 변화가 두드러지게 나타나는 노년기 상황에서 성공적으로 적응하기 위해 사용하게 되는 세 가지 전략, 즉, 선택(selection), 최적화(optimization), 보완(compensation)과 관련된 모델을 제시하였다. 이는 "보완이 수반된 선택적 최적화(Selective optimization with compensation; SOC)" 또는 "선택과 보완에 의한 최적화(Optimization by selection and compensation)"라고 일컬어진다. 선택, 최적화, 보완을 통한 성공적 노화의 원리는 전 생애에 걸쳐 경험하게 되는 보편적인 적응 과정이다. 연령 증가로 인한 생물학적, 정신적, 그리고 사회적 잠재 능력 등의 발달상 상실이 획득보다 많은 노년기에 SOC 전략은 중요성을 갖게 되고 그 사용이 증가된다. 그런데 각 요소들은 개인마다 공통적으로 갖고 있지만 그러한 요소들은 개인이 경험하는 개인적 및 사회적 환경에 좌우되어 다양하게 현실화되어 나타난다.

각각의 전략을 살펴보면 첫째, 선택 전략은 연령 증가에 따른 쇠퇴와 감소분이 증가하므로 높은 수행을 유지할 수 있는 몇몇 특정 영역으로 수행 범위를 제한하고 그 외 다른 영역은 무시하는 전략이다. 즉, 환경적 요구와 개인적 동기, 기술, 생물학적 잠재 능력 등이 일치하고 중요한 영역에 노력과 에너지 등의 개인 자원을 집중하는 것으로 개인과 사회에 대한 적응 기제가 된다. 비록 선택 전략을 통해 수행 범위가 줄어든다고 하더라도, 노년기에 변화가 있지만 효율성은 유지하며 삶을 즐길 수 있게 된다. 이를 통해 개인의 기대 수준은 개인적 통제감 뿐만 아니라 주관적인 만족감을 경험함으로써 조절되는 것이다.

둘째, 최적화 전략은 일반적인 잠재 능력을 활성화시키고

자신의 효율성을 유지하기 위해 선택한 영역의 수행을 최대화시키는 행동이다. 노인들도 이와 같은 최적화 과정을 계속해서 실행할 수 있으며 그 결과 효율적으로 기능을 수행할 수 있다. 하지만 노인의 모든 잠재력을 발휘할 수 있을 만큼 수행이 최대화되거나 최적화 전략에 대한 한계가 나타나기도 한다. 이유로는 노인들의 지각적, 인지적 능력은 연령 증가에 따라 쇠퇴가 일어나기 때문이다.

셋째, 보완 전략은 생물학적, 사회적, 정신적, 인지적 기능의 상실로 인해 문제 해결 상황에 대한 효율성이 떨어질 때 특정한 학습 행동이나 다른 방법을 통해 발달적 쇠퇴분(상실분)을 보충하도록 사용하는 전략을 의미한다. 예를 들어 등산, 운동 시합, 운전시 위험 상황, 신속한 사고와 기억력이 요구되는 상황 등에 이 전략을 많이 사용하게 된다. 이것의 방법은 신체적 기능 상실 및 저하에 대해 외부적, 기술적인 도움을 받을 수 있거나, 심리학적 보상 기제로서 기억력 쇠퇴는 장소법과 같은 기억 전략, 기억할 내용에 대해 반복하거나 연상법을 사용함으로써 이전의 수행 수준을 유지하게 된다.

관련 연구로서 Abraham과 Hansson(1995)은 Baltes와 Baltes(1990)의 주장에 동의하여 인간이 수행하는 많은 능력들이 나이가 들면서 감퇴되긴 하지만 업무 수행이 이와 반드시 상응하지는 않는다고 주장하였다. 이들은 40세에서 69세까지 일하는 성인 224명을 대상으로 한 연구에서 인상 관리를 통한 SOC 척도를 개발하였는데, SOC 전략은 직무 유능감을 유지하는데 적합한 것으로 나타났다. 70세에서 103세의 노인을 대상으로 일상 생활 적용에 SOC 전략을 적용한 연구(Lang, Rieckmann, & Baltes, 2002)에서 노인들은 여가 시간을 줄이는 대신 가족과 함께 보내는 시간에 더 많이 투자하였고, 신체적인 피곤함을 극복하기 위해 낮잠 시간을 늘임으로써 원활한 생활을 유지하는 것으로 나타났다.

SOC 모델을 적용한 국내의 문헌으로는 김영선(1997)과 안지연(1998)의 연구가 있다. 김영선(1997)은 중고령 근로자들이 SOC 전략을 통해 직무 능력 유지와 직무와 관련된 정서적 안녕감을 경험하는가에 대해 검증하였다. 그 결과로 일반적인 잠재 능력이 낮을수록 SOC 전략을 통해 직무 능력을 유지하였으나, 정서적 안녕감이 반드시 유지되는 것은 아닌 것으로 나타났다. 반면 성공적인 노화를 위한 대처 행동 양식과 삶의 만족도에서 이 전략을 사용한 연구(안지연, 1998)에서는 청년 집단, 중·노년 집단의 연령별 차이에 상관없이 SOC 전략을 많이 사용할수록 삶의 만족도가 높은 것으로 나타났다. 중·노년 집단은 SOC 전략 중 선택과 최적화 전략을 청년 집단보다 더 많이, 보완 전략은 덜 사용하였다. 성에 따라서는 전반적으로 남성이 여성보다 SOC 전략을 더 많이 사용하였으며, 중·노년층 여성이 가장 적게 사용하였다.

노인의 사회인구학적 변인과 SOC 전략과의 관계를 알아

본 하정연과 오윤자(2003)의 연구에서 연령이나 가족 형태에 있어서는 전략 사용에 유의미한 차이가 나타나지 않았으나 결혼 지속 연수와 배우자의 유무에 있어서는 통계적인 차이를 보였다. 즉, 전자의 경우 55년 이상 지속한 노인이, 후자의 경우 적정화 전략은 배우자가 없을 때, 보상 전략은 배우자가 있을 때 더 많이 사용하였다. 학력면에서는 고졸 이상에서 전략 사용이 증가하였고, 종교가 있고 건강한 노인이 전략을 더 많이 사용하였다. 그리고 경제적인 상황이 좋을수록 전략 사용이 늘어났다고 보고하였다. 성공적인 노화에 대한 생각 중 가족 관계내에서의 만족이 중요한 순위를 차지하는 것으로 나타났다.

이상의 선행 연구 고찰을 통해 다음과 같은 연구 문제를 설정하였다.

- 첫째, 우리나라 남녀 노인들에게 인생의 주요 사건(epiphany)은 무엇이며, 남녀간 차이는 어떠한가?
- 둘째, 사회적 활동에 참여하게 된 동인과 이것이 삶에 미친 영향은 어떠한가?
- 셋째, 사회적 활동시 선택·최적화·보완 전략의 사용 정도와 효과는 어떠한가?
- 넷째, 노화의 인식과 은퇴에 대한 견해는 어떠한가?
- 다섯째, 성공적 노화의 개념과 구인은 무엇인가?

### Ⅲ. 연구 방법

#### 1. 연구 참여자

본 연구의 참여자는 60세 이상의 남녀 노인 10명(남; 6명, 여; 4명)이었다. 사회인구학적 변인을 통제하고자 신체적인 기능 상태가 양호하고, 학력은 고졸 이상, 생활 수준은 중산층으로 제한하였으며, SOC 전략 적용을 위해 현재 사회적 활동을 하는 노인으로 한정하였다. 이들은 기준(criterion) 표본 추출에 의거하여 선정된 후 snowballing 방법을 이용하여 참여자를 확대하였다. Patton(2002)은 질적 연구의 타당성이나 유의미성, 통찰력 등은 사례 수의 정도에 따라 결정되는 것이 아니라 선정된 연구 참여자가 얼마나 깊이있는 정보를 제공하였으며, 연구자가 이를 어떻게 분석하였는가에 따라 결정된다고 주장한 바 있다. 따라서 본 연구는 참여자에게 미친 주관적인 의미를 이해하는 것이므로 방법론적인 면에서 10명의 사례 수는 적절한 것으로 사료된다.

연구 참여자의 일반적인 배경은 <표 1>과 같은데 성별로는 남성 노인과 여성 노인 각 6명과 4명이었으며, 이들은 연령은 62세부터 75세까지로 평균 68.1세였다. 학력은 '고졸'

2명, '대졸' 6명, '대학원 졸' 2명으로 우리나라 노인의 평균 학력 수준에 비교할 때 상당히 고학력이라 할 수 있다. 가족 관계는 한 명을 제외하고는 모두 배우자가 생존해 있었으며 같이 사는 가족의 경우도 배우자와 미혼 자녀로 모두 핵가족의 형태였다. 이 중 한 노인만 아들 내외와 같이 살지는 않지만 교육 문제 때문에 손주와 함께 거주하였다. 참여자 중 7명은 종교를 가지고 있었으며 이 중 '천주교'가 5명으로 가장 많았고 나머지 3명은 '무교'였다. 예전 직업에 대해서 남성 노인은 '초등학교나 고등학교 교사'로 교직에 종사한 경우가 3명으로 가장 많았고 나머지 3명은 '공무원'이었다. 여성 노인 4명 중 3명은 '주부'였고, 한 명은 '고등학교 교사'로 재직하였다. 현재 하고 있는 사회 활동은 '교육 관련 강사'가 대부분이었고 이 외에 '전문주례인', '실버 모델', '중중회 임원' 등 다양한 활동을 병행하고 있는 것으로 조사되었다. 소득의 근원으로는 '본인이나 배우자 연금'이 가장 많이 차지하였고, '퇴직금', '이전의 저축', '자녀 보조' 등이었다.

2. 자료 수집 및 분석

Denzin(1989)은 개인의 주관적인 삶에서 객관적인 일련의 경험들을 규명하는 것으로부터 생애사 분석이 시작됨을 제안하였다. 즉, 개인의 일상적인 삶의 스케치를 시초로 하여 생애 단계나 경험들을 찾고, 일대기(chronology)를 발전시키는 것이다. 이야기와 중요 사건(epiphany)은 개인 면접 등으

로부터 발견되므로 연구자는 구체적이고 맥락을 고려한 생애사적 자료들을 구축한 후, 이야기에서 다양한 부분들을 확장하여 개인의 삶에 대해 이론화한다. 결국 이러한 이론들은 경력 모델이나 생애 과정, 사회적 환경의 모델 등과 관련되는 것이다.

생애 발달 이론 중 Erikson(1963)의 이론은 각 단계마다 해당되는 과업이 있고 과업의 경험과 성취 정도에 따라 다음 단계에 영향을 미친다는 점성론적 관점을 취한다. 영유아기에 자신에게 중요한 사람들과 신뢰감이 잘 형성된 사람이라면 자아에 대한 정체감 형성이나 가족 외의 대인 관계에서도 친밀함을 쉽게 느낄 것이다. 이들은 친밀함을 바탕으로 이성 관계에서 결실을 맺고 자녀 출산이나 직업적 성취 등의 생애감을 활발하게 발현할 것이다. 그리고 노인이 되면 이러한 경험들을 돌이켜 보고 자아 통합 정도가 달라져서 생애 전반에 대한 총체적인 평가를 하게 될 것이다. 이처럼 시기별로 각각의 과업을 성공적으로 수행하였다면 삶에 대한 긍정적인 평가가 우세할 것이며 반대의 경우 절망감을 느낄 가능성이 높다.

이를 위해 연구 참여자에게 연구에 대한 일련의 절차들을 설명한 후 참여에 동의한 개인을 대상으로 면접을 실시하였다. 면접 내용은 녹음하여 전사하였고 이렇게 하여 획득된 원자료는 다독하여 먼저 사례내 분석을 실시하고 다음으로 사례간 분석을 하였다. 우선 각 개인의 생애 중 성취와 후회

〈표 1〉 연구 참여자의 사회인구학적 배경

번호	성별	연령	학력	가족관계	현재 동거인	종교	이전 직업	현재 사회 활동	주 소득원
# 1	여	62	대졸	· 남편 · 1남	· 남편 · 미혼아들	없음	주부	· 풀무원 지점장 · 예절 강사	· 남편 연금
# 2	남	64	대학원졸	· 부인 · 1남1녀	· 부인 · 미혼딸	없음	KIST 행정실장	· 전문주례인 · 예절 강사 · 종친회 회장	· 본인 연금 · 퇴직금
# 3	남	69	대졸	· 부인 · 2남1녀	· 부인	천주교	서울시 공무원	· 복지관 미술 강사 · 서예 강사	· 본인 연금 · 부동산 임대료
# 4	여	73	대졸	· 2남1녀	· 없음	천주교	고등학교 국어 교사	· 어린이집 한문 교사	· 아들의 보조
# 5	남	75	대졸	· 부인 · 2남1녀	· 부인	불교	초등학교 교사	· 복지관내 소식지 기자 · 중중회 부회장 · 장애인 한문 강사	· 본인 연금
# 6	여	67	고졸	· 남편 · 1남1녀	· 남편	천주교	주부	· 어린이집 동화 구연 · 실버 모델	· 남편 퇴직금
# 7	여	63	고졸	· 남편 · 1남	· 남편 · 미혼아들	천주교	주부	· 종이접기 강사	· 남편 연금 · 저축 이자
# 8	남	68	대졸	· 부인 · 3남1녀	· 부인 · 미혼아들	천주교	초등학교 교사	· 한자 강사 · 학교 당직	· 본인 연금
# 9	남	73	대졸	· 부인 · 1남2녀	· 부인 · 미혼아들	개신교	과학기술 처 공무원	· 어린이집 바둑 강사	· 본인 연금
#10	남	67	대학원졸	· 부인 · 1남	· 손주 3명	없음	고등학교 국어 교사	· 노인대학 한자 강사	· 이전 저축 · 아들의 보조

사건을 어떻게 경험하였는가에 대해 내러티브한 진술들을 부분(segment)과 범주화(category)하여 보다 넓은 유형(pattern)과 의미(meaning)로 발전시켰다. 이러한 사건들을 모순, 비규칙성, 불연속성과 삼각화하고, 부정적인 증거를 찾아 가설들을 검증하였다. 최종적으로 개인 삶의 과정, 이러한 삶의 경험과 관련된 상이한 이론들, 삶의 독특하고 일반적인 특징들을 강조하여 개인의 전기(biography)가 재구성되면 참여자의 해석을 구한 후 삶을 형성해 온 요인들을 명확화하였다. 다음으로 필자의 기술을 반성하여 가능한 모든 의미와 다양한 관점들을 모색하였고 이들에게 중요 사건(epiphany)의 의미(meaning)를 결론지었다.

### 3. 연구 과정의 타당성 검증

본 연구에서 사용된 타당성 검증으로 첫째, 부적인 사례 분석(negative case analysis)을 통해 부정적인 증거를 탐구하여 작업 가설을 수정하였다. 즉, 잠정적인 연구 결과와 불일치하거나 반대되는 사례를 중심으로 예외 사례의 독특성을 재검토하여 결과의 일부를 수정하거나 새로운 논리를 구축하였다. 둘째, 다원화(triangulation)를 이용하여 관련 문헌 등 다양한 자료원을 포함하여 결과를 뒷받침하는 증거를 확보하였다. 끝으로, 생애사 전반에 대한 안(draft)을 조직하여 일부 참여자의 해석을 구하고 재확인하는 작업을 거쳤다.

## IV. 연구 결과

본 연구는 우리나라 중산층의 남녀 노인을 대상으로 이들의 삶에 있어 긍정적 또는 부정적인 영향을 미친 인생의 주요 사건을 알아보았다. 또한 사회 활동에 참여하게 된 동기와 의미, 이 때 활동을 하면서 선택·최적화·보완 전략의 사용 정도를 파악하고 이것이 성공적 노화에 기여하는 역할을 살펴보았다. 더불어 이들이 건강하고 적극적인 노인들로 현재 활발하게 활동에 참여하고 있기는 하나 중국에는 나이 들과 은퇴를 고려해야 하므로 이에 대한 생각과 성공적 노화에 대한 의견을 구하였다.

### 1. 삶의 궤적에 대한 만족과 후회

#### 1) 만족의 근원: 가족 생활과 직장 생활

본 연구 참여자가 인생에서 가장 좋았던 세 가지로 가장 많이 공통되게 언급한 것은 가족에 관한 부분으로 선행 연구 결과와 일관된 결과였다(백지은, 최혜경, 2007; 윤현숙 외, 2008; 하정연, 오운자, 2003). 가족 관계가 원만하여 주위의 부러움을 사는 것 등인데 이 중에는 본인이 좋은 배우자를

만나 결혼한 것이라는 응답도 있었지만 특히 자녀와 관련된 내용이 우선이었다. 예를 들어 자녀를 출가시킨 것으로 딸이 혼인하여 사위를 본 것보다 아들로 인해 며느리를 본 것에 대한 기쁨이 컸다(#2, #5, #10). 그리고 이들이 자녀를 출산하여 손자녀가 생긴 것에 대한 흐뭇함도 많았다(#6, #10). 여성 노인들은 대개 가족 관계를 가장 중요하게 지각하며 배우자 보다는 자녀와의 경험을 보다 소중히 여기는 것으로 나타나기도 하였다(#6).

좋았던 것은 우선 여자는... 이제 참 어리석은 애기인데 어리석은 생각이고... 여자는 그래도... 남자도 그렇고 여자도 그렇고 배우자가 가장 중요해야 되는데 그런데 여자의 모성은 그런 게 아니더라고. 우선은 자식부터 생각하게 되더라고 여자는, 자녀를 출가할 때라든지 손주를 볼 때라든지 그럴 때 가장 좋았지(#6).

또한 남성 노인은 대체적으로 사회 활동을 중시하여 직장에서의 경험과 성취를 큰 행복으로 간주하였고 이는 이전 연구에서도 나타난 결과와 일치하였다(백지은, 최혜경, 2005). 같은 맥락에서 '별 탈없이 무난하게', '분수에 맞게 욕심없이' 직장 생활을 한 것에 대해서도 하나의 좋았던 일로 간주하였다(#5, #8). 공통된 것은 출세 여부를 떠나 직장 생활을 위주로 언급하였다는 점인데 남녀간에 지향하는 목표가 다른 것은 사회화 과정과 연관될 수 있다. 즉, 남성에게는 자율성, 도구적 행동을 강조하며, 여성에게는 대인 관계에서의 민감성, 양육적 행동 등을 강조하는 '성-역할 사회화(gender-role socialization)' 과정이 아동기를 거쳐 내면화되며 문화적 규범에 의해 계속적으로 강화된다는 Chodorow(1973)의 주장이 뒷받침한다(Miller & Cafasso, 1992, 재인용). 따라서 남성의 공적 영역에서의 성취와 여성의 사적 영역에서의 돌봄으로 양분화된 것이 이 연령대의 노인에게는 여전히 지배적인 관념이라 할 수 있다. 하지만 분업화된 차이가 존재할 것이라는 예상과 다소 다른 결과가 나타나기도 하였다. 남성 노인 중 한 명은 모두 가족과 관련된 것을 언급한 것인데(#10), 외아들이 대를 이어 준 것에 대한 고마움, 자부감 등이 드러났지만 이 역시 부계 중심의 혈연을 강조한 것으로 해석된다.

좋았던 거는 뭐 결혼한 거하고... 이렇게... 나는 선 안 보고 결혼했거든. 아들 녀석도 결혼한 것도 있고, 그리고 이제 아들이 손주를 낳아 주니까 혼자였다가 아이들이 셋이나 생기니까 그것이 제일 반가운 것이고, 외아들 몸에서 셋 낳았으니까 됐죠. 그런 점이... 결혼한 거, 손주 본 거...(#10)

이와 같이 남녀에 상관없이 노인의 삶에서 성취감과 보람을 주는 가장 주된 사건은 자녀를 비롯한 다복한 가족 관계라 요약할 수 있는데, 한 참여자는 예외적으로 봉사 활동을 가장 좋았던 기억으로 꼽았다. 이를 통해 서울시장 봉사상도 수상하였으며 현재 하고 있는 사회 활동에 대한 만족감이 보다 큰

것으로 나타났다(#7). 그러나 이 참여자의 경우 아들이 범죄로 인해 교도소 생활을 한 특수한 경험이 있어 자녀 양육에 대한 고충을 외부의 봉사 활동으로 승화시킨 것으로 보인다.

봉사하니까 좋고, 그리고 또 서울시장 봉사상 받았거든요. 이명박 시장시절에 받고... 또 종이접기 나가니까... 여기저기서 서로 오라고 하니까... 그게 행복해요. 그게...(#7)

## 2) 후회의 근원; 가족 생활과 직장 생활

반면 살면서 아쉬웠거나 후회되는 사건들도 역시 자녀와 관련된 것들이 많아 아들이 원하는 유치원이나 고교, 대학으로 진학하지 못한 것이 다수를 차지하여(#1, #7, #10), 우리나라 부모의 교육열이 높음을 상기시키는 대목으로 생각된다. 그리고 자녀의 성장기에 풍족한 기반을 만들어 주지 못해 부모로서의 역할이 부족했음을 토로하기도 하였다(#5). 이러한 내용은 남녀 노인에 상관없이 고루 언급되었는데 여성 노인은 아들의 뜻대로 되지 않은 것에 대해 정서적인 미안함과 공감에 주었다면, 남성 노인은 자신이 생계부양자로서 충분하지 못한 것에 대해 언급한 차이가 있을 수 있다. 또한 여성 노인은 시어머니에게 잘 해 드리지 못해 후회된다는 응답도 있어(#6), 남성이 지각하는 처가와와 관계보다 여성의 시가에 대한 부담감이 컸음을 다시금 확인할 수 있었다.

아들을 유치원에 보내야 되는데 잠실에 YMCA가 있었어요. 거기서 추천을 제비뽑기를 했는데 떨어져서 굉장히 속상했어요. ...그리고 고등학교를 들어가게 되었는데 경북고등학교를 넣었어요. 그런데 셋이 갔어요. 친한 친구 엄마들. 그런데 거기에서 나만 떨어졌어요. 우리 아들만 탈락이 된 거지. 그래서 그때 너무나 속상했어요. ...우리 아들이 고등학교를 다니면서 공부할 안 하고 놀기만 좋아해서 마음에 맞는 좋은 대학을 못 갔어요. 너무 속상하고 아쉽고 아주 치명적인 것 같고 가슴에 맺혔어요. 자식 일이 제일 그래요(#1).

자식과 연관된 후회 외에도 남성 노인은 직장 생활에서 좀 더 출세나 승진을 하지 못한 것에 대해 아쉬움이 컸다(#2, #5, #10). 또한 가장으로서의 역할에 충실하고자 본인이 하고 싶었던 적성을 살리지 못하고 취업이 잘 되는 전공을 선택한 남성 노인은 전환할 기회를 놓친 것에 후회하고 지금이라도 취미로나마 젊었을 때 꿈꿔온 일을 하면서 보람을 느끼고 있었다(#3).

아쉬운 게 있다면 특별히 뭐 목표를 세우고 이것을 해야겠다 해서 그것을 성취하지 못했을 적에 그런 아쉬움이 있었지요. 그러나 내가 뭐 뚜렷한 지향 목표를 가지고 살아오지 않았기 때문에 그런 것은 없는데 지금 와서 생각해 보면 사실 사람이 자신의 진로를 먼저 알아가지고 현명히 자신을 판단해서 거기에 알맞은 길을 잘 선택해서 거기에 알맞은 자기 노력들을 갖춰 나갔더라면 좀 더 내가 성공적인 삶을... 뭐 성공이라는 게 꼭 크게 출세를 하는 것이라고 할 수는 없겠지만 그래도 남이 바라보는 조금 더 성공적인 삶을 살 수 있지 않았을까(#5).

## 3) 그들만의 경험; 사회적 혼란

이 외에 이들만의 동시대 효과가 나타나 일제 치하와 6·

25 전쟁, 4·19 등 사회적변기를 거쳐 살아 오면서 체계적으로 정식 교육을 잘 받지 못한 아쉬움이나(#8), 심지어는 이로 인해 가족이 해체되는 아픔을 언급하기도 하였다(#4).

젊었을 때 우리는 학교 다닐 때 체계적으로 공부를 못 했어요. 왜 그러나 하면... 그 때 시대가 그랬어요. 우리 시대는 저... 일제 이제 해방이 되었잖아요. 해방됐지. 그 다음에 6.25 겪었지. 그 다음에 4.19, 5.16 겪었지. 철밥통 시대였지. 그랬으니 교육이 엉망이에요. 정말. 우리같이 교육을 참말로 못 받은 사람도, 대학 4년까지의 과정에서 그 수준에서 교육을 제대로 못 받은 사람은 우리 세대일 거예요 아마. 그게 제일 후회되요. 정말 좋은 선생님을 만나서 제대로 수업을 좀 받았으면 얼마나 좋았겠느냐 항상 생각하는 거예요(#8).

## 2. 사회 활동의 동기와 영향

### 1) 기본적인 욕구 충족 수단 vs. 그 이상의 것

이들이 사회 활동에 참여하게 된 동기나 영향에 대해서 소액이라도 생활에 경제적인 도움이 되었다(#1, #2, #4, #6, #8)는 응답이 가장 많아 노인의 재취업 동기로 금전적 이유가 1위를 차지한 것과 동일하였다(통계청, 2010). 본 연구 참여자의 학력이나 생활 수준이 비교적 고학력의 중산층이어서 일반적인 우리나라 노인들이 제시하는 이유와는 다소 상이할 가능성도 기대하였으나 이러한 결과가 나타나 경제적 여유가 일상 생활을 영위하는데 기본적인 충족 요건을 재확인할 수 있었다. 하지만 실질적인 도움 외에도 본인의 특기와 장점을 살려 타인에게 도움을 주려는 이른바 생성감(generativity) 과업과 유사한 취지로 임하는 노인도 있었다(#10).

Erikson(1963)이 주장한 생성감의 개념은 “다음 세대를 낳고 이들을 지도하는데 대한 관심”으로 정의되며, “다음 세대에 대해 책임감 있는 부모, 지원자, 그리고 안내자의 역할을 수행하면서 베푸는 돌봄을 통해 자신의 가치를 확인하는 것”이라 하였다. 이는 McAdams, Hart와 Maruna(1998)의 연구에서처럼 생성감이 부모 역할 외에도 다양한 경로를 통해서 즉, 가르치거나 젊은이에게 조언을 해 주거나, 사회에 예술적, 과학적, 정치적 기여를 함으로써 표현될 수 있다는 주장과 일맥상통한다. 성인 자녀를 둔 부모, 조부모, 오랜 친구, 상담가, 충고자, 조언자로서의 역할을 통해 노년기에 grand-generativity를 경험할 수 있다는 Erikson, Erikson과 Kinick(1994)의 주장과 같이 결과적으로 성인은 노년기에도 이를 통해 생성감과 정체감을 균형있게 발전시킬 수 있는 기회로 이용하고 이들의 삶의 질에도 긍정적인 기여를 할 것으로 예상된다.

내가 배웠던 것을 사장시키느니 가서 가르쳐주는 것이 훨씬 낫고. 같이 대화하면 좋고, 그리고 나 혼자 가지고 있다가 죽어버리면 억울하잖아. 지금까지 배운 것들이... 대학원까지 나와서 그냥 내버리는 것은 아깝지. 나도 대학원 다닐 때에 뜻이 있어서 다녔는데...(#10)



2) 신체적·정신적 건강에 기여

한편 현재의 활동을 통해 신체적으로 건강해짐을 경험하였다는 참여자도 상당하였는데(#4, #6, #8), Rowe와 Kahn(1987)은 질병이 적고 신체적 기능이 원활할 때 적극적으로 활동에 참여할 수 있음을 제안하여 이러한 위계 순서를 따른다고 주장한 바 있다. 본 연구 참여자들이 신체적으로 건강하여 사회 활동을 하기에 무리가 없으므로 은퇴 후에도 또는 전업주부였어도 새로운 일에 도전하는 등 계속적으로 활약하고 있으며, 결과적으로 활동을 계속하기 때문에 건강이 유지되는 것일 수도 있다. 즉, 이러한 과정이 순환되어 활동을 할수록 더욱 건강해지는 순기능적인 결과를 초래한 것으로 볼 수 있다.

뿐만 아니라 심리정서적인 측면에서도 이는 좋은 경험이어서 보람을 느낄 뿐 아니라(#1, #3, #4, #5), 삶의 활력소가 되며(#7), 젊어 이루지 못 한 미술에 대한 꿈을 이뤄 만족도가 큰 경우도 있었다(#3). 아이들을 접하면서 가족으로부터 받는 정서적 위안과는 별개로 이들도 하나의 정서적 지지원으로 작용하여 아이들에게 수용받고 인정받는 감정이 노인의 존재감 유지에 상당히 기여하는 것으로 보인다. 이처럼 사회 활동은 Maslow(1966)의 욕구 실현 단계와 같이 일차적인 욕구 실현을 가능하게 하며 상위 단계의 욕구까지도 확장되는 기회로 작용하고 있었다.

우선 문 열고 딱 들어가면 애들이 “한문 선생님~” 하면서 기절할 정도로 반가워 하잖아. 나도 가서 한 사람씩 끌어 안아주고 하다 보면 10분 20분이 금방 지나가... 애들하고 만나는 게 집에 가서 가만 생각하다 보면 오늘은 어떤 어떤 놀이 오고 어떤 놀이 안 왔구나 하다 보면 애들 얼굴이 다 익어요. 우리가 오래 상대해서 하다 보니 익어요. 그래서 나도 반갑고, 나도 “나 왔다~”하고 들어가면 반가워하고 쫓아 나와서 발 끝에서부터 머리끝까지 매달리는 거야. 그럼 나도 딱 쓰러지고 그제 좋더라고. 집에 있으면 심심하고 쓸쓸하고 괜히 딴 생각만 자꾸 나고... 방학 동안 한 두 달 정도 1, 2월 방학을 하는데 나는 돈 하나도 안 받고 자원봉사로 나가서 애들 급수시험 따는 거 도와 주죠(#4).

저는 상당히 보람된다고 생각하죠. 집사람이나 집안 주위에서도 평생 내가 좋아하던 일을 하니까 좋다는 거예요. 돈에 관계없이... 내가 즐기고 기쁘고 항상 기쁜 마음으로 하니까 건강에도 참 좋고... 자기가 좋아하는 일을 한다는 거... 지난 이야기지만 내가 그 때 미대를 갔어야 하는데 그걸 못 간 게 내가 아직도 후회스러워요. 그 때 내가 꼭 가려고 입학원서까지 썼는데 고등학교 담임 선생님이 수학 선생님이셔서 너는 수학을 잘하니까 공대를 가야 한다 환쟁이 해서 굶어 죽으려고 그러나 기술을 배워야 한다 그래서... 공대 나와서 엔지니어로 나와서 실제로 엔지니어 전문지식 써 먹지도 못 하고 서울시 공무원으로 들어와서 일을 했고... 그래서 이렇게 전공 분야와 이탈된 생활을 하다 보니 기본적으로 나름대로 내가 배운 게 있어서 했지만 더 발전할 수 있는 걸 못 해서 아쉬운 게 있어요. 차라리 그 때부터 내가 예능계통으로 했으면 좀 더 내가 내 취미를 즐겁게... 근데 또 모르죠 사람 일은... 그런 생각이 항상 아쉬움이 있어요(#3).

대다수의 노인은 사회 활동 참여가 삶에 긍정적인 영향을 미치고 있음을 공통적으로 언급하였으나 일부 그다지 호응이 높지 않은 참여자도 존재하였다(#9). 그 이유로는 아동을

상대하기가 어렵고 적성에 안 맞을 뿐 아니라 금전적인 보상이 부족한 것에 기인한 것으로 이를 볼 때 참여자의 능력과 수준을 고려한 다양한 활동이 제공되어야 할 필요가 있다.

노인들이 어떤 자기의 경험과 지식, 또는 재능 이런 것을 충분히 활용할 만큼 분야가 제대로 되어 있는지 그런 거 모르겠어요. 그런 면에서... 조금 생활에 조금 도움이 되게끔 하려면 급료 이것도 조금 올려줬으면 좋겠고... 그렇지 뭐... 별로 도움은 안 되지만...(#9)

3. 선택·최적화·보완 책략의 사용과 효과

1) 책략 사용시 효율성 증대

본 연구 참여자들이 사회 활동에 대한 참여 욕구가 높아 실제로도 여러 가지 일을 병행하여 하고 있는 것으로 조사되었지만 발달 단계상 성장보다는 쇠퇴가 우세한 시기이므로 이를 극복할 전략적 접근이 요구된다. 이에 Baltes와 Baltes(1990)의 선택·최적화·보완 책략이 대표적이다. 본 연구의 노인들도 활동 선정시 전형적인 선택 책략을 구사한 것으로 나타났다. 예를 들면 이전부터 해 왔던 취미나 직업과 연관되어 본인이 다른 활동에 비해 좀 더 잘할 수 있을 것으로 판단되는 활동을 고른 것이다(#7, #8, #9).

다른 사람들은 하다 못 해 공부라도 많이 배우 가지고 영어도 잘하고 한문도 잘 하는데 난 그제 아니잖아요. 그제 가지고 종이접기를 배운 거예요. 2005년도부터 나갔지요. 자격증 따가지고... 2005년도에 초급하고 사법하고 따 가지고... 자격증이 있어서 훨씬 낫죠. 자신있죠. 처음에는 내가 뭐 하러 이걸 배우려고 했나 그랬어요. 젊은 사람도 아니고 그랬다가 내가 괜히 배웠나 보다 했어요. 그랬다가 그 시기 지나니까 괜찮아요. ...요즘도 계속 책 봐요(#7).

선택을 한 이유는... 거기서 바둑도 있고 뭐 동화도 있고, 인형극도 있고 여러 가지가 있더라고요? 그런데 한자는 제가 좀 어렸을 때부터 한자를 많이 읽었어요. 그래서 한자는 좀 많이 알고 있고 하기 때문에 한자가 좋겠더라고요. 그래서 해 봤어요(#8).

바둑을 가르치는 그거를 선택한 거는 바둑을 워낙 좋아하고 또 내가 할 수 있는 게 뭐 여러 가지 많이 있는데 다른 거는 내가 애들 가르칠 자신이 없고 바둑 같으면 내가 할 만하다 해서...(#9)

일차적으로 본인의 수준에 맞는 활동을 선택한 후 이들이 사용한 보완 전략은 주변에서 미리 유사한 활동을 경험했던 사회적 지지를 활용한다거나(#1, #6), 해설집과 같은 보충 자료를 이용하기도 하였다(#5). 여성 노인의 경우 주로 전자와 같이 사회적 관계를 이용한 것을 볼 때 여성이 남성보다 관계지향적인 면이 강하다고도 해석할 수 있을 것이다.

pc 인터넷 활용도 하고 주변에서 이렇게... 음... 예절 강의도 하면서 그런 동료들을 만나게 되잖아요? 그러니까 그런 데서, 또 친구들 모임이라든가 이런 데서 정보를...(#1)

동화책 선별은 내가 집에 손주가 여러 명이라 동화책이 너~무 많은

거야. 그래서 그 중에 하나 선별해서 하기도 하고, 아니면 내 친구가 몇 년 동안 동화 구연을 했어요. 상도 받고 그런데 서울에 안 살고 청주에 사는데... 내가 원래 고향이 청주니까, 개한테 조연을 많이 얻지... 뭐 강아지똥 그런 게 좋으면 그런 게 좋다 많이 조연을 받고 그리고 개는 정식으로 교육을 받아서 동화책에 나오는 오리면 오리를 자기가 직접 만든다고 하더라고. 만들어서 실제로 가서 활용하고. 나는 그 단계까지는 아니고...(#6)

글쎄. 뭐 지금까지 내가 하는 활동의 내용에 대해서는 크게 부족하다 느끼지는 않았었는데 내가 조금 더 필요하다고 느낀 것은 내가 복지관에서 한문 강의를 할 적에 고서를 해석한다는 것이 상당한 수준을 요하거든요. 내가 뭐 과거에 한문 계통으로 교육을 받은 것도 아니고 내가 전공한 것도 아니기 때문에. 한 1년간 쪽 하면서 장애인 복지관 정도는 수준이 그렇게 높지 않으니깐 내 역량으로 감당하는데 큰 무리는 없었지만 조금 수준 높은 곳에서 그런 활동을 하려면 좀 더 깊은 연구를 해야 되지 않을까 그런 생각을 개인적으로 해 봤어요... 지금 어지간한 것은 대중 해설서 보면 할 수 있거든요. 눈어 등도 해설집이 많이 나오고 있어요. 그래서 그런 해설서를 보고 하면 되기 때문에 큰 문제는 없어요. 전문적으로 해서 해설서 보지 않고 독자적으로 해 나갈 수 있으면 더 좋는데 내가 과거에 그런 전문 과정을 거치지 않았기 때문에 그걸 해결하는 방법은 해설서를 보면 이해는 할 수 있으니깐 그런 해설서를 가지고 하면 활동하는데 크게 지장은 없어요(#5).

또한 최적의 효과를 내기 위해 시간 분배를 잘 하여 정보 수집에 우선적으로 열중한 참여자도 있었다(#2). 여가 시간을 줄이는 대신 가족과 함께 보내는 시간에 더 많이 투자하였고, 신체적인 피곤함을 극복하기 위해 낮잠 시간을 늘임으로써 원활한 생활을 유지하는 것으로 나타난 Lang 외(2002)의 연구와 같이 본 연구 참여자들도 선택과 집중을 통해 노인이지만 젊은이에 뒤지지 않은 성과를 낼 수 있었던 것으로 생각된다.

첫째는 제가 시간을 한가하게 다른 친구들처럼 등산이나 다니고 그러는 거 보다는 제 공부를 해야 한다는 거구요. 아무리 서너 살 먹은 애들한테 와서 하더라도 전통적인 걸 확실히 알고 와서 해야지 어케 너머로 배워 와서 대중 와서 시간만 떼우면 안 되잖아요. 그래서 내 공부를 해야 되고 신문을 보든 잡지를 보든 예절, 혼인 등 나오면 번뜩 번뜩 관심을 갖고 자꾸 스크랩하고 메모하고 단어 하나라도 외우게 되고...(#2)

#### 4. 나이듦에 대한 인식

##### 1) 빈번한 인식의 순간, 하지만 자연스러운 과정

본인이 지각하기에 나이가 들었음을 느끼게 되는 계기는 크게 신체적 측면, 인지적 측면 그리고 문화적 측면으로 구분할 수 있다. 이 중에서도 가장 많이 언급된 것은 신체적인 노화로 노인이 와서 돋보기를 써야 하거나(#1, #2), 순발력이 예전같지 않아 행동이 느릴 때(#2, #4), 또는 가벼운 운동만으로도 체력이 딸릴 때(#3, #4), 건강에 자신이 없어질 때(#6), 신체적으로 고단하고 힘들 때(#9), 머리카락 빠질 때(#10) 등이었다.

아무래도 뭐가 내 맘같이 마음대로 안 돼요. 머리에도 마음속으로는 될 것 같은데 행동이 아무래도 그렇게 안 되거든요. 그리고 이제 제일 빨리 나타나는 게 눈! 노안이 와서 돋보기를 써야 돼요. 컴퓨터를 볼 때도 돋보기를 써야 되고, 뭐 책, 신문 이런 거를 볼 때도 돋보기를 써야 되니까 잘 안 보게 되죠. 귀로 듣고 이러는 라디오 같은 것만 들으려고 하고 힘드니까 돋보기를 쓰고 하면 머리도 멍하고 힘들거든요. 그래서 책이나 신문 이런 걸 안 보게 돼요. 눈이 아파요(#1).

인지적인 면에서도 휴대폰이나 안경을 탄 곳에 놓고 가거나, 생각하고 있던 게 기억이 안 나는 등 기억력이 예전과 같지 않을 때(#2, #8), 자신이 늙었음을 절감하였다. 최근 정보화 시기를 반영하여 터치폰과 같은 최신 휴대 전화를 능숙하게 다루지 못 할 때(#3)에도 격세지감을 느끼는 것으로 나타났다.

예를 들면 어디 갈 때 휴대폰, 안경을 놓고 가는 경우가 생기고, 가끔씩 뭘 생각했다가도 내가 뭘 생각했는지 깜빡깜빡 하는 경우가 생기고, 내가 한계가 왔구나...(#2)

60세가 넘으니까 아 내가 나이가 먹었는갑다 그런 생각이 들어요. 60세 넘으니까. 그 뭐 도장 같은 거... 결제하고 도장을 하는 데 손에 딱 쥐고 도장을 찾는 거예요. 바쁘면, 하하 이거 이제 나이가 들었구나 이제 그런 생각이 들어요. 그 때 급할 때는 도장을 금방 놔 뒀는데 없어요. 그러면 손에 들고 있어요. 한 62~63세 되니까 그러더라고요(#8).

한편 할아버지나 할머니와 같은 호칭을 들을 때(#5, #7, #10)도 언급하였는데 타인에게서 자신이 어떻게 명명되어 역할이 주어지는가가 자신의 존재를 인식하는데 역할함을 알 수 있었다. 그러나 이것을 하나의 사회적 시계처럼 통과 의례로 생각하여 크게 부정적으로 작용하지는 않았던 것으로 보인다.

나이 들었구나 느끼는 거야 뭐. 그것은 이제 사회 생활에서 그런 것 보다는 제일 처음에 직감적으로 느끼는 것은 할아버지 소리를 들었을 때. 아직까지는 몰랐어요. 그런데 할아버지하고 이렇게 할 때는 반갑기도 하면서도 손자가 생겨서 귀엽기도 하지만 내가 이제 할아버지가 되었다는 인생의 과정에서 황혼기에 접어 들고 있구나라는 마음이 들더라고. 그런데 그게 장기적인 게 아니고 일시적이더라고. 정서에 젖으니까 할아버지 소리를 들어도 당연히 할아버지니까 듣는 거지라고 생각되고, 들었구나 그런 느낌은 별로 들지 않고 특별히 뭐 들었다고 차별하는 공간도 없고 그렇기 때문에 들었구나라는 그런 느낌은 느껴지지 않는 것 같아요(#5).

#### 5. 은퇴에 대한 생각

##### 1) 연장 및 폐지 vs. 자발적 양보

연구 참여자 중 65세를 은퇴의 적정 연령으로 응답하는 노인이 많았는데(#8, #9, #10), 노인복지법이나 기초생활보장법에서 규정하는 노인의 기준은 65세 이상이므로 이에 준하여 시행되는 지하철 무임 승차나 고궁 무료 입장 등에 익숙해짐을 반영할 것일 수도 있다. 하지만 70세 정도가 적당하다거나(#3), 70~75세에도 건강한 모습을 보이는 등 개인차가 있다는 의견을 제시하였다(#1). 따라서 무조건 역연령만을 적용하여 노인으로 구분하는 것은 무리가 있으므로 이보다는 기능

상의 연령이 보다 정확한 평가 기준이 될 수 있을 것이다.

한편 계속적으로 일하고 싶은 개인적인 욕심이 있지만 후세대를 위해서는 65세 이상은 안 될 것 같다는 답변도 있었고(#2), 인생에 은퇴는 없지만 후진들의 길을 열어 주려면 70세경 은퇴가 필요하다는 입장이 공존하였다(#5). 이는 유리 이론에서처럼 노인이 자발적으로 사회적 활동과 상호작용을 감소시키는 것이 성공적 노화와 관련이 있음을 주장한 것과도 일맥상통할 수 있다(Cumming & Henry, 1961).

저는 인생에서 물론 생활 전선이야 할 수 없지만 인생 전 과정에서 은퇴라는 것은 있을 수 없다고 생각해요. 왜냐하면 사는 전 과정이 다 중요하기 때문에. 아까도 얘기했지만 인생이 두 번 사는 것도 아니고 한번 살면 다시 찾을 수 없는 게 인생의 과정인데 삶의 과정이 다 귀중하게 살아야 되지요. 그렇다면 은퇴를 한다는 것은 기권한다는 얘기인데 그러니까 목숨을 거둘 때까지 은퇴는 있을 수 없지요. 그것이 아마 우리 전체적인 삶에도 보편이 되고 그렇죠. 인생이라는 삶의 과정의 은퇴는 없는 것이고, 생활 전선에서의 은퇴는 있겠지만, 삶의 과정에서의 은퇴가 있다라고 생각해서는 안 될 것 같아요. 숨이 거두어지면 할 수 없고, 숨이 떨어지면 그게 은퇴이죠... 적당하다는 건 여러 차원에서 생각할 수가 있을 텐데 국가적인 차원에서 사회적인 차원이나 개인적인 차원에서 적당하냐를 생각할 수 있는데 뭐 개인적인 차원에서 볼 때는 활동할 수 있을 때까지 직업 전선에서 끝까지 활동하는 것이 개인적인 차원에서는 바람직하지요. 뭐 70이건 80이건간에 할 수 있을 때까지 활동하는 게 바람직한데 그러나 그것이 국가적인 제도적인 면이나 여러 면, 뭐 후진들이 진출하는 기회도 주어져야 되는데 그러한 차원에서 볼 때는 그렇게 장기적인 활동을 할 수가 없지요. 지금 과학적인 자료, 통계적인 근거가 없으니 어느 선이 딱 알맞다고 할 수는 없지만 전반적인 추세로 봐서는 가능하면 사업체나 산업 활동 현장에서 어려운 점이 있겠지만 가능하다면 적어도 60세까지는 그런 활동의 기회를 줘야 하지 않겠는가 생각하죠. 뭐 70세까지 하면 더 좋은데 그것이 여러 가지 여건상으로 후진들의 진로도 열어줘야 되니까 그렇게 개인적인 욕망만 채울 기회를 주어지는 건 어려울 것 같고, 60세까지는 기회를 주는 게 바람직하지 않겠는가 생각해요(#5).

이와 같이 자신의 사사로운 이익 외에도 후세대를 배려하는 마음은 생성감의 취지와 유사한 것으로 이를 거시적으로 확장한다면 책임감 있는 시민, 지역사회에 공헌하는 사람, 지도자의 역할을 의미한다. 또한 다음 세대에 혜택을 주기 위한 목적으로 이루어지는 사물, 사람, 그리고 결과물을 창조하고 생산해 내는 것을 말하기도 한다. 이처럼 자신이 차지했던 역할과 기회를 젊은 사람에게 양보함으로써 생성감의 성취를 경험할 수도 있을 것으로 보인다.

## 6. 성공적 노화의 의미와 구인

### 1) 건강과 돈 그리고 태도

성공적인 노화를 위해서 필요한 것이라고 공통적으로 언급한 것은 건강과 경제적 부분에서의 노후 준비 외에도(#2, #4, #8, #9), 마음가짐이나 양보심(#6, #7, #8), 또는 끊임없는 활동(#4) 등이었다. 이러한 요소가 잘 갖추어져 있다면 성공적인 노화가 달성된 것으로 간주하는 경향이 있었다. 이 중

에서도 남성 노인은 건강과 돈을 중시하는 입장이 강하였는데 생계 유지에 대한 가장으로서의 책임감이 표현된 것으로 생각된다. 하지만 이들이 한창 생활하던 시절에는 대부분 경제적인 여유가 없었을 뿐 아니라 그 당시에는 노후 준비에 대한 사전 지식이 제공되지 않았던 터라 이에 대한 준비가 미흡한 것은 인정하였다. 하지만 최근 지역복지관 등에서 다양한 프로그램이 운영되고 있어서 본인의 노력 여하에 따라 이용만 열심히 한다면 건강 등의 자기 관리는 일정 부분 해소될 수 있을 것으로 언급하였다(#1, #2).

내가 생각할 때 잘 늙어간다는 것은 자기가 그 나이에 비해서 건강을 유지하고 또 자기 나름대로 좀 생활에 보람을 느끼고 그렇게 하면 뭐 성공적으로 사는 노년이 되지 않을까요? 자기가 첫째는 자기가 건강 관리를 잘 해야 되겠고... 자기가 뭐 어떤 보람있는 그런 노후를 보내기 위해서 많이 노력해야 되겠죠. 내가 그런 거도 이제 젊었을 때 참 자기가 열심히 돈을 벌고, 노후에 대비하는 계획을 세워야 되고, 젊을 때는 그걸 몰라요. 나이가 늙었을 때... 글썽 자기가 언제 늙어갈지 그걸 미처 생각을 못 했다고... 그러니까 우리도 뭐... 자기가 알아서 경제적으로 어느 정도 참 구멍하지 않게 지내는 것이 좋은 노후를 보내는 게 첫째 요건인데 그걸 모른다고 젊은 사람들은 그렇기 때문에 젊을 때부터 그런 노후 대비 계획을 세우고 세워서 실천해야지 되지 않나...(#9)

잘 늙는다는 건 남에게 신세 안 지고 내가 나이가 들고 몸이 그래도 만날 아파서 병원에 안 가고 그래도 건강하잖아. 지금까지는. 이 일하는 사람들은 아직은 그래도 건강해요. 그래도. 그 건강 하나를 가지고 이만하면 그냥 내 살만금 살았다 그런 생각 들지. 나 같은 사람 솔직하게 병원에 간다, 수술을 한다하는 사람들 보면, 그래도 저렇게 안 하는 것만 해도 하느님이 축복을 주신 거다. 생활이 곤란하고 어려운 건 내가 노력을 못 해서 못 사는 거고, 병 걸려서 대소변 받아 낼 정도가 되고 그렇잖아. 70살 넘은 사람들은 다 그래. 그런데 그 정도 안 되고 그래도 이렇게 돌아다니면서 활동할 능력이 되니 이게 행복이지 뭐 이런 생각하고 살아요(#4).

한 참여자는 Rowe와 Kahn(1987)이 성공적 노화를 위해 필요하다고 주장한 세 가지 요소와 거의 유사한 내용을 다음과 같이 언급하였다(#3).

말 한마디도 중요하고 함부로 얘기해서도 안 되고 나이 먹으면 필요 없는 얘기, 쓸데없는 얘기, 속된 말로 주책없는 얘기를 많이 해서 주변에 빈축을 사는데 말 한마디도 조심 조심해서 심사숙고하고, 몸가짐이 제일 중요하다고 봐요. 건강을 첫째 본인 스스로 관리를 잘 해야 되고 건강해야 정신도 건강해지고 생활도 건강해지기 때문에 꾸준히... 요새는 노인들 건강을 위해서 굉장히 많은 것을 하고 있지 않습니까? 일자리도 하나의 방법이지. 그리고 건강만을 위한 건강도 중요한 거고, 활동을 많이 할 수 있는 분위기를 국가가 만들어 주는 것도 건강에 도움이 되는 거죠(#3).

### 2) 여유롭고 독립적인 삶

또한 이들에게 잘 늙는다는 것의 의미는 건강하고 경제적으로 여유가 있어서 타인에게 신세지지 않고도 독자적인 생활을 영위하는 것으로 볼 수 있다. 이처럼 기본적인 생리적 욕구 해결을 위한 조건이 충족된 것 외에도 이를 토대로 하여 본인이 어떻게 지각하고 대처하는가가 노년기 적응에 보

다 중요할 수 있다. Diener(1984)의 “상향 對 하향적 이론 (Bottom-up vs. Top-down Theory)”에서 상향적 접근이란 행복한 삶은 행복한 순간에 대한 경험의 축적에 의한 것이며, 하향적 접근은 개인의 긍정적인 신념 덕분에 행복과 기쁨을 느끼는 것이지 객관적 의미에서 행복의 요소를 더 많이 가진 것은 아니라고 설명한 바 있다. 상향적 접근을 강조하는 입장에서는 사람들은 생활에서 긍정적인 사건이 축적될 때 밝은 기질과 낙천적인 전망을 한다고 주장한다. 반면 하향적 접근에서는 낙천적인 기질을 가진 사람이 사건을 긍정적으로 해석한다고 한다. 중요한 것은 어떤 것을 가졌느냐가 아니라 어떻게 반응하느냐가 삶의 적응에 더 큰 영향을 미친다는 것이다. 본 연구 참여자들도 여러 외적인 조건이 구비되었다고 해서 성공적인 노화가 이루어지는 것이 아니며 본인의 태도가 보다 중요함을 언급하였다.

마음 곱게, 모든 게 다 긍정적으로 생각하고 좋게 하고, 좋게, 내가 한 발 양보하고... 내가 양보하고... 참 마음대로 안 되 가지고 그러면은 그게 다 얼굴에 나타나요. 얼굴이 나이먹어서 곱~게 늙으려면... 마음 가짐을 좋게. 맨날 좋은 생각하고, 긍정적으로 생각하고... 잘 될 거라고... 안 되는 거는 어쩔 수 없이 안 되는 거고... 어떤 조건이라든가, 다 욕심이야... 사람 욕심은 다 있으니까요... 그걸 안 되는 걸 어떡해요. 아웅 다음 해봐야... 속 끓여봐야 소용도 없는 거고(#7).

잘 늙는다. 나이 먹으니까 정말로 사는데 좋은 일만 하고 살아야 되요. 내가 양보하고 내가 참고 그리고 살아야 되지... 그리고 항상 밑에 내가 물처럼 살아야 되요. 충족은 자기 마음이 충족이 되면 되겠어요. 꼭 뒤 돈으로 충족하고 생활이 여유가 있어서 충족이 되고 그런 게 아니고 내 정신적으로 충족하면 될 것 같아요. 재산은 자기가 먹고 살면 되죠. 뭐... 죽을 때 가지고 가는 건 아니니까... 먹고 살면 되고, 자기가 쓸 만큼 쓰면 되요. 요즘 같은 뭐 자기가 여행, 세계일주하고 날마다 골프치고 그런 게 아니고, 내가 먹고 살면서 지금 현재 겨우 목숨을 연명할 수 있는 그런 생활만 하면 되겠습니까(#8).

물질적인 조건이나 비가시적인 면 등을 종합하여 Erikson(1963)의 주장처럼 삶을 되돌아 봤을 때 후회되는 일이 적고 자신이 원하는 바대로 성취할 수 있었다면 그래서 자아 통합이 되었다면, 이것이 곧 성공적인 노화를 이룬 것으로 평가하였다.

그건 다각적으로 생각할 수 있을 텐데 제가 일생 동안에 자기가 걸어 온 길이 자기가 지향하는 바대로 잘 이뤄졌다 하면 그것이 성공적인 노화라고 생각하는 분도 있을 거고. 보편적으로 성공적이라기 보다는 노후에 큰 어려움 없는 노후의 환경이 성공적인 노화가 될 수 있지 않을까 지금 와서 말이지 뭐 삶을 막 걱정하고 하는 그러한 환경이 제공되었다면 누구도 그것이 성공적인 노화라고 생각하긴 어려울 것 같아요. 편안하게 눈을 감을 수 있는 그런 노후의 환경이 되었을 적에 그것이 성공적인 노화가 되지 않겠느냐... 경제적 노후 대비 물론 필요하죠. 무엇보다도 젊었을 적에 노후 대비가 상당히 필요하다고 생각해요. 지금 노인들이 여러 가지 어려움을 겪고 있는 분들이 많이 있는데 지금 우리나라에서 비극적인 현상이라고 봐요. 일본이나 이런 선진국가에서는 과거에 국난이 없었기 때문에 국가적으로나 사회적으로 그러한 대비를 사실 제도적으로 많이 했어요. 그래서 국가적인 지원도 있고 그래서 지금 사실 노후의 삶이 우리나라에 비해서는 상당히 편

안한 노후 생활이 이루어지고 있는데 우리나라 사실 국가적으로 볼 적에 일제 시대 겪었죠, 6.25 겪었죠, 해방 겪었죠. 얼마나 국난을 많이 겪었어요. 그러다 보니까 국가가 정신없이 당장 문제 해결이 문제니까 노후까지 대비할 시간이 없었다고요(#5).

## V. 함의 및 결론

본 연구는 급격히 증가하고 있는 고령화 추세를 반영하여 성공적인 노화의 의미와 선택·최적화·보완 전략의 사용을 알아보고자 사회 활동에 참여하는 중산층 남녀 노인을 대상으로 심층 면접을 실시하였다. 분석한 연구 결과는 다음과 같다.

첫째, 우리나라 남녀 노인들에게 있어 인생의 주요 사건(epiphany)은 가족 영역으로 만족의 근원이면서 후회의 근원이기도 했다. 특히 남성 노인은 직장 생활을 보다 중시하는 입장도 공존하였다. 둘째, 이들이 사회적 활동에 참여하게 된 동인으로는 금전적인 욕구 충족의 이유도 있었지만 자아 실현의 욕구도 상당하였으며 결과적으로 이러한 활동을 통해 신체적인 건강과 정신적인 건강의 향상 및 유지를 달성할 수 있었다. 셋째, 사회적 활동시 남녀 노인들이 사용한 선택·최적화·보완 전략은 선택 부분에서 특히 두드러졌으며 이와 함께 보완과 최적화 전략도 이용하였다. 그리고 이들은 전략을 사용함으로써 활동의 효율성이 증대됨을 지각하는 긍정적인 효과가 나타났다.

넷째, 남녀 노인들이 노화를 인식하는 것은 신체적으로나 인지적, 문화적 측면에서 나이듦을 경험하지만 일상적인 통과의례로 간주하는 경향이 강하였으며, 은퇴에 대해서는 은퇴 연령을 연장하거나 폐지해야 한다는 견해와 후손들을 위해 자발적인 양보가 바람직하다는 주장도 언급되었다. 끝으로 성공적 노화란 여유롭고 독립적인 삶을 영위하는 것이며 이를 위해서는 신체적 건강과 금전적인 여유, 그리고 마음가짐을 구인으로 제시하였다. 본 연구 결과를 토대로 다음과 같이 논의할 수 있다.

우선 이들의 삶에서 주요 사건(epiphany)은 가족과 관련된 것으로 이는 삶의 보람인 동시에 아쉬움으로 작용하였다. 그만큼 개인의 삶에 있어 가족이 중요함을 입증하는 결과라고도 볼 수 있을 것이다. 특히 여성 노인의 경우 가족 중 자녀의 교육적인 성과가 보다 큰 의미로 역할하였고 남성 노인은 직업상에서의 성취가 주된 기쁨으로, 그리고 동일한 영역에서 미진했던 결과가 후회로도 남아 있어 가족내에서 분리된 영역의 이데올로기가 확고한 세대로 생각된다. 노인 중 일부는 가족 관계가 원만하지 못 하였을 경우 봉사 활동에서의 만족감으로 이를 대체하는 사례도 있었으며, 사회 생활에서의 부족함을 가족 관계에서 상쇄하는 경우도 보고되었다.

결국 개인의 삶에서 가족과 직업 생활이 주요한 큰 축을 이루고 있다고 할 수 있다.

이러한 결과는 선행 연구들과 일관된 것인데(백지은, 최혜경, 2007; 윤현숙 외, 2008) 가족과의 친밀성이나 신체적 건강 등은 동서양을 막론하고 모두 중요하다고 언급하였지만, 이전의 연구 결과와 차이가 있는 부분이라면 서구에서만 나타났던 생산성이나 봉사 활동, 자아 수용이나 인지적 기능, 목표 의식 등을 본 연구 참여자들도 언급하였고 실제로 이러한 활동에 종사하면서 활동의 효율성을 위해 일종의 방법들을 구사하고 있다는 점이다. 이는 활동에 참여하는 동인이나 전략 사용에서 드러난다. 즉, 사회 활동 참여는 노인에게 금전적인 도움이 되는 실질적인 측면도 있었고 이를 통해 본인의 특기와 지식을 다음 세대에 전수하려는 생성감의 발현으로도 이용되었다.

대개의 한국 노인들은 부모나 조부모로서의 역할을 수행하는데 최선을 다하고 이 부분에서 만족감을 최우선으로 생각한다. 반면 본 연구 참여자들은 이보다 더 확장된 개념으로 지역사회 의 일원으로서, 또한 지혜와 연륜을 가진 인생의 선배로서, 타인과 후세대를 위해 활동하는 경우도 있었다. Erikson 외(1994)의 주장과 같이 생성감이 중년기에만 주로 해당되는 과업이 아니라 노년에도 grand-generativity를 경험할 수 있으며, 이들이 하는 활동들은 이러한 과업을 달성하기에 적절한 것으로 보인다. 또한 이들의 성향이 개인주의적 생성감 뿐 아니라 공동체적인 생성감에도 근접하기 때문일 수 있다. 그리고 활동을 하면서 신체적인 건강이 증진됨을 지각하였고, 정신적으로도 가족 외에 심리정서적인 지 지원이 확대됨으로써 자신의 존재감을 인식하는데 있어 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다.

그러나 이들이 심신이 건강한 노인일지라도 노년기이므로 일정 수준의 생산적인 성과를 얻기 위해 나름대로 선택·최적화·보완 전략을 사용하고 있었으며 덕분에 만족할 만한 결과를 얻을 수 있었다. 이 중에서도 여성 노인은 보완 전략에서 남성 노인보다 사회적 관계망을 더 많이 활용하는 특징을 보여 여성이 관계지향적인 면이 강한 것으로 생각된다. 이처럼 선택·최적화·보완 전략은 Baltes와 Baltes(1990)나 Lang 외(2002)의 연구에서처럼 사용에 있어 개인차가 있기는 하나 활용시 자신의 발달상 상실을 보완하는 효과가 있었다. 자신이 하고 싶고 또 할 수 있는 활동을 선택한다는 점에서 서부터 자신의 삶에 대한 자율성과 환경에 대한 통제감 등을 체험할 수 있으며, 전략 사용 과정 중이나 활동 종료 후에도 인생의 목표 달성이나 개인적 성장의 계기로 판단하게 하는데 기여하는 것으로 보인다. 결과적으로 일상 생활에서 이와 같은 경험이 누적되어 삶에 대한 평가에도 동일하게 작용할 것으로 예상할 수 있다.

한편 본 연구 참여자가 일반적인 노인과는 달리 활발하게 사회 활동에 종사하는 노인이기는 했지만 신체적으로 쇠약해지거나 인지적인 감퇴, 그리고 명명됨의 상황에서 나이가 들고 있음을 인식하였다. 하지만 이 역시 자연스러운 노화의 한 과정으로 생각하는 경향이 있었다. 이와 더불어 은퇴에 대한 견해는 물리적으로는 65세경이 적절한 것으로 지적하였으나 연령을 상향 조정하거나 은퇴 자체를 없애는 것을 희망하는 입장이 있는가 하면 후진들을 위해 때가 되면 물러나는 것이 필요함을 주장하는 입장도 공존하였다. 이처럼 대체로 활동 이론이 우세하기는 했지만 우리 이론을 옹호하기도 한 점은 일반 노인들의 사고와는 다소 차별화된 결과로 생각된다.

끝으로 이들은 성공적인 노화를 위해서는 건강과 풍족한 경제력이 필요하며 이를 토대로 독자적인 생활이 가능한 것으로 규정하였다. 이는 최혜경(2009)의 연구와도 일치하는 결과로 생활을 영위하는데 건강 상태나 경제 여건이 기본적인 요건임에는 이견이 없는 것으로 보인다. 하지만 객관적인 조건보다 본인의 마음가짐과 태도 등이 더욱 중요함을 제안하기도 하였다. 이는 Diener(1984)의 주장과도 유사한 맥락으로 본인이 지각하는 주관적인 안녕감 수준이 훨씬 중요함을 반영한 것일 수 있다. 최종적으로 본 연구 참여자들이 생각하는 성공적 노화, 환언하면, 잘 늙는다는 것(Well-aging)은 자신의 삶을 회고했을 때 그것이 가족간 문제이든 직업상의 영역이든 본인이 뜻 하는 대로 이루어져 후회가 적을 뿐 아니라 객관적인 조건과 결과를 판단하는 주관적인 평가가 긍정적일 때 가능하다고 할 수 있다.

이상과 같은 결과를 볼 때 본 연구 대상자는 사회인구학적 수준이 다른 노인들에 비해 양호한 편임에도 불구하고 금전적인 면에서의 어려움을 토로하고 이를 성공적 노화의 우선적인 충족 조건으로 간주하였다. 그러므로 재정적인 여건이 허락된다면 저소득층 외에 중산층에게도 소액일지언정 정부의 경제적인 지원이 요구된다고 할 수 있다. 이러한 지원이 필요한 배경은 이들에게는 구조적으로 사회적인 격동기를 경험한 동시대 효과가 있기 때문이다. 이들의 학력과 생활 수준이 높은 편이기는 하나 양질의 교육 과정을 순탄하게 받지 못 하였고 더욱이 노후에 대한 예비사회화 과정을 경험하지 못한 세대이다. 우리나라에서 국민연금에 도입된 것도 1980년대 이후여서 현재 노인층의 경우 성공적 노화에 필수적인 요건으로 언급한 경제적인 혜택면에서는 소외 계층이라 할 수 있다. 최근 기초노령연금제도가 실시되고는 있으나 금액이나 대상 측면에서 매우 제한적인 것이 현실이다.

한편 외형적인 조건 외에 이를 초월하여 또 다른 측면을 중시하는 입장도 존재하는데 그만큼 우리나라 노인이 처한 상황이 매우 다양함을 보여주는 결과라 할 수 있다. Rowe와

Kahn(1987)이 성공적 노화에 필요하다고 주장했던 최종 요소는 활발한 사회 참여로 현재 우리나라 노인들이 사회적 활동에 참여하려는 욕구는 매우 강하나 실질적으로 그들이 취사선택할 수 있는 범위는 한정되어 단순반복적이고 저소득의 활동이 대부분이다. 따라서 고령자의 생산적 활동 고안시 다양한 요구 수준을 반영하는 것이 필요하다. 그리고 선택·최적화·보완 전략 사용이 노인의 생산성 유지와 성공적 노화에 기여하는 것으로 판단되어 이를 학습하고 응용할 수 있는 교육 프로그램의 개발도 장기적인 관점에서는 고려하는 것이 바람직하다.

본 연구의 제한점으로 연구 참여자의 사회인구학적 수준이 일반적인 노인에 비해 상당히 높은 편이어서 연구의 일반화에 유의할 필요가 있으나, 한편으로는 중산층 노인들이 지각하는 성공적 노화에 관한 견해를 살펴보았다는 점에서 기존의 연구와 다소 차별화된 결과가 도출되었다고 생각한다. 또한 현재 사회적 활동에 참여하고 있는 노인을 대상으로 하여 선택·최적화·보완 전략과 성공적 노화와의 관계를 알아봄으로써 이것이 성공적 노화에 기여하는 효과성을 입증하였다는 점에서 연구의 의의가 있다.

## ■ 참고문헌

- 김경호, 김지훈(2009). 한국 노인의 성공적인 노화 요인의 구조 분석. **한국노년학**, 29(1), 71-87.
- 김영선(1997). 중고령 근로자의 성공적인 직무 적응에 관한 연구. 연세대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 백지은, 최혜경(2005). 한국 노인이 기대하는 성공적인 노화의 개념, 유형 및 예측 요인. **한국가정관리학회지**, 23(3), 1-16.
- 백지은, 최혜경(2007). 한국 사회와 서구 사회의 성공적 노화의 구성 요소에 대한 비교 문화적 연구. **한국가정관리학회지**, 25(2), 137-153.
- 안지연(1998). 성공적 노화를 위한 선택·적정화·보상 전략과 대처 행동 양식 및 삶의 만족도의 관계-청년 집단과 중·노년 집단의 비교를 중심으로-. 연세대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 윤현숙, 유희정, 이주일, 김동현, 김영범, 박근석 외(2008). 인생의 보람과 후회. **정신보건과 사회사업**, 28(4), 5-35.
- 정순돌(2007). 여성 노인과 남성 노인의 성공적 노화에 관한 인식 비교 연구. **한국노년학**, 27(4), 829-845.
- 최혜경(2009). 한국 노인들의 기대에 따른 성공적인 노화: 개념 형성과 중재 방안의 탐구. **한국가족관계학회지**, 13(3), 145-168.
- 통계청(2010). **2009년 고령자 통계**. 대전: 통계청.
- 하정연, 오윤자(2003). 성공적인 노화를 위한 선택·적정화·보상 전략 관련 변인 연구. **한국가정관리학회지**, 21(2), 131-144.
- Abraham, J. D., & Hansson, R. O.(1995) Successful aging at work: An applied study of selection, optimization, and compensation through impression management. *Journal of Gerontology*, 50(2), 94-103.
- Allport, G.(1961). *Pattern and growth in personality*. New York: Holt, Rinehart, and Winston.
- Atchley, R. C.(1971). Retirement and leisure participation: Continuity or crisis? *The Gerontologist*, 11, 13-17.
- Baltes, P. B., & 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 science*(pp. 1-30). Cambridge U. K.: Cambridge Press.
- Campbell, A., Converse, P. E., & Rodgers, W. L.(1976). *The quality of American life*. New York: Russell Sage Foundation.
- Cummings, E., & Henry, W. E.(1961). Growing old: The process of disengagement. New York: Academic Press.
- Denzin, N. K.(1989). *Interpretive biography*. Newbury Park, CA: Sage.
- Diener, E.(1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-547.
- Erikson, E. H.(1963). *Childhood and society*. New York: Norton.
- Erikson, E. H., Erikson, J. M., & Kinvick, H. Q.(1994). *Vital involvement in old age*. Norton & Company.
- Havighurst, R., & Albrecht, R.(1953). *Older people*. New York: Longmans, Green.
- Lang, F. R., Rieckmann, N., & Baltes, M. M.(2002). Adapting to aging losses: Do resources facilitate strategies of selection, compensation, and optimization in every functioning? *Journal of Gerontology*, 57(6), 501-509.
- Lawton, M. P.(1997). Measures of quality of life and subjective well-being. *Generations*, 21(1), 45-47.

- Lemon, B. W., Bengtson, V. L., & Peterson, J. A.(1972). An exploration of the activity theory of aging: Activity types and life satisfaction among in-movers to a retirement community. *Journal of Gerontology, 27*, 511-523.
- Maddox, G.(1963). Activity and morale: A longitudinal study of selected elderly subjects. *Social Forces, 42*, 195-204.
- Maslow, A. H.(1966). *The psychology of science: A reconnaissance*. New York: Harper and Row.
- McAdams, D. P., Hart, H. M., & Maruna, S.(1998). The anatomy of generativity. In D. P. McAdams & E. de St. Aubin(Eds.), *Generativity and adult development*(pp. 7-43). Washington: American Psychological Association.
- Miller, B., & Cafasso, L. (1992). Gender differences in caregiving: Fact or artifact? *The Gerontologist, 32*, 498-507.
- Patton, M. Q.(2002). *Qualitative evaluation and research methods*. Newbury Park, CA: Sage.
- Rogers, C. R.(1961). *On becoming a person: A therapist's view of psychology*. Boston: Houghton Mifflin.
- Rowe, J. W., & Kahn, R. L.(1987). Human aging: Usual and successful. *Science, 237*(7), 143-149.
- 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*(6), 1069-1081.
- Ryff, C. D., & Keyes, L. M.(1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology, 69*(4), 719-727.
- Singer, B., Ryff, C. D., Carr, D., & Magee, W. J.(1998). Life histories and mental health: A person-centered strategy. In A. Raffery(Ed.), *Sociological methodology*(pp. 312-347). Washington DC: American Sociological Association.

---

접 수 일 : 2010년 4월 29일

심사시작일 : 2010년 5월 7일

게재확정일 : 2010년 7월 2일