

노인 우울증 해결하기.vtt

WEBVTT

00:00:12.977 --> 00:00:15.466

-노인 우울증 해결하기.

00:00:24.607 --> 00:00:27.757

-DJ현과 함께하는
지금은 실버시대.

00:00:27.757 --> 00:00:30.317

안녕하세요, DJ현입니다.

00:00:30.317 --> 00:00:33.794

사람은 누구나 살아가면서
한 번쯤은 우울한 기분을

00:00:33.794 --> 00:00:35.587

느끼기 마련인데요.

00:00:35.587 --> 00:00:38.714

특히 노년기에는
신체기능의 저하,

00:00:38.714 --> 00:00:43.208

직장에서의 은퇴,
가까운 사람의 상실 등을 경험하면서

00:00:43.208 --> 00:00:46.673

우울증상을 더욱 쉽게

노인 우울증 해결하기.vtt

경험한다고 해요.

00:00:46.673 --> 00:00:49.948

그리고 실제로 많은 분들이
노년기에 이르러서

00:00:49.948 --> 00:00:54.080

우울증을 앓고 계신다고 합니다.

00:00:54.080 --> 00:00:57.913

어찌보면 인생의
황금기라고 할 수 있는 노년의 삶을

00:00:57.913 --> 00:01:02.720

우울함 속에서 보낸다는 것은
너무 안타까운 일인 것 같아요.

00:01:02.720 --> 00:01:05.124

그래서 오늘은 많은 청취자분들이

00:01:05.124 --> 00:01:09.422

노년의 우울과 불안에서 해방되어
편안함을 찾을 수 있도록

00:01:09.422 --> 00:01:14.155

노인 우울증 해결하기라는
주제로 이야기를 나눠볼까 합니다.

00:01:14.155 --> 00:01:17.544

노인 우울증 해결하기.vtt

청취자 여러분 모두가 당당하고
멋진 노년의 삶을

00:01:17.544 --> 00:01:19.332
살아가기를 바라면서

00:01:19.332 --> 00:01:22.339
DJ현과 함께하는
지금은 실버시대.

00:01:22.339 --> 00:01:26.416
오늘도 힘차게 시작해 볼까요?

00:01:30.239 --> 00:01:33.626
변성식 소장님과 함께하는
행복충전소.

00:01:33.626 --> 00:01:37.212
마음건강연구소의
변성식 소장님을 모셔서

00:01:37.212 --> 00:01:40.324
행복한 노년의 삶을
꾸려나가기 위해 알아야 할

00:01:40.324 --> 00:01:43.763
핵심속속 노하우를
알아보는 시간입니다.

노인 우울증 해결하기.vtt

00:01:43.763 --> 00:01:47.477

오늘은 우울증에서 벗어나서
행복한 노년 보내기에 대해

00:01:47.477 --> 00:01:49.869

이야기를 들려주신다고 하네요.

00:01:49.869 --> 00:01:56.007

변성식 소장님을 만나고 싶다면
강의시작 버튼을 꼭 눌러주세요.

00:02:00.026 --> 00:02:02.117

-안녕하십니까?

00:02:02.117 --> 00:02:06.473

이 시간에는 노년기 우울증에 대해서
함께 생각하는

00:02:06.473 --> 00:02:08.966

시간을 갖도록 하겠습니다.

00:02:08.966 --> 00:02:14.603

평생을 직장에서 사회활동을 하다가
갑자기 은퇴를 하게 되면

00:02:14.603 --> 00:02:18.711

적적하고 무료해서
우울증을 겪는 경우가

노인 우울증 해결하기.vtt

00:02:18.711 --> 00:02:20.825
참 많습니다.

00:02:20.825 --> 00:02:23.706
나를 찾는 일들도
서서히 줄어들고요.

00:02:23.706 --> 00:02:27.798
전화마저 울리지 않는
그런 나날이 계속되면서

00:02:27.798 --> 00:02:31.776
나 자신의 가치가
쓸모없게 여겨지기도 하고

00:02:31.776 --> 00:02:35.821
허무감과 함께
우울증이 찾아오게 됩니다.

00:02:35.821 --> 00:02:41.558
노년기 우울증은
기분이 가라앉는 것, 절망감,

00:02:41.558 --> 00:02:45.864
또 우울감 이런 마음의 고통뿐만 아니라

00:02:45.864 --> 00:02:51.050
두통이라든지 복통, 위장장애
이러한 신체적인 증상으로

노인 우울증 해결하기.vtt

00:02:51.050 --> 00:02:54.000
나타나는 경우가 많습니다.

00:02:54.000 --> 00:02:56.638
결국 다양한 증상으로
나타나기 때문에

00:02:56.638 --> 00:03:00.179
우울증을 진단하지 못하고
지나가기가 쉬운데요.

00:03:00.179 --> 00:03:03.623
따라서 그 빈도가 낮게 나타나죠.

00:03:03.623 --> 00:03:07.003
하지만 실제적으로는
그보다 높은 빈도를 보이는 것으로

00:03:07.003 --> 00:03:10.355
이해를 해야 될 것입니다.

00:03:10.355 --> 00:03:14.207
우울증을 치료하지 않는 경우는
수개월 혹은 수년씩

00:03:14.207 --> 00:03:16.177
지속될 수 있고요.

노인 우울증 해결하기.vtt

00:03:16.177 --> 00:03:19.754

개인적인 고통은 물론이지만
사회적으로 경제적으로

00:03:19.754 --> 00:03:24.775

큰 손실을 나타내기 때문에
치료가 꼭 필요합니다.

00:03:24.775 --> 00:03:28.673

우울증은 의학적 질병으로
치료가 가능하고

00:03:28.673 --> 00:03:32.147

특히 노인의 경우에는
우울증으로 인해서

00:03:32.147 --> 00:03:35.448

각종 신체질환이 동반되는데요.

00:03:35.448 --> 00:03:39.990

우울증 치료를 하면
신체질환이 아주 좋아지는 경우가

00:03:39.990 --> 00:03:42.030

많이 있습니다.

00:03:42.030 --> 00:03:45.998

노인 우울증의 경우에
신체적인 질환이

노인 우울증 해결하기.vtt

00:03:45.998 --> 00:03:48.847

같이 공존하는 경우가 많고요.

00:03:48.847 --> 00:03:56.566

또 자살의 위험성이 크기 때문에
아주 세심한 주의가 필요합니다.

00:03:56.566 --> 00:04:01.215

다음은 노년기의 우울증에
걸리기 쉬운 이유가 무엇인지

00:04:01.215 --> 00:04:03.709

한번 알아보겠습니다.

00:04:03.709 --> 00:04:08.686

첫 번째 원인으로는
뇌의 노화를 들 수가 있겠습니다.

00:04:08.686 --> 00:04:12.536

노화가 진행됨에 따라서
뇌 자체도 노화하게 되고요.

00:04:12.536 --> 00:04:16.358

실제로 뇌에 포함된 화학물질,

00:04:16.358 --> 00:04:20.011

예를 들어서
신경전달물질 같은 것들의 일부가

노인 우울증 해결하기.vtt

00:04:20.011 --> 00:04:24.557
양적인 변화를 나타내는 것이
확인이 되고 있습니다.

00:04:24.557 --> 00:04:28.222
증가하는 물질이 있으면
감소하는 물질도 있고요.

00:04:28.222 --> 00:04:32.842
그래서 그 가운데서
어떤 부조화가 나타나게 되죠.

00:04:32.842 --> 00:04:36.134
따라서 그러한 과정의 결과로서

00:04:36.134 --> 00:04:40.858
우울증이 발생한다는 추측이
가능해집니다.

00:04:40.858 --> 00:04:45.790
한편 뇌 이외에 장기,
예를 들어서 부신피질

00:04:45.790 --> 00:04:52.521
또는 갑상선, 뇌하수체 등에서
분비되는 호르몬이 연령과 함께

00:04:52.521 --> 00:04:54.039

노인 우울증 해결하기.vtt
변화하게 되고요.

00:04:54.039 --> 00:04:56.219
그래서 우울상태를
일으키기 쉽다고 하는

00:04:56.219 --> 00:05:00.793
연구결과가 많이 보고되고 있습니다.

00:05:00.793 --> 00:05:03.178
다음에 심리적인 원인인데요.

00:05:03.178 --> 00:05:07.864
노년이 되면 노화에 따라서
성격이 변하게 됩니다.

00:05:07.864 --> 00:05:12.826
그 때문에 스트레스에
대응하는 힘이 약해지고

00:05:12.826 --> 00:05:17.496
그래서 우울증에 걸리기 쉽다고
생각하는 것이 좋을 것입니다.

00:05:17.496 --> 00:05:20.725
다음에 사회적인 원인이 있는데요.

00:05:20.725 --> 00:05:25.605
노화 과정에서는 유형,

노인 우울증 해결하기.vtt
무형의 상실을 체험하게 됩니다.

00:05:25.605 --> 00:05:29.686
신체적인 기능이나
체력의 저하뿐만 아니라

00:05:29.686 --> 00:05:34.653
가족이 죽거나 친구를 잃고
또 퇴직으로 인해서

00:05:34.653 --> 00:05:40.478
사회적인 지휘를 잃게 되고
또 경제적인 안정을 잃게 됩니다.

00:05:40.478 --> 00:05:45.545
상실은 누구나 다 경험하는
아주 피하기 어려운 것이지만

00:05:45.545 --> 00:05:51.438
노인의 경우에는
상실감이 복합적으로 겹치게 되면

00:05:51.438 --> 00:05:53.483
타격이 더 크고요.

00:05:53.483 --> 00:05:57.575
그래서 아무리해도 대처할 수 없는
어떤 그런 우울증을

노인 우울증 해결하기.vtt

00:05:57.575 --> 00:06:00.204
일으키게 되는 것입니다.

00:06:00.204 --> 00:06:03.445
퇴직을 함에 따라서
일어나는 스트레스 때문에

00:06:03.445 --> 00:06:08.528
우울증이 발병하거나
신체적인 병 또는

00:06:08.528 --> 00:06:12.666
어떤 수술을 한다거나 하는
어떤 직접적인 우울증을 일으키는

00:06:12.666 --> 00:06:18.377
증례가 너무나 많아서
셀 수 없을 정도입니다.

00:06:20.202 --> 00:06:23.851
노년기 우울 증상의
특징을 살펴보게 되면

00:06:23.850 --> 00:06:27.784
노년기의 우울증은
본인조차도 자신이

00:06:27.784 --> 00:06:32.040
우울증에 걸렸다는 사실을

노인 우울증 해결하기.vtt

자각할 수 없을 뿐만 아니라

00:06:32.040 --> 00:06:38.053
가족이나 친구 등 주위 사람들도
기운이 없는 것은 나이 탓이다,

00:06:38.053 --> 00:06:40.442
노화가 진행된 탓이다

00:06:40.442 --> 00:06:45.795
또 최근에 많이 늙었다라고
이해해서 그냥 방치되는 일들이

00:06:45.795 --> 00:06:46.708
많습니다.

00:06:46.708 --> 00:06:49.768
우울하다, 기분이 가라앉는다 하는 등의

00:06:49.768 --> 00:06:55.064
자기 감정을 직접적으로
호소하는 일이 오히려 적습니다.

00:06:55.064 --> 00:06:57.608
신체적 증상의 호소가 증가하고

00:06:57.608 --> 00:07:03.076
수면장애, 불안증상, 초조감 등이
흔하게 나타납니다.

노인 우울증 해결하기.vtt

00:07:03.076 --> 00:07:06.575

통상적인 증상으로는
흥미를 잃어버리고

00:07:06.575 --> 00:07:10.827

별다른 일이 없어도
불안해지고 쉽게 짜증을 냅니다.

00:07:10.827 --> 00:07:17.284

이는 초조함으로 인해서 일어나는
안절부절 못하는 그러한 것인데요.

00:07:17.284 --> 00:07:21.140

입맛이 바뀌고
한 달에 한 5% 이상의

00:07:21.140 --> 00:07:24.265

체중의 변화가 있을 수 있습니다.

00:07:24.265 --> 00:07:27.436

집중력이 저하되고
건망증이 늘어나며

00:07:27.436 --> 00:07:30.186

의사결정에 어려움을 느끼고

00:07:30.186 --> 00:07:35.111

정도가 심한 경우에는

노인 우울증 해결하기.vtt

치매 같은 증상이 있을 수가 있습니다.

00:07:35.111 --> 00:07:39.520

신체 증상이 가장 강한
가면 우울증.

00:07:39.520 --> 00:07:42.867

이것은 노년 우울증에서
아주 신체적인 여러 부분에

00:07:42.867 --> 00:07:46.408

통증을 호소하는 일이 많은
그런 예인데요.

00:07:46.408 --> 00:07:51.637

예를 들면 복통, 두통,
흉부통, 관절통 등

00:07:51.637 --> 00:07:53.873

아주 다양합니다.

00:07:53.873 --> 00:07:56.591

통증을 만성적으로 호소하는 환자라면

00:07:56.591 --> 00:08:02.132

일단 연령을 불문하고
우울증 여부를 생각해 보는 것은

00:08:02.132 --> 00:08:05.159

노인 우울증 해결하기.vtt
정신과 의사들의 상식입니다.

00:08:05.159 --> 00:08:11.906
특히 식욕부진, 체중감소,
수면장애, 변비 또

00:08:11.906 --> 00:08:16.029
만성적인 피로 같은 것들은
성인의 경우와 마찬가지로

00:08:16.029 --> 00:08:18.020
빈발하는 증상입니다.

00:08:18.020 --> 00:08:23.561
특히 불면을 호소하는 경우에는
빈틈없이 대응할 필요가 있습니다.

00:08:23.561 --> 00:08:27.019
우울증 때문에 사고가
진행되지 않고

00:08:27.019 --> 00:08:29.995
주위집중이 곤란하고
기억력 장애가

00:08:29.995 --> 00:08:32.104
일어나는 경우가 있습니다.

00:08:32.104 --> 00:08:34.693

노인 우울증 해결하기.vtt
즉 멍청한 상태입니다.

00:08:34.693 --> 00:08:40.117
그렇지만 우울증의 개선과 함께
노망은 개선되기 때문에

00:08:40.117 --> 00:08:45.259
이런 것을 우울증성 가성치매라고 합니다.

00:08:45.259 --> 00:08:47.538
우울증으로 인해
치매가 어떻게 일어나는지

00:08:47.538 --> 00:08:49.814
상세하게 밝히진 않았지만

00:08:49.814 --> 00:08:54.434
억울상태나 치매상태도
뇌 안에서 일어나는

00:08:54.434 --> 00:08:57.325
생화학적인 이상에서 기인하면서

00:08:57.325 --> 00:09:02.249
우울증에 의한 억제증상으로 인해서
학습할 수 없다고 하는

00:09:02.249 --> 00:09:06.720
그런 견해, 항우울제 등에 대해서

노인 우울증 해결하기.vtt

어떤 그런 영향을 받는 것으로

00:09:06.720 --> 00:09:09.592
생각할 수가 있습니다.

00:09:09.592 --> 00:09:14.330
또 노인성치매 초기 증상이
우울증 상태인

00:09:14.330 --> 00:09:16.960
그런 사례도 있습니다.

00:09:16.960 --> 00:09:23.890
노년기 우울증을 치료하는 동안에
그 가벼운 의식혼란, 행동불안

00:09:23.890 --> 00:09:28.481
또는 흥분, 불면 같은 것들이
일어나는 경우가 있습니다.

00:09:28.481 --> 00:09:31.293
이런 경우에는 의식장애가 일어나면

00:09:31.293 --> 00:09:35.621
환자는 주위의 정황을
정확하게 이해할 수가 없고

00:09:35.621 --> 00:09:40.008
자극에 대한 반응도 늦어져서

노인 우울증 해결하기.vtt

멍한 상태가 되거나

00:09:40.008 --> 00:09:42.850
반대로 흥분하게 됩니다.

00:09:42.850 --> 00:09:46.550
또 주위에 충분히
주의를 기울일 수가 없고

00:09:46.550 --> 00:09:52.065
시간이나 장소, 주변 사람들을
인지할 수가 없어요.

00:09:52.065 --> 00:09:54.909
또 그 당시 일을
기억하지 못합니다.

00:09:54.909 --> 00:09:58.438
또한 일시적으로
환각이 보이는 일도 있습니다.

00:09:58.438 --> 00:10:02.048
이러한 비정형 우울이라고 하는데

00:10:02.048 --> 00:10:05.141
이 경우에는 진단이
매우 곤란하기 때문에

00:10:05.141 --> 00:10:10.560

노인 우울증 해결하기.vtt
경험이 풍부한 정신과 의사의 역할이
아주 중요합니다.

00:10:12.121 --> 00:10:16.500
다음은 노년기 우울증 치료의
어려움에 대해서

00:10:16.474 --> 00:10:22.560
우리 한번 얘기를 해 봐야겠습니다.

00:10:22.560 --> 00:10:26.806
전반적인 우울증에 대해서
치료하는 것은

00:10:26.806 --> 00:10:30.561
우리 정신요법적인
그런 접근의 중요성이 아주

00:10:30.561 --> 00:10:33.740
대단히 강조가 되는 점인데

00:10:33.740 --> 00:10:36.452
약물요법의 어려움을
들 수가 있습니다.

00:10:36.452 --> 00:10:41.172
노년들에게는 노인들에게는
아주 풍부한 인생 경험이 있습니다.

노인 우울증 해결하기.vtt

00:10:41.172 --> 00:10:46.052

또 그 사람 나름의 장점도 있고
또 단점도 있습니다.

00:10:46.052 --> 00:10:49.599

인생을 돌이켜보고 그때까지
잊고 있었던 장점을

00:10:49.577 --> 00:10:53.729

새삼스럽게 인식할 수도 있고요.

00:10:53.729 --> 00:10:58.339

또 심리적인 고통을 지닌 노인으로서
다른 사람들과 얘기하는 것이

00:10:58.339 --> 00:11:01.261

아주 커다란 의미가 있습니다.

00:11:01.261 --> 00:11:06.650

그래서 노년층 환자에 대해서
어떤 이야기를 잘 들어주는 것,

00:11:06.650 --> 00:11:11.213

들어주는 태도를 접촉하게 되면

00:11:11.213 --> 00:11:18.537

정신요법이 그것만으로도
반은 성공했다고 말할 수가 있습니다.

노인 우울증 해결하기 .vtt

00:11:18.537 --> 00:11:21.877

약물요법에 대해서도
일반적인 성인의 경우와는

00:11:21.877 --> 00:11:25.737

기본적으로 다른 점이 없지만

00:11:25.737 --> 00:11:31.798

그렇지만 주의를 요하는 것은
노인에 대한 약의 투여량 결정이

00:11:31.798 --> 00:11:34.619

굉장히 어렵습니다.

00:11:34.619 --> 00:11:37.976

노인들의 경우에는
신체적인 노쇠의

00:11:37.976 --> 00:11:40.795

개인차이가 있기 때문이죠.

00:11:40.795 --> 00:11:43.892

그래서 일반적으로는
성인의 2분의 1 정도의

00:11:43.892 --> 00:11:46.711

투여량을 가지고 시작을 하는데

00:11:46.711 --> 00:11:50.820

노인 우울증 해결하기.vtt

이것은 어디까지나
어림짐작에 지나지 않습니다.

00:11:50.820 --> 00:11:52.737
작용과 부작용.

00:11:52.737 --> 00:11:57.461
어느 것에 대해서도
주의깊게 관찰할 필요가 있습니다.

00:11:59.557 --> 00:12:04.099
다음은 노년기 우울증을 해결하려면
어떻게 해야 될 것인가

00:12:04.099 --> 00:12:06.900
한번 생각해 보겠습니다.

00:12:06.900 --> 00:12:12.825
노년기 우울증은 대화만 해도
절반은 치료됩니다.

00:12:12.825 --> 00:12:18.811
고령화사회로 진입하면서
아주 우리에게 절실했던 소망인데요.

00:12:18.811 --> 00:12:22.104
우울증을 극복하는
가장 좋은 방법은

노인 우울증 해결하기.vtt

00:12:22.104 --> 00:12:26.438

자주 햇볕을 쬐이고
규칙적인 운동과 함께

00:12:26.438 --> 00:12:29.444

일상생활을 그대로
유지하는 것입니다.

00:12:29.444 --> 00:12:33.038

대인관계와 취미활동 등에
적극적으로 참여하고

00:12:33.038 --> 00:12:36.695

힘든 일이 생기면
가족과 친구에게 털어놓고

00:12:36.695 --> 00:12:40.444

상의하는 그런 자세가 중요합니다.

00:12:40.444 --> 00:12:44.186

노년 우울증은
이야기를 잘 들어주는 것만으로도

00:12:44.186 --> 00:12:52.381

치료의 절반은 성공이라고 볼 정도로
우리 주위의 배려가 절실합니다.

00:12:52.381 --> 00:12:56.509

또 긍정적인 마인드로

노인 우울증 해결하기.vtt
정신건강을 지켜야 합니다.

00:12:56.509 --> 00:13:01.751
해마다증가하고 있는
노인자살 원인의 80%가

00:13:01.751 --> 00:13:04.709
우울증에서 비롯됐다고 합니다.

00:13:04.709 --> 00:13:08.922
우울증은 자살충동을
불러일으킬 뿐만 아니라

00:13:08.922 --> 00:13:12.240
치매 위험성을 2배로 증가시키고요.

00:13:12.240 --> 00:13:20.238
뇌분비질환 또는 심장질환 등의
치료회복이나 효과까지도 저해시키고

00:13:20.238 --> 00:13:24.169
불면증이나 위장장애 등을
유발시키기도 합니다.

00:13:24.169 --> 00:13:29.367
이처럼 정신건강이 신체건강에
많은 영향을 미치는 건

00:13:29.367 --> 00:13:31.238

노인 우울증 해결하기.vtt

이것을 기억하시고

00:13:31.238 --> 00:13:35.497

노년기에는 정신건강도 함께
챙기는 것을 우리

00:13:35.497 --> 00:13:37.474

잊지 말아야겠습니다.

00:13:37.474 --> 00:13:40.928

또 규칙적인 운동을 통해서
신체건강을 지키고

00:13:40.928 --> 00:13:44.256

긍정적인 마인드로
정신건강을 지키는 것이

00:13:44.256 --> 00:13:46.664

중요합니다.

00:13:46.664 --> 00:13:51.885

긍정적인 마인드를 키우기 위해서는
보다 적극적으로 봉사활동이라든지

00:13:51.885 --> 00:13:57.931

취미생활 등의 어떤 사회적인 활동을
적극적으로 참여하고

00:13:57.931 --> 00:14:02.591

노인 우울증 해결하기.vtt
친구들과 좋은 즐거운 대화를 나누고
그것을 통해서

00:14:02.591 --> 00:14:08.299
스트레스를 해소하면서
자기자신이 사회에서

00:14:08.299 --> 00:14:16.756
꼭 필요한 존재임을 인식하는 것
이것이 무엇보다 필요합니다.

00:14:16.756 --> 00:14:21.047
우울증은 이렇게 대처하십시오.

00:14:21.047 --> 00:14:27.760
우울증은 나 자신이 약해서
생긴 병이 아닙니다.

00:14:27.760 --> 00:14:31.777
전문적인 도움을
반드시 받아야 됩니다.

00:14:31.777 --> 00:14:36.174
치료가 시작 후에
갑자기 금세 좋아질 것이라는

00:14:36.174 --> 00:14:39.459
그런 기대를 하지 말아야 합니다.

노인 우울증 해결하기.vtt

00:14:39.459 --> 00:14:44.940

또 중대한 의사결정은
병이 다 나은 후로 연기하는

00:14:44.940 --> 00:14:47.592

그런 지해도 필요합니다.

00:14:47.592 --> 00:14:52.478

다른 사람들과 잘 지내도록
노력해야 됩니다.

00:14:52.478 --> 00:14:57.305

기분을 좋게 만드는 활동에
참여하십시오.

00:14:57.305 --> 00:15:04.403

노년기 우울증을 이겨내는 방법으로
말없이 참지 말아야 됩니다.

00:15:04.403 --> 00:15:09.950

스트레스를 줄이는 노력을
지속적으로 해야 됩니다.

00:15:09.950 --> 00:15:13.438

즐거운 생각을 하도록 노력하십시오.

00:15:13.438 --> 00:15:18.309

사회적으로 고립되지 않도록 해야 합니다.

노인 우울증 해결하기.vtt

00:15:18.309 --> 00:15:21.255

또 자기자신의 기분을
즐게 하는 활동

00:15:21.255 --> 00:15:24.836

이것에 적극적으로 참여하시고요.

00:15:24.836 --> 00:15:29.377

치료약 복용을
두려워하지 말아야 합니다.

00:15:29.377 --> 00:15:33.442

과거를 생각해서
죄책감을 느끼거나

00:15:33.442 --> 00:15:35.316

후회하지 말고

00:15:35.316 --> 00:15:39.659

미래를 불안하게 보면서
앞으로 어떻게 될 것인가

00:15:39.659 --> 00:15:42.945

이런 걱정을 하지 않는 것입니다.

00:15:46.711 --> 00:15:48.550

-브라보 실버라이프.

00:15:48.550 --> 00:15:51.886

노인 우울증 해결하기.vtt

오늘의 주제와 관련하여
노년의 삶을 성공적으로

00:15:51.886 --> 00:15:54.385
꾸려나가는 분들의
이야기를 전달해 드리는

00:15:54.385 --> 00:15:55.683
코너인데요.

00:15:55.683 --> 00:15:58.442
오늘은 평범한 가정주부의
박 모씨의 이야기를

00:15:58.442 --> 00:16:00.610
들어볼까 합니다.

00:16:00.610 --> 00:16:05.033
박 모씨는 한때 장성한 자녀들이
제각기 독립한 후에 찾아오는

00:16:05.033 --> 00:16:08.189
빈둥지 증후군과
갱년기 장애로 인해

00:16:08.189 --> 00:16:11.137
심한 우울증을 겪으셨다고 해요.

00:16:11.137 --> 00:16:14.364

노인 우울증 해결하기.vtt

그러다가 굳은 의지로
우울증을 극복해 내고

00:16:14.364 --> 00:16:18.784
지금은 행복한 노년의 삶을
만끽하고 있다고 하시네요.

00:16:18.784 --> 00:16:23.787
구체적으로 어떤 어려움이 있었고
어떻게 고난을 이겨낼 수 있었는지를

00:16:23.787 --> 00:16:26.831
자세한 이야기를 들어보도록 할까요?

00:16:26.831 --> 00:16:30.590
전화연결 버튼을 클릭해 주세요.

00:16:32.824 --> 00:16:34.491
-안녕하세요.

00:16:34.491 --> 00:16:38.965
저는 경기도에 사는
평범한 가정주부입니다.

00:16:38.965 --> 00:16:41.927
올해 62살이 되었죠.

00:16:41.927 --> 00:16:46.706
지난 해에는 제 생에서

노인 우울증 해결하기.vtt

가장 힘든 기간이었어요.

00:16:46.706 --> 00:16:53.194

어느 날 문득 찾아온
심한 우울과 고립감, 공허감,

00:16:53.194 --> 00:16:58.788

그리고 박탈감으로 삶에 대한
의욕을 완전히 잃어버렸었죠.

00:16:58.788 --> 00:17:04.915

심할 때는 밝은 빛을 보는 것도 싫어서
창문을 두꺼운 커튼으로 가리고

00:17:04.915 --> 00:17:09.271

바깥 세상과 단절된 생활을 하기까지 했어요.

00:17:09.271 --> 00:17:12.924

그러다 보니 체력도
심각하게 떨어져서

00:17:12.924 --> 00:17:16.373

걸음도 걸을 수 없는 상태가 되었죠.

00:17:16.373 --> 00:17:19.772

많은 노인분들이
우울증을 겪고 있겠지만

00:17:19.772 --> 00:17:23.750

노인 우울증 해결하기.vtt

저는 좀 심각한 상태였던 것 같아요.

00:17:23.750 --> 00:17:29.112

처음에는 가족들의 무관심으로
방치된 채 우울 증세가 더욱

00:17:29.112 --> 00:17:31.102

심각해져만 갔어요.

00:17:31.102 --> 00:17:34.094

그렇게 두어달 정도가 지났죠.

00:17:34.094 --> 00:17:38.142

그러다가 서로 속마음을
털어놓고 지내던 옛 친구가

00:17:38.142 --> 00:17:42.595

소식을 듣고 달려와
저를 병원으로 이끌었어요.

00:17:42.595 --> 00:17:47.809

그제서야 우울증을 이겨내기 위한
노력을 시작했던 것 같아요.

00:17:47.809 --> 00:17:52.297

힘들어 하는 저를 옆에서
묵묵히 지켜봐주고

00:17:52.297 --> 00:17:57.758

노인 우울증 해결하기.vtt

끊임없이 관심을 가져주는
친구 덕분에 힘을 얻을 수 있었죠.

00:17:57.758 --> 00:18:01.171

우울증의 경우는
누군가가 곁에서 항상

00:18:01.171 --> 00:18:06.233

함께해 주는 것이
가장 중요한 일인 것 같아요.

00:18:06.233 --> 00:18:09.693

워낙 증세가 심했던 터라
병원을 찾아서

00:18:09.693 --> 00:18:13.224

전문적인 치료를 받는 것에
주력했어요.

00:18:13.224 --> 00:18:19.227

그러면서 햇볕을 쬐려고 노력도 하고
산책을 시작하게 되었죠.

00:18:19.227 --> 00:18:23.535

처음에는 수시로 변하는 감정과
종잡을 수 없는 기분을

00:18:23.535 --> 00:18:26.708

달래는 것이 너무 힘들었어요.

노인 우울증 해결하기.vtt

00:18:26.708 --> 00:18:30.016

그래도 옆에서
묵묵히 지켜봐주는 친구 덕분에

00:18:30.016 --> 00:18:32.347

힘을 얻기 시작했죠.

00:18:32.347 --> 00:18:36.507

그렇게 병원도 다니고
가까운 공원길 산책을

00:18:36.507 --> 00:18:38.365

정기적으로 하면서

00:18:38.365 --> 00:18:41.809

증세가 눈에 띄게
완화되기 시작했어요.

00:18:41.809 --> 00:18:46.944

지금은 지인들의 끊임없는 관심으로
등산을 시작하게 되면서

00:18:46.944 --> 00:18:49.132

활기를 찾기 시작했고

00:18:49.132 --> 00:18:54.176

복지관 노래교실과
에어로빅 교실에 등록하기도 했어요.

노인 우울증 해결하기.vtt

00:18:54.176 --> 00:18:58.386
제 삶에 활기를 불어넣기 위해
스스로 노력 중이죠.

00:18:58.386 --> 00:19:02.012
그리고 저와 같은
우울증을 겪는 사람들을 돕는

00:19:02.012 --> 00:19:06.373
봉사활동을 하면서
새로운 삶을 살고 있어요.

00:19:06.373 --> 00:19:11.066
이 모든 것이
누군가가 나를 사랑해 주고 있고

00:19:11.066 --> 00:19:14.447
내가 혼자가 아니라는 사실을
세삼 깨달으면서

00:19:14.447 --> 00:19:18.929
큰 힘을 얻을 수 있었기 때문에
가능했다고 생각해요.

00:19:18.929 --> 00:19:24.468
우울증을 겪고 있는 많은 분들이
저처럼 고립감에서 벗어나서

노인 우울증 해결하기.vtt

00:19:24.468 --> 00:19:27.851
당당하게 세상 밖으로 걸어갈 수 있는

00:19:27.851 --> 00:19:32.312
용기와 힘을 얻을 수 있었으면
좋겠어요.

00:19:34.579 --> 00:19:37.061
-출발 밝은 내일.

00:19:37.061 --> 00:19:41.947
오늘 알아본 내용과 관련하여
실천노트를 작성해 보는 시간입니다.

00:19:41.947 --> 00:19:45.789
노년기에 쉽게 경험할 수 있는
우울증상,

00:19:45.790 --> 00:19:49.408
가볍게 넘기지 않고
올바른 대처방안을 마련하고

00:19:49.408 --> 00:19:53.320
실천한다면 현명하게 넘길 수 있습니다.

00:19:53.320 --> 00:19:56.323
체크리스트를 통해
본인의 우울증 척도는

노인 우울증 해결하기 .vtt

00:19:56.323 --> 00:19:59.732

어느 정도인지 살펴본 후
각 상황에 알맞은

00:19:59.732 --> 00:20:03.065

대처방안을 마련해 보세요.

00:20:40.689 --> 00:20:42.922

주목 정보마당.

00:20:42.922 --> 00:20:47.459

오늘의 주제와 관련된 정보를
안내해 주는 코너입니다.

00:20:47.459 --> 00:20:50.857

오늘은 노인 우울증과 관련된
내용을 담고 있는

00:20:50.857 --> 00:20:53.900

추천도서 정보가 소개돼 있군요.

00:20:53.900 --> 00:20:57.043

각 도서명을 살펴보고
관심있는 책이 있다면

00:20:57.043 --> 00:20:58.863

읽어보세요.

00:20:58.863 --> 00:21:03.944

노인 우울증 해결하기.vtt

건강한 마음가짐과 강한 용기로
우울증을 멋지게 극복해 내시는

00:21:03.944 --> 00:21:06.741
여러분이 되시길 바랍니다.

00:21:18.770 --> 00:21:20.986
핵심정리마당.

00:21:20.986 --> 00:21:24.295
오늘 알아본 내용을
정리해 보는 코너입니다.

00:21:24.295 --> 00:21:29.263
프린트하기 버튼을 클릭하면
내용을 프린트하여 볼 수 있습니다.

00:21:29.263 --> 00:21:32.042
내용을 확인하고 마음에 새겨서

00:21:32.042 --> 00:21:36.226
행복한 노년기를
만들어 나가시길 바랍니다.