

제 9 과

재발 방지를 위한 계획



제 9과

[재발 방지를 위한 계획]

【교육의 목표】

- 가족들의 재발을 줄일 수 있는 방법을 습득한다.
- 재발을 일으키는 위험 인자와 조기 경고 징후를 인식한다.
- 재발을 최소화 할 수 있는 예방법을 습득한다.
- 재발 예방을 하는데 있어 도움을 받을 수 있는 전문가나 지지자와 함께 계획을 수립 한다.

I. 재발 이해하기

A 재발이란 무엇인가?

우리가 말하는 재발은 이전보다 기분이 좋아지거나 정신적으로 안정된 기간 후에 증상이 악화되는 것을 의미합니다. 양극성장애를 가진 사람들은 기분이 너무 좋거나, 과도한 흥분과 함께 들떴을 때 조증 상태로 되돌아가는 경험을 할 수 있습니다. 그들은 또한 망상을 경험할 수 있습니다. 우울 상태로의 재발은 종종 일상적인 활동에 대처하기 어렵게 만들고, 불행과 절망적인 감정을 겪게 만들어 자살 사고를 불러옵니다.

조현병을 가진 사람에게 있어 재발은 망상, 환각 또는 비정상적인 사고와 경험을 다시 겪는 것을 의미하고, 극도의 불안정상태에서 혼란스러운 행동을 보이기도 합니다.

‘재발’이란 단어는 사람에 따라 각기 다른 의미로 들릴 수 있습니다. 정신질환을 가지고 있거나, 회복한 사람들은 다양하게 재발 상태를 설명합니다.

- “내가 이유 없이 두렵거나 신경질적이 될 때 재발이 되었다고 느끼지만, 그 이유는 잘 모르겠어”
- “나는 잠자기가 힘들고, 갑자기 소리가 크게 들려서 귀가 멍해”
- “내 증상이 다시 나타나기 시작해”
- “나는 내 병에 다시 빠져들어 간다고 느껴져”
- “나는 사람들이 나를 쳐다보고, 내 이야기를 한다고 느껴져”

B 재발은 왜 일어나는 것인가?

정신질환으로부터 회복된 사람들이 재발을 다시 경험하게 되는 많은 이유들이 있습니다.

- 복용하는 약이 잘 맞지 않는다.
- 약을 복용하는 방법이 잘못되었다.
- 평상시보다 과도한 스트레스를 겪고 있다.
- 충분한 휴식을 취하지 못했다.
- 감기나 근육 긴장과 같은 건강상의 문제로 또 다른 약을 복용하기 시작했다.

재발을 일으키거나 촉발시키는 주요한 이유는 본 조사에서 파악된 것처럼 약물 중단과 스트레스를 주는 삶의 사건이었습니다. 다음 표는 가장 흔히 보고된 재발 유발 요인입니다.

요소	응답자의 비율
스트레스를 주는 생활사건	56%
약물치료의 중단	26%
신체적 질환	19%
매년 특정한 시점	18%
알코올 또는 약물 복용	16%
정신보건 서비스의 감소	14%
약물치료가 효과 없음	11%
약물의 변경	10%
면담치료의 중단	6%
집단치료의 중단	0%

조사 응답자의 절반 이상은 사별, 부채, 따돌림, 직업의 상실, 거주지 이동 또는 대인 관계상의 문제와 같은 스트레스를 많이 주는 생활 사건들이 재발을 일으킨다고 답했습니다.

재발을 일으키는 또 다른 흔한 이유는 사람들이 약물치료를 중단하는 것입니다. 약물 치료의 중단은 재발의 위험을 약 5배 정도 증가시키고, 보호자의 88%는 약물치료의 중단이 재발을 초래한 것으로 느꼈다고 보고하였습니다.

C 치료법이 바뀌면 재발할 수 있습니다

약이 바뀌거나 복용법이 바뀌면 재발할 수 있습니다. 치료법의 변화는 뇌신경물질의 균형을 변화시킬 수 있습니다. 이것이 재발을 일으키게 하는 것입니다. 거기에는 많은 이유가 있습니다. 예를 들면,

- 주치의가 당신의 약을 다른 종류의 약으로 바꾸는 경우
- 주치의가 약의 용량을 줄이는 경우
- 주치의가 치료를 위해 다른 약을 추가하는 경우
- 당신이 비처방 약을 먹기 시작하는 경우
- 당신이 복용을 잘 안한 경우
- 당신이 약을 중단하는 경우

질문 : 내 가족(당사자)의 재발 유발요인은 무엇입니까?

II. 재발 경고 징후 인식하기

예방조치에도 불구하고 당신이 돌보는 가족은 여전히 재발을 경험할 수 있습니다. 대다수 사람에게 미래의 재발은 우울, 슬픔, 절망을 느끼는 이유가 될 수 있고, 어떤 사람들은 두려움, 화, 분노, 실망감을 경험할 수 있습니다. 재발 경고 징후를 인식하고, 당신이나 돌보는 가족이 초기에 도움을 받도록 하기 위해서는 사전 계획 단계를 가짐으로써, 재발의 진행 과정을 막고 당신이 안녕감을 가질 수 있도록 조절하는 것이 가능해집니다.

때로 재발 경고 징후를 인식하는 것은 어렵지만, 흔한 경고 징후는 다음과 같습니다.

- 생각의 변화 – 편집사고, 망상, 빠른 사고 또는 강박적 사고 유형이 점진적으로 다시 나타남. 어떤 사람들은 지적이거나 창조적인 능력의 증가를 경험함.
- 수면 방식의 변화 – 예를 들어 잠들기가 힘들거나 피곤한 느낌.
- 감정의 변화 – 종종 기분이 저조하거나, 불안감, 무서움, 공포감, 때로는 기분의 고양, 열정, 평소답지 않은 자신감을 느낌.
- 타인과의 접촉을 피함.
- 행동 상의 변화 – 강박적이거나, 반복적이거나 조절이 불가능한 행동
- 산만한 느낌 – 일상적인 작업에 집중하는 데의 어려움.

돌보는 가족의 재발 경고 징후는 주치의, 정신보건 전문가팀과 친구, 가까운 지인과의 대화를 통하여 알 수 있습니다. 재발 인식 과정은 당신이 돌보는 가족이 잘 지낼 때, 어떻게 생각하고 느끼고 행동하는지를 잘 아는 것과 관련됩니다. 이러한 평소의 상태를 잘 앎으로써 가족이 재발로 빠져 들어가는 사고, 생각, 행동의 변화를 알아차릴 수 있습니다.

질문 : 내 가족(당사자)의 ‘재발 경고 징후’는 무엇입니까?

A 재발 경고 징후를 모르거나 무시할 경우에는

- 증상은 사라지지 않는다.
- 증상은 악화되고, 새로운 증상이 나타난다.
- 증상이 당사자를 압도한다.
- 병원에 입원을 하여야한다.

B 재발 경고 징후를 알고 예방을 하는 경우에는

- 조만간 편안한 감정을 갖기 시작할 것이다.
- 파국을 피하기 위한 좋은 기회를 잡은 것이다.
- 자신과 자신의 삶을 좀 더 원하는 방향으로 이끌어 갈 것이다.

III. 재발 극복하기

재발로부터 효과적으로 회복하는데 도움을 줄 수 있는 많은 요소들이 있습니다. 많은 사람들이 재발을 극복하는데 도움을 주었다고 느꼈던 가장 중요한 요소는 다음과 같습니다.

- 의사, 지역사회 정신건강복지센터 사례관리자(간호사나 사회복지사)의 즉각적인 조치
- 지속적이고 정기적인 의사, 지역사회 정신건강간호사 또는 사회복지사와의 접촉
- 가족과 친구로부터의 지지
- 약물치료, 정기적인 면담치료, 입원치료

하지만 각 사람마다 재발 경험이 다르고, 다시 잘 지내는데 도움이 되는 다른 요소가 있을 수도 있습니다. 각자의 재발경험을 통해 스스로의 재발에 대해 알게 되면서, 당신 또는 당신이 돌보는 가족은 재발 유발 요소와 초기 지표를 이해하여 초기 단계에서 도움을 청할 수 있게 될 것입니다.

질문 : 가족의 재발 위험을 가장 줄일 수 있는 방법은 무엇이라고 생각하십니까?

IV. 재발의 위험을 최소화하기

당신이 돌보는 가족의 상태를 항상 지속되는 증상의 개념으로 생각하기 보다는 질병(혹의 재발)의 취약성으로 생각하는 것이 도움이 될 것입니다. 재발의 위험을 줄이기 위해 다음에 기술하는 치료와 접근은 이러한 취약성을 줄이기 위한 것입니다.

A 가족의 상태를 이해하기

건강하게 잘 지내는데 중요한 요소에 대해 질문을 했을 때, 본 설문조사에서는 “자신의 병과 증상, 약물치료에 대해 이해하기”가 가장 높은 점수를 받았습니다. 조현병과 양극성장애에 관한 정보는 당신이나 돌보는 가족이 재발 유발 요소와 재발의 지표, 그리고 이용 가능한 치료 방법을 인식하고 이해하는데 도움을 줄 것입니다.

B 올바른 치료법 찾기

조현병과 양극성장애를 가지고 있는 사람의 증상과 재발 증상은 서로 다르고, 재발 경험이 각자 다르기 때문에 치료 또한 각각의 사람마다 다를 것입니다. 그렇기에 적절한 치료법을 찾는 것은 재발 방지에 아주 중요합니다.

1. 약물치료

약물은 증상을 관리하거나 완화시키는데 도움을 주고, 삶의 질 향상을 가져옵니다. 그러나 약물 치료의 중단은 많은 경우 직접적인 영향을 끼치기에 부작용 없는 약을 선택하여, 지속적으로 복용하는 것이 중요합니다. 자신에게 잘 맞는 약물을 찾는 것은 보기처럼 쉬운 일은 아닙니다. 당신이 돌보는 가족에게 가장 좋은 약물치료를 찾는 것은 중요합니다. 정신건강의학과 의사나 약사에게 약물의 선택에 대한 토론을 요청해 보십시오.

“사람들은 약물치료의 이점을 이해하고 약에 대해 확신을 가져야 합니다. 사람들은 그들의 정신건강 팀과 함께 약물 선택에 대해 토론할 수 있고, 그들이 필요한 모든 정보를 얻을 수 있어야 합니다.”

약물치료의 중단은 재발의 기회를 증가시킬 수 있기에, 정신건강전문가와의 대화 없이 약물을 중단하지 않는 것이 중요합니다. 설문조사는 당신이 돌보는 가족이 왜 약물치료를 중단하는지에 대한 많은 이유를 밝혔습니다.

약물치료 중단 이유	응답율*
부작용	57 %
좋아졌다고 느끼거나 약물치료가 필요 없다고 생각함	40 %
약물치료가 더 이상 효과 없다고 생각함	40 %
약물치료에 대해 화가 남	37 %
약물복용을 잊어버림	36 %
약물을 둘러싼 낙인을 싫어함	23 %

* 약물치료를 중단했던 사람들의 비율

원치 않는 부작용의 발생은 약물치료를 중단하는 흔한 이유입니다. 증상이 좋아지고, 조절된다고 느낄지라도 재발을 방지하기 위해서는 정신건강의학과 의사나 약사와의 상의 없이 약물복용을 중단해서는 안 된다는 것을 기억하십시오.

“저는 양극성장애에 대해 들어본 적이 없었고 무슨 일이 일어날지 몰랐기 때문에 무서웠습니다. 저는 기분이 더 좋아지는 약물을 처방받았고, 병원에서 퇴원했습니다. 이후 증상이 없어졌기에 완치되었다고 생각했고 그 때문에 증상은 재발되었고, 결국 재입원하게 되었습니다. 지금 저는 기분이 좋아졌다는 느낌이 완치된 것과 같지 않다는 것과, 잘 지내기 위해 약물치료를 지속해야함을 깨달았습니다.”

— 5년 전 양극성장애로 진단되었던 어느 당사자—

많은 이들이 약물이 효과가 없다고 느끼기 때문에 약물복용을 중지합니다. 본 조사에서도 약물복용을 중단한 이유의 40%는 약물이 효과적이지 않기 때문이라고 대답했습니다. 만약 가족이 복용하는 약물에 대해 우려한다면, 약물치료를 중단하기 전에 주치의, 지역사회 정신건강간호사나 의사와 면담 약속을 잡으십시오.

2. 면담치료

정신치료, 상담, 인지행동 치료와 같은 면담 치료는 조현병과 양극성장애를 가진 사람들이 잘 살아가도록 도움을 줍니다. 이 치료는 정서적인 지지를 제공하고, 문제를 인식할 수 있도록 하고, 재발에 관한 대처전략을 상의하고, 재발로 인한 위기 상황을 조기에 예방하는 방법을 배울 수 있습니다.

3. 집단치료

많은 사람들은 그들이 겪은 경험을 잘 이해하는 사람들과 경험을 나누는 것이 도움이 된다고 생각합니다. 또한 비슷한 경험을 한 사람들에게서 배우는 것도 도움이 됩니다. 집단 치료는 일반적으로 6-10명의 집단이 숙련된 집단치료자와 함께 직접 만나서 감정을 공유하고 타인과 상호작용하는 방법을 배우고, 새로운 행동을 모색합니다. 집단 내에서 재발을 예방하고 그 위험을 감소시킨 경험을 이야기 하면 많은 도움이 됩니다.

4. 재발을 일으키는 스트레스 관리

앞서 살펴봤지만, 재발을 일으키는 원인 중 가장 많은 것이 스트레스이므로 이를 관리하는 것이 매우 중요합니다.

- 다른 사람과 의견 충돌로 다투었을 때
- 직업을 얻는데 문제가 있을 때
- 친구를 잃거나 애인과 결별할 때
- 돈이 충분하지 않을 때
- 사는 곳이 마음에 들지 않을 때
- 다른 사람들에게서 제대로 대우를 받지 못할 때

새로운 생활방식 혹은 스트레스를 주는 상황에 대한 대처방식은 재발의 위험을 감소시키는데 도움을 줍니다. 재발의 가능성에 대해 걱정하는 그 자체가 스트레스를

가져오므로 과도하게 걱정하지 않는 것이 중요합니다. 재발의 기회를 최소화하는 방법에 대해 인식하고 준비하는 것은 재발의 가능성과 관련된 걱정을 줄이는 최선의 방법입니다. 정신건강전문가에게 스트레스 관리를 위한 자조집단에 대해 질문해보십시오.

5. 정신건강전문가와 상담하기

만약 당신이 돌보는 가족이 건강 악화에 대해 우려한다면, 재발을 피하기 위해 즉시 정신건강의학과 의사, 일반의 또는 정신건강전문가에게 미리 재발의 위험을 알려야만 합니다.

“약물치료에 대해 정신건강전문가와 이야기하는 것은 치료의 이점에 대한 이해를 돕고, 당신의 걱정을 줄이는데 도움이 됩니다. 정신건강전문가와 이야기함으로써, 당신은 재발 방지에 가장 효과적인 치료법을 함께 찾을 수 있습니다.”

6. 지지 찾기

설문조사 참여자들은 그들의 상태가 안 좋아진다고 느낄 때, 지지와 필요한 조언을 제공하는 친구와 가족의 가치를 인식하고 있었습니다. 재발이 되었음을 최초로 인식하는 사람은 재발을 경험하는 사람 자신보다는, 대개 친구나 가족입니다.

질문 : 재발 위험을 느꼈을 때, 지지를 받기 위해 누구와 만날 수 있나요?

조현병이나 양극성장애를 가진 사람은, 자신의 상태에 대해 가족, 친구들과 이야기하는 것이 도움이 됩니다. 가족은 정서적이고 실제적인 지원을 제공하여, 재발의 징후를 인식하는데 도움을 주거나 외래 면담에 동행하거나, 치료 계획을 같이 세울 수 있습니다.

가족은 또한 당사자의 상태에 대해 정보를 제공할 수 있는 타인으로부터 배우도록 도움을 주고, 무엇보다도 혼자가 아니라는 것을 깨닫게 합니다. 가장 가까이에 있는 지지집단에 대한 세부정보를 찾기 위해 거주지 정신건강복지센터를 방문할 수 있습니다.

7. 신체 건강을 돌보기

정신건강 뿐 아니라, 신체적 건강을 돌보는 것은 중요합니다. 설문조사에서 5명 중 1명은 신체질환이 그들의 재발에 기여하는 요인이었다고 느꼈습니다. 지방이 많이 포함된 음식을 줄이고, 적절하게 영양을 섭취하고, 걷기나 수영과 같은 정기적인 운동을 지속하도록 격려하는 것이 중요합니다. 이렇게 하면 더 기분이 좋아지고, 자긍심을 증가시키고 신체적 건강을 향상시키는데 도움을 줍니다. 흡연, 알코올 남용 및 약물 섭취는 재발을 촉발시킬 수 있습니다.

정신건강전문가는 때로 특별히 설계된 프로그램을 통해서 신체적 건강과 웰빙을 향상할 수 있는 방법에 대하여 단순하면서 쉽게 따라할 수 있는 조언을 제공합니다. 또한 일반 의사와의 정기적인 건강검진이 많은 도움을 준다는 것을 알 수 있습니다. 정기적인 건강검진은 어떠한 건강문제라도 발견하고, 적절한 치료를 받는데 도움이 되므로 적어도 1년에 한번 씩은 받도록 가족이 챙겨주는 것이 필요합니다.

8. 바쁘게 지내기

취미나 봉사활동과 같이 당신이 즐기고 휴식을 찾을 수 있는 활동에 정기적으로 참여하는 것은 많은 사람이 재발의 기회를 감소시킨다고 생각하는 생산적인 일상생활을 하는데 도움을 줄 수 있습니다. 그러나 너무 많은 활동을 한다거나, 한 가지 주제에 과도하게 초점을 맞추거나, 일을 더하기 위해 잠을 포기한다거나, 자신에게 과도하게 몰입하는 것은 재발의 가능성과 정신질환 삽화의 횟수를 증가시킬 수 있음을 인식하는 것이 중요합니다.

잘 지낸다는 것은 사람마다 의미가 다를 수 있습니다.

조사에 참여한 사람들에게 잘 지낸다는 의미는 다음과 같습니다.

잘 지내는 모습	응답율
내 생각을 믿을 수 있음	44 %
일상생활 속에서 독립적으로 기능할 수 있음	37 %
의식이 명료하고, 살아 있다고 느낌	36 %
미래에 대해 희망적으로 느낌	32 %
적극적인 사회생활을 하거나 대인관계를 잘 유지함	27 %
안정적인 직업을 가지거나 자원봉사를 함	25 %
병원 밖에서 지낼 수 있음	24 %
망상이나 환각이 없음	24 %
약물치료의 부작용과 증상 사이에서의 균형을 유지함	16 %
자신의 환경을 즐길 수 있음	9 %
새로운 기술을 배우고 수업에 참여할 수 있음	8 %
취미 생활을 할 수 있음	4 %

이러한 요소들 외에, 당신의 가족이 잘 지낸다는 것은 건강한 식습관을 가지고, 운동을 하거나 정기적인 건강검진을 위하여 의사를 찾는 것과 같이 신체적 건강관리를 잘하는 것도 포함합니다. 더욱이 보호자 설문에서 그들의 가족이 스트레스와 긴장을 덜 경험할 때, 가족으로서 함께 잘 지내는 시간이 늘어나는 것을 알 수 있었습니다.

질문 : 내 가족이 잘 지낼 수 있게 도움이 되는 방법은?

V. 더 많은 정보를 얻기 위해서는

조현병과 양극성장애를 가지고 있는 사람들에게 영향을 주는 지지 집단은 많이 있습니다.

지지와 도움을 제공할 수 있는 기관을 다음에서 찾으실 수 있을 것입니다.

- 대한조현병학회 www.schizophrenia.or.kr
- 대한우울조울병학회 www.ksdb.or.kr
- 대한신경정신의학회 www.knpa.or.kr
- 대한정신장애인가족협회 www.kfamd.or.kr
- 서울시 각 구 정신건강복지센터에 대한 정보 www.blutouch.net
- 경기도 시군 정신건강복지센터에 대한 정보 www.mentalhealth.or.kr
- 서울, 경기 이외의 광역시 및 도 정신건강복지센터에 대한 정보 www.nmhc.or.kr

* 이 외의 정보를 강사가 추가할 수 있습니다.

평가

이 과의 수업이 끝난 후 교육생은 다음 사항을 할 수 있는지 질문하고 복습합니다.

1. 재발이 무엇인지 설명해 보도록 한다.
2. 재발을 일으키는 원인이 무엇인지 설명해 보도록 한다.
3. 재발 징후가 무엇이고, 어떤 것들이 있는지 질문한다.
4. 재발 방지를 위한 목표를 세워보도록 한다.

참고문헌

1. 함께하는 정신건강 제8권 “스스로 하는 재발 방지법”, 용인정신병원 재활센터, 2002년
2. '재발없는 밝은 미래 만들기', 용인정신병원 WHO협력기관, 2010년
3. The Complete Family Guide to Schizophrenia, Kim Mueser and Susan Gingerich, Guilford
4. 회복지향 질병관리 임상가용 매뉴얼, 국립나주병원 재활정신건강 연구회, 하나의학사, 2015년