



노인심리상담사

제 2강. 노인심리상담의 실제

강사 : 정현진

* 노인심리상담 *

< 2강에서 생각해볼 내용들 >

- ◆ 노인기의 주요문제는 무엇인가?
- ◆ 남성노인과 여성노인의 차이는 어떠한가?
- ◆ 노인상담의 영역은 어떠한가?
- ◆ 노인상담의 특성은 무엇인가?
- ◆ 노인상담에서 상담자의 역할과 태도는 무엇인가?
- ◆ 노인상담의 과정은 어떠한가?
- ◆ 노인상담에 영향을 미치는 요인들은 무엇인가?

1. 노인기의 주요문제

- 에릭슨의 발달단계에서 본 노년기

1단계 - 유아기 (0-1세) 신뢰 대 불신

2단계 - 아동기 (1.5세-3세) 자율성 대 수치감

3단계 - 유희기 (4-5세) 주도성 대 죄책감

4단계 - 학령기 (6-11세) 근면성 대 열등감

5단계 - 청소년기(12-20세) 정체감 대 역할혼미

6단계 - 성인 초기(21-24세) 친밀감 대 고립감

7단계 - 성인중기(25-64세) 생산성 대 침체

8단계 - 노년기 (65세~) 자아통합 대 절망감

1. 노인기의 주요 문제

◆ 여성 노인의 주요 문제들

: 여성노인은 나이가 들면서 외모나 성욕, 친밀감이 변화한다. 대개 여성들이 나이가 들면서 우울해지고 고독감을 느끼고 성에 대해 무감각해진다고 생각한다.

=> 하지만 오히려 여성 노인들의 우울감은 나이가 들면서 줄어드는 경향이 있다(McGrath, Keita, Strickland, & Russo, 1990)!

=> 여성 노인들은 젊은 시절보다 노년기가 더 낫다고 느끼는 경우가 많다!

1. 노인기의 주요 문제

◇ 여성 노인의 주요문제들

- ① **신체이미지** : 나이가 들면서 폐경이 오고 체중 증가 되는 경향 있음. 폐경 경험은 여성에게 기쁨을 주기도 하고 생산력의 종결과 노화 확인이라는 점에서 상실감을 주기도 한다. 그러나 젊은 시절부터 외무에 큰 관심 두지 않았다면 노화에 따른 신체 변화에 크게 반응하지 않는다!
- ② **성적욕망** : 성은 모든 연령에서 중요한 문제이며 노년기 삶의 질에 영향을 미칠 수 있다! 노화에 의해 성생활 빈도나 성적 능력은 저하되지만, 노년기에도 여전히 성적만족이나 관심은 중요하게 여긴다! 여성노인의 성적 욕망은 배우자 변인에 의해서 크게 좌우됨!

1. 노인기의 주요 문제

③ **친밀감** : 젊은 시절이 로맨틱하고 성적인 관계가 가정 형성의 중심이었다면, 노년기에는 남편보다는 주로 가족들과 친구들을 친밀의 대상으로 삼게 된다. 여성노인들이 상담을 받을 때 호소하는 주요문제 중에는 상실감, 고독감보다는 변화하고 있는 관계들에 대한 내용이 많다. Ex) 성숙한 자녀들, 손자녀들, 친구나 새로 사귀는 사람들, 새로 가입한 단체(복지관, 양로원, 교회, 실버타운 등)에 대한 것이 주요 내용!

=> 새로운 관계를 형성하는 노인들은 외롭다는 느낌을 크게 받지 않으며, 가족이나 이전에 알고 있던 사람들과만 관계를 갖는 사람들보다 생활만족도가 큰 것으로 나타났다.

=> 노년기에 외로움이나 우울감을 호소하는 노인들의 대부분은 젊은 시절부터 유기감이나 고독감을 느꼈던 이들이었다(Croese, 1994)

1. 노인기의 주요 문제

◆ 남성 노인의 주요문제들

① **역할상실** : 남성노인의 역할상실은 개인적·사회적 영역을 포함하며 일과 권력에 가치를 두고 있었던 남성들에게는 은퇴를 통한 상실은 우울증이나 적응문제에 중대한 영향 미침! 그리고 은퇴와 더불어 긴 여가시간 통제에 어려움을 겪게 되면서 역할 상실과 여가활동에 대한 남성 노인들의 적응은 만족스러운 노년기를 보내는데 중요한 문제가 됨!

=> 역할 상실에 대한 적응, 여가시간 통제 등이 성공적으로 이루어진 노년기를 보다 보람 있고 자신 있게 지나게 되면 통합감을 느낄 수 있다. 그러나 적응에 실패하는 경우 우울증, 치매와 같은 정신질환을 경험하기도 함!

1. 노인기의 주요 문제

② **성적욕망** : 남성은 20대를 정점으로 서서히 남성 호르몬 생산이 줄어들고 노년기로 접어들면서 성적활동으로부터 생리적 만족을 얻기 보다는 심리적인 만족을 추구하려는 방향으로 돌아서는 경향이 있다. 남성의 성기능은 나이가 들어서 일단 발기불능상태에 도달하면 성기능을 회복하기가 어려워진다. 발기불능은 신체 노화와 더불어 오는 노인성질환(고혈압, 동맥경화, 전립선비대)과 우울증과 더불어 남성노인의 주요관심 대상이 된다. 특히 배우자가 질병, 사망 혹은 여러 가지 이유로 정상적인 성생활을 못한 남성들도 발기불능이 올 수 있다. 그럼에도 불구하고 남성들은 개인적인 신념에 따라 발기불능일지라도 자신이 건재하다는 심리적인 만족을 위해서 성관계를 지속하고자 하는 경향이 강하다.

=> 여성배우자가 노화에 따라 성적욕구가 줄어드는 것에 비해 상대적으로 강한 욕구를 가지고 있다!

1. 노인기의 주요 문제

③ **아내와의 관계** : 노년기는 신체적, 생리적 변화와 같은 개인적 변화와 더불어 가족관계 및 친구관계의 변화, 역할의 변화와 같은 사회적 변화를 한꺼번에 경험하게 되므로 생활의 재조정이 필요한 시기!! 은퇴로 인해 남성의 사회적 활동력이 감소되고 부모자녀 사이의 접촉이 줄어들면서 배우자가 삶에서 중요한 의미를 갖게 된다! 노년기 배우자와의 관계는 자신의 통합감이나 자기평가에 상당히 큰 영향을 미친다(Townsend & franks, 1997)!

=> 남성 노인에게 아내와의 관계는 매우 중요하다! 아내는 자신의 지지망이자 동시에 의존대상자, 그리고 가족 내에서 역할과 권력을 나누어야 하는 대상이 된다! 노년기에 부부간 긍정적인 관계를 형성하게 되는 경우에 노년기 생활만족도가 높아지고 자기통합감에 다가갈 수 있게 된다!

2. 노인상담의 영역

- ◆ 상담에서 다루어야 할 문제들
 - 내담자의 주요 호소문제
 - 내담자의 역기능적 상호작용패턴 파악
 - 내담자와 가족체계의 분화와 분리수준
 - 내담자의 현재 발달주기적 문제의 고려

2. 노인상담의 영역

◆ 노인상담의 영역

- ① 정서적 영역
- ② 경제적 영역
- ③ 신체적 영역
- ④ 사회적 · 법률적 영역

3. 노인상담의 특성

◆ 상담이란?

: 일정한 목적과 일련의 과정을 가지고 상담자와 내담자가 특정한 관심사에 대해 정보를 교환하며 구체적인 감정적·내용적·이해적 상호작용을 거쳐 관심사에 대한 바람직한 결과를 얻는 모든 과정을 말한다.

◆ 현대 상담모델

- ① 심리역동적 치료 : 정신분석적 심리치료, 대상관계이론
- ② 관계 지향적 치료 : 실존치료, 인간중심치료, 형태치료
- ③ 인지행동지향적 치료 : 교류분석, 인지행동치료, 합리적 정서치료, 현실치료

3. 노인상담의 특성

◆ 노인상담의 정의

: 사회적 변화로 인해 개인주의 가치관, 가족구조의 핵가족화 등으로 핵가족 속에서 젊은 층은 더 이상 노인들의 경험과 지혜를 신뢰하지 않게 되고 부모의 가정 내적 중심역할이 약화되거나 상실되면서 결국 노인들은 가정과 사회에서 고립되었다. 중대한 변화가 생겨나게 되었다.

=> 노인상담이란 사회적 약자인 노인들이 겪고 있는 심리적, 육체적, 정신적, 경제적, 사회적 어려움에 관해 다양한 상담적 통로를 통해 훈련된 상담자와 감정적·내용적·이해적 상호작용을 거쳐, 기대했던 관심사에 대한 바람직한 결과를 얻는 모든 과정을 말한다!

3. 노인상담의 특성

◆ 노인상담이란?

: 노인상담이란 사회적 약자인 노인들이 겪고 있는 심리적, 육체적, 정신적, 경제적, 사회적 어려움에 관해 다양한 상담적 통로를 통해 훈련된 상담자와 감정적·내용적·이해적 상호작용을 거쳐, 기대했던 관심사에 대한 바람직한 결과를 얻는 모든 과정을 말한다!

◆ 노인상담의 목적

: 노인 내담자들이 당면한 문제를 해결하고 만족스러운 노년기를 보내도록 돕는 것!

3. 노인상담의 특성

◆ 맥도널드와 해네이(2003)의

노인이 상담을 받으러 오는 주요한

이유

- ① 개인적 문제를 해결하기 위해서
- ② 중요한 결정을 하는 데 도움을 받기 위해서
- ③ 그들이 행복하지 못하고 어디로 가야 할지 모르기 때문에
- ④ 어려운 상황을 다루는 법을 배우기 위해서
- ⑤ 위기를 겪는 동안에 도움과 위로, 지지를 받기 위해서
- ⑥ 공감적이고 지지적인 누군가와 대화를 할 수 있기 위해서
- ⑦ 그들 스스로에 대해서 더 잘 알기 위해서

=> 노인 내담자들의 욕구를 충족시킬 수 있도록 고안된 체계적 접근법의 중요성 강조하고 공감, 존중, 관심, 라포(rapport)가 노인상담에서 중요함을 강조함!

3. 노인상담의 특성

◆ 1) 내담자의 연령이 상담자의 연령보다 대체로 높다!

: 내담자가 상담자보다 연장자일 경우 내담자와 상담자 사이에는 여러 가지 차원에서 역동과 저항이 일어날 가능성이 있다! 연령차이는 때로 상담자에게 부담으로 작용할 수 있다. 특히 치료적 동맹관계인 라포 형성에서 내담자가 자신보다 나이 어린 상담자에 대해 라포를 형성하기 어려울 수 있고, 상담자는 내담자 자신을 압도하거나 자신을 가르치려 들지도 모른다는 생각을 갖게 되거나 내담자에 대해 개방적인 자세를 보이기 어려울 수 있다.

=> 라포형성에서 부터 상담 전 과정에서 부담이 되어 더 깊은 차원의 상담으로 들어가는데 장애가 될 수 있다!

3. 노인상담의 특성

◆ 2) 내담자의 저항이 강하다!

: 노인 내담자의 경우, 인생을 살면서 겪은 많은 경험을 근거로 상담자의 상담의도에 강한 저항을 보일 수 있다. 노인들은 경험적으로 축적한 지식, 다양한 삶의 변수를 통제하고 조절하는 방법에 대한 개인적인 신념이 강하다.

=> 특히 상담자가 젊을 경우 내담자는 상담자를 통제하려 하거나, 자신의 경험에서 얻은 인식의 변화가 요구될 때 강하게 저항할 가능성이 높다.

이는 특히 인생을 살아오면서 형성된 고정관념이 변화의 가능성에 긍정적 영향보다는 부정적인 영향을 미치기 때문에 나타나는 현상임!

3. 노인상담의 특성

◆ 3) 내담자의 경험의 폭이 넓다!

: 노인 내담자는 오랜 삶의 경험을 통해 다양한 지식을 습득하고 축적하고 있다. 그 중 삶의 변화에 대한과정과 결과에 대한 경험은 내담자가 상담하는 자세와 상담과정에 중대한 영향을 미칠 수 있다!

=> 상담자는 내담자가 과거에 누렸던 영화가 어떠하든 현재는 '문제에 빠진 내담자'이며 '도움이 필요한 사람'임을 기억해야함. 상담자가 만일 알 수 없는 위축감을 느끼는 경우, 슈퍼바이저의 도움을 받는 것이 좋은 상담을 위해 도움이 된다!!

3. 노인상담의 특성

◆ 4) 새로운 삶에 대한 의지와 변화욕구가 다른 발달단계에 있는 성인들에 비해 약하다!

: 노인은 새로운 것에 대해 도전하기 보다는 익숙한 것을 반복하고 재확인 하는 것임. 노인들이 '다 늙어서 무엇 하나'는 식으로 하는 말은 새로운 삶을 가꾸어 가려는 의지가 많지 않을 수 있다. 특히 상담현장에서 건강한 변화를 추구하기 보다는 문제가 있는 자리에 그대로 머무르고 정체하려는 경향이 나타날 수 있는데 이런 경우 상담자들은 내담자가 '학습된 무기력' 즉 열심히 또 지속적으로 노력했으나 계속 실패해서 더 이상 도전할 의지를 상실한 상태에 있는 것은 아닌지 점검할 필요가 있다!

=> 상담자는 노인들이 가지고 있는 특성들을 상담 전에 충분히 파악하고 노인 내담자가 변화를 기대하고 변화할 수 있도록 동기를 부여해야 한다!

3. 노인상담의 특성

◇ 5) 노인은 남은 삶에 의미를 부여하지 않으려 하며, 여생을 죽음과 연결시키는 경향이 있다!

: 노년기에 사람들은 삶을 되돌아보며 정리한다. 노인들에게 죽음은 긴박한 문제에서 노인상담에서 죽음의 문제는 중요하다. 노인내담자들은 죽음에 대해 각기 다른 태도와 평가를 보여주기 때문에 이를 통해 상담자는 내담자의 특성을 잘 파악하게 되는 기회를 얻기도 한다.

=> 죽음에 대한 노인들의 의식적·무의식적 태도는 내담자가 가지고 있는 현재의 문제들을 위한 해결과 진전을 방해하는 요소로 작용하기도 한다!

3. 노인상담의 특성

◆ 6) 가족 및 보호자의 지지가 약하다!

: 노인상담은 대체로 노인 내담자 가족들의 지원과는 무관하게 이루어지는 경우가 많다. 노인 내담자들은 표면적으로 그 이유를 자신의 문제에 가족들을 개입하는 것을 원치 않기 때문이라고 말하지만, 깊은 차원으로 들어가면 다른 가족성원들이 노인 내담자에게 진정한 관심을 갖지 않고 있기 때문임.

=> 이는 가정 내에서 노인의 지위와도 밀접한 관련이 있다. 가족 내에서 노인의 소외 정도는 가족들의 지지와 반비례 하는 것으로 보인다!

3. 노인상담의 특성

◆ 노인상담의 의의와 역할

: 노인상담자는 노인들의 욕구와 필요에 민감하게 대처하고 적극적으로 탐색하고 연구해야 할 필요가 있다!

- ① 노인상담은 노인들이 인생 발달단계에서 경험하고 있는 변화와 적응에 적절하게 대처하도록 돕는 역할을 한다.
- ② 노인상담은 노인들이 현재 가지고 있는 다양한 문제들을 이해하고 향후 발생할 수 있는 문제들을 예방하는 등의 광범위한 차원에서 노인들을 돕는다.
- ③ 노인상담은 노인들이 숨은 욕구와 현실적인 욕구를 해결하도록 돕는 방안을 찾아서 노인들이 생의 후반기를 원만하고 만족스럽게 지낼 수 있도록 지원한다.
- ④ 노인상담은 노인 뿐만 아니라 노인을 부양하고 있는 가족원들에 대한 지원과 지지를 포함한다. 가족은 노인의 성공적인 노후생활을 돕도록 적극적인 지원을 제공할 수 있다.

4. 상담자의 역할과 태도

- ◆ 내담자가 제시하는 문제와 상담자가 생각하는 문제가 일치할 수도 있고 불일치 할 수도 있다.
- ◆ 치료사는 세부적 질문과정에서 내담자의 생각과 감정을 충분히 표현하도록 돕는다.
- ◆ 치료사는 체계적 관점유지 & 주관적 정보 및 객관적 정보 수집해야 한다.

4. 상담자의 역할과 태도

◆ 상담자의 태도

: 어떤 상담에서나 상담자는 내담자의 상황과 상담자와의 관계, 문제해결에 관한 내담자의 의지, 내담자에 대한 상담자의 이해와 열정, 결과에 대한 신중한 접근과 해석 등은 상담과정에서 상담의 방향을 결정짓고, 내담자와 상담자 간의 원활한 상담을 형성하는 요인이다!

4. 상담자의 역할과 태도

◆ 상담자가 가져야 할 태도

- ① 노인의 개인적 · 상황적 특성을 고려한다.
- ② 상담 시 역동이 늦게 일어나는 것에 대해 여유를 갖는다.
- ③ 노인의 부정적인 감정을 적극 표현하도록 하며 긍정적인 감정으로 전환하게 한다.
- ④ 연령 차이와 경험의 폭에 위축되지 않도록 한다.
- ⑤ 라포 형성에 신중해야 한다.
- ⑥ 일방적이거나 지시적인 상담보다는 노인이 문제해결에 적극적으로 참여할 수 있도록 한다.

4. 상담자의 역할과 태도

- ⑦ 문제 정의와 상담 목표 설정에 노인 내담자가 스스로 결정권을 갖도록 한다.
- ⑧ 문제에 대한 개인적 죄책감을 완화시키며, 새로운 심리적 변화를 위한 개인의 준비 시간을 충분히 제공한다.
- ⑨ 상담시 나타나는 전이, 역전이를 신중하게 살핀다.
- ⑩ 죽음에 대한 불안에 대처하고 노년기를 만족스럽게 보낼 수 있도록 다양한 차원에서의 지지를 보내고, 통합성에 이르도록 유도한다.

5. 노인 상담의 과정

- ◆ 노인상담에 있어서 내담자 이해하기
 - 모든 사람은 감정을 가지고 표현할 권리가 있다.
 - 노인들의 감정은 다른 발달단계에 있는 사람들보다 억눌려있다.
 - 노인들은 감정적인 지원을 원한다.
 - 노인들의 감정은 그들의 세계 속에서 항상 의미가 있다.
 - 노인들의 분노감정은 자연스러운 것이며, 나쁜 것은 아니다.
 - 노인들의 반복적인 표현 속에는 강한 감정적 억동이 있다.

5. 노인 상담의 과정

- ◆ 노인상담에 있어서 피해야 할 사항들
 - 내담자의 감정이 타당하는 것을 부정하는 것
 - 내담자의 감정과 내담자 자체의 중요성을 잊게 되는 것
 - 내담자의 감정이 내담자의 고집일 뿐이라고 여기게 되는 것
 - 내담자와 진지한 상담관계로 들어가지 못하게 되는 것

5. 노인 상담의 과정

◆ 상담과정

- 1) 내담자 관찰하기 : 언어적, 비언어적 메시지 관찰
- 2) 내담자 이해하기 : 내담자 감정을 이해, 수용, 충분한 공감 제공하기
 - ① 감정날말 파악 : 내담자 감정 상태 파악하기
 - ② 감정경험 : 감정경험 이해하고 깊은 수준에서 감정 경험해보기
- 3) 라포(rapport) 형성하기
- 4) 상담 목표 정하기
- 5) 문제 명확히 하기

5. 노인 상담의 과정

6) 대안 살피기

: 대안은 바람직한 변화를 위한 내담자의 선택을 의미함. 대안 목록을 작성하고 이를 평가 분석하는 방법도 좋음.

- 상담목표 재확인하기
- 내담자가 현재 설정한 목표를 달성하기 위해 생각하고 있는 모든 종류의 실행가능한 대안& 실행가능하지 않은 대안 모두 포함시키기
- 상담자가 생각하고 있는 대안을 제시하고 부족한 부분 상호 보충하기

5. 노인 상담의 과정

7) 결정 지지하기

: 간혹 내담자가 결정을 내리지 않는 경우 있는데 이런 경우 대개 변화하기 보다는 그대로 유지하고 자한다. 이런 경우라도 그대로 존중해줄 필요가 있다.

=> 노인의 경우 변화에 신중할 뿐 아니라, 변화에 대한 두려움을 갖고 있다는 점을 기억해야 한다!!

5. 노인 상담의 과정

8) 상담의 종결

① 끝매듭을 잘 마무리하라 : 상담 종결 전에 끝내지 못한 문제를 처리하기

② 적절한 때를 맞추기

③ 작별의 슬픔 : 상담자와 내담자 모두 상실에 동반되는 분노, 슬픔, 죄책감, 버려진다는 두려움, 새롭게 시작하는 흥분등과 같은 감정들에 대해서 살펴야 한다. 상담자는 내담자가 이런 감정들을 솔직하게 이야기 하도록 도와야 함

④ 필요한 경우의 의뢰 : 필요한 만큼의 상담목표는 성취했지만 내담자가 그 이상 상담서비스를 원하는 경우 내담자에게 더 도움이 될만한 곳이나 사람에게 의뢰해야 함

5. 노인 상담의 과정

⑤ 미완성의 종결 : 이런 경우 상담자 혼자 애도과정을 겪게 되므로 슈퍼바이저의 도움 얻기도 가능함

⑥ 초대 : 앞을 일어날 일에 대해 상담자나 상담기관에 전화로 연락하거나 초대를 받는다면 내담자는 훨씬 편안함 느끼며 종결할 수 있음.

⑦ 사후관리(follow-up) : 내담자가 상담 종결 후 얼마가 지난 후 상담자가 연락을 취해 어떻게 지내고 있는지 알아보는 배려이자 사려 깊은 행동. 다른 주제로 내담자가 상담하게 될 때, 내담자의 상황을 이해하는 데 도움이 됨

5. 노인 상담의 과정

9) 도움을 받아야 할 때

: 내담자가 정신적인 문제가 있거나 심각한 정신 징후를 보일 경우에는 슈퍼바이저나 전문의에게 의뢰하기

- 정신과적 질환으로 입원했던 경력이 있는 자
- 망상장애가 있는 자 / 환각 증상을 보이는 자
- 중독증상을 보이는 자 / 자살 가능성이 많은 자
- 육체적, 정식으로 폭력에 노출되어 있는 자
- 성적으로 학대당하는 자 / 살인 의도를 표시 하는 자
- 먹지 않고 자지 않을 정도의 우울감이나 위축감을 느끼는 자

6. 상담에 영향을 미치는 요인들

◆ 노인상담에 영향을 미치는 요인들

1) 상담자요인

: 상담자의 성, 연령, 상담자의 전문교육 배경, 개입기술 수준, 개입의 표준화 정도, 상담자의 지시적인 정도, 상담자의 자기개방 정도, 상담자의 성격과 대인관계 유형, 상담자의 인지분화수준, 상담자의 심리적 안정성, 상담자 자신의 치료경험, 상담자의 신앙이나 가치관, 상담자의 이론적 성향, 상담성과에 대한 상담자의 기대, 상담자의 신체적 매력도

6. 상담에 영향을 미치는 요인들

2) 내담자 요인

: 내담자의 호소문제, 진단된 문제, 문제의 심각도, 사회 경제적 지위, 교육 정도, 내담자의 성별, 연령, 상담에 대한 내담자의 지식, 상담성과에 대한 내담자의 기대, 내담자의 자아 강도, 내담자의 성격, 내담자의 신체적 매력도, 자발성 수준, 내담자의 각종 자원과 장점 등

3) 상담자 - 내담자 관계요인

: 상담자에 대한 내담자의 평가, 내담자의 상담자에 대한 평가, 상담자-내담자 간의 협조적 관계에 대한 지각, 내담자 -상담자의 유사성 및 매칭관계, 공감적 관계 등

6. 상담에 영향을 미치는 요인들

4) 상담과정 요인

: 상담에 사용된 내담자와 상담자의 언어, 상담자의 개입의도, 상담자의 개입에 대한 내담자의 반응, 내담자-상담자 간의 언어 상호작용 패턴, 내담자-상담자 간의 상호보완성, 내담자와 상담자의 행동 및 신체언어, 내담자가 상담에 몰입하는 정도, 내담자-상담자 간의 지배-순종관계, 내담자-상담자 간의 우호-적대관계 등

5) 상담 요인

: 상담 회기 수에 따른 상담의 길이, 사용된 기법과 이론, 상담기관의 성격, 상담실의 환경, 상담의 방법, 상담의 의뢰과정 등(김계현, 2000)