

정신장애 도움 받기

Getting Help for Mental Disorders

- 정신장애란 무엇인가? **한국어!**
- 중독이란 무엇인가? **한국어!**
- 우울증 **한국어!**
- 양극성장애
- 산후우울증 **한국어!**
- 계절성장애
- 불안장애 **한국어!**
- 강박장애
- 외상후스트레스장애 **한국어!**
- 공황장애
- 정신분열병
- 먹기장애와 신체상
- 알츠하이머병과 기타 형태의 치매
- 동시발생장애: 정신장애와 물질사용 문제
- 태아알코올스펙트럼장애
- 담배
- 자살: 경계경후에 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

정신(精神)과 감정(感情)의 건강을 유지하는 데 있어 가장 중요한 부분은 언제 그리고 어느 곳에 도움을 청해야 하는지 아는 것입니다.

“나는 감정을 다스리느라 시간을 허비하지 않고 매일매일의 문제를 처리할 수 있을 뿐 아니라 다른 사람에게 정신적인 도움도 줄 수 있다”고 자신하는 사람들이 많습니다. 그러나 살다 보면 중병에 걸리거나, 이혼의 아픔을 맛보거나, 갑작스럽게 감정적으로 어려움을 겪다 보면 예기치 않은 일로 인하여 마음의 여유를 잃고 무력감과 낭패감을 느낄 때가 있습니다.

그런 일을 당하다 보면 친구와 가족을 만나는 것을 기피하거나, 일하는 게 어려워지기 시작하거나, 아침에 일어나는 게 힘들 수도 있습니다. 이러한 여러 증상이 몇 주 이상 계속되면 전문가의 도움을 받아 의기소침해진 원인을 알아보고 건강을 되찾을 방안을 마련할 필요가 있습니다.

환경과 사건에 대한 반응은 사람마다 다르기 때문에 정신적, 감정적 스트레스의 징후는 분명히 나타나기도 하고 아주 미미하게 나타나기도 합니다. 어떤 사람들은 자신이 기운이 없고 전처럼 즐겁게 살지도 않는다는 사실을 의식하지 못하고 수년 동안 가벼운 우울증을 앓으며, 어떤 사람들은 아무런 뚜렷한 이유도 없이 기분이 나빠지기도 합니다. 이런 이유는 정신분열병이나 조울증 같은 일부 정신질환이 거의 예고도 없이 찾아올 수 있기 때문입니다. 이런 증세들은 때로 살면서 겪는 일상사와는 관계 없이 생물학적인 요인이나 유전적인 요인으로 인하여 걸립니다. 인간의 감정은 순간순간 바뀌곤 하기 때문에 많은 사람들이 정신질환의 징후와 일상적인 감정의 기복을 잘 분간하지 못합니다.

마이클 쿠(34세)는 성인이 되어서 대부분의 나날을 일정한 가벼운 우울증 증세로 시달렸다고 합니다. 어떤 때는 체중이 15파운드(약 6.8kg)나 줄고 짜증이 나면서 사람들을 기피하기 시작해 자신의 내살 난 아이와 함께 있고 싶지도 않을 정도였습니다.

그럼에도, 쿠는 공동 주택단지에서 살면서 비로소 도움이 필요하다는 사실을 깨달았다고 합니다. “사람들이 다 나처럼 무기력해 있다는 건 아니라는 걸 알고 실마리를 찾기 시작했지요”라고 그는 회상합니다. 쿠는 외톨이 생활을 끝내기 위해 실행에 옮기자 기분이 나아지기 시작했다고 합니다. “나의 우울증은 사람들과 접촉하지 않는 것이었습니다.”

이제 그는 우울하거나, 화가 나거나, 답답하다 싶을 때는 언제든지 사람들을 찾아가 도움을 청하고 있습니다. “누군가에게 이렇게 말하지요. ‘정말 열 줌 식히게 2분만 시간을 내주세요.’”

어딘가 이상하다는 점을 제일 먼저 알아채는 사람들은 가족과 친구들일 때가 많습니다. 때로는 친구나 친척의 말에 귀를 기울이는 것만으로도 어려운 시기를 벗어나는 데 도움이 됩니다. 어떤 때는 친구와 가족이 그 사람에게 염려를 표시하고 의료 전문가를 만나도록 권유하는 것이 가장 좋은 도움이 될 수 있습니다.

내가 도움이 필요한지 어떻게 아나요?

How Do I Know If I Need Help?

- 뭔가를 마지막으로 즐겨본 때가 언제였는지 기억이 안난다
- 분노나 절망감을 주체하지 못한다
- 이제는 아무 느낌도 안든다
- 건강한 편이었는데 요즘은 항상 조금 아픈 듯하다
- 평소보다 훨씬 더 먹거나 덜 먹는다
- 수면 패턴이 달라졌다
- 우울한 기분으로 잠에서 깨는 경향이 있다
- 일을 못하는 시간이 점점 더 많아지고 있다
- 내 친구/배우자/친척이 죽은 이후 사는 게 힘든 것 같다
- 집에서 의견 충돌이 너무 심해 결혼생활이 깨질까 두렵다
- 마음을 달래려고 폭음을 하고/하거나 약물을 사용하고 있다
- 때로는 자살하고 싶을 따름이다

가족과 친구들의 지원이 있어도 본인이 도움을 구하기를 꺼려할 수도 있습니다. 그런 경우는 대개 스스로 해결해야 한다는 신념이 있거나, 의료 전문가를 불신하거나, 정신질환으로 인한 수치심과 차별을 두려워하거나, 치료를 받아도 아무 소용 없다는 생각을 갖고 있기 때문입니다. 한 예로, 캐나다정신보건협회(Canadian Mental Health Association, CMHA)의 2003년 조사에 의하면, 새로운 우울증과 불안 치료법이 종전에 비해 더 효과적이고 안전하며 견딜 만하다는 사실을 알고 있는 캐나다 국민은 1/3에 불과했습니다. 또한, 약을 복용하는 것이 우울증, 불안증 증상에 단순하게 대처함을 넘어 아무런 증상 없이 살 수 있게끔 도와 준다고 믿는 사람들은 12%에 지나지 않는 것으로 나타났습니다.

조기 치료는 건강을 회복하고 정신질환의 증상이 점차 악화되는 것을 막는 열쇠입니다.

원하기만 하면 얼마든지 다양한 도움을 받을 수 있습니다. 자신이나 친척 중 누군가가 절박한 상황에서 즉시 도움이 필요하다면 거주지 전화번호부의 걸 표지 안쪽에 나와 있는 긴급 직통 전화번호를 이용할 수 있습니다. 거주지의 정신보건원(mental health centre)에 연락하거나 가까운 병원의 응급실로 가도 됩니다.

아니면 가정의를 찾아가는 것이 가장 좋은 방법일 수도 있습니다. 가정의는 환자를 꼼꼼히 진찰한 다음 환자의 정신적인 문제가 신체적 원인에서 비롯된 것이 아님을 알아낼 수 있습니다. 그러면 정신과의사나 심리사, 가족상담사 등 도움을 줄 수 있는 다른 사람들에게 진료를 의뢰할 수도 있습니다. 이 전문가들은 진단을 내리고 적절한 치료 계획을 제안할 수 있습니다.

평가, 치료 및 지원을 받을 수 있는 곳 Sources of Assessment, Treatment and Support

- 의사
- 정신건강 전문의
- 종업원 지원 프로그램
- 지역사회 정신보건 센터
- 병원 정신과 또는 외래정신과 클리닉
- 대학 또는 의과대학 제휴 프로그램
- 가족 서비스/사회복지 기관
- 사설 클리닉과 민영 시설
- 치료 이외에도 상호회에 가입하면 도움이 될 수 있습니다
- 자연요법사(naturopaths)나 침술사 같은 대체 의학 의료인이 제공하는 치료를 받고 효과를 보는 사람들도 있습니다

전문적인 치료와 더불어 영적 상담자, 지역사회 단체, 자조회(self-help group) 등을 찾아가 다른 형태의 지원을 받는 것이 도움이 되는 사람들도 있습니다.

자조회는 비슷한 경험을 한 사람들이 서로 도움을 주고 받는 모임입니다. 이 같은 모임은 특정한 문제, 말하자면 우울증, 아동 성학대, 먹기장애(eating disorders), 공황발작(panic attacks), 기타 정신건강 문제 등을 중심으로 활동하는 것이 보통입니다. CMHA에 따르면, 회복 징후를 보이는 다른 사람들을 통해 나만 어려움을 겪는 것이 아니라는 사실을 깨달음으로써 덕을 보는 사람들이 많다고 합니다..

정신건강이 필요한 사람들과 그들의 친구 및 친척들은 아래에 열거된 많은 지역사회 기관들 가운데 한 두 군데 이상 연락을 하면 정신건강 서비스와 지원에 관하여 더 많은 것을 배울 수 있습니다.

자료 출처 SOURCES

Information Services Vancouver. Red Book Online. 33rd edition. 2002. Accessed 5 February 2003. Available online at www2.vpl.vancouver.bc.ca/DBs/Redbook/htmlPgS/home.html
Macnaughton, E. (1998). The BC Early Intervention Study: Report of Findings. Vancouver: Canadian Mental Health Association, BC Division. Retrieved January 16, 2006 at www.cmha.bc.ca/advocacy/other_research

자료출처 업데이트: 2006년

BC 주에서 도움을 받을 수 있는 곳 Where to Get Help in BC

정신건강정보전화

Mental Health Information Line

24시간 무료 자동응답 시스템으로, 거주지 정신보건 기관 및 서비스 목록을 제공하며 녹음 메시지는 불안, 폭식증, 우울증에서부터 가정폭력, 정신분열병, 물질 사용 문제 등에 이르는 주제들을 다룹니다.

CMHA BC 지부 직원이 월-금요일 오전 9시-오후 4시 사이에 근무하며 이 시간대 이후에 전화해도 언제든지 녹음 메시지와 음성메일을 이용할 수 있습니다. BC 내 무료전화: 1-800-661-2121(또는 로우어 메인랜드 지역 604-669-7600).

BC건강가이드

BC Healthguide

2,500여 가지의 일반적인 건강관련 주제, 각종 검사 및 절차, 기타 자원 등에 관한 정보를 담은 책자로 BC 주민에게 무료로 배부합니다. 이 건강정보 책자에는 Healthwise® Knowledgebase에서 발췌한 의학 정보가 담겨 있습니다. www.bchealthguide.org에서 온라인으로 이용할 수 있습니다.

BC간호사상담전화

BC Nurseline

무료전화를 통해 건강정보를 드리고 건강상담을 해드립니다. 등록 간호사들이 담당하며 하루 24시간 연중 무휴입니다. 서비스는 청각 장애인들도 이용할 수 있으며 130개 언어로 통역이 가능합니다. BC 내 무료전화 1-866-215-4700(로우어 메인랜드는 604-215-4700, 청각 장애인용은 1-866-889-4700). 매일 오후 5시부터 오전 9시까지 이 전화를 통해 약사와도 통화할 수 있습니다.

BC 주 보건공단

BC Health Authorities

- 북부보건공단
Northern Health Authority
www.northernhealth.ca
- 내륙보건공단
Interior Health Authority
www.interiorhealth.ca
1-250-862-4200
- 밴쿠버아일랜드보건공단
Vancouver Island Health Authority
www.viha.ca
1-877-370-8699
- 밴쿠버연안보건공단
Vancouver Coastal Health Authority
www.vch.ca
1-866-884-0888
- 프레이저보건공단
Fraser Health Authority
www.fraserhealth.ca
1-877-935-5669
- 주보건서비스공단
Provincial Health Services Authority
www.phsa.ca
604-675-7400

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 문의하거나

bcpartners@heretohelp.bc.ca로 이메일을 보내십시오

웹: heretohelp.bc.ca

자살 예방

Suicide Prevention

로우어 메인랜드 외부: 위기상황 상담 전화번호는 전화번호부 백색 페이지 시작부의 Community Services(지역사회 서비스) 난에 나와 있습니다. 이곳에 전화하면 거주지 정신보건 위급상황 서비스팀에도 연결될 수 있습니다.

- BC 위기상황개입자살방지센터 (Crisis Intervention and Suicide Prevention Centre of BC)
1-800-SUICIDE
www.crisiscentre.bc.ca

우울증과 양극성장애

Depression and Bipolar Disorder

- BC 기분장애협회(Mood Disorders Association of BC) 우울증이나 양극성장애가 있는 사람들, 그들의 가족과 친구들을 위한 상호회(support group): 비슷한 문제를 갖고 있는 사람들의 정기 모임)입니다. 604-873-0103으로 전화해 거주지의 상호회를 찾아보거나 www.mdabc.ca를 방문하십시오.

불안

Anxiety

- 브리티시컬럼비아불안장애협회(Anxiety Disorders Association of British Columbia) 불안장애에 대한 인식을 높이고 치료 프로그램을 홍보합니다.
604-681-3400
www.anxietybc.com

산후우울증과 불안

Postpartum Depression and Anxiety

- 태평양산후지원협회(Pacific Post Partum Support Society) 고통 받는 산모와 그 가족의 필요를 돕는 데 헌신합니다. 산후우울증 및/또는 불안을 겪고 있는 여성과 그 가족은 물론 임신하여 정서적인 고통을 당하고 있는 여성들에게도 전화상담을 해드립니다. 훈련된 진행요원들이 산모 그룹을 인도합니다.
604-255-7999
www.postpartum.org
- BC 생식정신보건프로그램(BC Reproductive Mental Health Program) 임신 중 기분장애를 겪고 있는 여성들과 중증 산후우울증을 겪고 있는 사람들에게 단체 및 일대일 정신과 상담 지원을 해드립니다. BC여성병원(BC Women's Hospital) 외부. 가정의의 진료의뢰가 필요합니다.
604-875-2025
www.bcrmh.com

정신분열병

Schizophrenia

- 브리티시컬럼비아정신분열병협회(British Columbia Schizophrenia Society) 정신분열병을 앓는 사람들과 그 가족에게 지원, 교육, 문서자료, 정보 등을 제공합니다.
1-888-888-0029
www.bcssh.org

먹기장애

Eating Disorders

- 제시의 희망 협회(Jessie's Hope Society) 먹기장애가 있는 성인 여성과 그 가족을 돕습니다.

604-466-4877, BC 내 무료전화: 1-877-288-0877

www.jessieshope.org

- 브리티시컬럼비아먹기장애자원센터(Eating Disorders Resource Centre of British Columbia) 먹기장애가 있는 사람들과 그 가족, 친구, 관련 보건 전문가들의 문제를 다루기 위한 정보를 제공하고, 진료의뢰, 교육 서비스 등을 추천합니다.
604-875-2084
BC 내 무료전화: 1-800-665-1822
www.disorderedeating.ca

인격장애

Personality Disorders

- 경계인격장애협회(Borderline Personality Disorder Association) 긍정적인 인간관계를 유지하기가 어려운 경계인격장애를 진단 받은 사람들과 그 가족을 도우며 비슷한 문제를 갖고 있는 사람들의 정기 모임인 상호회(support group)를 운영합니다.
250-717-3562
bpda@shaw.ca

알츠하이머병 및 관련 치매

Alzheimer's Disease and Related Dementia

- 브리티시컬럼비아알츠하이머병협회(Alzheimer Society of British Columbia) 관련 정보를 제공하고 지역사회 상호회를 소개하며 관련 서비스를 제공하는 주정부 자원 센터입니다.
1-800-667-3742
www.alzheimerbc.org

주의력결핍/과잉행동장애

Attention Deficit/Hyperactivity Disorder

- 주의력결핍장애 아동 및 성인(Children and Adults with Attention Deficit Disorder, CHADD Canada Inc.). ADD가 있는 사람들과 그들을 돌보는 사람들의 보다 나은 삶을 위하여 결성된 부모 상호회입니다. 가족 지원, 옹호 업무, 일반인 및 전문가 대상 인식교육 교육 등을 제공합니다.
604-222-4043 (밴쿠버 지부)
www.chaddcanada.org(그 밖의 BC 지부 목록)

정실질환을 지닌 자녀나 청소년의 부모

Parents of Children/Youth with Mental Illnesses

- 아동정신보건진료FORCE협회(FORCE Society for Kids' Mental Health Care) 청소년 정신질환 증상의 인식을 고취시키고 가족에게 정보와 도움을 주는 일을 사명으로 하는 단체입니다.
604-878-3400 또는 1-800-661-2121 (2, 3, 1을 차례로 눌러 연결)
www.bckidsmentalhealth.org

아동 성학대 피해자

Survivors of Child Sexual Abuse

- 밴쿠버/리치먼드 근친상간 & 성학대 센터, 광역 밴쿠버 가족 서비스(Vancouver/Richmond Incest & Sexual Abuse Centre {Family Services of Greater Vancouver}) 성학대를 당한 아동, 십대, 가해자가 아닌 그들의 가족 그리고 성학대를 당한 성인 피해자들에게 단기 개입 및 장기 상담 서비스를 제공합니다.
604-874-2938 (밴쿠버)
604-279-7100 (리치먼드)

중독

Addictions

- 물질정보링크(*Substance Information Link*) 개인, 가족/친구, 서비스 제공자, 정책결정자 등이 물질 사용의 해악을 예방하거나 줄이는 데 도움이 되는 자원을 소개하는 단일 카탈로그입니다. BC 중독연구센터(Centre for Addictions Research of BC) 발간.
www.silink.ca
- 카이저재단(*Kaiser Foundation*) 물질사용 문제 및 중독행위와 관련한 해악을 예방하고 줄이기 위해 지역사회를 도우며 'BC Addiction Information Online Centre'(BC 중독정보온라인센터)와 'Directory of Addiction Services in British Columbia'(브리티시컬럼비아중독서비스제공처 명부)를 만들고 관리합니다.
604-681-1888
www.kaiserfoundation.ca
- 'BC 알코올과 약물 정보 및 소개 서비스'(BC *Alcohol and Drug Information and Referral Service*) 정보 및 소개 전문가들이 알코올과 약물 사용 문제 전반에 관한 문의에 응답합니다. 이들은 상담 서비스, 해독센터, 재가 치료센터, 자조회 등의 다양한 서비스에 관한 정보를 제공하고 그런 서비스를 소개해 줍니다.
604-660-9382
BC 내 무료전화: 1-800-663-1441

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.

중독 Addiction

알코올, 약물 같은 물질이나 도박 같은 행동에 대한 해로운 집착.

용어 해설

Glossary

공황발작 Panic Attack

불길한 일이 임박했다는 느낌과 더불어 격렬한 염려, 두려움, 공포 등이 갑작스럽게 일어나는 것

먹기장애 Eating Disorders

몸매에 대한 왜곡된 생각으로 인해 음식을 제대로 섭취하기가 어려운 병.

불안장애 Anxiety Disorders

두려움, 염려, 심지어 공포 등을 비정상적일 정도로 겪는 병.

산후우울증 Postpartum Depression

임상우울증의 한 형태로, 아기를 처음 낳은 산모 또는 아기를 입양한 여성, 때로는 전에 아기를 낳은 적이 있는 산모가 아기를 낳거나 입양한 후 우울해 지거나, 불안해지거나, 경황이 없어서 일상생활로 돌아갈 엄두도 내지 못하곤 하는 증세.

알츠하이머병 및 관련 치매

Alzheimer's Disease and Related Dementia

뇌세포의 진행성 퇴행으로 인하여 신체적, 지적 능력이 퇴화하는 것.



**BC Partners for
Mental Health and
Addictions Information**