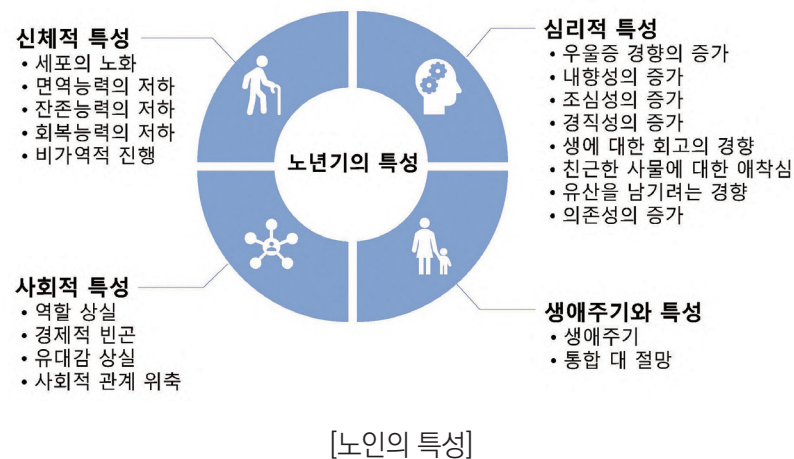


2절 노년기의 특성

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)