

노년기 정서 경험의 특성과 정서적 적응에 대한 이론적 고찰

고 진 경*

승실사이버대학교

본 연구는 고령화 사회에서 노년기 개인의 삶의 질과 밀접하게 관련된 정서 경험의 변화와 특징을 이론적으로 고찰하고, 이들 이론이 제시하는 정서적 변화가 노인의 심리적 안녕 및 삶의 질에 미치는 영향을 살펴보았다. 노년기는 신체적, 인지적 기능저하와 사회적 역할의 축소 등 다양한 변화에 직면하는 시기지만 정서조절 능력은 오히려 향상되며 긍정적인 정서경험이 증가하는 경향을 보였다. 정서적 적응이론, 사회정서적 선택이론, 역동적 통합이론, 정서 통제이론을 중심으로 노년기 정서경험 변화 양상을 분석하였고, 정서조절, 동기의 변화, 긍정효과, 정서복합성 및 정서최적화 등 주요 개념을 통해 노년기의 정서조절이 삶의 만족도 및 안녕감과 어떤 연관이 있는가를 설명하였다. 또한 성차, 가족, 사회적 관계, 정서와 인지의 상호작용 등 정서경험에 영향을 미치는 주요 요인을 검토하였고, 노년기 정서적 안정을 위한 실천적 제언으로 정서조절 전략, 사회적 관계 유지, 가상자연환경 활용, AI 기반 가상 동반자 활용 가능성을 제시하였다. 본 연구는 노년기 정서경험을 보다 깊이 이해하고 이를 통해 긍정적인 노화와 삶의 질 향상에 기여할 수 있는 이론적, 실천적 기반을 마련하고자 하였다.

주요어 : 노년기 정서 경험, 정서조절, 정서복합성, 정서최적화, 정서적 안정성

* 주저자: 고진경/승실사이버대학교 부교수/서울시 종로구 삼일대로 30길 23
/Tel: 02-708-7810/E-mail: gjksyr@mail.kcu.ac

I. 서론

1. 연구의 필요성

세계적인 고령화 현상으로 노년의 삶의 질에 대한 사회적, 학문적 관심이 증가하고 있다(이명희, 2019; 남소희, 김갑년, 정수영, 2018; 이인정, 2009). 삶의 후반기를 잘 살기 위해서는 경제적인 안정에서 더 나아가 정서적인 안정이 중요함이 대두되고 있다(Charles, 2010; Kim & Park, 2015). 정서는 인간 기능의 핵심으로 지각, 인지, 평가에서 행동에 이르기까지 삶의 초반부터 인간의 생각과 행동을 이끌며(Frijda, 2016; Kunzmann, & Isaacowiz, 2017), 또한 삶의 어려움에 대처하고 정신건강을 유지하는데 중요한 역할을 하는 것으로 밝혀지고 있다(Carstensen, Pasupath, Mayr, & Nesselroade, 2000). 연령증가에 따른 기능저하는 모든 영역에서 일률적으로 나타나지 않으며 인지기능과 달리 정서기능은 비교적 잘 유지되거나 오히려 향상되는 경향도 보인다.(Carstensen, Turan, Scheibe, & Ram, 2011; Reed & Carstensen, 2012). 초기 정서 이론가들은 인지와 관련된 연구에서 연령이 증가할수록 기능의 감소를 고려할 때, 정서적 경험 또한 이러한 기능의 감소와 평행할 것이라고 가정하였다(Banham, 1951). 그러나 다수의 선행 연구들은 연령 증가가 정서조절 능력의 향상과 유의미한 관련이 있음을 보고하고 있다. 생애 후기에 접어들수록 정보 추구 목표의 중요성은 감소하고 정서조절을 통한 정서적 만족을 얻는 것이 중요해진다는 것이다(Carstensen, 2006). 노년기 정서적 경험은 개인의 삶과 전반적인 웰빙에 중요한 영향을 미친다. 이에 본 연구에서는 노년의 정서적 경험 변화에 대한 이론들을 살펴보고, 노년의 신체적 약화와 빈번하게 발생하는 건강 문제, 기억력 저하, 자유로운 이동과 사회적 활동의 상실에 직면해서도 일정 수준의 심리적 안녕감과 삶의 질을 유지하게 하는 노년의 정서적 경험 특성에 대

해 살펴보고자 한다. 우선 노년기의 정서이론들과 정서과정을 설명하는 각각의 특징들을 파악하고 종합적으로 노년기의 정서 경험의 특성을 정리하고자 한다. 이를 기반으로 노년기에 필요한 정서적 지원의 형태를 이해하고 노년기에 정서적 안녕을 유지할 방법을 모색하고자 한다.

II. 이론적 배경

1. 노년의 정서적 경험 변화에 대한 이론들

정서적 적응 이론(Emotional Adaptation Theory)

정서적 적응 이론은 개인이 정서 경험을 인식하고 조절하는 방식을 설명하는 이론으로, 개인이 새로운 상황이나 도전에 직면했을 때 자신의 감정을 인식하고 조절하여 사회적 맥락과 생활 사건들의 변화에 맞게 대처하는 것을 의미한다(Lawton, 1991; Lawton, Kleben, & Dean, 1993; Lawton, Van Haitsma, & Klapper, 1996). 노년기는 신체기능의 저하, 사회적 역할의 축소, 배우자나 지인의 상실 등 다양한 심리·사회적 도전이 수반되는 시기지만 정서적 적응 이론은 이러한 환경 속에서도 노인이 정서적 안정과 만족을 유지할 수 있는 가능성을 강조한다(송혜림, 2020; 문혁준, 2012; 김아영, 2003). 실제로 노인들은 삶의 경험을 통해 정서조절 전략을 습득하고 정서적 사건에 대한 반응을 보다 유연하고 효과적으로 조절할 수 있는 능력을 갖추게 된다. 정서적 적응이론은 노년기의 심리적 위기를 단순한 퇴행이 아닌 정서적 자원을 활용하여 심리적 안정과 성장을 이루는 적응적 전환기로 이해하도록 한다. 이러한 관점은 노년기를 생물학적 쇠퇴의 시기가 아니라 정서적 성숙과 심리적 안정을 경험할 수 있는 삶의 의미 있는 단계로 재조명하게 한다.

사회정서적 선택이론(Socioemotional Selectivity Theory; SST)

사회정서적 선택이론은 노년층의 정서적 조절과 선택을 다룬 이론으로 나이가 들어감에 따라 시간에 대한 한정된 관점이 동기의 변화를 초래한다고 설명한다(Carstensen, 2006; Carstensen, Isaacowitz, & Charles, 1999). 자신의 미래가 길다고 생각할 때는 장기적인 목표를 추구하지만, 미래가 짧다고 생각하면 현재의 정서적 만족을 중시하게 된다. 이 이론에 의하면 의식적이든 무의식적이든 시간 제약에 대한 인식은 정보에 주의를 할당하는 데 동기적 차이를 유발하며, 노인들은 자신의 기분과 웰빙을 증진할 수 있는 정보에 자신의 제한된 자원을 배분한다. 시간의 유한성을 인식하면서 정서적으로 의미 있는 경험에 집중하게 되고, 나이가 들면서 사람들은 자신에게 긍정적인 정서를 주는 관계를 우선시하게 된다. 기분과 웰빙 증진의 목표를 이루기 위해 노인들은 긍정적 정서를 더 많이 경험하고 부정적 정서 경험을 최소화하려는 정서 조절을 우선적인 목표로 삼게 되고(Carstensen & Mikels, 2005). 이러한 목표의 변화를 통해 노인들은 정서적으로 가까운 사람들과의 관계를 강화함으로써 삶의 질을 높이려고 한다. 사회정서적 선택이론은 사람들이 나이가 들어감에 따라 정서적으로 의미 있는 목표에 더 많은 가치를 부여하고 이를 달성하는데 더 많은 인지적, 사회적 자원을 투자하며, 정서적 목표를 향한 이러한 동기의 변화는 개인이 경험하고 표현하는 정서에 대한 통제, 즉 정서조절을 촉진하게 된다.

역동적 통합이론(Dynamic Integration Theory, DIT)

노년기의 다양한 변화에 효과적으로 적응하기 위해서는 단순한 정서 억제나 회피가 아닌 정서에 대한 성숙한 통합과 조절 능력이 필요하다. 이런 점에

서 역동적 통합이론은 노년기의 정서적 적응을 이해하는 데 유용한 이론적 틀을 제공한다. 이 이론에 따르면, 정서적 적응은 단순한 긍정 정서 추구가 아니라, 삶 속에서 경험하는 다양한 감정을 통합하고 복합적인 정서 경험을 수용할 수 있는 능력에서 비롯된다. 이러한 정서조절 능력은 정서복합성의 발달을 통해 설명될 수 있으며, 노인은 중년기보다 더 복잡하고 모순된 정서를 동시에 인식하고 해석할 수 있는 능력을 갖추게 된다. 나아가, 정서복합성은 정서최적화로 이어지는데, 이는 부정적 정서를 단순히 회피하는 것이 아니라 이를 삶의 일부로 수용하고 인지적으로 해석하여 의미화함으로써 통합적인 자아 구조를 형성하는 과정을 의미한다. 결과적으로 노년기의 정서적 적응은 정서복합성과 정서최적화 능력을 바탕으로 개인이 다양한 정서 경험을 통합하고 조절함으로써 심리적 안녕과 삶의 만족을 유지하는 적응적이고 성숙한 정서발달의 결과라고 볼 수 있다.(Labouvie-Vief, 2010; Labouvie-Vief, Diehl, Jain, & Zhang, 2007).

정서 통제 이론(Emotion Control Theory)

Schulz와 Heckhausen(1996)는 외부 세상에 대한 직접적인 대처를 통해 환경에 즉각적인 영향을 미치는 일차 통제와 이것이 잘 기능하지 못할 경우 내적인 변화를 추구하는 이차 통제인 자기 통제의 개념으로 정서 경험을 설명하고자 하였다. 일차 통제는 후기 중년기 이후에는 점차 감소하는 데 비해 이차 통제는 전 생애에 걸쳐 점차 늘어나 후기 중년기 이후 노년기에 이르기까지 지속적으로 증가한다. 노년기의 정서 통제 이론은 정서를 조절하는 다양한 방법과 그 과정에서의 사회적 상호작용의 중요성을 강조한다. 노년기에 이르면 개인의 기능이 점차 제한되고 외적 제약이 늘어남에 따라 외부 환경보다 자기를 변화시켜 사회적 관계를 유지하고자 한다. 사회적 관계를 유지하기 위해 친밀함을 촉진

해 주는 정서는 표현을 하지만 관계에 위협이 되는 정서는 표현하지 않음으로써 친밀감을 증진시키고 주관적 안녕감을 유지하려고 한다(Heckhausen, 1997).

상기 이론들이 공통적으로 시사하는 것은 노년기에는 정서 조절을 통해 적응적 노화와 주관적인 행복감을 경험한다는 점이다. 이에 본 연구에서는 각 이론들이 설명하는 노년기 정서경험의 특징들을 기술하고 이런 특징들이 노년의 정서 경험 및 적응과 어떤 관련이 있는가를 파악하여 노년의 정서 경험 특징과 적응적 노화에 대한 깊이 있는 이해를 도모하고자 한다.

2. 노년기 정서경험의 일반적인 특징

정서조절

노년기 정서경험의 일반적인 특징은 삶의 경험으로 얻게 된 지혜와 통찰력으로 전반적인 정서조절 능력이 향상된다는 점이다. 다양한 상황에서의 경험을 바탕으로 정서를 이해하고 관리하는 능력의 향상으로 부정적인 정서보다는 긍정적인 정서를 유지하려는 경향이 강해지는데 이는 삶의 만족도와 전반적인 행복감을 경험하는 데 중요한 역할을 한다(Gross, 2002; Charles, Martha, & Carstensen 2003). 또한 노년기에는 회복력과 유연성이 강화되는 시기로 스트레스 상황에서의 정서조절이 용이해지고 어려운 상황에서도 긍정적인 측면을 찾고 적응하는 능력이 향상된다. 가족, 친구, 공동체와의 지지적인 관계와 연결성은 노년기 정서적 안정을 유지하는데 중요한 역할을 하며(강상훈 & 안지민, 2022), 삶의 의미와 가치에 대한 재평가를 통해 자기 자신에 대한 긍정적인 시각과 성취감을 획득함으로써 긍정적인 정서경험에 기여하고, 이러한 긍정적 정서가 개인의 정체성과 정서적 만족감에 많은 영향을 끼치게 된다. 노년기 정서경험의 일반적인 특징은 정서조절 능력이 향상으로 긍정적 정서 경험이 증가

하고 부정적 정서 경험이 감소하는 것이라 할 수 있다(Charles, Raynolds, & Gatz, 2001). 이러한 정서조절 능력은 노년기의 삶의 질을 좌우하며 각 개인의 경험, 사회적 환경, 건강 상태에 따라 다르게 나타날 수 있다. 노년기의 정서경험을 이해하고 잘 관리하는 것이 개인의 전반적인 웰빙을 높이는 데 중요한 요소라 할 수 있다.

동기의 변화

사회정서적 선택이론에 따르면, 나이가 들면서 시간적 전망이 변화함에 따라 사회적 관계와 정서적 목표를 선택하는 방식이 달라진다고 설명한다. 즉, 남은 시간이 많다고 인식할 때와 적다고 인식할 때 인간의 동기와 목표가 변화한다는 것이다(Carstensen, 2021). 나이가 들면서 사람들은 미래시간 전망에 대한 인식에 변화가 생기고, 이에 따라 동기와 목표가 달라진다는 것이다. 이 이론에서 동기는 시간의 유한성을 인식하면서 생기는 목표지향적 행동을 의미하며, 특히 감정적으로 의미 있는 경험을 우선시하는 동기가 강화된다고 보았다. 젊은 시기에는 시간이 많다고 생각하기에 장기적인 목표에 집중하지만, 노년기에 이르면 시간이 제한적이라고 인식하게 됨에 따라 정서적으로 의미 있는 관계와 활동에 집중하게 되며, 정서적 안정과 가까운 사람들과의 친밀감을 유지하면서 현재의 행복과 만족을 추구하게 된다고 보았다.

사회정서적 선택이론에서 동기는 개인의 시간적 전망에 따라 변화하는 목표지향적 행동을 의미하는 것으로 젊은 시기의 동기는 미래를 준비하는 동기, 즉 정보추구 동기가 활성화되어 배움, 경력 성장, 도전적인 활동을 통해 새로운 기회를 찾는다면, 노년기의 동기는 현재의 정서적 만족을 추구하는 동기, 즉 정서조절의 동기가 활성화된다고 보았다. 노년기에 접어들면 부정적인 경험을 피하고 긍정적인 감정을 유지하려는 동기가 강해져 불필요한 갈등을

피하고 즐거운 관계를 선택하는 경향이 증가하여 부정적인 감정을 초래하는 인간관계를 줄이는 등 정서조절 능력이 향상된다. 사회정서적 선택이론에서 동기는 시간적 전망에 따라 변화하며, 노년기에는 정서적 만족과 의미있는 관계 유지가 가장 중요한 동기가 되어, 삶의 질을 높이기 위해 긍정적인 경험을 선택하고 부정적인 요소를 피하는 것이 중요하다고 보았다.

긍정효과

노년기의 제한적인 미래시간 전망에 따른 정서조절을 최우선 목표로 하고자 하는 동기의 전환은 주관적 정서경험과 인지적 처리과정에 영향을 끼친다. 이 과정에서 나타나는 긍정 효과는 연령증가에 따른 삶의 목표 변화라는 적응차원으로 설명할 수 있다(Carstensen, Isaacowitz, & Charles, 1999; Isaacowitz, Wadlinger, Gordon, & Wilson, 2006). 남아있는 시간을 제한적인 것으로 인식함으로써 다른 목표보다 정서적으로 의미있는 목표를 우선시하며 안녕감을 유지하기 위해 긍정적인 정보에 더 초점을 두어 정서를 조절하려는 노력으로 정의될 수 있다. 긍정효과는 노화로 인한 인지적, 뇌신경학적 기능저하를 보상하고, 부정적인 자료의 복잡성을 다룰 인지적 자원이 부족할 때 노인이 자신에게 가용한 자원을 정서적 목표에 부합하도록 효율적으로 사용하려고 함을 시사한다(Reed & Carstensen, 2012). Mather와 Carstensen(2003)이 탐침 탐사 과제를 이용하여 정서적 자극에 대한 주의와 기억에서 연령차를 연구한 결과에 따르면 노인들은 부정적인 자극보다 긍정적인 자극에 주의를 더 기울이고, 부정적인 표정보다 긍정적인 표정을 더 많이 기억한 것으로 나타났다. Gallant와 Yang(2014)이 단어목록을 활용하여 기억해야 할 단어와 잊어야 하는 단어를 구분하도록 한 실험에서도 노인들은 긍정적인 단어에 기억해야 하는 단서를, 부정적인 단어에 잊어야

하는 단서를 더 많이 할당하는 것으로 나타났다.

전반적으로 노년기에는 정서적 평형을 유지하려 하며, 나이 든 사람들은 부정적, 중립적 정보보다 정서적으로 긍정적인 정보에 주의를 기울이고 마음에 담고 기억하는 것으로 나타났다(Carstensen & Mikels, 2005). 긍정적인 정서에 주의를 기울임으로써 스트레스에 대한 반응이 완화되고 스트레스가 신체와 정신에 미치는 부정적인 영향을 줄이고자 한다. 노년기 정서의 긍정효과는 타인과의 관계에서 긍정적인 상호작용을 촉진하며, 사회적 지지를 받는 데 도움을 주고 어려운 상황에서도 회복력이 높아지고, 변화에 대한 적응력을 높이고, 전반적인 웰빙과 삶의 질을 획기적으로 향상시킬 수 있다(Carstensen, 2019).

정서복합성

정서복합성은 정서를 정확하고 세밀하게 변별하고 통합할 수 있는 인지-정서적 발달에 따른 개인의 특성이다. 정서복합성은 필연적으로 인지와의 긴밀한 관련성을 내포하며(Carstensen & Mikels, 2005), Labouvie-Vief와 Meddler(2002)는 정서복합성에 대해 대상 자극에 대한 변별, 통합, 억제, 실행 통제와 같은 인지적인 요소를 포함하는 정서조절 기제로 정의하였다. 정서복합성은 성인이 된 후에도 꾸준히 발달하여 중년기에 정점을 이루고 노년기에 다소 감소하는 경향이 있으나(Labouvie & Meddler 2002), 정서복합성은 노년기의 정신적 건강과 삶의 질을 유지하는 데 중요한 역할을 한다. 노년기는 삶의 성취감과 만족감을 경험하면서도, 동시에 상실감과 외로움을 경험하는 시기로 긍정적 감정과 부정적 감정이 동시에 존재하는데, 정서복합성이 높아 정서를 잘 변별할 수 있으면, 한 가지 감정에 압도되지 않고 균형을 유지하여 정서적 안정을 찾을 수 있다(Carstensen, Pasupathi, Mayr, & Nesselrode, 2000). 노년기에 정서복합성이 높으면 정서조절 능

력이 향상되어 스트레스와 우울감이 감소되고 긍정적인 감정을 유지함으로써 정서적 안정과 원만한 대인관계를 형성하여 외로움도 예방하고 만족스러운 노년기를 보낼 수 있다. 정서복합성은 정서의 풍부함을 이해하고 수용하는 데 중요한 역할을 함으로 개인의 정서적 웰빙과 사회적 관계에 긍정적인 영향을 끼칠 수 있고, 복잡한 감정 상황에서도 더 나은 대처 전략을 만드는 데 도움이 될 수 있다(유경 & 민경환, 2005).

정서최적화

정서최적화는 부정적 정서를 최소화하고 긍정적인 정서를 최대화하는 전략으로, 보다 적극적으로 긍정적인 정서를 느낄 상황을 선택하고 부정적 정서를 느낄 상황을 회피함으로써 주관적 안녕감을 유지할 수 있게 한다(Mroczek & Kolarz, 1998). 정서최적화는 우선 자신의 감정을 명확히 인식하고 특정 상황에서 적절한 감정 상태를 유지하고 변화시키는 능력으로 스트레스 관리, 부정적 정서의 감소, 긍정적인 정서의 증진 등을 포함한다. 정서최적화는 부정적인 생각을 긍정적으로 전환하는 인지적 재구성을 통해 상황을 보다 긍정적이고 현실적으로 해석함으로써 정서적 반응을 개선한다(Labouvie-Vief & Bladchard-Fields, 1982). 정서최적화는 정서적 스트레스를 유발하는 문제를 인식하고 이를 해결하기 위한 전략을 개발하는 능력으로 일상생활에서 긍정적인 경험을 찾고 이를 통해 정서적 웰빙을 증진시키는 과정이다. 정서최적화는 노년기에 증가하는 패턴을 보이는데, 이는 신체적, 사회 심리적 제약으로 외부에 대한 능동적인 대처보다는 자신의 정서를 조절함으로써 안녕감을 유지하려는 경향이 있고, 나이가 들에 따라 자동적이고 수월한 정서조절이 두드러지게 되기 때문이다(Lawton, Kleben, & Dean, 1993). 노년기에는 정서최적화 목표를 위해 되도록 강렬한 정서를 경험하는 것으로 꺼리는 것으로 나

타났다(유경, 2010). 또한 노인들은 과도한 갈등을 회피하고 정서적 동요를 최소화하여 정서최적화를 이루고 이를 통해 주관적 안녕감을 유지하고자 한다. 노년기의 정서최적화는 신체적, 사회적 변화에 적응하고 삶의 질을 유지하고 향상시키기 위한 전략으로 감정의 기복이 감소하고 정서를 조절할 수 있는 능력이 향상되며 삶의 의미와 가치를 재평가함으로써 자신의 삶을 있는 그대로 수용하고 자아 존중감을 유지함으로써 삶의 만족도를 높인다(Charles & Carstensen, 2008).

정서복합성과 정서최적화

정서복합성이 정서를 풍부하게 인식하는 능력이라면, 정서최적화는 그 감정을 효과적으로 조절하고 균형을 맞추는 능력이라 할 수 있다. 정서복합성이 너무 높아 감정을 복잡하게 해석하기만 하고, 이를 적절히 조절하지 못하면 스트레스와 우울감을 초래할 수 있다. 반대로 정서최적화만 강조하면 현실적인 감정을 무시하거나 억누르는 문제가 발생할 수 있다. 따라서 정서복합성을 통해 다양한 감정을 풍부하게 경험하고, 정서최적화를 통해 긍정적인 감정을 증가시키는 균형 잡힌 태도가 필요하다. 정서복합성과 정서최적화는 상호 보완적인 관계를 맺는데, 노년기의 정서복합성과 정서최적화의 관계는 노화 과정에서 정서 경험과 조절이 어떻게 변화하는지를 이해하는 데 중요한 요소이다. 노년기에는 삶의 경험이 축적되면서 다양한 감정을 인식하고 수용하는 능력이 향상되는데 이는 정서복합성을 높이는 요소로 작용하여 자신의 감정을 더 깊이 있게 이해하고 이를 바탕으로 더 나은 정서최적화 전략을 개발할 수 있다. 또한 정서복합성이 높은 노인들은 다양한 감정을 조절하는데 익숙하여 긍정적인 감정에 집중하고 부정적인 감정을 적절히 관리하는 정서최적화에 이를 수 있다. 노년기에는 정서복합성을 통해 정서최적화를 이루는 것이 개인의 정서적 웰빙을 증

진하며 다양한 감정을 이해하고 조절하는 능력은 노년기 삶의 질을 높이는 핵심 요소가 된다(Reed & Carstensen, 2012).

3. 노년기 정서경험의 관련 요인

성차

노년기 정서경험의 성차는 삶의 경험, 사회적 시대 등 다양한 요인으로 인해 젊은 시기와는 다른 방식으로 나타날 수 있다. 노년기 여성은 정서를 좀 더 개방적으로 표현하는 경향이 있으며, 이는 사회적 유대와 지지 네트워크를 강화하는데 기여한다. 정서적인 대화를 통해 가족과 친구들과의 관계를 깊이 있게 유지하며 공감과 돌봄의 정서를 더 강하게 표현한다. 노년기 여성에게 있어 감정표현은 사회적 관계에서 중요한 역할을 하는데, 여성 노인은 친구 및 가족과의 정기적인 소통을 통해 정서적 지원을 주고받으며, 정서조절 능력이 향상되어 스트레스나 부정적 감정을 효과적으로 관리하게 되어 감정을 보다 균형 잡힌 방식으로 표현할 수 있다(Schoech & Dzuegukewski, 2009).

노년기 남성은 은퇴와 같은 사회적 역할 및 호르몬의 변화, 자녀가 성인이 됨으로서 자녀 양육이 끝나는 등의 전통적인 성 역할의 규범에서 벗어나 정서를 좀 더 자유롭게 표현할 수 있게 되며, 사회적 고립을 피하기 위해 가족과 친구들과의 관계를 강화하려는 노력이 증가되어 의미 있는 관계를 유지하고 감정을 공유하는데 더 많은 가치를 두게 된다. 일부 남성의 경우 여전히 감정을 억제하거나 비언어적으로 표현하는 경향이 있을 수 있지만 경우에 따라서는 감정을 언어적으로 표현하는데 좀 더 능숙해질 수 있다. 이는 감정표현이 더 이상 약점으로 간주되지 않고 관계를 심화시키는 중요한 요소로 인식되기 때문이다. 감정표현에 있어 남녀차이가 분명 존재하지만 노년기의 감정표현은 남성 또는 여

성 모두에게 개인의 삶을 향상시키고, 사회적 관계를 강화하는데 중요한 요소이므로 개인의 독특한 경험과 성격을 반영한 감정표현을 존중하는 것이 중요함을 알 수 있다(Fung & Carstensen, 2004).

가족

노년기 정서경험에서 가족의 영향은 매우 중요하며, 가족은 노인의 정서경험과 삶의 질에 긍정적인 영향을 미치는 주요한 사회적 지지체계이다(Manger & Smith, 2014). 가족은 노인이 자신의 감정을 자유롭게 표현할 수 있는 안전한 공간을 제공하여 감정의 억제를 줄이고 정서적 안녕감을 증진시키며 가족들과 함께 보내는 시간은 노인에게 긍정적인 정서를 제공하여 행복감을 높이며, 가족과의 추억 공유는 노인이 과거의 긍정적인 경험을 회상하게 하여 노인의 주관적 안녕감을 높이는 데 기여한다. 한편으로 가족 내의 갈등은 노인의 정서적 경험에 부정적인 영향을 미치며, 스트레스와 불안을 증가시켜 정서적 안녕을 해할 수 있다. 그러나 갈등을 해결하는 과정에서 가족 간의 소통과 이해는 노인의 정서적 안정성을 높일 수 있고, 건강한 의사소통은 부정적 정서를 감소시키고 관계를 강화하는 데 기여한다. 가족은 노년기 정서경험에서 중요한 역할을 하며 정서적 지지, 사회적 지원, 긍정적인 감정 경험 등을 통해 노인의 삶의 질을 향상시키는 데 중요한 역할을 한다.

사회적 관계

노년기 정서경험은 개인의 사회적 관계와 밀접한 관계가 있으며 상호작용을 통해 노년기의 전반적인 웰빙에 영향을 미친다(Ryff & Singer, 2000). 강한 사회적 관계는 소속감을 갖도록 하고, 정서적 지지를 제공하여 긍정적인 정서경험을 증진시켜 스트레스와 우울감을 완화하는데 효과적이며 외로움과 고

립감을 감소시키는데 도움을 준다. 노년기에 접어들면서 사회적 관계는 줄어들는데, 새로운 친구를 사귀기보다는 기존의 관계를 유지하고 깊은 유대감을 형성함으로써 정서적 안정성을 높이려고 한다. 이러한 사회적 지지망과 정서적 안정성을 기반으로 노년기에는 정서를 더욱 자유롭게 표현하는 경향이 있으며, 강한 사회적 관계를 통해 어려운 상황에 직면했을 때 정서적 회복력이 강화되고, 주변의 지지와 이해는 부정적인 감정을 보다 잘 관리할 수 있도록 한다(Taylor, 2015). 노인은 사회적 관계를 통해 자신의 정체성과 가치를 재확인할 수 있으며, 긍정적인 피드백을 통해 자아 존중감을 높일 수 있다. 노년기의 원만하고 지속적인 사회적 관계가 정서적 웰빙을 증진시키는 핵심요인으로 작용하며(Antonucci, Ajrouch, & Birditt, 2010), 긍정적인 정서 경험은 사회적 관계의 유지 및 강화를 촉진함으로써 상호 강화적인 효과를 나타낸다(Fredrickson, 2001). 이러한 상호작용은 노년의 행복하고 건강한 삶의 유지에 필수적이라 할 수 있다.

정서와 인지

정서와 인지는 서로 밀접하게 연결되어 있어 상호작용을 통해 개인의 행동과 경험에 중요한 영향을 미친다. 정서는 정보처리 방식, 기억 및 문제해결에 영향을 끼치는데, 긍정적인 정서는 주의집중을 향상시키고, 정보를 효율적으로 처리할 수 있게 하는 반면, 부정적인 정서는 주의 분산 및 정보 왜곡을 초래할 수 있다. 또한 사람들은 상황을 인지적으로 평가하여 정서를 조절하는데 특정 사건이나 상황을 어떻게 해석하는가에 따라 정서적 반응은 차이가 있으며, 자신의 정서 상태를 인지하고 이해함으로써 정서를 조절하게 되어 자기 인식이 높은 사람은 자신의 정서를 잘 이해하고 효과적으로 조절하게 된다.

노년기의 정서와 인지 간의 관계는 복잡하고 다

면적이라 할 수 있다. 작업기억, 장기 기억의 회상, 출처기억, 선택적 주의, 정신적 심상과 추론 및 문제해결과 처리속도 등의 인지기능은 연령의 증가와 더불어 감소한다. 노력이 많이 드는 인지기능의 감소를 이유로 정서 기능이 향상된다는 사실은 정서 및 인지과정 모두에 의존하는 영역의 잠재적 발달 변화에 주목하게 되는 계기가 되었다(Carstensen & Mikels, 2005). 출처기억이 연령 관련하여 결함이 있음에도 기억해야 할 정보의 출처에 대한 질문이 정서적으로 중요한 특성에 관한 질문일 때, 노인들은 더 나은 결과를 보였고, 정서적으로 의미 있는 보상을 약속하는 광고가 지식을 늘리거나 관점을 넓힐 것이라고 약속하는 광고보다 기억의 효과가 더 좋은 것으로 나타났다(Fung & Carstensen, 2003). 정서와 인지는 서로 영향을 주고받는 순환적인 관계를 형성하는데, 노인들은 정보를 입력할 때, 정서적 목표에 중점을 두고 동기화되어 긍정적인 정서와 관련된 정보에 주의를 기울임으로써 자신들의 안녕감을 증가시키고 부정적인 정서는 피하는 전략을 통해 인지적 기능이 감소하더라도 긍정적 정서를 유지하고 정서를 조절하고자 한다.

III. 결론 및 제언

본 연구에서는 노년기 개인의 전반적인 삶의 질과 깊은 관련이 있는 정서 경험의 특징을 살펴보고자 하였다. 노년기의 정서 경험의 특징을 요약해 보면, 다음과 같다. 첫째, 나이가 들면서 정서적 목표가 변화하고, 정서적으로 의미 있는 경험과 관계를 우선시함으로써 긍정적인 정서를 유지하려는 동기를 강화한다. 둘째, 정서조절 능력이 향상되어 기능 저하가 초래하는 부정적인 정서적 반응을 관리하고, 셋째, 정서최적화를 통해 긍정적인 정서를 강화하고 부정적인 정서를 최소화함으로써 정서적 안정성을 유지하고자 한다. 넷째, 인지기능의 저하에도 불구하고 긍정적인 정서와 관련된 정보에 주의를 기울

임으로써 주관적인 안녕감을 증가시킨다. 다섯째, 사회적 관계의 축소로 가족 중심의 정서적 지지를 통해 변화에 적응하고 삶의 만족도를 높이려고 한다. 여섯째, 자기의 삶의 의미와 경험의 가치를 재평가함으로써 개인적인 목표와 목적을 재정립하고 이를 통해 긍정적인 정서 경험이 증가하고, 이는 변화하는 환경에 대한 적응력과 정서적 회복력의 발전을 이끈다.

노년기의 정서경험의 특징은 여러 가지 중요한 점을 시사한다. 정서최적화를 통해 긍정적 정서 경험을 강화하면, 긍정적인 정서는 스트레스 대처 역량을 높여 노년기에 흔히 겪는 건강 문제나 가족 구성 변화 등의 스트레스를 보다 효과적으로 관리하는 데 기여할 수 있다. 또한 노인들은 향상된 정서 조절을 통해 자신의 감정을 더 잘 수용함으로써 긍정적인 정서를 유지하는데 이는 부정적인 경험에 대한 적응력을 높이며 삶의 변화에 대한 긍정적인 태도를 유지할 수 있도록 한다. 노년기의 긍정적인 정서경험은 강한 사회적 유대감을 형성하게 하고, 이는 선순환적으로 노년기에 필요한 정서적 지지와 자원을 획득할 수 있도록 하여 노년기 적응에 기여하며, 긍정적인 정서경험은 신체적 건강에도 긍정적인 영향을 끼쳐 전반적인 웰빙을 증진시키는 요소로 작용한다. 노년기의 정서 경험은 여러 긍정적인 측면을 갖고 있으며, 이는 개인의 행복과 삶의 질을 향상시키는데 중요한 역할을 하며 긍정적인 정서 경험은 가족, 친구, 사회적 관계를 통해 더욱 강화되며 노년기에 보다 의미있고 만족스러운 삶을 영위할 수 있도록 한다. 이러한 정서경험은 노년기 발달과제인 자아통합과도 연관이 있는데, 자아통합을 통해 자신의 과거를 수용하고 현재의 삶을 긍정적으로 보고 미래에 대한 희망을 갖게 되고 이를 통해 긍정적인 정서경험은 증가하게 된다.

노년기 정서적 경험을 이해하고 존중하는 것은 노인의 행복하고 건강한 삶을 영위하도록 돕는데 필수적인 요소라 할 수 있다. 노년기에 안녕감을 유

지하기 위해서는 정서를 조절하고 대처하는 능력이 중요하다고 할 수 있는데, 단순히 부정적인 정서를 피하고 긍정적인 정서에만 주의를 기울이는 것으로 정서를 조절하는 것이 아니라 긍정적인 정서와 부정적인 정서 등을 다양하게 경험하면서 정서 경험을 긍정적으로 통합할 수 있도록 하는 것이 필요하다.

정서적 안정감을 유지하고 향상시킬 수 있는 방법들을 제안해 보면 다음과 같다. 인지적 재구성, 마음챙김, 감정표현과 같은 정서조절 전략의 개발이 필요하며(Sardella, Lenzo, Basile, Martino, & Quattropiani, 2020), 사회적 관계 유지 및 확장을 위해 가족들과의 강한 유대와 거주지에 존재하는 공동체에 참여함으로써 소속감을 경험하고 사회적 고립감이나 외로움을 통제할 수 있도록 하여 치매와 같은 질환을 예방하는 것이 필요하다(Luchetti, Aschwanden, Sesker, Zhu, O'Suilleabhain, Stephanm Terraccino, & Sutin, 2024). 도시 거주 노인들을 대상으로 가상 자연 콘텐츠(숲, 해변, 산림)에 노출시킨 후 스트레스 지표를 측정한 결과 심박수, 자기보고 스트레스 수치가 모두 감소하였고, 긍정적 감정은 증가하고 우울감은 완화되었다고 한다(Sansal, Candan, Selin, Fulya, & Ayca, 2024). 이 연구결과를 기반으로 실제 자연 접근이 어려운 도시 노인들이나 요양원, 병원, 고령자 공동체 등에 VR기반 자연환경을 도입하면 자연과의 연결감을 높여 정서적 회복을 촉진할 수 있을 것이다. 또한 AI를 기반으로 한 가상 동반자를 통해 일상대화뿐 아니라 기억력 게임, 약 복용 알림들을 통해 노인의 외로움과 우울감 감소에 기여할 수 있다(McKenzie, 2025).

본 연구는 노년기 정서경험의 특성을 이해함으로써 고령자의 정서적 안녕을 증진하기 위한 이론적, 실천적 시사점을 제안하고자 하였다.

참고문헌

강상훈, 안지민 (2022). 고독사 예방을 위한 임대주

- 택 입주민의 사회 참여태도와 사회적 관계망이 우울에 미치는 영향: 1인가구와 다인가구의 비교. *미래사회*, 13(2), 69-87.
- 남소희, 김갑년, 정수영 (2018). 고령화 사회에서 노인 삶의 만족도에 미치는 요인 분석. *한국자료분석학회*, 20(1), 177-188.
- 유경, 민경환 (2005). 연령 증가에 따른 정서복잡성의 변화가 장노년기 주관적 안녕 감에 미치는 영향. *한국노년학*, 25(4), 189-203.
- 유경 (2010). 노년기 정서표현과 정서표현에 대한 양가성이 주관적 안녕감에 미치는 영향. *한국심리학회지: 사회 및 성격*, 24(1), 95-109.
- 이명희 (2019). 노인의 심리정서관련 변인과 삶의 질에 대한 메타분석, *한국콘텐츠학회논문지*, 19(9), 338-347.
- 이인정 (2009). 초고령노인의 삶의 만족에 영향을 미치는 심리사회적 요인들에 관한 연구. *한국사회복지학*, 61(1), 359-382.
- Antonucci, T. C., Ajrouch, K. J., & Birditt, K. S. (2010). The convoy model: Explaining social relations from a multidisciplinary perspective. *The Gerontologist*, 50(5), 548-557.
- Banham, K. M. (1951). Senescence and the emotions: a genetic theory. *Pedagogical Seminary & Journal of Genetic Psychology*, 78, 175-183.
- 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., 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, 644-655.
- Carstensen, L. L., & Mikels, J. A. (2005). At the intersection of emotion and cognition: Aging and the positivity effect. *Current directions in psychological science*, 14, 117-121.
- Carstensen, L. L. (2006). The influence of a sense of time on human development. *Science*, 312(5782), 1913-1915.
- Carstensen, L. L., Turan, B., Scheibe, S., & Ram, N. (2011). Emotional experience based on over 10 years experience sampling. *Psychology and Aging*, 26(1), 21-33.
- Carstensen, L. L. (2019). Integrating cognitive and emotion paradigms to address the paradox of aging. *Cognition and Emotion*, 33(1), 119-125.
- Carstensen, L. L. (2021). Socioemotional Selectivity Theory: The Role of Perceived Endings in Human Motivation. *The Gerontologist*, 61(8), 1188-1196.
- 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.
- Charles, S. T., Martha, M., & Carstensen, L. L. (2003). Aging and emotional memories: the forgettable nature of negative images for older adults. *Journal of Experimental Psychology*, 132, 310-32.
- Charles, S. T., & Carstensen, L. L. (2008). *Emotion Regulation and Aging*. *Emotion*, 8(1), 84-90.
- Charles, S. T. (2010). Strength and Vulnerability Integration: A Model of Emotional Well-Being Across Adulthood. *Psychological Bulletin*, 136(6), 1068-1091.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broad-

- en-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218-226.
- Frijda, N. H. (2016). The evolutionary emergence of what we call emotions. *Cognition & Emotion*, 30(4), 609-620.
- Fung, H. H., & Carstensen, L. L. (2003). Sending memorable messages to the old: Age differences in preferences and memory for advertisements. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(1), 163-178.
- Fung, H. H., & Carstensen, L. L. (2004). Motivational Changes in Response to Blocked Goals and Foreshortened Time: Testing Alternatives to Socioemotional Selectivity Theory. *Psychology and Aging* 19(1), 68-78.
- Gallant, S M., & Yang, L. (2014). Positivity effect in source attributions of arousal-matched emotional and non-emotional words during item-based directed forgetting. *Frontiers in Psychology: Cogition*, 5, 1-10.
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281-291.
- Heckhausen, J. (1997). Developmental regulation across adulthood: Primary and secondary control of age-related challenges. *Developmental Psychology*, 33, 176-187.
- Kim, J. H., & Park, E. C.(2015). Effects of Emotional Support on Health-Related Quality of Life in Elderly Koreans. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 60(3), 375-380.
- Kunzmann, U., & Isaacowiz D. M. (2017). Emotioanl aging: Taking immediate context seriously. *Research in Human Development*, 14, 182-199.
- Isaacowitz, D. M., Wadlinger, H. A., Gorden, D., & Wilson, H. R. (2006). Is there an age-related positivity effect in visual attention? A comparison of two methodologies. *Emotion*, 6, 511-516.
- Labouvie-Vief, G., & Blanchard, F. (1982). Cognitive aging and psychological growth. *Aging and Society*, 2, 183-209.
- 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. (2003). Dynamic Integration: Affect, Cognition, and the Self in Adulthood. *Current Directions in Psychological Science*, 12(6), 201-206.
- Labouvie-Vief, G., Diehl, M., Jain, E., & Zhang, F. (2007). Six-year Change in Affect Optimization and Affect Complexity Across the Adult Life Span: A Further Examination. *Psychology and Aging*, 22(4), 738-751.
- Labouvie-Vief, G., Gruehn, D., & Studer, J. (2010). Dynamic Integration of emotion and cognition: Equilibrium regulation in development and aging. In R. M. Lerner, M. E. Lamb, & A. M. Freund(Eds.), *The handbook of life-span development.*, 2, 79-115.
- Lawton, M. P. (1991). Rhe role of coping strategies in the adaptation of older adults. *The Gerontologist*, 31(4), 490-498.
- Lawton, M. P., Kleben, M., H., & Dean, J. (1993). Affect and age: Cross-sectional comparison of structure and prevalence. *Psychology and Aging*, 8, 165-175.
- Lawton, M. P., Van Haitsman, K., & Klapper, J. (1996). Observed affect in nursing home residents with Alzheimer's diseases. *Journal of Gerontology, Psychological Science*, 51B, 3-14.

- Luchetti, M., Aschwanden, D., Sesker, A. A., Zhu, X., O'Suilleabhain, P. S., Stephan, Y., Terracciano, A., & Sutin, A. R. (2024). A meta-analysis of loneliness and risk of dementia using longitudinal data from >600,000 individuals. *Nature Mental Health*, 2, 1350-361.
 - McKenzie, B. (2025). 'New York's elderly can now get a virtual companion for chats, medication reminders and memory games', 'New York Post', 2025-04-16, <https://nypost.com/2025/04/16/health/>.
 - Manger, S., & Smith, J. (2014). The importance of family for well-being in older age. *Journal of Family Issues*, 35(1), 45-64.
 - Mather, M., & Carstensen, L. L. (2003). Aging and attentional biases for emotional faces. *Psychological Science*, 14(5), 409-415.
 - Mroczek, D., & Kolarz, C. (1998). The effect of age on positive and negative affect: A developmental perspective on happiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 1333-1349.
 - Reed, A. E., & Carstensen, L. L. (2012). The theory behind the age-related positivity effect. *Frontiers in psychology*, 3, 1-9.
 - Reed, A. E., & Carstensen, L. L. (2012). The Role of Emotion in the Aging Process: A Review of the Literature. *The Journals of Gerontology: Series B*, 67(5), 507-515.
 - Ryff, C. D., & Singer, B. (2000). Interpersonal flourishing: A positive health agenda for the new millennium. *Personality and Social Psychology Review*, 4(1), 30-44.
 - Sansal, K. E., Candan, S. A., Selin, A., Fulya, O., & Ayca, P. (2024). Restorative Effects of Virtual Nature on the Emotional Well-being of Community-dwelling Older Adults. *European Journal of Geriatrics and Gerontology*, 6(1), 12-18.
 - Sardella, A., Lenzo, V., Basile, G., Martino, L., & Quattropani, M. C. (2023). Emotion regulation strategies and difficulties in older adults: A systematic review. *Clinical gerontologist*, 46(3).
 - Schoech, D., & Dziegielewski, S. F. (2009). Gender Differences in the Experience of Emotional Pain. *Journal of Emotional Abuse*, 9(2), 159-174.
 - Schulz, R., & Heckhausen, J. (1996). A life span model of successful aging. *American Psychologist*, 51(7), 702-714.
 - Taylor, J. (2015). Social relationships and health: The importance of social ties. *Journal of Health and Social Behavior*, 56(1), 1-2.
- 투고일자: 2025. 4. 29.
심사일자: 2025. 5. 27.
게재확정일자: 2025. 6. 10.

Theoretical Review on Emotional Experiences and Emotional Well-Being in Later life

Jinkyung Goh

Soongsil Cyber University, Department of Counseling Psychology

This study aimed to explore the characteristics of emotional experiences in later life and examine the theoretical frameworks that explain emotional regulation and adaptation in older adults. Focusing on key theories such as Emotional Adaptation, Socioemotional Selectivity, Dynamic Integration, and Emotion Control Theories, this study analyzed how emotional change during old age contributes to psychological well-being and quality of life. Core concepts, such as emotional complexity and optimization, are discussed in relation to how older adults manage and integrate their emotional experiences. Additionally, this study investigates contextual factors including sex differences, family and social relationships, and the interplay between emotion and cognition. These findings suggest that older adulthood is marked by enhanced emotion-regulation strategies centered on positive emotions, which facilitate adaptive coping and emotional resilience. Additionally, this study proposes practical suggestions for enhancing older adults' emotional well-being, including emotion-regulation strategies, maintaining social connections, using nature, and implementing AI-based virtual companions. This study has theoretical and practical implications for the promotion of emotional well-being in aging populations.

Keywords: Emotional Experiences in old age, Enhanced Emotion Regulation, Positive Emotional Experiences, Emotional Optimization, Emotional Stability