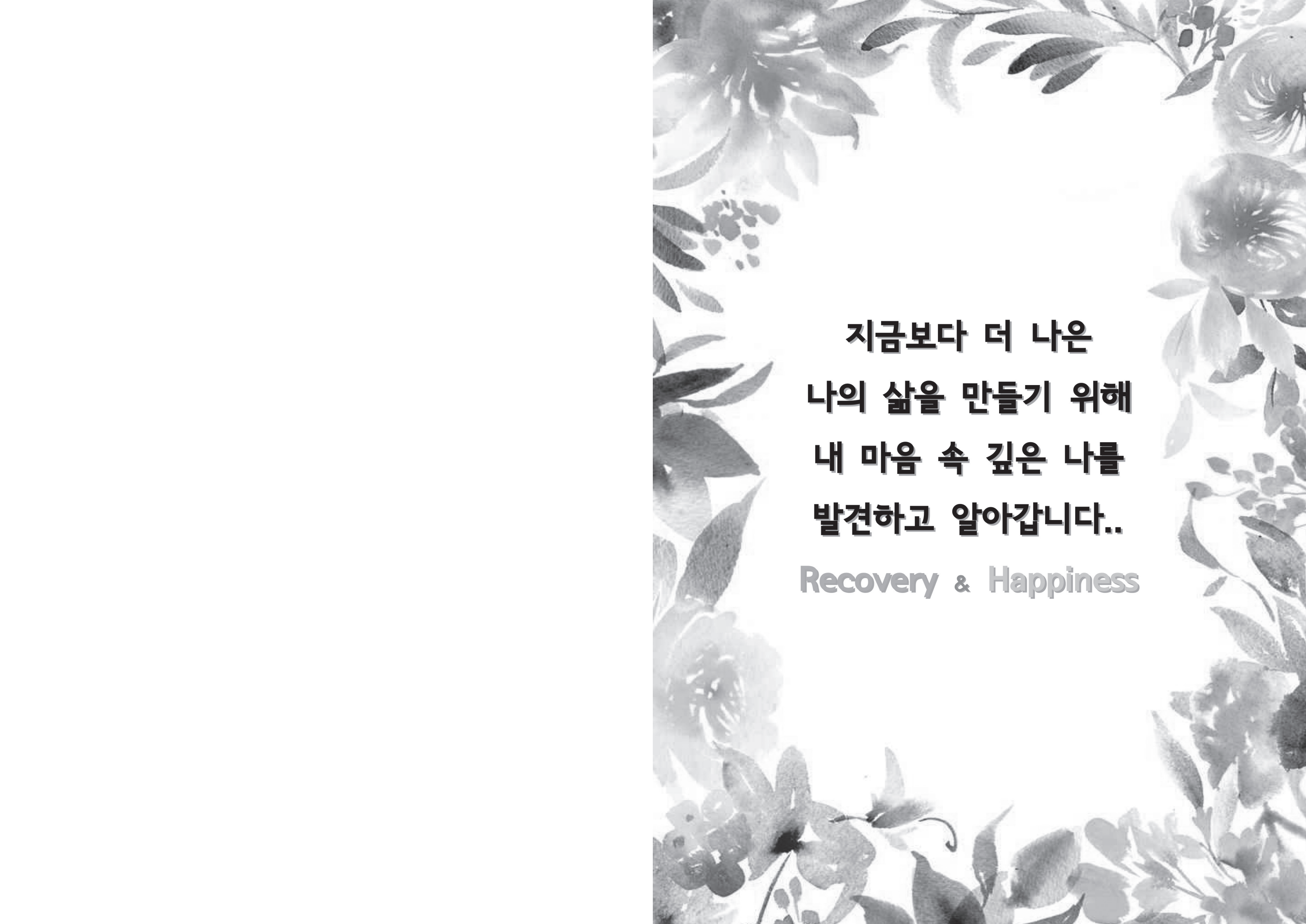


A decorative border made of watercolor-style floral and leaf illustrations in various shades of gray, framing the right side of the page.

**지금보다 더 나은
나의 삶을 만들기 위해
내 마음 속 깊은 나를
발견하고 알아갑니다..**

Recovery & Happiness

「회복을 위한 자기이해 “SAR(Self-Awareness for Recovery)」 워크북 소개

* 회복을 위한 자기이해(Self-Awareness for Recovery) 워크북은 왜 만들어졌나요?

- SAR 워크북은 심각한 정신적 고통을 가지고 있는 사람들과 그들을 돕기 원하는 사람들, 회복을 지원하는 정신건강서비스 기관 종사자들을 위한 것입니다.
- 이들에게 회복에 대한 올바른 정보제공 및 본 기관 회원들과 함께 만든 다양한 질문을 통해 자신의 생각과 경험을 나누며 자기 자신을 이해할 수 있는 기회를 제공합니다. 이를 통해 심각한 정신적 고통을 가진 사람들의 전인적인 회복을 지원하며 그들이 의미 있는 인생을 살아갈 수 있도록 돕기 위해 만들어졌습니다.

* 워크북은 어떤 내용인가요?

SAR은 미국 NEC에서 발간한 「PACE_지역사회 생활을 돕는 개별 지원」을 기반으로 만들어졌습니다. 서초열린세상의 직원과 당사자들이 1년 동안 PACE를 함께 공부하며 얻었던 통찰과 제기되었던 질문들, 때로는 이해하기 어려웠던 개념과 문장을 오랜 시간의 토론과 나눔을 통해 이해하는 시간을 거치면서 우리의 경험이 회복을 처음 접하는 당사자들에게 작은 안내자가 될 수도 있겠다는 생각에 SAR을 펴내게 되었습니다.

* NEC(National Empowerment Center)는 무엇인가요?

- NEC는 회복패러다임을 기반으로 심각한 정신적 고통을 가지고 있는 사람들의 임파워먼트 향상을 돕는 미국의 동료지원 기관입니다. NEC는 메사추세츠 주 로렌스에 있으며, 회복 중인 당사자들이 운영하고 있습니다

NEC는 심각한 정신질환에 걸렸음에도 회복한 사람들을 연구하여 이들의 회복 요인과 방법, 회복 중인 사람들의 특징 등을 발견하여 ‘지역사회생활을 위한 개별지원’ 즉 《PACE》라는 새로운 접근방식을 개발하였습니다. 이것은 심각한 정신적 고통을 가진 사람들이 정신병원이 아닌 지역사회에서 살면서 회복할 수 있다는 전제를 하고 있으며, 회복을 올바르게 이해할 수 있도록 돕는 프로그램입니다.

SAR 워크북은 회복 맛보기-회복 기본 다지기-회복 만나기-회복 굳히기 단계로 이루어져 있습니다.

Part 1(회복 맛보기)에서는 전인적 회복의 정의와 회복과정을 알아보고,

Part 2(회복 기본 다지기)에서는 PACE의 저자인 다니엘 피셔의 삶과 함께 PACE에 자주 나오는 용어, 회복의 주요 구성요소를 정리하였습니다.

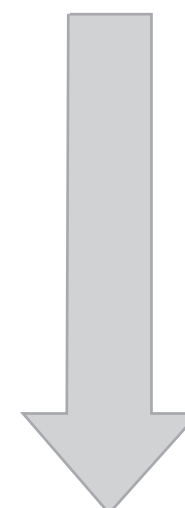
Part 3(회복 만나기)은 PACE의 본문 내용과 당사자의 자기 이해를 돕는 질문을 담고 있으며

Part 4(회복 굳히기)에서는 퀴즈로 이제까지 배운 내용을 점검하고 자신의 회복에세이를 작성할 수 있도록 하였습니다.

회복을 위한 자기 이해 “SAR(Self-Awareness for Recovery)」 프로그램 진행 방법

■ 진행순서(Part 1-2)

- ※ 약 1시간 소요
- ※ 차례대로 진행하며,
- 1회 진행분량은 기관에서 조정



지난 시간 Review

지난 시간의 핵심 내용을 간략히 나눔(5~10분)

오늘의 내용 파악

그날의 본문을 함께 읽은 후, 진행자의 설명(10분)

KEY WORD 찾기 그리고 의미파악

문장에서 KEYWORD 찾고 생각 나눔(20분)

느낌과 감정 나눔

진행자의 질문 그리고 경험과 느낌, 감정 나누기(20분)

마무리

그날의 핵심내용요약, 느낀 점 나눔(5분)

■ 1회 진행 시간과 분량은 기관의 상황에 맞추어 조정합니다.

: 진행자는 참여자들의 이해정도, 질문내용, 경험 여부, 내용의 깊이에 따라 1시간 이내에 진행 가능한 분량을 조절합니다. 진행 분량을 고정적으로 나누지 않는 이유는, 참여자들이 워크북 내용을 정확하게, 충분히 이해하고 각자의 경험과 생각을 진솔하게 이야기할 수 있도록 하는 것이 최우선이기 때문입니다.

■ 다 함께 본문을 읽고 진행자의 설명 후, 참여자들은 관련된 모든 질문에 답변을 작성합니다. : 당일 참여자들의 컨디션과 상황을 고려하여 나눔 시에는 참여자들이 선택한 질문의 답변만 발표할 수도 있습니다. 즉, 모든 질문에 답변을 작성하되, 나눔 및 토의할 질문은 기관에서 선택할 수 있습니다.

■ SAR 워크북을 Part 1(회복 맛보기)부터 순서대로 진행할 것을 권장합니다.

: 회복의 개념과 내용을 처음 접하거나 낯선 당사자들을 고려하여 각 Part의 내용을 구성했기 때문입니다. 만약 기관에서 임의로 내용을 골라 진행한다면, 회복의 기본 개념(Part 1)과 PACE에 자주 나오는 용어(Part 2)를 제대로 알지 못해 Part 3-4의 내용 이해가 어려울 수 있습니다.

■ 진행자는 참여자들에게 워크북 내용을 정확하게 설명할 수 있어야 하므로 사전 학습을 통해 내용을 숙지하고 충분히 이해해야 합니다.

< 효과적인 SAR 프로그램 진행 팁! >

- * 워크북에 있는 전문적인 용어 또는 어려운 단어의 경우 스마트폰, 컴퓨터를 이용해 참여자와 진행자가 함께 검색합니다.
- * 다양한 질문을 통한 당사자의 경험과 생각을 솔직하게 표현할 수 있도록 비심판적인 태도, 모든 참여자에게 발언권 제공, 당사자의 의견을 존중하고 경청하는 태도를 보여야 합니다.
- * 프로그램 시간뿐만 아니라 일상에서도 회복 관계를 경험할 수 있도록 하고 회복 지향적인 기관 분위기 조성 및 지원이 우선되어야 합니다.

< 효과적인 SAR 가이드북 활용 팁! >

SAR 가이드북에서

는 진행자의 진행 방법을 안내합니다.

참여자의 의견을 묻고 다양한 이야기를 자유롭게 나눌 수 있도록 하는 ‘팁’으로 활용할 수 있습니다.

*참여자의 의견을 존중하고 경청할 수 있도록 하여야 합니다. 또한 다른 참여자의 생각을 나누어야 합니다.

회원1 : 당사자(회복 고수들)의 답변입니다.

*다양한 생각과 의견을 나누기 위한 “활용 답변”으로 사용합니다.

*참여자에게 ‘맞는답’(정답)을 알려주는 방법으로 사용해서는 안 됩니다.

「회복을 위한 자기이해」 워크북을 통해 많은 당사자분들이 회복의 개념을 정립하고 자기이해를 통해 자신이 원하는 의미 있는 삶을 살 수 있기를 소망하며 응원합니다.

< PACE를 시작하기 전에 >

PACE는 어떻게 정신질환으로부터 회복을 도울 수 있을까요?

토의해보아요 1.

1) “지역사회 생활을 위한 개별지원”이라는 「PACE」는 무슨 뜻일까요?

정신병원이 아닌, 지역사회(내가 사는 동네)에 살고 있거나 살고 싶어 하는 정신장애를 가진 당사자가 회복, 동료지지, 임파워먼트, 자조를 통해 자신의 속도에 맞춰 전인적 회복을 할 수 있도록 돕는 프로그램입니다.

PACE는 지역사회에 살면서 비강제적인 프로그램을 원하는 당사자들을 위해 만들어졌으며 회복에 기초를 둔 프로그램입니다.

2) “심각한 정신적 고통”의 의미는 무엇일까요? 여러분의 삶에서 심각한 정신적 고통을 겪어본 경험이 있다면 함께 이야기해 보아요.

3) PACE에서 정신질환을 “심각한 정신적 고통”이라고 표현하는 이유는 무엇일까요?

회원1 : “당신은 조현병입니다. or 당신은 정신질환에 걸렸습니다.”라는 이야기를 의사에게 들었을 때 ‘이제 내 인생은 끝났구나...’라는 생각과 큰 충격, 낙인감을 느꼈어요. 그리고 나는 평생 회복할 수 없고 그 어떤 희망도 없다고 느꼈어요. 일반 사람들은 정신질환자(혹은 정신장애인)를 ‘정신병자, 미친 사람’, ‘우리과 다른 사람’이라고 생각할 것 같아요. 하지만 ‘심각한 정신적 고통’이라고 표현하면 누구나 경험할 수 있는 삶의 경험이라고 생각되고 충분히 극복, 회복할 수 있다는 생각이 들기 때문에 노력할 동기와 희망이 생겨요. 그래서 ‘조현병’이라고 부르지 말고 ‘심각한 정신적 고통’이라고 표현하면 좋을 것 같아요.

4) 정신질환으로부터 회복이 가능하다고 믿나요? 그렇게 생각하는 이유는 무엇인가요?

5) “정신질환은 결코 완전히 회복될 수 없으며 평생 동안 지속되고 영구적인 상태”라는 전문가들의 말에 대해 어떻게 생각하나요? 그렇게 생각하는 이유는 무엇인가요?

회원1 : 동의하지 않아요. “정신질환은 회복되지 않는다.”는 의견은 의료적인 관점, 즉 임상적 회복에서 말하는 회복의 개념이기 때문이에요. 임상적 회복의 한계는 정신질환에 걸린 사람은 평생 회복이 되지 않기 때문에 희망도 없고 회복하기 위해 노력할 필요도 없다는 거예요. 그렇다보니 인생을 열심히 살아야 할 이유도 없겠죠. 하지만 우리 주변에 정신과적 증상이 있고 약을 먹고 있음에도 자기 자신을 잘 관리하면서 본인이 원하는 삶을 살고 있는 당사자들이 분명히 있다는 것을 기억하면 좋겠어요.

토의해보아요 2.

1) “전인적 회복”이란 무엇일까요?

회원1 : 회복이란 약복용을 중단하거나, 증상이 완전히 없어지는 것, 발병 전의 내 모습으로 돌아간다는 의미가 아니에요. 회복은 의료적 회복이 아니라 전인적 회복을 말하며, 이것을 이해하기 위해서는 관점의 변화가 필요해요. 약을 복용중이고 증상이 남아있더라도 증상을 스스로 관리하면서 증상으로 인해 삶이 휘돌리지 않고, 병을 나의 작은 일부분 혹은 단점처럼 생각하는 거죠. 내 삶에서 의미 있는 역할을 찾고 실천하며 결국 내가 원하는 삶, 만족하는 삶을 사는 것이 회복이죠. “내 인생의 주인은 나” 이니까요.

회원2 : 한 마디로 표현하면 “증상이 있음에도 자신의 삶을 스스로 관리하며 본인이 원하는 삶을 사는 것(주체성+자기관리+의미 있는 삶)”이라고 할 수 있어요.

2) 전인적 회복을 위해 필요한 것은 무엇일까요?

※ 회복을 위해 필요한 것은 무엇인지 참여자들의 생각을 자유롭게 나눠보아요.
사람마다 생각이 다를 수 있음을 알고 존중하는 것이 필요합니다.

회원1 : 많은 정신장애인들이 회복에 있어 약물치료가 가장 필요하다고 생각해요. 물론 약물 복용이 증상감소에 도움이 되지만, 약만 잘 복용한다고 해서 내가 가진 증상과 문제가 모두 다 없어지진 않아요. 회복하는데 가장 중요하고 기본이 되는 것은 ‘나는 회복할 수 있다’고 믿는 **회복신념**이에요. 회복신념이 없다면 아무리 좋은 프로그램에 참여하고 주변에서 도와주려해도, 부정적인 생각에 사로 잡혀 어떠한 효과도 볼 수 없을 거예요.

회복을 믿는 게 가장 중요하죠.

그 다음은 회복이 무엇인지(**회복개념**), 회복하려면 무엇을 어떻게 해야 하는 지 (**회복방법=자기관리 방법**) 공부해서 알아야하고, 알았으면 내 것으로 만들기 위해 **실천**해야 해요.

회복은 가만히 있으면 저절로 되는 마법이 아니니까요. 끊임없이 도전하고 노력해야 해요. **병에 걸린 것은 누구의 책임도 잘못도 아니지만 회복여부는 온전히 나의 책임**이라는 것을 꼭 알았으면 해요. 그리고 나의 회복을 지원해주고 믿어주는 사람들이 있으면 더할 나위 없겠죠? (**회복관계**)

3) 여러분은 권리와 지지를 언제, 어떻게 제공받고 있다고 생각하나요?

권리와 지지는 회복에 어떤 도움이 될까요?

※ 이 질문을 참여자들이 이해하지 못한다면, 어떠한 지지와 서비스가 회복에 도움이 될까요? 라고 물어봐도 됩니다.

4) 임파워먼트의 의미는 무엇인가요?

임파워먼트(empowerment)는 사회복지 및 심리 분야에서는 ‘역량강화’, 경영 분야에서는 ‘권한부여’로 해석됩니다. 교재에서 의미하는 임파워먼트는(역량강화+권한부여) ‘본인 스스로 할 수 있는 힘이 생길 수 있도록 지원하는 것’을 말합니다. 임파워먼트로 인해 ‘자신이 스스로 할 수 있는 능력이 생겼다’는 것은 또 다른 의미로 내게 권리, 역할, 책임도 함께 생겼다는 것입니다.

5) 회복을 위해 어떠한 임파워먼트(역량강화+권한부여)가 필요할까요?

※ 참여자들의 임파워먼트 경험 + 임파워먼트가 내게 미치는 영향도 함께 나눠주세요.

회원1 : 당사자가 회복주체(=주인공)가 되어 의사결정을 스스로 할 수 있도록 지원해주고, 반드시 도움이 필요할 때만 누군가의 도움을 받는 것이 임파워먼트 할 수 있는 방법이라 생각해요. 저는 기관에서 취업 담당 직원의 소개로 어린이 도서관에서 봉사활동을 시작한 것이 계기가 되어 이후에는 스스로 취업정보를 검색하고 결정할 수 있게 되었어요. 이 과정을 통해 ‘나도 사회에 적응해서 일할 수 있구나.’ 하는 자신감이 생겼고 나의 능력, 소속감, 삶의 의미를 느낄 수 있었어요.

회원2 : 당사자와 평소 많은 대화를 통해 관심을 가지고 다가가는 것이 필요해요.

대화를 통해 그 사람을 깊게 알아가고 당사자가 처한 상황을 파악하면서 그에 맞는 기회를 권유하는 것이 좋을 것 같아요. 예를 들어 기관에서 회원대표 · 부대표, 담당리더 같은 역할을 뽑을 때 기능이 좋은 회원만 하는 것이 아니라 임파워먼트가 필요한 회원에게 권유해 보는 거죠. 저는 소극적이고 자신감이 없는 편이었는데 담당선생님이 제가 부대표 역할 잘할 수 있을 것 같고 옆에서 도와주겠다고 하셔서 얼떨결에 부대표를 맡게 되었어요. 부담은 되었지만 3개월 동안 하면서 배우는 것도 많았고 용기와 자신감을 조금씩 얻었어요. 역할이라는 것이 임파워먼트에 도움이 되고 주변의 많은 격려와 지지를 통해 발전할 수 있었죠.

6) 나의 임파워먼트를 향상시키기 위해 필요한 것은 무엇인가요?

회원1 : 나의 관심사를 알고 몰입해 자신감을 키우는 것+인내심

회원2 : ‘나는 할 수 있다.’ 스스로에 대한 격려와 믿음

회원3 : 불안해하기보다는 새로운 도전과 경험

7) 증상이 심한 사람에서 임파워먼트가 부여되는 것에 대해 어떻게 생각하나요?

※ 참여자들이 자신의 생각과 이유를 자유롭게 나눌 수 있도록 해주세요. 논쟁하지 않고 서로의 생각을 존중하되 그렇게 생각한 이유에 초점을 맞춰 진행하시면 됩니다.

■ 반대의견 :

- 당사자의 임파워먼트를 위해 “당신 마음대로 하세요.” 라고 하는 것은 위험에 방치될 수 있고, 증상이 심한 상태이므로 자기 선택에 따른 결과를 이해하고 책임질 수 있는 상태가 아닐 것 같아요. 오히려 음성증상이 심하거나 인지기능이 다소 떨어지는 상태라면 임파워먼트를 부여해도 괜찮다고 생각해요.
- 증상이 심할 때는 자기결정에 따른 결과가 좋지 않을 가능성이 크니 어느 정도 도움을 받아야 될 것 같아요.
- 병에 대한 인식, 회복에 대한 동기와 노하우가 없으면 임파워먼트가 부여되면 안돼요. 당사자에게 맞는 지원(현재 상태를 인식하도록 돕는 것 or 치료권유 등)이 우선일 듯해요.

■ 찬성의견 :

- 증상이 심하더라도 ‘위험성’(재발, 공격성, 폭력, 법적문제, 자타해)이 없다면 임파워먼트를 부여해도 된다고 생각해요.
- 당사자의 역량강화와 강점을 계발하는 것이 우선시 되어야죠.

8) 여러분은 선택에 대한 자기결정권을 가지고 있나요?

회원1 : 가지고는 있지만 중요한 것은 대부분 가족들이 결정하는 편이에요. 저는 결정에 대한 책임감은 약한 것 같아요.

회원2 : 스스로 결정하고 책임지려 노력중이에요. 결정할 때는 가족이나 주변사람들에게 충분히 조언을 구하고 제 스스로도 방안을 찾고 해결하려고 해요.

Personal Assistance In Community Existence, or PACE

토의해보아요 1.

1) “자조는 무엇을 의미하나요?

정신질환을 가진 사람들이 자발적으로 모여 서로 도움을 주고받는 것으로 동료지지활동, 당사자 자조모임을 예로 들 수 있습니다.

2) 신뢰관계란 무엇인가요?

※ 2~6) 정답은 없으며 참여자들이 생각하는 의미를 이야기 할 수 있도록 합니다.

회원1 : 나의 속마음, 단점까지도 솔직하게 이야기 할 수 있는 관계요.

회원2 : 서로 오해가 생겨도 대화로 풀 수 있고, 서로를 이해할 수 있는 관계요.

3) 여러분은 누구와 신뢰관계를 맺고 있나요?

4) 관계가 발전된다는 것은 어떤 의미인가요?

회원1 : 서로 존중하며 의미 있고 믿을 수 있는 관계를 의미해요.

회원2 : 믿음이 쌓이면서 더 깊은 이야기도 나누고, 불안감보다 안정감을 느끼는 거죠.

5) 신뢰관계를 발전시키기 위해 필요한 것은 무엇일까요?

회원1 : 우선적으로 내가 어떤 사람인지 상대방에게 오픈하는 것이 필요해요. 오픈 시 강제적이기 보다 자기 의지와 자발성을 가지고 나를 개방하며, 나에 대한 상대방의 관심과 지지도 필요하다고 생각해요.

회원2 : 기본적으로 상대방을 좋아해야 하며, 내가 한 말에 대해 약속을 지키고 책임지는 모습이 필요할 것 같아요.

회원3 : 상대방을 배려하는 모습과 솔직함, 진실함이 필요하다고 생각해요.

6) 관계의 발전이 정신질환을 가지고 있는 사람들에게 꿈을 만들어 갈 수 있게 하고 의미 있는 사회적 역할을 할 수 있게 하는 이유는 무엇일까요?

회원1 : 관계로 인해 정서적 안정감을 느끼고 자신감이 생겨 의미 있는 역할을 할 수 있는 내면의 힘이 생기기 때문이죠.

회원2 : 사회적 역할을 하기 위해서는 사람과의 관계가 기본이라고 생각해요.

회원3 : 관계는 나를 응원, 격려하여 새로운 도전을 가능하게 해요.

토의해보아요 2.

1) 통찰이란 무엇인가요?

※ 사전적 정의: 심리치료에서 환자가 이전에 인식하지 못했던 자신의 심적 상태를 알게 되는 일

전인적 회복에서 말하는 통찰(洞察)은 당사자가 “지금 내 삶은 어떠한가? 이대로 사는 것이 정말 좋은 걸까? 내가 원하는 삶은 무엇인가?”, “내가 원하는 삶을 살려면 나는 무엇을 해야 하나? 어떻게 살아야 하는 걸까?” 등의 생각을 통해 자신의 삶을 깊이 있게 들여다 보는 것을 말합니다. 병이 아닌 내 인생을 통찰함으로써 자기이해를 높일 수 있습니다.

회원1 : ‘통찰’이란 이전에는 인식하지 못했던 자신의 모습을 현실적으로 알게 되는 것으로, 나 자신을 객관적으로 잘 파악하는 것이라고 할 수 있어요.

2) 통찰을 높이는 것이 회복에서 왜 중요할까요?

회원1 : 현재 나의 신체적, 정신적인 상태를 제대로 알아야 내게 맞는 회복방법을 탐색 하고 실천할 수 있어요. 누군가에겐 효과적인 회복방법이 내게는 효과가 없을 수 있으니까요.

회원2 : 나 자신에 대해 잘 알아야 타인의 기준이 아닌 나의 기준과 속도에 맞춰 회복 할 수 있다고 생각해요. 또한 ‘지금 내 삶은 어떠하며 어디로 가고 있는지’, ‘나는 무엇을 해야 하며 앞으로 어떻게 살아야 하는지’ 등등 내 삶에 대한 통찰이 있어야 내가 원하는 인생의 목표를 세우고, 목표달성을 위한 전략을 짜면서 미래를 준비할 수 있어요. 이러한 모든 과정이 전인적 회복에 큰 도움이 되므로 자신에 대한 통찰을 높이는 것이 필요해요.

3) “심각한 정신적 고통은 삶 전체에서 일시적인 상태일 뿐이다”는 말에 동의하나요?

회원1 : 네 동의해요. 왜냐하면 24시간 매일, 늘 증상이 있는 것은 아니기 때문이죠.

생각해보면 컨디션이 좋은 날도 꽤 있어요. 물론 정신질환으로 괴롭고 힘들 때도 있었고 지금도 그렇지만 이제까지 살았던 모든 시간이 온통 괴롭지만은 않았어요. 제 삶에서 기쁘고 즐거운 날, 잠시나마 행복했던 시간도 있었기 때문이죠.

< 당신이 ‘정신질환자’ 라는 말을 듣게 되었을 때 >

※ 1번~12번까지 <의료모델> VS <임파워먼트모델> 에서 하는 말을 듣게 되었을 때 참여자들은 어떤 생각과 느낌이 드는지 아래 칸에 적고 함께 나누어 봅니다.

번호	<의료모델> 임상적 회복	<회복모델> 전인적 회복
1.	“당신은 정신질환자이다.” → 정신과 환자로 평생 약을 먹어야 하고 회복할 수 없을 것 같은 느낌, 희망無	“당신은 지역사회에서 살아가는데 어려움을 초래하는 심각한 정신적 고통을 경험하고 있다.” → 치료받고 노력하면 심각한 정신적 어려움을 극복할 수 있으며, 다시 지역사회에서 살아갈 가능성이 느껴짐.
2.	“당신이 앓고 있는 정신질환은 유전적 또는 화학적 요인에 의한 뇌 장애로 발생한 것이다.” → ‘뇌가 고장났다’는 생각이 들고 정신 질환은 개인의 문제라고 느껴짐.	“당신이 경험하는 어려움은 상실(losses), 트라우마, 부족한 지지 등 복합적 요인에 의한 것이다.” → 내가 경험하는 어려움은 사회적인 요인 or 문제로 인해 나타났다고 생각되어 Self-Stigma가 덜 느껴짐.
3.	“당신의 정신질환은 낫지 않는다.” → 회복할 수 없다는 상실감이 큼. → Self-Stigma가 심해질 것 같음.	“당신은 완전히 회복될 수 있다.” → 긍정적, 희망적으로 느껴져 회복에 대한 동기 및 노력이 향상될 것 같음.
4.	“증상이 없어져야 일을 할 수 있다.” → 증상이 없어지지 않는 한 평생 일을 할 수 없을 것 같아 미래에 대한 막막함과 불안감이 듭.	“일은 회복을 촉진할 수 있으므로 가능한 한 빨리 당신이 할 수 있는 의미 있는 일을 시작하라” → 병이 있음에도 당사자가 할 수 있는 일이 있고, 일을 통해 회복할 수 있다는 희망이 느껴짐. → 내가 할 수 있는 역할이 있다는 안도감이 듭.

5.	“남은 평생 동안 약을 먹어야 한다.” → 평생 약을 먹어야 한다는 부담감. 회복하는데 약이 전부인 것처럼 느껴짐. → ‘약’을 평생 먹는다고 내 인생의 모든 문제가 해결되지 않음. 또한 약으로 성격, 태도, 가치관이 변화되지도 않음. → 내 인생을 구원하고 변화시킬 수 있는 것은 오직 나 자신이지 ‘약’이 내 삶을 구원해주지 않음. 약으로 모든 것을 해결하려는 태도를 버려야 함.	“심각한 정신적 고통에서 회복하는 다양한 방법과 자기관리기술을 배우는 동안 약은 당신에게 도움이 될 것이다.” → 내가 원하는 삶과 회복을 위해 부분적으로 약의 도움이 필요한 것일 뿐임. → 나는 약물뿐만 아니라 자기관리기술, 다양한 회복방법을 통해 온전히 회복할 수 있는 ‘내 삶의 주체’임.
	“계속해서 전문가의 보호를 받아야 한다.” → 평생 전문가(=의사, 간호사, 사회복지사 등)의 보호, 관리를 받아야 하는 열등한 존재가 된 것 같은 느낌. 내 삶의 주도권이 전문가에게 있어 지배당하는 것처럼 생각됨. → 특히 의사 앞에서 항상 환자역할을 함으로써, 전문가와 상하관계(=권력관계)가 발생한다고 생각함.	“전문가보다 동료나 친구로부터 당신이 필요로 하는 주된 지지를 받을 수 있다.” → 동등한 위치가 되어 ‘권력관계’가 발생하지 않는다고 생각함. 수평적 관계. → 전문가가 할 수 없는 역할(당사자의 구체적인 회복노하우 정보공유, 역할모델 제공)을 자조모임, 동료지지를 통해 얻을 수 있음.
7.	“스트레스를 피한다면 그럭저럭 살아갈 수 있다.” → 스트레스를 회피하는 것은 소극적인 태도이며 좋은 해결책은 아니라고 생각함. → 긍정적인 스트레스를 통해 발전, 성장할 수 있는 기회가 되므로 스트레스가 늘 나쁜 것만은 아님. (*Part1-긍정적 스트레스 참고)	“당신은 다시 한 번 미래에 대한 꿈을 꿀 수 있다. 도전하고 의미 있는 삶을 살 수 있다.” → 스트레스에 대처하는 적극적인 방법. → 미래를 꿈꾸고 도전·노력하면 성취할 수 있다는 자신감이 생김. 가능성을 가진 의미 있는 존재라고 느껴짐. → 스트레스를 받더라도 끝까지 도전하고 노력하면 얻는 것이 있고, 뿌듯함을 느낄 것이라 생각함.

8.	“당신은 병 그 자체이다.” → 이 말을 처음 들었을 때 큰 충격, 낙인감을 느꼈음. → 이분법적 사고(정신질환자 VS 일반인) → 정신질환자는 사회로부터 격리, 고립된 것처럼 느껴짐. → 나는 병 그 자체 (나=병, 동일시)	“당신은 여전히 완전한 인간(인격체)이다.” → 병이 있음에도 나는 여전히 인격적인 존재감을 가지고 있는 가치 있는 사람이라고 생각됨. (나≠병) → 환자, 정신질환자가 아닌 있는 그대로의 한 사람으로, 회복 가능한 존재로 바라봐주길 원함.
	“병의 결과로 인해 당신은 감정을 표현할 수도, 의미 있는 관계를 만들 수도 없다.” → 병으로 인해 대인관계를 제대로 할 수 없는 존재로 느껴져 절망적임.	“당신은 표현하기 힘든 극한 감정을 경험하고 있지만 결국에는 자신의 감정을 이해하고 친밀한 관계를 만들 수 있을 만큼 충분히 안정적인 감정 상태를 회복할 수 있다.” → 병이 있음에도 나를 이해하고 믿어주는 진실한 관계를 맺을 수 있다는 희망이 느껴짐.
10.	“당신은 타인에 대한 책임도, 권리도 가지고 있지 않다.” → 인권 침해적이며 아무것도 할 수 없는 존재처럼 느껴짐. → 가족에 대한 책임, 의무도 다할 수 없는 무능력한 사람처럼 보임.	“당신도 시민으로서의 권리를 가지고 있다.” → 국가, 사회의 한 구성원으로써 헌법에 의한 모든 권리를 가지며 요구할 수 있는 존재로 느껴짐. → 환자가 아닌 한 사회의 구성원임. 부모를 봉양하거나 가족을 만들고 책임질 수 있는 권리를 가지고 있음.
	“당신은 사회구성원들에 비해 위험한 사람이다.” → 위험한 범죄자가 된 것 같아 낙인감이 큼. 편파적인 뉴스, 기사로 인해 정신질환자에 대한 선입견, 편견이 점점 더 커진다고 생각함. → 이러한 시선 때문에 법적으로 자격이 제한되는 직업이 매우 많음.	“당신은 지역사회의 다른 사람들보다 더 위험한 사람이 아니다.” → 나를 스스로 잘 관리할 수 있고, 지역 사회 구성원과 다를 바 없는 존재로 생각됨. → 누구나 상황에 따라 정신질환이 발병할 수 있으며, 위험한 정신질환자는 극소수임. 모든 정신질환자가 위험한 사람은 아님.

12.	“당신은 누군가에게 의미 있는 존재가 될 수 없고, 자녀를 가질 수도 없다.”	“당신의 회복 여정이 계속된다면, 당신은 누군가에게 의미 있는 사람이 될 수도, 자녀를 가질 수도 있다.”
	→ 정신질환으로 인해 무의미한 존재로 전락한 것 같으며, 내 인생이 끝난 것 처럼 느껴짐.	→ 회복과정을 통해 나도 건강한 사람 처럼 행복하게 잘 살 수 있을 것이라고 생각됨.

< 정신질환으로부터 어떻게 회복되는가에 대한 연구 >

1. <회복신념>에 대한 질문과 답변

1) 회복에 대해 어떤 신념을 가지고 있나요?

회원1 : 주변 사람들이 저의 회복으로 인해 기뻐할 때 힘이 났어요.

그럴 때마다 더 좋은 모습으로 가꾸고자 하는 마음이 생겼어요.

회원2 : 회복은 규정지을 수 있는 결과가 아니라고 생각해요.

모든 것이 과정이라는 신념을 가지고 매일 매일 사는 게 중요해요.

회원3 : 내가 믿는 방향으로 모든 일이 따라올 것이라는 믿음이 중요해요.

나를 믿을 때 용기가 나요.

회원4 : 증상이 있을 때나 없을 때나 스스로 온전한 인격체라는 것을 포기하지 않아야 해요.

2) 회복신념을 가지게 된 계기는 무엇인가요?

회원1 : 처음에는 병원에서 주치의가 하라는 대로 약을 먹고 기관에 다녔어요.

그런데 어느 날 언젠가는 약을 먹고 싶어도 못 먹는 날이 올 거라는 생각이 들었어요.

그 뒤로 소소한 것의 의미를 느끼면서 주변 사람들이 저를 인정해주고 지지해준다고 느낄 수 있었어요.

회원2 : 기관에 와서 많이 변했어요. 망상이 심했었는데 프로그램을 진행하는 사회복지사가 저의 생각을 물어보고, 대답하다보니 집중하면서 증상이 나아졌어요. 그리고 PACE, WSM 등 회복 공부를 하면서 회복신념이 생기게 됐어요. 특히 ‘관계’를 맺으면서 많은 변화가 생긴 것 같아요.

회원3 : 자살시도로 입원했을 때 병실에서 만난 스님께서 “받아들이고 수행하라.”고 말씀 해주셨어요. 그때부터 병을 ‘내 인생에서 겪는 하나의 사건일 뿐’이라는 생각으로 받아들이게 됐어요.

회원4 : 환청으로 매일 부정적인 소리가 들렸어요. 어느 순간 환청이 거짓인 것을 깨닫게 되었고, 망상이 거짓말이라는 것을 알았어요. 부정적인 환청이 다 거짓이라고 알게 되니까 희망적인 믿음이 생겨 변화하는 계기가 되었어요.

3) 회복신념이 흔들리는 순간이 있었나요? 어떻게 다잡았나요?

회원1 : 약기운으로 제 스스로 무기력하게 느껴지거나 약 부작용으로 ‘되는 게 없다.’고 느낄 때 회복신념이 흔들려요. 하지만 그때마다 내가 잘 하고 있는 것들, 노력하고 있는 것들을 돌이켜보고 긍정적으로 생각하며 이겨내요.

회원2 : 정신 병력으로 인한 낙인을 느낄 때, 사회적 격리감을 느낄 때 회복신념이 흔들려요. 하지만 기관에서 WSM, PACE 등 회복 공부를 하고 통찰을 하며 전인적 회복에 대한 깨달음이 생겼어요. ‘병은 일부’이라고 생각하며 마음을 다잡아요.