

정신장애로 고생하는 가족과 이웃에게 도움이 되어주려는 당신의 의지가 가장 중요합니다. 어떤 계기로 그들에게 도움이 되어주기 시작하느냐 또한 어렵고도 중요한 일입니다. 정신질환은 누구의 잘못으로 발생하는 병이 아닙니다. 심장이나 폐에 병이 날 수 있듯이 우리의 뇌에도 문제가 생길 수 있습니다. 정신장애를 가진 사람은 평소와 다른 행동을 하기도 합니다. 감정조절 이상과 다른 신체적 증상도 느끼게도 됩니다. 이것은 그의 잘못이 아닙니다. 처음엔 당황스럽겠지만 결국엔 그 모든 것들이 정신질환의 한 증상이었다는 것을 알게 될 것입니다.

다행히도 정신질환은 회복될 수 있습니다. 정신질환을 가지고 있는 환자나 그들을 돌보는 가족에게 좋은 가이드를 소개합니다.

정신질환에 관한 사실

- 정신질환은 성격적 결함이나 불우한 양육, 부족한 신앙심때문에 발생하는 것이 아닙니다.
- 정신질환은 누구의 잘못으로 생기는 것이 아닙니다. 심장과 폐에 질병이 생길 수 있듯이 우리의 뇌에도 병이 생길 수 있습니다.
- 정신질환은 치료가 가능한 병입니다.

이상한 기색이나 증상을 관심있게 살펴보세요.

사랑하는 가족이나 이웃이 평소와 다른 이상한 기색이나 행동을 보인다면 그 사람에게 즉시 알려주세요. 아시안·태평양계 (아태계)인들은 정신장애 증상을 복통, 요통, 만성 피로감, 가쁜 숨과 답답한 가슴으로 표현하는 경우가 많으니 특별한 주의를 기울여야 합니다. 그들이 호소하는 증상들을 잘 기록하여 의료진에게 (예:가정 주치의, 정신과 전문의, 상담가) 알려주시기 바랍니다.

병명에 대한 올바른 정보를 알아 두세요.

병명에 대한 올바른 정보를 안다면 정신장애로 고생하는 환자에게 많은 도움을 줄 수 있습니다. 각종 병명에 따른 정확한 증상, 치료법, 회복과정 및 기타 유익한 정보를 찾아 보도록 하세요. 그런 정보들이:

- NAMI (www.nami.org/aapi)
- National Institute of Mental Health (www.nimh.nih.gov)
- National Asian American Pacific Islander Mental Health Association (www.naapimha.org)

와 같은 믿을만한 소스에서 나왔는지도 확인해 보아야 합니다. 또한 학교나 공공 도서관, 보건소 혹은 NAMI 와 연계되어 있는 기관에서 유익한 정보를 찾아볼 수 있습니다. 정신보건에 관련된 일반적인 정보는 흔하지만 아태계 커뮤니티를 위한 구체적인 정보나 모국어로 작성된 정보는 쉽게 찾아보기 힘듭니다. 이럴땐 금새 포기하지 말고 당신이 사는 지역에 있는 아태계 커뮤니티 센터나 클리닉에 연락해 보시기 바랍니다.

소중한 그들에게 당신의 관심과 염려를 전해 주세요.

당신이 직접 지켜 본 그들의 고통스런 모습에 대해 솔직한 대화를 해 보세요. 처음 대화에선 자신의 문제나 고통을 미처 못 느끼거나 인정하려 들지 않을 수도 있습니다. 그러나 당신은 그들 생각에 대한 존중과 인내, 이해심을 가지고 대화에 임해야 합니다. 그리고 문화적 배경에 따른 가족간의 역할과 기대감이 서로 다를 수 있다는 점도 기억하시기 바랍니다. 예를 들어 정신적 장애를 가진 사람이 가장으로서의 역할과 위상을 염려하여 자신의 증상과 고통을 숨길 수도 있습니다.

당신에게 도움을 줄 수 있는 사람과 이야기 하세요.

만일 당신이 정신장애로 힘들어 한다면 믿을 수 있는 친구나 종교 지도자, 선생님, 의료인 혹은 가까운 가족에게 도움을 요청하세요. NAMI's Family-to-Family (www.nami.org/f2f) 프로그램에서 도움이 될만한 정보를 찾을 수 있습니다.

전문적인 도움을 찾아보세요.

많은 아태계 가정에선 정신장애에 대한 수치감 때문에 외부로부터 도움을 구하는데 몹시 주저하게 됩니다. 처음 얼마간은 가족의 정신장애 문제가 집 바깥으로 알려지지 않겠지만 치료시기를 놓친 후 나중엔 더욱 심각한 결과를 초래하게 됩니다. 그러므로 정신질환 증세를 보이는 가족이 있다면 하루라도 빨리 전문의와 (예: 심리학자, 정신과 전문의, 상담가) 상의하여 적절한 치료가 시작될 수 있도록 해야 합니다. 치료가 이루어지는 장소에서 나누는 정보는 법적인 비밀 보장이 됩니다. 즉 환자의 서면 허락 없이 환자와 의사사이에 나누는 정보를 누구에게도 알릴 수 없습니다. 환자의 가족이라도 환자의 서면 허락이 있을 후에야 의료인과의 정보교환이 가능하게 됩니다

효과적인 치료방법의 선택에 대해 알아보세요.

정신질환의 치료는 심리상담가와의 상담 (예: 인지행동치료, 변증법적 행동치료), 마인드-바디치료 (예: 침술, 명상, 요가), 약물치료 (예: 약물 처방치료), 심리사회적 참여치료 (예: 고용 지원), 피어(peer) 서비스 (예: 지지 그룹, 심리교육) 등 여러가지 방법과 선택이 있습니다. 의료인과 상의하여 환자에게 가장 도움이 될 만한 치료법을 선택할 수 있습니다. 의료인이 환자와 가족의 문화적 배경을 이해한다면 좀 더 효과적인 치료법을 찾을 수 있을 겁니다.

약물치료에 대한 주석:

연구보고에 의하면 아태계인들은 정신질환에 관련된 약물의(예:항정신제) 신진대사가 느리다고 합니다. 그러므로 아태계인들은 약의 부작용을 줄이기 위하여 보통 권고되는 용량보다 조금 적은 양부터 시작할 필요가 있습니다. 의료인이 이런 사실을 염두에 두며 약 처방을 하는지 확인해 보기 바랍니다.

환자의 권리에 대해 알아두세요.

정신과 치료를 받는 환자와 그의 가족들은 효과적인 치료 시스템에 관련된 모든 정보를 얻을 수 있는 권리가 있습니다. 예를들어 필요한 통역, 번역 서비스와 기타 다른 언어로 마련된 의료 정보를 추가 비용없이 요청할 수 있습니다. 연방법인 공민권법 Title VI에 근거해 연방 기금 보조를 받는 기관에서는 환자에게 필요한 통역과 번역 서비스를 제공할 의무가 있습니다. 만약 의료기관에서 이러한 서비스에 대한 설명을 안해 준다면 환자와 가족들이 필요한 통역이나 번역서비스를 요구하시기 바랍니다. 이에 관련된 추가 정보는 인권 사무국이나 (www.hhs.gov/ocr/) 가까운 주 정부 산하의 의료기간에서 얻을 수 있습니다.

지역사회 정보를 활용하세요.

아태계 커뮤니티를 위한 맞춤 치료서비스가 많지는 않지만 지역사회에 있는 여러 기관과 의료인들간의 네트워크를 통하여 필요한 지원 그룹이나 교육 서비스에 대한 정보를 얻을 수 있습니다. 법률지원 클리닉, 노숙자 쉼터나 NAMI와 연계된 기관을 통한 지원그룹, 위탁서비스와 각종 옹호서비스를 무료로 받을 수 있습니다. 이러한 서비스를 제공하는 사람 중에는 자신이 직접 정신적 장애를 경험해 본 경우가 많길래, 환자와 가족에게 큰 정신적 위로와 격려가 되어 줍니다.

환자의 권리가 존중되고 보호받도록 관심과 격려를 보내주세요.

환자에게 필요한 지원과 도움을 구하면서 많은 스트레스를 받을 수 있으니 주도성과 적극성을 항상 잃지 말아야 합니다. 환자와 가족들은 치료와 회복에 관련된 자신들의 권리보장을 종종 잊을 수 있습니다. 권리보장에 관련된 여러 지역정보에 귀 기울이고 궁금증에 대한 정보를 찾아보도록 하십시오.

환자의 장점과 성취를 격려해 주세요.

환자의 단점보다 장점에 관심을 주는 것이 그들의 성공적인 회복에 큰 도움이 됩니다. 환자의 병보다는 그들 인생에서 찾아 볼 수 있는 긍정적인 면들에 더욱 관심을 가져주세요. 그들이 이루어낸 조그마한 성취에도 큰 격려와 칭찬을 아끼지 말아주세요. 환자의 장점이 계속 발전 되도록 격려함으로써 스트레스 대처 능력은 물론 그들의 자긍심까지 높아지게 됩니다. 이렇게 하여 환자와 그의 가족 모두가 용감함과 성취감을 느낄 수 있겠습니다.

회복의 과정이 힘들고 때론 좌절감도 맛 볼 수 있지만 얼마든지 가능한 일입니다. 병의 치료와 회복에 대한 올바른 정보를 얻고 이해함으로써 힘든 회복 과정중에 힘을 잃지 않을 겁니다. 당신의 전폭적인 지원으로 사랑하는 가족이나 이웃들은 정신장애로부터 회복 될 수 있습니다.