

정신병이란 무엇인가?

정신병이란 말은 정신에 영향을 끼치는 상태를 나타내는 데 쓰이며, 현실에서 약간 이탈된 상태를 말한다. 이런 병에 걸리는 것을 '정신병 발현'이라고 한다.

정신병은 주로 젊은 성인에게 발생하며, 상당히 흔히 발생한다. 젊은이 100명 중 3명이 정신병에 걸리며, 이는 젊은이의 당뇨병 발생률보다 높은 수치다. 대부분 완치된다.

정신병은 누구에게나 발생할 수 있으며, 다른 질환들처럼 치료할 수 있다.

어떤 증상이 나타나는가?

정신병은 기분과 사고의 변화를 일으키고 비정상적인 생각을 하게 만든다. 따라서 정신병자의 생각은 이해하기가 힘들다.

정신병이 무엇인지 이해하려면, 비교적 특징적인 증상들을 열거해보는 것이 유용하다.

혼란스러운 사고

날마다 생각이 혼란에 빠져서 서로 잘 연결되지 않는다. 말의 의미가 모호하거나 아예 무의미하다. 정신을 집중하거나, 대화를 나누거나, 기억하는 데 어려움을 겪을 수 있다. 생각이 빨라지거나 느려지는 것처럼 보인다.

그릇된 믿음

정신병에 걸린 사람은 이른바 '망상'이라는 그릇된 믿음을 갖는다. 자신의 망상을 매우 확신하기 때문에, 누가 아무리 논리적인 설명을 해도 생각을 바꾸지 않는다. 이를테면 집 밖에 주차된 자동차들을 보고, 경찰이 감시하고 있다고 생각하기도 한다.

환각

정신병에 걸린 사람은 실제로는 존재하지 않는 것을 보고, 듣고, 느끼고, 냄새맡고, 맛본다. 이를테면, 다른 사람들은 들을 수 없는 목소리를 듣거나 실제로는 없는 것을 보기도 한다. 음식이 상했거나 독이 들어 있는 것처럼 맛이나 냄새를 느낀다.

기분의 변화

특별한 이유 없이 기분이 달라질 수 있다. 모든 것이 낯설게 느껴지고, 자신이 세상과 단절된 것처럼 느낀다. 모든 것이 느린 속도로 움직이고 있는 것처럼 느낀다. 기분의 변화가 심해서, 기분이 극히 고조되거나 저조해질 수 있다. 감정이 둔해진 것처럼, 전보다 느낌이 적어지거나 주위 사물에 대한 감정을 덜 나타낸다.

행동의 변화

정신병에 걸린 사람은 평소와 다르게 행동한다. 극히 활동적이거나 무기력해질 수 있다. 하루종일 앉아 있기도 한다. 웃을 일이 아님에도 웃고, 특별한 이유 없이 화가 나거나 불쾌해지기도 한다. 흔히 행동의 변화가 앞서 말한 여러 가지 증상과 연계되기도 한다. 이를테면, 자신이 위험에 처해 있다고 믿고 경찰을 부르기도 한다. 자신이 예수 그리스도라고 믿는 사람은 하루종일 길거리에서 사람들에게 설교를 하기도 한다. 음식에 독이 들어 있다고 생각하고 아무 것도 먹지 않기도 하고, 뭔가에 대한 두려움 때문에 잠을 못 자기도 한다.

증상은 사람마다 다르며 시간이 지나면서 달라질 수도 있다.

초발 정신병이란 무엇인가?

초발 정신병이란 정신병 증상 또는 발현이 처음 나타나는 것을 말한다. 초발 정신병을 앓는 사람은 무슨 일이 일어나고 있는지 모를 수 있다. 증상이 매우 혼란스럽고 생소하기 때문에 혼란과 우울에 빠진다. 그리고 이런 혼란과 우울은 우리 사회에서 흔히 발생하는 정신병에 대한 부정적인 낭설과 고정관념 때문에 더 심해진다.

정신병 발현은 세 단계로 진행된다. 각 단계의 기간은 사람마다 다르다.

1단계: 전구증상

초기 증상은 모호해서 발견하기 어렵다. 감정과 생각과 지각을 표현하는 방법에 변화가 생길 수 있다.

2단계: 급성

환각, 망상, 혼란스러운 사고 등의 명백한 정신병 증상이 나타난다.

3단계: 회복

정신병은 치료할 수 있으며 대부분의 경우 정상으로 회복된다. 회복 양상은 사람마다 다르다.

초발 정신병은 나올 수 있으며, 많은 사람들이 다시는 정신병이 재발하지 않는다.

정신병에는 어떤 종류가 있는가?

정신병은 사람마다 그 발현 양상이 다르며, 초기에는 문제의 정신질환에 특정 병명을 붙이는 것이 무의미할 수도 있다.

그러나 정신병이 나타났을 때 일반적으로 특정 정신질환 진단을 내린다. 진단이란 증상에 따른 질환의 식별을 말하며, 진단은 질환의 발생 원인과 증상의 지속시간을 바탕으로 이루어진다. 정신병을 처음 앓는 사람의 경우, 질환의 종류를 결정하는 요소들 중 상당수가 아직 불분명하기 때문에 정신병의 정확한 종류를 진단하기가 매우 어렵다. 하지만 주위에서 들을 수 있는 몇몇 병명을 알아두는 것이 유용하다.

약원성 정신병

알코올 및 약물을 복용하거나 끊으면 정신병 증상이 나타날 수 있다. 이런 물질의 효력이 소멸하면서 정신병 증상이 급속히 없어지는 경우도 있다. 그 밖의 경우에는 질환이 더 오래 지속될 수 있지만, 처음에는 약원성 정신병으로 시작된다.

기질성 정신병

뇌염, 에이즈, 종양 등, 뇌기능을 분열시키는 두부외상이나 신체질환의 일부로서 정신병 증상이 나타나기도 한다. 일반적으로 기억력 손실, 혼란 등의 기타 증상이 나타난다.

단기반응성 정신병

가족의 죽음이나 생활환경의 변화 등, 생활상의 스트레스에 대한 반응으로서 갑자기 정신병 증상이 나타난다. 증상이 심할 수도 있지만 며칠만에 급속히 회복된다.

망상장애

사실이 아닌 것을 강력히 믿는 것이 주된 문제이다.

정신분열증

정신분열증이란 행동의 변화 또는 증상이 최소 6개월 이상 지속된 정신질환을 말한다. 증상과 질환의 지속시간은 사람마다 다르다. 과거의 생각과는 달리, 많은 정신분열증 환자가 행복하고 성공적인 삶을 영위하며, 완치되는 사람도 많다.

정신분열형 장애

이것은 증상 지속시간이 6개월 미만이라는 것만 제외하고 정신분열증과 같다.

양극성 장애(조울증)

양극성 장애에서는 기분이 극히 고조된 상태(조증)와 극히 저조한 상태(울증)로 나뉘는, 보다 일반적인 기분의 혼란의 일부로서 정신병이 나타난다. 정신병 증상이 나타날 때는

기분과 일치하는 경향이 있다. 이를테면, 우울한 사람은 자살하라고 부추기는 목소리를 듣기도 한다. 기분이 극히 고조되었거나 즐거운 사람은 자신이 특별한 존재이며 놀라운 일을 해낼 수 있다고 믿기도 한다.

분열정동장애

기분 장애(조증 및 울증) 및 정신병 증상이 동시발생적 또는 연속적으로 나타날 경우에 이 진단을 내린다. 다시 말해서, 전형적인 기분 장애도 아니고 정신분열증도 아닐 경우에 해당된다.

정신병적 우울증

이것은 정신병 증상이 복합된 심각한 우울증으로서, 기분이 고조된 상태(조증)가 전혀 나타나지 않는다는 것이 양극성 장애와 다른 점이다.

정신병의 원인은 무엇인가?

정신병의 원인에 대해서는 지금까지 많은 이론이 제시되었지만 아직 더 많이 연구되어야 한다.

확실하지는 않지만, 사춘기나 초기 성인기에 정신병 증상을 앓기 쉽게 만드는 어떤 생물학적 요소들이 복합적으로 작용하여 정신병을 일으킨다고 믿을 만한 근거가 있긴 하다. 이런 증상은 흔히 스트레스, 약물남용, 그런 취약한 연령층의 사회적 변화 등에 대한 반응으로서 나타난다. 몇몇 요소는 사람에 따라 더 중요하거나 덜 중요할 수 있다.

초발 정신병의 경우, 그 원인이 특히 불분명하다. 따라서 정밀검사를 통해 이미 알려져 있는 의학적 원인들을 배제하고 되도록 정확한 진단을 해야 한다. 정확한 진단을 위해서는 일반적으로 각종 의학적 검사를 비롯하여 정신건강 전문가와의 상세한 면담이 필요하다. 정신병은 여러 가지 형태로 나타난다. 그 경과와 결과는 사람마다 다르다.

추가 정보

기타 안내문:

- **정신병 회복 - 안내문 No 2**
- **초기에 도움 받기 - 안내문 No 3**
- **정신병에 걸린 사람을 어떻게 도울 수 있는가? - 안내문 No 4**

배포처:

정신병 조기치료에 관한 Ontario Working Group
www.earlypsychosis.com

정신병 회복

정신병 증상이 있는 사람은 치료를 받지 않으려 하기도 한다. 아무 이상도 없다고 생각하거나, 도움을 받지 않고도 증상이 없어지기를 바라는 것 같다. 치료 받기를 꺼리는 것일 수도 있고, 사람들이 어떻게 생각할지 걱정하는 것일 수도 있다.

정신병에 대한 이해가 증진됨에 따라 새로운 치료제와 치료법이 개발되고 있다. 정신병 환자는 보통 거주지의 정신건강 클리닉에 정기적으로 통원하면서 자택에서 치료하는 것이 바람직하다. 거주지의 정신건강 클리닉에 왕진을 요청할 수도 있다. 입원치료가 불가피한 경우에는 일반적으로 단기간에 한한다.

정신병은 다른 질환처럼 치료할 수 있다. 대부분의 경우 완치된다.

어떻게 치료하는가?

1단계 치료는 진단이다. 즉, 정신병의사, 임상심리학자, 지역사회 정신병 간호사 등의 정신건강 전문가와 일련의 면담을 하는 것이다. 전문가는 한동안 환자에 대해 조사하는 한편 가족 및 친구도 면담한다. 정신병 증상에 대한 신체적 원인을 배제하기 위해 혈액검사와 엑스선 촬영을 하는 것이 일반적이다. 이는 관련된 사람 모두에게 두렵고 혼란스러운 시간으로서 많은 격려와 인내가 요구된다. 서로 신뢰하는 관계를 형성하는 것이 중요하다.

정신병 환자 및 그 가족과 친구에게서 얻은 정보와 여러 가지 검사 결과를 통해, 환자가 앓고 있는 정신병의 종류와 원인, 최선의 치료법 등에 대한 윤곽을 잡을 수 있다.

정신병 증상이 급속히 사라지고 환자가 곧장 정상적인 생활로 되돌아가는 경우도 있지만, 회복하는 데 몇 주 내지 몇 달이 걸리기도 한다. 병을 앓고 나면 흔히 그렇듯이, 정신병 환자도 정상으로 회복된 후에 한동안 요양하기를 원하거나, 여러 가지 다른 치료법을 써보기를 원할 수 있다. 최선의 치료법은 개인적 선호, 증상의 정도, 증상의 지속 기간, 유력한 추정 원인 등 여러 가지 요소를 바탕으로 결정된다.

투약

약물 치료는 매우 중요한 정신병 치료법이 될 수 있다. 다른 치료법과 병용되어 정신병 발현으로부터의 회복 및 재발 예방에 있어서 핵심적인 역할을 한다. 정신병 증상 자체뿐만 아니라 그런 증상이 일으킬 수 있는 불안과 우울을 억제하는 데 매우 효과적인 여러 가지 치료제가 있다. 치료 초기에는 약물을 소량 복용하며, 복용량과 복용 시간은 의사의 처방에 따른다. 투약 상황을 감시하여,

부작용이 나타날 경우에는 약물의 종류 및 복용량을 바꿀 수 있다. 환자가 회복에 필수적인 약물 치료를 기피하게 만들 수 있는 불쾌한 부작용을 피하기 위해서는 이것이 매우 중요하다.

카운슬링과 심리요법

이야기할 상대가 있다는 것은 치료에서 중요한 부분을 차지한다. 정확한 방법은 환자와 정신병 발현 단계에 따라 다를 수 있다. 정신병 증상이 심한 환자는 자신의 문제를 이해하고 병이 나올 수 있다는 확신을 줄 수 있는 사람이 있는지만 알고 싶어할 수도 있다. 회복 단계가 진행되면서 “왜 하필 나지?” 하고 반문하면서, 스트레스 처리법, 징후의 조기발견 등, 재발을 예방하기 위한 실제적 방법을 배울 수도 있다. 카운슬링 및 요법은 개인 또는 집단 단위로 이루어질 수 있다.

실제적 지원

치료에는 학교나 직장에서의 복귀, 거처 마련, 재정지원 확보 등 일상적인 일에 관한 지원도 포함된다.

언제 입원을 고려해야 하는가?

정신건강 전문가에게서 정기적으로 전문적인 도움을 받는 한, 대부분의 정신병 환자는 자택에서 친척이나 친구의 도움을 받을 수 있다. 초발 환자는 젊은 나이에 겪는 혼란이 최소화될 수 있도록 자택에서 치료해야 한다.

자택치료는 거주지의 지역사회 정신건강 서비스가 제공될 수 있다. 환자 및 그 가족에게 24시간 집중 지원 서비스를 제공하는 위기진단 및 치료(Crisis Assessment and Treatment - CAT) 서비스는 일반적인 지역사회 정신건강 서비스의 하나이다.

그러나 자택치료를 계속하기 전에 얼마 동안 병원에 입원하는 것이 효과적일 경우도 있다. 입원하면 증상을 보다 정확하게 관찰할 수 있고, 각종 조사 및 검사가 용이하며, 곧바로 치료를 시작할 수 있다. 안심하고 편히 쉴 수 있도록 스스로 입원을 요구하는 환자도 있다.

오늘날 입원치료는 일반적으로 정신병 증상이 환자나 다른 사람들을 위험하게 만들 때 이용된다. 이를테면, 환자가 자살을 심각하게 고려하고 있는 경우가 그렇다. 이런 경우 입원치료는 진단 및 치료를 계속할 수 있게 해주며 환자의 안전을 보장해준다.

환자 본인의 의사에 반하거나 비자발적인(적어도 처음에는) 입원치료의 경우에는 환자의 허락을 구해야 할 수도 있다. 그러나 되도록 빠른 시일 내에 자택치료를 재개한다.

환자 본인은 치료에 어떻게 참여하는가?

초기 정신병 환자는 자신의 치료에 적극 참여하도록 종용해야 한다. 정신병, 회복 과정, 회복을 촉진하고 유지하기 위해 환자 본인이 할 수 있는 일 등을 배워야 한다. 그동안 빠진 학교 또는 직장을 만회하는 문제, 자신이 정신병을 앓았다는 것에 대한 우울증과 스트레스를 극복하는 문제 등의 2차적인 문제도 있다. 환자 본인이 자신의 권리를 알고, 분명하지 않은 것이 있을 때는 질문하는 것이 중요하다.

회복은 어떻게 진행되는가?

정신병 회복 양상은 사람마다 다르다. 별다른 도움을 받지 않고도 신속하게 회복하는 사람도 있고, 비교적 장기간 도움을 받아야 하는 사람도 있다.

초발 정신병 회복에는 보통 몇 달 걸린다. 증상이 없어지지 않거나 재발할 경우에는 회복 과정이 연장될 수 있다. 정상으로 회복될 때까지의 몇 달 또는 길게는 몇 년 동안 힘들어하는 사람이 있다. 중요한 것은, 정신병은 치료할 수 있다는 것을 잊지 않는 것이다.

대부분의 환자가 정신병에서 회복되어 만족스럽고 생산적인 삶을 영위한다.

추가 정보

기타 안내문:

- 정신병이란 무엇인가? - 안내문 No 1
- 조기에 도움 받기 - 안내문 No 3
- 정신병에 걸린 사람을 어떻게 도울 수 있는가? - 안내문 No 4

배포처:

정신병 조기치료에 관한 Ontario Working Group
www.earlypsychosis.com

조기에 도움 받기

조기에 도움을 받으려면 최대한 일찍 정신병을 인식하여 적절한 전문가 치료를 찾아야 한다.

지체하지 말아야 한다

초발 정신병은 특히 혼란스럽고 충격적인 체험이 될 수 있다. 무슨 일이 일어나고 있는지 아무도 정확히 모르므로, 행동의 변화가 불안과 걱정을 야기한다.

이런 인식 부족은 흔히 도움 받는 것을 지체시킨다. 결국, 치료할 수 있는 이 질환이 인식도 안 되고 치료도 안 된 채 방치된다.

도움을 찾았다 하더라도, 이런 장애를 인식하기가 어려울 수 있기 때문에 올바른 진단을 내리기까지 또 시간이 지체될 수 있다.

왜 조기에 도움을 받는 것이 중요한가?

초발 정신병에 대한 치료가 시작되기까지 흔히 오랜 시간이 걸린다. 이 질환이 치료되지 않은 채 오래 지체될수록 환자의 가족과 친구, 학업과 직장에 미치는 피해가 커진다.

특히 치료가 지체될 경우에는 환자의 스스로에 대한 생각이 영향을 받을 수 있다. 실직, 우울증, 약물남용, 범법, 자해 등의 다른 문제가 발생하거나 심해질 수 있다. 또한 치료가 지체되면 회복이 느려지고 불안전해질 수 있다.

삶이 붕괴되는 사태는 막을 수 있다. 정신병을 조기 발견하면 여러 가지 문제를 예방할 수 있다.

조기징후는 어떻게 나타나는가?

명백한 정신병 증상이 나타나기 전에, 일반적으로 환자에게 몇 가지 변화가 나타난다. 이런 변화를 조기징후라고 하며, 정신병 발현 직전의 이 단계를 '전구증상'이라고 한다. 조기징후는 모호해서 발견하기 어렵다. 이런 변화가 점점 심해지거나 저절로 없어지지 않는지 잘 관찰해야 한다.

조기징후는 사람마다 다르다. 전구증상 단계에서 자신의 감정과 생각과 지각을 표현하는 방법이 달라지기도 한다. 그러나 환각, 망상, 혼란스러운 생각 등의 명백한 정신병 증상은 아직 나타나지 않는다.

조기징후

환자에게 다음과 같은 감정적 변화가 나타날 수 있다.

- 의심이 많아진다
- 우울해진다
- 불안해 한다
- 긴장한다
- 짜증을 잘 낸다
- 화를 잘 낸다

환자가 다음과 같은 변화를 체험할 수 있다.

- 기분의 변화
- 수면장애
- 식욕 변화
- 활력 또는 의욕 상실
- 정신집중 또는 기억 곤란

환자가 다음과 같이 느낄 수 있다.

- 자신의 생각이 빨라졌거나 느려졌다고 느낀다
- 사물이 웬지 다르게 느껴진다
- 주위환경이 달라진 것처럼 보인다
- 흔히 가족과 친구가 맨 먼저 변화를 감지한다

가족과 친구는 다음과 같은 변화를 감지할 수 있다.

- 환자의 행동이 달라질 때
- 환자의 학업 또는 직장생활이 저조해질 때
- 환자가 점점 더 혼자 지내는 시간이 많아질 때
- 환자가 더 이상 사고에 관심이 없을 때
- 환자가 점점 더 소극적이 될 때

흔히 환자의 가족은 문제가 정확히 뭔지는 모르지만 뭔가 잘못되었다는 것을 감지한다.

위와 같은 행동은 학교나 직장에서의 귀찮은 문제, 대인관계 문제 등, 스트레스를 유발하는 일에 대한 일시적 반응일 수도 있지만, 또 한편으로는 정신병 발현의 조기징후일 수도 있다. 따라서 위와 같은 행동을 잘 관찰하는 것이 중요하다.

첫 번째 단계

이런 전구증상 또는 정신병 징후가 나타나면 문제의 젊은이가 도움을 받도록 해야 한다. 가정의, 지역사회 보건소 또는 정신건강 서비스는 이런 문제로 맨 먼저 찾아가기에 좋은 곳이다. 학교 카운슬러도 도움이 될 수 있다.

이런 행동의 변화는 조기징후가 아닐 수도 있지만, 변화를 잘 관찰하는 것이 좋다. 정신병적 장애가 발현하고 있다면 문제의 젊은이가 하루빨리 도움을 받을수록 좋다.

빨리 정신병을 인식하고 치료를 시작할수록 완치 가능성이 높다.

추가 정보

기타 안내문:

- 정신병이란 무엇인가? - 안내문 No 1
- 정신병 회복 - 안내문 No 2
- 정신병에 걸린 사람을 어떻게 도울 수 있는가? - 안내문 No 4

배포처:

정신병 조기치료에 관한 Ontario Working Group
www.earlypsychosis.com

정신병에 걸린 사람을 어떻게 도울 수 있는가?

가까운 사람이 정신병을 앓고 있다는 것을 알면 매우 괴로울 수 있다. 충격을 입고, 혼란에 빠지고, 당황하고, 죄책감을 느낄 수 있다. 이럴 때 어떻게 느껴야 하는지는 옳고 그름이 없는 문제이다.

문제를 인식하기가 어려웠을 수 있다. 초기 정신병을 젊은이들의 일반적인 번덕으로 착각하기 쉽기 때문이다. 수많은 의문이 생기고, 도대체 어떻게 해야 할지 모를 수 있다. 돕고는 싶지만 어떻게 도와야 하는지 잘 모른다.

어디서 도움을 받을 수 있는가?

어디서 도움을 받아야 할지 매우 혼란스러울 수 있다. 가족이나 배우자나 친구는 여러 가지 이유 때문에 도움을 받기로 결정하기가 어렵다. 정신병 발현을 겪고 있는 당사자는 도움을 받고 싶지 않거나, 자신이 문제가 있다는 것을 인정하지 않으려 할 수 있다. 정신병적 상태에 있는 사람을 혼자 상대하는 것은 극히 어려울 수 있다.

건강이 정상이 아닌 사람이 자신에게 정확히 무슨 일이 일어나고 있으며 어떤 치료를 받아야 하는지 알려면 도움이 필요하다. 가족과 배우자와 친구도 마찬가지다. 무슨 일이 일어나고 있는지 알고 진단, 치료 및 회복에 어떻게 관여해야 하는지 알려면 도움이 필요하다.

가정의, 지역사회 보건소 또는 정신건강 서비스는 이런 문제로 맨 먼저 찾아가기에 좋은 곳이다. 이제 어떻게 해야 하며 어디서 치료를 받을 수 있는지 알려준다. 처음에 가장 큰 걱정은 무슨 일이 일어나고 있는지 알고 적절한 도움을 받는 것이다.

조언이나 도움을 받는 데 어려움이 있거나 아무 진전도 없다는 생각이 들면, 여기저기 사방에 알아볼 필요가 있다. 가정의에게 정신병 가능성에 대해 물어보거나, 정신분열증 협회(Schizophrenia Fellowship), 정신질환자 친척 및 친구 연합회(Association of Relatives and Friends of the Mentally III - ARAFEMI) 등의 지원단체에 연락하는 것이 좋다.

치료 중에는 어떻게 도울 수 있는가?

정신병 치료에 경험이 있는 전문가나 서비스를 찾아냈다면, 다음과 같은 조치를 취하는 것이 바람직하다.

- 당신과 전문가가 정신병에 걸린 사람을 돕고 회복을 위해 노력한다는 공동 목표를 가지고 있다고 생각하도록 한다. 당신과 치료자 또는 치료진이 일종의 제휴관계를 맺는 것이다.
- 치료진에 누가 또 있는지 알아보고, 이름과 연락처를 물어본다. 치료진에게 현재 각자 맡은 역할이 무엇이며 나중에 어떤 역할을 맡을지 물어본다.

누구에게 연락하는 것이 가장 좋은지 물어보고, 이 모든 정보를 잘 기록해둔다.

- 치료진의 핵심요원들과의 면담을 요청하고, 질문 목록을 미리 작성해둔다. 면담에서는 답변을 잘 기록한다.
- 정기적 면담을 요청하고, 다음 면담 약속 시간을 잡는다. 구체적인 정보를 요청한다. 무슨 말인지 이해가 안 가면 이해가 안 간다고 말하고 더 명확하게 설명해달라고 요청한다.
- 추가 정보를 어디서 구할 수 있는지 묻는다. 이를테면 보호자를 위한 설명회 같은 것이 있는지, 참고자료가 있는지 물어본다.

환자를 어떻게 대해야 하는가?

정신병 증상이 있어서 이상하게 행동하는 사람과 함께 있으면 무섭거나 좌절감을 느낄 수 있다. 그러나 이 사람은 여전히 당신의 아들, 딸, 형제, 자매, 아내, 남편, 또는 친구이다. 아픈 사람이 평소처럼 행동하기는 매우 어려운 일이다.

흔히 환자의 가족과 친구는 정신병 환자에게 어떻게 행동하고 말해야 하는지 물어본다. 정해진 규칙은 없지만, 다음과 같은 일반적인 가이드라인을 유용하게 쓸 수 있다.

평소처럼 행동하고 말한다.

정보를 입수하고, 환자가 정신병 증상 때문에 평소와 다르게 행동하고 말할 수 있다는 것을 이해한다.

정신병 증상은 모두에게 스트레스를 주며, 충격, 두려움, 슬픔, 분노, 좌절감, 절망감 등 여러 가지 감정을 느낄 수 있따는 것을 이해한다.

다른 사람들과 이야기하면 이런 감정에 대처하는 데 도움이 된다. 시간이 걸리더라도 환자가 반드시 낫는다고 믿어야 한다. 인내심을 가져야 한다.

급성 단계에 있는 환자는 어린아이처럼 보일 수 있다. 안전하고 안락한 환경에 있어야 할 때도 있고, 어떤 결정을 하는 데 다른 사람이 필요할 때도 있다.

환자가 건강이 정상이 아닌 상태에서 불쾌한 말을 해도 개인적으로 받아들이지 말아야 한다.

급성 정신병 증상이 있는 사람은 자신의 믿음과 생각만 고집할 수 있다. 말다툼을 오래 하지 말고 관심 있게 들어줌으로써 그 사람의 당면 현실을 이행하려고 노력한다.

공감을 표하고, 나중에 상태가 호전되었을 때 다시 이야기하도록 한다.

당신 스스로를 잘 돌본다. 환자를 보살피고 걱정하는 것도 중요하지만, 보호자가 너무 지치면 안 된다.

환자의 회복을 어떻게 도울 수 있는가?

가족과 배우자와 친구는 회복 단계에서 매우 중요하다. 환자가 정신병 발현으로부터 회복될 때, 여러 가지 실제적인 문제에 관한 도움뿐만 아니라 사랑과 안정과 이해와 안도를 제공할 수 있다.

하지만 보호자 자신도 지친 심신을 회복하고 지난 일에 적응하는 기간이 필요할 수 있다. 다음은 흔히 보호자가 지금까지 거쳤을 단계들을 정리한 것으로서, 알아두면 유용하다.

일반적 단계

환자의 가족과 친구는 일반적으로 다음과 같은 단계를 거친다.

1. 뭔가 심각한 일이 일어나고 있고 가족이나 친구가 정상이 아니라는 것을 알았을 때, 처음에는 위기에 처할 수 있다. 이 때는 격심한 불안과 걱정과 두려움을 느낄 수 있다.
2. 뭔가 잘못되었다는 것이 분명해지면서 도움을 찾기 시작한다. 가족이나 친구가 정상이 아니며, 상황이 저절로 해결되도록 방치할 수 없다는 사실에 적응하는 것도 이때다.
3. 도움을 찾으려 하면서 수많은 의문과 걱정이 생긴다. 도대체 무슨 일이 일어나고 있는 걸까? 정신병이란 무엇인가? 원인이 무엇인가? 재발할까? 어떻게 치료하는 걸까? 우리가 어떤 도움을 줄 수 있을까? 사람들에게 뭐라고 말해야 할까? 왜 도움을 받아야 하는지 우리 가족이나 친구가 이해할까? 더 일찍 도움을 받았어야 하는 걸까? 이 단계에서 복합적인 감정과 반응이 생기며, 이런 감정은 정상적인 것이다.
4. 환자가 회복되기 시작하고 정상인의 징후를 나타내기 시작함에 따라 큰 안도감과 기쁨을 느낀다. 이때쯤에는 이미 정신병을 이해하기 시작했을 수 있고, 미래에 대해 보다 희망적으로 생각하기 시작한다.
5. 회복이 진행되고 가족이나 배우자나 친구가 가족과 지역사회에 재합류하기 시작하면서, 불안과 의문과 걱정이 다시 커지기 시작한다. 흔히 환자의 가족은 환자가 재발 징후나 이상행동을 보이는지 살펴본다. 불안과 걱정을 느끼면서, 환자가 하루빨리 정상으로 회복되어 재발을 일으킬 수 있는 일을 하지 않기를 바란다. 독립의 필요성과 보살핌의 균형을 이루는 것은 어려운 일일 수 있다.
6. 회복이 계속 진행되면서, 관련된 사람 모두가 점차 적응하기 시작한다. 환자가 회복되기 시작하고 생활이 어느 정도 정상으로 회복되는 것에 안도감을 느낀다. 환자와

정신병에 대해 이야기한다. 환자의 발병이 모두에게 어떤 영향을 주었으며, 앞으로 서로 어떻게 도울 것인지 이야기한다. 가족과 배우자와 친구도 지친 심신을 회복하고, 지난 일을 이해하고 받아들일 수 있는 시간이 필요하다는 것을 명심해야 한다. 비밀로 하면 안 된다. 가족이건 친구이건 전문가이건, 다른 사람들과 이야기하는 것이 매우 유용할 수 있다.

추가 자료

정신병과 그 치료 및 회복에 대해 알아야 할 것이 많다. 다음은 유용하게 쓰일 수 있는 몇몇 참고자료이다.

Alexander, K. (1991), Understanding and coping with Schizophrenia. Schizophrenia Fellowship of Victoria (1993), Something is not quite right. Schizophrenia. Fellowship of Victoria (1994), Psychosis - What is it?. Watkins, J. (1992), Psychosis and Schizophrenia.

위 간행물은 빅토리아 정신분열증협회(Schizophrenia Fellowship of Victoria)에서 구할 수 있다.

ARAFEMI Victoria (1991), Moodswings and Mental Health.

위 책자는 ARAFEMI에서 구할 수 있다. 각 주마다 정신병 환자 가족에게 많은 도움이 될 수 있는 자조 단체들이 있으며, 다음은 대표적인 단체이다.

정신분열증 협회 (Schizophrenia Fellowship)

친인척을 위한 정보, 교육 및 지원, 정신질환자를 위한 수용 및 재활 프로그램을 제공한다.

ARAFEMI

정신병적 장애가 있는 사람들을 비롯하여 감정적 및 정신적 이상이 있는 사람들의 친인척과 친구를 위한 상조회를 제공한다.

추가 정보

기타 안내문:

- 정신병이란 무엇인가? - 안내문 No 1
- 정신병 회복 - 안내문 No 2
- 조기에 도움 받기 - 안내문 No 3

배포처:

정신병 조기치료에 관한 Ontario Working Group
www.earlypsychosis.com