

 알아두면 쓸데 있는 건강 정보

간병 위로 '가족상담 지원서비스'

Q. 장기요양 서비스를 받는 가족을 간병하는 데 많이 힘듭니다. 어떻게 하면 좋을까요?

A. 국민건강보험공단에서 운영하는 '가족상담 지원서비스'를 적극 추천합니다. '가족상담 지원서비스'는 장기요양 수급자가족의 스트레스와 우울감 완화를 위해 제공하는 1:1 상담 및 집단 활동 서비스입니다. 수급자의 부양 부담으로 인한 가족 갈등과

노인 학대가 사회문제로 대두하면서 문제 상황을 해결하고 가족의 심리·정서적 부담을 줄이기 위해 2015년부터 시작한 서비스입니다. 재가수급자를 수발하는 가족 중 부양 부담이 높은 분들이 신청 대상입니다(치매수급자 수발 가족일 경우엔 누구나 가능합니다). 비용은 무료입니다.

Q. 서비스는 어떤 식으로 이뤄지나요?

A. 가족상담 지원서비스를 신청하면 공단에 소속된 정신건강 전문 요원(정신건강간호사 또는 정신건강사회복지사)이 수급자 가족을 대상으로 개별 상담과 집단 활동 등을 합니다. 수발을 하며 느꼈던 어

려움과 감정을 나누는 '정서적인 지원', 스트레스 다루기 등 '교육', 다양한 지역사회 지원을 알려주는 '정보 제공' 등이 기본으로 이뤄집니다. 집단 활동에서는 다른 가족과 함께 원예 활동, 미술 활동, 응급처치 등을 배우고 경험을 공유하며 교류하는 시간을 보냅니다. 공식적인 만남이 끝나면 집단 활동을 함께한 부양자 가족과 자율적으로 자조 모임을 가질 수 있는데 모임 장소가 필요하면 공단 노인장기요양보험운영센터에 신청하시면 됩니다. 문의는 공단 지사의 장기요양보험운영센터 또는 고객센터(1577-1000)로 하면 됩니다.