

노화의 심리적 · 행동적 측면 Psychological and Behavioral Aspects of Aging

이민수 고려대학교 의과대학 신경정신과



연자 약력

고려대학교 의과대학 졸업
고려대학교 의학과 박사
미국 뉴욕대학교 정신과 교환교수
고려대학교 의과대학 정신과 교수
고려대학교 생명공학원 겸임교수

노화란 성숙한 유기체의 제반 기능이 시간이 경과함에 따라서 비가역적으로 소진해가는 과정을 말한다. 그 본질은 다양한 종류의 생물학적, 심리적, 사회적 스트레스의 증가라고 볼 수 있다. 노화로 인해서 내적 · 외적 스트레스에 대한 적응력은 떨어지고 죽음의 가능성이 더 높아지게 된다. 따라서 노화, 고갈, 임종과정등을 겪으면서 일어나는 노인의 심리적 · 행동적인 변화에 대해 보다 역동적으로 균형을 가지고 이해하는 것이 필요하다. 중년을 넘어서, 변화되어 늙어가는 자신의 모습과 다가오는 운명의 문제를 인식하는 과정은 아주 다양하다. 특히 상실, 우울, 의존성등은 인간이 발달과정에서 늙어감에 따라 어쩔 수 없이 빈번히 부딪치는 심리적 요소이다. 직업의 은퇴로 경제적인 여유를 잃게되며 새로운 관심을 가질 대상을 찾지 못하는 경우 자존심이 무너지게 된다. 심리적 의존도는 높아지며 친구나 배우자등 가까운 사람들의 죽음을 맞게 되면서 엄청난 슬픔을 겪게 된다. 신체적 기력도 약화되고 건강을 잃고, 직업과 배우자를 잃는 등 각종 스트레스를 주는 상실에 부딪치게 되는데 이 상실감이 노년기에 겪는 정서적 불안정의 핵심이다. 그 외에도 이기주의, 수동성, 경직성, 순응주의 등의 경향이 뚜렷해지고 위험 부담을 피하려고 애쓰며 결정 과정은 지연되고 성취욕, 희망 등은 점차 감소한다.

연령이 증가함에 따라 신체적 · 정신적 건강이 약화되어 자신이 스스로 자기 몸을 관리할 수 없게 되는 것 또한 일반적인 현상이다. 따라서 개인 생활은 물론 사회생활을 위해서도 타인의 도움을 받아야 하고 이러한 신체적 의존성이 심해질수록 사회적 역할의 수행은 점점 어렵게 되며 모든 역할수행을 중단해야 되는 상태에 이를 수도 있다. 신체적 의존성은 가족의 보호를 요하게 되고 가족들에게 어려움을 주며 많은 경우 가족문제가 발생할 가능성이 크다. 노인들이 나이가 들어감에 따라 갖게 되는 건강에 대한 염려는 대부분 현실적인 것이며, 실제로 있는 질환과 관련되거나 노년기에 자연히 동반되는 시각, 청각, 미각, 생식 · 비뇨기계의 기능 저하와 관련된다. 수명의 증가로 노인 인구 안에서도 여러 가지 다른 아형이 존재하게 되었는데 여기에는 나이보다도 건강에서의 차이가 관계된다. 위험 요소의 변경에 의해 조기 질병률과 사망률이 감소될 수 있다. 따라서 행동 요소와 건강에 대한 연구가 중요하다.

중심 단어 : 노화 · 심리적 · 행동적 · 변화 · 상실 · 건강