

성공적 노화이론을 통한 한국 고령자의 이해

Understanding Korean Older Adults Based on the Theories of Successful Aging

김 원 경*

고려사이버대학교 상담심리학과

Wonkyung Kim

Department of Counseling Psychology, The Cyber University of Korea

(초록)

범세계적으로 전개되고 있는 인구의 고령화로 인하여 우리나라는 근래 고령사회를 맞이했으며, 머지 않아 초고령사회로 변모될 것으로 전망된다. 고령화추세에 따라 성공적 노화를 설명하는 이론들도 등장하고 있는데, 본고에서는 고전적인 분리이론과 활동이론, 근래의 선택적 최적화 이론, 그리고 활동이론을 근대적인 관점에서 확장한 Rowe와 Kahn의 성공적 노화 모델의 특성을 비교하고 또 노인을 다양한 관점에서 이해해야 함을 강조했다. 즉 노화로 인해 겪을 수 있는 신체적, 정신적, 또는 사회적 제한에 따라 개인마다 다양한 조건에서 살아가는 점을 고려하여 기존의 성공적 노화 이론이 절충적으로 적용 및 해석되어야 한다는 점을 논의했다.

주제어 : 고령사회, 성공적 노화, 분리이론, 활동이론, 선택적 최적화

(Abstract)

The present article aimed at reviewing theories of successful aging and reconceptualizing growing old and Korean older adults in the aged society. Disengagement theory, activity theory, selective optimization with compensation (SOC), and Rowe and Kahn's model of successful aging were reviewed and compared in terms of the foundations of conceptualizations of aging, basic assumptions of theories. It is emphasized that older adults should be reconsidered as they are becoming old with their physical, psychological and social aging. It is also emphasized that the theories of successful aging should be eclectically applied to

* 교신저자, 고려사이버대학교 상담심리학과 김원경 교수 (e-mail: kwkim@cuk.edu).

understand the elderly.

Key words : *Aged Society, Successful Aging, Disengagement Theory, Activity Theory, Selective Optimization with Compensation*

I. 서 론

근래 한국사회가 겪고 있는 다양한 변화들 중 가장 급격한 변화에 속하는 현상이 바로 인구 고령화(population aging)이다. 우리나라는 2017년 여름 65세 이상의 노인인구가 전체 인구의 14%를 초과하는 고령사회(aged society)로 진입했으며, 2026년에는 그 비율이 20%를 초과하는 초고령사회(super-aged society)로 들어설 전망이다(통계청, 2016). 인구 고령화로 인하여 노인인구 비율이나 수가 빠르게 증가한다는 사실은 65세 이상을 확실히 노인이라고 일컫는 기존의 규정에 따라는데 한계가 있음을 의미한다. 고령자라고 하더라도 연령이 60대인지 아니면 70대나 80대, 90대, 또는 그 이상인지에 따라 신체적, 심리적, 사회적 기능 등이 각각 다르게 전개되기 때문에(Cho, Martin, Poon, & Georgia Centenarian Study, 2014; Martin, Palmer, Rock, Gelston, & Jeste, 2015) 노인과 노년기를 단편적으로 이해하는 것보다도 다양한 관점에서 이해할 필요가 있다.

그러므로 인구 고령화와 더불어 노인인구의 증가 및 노인문제에 대한 관심이 지속적으로 증대되고 있는 시점에서는 노인에 대한 인식과 이해를 보다 더 다양한 각도에서 할 수 있는 틀의 마련이 필요하다. 이를 위해 본고

에서는 성공적인 노년기를 설명하는 이론들을 살펴보면서 노인에 대한 다양한 시각과 새로운 이해를 도모하며, 더 나아가 고령사회의 노인은 어떠한 존재로서 정의되어야 하는지, 그리고 개인의 인생을 완성시켜줄 수 있는 성공적 노화의 길은 무엇인지를 고찰해보고자 한다.

II. 성공적 노화 이론

노화과정에 관련된 연구들이 여러 가지 관점에서 이루어지면서 노인에 대한 인식도 달라지고 있다. 특히 미국노년학회(Gerontological Society of America)에서 ‘성공적 노화(successful aging)’라는 용어를 공식적으로 소개한 1980년대부터 노인이나 노화과정에 관한 수많은 연구들은 성공적 노화에 초점을 맞추어 이루어지고 있다(Sarkisian, Hays, & Mangione, 2002; Strawbridge, Wall-hagen, & Cohen, 2002). 성공적 노화 개념의 소개는 노인을 수동적이고 부정적인 존재로서 인식했던 관점에서 능동적이고 긍정적인 또 생산적인 존재로서 인식시키고 이해하게 만드는 계기가 되었다(정순돌, 2007). 이와 더불어 노인들도 성공적 노화에 관한 다양한 이론들의 영향으로 스스로를 긍정적이고 생산적인 존재로서

인식하면서 보다 더 의미 있게 노년기를 보내기 위해 노력하고 있다(Reichstadt, Sengupta, Depp, Palinkas, & Jeste, 2010).

성공적 노화에 관련된 연구들이 1980년대부터 활발히 발표되고 있었지만, 이미 그 이전부터 성공적 노화를 영위하는지의 여부에 관한 종단적 연구들이 진행되고 있었으며, 또 그 이후에는 성공적 노화를 체계적으로 정리한 이론들이 등장하게 되었다. 이에 본고에서는 성공적 노화를 정의하는 이론적 근거로서 초기의 연구결과들과 그 이후 전개된 성공적 노화 관련 연구결과 및 이론을 살펴보면서 성공적 노화 및 노인의 이해를 위한 이론적 틀을 정리하고자 했다. 곧 본 장에서는 초기에 정립된 성공적 노화에 관련된 고전적 이론 및 그 이후 발전된 현대적 성공적 노화이론을 살펴보면서 성공적 노화이론이 노년기의 성공적 삶의 이해에 어떻게 적용되어 왔는지의 과정을 정리하고자 했다.

1. 고전적 이론

1) 분리이론

미국의 'National Institute of Mental Health'의 지원을 받아 캔자스 시에 거주하는 성인들의 일상생활을 추적한 연구(Kansas City Study of Adult Life)의 결과를 토대로 Elaine Cumming과 William Henry가 주창한 이론을 소위 분리이론(disengagement theory)이라고 한다(Cumming & Henry, 1961). 이는 생의 후반기를 포괄적으로 정리한 최초의 이론임과 동시에 성공적 노화에 대한 관점을 정리한 학제적 이론으로 평가된다. 당시 캔자스 시에 거

주하고 있던 50세 이상의 성인들 중에서 신체적으로 건강하고 경제적 자립 능력이 있는 자들을 대상으로 그들이 나이가 들어가면서 점차 사회로부터 분리되고 또 활동수준도 점점 낮추어나가는 과정을 개인이나 사회에 바람직한 일, 즉 성공적인 노화라고 정리한 연구결과가 바로 분리이론의 핵심이다. 생의 후반기에는 젊은 시절에 비해 신체 및 정신적 기능이 약해지기 때문에 점점 사회와 분리시키면서 오히려 자신의 여생에 더 집중해야 하며, 이러한 분리과정을 자연스럽게 수용하는 것은 생의 마지막 단계의 발달과업인 자아통합을 훨씬 효과적으로 이룰 수 있다(Schoots, 1996).

노년기는 심신의 기능 약화로 인해 퇴직을 포함하여 여러 가지 사회적 사건을 경험하게 하면서 점차적으로 사회적 활동수준이나 능동적 역할수행능력이 감소된다. 분리이론은 그와 같은 기능 약화가 자신의 내면세계에 보다 더 집중하고 통찰할 수 있게 해줄 뿐만 아니라 저하된 심신 기능수준에 더 적합하도록 조율해주는 긍정적 기능을 지닌다고 주장한다(Featherstone & Hepworth, 1995). 곧 분리이론은 신체장애나 정신적 문제가 없는 보통 노인들이 정상적인 노화과정에서 자발적인 사회적 분리를 통해 자기몰입이 가능해지며 또 궁극적으로는 성공적 노화를 이룰 수 있는 기제라고 설명한 이론인데, 이는 노인을 허약하고 수동적인 존재 등으로 규정하고 인식했던 기존의 관점에서 벗어나도록 했다는 점에서 의의가 있다. 그러나 정년퇴직 등 사회적 사건들이 자신의 의지와 무관하게 비자발적으로 이루어지는 과정이라서 노년기의 사회적 분리

는 자연스럽거나 자발적인 현상이 아니라는 비판을 받고 있다(Achenbaum & Bengtson, 1994). 이러한 맥락에서 사회적 분리가 노년기 적응과정의 자연스러운 현상이라는 분리이론의 주장은 추후 진행된 후속연구들에 의한 지지를 별로 받지 못했기 때문에 성공적 노화를 설명하는 이론으로서 한계를 안고 있다.

2) 활동이론

Robert Havighurst는 캔자스 시에 거주하는 성인들의 연구를 통해 정리된 분리이론과는 다른 관점에서 활동이론(activity theory)이라는 성공적 노화에 관한 이론을 주장했다(Havighurst, 1961). 활동이론의 핵심은 나이가 들더라도 사회적 분리가 아니라 활동을 유지해야 성공적 노화를 이룰 수 있다는 것인데, 성공적 노화는 노년기에 접어들어서도 현재 상황에 잘 적응(adaptation)하는지에 달려 있다는 것이다. 이를 역으로 표현하면, 노년기에 잘 적응하기 위해서는 사회적으로 분리되거나 자신의 현실에 대하여 수동적인 입장을 취하기보다 적극적인 사회참여를 통하여 활동수준을 능동적으로 유지시켜야 한다는 것이다(Atchley, 1989).

물론 나이가 들수록 신체적 기능이 조금씩 약화되는 것은 불가피한 현상이다. 그럼에도 불구하고 노년기의 사회적 욕구 수준은 젊은 시절과 비교해도 다르지 않게 유지될 수 있다. 신체적 건강문제가 심각하지 않는 이상 사회적 분리보다 사회적 활동에 적극적으로 참여하는 것이 노인들의 긍정적 자아개념을 유지하고 생활만족도를 증진시키는 기능을 한다는 것이 활동이론의 주장이다. 사회적 활동

수준을 적절하게 유지시키는 것이 노년기 적응에 더 효율적이라는 활동이론의 주장은 이후의 수많은 연구들을 통해 지지되어 왔다. 예를 들면, 노년기 삶의 질에 긍정적으로 영향을 미치는 주요한 예언 변인으로 사회적 활동이나 사회적 참여를 포함한 사회적 지지가 지속적으로 부각되고 있으며, 더 나아가 노년기 사회활동은 사회적 관계의 만족도를 통한 긍정적 자아개념의 유지에 영향을 미치면서 노년기 자아통합 및 성공적 노화를 영위하도록 해준다(김동배 · 정규형 · 이은진, 2012; 이영길, 2013). 이러한 연구 결과들은 노인들이 신체적 건강상태를 적절하게 유지하는 한 일상적인 활동이나 사회적 활동을 지속하게 해주며, 궁극적으로 노년기의 적응과 삶의 질 향상에 중요한 측면임을 시사한다.

활동이론은 여러 연구를 통해 성공적 노화에 대한 효과적 이론이라고 입증되었다. 그러나 실제로는 노년기에 대다수가 노화로 인해 심신의 기능 상태를 유지시키기 어려워 젊은 시절에 버금갈 정도로 활동 수준을 유지하지 못한다는 점이 한계로 지적되고 있다. 역시 노년기 삶의 만족 수준이나 질, 다시 말하면, 성공적 노화는 단순히 활동수준에만 달려 있는 것이 아니라 개인이 처한 사회경제적 지위나 역할, 성격 특성, 생활양식 등의 다양한 요인에 달려 있는 것이다(이옥진 · 박현식, 2017; Cho et al., 2014; Covey, 1981; Martin et al., 2015; Reichstadt et al., 2010). 이런 의미에서 활동이론은 서구사회처럼 업무나 직무 중심적인 문화권에서 상대적으로 더 적절한 설득력이 높은 이론이라고 여겨지며, 범문화권에서는 활동이론이 노년기 성공적 노화를 효율적

으로 설명해주는 이론으로서의 가치가 있는지는 다소 제한적일 수 있다(정옥분, 2008).

2. 선택적 최적화

성공적 노화에 관한 고전적 노화이론의 하나인 분리이론은 독일 태생의 심리학자 Paul Baltes 및 그 동료들에 의해 현대적으로 재해석되었는데, 그들이 제안한 이론은 보완을 수반하는 선택적 최적화(SOC; selective optimization with compensation) 이론이다(Baltes & Baltes, 1990; Baltes & Dickson, 2001). 이는 성공적 노화를 선택(S; selection), 최적화(O; optimization), 및 보상(C; compensation)의 세 요소로 설명하고 있다. 누구나 고령으로 갈수록 신체나 심리적 기능이 점점 약해지는 변화를 자연스러운 노화과정으로 받아들일 수 있다. 그러나 SOC이론에서는 이러한 변화 과정에서 저하된 신체 및 심리적 기능에 따라 자신의 삶의 영역을 선택적으로 축소시키는 것이 자연스러운 현상이며, 이렇게 선택적으로 축소된 영역에서의 수행이 가능한 한 최적화될 수 있도록 노력하는 것이 중요하고, 그리고 그 노력의 과정에서 보다 더 효율적으로 적응할 수 있도록 다양한 보완기제를 개발하는 것이 성공적 노화의 과정이라고 주장했다.

선택(S)이 이루어지는 근거는 노년기의 신체적 기능 저하에 따른 사회적 제약에 직면할 때 가장 우선적이고 필요한 활동을 선택하게 됨을 의미한다. 따라서 선택은 주로 개인이 지니고 있는 지식이나 기술, 그리고 현재의 동기 상태에 의해서 이루어지게 된다. 최적화(O) 과정이란 일단 선택이 이루어진 후 그 선택

활동의 참여에 필요한 능력을 증진시키고자 취하는 행동을 의미한다. 곧 노년기에는 여러 가지 측면에서 활동의 제한을 겪으므로 선택된 활동에 대해서 에너지와 자원을 집중하여 만족스러운 결과를 얻도록 하는 과정이 최적화의 개념에 해당한다. 또 보완(C)이란 노년기에 발생하는 신체적, 심리적, 및 사회적 기능의 쇠퇴나 상실에 대하여 대체가 가능한 보완적인 기능이 수행되는 것을 의미한다(Baltes & Baltes, 1990; Baltes & Carstensen, 2015; Baltes & Dickson, 2001).

보완을 수반한 선택적 최적화 이론은 노년기에만 적용시킬 수 있는 이론이라기보다는 인생의 모든 발달단계에 걸쳐 적용시킬 수 있는 이론이다. 특히 노년기에 경험하는 여러 가지 상실의 발생에 대해 슬기롭게 대처하고 극복하는데 더 효과적으로 적용될 수 있는 이론이라는 점에서 성공적 노화이론으로 분류된다(Ouwehand, de Ridder, & Bensing, 2007). 노년기에는 여러 가지 형태의 상실이 발생하는데, 상실의 유형이나 경험은 개인에 따라 각각 달리 발생하므로 개인적 관심사나 가치관, 개인의 인생에서 발생하는 다양한 사건들과 개인적 역사, 건강 상태, 지식이나 기술 및 자원 상태에 따라 개인마다의 독특한 선택 및 최적화와 보상 기제가 이루어질 것이다(Duay & Bryan, 2006; Ouwehand et al., 2007).

분리이론은 노인들의 사회적 분리라는 개념에 대한 부정적 해석이나 결과 때문에 성공적 노화 이론의 고전적 이론으로 주장되었으나 큰 관심을 받지 못했다. 분리이론의 주장과 일맥상통하면서 20세기 후반 분리이론을 새롭게 조명해주는 SOC이론은 ‘선택’의 개념

으로 사회적 분리를 보다 더 긍정적이고 자발적인 속성이라고 다시 해석한 셈이다. 또 SOC이론은 사회적 분리 과정을 선택에 의해 자발적으로 이루어지는 과정으로 개념화시키면서 도입된 ‘보완’의 개념을 통해 사회적 분리가 보다 더 자발적이고 능동적인 속성으로 이해되고 있다. 즉, 보완 기제를 통해서 선택된 영역이 최적의 수행으로 이어지도록 해주므로 SOC를 통한 노년기의 적응 과정은 매우 적극적이고 능동적인 개념인 것이다(Duay & Bryan, 2006; Haase, Heckhausen, & Wrosch, 2013).

3. Rowe와 Kahn의 모델

성공적 노화에 관한 고전적 이론인 활동이론을 보다 근대적인 관점에서 확장하고 지지하는 이론으로 Rowe와 Kahn이 주장한 성공적 노화 모델을 들 수 있다. 미국 시카고 소재 비정부기구 맥아더 재단(MacArthur Foundation)의 성공적 노화에 관한 중단연구의 결과를 토대로 정리한 그 모델에서는 적극적이고 생산적인 노화를 성공적 노화라고 강조하는데, 여기에는 세 가지 요소가 내포되어 있다. 구체적으로는 성공적 노화를 위해서는 질병과 장애가 없는 신체건강 상태를 지녀야 하며, 신체적이고 인지적인 활동 수준을 건강하게 유지해야 하며, 그리고 적극적으로 사회활동에 참여해야 한다는 것이다. 간략히 정리하면, 신체건강, 인지기능 유지와 같은 정신건강, 그리고 적극적인 사회활동 참여의 세 가지 측면이 성공적 노화를 규정하는 구성요소이다(Rowe & Kahn, 1997, 1998).

그 모델에 의하면, 성공적 노화란 적절한 방법으로 세 가지 구성요소가 제대로 제 기능을 발휘하도록 하는 것을 의미한다. 곧 첫째 요소의 경우 적절한 상태의 신체 건강을 유지하고 질병이나 장애를 경험하지 않도록 주기적으로 건강검진을 하며, 평소 올바른 식습관을 유지하고, 적당한 강도의 운동을 꾸준히 하는 등 건강한 생활양식 유지가 성공적인 노화의 필수 요소가 된다. 또 둘째 요소의 경우 신체활동과 함께 다양한 인지적 활동도 지속적으로 유지시키는 것이 성공적 노화에 필수적이다. 그리고 셋째 요소의 경우 일상생활을 영위하는 과정에서 다양한 사회적 활동에 능동적으로 참여하는 것이나 능동적인 참여가 이루어질 수 있도록 노력하는 것 등이 성공적 노화의 필수 요소이다. 여기에는 사회적 맥락에서 다른 사람들과 관계를 적절히 유지하는 것과 생산적인 활동을 지속하는 것이 포함된다(정옥분, 2008). 곧 성공적 노화를 이루기 위해서는 노년기에도 지속적으로 사회적 활동에 능동적으로 참여하고, 또 그 과정에서 다른 사람들과의 사회적인 관계상에서 친밀함을 유지하도록 노력하는 것이 중요하다.

근래에는 Rowe와 Kahn의 세 가지 요소 이외에 긍정적 영성이 성공적 노화의 지표에 포함되기도 했지만(유형준, 2016; Crother, Parker, Achenbaum, Larimore, & Koenig, 2002), 아직도 세계보건기구(WHO)에서는 성공적 노화를 ‘신체적, 정신적, 사회적으로 건강한 노화’라고 정의하면서 신체와 정신 및 사회적 측면의 세 요소를 강조하고 있다. 이러한 정의에 의하면, 신체건강이란 신체적 기능이 전반적으로 건강하게 유지된 상태를 의미하고, 정신적 건강은

정서와 인지적 측면에서의 건강 즉, 심리적 건강 상태를 의미하며, 그리고 사회적 건강은 노인들의 생산적인 사회참여를 의미한다. 따라서 미국 맥아더재단의 성공적 노화 연구 결과를 토대로 Rowe와 Kahn이 주장했던 세 가지 구성요소의 성공적 노화 모델은 중요한 의의를 지닌다.

III. 성공적 노화이론의 고령사회 노인을 위한 적용

노인인구의 증가와 고령사회로의 진입은 노인에 대한 의미와 이해를 과거보다 더 구체적이며 폭넓게 해야 하는 상황으로 바뀌고 있다. 이에 노인의 이해도 과거의 단편적이고 획일적인 인식에서 벗어나 다양한 각도에서 이루어져야 한다(최희경, 2010). 노인은 더 이상 나약하고, 무기력하고, 사회적으로 약한 자가 아니라 신체적으로 건강하고, 사회활동에도 활발하게 참여하고, 경제적으로도 여유를 지닌 자로 이미지가 새롭게 인식되어야 한다. 실제로 많은 노인들이 나이는 그야말로 숫자에 불과함을 보여주고 있다.

역시 평균수명이나 노인인구의 증가는 한 개인의 노년기를 연장해 주었을 뿐 아니라 사회적으로도 노인 대상 일자리 사업과 같은 노인들의 사회참여 기회를 확대시키는 사회적, 정책적 방안도 더 적극적으로 모색하게 되었다. 이러한 사회적 변화의 기저에는 활기찬 노년기, 건강한 노년기를 보내면서 노년기 삶의 질을 증진시키는 것을 통해 ‘성공적 노화’를 이룰 수 있다는 의미를 포함하고 있다(석

재은·구분미·권종희·장은진, 2010; 최희경, 2010). 노년기 입문을 앞두고 있는 베이비붐 세대(1955-1963년생)를 대상으로 실시한 최근의 한 조사에 의하면, 그들은 노인에 대한 부정적 이미지에서 벗어나 긍정적 이미지로 노인을 인식하고 있었으며 또 활동적이고 생산적인 삶을 성공적 노화로 이해하고 있었다(이옥진·박현식, 2017).

성공적 노화이론이 노년기의 삶의 질을 높여주고 또 노인에 대한 긍정적 이미지를 구축하는 점에 기여했지만, 성공적 노화가 노년기를 활동적이고 생산적으로 영위하는 것만으로 이해된다는 점에서 한계로 지적되기도 한다. 즉 활동이론은 노년기에도 중장년기의 역할을 대체할 수 있는 새로운 역할을 통해 예전처럼 활동을 지속하면서 사회의 일원으로 사회와 유기적 관계를 지속하는 것을 성공적 노화의 핵심이라고 강조하고 있다. 또한 Rowe와 Kahn이 주장한 성공적 노화의 개념은 신체 및 정신적 건강이 성공적 노화에 중요한 요소임을, 즉 건강한 상태로 ‘잘 늙어가기’(aging well) 위해서는 신체 및 정신적 기능을 유지하는 노력이 매우 중요함을 강조하고 있다. 역시 성공적 노화의 구성요소로 사회적 기능의 유지를 강조하고 있는데, 이는 노년기에도 사회적 역할을 통한 생산성, 즉 경제적 효용성이 성공적 노화에서 중요한 측면임을 시사하고 있다(권금주, 2013; 최희경, 2010). 이처럼 성공적 노화이론들은 신체적, 정신적 건강과 사회적, 경제적 생산성의 중요성이 노년기의 삶을 보다 건강하고 풍요롭게 보내기 위한 이론적 근거로 제시하지만, 그렇지 못한 삶을 영위하는 노인들이 실패자로 인식될 수 있는

위험을 내포한다(석재은 등, 2010; 전제아·김원경, 2014; 최혜경, 2010).

성공적 노화에 관한 수많은 기존의 연구들은 성공적인 노년기에 관련된 변인들의 연구를 통해서 활동이론을 지지하고 있다. 그러나 서로 다른 특성이나 상태, 조건 등에서 살아 가고 있는 사람들의 성공적 노화 경험을 다루는 연구를 통해 노인들이 스스로의 삶을 성공적으로 이끌기 위한 구체적 방법의 제시라기 보다는 건강하고 경제적으로 여유가 있는 경우만이 성공적인 노년기를 영위하는 것처럼 해석될 수 있는 연구 결과들이 더 많이 제시되어 왔다(석재은 등, 2010; 이옥진·박현식, 2017; Glass, 2003). 한편 활동이론이나 Rowe와 Kahn의 성공적 노화 이론의 한계를 극복하고 SOC이론을 성공적인 노년기를 영위하기 위한 대안으로 제시하는 연구들은 노년기의 기능 쇠퇴와 제한적 자원을 어떻게 받아들이고 적응하며 그를 위해 보완적 기제를 어떻게 사용해야 할 것인지에 관한 정보를 제공한다(석재은 등, 2010). 또한 노년기의 다양한 요구와 노인들이 처한 다양한 상황에 대해 더욱 유연하게 적용할 수 있는 이론적 근거로서 SOC 이론이 실용적인 가치가 적지 않음을 강조한다(이수림·조성호, 2007; 최혜경, 2008).

고령자들이 신체적, 정신적, 또는 사회적으로 제한을 겪고 있는 상황에서는 Rowe와 Kahn이 주장하는 성공적 노화 모델을 적용시키기 어렵다. 그럼에도 불구하고 자신들의 노년기가 성공적이지 못한 삶이 될 것이라는 믿음대신에 그러한 상황을 맞이하더라도 이를 초월적으로 인식하면서 자신의 여생을 긍정적으로 여기는 고령자들이 적지 않다(임연옥·

윤지영·석재은, 2013). 곧 생산적이고 활동적인 노년기만을 성공적인 삶으로 인식하는 대신에 자신의 한계를 스스로 극복하면서 잘 적응하는 고령자들이 적지 않다는 뜻이다. 고령으로 갈수록 자신의 제한된 자원과 저하된 기능을 그대로 수용하면서 적응하게 된다는 SOC 이론이 노년기의 성공적 노화를 설명할 수 적절한 이론임을 시사해주는 것이다.

연속이론(continuity theory)은 분리이론과 활동이론의 서로 다른 두 입장을 합리적으로 고려하면서 성공적인 노화를 주장하는 대안적 이론이다. 이는 노년기에 접어들어도 이전의 발달단계에서와 같이 일관성 있는 행동을 유지하면서 자신이 처한 환경에 적응해나가는 것이 중요함을 강조하고 있으며, 활동이론에서처럼 중장년기의 역할수행을 노년기에도 지속시켜야 한다는 입장이 아니라 연령 증가에 따라 저하된 기능에 맞추어 예전과 유사한 활동이나 역할을 수행하는 것이 중요함을 강조하고 있다(Neugarten, Havighurst, & Tobin, 1968).

이는 역시 나이가 들어가면서 생산성이나 건강함을 유지하기 위한 노력을 기울이기보다는 젊은 시절의 성격적 특성을 노년기에 이르러서도 그대로 유지하는 것이 중요함을 강조하고 있다. 즉 활동적인 사람은 노년기에도 사회적 활동을 유지하는 것이 적응적이며, 조용하고 분리된 생활양식이 성격적 특성에 더 적합한 노인들은 노년기의 제한된 자원에 대한 적응적 기제로서 사회적 분리의 생활양식을 택하는 것이 더욱 적응적이며 성공적 노화를 이룰 수 있다고 주장한다. 따라서 연속이론은 분리이론이나 활동이론보다 더 합리적이

라고 할 수 있다(정옥분, 2008).

그러나 이 이론은 개인마다 서로 다른 상황 때문에 영향도 다르게 받을 것이라는 점에서 유연하며 또 대안적이지만, 바로 이런 점을 실제로 검증하기 어렵다는 한계로 인해 성공적 노화의 이론으로서 그 입지가 충분히 검토되지 못했다. 그러므로 고령사회에서는 노인들을 지금보다 더 다양한 관점에서 정의, 인식, 그리고 적용할 수 있는 노화에 대한 이론적 근거로서의 연속이론이 보다 더 다양한 방법론의 모색이나 논의를 토대로 성공적 노화를 설명하고 예측해주는 중요한 이론적 근거가 될 수 있도록 연구가 활발하게 이루어지기를 기대한다.

참고문헌

- 권금주 (2013). 베이비부머의 성공적 노후 척도 개발 연구. **한국자료분석학회**, 15(2), 1009-1022.
- 김동배 · 정규형 · 이은진 (2012). 노인평생교육 참여가 자아통합감에 미치는 영향과 생활만족도의 매개효과. **한국노년학**, 32(3), 801-817.
- 석재은 · 구본미 · 권종희 · 장은진 (2010). 성공적 노화를 위한 선택 · 적정화 · 보완(SOC) 모델의 이론적 고찰과 실천적 적용가능성에 관한 연구. **노인복지연구**, 48, 251-278.
- 유형준 (2016). 노인의 영령 구분: 실용(實用) 혹은 수사(修辭). **한국노년학연구**, 25, 33-37.
- 이수림 · 조성호 (2007). 나이듦과 지혜: 성공적 노화의 통합적 개념화. **한국심리학회지: 문화 및 사회문제**, 13(3), 65-87.
- 이영길 (2013). 노인의 사회활동이 죽음불안에 미치는 영향. **한국고령친화건강증진학회지**, 5(1), 13-25.
- 이옥진 · 박현식 (2017). 베이비부머 대상 연구의 성공적 노화모델 적용 경향 분석. **한국노년학**, 37(1), 251-270.
- 임연옥 · 윤지영 · 석재은 (2013). 한국인의 성공적 노화에 대한 초월적 인식에 대한 탐색적 연구. **한국사회복지조사연구**, 38, 25-45.
- 전제아 · 김원경 (2014). 노인교육 관련 연구에 나타난 학습자로서의 노인. **평생학습사회**, 10(3), 1-25.
- 정순돌 (2007). 여성노인과 남성노인의 성공적 노화에 관한 인식 비교연구. **한국노년학**, 27(4), 829-845.
- 정옥분 (2008). **성인 · 노인 심리학**. 서울: 학지사.
- 최희경 (2010). ‘신노년’ 정책담론에 대한 비판적 재검토: 활동적 노화, 성공적 노화, 생산적 노화를 중심으로. **한국사회정책**, 17(3), 41-65.
- 통계청 (2016). **2016 고령자 통계**.
- Achenbaum, W., & Bengtson, V. (1994). Re-engaging the disengagement theory of aging: On the history and assessment of theory development in gerontology. *The Gerontologist*, 34(6), 756-763.
- Atchley, R. (1989). A continuity theory of normal aging. *The Gerontologist*, 29(2),

- 183-190.
- Baltes, B., & Dickson, M. (2001). Using life-span models in industrial - organizational psychology: The theory of selective optimization with compensation. *Applied Developmental Science*, 5(1), 51-62.
- Baltes, M., & Carstensen, L. (2003). The process of successful aging: Selection, optimization, and compenation. In U. Staudinger & U. Lindenberger (eds.), *Understanding human development: Dialogues with lifespan psychology* (pp. 81-104). Berlin, Germany: Springer Science & Business Media
- Baltes, P., & Baltes, M. (1990). Psychological perspectives on successful aging: The model of selective optimization with compensation. *Successful aging: Perspectives from the Behavioral Sciences*, 1(1), 1-34.
- Cho, J., Martin, P., Poon, L., & Georgia Centenarian Study (2014). Successful aging and subjective well-being among oldest-old. *The Gerontologist*, 55(1), 132-143.
- Covey, H. (1981). A reconceptualiza- tion of continuity theory: Some preliminary thoughts. *Gerontologist*, 21(6), 628-633.
- Crother, M., Parker, M., Achenbaum, W., Larimore, W., & Koenig, H. (2002). Rowe and Kahn's model of successful aging revisited: Positive spirituality-The forgotten factor. *The Gerontologist*, 42(5), 613-620.
- Cumming, E., & Henry, W. (1961). *Growing old: The process of disengagement*. New York: Basic Books.
- Duay, D., & Bryan, V. (2006). Senior adults' perceptions of successful aging. *Educational Gerontology*, 32(6), 423-445.
- Featherstone, M., & Hepworth, M. (1995). Images of positive ageing. In M. Featherstone & A. Wernick (Eds.), *Images of ageing* (pp. 29-47). London: Routledge.
- Glass, T. (2003). Assessing the success of successful aging. *Annals of Internal Medicine*, 139(5), 382-383.
- Haase, C., Heckhausen, J., & Wrosch, C. (2013). Developmental regulation across the life span: Toward a new synthesis. *Developmental Psychology*, 49(5), 964-972.
- Havighurst, R. (1961). Successful aging. *The Gerontologist*, 1(1), 8-13.
- Hayes, E., & Smith, L. (1994). Women in adult education: An analysis of perspectives in major journals. *Adult Education Quarterly*, 44(4), 201-221.
- Martin, A., Palmer, B., Rock, D., Gelston, C., & Jeste, D. (2015). Associations of self-perceived successful aging in young-old versus old-old adults. *International Psychogeriatrics*, 27(4), 601-609.
- Neugarten, B., Havighurst, R., & Tobin, S. (1996). Personality and patterns of aging. In B. Neugarten (Ed.), *The meanings of age: Selected papers of Bernice L. Neugarten* (pp. 264-269). Chicago: University of Chicago Press
- Ouwehand, C., de Ridder, D., & Bensing, J.

- (2007). A review of successful aging models: Proposing proactive coping as an important additional strategy. *Clinical Psychology Review*, 27(8), 873-884.
- Reichstadt, J., Sengupta, G., Depp, C., Palinkas, L., & Jeste, D. (2010). Older adults' perspectives on successful aging: Qualitative interviews. *The American Journal of Geriatric Psychiatry*, 18(7), 567- 575.
- Rowe, J., & Kahn, R. (1997). Successful aging. *The Gerontologist*, 37(4), 433-440.
- Rowe, J., & Kahn, R. (1998). *Successful aging*. New York: Pantheon Books.
- Sarkisian, C., Hays, R., & Mangione, C. (2002). Do older adults expect to age successfully? The association between expectations regarding aging and beliefs regarding healthcare seeking among older adults. *Journal of the American Geriatrics Society*, 50(11), 1837-1843.
- Schroots, J. (1996). Theoretical developments in the psychology of aging. *The Gerontologist*, 36(6), 742-748.
- Strawbridge, W., Wallhagen, M., & Cohen, R. (2002). Successful aging and well-being: Self-rated compared with Rowe and Kahn. *The Gerontologist*, 42(6), 727-733.

원고접수일: 2017. 08. 30.

수정원고접수일: 2017. 10. 23.

원고게재승인일: 2017. 11. 01