



최근 광주시 남구 사동 시민회관에서 열린 '노인의 날' 기념식에서 광주서구 노인복지관 회원 20명으로 구성된 '한마음 부부 댄스 스포츠팀'이 평소 길고 닦은 기량을 뽐내고 있다.

/나명주기자 mja@kwangju.co.kr

■ 노인 성격 유형에 따른 대처 방안

'분노·자학형' 가족·주변서 항상 돌봐야

인간의 수명이 연장됨에 따라 우리는 이제 노인이 돼서도 20년 혹은 30년 이상을 살아야 한다.

노인들 개개인이 삶의 방식과 생각이 다르기 때문에 노년 생활의 대처도 제각각이다.

라이카드 등 노인학자들은 일반적으로 노인들이 모두 동일한 것을 원하는 것이 아니고, 같은 목표를 가지고 있지도 않으며, 가치도 다르고, 성격까지도 상이하다는 점을 감안해 노인들을 5가지 유형(성숙형·은둔형·무장방어형·분노형·자학형)의 성격으로 구분하고 있다.

‘분노형’은 젊은 시절, 자신이 계획했던 떠나 해방감을 만끽하려는 유형이다. 이들은 내향적이고 수동적인 편에 속하지만 나름대로 주관이 뚜렷해 젊은 시절 누리지 못했던 한가로움과 평화로움을 즐긴다.

‘무장방어형’은 노화를 불안해하며 늦추고 싶어한다. 이런 노인들은 무기력함을 인정하지 못하고 계속해서 활발한 활동을 하는 경향이 있다. 젊어지기 위해서 성형수술을 하거나 신체 능력 저하를 각종 약으로 해결하려고 한다. 젊은 사람과 어울리면서 자신이 여전히 젊다는 것을 확인하고 싶어 한다.

‘분노형’은 젊은 시절, 자신이 계획했던

각하는 사람들이다. 나이가 들수록 우울증에 빠지기 쉽고 자존감이 낮으며 비관적이 되어 심한 경우에는 자살을 시도하기도 한다. 젊은 사람을 부러워하지 않으며, 죽음에 대해 자주 생각하고 어떤 경우에는 빨리 죽기를 바리는 경우도 있다.

▲성격에 따른 대처 방안=성숙형·은둔형·무장방어형은 비교적 노화에 적응을 잘 해가는 편이고, 분노형과 자학형은 적응에 문제를 겪고 있어 주위의 도움이 필요한 경우다.

성숙형이나 무장방어형에 해당하는 사람

들은 가능한 한 지속적인 사회활동을 하고, 주변에서도 이들이 활동할 수 있는 영역을 제공함으로써 사기를 높여주는 것이 좋다. 이 유형의 노인들은 자원봉사단체나 종교단체, 친목단체 등에서 다양한 일거리와 역할을 찾는 것이 바람직하다.

반면 은둔형에 속하는 사람은 주변에서 조용히 쉴 수 있도록 존중해야 하며, 여러 가지 심리적 도움을 제공해 여생을 행복하게 보낼 수 있도록 해줘야 한다. 이들은 성격상 혼자서 가능한 취미 활동이 필요하며 운동, 그림, 글씨, 정원 관리, 목공예, 음악 감상 등을 하는 것이 적합하다.

분노형이나 자학형은 가족이나 주변의 특별 관심이 필요하다. 이들은 가능하면 전문가의 심리치료를 받는 등 부적응 상태에서 벗어날 수 있는 조치가 필요하다.

이와 함께 전문가들이 조언하는 노후에 적합한 마음 가짐을 정리해본다.

먼저, 일생을 회고해 보고 자신의 인생을 정리해보자. 둘째, 노화로 인한 능력 감퇴를 인정하고 이를 극복하기 위한 노력을 해야 한다. 나이가 들면 체력도 떨어지고 건강에도 문제가 생긴다. 포기하고 적응할 것은 적응해야 한다. 세째, 친구와 잘 어울려야 한다. 또래의 할아버지, 할머니들하고만 관계를 맺을 것이 아니라 젊은 세대들, 즉 자식 세대나 손자 세대와도 좋은 관계를 유지하는 것이 좋다. 네째, 건강수준이나 성격에 맞는 적합한 사회활동을 해야 한다. 다섯째, 가족이나 친한 사람의 죽음에 너무 압도당하지 않도록 노력해야 한다.

/채희종기자 chae@kwangju.co.kr
<도움 말 주신 분=민경현 서울대 심리학과 교수>

‘성숙형’ 사회활동 영역 제공 사기 높여야

‘은둔형’ 그림·글씨등 취미활동 할수있게

이 성격 유형의 특징과 성격에 따른 올바른 생활방식 등을 알아본다.

▲노인들의 성격 유형=‘성숙형’은 가장 바람직한 유형이다. 자신의 장점은 물론 약점도 잘 알고 있으며, 매사에 긍정적인 사고를 하는 편이다. 자신의 현재 모습을 비교적 객관적으로 파악하고 있으며 노화를 인정하고, 대인 관계도 적극적이다. 이런 노인들은 자학하거나 후회하지 않으며 미래를 긍정적으로 대비한다.

‘은둔형’은 대체로 열등감이 많고, 인생에 서 실패한 원인이 자기 자신 때문이라고 생

인생 목표를 이루지 못한 것에 대해 비통해하고 화를 내는 유형이다. 이런 유형은 대부분 자신의 실패 원인을 내부에서 찾는 것이다. 아니라 부모나 형제 등의 도움 부족 또는 시대 상황 등 외부에서 찾는 경향이 짙다. 이와 함께 자신이 늙어가는 것을 인정하지 않으려고 안간힘을 쓰는 한편 젊은이들을 부려워할 뿐만 아니라 동시에 분노로 젊은이들을 비판하는 일이 많아 갈등을 겪기도 한다.

특히 80세가 넘어 심신 기능이 허약하고 경제력도 부족한 후기 고령노인들이 금융 상황을 고려해 고도의 정보산업 사회가 되면서 노인들은 더욱 소외감을 느끼며, 자식들로부터도 외면당하는 버려진 존재로 전락한 노인들도 얼마나

실버 가운데

주 리 애



국민의 평균 수명이 연장됨에 따라 노인 인구의 수자와 비율이 급격하게 증가하고 있다.

지난 1900년 65세 이상의 노인 인구는 전체 인구의 2.9%였는데 2000년에는 7.1%로 고령화 사회로 진입하였고 2022년에 가면 14.3%가 되어 고령사회에 들어가며 2030년대 초반에는 21%가 넘는 초고령사회가 될 전망이다.

세계에서 유래를 찾아볼 수 없을 만큼 빠른 속도로 진행되고 있는 우리나라의 고령화 현상은 거대한 물결로 다가오고 있다.

특히 80세가 넘어 심신 기능이 허약하고 경제력도 부족한 후기 고령노인들이 금융 상황을 고려해 고도의 정보산업 사회가 되면서 노인들은 더욱 소외감을 느끼며, 자식들로부터도 외면당하는 버려진 존재로 전락한 노인들도 얼마나

고 ‘젊은이가 들어 왔다’고 말하는 고령 노인들이 오히려 다수를 이루고 있다.

노인이 갖는 3대 문제는 질병과 빈곤 그

노인의 가치 인정돼야 건강한 사회

리고 소외감으로 인한 외로움이라고 볼 수 있다. 대부분의 노인들이 민성질환으로 고통을 겪고 있으며, 우리 경제 발전의 주역이면서도 절대빈곤층이 되어 날마다 생계와 사투를 벌이며 살아야 하는 노인들이 주변에 너무도 많다. 핵가족제도와 고도의 정보산업 사회가 되면서 노인들은 더욱 소외감을 느끼며, 자식들로부터도 외면당하는 버려진 존재로 전락한 노인들도 얼마나

많은지...

건강한 사회는 노인의 가치가 인정되고 노인의 역할이 살아있는 사회여야 한다.

노인복지는 내일이 없다는 말처럼 노인복지는 빠르면 빠를수록 좋다고 생각한다.

노인에 대한 투자는 결코 낭비가 아니기 때문에 예산집행순위의 상위에 올려놓아야 하며, 더 이상 노인의 문제는 개인이나 한 가정의 문제가 아니라 사회가 함께 풀어야 할 우선과제이다.

설로 보내드릴 수밖에 없는 상황이 되었다.

이제는 장기요양보험제도가 시행되어 수발을 요하는 어르신들을 시설이나 또는 가정에서 돌볼 수 있는 사회적 안전망을 갖추게 되어 얼마나 다행한 일인지 모른다.

경로당 난방비 지원이 많지 않아 추운 겨울을 지내야 하는 어르신들을 위해 정부가 경로당마다 겨울 석 달간 추가로 30만원씩 더 지원하기로 결정한 것도 반기운 소식이다. 이처럼 국가적으로 노인 문제에 대하여 많은 노력을 기울이고 있는 것도 사실이다.

그러나 고령 사회를 바탕한 인프라가 아직 부족한 것이 우리들의 현실이다.

더지않아 누구에게나 예의 없이 다큘 노후에 대한 확실한 보험이라는 생각하고 노인 문제를 진지하게 풀어야 할 것이다.

10월 경로의 달을 맞아 기관마다 각종 행사들이 진행되고 있는데 일회성 행사가 아닌 노인문제에 대한 근본적인 것들을 풀어가는 기회가 되기를 기대해 본다.

〈광주동구노인종합복지관 부관장〉

해외취업 연수생 모집!!
(일본T분야)

Professional에 도전하며 능력개발을 성공적인 미래와 행복에 이르는 지름길!
9년 연속 우수한 기관으로 일본직업전문학교와 함께
일본에 연수와 T분야 취업이라는 두마리 토끼를 한번에!!

JAVA 프로그램 개발자 과정

부동산 경매 전문회사 주식회사 에셋코리아

경매에 관한 모든 상담
☎ 062-236-3400
대표이사 010-7570-7525

assetkorea.com = 전국 2만여 건의 경매물건리스트 / 번호사 무료법률상담 / 경매전문가 무료상담
최고수익률 세금계산서 발급(양도세감면) 신속한 명도 정확한 권리분석 최상의대출
에셋코리아에서는 품질하게 현장조사를 실시한 후 수익성이 있는 우량물건만을 추천합니다.

▶ 균형사업/월권

소재지 대지/건물 면적 출입구 수 갑경기 최저가 비고

광주광역시	신도시	53	19/3	396평	295480만 원
우산동	대광로	40	10/2	244평	196450만 원
미곡동	서암리	32	22/8	102평	80500만 원
미곡동	희망가	32	15/3	106평	1억4천 9400만 원
운정동	리민	50	11/11	105평	1억6400만 원
봉명동	현대	31	15/1	101평	1억6천 8000만 원
나산동	나산	37	16/14	104평	9800만 원
금호동	대연	31	19/2	9100만 원	8370만 원
경관동	신우	24	5/5	6000만 원	5700만 원
화정동	주민	16	5/1	7000만 원	4900만 원
봉산동	금호	52	20/10	293평	1억1000만 원
신기동	그린밸리	32	4/4	104평	8000만 원
봉산동	우리파크	33	15/15	102평	8050만 원

▶ 아파트/빌라/오피스텔

소재지 대지/건물 면적 출입구 수 갑경기 최저가 비고

광주광역시	신도시	2/46	194평	7800만 원	2층주택
화정동	대55/건22	22/8	194평	9500만 원	2층주택
화정동	대48/건50	15/8	194평	9400만 원	2층주택
화정동	대48/건47	24/8	194평	9100만 원	2층주택
화정동	대48/건47	24/8	194평	8800만 원	2층주택
화정동	대43/건31	15/8	194평	8600만 원	2층주택
화정동	대43/건31	15/8	194평	8400만 원	2층주택
화정동	대43/건31	15/8	194평	8200만 원	2층주택
화정동	대43/건31	15/8	194평	8000만 원	2층주택
화정동	대43/건31	15/8	194평	7800만 원	2층주택
화정동	대43/건31	15/8	194평	7600만 원	2층주택
화정동	대43/건31	15/8	194평	7400만 원	2층주택
화정동	대43/건31	15/8	194평	7200만 원	2층주택
화정동	대43/건31	15/8	194평	7000만 원	2층주택
화정동	대43/건31	15/8	194평	6800만 원	2층주택
화정동	대43/건31	15/8	194평	6600만 원	2층주택
화정동	대43/건31	15/8	194평	6400만 원	2층주택
화정동	대43/건31	15/8	194평	6200만 원	2층주택
화정동	대43/건31	15/8	194평	6000만 원	2층주택
화정동	대43/건31	15/8	194평	5800만 원	2층주택
화정동	대43/건31	15/8	194평	5600만 원	2층주택
화정동	대43/건31	15/8	194평	5400만 원	2층주택
화정동	대43/건31	15/8	194평	5200만 원	2층주택
화정동	대43/건31	15/8	194평	5000만 원	2층주택
화정동	대43/건31	15/8	194평	4800만 원	2층주택
화정동</					