

노년층의 사회적 고립 예방 및 정신건강 지원을 위한 노인복지관의 역할

65세 이상 인구가 전체 인구를 차지하는 비율이 14% 이상인 고령 사회를 넘어 20% 이상 초고령사회로 가면서, 지금 우리 사회는 급격한 변화를 겪고 있다. 더불어 1인 가구의 가파른 증가세에 따른 독거노인의 증가는 노년층의 사회적 고립과 정신건강에 대한 고민을 더욱 깊게 한다. 한 사회의 노년에 대한 시선은 노인의 삶으로 나타난다고 했다. 우리 사회가 갖는 노년에 대한 시선은 긍정적인 부분도 많지만, 사실 부정적인 인식이 더 많은 것이 현실이다. 노인에 대한 부정적인 시선은 노인의 사회적 고립과 무관하지 않을 것이다. 더구나 지난 시간 코로나19는 사회적 약자, 특히나 노인들에게 더 가혹했다. 사회적 격리로 인한 고립은 단순한 일상을 넘어 사회적 단절과 고립으로 이어졌다.

이번 [코로나 이후 노년층의 사회적 고립 예방 및 정신건강 지원방안 마련을 위한 토론회는 코로나 이후 더욱 힘들어진 노년의 삶을 고민하고 점검해 봄으로써 노인의 사회적 고립 예방과 정신건강 지원방안 마련에 대한 구체적인 고민을 함께 할 수 있을 것이란 생각에 희망적이다.

사회적 단절과 고립의 위험

코로나19로 노인복지관이 전면 폐쇄되었을 때, 어르신들은 물론 직원들도 매우 당황하고 힘든 시간이었다. 매일 2천여 명이 넘는 어르신들이 복지관을 이용하고, 복지관을 통해 사회적 관계망을 유지하고 일상생활의 돌봄과 교육을 통한 삶의 활력을 가져갔던 분들이 갑작스러운 단절로 원하지 않는 고립의 시간을 가질 수밖에 없는 상황에서 우리는 모두 앞이 캄캄했었다.

사회복지 현장은 대부분 대면 서비스이고, 그 안에서 펼쳐지는 것이 휴머니즘인데, 매일 만남을 시작으로 사회복지의 다양한 서비스를 진행하는 사회복지사도, 매일 일상의 삶터이며, 일터, 때로는 놀이터, 일상생활의 공간으로 깊게 자리 잡은 노인복지관을 이용 못하는 어르신들 또한 갑작스러운 단절에 당황하기는 매한가지였다.

코로나19는 우리 사회의 삶의 모습을 전반적으로 바꿔놓았을 뿐 안 아니라 사회적 약자인 노인들의 삶에도 지대한 영향을 주었다. 코로나로 인한 격리는 사회적 단절과 우울감을 높였을 뿐만 아니라, 노인의 건강 악화로 이어지는 과정이 되었다. 특히나 우리 사회는 OECD 국가 중 노인 자살률, 노인 빈곤율이 1위이다. 사회적 격리는 사회적 고립과 단절로, 나아가 노인의 우울감 증가로

연결되기에 현장의 고민과 걱정은 더욱 커졌다. 코로나가 끝난 요즘, 점심시간에 경로식당에 내려가면, 코로나 이전에 뵈었던 어르신들이 아닌 새로운 얼굴들을 많이 마주하게 된다.

대통령 직속 국민통합위원회는 지난 9월 6일 정부서울청사에서 브리핑을 열고 ‘사회적 고립에서 일상으로’라는 제목의 정책 제안 패키지를 발표했다. 한국보건사회연구원에 따르면 2021년 기준 전국의 고립 인구 규모는 약 280만 명으로 추정된다. 고립 인구는 타인과 유의미한 교류가 없고 곤란한 일이 있을 때 도움을 받을 지지체계가 없는 사람들을 일컫는다.

통합위는 “사회적 고립자는 일반인보다 우울증세나 자살 충동이 약 4배에 달하는 등 정신건강 악화 문제로 연결돼 사회적 비용도 매우 큰 상황”이라고 말했다. 특히 코로나 이후 고립·은둔 청년 등 사회적 고립 문제가 우리 사회의 새로운 취약성으로 드러나고 있다는 것이 통합위의 판단이다. 이에 통합위는 “고립·은둔의 규모, 원인 및 지속 기간 등의 파악을 위해 주기적인 전 국민 실태조사 도입이 필요하다”고 제안했다.(2023.9.6..ChosunBiz)

노인복지관의 디지로그(Digilog)화

디지로그(Digilog)는 디지털(Digital)과 아날로그(Analog)의 합성어로 디지털 기술과 아날로그적 정서가 결합한 제품과 서비스, 또는 아날로그 시대에서 디지털 시대로 넘어가는 변혁기에 있는 세대를 말한다.

코로나19 직후, 우리 사회의 급격한 변화는 노인복지관이 디지로그화 되는 과정이었다.

찾아가는 서비스의 확대와 비대면 서비스의 개발 및 확대가 그 중요한 변화였다. 찾아가는 서비스는 기존 사례관리 및 지역사회 돌봄 사업 중심으로 진행된 경험이 많지만, 그에 비해 비대면 서비스는 생소한 부분이었다. 사회적 격리로 인한 어르신들의 어려움을 알고 있는 사회복지사들과 기관에서는 방법을 모색해야했다. 중원노인종합복지관의 경우 비상상황에서 즉시, 대면 사업 TFT와 비대면 사업 TFT로 전환하여 찾아가는 서비스와 비대면 서비스에 대한 방안을 찾기 시작하였다. 초기 복지관이 전면 폐쇄였기에, 어르신들과 시간대별 약속을 통해 복지관 앞마당에서 한 명씩 개별 만남을 가져갔다.

일상생활에 대한 안부 확인과 함께 온라인 줌(Zoom) 교육을 1:1로 진행하고,

핸드폰에 줌을 깔아드렸다. 500여 명을 일주일간, 한 달여간 몇천 명을 만나며, 복지관은 동시에 평생교육 프로그램과 가능한 프로그램을 온라인 줌을 통해 개설하였다.

처음에는 생소하고 어려워하는 어르신들이 많았지만, 지속적으로 사회복지사들과의 1:1 만남과 교육을 통해 점점 온라인 줌을 통한 교육과 활동이 가능할 수 있었다.

복지관은 서둘러 온라인 복지관을 오픈하고, 유튜브를 통해 영상으로 어르신들과 소통하는 시간을 늘려나갔다. 또한 디지털 교육을 강화하고자 ‘스마트 이음’을 만들어 상식적으로 어르신들에게 온라인 교육을 제공함으로써 코로나 이후 정보에서 소외됨이 없도록 하고자 하였으며, 지금까지도 온라인 교육은 지속적으로 이어지고 있다.

온라인 줌에 점점 익숙해지면서 복지관 시스템도 온라인 교육과 대면 교육 및 활동이 가능한 형태로 변화를 만들어 장기적인 변화에 대응하고자 하였다.

대면 서비스에서는 찾아가는 서비스를 늘리는 활동을 추가해 갔다. 특히나 혼자 계신 어르신들 가정을 정기적으로 방문하여 활동키트(식물 키우기, 콩나물 키우기, 친환경 비누 만들기 등)를 통해 정기적으로 소통하고 활동의 결과를 나누는 과정을 이어갔다. 독거남성 어르신들을 중심으로는 요리 활동 키트를 제공해서 가정에서 음식을 직접 해 먹을 수 있도록 하였으며, 영상을 통한 레시피 제공은 물론 어르신들의 활동 결과를 영상과 사진으로 서로 공유할 수 있도록 하였다. 상담사업에서는 상식적으로 상담을 신청할 수 있는 온오프라인 공간을 만들고, 상담사가 어르신 가정들을 직접 방문하는가 하면, 가정에서 집중해서 활동할 수 있는 미술 활동 키트를 드리고, 일주일 단위로 만남을 통해 소통할 수 있도록 하였으며, 건강수첩과 밴드 등, 운동 키트를 통해 가정에서도 작은 운동과 활동을 할 수 있도록 지원하였다. 영양사와 조리사는 복지관에서 나눠드린 대체식을 잘 드시는지, 혼자 계신 어르신 가정에 방문하여 위생안내와 대체식 식사에 대한 재안내 등을 하면서 독거 어르신의 식사를 가정방문을 통해서도 챙겨나갔다.

사회적 고립과 단절에서 오는 외로움과 고독은 우울감으로 이어질 수 있기에 온라인과 오프라인을 통해 만남과 다양한 활동이 지속될 수 있도록 하였다.

코로나 재확산으로 사회적 거리두기가 더 강화되어 집에서 무료한 시간을 보내고 있었는데, 때마침 복지관에서 콩나물 키우기 키트를 주어서 재미있는 한 주를 보냈습니다. 집에서 콩나물을 키워 먹던 옛날 생각도 나고, 나의 정성과 관심으로 하루가 다르게 자라나는 콩나물을 보니 자식들 키웠던 생각도 났습니다.

감사합니다. (안00 어르신)

코로나19로 바깥출입이 어려운데 복지관에서 이렇게 즐거운 미술 활동을 할 수 있게 해주어 신청했습니다. 아내와 함께했는데 같은 미술이어도 이렇게 다른 작품이 나왔네요. 미술로 아내와 이야기도 늘었습니다. 감사합니다. (신00어르신)

복지관에서 나눠주신 건강키트, 집에서 너무 잘하고 있어요. 저는 특히 밴드 운동이 도움이 많이 되고 있는데, 다리 쥐가 나고 허리 통증이 있었는데, 이 운동을 하다 보니 지금은 운동도 2번 하면 힘들었던 것이 10번 해도 힘들지 않고 거뜬하게 할 수 있게 된 것을 보며, 주변 친구들에게도 함께 하자 권하고 있습니다. 코로나 극복엔 역시 운동이 최고인 것 같네요. 모두 힘냅시다! (최00 어르신)

복지관에서 코로나 극복 키트라며, 코로나로 매일 집에만 있는 나에게 콩나물 재배기를 줬다. 예전에는 집에서 콩나물을 키워 먹었는데 어느 순간 사서 먹는 것이 익숙해졌었다. 오랜만에 옛날 생각도 나고 코로나 때문에 집에만 있어서 힘들었던 차에 잘됐다 싶어 받은 날 바로 콩을 불리고 물을 줬다. 하루에 4번씩은 물을 넣어주고 잘 자라라고 말도 해주었다. 늘 상 똑같았던 하루였는데, 콩나물을 키운다고 그래도 시간도 잘 가고 기분도 좋았다. 옛날 생각도 많이 났다. 콩나물을 빨리 자랐다. 키운 지 5일 만에 제법 많이 자라 무쳐도 보고 남은 건 옆집과도 나눴다. 집에 있는 콩으로도 계속 콩나물을 키워봐야겠다. (최00 어르신)

매일 물과 햇볕, 바람 골고루 흡수해 가며 무럭무럭 자라고 있어요. 영양 듬뿍 들어간 흙과 함께 심었더니 뿌리를 튼튼이 잘 내린 것 같아요. 대파는 기다란 순을 정리 해 주었어요. 새 생명들이 자라고 있는 걸 보면 힘이 솟아나요. 텃밭에 심을까 하다가 눈뜨면 바로 보려고 거실 앞마당에 심었어요. 상추 잘 길러서 복지관 나가는 날 가져갈게요. 봄맞이 새싹들을 키우는 키트를 선물 해 주셔서 감사합니다. (고00 어르신)

" 예쁘구나!" 하는 대화와 미소가 절로 나옵니다. (강00 어르신)

사회적 고립 예방 및 정신건강에 대한 노인복지관의 역할

노인종합복지관은 노인복지법 36조에 따라 노인 여가시설로 분류되어 있으며, 60세 이상 지역사회 거주하는 노인들이라면 누구나 이용할 수 있다.

노인복지관은 예방, 보호, 통합이라는 3개 기능과 6대 사업, 즉, 1) 상담사업, 2) 사례관리 및 지역사회 돌봄 사업, 3) 건강생활 지원사업, 4) 노년 사회화 교육사업, 5) 지역자원 및 조직화 사업, 6) 사회참여 및 권익증진사업의 사업을 진행하고 있다.

노인복지법에 따르면, 노인복지관은 노인의 교양, 취미생활 및 사회참여 활동 등에 대한 각종 정보와 서비스를 제공하고, 건강증진 및 질병 예방과 소득보장, 재가 복지 그 밖에 노인의 복지증진에 필요한 종합적인 노인복지 서비스를 제공하는 시설이다.

그동안 노인복지관은 다양한 교육과 프로그램으로, 나아가 노인자원봉사 활성화 사업 및 사회참여 등 사회적 역할을 통해 노인에 대한 부정적 시각에 변화를 주기 위한 노력을 지속적으로 해왔다. 또한 노인의 건강과 문화 여가, 지역사회 돌봄 등 다양한 영역에서 노인 개인의 건강한 삶! 활기차고 아름다운 노년의 삶을 지원함은 물론 지역사회 안에서 존중받는 노년! 희망적인 노년의 삶을 위해 고민하며 함께 해오고 있다.

코로나19는 우리 사회의 많은 변화를 가져왔다.

특히나 3년 정도 가정에서만 지냈던 어르신들은 급격히 건강이 악화되거나, 쇠약해진 모습으로 만났을 때, 노인복지 현장의 우려와 걱정은 더 깊어졌다. 코로나 이후, 사회적 고립 예방 및 노년층의 건강한 삶에 대한 고민을 더욱 깊게 할 수밖에 없는 현실이다.

코로나가 끝난 직후 어르신들의 염려와 걱정은 직원들 못지않았다. 방역과 안전에 대한 민감성이 매우 높아져서, 또한 건강이 안 좋아져서 복지관에 못 나오시는 분들도 계셨다.

최근 ‘건강오락실’이라는 프로그램을 통해 어르신들이 지역사회로 서서히 나올 수 있도록 지원하고 있다. 걷기 교육과 동네 산책 스탬프 투어, 마을 탐방, 신체활동을 접목한 인지 지원 프로그램 등 집안에서 집 밖으로, 마을로 나올 수 있도록 하고, 이러한 활동이 혼자에서 친구와 동료와 함께하는 과정으로 이어질 수 있도록 지원하고 있다.

중원노인종합복지관은 어르신과 지역사회를 잇는 역할을 지속적으로 고민하고 있다. 마을에서 생활하는 어르신들이 지역 속에서 의미를 찾고 건강하게 생활할 수 있는 방안은 복지관 내 프로그램도 중요하지만, 지역사회와 함께하는 과정도 매우 중요한 부분이다. 현장의 고민을 중심으로 노인복지관의 역할을 제시하고자 한다.

먼저, 기존에 노인복지 현장의 풍부한 경험을 가지고 있는 찾아가는 서비스와

온라인 서비스를 동시에 지속해야 한다. 현재 성남시 6곳의 노인종합복지관에서는 맞춤형돌봄사업을 진행하고 있다. 어르신 가정을 찾아가는 활동을 통해 안부 확인은 물론 일상생활에 대한 다양한 지원을 함께하고 있다. 맞춤형돌봄사업은 지역사회의 다양한 자원과 복지관 서비스 등과 연계되기에 어르신의 사회적 고립과 단절을 예방할 수 있을 뿐 만 아니라, 지역사회 안에서 노후를 보낼 수 있는 작은 토대를 마련하기도 한다.

또한 지역사회에서 거주해야 하는 어르신들은 급격히 변화된 온라인 문화와 키오스크로 어려움을 호소하신다.

이미 복지관 내 카페나 프로그램 예약 등 키오스크가 곳곳에 있지만, 지속해서 온라인에서 소외되지 않도록 교육과 활동이 지원되어야 할 것이다.

둘째, 노인종합복지관에서 오랫동안 진행해온 사례관리와 상담의 연계를 통한 사각지대 발굴과 정신건강에 대한 지원을 확대해야 할 것이다. 동주민센터 및 지역사회 기관들과 유기적인 협력과 네트워크를 통해 사각지대를 발굴하여, 사례관리와 상담 등을 통해 적절한 자원을 연계한다면, 많은 어려움을 예방할 수 있을 것이다. 노인복지관은 지역사회 거점으로서 자원을 조직하고 연계하는 일을 지속적으로 해왔다. 사례관리사업 속에서, 지역복지를 통한 지역네트워크 사업 속에서도 그렇다. 기존의 자원에 대한 점검은 물론 노인의 정신건강과 관련한 자원을 점검하고 조직하여 연계할 수 있도록 해야 할 것이다.

셋째, 어르신들의 사회적 참여를 통해 사회적 역할을 확대해야 할 것이다. 노인복지관에서 진행하고 있는 일자리 사업에도 많은 어르신이 참여하고 있으나, 노인자원봉사 사업 등을 적극적으로 확대하여, 보다 의미 있는 노년을 지원해야 할 것이다. 김형석(104세) 연세대 철학과 명예교수는 늙지 않는 비결을 묻는 아나운서에게 답하기를 ‘공동체에 참여하면’ 늙지 않는다고 이야기했다. 결국 노년에 다양한 지역사회 활동 및 자원봉사활동을 통한 사회적 참여, 사회적 역할을 높여나갈 때, 사회적 고립 예방은 물론 보다 건강한 노년을 보낼 수 있을 것이다. 노인복지관은 서비스 제공을 넘어 지역사회와 어르신을 잇는 역할을 통해 노인들이 우리 사회에서 사회적 역할을 지속할 수 있도록 지원해야 할 것이다.

이번 [코로나 이후 노년층의 사회적 고립 예방 및 정신건강 지원방안 마련]을 위한 토론회를 통해 각 현장에서 고민하는 내용들을 나누고 논의하는 장을 통해 성남시 노년층이 건강한 노년을 보낼 수 있도록 사회적으로 연계망을 살피고 점검하는 장이 되길 바란다.