

제 12 과

미래를 향한 전진



제 12과

[미래를 향한 전진]

드디어 교육 마지막 시간입니다!
얼마나 감격스러우십니까?

축하합니다! 여러분은 오늘 가족과 함께하는 교육프로그램을 모두 마칩니다.
그 동안의 노력과 인내, 참여와 헌신에 감사를 드립니다.

여러분 자신에게 큰 박수극 보냅니다!

시험은 아니지만 이번 시간에는 그동안 배운 것을 총 복습하겠습니다.

I. 제 1-11과의 주요 요점

[제 1과 : 정신질환의 이해]

- 1) 세 가지의 심각한 정신질환이 있다: 조현병, 우울장애, 양극성장애
- 2) 정신질환의 본질: 뇌 질환의 한 종류
보편성: 누구든지 살아가면서 어느 정도의 정신질환을 경험할 수 있다.
- 3) 정신질환의 일반적인 원인:
 - 체질적 소인 (유전)
 - 촉진 요인 (뇌 분비 장애, 뇌 손상과 뇌 기능의 퇴화, 비정상적인 호르몬의 분비, 스트레스)
 - 지속 요인 (적절한 치료의 부족)
- 4) 세 가지 심각한 정신질환의 증상에 대한 이해

[제 2과 : 누가 나를 이해해 줄 것인가?]

- 1) 의사소통의 어려움
- 2) 의사소통 기술 워크샵 – 공감 연습
 - 대화기술 : “나는-1인칭 표현법”
 - 대화기술 : “공감반응”
- 3) 의사소통의 기본원칙

[제 3과 : 정신질환에 대한 약물치료]

- 1) 정신 병리 – 뇌의 신경 시스템과 신경전달물질
- 2) 약물치료 – 약물에 대한 오해와 사실
- 3) 정신질환 치료 약물의 구약과 신약의 소개
- 4) 증상과 부작용의 구별

[제 4과 : 함께하는 의사결정(SDM)]

- 1) 회복과 자기결정권의 이해
- 2) 함께하는 의사결정(SDM)의 이해
- 3) 함께하는 의사결정의 훈련
- 4) 함께하는 의사결정의 적용
- 5) 함께하는 의사결정의 실천

[제 5과 : 위기관리]

- 1) 난폭한 행동과 자해 행동에 대한 이해
 - 이러한 행동들은 정신질환을 가진 사람에게만 국한된 것이 아니다.
 - 이러한 행동은 질병이 아직 조절되지 않았을 때 더욱 발생하기 쉽다.
 - 정신질환을 가진 사람 중 난폭해지기 쉬운 당사자는 5% 미만이다.
- 2) 위기 대처법: 위기는 사전에 방지가 가능하며 해결될 수 있다.
- 3) 방심은 금물: 재발의 징후를 빨리 발견하는 것이 중요하다.
- 4) 위기 후 해야 할 일: 대화를 나누고, 전문적인 상담을 받으며, 위험한 물건을 치우고, 당사자가 약을 잘 복용하는지 살핀다.
- 5) 위기 관리를 위한 정신건강기관

[제 6과 : 가족으로서의 행복한 생활과 즐거운 인생]

- 1) 당사자를 돌볼 때 자신에게 소홀히 하지 않는다.
- 2) 감정을 다스리는 법과 스트레스에 대처하는 법을 배운다. 부정적인 감정을 이해하고 기분 전환을 위해 생각을 바꾼다.
- 3) 자신의 노력을 스스로 인정 한다.
- 4) 자신을 재발견 한다.

[제 7과 : 회복]

- 1) 회복의 개념 : 회복은 단순히 "약을 더 이상 복용할 필요가 없는 상태"를 의미하는 것이 아니다.
- 2) 회복에 대한 주관적 관점의 차이와 치료 효과의 영향 요소에 관한 이해: 가족은 의료진에게 자신의 의견을 말하는 것이 중요하다.
- 3) 회복에의 희망 : 정신질환은 치료가 가능하다.
 - 당사자 자신이 병을 가지고 있다는 사실을 인식하도록 도와준다.
 - 갈등을 피하기 위하여 당사자의 행동에 대해 올바르게 이해 한다.
- 4) 정신건강전문가 소개
 - 정신건강의학과 의사
 - 정신건강전문요원(간호사, 사회복지사, 임상심리사, 작업치료사)
- 5) 알맞은 치료법과 재활 계획의 수립: 당사자의 "회복"은 개인마다 다르므로 실질적이고 현실적인 수준의 기대를 갖는 것이 중요하다.
 - 의사를 선택하는 법
 - 당사자의 권리와 행동
 - 재활을 위해 이용 가능한 다른 자원들

[제 8과 : 가족의 스트레스 관리]

- 1) 가족의 역할
- 2) 가족의 스트레스
- 3) 스트레스로 인한 영향
 - 신체적인 영향
 - 행동에 대한 영향
 - 심리적, 정신적 증상

- 4) 가족의 소진
- 5) 스트레스의 예방 - 가족으로서 경험하는 특별한 스트레스
 - 죄책감
 - 부담감
 - 수치심
- 6) 스트레스 예방과 관리 - 일반적인 방법들
 - 생활습관의 조절 : 수면, 식사, 적당한 운동, 유머감각
 - 이완법 : 호흡법, 근육이완법

[제 9과 : 재발 방지를 위한 계획]

- 1) 재발 이해하기
- 2) 재발 경고 징후 인식하기
- 3) 재발 극복하기
- 4) 재발의 위험을 최소화하기

[제 10과: 권리와 옹호]

- 1) 옹호의 원칙과 실행:
 - 개인적 차원 - 정신질환에 관련된 사실을 다른 사람이 이해하도록 돕는다.
 - 사회적 차원 - 평등을 위해 노력한다.
- 2) 옹호의 기술과 전략: 불만이나 호소를 어떻게 표현하는가?

[제 11과 : 당사자를 위한 평생계획]

- 1) 평생계획의 개념과 필요성
- 2) 주거계획
- 3) 재정계획
- 4) 법적 보호 계획
- 5) 성과 결혼
- 6) 평생계획 수립을 위한 준비

II. 사례 연구

우리가 배운 것

1. 정신질환의 원인과 증상
2. 두 가지의 대화 방식 - "일인칭 표현법"과 "공감 반응"
3. 약물치료와 부작용
4. 재발 방지법과 위기 관리법
5. 당사자만이 아니라 가족 자신도 돌봐야 할 필요성
6. 회복과 재활을 위해 사회에서 이용 가능한 자원
7. 권리 행사를 위한 옹호 활동

다음의 사례 연구는 정신질환을 가진 사람과 그의 가족들이 종종 접하게 되는 씁쓸한 상황을 보여 준다. 수업에서 배운 내용을 바탕으로 각 장면의 인물들에게 조언을 줄 수 있는가?

상황 연습

등장 인물 : 김씨 아주머니 (58세, 남편 및 아들과 살고 있는 주부)

김씨 아저씨 (60세, 건설 인부)

상수 외아들 (25세, 소방 대원)

〈상황 1〉

상수는 어머니의 행동이 최근 들어서 이상해졌다고 느꼈다. 상수의 어머니는 걸어가다가 수시로 뒤를 돌아보거나 두리번거리고, 누군가가 자신을 쫓아오고 있다고 말했다. 어느 때는 아무런 이유 없이 혼자 중얼거리거나 혼자 웃기도 하였다. 상수는 이러한 어머니의 행동이 이상하다고 아버지에게 말했지만, 상수의 아버지는 언제나 그렇듯 별다른 관심을 보이지 않았다.

상수는 어머니에게 의사의 진료를 받자고 여러 차례 권했지만 소용이 없었다. 이웃 사람들도 김씨 아주머니가 이상해졌다고 수군거리기 시작했다. 어머니가 진료를 받도록 하는 것이 불가능하자, 상수는 집 근처의 한의사에게 어머니의 이야기를 했다. 한의사는 상수 어머니의 간에 열이 많기 때문이라면서 한약 몇 첩을 지어 주었다.

1. 상수가 할 수 있는 일은 무엇이 있나?

【교육자의 힌트】 가장 중요한 일은 의사에게 최대한 빨리 진료를 받게 하는 일이다. 그 다음으로는 가족 간에 불필요한 갈등이 생기지 않도록 이제부터 어떻게 대처할지를 상수와 아버지 사이에 합의보는 것이다. 병을 관리하는 것은 개인적이기도 하지만 가족 전체의 일이기도 하기 때문이다.

2. 상수는 어디서 도움을 구할 수 있는가? 이웃들의 수군거림에 어떻게 대처해야 하는가?

【교육자의 힌트】 도움을 요청할 곳에 대해서는 '제 5과. 위기관리'를 참조한다. 이웃에게 어떻게 대처해야 할 것이냐에 관해서는 '제10과. Ⅱ. 실제적인 옹호 활동'에 있는 5가지 요점 중 처음 2개, 즉, 정신질환은 소수 사람들의 문제가 아니며, 정신질환은 치유될 수 있다는 점을 참조한다.

3. 한의사에게 문제가 있었나? 서양의 정신의학적 관점에서 김씨 아주머니의 증상은 무엇에 해당하는가?

【교육자의 힌트】 서양과 동양 모두 당사자를 직접 보지 않고 약을 처방하는 것은 위험한 일이다. 김씨 아주머니는 망상(누군가가 따라온다)과 환청을 가지고 있다 (혼잣말, 이유 없이 웃음).

4. 상수의 어머니를 의사에게 진료 받도록 설득하자면 상수에게 어떠한 말을 해 줄 수 있는가?

【교육자의 힌트】 '제 2과의 공감 반응'을 참고하여, "누군가가 어머니를 해칠 것 같기 때문에 자꾸 뒤를 돌아본다는 것을 저도 알아요. 저도 어머니가 무척 걱정이 돼요. 그러니까 병원에 가서 상담을 해 보죠." 한편으로, '제 4과 위기관리. Ⅱ. 위기 대처법'에 있는 '해야 할 일' 부분을 참조한다.

마침내 김씨 아주머니는 종합병원 정신건강의학과에서 진찰을 받았다. 진료를 한 정신건강의학과 의사는 그녀에게 많은 양의 약을 처방하여 주었는데, 필사적으로 어머니를 도우려고 했던 상수마저도 그 약봉지를 보고는 놀랄 정도였다. 약을 복용한 후 김씨 아주머니가 혼잣말하는 것은 좋아졌지만, 대신 그녀는 하루 종일 잠을 잤다. 잠에서 깨면 기분이 안 좋았으며 가만히 앉아 있지 못하고 계속 집안을 왔다 갔다 하였다. 의사는 이와 같은 증상은 흔한 약물의 부작용이라고 말하면서 '완화제'를 처방해 주었다. '완화제'를 복용한 후에도 김씨 아주머니는 여전히 멍해 보였기 때문에 이웃사람들조차 그녀가 정신질환을 가진 사람이라는 것을 쉽게 짐작할 수 있었다. 상수는 이 약물로는 어머니의 병을 치료할 수 없다고 생각했으나, 의사의 설명을 알아들을 자신이 없었기 때문에 의사에게 그러한 의구심을 말하고 싶지 않았다.

5. 상수의 어머니가 복용하는 약물에 관해 어디서 자세한 설명을 들을 수 있을까?

【교육자의 힌트】 당사자와 그의 가족은 의사나 간호사에게 질병과 약물에 관한 질문을 할 수 있는 권리가 있다. 만약 의사나 간호사가 친절하게 대해 주지 않는다면, '제10과: 권리와 옹호'의 '연습2'를 참조한다.

김씨 아주머니는 약을 오랫동안 복용하면 중독이 될까봐 몰래 약을 버렸다. 어느 날 김씨 부부는 사소한 일로 말다툼을 하게 되었는데, 여러 친척들이 있는 앞에서 김씨 아저씨는 김씨 아주머니를 '정신 나간 여자'라고 지칭하였다. 이에 김씨 아주머니는 문을 열고 뛰쳐나가 난간을 넘어 뛰어내렸다. 다행히 잔디밭 위에 떨어져서 생명에 지장이 없었으나, 이를 계기로 상수는 직장을 그만 두고 24시간 어머니를 돌보기 시작하였다. 김씨 아주머니는 혼자 외출을 못하게 막는 아들과 자주 말다툼을 했다.

6. 김씨 부부가 어떻게 하면 같이 잘 살 수 있을까? 상수의 24시간 보살핌이 그의 어머니와 더욱 갈등을 빚고 있는데 이 문제는 어떻게 하면 해결이 될까?

【교육자의 힌트】 당사자와의 갈등을 피하기 위한 대화를 하려면 제 2과에 소개된 '일인칭 표현법'을 참고한다. 감독이나 통제라고 말할 정도는 아닐지라도, 지나친 걱정 은 더욱 갈등을 일으킬 뿐이다.

자신의 직업을 그만두고 당사자를 돌보는 것이 가장 좋은 대안은 아니다. 교육자는 교육생들에게 상수가 직업을 그만둔 것이 그 자신에게 어떠한 영향을 미치는지 토론 하라고 권유할 수 있다.

7. 김씨 아주머니가 약 복용을 중단하지 않도록 하려면 어떻게 하는 것이 좋을까?

【교육자의 힌트】 '제 3과. 연습1: 의심 해소'를 참조하여 김씨 아주머니가 가지고 있는 약에 관한 이해와 오해를 알아내고, '제 3과. V 당사자의 약 복용 순응성 높이기'를 참조한다.

상수의 어머니가 지루하다고 자주 불평을 했기 때문에 상수는 어머니가 노래를 배울 수 있도록 문화센터에 모시고 갔다. 그런데, 문화센터의 직원이 상수 어머니가 정신질환을 가지고 있다는 것을 눈치 채고 '정신병 환자들은 받지 않는다.'고 말했다. 상수와 그의 어머니는 문화센터의 근처에 있는 공원으로 갔다. 거기서 상수는 여러 가지를 생각해 보았다. 그의 어머니는 결코 회복되지 않을 것이며, 그의 퇴직 이후로 집안 경제는 점점 악화 되어가고 있고, 아버지는 어머니와 잘 지내지 못하고 있다. 불현듯 상수는 어머니와 같이 삶을 끝내자는 생각이 들었다.

8. 상수에게는 정말로 출구가 없나? 김씨 아주머니가 회복될 확률은 있나?

【교육자의 힌트】

1. 어머니의 주요 보호자로서 상수는 자신을 소중히 여기고 스트레스와 근심을 줄여야 한다. 어머니의 상태는 상수의 지지가 없다면 더욱 나빠지게 될 것이다 (제 6과 참조).
2. 알맞은 치료와 지지를 받는다면 상수 어머니는 회복 할 수 있다 (제 7과 참조).
3. 문화센터의 직원들은 당사자의 권리를 존중하도록 교육을 받아야 한다. 필요하다면 자조단체에서 도움을 받도록 한다.

다른 보호자들로부터 조현병을 치료하는 '신약'이 있다는 것을 들은 상수는 주치의에게 물어보았다. 의사는 신약은 매우 비싼 반면 생각만큼 효과가 없으며, 신약 역시 부작용이 있고, 환자에 따라 반응이 다르다고 말했다. 이 말을 들은 상수는 매우 낙심했다.

9. 의사의 말은 다 맞는가? 의사의 말이 맞다는 것을 확인하려면 당사자와 그 가족은 어떠한 단계를 거쳐야 하는가?

【교육자의 힌트】 신약과 구약에 대해서는 '제 3과'를 참조한다. 이용할 수 있는 자료나 책을 찾아 볼 수도 있지만, 가장 직접적인 방법은 의료진에게 묻는 것이다. 의사와 대화를 하는 법에 대해서는 '제 10과. 연습2: 만약 당신의 정당한 요구가 거절된다면..'을 참조한다.

계속 배우며
서로 돕시다.
우리의 권리를
찾는 일을
두려워하지
말시다.



나눔의 공간

1. 이 교육에서 무엇을 얻었습니까?

2. 교육 중 어느 부분이 가장 도움이 되었거나 감명 깊었습니까?

3. 지금 당면하고 있는 가장 큰 어려움은 무엇입니까? 그 어려움을 극복할 방법을 결정하십니까?

4. 가족과 함께하는 교육팀에게 하실 말씀이 있으십니까?

그동안 ‘가족과 함께하는 교육 프로그램’ 한국어판
교재 및 동영상 개발을 위해 애써 주신 분들입니다.

공지현, 김경중, 김도윤, 김성수, 김성완, 김용규,
문용훈, 박경덕, 박성덕, 박종익, 배 안, 배정규,
서영수, 서용진, 오강섭, 유제춘, 이경민, 이석영,
이요한, 이종국, 장명찬, 한창수, 홍진표, 황태연(가나다순)



가족과 함께하는 프로그램(교육자용)

초 판 : 2005년 5월 6일

개정 1판 : 2006년 5월 19일

개정 2판 : 2007년 5월 7일

개정 3판 : 2009년 3월 25일

개정 4판 : 2010년 9월 30일

개정 5판 : 2012년 8월 3일

개정 6판 : 2016년 4월 15일

개정 7판 : 2017년 11월 6일

발행처 : 한국정신사회재활협회

Tel : (041)635-0360 Fax : (041)633-9187

홈페이지 : www.kapr.or.kr

www.familylink.or.kr

E-mail : kapr2008@hanmail.net

제작 : (주)디자인리더 앤 브랜드시너지

Tel : (02)3444-4908 Fax : (02)3444-4907

E-mail : designleader@hanmail.net