



회복을 위한 자기이해

Self-Awareness for Recovery_SAR

회복을 위한 자기이해

“SAR(Self-Awareness for Recovery)”워크북을 펴내면서

「회복을 위한 자기이해(SAR) : Self-Awareness for Recovery」워크북은 정신적 고통을 경험하는 사람들과 그들의 회복을 돕는 조력자들을 위해 만들어졌습니다.

서초열린세상은 정신장애를 가진 사람들이 희망과 자기결정의 토대 위에서 충만하고 의미 있는 삶을 살아갈 수 있도록 지원하며, 이러한 전인적 회복(Personal Recovery) 실천을 당사자들과 함께 이어오고 있습니다.

정신장애를 가진 사람들이 회복의 삶을 살아가는데 가장 중요한 2가지 요소는 “자기관리 능력의 향상”과 “자기통찰력의 증진”입니다. 회복의 주체는 바로 자기 자신이며, 자기 이해 없는 자기관리는 불가능하기 때문입니다. 자기주도적 생활 관리를 돕는 워크북이 「회복을 위한 자기관리(WSM)」이며, 자기 이해를 지원하는 워크북이 바로 「회복을 위한 자기이해(SAR)」입니다.

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.

“회복의 원칙” 등 PACE에 담긴 보석 같은 문장을 소화하기 위해서는 약간의 배경 지식이 필요합니다. 전인적 회복의 의미와 단계, 핵심 요소를 알고 나면 PACE에 담긴 글의 의미와 내용을 이해하기가 한결 수월해집니다. 이런 이유로 SAR은 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.

또한 “들어가며”를 포함하여 총 5편의 회복 에세이가 각 단원 마지막에 담겨 있습니다. 이들 에세이를 통해 SAR을 공부하며 변화된 회복 고수들의 삶의 이야기를 만나 보시기 바랍니다.

이 책을 통해 당사자들과 조력자들이 함께 전인적 회복의 희망을 키워가고, 자기 이해가 깊어지길 소망합니다.

2020. 11. 30.

워크북 구성안내

들어가며_3

프롤로그_4

Part1. 회복 맛보기_5

☺ What is Recovery_6

☺ 회복고수들이 말하는 회복은_8

☺ 회복의 과정_10

☺ 아들러가 말한 행복과 긍정메시지_17

☺ 회복 에세이1,2_19,20

Part2. 회복 기본 다지기_21

☺ 다니엘 피셔(Daniel Fisher) 소개_22

☺ PACE에 자주 나오는 용어정리_32

☺ 회복의 주요 구성요소_35

☺ 회복의 개념_38

☺ 회복 에세이3_41

Part3. 회복 만나기_43

☺ PACE를 시작하기 전에_44

☺ 당신이 정신질환자라는 말을 듣게 되었을 때_48

☺ 정신질환으로부터 어떻게 회복되는가에 대한 연구_51

☺ PACE에서 이야기하는 회복원리 10가지_64

☺ PACE는 회복모델을 기반으로 한다_76

☺ 저자가 지키는 PACE의 가치들_78

☺ PACE와 회복에 대해 자주하는 질문들_89

☺ 회복 에세이4_93

Part4. 회복 굳히기_95

☺ 회복 퀴즈_96

☺ 나의 회복 에세이_99

들어가며

안녕하십니까. 저는 새로이 만들어진 ‘회복을 위한 자기이해’ 라는 워크북의 서문을 쓰는 기회를 갖게 된 김재완 이라고 합니다. 저는 전문가가 아니지만 당사자의 입장에서 그리고 먼저 회복에 대한 공부를 한 선배로써 여러분에게 몇 가지 말씀을 드리려고 합니다.

제가 회복을 공부하면서 가장 많이 생각해본 것이 바로 회복에 대한 정의였습니다. 그리고 여러분들이 공부를 하면서 먼저 고민하고 정의를 다시 내려야하는 것 역시 회복에 대한 정의일 것입니다. 회복에 대한 공부를 하기 전에 저의 회복관은 ‘회복은 약을 완전히 끊고 발병 이전의 상태로 돌아가는 것’이었습니다. 아마 여러분 중 많은 사람이 이러한 회복관을 가지고 있지 않을까합니다.

그러나 회복에 대한 공부를 하면서 저는 ‘회복은 끝이 없는 인생의 과정이고, 회복은 약을 복용하고 있는 당사자뿐만 아니라 모든 사람에게 필요하고 이를 얻기 위해 노력해야 하는 것’임을 알게 되었습니다. 이러한 깨달음으로 인해 저의 회복관은 모든 사람이 생각하는 회복은 모두 다르다는 것에 까지 이르게 되었습니다. 여러분이 고속도로에 가보시면 같은 도로를 차량들이 모두 다른 속도로 달리고 있는 것을 볼 수 있습니다. 빠른 차는 시속 300km로 달릴 수 있을 것이고 어떤 차는 시속 120km도 힘든 것을 볼 수 있습니다. 자신이 어떤 차를 몰고 있느냐에 따라 모두 다를 수 있습니다. 이러한 상황에서 자신의 차를 다른 사람의 차와 비교하는 것이 어떤 의미가 있을까요?

저는 지금 사회복지사 2급 자격증을 따서 사회복지사로 일하고 있습니다. -사실 제가 사회복지사로 일하게 된 것은 제가 다닌 서초열린세상의 선생님들의 영향이 큼니다.- 저는 현재 다니는 직장의 배려로 하루에 6시간 근무하고 최저 임금보다 조금 더 많은 시급을 받으며 일하고 있습니다. 아마 이 책을 공부하는 여러 분들 중엔 저보다 더 어려운 일을 수행할 수 있는 분들도 있을 것이고 제가 하는 일도 힘들어 하시는 분들도 있을 것입니다.

그러나 저는 남과 비교하지 않는 것이 회복에 길이라고 생각합니다. 마치 자신이 어떤 차를 몰고 있는 가를 다른 차와 비교하지 않는 것처럼 말입니다. 저는 회복에 대한 공부를 하면서, 어쩌면 조금 소박한 저만의 회복관을 가지게 되었습니다. 남이 보기엔 어쩔지 모르지만 자신의 삶에 만족할 줄 아는 그런 삶이죠. 저 역시 앞으로 전진하고 도전하는 자세를 잃지 않겠지만 그러한 노력이 실패하더라도 좌절하거나 실망하지 않을 것입니다. 그럴 땐 아직 내차가 이것 밖에 안 되는 구나하고 말겠죠.

여러분이 어떤 차를 몰고 있는 지는 여러분 자신이 가장 잘 알 것입니다. 그러나 중요한 것은 어떤 차를 모느냐가 아니라 자신의 역량을 알고 그것에 만족할 줄 아는 그러한 마음가짐이라고 생각합니다.

약을 복용하는 당사자라면 이번 회복 공부를 통해 자신만의 회복관을 찾고 자신의 역량을 깨달아 성공적인 삶을 살아가는 방법을 찾기 바라며, 비장애인이자 자신이 지금까지 살아온 인생이 어떠했으며 자신의 인생을 회복하기 위해 필요한 것은 무엇인지를 생각해 보는 시간이 되길 바랍니다. 회복은 정신장애인 뿐 아니라 모든 사람에게 필요한 것이고 그 과정은 인생이 계속되는 한 끝이 없는 것이니까요.

What is **Recovery** ?



회복에 대해 본격적으로 소개하기 전에,
여러분이 ‘회복’이라는 말을 들으면 떠오르는
단어 또는 이미지를 자유롭게 표현해 보세요.

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for participants to draw or write their associations with the word 'Recovery'.

나는 회복을 라고 생각한다.

당신은 ‘회복’ 이 무엇이라고 생각하나요?
내가 생각하는 회복의 의미를 생각나는 대로 자유롭게 적어보세요.

Three horizontal rectangular boxes with a thin black border, stacked vertically. They are intended for participants to write their definitions or associations with the word 'Recovery'.



회복고수들이 말하는 회복은?

당사자 활동에 적극적으로 참여하시는 ‘회복의 고수’ 분들에게
회복의 개념을 물어보았어요!

Recovery LTE 오전 9:00 85%

< 회복의 고수 010-3***-9*** >

2018/12/31/월

Q 회복고수님은 ‘회복’이란 무엇이라고 생각하세요?

고수1 회복은 정신질환의 완치가 아니라, 사람이 앞으로 서서히 나아가는 과정이라고 생각해요. 인격의 성숙 같은..

Recovery LTE 오전 9:05 85%

< 회복의 고수 010-4***-9*** >

Q 회복고수님은 ‘회복’이란 무엇이라고 생각하세요?

고수2 회복은 현재 나의 수준과 상황에서 할 수 있는 것을 찾아 보는 것에서부터 시작된다고 생각해요. 사람마다 생긴 게 모두 다르듯이 회복의 모습 또한形形色색이죠. 내가 현재 할 수 있는 수준을 고려한 주변 사람들의 지원이 회복에 많은 도움이 되었어요.

고수3 회복은 병을 가진 사람뿐만 아니라 인간이라면 누구나 마땅히 가야 할 길이라고 생각해요. 지금 당장 병이 없어진다면 내가 가지고 있는 문제, 고민이 모두 해결되고 인생이 술술 풀리며 달라질까요? 전 아니라고 생각합니다.

고수4 회복은 다이어트 과정 같아요. 일단 내가 시작하기로 스스로 결정해야 하고 느슨해지려는 자신과 끊임없이 싸워야 해요. 변화는 아주 서서히 일어나고, 정체기가 찾아오기도 하죠. 내가 원하는 목표에 도달하기 위해 지속적으로 노력해야 하고, 마침내 목표에 도달해 ‘이 정도면 괜찮겠지’라는 생각에 방심해버리면 다시 예전의 습관으로 금세 돌아갑니다. 마치 요요현상처럼 재발이라는 무서운 녀석이 찾아오죠. 그래서 회복은 다이어트처럼 꾸준히 노력하고 관리하며 나 자신을 가꾸어 가는 과정 같아요.

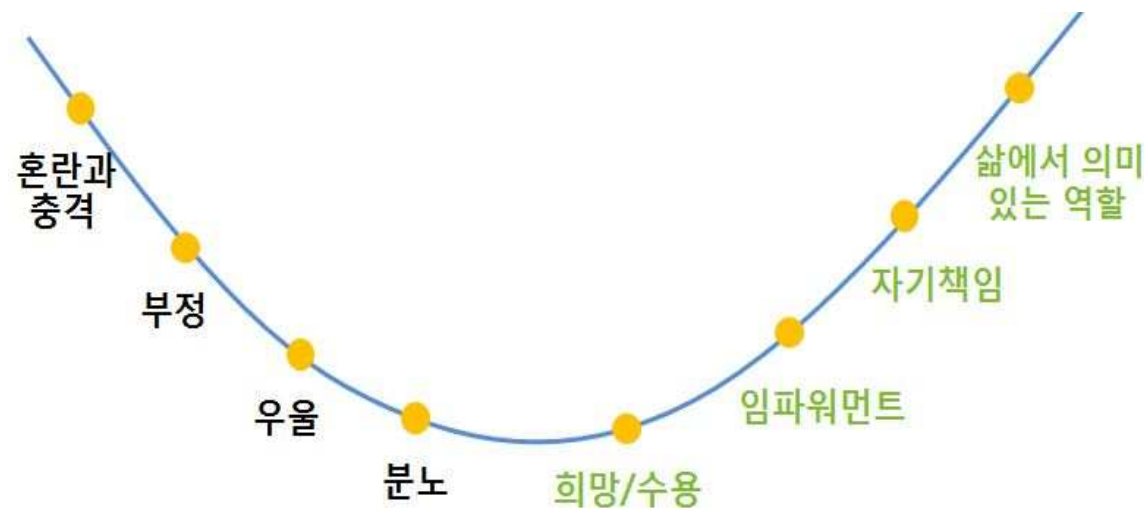
회복의 과정

(정신장애를 가진 사람의 심리적 변화과정)

정신장애의 회복 단계는 학자에 따라 다양합니다. 여기에서 설명하는 ‘당사자가 경험하는 심리적 회복 단계’는 당사자의 심리적 변화를 좀 더 상세하게 보여주어 당사자들이 회복 과정을 쉽게 이해할 수 있습니다.

다만 당사자의 심리적 변화는 반드시 순차적으로 나타나는 것은 아니며, 어느 정도 복합적인 면이 있다는 것을 전제로 합니다.

당사자가 경험하는 심리적 회복 단계를 그림으로 나타내면 다음과 같습니다.



정신장애에서 회복의 단계를 이해할 때 유의할 점이 있습니다. 첫째, 실제 회복 과정은 위의 그림처럼 선형이 아닌, 나선형에 가깝습니다. 우리의 인생이 도전→실패→성공→또 다른 도전→실패→성공→도전을 반복하며 성장하는 것처럼 당사자들의 회복 여정도 마찬가지입니다. 회복 여정은 곧 삶의 여정이기 때문입니다.

둘째, 사람마다 각각의 회복 단계를 거쳐 가는 속도가 다릅니다. 회복 단계를 보며 “당신이 회복하려면 다음 단계로 넘어가야 하는데, 왜 이 단계를 넘어가지 못하고 여기에 계속 머물러 있는 것이냐?” 라고 비난해서는 안 됩니다. 앞서 말했듯이 회복 속도는 사람마다 모두 다르기 때문에 당사자에게 회복을 재촉하는 조급한 태도보다는, 그의 회복을 믿고 기다려주는 것이 필요합니다.

다음 페이지에서는 각각의 회복단계에 대한 구체적인 설명과 예시를 통해 ‘당사자가 경험하는 심리적 회복 단계’의 이해를 돕고자 합니다.

■ 혼란과 충격 단계

정신질환이 발병하고 정신과 치료를 받는다는 것은 당사자에게 매우 충격적인 ‘인생사건’입니다. 정신 질환 초기에는 현실검증력(현실판단력 또는 현실감이라고도 함. 주어진 자극이나 내가 경험하고 있는 것이 현실인지 허구인지 구분할 수 있고, 현실에 적응할 수 있는 능력)이 떨어진 상태라 자신이 경험하는 정신과적 증상과 병을 받아들이기 어려워 혼란과 충격이 아주 심해집니다. 이러한 경험을 ‘심리적 붕괴’라고도 표현합니다.

정신질환자를 우리사회에서 어떤 시선으로 보고 있는지 잘 알고 있는 당사자에게 정신병원에 간다는 것은 곧 “이제 내 인생은 끝났다.” 라고 생각되기에 깊은 절망에 빠지게 됩니다. 정신질환은 당사자에게 단순히 ‘질환’이 아니라 내 삶을 통째로 바꿔버린 ‘어마어마한 인생사건’ 이므로 자존감은 추락하고 이 사건을 받아들일 수 없어 현실을 부정하게 됩니다.

■ 부정, 우울 단계

부정은 ‘자아가 받아들일 준비가 되지 않은 상태에서 나타나는 방어기제’입니다.

치료진은 이 단계에 머물러 있는 당사자에게 “병식이 없다.”라고 합니다.

부정 단계에 있는 당사자는 이후의 회복 여정을 순조롭게 가는 것이 어렵습니다. 정신질환이 생겼다는 것은 인생길을 가다 넘어진 것과 같은데 자신이 넘어졌다는 것을 인정하지 않는 사람은 일어날 필요성도, 일어서려는 주도적인 노력도 거부하기 때문입니다.

이러한 과정을 거치며 감정은 ‘우울’ 상태에 머물게 되고 무기력한 상태에 빠지기 쉽습니다.



< 회복 에세이 2. 나에게 SAR이란 >

SAR을 알기 이전 나는 정신병자였고, 내가 생각한 성공이란 단순히 사회적으로 잘 되는 것이었습니다. 나는 사회적으로 정신병자라는 낙인이 있었고 기관(정신재활시설)을 이용하는 것도 처음에는 그 낙인이 찍히는 것 같아서 그다지 좋지 않았습니다. 그렇지만 ‘규칙적으로 생활해야겠다.’, ‘이 환청과 망상을 나의 생활에서 이겨야겠다.’고 생각하게 되었습니다. 또 다시 결혼 전처럼 절망과 좌절 속에서 아무 꿈도 없이 살고 싶지 않았습니다. 결혼 전에 저의 생활은 낮에 자고 밤에는 깨어있고 새벽에 잠드는 패턴으로 낮에 생활도 못하는 그런 환자였습니다.

학교 다닐 때는 꿈이 있어서 공부를 열심히 했는데 이 병을 얻고 보니 ‘건강을 잃으면 모든 것을 잃는 것 이다.’라는 말처럼 다른 사람들과 같은 일상생활을 하지 못했습니다. 정신병원에 갇혀 지내며 낮에 자고 아무 활동도 하지 않고, 밤에 또 약을 먹고 자는 이런 반복되는 생활을 퇴원 후 집에 와서까지 하게 되었습니다. 집에 와서 이렇게 생활하는 딸을 보며 엄마는 괴로워하셨고, 나 또한 엄마에게 짐박에 되지 않는 딸이라는 생각에 역시 괴로웠습니다. 이 병을 겪으면서 우리 집은 나 때문에 우환이 든 것처럼 한숨과 걱정이 끊이질 않았습니다.

그러나 남편을 만나면서 조금 전환이 되었지만 역시 경제적으로 힘든 것이 얼마나 괴로운 것인지 경험하게 되었습니다. 가정의 경제를 내가 책임져야 된다는 것, 내가 사회활동을 해야 한다는 것이 힘겹게 느껴졌습니다. 그러던 중 공장을 다니게 되었고 공장생활을 하면서 힘들게 살게 되었습니다. 그때까지 나는 일찍 죽는 것이 꿈이었습니다. 사는 것이 너무 괴로워서 일찍 죽으면 괴롭지 않을 것 같았습니다. 그래서 병원에도 여러 번 입원하게 되었습니다. 그러다 병원 주치의의 소개를 통해 기관을 소개받았고, 기관을 다니며 회복은 병이 낫는 것이 아님을 알게 되었습니다. SAR을 배우며 현재의 이 상황 또한 회복의 과정이라는 것을 알게 되었습니다. 예전과 다르게 생각하니 마음이 편안해졌습니다. 정신병원에서도 그냥 모든 꿈을 포기하고 죽는 꿈만 꾸는 것이 아니라, 내가 나 자신을 이기고 내 환경을 이기며 살아가야겠다고 생각하게 되었습니다. 교회에도 다니며 구원이라는 꿈을 꾸며 살아가게 되었습니다.

SAR에 나오는 것처럼 우리는 인격적인 존재고 인격적인 만남을 통해 서로 존중받으며 살아갈 수 있다는 믿음이 생겼습니다. 왜냐하면 우리가 약으로만 고침 받는 것이 아니고 대화와 인격적인 만남을 통해서 스스로 자기책임 단계를 거쳐 삶에서 의미 있는 역할을 할 수 있다는 믿음이 생기면, 누구나 자신의 삶에 꿈과 희망을 가지고 살 수 있다고 믿기 때문입니다. 저는 이렇게 살면서 너무 큰 꿈을 꾸지 않고 작은 꿈을 꾸어야겠다고 생각하게 되었습니다. 저의 작은 꿈이란 현재 다니는 기관에서 생활을 잘하고, 기관, 교회, 가정 그 어디에서나 인격적인 만남을 통해 내가 가치 있는 인간이라는 것을 알게 되기를 바라는 것입니다.

나도 꽤 괜찮은 사람이라는 것을 알게 되기를 바랍니다.

그래서 기관에 다니고 이런 당사자로 활동도 하는 것입니다.

앞으로 기대되는 나의 모습은 당사자로서 열심히 활동하는 것입니다.

- 2019년 SAR 회복수기 당선자, 양** -

Part 2. 회복 기본 다지기

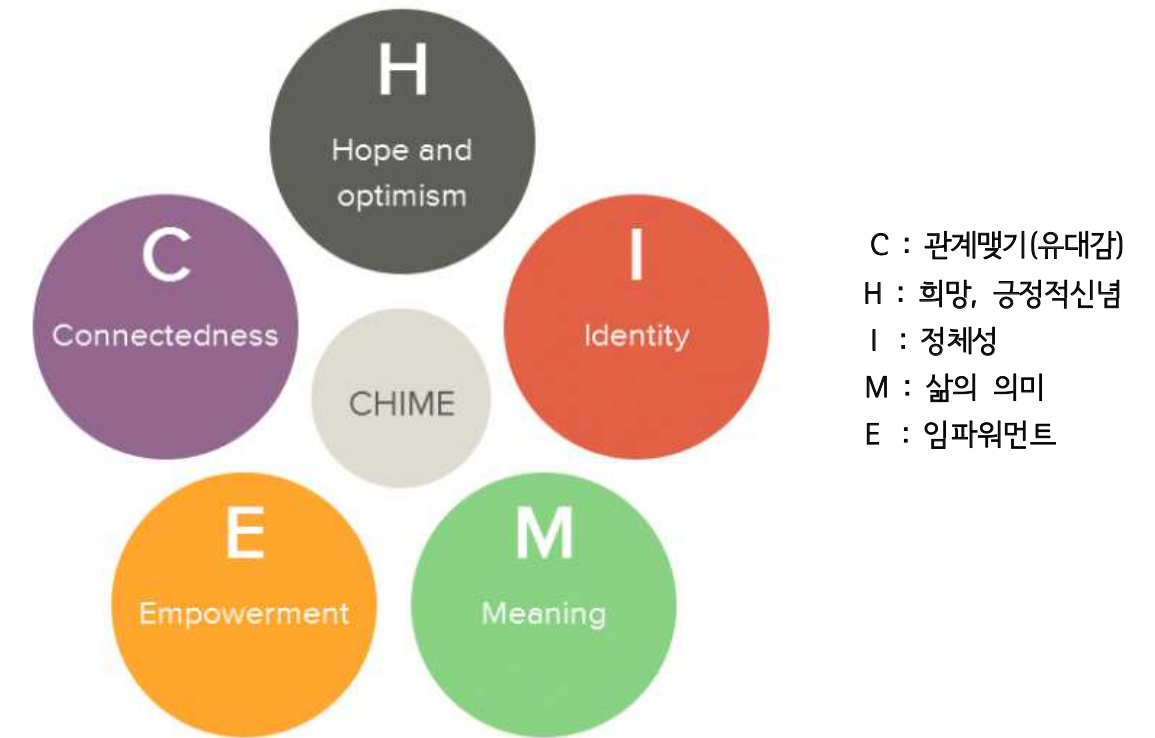
2장은 3장의 「PACE」 저자인 다니엘 피셔에 대한 소개와 「PACE」에 자주 나오는 용어를 정리한 내용으로 구성되어 있습니다.

Part 2. 회복 기본 다지기

- ☺ 다니엘 피셔(Daniel Fisher) 소개
- ☺ PACE에 자주 나오는 용어정리
- ☺ 회복의 주요 구성요소
- ☺ 회복의 개념

7	자조모임 (자조집단)	■ 당사자의 주도하에 자발적으로 모여, 의미 있는 목적을 추구하는 집단을 말한다. ■ 자조모임의 특징 - 당사자가 모임의 시작(계획, 실행, 평가)부터 마침까지의 모든 과정을 주도함 - 참여여부를 당사자 스스로 결정함 - 정신건강 관련 전문가(의사, 간호사, 사회복지사 등)가 개입•주도하지 않음 - 공통의 문제와 경험을 나누며, 정신질환 또는 장애를 관리하는 구체적인 방법을 공유함 - 회복한 당사자가 역할모델(role model)이 되어 회복에 대한 희망과 도움을 줄 수 있음	Part 3 46p
8	NEC (National Empowerment Center)	■ NEC는 회복패러다임을 기반으로 심각한 정신적 고통을 가지고 있는 사람들의 임파워먼트 향상을 돕는 미국의 동료지원 기관이다. ■ 메사추세츠 주 로렌스에 위치해있으며, 회복 중에 있는 당사자들이 운영하고 있다. ■ 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 개발하였다. 이것은 심각한 정신적 고통을 가진 사람들이 정신병원이 아닌 지역사회에서 살면서 회복할 수 있다는 전제를 가지고 있으며, 회복을 올바르게 이해할 수 있도록 돕는 프로그램이다.	

< 회복의 주요 구성요소 > : CHIME framework & Positive Risk Taking



회복은 종종 여행으로 설명되는데, 이 말은 회복에 종착점이 없다는 의미이다. 회복은 도전하고, 배우고, 성장하고, 좌절감을 극복하고 성공을 축하하는 삶의 여행이기에 사람마다 방향과 속도가 다른 개별적인 과정이다. 회복 여행 중에 때론 기분이 좋지 않고, 위기 상황이 생길 수도 있지만 회복 접근은 이러한 실패로부터 배우고 새로운 경험을 얻을 수 있게 해주며, 삶에서 목표를 이루는 데 필요한 기술을 사용할 수 있도록 도와준다.

회복 여정을 좀 더 수월하고 안정적으로 이끌어주는 6가지 핵심 요소를 소개한다.

① 관계맺기 : 회복은 사람들과 의미 있는 사회적 관계를 다시 만드는 과정이다.

- 관계는 모든 사람의 삶에 중요하다. 그러므로 자신을 응원해주는 사람들(친구, 가족, 의료진, 당사자 동료 등)은 회복에 있어서 매우 중요한 역할을 한다.

< 회복의 개념 : 임상적 회복과 전인적 회복 >

1. 임상적 회복(Clinical recovery)

정신의학 전문가 집단에서 정의된 개념으로 증상의 제거, 떨어진 사회적 기능의 복원 그 외 모든 부분에서 정상적인 상태로 돌아가는 것을 말한다. 예를 들면

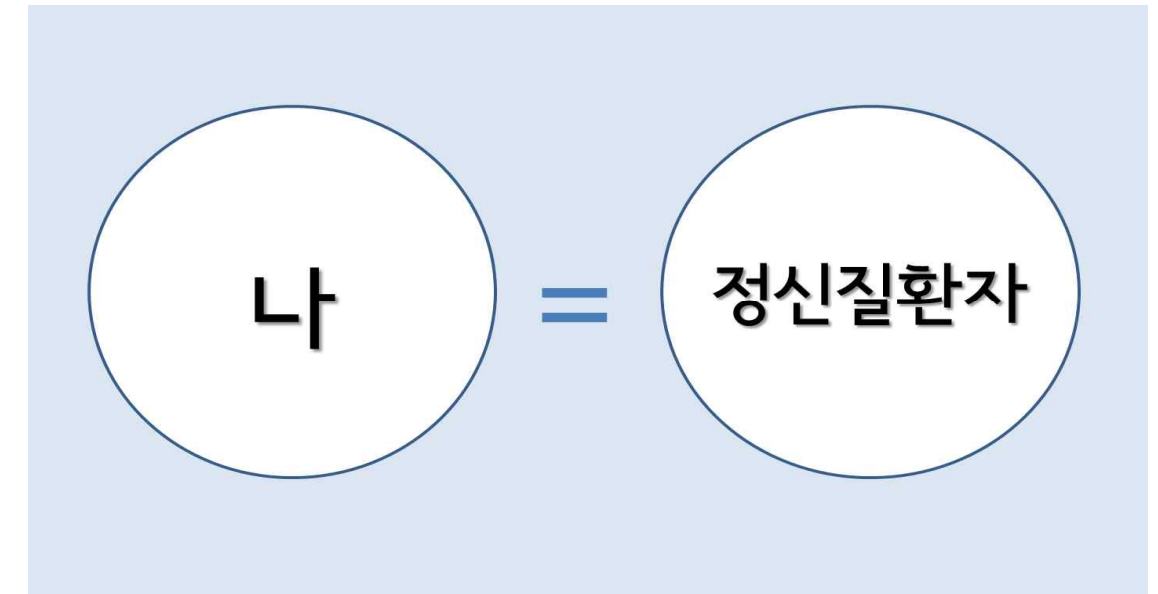
- ① 환청, 망상 등 정신과 증상의 감소 및 제거
- ② 더 이상 정신과 약을 복용하지 않음
- ③ 정신병원, 정신재활기관 등을 잘 이용하면서 살아가는 것

2. 전인적 회복(Personal recovery)

정신질환을 직접 경험했던 당사자들에 의해 제안된 개념으로, 임상적 회복개념과 다소 차이가 있다. 회복은 '완전히 치료되는 것, 다시 정상적으로 돌아가는 것'을 의미하지 않는다. 전인적인 회복은 정신적인 고통을 겪었거나 겪고 있음에도 불구하고, 삶에서 새로운 의미와 목적을 찾고 자기주도적인 삶을 살아가는 힘을 획득하는 것이다.

회복의 의미는 사람마다 다를 수 있다. 많은 사람들에게 회복이란 자신의 정체성·삶의 통제력을 되찾고, 삶에 대한 희망을 가지며 일, 인간관계, 지역사회참여 등을 통해 자신에게 의미 있는 것을 하며 사는 것이다. 다양한 국가의 당사자들이 말하는 회복의 의미를 살펴보면

- ① “정신질환에서의 회복은 독감에서 회복되는 것과 달라요. 정신적 고통에서의 회복은 나의 삶과 정체성을 회복해 나가는 것이에요.”
- ② “정신질환은 내 삶의 일부분이에요. 그러나 그게 내 삶의 전부는 아니죠.”
- ③ “나에게 회복이란 좋은 관계를 맺고 사람들과 연결되어 있다고 느끼는 감정입니다. 즐거운 삶을 사는 거죠.”
- ④ “회복은 병원 밖으로 나오는 것이에요. 자신이 가고 싶은 곳에 갈 수 있는 이동의 자유, 하고 싶은 것을 할 수 있는 활동의 자유예요.”
- ⑤ “나는 가족에게 도움이 되려고 노력해요. 다른 사람을 도우며, 나도 다른 사람들과 똑같은 사람이라는 느낌을 갖는 것이 회복이라고 생각해요.”
- ⑥ “자신과 자신의 현재 상황을 이해하고, 받아들이는 것이 회복의 시작입니다.”
- ⑦ “다른 사람들이 했던 일을 용서하고 나 자신도 용서하는 것, 그게 회복이죠.”



임상적회복 : ‘나’의 정체성은 오직 ‘정신질환자’



전인적회복 : ‘나’의 정체성에 조현병을 포함하면서도
그 외에 다양한 것으로 나를 표현할 수 있음