

정신 질환이란 무엇입니까?

(What is mental illness?)



정신 질환이란 무엇입니까?

호주인들 중 5명에 1명의 비율로 정신 질환을 경험하게 되며, 대부분의 사람들은 일생 중 어떤 시점에서 정신 건강의 문제들을 경험하곤 합니다.

심장 질환이란 용어가 심장에 영향을 미치는 질병과 장애의 그룹을 지칭하듯이 정신 질환도 여러 가지 병들의 그룹을 지칭하는 일반적인 용어입니다.

정신 질환이란 건강상의 문제로 어떤 사람이 느끼고, 생각하고, 행동하고 타인들과 상호 작용을 하는것에 심각한 영향을 끼칩니다. 이것은 표준화된 기준에 입각하여 진단됩니다. **정신 장애**라는 용어 또한 이러한 건강상의 문제를 이야기할때 사용됩니다.

정신 건강 문제 또한 사람이 생각하는 것, 느끼는 것, 행동하는 것에 영향을 끼치나, 정신병보다는 더 정도가 약합니다. 정신 건강 문제들은 더 흔히 나타나며 일상의 스트레스들에 대한 반응과 같은, 악화된 정신 건강을 일시적으로 경험하는 것이 있습니다.

정신 건강 문제들은 정신병보다는 덜 심하나 효과적으로 대처되지 않으면 정신병으로 발전할 수도 있습니다.

정신 질환들은 그 병을 겪고 있는 사람과 그 가족들과 친구들에게 많은 고통을 가져옵니다. 더우기 이러한 문제들은 점점 증가하는 추세로

보입니다. 세계 보건 기구(WHO)에 의하면 우울증은 2020년까지 전세계에 걸쳐 가장 큰 건강 문제가 될 것이라고 합니다.

정신 질환의 유형들

정신 질환들은 다른 유형과 정도의 차이를 가지고 있습니다. 주된 유형들의 몇몇은 우울증, 불안, 정신 분열증, 양극성 기분 장애, 성격 장애, 식이 장애를 포함합니다.

가장 흔한 정신 질환에는 불안 장애와 우울 장애가 있습니다. 모든 사람들이 때때로 강한 긴장감, 두려움과 슬픔을 경험하는 반면, 그러한 느낌들이 어떤 사람을 방해하고 지배하여 일,여가 활동, 및 인간관계의 유지와 같은 일상의 활동들을 감당하기도 몹시 힘들 정도로 만들게 될때 그 사람은 정신 질환을 앓고 있는 것입니다.

우울 장애를 앓고 있다면, 가장 심한 경우 침대밖으로 나올 수 없거나 신체적으로 자기 자신을 돌볼 수도 없게 됩니다. 어떤 유형의 불안 장애를 가진 사람들은 집밖을 떠날 수 없거나 두려움을 경감시키기 위해 강박적인 의식들을 행하기도 합니다.

그보다 덜 흔한 정신 질환이 중증 정신병과 관련된 것입니다. 이것으로는 정신 분열증과 양극성 기분 장애가 있습니다. 정신병의 급성 우발을 경험하는 사람들은 현실과 괴리되어 정상이 아닌 그들만의 세계를 인식합니다. 사고와 느낌, 그들을 둘러싼 세계에 대해서 납득할

수 있는 능력이 심각하게 영향을 받습니다.

정신병적 우발은 잘못된 믿음이나 박해, 죄책감 또는 호연장담과 같은 망상을 수반할 수 있습니다. 또한 실재하지 않는 어떤것을 보고, 듣고, 냄새 맡고 또는 맛보는 것과 같은 환각을 수반할 수도 있습니다.

정신병적 우발은 다른 사람들에게 위협과 혼란을 느끼게 할 수 있습니다. 그러한 행동은 익숙하지 않은 사람들로서는 이해하기 힘듭니다.

정신 질환의 치료

대부분의 정신 질환은 효과적으로 치료됩니다. 초기 징후와 정신 질환의 증상들을 파악하는 것이 중요합니다. 더 빨리 치료를 시작할수록, 더 좋은 결과를 얻을 수 있습니다.

정신 질환으로 인한 우발은 사람들의 생애 중 다른 시기에 생긴 후 사라질 수 있습니다. 어떤 사람들은 한번의 우발을 경험하고 나서 완전히 회복됩니다. 또 다른 사람들에게는 이것이 일생 동안 재발하기도 합니다.

효과적인 치료법은 약물 요법, 인지, 행동 및 심리적 치료법, 심리 사회적 서포트, 정신 장애 재활 요법을 포함하며 해로운 알코올이나 다른 약물 남용과 같은 위험 요소들을 피하는 것과 자기 관리 기술을 배우는 것이 있습니다.

정신 질환이 있는 사람이 의지력만으로 그 증상들을

물리치는 것이란 좀처럼 가능한 일이 아닙니다. 그것을 권하는 것 또한 전혀 도움이 되지 않습니다.

정신 질환을 앓고 있는 사람도 신체 질환을 앓고 있는 사람에게와 같은 동일한 이해와 후원을 필요로 합니다. 정신병은 다르지 않습니다- 정신병은 누구의 탓이라고 말할 수 있는 그런 병이 아닙니다.

정신 질환을 가진 사람들은 해로운 알코올과 기타 약물 남용의 위험에 더 많이 노출되어 있습니다. 이것은 치료를 더 복잡하게 만듭니다. 그렇기에 알코올과 다른 약물 사용을 효과적으로 관리하는 것이 중요합니다.

어떤 정신 질환 환자들에게는, 특히 바로 진단을 받은 후 또는 병원에서 퇴원한 후에 자살을 기도할 위험이 높아집니다.

정신 질환에 관한 잘못된 통념, 오해와 실태

정신 질환을 둘러싼 잘못된 통념, 오해와 부정적인 고정 관념과 태도들이 있습니다. 이것은 정신 질환을 앓는 사람들과 그들의 가족 및 간호인들로 하여금 수치스런 오명, 차별 및 고립을 겪도록 합니다.

정신 질환에 관해 자주 묻는 질문들은 다음과 같습니다:

정신 질환이란 지적 장애 또는 뇌의 손상의 한 형태입니까?

아닙니다. 정신 질환은 심장 질환, 당뇨 그리고 천식과 같은 다른 병들과 마찬가지로 질환입니다. 하지만 전통적으로 동정과 후원, 꽃들은 신체적 질병을 앓고 있는 환자들에게만 주어졌으며, 정신 질환을 앓고 있는 이들에게는 거부되었습니다.

정신 질환은 치료가 불가능한 평생의 병입니까?

아닙니다. 적절하게 그리고 조기에 치료된다면 많은 사람들은 완전히 회복하며 더 이상의 병의 유발은 겪지 않게 됩니다. 또 다른 사람들은 정신 질환이 일생 동안에 재발될 수도 있으며 계속되는 치료를 필요로 할 수 있습니다. 이것은 당뇨병이나 심장 질환과 같은 많은 신체적 질환의 경우와 마찬가지로 이같은 다른 장기적 질환들과 마찬가지로 정신 질환도 개개인이 그들의 가장 온전한 삶을 살 수 있도록 관리될 수 있습니다.

비록 어떤 사람들은 계속되는 정신 질환으로 인하여 장애자가 되는 경우도 있지만, 정신 질환의 심한 유발까지도 경험한 많은 사람들이 온전하고 생산적인 삶을 살고 있습니다.

사람들은 정신 질환을 가지고 태어나나요?

아닙니다. 양극성 기분 장애와 같은 특정 정신 질환을 발생시키기 쉬운 성향은 가족안에 유전될 수 있습니다. 그러나 가족내에 그러한 병력이

없어도 정신 질환을 갖게 되기도 합니다.

정신 질환의 발병에는 여러 가지의 요인들이 관여합니다. 그러한 요인들에는 스트레스, 사별, 인간 관계의 실패, 신체적 정신적 학대, 실업, 사회적 고립과 심각한 신체 질환이나 장애가 포함됩니다. 정신 질환의 원인에 관한 이해가 점차 증가하고 있습니다.

누구에게나 정신 질환이 생길 수 있습니까?

네, 그렇습니다. 사실 호주인 중 다섯명 중 한명이나 되는 비율로 일생 중 어떤 시점에 정신 질환을 발생시킬 수 있습니다. 정신 건강 문제는 누구에게도 생길 수 있습니다.

많은 사람들이 정신 질환 보다는 ‘신경 쇠약’이 있다라는 생각을 더 편안히 느낍니다. 하지만 정신 질환에 대해서 열린 마음으로 이야기하는것이 중요한데, 그것을 통해 수치감을 줄일 수 있고 조기 치료를 찾을 수 있도록 도울 수 있기 때문입니다.

일반적으로, 정신 질환을 가진 사람들은 위험합니까?

아니요. 이러한 잘못된 인식이 대부분의 상처를 주는 고정 관념들의 밑바닥에 자리잡고 있습니다. 가장 극심한 정신 질환을 앓고 있는 사람조차도 적절한 치료와 도움을 받는다면 좀처럼 위험하지 않습니다.

정신 질환이 있는 사람들은 지역 사회로부터 격리되어야 할까요?

아닙니다. 정신 질환이 있는 대부분의 사람들은 빨리 회복하며 병원 케어를 받을 필요조차 없습니다. 다른 사람들은 치료를 위해 짧은 입원을 하기도 합니다. 최근 몇 세기 동안의 치료의 발달에 힘입어 모든 사람들이 지역 사회에서 살 수 있게 되었으며, 과거에 흔히 있었던 제한이나 고립과 같은 방법은 필요 없게 되었습니다. 정신 질환을 가진 사람들 중 극소수의 사람들만이 때때로 자신들의 뜻과 반하여, 병원 케어를 필요로 합니다. 치료의 발전은 이것을 점점 더 감소시켜서 이제는 1000명 중 1명보다 더 적은 비율의 사람들만이 그러한 방법으로 치료 받고 있습니다.

정신 질환을 앓고 있는 사람들에게 수치감을 일으키는 오명이 가장 큰 문제들 중 하나인가요?

네, 그렇습니다. 정신 질환으로부터 회복되는데 가장 큰 장애 중 하나는 타인들의 부정적인 태도를 대면하는 것입니다. 이것은 종종 정신 질환을 가진 사람들은 단지 그러한 질병을 가졌다는 이유만으로 고립과 차별을 대면해야 한다는 것을 의미합니다. 가족, 친구, 서비스 제공자, 고용주, 그리고 다른 지역 사회의 구성원들의 정신 질환자를 향한 긍정적이고 희망적인 태도는 정신 질환자의 삶의 질을 보장하고 그 회복을 돕는 것에 있어 매우 중요합니다.

정신 질환을 둘러싼 오명에 대해 무엇을 할 수 있습니까?

- 정신 질환을 다른 질병 및 건강상의 질환과 마찬가지로 생각하십시오. 그리고 그것을 숨기지 마십시오.
- 정신 질환에 대해서 당신이 만나는 사람들과 터놓고 이야기 하십시오—얼마나 많은 사람들이 특히 많이 퍼져 있는 우울 장애와 불안 장애와 같은 정신 질환을 겪고 있는지를 알게 되면 놀랄 것입니다.
- 지역 사회를 교육하여 잘못된 인식에 기초한 부정적인 고정 관념들을 극복하도록 합니다.
- 아동기와 성인기를 통하여 정신 건강과 건강한 태도를 장려합니다.
- 회복력을 개발하도록 돕습니다: 인간 관계나 상황 그리고 사건들로 생기는 스트레스를 다루는 방법을 배웁니다.
- 정신 질환에 관한 케어와 치료를 가능한 빨리 받을 수 있도록 친구와 가족들의 도움을 받도록 합니다.
- 회복을 위하여 정신 질환을 가진 사람들에게 높은 수준의 지원과 치료 서비스를 보장하여야 합니다.
- 혼란과 고통 그리고 오명을 겪고 있을 정신 질환자의 가족들과 간호인을 위한 활발한 지원이 있어야 합니다.
- 구직, 교육, 물품과 서비스의 제공 및 설비와 같은 생활의 모든 영역에서 생기는 차별에 대한 대책이 마련되어야 합니다.
- 정신 질환이 미치는 영향과 예방 및 효과적인 치료법에 관한 연구를 장려합니다.

다음을 통하여 도움을 받으십시오.

- 일반의
- 지역 건강 센터
- 지역 정신 건강 센터

서비스에 관한 정보를 원하시면 지역 사회
도움과 복지 서비스(Community Help
and Welfare Services)와 지역 전화
번호부의 24시간 응급 번호를 확인해
보십시오.

만일 통역사가 필요하시면 전화
13 14 50 (TIS) 연락하십시오

즉각적인 상담 도움을 위한 **13 11 14**
(Lifeline) 번 생명의 전화가 있습니다.
생명의 전화는 필요한 연락처, 추가 정보 및
도움을 제공해 드릴 수 있습니다.

더 많은 정보는 다음의 웹사이트를
참조하십시오.

www.healthinsite.gov.au
www.auseinet.com
www.mmha.org.au
www.mifa.org.au
www.ranzcp.org
www.sane.org

Insert your local details here

이 안내 책자에 관하여

이 안내 책자는 호주 정부의 기금으로
이루어지는 국민 정신 건강 전략
정책하의 정신 질환에 관한 시리즈의
일부입니다

이 시리즈의 다른 안내 책자들은 다음을
포함합니다.

- 성격 장애란 무엇입니까?
- 불안 장애란 무엇입니까?
- 양극성 기분 장애란 무엇입니까?
- 식이 장애란 무엇입니까?
- 우울성 장애란 무엇입니까?
- 정신 분열증이란 무엇입니까?

아래의 기관에 연락하시면 모든 무료
안내 책자들을 구할 수 있습니다.
**Mental Health and Workforce
Division of the Australian
Government Department of Health
and Ageing:** (호주 정부 건강과 노후부
산하 정신 건강 및 인력 부서):

GPO Box 9848
CANBERRA ACT 2601
전화 1800 066 247
팩스 1800 634 400
www.health.gov.au/mentalhealth

다른 언어들로 복사된 것들을
원하시면 다문화 정신건강 호주
전화 **(02) 9840 3333** 으로
연락하십시오

(Multicultural Mental Health
Australia)

MMHA Website: www.mmha.org.au

