

위기 지원



정신 건강 문제로 회복 중인 가족과 친구 돕기



자살은 전 세계 모든 지역의 사람들에게 영향을 미치는 세계적인 현상입니다. 실제로 전 세계적으로 주요 사망 원인 중 하나이며 100명 중 1명이 자살로 사망합니다.¹ 뿐만 아니라 각 자살마다 20회 이상의 자살 시도가 동반됩니다.²

사람의 자살 의도나 시도에는 종종 정신 건강 장애가 관련되어 있습니다. 세계보건기구(WHO)는 전 세계적으로 모든 연령대에서 2억 8천만 명의 사람들이 우울증을 앓고 있다고 추정하며, 이는 전 세계적으로 장애의 주요 원인이자 자살로 이어질 수 있는 질환입니다.³ 우울증과 불안, 자살 위험도는 팬데믹 첫 해에만 25% 이상 증가했습니다.⁴

그러나 전 세계적으로 거의 10억 명에 달하는 사람들이 정신 건강 문제를 가지고 있음에도 불구하고 치료를 받는 데에는 상당한 장애물이 있습니다.⁵ 전 세계적으로 상대적으로 소수의 사람들만 양질의 정신 건강 서비스를 이용할 수 있습니다. 예를 들면 다음과 같습니다.

- 우울증에 대한 서비스 범위의 격차는 모든 국가에서 매우 큼니다. 고소득 국가에서도 우울증 환자의 1/3만이 공식적인 정신 건강 치료를 받고 있으며, 우울증에 대한 최소한의 적절한 치료를 받는 비율은 고소득 국가에서 23%, 중저소득 국가에서 3% 남짓한 것으로 추정됩니다.⁶
- 전 세계 정신질환 환자 중 71%는 정신 건강 서비스를 받지 못합니다.⁷
- 저소득 및 중간 소득 국가에서는 정신 및 물질 사용 장애가 있는 사람의 75% 이상이 자신의 상태에 대한 치료를 받고 있지 않습니다.⁸

낙인은 또 다른 중요한 장벽입니다. 사실, 정신 건강 문제가 있는 사람들에 대한 낙인, 차별 및 인권 침해는 모든 지역 사회와 치료 체계에 널리 존재합니다. 20개 국가에서는 여전히 자살 시도를 범죄로 규정하고 있습니다.⁹

그러나 희망이 있습니다. 전 세계적으로 WHO, UNICEF와 같은 국제 기구와 국가 차원의 많은 기구는 정신 건강과 웰빙에 대한 인식을 높이고 더 많은 자원을 투입하기 위해 노력하고 있습니다. 진전이 이루어지고 있습니다.

어떤 경우든 적절한 치료 계획을 세우고 이를 잘 지키면 대부분의 정신 질환 진단을 받은 사람들은 성공적으로 기능하고 자신의 질환과 함께 살아갈 수 있습니다. 그 성공에 기여하는 주요 요인은 그들을 아끼는 사람들의 이해와 지원을 받는 것입니다.

다음은 정신 건강 문제가 있는 주변 사람들의 회복을 향한 여정에서 여러분이 도움을 주기 위해 할 수 있는 몇 가지 방법입니다.



큰 그림을 보십시오

정신 건강 질환은 상황적(예: 불확실, 위기 또는 삶을 바꾸는 사건의 시기에 발생)이거나 만성적(예: 3개월 이상 지속되는 장애)일 수 있음을 인식하십시오. 어떤 사람들은 평생 동안 만성 정신 질환을 가지고 살아갑니다. 또한, 치료되지 않은 상황에 따른 정신 건강 질환은 만성 정신 질환이 될 수 있습니다.

두 경우 모두 정신 건강은 사람의 감정적, 심리적, 사회적 웰빙에 영향을 미치며 그들이 생각하고 느끼고 행동하는 방식에 영향을 미칩니다. 또한 일상 생활, 스트레스 관리, 타인과의 관계, 의사 결정에도 영향을 미칩니다.¹⁰ 따라서 가족이나 친구가 이해하기 힘들고 다루기 어려운 방식으로 행동 및/또는 반응할 수 있습니다. 그들이 아직 치료를 받고 있지 않다면 도움을 받도록 권유하십시오.

가능한 경우 치료를 도와줄 수 있는 전문 정신 건강 및/또는 의료 제공자와 상담할 수 있습니다. 또한 사용 가능한 리소스나 서비스에 연결하는 데 도움을 줄 수 있는 지원 그룹 조직에 연락할 수 있습니다.



회복에 인내심을 가지십시오

개인의 고유한 요구 사항을 충족하기 위한 올바른 진단 및 치료 계획을 결정하는 데는 시간이 걸립니다. 동일한 조건을 가졌더라도 "모두에게 맞는 하나의 방법"은 없습니다. 여러 다른 질환이 유사한 징후 또는 증상으로 나타날 수 있으므로 자격을 갖춘 정신 건강 진료 제공자가 실시하는 완전한 평가가 중요합니다. 또한 증상이 의학적 질환과 관련되지 않았다는 것을 확인하기 위해 의료 서비스 제공자로부터 완전한 의학적 평가를 받는 것이 중요합니다.

정신 건강 질환과 그 중증도에 따라 치료 계획에는 일반적으로 자조, 심리 치료, 약물 또는 이러한 치료의 조합이 포함됩니다. 질환과 예상되는 사항에 대한 더 나은 근본적인 이해를 얻으려면 신뢰할 수 있는 임상 자료와 리소스를 사용하여 스스로 약간의 조사를 수행하는 것을 고려하십시오.

여러분의 역할은 사랑하는 사람이 치료 계획을 유지할 수 있도록 최선을 다해 격려해주는 것입니다. 회복 과정은 개선과 좌절이 반복되는 지속적인 프로세스임을 이해해야 합니다. 환자가 치료를 통해 자신의 질환에 대처하고 관리하는 방법을 배우고, 새로운 존재 방식에 익숙해지고, 사용 중인 약물에 적응해야 하기 때문에 치료 계획을 실행하는 데에는 시간이 걸립니다. 여러분이 할 수 있는 일은 여러분이 사랑하는 이와 스스로를 위해 최선을 다하는 것입니다. 마음을 편안하게 가지십시오. 여러분의 지원은 분명히 변화를 가져옵니다.



관심을 갖고 존중하십시오

때때로 상황적이든 만성적이든 상관없이 자신에게 정신 질환이 있다는 사실을 알게 되면 자존감이 손상되며, 보살핌을 받을 필요가 있습니다. 상대에게 먼저 연락을 하고 어떻게 지내고 있는지 물어보십시오. 이렇게 하면 여러분이 그들에게 관심이 있다는 것을 알게 하는 데 도움이 될 것입니다. 상대가 문제에 대해 이야기하고 싶어하지 않는다면, 괜찮다고 말해 주십시오.

상대가 자신의 문제를 공유한다면, 평가하지 말고 경청하십시오. 상대가 겪고 있는 일을 완전히 이해하기 어려울 수 있으며, 상대가 치료와 회복 과정에 대해 같은 상황에서 여러분이 내릴 것 같은 결정과 다른 결정을 내릴 수도 있다는 점에 대비하십시오. 다시 말해, 원하지 않은 조언을 제공하거나 상대방의 결정을 바꾸거나 문제를 해결하려고 시도함으로써 선을 넘지 마십시오.

여러분은 문제를 극복하도록 돕기 위해 곁에 있는 것이지, 선택에 대한 훈계를 하기 위해 곁에 있는 것이 아님을 기억하십시오. 최상의 치료 결과를 얻으려면 환자가 자신의 결정과 회복 과정에 (자신의 능력을 최대한 발휘하여) 진심으로 임하고 통제하고 있다고 느끼는 것이 중요합니다.



사람에 집중하십시오

질환의 심각성에 따라 상대방은 여러분이 어떻게 그들을 도우려고 하는지 또는 여러분이 어떤 일을 겪고 있는지 완전하게 알아차리지 못할 수도 있습니다. 그래도 그 사람과 질환 자체를 분리하기 위해 최선을 다하십시오. 여러분의 사랑하는 사람은 자신의 정신 질환에 대처하는 방법을 배우고 있지만, 그들이 정신 질환 그 자체인 것은 아닙니다. 곁에서 그들의 자아 감각과 인간성을 보살피기 위해 최선을 다하십시오. 함께 시간을 보내면서 함께 즐길 수 있는 산책이나 식사에 초대하는 등 그들의 질환에 초점을 맞추지 말고 곁에서 도울 수 있는 방법을 찾으십시오. 또한 그들이 여러분의 인간성과 동지애를 느끼게 하십시오. 아끼는 다른 친구나 사람에게 하듯이 여러분의 삶에서 일어나고 있는 일들에 대해 그들과 이야기하십시오.



여러분 자신을 돌보십시오

여러분이 주 간병인이거나 그 사람의 회복 과정에 중요한 역할로 참여하는 경우 여러분 자신도 돌보아야 합니다. 여러분의 역할이 무엇인지에 따라, 이는 스스로를 위한 시간을 갖고, 숙면을 취하고, 영양가 있는 음식을 먹고, 신체 활동을 하는 것을 의미할 수 있습니다. 여러분이 환자의 주 간병인인 경우, 다음 진료 일정이나 약을 복용하기 위해 미리 알림이나 알람을 설정하도록 하는 등 그들이 더 독립적으로 생활할 수 있도록 도울 수 있는 방법을 생각해보십시오. 또한 가능한 경우 다른 가족 구성원이나 지원 네트워크 담당자와 책임을 분담하십시오.



희망의 이유를 찾고 간직하십시오

정신 건강 질환은 때때로 좌절스럽고 압도적으로 느껴질 수 있으며, 희망을 유지하는 것은 회복 과정의 중요한 부분입니다. 여러분과 여러분의 가족에게는 지원 그룹에 참여하고 다른 사람들의 회복 경험담을 듣는 것이 도움이 될 수 있습니다. 이를 통해 예상되는 상황이 무엇인지 그리고 다른 사람들이 회복 과정 동안 유사한 경험에 어떻게 대처했는지에 대한 통찰력을 얻을 수 있습니다.

이 회복 과정에는 희망이 있으니 안심하십시오. 적절한 치료 계획을 세우고 이를 잘 지키면 대부분의 정신 질환 진단을 받은 사람들은 성공적으로 자신의 질환과 함께 살아가는 방법을 배울 수 있습니다.



출처:

1. World Health Organization. WHO highlights urgent need to transform mental health and mental health care.

[who.int/news/item/17-06-2022-who-highlights-urgent-need-to-transform-mental-health-and-mental-health-care](https://www.who.int/news/item/17-06-2022-who-highlights-urgent-need-to-transform-mental-health-and-mental-health-care)

새 창에서 열기 마지막 업데이트 2022년 6월 17일. 접속일시 2022년 7월 19일.

2. World Health Organization. Suicide Prevention.

[who.int/health-topics/suicide](https://www.who.int/health-topics/suicide)

새 창에서 열기 접속일시 2022년 7월 21일.

3. World Health Organization. Depression.

[who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression)

새 창에서 열기 마지막 업데이트 2021년 9월 13일. 접속일시 2022년 7월 21일.

4. World Health Organization. WHO highlights urgent need to transform mental health and mental health care.

[who.int/news/item/17-06-2022-who-highlights-urgent-need-to-transform-mental-health-and-mental-health-care](https://www.who.int/news/item/17-06-2022-who-highlights-urgent-need-to-transform-mental-health-and-mental-health-care)

새 창에서 열기 마지막 업데이트 2022년 6월 17일. 접속일시 2022년 7월 19일.

5. 위와 동일 출처

6. 위와 동일 출처

7. 위와 동일 출처

8. World Health Organization. WHO Special Initiative for Mental Health.

[who.int/initiatives/who-special-initiative-for-mental-health](https://www.who.int/initiatives/who-special-initiative-for-mental-health)

새 창에서 열기 접속일시 2022년 7월.

9. World Health Organization. WHO highlights urgent need to transform mental health and mental health care.

[who.int/news/item/17-06-2022-who-highlights-urgent-need-to-transform-mental-health-and-mental-health-care](https://www.who.int/news/item/17-06-2022-who-highlights-urgent-need-to-transform-mental-health-and-mental-health-care)

새 창에서 열기 마지막 업데이트 2022년 6월 17일. 접속일시 2022년 7월 19일.

10. Mentalhealth.gov. What is mental health?

[mentalhealth.gov/basics/what-is-mental-health](https://www.mentalhealth.gov/basics/what-is-mental-health)

새 창에서 열기 마지막 업데이트 2022년 2월 28일. 접속일시 2022년 7월 18일.

World Health Organization. Suicide.

[who.int/news-room/fact-sheets/detail/suicide](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/suicide)

새 창에서 열기. 최종 업데이트 2021년 6월 17일. 접속일시 2022년 7월 19일.

World Health Organization. Depression is common.

[who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression)

새 창에서 열기 마지막 업데이트 2021년 9월 13일. 접속일시 2022년 7월 19일.

World Health Organization. World Mental Health Day: an opportunity to kick-start a massive scale-up in investment in mental health.

[who.int/news/item/27-08-2020-world-mental-health-day-an-opportunity-to-kick-start-a-massive-scale-up-in-investment-in-mental-health](https://www.who.int/news/item/27-08-2020-world-mental-health-day-an-opportunity-to-kick-start-a-massive-scale-up-in-investment-in-mental-health)

새 창에서 열기 마지막 업데이트 2020년 8월 27일. 접속일시 2022년 7월 18일.

Rethink mental illness. Recovery.

rethink.org/advice-and-information/living-with-mental-illness/treatment-and-support/recovery/

새 창에서 열기 접속일시 2022년 7월 15일.

NAMI. Supporting recovery.nami.org/Your-Journey/Family-Members-and-Caregivers/Supporting-Recovery

새 창에서 열기 접속일시 2022년 7월 15일.

NAMI. Treatments.nami.org/About-Mental-Illness/Treatments

새 창에서 열기 접속일시 2022년 7월 15일.

Mind. Mental health problems – an introduction.mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/mental-health-problems-introduction/recovery/

새 창에서 열기 마지막 업데이트 2017년 10월. 접속일시 2022년 7월 15일.



자신이나 다른 사람을 해칠 생각이 있거나 그러한 생각을 하는 사람을 알고 있다면 즉시 도움을 구하십시오. 여러분 또는 여러분의 지인이 즉각적인 위험에 처한 경우 **119**에 전화하거나 가장 가까운 응급실로 가십시오. 훈련된 위기 상담사에게 연락하려면 자살예방상담전화 **1393** 또는 정신건강상담전화 **1577-0199**번으로 전화하십시오. **129**번으로 보건복지상담센터에 문의할 수도 있습니다. 상담전화는 연중무휴 무료로 제공되며 비밀을 보장합니다.*

**필요할 때 위기 지원 받기**

optumeap.com/criticalsupportcenter에서 추가적인 위기 지원 자료와 정보를 살펴 보십시오.

Optum

자신이나 다른 사람을 해칠 생각이 있거나 그러한 생각을 하는 사람을 알고 있다면 즉시 도움을 구하십시오. 여러분 또는 여러분의 지인이 즉각적인 위험에 처한 경우 **119**에 전화하거나 가장 가까운 응급실로 가십시오. 훈련된 위기 상담사에게 연락하려면 자살예방상담전화 **1393** 또는 정신건강상담전화 **1577-0199**번으로 전화하십시오. **129**번으로 보건복지상담센터에 문의할 수도 있습니다. 상담전화는 연중무휴 무료로 제공되며 비밀을 보장합니다.*

* (미국) 988 생명 회선은 영어와 스페인어로 실시간 위기 센터 전화 서비스를 제공하며 Language Line Solutions를 사용하여 988에 전화하는 사람들을 위해 250개 이상의 추가 언어로 번역 서비스를 제공합니다.

이 프로그램은 응급 또는 긴급 치료를 위한 것이 아닙니다. 응급상황인 경우 119로 전화하거나 가장 가까운 응급실로 가십시오. 이 프로그램은 의사 또는 전문가의 진료를 대체하는 것이 아닙니다. 특정한 의료적 필요사항, 치료 또는 약품에 대해서는 여러분의 임상의와 상담하십시오. Optum이나 그 회사 또는 이들의 서비스를 직접 또는 간접으로 전화 문의자에게 제공하는 다른 회사(예: 고용주 또는 건강보험)에 대한 법률 소송 관련 문제에는 법률 자문을 제공하지 않습니다. 이해 갈등의 가능성이 있기 때문입니다. 이 프로그램 및 그 구성요소는 모든 주 또는 모든 그룹 규모에 대해 이용이 가능하지 않을 수 있으며 또한 변경이 될 수 있습니다. 혜택 예외사항 및 제한이 적용될 수 있습니다.

Optum®은 미국 및 기타 관할 지역에서 Optum Inc.의 등록 상표입니다. 그 외의 모든 브랜드 또는 상품명은 각 소유주의 상표 또는 등록 상표입니다. Optum은 동등한 고용 기회를 제공합니다.