

노년기 적극적 활동이 정서적 적응에 미치는 영향 : 정서지능을 중심으로

The Effects of Active Activity on Emotional Adaptation among Senior Citizens: With a Focus on Emotional Intelligence

조명현*

고려대학교 4단계 BK21 심리학교육연구단 연구교수*

Cho, Myung Hyun*

BK21 FOUR R&E Center for Psychology, Korea University

Abstract

This study aimed to verify whether active activities in old age could predict emotional intelligence as a critical factor of emotional adaptation. An online survey was conducted on 217 seniors aged 65 and older, including two active activities (self-development and active social interaction) and three emotional intelligence factors (emotional attention, clarity, and repair). The results revealed that both self-development and active social interactions predicted emotional intelligence. In addition, the effects of the active activities on the three emotional intelligence factors were confirmed. First, emotional attention was predicted by self-development, but not by active social interactions. Second, emotional clarity was predicted by active social interactions, but not by self-development. Third, emotional repair was predicted by self-development, but not by active social interactions. These results confirmed that active activity at the individual level is more important to paying attention to our own emotions and a belief in emotion regulation, whereas the one at the relational level is more important to recognizing one's emotions. Finally, the limitations of this study and future research directions were discussed.

Keywords: Self-development activities, Active social interactions, Emotional attention, Emotional clarity, Emotional repair

I. 서론

고령화 사회로 접어들면서, 노년기 삶의 질에 대한 관심이 나날이 높아지고 있다. 노령 인구의 증가와 함께 우리 사회는 인생 후반을 살아가는 과정에서 잘 사는 것이 무엇인가에 대한 진지한 고민을 하게 되었고, 경제적인 안정에서 더 나아가 정서적인 안정이 중요하다는 점에 동

의하고 있다. 특히 일상 속에서 마주하는 다양한 상황에서 적절하게 대처하는 적응성은 노년기를 살아가는 사람들에게 필요한 '내면의 힘'을 설명하는 중요한 요인이다. 또한 그 과정에서 자신의 내면을 정확하게 인지하여 감정의 동요를 최소화할 수 있다면 개인은 적응적인 삶의 방식을 갖고 보다 유연하고 안정된 삶을 살아갈 수 있을 것이다.

* 본 연구는 고려대학교 4단계 BK21 심리학교육연구단의 연구비 지원으로 이루어졌음.

Corresponding author: Cho, Myung Hyun
Tel: +82-2-3290-2558, Fax: +82-2-3290-2662
E-mail: mhc1978@korea.ac.kr

© 2022, Korean Association of Human Ecology. All rights reserved.

노년기에 사회적 상호작용이 줄어들면서 인간은 심리적 사회적으로 유리되는 경향이 있는데(Cumming & Henry, 1961), 이 때문에 정서적으로 매우 취약한 상태에 놓이게 되어 이후 우울과 같은 심각한 심리적 문제를 경험하곤 한다(권중돈, 조주연, 2000; 이형훈, 2003). 그러나 이러한 취약성을 능동적인 노력으로 극복할 수 있는데, 활동적이고 적극적인 삶을 살도록 능동적으로 노력하면 안정되고 만족스러운 삶을 유지할 수 있다(Havighurst, 1961). 노년기를 살아가는 다양한 사람들을 떠올려보면, 어떤 사람들은 아무 일을 하지 않고 집 안에서 칩거하며 무료하게 시간을 보내는가 하면, 어떤 사람들은 친구를 만나거나 동호회 활동을 하거나 혹은 크고 작은 교육활동에 활동적으로 참여하면서 자신을 더 발전시키기도 한다. 정신 건강 측면에서 보면 후자는 정서적으로 보다 안정되고 자신의 삶을 더 잘 다룰 수 있는 기술을 갖고 있을 가능성이 높다. WHO(2002)에서는 활동적 노년(active aging)을 노년기의 높은 삶의 질을 위한 개념으로 보고 노인의 다양한 참여 활동을 장려하고 있다. 실제로 여러 활동에 참여하는 노인들의 경우 그렇지 않은 사람들에 보다 정신적 신체적 건강을 잘 유지하면서 낮은 사망률을 보이기도 하고(Cutler & Hendricks, 2001), 심리적 안녕감과 같은 긍정적인 정서 역시 더 많이 경험하기도 한다(김영혜, 2004; Chou et al., 2004).

이에 따라, 적극적인 노년의 활동이 정서 생활에 중요한 자원이 될 것이라는 점을 정서적 적응을 설명하는 구체적인 내적 요인들을 통해 확인해보는 것은 삶 속에서 매 순간 적절하게 대처하고 유연하게 자기조절을 하면서 삶의 질을 향상시키는 데 필요한 조건이 무엇인지를 제안하는 데 중요하다고 할 수 있다. 따라서 본 연구에서는 개인적·관계적 차원에서 적극적으로 활동하는 것이 정서적 적응 요인으로서 정서주의와 정서인식의 명확성, 정서개선에 대한 믿음에 어떤 영향을 주는지를 확인해보고자 한다.

II. 이론적 배경

1. 노년기 적극적 활동의 의미

노년기에 참여활동을 지속하는 것은 성공적인 노화가 계속되도록 하는 중요한 조건이며(Rowe & Kahn, 1997), 삶의 질을 높이고 행복감을 고양시키는 데 결정적인 역

할을 한다(윤형기, 김대훈, 2011). Silverstein과 Parker (2002)는 노인이 여가활동에 적극적으로 참여하는 것이 삶의 목적을 정하도록 하며, 특히 의미 있는 활동을 하는 경우 자신을 표현하고 자신을 둘러싼 환경을 조절하면서 자신의 삶을 이루는 중요한 요인들을 통합하는 데 도움이 된다는 점을 강조하였다. 무엇보다 노인의 참여활동은 생산적 사회활동에서 물러난 상황에서 경험할 수 있는 정서적 부적응을 최소화할 수 있는데, 이는 참여활동이 개인에게 정체성을 부여하고(Haggard & Williams, 1991) 인간의 활동 욕구를 충족시켜 정서적 안정을 가져오기 때문이다(나항진, 2004). 즉, 사회적 단절은 개인에게 정서적 불안을 가져오지만(Armstrong & Oomen- Early, 2009), 이는 능동적인 활동으로 극복할 수 있는 것이다. 인간에게는 누구나 타인을 포함한 환경과 정서적으로 연결되고 싶어하는 ‘소속감의 욕구’와 자신이 살아있다는 것을 느끼고 싶어하는 ‘존재욕구’가 있는데(Maslow, 1943), 은퇴와 같은 생애주기의 특수한 여건으로 인해 사회적으로 유리되는 노년기에 적극적으로 활동에 참여하는 것이 이를 충족시켜줄 수 있는 것이다. 이러한 참여활동의 기능은 활동 자체에서 기대할 수 있는 인지능력의 향상의 측면에서도 고찰해볼 수 있다. 실제로 사회참여 활동은 높은 인지능력을 예측하고 있으며(Bourassa et al., 2017; Seeman et al., 2010), 이러한 연관성은 노인들에게서 더 크게 나타난다(Fratiglioni et al., 2004; James et al., 2011). 거꾸로 외로움과 같은 사회적 고립 상황은 인지능력을 감퇴시킬 수 있는 강력한 위험요인이 되고 있다(Cacioppo & Hawkey, 2009). 노인을 대상으로 인지능력 감퇴 양상을 살펴본 James et al.(2011)의 연구에서는 교육수준, 인종, 사회적 네트워크 규모, 만성질환, 장애여부, 성격 요인 등을 통제하고 사회적 활동의 효과를 살펴 보았는데, 사회적 활동 수준이 높은 사람들의 전반적 인지능력 감퇴 수준이 낮았다. 인지능력이 떨어지는 것은 나이가 들면서 나타나는 일반적인 현상이며, 이는 삶의 질을 낮추고 기능적 독립(여러 행동을 스스로 수행할 수 있는 능력)을 어렵게 하는 경향이 있다(Tabbarah et al., 2002). 그러나 적극적인 활동을 통해 이러한 신체적·인지적 기능 저하를 예방할 수 있는 것이다. 정리해보면, 노년기에 능동적이고 적극적으로 활동에 참여하는 것은 정서적·인지적·신체적으로 기능적 상태를 유지하면서 개인적으로 존재감 욕구를 충족시키고 사회적으로는 소속감 욕구를 충족시킨다고 할 수 있다. 다시 말해, 노인의 활동적 삶은 개인으로 하여금 신체적·정신적으로 건

강한 내적인 자원을 유지하고 성장시키는 제반 요건이 될 수 있는 것이다.

2. 정서적 적응 개념으로서 정서지능

노년기 활동이 가져다주는 이러한 인지적·정서적 효과를 종합해보면, 노년기 활동은 개인으로 하여금 정서적으로 적응적인 상태가 되도록 유도하는 기능을 한다는 점을 짐작해볼 수 있다. 일반적으로 ‘적응적’이라는 의미는 일상에서 마주하게 되는 상황 혹은 환경에 효율적으로 대처하는 특성을 가리킨다(Lazarus, 1993). 그렇기 때문에 정서적으로 적응적인 사람들은 새로운 사건이나 상황을 마주할 때 인지적으로 적절하게 판단하고 감정적으로 유연하게 대처하는 특성을 지닌다고 볼 수 있다. 그런데 이러한 정서적 적응이 실질적으로 구현되기 위해서는 정서를 제대로 활용할 수 있는 제반 요건이 갖추어져야 하는데, 자신의 정서를 제대로 알고 어떻게 적용할지를 깨닫는 것이 정서적 적응의 기초 과정이라고 할 수 있다. 구체적으로, 자신이 부정적인 정서를 경험할 때 이를 긍정적인 정서 혹은 중성적인(neutral) 상태로 되돌리기 위해서는 자신이 겪고 있는 현재의 정서가 어떤 것인지를 정확하게 확인하고 이를 어떻게 하면 적절하게 다룰 수 있는지를 알아야 하는 것이다. Salovey et al.(1995)은 이러한 요인을 정서지능(emotional intelligence) 개념으로 설명하였다. 이론에 따르면, 인간의 적응적인 능력은 정서를 평가하고 표현하고 관리하며 또한 문제 해결 장면에서 정서를 활용할 수 있는 능력으로 설명할 수 있다. Salovey et al.(1995)은 정서지능의 요인들을 정서에 대한 주의(attention), 정서인식의 명확성(clarity), 정서개선에 대한 믿음(repair)의 세 가지 요인으로 구분하였다. 여기서 정서에 대한 주의(attention)는 현재 자신이 경험하는 정서에 주의초점을 두고 이것을 평가해볼 수 있는 것이다. 정서에 대한 주의 요인은 공적·사적 자의식과 상관이 높은 요인으로, 자신의 내면에 주의를 두면서 자신이 어떻게 느끼고 있는지를 확인하는 내용으로 이해할 수 있다(Scheier & Carver, 1985). 정서인식의 명확성(clarity)은 자신이 경험하는 다양한 개별정서들을 변별적으로 구분하여 명확하게 인지할 수 있는 것이다. 명확성 요인은 자신의 정서를 범주화하여 명명해볼 수 있는 능력을 가리키기도 하므로 때때로 ‘정서명명화(mood-labeling)’로 불리기도 한다(Swinkels & Giuliano, 1995). 이를테면, 자신이 느끼는 감정이 분노인지 단순 짜증인

지 등을 구체적으로 알아차리는 것을 뜻한다. 정서 개선에 대한 믿음(repair)은 자신이 부정적 정서를 경험할 때 이를 긍정적 정서 상태로 다시 회복하고 유지할 수 있다는 신념을 가리킨다. 정서 개선에 대한 믿음은 정서조절에 대한 효능감 차원에서 이해할 수 있으며, 실제로 부정적인 기분 변화에서의 자기효능감은 초기우울증을 겪은 사람들이 이를 잘 다스린 후 다시 행복해지는지를 예측하는 단서로 활용되어져 왔다(Catanzaro & Mearns, 1990; Mayer & Salovey, 1995).

종합적으로, 적응적인 상태가 되기 위해서는 상황에 대한 적절한 준비상태가 되어야 하며 이를 위해서는 자신의 현재와 미래에 대해 객관적으로 판단을 할 수 있어야 한다. 이를 정서적 측면에 적용하여 이해해보면, 평소 자신의 감정 상태에 지속적으로 관심을 가져야 자신의 심리적 안정을 위해 어떠한 개입을 시도해야 하는지를 알아차릴 수 있고, 구체적으로 어떤 정서를 경험하는지를 인식할 수 있어야 어떤 방향으로 접근할지를 결정할 수 있다. 또한 스트레스와 같은 부정적인 상태로부터 안정을 찾을 필요가 있을 때 자신이 되돌려 회복할 수 있다는 효능감이 있어야 이것이 정서조절의 긍정적 동력이 되어 긍정적인 상태 혹은 부정적이지 않은 상태로 돌려놓을 수 있는 것이다.

3. 활동을 통한 정서지능의 향상

한편, 정서지능은 일반지능과 같이 개인의 변하지 않는 특질로 해석될 소지가 있는데, 이는 정서지능이 어느 정도 유전적 특성이 있기 때문이다. 그러나 정서적 적응을 다루는 많은 연구 장면에서는 정서지능을 변하지 않는 유동지능(fluid intelligence)이 아닌 경험을 통해 학습되고 발달되는 결정지능, 즉 결정화되는 지능(crystallized intelligence)으로 보기도 하고(MacCann, 2010), 일반적인 지능의 범주에 편입시키기보다는 독립적인 형태의 특성을 지니는 개념으로 바라보기도 한다(Husin et al., 2013; Petrides et al., 2007). 이와 관련한 다양한 경험적 연구들이 정서지능이 능동적인 노력으로 발달될 수 있다는 점을 입증하고 있다. 우선 아동을 대상으로 한 연구에 따르면, 유아들의 숲 체험 프로그램이 아이들로 하여금 정서를 수용하고 환경에 잘 적응하며, 정서를 잘 조절하고 표현 또한 잘하도록 하는 방향으로 정서지능을 높였고(김덕진, 김효진, 2006), 초등학생들에게 실내 유희활동을 실시한 결과 정서를 인식하고 조절하고 활용하

는 등의 정서지능이 증가하였으며 이는 특히 남학생들에게서 더 효과가 높았다(손은미, 이종범, 2008). 이는 적극적인 활동이 성장기 아이들의 정서지능 발달을 촉진시킨다는 점을 보여주는 결과들이다. 흥미롭게도, 이러한 정서지능의 발달은 아동기에 국한되지 않고 성인기에도 지속된다. Slaski와 Cartwright(2003)는 성인들에게 자신의 정서를 조절하고 타인의 정서를 인지해보며 또한 자신의 행동이 타인에 미치는 영향을 이해하는 훈련을 실시하였는데, 그 결과 대인 간/개인 내 정서지능, 적응성, 스트레스 관리, 전반적인 기분을 포함한 정서지능의 향상을 확인할 수 있었다. Nelis et al.(2009) 역시 유사한 결과를 보여주었는데, 역할극(role play), 집단토론(group discussion), 2인 협업(two-person works) 등의 내용을 포함한 정서지능 개입(EI intervention) 프로그램을 성인 대상으로 진행한 결과, 정서를 식별하고 관리하는 능력이 유의하게 증가하여 정서지능의 향상을 확인할 수 있었다. 이 같은 결과는 노인을 대상으로 한 연구에서도 유사하게 확인되고 있다. 김영경과 김혜리(2018) 연구에서는 사회기술향상 프로그램을 노인들에게 적용하여 10회기 동안 진행한 후 정서지능의 향상 효과를 확인하였다. 연구에서는 노인들에게 다양한 사회적 상황을 보고 등장인물의 심리에 대한 의견을 사람들과 나누기도 하고 자신의 느낌과 생각을 공유함과 동시에 타인의 말을 요약해보는 훈련을 실시하였다. 그 결과 프로그램에 참여한 사람들의 정서지능과 공감 능력, 마음 읽기 능력이 참여하지 않은 사람들에 비해 유의하게 향상되었다. 이러한 결과들은 정서 자극을 포함한 일상의 다양한 자극들이 개인의 인지기능을 촉진하여 정서와 관련된 인지 처리 능력을 향상시킨 과정의 결과이다. 정리하면, 정서지능 개념은 전생애 발달 측면에서 이해할 수 있는 것으로, 어느 정도 유전적으로 타고난 부분도 있지만 생활 속에서 다양한 상호작용과 학습 과정을 통해 계발될 수 있는 능력이라고 볼 수 있다. 이러한 정서지능의 향상을 활동성이 상대적으로 줄어드는 노년기에 적용해보면, 능동적이고 적극적인 활동을 통해 정서와 관련된 노인의 인지능력의 향상을 기대해 볼 수 있을 것이다.

4. 연구의 목적

본 연구는 다음과 같은 세 가지 연구 목적을 중심으로 하고 있다. 첫째, 노년기 적극적 활동이 정서적 적응 요인을 높인다는 것을 검증하고자 한다. 정서적 적응 요

인으로서 정서주의, 정서인식 명확성, 정서개선 믿음은 모두 정서를 경험하는 장면에서 자신의 정서를 제대로 인식하고 조절하는 기초가 되는 요인들이다. 특히 노년기에는 기본적인 생활의 물리적 반경과 신체적 활동성이 떨어지기 때문에 정서를 경험하면서 인식하고 조절하는 경험 정도가 현저하게 낮아질 수 있다. 이에 자신의 삶을 다스리고 관리하는 차원에서 적극적이고 능동적인 삶을 사는 것이 이러한 정서 관리 요인을 높일 수 있는지를 검증해보고자 한다. 둘째, 노년기 정서적 적응에 미치는 개인적·관계적 활동의 변별적 효과를 확인하고자 한다. 노년기의 적극적 활동을 구성하는 요인은 크게 개인적 측면과 관계적 측면으로 나누어볼 수 있으며, 이에 따라 개인적·관계적 차원에서 적극적으로 활동하는 것이 정서적 적응 요인으로서 정서지능에 어떻게 다른 영향을 미치는지를 검증해볼 것이다. 셋째, 고령화 사회에 정서적으로 안정된 삶을 위한 방향을 제안하고자 한다. 본 연구에서 도출되는 적극적 활동의 정서지능 상의 효과를 토대로 향후 어떠한 방향으로 노년기 삶을 사는 것이 권장할 만한 것이며, 이를 바탕으로 더 나아가 노년기 정서적 적응을 위한 제도적 정책적 뒷받침의 적절한 방향을 제안할 수 있을 것이다.

5. 연구의 범위와 연구문제

본 연구에서는 적극적 활동의 개념을 자신에게 주어진 시간을 의미 없고 무료로 보내지 않고 나름의 의미를 갖고 개인이 활동적인 상태가 될 수 있도록 하는 활동으로 보았다. 구체적으로, 본 연구에서는 노년기의 적극적 활동에 대한 연구의 범위를 크게 두 가지 차원으로 나누어 살펴보았다. 하나는 개인적 차원으로, 자기개발활동 영역이다. 여기서 자기개발은 하지 못했던 것을 배움으로써 자신을 발전시키는 의미로 개발(開發)의 의미로도 볼 수 있고, 기존에 갖고 있는 자신의 능력을 발전시키는 의미도 포함되므로 계발(啓發)의 의미로도 볼 수 있다. 따라서 본 연구에서의 자기개발활동은 혼자서 무언가를 배울 수도 있고 동호회와 같은 외부 모임이나 단체에 참여하여 자신의 능력을 증진시키는 것으로 개인적 참여적 형태 모두를 포함하면서, 자신에게 주어진 시간을 의미 없이 허비하는 것이 아니라 자신을 더 나은 방향으로 끊임없이 발전시키는 능동적인 노력의 일환으로 볼 수 있다. 다른 하나는 관계적 차원으로, 적극적 사교활동 영역이다. 여기서 규정한 사교활동은 개인적 차원에서 언급

한 개인 발전을 위한 참여 형태와는 달리, 대인교류의 의지를 갖고 주변 사람들과 능동적으로 상호작용하는 것을 의미한다. 이에 적극적 사교활동은 같이 사는 가족과 상호작용하는 것과 같이 일상 속에서 자연스럽게 교류하는 활동을 의미하지 않으며, 지인들과 여행을 가거나 자주 친목 모임을 갖는 등의 활동과 같이 대인교류 의지를 기반으로 한 보다 능동적이고 적극적인 형태의 활동을 의미한다. 따라서 본 연구에서는 이러한 개인적·관계적 차원의 평균으로서 종합적인 활동 수준과 함께 두 요인의 개별적인 측면에서의 수준이 정서지능에 미치는 영향과 상대적 영향 정도를 함께 알아보려고 한다. 이를 바탕으로, 본 연구에서 고찰해보고자 하는 바는 크게 아래와 같은 세 가지 연구문제로 수렴된다.

[연구문제 1] 노년기 적극적 활동은 정서주의와 어떠한 관계가 있는가?

[연구문제 2] 노년기 적극적 활동은 정서인식명확성과 어떠한 관계가 있는가?

[연구문제 3] 노년기 적극적 활동은 정서개선믿음과 어떠한 관계가 있는가?

III. 연구방법

1. 연구참가자

본 연구에서는 조사회사 (주) 데이터스프링코리아에 의뢰하여 만 65세 이상 대한민국 노년층을 217명을 대상으로 온라인 설문을 진행하였다. 참가자들은 조사회사에 설문 응답을 위해 등록된 인원들이며, 조사 과정에서 지역이나 학력, 사회계층과 같은 같은 특정 집단에 한정하여 자료를 수집하지 않았다. 연령의 최소 기준을 만 65세로 설정한 것은 청장년과 노인을 구분하는 대한민국 법정 기준이 만 65세이기 때문이다. 수집된 자료의 연령 분포는 최하 만 65세에서 최고 만 85세이며(평균 69.03, 표준편차 4.17), 성별분포는 남자 110명(50.7%), 여자 107명(49.3%)이었다.

2. 측정 도구

1) 노년기 적극적 활동

노인의 적극적 활동 정도를 개인적 차원과 관계적 차

원에서 확인하기 위해, 유경 외(2014)가 개발한 활동적 노년 척도의 ‘참여’ 영역 중 ‘자기개발활동’과 ‘적극적 사교활동’ 두 요인을 각각 사용하였다. 여기서 자기개발활동은 개인적 차원에서 스스로를 발전시키기 위해 시간을 허비하지 않고 능동적인 노력을 하는 경향을 측정하는 요인으로, “자신의 발전에 도움이 되는 강의나 특강을 수강한다.”, “자신이 가지고 있는 능력을 활용하기 위한 활동을 한다.” 등의 내용을 기술한 5개 문항으로 구성되어 있다. 적극적 사교활동은 일상을 고립된 상태로 보내지 않고 주변 사람들과 빈번하게 교류하며 능동적으로 상호작용하는 경향을 측정하는 요인으로, “사교를 위한 모임(친목회, 동창회 등)에 참여한다.”, “가끔 지인들 또는 가족과 함께 여행을 간다.” 등의 내용을 기술한 5개 문항으로 구성되어 있다. 두 요인 모두 5점 상에서 보고하도록 구성되어 있으며(1점: 전혀 그렇지 않다, 5점: 매우 그렇다), 문항 간 내적합치도(Cronbach's α)는 자기개발활동 .850, 적극적 사교활동 .813, 적극적 활동 전체 평균값 .863이었다.

2) 정서지능

정서적 적응 요인으로서 노인의 정서지능을 측정하기 위해, Salovey et al.(1995)이 개발한 특징상위 기분척도(TMMS; Trait Meta-Mood Scale)를 이수정과 이훈구(1997)가 번안 타당화한 척도를 사용하였다. 본 척도는 정서주의, 정서인식명확성, 정서개선믿음의 세 개 요인 21문항으로 구성되어 있다. 여기서 정서주의는 자신의 감정에 관심을 갖고 주의를 두는 경향성으로, “나는 자주 나의 느낌에 대해 생각한다.”, “감정에 대해 생각하는 일은 보통 시간 낭비이다(역점수 문항).” 등의 내용으로 기술된 5개 문항으로 구성되어 있고, 정서인식명확성은 자신이 경험하는 다양한 정서들이 어떤 종류인지 명확히 분별할 수 있는 경향성으로, “나는 대부분 내가 어떻게 느끼는지를 안다.”, “때때로 나는 나의 느낌이 무엇인지를 구별할 수 없다(역점수 문항).” 등의 내용으로 기술된 11개 문항으로 구성되어 있으며, 정서개선믿음은 부정적인 정서 상황에서 자신이 잘 회복할 수 있을 것에 대한 신념을 가지는 경향성으로, “때때로 슬플 때도 있지만 나는 대부분 낙관적이다.”, “나는 때때로 행복하더라도 주로 비관적이다(역점수 문항).” 등의 내용으로 기술된 5개 문항으로 구성되어 있다. 각 요인의 문항 간 내적합치도(Cronbach's α)는 정서주의 .729, 정서인식명확성 .768, 정서개선믿음 .734, 정서지능 전체 평균값 .815였다.

3) 인구통계학적 변인

인구통계학적 변인으로서 성별과 연령, 주관적 건강상태와 주관적 경제상태, 교육수준에 대한 자료가 수집되었고, 구체적인 분포는 <표 1>에 소개되어있다.

3. 분석 방법

수집된 자료는 SPSS 26.0을 활용하여 변인들의 빈도 분석과 상관분석, 위계적 회귀분석을 실시하였다. 우선 빈도분석을 통해 참가자들의 일반적인 정보에 대한 기술 통계치를 제시하고 첨도와 왜도를 바탕으로 수집된 자료의 정규성을 확인하였다. 또한 상관분석을 통해 변인들 간의 전반적인 관계를 확인하면서, 자기개발활동과 적극적 사교활동의 평균 점수로서 적극적 활동 변인이 정서지능 평균 점수로서 전반적 정서지능과 정서지능의 하위 요인들과 어떤 관계를 갖고 있는지를 확인하였다. 이후 위계적 회귀분석을 통해 적극적 활동으로서 자기개발활동과 적극적 사교활동이 개인적·관계적 차원에서 각각

정서지능에 어떤 영향을 미치는지를 구체적으로 확인하였다. 종속변인으로서 정서지능으로의 영향을 검증하는 과정에서, 정서주의, 정서인식명확성, 정서개선믿음의 평균값으로서 전반적 정서지능에 대한 효과를 우선적으로 확인하고 세 하위 요인에 대한 효과를 각각 확인하였다.

IV. 연구 결과

1. 변인들의 간의 관계 분석

본 자료의 일반적인 특성을 설명하기 위해 상관분석과 기술통계, 첨도와 왜도를 확인하였다(<표 2>). 우선 노인의 적극적 활동은 전반적인 정서지능은 물론, 세부 요인으로서 정서주의와 정서인식명확성, 정서개선믿음과 유의한 수준으로 정적 상관을 보였다($r_{\text{정서지능}} = .57, p < .01$; $r_{\text{정서주의}} = .34, p < .01$; $r_{\text{정서인식명확성}} = .39, p < .01$; $r_{\text{정서개선믿음}} = .58, p < .01$). 또한 자기개발활동은 전반적 정서지능은 물론 정서지능의 세 요인과 모두 정적으로

<표 1> 인구통계학적 변인

요인	구분	빈도(217명)	백분율(100%)
성별	남성	110	50.69
	여성	107	49.31
연령대	만 65세 - 만 69세	145	66.82
	만 70세 - 만 74세	51	23.5
	만 75세 - 만 79세	13	5.99
	만 80세 - 만 85세	8	3.69
주관적 건강상태	매우 좋지 않다	8	3.69
	좋지 않다	38	17.51
	보통이다	97	44.7
	양호하다	68	31.34
교육수준	매우 좋다	6	2.76
	초등학교 이하	11	5.07
	중학교 졸업	7	3.23
	고등학교 졸업	62	28.57
	대학교 졸업	111	51.15
주관적 경제수준	대학원 이상	26	11.98
	하(下)	22	10.14
	중하(中下)	77	35.48
	중(中)	90	41.47
	중상(中上)	27	12.44
	상(上)	1	0.46

유의한 상관관계를 보였다($r_{\text{정서지능}} = .50, p < .01; r_{\text{정서주의}} = .35, p < .01; r_{\text{정서인식명확성}} = .29, p < .01; r_{\text{정서개선민음}} = .58, p < .01$). 적극적 사교활동 역시 정서지능의 모든 요인과 유의한 수준에서 정적인 상관관계를 보였다($r_{\text{정서지능}} = .48, p < .01; r_{\text{정서주의}} = .24, p < .01; r_{\text{정서인식명확성}} = .39, p < .01; r_{\text{정서개선민음}} = .43, p < .01$). 또한 여성들의 전반적인 적극적 활동수준($r = -.14, p < .05$)과 자기개발활동 정도($r = -.19, p < .01$)가 남성들보다 유의하게 낮았고, 여성들의 주관적 건강상태($r = -.15, p < .05$)와 교육수준($r = -.31, p < .01$), 주관적 경제수준($r = -.14, p < .05$) 역시 남성들보다 유의하게 낮았다. 연령은 대부분의 모든 주요 변인들과 유의한 상관관을 보이지 않았으나, 연령이 높을수록 교육수준이 낮았다($r = -.21, p < .01$).

그 외, 인구통계학적 변인의 주요 변인과의 관계를 살펴해보았다(세부 수치는 <표 2> 참조). 첫째, 주관적 건강상태는 적극적 활동의 모든 요인은 물론 정서지능의 모든 요인과 정적인 상관관을 보이고 있어서, 자신이 주관적으로 건강하다고 지각하는 사람들이 더 많이 활동하고 정서지능도 더 높았다. 둘째, 교육수준은 적극적 활동의

모든 요인과 정서인식명확성, 정서개선민음과 유의한 정적 상관관을 보이고 있었다. 즉, 전반적으로 교육수준이 높은 경우 노년기에 더 적극적으로 활동하고 자신의 정서를 더 명료하게 인식하고 부정적인 상황에서 정서를 잘 조절할 것이라는 신념이 높았다. 셋째, 주관적 경제수준 역시 교육수준과 유사하게, 적극적 활동의 모든 요인과 정서인식명확성, 정서개선민음과 유의한 정적 상관관을 보이고 있었다. 즉, 경제적 수준이 높은 사람들이 노년기에 더 적극적으로 활동하는 경향이 있고 자신의 정서를 더 명확하게 구분하고 정서개선에 대해 더 강한 신념을 갖고 있었다.

이러한 결과에 따라, 본 연구에서는 성별과 주관적 건강상태, 교육수준, 주관적 경제상태의 네 가지 요인을 통제하고 분석을 진행하였다.

마지막으로, 침도값과 왜도값을 바탕으로 자료의 정규성을 확인한 결과, 절대값 기준으로 침도는 .01에서 2.28로, 왜도는 .01에서 1.56으로 정규성 기준(침도 절대값 7 미만, 왜도 절대값 2 미만, Kline, 2010; Lei & Lomax, 2005)을 충족하였다.

<표 2> 변인 간 상관관계

(N=217)

구분	1	1-1	1-2	2	2-1	2-2	2-3	3	4	5	6	7
1. 적극적 활동 전체	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
1-1. 자기개발활동	.87**	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
1-2. 적극적 사교활동	.86**	.50**	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-
2. 정서지능 전체	.57**	.50**	.48**	1	-	-	-	-	-	-	-	-
2-1. 정서주의	.34**	.35**	.24**	.58**	1	-	-	-	-	-	-	-
2-2. 정서인식명확성	.39**	.29**	.39**	.88**	.26**	1	-	-	-	-	-	-
2-3. 정서개선민음	.58**	.58**	.43**	.68**	.19**	.43**	1	-	-	-	-	-
3. 성별	-.14*	-.19**	-.05	-.11	-.12	-.05	-.09	1	-	-	-	-
4. 연령	-.05	-.03	-.05	-.07	-.01	-.13	.04	.03	1	-	-	-
5. 건강상태	.41**	.35**	.35**	.35**	.14*	.24**	.43**	-.15*	-.01	1	-	-
6. 교육수준	.28**	.31**	.17*	.25**	.12	.23**	.17*	-.31**	-.21**	.25**	1	-
7. 경제수준	.41**	.34**	.37**	.25**	.11	.16*	.32**	-.14*	-.01	.40**	.36**	1
평균	3.43	3.40	3.46	3.52	3.43	3.59	3.49	1.49	69.03	3.12	3.62	2.58
표준편차	.63	.73	.73	.42	.63	.51	.60	.50	4.16	.86	.92	.85
왜도	-.7	-.56	-.92	.06	-.21	.02	-.40	.03	1.56	-.32	-1.00	-.01
침도	.73	.29	1.13	-.01	.07	-.34	.40	-2.02	2.28	-.08	1.39	-.41

* $p < .05$, ** $p < .01$

2. 노년기 적극적 활동이 정서지능에 미치는 영향

1) 노인의 적극적 활동이 전반적 정서지능에 미치는 영향

우선, 노인의 적극적 활동이 전반적인 정서지능에 미치는 영향을 확인해 보았다. 분석 결과, F 값은 18.57($p < .001$)으로 나타나 회귀모형은 적합하였고, 수정된 R^2 값은 .33로 33%의 설명력을 보여주었다(<표 3>). 또한 종속변인에 미치는 예측변인들 사이의 다중공선성을 살펴본 결과, 각 변인들의 공차한계(TOL)는 .67에서 .89로 모두 0.1 이상, 분산팽창계수(VIF)는 1.13에서 1.50으로 모두 10 이하를 보여 다중공선성 문제는 없었다. 적극적 활동과 전반적 정서지능의 관계에서는, 자기개발활동과

적극적 사교활동 모두 전반적 정서지능을 유의하게 예측하였다($\beta_{\text{자기개발활동}} = .31, p < .001$; $\beta_{\text{적극적사교활동}} = .28, p < .001$). 즉, 노년기에 개인적·관계적 차원에서 적극적으로 활동하는 것은 전반적인 정서지능을 높이는 데 유의한 효과가 있다고 볼 수 있다.

2) 노인의 적극적 활동이 정서주의, 정서인식명확성, 정서개선믿음에 미치는 영향

아울러, 이러한 개인적·관계적 측면에서의 적극적 활동이 정서지능에 미치는 영향을 보다 세부적으로 확인해 보기 위해, 정서지능의 세 요인 차원에서 구체적으로 살펴보았다.

<표 3> 노인의 적극적 활동이 정서지능 평균값에 미치는 영향

구분	B	SE	β	t	TOL	VIF
성별	0	.05	.01	.10	.89	1.13
주관적 건강상태	.07	.03	.14	2.22*	.76	1.31
교육수준	.04	.03	.09	1.38	.77	1.30
주관적 경제수준	-.02	.03	-.05	-.76	.71	1.41
자기개발활동	.17	.04	.31	4.48***	.67	1.50
적극적 사교활동	.16	.04	.28	4.15***	.68	1.46
F	18.57***					
R	.59					
adjusted R^2	.33					

* $p < .05$, *** $p < .001$

통제변인: 성별, 주관적 건강상태, 교육수준, 주관적 경제상태
종속변인: 정서지능 평균값

<표 4> 노인의 적극적 활동이 정서주의에 미치는 영향

구분	B	SE	β	t	TOL	VIF
성별	-.08	.09	-.06	-.95	.89	1.13
주관적 건강상태	0	.05	.01	.08	.76	1.31
교육수준	0	.05	0	.02	.77	1.30
주관적 경제수준	-.03	.06	-.04	-.59	.71	1.41
자기개발활동	.25	.07	.30	3.80***	.67	1.50
적극적 사교활동	.09	.07	.11	1.37	.68	1.46
F	5.46***					
R	.37					
adjusted R^2	.11					

*** $p < .001$

통제변인: 성별, 주관적 건강상태, 교육수준, 주관적 경제상태
종속변인: 정서주의

노인의 적극적 활동이 정서주의에 미치는 영향을 확인해 본 결과, F 값은 5.46($p < .001$)으로 나타나 회귀모형은 적합하였고, 수정된 R^2 값은 .11로 11%의 설명력을 보여주었다(<표 4>). 또한 종속변인에 미치는 예측변인들 사이의 다중공선성을 살펴본 결과, 각 변인들의 공차한계(TOL)는 .67에서 .89로 모두 0.1 이상, 분산팽창계수(VIF)는 1.13에서 1.50으로 모두 10 이하를 보여 다중공선성 문제는 없었다. 적극적 활동과 정서주의의 관계에서는, 자기개발활동은 정서주의를 유의하게 예측한 반면($\beta_{\text{자기개발활동}} = .30, p < .001$), 적극적 사교활동은 정서주의를 예측하지 않았다($\beta_{\text{적극적사교활동}} = .11, p = .17$). 즉, 자신의 정서에 주의를 기울이는 데는 자기발전을 위해 적극적으로 활동하는 것의 효과가 유의하였고 적극적

으로 타인과 상호작용하는 것은 효과가 없었다.

다음으로, 노인의 적극적 활동이 정서인식명확성에 미치는 영향을 확인해 본 결과, F 값은 8.27($p < .001$)으로 나타나 회귀모형은 적합하였고, 수정된 R^2 값으로 17%의 설명력을 확인할 수 있었다(<표 5>). 또한 종속변인에 미치는 예측변인들 사이의 다중공선성을 살펴본 결과, 각 변인들의 공차한계(TOL)는 .67에서 .89로 모두 0.1 이상, 분산팽창계수(VIF)는 1.13에서 1.50으로 모두 10 이하를 보여 다중공선성 문제는 없었다. 적극적 활동과 정서인식명확성의 관계에서는, 적극적 사교활동은 정서인식명확성을 유의하게 예측한 반면($\beta_{\text{적극적사교활동}} = .32, p < .001$), 자기개발활동은 정서인식명확성을 예측하지 않았다($\beta_{\text{자기개발활동}} = .08, p = .32$). 즉, 자신이 경험하는

<표 5> 노인의 적극적 활동이 정서인식명확성에 미치는 영향

구분	B	SE	β	t	TOL	VIF
성별	.04	.07	.04	.54	.89	1.13
주관적 건강상태	.06	.04	.10	1.41	.76	1.31
교육수준	.09	.04	.17	2.36*	.77	1.30
주관적 경제수준	-.05	.04	-.08	-1.13	.71	1.41
자기개발활동	.05	.05	.08	.99	.67	1.50
적극적 사교활동	.22	.05	.32	4.22***	.68	1.46
F	8.27***					
R	.44					
adjusted R^2	.17					

* $p < .05$, *** $p < .001$

통제변인: 성별, 주관적 건강상태, 교육수준, 주관적 경제상태
 종속변인: 정서인식명확성

<표 6> 노인의 적극적 활동이 정서개선믿음에 미치는 영향

구분	B	SE	β	t	TOL	VIF
성별	.02	.07	.02	.31	.89	1.13
주관적 건강상태	.16	.04	.22	3.65***	.76	1.31
교육수준	-.04	.04	-.06	-.95	.77	1.30
주관적 경제수준	.04	.04	.05	.87	.71	1.41
자기개발활동	.36	.05	.44	6.84***	.67	1.50
적극적 사교활동	.10	.05	.12	1.84	.68	1.46
F	24.16***					
R	.64					
adjusted R^2	.39					

*** $p < .001$

통제변인: 성별, 주관적 건강상태, 교육수준, 주관적 경제상태
 종속변인: 정서개선믿음

정서들을 명확하게 구분하는 데는 타인과 적극적으로 교류하는 것이 효과가 있는 반면, 자기발전을 위한 개인적 활동은 효과가 없었다.

끝으로, 노인의 적극적 활동이 정서개선민음에 미치는 영향을 확인해 본 결과, F 값은 24.16($p < .001$)으로 나타나 회귀모형은 적합하였고, 수정된 R^2 값은 .39로 39%의 설명력을 보여주었다(<표 6>). 또한 종속변인에 미치는 예측변인들 사이의 다중공선성을 살펴본 결과, 각 변인들의 공차한계(TOL)는 .67에서 .89로 모두 0.1 이상, 분산팽창계수(VIF)는 1.13에서 1.50으로 모두 10 이하를 보여 다중공선성 문제는 없었다. 적극적 활동과 정서개선민음의 관계에서는, 자기개발활동은 정서개선민음을 유의하게 예측한 반면($\beta_{자기개발활동} = .44, p < .001$), 적극적 사교활동은 정서개선민음을 예측하지 않았다($\beta_{적극적사교활동} = .12, p = .067$). 즉, 자신의 정서를 잘 조절할 수 있는 신념을 갖는 데는 개인적 차원에서 적극적으로 활동하는 것이 효과가 있는 반면, 적극적으로 타인과 상호작용하는 것은 효과가 없었다.

V. 논의 및 제언

본 연구에서는 노년기 적극적 활동이 정서적 적응 요인으로서 정서주의, 정서인식명확성, 정서개선민음을 예측하는지를 검증해보았다. 연구에서 도출된 결과를 주요 내용을 중심으로 정리해보면 다음과 같다. 첫째, 정서주의는 자기개발활동이 예측한 반면, 적극적 사교활동은 예측하지 않았다. 즉, 매 순간 자신이 느끼는 감정에 주의를 기울이고 이해해보려고 노력하는 경향은 사회적 관계적 차원에서보다는 개인적 차원에서의 활동과 관련된 것이다. 정서주의의 기본 골자는 일상 속에서 경험하는 자기 감정에 대한 진지한 관심이다. 그리고 스스로의 내면과 감정의 흐름에 관심을 갖기 위해서는 우선적으로 자신의 삶 자체에 관심을 갖고 이를 발전적으로 일구려는 적극적인 자세가 뒷받침되어야 하는 것이다. 이에 자기개발활동에 능동적으로 참여하는 사람들은 그렇지 않은 사람들보다 자신의 삶에 관심을 가질 가능성이 높으며 이는 자기 감정에 대한 관심으로까지 확장해서 이해해 볼 수 있는 것이다. 한편 적극적 사교활동이 정서주의를 예측하지 않은 결과는 적극적 대인교류가 주의 능력과 관련이 없다고 해석하기보다는, 본 연구에서 중점적으로 본 정서주의의 대상이 자기 자신이기 때문에 관계

적 자원이 개인적 주의력 향상으로 이어지는 것은 아니라는 것으로 해석하는 것이 더 타당할 것이다. 즉, 이 결과를 좀 더 깊이 이해하기 위해서는 정서주의의 대상을 자신과 타인으로 세분화해서 접근할 필요가 있다. 따라서 적극적 사교활동은 자기 감정에 대해 주의를 두는 효과보다 오히려 타인 감정에 주의를 두고 민감하게 대처할 준비성을 높이는 능력과 더 크게 관련이 있을 것으로 추론해볼 수 있다. 다만 이 부분은 추가적인 경험 연구와 함께 종단적인 추적을 통한 검증이 필요한 부분이라고 하겠다.

둘째, 정서인식명확성은 적극적 사교활동이 예측한 반면, 자기개발활동은 예측하지 않았다. 이는 자신이 일상 속에서 경험할 수 있는 다양한 정서들을 분명하게 변별할 수 있는 능력이 타인과의 빈번한 상호작용이 토대가 될 수 있음을 보여준 결과이다. 타인과 함께 여행을 가거나 자주 모임을 갖는 등의 상호작용 경험은 개인으로 하여금 크고 작은 삶의 장면을 마주하게 하면서 그 과정에서 여러 종류의 정서들을 경험하고 알아차리게 할 수 있다. 그리고 이러한 경험들을 통해 다양한 정서에 대한 이해가 가능하고 이것이 정서에 대한 지식의 확장과 세분화 능력의 함양을 유도할 수 있는 것이다. 이를테면 어느 순간 느껴지는 긍정적인 정서가 행복감(happiness)인지 흥분감(excitement)인지를 구분할 수 있기 위해서는 해당 정서가 어느 상황에서 경험되는 것인지 그 맥락을 이해해야 하는데, 이것이 가능하기 위해서는 직접적인 경험이 도움이 되는 것이다. 그렇기 때문에 똑같이 적극성을 띠는 활동이라고 하더라도 단순히 개인적인 활동보다는 관계적인 활동이 다양한 일상 자극을 제공할 수 있다. 따라서 이 결과는 정서인식명확성이 증진될 수 있는 환경적 조건의 중요성을 보여준 결과라고 할 수 있다. 다만, 상호작용 경험의 깊이와 빈도 등이 실질적인 정서 구분 능력을 직접적으로 예측하는지는 실험을 통한 질적 연구를 통해 좀 더 정교하게 검증해볼 필요가 있다.

셋째, 정서개선민음은 자기개발활동이 예측한 반면, 적극적 사교활동은 예측하지 않았다. 이 결과는 스트레스와 같은 정서 상황에서 스스로를 조절할 수 있다는 신념이 타인과의 상호작용보다는 개인적인 활동과 더 관련된다는 점을 보여준 결과이다. 자신을 발전시키는 활동을 하는 것은 새로운 환경을 경험하고 이해하면서 적응에 필요한 내면의 힘을 단련시키는 역할을 한다고 볼 수 있다. 정서조절의 목적은 부정적 기분을 긍정적 기분 혹은 중성적 상태로 되돌리거나 긍정적 기분을 계속 유지

하는 데 있다(McCoy & Master, 1990). 그리고 유연한 자기조절과 이에 대한 신념이 안정적으로 자리잡기 위해서는 옳이 개인 차원에서 자신의 정서를 깨닫고 스스로를 다스려보는 시간과 경험, 훈련이 필요한 것이다. 이를 바탕으로 추론해보면, 자신의 정서를 더 나은 상태로 되돌릴 수 있을 것이라는 신념은 사회적·관계적 차원에서보다는 개인적 차원에서 형성될 가능성이 높고, 개인적 영역에서도 수동적이고 소극적인 생활보다는 능동적이고 적극적인 생활을 통해 계발될 가능성이 높을 것이라 볼 수 있다. 따라서 본 연구의 결과를 통해 노년기에 적극적으로 임하는 개인 활동이 스스로의 감정을 다스리는 관리자로서의 역할을 수행하는 데도 충분한 심리적 자원을 제공해줄 수 있다는 점을 확인할 수 있었다.

본 연구는 다음과 같은 학술적 실용적 함의점을 갖는다. 첫째, 본 연구의 결과는 정서적 적응 측면에서 이해하는 정서지능이 노년기에도 능동적이고 활력 있는 일상 생활을 통해 유지되고 증진될 가능성을 보여주었다는 점에서 발달적으로 시사하는 바가 크다. 많은 사람들이 생각하는 지능은 유동지능으로서 생애 초기에 발달하고 그 이후는 고정화되는 것으로 이해되고 있는데, 지능의 개념을 일상의 적응 상에서 해석해보면 결정지능으로서 생활 경험을 통해 점차 결정화(crystalize)되어 성장할 수 있는 것으로 볼 수 있다. 즉, 삶 속에서 마주하는 크고 작은 사건들은 개인으로 하여금 다양한 사고와 감정을 경험하게 하고 이는 자신과 환경을 바라보는 지식과 지혜의 원천이 될 수 있는 것이다. 노년기는 신체적 노화(frailty)로 인한 생물학적 기능의 감소가 전제되기 때문에 일반적으로 두뇌활동을 기반으로 한 인지능력과 적응력 역시 감소할 것으로 추측된다. 그러나 노년기 생활을 경험과 지혜 관계의 관점에 비추어보면, 이러한 기능적 감소를 노년기에도 능동적인 노력으로 극복하고 향상시킬 수 있을 것으로 기대해볼 수 있는 것이다. 다시 말해 노년기의 적극적인 활동이 개인을 노화로 인한 인지적 취약성으로부터 보호하고 이를 기반으로 정서 상황에서 적응적이고 탄력적인 상태로 유도할 수 있는 것이다. 그러한 점에서 본 연구는 정서적 적응 기제로서 노인의 정서지능이 생활 환경에 대한 개인의 적극적인 노력을 통해 함양될 수 있을 것이라는 점을 확인하였다는 중요한 함의를 가진다. 다만, 본 연구가 실험설계를 통해 노인의 정서지능이 얼마나 향상되는가를 검증한 결과를 보여주는 것은 아니므로, 향후 실험연구를 통해 노년기 적극적 활동이 실제 정서지능 향상으로 직접적으로 이어지는지를

추가적으로 살펴본다면 활동적 노년의 기능을 설명하는 보다 명시적이고 풍부한 결과를 제시할 수 있을 것이다.

둘째, 본 연구를 통해 적극적 활동 유형이 정서적 적응 요인으로서 정서지능 상에 미치는 변별적 효과를 확인할 수 있었다. 본 연구에서는 탐색적 관점으로 적극적 활동의 영역을 개인적 영역과 관계적 영역의 두 차원에서 확인하였다. 이는 노년기에 가능한 다양한 활동들을 인간의 내적 외적인 양상을 대표하는 큰 틀의 관점에서 분류한 것이다. 똑같이 적극성을 띠더라도 개인 자체의 성장을 기대한 내적인 노력과 외부와의 상호작용에 더 중점을 둔 사회적·관계적 노력은 서로 다른 특성을 보이는 삶의 양상으로, 두 종류의 활동이 파생하는 효과의 크기와 범위 역시 동일하다고 보기는 어렵다. 이에 본 연구에서는 이러한 두 가지 관점을 바탕으로 정서주의, 정서인식명확성, 정서개선민음을 고양시키는 과정에서 구체적으로 어떤 종류의 활동이 더 영향을 크게 미치는지 혹은 미치지 않는지 등에 대한 정보를 확인하였다. 일반적으로 노년이 되면 사회 일선에서 물러나고 신체적으로도 노화를 겪으면서 활동량 자체의 감소와 함께 정체성의 혼란을 경험하고(Fillit & Butler, 2009) 정서적으로도 우울이나 불안과 같은 다양한 부정적 정서에 취약해진다(Amore et al., 2007). 그렇기 때문에 노년기에 높은 삶의 질을 유지하기 위해서는 이러한 생애주기적 환경을 능동적으로 극복하여 자신을 적응적인 상태로 되돌릴 필요가 있는 것이다. 따라서 본 연구를 통해 노인의 유연한 정서적 적응을 위해 어떤 방향으로 노력을 해야 하는지에 대해 제안해볼 수 있었다.

셋째, 본 연구의 결과를 통해 노인의 심리적 삶의 질을 높이는 환경을 구축하기 위한 교육과 정책의 방향을 제안해볼 수 있다. 노인의 참여활동은 자기개발활동과 적극적 사교활동 외에도 종교활동, 봉사활동, 여가활동 등 다양한 활동들이 있다. 본 연구에서는 적극적인 활동의 효과가 정서적으로 도움이 된다는 점을 적응 요인을 중심으로 확인하였는데, 이 결과를 통해 노인복지정책 등의 장면에서 단순히 활동에 참여하는 것 자체가 아닌 활동적인 노력을 부각시키는 방향을 구심점으로 하는 정책과 제도를 마련해야 한다는 점을 제안해볼 수 있다. 고령화 사회에 접어들면서 노년기의 삶의 질을 높이는 다양한 노인복지정책들이 소개되고 있지만, 정책들의 대부분은 단순히 법령과 제도적 기준을 바탕으로 여가활동이나 경제활동 지원, 최저소득 유지와 같은 양적인 측면에 치중해 있다(최승훈 외, 2017). 그러나 삶의 질이라는 것은

행복감과 맞닿아 있으며, 이러한 행복감을 보장하기 위해서는 심리적 작동 기제에 대한 진지한 고찰과 이를 기초로 한 정책 방향의 인도가 실현되어야 한다. 또한 이러한 과정들이 올바르게 정착되는 경우 장기적으로 미래 노년 세대의 안정적인 삶을 실현하고 확장하기 위한 사회적 틀을 마련할 수 있을 것이다. 이러한 점에서, 본 연구의 결과는 노인의 적극적 활동이 정서적 적응상에서 갖는 기능적 의미를 제시하면서 노년 활동에 대한 관념적 고찰에서 벗어나 현실적 적용 방향을 강구할 수 있는 토대를 마련하였다는 점에서 실질적으로 시사하는 바가 크다고 하겠다.

이와 같은 함의에도 불구하고 본 연구는 다음과 같은 한계를 통해 추후 연구 방향을 고민해볼 수 있다. 우선, 본 연구에서는 정서적 적응을 정서의 인식과 관련된 정서지능에 한정해서 설명하였다는 점에서 적응에 대한 좀 더 폭넓은 범위의 탐구가 필요하다. 물론, 정서의 인식은 적응 과정에서 기초적이고 핵심적인 요인이다. 그러나 적응은 개념적으로 보았을 때 상황에 효율적이고 유연하게 대처하는 것(Lazarus, 1993), 좌절을 이겨내고 충동을 통제하며 만족을 지연시키는 것(Goleman, 1995) 등을 포함하므로, 실질적으로 정서가 어떻게 탄력적으로 반응하는지 등의 결과를 확인할 수 있어야 한다. 이를테면 생활 사건을 경험할 때 자신의 각성된 정서를 얼마나 안정시키는지, 부정적 정서를 긍정적 정서 혹은 정서가(價)가 없는 평정 상태로 얼마나 잘 되돌릴 수 있는지 등을 탐구해 볼 필요가 있다. 추측건대, 노년기에 활발하게 활동을 하는 경우 상황에 대한 이해나 앞으로 상황이 어떻게 전개될 것일지에 대한 예측력 등이 증진되어 순간적으로 흥분되거나 부정적으로 각성되었다 하더라도 그러한 상태를 더 쉽게 안정 상태로 되돌릴 수 있을 것이다. 따라서 정서적 적응을 보다 광범위하게 개념화하여 노년기 활동적 삶의 효과를 검증해볼 수 있어야 할 것이다.

뿐만 아니라 정서인식명확성 영역에서, 자신의 정서뿐 아니라 타인의 정서를 인식하는 부분까지 포함해서 관찰할 필요가 있다. 인간의 정서적 적응은 환경 혹은 타인과의 유연한 상호작용에 필요한 내적 자원을 의미하는 것이며, 그렇기 때문에 더더욱 타인의 정서를 읽어내는 과정을 간과해서는 안 된다. 본 연구에서는 Salovey et al. (1995)의 개념에 기초하여 정서지능을 정서주의와 정서인식명확성, 정서개선민감 등 자신의 정서에 초점화된 방향으로 관찰을 하였고, 이는 정서지능 연구 장면에서 일반적으로 적용되는 관점이다. 또한 본 연구에서 주관

점을 둔 부분은 자신의 감정 과정을 제대로 인식하는 것이었기 때문에 위 세 가지 차원에서의 효과를 중심으로 관찰하였다. 그러나 정서지능을 좀 더 포괄적으로 바라보는 영역에서는 자신의 정서와 타인의 정서 모두를 인식하는 과정을 포함하고 있으며(Goleman, 2001; Petrides et al., 2007), 이는 타인에 대한 융통성 있고 지혜로운 행동의 기초를 설명할 수 있는 요인이다. 따라서 추후 연구에서는 활동적 삶의 방식이 정서 인식 영역에서 타인의 정서를 인식하는 것을 아울러 포함할 수 있다는 점을 확인할 수 있어야 할 것이다.

또한 부가적인 실험연구를 통해 본 연구에서 취한 설문방식 연구의 한계를 보충할 필요가 있다. 본 연구에서는 일회성 설문을 통해 변인 간의 관계를 확인한 방식을 취하였다. 즉 구조화된 형식의 질문지 상에서 자신의 활동 정도와 정서인식 정도를 보고함으로써 자신의 활동에 따른 실질적인 적응양상을 확인한 것이 아닌 행동과 인지 경향성을 확인한 것이었다. 비록 본 연구에서는 위계적 회귀분석을 통해 활동이 정서지능에 미치는 방향으로 검증할 수 있었다라도, 상관관계를 기초로 한 분석의 가장 큰 맹점은 독립변인과 종속변인의 방향을 바꾼 해석도 가능하다는 것이다. 즉 적극적 참여활동이 정서지능을 높일 수도 있지만, 기본적으로 정서의 주의, 명확성, 개선 측면에서의 정서지능이 높아 적응적 특성을 갖고 있는 사람들이 그만큼 활동도 더 적극적으로 하는 지혜롭고 바람직한 삶을 살 수도 있는 것이다. 따라서 추후 연구에서는 본 연구에서의 방향성을 보다 공고하게 확인할 수 있도록, 적극적인 활동을 직접 조작하여 활동을 적용하지 않은 통제집단과의 비교를 통해 조작이 가해진 집단이 보여주는 정서지능에서의 유의한 효과를 검증해 보아야 할 것이다.

이에 더해, 적극적 활동의 효과를 좀 더 구체적으로 확인하기 위한 과정으로 일상의 활동들을 적극성의 수준별로 나누어 정서에 미치는 효과를 관찰해볼 필요도 있다. 본 연구에서 중심으로 본 예측변인은 적극성이다. 즉, 일상 속에서 무엇이든 활동 자체를 하는 것에 주목한 것이 아니라 적극적으로 활동하여 자신에게 인지적 행동적으로 각성을 주는 요인을 중심으로 본 것이다. 그러나 이러한 적극적 활동의 범위를 자기개발활동과 적극적 사교활동 두 영역에서만 관찰하는 것은 적극적이고 능동적인 노년의 삶을 전반적으로 설명하는 데 한계가 있다. 그렇기 때문에 적극적 삶의 효과를 설명하기 위한 보다 면밀한 과정이 진행되어야 한다. 따라서 이러한 적극성의 효

과를 보다 정교하게 확인하기 위해서는 활동성이 없는 상태, 비적극적 활동 상태, 적극적 활동 상태의 세 영역으로 나누어, 각각 아무것도 하지 않고 시간을 흘려보내는 상태와 활동을 하더라도 능동적이지 않게 일상을 보내는 상태, 적극성을 갖고 능동적으로 삶을 개척해가는 상태의 사람들이 정서지능 혹은 유사한 정서 적응 영역에서 어떠한 차이를 보이는지를 확인할 필요도 있다. 또한 이렇게 적극성을 구분하는 과정에서, 자신이 일상에서 활동하는 주요 범위들을 정하고 이를 바탕으로 각 활동의 적극성 정도를 비율척도 상의 스펙트럼으로 구분하여 별도로 평정한 후 도출된 값을 기반으로 정서지능 하위 요인의 수준을 관찰하면 정서를 인식하는데 필요한 일상 속 적극적 활동의 세부 조건을 제시할 수 있을 것이다.

그리고 적극적 활동의 의미를 보다 확장해서 살펴보고 세분화할 필요가 있다. 본 연구에서는 노인의 적극적 활동을 강조하기 위해 개인 차원에서 스스로를 발전시키려 노력하는 경향과 관계적 차원에서 사회적 관계를 능동적으로 맺는 경향에 초점을 두었다. 또한 이 두 영역을 적용하기에 앞서 적극적 활동의 조작적 정의를 자신에게 주어진 시간을 흘려버리지 않고 활동적이고 충실하게 활용하는 것으로 두었다. 그러나 이에 더해 활동적이고 적극적인 상태의 광범위한 의미를 상기해볼 때 적극적 삶의 다양한 측면을 함께 고려해볼 필요가 있다. 예를 들어 본 연구에서 고려한 한 적극적 대인관계 측면은 모임을 갖거나 전화를 자주 하는 등의 직접적인 상호작용을 전제로 하고 있지만, 개인 홈페이지나 블로그 등의 소셜미디어를 운영하면서 외부와 간접적으로 소통하는 것 역시 적극적 영역에 포함될 수 있다. 따라서 이와 관련된 추후 연구에서는 적극적 활동의 의미를 확장시키고 세분화하여 보다 다채로운 양상의 적극적 활동을 고찰하는 단계를 거칠 필요가 있다.

마지막으로, 개인차 요인과의 상호작용을 확인하면 더 풍부한 결과를 얻을 수 있을 것이다. 신체적으로 기능이 감소하는 노년기에 능동적이고 적극적으로 활동하는 것은 신체를 활성화시키고 정신을 각성시킬 수 있다는 측면에서 개인의 환경 적응에 매우 고무적인 접근이라고 할 수 있다. 그러나 이러한 효과의 정도가 얼마나 클 수 있는지를 설명하는 데에는 다양한 요인들이 개입할 수 있다. 이를테면 높은 외향성과 높은 유친동기는 노년기 적극적 활동이 더욱 크게 실현될 수 있는 내적 원인이 될 수 있을 것이며, 가족을 포함한 주변인들과의 관계의 질, 물리적 상호작용 빈도 역시 개인의 삶을 적극적으로 만

들 수 있는 외적 조건이 될 수 있다. 아울러 연령 요인을 함께 살펴보는 것 역시 흥미로운 관찰이 될 수 있는데, 적극적 참여의 효과를 노년과 비노년 집단을 비교하여 본다면 적극적 활동의 정서지능 상의 효과가 신체적 건강과 사회적 연결이 전제된 젊은층보다 노화와 사회적 유리화가 전제된 노년기에 더 크고 중요할 수도 있을 것이다. 따라서 이러한 가능한 기대를 학술적으로 전개하여 풀어낼 수 있는 과정이 병행된다면 보다 깊이 있는 결과를 제시할 수 있을 것이다.

고령화 사회에 노인의 정서적 적응의 문제는 단순히 행복감을 느끼며 살 수 있는가에 한정되지 않는다. 정서적으로 적응적인 삶은 살면서 마주하게 되는 크고 작은 상황들에 대해 안정적인 태도로 반응하는 것으로 볼 수 있으며, 이는 자신에게 다양한 경험과 지혜를 줄 수 있는 활동적 삶으로부터 구현될 수 있다. 고령인구의 증가로 우리 사회는 노년의 안정된 삶을 위해 사회정책 분야에서 다방면의 노력을 기울이고 있다. 그러나 이러한 제도적 뒷받침과 함께 무엇보다 중요한 것이 개인의 능동적인 노력이다. 본 연구에서는 이러한 사회적 노력의 올바른 방향을 위해 개인의 활동성을 함양하는 것이 중요한 부분이라는 점을 제안하였다. 따라서 노년기에 보다 적응적인 삶을 살아가기 위해, 우리는 삶에 대한 진지한 태도를 갖고 자신의 발전을 위해 충실히 노력하면서 타인 과도 활발한 상호작용을 이어가야 할 것이다.

주제어: 자기개발활동, 적극적 사교활동, 정서주의, 정서인식명확성, 정서개선믿음

REFERENCES

- 권중돈, 조주연(2000). 노년기의 삶의 만족도에 영향을 미치는 요인. *한국노년학*, 20(3), 61-76.
- 김덕건, 김효진(2006). 숲 체험활동이 유아의 감성지능에 미치는 효과. *생태유아교육연구*, 5(1), 57-78.
- 김영경, 김혜리(2018). 노년기 사회기술향상 프로그램의 효과. *한국심리학회지: 발달*, 31(2), 61-82.
- 김영혜(2004). 노년기 젠더관계와 심리적 복지감. *한국인문학*, 27(1), 1-30.
- 나향진(2004). 삶의 질 향상을 위한 노인 여가의 역할에 관한 연구. *한국노년학*, 24(1), 53-70.

- 손은미, 이종범(2008). 실내 원예활동 프로그램이 초등 학생의 감성지능과 성취동기에 미치는 영향. *한국실과교육학회지*, 21(1), 23-35.
- 유 경, 장재윤, 한태영, 이주일(2014). 활동적 노년 척도의 타당화 연구. *한국노년학*, 34(3), 613-630.
- 윤형기, 김대훈(2011). 생활체육 참여노인의 건강증진행 위, 건강상태, 여가만족 및 삶의 질의 관계. *한국체육과학회지*, 20(4), 219-230.
- 이수정, 이훈구(1997). Trait Meta-Mood Scale 의 타당화 에 관한 연구: 정서지능의 하위 요인에 대한 탐색. *한국심리학회지: 사회 및 성격*, 11(1), 95-116.
- 이형훈(2003). 저소득 노인의 여가실태에 관한 연구 : 도봉구지역 사회복지관 이용 노인을 대상으로. 명지대학교 석사학위논문.
- 최승훈, 경승구, 이용갑(2017). 노인여가복지시설 평생 교육 프로그램 만족도 영향요인 분석. *사회연구*, 18(2), 141-163.
- Amore, M., Tagariello, P., Laterza, C., & Savoia, E. M. (2007). Beyond nosography of depression in elderly. *Archives of gerontology and geriatrics*, 44, 13-22.
- Armstrong, S., & Oomen-Early, J. (2009). Social connectedness, self-esteem, and depression symptomatology among collegiate athletes versus nonathletes. *Journal of American College Health*, 57(5), 521-526.
- Bourassa, K. J., Memel, M., Woolverton, C., & Sbarra, D. A. (2017). Social participation predicts cognitive functioning in aging adults over time: comparisons with physical health, depression, and physical activity. *Aging & mental health*, 21(2), 133-146.
- Cacioppo, J. T., & Hawkley, L. C. (2009). Perceived social isolation and cognition. *Trends in cognitive sciences*, 13(10), 447-454.
- Catanzaro, S. J., & Mearns, J. (1990). Measuring generalized expectancies for negative mood regulation: Initial scale development and implications. *Journal of personality assessment*, 54(3-4), 546-563.
- Chou, K. L., Chi, I., & Chow, N. W. S. (2004). Sources of income and depression in elderly Hong Kong Chinese: Mediating and moderating effects of social support and financial strain. *Aging and Mental Health*, 8(3), 212-221.
- Cumming, E., & Henry, W. E. (1961). *Growing old, the process of disengagement*. New York, NY: Basic books.
- Cutler, S. J., & Hendricks, J. (2001). Emerging social trends. In R. H. Binstock & L. K. George (Eds.), *Handbook of aging and the social sciences* (5th ed., pp. 462-480). San Diego, CA: Academic Press.
- Fillit, H., & Butler, R. N. (2009). The frailty identity crisis. *Journal of the American Geriatrics Society*, 57(2), 348-352.
- Fratiglioni, L., Paillard-Borg, S., & Winblad, B. (2004). An active and socially integrated lifestyle in late life might protect against dementia. *The Lancet Neurology*, 3(6), 343-353.
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence*. New York, NY: Bantam Books.
- Goleman, D. (2001). Emotional intelligence: Issues in paradigm building. In C .Cherniss & D. Goleman (Eds.), *The Emotionally Intelligent Workplace* (pp.13-26). San Francisco, CA: Jossey-Press.
- Haggard, L. M., & Williams, D. W. (1991). Self-identity benefits of leisure activities. In B. L. Driver, P. J. Brown, & G. L. Peterson (Eds.), *Benefits of leisure* (pp. 103-120). State College, PA: Venture Press.
- Havighurst, R. J. (1961). Successful ageing. *The Gerontologist*, 1, 8 - 13.
- Husin, W. N. I. W., Santos, A., Ramos, H. M., & Nordin, M. S. (2013). The place of emotional intelligence in the 'intelligence' taxonomy: Crystallized intelligence or fluid intelligence factor?. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 97, 214-223.
- James, B. D., Wilson, R. S., Barnes, L. L., & Bennett, D. A. (2011). Late-life social activity and cognitive decline in old age. *Journal of the International Neuropsychological Society*, 17(6), 998-1005.

- Kline, R. B. (2010). *Principles and practice of structural equation modeling (3rd ed.)*. New York: Guilford.
- Lazarus, R. S. (1993). Coping theory and research: Past, present, and future. *Psychosomatic Medicine*, 55, 234-247.
- Lei, M., & Lomax, R. G. (2005). The effect of varying degrees of nonnormality in structural equation modeling. *Structural Equation Modeling*, 12(1), 1-27.
- MacCann, C. (2010). Further examination of emotional intelligence as a standard intelligence: A latent variable analysis of fluid intelligence, crystallized intelligence, and emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 49(5), 490-496.
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological review*, 50(4), 370-396.
- Mayer, J. D., & Salovey, P. (1995). Emotional intelligence and the construction and regulation of feelings. *Applied and preventive psychology*, 4(3), 197-208.
- McCoy, C. L., & Masters, J. C. (1990). *Children's strategies for the control of emotion in themselves and others*. In B. S. Moor & A. M. Isen (Eds.), *Affect and social behavior* (pp. 231-268). New York, NY: Cambridge University Press.
- Nelis, D., Quoidbach, J., Mikolajczak, M., & Hansenne, M. (2009). Increasing emotional intelligence: (How) is it possible?. *Personality and individual differences*, 47(1), 36-41.
- Petrides, K. V., Furnham, A., & Mavroveli, S. (2007). Trait emotional intelligence: Moving forward in the field of EI. In G. Matthews, M. Zeidner, & R. D. Roberts (Eds.), *The science of emotional intelligence: Knowns and unknowns* (pp 151-166). New York, NY: Oxford University Press.
- Rowe, J. W., & Kahn, R. L. (1997). Successful aging. *The gerontologist*, 37(4), 433-440.
- Salovey, P., Mayer, J. D., Goldman, S. L., Turvey, C., & Palfai, T. P. (1995). Emotional attention, clarity, and repair: Exploring emotional intelligence using the Trait Meta-Mood Scale. In J. W. Pennebaker (Ed.), *Emotion, disclosure, and health* (pp. 125-154). Washington D.C.: APA.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1985). Optimism, coping, and health: assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health psychology*, 4(3), 219-247.
- Seeman, T. E., Miller-Martinez, D. M., Stein Merkin, S., Lachman, M. E., ... & Karlamangla, A. S. (2011). Histories of social engagement and adult cognition: Midlife in the US study. *Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 66(suppl_1), i141-i152.
- Silverstein, M., & Parker, M. G. (2002). Leisure activities and quality of life among the oldest old in Sweden. *Research on aging*, 24(5), 528-547.
- Slaski, M., & Cartwright, S. (2003). Emotional intelligence training and its implications for stress, health and performance. *Stress and health*, 19(4), 233-239.
- Swinkels, A., & Giuliano, T. A. (1995). The measurement and conceptualization of mood awareness: Monitoring and labeling one's mood states. *Personality and social psychology bulletin*, 21(9), 934-949.
- Tabbarah, M., Crimmins, E. M., & Seeman, T. E. (2002). The relationship between cognitive and physical performance: MacArthur Studies of Successful Aging. *The Journals of Gerontology Series A: Biological Sciences and Medical Sciences*, 57(4), M228-M235.
- WHO (2002). *Active ageing: A policy framework*. Geneva: World Health Organization.

Received 30 June 2022;

Accepted 16 July 2022