

코로나19 심리방역대책 노인 우울증 예방 관리

01 서론

- 현황 및 추진배경
- 추진목표

02 사업추진

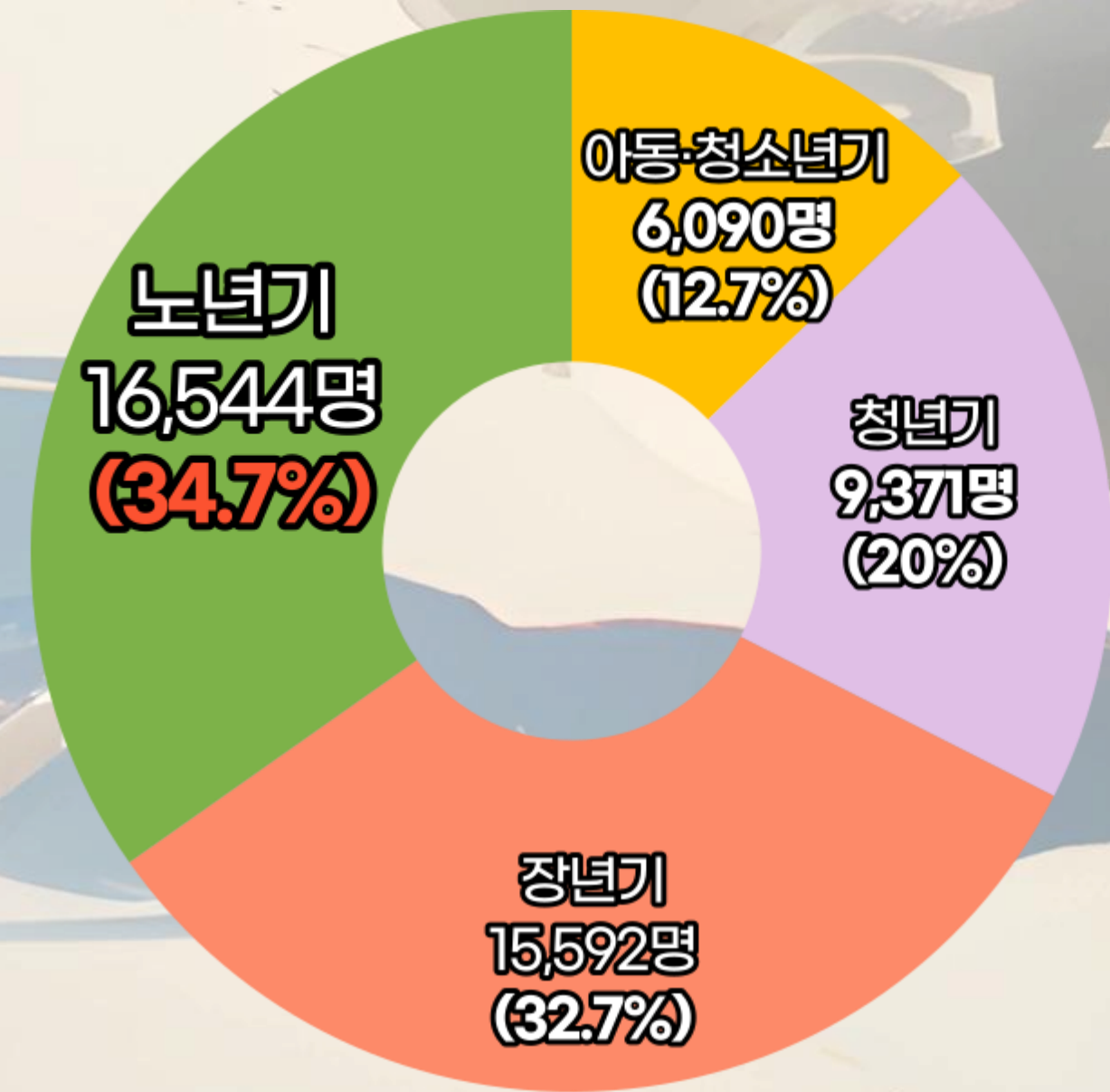
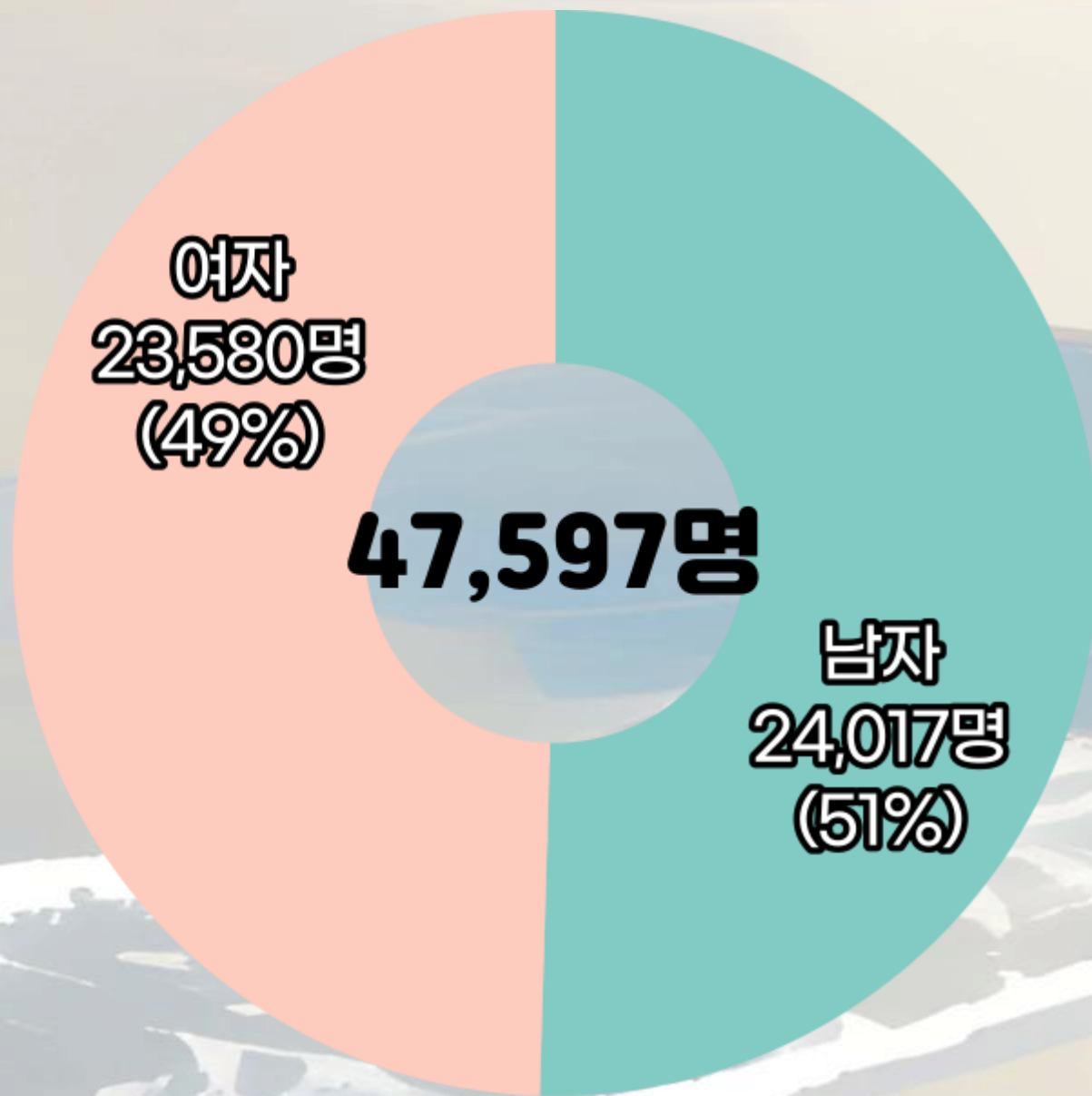
- 추진절차
- 추진내용

03 사업 추진 결과

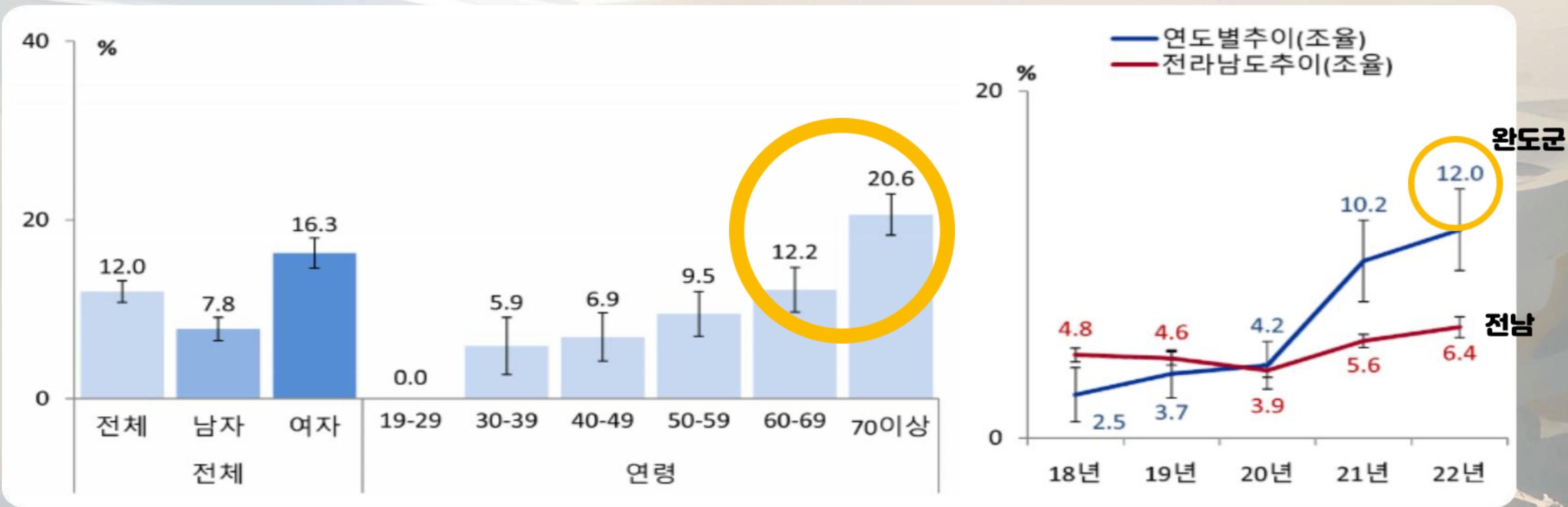
- 추진결과
- 추진성과

1. 완도군 현황

2022년 완도군 전체 인구는 총 47,597명으로 2021년에 비해
1,034명이 감소하였고, **1인 가구 비율은 17,848명(36.7%)**으로
2019년 소폭 감소 후 지속 증가 추세에 있음



우물감 경험률

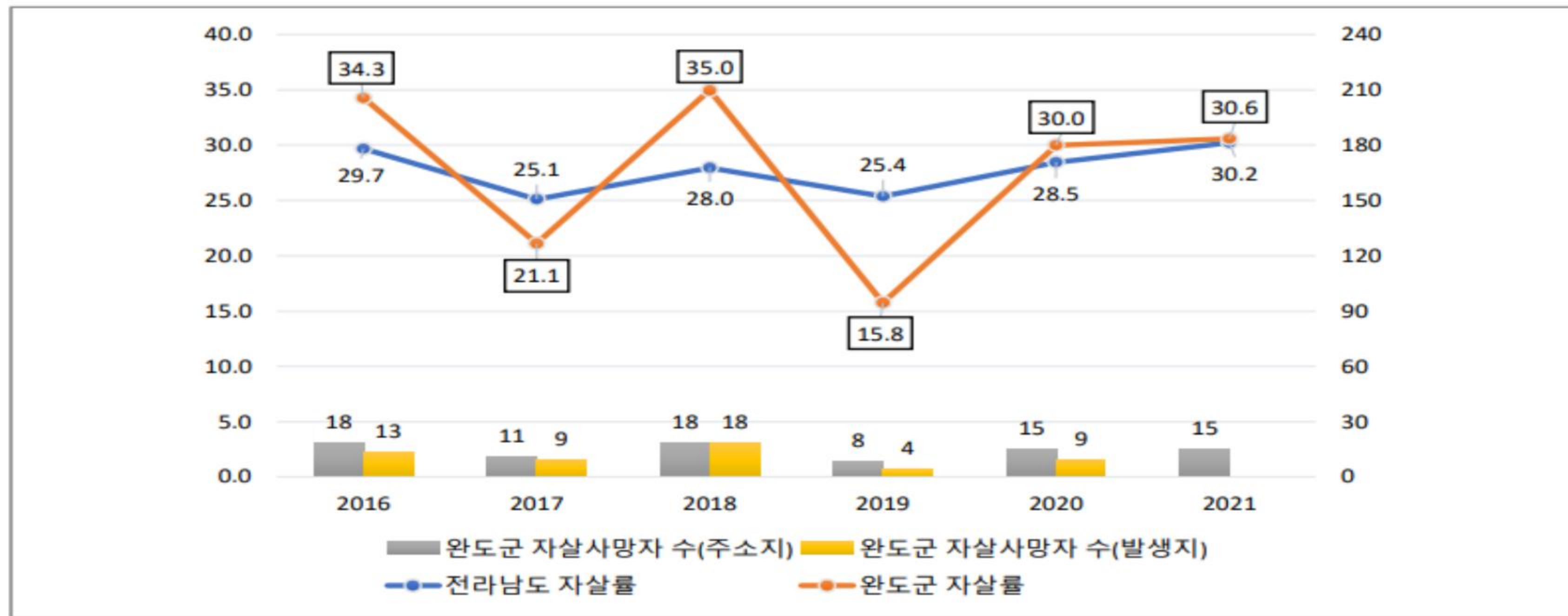


- ▶ 2022년 지역사회 건강조사 통계에 따르면,
완도군의 우물감 경험률은 **12%**로 전라남도 **6.4%**에 반해 **5.6% 높음**
- ▶ 성별로는 남성은 7.8%, 여성은 16.3%로 **여성이 2배 이상 높음**
- ▶ 연령은 **60대부터 급격히 증가**하는 경향을 보임

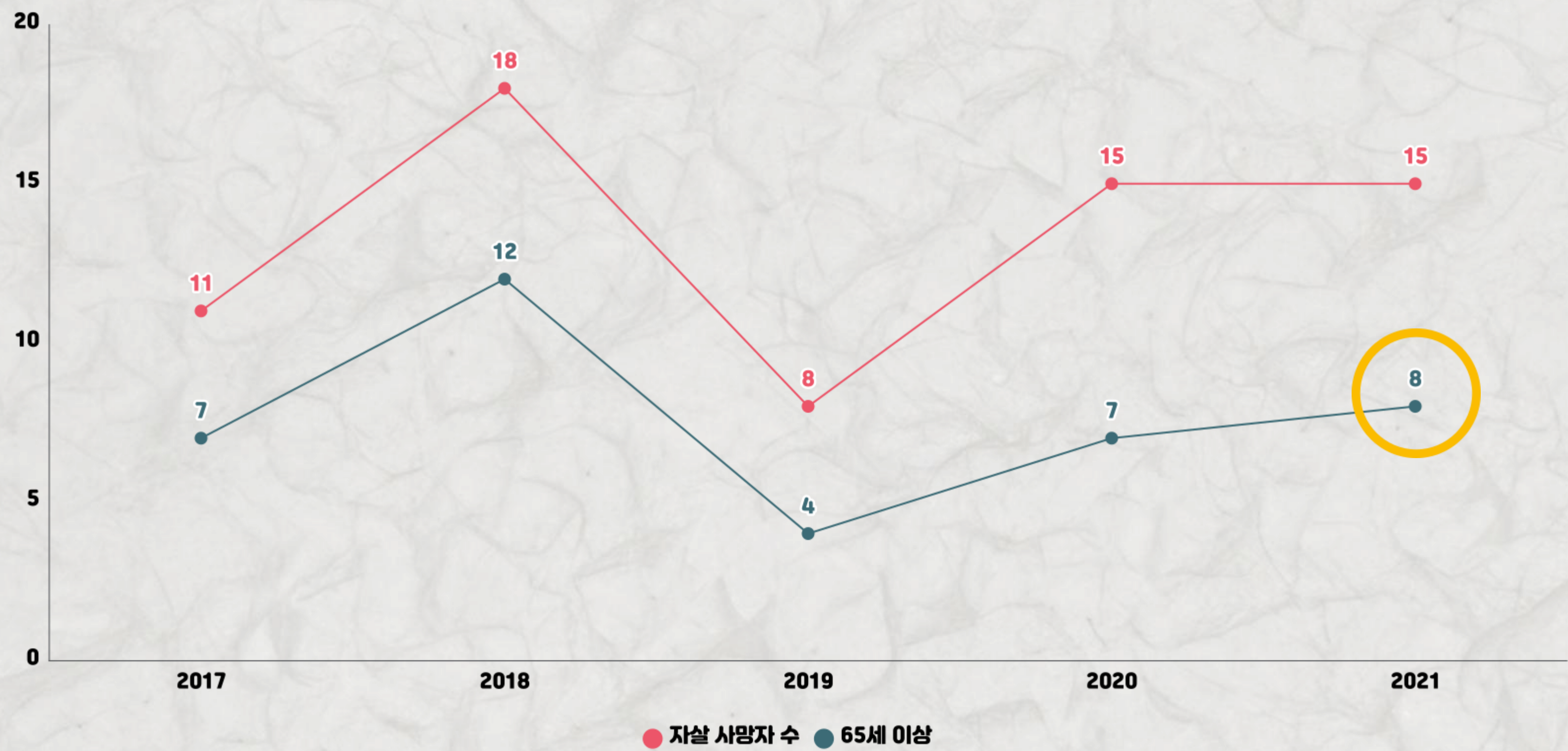
완도군 자살 사망 현황

[그림 1] 2016~2021년 전라남도 완도군 자살사망 발생 현황

[단위: 명, 인구 10만 명당 명]



65세 이상 자살 사망 현황



2. 추진배경

"세계적 추이보다 빠르게
진행하는 **고령화 사회**"

완도군 65세 노인 인구는
전체 인구의 34.7%를 차지

"접근성이 어려운
도서지역 열악한 의료환경"

265개 도서로 이루어져
의료 및 정신건강 서비스 접근이 어려워
실질적인 문제 파악이 어려움

"65세 이상 노인 인구의
높은 자살률"

완도군 자살 사망자 중 65세 이상 노인
자살률이 49.1%로 높은 비중을 차지

"정신건강 위험 신호 발견을
위한 대응체계 마련 필요성"

고위험군 조기발견, 조기치료 등의
신속한 연계 어려움

3. 추진목표

정신건강 서비스 편리성 제공



마음 건강 돌봄에 소외되는
주민이 없도록 정신건강 서비스
편리성 제공

조기발견



사각지대에 놓인 도서지역 주민의
정신건강 문제 조기발견 및
정신질환 이환 예방

조기개입



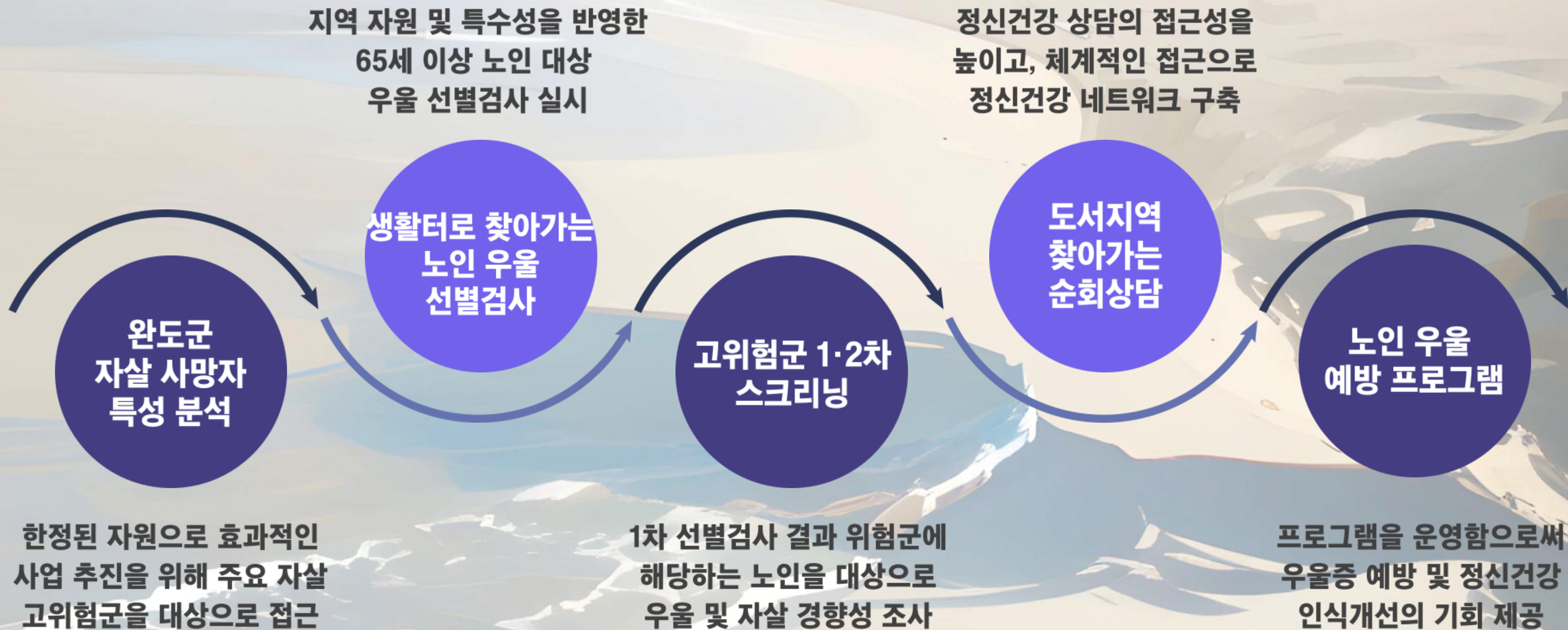
지역사회 내 고위험군 조기개입
으로 적시에 집중적이고 꾸준한
치료 유도

정신건강 수준 향상



서비스 이용 대상자 맞춤형 프로
그램 및 사업 운영으로 정신건강
수준 향상

4. 추진절차



생활터로 찾아가는 노인 우울 선별검사

- ▶ 기 간 : 2023. 3. ~ 7.(5개월)
- ▶ 목표인원 : 5,000명
 - ※ 2021년 5,260명, 2022년 5,031명 우울 선별검사 완료
- ▶ 대 상 : 완도군에 거주하는 65세 이상 어르신
- ▶ 검사장소 : 12개 읍·면 보건지소·진료소, 경로당 등
- ▶ 검사내용 : 최근 1주일간 삶의 만족도 및 기분 변화 상태
- ▶ 추진방법 : 가정방문(1:1 대면조사)
- ▶ 검사척도 : 노인 우울 검사지(GDS)
- ▶ 투입인력 : 36명(정신건강복지센터 전문요원, 보건지소·진료소 업무 담당자)



6. 추진결과

6-1. 생활터로 찾아가는 노인 우울 선별검사

노인 우울 검사(명)						비 고
검사인원	정 상		경 증		중 증	
5,001	3,457	66.9%	1,464	29.3%	190	3.8%

정상(0~4점), 경증(5~9점), 중증(10~15점)



6-2. 고위험군 1·2차 스크리닝

- ▶ 기 간 : 2023. 8. 1. ~ 8. 14 (14일)
- ▶ 대상인원 : 190명(노인 우울검사 결과 10점 이상 고위험군)
- ▶ 척도검사 : 노인 우울 검사(GDS)
- ▶ 추진방법 : 유선(전화) 및 내소상담 병행
- ▶ 투입인력 : 7명(자문의 1, 전문요원 6)
- ▶ 검사 및 스크리닝 인원

구 분		합 계	완도	금일	노화	군외	신지	고금	약산	청산	소안	금당	보길	생일
총 계		5,001	1,067	381	586	422	456	521	256	324	351	151	363	123
정 상		3,347	771	241	294	301	298	394	187	166	212	125	245	113
경 증		1,464	256	121	239	118	152	121	63	129	116	26	116	7
중증	1차	190	40	19	53	3	6	6	6	29	23	-	2	3
	2차	52	15	-	12	2	5	1	4	4	9	-	-	-

6-3. 정신건강의학과 외래진료

▶ 기 간 : 2023. 6. ~ 현재

▶ 상담 및 진료 인원 : 670명

총계	1월	2월	3월	4월	5월	6월	7월	8월	9월	10월
670	45	69	61	64	56	82	70	80	71	72

▶ 연계된 고위험군 1대 1 정신건강 상담 및 진료

▶ 정신과적 질환과 관련된 문제 신속 개입 등 의료 서비스 제공



6-4. 도서지역 찾아가는 순회상담

- ▶ 기 간 : 2023. 9. 27. ~ 11. 1.
- ▶ 대상인원 : 52명(노인 우울검사 결과 고위험군)
- ▶ 장 소 : 7개 읍·면 보건지소
- ▶ 투입인력 : 3명(마음건강주치의, 담당자, 전문요원)
- ▶ 추진내용
 - 정신건강의학과 전문의 1대 1 정신건강 상담 및 교육
 - 필요 시 우울증 치료비 지원사업과 연계



우울검사	대상자 발견 및 순회상담	순회 상담 결과(명)		
		치료연계	일반상담	기타 (연락두절 등)
5,001	52	12	35	5



6-5. 노인 자살예방 프로그램 "내.안.애"

- ▶ 기 간 : 2023. 6. 29. ~ 7. 28.(5회기)
- ▶ 대상인원 : 실인원 32명 / 연인원 160명
- ▶ 대 상 자 : 소안면 지역 노인정신건강실태조사 결과 고위험군(중증)
- ▶ 투입인력 : 외부강사 및 전문요원 5명
- ▶ 프로그램 내용



'23. 6. 29.	'23. 7. 6.	'23. 7. 13.	'23. 7. 20.	'23. 7. 27.
자기애 교육 퀵트공예	생각애 교육 요리요법	마음애교육 원예요법	건강애 교육 도자기공예	행복애 교육 웃음치료

- ▶ 사전 우울 선별 검사 결과 모든 참여자가 **중간 정도의 우울**이었으나,
사후 검사 결과 참여자 80%가 **가벼운 우울** 정도로 변화되었음
- ▶ 사전 불안 장애 검사 결과 48.3%가 **불안감**이 높았으나,
사후 검사 결과 대상자 93.5%가 **정상(불안장애 없음)**으로 변화되었음

프로그램 참여자 사전·사후 우울 검사(PHQ-9)



6-6. 노인 우울 예방 프로그램 "행복한 나날들"

- ▶ 기 간 : 2023. 9. 6. ~ 9. 27.(4회기)
- ▶ 대상인원 : 실인원 20명 / 연인원 80명
- ▶ 대 상 자 : 신지면, 고금면 거주 노인 우울검사 결과 고위험군
- ▶ 투입인력 : 11명(마음건강주치의 1, 외부강사 4, 내부강사 2, 전문요원 4)
- ▶ 프로그램 내용

'23. 9. 6.	'23. 9. 13.	'23. 9. 20.	'23. 9. 27.	비 고
요리요법 도자기	웃음치료 원예요법	노인우울예방교육 신체활동	치매예방교육 미술요법	



치매예방교육



미술요법



원예요법



우울예방교육



신체활동

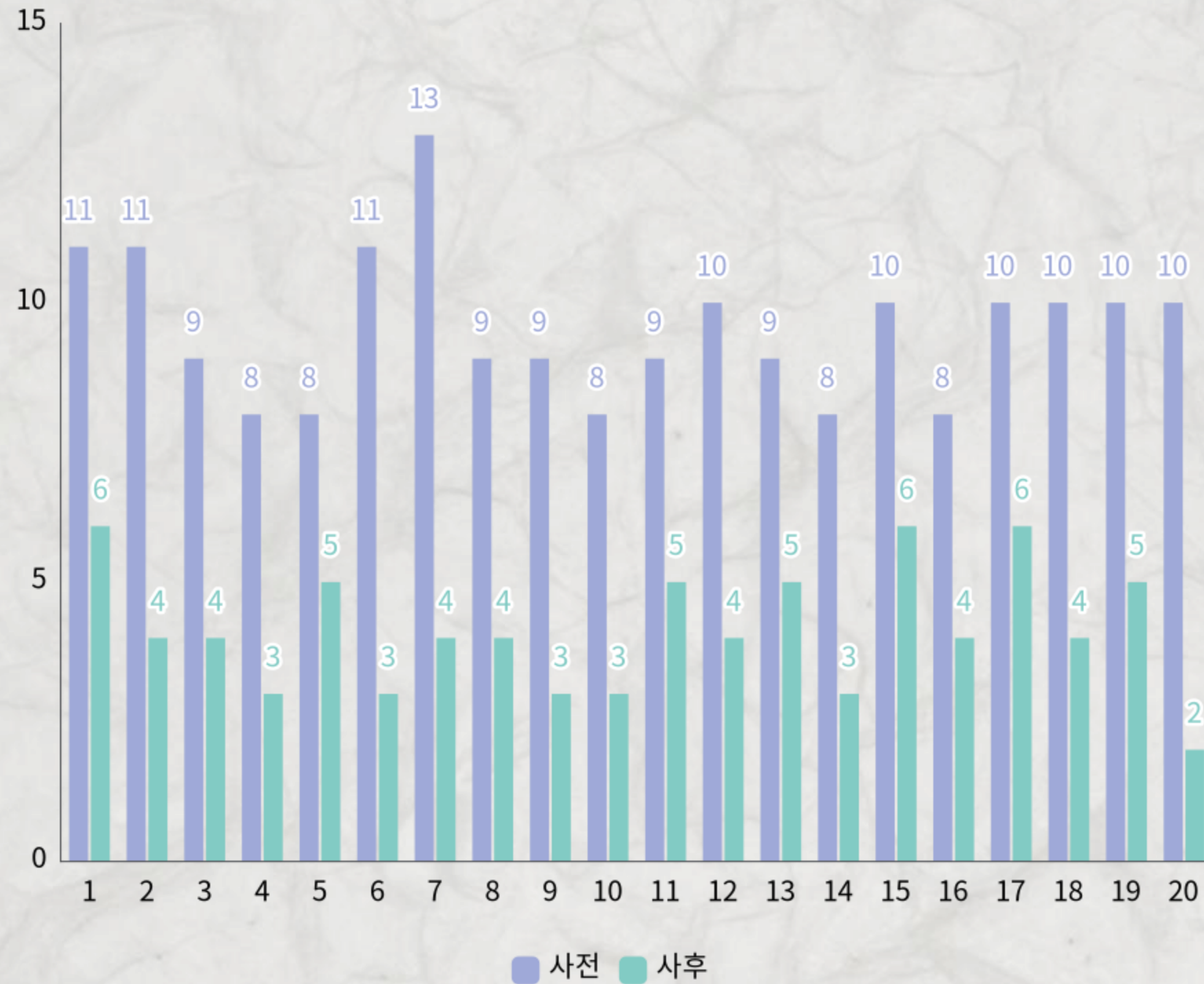


도자기공예

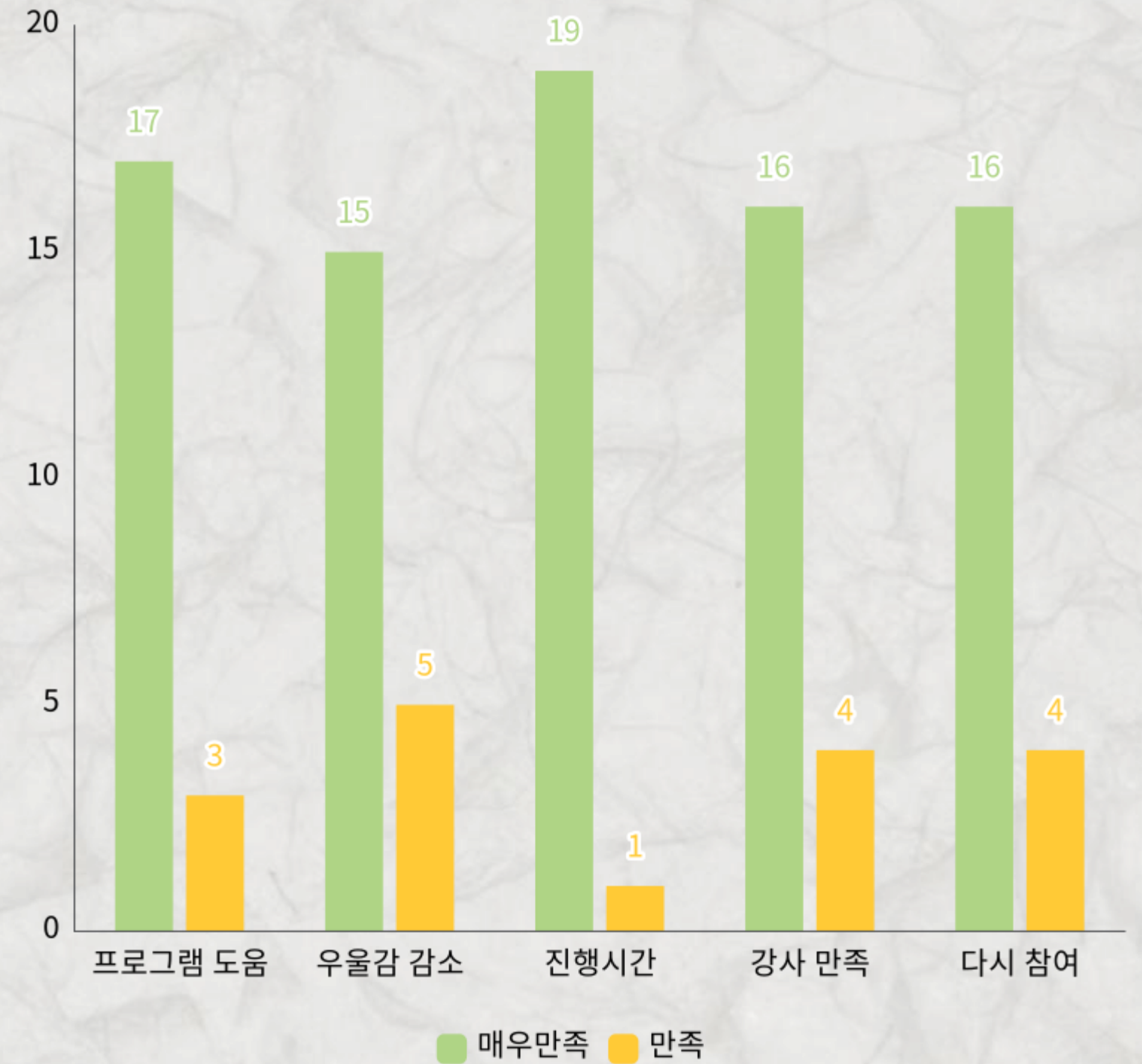


웃음치료

프로그램 참여자 사전·사후 우울 검사(GDS)



프로그램 참여자 만족도 조사



7. 부서(팀) 간 사업 연계

연계 부서	프 로 그 램 명	내 용	참여인원	고위험군	비 고
건강생활지원센터	1기 갯년기 극복 건강교실(남성)	원예요법, 웃음치료 외	15	5	4회기
	2기 갯년기 극복 건강교실(여성)	한방요법, 필라테스 외	15	2	4회기
치매안심센터	노화 미라리 치매안심마을 운영	웃음치료, 미술요법 외	15	7	1년
	신지 임촌리 치매안심마을	작업요법, 요리요법	30	4	1년
	치매환자 가족 힐링 프로그램	수목원 숲체험	8	1	8회기
	주도리 경로당 치매예방 및 인지강화교실	인지활동, 작업요법	15	7	8회기
	치매환자 맞춤형 사례관리	상담 및 개별교육	300	31	지속
방문보건팀	재가 암환자 자조모임	원예요법 외	35	8	지속
	IOT 기반 어르신 건강관리	우울 예방 교육 외	450	55	지속
건강정책팀	빙그레 웃는 맘, 행복출산 시범사업	신체활동	50	11	12주



7. 기타 부서(팀) 간 사업 연계



"7명"

갱년기 극복 건강교실

건강증진사업 연계
고위험군 발굴

131명



"31명"

치매예방 및 인지강화교실



"63명"

재가 암환자 및 가족



"30명"

치매안심마을 운영

8. 지역사회 내 자원 연계/협력 현황



9. 보도자료

완도군, 노인 우울·자살 예방 위한 「행복한 나날들」

완도뉴스 | 2023.11.16 19:44 | 댓글 0



완도군은 사회적 고독감과 우울감으로 인한 노인 자살률을 낮추기 위해 「행복한 나날들」 프로그램을 운영했다.

군에서는 어르신들을 대상으로 우울 선별 검사를 실시하여 경증 대상자에게 정서적 안정 및 스트레스 해소를 위한 ▲도자기 공예 ▲웃음 치료 ▲요리 요법 ▲원예 요법 ▲미술 요법 등 체험 프로그램을 4회에 걸쳐 진행했다.

또한 자아 존중감 향상 교육과 치매안심센터와 연계하여 치매 예방 교육을 진행했다.

프로그램에 참여한 어르신은 "집에서만 있었을 시간에 요리도 하고 꽃도 심으면서 기분이 좋아졌다"라며 "프로그램을 하는 동안 즐거워서 앞으로도 오래 운영되었으면 좋겠다"라고 말했다.

이홍용 건강증진과장은 "우울감을 이겨낼 수 있는 자신감과 삶의 질 향상에 도움을 줄 수 있는 다양한 프로그램을 운영할 수 있도록 최선을 다하겠다"라고 밝혔다.

완도군, 어르신 우울 고위험군에 '찾아가는 심리지원 서비스' 제공

완도뉴스 | 2023.11.16 19:36 | 댓글 0

정신건강 상담 및 교육, 우울증 치료비 지원사업 연계 추진



완도군은 65세 이상 어르신들이 우울에서 벗어나 행복한 노년기를 만들 수 있도록 돕고자 지난 3월부터 7월까지 총 5,001건의 노인 우울 선별검사를 실시했다.

그 결과, 52명의 고위험군을 대상으로 정신건강의학과 전문의(해남해인병원 김보아)와 함께 '찾아가는 심리' 지원 서비스를 추진했다.

특히 절대적 정신건강 상담 및 교육, 우울증 치료비 지원사업과 연계 추진하여 우울 만성화 예방에 힘쓰고 있다.

어르신 우울 고위험군에 '찾아가는 심리지원 서비스'

박남수 기자 | 2023.11.13 19:39 | 댓글 0

정신건강 상담 및 교육, 우울증 치료비 지원사업 연계 추진



(출처: 사진 제공-완도군)

완도군, 노인 우울·자살 예방 위한 「행복한 나날들」 운영

완도군은 사회적 고독감과 우울감으로 인한 노인 자살률을 낮추기 위해 「행복한 나날들」 프로그램을 운영했다. 군에서는 어르신들을 대상으로 우울 선별 검사를 실시하여 경증 대상자에게 정서적 안정 및 스트레스 해소를 위한 ▲도자기 공예 ▲웃음 치료 ▲요리 요법 ▲원예 요법 ▲미술 요법 등 체험 프로그램을 4회에 걸쳐 진행했다. 또한 자아 존중감 향상 교육과 치매안심센터와 연계하여 치매 예방 교육을 진행했다. 프로그램에 참여한 어르신은 "집에서만 있었을 시간에 요리도 하고 꽃도 심으면서 기분이 좋아졌다"라며 "프로그램을 하는 동안 즐거워서 앞으로도 오래 운영되었으면 좋겠다"라고 말했다. 이홍용 건강증진과장은 "우울감을 이겨낼 수 있는 자신감과 삶의 질 향상에 도움을 줄 수 있는 다양한 프로그램을 운영할 수 있도록 최선을 다하겠다"라고 밝혔다.

리도 하고 꽃도 심으면서 기분이 좋아졌다"라며 "프로그램을 하는 동안 즐거워서 앞으로도 오래 운영되었으면 좋겠다"라고 말했다. 이홍용 건강증진과장은 "우울감을 이겨낼 수 있는 자신감과 삶의 질 향상에 도움을 줄 수 있는 다양한 프로그램을 운영할 수 있도록 최선을 다하겠다"라고 밝혔다.



노인 우울 및 자살 예방을 위한 「행복한 나날들」 프로그램 운영

완도군은 지난 9월 자살 동기가 되는 사회적 고독감과 우울감으로 인한 노인 자살률을 낮추기 위해 우울 선별검사 결과 경증 대상자로 「행복한 나날들」 프로그램을 운영하였다. 정서적 안정 및 스트레스 해소를 위한 체험 프로그램으로 4회에 걸쳐 진행되었으며, ▲도자기공예 ▲웃음치료 ▲요리요법 ▲원예요법 ▲미술요법으로 구성되었다. 또한 자아 존중감 향상 교육과 치매안

심센터와 연계하여 치매예방 교육을 실시하였다. 프로그램 종료 후 참여자의 83%가 매우 만족한다고 답했고, 프로그램 참석 시간이 즐거우며 회기가 더 길었으면 좋겠다고 소감을 전했다. 이홍용 건강증진과장은 "우울감을 이겨낼 수 있는 자신감과 삶의 질 향상에 도움을 줄 수 있는 다양한 프로그램을 운영할 수 있도록 최선을 다하겠다"고 밝혔다.

10. 추진성과

01 갱년기, 재가 암환자, 치매환자 가족 등 자칫 우울함이 방치될 수 있는 사각지대의 대상자들에게 각종 사업을 연계하여 적절한 시기에 정신건강서비스를 제공함으로써 정신적 탈진 예방

02 우울척도가 높은 도서지역 고위험군에게 찾아가는 순회상담 및 프로그램을 제공하고 스트레스를 관리하도록 교육하여 우울감 해소 및 심리적 안녕 도모

03 독거노인, 부부노인의 자살 위험성이 높은 고위험군을 조기발견·개입하고, 정신과적 상담 및 맞춤형 사례관리를 통해 노인 자살 위험성 완화

감사합니다!

