

## 정신이상과 마약 및 알콜 문제 (Psychosis and drug and alcohol issues)

정신이상(psychosis)은 사람의 사고와 감정, 행동 방식을 변화시킵니다. 이렇게 되면 가정이나 사회에서, 그리고 학교나 직장 생활을 하는데 있어서 문제가 발생할 수 있고, 마약을 사용하게 되거나 우울증에 걸리기도 합니다. 심하면 자해나 자살을 시도할 위험도 있습니다. 이 안내서는 정신이상 증세과 마약성 정신병, 이중 진단성 정신장애 (dual diagnosis)와 같은 복잡한 정신건강 문제를 다루며, 받을 수 있는 치료법과 지원 프로그램들을 제시하고 있습니다.

### 정신이상이란 무엇입니까?

정신이상에는 일련의 구체적인 증상들이 특징적으로 나타납니다. 정신이상 환자들은 현실을 왜곡되게 이해하고 성격에도 변화를 보입니다. 이러한 환자들은 현실을 판단할 능력이 결여되어 있기 때문에 자신이 정신병을 앓고 있다는 사실을 인정하지 않습니다.

### 어떤 증상을 보입니까?

개인에 따라 정신이상을 경험하는 것이 다르며 증상들도 개인에 따라 다르게 나타납니다. 정신이상의 초기 징후들에는 다음이 포함됩니다:

- 수면 패턴 변화.
- 식욕 변화.
- 사회적 접촉을 꺼림.
- 개인적 위생과 용모를 허술히 함.
- 비이성적인 발언.
- 특정 행위나 사고에 집착.

일반적으로 정신이상적 증상을 경험하는 사람들은 개인적, 사회적, 직업적으로 문제를 가지고 있습니다.

정신이상보다 진전되면 다음과 같은 다른 증상들도 나타날 수 있습니다:

**환각 (환청/환시)** - 실지로 존재하지 않는 사물을 보고 듣고 느끼고 맛보거나 냄새를 맡는 것입니다. 예를 들어, "머리속에서 다른 사람 목소리를 들을" 수도 있고, 실지로 존재하지 않는 사물을 보거나, "피부 위를 뭔가가 기어다닌다"는 식으로 느낄 수도 있습니다. 환각/환청은 상당히 괴로우며 환자를 공격적인 성향으로 바꾸거나 정상적인 대화를 하기 어렵게 만듭니다.

**과대 망상** - 예를 들어 자신이 영화배우나 종교지도자처럼 유명하다고 생각할 수 있습니다. 또한 특정 노래에 자기만을 위한 특별한 메시지가 숨어 있거나 자신이 특별한 능력을 소유하고 있다고 믿을 수도 있습니다.

**편집 망상증** - 예를 들어 누군가가 자신을 추적하거나, 자신에 대한 음모를 계획하고 있거나, 다른 집단이나 사람들에게 의해 조종당하고 있다고 믿는 것입니다. 특별한 이유없이 자신이 박해당하거나 의심을 받고 있다고 믿기도 합니다.

**앞뒤가 맞지 않는 언행** - 예를 들어 빠르게 말을 하고 주제를 빈번하게 바꾸거나, 자신의 의견이나 감정을 표현하기 힘들어 할 수도 있습니다. 요리나 빨래같은 일상적인 일들을 잘 못하거나 특정 상황에서 부적절한 행동을 보이기도 합니다.

**감정 변화** - 감정을 잘 표현하지 않거나 말을 잘 안하게 될 수 있습니다. 다른 사람들과의 접촉을 피하거나, 사고를 제대로 못할 수 있습니다.

**불안증** - 공포감이나 스트레스를 지나치게 느끼거나 마음을 진정할 수 없을 수 있습니다.

이러한 증상은 몇시간이나 몇일간 계속될 수 있습니다. 하지만 적절한 치료를 받지 않는다면 몇개월, 혹은 몇년 동안 지속될 수도 있습니다.



## 정신이상은 누구에게 발생합니까?

정신병을 앓고 있는 사람들 중 약 2% 정도만 심각한 정신이상의 증세를 나타냅니다. 정신이상은 치료가 가능합니다. 정신이상은 누구에게나, 어느 문화에서나 발생할 수 있는 질병입니다. 최초 발병은 주로 15-30세에 나타납니다.

## 정신이상의 원인은 무엇입니까?

정신이상의 원인은 아직 완전히 규명되지 않았지만 다음과 같은 몇가지 유발 요인을 생각해 볼 수 있습니다:

- 뇌의 손상.
- 사랑하는 가족이나 친구의 사망, 전쟁 혹은 고문, 새로운 나라로의 이민, 어려운 생활 조건, 새로운 학교로 전학, 부모의 이혼, 실연, 대학 시험 등 극도의 스트레스 경험.
- 마약이나 술의 남용.
- 가족 중 정신병을 앓은 사람이 있으면 환자가 정신병에 걸릴 확률은 더 높아짐.

정신이상을 앓고 있는 사람이 마약을 사용하면 정신이상 증세가 재발되고 우울증이나 불안증, 일부 기억상실에 걸릴 확률이 높아집니다. 회복에도 더 많은 시간이 걸리며, 정신이상의 증상도 지속적으로 나타나게 됩니다.

## 마약성 정신병이란 무엇입니까?

마약성 정신병은 정신이상을 일으킬 위험이 높은 사람이 마리화나(대마초), 암페타민(speed, 히로폰) 및 코카인 등의 마약을 사용할 때 발생합니다. 이런 경우 증상은 일반적으로 즉시 나타나며 마약기운이 떨어지기 전까지 일시적으로(몇시간에서 몇일 정도)만 지속됩니다. 마약성 정신병의 가장 일반적인 증상은 일부 기억 상실, 사고의 혼돈, 환청/환각입니다. 이러한 증상들은 치료를 받으면 치유될 수 있습니다.

## 이중 진단성 정신장애란 무엇입니까?

이중 진단성 정신장애란 정신분열증이나 우울증, 양극성 장애, 성격 장애와 같은 병을 앓는 정신질환자가 마약이나 술을 남용하는 경우에 발생합니다.

정신질환을 앓고 있는 사람은 마약이나 술을 남용할 위험이 더 커집니다. 정신질환자는 기분 전환을 위해서, 혹은 외로움을 달래기 위해, 긴장을 풀기 위해, 사고를 위해, 스트레스 해소를 위해, 혹은 특정 사회집단에 소속되기 위해 마약을 복용하거나 술을 마시게 될 수 있습니다.

마약을 하거나 술을 마시면 기분이 좋아지고 증상완화에 일시적으로 도움이 되기도 하지만, 마약이나 술 기운이 떨어지면 증상은 훨씬 더 악화됩니다. 이중 진단성 정신장애를 가진 환자의 회복은 더 힘듭니다.

정신질환자가 마약이나 술을 남용하면 직장과 학교 생활, 인간 관계에 영향을 받게 되고, 숙박이나 금전적인 문제가 생기고 법적인 문제도 발생할 수도 있습니다. 이로 인해 자해나 자살을 시도할 위험도 훨씬 더 높아집니다.

정신질환과 마약, 술의 남용이 복합되어 있을 때는 진단이 더 어렵고 시간이 많이 걸립니다.

## 정신이상이나 이중 진단성 정신장애를 가진 가족이나 친구를 도울 방법이 없을까요?

정신질환을 이해하는데 있어서 사회문화는 중요한 역할을 합니다. 일부 문화에서는 정신병적인 행동이 초인간적인 원인에서 비롯되는 것으로 간주하기도 합니다. 따라서 이러한 잘못된 인식이나 편견으로 인하여 정신질환을 앓는 사람들이 필요한 도움을 구하지 못하는 일이 없도록 하는 것이 중요합니다.

정신이상을 경험하는 환자의 가족이나 친구들은 무엇을 해야 할지, 우선 자신이 어떻게 도와야 할지 몰라 당황하게 됩니다. 정신적으로 힘들고 죄책감도 느껴지고 충격과 더불어 무력감, 그리고 혼란을 경험하게 될 수 있습니다.

때로는 정신이상을 경험하는 환자 자신도 자기에게 도움이 필요하다는 것을 모를 수 있고, 정신병을 앓는 것에 수치심을 느끼거나, 편견에 두려움을 가질 수도 있습니다. 가족이나 친구가 정신질환을 앓고 있다면 우선 최대한 빨리 도움을 얻을 수 있도록 유도하는 것이 중요합니다.

가족이나 친구들이 정신이상 환자를 도울 수 있는 방법 중 하나는 우선 그 환자가 보이는 증상들에 대해 걱정이 된다고 명확하고 솔직하게 이야기하는 것입니다. 그러한 증상들이 나아질 수 있으며, 도움을 청하는 것은 나약한 모습이 아니라, 적극성을 보이는 것이라고 강조해 주십시오. 의사(GP)를 통하거나, 각종 정신 서비스를 통해 도움을 받을 수 있다고 알려 주십시오. 필요하다면 언제든지 도움을 주겠다고 희망을 주고 인내심을 갖고 지켜봐 주십시오. 정신질환은 치료가 가능합니다.

### 정신이상과 이중 진단성 정신장애는 어떻게 치료합니까?

정신이상이나 이중 진단성 정신장애를 가진 환자들은 혼자서 문제를 해결하려고 해서는 안됩니다. 정신이상도 성공적으로 치료가 가능하며 대부분의 사람들이 회복됩니다. 회복이 빠른 일부 환자는 도움이 적게 필요할 수도 있지만 다른 환자들은 회복에 오랜 시간이 걸리기도 하고 집중적인 도움이 필요할 수도 있습니다.

약물 치료, 정신과 전문의 치료, 심리사회적 치료, 그룹을 통한 지원 등 다양한 종류의 치료법이 있습니다. 일부 환자의 경우 입원을 요하는 경우도 있습니다.

이중 진단성 정신장애는 의료적 치료가 요구되는 질환입니다. 증상완화와 재발방지를 위한 다양한 약물 치료법이 있습니다. 가능한 한 빨리 치료를 받으면 회복에 도움이 되며 재발의 가능성도 줄일 수 있습니다.

### 정신이상이나 이중 진단성 정신장애를 가지고 있으면 어떻게 해야 하나요?

- 우선 의사 (GP)와 상의하십시오.
- 자신의 질환에 대해 가능한 많은 정보를 찾아서 자신에게 일어나고 있는 변화와 앞으로의 상태, 그리고 정신병을 어떻게 치료해야 하는지에 대해 알아 두십시오. 이용할 수 있는 정신건강 서비스가 어떤 것인지 알아보고, 치료와 지원 서비스를 적극적으로 찾아 보십시오.
- 지역 정신건강 서비스나 마약 및 알콜 서비스에 대해 자세한 정보를 알아보고 어떤 도움을 받을 수 있는지 알아 보십시오.
- 상담을 받으십시오. 누군가와 자신의 문제에 대해 상담하는 것은 치료의 필수 요건입니다. 가족과 친구가 상담을 받는 것도 도움이 됩니다.
- 스트레스 관리. 스트레스로 인해 과로와 신경질적인 기분, 불안, 식욕 변화, 수면장애 등이 생길 수 있습니다. 긴장이완, 심호흡, 정리정돈, 시간관리, 자신에게 할당된 책임과 의무를 줄이는 것 등으로 스트레스를 줄일 수 있습니다.
- 건강 유지. 좋은 식습관과 수면 습관, 규칙적인 운동 및 정기적인 건강 검진도 좋습니다.
- 달성가능한 목표를 세우고 자신이 성취한 일에 대해 만족을 느끼십시오.
- 타인의 도움을 받을 수 있는 환경 속에서는 외로움을 줄일 수 있고 정신병의 증상을 극복해 나가기 쉽습니다. 가족이나 친구, 지원 단체들의 도움을 받으면 회복에 자신감이 생기게 되고, 사랑과 우정이 넘치는 따뜻한 환경속에서 정체성이 길러지게 됩니다. 인간관계를 만들고 유지시켜 나가는 것이 중요하며, 현재 대인 관계에 금이 가고 있다면 상담을 받고 문제해결 방법을 나름대로 적극적으로 세워나가는 것이 필요합니다.
- 재발을 방지하십시오. 스트레스 유발 원인을 알아내고 재발의 초기 징후를 적어두고 대처 방안을 마련한 다음, 초기 징후를 막기 위한 약물명을 기록해 두고 도움을 구할 수 있는 비상 연락망을 마련해 두십시오.

개인에 따라 자신에게 맞는 치료방법들이 다릅니다. 자신에게 맞는 방법을 알아낼 수 있도록 다양한 시도를 해 보시기 바랍니다. 어떤 사람들은 별도의 치료나 도움없이 쉽게 회복하기도 하고 또 어떤 사람들은 오랜 기간 동안 집중적인 도움이 필요한 경우도 있습니다.

### 환자의 가족이나 친구로서 정신이상과 이중 진단성 정신장애를 어떻게 관리해 나가면 되나요?

정신이상 증상은 모든 이에게 스트레스를 가져 옵니다. 가족이나 친구들은 두려움을 느끼기도 하고 슬픔, 분노, 좌절, 수치심 혹은 절망을 경험할 수 있습니다. 정신질환 치료에는 상당한 시간이 걸릴 수 있으니 중간에 어느 정도 좌절이 있을 수 있다는 것을 미리 알아 두십시오. 문제를 혼자 해결하려 하지 말고 친구나 가족, 전문가들과 상의하여 도움을 받으십시오. 또한 자신만의 시간도 필요하다는 것을 기억하십시오. 특히 다음 사항에 주의해 주십시오:

- 폭력을 피하고 안전에 만전을 기합니다. 환자의 행동으로 인해 위협을 느낀다면 즉시 도움을 요청하십시오. 필요하다면 경찰을 부르십시오.
- 환자의 마약이나 알콜 중독 습관은 돕지 않되, 환자 자신을 도울 수 있는 방법을 생각해 보십시오. 예를 들어 현금을 주기 보다는 식료품을 사준다거나 전기세를 대신 내주는 것입니다.

- 자살과 자살을 하겠다는 협박은 이중 진단성 정신장애를 가진 사람의 특징적인 행동 중의 하나입니다. 이 문제에 대해 가족과 친구로서 어떻게 대응하고 처리할지 생각해 두는 것이 필요합니다.
- 병이 재발하면 주저없이 도움을 청하고 환자를 적극적으로 도와 주십시오.
- 환자의 관점을 이해하고 그가 하는 선택과 생활방식을 존중한다는 것을 표현해 주십시오.
- 자신이 바람직하다고 생각하는 행동이 어떤 것인지 환자에게 알려 주십시오. 항상 차분하게 그리고 명확하게 의사소통을 하십시오.
- 정기적인 일과를 따르고 생일이나 종교 축제일, 특별한 가족행사일 등 특별한 날들을 잊지 말고 챙겨 주십시오.

**더 자세한 정보가 필요하십니까?**

<p><b>통역사가 필요한 경우</b></p> <p><b>번역 및 통역 서비스(TIS)</b> 전화: 13 14 50</p> <p><b>정신 의료 서비스(Mental Health Services)와 24시간 응급 구조 번호</b>는 지역 전화번호부에 나와 있습니다.</p> <p><b>Lifeline 24시간 전화 상담 서비스</b> 상담, 정보안내를 제공하는 비영리단체 서비스. 전화: 13 11 14 웹: www.lifeline.org.au</p> <p><b>호주 마약 안내 네트워크(ADIN)</b> 마약과 알콜 서비스에 대한 정보 제공 (각주와 테리토리에 지부를 둡). 웹: www.adin.com.au</p> <p><b>Carers Australia</b> 간병인들에게 정보, 자료 제공과 의료 서비스를 소개하는 비영리단체. 전화: 1800 242 636 웹: www.carersaustralia.com.au</p> <p><b>우리 지역 연락처 기록하는 곳</b></p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p><b>호주 다문화 정신건강 (Multicultural Mental Health Australia (MMHA))</b> 전화: 02 9840 3333 팩스: 02 9840 3388 이메일: admin@mmha.org.au 웹: www.mmha.org.au</p> <p><b>Sane Australia</b> 자료 연구와 연구는 물론 전국 무료 전화 서비스를 통해 정보제공과 의뢰서비스를 제공하는 정신건강 비영리단체. 전화: 1800 18 SANE (7263) 웹: www.sane.org</p> <p><b>Beyondblue: 호주 전국 우울증 홍보 단체</b> 우울증이나 불안증, 기타 정신장애에 대한 정보와 치료법, 치료 도움을 받을 수 있는 곳 안내. 전화: 1300 22 4636 웹: www.beyondblue.org</p> <p><b>기타 도움을 받을 수 있는 곳:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 동네 의사(GP)</li> <li>• 지역내 정신건강 서비스</li> <li>• 지역 보건 센터</li> <li>• 지역 병원의 정신건강 담당팀</li> <li>• 다문화 정신건강 센터/서비스(Transcultural Mental Health Centre / Service)</li> </ul> <p>MMHA로 연락을 주시면 여러분의 주나 테리토리에 있는 지부의 연락처를 알려 드립니다.</p>
---	--

**이 안내서에 대하여**

이 안내서는 호주 연방 보건과 노인부 (Australian Department of Health and Ageing)의 지원을 받아 **호주 다문화 정신건강 (Multicultural Mental Health Australia)**에서 제작하였습니다. 다음 안내서들이 시리즈에 포함되어 있습니다:

- 정신질환자를 돌보는 간병인
- 정신건강 제도하에서의 소비자의 권리와 책임
- 문화적 정체성과 정신건강
- 의사를 통한 정신건강 서비스
- 외상후 스트레스 장애
- 정신질환의 회복