

정신건강 MENTAL HEALTH

**정신건강치료에 있어서 강력한 지원체계는 필수적인 부분입니다.
 (A strong support system is an essential part of care for mental health issues)**

“처음에는 무슨 일이 일어나고 있는 건지 몰랐어요 - 자꾸 남들이 내 욕을 하고 있는 것만 같았죠. 잠도 잘 못 자고 직장 동료들이 내 얘기를 하고 있을 것 같은 두려움에 그들로부터도 멀어졌어요. 결국엔 제 친구가 제게 어딘가 잘못된 것 같다며 도움을 받아보라고 충고했지요. 그래서 사회 사업가를 만났고 정신과 의사를 만나도록 추천 받았어요. 지금은 조기에 발견해서 빨리 치료를 받을수록 좋은 결과가 나오리란 걸 아니까 스트레스에 시달리지도 않아요.”

종종 사람들은 자신이나 가족 중 누군가에게 정신질환이 있을 수 있다는 생각 자체를 거부하려 합니다. 이러한 거부감은 대개 남들이 알면 어떻게 생각할까 하는 두려움에 기인합니다. 그러나 치료를 미루는 것은 상황을 더 악화시킬 뿐입니다.

정신질환에 대한 그릇된 인식(Myths of mental illness)

여러 문화권에 정신질환에 대한 잘못된 편견이 여럿 존재하는데, 그 중 하나로 정신질환과 폭력 사이에 긴밀한 연관이 있으리라는 믿음이 있습니다. 실제로 정신적인 건강에 문제가 있는 사람들과 그렇지 않은 사람들 간에 폭력성의 차이는 존재하지 않습니다. 또 다른 편견으로 정신질환은 심약하기 때문에 걸린다고 생각하는 것이 있으나 이 또한 엄연히 사실이 아닙니다. 당뇨나 심장병에 걸린 것이 환자의 잘못이 아닌 것처럼 정신질환 또한 그 누구의 잘못도 아닙니다.

정신질환은 전혀 두려움의 대상이 아닙니다. 어떤 사람들은 정신질환이 끊임없이 재발하거나 완치되지 않는다고 생각합니다. 현대 의학의 발달로 오늘날 우리는 정신질환 역시 여타 육체적 질병처럼 치료가 가능함을 알게 되었습니다. 정신질환의 치료로는 약물치료, 상담, 스트레스 조절 등이 있습니다. 가끔은 병원에 입원하여 치료받아야 하는 경우도 있지만, 대부분은 통원 치료를 받을 수 있습니다. 전문가의 도움 외에도 가족과 지역공동체의 지원이 긍정적인 치료결과를 위해 매우 중요합니다. 이해하고 받아들이는 자세가 준비되어 있지 않다면 정신질환을 가진 많은 사람들과 그 가족들은 지역공동체 내에서 그들의 문제를 숨기려고만 할 것입니다. 이런 상황이 그들을 사회에서 더욱 고립시키고 병을 더 악화시킬 수 있습니다.

조기발견과 치료를 위한 정신질환의 이해 (Understanding mental illness for early detection and treatment)

변화의 첫걸음은 정신질환을 이해하는 것입니다. 정신건강의 문제는 그 발현 시기와 모양, 상태가 제각기 다를 수 있습니다. 기침이 감기증상 중 하나일 수 있듯이 평소 같지 않은 행동이 정신질환의 증상일 수도 있습니다. 어떤 사람은 불안감과 공포를 느끼는 것으로 증상이 나타나는 사람들이 있는가 하면, 항상 슬퍼 보인다가, 목소리가 들린다거나, 실제로 그곳에 없는 것을 보거나, 사실이 아닌 것을 믿는 것으로 증상이 나타나는 이들도 있습니다.

평소 정신질환에 대한 지식을 쌓아두는 것은 환자 자신이나 가족들이 정신질환을 조기에 발견해 적절한 치료를 받는 데 크게 도움이 됩니다.

이와 같이 조기에 발견하게 되면, 전문 의료진들과의 협조 하에 정확한 진단과 그에 따른 적절한 치료와 최선의 관리를 받을 수 있습니다.



**정신건강 지원 전화서비스 (액세스 멘탈 헬스)
 (Access Mental Health)**

캘거리 헬스 리전 내의 광범위한 정신건강 서비스를 제대로 이용할 수 있도록 안내해 드리는 훌륭한 전화서비스를 소개하고자 합니다. 만약 정신 건강에 대해 궁금한 점이 있거나 어디에서 도움을 받아야 할 지 확실치 않으시면 액세스 멘탈 헬스 Access Mental Health 에 전화 주십시오.

액세스 멘탈 헬스 Access Mental Health 에 전화하시면 어떻게 정신건강 서비스를 받을 수 있는지, 추천서를 받는 조건사항은 어떤지, 치료비와 서비스 제공 시간 등에 관한 세부적인 정보를 얻을 수 있습니다.

누구든지 캘거리 헬스 리전 소속의 정신건강 서비스에 관한 정보를 원하신다면 **943-1500** 으로 전화하시기 바랍니다. 전화를 거신 후 아동 및 청소년에 관한 의뢰이면 1 번을, 성인과 노인들을 위한 의뢰이면 2 번을 눌러 주십시오. 전화를 끊지 말고 기다리시다가 누군가 전화를 받으면 영어로 “**Korean** 코리안” 이라고 말씀하십시오. 그러면 전화상으로 통역사를 연결해 드릴 것인데 이것 또한 몇 분 기다려야 하실지 모르나, 끊지 말고 기다려 주십시오. 액세스 멘탈 헬스 전화 서비스는 월요일부터 금요일까지 오전 8시부터 오후 7시까지 이용 가능합니다. 그 외 시간이나 주말에는 음성메시지를 남겨 주시면 나중에 직원이 전화를 드릴 것 입니다. 본 서비스는 위기 개입 상담소가 아닙니다. 전화 거신 분이 정신적 위기 상황에 처해 있을 경우에는, 상황에 따른 적절한 기관, 단체로 전화 연결을 해 드릴 것입니다.



Got a mental health question?
 Not sure where to get help?
 Call us!



ACCESS MENTAL HEALTH

Our professional staff will help people of all ages to:

- Get mental health information
- Understand the options for mental health support
- Connect with local community resources
- Connect to mental health services within the Calgary Health Region

943-1500



calgary health region

Got a mental health question? Call us!

ACCESS MENTAL HEALTH

Open: Mon - Fri 7:30am - 7:00pm
 Phone: 943-1500 (toll-free after hours)
 Fax: 943-7644
 Email: mentalhealth@calgaryhealthregion.ca