

정신질환자를 돌보는 간병인 (Carers of people with a mental illness)

정신질환자를 돌보는 것은 쉬운일이 아닙니다. 개인적인 시간을 가질만한 여유나 다른 일을 할 만한 의욕을 갖거나 친구와 다른 가족들에게 시간을 할애하는 것이 힘들 수도 있습니다. 이 안내서에는 간병인들에게 도움이 제공되어야 하는 이유와 간병인들을 위한 서비스에 대한 다양한 정보를 소개합니다.

간병인이란 누구입니까?

간병인이란 질병(정신질환 포함)을 앓고 있는 사람을 돌보는 가족, 부모, 배우자 혹은 이웃을 말합니다. 간병인들은 신체적, 정서적, 경제적인 어려움 뿐 아니라 사회적 고립, 상실감이나 우울증을 겪을 수 있습니다. 정기적으로 환자를 돌보는 사람들은 간병인을 위해 마련된 도움을 받을 수 있습니다.

왜 간병인들에게 도움이 필요합니까?

문화에 따라 정신질환을 이해하는 데에는 차이가 많이 있습니다. 문화마다 편견이나 그릇된 인식으로 인해 정신질환과 관련된 도움을 청하는 것을 주저하게 되는 경우가 종종 있습니다. 간병인들에게는 정서적인 도움이 필요한 경우도 있습니다. 간병인들이 자신의 필요를 등안시하게 되면 결과적으로 다음과 같은 감정을 경험할 수 있습니다:

- **죄책감** - 간병인들은 때로 자신이 돌보는 사람이 정신질환을 앓고 있는 것에 대해 자책하기도 합니다. 자신의 잘못이 아니라는 것을 인정하는 것이 중요합니다. 간병을 더 이상 하기 싫거나, 자신이 환자를 잘 돌보지 못한다는 생각을 할 때 죄책감을 느끼기도 합니다.
- **수치심** - 집안 가족이나 친구 중 정신질환을 가진 사람이 있다는 사실에 대해 다른 사람들이 어떻게 생각할지 걱정하고 또 수치심을 느끼기도 합니다.
- **두려움** - 자신이 더 이상 간병을 못하게 되면 환자에게 어떤 일이 닥칠지 두려워할 수도 있습니다.
- **분노** - 때로는 다른 사람들이 적극 도와주지 않거나 '자신의 희생을 제대로 고마워하지 않는' 사실에 화가 날 수도 있습니다. 또 현재 간병하고 있는 환자에 대해 화가 날 수도 있습니다.
- **좌절감** - 환자의 상태가 나아지지 않고 있다고 생각되면 좌절감을 느낄 수도 있고 환자에게 감정적으로 마음이 상할 수도 있습니다.
- **슬픔** - 간병인들은 자신의 생활이 달라지고 돌보고 있는 환자와의 관계가 달라졌다는 사실이 슬플 수도 있습니다.
- **애정** - 간병하고 있는 환자에 대한 애정이 더 깊어져서 친밀감을 느낄 수도 있고, 반대로 감정적으로 더 멀어질 수도 있습니다.

간병인으로서, 위에 언급한 감정을 경험하거나, 자주 화가 나거나 슬픔을 느낀다면 도움을 받는 것이 중요합니다.

어떻게 도움을 받을 수 있습니까?

가족이나 친구에게 도움을 청할 수 있습니다. 자신의 상황과 감정에 대해 일반의 (GP)와 상담하십시오. 의사를 만날 때 원하면 친구와 동행할 수도 있습니다. 영어로 의사소통하는데 자신이 없으면 통역사를 요청하십시오. 필요한 경우, 의사 (GP)는 심리치료사나 상담치료사와 같은 다른 정신건강 전문인을 소개해 드릴 것입니다.



간병인들에게 어떤 도움이 제공됩니까?

정신건강 전문인들이 다음과 같은 도움을 드릴 수 있습니다:

- 과로로 무리하지 않으면서 간병할 수 있는 방법을 제안해 드립니다.
- 어려운 상황과 감정 문제를 관리할 수 있는 방법을 제안해 드립니다.
- 도움을 받고 정보를 교환할 수 있도록 다른 간병인들을 소개시켜 드립니다.

간병인 지원요원들과 간병인 프로젝트 담당자들이 다음과 같은 도움을 드릴 수 있습니다:

- 간병인 대변, 지원, 교육.
- 법률 자문과 재정적인 도움을 받도록 지원.
- 간병인의 역할과 관련된 지원.
- 지원 단체, 서비스 안내.
- 필요한 경우 서비스에 대한 불만접수와 고발하는 방법 안내.
- 간병인들이 스스로의 건강을 돌보는 방법 안내.

간병인을 지원하는 요원들과 간병인 프로젝트 담당자들은 간병인들이 다른 가족들과도 적절한 시간을 보내고 자신의 일상 생활에도 변화를 가지도록 적극 권장합니다. 가족 중 한명 (돌보고 있는 환자)와만 너무 많은 시간을 보내게 되면 다른 가족들과의 관계에 불화가 생길 수도 있습니다. 거주하는 주나 테리토리에서 있는 간병인 지원 요원이나 간병인 프로젝트 담당자를 만나고 싶으시면 Carers Australia의 1800 242 636번 (무료 전화)를 이용하거나 지역내 정신건강 서비스에 연락하시기 바랍니다.

간병인 단체

많은 단체들이 간병인 모임을 운영하고 있습니다. 케어러 오스트랄리아 (Carers Australia)나 지역내 정신건강 서비스에 연락하면 가까운 지역 단체를 안내해 드릴 것입니다. 의사 (GP)도 인근 간병인 단체를 안내해 드릴 수 있습니다. 비영어권 출신의 간병인들을 위한 특별 단체들도 있습니다.

다문화 정신건강 센터/서비스 (Transcultural Mental Health Centres/Services)

다문화 정신건강 센터/서비스는 비영어권자들에게 정신건강 서비스를 제공하는 기관입니다. 거주하는 주나 테리토리에 이러한 서비스가 제공되면 이곳을 통해 간병인을 위한 서비스와 간병인 단체에 대해 알아보실 수 있습니다.

이러한 단체들은 친목과 이해를 도모할 뿐 아니라 서로 도움을 나누고 사회적인 고립감을 줄이는 데 도움이 됩니다.

간병인으로서 제 자신을 돕기 위해 할 수 있는 일은 무엇입니까?

간병하고 있는 환자가 앓고 있는 정신질환에 대해 더 알아볼 수 있습니다. 그러한 질환에 대해 한국어로 된 자료들을 모아 보십시오. 호주 다문화 정신건강 (Multicultural Mental Health Australia)에서는 다양한 정신건강 문제에 대해 20여개이상의 언어로 된 안내서를 제공하고 있습니다.

정신건강 응급처치(Mental Health First Aid) 과정을 해 보는 것도 좋습니다. 돌보고 있는 환자가 위기에 처했을 때 활용할 수 있는 실용적인 정보를 배우게 됩니다. 이 12시간짜리 과정은 모든 주와 테리토리에서 시행되고 있으며, 대개 4회 수업으로 이루어집니다. 이 과정을 마치게 되면 정신건강 응급처치 수료증을 받게 됩니다. 많은 과정들이 무료로 제공되며, 여러 다른 언어로 진행되는 과정도 있습니다. 더 자세한 정보는 MHFA 웹사이트인 www.mhfa.com.au를 확인하시기 바랍니다.

재정적인 도움도 받을 수 있습니까?

간병인이 되면 Centrelink를 통한 정부 수당을 받을 수 있습니다. Centrelink 사무소에 연락해서 간병인 연금 (Carer Payment)과 간병인 수당 (Carer Allowance)에 대해 알아보고 신청 서류에 대해 문의해 보십시오. 영어로 상담하는데 어려움이 있다면 도와줄 친구와 동행하거나 통역 서비스를 요청하시기 바랍니다.

간병인 역할과 직장생활을 어떻게 병행할 수 있습니까?

간병인으로서 유급 직장생활을 하고 있다면 호주 노사법에 따라 고용주는 반드시 이러한 고용인을 지원하도록 되어 있습니다. 자신의 간병인 역할에 대해 직장 상사에게 알리는 것이 힘들더라도 일단 상담하면 도움을 받을 수 있습니다. 이때 환자가 무슨 병을 앓고 있는지는 굳이 밝힐 필요가 없습니다.

고용주에게 다음 사항을 요청하고 타협해 보도록 하십시오:

- 간병하는 환자를 병원에 데려갈 수 있도록 편리한 시간으로 근무 시간 변경.
- 필요한 경우 때때로 재택 근무를 할 가능성.
- 교대 근무제로 일할 경우 당직 일정의 변경 가능성.

For more information about Multicultural Mental Health Australia visit www.mmha.org.au

Multicultural Mental Health Australia,
Locked Bag 7118, Parramatta CBD, NSW, 2124
Phone: 02 9840 3333 Fax: 02 9840 3388 Email: admin@mmha.org.au

- 위기 상황에 휴가 혹은 무급 휴가의 기회.
- 상담 (일부 직장에서는 직장내 상담 서비스 제공).
- 간병인의 역할과 직장생활의 병행에 따른 스트레스를 올바르게 관리하는 것을 도와줄 직장내/노조 담당자와의 연락.

제가 다른 간병인을 도울 방법이 있을까요?

간병인들은 간혹 자신에게 도움이 필요한지의 여부를 잘 파악하지 못하는 수가 있습니다. 이러한 상황에 있는 다른 간병인이 걱정된다면 그런 사실을 알리고 도움을 청하도록 권유하십시오. 우선 의사 (GP)를 만나보도록 권유하고 필요하다면 같이 동행할 것을 제안해 보십시오.

일부 간병인들은 다음과 같은 이유로 자신에게 도움이 필요하다는 사실을 인정하려 하지 않습니다:

- 나약해서 잘 이겨나가지 못한다고 남들이 평가할까봐.
- 뭐든지 자신이 직접 해나가야 한다고 생각하기 때문에.
- 다른 사람들의 도움을 받는 것이 편하지 않아서.

간병인이 어린이거나 청소년인 경우는 어떻게 됩니까?

간혹 어린이나 청소년이 간병인이 되는 수가 있습니다. 이 경우 어린 나이에 엄청난 부담과 책임을 떠맡게 됩니다. 공부는 물론 어린 나이에 정신질환을 앓고 있는 부모를 두었다는 사회적 낙인을 경험할 수도 있습니다. 간병인 지원 요원이나 기타 정신건강 전문인들을 적극 찾아서 도움을 구하고 학교에 자신이 간병인이라는 사실을 알리는 것이 중요합니다. 학교 상담교사나 의사(GP)와 상담을 시작해 보십시오.

일부 정신건강 서비스에서는 어린이와 청소년 간병인들을 위한 모임이나 어린이들을 위한 재미있는 놀이캠프 등을 마련하고 있습니다. 이러한 캠프와 모임을 통해 자신과 비슷한 처지에 있는 다른 청소년 간병인들을 만나 경험을 나누고 우정과 친목을 쌓아갈 수 있습니다.

간병인 확인사항

다음 사항을 스스로 확인해 보십시오:

- 마음을 터놓고 얘기할 수 있는 믿을 만한 사람이 있습니까? 다른 사람과 대화를 하면 간병인이 갖는 스트레스를 해소할 수 있습니다. 믿을 만한 친구와 얘기를 나누거나 의사 (GP)나 정신건강 전문인과 상담을 하셔도 됩니다. 지속적인 간병을 하는데 도움이 될만한 각종 서비스에 대한 정보도 받고, 일상적인 과제들을 효과적으로 관리하는데 필요한 조언도 받을 수 있습니다. 모든 상담 내용의 기밀은 보장됩니다.
- 자신을 위해 충분한 시간을 가지고 간병으로부터 적당한 휴식을 취하고 있습니까? 일주일에 적어도 몇시간은 자신이 하고 싶은 일을 해보십시오. 친구와 점심식사를 하거나, 가족들과 시간을 보내거나, 교회를 가거나, 취미생활을 즐겨 보십시오. 항상 긍정적인 마음 자세를 가지도록 노력하십시오.
- 긴장을 푸는데 충분한 시간을 할애하고 있습니까? 독서나 음악 감상, 가벼운 운동이나 산책을 하는 것은 긴장을 푸는데 도움이 됩니다.
- 충분한 수면과 식사를 하고 있습니까? 건강식을 하고 충분한 수면을 취하게 되면 건강을 유지할 수 있게 됩니다.
- 충분한 운동을 하고 있습니까? 산책, 자전거타기, 정원 가꾸기, 댄스나 좋아하는 운동을 하면 체력도 단련되고 스트레스 해소에도 도움이 됩니다.
- 응급 상황에 나를 대신해서 간병역할을 해 주거나 도와줄 친구나 친지가 있습니까? 일시적인 휴식이 필요하다면 간병인 휴가 (respite care)를 고려해 보십시오. 간병인 휴가센터 (Carer Respite Centres)에서는 전문 간병인들이 여러분이 휴식을 취할 동안 정신질환자들에게 간병 서비스를 제공합니다.
- 정해진 간병 일정이 있습니까? 정해진 시각에 규칙적인 식사를 하는 등 정해진 하루일과가 있다면 도움이 됩니다. 단조로움을 피하기 위해 가끔씩 일과에 변화를 주는 것도 좋습니다. 돌보는 환자와 함께 응급시 필요한 전화번호 목록을 작성해 두십시오.

더 자세한 정보가 필요하십니까?

통역사가 필요한 경우

번역 및 통역 서비스 (TIS)

전화: 13 14 50

정신 의료 서비스 (Mental health services)와 24시간 응급 구조 번호는 지역 전화번호부에 나와 있습니다.

beyondblue: 호주 전국 우울증 홍보 단체

우울증이나 불안증, 기타 정신장애에 대한 정보와 치료법, 치료 도움을 받을 수 있는 곳 안내.

전화: 1300 22 4636

웹: www.beyondblue.org

Commonwealth Respite and Carelink Centre

간병인 휴가 센터에 대한 정보 제공.

전화: 1800 052 222

웹: www.health.gov.au/ccsd

정신건강 응급처치 프로그램(Mental Health First Aid Program)

정신건강 구급처치 과정에 대한 정보 제공.

웹: www.mhfa.com.au

ARAFMI 정신질환 간병인과 친구 협회

각 주와 테리토리 지부 연락처.

웹: www.arafmiaustralia.asn.au

우리 지역 연락처 기록하는 곳

.....

.....

.....

호주 다문화 정신건강 (Multicultural mental Health Australia (MMHA))

전화: 02 9840 3333

팩스: 02 9840 3388

웹: www.mmha.org.au

이메일: admin@mmha.org.au

Carers Australia

간병인들에게 정보, 자료 제공과 의료 서비스를 소개하는 비영리 단체.

전화: 1800 242 636

웹: www.carersaustralia.com.au

청소년 간병인들을 위한 웹사이트: www.youngcarers.net.au

Lifeline 24시간 전화 상담 서비스

상담, 정보안내를 제공하는 비영리 서비스.

전화: 13 11 14

웹: www.lifeline.org.au

Centrelink

간병인 연금 (Carer Payment)과 간병인 수당 (Carer Allowance)에 대한 정보 제공

Centrelink 다언어 콜센터

전화: 13 12 02

장애, 질병, 간병인 (Disability, Sickness and Carers)

전화: 13 27 17

웹: www.centrelink.gov.au

기타 도움을 받을 수 있는 곳:

- 동네 의사(GP)
- 지역내 정신건강 서비스
- 지역 보건 센터
- 지역 병원의 정신건강 담당팀
- 다문화 정신건강 센터/서비스(Transcultural Mental Health Centre / Service)

*MMHA로 연락을 주시면 여러분의 주나 테리토리에 있는 지부의 연락처를 알려 드립니다.

이 안내서에 대하여

이 안내서는 호주 연방 보건과 노인부 (Australian Department of Health and Ageing)의 지원을 받아 **호주 다문화 정신건강 (Multicultural Mental Health Australia)**에서 제작하였습니다. 다음 안내서들이 시리즈에 포함되어 있습니다:

- 정신건강 제도하에서의 소비자의 권리와 의무
- 문화적 다양성과 정신건강
- 의사를 통한 정신건강 서비스
- 외상후 스트레스 장애
- 정신이상과 마약 및 알콜 문제
- 정신질환의 회복