
1장 영양보호 대상자 이해

1절 노인과 노화 과정

2절 노년기의 특성

3절 가족관계 변화와 노인 부양

4절 대상자 중심 영양보호

01



요양보호 대상자 이해

학습목표

- 노인과 노화 과정에 대해 이해한다.
- 노화에 따른 신체적, 심리적, 사회적 특성을 이해한다.
- 가족관계 변화와 노인부양부담 해소 방안을 설명할 수 있다.

MEMO



참고

- 노인: 나이 든 사람에 대한 일반적 호칭
- 노년: 노인의 부정적 의미를 줄이기 위해 사용함
- 어르신: 중립적 의미로 사회 복지실천현장에서 사용함
- 〈영어권 국가〉 늙은 사람 (older person), 나이든 사람(aged), 연장자(elderly), 선배시민(senior citizen), 황금연령(golden age)
- 〈프랑스〉 제3세대
- 〈중국〉 60대 장년(長年), 70대 존년(尊年)
- 〈일본〉 실버(silver) 또는 노년

1절 노인과 노화 과정

1. 노인의 의미와 개념

우리나라 노인복지법에서 노인은 ‘후손의 양육과 국가 및 사회의 발전에 기여하여 온 자’로 정의하고 있으며, ‘존경받으며 건전하고 안정된 생활을 보장’받는다고 명시하고 있다(제2조 기본이념). 따라서, 국가와 국민은 경로효친의 미풍양속에 따른 건전한 가족제도가 유지·발전되도록 노력하여야 하고(제3조 가족제도의 유지·발전), 국가와 지방자치단체는 노인의 보건 및 복지 증진의 책임이 있으며, 이를 위한 시책을 강구하여 추진하여야 한다(제4조 보건복지증진의 책임).

☆ point

노인은 나약한 존재가 아니다. 단순히 각종 혜택을 누리고 받기만 하는 수혜자 또는 피동적인 존재도 아니다. 노인 세대는 우리나라의 산업화, 민주화를 달성하여 선진국으로 발돋움하는 데에 많은 역할을 수행하였다. 노인은 삶의 주체로서 본인의 삶을 살아가고 선택하는 능동적인 존재다. 우리 사회는 노인이 안정된 생활을 유지할 수 있도록 지원할 책임이 있다.

노인은 일반적으로 ‘생리적·행동적·심리적·사회적으로 노화과정의 변화가 복합적으로 작용하는 사람’으로, ‘노화(Aging)의 과정 또는 그 결과로서 생물, 심리, 사회적 기능이 약화되어 자립적 생활능력과 환경에 대한 적

응능력이 약화되고 있는 사람’을 의미한다(국제노년학회, 1951). 이때 노화의 3가지 영역(Breen, 1960)을 동시에 고려하는 것이 중요하며, 그 영역은 다음과 같다.

〈표〉 노화의 3가지 영역(Breen, 1960)

- ① 생리적 및 생물학적 면에서 퇴화기에 있는 사람
- ② 심리적인 면에서 정신기능과 성격이 변화되고 있는 사람
- ③ 사회적인 면에서 지위와 역할이 상실되어 가는 사람

이러한 노인의 다면적 특성과 변화의 방향성은 노인의 신체적, 정신적, 사회적 측면의 복합적 욕구(needs)와 연결되며, 이에 대응한 활동으로 보건 의료복지의 필요성을 강조하게 하는 근거가 된다.

노화는 개인적 측면에서는 자립적인 생활능력, 개인과 환경과의 관계에서는 환경 적응능력을 떨어뜨리게 되는데, 이는 노인의 상태를 파악하고 서비스를 제공할 때, 개인의 자립능력과 함께 환경에 대한 적응력을 동시에 고려해야 한다는 점을 말해준다.

가장 보편적으로 활용되는 것이 역연령(曆年齡, Chronological-Age)에 따른 노인의 개념이다. 출생 이후부터 달력상의 나이로 계산한 만 나이가 일정 연령 이상일 경우를 의미하며, 개별법이나 사업에 따라 다양한 연령 기준을 사용하고 있다. 「노인복지법」과 「노인장기요양보험법」에서는 65세 이상을 노인으로 규정하고 있다.

 point

노인은 신체·정신·사회적인 측면에서 퇴화·상실의 과정에 있는 사람을 의미하며, 특히 장기요양 대상자인 노인은 이러한 과정(퇴화, 상실 등)이 상대적으로 급속히 진행되었으며, 앞으로도 지속적으로 약화가 예상되는 상대적으로 고위험군의 대상이라는 점에 유의하여야 한다.

 **PIE 개념**

[환경 속의 개인과 이중초점]
노인도 개인으로 환경에 둘러싸여 있다. 이러한 사실을 '환경 속의 개인(PIE: Person in Environment)' 이라고 한다. 노화과정에서 개인적인 측면에서 기능의 약화가 나타난다면, 개인과 환경의 관계라는 측면에서 적응능력의 약화가 나타난다고 할 수 있다. 따라서 우리는 노인을 볼 때 개인만이 아니라 그들이 속한 환경을 함께 살펴야 하는데, 이러한 관점을 이중초점(Dual Focus)이라고 부른다.

 **사회적 역할 상실과 기능적 연령에 따른 노인**

역연령을 기준으로 하는 노인 외에도 퇴직 등 '사회적 역할 상실'이나 신체 및 정신 등 '기능적 수준'을 근거로 노인을 규정하는 방식 등이 있다.

2. 노인의 기여

가. 경제적 기여

65세 이상의 노인들은 우리나라의 산업화를 이룩한 세대이다. 한국전쟁 전후로 태어난 노인 세대는 국내는 물론 외국의 산업체와 건설 현장에서 열심히 일하여 우리나라를 경제대국으로 성장시켰다. 2022년에는 1인당 국민 총 소득수준(GNI)도 3만 2천 달러를 넘어섰다(2023년 한국은행).

나. 정치적 기여

노인 세대는 산업화를 통한 경제성장과 더불어 민주화에도 기여하였다. 개헌을 통한 대통령 직접 선거, 평화적인 정권교체 등을 이루어냈다. 우리나라는 식민지와 전쟁을 겪었음에도 경제성장과 민주화를 동시에 달성한 최초의 국가로 평가받고 있다.

다. 사회적 기여

노인 세대는 경제성장과 민주화 과정에서 겪게 된 많은 고통과 어려움 속에서도 굳건히 가족과 사회를 지탱해 온 당사자이다. 노인 세대들은 1997년 외환 위기에 동참하여 이를 극복하였고 가족과 이웃 중심의 따뜻한 집단문화를 발전시켰다. 사회문화적 발전은 전 세계에 우리의 노래, 드라마, 음식을 전파하는 한류를 형성하였다.

3. 노인에 대한 보상

노인은 일생을 통해 경제적, 사회적, 정치적으로 사회와 국가 발전에 많은 기여를 하였다. 이에 대해 국가와 사회는 이들 노인 세대를 위한 보상을 마련하여 보답하고자 노력하고 있다.

가. 경제적 보상

국가는 지방정부, 공공기관과 더불어 노인들이 이용하는 교통시설, 공원, 박물관 등 각종 공공시설의 이용 요금을 감면하여 이용에 불편함이 없도록 경제적으로 지원하고 있다.

나. 제도적 보상

국민연금, 국민건강보험 등의 사회보장제도를 통해 노후소득 보전과 질병 치료와 예방 등을 할 수 있도록 제도화하고 있다. 또한 노인복지관이나 지역사회 경로당을 통해 여가활동이나 노인 공경, 노인복지서비스 전달에 적극 노력하고 있다.

다. 정치적 보상

국가는 어버이날(5월 8일), 노인의 날(10월 2일) 등을 지정하여 매년 기념하면서 젊은 세대의 귀감이 될 모범 어르신을 선정하여 포상하고 있다.

라. 지적, 정신적 문화유산의 전수

노인의 경험과 지혜를 전수받기 위해 정책자문, 기록물 등록은 물론, 노인이 보유한 유형·무형의 문화재를 보전하고, 전수받을 수 있도록 지원하고 있다.

4. 노인의 건강한 노화

가. 노화의 긍정적 측면

노인은 젊은 세대에 비해 삶의 균형과 지혜를 쌓아 다음과 같은 긍정적 측면이 있다.

- ① 노인은 일상적인 균형을 유지하고, 안정적이며, 지속적으로 수준 높은 동기부여를 통해 직무를 수행할 수 있다.
- ② 의사결정에서도 신중하고 조심스러워 젊은 사람들보다 실수가 적고 사고력에서도 뒤지지 않는다.
- ③ 수많은 정보 중에서 중요한 정보를 추출해 낼 수 있는 능력이 뛰어나다.

따라서 젊은 세대는 노인들이 삶의 과정에서 얻은 경험과 지혜를 더욱 발전시킬 수 있도록 노력하여야 한다.

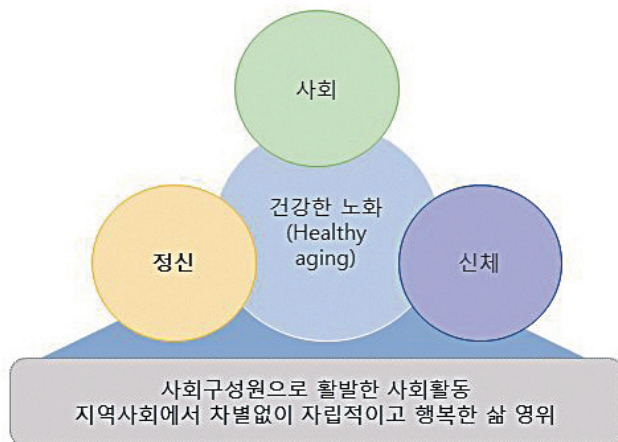
나. 건강한 노화

‘건강한 노화(healthy aging)’란, 신체적, 사회적, 정신적 안녕(well-being)을 유지하고, 사회구성원으로서 활발한 사회활동을 하며, 지역사회에서 차별 없이 자립적이고 행복한 삶을 살도록 기회를 제공하는 것을 뜻한다(WHO, 2015).



노인에 대한 긍정적 생각

- 노인 한 사람이 죽으면 도서관 하나가 사라지는 것과 같다(아프리카 속담).
- 바둑판 위에 의미 없는 돌은 없다(만화 미생의 대사 중).
- 2018년 노벨 물리학상 수상자 아서 애슈킨은 수상 당시 96세였다.



[건강한 노화의 개념]



건강이란?

- ‘건강’이란 질병이 없거나 허약하지 않은 것뿐만 아니라 신체 · 정신 · 사회적으로 완전히 안녕한 상태
- Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity(WHO)

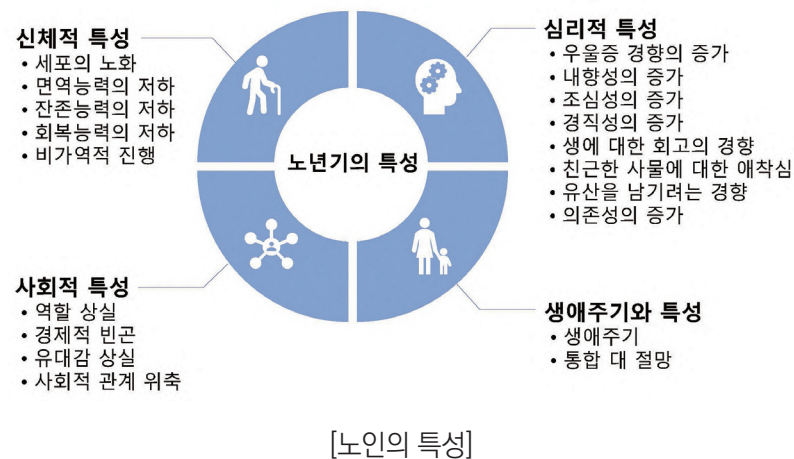
노인이 건강하게 노화하기 위해서는 건강을 유지하고 적극적으로 사회 활동을 해야 한다.

- ① 건강을 유지하기 위해서는 노인의 신체와 활동에 맞게 영양분을 섭취하고, 적절한 운동을 실시하여야 한다.
 - 지속적으로 뇌에 자극을 주어 기억력과 인지력을 유지한다.
 - 유전적, 생활습관적 특징을 살펴 자신에게 맞는 음식과 영양보조 식품을 섭취한다.
 - 고혈압, 당뇨, 비만, 그 밖의 질병 유무를 확인하고 신체 기능에 적합한 운동을 지속함으로써 신체적 노화를 늦추도록 노력한다.
- ② 노인 스스로 자신감과 역할이 상실되지 않도록 사회적 관계를 유지하고 생산적 활동을 한다.
 - 가족, 친구 등과 접촉하며 적극적인 애정 표현과 의사소통을 한다.
 - 자원봉사, 여가 활동, 지역사회 참여 등 생산적 활동으로 자신감을 유지한다.

노인의 건강한 노화를 지원하기 위해서는 노인의 욕구 중심으로, 노인의 기능적 역량을 최대한 오랫동안 발휘할 수 있도록 도와주는 장기요양 및 돌봄, 보건의료와의 연계가 필요하다. 노인들이 지속적으로 학습하고 성장하는 등 기능상태의 저하에도 불구하고 사회에서 활동할 수 있도록 노인 친화적인 환경을 조성해주는 것도 중요하다(WHO, 2015).

2절 노년기의 특성

노화과정은 개인의 생활양식에 따라 다소 차이는 있지만, 신체적, 심리적, 사회적 측면에서 공통적 특성이 있다.



1. 신체적 특성

가. 세포의 노화

뼈와 근육이 위축되어 등이 굽고, 키가 줄어들며, 피하지방이 감소하여 전신이 마르고 주름이 많아진다.

나. 면역능력의 저하

잠재하고 있던 질병이 나타나거나 질병이 발생할 경우 급격하게 상황이 악화되어 죽음을 맞기도 한다.

다. 잔존능력의 저하

신체 조직의 잔존능력이 저하되고, 적응력이 떨어져 일상생활에서 어려운 상황이 발생할 수 있다.

라. 회복능력의 저하

만성질환이 있는 노인은 다른 합병증이 쉽게 올 수 있어 사소한 원인으로도 중증에 이를 수 있다.

마. 비가역적 진행

노화는 점진적으로 일어나는 진행성 과정이며, 인간의 노력으로 노화의 진행을 막을 수 없다.



잔존능력

생체의 능력은 항상 최고한 도까지 쓰이고 있는 것이 아니며 일부가 쓰이고 있는 것에 불과하다. 일상에 필요한 능력수준과 최대능력의 차이가 잔존능력이며 긴급 시 혹은 운동 중에 나타난다.

비가역적

주위 환경의 변화에 따라 이리저리 쉽게 변하지 않는 것을 의미하며, 환경적으로는 회복 불가능한 상태를 의미한다.

2. 심리적 특성

가. 우울증 경향의 증가

- 우울증에 빠진 노인은 불면증, 식욕부진, 체중감소 등과 같은 신체적인 증상을 호소하고, 기억력이 저하되고, 흥미와 의욕을 상실하는 등의 심리적 증상을 겪게 된다.
- 주변 사람들에게 적대적으로 대하거나 타인을 비난하는 등의 행동을 보이기도 한다.

나. 내향성의 증가

- 청장년기에는 심적 에너지가 바깥 사회생활로 향해 있다가 노년기에 접어들면서 내면으로 향하기 때문에 내향성이 나타난다.
- 사회적 활동이 감소하고, 타인과 만나는 것을 기피할 뿐 아니라 내향적인 성격이 되어간다.

다. 조심성의 증가

- 나이가 들수록 조심성이 증가한다. 조심성이 증가하는 원인에는 여러 가지가 있다. 일의 결과를 중시하기 때문에 조심스럽게 행동한다는 의견과, 시청각 및 지각 능력이 감퇴하고, 자신감이 감퇴하기 때문에 조심성이 증가한다는 의견이 있다.
- 나이가 들수록 질문이나 문제에 대해 대답을 할지 망설이거나 하지 못하며, 때에 따라서는 중립을 지키곤 한다.
- 결단이나 행동이 느려지고 매사에 신중해진다.

라. 경직성의 증가

- 노인은 자신에게 익숙한 습관적인 태도나 방법을 고수한다.
- 매사에 융통성이 없어지고, 새로운 변화를 싫어하며, 도전적인 일을 꺼리는 경향을 보인다.
- 새로운 기구를 사용하거나 새로운 방식으로 일을 처리하는 데에 저항한다.

마. 생에 대한 회고의 경향

- 자신이 지나온 일생의 여러 요인들 즉, 가족구성, 신체적 조건, 결혼, 취업, 직장 생활, 부부 생활, 성생활, 성역할 등을 떠올려 보게 된다.
- 지난 생에 대한 회상은 응어리졌던 감정을 해소하고, 실패와 좌절에 담담해져 자아통합을 가능하게 하고, 다가오는 죽음을 평온한 마음으로 맞을 수 있게 한다.

바. 친근한 사물에 대한 애착심

- 오랫동안 자신이 사용해 오던 친근한 사물에 대해 애착이 강하다.
- 애착은 지나온 과거를 회상하거나 마음의 안락을 찾는다는 도움을 준다.
- 친근한 사물에 애착을 보이는 이유는 자기 자신과 주변이 변하지 않고 유지되고 있다는 안도감, 정서적 안정감을 느끼고, 세월의 흐름 속에서 자기정체감을 유지하려는 것이다.

사. 유산을 남기려는 경향

- 노인은 죽음의 필연성을 인식하고 생명이 유한하다는 것을 자각하면서 자신이 이 세상에 다녀갔다는 흔적을 후세에 남기고자 한다.
- 자신이 가치 있는 삶을 살았다는 것을 인정받고자 한다.
- 이러한 생각으로 노인들은 혈육, 물질적 재산, 창조적 업적, 전통과 가치 등을 남기고자 한다.

아. 의존성의 증가

- 신체적 기능이 저하되면서 신체적으로 의존하게 된다.
- 임금 노동자로서의 역할을 상실함에 따라 경제적으로 의존하게 된다.
- 중추신경조직이 퇴화됨으로 인해 정신적으로도 의존하게 된다.
- 중요한 사람을 상실하게 되면서 사회적, 심리적, 정서적으로 다른 사람에게 더 의존하게 된다.



애착은 노인이 가진 대표적 인 심리적 특성이다. 이것이 심하다면 문제가 될 수 있겠으나, 장기요양현장에서 노인의 애착을 인정하고 환경 조성이나 서비스 제공과정에 활용하고자 하는 노력도 중요하다.

3. 사회적 특성

노인이 되면 사회적 역할이 변화된다. 역할 변화를 편안하게 기꺼이 받아들이는 사람도 있지만, 해오던 역할을 갑작스럽게 상실한 경우 위기를 경험하기도 한다. 새로운 기술과 적응 방식을 사용해야 하는 역할 변화도 스트레스를 초래한다.

노인은 경쟁사회에서 노동력의 노화와 생산성의 감소 등을 겪으면서 젊은세대와의 경쟁에서 뒤처지게 되고, 상실감과 고립감을 느끼게 된다.

가. 역할 상실

노인에게 사회적 역할 변화가 생기는 대표적인 사건은 은퇴이다. 은퇴로 인해 사회적 역할을 상실할 뿐 아니라 가정 내에서도 가장으로서의 역할이나 어머니로서 가족을 돌보는 역할을 잃게 되어 심리적으로 위축된다.

나. 경제적 빈곤

노인은 대부분 자신이 일하던 직장에서 퇴직하여 여가생활이나 새로운 일을 수행하게 된다. 노후소득을 위한 연금이나 노후자금이 없는 경우에는 경제적 빈곤에 놓이게 된다. 경제협력개발기구(OECD) 국가 중 노인 빈곤율이 가장 높은 곳이 한국이다.

다. 유대감의 상실

노인은 직장에서 퇴직하면서 사회적 관계도 줄어들게 된다. 친척이나 친구 관계도 소원해지고, 그들과의 유대감도 줄어들거나 없어지게 된다.

단순화된 관계 속에서 노인은 고독감과 우울감이 증가하게 되고, 자살까지 발생하기도 한다.

라. 사회적 관계 위축

노인은 신체적 노화를 경험하면서 복합적이고 만성적인 질환을 갖게 된다. 고혈압, 당뇨 등의 만성질환은 다른 질환과 복합되어 나타나면서 신체적 기능을 쇠퇴시키고, 사회적 관계에 부정적으로 작용하기도 한다.

4. 생애주기와 특성

가. 생애주기

생애주기(life cycle)는 개인의 출생에서 사망까지의 전 과정을 의미하며, 각 과정에는 입학, 진학, 취직, 결혼, 은퇴 등 인간의 공통적 발달상과 변화 양상이 존재한다. 개인이 생활하는 문화에 따라 다를 수 있으나, 그 순서는 공통적으로 연령(대)과 관계가 깊다.

인간은 각 단계마다 정체성의 위기를 경험하게 되는데, 이러한 위기는 반드시 부정적 상태를 의미하는 것만은 아니다. 오히려 다음 단계로의 긍정적 변화를 유도하고 변화 발달의 가능성을 높일 수 있는 기회가 되기 때문이다. 우리가 살아가면서 겪게 되는 수많은 사건들은 위기이자 변화의 기회가 된다. 설사 부정적 상태에 있더라도 이는 실패가 아니라 변화를 위한 준비 과정으로 이해하여야 한다. 이러한 경험들은 개인만이 아니라 자신과 가족, 타인과 지역사회의 상호작용 속에서 형성되

며, 인접한 개인들은 서로의 생애주기의 과정에 참여하여 부모와 자식으로서 그리고 친구와 이웃으로서 각자의 역할을 수행하게 된다. 각자가 속한 생애주기의 단계에서 서로 영향을 주고 받으면서 변화 발전해 나가는 것이다.

노인도 이러한 생애주기의 과정에 있으며, 여전히 새로운 위기를 경험하며 변화 발달하고 있다. 또한 노인은 개인으로서만이 아니라, 가족 내에서 부모와 배우자로서, 지역사회에서 친구와 이웃으로서 계속 주어진 역할을 수행하며, 서로 영향을 주고 받고 있다.

나. 통합 대 절망

생애주기에서 노년기는 ‘통합 대 절망(Erikson, 1959)’을 경험하는 시기로 알려져 있다. ‘통합’은 현실의 자신과 자신이 지금까지 맞이했던 모든 사건과 상황들이 자신의 삶이라는 것, 그리고 그것이 바로 현재의 자신이라는 것으로 긍정하며, 죽음도 이런 사건의 일부로 인식함으로써 자신의 과거와 현재의 상황을 자기 내부로 통합할 수 있는 긍정적 능력과 상태를 말한다.

반면, ‘절망’은 지나온 삶과 현재의 자신을 부정적으로 인식하며, 수정될 수 없는 자신의 과거에 절망하고 다가오는 죽음 앞에서 좌절하는 심리상태를 의미한다.

‘통합 대 절망’은 노인의 심리상태를 파악하는데 유용한 실천적 함의를 제공한다. 장기요양현장에서 노인을 만날 때 특정 시점의 일회적 만남만으로 해당 노인의 특성을 일반화하거나 선입견을 가져서는 안 되며, 심리적 상태의 주기와 수준, 강도가 있음을 이해해야 한다. 따라서 일회적 접촉보다는 정기 및 수시 형태의 반복적 만남을 통해 해당 노인의 특성을 파악해나가는 접근이 바람직하다.



생애주기와 발달단계

에릭 에릭슨(Erik H. Erikson)은 인간발달 단계를 연령대에 따라 유아기-초기아동기-후기아동기-학령기-청소년기-청년기-중년기-노년기로 구분하였으며, 각 단계별로 신뢰/불신, 자율/의심, 주도성/죄의식, 근면성/열등감, 정체감/역할혼돈, 친밀감/고립감, 생산성/자아침체, 자아통합성/절망감이 라는 위기와 변화의 반복적 과정을 경험하게 된다고 설명하였다.

•생애주기(life cycle) - 생애기간(life-span) - 생애사건(life events)



노인 가족

노부부끼리 살거나 노인이 포함된 가족 (출처: 국립국어원 누리집)

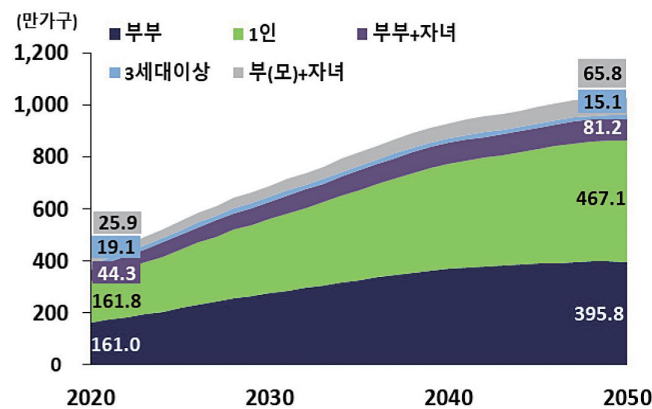
3절 가족관계 변화와 노인 부양

노인은 신체적 능력이 쇠약해지면서 일상생활에서 가족과의 관계에 변화가 나타난다. 은퇴 등으로 사회적으로 역할이 상실되고, 자녀가 출가하면서 심리적으로 소외, 고독 등을 느끼기 쉽다. 이러한 만큼 가족관계를 긍정적으로 유지할수록 의미 있는 노년을 보낼 수 있다.

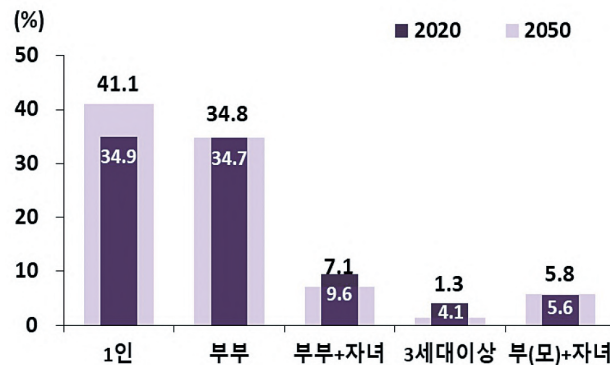
1. 노인 가구 형태의 변화

현대 사회에서 가족구조와 가족관계, 가족기능, 가족생활주기에 큰 변화가 일어났다. 전반적으로 기혼 자녀와의 동거는 줄어드는 반면, 혼자 살거나 노부부만 사는 세대가 늘어나는 추세이다.

2020년 기준 65세 이상 고령자 가구 중 부부가구는 34.7%이고, 1인 가구는 34.9%에 이른다(통계청, 2022).



[65세 이상 가구유형별 가구 규모, 2020~2050]



[65세 이상 가구유형별 구성비 변화, 2020, 2050]

2. 가족관계의 변화

가. 부부관계

자녀가 독립해 나가면서 빈 둥지 시기가 되면, 소원해졌던 부부관계와 친밀감을 회복하기 위해 노력해야 한다. 노년기는 배우자 혹은 쌍방이 은퇴한 후 대부분의 시간을 함께 보내게 되며 건강 악화에 따른 재적응이 필요하다. 생활습관을 수정하고, 병든 배우자를 돌보고, 배우자의 상실에 대해서도 준비해야 한다.

1) 역할 변화에의 적응

퇴직으로 배우자의 역할이 사회에서 가정으로 돌아옴에 따라 부부간의 관계가 동반자로 전환된다. 따라서 융통성 있게 가정일을 분담하는 것이 바람직하다. 노년기 부부관계를 긍정적으로 유지하기 위해 적극적으로 대화하고 부부 공통의 화제나 취미생활을 만들 필요가 있다.

2) 성적 적응

노년기 부부관계에서 또 한 가지 관심사는 성적 적응이다. 우리 사회는 노인이 성적 관심을 보이는 것을 점잖지 않다고 간주해 왔다. 그러나 결혼 생활에서 성은 자연스러운 일이고, 인간 본능의 차원이며, 노년기 부부에서도 예외가 아니다. 노인 스스로나 사회적으로 노인의 성적 관심과 욕구 충족을 금기시하는 태도를 바꾸어야 한다. 활기찬 노년을 위해 활발한 성생활을 유지하는 것도 필요하다.

3) 배우자 사별에 대한 적응

노인은 젊은 사람보다 죽음에 대해 더 많이 생각한다. 가족이나 친한 친구의 죽음으로 스트레스를 받게 된다. 수십 년 동안 결혼 생활을 한 사람에게 배우자의 상실은 가장 적응하기 어려운 사건이다. 배우자나 친구와 사별하는 경우 막연히 느끼던 죽음이 현실화되면서 심한 허무감, 절망감, 고독감을 느낀다.

보통 여성의 수명이 남성보다 더 길기 때문에 대략 70%의 여성이 남편보다 오래 산다. 노인이 혼자된 삶에 잘 적응하기 위해서는 가족이나 자녀의 지지, 자아존중감 향상 등이 필요하다.



참고

노부부가 역할과 취미를 공유하면서 적절한 상호작용 방식을 재수립하면 결혼 생활 만족도를 높일 수 있다.



꼭 알아두기

배우자 사별에 대한 적응 단계

- 1단계 : 상실감의 시기, 우울감과 비탄
- 2단계 : 배우자 없는 생활을 받아들이고, 혼자된 사람으로서의 정체감을 지님
- 3단계 : 혼자 사는 삶을 적극적으로 개척함

**빈 등지 증후군**

자녀가 독립하여 집을 떠난 뒤에 부모가 경험하게 되는 슬픔, 외로움과 상실감을 의미함

수정확대가족

노인 부모가 자녀와 근거리에 살면서 자녀의 보살핌을 받는 가족 형태

**참고****조손가정**

부모의 이혼, 가출, 질환, 경제적 이유 등으로 가족이 해체되어 조부모가 손자녀의 양육을 도맡는 가정을 의미함

나. 부모-자녀 관계

부모는 양육기 동안 자녀에게 많이 희생하고 투자하지만 자녀의 결혼으로 부부만 남게 되면서 '빈 등지 증후군'을 겪게 된다. 이 시기 부부는 노후에 대한 초조와 불안감을 갖게 되며 말년에는 자녀가 자신의 울타리가 되어 주기를 바란다. 그러나 핵가족화가 진행되면서 자녀가 직접 노인 부모를 부양하는 일이 점점 사라지고 있다. 최근에 자녀가 노인부모와 근거리에 살면서 부양을 하는 수정확대가족이 나타났다. 부모와 따로 살지만, 자주 상호작용 하면서 각자의 사생활을 지킬 수 있다는 장점이 있다.

다. 고부·장서관계

현대 사회에서는 자녀 세대의 독립으로 예전과는 달리 자녀와의 갈등이 심각하게 나타나지는 않지만 가치관과 세대 차이로 인해 여전히 고부갈등이 존재하며 장모와 사위간의 장서갈등도 늘어나고 있다.

며느리와 시어머니, 사위와 장모 등 가정을 이룬 자녀들과의 역할 관계 재정립과 가치관 공유 등을 통해 바람직한 관계를 유지하도록 노력해야 한다.

노인은 가정을 이룬 자녀에게 과도하게 관심을 가지고 참견하거나 의존하기 보다는 자신의 삶을 활기차게 살아가기 위해 노력해야 한다.

라. 조부모-손자녀 관계

대부분의 조부모는 손자녀와의 관계에 만족하며 부모 노릇을 할 때보다 역할에 더 쉽게 적응하는 경향이 있다. 조부모는 부모에 비해 손자녀에 대해 비교적 순수하게 애정으로만 감싸 줄 수 있기 때문이다. 손자녀는 노년기에 활기와 탄력을 제공하며, 노인은 손자녀에게 아낌없는 사랑을 쏟을 수 있어 손자녀의 긍정적인 자아 형성에 기여할 수 있다.

마. 형제자매 관계

형제자매는 일생을 통하여 서로에게 많은 영향을 미치고, 상호작용한다. 일반적으로 노년기에 이르면 과거에 존재했던 경쟁심이나 갈등이 줄어들고, 상호이해와 동조성이 강화되는 경향을 보인다.

노년기의 특성상 어린 시절의 생활 경험을 공유하면서 형제자매간 심리적 안정감을 공유한다. 특히 배우자나 자녀 등에 의한 지원이 충분하지 못할 때, 형제자매는 중요한 사회적 지지가 된다.

3. 노인부양 문제와 해결 방안

오늘날 가족의 형태와 기능이 변화하고, 생활 방식이나 가치관도 개인주의적 성향이 강해져서 노인부양이나 노인문제에 대한 접근법도 변화하고 있다. 이에 따라 실질적인 측면에서 노인부양 문제의 해결 방안을 모색해야 한다.

가. 노인부양 문제

노인문제는 어느 사회에서나 누구나 당면하고 복합적으로 연결되어 있다는 특징이 있다.

노인이 되면 나타나는 대표적인 4가지 고통을 흔히 노인의 4고(苦)로 표현하는데 빈곤, 질병, 고독, 무위(역할 상실)가 바로 그것이다. 노인이 되면 수입이 감소하고, 건강이 악화되며, 소외와 고독감에 빠지기 쉽다. 이러한 상황에서 노인은 자신이 무엇을 해야 할지 모르는 역할 상실을 경험하게 된다.

따라서 노인 문제는 재정적, 신체적, 심리적 지원이 필요한 부양의 문제로 연결된다. 노인부양 문제는 개인, 가족의 부담을 넘어 사회적 문제로 인식되어 이를 해결하기 위해 정부에서는 다양한 노인복지 사업을 추진하고 있다.

노부모 부양에 대한 인식 조사에서 가족이 부양해야 한다는 비중은 낮아지고 사회가 부양해야 한다는 비중은 증가한 것으로 보고되었다.

나. 노인부양 해결 방안

1) 사회와 가족의 협력

노인부양을 위해서는 공적·사적 부양이 모두 필요하다. 사적 부양은 노인 본인이나 가족이 보살피는 부양이다. 공적 부양은 노인복지서비스와 노인장기요양보험제도 등 국가나 사회가 노인의 생활을 지원하는 것이다.

2) 세대 간의 갈등 조절

현재의 경제·사회발전은 과거 부모 세대가 기여한 바가 크다. 따라서 현재의 젊은 세대는 부모 세대에 대한 존경과 감사의 의미로 사회적 부양에 대해 긍정적으로 인식할 필요가 있다. 국민연금, 노인장기요



노인의 4고(四苦)

노인의 4가지 고통으로 병고(病苦), 빈고(貧苦), 고독고(孤獨苦), 무위고(無爲苦)를 말한다. 노인은 이러한 고통을 한 가지 만이 아니라 복합적으로 겪게 된다는 의미로, 노인이 가지는 건강과 소득, 안전과 여가의 욕구(필요)로도 연결된다. 지역사회에는 이러한 노인의 문제와 욕구에 대응한 다양한 제도와 사업, 서비스들이 있으며, 이러한 자원을 적절히 연계하여 활용할 수 있도록 지원해야 한다.



노인문제

노인문제는 “노인의 생존과 기본적인 욕구를 본인이나 가족의 노력으로 해결, 충족하지 못하여 삶의 불만족스러운 상태가 지속되는 현상”이라고 규정할 수 있다(권중돈, 2001; 2022).

양보험제도를 통한 세대간 위험의 분산, 소득재분배 등이 바람직한 세대통합 효과이다. 자녀 세대와 부모 세대의 상호 존중, 적극적 의사소통을 통해 실질적인 상호작용과 사회통합을 달성해야 한다.

3) 노인의 개인적 대처

노인은 1차적으로 노년의 삶을 스스로 책임질 수 있도록 노력해야 한다. 이를 위해 경제적으로는 연금과 보험을 이용하고, 사회적으로는 재교육 프로그램을 통해 삶의 변화에 대비하여야 한다.

4) 노인복지정책 강화

국가와 사회는 노인복지정책을 강화해야 한다. 국민연금, 기초연금을 강화하여 노후소득을 보전하고, 노인장기요양보험제도를 통해 장기적인 돌봄서비스를 제공할 필요가 있다. 다양한 노인복지서비스 프로그램을 제공하여 적극적이고 활기찬 여가, 노후생활을 지원해야 한다.

다. 요양보호와 가족의 역할

인간은 태어나고 자라고, 활동하고 늙어가고 죽음을 맞이하는 순간까지 누군가에게 돌봄을 받거나 또는 돌봄을 주어야만 하는 존재이다(Eva F Kittay, 2002).

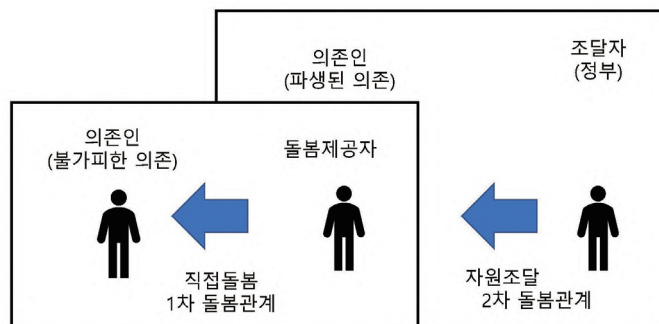
요양보호 과정에는 사회복지사와 간호사, 요양보호사와 같은 공식적 돌봄인력은 물론, 배우자와 자녀, 이웃과 같은 비공식적 돌봄인력도 함께 참여한다. 특히, 재가노인에 대해서는 24시간 모든 서비스를 요양보호사가 담당할 수 없으며, 노인의 심리정서적 안정이나 사회적 관계, 경제적 생활 유지를 위해서는 가족의 역할이 필수적이다.

돌봄을 받는 노인과 돌봄을 주는 자의 관계를 1차적 돌봄관계라고 한다면, 이러한 1차적 돌봄관계가 유지, 지속될 수 있도록 지원하는 역할을 2차적 돌봄 관계라고 할 수 있다. 이처럼 요양보호에 있어 배우자와 자녀 등 가족의 돌봄을 요양보호사가 함께 지원하는 것으로, 가족은 자신의 역할을 요양보호사가 대신하거나 대체하는 것이 아니라 돕는다는 점을 명확히 인식할 필요가 있다.



참고

돌봄인력(careworker)은 특정한 자격을 가지거나 직업으로서 업무를 담당하는 공식적(formal) 인력과 가족이나 이웃과 같은 비공식적(informal) 인력을 모두 포함하며, 이들의 협력적 활동과 참여가 필수적이다.



자료 : 서울시복지재단. 2017.

[1차적 돌봄관계와 2차적 돌봄관계]

4절 대상자 중심 요양보호

인간 중심 요양보호는 대상자 개개인의 가치관을 존중하고 생활양식, 필요와 심신 상태에 따른 요구 등을 충분히 고려하여 개개인에 맞춘 요양보호를 제공하는 것을 의미한다.

대상자가 자기의 다양한 요구를 표현하거나 자기 개성을 주장하면, 과거의 요양보호의 관점에서는 “요구가 많아서 돌보기 어려운 노인” 혹은 “말을 잘 안 듣는 노인”으로 여겨졌지만, 인간 중심 요양보호에서는 요구가 많은 이유는 무엇이며 어떻게 잘 대응할 수 있을까를 대상자 입장에서 고민하고, 숨겨진 감정과 상황 등을 파악하기 위해 의료, 재활, 복지, 요양 전문가가 모여 그 해결책을 찾아서 대응하는 것이다. 이것은 장기요양서비스를 제공하며 대상자와 요양보호사가 서로 신뢰하는 관계를 만들어가는 과정이라고 할 수 있다.

1. 대상자를 대하는 원칙

사람 중심의 돌봄(Person-Centered Care)을 제시한 톰 킷우드는 요양보호에서 대상자와 요양보호사 간의 좋은 의사소통과 인간관계의 중요성을 강조하고 있다. 한편 장기요양 서비스 제공 과정에서 발생하기 쉬운 악성사회심리로 16가지를 지적하고 이러한 악성사회심리가 장기요양기관 종사자 사이에서 퍼지면 대상자를 존중하지 않게 되고 요양보호의 질의 심각한 저하를 가져 온다고 설명하고 있다.

장기요양기관에서 생기기 쉬운 악성사회심리

- | | |
|------------------|----------------|
| • 속이거나 착각하게 만든다. | • 능력을 제한한다. |
| • 어른으로 존중하지 않는다. | • 어린애 취급한다. |
| • 공포감을 준다. | • 무시한다. |
| • 뒤로 미룬다. | • 강요한다. |
| • 비난한다. | • 차별한다. |
| • 중단시킨다. | • 재촉한다. |
| • 바보취급 한다. | • 이해하려 하지 않는다. |
| • 따돌린다. | • 모욕한다. |

인간다움(Humanitude) 케어에서는 대상자를 대하는 실천 원칙으로 5가지 단계를 만남의 준비, 케어의 준비, 지각(감각)의 연결, 감정의 고정, 재회의 약속으로 구분하여 제시하고 있다.

- 첫째, 만남의 준비 단계에서는 요양보호사가 대상자에게 방문하였음을 알린다.
- 둘째, 케어의 준비 단계에서는 상대와 관계를 만든다(친구가 된다).

- 셋째, 지각(감각)의 연결 단계에서는 대상자가 기분 좋게 느끼도록 돌봄을 시행한다.
- 넷째, 감정의 고정 단계에서는 케어의 기분 좋은 점을 상대의 기억에 남긴다.
- 다섯째, 재회의 약속 단계에서는 다음의 케어를 쉽게 하기 위해 준비한다.



꼭 알아두기

억제대의 피해

- 자세변환이 힘들어 욕창이 잘 생긴다.
- 근육을 움직이지 않아 근력이 떨어진다.
- 심장 기능이 저하된다.
- 인지 기능이 저하된다.
- 관절이 굳는다.
- 골다공증이 생기거나 악화된다.

▣ 대상자에게 해서는 안 되는 부정적 사례

① 제공자 중심의 요양보호 사례 : 무엇이든 강제한다.

〈예〉 “아침식사는 8시예요. 일어나서 식사를 하셔야 설거지하고 점심식사 준비하지요. 어서 일어나세요”

〈예〉 “화장실 가려면 어르신도 요양보호사인 저도 고생하니까 그냥 간이변기에 하세요. 다들 여기다 해요. 이제 습관을 들여야지요.”

〈예〉 “어르신! 걸으려면 힘들고, 넘어지면 큰일 나니까 그냥 휠체어 타세요. 내가 밀어드릴게요. 편하게 다녀오면 좋지.” 이렇게 휠체어만 태우고 걷지 못하게 하면 수 주일 내에 한 발자국도 못 걷게 될 것이다.

〈예〉 “지금 목욕 안 하면 다음 주까지 기다려야 해요. 냄새나니까 얼른 지금하세요.” 하면서 옷을 벗기기 시작한다.

② 사고방지만을 강조하는 사례 : 억제대를 하게 한다.

〈예〉 “눈 깜짝할 사이에 난리를 치는데, 침대에서 떨어지면 누가 책임져요? 이 어르신 보호자 엄청 까칠하거든요.”

〈예〉 “안 묶어 놓으면 소변줄, 콧줄을 잡아 뽑아요. 어쩔 수 없어요.”

③ 대상자에게 위험한 요양보호 : 부적절한 케어를 한다.

〈예〉 “잘 못 움직이는 분들을 의자에서 일으켜 세우려면 겨드랑이를 잡아 힘껏 올리면 돼요.”

〈예〉 “침대 아래로 몸이 내려오면 침대위에서 겨드랑이를 잡아 잡아 끌어 올리세요”



2. 요양보호 실천의 4가지 원칙

인간다움(Humanitude) 케어를 실천하기 위해 4가지 핵심 사항으로 대면하기, 말하기, 접촉하기, 일어서게 하기를 제시하고 있다.

가. 대면하기

1) 옳은 방법

- ① 상대방과 가까운 거리의 정면에서 같은 눈높이로 한참 동안 바라보고, 힐끗 보지 않는다.
- ② 대상자의 상태를 살피거나 서비스를 시작하기 전에 의향을 물을 때 ‘옳은 방법’으로 보아야 한다.
- ③ 쳐다보기만 하면 적대적으로 느낄 수 있으므로 눈을 맞추고 나서 2초 이내에 인사하거나 말을 건넨다.
- ④ 대상자가 벽 쪽으로 돌아누워 시선을 피하면 침대와 벽 사이에 틈을 만들어서라도 눈을 맞추며 “제 눈을 봐주세요”라고 요청한다.
- ⑤ 대상자에게 가까이 갈 때, 서비스를 제공할 때 옳은 방법으로 눈을 맞추며 보아야 한다.

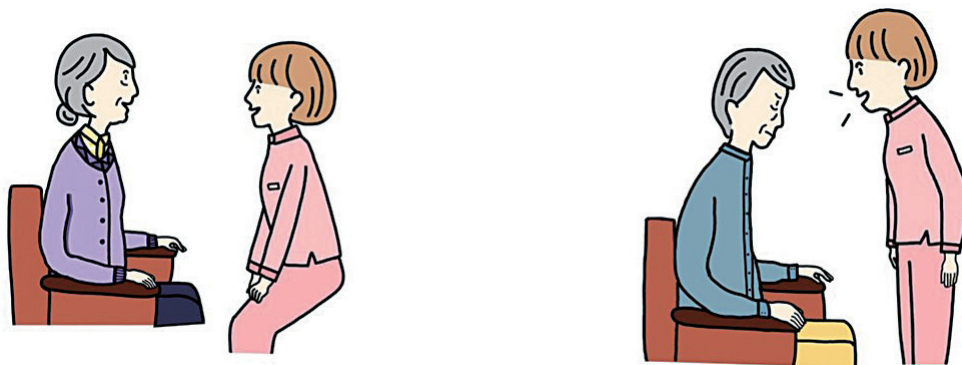
2) 옳지 않은 방법

- ① 대상자와 멀리 서거나, 위에서 내려다보며 정면이 아닌 옆에서 짧게 힐끗 본다.
- ② 대상자를 보지 않으며 “당신은 없는 사람이다” 혹은 “당신에게 관심이 없다” 라는 의미를 전달한다.



꼭 알아두기

상대방과 가까운 거리의
정면에서 같은 눈높이로
최소 1초 이상 눈을 맞추며
상대를 본다.



[옳은 방법(왼쪽)과 옳지 않은 방법(오른쪽)]

나. 말하기

대상자에게 천천히 또박또박 긍정적으로 이야기하고, 대상자가 이야기하지 않더라도 지속적으로 이야기해야 한다.

- ① 대상자가 졸고 있거나 아직 잠에서 덜 깨었을 때는 침대판을 두드리고, 대답이 없으면 약 3초간 잠시 기다렸다가 다시 한 번 두드리며 대상자를 깨운 뒤 말을 시작한다. 이렇게 함으로써 대상자는 각성 수준이 조금씩 늘어나는 상태에서 말을 듣게 된다. 혼자 지내는 대상자의 방 안으로 들어갈 때도 똑같다.
- ② 아무 말도 안 하는 대상자에게도 말을 건다. 치매이거나 의식이 온전치 않은 대상자에게는 말을 걸어도 반응이 없기 때문에 아무 말 없이 필요한 요양보호 행위만을 하게 된다. 그렇지만 요양보호사 혼자서라도 “제가 왔어요. 기분 좀 어떠세요? 이제부터 세수를 하려고 해요”, 세수를 다 하고 나서 “얼굴이 깨끗해졌네요”, “쌀쌀하니까 이불 덮어드릴게요”라는 식으로 상황을 설명할 필요가 있다. 대답은 하지 못해도 어찌면 알아듣고 있을 수 있다.
- ③ 항상 긍정형 문장으로 이야기한다. 대상자가 기저귀 안으로 손을 넣을 때 “기저귀에 손 넣지 마세요”라는 부정형 명령 투보다는 손에 다른 들 것을 쥐여주며 “이것 한 번 만져보세요.”라는 식으로 긍정형으로 이야기한다. 물론 기저귀 발진 등의 문제가 있는지도 잘 살펴봐야 한다.
- ④ 무언가 이야기를 한 후 최소 3초 이상 기다려 줘야 한다. 요양보호사가 한 말을 이해하고 행동으로 옮기는 데 시간이 필요하기 때문이다. 한 가지 표현을 이해하지 못하면 표현을 바꾸어 다시 이야기하고, 그때마다 최소 3초 이상 기다려야 한다.
- ⑤ 봐야 할 것을 눈높이에서 보여주며 말을 한다. 밥을 먹일 때 “입을 벌리세요”라고 말하기보다는 “싱싱한 나물이 아삭하게 보여요”라고 말하면 대상자가 훨씬 기분 좋게 식사할 수 있을 것이다.



[옳은 방법(왼쪽)과 옳지 않은 방법(오른쪽)]

다. 접촉하기

대상자를 만질 때는 상냥하게 웃으며, 천천히, 쓰다듬듯이, 감싸듯하여 대상자의 피부와 넓은 면적이 닿게 만져야 한다.

- 붙잡지 않고 천천히 밑에서부터 받쳐 살짝 힘을 주는 것이 좋다.
- 손끝이 아니라 손바닥 전체를 이용해 접촉한다.
- 절대 급격한 행동으로 붙잡거나 할퀴거나 꼬집거나 때리거나 하면 안 된다.



옳은 방법

- 넓게 잡으면 대상자의 피부에 가해지는 압력이 낮아진다.
- 존중하고 도와주는 느낌을 준다.



옳지 않은 방법

- 손가락만으로 잡으면 잡기 싫지만 어쩔 수 없이 잡고 있다는 느낌을 준다.
- 손가락만으로 잡으면 힘이 많이 들어간다.
- 억압하는 느낌을 준다.

[옳은 방법(왼쪽)과 옳지 않은 방법(오른쪽)]

라. 일어서게 하기

노인은 침상에 3일에서 3주만 움직이지 않고 누워있어도 더 이상 걷지 못하게 된다고 한다.

- 최소 하루 20분 정도는 일부러라도 서있거나 일어서서 걷도록 도와야 하며, 2~3분이라도 서 있을 수 있는 대상자라면 세수하는 동안이라도 서 있게 해야 한다. 걸을 수 있는 대상자를 낙상 위험이 있다는 이유로 휠체어에 태워서는 안 되며, 잠깐이라도 서 있는 시간이 대상자에게 중요한 시간임을 알아야 한다.
- 느리더라도 부축하지 말고 가급적 혼자 움직이게 해야 한다. 부축하거나 도움을 줄수록 대상자의 몸은 그만큼의 근력과 신체능력만 남기 때문이다. 손이 닿을 수 있는 만큼만 떨어져서 대상자가 혼자 하는 것을 지켜보며 기다리는 것이 가장 좋은 요양보호이다.



참고

〈일어서게 하기〉의 장점...

- 골격근의 근력 유지에 좋다.
- 뼈와 관절에 힘을 가해 골다공증 예방에 도움이 된다.
- 순환기를 자극하여 혈액 순환에 도움이 된다.
- 호흡기를 자극하여 폐활량에 도움이 된다.

- 서서 움직이고, 스스로 활동하는 동안 기분 좋은 이야기를 하며 격려해야 한다. “이렇게 일어서니까 먼 산까지 보이시죠? 진달래가 피었네요. 오늘은 좀 더 안정적으로 서 계시네요” 등으로 일어서는 것을 좋은 기억으로 남게 해야 한다.

노인의 건강상태는 영양상태에 따라 크게 영향을 받는다. 영양을 적절히 잘 섭취하면, 질병을 예방하고 노화를 지연하며 면역력을 증강시켜 건강을 유지하는 데 도움이 된다.

☆ point

사람다운 세상에서 소외되어서 사람으로 대접받지 못한다면 사람은 스스로를 지키기 위해 싸울 수 밖에 없습니다. 소리를 지르거나, 주위에 있는 물건을 부수거나, 모든 것을 포기하고 자신만의 세계에 틀어 박히거나, 눈을 뜨지도, 말을 하지도 않게 됩니다. 고령자가 문제행동을 일으키거나 움직이지 않게 되는 원인은 요양보호를 하는 저희들에게 있습니다.

「휴머니티드입문」중

참고문헌 : 혼다 미와코 · 이브 지네스트 · 로젯 마레스코티 지음, 조문기 옮김. (2020). 휴머니티드입문. 물고기숲.

〈참고문헌〉

- 국민건강보험공단. (2019). 한국형 케어매니지먼트 인력양성 교육교재.
- 국민건강보험공단. (2022). 2022년도 사회복지사 교육교재.
- 권중돈. (2022). 노인복지론.
- 노인복지법. (2022 현재).
- 노인장기요양보험법. (2022 현재).
- 보건복지부. (2022). 2022년 요양보호사 양성 표준 교재.
- 이브제네스트, 혼다미와코 저, 조문기 역. (2020). 휴머니티드 입문. 물고기숲.
- 통계청. (2022). 장래가구추계: 2020~2050년.
- Breen, L. Z. (1960). The aging individual. In C. Tibbitts (Ed), Handbook of social gerontology(pp. 145-162). Chicago; University of Chicago Press.
- Erikson, E.H. (1959). Identity and the Life Cycle. Psychological Issues. Vol.1. No.1. Monograph1. International Universities Press.
- Eva F Kittay, (2002) “Can Contractualism Justify State-Supported Long-Term Care Policies? Or, I’d Rather Be Some Mother’s Child”, in WHO Ethical Choices in Long-Term Care: What Does Justice Require?. WHO.
- International Association of Gerontology. (1951). Report on the 2nd international conference of gerontology.
- Tom Kitwood. (1997). Dementia Reconsidered: The Person Comes First. Open University Press.
- WHO. (2015). WHO global strategy on people-centered and integrated health services.