재난에서 노인의 마음 건강 지키기

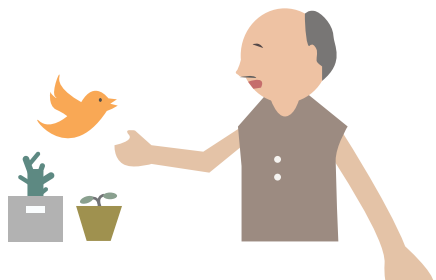
재난을 겪은 노인의 특징

노인은 오랜 경험과 지혜를 갖고 있기 때문에 위기 상황에서도 씩씩하게 극복할 수 있지만,
체력이 떨어지고 경제력이 약할 경우 재난 스트레스를 더욱 크게 받기도 합니다.

- 신체적으로 약하므로 생활환경 변화의 영향을 받기 쉽습니다.
- 노화에 따른 뇌의 변화로 인해 우울증이나 치매가 발병할 위험성이 커집니다.
- 수십 년에 걸쳐 일군 생활 터전을 잃은 만큼 심리적 충격이 큽니다.
- 복구와 회복에 대해 희망적인 전망을 갖기 힘듭니다.
- 가족과 젊은 사람들에게 폐를 끼치지 않으려는 생각에 고통을 호소하지 않을 수 있습니다.
- 운동 부족으로 마음과 몸의 기능 저하를 일으킬 수 있습니다.

구체적으로 물어보기

"괜찮으세요?"라고 물어도 "괜찮아, 괜찮아"라고 대답하는 분도 많습니다.
그래도 몸의 상태를 중심으로 대화를 시작하세요. 예를 들어,
"어깨 아프지 않으세요?" "다리 아프지 않으세요?" “잠은 잘 주무세요?”, “입맛은 어떠세요?”
라고 구체적으로 물어보세요. 그러면 다양한 육체적 질병을 말하는 것을 시작으로
기분이나 기타 스트레스에 대한 이야기로 발전해가는 경우도 많습니다.



재난을 겪은 노인의 정신건강 문제

- 재난을 겪은 노인의 정신건강 문제 노인의 경우 우울증에 걸려도 우울한 기분을 느끼거나 말하기보다는 신체 증상, 무기력, 의욕 저하가 눈에 띄는 경우가 많습니다.
  노인이 우울증에 걸리면 기억력과 사고력이 저하되고, 언뜻 보면 치매처럼 보이는 "가성 치매" 상태가 될 수도 있습니다. 우울증에 빠져있는 사람에게 “다 잘 될 거에요”라는 식으로 너무 쉽게 격려하는 것은 좋지 않습니다. 고통스러운 마음을 이해하지 못한다고 느끼게 됩니다.
- 외로움을 달래기 위해 가능하면 가족과 함께 시간을 보내도록 하고,
  예전의 즐거웠던 이야기를 하거나 산책을 나가자고 하는 것 등이 도움이 될 수 있습니다.
  우울증은 적절히 치료받으면 회복할 수 있으므로 정신건강전문가와 상담하는 것이 좋습니다.
- 대피를 하는 등 급격한 생활환경의 변화가 있으면 갑자기 환각이나 망상이 출현 할 수 있습니다.
  이런 일시적인 착란 상태를 ‘섬망’이라고 합니다. 섬망 상태에서 흥분한 노인에게는 신중한 목소리로 천천히 여기가 어디인지를 말해주고 가족과 지인이 옆에 있다는 것을 알려주세요.
  섬망은 위험한 상태이므로 반드시 의사의 진료를 받아야 합니다.

재난정신건강 정보센터 (www.traumainfo.org)
본 연구는 보건복지부 정신건강기술개발사업의 지원에 의하여 이루어진 것임(HM15C1112)
재난정신건강지원 정보콘텐츠 및 플랫폼 개발 연구