

노인의 영적 안녕감 형성이 죽음불안 감소에 미치는 영향

한경옥* 전요섭**

국문초록

본 논문은 노인들이 죽음을 맞이할 때 영적 안녕감을 지님으로 불안을 감소시키고, 안정적으로 생을 마감할 수 있도록 도울 수 있는 가능성을 연구하는데 그 목적이 있다. 노인에게 가장 큰 두려움은 죽음에 대한 공포일 것이다. 그동안 이 같은 노인의 신체적 변화에 따른 문제를 해결하기 위한 의학, 심리학 및 교육학 등 여러 분야에서의 연구가 진행되어 왔지만 영성문제 만큼은 일반적인 방법에 의한 해결이 용이하지 않다.

성경은 인간의 죽음을 자연적이고 육체적인 죽음보다는 영적인 죽음으로 본다. 즉 죽음을 유한한 삶에서 영원한 삶으로 옮겨가는 시작으로 본 것이다. 따라서 교회는 노인의 신체적, 심리적 그리고 영성에 대한 인식을 기초로 영적 성숙을 위한 대안을 제시해 줄 수 있어야 한다. 즉 노인에게 영성훈련세미나나 성경학습등 그들의 영성개발을 위한 다양한 프로그램을 제공해서 노인의 영성을 함양하고 가치관을 새롭게 정립할 수 있는 기회를 갖도록 해야 한다.

그 결과, 노인의 죽음불안을 감소시키기 위한 교회의 죽음준비교육이 노인문제를 해결하는데 중요한 영역으로 자리매김하게 될 것이다. 부활신앙은 기독교에만 있는 유일한 교리이다. 그러므로 죽음에 대한 영적인 입장을 견고하게 정립할 때 부활신앙의 기반위에서 노인들이 영적 안녕감을 지닌 채 죽음에 대한 불안을 극복할 수 있게 될 것이다

중심단어 : 영적 안녕감, 죽음불안, 노화와 영성, 자아통합, 기독교상담

• 논문 투고일: 2012년 10월 9일

• 논문 수정일: 2012년 10월 29일

• 게재 확정일: 2012년 11월 6일

* 성결대학교

** 성결대학교

www.kci.go.kr

I. 여는 글

우리사회의 노인인구 증가는 부양, 보건의료, 사회복지 등의 문제를 비롯하여 가족, 즉 가족안정성, 가족강인성, 가족응집성, 가족역학 등의 문제를 야기한다. 그리고 정신적 문제로 치매, 심리적 안정성 등 다양한 문제를 가져 온다. 이와 같이 노인인구의 증가로 인한 고령사회는 현사회가 짊어 져야 할 많고 다양한 문제에 직면하는 것과 동일한 개념이다.

인간은 누구나 노화의 결과로 죽게 된다. 이것을 부정하거나 거부할 수 있는 사람은 아무도 없다. 다만 차이가 있다면 죽음을 어느 정도로 자연스럽게 받아들이면서 죽느냐 하는 문제이다. 많은 사람들이 죽음 앞에 절망감으로 얼마 남지 않은 시간이 너무 짧고, 죽음의 공포에서 벗어나지 못하며 불안한 상태에서 죽음을 맞이하게 된다. 인간은 죽음불안에 노출되면 절대자이신 하나님에 대한 갈망이 발생한다. 이와 같은 하나님에 대한 갈망이 충족되면 이로 인해 죽음불안이 감소되고 영적 안녕감이 확립된다. 따라서 교회는 노인에게 삶의 소중함을 일깨워주고, 죽음에 대한 올바른 인식과 태도를 갖게 함으로써 죽음불안을 감소시켜야 한다. 이로써 노인들이 편안한 마음으로 삶을 마감할 수 있도록 돕는 것이 교회의 책임이다. 특히 크리스천 노인에게 은혜의 방편을 활용하여 영적 안녕감을 갖게 함으로써 죽음불안을 감소 및 해소하여 안정적으로 죽음을 맞이하도록 돕는 것은 교회가 시행해야 할 목회 돌봄 가운데 하나이다.¹⁾

최근 이처럼 노인의 죽음불안 감소를 위하여 교회 밖에서도 많은 관심을 기울이고 있다. 심리학에서는 전인적 건강에 대한 관심이 고조되고 있는데 이는 신체, 심리, 영성이 최적으로 통합된 상태를 의미한다. 전인적 건강에 대한 정의는 무엇보다도 영성적(Spiritual) 개념을 중심에 두어야 한다. 그

1) 성미선, “여가와 노인문화”, 제1회노인복지세미나 자료집: 노인문화의 새로운 정립과 과제, 2001, : 12-16.

것을 영적 안녕감이라고도 하는데 이는 개인의 모든 차원, 즉 신체, 심리, 영적 측면이 전체적으로 통합된 상태를 의미한다. 영적 안녕감이 견고할 때 신앙적 자아정체성 및 인생의 개념이 확고해지며 자기 존재 자체나 삶에 대해 의미를 긍정적으로 갖게 되며, 자아존재에 대한 인식이 분명해진다.

반면에 영적 안녕감이 깨졌을 때, 심리적으로도 불안을 느끼게 되며 자아존재나 삶 자체에 회의가 나타나 삶의 기반이 흔들리게 된다. 그러므로 영적 안녕감을 갖게 되면 자아존재감, 자아정체성 및 삶의 의미 그리고 사후의 세계관 등이 명확해지므로 죽음에 대한 불안을 수월하게 극복하게 된다.²⁾

특별히 신앙은 영적 안녕감을 갖는데 매우 중요한 역할을 하며, 인간이 노년에 여러 가지 질병과 고통, 상실감, 우울감, 불안감 등 삶의 위기에 노출되었을 시, 이를 잘 대처할 수 있게 해준다. 영적 안녕감은 단순히 영적인 면을 추구하는 것이라기보다는 노인의 신체, 심리, 영적 삶에서도 전반적인 만족을 높여, 현재적 생활에 만족하게 하고, 과거를 의미 있게 해석하도록 하며, 미래에 대해서 긍정적 태도를 갖게 하는 심리적 안녕감을 포함한다.

Erik H. Erikson은 이에 대해서는 동일한 주장을 한 바, 그는 영적 안녕감이라고 표현하지는 않았으나, 자아통합이 이루어진 노인의 심리적 안녕상태는 죽음에 대한 태도와도 밀접하게 연결되어 있다는 분석을 했다.³⁾ 이는 자신의 인생을 의미 있게 평가할수록 죽음불안이 낮고, 삶에 대한 태도가 긍정적 태도를 갖게 되고, 과거 및 현재에 대한 수용력이 높을수록 노인의 죽음불안이 낮아진다는 것이다. 또한 Erikson은 '자아통합감 대 절망감'의 해결수준과 노년기의 죽음불안과의 관련성을 검증하기 위해서 요양 시설에 거주하는 노인과 지역사회거주 노인을 대상으로 한 연구에서 요양

2) Craig W. Ellison, "Spiritual Well-being Conceptualization and Measurement," *Journal of Psychology and Theology* 11, no.4(1993): 43-49.

3) Erik H. Erikson, *Childhood and Society* (New York: Norton, 1963), 7.

시설에 거주하는 노인의 죽음불안이 높았으며, 자아통합감과 죽음불안은 부적 상관성이 있는 것으로 연구했다.⁴⁾ Erikson의 자아통합감이란 죽음을 긍정적으로 수용하고 인정함으로써 노년기 삶의 질 및 심리정서적 안녕에 밀접한 관계가 있음을 밝힌 것이다. 따라서 본 연구는 크리스천 노인의 영적 안녕감 형성이 죽음불안에 어떤 영향을 미치는 지에 대해서 알아보하고자 하는 것이다.

II. 펴는 글

1. 노인의 심리적 특성과 영성

1) 노인의 심리사회적 특성

노년기는 인생의 마지막 발달단계로 중요한 의미를 갖는다. 또한 노년기는 진행되는 노화과정으로 인한 신체적 결손과 불안, 상실감, 우울 등의 다양한 정신적 문제가 대두된다. ‘노인’이라는 용어를 정의하면 흔히 ‘어르신’, ‘늙은이’, ‘나이 많은 사람’으로 부르며, 노인은 신체적, 심리적, 정서적으로 노화된 사람이다.⁵⁾ 세계보건기구(WHO)가 2007년 5월 18일 발표한 세계보건통계에 의하면, 한국인의 평균수명(남성: 75세, 여성: 82세)은 78.5세로 전 세계 191국 가운데 28위로 나타났다. 한국인의 평균수명은 해마다 1.5세씩 늘어나 조만간 선진국 수준에 도달할 것으로 평가된다.⁶⁾

UN의 고령화 사회 분류기준에 의하면, 우리나라의 고령화 속도는 선진국의 고령사회로 가는 시간에 비해 매우 빠른 속도를 보이고 있다. 65세 이

4) Erikson, *Childhood and Society*, 31-34.

5) 박내수, “노인 문제의 실상과 교회적 돌봄에 대한 연구”(박사학위논문, 감리교신학대학교대학원, 1993), 17-19.

6) 최외선, “노인의 자아통합감과 죽음불안에 대한 연구”, 한국노년학회, 『한국노년학』 제27권 4호(2007): 125-132.

상 노인 연령층이 전체 인구의 7-14% 미만이면 ‘고령화 사회’(aging society), 14-20% 미만이면 ‘고령사회’(aged society), 20% 이상은 ‘초 고령사회’(super aged society)로 규정한다. 우리나라는 노인의 인구가 337만 명으로 전체 인구의 7.1%를 차지하고 있다.

고령화 사회에서 고령사회로 가는 데는 프랑스가 115년, 스웨덴은 85년, 미국은 75년, 일본은 26년이 걸렸고, 한국은 22년이라는 짧은 기간에 큰 변화를 겪을 전망이다. 노인의 경쟁력이 선진국 여부를 가늠하게 되므로, 우리도 철저하게 대비해야 한다. 국가적으로 노인전담부서는 일본 후생성 산하에서는 1국 4과, 미국에서는 노인 복지청 산하에 4국과 9개의 지역사무소가 노인문제를 전담하고 있다. 그러나 우리나라에는 보건복지부에 노인 보건과와 노인복지과가 있을 뿐이다. 2022년에는 우리나라의 평균수명이 79세인데 비해 직장의 정년은 55세가 될 것으로 보인다. 따라서 ‘젊은 노인’을 위한 일자리 및 노인문제 해결을 위한 노력도 기울여야 한다.⁷⁾

노인은 노화되는 자신을 수용하고, 긍정적인 미래에 대한 희망을 포기하지 말아야 하며, 삶의 현장에서 안녕상태를 회복해야 한다. 일반적으로 노인은 소외와 상실을 경험하게 되는데 이런 경험은 신체적, 심리적, 영적 문제를 초래할 수도 있다. 이러한 문제 가운데 배우자의 상실, 의미 있는 타인의 상실 등은 노인 개개인에게 상당한 충격적 경험으로서 심리적, 정서적, 사회적, 영적 적응문제를 야기하며 퇴행의 원인이 되기도 한다. 또한 이와 같은 경험은 노인에게 우울, 불안 및 공포감을 갖게 한다.

노인이 인식하는 가장 큰 어려움은 건강문제, 경제적 문제, 불안공포를 비롯한 두려움과 소외감 및 외로움 순으로 나타났다.⁸⁾ Tom Hicky는 노인이 겪는 어려움 가운데 불안공포에 대하여 세 가지 유형이 있다고 분석한

7) 「중앙일보」, 2010.10.15.

8) 「조선일보」, 2010. 5.21.

바 있다.⁹⁾ 첫째는 개인적인 독립성과 자율성의 상실로 인한 두려움이다. 노인의 불안공포는 일상생활의 변화를 야기하며 선호하던 일을 중단해야 하거나 활동상 제약을 받게 되는 것에 대한 강한 두려움을 갖게 된다. 노인은 자신의 생활 습관을 유지해 나가려는 보수성을 가지고 있는데, 이는 항상성(homeostasis)을 깨뜨리며 변화된 환경에 대해서 쉽게 적응하지 못하고 거부감마저 갖게 된다. 그것이 스트레스로 작용할 때 심리정서적 불안 및 좌절 상태에 빠지는 경우가 많다. 둘째는 건강과 관련된 경제적인 부담으로 인한 두려움인데 이는 질병치료를 위해서 받아야 하는 의료보장과 관련된 문제로서 병원, 입원, 의료진, 의료비 등 사회적, 행정적, 경제적 비용 부담 등이 스트레스로 작용된다. 또한 퇴직 후 취업하거나 일할 수 있는 의향과 능력이 있음에도 불구하고 기회가 주어지지 않음으로써 발생하는 경제적 상실 등으로 인한 두려움도 나타나게 된다. 셋째는 질병, 만성질환 및 노화와 죽음이라는 거부할 수 없는 것에 대한 실존적 불안공포감이 발생된다. 이 중에서 노화에 대한 두려움은 죽음과 관련하여 노인이면 누구나 겪는 두려움으로 인생의 마지막 단계에 위치한 노인에게는 심각한 문제가 아닐 수 없다. 따라서 노인에 있어 이러한 두려움을 감소시키고 남은 삶을 충실히 살도록 교회와 기독교상담 등이 적극적으로 지원해야 한다.¹⁰⁾

노인인구의 증가로 노인의 외로움과 고독이 그들의 삶에 있어서 더욱 많은 의존성을 갖게 된다. 특히, 사회구조의 변화로 인하여 노인에 대한 배려 부족 및 조기퇴직 등 좌절과 무력감이 발생한다. 노화과정에서 겪는 건강 악화로 인한 자신감 결여, 경제적 고통, 역할상실로 인한 무력감, 배우자나 친구 등 가까운 사람의 죽음 등이 노인의 성공적인 노화를 어렵게 만드는 요인이다. 노인은 노화가 진전됨에 따라 자연발생적으로 나타나는 신체적인 모든 기능의 감소, 인지적 기능의 둔화와 더불어 정신적 흥미의 감퇴에서 오는 침체성, 고독, 질투, 과거에 대한 집착, 익숙하고 친근한 것에 대한

9) Tom Hicky, *Health and Aging* (Monterey, CA.: Brooks/Cole, 1980), 472-479.

10) 서혜경, 『노인 죽음학개론』 (서울: 경춘사, 2010), 123-127.

애착, 상실감 등의 심리적, 정서적 특성을 나타낸다. 이와 같은 신체적, 심리적 특성은 일상생활의 적응을 어렵게 하며, 그 결과 다양한 문제를 야기한다.¹¹⁾

고령화 시대에 다양한 노인의 요구와 욕구는 여러 곳에서 도출된다. 이러한 가운데 가족의 절대적인 도움과 지속적인 관심은 노인의 삶에 큰 자리를 차지할 것이다. 또한 노인 본인의 노력도 필요한 부분이고, 적극적으로 긍정적인 사고는 노인의 건강한 삶을 영위하는 필수필요조건이다.

2) 노화와 영성

영성은 인간에게 있어 심리적이고 주관적이며 무형의 다차원적인 개념으로 영성과 종교성은 유사한 개념으로 혼용되고 있지만, 본질적으로 서로 다른 개념이다. 영성은 인생의 의미, 개별성, 조화의 추구, 그리고 최상의 잠재성에 도달하려는 원동력인 반면 종교성은 신이나 초월적 존재에 대한 의식과 실천을 포함한다. 미국심리학회(APA)의 윤리강령에도 인간의 전인건강을 논할 때 종교적 변인을 중요한 변인으로 인식하고 있다.¹²⁾ 영성이 전인적 관점에서 중요시되고 있으나, 이에 대하여는 지금까지 활발한 연구가 있었다고 보기 어렵다. 일부 개인에게는 영성과 종교성은 무관하다. 영성은 신체, 심리, 사회적 측면과 함께 인간의 전체성을 구성하는 중요한 요소로 더 재미있고 가치 있는 삶을 추구하는데 기여하고 있으며 죽음을 수용하고 준비하는데 영향을 미친다.¹³⁾ 인간은 삶과 죽음의 근본 문제를 해결하기 어렵기 때문에 영적 도움을 필요로 한다. 초 고령사회 문제는 국가적인 과제임과 동시에 교회의 문제이고 동시에 가정의 문제이다. 노인은 젊은 세대에 비해서 생물학적, 심리학적으로 여러 가지 차이를 갖

11) 선우덕, “중고령자의 소득보장 및 고용 재취업 활동의 현황과 과제”, 한국보건사회연구원, 『보건복지포럼』 제113호(2006): 23-30.

12) American Psychological Association, *Ethical Principle of Psychologists and Code of Conduct* (Washington, D.C.: APA, 2002), 281-289.

13) 최선화, 『가슴의 치유: 따스함, 만남 그리고 성장』 (서울: 현학사, 2004), 18-21.

고 있다. 그들은 젊은 세대에 비해 상대적으로 노화로 인한 신체적 쇠퇴와 질병, 노동력 상실 등으로 인한 경제적 빈곤과 동시에 역할상실까지 발생한다. 노인은 사회적 약자로서 사회와 교회가 배려해야 할 존재이다. 한국 사회의 노인문제에서는 노인 인구증가, 노인 빈곤, 노인 건강, 고독, 소외, 노인 역할상실이 문제인데 이에 대해서 양홍모는 노인목회에 대한 교회의 전략을 제시하며, 교회학교 내에 노년부를 설치하고 교육하여, 경로당과 노인상담소의 운영, 노인대학을 설치할 것을 주장했다.¹⁴⁾ 교회가 설치하는 경로당이나 노인상담소 또는 노인대학은 크리스천 노인을 대상으로 이들에게 생의 마무리와 영성을 함양할 수 있는 나뉠대로의 교과과정을 가지고 있는 시설이어야 한다. 교회는 노인인구 증가에 따른 노년기 문제에 대해서 그 심각성을 인식하고 대처해야 하는 상황이 되었다. 노인은 특유의 신체적, 심리적, 사회적, 영적 변화 때문에 성격적인 특징이 나타나기도 한다.¹⁵⁾

노년기는 어느 시기보다 더욱 영적 요구를 갖게 된다. 따라서 노년기에서 영성의 영향은 다른 연령대에 비해 높다고 볼 수 있다. 영성은 우울을 완화시켜 생의 충만감을 가져오며 통합감을 제공함으로써 전체적인 안녕감 파괴의 위기에서 긍정적인 영향을 미칠 수 있다. 즉 노년기의 영성은 자신의 삶에 대한 전반적인 치유의 힘이 될 수 있다. 이처럼 인생주기 가운데 특히 노년기의 종교적인 영성은 개인의 삶에서 차지하는 비중과 의미가 증가한다고 볼 수 있다.

2. 노인의 영적 안녕감과 자아통합

기독교 영성은 하나님과의 관계성을 정립함으로써 전인적 건강과 안녕

14) 양홍모, “한국에서의 노인문제와 그에 대한 농촌교회의 역할에 대한 연구”(박사학위논문, 트리니티신학대학원, 1993), 19-21.

15) 최금주 · 제석봉, “노인의 영성이 자아통합에 미치는 영향”, 한국노인복지학회, 「노인복지연구」 제38권(2007): 109-125.

상태를 회복하여 자아통합을 이루게 된다. 성경은 인간의 죽음을 단지 생물학적 죽음으로만 보지 않고, 영적인 죽음에 대해서도 다루고 있다. 죽음이 생물학적 죽음 그 자체로 끝나는 것이 아니라, 영생의 시작이요 나아가 이 땅의 유한한 삶에서 하늘나라의 영원할 삶으로 이행하여 나가는 것이라고 보고 있다. 하나님을 사랑하고 이웃을 사랑하며 그들과 함께 삶을 나눌 때 이제 더 이상 자신에게만 매달려 하나님으로부터 떠나 죽음을 맛보지 않고 하나님과 함께 함으로써 이 세상에서 영생을 맛보게 되는 것이다. 이렇게 될 때 다가오는 생물학적 죽음은 두려움의 대상이 아니다.¹⁶⁾

인간은 생물학적 죽음 자체로 끝나는 것이 아니라, 죽음은 영생의 시작이며 영원한 삶으로 이행해 나가는 과정이라고 보아야 한다. 영적 안녕이란 인간의 영적 본성을 최대한으로 개발시키는 능력이며, 총체적으로 인간에게 영향을 미치는 삶의 원리이다. Paloutzian과 Ellison은 영적 안녕을 첫째, 실존적 영적 안녕은 인간의 삶에 대한 만족감과 삶의 의미와 목적에 관계되는 것으로 인간의 믿음, 가치, 생활양식, 삶의 질을 통한 하나님과의 관계에 대한 궁극적 가치 있는 경험과 자신, 이웃, 환경의 상호작용을 반영한다. 인간의 대인관계는 사랑과 용서, 믿음의 표현에 기본을 두고 생의 의미와 목적으로 연결된다. 둘째, 종교적 영적 안녕은 절대자에 대한 인간의 안녕감으로서 절대자에 대한 인지 및 경험은 인간이 질병과 고통, 상실 등의 삶의 위기에 어떻게 대처하고 자신의 삶을 어떤 관점으로 보는지에 많은 영향을 준다. 종교적 영적 안녕은 독립해서 설명할 수 없고 실존적 영적 안녕과의 관계에서 이해될 수 있다. 결국 영적 안녕감은 삶 속의 의미와 목적을 확인하며 살아야 하는 이유와 가치를 발견하도록 한다.¹⁷⁾ 하나님과의

16) 정동섭, “죽음에 대한 일반적 고찰과 노년기의 죽음을 위한 교회사역”, 한국복음주의신학회, 「성경과 신학」 제26권(1999): 173-181.

17) Raymond F. Paloutzian and Craig W. Ellison, “Loneliness, Spiritual Well-being and the Quality of Life,” in *Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy*, eds. L. A. Peplau & D. Perlman (New York: Wiley, 1982), 224-237.

관계에서 조화된 삶을 영위하는 것으로써 인간의 내적 자원이 총체적으로 건강한 상태를 의미한다. 영적 안녕감을 갖게 되면 어렵고 힘든 처지에도 불구하고 자신의 생애 긍정적인 태도를 보인다. 다른 사람과 공동체에서 함께 기도하며 찬미하고 서로 지지하며 살아가게 되는 지혜도 배우게 된다.

Bruce Hunsberge은 종교성이 개인의 심리적 안정과 적응에 도움이 된다는 결과를 발표하였다.¹⁸⁾ 노인문제를 신앙적인 측면에서 접근해 본다면 영적 성장은 노인의 역할상실과 자존감 회복에 중요한 영향을 미치고 있으며 노인문제의 해결방안이라고 할 수 있다. 신앙을 가진 크리스천 노인에 대한 관심과 섬김은 인간에게 행복한 삶을 계획하시고 창조하신 하나님의 목적과 깊은 관련을 갖고 있다.

그리스도와 연합을 통하여 하나님과 자신뿐만 아니라 이웃과 사회 그리고 환경과 바른 관계를 맺고 그리스도의 삶의 모범을 실천하는 것이 노년기의 영적 삶의 바른 자세이다. 보편적으로 성공적인 노화는 노년기를 통해 겪는 개념으로 신체, 심리, 사회적 안녕상태에서 자신감 획득 및 다른 연령층보다 특이한 심리적 현상이 나타난다.¹⁹⁾ 노인문제를 해결하기 위한 방안으로 사회참여 의식도 건강한 노년을 위한 중요한 요인임을 인식해야 한다. 노인의 사회적 참여 기회와 역할을 제공함으로써 성공적인 노후의 삶을 꾀하는데 기여해야 한다. 노인의 긴 노년의 여정을 신앙생활로 건강한 삶을 유지하게 하며, 교회를 중심으로 신앙을 갖는 크리스천 노인에 대한 관심과 섬김의 배려가 요구된다.

노인신자는 신체적, 심리적, 영적 노화로 인하여 과거처럼 활발하게 활동하지 못할 뿐만 아니라 기도, 묵상, 성경읽기, 찬송, 전도 등을 원활히 할

18) Bruce Hunsberger, Susan Alisat, S. Mark Pancer, and Michael Pratt, "Religious Fundamentalism and Religious Doubts: Contents, Consciousness and Complexity of Thinking," *International Journal of the Psychology of Religion* 6 (1996): 39-49.

19) Robert Kastenbaum and Ruth Aisenberg, *The Psychology of Death* (New York: Springer, 2001), 571-578.

수 없는 결과로 인하여 영적 침체를 경험할 수도 있다. 교회는 크리스천 노인에게 건강한 노후를 계획하고 준비하는 기관으로서 역할을 수행해야 하는 사회적 필요가 요구된다.

노인의 신체감은 노인이 나이가 들면서 자연스럽게 겪는 신체적 연약함을 느끼게 되는 것을 의미한다. 이러한 노인의 신체감은 노인의 심리 그리고 영성에도 영향을 준다. 노인의 신체적 변화에 따른 다양한 문제를 해결하기 위하여 의학 및 심리학, 교육학 등 여러 분야에서 접근하고 있다. 그러나 영성문제에 대해서는 일반적인 방법으로는 해결하기가 용이하지 않다. 일반적인 심리상담 이론은 노인의 심리적 특성에는 관심이 많으나, 영성 자체에 대한 관심이 미약하다고 볼 수 있다.

교회는 노인의 신체, 심리, 영성변화에 대한 인식을 기초로 영적 성숙을 위한 대안을 제시해 줄 수 있어야 한다. 이를 위해 교회는 노인을 위한 영성훈련세미나, 성지순례, 성경학습, 성경통독, 성경읽기 및 듣기, 영성개발을 위한 다양한 프로그램을 개발하여 노인에게 제공함으로써 영성을 함양하고 자신의 가치관을 새롭게 정립할 수 있는 기회를 갖도록 해야 한다.²⁰⁾

자아통합의 개념을 통해 노인을 이해하는 중요한 두 가지 관점을 제시해보면 첫째는 인생주기에 따른 연속적인 발달을 강조하면서 마지막 단계의 노년기도 발달과정 중에 있다는 것이다. 나이가 든다는 것은 시간이 경과함에 따라 양적, 질적으로 변화하는 발달의 개념과 관계한다. 둘째는 노년기의 성공적 발달과업은 자아통합의 달성으로서 이는 곧 성공적 노화에 적용할 수 있는 근거를 제공해 준다는 것이다. 노인이 과거를 수용하여 현재를 충실히 살고 더 나아가 미래의 죽음도 초연하게 맞이함으로써 노년기를 성공적으로 보낼 수 있다.

노년기의 심리적 안녕상태를 말해주는 자아통합은 노인들의 일관된 하

20) 강연정, “영적 안녕과 전인건강증진을 위한 기독교 집단상담 프로그램의 개발 및 효과”, 한국기독교상담심리치료학회, 『한국기독교상담학회지』 제13권(2007): 13.

나의 통합된 심리상태를 말해주는 개념으로서 노인들의 현재생활에 대한 행복감, 만족감, 사기뿐만 아니라 지나간 일생에 대한 수용 및 궁극적으로 죽음에 대한 수용까지 포함하는 보다 일반적이고 포괄적인 개념으로 성공적인 노화의 기준을 나타내는 개념으로 인정된다.²¹⁾ 또한 자아통합은 1960년대 Erikson의 이론에서 소개되었지만, 자아통합 대 절망에 대한 연구는 활발하지 않았으며, 1984년 맥아더 재단에 의해 지원된 노화의 긍정적인 면에 대한 다(多) 학제적 연구의 결과로 자아통합이라는 용어도 성공적 노화라는 개념에 포함되었다. 더불어 노인의 성공적인 노화를 대변하는 심리적 안녕상태를 자아통합이라고도 한다. Erikson은 1단계부터 7단계까지의 결실을 맺는 마지막 8단계를 대변하는 용어로서 “자아통합보다 더 적합한 용어를 알지 못한다”고 하면서, 자아통합에 대해 자신의 생을 있는 그대로 수용하고 자아를 존중했을 때의 느낌이며, 자신의 과거와 현재 그리고 미래를 올바르게 보고 수용함으로써 사람들에게 대한 깊은 배려를 통해 세상을 사는 지혜를 획득하는 것이라 하였다. 자아통합은 1단계부터 7단계의 위기의 결과를 바탕으로 과거, 현재, 미래 내에서의 질서감을 가지고 자신의 삶에 중요한 영향을 미쳤던 사람들에 대한 수용과 용서를 통해 삶을 통합함으로써 진정한 생의 의미를 깨닫는 것이다. 즉 인생을 마무리하는 단계에서 자신의 지나간 인생 경험에 잘못이 있다하더라도 이를 긍정적으로 받아들이고 달성하지 못한 일보다 그동안 이룩한 일과 행운에 대해 감사하는 자세를 가지며 자신이 최선을 다해 살아왔다는 느낌을 가지는 것이 바로 자아통합이다.

자신의 일생을 후회 없이 수용하고 현재생활에 만족하며 궁극적으로 죽음에 대한 공포가 없는 상태로서 노년기의 자아통합은 영성과 이어진다. 노인의 신체적 쇠퇴, 직업의 상실, 사회나 가정에서의 역할변화로 인한 고

21) 김정순, “노인의 사회적 활동과 자아통합에 관한 연구”(박사학위논문, 이화여자대학교대학원, 1989), 23.

독과 소외감 죽음에 대한 공포에 이르기까지 신체적, 심리적, 정서적 차원에서 많은 어려움을 극복할 수 있도록 도우며, 성공적인 적응의 결과인 자아통합의 형성에 지대한 영향을 미치고 있다고 볼 수 있다. 이현영은 사회 복지시설 노인을 대상으로 한 연구에서 영성이 높을수록 생의 충만함과 삶을 통합하는 자아통합이 높은 정도를 나타내고 있음을 보고하고 있다.²²⁾

1) 영적 안녕감과 신앙

노년기가 길어짐에 따라 새로이 정립되는 자아의 가치관은 신앙생활을 통해 영성회복으로 영적 안녕감을 가질 수 있다. 노인의 행복은 소유에서 오는 것이 아니라, 하나님과 사람, 자연과 환경과 올바른 관계를 맺을 때 행복을 느낄 수 있으며 이 관계를 바르고 균형 있게 이끌어 주는 것이 신앙이다.

특히, 영적 안녕감은 노인의 불안과 우울을 낮추고 전반적인 삶의 만족을 높이며, 죽음에 대한 불안 정도를 낮추고 현재 생활에 만족하고, 과거와 미래에 다가올 죽음까지 수용하는 심리적 안녕상태인 자아통합에 영향을 미치는 것으로 보고 있다. 또한 영적 안녕감이 자아통합에 긍정적인 영향을 미치는 동시에 죽음불안을 감소시키며, 자아통합은 영적 안녕감과 죽음불안의 관계에서 매개역할을 하는 것으로 나타났다. 이와 같이 영적 안녕감은 노년기의 삶과 긴밀하게 연결되어 있으며, 자아통합과 죽음불안에 영향을 주는 결정적인 작용을 하고 있음을 알 수 있다.²³⁾

성경은 인간의 죽음을 자연적인 죽음이나 육체적인 죽음으로 보지 않고 영적인 죽음으로 보았다. 생물학적 죽음으로 끝나는 것이 아니라, 영생의 시작이요 유한한 삶에서 영원한 삶으로 이행해 가는 것으로 본다. 영적 성장은 노인의 역할상실과 자존감 회복으로 노인의 역할에 대한 보완을 가져

22) 이현영, “노인의 영성과 자아통합과의 관계연구”(박사학위논문, 이화여자대학교 대학원, 2002), 37-42.

23) 최금주·제석봉, “영성이 자아통합에 미치는 영향”, 9-15.

오며 노인문제를 신앙적 측면에서 접근해 본다면 보다 유의한 해결능력이 될 것이다.

노인에 대한 관심과 섬김은 교회의 관점에서 영성훈련세미나, 성지순례, 성경학습, 성경통독, 영성개발과 같은 다면적 프로그램을 갖도록 해야 한다. 노년기간이 길어짐에 따라 새로이 정립되는 자아의 가치관은 신앙생활을 통해 영성의 회복으로 신앙의 경건함과 심리적인 위안이 될 것이다.²⁴⁾

2) 자아통합과 신앙

노인의 안녕(well-being)의 의미는 신체, 심리, 영성을 포함하여 노년의 최대 기능을 추구하고 성취하려는 과정과 상태이며, 공동체 안에서 최적의 건강을 추구하여 좀 더 완전히 살게 되는 삶의 한 양식이라 할 수 있다. 즉, 개인의 신체적, 심리적, 영적 차원이 총체적으로 균형과 통합을 이루는 삶의 양식이다. 영적 안녕의 정도가 높은 사람은 부정적인 처지와 환경에도 불구하고 자신의 생에 대해 긍정적인 태도를 보이며, 내적 조화와 평화, 감사와 만족, 타인과의 지지관계 등으로 특징지어 진다.²⁵⁾

노인의 자아통합감은 성별, 교육수준, 건강상태, 자원 봉사 유무, 경제수준, 가정생활 만족도에서 유의한 차이가 나타난다. 성별에서는 여자 노인이 남자 노인보다 과거 현재에 대해 더 많이 수용하고 자아통합감이 높은 것으로 나타났다. 교육수준은 초, 중졸 집단이 고졸, 대졸이상 집단보다 더 많이 수용하는 것으로 나타났으며, 건강상태에서는 건강한 집단이 건강하지 못한 집단보다 삶에 대해 긍정적이다. 자원봉사를 하는 노인과 경제수준이 높고, 가정생활 만족도에서도 가정생활에 만족하는 집단이 불만족하는 집단보다 삶에 대해 긍정적이며 자아통합감이 높은 것으로 나타났다.²⁶⁾

24) Melvin Pollner, "Divine Relations, Social Relation, and Well-being," *Journal of Health and Social Behavior* 30, no.1(1982): 39-45.

25) 정숙희 · 유장춘, "영적 안녕과 자아존중감의 관계 그리고 교회사회사업적 적용에 관한 연구", 한국교회사회사업학회, 「교회사회사업」 제4호(2006): 237-254.

26) 최외선, "노인의 자아통합감과 죽음불안에 대한 연구", 125-132.

Sharon V. Marigliani는 주관적인 영적 안녕 상태를 측정하기 위하여 영적 안녕을 두 개의 하위척도로 분류, 영적 안녕을 측정하는 척도를 개발하였다. 첫째, 종교적 영적 안녕은 하나님과의 관계에서 느끼는 종교적 영적 안녕으로 하나님과의 관계에 초점을 맞춘다. 둘째, 실존적 영적 안녕은 노인의 삶에 대한 만족감 및 삶의 의미와 목적에 초점을 둔 실존적 안녕으로 구성되어 있다. 수직적 차원은 상위존재와의 관계를 나타내며 종교적 의미를 포함하고, 수평적 차원은 자신과 타인, 환경과의 관계를 나타내는 실존적 의미를 포함하고 있다.²⁷⁾

영적 안녕감은 영적 건강상태를 분명하게 나타내는 행동적 표현으로서, 노인의 영적 본성을 최대한으로 개발시키는 능력이다. 총체적으로 노인에게 영향을 미치는 삶의 원리와 동등한 것으로 하나님과 자신, 이웃, 환경과의 관계에서 조화된 삶을 영위하는 것으로 노인의 내적 자원이 건강한 상태를 말한다.²⁸⁾

영적 안녕감은 삶의 의미와 목적을 분명히 인식하고 그것을 실현하는 영적인 태도와 행위를 의미한다. 영적 안녕감이 견고할 때 그는 성경을 통해 자신의 정체성과 삶의 의미 및 목적에 대해 발견하고, 어떤 고난이 닥쳐도 극복할 수 있게 된다. 영적 본성이 건강하지 못할 때 자기 존재나 삶 자체에 끊임없이 회의하게 되며, 어려움이 닥칠 때 쉽게 무너지고 만다. 그러므로 영적 본성이 건강하고 영적 안녕감이 확립되어 있어야 조화로운 삶을 살 수 있다.

Dwight L. Carlson은 하나 됨을 즐거워하고 양육하시는 하나님, 자신, 환경, 그리고 자연과의 관계에서 삶에 대한 긍정적 확인이라고 정의하면서

27) Sharon V. Marigliani, "The Relationship between Aspects of Spiritual Well-being and Identity Development in Male & Female College Student"(Ph.D. diss., Seton Hall University, 1996), 491-499.

28) Johnny Carson and Soeken Grimm, "Hope and Its Relationship to Spiritual Well-being," *Journal of Psychology and Theology* 16, no.2(1987): 159-167.

영적 안녕이 종교적 요소와 사회 심리적 요소에 관계됨을 제시하였다.²⁹⁾

반면에 노년기는 자아통합을 이루는 시기이다. 자신의 삶을 수용하고 죽음의 유연성을 초월하려는 통합성은 영성과 이어진다. 노인의 삶은 노인 자신이 노후생활을 통해 삶의 의미와 가치를 찾으려 노력해야 하며, 현실적 문제를 개선하는데 있어서 노력이 필요하다. 노인의 적극적이고 긍정적인 사고는 노년기의 건강한 삶을 영위하는 필수적인 조건이다. 노년기에 해결해야 할 과업으로서 자아통합감은 자신의 일생을 후회 없이 수용하고 현재 생활에 만족하며 과거, 현재, 미래 간에 조화된 견해를 가지고 궁극적으로는 죽음에 대한 공포가 없는 상태다. 이러한 자아통합을 위해서 중요한 것은 첫째, 자신이 지내온 인생을 정리해 보는 것이다. 자신의 삶에 의미를 부여하고 지난날의 갈등과 죄책감을 해결해야 한다. 둘째, 변화된 현실에 적응하는 것이다.

영적 안녕감에 영향을 미치는 중요한 요인은 신앙적 특성이다. 영적 안녕감은 그 특성상 초월적 존재와 관계성을 핵심으로 하고 있어 종교와 밀접한 관련을 가지고 있기 때문이다. 영적 안녕감은 자신보다 더 초월적인 존재와의 상호 연결된 경험을 통해 삶을 바라보는 새로운 영적 관점을 형성하게 함으로써 질병과 고통 및 상실 등과 같은 삶의 위기를 바라보는 관점과 태도에 영향을 준다. 이러한 특성 때문에 영적 안녕감은 그동안 건강상태의 변수에 영향을 주고 삶의 목적과 의미추구를 통한 삶의 질 향상에 차이를 가져오는 독립변인으로 사회과학보다는 환자나 취약자를 대상으로 하는 의료보건 영역에서 더 많은 연구가 진행되었다. 노화로 인한 신체적 능력의 한계나 감소를 인지해야 하며, 변화된 자신의 사회적 활동범위에 관한 새로운 개념의 정의를 갖도록 해야 한다. 자아통합의 실패는 자신에 대한 실망과 절망감을 느끼며, 다가오는 죽음의 공포를 경험하게 된다고

29) Dwight L. Carlson, *Overcoming Hurts & Anger* (Eugene, OR.: Harvest, 1986), 47-59.

할 수 있다. 노인에게 있어서 중요한 삶의 영역은 신체적, 심리적, 영적 조화와 가치 있는 삶 영위, 가족 및 친구와의 관계성, 그리고 죽음에 대한 신념이다. 노년기의 성공적인 노화를 위해서 심리정서적인 측면은 물론 영적인 측면 그리고 가족을 둘러싼 생태체계적인 측면을 통합적으로 고려해야 한다.

3. 노인의 영적 안녕감 수립을 통한 죽음불안 감소 방안

1) 영적 안녕감과 죽음불안의 관계

죽음이 두려운 것은 인간이 죽음을 능동적으로 맞이하는 사건이 아니라, 보다 큰 세력을 지닌 타력에 의해서 단지 수동적으로 다가가야 하는 사건으로 이해되기 때문이다. 죽기 싫는데 죽음은 점점 다가와서 모든 관계를 끊고 모든 소유로부터도 단절하도록 인간을 끌고 가기 때문에 두려운 것이다.³⁰⁾ 노인은 죽음에 가까워지면서 불안이나 공포를 경험하게 된다. 이러한 노인의 죽음불안은 성공적으로 사회에 적응하는데 심리적 부적응의 심각한 어려움을 초래할 수 있다. 이때 영성은 노인이 죽음불안을 단순한 공포와 혐오만으로 느끼는 것이 아니라, 죽음의 유한성을 인지하여 인생의 마지막 준비를 돕고 노년기 삶의 만족감을 가지도록 하는 데에 중요한 역할을 한다. 이러한 견지에서 영적 안녕감과 죽음의 관계는 매우 중요하다.³¹⁾

염형욱은 삶의 의미와 목적에서 안녕감을 갖는 실존적 안녕의 정도가 올라갈수록 불안과 우울이 낮아지고, 종교적 영적 안녕정도는 불안과 우울에 영향을 미치지 않지만 밀접한 영향을 주지 못하고 있다고 보고하고 있다. 근본적으로 노화의 결과는 죽음이므로 죽음에 대한 심리적 불안이 극에 달하게

30) 전요섭 · 황미선, 『아하! 행복한 가정이 보인다.』 (서울: 쿰란출판사, 2009), 294.

31) 염형욱, “노년기 영성불안과 우울 및 삶의 질과의 관계”, 영남대학교의과대학, 『영남학술』 제22권(2005): 27-42.

된다. 노년기에는 젊었을 때와는 달리 심리적인 소외감과 외로움으로 인해 스스로가 무가치하다고 생각하면서 좌절과 절망에 빠지는 시기이다. 죽음 불안을 단순한 공포와 혐오만은 아니며, 올바른 자각을 통해서 인생의 마지막을 준비와 통합을 이끌어 낼 수 있다면 긍정적 역할을 하게 된다.

노년기에 죽음을 올바르게 수용하고 받아들이는 것은 생애의 가장 중요한 본질이다. 죽음에 대한 올바른 인식은 자신은 물론 가족에게도 건강한 삶의 태도를 주게 된다는 점에서 의미가 있다.³²⁾ 특별히 노년기에 죽음에 대한 올바른 인식이 없다면 자기중심적이고, 사소한 것에 쉽게 마음이 상하는 것을 보면서 다른 연령층보다 특이한 심리적 현상이 나타난다.³³⁾

크리스천 노인에게 죽음은 두려운 것이 아니라 ‘유한한 인간생명의 영원화를 위한 과정’이다. 따라서 노인이 죽음을 부인하는 것은 생을 부인하는 것이며, 죽음을 수용하는 것은 삶을 수용하는 것이다. 이렇게 죽음에 직시하고 이해할 수 있게 되면 그 이후에 일어나는 여러 가지 어려운 변화는 적극적이며, 생산적으로 대처해 나갈 수 있다. 노인이 죽음에 대해 두려워하는 것은 죽음을 두렵게 인식하기 때문이다. 인간이 죽음의 과정을 겪는 것은 필연적인 일이므로 어떻게 하면 신체적, 심리적, 영적으로 의미있게 이 과정을 받아들이느냐가 중요한 관건이다.

신앙을 가지고 있는 노인은 신앙을 가지고 있지 않은 노인에 비해 죽음에 대한 공포를 적게 가지고 있다. 특히 신앙심이 깊은 노인 중에는 죽음을 평온하게 맞이하는 노인이 많다. 신앙적인 죽음은 회피나 부정이 아니고, 수용이다. 대다수의 노인이 임종 앞에서 죽음을 무서워하거나 무시하거나 피해야 할 것으로 간주하고 있으므로, 크리스천 노인은 죽음에 관하여 올바르게 숙고하여 죽기 전의 삶을 더욱 평안하게 영위할 수 있도록 죽음에

32) Linda Hutcheon and Michael Hutcheon, *Opera: The Art of Dying* (Cambridge, MA, : Harvard University, 2004), 3-4.

33) 박미하, “성격강점과 영적 안녕감과 관계: 자존감과 일치성의 매개효과 검증”(박사학위논문, 한영신학대학대학원, 2012), 33-34.

대한 의도적인 교육과 훈련이 필요하다.³⁴⁾

발달심리학적으로 인간이 태어나서 노화의 과정을 겪는 것은 자연스러운 현상이다. 노인이 늙어간다는 것은 신체적 변화를 의미하는 것이며, 신체변화는 필연적으로 관련된 다양한 문제를 야기된다. 근본적으로 노화의 결과는 죽음이므로 죽음에 대한 심리적 불안이 극에 달하게 된다. 죽음불안은 단순한 공포와 혐오만은 아니며, 올바른 자각을 통해서 인생의 마지막 준비와 통합을 이끌어 낼 수 있다면 긍정적 역할을 하게 된다. 죽음불안을 낮추기 위해서 영적 안녕감을 통한 배경변인들이 인간관계를 검증하고, 통합감이 노인의 죽음불안과 연관성이 있는 것으로 나타났다.³⁵⁾

2) 영적 안녕감 수립방안

인간의 적응과 관련하여 영적 차원의 중요성은 이미 강조된 바 있고, 미국심리학회(APA) 윤리강령에도 종교변인이 중요한 변인으로 포함되어 있다.³⁶⁾ 그러나 이런 전인적 관점이 중요시되는 것과는 달리 상대적으로 심리적, 사회적 차원보다 영적 차원에 대한 연구는 지금까지 활발하지 않았다. 영적 차원에 대한 연구를 다루기 위해서는 영성 또는 종교성이 개인의 적응 혹은 정신건강 및 영적 건강에 도움이 되는가를 살펴볼 필요가 있다. 지금까지의 연구를 살펴보면, 융통성이 없고 절대적인 종교성은 정서적, 사회적 부적응을 낳지만, 일반적으로 종교성은 개인의 적응에 도움이 된다는 결과가 보고되고 있다.³⁷⁾ Bergin이 종교성과 정신건강 간의 관계를 살

34) 사미자, “노년의 심리,” 『한국교회와 노인목회』, 대한예수교장로회 교육부 편(서울: 한국장로교출판사, 1995), 60.

35) 김유심, “빈곤층 여성한부모의 생활사건 스트레스와 우울에 관한 대처자원 연구: 영적 안녕감, 가족자원의 조절효과 검증”(박사학위논문, 연세대학교대학원, 2007), 89-90.

36) 홍종각, “노인 문제와 그에 대한 교회 참여 방안”(박사학위논문, 아세아연합신학대학원, 1984), 9-12.

37) 정숙희·유장춘, “영적 안녕감과 자아존중감의 관계 그리고 교회사회사업적 적용에 관한 연구”, 237-254.

폐본 결과 두 가지 서로 다른 방향이 나타났는데 종교심이 높을수록 적응적인 집단과 부적응적인 집단으로 양분되어서 나타났다.³⁸⁾ 영적 안녕감에 관한 문제는 신체적, 심리적, 인지적 변화와 함께 어떻게 영성이 발달하는가로 제시할 수 있다. 신앙이 어느 한 순간에 갑자기 생겨나서 완성되는 것이라기보다는 인간의 정신 속에 하나의 기능성을 가진 씨와 같은 것을 가지고 태어나 몸과 정신이 성장하고 발달해 나가며, 인간이 발달하고 정체성을 형성해 나아가는 것과 영성의 발달이 불가분의 관계가 있다는 것을 추론하게 해 준다.³⁹⁾ 노인에게 영적 안녕감 수립을 위해서 정체감을 갖고, 자신에 대한 가치를 느끼며, 나와 타인을 용서할 줄 알고, 이웃에 대한 배려와 사랑으로 스트레스를 잘 대처해 나가야 한다. 자아정체감은 전인적 안녕에 유의미한 변인으로서 소개되어 오고 있다. 그런데 이러한 전인적 안녕감과 영적 안녕감이 밀접한 관계가 있다는 연구들이 보고되고 있다. Charlene E. Westgate의 견해에 따르면 건강은 마음, 신체, 영혼의 조화이며 아픔은 영혼의 부조화, 내적 자아의 불일치로 이것이 지속될 때 질환이 생길 수 있고 한다. 이러한 주장은 영적 안녕감이 건강한 삶의 영위에 필수적인 요소임을 나타내고 있다. 건강에 미치는 영향의 연구에서 영적건강은 인간이 신과의 바른 관계를 가짐으로써 평안해 지고, 삶에 있어서 자신의 기본적인 목적을 설정하고 사랑과 기쁨, 평화를 누리고 배우며 자신과 다른 사람들이 최대한 잠재성을 성취하도록 하는 능력을 찾는 것이라 하였다.⁴⁰⁾

영성은 문제해결상황에서 능력과 자기 호응감의 증가를 유도하여 개인

38) 강은실 · 이영은 · 조향숙, “교회 청소년과 일반 청소년의 삶의 목적, 영적 안녕, 자아개념 및 자아존중감 비교”, 통합연구학회, 『통합연구』 제16권 1호(2003): 135-185.

39) Neil R. Carson, *Foundation of Physiological Psychology*, 김현택 · 조선영 · 박순권 공역, 『생리심리학의 기초』 (서울: 시그마프레스, 1997), 442-445.

40) Charlene E. Westgate, “Spiritual Wellness and Depression,” *Journal of Counseling & Development*, 75(2004): 43-49.

의 자아정체감과 방향성을 제공함으로써 공허감을 유발할 수도 있는 사건 및 상황을 의미 있게 받아들일 수 있게 한다고 설명하였고, Marigliani의 연구에서는 영적 안녕감과 자아정체감과 관계에 대해서 연구를 하였는데, 관념적 정체감 수준이 높을수록 실존적 안녕감이 높다는 연구결과를 나타냈다. 또한 영적 안녕감과 자아정체감, 자기 초월(self-transcendence)은 자아정체감을 네 가지 수준(성취, 유예, 유실, 혼미)으로 나누어 안녕감과 자기 초월에 관한 조사한 결과 성취수준이 집단이 다른 집단들에 비해 영적 안녕감과 자기 초월이 유의미하게 높은 것으로 보고 하였다.⁴¹⁾

3) 죽음불안 감소를 위한 기독교상담 방안

사람이 나이를 먹으면서 점차 더 종교적이 되고, 말년이 되면 필연적으로 종교에 귀의하게 된다는 생각이 지배적이다. 노인의 종교적인 열기는 내세에 대한 관심과 다가오는 죽음의 문제 때문이다. 사람에게 가장 필요한 것은 죽을 때에 혼자서 죽지 않게 된다. 죽음불안과 종교적인 신앙의 관계는 너무 복잡하다. 종교마다 가르침이 다르고, 믿는 사람마다 교리에서 서로 다른 메시지를 취하기도 하며, 역사적으로도 종교적으로도 신앙과 관행들이 죽음불안을 감소시키기도 하고 증가시키기도 하기 때문에 연구결과 또한 단순한 유형을 나타내기가 쉽지 않다. 그러나 Robert Kastenbaum에 의하면 죽음공포는 종교적 믿음과 깊은 관계가 있어, 종교적인 사람은 죽음공포가 적고, 비종교적인 사람은 중간 정도의 공포를 가지고 있으며, 중간 수준의 종교성을 갖고 있는 사람은 가장 공포를 많이 느낀다고 한다.⁴²⁾

이와 관련하여 종교는 나이와 함께 다른 변수들의 상호작용을 한다. 예를 들면 모든 연령집단에서 내세를 광신하는 대부분의 종교인들은 죽음은

41) Marigliani, "The Relationship between Aspects of Spiritual Well-being and Identity Development in Male & Female College Student," 371-379.

42) Kastenbaum, *The Psychology of Death*, 137-149.

더 좋은 생으로 가는 출입구이므로 죽음에 관하여 별로 불안감을 갖지 않는다. 반면 불규칙적으로 교회에 가는 사람은 죽음에 대해 두려워한다. 분명히 종교는 내세에 고단함을 편안하게 하거나 때로 근심을 만들지만 몇몇 개인에게는 죽음의 의미를 만드는 방법을 제공한다.⁴³⁾ 그러나 일반적으로 종교가 있으면 죽음불안수준이 낮으며 종교의 유무보다는 신앙심과 내세에 대한 믿음 정도가 죽음불안에 영향을 미치게 된다.

성경이 죽음에 대해서 어떻게 말하고 있는가? 죽음불안을 어떻게 극복할 것인가 하는 연구는 기독교 상담학적으로 중요하다. 기독교상담에서는 죽음 자체에 대한 불안을 감소시키려는 노력보다는 사후 세계, 내세에 대한 확신을 갖도록 함으로써 죽음불안을 감소시키는 것이 중요하다. 죽음은 살아있을 때 생각하는 것이며, 삶을 의미 있게 보내기 위해서 죽음을 미리 생각하도록 함이 바람직하다.⁴⁴⁾

Diana K. Harris는 다섯 측면에 의해서 신앙적인 것을 분석하였다. 이념적 측면은 개인이 갖고 있는 종교적 신조에 관련된다. 의식적 측면은 종교적 활동에의 참여를 언급한다. 개인이 그의 혹은 종교에 대해서 갖고 있는 지식은 지적 측면이다. 경험적 측면은 개인이 하나님에 대하여 갖는 정서나 느낌을 언급한다. 마지막으로 결과적 측면은 다른 네 가지 측면들에 의해서 영향을 받은 개인의 행동 방식을 지칭하며, 보다 직접적으로 하나님과의 관계가 연결된다.⁴⁵⁾

43) Margaretta K. Bowers, *Counselling the Dying* (Grand Rapids, MI.: Harper & Row, 1981), 21-29.

44) 전요섭, “효과적인 죽음상담을 위한 죽음 이해”, 한국복음주의기독교상담학회, 『복음과 상담』 제12권(2006): 44.

45) Diana K. Harris and William E. Cole, *Sociology of Aging*, 최신덕 · 김모란 공역, 『노년 사회학』 (서울: 하나의학사, 1998), 146-159.

III. 닫는 글

인간에게 있어서 가장 큰 두려움은 죽음에 대한 공포이다. 죽음이 모든 사람에게 예외 없이 찾아오며 죽음으로서 생이 끝난다고 인식했을 때, 신자와 비신자는 대조적인 태도를 취할 수 있다. 비신자는 내세에 대한 소망이 없으므로 자포자기할 수 있으며, 신자는 이 땅에서의 삶을 정리하고 새로운 세계로의 진입을 소망하게 될 것이다. 하지만 신자들 중에는 신앙의 정도에 따라서 비신자들의 죽음에 대한 태도와 크게 다르지 않을 수 있는데, 그것은 얼마만큼 영성이 함양되었는가의 여부에 달려있다. 죽음의 두려움을 극복하고 온전히 하나님만 의지하고 생을 마감하는 것은 축복이다. 생을 정리하고 마감한다는 것은 인간에게 주어진 마지막 과제이다. 기독교상담에서는 신자들에게 죽음을 회피의 대상으로서가 아니라 통과역이며 하나의 관문으로서 소망적인 죽음을 맞이할 수 있도록 상담적 지원을 해야 한다. 기독교상담은 성경에 입각한 바른 죽음교육을 통해서 노인의 영성을 함양하고 내세의 소망을 수립함으로써 노인이 현세의 삶에 원동력이 될 수 있도록 도와야 한다. 무엇보다도 영적 안녕감의 획득은 기독교의 부활신앙에 기반을 두고 있으므로 내세에 대한 신앙교육과 확신은 노인의 죽음불안을 감소시키는 중요한 요소가 된다.

이 연구는 노인의 영적 안녕감 형성에 의해 죽음불안이 감소될 수 있다는 것을 밝힘으로써 기독교상담의 방향을 제공하며, 이 주제의 상담에 있어서 단초를 제공하려는 것이었다. 이 연구에서는 노인의 심리적 특성과 영성에 대한 이해를 살펴봄으로써 노인의 영적 안녕감과 신앙 및 자아통합과 신앙에 대해서 살펴보았으며 이를 기초로 노인의 영적 안녕감 수립방안과 죽음불안 차이, 노인의 신앙정도에 따른 영적 안녕감과 죽음불안의 차이, 건강한 노인과 질병상태에 있는 노인의 영적 안녕감의 차이와 죽음불안의 차이 등에 대한 연구결과와 이 연구와 아우러져 이 분야의 입체적이고 다

양하며 세부적인 연구가 수행될 수 있어야 할 것이다.

두려움을 극복하고 온전히 하나님만 의지하고 생을 마감하는 것은 인간에게 주어진 마지막 과제이다. 죽음은 불가피한 것이지만 인식의 전환이 나타나 죽음이 끝이 아니고 내세의 시작으로 인식시키는 상담과 교육은 교회가 해야 할 사명 중 하나이다. 죽음을 통해서 삶의 원동력이 될 수 있다는 점에서 교회의 죽음준비교육이 노인문제를 해결하는데 있어서 중요한 영역으로 자리매김 될 것이다. 부활신앙은 기독교만 가지고 있는 교리로써 죽음에 대한 입장을 견고히 할 수 있으며 부활신앙 기반에서 노인의 영적 안녕감을 갖고 죽음불안을 감소시킬 수 있을 것이다.

【 참고문헌 】

- 강연정. “영적 안녕과 전인건강증진을 위한 기독교 집단상담 프로그램의 개발 및 효과”. 한국기독교상담심리치료학회. 『한국기독교상담학회지』 제 13권(2007).
- 김유심. “빈곤층 여성한부모의 생활사건 스트레스와 우울에 관한 대처자원 연구: 영적 안녕감, 가족자원의 조절효과 검증”. 박사학위논문, 연세대학교대학원, 2007.
- 김정순. “노인의 사회적 활동과 자아통합에 관한 연구”. 박사학위논문, 이화여자대학교대학원, 1989.
- 박내수. “노인 문제의 실상과 교회적 돌봄에 대한 연구”. 박사학위논문, 감리교신학대학교대학원, 1993.
- 박미하. “성격강점과 영적 안녕감과의 관계: 자존감과 일치성의 매개효과 검증”. 박사학위논문, 한영신학대학교대학원, 2012.
- 서혜경. 『노인 죽음학개론』. 서울: 경춘사, 2010.
- 선우덕. “중고령자의 소득보장 및 고용 재취업 활동의 현황과 과제”. 한국보건사회연구원. 『보건복지포럼』 제113호(2006): 23-30.
- 성미선. “여가와 노인문화”. 제1 회노인복지세미나 자료집: 노인문화의 새로운 정립과 과제. 2001.: 12-16.
- 양홍모. “한국에서의 노인문제와 그에 대한 농촌교회의 역할에 대한 연구”. 박사학위논문, 트리니티신학대학교대학원, 1993.
- 염형욱. “노년기 여성불안과 우울 및 삶의 질과의 관계”. 『영남학술』 제22권(2005): 27-42.
- 전요섭 · 황미선. 『아하! 행복한 가정이 보인다』. 서울: 쿤란출판사, 2009.
- 전요섭. “효과적인 죽음상담을 위한 죽음 이해”. 한국복음주의기독교상담학회. 『복음과 상담』 제12권(2006): 43-68.
- 정동섭. “죽음에 대한 일반적 고찰과 노년기의 죽음을 위한 교회사역”. 한국복음주의신학회. 『성경과 신학』 제26권(1999): 173-181.
- 정숙희 · 유장춘. “영적 안녕과 자아존중감의 관계 그리고 교회사회사업적 적용에 관한 연구”. 한국교회사회사업학회. 『교회사회사업』 제4호(2006): 237-254.

- 이현영. “노인의 영성과 자아통합과의 관계연구”. 박사학위논문, 이화여자대학교대학원, 2002.
- 최금주 · 제석봉. “노인의 영성이 자아통합에 미치는 영향”. 한국노인복지학회. 「노인복지연구」 제38권(2007): 109-125.
- 최외선. “노인의 자아통합감과 죽음불안에 대한 연구”. 한국노년학회. 「한국노년학」 제27권 4호(2007): 125-132.
- 최선화. 『가슴의 치유: 파스함, 만남 그리고 성장』. 서울: 현학사, 2004.
- American Psychological Association. *Ethical Principle of Psychologists and Code of Conduct*. Washington, D.C.: APA, 2002.
- Bowers, Margaretta K. *Counselling the Dying*. Grand Rapids, MI.: Harper & Row, 1981.
- Carlson, Dwight L. *Overcoming Hurts & Anger*. Eugene, OR.: Harvest, 1986.
- Carson, Johnny and Soeken Grimm. “Hope and Its Relationship to Spiritual Well-being.” *Journal of Psychology and Theology* 16, no.2(1987): 159-167.
- Carson, Neil R. *Foundation of Physiological Psychology*. 김현택 · 조선영 · 박순권 공역. 『생리심리학의 기초』. 서울: 시그마프레스, 1997.
- Ellison, Craig W. “Spiritual Well-being Conceptualization and Measurement.” *Journal of Psychology and Theology* 11, no.4(1993): 43-49.
- Erikson, Erik H. *Childhood and Society*. New York: Norton, 1963.
- Harris, Diana K. and William E. Cole. *Sociology of Aging*. 최신태 · 김모란 공역. 『노년 사회학』. 서울: 하나의학사, 1998.
- Hicky, Tom. *Health and Aging*. Monterey, CA.: Brooks/Cole, 1980.
- Hunsberger, Bruce, Susan Alisat, S. Mark Pancer, and Michael Pratt. “Religious Fundamentalism and Religious Doubts: Contents, Consciousness and Complexity of Thinking.” *International Journal of the Psychology of Religion* 6(1996): 39-49.
- Hutcheon, Linda and Michael Hutcheon. *Opera: The Art of Dying*. Cambridge, MA.: Harvard University, 2004.
- Kastenbaum, Robert and Ruth Aisenberg. *The Psychology of Death*. New

York: Springer, 2001.

Marigliani, Sharon V. “*The Relationship between Aspects of Spiritual Well-being and Identity Development in Male & Female College Student.*” Ph.D. diss., Seton Hall University, 1996.

Paloutzian, Raymond F. and Craig W. Ellison. “*Loneliness, Spiritual Well-being and the Quality of Life.*” In *Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy.* eds. L. A. Peplau & D. Perlman. New York: Wiley, 1982.

Pollner, Melvin. “Divine Relations, Social Relation, and Well-being.” *Journal of Health and Social Behavior* 30, no.1(1982): 39-45.

Westgate, Charlene E. “Spiritual Wellness and Depression.” *Journal of Counseling & Development* 75(2004): 43-49.

「조선일보」. 2010. 5.21.

「중앙일보」. 2010.10.21.

【 Abstract 】

The Effect of Improved Spiritual
Well-being in the Elderly on Reducing Death Anxiety

Kyungok Han & Joseph Jeon

Sungkyul University

The thesis is aimed to discover the possible ways of helping the elderly, who are facing death, to reduce their anxiety level while increasing peaceful mind of spirit. With no doubt, death is the biggest fear of all for the elderly people. Although there has been a significant amount of physiological and medical research for resolving different types of issues raised by physical aging of the elderly, there has been a lack of spiritual approach to the issue.

The Bible regards death as more than physical or natural. It is rather spiritual from its view. It is a door to the eternity. Therefore the church should be able to suggest a way of spiritual maturity based on physical and psychological status of the old. It should develop more self-learning opportunities for the elderly people by providing them various programs, such as spirituality seminars and biblical lectures.

As a result, educating death preparation will become one of the most important roles of the local church. Among all religions, only Christians hold resurrection as a doctrinal faith. Therefore, when church's spiritual view of death is clearly established, the elders will overcome the fear and reduce their anxieties concerning the death with faith in resurrection.

Key words: spiritual well-being, death anxiety, aging, self-integration, Christian counseling