

정신장애: 가족과 친구들이 돕기 위해 할 수 있는 것

Mental Disorders: What Families and Friends Can Do to Help

- 정신장애란 무엇인가? **한국어!**
- 중독이란 무엇인가? **한국어!**
- 우울증 **한국어!**
- 양극성장애
- 산후우울증 **한국어!**
- 계절정동장애
- 불안장애 **한국어!**
- 강박장애
- 외상후스트레스장애 **한국어!**
- 공황장애
- 정신분열병
- 먹기장애와 신체상
- 알츠하이머병과 기타 형태의 치매
- 동시발생장애: 정신장애와 물질사용 문제
- 태아알코올스펙트럼장애
- 담배
- 자살: 경계정후에 대처하기 **한국어!**
- 정신장애 치료법
- 정신장애 대체 치료법
- 중독 치료법
- 정신장애 회복
- 중독과 재발 예방
- 해약 축소
- 중독 예방
- 긍정적인 정신건강 달성하기
- 스트레스
- 직장에서의 정신건강과 중독
- 노인의 정신건강과 중독 문제
- 아동, 청소년과 정신장애
- 청소년과 물질 사용 **한국어!**
- 아동 성학대: 정신건강 문제
- 정신장애와 중독에 따르는 오명과 차별
- 횡문화적 정신건강과 중독 문제
- 실업, 정신건강과 중독
- 주택
- 정신장애와 중독의 경제적 비용
- 정신장애와 중독의 개인적 비용
- 폭력의 문제
- 정신건강 위기와 위급상황에 대처하기
- ▶ 정신장애: 가족과 친구들이 돕기 위해 할 수 있는 것 **한국어!**
- 정신장애 도움 받기 **한국어!**
- 물질사용 문제로 도움 받기

정신장애가 있는 사람들이 곧바로 정신병원으로 보내지던 시절에는 가족과의 접촉은 잠깐 만나는 것으로 제한될 때가 많았습니다.

그러나 의료제도의 균형이 잡히면서 정신보건 전문가들은 친구와 가족의 도움이야말로 정신질환자를 돕는 가장 좋은 방법의 하나라고 인식하고 있습니다. 가족은 치료팀의 일원이 될 수 있습니다. 이 경우 가족의 정의는 부모, 자녀, 형제, 배우자, 그 밖의 친척과 가까운 친구 등으로 확대됩니다.

조기 개입은 최선의 치료이므로, 가족 구성원들은 정신질환의 초기 경계징후, 즉 식습관과 수면의 변화, 적개심이나 의심의 증가, 무관심, 대인관계 기피, 성격상의 큰 변화, 초조, 문제 물질 사용 등을 인지함으로써 도움을 줄 수 있습니다.

가족 중 한 사람이 위와 같은 증상을 보이면 가족 구성원은 전문가의 도움을 구해야 합니다. 그러나 이런 조치를 취한 다음 친구와 친척들은 그 사람을 사랑과 존중, 따뜻한 마음으로 대하는 데 주력해야 한다고 임상우울증에서 회복 중인 미리암(31세)은 말합니다.

“[가족이] 해야 할 가장 중요한 일은 그 사람을 전적으로, 실수까지도 모두 받아들여야 하는 겁니다.” 가족이 “당신은 괜찮아요, 우리는 당신을 사랑하고 당신은 좋아질 거예요”라고 말하면 도움이 될 수 있다고 미리암은 말합니다.

가족이 기억해야 할 점은 인내하는 것입니다. “환자가 나아보이고 행동도 나아지기 시작하면 사람들은 곧바로 그 사람이 좋아졌다고 간주합니다. 회복에는 기복이 있다는 데 공감하지 않지요.” 미리암은 재정적 도움의 필요성도 언급합니다. “대부분의 사람들은 정신장애로 타격을 받으면 재정적으로 스스로를 돌보지 못합니다.”

가족은 약으로 도움을 줄 수 있습니다. 말하자면, 처방약이 정기적으로 조제되는지 확인하고, 환자가 약을 복용하도록 일깨워주고, 환자가 약 복용을 중단한 기미가 보이면 전문 의료인에게 알리는 것입니다. 또한 가족이 환자를 관찰하고 그 내용을 의사에게 알려주면 올바른 약과 용량을 찾는 데 도움이 될 수 있습니다. 이런 일은 대개 시행착오를 겪기 마련이기 때문입니다. 가족은 정서적인 지원, 문제해결, 재정 및 주택 지원 등을 통해서도 도움을 줍니다.

정신분열병(schizophrenia)이 있는 가족 구성원을 친척들이 도울 수 있는 방법은 당사자와 치료 담당 의사간에 교섭창구 역할을 하여 가족교육 프로그램을 갖게 하는 것입니다. 최근의 조사에 따르면, 가족교육을 받으면 첫 해에 병이 재발하는 비율이 무려 절반까지 줄어들 수 있으며, 정신질환을 지닌 환자가 상근직으로 일할 수 있는 비율도 무려 절반까지 늘어날 수 있다고 합니다. 이 같은 방법은 양극성장애(bipolar disorder), 주요우울증(major depression), 강박장애(obsessive-compulsive disorder), 신경성 거식증(anorexia nervosa), 경계인격장애(borderline

가족이 돕기 위해 할 수 있는 것 What Families Can Do to Help

- 의사 또는 훈련 받은 전문가에게 도움을 받도록 환자를 권합니다—조기 개입은 최선의 치료입니다
- 입원이 필요한 경우, 환자가 자발적으로 병원에 가도록 합니다.
- 가능한 한 도움을 주고, 이해하며, 인내하도록 노력합니다
- 정감어린 말과 따뜻한 포용으로 환자에 대한 사랑을 표현합니다(단, 환자가 자신을 만지는 것을 원하지 않으면 삼갑니다)
- 부모/배우자 모임이나 그 밖의 가족상조회에 가입하여 자신의 감정을 다스리고 다른 사람들의 도움을 받습니다
- 환자의 병으로 인하여 책망하지 않습니다

personality disorder) 등 다른 정신장애에도 비슷한 효과가 있는 것으로 나타났습니다.

가족상조회(family support groups)는 간병을 하다 지친 사람들이 잠시 쉬도록 도울 수 있으며, 어린이를 비롯한 가족 구성원들이 정신질환에 대해 느끼는 슬픔, 불안, 죄책감, 분개, 수치심, 절망감, 탈출 욕구 등의 감정을 다스리는 데 도움을 줄 수 있습니다. 정신질환 치료도 다른 신체적 질병으로 도움을 받는 것과 조금도 다르지 않다고 이들이 설명해주면 가족 구성원들은 자신들의 경험이 정상적인 것임을 알게 된다고 CMHA는 말합니다. 이외에도, 상조회는 가족 구성원들에게 올바른 치료를 받고 도움을 받으면 회복이 가능하다고 일깨워줌으로써 희망을 살리고 유지하는 데 도움을 줄 수 있습니다.

자료 출처 SOURCES

RosMurray-Swank, A.B. & Dixon, L. (2004). “Family psychoeducation as an evidence-based practice.” CNS Spectrums, 9(12), 905-912. Retrieved January 10, 2006, at www.cnspectrums.com/pdf/art_618.pdf

Wovk, L.G. et al. (1993). Who Turned Out the Lights: A Guide For Families Who Have a Relative with a Mental Illness. Vancouver: Canadian Mental Health Association, BC Division.

자료출처 업데이트: 2006년

특정 정신질환에 대해 도움을 주는 행동의 예 Some Supportive Actions for Specific Mental Illnesses

정신분열병Schizophrenia

- 환자와 함께 적당한 일과를 만들되 단순하게 유지합니다
- 질문하고 답을 기다릴 때 인내합니다. 뇌의 사고 기전(mechanism)이 제대로 기능하지 않으면 대답하는 데 시간이 오래 걸릴 수 있습니다
- 개인 위생을 잘 유지하도록 격려합니다
- 지원해주고 격려함으로써 환자가 사회적 상황에서 더욱 편안하게 느끼고 자신도 개입돼 있다고 느끼게 도와줍니다
- 환자가 우울증이나 무관심 같은 부정적인 증상에 시달릴 때는 대부분의 시간을 혼자 있고 싶어할 수도 있음을 기억합니다

자살Suicide

- 자살에 관한 모든 얘기는 심각하게 받아들여져야 합니다
- 돌보고 있는 환자에게 이렇게 말합니다: “당신이 죽는 걸 원치 않아요” “당신은 나에게 정말 중요해요”
- 근처의 긴급전화 번호로 연락합니다

먹기장애Eating Disorders

- 경계징후를 심각하게 받아들입니다. 방치할 경우, 먹기장애는 생명을 위협할 수 있습니다
- 자신에게 통제불능의 문제가 있다고 자인하는 것은 환자에게 두려운 일임을 인정합니다
- 환자가 일단 치료를 받으면 식습관이나 외모에 관한 대화를 피하고, 하고 싶은 말이 있으면 치료사나 의사 또는 두 사람 모두에게 합니다

불안장애Anxiety Disorders

- 환자에게 캐묻는 대신 가족이나 직장에서 요구 받은 것을 비롯해 자신의 관심사를 적도록 권합니다
- 환자에게 “정신차려라”라고 말하지 않습니다
- 환자를 돕고 격려하여 운동 프로그램, 긴장이완 테크닉을 이용하게 하고 당분과 카페인, 니코틴 등의 섭취를 제한하여 생활방식을 바꾸게 합니다

우울증Depression

- 무엇을 하라고 조언해주기보다 환자가 하고 싶어 하는 말을 들어줍니다
- 환자에게 “정신차려라” 또는 “기운을 내라”라고 말하지 않습니다. 죄책감과 고립감을 키울 뿐입니다
- 자살하려는 생각을 품거나 그런 행동을 하지는 않는지 잘 지켜 봅니다
- 보다 활동적이 되도록 격려하고, 상태가 좋아짐에 따라 전에 맡은 일들을 다시 하도록 권합니다
- 환자가 도움을 구하고 의사 및/또는 상담원과 예약하는 일을 돕습니다

조울증(양극성장애)Manic Depression-Bipolar Disorder

- 환자가 열띤 논쟁에 관여하지 못하게 합니다—조증(躁症: 들뜬 기분) 상태에 있는 사람은 관심과 마찰 상황으로 인하여 상태가 고조됩니다
- 비슷한 경험을 한 사람들이 서로 도움을 주고 받는 모임인 자조회(self-help group)에 가입하여 도움과 교육을 받는 것을 고려합니다. 조증 상태에서 의사를 보거나 치료를 거부하는 사람과 함께 사는 것은 아주 힘이 들 수 있습니다
- 환자가 공격적이 될 수 있기 때문에 설득이 어려울 때는 언쟁을 피합니다

공격행동Aggressive Behaviour

(주먹으로 두드리거나, 벽을 발로 차거나, 자주 왔다 갔다 하거나, 고함을 지르거나, 주먹을 불끈 쥐거나, 모욕을 주는 언행 포함)

- 모든 위협을 심각하게 받아들입니다. 언제든지 위협을 느끼면 그 상황을 벗어나 자신을 보호합니다
- 신체접촉을 피하고 환자와의 사이에 될 수 있는 대로 많은 공간을 확보합니다
- 질문에는 짧게 대답해 환자가 무시당했다는 느낌이 들지 않게 하되, 도전적인 질문, 예를 들어 “당신은 너무 멍청해 돕지도 못하지” 같은 말에는 대꾸하지 않습니다
- 평상심을 유지하고 다음과 같은 행동을 하지 않도록 합니다: 말을 너무 빨리 하거나 크게 한다, 팔장을 낀다, 손가락질을 한다, 두 손을 허리춤에 대거나 주머니에 넣은 채 서 있는다, 발을 질질 끌며 걷거나 손이나 발을 잠시도 가만 있지 못하고 계속 움직인다, 갑작스럽고 빠른 동작을 한다
- 필요시 경찰을 부를 태세를 갖춥니다

협력단체

Partners:

브리티시컬럼비아 불안 장애 협회
Anxiety Disorder Association of British Columbia

브리티시컬럼비아 정신 분열병 협회
British Columbia Schizophrenia Society

캐나다 정신보건 협회 BC 지부
Canadian Mental Health Association, BC Division

BC 중독 연구센터
Centre for Addictions Research of BC

어린이 정신건강 관리 FORCE 협회
FORCE Society for Kids' Mental Health Care

제시의 희망 협회
Jessie's Hope Society

BC 기분장애 협회
Mood Disorders Association of BC

자세한 사항은 BC 주 '정신건강 정보전화' (**Mental Health Information Line**)의 무료번호 **1-800-661-2121** 로 문의 하거나

bcpartners@heretohelp.bc.ca로 이메일을 보내십시오

웹: **heretohelp.bc.ca**

용어 해설

Glossary

가족상조회 Family Support Group

비슷한 문제를 갖고 있는 가족들의 정기 모임.

강박장애 Obsessive-Compulsive Disorder

원하지 않는데 거듭 떠오르는 생각들에 대처하기 위해 반복적인 행동을 함.

경계인격장애 Borderline Personality Disorder

긍정적인 인간관계를 유지하기가 어려운 상태.

신경성거식증 Anorexia Nervosa

체중 증가에 대한 심한 두려움과 더불어 체중이 급격히 감소하는 증세.

양극성장애 Bipolar Disorder

우울증의 일종으로 조울증이라고도 하며, 우울증과 조증(躁症: 들뜬 기분)이 주기적으로 번갈아 나타나는 병.

우울증 Depression

울적한 기분이 두어 주가 지나도 사라지지 않고 생업과 가족, 기타 생활에 지장을 주는 증세로, 임상우울증(주요우울증이라고도 함)과 양극성장애(조울증이라고도 함) 두 종류가 있음.

정신분열병과 관련 장애

Schizophrenia and Related Disorders

뇌의 화학작용과 구조가 변화되어 무기력, 환각(예: 환청, 즉 “음성”을 들음), 망상(예: 자신에게 초자연적인 능력이 있다고 생각함) 등에 시달리는 것.

주요우울증 Major Depression

자력으로 극복하기 힘든 정신질환으로서의 우울증으로, 임상우울증이라고도 함.

