

제 1 과

정신질환의 이해



제 1 과

[정신질환의 이해]

I. 정신질환에 대하여

A 정신질환이란 무엇인가?

“정신질환”이란 보편적으로 뇌 기능 장애로 인한 질환이라고 알려져 있다. 정신질환은 원인과 증세에 따라 몇 가지 유형으로 나누어진다. 가장 일반적인 유형은 다음과 같다.

조현병	우울장애
양극성장애	불안장애
알츠하이머 병(치매)	약물남용 및 중독

대부분의 사람들은 정신질환이 환경의 원인으로 일어난다고 생각한다. 그러나 연구 결과에 따르면 환경적 요인은 단지 촉진을 시키는 역할을 할 뿐 문제의 뿌리(원인)는 뇌 기능 장애이다.

정신질환은 신체적, 생리학적 문제이기 때문에 병의 악화를 막기 위해서는 초기에 의학적 치료가 필요하다.

B 정신질환을 유발시키는 일반적 원인

1. 질환을 일으키는 소인

유 전

정신질환을 가진 사람의 뇌 기능 장애의 원인은 종종 유전의 영향으로 생각된다. 그러나 많은 유전적 질환이 그러하듯 유전자를 소유하였다는 사실이 반드시 그 질병을 일으킨다는 것을 의미하는 것은 아니다. 가족들은 일상생활의 작은 변화를 만듦으로써, 예를 들면 스트레스 대처법을 배우거나 걱정 없는 삶을 살도록 노력하고, 그들의 정신 건강에 관심을 기울임으로써, 질병을 유발시킬 수 있는 요인들을 막고 병을 예방할 수 있다.

“유전”에 관한 오해

- 유전은 반드시 정신질환을 일으킨다?

틀리다 ➡ 질병에 해당하는 유전자를 가진 사람이라 할지라도 병을 유발시키는 요인을 피한다면 평생 병에 걸리지 않을 수 있다.

- 유전자는 한 세대를 건너 유전될 수 있다?

틀리다 ➡ 유전이란 개인이 그의 부모로부터 유전자를 물려받는 생물학적 과정이다. 어떠한 유전자라도 그의 부모로부터 물려받지 않은 유전자는 다음 세대로 전달이 불가능하다. 만약 한 세대의 모든 가족 구성원이 발병되지 않았다면, 그 다음 세대에 정신질환이 발병할 것을 걱정하지 않아도 된다.

- 유전적 질병은 조상들의 악행이 원인이다?

틀리다 ➡ 인간의 유전자의 구성과 변환은 아직도 과학자들에게는 풀리지 않는 신비이지만 유전자가 행동에 의해 영향을 받지 않는다는 것은 밝혀졌다. 조상의 행적이 어떠하든 간에 후손들의 유전자 구성은 바뀌지 않는다. 그러므로 어떻게 정신질환을 조상의 악행 탓으로 돌릴 수 있겠는가?

2. 질환을 촉진시키는 요인

1) 뇌 분비 장애

인간에게 있어서 매우 중요한 장기인 뇌는 여러 종류의 메세지를 받고 전달하며 신체의 활동을 명령하는 매우 크고 복잡한 신경계이다. 뇌에는 신경 간에 메세지를 전달하는 백가지 이상의 신경전달물질이 있다. 신경전달물질이 넘치거나 부족하면 대뇌 신경 기능에 영향을 주어 메세지 전달에 혼란이 오고 이는 후에 정신적, 감정적, 생리학적 문제를 야기시킨다.

2) 뇌 손상과 뇌 기능의 퇴화

뇌 손상과 뇌종양, 뇌 감염도 정신질환의 원인이 될 수 있다. 노인들의 뇌 세포의 변성은 뇌기능을 퇴화되어 치매를 일으키게 한다.

3) 호르몬의 비정상적인 분비

일부 여성은 분만 전이나 생리 기간 동안 우울함을 느끼는 경우가 있는데, 그것은 그 시기의 비정상적인 호르몬 분비 때문이다. 이것은 일부의 호르몬이 사람의 정서적 균형에 영향을 주는 것에 기인한다.

4) 스트레스

스트레스와 근심은 종종 정신질환을 촉진시키는 역할을 한다. 고집이 세거나 자신에게 엄격한 사람은 자주 자신에게 불필요한 또는 필요이상의 압력을 준다. 또한 친지나 친척의 죽음, 실업, 원만하지 않은 결혼, 고질병이나 파산, 부채 등 삶의 주요한 사건 역시 개인에게 엄청난 부담을 줄 수 있다.

3. 질환을 지속시키는 요인

적절한 치료의 부족

다른 질병들과 마찬가지로 정신질환도 치료될 수 있으며 조기 치료가 권장된다. 그러나 당사자와 그의 가족들은 종종 당사자가 질병을 가지고 있음을 인정하지 않으려 한다. 그래서 어떤 사람은 미신적인 방법으로 병을 치료하려고 적절한 치료 시기를 놓치게 된다. 정신과 약물에 관해 지식이 부족한 사람들은 약물치료가 신체에 해롭고 중독이 될 수도 있다고 믿고 있다. 그래서 의사와 상의 없이 임의로 약을 중단하여 재발하게 된다.

대체로, 모든 평범한 사람도 살아가면서 어느 정도의 정신질환을 경험할 수 있다. 가벼운 정신질환(불안, 우울, 신경쇠약 등)이 중증정신질환(조현병, 우울증, 조울증 등)으로 발전할 수 있으며, 그런 경우 장기간의 약물치료가 필요하다는 것을 이해 하는 것이 중요하다.

C 정신질환의 진단

이미 정신질환은 대체적으로 신경전달물질의 불균형적인 분비로 인해 일어나고 있다고 알려져 있지만, 문제가 되는 신경전달물질을 알아내거나 특정 종류의 신경전달물질의 양을 측정할 수 있는 간단한 검사는 존재하지 않는다. 정신건강의학과 의사들은 임상 관찰과 병력, 증상을 통해서 진단한다. 그러나 어떤 경우에는 좀 더 정확하게 질환을 감별진단하기 위해 환자의 신체 검진을 권하기도 한다. 예를 들어 혈액검사를 통해 환자의 우울증상의 원인이 될 수 있는 갑상선 이상을 감별한 수 있고, 뇌파검사는 환자가 간질인지를 구분하는데 도움을 주며, 컴퓨터 단층 촬영 (CT Scan)은 뇌출혈, 뇌종양과 뇌위축 등과 같은 구조적인 문제를 진단하는데 도움을 준다.

D 결론

다른 질병과 마찬가지로 정신질환도 치료가 필요하고 치유될 수 있는 신체적 문제이다. 정신질환은 전염성이 없으나 부정적인 감정 처리는 자신과 주변 사람들에게 더욱 스트레스를 줄 수 있다. 그러므로 항상 정신건강을 유지하며 긴장을 풀고 스트레스를 해소하는 방법을 배워야 한다. 그렇게 함으로써 정신질환에 걸릴 확률을 줄일 수 있다.

정신질환에 관한 통계

- 누구나 자신의 주변에서 정신질환을 가지고 있는 사람을 만나게 된다.
- 2016년도 우리나라 역학 조사에 의하면 25개 주요 정신질환 전체의 평생 유병률(평생에 한번 이상 질환에 이환되는 비율)은 25.4%이었다.
- 즉, 적어도 전체인구의 4분의 1은 평생에 한번은 정신질환을 경험한다고 할 수 있다.

전체 인구 중
많은 수가
정신질환을
가지고 있다.



II. 심각한 정신질환

A 조현병

1. 잘 알려진 사실

조현병은 비교적 이른 나이에 발병하는 심한 정신질환이며 전 세계 인구 전체의 약 1%가 앓고 있다.

2. 조현병의 특징

- 1) 당사자의 생각과 행동에 큰 변화가 있다.
- 2) 당사자는 계속되는 환각과 망상에 시달리게 되어 현실감각을 잃어버린다.
- 3) 조현병은 증상의 완화가 가능하나 적절한 약물치료를 받지 못하는 당사자들은 재발할 확률이 높다.
- 4) 대략 당사자의 1/3은 완치가 되고, 1/3은 장기간 입원을 하며, 나머지 1/3은 때때로 재발을 한다.

주 : 엑스터시, 케타민, 암페타민과 같은 법적으로 금지된 마약은 뇌내 도파민의 분비에 영향을 끼치며 조현병의 증상을 일으키고, 심지어는 뇌의 영구적인 손상을 준다.

조현병의 유전적 소인

정신질환을 가진 사람	병이 발생할 수 있는 확률
양쪽 부모	자녀 : 47 %
부모 중 한 명	자녀 : 13 %
일란성 쌍둥이 중 한명	다른 쌍둥이 : 50 %
이란성 쌍둥이 중 한명	다른 쌍둥이 : 18 %
형제, 자매	9%
친가 쪽 사촌	2%

3. 증상

양성(급성) 증상	
망상 (현실에 대한 왜곡된 생각)	1) 누군가 자신을 감시하고, 음모에 빠졌다고 깊게 믿거나 누군가가 뇌에 어떠한 생각을 집어넣었다고 믿음 2) 자신의 사고가 조종되어지거나 빼앗기거나 또는 라디오나 텔레비전을 통해 방송되고 있다고 믿음 3) 특별한 능력을 지니고 있으므로 신문이나 텔레비전 프로그램에서 발견될 수 있는 비밀암호를 통해 신으로부터 특별한 지시를 받는다고 믿음
환각 (존재하지 않는 감각을 경험)	환청 : 일을 지시하거나, 자신의 생각이나 행동을 비난하는 목소리를 들음. 종종 '목소리와 대화를 한다고 생각하지만 혼잣말을 하는 것이 발견됨 환시나 환촉 : 다른 사람이 못 보는 것을 보거나, 사실은 아무것도 없으나 수많은 벌레들이 자신의 몸 위를 기어 다닌다고 느끼는 등 비정상적인 감각을 경험함
사고 장애	지리멸렬하거나, 연결이 안 되는 말
부적절한 반응	예를 들면 슬픈 일에 관해 대화를 하면서 웃음
자기 불신	당사자 자신의 정체성에 대한 의심. 어떤 이는 자신의 신체에 대한 감각을 잃었다고 느낌
강박 행동	망상(예를 들면, 다른 사람에게 피해를 당한다는)과 환각의 영향으로 인해 같은 행동을 계속 해서 반복함 (예를 들면, 손을 씻거나 세탁을 함)

음성(만성) 증상	
표현 부족	느린 감정 반응, 느린 동작, 이상하고 경직된 자세
사회적 철퇴	사회나 다른 사람들로 부터 멀어짐
동기 상실	모든 일에서의 흥미 상실, 개인의 위생상태 무시
언어 빈곤	느린 말, 불명확한 언어

조현병을 진단하면 그 질환에 해당하는 증상이 적어도 한 달 이상 확실하게 나타나야 한다.

4. 주요 치료법

- 1) 약물치료 - 항정신병약물은 조현병의 증상을 효과적으로 줄일 수 있으며 재발을 예방한다.
- 2) 재활 - 자기 관리, 직업 기술이나 사회기술훈련 등의 훈련은 당사자들이 사회에 복귀하여 생활할 수 있게 도와준다.



연습 1. 조현병에 대한 이해

1. 조현병에 대한 주요 증상에 동그라미를 치시오 :

경직된 사지	침 흘림	환각	과식	위생관리 무시
무절제	느린 동작	혼잣말	침착하지 못함	길길거리고 웃음
다른 사람이 음모를 꾸미고 있다고 믿음	의식이 희미함	사회 활동 위축	다른 사람에게 상해를 입힘	말이 많음

2. 이번 과에서 배운 내용을 바탕으로 증상의 유형을 구별하고 증상이 양성증상인가, 음성증상인가 표시하세요.

	증상	양성	음성
주변 사람들이 나를 감시하고 있는 느낌이다.	망상 (음모에 빠졌다고 느낌)	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
그는 하루 종일 먹고 자면서 목욕은 하지 않으려 한다.	동기 결여	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
어떤 목소리는 내게 내가 너무 뚱뚱하고 사회의 자원을 먹어치웠다고 했으며 이 세상에서 없어지는 편이 낫다고 했다.	청각적 환각 (환청)	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
마지막으로 치과의를 봤을 때 그는 몰래 나의 치아에 칩을 심었다. 그는 내 마음속의 비밀을 훔치려 하고 있다.	망상	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
그녀는 주말에 하이킹을 가곤 했으나 요즘에는 방에서 나오려 하지 않는다.	사회적 위축	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
그는 하루에도 목욕을 예닐곱 번씩 하지만 여전히 더럽다고 생각한다.	강박행동	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
나는 그가 냉장고 문을 열고 안을 들여다 보면서 마치 거울을 보고 있는 것처럼 머리를 빗는 것을 보았다.	환시	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3. 해당 칸에 "✓" 를 하시오.

	그렇다	아니다
1) 정신병원에 있는 환자들은 모든 벽에 쿠션을 대고 자유출입이 금지된 보호실에서 생활한다.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
2) 조현병을 가진 사람은 약물치료 없이 의지력만으로 회복할 수 있다.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
3) 조현병을 가진 사람은 일을 할 수 있다.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4) 심리적으로 혼란된 사람만이 조현병에 걸린다.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
5) 유전은 조현병의 원인 중 하나이다.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6) 조현병을 치료하는 약물은 환자의 사고와 성격을 바꾼다.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

B 우울장애

1. 잘 알려진 사실

모든 사람은 살아가면서 인생의 굴곡을 경험한다. 그러나 만약 오랫동안 우울해 하거나 신체적인 문제를 일으킬 정도가 되면 우울장애에 걸렸을 가능성이 높다.

세계보건기구의 예측에 의하면 우울장애는 21세기에 있어 생명을 위협하는 주요 3대의 질병 중 하나가 될 것이라고 한다. 현재는 전체 인구의 4-10%가 우울장애를 경험하고 있으며, 우울장애를 가진 당사자의 약 15%가 결국 자살을 하고 있다.

2. 우울장애의 특징

- 1) 당사자들은 대체로 정신건강의학과 의사를 찾기 전까지 그들의 설명할 수 없는 신체적 문제를 해결하기 위해 진료를 받는다.
- 2) 언제나 부정적 시각을 가진다. 이를테면 자신들은 보잘 것 없다고 믿으며 심지어는 세상에 존재하지 않아야 한다고 생각한다.

- 3) 당사자들은 2주 이상 매우 심각하게 우울해 하며 예전에 관심이 있었던 일들에서 흥미를 잃는다.
- 4) 당사자들은 동기를 상실하며 직장이나 학교 또는 사회활동 참여에서 소극적이며 망설이는 태도를 보인다.
- 5) 약물치료는 우울장애를 치료하는데 있어 효과적인 방법이며 만약 당사자가 정신 치료를 병행한다면 재발률은 현저히 떨어질 것이다.

3. 증상과 진단

만약 아래와 같은 증상이 연속으로 2주 이상 동안 이어진다면 주요우울장애에 걸렸을 가능성이 높다고 생각할 수 있다.

감정	1) 지속적으로 우울해 하며 이유 없이 울음을 터뜨림	2) 짜증을 내고 불안해 함
	3) 이전에 가졌던 관심이 없어짐	4) 무기력함, 자포자기, 죄책감
사고	1) 수동적, 부정적, 자신감 결여	2) 자기 비난, 강한 죄의식
	3) 기억력 감퇴, 집중력 저하	4) 자살 사고
	5) 사고력 저하, 우유부단	
행동	1) 느려진 행동, 온종일 의기소침	2) 사회 활동에 무관심
	3) 외모에 무신경함	4) 동기 상실
신체적	1) 불면증, 이른 기상이나 지나친 수면	2) 자주 피곤함
	3) 식욕감퇴나 갑작스런 폭식	4) 성욕 감퇴
	5) 단기간 내의 현저한 체중 증가나 감소	6) 설명이 곤란한 신체적 문제를 자주 호소
	7) 아침에 축 처지고, 점심때는 나아지고, 밤에는 많이 좋아짐	

4. 우울장애의 다른 유형들

기분부전증 주요우울장애의 비교		
	기분부전증	주요우울장애
유형	가벼운 우울증	심각한 우울증
상태	덜 심각함	더 심각함
발병 시기	분명하지 않음	분명한 경우가 많음
발병 형태	장기간(2년 이상)	단기간(급성)
일상생활에의 영향	가벼움	심각함
건강 상태	식욕부진	식욕감퇴
일할 수 있는 능력	저하되지만 일을 할 수는 있음	불가능
자살 경향	약함	강함
치료	약물치료, 상담	약물치료, 전기경련요법
입원	불필요	자살 가능성 높은 환자는 필요
전망	주요우울장애로 발전할 수 있음	장기적 혹은 주기적 우울장애로 발전할 수 있음

원인과 발병 기간, 치료의 형태가 가벼운 우울증(기분부전증)과 심각한 우울증(주요 우울장애)이 다르기 때문에, 정신건강의학과 의사들은 두 질환을 심각도가 다른 하나의 질환으로 보기보다는 별개의 질환으로 취급한다.

우울장애의 다른 유형

1) 원인에 따른 구분

- 산후 우울증 - 분만 후 호르몬의 기능 장애가 원인
- 생리 전 기분장애 - 생리 전에 보이는 우울한 증상
- 노인성 우울증
- 외상 후 스트레스 장애

2) 원인이 될 수 있는 질환이나 약물

- 갑상선 기능장애
- 면역 기능 장애
- 뇌졸중
- 호르몬 기능 장애
- 철 결핍성 빈혈
- 일부 고혈압 치료제
- 약물 남용
- 알코올 중독

5. 우울장애의 일반적인 치료

1) 약물치료

- 2) 심리 상담 - 당사자가 스트레스를 해소하고 개인 발달상 혹은 대인관계의 문제를 해결하도록 도와줌
- 3) 전기경련요법 - 대체로 강한 자살 성향을 보이거나 약물치료에 안 좋은 반응을 보이는 심각한 주요우울장애 환자를 위해 사용한다.

*주 : 전기경련요법은 해외에서는 논란성이 있는 문제이다. 현재 우리나라에서는 치료 이전에 당사자와 가족의 동의를 필요로 한다.



연습 2. 우울장애에 대한 이해

사례 연구 (해당 칸에 "✓" 를 하시오)

【 사례 1 】

"최근 나는 슬프고 기운이 없다. 매일 나는 침대에서 아무것도 하지 않으며 많은 시간을 보낸다. 나는 너무 약하기 때문에 걸을 수 없고 항상 울고 싶은 기분이 든다. 여러 날을 밤에 한잠도 잘 수 없다. 잠이 들 경우에는 2시간도 채 안 되어서 갑자기 깨며 그럴 때면 새벽이 될 때까지 아무것도 안하며 천장을 바라본다. 나는 자살하는 생각을 여러 번 하였고 거의 성공할 뻔한 적도 있다. 식욕을 완전히 잃었으며 이 세상으로부터 사라질 것 같은 느낌이 강하게 든다... 누군가 나를 도와줄 수 있는 사람이 없을까?"

1. 당신의 생각에 이 사람은 어떤 경험을 하고 있나?

- 평범한 슬럼프 경험 가벼운 우울장애 심각한 우울장애

2. 어떠한 충고를 해 줄 것인가?

- 친구에게 도움을 받아라 사회복지사로부터 상담을 받아라 병원에 가라

【 사례 2 】

"나는 거의 2년 동안 기분이 안 좋고 영망이었다. 나는 종종 잠이 들고 나서 바로 깨거나 전혀 잠에 들지 못한다. 거의 일 년 전부터 나는 모든 사회 활동을 청산하고 하루 종일 집에서 시간을 보내고 있다. 나는 서서히 식욕을 잃어 갔고 체중이 줄어들었다. 예전에는 쇼핑을 가고 영화를 보는 것을 좋아했으나 지금은 이런 활동에 거의 관심이 없다. 나에게 대체 무슨 문제가 있는 걸까?"

3. 당신의 생각에 이 사람은 어떤 경험을 하고 있나?

- 평범한 슬럼프 경험 가벼운 우울장애 심각한 우울장애

4. 어떠한 충고를 해 줄 것인가?

- 친구에게 도움을 받아라 정신건강전문가로부터 상담을 받아라
 정신건강의학과 치료를 받아라

【 사례 3 】

"나는 언제나 일을 망쳐버리는 것 같은 기분이 들고 나의 일상생활은 너무나 비참하다. 나는 기분을 달래기 위해 심리학에 관련된 책을 많이 읽었지만 하나도 도움이 안 된다. 대부분의 경우 나의 문제는 내가 생각을 많이 하기 때문이라는 것을 알고 있지만, 아무래도 여러 가지 일에 대해 걱정을 안 할 수가 없다. 최근에 나는 무기력감을 느끼고 종종 약해진 것 같은 기분이 든다. 나는 우울증에 빠져버린 걸까 아니면 그냥 너무 민감한 걸까?"

위 사례의 문제를 해결할 수 있도록 어떻게 도와줄지 2-3명의 교육생과 같이 의논하고 아래의 빈 칸에 의견을 쓰시오.

1 의사를 만나도 족 권한다.

2 우울증에 관한 정보를 준다.

3 그와 함께 산책을 하거나 운동을 한다.

4 이야기를 들어 준다.

C 양극성장애(조울병)

1. 잘 알려진 사실

양극성장애는 주기성을 띤 정신질환이다. 당사자는 조증과 우울증을 각각 경험하며, 이는 당사자 자신과 가족들의 생활에 심각한 지장을 준다. 통계에 의하면 총 인구의 1.2% 정도가 양극성장애로 인해 고통을 받고 있으며, 이는 조현병보다 조금 더 많은 사람들이 양극성장애를 가지고 있음을 의미한다.

2. 양극성장애의 특성

- 1) 조증은 통제가 불가능하고 지나친 감정이 특성이다.
- 2) 조증 삽화 도중에 당사자는 고조된 기분, 과장된 자신감, 망상과 과대 망상, 넘치는 기운과 성 욕구를 경험한다. 또한 당사자는 매우 초조해 하거나 흥청거리거나 과소비를 할 수 있다.
- 3) 조증 삽화 후 당사자는 며칠이나 몇 주 안에 정상적인 생활로 돌아간다. 그들은 삽화 기간 동안 했던 일들을 후회하며 매우 우울해 한다.
- 4) 극단적인 조증과 우울증이 교대로 이루어진다면 이러한 상태를 “양극성장애”라고 부른다.

3. 증상

	조증 기간	우울증 기간
감정	1) 과도한 흥분, 예민함	1) 기운 없음, 이유 없는 울음
사고	1) 과도한 흥분, 완고함	1) 무기력함, 자포자기, 죄책감
	2) 연결이 안 되는 생각, 집중력 저하	2) 사고력 저하, 우유부단
	3) 과대한 사고, 자만심과 지나친 자신감	3) 낙담, 부정적 사고 4) 강한 자살 경향
행동	1) 말이 많음, 빨리 말함	1) 많은 일들에 대한 관심 저하
	2) 크게 말함, 신경과민	2) 나태, 반사회적 행동
	3) 과소비	
	4) 충동적, 현명하지 않은 결정을 내리는 경향	

	조증 기간	우울증 기간
신체	1) 수면의 필요가 줄어들음	1) 불면증이나 과도한 수면
	2) 강한 성욕	2) 성욕 감소
	3) 식욕은 증가하나 체중은 감소	3) 식욕이 감소하거나 증가함
		4) 항상 피곤함

양극성장애(조울병)를 가진 사람은 적어도 한 주 동안 두 가지 이상의 조증 증상을 보이며, 그 후 2주 이상의 기간 동안 적어도 한가지의 우울증을 보인다.

【 교육자의 힌트 】 당사자는 하루나 며칠사이에 조증과 우울증 사이를 왔다 갔다 하지 않는다. 만약 당사자의 감정이 대단히 짧은 기간 동안 변동을 한다면(예를 들면 이유 없이 울다가 웃음), 그것은 조현병 당사자에게서 쉽게 발견할 수 있는 와해된 사고의 결과일 것이다.

4. 치료

- 1) 약물치료 - 감정이 균형 잡힌 상태로 유지될 수 있게 하는 기분 안정제로 치료한다.
- 2) 상담 - 조증 기간 동안 당사자가 가식적 흥분과 돈을 낭비하는 행동을 깨달을 수 있게 하며, 우울증 주기에는 자기 비난과 같은 생각을 교정해주어 자살을 방지하는 것이 요점이다.



연습 3. 양극성장애(조울병)에 대한 이해

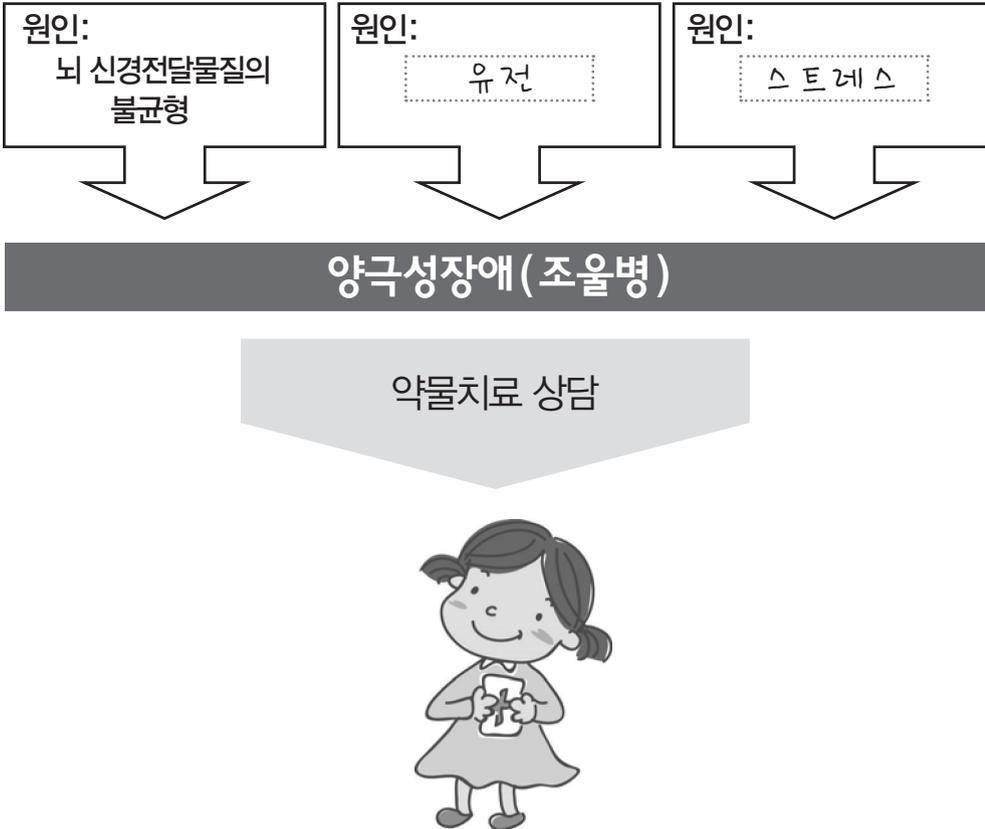
1. 증상 분석 (알맞은 칸에 표시를 하시오.)

【교육자의 힌트】 아래에 적은 증상은 약물이나 신체 질병을 원인으로 한 상태는 제외한다.

M=조증, D=우울증

	M	D	둘다 아님		M	D	둘다 아님
급한	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	말이 많은	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
하루 종일 졸린	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	돈을 마구 쓰는	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
남을 의심하는	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	원인모를 울음	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
말다툼 하는	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	일하기 싫어하는	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
비 사회적인	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	잠이 없는	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
지나치게 흥분	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	자포자기의	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2. 아래의 빈칸에 양극성장애의 원인을 쓰시오.



평가

이 수업을 마친 뒤, 교육생은

1. 정신질환의 원인(예: 뇌 기능 장애)과 빈도(모든 사람이 어느 정도는 정신질환을 가지고 있다)를 이해하고,
2. 정신질환의 주요 원인을 말할 수 있으며,
3. 심각한 정신질환의 세 가지 주요 유형의 대표적인 증상을 말할 수 있을 것이다.