

정신 건강

사회와의 연결

간병인 자료



Asian American Health Initiative
Montgomery County

Department of Health and Human Services



최근 미선은 딸 수연과 함께 살게 되었습니다. 새로운 환경에 대한 적응이 생각보다 어려웠습니다. 과거에는 외출도 하고 활발하게 생활하였는데 최근에는 평소의 모습과 다르게 말수가 줄어들고 잦은 두통도 생겼습니다. 어느 날 직장에서 돌아온 딸 수연은 창밖을 혼자 바라보고 있는 어머니의 모습을 보았습니다.



엄마, 저 왔어요! 또 늦어서 죄송해요. 차가 많이 막혔어요.



수연이구나. 이제야 집에 왔구나!

네, 집에 운전해 오는데 오래 걸렸어요. 저녁 준비할게요.

피곤할 텐데, 엄마가 도와줄게!

엄마는 무릎이 안 좋
잡아요. 괜찮아요.
너무 오래 서 계시면
안 돼요. 저녁 준비될
때까지 그냥 앉아서
텔레비전을 보시는게
어때요?

온종일 내가 한 일이 그거란다!
앉아 있는게 지긋지긋하구나.
그리고 하도 말이 빨라서 텔레비전에서
무슨 소리를 하는지 도대체 모르겠어.
하지만, 내 도움이 필요하지 않다니,
내가 뭘 하겠니?

알겠다...

엄마, 거의 못 드시네요! 요즘 너무
힘이 없고 약해 보이세요. 조금이라도
드시야 해요.

오늘은 입맛이 없구나 ... 예전 집에서는
신선한 과일과 야채를 정원에서 바로 따다 먹곤
했는데! 여기 음식은 맛이 없어.



요즘 엄마 혈압이 너무 높아서
전보다 음식을 싱겁게 만들었어요.
아마 그래서 맛이 다른가 보죠?

아니야, 음식이 싱거워서가
아니야... 그냥, 전에 먹던
음식이 그리워.

다음에 아시안 슈퍼에 가서
엄마가 좋아하는 야채를
사도록 해요.

누구의 도움 없이 혼자
시장도 보고 외출할 수
있으면 얼마나 좋을까.
나는 수연이에게 짐이구나!



토요일에 데려다줄
수 있겠니?

토요일에는 민준이 축구 시합이 있어요.
다음 주말은 어때요?

주말에 자주 그러듯 딸 수연은 일을 보느라 바빴고 미선은 혼자 집에 있었다.

전에 보던 텔레비전 시리즈가 보고 싶어.



여기는 너무 조용해!



밖에서 이웃을 전혀 볼 수가 없네!



잠을 한번 청해 봐야지.



알고 계신가요?

사회적 연결성을 높이는 활동들 예를 들어 자원봉사나, 종교 생활, 개인 취미 생활 및 기타 사회 참여 등의 사회적 접촉은 외로움을 줄이는 데 많은 도움이 됩니다.

엄마? 저 왔어요. 괜찮으세요? 왜 어두운
곳에 앉아 계세요?

수연아, 난 괜찮아. 그냥 두통이
있어서 낮잠을 잘까 생각하고 있었어.

아, 예, ... 오늘 뭐 하셨어요?
샤워하셨어요? 혈압 재 드릴까요?

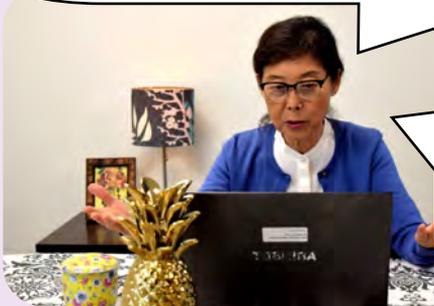
내 혈압은 괜찮아! 경순 이모한테 화상 통화 좀
걸어주겠니? 화상 통화하는 걸 아무도 안 도와줘서
며칠간 이모와 통화도 못 했다.

수연은 어머니가 경순 이모와 화상 통화하는 것을 도와줍니다. 어머니 방을 지나가면서 수연은 어머니가 이모와 하는 말을 우연히 듣게 됩니다.

경순아, 정말 오랜만이구나. 잘 지내고 있어? 식구들은 모두 잘 있니?



여긴 어디를 혼자 다니는 것이 어려워. 버스 타는 것도 헛갈리고 더군다나 난 여기서 운전도 못하니까.



모두 나를 아무것도 할 수 없는 노인 취급을 하는구나. 수연이도 좋은 뜻으로 그러는 줄은 알고 있어. 가족들과 같이 지내는 건 좋은데 요즘 정말 너무 무료해.

정원 동호회가 그리워. 정말 재미있지 않았니? 그때가 좋았어. 이제는 매일 집에만 앉아서 다음 날이 오기만 기다려. 좀 서글프고 외로운 생각이 들어.



엄마가 이렇게 느끼시는 줄 전혀 몰랐어. 너무 바빠서 엄마에게 무슨 변화가 있는지에 전혀 신경을 못 썼어. 연세가 드시면서 좀 편안히 지내시기를 바랐는데, 엄마가 고립감을 느끼시는지는 몰랐어.



수연은 좀 막막하고 혼란스러웠습니다. 다음 날 수연은 자신과 어머니에게 도움이 될 자료를 인터넷에서 찾아보기로 했습니다. 수연은 지역 노인 센터에서 간병인에 관한 워크숍이 열리는 것을 알게 되었습니다. 수연은 도움을 받을 수 있는지 보기 위해 워크숍에 참석하기로 했습니다.

안녕하세요! 간병인에 관한 아주 유익한 강의 감사합니다. 정말 많은 것을 배웠어요. 저희 어머니가 몇 년 전에 미국에 오셨고 최근에 저희와 같이 사시게 됐어요. 아주 서글프고 외롭다고 말씀하시는 걸 제가 우연히 듣게 됐어요. 어떻게 하는 것이 어머니를 가장 잘 도와드리는 걸까요?



그 말씀을 들으니 저도 정말 안타깝군요. 불행히도 외로움이나 사회적 고립이 고령자들에게는 아주 흔한 일이고, 이는 그들의 신체 건강과 정신 건강 모두에 영향을 줄 수 있어요.

사회적 고립과 외로움이요? 좀 더 자세히 말씀해 주시겠어요?

알고 계신가요?

고립된 삶을 사는 사람의 신호

- 심한 무료함, 전반적인 무관심과 회피
- 개인위생에 관심이 없음
- 식욕저하 및 영양 부족
- 심각할 정도로 집안이 엉망이고, 어지럽혀져 있으며 불필요한 물건을 강박적으로 저장해둠

새로운 가족 관계에 적응하는 것이 고령자들에게는 힘듭니다. 고령자들이 새로운 장소, 특히 낯선 나라로 거주지를 옮기게 되면 예전과 같은 방식으로 사회에 기여할 수 없습니다. 예전에 가졌던 목적의식이 사라지고 새로운 문화, 언어 장벽 그리고 이동상의 제약과 부딪히면서 사회적 고립 그리고 외로움이 흔히 나타나게 됩니다.



무슨 말씀인지 잘 이해가 되네요. 어떻게 어머니를 도와 이 상황을 개선할 수 있을까요?

노인 센터와 교통 프로그램처럼 수연씨와 어머니께 도움이 되는 여러 지원들이 있어요. 어머니께서 이 과정을 주도하도록 하시는 것이 중요해요. 어머니께 필요한 게 무엇인지 여쭙어 보고 도움드릴 방법을 찾아 보세요.



엄마와 대화를 시작하는 데 그게 아주 좋을 것 같아요. 정보 정말 감사합니다.

정보를 읽고 나서 어머니를 돌보는 사람으로서 자신의 역할을 알게 된 수연은 다음 날 저녁 어머니에게 말을 건넵니다.

엄마, 새로운 곳에 오셔서 사시는 게 쉽지 않다는 거 알아요. 제가 너무 바빠서 엄마를 모시고 집 밖에 많이 못 나갔네요. 엄마가 여기 계시는 동안 행복했으면 좋겠어요. 제가 어떻게 하면 엄마에게 이 변화가 좀 수월할 수 있을까요?



아이고, 수연아! 엄마를 편하게 해 주려고 최선을 다한다는 거 알고 있단다. 난 그저...내가 온종일 갈데없이 집안에 갇혀 있으니 예전에 하던 일이나 사람들을 만나 그냥 이야기하고 그러는 게 그리워.

엄마가 그렇게 느끼시는 줄 전혀 몰랐어요. 엄마가 소속감도 더 느끼고 독립적으로 생활하려면 어떻게 해야 하는지 같이 이야기해 봐요. 집 근처에 노인 센터가 있다고 들었는데 같이 가보는 게 어떨까요.



영어가 모국어가 아니라 불편하게 느끼신다는 거 알아요. 하지만 제가 도와드릴게요. 노인 센터가 마음에 드는지 가보는 게 어때요? 다른 사람을 만나수 있는 좋은 방법이 될 수 있을 거예요.



엄마, 정말 좋은 생각이에요! 그리고 깜짝 선물이 있어요! 엄마를 위해 태블릿을 샀어요. 이걸로 엄마 친구들이나 한국에 있는 경순 이모와 화상 통화를 할 수 있어요.

좋지, 한번 그렇게 해보자꾸나. 정원 가꾸는 일도 다시 하고 싶어. 이번 주말에 정원 가꾸는 도구도 좀 사러 갈까?



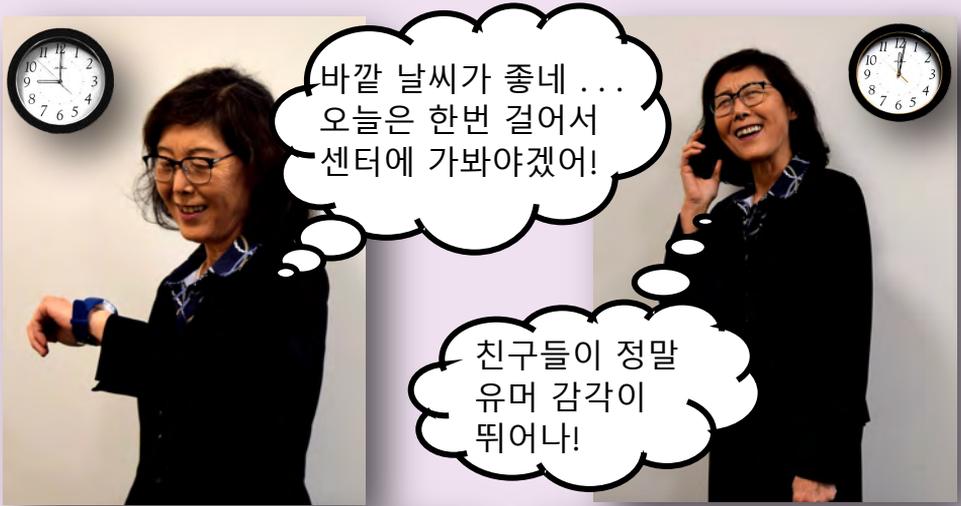
민준이가 이번 주말에 준비해서 어떻게 쓰는지 가르쳐 드릴 거예요. 엄마도 금방 전문가가 되실 거예요!

수연아, 고맙다. 그래, 좋을 것 같다. 친구들과 연락하는데 정말 도움이 될 거야.

알고 계신가요?

간병인은 도움이 필요한 다른 사람에게 도움을 주는 사람을 설명하는 말로 쓰입니다. 가족, 친지, 이웃, 임시로 돌보는 사람 혹은 유급 직업인이 그 사람이 될 수 있습니다.

몇 달 동안 미선은 미션을 매주 노인 센터에 모시고 갔습니다. 노인 센터에서 미선은 버스 이용법을 알게 되어 혼자서 센터에 나가기 시작했습니다. 그리고 뜨개질 수업을 듣게 되어 새로운 친구들도 사귀었습니다. 바쁜 일정과 일과로 미선에게 목적의식이 생겼고 기분도 훨씬 좋아졌습니다.



바깥 날씨가 좋네 ...
오늘은 한번 걸어서
센터에 가봐야겠어!

친구들이 정말
유머 감각이
뛰어나!



오늘 저녁거리로
토마토를 따야겠다!



옛날 영화를 보게
되어 정말 좋네!

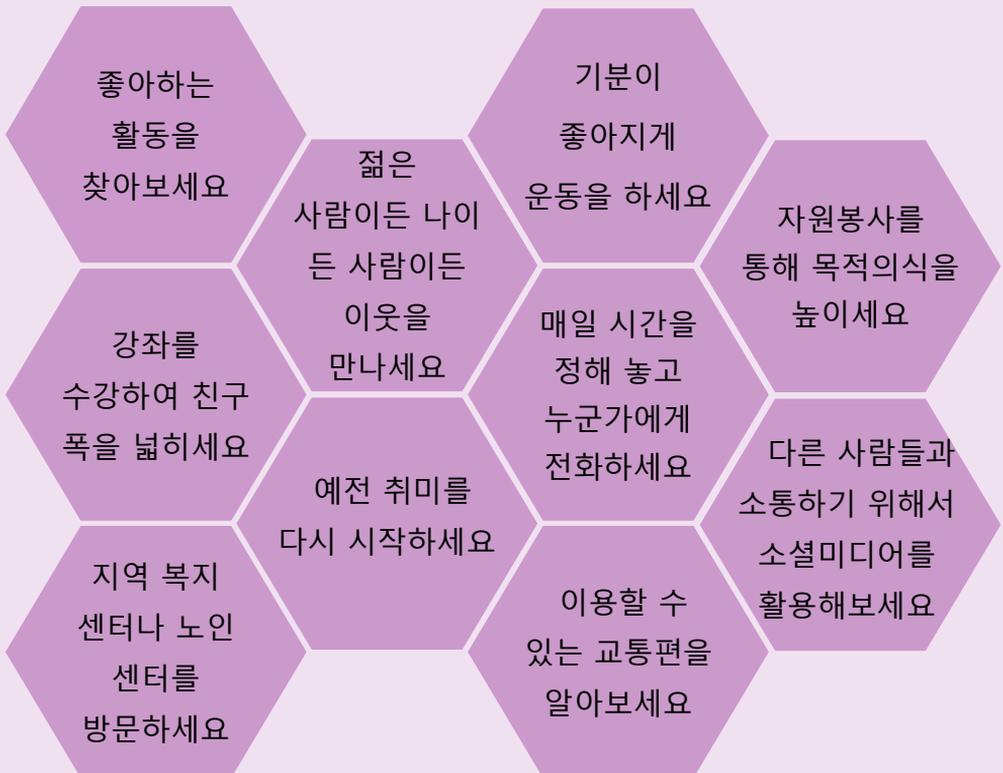
미선은 새로운 활동을 하고 새로운 기술을 배우는 것에 대한 자신감이 날로 커지는 것을 느낍니다. 다음 주에 미선은 노인 센터에서 정원 가꾸기 워크숍을 열 생각입니다!

외로움과 사회적 고립에 대한 이해

원인	영향
<ul style="list-style-type: none"> ◆ 이용 가능한 자원과 정보에 대한 지식 부족 ◆ 교통 문제 ◆ 지역 네트워크 상실 ◆ 제한된 재정 자원 ◆ 신체장애 ◆ 언어 및 문화 장벽 ◆ 제한된 이동성 ◆ 역할 변경 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 아픔, 통증 그리고 두통 호소 ◆ 고혈압 ◆ 심장질환 위험성의 증가 ◆ 취약성 증가 ◆ 인지도 감소 ◆ 이른 치매 증세의 시작 ◆ 우울증 ◆ 자살 상상

출처: AARP Foundation

어떻게 연결감을 가지고 활동하는가



출처: National Institute on Aging; Administration on Aging

몽고메리 카운티(MONTGOMERY COUNTY) 지원정보

노인 및 장애 지원 부서
(Aging and Disability
Resource Unit)



240-777-3000

노인 그리고/또는 장애인 그리고 이들의 간병인/도우미를 위해 다음과 같은 정보와 지원자료를 제공합니다:

- 가족 간병인 지원
- 재정 지원
- 노인 돌보기 지원 프로그램
- 교통편
- 주택
- 집안 내 돌보기
- 성인 보호 서비스

몽고메리 카운티 내 빌리지
(Villages in Montgomery
County)



240-777-1231

현재 사는 곳에서 노년을 보내기로 선택한 공동체를 돕는 목적으로 구성된 지역 내 일반인 자원봉사자 단체. 이들은 활동과 행사를 통해 사회적 연결을 도모하며, 이웃끼리 서로 돕는 방법을 통해 도움을 줄 수 있는 자원봉사자들을 관리합니다.

www.montgomerycountymd.gov/HHS-Program/ADS/Villages/Villagesindex.html

레크리에이션/자원봉사 (Recreational/Volunteering)

50세 이상의 몽고메리 카운티 자원봉사자 네트워크(Montgomery County 50+ Volunteer Network): 240-777-2600

이 프로그램을 통해 능숙한 자원봉사자와 도움이 필요한 비영리 및 정부 기관과 연결됩니다.

www.montgomerycountymd.gov/volunteercenter/nonprofits-gov/50plus-Orgs.html

몽고메리 카운티 노인 캘린더(Montgomery County Senior Calendar):

컴퓨터 개인 지도, 영어 회화 강습, 무료 태극권 강좌 같은 지역 내 행사, 활동 그리고 워크숍에 관한 정보를 제공합니다.

www.montgomerycountymd.gov/senior/calendar.html

노인 레크리에이션 프로그램(Senior Recreation Programs): 240-777-6840

몽고메리 카운티에 있는 다양한 시설, 레크리에이션 센터 그리고 수영장에 대한 정보를 제공합니다. 또한, 경로 회원권과 그룹 강좌에 대한 정보도 제공합니다.



몽고메리 카운티 노인 센터
(Montgomery County Senior Centers)



240-777-4925

피트니스 및 댄스 강습, 교육 세미나, 건강 및 보건 프로그램, 여행 및 자원봉사 기회, 개인 및 팀 스포츠, 주중 점심 프로그램, 광범위한 예약이 필요 없는 프로그램, 강의, 세미나와 같은 폭넓은 프로그램과 서비스 그리고 행사 활동을 제공합니다.

www.montgomerycountymd.gov/rec/facilities/seniorcenters/

다마스쿠스
(Damascus)

240-777-6995
9701 Main Street
Damascus, MD 20872
월요일-금요일:
9:00am-4:00pm
토요일-일요일: 휴무

할러데이 파크
(Holiday Park)

240-777-4999
3950 Ferrara Drive
Silver Spring, MD 20906
월요일-금요일:
9:00am-4:00pm
토요일-일요일: 휴무

롱 브랜치
(Long Branch)

240-777-6975
8700 Piney Branch Road
Silver Spring, MD 20901
월요일-금요일:
9:00am-2:30pm
토요일-일요일: 휴무

마가렛 슈와인호트
(Margaret Schweinhaut)

240-777-8085
1000 Forest Glen Road
Silver Spring, MD 20901
월요일-금요일:
8:15am-4:00pm
토요일: 9:00am-3:00pm
일요일: 휴무

노스 포토맥
(North Potomac)

240-773-4805
13850 Travilah Road
Rockville, MD 20850
월요일-금요일:
9:00am-3:00pm
토요일-일요일: 휴무

화이트 오크
(White Oak)

240-777-6944
1700 April Lane
Silver Spring, MD 20904
월요일-금요일:
9:00am-3:00pm
토요일-일요일: 휴무

노인과 장애인을 위한 교통 서비스

몽고메리 카운티(Montgomery County) 노인 교통편 옵션:

50세 이상의 성인을 위한 무료 및 할인 교통편 옵션에 대한 편리한 교통 정보를 제공합니다.

www.montgomerycountymd.gov/senior/transportation.html



한눈에 보는 노인 교통 정보



라이드온
(Ride-On)

코넥트-어-라이드
(Connect-A-Ride)

시니어 커넥션
(Senior Connection)



240-777-0311

301-738-3252

301-962-0820

65세 이상의 노인은
유효한 노인 스마트 트립
카드나 (Senior SmartTrip
Card) 메디케어 (Medicare)
카드와 함께 사진이 있는
신분증을 제시하면
무료로 타실 수 있습니다.

무료 정보 및 추천
서비스. 50세 이상의 성
인이 병원 방문, 사회
활동 등을 위한
교통편을 구하는 것을
도와줍니다.

확장 중인 봉사자
네트워크를 통해 60세
이상의 노인에게
무료로 동반 탑승 교통
서비스를 제공합니다.

다른 자원정보

AARP **간병인 자원정보**: 1-877-333-5885

간병인 정보, 스트레스와 피로 등의 관리 방법 제공.

www.aarp.org/caregiving

노인을 돌보는 시설 검색(Eldercare Locator): 1-800-677-1116

고령자와 간병인에게 교통편, 집안 내 간병인 서비스 및 간병인 교육
등을 연결해 주는 서비스를 제공합니다.

아시아계 미국인 공동체가 이용할 수 있는 언어적/문화적
배려가 포함된 정신 건강 서비스 제공자가 있습니다. 상세한
정보를 원하시면 아시아계 미국인 보건 이니셔티브 (Asian American
Health Initiative, 전화: 240-777-4517) 로 연락하십시오.

몽고메리 카운티 내 아시아계 미국인 고령자를 위한 지역 지원
서비스에 관한 자세한 정보를 원하시면 아시아계 미국인 보건
이니셔티브 (Asian American Health Initiative, 전화: 240-777-4517)
로 연락하십시오.

감사의 말

아시아계 미국인 보건 이니셔티브(Asian American Health Initiative, AAHI) 는 이 출판물이 가능하도록 도와준 지역 파트너들과 직원들에게 깊은 감사를 드립니다.

사진 소설 배우:

미선 – Grace

수연 – Yurie Park

보건 교육가 – Lylie Fisher

다음 분들에게 특별히 감사드립니다:

AAHI Steering Committee
AARP Foundation – E.A Casey
Pan Asian Volunteer Health Clinic (CCACC)
Cross Cultural Infotech (CCIT)
Hina Mehta
Montgomery County's HHS AAA Caregiver Support
Program – Lylie Fisher & Pazit Aviv
M.K. Lee
Vietnamese American Services (VAS)

본 사진 소설의 개발은 아시아계 미국인이 직면하는 주요 정신 건강 및 복지 사안에 맞추어 이를 포착하는 식으로 만들어 졌습니다. 프로젝트에 정보를 제공하고 지휘하는 데 시간을 내준 지지자와 전문가 그룹인 "정신 건강 대사(Mental Health Ambassadors)"의 참여 덕분에 가능했습니다. 건강 대사들은 이번 사진소설 프로젝트를 간병인과 고령자의 관점을 같이 연결하는것에 중점을 두고 전체적 내용을 결정하였습니다. 이들의 아낌없는 시간과 노력이 없었다면 지역 공동체 지휘 하의 소중한 프로젝트인 이 정신 건강 교육 도구가 탄생하지 않았을 것입니다. "정신 건강 대사 (Mental Health Ambassadors)" 모든 분께 감사드립니다!

면책 선언: 이 사진 소설에 나온 인물과 장소 그리고 사건은 허구입니다. 어떤 실제 사람이나 사건과의 유사성은 완전히 우연입니다.

May 2019

PN5.KOREAN.01



Asian American
Health Initiative

Together To Build A Healthy Community



Asian American Health Initiative

Montgomery County

Department of Health and Human Services

1401 Rockville Pike, 3rd Floor

Rockville, MD 20852

Tel: 240-777-4517

Fax: 240-777-4564

Website: www.AAHInfo.org

Email: info@AAHInfo.org