

심리학적 관점에서의 생과 사:
장수와 죽음의 대한 두려움의 관련성 이해*
Psychological Perspectives of Life and Death:
Understanding Relations between Longevity and Death Anxiety

윤 가 현**

전남대학교 심리학과

Gahyun Youn

Department of Psychology, Chonnam National University

(초록)

모든 유기체는 예외 없이 죽으며, 인간은 자신이 죽는다는 사실을 아는 유일한 동물이다. 생의 후반기에 와서는 젊은 시절보다 지인들의 죽음을 더 자주 접하게 되면서 자신의 죽음도 더 현실적으로 인식하게 된다. 장수의 욕구는 인간의 가장 기본적인 소망들 중 하나에 해당되지만, 고령의 상태에서는 그 욕구가 더 강해져서 현실로 다가오는 자신의 죽음을 더 두려워할 수 있다. 그와 같은 두려움에 대처하는 수단이나 방안은 여러 가지이다. 예를 들면, 자신의 과거 모습을 연상시킬 수 있는 물건들에 대해 애착을 보이는 것인데, 그 이유는 아직도 죽음하고는 거리가 멀다고 느끼는 위안이 되기 때문이다. 또 고집스러운 태도나 경직성을 보이는 것도 죽음에 대한 불안, 즉 젊은 시절부터 유지해 온 자신에 관련된 것들만큼은 그대로 유지되기를 바라는 심리에서 비롯되었다. 역시 사후에라도 자신의 흔적을 사라지지 않기를 바라는 마음에서 유산을 남기는 일도 그 두려움의 대처수단이다. 그러나 Erikson에 의하면, 생의 후반기에 와서 지혜로운 사람으로 살아가려면 또는 삶의 질 저하를 방지하려면 자아통합이라는 발달과업을 적절하게 완수해야 한다. 지혜로운 사람이란 세상을 이해하는 관점이 넓고, 조절능력이 뛰어나고, 변할 수 없는 과거에 대한 집착보다 현재를 더 중요시하고 또 만족

* 본고는 2019년 6월 28일 한림대학교 생사학연구소에서 개최된 제44회 Colloquium의 특강 내용의 일부를 수정·보완한 것임.

** 교신저자: (우) 61180 광주광역시 북구 용봉로 77 전남대학교 심리학과 윤가현 교수
(e-mail: ghyoun@jnu.ac.kr)

하려고 노력하는, 그리고 자신의 죽음이 눈앞에 다가오더라도 두려워하지 않고 수용하는 사람을 말한다. 이런 맥락에서 생의 후반기에서 완수해야 할 마지막 발달과업은 매 순간을 죽음에 대한 두려움 없이 보내는 삶이라고 할 수 있다.

주제어 : 자아통합, 지혜, 장수, 고령자, 생의 후반기, 죽음의 불안

(Abstract)

All the organisms die without exception, and human beings are the only animals that know they die. In the second half of life, people are more aware of their own death while they encounter their acquaintances' deaths more often than they were in their youth. The desire to live a long life is one of the most basic wishes of people, but the desire would become greater in the old age and thus they might be more afraid of their own death. There would be a variety of means and ways to cope with such fears. For instance, they are attached to objects that can remind them of their past, the reason for it is that the objects have the function of providing consolation to feel far from death. And their stubbornness and rigidity would result from a kind of death anxiety, that is, the wish to remain the same as much as their own that they have maintained since their youth. In addition, leaving a legacy in the mind that does not want their traces to disappear after death is a means of coping with the anxiety. According to Erikson, however, the developmental task of ego integrity should be properly completely in the second half of life in order to live as a wise person or to prevent the deterioration of the quality of life. The wise person has a broad view of the world, is a man of great control, tries to value and satisfy the present more than his/her obsession with the unchangeable past, and accepts his/her death without fear. In this context, the final developmental task to complete in old age is to spend every moment with no fear of death.

Key words : *Ego integrity, Wisdom, Longevity, Older adults, Second half of life, Death anxiety*

I. 장수의 욕구

1. 시간조망(time perspective)의 변화

생명의 시작이라 할 수 있는 수태(conception)의 순간으로부터 죽음에 이르기까지 전 생애(life span, 수명 폭)에 걸쳐서 신체적으로나 심리적으로 나타나는 다양한 변화들을 다루는 심리학 영역은 발달심리학이다. 개인마다 차이가 있지만, 인간의 수명 폭은 125년 정도로 제한적이다(Weon & Je, 2009). 그

폭이 어느 정도인지에 상관없이 죽음은 전 생애의 마지막 순간에 해당되며, 시간이 흐르면서 나이를 먹는다는 것(aging)은 자신에게 주어진 수명 폭이 점점 좁아지면서 죽음의 시기에 더 가까워지고 있음을 의미한다. 그럼에도 불구하고 어떤 사람들은 시간이 조금이라도 빨리 지나가기를 바라기도 한다. 특히 아동이나 청소년 시절에는 하루라도 더 빨리 어른이 되고 싶어 성숙하게 보인다가나 자신의 실제 연령보다 한 살이라도 더 많아 보인다는 이야기에 우쭐한 반응을 보인다. 그러한 반응은

30대들에서도 나타나는데, 그 부분적인 이유는 시간의 흐름 자체가 죽음의 시기에 더 가까워지고 있음을 실감하지 못하기 때문이다 (Montepare & Lachman, 1989).

그러나 40대나 50대에 접어들면서부터는 자신의 나이를 인식하는 관점이 바뀐다. 이 시기 이후는 평균수명의 절반 지점, 즉 전 생애의 절반을 지나는 생의 후반기이다. 이때부터 단순히 태어난 시점으로부터 현재까지 살아온 기간만이 아니라 지금부터 생의 마지막 순간까지의 기간이 얼마나 남아있는지를 함께 바라보면서 나이를 이해하게 된다. 그래서 자신의 실제 나이보다 더 젊어 보인다는 이야기를 들었을 때와 더 나이가 들어 보인다는 이야기를 들었을 때의 느낌에서 차이가 매우 심하다. 실제 나이보다 더 들어 보인다는 이야기를 들었을 때는 농담일지라도 이를 편하게 받아들이는 것이 어려워지고, 생의 마지막 순간까지의 기간이 어느 정도일지에 대한 불안이 무의식적으로 커지게 된다. 고령의 상태에서는 해가 거듭될수록 조금이라도 더 살고 싶은 욕구 때문에 그와 같은 불안은 더 심해질 수 있다(Seo & Youn, 2001; Youn & Seo, 2011).

대다수 성인들은 평균수명(기대수명)이 몇 년인지 또 자신의 건강이 어떤 상태인지를 비교적 잘 인지하는 편이다. 이를 토대로 자신이나 또래들의 여생이 객관적으로 어느 정도 일지도 기대하지만, 생의 후반기에 접어들면 대다수가 그 기대보다 조금이라도 더 오랫동안 살 수 있기를 바란다. 그 기대치와 바람의 격차는 연령대에 따라서 다르게 나타나는 편이다. 중년이나 장년 세대, 젊은 세대처럼 아

직 기대수명과 거리가 있는 연령층 또는 기대수명을 훨씬 넘어서까지 생존하고 있는 초(超)고령자들은 그 격차가 크지 않은 편이다. 그러나 기대여명에 가까운 상태로 생존하고 있는 연령층에서는 그 격차가 심하게 나타나는 편이다. 그와 같이 격차가 심한 이유는 바로 장수의 욕구, 즉 죽음에 대한 두려움이 크기 때문이다(Cicirelli, 2006).

2. 유산(legacy)의 욕구

사람들은 누구나 성공적인 삶을 원하고 또 나이가 들수록 더 가치 있는 삶을 추구하지만, 사람마다 그 삶에 대한 기준이 조금씩 다르다. 실존주의에서의 기준은 죽음을 잊고 살아있다는 것 자체가 의미나 가치 있는 삶이며, 이를 위한 일들 중 하나는 차세대에게 유산(legacy)을 물려주는 것이다. 보통 생의 후반기에 접어들어 노화를 경험하는 과정에서 유산을 남기고자 하는 일은 젊은 시절보다 더 중요하게 부각되는데, 특히 암 투병 등 생명을 위협할 정도로 몸이 아프거나 고령으로 생의 마지막 단계에 가까워졌다고 지각할수록 유산의 욕구가 더 강해지고 또 중요해진다. 그 기본적인 이유는 후세에게 무언가를 물려주는 일이 죽음이라는 불편한 생각을 초월하게 해주고, 또 제한된 형태이지만 종교나 철학적으로 불멸을 상징해주기 때문이다(Hunter & Rowles, 2005; Sligte, Nijstad, & De Dreu, 2013).

유산의 유형도 다양한데, 이는 크게 재산이나 소유물 등의 물질을 죽기 전에 물려주거나 유언으로 남겨주는 것을 비롯하여 혈육이나

차세대에게 신체의 일부를 기증해주는 생물학적 유산, 그리고 개인의 삶에 관련된 가치의 유산 등으로 구분이 가능하다. 여기에서 생물학적 유산이란 종족보존을 통해 자신의 유전인자나 건강한 조건 등을 후세에게 물려주는 것만을 의미하지 않고, 자신의 신체 일부나 전체를 의학연구나 장기기증에 활용하도록 하는 것까지를 포함한다(Hunter & Rowles, 2005).

살아있는 동안 장기를 기증하거나 또는 사후에 시신이나 장기를 차세대나 필요한 자에게 기증하기로 결정한 행위에 대하여 우호적인 사람도 실제로 그와 같은 행위를 실천할 가능성은 그렇게 높지 않다. 어떤 기증자는 가족의 범주를 넓게 이해하면서 누구에게든지 기증하기도 하지만, 대다수 기증자들도 자신과 가까운 사람에게만 기증하려고 한다(Manuel, Solberg, & MacDonad, 2010; Shanteau, Harris, & VandenBos, 1992). 아주 가까운 사람에게만 시도하는 기증 행위는 다른 측면에서 보면 환자 때문에 받는 정신적 고통을 덜거나 슬픔에 대처하기 위해서 그와 같은 위험을 감수하는 것으로 해석된다. 일반적으로 죽음에 관련된 생각을 할 때 불편함이 느껴지는 사람들은 기증자 등록부에 쉽게 서명하지 못하는데, 생명의 위험을 무릅쓰고 신장 하나를 기증하거나 간을 절개하여 기증 또는 이를 결정하는 행위는 이타적인 행위로 해석된다. 죽음에 대한 불안이 높은 사람은 헌혈 행위나 장기기증에 대한 의지가 높지 않으며, 죽음을 전제로 한 유언장 작성 준비도 어렵게 여기는 편이다(Shanteau et al., 1992).

한편 가치의 유산이란 개인적 맥락에서 자

신이 어떻게 살아왔는지에 대한 추억이나 의미, 신념 등을 자녀나 후세대들에게 전해주면서 어떻게 살아가야 하는지를 잊지 않도록 당부하는 조언을 말한다. 고령자들의 경우 나이가 들수록, 죽음에 가까워지고 있다고 지각할수록 물질보다 가치의 유산을 더 중요시하는 편이다. 또 고령자가 건강한 상태에서도 스스로 그와 같은 조언을 남길 수 있지만, 그렇지 못하고 노환으로 또는 시한부 질환을 앓으면서 죽음을 앞두고 있는 자들이 적지 않다. 그분들에게 생의 의미를 찾아줄 수 있는 방안 중 하나는 인생회고(life review) 방법이다. 이를 통해 행복했던 순간들을 기억시키고, 갈등이나 회환을 화해시키고, 가치가 있는 삶이었음을 인식시킬 수 있는데, 이는 특히 임종을 맞이하는 분들이 지인들에게 오랫동안 유지될 수 있는 유산을 남길 기회의 제공이 된다(Hunter & Rowles, 2005; Keall, Butow, Steinhauser, & Clayton, 2011; Kim, 2017).

인생회고를 통해 삶의 의미를 제공해줄 때 후회스러운 삶을 반추하는 경우가 적지 않은데, 도박이나 문신을 했던 일, 젊은 시절 부모의 가치를 인정하지 못하고 살았던 일, 자신이 부모로서 역할을 잘 하지 못했던 일, 형제 자매와의 사이가 좋지 않았던 것 등이 그 예이다. 또 그 동안 관계가 불편했던 사람과 접촉하여 갈등을 풀고 관계를 정리하려는 것이나 자신과 같은 실수를 하지 않고 살아가도록 당부하면서 가치 있는 삶에 대한 것을 남겨주려고 한다. 예를 들면, 선부른 판단을 하지 않는 것, 보다 더 큰 틀에서 또 긍정적으로 세상을 바라보는 것, 항상 웃을 준비를 하고 살아가는 것, 현재의 삶에 감사하는 것, 자신의

삶에 대하여 최선의 책임을 지려는 것 등이었다(Hunter & Rowles, 2005; Keall et al., 2011; Wee & Youn, 2013).

3. 옛것에 대한 애착

고령자들은 자신의 과거 모습을 연상시킬 수 있는 물건들(수첩, 일기, 가계부, 안경, 보청기, 거울, 사진, 결혼반지 등)에 대해 애착을 보이면서 소중히 여긴다. 과거의 흔적이 남아 있는 물건들은 대부분 현재 실용적이지 못한 상태로 재정적 가치도 별로 없는 것들이다. 역시 현재 살고 있는 집이나 지역사회를 떠나 이주하는 것도 싫어한다(aging in place). 그 이유는 보물처럼 여기는 물건이나 장소를 토대로 과거의 회상(reminiscence)이 가능하며, 이를 통해 자신이 어떤 사람이었는지에 대한 정체성을 잃지 않거나 확인하게 해주고, 어떻게 살아왔는지의 가치를 잊지 않게 해주며, 열심히 살아왔던 또 즐거웠던 추억을 상기시키면서 기쁨이나 위안을 얻게 해주기 때문이다. 곧 그 물건들은 삶의 의미와 역사에 해당된다. 그뿐만이 아니라 그러한 물건에 대한 애착은 세월이 흐르면서 자신의 주변 상황이 모두 변했더라도 세상이 변하지 않았다고 보려는 심리에서 비롯된다. 이는 죽음을 의식하지 않고 오랫동안 살고 싶은 심리를 이르는 데, 결국 죽음에 대한 불안 때문에 보이는 현상이다. 물건뿐만이 아니라 예전부터 살고 있는 현재 집이나 지역, 고수해오고 있는 신념이나 사고방식 등도 자아정체성 유지, 안전이나 소속감에 중요한 근원이 될 뿐만 아니라 고령자들의 정신건강에 영향을 미치고 있다

(Cookman, 1996; Phenice & Griffore, 2013; Sherman & Dacher, 2005).

고령의 상태에서는 나이가 들수록 신체나 인지기능의 저하로 인해 일상생활에서 스스로 도전하기 어려운 일들이 더 많이 생기게 된다. 성인자녀들은 노부모의 문제를 해결하기 위해 도움을 주고 보살피기도 한다. 그러나 자녀들은 노부모의 안전이나 안녕상태를 유지할 목적으로 무언가를 해주려고 할 때 어떤 노부모들은 이를 다른 각도에서 바라보면서 자신의 문제에 개입(간섭이나 관여)한다고 여긴다. 노부모의 건강상태가 좋지 않을수록 자녀들은 더 많은 도움을 주면서 개입하게 되지만, 노부모들은 반복적으로 자녀들의 도움이나 충고 등을 거절하거나 비난하며, 결과적으로 노부모는 자신의 방식이나 생각대로 해버리기도 한다. 고령자들도 자신의 방식대로 문제를 해결하려고 고집을 피우는 점을 잘 인식하고 있다. 노부모의 고집스러운 태도 때문에 자녀를 비롯하여 다른 사람들과 관계가 불편해지는 등 관계의 질에 부정적인 영향을 미친다. 자녀들은 노부모에게 더 많은 도움을 주고자 할 때나 노부모의 장애가 심해지거나 건강이 더 좋지 않았을 때 더 고집이 세다고 느끼는 편이다. 노부모도 자신만의 방식을 고집하고 있다는 점을 어느 정도 인식하지만, 자녀와의 지각 차이가 심하다(Heid, Zarit, & Fingerman, 2016, 2017).

고집스러운 태도나 경직성(rigidity)을 보인다는 것은 변화의 의지가 전혀 없는 것처럼 보이기 때문에 합리성이나 융통성(flexibility, plasticity)이 부족하다는 평가를 받는다(Levy, 2008). 즉 상당수의 고령자들은 어떤 문제의

해결 장면에서 자신의 해결방법 등이 합리적이지 못하거나 옳지 않다는 것을 알면서도 과거부터 지녀온 주장에 대해서 완고하고 단호한 태도를 보이는데, 이 경우 젊은 시절보다 고집이 더 세졌다는 평가를 받게 된다. 고령의 상태에서 나이가 들수록 태도 변화가 점점 더 어려워지는 등 고집이 세지는 이유는 노화나 죽음의 불안이 생기기 때문이다. 정치적 문제에 대한 관점도 마찬가지인데, 고령자들은 선거에서 투표행위를 할 때 태도와 행동의 불일치 가능성이 높은 편이다. 젊은 시절 보수 성향을 보인 사람은 고령이 될수록 최소한 그 상태를 유지하거나 더 보수적인 경향을 보이지만, 젊은 시절 진보성향을 보인 사람은 나이가 들수록 그 상태의 유지가 쉽지 않다. 일반적으로 진보에서 보수로 성향이 조금씩 바뀌는 경향을 보이는 편이다. 진보나 개혁, 발전 방향을 긍정적으로 평가하고 이해하지만, 실제로는 태도나 행동이 변하는 것은 쉽지 않다. 나이가 더 들어도, 세상이 변해도 젊은 시절부터 유지해온 자신에 관련된 것들만큼은 그대로 유지되기를 바라는 심리, 다른 각도에서 말하면, 죽음에 대한 불안, 더 오래 살고 싶은 욕구에서 비롯된 특성이다 (Chamorro-Premuzic, 2014; Youn, 2017).

4. 성기능 상실에 대한 두려움

생의 후반기에도 성욕을 주기적으로 표현하는 것은 신체 및 정신건강에 도움이 되며, 노화와 관련된 문제도 줄여준다. 또 그와 같은 표현에 따른 만족 여부는 삶의 질을 좌우하기도 한다(Gillespie, 2017). 그러나 생리학적

인 성기능은 노화로 인해 약화되는데, 특히 남성은 눈에 두드러지게 발기가 늦게 이루어지고, 발기의 강도가 약해지고, 오르가즘 수준도 낮고, 불응기도 길어지게 된다. 이로 인하여 성행위 수행 능력이나 실제 성행위 빈도가 나이가 들수록 감소하며, 성행위에 대한 욕구도 저하된다. 고령으로 발기가 어렵다고 해서 성행위를 하지 않는 것이 아니지만, 이 상태에서는 많은 남성들이 삽입성교가 아닌 다른 형태의 성행위를 추구한다(DeLamater, 2012).

성관련 치료를 받기 위해 의사를 찾는 중년기 이후 남성들의 문제는 거의 대부분 발기부전이며, 그들의 대다수는 성행위(여기에서는 삽입성교를 의미함)를 목적으로 발기부전 치료제 처방을 받아간다(Albersen, Orabi, & Lue, 2012). 과거에는 성행위의 목표를 종족보존에 초점을 맞추었으며, 그로 인하여 성행위 자체는 젊음과 연결된 상태로만 이해되었다. 대중매체 등에서는 요즈음도 젊음을 강조하고 있다 보니 고령으로 발기가 잘 되지 않아서 성행위를 하지 못하면 마치 사회적으로 가치가 결여된 사람처럼 취급한다. 실제로는 고령자들의 상당수가 성행위를 시도한다. 자신을 더 건강하다고 평가한 고령자들은 그렇지 않은 또래집단들보다 남녀 모두 성적 욕구도 더 강하다고 지각하고 성행위를 시도하는 비율도 더 높다. 고령자들도 적어도 80대까지는 성행위가 가능하기를 원하며, 연령이 높아질수록 남성들이 여성보다 성행위에 대한 관심이 더 커지고 또 더 중요하게 여기는 편이다(DeLamater, 2012).

중년기 이후부터 남성들은 발기능력이 약해졌음을 걱정하며, 노년기에는 일상생활에서

노화를 실감할 때 성행위를 수행할 수 있는 남성성(virility)이 상실될지도 모른다는 걱정이 나 불안으로까지 확장된다. 이를 역으로 보면, 고령자들에게 성행위를 수행할 수 있는 것은 아직도 늙지 않았다거나 죽음하고는 거리가 멀다고 느끼게 해준다. 곧 고령자들이 성행위를 시도하는 목적은 단순히 종족보존이나 쾌락추구만이 아니라 젊음의 상태가 유지된다는 느낌을 통해 위안을 얻기 위함에 있다. 그러한 이유로 자신의 파트너와 원만하게 성행위를 시도할 수 없는 관계일 경우 이를 억지로라도 시도하려고 하며, 성행위를 하지 못하게 되면 걱정과 불안이 심해지게 된다. 그 불안을 해소하는 방법의 하나로 외도 파트너(예, 속어로 ‘박카스 아줌마’라고 칭해진 여성)를 상대하게 된다(Youn, 2009, 2013).

고대 중국의 도교에서는 생동적 에너지인 기를 상실하면 신체기능의 약화는 물론 인지적 퇴화, 즉 노화가 나타나서 죽게 되는 반면에 기를 잃지 않거나 보충하면 장생, 불로나 불멸까지 이어질 수 있다고 가르쳤다. 기를 보충하는 소위 회춘 방법은 섭생이나 명상, 건강 관련 체조 등 다양하지만, 성행위로도 가능하다고 가르쳤다. 예를 들면, 나이가 들어기가 약하고 부족했던 남성이 젊은 여성과 성행위를 하면, 그녀의 건강한 기를 빼앗아오므로 그 남성의 기는 보충되어 회춘하게 되며, 이러한 과정의 반복되면 누구나 장수하고 불로 상태가 지속시킬 수 있다고 믿었다. 현대 과학의 관점에서는 설득력이 매우 낮은 믿음이지만, 이러한 믿음으로 인해 성행위가 젊음과 연결되었으며, 성행위를 할 수 있다는 것은 죽음과 거리가 먼 것으로 이해되고 있다

(Tavor, 2017; Youn, 2008).

II. 노년기 발달과업

1. 자아통합

발달과업(developmental tasks)이란 나이가 들면서 나타나는 환경 변화에 적응하기 위해서 각 연령대마다 반드시 성취해야 할 일들을 일컫는다. 한 연령 단계에서 주어진 과업을 적절하게 성취해야 다음 연령 단계의 과업을 원만하게 수행할 수 있는 기초가 형성되어 적응하는 것이 무난하고, 그렇지 못할 경우 다음 단계에서의 과업 수행이 어려워 부적응 현상을 겪을 수 있다(Havighurst, 1972). 성인기 후기에서의 발달과업으로는 일상생활에서 심신의 기능을 최소화하거나 효과적으로 유지하는 일, 상실을 경험하여 일상생활의 기능에 위협이 되더라도 그 상태에 적응하는 일, 신체기능이나 건강이 전반적으로 약화되더라도 그 상태에 적응하는 일, 배우자나 주변인들의 사망에 적응하는 일 등이다. 개인이 기능적인 상실에 얼마나 잘 적응하는가는 감각운동이나 인지, 성격, 사회적 영역의 기능 변화에 대비하는 자원이 유용한지에 달려 있다. 즉 신체 건강 관리, 인지적 활동, 가까운 사람과의 관계 등을 토대로 노후를 준비하는 것을 이르는 데, 어떤 기능이 상실되더라도 이를 보상하여 최적의 상태를 유지시킬 수 있는 것들이 있는지 여부가 중요하다. 자원이 풍부한 고령자들은 그렇지 않은 자들보다 활동수준이나 삶의 만족도가 더 높고 노화에 대해서 덜 부

정적이다. 노화로 인한 상실을 수용하면서 현재의 수준에서 최적의 상태로 적응하려는 노력이 바로 노년기의 발달과업인 셈이다(Baltes & Lang, 1997; Havighurst, 1972).

역시 남은 생애를 받아들이는 일도 노년기에 직면하는 심리학적 주요한 과제인데, 이는 생의 마지막 단계에서 자신의 과거가 변할 수 없음과 현재를 수용해야 한다는 Erikson(1993)의 설명에 해당된다. 그의 이론에 따르면, 생의 마지막 단계에서의 발달과업을 효과적으로 완수하는 일은 기능적 상실이 나타나더라도 잘 적응하면서 자신의 삶을 성공적이라고 평가하는 자아통합(ego identity)을 이루는 것이다. 이는 자신의 과거를 되새길 때 바뀔 수 없는 것이어서 후회하지 않으며, 현재까지 이루어온 자신의 삶에 만족하고, 몸이 약해지고 죽음이 다가오는 등의 침체(despair)의 위기와 같은 현재 상태를 사심 없이 수용하는 것을 이른다. Erikson은 자아통합을 이루면서 죽음에 직면하더라도 자신의 삶을 초연하게 바라보는 것을 지혜(wisdom)라고 표현했다(Ardelt, 2000, 2008).

지혜의 개념은 문화적으로나 연구방법에 따라 달라질 수 있지만, 심리학적으로는 자아통합, 성숙, 판단, 대인기술 등 자신의 생을 긍정적으로 이해하는 성공적인 발달의 절정, 즉 연령증가에 따른 개인적인 강건함이라 할 수 있다(Ardelt, 2003, 2008). 또 지혜의 요소는 인지적 측면과 비인지적 측면의 합으로 설명할 수 있는데, 이는 훈련을 통해 발달시킬 수 있다. 지혜의 인지적 요소를 조금 더 구체적으로 표현하면, 경험이나 관찰 등에 의한 객관성을 토대로 자신의 주관성을 초월하는 것,

살면서 생길 수 있는 예측 불가능한 현상들의 의미를 이해하는 능력, 인간본성의 정적 및 부적 측면을 고려하여 대인관계에서 파생 가능한 것들을 이해하는 능력, 인생과정에서 경험한 것들에 대한 의미 부여를 이해하는 능력, 삶의 유한성과 무지의 깨달음 등이다. 한편 지혜의 비인지적 요소란 인간 행동의 변화 가능성을 이해할 때 자기의 관점보다도 더 넓은 관점에 초점을 맞추는 것, 다른 사람들의 입장을 공감하고 이해해주는 것 등 정서나 성격적인 측면을 이른다(Ardelt, 2000, 2003, 2008; Baltes & Lang, 1997). 이와 같은 지혜는 다양한 기능을 지니는데, 곤경상황을 잘 극복해나가고 인생 목표 등을 잘 이행하고, 다른 사람들과 잘 교류하고 그들에게 조언해줄 수 있고, 삶에 대한 의미를 찾게 해준다(Adamovová, 2013).

노년기 삶의 만족은 신체적 건강, 수입, 사회경제적 지위, 물리적 환경, 사회적 관계 등의 요소가 결정해주기도 하지만, 지혜가 더 중요한 역할을 한다. 누구나 살면서 다양한 경험을 하고, 그 경험을 통해 배우더라도 나이가 증가한다고 해서 모두가 지혜로워지는 것은 아니다(Baltes & Lang, 1997). 평생발달심리학 관점에서 나이가 들수록 자신을 힘들게 했던 경험의 양도 늘어나면서 점점 더 지혜로운 사람으로 발달한다. 물론 경험의 양은 나이와 상관성이 높더라도 나이와 지혜의 발달은 직선적인 관계는 아니다. 대다수가 경험이 쌓일수록 더 지혜로워지는 반면, 어떤 사람은 반대로 더 편협해지거나 이기적으로 변하고, 우울해져서 자살을 시도하기도 한다. 힘들었던 일들의 경험을 통해 부정적 결과가 나타나

기도 하지만, 전반적으로 큰 틀에서 경험 누적적으로 주관적 성장을 한다. 그 성장이란 삶의 가치를 더 크게 느끼고, 다른 사람들과 더 가까워지고, 개인이 성장하는 느낌을 더 많이 얻고, 새로운 가능성도 인지하고, 영적으로 발달하는 것이다. 긍정심리학에서는 이를 외상 후 성장(post-traumatic growth; Tedeschi & Calhoun, 2004), 스트레스 관련 성장(stress-related growth; Aldwin, Levenson, & Kelly, 2009), 상실이나 역경을 통한 성장(growth through loss/adversity; Joseph & Linley, 2005) 등의 개념으로 표현한다(Glück & Bluck, 2013).

전반적으로 자신의 삶을 의미 있게 평가할 때 그와 같은 고난/역경을 통해 성장했는지, 의미가 있는 대인관계를 유지하는지, 삶의 우선순위가 달라졌는지, 영적이고 실존적인 삶이 풍부해졌는지 등에 달려 있다. 어려운 고비를 많이 겪다보면 그런 부분이 나아지며, 이는 곧 살면서 얻은 지혜와 상호 관련이 있다(Tedeschi & Calhoun, 2004). 이를 역경을 통한 지혜(wisdom through adversity)라고 한다(Plews-Ogan, Owens, & May, 2013). 생의 후반기에 불편한 관계에 있었던 사람을 용서하는 것도 지혜에 해당된다(Wee & Youn, 2013).

2. 지혜로운 인간

지난 수 세기동안의 종교문헌을 보면, 영성은 삶의 의미나 지혜와 연결되어 있다(Adamovová, 2013). 지혜란 삶의 의미나 실존 문제에 대한 지식을 이르는데, 이는 고대사회로부터 종교제도와 철학을 통해 학습된 지식

의 진화라고 할 수 있다. 대다수 고등종교에서는 그러한 지식을 갖춘 현명한 사람의 특성으로 이타심이나 마음의 평온 등을 강조한다(Adamovová, 2013; Ardel, 2003). 생명에 위협적이었던 일들을 겪었던 성인들을 대상으로 죽음에 직면한 이후 삶에 대해서 무엇을 배웠는지를 묻는 면접조사에 의하면, 물질 소유보다도 영성을 더 중요하게 느꼈으며, 다른 사람들에게 베푸는 것을 배웠고, 세속적인 것들에 대한 걱정이나 관심도 줄었고, 또 미래를 조금 더 낙관적으로 보게 되었다는 답변이 주를 이루었다(Kinnier, Tribbensee, Rose, & Vaughan, 2011).

생명에 위협이 되는 위기를 모두가 경험하는 것은 아니지만, 생의 어느 시기이든지 상관없이 이를 경험할 수도 있다. 그런 경험을 하게 되면 분명히 여생을 더 의미 있게 보려고 하고 미래를 낙관적으로 보려고 할 것이다. 또 그러한 위협적인 경험을 생의 후반기에 올 때까지 직접 하지 않을지라도 타인의 경험을 토대로 간접적으로 할 가능성이 점점 높아진다. 이를 계기로 나이가 들수록 더 지혜로운 사람으로 발달하게 된다. 그렇다면 고령의 상태에서 지혜로운 자들은 어떤 사람인지를 다음과 같이 네 가지로 정리해본다.

첫째, 세상을 이해하는 관점이 넓은 사람이다. 지혜롭고 현명한 자는 어떤 일이든지 관점이나 입장의 다양성을 잘 이해하고 있으며, 다른 사람들과의 관계를 통해서 새로운 관점을 배우는 데에도 관심이 있다. 그러한 자세를 유지하므로 편견이나 고정관념에 의해 선불리 판단하지 않으며, 종교나 철학, 사회적 가치가 달라도 다른 사람의 가치와 관점에 대

해 열린 자세로 수용할 줄 안다. 타인의 현재 행동이 마음에 들지 않더라도 상황이나 맥락, 그 사람이 살아온 배경 등을 고려하여 이해할 줄 아는 사람이다(Glück & Bluck, 2013). 그들은 자기중심적 사고(ego-centrism)나 주관성을 배제하고서 세상사를 다양한 관점에서 바라보기 때문에 자신의 삶이나 타인의 입장 등을 잘 이해하는 편이다(Ardelt, 2003).

둘째, 조절능력이 뛰어난 사람이다. 어떠한 상황에서든지 자신의 정서를 제대로 인식하고, 그 상황에 맞게 잘 조절한다. 특히 분노와 같은 부정적 정서도 무조건 억누르는 대신에 상황에 적절하게 잘 표현한다. 그와 같은 정서조절 기술이나 능력은 성인기에 신장되며, 노년기에는 지혜의 발달과 함께 더욱 신장된다(Glück & Bluck, 2013).

셋째, 과거에 대한 집착보다 현재를 더 중요시하면서 만족하려고 노력하는 사람이다. 지혜로운 사람은 그렇지 않은 자들보다 일반적으로 자신의 노후를 성공적으로 보내고 있다고 자부한다. 그와 같은 자세를 유지하는 것은 자신에게 어떤 상황이 전개되든지 상관없이, 예를 들면, 심신기능이 쇠약해지더라도 또 죽음에 가까워지더라도 대처를 잘 할 수 있음을 의미한다(Ardelt, 2003, 2008).

넷째, 죽음이 다가오더라도 두려워하지 않고 수용하는 사람이다. 제아무리 현명한 사람이라도 시간이 갈수록 노화로 인한 신체쇠약으로 결국 죽음을 맞이해야 한다. 지혜로운 사람들은 신체적인 제약이나 사회적인 한계 등을 무시하거나 거부하지 않고 생의 마지막 과정인 죽음을 수용하면서 자아통합 경험을 유지하게 된다. 그들은 실존의 참 의미를 이

해하고, 의미 있게 살아가고, 또 생과 사를 수용할 수 있기 때문에 죽음을 두려워하지 않은 편이다(Ardelt, 2000, 2003, 2008).

III. 죽음에 대한 불안

1. 죽음에 대한 불안의 보편성

죽음에 대한 가장 일반적 반응은 불안(death anxiety)이다. 그 구체적인 내용은 질환이나 상해 등에 의해 죽음으로 이어지는 과정에서 겪는 고통에 대한 불안, 가까운 자들과의 이별에 대한 불안, 비(非)존재에 대한 위협, 미지의 사후세계에 대한 두려움, 신의 심판 등이다. 생사를 이해하고 자신의 죽음까지 수용하는 태도를 지닌 젊은이들은 많지 않지만, 나이가 들어 생의 후반기에 갈수록 이를 수용하게 된다. 그러나 자신의 죽음을 수용하더라도 죽음에 대한 두려움이 모두 사라지는 것은 아니다. 죽음을 두려워하는 이유는 다양하지만, 타 동물과 비교하여 인지능력이 뛰어나기 때문이다. 즉 사람은 자신이 죽는다는 사실을 알고 있는 유일한 존재이다(Cicirelli, 2006; Gire, 2014; Wong, 2000).

죽음이라는 단어에 내포된 의미나 개념은 종교나 문화권마다 약간씩 다르다. 예를 들면, 기독교는 죽음은 한번 발생하지만, 죽음으로 모든 것이 종식된다고 여기지 않는다. 육신은 사라져도 영혼은 천국이든 지옥이든 남아 있다고 여긴다. 반면에 인도의 힌두교에서는 생사를 윤회의 개념으로 반복된다고 이해한다. 힌두교에서의 사후세계의 삶에 대한 믿음은

기독교나 이슬람교보다 더 강하며, 이슬람교는 기독교보다 더 강한 편이다. 이러한 개념 차이 때문에 죽음에 대한 불안에서도 세 종교의 차이가 나타난다. 즉 힌두교도들의 죽음에 대한 불안이 가장 낮으며, 이슬람교도들끼리의 비교에서도 신심이 약한 교인들의 불안이 더 심한 편이다. 한편 미국 원주민 종족 일부나 불교의 일부 종파는 죽은 자(조상의 영혼)와 산 자가 공존하며 또 죽은 자가 산자의 안녕에 영향을 미칠 수 있다고 보고 있어 죽음의 불안이 그렇게 크지 않은 편이다(Gire, 2014; Maheshwari & Mukherjee, 2019).

건강하더라도 자신의 삶에 대한 의미나 목적을 찾은 고령자들은 죽음에 대한 두려움이 더 낮고 죽음을 더 잘 수용하는 편이다. 지혜로운 노인은 신체적 쇠약이나 죽음의 존재 등의 삶의 과정이나 삶의 진정한 의미를 잘 이해한다. 일반적으로 종교적 신념이 두터운 고령자들은 죽음을 신체적 및 정서적 고통으로 가득한 삶이 끝나는 대신에 행복이 충만한 사후세계를 기대하기에 죽음도 삶의 한 부분으로 수용한다. 물론 죽으면 사후세계에서 보고 싶은 사람을 만나게 되리라고 기대하는 노인들도 사후의 미지세계에 대한 두려움도 지닌다. 그러나 종교나 사후세계를 믿지 않더라도 지혜를 갖춘 고령자들은 죽음을 고통스러운 현실로부터 위안이라고 여기지도 않는다. 이는 지금까지의 삶을 토대로 죽음을 고통스러운 세상으로부터의 도피라고 보는 것이 아니라 피할 수 없는 길로 받아들이기 때문이다. 한편 심신 쇠약으로 고통(스트레스)이 극심하여 삶에 대한 미련이 없다고 느낀 고령자들도 죽음을 쉽게 수용한다. 물론

어떤 고령자는 죽음을 두려워하지도 않고, 사후세계에 대한 믿음도 없다. 대다수 고령자들은 죽음을 두려워하든 사후 세계의 행복을 믿든 상관없이 죽음을 수용한다. 그들은 젊은 이들보다 자신의 주변에서 발생하는 죽음을 더 많이 겪으면서 자신의 죽음도 이론적 가능성이 아닌 현실에 해당됨을 더 수용하게 된다(Ardelt, 2008).

2. 죽음에 대한 불안의 대처

자신이나 타인의 죽음에 관한 가장 공통적인 반응은 두려움이다. 죽음의 불가피성을 알고 있고 또 이를 예측하기가 어렵기 때문에 불안감이 유발된다. 죽음의 두려움에 대처하는 방식이나 행동은 복잡하고 파급적이다. 예를 들면, 질환으로 심한 통증을 겪다가 죽게 된다는 것을 두려워한 사람은 생존이 가능하게 해준다는 것이 있다면 무엇이든지 하려고 한다. 백인들을 대상으로 했던 한 연구에 의하면, 그들은 죽어가는 과정에 대한 불안이 심한 편이다(Gire, 2014). 특히 가족들이 없는 상태로 병원이나 요양원에서 죽음을 기다리는 상황일 때 두려움이 더 심하며, 통증이 심한 상태에서는 더욱 그렇다. 호스피스완화치료를 받는 환자들 중 일부는 적어도 생의 마지막 몇 주일 동안 약물 등으로 조절이 잘 되지 않을 정도로 통증을 심하게 경험한다. 그 분들에게는 생명의 연장이 고통스러운 과정의 연장에 해당된다. 사후세계에 대한 믿음은 죽음에 대한 공포가 매우 심한 상태에 대처 또는 관리하기 위해 생겨난 것으로 보인다(Falkenhain & Handal, 2003; Gire, 2014).

죽음의 두려움을 보여주는 가장 확실한 대처 방안은 바로 회피이다. 어떤 사람들은 의식적으로 장례식, 특히 자신보다 더 나이가 젊은 사람의 장례식에 참가하지 않으며, 임종기의 친지들을 만나는 것도 불편하게 느껴져서 방문하지 않는다. 너무 바빠서 참가나 방문을 잊어버리는 것도 무의식적 회피현상이다. 한편 스카이다이빙이나 암벽등반, 격투기 등 격렬한 스포츠나 위험한 행위를 반복적으로 시도하면서 죽음에 대항하는 행위도 죽음의 불안을 보여주는 것이며, 의도적으로 전쟁에 참여하여 죽음을 눈으로 직접 보려고 하는 것은 죽음에 대항하는 극단적인 대처행위이다. 후자와는 반대로 비행기를 타지 않거나 위험하다고 느낀 일을 회피하면서 그 두려움을 대처하는 경우도 있다. 이와 같은 극단적인 반응 또는 대처는 성공적인 노화에 도움이 되지 않는다. 덜 극단적일지라도 죽음에 대한 두려움 때문에 보여주는 행동은 대부분 건강하지 못한데, 예를 들면, 죽음에 대한 언급이나 생각을 하지 않거나, 죽음에 관련된 것을 모두 회피하거나, 인사불성 상태로 취하거나, 영원한 젊음이라는 환상에서 지속적으로 성형수술을 추구하는 것 등은 모두 삶의 기쁨을 빼앗아가는 행위들이다. 성형 등으로 외모를 바꾸어 젊은 시절처럼 느껴지도록 해서 죽음의 불안을 일시적으로 잊는 것이나 죽음 관련 직업 선택도 마찬가지이다. 죽음을 회피하는 가장 일반적인 것은 마치 삶이 영속되는 것으로 생각하여 사소한 일을 바쁘게 추구하는 것이다(Gire, 2014; Wong, 2000).

3. 죽음의 수용

대다수 사람들은 죽음을 현실적으로 직면하지 않은 상태에서는 삶의 고귀한 가치를 잘 알지 못한다. 사소한 일에 주력하거나, 남에게 심신의 피해를 주는 일을 서슴없이 하거나, 자기발전과 무관한 일에 시간을 낭비하는 이유는 바로 죽음이라는 현실을 부정하는 것으로 죽음을 생각하지 못하고 살아가는 모습이다. 그러나 주변사람들의 죽음을 자주 직면할수록 어떻게 살아가야 하는지를 이해하게 된다. 죽음이 개인의 존재를 무(無)로 환원시킨다고 했던 Sartre의 명제는 죽음을 생각해보아야 자신의 존재가 미미함을 알아차릴 수 있다는 또 욕심을 버리고, 겸손하게, 죽음을 두려워하지 말고 살아가라는 뜻이다. 죽음에 대한 태도는 우울증, 심리적 안녕과 상관이 매우 높는데, 긍정심리학에서는 가능한 한 조금이라도 더 긍정적인 관점에서 삶을 설명하려고 가르친다. 자아실현을 실천하는 삶은 죽음의 불안을 감소시키는데, 예를 들면, 자신이 어떤 목표를 세우고 열심히 살아가는 사람은 그렇지 않은 사람보다 죽음의 불안을 덜 경험한다(Wong, 2000).

모든 유기체는 예외 없이 죽으며, 죽음은 누구에게나 나타나는 확실한 현상이다. 인간은 인지능력 때문에 자신이 죽는다는 사실을 알고서 이를 두려워하고 힘들어한다. 죽음에 대한 태도 연구는 1970년대부터 유행했고, 죽음이나 죽어가는 과정에 대한 두려움을 측정하는 척도들도 개발되었다. 긍정심리학자들은 죽음을 수용하는 관점을 셋으로 구분 정리했는데(Gesser, Wong, & Reker, 1987/1988), 이들

은 종교적, 영적 신념에 근거하여 죽음을 더 나은 사후세계로 가는, 행복한 영생으로 가는 통로로 여기는 접근수용(approach acceptance), 고통스러운 현실로부터 도피로 받아들이는 도피수용(escape acceptance), 그리고 죽음을 반기지지도 두려워하지도 않는 현실로 수용하는 중립수용(neutral acceptance)의 관점이다(Harding, Flannelly, Weaver, & Costa, 2005; Wong, 2000, 2013).

여기에서 도피수용이라는 두 번째 관점은 현재의 삶을 고통이나 짐으로 느끼고, 그와 같은 고통 속에서의 삶을 가치가 없다고 이해하고, 현재의 상태에서부터 도피나 탈출하는 또는 해방감이나 위안을 찾으려고 하면서 궁극적으로는 현실보다 더 나은 대안으로 죽음을 선택하는 것이다. 이 유형은 죽음을 두려워한다기보다도 현재의 삶을 힘들게 느낀다는 점에서 다른 유형과 차이를 보인다. 이승에서의 힘든 삶보다 저승의 지옥이 더 낫다는 생각을 지니고 있어서 현재의 힘든 삶을 이겨내지 못하고 죽음이 더 낫다고 여기고 자살을 선택하거나 자살방조를 하게 된다. 이렇게 현재의 삶을 부담으로 여기는 것은 신체적 고통보다도 심리적으로 의미가 없음에 대한 비중이 훨씬 크다(Wong, 2000, 2013).

또 중립수용이라는 세 번째 관점은 사람이 죽는다는 것을 삶의 자연적인 주기의 한 부분, 삶의 불가피한 종착역으로서 인식하고 이성적으로 받아들이는 것을 의미한다. 이는 죽음을 인지적 수준으로 수용한 이후에 점점 감정(정서)적 수준으로 받아들이는 것에 적응하는 관점이지만, 사람마다 약간 다른 양상을 보인다. 혹자는 삶이 짧기 때문에 즐겨야 한

다고 느끼며, 생의 후반기에 와서는 나이가 들수록 이런 경향이 더 심해지면서 자신의 과거를 약간 후회스러운 듯이 젊은 세대들에게 교훈적인 조언을 한다. 예를 들면, ‘젊어서 더 재미있게 살 걸! 더 맛있는 것을 먹으로 다닐 걸!’과 같은 세속적인 표현이나 1950년대에 발표된 한 유행가의 ‘노세, 노세, 젊어서 놀아, 늙어지면 못 노나니!’와 같은 가사는 바로 이러한 관점을 보여주는 것이다. 그러나 이는 죽음을 단지 인지적 수준으로만 수용하는 것인데, 조금 더 긍정적인 측면의 중립수용은 자아실현과 관련된다. 삶은 유한하므로 어떤 사람들은 자신의 시간을 잘 이용하려고 하고 무언가 가치나 의미 있는 것을 성취하려고 한다. 그런 사람은 죽음 자체를 두려워한다기보다 남은 시간 동안 무언가 이룰 수 없다는 것에 대한 두려움을 지닌다(Wong, 2000).

Gesser 등이 실시한 죽음의 불안에 관한 연구에 의하면, 고령일수록 영생에 대한 종교적 믿음도 더 강하게 나타났으며, 상기의 세 가지 수용 관점도 모두 젊은이들에 비해 더 높은 편이었다(Gesser et al., 1987/1988). 또 의식적으로라도 죽음의 불가피성을 받아들이려는 것은 죽음에 대한 불안이 낮은 것과 관련된 것이다. 신이나 사후세계에 대한 믿음은 죽음의 수용이나 죽음의 불안에 영향을 미치며, 죽음의 수용과 불안은 부적 상관을 보인다. 나이가 많은 사람들이 죽음에 대한 두려움이 더 낮다는 연구도 있지만, 항상 그와 같은 연구 결과가 나온 것은 아니다. 물론 다른 연령층에 비해 젊은이들의 경우 종교가 죽음의 수용에 대한 역할이 크지 않다(Harding et al., 2005).

4. 질환이나 장애 상태에서의 죽음의 수용

성공적인 노화를 설명할 때 질환이나 장애가 없는 상태를 강조하지만, 언젠가는 노화로 인한 기능 상실을 경험할 가능성이 높다. 그러나 그러한 상실이 나타나더라도 얼마나 잘 적응할 수 있는지는 감각운동, 인지, 성격, 사회적 영역의 기능에서의 자원이 유용한지에 달려 있다. 어떤 기능이 상실되더라도 이를 보상하여 최적화시킬 수 있도록 몸 관리, 인지적 활동, 지인들과 가까운 관계, 노후 준비 등을 잘 하는 고령자들이 그렇지 않은 자들보다 활동수준이나 삶의 만족도가 더 높고 노화에 대해서 더 긍정적인 태도를 보인다. 예를 들면, 기능장애를 보상해줄 수 있는 기구나 기기를 적절하게 이용하고, 규칙적으로 운동하고, 주기적으로 의사를 방문하고, 또 건강한 식습관을 실천하는 자는 자신의 노화를 긍정적으로 지각하면서 장수한다는 것이다(Wong, 2000).

자신의 삶을 의미 있게 지각하는 자들은 죽음을 고통스러운 세상으로부터의 도피가 아니라 피할 수 없는 현실로 받아들인다. 그들은 죽음에 대한 두려움 대신에 어느 상황에서든지 죽음을 잊고 살아있다는 것 자체에서 의미를 찾고 현재의 삶을 값지게 보내려고 노력한다. 그러나 전통적인 성공적 노화 모델의 기준을 따를 때 삶의 의미를 제대로 찾지 못하는 사람들이 있다. 사고나 질병 등으로 일찍 사망해버린 사람, 질환이나 장애 때문에 몸이 아파 휠체어를 타고 다니면서 무언가를 제대로 하지 못하는 사람 등이다. 과연 질환

이나 장애 등으로 죽음을 눈앞에 둔 노인들은 삶의 의미를 찾지 못하고 더 이상 성공적 노화와 무관한 상태로 임종을 맞이해야 하는가? 그렇지 않다. 그들에게 삶과 죽음을 초월한 상태에서 존재 의미를 찾게 해준다면 바로 그 상태에서도 성공적 노화가 될 수 있다. 가족이 없는 상태로 병원이나 요양원에서 죽음을 기다리는 상황일지라도 스스로 가치나 의미를 찾거나 찾을 수 있도록 도와주면 된다. 고령자가 현재 어떠한 상태이든지 상관없이 삶의 만족이나 행복의 근원으로서 삶과 죽음에 대한 의미를 긍정적으로 여기면서 성공적인 노후를 보내도록 해준다. 만약 그렇지 못할 경우 죽음에 대한 불안이 매우 심하며, 통증이 심한 상태에서는 그 불안이 더 높아질 수 있다. 삶과 죽음을 초월한 상태에서 존재 의미를 찾게 해주면서 자아통합을 할 수 있도록 도우면 된다(Wong, 2000). 이에 그들을 돕는 세 가지 방법을 소개한다.

첫째, 그들에게 지금까지의 삶에 대한 의미를 찾도록 돕는 일이다. 많은 사람들이 죽기 전에 자신의 삶을 반추하면서 여러 가지에 대해서 수치를 느끼고 후회하기도 한다. 그 내용은 부모의 가치를 인정해주지 못했거나, 형제자매와 사이가 좋지 않았거나, 첫사랑과 결혼하지 못했거나, 결혼생활이 원만하지 못했거나, 부모 역할을 잘 못했거나, 직장에서 관계가 좋지 않았거나 등 주로 관계 문제이다. 결국 죽기 전에 그 동안 관계가 불편했던 사람을 접촉해서 갈등을 풀기를 원한다(Wong, 2000). 인간은 의미를 추구할 줄 아는 유일한 동물인데, 대다수가 자신의 삶이 행복하고 의미가 있었는지를 판단할 때 삶의 목표나 꿈

등을 토대로 한다. 심리적 안녕감은 자신의 목표나 요구, 희망사항들이 어느 정도 이루어지고 있는지 또는 이루어졌는지 등을 스스로 평가하면서 좌우된다. 치료자 입장에서 삶의 질을 높이기 위해서는 그 목표나 기준, 우선 순위 등을 수정해줄 필요도 있다. 그런 목표가 없으면 삶의 목적이나 의미도 없고, 그로 인해 우울증이나 사회적 고립으로 빠지게 된다. 이에 그동안 자신의 일에 대한 사명감이나 가치, 타인과의 관계에서 신뢰나 이타정신 등을 토대로 그들이 삶의 의미를 찾도록 도와주어야 한다(Emmons, 2003).

마지막 숨을 거둘 때 그 동안 자신이 무엇을 했고, 어떻게 살아왔는지에 대해 다른 사람들이 긍정적으로 평가해준다면 자신의 삶에 대한 의미를 찾는 것이 가능한데, 예를 들면, 인생회고(life review)에 의해 죽음을 준비시키는 것도 가능하다. 인생회고는 전통적으로 현재의 생활에 더 잘 적응할 수 있도록 하는 임상적 목적에서 이용되었으나 이를 통해 고령자가 죽음을 겸허히 수용하게 해준다. 소위 존엄치료에서는 인생회고를 통해 생의 의미를 찾아주고, 갈등이나 회환을 화해시키고, 행복의 순간을 환기시키고, 가치 있는 삶이었음을 인식시키고, 오랫동안 유지될 유산을 남길 기회를 제공하고, 임종을 준비시켜준다(Glück & Bluck, 2013; Kim, 2017).

둘째, 이타 행동으로 의미를 찾도록 돕는 일이다. 성공적인 노화란 활기에 찬 생활을 하는 것만이 아니라 생의 마지막 단계에서도 다른 사람들에게 서비스를 제공하는 것도 포함된다. 평소 훌륭한 유산을 남겨주는 것도 있고, 거리를 치우거나 환경을 보전하는 노력

도 의미가 적지 않은 일이다. 심신이 쇠약해서 시설기관에 입소상태에서도 자신보다 상태가 더 좋지 않은 자에게 조그마한 도움이라도 줄 수 있는 이타행동에서도 삶의 의미와 목적 의식을 찾을 수 있다. 자신이 스스로 그런 일을 시도하지 않더라도 시설기관 종사자들은 입소자가 그런 일을 하도록 유도하고 격려하면서 의미를 찾아주고, 자기 이익을 초월하여 의미 있는 목적을 추구하고 남에게 봉사하는 것에서 삶의 만족과 에너지를 찾도록 해준다. 이를 통해서 몸 상태에 상관없이 현재까지의 삶은 물론 다가오는 죽음이나 죽어가는 과정에 대한 태도가 긍정적일 수 있도록 도울 수 있다(Wong, 2000).

셋째, 영성을 찾아주는 일이다. 영적인 믿음을 갖도록 하는 것은 그들에게 죽음을 긍정적이고 편하게 받아들이 수 해주는 방법이다. 노화과정이나 죽음에 대한 가치를 결정해주는 것은 어떤 행위가 아니라 태도이다. 자신에게 남아 있는 시간을 고결하고 존엄하게 보내고, 마지막 숨을 거둘 때 그동안 자신이 무엇을 했고 또 어떻게 다른 사람들과 살아왔는지에 대해서 다른 사람들에게 긍정적으로 기억되기를 바란다. 누구든지 삶의 의미와 영성을 찾을 수 있는 역량을 지니기 있기에 여생에 대한 실존적이고 영적인 부분의 강조는 만성질환이나 신체장애를 겪는 많은 노인들에게 희망을 가져다줄 방안이 된다. 신체활동의 제한이 있더라도, 생산적인 활동을 더 이상 못하더라도, 건강이 쇠약하여 시설기관에 입소하더라도 사후세계에 대한 믿음도 갖도록 하고, 이승에서의 삶에 대한 용서를 기회가 있을 때 마다 구하고 살아가면 죽음의 두려움이 낮아

지게 된다. 영성이나 의미를 찾으면 죽음에 대한 두려움을 사라지게 할 뿐만 아니라 어느 상황에서든지 현재의 삶을 값지게 보낼 수 있는데, 이것이 바로 성공적인 노화의 성취이다 (Wong, 2000).

5. 생의 후반기에서의 죽음에 대한 불안

어떤 삶을 지향하고 있는지 그리고 어떤 삶이 최적인지를 조사한 한 횡단 연구에 의하면, 젊은 시절에는 죽음이나 건강의 의미를 별로 생각하지 않고 살아간다. 살면서 가장 중요한 것이 무엇인지를 꼽을 때 젊은 시절에는 일, 친구, 가족, 독립성의 순서로 나타났지만, 장년기에는 가족, 건강, 친구, 인지능력 유지의 순서, 노년기에는 가족, 건강, 인지능력 유지, 친구의 순서, 그리고 초고령 상태에서는 건강, 가족, 삶의 반추, 인지능력 유지 등의 순서로 나이가 들수록 건강의 중요성이 부각되었다(Baltes, Lindenberger, & Staudinger, 1998). 곧 대다수 사람들은 장년기에 이르렀을 때에야 건강의 중요성을 실감하면서 죽음에 대해서도 더 진지하게 생각한다. 그 시기에는 부모의 노약해진 모습을 보면서 노부모에 대한 관심이나 책임감이 커지고, 노부모의 죽음도 대비하게 되고, 아울러 자신의 미래나 죽음도 의식하면서 건강관리에 신경을 쓴다. 자신도 나이가 들면서 건강검진 결과에서 몸 상태가 좋지 않다고 나올 때 더 긴장하고 죽음의 불안도 더 심해지게 된다(Cicirelli, 2006; Wong, 2013).

노년기에는 젊은 시절보다 지인들의 죽음을 더 자주 접하게 되면서 자신의 죽음도 이

론이 아닌 현실임을 수용한다. 죽음의 수용이 얼핏 죽음의 불안(두려움)과 상반된 것처럼 보이기에 죽음을 수용하면 그 불안이 사라지는 것처럼 이해될 수 있다. 그러나 그 둘의 관계는 복잡하다. 어느 상황에서는 공존하지만, 대다수가 죽음에 대한 태도가 나이가 들수록 어떤 경험을 했는지에 따라 달라진다. 죽음의 두려움은 고령자보다 젊은 세대와 중년층에서 더 크며, 고령 상태에서는 죽음의 수용을 더 잘하는 편이지만, 질환상태가 심하거나 요양원에 입소한 노인들의 경우 죽음의 순간에 가까워질수록 두려움이 커지기도 한다. 그 두려움 중 신체적, 정신적, 영적인 소멸과 관련된 부분은 중년기에 일시적으로 증가하다가 죽음을 불가피하게 수용해야 할 시점에는 감소하지만, 노년기에는 연령만이 아니라 건강상태나 삶의 목적, 여명에 대한 기대치 등에 따라 달라진다. 고령자들은 해가 거듭될수록 생존할 수 있는 날이 줄어든다고 지각하면서 다른 걱정거리들보다 죽음 자체에 대한 두려움에 초점을 맞추고 또 삶의 목적도 정서나 사회적 관계에서 찾고자 한다(Cicirelli, 2006).

고령으로 갈수록 상실의 심해지지만, 대다수 고령자들은 신체나 인지적 기능 쇠퇴가 나타나더라도 행복하다고 지각한다. 그러나 죽음과 가까워지는 나이가 될수록 주관적 안녕 수준이 감소한다. 물론 개인차가 있지만 노년기의 안녕수준이 극심하게 저하된 것은 죽음의 예언 지표가 된다. 죽음에 가까운 상태가 되더라도 고령자들이 자신의 나이나 노화에 대한 긍정성을 16년 동안 살펴본 베를린 종단 연구에 의하면, 노화를 긍정적으로 지각하는

자들은 나이가 들어서도 건강을 증진시키는 행동(예, 규칙적 운동, 건강 검진, 건강한 식단 등)을 실천하면서 장수했다. 또 남성들은, 심지어 치매환자 남성들도, 여성보다 노화를 더 긍정적으로, 실제 나이보다 저 젊다고, 지각하는 편이었다. 그럼에도 불구하고 죽음의 시기에 가까워질수록 자신의 연령 및 노화에 대한 긍정적인 지각 수준은 감소했다(Kotter-Grühn, Kleinspehn-Ammerlahn, Gerstorf, & Smith, 2009).

고령의 상태에서 질병이나 장애로 인해 심신 기능이 약해지면 요양시설에 입소하기도 한다. 일단 입소하게 되면 건강이 회복되어 귀가할 가능성이 매우 낮다. 이에 시설기관 입소가 죽음으로 연결되는 길목이라고 여길 수 있다. 실제로 고령으로 갈수록 그 전에 가졌던 “죽음에 대한 두려움”보다 “시설기관 입소에 대한 두려움”이 더 커지게 된다. 질환이나 장애가 심하면 독립성을 유지하지 못해 시설기관에 입소하게 되며, 시설기관에 입소하면 건강을 회복하여 귀가가 어려워지므로 입소를 죽음의 전조 단계로 이해한다. 고령으로 갈수록 바로 장애가 없는 상태에서 죽음을 맞이하는 것을 소망하게 된다. 적극적인 신체활동 유지하는 장애 위험이 낮은 상태로 고령까지 생존할 수 있게 해준다(Leveille, Guralnik, Ferrucci, & Langlois, 1999). 장애로 인한 두려움, 입소 두려움, 죽음을 의식하는 불편한 상태를 최소화하면서 죽기를 원하면서 우리 문화권에서는 근래 ‘9988234’라는 숫자 조합의 속어까지 등장하였다(Choe, 2010).

죽음에 대한 불안이란 죽음을 인식하는 정서 상태이다. 나이가 들수록 질병 감염의 취

약과 신체기능의 쇠약으로 죽음을 젊은 시절보다 더 의식하게 된다. 노화에 대한 불안이란 연령증가에 따른 신체적, 정신적, 개인적 상실을 기대·걱정하는 것인데, 그러한 불안이 노인들에 대한 부정적 태도나 노인 차별로 이어진다. 노인에 대한 차별은 젊은 세대에서 흔하게 나타나지만, 노인이 다른 노인들을 차별하는 것(self-ageism)도 나타난다. 예를 들면, 같은 연령대 노인이라도 건강한 상태의 노인은 건강하지 못한 노인들이 자신과 같다고 생각하지 않는다. 노화에 대한 불안이 높으면 노인에 대한 차별도 더 심하다. 이는 노화에 대한 불안이 죽음에 대한 불안과 부분적으로 연관됨을 의미한다. 노화에 대한 불안은 심신의 쇠약으로 인해 죽음이 다가오는 위협과 연관되며, 죽음의 불안은 비존재에 대한 위협이나 미지의 사후세계에 대한 두려움과 관련되며, 그 두 가지 불안은 모두 고령자에 대한 차별로 연결된다. 죽음에 대한 불안이 낮을 때에는 노화에 대한 불안이 그 차별과 정적 관계이지만, 노화에 대한 불안이 낮을 때에는 죽음에 대한 불안이 그 차별과 정적 관계에 있다(Bodner, Shrira, Bergman, Cohen-Fridel, & Grossman, 2015).

IV. 맺음말

어디에서 어떻게 태어났는지 그리고 태어난 이후 어떻게 살아가는지에 상관없이 누구나 결국 죽음을 맞이하게 된다. 어느 문화권에서든지 탄생에 대한 논의는 즐겁게 하지만, 삶과 죽음의 관계 및 그 죽음을 바라보는 개

넘이나 사후 세계를 이해하는 관점은 다르다. 예를 들면, 건강에 관련된 생활양식이 다르고, 죽음에 대한 두려움 수준도 다르고, 죽음의 원인을 바라보고 해석하는 것도 다르고, 타자의 죽음을 맞이할 때 표현하는 슬픔도 다르고, 죽음에 대한 논의를 하는 것도 다르고, 장례의식 등도 다르다. 이와 같은 차이는 문화권뿐만 아니라 개인 간에도 나타난다(Gire, 2014).

즉 사람마다 살아가는 동안 행복을 추구하는 욕구 수준이 다르며, 생존의 이유나 의미를 찾는 것도 다르다. 사람은 의미를 추구하는 존재이며 또 어느 상황에서나 그 의미를 찾을 수 있지만, 사람마다 의미를 지각하는 수준 등이 모두 다르다. 일반적으로 나이가 들수록 경험의 누적과 함께 삶과 죽음에 대한 의미가 달라지기도 하고, 또 어떤 경험을 했는지에 따라서도 그 의미가 달라지기도 한다. 특히 생명을 위협하는 질병을 앓거나 사랑하는 사람의 죽음을 겪거나, 인간의 힘으로 감당하기 어려운 자연재해가 발생하거나 또 스트레스가 심한 일을 경험했을 때에도 그 의미가 달라진다. 그와 같은 경험의 양이나 질에 상관없이 삶과 죽음의 의미를 의도적으로나 의식적으로 찾는 노력은 현재의 삶을 보다 더 긍정적으로 바라보면서 적응하도록 해줄 뿐만 아니라 나중에 다가올 자신의 죽음도 더 의미 있게 수용할 수 있게 해준다(Wong, 2013).

장수의 욕구는 인간의 가장 기본적인 소망들 중 하나에 해당되지만, 건강 상태가 유지되지 못할 경우 그 욕구는 물거품에 해당되고 삶의 질도 보장되기 어렵다(Ekerdt, Koss, Li, Münch, Lessenich, & Fung, 2017). 이에 본고에

서는 장수의 욕구를 죽음의 두려움과 관련시켜 논의했다. 그 논의는 자신의 연령을 이해하는 관점으로부터 나이가 들수록 머지않아 다가올 죽음을 인식하고 죽기 전에 자신의 흔적을 남기고자 하는 욕구 그리고 현재를 과거와 연결시켜 언젠가는 다가올 죽음을 부정하고 싶은 욕구 등을 다루면서 시작했다. 그 논의의 목적은 현재까지의 삶을 긍정적으로 이해하고, 현재의 상태를 의미 있게 수용하고, 또 다가올 죽음까지 긍정적으로 수용할 수 있는 지혜로운 인간의 틀을 제시하기 위함이었다. 곧 지혜로운 인간의 틀에 부합했을 때 삶의 질이 낮아지지 않기 때문이었다(Ardelt, Gerlach, & Vaillant, 2017).

생의 후반기에 와서 지혜로운 사람으로 살아가려면 또는 삶의 질 저하를 방지하려면 먼저 자아통합이라는 과제가 적절하게 해결되어야 한다. 이를 위해서 먼저 발달과정을 잘 이해해야 한다. 발달과정에서 인지 및 신체 기능이나 능력은 향상이나 성장, 성숙도 나타나고, 상실이나 퇴보도 나타난다. 발달심리학에서 성공 또는 효과적인 발달이란 능력이나 기능 유지의 최대화 및 상실의 최소화이다(Baltes et al., 1998). 일반적으로 단기 기억능력이나 유동성 지능 등은 나이가 들수록 감소할 수 있지만 전문 지식이나 지혜와 같은 결정화된 지능 등은 유지되거나 향상된다. 유감스럽게도 나이가 들면 들수록 생물학적인 잠재능력의 양과 질에서 감소나 저하가 나타나는 것이 일반적이며, 인지적인 면에서 적응 기능은 다르다. 기본적인 정보처리과정은 조금씩 느려지지만, 획득된 지식은 더 풍부해지기도 한다. 발달과정에서 잘 적응하려면 성장이나 성

숙 이후 심신 기능의 유지(maintaining), 그 기능이 상실되지 않도록 하는 조절(regulation of loss), 그리고 상실되더라도 최소한 상실 이전의 상태로 회복(recovery)하는 것이 중요하다. 이들은 어느 시기에나 중요하지만, 생의 후반기에 갈수록 자율성이나 독립성 유지의 삶을 위해서 더 중요해진다(Baltes et al., 1998; Tucker-Drob, Brandmaier, & Lindenberger, 2019).

발달과정의 이해에서 심리사회적 면도 고려해야 한다. 누구나 살아오면서 다른 사람들과의 관계에서 이러저러한 일로 갈등을 겪어왔을 수 있다. 한때는 가까웠던 사람도 갈등의 파생으로 인해 관계가 소원해지게 되었지만, 나이가 들수록 그와 같은 관계가 죽기 전까지 미해결 과제로 인식되는 경우 불편함을 느끼기도 한다. 그 불편함을 해소하기 위해서 먼저 자기 자신을 용서하는 일이 필요하고, 그 이후 타인을 용서하거나 용서를 구하는 일이 수반되어야 한다. 이러한 일은 결국 자신이나 타인을 위한 일이다. 그러나 이처럼 용서를 자발적으로 하거나 구하는 일은 쉽지 않기 때문에 다른 사람들의 도움을 얻을 필요가 있다(Wee & Youn, 2013). 이것도 바로 Erikson이 언급한 지혜로운 삶이요, 노년기 발달과업을 완수한 삶에 속한다(Baltes et al., 1998).

사람은 평생에 걸쳐 다른 사람들과의 상호작용을 하면서 살아가며, 그 과정에서 사회적 비교를 통해 행복이나 성공, 만족, 또는 불행이나 실패, 불만족 등을 경험하게 된다. 만족하는 삶에서도 자신의 죽음을 생각하면 두려울 수 있고, 불만족의 삶일 경우 그 두려움이

더 아쉬울 수 있다. 그러나 어떠한 경험든지 자신을 성장시키는 것으로 이해하면서 현재 상태를 수용하는 것이 바로 지혜로운 삶이다(Baltes et al., 1998). 곧 자신의 죽음에 대한 두려움으로부터 보호하는 가장 효과적인 방법은 활기에 찬, 의미 있는 현재의 삶을 추구하는 것이다. 사실 죽음이 없는 삶이나 삶이 없는 죽음이 존재하지 않듯이 삶과 죽음은 한 동전의 양면에 해당된다(Wong, 2013). 또 삶의 의미와 죽음의 의미도 밀접하게 관련되어 있다. 생의 마지막 순간이 죽음이기 때문에 의미 있게 잘 살아간다는 말(living well)은 잘 죽어간다는 말(dying well)과 같은 뜻이다(Cicirelli, 2006; Wong, 2013). 이런 맥락에서 생의 후반기에서 완수해야 할 마지막 발달과업은 매 순간을 죽음에 대한 두려움 없이 보내는 삶이라고 할 수 있다.

References

- Adamovová, L. (2013). Wise religiosity: The relationship between religiosity and wisdom moderated by personality traits. *Studia Psychologica*, 55(3), 181-194.
- Albersen, M., Orabi, H., & Lue, T. (2012). Evaluation and treatment of erectile dysfunction in the aging male: A mini-review. *Gerontology*, 58(1), 3-14.
- Aldwin, C., Levenson, M., & Kelly, L. (2009). Lifespan developmental perspectives on stress-related growth. In C. Park, S. Lechner, M. Antoni, & A. Stanton (Eds.),

- Medical illness and positive life change: Can crisis lead to personal transformation* (pp. 87-104). Washington, DC: The American Psychological Association.
- Ardelt, M. (2000). Antecedents and effects of wisdom in old age: A longitudinal perspective on aging well. *Research on Aging*, 22(4), 360-394.
- Ardelt, M. (2003). Empirical assessment of a three-dimensional wisdom scale. *Research on Aging*, 25(3), 360-394.
- Ardelt, M. (2008). Wisdom, religiosity, purpose in life, and attitudes toward death. *International Journal of Existential Psychology & Psychotherapy*, 2(1), 1-10.
- Ardelt, M., Gerlach, K., & Vaillant, G. (2017). Early and mid-life predictors of wisdom and subjective well-being in old age. *Innovation in Aging*, 1 (Suppl. 1), 1059-1059.
- Baltes, M., & Lang, F. (1997). Everyday functioning and successful aging: The impact of resources. *Psychology and Aging*, 12(3), 433-443.
- Baltes, P., Lindenberger, U., & Staudinger, U. (1998). Life-span theory in developmental psychology. In R. M. Lerner (Ed.), *Handbook of child psychology: Vol. 1. Theoretical models of human development* (5th ed., Editor-in-Chief: William Damon, pp. 1029-1143). New York: Wiley.
- Bodner, E., Shrira, A., Bergman, Y., Cohen-Fridel, S., & Grossman, E. (2015). The interaction between aging and death anxieties predicts ageism. *Personality and Individual Differences*, 86, 15-19.
- Chamorro-Premuzic, T. (2014). Why are older people more conservative? Decoding the politics of aging. *Psychology Today* (October 11, 2014). Available at <http://www.psychologytoday.com/blog/mr-personality/201410/why-are-older-people-more-conservative>.
- Choe, Y. (2010). 9988234 and well-aging. *Journal of Korea Association of Health Promotion (한국건강관리협회지)*, 34(7), 14-15.
- Cicirelli, V. (2006). Fear of death in mid-old age. *Journal of Gerontology: Psychological Sciences*, 61B(2), P75-P81.
- Cookman, C. (1996). Older people and attachment to things, places, pets, and ideas. *Image: The Journal of Nursing Scholarship*, 28(3), 227-231.
- DeLamater, J. (2012). Sexual expression in later life: A review and synthesis. *Journal of Sex Research*, 49(2-3), 125-141.
- Ekerdt, D., Koss, C., Li, A., Münch, A., Lessenich, S., & Fung, H. (2017). Is longevity a value for older adults? *Journal of Aging Studies*, 43, 46-52.
- Emmons, R. (2003). Personal goals, life meaning, and virtue: Wellsprings of a positive life. In C. Keyes & J. Haidt (Eds.), *Flourishing: Positive psychology and the life well-lived* (pp. 105-128).

- Washington, DC: American Psychological Association.
- Erikson, E. (1993). *Childhood and society*. New York: W. W. Norton & Co.
- Falkenhain, M., & Handal, P. (2003). Religion, death attitudes, and belief in afterlife in the elderly: Untangling the relationships. *Journal of Religion and Health, 42*, 67-76.
- Gesser, G., Wong, P., & Reker, G. (1987/1988). Death attitudes across the life-span: The development and validation of the death attitude profile (DAP). *Omega: Journal of Death & Dying, 18*, 113-128.
- Gillespie, B. (2017). Correlates of sex frequency and sexual satisfaction among partnered older adults. *Journal of Sex & Marital Therapy, 43*(5), 403-423.
- Gire, J. (2014). How death imitates life: Cultural influences on conceptions of death and dying. *Online Readings in Psychology and Culture, 6*(2). [doi: 10.9707/2307-0919.1120].
- Glück, J., & Bluck, S. (2013). The MORE life experience model: A theory of the development of personal wisdom. In M. Ferrari & N. Weststrate (Eds.), *The scientific study of personal wisdom* (pp. 75-97). New York: Springer.
- Harding, S., Flannelly, K., Weaver, A., & Costa, K. (2005). The influence of religion on death anxiety and death acceptance. *Mental Health, Religion & Culture, 8*(4), 253-261.
- Havighurst, R. (1972). *Developmental tasks and education*. New York: David McKay Company.
- Heid, A., Zarit, S., & Fingerman, K. (2016). "My parent is so stubborn!" - Perceptions of aging parents' persistence, insistence, and resistance. *Journals of Gerontology: Psychological Sciences, 71*(4), 602-612.
- Heid, A., Zarit, S., & Fingerman, K. (2017). Adult children's responses to parent "stubbornness." *The Gerontologist, 57*(3), 429-440.
- Hunter, E., & Rowles, G. (2005). Leaving a legacy: Toward a typology. *Journal of Aging Studies, 19*, 327-347.
- Joseph, S., & Linley, P. (2005). Positive adjustment to threatening events: An organismic valuing theory of growth through adversity. *Review of General Psychology, 9*(3), 262-280.
- Keall, R., Butow, P., Steinhauser, K., & Clayton, J. (2011). Discussing life story, forgiveness, heritage, and legacy with patients with life-limiting illness. *International Journal of Palliative Nursing, 17*(9), 454-460.
- Kim, Y. (2017). Dignity therapy for older adults and patients near the end of life. *Korean Journal of Research in Gerontology, 26*(1), 23-35.
- Kinnier, R., Tribensee, N., Rose, C., & Vaughan, S. (2001). In the final analysis: More wisdom from people who have

- faced death. *Journal of Counseling & Development*, 79(2), 171-177.
- Kotter-Grühn, D., Kleinspehn-Ammerlahn, A., Gerstorf, D., & Smith, J. (2009). Self-perceptions of aging predict mortality and change with approaching death: 16-year longitudinal results from the Berlin Aging Study. *Psychology and Aging*, 24(3), 654-667.
- Leveille, S., Guralnik, J., Ferrucci, L., & Langlois, J. (1999). Aging successfully until death in old age: Opportunities for increasing active life expectancy. *American Journal of Epidemiology*, 149(7), 654-664.
- Levy, B. (2008). Rigidity as a predictor of older persons' aging stereotypes and aging self-perceptions. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 36(4), 559-570.
- Maheshwari, S., & Mukherjee, T. (2019). Role of social detachment in coping with death anxiety: A case of elderly Hindu pilgrims. *OMEGA: Journal of Death and Dying*, 79(2), 191-217.
- Manuel, A., Solberg, S., & MacDonald, S. (2010). Organ donation experiences of family members. *Nephrology Nursing Journal*, 37(3), 229-236.
- Montepare, J., & Lachman, M. (1989). "You're only as old as you feel": Self-perceptions of age, fears of aging, and life satisfaction from adolescence to old age. *Psychology and Aging*, 4(1), 73-78.
- Phenice, L., & Griffore, R. (2013). The importance of object memories for older adults. *Educational Gerontology*, 39(10), 741-749.
- Plews-Ogan, M., Owens, J., & May, N. (2013). Wisdom through adversity: Learning and growing in the wake of an error. *Patient Education and Counseling*, 91(2), 236-242.
- Seo, E., & Youn, G. (2001). Women's perceived subjective age: A comparison between physical and mental dimensions. *Korean Journal of Woman Psychology*, 6, 61-70.
- Shanteau, J., Harris, R., & VandenBos, G. (1992). Psychological and behavioral factors in organ donation. *Hospital and Community Psychiatry*, 43(3), 211-212, & 219.
- Sherman, E., & Dacher, J. (2005). Cherished objects and the home: Their meaning and roles in late life. In G. Rowles & H. Chaudhury (Eds.), *Home and identity in late life: International perspectives* (pp. 63-79). New York: Springer.
- Sligte, D., Nijstad, B., & De Dreu, C. (2013). Leaving a legacy neutralizes negative effects of death anxiety on creativity. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 39(9), 1152-1163.
- Tavor, O. (2017). Ritual, rejuvenation practices, and the experience of aging in early Chinese religion. *Body and Religion*, 1(1), 31-47.
- Tedeschi, R., & Calhoun, L. (2004).

- Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1-18.
- Tucker-Drob, E., Brandmaier, A., & Lindenberger, U. (2019). Coupled cognitive changes in adulthood: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 145(3), 273-301.
- Wee, K., & Youn, G. (2013). Comparing the importance of the cognitive change factors for the forgiving process as a function of age. *Korean Journal of Research in Gerontology*, 22(1), 47-78.
- Weon, B., & Je, J. (2009). Theoretical estimation of maximum human lifespan. *Biogerontology*, 10(1), 65-71.
- Wong, P. (2000). Meaning of life and meaning of death in successful aging. In A. Tomer (Ed.), *Death attitudes and the older adult* (pp. 23-35). Washington, DC: Taylor & Francis.
- Wong, P. (2013). Meaning management theory and death acceptance. In A. Tomer, E. Grafton, & P. T. Wong (Eds.), *Existential and spiritual issues in death attitudes* (pp. 65-87). New York: Erlbaum.
- Youn, G. (2008). Understanding the sex drive of men and women. *Korean Journal of Andrology*, 26(3), 105-110.
- Youn, G. (2009). Marital and sexual conflicts in elderly Korean people. *Journal of Sex and Marital Therapy*, 35, 230-238.
- Youn, G. (2013). Challenges facing sex therapy in Korea. In K. Hall & C. Graham (Eds.), *The cultural context of sexual pleasure and problems: Psychotherapy with diverse clients* (pp. 155-169). New York: Rutledge.
- Youn, G. (2017). Relationship between aging population and voting behavior. *Korean Journal of Research in Gerontology*, 26(1), 1-11.
- Youn, G., & Seo, E. (2011). Differentiating two patterns of subjective age: Physical vs. Mental. In Sung, K., Park, J., Kim, B., & Song, I. (Eds.), *Advancing social welfare of Korea: Challenges and approaches* (pp. 217-226). Seoul: Jimoondang.

원고접수일: 2020. 03. 31.

수정원고접수일: 2020. 05. 11.

원고게재승인일: 2020. 05. 22.