

# 치매가 있는 사람을 보살필 경우 자신을 돌보는 6가지 방법

## 치매가 있는 사람을 돌보는 일은 본인에게 벅찬 일이 될 수 있습니다.

이 일은 육체적으로 몹시 힘이 들 뿐만 아니라 이외에도 재정적인 문제 관리, 간호에 대한 체계화 등 아주 많은 일들이 포함되어 있습니다. 당신은 그 과정에서 좌절감, 고립감, 스트레스 등 다양한 부담을 느낄 수 있습니다. 이러한 감정들은 아주 정상적인 것입니다! 그러나 이런 감정들을 무시한다면, 본인 및 다른 사람들에게 해를 끼칠 수도 있습니다. 간병인에게 위험한 요소들 -- 예를 들면, 고도의 스트레스, 고립, 및 사회적 지원 부족 -- 치매 노인 학대의 가능성을 높일 수 있습니다. 우리에게는 일상생활 및 사회에 참여할 수 있는 힘이 있습니다. 웰빙 (심신의 건강과 행복)에 도움이 될 수 있는 6가지 방법이 있습니다.

### □ #1. 자신을 먼저 돌보기

- 기회가 있을 때마다 휴식을 취하도록 하세요.
- 지인과 통화를 하거나 밖에서 쉴 수 있는 시간을 갖도록 하세요.
- 지역에 있는 서포트 그룹에 등록하세요.
- 자신의 한계점이 언제인지 식별하세요.

### □ #2. 도움 요청하기

- 가족들에게 도움을 구해 보세요.
- 임시 간병, 가정 식사 배달, 성인 돌봄 센터와 사례 관리자 등 지원 서비스들을 활용해 보세요.
- 개인 간병인 또는 가사도우미를 고용하세요.

### □ #3. 치매의 문제행동에 대한 적절한 대처법 배우기

- 간호하고 있는 환자의 행동들을 관찰하고 전문가와 여기에 대해 의논하세요.
- 치매와 관련한 정보 및 치매 문제행동에 대한 대처법을 자세히 배우세요.

(뒷면에 계속됩니다.)



NATIONAL ASIAN PACIFIC  
CENTER ON AGING

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

# 치매가 있는 사람을 보살필 경우 자신을 돌보는 6가지 방법

(앞면과 함께 계속 진행됩니다.)

## □ #4. “스트레스 유발 원인” 알아보기

- 간병인 일은 특별히 스트레스가 많다는 점을 인지하세요.
- 스트레스로 인한 신체적, 정서적, 행동적 증세를 잘 살피세요.

## □ #5. 노인학대에 대해 배우기

- 노인학대의 유형, 학대 위험 신호 및 학대 예방책에 대해 알아 두세요.
- 노인학대에 대해 더 자세히 알고 싶다면 국립 노인학대 센터 (National Center on Elder Abuse) 홈페이지를 방문하세요. <https://ncea.acl.gov/FAQ.aspx>

## □ #6. 당당히 말하세요! 노인학대를 예방하고 방지할 수 있는 건 우리 모두에게 달려 있습니다

- 가족과 친구들에게 노인학대 위험 요소 및 해결책들을 알려서 학대를 예방하고 방지하는 것은 우리 모두에게 달려있습니다.
- 노인학대 의심사례 신고는 지역별 성인 보호 서비스 기관 (Adult Protective Services Agency) 및 장기 요양 보호 옴부즈맨 프로그램 (Long-Term Care Ombudsman Program)에 연락하세요.

## 도움을 줄 수 있는 기관?

성인 보호 서비스 (Adult Protective Services):

장기 요양 보호 옴부즈맨 프로그램  
(Long-Term Care Ombudsman Program):

지역 주민 단체 (Community Based Organization):

노령화 및 장애 지원 센터  
(Aging and Disability Resource Center):

알츠하이머 협회 24시간 전화 상담 서비스  
(Alzheimer's Association 24 Hour HELPLINE): 800-272-3900

이 프로젝트는 로버트 친 파운데이션(the Robert Chinn Foundation) 및 미국 행정부의 지역사회 정책 그리고 워싱턴 D.C. [Washington, D.C.] 20201 보건 복지부[Department of Health and Human Services] 의 부분적인 후원으로 진행됩니다. 정부 후원 하에 진행되는 프로젝트에 관한 조사 결과나 결론에 대해 수혜자는 자유롭게 의사를 표현할 수 있습니다. 하지만 견해 및 의견은 지역사회 정책 규정의 공식적인 행정을 반드시 대변하지는 않습니다.



NATIONAL ASIAN PACIFIC  
CENTER ON AGING  
[www.napca.org](http://www.napca.org)

**NCEA**  
National Center on Elder Abuse

# 정서적 학대

**정서적 학대**는 노인에게 정서적인 고통, 괴로움 및 스트레스를 수반하는 언어 및 비언어적 행동을 말합니다.

## 정서적 학대는 다음사항이 포함됩니다:

- 고함치기 및 놀리기;
- 모욕적인 언행, 비난, 욕설;
- 폭력 및 유기 협박;
- 위협하거나 무시하기;
- 비웃거나 조롱하기;
- 괴롭히기;
- 노인을 어린아이처럼 다루는 경우;
- 노인의 가족이나 친구 및 지역 사회로부터 격리.

우리에게는 학대를 방지하고 예방해야 할 책임이 있습니다. 만약 여러분이 정서적 학대를 경험하고 있다면, 아래의 정보를 통해 도움을 받을 수 있습니다. 학대를 경험하고 있지 않더라도 이에 관하여 더 배운다면, 노인학대를 경험하고 있는 가족이나 친구들 및 주변 사람들을 식별하는 데 도움이 되며, 또한 도움이 되는 정보를 알려 줄 수 있습니다.

## 정서적 학대를 받는 노인의 증상은 아래와 같습니다:

- 평상시 보다 잦은 불안;
- 설명할 수 없는 절망감, 죄의식, 수치심 및 무력감 호소;
- 가족, 친구들 및 지역 사회로부터의 고립;
- 특정인에 대해 불편해하거나 불안해하는 모습;
- 자신이 처해있는 상황에 대해 말하기를 꺼려 하는 모습;
- 노인이 본인의 학대 피해 사실을 알린 경우

(뒷면에 계속됩니다.)



NATIONAL ASIAN PACIFIC  
CENTER ON AGING

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

## 정서적 학대 예방책:

### 침묵하지 마세요!

정서적 학대는 운명이 아니며, 도움을 요청할 수 있습니다. 모든 사람에게는 안전할 권리가 있습니다! 학대 증상들에 대해 배우세요. 커뮤니티 센터 및 편리한 대중교통 관련 지역사회 서비스 개선을 통해 사회적 고립을 예방 하고 학대를 방지하는 환경을 마련할 수 있습니다.

### 응급 상황 시 911으로 전화 하세요!

성인 보호 서비스 (Adult Protective Services, APS) 및 장기 요양 보호 옴부즈맨 프로그램 (Long-Term Care Ombudsman Program) 은 여러분을 도와드릴 수 있습니다. 두려워하지 마세요! 신고 절차 와 더 자세한 정보를 접하고 신뢰할 수 있는 전문가와 상의하세요.

### 더 많이 배우세요!

노인학대에 대해 더 자세히 알고 싶다면 국립 노인학대 센터 (National Center on Elder Abuse) 홈페이지를 방문하세요. <https://ncea.acl.gov/FAQ.aspx>

## 도움을 줄 수 있는 기관?

지역 주민 단체 (Community Based Organization):

성인 보호 서비스 (Adult Protective Services):

장기 요양 보호 옴부즈맨 프로그램  
(Long-Term Care Ombudsman Program):

이 프로젝트는 로버트 친 파운데이션(the Robert Chinn Foundation) 및 미국 행정부의 지역사회 정책 그리고 워싱턴 D.C. [Washington, D.C.] 20201 보건 복지부[Department of Health and Human Services] 의 부분적인 후원으로 진행됩니다. 정부 후원 하에 진행되는 프로젝트에 관한 조사 결과나 결론에 대해 수혜자는 자유롭게 의사를 표현할 수 있습니다. 하지만 견해 및 의견은 지역사회 정책 규정의 공식적인 행정을 반드시 대변하지는 않습니다.



# 방임

**방임이란** 부양의무자로서 노인의 의식주 및 의료를 적절하게 제공하지 않는 행위입니다. 부양의무자 이란 유급으로 일하는 간병인, 가족 구성원, 이웃, 친구 또는 무급으로 노인을 돌보는 사람이 포함됩니다.

## 방임은 다음과 같은 사항들을 포함합니다:

- 음식과 물 부족에 의해 노인이 영양실조 및 탈진 상태에 이르렀을 때;
- 노인이 건강 관리, 약 복용, 목욕, 옷 입기, 화장실 사용 및 붕대 교체 관리를 받지 못했을 때;
- 노인의 안전 관리 감독을 소홀히 했을 때;
- 노인의 재정적 의무 즉 집세 및 주택 대출, 의료 비용, 고지서 및 재산세 납부를 소홀히 했을 때;
- 노인에게 필요한 의료적 치료가 소홀히 되었을 때;
- 노인에게 깨끗하고 안전한 생활 환경이 제공되지 않았을 때.

우리에게는 방임을 예방하고 알려야 하는 책임이 있습니다. 만약 여러분 가운데 이런 상황을 경험하고 있다면 아래에 제시된 정보를 통해 도움을 받을 수 있습니다. 이러한 상태를 경험하고 있지 않더라도 이에 관하여 좀 더 교육을 받는다면 노인 방임을 경험하고 있는 가족이나 친구들 또는 주변 사람들을 식별하는 데 도움이 될 뿐 아니라, 이러한 정보들로 그분들을 도울 수 있습니다.

## 노인 방임의 증상은 아래와 같습니다.

- 탈수증 및 영양실조;
- 치료가 필요한 욕창이나 질병;
- 열악하고 위험한 주거환경;
- 집세 미납으로 인해 퇴거 통지서를 받은 상태;
- 특정한 사람들 앞에서 노인이 불편해하거나 불안해하는 상태;
- 방임 의심사례에 대해 말하기를 꺼려 하는 상태;
- 노인이 본인의 방임 피해 사실을 알린 경우

(뒷면에 계속됩니다.)



NATIONAL ASIAN PACIFIC  
CENTER ON AGING

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



## 노인 방임은 아래 방법으로 예방할 수 있습니다:

- 임시 위탁 간호 서비스 및 간병인 지원 단체와 같은 지원 센터 찾아보기.
- 가정 식사 배달 서비스 또는 지역 주민 센터와 서비스 활용하기.
- 가족과 친구들에게 도움 요청하기.

## 침묵하지 마세요!

노인학대가 의심된다면 도움을 요청하십시오. 커뮤니티 센터 및 편리한 대중교통 관련 지역사회 서비스 개선을 통해 사회적 고립을 예방하고 학대를 방지하는 환경을 마련할 수 있습니다.

## 응급 상황 시 911으로 전화 하세요!

성인 보호 서비스 (Adult Protective Services, APS) 및 장기 요양 보호 옴부즈맨 프로그램 (Long-Term Care Ombudsman Program) 은 여러분을 도와드릴 수 있습니다. 두려워하지 마세요! 신고 절 차와 더 자세한 정보를 접하고 신뢰할 수 있는 전문가와 상의하세요.

## 더 많이 배우세요!

노인학대에 대해 더 자세히 알고 싶다면 국립 노인학대 센터 (National Center on Elder Abuse) 홈페이지를 방문하세요. <https://ncea.acl.gov/FAQ.aspx>

## 도움을 줄 수 있는 기관?

지역 주민 단체 (Community Based Organization):

성인 보호 서비스 (Adult Protective Services):

장기 요양 보호 옴부즈맨 프로그램  
(Long-Term Care Ombudsman Program):

이 프로젝트는 로버트 친 파운데이션[the Robert Chinn Foundation] 및 미국 행정부의 지역사회 정책 그리고 워싱턴 D.C. [Washington, D.C.] 20201 보건 복지부[Department of Health and Human Services] 의 부분적인 후원으로 진행됩니다. 정부 후원 하에 진행되는 프로젝트에 관한 조사 결과나 결론에 대해 수혜자는 자유롭게 의사를 표현할 수 있습니다. 하지만 견해 및 의견은 지역사회 정책 규정의 공식적인 행정을 반드시 대변하지는 않습니다.

