

# Helping Patients and Families Cope with Psychiatric Illnesses

## 주요 정신과 질환의 이해와 치료

편찬: 홀리네임 병원, 한미 정신 건강 협회

Published by:

Holy Name Medical Center & Korean American Behavioral Health Association

October 2011

## 안녕하세요?

언어와 문화가 다른 미국에서 소수 민족으로 이민 생활을 해야 하는 한인들은 정신 건강을 위협하는 많은 위험 요소에 직면합니다. 하지만 날로 심각해지는 정신 질환을 이해하고 대처할 수 있도록 돕는 지침서를 찾기 어려운 것이 현실입니다. 이에 홀리네임 병원과 한미 정신 건강 협회 (KABHA)가 뜻을 모아 흔히 일어나는 정신 질환을 한글과 영어로 일목요연하게 정리한 책자를 발간하게 되었습니다. 본 책자가 뉴욕 뉴저지의 한인들에게 정신 질환을 바로 이해하고 예방하며 조기 발견하고 적절한 치료를 할 수 있도록 돕는 길잡이가 되기를 기대합니다.

또한 홀리네임 병원 코리안 메디컬 프로그램과 한미 정신 건강 협회의 뜻 깊은 협력을 시작으로 보다 많은 한인 기관들이 건강한 한인 사회를 위해 함께 할 수 있기를 바라며 이를 위해 노력하겠습니다. 한인 사회의 정신 건강을 지키기 위해 최선을 다할 것을 다시 한 번 다짐하며, 여러분과 여러분의 가정에 건강과 행복이 함께 하시기를 기원합니다.

감사합니다.

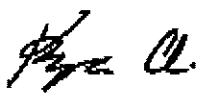
Dear Community Member,

Holy Name Medical Center's Korean Medical Program (KMP) and the Korean American Behavioral Health Association (KABHA) are pleased to publish this mental health pamphlet for the Korean community in the greater New York and New Jersey metropolitan area. There are many Koreans currently living in this region. As a minority group attempting to acclimate to a language and culture so strikingly different from that of their native country, Korean Americans face a high risk of mental illness; yet, there are no useful reference materials to shed light on these issues for the public.

Understanding the prevalence and severity of mental health issues, our two organizations have worked together to create a guidebook in Korean and English, that provides basic information about the most common of these illnesses. We believe it can be a valuable tool for the prevention, early detection, and treatment of mental illness in the Korean community.

The collaboration between Holy Name's KMP and the KABHA is a starting point to cultivate awareness of mental health among Korean community members. It is our hope that this effort will serve as a springboard to initiatives with other organizations and individuals who share our concerns.

Sincerely,



최경희 이사  
홀리네임 병원 코리안 메디컬 프로그램

Kyung Hee Choi, Director  
Holy Name Medical Center Korean Medical Program



김은희 회장  
한미 정신 건강 협회

Irene Eunhee Kim, President  
KABHA (Korean American Behavioral Health Association)

# 우울증

누구나 때때로 우울한 감정을 느낀 적이 있을 것입니다. 보통 이런 감정은 일시적입니다. 하지만 우울증은 슬프고 우울한 감정이 지속되어 일상 생활을 하기 어려운 경우입니다. 우울증은 정신 건강 전문가의 진단과 치료가 필요한 질환입니다.

## \* 증상

우울증의 증상은 사람에 따라 다르지만 대부분 다음의 증상을 경험합니다.

- 슬프고 공허한 느낌
- 절망, 짜증, 불안, 죄의식
- 좋아하는 일에 대한 흥미 상실
- 심한 피로감
- 집중력 상실과 기억력 감퇴
- 수면 부족 혹은 수면 과다
- 폭식 혹은 거식
- 자살에 대한 생각 혹은 자살 시도
- 통증, 두통, 경련, 소화 장애

## \* 원인

우울증은 여러 요인으로 발생하며 복합적인 원인이 우울증을 일으키기도 합니다.

- 유전적인 원인 : 우울증 가족력이 있는 경우 발병 확률이 높아집니다.
- 대뇌의 화학 작용 : 우울증이 있는 경우 대뇌의 화학 작용과 반응에서 일반적인 경우에 비하여 차이를 보입니다.
- 스트레스 : 가족의 죽음, 대인 관계의 어려움 등의 다양한 스트레스가 우울증을 일으킬 수 있습니다.

## \* 치료 방법

정신 건강 전문가에게 정확한 진단을 받는 것이 중요합니다. 각종 검사를 통해 발병 시기, 우울증이 지속된 기간, 우울증의 진행 정도, 과거 우울증 병력과 치료 방법 등을 자세히 검사해야 합니다. 이를 통해 가장 적합한 치료를 할 수 있습니다.

### 1. 약물 치료

항우울제의 복용은 가장 효과적인 우울증의 치료 방법입니다. 약효는 몇 주 후에 나타나기도 하며, 다음과 같은 부작용을 보이기도 합니다. 대부분의 부작용은 점차 완화됩니다. 부작용이 있다면 의사와 상담해야 합니다. 다음의 부작용이 나타날 수 있습니다.

- 두통, 메스꺼움, 수면 장애, 신경 과민, 불안감, 안절부절한 상태, 성적 장애

항우울제는 대부분 안전과 효과가 검증되었지만, 어린이와 청소년들에게는 자살 충동을 높일 수 있다는 보고가 있으므로 항우울제 치료를 받는 동안, 특히 처음 항우울제 치료를 받는 경우 정신 건강 전문가와 가족들의 세심한 관찰과 관심이 필요합니다.

### 2. 정신 치료법

정신 치료법은 우울증 환자가 우울증에 빠지게 하는 상황을 이해하고 대처하도록 도움을 줍니다. 이를 통해 환자는 상황에 대한 이해와 행동 방식을 배우게 되며, 생활 습관을 바꿀 수 있습니다.

### 3. 전기 충격 요법

약물 치료와 정신 치료를 할 수 없거나 효과를 보지 못하는 경우 사용됩니다. 전기 충격 요법은 과거에 부정적인 평가를 받았지만, 이전에 비해 발전된 치료법으로 항우울제나 정신 치료에 효과가 없는 환자들에게 좋은 치료 효과를 보일 수 있습니다. 단 기간의 기억 장애 혹은 혼돈 등의 부작용을 일으킬 수 있으며, 간혹 이러한 부작용이 오래 지속될 수도 있습니다.

?

#### 우울증으로 고민한다면

- 정신 건강 전문가에게 상담하도록 해야 합니다.
- 지속적인 관심과 이해를 갖고 인내심으로 대하며 격려해야 합니다.
- 주의 깊게 대화하고 특히 환자의 말에 귀 기울여야 합니다.
- 자살에 대한 언급을 무시하지 말고 전문가에게 알려야 합니다.
- 산책, 외출 혹은 활동에 참여하도록 기회를 만드는 것이 좋습니다.

# 불안 장애

불안은 스트레스에 대한 자연스러운 반응입니다. 시험을 앞두고 느끼는 불안은 열심히 공부하게 하는 자극제가 될 수 있습니다. 하지만 불안이 일상 생활 중 지나치거나 큰 두려움이 될 때 장애를 일으키는 질병이 됩니다. 불안 장애가 있는 경우에는 불안해 하지 않아도 될 상황에서 불안해하며, 불안의 원인이 없어져도 지속적으로 불안을 느낍니다. 이러한 병적인 불안이 6개월이상 지속될 때 불안 장애 진단을 받을 수 있습니다.

## \* 원인

정확한 원인은 밝혀지지 않고 있습니다. 여러 연구 조사에 따르면 여러가지 위험 요인들이 복합적으로 불안 장애를 일으키며, 가족력이나 뇌의 특정 부위 또는 신경 전달 물질과 밀접한 연관이 있는 것으로 알려져 있습니다.

## \* 종류

### 1. 공황 장애

공황 장애는 반복되는 극단적인 공포 반응(공황 발작)이 주 증상입니다. 갑작스러운 공황 발작으로 심장 박동이 빨라지고, 심장 통증, 발한, 현기증, 어지러움과 같은 증상이 나타나며 심하면 정신을 잃기도 합니다. 공황 장애는 언제 어디서나 나타날 수 있고 보통 10분 이내에 증상이 가장 심해지고, 이러한 증상이 길게 지속되기도 합니다. 발작이 시작되면 숨이 멎는 것 같은 느낌과 죽음에 대한 두려움을 느끼게 됩니다. 이러한 신체적인 증상 때문에 공황 장애를 가진 사람은 자신이 심장마비나 혹은 치명적인 병에 걸린 것은 아닌 가 하는 생각을 하게 되고, 언제 어느 곳에서 공황 발작이 일어날 지 모르기 때문에 다음 발작이 오기 전까지 극심한 공포와 두려움에 떨게 됩니다.

### 2. 강박 장애

강박 장애는 원하지 않는 생각(강박 사고)과 특정 행동(강박 행동)을 반복하는 상태입니다. 강박 사고로 인해 불안을 느끼고, 그 불안을 해소하기 위해 강박 행동을 하는 것입니다. 예를 들어 세균에 대한 지나친 걱정으로 손을 수십번 씻고, 도둑이 들지 모른다는 생각에 현관문을 수 차례 잠갔다 열었다를 반복하는 것입니다. 숫자나 순서에 집착하는 강박 장애 환자들은 불필요한 물건을 집에 쌓아두는 행동을 보이기도 합니다.

### 3. 특정 공포증

실제적인 위험이 적거나 없는 특정 대상이나 상황에 대해 지나치게 두려움을 느끼는 것입니다. 흔하게 나타나는 특정 공포증은 주로 폐쇄 공간 혹은 높은 장소, 에스컬레이터, 터널, 고속도로 운전, 물, 비행, 개, 피가 나는 상처 등과 연관되어 있으며 그 예가 매우 다양합니다.

#### 4. 외상 후 스트레스 장애

위험한 사건을 보았거나 경험했던 사람들이 그 사건 이후에 갖게 되는 불안 장애의 한 종류입니다. 강도, 강간, 고문, 납치, 아동 학대, 자동차나 비행기 사고, 폭발이나 홍수 등의 자연 재해와 같은 충격적인 사건을 경험한 사람들에게 나타납니다. 충격적인 사건 이후 낮에는 두려움에 떨며, 밤에는 악몽에 시달리기도 합니다. 외상 후 스트레스 장애 환자는 쉽게 놀라거나 정서적으로 무감각해지거나 그 반대로 쉽게 예민해지고 공격적으로 변하기도 합니다. 이러한 증상은 보통 사건 이후 3개월 후에 나타나지만, 수 주 혹은 수 개월 후에 나타나기도 합니다.

#### 5. 사회 공포증

다른 사람들에게 평가받고 당황할 가능성이 있는 상황에 지나친 공포를 느끼는 것입니다. 이런 증상을 가진 사람들은 두려워하는 상황이 다가오기 며칠 전 혹은 몇 주일전부터 걱정을 하고, 이러한 두려움 때문에 학교나 직장에서의 정상적인 사회 생활을 하는 데 어려움을 겪게 됩니다. 얼굴이 붉어지고, 식은 땀을 흘리며 몸을 떨고 말을 더듬는 등의 신체 증상을 보이기도 합니다.

#### 6. 범 불안 장애

걱정할 일이 없거나 적은 상황임에도 매사에 긴장과 지나친 걱정을 하는 상태입니다. 대부분의 범 불안 장애 환자들은 재난을 미리 걱정하고, 건강, 돈, 가족 문제, 직장 문제 등을 지나치게 걱정하곤 합니다. 범 불안 장애 환자들은 매사에 부정적인 경향을 보이며, 때로는 불안으로 일상의 할 일들을 미루게 하기도 합니다.

### \* 치료

불안 장애는 다른 정신 장애, 신체 질환, 알콜 중독, 약물 중독 등과 함께 일어날 수 있으며 그로 인해 증상이 더 심해질 수 있습니다. 이런 경우는 다른 질환들의 치료를 먼저 해야 합니다.

- 항우울제, 항불안제 치료 : 개인에 따라 효과가 다르고, 부작용이 생길 수 있으므로 반드시 정신과 전문의와 상의해야 합니다.
- 심리치료 : 인지 행동 치료

?

#### 불안 장애로 고민한다면

- 정신 건강 전문가에게 진단과 치료를 받아야 합니다.
- 환자의 증상이 불안 장애에서 오는 것임을 이해하고 인내심을 갖고 격려해야 합니다.

# 주의력 결핍 과잉 행동 장애

일명 ADHD라 불리는 주의력 결핍 과잉 행동 장애는 주의력 결핍, 과잉 행동과 충동 성향을 보이는 신경과적 질환입니다. 미국의 경우 3-7%의 학령기 아동들에게 흔히 나타나며, 여자 아동보다는 남자 아동들에게 많이 나타납니다. 아동기에 증상이 나타나지만 많은 경우 청소년기나 성인기까지 그 증상이 지속되기도 합니다.

## \* 원인

뇌 신경 전달 물질의 불균형과 뇌의 구조적 이상에 기인된 신경과적 질환으로 정확한 원인은 아직 밝혀지지 않고 있지만, 연구 조사에 따르면 다음의 요인이 주의력 결핍 과잉 행동 장애를 일으키는 것으로 보고 되고 있습니다.

- 가족의 유전적 요인
- 선천적 요인 : 임신 중 산모의 스트레스, 흡연, 음주, 약물 복용으로 인한 태아의 뇌, 중추 신경 계통의 손상
- 납중독, 뇌염 등의 뇌의 감염, 뇌 외상
- 환경적 원인 : 아동 학대, 여러 양육자를 전전한 경우

## \* 종류

### 1. 주의력 결핍형

다음의 9가지 증상 중 6가지 증상이 6개월 이상 지속되는 경우

- 세부적인 것에 주의를 기울이지 못하고, 학업, 작업 혹은 다른 활동에서 부주의한 실수를 한다.
- 어떤 과제를 할 때나 놀이를 할 때 지속적으로 주의를 집중할 수 없다.
- 다른 사람의 말을 경청하지 못한다.
- 반항을 하거나, 지시 사항을 이해하지 못해서가 아니지만, 지시 사항을 완수하지 못하고, 학교나 직장에서 임무를 다하지 못한다.
- 과제나 활동을 체계화 하지 못한다.
- 지속적으로 정신적인 노력을 해야 하는 학업, 숙제 등을 하는 것을 피하고 싫어하고 저항한다.
- 필요한 물건(장난감, 학습 과제, 연필, 책 등)을 잃어버린다.
- 외부의 자극에 의해 쉽게 산만해진다.
- 일상적인 활동을 잊어버린다.

## 2. 과잉 행동 및 충동형

다음의 9가지 증상 중 6가지 이상의 증상이 6개월 이상 지속될 때,

- 손발을 가만 두지 못하고 의자에 앉아서도 몸을 움직인다.
- 앉아 있는 것이 요구되는 상황에서 자리를 떠난다.
- 부적절한 상황에서 지나치게 뛰어다니거나 기어오른다.  
(청소년기나 성인의 경우 좌불안석)
- 조용히 여가 활동에 참여하거나 놀지 못한다.
- 잠시도 가만히 있지 못하고 부산스럽게 행동한다.
- 지나치게 말을 많이 한다.
- 질문이 채 끝나기도 전에 성급하게 대답한다.
- 차례를 기다리지 못한다.
- 다른 사람의 활동을 방해하고 간섭한다.

## 3. 복합형

주의력 결핍형과 과잉 행동 및 충동형의 기준에 모두 해당하는 경우이며 가장 흔한 유형.

## \* 치료

주의력 결핍 과잉 행동 장애의 증상은 아동기에 흔히 나타날 수 있는 행동과 비슷하기 때문에 심각하게 받아 들이지 않는 경우가 많습니다. 하지만 주의력 결핍 과잉 행동 장애의 증상이 저절로 나아지는 경우는 거의 없으며, 이로 인해 아이는 학교나 가정 생활에 큰 어려움을 겪게 됩니다. 적절한 치료를 받지 않으면 불안 장애, 행동 장애, 약물 남용, 약물 중독 등의 다른 문제를 일으킬 수도 있습니다. 주의력 결핍 과잉 행동 장애는 신경과적 질환이지만 행동으로 나타나는 증상으로 인해 정신과적 치료를 받는 것이 적절하며 시기를 놓치지 않고 치료를 받는 것이 매우 중요합니다. 완치되기 어려운 질환이지만, 증상이 나아져 학교 생활을 하는데 큰 도움을 줄 수 있습니다.

### 1. 약물 치료

70-80%의 경우 좋은 효과를 보여 학습 능력이 개선됩니다.

가장 많이 쓰이는 중추 신경 흥분제는 개인에 따라 다른 효과를 보이며, 불면증, 소화 불량 등의 부작용을 보이기도 합니다. 반드시 전문의와 상의하고 약물 치료를 받는 동안 세심한 관심과 주의를 기울여야 합니다.

### 2. 심리 치료

다양한 상담 치료 방법이 사용되며, 아동 스스로 자신의 행동을 변화시키고 조절할 수 있도록 돕는 행동 요법이 가장 널리 쓰입니다. 부모, 형제, 교사 등의 도움이 매우 중요합니다.

?

#### 주의력 결핍 과잉 행동 장애로 고민한다면

- 정신 건강 전문가에게 진단과 치료를 받아야 합니다.
- 부모는 무조건 자녀를 혼내거나 나무라지 말고 아이의 문제를 이해하고 도와주어야 합니다.
- 규칙을 정하고 합당한 보상과 처벌, 칭찬을 통해 아이의 행동 변화를 유도합니다.
- 가족 상담을 받거나 가족 서포트 그룹에 참가하여 도움을 받도록 합니다.
- 자녀의 문제를 교사와 학교 상담자에게 알리고 필요하다면 특수 교육 서비스를 받을 수 있는 지 요구 할 수 있습니다.

# 조울증

조울증은 비정상적인 감정 기복을 일으키는 뇌질환으로 지나친 조증과 우울증 증상을 보이는 양극성 장애입니다. 조울증의 평균 발병 시기는 남녀 모두 20세로 50% 이상이 25세 이전에 발병하는 것으로 조사되고 있습니다. 조울증은 발병 시기를 정확히 아는 것이 어렵고 발병 이후에도 수년 간 진단이나 치료를 받지 못하고 어려움을 겪는 경우가 많습니다. 조울증은 인간 관계나 사회 생활에 큰 지장을 줄 수 있고 자살의 위험도 있는 만성 질환으로 평생에 걸쳐 지속적인 치료를 받아야 합니다.

## \* 원인

현재까지의 연구 결과 복합적인 원인이 작용하는 것으로 보고 있습니다.

- 유전적인 요인 : 조울증을 앓는 가족이 있는 경우 발병 확률이 4-6배 높은 것으로 조사되고 있습니다.
- 생물학적 요인 : 뇌의 구조, 뇌기능 이상, 신경 전달 물질 불균형
- 불안 장애 : 불안 장애가 있는 청소년들은 조울증 발병 가능성이 있는 것으로 조사되고 있습니다.

## \* 증상

비정상적인 기분 장애와 감정의 기복으로 갑작스러운 행동 변화를 보입니다.

지나치게 기분이 좋고 자신감이 넘치고 흥분 된 상태는 조증 상태이고 심하게 기분이 가라 앉은 우울증 상태입니다. 조증 상태와 우울증 상태가 복합적으로 나타나는 경우도 있습니다.

이런 감정 장애는 하루에도 몇 차례 나타날 수 있으며, 거의 매일 혹은 일주일에서 2주 정도 지속되기도 합니다. 조울증이 심한 경우에는 정상적인 가정 생활이나 사회 생활을 할 수 없습니다.

## 1. 조증 상태

- 지나치게 기분이 좋고 비정상적으로 자신감이 넘친다.
- 격하게 흥분하고 사소한 일에도 지나치게 화가 난다.
- 참을성이 없고 쉽게 짜증이 난다.
- 말을 빨리 하거나 지나치게 많이 한다.
- 동시에 여러가지 생각이 떠올라 한 주제를 끝내지 못하고 다른 주제로 계속 넘어간다.
- 주위가 산만하고 집중을 하지 못한다.
- 안절부절 하지 못하고 가만 있지 못한다.
- 며칠 씩 잠을 못자고 피곤한 줄을 모른다.
- 충동적인 행동으로 위험한 행동을 하거나 난폭하고 공격적인 언행을 한다.
- 지나친 자신감으로 대책 없이 지출을 하거나 도박을 한다.
- 충동적이고 비정상적인 사업 계획이나 투자를 한다.
- 충동적이고 과도한 성행위를 한다.

## 2. 우울증 상태

- 오랫동안 우울하고 슬프고 무의미한 느낌이 든다.
- 평소에 즐기던 일에 흥미를 잃고 성적 욕구가 없어진다.
- 수면 장애로 잠을 못자거나 너무 많이 잔다.
- 기운이 없고 행동이 느려진다.
- 집중력이 떨어지고 기억력이 감퇴되며 결단력이 떨어진다.
- 불안하고 안절부절 못하고 짜증스러워한다.
- 식욕 장애로 지나치게 많이 먹거나 입맛이 없다.
- 죄의식을 느끼고 쓸모 없는 인간이라는 자책감을 느낀다.
- 두통이나 복통 등 몸이 아프다는 말을 자주 한다.
- 죽음을 자주 생각하고 자살 충동을 느끼거나 자살 시도를 한다.

## \* 치료

### 1. 약물 치료

신경 전달 물질의 균형을 잡아 주는 치료. 개인에 따라 치료의 효과가 다르게 나타나므로 정신 건강 전문가에게 약물 치료를 받는 것이 중요합니다.

### 2. 상담 치료

개인 심리 치료, 가족 상담 치료, 인지 행동 치료, 그룹 치료 등으로 병의 특성을 이해하고 규칙적인 생활을 하도록 행동의 변화를 유도하면 큰 효과를 볼 수 있습니다.

전문가의 진단과 지속적인 치료가 중요합니다.

?

### 조울증으로 고민한다면

- 완치될 수 없지만, 지속적인 치료로 정상 생활을 할 수 있는 질환입니다.  
정신 건강 전문가에게 진단과 치료를 받아야 합니다.
- 주위 사람들의 인내심과 이해가 필요합니다.
- 환자가 지속적인 치료를 받을 수 있도록 격려하고 이야기를 들어줍니다.

# 정신 분열증

정신 분열증은 심각한 뇌의 질환으로 대부분의 정신 분열증 환자들은 증상때문에 직업을 유지하거나 일반적인 가정 생활이나 사회 생활을 을 하는데 심각한 영향을 받게 됩니다.

## \* 원인

- 유전
- 환경
- 뇌 구조의 변이, 대뇌의 화학 작용

## \* 증상

### 1. 양성 증상

- 환각 : 주변 사람은 경험하지 못하는 것을 보고, 듣고, 냄새 맡거나, 촉감으로 느끼는 현상으로 환청은 정신 분열증의 흔한 증상입니다.
- 망상 : 사실이 아닌 것을 믿는 것으로 예를 들면, 라디오나 텔레비전에 나오는 사람들이 자신에게 직접 말을 한다고 믿거나 다른 사람이 자신을 해치려 한다고 믿는 것입니다.
- 사고 장애 : 일반적이지 않고 도움이 되지 않는 사고 방식. 사고의 조합에 어려움을 겪기도 하고, 사고 하는 과정 중에 갑자기 대화를 중단하기도 합니다. 아무 의미도 없는 단어를 만들어내기도 합니다.
- 운동 장애 : 몸의 움직임이 경직되는 것으로 같은 행동을 계속하거나 반복하는 경향이 있습니다. 반대로 한동안 움직임을 멈추고 있거나 말을 멈추는 경우도 있습니다.

### 2. 음성 증상

- 무미건조한 음성으로 이야기 함.
- 얼굴 표정이 없는 경우
- 장을 보는 등의 활동을 계획하고 진행하는 데 어려움을 느낌.
- 타인과 대화가 거의 없고, 필요한 경우에도 대화를 꺼려함.

### 3. 인지 증상

- 의사 결정을 위한 정보 사용의 어려움
- 학습 직후에 학습한 정보를 사용하기 어려움.
- 집중하기 어려움.

## \* 치료

### 1. 약물 요법

다양한 유형의 항정신성 약품이 도움이 될 수 있으며 환자에 따라 다른 양상을 보일 수 있습니다. 여러가지 약물 치료를 시도하여 환자에게 가장 적절한 약물 요법을 선택하기도 합니다. 대부분의 부작용은 며칠 후면 사라지는 것이 보통이지만, 환자에 따라 부작용이 오래 갈 수도 있습니다. 부작용 등의 모든 문제는 의사와 자세히 상의하여야 합니다. 갑자기 약물 치료를 중단하는 것은 매우 위험하며, 정신 분열증을 악화시킬 수 있습니다.

다음과 같은 부작용이 나타날 수 있습니다.

- 시야가 흐려지는 현상
- 떨림과 같은 조절할 수 없는 신체의 움직임
- 어지러움
- 졸음
- 급속한 심장 박동
- 안절부절한 현상
- 생리불순
- 햇빛에 민감해지는 현상
- 피부 발진
- 몸이 굳는 현상

## 2. 정신 사회 요법

- 가족 교육 : 환자 가족들이 질병에 어떻게 대처할 지 배워 환자를 도울 수 있도록 합니다.
- 질병 관리 기술 : 환자에게 병에 대해 교육하여 환자가 스스로 관리할 수 있도록 합니다.
- 재활요법 : 직장을 구할 수 있도록 돕고, 일상 생활에 필요한 기술을 익히도록 합니다.
- 서포트 모임 활동 : 정신 분열증 환자와 가족들이 서로 도움을 받을 수 있도록 합니다.
- 정신 치료 요법 : 환각이나 망상과 같은 정신 분열증의 증상을 관리하며 일상 생활을 하는 방법을 치료 상담자와 상담합니다.

?

### 정신 분열증으로 고민한다면

- 정신 건강 전문가의 치료를 받도록 합니다.
- 갑자기 약물 치료를 중단하지 않도록 합니다.
- 환자의 의사를 존중하는 것은 중요하지만, 위험한 행동을 허용해서는 안됩니다.
- 환자의 주치의와 지속적으로 연락하고 환자를 어떻게 도울 것인지 상담해야 합니다.
- 정신 분열증 환자와 가족의 모임에 참가하면 도움이 됩니다.

## 도움이 필요하세요?

주치의에게 문의하거나 전화번호부에서 정신과 전문 상담가의 정보를 얻을 수 있습니다.  
정신과 의사, 정신 전문 간호사, 심리학자, 정신 보건 사회 복지사에게 치료 받을 수 있습니다.  
아동 정신 건강 클리닉 또는 지역 정신과 치료 기관에서 도움을 받을 수 있으며,  
재학 중인 학교에 요청하면 전문가에게 진단 받을 수 있도록 도와 줍니다.

### \* 응급 상황에는 어떻게 해야 하나요?

- 의사에게 전화 한다.
- 911에 전화한다.
- 가까운 응급실로 간다.

## Need Help?

You can ask your primary care physician and check the phone book for mental health professionals. You can also contact a mental health specialist, such as a psychiatrist, psychiatric nurse practitioner, social worker, psychologist or mental health counselor. Visit a community mental health center in your community. You may be able to request that the school conduct an evaluation.

### \* What if I or someone I know is in crisis?

- Call your doctor.
- Call 911 for emergency services.
- Go to the nearest hospital emergency room.

홀리네임 병원  
코리안 메디컬 프로그램  
정신 건강 캠페인



## 마음도 건강 검진 받으세요!

홀리네임 병원 코리안 메디컬 프로그램 주최 정신 건강 캠페인

Mental Health Awareness Campaign

Supported by Holy Name Medical Center's Korean Medical Program

문의 및 상담 신청 / For more information T.201-833-3397