

노인 학대 및 방임: 가족 간병인을 위한 정보

Abuse and neglect of older adults: Information for family caregivers

노인 돌봄의 80%는 가족 (일반적으로 배우자, 사실혼자 또는 성인 자녀) 에 의해 이루어집니다.

가족은 연로한 부모 또는 배우자의 일상생활, 재무 (은행 거래, 대금청구서 결제 등), 또는 개인 미용 (목욕, 옷 입기 등) 을 도와줄 수 있습니다. 애정, 개인적 의무감, 또는 가족으로서의 의무감에서 이런 책임을 맡을 수 있습니다. 가정마다 다릅니다. 어떤 가족은 노인에 대한 애정과 상관 없이 이러한 책임을 맡을 형편이 안 됩니다. 어떤 가족은 서로 긍정적이고 협력적인 반면에 어떤 가족은 복합적 감정, 갈등, 긴장 등을 겪습니다.

노인에게 어떤 종류의 학대 또는 방임이 발생할 수 있나?

노년의 학대와 방임은 한 사람의 건강, 안녕, 안전 및 재정적 안정에 영향을 끼칠 수 있습니다. 노인은 자신이 의존하거나 믿는 사람으로부터 여러 가지 해를 입을 수 있습니다. 학대와 방임은 여러 형태를 취할 수 있습니다. 신체적, 정신적, 경제적, 성적, 영적 또는 체제적일 수 있습니다. 약이나 생필품을 주지 않는 것도 학대 및 방임일 수 있습니다.

왜 학대나 방임이 발생하나?

대부분의 사람은 의도적으로 학대하거나 방임하지는 않습니다. 사람들은 가족끼리 역할이 서로 뒤바뀌는 것 (특히 이제 부모가 자식에게 의존해야 할 경우) 이 불편하거나 부담스러울 수 있습니다. 가족 중에는 보살핌이나 도움을 어떻게 제공해야 할지 모르는 사람이 있을 수도 있습니다. 어떤 건강 문제가 있을 수 있는지, 건강 문제가 노인의 능력이나 행동에 어떤 영향을 끼치는지 이해하지 못할 수도 있습니다.

특정 학대 상황에서는 상대방에게 완력을 쓰거나 정신적으로 통제하기도 합니다.

노년에 든 몇몇 부부의 경우, 보살피는 사람과 보살핌을 받는 사람 모두 건강, 기억력 또는 의사결정 능력에 어려움이 있을 수 있습니다. 이것은 사람들이 서로 상대하고 대응하는 방식에 영향을 끼칠 수 있습니다.

가족 간병인은 흔히 직장이나 집에서 다른 책임이 있습니다. 돌봄을 제공하는 것이 어려울 수 있습니다 (특히 노인의 필요가 바뀔 경우). 이러한 책임을 완수하려다 보면 가족 사이에 긴장과 갈등이 생길 수 있습니다. 가족 간병인에게 경제적 문제, 정신 건강, 약물 남용 등의 개인적 문제가 있을 수도 있습니다. 이들이 안전하게 간병하는 것은 어려운 일일 수 있습니다.

노인에 대한 경제적 학대는 무엇인가?

가족 간병인은 노인 가족의 재정 문제를 도울 때 따르는 법적 책임 (특히 위임장상의 수임자로서) 을 잘 모를 수 있습니다. 아예 재정을 떠맡는 것이 더 쉬워 보여서 떠맡을 수도 있습니다. 더러는 노인 가족의 금전이나 재산에 대한 권리가 자신에게 있다고 생각하거나, 어차피 나중에 물려받을 테니까 지금 쓸 권리가 있다고 생각할 수도 있습니다. 이런 생각은 경제적 학대로 이어질 수 있습니다. 자세히 알아보려면 [HealthLinkBC File #93d 노인에 대한 경제적 학대](#)를 읽어보십시오.

학대로 이어질 수 있는 간병인 스트레스의 징후

다른 사람을 돌보는 사람은 대부분 때로 스트레스를 받을 수 있습니다. 다행히도 스트레스의 징후를 인식하는 법은 배울 수 있습니다. 스트레스를 줄이고 학대 또는 방임 가능성을 줄이려면 여러분 자신의 정신적 및 신체적 건강에 유의하십시오.

다음은 몇몇 스트레스 징후입니다:

- 기분 변화 (불안하거나, 우울해지거나, 돌보는 사람에게 분노와 적개심을 느끼는 등)
- 항상 탈진한 듯한 느낌이 든다
- 수면 또는 극복을 도와줄 약이 필요하다
- 생활양식의 변화 (식사량, 차/커피/알코올 섭취량 등)
- 건강 문제가 생겨 보건의료 서비스 제공자를 찾아가는 횟수가 잦아진다

누구나 한계가 있게 마련이며, 한계는 사람마다 다릅니다. 한 사람의 필요와 능력은 시간이 지나면서

달라질 수 있습니다. 도움을 청하고 받는 것을 꺼리지 마십시오.

학대와 방임을 어떻게 방지할 수 있나?

노년에 타인이나 본인에게 발생하는 학대 또는 방임을 방지할 수 있는 방법은 많습니다.

원활한 소통

부부뿐만 아니라 모든 가족 사이의 원활한 소통과 상호는 매우 중요합니다. 현재의 상황에 대해 의논하고 미래의 필요에 대한 계획을 세우십시오. 부모 또는 다른 가족이 스스로 할 수 있는 일은 무엇입니까? 약간의 도움을 받으면서 할 수 있는 일은 무엇입니까? 이는 현실적 기대치를 설정하는 데 유용합니다.

가족 사이의 일상적인 접촉은 많은 도움이 되고 힘이 될 수 있습니다. 이는 온 가족이 부모, 배우자 또는 사실혼자의 건강상의 변화를 인식하게 해줍니다. 몇몇 건강 문제는 예방하거나 완화할 수 있습니다.

흔히 부부는 점점 나이가 들면서 본인의 가정 및 지원 서비스에서 작은 변화를 만들게 될 수 있습니다.

서로 노력하십시오

좋은 돌봄이란 이러한 책임을 맡을 시간과 마음가짐과 자원이 있음을 뜻합니다. 되도록 돌봄 책임을 분담하십시오. 흔히 식구마다 다른 기술을 가지고 있기 때문에 다양한 방식으로 도움이 될 수 있습니다. 이용할 수 있는 지역사회 자원에 관해서도 잘 알아보고, '돌봄 네트워크'를 구축하는 것을 구상하십시오.

관계를 강화하십시오

노인의 건강이나 능력이 달라지더라도 그 사람과의 관계는 많은 면에서 여전히 매우 보람된 것입니다. 어떤 가족은 서로 늘 연락하며 지내고, 옛 전통을 공유하는 한편 새로운 전통을 만들어내면서 관계가 더 돈독해집니다. 이들에게 중요했던 활동에 초점을 맞추어 계발하고, 이들의 능력 범위 안에 있는 일에 이들을 참여시키십시오.

여러분 자신을 돌보십시오

가족이나 타인을 돌볼 때, 여러분 자신을 돌보고 여러분 자신을 위한 시간을 규칙적으로 내는 것이 중요합니다. 돌봄 중에 틈틈이 쉬면 (가벼운 산책, 취미 활동 등) 정신적 및 육체적 재충전이 될 수 있습니다. 하루 중 일부를 할애하여 이러한 일들을 하십시오. 여러분이 평소 떠맡는 책임의 일부를 포기하십시오. 지역 내 돌보미 지지 집단을 이용하십시오. 각종 자원을 찾거나 유용한 요령을 배우는 데 도움이 될 수 있습니다.

노인 학대를 목격할 경우, 어떻게 해야 하나?

노인을 즉각적인 위험에 빠뜨리는 범죄 또는 상황을 목격할 경우, 즉시 경찰 또는 **9-1-1** 로 전화하십시오. 노인 학대, 방임 또는 자기방임이 의심되는 상황을 신고한다고 하십시오.

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

자세히 알아보기

노인 학대 및 방임에 관해 더 자세히 알아보거나 도움을 구하려면 다음 서비스 기관에 전화로 문의하거나 직접 방문하십시오:

- Seniors First BC 가 운영하는 고령자학대안내전화 (SAIL) 로 전화하거나 (밴쿠버 내 604 437-1940, 또는 무료 전화 1-866-437-1940), 웹사이트 <https://seniorsfirstbc.ca> 를 방문하십시오
- BC 주 정부 - '[노인 학대 및 방임 방지\(Protection from Elder Abuse and Neglect\)](#)' 웹페이지
- BC 주 가족간병인협회 Family Caregivers of British Columbia)는 간병인을 지원합니다. 간병으로 인한 탈진 및 스트레스로 도움이 필요할 경우, 무료 전화 1-877-520-3267 로 전화하거나 웹사이트 www.familycaregiversbc.ca 를 방문하십시오
- 공공후견신탁관리공사 (Public Guardian and Trustee): 전화 604-660-4444, 웹사이트 www.trustee.bc.ca
- 법률구조공단 (Legal Services Society): 전화 604-408-2172 또는 무료 전화 1-866-577-2525, 웹사이트 <https://legalaidsociety.ca>
- 피해자 헬프라인 (Victim Link): 무료 전화 (BC 주 내) 1-800-563-0808, 웹사이트 [VictimLinkBC](http://VictimLinkBC.ca) - 가정폭력/성폭력/범죄 피해자를 위한 정보 제공

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

- [HealthLinkBC File #93a 노인 학대 및 방임 방지](#)
- [HealthLinkBC File #93c 노인 학대 및 방임 - 다양한 체험의 이해](#)
- [HealthLinkBC File #93d 노인에 대한 경제적 학대](#)

seniors first BC

더 많은 HealthLinkBC File 주제를 찾아보려면 웹사이트 www.HealthLinkBC.ca/health-library/healthlinkbc-files 또는 관내 보건소를 방문하십시오. BC 주 내에서 비응급 보건 정보 및 조언을 찾아보려면 웹사이트 www.HealthLinkBC.ca 를 방문하거나 **8-1-1** (무료 전화) 로 전화하십시오. 청각 장애 관련 지원을 받으려면 **7-1-1** 로 전화하십시오. 요청에 따라 130 여 개 언어로의 번역 서비스가 제공됩니다.