

성공적인 노화 : 통제력에서의 변화와 적응을 중심으로

조성원

이화여자대학교 심리학과 강사

본 연구에서는 전 생애 통제이론의 관점에서 성공적 노화와 노년기의 적응문제를 고찰하였다. 성공적 노화는 생애를 통한 일차 통제와 지속으로서 선택과 실패 시의 보상을 최적화 시키는 통제 과정에 의해 획득되는 것이다. 통제 과정은 일차 통제와 이차 통제로 구분되는데 일차 통제 과정은 개인이 자신의 욕구에 맞게 외부 환경을 변화시키기 위해 직접적인 행동을 취하는 것이며 인간 행동의 주된 동기로 작용한다. 그러나 성인기 이후의 생물학적 감퇴와 사회적 제한 요인들에 의해 일차 통제력이 줄어드는 경우 일차 통제를 지속시키고 손실을 최소화하기 위해 내적인 인지적 변화에 중점을 두는 이차 통제 전략의 사용이 증가하게 된다. 이와 같은 이론을 근거로 통제 과정의 발달적 변화에 대한 경험적 연구들을 살펴보고 통제력과 성공적 노화 과정을 관련지어 보았다. 또한 이러한 변화가 노년기의 적응에 미치는 영향과 실제적 분야에 적용되는 방안 등을 논의하였다.

핵심어 : 통제력 · 일차 통제 · 이차 통제 · 성공적 노화

서론

인간은 인생 주기 가운데 어느 한 시기-아동기, 청년기, 중년기-에만 성공했다고 해서 성공하는 것이 아니라 장기적으로는 노년기에 이르러 지난 일생을 되돌아보고 자신의 삶이 만족할 만한 수준에 도달했다고 평가할 수 있을 때 성공적이었다고 말할 수 있다. 따라서 성공에 대한 논의는 단순히 청년 또는 중년기의 직업, 사회경제적 지위, 건강 등에 대한 논의에서 더 나아가 전 생애 발달 (life-span

development)차원에서 논의되어야 할 것이다(윤진, 1995).

전통적으로 성공적 노화의 객관적 지표로서는 수명, 생물학적 건강, 정신 건강, 인지적 효능, 생애 목표, 사회적 능력과 생산성 등이, 주관적 지표로는 자아 개념, 생활만족도, 자아 존중감, 개인적 통제감 등이 측정되어 왔다(Bengston & Kuypers, 1985). 이와 같은 요인들을 고려하여 Baltes & Baltes(1990)는 성공적 노화 모델을 제시하였다. 즉 개인의 성공적 발달을 선택(selection), 최적화(optimization), 보상(compensation)의 세 가지 요인이 연

관된 과정으로 보고 성공적 노화를 '보상이 수반된 선택적 적정화의 원리(The principle of selective optimization with compensation)'로 설명하였다. 여기에서 선택이란 연령 증가에 따른 쇠퇴와 감소가 커지게 되면서 높은 수행을 유지할 수 있는 몇몇 특정 영역을 선택하고 그 외 다른 영역은 무시하는 책략이다. 적정화란 일반적인 잠재능력을 활성화시키고 자신의 효율성을 유지하기 위해 선택한 영역의 수행을 최대화시키는 행동이다. 보상은 생물학적, 사회적, 정신적, 인지적 기능의 상실로 인해 문제 해결 상황에 대한 효율성이 떨어질 때 특정한 학습 행동이나 다른 방법으로 발달적 쇠퇴를 보상하기 위해 사용하는 책략을 의미한다. Baltes 와 Baltes(1990)의 이러한 성공적 발달 모델은 노년기의 성공적 노화를 설명하기 위한 대표적인 모델로서 적용되어 왔다.

최근에 Schulz 와 Heckausen은(1996)은 Baltes의 성공적 노화 모델은 선택과 보상기제를 동기화시키는 것이 구체적으로 무엇이며, 이러한 기제가 생애를 통해 발달을 적정화시키기 위해 어떻게 조정되고 이끌어지는지를 설명하지 못한다고 지적하였다. Schulz와 Heckausen은 선택과 보상 기제를 이끌어 가는 주된 동기를 개인적 통제력(personal control)이라 보고 이를 성공적 노화를 위한 핵심적 요소로 보았다.

성공적 발달 과정에서 개인의 통제 능력의 역할과 그 중요성은 이미 여러 선행연구들을 통해 입증되어 왔다(Lachman, 1985 : Schulz & Hanusa, 1980). 인간이 자신을 둘러싼 환경을 통제하려는 욕구는 생애 초기부터 나타나 성인기 이

후에 노화에 따른 신체적, 인지적, 사회적 기능에서 변화가 나타나도 노인들은 이에 수동적으로 대처하기보다는 가능한 자신의 환경에 개입하여 적극적으로 통제하려는 시도를 한다. 그러나 노년기의 생물학적 쇠퇴와 사회적 기능의 변화들은 불가피하게 통제력에서의 변화를 가져올 수 있다. 이러한 변화를 개인이 어떻게 조정하고 적응해 가는지의 여부는 개인의 행복과 적응에 영향을 주므로 생애 후기에서도 통제력을 지속시키는 능력은 성공적인 노화를 위한 핵심 요소라 할 수 있을 것이다.

인간은 항상 자신의 행동과 사건간에 유관성을 일으키기 원하기 때문에 전 생애를 통하여 자신을 둘러싼 환경에 대한 통제를 시도하고자 한다. 이러한 통제는 외부 환경을 변화시키기 위해 직접적인 행동을 취하는 일차 통제(primary control)와 인지 과정을 통해 개인 내부의 변화를 시도하는 이차 통제(secondary control)로 구분된다. 이 두 가지 통제 과정은 모두 중요하나 일차 통제는 개인이 자신의 욕구와 잠재력을 실현하기 위해 환경을 변화시키는데 사용되어 발달을 이끄는 주된 동기가 된다는 점에서 이차 통제에 비해 기능적 우선성이 있다. 이차 통제 방략은 일차 통제를 사용하여 실패한 경우 이에 대한 보상 기제로 작용하므로 일차 통제의 잠재력이 줄어드는 성인기 이후에 일차 통제를 지속시키기 위한 수단으로서 사용되며 따라서 나이가 들면서 지속적으로 증가하게 된다. 전 생애 통제 이론의 관점에서 성공적 노화란 생애를 통한 일차 통제의 발달과 지속으로서 이는 선택과 실패 시의 보상 기능을 적정화시키는 통제

과정에 의해 획득되는 것이다.

본 연구에서는 Heckausen 과 Schulz (1996)의 통제 모델을 근거로 성인기 이후의 통제력의 변화를 일차 통제와 이차 통제의 관점에서 살펴보고 이러한 변화가 적응에 미치는 영향과 노년기의 실질적 문제들에 적용될 수 있는 가능성을 검토하고자한다. 이를 위해 우선 성인기 이후의 생물학적 노화 과정과 사회 문화적 맥락이 개인의 통제력 발달에 미치는 영향을 고찰해 볼 것이다. 또한 성인기 이후의 통제 과정의 변화를 설명하고 이와 관련된 선행 연구들을 제시할 것이다. 마지막으로 전 생애 통제 모델을 성공적 노화와 연관시켰을 때 실제적 분야에 어떻게 적용될 수 있는지 논의하고 추후 연구 방향을 제시할 것이다

통제력의 변화에 영향 미치는 요인들

1. 생물학적 노화와 통제력의 변화

성인기 이후의 생물학적 노화 과정은 매우 분명하고 눈에 띄게 진행되어 간다. 피부는 주름살이 생기고, 얼룩 반점이 나타나며 탄력성이 줄어들게 된다. 근육은 수축력과 유연성이 떨어져서 근육 활동 능력에서 감퇴가 나타나며 골격 역시 뼈 구조의 밀도가 낮아짐으로서 골절상이나 관절염 등의 질환이 증가해 간다. 소화 기능, 기초대사 능력, 혈액순환 등의 기능도 떨어지고 대뇌에서는 시냅시스와 뉴런의 상실, 지방 색소의 축적, 대뇌 세포의 노폐물 축적, 세포의 퇴축현상, 대뇌의 무게와 부피 감소 등이 나타난다. 이러한 변화들로 인해 노인들은 생리적으로 적응을 잘 못하게 되고, 면역 기능이 약화되며 동질 정제 기능의 효율성이 떨어짐으

로서 스트레스에도 취약성을 보이게 된다.

이러한 생물학적 감퇴는 일차적으로 개인의 환경에 대한 통제 능력에 영향을 준다. 운동 능력의 감퇴와 질병은 개인의 이동을 제한시키므로 독립성이 감소되고 정상적인 일상의 일을 수행하기 어려워진다. 신경계의 노화 역시 인지 능력에 영향을 미쳐 새로운 정보를 이해하거나 일상의 일을 기억하는 능력에 변화가 온다. 특히, 면역 기능의 약화로 이 시기에 흔히 나타나는 여러 만성적 질병들은 정상적인 일상의 기능과 적응에 더 부정적인 결과를 가져오게 되며 이 결과 환경을 스스로 조절하고자 하는 개인의 통제감에 큰 영향을 미치게 된다.

2. 통제력에 영향 주는 사회적 요인

사회의 연령층화(age stratification)를 강조하는 관점에서는, 모든 사회는 연령에 따른 체계를 가지고 있고 이러한 연령 체계는 개인의 발달을 제한하는 동시에 발판화(scaffold)를 제공하는 역할을 한다고 본다(Hagestad & Neugarten, 1985). 연령 체계에 의해 개인이 제한 받는 정도는 사회에 따라 다를 수 있고 특정 문화 내에서도 시간에 따라 달라질 수 있다.

그러나 사회가 산업화되어 갈수록 연령 규준에 따른 사회적 제한들이 완화되어 가거나 사라져 가고 있다. 지난 수 십 년 동안 평균 수명은 계속 증가하여 은퇴 이후에 개인에게 주어지는 시간은 많아졌으나 사회가 이 시기의 노인들에게 제시하는 규범적인 역할 규준은 거의 없기 때문에 대다수 노인들은 생의 남은 시기를 역할 상실의 상태로 보내게 되었다. 즉 이

시기 노인들의 삶은 사회적 제도와 연결되는 부분이 거의 없으므로 대부분은 취미 생활이나 스스로가 주도하고 계획하는 생활에 의존하게 된다. 따라서 노인들은 개인적 자원에 더욱 의존하게 되므로 각 개인의 사회경제적 수준이 일상생활에 미치는 영향은 더욱 분명하게 되었다.

Riley(1990)는 노년기의 역할 상실 문제를 해결하기 위한 방안으로 연령 통합 사회를 제안하였다. 연령 통합 사회는 모든 연령의 개인에게 최대한의 결정권이 주어진다. 즉 공부할 시기, 일할 시기, 여가 즐길 시기 등이 사회가 규정한 대로 청년기, 중년기, 노년기로 구분되는 것이 아니라 그 시기를 개인이 스스로 통제하고 결정하는 것이다. 자신의 생애에 대한 보다 융통성 있는 선택은 자신의 삶에 대한 통제력과 책임감을 높일 수 있으며, 고정적으로 형성되어 있는 기존의 역할 구조를 확장시키고 다양화시킬 수 있는 이점이 있다.

그러나 현재 대부분의 사회에서 연령에 따른 역할 구조는 형성되어 있고 동시에 통제력의 정도와 형태에 있어서도 일정한 기대 체계를 갖고 있다. 예를 들어 생의 초기에는 환경을 직접 다루고 통제하는 일차 통제의 발달이 주된 목표가 된다. 그러나 중년기 이후에 신체적 능력과 같은 일차 통제와 관련된 특성들이 쇠퇴하기 시작하면서 환경에 자신을 맞추어 가는 이차 통제의 특성들이 보다 강조된다. 이러한 사회의 기대 체계에 의해 개인은 생물학적 노화와 감퇴 과정을 겪으면서도 평형을 유지할 수 있게 된다 (Schulz et al, 1991).

성공적 노화에 관한 전 생애적 통제 모델

1. 생애를 통한 발달 조정 원리

한 개인이 생애를 통해 이루고 성취할 수 있는 영역은 매우 광범위하고 다양하다고 말할 수 있을 만큼 인간의 잠재력은 무한하다. 그러나 한정된 생애를 통해 모든 영역을 한 개인이 동시에 다 성취할 수는 없기 때문에 대부분의 사람들은 유전적 잠재력을 고려하고 아동기에 다양한 영역에 참여하는 기회를 통해 자신에게 가장 적합한 특정 영역을 선택하고 이를 집중적으로 발달시켜 가게 되는 것이다. 이러한 발달적 특징을 고려하여 Schulz와 Heckausen (1996)은 생애에 걸쳐 발달을 최적화 시키는 네 가지 원리를 다음과 같이 제시하였다.

(1) 발달 과정 속에서 여러 영역의 기술을 수행해 볼 수 있는 다양한 기회를 가져야 한다. 다양한 경험을 한다는 것은 생의 초기에 한정된 선택을 하여 잘못된 수로화(channeling)로 갈 수 있는 위험성을 감소시켜 주는 동시에 이후의 발달적 진보를 위한 토대를 제공해 준다. 따라서 아동기에는 다양한 영역에 도전하고, 여러 기술들을 발전시켜 봄으로서 개인의 유전적 잠재력을 검증할 수 있는 기회를 가져야 한다.

(2) 개인의 유전적 잠재력과 사회 문화적 기회에 일치하는 특정 영역을 선택하여 자원을 할당하고 집중시켜야 한다. 발달적 잠재력을 실현시키기 위하여 선택된 특정 영역에 시간과 에너지를 투자하는 것이다. 그러나 선택이 지나치게 특정 기술에 한정되는 경우, 많은 다른 영역에 전이되기 어려우므로 일반적인 기술과 능력은 계속 발달시켜야 한다.

(3) 개인은 여러 행동 목표 추구 시에 부딪힐 수 있는 실패와 생의 후기에 나타나는 감퇴에 대처하고 보상해야 한다. 인간은 선천적으로 너무 쉽게 속달 할 수 있거나 능력이 전혀 닿지 않는 과제보다는 중간 정도의 난이도를 갖는 과정에 도전하고자 하는 욕구를 갖고 있다. 따라서 이러한 고유의 목표를 추구하는 과정에서 빈번하게 일어날 수 있는 실패에 대응할 수 있어야 한다. 또한 생의 후기에 나타나는 쇠퇴나 일상생활에서 부딪히게 되는 수많은 부정적 사건들은 좌절을 일으키고 자기 개념을 손상시킨다. 이러한 좌절에 대한 보상은 매우 중요한데, 보상 작용에 의해 인간은 실패 시에도 견디면서 목표에 전념할 수 있게 된다.

(4) 생의 단계와 영역들간에 지속적인 조정이 이루어져야 한다. 일반적인 기술과 능력을 발전시켜 가는 것은 생의 후속 단계에서 다른 영역의 기능으로 쉽게 전환하고 조정해 갈 수 있다는 점에서 긍정적인 반면, 특정 영역에 제한된 투입은 대안적인 발달 경로에 적용하는데 한계가 있다는 점에서 부정적 결과를 가져올 수 있다. 따라서 생의 각 단계에서 개인은 무엇에 시간과 노력을 투자해야 할 지, 또한 선택한 것을 계속해야 할지 아니면 다른 영역으로 전환시켜야 할지를 끊임없이 결정해야 한다.

이러한 원리들은 생애를 통해 발달 과정 속에 계속 적용된다. 신체적으로나 사회적으로 연령에 따른 변화는 계속 일어나기 때문에 개인은 다양한 영역의 수행을 할 수 있어야 한다. 따라서 다양성은 최적의 발달을 위하여 전 생애를 통해 중요한 요소가 된다. 영역들 중에서의 선택

은 개인의 능력과 일치해야 하고 선택한 것과 선택하지 않은 것간의 조정도 계속 이루어져야 한다. 특히 여러 영역들의 기능을 동시에 조정해 가는 능력은 성인기 이후의 주요 도전이 될 수 있으므로 이 과정에서 흔히 나타날 수 있는 실패에 효율적으로 대처할 수 있어야 한다.

2. 전 생애 통제 모델

전 생애 통제 이론은 앞서 제시된 발달 조정 원리에 근거하여 발달 과정에서 통제력의 증가 및 감퇴가 어떻게 변화해 가는지에 중점을 두고 있다. Rothbaum, Weisz 와 Snyder(1982)는 통제를 일차 통제와 이차 통제의 두 가지 과정으로 구분하였다. 일차 통제는 개인이 자신의 필요성과 욕구에 적합하도록 적극적으로 주변 환경을 변화시키는 것이며 이차 통제는 외부 세계에 자신을 맞추어 가는 것이다. 통제 불가능한 사건을 받아들이기 위해 의미를 끌어내거나 자기 존중감을 높이기 위해 자신 보다 부족한 사람과 비교하는 것, 기분 변화를 위해 약을 복용하는 것 등이 이차 통제의 예이다. 따라서 일차 통제는 목표가 외부 세계로 향해져 환경 속에서 결과를 얻고자 시도하는 것인 반면 이차 통제는 자기(self)를 목표로 개인 내부의 변화를 시도하는 것이다.

이러한 점에서 일차 통제와 이차 통제는 모두 상황에 따라 적절히 사용된다면 유기체에게 기능적 가치를 갖지만 Rothbaum 과 동료들(1982)은 일차 통제의 기능적 우선성(functional primacy of primary control)을 강조하였다. 일차 통제는 외부 세계로 향해져 있으므로 개인은 자신의 특정 욕구와 발달적

잠재력에 맞게 환경을 형성한다. 외부 세계에 대한 참여 없이 유기체의 발달적 잠재력은 실현 될 수 없으므로 일차 통제에는 이차 통제에 비해 보다 유용하고 적응적인 가치를 갖는다. 이차 통제는 일차 통제의 손상을 최소화시키거나 유지시키기 위한 것으로 작용한다.

Schulz 와 Heckausen(1996)은 이러한 일차 통제력을 발달을 이끄는 주된 힘으로 보고 성공적 발달은 일차 통제력을 유지하고자 하는 동기(motivation for primary control)에서 나온다고 보았다. (그림 1)

그림1. 에서와 같이 일차 통제력은 환경과의 상호작용을 조정하고 이끌어 가며 선택과 보상을 이끄는 주된 동기로 작용

한다.일차통제력의 힘에 의해 이끌어지는 각 요소의 역할은 다음과 같다. 환경과의 상호작용 시에 따를 수 있는 실패 경험(failure experience)은 세 가지 유형으로 나누어진다. (1) 개인이 자신의 능력을 확장시키고자 할 때 나타나는 규범적 발달 실패, (2) 생의 후기에 나타나는 발달적 쇠퇴, (3) 비 규범적인 부정적 사건 등이다. 이러한 실패 경험은 개인의 유능감과 동기적 자원을 손상시킬 수 있으므로 어떤 형태의 보상을 필요로 하게 된다. 따라서 보상(compensation) 기제는 능력과 동기적 자원을 지속시키거나 증진 또는 교정하는 역할을 한다. 선택(selection)과정은 다양성이 유지되고 영역들과 생의 단계간의 긍정적, 부정적 조정이 이루어

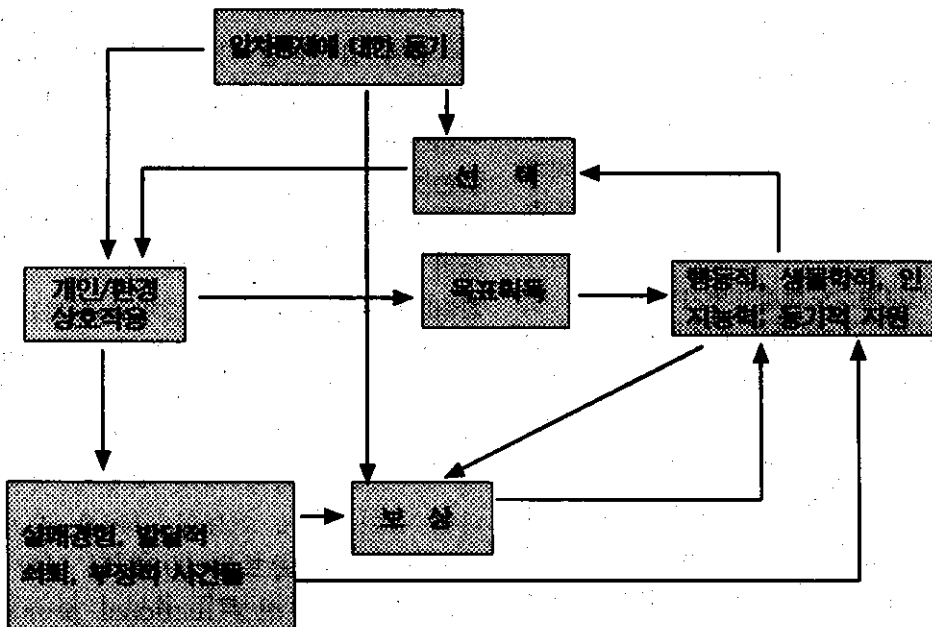


그림 1 성공적 발달에 대한 전 생애 모델에서 일차통제의 역할

(Schulz & Heckausen, 1996에서 인용)

지도록 행동 목표들간의 선택을 이끄는 역할을 한다. 또한 선택된 목표에 대해 동기적, 행동적 자원을 할당하기도 한다.

보상과 선택 과정은 통제력의 유형 관련되어 네 가지 유형으로 구분된다. (1) 선택적 일차 통제(selective primary control)는 선택된 목표에 필요한 노력, 시간, 능력, 기술과 같은 자원을 투입하는 것이다. 획득과 연습을 통한 기술과 능력의 발달이 선택적 일차 통제력의 예이다. (2) 선택적 이차 통제(selective secondary control)는 목표 추구와 동기적으로 관련된 내적 표상들이다. 이러한 표상들에는 선택한 목표에 가치를 부여하는 것, 목표 획득에 대한 개인적 통제감, 예상되는 목표 획득의 결과 등이다.

따라서 선택적 이차 통제는 선택한 목표에 대해서는 가치를 높이고 선택되지 않은 것들에 대해서는 가치 절하시킨다. (3) 보상적 일차 통제(compensatory primary control)는 선택한 목표를 달성하기에 개인의 능력이 충분치 못할 경우에 필요하다.

이는 성숙하지 못했거나 숙련되지 못한 기술, 또는 연령에 따른 쇠퇴 등으로 나타날 수 있으므로 모든 연령의 사람들에게 해당 될 수 있다. 보상적 일차 통제는 타인의 도움을 받거나 월체어나 보청기 같은 물리적 도움을 받는 것 같은 외적 자원을 사용하는 경우이다. (4) 보상적 이차 통제(compensatory secondary control)는 일차 통제에 대한 동기를 상실하거나 실패에 따른 부정적 결과를 경험할 때 이를 완충하기 위해 작용한다. 예를 들어 목표를 철회하거나 새로운 대안 목표를 설정하고 자기 보호적 귀인을

하거나 타인과의 사회 비교를 하는 것이다. 그러나 이러한 방략은 어느 정도는 적응적일 수 있지만 장기간 사용되어 일차 통제력을 손상시키는 경우 역기능적이 될 수 있다.

일차 통제와 이차 통제에서의 발달적 변화

인간이 외부 환경을 통제하고 통제에 대한 기대감을 획득하는 시기는 생의 매우 초기부터 시작된다. 신생아는 청각 신호에 고개를 돌리는 것과 강화물로 우유가 주어지는 것간에 관계가 있음을 알아차릴 수 있으며 충분히 먹어서 우유가 더 이상 강화물로서의 효과를 갖지 못하는 경우에도 소리나는 방향으로 재빨리 고개를 돌리고 우유가 주어지는 것에 대해 즐거워하는 반응을 보인다(Janos & Papousek, 1977).

2-3세 경에 유아는 행동의 결과를 자신에게 되돌리는 능력이 발달된다. 유아는 자신을 외부 환경에 변화를 일으키는 사람으로서 뿐 아니라 똑똑함이나 강함과 같은 능력을 가진 사람으로 인식하기 시작한다. 양육자는 유아가 목표 행동을 성취했을 경우 긍정적 평가를 해주게 되는데 이는 유아의 자부심을 형성하고 이를 바탕으로 이루어지는 자기 평가는 이후의 성취와 관련된 행동에 주요 동기로 작용하게 된다. 성공 후의 예기된 자기 강화(예, 자부심)는 만족 지연 시에도 성취로 향한 노력을 동기화시킨다(Geppert & Heckhausen, 1990).

행동 결과와 자신의 능력을 관련시키는 것은 실패 시에 자기 비난을 가져올 수 있다. 2-3세 경의 유아는 실패 시에 단지 놀라움이나 분노의 반응만을 보이지만

3-4세 경이 되면 실패에 대한 적절한 반응을 보이면서 부정적 자기 평가를 하기 시작한다. 이 시기의 아동은 실패 시의 당황함으로부터 벗어나기 위해 포부 수준의 낮춤, 부인, 자기 중심적 귀인, 행동 목표의 재해석과 같은 이차 통제 전략을 사용하기 시작한다. Heckausen(1974)의 연구에서 3세 6개월 된 아동들은 탑 만들기 게임을 경쟁적으로 하였는데 경쟁에서 진 아동들은 부정하거나 ("이긴 사람은 나야"), 변명("난 너무 피곤했어"), 또는 사실을 재해석("이제 탑이 두 개가 되었네") 하였다.

이러한 이차 전략의 사용은 나이가 들면서 계속 증가하게 된다. Wertlieb, Weigel과 Feldstein(1987)은 7세와 10세 아동에게 최근에 경험한 스트레스 상황에 대한 대응 방식을 질문하였는데 7세 아동은 10세 아동에 비해 일차 통제 전략을 (문제해결적 대응: 내가 그걸 쏘아서 깨끗하게 닦았어요.) 더 많이 사용하고 10세 아동은 이차 통제 전략 (정서적 대응: 난 하루 종일 바빠서 걱정되지도 않았어.) 사용을 더 많이 보고하였다. Band와 Weisz (1990)는 당뇨병을 앓고 있는 7-16세 아동을 대상으로 하여 인지 발달상 형식 조작적 사고에 있는 아동들은 이차 통제 전략 (예: 그 병에 대해 조금도 걱정할 필요가 없다고 자신에게 말하기)을 더 많이 사용하고 구체적 조작기 아동은 일차 통제 전략 (예: 혈당 조절을 위해 인슐린을 투입하기)을 더 많이 사용함을 발견하였다. 흥미롭게도, 이차 통제 전략을 사용하는 아동은 당뇨병에 대해 행동상으로나 의학상으로 부정적 반응을 더 많이 나타냈다. 아마도 인지적으

로 더 발달한 아동들에게 이차 통제 전략은 일차 통제 행동 (예: 치료)에 참여하지 않는 변명으로 사용되는 것 같다. 이러한 결과는 이차 통제 전략의 역기능에 대한 전형적인 예가 될 수 있을 것이다.

이러한 통제 전략에서의 발달적 변화는 성인기와 노년기에 걸쳐 어떻게 변화될까?

Brandtstädter와 Renner(1990)는 성인들이 전환기와 위기 시에 대응하는 두 가지 방식으로 고정적인 목표 추구 (예: 장애에 부딪혔을 때 노력을 더 많이 한다)와 유연적 목표 조정(예: 나는 내게 소중한 것을 포기해야 될 경우라도 거기에서 긍정적인 것을 찾아낸다)을 구분하였다. 고정적인 목표 추구는 앞서 제시된 일차 통제와, 유연적 목표 조정은 이차 통제와 유사한 것이다. 이들은 34세에서 63세의 성인을 대상으로 하여, 유연적 목표 조정은 연령에 따라 증가하였으나 고정적인 목표 추구는 연령에 따른 감퇴가 있음을 발견하였다. 그러나 Peng과 Lachman (1993)은 18세에서 84세까지의 성인들을 대상으로 하여 일차 통제력에서는 연령차가 없으나 이차 통제는 노인(60세 이상), 중년(40~59세), 초기 성인(25~39세) 집단 순으로 높게 나타나고 있음을 보고하였다. 또한 Heckausen과 Schulz (1995)는 20세에서 85세의 성인을 대상으로 한 연구에서 일차 통제는 성인기를 통해 계속 안정되고 지속되는 반면 이차 통제는 나이가 들수록 유의하게 증가함을 발견하였다. 이러한 결과들은 사람들은 나이가 들면서 생물학적 쇠퇴와 사회적 한계들에 부딪히므로 일차 통제력을 지속시키기 위해 이차 통제력에 더 의존하게 되는 것으

로 해석되었다.

연령에 따른 신체적, 기능적 감퇴와 심리적 속성의 변화는 노년기에 이르러 더욱 분명해진다. 모든 연령의 사람들은 대부분 노화를 부정적이고, 바람직하지 않고 통제 불가능한 것으로 지각하고 있다. 그러나 이러한 지각은 다른 사람에게서 일어나는 일반적인 노화 현상이지 자신에게는 덜 해당되는 것으로 보고 있다. 특히 노인들은 비슷한 연령의 노인들과 비교할 때 자신에게는 쇠퇴가 덜 일어난다고 생각하고 일차 통제력에서의 감퇴도 인정하지 않는 경향성을 보이는데 이는 이차 통제 전략을 점차적으로 더 많이 사용함으로서 일차 통제의 손상을 보상해 나가기 때문인 것으로 보인다(Heckausen & Kruegar, 1993).

Blanchard-Fields와 Irion(1988)은 초기 성인과 중년들은 통제 가능한 상황에서는 문제 중심적 대응 전략(일차 통제)을 선호한 반면 통제 불가능한 상황에서는 정서 중심적(이차 통제)대응 전략에 의존한다는 것을 발견하였다. Folkman, Lazarus, Pimley와 Novacek (1987)은 젊은 사람들은 주로 재정과 직업 영역에서 문제를 겪으면서 보다 적극적, 대인관계적, 문제 중심적 대응 행동을 하는 반면 노인들은 환경, 사회문제, 가정 유지, 건강 영역에서 주된 문제를 가지면서 보다 수동적, 개인 내적, 정서 중심적 형태의 대응을 더 많이 사용한다고 보고하였다.

또한 노인들은 이 시기의 여러 상실들에 대응하기 위해 하향적인 사회 비교를 사용한다. 노인들은 자신의 안녕감(well-being)을 대부분의 다른 노인들보

다는 나은 상태에 있다고 생각함으로써 자긍심을 유지하고(Schulz & Fritz, 1998), 개인적으로 심각한 문제가 있더라도 이러한 문제들은 대다수의 다른 노인들도 겪는 것이라고 생각한다. 이러한 하향적 사회 비교를 통해 노인들은 자긍심의 손상 없이 자신의 발달적 쇠퇴를 받아들이게 된다. 위의 연구들에서 나타나는 노인들의 자기 보호적 귀인, 목표와 포부의 조정, 긍정적 재평가, 하향적 사회 비교 등은 생의 후기에 나타나는 다양한 이차 통제 전략을 예시하는 것이다.

통제력의 상실

노년기의 적응에 미치는 영향

인간이 삶의 과정에서 부딪히는 크고 작은 문제들에 어떻게 대응하고 통제하느냐가 우리의 적응과 행복에 주요한 영향을 준다면 통제력을 상실한 경우 부적응과 불행감을 예상할 수 있을 것이다.

Herzog, House와 Morgan(1991)은 일을 계속할지 그만 둘지를 스스로 통제할 수 있는 노인들은 신체적으로나 심리적인 만족감이 매우 높은 반면 비자발적 은퇴자들은 은퇴 자체에도 적응하지 못하고 건강 상태도 더 좋지 않고 우울 증상을 더 많이 보고함을 발견하였다. 또한 Williamson과 Schulz(1992)는 노인 환자의 경우 활동성에서의 제한은 우울증의 가장 강력한 예언 지표가 된다고 보고하였다. 이러한 결과들은 일차 통제력을 제한하는 개인적 또는 환경적 사건들은 부정적인 정신적, 신체적 결과들을 야기할 수 있음을 시사하는 것이다.

더구나 노화에 따른 일차 통제력에서의 감퇴를 이차 통제 전략도 보상하지 못하

는 경우에 대부분의 사람들은 불행감을 느끼고 혼란스러워 하며 우울증에 빠지게 된다.(Schulz, Heckausen & O'Brien, 1994). 노화로 인해 여러 영역의 기능이 쇠퇴하게 되면 대개 초기에는 이러한 무능력의 상황에 적응하기 위해 행동을 변화시키려 하고 하향적 사회 비교와 같은 이차 통제 과정을 사용해 보지만 상황이 계속 악화되어 독립적 기능이 거의 불가능한 상황에 이르게 되면 이차 통제 기제조차 더 이상 보상 기제로 작용하지 못하게 된다. 이러한 시점에서 우울증과 같은 부정적 정서는 일차 통제력의 감퇴에 대한 반응으로 나타나게 된다(Williamson & Schulz, 1992). 특히 일차 통제력의 상실은 너무나 급작스럽고 심하게 나타나서 개인이 이차 통제 과정을 통해 적응하고 보상할 만한 시간적 여유를 갖지 못하는 경우에 이러한 반응은 더 심각해 질 수 있다. 그러나 시간이 지나면 이와 같은 위기 상황도 어느 정도는 극복될 수 있다. 예를 들어 뇌졸중 환자는 재활을 통해 일차 통제력을 다시 유지할 수도 있고 목표 위계를 조정하는 것과 같은 이차 통제 과정을 통해 신체적 무능력에 적응해 갈 수 있다. 따라서 이러한 위기 상황에서조차 대부분의 사람들은 통제감을 다시 얻음으로서 일차 통제력의 잠재력을 적정화시키려 한다.

효율적인 통제 방략 유지와 성공적 노화

전 생애 통제 이론 관점에서 볼 때 성공적 노화란 무엇일까? 첫째는, 일차 통제력을 발달시키고 유지시키는 것이다. 성공적 삶을 이루기 위해서 개인은 생애

를 통해 가능한 오랜 기간동안 자신을 둘러싼 환경에 개입하고 영향을 줄 수 있는 능력이 있어야 한다. 여기에서 성공에 대한 정의는 일차 통제력을 더 많이 가질수록 더 성공적이라는 관점에서 규정되지만 각 개인의 일차 통제력의 잠재력은 유전과 그가 속한 사회 문화적 위치에 영향받으므로 개인의 성공 여부에 대한 평가는 이러한 요인을 고려하여 이루어져야 할 것이다.

둘째, 노화 과정에서 개인의 일차 통제력의 잠재력은 우선 신체적 기능을 바탕으로 한다. 손상 없고 무능력의 상태에 있지 않은 정상적인 신체 기능은 성공적 노화의 일차적 기준이 될 것이며 인지적, 지적, 사회적 영역 등에서 또한 제 기능을 해야 할 것이다.

셋째, 발달 과정에서 불가피하게 나타나는 실패와 쇠퇴를 다룰 수 있어야 할 것이다. 이 경우에 개인은 이미 획득한 능력들을 손상시키지 않고 앞으로의 발달에 해가 되지 않도록 실패를 다룰 수 있어야 한다. 인지적으로나 지적으로 높은 능력을 가지고 있고 사회적 관계 기술이 유능한 사람일수록 일차 통제와 이차 통제 방략의 적절한 사용을 통해 발달적 위기에 대처할 수 있을 것이다.

마지막으로 특정 영역 또는 일반적 영역에 대한 능력을 가지는 것도 성공의 기준이 될 수 있다. 일차 통제의 잠재력은 능력이 발휘될 수 있는 영역의 범위에 영향을 받는다. 즉 여러 영역에 걸쳐 다양한 기술을 많이 가질수록 일차 통제의 잠재력은 그만큼 커지게 된다. 그러나 제한된 영역에서의 한정된 능력은 다른 영역으로의 전이가 힘들어지므로 일차 통제의

잠재력역시 줄어들게 된다. 결과적으로 성공적인 노화를 이루어 가는 사람은 한 가지 또는 여러 영역에서 잠재력을 실현하고 높은 수준의 인지적, 지적, 사회적 관계 기술과 최적의 신체 기능을 유지하며, 생의 과정에서 나타나는 외부적 위협에 유연성 있게 대처할 수 있는 사람일 것이다.

결론

본 연구에서는 전 생애적 관점에서 통제와 관련된 행동에서의 변화를 살펴보고 이를 성공적 노화와 관련시켜 노화에 따른 실질적 문제를 해결하는데 적용할 수 있는 방안을 검토하고자 하였다. 인간은 기본적으로 무한한 잠재력을 가지고 있지만 이러한 잠재력의 실현은 유전과 그가 위치한 사회 문화적 조건의 영향을 받게 된다. 이러한 제한성 내에서도 성공적 생을 이루기 위해 발달은 최적화될 수 있다. 발달 조정 원리에 근거하는 개념은 통제와 관련된 행동들이다. 인간은 기본적으로 자신을 둘러싼 환경에 직접 영향을 주고 통제하기를 원한다. 환경에 대한 통제는 외부 환경을 변화시키기 위해 직접적인 행동을 취하는 일차 통제와 인지 과정을 통해 개인 내부의 변화를 목적으로 하는 이차 통제로 구분된다. 이 두 가지 통제 과정은 모두 중요하나 일차 통제는 개인이 자신의 욕구와 발달적 잠재력에 맞추어 환경을 변화시키려 할 때 사용하므로 발달을 이끄는 주된 동기가 된다는 점에서 이차 통제보다 기능적 우선성이 있다고 볼 수 있다. 이차 통제 방략은 일차 통제를 사용하여 실패한 경우 이에 대응

하기 위한 보상 기제로 작용한다. 특히 성인기 이후에는 노화에 따른 감퇴로 인하여 일차 통제의 잠재력이 줄어들기 때문에 일차 통제를 지속시키기 위한 수단으로서 이차 통제 방략의 사용이 증가하게 된다. 만일 일차 통제력이 현저히 줄어들고 이를 이차 통제 방략을 통해서도 보상하지 못하는 경우에는 우울증, 무기력감, 정서적 혼란과 같은 심각한 부적응 상태에 놓일 수 있다. 따라서 일차 통제와 이차 통제간의 적절한 균형을 유지하는 능력은 최적의 발달과 성공적 노화를 위해 매우 중요하다.

통제 이론을 성공적 노화 과정에 적용시켜 실제 분야에 응용한다면 노년기에 부딪히는 여러 문제들을 해결하는데 도움이 될 것이다. 예를 들어 병원이나 양로원 같은 기관에서 거동이 불편한 노인들에게 일상 생활의 일들을 가능한 스스로 움직여 할 수 있는 환경과 시설을 제공하고, 예측 가능한 계획표를 제시하고, 가능한 자발적인 선택권을 많이 부여하여 긍정적인 자기 귀인과 책임감을 갖도록 격려함으로써 일차 통제력의 수준을 높여 준다면 삶에 대한 만족감을 높일 수 있을 것이다.

또한 최근에 사회적으로 논의되고 있는 말기암 환자에게 진통제의 양을 스스로 조절하게 한다거나 죽을 시기를 스스로 선택할 권리, 안락사 등과 관련된 문제들도 인간은 자신의 신체와 관련된 문제들을 스스로 통제하기 원하고 이로부터 이점을 얻는다는 기본 가정에 바탕을 두는 것이라 할 수 있을 것이다.

따라서 통제력의 수준이 삶에 대한 만족도와 성공적 노화에 영향주는 주된 요

인이라면 노년기에 신체적, 정서적, 사회적 측면에서 다양한 지원이 이루어져야 할 것이다. 구체적으로는 노인들에게 정기 건강 검사를 실시하고 노년기의 신체적, 생물학적 변화에 대한 교육을 통해 실제적 지식을 갖게 하고 건강 유지를 위해 지역 내에서 다양한 운동 및 재활 시설을 설치하여 손쉽게 시설을 이용할 수 있도록 하는 사회적 지원이 필요하다. 또한 노년기의 심리적, 정신적 변화에 대한 교육을 노인 학교 및 평생 교육을 통해 실시하고 이 시기의 심리적 문제를 상의하고 해결하여 적응력을 높일 수 있는 전문화된 상담 프로그램의 개발이 필요할 것이다.

이제까지 인간의 통제력에 대한 동기와 발달적 변화의 관점에서 성인기 이후의 적응과 성공적 노화 과정을 살펴보았다. 앞으로의 연구에서는 다음과 같은 점이 보완되어야 할 것이다. 첫째, 일차 통제와 이차 통제를 선택하고 조정하는데 있어서 개인간의 차이가 있는지, 있다면 어떠한 요인이 개인차의 원인이 되는지, 또한 이는 발달 과정을 통하여 개인내에서 안정적으로 유지되는지 변화하는지에 대해서 살펴보아야 할 것이다.

둘째, 발달 과정을 통해 사용되는 일차 통제와 이차 통제의 종류와 적응적 기능에 대해서 보다 구체적인 연구가 이루어져야 할 것이다. 특히 이차 통제 방략은 발달적으로 어느 시기에 처음 출현하며 실패에 대한 반응으로 자발적으로 생성되는 것인지 사회화되는 것인지, 또한 개인 차이가 있는지에 대해서도 보다 상세한 연구가 이루어져야 할 것이다.

셋째, 발달적 잠재력의 실현은 생물학

적 요인과 사회 문화적 요인의 영향을 받는다는 점을 고려해 볼 때 일차 통제와 이차 통제 방략의 사용과 조정은 개인이 속한 사회 문화적 상황의 영향을 받을 것으로 보인다(Heckausen, 1997). 따라서 후속 연구에서는 이러한 문제들을 실제 연구에 적용해 보고 다른 문화권의 연구 결과와 비교해 볼 필요가 있을 것이다.

참 고 문 헌

- 윤 진(1995). 성공적 노화와 삶의 질. 한국 심리학회 춘계 심포지움.
- Band, E. B., & Weisz, J. R.(1990). Developmental differences in primary and secondary control coping and adjustment to juvenile diabetes. *Journal of Clinical Child Psychology*, 19, 150-158.
- Baltes, M. M., & Baltes, P. B.(Eds.). (1990). *Successful aging : Perspective from the behavioral sciences*. NY : Cambridge University.
- Bengston, V. L. & Kuypers, J. A. (1971). Generational difference and the developmental stake. *Aging and human development*, 2, 249-260.
- Blanchard-Fields, F., & Irion, J.C. (1988). Coping strategies from the perspective of two developmental markers : Age and social reasoning. *Journal of Genetic Psychology*, 149, 141-151.
- Brandstadter, J., & Renner, G.(1990).

- Tenacious goal pursuit and flexible goal adjustment: Explication and age-related analysis of assimilative and accommodative strategies of coping. *Psychology and Aging*, 5, 58-67.
- Folkman, S., Lazarus, R.S., Pimley, S., & Novacek, J. (1987). Age differences in stress and coping processes. *Psychology and Aging*, 2, 171-184.
- Hagestad, G. O., & Neugarten, B.L. (1985). Age and the life course. In R.H. Binstock & E. Shanas (Eds.). *Handbook of aging and the social science*. NY : Van Nostrand Reinhold.
- Heckausen, H.(1974). Analyses of motivation. Berlin : Springer.
- Heckausen, J.(1997). Developmental regulation across primary and secondary control of age-related challenges. *Developmental Psychology*, 33, 176-187.
- Heckausen, J., & Baltes, P.B. (1991). Perceived controllability of expected psychological change across adulthood and old age. *Journal of Gerontology : Psychological Sciences*, 46, 165-173.
- Heckausen, J., & Kreuger, J.(1993). Developmental expectations for the self and "most other people" : Age-grading in three functions of social comparison. *Developmental Psychology*, 29, 109-121.
- Heckausen, J., & Schulz, R. (1995). A life span theory of control. *Psychological Review*, 102, 284-304.
- Herzog, A.R., House, J.S., & Morgan, J.N. (1991). Relation of work and retirement to health and well-being in older age. *Psychology and Aging*, 6, 202-211
- Janos, O., & Papousek, H.. (1977). Acquisition of appetitional and papebral conditioned reflexes by the same infants. *Early Human Development*, 1, 91-97.
- Lachman, M. E. (1985). Personal efficacy in middle and old age : Differential and normative patterns of change. In G. H. Elder, Jr. (Ed.), *Life-course dynamics : From 1968 to the 80's*. Itaca, NY: Cornell University Press.
- Peng, Y., & Lachman, M. E. (1993, August). Primary and secondary control: Age and cultural differences. *Poster presented at the 101st Annual Convention of the American Psychological Association*, Toronto, Canada.
- Riley, M.W. (1985). Age strata in social systems. In R. H. Binstok & E. Shanas. *Handbook of aging and the social science*(pp. 369-411). New York : Van

- Nostrand Reinhold.
- Rothbaum, F., Weisz, J. R., & Snyder, S.S.(1982). Changing the world and changing the self : A two-process model of perceived control. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42, 5-37.
- Schulz, R., & Fritz, S.(1988). Origins of stereotypes of the elderly : An experimental study of the self-other discrepancy. *Experimental Aging Research*, 13, 189-195.
- Schulz, R., & Hanusa, B. H. (1980). Experimental social gerontology : A social psychological perspective. *Journal of Social Issues*, 36(2), 30-46.
- Schulz, R., Heckausen, J., (1996). A life span model of successful aging. *American Psychologist*, (July), 702-714.
- Schulz, R., Heckausen, J. & Locher, J. L.(1991). Adult development, control and adaptive functioning. *Journal of Social Issues*, 47, 177-196.
- Schulz, R., Heckausen, J. & O'Brien, A. T. (1994). Control and the disablement process in the elderly. *Journal of Social Behavior and Personality*, 9, 139-152.
- Wertlieb, D., Weigel, C., & Feldstein, M. (1987). Measuring childrens coping. *American Journal of Orthopsychiatry*, 57, 548-560.
- Williamson, G., & Schulz, R. (1992). Physical illness and symptoms of depression among elderly outpatients. *Psychology and Aging*, 7, 343-351.

Successful Aging : focusing on a change and adaption of control

Sung - Weon, Cho

Department of Psychology
Ewha Womans University

Cho, Sung-Weon. *Successful aging: focusing on a change and adaption of control*. *The Korean Journal of the Human Development*, 1998, 5, 113~126. This review presented a life span model of successful aging based on the concept of control. Successful aging is equated with the development and maintenance of primary control through the life course, which is achieved through control-related processes that optimize selection and failure compensation functions. Both selection and compensation processes are motivated by desires for primary control and secondary control. Primary control refers to behaviors directed at the external environment and involves attempts to change the world to fit the needs and desires of the individual. Secondary control targeted at internal process and serves to minimize losses in, maintain, and expand existing levels of primary control. An review diverse literatures in adulthood and old age shows that the trade-offs between primary and secondary control undergo systematic shifts throughout the life course. Finally, this study applicated control to health problem and successful aging and presented further study.

**Key Words : Control · Primary control · Secondary control ·
Succssful aging.**