

건강행동을 위한 노인의 심리

연세대학교 심리학과
교수 윤진

일반적으로 장·노년기의 건강유지 행동과 건강생활을 향한 소망은 젊은이와 별로 다를 바 없다. 따라서 신체적 및 정신적 건강유지를 위한 동기와 행동특성도 젊은이와 유사하다고 볼 수 있다.

그러나 노년기에는 그 연령, 신체적 노화, 사회적 역할 상실, 배우자의 사망, 만성질환의 보유 등으로 인해 젊은 세대 및 중년세대와 또다른 독특한 특성을 갖고 있다.

또한 노인의 건강요인은 「장수자의 특성」과도 유사하며, 특히 100세 이상 초고령 장수자(Centennenian)가 갖고 있는 행동 및 성격 특성이 바로 노년기 건강행동의 기준이 된다.

일반적인 건강증진 행동의 요목을 정리하면 다음과 같다.

1. 적절한 신체운동
2. 사고예방
3. 건강이상 및 질병에 대한 자가진단(유방암 등)
4. 체중조절(비만증 예방 등)
5. 균형잡힌 식사(적절한 영양섭취)
6. 알콜(음주) 절제
7. 금연 및 흡연절제
8. 스트레스의 회피 및 조절, 대처전략수립
9. 낙관적 태도와 긍정적인 성격
10. 적절한 사회적 행동

그런데 여기에 노년기의 성격 및 행동특성과

관련된 특이한 몇가지 측면이 추가적으로 논의될 수 있다.

1. 노화과정에 불안을 느낀 나머지 신체에 대한 민감한 반응(Body monitoring) 증가
2. 시간전망(time-perspective)의 변화와 사망 시기로부터 나이 거꾸로 계산하기
3. 노령으로 인한 스트레스와 그 결과 나타나는 우울증 경향으로부터의 해방

* 원인 : (a) 신체적 만성질환

(b) 배우자의 죽음

(c) 경제사정의 악화

(d) 사회와 가족들로부터의 고립

4. 경직성, 조심성의 증가에 따른 건강 조심
5. 의존성(신체적 기능 저하, 정신능력 쇠퇴에 따른 의존성)(심리적, 정서적 의존성)
6. 자기통제감 회복노력, 자기봉제(Self control) 및 자기효능감(Self efficacy)의 확보 노력
7. 스트레스에 대한 대처방안 강구
특히, 인지적 해석과 대처자원(coping resources)의 확보, 1차적 평가(위협, 상실 또는 도전)과 2차적 평가(효능기대감, 결과기대감)의 결과에 따라 스트레스에 대한 대처방안이 각각 달라진다.
8. 높은 수준의 정신건강 추구
9. 사회적 와해 증후군(social breakdown syndrome)의 악순환 고리 끊기
10. 의·식·주에 대한 기본적 욕구 표현(예 : 음식의 씹는 맛을 느끼기 위해 틀니를 꼭 하고 싶어한다)
11. 건강상실로 인해 가족에게 부담이 되지 않을까 불안에 사로잡히고 이를 방지하기 위

해 부단하게 노력함(예 : 중풍, 와병으로 인한 자녀 및 가족에 대한 부담과 불편)

노인은 단순히 노후의 신체적·정신적 질환이 없는 상태만 추구하는 것이 아니다.

오히려 이들은 보다 긍정적이고 적극적인 생활태도와 자세를 견지함으로써, 보다 높은 수준의 「생활의 질」(quality of life)을 유지하고자 부단하게 노력하고 있다.