



언어 장벽이 있을 때 대인 관계 유지하기

메트로 밴쿠버의 소수 인종 출신 노인 중에는 언어 장벽 때문에 사회적으로 소외되고 지역 사회 서비스 정보 입수와 이용이 제한된 분들이 많습니다.

사회적 관계에 영향을 주는 언어 장벽과 문화 장벽

미숙한 언어 능력

메트로 밴쿠버에 사는 노인의 15%는 프랑스어도 영어도 못합니다. 이처럼 언어 능력이 결여되어 있으면 대부분 보통 사람들이 대수롭지 않게 여기는 요리, 쇼핑, 재정 관리 등 일상적인 일들도 해내기 어려울 수 있습니다.

비영어권 노인 중에는 프로그램과 서비스를 찾지 못하거나 이용하지 못하는 분들이 많으며, 외출조차 벅겁게 느껴지기도 합니다.

도움을 받고 세상 물정을 알아보려고 친구와 가족에게 의지하다 보면 대인 관계에 부담을 느끼고 사회적으로 더 소외될 수 있습니다.

자녀에 대한 재정적 의존

새로 이주한 노인들은 캐나다에서 혜택을 받을 자격이 없는 노인일수록 성인 자녀에게 전적으로 의지하게 될 때가 있습니다.

이들은 재정 지원이 줄어들까 보아 자녀에게 단호한 자세를 취하기를 두려워하기도 합니다. 그러면 노인 학대의 위험이 커집니다.

차별과 문화 교류 결여

영어 능력이 달리는 새 이주자는 문화적 배경이나 언어가 비슷한 사람들과 어울리기를 더 편해하는 경향이 있습니다.

문화적 교류가 적으면 다른 문화권 사람들과 교체하는데 관심이 없거나 자신이 더 없을 수 있습니다. 그러면 주류 또는 “다수” 문화권 사람들과 조화를 이루지 못할 수 있으며, 다수 문화권 사람들은 새 이주자의 행동이 반사회적이고 비밀스럽다고 여기기도 합니다.

외견상 반감이 있어 보이는 곳에서 마음 편하게 지내는 일은 어려울 수 있습니다. 새 이주자는 집에 틀어박혀 사람들과의 접촉을 피할 수도 있습니다.

가족과 떨어져 살기

낯선 나라에서 새로이 살려고 친구와 대가족을 남겨두고 떠나게 되면 슬픔에 잠길 수 있습니다.

지역 사회에서 돕지 않으면 이런 슬픔은 우울증과 사회적 소외로 이어질 수 있습니다.



FUNDED IN PART BY THE GOVERNMENT OF CANADA'S NEW HORIZONS FOR SENIORS PROGRAM. 

노인의 사회적 관계 유지를 돕는 방법



도움을 주십시오

- 가족이나 친구, 이웃으로 관여하고 지원하면 소외된 노인에게 큰 힘이 될 수 있습니다.
- 지역 사회 노인 생활 안내서(Community Seniors Resource Guide)로 거주지에서 도움이 되는 정보와 장소, 개인, 단체를 찾으십시오.
- 식사 배달(Meals on Wheels) 같이 사회적으로 소외된 노인들에게 도움이 되는 방문 프로그램을 고려하십시오.
- 경청 기술을 연마하십시오. 가족, 친구, 이웃인 노인 및 노화로 어려움을 겪는 다른 어르신들과 대화하는 데 도움이 될 수 있는 정보를 알아보십시오. 노화에 관해 이야기한다고 해서 노인들이 기분 나빠 하지는 않을 것입니다. 아마 그런 문제를 상의할 기회에 고마워할 것입니다.
- 소외될 징후나 건강이 나빠질 징후를 식별하십시오.

정기적으로 참여하도록 권하십시오

- 노인을 도와 사회 관계망을 구축하고 공동체 소속감을 기르게 하십시오.
- 지역 사회 노인 생활 안내서에서 관심을 끌만한 활동을 알아보십시오.
- 노인에게 걷기 프로그램에 참여하거나 함께 걸을 사람을 찾으십시오.
- 적극적인 생활 프로그램, 노인 센터, 노인을 위한 교통편 옵션 등을 노인, 가족, 친구, 고객에게 교육하십시오.

노인을 사회의 일원으로 격려하십시오

- 거주지의 교통편 옵션은 지역 사회 노인 생활 안내서를 확인하십시오.
- 노인이 정보, 프로그램, 서비스를 찾는 일을 도와 소속감을 느끼게 하고 기본적인 사회적 필요를 충족하게 하십시오.
- 노인이 의미 있는 사회적 관계를 찾으도록 도우십시오.

인지 능력 개선과 유지에 도움이 되는 활동을 권하십시오

- 사교, 십자말풀이, 마작, 독서, 스투쿠, 카드 놀이 등 재미있는 정신 활동으로 노인의 관심을 자극하십시오.
- 노인이 인지기력 감퇴를 노화의 정상적인 일부로 받아들이고 대안(목록 작성, 예약 알림 타이머 설정, 확실히 보이는 곳에 중요 메모 부착 등)을 찾으십시오.
- 노인이 인지 능력에 변화가 생기고 있음을 다른 사람들과 이야기하도록 권하십시오. 친구와 가족에게 이를 실행하기에 좋은 아이디어가 있을 수 있습니다.

