

노인심리상담사

노인심리상담사란?

올해 처음 생겨난 자격시험으로 노화로 인해 신체적, 정서적으로 심리적 불안장애 등을 겪으며 일상생활에 적응하지 못하고 행동상의 장애를 일으켜 도움을 필요로 하는 노인과 그 가족을 대상으로 한다.

담당 교수 : 전 경 속

대전충신평생교육원
The Daejeon Chongsin Long-Life Education Center



고령화가 지속되는 시대!

노인상담을 위한 새로운 자격증이 열립니다.

노인상담

1장 노년의 개념 및 정의

가. 연령의 의미

- 생활연령: 나이

- 기능적 연령:

동년배 사람들과 비교하여 물리적, 사회적 환경에서 잘 기능하는가를 의미하는 연령

생물학적 연령, 심리적 연령, 사회적 연령

1. 생활연령

달력에 의한 나이, 일상적 나이

2. 기능적 연령

1) 생물학적 연령

개인의 생물학적, 생리적 발달의 수준과 신체적 건강수 준을 나타내는 나이

2) 심리적 연령

심리적 성숙도/ 환경변화에 대한 적응도, 스트레스 대처도로 측정

3) 사회적 연령

- 개인이 속한 사회에서 하나의 규범으로 정해지 나이

- 자신의 연령에 적합한 역할을 잘 수행하는가를 의미하는 나이

- 교육, 결혼, 취업, 출산, 은퇴 등의 사회적 시간대에 따라 자신의 인생의 중요사건들을 맞추려는 경향이 있음.

나. 노년의 정의

1. 노년의 일반적 기준

1) 늙음 자체

생리적, 육체적으로 변화기에 있는 사람, 심리적인 면에서 개성의 기능이 감퇴되고 있는 사람, 사회적 관계가 과거에 속해 있는 사람

2) 생활연령

- 연소노인: 55~64세. 대부분 일을 할 수 있으며 경제적 능력과 사회적

인정이 최고조에 달해 있음.

- **중고령노인:** 65~74세, 퇴직자들이 많이 포함됨.
- **고령노인:** 75세 이상, 신체적으로 약하고 병약하고 고립되고 궁핍한 계층의 노인들
- **우리나라 노인복지법:** 65세 이상

3) 사회적 역할 능력 정도

심신의 노화로 인해 사회활동을 할 수 없는 사람

4) 늙음에 대한 자각

자신의 늙음을 자각하고 스스로 노인임을 인정하는 심리적 자각

1] 신체적 증후와 심리적 자각

- 쉽게 피로, 피로가 쉽게 회복되지 않음. 기력이 약화되고 신체가 허약하여 신체적 활동이 부자유할 때(보행의 불편, 시력 감퇴, 청력 둔화, 치아 탈락, 흰 머리 및 탈모, 성욕감퇴, 기억력 감퇴)
- 55세를 전후해 자신이 쇠퇴기에 있다고 자각하기 시작하여 60세가 넘으면 자신의 노성의 자각을 실감

2] 정신적 증후와 심리적 자각

- 은퇴했을 때, 가장의 역할을 잃었을 때, 배우자 또는 동료의 사별, 자식이나 친지의 사별, 자녀의 성장과 손자녀의 출생, 일반 사람으로부터 할아버지, 할머니라 불릴 때

3] 늙음에 대한 자각과 저항

- 노화를 현실로 받아들이는 데 심리적 저항을 가짐.
- 자아를 재편성하고 수용하고 인정하는 태도가 필요
- 자아를 재편성하는 과정에서 신경증, 우울증 등의 증후 발생

2. 노년의 정의

* 노년학회:

인간의 노령화 과정에서 나타나는 생리적·심리적·환경적 변화 및 행동의 변화가 상호작용하는 복합형태의 과정에 있는 사람

2장 노인인구의 변화와 사회적 영향

가. 노인인구와 그 특성

1. 노인인구의 개관

- 노인인구의 증가 가속화
- 사망률과 출산율의 변화 및 저하
- 산업사회로 변천으로 인한 핵가족화 : 자녀수는 줄어들고 노인인구의 상대적 비율 증가

2. 우리나라 노인인구의 특성

1) 노령화 속도 즉 노인인구의 증가속도가 매우 빠르다.

- 고령화 사회(국제연합)
65세 이상 노인인구가 전체 인구의 7% 이상 차지
- 고령사회: 노인인구 비율 14.4%(2019년)
- 초고령사회: 노인인구 비율 20.0% (2026년)
- 우리나라: 65세 이상의 노인인구 23.1%(2030년), 33.4%(2050년) → 12.9%(2015년)
- 평균 수명의 연장과 출산율의 감소 / 2012년: 81.3세

2) 노인인구 남녀노인 간의 평균수명의 차이

- 여성노인인구의 비율이 증가, 연령이 증가할수록 이런 현상은 더욱 심화
→ 우리나라 노인 문제는 여성노인문제와 밀접하게 관련

3) 노인인구의 지역별 거주분포의 차이

- 노인인구의 3/5가 도시에 집중, 농촌지역의 고령화가 빠르게 진행(젊은이의 부재, 이혼에 따른 위탁으로 소년의 증가)

4) 고령노인의 증가

- 80세 이상의 고령노인의 증가가 심각한 문제로 등장, 장애인이나 거동 불편노인이 늘어남을 의미
- 독거노인가구의 증가 등 고령장애노인에 대한 건강 및 장기요양보호서비스에 대한 필요성의 확대

5) 노인인구의 질적 변화

- 고학력 노인인구의 비율이 증가, 구매력을 갖춘 노인인구 증가/ 실버타운

3. 노인인구 증가의 사회적 영향

1) 노인인구의 부양부담의 증가

2050년 생산인구 1.5명이 1명의 노인을 부양

2) 노동시장의 변화와 경제성장 둔화현상

경제활동인구의 감소, 노동력 부족 현상 야기

3) 산업구조의 변화 초래

연금제도의 혜택, 노인들의 상품구매력의 증가, 실버산업의 급격한 성장

4) 부동산 시장의 변화

자녀와 별거하는 노인의 비율 증가, 집단주거시설 확대(노인복지시설)

5) 국가의 재정위기와 정책

우선순위 결정에서의 갈등발생 가능성 증가, 노인인구의 증가에 따라 연금, 의료 및 복지비용 등의 사회보장비용이 증가

6) 지역 간 불균형 문제가 발생할 위험 발생

농촌의 상대적 심화된 고령화

7) 세대 간 갈등이 심화될 위험 발생

노인인구의 더 많은 연금 요구, 젊은 세대의 연금액 인상 반대

3장 노년의 신체학적 이해

가. 노화의 정의와 특성 및 신체적 특성과 신화

1. 노화의 정의

- 인간발달의 과정에서 퇴행적 발달
- 전 생애 가운데서 퇴화과정이 재생적인 생물학적 과정을 능가하여 유기체의 파괴가 일어나게 시기

2. 노화의 특성

- 변화와 안정성
- 긍정과 부정: 경험과 지혜/ 상실과 쇠퇴
- 보편성과 독특성: 노화의 속도나 정도의 차이
- 직업적 역할의 상실에 의한 사회적 노화의 가역적 특성

나. 생물학적 노화이론

1. 세포이론

- 1) 사용마모이론: 오랜 사용으로 인한 신체기관의 퇴화
- 2) 노폐물축적이론: 해로운 물질과 제거될 수 없는 폐기물 생성, 축적되어

정상적 기능을 방해

- 3) 유전자 변이이론: 방사선 등의 원인에 의한 변이세포의 누적
- 4) 세포분열 제한이론: 세포분열의 한계 횟수에 세포분열 제한
- 5) 유해산소이론: 흡연, 감염, 지나친 운동에 의한 활성산소의 생산

나. 생물학적 노화의 양상

1. 신체구조의 변화

1) 신체조직의 변화

- 신체조직을 구성하는 세포와 섬유물질의 변화
- 심장, 근골격계 및 신경계 등에서 노화색소(지방갈색소) 많아짐.

2) 신체외형의 변화

- 체중의 감소, 연골조직의 퇴화로 인한 키의 감소, 흰머리, 얼룩반점의 증가, 지방분의 증가, 칼슘의 감소, 뇌 크기의 감소로 인해 뇌기능의 저하

2. 신체기능의 변화

내부 장기가 40세부터 중량이 감소, 심장은 증가
동맥경화에 의한 심장비대, 지방분 증가에 의한 심장
중량의 증가/ 고혈압, 동맥경화, 뇌졸중 등의 순환계
질환/ 폐조직의 탄성의 저하 및 폐용적의 감소로 인
한 기관지 질환 및 호흡기 질환/ 치아결손/ 소화효소
감소 및 위 근육의 약화 등에 의한 소화기능의 감퇴/
성기능, 생식기능의 저하

4장 노년의 심리학적 이해

가. 심리적 노화의 개념과 특성

1. 개념

- 생물학적 측면: 인생의 1/4은 성장, 나머지 3/4는 늙어감.
- 사회심리학적 측면: 인생의 1/4은 성장하는 기간, 2/4는 일하는 기간, 1/4는 늙어가는 기간
- 심리적 노화 :인생의 마지막 1/4기간 동안 이루어지는 것으로 퇴행적

발달의 의미가 강함.

2. 심리적 노화의 영역

- 1) 감각기능, 지각과정, 심리운동 수행능력, 정서 및 정신기능 등의 심리적 기능
- 2) 자아의 발달과 성격변화와 같은 발달적 특성
- 3) 정신건강과 장애

3. 심리적 노화의 특성

1) 생물학적 노화와 관련된 특성

생물학적 노화와 관련된 심리적 기능일수록 연령이 증가함에 따라 퇴행적 발달이 일어남.

- 2) 경험과 관련된 심리적 기능이나 발달: 그대로 유지되거나 오히려 증가하는 특성을 가짐. 노인의 감각, 지각, 다양한 정신기능이 실제 생활연령이 증가하더라도 크게 증가하지 않고 그대로 유지되는 경우가 많음. 심리적 노화가 일어나는 시점이나 노화의 비율은 개인에 따라 다름.

3) 사회적 노화와 관련된 특성

심리적 노화는 사회적 기능을 약화 또는 촉진
사회적 노화가 심리적 노화에 긍정적 또는 부정적
심리적 노화와 사회적 노화는 밀접하게 관련

4) 노인의 심리적 노화에 대한 신화들

- 노인들은 하루 종일 잠을 잔다.
- 노인들은 융통성이 없고 고집이 세다.
(종합적, 포괄적 사고, 상황에 대해 유연하게 대처)
- 노년기는 평화롭고 평안한 시기이다.
노년기로의 전환에 따른 위기, 사회적 관계의 위축과 상실, 빈곤이나 질병에 대한 염려 등의 스트레스가 오히려 증가
- 노년기에는 기억력 저하와 치매에 걸리는 것을 피할 수 없다.
단기기억과 최근 기억의 능력이 약화, 암기보다 논리적 것에 대한 기억력이 더 많이 감퇴, 장기기억은 잘 보존, 치매유병율은 8%에 불과, 경증 치매환자들의 경우 정상적 생활 유지
- 노인은 새로운 것을 학습할 수 없고, 나이가 들어감에 따라 지능이 낮아진다. 타고난 유동성 지능은 감소하나 경험을 통해 터득되는 결정성 지능은 오히려 증가해 전체 지능수준은 별 다른 변화가 없다.

- 노인은 일상생활의 문제를 해결할 수 있는 능력이 없다.
일반적으로 기억력, 창의성, 사고의 유연성 등의 문제해결능력과 관련된 인지적 기능이 저하되기는 한다. 주변 상황에 대한 정확한 판단과 창의적 문제해결방안의 모색을 통해 일상적 문제를 적절히 해결한다.
- 노인은 젊은이들보다 죽음을 더 무서워한다.
죽음을 자연스러운 과정으로 편안하게 받아들이며, 자신의 죽음을 미리 준비하며, 불안수준이 낮다.
- 노인은 매우 의존적이며 다른 사람의 도움을 필요로 한다.
사회에 의존성이 증가하나 중증 질환을 제외한 대부분의 노인은 기본 일상생활을 독립적으로 수행
- 노년기에는 종교에 몰입한다.
여가시간의 증가로 종교활동에 참여하는 빈도가 높아지고 영성이 깊어 지지만, 종교에 빠진다는 의미와는 다르다.

나. 심리노화의 주요 이론

1. 발달과업이론

1) Robert Havighurst

쇠퇴하는 기력/건강에 대한 적응, 퇴직과 소득 감소에 대한 적응
배우자의 죽음에 대한 적응, 동년배 집단과의 유대관계 강화
사회적 역할을 융통성 있게 수행, 적응/ 생활에 적합한 생활환경의 조성

2) 클라크와 앤더슨: 적응발달이론

노화의 현상과 이에 인한 행동, 활동에 대한 제약이 오는 것을 자각
신체적 및 사회적 생활환경을 재정의하는 것

노화로 인한 제약에 대해 다르게 욕구를 만족시키는 적응

자아의 평가기준을 새롭게 설정

노년기의 생활에 맞도록 생활의 목표와 가치를 재정립

3) 에릭슨의 심리사회적 발달이론

노년기의 발달단계: 자아통합 대 절망

자아통합: 과거 및 현재의 인생을 바라던 대로 살았다고 받아들이고, 만족스럽게 의미 있게 생각하며, 다가올 죽음을 수용하고 기다리는 태도

절망: 과거 및 현재의 인생을 후회스럽고 불만스럽게 생각하고, 다시 한번 기회가 주어진다면 다르게 살겠다고 생각하며, 죽음 앞에 남은 시간이 짧다고 여기며 불안, 초조해 하는 태도

4) 밀러의 정체감 위기이론

- 직업적 역할: 개인의 정체감을 지지/유지하는 기반
사회적 역할, 생계 유지자의 역할 등 부수적 역할을 부여
- 퇴직자: 직업 및 부수적 역할을 상실하여 역할이 없는 사람이라는 낙인,
이로 인해 자아지지기반이 와해되고 정체성 위기에 직면
- 정체감 유지를 위해: 다른 활동을 통해 대체적 만족감 추구, 사회적 인정을 받을 수 있는 완전한 여가활동 개발 및 참여가 필요

5) Atchley의 정체감 유지이론

- 직업적 역할만이 정체감 유지를 위한 활동
- 물질적이고 현실적인 관점에서 보다 초월적이고 인류적인 관점으로 변화하게 되며, 자연스럽게 삶의 만족도가 증진(새로운 역할을 생성)

2. 노년기의 정서 및 성격변화

1) 자아정체감

2) 감정표현능력의 저하

- 연령의 증가에 기인하기보다 사회문화적 요인에 더 큰 요인(문화적으로 더 바람직하다고 여겨서)
- 투사, 공격성 등은 줄어듦과 승화와 같은 성숙한 방어기제는 더욱 증가

3) 10가지 노년기의 특징적 성격변화

- 내향성 및 수동성 증가
- 조심성 증가: 정확성을 중시, 자신감이 결여
- 경직성 증가: 자신에게 익숙한 습관적 태도와 방법을 고수
- 학습능력과 문제해결능력이 저하
- 우울 성향의 증가: 신체질병, 배우자 사망, 경제사정의 악화, 사회로부터의 고립, 과거에 대한 회상의 증가
- 생에 대한 회상의 경향: 과거 인생의 미해결과제를 찾아 새로운 해결을 시도
- 친근한 사물에 대한 애착: 이를 통해 과거를 회상하며 마음의 평온을 추구
- 성역할 자각의 변화
남성: 친밀성, 의존성, 관계지향성 증가
여성: 공격성, 자기주장, 자기중심성, 권위주의 성향이 상대적으로 높아짐
- 의존성의 증가: 경제적, 신체적, 정서적, 사회적 의존이 증가

- **시간전망의 변화:** 40세 이후부터 시간전망이 변화, 과거에 대한 회상이 많아지거나, 반대로 과도하게 미래지향적이게 됨.
- **유산을 남기려는 경향:** 죽기 전에 자손, 예술작품, 기술, 지식, 재산 등 남기려고 함

4) 노년기의 성격유형

성숙형

매사에 신중, 은퇴 후의 변화 수용, 과거에 집착하지 않음. 여생이나 죽음에 대한 과도한 불안이 없음.

방어형

노화에 따른 불안을 방지하기 위해 사회적 활동 및 기능을 유지

은둔형

은퇴 후 과거에 힘든 일이나 복잡한 대인관계에서 벗어나 수동적으로 보내는 것에 만족

분노형

젊은 시절 인생목표를 달성하지 못하고 늙어버린 것을 비통해 하고, 실패 원인을 외부에 투사하여 남을 질책하고, 자신의 늙음에 타협하지 않으려 함.

자학형

지난 인생에 대해 후회가 많고 불행이나 실패의 원인이 자신에게 있다고 여기며, 자신이 무가치하고 열등하다고 생각하여 의기소침하거나 우울해 함.