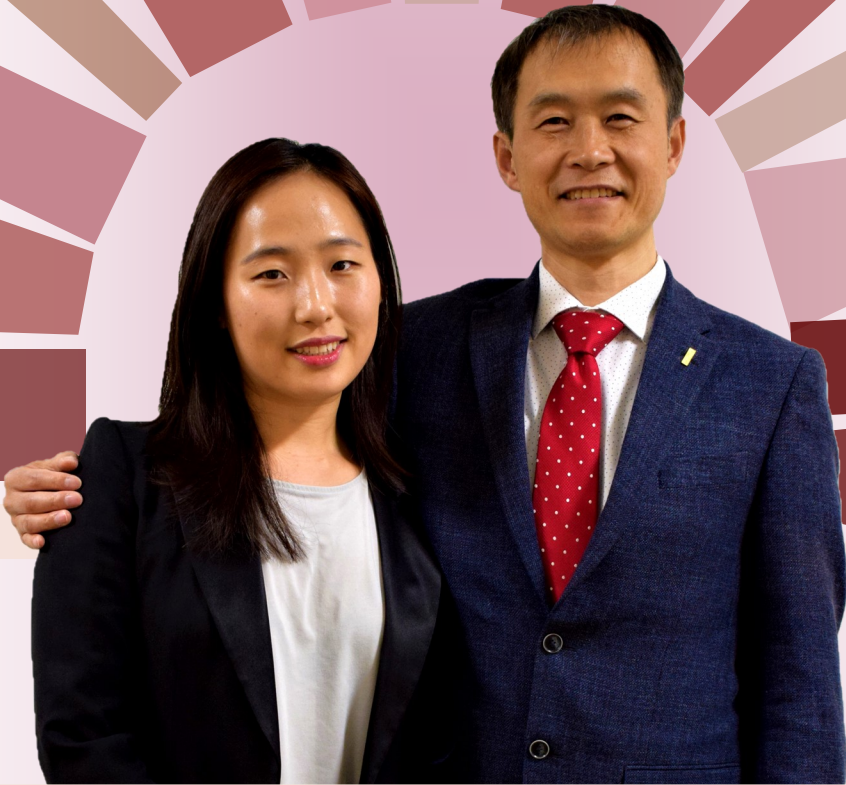


Korean

# 정신 건강

부양의 스트레스  
자기 건강 관리의 여정



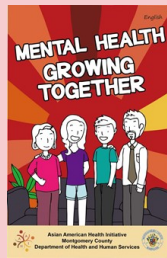
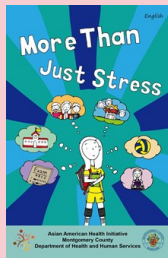
Asian American Health Initiative  
Montgomery County  
Department of Health and Human Services



# 목차

사진 소설 이야기	2
자기 건강 관리를 실천하는 길	15
알고 계셨습니까?	16
간병인 지원 리소스	17
감사의 말	18

Asian American Health Initiative(AAHI), 아시아계 미국인 건강관리국)에서는 아시아계 미국인 인구가 직면한 다양한 정신 건강 문제를 해결하기 위해 여러 편의 사진 소설을 제작했습니다. 해당 사진 소설은 영어, 중국어, 힌디어, 한국어, 베트남어로 제공됩니다. 사진 소설을 보시려면 **아시아계 미국인 건강관리국**의 리소스 라이브러리를 방문해 주십시오: [www.AAHIinfo.org/aahi-resources/](http://www.AAHIinfo.org/aahi-resources/)



원하는 언어로 된 사진 소설의 Microsoft Publisher 버전을 다운로드하고 귀하의 커뮤니티를 위한 사진 소설을 스스로 만들어 보십시오. 자체 제작에 도움이 필요하십니까? **240-777-4517**로 문의해 주십시오.

## 주요 등장 인물



리  
오빠



김  
여동생



경순  
리의 아내

2년 전 아버지가 갑작스럽게 세상을 떠나면서 리와 김 남매는 연로하신 어머니를 돌보게 되었습니다. 이 둘은 직장 과 각자의 가족과 더불어 어머니의 갑작스러운 건강 문제까지 돌보느라 어려움을 겪고 있습니다. 특히 리의 직장에서 예상치 못한 업무가 생길 때마다 곤란한 상황이 반복됩니다. 그는 갑자기 출장 일정이 생기자 김에게 주말에 어머니를 돌볼 수 있는지 물어보려고 연락합니다.



또야, 오빠? 저번 주에도 일 생겨서 내가 도와줬잖아. 나도 할 일 많은 거 알지?



나 직장인이야. 생업이니 어쩔 수 없잖아!

내가 일을 해야 어머니를 부양할 돈이 생기잖아. 업무를 주면 맡아야지 내가 어찌겠어. 알잖아. 하라면 해야 되는 거.



내가 어머니 돌보기 싫다는 게 아니잖아.

이번 주말에는... 세호가 주말 내내 병원 예약되어 있단 말이야. 꼭 가야 돼,

애는 왜 그냥 도와준다  
그러지를 못할까? 어머니  
간병에 드는 돈을 책임지는  
거야 상관없는데 동생이  
협조 좀 해주면 좋겠어.



너도 바쁜 건 아는데 내가 뭐  
대단한 거 부탁한 것도 아니잖아.  
그냥 잠깐 집에 모시기만 하면  
된다고. 넌 왜 너 입장만  
생각하니?

또야 또. 내가 허둥지둥 모든  
사람과 모든 일을 도맡아야 하다니  
왜 오빠는 내가 엄마랑 장애 있는  
우리 아들을 돌 다 돌보는 게 정말  
어렵다는 걸 모를까?



내 입장만 생각하다니!  
오빠는 항상 막판에 뭘  
부탁하잖아. 어쨌든 답은 정해져  
있는 것 같네. 내일 퇴근하면  
엄마 우리 집으로 모시고 와.



가족 간병인에 관해 자세히  
알아보려면 16페이지를  
펼십시오.

장애가 있는 아들과 어머니를 돌보느라 김의 건강이 악화되기 시작했습니다. 최근 그녀는 기진맥진한 느낌이 듭니다. 과거에 그녀는 오빠에게 어머니 간호에 외부 서비스를 이용하자고 제안했습니다. 하지만 친척들이 남매에게 너무 "미국식"이라고 그럴까 봐 신경 쓰였습니다. 어머니의 치매가 심해지면서 간병에 소요되는 시간도 늘어났습니다. 김은 짜증과 함께 죄책감도 느끼며 소파에서 잠들었습니다. 잠에서 깨자 마음이 온통 어지러웠습니다.

**슬픔**

**죄책감**

**불안**

**두려움**

**외로움**

**상실**

**원망**

다른 데 맡기기도 힘들어. 누가 우리만큼 엄마를 잘 돌보겠어.

엄마는 우리에게 정말 잘해주셨지. 이건 자식의 의무야.

엄마는 우리 때문에 너무 많이 희생하셨어. 내가 엄마 곁에 있어드려야지.

오빠는 내 마음 알까?

이런 생각 하는 것조차 부끄러워.

내가 너무 이기적인가?



아시아계 미국인 커뮤니티에서 공식 서비스를 이용하는 것에 대한 편견을 자세히 알아보려면 16페이지를 펴십시오.



리는 퇴근 후에도 해결해야 할 골치 아픈 일들에 골몰해 있었습니다. 그의 아내 경순은 남편이 평소보다 더 스트레스를 받는 것 같다고 느꼈습니다. 그녀는 최근 남편의 식욕이 떨어지고 불면증에 시달리며 뜯은 눈으로 밤을 지새는 걸 보아왔습니다. 오늘은 남편이 특히나 심란한 것 같아 같이 대화를 해보기로 했습니다.



동생이 더 많이 도와줬으면 좋겠어.

프로젝트 납기일도 머지않았고!

이번 달 말까지 어머니 병원비도 내야 하고.

어머니를 돌보려면 내가 강해져야지.

어떻게 어머니 건강을 더 잘 돌볼 수 있을까?

내 친구나 친척들은 가족 문제로 고민하지 않는 것 같은데, 나만 이렇게 힘들어 하는 건가?



괜찮았어.

잘 다녀왔어요?  
출장은 어땠어요?



요즘 신경 쓰는 문제  
있어요?

그건 왜 물어?

뭔가 계속 걱정하는 것 같던데.  
두통도 너무 잦고. 평소와  
달라서 좀 걱정이 되네요.



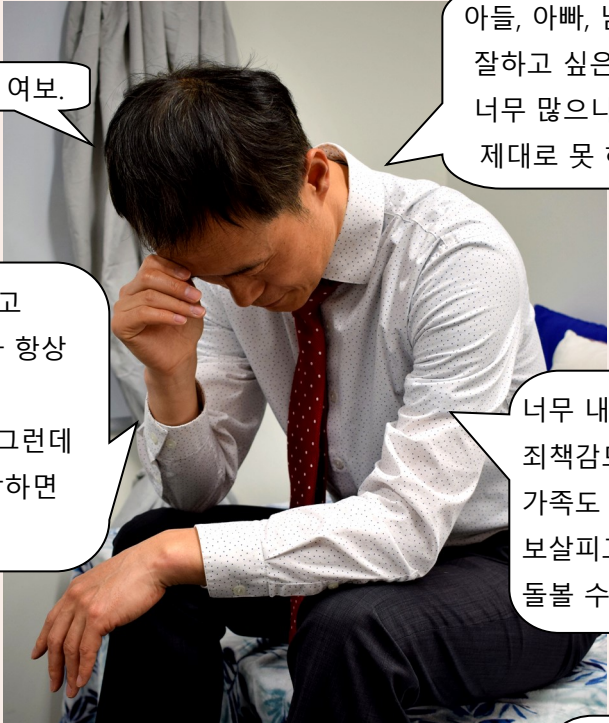
그건 알죠. 그런데 예전에는 이렇게  
신경 쓸 문제가 아니었잖아요.  
최근에 더 심란해하는 것 같아요.

당신도 알다시피  
어머니 돌보는 게  
쉽지가 않아.

그게...

혹시라도 더 심란하게  
만들까 봐 무슨 말  
하기도 겁났어요.



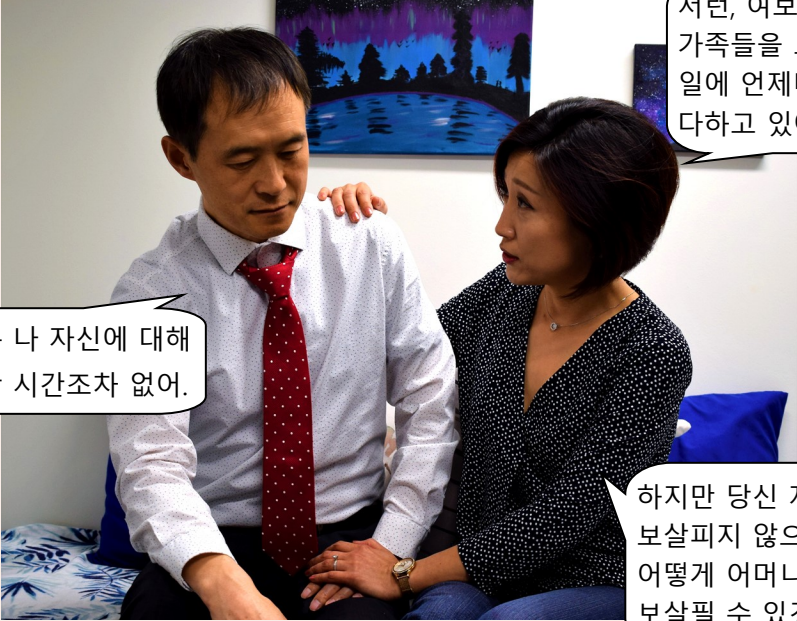


미안해 여보.

아들, 아빠, 남편 역할을 다  
잘하고 싶은데 처리할 게  
너무 많으니까 한 가지도  
제대로 못 하는 것 같아.

무너지지 않으려고  
하다 보니 어깨가 항상  
무거워. 난 지금  
무너지면 안 돼. 그런데  
요즘 상황을 생각하면  
정말 힘들어.

너무 내 생각만 하나  
죄책감도 들고. 우리  
가족도 행복하게 잘  
보살피고 어머니도 잘  
돌볼 수 있어야 하는데.




저런, 여보. 당신은  
가족들을 보살피는  
일에 언제나 최선을  
다하고 있어요.

지금은 나 자신에 대해  
생각할 시간조차 없어.

하지만 당신 자신을  
보살피지 않으면서  
어떻게 어머니를  
보살필 수 있겠어요?



간병인의 스트레스가 정신/신체  
건강에 미치는 영향을 알아보려면  
16페이지를 펴십시오.



제 사촌도 비슷한 상황을 겪었었어요. 그 애는  
간병인 그룹 상담에 참석했었는데 상황을  
극복하는 데 큰 도움이 되었다고 하던데요.  
우리도 시도해보면 어떨까요?

도움이 될지 잘  
모르겠어.

저도 시간되면 같이 가볼게요.  
저도 뭔가 도움을 줄 방법을  
배울지도 몰라요!

그렇게 된다면 좋겠네. 요즘은  
함께할 시간도 별로 없었으니  
함께 시간을 보낼 기회가  
될 수도 있을 거야.



사랑하는 사람을 돌볼 때 도움을 청하는 것이 중요한 이유를 자세히 알아보려면 16페이지를 펴십시오.

여보, 혼자 감당할 필요 없어요. 저도 있고 김도 있잖아요. 서로 의견이 다를 때도 있지만 어머니를 사랑하고 최선을 다하는 건 똑같아요.




해서 손해 볼 일은 없어요.

생각해 볼게. 지금은 머리 속이 너무 복잡해,,,

몇 주 동안 생각한 끝에 리는 아내와 함께 간병인 그룹 상담에 참석하기 시작했습니다. 리는 누구나 간병인 스트레스를 흔히 겪으며 이를 극복하려면 여럿이서 효과적이고 열린 대화를 하는 게 중요하다는 것을 알게 되었습니다. 이는 아내와의 관계 개선에도 도움이 되었습니다. 그는 부양의 스트레스를 무시하는 것이 신체와 정신 건강에 얼마나 해로울 수 있는지 느끼기 시작했습니다. 그리고 스트레스가 자신뿐만 아니라 동생에게도 영향을 준다는 것을 깨달았습니다. 그는 동생에게 사과하기로 했습니다.



간병인 스트레스의 원인을 자세히 알아보려면 16페이지를 펴십시오.




김, 내가 요즘 좀  
심했지? 직장이랑  
어머니 간병 사이에서  
좀 혼란스러웠던 것  
같아. 괜히 네게  
분풀이를 해서  
미안해.

괜찮아, 오빠.  
나도 오빠 입장  
이해해. 이게  
만만한 일이  
아니야.

나도 수많은 일들 때문에  
짓눌리는 기분이었어. 연로하신  
엄마, 까다로운 업무, 장애를  
가진 아들을 돌보려니 하루에  
24시간도 모자라더라고.

그리고 엄마 건강이 악화되는 걸  
보는것도 너무 슬퍼. 내 베스트 프렌드를  
잃은 기분이라 정말 허탈해.

이런, 네가 그런 기분인지  
전혀 몰랐네.




최근엔 오빠랑 대화할  
시간도 거의 없었잖아

그러게 말이다... 난 요즘 간병인 그룹  
상담을 받으면서 우리가 여러가지  
의무감 때문에 스트레스를 많이  
받는다느 걸 깨달았어.

어머니를 더 잘 돌보려면 먼저 우리  
자신의 건강을 돌보고 서로에게 힘이  
되어주는 게 중요하다는 것도 배웠고.


예전에 외부 도움은 구하지  
말기로 하자고 했었지? 하지만  
어떤 옵션이 있는지 알아보는  
것도 괜찮을 것 같아.

그래. 어머니를 돌보는 데  
도움이 되는 게 어떻게  
있는지 알아보자.



다른 사람과 우리 문제를 논하면 스트레스를 줄이는 데 도움이 되지 않을까?

우리 문제를 다른 사람들에게 알리는 건 좀 그래. 우리 문화와 의무감을 이해할 수 있는 사람들이 있을까?



그건 얘기해보기 전엔 모르지...

부양 스트레스는 큰 부담이지만 우리는 함께 헤쳐나갈 수 있을 거야.

그래, 맞아...

오빠랑 이런 대화 나눠서 정말 기뻐. 스트레스를 받는 상황을 편견 없이 마음껏 나눌 수 있게 되어서 정말 좋아. 고마워.

김은 간병인 그룹 상담에 참석하는 것이 그렇게나 힐링이 된다는 것에 크게 놀랐습니다. 자신의 그룹으로부터 자기 건강 관리의 중요성을 배웠습니다. 매일 약간씩 자신을 위해 시간을 할애하면 스트레스와 불안감이 줄고 기분이 좋아진다는 것을 깨달았습니다. 개개인의 요구 사항을 관리하기 위해 김과 리의 가족은 매달 가족 회의를 열고 간병 계획을 세웠습니다. 아직도 해결할 일이 많지만 그들은 현재 이용 중인 임시 간호 서비스가 자신들의 건강과 안녕도 돌볼 계기가 되기를 바랍니다.



## 간병인 스트레스의 징후와 증상

- ◆ 압도당한 느낌
- ◆ 외롭거나 고립되거나 주변으로부터 버려진 느낌이 듦
- ◆ 수면 시간이 너무 길거나 짧음
- ◆ 체중이 너무 늘거나 줄어듦
- ◆ 항상 피로감이 듦
- ◆ 좋아하던 활동에 대한 관심이 사라짐
- ◆ 쉽게 짜증이 나거나 화가 남
- ◆ 걱정되거나 슬픈 마음이 듦
- ◆ 두통이나 신체적 통증을 느낌

# 자기 건강 관리를 실천하는 길

사랑하는 사람을 돌보는 동안에 자기만을 위한 시간을 갖는다는 것은 어려울 수 있지만 휴식을 취하며 활력을 유지하고 사회적 교류를 함으로써 건강을 유지하고 최상의 간병을 계속 제공할 수 있습니다.

도움 요청



잘 먹기 - 균형 잡힌 식사



지원 그룹 가입



활력 유지



매일 휴식 시간 확보



읽거나 기도하거나 명상하기



취미 활동하기



친구들과 시간 보내기



낮잠 자기



정기 검진 받기



Source: NIH; AARP

아시아계 미국인 커뮤니티를 위한 언어/문화적으로 문제없이 이용할 수 있는 정신 건강 서비스 제공자가 있습니다. 자세한 내용은

아시아계 미국인 건강관리국(240-777-4517)으로 문의하십시오.



# 알고 계셨습니까?



가족들은 누가 주된 간병인 역할을 맡을 것이며 다른 가족 구성원이 수행해야 할 보조 역할이 무엇인지에 대해 충분히 생각하지 않는 경우가 많습니다. 간병은 부모님 근처에 살거나 부모님과 더욱 친한 자녀가 사소한 일을 도우면서 시작됩니다. 처음에는 자신이 간병인임을 인식하지 못할 수 있지만 부모님에게 드는 시간과 일이 늘어나면서 의무감에 압도당하거나 다른 형제들을 원망하는 마음이 생깁니다.

**Source:** National Institute on Aging, NIH

간병인 스트레스는 간병의 감정적, 신체적 부담으로 인해 유발됩니다. 경우에 따라 이는 직장이나 다른 가족 구성원이나 친구나 자신을 위해 갖는 시간이 거의 없다는 의미가 됩니다. 연구 결과에 따르면 간병은 막대한 감정적, 신체적, 재정적 부담을 지웁니다.

**Source:** Office on Women's Health; Administration for Community Living

간병인과 사랑하는 사람들을 위해 광범위한 보조 간호 서비스가 제공되고 있지만 일부 아시아계 미국인 문화에서는 공식 서비스를 이용하는 것에 대한 문화적 터부와 편견으로 인해 이러한 서비스의 이용이 제한되는 경우가 많습니다.

**Source:** Miyawaki, Christina; Pharr, Jennifer et al.; Meyer et al.

스트레스가 간병인에게 미치는 영향에는 화, 우울증, 불안감, 면역 체계 약화, 비만, 만성 질환 위험성 증가, 단기 기억력 저하, 집중력 저하, 탈진, 짜증, 사회적 위축 문제가 포함됩니다.

**Source:** Office on Women's Health; Alzheimer's Association

신체적, 정신적으로 자신을 잘 돌보는 것은 간병인으로서 할 수 있는 가장 중요한 일 중 하나입니다. 그러려면 가족 구성원이나 친구들에게 도움을 청하거나 좋아하는 일을 하거나 가정 간호 서비스로부터 도움을 받아야 할 수도 있습니다. 이러한 도움을 통해 일말의 안도감을 느낄 수 있으며 새로운 기분으로 의무를 다하며 사랑하는 사람들에게 더 나은 보살핌을 제공할 수 있습니다.

**Source:** National Institute on Aging; AARP Family Caregiving

몽고메리 카운티 노인 및 장애인 지원 유관기관  
(Montgomery County's Aging and Disability Resource Unit)

**지원 서비스**

- 가족 간병인을 위한 리소스
- 몽고메리 카운티 간병인 온라인 뉴스레터 및 블로그
- 간병 및 치매 교육 비디오 시리즈
- 노인에게 유용한 프로그램, 조직, 웹사이트
- 교통 수단
- 가정 방문 간병
- 전문 정보 및 추천
- 기술 기반 교육

**위치**

401 Hungerford Drive

Rockville, MD 20850

월요일 - 금요일

8:30 am - 5:00 pm

화요일 - 목요일

8:30 am - 7:30 pm

**240-777-3000**



이중언어 가능한 직원과 번역 서비스가 제공됩니다.

몽고메리 카운티에서는 간병인을 위한 유용한 지원 서비스를 제공합니다. 모든 간병인은 실용적인 지침, 정서적 지원은 물론, 필요에 따라 숙련된 제공자와의 교류를 통해 도움을 받을 수 있습니다. 자세한 내용은 아래를 방문해 확인해 보십시오:

[www.montgomerycountymd.gov/senior/caregiver.html](http://www.montgomerycountymd.gov/senior/caregiver.html)

**알츠하이머 협회  
수도권 장**

(Alzheimer's Association,  
National Capital Area Chapter)

**1-800-272-3900**

수많은 무료 프로그램, 웹사이트 정보와 연중무휴 상담 전화 서비스를 제공합니다. 200가지 이상의 언어로 통역 서비스가 제공됩니다.

지역 지원 사항:

- 간병인 그룹 상담
- 치매 환자 그룹 상담
- 교통 수단
- 교육 프로그램
- 간병 상담

자세한 내용은 아래를 방문해 확인해 보십시오.

[www.alz.org](http://www.alz.org)

**ARC 몽고메리 카운티  
임시 간호**

(The ARC Montgomery County  
Respite Care)

**301-984-5777**

무급 간병인이 자신의 볼일, 예약, 자기 건강 관리에 시간을 할애할 수 있도록 감독형 단기 홈케어 서비스를 제공합니다. 각 가족은 다음과 같은 다양한 임시 간호 시설 중에서 선택하실 수 있습니다.

- 가정
- 의료 관련 돌봄의 집(Adult medical day) 프로그램
- 승인된 임시 시설

자세한 내용은 아래를 방문해 확인해 보십시오.

[www.thearcmontgomerycounty.org](http://www.thearcmontgomerycounty.org)

# 감사의 말

아시아계 미국인 건강관리국(AAHI)은 이 책자를 발행하는 데 도움을 주신 커뮤니티 파트너와 직원들에게 깊은 감사를 드립니다.

## 사진 소설 배우:

리 - Young Jung

킴 - Jinah Lee

경순 - Soo Yee

## 특히 다음 분들께 감사를 드립니다.

AAHI Steering Committee

**Beth Shuman** - Councilmember Gabe Albornoz's Office

**Fadwa Elhage** - American Muslim Senior Society

**Hina Mehta** - American Diversity Group

**Kate Lu** - Chinese Culture and Community Service Center

**Lylie Fisher**- Montgomery County's Caregiver Support Program

**M.K. Lee** - Montgomery County Resident

**Tho Tran** - Vietnamese American Services

Office of Community Partnerships

본 사진 소설의 제작을 맡아주신 정신 건강 앰배서더(Mental Health Ambassadors)는 아시아계 미국인 가족이 직면하고 있는 정신 건강 문제를 담아내기 위해 자원하여 본 사진 소설 프로젝트에 조언과 지도를 해주신 지지자 및 전문가 단체입니다.

정신 건강 앰배서더는 본 사진 소설 프로젝트를 만들기 위해 가족 간병인들의 관점을 담은 줄거리와 구성을 위한 토의를 했습니다. 그들의 헌신과 노고가 아니었다면 이 정신 건강 교육 도구는 이처럼 중요한 커뮤니티 중심의 프로젝트가 될 수 없었을 것입니다. 정신 건강 앰배서더에게 큰 감사의 말씀을 드립니다!

## 고지 사항

본 사진 소설에 묘사된 캐릭터, 장소, 사건은 허구이며 실제 인물 또는 이벤트와의 유사성은 전적으로 우연에 의한 것입니다.



## 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](http://www.AAHInfo.org)  
Email: [info@AAHInfo.org](mailto:info@AAHInfo.org)