



# 마음으로 다가가기

## 정신장애 바로알기



# 마음으로 다가가기

## CONTENT

### P6 현황

- 6 장애인의 스트레스 인지율
- 6 장애인의 정신과적 질환: 우울, 불안
- 7 장애인의 자살률

### P10 주요 정신질환

- 11 조현병
- 15 양극성장애
- 20 불안장애
- 26 우울장애

### P34 일상 속 정신건강 관리하기

- 34 자가검진
- 41 일상습관점검
- 44 스스로 할 수 있는 안정화 기법

### P50 도움을 받을 수 있는 곳

### P51 가족의 소진 다루기



장애  
나와  
“다름”  
아닌  
우리  
“이웃”  
이다



## 현황

장애인의 스트레스 인지율  
장애인의 정신과적 질환 : 우울, 불안  
장애인의 자살률



## 현황

### 1. 장애인의 스트레스 인지율 (만 19세 이상)

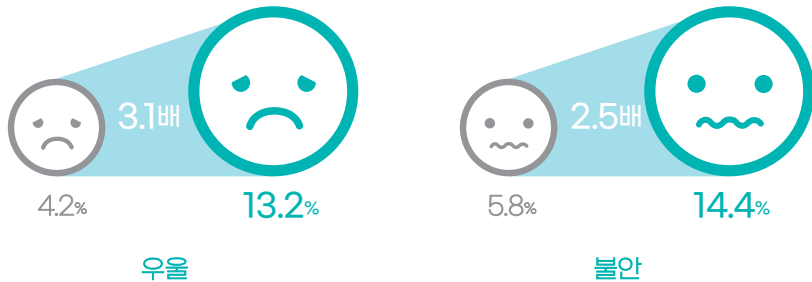
구분	전체 장애인 <sup>2)</sup>	전체 인구 <sup>3)</sup>
스트레스 <sup>1)</sup>	(대단히 많이 ~ 많이 느끼는 편임)	28.6%
	(조금 느끼는 편임)	57.3%
	(거의 느끼지 않음)	14.1%
계	100.0%	100.0%

주 1) 평소 스트레스 인지율에 대한 4점 척도  
(대단히 많이 느낌-많이 느끼는 편) / (조금 느끼는 편) / (거의 느끼지 않음)  
2) 2020 장애인실태조사(보건복지부)  
3) 2019 국민건강통계(보건복지부, 질병관리청)

### 2. 장애인의 정신과적 질환 : 우울, 불안

보건복지부, 국립재활원, 2019 장애인건강보건통계

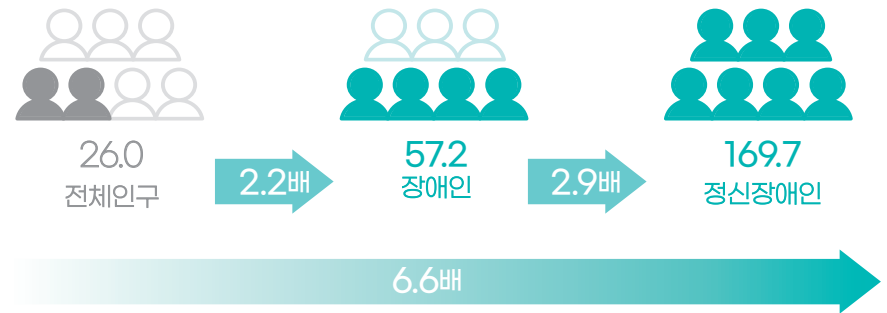
☺ 비장애인 ☹ 장애인



### 3. 장애인의 자살률

고의적 자해(자살)로 인한 사망률(2021년)

[단위 : 인구 10만 명당]  
통계청, 사망원인통계



장애  
나와  
“다름”  
아닌  
우리  
“이웃”  
이다



## 주요 정신질환

조현병  
양극성장애  
불안장애  
우울장애

## 주요 정신질환

### 먼저, 알아 두세요! 정신질환의 원인!

정신질환은 심리사회적·신경생물학적·유전적 요인과, 뇌 손상과 뇌 기능의 퇴화 등 여러 가지 요인들이 복합적으로 작용하여 발병하기 때문에 어느 한 가지 원인만으로 설명하기 어렵습니다.



#### 1. 심리사회적 요인

평소 스트레스에 취약하거나, 익숙하지 않은 환경에 적응하는 과정에서 스트레스가 발생하는 경우, 지인이나 가족의 죽음, 실업, 파산 등 갑작스레 발생한 심리적 충격 등에 의해서도 병이 나거나, 병이 나았다가도 재발할 수 있습니다.



#### 2. 신경생물학적 요인

뇌에는 신경 간에 메시지를 전달하는 신경전달물질이 존재하는데, 만약 이 물질이 넘치거나 부족할 경우 신경 기능에 영향을 주면서 문제가 발생합니다. 대표적인 신경전달물질로는 도파민, 세로토닌, 아세틸콜린, 노르아드레날린 등이 있습니다.



#### 3. 유전적 요인

정신질환의 원인으로 유전의 영향도 있다고 하지만, 그 유전자를 소유했다고 해서 반드시 질환이 발생하는 것은 아닙니다. 병에 걸린 친족이 있다 해도 대다수는 걸리지 않기도 하고, 병을 앓은 친족이 없어도 병에 걸릴 수 있습니다.



#### 4. 뇌 손상과 뇌 기능의 퇴화

뇌의 손상이나 뇌 감염, 뇌종양 등의 질환도 정신질환의 원인이 될 수 있습니다. 노화가 진행된 노년층의 경우 뇌 세포의 변성으로 기능이 퇴화되면서 치매를 유발하기도 합니다.

## 조현병

### (調絃病, Schizophrenia)

#### 조현병 (調絃病)이란?

조현(調絃)이란, 사전적인 의미에서 '현악기의 줄을 고르다'라는 의미로, 조현병의 상태가 마치 **현악기가 조율되지 못했을 때의 모습처럼 혼란스러운 상태**와 같다는 데서 파생되었습니다. 즉 조현병은 신경계 혹은 정신의 조정이 적절하게 이뤄지지 않아 문제가 생겨 **생각, 감각, 감정, 사회활동, 대인관계 등 다양한 정신기능에 이상을 초래하는 뇌의 질환**입니다.

#### 주요 증상

##### 환각

외부의 자극이 실제로 없는데도 마치 자극이 들어온 것처럼 느끼는 것 (환청, 환시, 환촉, 환취, 환미)

'남들에게 들리지 않는 소리가 들린다.' (환청)  
'남들에게 보이지 않는 것들이 보인다.' (환시)

##### 망상

사실과는 다른 생각을 실제라고 굳게 믿는 것

"주변 사람들이 내 생각을 알고 있다."  
"주변 사람들이 나를 감시하거나 해치려 한다." (피해망상)

##### 감정적 둔마

감정 반응이 심하게 줄어들어, 얼굴 표정의 변화가 없음. 주변사람에게 정을 느끼지 못하고 무관심하며, 주변 사람과의 감정적인 소통도 상실함



주요증상

무의욕증

어떤 일을 하려는 의욕이 없고 마지못해 활동을 하지만 유지하지 못함. 피곤함과 기운이 없다고 하며 신체 활동이 없는 일을 하며 보냄.

사회적 위축

사람들과 만나는 것을 피하고, 혼자 있으려 하며, 주변 사람과 어울리는 기술도 떨어져 있음.

가족들이 감지하는 변화

- 혼잣말을 하거나 혼자 웃는다.
- 주변 상황이나 신체 상태에 과도한 의심과 집착을 한다.
- 말의 앞뒤가 안 맞고 횡설수설한다.
- 대인관계나 사회활동 없이 혼자만의 세상에 고립되어 지낸다.



치료

약물치료

조현병의 가장 기본적인 치료방법으로, 도파민, 세로토닌 등의 뇌 내 신경전달물질의 불균형을 교정해주는 약물을 복용해야 증상이 호전됩니다. 약물치료를 통해 환각이나 망상 등의 증상을 없애거나 감소시키며, 증상 호전 후에도 꾸준한 약물치료를 통해 재발을 예방할 수 있습니다.

상담치료

정신건강의학과 전문의를 통해 현실 왜곡, 스트레스 등 전반적인 호소 문제에 관해 상담하고 문제의 해결방법을 모색합니다.

가족교육

가족은 자신의 잘못으로 발병했다는 죄책감, 부담감, 수치심과 증상변화 시 대처방법을 몰라 혼란스러워하는 등 여러가지 어려움을 겪으므로 가족교육이나 자조모임을 통해 병을 이해하고 대처방안을 배우고, 가족이 느끼는 감정을 표출함으로써 스트레스나 갈등 완화에 도움을 받을 수 있습니다.

예방

- **조현병은 재발 가능성이 높은 질병** 중 하나로, 치료를 처음 받으면 증상이 호전되어 약물치료 중단을 원하는 경우가 많습니다. 치료제 복용을 중단하면 50~70%가 1년 이내에 증상이 재발할 가능성이 있으므로, 보다 확실한 치료를 하려면 증상이 완전히 사라지고 **사회생활 측면에서 발병 전 기능수준을 회복한 상태가 적어도 5년 정도 유지할 때까지 약물을 복용**하는 것이 좋습니다.
- 조현병은 재발을 거듭할수록 병이 더 심해지고 약에 대한 치료반응도 저하됩니다. 따라서 조현병 치료의 핵심은 재발 예방이며, 꾸준한 약물치료가 재발을 막는 가장 효과적이고 유일한 방법입니다.

가족과 주변의 노력

- 가족들은 조현병이라는 질병에 대해 바로알고, 질병이 있음을 받아들이는 과정이 필요합니다. 조현병 당사자가 있는 가족이 꾸준히 치료를 받을 수 있도록 돕고 치료제 복용에 관심을 가져주며, 회복을 위한 노력을 격려해주어야 합니다.
- 주변 사람에게 정확한 정보를 제공하는 것이 병에 대한 편견을 없애는 가장 중요한 일입니다. **조현병은 낮설고 이상한 질병이 아니며, 100명 중 1명이 걸릴 수 있는 흔한 질환**입니다. 잘못된 편견으로 정신장애인을 사회적으로 고립시키는 일이 발생하지 않도록 정신질환에 대한 왜곡된 인식을 함께 개선하고 그들이 소외되지 않도록 사회적 노력이 필요합니다.

## 양극성 장애 (Bipolar Disorder)

양극성 장애란?

조증 또는 우울증의 양 극단의 기분 변화를 보이는 기간과 정상적인 기분을 보이는 기간이 번갈아 나타나는 질환입니다. 흔히 '조울병'이라 불립니다. 양극성장애는 시기에 따라 때로는 우울증(우울삽화)으로, 때로는 조증(조증삽화)으로, 때로는 정상적으로, 때로는 기분 변화가 급변하는 오락가락하는 상태로 보입니다.

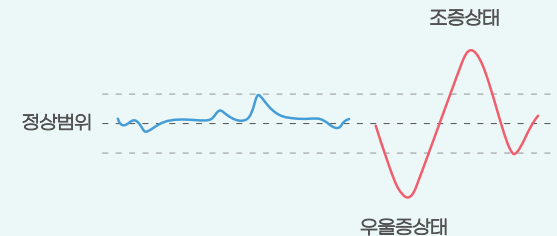
조증삽화

한마디로 지나치게 기분이 좋은 상태입니다. 일반적으로 기분이 들뜨고 예민해지며, 쉽게 흥분합니다. 잠을 안 자도 피로한 줄 모르며 에너지와 의욕이 넘쳐납니다.

우울삽화

조증의 반대 상태로 이해하면 쉽습니다. 재미를 느꼈던 일들에 흥미를 잃고, 만사가 귀찮고 사소한 일에도 신경질을 부립니다. 불면 혹은 수면과다, 피곤함, 무기력감을 흔히 느낍니다. 기분이 저조한 것이 일시적이지 않고, 매일 기분이 저조한 기간이 2주 이상 지속되는 경우 우울 삽화가 의심됩니다.

평범한 상태를 넘어선 극단적인 기분상태(조증, 경조증, 또는 우울상태)가 되면 자신이 스스로 감정을 조절할 수 있는 통제력을 잃게 되고, 나아 가서는 이로 인해 문제 행동을 보이기도 합니다.





### 주요증상

#### 조증

기분이 들뜨거나 불안정하면서 지나치게 활동이 많아지는 상태가 1주일 이상 지속되면서 3가지 이상의 증상이 나타나는 경우



- 팽창된 자존심 또는 과장된 자신감이 있다.
- 수면 욕구가 줄어들며 피곤함을 느끼지 않는다.
- 평소보다 말이 많아지거나 계속 말을 하게 된다.
- 사고의 비약 또는 생각이 실 새 없이 빠르게 이어간다.
- 주의가 산만해진다.
- 새로운 일을 많이 벌이고 활동이 증가하거나 초조해서 안절부절 못한다.
- 흥청망청 물건사기, 무분별한 성행위, 어리석은 사업투자 등 고통스러운 결과를 초래할 수 있는 쾌락 활동에 지나치게 몰두한다.



#### 경조증

조증 상태보다는 경한 상태로, 평소보다 뚜렷하게 기분이 들뜨거나 불안정하면서 지나치게 활동이 많아지는 상태가 4일 이상 지속되면서 3가지 이상의 조증 증상이 나타나는 경우

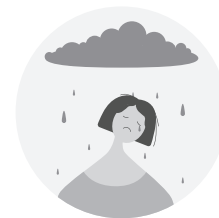
### 주요증상

#### 우울증

2주 이상의 기간 동안 5개 이상의 증상이 나타나는 경우  
( 증상 반드시 포함)



- 하루 중 대부분, 그리고 거의 매일 지속되는 우울한 기분이 주관적인 보고나 객관적인 관찰에서 드러난다.
- 거의 모든 일상 활동에 대해 흥미를 못 느끼고 즐거운 일이 뚜렷하게 저하된다.
- 식욕이 없고 체중이 감소된다(혹은 식욕과 체중이 증가한다)
- 잠을 못 잔다 (혹은 잠을 너무 많이 잔다)
- 생각이 느려지고 움직이는 속도도 느려진다 (혹은 초조해서 어쩔 줄 모른다)
- 피곤하고 기운이 없다
- 무가치하게 느껴지고 죄책감이 든다
- 머리가 안 돌아가고 집중이 안 된다. 어떤 결정을 못 내린다.
- 죽고 싶고, 죽음이나 자살에 대한 생각을 반복적으로 한다.



## 치료

- 신경세포를 안정화하고 신경전달물질의 균형을 잡아주는 **약물치료가 가장 중요한 치료방법**입니다. 주된 치료 약물 중 하나는 기분조절제로서, 단순히 기분을 가라앉히는 것이 아니라 가라앉은 기분은 올려주고 들뜬 기분은 안정화 시켜주는, 즉 **기분이 안정적 상태로 유지되도록 '조절'하는 역할**을 합니다.
- 약물 치료의 효과가 나타나려면 통상 1~2주 정도의 기간이 걸리고, 증상이 호전되더라도 재발을 막기 위해 일정 기간 복용을 유지해야 합니다.
- 정신치료, 집단치료, 대인관계치료, 인지행동치료, 가족치료 등의 심리사회적 치료도 있으며, 그 외 정신건강교육 등을 받을 수 있습니다.

## 가족과 주변의 노력

- 병이 있음을 인정합니다.
- 조울병을 공부하고 이해합니다.
- 재발의 징후를 가능한 빨리 포착합니다.
- 치료의 효과를 믿고 따릅니다.
- 환자를 도와주고 용기를 북돋아 줍니다.
- 어떤 결정을 내릴 때에는 가족이 함께 상의합니다.
- 스스로가 지치지 않게 돕습니다.

## 재발방지에 도움이 되는 습관



규칙적인 생활습관  
(수면, 식사 관리 등)



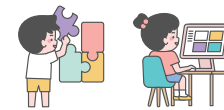
과로를 피하고  
충분한 휴식



스트레스를  
가능한 최소



과음·흡연 삼가



현실적인 목적을 세우고  
일의 우선순위에 따라 시작



가족이나 가까운 사람들에게  
증상에 관하여 도움 요청

## 불안장애 (Anxiety disorder)

### 불안장애란?

불안은 뚜렷한 원인 없이 발생하는 불쾌하고 막연한 두려움과 이와 더불어 신체증상(두통, 진땀, 혈압상승, 빈맥 등)과 행동증상(과민성, 서성거림)을 동반하는 정동 상태를 말합니다.

### 정상적인 불안

정상적인 불안은 모든 사람이 삶을 갈아가면서 상황에 따라 경험할 수 있는 자연스러운 정서 반응입니다. 정상적인 불안 반응은 앞으로 일어날 일들에 대비하고, 불안감을 느끼게 만든 사건에 대해 효율적으로 대처할 수 있도록 긍정적인 영향을 주기도 합니다.

예 : 입학 첫날의 불안, 결혼과 취업에 대한 불안, 죽음과 질병에 대한 불안

### 병적인 불안

불안해하지 않아도 되는 상황에서 지나치게 불안해하거나 불안감을 느끼게 만든 사건을 과장 또는 왜곡하여 비현실적이고 과도한 불안감으로 연결시킵니다. 불안한 감정이 지나치고 통제할 수 없어 일상생활을 유지하는 것이 어렵다면 병적인 불안일 수 있습니다.

예 : 특별한 이유 없이 불안 및 초조감을 호소하는 경우, 심장마비 또는 질식과 같은 위급한 증상을 호소하지만 검사상 특별한 원인을 찾을 수 없는 경우 등

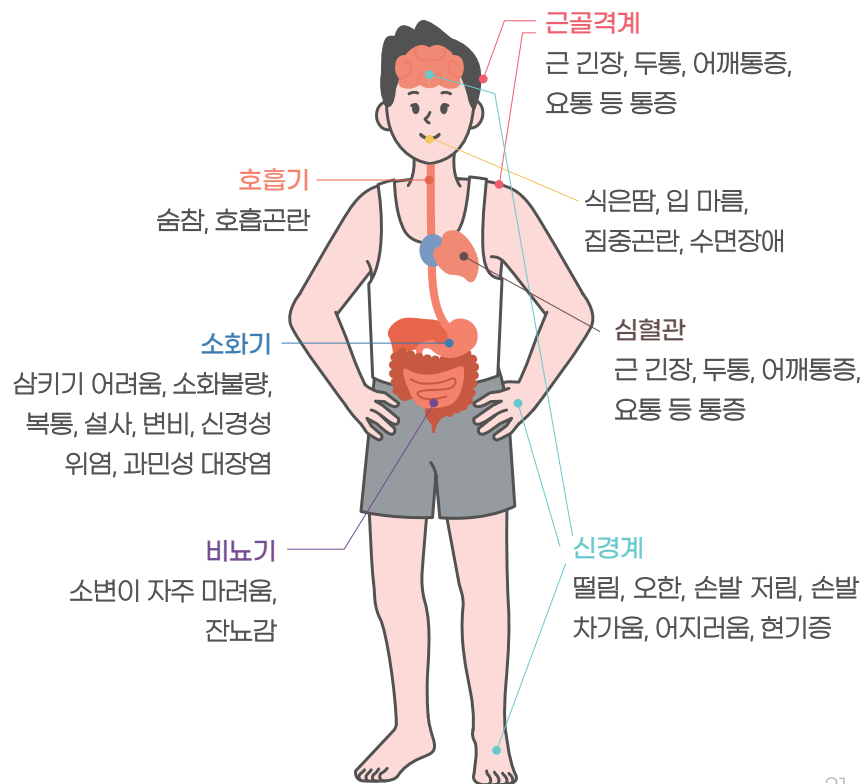


### 주요증상

#### 정서적 증상

- 안절부절 못함
- 만사 걱정
- 집중력 저하
- 마음이 쉽게 긴장이 되고 편안해지지 않음
- 과도한 예민함과 짜증 증가
- 불안, 초조 증가

#### 신체적 증상





### 주요증상

#### 행동적 증상

- 서성거림
- 불안감을 없애기 위해 술이나 담배에 의존

#### 인지적 증상

- 부정적 사고의 증가

예: 최악의 사태만 상상함, 위험한 상황에 처했을 때 자신이 처리하지 못할 것이라 생각함, 주위에서 도와주지 않거나 도와주더라도 도움이 되지 않을 것이라 생각함

### 종류와 특징



#### 공황장애

이유없이 갑자기 극심한 공포와 고통이 심해지며 숨이 막히거나 심장이 두근대고, 죽을 것만 같은 극단적인 공포 증세를 보이는 상태



#### 범불안장애

여러 일상적 활동에서 겪을 수 있는 사건이나 활동에 대해 지나치게 불안해 하고 걱정하는 양상으로 나타남



#### 사회불안장애

사회적 상황에 노출되는 것을 극도로 두려워하거나 불안감을 느껴 해당 상황을 회피하거나 참고 견디는 것으로 나타남

### 종류와 특징



#### 광장공포증

대중교통 이용, 열리거나 밀폐된 공간, 군중 속과 같은 상황에서 도움을 받기 어렵거나 상황을 벗어나기 어려울 것이라는 생각으로 극심한 공포와 불안을 느낌



#### 특정공포증

특정 대상이나 상황으로 인해 극심한 공포나 불안이 유발됨



#### 분리불안장애

연령에 관계없이 발생할 수 있으며, 애착 대상과의 분리에 대한 과도한 공포나 불안감을 보임



#### 선택적 함구증

주로 5세 이전 아동에게 발생하며, 말을 할 수 있음에도 말을 해야 하는 특정 상황에서 말을 하지 못하여 사회적 소통에 지장을 받음



치료

약물치료

우울증을 동반할 수 있는 질환이기 때문에 항불안제와 항우울제를 처방받을 수 있습니다.

스스로 느끼는 불안과 공포, 걱정 등을 낮추고 불안에 의한 여러 신체 반응을 호전시킵니다.

인지행동치료

병적인 불안으로 인해 생긴 생각의 패턴들을 인지적 재구성 등의 기법으로 건강한 생각 패턴으로 교정하여 불안 증상에 대해 합리적으로 적절하게 대응할 수 있도록 돕는 치료입니다.

이완요법

심한 불안이나 각성상태가 되었을 때 호흡훈련이나 신체를 이완할 수 있는 이완 요법을 활용하여 심신의 안정화를 돕습니다.

예방

불안을 유발하는 요소 중 하나는 스트레스이므로, 이를 적절히 해소하지 않으면 불안으로 이어질 수 있기 때문에 일상생활에서 스트레스를 해소할 수 있는 생활습관을 만드는 것이 좋습니다.

취미활동이나 사회적 활동하기

즐거움을 느낄 수 있는 취미활동이나, 봉사활동, 종교 활동 등과 같은 다양한 사회적 활동을 찾아보고 참여해보는 것이 긍정적인 효과를 줄 수 있습니다.

예방

규칙적인 운동하기

꾸준한 운동은 뇌의 신경전달물질인 세로토닌과 노르에피네프린, 엔돌핀 등을 상승시켜 불안과 우울감을 감소시키는 긍정적인 영향을 줍니다.

규칙적인 식사와 비타민 섭취

신체에 필요한 영양소가 부족할 경우 스트레스 반응이 유발되기 쉽습니다. 우리 몸에 다양한 비타민과 영양소를 공급하기 위해 규칙적인 식사와 햇빛 산책 등의 야외 활동이 중요합니다.

가족과 주변의 노력

간혹 가족들이 불안장애 증상과 고통을 이해하기 어려워 의지박약이나 괴병으로 취급하기도 합니다. **불안장애의 회복에는 가족의 충분한 지지가 매우 중요합니다.** 따라서 가족은 불안장애를 겪고 있는 가족 구성원 스스로가 불안증상을 조절할 수 없는 불안정한 상태라는 점을 충분히 이해하고 적극적으로 치료에 대한 협조를 해주어야 합니다. 또한 불안장애는 다른 정신건강문제가 동반되거나 심한 고통이 동반될 수 있으므로 전문가의 진단과 치료가 필요하다는 점도 받아들여야 합니다.



## 우울장애

### (Depressive disorder)

#### 우울장애란?

우울증 또는 주요 우울장애라고하며, 우울감과 무기력, 흥미나 즐거움의 상실, 짜증과 분노의 느낌을 지속해서 유발하는 장애입니다. 기분과 생각 및 행동 방식에 영향을 미치며 다양한 정서적, 신체적 고통을 유발할 수 있습니다. 기분이 상하는 일이 종종 생기는 것은 인생의 일부이고, 슬프고 화나는 사건은 누구에게나 일어납니다. 그러나 주기적으로, 그리고 자주 기분이 상하거나 희망이 없다고 느낀다면 우울증에 시달릴 수 있습니다.

#### 주요증상

- 우울, 슬픔, 눈물, 공허함 또는 절망감
- 작은 문제에 대해서도 화가 나고 폭발함. 과민성 또는 좌절감을 느낌.
- 취미 또는 스포츠와 같은 활동에 관한 관심 또는 즐거움 상실
- 불면증이나 과도한 수면을 포함한 수면 장애
- 피곤함과 에너지 부족으로 작은 작업이라도 상당한 노력이 필요
- 식욕이 줄거나 반대로 식욕이 늘기도 함
- 생각, 말하기, 신체 움직임이 느려짐
- 자신을 무가치하다고 느끼거나 죄책감을 느끼고, 과거의 실패나 자책에 빠짐
- 죽음, 자살생각, 자살 시도 또는 자살에 대한 빈번하거나 반복되는 생각



#### 주요증상

##### 소아 청소년에서의 우울증상

- 어린 아이의 경우 과민성, 칭얼댐, 걱정, 아프다고 하는 것, 학교에 가지 않으려 하는 것 또는 체중 부족 등이 나타남
- 청소년의 경우 과민성, 부정적 및 무가치한 느낌, 성적 저하 또는 학교 출석 거부, 오해 및 극도의 민감한 느낌, 너무 많이 먹거나 잠. 자해를 하거나 일상에 흥미를 잃거나 사회관계를 회피하는 것이 포함됨.

##### 노인에서의 우울증상

- 기억의 어려움 또는 성격 변화
- 신체적 고통 또는 통증
- 피로, 식욕 부진, 수면 문제 또는 성욕 저하
- 사교 활동을 하거나 새로운 일을 하기 보다는 집에서만 지냄
- 자살에 대한 생각과 감정(특히 남성 노인에서 더 위험함)

#### 치료

##### 약물치료

우울증 치료에 사용되는 약물은 뇌의 신경전달물질의 균형을 맞춰주는 역할을 하므로 항우울제와 수면제, 항불안제 등을 처방받을 수 있습니다. 항우울제는 효과가 서서히 나타나지만 내성과 의존이 없으며, 부작용이 심한 경우를 제외하고는 의사와 상의 없이 약물 치료를 중단해서는 안 됩니다. 수면제는 불면증이 심한 경우 일시적으로 사용할 수 있으며, 낮에 자거나 눕지 않고 활동을 늘리는 등 행동요법도 중요합니다.

치료

인지행동치료

정신 건강 전문가와 심리 상태 및 관련 문제에 관해 이야기함으로써 우울증을 치료합니다. 인지행동치료는 부정적인 신념과 행동을 파악하여 건강하고 긍정적인 행동으로 대체하는 것을 목표로 하고 있습니다. 인지 왜곡 등 부정적인 생각을 더 합리적인 생각으로 대체하고 자신에게 손해가 되는 행동을 자기를 보살피는 행동으로 대신하는 것을 시도할 수 있습니다.

인지 왜곡의 유형

<b>흑백 논리</b>	모든 일을 극단적으로 흑 아니면 백으로만 생각함. 모든 게 완벽하지 않다면 자신을 완전한 실패자로 여기는 경우
<b>지나친 일반화</b>	하나의 부정적인 사건을 놓고, 앞으로 영원히 실패할 것으로 생각하는 경우. 데이트에 실패하고 나서 앞으로 누구도 만날 수 없을 것이라 여기는 경우
<b>선택적 추론</b>	긍정적인 경험은 무시하고 부정적인 것에만 집중함. 자신이 잘한 것은 그냥 운이 좋아서라고 생각하지만 잘못된 것은 실력이 없어서 라고 여기는 경우
<b>과대평가 또는 과소평가</b>	자신의 실수나 타인의 성과 등의 중요성을 과장하고, 자신의 장점이나 타인의 결함은 사소한 것으로 축소. 누군가가 나의 장점을 칭찬했을 때 그냥 인사치레라 여기는 경우

**섬뜩리 근거 없는 결론 내리기**

확실한 근거가 없는데도 자의로 결론을 내리고 부정적으로 해석함. 독심술사처럼 타인의 생각을 재단하거나, 점쟁이처럼 오지 않는 미래를 부정적으로 확고하게 생각하는 경우

**감정적 추론**

자신의 부정적 감정이 실제 현실을 반영한다고 가정함. 자신을 부정적으로 여기는 느낌이 들자, 이 느낌을 근거로 그냥 사실이라 믿는 경우

**'해야만 한다'식 사고**

'꼭 해야만 한다', '이래서는 절대 안 된다'와 같이 매우 엄격한 목록을 가지고 자신이 정한 규칙을 지키지 않을 때면 당연히 처벌을 받아야 한다고 생각하는 경우.

**낙인찍기**

자신의 실수나 결점을 그대로 바라보는 것이 아니라 부정적으로 낙인을 찍어 자신을 분류함. "나는 실패자야", "나는 낙오자야", "나는 바보야" 등의 편견과 감정이 실린 말로 상황을 규정함.

예방

- 가장 중요한 것은 우울증이 악화되기 전 초기 증상 때 치료를 받는 것입니다. 재발 예방에 있어서도 전문가를 통해 적절한 치료를 유지하는 것이 매우 중요합니다.
- 술이나 담배, 불법적 약물 등은 우울 증상을 악화시키므로 피해야 합니다. 신체적 활동과 운동은 우울증상을 감소시키므로 걷기나 조깅, 수영 등 자신이 즐길 수 있는 운동을 하는 것이 좋습니다.



### 예방

- 햇빛을 쬐는 것만으로 우울증을 예방하는데 도움이 됩니다. 햇빛을 통한 비타민 흡수는 면역 기능을 향상시키고 숙면을 취하게 하여 우울감을 줄이는데 도움이 됩니다.
- 꾸준하고 규칙적인 운동은 신체적인 활력을 높이고 외부의 스트레스에 잘 대응할 수 있도록 돕습니다. 매일 정해진 시간에 운동을 하는 것은 자기 자신의 효능감과 자존감을 높이고 자신의 행동을 조절할 수 있다는 자신감의 원천이 될 수 있습니다.
- **규칙적이고 균형 잡힌 식습관** : 행복한 감정을 일으키는데 도움이 되는 세로토닌은 치즈나 달걀 등에 포함되어 있는 트립토판을 통해 만들어집니다. 우리가 먹는 음식은 우리의 감정을 좌지우지할 수 있기 때문에 음식을 먹는 행동 또한 중요합니다.

### 가족과 주변의 노력

- 우울증을 겪고 있는 가족이 있다면 함께 병원에 가거나 약을 잘 먹는지 체크하거나, 치료를 잘 받을 수 있도록 지지해주어야 합니다.
- 우울증에 대해 보다 정확한 이해를 하는 것이 필요하고, 만약 자살에 관한 이야기가 나온다면 담당 의사나 치료진에게 전달하여 적절한 상담을 받도록 하는 것이 필요합니다.

## 함께, 알아두세요 약물 부작용에 따른 비약물적 대처방안



강한 햇빛에 노출 시 눈이 따갑고 피부에 두드러기가 납니다.

- 모자를 쓰거나 선글라스를 낀다.
- 장시간 햇빛에 노출되는 것을 피하고 선크림을 바릅니다.



입술이 입이 마릅니다.

- 물을 자주, 소량 마시고 입안을 행굽니다.
- 딱딱한 사탕을 먹거나 무설탕 껌을 씹습니다.

변비가 생깁니다.

- 물을 많이 마시고 운동을 합니다.
- 식사 시 채소를 많이 섭취합니다.
- 주치의의 처방에 따라 변비약을 복용합니다.



식욕과 체중이 증가합니다.

- 기름기가 많은 음식을 피하고 신선한 과일이나 채소를 섭취합니다.
- 규칙적인 운동을 합니다. (걷기, 달리기 등)



어지러움을 느낍니다.

- 앉아있거나 누워있는 자세에서 일어날 때 천천히 일어납니다.



피부가 건조해집니다.

- 순한 샴푸와 비누를 사용합니다.
- 목욕 후 몸에 바디로션을 바릅니다.



근육이 뻣뻣해 지거나 움직임이 느려지는 기분을 느낍니다.

- 운동이나 스트레칭을 합니다.
- 근육을 긴장시킨 상태에서 다섯을 세고 그 다음에 서서히 풀어나가는 운동도 좋습니다.



자주 졸립습니다.

- 규칙적인 약간의 낮잠(10~20분)은 도움이 됩니다.
- 아침에 약물을 복용하는 경우에는 주치의와 상의하여 자기 전 약물로 복용할 수 있습니다.

장애  
나와  
“다름”  
아닌

우리  
“이웃”  
이다



## 일상 속 정신건강 관리하기

자가검진  
일상습관점검  
스스로 할 수 있는 안정화 기법

## 일상 속 정신건강 관리하기

### 자가검진

#### 스트레스 자가진단 척도

지난 한 달 동안 일상생활에서 주관적으로 경험한 스트레스 수준을 측정합니다.

- 01 살아가는 데 정신적으로나 신체적으로 감당하기 힘들었다고 느낀 적이 있다.  
① 전혀 없었다 ② 간혹 있었다 ③ 종종 여러번 있었다 ④ 거의 언제나 있었다 ⑤ 항상 있었다
- 02 신념을 지키려고 애쓰다가 좌절 했던 경험이 있다.  
① 전혀 없었다 ② 간혹 있었다 ③ 종종 여러번 있었다 ④ 거의 언제나 있었다 ⑤ 항상 있었다
- 03 인간으로서 기본적인 욕구가 충족되지 않았다고 느낀 경험이 있다.  
① 전혀 없었다 ② 간혹 있었다 ③ 종종 여러번 있었다 ④ 거의 언제나 있었다 ⑤ 항상 있었다
- 04 미래에 대해 불확실하게 느끼거나 불안해 한 적이 있다.  
① 전혀 없었다 ② 간혹 있었다 ③ 종종 여러번 있었다 ④ 거의 언제나 있었다 ⑤ 항상 있었다
- 05 할 일이 너무 많아 정말 중요한 일은 잊은 경험이 있다.  
① 전혀 없었다 ② 간혹 있었다 ③ 종종 여러번 있었다 ④ 거의 언제나 있었다 ⑤ 항상 있었다

- BEPSI-K : Brief Encounter PsychoSocial Instrument-Korean Version)  
 - Frank와 Zyznas(1988)가 개인의 스트레스를 측정하기 위해 Brief Encounter Psychosocial Instrument(BEPSI)개발, 한국에서 쉽게 사용할 수 있도록 배종면 등(1992)과 임지혁 등(1996)이 재개발

### 평가기준

16점 이하  
저  
스트레스군

17~21점  
중등도  
스트레스군

22점 이상  
고  
스트레스군



한국형 조울병 질문지

과거에 있었던 기분의 변화를 조사하는 질문입니다.  
(현재 상태를 평가하는 것이 아닙니다)

기준1.

다음처럼 당신은 평소의 자신과는 달랐던 적이 과거(예전)에 있었습니까?

- 01 기분이 너무 좋거나 들떠서 다른 사람들이 평소의 당신 모습이 아니라고 한 적이 있었다. 또는, 너무 들떠서 문제가 생긴 적이 있었다.  예  아니오
- 02 지나치게 흥분하여 사람들에게 소리를 지르거나 싸우거나 말다툼을 한 적이 있었다.  예  아니오
- 03 평소보다 더욱 자신감에 찬 적이 있었다.  예  아니오
- 04 평소보다 더욱 잠을 덜 잤거나 또는 잠잘 필요를 느끼지 않은 적이 있었다.  예  아니오
- 05 평소보다 말이 더 많았거나 말이 매우 빨라졌던 적이 있었다.  예  아니오
- 06 생각이 머릿속에서 빠르게 돌아가는 것처럼 느껴졌거나 마음을 차분하게 하지 못한 적이 있다.  예  아니오
- 07 주위에서 벌어지는 일로 쉽게 방해 받았기 때문에 하던 일에 집중하기 어려웠거나 할 일을 계속 하지 못한 적이 있었다.  예  아니오
- 08 평소보다 더욱 에너지가 넘쳤던 적이 있었다.  예  아니오

- 09 평소보다 더욱 활동적이었거나 더 많은 일을 하였던 적이 있었다.  예  아니오
- 10 평소보다 더욱 사교적이거나 적극적(외향적)이었던 적이 있었다. (하나의 예를 들면, 한밤중에 친구들에게 전화를 했다.)  예  아니오
- 11 평소보다 더욱 성행위에 관심이 간 적이 있었다.  예  아니오
- 12 평소의 당신과는 맞지 않는 행동을 했거나, 남들이 생각하기에 지나치거나 바보같거나, 또는 위험한 행동을 한 적이 있었다.  예  아니오
- 13 돈 쓰는 문제로 자신이나 가족을 곤경에 빠뜨린 적이 있었다.  예  아니오

- Korean version of Mood disorder Questionnaire: K-MDQ  
- Hirschfeld 등(2000)이 양극성 장애 진단의 어려움을 해소하고 간결하고 쉽게 이용할 수 있는 자기보고형 조울병 질문지를 개발하였고 전덕인 등(2005)에 의해 한국형 조울병 질문지가 표준화됨.

기준2.

만약 위의 질문 중에서 두 개 이상 “예”라고 했다면, 그 중 몇 가지는 같은 시기에 벌어진 것입니까?  예  아니오

기준3.

이러한 일들로 인해서 어느 정도의 문제가 발생했습니까?

예를 들어, '일할 수 없었다', '금전적 문제, 법적 문제 또는 가족 내에 분란이 생겼다', '말다툼 하거나 싸웠다' 등 (다음 중 하나만 표시하십시오)

- 문제없음  경미한 문제  중등도의 문제  심각한 문제

평가기준

기준 1의 14개 질문 중 7개 이상에 “예”라는 답변을 했고, 기준 2의 질문에 대한 대답이 “예”라면, 조울증 가능성이 있을 수 있으므로, 전문가 상담이 필요

**벡 불안척도**

오늘을 포함하여 지난 한 주간의 경험을 토대로, 다음의 문항에 현재 상태에 대한 응답을 표기합니다.

	전혀 느끼지 않았다	조금 느꼈다	상당히 느꼈다	심하게 느꼈다
01 가끔씩 몸이 저리고 쓰시며 감각이 마비된 느낌을 받는다	0	1	2	3
02 흥분된 느낌을 받는다	0	1	2	3
03 가끔씩 다리가 떨리곤 한다	0	1	2	3
04 편안하게 쉴 수가 없다	0	1	2	3
05 매우 나쁜 일이 일어날 것 같은 두려움을 느낀다	0	1	2	3
06 어지러움(현기증)을 느낀다	0	1	2	3
07 가끔씩 심장이 두근거리고 빨리 뛴다	0	1	2	3
08 침착하지 못하다	0	1	2	3
09 자주 겁을 먹고 무서움을 느낀다	0	1	2	3
10 신경이 과민 되어 왔다	0	1	2	3
11 가끔씩 숨이 막히고 질식할 것 같다	0	1	2	3
12 자주 손이 떨린다	0	1	2	3

	전혀 느끼지 않았다	조금 느꼈다	상당히 느꼈다	심하게 느꼈다
13 안절부절못해 한다	0	1	2	3
14 미칠 것 같이 두려움을 느낀다	0	1	2	3
15 가끔씩 숨쉬기 곤란할 때가 있다	0	1	2	3
16 죽을 것 같은 두려움을 느낀다	0	1	2	3
17 불안한 상태에 있다	0	1	2	3
18 자주 소화가 잘 안되고, 배속이 불편하다	0	1	2	3
19 가끔씩 기절할 것 같다	0	1	2	3
20 자주 얼굴이 붉어지곤 한다	0	1	2	3
21 땀을 많이 흘린다(더위로 인한 경우 제외)	0	1	2	3

- Beck Anxiety Inventory(BAI)  
- Beck(1988)이 개발하고 옥성필, 김중술(1996)이 번안한 것으로, 불안 증상의 심각도를 신뢰롭게 측정하게 위해 개발됨.

**평가기준**



통합적 한국판 CES-D(우울증)

지난 1주 동안 느끼고 행동한 것을 가장 잘 나타낸다고 생각되는 항목에 표기합니다.

- |  | 극히 드물게<br>(1일 이하) | 가끔<br>(1~2일) | 자주<br>(3~4일) | 거의 대부분<br>(5~7일) |
|--|-------------------|--------------|--------------|------------------|
| 01 평소에는 아무렇지도 않던 일들이 귀찮게 느껴졌다.         | 0                 | 1            | 2            | 3                |
| 02 먹고 싶지 않았다. / 입맛이 없었다.               | 0                 | 1            | 2            | 3                |
| 03 가족이나 친구가 도와주더라도 울적한 기분을 떨쳐버릴 수 없었다. | 0                 | 1            | 2            | 3                |
| 04 다른 사람들만큼 능력이 있다고 느꼈다.               | 3                 | 2            | 1            | 0                |
| 05 무슨 일을 하든 정신을 집중하기가 힘들었다.            | 0                 | 1            | 2            | 3                |
| 06 우울했다.                               | 0                 | 1            | 2            | 3                |
| 07 하는 일마다 힘들게 느껴졌다.                    | 0                 | 1            | 2            | 3                |
| 08 미래에 대하여 희망적으로 느꼈다.                  | 3                 | 2            | 1            | 0                |
| 09 내 인생은 실패작이라는 생각이 들었다.               | 0                 | 1            | 2            | 3                |
| 10 두려움을 느꼈다.                           | 0                 | 1            | 2            | 3                |
| 11 잠을 설쳤다./ 잠을 잘 이루지 못했다.              | 0                 | 1            | 2            | 3                |
| 12 행복했다.                               | 3                 | 2            | 1            | 0                |

극히 드물게 (1일 이하)      가끔 (1~2일)      자주 (3~4일)      거의 대부분 (5~7일)

- |                              |   |   |   |   |
|------------------------------|---|---|---|---|
| 13 평소보다 말을 적게 했다. / 말수가 줄었다. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 14 세상에 홀로 있는 듯한 외로움을 느꼈다.    | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 15 사람들이 나에게 차갑게 대하는 것 같았다.   | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 16 생활이 즐거웠다.                 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 17 갑자기 울음이 나왔다.              | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 18 슬픔을 느꼈다.                  | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 19 사람들이 나를 싫어하는 것 같았다.       | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 20 도무지 무엇을 시작할 기운이 나지 않았다.   | 0 | 1 | 2 | 3 |

- Center for Epidemiologic Studies Depression Scale: CES-D  
 - Radloff(1977)가 일반인들이 경험하는 우울증상을 보다 용이하게 측정하기 위해 개발, 한국에서 신승철 등(1991), 전경구(1992), 조맹제와 김계희(1993)가 개발한 세 가지의 한국판 CES-D가 사용되었으나, 전경구(2001)가 통합적 한국판 척도를 다시 개발함.

평가기준

점수가 높을수록 우울이 높은 것으로 해석함.

(연구에 따라 임상적 우울과 정성을 구분하는 점수가 다를 수 있으며, 미국판 CES-D의 경우 16점을 기준으로, 조맹제와 김계희(1993)의 연구에서는 25점, 통합적 한국판 CES-D에서는 21점, 신승철 등(1992)의 연구에서는 24점을 기준으로 판단함)



## 일상습관점검

**식습관** 건강하고 균형 잡힌 식단은 생각을 명확하게 하고, 정신을 깨어있게 만들지만 부적절한 식사는 피로감, 의사결정 장애로 이어질 수 있으며 반응 시간을 늦출 수 있습니다. 특히 **가공식품에 의존하거나 부실한 식사를 할 경우 스트레스와 우울증까지 발생시킬 수 있습니다.**



### 장 건강하게

장과 뇌는 미주 신경을 통해 물리적으로 연결되어 있으며, 장이 뇌의 정서적 행동에 영향을 줄 수 있고 뇌는 장내에 박테리아의 종류를 바꿀 수 있습니다. 장내 박테리아는 뇌가 기분을 포함한 생리적, 정신적 과정을 조절하기 위해 사용하는 신경화학물질을 생산합니다. 기분을 안정시키는 신경전달물질인 세로토닌 공급의 95%가 장내 박테리아에 의해 생산되는 것으로 알려져 있기도 합니다.



### 마음 챙김 식사

마음 챙김 식사법은 내가 먹는 음식과 먹는 과정에 주의를 기울이며 식사를 하는 방법입니다. 내가 무엇을 먹는지 관심을 갖는 것은 균형 잡힌 식사와 간식 습관을 위한 첫 단계 중 하나로 식사 패턴에 대한 통찰력을 얻을 수 있기도 합니다.



### 두뇌를 건강하게

정신건강과 관련된 질환은 필수 비타민, 무기질, 오메가3 지방산 등의 특정 영양소 결핍에 의해서 발생되기도 합니다. 뇌와 신경계의 건강한 활동에는 세포와 조직을 만들기 위한 영양이 필요하며, 탄수화물, 단백질, 무기질(미네랄)을 골고루 섭취하는 것이 중요합니다.



## 운동

**적절한 운동은 자기 효능감과 자신감을 향상시켜 정신증상의 호전을 돕습니다. 적절한 운동량은 매일 45분씩, 일주일에 3~5번 정도입니다. 운동량이 너무 적으면 운동의 생물학적 효과가 없어서 뇌의 생물학적 변화를 자극하는데 필요한 강도와 변화를 몸이 느끼지 못합니다. 물론 쓰러질 때까지 지나치게 운동하는 것도 도움이 되지 않습니다.**



### 운동을 통한 탈피·중지 효과

운동을 함으로써 일상 업무나 스트레스를 주는 일로부터 벗어나기 때문에 기분이 좋아지는 탈피(distraction) 혹은 중지(time out) 효과를 볼 수 있습니다. 운동, 명상, 조용한 휴식 등을 통해 그 효과를 느낄 수 있으며, 일상 업무 등 어느 한곳으로 편중된 생활에서 벗어날 수 있는 하나의 기회를 제공하는 것입니다.



### 긍정적인 사고 활동

혼자서 운동할 때보다 다른 사람과 함께 운동할 때 그 심리적 효과가 더 큼니다. 그룹을 지어 운동하면 혼자 운동을 할 때 느껴지는 지루함을 없앨 수 있고 자신이 속한 그룹에서의 운동은 스스로를 통제하거나 다른 사람과의 사고 활동을 늘려 운동의 효과를 증가시킵니다.



### 자긍심 증가

자긍심(self-esteem)은 인간이 자신에 대해 느끼는 가치입니다. 정신건강의 가장 핵심이 되는 요소인데, 운동을 통해 신체 이미지에 긍정적인 변화가 생기면 자기 개념에 변화와 함께 자긍심이 증가 됩니다. 이로 인해 심리적 건강이 좋아집니다. 운동을 통해 향상된 통제감, 유능감, 효능감도 같은 맥락을 갖고 있으며, 운동을 통한 성취감과 자신감의 향상 등도 정신건강에 큰 효과를 줄 수 있습니다.



**수면** 수면이 뇌의 인지 기능과 정신 건강에 중요하다는 건 익히 알려져 있습니다. 뇌에 쌓인 노폐물은 잠자는 동안, 특히 숙면할 때 제거됩니다. 평균적으로 **성인은 7~8시간, 아동 청소년은 9~10시간**의 수면 시간이 필요한 것으로 알려져 있지만 개인에 따라 필요한 최소 수면 시간은 각기 다릅니다. 다음 날 자신이 피곤하지 않은 상태로 일상적 활동을 할 수 있는 정도의 수면 시간이 개인에게 필요한 최소 수면 시간입니다.



건강한 수면을 위한 지침

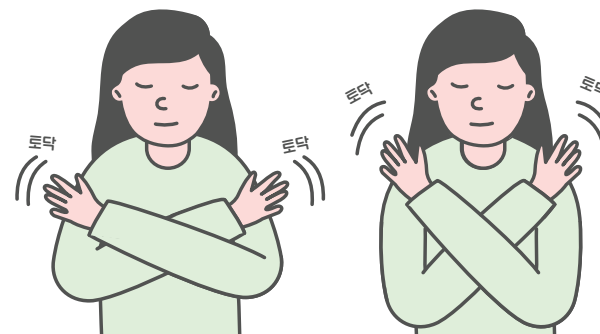
- 아침에 일어나는 시간을 일정하게, 규칙적으로 하세요.
- 낮에 40~45분 정도 땀이 날 정도의 운동은 수면에 도움이 됩니다. (잠자기 3~4시간 이내의 과도한 운동은 수면을 방해할 수 있습니다.)
- 낮잠은 가급적 안 자도록 노력하고, 자더라도 15분 이내로 제한 하도록 하세요.
- 잠자기 4~6시간 전에는 카페인 들어있는 음식은 먹지 않도록 하세요.
- 잠을 자기 위해 술을 마시지 않도록 하세요.
- 잠자리에 소음을 없애고, 서늘하고 어둡게 온도와 조명을 조절 하세요.
- 잠자리에 들어 20분 이내 잠이 오지 않는다면, 가벼운 스트레칭이나 호흡훈련 등을 하면서 이완하고 다시 졸음이 오면 잠자리에 들어가도록 하세요.
- 아무리 밤에 잠을 못 잤다고 하더라도 평소 일어나는 일정한 시간에 일어나도록 하세요.

스스로 할 수 있는 안정화 기법

힘든 일을 겪은 후에는 마음과 몸의 변화나 고통이 생길 수 있습니다. 이런 스트레스 반응은 누구나 겪을 수 있는 정상적인 반응입니다. 증상이 심할 때는 전문가의 도움을 받을 수 있으며, 스스로 해볼 수 있는 마음을 안정시키는 방법을 알려드립니다.

나비포옹

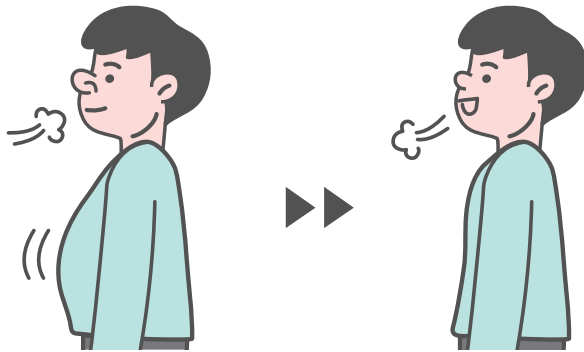
나비포옹법은 갑자기 긴장되거나 가슴이 두근대거나, 괴로운 장면이 떠오를 때, 그것이 빨리 지나가게끔 **자신의 몸을 좌우로 두드려주고 '셀프 토닥토닥' 하면서 스스로 안심시켜주는 방법**입니다.



- 양 손을 나비모양으로 교차합니다.
- 양손을 교차하며 그림과 같이 가슴 위에 올려놓습니다.
- 눈을 살며시 감고 호흡을 천천히 깊게 합니다.
- 호흡과 함께 양손 바닥으로 번갈아 다독입니다.
- 마음이 불안하거나 두려움이 느껴질 때 나비포옹을 반복합니다.

### 복식호흡

복식호흡은 혈압과 심장박동수를 안정시켜주고 신체적 긴장을 낮춰주어 신체적, 심리적 안정에 도움이 됩니다.



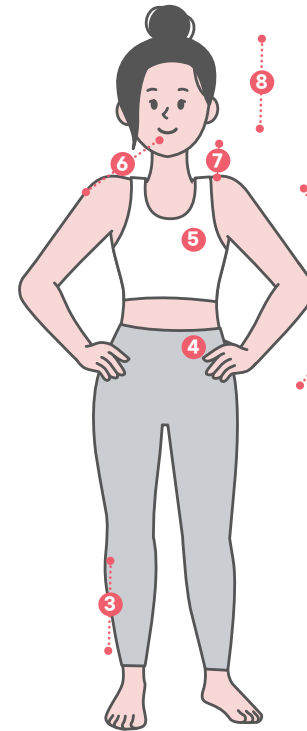
- 편안한 자세를 취하고 한 손은 배위에, 다른 손은 가슴에 얹습니다.
- 4초 동안 천천히 코로 숨을 들이마시며 배가 부풀어 오르는 것을 느낍니다.
- 3초 동안 호흡을 잠깐 멈춥니다.
- 배가 훌쩍해지도록 5초에 걸쳐 천천히 숨을 내쉽니다.
- 다음 숨을 마시기 전까지 3초 동안 호흡을 잠깐 멈춥니다.

YouTube



### 점진적 근육이완

근육이완은 머리끝부터 발끝까지 근육을 수축시켰다, 이완시켰다 하는 것을 반복하는 것으로 신체 감각을 알아차리고 지나치게 긴장된 근육을 이완시키는 방법입니다. 각 근육을 순서에 따라 5초간 긴장시킨 뒤 10초간 이완시키면서 '편안하다'라고 되뇌입니다.



- 1 팔꿈치 아래**  
주먹을 꼭 쥐고 몸쪽으로 손목을 굽혀 팔꿈치 아랫부분을 긴장시키십시오.
- 2 팔꿈치 뒷부분**  
손끝을 어깨에 올려 아래팔과 윗팔이 최대한 많이 접히도록 앞통부위를 긴장시키십시오.
- 3 무릎 아래**  
다리를 앞으로 쪽 뻗어 발끝을 몸쪽으로 당겨 종아리 근육을 긴장시키십시오.
- 4 배**  
배를 등쪽으로 아주 강하게 집어 넣으시면서 긴장 시키십시오.
- 5 가슴**  
깊게 숨을 들이 쉰 다음 참으십시오.  
(가슴이 부풀어 오르고 가슴 근육들이 당겨집니다.)
- 6 어깨**  
양 어깨를 귀 쪽으로 바짝 올리십시오.
- 7 목**  
목을 숙여 턱을 가슴쪽으로 잡아당겨 목 뒷부분을 최대한 당기십시오.
- 8 얼굴**  
미소짓듯 입술을 다물고 눈을 꼭 감고 얼굴 전체에 힘을 주면서 긴장시키십시오.

YouTube



근육을 이완했을 때 느껴지는 감각에 집중하면서 긴장했을 때와 이완했을 때의 차이를 느껴보도록 합니다.

장애  
나와  
“다름”  
아닌

우리  
“이웃”  
이다



도움을  
받을 수 있는 곳

가족의  
소진 다루기

## 도움을 받을 수 있는 곳

### 정신과적 응급상황 발생 시 대처 방안

주간	야간
정신건강관련기관 (정신건강복지센터 등)에 도움을 요청하거나 112, 119에 도움을 요청합니다.	정신건강상담전화(1577-0199) 또는 112, 119에 도움을 요청합니다

### 정신건강관련기관

분류	기관명	주소	전화번호
정신건강	제주광역정신건강복지센터	제주시 아란13길 15(아라1동)	064-717-3000
	제주시정신건강복지센터	제주시 연삼로 264(제주보건소 2층)	064-728-4074
	서귀포시정신건강복지센터	서귀포시 중앙로 101번길 52	064-760-6553
중독	제주중독관리통합지원센터	제주시 서사로 184 4층	064-759-0911
	서귀포시중독관리통합지원센터	서귀포시 중앙로 101번길 52	064-760-6037
재난	제주재난심리회복지원센터	제주시 전농로 7	064-758-3506
	4·3 트라우마 센터	제주시 중앙로 273	064-721-4310
	생명의 전화	제주시 삼무로 11길 3	064-744-9190



## 가족의 소진 다루기

회복을 위해 오랜 시간이 필요한 경우, 기대했던 것만큼 완전하지 못한 경우, 재발을 경험하는 경우 당사자의 가족들은 심리적으로, 육체적으로 지치게 되며 절망, 무기력감, 분노를 느끼며 모든 것을 포기해버리고 싶은 마음이 들기도 합니다. 이것이 가족의 소진(burn-out)입니다. 가족의 소진은 당사자와의 관계를 악화시키고 당사자의 회복에 걸림돌이 됩니다.

소진의 원인 중 하나는 지나친 책임과 부담입니다. 적절한 책임감과 부담은 어려움을 극복하고 목표를 성취하려는 동기와 열정을 부여하지만, 너무 지나친 경우 간섭과 갈등, 실망, 좌절, 분노를 낳는 원인이 되기도 합니다.

## 가족들이 경험하는 스트레스

### 죄책감

정신장애를 가지고 있는 당사자의 가족, 특히 부모들은 아래와 같은 생각으로 괴로움을 겪습니다.

“정신병은 유전이라는데, 내 피를 물려받아 애가 저렇게 된 것은 아닐까?”

“어렸을 때 내가 잘 키웠어야 하는데 내 잘못 때문에 이런 병이 생겼구나”

“그 때 조금 더 일찍 병원에 데려갈 걸. 내가 무식해서 애를 망쳤어.”

“이러면 안 되는데 아이한테 자꾸 화를 내고 있으니 난 부모로서 자격이 없어.”



위와 같은 생각을 갖게 되면 헌신적으로 당사자를 돌보면서도 불안, 분노, 혼란감을 느끼게 됩니다. 결과적으로 건강하고 적절한 관심과 도움을 주는 대신 과도한 몰두와 지나친 간섭으로 표현이 되고 당사자의 회복에 부정적인 영향을 끼치게 됩니다.

### “유전”의 신화에서 벗어나기

물론 정신질환이 유전적인 경향을 갖고 있기는 하지만, 이것이 곧 ‘정신질환은 유전병이다’ 라는 의미는 아닙니다. 태어날 때부터 갖고 있었고 자라면서 굳어지는 개인적인 특성인 ‘소인’이 정신질환에 있어 가장 중요한 요인이며, 이는 곧 ‘스트레스에 대한 내성’입니다. 이것이 약하면 작은 스트레스에서도 큰 어려움을 겪을 수 있고 내성이 강하면 큰 스트레스 상황도 잘 견딜 수 있습니다. 즉 **스트레스에 대한 내성이 취약한 소인을 가진 경우 정신질환이 발생할 가능성이 조금 더 높아진다고 볼 수 있습니다.** 정신질환에서의 유전적인 경향은 정신질환의 원인을 설명하기 위한 개념적인 것이므로 정신질환이 유전병이라는 생각 때문에 지나친 죄책감을 가질 필요는 없습니다.

### “만약”으로부터 벗어나기

“만약 그 때 잘 해주었더라면...”

“만약 그 때 일찍 병원에 갔더라면...”

“만약 그 때 내가 화를 내지 않았더라면...”

‘만약’은 지금의 어려운 상황에 대해 스스로를 자책하는 단어입니다. ‘만약’이라는 생각에 사로잡혀 자책과 후회를 하는 것은 문제의 원인을 스스로에게 돌림으로써 당사자 자신이나 다른 가족들의 부담을 줄여주기 위한 배려가 될 수는 있겠지만 자책과 후회 속에 살아가는 사람이 건강한 희망을 갖고 당사자의 회복을 돕는다는 것은 어려운

일입니다. 우리에게 필요한 것은 '만약...했더라면' 이 아니라, '이제부터'입니다. 혹시 지금까지 잘못이나 실수가 있었다라도 되풀이하지 않도록 노력하는 것이 최선입니다. 그리고 앞을 바라봐야 합니다.

**부담감**

정신적으로 아프고 도움이 필요한 사람을 계속 돌보는 것, 누군가의 인생에 자신이 유일한 도움의 손길이라는 것, 나의 말과 행동-태도가 누군가에게 영향을 미친다는 것... 이 모든 것이 우리를 부담스럽게 만듭니다.

**“완전함”의 굴레에서 벗어나기**

완전한 사람이란 없습니다. 우리는 모두 불완전한 사람이며 누군가를 돌보아야 하는 역할에 대해서도 마찬가지입니다. 완전한 성품, 완전한 사랑을 갖고 있으며 자신을 완전히 다스릴 수 있고 당사자를 위해 완전히 헌신할 수 있는 사람은 세상에 없습니다. 만약 스스로 불완전함을 받아들이지 못한다면 우리는 항상 불충분함과 죄의식 속에 살게 될 것입니다.

정신의학에서도 '완전한' 부모보다는 '충분히 좋은' 부모가 더 낫다고 이야기합니다. 즉, 맡겨진 역할에 충실함으로써 믿고 신뢰할 수 있는 부모가 되기 위해 노력하되, 스스로의 한계 또한 인정함으로써 자녀들이 부모를 통해 세상을 있는 그대로 이해하고 받아들이며 적응해갈 수 있도록 할 수 있습니다.

**부담감**

**“조바심”으로부터 벗어나기**

병이 좀 더 오래 지속되기를 바라는 사람은 없습니다. 빠른 회복에 대한 간절함이야말로 헌신의 원동력이 되기도 합니다. 하지만 이것이 기대를 넘어 '조바심'의 수준에 다다르게 되면 당사자와 가족 모두가 마치 놀이동산의 롤러코스터를 타는 것처럼 희망과 좌절 사이를 반복하게 됩니다.

**정신질환은 치료가 불가능한 질환이 아닙니다.** 많은 사람들이 회복되어 건강하게 생활하고 있습니다. **다만, 치료와 회복이 생각보다 더딜 수 있으며, 완전한 수준까지 회복이 되지 않을 수도 있고, 회복이 되었다가도 다시 재발할 수 있습니다.** 이런 사실을 외면한 채 '빠르고, '완전한' 회복만을 기대하다가는 절망이라는 수렁에 빠지기 쉽습니다. 항상 마음에 여유를 두고, 회복의 과정을 100미터 달리기보다 마라톤에 가깝다고 생각하고 몸과 마음 모두 긴 여정을 위한 준비를 해야 합니다.

**자신을 놓치지 않기**

**“너”를 사랑할 수 있으려면 “나”를 사랑할 수 있어야 합니다.**  
 나 자신을 돌보지 않은 채 누군가를 위해 헌신한다면 시간이 흐르면서 지치고 포기하기 쉽습니다. 잃어버렸던 자신을 찾기 위해 생활 속의 여유와 시간을 마련해보세요. 친구 만나기, 취미생활, 운동, 가벼운 산책, 외모 가꾸기, 여행 등 무엇이든 좋습니다. 자신의 삶을 찾아가는 것은 몸과 마음을 회복시켜 당사자와 함께 하는 생활을 훨씬 더 여유롭고 풍성하게 해 줄 수 있으며, 당사자와의 관계에서 발생할 수 있는 불필요한 갈등을 막고 당사자의 자발성과 독립을 촉진시키는 좋은 기회를 제공해줍니다.



**수치심**

**수치심은 본질적으로 정신질환을 바라보는 사회적 시각에 뿌리를 두고 있습니다.** 정신질환에 대한 편견과 사람들의 시선을 다 무시하고 살아갈 순 없지만 그렇다고 두려움 속에 살아갈 수만도 없습니다. 정신질환에 대한 편견을 극복하기 위한 용기와 결단이 가족과 당사자 모두에게 필요합니다. 건강상의 문제를 갖게 되었다는 것이 자랑스러운 일은 아니지만 부끄럽게 감추어야 할 일도 아닙니다. 병이 있다는 이유만으로 무능하거나 위험하고 피해야 할 존재로 취급 받을 이유는 없습니다.

개인적인 결단과 용기 뿐 아니라 사회적 시각을 바꾸기 위한 적극적인 대처도 필요합니다. 주변에 있는 가족, 친지, 친구들이 오해를 버리고 **올바른 인식을 가질 수 있도록 적극적으로 설명해주어야 하고, 가족모임이나 협회의 활동을 통해 정신질환에 대한 사회의 인식이 바뀔 수 있도록 노력해야 합니다.** 전문가와 관계자들의 노력도 물론 중요하지만 가장 힘이 있는 것은 당사자와 가족의 목소리입니다.







## 상담가능시간

평일 오전 9시~오후 6시

제주시 및 서귀포시 전 지역  
방문 상담 가능

등록 장애인 및 예비 장애인  
모두 상담 가능



jejuhmfordisable



[www.youtube.com/channel/  
UCc\\_kXM4aggt-OldXKF5CDMw](http://www.youtube.com/channel/UCc_kXM4aggt-OldXKF5CDMw)

발행일 2022년 11월

발행처 제주특별자치도 지역장애인보건의료센터

소재지 제주특별자치도 제주시 아란13길 15, 제주대학교병원 지하1층

TEL 064-717-2720 FAX 064-717-2721 홈페이지 <http://www.jrhmc.co.kr/>

편집·디자인 4point4Design [포인트포디자인]