

노화 불안에 대한 성경적 상담의 적용

최이화*

국문초록

본 연구의 목적은 노화 불안을 겪고 있는 사람들을 위해 성경적 상담을 하고자 하는 상담자들에게 도움을 주기 위한 것이다. 급격한 고령화 문제에 따르는 노인 문제가 급증하고 있는 현실 속에서 상담자들은 노인의 노화불안의 문제에 직면하지 않을 수 없다. 불안은 본래의 목적에 도달할 수 없게 하는 본질을 가지고 있기 때문이다. 그러므로 노화불안을 이해하고 돕는 것은 노년기를 향한 하나님의 본래의 목적을 이루어 드리는 일이라 할 수 있다. 이 논문은 이러한 견지에서 앞서 연구된 문헌 연구를 통해서 고령화 사회의 현실을 고찰하고, 성경적 상담의 목적 안에서 노화불안의 문제를 이해하고, 성경적 상담자들에게 상담의 실천적 원리를 제시하고자 하였다. 따라서 본 논문은 먼저 노화의 본질, 특히 노화로 인한 신체적, 경제적, 사회적 변화의 현상과 노화 불안의 요인들을 고찰하였다. 그리고 건강과 재정의 상실, 사별의 고통, 역할 전환, 대인 관계 결핍, 죽음 등이 노화 불안의 요인임을 살펴보았다. 그 후에 노화 불안에 대한 성경적 상담의 목적을 제시하고, 이런 연구를 바탕으로 노화 불안에 대한 성경적 상담의 적용 원리들을 제시하였다. 이 연구의 결과로 노화 불안을 겪고 있는 사람들의 문제를 좀 더 심도 있게 이해하고 성경적인 상담을 통해 도움을 줄 수 있는 원리들을 제공할 수 있게 되었다.

중심단어: 노화, 노화불안, 상실, 성경적 상담, 적용 원리

• 논문 투고일: 2015년 10월 12일

• 논문 수정일: 2015년 11월 9일

• 게재 확정일: 2015년 11월 12일

*충신대학교

I. 여는 글

오늘날 사람들의 수명이 늘어나고 노년층 인구가 증가하면서 노년기를 여러 단계로 세분화하려는 시도가 이어지고 있다.¹⁾ 노인 인구는 향후 25년 간 두 배로 증가할 것이며, 2030년에는 인구의 1/5이 65세 이상이 될 것이라고 예상된다.²⁾ 이것은 한국 노인의 평균 연령이 80세가 되는 점을 감안할 때 노년 층 비율의 급증을 반영한다. 또한 한국 사회는 빠르게 고령화 사회로 진입하고 있다. 왜냐하면 65세 이상 인구가 전체 인구의 7%를 차지하는 것이 고령화 사회의 기준임을 감안할 때 한국의 노년층은 1995년도에 5.7%, 2020년에는 12.5%로 전망되기 때문이다.³⁾ 이처럼 인구통계학적 관점에서 노인의 문제는 불가피한 사회적 신학적 이슈가 되고 있다.⁴⁾ 노년기가 되면 개인은 신체 변화, 대인 관계의 역할 전환과 그로 인한 갈등, 관계의 양과 질의 결핍 등의 문제들을 직면하게 된다.⁵⁾

이와 같이 노령화 사회로 진입하면서 노년기 인구수가 급증하고 있는

- 1) 노인학자들 중에는 65세 이상의 노년기를 노년초기(65-74세), 노년중기(75-84세), 노년후기(85세 이상)으로 분류하는 사람도 있다. 현대 사회에서는 특히 노년후기에 속하는 85세 이상의 노인 집단이 급격하게 증가하고 있는 추세이다. 권석만·민병배, 『노년기 정신장애』 (서울: 학지사, 2000), 16을 보라.
- 2) Gregory A. Hinrichsen & Kathleen F. Clougherty, *Interpersonal Psychotherapy for Depressed Older Adults*. 임기영·김지혜 역, 『노인우울증의 대인관계 치료』 (서울: 학지사, 2012), 7. 한국 통계 연감 1998년의 자료를 보면, 1998년과 2020년의 예상 연령별 인구를 비교했을 때 1998년의 노령화 지수는 29.9인데 반해, 2020년에는 76.5에 이른다. 이것은 한국사회가 빠른 속도로 노령화 사회로 가고 있다는 분명한 지표이다. 장휘숙, 『전 생애 발달심리학』 (서울: 박영사, 2001), 290-291.
- 3) 임경수, 『인간발달 이해와 기독교 상담』 (서울: 학지사, 2004), 222.
- 4) Frits de Lange, *Loving Later Life: An Ethic of Aging* (Grand Rapids, MI.: William B. Eerdmans Publishing Company, 2015), 1.
- 5) 노년층의 증가에 대하여 에릭슨은 사회적인 문제를 제기하고 있다. 수명의 연장이 사회의 문제를 만드는 것이 아니라 의미 없는 삶으로 인해 절망감에 싸여 있는 노년층이 증가하는 것에 대한 우려이다. 임경수, 『인간발달 이해와 기독교 상담』, 222.

데도 불구하고 노년기에 대한 개인의 준비는 미흡한 실정이다. 이것은 그리스도인들이라고 해서 예외는 아니다. 내세에 대한 확신과 이 땅에서의 삶이 나그네 길임을 알고 있는 그리스도인들도 노화의 과정을 경험하면서 힘들어 한다. 염려와 불안은 여러 가지 요인에서 비롯되지만, 특히 중년기를 넘어서서 구체적으로 신체적인 변화인 노화를 경험하게 되면 다양한 변화 요소로 인해 증폭된다. 교회 내에서도 갱년기를 겪으면서 힘들고 혼란스러워 하는 성도들이 증가하고 있다. 노년기에 겪는 건강의 쇠퇴와 인생무상의 공허감으로 인해 불안 증가를 호소하는 이들이 많다. 왜냐하면 일차적으로 건강의 약화로 시작된 노화의 불안은 상실과 결부되어 정신적 고통으로 경험되기 때문이다. 이와 같은 노화를 겪는 내담자를 위해 Hinrichsen과 Clougherty는 상담자의 노화 문제에 관한 이해의 중요성을 강조하였다. 그들은 상담자가 노화와 관련된 이와 같은 일반적인 문제들을 잘 이해한다면 그들의 정신 건강상의 문제나 영적인 건강의 문제도 더욱 잘 다룰 수 있다고 명시한다.⁶⁾

사실 상담자 자신이 노화 불안에 대해서 잘 이해하지 않으면 실제적인 도움을 줄 수 없다. 또한 성경적 상담자들이 노화 불안에 대해서 잘 모르고 노인들을 상담하는 경우도 있다. 핵가족 시대를 살아가는 상담자들은 노화에 대한 직간접적인 충분한 경험을 할 기회가 드물기 때문에 공감과 동일시라는 성경적 상담의 원리에도 충실하지 못한 채 상담에 임하는 경우가 있다. 그러므로 노화에 대한 이해와 노화 불안에 대한 이해를 통해 잘 준비된 상담자들이 될 때 그들의 상담을 통해 노화 불안을 겪고 있는 사람들이 긍정적인 마음을 품고 하나님의 뜻을 깨달으며 자신들만이 가지고 있는 통합적 사고와 인생을 관조하는 지혜를 발휘하여 노화의 과정에 순응하여 인생의 긍정적인 완성을 향해 나아가게 하는 데 도움을 줄 수 있게 될 것이다. 이와 같이 노화를 겪는 내담자의 불안은 상

6) Hinrichsen & Clougherty, 『노인우울증의 대인관계 치료』, 26.

담자의 전문적이고 적극적인 개입이 요구된다. 노화를 겪는 내담자의 특징에 대한 이해는 이들의 불안을 개입하는 데 필수적인 요소이다. 그럼에도 불구하고 노화 불안에 관한 기독교상담 분야에서의 심층적 연구는 부족한 실정이다. 더 나아가 영적으로 새로운 발달과정에 있는 노년기의 불안에 대한 성경적 상담의 관점에서의 접근을 제시한 연구는 많지 않다.⁷⁾ 이에 본 연구는 노화의 과정을 겪는 내담자의 불안을 심층적으로 이해하고 그에 따른 성경적 상담 방안을 제시하고자 한다. 이와 같은 연구 목적을 위해 먼저 노화와 노화 불안의 정의 및 특징에 대해 언급하고, 노화 불안을 야기하는 요인들을 고찰한다. 노화 불안에 대한 성경적 상담자들이 알아야 할 일반적인 치료 방식을 먼저 고찰한 후, 성경적 상담자들에게 꼭 필요한 실천적 원리들을 제시하고 한다.

II. 펴는 글

1. 노화의 정의 및 특징

먼저 노화 불안의 심층적 이해를 위해 노화의 정의와 특징에 대해 고찰하고자 한다. 노화의 사전적인 정의는 시간의 경과에 따라 개체에 나타나는 진행적인 변화를 말하며 생명체가 살아 있는 동안 계속 진행되는 것이라고 할 수 있다. 하지만 주로 노화를 인식하는 시기는 성인기 이후

7) 노화 불안에 대한 연구는 그 동안 일반대학교의 심리상담학과, 간호학과, 사회복지학과 등에서 석사학위와 박사학위 논문으로 다양하고 심도 있게 연구 되어 왔다. 또한 한국노인복지학회, 한국보건간호학회, 한국산학기술학회, 한국심리학회, 한국정신보건학회 등의 학회지에 이와 관련된 논문들이 다수 실려 있다. 하지만 상대적으로 신학대학교에서는 많이 다루어지지 않았다. 따라서 이 연구는 일반대학교와 학회에서 이루어진 선행연구들을 참고하여 노화 불안이라는 주제를 성경적 상담의 관점에서 논의하고자 하는 데 의의가 있다.

라고 할 수 있다. 전통적으로 노인이 시작되는 나이, 즉 노인의 경계가 되는 나이는 65세이다. 19세기 독일 비스마르크 정부는 노인 연금 수령이 개시되는 연령을 65세로 잡았다. 1930년대 미국 사회보장 체계도 같은 기준을 적용하였으며, 이후 기관이나 연구 혹은 일반적인 공공생활에서 이 기준이 노인을 규정하는 근거로 사용되고 있다.⁸⁾ 그리고 보면 19세기, 혹은 20 세기에 통용되던 기준을 아직도 그대로 사용하고 있다는 것은 문제가 있어 보인다. 그 동안 19세기, 혹은 20세기와는 비교할 수 없을 정도로 수명도 길어졌고 사회적인 환경도 많이 변했기 때문이다. 인간의 최대 수명을 100세라고 했을 때 인류 전체의 1/3에 해당하는 65세 이상을 모두 동일한 하나의 집단으로 보는 것은 논리적으로도 어리석은 일처럼 보인다. 사실 노인이란 말을 듣고 싶어 하거나 스스로를 노인이라고 생각하는 사람은 많지 않다.

노화의 특징은 신체적, 지적 능력의 쇠퇴, 관계의 상실, 죽음 등과 관련된 현상들이 복합적으로 나타난다고 볼 수 있다. 대개 65세 이후의 시기에 해당하는 노년기는 사람에 따라 대단히 생산적이고 정력적으로 남은 인생을 마무리할 수 있는 시기인가 하면 신체적 쇠퇴, 지적 능력의 상실, 질병에 기인한 어둡고 고립된 기간일 수도 있다. 노화는 단일 과정이 아니며, 단계별로 이해할 수 있다. 장휘숙은 노화의 과정을 세 단계로 설명하였다.⁹⁾ 첫째, 일차적 노화는 성인기의 정상적 노화과정으로 생물학적, 사회적, 심리적 과정에서의 변화를 의미한다. 예를 들면, 갱년기 증상이나 가족이나 친구의 상실 등이 여기에 해당한다. 둘째, 이차적 노화는 질병에 기인한 변화로서 신체적 지적 능력의 점진적 상실과 같은 변화가 여기에 속한다. 셋째, 삼차적 노화는 사망 직전에 나타나는 빠른 상실을 말하며, 인지기능의 종말적 저하현상이 그 예이다. 이런 의미에서

8) Hinrichsen & Clougherty, 『노인우울증의 대인관계 치료』, 26-27.

9) 장휘숙, 『전생애 발달심리학』, 301.

노화는 의학적인 문제라기보다 하나의 과정으로 봐야 한다. 그래서 노화 불안을 겪고 있는 사람들을 상담을 통해서 노화를 문제로 인식하지 않고 하나의 과정으로 인식하게 할 뿐만 아니라 노화에 적응할 수 있는 바람직한 길을 모색하도록 돕는 일은 매우 중요한 성경적 상담의 사명인 것이다.

2. 노화 불안의 정의 및 특징

노화 불안을 체계적으로 연구한 Lasher와 Faulkender는 노화 불안의 개념을 신체적 건강이나 경제에 대한 불안뿐 아니라 심리적이고 사회적 인 힘의 상실에 대한 차원을 포함하는 복합적인 개념으로 이해하여 신체적, 심리적, 사회적, 초월 영성적 차원과 노화 과정에 대한 두려움, 개인적 편견에서 비롯되는 노인이 되는 것에 대한 두려움, 타인에 대한 지각을 포함한 구체적인 두려움인 노인에 대한 두려움 등으로 구분하였다.¹⁰⁾

노화불안이란 노년기에 생길 수 있는 문제를 지각함으로써 생겨나는 미래에 대한 걱정, 나이 들어가는 것에 두려움이다. 우리는 노화가 권력, 힘, 매력의 상실이며 궁극적으로는 자신의 삶을 통제할 수 없게 되는 것이라는 메시지에 둘러싸여 살고 있다. 이런 사회문화 환경에서 노화는 두려움과 불안의 대상일 수밖에 없으며, 늙는다는 것, 늙어 보인다는 것은 사형선고나 다름이 없다. 이런 현실에서 누가 늙는 것에 대해 불안해하지 않을 수 있을 것인가? 젊음을 지킬 수 있는 방법이 있다면 이 유혹으로부터 그 누가 자유로울 수 있을 것인가?¹¹⁾ 노화를 경험하는 노인층의 주요 심리는 자신이 아직 노인이 아니라고 믿고 싶어 한다는 것이다. 혼자이고, 외롭고, 병들고, 약하며, 다른 사람들에게 의지하고, 인지적

10) 박연화, “중년기 성인의 노화불안과 죽음에 대한 태도”(석사학위논문, 부산가톨릭대학교 생명과학대학원, 2010), 9.

11) <http://blog.naver.com/PostView.nhn?blogId=psytik&logNo=220130385883>

손상이나 신체적인 연약함이 해를 거듭할수록 심화되어 가는 그런 의존 집단에 속하길 원하는 사람은 없다.¹²⁾ 그리고 노인층의 핵심 감정인 노화 불안의 특징을 이해하기 위해 선행적으로 일반적 불안의 특징에 대해 설명하고자 한다. 불안은 인간의 생존과 안전에 필요한 정서적 긴장을 동반하는 공포의 내적 정서 상태로 인류가 타락한 이후 지금까지 계속 가지게 되는 정서 중 하나이다.¹³⁾ 사실상 불안은 삶의 위협에 대한 정상적인 반응으로 간주될 수 있다. 만일 인간이 불안을 느끼지 않는다면 삶의 다양한 위협에 대해 적절히 적응하며 살아갈 수 없을 것이다. 그러나 불안의 정도가 지나쳐서 부적절하고 비현실적인 수준으로 심해질 때 그런 병리적 불안상태를 일컬어 불안장애라고 한다.¹⁴⁾ 불안장애란 불안이 주된 증상으로 나타나는 병리 현상을 말하며, 감각적 증상, 신체적 증상, 생각으로 나타나는 증상들이 있다. 먼저 감정으로 나타나는 불안 증상으로는 안절부절못하거나, 짜증을 잘 내고 예민하며, 마음이 긴장되고 쉽게 안정되지 않아 극심한 불안, 즉 공황이 나타난다. 신체적 불안 증상은 심장이 빨리 뛰며, 소화가 안 되거나, 설사와 변비가 올 수 있고, 손에 땀이 나거나 몸이 떨리며 근육 긴장과 이로 인해 두통까지 올 수 있다. 또한 입이 마르며 가슴이 답답하고 숨쉬기가 힘들다. 행동으로 나타나는 불안 증상으로는 불안이 일어날 만한 상황을 의도적으로 피하게 된다.¹⁵⁾ 이런 일반적 불안에서 보이는 특징들은 노화 불안에도 공통적으로 나타난다. 그러나 몇 가지 측면에서 노화 불안만의 독특한 특징들도 있다. 첫

12) Hinrichsen & Clougherty, 『노인우울증의 대인관계 치료』, 28.

13) 오윤선, “청소년의 불안 조절을 위한 말씀묵상기도 효과 연구”, 한국복음주의상담학회, 『복음과 상담』 제17권 (2011): 133-134.

14) 불안장애는 전체 인구에서 가장 빈번히 발견되는 장애다. 강선경, 『정신병리』 (경기: 집문당: 2010), 282에 의하면, 보편적 감정인 불안에 24.9%(남성은 19.2%, 여성은 30.5%)의 일생유병과 17.2%(남성은 11.8%, 여성은 22.6%)의 12개월 유병이 있음을 발견했다.

15) 강선경, 『정신병리』, 281-282.

째, 노인들의 불안은 젊은 사람들에 비하여 더 실제적인 경향을 보이며 사건 자체보다는 사건에 뒤따르는 결과를 더 두려워하는 경향을 보인다. 예컨대 죽음 자체보다는 죽음 이후에 남겨진 사람들에 대한 염려가 불안을 더 가중시킨다는 것이다. 실제로 한 연구에 의하면, 죽음을 두려워하는 이유 중 가장 큰 것은 죽음이 가족과 친척과 친구들에게 슬픔을 줄 것이기 때문이라는 것이다.¹⁶⁾ 둘째, 노인들의 노화 불안은 우울과 공병률이 높다. 노인들의 경우 불안이 대체로 우울 증상과 함께 나타나기 때문에 불안장애로 진단하기보다 우울증으로 진단하는 경향이 크다. 그래서 노년기의 불안 장애는 가장 흔한 심리 장애이지만 통계적으로는 노년기가 될수록 불안장애의 유병률이 감소하는 경향이 있다.¹⁷⁾ 노인들의 경우 불안을 호소할 경우 그것을 노인들에게 흔히 있을 수 있는 일, 다시 말하면, 신체적 노화 과정의 일부로 치부하는 경향이 있기 때문이다.

3. 노화 불안의 요인들

인생의 시기마다 불안을 느끼는 대상은 조금씩 달라지는데, 노인이 되면 그 발달단계가 지닌 특정한 스트레스에 직면하게 된다. Clements의 연구에 의하면, 65세 이상의 노인들이 불안을 느끼는 상위 다섯 가지 요인은 건강 50%, 재정 40%, 외로움 29%, 교육 받지 못함 25%, 의료적 돌봄 23%이다.¹⁸⁾ 이와 같이 신체적 질병, 가까운 사람과의 이별이나 사별, 경제적인 곤란 등이 주된 스트레스 요인이며 노화 불안을 일으킬 수 있는 주요 요인들이다.

16) Irvin D. Yalom, *Existential Psychotherapy*, 임경수 역, 『실존주의 심리치료』(서울: 학지사, 2012), 62.

17) Yalom, 『실존주의 심리치료』, 63.

18) William M. Clements, *Care and Counseling of the Aging* (Philadelphia, PA.: Fortress Press: 1979), 69.

1) 건강과 재정의 상실

노화 불안의 가장 큰 요인으로 건강과 재정이 주목되고 있다. 먼저, 노후 생활에 있어 가장 중요한 문제는 역시 건강 문제이다. 노인들의 삶에서 공통적인 특징 중 하나는 점차 의학적 문제에 부딪히게 된다는 것이다. 노인들은 젊은 사람들에 비해 급성 질환에 걸릴 가능성은 적지만, 일단 급성 질환에 걸리게 되면 더욱 유해한 영향을 받는다. 그러나 노인들에게 가장 심각한 도전은 만성질환이다. 약 80%의 노인이 하나 혹은 그 이상의 만성질환을 가지고 있다. 65세 이상의 경우 약 36%가 관절염을 앓고 있으며, 50%가 고혈압, 31%가 심장질환을 가지고 있다. 70세 이상 노인의 만성질환에는 암이 21%, 당뇨가 16%, 뇌졸중이 9%를 차지한다.¹⁹⁾ 다음은 재정의 문제이다. 우리나라 30~50대가 생각하고 있는 은퇴 이후 필요 생활비는 약 200만원인 반면, 실제 투자하는 노후 준비 자금은 월 30만원 수준인 것으로 나타났다. 원하는 노후 생활 수준에 비해 노후 준비는 미흡한 실정이다. 보험개발원에 따르면 우리나라 30~50대 은퇴준비 가구주 1275명을 대상으로 은퇴준비 현황을 조사한 결과 이들은 은퇴 이후 부부가 생활하는 데 필요한 한 달 생활비가 최소 196만원이라고 대답했다. 적정한 수준이라고 생각하는 생활비는 이 보다 많은 269만원으로, 최소 생활비보다 70만원 가량이 더 필요하다고 응답했다. 하지만 원하는 생활비 수준에 비해 현재 하고 있는 노후 준비를 위한 저축 액수는 크게 낮다. 공적연금 보험료를 제외하고 30대와 40대는 월 30만원, 50대는 33만원 정도를 저축하고 있었다. 이마저도 자세히 들여다보면 30~50대 모두 연 250만원 저축자가 가장 많다. 노후를 위한 한 달 저축액이 불과 20만원 안팎이라는 뜻이다. 노후 준비의 필요성은 90%가 인정하지만 '준비하고 있다'고 대답한 비중은 30%에 불과했다는 점과 일맥상통한다. 본인이 평가한 노후대비 준비정도를 묻는 질문에

19) Hinrichsen & Clougherty, 『노인우울증의 대인관계 치료』, 35.

대해 30대의 1.2%가 매우준비, 27.5%가 ‘약간 준비했다’고 답했다. 40대와 50대는 각각 ‘매우 준비했다’가 1.3%와 1.1%, ‘약간 준비했다’가 13.6%와 21.2%로 나타났다. 30~50대 가구자가 예상하는 은퇴시기는 30대 62세, 40대 63.4세, 50대 65.4세였다. 보험개발원 관계자는 “연령이 높을수록 노후 준비가 부족하기 때문에 더 오래 일을 해야 할 것으로 예상하는 경향이 있다”고 밝혔다.²⁰⁾

2) 사별의 고통

사별로 인한 상실과 고통은 노화 불안으로 나타난다. 사랑하는 사람이 세상을 떠나는 것은 우리가 겪을 수 있는 가장 고통스러운 사건이다.²¹⁾ 여성이 노년에 혼자 남는 비율이 남성보다 약 세 배 정도 많다. 남자 노인은 사망 전 약 7년 간 홀로 지내지만 여자 노인은 약 14년 간 홀로 지낸다. 노인의 40%는 형제나 자매의 죽음을 경험한다. 노년기에는 오랫동안 함께 지내온 배우자나 성인 자녀와의 사별을 경험할 수 있다. 나이가 많아질수록 더 많은 가족과 친척, 그리고 친구들의 죽음을 겪게 된다. 사별 반응은 사랑하는 사람을 잃은 후 나타나는 자연스런 반응이다. 배우자와 사별한 사람은 배우자 사망 후 2~6개월 간 급격한 정서적 고통을 겪게 된다. 대부분의 노인들은 배우자 사망 후 1년 정도 경과하면 정서적으로 상당히 회복된다. 그러나 일부 노인들의 경우에는 상실감이 무한정 계속되기도 한다. 그래서 정상적인 애도와 병리적 애도를 구별하기도 한다. 배우자를 잃은 후 애도 반응이 1년 이상 지속될 때 병리적 애도라고 규정한다. 연구에 의하면, 배우자와 사별한 사람의 약 15%가 우울장애에 해당하거나 병리적 애도 반응을 보인다고 한다. 젊은 사

20) http://www.newsis.com/ar_detail/view.html?ar_id=NISX20151011_0010342164&cID

21) 안경승, “상실로 인한 슬픔 이해하기”, 한국복음주의상담학회, 『복음과 상담』 제22권(2014): 10-11.

람에 비해 노인들이 배우자 사별에 더 잘 적응하며 배우자가 사망한 후 본인도 뒤이어 사망할 위험은 남성 노인들이 여성 노인에 비해 훨씬 더 높다고 한다. 이렇게 위험이 증가하는 것은 아마도 사회적 관계를 촉진 시키고 건강을 향상시키는 행동을 하도록 도와주던 아내의 역할이 사라졌기 때문인 것으로 추측된다.²²⁾ 상담을 할 때 이런 변이를 고려하면 도움이 될 것이다. 사별의 고통과 오래된 역할의 상실을 수용하도록 돕는 것이 바로 상담자의 역할일 것이다.

3) 역할 전환

노인들의 역할 상실과 전환은 정체성의 혼란과 함께 노화 불안을 가중시킨다. 노인들은 사회적 역할의 상실로 사회적 기회가 감소됨으로써 삶의 만족도가 낮아지고 우울증의 위험도 증가한다. 노년기는 역할 상실과 함께 다양한 역할 전환이 일어난다. 건강의 악화로 환자의 역할이 되거나, 환자의 보호자로서의 역할을 감당하기도 한다. 어떤 노인들은 부모의 의무를 제대로 할 수 없는 자녀를 대신하여 손주를 양육하는 역할 전환을 하게 된다. 이와 같이 노년기 또한 성인기와 같이 역동적으로 역할 변화를 경험한다. 새로운 생활 구조를 쌓아 나가는 과정이며, 자아정체성에도 지속적인 변화를 겪게 된다. 이러한 전환의 시기는 사람의 삶에서 가장 스트레스가 많은 시기이다. 왜냐하면 지금까지의 삶을 정서적으로 청산해야 하고, 삶의 구조를 재정립해야 할 시기이기 때문이다. 예컨대, 배우자가 치매에 걸린 경우, 상대방 배우자는 치매를 돌보는 것에 대한 스트레스와 함께 역할 전환으로 인한 노화 불안을 경험하게 된다. 왜냐하면 결혼 상대자의 역할에서 보호자의 역할로 역할이 전환되었기 때문이다. 이런 경우 상담자는 환자나 보호자로 하여금 새로운 역할을 좀 더 긍정적으로 받아들이도록 돕고, 또 새로운 역할에서 요구되는 것

22) Hinrichsen & Clougherty, 『노인우울증의 대인관계 치료』, 163-164.

들을 제대로 해냄으로써 자존감을 회복시키도록 도와야 한다.²³⁾

4) 대인 관계 결핍

노화의 과정에서 겪게 되는 실존적인 문제 가운데 하나는 바로 소외의 문제이다. 그래서 혼자 있기보다는 타인과의 관계, 즉 자신과 비슷한 어떤 존재나 하나님과의 관계를 만들어 가려고 애를 쓴다. 그렇기 때문에 실존적 소외라는 불안에 대한 치유책은 본질상 관계의 회복이다.²⁴⁾ 사실 우리들 각자는 실존적으로 혼자다. 그러나 혼자라는 단독성은 소외의 불안을 사랑으로 승화함으로써 극복할 수 있다. 마르틴 부버는 “중요한 관계는 외로움이라는 높은 울타리를 깨뜨리고, 그 변하지 않는 법칙을 정복하며, 우주 만물에 대한 끝없는 두려움의 나락을 가로질러 한 개인에서 다른 개인으로 다리를 놓는 일이라”고 했다. 우리는 다른 사람 역시 사람과의 연합으로부터 오는 편안함을 갈망하고 있다는 사실을 이해해야 한다. 그러므로 우리는 타인을 대할 때 수단이나 도구를 다루듯이 행동해서는 안 된다. 그들을 사물이 아닌 인격체로 대해야 하는 것이다.²⁵⁾

불안의 요인 중의 하나인 실존적 소외를 극복하기 위해서는 상호 인격적으로 관계를 맺는 사회적 관계가 신체적 정신적 건강에 긍정적인 영향을 미친다는 연구 결과는 많다.²⁶⁾ 대인관계와 관련된 문제들은 노인들에게서 우울증의 위험을 증가시킨다는 연구 결과도 있다.²⁷⁾ 가족 구성원이나 친구의 상실은 노인들에게 특히 외로움을 느끼게 하며, 갑작스런 환경의 변화로 양로원이나 요양원에 들어가게 되면 낯선 환경과 낯선 사람들로 인해 더 큰 외로움을 느끼게 한다. 이런 소외감은 깊은 노화 불안의 원인으로 작용한다.

23) Hinrichsen & Clougherty, 『노인우울증의 대인관계 치료』, 231-232.

24) Yalom, 『실존주의 심리치료』, 440-441.

25) Yalom, 『실존주의 심리치료』, 441.

26) Hinrichsen & Clougherty, 『노인우울증의 대인관계 치료』, 270.

27) Hinrichsen & Clougherty, 『노인우울증의 대인관계 치료』, 271.

5) 죽음

죽음은 노화 불안을 이루는 핵심 요소로 작용한다. 죽음은 우리의 가장 깊은 믿음과 대화를 갖게 한다.²⁸⁾ 즉 진정한 믿음의 시금석이라고 할 수 있다. 죽음은 인생의 발달 과정에서 마지막으로 중요한 사건이라고 할 수 있다.²⁹⁾ 노년기는 개인적인 편차가 크지만 죽음을 눈앞에 두고 있는 시기이다. 대부분의 사람들은 자신이 어떻게 죽을지에 대한 두려움을 가지고 있다는 것을 인정한다. 길고 고통스러울까? 짧고 아픔이 없을까? 혼자일까? 만약 힘겨운 죽음을 목격했다면 이러한 두려움들은 더욱더 확연하기 때문이다.³⁰⁾ 이미 성인증기에 부모의 사망을 경험했고, 동시에 친구나 배우자의 죽음을 경험하기도 한다. 인간은 누구나 죽음으로써 인생을 종결짓기 때문에 노화와 죽음의 관계는 불가분의 관계에 있다고 할 수 있다.

죽음의 두려움은 불안의 주된 근원이기도 하다. 죽음에 대한 불안은 인생의 초기부터 시작되어 일생을 통하여 지속된다.³¹⁾ 그러나 노년기는 자존감과 종교가 죽음 불안의 감소에 중요한 역할을 하고 있는 것으로 나타난다.³²⁾ 즉 자기 자신의 삶에 좀 더 통합적인 관점을 가진 노년은 죽음에 대해서 덜 두려워한다. 특히 노년에 자신의 미래를 받아 줄 생명의 근원 자이신 하나님에 대한 확신이 있다면 노년의 삶에 용기와 활력을 불어 넣어주기 때문에 더더욱 죽음을 덜 두려워하게 된다.³³⁾

28) Samuel Wells, *Be Not Afraid* (Grand Rapids, MI.: BrazosPress, 2011), 2.

29) Clements, *Care and Counseling of the Aging*, 42.

30) Edward T. Welch, *Depression*, 지영옥·김은덕 역, 『하나님 대체 어디 계세요?』 (서울: 그리스심, 2015), 176.

31) Yalom, 『실존주의 심리치료』, 232.

32) 장휘숙, 『전 생애 발달심리학』, 378-379; 장휘숙, 『성인심리학』 (서울: 박영사, 2008), 279-281.

33) 임경수, 『인간발달 이해와 기독교 상담』, 231.

4. 노화 불안에 대한 성경적 상담에의 제언

1) 노화 불안의 회복을 위한 성경적 상담의 목적

노화 불안의 회복을 추구하는 성경적 상담은 무엇보다 그리스도 중심적이며, 성경에 바탕을 두고,³⁴⁾ 성령의 사역에 초점을 맞춘 상담이라고 할 수 있다. 성경적 상담은 성경의 절대 권위를 믿으며, 성령과 하나님의 말씀인 성경이 우리의 문제를 치유한다고 믿는 상담 방법이다.³⁵⁾ 그렇기 때문에 인간의 본성에 대한 성경적 관점이 중요하고, 바른 신학과 성경의 역할이 무엇보다 중요하다고 할 수 있다.³⁶⁾ 성경적 상담에서 관심을 갖는 것은 바로 인간의 본성이 죄로 인해 오염되고 왜곡되었다는 것이다. 따라서 치료의 관점에서 볼 때 죄로 인해 오염되고 왜곡된 인간의 본성이 하나님의 은혜로 구속되어야 한다는 것이다. 또한 성경적 상담은 인간을 바라볼 때, 인간을 전인적인 관점에서 바라본다는 특징이 있다. 다시 말하면, 인간의 육체적, 정신적, 정서적, 사회적, 심리적 요소들뿐만 아니라 영적 차원에서도 바라보아야 한다는 것이다.³⁷⁾ 그런 점에서 성경적 상담은 인간의 전인치유와 하나님 형상의 회복에 궁극적인 관심을 둔다.³⁸⁾ 인간의 문제들은 궁극적인 원인이 하나님을 떠난 데서 온 것이다. 그러므로 하나님께 돌아감으로 해결될 수 있다. 이것이 근본적인

34) Heath Lambert, *The Biblical Counseling Movement After Adams*, 김준 역, 『성경적 상담의 핵심 개념』(서울: 국제제자훈련원, 2015), 218. 성경적 상담 운동에서 변하지 않은 중요한 영역 중의 하나가 바로 성경에 관한 관점인데, 그것은 바로 성경의 충족성이라는 것이다.

35) 정정숙, “전인치유와 성경적 상담”, 한국성경적상담학회, 『성경과 상담』 제6권 (2006): 5.

36) Siang-Yang Tan, *Counseling and Psychotherapy: a Christian Perspective* (Grand Rapids, MI.: Baker Academic, 2011), 325-326.

37) Tan, *Counseling and Psychotherapy*, 329.

38) 안은숙, “동반의존자의 하나님 이미지의 회복을 위한 기독교상담 방안 연구”, 한국복음주의상담학회, 『복음과 상담』 제21권 (2013): 178.

치유이며, 우리들의 삶의 전 영역에 미치는 전인치유이다.³⁹⁾

이런 관점에서 노화 불안을 겪고 있는 노인들의 치유는 하나님의 말씀, 예수 그리스도의 십자가의 복음, 그리고 성령의 역사를 통해 하나님의 형상을 회복하고 창조의 원형을 회복하며 하나님과의 바른 관계를 회복하는 일과 밀접한 관련이 있음을 알 수 있다. 죄의 결과로 노화와 죽음을 맞을 수밖에 없는 인간이 그 노화의 과정에서 겪게 되는 전인적인 고통의 치유를 통해 노화를 향한 하나님의 뜻을 알고 순응하며, 하나님이 계획하신 각자의 노년의 삶을 긍정적으로 살아서 하나님께서 예비하신 영원한 생명을 소망하도록 하는 것이 노화 불안을 위한 성경적 상담의 목적이라고 할 수 있다.

2) 노화 불안의 회복을 위한 성경적 상담의 적용 원리

노화 불안의 회복을 위한 성경적 상담은 하나님을 신뢰하고, 성경에 근거한 긍정적인 가치관을 갖도록 독려하며, 성경적인 삶의 의미를 회복하는 과정을 포함한다. 더 나아가 성경을 묵상하고, 다음 세대의 역할 모델이 되어 가는 과정이며, 상담자의 목회적 차원에서의 돌봄이 수반되는 과정으로 이해할 수 있다.

(1) 노화 불안의 이야기를 경청하는 상담

상담자는 노화 불안을 겪고 있는 사람들의 이야기를 적극적으로 찾아가서 경청해야 한다. 왜냐하면 노인들은 그들이 가진 제약으로 자신들의 이야기를 들려 줄 수 없는 환경에 놓여 있는 경우가 많기 때문이다. 성경이 가르치는 이웃 사랑의 계명은 가족이나 친척, 친구들에게 국한되지 않는다. 선한 사마리아 사람의 비유에서처럼 고통 받는 이웃이 바로 우리가 베풀어야 할 사랑의 대상이다. 그런 의미에서 이 땅에 살아가는 노년층은 우리의 사랑과 관심의 대상이 되어야 한다. 늙으면 당연히 아프

39) 정정숙, “전인치유와 성경적 상담”, 5.

고 다른 사람들에게 짐이 된다는 말이 있다. 고통은 이처럼 노년기의 사람들에게는 당연한 것이 되고 만다. 노년의 고통은 당연한 것으로 여겨지기 때문에 지극히 정상적인 것처럼 생각된다. 그래서 노년의 목소리는 우리에게 잘 들리지 않는다. 그러나 그들의 목소리가 작다고 해서 그들의 고통이 작은 것은 아니다.⁴⁰⁾ 우리는 노년의 목소리에 귀를 기울여야 한다. 그리고 선한 사마리아인처럼 강도 만난 이웃의 옆에 앉아 그들의 상처를 싸매주는 일에 최선을 다해야 한다.

사실, 노인들의 마음에 평안을 주고 안식을 주는 곳으로 가정보다 더 좋은 곳은 없다. 노년에게 있어서 가정이란 단순히 먹고 자는 곳이 아니라, 자기 정체성을 찾는 장소이다. 자율성이나 독립성 대신에 모든 희생이 녹아져 있는 곳이기도 하다. 노인들에게 있어서 친숙한 환경에 산다고 하는 것은 생존의 문제이기도 하다. 그런데 지금 이 시대의 가정이란 반드시 개인적인 주거 공간만을 가리키는 것이 아니다. 기관에서 운영하는 곳일 수도 있고, 삼 세대가 함께 살아가는 환경일 수도 있다. 그러므로 오늘날 많은 사회에서는 대개 노인들이 완전한 개인적인 독립을 택할 것인지, 기관에서의 돌봄을 택할 것인지 유쾌하지 않은 선택을 해야만 한다. 그 어느 것도 노인들의 필요를 만족시켜 주지 못한다. 따라서 상담자는 노화 불안을 겪고 있는 노인들이 거주하고 있는 곳을 적극적으로 찾아가서 소외와 외로움으로 노년의 삶의 목적을 상실해 가는 그들의 이야기를 경청해야 한다.

(2) 노화 불안의 감정을 성경 말씀으로 치유하는 상담

성경에서는 분명히 어떤 특정한 형태의 불안에 대해서 정죄하고 있다. 예수님께서서는 “너희는 마음에 근심하지 말라”고 말씀하셨기 때문이다. 불안에는 시간과 문화를 초월한 한 가지 형태가 있는데 그것은 우리가 걱정, 근심, 염려라고 부르는 형태의 불안이다. 그리고 이것은 성경에

40) de Lange, *Loving Later Life*, 126.

서 일관성 있게 정죄하고 금하는 불안이다. 사도 바울도 “아무 것도 염려하지 말고 다만 모든 일에 기도와 간구로 너희 구할 것을 감사함으로 하나님께 아뢰라”(빌 4:6)고 말했다. 사도 베드로도 “너희 염려를 다 주께 맡기라 이는 그가 너희를 돌보심이라”(벧전 5:7)고 말했다.

염려와 불안에 대한 성경적인 처방은 그것의 원인을 직면하고 그러한 감정의 뿌리를 찾아내어 그것을 예수 그리스도를 통해서, 그리고 하나님의 말씀을 통해서 주시는 하나님의 자원과 치유의 능력으로 대처하는 것이다.⁴¹⁾ 그리고 그것을 하나님께 맡기고 기도하는 것이다. 그리할 때에 모든 지각에 뛰어난 하나님의 평강이 염려와 불안 대신에 우리 마음과 생각을 지배하게 된다. 하나님의 사람들에게 염려와 불안이 생기는 것은 하나님 없이 살아가려고 할 때, 그리고 하나님을 신뢰하지 못할 때이다. 우리는 염려와 불안이 생길 때에 예수님과의 친밀함을 점검해 보아야 한다. 예수님과의 친밀감은 염려와 불안을 떨쳐버리고 내면적 고요함과 평안함으로 우리를 인도한다. 하나님께서 우리가 잠잠하고, 고요하며, 평안하고, 안정된 가운데 선한 성품을 지니기를 의도하신다는 데 아무런 의문이 없다. 그리스도와의 친밀함을 누리는 삶은 우리를 고요한 평안으로 인도한다. 예수님께서서는 자신과 친밀함을 누리는 사람들에게 이렇게 말씀하신다. “이것을 너희에게 이르는 것은 너희로 내 안에서 평안을 누리게 하려 함이라”(요 16:33).⁴²⁾

성경은 불안의 원인에 대해서 불필요한 염려 때문에 일어난 현상과 실제로 일어난 일 때문에 염려함으로 발생하는 현상으로 말한다. 그러므로 예수님께서서는 산상수훈을 통해서 불안의 원인이 되는 기본적인 필요에 대해서 염려하지 말라고 가르치신다(마 6:25-34). 그리고 바울과 베

41) H. Norman Wright, *Winning Over Your Emotions* (Eugene, OR.: Harvest House Publishers, 2012), 29.

42) Archibald D. Hart, *The Anxiety Cure*, 오태균 역, 『불안치료』(서울: NUN, 2013), 36.

드로 또한 염려에서 비롯된 불안적인 요소들을 하나님께 맡기라고 말한다(빌 4:6-7; 뱀전 5:7).⁴³⁾ 하나님의 말씀을 묵상하고 기도함으로써 하나님과 더욱 친밀해지고 그러할 때 불안 시대를 살아가는 현대인들의 불안을 해결할 수 있다는 것이다. 영적 존재인 인간의 정서문제는 심리 치료적 접근으로는 한계가 있다.⁴⁴⁾ 불안이라는 인간의 정서의 문제는 하나님의 말씀을 묵상하고 기도함으로 성령의 도우심을 받아 해결할 수 있다. 성경적 상담의 요점은 성경이라는 거울을 통해서 내담자의 문제를 발견하고 해결책을 찾는 것이기 때문이다.⁴⁵⁾

Jay E. Adams는 그의 저서 *The Christian Counselor's Manual*에서 기독교 상담자는 내담자가 감정에 복종하기보다 하나님의 명령에 복종해야 한다는 사실을 인지시켜야 한다고 주장한다. 감정보다 하나님의 명령에 따르는 것은 하나님께서 원하시기 때문이며, 하나님의 명령에 따를 때에만 우리는 화평과 기쁨의 감정을 누릴 수 있기 때문이다.⁴⁶⁾ 그러므로 노년기에 불안에 사로잡혀 살아간다면 그것은 하나님께서 우리의 노년기를 위해서 계획하신 하나님의 뜻을 이룰 수 없도록 우리의 시선을 분산시키기 때문에 하나님을 슬프게 하는 일이다. 따라서 상담자는 내담자에게 노화 불안은 결국 하나님의 일을 방해하는 일이라는 사실을 성경 말씀을 통해 인식시켜 주어야 하며, 우리를 향하신 하나님의 뜻을 신뢰하도록 해 주어야 한다.

Crabb은 성경적 상담의 본질을 이렇게 말한다. “올바로 접근하면 성경은 상담자의 모든 질문에 대한 해답의 기본 틀을 제시할 수 있으며, 문

43) 오윤선, “청소년의 불안 조절을 위한 말씀묵상기도 효과 연구”, 138.

44) 오윤선, “청소년의 불안 조절을 위한 말씀묵상기도 효과 연구”, 147.

45) 오우성, “상담에서의 성경 사용”, 한국성경적상담학회, 『성경과 상담』 제7권(2007): 109.

46) Jay E. Adams, *The Christian Counselor's Manual*, 정정숙 역, 『상담학개론』(서울: 베다니, 1992), 224.

제들은 성령 공동체 안에서 해결될 수 있다.”⁴⁷⁾ 성경은 인간을 변화시켜서 그리스도를 닮아가도록 만든다(딤후 3:16-17).⁴⁸⁾ 성경이 기독교 상담의 토대라는 것은 본질상 그럴 수밖에 없다. 성경의 가르침을 통하여 인간의 마음, 가치관, 사고, 관계, 성품, 행동 등을 바꿀 수 있으며, 이것으로 인간을 변화시킨다.⁴⁹⁾ 그러므로 성경적 상담자는 하나님의 말씀을 잘 알아야 하며, 사랑 안에서 진리의 말씀 곧 적절한 하나님의 말씀을 내담자에게 제시해야 한다.

(3) 성경적인 삶의 의미를 찾아 실천하게 하는 상담

하나님께서서는 우리가 삶의 목적을 발견하도록 돕는 일에 특별히 관심이 있다.⁵⁰⁾ 인생은 의미를 찾는 존재이다.⁵¹⁾ 특히 노년이 될수록 우리는 궁극적인 질문에 관심을 갖게 된다. 인생의 의미는 무엇인가? 나의 인생의 의미는 무엇인가? 우리는 왜 살아야 하는가? 우리는 왜 여기에 있는가? 무엇을 위해 살아야 하는가? 만일 우리가 죽는다면 그 이후의 삶은 어떠한 것인가? 이런 질문들에 관심을 갖게 된다. 인간은 의미를 필요로 하기 때문이다. 의미, 목적, 가치, 이상이 없이 살아가는 것은 상당한 고통과 불안을 야기 시킨다. 그렇기 때문에 삶의 의미를 찾지 못하는 경우, 특히 노인의 경우에는 그러한 실존적 고통과 불안이 심지어 죽음으로 이끌기도 한다.⁵²⁾ 노년기에 있는 많은 사람들은 그들의 단조로운 일상이 그들에게 의미 있는 존재감을 주지 못한다고 느끼고 있다. 그러므로 상담자는 노화 불안을 겪고 있는 이런 사람들에게 그들이 단조롭고 힘들게

47) Larry Crabb, *Understanding People*, 윤종석 역, 『인간이해와 상담』(서울: 두란노, 1993), 29-30.

48) Jay E. Adams, *More Than Redemption: A Theology of Christian Counseling* (Phillipsburg, NJ.: Presbyterian and Reformed Publishing Company, 1979), 13.

49) 정정숙, 『기독교상담학』(서울: 도서출판 베다니, 2008), 78.

50) Hart, 『불안치료』, 304.

51) Paul Moes & Donald J. Tellinghuisen, *Exploring Psychology and Christian Faith* (Grand Rapids, MI.: Baker Academic, 2014), 15.

52) Yalom, 『실존주의 심리치료』, 513-517.

느끼는 삶에서 하나님을 섬기는 가운데 그들이 사용할 수 있는 은사를 발견하게 함으로써 진정한 삶의 목적을 찾을 수 있도록 도와주어야 한다. 이 목적의식은 사람이 노령화되면서 더욱 중요해진다. 의료 기술의 발달로 대부분의 사람들은 직장생활이 끝난 후에도 제2의 삶을 살기에 충분할 정도로 오래 살게 되었다. 직업 외에 잘 정립된 목적의식이 없다면 은퇴 이후의 삶은 상당히 힘든 세월이 된다.

그러므로 상담자는 노화 불안을 겪고 있는 노인들을 상담할 때 몇 가지 중요한 삶의 변화가 어떤 것이어야 할지를 고민하고 그들과 함께 그것을 위해서 노력해야 한다. 그리고 일차원적으로 불안 증상만을 들여다 볼 것이 아니라 그들의 자아 기능, 심리 구조, 갈등 해소 양상 등의 역동적이고 입체적인 의미를 유기적으로 파악해야만 노화 불안에 대한 노년기의 삶의 모습을 제대로 이해하고 치유할 수 있다.⁵³⁾

먼저, 역할 전환에 있는 노인의 경우, 기존 역할의 긍정적인 면만 보고, 새로운 역할의 전환이 부정적인 면만을 보려고 하는 경향이 있다. 이런 경향은 새로운 역할에의 적응을 방해하고 불안을 증가시킬 수 있다. 이런 사람들에게는 기존 역할의 부정적인 면과 새로운 역할의 긍정적인 역할을 인식하는 균형 잡힌 사고를 하도록 돕는 것이 노화 불안을 완화시키는 데 도움이 된다. 가령, 건강상의 문제로 직장을 그만 둔 노인에게 직장 생활을 하던 때의 긍정적인 면이 아니라 부정적인 면에 대해서도 생각하게 하고, 또 직장 생활을 그만 두 이후에 나타난 새로운 변화 중에 긍정적인 면, 이를테면 가족과 더 많은 시간을 보낼 수 있다든지 늦잠을 잘 수 있다든지, 일과 관련된 스트레스를 받지 않아도 된다든지 하는 변화를 통해 자신의 인생을 새로운 시각으로 바라볼 수 있도록 돕는 것이다. 마찬가지로, 치매 간병의 스트레스를 겪고 있는 사람에 대해서는 간병 역할로 간병을 받는 사람과의 결속력 강화라든가, 병든 가족을 돌봐

53) 이용승, 『범불안장애』 (서울: 학지사, 2000), 26.

좁으로써 옳은 일을 하고 있다는 만족감, 그리고 그리스도인의 경우에는 하나님의 아가페 사랑을 더 깊이 이해할 수 있는 계기가 되었다는 점, 다른 사람을 사랑으로 보살피는 것이 얼마나 소중한 일인지를 자각하게 하는 것이 상담자가 해야 할 좋은 역할이 될 것이다.⁵⁴⁾ 젊은 시절과 비교하여 역할의 범위 축소와 사회적 인정의 감소는 노인들의 정체성 상실과 혼란을 야기 시킬 수 있다. 그러나 이때의 정체성 상실은 사회적 자아의 상실에 기인하므로 좀 더 근원적인 정체성을 수립하는 기회가 될 수 있다. 그래서 노년에 되찾은 진정한 자아로 인해 오히려 자기가 맡았던 여러 가지 역할들을 통합하고 조정하는 결정적인 힘이 생기기도 한다.⁵⁵⁾ 상담자는 바로 이런 사실들을 이해하고 상담을 통해서 노화 불안을 겪고 있는 사람들에게 일상생활에서의 의미를 찾게 해 줄 수 있어야 한다. 예컨대, 엘리 제사장의 경우는 나이가 들었다고 해서 가정에서의 영적 제사장의 역할을 포기하고 흡니와 비느하스에게 모든 권한을 넘겨줌으로써 가정의 파멸을 초래한 것을 볼 수 있다. 여기에서 우리는 비록 노년기에 이르렀다고 해도 여전히 가정에서의 영적 지도력은 포기하지 말아야 함을 알 수 있다. 그러므로 상담자는 노인들이 가정에서 차지하고 있는 영적 역할을 수행하도록 도와주어야 한다.

또한 소외로 불안을 겪는 노인들의 경우 무엇보다 치료적 관계를 수립하는 것이 중요하다. 대인관계 결핍이 있는 사람들은 사람들과의 관계가 차단되어 있거나 혹은 회피하는 성향이 있기 때문에 상담자는 그들로 하여금 대인관계 문제를 어떻게 다루어야 할지 정직한 피드백을 줄 필요가 있다. 또한 그들이 갖고 있는 대인관계의 역기능적인 패턴들을 인식시켜 주고 대인관계 전략을 학습하도록 도와 좋은 이웃으로서 관계를 맺고 새로운 대인관계를 구축하여 소외로 인한 노화 불안을 감소시킬 수

54) Hinrichen & Clougherty, 『노인우울증의 대인관계 치료』, 236.

55) Clements, *Care and Counseling of the Aging*, 36.

있다.⁵⁶⁾

그리고 노화 불안을 겪고 있는 사람들에게 삶의 의미를 찾아 실천하게 하기 위해서 상담자는 노인들로 하여금 다음 세대의 역할 모델이 되도록 도와주어야 한다. 에릭슨은 노년기에 있는 사람들이 자신을 개방하고 비움으로써 후대에 역할 모델로 서야 하지만 그들이 자신만을 위한 것에 애착을 보임으로써 희망을 찾아볼 수 없는 인생의 퇴조 과정을 보이는 경향이 종종 있다고 한다.⁵⁷⁾ 그러나 노년기에도 필요한 사람이 되기 위하여 누군가에 대하여 관심과 봉사를 하고 자신의 존재 의미를 가지게 된다면 멋진 노년기를 보낼 수 있게 된다. 그리고 봉사하고 섬기는 삶과 신앙을 통해 자신의 삶의 의미와 정체성을 다시 새롭게 하고 무너진 희망 속에서 다시 세상과 사람과 자신에 대한 믿음을 구축할 수 있게 된다.⁵⁸⁾ 그렇게 되면 노화의 과정과 상실과 다가오는 죽음에 대해서도 긍정적인 수용을 시작할 수 있게 된다. 이와 같이 가정에서나 이웃과의 관계에서 성경적인 삶의 의미를 찾아 실천하게 하는 상담을 통해 노화 불안을 극복하게 할 수 있다.

III. 닫는 글

본 연구의 결과를 요약하면 다음과 같다. 이 논문은 앞에서 밝혔듯이 노화 불안을 겪고 있는 사람들에게 도움을 주려고 하는 성경적 상담자들을 위한 것이다. 성경적 상담자들은 먼저 노화의 정의와 특징, 그리고 노화 불안의 정의와 특징, 또 노화 불안의 요인들에 대해서 이해하여야 한

56) Hinrichsen & Clougherty, 『노인우울증의 대인관계 치료』, 271.

57) Erik H. Erikson, *The Life Cycle Completed* (New York: Norton, 1994), 62.

58) Erik H. Erikson, *Vital Involvement in Old Age: The Experience of Old Age in Our Time* (New York: Norton, 1986), 56.

다. 이에 따라 건강과 재정의 상실, 사별의 고통, 역할 전환, 대인 관계 결핍, 죽음 등이 노화를 겪고 있는 사람들의 불안 요인이라는 점을 제시하였다. 그리고 노화 불안에 대한 일반적인 치료 방식을 고찰한 후, 성경적 상담자들에게 실제적으로 도움이 될 만한 성경적 상담의 적용 원리들로서 노화 불안의 이야기를 경청하는 상담, 노화 불안의 감정을 성경 말씀으로 치유하는 상담, 성경적인 삶의 의미를 찾아 실천하게 하는 상담을 제시하였다.

따라서 이 글의 논지는 분명하다. 성경적 상담자들이 노화 불안을 바르게 이해하고 거기에 따른 성경적 상담의 적용 원리들을 분명히 인식하고 있을 때 노화에 대해서 불안해하는 많은 사람들에게 효율적인 상담을 할 수 있게 될 것이다.

본 연구의 제한점과 제언은 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 문헌 연구를 바탕으로 했기 때문에 노화 불안을 겪고 있는 사람들의 문제를 일반화하는 데 제한이 있다. 둘째, 기독교 신앙의 유무와 신앙의 성숙도 및 신앙특성을 고려한 보다 구체적인 연구가 이루어져야 할 필요가 있다. 셋째, 현장의 목소리를 듣기 위해서 설문 조사 및 통계 수치에 대한 자료가 이루어진다면 더 좋은 연구가 될 것이다.

【 참고문헌 】

- 강신경. 『정신병리』. 경기: 집문당, 2010.
- 권석만, 민병배. 『노년기 정신장애』. 서울: 학지사, 2000.
- 박연화. “중년기 성인의 노화불안과 죽음에 대한 태도”. 석사학위논문, 부산가톨릭대학교 생명과학대학원, 2010.
- 변영인. “기독교인의 종교적 성향과 죽음에 대한 태도와의 관계 연구”. 한국복음주의 기독교 상담학회. 『복음과 상담』 제21권 (2013): 61-91.
- 안경승. “상실로 인한 슬픔 이해하기”. 한국복음주의상담학회. 『복음과 상담』 제22권 (2014): 9-40.
- 안은숙. “동반의존자의 하나님 이미지의 회복을 위한 기독교상담 방안 연구”. 한국복음주의상담학회. 『복음과 상담』 제21권 (2013): 156-189.
- 오우성. “상담에서의 성경 사용”. 한국성경적상담학회. 『성경과 상담』 제7권 (2007): 95-130.
- 오윤선. “청소년의 불안 조절을 위한 말씀묵상기도 효과 연구”. 한국복음주의 상담학회. 『복음과 상담』 제17권 (2011): 130-152.
- 이용승. 『범 불안 장애』. 서울: 학지사, 2000.
- 임경수. 『인간발달 이해와 기독교 상담』. 서울: 학지사, 2004.
- 장휘숙. 『전 생애 발달심리학』. 서울: 박영사, 2001.
- 장휘숙. 『성인심리학』. 서울: 박영사, 2008.
- 정정숙. “전인치유와 성경적 상담”. 한국성경적상담학회. 『성경과 상담』 제6권 (2006): 4-6.
- 정정숙. 『기독교상담학』. 서울: 도서출판 베다니, 2008.
- 황규명. 『성경적 상담의 원리와 방법』. 서울: 바이블플러스, 2010.
- Adams, Jay E. *More Than Redemption: A Theology of Christian Counseling*. Phillipsburg, NJ.: Presbyterian and Reformed Publishing Company, 1979.
- Adams, Jay E. *The Christian Counselor's Manual*. 정정숙 역. 『상담학개론』. 서울: 베다니, 1992.
- Capps, Donald. *Life Cycle Theory and Pastoral Care*. Philadelphia, PA.: Fortress Press, 1983.

- Clements, William M. *Care and Counseling of the Aging*. Philadelphia, PA.: Fortress Press, 1979.
- Crabb, Larry. *Understanding People*. 윤종석 역. 『인간이해와 상담』. 서울: 두란노, 1993.
- de Lange, Frits. *Loving Later Life: An Ethic of Aging*. Grand Rapids, MI.: William B. Eerdmans Publishing Company, 2015.
- Erikson, Erik H. *Vital Involvement in Old Age: The Experience of Old Age in Our Time*. New York: Norton, 1986.
- Erikson, Erik H. *The Life Cycle Completed*. New York: Norton, 1994.
- Hart, Archibald D. *The Anxiety Cure*. 오태균 역. 『불안치료』. 서울: NUN, 2013.
- Hiltsch, David F. & Dutisch, Fransin. *Adulthood and Aging*. New York: McGrawHill Book Company, 1981.
- Hinrichsen, Gregory A. & Kathleen F. Clougherty. *Interpersonal Psychotherapy for Depressed Older Adults*. 임기영 · 김지혜 역. 『노인우울증의 대인관계 치료』. 서울: 학지사, 2012.
- Hoekema, Anthony A. *The Christian Looks at Himself*. 정정숙 역. 『성경이 가르치는 자아형상』. 서울: 도서출판 베다니, 1997.
- Jantz, Gregory L. *Overcoming Anxiety, Worry, and Fear*. Grand Rapids, MI.: Revell, 2011.
- Lambert, Heath. *The Biblical Counseling Movement After Adams*. 김준 역. 『성경적 상담의 핵심 개념』. 서울: 국제제자훈련원, 2015.
- Moes, Paul & Donald J. Tellinghuisen. *Exploring Psychology and Christian Faith*. Grand Rapids, MI.: Baker Academic, 2014.
- Scogin, Forrest. *The First Session with Seniors*. 김영경 역. 『노인상담의 첫 걸음』. 서울: 시그마프레스, 2009.
- Tan, Siang-Yang. *Counseling and Psychotherapy: a Christian Perspective*. Grand Rapids, MI.: Baker Academic, 2011.
- Welch, Edward T. *Depression: A Stubborn Darkness—Light for the Path*. 지영옥 · 김은덕 역. 『하나님 대체 어디 계세요?』. 서울: 그리심, 2015.
- Wells, Samuel. *Be Not Afraid*. Grand Rapids, MI.: BrazosPress, 2011.
- Wright, H. Norman. *Winning Over Your Emotions*. Eugene, OR.: Harvest House Publishers, 2012.

Yalom, Irvin D. *Existential Psychotherapy*. 임경수 역. 『실존주의 심리치료』.
서울: 학지사, 2012.

<http://blog.naver.com/PostView.nhn?blogId=psytik&logNo=220130385883>.

http://www.newsis.com/ar_detail/view.html?ar_id=NISX20151011_0010342164&cID.

【 Abstract 】

An Application of the Biblical Counseling for Aging Anxiety

Ewha Choi

Chongshin University

The purpose of this article is to help the counselors who try to give the biblical counseling to the old people who are suffering from aging anxiety. Today the problems of aged people are rapidly increasing because of longer life span than ever before. Therefore, counselors cannot fail to notice the problems of aging anxiety. This article observes the topic of aging anxiety and the purpose of the biblical counseling for the problem. Especially it takes a close look at the physical, economical, and social changes caused by aging. The causes of aging anxiety are as follows: the loss of health and finance, the pain of bereavement, the change of role, the lack of personal relations, death. On the basis of this kind of study, this article discusses the applicable principles of the biblical counseling for aging anxiety by means of examining the existent scholarly works. The principles are as follows: listening to the story, healing the emotion with the Bible and searching for the meaning of life and practicing it. If the biblical counselors use these applicable principles, they will experience successful results. As a result, it is expected that this article gives some practical helps to the professional counselors or ministers who want to help the people suffering from the aging anxiety with the biblical and effective counseling.

Key words: aging, aging anxiety, loss, the biblical counseling,
applicable principles