



나는 돌봄 제공자입니다



HF Care

Asian Mental Health
and Well-Being



THE ONTARIO

caregiver
ORGANIZATION



온타리오주에는 가족, 파트너, 친구 또는 이웃에게 신체적 또는 정서적 지원을 제공하는 여러분 같은 돌봄 제공자가 거의 4백만 명 있습니다.

많은 사람이 스스로를 돌봄 제공자로 여기지 않습니다 그냥 해야 할 일을 하는 가족 또는 친구로 여길 뿐입니다. 대부분의 돌봄 제공자는 누군가를 돌볼 수 있다는 사실에 기쁨을 느끼기도 하지만, 한편으로는 많은 분이 심리적 부담감을 호소하며 필요한 정보와 지원을 받는 데 어려움을 겪고 있다고 말합니다. 돌봄 제공자들은 돌봄에 점점 더 많은 시간을 쏟고 있으며, 그로 인해 스트레스 수치가 높아지고 우울증과 번아웃 증상을 겪고 있다고 말합니다.

돌봄 제공자 안내서(*I am a Caregiver Toolkit*)에는 초보 돌봄 제공자부터 오랜 기간 활동해 오신 분들까지 모두에게 도움이 되는 지원 정보가 담겨 있습니다. 이 정보는 돌봄 제공자들이 정신건강 전문가 및 자료를 바탕으로 돌봄 제공자를 위해 개발한 것입니다. 온타리오주 돌봄 제공자협회(Ontario Caregiver Organization)의 웹사이트에서는 유용한 정보, 교육 자료, 동료 지원 등 다양한 지원 서비스를 확인하실 수 있습니다. 지역 프로그램 및 정보를 찾는 데 도움이 필요할 경우, 주중무휴, 하루 24시간 운영되는 돌봄 제공자 헬프라인(Caregiver Helpline)으로 전화하십시오.

온타리오주 돌봄 제공자 헬프라인 1 833 416 2273

돌봄 제공자 헬프라인은 실제 돌봄 제공자들로부터 그들만의 특별한 필요 사항에 대해 교육받은 지역사회 자원 전문가들이 상담을 도와드립니다. 돌봄 제공자 헬프라인은 온타리오주에 거주하는 모든 돌봄 제공자를 위한 정보와 지원을 한곳에서 제공하는 통합 리소스 센터입니다. 지역사회 내의 단기 돌봄 서비스(respite care)를 찾으시거나, 지지 모임 또는 재정 정보가 필요하실 때, 헬프라인이 필요한 서비스에 연결될 수 있도록 도와드립니다. 이 서비스는 영어와 프랑스어로 제공되며 요청 시 150개 언어로 통역 서비스를 지원받으실 수 있습니다. 헬프라인은 위기 상담 전화(crisis line)가 아닙니다. 이 서비스는 월요일부터 금요일 오전 7시부터 오후 9시까지 ontariocaregiver.ca에서 실시간 채팅으로도 이용하실 수 있습니다.

나에게 필요한 것 식별하기

돌봄 제공자분들은 좀처럼 본인의 필요를 돌보지 못하는 경우가 많습니다. 하지만 돌봄의 책임을 덜고 본인의 건강을 지키기 위해서는 스스로를 위한 지원을 찾는 것이 무엇보다 중요합니다. 시작하기에 앞서, 현재 맡고 계신 수많은 일들을 잠시 되돌아보는 시간을 가져보세요.

1단계: 나만의 든든한 지원망 만들기

나를 위한 지원망을 만드는 것은 자신의 건강과 안녕을 위해 가장 먼저 실천할 수 있는 중요한 일 중 하나입니다. 가족이나 친구에게 도움 요청을 하거나, 주변에서 도와주겠다고 할 때 기쁘게 응하는 것도 좋은 방법이며, 전문가의 도움을 받는 것도 포함됩니다. 현재 하고 계신 여러 가지 일들과 지금 활용하고 계신 도움의 손길들을 한번 떠올려 보세요. 이 연습은 여러분에게 추가적 도움이 필요할 수도 있는 부분이 무엇인지 더 잘 알 수 있게 해줍니다. 우리 동네에서 이용할 수 있는 서비스가 궁금하시다면, 온타리오주 돌봄 제공자 헬프라인(1 833 416 2273)에 문의하시거나 ontariocaregiver.ca를 방문해 주세요.

| | 도움 제공 항목 | 현재 제가 맡고 있는 활동입니다 | 이 일을 언제/얼마나 자주 합니까? | 누가 도와줄 수 있을까요? |
|----------------------|--------------------|-------------------|---------------------|----------------|
| 신변돌봄 | 목욕 | | | |
| | 옷 입히기 | | | |
| | 식사 | | | |
| | 발과 입안 관리 | | | |
| | 화장실 | | | |
| | 몸 일으키기 및 이동 돕기 | | | |
| | 미용(면도, 머리 손질) | | | |
| | 투약 관리 | | | |
| | 운동 | | | |
| | 매일 챙기는 정기적인 치료 관리 | | | |
| 가정 내 지원 | 집안일 돕기 | | | |
| | 세탁 | | | |
| | 식단 짜기 | | | |
| | 식사 준비 | | | |
| | 마당 가꾸기 및 눈 치우기 | | | |
| | 반려동물과 식물 돌보기 | | | |
| | 우편물 점검 | | | |
| | 재활용품 / 쓰레기 폐기 분류 | | | |
| 교통/쇼핑 | 활동 및 예약 일정 동행하기 | | | |
| | 함께 장 보러 가기 | | | |
| | 처방약 받기 | | | |
| | 이동 수단 점검하기 | | | |
| 돌봄 일정 조율하기 | 돌봄 및 서비스 제공자와 소통하기 | | | |
| 마음 나누고 다독여주기 | 전화로 안부 묻기 | | | |
| | 직접 방문하여 안부 살피기 | | | |
| | 여가 활동 즐기기 | | | |
| 금융 및 법률 사무 돕기 | 은행 업무 및 공과금 납부 돕기 | | | |
| | 법률 서류 작성 및 관리 돕기 | | | |
| | 소득세 신고 및 납부 돕기 | | | |
| 기타 | | | | |
| | | | | |

2단계: 나에게 필요한 도움 돌아보기

이 퀴즈는 현재의 기분을 살피고, 당신의 건강과 행복을 위해 어떤 도움이 필요한지 스스로 돌아보는 데 도움을 드립니다. 더 자세한 정보가 필요하신가요, 아니면 잠시 휴식이 필요하신가요? 혹은 누군가와 대화를 나누고 싶으신가요? 온타리오주 돌봄 제공자협회 웹사이트에서 제공하는 동료 멘토 프로그램 등 다양한 무료 프로그램과 리소스가 여러분께 도움이 될 수 있습니다. 더 자세한 정보는 ontariocaregiver.ca를 방문하여 확인해 보세요.

| | 전혀 아니다 | 가끔 그렇다 | 자주 그렇다 | 거의 항상 그렇다 |
|--|--------|--------|--------|-----------|
| 직장과 가정, 그리고 돌봄 책임 사이에서 균형을 잡는 것이 어렵게 느껴집니다 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 친구, 가족 또는 돌봄 대상자와 갈등을 겪고 있습니다 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 돌봄 제공자로서 제 역할을 잘해내고 있지 못하는 것 같아 걱정됩니다 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 죄책감이 듭니다 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 마음이 불안합니다 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 슬픈 마음이 들고 눈물이 납니다 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 잠을 자는 데 어려움을 겪고 있습니다 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 만성적인 목이나 허리의 통증을 겪고 있습니다 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 긴장성 두통을 겪고 있습니다 | 0 | 1 | 2 | 3 |

나의 점수

- 0-10점 현재 잘 대처하고 계신 것으로 보입니다. 스트레스가 쌓이지 않도록 예방하는 방법들을 미리 고민해 보는 것도 여전히 중요합니다.
- 11-15점 추가적인 지원이나 도움을 받는 것이 필요할 수 있습니다. 스트레스를 유발하는 요인들이 무엇인지 확인해 보세요. 모든 상황을 당장 바꿀 수는 없겠지만, 도움을 요청하거나 변화를 시도하여 스트레스를 덜어낼 수 있는 부분이 분명히 있을 것입니다.
- 16-19점 현재 돌봄으로 인한 고통을 겪고 계실 수 있으며, 돌봄 책임이 이미 신체적·정서적 건강에 무리를 주고 있을 가능성이 있습니다. 현재의 고통을 덜기 위해 의사나 보건 의료 전문가, 가족, 친구와 이야기를 나누거나 지지 모임에 참여하는 것이 중요합니다.
- 20점 이상 현재 돌봄 번아웃을 겪고 계실 수 있습니다. 건강을 지키기 위해서라도, 현재 느끼는 스트레스에 대해 주치의나 보건 의료 전문가와 상담하는 것이 중요합니다. 가족이나 친구와 이야기를 나누거나, 지지 모임에 참여하여 도움을 받는 것도 좋은 방법입니다.

현재 관리하고 있는 업무들과 이번 자가 진단 점수를 함께 고려해 보세요.

가족 돌봄 제공자를 위한 다양한 무료 프로그램과 서비스에 대한 자세한 정보는 ontariocaregiver.ca를 방문하여 확인해 주세요.

본 자가 진단 테스트는 노바스코샤주 돌봄 제공자협회(Caregivers Nova Scotia)의 허가를 받아 재수록되었습니다.

3단계: 여러분 자신을 돌보세요

돌봄 제공자의 고통이 증가하고 있습니다. 쉽지 않은 일이라는 것을 잘 알지만, 여러분 자신을 돌보는 것도 무엇보다 중요합니다. 다음과 같은 증상을 겪고 계신다면 의사와 상담하세요.

- 기운이 없고 극심한 피로감을 느낍니다
- 죄책감을 느끼거나 감당하기 어려운 기분이 듭니다
- 불안감을 느끼거나 몸 상태가 좋지 않습니다
- 자신의 필요를 돌보지 못하고 뒷전으로 미루게 됩니다
- 도움을 받을 수 있는 상황에서도 마음을 편히 쉬지 못합니다
- 조급함을 느끼거나 쉽게 짜증이 납니다
- 수면이나 식사 패턴의 변화, 또는 알코올, 대마, 처방 약물의 과도한 사용이 나타납니다



돌봄 제공자 여러분, 감사합니다

- ♥ 여러분의 어려움을 보고
- ♥ 듣고 있으며,
- ♥ 저희가 곁에서 돕겠습니다

돌봄 제공자를 위한 무료 프로그램 및 서비스 안내

온타리오주 돌봄 제공자라면 누구나 이 모든 프로그램과 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다.



24시간 언제든지 이용 가능한 헬프라인 (1-833-416-2273)

온타리오주 돌봄 제공자 헬프라인은 여러분에게 꼭 필요한 정보 제공부터 서비스 연결까지 한 번에 해결하는 통합 지원 시스템입니다. 지원에는 단기 돌봄 서비스, 여러분 지역사회 내의 지지 모임, 또는 여러분이 돌보는 사람을 위한 각종 프로그램이 포함될 수 있습니다.

돌봄 제공자 헬프라인은 전문 지역사회 리소스 전문가가 영어와 프랑스어로 응대해 드립니다. 요청에 따라 150개 언어 통역 서비스도 제공됩니다. 헬프라인 상담 전문가들은 돌봄 제공자만의 고유한 상황과 필요를 깊이 이해할 수 있도록 전문 교육을 받았습니다.

온타리오주 돌봄 제공자 헬프라인은 위기 상담이나 전문 심리 상담을 제공하는 전화가 아닙니다. 현재 위기 상황에 처해 있어서 즉시 도움을 받아야 할 경우, 911로 전화하세요.



돌봄에 도움이 되는 유익한 웨비나 (실시간 및 녹화 영상)

온타리오주 돌봄 제공자협회(OCO)는 각 분야의 전문가를 초빙하여, 돌봄 제공자에게 꼭 필요한 시의적절하고 중요한 주제로 1시간 동안 진행되는 실시간 웨비나를 개최합니다. 홈페이지의 [웨비나 라이브러리](#)를 방문해 보세요. 지난 녹화 영상은 물론, 돌봄 제공자를 위한 관련 자료가 담긴 강의 요약 노트를 함께 확인하실 수 있습니다. 키워드로 웨비나를 검색하거나 카테고리별로 둘러보세요.

향후 진행될 웨비나에 참여하시려면 [이벤트 페이지](#)를 클릭해 주세요. 또는 [Eventbrite 페이지](#)를 방문하여 온타리오주 돌봄 제공자협회(OCO)를 팔로우하시면, 예정된 이벤트 소식을 확인하고 바로 등록하실 수 있습니다.

"웨비나에 참석하고 나서 감사한 마음이 들고 불안감도 줄어들었어요." - 어느 돌봄 제공자의 후기



돌봄 제공자를 위한 무료 프로그램 및 서비스 (계속)



1:1 동료 지원 (온라인 또는 전화)

경험이 풍부한 돌봄 제공자들과 함께 1:1 동료 지원 프로그램 (1:1 Peer Support Program)을 만들었습니다. 간단한 세 단계를 통해 다른 돌봄 제공자와 연결되어 서로의 경험을 나누고, 이 여정을 함께 헤쳐 나가는 데 꼭 필요한 직접적인 지원을 받으실 수 있습니다.



온라인 지지 모임 (Online Support Groups)

온라인 지지 모임(Online Support Groups)에 참여해 보세요. 지지적인 환경에서 다른 돌봄 제공자들과 연결되어, 여러분이 겪는 어려움과 성취, 그리고 고민들을 함께 나눌 수 있습니다.



SCALE 프로그램 (SCALE Program)

(돌봄 제공자의 인식 제고, 학습 및 권익 신장 지원)
프로그램은 매주 진행되는 웨비나와 실천 전략 및 도구, 온라인 그룹 및 개인 상담을 통해 돌봄 제공자가 스스로의 정신건강과 웰빙을 돌볼 수 있도록 실질적인 정보와 기술을 제공하고 역량을 강화하는 것을 목표로 합니다.



돌봄 제공자 코칭 프로그램 (Caregiver Coaching Program)

돌봄 제공자 코칭은 코치와 가족 돌봄 제공자 사이의 전문적인 1:1 관계를 바탕으로 이루어집니다. 코치는 여러분이 타인을 돌보며 겪는 현재의 어려움과 책임을 다하는 동시에, 자기 자신도 소중히 돌볼 수 있도록 꼭 필요한 도구들을 제공해 드립니다.





온라인 학습 라이브러리 (Online Learning Library)

OCO 온라인 학습 라이브러리(Online Learning Library)는 온라인 교육(eLearning) 모듈과 강좌를 통해 돌봄 관련 정보를 배우고 익힐 수 있도록 마련된 플랫폼입니다. 돌봄 제공자 기초와 같은 강좌는 사용자의 일정에 맞춰 자유로운 속도로 수강할 수 있으며, 스마트폰이나 태블릿, 컴퓨터를 통해 어디서든 간편하게 접속 가능합니다. 프로그램 담당자가 이메일을 통해 강좌 관련 궁금증을 해결해 드리며, 여러분의 원활한 학습을 지원합니다.



90초 돌봄 가이드 (90Second Caregiver)

많은 돌봄 제공자들이 번아웃(심신 소진)과 우울감, 고립감, 그리고 외로움을 경험하곤 합니다.

나의 웰빙을 우선순위에 두는 쉬운 첫걸음은 무료로 매주 발행되는 *90초 돌봄 가이드(90Second Caregiver)* 뉴스레터를 구독하는 것입니다. *90초 돌봄 가이드(90Second Caregiver)*는 매주 여러분의 이메일함으로 배달되는 무료 주간 뉴스레터로, 근거 기반의 유용한 건강 정보를 짧고 명쾌하게 담고 있습니다. 이 뉴스레터에는 건강 정보와 팁, 그리고 돌봄 과정에서 마주하는 다양한 경험들에 대한 진솔한 조언이 담겨 있습니다.

"이 내용들이 저의 노고를 알아주는 것 같아 위로가 되고 큰 도움이 됩니다. 내용이 짧고 명료하면서도 큰 의미가 담겨 있어 좋습니다." - 어느 돌봄 제공자

돌봄 제공자를 위한 무료 프로그램 및 서비스 (계속)



타임 투 토크 팟캐스트 (Time to Talk Podcast)

OCO의 '타임 투 토크 팟캐스트(Time to Talk Podcast)'가 더욱 흥미진진한 새 시즌으로 돌아왔습니다. 진행자 미셸 조빈과 함께 각 분야 전문가 및 돌봄 제공자들이 모여 정신건강과 웰빙 등 우리에게 가장 중요한 주제들을 함께 나눕니다.

이제 막 돌봄을 시작하신 분이나 경험이 풍부한 베테랑 돌봄 제공자 모두를 위해, 이 팟캐스트에는 유용한 정보가 담겨 있습니다.



젊은 돌봄 제공자를 위한 전용 리소스: youngcaregiversconnect.ca

온타리오주에는 50만 명 이상의 젊은 돌봄 제공자들이 있습니다. 젊은 돌봄 제공자는 정서적 지지, 신변돌봄, 의료 보조뿐만 아니라 요리, 아이 돌보기, 청소와 같은 가사 일까지 돕고 있습니다. 지금 내 이야기처럼 느껴진다면, 여러분은 혼자가 아닙니다.

YoungCaregiversConnect.ca는 젊은 돌봄 제공자들이 직접 제작에 참여하여 만든 젊은 돌봄 제공자 전용 온라인 리소스입니다. 지금 바로 유용한 정보를 확인하고 온라인 토론 포럼에 참여하여, 당신과 비슷한 상황에 있는 사람들과 소통해 보세요.

"저희와 같은 젊은 돌봄 제공자들과 서로의 경험을 나누고 소통할 수 있는 긍정적인 환경을 만들어 주셔서 감사합니다."
- 어느 젊은 돌봄 제공자



"돌봄을 제공하는 과정은 때로 매우 외롭고 고립된
느낌을 주기도 합니다. 그런 경험을 하는 동안 이러한
지지를 받을 수 있었다는 것은 제게 세상 무엇보다 큰
의미였습니다. 제 곁에 있어 주셔서 감사합니다."

- 어느 돌봄 제공자



I am a Caregiver

This work was made possible through a partnership with HF Care and funding from the Petro-Canada CareMakers Foundation. Special thanks to our caregiver partners for their insight and collaboration.

온타리오주 돌봄 제공자 헬프라인
(Ontario Caregiver Helpline): 1-833-416-2273

이메일: info@ontariocaregiver.ca
전화: 416-362-CARE(2273) 또는 1-888-877-1626

www.ontariocaregiver.ca

