



나라를 보호하고, 민족을 위하여 희생하신 분들을 기리고  
 감사를 전하는“호국보훈의 달” 6월이 성큼 다가왔습니다.

담벼락 붉은 장미가 우리의 고단한 마음을 달래주듯이,  
 우리가 살고 있는“현재”를 감사히 여기며  
 순국선열의 희생을 되새겨 보는 건 어떨까요?^^

붉은 장미의 열정처럼,  
 눈부신 초록의 싱싱함처럼,

우리 어르신도 활기차고 건강한 6월 보내시길 바랍니다~^^

♥ 동래데이케어 올킴 ♥



# “마음의 감기” 노년기 우울증

## 노년 우울증의 증상은?



우울증은 흔히 ‘마음의 감기’라고 한다. 대외활동이 적은 겨울철에 자주 발생하기 때문에 그런 별명이 생긴 것이다. 우울증의 원인으로는 실명이나 난청 등 감각기관의 노화, 배우자나 자식의 죽음, 열악한 주거환경, 만성 신체질환, 만성 통증 등이 있다. 일반적인 우울증 증세는 기분이 우울하거나 즐거움이 상실되는 데 반해 어르신들은 ‘어디가 아프다’, ‘잠들기 어렵다’, ‘입맛이 없다’, ‘걱정이 많다’라고 표현한다.

이처럼 노년 우울증은 건강염려증, 초조함, 죄책감, 기억력 손상, 잠들기 어려움, 피해망상, 허무주의 등의 평소와 같은 일상적인 증상을 많이 호소하기 때문에 알아차리지 못하고 지나치기가 쉽다.

## 노년 우울증 자가진단을 해보아요!

1. 온종일 우울한 기분이 든다.
2. 거의 모든 활동에 있어 흥미나 즐거움이 없다.
3. 뚜렷한 체중의 감소가 있다.
4. 불면증이 있다.
5. 정신이 초조 혹은 느려짐을 경험하거나 기억이 잘 나지 않는다.
6. 피로하고 에너지가 부족한 느낌이 든다.
7. 본인이 가치가 없다고 느끼며 과도하고 부적절한 죄책감이 든다.
8. 집중력이 감소하고 우유부단해졌다.
9. 죽음이나 자살에 대한 반복된 생각이 든다.
10. 건강에 대해 지나치게 염려가 많다.

10가지 항목 중 5가지 증상이 2주간 지속된다면 ‘노년 우울증’으로 의심할 수 있다.



# 노년기 우울증의 예방법

은퇴 후 행복한 노년을 보내셔야 하는 우리 어르신들!



하지만 현실은 만만치 않습니다.  
고령에 접어들면서 몸이 아픈 곳들도 생기는데

노년기 우울증을 겪게 되는 분들도 생깁니다.  
사별, 건강 문제, 경제적 문제 등의  
환경적 요소의 영향도 크게



나 이제  
돌아갈래



무감동증, 식욕저하, 죄책감, 건강염려증이나  
불면 등의 증상이 생길 수 있습니다.

노년기 우울증은 무엇보다 의심하고  
빠른 치료를 받는 것이 좋습니다.



적절한 치료를 통해 해결할 수 있거든요.

우울증 예방을 위해서는 만성질환 관리도 중요합니다.  
몸의 아픔이 마음의 아픔이 되지 않아야 하니까요.



아이고 허리야  
아이고 머리아

실제로 몸이 아플수록 우울증의 가능성이  
더 높은 것으로 나타납니다.

그리고 가족들과 좋은 관계를 유지하고 친구들과 즐거운 취미생활을 하는 것이 생활의 활력이 될 수 있습니다.



평소 긍정적인 마음을 가지고 마음건강도 잘 살피서 즐거운 100세 인생 살 수 있도록 해보세요.

그리고 혼자서 지내시는 어르신이 계시다면 자주 연락도 드리고 찾아뵙는 것이 좋겠죠?



## 노년 우울증, 가족의 관심이 중요해요!

어르신들은 자신이 우울증이어도 혹여나 가족에게 피해가 갈까 말하기 꺼리는 경우가 많다. 부모님이 우울증 증상을 보인다면 가족이 곁에서 치료받도록 권유하고, 약을 잘 먹도록 도와주어야 한다.

또한, 어르신들의 어려움을 이해하고 공감하며 용기를 북돋아 주면 보다 건강한 마음으로 노년을 보낼 수 있을 것이다.



# 기억력 훈련 활동지

다음 모양은 휴대폰입니다.  
생김새와 안테나의 위치 등을 잘 살피고 꼭 기억하세요.



앞에서 보았던 휴대폰 모양을 찾아 주세요.

