

근사록(近思錄)의 존양(存養) 편에서 바라본 노년기의 지혜*

Wisdom in Old Age from the Chonyang (存養)

Perspective in Chin-ssu Iu (近思錄)

손 화 희*

숭의여자대학교 아동보육과

Hwahee Son

Department of Childcare in Education, Soongeui Women's University

(초록)

중국 송대의 유학자 ‘주희’와 ‘여조검’이 편찬한 “근사록(近思錄)”은 자아 본성에 대해 철실하게 묻고 일상생활에서 가까운 것부터 실천하는 삶의 원리를 담은 책이다. 본 고에서는 “근사록”의 존양(存養) 편을 중심으로 노년기 자기 수양, 즉 마음을 보존하는 모습이나 내면을 성찰하는 방법을 통하여 지혜로운 노년의 삶에 대한 의미를 탐색하였다. 탐색 결과 지혜로운 노후 생활의 원리는 크게 세 가지로 요약되었다. 이들은 ① 심신의 건강관리에 적합한 중(中)의 자세에 관한 원리, ② 평생에 걸쳐 배움의 자세를 갖춘 자기 수양의 원리, 그리고 ③ 타인과 원만한 관계를 유지하기 위해 공경, 배려의 자세로 자신을 수련하는 원리였다. 본 고는 “근사록”에 담긴 성현들의 지혜를 토대로 노년기에 접어든 세대를 비롯한 젊은 세대가 과거나 현재에 집착하는 대신에 미래를 바라보면서 지혜로운 삶을 생의 후반기까지 영위하는 인간상을 찾게 해준다는 데에 의의를 지닌다.

주제어 : 노년기, 지혜, 자기 수양, 근사록(近思錄), 존양(存養)

* 이 논문은 2023년도 숭의여자대학교 학술연구비 지원에 의한 연구 결과임.

** Correspondence to: (우) 04628 서울특별시 중구 소파로2길 10, 숭의여자대학교 아동보육과 부교수 손화희 (Hwahee Son) (e-mail: shh2003@sew.ac.kr)

(Abstract)

“Chin-ssu Iu (近思錄)” is a book written by Chinese Song Dynasty scholars Zhū Xī (朱熹) and Lǚ Zǔ-qīān (呂祖謙), and it contains the life principles of asking earnestly about one’s nature and of practicing what is closest in daily life. Focusing on the Chongyang (存養) section of the “Chin-ssu Iu” in this article, the meaning of a wise life in old age was explored through the self-cultivation of old age, that is, managing the mind or reflecting on one’s inner self. As a result of the exploration, the principles of wise old age living were largely summarized in three categories. These were the principles of ① a neutral posture (中) suitable for managing physical and mental health, ② self-cultivation with a lifelong learning attitude, and ③ cultivating oneself with an attitude of respect and consideration to maintain good relations with others. The significance of this article is that, based on the wisdom of saints contained in Chin-ssu Iu, it enables the younger generation, including those who have just reached old age, to look into the future and find an image of a human being who can lead a wise life.

Key words : Old age, Wisdom, Self-cultivation, Chin-ssu Iu (近思錄), Chongyang (存養)

I. 서론

우리나라는 세계적으로 그 유래를 찾아볼 수 없이 빠르게 초고령화 시대로 진입하고 있다. 국가통계포털의 통계에 따르면, 2023년 현재 기준 65세 이상 고령인구는 18.4%이며, 노년부양비는 26.1이다. 미래 기준의 예로 2050년에는 65세 이상 고령인구 40.1% 그리고 노년부양비는 78.6에 이를 것으로 전망된다(KOSIS, 2023). 기대수명이 연장되고 초고령 노인이 증가하는 가운데 한국 노인의 위상과 노년기의 의미를 바르게 이해하는 일은 중요하다.

생의 어느 순간이든지 모두 중요한 시기이지만, 특히 은퇴 이후 노년기는 지금까지의 삶에 대한 가치를 찾고 또 의미 있는 여생을 준비한다는 점에서 여느 시기보다 더 소중하다. 즉, 노년기는 지금까지 살아오면서 간직한 가치들을 되돌아보고 인생의 남은 시간을

어떻게 활용할 것인가를 결정하는 시기이다(Bowling, 2005). Levinson(1990)에 따르면, 노인들은 자아에 대한 긍정적인 관심과 인생이 과연 무엇인가에 대해 최종적으로 마음의 정리를 하게 되는데, 이것을 ‘다리 위에서의 조망(one’s view from the bridge)’이라고 하였다. 이러한 분석은 생의 후반기에 와서는 나이가 들수록 자신이 걸어온 여정을 스스로 성찰하면서 현재의 삶에 대한 의미를 강화하여 자신의 마음을 다스리는 태도가 필요하다는 인식에 기인한다.

동서양을 막론하고 사람들은 누구나 나이가 들수록 더 지혜로워진다고 믿었다. 지혜로운 사람은 인생사에 대한 통찰력이 뛰어나서 다른 사람이 어떤 어려움에 직면할 때 적절한 충고를 해줄 수 있는 능력을 지니고 있다(Baltes & Staudinger, 1993; Etezadi & Pushkar, 2013). 유교의 가르침에서 나이가 들수록 더 지혜로워진다는 것은 현재 살아가는 가치를

중시하면서 진리를 추구하고, 예술적 삶을 소중히 하고, 또 도덕과 인의(仁義)를 실현하면서 삶에 충실하게 살아가고자 노력하는 태도라고 하였다(M. Kim, 2011). 인간은 노쇠하더라도 뭔가 유용한 일을 하거나 의미 있는 일을 할 수 있다는 느낌으로 살아갈 수 있어야 한다. 늙는다는 것도 전체 삶 중에서 발달이나 성장 과정 또는 인생의 완성 과정이다. 공자는 나이에 상관없이 죽음에 이르기까지 삶의 모든 과정을 배움의 자세로 수용하면서 자신을 갈고닦아야 하는 것이라고 설명했다(Chin, 2019). 전통 사회에서는 배움이나 다양한 경험을 통해 지혜롭고 내면이 성숙한 자가 존경의 대상이었는데, 연로할수록 경륜이 더 높아지면서 그 대상이 될 가능성이 더 크다. 이에 노화 과정이란 경험을 통해 지혜를 찾고, 그 지혜를 일상생활과 사회에 구현하려는 지속적인 인격의 성장 과정으로 평가되고 있다(M. Kim, 2011; Webster, Westerhof, & Boholmeijer, 2014). 이에 늙는다는 것은 삶에서 배움을 얻어 가면서 끊임없이 더 성숙한 삶의 가능성을 실현하는 것이라 할 수 있다.

우리나라 인구 가운데 1955~1963년 사이에 출생한 베이비붐 세대(baby boomer)는 은퇴 이후 노후의 삶을 위해 남은 생을 어떻게 만들어 갈 것인가에 대한 과제를 안고 살아간다. 베이비붐 세대는 우리 사회 발전에서 중요한 역할을 했음에도 불구하고 산업 사회에서 정보화 사회로 급변하는 과정에서 치열한 삶의 여정을 걸어왔다. 그 과정에서 상실감이나 세대 간 갈등과 같은 사회적 부조화를 경험하였으며, 그로 인한 스스로에 대한 자기 성찰이나 자기 수양의 기회가 부족하였다. 이

러한 이유로 베이비붐 세대를 대상으로 한 연구를 살펴보면, 그들의 은퇴 이후 경제적인 문제(M. Choi, 2014; Nam & Han, 2020; Park, 2014), 우울감과 같은 정신건강 문제(S. Choi, 2021; D. Kim, Kim, & Do, 2020; Jung, Jeon, & Jung, 2015; J. Kim & Kang, 2014; Seo & Kim, 2023), 성공적 노화와 생산적 활동(Bang, 2023; Gil & Lee, 2017; B. Kim, Lee, Yoo, Kim, & Kim, 2023; Y. Lee, 2017), 노년기 여가생활(B. Kim & Kim, 2021; Oh, 2022; Park, 2019), 사회보장제도(S. Kim & Kim, 2018; Y. Kim, 2022) 등 노년기 경제적, 심리적 문제와 안정된 노후 생활을 다루는 연구가 대부분이었음을 알 수 있다. 그 반면에 과거 우리 사회를 지배해 온 전통적인 유교 사상에 따라 나이가 들수록 어떻게 심신을 수양하고, 또 어떻게 살아갈 것인가를 성찰하는 연구는 상대적으로 부족하다. 물론 고령자의 심신 수양과 인생 성찰에 대한 유교 사상 관련 연구로 노년을 위한 수행과 낙도로서의 삶(H. Lee, 2016), 유교문화와 노년(S. Lee, 2012), 노인의 자기 성찰과 자력갱생(Chin, 2019), 유교적 관점에서의 노년기 초월(Hong, 2023), 유학에서의 노년에 관한 지혜(M. Kim, 2011; Ko, 2012; Song, 1998) 등이 있었다.

전통적인 가족주의에서 벗어나 복잡하고 다양한 경쟁사회의 구조 속에서 살아가고 있는 현대인은 경제 지향이나 자기중심 성향을 보여주고 있다(Elder, 2019; D. Kim, 1990). 이와 같은 사회적 분위기에서 노년기의 인간다운 삶을 객관화(또는 타자화)하고 내면의 성찰을 통하여 늙어감의 지혜를 자기 삶의 원리로 이끄는 것이 현대의 노년층에게는 쉽지 않

은 일이다. 이러한 시대적 상황에서 과거 수 세기에 걸쳐 동양 사회에 지대한 영향을 미쳤던 중국의 철학사상은 현시대의 고령자들에게 지혜로운 노후의 상을 찾는 데 합리적 방향성을 제시할 수 있을 것이다.

동양철학을 이해하는 기본서 중 하나이자 삶의 핵심 원리를 담고 있는 “근사록”은 중국 송대의 유학자 주희(朱熹, 1130-1200)가 1175년 남송(南宋)의 사상가 여조겸(呂祖謙, 1137-1181)과 함께 엮어낸 책이다(Ivanhoe, 1988; Reichenbach, 2016). 후반부에서 다시 언급하겠지만, “근사록”이란 서명은 논어의 자장(子張) 편에 “널리 배우되 뜻을 독실하게 하고, 간절히 묻되 가까운 것부터 생각하면 인(仁)이 그 가운데 있다.”는 말에서 유래한다. 즉, 자아 본성에 대해 절실하게 묻고 일상적인 삶에서 가까운 것을 실천하는 원리를 논한 것이다. 또 그 내용은 북송(北宋)의 성리학 대가인 네 명의 선생, 즉 주돈이(周敦頤, 1017-1073), 정호(程顥, 1032-1085), 정이(程頤, 1033-1107), 그리고 장재(張載, 1020-1077)의 어록이나 문집 중에서 가장 일반적이고도 절실한 622개의 조항을 발췌하여 모두 14권으로 엮었다. 구체적으로 “근사록”은 그 네 분의 말씀에서 논어, 맹자, 대학, 중용, 주역 등에 관련된 부분을 발췌한 후 여기에 부연 설명한 내용이다(Zhū & Lü, 1993).

동양철학의 기본적 사상을 담은 “근사록”은 우주의 원리에서부터 개인의 일상생활에 이르기까지 다루고 있을 정도로 그 범위가 매우 광대하다. 그러나 본 연구의 자료 범위는 “근사록” 존양(存養) 편을 중심으로 일상생활에서 마음을 수양하고 성찰하는 덕목으로 제한

했는데, 이는 현대를 살아가는 고령자들의 노후를 ‘어떻게 살아야 할 것인가?’에 초점을 맞추면서 그 방향을 타진하고 자신을 창조하는 이치를 발췌하여 노년기 지혜로운 삶의 원리를 다루어 보기 위함이었다.

II. “근사록”의 구성과 내용

“근사록”은 5강목 또는 14권으로 구성되어 있다. 구체적으로 1권 도체(道體)는 구단(求端)이 되는 제1강목, 2권 위학(爲學), 3권 치지(致知), 4권 존양(存養)은 용력(用力)이 되는 제2강목, 5권 극기(克己), 6권 가도(家道), 7권 출처(出處)는 처기(處己)의 제3강목, 8권 치체(治體), 9권 치법(致法), 10권 정사(政事), 11권 교학(教學), 12권 경계(警戒)는 治人이 되는 제4강목, 13권 이단지학(異端之學)은 변이단(辯異端)이 되는 제5강목, 그리고 14권 성현기상(聖賢氣象)은 관성현(觀聖賢)의 제6강목으로 되어 있다(Zhū & Lü, 1993). 그 구성과 주요 내용은 <Table 1>과 같다.

“근사록”의 내용을 구체적으로 요약하면, 다음과 같다(Zhū & Lü, 1993). 우선 제1권 도체(道體)에서는 태극이나 음양의 이치를 토대로 자연이나 우주 및 도(道)의 원리를 설명하고 있다. 즉, 도를 태극으로 그리고 만물과 자연의 세계를 하나의 이치로 보는 등 세상 궁극의 원리, 예를 들면, 사람이 살면서 마땅히 따라야 할 도리를 담고 있다. 제1권의 집약된 내용은 도의 통달인데, 이는 정(情)이 발하여 절도에 맞아 어긋남이 없고 두루 통하는 것을 의미한다. 제2권 위학(爲學)에서는 사람이 선

〈Table 1〉 “근사록”의 구성과 주요 내용

강목	권	섭채(葉采) 편명	주요 내용
求端	1	도체(道體)	우주의 도, 자연의 도
用力	2	위학(爲學)	학문을 연마하는 요체
	3	치지(致知)	사물의 이치를 연구하는 방법
	4	존양(存養)	마음을 보존하고 본성을 함양하는 길
處己	5	극기(克己)	허물을 고치고 예절로 가는 길
	6	가도(家道)	가정을 가지런히 하는 도리
	7	출처(出處)	진퇴와 사양하고 받는 도리
治人	8	치체(治體)	나라의 평화와 세계 평화의 길
	9	치법(致法)	법과 제도의 시행
	10	정사(政事)	정치에 임하여 일을 처결하는 방법
	11	교학(敎學)	교육의 종류와 사람을 가르치는 방법
	12	경계(警戒)	몸을 닦고 남을 다스리는 요령
辯異端	13	이단지학(異端之學)	이단 사설의 학문
觀聖賢	14	성현기상(聖賢氣象)	성인과 현인의 기상

Note. “근사록”에는 여러 주석서가 있었는데, 1248년 주희의 후학이던 섭채(葉采, 생몰연대 미상)가 체제와 내용을 수정 보완한 ‘근사록 집해(集解)’가 가장 널리 보급되었음. 우리나라에 전해진 주석서도 섭채의 ‘근사록 집해’인데, 이를 통상적으로 근사록으로 칭하고 있음.

천적으로 갖고 태어난 덕성과 재질이 후천적으로 변할 수 있음을 설명하고 있다. 예를 들면, 똑같은 수박씨라도 싹이 난 후 패이지 않은 것이 있고, 싹이 나고 패여 꽃이 피더라도 열매를 맺지 못하는 것이 있듯이 누구나 타고난 소질을 어떻게 일깨우고 발전시키는지에 따라 성취의 정도가 달라질 수 있음을 보여주는 것이다.

제3권 치지(致知)에서는 학문하는 자가 사물의 이치를 연구할 때 가장 가까운 곳에서부터 지적 호기심을 갖는 일 그리고 글 속에 담긴 말씀을 단순히 읽는 것에 그치지 않고 읽

어내는 일이 중요함을 가르치고 있다. 제4권 존양(存養)에서는 마음을 소중하게 여기고, 중(中)의 마음을 취하는 것이 중요함을 강조하고 있다. 자신의 마음을 수양하는 데 있어 절도에 맞는 행동으로 마음이 다스려질 수 있는 중을 강조하고 있는 내용이다.

제5권 극기(克己)에서는 예(禮)를 구하기 위해서 주변의 환경 및 의미 있는 인간관계의 중요성을 강조하고 있다. 사람은 사회적 상호작용 상황에서 관찰과 모방을 통해 경험적 체득을 하는데(Bandura & Walters, 1977), 이는 마치 스펀지가 물을 흡수하는 원리와 비슷하

다. 제6권 가도(家道)에서는 가족들 사이에 지켜야 하는 도리의 근본은 경(敬)과 애(愛)에 있음을 설명하고 있다. 혈연 간의 애정이 생득적이라 믿는 것은 잘못된 고정관념이며, 실제로는 경애를 통한 가르침과 배움의 관계에서만 가능한 일임을 알려주고 있다.

제7권 출처(出處)에서는 역경에 처했을지라도 의를 취하고 정도를 걷는 대인의 자세를 설명하고 있다. 특히 심덕을 바로 가지고 자기의 잘못을 부끄럽게 생각할 줄 알아야 하는 사람됨을 강조했는데, 참된 의행(義行)이란 자신의 부끄러움을 인정할 줄 아는 용기에서 나온다고 가르치고 있다. 제8권 치체(治體)에서는 나라를 다스릴 때 힘에 의한 지배가 아니라 도에 기반을 두어야 함을 설명하고 있다. 예를 들면, 이천 선생¹⁾은 정치에는 입지(立志), 책임(責任), 그리고 구현(求賢)의 세 방법을 잘 활용해야 한다고 했는데, 소위 뜻을 세운다는 건 지극히 정성스러운 마음으로 스스로 도를 맡아 현인을 구한다는 것이다.

제9권 치법(致法)에서는 법의 시행과 교육제도, 관혼상제 등을 가르치고 있으며, 제10권 정사(政事)에서는 윗사람이 아랫사람을 대하거나 가르칠 때 사람을 가리지 않고 진실한 마음, 공과 사를 가리는 태도 등이 갖추어져야 함을 강조하고 있다. 제11권 교학(敎學)에서는 경전을 대하는 자세로 마음을 가라앉히고, 생각을 쌓고, 마음을 함양하는 것을 가르치고 있다. 배움이란 군자가 보여준 덕을 의법(儀法)으로 삼아 익힌다는 것을 의미한다. 또 배움의 본질은 마음의 수양에 있으며, 이

를 통해 고통과 죽음 그리고 새로운 삶의 단계를 거치는 등 인간다운 삶의 실현을 위해 정진하는 것임을 가르치고 있다. 제12권 경계(警戒)에서는 세상사를 대할 때 욕심이나 사심을 버리는 등 덕과 선의 중요성을 가르치고 있다. 실제로 이러한 덕은 삶의 체험을 통해 쌓을 수 있는데, 그와 같은 가르침은 일러주는 교육이 아니라 깨닫도록 이끄는 교육을 통해 가능해진다.

제13권 변이단(辯異端)에서는 이단의 폐해가 극심함을 가르치고 있다. 예를 들면, 양주(楊朱; 기원전 4세기 전후, 楊子라고도 함)²⁾, 목적(墨翟; 기원전 5세기 전후, 墨子라고도 함)³⁾, 석가와 노자(老子; 기원전 6세기 전후)⁴⁾ 등의 사상을 이단이라 칭하고 이를 멀리해야⁵⁾ 한다고 말하고 있다. 제14권 관성현(觀聖賢)에서는 공자, 맹자, 명도 선생⁶⁾, 황거 선생⁷⁾과 같은 현인들의 성결과 기품을 설명하고 있다. 그들은 서로 성품이 달랐지만, 마음을 바르게 가다듬게 해주는 도(道)가 가득 찼으며, 관대하면서도 절제가 있으며, 또 유하면

1) 앞 장에서 언급된 중국 송나라 도학자 정이(程頤, 1033-1107)의 호칭임.

2) 개인주의 사상인 위아설(爲我說)을 주창한 중국 전국시대 위나라 사상가.

3) 모든 사람을 차별 없이 사랑하라는 겸애설(兼愛說)을 주창한 중국 전국시대 위나라 사상가.

4) 춘추시대의 사상가이며 도가의 창시자.

5) 양주의 위아설(爲我說), 목적의 겸애설(兼愛說)을 이단으로 칭하고 비판하였으며, 석가나 노자의 학설은 고상한 형이상학의 설로 사람을 미혹에 빠지게 하므로 멀리해야 한다고 주장함.

6) 앞 장에서 언급된 중국 송나라 도학자 정호(程顥, 1032-1085)의 호칭임.

7) 앞 장에서 언급된 중국 송나라 도학자 장재(張載, 1020-1077)의 호칭임.

서도 절도가 있어서 방종으로 흐르지 않았다는 공통점이 있음을 적고 있다.

“근사록”에 담긴 내용은 전 생애 동안 배움을 통하여 사람이 사람답게 사는 방법에 대하여 다루고 있다. “근사록”에서 추구하는 인간상은 끊임없는 자기 수양(self-cultivation)을 바탕으로 자신을 창조하고 발전시키면서 자신과 관계 맺는 사람을 배려하고 신뢰하는 보편적 도덕을 구현하고자 노력하는 것이다. 다시 말하면, “근사록”에 담긴 이론과 철학을 통하여 자아 본성에 관한 마음의 상태를 성찰하고, 자아 본성을 어떻게 구현할 것인가에 대한 규범적인 처방을 추구한 것이다(S. Lee, 2017; Liu & Liu, 2021). 이처럼 “근사록”은 인간의 존재가 마땅히 따라야 하는 도리를 밝히는 것이며, ‘인간답게 사는 방법’에 대한 지혜로운 삶의 방향을 담고 있다.

III. 존양(存養) 편에서의 노년기 지혜

지혜는 고대의 개념에 속하지만, 20세기 후반에 와서야 발달심리학 분야에서 연구가 시작되었다(Webster et al., 2014). 서양에서는 지혜를 정의할 때 제반 일상생활에 관한 올바른고 훌륭한 판단에 대한 실용적 측면을 강조하고 있다. 예를 들면, Baltes 등은 사람의 지혜를 경험적으로 검증하면서 그 준거를 다섯 가지로 살펴보았다(Baltes & Staudinger, 1993). 첫째, 여러 가지 대안이 가능한 상황 또는 특이 상황에서의 삶의 기본적인 실제적 지식, 둘째, 인생사를 해결하는 건전한 전략과 각기 다른 의사결정의 이해득실을 분석하는 과정에

관한 전략적 지식, 셋째, 인생의 현재 단계에 대한 적합한 의사결정의 여부 및 현재 문화적 규범과 같은 상황적 요인의 적합성에 대한 상황적 지식, 넷째, 인생의 목표가 개인마다 그리고 문화권마다 다르다는 인식, 그리고 다섯째, 불확실성으로 이는 어떤 문제든지 완벽한 해결책은 없으며 미래를 완전하게 내다본다는 것이 불가능함의 깨달음이다. 또 지혜란 인생의 어떤 단계에서든지 발달할 수 있지만, 나이가 들수록 경험 축적으로 더 지혜로워지게 된다(Gluck & Bluck, 2013).

한편 동양에서는 실용적 지혜(practical wisdom)보다 초월적 지혜(transcendent wisdom)를 더 강조하고 있다(Le, 2008). 자기 초월(self-transcendence)은 동양의 지혜 개념에서 나타나는 특징으로 생의 후반기, 즉 노년기에서 더 쉽게 찾아볼 수 있는 특성이다(Aldwin & Levenson, 2019; Le, 2008; Wink & Helson, 1997). 여러 연구자는 지혜와 영적 발달의 관련성이 매우 높음을 언급하는데, 나이가 들면서 모든 경험을 영적인 요소로 지각하는 능력이 발달한 결과가 바로 지혜이다. 구체적으로 영적 발달은 중년기 이후부터 점진적으로 이루어지며, 노년기에는 물질이나 역할 지향의 삶에서 초월적인 영적 삶으로 전환된 결과가 지혜, 즉 초월적 지혜인 것이다. 동서양을 비교한 최근의 연구에서도 영성과 주관적 안녕감의 관계가 초월적 지혜에 의해 매개되고 있었다(Ardelt, Kim, & Ferrari, 2023; Atchley, 1997, 2011). 이처럼 노년기 지혜란 초월성이나 영성 등으로 정리될 수 있다.

우리나라에서 노년기 지혜를 집중적으로 연구한 사례는 매우 드물다. 노인의 지혜를

측정하는 척도를 개발했던 한 연구에 의하면, 한국 노인의 지혜는 공감적 정서, 자기 성찰, 그리고 인생 극복 경험의 세 가지 특성으로 구성되어 있었다(Sung, Lee, & Park, 2010). 여기에서 ‘공감적 정서’는 정서와 관련된 측은 지심이나 배려, 만족, 용서, 역지사지와 같은 감정이나 태도를, ‘자기 성찰’은 통찰이나 예견, 직관, 반성 등의 인지적 사고를, 그리고 ‘인생 극복 경험’은 어려운 상황의 극복이나 용기, 성실 등의 문제해결 기술과 행동을 나타냈다. 이와 같은 구성은 노년기의 지혜가 오랜 세월의 인생사를 통해서 습득된 능력으로 정서적인 요소를 비롯하여 인지적이고 반성적 요소를 담고 있다고 할 수 있다.

지난 세기말부터 노인인구 증가와 함께 생의 후반기 삶의 질(예: 노년기 행복이나 안녕감)에 관한 연구도 증가하고 있다. 노년기 행복이나 안녕감은 지혜와 관련됨을 여러 연구에서 밝히고 있다(Etezadi & Pushkar, 2013). 물론 지혜의 개념은 여러 가지 요소로 구성되지만, 지혜는 삶의 교훈으로부터 발달하는 것이다. 다시 말하면, 나이가 들수록 경험이 풍부해지면서 더 지혜로워진다고 할 수 있다. 일반적으로 나이가 들수록 경험이 많아지는 것은 사실이지만, 경험이 많다고 해서 무조건 더 지혜로워지는 것이 아니다. 그 대신 어떤 경험을 했는지 그리고 그 경험을 어떻게 바라보는지에 따라 지혜가 발달하는 것이다. 예를 들면, 역경으로부터 배우는 게 많아야 성장할 수 있는 능력이 신장하면서 지혜도 발달하며, 지혜로운 삶이 유지되면 행복이나 안녕감도 증진한다(Webster et al., 2014).

역경을 직접 경험하지 않더라도 다른 사람

들의 역경을 통해 지혜를 발달시킬 수 있는데, 이게 바로 배움이다. 주희는 “근사록”에서 지혜로운 자, 가치가 있는 자가 되기 위한 노력은 순전히 배움에 있다면서 배움이 없이는 결코 도(道)에 이를 수 없음을 강조했다.⁸⁾ 모르는 것을 알고 하려는 것은 무지의 신호가 아니라 배움의 출발점이라면서 모르는 것을 알고 해야 또 잘못된 부분을 곧바로 고치려고 해야 지혜로운 자가 될 수 있음을 선인들의 가르침을 통해 역설했다. ‘근사록’이라는 말은 가까운 것에 관한 신중한 사고(reflections)라는 의미도 담고 있는데, 배움이란 개인 내적인 발달이자 마음의 수양, 자기 관리, 즉 자기 수양을 위한 일이다. 선인들이 남긴 말씀이나 행적 등의 가치 있는 것들을 알고 노력하고, 궁극적인 목적이 무엇인지를 사고하고 되새기는 일이 지혜로운 자가 되는 길이다. 한마디로 요약하건대 배움의 근원은 신중한 사고에 있으며, 배움과 사고가 자기 수양의 근본 요소임을 지적했다(Liu & Liu, 2021; Reichenbach, 2016). “근사록”의 제4권 존양(存養) 편은 마음을 보존하고 본성을 함양하는 자기 수양과 성찰에 관한 내용을 담고 있다. 배움을 통해 인(仁)을 실천하는 것이 바로 지혜로운 삶인데, 그 인의 실천에는 중(中)의 자세를 비롯하여 경(敬)이나 예(禮)의

8) 伊川先生曰 學者須敬守此心 不可怠迫 當栽培深厚 涵泳於其間 然後可以自得 但急追求之 只是私己 終不足以達道(Zhū & Lü, 1993, p. 149). [解: 이천 선생은 배움을 언급하면서 배우는 사람은 양심을 지켜야 한다고 말했는데, 배움에 조급하게 서두르면 옳지 않고, 급히 서둘러 그것을 구하려 하면, 도에 이르기 부족하다는 것임]

자세를 요한다고 적혀 있다.⁹⁾

주희는 맹자처럼 ‘인’을 갖추지 못한 자는 사람이 아니라고 가르쳤다. 사람은 천성적으로 선한 성향을 갖추고 태어났으며, 인은 모든 사람이 갖고 태어난 관대함이나 너그움을 본능이라고 말했다. 그 ‘인’은 두 방향으로 정의할 수 있다. 하나는 정서나 행동으로서 사랑을 보여주는 것이며, 다른 하나는 실제 인간관계에서 노력을 통해 그 사랑을 보여주는 것이다. 인이라는 글자는 사람(人)이 둘(二)이라는 글자의 조합으로 누구나 자신과 다른 사람의 관계 속에서 살아감을 시사한다. 자신을 사랑하고 가꾸는 것, 즉 자기 수양이 되어야 남을 사랑하는 것도 알게 된다(Liu & Liu, 2021; Zhū & Lǚ, 1993). 여기에서 자신을 사랑하고 가꾸는 것은 ‘중’에 관계되며, 남을 사랑하는 것은 중에 관계되면서 ‘경’이나 ‘예’에 해당한다고 할 수 있다.

앞에서 나이가 들수록 더 지혜로워짐을 언급했다. 사람은 태어난 순간부터 죽음에 이르기까지 줄곧 다른 사람과의 관계 속에서 살아가게 된다. 그 과정에서 수많은 일들을 경험하게 되는데, 예를 들면, 그 관계 도중 스트레스를 유발하는 상황에 수없이 노출되기도 한다. 그 상황의 경험조차도 인생의 배움의 기회로 성장시킬 수 있어야 하는데, 지혜로운

자는 역경 등의 부정적 경험, 각종 스트레스 상황에 직면해서도 스트레스를 유발한 본질과 상관없이 삶의 의미를 찾는 등 대처를 잘하게 된다(Etezadi & Pushkar, 2013). 다른 사람들과의 관계에서 불편함이 없도록 하기 위한 삶이 가장 현명한 일임을 나이가 들수록 깨닫게 되는데, 이는 인이 실천된 셈이다.

다시 강조하지만, 인의 실천을 위한 삶이 되려면 꾸준한 배움이 중요하다. 역경을 직접 경험하면서 지혜라는 덕을 쌓을 수 있지만, 타인의 경험을 통해서나 글을 통해서도 쌓을 수 있다. 주희는 그와 같은 배움을 통해서 현명한, 지혜로운 자가 될 수 있음을 강조했는데, 자기 계발이라는 수양을 통해서 천성적으로 갖추고 있는 너그러운 자가 될 수 있다는 뜻이다. 그러나 그렇지 못한 사람은 짐승과 다름없다고 했는데, 배움을 좋아하지 않는 상태에서는 인의 실천이 어렵다는 것이었다. 배움을 통해 자기를 수양하는 일은 오직 자신만을 위한 게 아니라 다른 사람과의 관계를 위한 사회적 문제(matter), 즉 대인관계의 원리를 습득하여 실천하기 위함이다(Liu & Liu, 2021; Reichenbach, 2016).

인을 실천하기 위해서는 우선 마음의 안정을 통한 ‘중’의 자세를 갖추는 자기 수양이 필요하다. 이는 절제된 행동이나 사고를 통한 조절 능력을 의미하는데, 올바르게 못한 그릇된 생각을 버리고 욕심을 부리지 않은 상태에서 살아가야 한다는 것이다. 예를 들면, 식욕이나 성욕 탐닉과 같은 과잉 활동을 자제하고 밤늦게 외출하는 것을 삼가야 한다. 활동을 많이 했을 때는 일정한 시간의 휴식도 취해야 한다. 수양을 통해 홀로 있을 때도 도리에 어

9) 孔子言仁 只說出門如見大賓 使民如承大祭 看其氣象 便須心廣體胖 動容周旋中禮 自然(Zhū & Lǚ, 1993, p. 158). [解: 공자는 인을 실천하는 것은 마치 문을 나설 때 큰 손님을 만난 것 같이 공경하고 백성을 부릴 때 큰 제사를 받드는 것처럼 공경하는 것이라고 했는데, 경을 행하는 사람의 기상을 보면 행동과 몸가짐이 예에 맞아 자연스럽다고 함]

긋나지 않도록 하는 몸가짐이나 안정된 마음가짐을 유지해야 한다(Liu & Liu, 2021; Zhū & Lǚ, 1993).¹⁰⁾ 그게 바로 중의 자세이며, 그렇게 해야 본인도 건강한 자아를 유지할 수 있고 다른 사람과의 관계도 원만해지는 것이다.

‘인’은 역시 예(禮)나 경(敬)의 요소를 따라야 실천 또는 성취될 수 있다. ‘예’도 ‘인’처럼 자기의 몸이나 외양, 행동을 가꾸는 것, 그리고 대인관계의 원리에 해당하는 것이다. 수양을 통해서 도덕적 자아를 잘 형성했다라도 ‘예’나 ‘경’의 자세를 갖추지 못하면 다른 사람을 대할 때의 모습이 다를 수 있다. 자신의 실제 모습이 다른 사람하고의 관계에서도 같아야 ‘인’이 성취될 수 있다. 그래서 친척이나 이웃을 대할 때 실없는 농담을 삼가는 등 언행에 신중해야 하며,¹¹⁾ 그들이 결혼이나 사망, 빈곤, 또는 질병과 같은 일을 겪을 때 보살피거나 관심을 가지는 등 존중의 자세를 갖추어야 한다(Liu & Liu, 2021; Zhū & Lǚ, 1993).

IV. 지혜로운 노후 생활의 원리

지금까지 “근사록”의 존양(存養) 편을 중심으로 지혜로운 삶의 원리를 탐색했는데, 그중에서도 특히 노년기 지혜에 대한 함의를 탐색했다. 전술했듯이 ‘근사(近思)’란 가까운 것들, 즉 일상생활에서 발생하거나 겪을 수 있는 것들에 대한 신중한 생각을 뜻하는데, ‘존양’ 편에 수록된 가르침은 다른 사람들과의 관계 속에서 어떻게 해야 하는지에 대한 방향을 제시하고 있다(Liu & Liu, 2021; Reichenbach, 2016). 우리나라를 비롯하여 대다수 선진 문화권에서는 의학이나 생명기술 발전, 생활환경 개선 등으로 근래 평균수명이 부쩍 늘어났다. 현대인은 “근사록”이 편찬된 시기에 살았던 자보다 거의 세 배 정도 오래 살아가고 있다. 이에 어떻게 살아가야 하는지에 대한 가르침을 숙고하는 일이 과거보다 더 중요해졌다고 할 수 있다. 이러한 맥락에서 본 고에서는 “존양” 편의 가르침을 노후 생활의 지혜에 관한 원리라고 정리했는데, 이는 다음의 세 가지 요소로 요약된다.

첫째, 나이가 들수록 심신의 기능이나 상태가 약해지는 것은 지극히 자연스러운 현상이다. 이에 성공적인 노화를 위한 가장 중요한 과제 및 실천은 심신의 건강관리라고 할 수 있는데, 몸과 마음은 서로 영향을 주고받는 관계에 있다. 예를 들면, 신체적 활동과 같은 건강 유지를 위한 실천은 우울증과 같은 정신건강 예방에 도움이 되며, 이와 반대로 스트레스나 긴장 속에 살아가면 신체질환이 발생하기도 한다. 곧 마음의 안정 유지는 정신건강은 물론이고 신체 건강에도 도움이 된다

10) 伊川先生曰 動靜節宜 以養生也 飲食衣服以養形也 威儀行義 以養德也 推己及物 以養人也(Zhū & Lǚ, 1993, p. 143) [解: 이천 선생은 마음을 보존하는 법에 대하여 활동하고 휴식하며 절제하는 것은 정기를 기르는 것이고, 마시고 먹고 옷 입는 건 육체를 기르는 것이고, 위의(威儀) 있게 의를 행하는 건 덕을 기르는 것이고, 자기를 미루어 남에게 미치게 하는 건 인도(人道)를 기르는 것이라 함]

11) 戲謔 不惟害事 志亦爲氣所流 不戲謔 亦是持氣之一端(Zhū & Lǚ, 1993, p. 178). [解: 실없는 농담은 일을 해롭게 하는데, 의지도 기(氣)에 따라 흐르게 되므로 실없는 농담을 하지 않는 것 또한 의지를 지니는 것이라 함]

(Gandee, Knierim, & McLittle-Marino, 1998; Liang & Luo, 2012; Wong, Ou, Chung, Chui, & Zhang, 2023). 또 적절한 영양 관리와 음식 섭취도 건강한 노후 생활에 필수적인 요소이다(Black & Bowman, 2020). “근사록”에서 이와 같은 관계나 관리를 엿볼 수 있는 원리는 바로 ‘중(中)’¹²⁾에서 찾아볼 수 있다. 희로애락으로 동요하지 않은 마음의 안정, 희로애락이 동요한 상태일지라도 절도에 맞는 행실 유지, 과잉 활동 금지, 활동 후 휴식, 균형 잡힌 섭생 등은 바로 심신의 건강관리에 매우 적합한 중의 원리에 해당하는 것이다(Liu & Liu, 2021; Zhū & Lǚ, 1993).

둘째, 사람은 태어나서 죽을 때까지 끊임없이 변하는 주변 환경에 적응해야 한다. 그 변화에 적응할 수 있는 능력을 갖추기 위한 노력이 바로 평생에 걸친 배움인데, 그 배움을 소홀히 하면 인생행로에서 도태하거나 뒤처지게 된다(Laal & Salamati, 2012; Richards, 2019). 예를 들면, 20세기에 들어와 빠른 속도로 디지털 환경이 조성되고 있으며, 고령자들도 배움을 토대로 정보화 사회에 적응할 수 있는 역량을 갖추지 않으면 취약이나 소외 계층에서 벗어나기가 어렵다(Wilson-Menzfeld & Brittain, 2022). 유가에서는 그 배움의 중요성을 수 세기 전부터 강조했는데, 그 배움이란 개인 내적인 발달이자 자기 수양을 위한 일이다. 직접 경험을 통해서 환경 변화에 적응하

는 것도 가능하지만, 교육이나 독서 등의 간접 경험을 통해 본인이 직접 경험하지 않는 세상도 대응할 수 있게 된다. 그와 같은 경험을 누적한 삶이 바로 생활 속의 지혜가 된다. 지혜의 인지적 차원이 살면서 겪는 다양한 경험을 통해 인생의 긍정 및 부정적인 면을 깊게 이해하는 것이라면, 지혜의 정서적 차원은 다른 사람들의 경험을 수용하고 공감하는 것이다. 예를 들면, 스트레스를 유발하는 상황이 전개되더라도 이를 긍정적으로 바라보면 배움을 얻게 되며, 해결이 쉽지 않은 상황일지라도 긍정적으로 그 상황을 바라보면 개인적 성장도 이룰 수 있다. 또 어려운 상황을 경험할 때는 자기 자신을 점검하는 기회로 삼아야 하며, 이러한 과정을 토대로 자기 초월까지 촉진하는 발전도 가능해진다(Etezadi & Pushkar, 2013).

셋째, 사람은 태어나서 죽을 때까지 다른 사람과 관계를 유지하면서 살아가는 존재이다. 그 관계 속에서 돌봄, 정서적이거나 물질적 지지, 도움 등을 받으면서 또는 제공하면서 살아가고 있다. 부모나 배우자, 자녀 등의 가족은 물론 직장이나 사회생활에서 만난 사람들과 상호 의존하는 관계 속에서 살아가고 있다. 실제로 생의 어느 시기이든지 상관없이 다른 사람들과 상호 의존적인 관계를 건강하게 유지하는 것은 삶의 질이나 안녕감을 높인다. 자신의 삶을 더 행복하게 여기고, 더 의미 있게 바라보고, 또 더 오래 살게도 한다. 반면에 건강하지 못한 관계 유지는 정신 및 신체 건강 악화를 초래한다(Oliveira, Carter, & Aubeeluck, 2022). 건강한 상호 의존관계를 위해서는 여러 가지 요소가 필요하겠지만, 그

12) 喜怒哀樂之未發,謂之中(Zhū & Lǚ, 1993, p. 151). [解: 기쁘고, 화나고, 슬프고, 즐겁고 하는 것들이 일어나지 않은 고요한 상태를 중이라고 하고, 이는 “중용”에서 말하는 중과 비슷한 의미를 지님]

기분은 바로 존중에 있다(Banks & Smyth, 2021; Wojciszke, Abele, & Baryla, 2009). “근사록”에는 다른 사람과의 원만한 관계를 유지하기 위해서 경(敬)이나 예(禮)의 자세가 필요함을 적고 있는데, 이게 바로 존중이다. 또 경의 자세를 유지하기 위해 공경하는 마음으로 써 내심(內心)을 곧게 하고, 의(義)로써 밖의 행위를 사리에 맞게 하는 것이 인(仁)이라고 하였다. 노년이 되어서도 자기중심적으로 흐르지 않도록 자신의 삶을 끊임없이 점검하면서 상대에 대한 공경, 배려의 자세로 자신을 수련해 나가야 한다는 것이다(Liu & Liu, 2021; Zhū & Lǚ, 1993).

이상의 세 가지 요소를 종합하면, “근사록”의 존양 편은 마음을 보존하고 본성을 함양하는 자기 수양과 성찰에 관한 내용을 담고 있다. 배움을 통해 인(仁)을 실천하는 것이 바로 지혜로운 삶인데, 그 인의 실천에는 중(中)의 자세를 비롯하여 경(敬)이나 예(禮)의 자세를 취하는 것이 중요함을 강조하고 있다. 쉽게 표현하면, 이는 어떻게 살아가야 하는지에 대한 가르침이다. 생의 후반기 연구에 의하면, 노년기의 삶의 질은 지금까지 살아온 삶에 대한 회고와 관련이 매우 깊다. 인생 회고 과정에서 자신의 삶을 긍정적으로 평가하는 자는 안녕감을 찾을 수 있지만, 부정적으로 평가하는 자는 후회, 소외감, 위축, 우울 등을 겪으면서 살아간다(Haber, 2006; Shin, Kim, Kim, & Sok, 2023).

지금까지 본 연구에서 다룬 “근사록”의 가르침은 배움을 통해 가치 있는 삶을 영위하라는 교훈이며, 고령자에게는 성공적 노화의 방향 제시라고 할 수 있다. 그러나 이러한 결론

을 내리기에는 몇 가지 제한점이 있다. 하나는 “근사록”의 원문을 직접 읽은 것이 아니라한 주석서의 번역서(Zhū & Lǚ, 1993)에 의존하여 내용 체계를 분석하는 과정에서 원저자의 사상체계를 잘못 이해할 수 있었다는 점이다. 다른 하나는 “근사록”에 담긴 방대한 내용을 두루 살피지 못하고 존양(存養) 편の内容을 중심으로 지혜로운 삶에 대한 가르침을 분석, 평가하였다는 점이다. 그와 같은 제한점에도 불구하고 “근사록”의 가르침은 바로 후회 없는 삶, 즉 지혜로운 삶의 방향을 제시하고 있는데, 이는 평생에 걸쳐 배움의 자세를 잃지 않으면서 살아가라는 교훈이라 할 수 있다.

Conflicts of interest

The Author declares no conflicts of interest.

References

- Aldwin, C., & Levenson, M. (2019). The practical applications of self-transcendent wisdom. In R. Sternberg, H. Nusbaum, & J. Glück (Eds.), *Applying wisdom to contemporary world problems* (pp. 293-307). Cham, Switzerland: Palgrave Macmillan.
- Ardelt, M., Kim, J., & Ferrari, M. (2023). Does self-transcendent wisdom mediate the relation between spirituality and well-being? A test across six nations. *Journal of*

- Happiness Studies*, 24, 1-20.
- Atchley, R. (1997). Everyday mysticism: Spiritual development in later adulthood. *Journal of Adult Development*, 4, 123-134.
- Atchley, R. (2011). How spiritual experiences and development interact with aging. *Journal of Transpersonal Psychology*, 43 (2), 156-165.
- Baltes, P., & Staudinger, U. (1993). The search for a psychology of wisdom. *Current Directions in Psychological Science*, 2 (3), 75-81.
- Bandura, A., & Walters, R. (1977). *Social learning theory* (Vol. 1). Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice-Hall.
- Bang, H. (2023). The effects of psychological capital on successful aging in babyboomer: Mediating effects of social capital. *The Journal of Humanities and Social Science*, 14 (3), 5895-5908.
- Banks, J., & Smyth, E. (2021). "We respect them, and they respect us": The value of interpersonal relationships in enhancing student engagement. *Education Sciences*, 11 (10) [doi: 10.3390/educsci11100634].
- Black, M., & Bowman, M. (2020). Nutrition and healthy aging. *Clinics in Geriatric Medicine*, 36 (4), 655-669.
- Bowling, A. (2005). *Ageing well: Quality of life in old age*. New York: McGraw Hill Education.
- Chin, K. (2019). The aging society and the self-reflection of the aged: Philosophy for the old age. *Korean Thought and Culture*, 100, 919-943.
- Choi, M. (2014). Inequality and trend in the earnings of Korean baby boomer. *Korean Journal of Social Welfare Studies*, 45 (4), 160-200.
- Choi, S. (2021). The effects of self-esteem on depression of baby boomers and echo-boomers who live alone. *Journal of Convergence for Information Technology*, 11 (9), 201-207.
- Elder, L. (2019). *Liberating the mind: Overcoming sociocentric thought and egocentric tendencies*. Lanhan, Maryland: Rowman & Littlefield.
- Etezadi, S., & Pushkar, D. (2013). Why are wise people happier? An explanatory model of wisdom and emotional well-being in older adults. *Journal of Happiness Studies*, 14, 929-950.
- Gandee, R., Knierim, H., & McLittle-Marino, D. (1998). Stress and older adults: A mind-body relationship. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 69 (9), 19-22.
- Gil, T., & Lee, J. (2017). The mediating effects of personality traits and happiness in the relationship between baby boomers' productivities and successful aging. *Social Welfare Policy*, 44 (4), 107-131.
- 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: From contemplative traditions to neuroscience* (pp. 75-97). Dordrecht, Netherlands: Springer.
- Haber, D. (2006). Life review: Implementation, theory, research, and therapy. *The International Journal of Aging and Human Development*, 63 (2), 153-171.
- Hong, S. (2023). The meanings of gerotranscendence from a Confucian perspective. *Journal of Eastern Philosophy*, 113, 77-108.
- Ivanhoe, P. (1988). Reflections on the Chin-ssu lu. *Journal of the American Oriental Society*, 108 (2), 269-275.
- Jung, S., Jeon, H., & Jung, J. (2015). The influence of lifestyle on subjective mental and physical health: Comparative analysis among baby-boomers. *Korean Journal of Gerontological Social Welfare*, 67, 61-81.
- Kim, B., & Kim, M. (2021). Determinants of baby boomers' leisure satisfaction and happiness. *Journal of Leisure Studies*, 19 (3), 71-91.
- Kim, B., Lee, S., Yoo, G., Kim, S., & Kim, E. (2023). Effect of personality traits on Korean baby boomers' life satisfaction and successful aging: Serial mediation effect of healthy habits. *The Korean Journal of Rehabilitation Psychology*, 30 (1), 67-95.
- Kim, D. (1990). The transformation of familism in modern Korean society: From cooperation to competition. *International Sociology*, 5 (4), 409-425.
- Kim, D., Kim, N., & Do, G. (2020). The effects of social activities of baby boomers on quality of life: Mediating effects of depression and moderating effects of family support. *The Journal of Humanities and Social Science*, 11, 1233-1248.
- Kim, J., & Kang, W. (2014). The longitudinal relationship between depression and life satisfaction: Focusing on poor baby boomers and non-poor baby boomers. *Korean Journal of Family Welfare*, 19 (3), 423-433.
- Kim, M. (2011). Wisdom of aging in the Confucianism. *Philosophy, The Korean Philosophical Association*, 106, 1-23.
- Kim, S., & Kim, R. (2018). The role of the elderly welfare center in the community for the retiring baby-boomer generation. *Asia-pacific Journal of Multimedia Services Convergent with Art, Humanities and Sociology*, 46 (8), 203-212.
- Kim, Y. (2022). Factors affecting the catastrophic health expenditure of babyboomer generation. *Journal of the Korea Contents Association*, 22 (1), 484-492.
- Ko, D. (2012). Chin-ssu Lu and Confucian Gongfu theory. *The Dong Bang Hak Chi (東方學誌)*, 22, 257-289.
- KOSIS (2023). *Population projections for Korea, 2020-2050*. Daejeon, Korea: Korean Statistical Information Service.

- Laal, M., & Salamati, P. (2012). Lifelong learning: Why do we need it?. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 31, 399-403.
- Le, T. (2008). Age differences in spirituality, mystical experiences and wisdom. *Ageing & Society*, 28 (3), 383-411.
- Lee, H. (2016). Life as mind training and enjoying the Tao for the happiness of the aged in the time of artificial intelligence. *Journal of Social Thoughts and Culture*, 19 (4), 109-132.
- Lee, S. (2012). Philosophy: Confucian culture and the elderly. *Korean Thought and Culture*, 63, 353-384.
- Lee, S. (이승환, Writer) (2017). *A guide to daily life: Understanding the 'Chin-ssu Lu'* (일상생활의 지침서, 근사록 이해하기) [Video recording]. Seoul: EBS Media.
- Lee, Y. (2017). Providing family support and depression: Focusing on babyboom women. *Journal of Family Relations*, 21 (4), 51-74.
- Levinson, D. (1990). A theory of life structure development in adulthood. In C. Alexander & E. Langer (Eds.), *Higher stages of human development: Perspectives on adult growth* (pp. 35-53). New York: Oxford University Press.
- Liang, J., & Luo, B. (2012). Toward a discourse shift in social gerontology: From successful aging to harmonious aging. *Journal of Aging Studies*, 26 (3), 327-334.
- Liu, Y., & Liu, Y. (2021). Self-cultivation as the basis of person making: A Confucian perspective illustrated by a case study of Zeng Guofan. *Psychology and Developing Societies*, 33 (1), 27-53.
- Nam, H., & Han, J. (2020). Baby-boomer public officials' attitudes toward retirement and retirement anxiety. *Korean Journal of Educational Gerontology*, 6 (1), 45-62.
- Oh, S. (2022). The influential relations of leisure motivation, satisfaction, behavioral intention in the baby boomers - Focusing on moderate effects of the social exclusion. *Korean Journal of Educational Gerontology*, 8 (1), 111-139.
- Oliveira, D., Carter, T., & Aubeeluck, A. (2022). Interpersonal well-being across the life span. *Frontiers in Psychology*, 13 [doi: 10.3389/fpsyg.2022.840820].
- Park, C. (2014). Financial preparations for aging of babyboomers and pre-babyboomers in Korea. *Journal of Welfare for the Aged*, 63, 309-335.
- Park, C. (2019). Analysis of work and leisure relations after retirement of baby boomers in Korea. *Journal of Tourism Studies*, 31 (3), 141-169.
- Reichenbach, R. (2016). "The source of learning is thought" reading the Chin-ssu lu (近思錄) with a "Western eye." *Educational Philosophy and Theory*, 48 (1), 36-51.
- Richards, C. (2019). Later life learning from experience: The cross-cultural importance of 'life reviews' in seniors' lifelong

- education and learning. *Zeitschrift für Weiterbildungsforschung*, 42 (1), 5-22.
- Seo, J., & Kim, E. (2023). Testing the autoregressive cross-lagged effects between Eogul, depression, and mental well-being of baby boomers. *Korean Journal of Counseling and Psychotherapy*, 35 (1), 105-130.
- Shin, E., Kim, M., Kim, S., & Sok, S. (2023). Effects of reminiscence therapy on quality of life and life satisfaction of the elderly in the community: A systematic review. *BMC geriatrics*, 23 [doi: 10.1186/s12877-023-04001-1].
- Song, H. (1998). The introduction and understanding of Chin-ssu Lu (근사록의 도입과 이해). *Keimyung Korean Studies Journal*, 25, 131-145.
- Sung, K., Lee, S., & Park, J. (2010). Scale development of wisdom among Korean elderly. *Journal of the Korea Gerontological Society*, 30 (1), 65-80.
- Webster, J., Westerhof, G., & Bohlmeijer, E. (2014). Wisdom and mental health across the lifespan. *Journals of Gerontology, Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 69 (2), 209-212.
- Wilson-Menzfeld, G., & Brittain, K. (2022). Digital exclusion in later life: A narrative review. In P. Tsatsou (Ed.) *Vulnerable people and digital inclusion* (pp. 169-188). London: Palgrave Macmillan.
- Wink, P., & Helson, R. (1997). Practical and transcendent wisdom: Their nature and some longitudinal findings. *Journal of Adult Development*, 4, 1-15.
- Wojciszke, B., Abele, A., & Baryla, W. (2009). Two dimensions of interpersonal attitudes: Liking depends on communion, respect depends on agency. *European Journal of Social Psychology*, 39 (6), 973-990.
- Wong, M., Ou, K., Chung, P., Chui, K., & Zhang, C. (2023). The relationship between physical activity, physical health, and mental health among older Chinese adults: A scoping review. *Frontiers in Public Health*, 10 [doi: 10.3389/fpubh.2022.914548].
- Zhū, Xī (朱熹), & Lǚ, Zǔ-qiān (呂祖謙). (1993). *Chin-ssu Lu* (近思錄). (Y. Jung, Trans. in Korean). Seoul: Freedom Book (자유문고). (Original work compiled in 1175)

Received: September 20, 2023

Revised (first form): October 25, 2023

Revised (final form): November 9, 2023

Accepted: November 13, 2023