

이 시대를 살아가기: 코로나 19 기간 노인의 정신건강과 웰빙

Living with the Times: addressing the mental health and well-being needs of
older adults during the COVID-19 pandemic
Issue Focus, 3(1), pp. 53–60, 2022

Carmen Valle-Trabadelo

&

Sarah Harrison

*IFRC Reference Centre for Psychosocial Support & The Inter-Agency Standing
Committee Reference Group on Mental Health and Psychosocial Support in
Emergency Settings*

Laure Garancher

The Ink Link

코로나 19 팬데믹과 관련된 공중 보건 긴급 상황은 노인의 신체 건강뿐만 아니라
정신건강 및 웰빙에도 불균형적인 영향을 미쳤다.

Carmen Valle-Trabadelo, Ph.D., 는 국제적십자사 적신월사 연맹 (International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies, IFRC)의 사회심리적 지원을 위한 참조 센터에서 인도적 지원 기관 간 상임위원회 (Inter-Agency Standing Committee, IASC)의 긴급 상황 중 정신건강 및 사회심리적 지원 (Mental Health and Psychosocial Support, MHPSS) 참조 그룹의 공동 의장으로 일하고 있는 MHPSS 고문이다. Valle-Trabadelo 는 정신건강 분야에서 20 여 년의 경험을 쌓은 심리학자로 연구자, 교수, 학과장으로서 9 년간 학계에서 종사했다. 그녀는 2009 년부터 스페인에 있는 자신의 클리닉에서 이 분야의 일을 임상 작업 및 서비스 관리와 결합했으며, 저소득 및 중소득 국가의 대학과 여러 차례 협업한 이후 2011 년에 개발 및 인도주의 분야로 넘어왔다. 이후 Valle-Trabadelo 는 여러 NGO 의 국가, 지역 및 글로벌 기술 고문과 세계보건기구 (WHO)의 MHPSS 지도자로 일했다. 그녀는 개발 및 인도주의적 맥락의 여러 글로벌 이니셔티브와 아프리카, 아시아, 라틴 아메리카에 걸친 30 개 이상의 국가를 직접 지원했다.

노인에 대한 코로나 19의 높은 전파율 및 심각한 증상, 질병 확산 억제를 위해 필요했던 격리 조치, 코로나 19 팬데믹이 광범위한 사회 구조 및 지역사회의 제도적 지원에 미치는 영향 등이 노인의 웰빙에 큰 영향을 끼쳤다. 팬데믹과 그와 관련된 제한 조치가 부정적인 결과에 추가로 더해져, 긴급 상황에 영향을 받은 인구의 필요를 가중시켰으며, 동시에 자원에 대한 접근을 감소시켜 인도주의적 긴급 상황의 영향을 받는 커뮤니티에서는 이러한 부정적인 영향이 더욱 커졌다.

또한, 노인층을 지원하는 맞춤형 '정신건강 및 사회심리적 지원 (MHPSS)'과 관련된 자원 및 서비스 제공업체는 거의 존재하지 않는다. 노인에 대한 차별 역시 존재하는데, 노인의 필요는 인도주의적 상황에서는 자주 무시되곤 한다.

Sarah Harrison은 세계적으로 가장 크고 오래된 인도주의적 네트워크인 국제적십자사 적신월사 연맹의 사회심리적 지원을 위한 참조 센터 (IFRC PS Centre)의 MHPSS 고문팀 지도자이다. 그녀는 193개의 국가 협회가 그들의 보조 역할에 맞게 정신건강, 심리 및 사회 돌봄 서비스를 시행하도록 지원한다. Harrison은 2007년부터 인도주의적 맥락에서 일해왔으며, 2016년에서 2021년까지 인도적 지원 기관 간 상임위원회의 긴급 상황 중 정신건강 및 사회심리적 지원 참조 그룹의 공동 의장을 맡았다. 그녀는 세인트 앤드류스 대학교 (University of St. Andrews)와 읍살라 대학교 (Uppsala University)에서 복수 석사 학위를 받았으며, 옥스포드 대학교 (University of Oxford)에서 인권 과정을 마친 심리학자이다. 그녀는 여러 학술지에 출판했으며, 이탈리아, 덴마크, 아일랜드의 대학에서 가르치고 있다. Harrison은 덴마크의 코펜하겐에서 살고 있다.

Laure Garancher는 베트남, 남아프리카 공화국, 카리브해 지역에서 세계보건기구 (WHO) 공중 보건 기술 전문가로 일했다. 그녀는 만화 작가와 개발 전문가로 이루어진 NGO인 잉크 링크 (The Ink Link)의 공동 설립자이며, 잉크 링크는 NGO가 현장에서 효과적으로 소통하고 생생한 현실을 공유할 수 있도록 만화를 활용하는 방법에 대해 조언한다. Garancher는 공학, 영양학, 공중 보건, 및 인류학을 전공했으며, 출판한 만화 작가이기도 하다.

이러한 상황에서 MHPSS 커뮤니티와 노인 전문가가 함께 모여 공중 긴급 상황 대응 기간 노인의 웰빙에 기여할 수 있는 자료를 개발하는 것이 시급했다.

이 시대를 살아가기

"이 시대를 살아가기" (Inter-Agency Standing Committee, 2021)는 코로나 19 팬데믹에 영향을 받은 노인과 함께, 그리고 그들을 위해 만들어진 특별한 자료이다 (참고 문헌의 링크 참조).

팬데믹에 대한 초기 대응 과정에서 세계보건기구 (WHO)와 '국제적십자사 적신월사 연맹의 사회심리적 지원 참조 센터 (IFRC PS Centre)'가 공동 의장을 맡은 '인도적 지원 기관 간 상임위원회의 긴급 상황 중 정신건강 및 사회심리적 지원 참조 그룹 (IASC MHPSS RG in Emergency Settings)' (see IASC MHPSS Reference Group, n.d.)의 절충 실무그룹은 노인의 필요를 글로벌 공중 보건 대응에 통합하기 위한 주요 지침을 개발하였다 (Inter-Agency Standing Committee, 2020b, 2020a).

이러한 노력에 따라, 노인의 웰빙에 관한 필요에 대처하는 데 사용할 실용적인 도구의 필요성은 대응 기관이 아니라 영향을 받는 당사자인 노인을 대상으로 하는 보다 역동적인 도구, 즉, 노인들이 코로나 19 팬데믹 동안 건설한 정신건강과 웰빙을 유지하기 위해 스스로 돕기 위한 도구 키트를 상기 실무그룹이 개발하게 이끌었다. 이 실무그룹 관계자는 노인이 일반적으로 온라인이나 소셜 미디어 플랫폼을 잘 이용하지 않는다는 사실, 저소득 국가의 노인 문맹률이 높다는 현실, 그리고 그들이 "존경받는 원로" 또는 의료 종사자, 사회복지 직원, 종교 지도자 등의 권위자가 내는 메시지에 귀를 기울이고 구두 및 시각적 의사소통 방법 모두에 잘 반응한다는 점 등을 알고 있었다. 이러한

정보는 헬프에이지 네트워크 (HelpAge network) 및 국제알츠하이머협회 (Alzheimer's Disease International, ADI)와 같은 주요 그룹, 그리고 건강한 나이들 프로그램을 추진하는 국제이주기구 (International Organisation for Migration), 세계보건기구 (WHO), 국제적십자사 적신월사 (Red Cross and Red Crescent Movement)와 같은 조직과 함께 수행한 기초 연구 및 토론을 통해 취득되었다.

코로나 19 팬데믹 동안 웰빙을 유지할 수 있는 방법과 관련된 주요 메시지를 노인에게 전달하고, 그들 주변인을 지원하기 위해 시각적 스토리텔링을 사용하는 다섯 개의 포스터가 이 도구 키트에 포함되어 있다. 이 포스터는 구체적으로 다음의 주제를 다룬다.

- 어떻게 건강을 유지하는가 (How can I stay healthy)?
- 기분을 좋게 하려면 무엇을 해야 하는가 (What can I do to improve my mood)?
- 어떻게 해야 가족 및 커뮤니티와 연결되는가 (How can I feel connected to my family and community)?
- 도움이 필요한 경우 어디에서 얻는가 (Where can I get help if I need it)?
- 어떻게 슬픔과 상실에 대처하는가 (How can I cope with grief and loss)?

특별한 디자인 덕분에 이 포스터는 최소한의 읽기 능력만이 요구되고, 문화적으로 다양하며, 단순한 정보 공유보다는 대화와 활동에의 노인 참여를 목표로 한다.

그림 1

“이 시대를 살아가기” 포스터 다섯 개



주. 긴급 상황에서의 IASC MHPSS RG'가 제작, 2021.

(<https://interagencystandingcommittee.org/iasc-reference-group-mental-health-and-psychosocial-support-emergency-settings/living-times-mental-health-and-psychosocial-support-toolkit-older-adults-during-covid-19-pandemic>). CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

이 도구 키트에는 커뮤니티의 노인 집단 및 그와 유사한 맥락에서의 대화 진행을 위해 포스터를 사용하는 법에 대한 설명과 함께 진행자를 위한 메모도 포함되어 있다. 이

메모에는 개인 및 그룹 지원을 위해 세션을 준비하는 법, 대화 진행을 위한 원고, 자주 묻는 말과 답변, 추가적인 자료 및 심화 읽기 자료 등이 포함되어 있다. 포스터 및 진행자 메모는 단독으로 또는 같이 사용할 수 있도록 설계되었다.

이 과정의 최종 (그리고 계속되고 있는) 부분은 도구 키트를 번역하여 여섯 개 언어를 추가하고, 이것이 더 많은 언어로 번역될 수 있도록 전 세계의 개인, 조직 및 기관이 제공하는 지원이 원활히 진행되도록 조정하는 것이었다. 2022년 5월 현재 "이 시대를 살아가기"는 23개 언어로 번역되었고, 세 가지의 포맷으로 구성되어 있다.

공동 개발 과정

이 도구 키트가 개발되었던 과정은 주목할 만하다. "이 시대를 살아가기"를 개발했던 실무그룹은 다양한 맥락 (인도주의, 도시, 시골, 제도, 커뮤니티 등)에서 광범위하게 사용될 수 있고, 노인 자신이 긍정적으로 받아들이는 도구를 개발하길 원했다. 이를 위해 공동 개발 과정에서 이 키트를 실제 사용할 이들과 함께 "이 시대를 살아가기"를 만들었다.

다양한 소득 그룹과 맥락, 인도주의적 환경 등 51개국 60세에서 90세 사이의 노인 199명이 이 도구 키트를 개발하고 시험하는 데 도움을 주었다. 다음으로, 상기 키트는 MHPSS 시행 기관 및 조직의 원활하고 협력적인 인도주의적 대응을 보장하기 위한 국가 수준의 인도주의적 조정 기구인 'MHPSS 기술 실무그룹 (MHPSS Technical Working Groups)' 네트워크에 의해 인도주의적 상황을 포함한 다양한 국가, 소득 그룹, 맥락에서 현장 테스트를 거쳤다.

초기 과정에서 프로젝트 관련 전문가들이 노인의 웰빙을 개선하기 위한 약 30 개의 권장 사항 목록을 확인하였다. 권장 사항 확인 후, 실무그룹은 시각 자료를 통한 효율적인 정보 전달을 전문으로 하는 NGO 인 잉크 링크 (The Ink Link)와 함께 일하기 시작하였다.

처음에는 이미지를 이용해 30 개 각각의 권장 사항을 설명하려 하였으나, 이것이 기억력에 문제가 있을지도 모를 노인들을 위한 최적의 해결책이 아닐 수도 있다는 데 실무그룹은 동의하였다.

잉크 링크는 메시지의 정확한 전달을 위해 다음과 같은 세 가지 구성요소를 다룬다.

1. 메시지의 수용 가능성: 변화의 범이론적 모델 (transtheoretical model of change)은 개인의 실천 변화를 유도하기 위해서는 다양한 절차 또는 "단계"를 거쳐야 한다고 제안한다. 사람에게 너무 빨리 움직이도록 요청하면 (사실을 알지 못하다가 인식을 통해 즉시 변경하는 방식으로) 의도한 것과 반대되는 결과를 초래할 수 있다.

2. 메시지의 이해 가능성: 정보가 전달되는 방식은 문화적으로 적합하고, 받는 이의 교육 수준에 맞게 조정되어야 한다. 어떤 표현 (예, 표, 척도의 변경, 추상적 개념의 표현)은 보편적으로 이해될 수 없기 때문에 특별한 주의가 필요하다.

3. 기억 과정: 몇 가지 요소가 정보의 기억을 향상시킬 수 있다.

"이 시대를 살아가기" 개발 과정에서는 이러한 세 가지 구성 요소가 다양한 방법을 통해 아래와 같이 다루어졌다.

1. 수용 가능성

변화의 범이론적 모델은 개인이 습관을 변화시키기 위해서는 다음과 같은 단계를 거칠 필요가 있다고 제안한다. 즉, 숙고 이전 단계 (변화에 대해 들어보거나 생각해본 적이 없다), 숙고 단계 (변화 가능성을 인식한다), 준비 단계 (변화를 고려하고 이에 대한 정보를 찾는다), 실행 단계 (새로이 실천한다)가 이에 속한다.

"이 시대를 살아가기" 제작을 위해 실무그룹이 처음 확인한 30 개의 권장 사항을 노인이 상호 작용할 수 있는 다섯 개의 대형 포스터로 결합하도록 제안되었다. 이 포스터에는 노인들이 웰빙 권장 사항과 관련된 활동에 참여하는 몇 가지의 작은 장면이 포함되어 있다. 일부 장면은 어떤 사람에게는 직접 해당되지 않을 수 있다. 예를 들어, 어떤 사람들은 수공예를 한 번도 해본 적이 없을 수 있으며, 이것을 직접 해보라는 요청을 받으면 꺼릴 수도 있다 (숙고 이전 단계). 대신, 그들은 정원 가꾸기 (준비 또는 실행 단계)와 같이 그들이 보고 있는 특정 포스터에서 자신이 참여하기를 원하는 다른 활동을 발견할 수 있다. 포스터에 있는 모든 정보를 살펴보면 자신이 쉽게 참여할 수 있는 활동을 확인하고 선택하는 데 도움이 될 뿐만 아니라, 향후 해 볼 수 있는 다른 활동에 대해서도 알게 되기 때문에 노인들은 숙고 이전 단계에서 숙고 단계로 전환하여 향후 변화를 꾀할 수 있다.

2. 이해 가능성

매우 다른 배경, 문화적 관행, 교육 수준을 가지고 있는 사람들을 위해 전 세계적으로 통하는 시각적 도구를 개발하는 것은 매우 어려운 일이었다. 일부 그래픽 스타일은 다른 스타일보다 이해하고 감상하기가 다소 쉬울 수 있다. 첫 번째 단계는 전 세계 노인들을

대상으로 다양한 그래픽 스타일을 테스트하는 것이었다. 노인들에게 세트 여섯 개의 삽화를 보여주고 선호도를 묻는 설문지가 준비되었다. 여섯 개 세트 각각에 대해 하나의 구성요소를 평가하였다. 다소 현실적인 스타일, 해당 노인과 다소 비슷하게 보이는 캐릭터를 식별하는 능력, 사용된 색상 등이 그것이다. 총 51 개국의 60 세에서 90 세 사이의 노인 199 명이 테스트에 참여하였고, 디자인 팀이 그 결과를 바탕으로 많은 사람이 높이 평가하는 아티스트를 선택할 수 있었다.

포스터 디자인을 완료할 무렵, 글을 읽는 데 능숙하지 않은 노인들이 어쩌면 복잡하게 보일 수 있는 시각적 측면을 쉽게 이해하도록 (예, 원근법을 피하고 모든 장면을 고르게 배치) 아티스트에게 몇 가지 지침이 주어졌다.

3. 기억

수신하는 많은 양의 이미지를 여과하고, 이를 처리하고 기억하기에 가장 적당한 정보만 선택하는 인간 두뇌의 자연적인 능력을 감안할 때, 콘텐츠의 장기 기억을 용이하게 하는 구체적인 과정을 마련하는 것이 중요했다. 진행자 메모와 지침에서 기억 촉진을 위해 이러한 과정을 통합하였으며, 여기에는 다음이 포함된다.

- 노인에게 각 포스터의 주제에 해당하는 질문을 한다 (예, "어떻게 건강을 유지하나요?").
- 노인에게 그 질문에 관해 생각할 시간을 주고, 자기 생각을 큰 소리로 표현할 수 있도록 한다. 그리하여 주제에 관한 노인의 관심이 활성화되도록 한다.

- 생각을 공유한 후, 해당 질문과 관련된 많은 아이디어가 포함되어 있는 포스터를 보여주고, 노인에게 그 포스터의 다른 아이디어를 찾아 설명하도록 요청한다. 이러한 방식을 통해 그 노인은 내용에 대한 흥미로운 분석을 가능케 하는 적극적인 읽기를 할 수 있다 (예, "그것이 나에게도 해당할까?," "저 사람들은 저기서 무엇을 하는 것일까? 나도 할 수 있을까?").
- 흥미로운 점을 돌봄 제공자와 얘기해 보도록 노인을 격려한다. 이는 생각을 말로 표현함으로써 추가로 기억 촉진을 돕는다.
- 노인들의 생각을 요약한다. 이는 기억 처리에 도움이 된다.
- 습관과 일상을 바꾸고, 웰빙 지향적 활동을 새롭게 삶에 통합하는 과정을 시작하도록, 도출된 생각을 행동으로 옮기는 방법에 관해 모색하도록 지원한다.

결론

이 도구의 개발을 통해 '긴급 상황에서의 IASC MHPSS RG'와 개발 과정에 기여한 전문가 및 기관은 코로나 19 에 영향받은 노인들의 웰빙 문제 해결을 위해 노력하였다. "이 시대를 살아가기"는 매우 긍정적인 반응을 얻어왔으며, 세계 많은 나라에서 코로나 19 대응을 위해 계속 번역되어 사용되고 있다.

이 도구의 개발은 다음과 같은 몇 가지 핵심적인 결론으로 우리를 이끈다.

- 공중 보건 긴급 상황 등 여러 긴급 상황에 대응할 때 다른 연령대와 같은 우선순위를 노인들에게 부여하고, 노인들이 뒤처지지 않도록 필요한 사항을 긴급 대응에 통합하는 것이 중요하다.
- 긴급 상황으로 인한 정신건강 및 웰빙 문제를 구체적으로 다룰 수 있는 도구와 자원 개발은 연령 포용적 긴급 상황 대응의 필수 불가결한 부분이다.
- 이러한 도구를 개발할 때 노인들의 의견과 아이디어를 디자인의 중심에 두는 협력적이고, 창의적이며, 포용적인 절차가 우선시되어야 한다.

그림 2

"이 시대를 살아가기"를 이용한 시리아 현장 장면



주. 세계보건기구 (WHO) 제공.

참고문헌

- IASC MHPSS Reference Group. (n.d.). *The Inter-Agency Standing Committee Reference Group on Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Settings*. Retrieved June 2, 2022, from <https://interagencystandingcommittee.org/iasc-reference-group-on-mental-health-and-psychosocial-support-in-emergency-settings>
- Inter-Agency Standing Committee. (2020a). *IASC guidance on operational considerations for multisectoral mental health and psychosocial support programmes during the COVID-19 pandemic*. <https://interagencystandingcommittee.org/iasc-reference-group-mental-health-and-psychosocial-support-emergency-settings/iasc-guidance-operational-considerations-multisectoral-mental-health-and-psychosocial-support>
- Inter-Agency Standing Committee. (2020b). *Interim briefing note addressing mental health and psychosocial aspects of COVID-19 outbreak*. <https://interagencystandingcommittee.org/iasc-reference-group-mental-health-and-psychosocial-support-emergency-settings/interim-briefing-note-addressing-mental-health-and-psychosocial-aspects-covid-19-outbreak>
- Inter-Agency Standing Committee. (2021). *Living with the Times: A mental health and psychosocial support toolkit for older adults during the COVID-19 pandemic*. <https://interagencystandingcommittee.org/iasc-reference-group-mental-health-and-psychosocial-support-emergency-settings/living-times-mental-health-and-psychosocial-support-toolkit-older-adults-during-covid-19-pandemic>