

## 서문

Introduction

*Issue Focus*, 3(1), pp. 1–5, 2022

Eunsun Lee

*ASEM Global Ageing Center*

---

세상은 무력 분쟁과 기후 변화를 둘러싼 인도주의적 긴급 상황, 반복되는 팬데믹과 같은 보건 위기, 디지털화를 가속하는 현재 진행 중인 4차 산업혁명 등으로 인한 삶의 압박으로 인해 점점 더 불확실해지고 있다. 한편, 세계 인구 통계는 노인 비율의 급격한 증가세를 보여주는데, 이에 따르면 2050년까지 세계 인구의 22 퍼센트를 노인이 차지할 것으로 예상된다 (World Health Organization, 2021).

많은 연구에서 불확실성이 우울증, 불안, 심리적 고통, 외상 후 증상, 스트레스, 정서 고갈, 심신의 불만족 및 절망감 등 다양한 정신건강 악화 문제와 관련되어 있음이 입증되었기 때문에, 미래로 전이될 가능성이 높은 현재의 특징인 불확실성은 자주 본질적으로 병원성이라고 개념화된다 (Massazza et al., 2022). 하지만, 불확실성이 희망 (Gill & Morgan, 2011), 긍정적인 기분의 지속 (Wilson et al., 2005), 낙관적인 태도 (Brashers, 2001)와 같은 긍정적인 사회심리적 변수와 관련이 있다는 반대 증거도 있다.

### **In tenebris**

이러한 모호함 속에서 전 세계의 뉴스는 대부분 불확실성의 병원성 측면을 강조하는 듯한 이야기를 전한다. 어쩌면 이 불확실성이 노인, 즉, 현재와 미래의 "우리"가 건강하게

나이 드는 것을 위태롭게 만들 가능성이 높다고 결론 내릴 수밖에 없을지도 모른다.

첫째로, 60 세 이상 노인의 20 퍼센트 이상이 두통 장애를 제외한 정신 또는 신경계 질병을 앓고 있다. 게다가, 보건 전문가와 노인은 정신건강 상태를 제대로 인식하지 못하는 경우가 많으며, 이러한 정신 질환과 함께 오는 낙인 때문에 노인은 도움을 구하기 어렵다고 느낀다 (World Health Organization, 2017).

장기간의 스트레스 상황에서조차도 노인은 사회적, 정서적 회복력 측면에서는 젊은이와 비슷하거나 더 나은 것으로 나타났다 (Carstensen et al., 2020). 이는 시간에 대한 관점이 변화함에 따라 노인 자신의 정서적 웰빙과 삶의 목적을 추구하려는 욕구가 점점 더 강해지고, 삶의 경험을 통해 감정을 조절하는 법에 대한 지식을 더 많이 쌓았기 때문이다. 하지만 고통의 위험을 증가시키는 피할 수 없는 부정적인 사건 앞에서는 이러한 이점이 사라지거나 약해져 결국 신체적, 정신적 건강에 피해를 보게 된다 (Charles & Carstensen, 2010).

이러한 노인의 특성과 그들의 정신정서적 건강을 고려할 때, 고도의 불확실성으로 가득 찬 세상은 분명 그들의 취약성을 높이고, 그들의 인권에 위협을 가할 것이다. 예를 들어, 정보통신기술 (ICT)이 노인의 웰빙을 위해 사용될 수 있다는 전망에도 불구하고 (Sims et al., 2017), 어쩌면 노인들은 디지털 기술에 관한 기량과 경험이 부족하기 때문에 4 차 산업혁명 속 디지털화의 급속한 확장은 노인들을 사회에서 배제하고 그들의 영향력을 박탈할 수 있다. 그 결과, 노인은 자존감과 자기 효능감이 낮아지고 자신의 권리를 충분히 행사할 수 없게 될 것이다 (UNECE, 2021). 또한, 현재까지는 주로 젊은이를 대상으로 소셜 미디어의 장시간 사용으로 인한 부정적인 영향이 연구되어 왔으나, 장시간의 소셜 미디어 사용이 외로움과 우울증과 같은 노인의 심리적 문제 역시

악화시킬 수 있다고 충분히 예상해 볼 수 있다. 다시 말해, 노인 역시 젊은이와 마찬가지로 온라인상에서 이루어지는 괴롭힘과 배척, 불충분한 수의 "좋아요" 및 클릭, 걸보기에는 완벽한 타인 삶의 모습 등에 부정적으로 영향받을 수 있다 (Nobel, 2018).

또한, 코로나 19 와 같은 공중 보건 위험이 일부 노인의 정신건강 문제를 악화시켰을 가능성이 있다. 외로움과 사회적 고립은 하루에 담배 15 개비를 피우는 것만큼 사람들의 심신에 해로울 수 있으며, 조기 사망의 원인이 될 수 있다 (Holt-Lunstad, 2017). 외로운 사람의 수와 그들이 외로움을 느끼는 빈도는 코로나 19 팬데믹 이후 증가한 것으로 보인다 (Weissbourd et al., 2021).

기후 변화 역시 노인의 정신건강에 중대한 영향을 미칠 수 있다. 예를 들어, 한 보고서에 따르면, 노인들은 홍수 이후 높은 수준의 외상 후 증상, 불안 및 우울증을 경험한 것으로 밝혀졌다 (Leyva et al., 2017).

우크라이나, 미얀마, 시리아, 카메룬에서의 상황과 같이 전 세계적으로 발생하고 있는 인도주의적 긴급 상황을 대략 보더라도 노인들이 최대한의 사회심리적 지원을 필요로 할 것임을 예상해 볼 수 있다. 예를 들어, 2014 년 크림반도 분쟁 이후, 설문에 응한 노인의 96 퍼센트가 전쟁과 관련된 정신건강 문제로 고통을 겪었으며, 일부는 여전히 회복 중이라고 답했다 (HelpAge International, 2022). 더욱이, 우크라이나는 세계에서 가장 빠르게 고령화되고 있는 국가 중 하나로서, 이는 현재 진행되고 있는 전쟁이 우크라이나 노인의 정신건강에 미칠 결과에 대한 우려를 자아낸다 (AGE Platform Europe, 2022).

무력 분쟁 지역에 있는 노인들은 평생의 업적, 재산, 가정의 파괴 앞에 마치 "누군가가 자기 심장을 찢어 던져 버리고 있다"라고 느낀다 (Mahdi, 2021, 인용, Human Rights

Watch, 2022, p. 3). 그들은 “[무장 단체가] 우리에게 의미 있는 모든 것, 즉, 남편[과 아내], 자녀, 족장, 종교 지도자, 가축 등을 모두 죽였죠. 나는 그들에게 나도 죽여달라고 빌었어요” (여성 노인, 2021, 인용, 2022, p. 19)라고 말한다. 그들은 고문과 학대 등을 당했던 사건을 떠올리며, “너무 무서웠어요. 나는 그저 떨고 울면서 거기에 앉아 있었죠”라고 묘사했다 (Shahkeldyan, 2020, 인용, 2022, p. 25). 하지만, 이러한 상황에서 노인이 이용할 수 있는 정신건강 및 사회심리적 지원 서비스는 극소수에 불과하다 (Human Rights Watch, 2022). “노인을 위한 사회심리적 치료에 대해 생각하는 사람은 없었어요. [인도주의적 대응은] 노인의 정신적, 육체적 웰빙에 대한 우선순위를 낮추고 있어요” (한 국제 인도주의 조직의 방글라데시 지부장, 2019, 인용, Amnesty International, 2019, p. 32)라고 관계자는 밝혔다.

### **Ex nihilo nihil fit**

많은 노인은 정신적, 육체적 질병과 그와 관련된 낙인 등 불이익과 불확실성으로 가득 찬 위태로운 세상을 직면하고 있다. 이러한 때 우리는 노인인권에 관한 우리의 이상을 어디에 두고 있으며, 이것에 대해 무엇을 생각하고, 느끼며, 행하고 있는지 스스로 질문해 볼 필요가 있다. 우리는 “가장 작은 인간에게도 존재하는 인간성이 모든 이에게 존엄성과 지위를 부여하며, 이러한 존엄성과 지위는 모든 개인, 사회, 국가에 의해 존중받아 마땅하다”라는 공리, 그리고 인권은 그러한 존경의 구체적 실현이라는 사실을 망각하고 있었을지 모른다 (Donnelly, 2013, pp. 128–129).

이렇게 이상과 분리된 세상에서 세계적인 망각의 흐름에 역행하여 더 나은 방향을 모색하는 학자와 활동가가 있다. 그리고 이들이 우리에게 해결의 실마리를 제시해 줄지도 모른다. 그러한 노력에 관한 글 네 편을 이곳에 심는다.

Choi 는 사회 관계측정이론 (sociometer theory)을 통해 인간은 사회적 포함을 중시하도록 진화해 왔기 때문에 타인이 자신을 수용하는 것에 대한 개인 지각이 중요하다고 설명한다. 저자는 또한 사회 정서적 선택 이론 (socioemotional selectivity theory)으로 양질의 사회적 관계를 추구하려는 노인 특유의 경향을 설명한다. 실증적 연구를 바탕으로 Choi 는 긍정적인 사회적 상호 작용이 다른 연령층보다 노년층에서 더 중요하며, 이는 우울증과 같은 정신장애로부터 노인을 보호한다고 말한다. Choi 는 외로움이 확산되는 상황에서 사회 참여를 통해 새롭게 형성된 관계가 노인에게 유익하고 만족스러운 네트워크로 작용할 수 있으며, 따라서 우리는 노인들에게 이러한 기회를 제공해야 한다고 주장한다.

Banerjee, Rabheru, de Mendonca Lima, Ivbijaro 는 노인 정신건강에서의 존엄성에 관한 개념적 설명과 수용이 필요하다고 주장하며, 존엄성 있는 노인 치료에 대한 아이디어를 제공한다. Banerjee 와 그 동료들은 정신적 장애가 있는 노인에 대한 낙인과 차별, 코로나 19 가 노인에게 주는 사회심리적 부담, 정신 장애와 관련된 사회적 결정 요인, 요양 시설에서의 존엄성 있는 삶, 노숙자 노인, 쇠약한 노인 및 치매를 앓고 있는 노인 문제, 노인의 의사 결정 능력, 과도한 약물 치료, 임종과 관련된 우려, 혁신적 보건의료 기술 등에 대해 논한다. 저자들은 결론에서 노인의 권리를 위한 법적 프레임워크인 UN 협약 성안 문제 등 노인의 존엄성을 보호하고 증진하는 방안을 권고한다.

Hewings 는 관련 분야에서 앞서 있는 영국이 현재 시행하고 있는 외로움 확산 대응 방안 몇 가지를 소개하는데, 이들은 과학적인 근거가 있는 개입이다. 이러한 개입에는 직접적 솔루션 (direct solutions), 연결 서비스 (connector services) 및 관문 인프라 (gateway infrastructure) 등이 포함된다. Hewings 는 향후 외로움의 심각성이 증가할 것으로 예상하며, 외로움 문제 해결을 위해 최근 일고 있는 '외로움과 연결에 관한

글로벌 이니셔티브 (Global Initiative on Loneliness and Connection)’의 노력에 개인과 조직이 참여할 것을 권고한다.

Valle-Trabadelo, Harrison, Garancher 는 다양한 지역, 지식수준, 환경 (예, 인도주의적 맥락, 시골 환경) 등의 상이한 상황에서 유용하게 사용될 수 있는, 시각적 포스터에 기반한 자료인 “이 시대를 살아가기”를 코로나 19 기간 노인의 정신건강과 웰빙을 위해 개발했던 과정을 설명한다. 이들의 방식은 포용적이었으며, 51 개 국가의 노인과 전문가가 이 프로젝트에 참여하였다. 이는 관계자들이 유사한 프로젝트를 진행할 때 모범 사례로 활용될 수 있을 것이다.

우리는 이 네 개의 글이 노인의 정신정서적 건강과 인권을 둘러싼 영역을 밝히는 데 도움이 될 것으로 생각한다. 우리의 바람과 현실 사이의 간극이 채워지는 세상을 향해 나아가면서, 우리는 공동의 노력에 박차를 가하기 위해 통찰력 있는 이들을 더 많이 여기 이슈포커스에 초대할 것을 약속한다. *Semper ad Meliora et ad majora.*

## 참고문헌

- AGE Platform Europe. (2022, March 15). *Ukraine: The 'oldest' humanitarian crisis in the world*. AGE Platform Europe. <https://www.age-platform.eu/special-briefing/ukraine-%E2%80%98oldest%E2%80%99-humanitarian-crisis-world>
- Amnesty International. (2019). *Fleeing my whole life: Older people's experience of conflict and displacement in Myanmar*. Amnesty International. <https://www.amnesty.org/en/latest/campaigns/2019/06/fmw-l-myanmar-older-people/>
- Brashers, D. E. (2001). Communication and uncertainty management. *Journal of Communication*, 51(3), 477–497. <https://doi.org/10.1111/j.1460-2466.2001.tb02892.x>
- Carstensen, L. L., Shavit, Y. Z., & Barnes, J. T. (2020). Age advantages in emotional experience persist even under threat from the COVID-19 pandemic. *Psychological Science*, 31(11), 1374–1385. <https://doi.org/10.1177/0956797620967261>
- Charles, S., & Carstensen, L. L. (2010). Social and emotional aging. *Annual Review of Psychology*, 61, 383–409. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.093008.100448>
- Donnelly, J. (2013). Dignity. In *Universal human rights in theory and practice* (pp. 121–132). Cornell University Press. <http://www.jstor.org/stable/10.7591/j.ctt1xx5q2.12>
- Gill, E. A., & Morgan, M. (2011). Home sweet home: Conceptualizing and coping with the challenges of aging and the move to a care facility. *Health Communication*, 26(4), 332–342. <https://doi.org/10.1080/10410236.2010.551579>
- HelpAge International. (2022). *Ukraine: Older people face abandonment and isolation as conflict with Russia intensifies*. <https://www.helpage.org/newsroom/latest-news/ukraine-older-people-face-abandonment-and-isolation-as-conflict-with-russia-intensifies/>
- Holt-Lunstad, J. (2017). The potential public health relevance of social isolation and loneliness: Prevalence, epidemiology, and risk factors. *Public Policy & Aging Report*, 27(4), 127–130. <https://doi.org/10.1093/ppar/prx030>
- Human Rights Watch. (2022). *No one is spared: Abuses against older people in armed conflict*. Human Rights Watch. <https://www.hrw.org/report/2022/02/23/no-one-sparged/abuses-against-older-people-armed-conflict>
- Leyva, E. W. A., Beaman, A., & Davidson, P. M. (2017). Health impact of climate change in older people: An integrative review and implications for nursing. *Journal of Nursing Scholarship*, 49(6), 670–678. <https://doi.org/10.1111/jnu.12346>
- Massazza, A., Kienzler, H., Al-Mitwalli, S., Tamimi, N., & Giacaman, R. (2022). The association between uncertainty and mental health: A scoping review of the quantitative literature. *Journal of Mental Health*, 0(0), 1–12. <https://doi.org/10.1080/09638237.2020.2120226>
- Nobel, J. (2018, December 21). *Does social media make you lonely?* Harvard Health. <https://www.health.harvard.edu/blog/is-a-steady-diet-of-social-media-unhealthy-2018122115600>
- Sims, T., Reed, A. E., & Carr, D. C. (2017). Information and communication technology use is related to higher well-being among the oldest-old. *The Journals of Gerontology: Series B*, 72(5), 761–770. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbw130>
- UNECE. (2021). *Ageing in the digital era* (Policy Brief on Ageing). UNECE. <https://unece.org/population/publications/policy-briefs-ageing-2009-2022>
- Weissbourd, R., Batanova, M., Lovison, V., & Torres, E. (2021). *Loneliness in America: How the pandemic has deepened an epidemic of loneliness and what we can do about it*. Harvard Graduate School of Education. <https://mcc.gse.harvard.edu/reports/loneliness-in-america>
- Wilson, T. D., Centerbar, D. B., Kermer, D. A., & Gilbert, D. T. (2005). The pleasures of uncertainty: Prolonging positive moods in ways people do not anticipate. *Journal of Personality and Social Psychology*, 88(1), 5–21. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.88.1.5>
- World Health Organization. (2017). *Mental health of older adults*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-of-older-adults>
- World Health Organization. (2021). *Ageing and health*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>