

죽음의 불안과 노화과정

윤 가 현

전남대학교 심리학과

오 미 성

순천청암대학 간호과

권 혜 란

광주보건대학 응급구조과

(요약) 사고가 아닌 이상 누구나 노환으로 죽음을 맞이한다. 본고는 사고나 질병, 노화로 인해 발생하는 죽음과 관련된 불안현상이 무엇이며, 그와 같은 불안을 측정하는 것, 죽음의 불안을 설명해주는 요인, 그리고 죽음의 불안에 따라서 변하는 행동 및 대처방안을 간략하게 정리한 글이다. 죽음과 관련된 불안의 내용에서는 죽음 자체와 죽어가는 과정 그리고 자신의 죽음과 타인의 죽음으로 구별해서 이해해야함을 전달했으며, 죽음의 불안과 관련해서 가장 흔하게 언급되는 요인들은 연령, 성별, 종교성, 건강, 및 성격 등이었다. 본고의 후반부에서는 죽음을 바라보는 관점은 종족보존, 종교성, 창조적인 활동 등에 따라서 달라질 수 있음을 언급하였다.

[Key words: 노화과정, 대처행동, 불안의 측정, 성별, 종교성, 죽음의 불안]

이 논문에 관한 일체의 서신왕래는 (우) 500-757 광주광역시 북구 용봉동 300번지 전남대학교 심리학과 윤가현 교수 앞으로 하시기 바랍니다. 교신저자(윤가현)의 e-mail 주소는 ghyoun@chonnam.ac.kr입니다.

서 론

죽음은 여러 가지 질병이나 사고 (여기에서 사고란 전쟁이나 재앙, 재해, 살해, 납치, 자살 등의 각종 사건을 모두 포함) 또는 노화와 관련된다. 질병이나 사고에 의한 죽음은 연령 고저에 상관없이 경험할 수 있는 것이지만, 질병이나 사고에 의하지 않을 경우 모든 사람들이 노화로 인한 죽음을 경험해야 한다. 또 대부분의 사람들이 사고보다도 질병이나 노화에 의해 사망하기 때문에 죽음은 젊은 사람들보다도 고령자와의 관련성이 더 높다.

사고로 인한 사망의 경우 사고가 발생한 순간으로부터 죽음에 이르기까지의 시간이 비교적 짧은 편이어서 사고를 당하는 당사자나 주변인들이 죽어가는 (dying) 과정에서 경험하는 고통의 시간도 길지 않다. 물론 근래에는 사고의 현장이나 상황에서 고통이 동반될지언정 생명을 구하기 위한 응급의학서비스가 발달해있다. 그렇지만 사고가 아닌 상태에서는 죽어가는 과정이나 죽음을 지켜보는 과정은 적어도 며칠에서 몇 년 이상 걸리기 때문에 죽음을 맞이하는 본인이나 그 주변인들 모두에게 매우 고통스럽고 힘든 경험에 해당된다. 역시 죽어가는 과정에서 시한부의 삶을 영위하는 당사자나 그 가족들의 욕구를 충족시켜주는, 즉 기본적으로 그들의 고통을 경감시키면서 또 인간의 존엄성을 잃지 않은 상태에서 죽음을 맞이하도록 하기 위한 차원에서 호스피스나 간병제도가 발달했다. 또 소생불가지시(DNR: Do Not Resuscitation)의 개념도 발달하게 되었다.

사람들은 누구나 죽음을 맞이하며, 고통스러움을 맛보아야 한다. 그럼에도 불구하고 많은 사람들이 평상시에 죽음을 별로 의식하지 않고 살아간다. 그렇지만 자신의 주변에서 죽음이 발생할 경우 조금씩 자신의 죽음도 의식하게 되는데, 고령자일수록 주변 사람들의 죽음을 더 빈번하게 경험하므로 죽음을 더 많이 의식하게 된다.

그렇다면 죽음의 의식이 과연 불안이나 공포와 관련이 있는 것인가? 다시 말하면, 누구나 삶의 목표가 있게 마련인데, 자신이 하고 싶은 모든 일들을 하기 전에 죽는다고 생각을 했을 때 불안하거나 힘들

죽음의 불안

것인가? 소위 죽음에 대한 불안(death fear 또는 death anxiety로 표현)이란 일상적인 삶 가운데 경험하는 생의 마지막 단계나 순간에 대한 두려운 정서나 생각 등을 이르며, 그 정서는 불안만이 아니라 공포, 걱정, 불편함 등까지 포함되며 또 그러한 정서의 경험은 본질적인 것으로 해석된다 (Abdel-Khalek, 2005; Belsky, 1999).

사람들은 매일 살아가면서 죽음에 대한 불안 수준이 달라짐을 경험한다. 즉, 죽음에 대한 불안 수준은 일정하다기보다도 여러 가지 조건이나 상황에 따라서 변화한다고 할 수 있다. 역시 타인의 죽음을 이해하는 것도 조건에 따라서 다르다. 예를 들면, 사람들은 보통 젊고 건강한 자의 죽음보다도 노약자의 죽음을 더 쉽게 받아들이는 편이다. 그러한 이유로 젊은 나이에 죽음을 맞이했을 때 주변사람들은 더 힘든 경험을 하게 된다. 또한 젊은 세대들은 죽음을 이해할 때 자신이 아니라 타인의 죽음이나 상실로 받아들이는 경향이 더 강하며, 자신이 죽는다는 것에 대한 상상을 가능하면 하지 않으려고 한다 (Belsky, 1999; Cicirelli, 2002).

죽음에 대한 불안의 측정

죽음에 대한 공포나 불안은 죽어가는 과정이나 죽음이라는 결과에 대한 것이다. 이와 같은 죽음의 불안에 관한 경험적인 연구는 아주 많지만, 방법론적인 문제로 의문이 적지 않다. 그럼에도 불구하고 여러 문헌들에 의하면, 대부분의 사람들은 자신이 죽음과 관련된 불안이 낮거나 보통 수준이라고 보고한다. 즉 실제로 죽음에 대한 불안이 심함에도 불구하고 그 불안을 보고할 때에는 더 낮은 수준으로 보고하는 경향을 보인다. 왜 그럴까? 자신을 평가할 때 또는 타인에게 자신의 모습을 보여줄 때 죽음을 초월한 존재임을 부각시키기 위함일지도 모르겠지만, 아마도 젊은 사람에게는 죽음 자체가 아직 시간적으로 먼 비현실적인 일이라고 생각되기 때문에 그럴지도 모른다. 그 반면에 나이가 들어서는 그 불안이 심할 경우 일상생활을 영위하기가 어려워져서 그럴지도 모른다. 그렇다면 대부분의 고령자들이 고의적으로 자신의 죽음에 대해서 부정하고 살아간다고 할 수 있다. 실제로 죽음에 대한

불안을 자기보고식으로 측정할 때 대부분의 성인들은 그 불안을 낮게 보고하지만, 죽음에 관련된 상황에 노출될 때 간접적인 측정을 하면 신체적 스트레스 신호가 나타나는 편이다 (Abdel-Khalek, 2005).

사람들이 죽음을 어떻게 이해하고 있는가에 대한 가장 보편적인 방법은 죽음의 불안 또는 죽음에 대한 태도를 측정해서 살펴보는 것이다. 이를 측정하는 도구들 중에서 가장 일반적인 것은 Templer (1972)의 “Death Anxiety Scale”이다. 이 척도는 문항도 15개로만 구성되어 있고, 반응형태도 “yes/no”로 답하기 때문에 측정이 매우 쉬운 편이다. Thorson과 Powell(1992)은 이를 좀 더 정교하게 발전시켜 “Revised Death Anxiety Scale”로 발전시켰는데, 이는 5점 척도로 반응하게 하는 25문항으로 구성되어 있다. 또 Lester(1991)는 5점 척도의 32문항으로 구성된 “Lester Fear of Death Scale”을 개발했는데, 이 척도로는 죽음에 대한 공포를 ① 자신의 죽음에 대한 공포, ② 타인의 죽음에 대한 공포, ③ 자신이 죽어가는 과정에 대한 공포, 그리고 ④ 타인이 죽어가는 과정에 대한 공포의 4개 측면에서 측정할 수 있다.

한편 Neimeyer(1994)는 죽음을 살아있는 자의 정체성에 대한 궁극적인 위협으로 개념화시켜 Threat Index라는 측정도구를 개발했으며, 죽음에 관한 태도를 측정하는 도구도 있다. 후자의 예로는 32문항으로 구성된 “Death Attitude Profile-Revised”가 있다 (Wong, Recker, & Gesser, 1994). Wong et al.(1994)이 개발한 죽음에 관한 태도를 측정하는 도구는 ① 죽음을 새로운 경험으로 여기고 기다리는 Approach Acceptance, ② 세속적인 존재, 즉 육신의 종말에 대한 두려움의 Death Fear, ③ 죽음 또는 이와 관련된 어떠한 주제이든지 생각하지 않으려는 Death Avoidance, ④ 죽음을 사는 동안 경험하는 짐이나 고통으로 벗어날 수 있는 안식이나 도피로 여기는 Escape Acceptance, 그리고 ⑤ 마지막으로 죽음을 삶의 당연한 일부로 받아들이는 Neutral Acceptance의 요소들로 구성되었다. 그 외에 죽음에 대한 불안을 질적인 연구 방법으로 측정하는 것도 가능하다.

죽음의 불안이나 태도를 측정할 때 조사대상자도 고령자나 말기 상태의 암 환자 등 죽음의 시기를 곧바로 맞이하는 자들이나 그들을

죽음의 불안

돌보는 자로부터 어린이나 학생에 이르기까지 매우 다양하다. 그 불안을 측정하는 여러 연구들을 토대로 죽음에 대한 불안이 최소한 네 요소로 구성되어 있음을 알 수 있는데, 이들은 ① 자신의 죽음 또는 통제능력 상실의 불확실성에 관한 두려움, ② 고통에 대한 두려움, ③ 죽어가는 과정(dying process) 자체에 대한 두려움, 그리고 ④ 매장 및 육신의 부패나 해체에 대한 두려움 등이다 (Thorson & Powell, 1992).

죽음의 불안을 설명하는 요인

전형적으로 죽음이 불안을 초래할 것이라고 가정한 연구자들은 어떠한 요인들이 불안의 정도에 영향을 미치는지를 이해하고자 노력해왔다. 죽음에 대한 불안을 실험적인 방법으로 살펴보는 것은 매우 어렵다. 즉 대부분의 연구들은 조사를 토대로 한 상관연구에 불과하므로 인과적인 해석에 제한을 받는다. 그럼에도 불구하고 연구자들은 죽음의 불안과 관련된 다양한 요인들을 보고해왔는데, 죽음의 불안과 가장 일반적으로 관련된다고 밝혀진 요인들은 연령, 성별, 거주 환경, 신체나 정신적인 건강상태, 종교적 신념 등을 비롯하여 자아통합감(ego integrity)이나 자기 자신에 대한 가치를 부여하는 성격적인 특성 등이다 (Fortner & Neimeyer, 1999).

연령

죽음의 불안을 설명하는 요인을 찾았던 초기의 가설들은 그 가능성 있는 요인의 하나로 연령에 초점을 맞추었다. 우선 죽음의 불안을 지각하는 내용은 연령대별로 다른 것 같다. 젊은 세대들은 꿈을 이루지 못하고 자신이 너무 이른 나이에 사망한다는 것을 걱정하는 반면, 장년기 세대들은 자신의 죽음이 자녀나 배우자 등의 가족들에게 미치는 영향을 두려워하는 경향이 높다. 또 노인들은 죽지 않고 너무 오래 산다고 걱정하는 말을 하는데, 이는 남에게 짐이 되면서 쓸모없는 존재가 된다고 믿기 때문에 그런 표현을 한다. 노인들은 역시 죽는다는

것 자체를 두려워하지 않는 것은 아니지만, 그보다도 아무도 없는 상황에서 홀로 죽는다는 것을 더 두려워한다 (Cicirelli, 2002; Thorson & Powell, 1992).

연령에 따른 죽음에 대한 불안은 약간 복잡한 관계를 보인다. 그 관계에 대한 초창기 이론은 사람이 나이가 들어서 생의 종말에 가까워질수록 그 불안이 더욱 커질 것이라고 설명했지만 (Belsky, 1999), 사실은 그렇지 않았다. 죽음의 불안과 연령의 관계는 대학생을 상대로 했을 경우 나이가 더 많을수록 불안이 더 낮았으며 (Tang, Wu, & Yan, 2002), 노인들을 상대로 해서 비교했을 때에도 나이가 더 많은 노인들의 불안이 더 낮았다 (Wu, Tang, & Kwok, 2002). 역시 노인들과 젊은 사람을 비교할 경우에도 노인들의 불안 수준이 훨씬 더 낮게 나타났다 (Cicirelli, 2002).

그렇다면 왜 나이가 들수록 또 노인이 젊은 사람보다 죽음에 대한 불안이 낮은가? 한마디로 표현할 수는 없지만, 아마도 나이가 들어가면서 죽음을 받아들이는 태도가 더 성숙하기 때문인지 모른다. 그렇지 않다면 많은 노인들이 사회적 고립이나 재정적 곤란 등 삶의 불만족 상태가 높아져서 고령의 나이에 삶에 대한 두려움이 죽음에 대한 두려움보다 더 크기 때문인지 모른다. 또 청소년들은 왜 죽음에 대한 불안이 낮은 것인가? 쉽게 자신의 죽음과 시간적으로 거리가 멀기 때문에 청소년들은 별로 불안을 지각하지 않는다고 생각할 수 있다. 그렇지만 청소년들이 불안을 지각하지만 이를 위장하고 살아간다는 보는 입장이 있다. 즉 청소년들은 자신이 다치거나 죽을 수 있다는 것을 알고 있지만, 죽음에 관련된 불안을 매우 위험스러운 행동으로 위장시켜 표현한다는 설명이다. 곧 그들이 위험을 추구하는 행동 자체가 죽음의 불안을 극복하기 위해서 도전하는 행동에 해당된다는 것이다 (Morin & Welsh, 1996).

성별

일반적으로 여성은 남성보다 죽음과 관련된 생각이나 감정에 더 쉽게 사로잡히는 편인 반면, 남성은 여성보다 이러한 생각이나 감정의

죽음의 불안

유지에 대해서 더 많은 걱정을 하는 편이다. 그러한 이유로 전반적으로 죽음에 대한 불안이 남성보다 여성에게서 더 높게 나타나는 편인데, 이러한 현상은 연령이나 문화권에 상관없이 보편성을 보여준다 (Powell & Thorson, 1991; Thorson & Powell, 1992; Suhail & Akram, 2002; Tang et al., 2002). 그러나 항상 성별에 의한 불안의 차이를 보이는 것이 아니라 생명의 위협과 관련된 사람들의 경우는 조금 다른 것 같다. 예를 들면, 같은 여성이라고 하더라도 말기 환자를 상대로 전문적인 도움을 주는 여성들의 경우, 자신의 죽음을 앞두고 있는 경우, 또는 타인의 죽음을 애도하는 것에 대해서 쉽게 감정이입을 하는 여성들은 그렇지 않는 여성들에 비하여 죽음에 대한 불안이 더 높은 편이다 (Servaty, Krejci, & Hayslip, 1996).

종교성

내세나 영생, 윤회 등 사후의 삶(life after death) 등을 토대로 인간의 존재상태를 설명하는 종교가 죽음에 대한 불안을 예측하는 중요한 요인임을 짐작할 수 있다. 실제로 여러 연구들은 종교와 불안의 관계를 설명하고 있지만, 종교적 신념과 죽음의 불안의 관련성은 약간 복잡하게 나타나고 있다. 예를 들면, 개인에 대한 종교의 중요성보다도 종교 행사나 활동을 어느 정도 많이 했는가에 따라서 죽음의 불안이 낮다는 연구결과도 있는 반면, 이와 반대로 불안이 더 높다는 연구결과도 있다. 이와 같은 연구결과의 비일관성은 특정한 종교, 문화적 역사, 개인이 살아온 과거사, 상황적인 맥락 등의 여러 가지 다른 요인들과 상호작용을 하기 때문일 수도 있다. 또 사후의 삶을 굳게 믿게 하면서 죽어가는 과정이 힘들고 거칠더라도 일시적인 것으로 받아들이라는 죽음과 관련된 교훈들이 종교마다 다르기 때문일 수도 있으며, 아니면 신도들이 동일한 교리로부터 서로 다른 메시지를 얻기 때문일 수도 있다 (Cicirelli, 2002; Duff & Hong, 1995). 곧 종교 행사의 참석 빈도보다도 종교에 대한 동기를 어느 정도 내적으로 지니고 살아가는가에 따라서 불안이 낮아진다는 연구결과도 있다 (Powell & Thorson, 1991; Suhail & Akram, 2002). 그럼에도 불구하고 종교적인 믿음이나

신념, 사후에 대한 믿음 등은 사람들에게 죽음에 대한 기대에 직면하는 것을 도와주지만, 자신의 죽음이 타인에게 미치는 영향이나 마지막 단계를 경험해야 한다는 걱정을 모두 이겨내지는 못한다.

건강

신체적으로 허약하거나 질병을 앓고 있는 상태에서는 마음이 약해지면서 죽음에 대한 공포가 커질 수 있으며, 외상을 경험하는 상황에 직면했을 때에도 그 공포가 일시적이지만 매우 높게 나타날 수 있다. 그래서 죽어가는 과정에서 경험하는 통증이나 불편감이 클수록 종교성과 상관없이 죽음에 대한 불안이나 공포가 더 큰 편이다 (Thorson & Powell, 1990). 그렇지만 죽어가는 과정에서 경험하는 고통이나 불편감이 심했던 친지나 주변인의 죽음을 경험해본 사람은 그렇지 않은 사람에 비해 자신의 죽음에 대한 공포가 더 적은 편이다. 또 정신적으로나 정서적으로 장애를 지닌 자들이 그렇지 않은 보통사람들보다 죽음의 불안을 더 높게 보고하는 편이며, 죽음에 대한 의식적인 공포는 심리적으로 매우 불안하여 개인의 방어기제가 심각하게 손상이 된 상태에서 나타난다 (Kastenbaum, 1987).

성격

Erikson(1963)의 성격발달이론(psychosocial theory)에 의하면, 생의 마지막 단계는 자아 통합감(ego integrity)을 성취하는 단계로 이때는 삶의 대한 의미를 발견하고 삶의 모든 과정을 수용하게 된다. Erikson의 이론에 따르면, 자아 통합감을 성취한 사람은 죽음까지 자연스럽게 수용하기 때문에 죽음의 불안이 낮아야 한다. 앞에서 소개한 Templer(1972)의 척도를 이용하여 10대 중반에서 80대 초반까지의 연구대상자를 조사한 한 연구에 의하면, 60대 이상에서는 불안의 점수가 매우 낮게 나타나 Erikson의 이론을 지지하였다. 그러나 노인들 중에서도 70세 이상의 노인들을 상대로 할 때 연령에 따른 불안 점수에서 별다른 차이가 나타나지 않았다 (Goebel & Boeck, 1987). 그러나

죽음의 불안

Rasmussen(1996)은 단순히 생의 후반기에 해당된, 즉 고령자라고 해서 죽음에 대한 불안이 낮은 것이 아니라 사회 심리적 성숙도가 불안을 예언해주는 요인이라고 주장하였다. 그에 의하면, 사회 심리적 성숙도가 높을수록 죽음의 불안이 낮으며 또 연령이 증가할수록 성숙도가 더 높게 나타나는 편이다.

Quinn와 Reznikoff(1985)는 죽음에 대한 불안이 인생의 의미나 가치, 시간 지각 등과 어떠한 관계가 있는가를 살펴보았다. 그 결과 죽음에 대한 불안이 높은 사람들은 자신의 삶에 대한 의미를 제대로 찾지 못했을 뿐만 아니라 세월도 훨씬 더 빠르게 지나간다고 지각했던 반면, 세월이나 미래에 대한 감각이 무뎌짐하게 지각할수록 죽음에 대한 불안이 더 낮았던 것이다. 또 자신이나 자신의 주변 환경을 조절하는 능력이 죽음의 불안과 관련된다는 보고도 있다. 그와 같은 조절능력이 높을수록 생활만족도가 높으면서 죽음에 대한 불안이 낮은 편이었다 (Goebel & Boeck, 1987; Hickson, Housely, & Boyle, 1988). 그와 유사한 내용으로 스스로의 능력을 폄하하거나 자신의 건강문제의 원인이나 자신의 건강관리를 제대로 못한 이유를 외적인 곳에서 찾으려는 사람들은 그렇지 않은 사람에 비하여 죽음의 불안이 상대적으로 높은 편이었다 (Tang et al., 2002).

거주 환경

노인들의 거주 형태에 따라서 죽음에 대한 불안이 다른가를 살펴보는 연구도 있다. 노인들이 자신의 살고 있다가 건강이나 기능상의 도움을 필요로 해서 요양원에 입소하게 되면 아무래도 죽음과 가까워진 느낌 때문에 불안이 커질 수 있다고 짐작하게 한다. 그러나 단순히 요양원에 거주하는 것 자체가 자신의 집에서 사는 것보다 죽음의 불안이 더 높게 지각한다고 볼 수 없다는 연구결과가 나왔다 (Goebel & Boeck, 1987). 오히려 개인의 성격 요인에 의해서 그 불안이 좌우된다는 것이다. 즉 요양원에 살면서 자아통합감이 낮은 노인은 자신의 집에 거주하면서 자아 통합감이 낮은 노인보다도 죽음에 대한 불안이 더 큰 편이었지만, 자아 통합감이 높은 사람들의 경우 어느 환경에서

거주하든지 죽음의 불안에서 차이가 없었다. 자아 통합감이 높은 사람은 자신이나 자신의 주변 환경을 통제하는 능력이 뛰어나서 거주지가 옮겨지더라도 잘 적응하는 반면, 자아 통합감이 낮은 사람은 환경이나 상황의 변화를 조정하거나 적응하는 능력이 낮아서 더 심한 스트레스를 경험하는 것이다. 자아 통합감이 낮은 삶은 특히 죽음과 같이 자신이 통제하기 어려운 상황을 경험할 때 스트레스 수준이 높으면서 죽음에 대한 불안도 높게 나타난다 (Goebel & Boeck, 1987). 한편 요양원이 아니라 퇴직자들이 함께 살아가는 지역사회에서 성별의 차이가 반대로 나타나기도 한다. 일반적으로 여성이 남성보다 죽음에 대한 불안이 높은 편이라는 점을 앞에서 언급했지만, 퇴직자들이 모여 사는 경우 여성이 남성보다 그 불안을 낮게 지각한다. 그와 같은 환경에서 여성이 더 낮은 불안을 지각하는 이유는 아마도 여성이 그곳에서 받은 사회적 지지 때문인 듯하다 (Duff & Hong, 1995).

죽음의 불안에 의한 행동 변화 및 대처

젊은 시절에는 자신의 죽음에 대한 준비를 별로 하지 않고 살아가지만, 장년기에 접어들면서부터는 젊은 시절보다 자신의 죽음이 남에게 미치는 영향에 신경을 더 쓰고 살아간다. 암이나 각종 질환으로 임종을 앞둔 환자들은 자신이 죽어가는 과정이 가족들의 안녕을 빼앗아 버리는 것임을 알고 있다. 그러한 연유로 노인들은 죽음과 관련된 불안이 단순히 자신의 죽음을 부정하는 것만이 아니라 남에게 신세를 덜 지고 죽을 수 있어야 하는데 그렇지 못하면 어떨까 하는 불안이 크다 (Cicirelli, 2002).

실제로 수많은 노인들은 자신이 건강하게 살다가 죽을 때에는 남에게 피해를 덜 주고 죽고 싶다는 희망을 자주 피력한다. 그것도 죽음에 대한 불안의 일종이며, 그 불안을 줄이기 위해서 자신의 죽음에 대비하는 행동을 다양한 측면에서 시도한다. 예를 들면, 유언장을 작성해서 보관하는 일, 영정 사진을 찍어두는 일, 자신이나 친지의 죽음을 대비하여 수의를 비롯하여 기타 장례용품을 준비하는 일, 장례준비와 관련된 보험 상품의 구입이나 상조회의 가입, 자신이 죽었을 때 가족

죽음의 불안

의 안정을 부분적으로 보장해주기 위한 생명보험 가입, 매장이나 장례 방법의 선택, 매장될 경우 스스로 장소를 탐색하는 일 등이다.

자신의 죽음에 대한 불안, 즉 자신이 더 이상 존재하지 않게 될 것이라는 두려움을 극복하기 위해서 사람들은 여러 가지 방안으로 대처하려고 한다. 이를 다섯 가지로 정리해볼 수 있다.

우선 종족보존을 통해서 자신의 핏줄이 영속되기를 바라는 차원에서 자녀를 생산하고, 손자녀의 생산을 위해서 자녀를 결혼시킴과 동시에 출산을 기대한다. 이와 같은 대처방안에 의존하는 사람들은 자녀나 손자녀의 수가 많을수록 편안한 마음에서 죽음을 맞이하게 된다. 그러나 만약 자녀가 출산한 손자녀의 수가 적거나 아직 손자녀가 없었을 경우에는 이 세상에서 살아가는 자신의 흔적이 더 이상 남겨지지 않을 것 같은 불안이 사라지지 않게 된다.

둘째, 여러 종교에서 가르치는 전세와 현세 및 내세의 관계 등 사후의 세계, 영생의 원리를 받아들이는 방법이다. 죽음을 삶과의 단절로 이해했을 경우에는 불안이 클 수 있지만, 죽음이 삶과 연결선상에서 이해되었을 경우에는 또 다른 세상을 경험하게 되는 시발점이나 전환점 정도로 여겨지므로 불안이 감소될 수 있다. 이러한 이유 때문에 젊은 시절에는 종교에 별다른 관심을 보이지 않았던 많은 사람들이 나이가 들수록 종교에 더 의지하게 된다.

셋째, 죽음으로 인하여 육신은 사라질지언정 자신이 가지고 있는 창조적인 능력을 남기면서 불안을 줄이는 방법이다. 그동안 살아오면서 갈고닦은 특별한 기술이나 지식, 예술이나 문학 및 과학 분야의 업적 등의 흔적을 후세에 남기면서 생의 후반기를 보낼 때 죽음에 대한 불안이 감소될 수 있다. Erikson(1963)에 의하면, 유형이나 무형의 흔적을 후세에 남기려는 심리적 특성인 생성감(generativity)은 특히 장년기에 발달시키는 게 보통이며, 첫 번째의 핏줄을 통한 흔적 찾기도 생성감에 포함될 수 있다.

넷째, 죽음을 자연의 섭리에 해당되는 것으로 이해하는 방법이다. 태초 이래 모든 생명체들이 자연으로부터 태어나서 자연으로 회귀하는 원리에 따르고 살아가고 있다는 거시적인 입장에서 자신을 바라보기 때문에 삶이나 죽음에 관련된 고통이나 불안이 미미하게 해석되는

것이다.

다섯째, 네 번째보다 약간 더 좁은 관점에서 죽음을 바라보는 것으로 자신이 속해서 살고 있는 지역사회나 문화권에서의 죽음의 관점을 그대로 받아들이는 방안이다. 예를 들면, 폭탄을 안고 자살을 선택하는 사람들의 부분적인 이유를 들어 보자. 그들은 자신의 죽음 자체를 자신의 지역사회에서 순교 등으로 받아들이는 분위기 때문에 별다른 불안도 없이 자살을 시도해버리는 것이다.

참 고 문 헌

- Abdel-Khalek, A. (2005). Death anxiety in clinical and non-clinical groups. *Death Studies*, 29, 251-259.
- Belsky, J. (1999). *The psychology of aging*. Monterey, California: Brooks/Cole.
- Cicirelli, V. (2002). *Older adults' views on death*. New York: Springer.
- Duff, R., & Hong, L. (1995). Age density, religiosity, and death anxiety in retirement communities. *Review of Religious Research*, 37, 19-32.
- Erikson, E. (1963). *Childhood and society* (Revised ed.). New York: Norton.
- Fortner, B., & Neimeyer, R. (1999). Death anxiety in older adults: a quantitative review. *Death Studies*, 23, 387- 411.
- Goebel, B., & Boeck, B. (1987). Ego integrity and fear of death: A comparison of institutionalized and independently living older adults. *Death Studies*, 11, 193-204.
- Hickson, J., Housely, W., & Boyle, C. (1988). The relationship of locus of control, age, and sex to life satisfaction and death anxiety in older persons. *International Journal of Aging and Human Development*, 20, 191-199.
- Kastenbaum, R. (1987). Death-related anxiety. In L. Michelson &

- L. Ascher (Eds.), *Anxiety and Stress Disorders*. New York: Guilford.
- Lester, D. (1991). The Lester Attitude toward Death Scale. *Omega*, 23, 67-75.
- Morin, S., & Welsh, L. (1996). Adolescents' perceptions and experiences of death and grieving. *Adolescence*, 31, 585-596.
- Neimeyer, R. (1994). The Threat Index and related methods. In R. Neimeyer (Ed.), *Death anxiety handbook: Research, instrumentation, and application* (pp. 61-101). Washington, DC: Taylor & Francis.
- Powell, F., & Thorson, J. (1991). Life, death, and life after death: Meanings of the relationship between death anxiety and religion. *Journal of Religious Gerontology*, 8, 41-56.
- Quinn, P., & Reznikoff, M. (1985). The relationship between death anxiety and the subjective experience of time in the elderly. *International Journal of Aging and Human Development*, 21, 197-209.
- Rasmussen, C., & Brems, C. (1996). The relationship of death anxiety with age and psychosocial maturity. *The Journal of Psychology*, 130, 141-144.
- Servaty, H., Krejci, M., & Hayslip, B. (1996). Relationships among death anxiety, communication apprehension with the dying, and empathy in those seeking occupations as nurses and physicians. *Death Studies*, 20, 149-161.
- Suhail, K., & Akram, S. (2002). Correlates of death anxiety in Pakistan. *Death Studies*, 26, 39-50.
- Tang, C., Wu, A., & Yan, E. (2002). Psychosocial correlates of death anxiety among Chinese college students. *Death Studies*, 26, 491-499.
- Taubman-Ben-Ari, O., Findler, L., & Mikulincer, M. (2002). The effects of mortality salience on relationship strivings and

- beliefs: The moderating role of attachment style. *British Journal of Social Psychology*, 41, 419-441.
- Templer, D. (1972). The construction and validation of a death anxiety scale. *Journal of General Psychology*, 82, 165-177.
- Thorson, J., & Powell, F. (1990). Meanings of death and intrinsic religiosity. *Journal of Clinical Psychology*, 46, 379-391.
- Thorson, J., & Powell, F. (1992). A revised death anxiety scale. *Death Studies*, 16, 517-531.
- Wu, A., Tang, C., & Kwok, T. (2002). Death anxiety among Chinese elderly people in Hong Kong. *Journal of Aging and Health*, 14, 42-56.

Death Anxiety and Aging

Gahyun Youn	Mi-Seong Oh
Department of Psychology	Department of Nursing
Chonnam National University	Sunchon Chungam College
Gwangju, Korea 500-757	Sunchon, Korea 540-743

Hayrran Kwon
Kwangju Health College
Department of Emergency Medical Technology
Gwangju, Korea 506-701

While most people have heard and seen other people's death, they might be anxious about death itself and/or dying process. This paper was to examine what death anxiety is (i.e., what symptoms are associated with its anxiety), how to assess its anxiety, what factors affect the anxiety, and what coping strategies are. The major factors affecting death anxiety were age and a variety of personality characteristics. Several coping strategies, such as biological or spiritual, were discussed in this paper.

(논문접수일: 2007년 9월 28일)
(수정논문접수일: 2007년 10월 30일)
(논문게재승인일: 2007년 11월 14일)