

노년층에 흔히 발생하는 정신 질환 관리 (MANAGING COMMON MENTAL HEALTH CON- DITIONS IN OLDER ADULTS)

노년층, 가족 및 간병인을 위한
정보



본 팸플릿을 통해 알 수 있는 것:

- 가장 흔히 발생하는 정신 질환
- 흔히 발생하는 정신 질환 예방 방법
- 흔히 발생하는 정신 질환 관리 방법



Sinai
Health

Healthy Ageing
and Geriatrics



UHN

Toronto General
Toronto Western
Princess Margaret
Toronto Rehab
Michener Institute

정신 질환이란 무엇인가요?

정신 질환은 우리의 생각, 감정, 행동, 경험에 영향을 미치는 우울증 및 불안 등의 질환군을 의미합니다. 유전, 성격, 스트레스, 뇌화학 등의 다양한 요인에 의해 발병합니다. 증상에는 의욕 및 에너지 상실, 수면 패턴의 변화, 지속적인 감정 변화, 생각이나 인식의 교란, 압도적인 수준의 강박 또는 두려움이 포함됩니다. 이러한 질환은 인간 관계나 일상적인 일을 완수하는 능력을 방해할 수 있습니다.

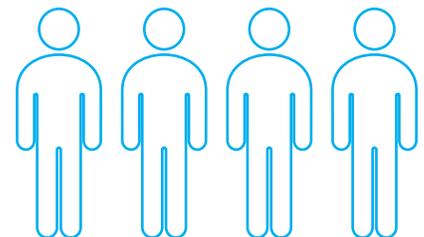


노년층의 정신 질환 예방에 도움이 되는 방법은 무엇인가요?

대부분의 정신 질환은 아동기나 청소년기에 발병합니다. 그러나 노년층의 경우 정신 질환과 연관된 부정적인 결과로 인해 특히 더 혹독하게 시달리기 쉽습니다. 노년층은 신체 건강이 악화되어 장기 치료 시설 또는 요양원에 입소하게 되거나 사랑하는 사람을 잃는 등의 중대한 삶의 변화를 경험할 가능성이 높고, 지역사회에 속한 타인들과 긴밀하게 교류하는 경우가 적습니다. 실제로 캐나다 노년층의 19~24%는 어느 정도의 사회적 고립을 경험하고 있으며 이로 인해 외로움과 정신 건강 문제에 처할 위험성이 증가합니다.



캐나다 노년층의 19% 이상이
어느 정도의 사회적 고립을 경험하고 있음





사회적 교류를 유지하고
지역사회에서 활발하게 활동



의미 있는 활동에 참여



만성적인 질환을 관리



활발한 신체 활동 유지



건강한 식이 유지



규칙적인 수면 일정 유지

정신 건강 문제를 겪고 있다면 1차 의료 서비스 제공자 또는 정신 건강 전문가에게 도움을 청해야 합니다.

노년층에 가장 흔히 발생하는 정신 질환은 무엇인가요?

노년층은 온갖 다양한 정신 질환에 시달릴 위험이 있습니다. 그러나 일부 질환의 경우 다른 연령대의 사람들보다 노년층에 더 흔히 발생합니다. 노년층 사이에 흔히 발생하는 정신 질환 중 본 팸플릿에서 강조하여 다루는 질환은 다음과 같습니다.



1. 우울증



2. 불안



3. 섬망



4. 중독 장애



5. 자살

1. 우울증



우울증이란 무엇인가요?

우울증은 단순히 슬픈 기분이 드는 것 그 이상입니다. 지속적으로 기분이 저조하고 이전에는 즐거웠던 활동에 대한 관심을 잃게 되는 심각한 정신 질환으로, 사회 생활 및 직업 생활 속에서 제대로 기능할 수 있는 능력을 저하시키는 정서적 및 신체적 문제를 일으킵니다. 우울증과 슬픔의 증상 중 많은 수가 매우 비슷하지만, 슬픔과는 달리 우울증은 치료 없이 스스로 극복할 수 있는 질환이 아닙니다.

우울증은 기분, 행동, 신체 기능에 영향을 미칠 수 있습니다. 우울증의 일반적인 증상은 다음과 같습니다.

- 슬픔, 외로움 또는 불안감
- 죄책감이나 후회
- 좋아하던 것이나 활동에서 즐거움을 느끼지 못함
- 수면 문제
- 생각하거나 집중하는 데 어려움을 느낌
- 활력이 줄어들고 더 자주 피로를 느낌
- 식이 습관이나 체중 변화
- 짐이 되고 있다는 느낌
- 삶의 의미를 잃음
- 빈번한 통증 호소 및 병원 방문

우울증을 앓고 있는지 어떻게 알 수 있나요?

이러한 증상이 2주 이상 계속된다면 우울증일 수 있습니다. 이러한 기분으로 인해 말이나 행동이 느려지거나, 사람들과 거리를 두거나, 취미 생활을 포기하거나, 자기 관리에 소홀해지거나, 희망이 없어지고 부정적인 생각이 늘어나는 등의 심리적 변화와 같은 행동 변화가 일어날 수 있습니다.

1차 의료 서비스 제공자를 방문해 여러분의 생각과 감정에 대해 상의하면 의료진이 여러분의 삶 속에서 무슨 일이 일어나고 있는지 이해하는 데 도움이 될 수 있습니다. 의료진은 이러한 증상을 일으킬 수 있는 다른 원인을 가려내기 위한 검사를 수행할 수도 있습니다.

우울증을 경험할 가능성이 높은 사람은 누구인가요?

우울증은 누구에게나, 언제든지 영향을 미칠 수 있습니다. 노년층은 신체적 변화와 생활 방식의 변화로 인해 불안감과 남에게 의존하고 있다는 감정을 느끼게 될 수 있어 특히 취약합니다. 노년층 우울증의 일반적인 위험 요인은 다음과 같습니다.

- 여성
- 통증에 시달림
- 사별이나 이혼으로 배우자를 잃음
- 과거에 우울증을 앓음
- 혈관 문제로 인해
 뇌의 변화를 경험함
- 장애를 야기하는 중대한 신체적 만성 질환이 있음
- 5가지 이상의 약물 복용
- 알코올을 과다하게 섭취
- 사회적으로 소외되어 있고 사회적 지원이 부족함
- 최근 가까운 이의 죽음을 경험함
- 집을 떠나 양로원이나 장기 요양 시설 등의 다른 장소로 이사함



- 집을 떠나 양로원이나 장기 요양 시설 등의 다른 장소로 이사함
- 인생에서 부정적인 사건을 경험함
- 건강, 가족 또는 결혼 문제로 만성적 스트레스에 시달림
- 사회적 고립과 외로움을 겪고 있음
- 지속적인 수면 장애 문제가 있음



우울증을 관리하는 방법은 무엇인가요?

우울증은 지속적인 관리가 필요합니다. 일반적으로 전문 의료인의 도움을 받지 않는 이상 개선되지 않습니다. 1차 의료 서비스 제공자는 의학적 원인을 배제하기 위해 검사를 실시할 수 있습니다. 또한 약물, 심리 요법 또는 이 둘을 조합한 통합 치료를 받을 것을 권할 수 있습니다. 정신과 의사 또는 기타 정신 건강 전문가의 조언을 구하도록 도움을 줄 수도 있습니다.



우울증에 대처하는 것은 매우 어려운 일입니다. 의학적 치료를 받는 것에 더해, 정신 질환자라는 오명이 붙는 것에 대한 두려움을 버리고 가족 및 친구들에게 도움을 청하는 것이 좋습니다.

2. 불안



불안이란 무엇인가요?

나이가 들면서 우리는 수많은 삶의 변화를 비교적 짧은 기간에 겪게 되는 경우가 많습니다. 이러한 상황에서 불안함을 느끼는 것은 정상입니다. 그러나 여러분이 느끼는 불안과 두려움이 일상 생활에 중대한 영향을 미치는 경우 불안장애를 앓는 것일 수 있으며, 정신 건강 전문가의 도움을 받아 나아질 수 있습니다.



범불안장애

노년층에 가장 일반적으로 나타나는 불안장애 유형입니다. 범불안장애를 앓고 있는 경우 일상적인 상황과 사건에 대해 과도하게 걱정하게 됩니다. 이 상태는 일반적으로 최소 6개월 가량 지속되며 초조함, 피로, 근육 긴장, 불면증 또는 수면 문제를 초래할 수 있습니다.



공포증

두려움은 정상적인 감정이지만 이로 인해 일상 생활을 영위하기 어려워진다면 공포증으로 취급될 수 있으며 이는 일종의 질환입니다. 사회적 상황에 두려움을 느끼는 사회공포증과 비행, 벌레, 집을 나가는 것을 두려워하는 것과 같은 보다 구체적인 공포증을 비롯하여 수많은 유형의 공포증이 있습니다. 노년층에서 가장 일반적인 공포증은 실패에 대한 두려움입니다.

불안을 경험할 가능성이 높은 사람은 누구인가요?

다음 특징에 해당되는 경우 불안장애가 생길 위험이 높습니다.

- 여성
- 사회적 지원이 부족함
- 과거에 불안장애를 진단받음
- 의학적 또는 정신적 질환이 있음
- 건강 상태가 나쁨
- 최근 신체적/정신적 외상을 겪음



불안은 어떤 모습으로 발현되나요?

불안장애가 있는 사람에게서 나타날 수 있는 증상은 다음과 같습니다.

- 짜증
- 피로
- 수면의 질 불량
- 건강 문제에 대한 집착
- 과도한 걱정
- 안심할 수 있는 근거를 반복적으로 찾음
- 자신감 부족 및 상황 회피
- 강렬한 두려움 및 공황 상태
- 쉽게 초조해하거나 안절부절 못함
- 두통, 소화불량, 불면증, 두근거림, 흥통, 발한



불안을 관리하는 방법은 무엇인가요?

본인이나 사랑하는 사람이 불안장애를 앓고 있다고 생각된다면 가장 먼저 해야 할 일은 이러한 증상에 기여하는 의학적 원인을 배제하기 위한 검사를 실시하고 치료를 권할 수 있는 1차 의료 서비스 제공자와 상담하는 것입니다. 치료에는 상담 요법, 스트레스 완화, 대처 기술, 가족의 지원과 사회적 지원, 약물 치료 등이 포함될 수 있습니다.



약물 외에도 카페인, 흡연, 과식, 음주, 뉴스 소비를 줄이고 주기적인 운동을 하는 등 특정 행동을 변화시키는 것이 불안 증상을 관리하는 데 도움이 될 수 있습니다.



또한 본인의 두려움에 대해 친구 및 가족과 대화를 나누는 것이 도움이 될 수 있습니다. 걱정이 되는 사항에 대해 이야기를 나누고 불안 증상을 관리하는 데 도움이 되는 구체적인 목표를 세우십시오.

심호흡, 점진적 근육 이완, 명상, 걱정 시간 정해두기 등의 기술을 익힐 수도 있습니다.

3. 섬망

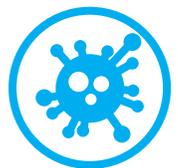


섬망이란 무엇인가요?

섬망은 갑작스럽고 일시적인 뇌 기능의 교란으로, 집중력과 주의력, 사고 및 행동의 급격한 변화를 초래합니다. 섬망은 뇌에 영향을 미치는 의학적 질환과 약물에 의해 유발됩니다.

섬망에 기여할 수 있는 요인은 다음과 같습니다.

- 감염
- 약물 부작용
- 탈수 또는 영양실조,
체내 염분 및 수분 균형의 변화
- 변비 또는 설사
- 다량의 알코올 섭취, 흡연 또는 금단
- 잘 맞지 않는 보청기 또는 안경
- 새롭거나 익숙하지 않은 환경에 처하는 것



섬망을 경험할 가능성이 높은 사람은 누구인가요?

다음과 같은 특징을 지닌 사람들은 섬망에 시달릴 가능성이 높습니다.

- 치매
- 우울증
- 최근에 심장, 고관절 또는 기타 대수술을 받음
- 과거에 섬망 삽화를 경험함
- 시력이나 청력에 문제가 있음
- 또는 65세 이상임



섬망은 어떤 모습으로 발현되나요?

섬망에는 세 가지 유형이 있습니다. 바로 과활동형, 저활동형, 혼합형입니다. 저활동형 섬망이 있는 사람에게서 나타날 수 있는 증상은 다음과 같습니다.

- 매우 느리게 움직이거나 활동량이 별로 없음
- 다른 사람과 함께 시간을 보내는 것을 좋아하지 않음
- 말하다가 중간에 멈추거나 아예 말을 하지 않음
- 졸린 것처럼 보임



과활동형 섬망이 있는 사람에게서 나타날 수 있는 증상은 다음과 같습니다.

- 걱정하거나 두려워함
- 초조해함
- 동일한 움직임을 여러 차례 반복함
- 환각을 경험함
- 망상을 경험함



혼합형 섬망이 있는 사람은 한 삽화에 과활동형 섬망과 저활동형 섬망의 증상이 모두 나타날 수 있습니다.

섬망을 관리하는 방법은 무엇인가요?

섬망은 신체와 뇌에 문제가 있다는 징후입니다. 섬망이 의심될 경우 즉시 진찰을 받아야 합니다.



- 섬망은 먼저 기저 원인을 치료한 다음, 추가적으로 약물을 사용하거나 이러한 약물 없이 증상을 관리하여 치료해야 합니다.
- 대부분의 사람들에게서 섬망은 수일 또는 수주 내에 사라지지만 일부 사람들의 경우 그보다 오래 가거나 심지어 수 개월이 걸릴 수 있습니다.
- 징후와 증상을 조기에 인지할 경우 섬망을 더 쉽고 빠르게 치료할 수 있습니다. 하지만 이는 사람마다 모두 다르다는 점에 유의해야 합니다.

4. 중독 장애

중독 장애란 무엇인가요?

중독 장애는 과도한 알코올 또는 약물 섭취나 도박 등, 물질 사용 또는 행동 패턴에 문제를 가져와 일상 생활을 방해할 수 있습니다. 부정적인 결과에도 불구하고 충동적으로 물질을 사용하거나 이러한 행동을 취하는 경향을 보이는 사람은 중독 장애를 앓고 있을 수 있습니다.

중독 장애는 어떤 모습으로 발현되나요?

약물 오용 가능성이 있는 노년층에게는 신체적, 정신적, 사회적, 인지적 징후가 나타납니다. 이러한 징후에는 다음이 포함됩니다.



정신적

- 수면 장애
- 감정 기복
- 지속적인 짜증
- 불안
- 우울증



신체적

- 떨림
- 몸을 잘 가누지 못함
- 설명할 수 없는 부상이나 멍
- 영양실조
- 불량한 위생 상태 및 스스로를 돌보지 않음
- 의존성



인지적

- 혼란 및 방향 감각 상실
- 기억 장애
- 낮에 졸림



사회적/행동적

- 일상적인 활동의 중단
- 가족 관계에 문제가 생김
- 약물 재처방을 이르게 요청함

노년층이 일상적으로 직면하는 중독 문제는 무엇인가요?

노년층은 알코올 섭취, 흡연, 처방약과 관련된 중독 문제에 가장 자주 직면합니다. 노년층에서 가장 흔히 발생하는 문제는 알코올 섭취이며, 65세 이상 인구의 9%가 흡연을 합니다. 그러나 일반적으로 여성의 경우 처방약 오용이 많으며 남성의 경우 알코올 남용이 많습니다.



중독 장애는 어떻게 치료하나요?

모든 중독 장애에 두루 효과를 보이는 치료는 존재하지 않습니다. 그러나 개인, 집단 또는 가족 단위로 상담을 진행하면 개인이 중독을 관리하는 데 도움이 될 수 있습니다. 일반적으로 상담은 유해성 완화 접근 방식을 활용하는 데 중점을 둡니다. 이 접근 방식은 물질 사용 자체를 줄이는 것보다는 물질과 관련된 위험과 유해성을 줄이는 것을 강조합니다. 물질 사용 문제를 가진 사람에게 이러한 물질을 그만 사용하라고 말하는 것은 보통 그다지 효과적이지 않습니다.



중독에 시달리고 있을 가능성이 있는 사람을 보살피는 경우 유해성 완화 접근 방식을 취해 이들의 안전을 최대한 보장할 수 있습니다. 여기에는 다음이 포함될 수 있습니다.



- 음식과 주거지 등의 기본적인 요구가 충족되는지 확인
- 물질을 더 안전하게 사용하는 방법을 배울 수 있도록 지원
- 중독에 시달리는 친구나 가족 구성원의 목표를 토대로 더 나은 삶을 영위할 수 있도록 하는 데 중점을 둠
- 스스로 결정을 내릴 수 있는 노년층의 자율성과 선택을 존중

5. 자살



자살이란 무엇인가요?

자살은 의도적으로 스스로의 사망을 초래하는 행위입니다. 자살은 누구에게나 일어날 수 있습니다. 자살 행동은 충동적일 수도 있고, 계획된 것일 수도 있습니다.

사람들이 자살로 생을 마감하는 이유는 무엇인가요?

사람들은 희망을 잃거나 무력감을 느낄 때 자살을 선택합니다. 고통을 덜어줄 다른 방법이 없다고 판단하는 경우가 많습니다. 우울증을 앓고 있거나, 위기에 처해 있거나, 삶 속에서 중대한 스트레스 요인을 직면하고 있거나, 삶의 목적 또는 의미를 잃거나, 다른 사람으로부터 고립되어 있다고 생각하는 사람들 사이에서 발생할 확률이 높습니다.

자살을 고려하고 있다는 징후에는 어떤 것이 있나요?

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



- 격앙되어 있거나, 심한 불안감을 느끼거나, 분노하거나, 편집증적 행동의 징후를 보임
- 기분이나 행동의 급격한 변화
- 절망감 및 무력감을 내보임
- 죽고 싶어하거나 생을 끝내고 싶어함
- 물질 사용이 늘어남
- 사람들과의 교류를 끊고 이전에 즐겨 하던 활동을 중단함

- 수면 패턴의 변화
- 식욕 감퇴
- 소중히 여기던 물건을 남에게 주거나
죽음을 준비함

자살의 경고 징후를 보이는 사람이 있을 경우 어떻게 해야 하나요?

자살 충동에 대해 묻는 것은 자살을 생각하게 하거나 자살 기도로 이어지지 않습니다. 이들의 고통을 경청하고 인정하며 도움을 제공하십시오.



아는 사람이 자살을 생각하고 있다는 징후를 보이는 경우 가장 가까운 병원의 응급실로 데려가야 합니다.

상대가 병원에 가려 하지 않거나 응급실에 데려가는 것이 옳은 일인지 확신할 수 없다면 가능한 한 신속히 의료 서비스 제공자로부터 도움을 받으십시오.

사랑하는 사람이 자살을 기도하고 있거나 막 자살을 기도하려는 상황이며 본인에게 위험이 되는 요소가 없는 경우 이들을 혼자 두지 말고 911에 연락하십시오.

노년층의 자살 예방에 도움이 되는 방법은 무엇인가요?

노년층의 신체 건강과 정신 건강이 양호하게 관리 및 지원되도록 보장하는 것은 자살을 예방하는 강력한 요인이 될 수 있습니다. 또한 이들이 사회적 교류를 유지하고 변화에 대처하고 적응할 수 있도록 보장하면 노년층의 자살을 예방하는 데 도움이 될 수 있습니다.



본인이나 아는 사람이 우울증을 앓고 있거나 다른 정신 건강 문제를 경험하고 있는 경우, 스트레스 요인 및 압도적인 수준의 감정을 극복하는 기술을 알려주는 프로그램과 치료법을 찾아보십시오.



상세 정보는 어디에서 확인할 수 있나요?

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.



ccsmh.ca

CONNEX ONTARIO

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



www.connexontario.ca



1-866-531-2600

토론토 고령자 헬프라인(TORONTO SENIORS HELPLINE)

토론토 고령자 헬프라인은 전화를 통한 지원 상담, 위험 평가, 위기의 단계적 축소 서비스를 제공하는 것은 물론 고령자를 위한 위기 지원 서비스(Crisis Outreach Service for Seniors, COSS)와 같은 직접 찾아가는 위기 팀에게 상황을 인계합니다.



416-217-2077

1-877-621-2077

중독 및 정신 건강 센터(CENTRE FOR ADDICTION AND MENTAL HEALTH)

중독 및 정신 건강 센터에서는 정신 건강 및 중독 문제를 겪고 있는 개인을 지원하기 위한 서비스 및 교육을 제공합니다.



www.camh.ca



1-800-463-2338

거스타인 위기 센터(GERSTEIN CRISIS CENTRE)

거스타인 위기 센터에서는 연중무휴 이용할 수 있는 위기 헬프라인 서비스를 통해 정신 건강에 위기가 찾아온 개인을 지원합니다.



www.gersteincentre.org



416-929-5200

본 시리즈에 포함된 관련 자료

- 불안 인식 및 관리(Recognizing and Managing Anxiety)
- 우울증 인식 및 관리(Recognizing and Managing Depression)

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)
- 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 보조 기기에 대한 자금 지원(Funding for Mobility 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)

노년층, 가족 및 간병인을 위한 추가 자료는 www.sinaigeriatrics.ca/healtheducation 에서 확인할 수 있습니다.

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 Foundation 은 “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 노인층보조금프로그램(Seniors Community Grant Program)을 통해 이 이니셔티브에 자금을 지원했습니다.