Korean - Number 93b
Elder Abuse Prevention Series - September 2022

노인 학대 및 방임: 가족 간병인을 위한 정보

Abuse and Neglect of Older Adults: Information for Family Caregivers

노인 간병의 80%는 주로 배우자, 사실혼자 또는 성인 자녀가 제공합니다.

연로한 부모나 배우자의 일상생활, 은행 거래, 대금청구서 결제 등의 재무 또는 목욕, 옷 입기 등의 개인위생과 관련하여 가족 구성원이 도와줄 수 있습니다. 애정, 개인적 또는 가족의 의무감에서 이런 일들을 도맡을 수 있습니다. 상황은 가정마다 각기 다릅니다. 일부 가정은 서로 긍정적이고 협력적인 반면에 다른 가정은 복합적 감정, 갈등, 긴장 등을 겪기도 합니다.

노인에게 어떤 종류의 학대나 방임이 발생할 수 있나?

노년의 학대와 방임은 개인의 건강, 행복, 안전 및 재정적 안정에 영향을 끼칠 수 있습니다. 노인은 자신이 의존하거나 믿는 사람에게 각종 해를 입을 수 있습니다. 학대 및 방임은 여러 형태가 있습니다. 신체적, 정신적, 경제적, 성적, 영적 또는 사회적일 수 있습니다. 약이나 생활 필수품을 주지 않는 경우도 학대와 방임에 해당합니다.

왜 학대나 방임이 발생하나?

대부분의 경우 고의로 학대하거나 방임하지는 않습니다. 가족 구성원의 역할이 바뀌는 상황, 특히 부모가 자식에게 의존해야 하는 상황 등이 불편하거나 부담을 느낄 수 있습니다. 일부 가족 구성원은 보살핌이나 도움이 필요한 가족을 돌보는 법을 모를 수도 있습니다. 노인이 겪는 건강 문제가 무엇이며 이러한 문제가 노인의 능력이나 행동에 어떤 영향을 끼치는지 이해하지 못할 수 있습니다.

일부 학대 상황에서는 노인에게 물리적 힘을 쓰거나 정신적으로 통제하기도 합니다.

노년기 부부의 경우 보살피는 사람과 보살핌을 받는 사람 모두 건강, 기억력 또는 의사결정 능력에 어려움이 있을 수 있습니다. 특히 노인이 필요로 하는 것이 바뀜에 따라 이를 맞추는 것을 매우 어렵게 느낄 수 있습니다. 이러한 상황을 다루다 보면 가정 내 갈등 및 긴장감을 낳을 수 있습니다.

가족을 돌보는 간병인에게 경제적 문제, 정신 건강, 약물 남용 등의 개인적 문제가 있을 수도 있습니다. 이들이 안전하게 가족 구성원을 돌보는 것은 어려운 일일 수 있습니다.

노인에 대한 경제적 학대란?

간병인은 노인 가족의 재정 문제를 도울 때 따르는 법적 책임(특히 위임자로서의 책임)을 깨닫지 못할 수 있습니다. 재정을 떠맡는 것이 더 쉬워 보여서 도맡을 수도 있습니다. 일부의 경우 자신이 노인의 금전이나 재산에 대한 권리가 있다고 생각하거나, 어차피 나중에 물려받을 테니까 지금 권리가 있다고 생각할 수도 있습니다. 이런 생각은 경제적 학대로 이어질 수 있습니다. 자세히 알아보려면 HealthLinkBC File #93d 노인에 대한 경제적 학대를 참고하십시오.

학대로 이어질 수 있는 스트레스의 징후

타인을 보살피는 사람의 대부분은 때때로 스트레스를 겪게 됩니다. 다행히도 우리는 스트레스의 징후를 인식하는 법을 배울 수 있습니다. 스트레스를 줄이고 학대나 방임의 가능성을 줄이려면 자신의 정신적 및 신체적 건강이 어떠한지 주의를 기울이십시오.

다음은 몇몇 스트레스의 징후들입니다:

- 기분의 변화(불안하거나 우울해짐, 돌봐주는 사람에 대해 화가 나거나 원망스러움)
- 항상 기진맥진한 상태
- 수면을 취하거나 상황을 헤쳐 나가기 위한 약에 의존
- 생활양식의 변화(식사량, 차/커피/알코올 섭취량 등)
- 의료서비스 제공자를 찾아가는 횟수가 잦아지거나 건강에 대한 염려가 생김

누구나 한계가 있게 마련이며, 한계는 사람마다 다릅니다. 개인의 필요와 능력은 시간이 지나면서 달라질 수 있습니다. 도움을 청하고 받는 것을 꺼리지 마십시오. 학대 및 방임을 어떻게 방지할 수 있나? 노년에 타인이나 본인에게 발생하는 학대나 방임을 방지할 수 있는 방법은 많이 있습니다.

원활한 소통
부부뿐만 아니라 모든 가족 사이의 원활한 소통과 상조는 매우 중요합니다. 현재의 상황에 대해 의논하고 미래의 필요에 대한 계획을 세우십시오. 부모/가족 구성원이 스스로 할 수 있는 일은 무엇입니까? 약간의 도움을 받으며 할 수 있는 일은 무엇입니까? 이는 가족에 대한 현실적 기대치를 설정하는 데 도움이 됩니다.

가족끼리 자주 연락하는 것이 큰 도움이 되고 힘이 될 겠습니다. 온 가족이 부모, 배우자 또는 사실혼자가 겪는 건강상의 변화를 인식하는 데 도움이 될 수 있습니다. 몇몇 건강 문제는 예방하거나 완화할 수도 있습니다.

흔히 부부는 점점 나이가 들면서 가족/지원 서비스에서 작은 변화가 필요할 수 있습니다.

서로 협력하십시오
훌륭한 돌봄이란 이러한 책임을 맡을 시간과 적합한 성격을 갖추고 활용할 리소스가 있음을 뜻합니다. 가능하면 간병 책임을 분담하십시오. 가족 구성원마다 잘하는 분야가 각기 다르기에 다양한 방식으로 도움이 될 수 있습니다. 이용가능한 지역사회 내 자원에 대해서도 잘 알아보고 완전한 돌봄 체계 구축을 고려하십시오.

관계를 강화하십시오
노인의 건강이나 능력이 달라지더라도 그 사람과의

관계는 많은 면에서 여전히 매우 보람된 것입니다. 일부 가족은 서로 늘 연락하며 지내고, 옛 전통을 공유하는 한편 새로운 전통을 만들어내면서 관계가 더 돈독해집니다. 노인이 중요하게 여기는 활동에 집중하고 그들의 능력 내에서 할 수 있는 일들에 참여시키십시오.

자신을 돌보십시오

가족이나 타인을 보살필 때 자신을 돌보고 자기만의 시간을 규칙적으로 내는 것이 중요합니다. 간병 중에 틈틈이 쉬면(가벼운 산책, 취미 활동 등) 정신적, 육체적 재충전이 될 수 있습니다. 하루 일과에 이런 시간을 정해 두십시오. 평소 도맡는 책임의 일부를 포기하십시오. 지역사회 내의 간병인 지지집단을 이용하십시오. 이들은 각종 자원을 찾거나 유용한 요령을 배우는 데 도움이 될 수 있습니다.

범죄나 가해 상황을 목격할 경우 어떻게 해야 하나?

노인학대안내전화(Seniors Abuse Info Line - SAIL)로 신고하십시오(로어메인랜드 내 604 437-1940 또는 무료 전화 1-866-437-1940).

노인을 즉각적인 위험에 빠뜨리는 범죄나 상황을 목격할 경우, 즉시 경찰 또는 **9-1-1**번으로 신고하십시오. 노인 학대, 방임 또는 자기방임이 의심되는 상황을 신고한다고 하십시오.

자세히 알아보기

노인 학대 및 방임에 관해 더 자세히 알아보거나 도움을 구하려면 다음에 전화하거나 직접 방문하십시오:

- Seniors First BC가 운영하는 노인학대안내전화(SAIL)로 전화(밴쿠버 내 604-437-1940 또는 무료 전화 1-866-437-1940), 웹사이트 https://seniorsfirstbc.ca/
- BC 주정부의 노인 학대 및 방임 방지 웹페이지www2.gov.bc.ca/gov/content/family-social-supports/seniors/health-safety/protection-from-elder-abuse-and-neglect
- 브리티시 컬럼비아 가족 간병인 지원단체 무료 전화 1-877-520-3267 또는 간병으로 인한 탈진상태 및 스트레스 지원 www.familycaregiversbc.ca/
- 공공후견신탁관리공사(Public Guardian and Trustee): 전화 604-660-4444, 웹사이트 www.trustee.bc.ca/Pages/default.aspx
- BC 법률구조협회(Legal Aid BC) 전화 604 408-2172 또는 무료 전화 1-866-577-2525, 웹사이트 https://legalaid.bc.ca/
- 피해자 헬프라인(Victim Link) 무료 전화(BC주 내) 1-800-563-0808, 웹사이트 www2.gov.bc.ca/gov/content/justice/criminal-justice/victims-of-crime/victimlinkbc – 가정폭력, 성폭력 또는 범죄 피해자를 위한 정보 제공

학대 및 노인에 관해 더 자세히 알아보려면 다음 HealthLinkBC 파일을 참고하십시오:

- HealthLinkBC File #93a 노인 학대 및 방임 방지
- HealthLinkBC File #93c 노인 학대 및 방임: 정차의 이해
- HealthLinkBC File #93d 노인에 대한 경제적 학대

seniors first BC