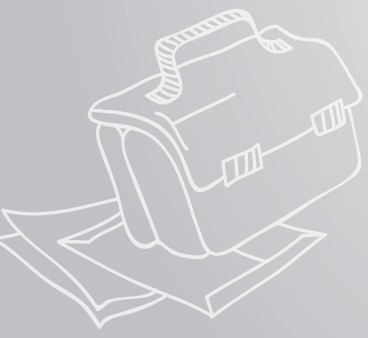
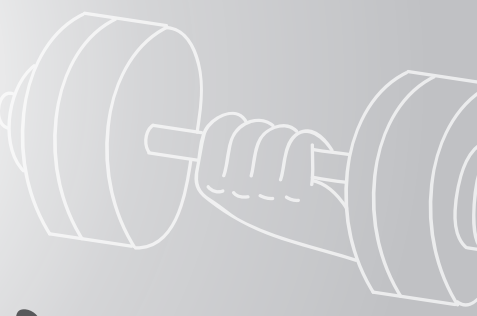




회복을 위한 자기관리

Wellness Self-Management

「회복을 위한 자기관리 : Wellness Self-Management」를 펴내며



정신건강 분야에서 회복(Recovery)이라는 용어는 우리나라에서도 더 이상 낯선 단어가 아닙니다. 정신장애 당사자 관점을 중요시하고, 인권을 강조하는 Recovery Paradigm은 가치지향의 당위성과 정당성에 강점을 가질 뿐만 아니라 최근의 연구결과에서 보여지듯이 근거기반실천이라는 측면에서도 Recovery-oriented Practice는 정신장애에 대한 가장 효과적인 접근이라는 것이 입증되고 있습니다.(Uses and abuses of recovery: implementing recovery-oriented practices in mental health systems; World Psychiatry 2014)

우리나라에서도 최근 몇 년 사이에 회복(Recovery)에 대한 관심이 증폭되고 있지만 Recovery-oriented Practice에 활용할 수 있는 Recovery tool의 개발은 상당히 빈곤한 면이 있습니다. 그러나 우리보다 앞서 Recovery-oriented Practice를 실천하고 있는 국가에서 당사자의 회복을 효과적으로 지원할 수 있는 도구를 제작하고 효과성을 검증한 사례들이 많이 있습니다. 우리는 그들의 경험과 지식을 기반으로 만들어진 매뉴얼을 활용하면서 우리 환경에 맞는 도구로 다듬어가는 것이 지혜로운 방법이라 생각합니다.

「회복을 위한 자기관리 : Wellness Self-Management(WSM)」는 New York State of Mental Health(OMH)에서 2010년에 발간한 3판을 기본틀로 제작된 것입니다. WSM은 Recovery-oriented 관점에서 정신장애를 가진 사람들이 정신질환의 증상을 관리하고 삶의 질을 향상시키는 것을 효과적으로 돕기 위해 만들어졌습니다. 당사자가 증상관리와 삶의 목표를 설정하고 성취하기 위해서는 무엇보다도 “정보에 기반한 선택(자기결정)”이 중요합니다. 이를 위해 각 단원은 “정보제공 - 선택 - 실행”의 구조를 가지고 있으며, 개인적인 활용 보다는 집단프로그램에서 활용할 수 있도록 구성되었습니다. 총 10장 중 1~6장, 10장은 OMH에서 발간한 WSM 3판을 번역/수정하여 사용하였으며, 7장~9장은 다양한 영역에서의 자기관리를 지원하기 위해 서초열린세상 정신보건사회복지사들이 제작한 것입니다.

“회복 고수들의 실천 노하우”는 서초열린세상 석진아팀장이 회복의 여정을 앞서 가고 있는 당사자들과의 만남을 통해 그들이 실천한 회복 노하우를 정리한 것으로, 증상 관리를 비롯한 삶의 목표를 설정하고 실천하기 원하지만 구체적인 방법을 잘 몰라서 실천 계획을 세우기 어려워하는 당사자들에게 매우 실질적이고 유용한 정보가 될 것입니다.

서초열린세상에서는 2014년에 WSM 1차 번역을 마무리하고, 2015년에 서초열린 세상을 비롯한 3개 사회복귀시설에서 Pilot test를 진행하였습니다. 당사자들의 의견과 반응을 고려하여 이번 개정판에서는 1차 번역판의 총62과를 50과로 줄이고, 내용도 일부 첨삭하였습니다. 하지만 여전히 보완할 점은 많이 있습니다. 각 기관에서 이 워크북을 사용하면서 나타나는 문제점과 개선에 대한 의견을 서초열린세상으로 보내 주시면 개정 작업 시 반영해 나가겠습니다.

「회복을 위한 자기관리 : Wellness Self-Management」를 사용하시는 기관에서 기억해야할 가장 중요한 부탁을 드립니다. 회복(Recovery)의 주체는 당사자이며 우리(정신건강서비스 제공자)는 그들을 지원하는 코치입니다. 따라서 회복 여정의 운전석에는 당사자가 앉아야합니다. 어디로 갈 것인지, 어느 정도의 속도로 갈 것인지는 운전자인 당사자가 결정하는 것입니다. 전문가인 정신건강서비스 제공자의 역할은 조수석에 앉아서 적절한 길잡이가 되는 것입니다. 절대로 자리를 바꿔 앉지 말아야합니다. 이 책자를 활용한 프로그램의 처음부터 끝까지 당사자의 자기결정권을 최대한 존중해 주시길 부탁드립니다.

2016. 2. 1.

회복을 위한 자기관리

Wellness Self-Management(WSM)



Contents

WSM 프로그램 소개 및 활용가이드 / 7

1부. 회복(Recovery)

1장. 회복과 삶의 목표

1과 : 정신건강에서의 회복 / 17

2과 : 삶의 목표 탐색하기 / 21

3과 : 목표 성취를 방해하는 걸림돌에 대해 이해하기 / 25

4과 : 목표 성취를 방해하는 걸림돌을 넘어가는 전략 활용하기 / 28

5과 : 무엇이 회복을 돕는가? / 34

6과 : 무엇이 회복을 방해하는가? / 37

7과 : 나의 회복 방법 선택하기 / 39

2장. 회복을 지원하는 자원활용

8과 : 나의 강점을 인식하고 사용하기 / 47

9과 : 회복을 돕는 사회적 지지 / 50

10과 : 새로운 사람들과의 만남과 친밀감 형성하기 / 54

회복 고수들의 실천 노하우 ①

사회적 건강을 위한 실천 방법 / 60

2부. 정신건강관리와 재발방지

3장. 정신질환과 스트레스에 대한 이해

11과 : 정신건강과 정신질환에 대한 사실 / 65

12과 : 정신질환의 증상(part 1) / 67

13과 : 정신질환의 증상(part 2) / 69

14과 : 정신질환의 진단은 어떻게 내려질까? / 74

15과 : 정신질환의 원인을 이해하기 / 79

16과 : “정신질환자”라는 낙인(Stigma)에 대처하기 / 83

17과 : 나의 스트레스와 스트레스 신호 발견하기 / 87

18과 : 스트레스의 예방과 대처 방법 / 93

19과 : 관리해야 할 정신건강 문제를 신중하게 선택하기 / 100

20과 : 구체적인 문제와 증상에 대처하는 방법 선택하기 / 102

* 목표달성 중간점검

21과 : WSM 프로그램을 시작하면서 세운 목표 달성 중간 점검 / 110

4장. 약물치료

22과 : 정신과 약에 대하여 / 115

23과 : 약 부작용(Side effects)에 대한 이해 / 119

24과 : 약 부작용에 대처하기 / 121

25과 : 효과적으로 약 사용하기 / 125

26과 : 주치의와 협력하여 치료효과 극대화하기 / 129

5장. 재발방지

27과 : 재발방지 / 135

28과 : 재발로 이어지는 촉발사건에 대한 이해 / 137

29과 : 전조증상에 대한 이해 / 139

30과 : ‘재발방지 계획’ 세우기 / 142

회복 고수들의 실천 노하우 ②

증상관리 및 재발방지를 위한 실천 방법 / 146





3부. 다양한 영역에서의 자기관리

3부 소개글

건강한 라이프스타일을 유지하는 것과 정신건강의 회복은 어떻게 연결되는가? / 153

6장. 신체건강관리

31과 : 건강관리에 도움을 받을 수 있는 자원을 파악하고 활용하기 / 155

32과 : 신체건강에 관련된 의료 서비스 이용하기 / 158

33과 : 일반적으로 심각한 신체질환에 대한 이해 / 160

34과 : 운동과 정신건강 회복 / 163

35과 : 건강한 식습관과 정신건강 회복 / 166

36과 : 담배와 알코올은 나의 회복을 방해 할 수 있다 / 168

37과 : 담배와 알코올이 문제가 된다는 것에 대한 찬성과 반대 의견 / 170

38과 : 건강하지 않은 행위를 변화시키기로 결정하기 / 172

회복 고수들의 실천 노하우 ㉓

신체건강을 위한 실천 방법 / 176

7장. 정서적 건강관리

39과 : 정서적 건강관리에 대한 이해 / 183

40과 : 정서적 건강관리 방법 / 186

회복 고수들의 실천 노하우 ㉔

정서적 건강을 위한 실천 방법 / 192



8장. 인지적 건강관리

41과 : 조현병과 인지기능의 변화 / 197

42과 : 지적 건강관리에 대한 이해 / 200

회복 고수들의 실천 노하우 ㉕

인지적 건강을 위한 실천 방법 / 204

9장. 직업 및 재정관리

43과 : 직업과 회복 / 209

44과 : 취업 동기 파악하기 / 215

45과 : 취업 유형 선택하기 / 217

46과 : 자원봉사활동 / 220

47과 : 재정관리 / 2223

회복 고수들의 실천 노하우 ㉖

직업적 건강을 위한 실천 방법 / 227

재정관리를 위한 실천 방법 / 230

10장. WSM 프로그램을 마무리하며

48과 : 나의 WSM 실천 계획 / 233

49과 : 나는 무엇을 배웠는가?

내가 배운 것을 통해 다른 사람을 도울 수 있을까? / 236

50과 : 성장과 성취를 함께 축하합시다 / 239

◀ <회복을 위한 자기관리> 개관 / WSM(Wellness Self-Management) 프로그램 소개 및 활용 가이드



• WSM은 인생에 좌절감을 초래해 온 정신건강의 어려움을 가진 사람들을 위한 프로그램이다. 이 프로그램은 정신장애를 가진 사람들이 삶의 중요한 영역에서 성공적이고 행복한 삶을 살아가는 과정을 지원하기 위해 만들어졌다.

• 이 워크북을 통해 회복(Recovery)이라는 단어를 만나게 될 것이다. 이 워크북에서 우리는 회복이 정신 건강 문제에 적용되었을 때는 또 다른 의미를 가지게 된다는 것을 알게 될 것이다.

• 모든 사람은 정신적 · 신체적 건강을 관리하며 살아간다. 스트레스를 관리하고, 문제를 해결하고, 타인과 어울려 지내고, 좌절감을 극복하고, 균형 잡힌 삶을 유지하는 것은 모든 사람에게 주어진 일상의 과제 중 하나이다.

• 그렇지만 정신적 · 신체적 건강을 관리하는데 모든 시간과 에너지를 집중할 수는 없다. 만일 우리가 그런 건강관리에 에너지를 지나치게 많이 쓴다면, 일을 하고 삶을 즐기기 위한 다른 목표를 성취하는데 사용할 만한 시간과 에너지는 별로 남아 있지 않을 것이다.

• 따라서 정신장애를 가진 사람들이 정신건강 문제를 관리하는 방법을 배우고 익히게 되면 시간과 에너지를 효율적으로 사용하게 됨으로써, 정신건강 관리 외에 다른 삶의 목표를 달성하는데 남은 시간과 에너지를 투입할 수 있다.

• 정신건강 문제를 관리하고 건강을 유지하는데 많은 시간과 에너지를 투입해야 하는 사람들도 있다. 실제로 정신건강 문제는 그 사람의 삶에 핵심이 될 수 있다. 그러나 정신질환을 가진 사람은 자신이 목표, 가치, 강점, 필요, 꿈, 욕망과 재능을 가진 사람이라는 것을 잊어버릴지도 모른다. 대신에 자신이 누구인지를 생각할 때 가장 우선적으로 “정신적으로 아픈 사람”이라고 생각할 수도 있다.

• 정신건강에 관한 책들도 “정신건강 문제”에만 너무 많은 초점을 맞추고, 그 사람의 욕구와 목표에는 충분한 관심을 두지 않을 수도 있다.

• WSM 프로그램의 초점은 처음부터 끝까지 “**온전한 인격체인 나의 삶 전체**”에 맞추어져 있다.

• WSM 프로그램에서 소개되는 내용의 대부분은 연구결과를 토대로 한다. 학문적인 근거가 있다는 말이다. WSM 프로그램에서 다루는 주제에 대해 배우는 것과 배운 것을 적용하는 것이 정신장애를 가진 사람의 삶에 긍정적인 변화를 만들어 낼 수 있다는 것을 여러 연구 결과를 통해 알 수 있다.

Recovery Wheel의 탄생

회복을 긴 여정(여행의 과정)이라는 관점으로 본다면, 이 여정이 늘 즐겁고 순탄하지 않은 않을 것입니다. 여정 중 생각지도 못한 장애물을 만나면 누구나 힘들고 그만두고 싶을 것입니다. 만약 이러한 순간에 우리의 여정에 바퀴를 달아본다면 어떨까요? 튼튼한 바퀴가 장착된다면, 훨씬 빠르고 수월하게 여정을 떠날 수 있지 않을까요?

그럼, 어떤 바퀴를 달아야 할까요? 또 어떻게 하면 그 바퀴가 잘 굴러갈까요?

회복의 여정에 필요한 바퀴는 7가지 영역(회복신념 · 증상관리 · 신체건강 · 정서 · 인지 · 직업 · 재정)으로 구성되어 있습니다.

정신장애인들이 자신에게 회복할 수 있는 능력이 있음을 믿게 된 후에는 삶을 통제하고 정신장애의 증상을 관리하기 위해 많은 기술들을 필요로 합니다. 이미 회복한 많은 사람들은 총체적인 건강을 염두에 두면서 스스로 7가지 영역을 잘 관리하고 자신을 돌볼 수 있는 능력을 가지고 있습니다.

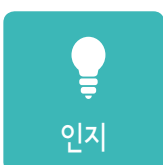
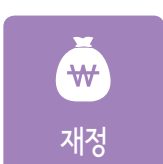
7가지 영역이 균형 있게 살아가는 삶에서 우리는 자신만의 행복한 성장을 충분히 누릴 수 있습니다. 물론 7가지를 챙기며 살아가는 삶이 어렵다고 고개를 저을 수도 있습니다. 그러나 구체적인 방법을 잘 모르고, 막연하게 생각하기 때문에 어렵게만 느껴지는 일일 수도 있습니다. 차근차근 리커버리 휠의 영역을 알아가고, 일상에서 할 수 있는 확실하면서도 효과적인 활동을 습관화하여 자신만의 새로운 회복의 행복을 맛보시기 바랍니다.

Recovery Wheel



나의 Recovery Wheel은 잘 굴러가는가?

각 문항을 읽어 보시고 그렇다라고 생각하면 yes에 체크해 보세요. 그리고 YES의 총 개수를 적어보세요.

	YES	총 개수
 회복신념 1. 나는 정신질환에서 회복할 수 있다고 믿는다. 2. 내겐 이루고 싶은 꿈이 있고, 그 꿈을 성취하기 위해 노력하고 있다. 3. 정신질환이 발생한 것은 내 책임이 아니지만 정신질환에서 회복하는 것은 내 책임이라고 생각한다. 4. 다른 사람들과 의미 있는 관계를 맺고 있다. 5. 나는 단지 정신질환자가 아니라 가치 있는 인격적 존재라고 생각한다. ☐ ☐ ☐ ☐ ☐		
 증상관리 1. 내가 가진 정신질환 증상에 대해 잘 알고 있다. 2. 내가 가진 정신질환 증상을 관리하는 방법을 알고 있다. 3. 내가 복용하고 있는 약의 종류와 부작용에 대해 잘 알고 있다. 4. 나의 전조증상을 알고 있으며, 전조증상이 나타나면 어떻게 해야할 지 알고 있다. 5. 정신건강 관리를 위해 스스로 노력(규칙적인 생활, 약물관리 등) 하고 있다. ☐ ☐ ☐ ☐ ☐		
 신체건강 1. 정기적으로 건강검진(일반 신체검진, 안과, 치과 등)을 받고 있다. 2. 내게 맞는 운동을 규칙적으로 하고 있다. 3. 균형잡힌 식사를 하며, 패스트푸드 등 해로운 음식을 피하는 노력을 하고 있다. 4. 개인 위생관리(양치, 샤워, 옷갈아입기 등)를 잘 하고 있다. 5. 매일 충분한 수면을 취하며 아침에 일찍 일어난다. ☐ ☐ ☐ ☐ ☐		
 정서 1. 나는 스트레스를 받을 때 대처하는 방법을 알고 있다. 2. 나는 여가시간을 의미 있게 혹은 즐겁게 활용할 수 있다. 3. 나는 기분이 안 좋을 때, 좋아지게 만드는 방법을 알고 있다. 4. 나는 매일 내 삶에 감사함을 느낀다. 5. 나는 하루에 충분한 잠과 수면을 취하고 있다. ☐ ☐ ☐ ☐ ☐		
 인지 1. 나는 새로운 것을 배우는 데 흥미가 있다. 2. 나는 내가 잘 모르는 것을 스스로 찾아본다. 3. 나는 신문, 잡지, 또는 책을 읽는다. 4. 나는 최근의 사건들에 대해 잘 알고 있다.(지역적인 것, 국내 혹은 국제사회 정황 등) 5. 나의 재능을 활용하고 계발하기 위해 무언가를 연습한다.(공예, 요리, 악기연주, 운동 등) ☐ ☐ ☐ ☐ ☐		
 직업 1. 나는 직업을 가질 수 있다고 믿는다. 2. 나는 직업을 가지기 위해 지속적인 도전을 한다. 3. 나는 직업을 가지기 위해 필요한 정보를 습득 할 수 있다.(취업정보 등) 4. 나는 직업을 가지기 위한 준비를 스스로 할 수 있다.(이력서, 자기소개서 등) 5. 나는 직업을 유지함에 있어 지치지 않는 나만의 방법이 있다. ☐ ☐ ☐ ☐ ☐		
 재정 1. 나는 스스로 재정 관리를 할 수 있다. 2. 나는 나의 월급이나 용돈이 얼마인지 알고 있다. 3. 나는 나의 소비패턴이 어떻게 되는지 알고 있다. 4. 내가 사용할 물품(음식, 옷 등)을 스스로 구매할 수 있다. 5. 노후를 위해 일정 금액을 저축하고 있다. ☐ ☐ ☐ ☐ ☐		

Recovery Wheel Before

리커버리휠이 잘 굴러가고 있는지 원형그래프로 표현해 볼 수 있습니다.
앞서 리커버리휠의 7가지 요소에 대해 질문에 답한 YES의 총 숫자를 바탕으로 선을 그리고 색칠해 보세요.



5과

무엇이
회복을 돕는가?

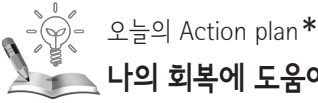
정신장애의 회복 과정에 영향을 미치는 요인은 다양하다. 회복에 도움이 되는 것은 무엇이며, 회복을 방해하는 것은 무엇인지를 알아가려는 노력이 바로 회복으로 가는 첫 걸음이 된다.

회복에 도움이 되는 것과 회복을 방해하는 것이 무엇인지에 대해 가장 잘 아는 사람은, 정신건강 문제를 경험한 후 회복의 길을 먼저 걸어간 당사자들이다. 여기에 제시되는 모든 정보는 심각한 정신질환의 문제를 가지고 있었지만 그것을 극복하고 이겨낸 사람들의 경험에서 나온 것이다. 아래는 그들이 회복의 여정에서 발견한 회복의 노하우이다.

■ 회복에 도움이 되는 것

- 긍정적인 태도를 가진다.
 - 예를 들면 : 많은 사람들이 자신이 가진 심각한 정신질환의 문제에도 불구하고 성장하는 삶, 행복한 인생을 살아가고 있다는 사실을 되새기면서 회복에 도움이 되는 방법들을 적극적으로 활용한다.
- 자신을 신뢰한다.
 - 매일 매일의 일상에서 점점 더 많은 것들을 스스로 결정해 해 나간다.
- 자신의 정신건강 문제에 관해 배운다.
- 자신을 옹호한다.
 - 자신의 권리에 대해 알아가고, 자신의 필요를 효과적이고 정중하게 알린다.
- 증상을 자세히 살피고 증상 관리에 관심을 기울인다.
- 증상에 효과적으로 대응하는 방법을 배운다.
- 의미 있는 목표를 세우고 실천한다.
 - 목표를 갖고, 목표를 향해 작은 발걸음을 내딛는 것이 회복의 디딤돌이다.
- 종교에 관심을 갖고 종교 활동(예배에 참석하기 등)을 한다.
 - 영성에 관심을 갖고 종교심을 갖는 것을 통해 사람들은 편안함과 용기를 얻고 대인 관계를 형성하는 기회를 얻게 된다.

- 자신의 강점을 인식한다.
 - 무엇보다도 자신이 환자가 아닌 온전한 인간임을 되새겨라. 나 또한 재능, 기술, 지식, 관심, 긍정적인 자질을 가진 가치 있는 사람이다.
- 친밀한 인간관계를 가지려고 노력한다.
- 취업, 학업, 자원봉사 활동 등을 통해 자신이 살고 있는 지역사회에 기여하는 삶을 산다.
- 문화적 자원을 활용한다. : 음악, 미술, 글쓰기 등
- 새로운 것들을 배운다. : 뭐든지 배우려고 애쓰고, 도전하라.



오늘의 Action plan*

나의 회복에 도움이 되는 것 생각해보기

나에게 적합하다고 생각되는 것과 계발해 보고 싶은 항목에 모두 체크하세요

회복에 도움이 되는 것들	현재 잘 실천하고 있다.	시도해보고 싶다	우선 순위
1. 긍정적인 태도를 유지하는 것			
2. 자신을 신뢰하고 자신에 관한 것을 스스로 결정하는 것			
3. 나의 정신건강의 문제에 관해 배우는 것			
4. 자신을 옹호하는 것			
5. 증상을 자세히 살피고 관심을 기울이는 것			
6. 증상에 효과적으로 대응하는 방법을 배우는 것			
7. 의미 있는 목표를 세우는 것			
8. 종교를 갖고 종교 모임의 일원으로 참여하는 것			
9. 자신의 강점을 인식하는 것			
10. 친밀한 인간 관계를 맺는 것			
11. 내가 살고 있는 지역사회에 기여하는 것			
12. 다른 사람을 돌보는 것			
13. 직업을 갖는 것			
14. 문화적 지지와 자원을 활용하는 것(문화센터, 동호회)			
15. 새로운 것을 배우는 데 마음을 열고 시도하는 것			

‘시도해보고 싶다’에 체크한 것 중 가장 마음에 드는 하나를 골라서 기록하세요.

이것을 선택한 이유는 무엇인가요?

이것을 실행하기 위한 첫 걸음은 무엇인가요?

나의 계획을 도와줄 수 있는 사람은 누구인가요?

6과

무엇이
회복을 방해하는가?

정신장애에서의 회복 과정에 영향을 미치는 요인은 다양하다. 이 단원에서는 회복을 방해하는 것들에는 무엇이 있는지 살펴보고자 한다. 여기에 소개된 모든 정보는 정신장애를 가진 당사자에게서 나온 것이다.

■ 회복을 방해하는 것들

- ‘나는 안 될 거야’ 라는 부정적인 생각
- 내 삶을 스스로 책임지지 않으려는 생각과 태도
- 회복에 대한 정보의 부족(회복의 개념, 회복을 위한 실천 방법 등)
- 신체 건강의 문제
- 꿈, 목표, 노력 등을 포기하는 것
- 정신건강 전문가로부터의(주치의, 간호사, 사회복지사 등) 지지와 공감의 부족
- 지역사회 자원의 부족(사회복지기관, 병원, 문화센터, 나의 회복을 도와줄 수 있는 사람 등)
- 사회의 낙인, 편견, 차별
- ‘희망이 없을 것 같다’ 는 무력감
- 자기 비하(자신을 비난 하는 것)
- 정신건강의 문제(증상)
- 고립(사회 및 인간관계의 단절)
- 대응 기술의 부족(인간관계 및 사회기술, 스트레스 대처방법, 의사소통 기술 등)
- 약물 남용(술, 마약 등)
- 경제적인 어려움
- 가족과의 갈등 및 불화



토의해 봅시다

나의 회복에 방해가 되는 것과 회복을 위해 변화 시키고 싶은 것을 각각 하나씩 골라 집단 참여자들과 함께 토의해보세요.



오늘의 Action plan *

나의 회복을 방해하는 것들에 대해 생각해 보기

아래 항목들은 회복을 방해할 수 있는 것들입니다. 해당되는 것에 모두 체크해 보세요.

회복을 방해하는 것들	현재 나의 회복에 이것이 방해된다	회복을 위해 이것을 변화시키고 싶다
1. '나는 안 될거야'라는 부정적인 생각		
2. 내 삶을 스스로 책임지지 않으려는 생각과 태도		
3. 회복에 대한 정보(회복개념, 자기관리기술 등) 부족		
4. 신체건강의 문제		
5. 꿈, 목표, 노력 등을 포기하는 것		
6. 정신건강 전문가의 지지와 공감의 부족		
7. 지역사회 자원의 부족		
8. 사회의 낙인, 편견, 차별		
9. '희망이 없을 것 같다'는 무력감		
10. 자기 비하(자신을 비난 하는 것)		
11. 정신건강의 문제(증상)		
12. 고립		
13. 대응 기술의 부족		
14. 약물 남용(술, 마약 등)		
15. 경제적인 어려움		
16. 가족과의 갈등 및 불화		
17. 기타:		

'회복을 위해 꼭 변화시키고 싶다'라고 체크한 것 중, 가장 변화시키고 싶은 하나를 골라서 기록하세요.

이것을 선택한 이유는 무엇인가요?

7과
나의 회복 방법
선택하기

■ 정신건강 문제를 이해하고 관리하기

- 정신건강의 회복은 어느 날 갑자기 찾아오는 기적이나 선물이 아니다. 회복은 매일의 노력들이 서서히 쌓여 결실을 맺어가는 과정이라고 할 수 있다.
- 사람들이 정신건강의 회복을 위해 사용하는 방법은 아주 다양하다. 회복 방법은 내가 정신적, 신체적으로 건강한 삶을 살아가는데 있어 매우 중요하며, 나에게 가장 좋은 것, 효과적인 것을 선택하여 실천하는 것이다. 이것을 내 삶의 가장 중요한 원칙으로 만들어야 한다.

■ 회복 방법을 선택하는 것이 왜 중요한가?

- 효과적인 회복 방법을 선택하기 위해서는 내게 가장 중요한 것이 무엇인지를 알아가는 노력이 필요하다.
- 모든 사람에게 효과적인 회복 방법은 없으며, 사람마다 다르다.
- 다른 사람에게 효과가 있는 방법을 아는 것은, 내게 맞는 방법을 찾는 데 도움이 된다.
- 신체적 · 정신적 건강을 유지하기 위한 회복 방법을 꾸준히 반복적으로 사용하는 것은 회복을 촉진시킨다.

아래는 정신건강의 어려움을 가진 사람들이 정신적 · 신체적 건강을 유지하기 위해 사용한 방법들이다.

▶ 신체적 건강 유지하기

“패스트푸드를 자주 먹고 운동은 거의 하지 않고 살았을 때, 나 자신이 신체적 · 정신적으로 게을러졌다고 느꼈어요. 그래서 나는 적절한 영양을 가진 식사를 하려고 노력했고, 매일 조금씩이라도 운동을 하려고 애썼죠. 그런 노력이 큰 변화를 가져오더라고요.”

- 운동 / 몸을 자주 움직이는 것
- 영양을 갖춘 건강한 식사
- 충분한 잠을 자는 규칙적인 수면
- 즐거운 활동, 여가 활동
- 기도, 종교 활동
- 가족, 친구와 대화하기



오늘의 Action plan *

정신질환의 요인에 대하여 생각해보기

아래 글은 ‘어떤 요인이 나의 정신질환 발병에 영향을 미쳤는지’에 대한 질문입니다.
각 질문에 대한 나의 생각을 적어보세요. 정답은 없습니다. 명확하지 않아도 괜찮습니다.

어떠한 요인이 나의 정신건강 문제를 유발하는 데 영향을 미쳤다고 생각하나요?

- 생물학적 요인 (정신질환을 가진 가족이나 가까운 친척이 있음, 약물, 알코올, 신체질환, 머리 부상 등)

- 심리적인 요인 (스트레스나 일상의 문제에 대처하고 해결하는 지식이나 기술의 부족)

- 사회-문화적 요인 (소속 집단이나 문화에 적응, 이민, 가난, 제한된 교육, 사회적 지원의 결핍, 고독, 고립, 문화 혹은 종교적 소속감으로부터 단절 등)

16과
“정신질환자”라는 낙인(Stigma)에 대처하기

■ 낙인이란 무엇인가?

“낙인”이란 단어는 정신건강 문제를 가진 사람들에 대해 다른 사람들이 가지는 부정적인 생각이나 태도를 의미한다. 때때로 이런 부정적인 생각들은 주거, 직업, 그리고 삶의 다른 영역에서의 차별로 이어질 수 있다. 그리고 사회가 정신질환을 바라보는 문화적 배경은 정신질환에 대한 낙인을 만드는데 영향을 끼칠 수 있다.

만일 내가 병에 걸리면 의사를 찾아갈 것이고, 병이 나으면 평상시와 같은 삶을 유지할 것이라 기대하게 될 것이다. 하지만 정신건강 문제를 가진 사람들의 삶이 항상 제자리로 돌아가는 것은 아니다. 모든 사람은 지역사회에 온전히 참여할 권리를 가지고 있음에도 불구하고, 정신건강 문제를 가진 사람들은 종종 거절당하는 경험을 한다.

정신건강 문제를 가진 사람들은 삶의 중요한 영역에서 차별을 경험할 수 있다. 어떤 사람들은 정신질환이라는 병력 때문에 적절한 주택, 대출, 건강 보험, 그리고 직업을 얻지 못한다. 신체적 혹은 정신적 장애를 가지는 사람들을 차별로부터 보호하는 법이 있다는 것을 아는 것이 중요하다. 「장애인 차별 금지 및 권리구제 등에 관한 법률」(보통 “장애인차별금지법”이라고 한다.)은 고용, 교통, 의사소통, 여가 부문에서 차별하는 것을 금지하고 있다.

■ 자기 낙인(Self-stigma)이란 무엇인가?

정신건강 문제와 관련된 낙인 때문에 많은 사람들이 자존감에 상처를 받고 정신질환이 있다는 사실에 수치심을 느낀다. 미국에서 진행된 “Mental Health Recovery : What Helps, What Hiders” 국가 연구 프로젝트는 정신건강 문제에서 회복되고 있는 사람들은 종종 수치심, 자기비난, 두려움을 느낀다고 말한다. 이런 수치심, 또는 자기 낙인을 극복하는 것은 회복을 위한 중요한 과정이다.

때때로 정신질환을 가진 당사자도 정신질환과 관련된 사실들을 올바르게 알지 못한다. 그들은 정신질환이 생긴 것에 대해, 증상에 대해 자기 자신을 비난할 수도 있다. 정신질환을 가진 사람은 스스로를 돌보며 자기 관리하는 능력이 없다고 생각하거나, 다시는 지역사회의 일원이 될 수 없다고 생각하기도 한다.

자기 낙인과 맞서 싸우는 것은 매우 중요하다. 왜냐하면 자기 낙인은 나를 낙담하게 만들고 회복에 대한 희망을 잃어버리게 할 수 있기 때문이다. 자기 낙인에 맞서 싸우는 한 가지 방법은 정신질환의 증상을 제대로 배워서 허구와 사실을 구별하는 것이다. 예를 들어 누구도 조현병을 야기할 수 없다는 사실(정신질환의 발병은 그 누구의 잘못도 아니라는 사실)을 아는 것은 자신이나 다른 사람을 비난하는 것을 멈추도록 도울 수 있다.

■ 낙인에 대응하는 전략

낙인은 복잡한 문제이며 쉬운 해결책은 없다. 정신질환을 가진 사람들을 향해 대중이 갖고 있는 부정적인 신념은 그들이 정신건강 문제에 정확한 정보를 얻을 때에 줄어든다는 연구 결과가 있다.

낙인에 대응하는 방법을 알고 사용하는 것이 중요하다. 각각의 전략에는 장단점이 있다. 내가 처한 상황에서 가장 편하게 느껴지는 방법을 사용하면 된다.

• 내게 정신질환이 있다는 것을 밝히지 않으면서, 잘못된 정보를 수정한다.

“정신질환자는 모두 위험하다.” 라고 어떤 사람이 말할 수 있다. 그럴 때 나는 “내가 신문 기사를 읽어보았는데, 정신질환이 있는 대다수의 사람들은 폭력적이지 않다고 하더라구요. 언론이 단지 특별한 사례들을 선정적으로 다루는 것입니다.” 라고 대답할 수 있다.

• 내가 신뢰하는 사람들에게 정신건강 문제와 관련된 나의 경험을 얘기한다.

내가 정신질환을 앓고 있다는 것을 다른 사람에게 알리는 것은 순전히 내가 결정할 문제이다. 사실을 이야기 했을 때 사람들이 나를 어떻게 대할지 생각해 보는 것은 중요하다. 장기적, 단기적으로 내게 미칠 위험과 혜택을 저울질해 보는 것도 필요하다. 다수의 사람에게 알리기 전에, 믿을 만한 사람과 이 문제를 상의해 보는 것도 효과적인 방법이 될 수도 있다.

내가 정신질환을 가지고 있다는 것을 밝힐지 말지, 만약 밝히기로 결정했다면 어디까지, 얼마만큼 말해야 할지에 대해서는 정답이 없다. 내 개인적인 정보를 가족이나 가까운 친구들에게만 공개할 수도 있다. 또 그것이 필요할 때만, 알아야 할 필요가 있는 사람들에게만 정보를 알릴 수도 있다. 교육이나 옹호를 위해 내가 정신질환을 가지고 있음을 기꺼이 공식적으로 말할 수도 있다.

• 나의 법적인 권리에 대해 알아야 한다.

– 차별을 금지하는 법률이 있다는 것을 알아야 나의 권리를 지킬 수 있다. 부당한 대우로부터 나 자신을 보호하는 주된 법률에는 「장애인 차별 금지 및 권리구제 등에 관한 법률」(보통 “장애인차별금지법”이라고 한다.)이 있다. 이 법에서 금지하는 “차별”이라 함은

① 장애인을 장애를 사유로 정당한 사유 없이 제한·배제·분리·거부 등에 의하여 불리하게 대하는 경우

② 장애인에 대하여 형식상으로는 제한·배제·분리·거부 등에 의하여 불리하게 대하지 않지만 정당한 사유 없이 장애를 고려하지 아니하는 기준을 적용함으로써 장애인에게 불리한 결과를 초래하는 경우

③ 정당한 사유 없이 장애인에 대하여 정당한 편의 제공을 거부하는 경우

④ 정당한 사유 없이 장애인에 대한 제한·배제·분리·거부 등 불리한 대우를 표시하거나 조장하는 광고를 직접 행하거나 그러한 광고를 허용·조장하는 경우

⑤ 장애인을 돕기 위한 목적에서 장애인을 대리·동행하는 자에 대하여 ①~④의 행위를 하는 경우

⑥ 보조견 또는 장애인보조기구 등의 정당한 사용을 방해하거나 보조견 및 장애인보조기구 등을 대상으로 ④에 따라 금지된 행위를 하는 경우 등이 이에 해당한다.

차별 판단은 차별의 원인이 2가지 이상이고, 그 주된 원인이 장애라고 인정되는 경우 그 행위는 장애인차별금지법에 따른 차별이라고 간주한다.

– 이런 법률의 기본적인 원칙과 그것들이 당신에게 어떻게 적용되는지 이해하기 위해서 어느 정도 시간을 투자할 필요가 있다. 권리 보호와 차별금지를 위한 정보를 얻기 위해 인권단체나 정신 건강 서비스 기관에서 진행하는 인권 교육을 활용하는 것도 좋다.

– 때로는 차별과 관련된 사람에게 직접 말하는 것이 가장 효과적이다. 예를 들어, 직장에서의 필요한 조치를 요구하기 위해서는 고용주를 찾아가서 직접 말하는 것이 더 좋을 수 있다.

– 때때로 조언, 지원, 변호, 법률 도움을 얻기 위해 전문가와 대화하는 것이 보다 효과적일 수 있다. 예를 들어, <국가인권위원회>, <한국장애인차별금지연대>, <장애우권익문제연구소>, <장애인인권침해예방센터> 등의 인권보호 기관에 연락하여 조언과 지원을 요청할 수 있다.

📄 토의해 봅시다

- 정신건강 문제를 가지고 있는 사람에 대한 사회의 부정적인 태도에 나는 어떻게 대응하나요?
- 낙인을 감소시키기 위해 나는 어떤 방법을 사용했으며, 어떤 방법을 사용하기 원하나요?



오늘의 Action plan *

낙인을 감소시키기 위한 전략에 대해 생각해보기

낙인을 줄이기 위해 사용해 온 전략과 사용하기 원하는 전략을 알아봅시다.

전 략	나는 이 전략을 사용해 왔다	사용해 본 적은 없지만 사용하길 원한다
1. 정신질환에 대해 정확한 지식을 얻기 위해 공부한다.		
2. 정신건강 문제를 가진 사람들에 대한 잘못된 정보를 제공하는 사람/언론에게 올바른 정보를 제공한다.		
3. 정신질환의 경험을 내가 신뢰하는 사람들에게 말한다.		
4. 법적 권리(장애인차별금지법 등)에 대해 공부한다.		
5. 정신건강 문제를 가졌지만, 생산적이고 행복한 삶을 살아가는 사람들에 대해 알아본다.		
6. 기타: 예)외모관리에 신경을 쓴다. 매너교육을 받는다		

*내가 직접 경험한 낙인과, 이에 대처하기 위해 사용할 수 있는 방법을 작성해보세요.

나의 낙인경험

① 사회적인 낙인 :

② 자기낙인(Self-stigma) :

당시 내가 선택한 대처방법

① 사회적인 낙인 대처방법 :

② 자기낙인 대처방법 :

앞으로의 대처전략

①

②

17과

나의 스트레스와
스트레스 신호 발견하기

■ 스트레스란 무엇인가?

“스트레스”란 사람들이 종종 압박감, 중압감, 긴장감을 말하기 위해 사용하는 용어이다. 사람들은 변화, 어려운 상황이나 손실에 직면할 때, “스트레스를 받고 있다”거나 “스트레스로 지쳐있다” 라고 말한다.

모든 사람은 스트레스를 경험한다. 스트레스는 때때로 긍정적인 것 (새로운 직업, 새 아파트나 새로운 관계)에서 생기거나, 때때로 부정적인 것 (지루함, 누군가와 논쟁을 벌이거나 혹은 범죄의 희생자가 되는 일 등)에서부터 온다.

스트레스는 삶의 일부이다. 실제로 삶을 만족스럽고 중요하게 만드는 많은 것들이 스트레스이다. 예를 들어 직업을 갖는 것, 학교 다니는 것, 사업을 시작하는 것, 가족을 부양하는 것, 노인을 돌보는 것, 휴가를 계획하는 것, 친밀한 연인 관계를 맺는 것 등은 종종 스트레스가 된다.

사람들이 스트레스에 대응하는 방법은 삶의 경험, 종교, 성별, 연령, 성적 취향 그리고 문화적 배경에 의해 영향을 받는다는 사실을 이해하는 것이 중요하다.

■나의 스트레스를 아는 것은 왜 중요한가?

스트레스 없는 삶을 사는 사람은 아무도 없고, 스트레스를 원하는 사람도 없을 것이다! 스트레스는 인생의 자연스러운 일부이다. 실제로 내가 원하는 중요한 목표를 이루기 위해서는, 스트레스가 되는 새로운 도전을 기꺼이 맞이해야 한다. 만일 스트레스 상황에 대처하는 능력을 향상시키면, 스트레스로 인한 정신질환 증상을 감소시킬 수 있다. 스트레스의 부정적인 영향을 줄이면 삶의 목표를 성취하는데 집중하기가 한결 수월해 진다.

건강한 삶을 살기 위해서는 스트레스가 정신건강에 어떠한 영향을 주는지 아는 것이 중요하다. 정신건강에 문제를 가진 사람들은 스트레스에 좀 더 민감할 수 있다. 스트레스를 제대로 관리하지 않으면 증상이 악화될 수도 있고, 재발을 초래할 수 있다. 해로운 스트레스를 예방하는 법을 배움으로써 지속적으로 삶의 목표를 추구할 수 있고, 인생에서 더 큰 성공과 만족감을 발견할 수 있다.

■ 너무 많은 스트레스는 증상을 악화시킨다.

스트레스를 많이 받으면 사람들은 걱정과 우울함을 느끼고, 수면에 문제가 나타나기도 한다. 또한 과도한 스트레스는 집중력에 영향을 끼쳐 내가 하고 있는 일에 집중하기 어려울 수 있고, 어떤 사람에게 스트레스는 정신건강 문제에 증상을 발생시킬 수도 있다.

삶에서 일어나는 좋은 일(새 집으로 이사, 새로운 직업을 구함, 새로운 사람을 사귀)도 스트레스가 될 수 있다. 이러한 모든 스트레스는 좋은 것이든 나쁜 것이든 시간이 흐르면서 내게 영향을 미칠 수 있다.

■ 사람들은 무엇으로 인해 스트레스를 느끼는가?

사람들에게 어떤 것이 스트레스로 작용하고, 어느 정도의 강도로 작용하는가는 사람마다 다르다. 예를 들어, 어떤 사람은 도시 생활의 시끌벅적함을 즐기는 반면 어떤 사람들은 인파로 붐비는 도시생활을 싫어하고 스트레스로 여긴다. 어떤 사람들은 모임에 가서 새로운 사람을 만나기 좋아하는 반면, 또 다른 사람들에게는 그것이 스트레스가 되기도 한다. 내가 개인적으로 스트레스라고 느끼는 것이 무엇인지 알면 그것에 더욱 잘 대처하게 될 것이다.

- 스트레스의 두 가지 주된 원인은 ‘인생 사건’과 ‘일상의 골치 아픈 일’이다.
- 인생 사건 : 인생 사건들은 삶의 주요한 경험, 예를 들어 거주 환경의 변화, 결혼, 사랑하는 사람의 죽음, 아이를 갖는 일 등을 말한다. 어떤 인생 사건은 다른 사건보다 더 큰 스트레스가 되는데, 예를 들어 이혼은 직장을 옮기는 것보다 더 큰 스트레스라고 할 수 있다.
- 일상의 귀찮은 (골치 아픈) 일들 : 일상의 귀찮은 일들을 제대로 다루지 않으면, 매일 매일 조금씩 쌓이는 작은 스트레스가 된다. 장시간 버스/지하철을 타는 것, 불편하거나 비판적인 사람과 일하는 것, 가족이나 가까운 친구와 갈등이 있는 것, 소음이 있는 어수선했던 장소에서 일 하거나 사는 것, 어떤 일을 서둘러 해야 하는 것과 같은 예 들이 그렇다.



오늘의 Action plan 1 *
내가 받는 스트레스에 대하여 생각해보기

인생사건과 일상의 귀찮은 일은 초기 경고신호(전조증상)나 재발을 유발할 수 있습니다. 인생사건 및 일상의 귀찮은 일 체크리스트를 보면서, 나에게 극심한 스트레스나 증상을 유발할 수 있는 상황들을 찾아보세요.

인생사건 체크리스트 (내가 경험해 본 사건에 모두 체크해 보세요.)	
☐ 이사	☐ 새로운 남자친구나 여자친구
☐ 결혼	☐ 남자친구나 여자친구와의 결별
☐ 파트너가 들어와 함께 사는 것	☐ 담배를 끊음
☐ 새로운 아기의 출생	☐ 다이어트
☐ 부상	☐ 가정에서의 새로운 책임감
☐ 질병	☐ 직장에서의 새로운 책임감
☐ 취업	☐ 살 곳이 없음
☐ 직장을 잃음	☐ 입원
☐ 돈을 상속 받거나 얻음	☐ 음주
☐ 재정적인 문제들	☐ 문제를 유발시키는 약물을 복용함
☐ 사랑하는 사람의 부상이나 질병	☐ 치료 팀 구성원의 변화
☐ 사랑하는 사람의 죽음	☐ 가족 내 폭력
☐ 범죄 사건의 희생자	☐ 말투, 질병 혹은 취향을 이유로 차별을 경험함
☐ 법률문제	☐ 기타:

* 내가 체크한 인생 사건 중 재발 혹은 증상의 악화로 이어진 것이 있나요? 그렇다면 그것이 무엇인지 적어 보세요.

일상의 귀찮은 (골치 아픈) 일 체크리스트 (내가 경험해 본 사건에 모두 체크해 보세요.)	
☐ 약을 복용함	☐ 시끄러운 가정 환경
☐ 치료 프로그램에 참가함	☐ 시끄러운 직장 환경
☐ 생활필수품을 구입할 돈이 없음	☐ 가정에서 사생활 침해
☐ 여가를 즐기기 위한 충분한 돈이 없음	☐ 작은 질병들
☐ 복잡한 거주 환경	☐ 가정이 정돈되지 않거나 청결하지 않음
☐ 붐비는 대중 교통	☐ 직장이 정돈되지 않거나 청결하지 않음
☐ 정신질환에 대한 편견과 낙인	☐ 하기 싫은 집안 일
☐ 장시간 운전이나 교통 정체	☐ 정신질환 치료
☐ 가정에서 조급함을 느낌	☐ 직장에서 하기 싫은 잡다한 일
☐ 직장에서 조급함을 느낌	☐ 위험한 지역에 살고 있음
☐ 가정에서의 다툼	☐ 나의 정신건강 치료진/서비스 제공자를 상대하는 것
☐ 직장에서의 다툼	☐ 아이들을 돌보는 것
☐ 불편한 사람과 일을 함	☐ 기타:

* 내가 체크한 일상의 귀찮은 일 중 내게 재발 혹은 증상의 악화로 이어진 것이 있나요?
그렇다면 그것이 무엇인지 적어 보세요.

1.
2.

지난 일주일 동안에 발생한 일상의 스트레스 요인을 적어 보세요.

다음 한 주간을 생활하면서 발생할 수 있는 스트레스 상황들을 예측하여 적어 보세요.

1.
2.

■ 내가 스트레스를 받고 있다는 신호는 무엇인가?

스트레스는 우리의 신체적, 정서적 측면에 영향을 미친다. 또한 사고(생각), 기분과 행동에도 영향을 미친다. 스트레스를 받으면 어떤 사람들은 근육 긴장, 두통, 수면 문제와 같은 오직 신체적인 스트레스 신호만을 보이기도 하지만, 어떤 사람들은 집중을 못하거나 짜증, 불안, 우울감을 겪기도 한다. 또한 어떤 이들은 서성거리거나 손톱을 물어뜯기도 한다. 스트레스에 대한 사람들의 반응은 다양하다.

내게 심각하게 스트레스를 주는 문제가 다른 이에게는 적은 스트레스 혹은 전혀 스트레스가 전혀 되지 않기도 한다. 스트레스는 내가 상황을 어떻게 바라보느냐에 달려있기 때문이다.

스트레스를 받았을 때 내가 반응하는 신호를 아는 것은 나의 건강에 매우 도움이 된다. 왜냐하면 일단 내가 스트레스를 받고 있다는 사실을 알아차리면, 그것에 대응하기 위한 뭔가를 시작할 수 있기 때문이다. 스트레스 신호는 신체적 또는 정서적으로 나타날 수 있으며, 연령·성별·문화·종교에 영향을 받는다.

▶ 일반적인 신체적·정서적인 스트레스 신호는 다음과 같다.

- **스트레스의 신체적 신호**
 - 심장박동이 빨라짐
 - 가쁜 호흡
 - 두통
 - 땀 흘리거나 손바닥이 땀으로 젖음
- **스트레스의 정서적 신호**
 - 짜증이 남 (굉장히 사소한 일조차 당신을 힘들게 한다.)
 - 항상 조마조마하거나, 피곤함을 느낌
 - 집중하는 게 어려움
 - 사소한 일을 너무 많이 염려함
 - 자신이 신속하게 어떤 결정을 내리거나 실행할 수 없어서 기회를 놓친다고 느낌
 - 어떤 일을 해나가는 데 자신의 능력을 의심함
 - 정신건강 문제의 초기 경고신호(전조 증상)가 나타남
 - 다른 사람을 의심함

 토의해 봅시다

- 나의 스트레스 신호는 무엇인가요?
- 이런 스트레스 신호는 나의 연령, 성별, 종교, 문화와 관련이 있나요?



오늘의 Action plan 2*

나만의 스트레스 신호를 찾아보기

아래의 체크리스트를 활용하여 내가 스트레스를 받을 때 나타나는 신호에 대해 알아봅시다.

스트레스 신호 체크리스트	
☐ 두통	☐ 집중이 안 됨
☐ 땀 흘림	☐ 사소한 일에 화 · 분노를 느낌
☐ 빨라지는 심장 박동	☐ 불안
☐ 머리 통증	☐ 가만히 있지 못하거나 긴장함
☐ 식욕의 변화	☐ 눈물이 어림
☐ 잠들기 어려움	☐ 건망증
☐ 수면 욕구의 증가	☐ 알코올이나 약물을 사용함
☐ 떨림	☐ 알코올이나 약물 사용을 원함
☐ 소화가 안 됨	☐ 다른 사람을 의심함
☐ 복통	☐ 기타 :
☐ 입이 마름	☐ 기타 :

지난 한 주간 내가 경험했던 스트레스 신호를 적어보세요.

-
-
-

다음 한 주간을 생활하면서 경험하는 스트레스 신호를 적어보세요.

(한 주간을 지내며 스트레스를 받을 때 느끼는 스트레스 신호를 이곳에 기록하세요)

-
-
-

18과
스트레스의
예방과 대처방법

■ 스트레스를 예방하는 방법

스트레스를 예방하기 위한 노력에는 보상이 있다. 만일 자신의 삶의 부정적인 스트레스를 제거할 수 있다면, 우리는 지금보다 훨씬 삶을 즐기고 목표 달성을 위해 집중하기가 수월할 것이다. 스트레스를 예방할 수 있는 몇 가지 조언을 소개한다.

- **과거에 스트레스를 받았던 상황을 인식한다.**
과거에 스트레스를 받았던 상황은 다음번에도 또 스트레스가 될 것이다. 내가 어떤 때 스트레스를 받는지 알면, 그런 상황을 피하거나 혹은 스트레스에 대처하는 방법을 찾으려고 노력을 할 수 있다. 예를 들어, 만일 내가 혼잡한 시간대에 버스를 탈 때마다 짜증이 난다는 사실을 알아차리면, 덜 분주한 시간에 버스를 타려는 시도를 할 수 있다. 붐비는 지하철에서 신경이 날카로워진다면 심호흡을 연습해 볼 수도 있다.
- **의미 있고 즐거운 활동을 계획한다.**
내가 좋아하는 활동을 하면 스트레스를 줄일 수 있다. 어떤 사람에게는 직업(일)이 의미 있고 즐거울 수 있다. 또 다른 사람들은 삶의 의미나 즐거움을 위해 봉사활동, 취미, 음악, 스포츠나 예술 활동을 하기도 한다. 중요한 것은 내게 의미 있고 즐거운 활동이어야 한다는 점이다.
- **휴식 시간을 가진다.**
매일 휴식 시간(나의 몸과 정신을 그 날의 긴장감으로부터 회복시키는 시간)을 갖는 것은 매우 중요하다. 어떤 사람들은 운동에서 편안함을 얻고 또 다른 사람들은 독서, 퍼즐, TV 시청, 음악 감상, 인터넷 서핑을 하며 휴식을 취한다.
- **매일의 삶에서 균형을 고려해야 한다.**
의미 있고 즐거운 활동에 몰두하는 것은 스트레스를 낮추는 데 중요하다. 하지만 너무 과한 활동은 오히려 스트레스를 초래할 수 있다. 수면을 위한 시간이나 독서나 산책처럼 나를 느긋하게 해 주는 활동 시간을 따로 남겨두는 것이 중요하다.
- **나에게 힘과 에너지를 공급하는 지지 체계를 개발한다.**
내게 비판과 압박이 아닌 격려와 지지를 제공하는 사람을 찾는 것이 필요하다. 내가 신뢰할 수 있는 사람과 친밀한 관계를 유지하는 것은 스트레스 예방에 큰 도움이 된다. 일반적으로 친구, 가족 구성원, 동료, 전문가, 종교단체나 문화 활동의 구성원들이 나의 지지체계가 될 수 있다.

 토의해 봅시다

- 자신이 가장 최근에 재발했던 때를 생각해 보세요.
- 재발하는데 영향을 주었던 촉발사건은 무엇이었나요?



오늘의 Action plan *

나의 촉발 사건에 대해 알아보기

사람은 서로 다릅니다. 나에게는 촉발사건인 것이 다른 사람에게는 아닐 수도 있습니다. 나에게 촉발사건이 되는 것이 무엇인지를 아는 것은 매우 중요합니다!

나에게 가장 중요한 촉발사건은 무엇인지 기록하세요. (17과에 있는 스트레스와 관련된 내용을 다시 한번 읽어 보면 도움이 될 것입니다.)

1. _____
2. _____
3. _____

나의 촉발사건이 무엇인지 이해하기 위해서는 이것에 대해 지속적으로 알아보는 노력이 필요합니다.

아래의 방법을 활용해 보세요.

- 나를 잘 아는 당사자 동료와 논의해 보기
- 나를 잘 아는 가족, 친구와 촉발사건에 대해 논의해 보기
- 나를 잘 아는 정신건강 전문가와 촉발사건에 대해 논의해 보기
- 인터넷에서 촉발사건에 대한 정보 찾아보기
- 촉발사건에 대한 자료 읽어 보기

내가 촉발사건을 잘 이해할 수 있도록 도와줄 수 있는 사람은 누구인가요?

29과

전조증상에 대한 이해

■ 전조증상이란 무엇인가?

재발을 피하기 위해 최선의 노력을 기울이더라도 증상은 악화될 수 있다. 어떤 경우에는 며칠의 짧은 기간 동안 별다른 징후 없이 갑작스럽게 재발해서 증상이 심해질 수 있다. 그러나 대부분의 경우 재발은 장기간 점차 나빠지면서 진행된다.

재발이 시작되면 그 사람이 생각하고, 느끼고, 행동하는 방식에 변화가 나타나게 된다. 어떤 사람에게 그 변화는 초기엔 주의를 기울일 필요도 없을 만큼 미미할 수 있다. 어떤 사람은 그 변화가 무척 분명하고 힘들게 나타난다. 재발한 후에 찬찬히 돌아보면 사람들은 재발이 시작되었던 초기의 작은 변화들을 알아차릴 수 있다: “아~ 그게 안 좋아진다는 싸인이었구나.” 이런 변화를 전조증상이라고 한다.

■ 사람들은 언제나 자신의 전조증상을 알고 있을까?

사람들이 언제나 자신의 재발에 대한 전조증상을 알고 있는 것은 아니다. 예를 들면, 자신의 기분이 평소와 다르게 불안정하다는 것을 잘 모를 수도 있다. 대신 이렇게 말한다. “평소와 다르게 사람들이 나를 더 괴롭혀요.”

친구, 가족, 동료, 정신건강 서비스 제공자들은 내가 뭔가 달라진다는 것을 나보다 먼저 알아차릴 수 있으며, 그들을 통해 전조증상을 이해하는데 도움을 받을 수 있다.

가족, 친구, 정신건강 서비스 제공자들에게 도움을 요청하면, 그들은 나의 전조증상을 알아차리는 “특별한 눈과 귀”가 되어줄 수 있다. 우리는 그들에게 ‘나에게 나타날 수 있는 전조증상을 잘 관찰하고, 전조증상이 관찰되면 내게 알려 달라’고 요청하는 것이 좋다. 또한 전조증상이 재발로 이어지지 않도록 노력하는 과정에서 그들의 도움을 받아야 할 수도 있다.

 토의해 봅시다

- 재발을 경험 한 적이 있나요?
- 그렇다면, 자신의 전조증상은 무엇인지 알고 있나요?
- 집단 내에서 자신의 전조증상과 유사한 증상을 보이는 사람이 있나요?



오늘의 Action plan*

전조증상에 대해 생각해보기

아래 표는 일반적인 전조증상 목록입니다. 자신이 경험한 것에 체크해 보세요.

전조증상	경험해 본적 있다.
1. 기분이 왔다 갔다 한다.	
2. 에너지가 올라간다.	
3. 에너지가 바닥을 친다.	
4. 뭘 해도 흥미가 없다.	
5. 외모나 옷 입는 것에 관심을 잃어버린다.	
6. 미래가 어둡고 용기를 잃는다.	
7. 집중하거나 논리적으로 생각하는 것이 힘들다.	
8. 내가 미쳐가는 것 같아 두렵다.	
9. 나를 둘러싼 환경이 어떻게 돌아가는지 혼란스럽다.	
10. 가족이나 친구로부터 멀어지는 듯하다.	
11. 내가 내가 아닌 것 같다.	
12. 뭔가 잘못된 일이 생길 것 같아 두렵다.	
13. 내가 말하는 것이 무엇인지를 다른 사람들이 이해하기 힘들어하는 게 느껴진다.	
14. 외롭다고 느낀다.	
15. 떠올리고 싶지 않은 생각들이 자꾸 생각나서 괴롭다.	
16. 내게 요청/요구하는 일들이 너무 많아서 압도당한다는 느낌이 든다.	
17. 지루하다.	
18. 숙면 취하기가 힘들다.	
19. 이유 없이 기분이 나쁘다.	
20. 신체질환이 생긴 것 같아 걱정된다.	
21. 긴장되고 예민해진다.	
21. 앉아 있는 것이 불편하다. 계속 움직이고, 앉았다 일어섰다 하게 된다.	
22. 우울해지고 가치 없는 존재처럼 느껴진다.	
23. 뭔가를 기억하기가 어렵고 쉽게 잊어버린다.	
24. 평소보다 먹는 양이 줄었다.	
25. 다른 사람이 듣거나 보지 못하는 것을 나는 듣거나 보게 된다.	

전조증상	경험해 본적 있다.
26. 사람들이 나를 기분 나쁘게 쳐다보는 것 같다	
27. 사람들이 나에게 대해 얘기하는 것 같다.	
28. 잠을 자고 싶은 욕구가 줄어든다.	
29. 평소보다 짜증이 많이 난다.	
30. 내 자신의 능력에 대해 과도한 자신감이 생긴다.	
31. 쇼핑하거나 돈을 쓰는 게 증가한다.	
32. 기타:	

자신에게 나타나는 전조증상을 분명하게 인식하는 좋은 방법 중의 하나는 내가 신뢰할 수 있고, 나를 잘 아는 사람
에게 전조증상에 대해 설명하는 것입니다.

나에게 전조증상이 나타나면 알아차릴 수 있도록 도움을 줄 수 있는 사람의 이름을 기록하세요.

친구 :

가족 :

정신건강 전문가 :

동료 :

기타 :

30과
‘재발방지 계획’
세우기

재발방지 계획은 ‘(1) 재발방지, (2) 재발 시 대응’ 두 부분으로 나뉘어진다. 먼저 ‘재발방지’ 부분을 살펴보자.

■ 재발방지 계획이란 무엇인가?

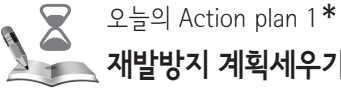
재발방지 계획은 증상의 악화나 위기상황이 발생하기 전에 내가 실천할 행동 계획을 문서화하는 것이다.

재발방지 계획은 다음 내용을 담고 있다.

- 건강한 삶을 유지하기 위한 매일 매일의 활동
- 건강한 삶을 유지하도록 도와줄 사람
- 다음을 알고 대처하는 것
 - 정신질환의 증상
 - 신체적 건강의 문제
 - 전조 증상
 - 촉발 사건

■ 계획을 세우는 것이 왜 중요한가?

- 재발방지는 내가 회복 목표를 향해 달려가는 과정에서 반드시 유지되어야 한다.
- 재발방지 계획을 통해 나 자신과 나를 지원하는 정신건강 전문가의 상황이 심각해지기 전에 뭔가 조치를 취할 수 있다.
- 증상이 악화되거나 정신건강의 위기가 닥치는 상황이 된다 하더라도, 재발방지 계획에 담아 둔 나의 선택이 존중될 가능성이 높아진다.
- 재발방지 계획을 통해 자신감과 희망을 고취시킬 수 있다.
- 재발방지 계획에 포함된 사람들이 구체적으로 무엇을 해야 할 지 알 수 있고, 협력할 수 있다.



오늘의 Action plan 1*

재발방지 계획세우기

나의 재발방지(예방) 계획서
• 내가 건강한 상태를 유지하기 위해 만나는 사람, 하는 행동이나 생각은 무엇인가요? (사람, 장소, 일 등)
• 건강하다고 느끼기 위해 지금 하고 있지 않지만 규칙적으로 할 수 있었던 것은 무엇인가요? (예 : 운동, 잠 잘 자기, 영양가 있는 음식 먹기, 음악 감상하기, 활동 계획을 지키기, 약 복용하기, 친구 만나기, 사회 활동에 참여하기, 약물이나 알코올을 멀리하기 등)
• 내가 주의해야 하는 가장 중요한 증상들은 무엇인가요? (주의해야 하는 중요한 증상이란, 나를 힘들게 하고, 자기관리와 목표성취를 위한 노력들을 어렵게 만드는 증상을 말한다.)
• 증상에 대처하기 위해 내가 현재 실천할 수 있는 것은 무엇인가요?
• 나의 정신건강을 악화시키는 신체 건강의 문제는 무엇인가요?
• 신체 건강의 문제에 대처하기 위해 내가 실천할 수 있는 것은 무엇인가요?
• 재발로 이어지는 촉발 사건에는 어떤 것이 있을까요?
• 촉발 사건에 대처하기 위해 내가 실천할 수 있는 것은 무엇인가요?
• 내가 주의 깊게 살펴야할 전조 증상은 무엇인가요?
• 전조 증상이 나타날 때 내가 실천할 수 있는 것은 무엇인가요?

여기서 다룰 내용은 ‘재발 시 대응’ 부분이다.

■ ‘재발방지 계획’을 세우고 실천하는데도 재발 할 수 있는 이유는 무엇인가?

- 어떤 초기 경고 신호가 없었고, 재발이 갑작스럽게 발생했다.
- 첫 번째 경고 신호와 재발 사이의 간격이 너무 짧아서 어떤 노력도 할 시간이 없었다.
- 재발을 알리는 경고 신호를 심각하지 않게 생각했고, 단지 기다리고 지켜보자고 마음먹었다.
- 재발 방지를 위해 노력을 기울였으나 별 소용없이 재발했다.

■ 내가 재발하고 있다는 것을 어떻게 알 수 있는가?

- 초기 경고 신호가 심각한 증상으로 악화되어 간다.
- 일상생활(수면, 식사 등)이나 상황이 점차 심각한 쪽으로 바뀌기 시작한다.
- “아~, 또 시작이네.” 라고 말하는 자기 자신을 보게 된다. 왜냐하면 시간이 지날수록 그 상황을 스스로 통제할 수 없다는 것을 알기 때문이다.
- 다른 사람들이 나의 건강과 안전에 대해 심각한 우려를 표현한다.

■ WSM 계획의 요소 : 재발 관리를 위해 필요한 요소

- 재발 관리를 위해 나에게 개입해 주기 원하는 사람들
- 재발 했을 때 다른 사람들에 의해 관리될 필요가 있는 일
- 재발 했을 때 내가 원하는 치료 방법(치료 선호도)
- 재발 시 알아야 할 의학적 문제
- 위기 상황 시 연락해야할 사람의 연락처 정보



오늘의 Action plan 2*

재발관리 계획(재발 시 대응방안) 세우기

재발관리 및 대응방안	
• ‘나의 재발관리를 도와주면 좋겠다’고 생각되는 사람들을 기록해보세요.	• 나는 이들이 어떻게 도와주기 원하나요?
1. _____	: _____
2. _____	: _____
3. _____	: _____
• 내가 재발했을 때, 다른 사람들이 대신 관리해주어야 하는 일의 목록을 적어보세요.	• 재발했을 때 내가 관리해야 할 일을 함께 도와줄 사람들을 적어보세요.
1. _____	1. _____
2. _____	2. _____
3. _____	3. _____
• 내가 선호하는 치료를 적어보세요. (원하는 병원, 부작용이 적은 약 등)	• 내가 원하지 않는 치료방법을 적어보세요. (원치 않는 병원, 치료 방법, 약 등)
1. _____	1. _____
2. _____	2. _____
3. _____	3. _____
• 나의 주치의나 다른 정신건강 전문가가 알아야만 하는 의료적 문제가 있나요?	

• 위기 상황 시 나를 도와주기 원하는 사람의 정보 (1순위) 나의 재발방지 및 대응방안 계획에 대해 이야기 할 필요가 있는 사람들 중 1명을 고르고, 내가 재발했다고 가정했을 때 그 사람이 나를 어떻게 도와주면 좋을지 기록해보세요.	
이름 : _____	
전화번호 : _____	
주소 : _____	
나와의 관계 : _____	



회복 고수들의 실천 노하우 ②



증상관리 및 재발방지를 위한 실천 방법

정확한 약 복용	■ 반드시 약물을 지속적으로 복용: “정신과 약의 부작용이 있지만 병식이 생겨야 하고 치료과정에서 어쩔 수 없이 견뎌야 하는 과정이기에 약물을 빠지지 않고 먹고 있어요. 처음에는 부작용으로 힘들지만 시간이 지나면 익숙해져요. 부작용 때문에 약물을 자주 바꾸면 바뀐 약의 부작용을 또 경험해야 돼서 약순환이 반복돼요.” “내가 복용하는 약물이 무엇이고, 왜 먹어야 하는지, 어떠한 효능이 있는지 정확히 알고 복용해야 합니다.” “약을 먹기 싫을 때 마다 과거에 정신과 폐쇄병동에 입원해 힘들었던 기억을 떠올리면 자연히 약을 먹게 되요. 가끔 약을 먹었는지 헛갈리는데 약 먹은 후에 달력에 표시하면 까먹지 않을 수 있어요.” ■ 주의의 신뢰 : “정신과 약을 심한 독감에 걸려 먹는 감기약이라 생각하며 복용하라는 주치의 선생님의 말을 기억하며 대수롭지 않게 생각하며 약을 먹어요. 또 부작용을 두려워하지 않고 주치의 선생님과 상의하며 극복방법을 찾아가고 있어요.” ■ “종종 머리가 지끈거릴 정도로 아프고 힘들 때는 저녁 약을 일찍 복용한 후 에 잠을 자면 좀 나아요.” ■ “약에 대한 거부감이나 부작용 때문에 혼자 임의적으로 약 복용을 중단하는 것은 정말 위험한 행동이에요. 이런 시도는 하지 말라고 말해주고 싶어요.”
일을 통한 회복	■ 일을 함으로써 증상이 호전됨 : “집에만 있을 때는 잡생각이 정말 많았어요. 그런데 취업을 하면서 많이 좋아졌어요. 실수 없이 일을 잘 하려면 집중해야 되니까 환청이 들리지 않았고 집중력이 좋아졌어요. 또 직장 동료들과 어울리고 대인관계 하면서 눈치도 늘고 인정받게 되서 자신감이 생겼어요.” ■ 꾸준한 취업유지 : “직장생활을 꾸준히 하니깐 내 삶이 회복되고 건강해지는 걸 느껴요. 무엇보다 경제적으로 돈을 벌 수 있어 좋았고요. 또 평소에 컨디션, 증상관리를 잘해야 직장을 오래 다닐 수 있으니까 수시로 저의 상태를 체크하고 점검해요. 자기관리를 계속할 수 있어 신체건강과 정신건강을 유지하는데 도움이 되요.”

정신건강 서비스기관 이용	■ “혼자 집에 있을 때는 우울, 잡념, 걱정이 많았는데, 정신건강서비스기관을 이용하면 규칙적인 생활을 할 수 있고 여러 사람들을 만나 어울릴 수 있어 도움이 되었어요. 또 회원들과 대화하면서 서로 공감하고 새로운 정보를 얻을 수 있어 느끼고 깨닫는 바가 많았어요.” ■ “어쩔 수 없이 비자발적으로 정신건강서비스기관을 이용하는 회원에게 프로그램 참여를 강요하기보다 밥이라도 먹으러 와라고 독려하는 게 중요한 것 같아요. 그래서 출석이 조금씩 잘되면 그때 프로그램 참석을 권유하는 게 좋을 것 같아요.” ■ “저는 정신건강서비스기관을 내가 다니는 회사라고 생각하면서 성실히 출근하고 회원, 직원과 좋은 관계·신뢰를 쌓을 수 있도록 노력했어요. 절대 기관 이용을 부끄러워하지 말라고 이야기해주고 싶어요. 그러기에는 내가 배우고 얻는 게 정말 많거든요.”
약물 부작용 대처	■ 변비 : “아침 공복에 찬 우유 또는 유산균 요구르트를 먹어요.” “하루에 물을 2L 정도 마시고 몸을 많이 움직이려고 노력해요.” “다시마 가루, 톳, 마 또는 알로애를 갈아서 먹고 있어요.” ■ 입마름 : “물을 가지고 다니며 수시로 마셔요.” ■ 탈모 : “샤워 전에 머리를 꼼꼼히 빗어 먼지를 제거해요. 샴푸한 뒤에 바로 씻지 않고 양치나 몸에 비누칠 한 후 3-4분 뒤 물로 충분히 씻어내면 두피가 깨끗해져요. 린스는 두피에 닿지 않고 머리끝만 묻힌 뒤에 씻어내고요.” ■ 클로자릴 복용으로 인해 많은 침 발생 : “저는 잘 때 침이 많아 나와 늘 베개가 축축하게 젖었어요. 냄새도 나고 위생적이지 않아서 의료상사에서 수건 사이즈의 방수매트를 구입 해 그 위에 베개를 두고 자요. 베개는 비닐로 싸서 그 위에 수건도 덮고요.” ■ 식욕이 당김 : “뭔가 먹고 싶을 때마다 양치를 하거나 먹고 싶은 생각을 잊을 수 있도록 산책을 하거나 다른 것에 몰두하려고 노력했어요. 무엇보다 평소에 맛이 있거나 없거나 내가 정한 양 만큼만 섭취해요.” ■ 손 떨림 : “손목과 팔 힘을 기를 수 있는 운동을 집중적으로 매일 틈나는 대로 했어요. 팔굽혀펴기를 10개부터 시작해서 하루에 1개씩 늘려 최대 70개까지 했어요. 또 아령을 이용해 양쪽 손목 운동을 매일 50개씩 하니깐 손 떨림이 많이 줄었어요. “

증상관리 및 재발방지	■ 정신질환 관련 서적 활용 : “저의 병에 대해 알기위해 관련 서적을 자주 찾아 읽었어요. 책을 통해 저의 증상을 이해했고, 약물명칭, 효과, 부작용에 대해서도 알 수 있었죠.” ■ 증상에 대한 자기이해 : “증상에 대한 자기이해가 반드시 있어야 재발을 예방할 수 있어요. 언제 컨디션이 안 좋아지는지, 안 좋을 때의 느낌, 전조증상, 재발의 이유를 스스로 알아야 해요. 특히 재발신호가 있을 때는 주치의와 상의해서 약물을 조정하거나 정신건강서비스 기관의 직원이나 가족에게 도움을 요청해야 합니다.” ■ 증상을 이겨내기 위한 노력과 연습 : “양성 및 음성증상을 이겨내려면 무엇보다 본인의 의지와 노력이 가장 필요해요. 극복할 의지가 생겼다면 처음에는 다소 힘들고 어렵더라도 포기하지 않고 꾸준히 연습하다보면 어느 순간 증상관리를 잘하게 되요. 망상, 환청 같은 증상이 사실이 아니라는 것을 알 수 있는 능력도 생기죠.” ■ 종교생활 : “저는 불안하거나 걱정이 많을 때는 기도를 하거나 CCM을 틀어두고 자요.” “저는 절을 다니다 불안할 때 불교진언을 외우면 마음이 가라앉아요.” ■ 긍정적인 자기대화(Self-talk) : “저의 주치의가 정신병은 안경을 쓴 것과 같고 감기에 걸린 것과 같다고 했어요. 그래서 제 스스로를 환자로 만들지 않기 위해 다양한 노력을 했어요. 약을 먹을 때도 ‘이 약은 내 몸을 건강하게 해주고 회복에 도움을 줄 것이다. 내 몸에 잘 흡수되고 좋은 효과를 주어 나의 증상은 점점 좋아 질 것이다.’고 생각하면 약에 대한 거부감도 줄고 마음이 편안해졌어요.” ■ 일기쓰기 : “저는 잠자기 전이나 시간 여유가 될 때 오늘 나의 행동, 생각, 감정기복이 어땠는지 생각해보며 일기를 썼어요. 일기는 내가 쓰고 싶은 대로 자유롭게 썼고 생각과 감정을 정리하는데 도움이 되었어요. 때론 감정기복이 심해 일기쓰기가 힘들거나 스스로 증상관리가 되지 않을 때는 내가 신뢰할 수 있는 사람과(부모, 기관 담당직원)이야기를 나누며 풀었어요.” ■ 망상, 환청 : “저 같은 경우에는 망상과 환청을 믿으려고 하는 의지가 강할수록 증상이 없어지지 않았어요. 우선적으로 내가 지금하고 있는 생각과 들리는 소리가 증상인지 아닌지 구별할 수 있어야 해요. 망상, 환청이 있을 때는 사람들과 어울려 대화, 수다, 정신건강서비스기관 프로그램에 집중, 음악감상, 영화관람, 사회활동을 열심히 하면 망상과 환청을 잊게 되더라고요. 망상이 생길 때 가만히 있으면 생각이 멈추지 않으니 좋아하는 일을 집중해서 하면 도움이 되요”
-------------------	--

증상관리 및 재발방지	■ 피해의식 및 사고 : “피해의식과 사고는 타인이 나를 어떻게 볼까에 대해 지나치게 민감하고 비난에 대한 두려움이 크거나 비난 자체를 거부하고 싶은 마음이 있어 생기는 거라고 생각해요. 이 세상에서 비난 받지 않는 사람은 단 한 사람도 없고, 나도 누군가를 비난할 때가 있거든요. 그래서 저는 이것에 연연하지 않기로 결심했어요. 또 저는 누군가가 나를 좋아해주고 인정해주길 바라는 것에 집착할수록 증상이 심해지고 스트레스 받는다는 것을 알았어요. 그래서 내가 먼저 주변 사람들을 아끼고 사랑하며 관용을 베풀 수 있도록 노력했죠. 무엇보다 사람을 만나야 좋아하는 마음을 가질 수 있으니까 컴퓨터나 게임하는 시간을 줄이고 사람을 만나 활동하는 것에 많은 시간을 할애했어요.” ■ 나의 병을 수용하고 타인과 비교하지 않기 : “내가 질환을 가지고도 잘 살아가려면 일반 건강한 사람과 나의 출발선이 다르다는 것을 인정하고 받아들여야 해요. 그들과 나를 비교하지 않고 나의 속도를 존중하며 살아야 하죠.” “저는 병 때문에 제가 불행하거나 불쌍하다고 생각하지 않아요. 세상에 고민 없고 문제없는 사람이 어디 있겠어요. 제가 병 때문에 반드시 잃은 것만 있다고는 생각하지 않아요. 병으로 인해 타인을 이해하고 공감하는 등 나를 얻고 배운 것도 있고 저의 장점도 인정하게 되었으니까요.” ■ 금주 및 금연 : “저는 빠지지 않고 약물을 잘 복용했는데도 술을 좋아해서 조울증 재발이 잦았어요. 그래서 올해부터 금주를 했더니 몸도 좋아지고 재발로 인한 입원도 많이 줄었어요.” ■ 생각이 멈추지 않거나 잡생각이 가득할 때 : “난 생각이 멈추지 않아 힘들고 괴로울 때는 약을 먹고 충분히 자요.” “아주 힘들 때는 아무 생각 없이 음악프로, 코미디, 가벼운 드라마 등 TV시청을 해요.” ■ 스스로를 한계 속에 가두지 않기 : “나는 병 때문에 못해, 할 수 없어, 나는 이 정도까지야. 라는 생각은 금물이에요. 자신을 한계 속에 가두면 더 이상의 회복과 성장이 있을 수 없거든요. ‘일단 뭐라도 해보자. 안되면 어때. 다음에 다시 해보자 뭐’ 라는 생각을 가지고 무엇이든 시작하고 도전하는 게 큰 도움이 되었어요.” “회복이라는 것은 천천히, 한 걸음씩 단계별로 나아가는 과정이라고 생각해요. 너무 조급한 마음을 가지면 본인도, 가족도 지칠 수 있기 때문에 여유를 가지고 꾸준히 노력해야 되요.”
-------------------	--