

우울증 인식 및 관리 방법 (HOW TO RECOGNIZE AND MANAGE DEPRESSION)

노년층, 가족 및 간병인을 위한
정보



본 팸플릿을 통해 알 수 있는 것:

- 우울증이란
- 우울증을 관리하는 방법
- 우울증이 있는 사람을 돕는 방법



**Sinai
Health**

Healthy Ageing
and Geriatrics



UHN

Toronto General
Toronto Western
Princess Margaret
Toronto Rehab
Michener Institute

우울증이란 무엇일까요?

나이가 들면서 우리의 건강, 생활 환경, 사회적 관계가 변화할 수 있으며, 이러한 변화로 인해 한동안 슬프거나 저조한 기분이 들기도 합니다. 하지만 이러한 감정이 수주 또는 심지어 수개월 동안 지속된다면 우울증을 앓고 있는 것일 수 있습니다. 경우에 따라 기분 변화는 나타나지 않지만 이전에 좋아했던 것에 대한 관심을 잃게 될 수 있습니다. 우울증은 노화에 정상적으로 따라오는 증상이 아니라 적절한 치료를 통해 관리할 수 있는 의학적 질환입니다.

본 팸플릿을 통해 우울증의 일반적인 신호와 증상을 인식하고 이를 관리하는 방법을 알아보십시오.

우울증은 얼마나 흔하게 발생하나요?

우울증은 노화에 동반되는 정상적인 증상이 아닙니다. 대부분의 노년층은 우울증을 경험하지 않습니다. 지역사회에 거주 중인 캐나다인의 약 5~10%는 일종의 우울장애를 앓고 있습니다. 그러나 시설보호 환경에 있는 노년층의 경우 이보다 더 흔해서, 약 44%가 우울증 증상을 경험하고 있습니다.



우울증 진단을 받을 가능성이 높은 사람은 누구인가요?

다음 특징에 해당되는 경우 우울증이 생길 위험이 높습니다.

- 사회적 지원이 부족함
- 우울증 병력 또는 가족력이 있음
- 기능적 능력과 독립성에 영향을 미치는 만성적인 질환이 있음
- 만성적인 통증 문제가 있음
- 죽음에 대한 두려움이 있거나 최근에 사랑하는 사람을 잃음
- 심장 문제, 저혈압, 암 또는 당뇨병이 있음
- 장기 요양 시설 환경(요양원)에 거주함



우울증은 어떤 모습으로 발현되나요?

우울증이 있는 사람에게서 나타날 수 있는 증상은 다음과 같습니다.



신체적 변화

- 식욕에 변화가 나타나 체중이 감소하거나 증가함
- 너무 조금 자거나, 너무 많이 자거나, 숙면을 취하지 못하는 등 수면 패턴이 변화함
- 활력이 줄어 피로감을 느낌
- 알 수 없는 신체적인 이유로 통증을 느끼며 치료로 개선되지 않음



사고의 변화

- 부정적 생각에 집착함
- 자신이 실패했다거나 무능력하다는 생각에 사로잡혀 자신감이 떨어짐
- 자기 자신을 혹독하게 비난하고 비판함
- 집중하거나, 세부 사항을 기억하거나, 결정을 내리는 데 어려움을 겪음
- 자살 충동



기분 변화

- 좋아하던 활동에 대한 관심을 잃음
- 절망감이나 염세주의적 생각을 경험함
- 죄책감, 무가치함 또는 무력감을 경험함
- 짜증이나 초조함을 경험함



행동 변화

- 집안일 및 청구서 납부 등의 책무를 소홀히 함
- 신체 활동 및 운동량이 감소함
- 위생 유지 및 꾸미기 등의 자기 관리 활동량이 감소함
- 알코올 섭취량이 늘어나고 기분에 영향을 주는 처방약 또는 비처방약의 사용이 증가함

우울증을 진단 및 관리하는 것이 중요한 이유는 무엇인가요?

노년층은 우울증 진단 및 치료를 제대로 받지 못하는 경우가 많습니다. 일부 사람들이 우울증을 노화 및 노화로 인한 여러 어려움에 정상적으로 따라오는 반응이라고 생각하기 때문입니다. 사실은 그렇지 않습니다. 또한 노년층의 경우 청년층이 겪는 것과 동일한 기분 변화를 경험하지 않을 수도 있습니다. 노년층은 이러한 감정을 “우울” 하다가보다는 좋아하던 것에 대한 관심이나 “삶에 대한 열정”을 잃었다고 표현할 수 있습니다.



우울증은 의학적 질환이며 진단 및 관리하는 것이 중요합니다. 우울증을 치료하지 않는 경우 노년층이 사회적으로 고립되고 외로움을 느낄 수 있습니다. 우울증은 가족 관계와 우정에도 부정적인 영향을 미치며 그 결과 우울증이 더욱 악화될 수 있습니다. 또한 우울증은 다른 만성 질환의 관리에도 부정적인 영향을 미칠 수 있습니다.



마지막으로, 우울증을 치료하지 않는 경우 자살로 이어질 수 있습니다. 노년층, 특히 남성 노인은 자살률이 가장 높은 집단입니다. 노년층의 자살 관련 징후를 인식하는 것은 예방에 도움이 될 수 있습니다.

자살을 고려하고 있다는 징후에는 어떤 것이 있나요?

사람들은 자살을 선택하기 전 보통 먼저 경고 징후를 보입니다. 자살 충동을 느끼는 사람들은 다음과 같은 특성을 보일 수 있습니다.

- 기분이나 행동의 급격한 변화
- 절망감 및 무력감을 내보임
- 죽고 싶어하거나 생을 끝내고 싶어함
- 물질 사용 및 남용이 늘어남
- 사람들과의 교류를 끊고 이전에 즐겨 하던 활동을 중단함
- 수면 패턴의 변화
- 식욕 감퇴
- 소중히 여기던 물건을 남에게 주거나 죽음을 준비함



우울증을 관리할 수 있는 방법은 무엇인가요?

우울증을 관리하기 위한 세 가지 주요 전략이 있습니다.



사회적 지원 구축

노년층은 우울증으로 인해 자신이 다른 사람들과 단절되어 있다는 느낌을 받고, 사랑하는 사람들과의 교류를 더 이상 유지하고 싶지 않아질 수 있습니다. 그러나 가족과 친구의 지원은 우울증 관리에 있어 중요한 부분이 될 수 있습니다. 친구 및 가족에게 도움을 요청하고, 사회 집단에 참여하고, 지역사회에서 활발하게 활동하는 것은 우울증에서 회복하는 것을 돕고 향후 우울증 발병을 예방하는 데 도움이 될 수 있습니다.



마음챙김 기반 인지 치료

마음챙김 기반 인지 치료(MBCT)는 불안과 우울증의 재발을 방지하기 위한 근거 기반 집단 치료의 한 형태입니다. 인지 치료와 명상 수련을 결합해 개인이 기분장애를 더 잘 이해하고 보다 긍정적인 관계를 맺는 데 도움이 됩니다. 마음챙김 기반 인지 치료는 일반적으로 8주간의 집단 치료 프로그램으로 진행됩니다.



마음챙김 기반 스트레스 완화

마음챙김 기반 스트레스 완화(MBSR)는 우리 삶 속의 스트레스를 살피고 이러한 스트레스가 우리의 경험에 어떤 영향을 미치는지 알아봅니다. MBSR에서 참여자는 어려움에 대한 습관적이고 도움이 되지 않는 반응을 인지하고, 어려움과 관련된 감각, 감정, 사고, 행동을 포함한 모든 경험에 대해 관심이 있고 수용적이며 선불리 판단하지 않는 태도를 취하는 방법을 배웁니다.

우울증 증상의 심각도와 유형에 따라 의사가 약물을 처방할 수도 있습니다. 다른 의학적 질환을 위한 약을 복용하는 것과 마찬가지로 우울증에 처방된 약물을 복용하는 것도 매우 중요합니다. 우울증을 약물을 통해 자가 치료하려는 경우 중독, 낙상 및 인지 장애의 위험이 높아질 수 있습니다.

우울증을 앓고 있는 사람을 돕기 위한 전략에는 어떤 것이 있나요?

본인이나 사랑하는 사람이 우울증을 앓고 있다고 생각된다면 가장 먼저 해야 할 일은 1차 의료 서비스 제공자와 상담하는 것입니다. 치료에는 대화 요법, 스트레스 완화, 대처 기술 배우기, 그리고 가족 및 사회적 지원과 약물이 포함될 수 있습니다.



특정한 행동에 변화를 가져오면 우울증을 앓는 사람이 증상을 더 효과적으로 관리하는 데 도움이 되는 경우가 많습니다. 카페인, 알코올, 흡연, 과식을 줄이고 주기적으로 운동을 하면 우울증을 관리하는 데 도움이 될 수 있습니다.



우울증을 앓고 있는 사랑하는 사람을 돕는 일은 까다로울 수 있으며, 질환으로 인해 여러분의 도움을 거부할 수도 있으므로 결코 쉬운 일이 아닙니다. 이들을 돕고, 시간을 함께 보내고, 여러분이 염려하고 있다는 것을 알려주십시오. 다음은 우울증을 앓고 있는 소중한 사람을 도울 수 있는 몇 가지 다른 전략입니다.



- 대화식으로 진행되고 뇌를 자극하는 활동이나 게임을 합니다.
- 쇼를 관람하거나 강의를 수강하거나 젊은 세대에게 멘토링을 제공하는 등의 사회적 활동을 주기적으로 마련합니다.
- 우울증을 앓는 사람이 좋아하는 음악을 틀어 줍니다.
- 이전에 즐겁게 참여했던 활동을 하루에 한 가지씩 준비해 다시 참여하도록 하는 것도 좋은 접근 방식 중 하나입니다.
- 이러한 활동 전후에 어떤 기분이 드는지 1~10점으로 표현하도록 유도해 기분 향상 효과가 가장 큰 활동은 무엇인지 평가해 보는 것도 좋습니다.



상세 정보는 어디에서 확인할 수 있나요?

캐나다 정신 건강 협회(CANADIAN MENTAL HEALTH ASSOCIATION)

캐나다 정신 건강 협회에서는 정신 건강 문제에 시달리고 있으며 지원을 통해 도움을 받을 수 있는 개인을 위한 정보와 서비스를 제공하고 있습니다.



www.toronto.cmha.ca

CONNEXONTARIO

ConnexOntario에서는 알코올 및 약물, 정신 질환 및/또는 도박 문제를 겪고 있는 사람들을 위해 기밀이 유지되는 의료 서비스 정보를 무료로 제공합니다.



www.connexontario.ca

노인 정신 건강을 위한 캐나다 연합(CANADIAN COALITION FOR SENIORS' MENTAL HEALTH)

노인 정신 건강을 위한 캐나다 연합에서는 노년층의 정신 건강을 증진하기 위해 정보, 리소스, 기타 조직에 대한 링크를 공유합니다.



www.ccsmh.ca

CAMH 노년 기분장애 클리닉(LATE-LIFE MOOD DISORDER CLINIC AT CAMH)

CAMH 노년 기분장애 클리닉은 오랫동안 기분장애를 앓아 왔으며 이제 60세가 넘은 환자, 그리고 60세 이후에 기분장애를 앓게 된 개인을 위해 정신과 상담을 제공합니다.



<https://www.camh.ca/en/your-care/programs-and-services/latelife-mood-disorder-clinic>

우드그린 워크인 카운셀링 서비스(WOODGREEN WALK-IN COUNSELLING SERVICE)

우드그린의 워크인 카운셀링 서비스는 불안과 우울증 등의 다양한 문제를 해결하기 위한 즉각적인 무료 카운셀링을 제공합니다. 예약이나 소견서가 필요하지 않으며 이용에 제약이 없습니다. 화요일 및 수요일 오후 4:30~오후 6:45까지 운영합니다.



<https://www.woodgreen.org/programs/walk-in-counselling-wic>

본 시리즈에 포함된 관련 자료

- 노년층에 흔히 발생하는 정신 질환 관리(Managing Common Mental Health Conditions in Older Adults)
- 불안 인식 및 관리(Recognizing and Managing Anxiety)

본 시리즈에 포함된 추가 보건 자료:

- 사전 의료 계획: 대화에 접근하는 방법(Advance Care Planning: How to Approach the Conversation)
- 알코올과 건강(Alcohol and Your Health)
- 칼슘, 비타민 D 및 뼈 건강(Calcium, Vitamin D and Bone Health)
- 기억 문제 관리를 위한 일반 조언(General Tips for Managing Memory Problems)
- 노화에 따른 영양 개선(Improving Nutrition as You Age)
- 요실금 개선(Improving Urinary Incontinence)
- 장수와 안녕 - 건강한 노화를 위한 안내서(Living Longer, Living Well - Your Guide to Healthy Ageing)
- 간병인 스트레스 관리(Managing Caregiver Stress)
- 만성 통증 관리(Managing Chronic Pain)
- 변비 관리(Managing Constipation)
- 경도 인지 장애, 알츠하이머병 및 기타 치매 관리(Managing Mild Cognitive Impairment, Alzheimer's Disease & Other Dementias)
- 다중 만성 질환 관리(Managing Multiple Chronic Health Conditions)
- 노년층의 진정 수면제 사용 관리(Managing Sedative-Hypnotic Use Among Older Adults)
- 노년층의 수면 관리(Managing Sleep in Older Adults)
- 노화에 따른 물질 사용 및 중독 장애 관리(Managing Substance Use and Addictive Disorders As You Age)
- 가정에서의 낙상 방지(Preventing Falls at Home)
- 섬망 인식 및 관리(Recognizing and Managing Delirium)
- 청각 상실 인식 및 관리(Recognizing and Managing Hearing Loss)
- 노년층을 위한 안전한 약물 사용(Safe Medication Use for Older Adults)
- 대리 의사결정자 및 위임장(Substitute Decision Makers and Powers of Attorney)
- 완화 의료 방안에 대한 이해(Understanding Your Palliative Care Options)

본 시리즈에 포함된 추가 지역사회 자료:

- 지역사회 교통 방안(Community Transportation Options)
- 운전 평가 서비스(Driving Assessment Services)
- 노인 학대(Elder Abuse)
- 보조 기기 프로그램의 이동성 및 기타 보조 기기에 대한 자금 지원(Funding for Mobility and Other Aids from the Assistive Devices Program)
- 노년층을 위한 주택 방안(Housing Options for Older Adults)
- 휠 트랜스 등록 방법(How to Register for Wheel-Trans)
- 식사 배달 봉사(Meals on Wheels)

이 정보는 참고 목적으로만 사용해야 하며, 전문적인 의료 관련 조언, 진단 또는 치료를 대체하지 않습니다. 특정 질환에 대한 조언이 필요한 경우 보건 의료 서비스 제공자에 문의하십시오. 이러한 자료는 모두 비상업적이고 개인적인 용도로만 1부 재인쇄할 수 있습니다.

건강한 노화를 위한 교육 리소스 이니셔티브(Education Resources to Support Healthy Ageing Initiative)에 도움을 주신 다음의 조직에 감사의 말씀을 드립니다.



The Ben & Hilda Katz
Foundation



Mon Sheong Foundation 및 Ben & Hilda Katz Foundation은 “건강한 노화를 위한 교육 리소스 (Education Resources to Support Healthy Ageing)”의 인쇄 및 번역에 자금을 지원했습니다.

온타리오 주 노인복지부 (Ministry for Seniors and Accessibility)는 노인충보조금프로그램(Seniors Community Grant Program)을 통해 이 이니셔티브에 자금을 지원했습니다.