

정신질환의 회복 (Recovering from a mental illness)

정신질환에서 회복되는 것은 가능합니다. 정신질환을 앓고 있다면 어떤 치료법과 지원 서비스가 있는지, 그리고 어디서 그러한 도움을 받을 수 있는지 알아보는 것이 회복에 있어 중요한 첫걸음입니다. 이 안내서에는 정신질환자들이 이용할 수 있는 서비스에 대한 정보가 소개되어 있습니다.

정신질환에서 회복되는 것이 어떻게 가능하니까?

정신질환자들은 자신의 경험을 통해 회복 가능성을 가늠합니다. 정신질환의 회복은, 물론 증상이 나아지는 것을 의미하지만, 환자 자신이 회복에 대해 적극적인 역할을 하는 과정으로도 이해할 수 있습니다. 환자가 긍정적인 정체성을 찾고, 융통적으로 생활을 변화하고, 보람있는 삶을 위해 할 수 있는 가능성에 초점을 두는 것도 모두 회복이라고 정의할 수 있습니다.

회복은 점진적으로 이루어집니다. 어떤 사람들에게는 회복이란, 상태가 나아져서 더이상 증상을 경험하지 않는 것입니다. 다른 사람들에게는 질병으로 인한 상태에 잘 적응하는 법을 배우거나, 살아가는 동안 질병의 증상이 나빠지거나 좋아질 수도 있다는 것을 받아들이게 되는 것을 뜻하기도 합니다.

정신질환의 증상이 완전히 사라지지는 않더라도 이를 다스리는 일은 가능합니다. 질병을 다스리는 법을 배우는 동안 증상이 더 악화될 수도 있지만 일단 상태에 적응하는 방법을 습득하게 되면 만족스러운 생활을 유지할 수도 있습니다.

정신질환에 대한 편견을 어떻게 이겨나가면 되나요?

자신이 정신질환을 앓고 있는 것에 대해 환자 본인이나 가족이 수치심을 갖지 않는 것이 중요합니다. 정신질환에 대한 사람들의 인식에는 사회문화가 중요한 역할을 하기 때문에 이러한 편견과 장애를 극복하고 필요한 도움을 청하는 것이 중요합니다.

정신질환은 천식이나 당뇨와 같은 일반 질병과 다를 것이 없습니다. 정신질환을 앓고 있다는 이유로 차별대우를 하는 것은 법에 어긋나는 일입니다. 이에 대한 더 자세한 정보가 필요하면 호주 다문화 정신건강 (Multicultural Mental Health Australia)에서 마련한 안내서, 정신건강 제도하에서의 소비자의 권리와 책임 (Consumer rights and responsibilities in the mental health system)을 참고하시기 바랍니다.

어떤 지원을 받을 수 있습니까?

정신질환은 의료치료와 가족, 친구, 지역사회 도움의 도움을 통해 회복이 가능합니다.

의료치료는 어떻게 이루어집니까?

정신건강 관리계획안

정신질환 회복을 준비하는 최선의 방법은 먼저 '정신건강 관리계획안'을 세우는 것입니다. '회복 실천 계획안', 혹은 '정신건강 치료계획안'이라고도 하는 이 계획안에는 환자에게 필요한 것이 무엇이고, 누가 그 의료 서비스를 제공하고, 치료계획의 목표와 이를 이루기 위한 방법들, 그리고 환자가 복용하는 약물들이 기록됩니다.

정신건강 관리계획안은 다음의 여러사람들과 함께 만듭니다:

일반의(GP)

의사 (GP)와 정기적으로 만나서 계속적으로 자신의 문제들을 상의하는 것이 중요합니다. 의사 (GP)를 통해 적절한 정신건강 서비스와 전문인들을 소개받아 계획안을 작성하게 됩니다.



심리치료사 (psychologist)

심리치료사는 환자와의 상담을 통해 질병의 증상을 알아낼 수 있는 단계와 해결방안을 찾고 그것에 대처하는 방법을 찾도록 도와줍니다.

정신과 전문의(psychiatrist)

정신과 전문의는 환자와의 상담을 통해 필요한 경우 약물치료 계획을 세우도록 도와줍니다. 또한 환자가 정신건강 서비스와 다른 지역사회 서비스를 이용할 수 있도록 의뢰할 수도 있습니다.

정신건강 서비스

지역사회 정신건강 서비스를 받고 있다면 케어 코디네이터 (care co-ordinator)를 요청하십시오. 케어 코디네이터 (케이스 매니저 (case managers)라고도 함)는 환자의 치료를 전반적으로 관리하고 가족에게 정보 안내와 교육 지원 등을 제공하며, 필요한 경우 지역 정부부처와 사회단체들에 대한 안내를 하기도 합니다.

약물치료

증상에 따른 약물 복용은 증상을 완화시켜 환자가 정상적인 생활을 할 수 있도록 도와 줍니다. 환자 개인마다 필요한 약물과 복용량이 다를 수 있습니다. 약물치료를 받는다고 해서 정신질환에서 완전히 회복된 것은 아니며, 증상이 좋아진다고 해서 약물 복용을 중단할 수 있는 것도 아닙니다. 일부 환자들은 질병을 다스리기 위해 약물을 평생 복용해야 할 수도 있습니다.

입원치료

증상이 악화되면 치료를 위해 정신병원에 입원되어야 할 필요도 있습니다. 도움이 급하게 필요한 경우, 환자의 정신과 전문의나 케어 코디네이터에게 연락하면 검사를 받고 입원될 수 있습니다. 응급시를 대비해 대부분의 병원에서는 근무외 시간 응급서비스팀을 운영하고 있습니다.

가족이나 친구들이 돕는 것이 왜 중요합니까?

가족이나 친구, 직장 동료, 이웃들과 이야기를 나누면 소속감이 생기고 외롭지 않게 됩니다. 이렇게 사람들과 연결되어 있으면 환자 회복에 도움이 되는 사회성과 자신감이 생깁니다.

다른 환자와 함께 단체치료를 받는 것은 어떻습니까?

단체치료는 환자의 회복에 매우 긍정적 효과가 있습니다. 이로 인해 여러가지 활동이나 경험, 문제, 해결책, 아이디어들을 다른 환자와 나눌 수 있게 되고 비슷한 경험과 관심을 가진 사람들과 친분을 나눌 수 있기 때문입니다. 단체 지원을 받을 수 있는 방법은 다음과 같이 다양합니다.

일일 프로그램

많은 지역 단체들이 다음 내용들을 포함한 다양한 일일 프로그램을 운영합니다:

- 산책 등 운동 프로그램.
- 창작, 수공예 프로그램.
- 명상, 긴장해소 프로그램.
- 청소년, 여성, 다문화/다언어 환자들을 위한 다양한 프로그램들.
- 지역사회에 보다 적극적으로 참여하는데 도움을 주는 사회성이나 취업 기술 프로그램들.

지원 단체들

지원 단체들은 유사한 상황에 있는 다른 환자들을 만날 수 있는 만남의 장을 제공합니다. 흔히, 정신질환자를 가장 잘 이해할 수 있고 회복에 도움을 줄 수 있는 사람들은 유사한 경험을 하고 있는 다른 환자들입니다. 동네의사 (GP)나 정신건강서비스에 문의하면 가까운 지역에서 제공되는 일일 프로그램이나 단체에 대해 안내해 드립니다.

취업을 하고 소득이 생기고 주거지가 마련되는 것이 회복에 어떻게 도움이 됩니까?

취업과 소득

취업을 하는 것은 정신질환 회복에 중요한 역할을 합니다. 자신감이 생길 뿐 아니라, 자아 정체성도 생기고 지역사회에 대한 소속감도 갖게 됩니다. 동료와 상사가 이해심을 갖고 도와주는 직장환경이라면 안심하고 직장생활을 할 수 있습니다. 여건이 된다면 직장생활에서 필요한 사항에 대해 상사와 상의를 해 보는 것도 좋습니다.

정신질환자들의 재취업을 도와주는 전문 취업 안내회사들도 있습니다. 취업을 원하신다면 센타링크(Centrelink)에 연락해서 인터뷰를 하고 전문 취업 안내회사를 소개받기 바랍니다.

취업을 하면 필요한 것을 구입할 소득도 생기게 됩니다. 재정적인 곤란으로 인해 생기는 스트레스를 줄이는 것도 회복에 도움이 되고 회복에 대한 자신감을 키우게 됩니다. 관심분야에서 자원봉사자로 일하는 것도 자신감을 기르는데 도움이 되며 새로운 기회의 문이 열릴 수도 있습니다.

재정적인 도움

중증 정신질환을 앓고 있다면 장애인 지원 연금이나 장애 수당과 같은 재정적인 도움을 받을 수도 있습니다. 센터링크(Centrelink) 사무소에서 더 자세한 정보를 구하시기 바랍니다.

거주지

안전하고 편안한 곳에서 생활하게 되면 정서적으로 안정이 됩니다. 이용할 수 있는 거주시설 옵션에 대해 의사(GP)나 정신건강 서비스에 문의하시기 바랍니다.

회복을 위해서 환자 자신이 할 수 있는 것은 무엇입니까?

정신질환 회복을 위해 환자 자신이 할 수 있는 일은 다음과 같이 다양합니다:

- 지원 단체에서 주관하는 모임에 참여해 보십시오. 이러한 모임에서 비슷한 경험을 한 사람들을 만날 수 있고 그러면 자신감을 기르고 고립감을 줄이는데 도움이 됩니다.
- 자신의 질병에 대해서 가급적 많은 정보를 알아보고 자신의 상태에 대해 잘 알고 있는 것이 좋습니다. 최선의 치료법은 무엇인지, 어떤 자료들을 이용할 수 있는지 등등에 대해 읽어보고 전문적인 도움이 필요하면 정식으로 전문인들과 상담하시기 바랍니다.
- 자신이 신뢰하고 도움을 청할 수 있는 가족, 친구, 직장 동료나 의료 전문인들과의 개인적인 네트워크를 만들어 나가십시오. 위급한 상황이 있을 때 특히 도움이 됩니다. 배우자나 부모 혹은 친구 한명에만 의존하지 마시기 바랍니다.
- 증상을 스스로 파악하고 제대로 관리하는 방법을 알아 두십시오.
- 긴장을 완화시키고 분노를 조절하고 문제를 해결하는 등의 테크닉을 배워 두십시오. 스트레스를 받거나 불안하고 초조해질 때 심호흡을 하고 마음을 진정시키도록 하십시오.
- 회복에 대한 희망을 절대 버리지 마십시오. 삶에 대한 밝고 긍정적인 자세를 유지하십시오. 그렇게 하면 자신감이 생기고 생활을 보다 잘 관리할 수 있게 됩니다.
- 처방된 약물을 복용하십시오. 증상이 좋아진다고 해서 복용하던 약물을 중단하면 절대로 안 됩니다. 약물치료를 무단으로 중단하면 예기치 않은 증상이나 부작용을 경험할 수도 있기 때문입니다. 복용하고 있는 약에 대해 문의사항이 있거나 약물에 대해 다른 의견이 있다면 정신과 전문의나 의사(GP)와 상의하시기 바랍니다.
- 흡연과 음주량을 줄일 것을 고려해 보십시오. 전국 퀴트라인(Quitline)에 131 848번으로 전화를 걸어 상담을 하거나, 의사(GP) 혹은 지역 보건 센터의 마약 및 알콜 상담자에게 도움을 청하시기 바랍니다. 불법 마약은 절대로 하지 마십시오.
- 좋은 식습관을 유지하십시오. 신선한 야채와 과일을 충분히 섭취하고 달고 기름진 음식과 청량 음료는 피하시기 바랍니다.
- 정기적으로 운동하시기 바랍니다. 걷기, 수영, 헬스클럽 가입, 댄스, 자전거 타기, 명상이나 기타 다른 신체적인 활동을 하면 체력도 단련되고 정서적으로도 도움이 됩니다.

간병인이나 가족들과 상의해서 미리 계획을 세워 두면 만약에 생길 수 있는 상황에 보다 잘 대처할 수 있습니다.

- 적절한 수면을 취하십시오. 좋은 환경에서 생활하면 생활에 안정이 생기고 충분한 수면도 취할 수 있습니다.
- 신앙적인 도움을 구하십시오. 교회나 사찰 등을 방문해서 상담을 하고 위안을 구하면 마음의 안정을 찾는데 도움이 됩니다.
- 편리하게 이용할 수 있는 대중교통 시설이 가까이 있거나 차를 운전할 수 있으면 좋습니다. 편리하게 교통을 이용할 수 있으면 고립감을 줄이는데 도움이 됩니다.
- 사람들과 연락을 취하십시오. 도움을 받을 수 있는 친구나 이웃들과 전화 연락을 취하는 것이 좋습니다.

회복에 관한 더 자세한 문의사항은 의사 (GP)나 전문인들과 상의하시기 바랍니다.

자세한 정보가 필요하십니까?

통역사가 필요한 경우

번역 및 통역 서비스(TIS)

전화: 13 14 50

정신건강 서비스(Mental Health Services)와 24시간 응급 구조 번호는 지역 전화번호부에 나와 있습니다.

Lifeline 24시간 전화 상담 서비스

상담, 정보안내를 제공하는 비영리 서비스.

전화: 13 11 14

웹: www.lifeline.org.au

호주 정신질환 단체(Mental Illness Fellowship of Australia Inc)

중증 정신질환자와 가족들을 위한 대부분의 주와 테리토리의 회원들로 구성된 전국적 비영리 정보서비스.

웹: www.mifa.org.au

우리 지역 연락처 기록하는 곳

.....

.....

.....

호주 다문화 정신건강 (Multicultural Mental Health Australia (MMHA))

전화: 02 9840 3333

팩스: 02 9840 3388

웹: www.mmha.org.au

이메일: admin@mmha.org.au

Sane Australia

자료 연구와 연구는 물론 전국 무료 전화 서비스를 통해 정보제공과 의뢰서비스를 제공하는 정신건강 비영리 단체.

전화: 1800 18 SANE (7263)

웹: www.sane.org

Beyondblue: 호주 전국 우울증 홍보 단체

우울증이나 불안증, 기타 정신장애에 대한 정보와 치료법, 치료 도움을 받을 수 있는 곳 안내.

전화: 1300 22 4636

웹: www.beyondblue.org

기타 도움을 받을 수 있는 곳:

- 동네 의사(GP)
- 지역내 정신건강 서비스
- 지역 보건 센터
- 지역 병원의 정신건강 담당팀
- 다문화 정신건강 센터/서비스(Transcultural Mental Health Centre / Service)

MMHA로 연락을 주시면 여러분의 주나 테리토리에 있는 지부의 연락처를 알려 드립니다.

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
- 정신이상과 마약 및 알콜 문제

© April 2011 Multicultural Mental Health Australia

For more information about Multicultural Mental Health Australia visit www.mmha.org.au

Multicultural Mental Health Australia,
Locked Bag 7118, Parramatta CBD, NSW, 2124
Phone: 02 9840 3333 Fax: 02 9840 3388 Email: admin@mmha.org.au