

소중한 사람의 정신 건강 문제 회복 돕기

자살은 세계 모든 지역의 사람들에게 영향을 주고 있는 세계적 현상입니다. 사실, 자살은 전 세계적으로 주요 사망 원인 중 하나로서, 사망자 100명당 약 한 명이 자살에 의한 사망입니다.¹ 그리고 자살자마다 20번 이상의 자살 시도가 있습니다.²

정신 건강 장애는 종종 자살 생각이나 시도와 연결됩니다. 세계적으로, 세계 보건 기구(World Health Organization, WHO)는 전 연령층의 2억 8천만 명 사람들이 우울증을 앓는다고 추정하는데, 우울증은 전 세계 장애의 주요 원인이며 자살로 이어질 수 있는 장애입니다.³ 우울과 불안은(자살의 위험이기도 함) 팬데믹 첫 해에만 25% 이상 증가했습니다.⁴

그러나 세계적으로 약 10억 명이 정신 건강 문제가 있는데도 불구하고, 치료를 받는 데 상당한 어려움이 있습니다.⁵ 세계적으로, 양질의 정신 건강 서비스를 받는 사람은 비교적 적습니다. 예를 들면:

- 우울증에 대한 서비스 이용에서 국가마다 격차가 큼니다. 고소득 국가에서도 우울증이 있는 사람의 3분의 1만이 제대로 된 정신 건강 치료를 받고, 우울증에 대한 최소한의 적절한 치료 비율은 고소득 국가에서는 23%, 중저소득 국가에서는 3% 범위로 추정됩니다.⁶
- 세계적으로 정신 질환자 중에서, 71%가 정신 건강 서비스를 받지 않습니다.⁷
- 중저소득 국가에서는 정신 장애와 약물 남용 장애가 있는 사람의 75% 이상이 아무런 치료를 받지 않습니다.⁸

낙인은 또 다른 중요한 걸림돌입니다. 사실, 정신 건강 문제가 있는 사람들에 대한 낙인, 차별, 인권 침해가 각지의 지역사회와 의료 체계에 만연되어 있고, 20개 국가에서는 여전히 자살 시도를 범죄로 간주합니다.⁹

그러나 희망이 있습니다. WHO와 유니세프 (United Nations Children's Fund, UNICEF) 같은 국제 기구와 각국의 많은 기구들이 정신 건강에 대한 인식을 높이고 있고 더 많은 자원을 마련하기 위해 노력하고 있습니다. 진전이 되고 있습니다.

어떤 경우든, 올바른 치료 계획을 세우고 그 계획을 지키면, 정신 질환 진단을 받은 대부분의 사람들이 문제가 있더라도 정상적인 기능을 하며 살아갈 수 있습니다. 그들의 성공에서 주된 요인은 그들을 걱정하는 사람들의 이해와 지원이 있기 때문입니다.

정신 건강 문제가 있어 걱정이 되는 사람을 그 회복 과정에서 도와주기 위해 여러분의 역할을 할 수 있는 방법이 몇 가지 있습니다.



‘전체를 보는’ 관점을 가지세요

정신 건강 문제는 상황에 의한 것이거나(즉, 불확실, 위기 또는 삶이 바뀌는 사건이 있을 때 생기는), 만성적일(즉, 3개월 이상 지속되는 장애) 수 있다는 것을 인지하세요. 일생 내내 만성적 정신 질환을 안고 살아가는 사람도 있습니다. 또한, 상황에 의한 정신 건강 문제도 치료받지 않으면 만성 정신 질환이 될 수 있습니다.

어떤 경우든, 정신 건강은 개인의 정서적, 심리적, 사회적 웰빙에 영향을 주고 생각하고 느끼고 행동하는 방식에 영향을 줍니다. 또한 일상의 기능을 하고, 스트레스를 관리하고 다른 사람과 관계를 맺고 결정을 내리는 방식에도 영향을 줍니다.¹⁰ 그렇기 때문에, 아끼는 사람이 여러분이 이해하고 다루기 어려운 식으로 행동하고 반응할 수도 있습니다. 아직 치료를 받고 있지 않으면, 도움을 받으려 권하십시오.

가능하면, 정신 건강 전문가 또는 치료를 도울 수 있는 의료 제공자와 상담할 수 있습니다. 이용할 수 있는 리소스나 서비스와의 연결을 도와주는 지원 단체 조직에 연락할 수도 있습니다.



회복에 인내심을 가지세요

올바른 진단과 개인마다 다른 요구에 도움을 주는 치료 계획을 결정하는 데는 시간이 걸립니다. 증상이 같더라도 모든 경우에 맞는 ‘획일적인 치료법’은 없습니다. 서로 다른 많은 질환들이 유사한 징후나 증상이 보일 수 있으므로 자격을 갖춘 정신 건강 의료 제공자 또는 약물 사용 장애 서비스 제공자가 수행하는 전체 평가가 중요합니다. 또한, 증상이 신체 질환과 관련이 없다는 것을 확인하기 위해 의료 제공자의 전체적인 의료 평가를 받는 것이 중요합니다.

정신 건강 문제와 그 문제의 심각성에 따라, 치료 계획에는 보통 자기 개선, 심리 치료, 약물 치료, 또는 결합 치료가 포함됩니다. 병과 예상되는 일을 더 근본적으로 이해하기 위해서, 믿을 만한 임상 자료와 리소스를 이용하여 배경 조사를 하는 것을 고려해보세요.

여러분 입장에서는, 사랑하는 사람이 치료 계획을 잘 지키도록 최선을 다해 격려해주세요. 회복 과정은 좋아졌다가 나빠졌다가 반복되는 과정임을 이해하세요. 치료 계획을 실행하는 것은 시간이 걸리지만, 치료를 받으면서 병에 대처하는 방법과 관리 방법을 배우며, 새로운 생활 방식에 익숙해지고, 복용 중인 약물에도 적응하게 됩니다. 여러분이 할 수 있는 일은 소중한 사람과 본인을 위해 최선을 다하는 것입니다. 여러분의 도움이 변화를 줄 것으로 확신해도 됩니다.



관심과 존중을 보여주세요

종종 자신이 정신 질환이 있다는 것을 알게 되면, 상황에 의한 것이든 만성적 질환이든, 자존감이 무너지고 보살핌을 받아야 합니다. 그들에게 연락하여 어떻게 지내는지 물어보세요. 이렇게 해서 당신이 신경쓰고 있다는 것을 알게 해주는 것이 도움이 됩니다. 그들이 말하기를 원치 않으면, 괜찮다는 것을 알려주고 도움이 필요할 때는 언제든지 도움 준비가 되어 있다고 말해주세요.

그들이 이야기를 하면 판단하지 말고 잘 들어주세요. 그들이 어떤 어려움을 겪고 있는지 이해하기 어려울 수 있고 당신이라면 그런 상황에서 치료와 회복 과정에 대해 내릴 결정과 다른 결정을 내릴 수 있다는 것에 대비를 해야 합니다. 다시 말해서, 원치 않는 조언을 하려고 들거나, 결정을 바꾸거나 그들의 문제를 해결하려고 과도하게 개입하는 것을 피하세요.

그들이 문제를 극복하도록 도우려는 것이지 선택을 지시하려는 것이 아님을 유념하세요. 최선의 치료 결과를 위해, 스스로의 결정과 회복 과정에 참여하고 스스로 통제할 수 있다고(능력이 닿는 한) 느끼는 것이 중요합니다.



사람에게 집중하세요

병과 그 심각성에 따라, 아끼는 사람이 당신이 그들을 어떻게 도와주려 하고 당신이 어떤 일을 겪고 있는지 완전히 이해 못할 수 있습니다. 그렇더라도 병과 사람을 분리해서 생각하도록 최선을 다하세요. 소중한 사람이 정신 질환이 있으면서 대처하는 방법을 배우고 있는 동안은 그들 스스로는 정신 질환자가 아닙니다. 최선을 다해서 그들의 자아 의식과 인간성에 관심을 가지고 키워주세요. 산책이나 식사를 함께 하자고 제안하거나 두 사람이 모두 즐길 수 있는 것을 하면서 함께 시간을 보내는 것처럼, 병에 집중하지 않고 관심을 주고 도움을 줄 수 있는 방법을 찾아보세요. 또한 당신의 인간성과 동료애를 느끼게 해주세요. 친구나 당신이 아끼는 다른 사람에게 하는 것처럼, 당신의 삶에서 일어나고 있는 일에 대해서 이야기해주세요.



스스로를 보살피세요

다른 사람의 회복 과정에서 당신이 주 간병인이거나 많은 의지를 받고 있는 사람이라면, 당신 스스로도 보살피야 합니다. 맡은 역할에 따라, 이것은 스스로를 위한 시간을 내는 것, 밤에 잠을 잘 자는 것, 영양이 풍부한 음식을 먹는 것, 신체적으로 활발히 움직이는 것을 의미할 수 있습니다. 당신이 환자의 주 간병인이거나, 환자가 다음 치료 예약이나 약 복용을 위한 일정 알림이나 알람을 맞추게 함으로써 그들이 스스로 해결하도록 도움 방법을 생각해 보세요. 또한, 가능한 경우에는, 다른 가족 구성원이나 지원 네트워크 담당자와 책임을 공유하세요.



희망의 이유를 찾고 간직하세요

정신 건강 문제는 때로는 낙심이 되고 감당이 안될 수도 있지만, 희망을 갖는 것은 회복 과정에서 매우 중요한 부분입니다. 여러분과 소중한 사람을 위해, 지원 그룹에 참여하여 다른 사람들의 회복 스토리를 듣는 것이 도움이 될 수 있습니다. 그렇게 하면 회복 과정에서 예상되는 일과 다른 사람들이 비슷한 경험에 어떻게 대처하는지에 대해 알게 될 것입니다.

이러한 회복 과정에서 안심하세요. 희망은 있습니다. 올바른 치료 계획을 세우고 그 계획을 지키면, 정신 질환 진단을 받은 대부분의 사람들이 문제를 안고 살아가는 법을 잘 배울 수 있습니다.



필요한 순간의 위기 지원

optumwellbeing.com/criticalsupportcenter에 방문하여 추가의 위기 지원 리소스와 정보를 알아보세요.

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). 2022년 6월 17일 마지막 업데이트. 2022년 7월 19일에 접속.
2. World Health Organization. Suicide prevention. [who.int/health-topics/suicide](https://www.who.int/health-topics/suicide). 2022년 7월 21일에 접속.
3. World Health Organization. Depression. [who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression). 2021년 9월 13일 마지막 업데이트. 2022년 7월 21일에 접속.
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). 2022년 6월 17일 마지막 업데이트. 2022년 7월 19일에 접속.
5. Ibid.
6. Ibid.
7. Ibid.
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). 2022년 7월 접속.
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). 2022년 6월 17일 마지막 업데이트. 2022년 7월 19일에 접속.
10. Mentalhealth.gov. What is mental health? [mentalhealth.gov/basics/what-is-mental-health](https://www.mentalhealth.gov/basics/what-is-mental-health). 2022년 2월 28일 마지막 업데이트. 2022년 7월 18일에 접속.

출처

World Health Organization. Suicide. [who.int/news-room/fact-sheets/detail/suicide](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/suicide). 2022년 6월 17일 마지막 업데이트. 2022년 7월 19일에 접속.

World Health Organization. Depression is common. [who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression). 2021년 9월 13일 마지막 업데이트. 2022년 7월 19일에 접속.

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). 2020년 8월 27일 마지막 업데이트. 2022년 7월 18일에 접속.

Rethink mental illness. Recovery. [rethink.org/advice-and-information/living-with-mental-illness/treatment-and-support/recovery](https://www.rethink.org/advice-and-information/living-with-mental-illness/treatment-and-support/recovery). 2022년 7월 15일에 접속.

NAMI. Supporting recovery. [nami.org/Your-Journey/Family-Members-and-Caregivers/Supporting-Recovery](https://www.nami.org/Your-Journey/Family-Members-and-Caregivers/Supporting-Recovery). 2022년 7월 15일에 접속.

NAMI. Treatments. [nami.org/About-Mental-Illness/Treatments](https://www.nami.org/About-Mental-Illness/Treatments). 2022년 7월 15일에 접속.

Mind. Mental health problems – an introduction. [mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/mental-health-problems-introduction/recovery](https://www.mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/mental-health-problems-introduction/recovery). 2017년 10월 마지막 업데이트. 2022년 7월 15일에 접속.



본 프로그램은 응급 상황이나 긴급 진료 요구를 위해 사용해서는 안 됩니다. 응급 상황이 발생하면 지역 응급 서비스 센터 전화 번호로 전화하거나 가장 가까운 사고 및 응급 부서로 이동하십시오. 이 프로그램은 의사의 진료나 전문가의 보살핌을 대신하지 않습니다. 이 프로그램과 그 구성 요소는 일부 지역에서 제공되지 않을 수 있으며, 보장 제외 및 제한 사항이 적용될 수 있습니다.