

LONG TERM CARE COMMUNITY COALITION

Advancing Quality, Dignity & Justice

가족 권한 강화에 관한 조언: 공감 피로

공감 피로란 돌보미가 타인에게 지속해서 지원 관리를 제공할 때 발생할 수 있는 감정적, 신체적, 정신적 고갈 상태를 의미합니다. 공감 피로는 양로원에 거주하는 가족 구성원이 있을 시 흔히 나타납니다. 귀하는 서비스 파트너로서 가족 구성원 또는 사랑하는 사람을 지원하는 동시에 이들의 요양 과정에서 발생하는 감정적 어려움을 헤쳐나가는 중요한 역할을 수행합니다. 다음은 공감 피로 상태 인식 및 극복에 관한 조언입니다.

□ 공감 피로 징후

- **감정적 고갈:** 슬픔 및 좌절감, 무감각에 집중하세요.
- **신체적 증상:** 피로, 두통, 식욕 및 수면 패턴 변화를 주의하세요.
- **공감 능력 감소:** 친구 및 가족과 가깝게 지내기 어려운 경우, 공감 피로의 징후일 수 있습니다.

□ 극복 전략

- **자기 관리:** 일과에 자기 관리 활동을 추가해 자기 행복을 우선으로 삼으세요. 자기 관리 활동으로는 운동 및 취미 생활, 음악을 비롯해 편안함을 느끼는 모든 활동이 포함됩니다.
- **현실적인 기대치 설정:** 모든 것을 혼자 할 수는 없습니다....도움을 청해 보세요!
- **지원 시스템 구축:** 친구 및 가족, 가족 협의회 등 지원 단체에 연락해 보세요. 경험을 공유하면 마음이 편안해집니다.
- **스스로 학습:** 지식을 습득할 경우, 정보를 기반으로 가족이 받는 서비스에 관한 결정을 내리실 수 있습니다.

양로원에 거주하는 가족이 있다는 사실은 감정적으로 힘든 부분이지만, 귀하의 행복을 위해서는 공감 피로를 인식하고 해결하는 것이 중요합니다. 위 전략을 실행하고 필요한 경우에는 지원을 요청한다면, 가족 구성원에게 최선의 서비스를 제공하도록 능력을 향상하는 동시에 귀하의 회복력 및 정신 건강도 지킬 수 있습니다.

추가 자료

- 가족 협의회 및 가족 역량 강화에 관한 자세한 정보는 nursinghome411.org/families 를 방문하거나 families@ltccc.org 로 연락해 확인하실 수 있습니다.
- [Long Term Care Community Coalition\(LTCCC\) 공감 피로 해결을 위한 가족 역량 강화 프로그램](#)
- [TEDx Talk: 공감 피로: 의미 및 인식](#)
- [공감 피로의 징후 및 결과](#)