

노년기의 생애회고와 긍정성 효과

박 진 희 · 윤 가 현

전남대학교 심리학과

(요약) 본고는 연령이 증가할수록 부정적인 정서를 덜 경험한다는 노년기의 특성을 정서 최적화(emotional optimization)와 사회 정서적 선택이론(socioemotional selectivity theory)에 바탕을 둔 경험적 연구들을 살펴본 글이다. 이러한 특성은 노인들의 주의집중과 기억의 정보처리과정에서 긍정성 효과로 나타났지만, 문화적인 맥락이나 인지적 자원 정도 등에 따라서 조심스럽게 해석되어야 할 부분이다. 긍정성 효과는 삶에서 경험해 온 다양한 사건들에 관한 정적 감정이나 부정 감정을 잘 통합해서 조절하는 정서조절능력과도 관련이 깊다고 할 수 있다. 결국 정서조절능력은 노년기의 삶의 질 및 심리적 안녕감에 매우 큰 영향을 준다. 여러 연구들에 의하면, 자서전적 기억을 이용한 방법 중에 생애회고(life review) 방법으로 훈련을 받은 노인들은 우울증상이나 절망감의 감소는 물론 삶의 만족도 증가함을 보여주었는데, 특히 자서전적 기억 중에서도 부정적인 사건들을 어떻게 이해하고 통합하느냐가 중요하다.

[Key words: 긍정성 효과, 사회 정서적 선택이론, 생애회고, 자서전적 기억, 정서 최적화]

이 연구는 “전남대학교 여성연구소”의 지원에 의해서 수행되었으며, 이 논문에 관한 일체의 서신왕래는 (우) 500-757 광주광역시 북구 용봉동 300번지 전남대학교 심리학과 윤가현 교수 앞으로 하시길 바라며, 교신저자의 e-mail 주소는 ghyoun@chonnam.ac.kr이다.

서론

노화과정을 이해·설명하려는 과거의 연구들은 대부분 노화에 따른 기능 쇠퇴에 초점이 맞추어진 것들이었는데, 다시 말하면, 노년기에 이르면 신체기능의 저하와 인지능력의 쇠퇴를 논한 내용이었다. 그렇지만 평균수명이 연장되어 고령화 시대에 접어들면서부터는 행복이나 안녕감(well-being) 또는 성공적 노화 등에 대한 개념을 부각시킨 연구들이 쏟아지는 등 노년기를 이해하는 시각에도 변화가 생겼다.

노화과정이란 외적인 환경 변화 및 내적인 변화에 지속적으로 적응해가는 과정 중의 하나로 볼 수 있는데, 사람들은 삶이 유지되는 동안 다양한 사건들을 경험함과 동시에 그 사건들에 적절하게 대처해 나간다(Bohlmeijer 등, 2007). 이런 맥락에서 성공적인 노화를 여러 가지로 정의할 수 있다. 예를 들면, 혹자는 신체적 및 정신적인 면에서 잘 적응한 상태라고 하는 반면(Wong & Watt, 1991), 혹자는 가능한 긍정적인 결과를 최대화시키고 또 부정적인 결과를 최소화시키거나 피하는 것이라고 정의하고 있다(Baltes 등, 1996).

Erikson(1959)에 의하면, 어떤 노인들은 자신의 지나온 삶을 의미가 있거나 만족스러운 것으로 인식하고, 수용하고, 인정함으로써 자아통합을 이루게 되는가 하면, 이와 반대로 어떤 노인들은 원망감이나 쓸쓸함, 불만족스러운 마음으로 과거의 삶을 후회하게 된다. 그렇다면, 노년기를 편안하고 행복하게 보내기 위해서는 자신이 살아오면서 겪었던 다양한 경험들을, 이들이 긍정적이었든지 부정적이었든지 상관없이, 모두 통합하여 심리적으로 안녕감을 유지할 수 있는 것이 중요하다. 한 연구에 따르면, 과거를 회상할 때 자신의 삶을 성공적이었다고 평가한 노인들과 그렇지 못한 노인들 간에는 여러 측면에서 차이가 있는 것으로 나타났다(Wong & Watt, 1991). 여기에서 성공적으로 평가했던 집단은 신체 및 정신적 건강이나 적응력 점수가 평균이상인 노인들을 의미하는데, 예를 들면, 그들은 과거에 경험했던 부정적인 사건들을 수용하거나 과거에 해결하지 못했던 갈등을 해결하며 또 과거 경험을 의미 있게 재통합하는 특성을 보여주었다. 그 반면, 그렇지

못한 노인들은 성공적으로 평가했던 노인들에 비해 과거를 회상하면서 죄의식이나 비통함, 절망감을 언급하는 경향이 더 빈번했던 것으로 나타났다. 즉, 자아통합을 이루지 못한 노인들은 일생을 후회스럽게 생각하고 또 절망적인 태도를 갖는다는 것이다.

노인들이 후회하는 내용들은 주로 배우자나 자녀 등의 가족을 비롯하여 직장, 교육 등에 관련된 것들인데, 후회감은 일반적으로 심리적 디스트레스(psychological distress)와 매우 높은 정적 상관을 보여준다(Wrosch 등, 2005). 자신의 삶에서 후회스러운 일을 떠올릴 때 과거의 실수나 잘못에 대한 생각에 심하게 집착하거나 지속적으로 부정 정서(예, 분노)를 강하게 보이는 노인들은 우울증상과 신체화 증상을 나타낼 뿐만 아니라 삶의 만족도가 저하되었다고 한다. 그렇지만 후회스러운 일이 떠올랐을 때 자신의 경험에 대해 건설적으로 평가하거나 이미 지나간 세월보다는 앞으로 다가올 일에 더 의미를 두는 경우에는 우울증상이나 심리적 디스트레스가 별로 나타나지 않았다(Wrosch 등, 2005). 이런 맥락에서 성공적인 노화를 위해서는 심리적 디스트레스와 관련된 부정적인 사건들을 삶의 과정에서 겪게 되는 자연스러운 일로 받아들이면서 그 기억을 의미 있게 통합하는 것이 중요하다고 할 수 있다.

이에 본고에서는 노년기에 심리적 안녕감 및 삶의 질을 유지하거나 향상시키는 것과 관련이 깊은 노인의 정서적 특성을 몇몇 측면에서 정리했다. 그 내용에는 노인의 정서와 관련된 기억특성, 노인들의 과거 기억내용에 대한 해석 및 연구, 자서전적 인출 훈련을 이용한 생애회고 방법 등이 소개되었다.

노년기의 기억과 정서

일반적으로 연령이 증가함에 따라 인지능력의 감소를 보이는데, 특히 기억능력에서 그러한 모습이 두드러진다. 그렇다고 하더라도 연령이 증가할수록 모든 범주의 기억능력에서 감소를 보이는 것은 아니다. 예를 들면, 노년기에 도달해도 자전거 타거나 수영하기 등과 같은 특정 기술에 대한 기억인 절차기억(procedural memory)은 신체적 건강

을 유지할 경우 비교적 잘 유지되는 편이다. 반면에 사실이나 사건에 대한 지식 즉, 서술기억(declarative memory)에 속하는 일화기억(episodic memory)이나 의미기억(semantic memory)은 그렇지 않은 편이다. 일화기억은 시간이나 공간적 맥락에서 개인이 사적으로 경험한 자서전적 기억으로 노화로 인해 주로 영향을 크게 받는 편이지만, 의미기억은 시공간 맥락과 무관한 지식에 관해 저장된 기억으로 노화의 영향을 받지만 일화기억에 비해 덜 받는 편이다(Anderson, 1983; Tulving 1972).

노화에 따른 인지능력의 영향 평가는 기억력을 평가하는 방법(예, 회상이나 재인 검사)에 따라 다르게 나타난다. 예를 들면, 단어목록을 외우도록 한 후에 기억나는 대로 말해보라는 자유회상과제에서는 연령이 증가할수록 수행이 떨어졌던 반면, 단어들을 보여주면서 이전에 보았던 단어인지 아닌지를 확인하라는 재인과제에서는 연령에 따른 수행 차이가 크지 않았다는 것이다(Craik 등, 1987). 또한 과제 내용에 따라서도 기억수행의 차이를 보였는데, Charles 등(2003)은 세 연령 집단(청년, 중년, 노년)을 대상으로 정적 정서(예, 기쁨)를 표현한 사진(예, 두 손자를 양손에 안고 기뻐하는 노인의 모습), 부정적 정서(예, 슬픔)를 표현한 사진(예, 묘지 앞에 서 있는 부부의 모습) 및 중립적 사진(예, 식료품 가게에서 물건을 구입하는 모습)을 무선적으로 보여주고 일정 시간이 지난 후 회상 및 재인검사에서의 정답률을 살펴보았다. 그 결과, 회상과제에서 청년집단은 긍정적 사진과 부정적 사진을 비슷한 비율로 회상했던 반면, 중년과 노년집단은 부정적 사진보다 긍정적 사진을 더 많이 회상하였다. 한편, 재인과제에서 청년집단은 부정적 사진을 긍정적, 중립적 사진보다 더 많이 재인했지만, 중년과 노년집단은 세 사진 모두 비슷한 비율이었다.

아울러 선택적 주의집중(selective attention)을 요구한 시각적인 과제에서도 연령간 수행차이를 보였다. Knight 등(2007)은 노인들(65-83세)과 젊은이들(18-29세)을 대상으로 한 목표물에 주의를 집중시키는 조건(full attention condition)과 2개 이상의 목표물에 주의를 집중시키는 조건(divided attention condition)에서 감정의 정도(긍정/부정)를 나타내는 정서가(valence)와 정서의 강도(높음/낮음)를 의미하는 각성

(arousal) 측면을 고려한 사진자극을 제시한 후 안구가 움직이는 방향을 추적하였다. 그 결과, 주의를 집중시키는 조건에서는 노인들은 부정 정서를 표현한 사진자극(예, 화가 난 얼굴 표정)보다도 정적 정서를 표현한 사진자극(예, 행복한 얼굴 표정)에 더 오랫동안 시선을 집중시켰다. 그렇지만, 주의를 배분하는 조건에서는 오히려 노인들이 정적 정서를 표현한 사진보다는 부정 정서를 표현한 사진자극을 더 오랫동안 응시하였다.

위에서 살펴보았듯이 노인들은 주의집중과 기억의 정보처리과정에서 부정적인 정보보다도 긍정적인 정보를 더 선호하고 또 더 잘 기억하는데, 이와 같은 특성을 긍정성 효과(PE: positivity effect)라고 한다(Fernandes, 2008). 이러한 효과는 노년기에 이르면 부정적인 감정을 회피하거나 최소화하고 긍정적인 정서 상태의 유지를 위해 정서조절을 시도하면서 정서적 만족을 얻고자 한다는 Lawton(1992)의 정서 최적화(emotional optimization)로 설명할 수 있으며, 또한 노년기에 접어들수록 정보를 추구하는 목표의 중요성은 줄어드는 반면, 정서적으로 의미 있거나 안녕감과 관련된 목표가 더 중요해진다는 Carstensen(1992)의 사회 정서적 선택이론(socioemotional selectivity theory)으로도 설명되고 있다.

이상과 같은 사실들에 의하면, 중년기 이후 노년기에는 다양한 사회적 동기들 중에서 정보추구의 중요성이 줄어드는 대신에 정서조절 중요성이 점점 더 증가한다. 따라서 노년기에 접어들수록 대인관계 맥락에서 정서적 만족감을 얻으려고 정서를 조절하려는 것이 삶의 목표로 부각된다고 할 수 있다. 이는 생애 후기에 흔히 나타나는 사회적 네트워크가 협소해지는 현상과 관계가 깊은 듯하다(유경 등, 2003).

노년기의 사회적 관계를 설명하는 초창기 이론으로 연령 증가에 따라 죽음에 대한 상징적 준비로 사회와 나이든 사람 사이의 상호 철회가 일어난다는 사회유리설(disengagement theory)이 있었다. 이를 사회 정서적 선택 이론으로 다시 설명하면, 노인들이 세상과의 정서적 관여를 줄이는 것은 노화로 인한 쇠퇴와 사회적 자극의 감소로 인한 것이 아니라, 긍정적인 정서 상태만 유지하면서 그리고 보다 정서적으로 만족하기 위해 대인관계의 폭을 줄여나가기 때문에 나타나는 현상

일 것이다. 다시 말하면, 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 만족시켜 노년기 적응에 긍정적인 영향을 미치게 된다(Carstensen 등, 1999).

노년기에 이르면 신체기능이 저하되고 인지능력의 쇠퇴로 인해 안녕감을 덜 느낄 것이라고 생각한다. 그러나 노년기의 기억 연구들에 따르면, 오히려 노인들은 젊은이들에 비해 부정적 정서를 덜 경험하는 것으로 보고하고 있다(Mather & Carstensen, 2005). Charles 등(2001)은 여러 세대로 구성된 가족구성원들을 대상으로 1971년부터 23년 동안에 걸쳐서 종단 연구를 하였다. 그 결과, 여러 연령층에서 연령이 증가함에 따라 부정적 정서가 감소하는 경향을 보인 반면, 긍정적 정서는 60세까지는 유지되고 있다가 그 이후에 다소 감소하는 것으로 나타났다. 그 이유는 대인관계에서 노인들이 젊은이들에 비해 정서조절을 더 잘하고, 긍정적 정서 상태를 유지하려고 노력하기 때문이다(Charles, Mather, & Carstensen, 2003; Mather & Carstensen, 2005). 나이가 들어가면서 정서를 조절하는 쪽으로 더 많은 자원을 할당하는 이유는 사회정서적 선택이론으로 설명될 수 있다. 즉, 중년기 이후 노년기에는 정보를 추구하는 목표의 중요성은 줄어든 반면, 정서적으로 의미가 있거나 안녕감과 관련된 목표가 더 중요해진다는 것이다(Carstensen, Isaacowitz, & Charles, 1999; Charles, Mather, & Carstensen, 2003; Mather & Carstensen, 2005).

서구 문화권에서 수행된 연구들에서 나타난 긍정성 효과(PE)는 우리나라 노인들을 대상으로 했을 경우 다르게 나타났다. 고선규 등(2009)은 노인집단과 청년집단을 대상으로 부정 및 정적 정서를 표현한 얼굴에 대한 선택적 주의 과정에서 나타나는 연령차를 살펴보았다. 이 연구에서 사용된 자극은 고려대학교 얼굴 표정 자극(Korea University Facial Expression Collection: KUFEC)이었고, 정서 표현 얼굴(예: 분노를 표현하는 부정 정서 얼굴, 행복감을 표현하는 긍정 정서 얼굴)과 중립표정 등 세 가지 정서의 얼굴 표정으로 구성되었다. 연구 참여자들은 분노-중립, 행복-중립의 얼굴 쌍을 본 후 두 얼굴 중 한쪽

의 위치에 제시되는 탐침에 반응하도록 하였다. 탐침 탐사 과제에 반응시간을 분석한 결과, 노인집단의 경우 긍정-중립 얼굴 쌍에서 탐침이 자극 위치에 제시되어 있을 때 유의하게 더 빠른 반응을 보였다. 그렇지만 청년집단에서는 긍정-중립, 부정-중립 얼굴 쌍 모두에서 반응 편향이 나타나지 않았다. 이 결과는, 서구 문화권에서 수행된 선행 연구와 달리, 우리나라 노인들이 오히려 행복한 얼굴 표정을 멀리하는 경향을 보여준 것이었는데, 이는 긍정적 정보에 대한 주의 편향이 나타나지 않음을 말해준다. 다시 말하면, 긍정적 정서는 부정적 정서에 비해 문화적 관련성이 높은 정서이므로 주의과정에서 나타나는 긍정성 효과(PE)는 문화적 맥락에 따라서도 충분히 달라질 수 있다는 것이다(Herzog 등, 1998).

Blanchard-Fields 등(2008)에 의하면, 노인들은 대인관계에서 정서조절(emotion regulation) 전략의 차이로 인하여 젊은 사람들에 비해 분노를 더 적게 경험하는 편이다. 노인들은 주도적인(proactive) 정서조절 전략보다는 수동적인(passive) 정서조절 전략을 주로 사용한다고 한다. 다시 말하면, 노인들은 불편한 감정을 표현하거나 또는 이 문제를 누군가에게 말하기 위해서 사회적 지지체계(예, 친한 친구)를 적극적으로 찾아 나서기보다는 부정적인 감정을 회피하거나 억압하고 그 상황을 받아들이는 등 내적으로 생각과 태도를 바꾼다는 것이다.

Knight 등(2007)은 정서조절이 인지적 자원(cognitive resources)과 관련이 있음을 밝혔는데, 노인들의 경우 그 자원을 충분히 혹은 많이 사용할 때 정서조절 전략이 더 잘 나타난다고 한다. 이는 인지적 처리에 필요한 심적 노력이 증가할수록 정서조절 전략 실패 가능성이 커짐을 의미하고 있다. 노인들은 정서적 목표(emotional goal)에 중점을 두기 때문에 주의처리과정에서 노인들은 긍정적인 정보에 초점을 두는 주의전략(attention strategy)을 사용한다. 즉, 그들은 긍정적인 정보를 더 선호하고, 부정적인 정보를 회피하게 되는데, 이는 인지적 통제 수행이 저조하면 주의와 기억에서 긍정성 효과를 얻기가 어렵기 때문이다(Knight 등, 2007; Mather & Carstensen, 2005). 따라서 인지적 능력이 잘 보존되어 있고 실행기능(executive function)이 높은 노인은 인지적 통제전략을 잘 사용해서 정서적 목표를 성취할 수 있고, 정서

조절도 더 잘하게 된다. 결국, 노인들은 정보를 부호화할 때 정서적 목표에 중점을 두고 동기화되어 정적인 정서와 관련된 정보에 주의를 기울이고, 이어서 그들의 안녕감을 증가시키는 방법으로 기억한다. 더욱이 인지적 전략을 잘 사용하는 노인들은 정서적으로 만족하기 위한 차원에서 정보를 잘 기억한다는 것이다. 이와 같은 노인의 특성들은 자서전적 기억에서도 살펴볼 수 있다.

자서전적 기억

자서전적 기억(autobiographical memory)은 자신의 개인적 경험에 관한 일화기억이다. 자서전적 기억을 전생애 측면에서 살펴본 연구들은 많았지만, 주제를 정서적인 사건들로 국한시켜 전생애에 걸친 기억 분포를 살펴본 연구는 별로 없었다. Berntsen 등 (2002)은 20- 93세에 해당되는 사람들을 대상으로 지금까지 살아오는 동안 가장 중요했던, 가장 행복했던, 가장 슬펐던, 가장 충격적이었던, 또는 가장 최근에 떠올랐던 불수의적 기억 등에 대해서 질문하였다. 그 결과 연령에 따라 다른 양상을 보였는데, 가장 행복했던 기억이나 중요한 기억에 대해서는 40대 이상의 사람들은 성인초기, 특히 20대에 일어났던 사건들을 가장 많이 보고했던 반면, 젊은이들은 최근에 경험했던 사건들을 주로 보고했다. 또한 정서가(valence)에 따라서도 서로 다른 연령 집단들은 다른 분포 양상을 보여주었다. 한 연구에서는 70대 초반의 노인들을 대상으로 인생에서 가장 중요했던 기억을 다섯 개 정도를 보고 받은 후 그 기억들을 행복한(pleasant), 불행한(unpleasant), 중립적(neutral)인 기억으로 구분하도록 했다. 그 결과, 보고했던 기억들의 대부분이 행복한 기억들이었으며, 행복한 기억들의 분포곡선에서 20대 연령지점이 다른 연령대에 비해서 분포가 갑자기 상승하는 양상을 보이고 있으며, 불행한 기억은 최근 약 10년 동안 상승하였고, 또 불행한 기억보다는 행복한 기억 분포에서 생생하게 회상되는 시점이 있었다(Rubin & Schulkind, 1997a, 1997b).

자서전적 기억은 수의적 기억(voluntary memory)과 불수의적 기억(involuntary memory)으로 나누어지기도 한다(Berntsen, 1996, 1998).

수의적 기억은 과거 경험에 대하여 의식적으로 접근하려는 것을 의미하고, 불수의적 기억은 의도적으로 기억해내려는 것이 아니라 기억 내용에 자발적으로 접근하는 것을 의미한다. Schlagman 등(2009)은 수의적 기억과 불수의적 기억에 있어서 연령차를 알아보기 위해 대학생들과 노인들을 대상으로 일기(diary)와 단어단서(word-cue) 방법을 이용하였다. 단어단서 방법은 수의적 기억과제로서 긍정적, 부정적, 중립적인 단어들을 제시하면 각 단어와 연관된 자서전적 기억을 구체적으로 회상해내는 것이다. 반면에 일기 방법은 1주일동안 불수의적인 자서전적 기억을 떠오르는 즉시 기록하도록 하는 방법이다. 그 결과, 수의적 기억과 불수의적 기억 분포에서 대학생 집단과 노인집단 모두 비교적 최근에 있었던 사건을 더 잘 회상하는 최신효과(recency effect)를 보이고 있다. 그렇지만 어떤 기억 특성들에 있어서는 연령차를 보였는데, 노인들은 수의적 기억에서 대학생들에 비해 회상에 소요된 시간이 더 길었고 또 회상내용도 덜 구체적이었던 반면, 불수의적 기억의 구체성에서는 연령에 따른 차이를 보이지 않았다. 또한 노인들은 불수의적 기억내용을 대학생들에 비해 더 긍정적으로 평가하는 긍정성 효과(PE)가 있었지만, 수의적 기억에서는 이러한 긍정성 효과를 보이지 않았다.

노인들은 안녕감을 향상시키려는 차원에서 현재의 정서상태를 재구성(reconstruction)하는 경향을 보이고 있으며, 또 과거의 생활사건이나 감정, 과거에 자신이 선택하거나 결정했던 방법 등도 긍정적인 방향으로 재구성하는 경향을 보인다(Fernandes, Ross, Wiegand, & Schryer, 2008). 또 부정적인 사건에 대한 기억을 인출했던 노인일지라도 시간이 지날수록 그 사건에 대한 정서적 강도가 희미해지기 때문에 그 기억과 연관된 정서가 긍정적인 방향으로 바뀌게 된다(Berntsen, & Rubin, 2002; Mather & Carstensen, 2005). 아울러 불수의적 기억에서도 긍정성 효과가 나타날 수 있는 것은 노인들이 부정적인 자극들로부터 주의를 다른 곳으로 전환하여 부정적인 기억을 떠올리려고 하지 않기 때문이라고 한다(Schlagman, Kliegel, Schulz, & Kvavilashvili, 2009). 이러한 긍정성 효과의 특성은 앞에서 살펴본 사회정서적 선택이론으로 설명될 수 있는 부분이다.

자서전적 기억 응용

자서전적 기억 중에서 시간이 지나도 매우 쉽게 자발적으로 떠오르는 스트레스 사건, 슬픈 사건, 외상적 경험 사건들을 어떻게 이해하느냐가 노년기의 삶의 질 및 안녕감 유지에 영향을 미칠 수 있다. 자서전적 기억을 회상할 때 정서장애를 지니고 있는 노인들, 특히 우울 증상을 지닌 사람들은 긍정적인 사건보다는 부정적인 사건을 더 자주 그리고 더 빨리 회상할 뿐만 아니라, 과일반화 기억(over-general memory) 경향을 보이고 있다. 여기에서 과일반화 기억은 특정 장소와 시간으로 사건을 기억하는 특정 기억과는 달리 반복되었을 가능성이 있거나 하루 이상 지속되는 기억을 말한다. 예를 들면, “행복”이라는 단서 단어에 대해 건강한 사람들은 “중학교 2학년 때 친구들과 축구를 하다가 처음으로 2골을 넣었을 때”와 같이 특정한 시간과 장소에서의 특정한 사건으로 쉽게 기억해 낸다. 그에 비해, 우울한 사람들은 특정한 일화를 언급하는 대신에 “친구들과 놀 때”와 같이 일반적 기억을 회상하는 경향이 있다(Raes 등, 2006; Rubin, 1996; Williams 등, 2007).

자서전적 기억을 이용한 방법을 살펴보면, 단순한 회상(remini-scence) 방법은 사람들에게 과거에 관한 단서를 주고 이와 관련된 긍정적인 경험을 떠올리게끔 하는 일종의 치료기법이다. 이러한 회상치료(remembrance therapy)가 단순히 과거 경험을 회상하는 과정에 중점을 두게 되면, 과거의 긍정적 경험일지라도 현재의 상황과 비교하게 되면서 개인에게 오히려 긴장과 불안과 같은 부정적인 정서경험을 초래할 수도 있다(Haight & Burnside, 1993). 우리나라에서 주간보호센터의 노인들을 대상으로 회상프로그램을 실시했을 때 긍정적인 사건(예, 딸의 졸업식)의 회상에 관해 현재 자신과 헤어져있는 자식을 생각하면서 부정적인 정서를 경험하기도 하였다(김정모 등, 2004).

반면, 삶을 재조명하고 회고하는 생애회고(life review)는 자신의 과거 삶을 좀 더 체계적으로 접근하는 방법으로 긍정적인 경험뿐만 아니라 부정적인 사건들도 분석적으로 살펴보는 것이며, 과거 경험을 회상하고 적극적으로 평가하며 그리고 과거의 갈등을 해결하는 것이다.

일반적으로 부정적인 사건에 대해 적극적으로 이야기한 후에 슬픔이나 후회를 더 강하게 느낄 수 있지만, 결국 과거 경험을 재조합하고 평가하여 삶의 의미의 통합에 초점을 두게 된 후부터는 심리적인 안녕감을 더 많이 느낄 수 있다는 것이다. 즉, 과거의 긍정적인 경험은 물론 부정적인 기억이나 사건을 재구성하고 통합할 수 있도록 촉진하는 체계적인 방법이다. 그런 이유로 생애회고가 단순한 회상보다 심리적인 안녕감과 통합감에 더 효과적이라고 한다(Bohlmeijer 등, 2007).

Serrano 등(2004)은 우울증상을 가진 노인들을 대상으로 자서전적 인출 훈련(*autobiographical retrieval practice*)을 이용한 생애회고 효과를 살펴보았다. 우울증상을 지닌 실험집단에는 사회서비스(*social service*)와 생애회고 방법을 적용시킨 반면에 우울증상을 지니지 않은 통제집단에는 사회서비스만 적용시켰다. 이들을 대상으로 먼저 기분에 관한 사전평가를 하였고, 정서가가 있는 단어단서방법을 이용하여 자서전적 기억을 구체적으로 회상해내도록 하였다. 그런 다음 4주 동안 각 발달시기(예, 아동기, 청소년기 등)에 초점을 두어 각 시기와 관련된 질문을 하여 자서전적 인출 훈련을 하였다. 그런 후 다시 단어단서방법을 이용하여 자서전적 기억을 회상해내도록 했고, 연구자는 이때 그 기억이 얼마나 특수하고 구체적인가를 평가하였다. 마지막으로 우울감, 절망감, 삶의 만족도 등을 보고하도록 한 결과, 생애회고 방법으로 훈련을 받은 집단은 통제집단에 비해 우울과 절망감이 감소하였고, 삶의 만족도가 증가하였다. 또한 생애회고 방법의 훈련에 참여한 집단 내에서도 자서전적 기억 훈련을 받기 전에 비해 받은 후에 특수 기억을 더 많이 회상했다. 이처럼 자서전적 기억을 이용한 생애회고 방법이 일반적으로 노인의 심리적인 안녕감과 통합감에 효과적이고, 특히 정서장애를 가진 노인들에게 적용했을 때 효과적임을 알 수 있었다.

결론 및 제언

지난 20세기 중반 이후 범세계적으로 평균수명이 증가하면서 노년기가 연장되고 있는데, 노년기의 특성을 살펴본 초기 연구들은 대부분

노화로 인한 부정적 측면을 부각시켰다. 예를 들면, 노년기에 도달하면 기억력이 쇠퇴한다든지 의존성이 높아진다고거나 무능력해진다거나 우울해진다는 등의 내용이었다. 그렇지만 노인들은 젊은 시절의 부정적 경험도 나이가 들수록 덜 부정적으로 해석함과 동시에 노인이 된 이후부터는 과거에 통제할 수 없을 정도의 부정적인 사건들에 직면하더라도 부정적 정서를 훨씬 덜 경험하는 것으로 보고하고 있다. 이는 정서 복잡성이나 정서조절 능력이 노년기에 와서는 감소가 아니라 유지 또는 향상되기도 함을 보여준다. 이러한 특성은 정서 최적화와 사회 정서적 선택이론으로 설명되고 있다.

이러한 특성이 젊은이들에 비해 노인들의 주의집중과 기억의 정보 처리과정에서 긍정성 효과(PE)로 나타났지만, 문화적인 맥락차원, 인지적 자원 정도 등에 따라 살펴볼 필요가 있다. 예를 들면, 서구 문화권에서 수행된 연구들(Charls 등, 2003; Knight 등, 2007)에서는 긍정성 효과가 뚜렷하게 드러나고 있는 반면, 우리나라 노인들을 대상으로 한 연구(고선규 등, 2009)에서는 일치하지 않은 결과가 나타나기도 했다. 또한 인지적 처리에 필요한 심적 노력이 증가할수록 즉, 인지적 통제 수행이 저조하면 수행과제에서 긍정성 효과를 보이기 어렵다는 것이다(Knight 등, 2007; Mather & Carstensen, 2005).

노년기에 안녕감 유지에는 정서를 조절하고 대처하는 능력이 중요하다고 할 수 있겠다. 그렇지만 단순히 부정 정서를 회피하고 피상적으로 정적 정서에만 주의를 기울여 정서 경험을 조절하는지 아니면 정적 정서와 부정 정서를 다양하게 경험하면서 정서 경험을 긍정적으로 통합하는지 좀 더 구체적으로 살펴볼 필요가 있다. 아울러 부정 정서에 적응적으로 대처하는 것을 도와주는 대처양식 프로그램을 비롯하여 실질적인 방법들이 필요할 것으로 여겨진다. 마지막으로 노년기의 자아통합감을 이루기 위해서는 과거 경험을 회상하고 적극적으로 평가하여 과거의 갈등을 해결하는 것이 필요한데 본고에서는 자서전적 인출 훈련을 이용한 생애회고(life review)를 소개하였다.

참 고 문 헌

- 고선규, 강효신, 이태호 (2009). 정서 얼굴에 대한 노인의 선택적 주의 과정 특성. *한국심리학회지: 임상*, 28, 81-96.
- 김정모, 박선희 (2004). 노인 우울에 대한 삶의 재조명과 인지 재구조화. *특수교육재활과학연구*, 43, 55-69.
- 유 경, 민경환 (2003). 노년기 정서 경험과 적응의 특성: 정서최적화. *한국심리학회지: 일반*, 22, 81-97.
- Anderson, J. (1983). *The architecture of cognition*. Cambridge, Massachusetts: Havard University Press.
- Baltes, M. & Carstensen, L. (1996). The process of successful aging. *Ageing and Society*, 15, 397-422.
- Berntsen, D. (1996). Involuntary autobiographical memories. *Applied Cognitive Psychology*, 10, 455-460.
- Berntsen, D. (1998). Voluntary and involuntary access to autobiographical memory. *Memory*, 6, 113-141.
- Berntsen, D., & Rubin, D. C. (2002). Emotionally charged autobiographical memories across the life span: The recall of happy, sad, traumatic, and involuntary memories. *Psychology and Aging*, 17, 636-652.
- Blanchard-Fields, F., & Coats, A. (2008). The experience of anger and sadness in everyday problems impacts age differences in emotion regulation. *Developmental Psychology*, 44, 1547-1556.
- Bohlmeijer, E., Roemer, M., Cuijpers P., & Smit, F. (2007). The effects of reminiscence on psychological well-being in older adults: A meta-analysis. *Aging and Mental Health*, 11, 291-300.
- Charles, S., Reynolds, C., & 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., Mather, M., & Carstensen, L. (2003). Aging and emotional memory: The forgettable nature of negative images for older adults.

- Journal of Experiment Psychology: General*, 132, 310-324.
- Carstensen, L. (1992). Social and emotional patterns in adulthood: Support for socioemotional selectivity theory. *Psychology and Aging*, 7, 331-338.
- Carstensen, L., Isaacowitz, D., & Charles, S. (1999). Taking time seriously: A theory of socioemotional selectivity. *American Psychologist*, 54, 165-181.
- Craik, F., & McDowd, J. (1987). Age differences in recall and recognition. *Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition*, 13, 474-479.
- Erikson, E. (1959). *Identity and the life cycle*. New York: International University Press.
- Fernandes, M., Ross, M., Wiegand, M., & Schryer, E. (2008). Are the memories of older adults positively biased? *Psychology and Aging*, 23, 297-306.
- Haight, B., & Burnside I. (1993). Reminiscence and life review: Explaining the differences. *Archives of Psychiatric Nursing*, 7, 91-98.
- Herzog, A., Franks, M., Markus, H., & Holmberg, D. (1998). Activities and well-being in older age: Effects of self-concept and educational attainment. *Psychology and aging*, 13, 179-185.
- Knight, M., Seymour, T., Gaunt, J., Baker, C., Nesmith K., Mather, M. (2007). Aging and goal-directed emotional attention: Distraction reverses emotional biases. *Emotion*, 7, 705-714.
- Lawton, M., Kleban, M., Rajagopal D., & Dean J. (1992). The dimensions of affective experience in three age groups. *Psychology and Aging*, 7, 171-184.
- Mather, M., & Carstensen, L. (2005). Aging and motivated cognition; The positivity effect in attention and memory. *Trends in Cognitive Sciences*, 9, 496-502.
- Raes, F., Hermans, D., Williams, J., Beyers, W., Brunfaut, E., & Eelen, P. (2006). Reduced autobiographical memory specificity and

- rumination in predicting the course of depression. *Journal of abnormal psychology*, 115, 699-704.
- Rubin, D., & Schulkind, M. (1997a). The distribution of autobiographical memories across the lifespan. *Memory and Cognition*, 25, 859-866.
- Rubin, D., & Schulkind, M. (1997b). Distribution of important and word-cued autobiographical memories in 20-, 35-, and 70-year-old adults. *Psychology and aging*, 12, 524-535.
- Rubin, D. (Ed). (1996). *Remembering our past: Studies in autobiographical memory*. Cambridge, England: Cambridge University Press.
- Schlagman, S., Kliegel, M., Schulz, J., & Kvavilashvili, L. (2009). Differential effects of age on involuntary and voluntary autobiographical memory. *Psychology and Aging*, 24, 397-411.
- Serrano, J. P., Gats, M., & Montanes, J. (2004). Life review therapy using autobiographical retrieval practice for older adults with depressive symptomatology. *Psychology and Aging*, 19, 272-277.
- Tulving, E. (1972). Episodic and semantic memory. In E. Tulving, & W. Donaldson (Eds.), *Organization of memory* (pp. 381-403). New York: Academic Press.
- Williams, J., Barnhofer, T., Crane, C., Hermans, D., Raes, F., Watkins, E., Dalglish, T. (2007). Autobiographical memory specificity and emotional disorder. *Psychological Bulletin*, 133, 122-148.
- Wong, P., & Watt, L. (1991). What types of reminiscence are associated with successful aging? *Psychology and Aging*, 6, 272-279.
- Wrosch, C., Bauer, I., & Scheier, M. (2005). Regret and quality of life across the adult life span: The influence of disengagement and available future goals. *Psychology and Aging*, 20, 657-670.

Life Review and Positivity Effect in Old Age

Jinhee Park • Gahyun Youn
Department of Psychology
Chonnam National University
Gwangju, Korea 500-757

As people get older, it is reported that they experience fewer negative emotions. The purpose of this study is to review recent findings about older adults' emotions based on emotional optimization and socioemotional selectivity theory. Although the positivity effect in older adults' attention and memory processing seems to be due to these characteristics, we should interpretate it in the cultural context and with respect to cognitive resources. The positivity effect is related to emotion regulation which integrates positive and negative emotions from various events of the individual's past. Finally, it seems that emotional regulation may very well play a role in quality of life and psychological well-being of those in old age. Many studies have shown that older adults who received life review therapy using autobiographical memory retrieval practice reported fewer depressive symptoms, less hopelessness, and improved life satisfaction. It is especially important to recognize how we accept, interpretate, and integrate negative events into autobiographical memories.

(논문접수일: 2009년 9월 30일)

(수정논문접수일: 2009년 10월 22일)

(논문게재승인일: 2009년 11월 5일)