

# 한국교육평가개발원

## 생활지원사 교안

\*해당 자료의 저작권은 한국교육평가개발원에 있습니다\*  
\*무단배포 및 전재를 금합니다\*

## < 목차 >

### I. 노인이해

#### 제1-1장. 노년기의 이해

- 노인의 개념
- 노인에 관한 다양한 정의

#### 제1-2장. 노화과정의 이해

- 노화의 정의 및 개념
- 노화의 구분 (심리적노화, 사회적노화, 생물학적노화)
- 성공적 노화

#### 제1-3장. 노인인구 변화·현황

- 노인인구의 변화에 따른 대책
- 노인인구의 추이
- 독거노인 증가현황

### II. 노년기 질병

#### 제 2-1장. 신체적 질환

- 신체적 질환의 종류 및 생활수칙

#### 제 2-2장. 정신적 질환

- 정신적 질환의 종류 및 생활수칙

#### 제 2-3장. 노년기 바람직한 영양관리

- 노년기 영양문제
- 노년기 바람직한 식습관과 식사지침
- 노인성 질환을 예방하기 위한 식이요법

### III. 노인복지서비스의 이해

#### 제 3-1장. 노인복지 서비스 개념 및 필요성

- 노인복지의 개념 및 목적
- 노인복지의 원칙
- 노인복지서비스 제공자의 지침

#### 제 3-2장. 노인 욕구 및 전달체계의 이해

- 욕구의 개념 및 유형
- 노인복지 전달체계
- 사회복지 전달체계의 원칙
- 노인복지시설의 유형

#### 제 3-3장. 노인복지정책

- 노인복지정책의 개념
- 노후소득보장정책
- 치매지원정책

### IV 노인심리 및 상담

#### 제 4-1장. 노인상담의 목적 및 의의

- 노인상담의 의의
- 노인상담의 목적
- 노인상담의 필요성
- 노인상담의 과정

#### 제 4-2장 노인상담 과정에 대한 이해

- 노인상담과정에 대한 이해
- 노인상담 기술의 유형
- 노인 클라이언트와의 바람직한 의사소통

### V. 노인돌봄서비스 이해

#### 제 5-1장. 노인맞춤돌봄서비스의 이해

- 노인맞춤돌봄서비스의 목적 및 종류
- 서비스사업
- 노인복지서비스 대상자의 이해
- 노인맞춤돌봄서비스 전달체계과정의 이해

#### 제 5-2장. 노인돌봄의 이해 ①

- 생활지원사의 역량이해
- 노인돌봄 서비스 제공자의 이해

#### 제 5-3장. 노인돌봄에 대한 이해 ②

- 생활지원사의 서비스 과정 및 행동지침
- 노인돌봄서비스 프로그램별 세부내용

# I. 노인이해

## 학습목표

- 1) 노인의 특징 및 노인에 대한 이해력을 높일 수 있다.
- 2) 고령화 사회에 대하여 이해 할 수 있다.
- 3) 노화의 과정에 대하여 이해 할 수 있다.

### 제1-1장. 노년기의 이해

- 노인의 개념
- 노인에 관한 다양한 정의

### 제1-2장. 노화과정의 이해

- 노화의 정의 및 개념
- 노화의 구분 (심리적노화, 사회적노화, 생물학적 노화)
- 성공적 노화

### 제1-3장. 노인인구 변화·현황

- 노인인구의 변화에 따른 대책
- 노인인구의 추이
- 독거노인 증가현황

## 제1-1장. 노년기의 이해

### ◆ 노인 용어에 관한 이해

※ 노인이라는 개념은 시대, 사회적 배경에 따라 다양한 용어로 표현됨

※ 노인에 대한 개념은 국가, 관습, 전통, 규범, 사회, 문화적인 배경에 따라 차이가 있음

### ◆ 노인의 개념

※ 노인을 정의하는 것은 역연령(chronological age)과 기능연령(functional age)으로 구분할 수 있다.

#### 1. 역연령

- 출생이후부터 달력상의 나이로 계산한 만 나이가 일정 연령이상에 도달되어지는 시점
- 태어난 해, 생일을 바탕으로 구분되는 것을 말함

※ 역연령이 활용되는 사례

- 공적연금 및 퇴직연금
- 서구국가의 경우: 65세 이상을 노인이라고 칭함
- 우리나라의 경우: 노인복지법 및 국민기초생활보장법상(65세), 국민연금법상의 노령연금 급여대상(만60세~65세), 기초연금 수급대상(만65세), 고용상 연령차별 금지 및 고령자 고용촉진법 고령자(55세)

☞ 우리나라 노인관련 법령은 55세, 60세, 65세 등 서로 다르게 노인연령을 규정하고 있다.

☞ 의학의 발달, 평균수명의 증가로 인해 노인 역연령은 증가 될 것이라고 예측되어지고 있다.

#### 2. 기능연령

- 개인의 신체적 기능 정도, 개인의 능력에 따라 노인으로 규정한다.
- 환경변화에 대해 적응기능 및 조직기능이 점차적으로 쇠퇴하는 사람을 말한다.
- 생체의 적응능력과 신체적인 기능이 약화되고 있는 경우
- ☞ EX) 청력감퇴, 시력감퇴, 흰머리, 탈모 등

### ◆ 노인에 대한 다양한 정의

#### 1) 브린(Breen)의 정의(1990)

- 생리적 및 생물학적 면에서 퇴화에 있는 사람
- 심리적인 면에서 정신기능과 성격이 변화되고 있는 사람
- 사회적인 면에서 지위와 역할이 상실되어 가는 사람

#### 2) 국제노년학회(IAAG, 1951)

- 인간의 노화과정에서 나타나는 생물적, 심리적, 환경적 변화 및 행동적 변화가 복합적으로 상호작용하는 과정에 있는 사람

#### 3) 인생 주기에 의한 정의

- 사람이 태어나고 죽음에 이르는 순간까지 각 인생 주기별로 발생하는 신체적, 심리적, 사회적인 특성 부분에 독특한 기준을 둔다.
- 인생 주기는 보편적으로 영아기-유아기-학령기-장년기-중년기-노년기로 구분함.

☞ 노년기는 인생의 마지막 단계로 신체적인 기능이 저하되고 심리적으로 위축되어진다.

☞ 노년기에는 사회적 역할 상실과 소외감을 경험하게 된다.

### \* 학습정리

- |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1) 노인은 사회적, 시대적 상황 및 배경에 따라 다양한 용어로 표현되어짐<br/>→ 국가, 관습, 전통, 규범, 사회, 문화적인 배경에 따라 차이가 있음</p> <p>2) 노인을 정의하는 것은 역연령과 기능연령으로 구분할 수 있다.<br/>→ 달력상의 나이= 역연령, 신체적인 기능정도=기능연령 (흰머리, 탈모 등)</p> <p>3) 노인에 대한 정의에 대하여 이해할 수 있다.</p> <p>-브린: 노화로 인한 심리, 생물, 사회적인 기능의 감소</p> <p>-국제노년학회: 환경의 변화에 대하여 적절하게 대응하는 능력이 감소되어진 사람</p> <p>-인생주기에 의한 정의: 인생주기별로 발생하는 심리적, 신체적, 사회적인 특성부분에 독특한 기준을 가지고 있다.</p> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## 제1-2장. 노화과정의 이해

### ◆ 노화의 정의 및 개념

- 삶은 역동적인 변화과정의 연속 → 발달이라고 함
- 발달과정 중 퇴행적인 발달에 대해 → 노화라고 정의함
- 시간이 흐르면서 심리적, 생물학적, 사회적 변화로 성장과 성숙과는 반대된 퇴행적인 변화를 노화라고 함
- 노화가 이루어지면 유기체의 조직 및 세포, 기관조직이 쇠퇴함
- 노화가 이루어지면 무기력함 등의 현상이 발생함

### ◆ 노화의 구분

#### 1. 심리적 노화

- 노화에 따른 감각처리과정, 지각, 정신기능, 인간발달, 성격, 대처능력에 초점을 둠
- 축적된 경험에 의한 행동 및 지각기능이 시간이 흐름에 따라 변화됨
- 자아인식이 시간이 흐름에 따라 변화됨

#### 2. 사회적 노화

- 생애주기를 통해 발생하는 기대, 사회적 지위 및 역할상실의 변화를 의미함.
- 인간이 노년기에 접어들면서 발생하는 사회관계망, 상호작용, 지위와 역할의 변화를 말한다.

☞ 노년기에는 다양한 사회적 역할 상실을 경험하게 됨

EX) 가장의 자리를 물려줌, 은퇴로 인한 직업상실

#### 3. 생물학적 노화

- 외적요인 및 내적요인에 의해 발생됨
- 모든 사람들은 노화과정을 경험하지만 속도와 정도는 개인차가 있음
- 생물학적 노화는 심리적 노화와 사회적 노화에도 많은 영향을 미침

### ◆ 심리적 노화

#### 1. 심리적 노화의 특징

- 심리적 노화는 개인의 심리와 밀접한 연관성을 가짐
- 감각, 정신기능, 욕구, 지각, 동기, 정서의 변화를 일으킴
- 노화를 경험하는 노인들의 경우 의존성이 증가됨 → 신체적 기능이 좋지않을수록 심리적, 정서적 의존도는 더욱 높아지는 경향이 있음

#### 2. 노년기에 발생하는 성격변화 (윤진, 1996)

- 내향성 및 수동성의 증가
- 경직성 및 조심성 증가
- 의존성 및 우울성향의 증가
- 생에 대한 회상의 경향 및 친근한 사물에 대한 애착 증가
- 시간전망의 변화 및 유산을 남기려는 경향

#### 3. 심리적 노화의 주요이론

##### ① 에릭슨(Erikson) 심리사회적 발달이론

- 에릭슨은 노년발달단계에 대해 “자아통합 대 절망”으로 표현함
- 노인들이 자아통합의 특성을 유지할 때 → 만족스러운 노후생활을 보낼 수 있음

\*용어정리

자아통합

- 현재까지의 인생을 긍정적으로 받아들인다.
- 스스로의 한계를 인정
- 앞으로 다가올 죽음에 대해 수용하는 태도를 가짐

## ② 하비거스트(R.J.Havighurst) 발달과업이론

- 감소된 신체적 정도
- 건강에 대한 적응
- 퇴직으로 인한 경제적 소득 감소에 대한 적응
- 주변인들의 사망에 대한 적응

☞ 환경적인 변화에 대해 어떻게 대처하는가 → 노후생활의 만족도가 달라짐

## ③ 밀러(Miller) 정체감 위기 이론

- 직업은 개인의 정체감을 유지하는데 매우 중요한 역할을 함.
- 퇴직은 사회적 역할상실, 소득의 감소 등을 발생시킴 → 그동안 유지해왔던 정체감이 위기를 주게 됨

## 4. 심리적 노화의 양상

### 1) 정신기능 및 인지기능

#### ① 지능

- 새로운 것을 학습하고 환경에 적응하는 능력은 연령이 증가되면서 감소
- 경험을 바탕으로 획득된 어휘력, 추론능력은 60세까지 꾸준히 능력이 증가됨

#### ② 학습능력

- 연령이 증가함에 따라 감퇴된다.

#### ③ 사고능력

- 연령증가만이 요인이 아님
- 복합적인 요인 (교육수준, 인생경험, 직업, 동년배 집단효과)이 영향을 미침

#### ④ 기억

- 노년기가 되면 단기기억과 최근 기억의 능력이 저하됨
- 시각보다는 청각학습능력이 좋기 때문에 청각을 활용한 교육이 효과적임

## 2) 감각기능

|      |                                                                                       |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 청각기능 | · 내이에서부터 대뇌피질까지 청각체계 능력이 감소됨<br>· 55세 이후부터 음의 높낮이에 대한 변별력이 저하됨<br>· 중추신경계 자극반응능력이 저하됨 |
| 후각기능 | · 80세 이후 노인 다수는 후각문제를 경험함                                                             |
| 지각기능 | · 연령증가에 따른 운동능력 감소<br>· 반응 속도가 느려짐<br>· 문제해결, 정보처리과정에서 즉각적인 대처가 어려워 안전사고 발생 가능성이 높아짐  |
| 시각기능 | · 연령이 증가되면 수정체의 조절능력이 저하된다<br>→ 시력이 약해짐<br>· 백내장 발현율이 증가함                             |
| 미각기능 | · 50세 이후부터 저하되기 시작하여 80세 이후 미각이 현저하게 쇠퇴한다.                                            |

## 5) 노년기 성격유형 <최성재, 장인협, 2010>

| 성격유형 | 유형별 특징                                                                                      |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| 방어형  | · 노화에 관한 불안감을 방지하기 위해 사회적 활동 및 기능을 지속적으로 유지한다.                                              |
| 분노형  | · 젊은 시절 인생의 목표에 달성하지 못한 것에 대해 비통함을 느끼고 실패 원인을 타인에게 찾는다.<br>· 자신의 늙음에 타협하지 않으려 한다.           |
| 성숙형  | · 매사에 신중한 태도를 보인다.<br>· 은퇴 후 변화에 대하여 수용한다.<br>· 과거에 집착하지 않는다.<br>· 여행이나 죽음에 관한 과도한 불안감이 없다. |

|     |                                                                                                                                                         |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 자학형 | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 지난 인생에 관한 후회가 많고 불행과 실패의 원인을 자신에게 찾는다.</li> <li>· 스스로를 열등하고 무가치하다고 느낀다.</li> <li>· 우울증 형태를 보이기도 한다.</li> </ul> |
| 은둔형 | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 은퇴 이후 과거에 복잡한 대인관계 및 힘들었던 일에서 벗어나 수동적으로 조용하게 시간을 보내고자 한다.</li> </ul>                                           |

## ◆ 사회적 노화

### 1) 사회적 노화의 특징

- 사회적 노화는 상실에서부터 비롯되어짐
- 자녀의 성장 및 자립으로 인해 자녀를 상실하게 됨
- 배우자의 은퇴 → 내조를 하던 사람에게 심리적 동요를 일으키는 요인이 됨
- 가까운 주변인들의 사망으로 인해 죽음을 작각하게 됨
- 부모의 역할, 배우자의 역할, 친구역할 등의 사회적 역할상실을 경험함
- ☞ 사회적 역할상실은 고독감, 절망감, 허무함을 경험하게 된다.

### 2) 사회적 노화의 역할상실 및 변화

#### ① 은퇴

- 은퇴는 다양한 의미에서 인생의 분기점이 됨
- 장년기 → 노년기의 이행과정
- 은퇴로 인해 노인은 다양한 감정을 경험함

#### ② 배우자 및 주변인들의 사망

- 죽음에 대한 현실적인 자각을 하게 됨
- 가족 및 주변인의 사망 → 심리적 스트레스를 경험하게 됨
- 허무감, 고독감, 절망감 등을 경험한다.

#### ③ 자녀의 결혼

- 남성노인 → 가장의 자리를 아들에게 인계함 (고독감 경험)

- 여성노인 → 자녀가 성장하여 자립하게 됨 → 빈 등지 증후군 경험 (초조, 불안감)

### 3) 사회적 노화의 주요이론

| 사회적 노화의 주요이론 | 주요내용                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 활동 이론        | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 중년기까지의 활동이 축소되면서 노인이 사회적으로 분리될 경우 문제를 경험함.</li> <li>· 노인은 신체 및 환경적인 부분에 제한이 발생된다.</li> <li>· 역할상실을 경험하게 되지만 중·장년기처럼 지위에 따르는 역할 혹은 여러 활동에 적극적으로 참여하면서 긍정적인 자아 개념을 유지하고 성공적으로 노화에 적응하게 된다.</li> <li>· 사회 및 다양한 활동에 참여하는 횟수의 증가<br/>→ 생활만족도가 증가됨.</li> <li>· 노령기에도 적극적인 사회적 관계 활동에 참여하는 것이 중요하다.</li> </ul> |
| 사회교환 이론      | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 노인이 소유하고 있는 교환자원의 양과 가치는 젊은세대가 소유한 교환자원 양과 가치에 비해 상대적으로 열세하다.</li> <li>· 사회적 교환관계 내부에서 열등한 지위로 전락<br/>→ 노인문제 발생</li> </ul>                                                                                                                                                                               |
| 현대화 이론       | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 사회문화적인 배경에 따라 노인들의 사회적 지위 및 역할이 다양하게 발생됨.</li> <li>· 사회의 현대화 정도 높을수록 노인의 지위는 낮아짐<br/>→ 노인문제 발생</li> </ul>                                                                                                                                                                                                |
| 역할 이론        | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 노화과정에 긍정적으로 적응하는 것은 노년기의 역할변화를 수용하는 태도와 밀접한 관련성을 가진다.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                         |
| 스트레스 이론      | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 배우자의 상실, 은퇴, 주변인의 사망으로 인해 다양한 스트레스를 경험한다.</li> <li>· 노인의 경우 스트레스에 대처할 수 있는 자원이 부족하여 부정적인 영향을 받을 가능성이 증가한다.</li> </ul>                                                                                                                                                                                    |

#### 4) 노년기 사회적 역할 수행의 유형 <Neugarten, 1987>

| 유형별   | 사회적 역할 수행활동                                              |
|-------|----------------------------------------------------------|
| 와해형   | · 인지기능이 감소하고 정서통제에 어려움을 경험함                              |
| 구원요청형 | · 보통 정도의 사회활동을 유지<br>· 다른 사람에게 정서적인 의존성을 보임              |
| 계속형   | · 연령이 증가하는 것에 대한 부담감은 있음<br>· 바쁜 생활을 지속하려고 하며, 성취 지향적이다. |
| 집중형   | · 심사숙고를 통해 선택한 몇 가지 활동에 에너지를 집중하게 된다.                    |
| 재구성형  | · 활동적으로 지역사회 활동에 참가하고, 젊음을 유지한다.                         |
| 제한형   | · 노화와 능력상실의 위험에 사로잡히며, 에너지 쇠퇴를 회피하려고 함                   |
| 무감각형  | · 인생을 수동적으로 살아온 사람으로 안락의자에 앉아 어떠한 말도 하지 않음               |
| 유리형   | · 조용히 스스로에게 몰두하고 사회관계에서 위축되는 경향이 있다.                     |

#### ◆ 신체적(생물학적) 노화

##### 1) 신체적 노화의 특징

- 생명체와 세포는 시간이 지속됨에 따라 노화되어지는 과정을 경험한다.
- 노화가 발생하는 속도는 개인차가 있고 연령이 증가 될수록 개인차는 심화된다.

##### ① 체력의 변화

- 신체조직의 뼈·수분의 질량이 감소한다.
- 골밀도가 저하되어 운동능력이 감소되고 관절염이 발생된다.

##### ② 시력 및 청력의 변화

- 시력이 감소하고 노안이 발생된다.
- 질감의 표면, 명시성이 낮은 색을 구분하기 어렵다.
- 고주파의 소리를 듣기 어려워한다.
- 반사음에 대한 분별력이 저하됨 → 노인성 난청이 발생된다.

##### ③ 감각기관의 변화

- 피부탄력의 감소로 촉각이 둔감해진다.
- 고통에 대한 반응이 약화되어진다.
- 미각의 둔화로 달거나 짠 음식에 대한 감각이 저하된다.
- 외부 온도에 대한 감각 및 체온유지 능력이 저하된다.

#### 2) 생물학적 노화의 수준 <Rowe & Kahn, 1998>

|                               |                                                                                                  |
|-------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 통상적 노화<br>(usual aging)       | · 중성적 유전요인 및 부정적 환경요인이 상호작용하게 되면서 만성질환·기능제한을 초래하지만 질병 및 기능제한의 정도가 심하지 않은 상태를 유지                  |
| 병리적 노화<br>(pathologicalaging) | · 부정적 유전요인 및 부정적 환경요인이 작용하여 심각한 수준의 만성질환 및 장애를 초래함                                               |
| 최적의 노화<br>(optimal aging)     | · 타고난 긍정적인 유전발달 프로그램에 긍정적인 환경요인이 작용되어 질병 혹은 장애상태를 경험할 가능성이 저하되고 신체적 기능의 저하도 거의 없는 최소한의 노화를 의미한다. |

#### 3) 신체적 노화의 주요이론

|         |                                                                                                  |
|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 교차연결 이론 | · 세포 내부의 분자들이 상호 교차되어 활동성을 잃어버림<br>· 기능상의 문제를 가진 단백질 세포가 조직에 상처를 주고 신체적인 기능의 저하를 발생시킴 → 노화현상의 발생 |
|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                  |                                                               |
|------------------|---------------------------------------------------------------|
| <b>유전적 노화 이론</b> | · 정해진 시기가 되면 노화를 발생시키는 특정 유전자가 적극적으로 작용하면서 노화가 진행되어진다.        |
| <b>자동면역반응 이론</b> | · 면역체계가 항체를 만드는 과정에서 세포를 파괴시키는 세포들을 생산 → 정상세포를 파괴하여 노화를 발생 시킴 |

#### 4) 신체적 노화의 양상

##### (1) 신체기능의 변화

###### ① 소화기능

- 소화 효소량 감소
- 치아결손
- 위의 연동 활동의 약화

☞ 소화기능이 저하되어짐 (EX 변비, 소화불량 등)

###### ② 호흡

- 연령증가에 따라 폐활량이 감소 → 기관지 질환, 호흡기 질환의 발생확률이 증가

###### ③ 수면

- 연령이 증가되면 수면시간이 감소됨 → 우울증, 불면증이 발생될 확률이 증가함

###### ④ 혈액순환

- 50대부터 둔화되어짐
- 당뇨, 고혈압, 동맥경화 등이 발생됨

###### ⑤ 야뇨

- 노화에 따라 방광의 용량이 감소됨 → 야뇨횟수 및 잔뇨도의 증가

###### ⑥ 세포와 장기기능

- 연령증가로 세포의 분열·사멸로 세포수가 감소됨 → 노화가 촉진됨

##### (2) 신체 구조적 변화

###### ① 피부

- 멜라닌 색소의 불규칙성으로 인해 피부색이 변화됨
- 얼굴에는 얼룩 반점이 발생됨
- 피하지방이 감소되어 피부탄력성이 감소 → 주름살이 발생

###### ② 치아

- 60대의 경우 14개
- 70대의 경우 11개
- 80대의 경우 6개 정도로 감소되어진다.

###### ③ 머리카락

- 멜라닌 세포의 감소로 은빛으로 변화되어진다 EX) 흰머리

###### ④ 골격

- 뼈속의 칼슘분이 고갈되어 뼈의 질량이 감소되고 골밀도가 낮아짐
- 골절이 발생 될 확률이 증가함.

### ◆ 성공적 노화

#### 1) 성공적 노화의 개념

- 성공적 노화란 최적의 노화를 의미한다.
- 심리적·사회적·신체적 기능수준이 높은 것을 말한다.
- 삶의 만족도 및 환경에 대한 적응력 수준이 높은 것을 말한다.
- 성공적 노화는 1986년 미국노년사회학회에서 처음으로 제시되었다.
- 개인의 잠재력을 발휘함으로써 심리적·사회적·신체적으로 만족스러운 상태를 말한다.

#### 2) 성공적 노화의 유형

##### ① 심리적 성공노화

- 자신에 대한 통제 능력 및 환경의 적응능력을 가지는 것을 말한다.
- 주관적으로 만족스러운 삶을 유지 및 영위하는 것을 의미한다.

## ② 사회적 성공노화

- 가족·이웃·지인 등 노인을 둘러싼 다양한 대인관계에 네트워크를 긍정적으로 형성 및 유지한다.
- 경제적으로 노후준비가 잘 이루어진 상태이다.
- 활발한 사회참여를 하는 상태를 말한다.

## ③ 신체적 성공노화

- 장애나 질병의 상태를 경험하지 않거나 경험하더라도 일상적으로 자립할 수 있는 능력을 갖춘 상태를 의미

## 3) 성공적 노화 촉진방안

- ① 노인의 건강증진을 위해 필요한 생활습관 관리 및 예방치료를 실시해야한다.
- ② 정신적으로 건강하고, 심리적으로 만족할 수 있는 삶을 영위하고 유지할 수 있도록 돕는다.
- ③ 경제활동 및 사회발전에 기여하는 활동에 참가할 수 있도록 다양한 기회를 제공해야 한다.
- ④ 경제적 안정을 위해 필요한 다양한 물적·인적 자원을 지원해야 한다.
- ⑤ 사회관계 유지 및 여가 참여를 적극적으로 원조한다.

## \* 학습정리

- 1) 노화의 정의와 개념에 대하여 이해하기
- 2) 노화는 심리적 노화, 사회적 노화, 생물학적 노화로 구분한다.
- 3) 심리적 노화의 특징  
-개인의 심리와 밀접한 연관성을 가짐, 감각, 정신기능, 욕구, 지각, 동기와 정서의 변화를 가져옴 (신체적인 건강기능이 좋지 않을수록 심리정서적 의존도 증가)
- 4) 심리적 노화의 양상에는 정신기능과 인지기능, 감각기능이 있음
- 5) 노년기 성격유형에는 방어형, 분노형, 성숙형, 자학형, 은둔형이 있음 <최성재, 장인협 2010>
- 6) 노년기 사회적 역할상실에는 은퇴, 배우자 및 주변인들의 사망, 자녀의 결혼이 원인
- 7) 신체적 노화의 특징은 체력의 변화, 시력 및 청력변화, 감각기관의 변화가 존재한다.
- 8) 생물학적 노화수준은 통상적노화, 병리적노화, 최적의 노화로 구분한다. <ROWE&KAHN, 1998>
- 9) 성공적노화란 최적의 노화를 말한다. (심리적, 사회적, 신체적)
- 10) 성공적 노화 촉진방안에 대해 이해한다.

## 제1-3장. 노인인구 변화 · 현황

### ◆ 노인인구의 변화에 따른 대책

- 노인인구비율이 증가함 → 급속한 고령화 상태를 경험

※ 고령화의 문제 (국가적 차원)

- 성장잠재력의 저하
- 생산 연령인구의 감소
- 사회보장시스템의 재정악화
- ☞ 사회적 우려를 발생시킨다.

※ 고령화 사회의 과제

- 국가의 성장잠재력 및 노인계층의 성공적인 노화를 상생적으로 달성 할 수 있는 대책이 마련되어야 함.

### ◆ 노인인구의 추이

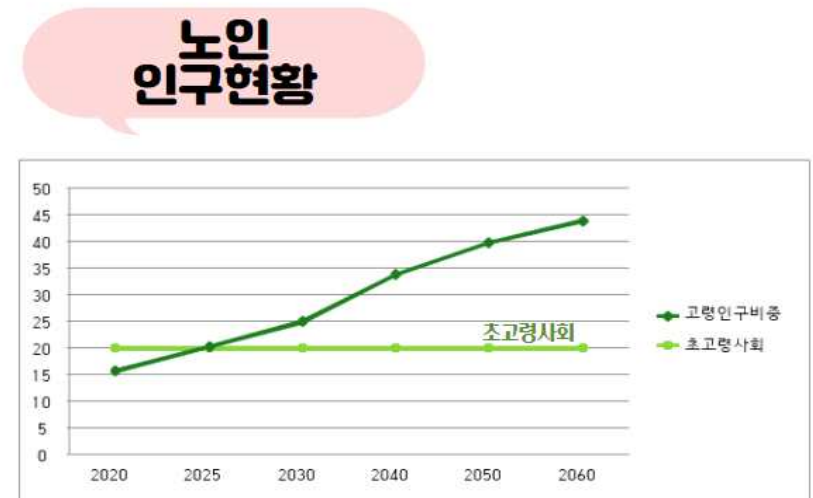


그림 I. 60세 노인인구 비중  
2020\_고령자통계기준\_통계청 「장래인구특별추계: 2017~2067」

- 그림 I 과 같이 노인인구가 증가한 요인에는 보건의료기술의 발전, 건강서비스의 증가, 영양 · 안전 · 위생환경 등의 전반적인 생활수준이 향상되었기 때문이다.
- 우리나라의 경우 70년대 이후 산업화 과정을 거치면서 출산율 및 사망률이 저하되어 노인인구 수와 비율이 급속도로 증가하였다.

## 1) 평균수명의 연장

지난 50년동안 평균수명은 27.8세가 증가하였으며, 앞으로 평균수명은 더욱 증가할 것이라고 예측되고 있다.

< 평균수명의 증가 추이 >

| 연도 | 1960 | 1970 | 1980 | 1990 | 2000 | 2010 | 2020 | 2030 | 2050 |
|----|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| 전체 | 52.4 | 61.9 | 65.7 | 71.3 | 76.0 | 80.8 | 82.6 | 84.3 | 87.4 |
| 남  | 51.1 | 58.7 | 61.8 | 67.3 | 72.3 | 77.2 | 79.3 | 81.4 | 85.1 |
| 여  | 53.7 | 65.6 | 70.0 | 75.5 | 79.6 | 84.1 | 85.7 | 87.0 | 89.3 |

<자료: 통계청2014. 고령자통계>

## 2) 노인인구의 증가

< 노인인구의 증가추이 >

| 연도         | 1960   | 1970   | 1980   | 1990   | 2000   | 2010   | 2020   | 2030   | 2050   |
|------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 총 인구 (천명)  | 25,012 | 32,241 | 38,124 | 42,869 | 47,008 | 49,410 | 51,435 | 52,160 | 48,121 |
| 65+인구 (천명) | 726    | 991    | 1,456  | 2,195  | 3,395  | 5,452  | 8,084  | 12,691 | 17,991 |
| 65+비율 (%)  | 2.9    | 3.1    | 3.8    | 5.1    | 7.2    | 11.0   | 15.7   | 24.3   | 37.4   |
| 노령화 지수(%)  | 6.9    | 7.2    | 11.2   | 20.0   | 34.3   | 68.4   | 119.1  | 193.0  | 376.1  |

<자료: 통계청2014. 고령자통계>

## 3) 노인인구의 부양

< 노인인구의 증가추이 >

| 연도      | 1960 | 1970 | 1980 | 1990 | 2000 | 2010 | 2020 | 2030 | 2050 |
|---------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| 유소년 부양비 | 77.2 | 78.2 | 54.6 | 36.9 | 29.4 | 22.2 | 18.6 | 20.0 | 18.9 |
| 노년 부양비  | 5.3  | 58.7 | 5.7  | 6.1  | 7.4  | 15.2 | 22.1 | 38.6 | 71.0 |
| 총 부양비   | 82.5 | 83.9 | 60.7 | 44.3 | 39.5 | 37.3 | 40.7 | 58.6 | 89.8 |

\* 유소년부양비 = (14세 이하 인구 / 15-16세 인구) x 100

\* 노년부양비 = (65세 이상 인구 / 15-64세 인구) x 100

\* 총부양비 = 유소년부양비 + 노년 부양비

< 자료:통계청2014.고령자통계 >

## 4) 고령화 사회의 노인 문제

### (1) 노인빈곤

- 노인빈곤은 심각한 사회문제이다.
- 한국의 노인 빈곤율은 43.2%로 절반에 육박한다<2019년기준>  
이러한 수치는 한국과 비슷한 경제규모 및 복지제도를 가지고 있는 일본과 비교해도 2배가 넘는 수치이다.

#### ① 국내 노인빈곤율

- 우리나라의 경우 OECD 회원국들 중 가장 높은 수준의 노인 빈곤율이다.
- 중위소득 50%를 기준으로 할 때 40% 후반대를 보임  
이는 소득의 생애주기 간, 계층 간, 세대 간 재분배가 잘 이루어지지 못하고 있는 것을 암시하는 결과이다.

#### ② 외국의 노인빈곤율

- 대부분 유럽국가들의 노인빈곤율은 10% 미만으로 우리나라와 비교해보았을 때 낮은 수준이다.
- 한국의 수치는 외국의 국가들과 비교했을 때 약 5배 이상 높다.
- 한국 이후에 노인빈곤율이 높은 국가는 터키, 스위스, 미국, 이스라엘 등이 있다. 이 국가들 중 노인빈곤율은 약 20~25%로 한국의 절반 정도의 수준이다.

☞ 특히 미국의 노인빈곤 현황은 지난 100년 동안 미국 80세 이상 초고령 기대수명이 9.1년 증가되었다. 시간이 흐를수록 연령대의 인구증가 속도는 더욱 빨라질 것이라고 예측되어지고 있다.

## (2) 건강의 약화, 질병 및 장애문제

### ① 자신의 건강상태에 대한 인식

( \* 2016년 기준 65세 이상 노인 1인 가구 중 \_보건복지부)

|     |       |
|-----|-------|
| 보통  | 28.1% |
| 좋다  | 16.9% |
| 나쁘다 | 55%   |

### ② 치매노인 현황

|                                                       |
|-------------------------------------------------------|
| -2017년 기준 국내 치매 환자 72만 명,<br>65세 이상 인구의 치매 유병률은 약 10% |
| -2030년에는 127만 명으로 증가될 것으로 예측되어진다.<br>( 보건복지부, 2018 )  |

## (3) 역할상실의 문제

- 은퇴 및 비공식적 사회관계망의 기능 약화, 역할상실로 인해  
→ 노인들의 사회참여 기회가 적어지면서 사회와 상호작용을 유지하지 못한다.

## (4) 역할상실문제의 해결방안

- 노인에게 기대되어지는 새로운 역할을 찾는다.
- 사회에 참여 할 수 있는 다양한 기회를 제공해준다.

## (5) 노인인구 증가가 사회적으로 미치는 영향

| < 사회적인 영향 >                                                  |
|--------------------------------------------------------------|
| 세대 간 갈등의 격차가 심화 될 것이다.                                       |
| 국가의 재정위기 및 우선순위 결정에서 갈등이 초래 될 수 있다.                          |
| 부동산 시장에 변화가 발생 될 것이다.                                        |
| 인구 고령화로 인한 노동력 부족 및 노동생산성 저하 등 경제성장의 둔화 및 노동시장의 변화가 발생될 것이다. |
| 산업구조의 변화가 발생 될 수 있다.                                         |
| 금융시장의 변화가 발생된다.                                              |
| 지역 간의 불균형이 발생된다.                                             |
| 정치구조의 개편, 여가 및 레저 활동의 이용계층의 변화 교육제도의 재편 등이 발생된다.             |

## ◆ 독거노인 증가 현황

### 1) 노인 거주형태

- 자녀와 동거하는 비율이 점차적으로 감소
- 독거노인 혹은 노인부부만 따로 거주하는 가구가 증가됨

|              |                                                      |
|--------------|------------------------------------------------------|
| 자녀동거<br>비율   | 54.7%(1994) → 38.6%(2004) → 28.4%(2014년)→20.1(2020년) |
| 노인부부<br>가구비율 | 26.8%(1994) → 34.4%(2004) →44.5(2014년)→58.4(2020년)   |
| 독거노인<br>가구비율 | 13.6%(1994) → 20.6%(2004) → 23.0%(2014년)→19.8(2020년) |

노인실태조사보고서<보건복지부, 한국보건사회연구원, 2020>

### 2) 독거노인의 원인 및 배경

#### ① 인구의 고령화 경향

- 의학기술의 발달 → 인구의 평균수명 증가 → 노인인구 많아짐
- 저출산으로 인해 노인인구의 고령화는 가속화되어짐
- 소산 소사형 인구구조로 변화되면 전체인구 중 노년층이 차지하는 비율은 증가됨

#### ② 가족의 형태 변화 (대가족 → 핵가족)

- 사회구조 변화로 젊은 세대들이 직장을 따라 거주를 옮겨야 하는 사례가 증가
- 부부 중심의 핵가족을 구성하는 비율이 증가됨
- 핵가족을 이룬 젊은 부부들은 직장성취 및 가정적 안정을 중요하게 여김  
→부부가족 테두리 밖인 노부모의 생활문제까지 염두하지 않는 경향이 높음
- ☞ 핵가족화는 부모와 자녀간의 공간 고립을 가지고 오기 때문에 결과적으로 노인의 사회적, 심리적 고립과 소외의 문제가 발생된다.

#### ③ 산업화·도시화로 인한 노인의 역할상실

- 한국의 산업화는 1960년대를 기점으로 고도의 경제성장이 이루어졌다.

- 산업화의 결과로 나타난 인구의 지역 간 이동은 농촌인구의 도시집중 현상이 발생되게 되었다. → 노인을 부양해야하는 젊은 사람들이 대거 도시로 전향함

☞ 농촌에 노인들만 남게 되어 고독감과 허전함을 느끼게 되는 사례가 증가됨

### 3) 독거노인의 문제

#### ① 사회적·심리적 고립과 소외문제

- 급속한 사회변화 및 핵가족화 현상의 가속, 개인주의의 확산  
→노인의 외로움, 고독감을 심화시킬 가능성이 높음

☞ 소득수준이 적을수록 사회변화에 따른 가족해체가 다른 사회계층보다 빨리 발생됨 → 독거노인의 경우 심리, 정서적으로 더욱 많은 어려움을 경험함

#### ② 경제적 문제

- 경제적인 어려움은 노인의 기초생활영위에 어려움을 발생시킴
- 국민연금 및 기초생활수급을 통한 국가적 지원이 최저수준에 머무르기 때문에 대다수의 노인들의 경우 극심한 경제적인 어려움을 느낌

#### ③ 사회활동의 제한

- 독거노인은 경제적인 기반이 열악함
- 노년기가 되면서 가족 내 역할 및 사회적 지위가 상대적으로 낮은 상태에 놓임
- 제한된 사회활동을 경험함
- 여가활동에 참여하는 비율이 낮음
- ☞ 여가활동을 하더라도 노인정이나 텔레비전 시청 등 제한적인 범위에서 활동함

#### ④ 의료적 문제

- 노년기가 되면 신체적 노화로 인해 많은 노인성 질환을 경험하게 됨.
- 경제적 소득의 감소로 적절한 치료 및 건강보호를 하지 못하는 경우가 많음

#### 4) 독거노인 지원 사업의 유형

|                     |                                                                                                                                                                          |
|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 노인맞춤돌봄서비스           | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 일상생활 영위가 어려운 취약노인에게 적절한 돌봄서비스(안전지원, 사회참여, 생활교육, 일상생활지원, 연계서비스 등)를 노인이 필요한 서비스를 맞춤으로 제공</li> <li>· 특화서비스, 사후관리 서비스 제공</li> </ul> |
| 무연고독거노인장례지원서비스      | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 무연고 독거노인 사망자에 관한 장례서비스 제공</li> </ul>                                                                                            |
| 독거노인·장애인 응급안전안심 서비스 | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 독거노인 및 장애인 자택 내 응급장비(게이트웨이, 활동감지센서, 화재감지센터 등을 설치)로 응급상황대처</li> </ul>                                                            |

#### \* 학습정리

- 1) 노인인구가 증가 된 사회적 배경에 대해서 이해 할 수 있다.
- 2) 고령화 사회의 노인문제에는 노인빈곤, 건강약화, 질병문제, 역할상실의 문제가 있다.
- 3) 역할상실문제를 해결하는 방안은 노인에게 기대되어지는 새로운 역할을 찾고, 사회에 참여 할 수 있는 다양한 기회를 제공해주는 것이 중요하다.
- 4) 노인인구 증가가 사회적으로 미치는 영향에 대하여 이해한다.
- 5) 독거노인이 증가된 원인과 배경에는 인구의 고령화, 가족형태변화, 산업화·도시화로 인한 노인 역할상실
- 6) 독거노인들이 경험하는 문제는 고립과 소외문제, 경제적문제, 사회활동의 제한, 의료적인 문제들이 존재한다.
- 7) 독거노인지원 사업은 노인맞춤돌봄서비스, 무연고독거노인장례지원서비스, 독거노인·장애인 응급안전안심서비스 등이 있다.

## II. 노년기 질병

### 학습목표

- 1) 노년기 질병의 종류에 대하여 이해 할 수 있다.
- 2) 치매에 대하여 이해 할 수 있다.
- 3) 노인학대에 대하여 이해 할 수 있다.
- 4) 노년기 건강관리의 중요성을 배운다.

### 제 2-1장. 신체적 질환

-신체적 질환의 종류 및 생활수칙

### 제 2-2장. 정신적 질환

-정신적 질환의 종류 및 생활수칙

### 제 2-3장. 노년기 바람직한 영양관리

- 노년기 영양문제
- 노년기 바람직한 식습관과 식사지침
- 노인성 질환을 예방하기 위한 식이요법

## 제 2-1장. 신체적 질환

### ◆ 노년기 질병 - 신체적 질환

#### 1. 악성신생물 ( 암 )

- 암으로 인한 노인의 사망률은 1위일 정도로 노년기 시기 암을 예방하는 것은 중요하다.
- 다양한 신체부위에서 암은 발생되고, 원인 또한 매우 다양하기 때문에 암의 예방 혹은 치료방법을 명확하게 규정하기 어렵다.
- 생활지원사는 노인이 스스로 암을 조기에 발견 할 수 있도록 암으로 의심될 만한 사항들에 대해서 안내해주어야 한다.

출처 : 건강길라잡이(www.hp.go.kr)

| 신체부위    | 암으로 의심되는 증상                                                                                                                                                                                                                             |
|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 유방      | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 가슴에 아프지 않은 덩어리가 만져지거나 두꺼운 부분이 존재한다.</li> <li>· 한쪽 가슴이 붓거나 커지며, 젖꼭지가 오므라든다</li> <li>· 가슴의 피부가 거칠어지며, 유방의 모양이 이상하게 변한다.</li> <li>· 젖꼭지에서 피가 나거나 다른 물질이 나온다.</li> <li>· 젖꼭지에 습진이 발생한다.</li> </ul> |
| 방광, 신장  | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 소변에 피가 섞여나오고 소변을 자주보거나 잔뇨현상이 잦다.</li> <li>· 소변을 볼 때 거북하고 아프다</li> </ul>                                                                                                                        |
| 피부      | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 피부에 발생한 상처가 3주 이상이 지나도 나아지지 않는다.</li> <li>· 피부에 이상한 것이 생기고 색이나 모양, 감촉이 달라진다.</li> </ul>                                                                                                        |
| 폐 · 기관지 | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 호흡이 어려워지며, 기침이 지속됨</li> <li>· 헛기침이 자주 나온다.</li> <li>· 감기에 잘 걸리고 이유 없이 목이 쉬고 낫지 않고 악화됨</li> <li>· 가래에 피가 섞여 나오고, 음식을 삼키는데 힘들다.</li> </ul>                                                       |
| 자궁      | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 대하가 많고 피하가 섞여서 나온다.</li> <li>· 월경과 관계없이 아무 때나 피가 나온다</li> </ul> <p>* 대하: 여성의 생식기에서 나오는 분비물</p>                                                                                                 |

|                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|--------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 소화기관<br>(암, 식도, 위,<br>인후, 간, 장<br>등) | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 음식을 삼킬 때 목에 걸린 듯 하거나 잘 넘어가지 않는다.</li> <li>· 지속적으로 소화가 되지않으며 식욕부진 현상이 계속된다.</li> <li>· 이유 없이 기운이 없고, 얼굴에 핏기가 없다.</li> <li>· 변을 자주보거나, 변비가 발생되거나 변에 피가 섞여 나온다.</li> <li>· 입안이 건조해지며 흰 얼룩이 생긴다.</li> <li>· 혀에 부스럼이 발생한 후 3주가 지나도 없어지지 않고 더욱 커지는 현상이 나타나는 경우</li> </ul> |
|--------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

#### 1) 위

##### ※ 위암

- 위에서 발생되어 비정상적으로 성장함
- 다른 조직이나 장기로 전이되거나 침투되는 악성종양을 말한다.

##### ※ 위암의 원인

- 유전적인 요인
- 환경적인 요인 : 짜거나 맵고, 불에 탄 음식의 섭취, 만성위염, 헬리코박터 파이로리균의 감염, 무산성 악성빈혈, 선종성 용종 등

##### ※ 위암의 증상

- 초기: 특별한 증상이 없음, 상복부의 불쾌감, 소화불량, 식욕부진, 체중감소, 구토, 복통, 위장관 출현, 팽만감 등의 증상이 발생됨

##### ※ 위암의 치료

항암 화학요법, 위절제술, 방사선 치료

#### 2) 대장

##### ※ 대장암

- 대장종양의 하나로 대장에서 비정상적으로 성장함
- 다른 조직이나 장기로 전이되어지는 악성종양을 말한다.

##### ※ 대장암의 원인

- 유전적요인
- 환경적요인: 궤양성 대장염, 고지방 저섬유질 식사, 흡연, 용종

※ 대장암의 증상

- 직장출혈, 혈변
- 변비, 설사
- 복부팽만감
- 황달
- 체중감소, 뼈의 통증

※ 대장암 치료방법

- 항암요법, 방사선치료, 채소섭취 식이요법의 병행

3) 간

※ 간 암

- 간을 구성하고 있는 간 세포에서 발생한 악성 종양을 의미함

※ 간 암의 원인

- 강건변증, C형 바이러스
- 알콜, B형 간염바이러스

※ 간 암의 증상

- 상복부의 통증, 심한 피로감
- 식욕부진, 소화불량, 복부팽만감

※ 간 암의 예방 및 치료방법

- 간염백신을 접종, 건전한 음주습관을 유지
- 간이식, 간 절제술, 간 동맥화학색전술

2. 좌골통, 요통, 신경통

1) 좌골 (座骨)

- 허리 부위의 이상 및 골반 이상으로 그 주위를 흐르고 있는 좌골 신경이 압박을 받게 되어 다리부터 발까지 이어짐 → 저리거나 당기는 등의 아픔을 동반하게 된다.

※ 좌골 신경통의 원인

- 디스크가 주된 원인인 경우가 많고, 심한 경우에는 수술을 해야한다. 약물로도 치료효과를 보는 경우도 있다.

2) 요통(腰痛)

- 허리 부위의 통증을 의미하며, 근육 내 인대가 찢어지거나 출혈이 발생함
- 척추골절, 추간판 탈출증 등의 척추성 질환
- 물건을 들면서 힘을 많이 썼을 때, 허리를 갑자기 회전 할 때
- 위에서 떨어져서 충격을 받았을 때 발생됨
- 스트레스나 긴장, 불안 등의 정신과적 질환으로 인하여 발생되기도 함
- 산부인과 질환(골반 속 염증 등)에 의해서도 유발되어지는 경우도 있다.
- 요통의 경우 대부분의 사람들이 경험하게 되는 흔한 질병 중 하나
- 급성 요통의 경우 누워서 쉬고 몸을 따뜻하게 한다.
- 마사지나 전통연고 등을 사용하면 대부분 자연 치유된다.
- 요통의 생활수칙을 지키는 것이 중요하다

< 요통 생활수칙>

- ① 잠자리는 너무 폭신거리지 않는 잠자리를 유지한다.
- ② 앉을 때는 허리 부분이 곧거나 약간 굽혀진 상태가 좋으며, 의자높이는 너무 높지않고, 등받이가 딱딱한 것이 좋으며, 회전의자, 바퀴가 달린 의자는 피하는 것이 좋다.
- ③ 무거운 물건을 되도록 들지 않고, 부득이하게 물건을 들게 될 경우 다리 간격을 넓게 벌린 뒤 안정되어진 자세로 시작하며, 허리를 굽히는 대신 무릎을 굽혀 물건을 들으며, 물건은 몸에 최대한 붙여서 나르고 물건을 끌어당기는 것보단 밀고 가는 것이 좋다.
- ④ 굽이 높은 신발은 신지 않는 것이 좋다.
- ⑤ 몸을 따뜻하게 하는 것이 좋다.
- ⑥ 수영이나 요가, 자전거타기 등의 운동을 주기적으로 하고, 근육 운동과 복근 운동을 하는 것이 바람직하다.
- ⑦ 체중이 증가 되지 않을 수 있도록 관리하는 것이 중요하다.

3) 신경통(神經痛)

- 말초감각신경에서 발생하는 주기적인 급성 통증을 의미함
- 원인은 아직 명확하게 밝혀진 바가 없고, 신경조직의 병리적인 변화 또한 없다.

※ 신경통의 증상

- 통증이 1~2분정도 지속된다.

- 통증의 간격은 수주일 내지 수개월임
- 병이 진행 될 경우 통증이 발생하는 빈도는 점차적으로 간격이 짧아지며, 통증의 빈도가 증가됨
- 머리, 목, 허리 부분에 주로 발생됨

### 3. 관절염

- 관절을 둘러싼 조직이 퇴화됨 → 물렁뼈가 지속되는 마찰로 인해 얇아짐  
→ 뼈가 자극을 받아서 발생됨
- 발생원인은 100여가지가 넘지만 주된 원인은 연골의 퇴화이다.
- 50세 이후의 관절의 퇴화로 인하여 진행된다.
- 퇴행성 관절염은 엉치, 경추, 무릎 등 요추부위에 통증이 발생됨
- 류머티스성 관절염은 손가락, 손목, 발목, 팔꿈치 등에서 통증이 발생됨

#### ※ 관절염 예방 및 증상 경감

- 간단한 운동을 하되 작은 관절보다는 큰 관절을 활용함
- 퇴행성 관절염은 휴식상태를 취했을 때 호전됨
- 류머티스성 관절염은 휴식을 취했을 때 오히려 악화됨
- 급성관절염이 발생한 경우 냉찜질, 만성적일 경우 온찜질
- 일상생활에서 보행기, 지팡이 등을 통해 관절을 보호한다.

### 4. 고혈압 · 저혈압

- 혈압이란 혈관 속의 압력
- 심장이 수축될 때 혈압(수축기혈압), 심장이 확장할 때의 혈압(확장기 혈압)
- 혈압은 120/80mmHg 처럼 표시하는데  
→ 120mmHg은 (수축기 혈압), 80mmHg (확장기 혈압) 을 의미한다.
- 고혈압의 경우 안정된 상태에서 두 번 이상 측정된 혈압이 140/90mmHg 이상

#### 1) 고혈압

- 고혈압의 경우 대부분 증상이 없음
- 일상생활에서 주기적으로 혈압을 확인하는 것이 중요하다.

#### ※ 고혈압의 원인

- 유전적인 요인
- 환경적인 요인 : 짠 음식 섭취, 비만, 배설이상, 지속적인 스트레스, 장기간 과음, 운동부족, 흡연, 신장질환, 내분비질환, 약물

#### ※ 고혈압의 증상

- 고혈압의 경우 혈압의 압력이 서서히 증가함  
→ 대부분 뚜렷한 증상이 없어서 침묵의 살인자라고도 불리운다.
- 울형성 심부전, 동맥경화증, 심장비대
- 협심증, 뇌졸중, 심근경색증, 신장 기능 장애
- 시력장애나 보행 시 다리 통증
- 합병증을 유발하게 됨

#### ※ 고혈압 치료

- 적절한 운동, 체중조절
- 염분제한 음식 섭취, 알코올 제한
- 정신적 안정, 혈압 강하제 복용
- 생활수칙 지키기

#### < 고혈압의 생활수칙>

- ① 금연, 절주의 생활습관을 기른다.
- ② 약을 규칙적으로 복용하는 것이 중요하다.
- ③ 과로, 스트레스를 피하는 것이 좋다.
- ④ 카페인 섭취를 줄이고, 커피는 하루 1~2잔 이하로 먹는다.
- ⑤ 조리 시에는 소금보단 간장을 사용하며, 음식은 싱겁게 먹고, 가공식품은 되도록 먹지 않는 것이 좋다.
- ⑥ 칼슘 및 마그네슘이 풍부하게 들어간 음식을 섭취하고, 동물성 지방이 많은 음식은 절제한다.
- ⑦ 표준 체중을 유지하기 위해 섭취하는 칼로리 양을 제한하고, 신선한 야채의 섭취를 늘리며 규칙적인 운동을 통해 열량 소모를 증가하는 것이 중요하다.
- ⑧ 천천히 달리기, 걷기, 자전거 타기, 수영 등의 운동을 1일 30분~45분간, 일주일에 3~5회 정도 규칙적으로 하는 것이 좋다.

## 2) 저혈압

- 저혈압은 100/60mmhg 이하인 경우를 말한다.
- 본태성 저혈압, 속발성 저혈압, 속발성 저혈압, 기립성 저혈압 등이 있다.

### ※ 저혈압의 원인

- 혈액량의 감소로 발생하는 쇼크와 심한출혈
- 탈수, 화상으로 인한 체액감소
- 구토, 심장에서 내보내는 혈액량의 저하
- 빈혈, 부전증, 심근경색, 체내 혈액의 염증
- 약물 중독, 내분비질환, 폐질환, 위장병

### ※ 저혈압의 증상

- 손발 냉증, 현기증, 집중력 및 지구력 감소
- 두통, 이명증, 어지러움, 불면증 등의 정신신경 증상
- 식욕감퇴, 변비, 설사, 호흡곤란, 복통

### ※ 저혈압 치료

- 합병증에 의한 저혈압을 치료하기 위해서는 규칙적인 생활습관을 통해 심신의 균형 및 안정을 유지하는 것이 중요함
- 적절한 운동과 충분한 휴식으로 긍정적인 건강상태를 유지
- 소화 흡수력을 향상시킬 수 있도록 도와야함
- 아드레날린, 에페드린, 부신피질 호르몬제 등의 약물을 활용할 수 있지만 부작용이 발생될 수 있는 우려가 있으므로 과·오용은 금물이고 의사와 반드시 상의하여 복용하는 것이 중요하다.
- 약물요법은 식사·생활 요법의 보조적인 수단에 불과하기 때문에 지나친 기대를 하는 것은 바람직하지 않다.

### ☞ 저혈압의 생활수칙

#### < 저혈압의 생활수칙 >

- ① 고 칼로리, 고단백 식품을 많이 먹는 것이 바람직하기 때문에 고혈압과 다르게 식사 제한은 필요하지 않다.
- ② 목욕은 혈액순환을 촉진시키기 때문에 혈압을 상승시키는 것에 도움을 주지만, 심장병에 의한 저혈압일 경우 주의하는 것이 중요하다.

- ③ 운동이 필수적이고, 맨손 체조 등의 가벼운 운동에서부터 점차적으로 증가시키는 것이 중요하다.
- ④ 취미에 몰두 혹은 기분전환의 기회를 증진시켜 정신적인 안정을 도모 할 수 있도록 돕는다.

## 5. 디스크

- 디스크는 추간판 탈출증이라고도 불림
- 척추의 뼈와 뼈 사이에서 발생하는 충격을 완화시켜주는 추간판이 잘못된 자세, 충격으로 인하여 변형되어 옆으로 밀려나와 발생하는 질환이다.
- 밀려나온 추간판이 주위신경을 자극하여 통증을 유발시키게 된다.
- 발생비율로 살펴보면 척추 중에서도 활동성이 많은 허리에서 주로 발생하며, 그 이후에는 목 부위에서 발생된다.
- 나이가 들어가면서 추간판이 얇아지고 탄력성이 저하되어 충격에 손상을 입기 쉽고, 비만으로 복부의 압력이 척추로 전달돼 변형을 일으키기도 한다.
- 바람직하지 못한 자세로 인하여 척추가 앞으로 구부정하게 될 경우 한쪽으로 힘을 받게 되어 결국 점차적으로 구부정한 자세가 되어진다.

### ※디스크의 치료

- 추간판탈출증이 발생되면 초기의 경우에는 운동요법, 약물치료, 물리치료, 주사요법으로 치료가 가능
- 돌출의 정도가 심한 경우 수술로 돌출된 부분을 제거하여 인공 추간판을 삽입하여 복원하게 된다.
- 추간판탈출증의 증상으로 살펴보면 다음과 같다. 보기 중 3가지 이상에 해당할 경우 병원을 방문하여 정밀한 진단을 받는 것이 좋다.

#### < 추간판 탈출증 증상 >

- ① 과거보다 훨씬 통증이 심해져서 진통제를 복용하지 않을 경우 견디기 어렵다.
- ② 심하게 기침을 할 경우 엉덩이, 허리, 다리쪽에 바늘로 찌르는 듯한 느낌이 든다.
- ③ 양쪽의 어깨 높이가 다르거나, 안짱걸음 혹은 팔자걸음으로 걷는다.
- ④ 반듯하게 누워 허리 부분에 손을 넣었을 때 잘 들어가지 않는다.
- ⑤ 엎드려서 무릎을 구부리고 발을 직각으로 올렸을 경우, 다리 길이에 차이가 있다.

- ⑥ 한쪽 바짓단만 바닥에 끌리거나 혹은 한쪽 신발 밑창이 유독 더 닳아 있다.
- ⑦ 허리를 앞으로 숙이거나 뒤로 눕히는 것에 어려움이 있다.
- ⑧ 허리 통증과 같이 엉덩이가 시큰거리거나 다리가 당기고 저리는 증상이 있다.
- ⑨ 까치발을 하고 엄지발가락으로 걸었을 때 통증이 있거나 힘들다.
- ⑩ 이유없이 다리에 힘이 빠지고 아프면서, 다리의 근육이 마르는 듯한 느낌이 든다.

디스크를 예방하기 위해서는 다음과 같이 일상생활의 수칙을 지키는 것이 좋다.

#### < 디스크 생활수칙 >

- ① 무거운 물건을 들 경우 허리를 펴고 들어서 척추의 한쪽으로만 힘이 가해지지 않을 수 있도록 하는 것이 중요하다.
- ② 가벼운 등산이나 수영, 스트레칭 등 일상생활에서의 운동을 통해 복부 및 허리의 근력을 강화하는 것이 중요하다.
- ③ 앉을 때는 엉덩이를 등받이에 바싹대고 허리를 펴서 앉는 자세를 유지하는 것이 좋다.

## 6. 빈혈

- 빈혈은 혈액 속 적혈구의 양이나 수가 감소하여 산소를 운반하는 색소인 헤모글로빈이 부족한 상태를 의미한다
- 빈혈의 종류에는 거의 100여가지가 있다.
- 이상세포의 크기 및 헤모글로빈 함유량, 증상 등에 따라서 구분된다.

#### ※ 빈혈의 증상

- 걸으로 드러나는 증상은 대부분 피부, 손톱, 점막, 발톱이 창백해진다
- 귀에서 소음이 발생되거나, 기절, 어지러움, 짧은 호흡 등의 증상이 동반된다.
- 심장의 보상작용으로 인해 심장이 커지고 맥박이 빨라지게 된다.

#### ※ 빈혈의 치료 방법

- 치료방법은 매우 다양하며, 진단에 의하여 결정되어진다.

- 결핍성 빈혈의 경우 부족한 영양분을 보충해주고, 독소가 되는 인자를 밝혀서 제거한다.
- 약물이나 다른 치료방법을 시도함을 통해 이상을 개선하고, 수술(비장절제술) 등과 같은 방법으로 적혈구가 파괴되는 것을 감소시켜주며 혹은 수혈을 통해 혈액 용량을 회복시키기도 한다.
- 빈혈에 좋은 식품으로는 살코기, 동물의 간, 닭고기, 잣, 콩, 땅콩, 호두, 밤, 조개, 다시마, 김, 미역, 달걀, 멸치 등이 있다.

## 7. 골다공증

- 뼈 속의 골량이 감소되면서 가벼운 충격에도 쉽게 골절이 발생하는 질환이다.

#### ※ 골다공증의 원인

- 음주와 흡연, 운동부족, 폐경, 운동부족, 갑상선 기능항진증
- 스테로이드제 혹은 항경련제 등의 장기 복용

#### ※ 골다공증 증상

- 초기의 경우 증상이 나타나는 경우가 거의 없음
- 골 질량이 심하게 감소된 경우 경미한 외상에 의해서도 쉽게 골절이 발생되어 골절 부위에 심각한 통증 혹은 변형이 발생되기도 한다.
- 노인의 경우에는 고관절 골절, 척추골절, 골반골절, 상완골 골절, 경골 골절이 발생하기 쉽다.

#### ※ 골다공증 예방과 치료

- 균형있는 식사를 하는 것이 필요
- 칼슘이나 인, 단백질, 비타민 D가 들어있는 음식을 섭취하는 것이 중요하다.
- 운동을 통해 관절의 주변 인대 혹은 근육을 강하게 하는 것이 좋다.
- 골다공증을 예방하는데 도움이 되는 운동에는 조깅이나 걷기 등 뼈와 관절에 충분한 자극을 주는 운동을 하는 것이 좋다
- 운동은 걷기, 뛰기 등 체중을 부하하는 운동을 일주일에 3~4회정도, 1회 당 20~30분씩 몸에 땀이 배어날 정도로 하는 것이 좋다.
- 골절이 발생 할 수 있기 때문에 무리한 운동보다는 꾸준히 운동하는 것이 좋다.

#### ※골다공증의 치료

- 호르몬요법, 비스포스포네이트나 칼시토닌 등의 약물을 복용하는 것이 좋다.

## 8. 안질환 (백내장, 녹내장 및 기타)

### 1) 백내장

- 눈 속의 맑고 투명한 수정체가 나이가 증가되면서 뿌옇게 흐려지고 혼탁이 생겨서 시력을 저하시키는 질환이다.

#### ※ 백내장의 치료

- 혼탁해진 수정체의 내용물을 제거하여 남은 수정체 속에 인공수정체를 끼우는 수술 그리고 약물치료방법이 있다.
- 백내장을 예방하기 위해서는 강한 햇빛이나 자외선으로부터 눈을 보호한다
- 장기간의 설사 등으로 인해 탈수가 발생되지 않을 수 있도록 돕는 것이 중요하다.

### 2) 녹내장

- 녹내장은 눈 속의 안압이 증가되면서 눈의 신경이 파괴되어지는 질병이다.

#### ※ 녹내장의 원인

- 원인은 명확하지 않지만 연령이 증가됨에 따라 발생률도 증가
- 근시가 있거나 가족 중에 녹내장이 발생된 이력이 있는 경우
- 과거 눈 외상, 당뇨, 혹은 심한 출혈이 발생되었던 사람들은 발생빈도가 더 높다.

#### ※ 녹내장의 치료

- 녹내장은 완치가 어렵다
- 레이저 치료, 평생 약물, 수술 등의 방법을 통해 안압을 조절하여 시신경의 장애를 최소화시키는 것이 중요하다.
- 대부분 만성적으로 발생하는 만큼 약물요법을 통해 이루어진다.
- 약물효과가 미비한 환자에게는 레이저 및 수술의 방법을 사용하기도 한다.
- 녹내장은 예방법이 따로 존재하지 않기 때문에 조기발견하여 철저하게 관리하는 것이 중요하다.

### 3) 결막염

- 결막염은 눈의 급격한 충혈과 함께 이물감이나, 눈꺼풀의 부종, 가려움 등이 발생된다.
- 턱 아래의 임파선이 붓거나 진땀진땀한 분비물이 자주 나오게 된다.

#### ※ 결막염의 예방

- 외출 이후 손을 반드시 씻는다.
- 손을 씻기 어려운 곳에서는 되도록 손으로 눈을 비비거나 손에 의한 눈의 접촉 혹은 자극을 피하는 것이 좋다.
- 눈병을 앓고 있는 경우에는 눈꺼풀이나 눈썹에 붙은 분비물을 손으로 직접 닦거나 눈으로 만지지 않는다.
- 수건, 컵 같은 것은 개인용품을 사용하는 것이 좋다.

### 4) 안구건조증

- 눈물의 생산이 감소하거나 눈물 성분의 균형이 깨지면서 심하면 각막에 상처가 발생하게 되는 질환이다.

#### ※ 안구건조증의 치료방법

- 수술요법
- 인공눈물을 자주 그리고 규칙적으로 눈에 넣어주기
- 가슴기로 습도를 높여 눈물의 증발을 막는 방법으로 약물치료와 병행한다.

## 9. 피부질환

- 노인에서 가장 흔하게 발생하는 증상은 몸이 가려운 피부소양증이다.

#### ※ 피부소양증의 원인

- 갑상선 기능 항진증, 약품의 부작용, 감정적 장애, 만성 신장질환
- 노인에서 가장 흔한 원인은 피부건조이다.
- 너무 잦은 목욕이나 심한 마찰, 거친피부, 냉방기의 사용, 건조한 열 또한 원인으로 작용한다.
- 피부가 건조하지 않게 유지하는 것이 중요하다.
- 질병 혹은 약물, 감정적 장애로 인한 경우에는 그 치료가 병행되는 것이 중요하다.

## 10. 고지혈증

- 피 속에 지방이 많은 경우로 총 콜레스테롤 수치가 40mg/dl 이상이거나 저밀도 콜레스테롤이 100mg/dl 이상인 경우를 의미한다.
- 고지혈증은 혈소판 응집기능의 항진, 혈소판 응고시간의 단축 등 혈액의 응고에 있어 변화를 발생시킨다.
- 혈액점도가 증가하고 혈액의 성질, 상태에 병적 변화를 가져온다.
- 혈관염에 의한 말초순환 장애를 발생시켜 뇌경색, 심근경색, 동맥경화, 뇌장염, 지방간 등을 발생시키고 한다.

### ※ 고지혈증의 원인

- 과도한 칼로리의 섭취 및 술이나 약물 복용, 유전적인 요인이 대표적이다.
- 다른 질환에 의하여 이차적인 증상으로 발생하는 경우도 있다.
- 고지혈증을 예방하고 치료하기 위해선 일상생활에서 다음과 같은 수칙을 지키는 것이 바람직하다.

#### < 고지혈증의 생활수칙 >

- ① 규칙적이고 적절한 운동을 하는 것이 중요하다.
- ② 정상체중을 유지하는 것이 중요하다.
- ③ 흡연 혹은 과다한 알코올 섭취를 하지 않는 것이 중요하다
- ④ 저지방 혹은 저칼로리 식이요법을 하는 것이 중요하다.  
→ 지방섭취는 총 열량의 20%정도로 감소시키고, 우유, 버터, 육류, 버터, 계란, 쇠기름 등의 동물성 식품에 함유되어있는 포화지방을 제한한다.  
→ 식물성 기름과 생선기름에 함유되어있는 불포화지방을 섭취하는 것이 중요하다.
- ⑤ 콜레스테롤이 많이 함유되어진 음식은 되도록 적게 섭취한다.  
→ 콜레스테롤이 많이 함유된 식품은 생선알류, 버터, 닭껍질, 문어, 오징어, 뱀장어, 새우, 장어, 마요네즈, 전복, 내장 등의 음식은 피한다.
- ⑥ 의사의 처방에 따라서 약물을 복용하는 것이 중요하다.

## 11. 간질환

- 간질환에는 알코올성 간질환, 감염성 간질환, 선천성 대사성 간질환 등 여러 질환들이 포함된다.
- 간염은 A형부터 E형까지 간염바이러스에 의해 유발 → 급성 바이러스성 간염

- B형, C형 간염바이러스, 자가면역성 간질환 등 다양한 원인 인자에 의하여 발생됨  
→ 만성간염
- 알코올성 간질환은 과도한 양의 알코올을 장기간 음주했을 경우 발병
- 알코올성 지방간, 알코올성 간염, 알코올성 간경변증으로 구분 할 수 있다.
- 간암은 양성종양과 악성종양으로 구분 할 수 있다.

### ※ 간염의 예방

- A형 및 E형 간염바이러스 예방 : 오염된 식수를 먹지않고, 음식을 청결하게 한다.
- B형 간염바이러스 예방: 문화생활, 위생환경을 개선하고 예방접종을 하는 것이 좋다.
- C형 간염바이러스는 예방: 아직 백신이 없음  
→ C형 간염바이러스는 수혈, 성행위, 침, 주사에 의해 전파되기 때문에 생활환경의 개선을 함으로써 감염을 차단 할 수 있다.
- 간질환을 예방: 장기간의 과도한 음주를 피한다.
- 규칙적인 생활 및 적절한 운동과 휴식을 취하는 것이 좋다.
- 충분한 수면을 취하고 과로와 스트레스를 피하는 것이 좋다.
- 비위생적인 생활습관을 개선하는 것이 중요하다.
- 만성간염 환자의 식사는 충분한 열량으로 균형잡힌 식사를 한다.
- 고단백식이 필요하지만 고기류를 과식하지 않는다.
- 싱겁게 먹도록 노력하는 것이 중요하다.

## 12. 당뇨병

- 당뇨병은 췌장에서 분비되어지는 인슐린의 부족
- 제대로 기능을 수행하지 못해 혈액속의 혈당이 에너지로 활용되지 못하고 혈액 속에 쌓여 고혈당을 유발하여 소변으로 당이 배설되어지는 질병
- 신장, 신경 및 혈관, 눈 등에 다양한 합병증을 가져온다.

### ※ 당뇨병의 원인

- 흡연, 음주, 칼슘섭취 부족, 유전적 요인, 활동부족, 폐경
- 인슐린 결핍에 의한 전형적인 증사는 다뇨(多尿), 다식(多食), 다음(多飲)

### ※ 당뇨병의 증상

- 특별한 자각증상을 느끼지 못한다.

- 5~10년 정도 방치할 경우 당뇨병 합병증을 가져온다.

☞ 합병증에는 신부전증, 망막증, 관상동맥질환, 말초혈관질환, 뇌졸중, 발기부전, 즉 부궤양, 치매 등

#### ※ 당뇨병의 예방

- 특별한 예방방법이 없다
- 유산소 운동을 꾸준히 하는 것이 도움이 된다.
- 청량 음료, 사탕 등의 당질의 섭취를 피한다.
- 식이요법이나 인슐린의 주사 등의 치료를 병행하는 것이 필요하다.

### 13. 노인성 난청

- 생리적인 노화과정으로 발생
- 청각기관(귀)의 결함으로 인해 소리를 잘 못듣는 현상으로 나이가 점차적으로 들면서 청력이 쇠퇴하게 되는 현상이다.
- 노인성 난청의 초기에는 일상회화 음역은 장애를 받지 않기 때문에 일상생활을 영위하는데는 큰 지장이 없지만 고주파수 영역에서 자음의 구분이 어려워진다.
- 점차적으로 서서히 진행되면서 음의 분별력이 없어 사람이 많은 곳이나 소음이 많은 환경에서는 잘 듣지 못한다.

#### ※ 노인성 난청의 원인

- 대사, 식이, 동맥경화증, 스트레스, 소음, 스트레스
- 유전적인 요인

#### ※ 난청의 예방 및 치료방법

- 감소되어진 청력을 근본적으로 복구 시킬 수 있는 방법은 없다.
- 소음 등에 의한 난청을 방지 할 수 있는 방안을 모색해야한다.

### 14. 기관지염 · 천식

- 기관지염이란 우리의 호흡기의 안쪽을 차지하는 기관지에 발생하는 염증
- 대부분의 경우 기관지염의 주된 원인은 감기이다.
- 감기는 코나 입, 목 등의 상기도 부분에 바이러스가 침투하여 염증이 발생
- 증세가 심각해질 경우 더 깊은 곳에 있는 하기도 부분에 염증이 발생하는 것이 기관지염이다.

#### ※ 급성기관지염

- 급성기관지염은 열과 동시에 감기와 같은 증상이 발생됨
- 처음에는 가래가 없는 기침이 나오고 목소리가 거칠어짐
- 쇠소리가 나며 조금 기간이 지날 경우 가래가 올라온다.

#### ※ 만성 기관지염

- 만성기관지염은 기관지나 기관지 속에 기침을 유발 할 정도로 매우 많은 양의 점액이 생산되는 상태
- 기침 및 가래가 1년에 3개월 이상 나오고 최소한 2년동안 상태가 지속되는 경우
- 가래는 묽은 경우도 있고, 누런경우도 있다
- 기침은 대부분 지속적이고 가래가 끓는 기침을 하는데 흡연을 하는 사람들에게 주로 발견된다.

#### ※ 기관지염 예방방법

- 보온유지와 체력을 단련
- 감기의 증세가 나타났을 때 안정 그리고 영양섭취
- 만성 기관지염이 발생된 경우 담배를 끊고 기관지의 위생상태를 바람직하게 유지
- 적절한 습도를 유지하고 수분을 섭취하는 것은 기관지를 보호하고 가래를 배출하는데 도움을 받을 수 있다.
- 만성 기관지염인 상태에서 독감이나 폐구균성 폐렴에 걸릴 경우 합병증이 많이 발생 될 수 있고 사망률 또한 증가됨 → 만성 기관지염을 겪고 있는 사람들의 경우 폐렴 예방주사 및 독감 예방주사를 맞는 것이 좋다.
- 기관지염에 좋은 식품에는 당근 생즙, 미나리 수프, 은행, 연근, 백합 뿌리, 구운 치자 열매, 검은콩 등이 있다.

### 15. 심장질환

- 심장과 관련해서 발생하는 여러 질환중 대표적인 질환은 심근경색증과 협심증이 있다.

#### 1) 협심증

- 심장근육이 일시적으로 충분한 혈액을 공급받지 못해서 흉부압박감 혹은 흉통을 느끼는 것

- 심장에 혈액을 공급시키는 관상 동맥이 부분적으로 좁아져서 발생하는 관상동맥 질환 중 하나

#### ※ 협심증의 원인

- 동맥경화증
- 심한 추위 및 더위
- 정신적인 스트레스
- 과중된 식사
- 흡연

#### ※ 협심증의 증상

- 가슴이 조이고 짓누르는 듯한 통증이 발생
- 팔이나 어깨, 턱의 통증을 유발
- 통증을 경감하기 위해선 혀 밑에 니트로글리세린정을 투여 할 수 있다.
- ☞ 협심증을 앓고 있는 환자들의 경우 다음과 같은 생활수칙을 지키는 것이 좋다.

#### < 심장질환 환자의 생활수칙 >

- ① 흡연하지 않는 것이 중요하다.
- ② 커피 혹은 홍차와 같이 카페인을 함유하고 있는 음료를 마시지 않는다.
- ③ 비만인 경우 체중조절을 하는 것이 중요하다.
- ④ 가슴에 통증이 발생하는 빈도가 증가된 경우 안정을 취하고 적절한 치료를 받는 것이 중요하다.
- ⑤ 심한 운동, 흥분, 과식, 무리한 사우나, 갑작스러운 추위의 노출 등을 피하는 것이 좋다.
- ⑥ 운동을 하기 이전에 준비운동을 하는 것이 좋으며, 운동중에 힘들어 지거나 흉통이 발생되게 되면 즉시 중단하고 쉬는 것이 중요하다.

## 2) 심근경색증

- 심장근육에 혈액을 공급하는 혈관이 막혀서 심장 근육조직이 죽게되어지는 질병

#### ※ 심근경색증의 증상

- 심한 가슴통증, 오심, 호흡곤란, 발한 등이 동반된다.

#### ※ 심근경색증의 치료 및 예방

- 동맥경화에 의하여 주로 발생
- 고혈압, 고지혈증, 흡연, 당뇨, 가족력, 비만, 운동부족, 폐경 등이 주요 요인으로 작용한다.
- 급성 심근경색증의 경우 치명적인 부정맥 증상이 발현 된 이후 1시간 이내에 발생 될 확률이 높으며, 증상이 발현된 이후 3시간 이내에 적절한 치료가 이루어질 때 생존률이 증가되기 때문에 신속한 치료를 하는 것이 중요하다.
- ☞ 수분 이내에 가라앉는 협심증의 통증과는 다르게 심근경색증의 통증은 30분에서 여러시간 지속된다.
- 심근경색증 환자가 일상생활에서 따라야 하는 수칙을 살펴보면 다음과 같다.

#### < 심근경색증 환자의 일상생활 수칙 >

- ① 흡연을 할 경우 금연해야 한다.
- ② 적절한 운동과 신체의 상태를 고려해 운동시간과 강도를 조절하는 것이 중요하다.
- ③ 포화지방산과 소금이 적게 들어간 음식을 섭취한다.
- ④ 비만일 경우 체중감소를 한다.
- ⑤ 당뇨나 고혈압이 있을 경우 이를 조절한다.

## 16. 중풍 및 뇌혈관 질환

- 뇌에 혈액을 공급시키는 동맥에 장애가 발생되어 일시적 혹은 지속적인 혈액공급의 부족 또는 출혈로 인해 발생
- 뇌가 손상되어짐에 따라 운동장애, 언어장애 등 뇌의 손상된 부위에 의하여 조절되는 신체적인 기능에 이상이 발생하는 질병

#### \*뇌졸중의 구분

##### ※ 뇌경색

- 특정부위에 혈액순환이 원활하지 못해 발생

##### ※ 출혈성 뇌졸중

- 고혈압 등에 의해 뇌혈관이 터져 발생

#### ※ 뇌졸중의 원인

- 유전적 요인

- 고령, 성별, 비만
- 흡연, 고혈압, 당뇨, 고지혈증, 동맥경화, 심장병, 알코올

#### ※ 뇌졸중의 증상

- 신체의 한쪽에 갑작스런 감각 손실, 저리는 느낌, 팔, 다리의 근육이 쇠약해지는 느낌이 발생됨
- 갑작스런 혼돈, 말하거나 이해하는 것이 어렵거나, 갑작스럽게 한쪽 혹은 양쪽 눈이 잘 보이지 않는 경우
- 갑작스러운 심각한 두통과 구역질이 나고 열이 발생되거나 의식이 저하
- 간질 발작을 보이는 경우

#### ※ 뇌졸중의 치료

- 의학적인 응급상황이기 때문에 뇌졸중 첫 경고신호가 발생 했을 때 119로 연락
- 뇌졸중이 발생된 이후 처음 3시간에서 6시간 안에 응급처치를 받아야한다.
- 장애발생 확률을 감소 혹은 피할 수 있다.
- 응급처치를 한 이후 혈전 용해제, 수술, 항응고제, 혈소판 제제, 및 혈류 개선제 등을 복용함으로써 치료에 적극적으로 임해야 한다.

## 17. 갑상선 질환

- 갑상선은 목의 앞 쪽에 위치한 15~20g 정도의 무게를 가진 나비모양의 내분비 기관
- 갑상선 호르몬은 태아의 발육, 성장, 특히 뇌와 뼈의 발육에 필수적인 역할을 담당

#### ※ 갑상선 기능항진

- 갑상선 호르몬의 기능이 지나친 경우
- 심장이 빠르게 뛰고 대사가 지나쳐 더위를 참지 못한다.
- 식욕은 증가되어 많이 먹지만 반대로 몸무게는 줄어든다.

#### ※ 갑상선 항진증 치료방법

- 항갑상선제라는 약물의 복용
- 방사성동위원소인 요오드 투여
- 수술
- 하루 6회 식사를 통해 무기질, 단백질, 당질, 비타민B 복합체를 충분하게 섭취
- 설사를 일으킬 수 있는 양념이 많은 음식, 섬유소가 많은 음식은 되도록 피한다.

#### ※ 갑상선 기능 저하증

- 기능 저하증이 발생하는 원인은 매우 다양함
- 일차성 기능저하증: 갑상선 자체에 문제가 발생하는 경우
- 이차성 기능저하증: 뇌에 문제가 발생하는 경우

#### ※ 갑상선기능 저하증의 증상

- 대개 추위에 예민해지고 무기력해진다.
- 머리카락과 피부가 거칠다.
- 건망증이 심해진다.
- 우울증과 체중이 급격하게 늘어난다.
- 쉽게 피로를 느끼고 기운이 없다.
- 관절통과 근육통이 나타나고 손발이 저리는 현상도 있다.

#### ※ 갑상선 기능 저하증의 치료

- 원인에 관계없이 부족한 갑상선 호르몬을 보충시켜 증상을 완화
- 다른 장기에 합병증으로 진행되지 않을 수 있도록 돕는 것이 중요하다.
- 초기에는 소량씩 시작해 점차적으로 유지량을 증가시켜 갑상선 호르몬 수치가 안정적으로 유지되어질 때까지 4주에서 6주간격으로 기능검사를 주기적으로 하는 것이 중요하다.
- 대부분 수술이 필요없지만 갑상선 호르몬 제재를 투여함에도 불구하고 갑상선이 지속해서 커질 경우 또는 혹이 나타날 때에는 수술을 고려하는 것이 필요하다.

## 제 2-2장. 정신적 질환

### ◆ 노년기 질병 - 정신적 질환

- 노년기의 경우 사회적 역할 상실 및 심리적 노화 등으로 인해 정신기능이 저하되고 치매, 우울증 등의 주요 정신질환에 노출되어질 가능성이 증가된다.

#### 1. 불면증

- 불면증은 숙면에 취하기 어렵거나 지속적으로 수면을 유지하는 것이 어려운 경우  
- 이른 시간에 잠에서 깨어 다시 숙면에 들기 어려워하는 경우

※ 불면증을 유발하는 요인

- 생활리듬의 변화 · 우울 · 불안 등의 심리적인 요인
- 소화기 궤양, 호흡기의 질환, 만성적 통증, 고혈압과 심장질환
- 빈뇨와 요실급, 약물, 정신질환, 치매, 급격한 환경적인 변화
- 급격하게 스트레스를 받았을 경우, 카페인, 알코올 등의 물질을 과도섭취한 경우

※ 불면증을 예방하고 완화할 수 있는 생활수칙을 살펴보면 다음과 같다.

#### < 불면증 환자의 생활수칙 및 예방방법 >

- ① 수면하기 전 알코올과 수분섭취를 피하며, 잠들기 전 소변을 본다.
- ② 규칙적으로 운동하고 잠들기 직전에 운동하는 것은 피하는게 좋다
- ③ 숙면에 들기 1시간 반에서 2시간 전에 따뜻한 물로 목욕한다.
- ④ 잠자는 시간과 일어나는 시간을 규칙적으로 유지한다.
- ⑤ 낮잠을 피하고 낮에 누워있는 시간을 피한다.
- ⑥ 침실은 통풍이 잘 유지되게 하고 시원한 상태를 유지한다.
- ⑦ 불면증이 심한 경우에는 의사의 지시에 따라서 약물을 복용하게 된다.
- ⑨ 15분에서 20분 후에도 잠들기 어렵다면, 잠자려고 노력하기 보다 책을 읽거나 비교적 조용한 활동을 한다.
- ⑩ 금연상태를 유지한다.

자료: (www.hp.go.kr).

#### 2. 우울증

- 정신운동의 저하, 슬픔, 의욕상실 등의 특징인 기분이나 감정상태를 의미

※ 우울증의 증상

- 슬픔 및 절망 · 비관 · 자기비하 · 자기비난 · 식욕감퇴 · 수면장애 등의 증상
- 일상생활의 보람 및 흥미가 감소되고 상실됨
- 활력과 열정의 감소
- 행동과 사고가 느려지는 등의 증상

※ 우울증의 원인

- 대뇌의 호르몬 분비이상
- 퇴직 등 사회 · 경제적 역할 및 능력의 상실
- 주변인의 사망, 신체기능의 저하
- 자녀관계의 불화 등

※ 우울증 치료 방안

- 정신치료 및 전기충격요법이 사용
- 항우울제 약물을 사용함으로써 증상이 개선 될 수 있다.
- ☞ 우울증을 예방하기 위해선 다음과 같은 생활수칙을 준수하는 것이 중요하다.

#### < 우울증 예방수칙 >

- ① 감정을 억누르고 말없이 참지 않는다.
- ② 평소 긍정적인 생각을 할 수 있도록 한다.
- ③ 스트레스를 감소시키는 활동과 노력을 해야한다.
- ④ 정신과를 방문하거나 항우울제 등의 치료약 복용에 대하여 두려워하지 않는 것이 중요하다.
- ⑤ 자신의 기분을 긍정적으로 만들 수 있는 다양한 활동에 참여한다.
- ⑥ 사회적으로 고립되지 않을 수 있도록 해야한다.
- ⑦ 현재하는 일에 문제가 발생했을 때 적극적으로 해결방안을 모색하는 태도를 가진다.
- ⑧ 스스로를 사랑하고 타인을 용서하는 태도를 가진다.

### 3. 치매

- 치매는 뇌병변(病變)에 의해 발생하는 기억장애, 판단장애, 사고장애, 식별력장애, 계산력장애 등과 같은 인지기능 및 고등정신기능이 저하
- 정서장애, 성격변화, 일상생활 동작 능력 장애 등이 동반됨
- 일상적, 직업 사회활동 및 대인관계에 장애를 유발
- 노년기의 대표적인 기질성 정신장애이다. (권중돈, 1995)

#### ※ 치매의 원인

- 내과, 신경과 및 정신과 질환 등 60~100가지 정도로 매우 다양하다.
- 전체 치매의 절반정도는 원인이 명확하지 않다.
- 진행성 핵상마비 등의 퇴행성 질환, 뇌혈관성 질환, 정상압뇌수종, 경막하혈종
- 내분비 장애, 만성신부전증, 저혈당, 갑상선 기능저하증, 저산소증
- 비타민 B12 결핍, 약물중독, 엽산결핍, 약물 및 알코올 중독, 중금속 중독
- 교통사고 및 산업재해

☞ 치매의 경우 추상적 사고능력, 기억력, 판단력 및 충동 자제능력, 언어기능 등의 저하 및 성격의 변화, 신체적인 기능의 변화로 인해 일상적 사회활동, 직업, 대인관계 등에 큰 영향을 미치게 된다.

#### ※ 치매의 증상

- 치매초기에는 증상이 모호해서 정상적인 노화과정으로 착각하는 경우가 많음
- 치매라고 하여 다 동일한 증상이 발생되는 것도 아니다.
- 문제행동이나 증상은 원인에 따라 매우 다양하다.

☞ 치매의 원인이 매우 다양하고 현재까지도 명확한 원인이 밝혀지지 않은 알츠하이머 치매가 절반이상을 차지하기 때문에 확실한 치매예방법을 모색하기란 어렵다.

☞ 하지만 다음과 같은 생활수칙을 실행하면 일부 치매는 예방 할 수 있으며, 치매의 발병을 최대한 지연시킬 수 있다.

- 치매는 조기에 발견하여 치료하는 것이 중요하다.
- 치매의 치료를 위해 수술이나 약물치료를 할 수 있는데, 치매에 초기와 중기에 효과가 있다고 알려진 약물에는 엑셀론, 아리셉트 등이 있지만 아직까지 효과가 입증되었다는 명확한 연구가 없다.
- 비타민 E와 셀레질린 등의 황산화제, 항소염제, 여성호르몬제제, 각종 항정신성 약물, 항불안제, 항우울제, 수면제 등이 치매증상을 완화시키는데 도움이 되는 것으로 알려지고 있다.

- 치매 치료에 있어서 약물의 효과는 한계가 있기 때문에 음악요법, 미술요법, 작업요법, 원예요법 등의 여러 재활요법과 대체의학적 요법들이 활용되고 있다.
- 치매는 치료보다는 간호를 더 요구하는 정신장애이기 때문에 치매환자의 간호법에 대해서도 인지하고 있는 것이 중요하다.

#### < 치매예방 생활수칙 >

- ① 연령이 증가 할수록 책을 읽고, 쓰고 이야기 하는 등 머리를 많이 쓰고 적극적으로 살아간다.
- ② 항상 새로운 정보를 접하고 배우는 자세를 가진다.
- ③ 젊은 시절부터 꾸준한 운동과 적정체중을 유지하도록 노력한다.
- ④ 지나친 음주와 흡연은 삼간다.
- ⑤ 우울증은 치료받고, 자주 웃으며 밝게 삶을 살아갈 수 있도록 노력한다.
- ⑥ 매일 일기를 쓰는 것은 많은 도움이 된다.
- ⑦ 기억장애 및 언어장애가 발생했을 때는 되도록 검사를 빨리 받는다.
- ⑧ 고혈압, 당뇨병, 동맥경화증, 갑상선기능 저하증, 심장질환, 고지혈증 성인병 등을 사전에 예방하고 적극적으로 치료한다.
- ⑨ 혼자서 일상을 보내기보단 주변 사람들을 자주 만나서 즐거운 시간을 보낸다.
- ⑩ 스포츠와 같이 신체적, 정신적 긴장 및 이완이 반복되어지는 취미생활을 만든다.
- ⑪ 어떤 일을 할 때 주의를 집중해서 임하는 습관을 가지고 반복해서 기억할 수 있도록 한다.
- ⑫ 걷고 손을 많이 쓰는 일은 뇌를 자극해서 뇌의 위축을 방지시키는 효과가 있다.
- ⑬ 중요한 약속이나 일을 할 때는 메모하거나 기록하는 습관을 가진다.
- ⑭ 소리를 내서 노래를 부르거나 타인과 주기적으로 대화를 하는 것이 좋다.
- ⑮ 균형 잡힌 식사와 영양섭취와 노화방지에 도움이 되는 음식을 섭취하되 먹는 양의 80%정도만 섭취하고 충분한 수분 섭취가 중요하다.
- ⑯ 스트레스가 누적되어지지 않도록 바람직한 스트레스 해소방안을 마련한다.
- ⑰ 추운 겨울날 새벽운동 및 환절기에 급격한 기온변화는 피한다.
- ⑱ 충분한 수면을 취하고 열심히 일하는 자세를 가진다.
- ⑲ 적당량의 비타민제, 은행잎 추출제와 아스피린을 복용하는 것은 도움이 될 수 있다.
- ⑳ 여러 가지 약을 동시에 복용하는 것은 피한다

## 제 2-3장. 노년기 바람직한 영양관리

### ◆ 노년기 바람직한 영양관리

#### 1. 노년기 영양문제

※ 노년기 문제

- 후각, 미각, 시각 등의 감각기능의 저하
- 소화기계의 기능저하
- 노년기가 되면 침의 분비가 부족해지고 맛을 잘 느끼지 못해 입맛이 떨어지는 경우가 많다. → 과거보다 식사량이 줄어들게 된다.
- 후각이 둔화되어 식품에 관한 관심도가 저하되며 식사를 거르기가 쉬워진다.
- 치아결손으로 인해 음식물을 씹는 것에 있어 불편함을 느낀다.
- 의치를 한 경우 미각의 둔화현상도 발생될 수 있다.
- 청력 및 시각의 저하는 음식을 조리하는 과정에 있어 불편함을 가져올 수 있다.
- 위장운동 및 소화기능이 저하되어 섭취한 음식을 소화하고 흡수하는 기능이 이전보다 저하된다.
- 음식재료를 구입할 때도 신체적인 기능저하로 인해 식사재를 적절하게 구입하지 못하는 경우도 있으며, 혼자 살거나 경제적인 어려움, 가족의 보살핌이 부족 할 때 영양문제가 발생되기 쉽다.

#### 2. 노년기의 바람직한 식습관과 식사지침

- 노년기에 건강을 유지하기 위해선 균형잡히고 적절한 식사를 하는 것이 중요함
- 바람직한 식습관의 기본은 음식을 제 시간에 고루 알맞게 세끼 식사를 하는 것과 1회에서 2회 정도 간식을 먹는 것이다.
- 제때에 규칙적인 식사를 하려면 세끼 식사를 5시간~6시간 정도 간격을 둔다.
- 간식을 하루에 한 두 번정도 일정한 시간에 먹는다.
- 결식하지 않기 위해서는 아침에 가벼운 운동이나 산책 등 신체적인 활동을 해서 입맛을 회복하는 것이 좋다.
- 친구들과 함께 식사하는 것도 하나의 좋은 방법이다.
- 간식의 경우 사탕종류나 과자 종류보단 감자, 고구마, 과일, 우유를 섭취하는 것이 좋다.
- 음식을 고루 섭취하기 위해서는 인스턴트 음식은 피하고 반찬을 조금씩 만들어

매일 다른 반찬을 먹는 것이 좋다.

- 고기를 먹을 때는 상추나 양파, 당근 등 채소와 함께 섭취한다.
- 한 번에 많이 섭취하지 않고 천천히 먹는다.
- 달고 짠 음식은 줄이도록 한다.
- 비만인 경우에는 1주일에 0.5kg정도를 감량하는 것을 목표로 잡고 체중조절을 하는 것이 좋다.

#### < 노년기 바람직한 식사지침 >

- ① 규칙적인 생활 및 적절한 운동과 식사를 통해 정상체중을 유지한다.
- ② 콜레스테롤과 지방이 적은 음식을 섭취한다.
- ③ 짠 음식은 되도록 피하고, 싱겁게 먹는다.
- ④ 녹황색 채소, 생야채를 자주 섭취한다.
- ⑤ 세끼식사를 꼭 하되 하루에 30여가지 이상의 식품을 골고루 섭취한다.
- ⑥ 철분(콩, 녹색채소, 고기)를 충분히 섭취한다.
- ⑦ 금연과 절주를 한다.
- ⑧ 충분한 영양섭취를 하고, 활발하게 움직여서 비만을 예방한다.
- ⑨ 음식을 먹을 수 있는 만큼 준비하고 시간이 오래된 음식은 먹지 않는다.
- ⑩ 무기질과 비타민을 충분하게 섭취한다.

자료<권중돈, 2010\_ 건강매거진, 2007. 1.\_ [www.hp.go.kr](http://www.hp.go.kr)>

#### 3. 노인성 질환을 예방하기 위한 식이요법

##### 1) 빈혈

빈혈을 예방하고 관리하기 위해 필요한 식이요법은 다음과 같다.

- ① 우유, 달걀, 육류, 콩제품(두유, 두부) 생선 등에 포함되어진 양질의 동물성 단백질질을 충분하게 섭취해준다.
- ② 체내 흡수율이 좋은 철분이 많이 함유되어진 식품을 섭취해준다.
- ③ 식사 전과 후에는 카페인 음료를 마시지 않는다.
- ④ 되도록 금주한다.
- ⑤ 기름진 음식의 섭취를 줄인다.

- ⑥ 꼭꼭 씹어 먹음으로써 위산이 충분하게 분비되게 돕는다.
- ⑦ 하루 세끼의 식사를 규칙적으로 한다.
- ⑧ 편식을 피하고 여러 식품을 고루 섭취한다.

## 2) 골다공증

- 골다공증을 예방하기 위해선 칼슘을 충분하게 섭취하는 것이 중요하다.
- 노년기에는 식욕이 저하되는 특성을 가지기 때문에 식사량의 부족 및 칼로리 섭취의 부족으로 인해 칼슘섭취가 저하되는 경우가 있으므로 충분한 음식을 섭취하는 것이 중요하다.
- 칼슘은 되도록 식품으로 섭취하는 것이 자연스러운 균형을 유지하는데 긍정적인 영향을 주기 때문에 식품으로 칼슘 섭취가 부족할 경우 칼슘 제제를 복용하는 것이 좋다.
- 비타민 D는 칼슘흡수에 매우 중요한 역할을 담당하므로 햇빛을 쬌어서 비타민 D의 결핍을 예방해야 한다.
- 골다공증을 앓고 있는 노인들의 경우 우유, 요구르트, 메밀국수, 치즈, 울무, 들깨, 두부 등이 도움이 되는 것으로 알려져있다.

## 3) 심장 및 혈관질환

- 소금과 설탕, 포화지방, 콜레스테롤의 섭취를 줄인다.
- 콩제품, 식이섬유, 오메가 지방산의 섭취를 늘리고 균형잡힌 식사를 하는 것이 중요하다.

- ① 밀이나, 쌀, 옥수수 등을 전곡의 형태로 많이 섭취한다.
- ② 껍질 벗긴 닭고기, 기름이 적은 부위의 소고기, 돼지고기를 선택하고 고등어, 참치, 연어 등 오메가 지방산이 많이 들어간 있는 음식을 섭취한다.
- ③ 다양한 종류의 콩 제품을 먹는다.
- ④ 저지방, 무지방 우유나 요구르트를 먹는다.
- ⑤ 고기류에 함유되어진 지방성분을 피해 눈에 보이는 기름기는 조리시에 제거한다.
- ⑥ 찜, 무침, 구이 등의 조리법을 통해 지방섭취를 줄일 수 있도록 한다.
- ⑦ 음식의 간은 싱겁게 해서 섭취한다.

## 4) 위장질환

- 위장관련 질환으로는 위염, 소화불량, 장염, 소화성궤양 등 매우 다양하다
- 각 질환별로 별도의 식사요법이 요구되어지지만, 위장질환 전반에 활용 될 수 있는 식이요법은 다음과 같다.

- ① 식사는 규칙적으로 하며, 거르는 일이 없도록 하는 것이 중요하다.
- ② 자극성이 있는 음식은 피한다.
- ③ 딱딱하거나 거친 음식, 기름기가 많은 음식은 되도록 섭취하지 않는다.
- ④ 균형잡힌 식사를 하고 음식을 한꺼번에 많이 섭취하지 않는다.
- ⑤ 취침 2시간 이전에는 음식을 섭취하지 않고, 카페인, 음료, 술, 탄산음료 등은 제한한다.
- ⑥ 흡연을 최대한 자제한다.

## 5) 당뇨병

- 당뇨병의 식이요법은 음식을 무조건적으로 제한시키거나 금지하는 것이 아닌 각자의 필요에 맞추어 음식의 양, 종류 및 식사시간을 적절하게 조절하여 정상범위의 혈당수치를 유지하는 것이다.
- 당뇨병 환자가 하루에 필요로 하는 칼로리는 다음과 같이 계산한다.  
→ 표준체중  $\{(키-100) \times 0.9\} (Kg) \times 30 (Kcal)$
- 당뇨병 환자들이 자유롭게 섭취 할 수 있는 식품  
→ 양배추, 오이, 양파, 시금치, 미역, 다시마, 곤약, 한천, 차류 등이 있다.
- 너무 달거나 기름이 많이 들어간 음식은 되도록 섭취하지 않는 것이 좋다.

- ① 매일 6가지의 식품군을 고루 섭취하는 것이 좋다.
- ② 매일 일정한 시간에 정해진 분량의 식사를 규칙적으로 섭취한다.
- ③ 설탕, 꿀 등 단순당의 섭취를 피한다.
- ④ 섬유소가 풍부한 식사를 제공한다.
- ⑤ 술을 되도록 삼간다.
- ⑥ 운동은 규칙적으로 하고, 적정 체중을 유지 할 수 있도록 한다.

## 6) 비만 예방

- 비만은 다양한 질병을 유발하는 요인으로 작용하기 때문에 다음과 같은 식사원칙

을 통해 비만을 예방해야 한다.

- ① 끼니를 거르지 않고 하루 세끼를 섭취 하되 식사량의 80%만 섭취한다.
- ② 군것질하기, 먹는 것으로 스트레스 풀기, 밥 빨리먹기 등 식습관을 해치는 나쁜 습관을 제거한다.
- ③ 고섬유질과 자연식품의 위주로 식사하는 것이 좋다.
- ④ 볶거나 튀긴 음식 대신 굵고, 데치고 찌는 음식을 선택하는 것이 좋다.
- ⑤ 물을 기상 직후 , 식사사이 등에 하루 6컵~8컵 정도는 마시는 것이 좋다.
- ⑥ 외식을 줄이고 지속적인 운동을 하는 습관을 기른다.

## Ⅲ. 노인복지서비스의 이해

### 학습목표

- 1) 노인복지 서비스의 개념 및 필요성을 이해 할 수 있다.
- 2) 우리나라의 노인복지서비스 전달체계에 대하여 이해 할 수 있다.
- 3) 노인복지정책에 대하여 이해 할 수 있다.

### 제 3-1장. 노인복지 서비스 개념 및 필요성

- 노인복지의 개념 및 목적
- 노인복지의 원칙
- 노인복지서비스 제공자의 지침

### 제 3-2장. 노인 욕구 및 전달체계의 이해

- 욕구의 개념 및 유형
- 노인복지 전달체계
- 사회복지 전달체계의 원칙
- 노인복지시설의 유형

### 제 3-3장. 노인복지정책

- 노인복지정책의 개념
- 노후소득보장정책
- 치매지원정책

## 제 3-1장. 노인복지 서비스 개념 및 필요성

### ◆ 노인복지의 개념

- ▶ 사회복지 분야 중 한 부분인 노인복지의 개념을 살펴보면 다음과 같다.
  - 사회복지라는 개념은 사회와 복지라는 단어의 합성어이다.
  - 노인이 지닌 사회적인 욕구를 국가와 사회에서 책임을 가지고 보장해주는 “정책·제도 및 실천”
  - 노인들이 최저 수준 이상의 생활을 유지
  - 사회적 욕구의 충족 및 생활상의 문제를 발견 → 예방 및 해결방안을 구축함
  - 노후생활에 관한 적응 및 사회통합을 이루는 과정에서 필요로 하는 급여 및 서비스를 제공해주는 공공과 민간 부문의 조직적이고 전문적인 제반활동이다. (권중돈, 2010)

### ◆ 노인복지의 목적

#### (1) 노인복지 목적과 관계된 법령

- ① 헌법 제 34조 - “모든 국민은 인간다운 생활을 할 권리를 지니며, 국가는 노인의 복지향상을 위한 정책을 실시할 의무를 지닌다”
- ② 노인복지법 제 2조 - “노인의 안정된 생활, 자아실현을 위한 욕구의 충족과 사회통합의 유지” ( 노인복지의 기본적 이념 )

#### (2) 노인복지의 목적의 내용

- ① 안정된 생활유지
  - 국민 최저 수준이상 혹은 최적 수준의 경제생활 보장이다.
  - ☞ 여기서 주장하는 국민적 최저수준은 한 국가의 경제수준, 정치적인 상황에 따라 달라질 수 있지만 보편적으로 최저생계비를 기준으로 한 빈곤선을 의미한다.
- ② 자아실현의 욕구
  - 매슬로우(1970)에 의하면 자아실현의 욕구

- 생리적 욕구
- 안전의 욕구
- 소속과 애정에 대한 욕구
- 자존감의 욕구
- ☞ 자아실현 욕구는 인간 생존에 필수적인 기본적 욕구보다 높은 수준의 욕구로 성장 욕구에 해당하게 된다.

#### ③ 사회통합

- 이웃, 가족, 집단, 조직, 지역사회 및 국가에 이르기까지 본인이 속한 사회체계 속에서 심리·사회적 유대감을 지니고 적응하는 것을 의미한다.
- 노인의 사회적인 소외를 완화하는 것
- 사회의 구성원으로서 역할과 지위를 부여함으로써 노인이 보다 사회활동에 적극적으로 참여 할 수 있도록 도와야 한다.
- 풍부한 경험과 지혜를 바탕으로 국가와 사회발전에 기여할 수 있는 기회를 부여해야 한다.

### ◆ 노인복지의 원칙

노인복지사업을 추진하기 위해서는 다음과 같은 원칙을 반영해야한다.

< 보건복지부, 2000 >

- 독립(independence)
- 참여(participation)
- 보호(care)
- 자아실현(self-fulfillment)
- 존엄(dignity)

|                               |                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>독립<br/>(independence)</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 소득, 가족과 지역사회의 지원 그리고 자조를 바탕으로 물, 주거, 의복, 식량 등 건강의 보호에 접근해야 한다.</li> <li>· 일을 할 수 있는 기회를 제공받거나 혹은 다른 소득을 얻을 수 있는 기회에 접근해야 한다.</li> <li>· 적절한 교육과 훈련의 프로그램에 접근하는 것이 중요하다.</li> </ul> |
| <b>참여<br/>(participation)</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 사회참여를 통해 정책 형성 및 이행에 적극적인 참가를 해야한다.</li> <li>· 과거의 경험과 지식 및 기술을 젊은 세대와 함께 공유 할 수 있어야 한다.</li> </ul>                                                                                |

|                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>노인들을 위한 다양한 사회운동 및 단체를 조직해야 한다.</li> </ul>                                                                                                                                                                                              |
| <b>보호<br/>(care)</b>               | <ul style="list-style-type: none"> <li>각 사회의 문화적 가치체계에 의해 지역사회 및 가족의 보호와 보살핌을 받아야 한다.</li> <li>신체, 정신, 정서적으로 안정되고 최적화된 수준을 유지할 수 있도록 도와주어야 한다.</li> <li>질병을 예방하고, 건강보호에 접근하는 것이 중요하다.</li> <li>안전한 환경속에서 노인들을 보호하고 재활, 사회적, 정신적인 격려를 제공해주는 바람직한 시설보호를 이용할 수 있도록 한다.</li> </ul> |
| <b>자아실현<br/>(self-fulfillment)</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>노인들이 지닌 잠재력을 개발하기 위한 다양한 기회를 만드는 것이 중요하다.</li> <li>문화적, 교육적, 정신적 자원 및 여가에 관한 자원에 접근할 수 있는 방안을 마련해야 한다.</li> </ul>                                                                                                                       |
| <b>존엄<br/>(dignity)</b>            | <ul style="list-style-type: none"> <li>존엄 및 안전 속에서 삶을 영위 할 수 있어야 한다.</li> <li>정신적 학대, 착취와 육체적 학대로부터 보호받아야 한다.</li> </ul>                                                                                                                                                       |

## ◆ 노인복지서비스 제공자의 지침

### ■ Sheafor 등이 제시한 지침

#### 1) 노인 내담자를 존중하는 태도를 가져야 한다.

- 노인에 관한 노령 차별(ageism) 의 시각에서 벗어나는 것이 중요하다.

☞ 노인을 존중하기 위해 할 수 있는 것을 세부적으로 살펴보면 다음과 같다.

#### < 노인존중을 위해 할 수 있는 것 >

- (1) 노인의 자율성에 대하여 높게 평가해야 한다.
- (2) 노인도 개인 프라이버시에 관한 욕구가 있다는 것을 인지해야 한다.
- (3) 노인 스스로 개입방법을 모색 할 수 있도록 도와야 한다.
- (4) 노인의 개인적인 역사를 이해해야 하며, 당시의 상황과 배경에 대한 이해를 바탕으로 노인의 경험에 대하여 존중하는 태도를 가져야 한다.

#### 2) 노인의 강점을 파악한다.

- 노인을 병리적으로 보지 않고 능력의 관점에서 바라본다.
- 부정보단 긍정적으로 파악하는 것이 필요하다.
- 노인 스스로가 자신이 지닌 문제에 대하여 주체적으로 해결할 수 있도록 도와주는 담당자 일 뿐 정답을 제시하는 사람이 아니라는 것을 인지해야 한다.

#### (3) 노인이 가진 강점

##### ① 경험을 바탕으로 이루어진 인생의 지혜와 경험

- 인간에 관한 깊은 이해
- 삶의 불확실성에 관한 이해
- 사회적인 관계에 대한 지식

##### ② 탄력성과 적응력

- 어려운 상황에 맞춘 대처 능력 및 극복 능력

##### ③ 통제감

- 노년기는 모든 인생의 경험이 결합되어진 중요한 시기로 이에 관련한 통제능력을 갖추고 있다.

#### 3) 노인학대 방임, 특히 자기방임의 지표에 대하여 주의하는 것이 중요하다.

- 기본적인 욕구가 충족되지 않는 것에 대하여도 주의를 기울여야 한다.
- 정신질환을 지닌 보호자와 함께 있는지를 파악한다.

| <b>&lt;노인학대 및 방임의 유형&gt;</b>               |
|--------------------------------------------|
| · 절단, 화재, 치료받지 못한 상처, 타박상 등 날씨에 알맞지 않는 옷차림 |
| · 우유, 신문 등 그 밖의 배달물을 수거하지 않는 경우            |
| · 노인이 거주하는 주거 환경내에 불쾌한 냄새가 나는 경우           |
| · 이동의 흔적이 없거나 정상적이지 못한 행동을 하는 경우           |
| · 위험한 장소 및 적절하지 않는 시간에 노인 혼자 방황하는 경우       |

## 제 3-2장. 노인 욕구 및 전달체계의 이해

### ◆ 욕구

#### 1) 욕구의 개념

- 사회생활에 있어서 자립, 안녕, 생존의 상태를 유지하는데 필요한 기회나 조건
- 대상의 결핍이나 부족상태로서 인간의 삶의 만족도를 저해하는 요인
- 개인의 욕구에 대하여 바람직하게 대처하지 못하면 역기능 또는 혼란상태 문제를 경험한다.

### ◆ 욕구와 관련한 학자들의 정의

|                      |                                                                                                                                      |
|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 매슬로우 ( Maslow ) 욕구이론 | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 생리적 욕구</li> <li>· 안전의 욕구</li> <li>· 사랑의 욕구</li> <li>· 존경의 욕구</li> <li>· 자아실현의 욕구</li> </ul> |
| 브래드쇼 (Bradshaw) 욕구이론 | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 규범적 욕구</li> <li>· 감지적 욕구</li> <li>· 표현적 욕구</li> <li>· 비교적 욕구</li> </ul>                     |

### ◆ 욕구의 유형

#### 1 ) 기본적 욕구

- ① 모든 인간들에게 있어서 공통적으로 필요한 부분이다.
- ② 인간성을 유지하기 위해 필요하다.
- ③ 사회서비스의 양과 질에 일정한 수준을 설정하는데 중요한 지표가 된다.

#### 2 ) 사회적 욕구

- ① 개인 차원의 기본적인 욕구들이 사회적인 문제로 인식되어질 경우 사회적 욕구로 변화하게 된다.
- ② 사회적 욕구의 해결방법은 공동적이고 사회적으로 이루어진다.

### ◆ 노인복지의 전달체계

#### 1) 전달체계의 정의

- 제공하는 급여 혹은 서비스를 제공하는 조직적 장치를 의미함.

#### ※ 전달체계의 중요성

- 사회복지정책에 규정되어 있는 사회복지급여 및 서비스를 적절하고 효과적이게 클라이언트에게 전달한다.
- 클라이언트의 욕구를 충족시키는 것에 결정적인 역할을 담당하게 됨

#### 2) 사회복지전달체계의 종류

##### (1) 공공전달체계

#### ※ 공공전달체계 개념

- 고용노동부, 보건복지부, 행정안전부, 지방정부 등이 사회보험 공공부조, 사회복지서비스 등을 수혜자에게 전달하는 체계임
- 사회보험은 중앙정부 차원에서 전달함

- 공공부조 및 사회복지서비스는 중앙정부 뿐 아니라 지방정부도 전달 주체가 됨.

※ 보건복지부 소관

- 국민연금
- 건강보험
- 노인장기요양보험

- 국민연금공단 및 국민건강보험공단의 지부를 바탕으로 둔다

- 가입자는 보험료를 납부, 수혜자는 수급하는 체계를 지닌다.

EX) 공공전달체계 : 국민연금, 건강보험, 고용보험, 노인장기요양보험, 산재보험

※ 공공전달체계의 기능

- 중앙정부 보건복지부가 행하는 행정활동들 중 기초 생활보호 및 공공복지서비스에 관한 계획·지원·감독은 복지 행정의 중요한 부분으로 구성되어있다.

→ 공공복지를 전달하고 유지하는데 필요한 자원을 확보하는 기능을 담당함

- 집행조직: 서비스 전달자 및 복지대상자, 개인·가족·집단 혹은 읍·면·동의 소 지역 사회가 상호관계를 형성하면서 일정한 장소에서 서비스를 전달하는 업무를 집행하는 조직

☞ 공공복지 집행조직의 경우 관리조직으로부터 지시·규제·지원 및 감독을 받으면서 운영됨

(2) 민간전달체계

- 민간 자원이란 기업의 종사자들을 위하여 지출하는 비용
- 비공식적인 관계망을 통하여 사회복지를 위해 활용되어지는 자원 또한 해당한다.

※ 민간전달체계의 개념

- 사회복지협의회, 한국사회복지사협회, 사회복지공동모금회 등이 사회복지서비스를 중심으로 수혜자에게 전달해주는 체계를 의미한다.

- 민간전달체계의 경우 노인복지·장애인복지 등 사회복지 서비스에 초점을 두고 보편적으로 보건복지부 등 정부기관으로부터 예산을 지원받고 행정지도를 감독 받는 체계이다.

※ 민간전달체계의 기능

- 가정이나 자선단체의 구호기능
- 지역사회개발 및 정부위탁사업
- 여러 분야에서 제 기능을 수행하고 있음
- 공공전달체계가 행정체계인 것에 반해, 민간전달체계는 집행체계의 기능을 주로 담당하게 되는 '기능적 분화현상'을 보여준다
- 지역, 주민, 가족, 아동, 청소년, 장애인 등의 분야 시설 등 대부분의 모든 분야에서 서비스를 제공하는 기능을 담당하고 있음.

3) 사회복지전달체계의 원칙

|         |                                                                                                      |
|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 전문성의 원칙 | · 사회복지서비스 제공 업무 중 핵심적인 업무는 반드시 전문가가 담당해야 함                                                           |
| 적절성의 원칙 | · 사회복지서비스의 양과 질은 클라이언트의 욕구충족과 서비스 목표를 달성하기 위해 충분한 조건을 갖추어야 한다.                                       |
| 포괄성의 원칙 | · 인간의 욕구는 다양하다.<br>· 한 가지 문제는 다른 문제들과도 연관성을 가지는 특징이 있는 만큼 다양한 서비스를 제공해주는 것이 중요하다.                    |
| 지속성의 원칙 | · 사회복지 대상자에게 필요한 서비스를 문제가 해결되는 기간 동안 지속적으로 제공해주는 것을 의미한다.                                            |
| 통합성의 원칙 | · 문제를 지닌 사람들이 전달체계를 통해 사회복지 서비스 제공받을 때 문제해결에 필요로 하는 다양한 서비스를 체계적으로 제공되어짐으로 문제의 해결과 욕구충족을 할 수 있어야 한다. |
| 평등성의 원칙 | · 사회복지서비스는 개인의 성별, 소득, 지역, 나이, 종교, 지위 등과 관계없이 평등하게 제공해주는 것이 중요하다.                                    |
| 책임성의 원칙 | · 사회복지조직은 복지국가가 인정한 시민권리로 사회복지 서비스를 전달하도록 위임받은 조직이기 때문에 서비스 전달 과정에 대하여 책임을 질 수 있어야 한다.               |
| 접근성의 원칙 | · 사회복지서비스를 필요로 하는 사람들이라면 누구나 쉽게 접근 할 수 있어야 한다.                                                       |

#### 4) 노인복지시설의 유형

##### (1) 노인주거복지시설

###### ① 노인복지주택

- 노인에게 주거 시설을 임대 혹은 분양하도록 하여 주거의 편의를 제공한다.
- 상담 및 안전관리 등 일상생활에 필요로 하는 다양한 편의를 제공하는 것을 목적으로 둔 시설

###### ② 양로시설

- 노인을 입소시킴으로써 급식 및 일상생활에 필요한 다양한 편의를 제공해주는 시설

###### ③ 노인공동생활가정

- 가정과 같은 주거 여건 및 급식
- 일상생활에 필요한 편의를 노인에게 제공함을 목적으로 하는 시설

##### (2) 노인여가복지시설

###### ① 경로당

- 노후생활교육 및 노인복지관 연계 프로그램, 건강운동 활성화, 자원봉사활동 등을 담당함.
- 지역 내에 거주하고 있는 노인들이 자율적으로 친목을 도모하고 취미활동, 공동작업장 운영 및 다양한 정보교환, 기타 여가활동을 할 수 있도록 제공하는 시설

###### ② 노인복지관

- 평생교육지원 및 취미여가지원, 정서생활지원, 상담사업, 사회참여지원을 담당함.
- 지역거점 노인여가 시설임

###### ③ 노인교실

- 어르신들의 취미활동 및 관련한 학습프로그램을 실시함
- 취미생활 관련한 학습프로그램을 제공해주는 시설임

##### (3) 재가노인복지시설

- 재가복지는 탈시설화의 이념과 관련이 깊음
- 수용시설에 입소한 노인을 제외한 지역사회 내에 거주하고 있는 노인 혹은 부양

자에게 적합하고 알맞은 서비스를 가정에서 직접적으로 제공해준다

- 노인이 가정에서 안정된 일상생활을 영위 할 수 있도록 도와주는 시설

\*용어정리

|                                                                |
|----------------------------------------------------------------|
| 탈시설화                                                           |
| 요보호 대상자를 시설 외부에서 보호한다는 의미로 시설복지중심의 사업에서 재가복지 분야로 전환시키는 것을 말한다. |

##### ① 재가노인복지 서비스 종류

< 표 > 재가노인복지 서비스 종류

|             |                                                                                   |
|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| 방문요양서비스     | · 가정 내에 거주하면서 신체적 및 정신적인 장애로 어려움을 경험하고 있는 노인에게 필요한 다양한 서비스를 제공해줌                  |
| 주·야간 보호 서비스 | · 여러 이유로 가족의 보호를 제공 받을 수 없는 심신이 허약한 노인과 장애 노인을 대상으로 야간 혹은 주간 시설에서 보호해줌            |
| 방문목욕서비스     | · 목욕장비를 갖추어 재가 가정에 거주하고 있는 노인에게 방문하여 목욕을 제공해줌                                     |
| 방문간호서비스     | · 수급자의 가정 등을 방문하여 간호, 진료의 보조, 요양에 관한 상담 혹은 구강위생 등을 제공하는 서비스                       |
| 단기보호서비스     | · 부득이한 사유로 인하여 가족보호를 받을 수 없어 일시적인 보호가 필요로 한 노인(심신허약, 장애인)을 단기간 시설에 입소하여 보호해주는 서비스 |
| 재가노인지원서비스   | · 재가 노인에게 노인생활 및 신상에 관련한 상담을 제공하며 재가 노인 및 가족 등 보호자 교육 및 가족 편의 등을 제공해주는 서비스        |

##### (4) 노인의료복지시설

###### ① 노인요양시설

- 치매·중풍 등 노인성 질환 등으로 심신에 장애가 발생하여 도움을 필요로 하는 노인을 입소

- 요양 및 급식 등 일상생활을 영위하기 위한 다양한 편의를 제공해주는 것을 목적으로 함

## ② 노인요양공동생활가정

- 치매·중풍 등 노인성 질환 등으로 심신에 장애가 발생하여 도움을 필요로 하는 노인에게 가정과 같은 주거 여건 및 급식, 요양 등 일상생활을 영위하기 위해 필요한 편의를 제공해줌

## ③ 요양보호시설이 제공하는 서비스

- 영양을 갖춘 균형적인 식단, 가사 및 세탁
- 산책, 공예, 게임, 축하행사 등 여러 가지의 활동
- 데이케어서비스, 보건의료서비스, 요양서비스
- 의사, 물리치료사, 의료진이 제공하는 일상적인 의료서비스
- 입소자의 사회적·정서적 욕구충족
- 입소노인 가족에 관한 지원 및 외부 서비스와의 연계

## (5) 독거노인종합지원센터 ( 중앙노인돌봄 지원기관 )

### ① 노인맞춤돌봄서비스

- 일상생활 영위가 어려운 취약계층 노인에게 돌봄서비스를 제공해줌으로써 안정적인 노후생활 보장 및 건강유지를 통한 기능 약화 예방을 목적으로 두고 있다.

### ※ 노인맞춤돌봄서비스의 종류

- 안전지원서비스
- 사회참여서비스
- 생활교육서비스
- 일상생활지원서비스
- 연계서비스
- 특화서비스
- 사후관리서비스
- 2022년 기준 중앙노인돌봄 지원기관 1개소, 광역지원기관 16개소, 수행기관 650개소 운영 중

### ② 독거노인 사랑잇기서비스

- 취약노인 고독사 방지 및 취약노인보호강화를 위해 공공기관 및 민간 자원봉사자가 서로 연계·협력하는 자원봉사 사업
- 사랑잇는 전화(주1회 안부전화), 마음잇는 봉사(후원물품 지원 연계)

### ③ 연구사업

- 노인돌봄 제도 관련 정책 개발 및 추진을 위한 각종 연구추진 및 지원

## (6) 노인보호전문기관 ( 노인학대 예방센터 )

### ① 노인학대 예방센터

- 시·도 지사가 지정 및 운영하도록 되어 있다.
- 노인학대신고, 예방 및 홍보, 보호 등을 담당
- 2022년 기준으로 중앙노인보호전문기관 1개소 및 전국적으로 노인보호전문기관 37개소, 학대피해노인전용쉼터 20개소를 운영한다.

<2022년 보건복지부 노인복지시설현황>

## 제 3-3장. 노인복지정책

### ◆ 노인복지정책의 개념

- 노인복지에 관한 정책을 논의하기 위해선 정책의 개념을 살펴보는 것이 중요하다.
- 정책에 관련한 다양한 학자들의 개념을 종합  
→ 정책이란: “특정한 목적 달성을 위하여 국가 혹은 공공기관이 선택한 행동원칙이나 계획” 이라고 정의 할 수 있다.
- 정책의 주된 결정의 주체에는 국가 혹은 공공단체가 된다.
- 공공의 선 혹은 국민의 복지증진에 이바지 한다는 가치지향적인 목적과 정치적 과정을 통해 내려진 공적 결정으로 강제성을 가진다.
- 정책의 경우 문제해결의 방안 중 가장 효율적이고 적절한 대안에 관한 선택이다.

※ Gilbert와 Specht(1974)

- 정책내용의 범위에 따라 가장 광범위한 개념이 공공정책이다.

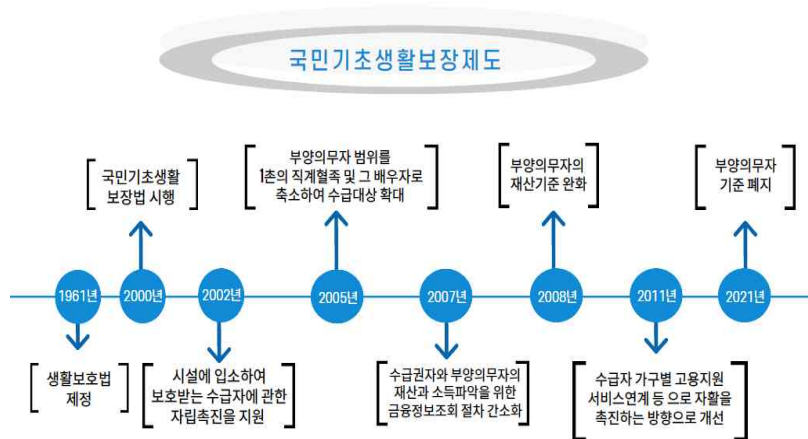
\* 광범위한 순 - 공공정책>>>> 사회정책>>>> 사회복지정책

- 정책유형 구분 및 사회복지의 목적 두 가지를 모두 고려했을 때 사회복지정책은 국민들의 특정한 사회적 욕구 충족 및 문제 해결을 위한 정부 혹은 공공기관의 행동원칙과 계획이라고 이야기 할 수 있다.

### ◆ 노후소득보장정책

## 1) 국민기초생활보장법

### (1) 연혁



### (2) 국민기초생활보장법 목적

- 일상생활을 영위하기 어려운 자에게 필요한 급여를 제공함으로써 이들의 최저생활을 보장 · 자활을 조성

### (3) 국민기초생활보장 수급자 범위

#### ① 제 5조의 제1항

- " 수급권자는 부양의무자가 없거나, 부양의무자 있어도 부양능력이 없거나, 부양을 받을 수 없는 자로서 소득인정액이 최저생계비 이하인 자로 한다 "

- 제 1항의 규정에 의한 수급권자에 해당하지 아니하여도 생활이 어려운 자로서 일정기간동안 이 법령이 정하는 급여의 일부 혹은 전부가 필요하다고 보건복지부장관이 정하는 자는 수급권자로 본다는 기준을 둠

#### ② 5조의 2 (외국인에 관한 특례)

- "국내에 체류하고 있는 외국인 중 대한민국 국민과 혼인하여 본인 또는 배우자가 임신 중이거나 대한민국 국적의 미성년 자녀를 양육하고 있거나 배우자의 대한민국 국적인 직계존속과 생계나 주거를 같이하고 있는 사람으로서 대통령령이 정하는 사람이 제5조에 해당하는 경우에는 수급권자가 된다."

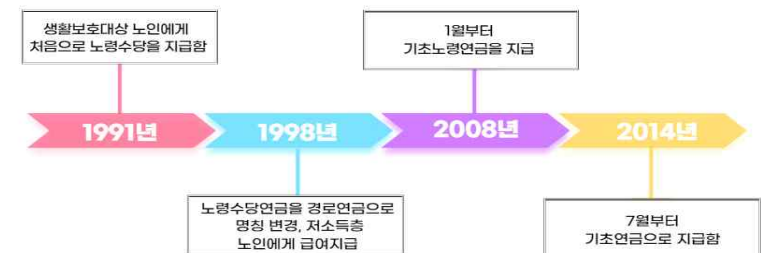
### (4) 기초생활보장 급여의 종류

| 급여의 종류    | 내용                                                              |
|-----------|-----------------------------------------------------------------|
| 주거급여      | · 주거안정에 필요로 하는 임차료 및 주택개량 지원                                    |
| 교육급여      | · 학생 수급자의 입학 및 수업료 교육활동 지원비 등 지원                                |
| 의료급여      | · 질병 및 부상 등에 대한 의료 서비스 (진찰, 치료 등)을 제공해줌                         |
| 자활급여      | · 근로능력 있는 저소득층 자활을 지원                                           |
| 해산 · 장제급여 | · 출산시 1인 당 70만원(쌍둥이 출산 시 140만원)<br>· 사망시 1인 당 80만원 지급(2022년 기준) |

## 2) 기초연금

### (1) 기초연금 연혁

## 기초연금 연혁



## (2) 기초연금법의 목적

- 국민연금제도가 도입된 이후에도 노인계층의 빈곤문제는 해소되지 못했고 연금의 사각지대는 여전히 존재하게 됨.
- 이를 해소하기 위하여 보편적인 노인소득보장제도의 도입의 필요성이 확대 및 국민연금제도의 고질적인 문제인 재정의 불안정을 해소하기 위한 방안으로 기초연금제도 도입됨

## (3) 기초연금의 수급대상

- 만 65세 이상이고 대한민국 국적을 가지고 있으며, 국내에 거주하는 노인가구 중 소득인정액이 선정기준액 이하인 경우
- 특수직연금 수급권자 및 그 배우자는 원칙적으로 기초연금에서 제외된다.
- 기초연금 수급자는 100분의 70 수준이 되도록 규정한다.

## (4) 수급자의 선정기준

- 65세 이상의 노인의 총소득이 소득평가액과 선정기준액이 같거나 적어야 한다.
- 자녀로부터 제공받는 용돈이나 자녀의 재산과 소득은 선정기준에 포함하지 않는다.
- 소득인정액은 매년 조정되어진다.
- 노인단독일 경우 본인의 소득과 재산이 소득인정액으로 계산되고 노인부부일 경우 본인과 배우자의 소득과 재산이 소득인정액으로 계산되어진다.
- 기준연금액은 매년 제시되는 전국소비자물가변동률을 반영한다.

| 단독가구        | 부부가구       |
|-------------|------------|
| 1,800,000 원 | 2,880,000원 |

<2022> 선정기준액기준

## (5) 제공 급여

| 유형                | 내용                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 기준연금액을 받을 수 있는 경우 | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 국민연금을 받지 않는 경우 (무연금자)</li> <li>· 국민연금 월 급여액이 450,000원 이하인 경우</li> <li>· 국민연금의 유족연금이나 장애연금을 받고있는 경우</li> <li>· 국민기초생활보장 수급권자 혹은 장애인연금을 제공받고 있는 경우</li> </ul> |

|      |                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 급여감액 | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 국민연금을 수급받는 경우</li> <li>· 부부감액: 단독가구와 부부가구간의 생활비 차이를 감안해 부부가 모두 기초연금을 제공받는 경우 각각에 대하여 산정되어진 기초연금액의 20%를 감액한다.</li> <li>· 소득역전 방지 감액: 기초연금을 받는 사람 혹은 제공받지 못하는 사람 사이에 기초연금 수급으로 인하여 발생할 수 있는 소득역전을 최소화 시키기 위하여 감액한다.</li> </ul> |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## 3) 국민연금

### (1) 국민연금 연혁

- 1998년도부터 도입되어진 가장 대표적인 노후소득보장체계
- 2008년부터 본격적인 노령연금 급여가 제공된다.

### (2) 국민연금의 목적

- 국민의 노령, 장애 혹은 사망에 관하여 연금 급여를 실시함으로써 국민의 생활 안정과 복지증진에 이바지하는 것을 주목적으로 둔다.

### (3) 국민연금 가입자 유형 및 가입대상

| 가입대상 유형 | 가입대상                                                                                               |
|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 사업장가입자  | · 국민연금 가입사업장의 18세 이상 60세미만의 사용자 및 근로자 2006년부터 근로자 1인 이상 사업장으로 확대되었다.                               |
| 임의가입자   | · 사업장 가입자 및 지역가입자가 될 수 없는 사람 또한 60세 이전에 본인 희망에 의하여 가입 할 수 있다.                                      |
| 지역가입자   | · 국내에 거주하고 있는 18세 이상 60세미만의 국민으로 사업장 가입자가 아닌 사람을 말한다.                                              |
| 임의계속가입자 | · 가입기간이 20년 미만인 가입자가 60세 도달한 이후 국민연금 가입자 자격을 상실했지만 가입기간을 연장하여 이후 더 많은 연금을 받고자 할 때 65세까지 가입 할 수 있다. |

|        |                                                                          |
|--------|--------------------------------------------------------------------------|
| 외국인가입자 | · 우리나라에 거주하는 외국인 중 18세 이상 60세미만의 외국인은 내국인과 동등하게 지역가입자 및 사업장 가입자가 될 수 있다. |
|--------|--------------------------------------------------------------------------|

#### (4) 국민연금 급여유형 · 급여수급조건

| 급여의 유형 | 급여수급조건                                                                                                             |
|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 노령연금   | · 10년 이상의 가입자가 65세가 된 이후부터 생존하는 기간 동안 지급되어지는 연금이다.                                                                 |
| 분할노령연금 | · 이혼한 자가 배우자였던 자의 노령연금 중 혼인기간에 해당되는 연금액(5년 이상 납부 시)의 1/2을 나누어 지급받는 연금을 말한다.                                        |
| 조기노령연금 | · 10년 이상 가입자가 55세 이상이 되어 소득이 있는 업무에 종사하지 않을 경우 본인 청구에 따라 60세 전이라도 지급하여 준다.                                         |
| 장애연금   | · 가입 기간 동안 발생한 질병, 장애(1~4급)에 대한 소득보전 목적으로 지급해준다.                                                                   |
| 반환일시금  | · 10년 미만 가입자가 60세가 된 이후 사망 혹은 유족연금에 해당하지 않을 경우 국적 상실 및 국외 이주로 더 이상 가입이 불가능할 경우 그동안 납부한 보험료에 이자를 더하여 지급해주는 급여를 말한다. |
| 유족연금   | · 가입자가 사망한 이후 유가족 생계유지를 위하여 가입 기간에 따라서 기본연금월액의 일정률에 부양가족연금액을 합한 금액을 지급하는 연금이다.                                     |
| 사망일시금  | · 가입자가 사망할 경우 유족이 없어 유족연금 혹은 반환일시금을 지급받을 수 없는 경우 생계유지를 함께하던 자에게 지급하는 급여이다.                                         |

#### 4) 노인장기요양보험제도

##### (1) 노인장기요양보험제도 연혁

### 노인장기요양보험제도



##### (2) 노인장기요양보험제도 목적 및 등장배경

- 산업화로 인한 경제 발전과 의료기술의 발달은 인류에게 있어서 다양한 혜택을 제공하였지만 이와 더불어 인류사회를 전대미문의 고령화 사회로 접어드는 상황을 발생시킴
- 노인인구의 급속한 증가로 인하여 고령화 사회에 관련한 문제점들이 등장하게 되었고, 2008년 7월 1일부터 노인장기요양보험제도를 시행하였다.

##### (3) 노인장기요양보험제도 지원대상

- 노인장기요양보험법 제2조 1, 제12조에 의거하여 노인장기요양보험 가입자 혹은 피부양자와 의료급여수급권자로서 65세 이상 노인 및 65세 미만으로 뇌혈관질환, 치매, 파킨슨병 등 노인성 질병으로 6개월 이상동안 혼자 일상생활을 수행하기 어려운 사람
- 장기요양신청을 한 이후 1~5등급 판정 및 인지지원등급을 인정받은 자

#### (4) 장기요양 인정 및 절차

##### ① 신청

- 본인 또는 대리인이 국민건강보험공단 지사의 노인장기요양보험 운영센터에 의사 혹은 한의사가 발급한 의사소견서를 첨부해 장기요양신청서 제출

##### ② 방문조사

- 장기요양신청서 제출 이후 간호사, 사회복지사, 물리치료사 등으로 구성된 국민건강보험공단 소속 직원이 신청인 거주지를 직접방문 90개 항목으로 구성된 장기요양인 경조사표에 의거한 조사를 실시한다.

##### ③ 등급판정

- 등급판정 위원회는 방문결과를 바탕으로 6개월 이상 일상생활을 혼자서 수행하기 어렵다고 인정되는 경우 장기요양수급자로 결정하고 심신상태 및 장기요양이 필요한 정도에 따라서 신청일로부터 30일 이내 등급판정을 함

##### ④ 장기요양인정서 송부

- 등급판정의 심의 완료 이후 지체 없이 장기요양등급, 장기요양급여의 종류 및 내용 등의 사항이 포함되어진 장기요양인정서를 작성하여 수급자에게 송부하여 준다.

##### ⑤ 장기요양 급여 실시 및 제공

- 장기요양인정서가 도달한 날 이후부터 장기요양급여서비스를 제공받는다.  
- 수급자 및 가족의 자율적인 선택에 의하여 장기요양급여를 이용한다.

#### (5) 장기요양급여의 종류

##### ① 재가급여

| 급여 종류            | 내용                                                                                                                                |
|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 방문요양             | 장기요양요원인 요양보호사가 서비스 대상자의 가정을 방문하여 신체, 인지, 정서 및 가사활동 등 일상생활을 지원해주는 장기요양급여                                                           |
| 방문목욕             | 장기요양요원이 목욕설비 장비를 활용하여 수급자의 가정을 방문, 목욕을 제공해주는 장기요양급여이다.                                                                            |
| 방문간호             | 장기요양요원인 간호사 등이 의사의 지시에 따라서 수급자의 가정을 방문 간호 진료보조 요양상담 및 구강위생을 제공해주는 장기요양 급여                                                         |
| 주·야간보호           | 서비스대상자를 하루 중 일정한 기간 동안 장기 요양기관에 보호하여 신체활동 지원 및 인지활동 지원, 심신기능의 유지, 향상을 위한 교육 및 훈련을 제공한다.                                           |
| 단기보호             | 서비스대상자를 월 9일 이내 기간 동안(단, 특별한 사유가 있는 경우 1회 9일이내의 범위 내에서 연 4회까지 연장 가능) 장기 요양기관에 보호하여 신체활동지원 및 심신기능의 유지 및 향상을 위한 교육, 훈련을 제공하는 장기요양급여 |
| 기타재가급여<br>(복지용구) | 심신기능이 저하되어 일상생활을 영위하는데 지장이 있는 노인 장기요양보험대상자에게 일상생활 및 신체활동 지원에 필요한 용구를 제공(구입/대여) 하는 장기요양급여                                          |

자료 국민건강보험공단 : (www.nhis.or.kr). 2022

## ② 시설급여

- 장기요양기관이 운영하고 있는 노인의료복지시설에 장기간동안 입소하여 신체활동 지원, 심신기능의 유지, 향상을 위한 교육 및 훈련을 제공하는 장기요양급여이다.

| 급여 종류       | 내용                                                                                              |
|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 노인요양시설      | 장기입소한 수급자에게 신체활동 지원 및 심신기능의 유지, 향상을 위한 교육 및 훈련을 제공하는 장기요양급여로서 입소 정원은 10명 이상이어야 함                |
| 노인요양 공동생활가정 | 장기입소한 수급자에게 가정과 같은 주거 여건에서 신체활동 지원 및 심신기능의 유지, 향상을 위한 교육 및 훈련을 제공하는 장기요양급여로서 입소 정원은 5명~9명이 이용가능 |

자료 국민건강보험공단 : (www.nhis.or.kr). 2022

## ◆ 치매지원정책

### 1) 치매 상담센터의 주요 업무

- ① 치매예방 및 인식개선 교육
- ② 치매노인 등록 및 관리
- ③ 치매조기검진
- ④ 치매치료관리비 지원
- ⑥ 치매노인에 관한 방문관리 및 치매노인 부양자에 관한 상담, 사례관리
- ⑦ 가족교육 및 자조모임 운영, 치매노인 및 가족에 관한 지원 서비스 연계

### 2) 치매상담센터의 주요 사업

#### ① 치매치료 관리비 지원사업

- 치매치료제를 복용하고 있는 보험급여 중 본인부담금 일부를 상환한다.

#### ② 치매검진사업

- 치매조기검진대상자를 확대하여 효과적으로 치매를 치료, 예방, 관리하고 치매노인에 관해서는 관련기관 간 협력을 바탕으로 알맞은 서비스를 연계하여 준다.
- 검진대상자 선정기준에는 현재 만 60세 이상 모든 노인이다.

## IV 노인심리 및 상담

### 👉 학습목표

- 1) 노인상담의 목적 및 의의에 대하여 이해 할 수 있다.
- 2) 노인상담의 과정에 대하여 이해 할 수 있다.
- 3) 노인상담 기술의 유형에 대하여 이해 할 수 있다.
- 4) 노인 클라이언트와 바람직한 의사소통을 할 수 있다.

### 제 4-1장. 노인상담의 목적 및 의의

- 노인상담의 의의
- 노인상담의 목적
- 노인상담의 필요성
- 노인상담의 과정

### 제 4-2장 노인상담 과정에 대한 이해

- 노인상담과정에 대한 이해
- 노인상담 기술의 유형
- 노인 클라이언트와의 바람직한 의사소통

## 제 4-1장. 노인상담의 목적 및 의의

### ◆ 노인상담의 의의

- 가족이나 친척 친구들이 수행했던 정서적인 지지와 지원· 문제해결 및 예방의 역할을 객관적으로 대체시킴으로써 소외되고 고립된 다수의 노인들에게 일차적 사회관계망의 역할을 수행하게 된다.
- 노인이 급속도로 변화하는 현대사회에 대해 기능적으로 대처 할 수 있도록 도모한다.
- 현대인의 생활양식에 보다 긍정적으로 적응 할 수 있는 다양한 정보를 제공해주므로써 노인이 보다 성공적인 노후 생활을 할 수 있도록 돕는다.
- 사회적 약자인 노인들이 심리적· 육체적·정서적·사회경제적 어려움에 관하여 다양한 통로를 통해 훈련된 상담자와 감정적·내용적·이해적 상호작용을 거쳐 기대했던 특정한 관심사에 대한 바람직한 결과를 얻는 모든 과정이다.
- 노인뿐 아니라 노인 부양가족의 노인에 대한 이해를 돕고 더불어 잘 지낼 수 있도록 정서적 지지와 정보를 제공. 즉, 가족이 노인의 성공적인 노후생활을 돕는 사회관계망의 역할을 감당할 수 있도록 돕고 지지함
- 노인의 숨은 욕구와 필요에 대한 실증적 탐색

### ◆ 노인상담의 목적

- 노인상담은 도움을 필요로 하는 노인이 상담자와의 전문적인 원조관계의 형성을 통해 개인·가족의 문제, 경제·건강상의 문제, 은퇴문제 등 다양한 문제를 해결
- 감정, 사고, 행동의 측면의 성장을 도모하여 성공적인 노후 생활을 영위하기 위해 노력하는 과정이다. (김태현, 2000).
- 개인적인 문제의 해결, 중요한 결정을 하는데 필요한 도움을 받음, 그들이 행복하지 못하고 어디로 가야 할지 모르기 때문에 어려운 상황을 다루는 법을 배우기 위해서 필요하다.
- 위기를 겪는 동안에 도움과 위로, 지지를 받기위해 혹은 공감적이고 지지적인 누군가와 대화를 할 수 있게 하기 위하여, 그들 스스로에 대해서 더 잘 알기 위해서 상담이 필요하다.( 맥도널드& 하니 2003)

- 노인에게 효과적으로 서비스를 제공하기 위해 필요한 정보 수집을 위해 필요하다.  
예) 생활보호 프로그램: 노인상담자는 노인의 재정적 자원, 사회적·경제적 요구 조건에 대해 알아야 함
- 예) 정신건강 프로그램: 노인상담자는 '노인의 정서적인 문제는 무엇인가?' '문제는 얼마나 지속되었는가?' '조직은 어떤 방법으로 노인이 정서적 문제를 극복하도록 도움을 줄 수 있는가?' 등 파악
- 노인이 그들의 사회적·정서적 문제들을 해결하도록 돕는 것이다.  
예) 노인상담자는 노인이 배우자 상실, 거주환경 변화 등의 새로운 생활환경에 적응하도록 도움
- 예) 노인의 생활을 돕거나 양로원·요양원 입소, 집단프로그램 참여 등과 같은 생활대책 모색을 도움

### 1. Thorman(1995)의 노인상담 목적

- ① 자아존중감의 증진
- ② 문제해결능력의 향상
- ③ 여러가지 상실에 의한 대처
- ④ 위기상황의 해결 및 스트레스 감소와 대처능력 증진

### 2. Burlingame(1995)의 노인상담 목적

- ① 필요한 사회적·의료적·정서적 지원 효과적 동원과 이용
- ② 신체적 강점의 강화 및 건강약화에 관한 적응
- ③ 노인의 보호 그리고 주거시설에 관련한 욕구 충족
- ④ 지역사회에서 새로운 역할을 가지기
- ⑤ 주요 인물이나 지역사회의 관계망 조성
- ⑥ 주변인의 상실에 대한 적응
- ⑦ 재정적변화 및 은퇴 등에 대한 대처
- ⑧ 삶의 주도권확보 및 자기결정의 원조

### 3. McDonald & Haney의 노인 상담 동기

- ① 중요한 결정을 하는 과정에 대해 도움을 받기 위해
- ② 개인적인 문제를 해소하기 위해
- ③ 삶의 방향성을 찾지 못하고 어떻게 해야할지 모를 때
- ④ 어려운 상황을 다루는 법을 배우기 위해
- ⑤ 위기를 경험하는 동안 위로, 도움 및 정서적 지지를 제공받기 위해
- ⑥ 공감적이고 지지적인 누군가와 대화를 하기 위해
- ⑦ 스스로에 대하여 보다 이해를 잘 하기 위해

#### 4. 노인상담의 특징

- ① 내담자의 연령이 상담자의 연령보다 대체로 높다.
- ② 내담자의 저항이 강하다.
- ③ 내담자의 경험의 폭이 넓다.
- ④ 새로운 삶에 대한 의지와 변화 욕구가 상대적으로 약하다.
- ⑤ 노인은 남은 삶에 의미를 부여하지 않고 죽음과 연결시키려는 경향이 강하다.
- ⑥ 가족 및 보호자의 지지가 약하다.

#### 5. 노인상담의 의의와 역할

- ① 노인들이 인생 발달 단계에서 경험하고 있는 변화와 적응에 적절하게 대처하도록 돕는 역할을 한다.
- ② 노인들이 현재 가지고 있는 다양한 문제들을 이해하고 이에 대한 정서적 지지를 제공하며 문제해결을 위한 적절한 도움과 향후 발생할 수 있는 문제들에 대한 예방차원에까지 이르도록 노인들을 돕는 것이다.
- ③ 노인들의 숨은 욕구와 현실적인 욕구 해결 방안에 대한 도움의 방법을 모색하여 노인들이 생의 후반기를 원만하고 만족스럽게 지낼 수 있도록 지원한다.
- ④ 노인을 비롯한 노인을 부양하고 있는 가족원들에 대한 지원과 지지를 포함한다.

### ◆ 노인상담의 필요성

#### 1. 노인상담의 필요성

- 변화한 사회에 대한 노인 스스로의 이해증진과 가족과 사회에 대한 적응과 통합에 도움을 주기 위한 것이다.
- 젊은 세대와의 경쟁에 뒤쳐진 노인세대는 직업적 역할을 상실하고 사회적 고립의 문제가 발생할 수 있기 때문이다.
- 은퇴 전·후의 정신적 준비를 위해 필요함.
- 개인적인 문제를 해소하기 위해



[서혜경, 정순돌, 최광현 노인상담2013]

### ◆ 노인상담의 과정

#### 1. 노인상담 진행과정

가. 의뢰 & 면담 ( 접수 및 관계형성 )

- 클라이언트의 방문 및 전화 통화에서 상담자는 클라이언트를 존중하는 자세를 갖추는 것이 중요하다.

- 어렵게 용기내서 방문한 클라이언트의 요청에 관하여 상담자가 어떤 반응을 보이는지는 이후 상담관계의 질이 좌우 될 수 있는 문제이다.

- 상담자는 면담 이전에 상담실의 물리적인 환경에 대하여 클라이언트가 익숙해질 때까지 기다려주고 클라이언트가 편안함을 느낄 수 있도록 도와야한다.

- 상담자는 아래와 같은 태도를 갖추는 것이 중요하다.

#### 1) 의뢰 · 면접과정에서 상담자로서의 자세

① 진지한 자세를 갖추 노인을 이해하려고 한다.

② 모든 것을 노인입장에서 생각해보려고 하는 클라이언트 중심적인 태도

③ 클라이언트를 비판, 비난하지 않고 수용하고 존중하는 자세

④ 진솔하고 노인을 도와주고자 하는 인간적인 자세

#### 나. 자료수집 및 사정단계

- 자료수집 및 사정단계에서 노인의 문제를 규정하기 위해선 노인이 놓인 상황이나 강점, 제한점에 대하여 파악하는 것이 중요하다.

- 자료 수집 및 사정단계에서 문제를 규정하는 과정에 있어 노인의 문제가 어떤점이 있으며, 심각성은 어느정도 인지, 문제로 인해 발생될 상황이나 결과에 대하여 탐색하는 과정을 거친 뒤 다음단계에서 문제에 대한 규정이 이루어져야 한다.

- 노인의 강점과 자원에 대해 심도있는 사정이 이루어지는 것이 필요하다.

☞ 사정과정에서는 전반적으로 노인이 가진 사회적 · 심리적 · 신체적인 기능이 포괄적으로 고려되는 것이 중요하다.

☞ 사정과정에서 요소들간의 상호연관성 및 한 가지의 기능저하가 다른 기능에

어떤 영향을 주는지에 대해서 이해해야한다.

※ 노인의 자원에 대한 사정

- 필요한 자원과 한계 및 문제해결능력, 성격적인 측면에서 강점과 약점을 균형있게 조사하는 것이 중요하다.

- 환경에 관련한 사정을 할 경우 노인의 주변인들을 포함하는 사회지지 체계의 부적합성과 적절성에 대해서도 면밀하게 조사하는 것이 중요하다.

#### 다. 개입단계

- 문제해결의 계획을 구체적인 행동으로 실천하게 되는 단계이다.

- 다른 말로는 문제 해결과정이라고 할 수 있다.

- 노인상담은 큰 목표를 한번에 달성하는 것이 아닌 하위 목표들로부터 순차적으로 달성해나가는 과정이라고 이해하는 것이 중요하다.

- 상담자는 상담에서 달성하고자 하는 궁극적인 목표들에 관련한 지식과 경험을 가지고 있어야 한다.

- 경험 · 지식을 통해 구체적인 과정적 목표를 설정하고 해결방안을 마련해야 한다.

- 노인이 가진 습관, 사고, 감정, 행동유형을 변화시키기 위해 개입하던 도중 노인의 저항에 직면하게 되는 경우들이 많다.

※ 노인의 저항을 불러일으키는 주요 요인

- 클라이언트를 고려하지 않은 상담자의 일방적인 지시, 통제

- 배려하지 않는 상담분위기

☞ 상담자는 이러한 부분을 고려해 노인의 변화에 대하여 바람직한 개입방법을 마련하는 것이 중요하다.

## 라. 평가 및 종결단계

- 종결시기를 결정하는 것에 있어 노인이 처음에 호소했었던 문제가 해결되었다고 해서 바로 상담을 종결해서는 안된다.
- 종결은 급속하게 이루어지는 것보다 일정한 과정을 통해 서서히 종료되는 과정을 거쳐야 한다.
- 서서히 상담을 종결하게 되는 과정에서 상담에서 배운 내용을 바탕으로 일상생활에 적용해보고 어떤 문제가 발생되는지 평가 할 수 있는 기회를 가진다.  
→ 즉 적응의 기회를 가진다는 것이다.
- 상담을 종결하는 시기가 되면 일반적인 인간관계와 마찬가지로 그동안 상담가에게 들었던 정으로 인해 헤어지기 아쉬워하고 섭섭함을 느낄 수 있다.  
☞ 노인의 심리적인 부분을 이해하여 부정적인 정서반응을 다루는 과정이 필요하다.
- 종결이후 몇 개월동안 이루어지게 되는 추후면접은 상담자와 노인 모두에게 긍정적인 영향을 미친다.
- 노인은 상담이 종결 된 이후에도 지속적인 발전을 할 수 있는 기회가 된다.
- 상담자의 바람직한 태도는 노인의 노력을 격려하며 지속적으로 이루어질 수 있도록 도와주는 것이다.

## 2. 노인상담자의 태도

- ① 노인의 개인적, 상황적 특성을 고려한다.
- ② 상담 시 늦게 일어나는 역동에 대해 여유를 갖는다.
- ③ 부정적인 감정을 적극 표현하도록 돕는다.
- ④ 연령차이와 경험의 폭에 위축되지 않는다.

- ⑤ 라포형성에 신중해야한다.
- ⑥ 문제해결에 적극적으로 참여 할수 있도록 돕는다.
- ⑦ 문제정의와 목표 설정을 내담자 스스로 결정하도록 유도한다,
- ⑧ 문제에 대한 개인적 죄책감을 완화시키며 새로운 심리적 변화를 위한 개인의 준비시간을 충분히 제공한다.
- ⑨ 상담시 전이 · 역전이 문제를 신중하게 살핀다.
- ⑩ 죽음에 대한 불안에 대처 할 수 있도록 돕는다.

## 제 4-2장 노인상담 과정에 대한 이해

### ◆ 노인상담과정에 대한 이해

#### 1. 초기 단계

- 애착의 단계로 클라이언트에 관한 이해를 바탕으로 한 상담의 준비단계
- 중기 단계로 넘어가기 위한 토대를 마련하는 과정이다.
- 초기 단계에 상담자가 갖추어야 하는 기술은 다음과 같다.

##### 1) 초기단계에서 상담자가 갖추어야 하는 기술

| 상담자가 갖추어야 하는 기술 | 내용설명                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 클라이언트이해하기       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 내담자의 감정을 경험할 때, 저항이 오는 부분은 무엇이었는가?</li> <li>• 내담자의 감정을 경험할 때, 내가 부정하고 있는 감정은 어떤 것이 있는가?</li> <li>• 내담자의 감정을 경험하면서, 내 스스로 놀란 나의 감정은 어떤 것이었는가?</li> <li>• 내담자의 감정을 경험할 때, 부적절하거나 혼란스러운 감정을 느낀 것은 어느 때이었는가?</li> <li>• 내담자의 감정을 경험하면서, 나의 감정 표현을 어느 정도 했는가?</li> <li>• 클라이언트가 가진 동기를 파악하기 위해 상담가를 찾아온 동기에 대하여 경청하는 자세를 가진다.</li> <li>• 클라이언트가 가진 문제에 대한 관심을 표현한다.</li> </ul> |

|                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 라포형성하기         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 노인상담은 상담자 및 클라이언트의 상호작용의 과정을 바탕으로 이루어지기 때문에 두 사람간의 상호작용은 상담결과와 성패요인으로 작용한다.</li> <li>• 라포: 상담을 위해 상담자와 클라이언트의 효과적인 상호작용의 관계로 공감적 애착을 위한 관계로 이해 될 수 있다. 라포를 형성하는 것은 클라이언트와 상담자의 상호간 신뢰도에도 많은 영향을 미친다.</li> <li>• 적극적 경청</li> <li>• 존중</li> <li>• 내용요약</li> <li>• 상호공감</li> </ul> |
| 클라이언트의 문제 정의하기 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 클라이언트가 가진 문제가 무엇인지를 구체적으로 다루며, 일종의 사정과 진단의 단계로 클라이언트의 위기의 문제를 파악하여 실체를 객관화 시킨다.</li> <li>• 클라이언트의 문제를 정확하게 파악하기 위해선 얼마만큼 문제가 지속되었는지 파악하는 것이 중요하다.</li> </ul>                                                                                                                    |
| 문제진단을 위한 관찰내용  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 클라이언트의 인적사항</li> <li>• 클라이언트가 상담을 받게된 동기, 문제 및 증상을 파악</li> <li>• 클라이언트의 이전 상담 경험 여부</li> <li>• 클라이언트 현재 심리상태 및 특성</li> <li>• 클라이언트의 강점 및 약점</li> </ul>                                                                                                                          |

#### 2. 중기단계

- 상담자의 경험 및 기술을 동원하여 클라이언트의 문제를 해결하기 위해 개입하는 단계

- 초기와 종결의 단계보다 감정적인 단계이다.
- 문제의 변화를 시도하는 단계로 상담초기에서 설정된 목표를 달성하고자 하는 노력을 실행한다.

#### 1) 중기단계의 목표설정방법

|                  |                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>목표설정 방법</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 상담 과정에 있어 클라이언트와 모든 상담은 일정한 방향성과 목표가 존재하고 해당 목표를 달성시키기 위해 이루어진다.</li> </ul>                                                                                                                                                 |
| <b>목표설정의 목적</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 노년기에 변화되어진 생활환경에 적응할 수 있는 의사소통 기술 및 인간관계의 기술을 습득한다.</li> <li>· 노년기에 마주하게 되는 변화된 상황에 관하여 느끼는 불안감을 객관적으로 인식하고 노년기 삶에 대한 자기 이해를 증진한다.</li> <li>· 주변인들의 사망이나 퇴직 등 사회적 역할의 상실 및 노인이 경험하는 다양한 위기 대응에 필요한 태도와 기술을 습득한다.</li> </ul> |
| <b>목표설정시 유의점</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 목표는 작은 것에서부터 시작한다.</li> <li>· 목표는 현실적으로 달성할 수 있어야 한다.</li> <li>· 목표의 설정은 명확하고 구체적이어야 한다.</li> <li>· 다양한 차원의 상담목표를 세워야 한다.</li> <li>· 목표는 클라이언트와 상담자의 상호 협력을 통해 만들어져야 한다.</li> </ul>                                         |

#### 2) 목표설정을 위한 기술

|                  |                                                                                                                                                                 |
|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>기적질문</b>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 클라이언트 문제에 관한 다양한 정보를 통해 명확한 목표를 설정하기 어려울 경우 사용되고, 클라이언트가 가진 문제를 변화시키는데 매우 용이하다.</li> </ul>                             |
| <b>탐색 및 자각하기</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 설정된 목표의 타당성과 가능여부를 문제와 연결시켜 검증해본다</li> <li>· 탐색 및 자각하기를 통해 상담목표는 더욱 확실해지며, 클라이언트가 경험하고 있는 문제에 대한 명확성이 높아진다.</li> </ul> |
| <b>저항 다루기</b>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 저항은 일반적인 상담에서도 발생하는 아주 자연스러운 현상 중 하나이다.</li> <li>· 대부분 중기 단계에서 가장 많이 발생된다.</li> </ul>                                  |

#### 3) 중기단계에서 발생하는 저항의 유형

- ① 상담시간을 잊어버리거나 지각하는 경우가 잦다.
- ② 상담에 대한 불평이 많아진다.
- ③ 클라이언트가 상담자와 대화하지 않으려는 태도를 보인다.
- ④ 피드백을 하는 상황에서 지나친 방어적 태도를 보인다.
- ⑤ 감정표현을 지나치게 자제한다.
- ⑥ 문제에 관련된 사람에 대하여 부정적으로 이야기 하거나 지나치게 미화해서 이야기한다.
- ⑦ 추상적으로 이야기하며, 급히 대화를 마무리 지으려고 한다.

#### 4) 저항에 대응하기 위한 자세 (Radebold, 1997)

- ① 클라이언트에게 마음의 문을 열고 도움을 주고자 하는 태도를 보인다.

② 클라이언트의 입장에서 저항을 이해하고 저항을 상담과정에서 다루어야 할 과제로 인식한다.

③ 저항을 싸워서 극복해야하는 것이 아닌 더불어 진행해야 한다는 것으로 인식한다.

④ 저항에 맞서 논쟁하거나 다투지 말아야 한다.

### 3. 종결단계

- 클라이언트와 상담가 사이의 분리의 단계로 초기 경험했던 애착과는 반대의 것이 요구되어진다.
- 상담자는 클라이언트가 홀로서기 할 수 있도록 도와야 한다.
- 상담을 마무리짓는 단계로서 초기와 중기단계에서의 모든 작업이 통합되어진다.

#### 1) 종결과정

- 상담자와 클라이언트의 생각에 내담자의 문제가 해결되었다고 판단될 경우 객관적으로 상담과정을 평가 한다.
- 상담초기에 설정한 상담 목표가 얼마나 달성되었는지 검토한다.
- 노인을 다른 기관 혹은 전문가에게 의뢰 할 때 다음과 같은 사항을 준수해야 한다.

#### < 노인을 타 기관에 연계 할 때 유의점>

|                                                          |
|----------------------------------------------------------|
| · 필요한 기관 · 서비스에 관한 정보를 글로써서 노인에게 전달해준다.                  |
| · 의뢰 할 기관에 노인의 욕구에 대하여 정리한 글을 보낸다.                       |
| · 의뢰기관에 연락하여 노인인 만날 약속과 시간을 정한다.                         |
| · 의뢰기관에 가는 것을 불편해 할 경우 함께 동행한다.                          |
| · 의뢰기관에 관한 객관적인 정보를 제공하여 노인이 비현실적인 기대를 가지지 않을 수 있도록 돕는다. |

### ◆ 노인상담 기술의 유형

- 상담과정에 있어 어떤 기술을 선택하는지는 노인이 가진 문제, 상황, 특성 등 다양한 부분을 고려하여 바람직한 기술을 선택해야 한다.

※ 노인상담 기법과 기술

#### 1. 질문기법

- 노인 상담과정에서 노인에게 질문을 할 때 지켜야 하는 원칙은 일반상담과 크게 다르지 않다.
- 노인상담에서 활용될 수 있는 해결중심 단기치료의 다양한 질문기법에는 초점질문, 대처질문, 기적질문, 해결중심질문, 순환질문 등이 있다. <권중돈,윤경아,배숙경, 2002>

| 질문기법의 유형 | 내용                                                                                                                                        |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 초점질문     | 구체적인 사항을 묻는 것으로 클라이언트의 특정한 사항에 집중하게 만드는 기법이다.<br>EX) " 문제가 무엇입니까?"<br>" 문제가 얼마동안 지속되었습니까?"                                                |
| 대처질문     | 고통스러운 상황에서 생존하기 위해 클라이언트가 하고 있는 일에 대하여 초점을 맞추는 것이다.<br>EX) " 힘든 상황 속에서 가장 도움이 되었던 것은 어떤건가요? "                                             |
| 기적질문     | 클라이언트로 하여금 미래지향적 사고를 지니게 할 목적으로 사용된다.<br>EX) " 만약 어르신의 문제가 해결되면 어떤 기분이실거같나요? "<br>" 문제가 해결되면 무엇이 달라질 것 같나요? "                             |
| 해결중심질문   | 문제의 해결에 초점을 두고 클라이언트의 생각이 문제보단 해결방안에 변화 될 수 있게 하는 질문이다.<br>EX) " 이러한 예외적인 일이 좀 더 일어나기 위해선 필요한 것은 무엇입니까? "<br>" 문제가 다소 좋아질 상황은 어느 때 입니까? " |

|      |                                                                                                     |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 순환질문 | 클라이언트로 하여금 문제 및 문제해결과 관련된 부분들의 상호연관성을 파악하게 하는 질문이다.<br>EX) “ 지인분이 그러한 태도를 보였을 때 어르신께선 무엇을 하셨습니다까? ” |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|

## 2. 주의집중 및 경청

- 바람직한 의사소통이 이루어지는 것은 클라이언트와 라포를 형성하는 과정이다.
- 상담의 효과성을 극대화 시킬 수 있는 요소이다.
- 바람직한 의사소통이 이루어지기 위해서는 클라이언트의 관심사에 관하여 집중하는 모습을 보여야 한다.
- ☞ 상담자는 내담자의 보이지 않는 정서에도 귀를 기울일 수 있어야 한다.
- 클라이언트의 말에 경청할 때는 1.2.3의 원칙을 따르는 것이 좋다.

### ※ 경청을 위한 1.2.3 원칙

|                   |                                                      |
|-------------------|------------------------------------------------------|
| 경청을 위한<br>1.2.3원칙 | 1분 동안 상담자가 얘기한다.                                     |
|                   | 2분 동안 클라이언트의 이야기를 집중해서 들어준다.                         |
|                   | 3분 동안 클라이언트가 한 말의 의미를 깊이 되새기며, 어떤 반응을 할지 깊이 있게 생각한다. |

## 3. 자원연계기술

- 클라이언트가 문제해결을 위해 활용할 수 있는 다양한 사회적 자원에 대한 정보를 제공해주거나 직접적인 연결을 해주는 기법
- 노인상담에서는 상담실에서의 의사소통 뿐 아니라 노인에게 실질적인 도움이 되는 서비스가 함께 이루어져야 한다는 것을 인지해야 한다.

- 효과적인 노인상담을 위해선 전문상담 이전에 노인에 관한 존경 및 행동적 표현이 바탕이 되어야 한다
- 상담실에서의 말의 교환행위가 아닌 생활비지원, 질병치료 등 직접적인 서비스를 제공하여 사회적 자원과 연결시키는 움직이는 상담을 하는 것이 중요하다.

## 4. 인정요법

- 인정요법은 다른 말로는 정당화요법이라고도 부른다.
- 치매노인과 같이 인지기능이 저하되어있는 노인들에게 효과적인 개입방법이다.
- 정상적이지 않은 행위라고 해도 모든 행위 이면에는 논리가 존재한다는 것을 전제 기반으로 둔다.

### ※ 인정요법에서 활용되는 기술

- 집중
- 반복
- 모방이다.

## 5. 역할전환 및 재정의 기법

- 역할전환 기법은 클라이언트가 상대방의 역할을 담당해봄으로써 상대방의 입장에 대하여 이해 할 수 있도록 돕는 기법이다.
- 재정의 또는 긍정적 의미부여 기법은 클라이언트로 하여금 다른 시각에서 문제를 볼 수 있도록 돕는 일종의 역설기법으로 상담자가 클라이언트가 가진 문제나 상황에 대하여 긍정적인 의미로 재해석하여 문제와 관련된 클라이언트의 정서를 변화시키는 것으로 세대 간의 단절 및 고부갈등에 매우 유용한 방법이다.

## 6. 인지 재구조화 기법

- Mahoney(1974)가 개발한 인지적 재구조화 기법은 내담자의 사고에 내포되어있는 잘못되어진 논리를 표현하게 하고 합리적이지 못한 사고과정을 논리적이고 합리적인 사고유형으로 대체시키는 기법이다.
- 인지적 재구조화기법은 내담자의 신념이나 사고의 근거가 되는 비합리적 가정을 조사하고 대안적인 가정을 설정하게 한 뒤 현재의 상황에서 대안적 가정을 검증시킬 수 있는 행동을 하게 한다.
- ☞ 이후 논리에 대해 환류를 제공해줌으로써 부정적인 행동의 원인으로 작용하는 내담자의 잘못된 논리를 변화시킨다.

## 7. 기능증진 기법

- 상담 및 치료과정에서 활용되어지는 기법 외에도 미술치료, 문예요법, 원예치료, 음악치료, 작업치료 등 여러 재활 치료적 접근방법의 세부적인 기법 및 기술들이 활용되어 질 수 있다.

## 8. 노인 상담 시 전이의 중요성(Duffy 1998)

- 전이 반응은 젊은 내담자들뿐만 아니라 노인 내담자들에게도 중요하며, 정신 역동 심리치료에서 전이 분석은 노인 내담자에게 의미 있고 효과적인 치료 기술임이 판명됨
- 전이 과정은 노인 내담자들에게도 복잡하게 나타난다. 그 내용은 다양하고 많으며, 치료가 진행되면서 의미나 드러나는 양식이 달라질 수도 있음
- 노인들에게 역전이 반응이 나이와 연계된 문제나 경험에 영향을 미치는 하지만 상담자마다 다름
- 치료자의 자기 인식 수준, 인지 수준, 역전이 이해 정도에 따라 이해와 공감을 충

분히 형성할 수도 있고, 치료 관계가 원천적으로 봉쇄될 수도 있음

## 9. 노인 상담 시 전이 반응에 영향을 미치는 요소들

### ① 어린 시절의 경험

- 상담자와 내담자의 나이와 관계없이 내담자는 상담자를 평생토록 가지고 있던 부모의 상과 연결시킬 수 있음
- 어린 시절 초기 관계는 성인기를 지나고 후기 성인기에 이르러서도 전이 관계로 연결. 젊은 상담자들은 자신보다 훨씬 나이가 많은 내담자가 어린 시절 문제를 해결하려고 하는 문제에 대해 놀라지 말고 보다 신중하고 분석적인 자세로 임해야 함

### ② 이어지는 발달 단계에서의 경험

- 노인 내담자들은 젊은 상담자들을 자신이 이상화하고 있는 아들·딸로 여길 수 있음
- 또한 인생 경험을 통해 형성된 자기와 타인에 대한 개념을 가지고 상담자와 관계를 형성하게 됨

### ③ 현재 서 있는 발달 단계에서의 갈등

- 예를 들어, 아주 약하고 힘들어 하는 노인 내담자는 상담자를 힘 있는 부모상과 연결시킬 수 있음
- 또 배우자를 상실한 여성 노인의 경우 상담자를 최근에 죽은 남편이나 믿을 만한 자녀로 생각할 수 있음

## 10. 노인 상담 시 역전이의 세가지 형태 (Dewald, 1964)

### ① 일반적 반응(general reactions)

- 모든 내담자와의 상호관계에 영향을 미치나 겉으로는 드러나지 않은 내용
- 상담자는 무의식적으로 전지전능감을 느낌
- 특히, 내담자가 나이가 많고 사회적 지위가 낮은 노인일 경우 상담자의 역전이  
는 크게 일어남

## ② 세대 집단에서 나타나는 특정한 반응(group-specific reactions)

- 내면화된 문화적 규범들이 반영되는 것
- 상담자가 가진 노화에 대한 인식이 역전이에 중요한 요소
- 세대 간 역동(intergenerational dynamics)도 중요한 그룹 반응 역전이의 요소.  
젊은 상담자의 경우 내담자를 이상적인 할아버지로 보고 사랑받는 손자·손녀 역  
할을 하고 싶어할 수도 있고, 혹은 내담자를 부모의 모습으로 바라볼 수도 있음  
(이때 상담자에게는 강한 감정적 반응이 일어 날 수 있음)

## ③ 내담자 역동과 상담자 역동, 그리고 내담자-상담자 역동으로 역전이가 나타나는 것

- 이를테면, 배우자의 죽음처럼 내담자와 상담자에게 동시에 나타난 공통의  
문제에서 역전이가 발생하는 경우

## ◆ 노인 클라이언트와의 바람직한 의사소통방법

### 1. 의사소통의 개념

- 의사소통이란 대화를 주고받는 자들이 서로 메시지를 주고 받는 과정
- 능동적인 경청이 필수적으로 요구됨  
→ 즉 의식적이고 의도적으로 타인에게 주의를 기울이는 것이 중요하다.
- 노인에게 당신을 존중하고 있고, 조금 더 알아가길 원한다는 마음의 뜻을 전달 할  
수 있어야 한다.
- 의사소통은 말 뿐 아니라 비언어적인 행동이다.  
→ 즉 표정, 몸짓, 신체적 거리를 통해서도 이루어지기 때문에 상담자의 경우 클라  
이언트의 비언어적인 행동에 대해서도 파악 할 수 있어야 한다.

### 2. 의사소통의 방법

#### 1) 적극적 경청

- 상대방에게 말과 감정을 그들의 입장에서 함께 느끼고 있다는 것을 전달해주는  
것이다.
- 클라이언트의 말을 귀담아 듣고, 감정에 대하여 민감하게 반응하여 공감을 표시한  
다.
- 진실된 태도를 보여주는 것이라고 할 수 있다.

#### ※ 적극적인 경청의 방법

- 추임새를 적절하게 활용하여, 클라이언트의 대화에 대하여 집중하고 있다는 것을  
보여준다.
- ☞ 적극적인 경청을 방해하는 요소도 존재하는데 세부적인 사항을 살펴보면 다음과  
같다.

#### < 적극적 경청의 과정을 저해하는 요소 >

- ① 미리 짐작하는 것
- ② 흘러들거나 듣고 싶은 말만 듣는 것
- ③ 편견을 가지고 상대방의 말을 듣는 것
- ④ 대화도중 다른 생각하기
- ⑤ 언쟁하기

#### 2) 나- 전달법

- 상대방에게 전달하고자 하는 메시지를 잘 전달하기 위해선 자신의 감정에 정직해  
야한다.
- 상대방에게 감정적인 공격이 이루어지지 않아야 한다.
- 비판적인 단어는 사용하지 않는다.
- 언어적 메시지와 비언어적 메시지가 일치되어야 한다.

### 3. 노인 클라이언트와 의사소통시 주의점

- 이야기를 잘 들어주고자 하는 경청의 마음을 가진다.
- 명확하고 쉬운 단어를 사용한다
- 말의 속도는 상대방이 잘 이해할 수 있게 천천히 이야기 해주어야 한다.
- 중요한 점을 요약해서 다시 말해주고 노인의 특성상 청력, 인지능력을 고려해서 반복해서 말할 수 있다는 점을 인지한다.
- 노인에게 질문을 사용하여 노인이 자신의 생각에 대해 적극적으로 표현할 수 있는 기회를 제공해준다.
- 언어적인 부분뿐 아니라 비언어적 의사소통도 매우 중요하다는 것을 인지해야 한다.
- 눈을 보며 대화하며, 가깝고 멀지도 않은 거리를 유지한다.
- 상대방에게 살짝 기울인 자세로 관심을 보여주고 웃는 얼굴로 마주해야 한다.

### 4. 노인맞춤돌봄서비스에서 바람직한 의사소통이 중요한 이유

- 바람직한 의사소통은 라포형성을 할 수 있는 기회를 마련하여 노인과 신뢰관계를 형성한다.
- 노인의 욕구와 문제를 파악하는데 용이하다.
- 문제와 욕구 파악이 이루어지면 보다 효과적인 서비스를 제공할 수 있는 기회가 마련된다.

### 5. 노인맞춤돌봄서비스 대상자 노인과 긍정적인 관계형성을 위한 질문

노인과 긍정적인 관계형성을 위한 아래의 질문은 상대방의 강점을 알아보는데 매우 용이하다.

|                              |
|------------------------------|
| 미래 목표는 무엇일까요?                |
| 타인이 바라보는 나는 어떤 장점이 있다고 하던가요? |
| 어떤 특징을 가진 사람을 좋아하나요?         |

|                                  |
|----------------------------------|
| 지난 주 제일 좋았던 날은 언제이고 어떤 이유로 좋았나요? |
| 어떤 날을 좋은 날이라고 생각하세요?             |

<자료: 한국보건복지인력개발원(2019) 사회복지상담교육매뉴얼 49P>

### 6. 노인상담의 비언어적 소통과 언어적 소통의 기본 기술

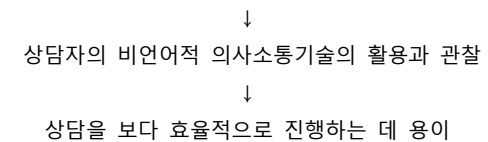
#### 1) 비언어적 의사소통기술

- 클라이언트가 자유롭게 말할 수 있도록 수용적이며 지지적 분위기를 만들어 가는 기술
- 언어가 아닌 다양한 몸동작, 분위기 등으로 전달되는 것
- 얼굴표정, 자세, 눈 맞춤, 접촉, 제스처, 음조, 목소리의 높낮이, 공간적 거리감 등
- 노인상담에서 비언어적 의사소통은 종종 언어적 의사소통보다 더 큰 효과를

가짐

- 상담자가 살짝 미소 짓거나 악수하는 손에 힘을 약간 더 주는 것만으로도 노인 클라이언트는 상담자가 얼마나 자신에게 도움을 주고 싶어 하는지 감지함

언어적 의사소통의 능력이 감소한 노인 클라이언트의 경우 언어적 의사소통만으로는 효과적인 상담 진행 불가



#### ① 공감적 일치와 존중

- 공감, 존중, 일치의 기술은 노인상담에서 가장 핵심적인 기술(McDonald & Haney)
- 공감과 일치, 무조건적인 존중은 단지 언어적 의사소통의 과정을 통해서만 가능한 것은 아니며, 상담자의 비언어적 의사소통 요소의 역할도 중요

#### ② 적극적 경청

- 대부분의 노인은 자신의 말을 들어 줄 사람이 별로 없음
- 문제에 빠져 있는 노인의 경우 이러한 현실을 더욱 절실하게 느낌

- 공감적 경청의 기법과 같이 수용적이며 지지적인 분위기를 만들어 가는 기술은 비언어적 의사소통 능력에 속함

### ③ 적극적 경청을 사용해야 하는 경우

- 최초 면담에서 클라이언트가 자신의 문제를 말할 때
- 매번 상담 시작 전에 어떻게 지냈는지 나눌 때
- 클라이언트가 새로운 정보를 말해 줄 때
- 클라이언트와 의견 차이를 느낄 때
- 클라이언트가 화가 나 있거나 짜증을 낼 때

### ④ 관찰

- 모든 상담 모델에서 활용하고 있는 방법
- 상담자는 클라이언트에 대한 관찰을 통해 클라이언트의 문제에 대한 자료와 개입 방법을 설정
- 관찰기법은 특히 체계론적 모델에서 클라이언트와 그 가족의 역동성을 파악하는데 있어 중요
- 클라이언트가 무의식적으로 표현하는 감정과 정서 상태는 클라이언트의 문제를 파악하고 진단하는 데 중요한 정보를 제공
- 클라이언트가 보이는 정서와 감정은 클라이언트가 갖고 있는 의식과 무의식을 보여 줌
- 클라이언트의 동기유발을 위한 원초적인 행동적 기능, 즉 긴장 상태의 신호로서 작용함
- 내면 상태의 정보를 표현함

### ⑤ 침묵

- 상담자는 침묵기법의 사용을 통해 클라이언트가 자신이 이야기할 내용에 대해 거리를 두고 그 의미를 찾는 기회를 제공함

### 2) 언어적 의사소통기술

- 클라이언트의 문제(증상)를 정확하게 파악하기 위한 정보 수집과 상담 계획을 수립할 수 있는 기술
- 상담 과정에서 사용되는 대부분의 상담기술들
- 상담자는 언어적 의사소통기술을 통해 클라이언트가 보다 활발하게 많이 말할 수

있도록 함

### ① 대화를 유도하는 기본 기술

- 무엇보다 경청하는 자세가 중요

### ② 개방적 질문과 폐쇄적 질문

- 상담 과정에서 상담자에게 요구되는 능력 중 하나는 상황에 따라 적절하게 질문하는 것
- 상담 과정에서 클라이언트에게 질문할 수 있는 권한은 상담자가 가진 최고의 상담 도구
- 상담자의 질문기법: 개방적 질문과 폐쇄적 질문

### ③ 공감적 이해의 대화기술

- 공감: 상담자가 클라이언트의 입장에서 그의 경험을 이해하고 함께 느끼며 클라이언트의 시각에서 그의 문제를 보는 것
- 공감적 이해: 감정, 신념, 욕구, 바람, 가치관 등을 포함한 클라이언트의 내적인 경험과 주관적 세계를 클라이언트의 입장에서 이해하는 것(이창호, 1982)
- 공감적 이해는 Rogers의 클라이언트 중심 상담의 중요 개념임

### ④ 반영

클라이언트가 상담자에게 전달하는 메시지와 감정을 상담자가 요약적으로 언어적, 비언어적으로 표현해 주는 기술

### ⑤ 명료화

- 클라이언트의 이야기 중에 분명하지 않은 부분을 명확하게 하는 기술
- 대부분 명확하지 않은 말에 대해 질문을 던지거나 클라이언트가 말한 부분을 새로운 말로 분명하게 클라이언트에게 이해시키는 것

### ⑥ 직면

- 상담은 경청과 공감만으로 이루어질 수 없음
- 직면(confrontation)은 클라이언트가 변화에 대한 동기를 더 얻게 만들기 때문에 상담을 보다 깊이 있게 이끌어 냄

⑦ 직면이 필요한 경우

- 자기 자신에 대해 말하는 내용이 모순될 때
- 말한 것과 행동하고 있는 것이 모순될 때
- 상담자에게 말하는 것과 행동하는 것이 모순될 때
- 문제를 파악하거나 자기 문제를 받아들이지 못할 때
- 행동의 결과를 받아들이려 하지 않을 때
- 실천에 옮기는 것을 주저할 때

3) 상담 과정의 의사소통은 상담자와 클라이언트 모두가 상호작용을 통해 만들어 가는 과정

4) 언어적·비언어적인 노인상담의 기술은 상호 교환적인 것으로서 노인의 위기에 대한 개입 기술로 적용됨

5) 효율적인 상담을 위해 상담자는 비언어적·언어적 의사소통기술을 익히고 또한 능숙하게 활용할 수 있어야 하며, 이러한 의사소통기술은 상담자에게 '제2의 천성'처럼 되어야 할 기본적 기술임(Egan, 1994)

## V. 노인돌봄서비스 이해

### 학습목표

- 1) 노인맞춤돌봄서비스에 대하여 이해한다.
- 2) 노인맞춤돌봄서비스 사업에 대하여 이해한다.
- 3) 노인맞춤돌봄서비스 전달체계과정을 이해한다.
- 4) 생활지원사의 역량을 이해한다.
- 5) 프로그램의 세부내용에 대하여 이해한다.

### 제 5-1장. 노인맞춤돌봄서비스의 이해

- 노인맞춤돌봄서비스의 목적 및 종류
- 서비스사업
- 노인복지서비스 대상자의 이해
- 노인맞춤돌봄서비스 전달체계과정의 이해

### 제 5-2장. 노인돌봄의 이해 ①

- 생활지원사의 역량이해
- 노인돌봄 서비스 제공자의 이해

### 제 5-3장, 노인돌봄에 대한 이해 ②

- 생활지원사의 서비스 과정 및 행동지침
- 노인돌봄서비스 프로그램별 세부내용

## 제 5-1장. 노인맞춤돌봄서비스의 이해

### 1. 노인맞춤돌봄서비스의 목적

일상생활을 유지하는데 있어 어려움을 경험하고 있는 취약 노인에게 적절한 돌봄서비스를 제공하여 안정적인 노후생활 및 노인의 기능·건강 유지를 돕는다.

### 2. 노인맞춤돌봄서비스의 종류

노인맞춤돌봄서비스의 종류에는 본사업, 특화서비스, 사후관리가 있다. 세부적인 내용을 살펴보면 다음과 같다.

#### ◆ 노인맞춤돌봄서비스의 본사업

##### 1) 안전지원서비스

###### ① 방문

- 안전 및 안부확인, 말벗 등 정서적 지원
- 생활안전점검 (안전 및 위생관리)
- 정보제공(사회·재난안전, 보건·복지의 정보)

###### ② 전화

- 안전 및 안부확인, 말벗 등 정서적 지원
- 정보제공 (사회·재난안전, 보건·복지의 정보 제공)

###### ③ ICT (Information and Communications Technology)

- ICT관리 및 교육, ICT를 통한 안전 및 안부확인
- \* ICT: 가정내에 설치된 정보통신기술

##### 2) 사회참여 서비스

###### ① 사회관계향상

- 여가활동
- 평생교육활동
- 문화활동

###### ② 자조모임

### 3) 생활교육 서비스

###### ① 신체건강 분야

- 영양교육
- 보건교육
- 건강교육

###### ② 정신건강 분야

- 우울증 예방 프로그램
- 인지활동 프로그램

### 4) 일상생활지원

###### ① 이동활동 지원

- 외출시 동행 서비스 제공

###### ② 가사지원

- 식사 및 청소관리

### 5) 지역사회연계 서비스

###### ① 생활지원 연계

- 식료품 및 생활용품 지원
- 후원금 전달

###### ② 주거개선 연계

- 주거위생 및 주거환경의 개선 지원

###### ③ 건강지원 연계

- 건강보조, 의료연계 지원

###### ④ 기타 서비스

- 일상생활에 필요한 다양한 서비스와의 연계

#### ◆ 특화서비스

- 사회적 고립과 우울, 자살 생각이 높은 취약 노인들을 대상으로 맞춤형 사례관리(개별상담 및 집단활동 등) 서비스를 제공한다.

#### ◆ 사후관리

- 사후관리가 필요한 대상자에게 지속적이고 정기적인 모니터링 자원연계를 실시한다.

### 3. 노인맞춤돌봄서비스의 대상

#### 1) 대상자

- ① 만 65세 이상
- ② 국민기초생활수급자, 차상위계층 혹은 기초연금수급자로서 유사중복사업 자격에 해당되지 아니한 자
  - 독거·조손·고령부부 가구 노인 등 돌봄이 필요한 노인
  - 신체 기능의 저하 및 정신적인 어려움(인지 저하, 우울감 등)으로 인해 돌봄이 필요한 경우
  - 고독사 및 자살 위험이 높은 노인 → 특화서비스 제공

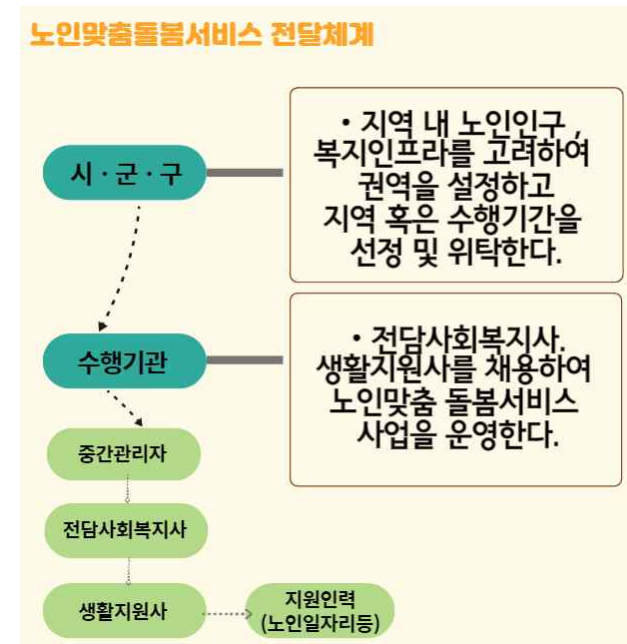
#### 2) 예외적 인정대상

- ① 시·군·구 청장이 서비스가 필요하다고 인정하는 경우

#### 3) 유사중복사업 대상자 제외

- ① 노인장기요양보험 등급자 (단, 장기요양 등급 유효기간 만료자의 경우 신청이 가능하다)
- ② 국가보훈처 및 보훈재가복지서비스를 이용하는 경우
- ③ 가사 및 간병 방문지원사업 이용자
- ④ 장애인 활동지원 사업 이용자인 경우
- ⑤ 기타 국가 및 지자체가 시행하는 서비스 중 노인맞춤돌봄서비스와 유사한 재가 서비스 이용자

### 4. 노인맞춤돌봄서비스 전달체계의 이해



### 5. 노인맞춤돌봄서비스 수행인력에 대한 이해

#### 1) 중간관리자

- ① 수행기관에서 자체인력으로 배치가능하며, 노인맞춤돌봄서비스(특화서비스 포함)의 업무를 총괄 담당한다.
- ② 서비스 제공계획을 수립하고 제공등에 관련한 슈퍼비전을 제시한다.
- ③ 수행인력(전담 사회복지사, 생활지원사) 복무관리 및 업무를 조정의 역할을 한다.
- ④ 시·군·구 노인맞춤돌봄협의체에 참석하고 안전보고를 한다.
- ⑤ 시·군·구에 분기별로 1회 방문요양급여 수급자의 현황을 보고(장기요양 방문요양급여를 제공하는 수행기관에 한함)한다.

## 2) 일반·중점 전담사회복지사

- ① 노인 맞춤형돌봄서비스 수행기관 사업계획 수립 및 추진하는 역할을 담당한다.
- ② 생활지원사의 교육·관리 및 업무배정·조정, 업무분장을 담당한다.  
\*대상자의 거주지, 서비스의 내용을 고려하여 생활지원사별 서비스대상 인원조정  
\*중점돌봄군 또는 일반돌봄군만을 담당하도록 업무 배정할 수 없음
- ③ 노인맞춤돌봄서비스 대상자를 관리한다.
  - 대상자 선정조사, 서비스 상담·제공계획 수립
  - 서비스 제공현황을 모니터링 및 재사정·종결 등의 업무처리
  - 노인맞춤돌봄서비스 이용대기자·사후관리 대상자 관리
  - 대상자 보호대책(혹한기, 혹서기 등) 이행
- ④ 집단프로그램을 기획·운영한다.
- ⑤ 지역사회 자원발굴 및 연계 후원금품 모집 및 배분한다.
- ⑥ 사업 추진실적 관리한다.
- ⑦ 노인맞춤 돌봄서비스 실무협의회 운영 및 참석한다.
- ⑧ 노인맞춤돌봄협의체 심의 참석 및 안전보고한다.
- ⑨ 직무상 노인학대를 알게 되었을 때는 노인보호전문기관에 즉시 신고할 의무가 있다.
- ⑩ 기타 시·군·구가 관련하여 필요하다고 인정되어지는 사업을 담당한다.

## 3) 특화 서비스 전담 사회복지사

- ① 노인 맞춤형돌봄서비스 수행기관 사업계획 수립 및 추진하는 역할을 담당한다.
- ② 특화서비스 제공 및 대상자를 관리한다.
  - 대상자 초기상담 및 서비스를 제공할 계획 수립
  - 서비스 제공 및 재사정, 종결 등의 업무처리
  - 노인맞춤돌봄 특화서비스 이용대기자 및 사후관리 대상자 관리
- ③ 집단프로그램을 기획·운영한다.
- ④ 지역사회 자원발굴 및 연계 후원금품 모집 및 배분한다.
- ⑤ 사업 추진실적 관리한다.
- ⑥ 노인맞춤돌봄협의체 심의 참석 및 안전보고한다.
- ⑦ 노인맞춤 돌봄서비스 실무협의회 운영 및 참석한다.
- ⑧ 직무상 노인학대를 알게 되었을 때는 노인보호전문기관에 즉시 신고할 의무가 있다.
- ⑨ 기타 시·군·구가 관련하여 필요하다고 인정되어지는 사업을 담당한다.

## ※ 전담사회복지사의 자격 및 근무조건

- 사회복지사 자격증을 소지하고 사회복지사업 근무경력이 있는자
- 하루 8시간 근무, 16명의 생활지원사를 담당한다.
- 특화전담사회복지사는 1명당 25명의 대상자 담당한다.

## 4) 생활지원사

- ① 서비스제공계획에 따른 서비스 제공 및 자원 연계의 담당  
=(서비스 이용자 중 특화서비스를 받아야하는 경우 수행기관에 서비스제공 지원요청을 담당)
- ② 노인맞춤돌봄서비스 대상자 중 응급안전안심서비스 신규장비 설치 및 가구 대상에 관한 기기의 작동상태 모니터링·사용방법에 관련한 교육을 담당한다.
- ③ 서비스를 제공할 경우 대상자에 관한 상태변화에 대하여 전담사회복지사에게 보고한다.
- ④ 노인맞춤돌봄서비스 집단프로그램을 운영 및 지원한다.
- ⑤ 서비스 종결자에 대하여 안부확인 및 자원연계 등 사후관리를 담당한다.
- ⑥ 대상자가 사망 혹은 사고가 발생했을 때 보고서 작성 및 보고를 담당한다.
- ⑦ 직무상 노인학대를 알게된 때에는 즉시 노인보호전문기관 또는 수사기관에 신고해야한다 ( 노인복지법 제39조 6에 의거 )

## ※ 생활지원사 자격 및 근무조건

- 노인맞춤돌봄서비스 수행을 위한 역량 및 의지를 가진자
- 사회복지사 및 요양보호사 자격을 가진 경우 우대조건이 된다.
- 자기요양 방문요양서비스 제공자의 겸직 지양(방문요양 유인 우려)
- 생활지원사 1인당 평균 16명의 대상자를 담당한다.

## ※ 노인보호전문기관 전화번호 ( ☎ 1577-1389 )

## 제 5-2장. 노인돌봄의 이해 ①

### ◆ 노인돌봄의 이해 \_1

#### 1. 생활지원사가 갖춰야 할 역량

##### 1) 지식체계

- 기초지식
- 실천지식
- 실천지혜

##### 2) 기술체계

- 인간관계 형성 기술
- 서비스 및 개입 기술

##### 3) 가치체계

- 인간이 가지는 욕구에 대한 관심
- 타인의 복지에 관련한 관심
- 사회복지 전문직의 윤리

#### 2. 노인돌봄 노동의 특성에 대한 이해 (박기남,2009)

##### 1) 감정조절이 필요한 노동

돌봄 노동은 경제적인 보상을 제공받는다는 점에서 다른 서비스 노동과 같지만 노령이라는 특수한 상황에서 노인의 심리적인 특성에 대해 잘 파악하고 마음을 맞추기 위해 감정조절이 필요하며, 적응하는 것에 일정한 시간이 요구된다.

##### 2) 성찰이 필요한 노동

노인돌봄 노동은 관련 이론적 지식 및 노인이 살아온 삶에 관한 이해 및 성찰을 해야한다.

##### 3) 관계적 노동

서비스 제공자 및 이용자 사이의 상호작용을 바탕으로 한 신뢰관계가 형성되어야 한다.

#### 3. 노인돌봄서비스 제공자가 지켜야 할 원칙

##### 1) 기본적인 인간의 존엄성 유지

노인은 노화과정에 있는 인간이고 온전한 한 사람으로서 이해되어야 하며, 인간의 기본적인 존엄성은 반드시 존중되어야 한다. 살아있는 인간으로서 사회적 존재로 간주해야하며 사회의 한 구성원으로서 인정 및 존중하는 태도를 갖추는 것이 중요하다.

##### 2) 노인의 삶에 대한 역사가 있음을 인지

노인 당사자들이 가지는 성향 및 욕구, 행동 등이 생활지원사 입장에서 이해하기 어려운 경우에도 개별 당사자의 삶의 경험과 역사가 다르다는 것을 인지하고 인정하며, 생활지원사는 이를 존중하는 자세를 갖춰야 한다.

##### 3) 대상자 중심 돌봄제공

생활지원사나 사회복지사 등 돌봄 제공자의 판단 및 관점에 의해 돌봄이 제공되는 것이 아닌 대상자의 관점에서 필요한 서비스를 제공해주어야 한다. 돌봄서비스를 생활지원사나 기관의 정해진 스케줄에 맞추기보다 당사자의 의견과 상황을 고려해서 제공해준다.

##### 4) 노인의 전인적인 면을 이해한다.

노인이 좋아하는 것, 싫어하는 것, 특성 및 성격, 살아온 경험 등 개인의 전체적인 특징을 파악하기 위하여 노력을 기울여야 한다. 자연스러운 의사소통을 통해 대상자와 신뢰관계를 형성하면서 알아가거나 가족, 친구, 지인 등 여러 인간관계를 통해 파악할 수 있다. 과거 직업이나 좋아하는 음악, 좋아하는 활동 등 가능한 대상자를 둘러싸고 있는 모든 자원에 대하여 파악함으로써 당사자의 특성을 파악하고 이해할 수 있는 정보 수집으로부터 시작된다.

## 5) 노인자기돌봄 의지와 능력을 강화한다.

대상자가 신체적·사회적·정신적인 기능의 저하가 일부 있지만 잔존하는 능력을 적극적으로 활용함으로써 스스로 돌보는 “자기돌봄”의 필요성을 인식하고 생활에서 실천할 수 있도록 지원하는 자세를 갖추어야 하며, 노인이용자가 스스로 할 수 있는 것을 해주는 것이 아닌 스스로 할 수 있도록 지원하는 것에 목적이 있다는 것을 알아야 한다. 서비스 제공시간이 장기화되면서 의존하는 상황이 발생하지 않도록 처음부터 노인이 일상생활에 있어 자기돌봄의 주체라는 것을 명확하게 인식한다.

## 6) 노인 대상자 개별 프라이버시 존중 및 노인간 사회적 교류 확대

돌봄서비스를 제공하는 과정에서 노인당사자의 사적인 공간이 드러나거나 보여주고 싶지 않는 가족 상황, 약점이 존재 할 수 있다는 것을 인지해야 하며, 노인의 욕구와 정보를 파악한다는 이유로 노인의 모든 면을 묻거나 알고자 하는 시도는 바람직하지 않다. 즉 노인 당사자 개별 프라이버시를 존중할 수 있어야 하며, 서비스 수혜자라는 낙인으로 인해 지역사회 내 보호에서 소외 될 수 있음으로 사회적 교류가 부족할 경우 노인의 지인들과 함께 교류하는 방법에 대한 정보도 제공해준다.

## 7) 대상자와의 신뢰관계 구축 및 적극적 지지의 제공

생활지원사가 주관적인 판단이나 결정을 하지 않고, 대상자 스스로가 돌봄서비스의 내용 및 일상생활 패턴 등에 관하여 결정할 수 있는 선택권에 대하여 존중하는 태도를 갖춘다. 대상자 및 가족 등의 의견을 통해 돌봄서비스를 제공해준다. 지역사회 내 돌봄은 노인의 일상 가정속에서 이루어지는 만큼 노인의 전체상황에 대하여 파악하고 욕구사정을 바탕으로 노인당사자를 포함한 가족과 함께 의논하는 과정을 거쳐 신뢰관계를 형성해나가야 한다.

# 제 5-3장, 노인돌봄에 대한 이해 ②

## ◆ 노인돌봄에 대한 이해 \_2

### 1. 생활지원사의 서비스 과정 및 행동지침

#### 1) 준비단계 - 생활지원사 역할에 대해 인지, 업무를 준비하는 단계

노인맞춤돌봄서비스에 관한 이해와 목적, 추진방향 등과 같은 업무에 관련한 기본적인 이해를 얻기 위해 사전에 정보를 수집하고 생활지원사로서 일하고자 하는 동기과 목적, 갖추어야하는 태도와 자질에 대하여 상기한다. 앞으로 자신에게 주어질 업무나 역할에 관하여 어떤 수행방식을 통해 해결해 나갈 것인지 미리 파악하고, 자신이 지원해야하는 서비스 대상자 및 지역사회, 기관에 관련한 사전정보를 입수해 미리 파악해놓는다.

#### 2) 활동단계- 본격적 업무 수행단계

##### ① 노인가정 방문시 생활지원사의 바람직한 자세

- 노인에게 긍정적인 인상을 남기고, 친밀함과 신뢰감 있는 관계를 형성하기 위해 노력한다.
- 사전에 획득한 정보를 재차 확인하여 노인을 정확하게 이해한다.
- 단정하면서, 일하기 편한 복장을 갖춘다.
- 생활지원사에 관한 구체적인 역할을 대상자에게 알려줌으로써 할 수 있는 일과 할 수 없는 일을 알려주는 것이 중요하다.

##### ② 노인가정 방문 이후 활동전개 단계

- 생활지원사로서 스스로 할 수 있는 것에서부터 처리한다.
- 작은 일에서부터 점차 큰 일로 넘어가는 것이 중요하다.
- 대상자와의 약속은 꼭 지키고, 사정이 있을 경우 미리 사전에 고지해야한다.
- 질 높은 서비스를 제공하기 위해 필요로 하는 기술과 지식을 미리 습득해야한다.
- 생활지원사에게 할당된 업무에 대해서 책임감을 가지고 근무한다.
- 지역사회의 다른 자원이나 서비스를 대상자 노인에게 연계하기 위한 노력을 기울여야한다.

- 노인과 금품을 주고받는 행위, 특정 종교와 사상 및 이념을 강요하는 행위는 하지 아니한다.
- 가족 및 다른 생활지원사 그리고 전담사회복지사와의 협력을 통해 업무를 수행해야 한다.
- 업무일지 작성 및 전담사회복지사와 기관관리자에게 수시로 보고해야 한다.

### ③ 노인돌봄서비스 제공에 필요한 기술

| 필요한 기술     | 내용                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 대상자와 의논하기  | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 노인의 잔존 능력 및 자기돌봄 능력을 강화하는 것을 궁극적인 목표로 둔다.</li> <li>· 대상자와 의논하다보면 서비스의 내용과 방법에 대해 자연스럽게 알 수 있게 된다.</li> </ul>                                                                                                                                                |
| 지지·격려하기 기술 | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 노인이 처한 상황 및 어려움에 관해 민감하게 반응하고 통찰력을 가지고 노인이 행하는 다양한 역할에 참여하여 적극적인 지지와 격려를 표현함으로써 노인 스스로가 자기돌봄의 의지를 강화하고 생활의 만족도를 향상시킬 수 있도록 돕는다.</li> </ul>                                                                                                                  |
| 욕구파악의 기술   | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 노인의 잔존 능력 및 자기돌봄 능력을 강화시키기 위해서는 서비스마다 노인의 적극적인 참여가 필요하기 때문에 노인의 일상생활과 상황에 따라 노인의 구체적인 욕구에 대하여 파악하고자 하는 자세를 가져야 한다.</li> <li>· 노인이 생활에서 불편한 상황에 대하여 생활지원사는 인지하고 있어야 하며 노인이 가진 실제 욕구를 파악, 노인의 취미나 성향, 기호 등을 통합적으로 파악해 돌봄 서비스에 적극적으로 활용 할 수 있어야 한다.</li> </ul> |
| 공감기술       | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 노인과 진정한 공감을 이루기 위해선 노인을 하나의 고유 인격체로서 인정해야 한다.</li> <li>· 노년기에 있는 대부분의 당사자들의 경우 노화에 관련한 인지적 기능 저하 및 신체적 기능 저하의 어려움을 경험하고 노동력 상실과 소득저하로 인한 경제적 어려움, 세대간 소통의 단절 및 사회적 역할 상실 등으로 인한 고독감과 외로움의 문제를 경험한다. 그렇기 때문에 노인의 삶을 있는 그대로 수용해야만 진정한 공감이 가능하다.</li> </ul>    |

### 3) 평가단계 - 활동의 마무리 단계

- 생활지원사는 그날 업무수행과정을 되돌아보고 점검하며, 문제는 없었는지, 더욱 효과적으로 서비스를 제공할 수 있는 방안에 대하여 자기 성찰을 할 수 있는 시간을 가져야 한다.
- 업무 평가 회의나 지도 및 감독 시간에 적극적으로 참가하여 자신의 업무사항을 보고하고 평가와 지도를 받아야 한다.
- 다음 업무를 위해 필요한 사항에 대하여 미리 파악한다.
- 더 나은 서비스를 제공하기 위한 기술과 지식을 습득하기 위해 꾸준히 노력하는 태도를 가져야 한다.

※ 자기돌봄(self-care)

|                                 |                                                                                                                 |
|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Berman &amp; Iris (1998)</b> | "노인 스스로가 자신의 건강을 증진하기 위한 노력과 역할이 중요함"                                                                           |
| <b>Orem (2001)</b>              | "모든 사람은 자신의 적절한 건강과 행복을 성취하기 위한 자기돌봄의 욕구가 있고, 이를 실현할 수 있는 능력이 있음, 그러나 인간은 삶에서 다양한 사건들로 자기돌봄 욕구가 제한되는 현상을 겪기도 함" |
| <b>서홍란, 정윤경, 김희년 (2013)</b>     | "노인 개개인이 자신의 건강수준에 비추어 독립적인 삶이 최대한으로 보장되는 거주지에서 노후생활을 영위하기 위해 사회적 지원과 더불어 노인 스스로 자신을 돌 볼 수 있는 능력과 실천이 요구됨 "     |

### ◆ 생활지원사 서비스에 관한 이해

#### 1. 서비스에 관한 이해

##### 1) 안전지원지원서비스

##### ① 안전지원서비스의 목적 및 개요

노인의 전반적인 안전 여부를 점검하는 서비스로 가구구조, 생활환경 등 뿐 아니라 노인의 기본적인 신체·정신·사회적 안녕여부를 점검하는 것으로 대상자를 위한 안전·복지에 관한 정보를 제공하며, 대상자가 생활의 위험에 대응하고 건강하고 행복한 생활을 유지할 수 있도록 역량을 강화하는 것이 필요하다. 생활지원사는 대상자가 정보를 활용해 일상생활에 바람직하게 적용할 수 있도록 도우며 안내해준다.

## ② 방문 및 전화(최소3분)

- 노인의 기본적인 사회·신체·정신 등의 개인적인 종합상태를 방문하여 직접 확인하고 자택에서 고독사가 발생되지 않을 수 있도록 신변을 확인해야 한다.
- 방문하기 이전에 전화하여 방문일정을 확인하고 방문을 사전에 예고해 준다.
- 댁내 출입 시 먼저 동의를 구하고 안부확인이 적절히 가능한 환경을 조성해준다.
- 노인의 건강 및 심리·정서 상태를 확인한다.
- 노인이 댁내 부재하고 신변 확인이 되지 않을 경우 종합적인 상황 판단을 통해 댁내에서 고독사가 발생되지 않을 수 있도록 조치해야 한다.
- 만약 서비스를 제공하는 과정에 있어서 필요하면 노인의 보호자나 주민센터 담당 공무원 등을 통해 안부확인 부재에 따른 상황을 전달하고 협조를 요청해야 한다.
- 문제와 관련한 대화가 아니더라도 일상이나 다양한 소재를 가지고 대화하는 것도 중요하다.
- 전화상담의 경우 노인의 인지력, 청력 등을 고려하여 생활지원사와 노인 간 서로를 확인할 수 있는 용어나 호칭을 미리 정해 놓은 것도 좋은 방법이다.

## ③ ICT

- 노인의 기본적인 사회·신체·정신 등의 개인적인 종합상태를 ICT기술을 통해 간접적으로 확인하여 고독사가 발생되지 않을 수 있도록 신변을 확인하고 가정 내에 ICT를 설치하기 전 반드시 대상자에게 동의를 구하며, ICT를 통해 노인의 움직임 및 신체 이상 등 특이사항을 간접적으로 관찰한다.

## ④ 지원서비스의 구체적 내용

| 서비스 유형 |      | 내용                                                                  |
|--------|------|---------------------------------------------------------------------|
| 생활안전   | 안전관리 | · 대상자 노인에게 댁 내·외 안전관리 점검 사전동의를 받는다.<br>· 평시 가전 및 생활제품의 위험상태 및 불량을 점 |

|  |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |         | <p>검한다.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 하/동절기 시 누수, 전열기구, 누전상태 등을 점검하고 유의사항을 점검한다.</li> <li>· 생활점검에 필요로 하는 안전수칙 관리</li> <li>· 안전관리 점검을 바탕으로 확인된 문제 중 조치 가능한 사항들은 서비스의 제공을 위하여 전담사회복지사와 협의해 서비스 계획 및 서비스를 제공한다.</li> <li>· 연계 서비스 가능<br/>(전기안전공사 및 관련 단체와 연계를 통한 지원)</li> </ul>                                                                   |
|  | 위생관리    | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 노인에게 댁 내 위생관리 점검하기 이전 사전에 동의를 구한다.</li> <li>· 방이나, 부엌, 화장실 등의 위생 및 청결상태를 확인하고 냉장고, 창고 등 식품류의 보관 및 관리 상태를 점검한다.</li> <li>· 위생관리를 점검하던 도중 즉각적인 조치가 필요할 땐 먼저 노인의 사전 동의를 구한다.</li> <li>· 위생관리 점검을 통하여 확인되어진 문제 중 조치 가능한 사항에 관하여 서비스를 제공해준다.</li> <li>· 연계서비스 (노-노케어 공공형 일자리, 자원봉사 센터를 통한 청소와 위생 자원봉사를 제공해준다.)</li> </ul> |
|  | 기타 생활점검 | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 노인 댁내에 생활안전 점검 시 사전에 동의를 구한다.</li> <li>· 동거 가족의 여부를 확인하고 노인학대의 여부를 외관을 살펴봄으로써 확인한다.</li> <li>· 비동거 가족의 경우 방문횟수 혹은 전화 안부횟수를 확인한다.</li> <li>· 대상자와의 대화를 통해 정서적인 방임 혹은 학대 피해경험에 대하여 파악한다.</li> <li>· 생활안전 점검 중 즉각적인 조치가 필요할 땐 먼저 노인의 사전동의를 구한다</li> <li>· 학대 의심 사례를 발견할 경우 지역 노인보호전문기관( 1577-1389 ) 신고한다.</li> </ul>    |

|      |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 정보제공 | 사회안전정보 | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 노인 피해사례가 많은 보이스피싱 및 사기 피해 등을 예방할 수 있는 자료를 준비하거나 교육이 가능한 기관을 연계한다.</li> <li>· 유인물을 제작할 때 노인이 쉽게 알 수 있도록 활자와 사진 등 자료를 제작하고 노인의 신체적 기능에 맞게 글자의 크기를 조정한다.</li> <li>· 노인에게 정보를 제공하면서 쉽게 이해할 수 있도록 설명하고 천천히 안내해주어야 한다.</li> </ul>                                                                                                     |
|      | 재난안전정보 | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 환절기, 혹서기, 혹한기 등 계절에 맞춘 대응방안의 정보를 준비한다.</li> <li>· 생활지원사는 정보의 출처와 자료에 대하여 인지하고 재난 및 건강에 관한 정보제공은 반드시 신뢰성과 정확성이 있는지 점검해야 한다.</li> <li>· 건강생활, 폭설, 폭염, 태풍, 홍수 등 재난발생 주의보 안내 시 전화 등을 통한 안전확인을 해야한다.</li> <li>· 재난과 관련한 대피요령이나 신고방법에 대한 순서 및 사진 첨부 등을 통한 자료를 제공해준다. 자료를 제공해줄 때는 노인의 신체적 기능에 맞게 글자의 크기를 키우거나 알아보기 쉽게 조정한다.</li> </ul> |
|      | 보건정보   | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 노인의 건강상태를 바탕으로 필요한 보건의료에 관해 파악한다.</li> <li>· 보건소 및 병원 등의 신뢰 높은 기관을 통해 관련 정보를 확인하고 제공해준다.</li> <li>· 환절기, 혹서기, 혹한기에 맞춘 건강생활의 정보를 제공해 준다.</li> <li>· 정보를 제공해 줄 때는 노인의 신체적 기능에 맞게 글자의 크기를 키우거나 알아보기 쉽게 조정한다.</li> </ul> <p>*보건서비스 연계<br/>(보건소의 통합건강증진 방문건강관리사업, 치매안심센터, 자살예방센터, 정신건강복지센터)</p>                                      |
|      | 복지정보   | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 대상자의 복지 욕구 파악</li> <li>· 공공행정기관을 통해 상담 혹은 노인에게 알맞은 정책 및 소식자료를 확보한다.</li> <li>· 정보를 제공해 줄 때는 노인의 신체적 기능에 맞게 글자의 크기를 키우거나 알아보기 쉽게 조정한다.</li> </ul>                                                                                                                                                                                |

|    |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 말벗 | 정서지원 | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 노인의 고립감을 경감시키기 위한 대화, 지지, 경청, 인정 등의 다양한 영역의 말벗 서비스를 제공해 준다.</li> <li>· 노인과의 대화 상황에선 노인의 말에 귀 기울이는 적극적인 경청의 자세를 보인다.</li> <li>· 대상자에게 질문하여 대화를 유도하고 깊이 있고 다양한 대화를 한다.</li> <li>· 노인이 불편해하는 사생활 등의 대화 소재는 가급적 피한다.</li> <li>· 지시적인 태도를 보이지 않으며, 정치적인 견해나 종교의 견해를 강요하지 않는다.</li> </ul> |
|----|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## 2) 사회참여 지원

### ① 사회참여서비스의 목적 및 개요

노인의 배움에 관련한 욕구를 충족시킬 수 있는 다양한 교육프로그램과 집단 걷기 및 소풍, 영화 관람 등 외부의 여러 프로그램을 활용하여 대상자의 사회적 관계성 및 문화적 욕구를 충족시켜주고 자조모임을 통해 대상자의 주도 아래 희망하는 주제의 모임을 형성하고 운영할 수 있도록 모임 전반의 대상자 권한을 인정하고 지원해준다. 생활지원사, 사회복지사에 의한 직접적인 수행 뿐 아니라 지역사회 내 타 기관과의 연계 및 의뢰 등으로도 운영되어질 수 있다.

### ② 사회참여서비스 종류

|             |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 사회관계증진 프로그램 | 여가활동 | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 노래교실, 웃음치료, 레크레이션과 같은 집단프로그램을 운영함을 통해 대상자가 다른 사람들과의 관계를 형성하고 정서적으로 즐겁고 건강한 시간을 가질 수 있도록 돕는다.</li> <li>· 활동계획을 하기 이전 노인의 문화여가 욕구에 대한 사전조사를 통해 노인의 의견을 적극적으로 반영하고 활동에 능동적으로 참여할 수 있도록 돕는다.</li> <li>· 노인의 사회적 관계를 증진시키기 위해서 활동내의 다양한 상호작용을 유도할 수 있도록 돕는다.</li> <li>· 되도록 수행기관에서 프로그램을 활동할 수 있도록</li> </ul> |
|-------------|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|             |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|             |             | <p>돕는다.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 프로그램을 선정할 때 노인의 신체 및 건강상태를 고려하여 선택한다.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|             | <b>문화활동</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 노인의 사회적 관계를 증진하기 위한 활동 내에서 다양한 상호작용을 할 수 있도록 원조해야 한다.</li> <li>· 서비스 시행 결과 기록에 있어 노인의 심리 및 정서상태를 고려해 도움이 되는 활동을 지원한다.</li> <li>· 문화활동에는 소풍, 영화 및 공연관람 등 다양한 외부활동도 있으며, 걷기모임이나 산책 모임 등이 있다.</li> </ul>                                                                                                                                                                      |
| <b>자조모임</b> |             | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 노인의 주도 아래 희망하는 취미활동이나 학습, 자원봉사 등의 여러 활동을 자발적으로 수행할 수 있도록 자조모임을 구성하여 운영하도록 지원해준다.</li> <li>· 자조모임을 통해 노인의 자립성을 향상시키고 사회적 교류를 증가시키는 것을 주된 목적으로 두기 때문에 계획 수립부터 시행까지 노인 주도 아래 이루어질 수 있도록 돕는다.</li> <li>· 자조모임을 구축하는 과정에 있어 노인들의 적극적인 참여를 유도해야 하며, 강제해서는 아니된다.</li> <li>· 생활지원사는 자조모임 구축에서 대상자와 비슷한 목표를 가진 자들을 지원하고 계획 및 실행 단계에서 필요한 물질적,인적 자원등을 연계·제공하는 역할을 담당해야한다.</li> </ul> |

### 3) 생활교육서비스

#### ① 생활교육서비스의 목적 및 개요

신체적·사회적·정신적 기능의 어려움을 경험하고 있는 대상자들에게 다양한 프로그램을 제공해줌으로써 기능 약화를 지연하고 일상생활의 수행능력을 증진시키고자 이루어지는 서비스로 신체건강 생활교육, 정신건강 생활교육의 내용을 포함한다. 노인은 노화가 진행되면서 신체적·정신적 건강 및 기능 저하가 발생되므로 생활교육 영역의 다양한 프로그램에 적극적으로 참여하여 대상자의 신체·정신적 기능을 유지 및 강화해야 한다.

#### ② 생활교육서비스의 종류

| 교육서비스의 유형   | 내용                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>건강교육</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 건강체조, 요가, 스트레칭, 체조, 장수춤 등 건강운동 교육을 실시하여 노인의 신체적인 기능을 강화시킴으로서 일상생활의 활력을 찾을 수 있도록 도모한다.</li> <li>· 활동을 하기 이전부터 노인의 건강운동교육 욕구를 조사함으로써 노인의 의견을 적극적으로 반영하고 노인이 적극적으로 활동에 참여할 수 있도록 돕는다.</li> <li>· 전담사회복지사와 협의하여 노인의 적극적인 역할 참여를 위한 활동 진행에 관련하여 노인전문가를 활용하는 등 다양한 방안을 함께 고려한다.</li> <li>· 노인의 신체 및 건강상태 등을 고려해 프로그램이 무리하게 이루어지지 않을 수 있도록 돕는다.</li> </ul> |
| <b>보건교육</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 노인의 구강 및 청력, 시각 관리를 위해 필요로 하는 교육을 실시하고 생활에 적극적으로 활용할 수 있도록 돕는다.</li> <li>· 전문적인 서비스를 제공하기 위하여 전문강사를 활용하여 서비스를 진행한다.</li> <li>· 활동을 계획하기 이전에 노인의 보건 지식 및 건강상태를 점검하여 노인에게 가장 적합한 정보를 제공해준다.</li> <li>· 생활에서의 적용 및 촉진을 위하여 교육 과정 중, 교육이 끝난 이후 직접적인 실천을 할 수 있는 기회를 마련한다.</li> <li>· 노인의 신체·건강 등을 고려해 프로그램이 무리하게 이루어지지 않도록 노력한다.</li> </ul>              |
| <b>영양교육</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 영양섭취의 중요성 및 바람직한 식단에 대해 교육하고 노인이 함께 식사하는 공동밥상 프로그램 운영을 통해 사회적 관계와 영양개선을 돕는다.</li> <li>· 대상자의 영양에 관한 지식 영양의 섭취 상태를 점검하여 대상자에 맞춘 교육 및 영양을 제공해준다.</li> <li>· 교육 이후 실천 기간을 두어 일상생활에서 적용해 볼 수 있는 기회를 마련한다.</li> <li>· 실천기간 이후 후속 교육을 실시하여 영양교육에서 습득했던 지식을 점검하고 실시 결과를 기록한다.</li> </ul>                                                                   |

|                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>우울예방프로그램</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 노인의 우울증을 유발시키는 스트레스 요인을 이해하고 우울감을 예방 및 해소할 수 있도록 바람직한 감정표현의 방법을 교육한다.</li> <li>· 대상자의 스트레스를 관리하는 프로그램을 운영한다.</li> <li>· 활동계획 이전의 점검에서 고위험군의 경우 특화서비스 제공으로 기관에 의뢰하여 서비스를 받을 수 있도록 돕는다.</li> <li>· 특화서비스로 의뢰하지 않는 경우 대상자의 욕구를 적극적으로 반영하여 활용 가능한 프로그램을 개별적인 욕구에 맞춰 이루어지는 것이 중요하다.</li> </ul>                                                                                                                                             |
| <b>인지활동 프로그램</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 종이접기, 색칠하기, 미술치료, 손근육 사용 등 다양한 프로그램을 활용해서 노인의 인지기능을 자극하고, 잔존인지기능을 강화 및 유지할 수 있도록 돕는다.</li> <li>· 활동계획 이전에 노인의 인지기능 수준을 점검하여 보편을 대상으로 한 프로그램 내에서 개별적인 특성을 반영할 수 있는 방안을 마련한다.</li> <li>· 계획 및 수립 활동에 있어서 대상자의 의견을 적극적으로 반영하여 대상자가 프로그램의 활동에 있어 적극적인 참여를 할 수 있도록 유도한다.</li> <li>· 전담사회복지사와 협의하여 대상자의 적극적인 역할 참여를 위해 활동진행에 관련한 전문가를 활용하는 방안을 모색한다.</li> <li>· 노인의 접근성을 고려하여 되도록 노인의택내 인근의 이웃집, 경로당, 복지시설, 주민센터 등에서 프로그램을 진행한다.</li> </ul> |

#### 4) 일상생활지원서비스

##### ① 일상생활지원서비스 목적 및 개요

노인의 신체·정신적 기능 저하 등으로 인하여 스스로 자기자신을 돌보거나 집안일이 힘들 경우 일상생활을 영위할 수 있도록 지원해주는 것이다. 노인이 집에서 하는 일상생활수행능력 및 지역사회에 필요한 수단적 일상생활수행능력에 제한이 있을 경우 생활지원사가 외부로 이동시에 동행해주거나 청소 및 식사 관리 일상생활

지원의 필요정도를 파악하여 서비스를 제공해준다. 일상생활지원 영역의 서비스는 셀프케어가 적용되어질 수 있도록 대상자가 스스로 할 수 없는 행위를 중점적으로 지원해주는 것이 중요하다. 특히 일상생활 지원서비스의 경우 노인 혹은 그 가족이 무리한 요구, 부적절한 행위로 인해 생활지원사가 서비스 제공의 어려움에 직면하게 될 경우 수행기관 및 사회복지사와의 적극적인 논의를 바탕으로 재발방지 노력을 해야한다.

##### ② 일상생활지원서비스의 종류

| 서비스의 유형           |              | 내용설명                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>외부활동 동행서비스</b> |              | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 노인의 신체 영역 서비스 및 계획에 따라서, 거동 불편 등 노인의 외출활동 시 생활지원사가 동행한다.</li> <li>· 공공기관, 우체국, 복지관, 장보기 등 이동과정에서 물건을 들어주고, 이용기관에 대한 정보를 제공해준다.</li> <li>· 병원을 동행할 때는 노인이 보호자에게 연락을 취해서 동행하고, 보호자가 연락이 단지 않을 경우 및 가족관계의 단절로 동행이 어려울 때 생활지원사가 동행하여 준다.</li> <li>· 생활지원사가 병원에 동행할 경우 관내에 있는 병원까지만 동행하고 만약 관외 지역의 병원은 대상자의 보호자가 함께 동행하도록 하며, 어려울 경우 동행이 가능한 자원봉사자를 연계해준다.</li> <li>· 이동 동행시 발생하는 비용(생활지원사에게 발생하는 비용포함)은 원칙적으로 노인이 부담하게 한다.</li> <li>· 이동 동행 지원 시 노인이 스스로 처리해야 하는 행정절차에 대하여는 자립적으로 할 수 있도록 안내해주고, 자발적으로 하기 힘든 경우 반드시 대상자에게 동의를 구해서 실시한다.</li> </ul> |
| <b>가사지원 서비스</b>   | <b>식사 관리</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 노인의 거동불편에 관한 식사 준비 등을 지원해주는 것이다.</li> <li>· 보관 음식의 상태 및 기호 등을 미리 파악하는 것이 중요하다.</li> <li>· 노인의 만성질환 및 건강상의 문제를 고려하여 적절한 식사준비를 돕는다.</li> <li>· 치아 및 소화능력을 고려한다.</li> <li>· 식사를 위한 취사 지원은 가능하지만 되도록 노인이 자발적으로 준비할 수 있도록 안내해주어야 한다.</li> <li>· 노인이 원하지 않는 음식을 강요해선 안된다.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                 |

|  |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | 청소<br>관리 | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 노인의 거동불편에 따른 정리정돈 및 청소 등을 지원해 준다.</li> <li>· 대상자가 원하거나 필요하다고 판단되어지는 부분을 미리 의논하여 진행한다.</li> <li>· 사전에 대상자가 아끼는 물건이나 조심해야하는 물건에 대해 갈등상황이 발생하지 않을 수 있도록 주의한다.</li> <li>· 청소 및 정리정돈이 필요한 물품 등은 되도록 대상자가 준비한 것으로 활용한다.</li> <li>· 청소 및 정리정돈 시 원래 위치에 물건을 정리해야 한다.</li> </ul> |
|--|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## 5) 연계서비스

### ① 연계서비스 목적 및 개요

대상자가 지역사회 속에서 더욱 안정된 생활환경을 유지하기 위해 지역사회의 다양한 자원과 연계지원하는 서비스로 생활지원연계, 주거개선연계, 건강지원연계, 기타 서비스 등이 존재한다. 일차적으로 수행기관을 통해 확보되는 민간의 여러 자원들(자원봉사, 후원 등)을 대상자에게 연계해서 서비스를 제공한다.

### ② 연계서비스의 제공방법

생활지원사의 경우 담당 지역 내 활용 가능한 자원을 파악하기 위하여 노력해야 한다. 서비스대상 및 담당지역 공무원, 공공기관 관계자, 주민조직, 지역주민 등도 본인의 서비스 대상이라는 인식의 전환점이 마련되어야 한다. 후원 물품을 전달하는 과정에 있어 지역 내 다른 대상자들의 불만이 제기되지 않을 수 있도록 주의해야 한다.

## 참고문헌

이호선. 『노인상담』. 학지사  
서혜경, 정순돌, 최광현. 『노인상담』. 학지사  
보건복지부(2022). 2022년 노인맞춤돌봄서비스 사업안내  
보건복지부, 한국보건사회연구원(2021). 2020년 노인실태조사보고서  
보건복지부. 2022년 노인복지시설현황

<http://www.1661-2129.or.kr/> 독거노인종합지원센터(중앙노인돌봄지원기관)

## 참여자 프로필

이 혜 정  
(李 惠 貞)

- 사회복지학 박사 (사회복지)
- 부산대학교 대학원 사회복지 전공
- 백양종합사회복지관관장
- 부산경상대학교 사회복지행정학과 겸임교수
- 동명대학교 평생교육원 교수
- 부산지역사회서비스지원단 운영자문위원
- 부산시 지역보건의료심의위원
- 부산지방법원 보호관찰협의회 위원
- 사상구 장애인 활동지원 수급자격위원

박 선 희  
(朴 宣 姬)

- 사회복지학 석사 (사회복지)
- 경상대학교 대학원 사회복지 전공
- 부산시독거노인종합지원센터 센터장
- 공창재가장기요양기관 센터장(전)
- 부산경상대학교 사회복지아동보육학과 외래교수
- 금정구노인복지관 운영위원
- 부산시 노인복지용구종합센터 운영위원
- 북구청 장기요양기관 지정심사 위원
- 북구청 노인맞춤돌봄서비스 심의위원
- 부산진구청 장기요양기관 지정심사 위원
- 부산진구청 노인맞춤돌봄서비스 심의위원