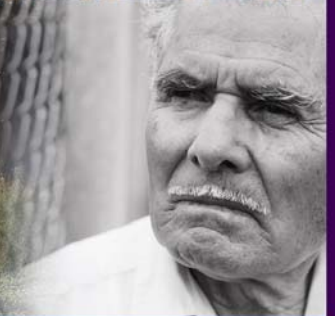


정신 분열증이란?

(What is schizophrenia?)



정신 분열증이란?

정신 분열증을 가진 사람은 전형적으로 행동 및 인지상의 변화를 경험하며 현실을 왜곡시킬 수 있는 혼란된 사고를 합니다. 이것을 정신병이라고 합니다.

정신 분열증과 관련하여 많은 오명과 잘못된 정보들이 있는데, 이는 종종 정신 분열증을 앓고 있는 당사자나 그의 가족들에게 그 고통을 가중시킵니다.

정신 분열증은 더 늦은 시기에 생길 수도 있으나, 대개 15세에서 25세 사이에 처음으로 나타납니다. 일반적 인구의 약 1%정도가 정신 분열증을 앓고 있습니다.

정신 분열증이 있는 사람들의 삼분의 일 정도는 일생 중 한 두번 정도의 짧은 우발을 경험합니다. 다른 사람에게는 그것이 재발적인 또는 일생 동안 계속되는 질환으로 남아 있을 수도 있습니다.

발병은 수주에 걸쳐 급성 증세를 나타내면서 빠르게 오거나 몇 개월 또는 심지어 몇 년 동안에 천천히 일어날 수도 있습니다.

병의 초기에는 종종 사람들을 멀리하며, 우울해하거나 초조해하기도 하고, 비정상적인 생각이나 극단적인 두려움을 갖기도 합니다. 이러한 초기 증후들을 빨리 발견하는것이 조기 치료를 받기 위해 중요합니다.

조기 진단과 효과적인 조기 치료는 정신 분열증을 앓고 있는 사람들의 미래 복지를 위해 중요합니다.

정신 분열증과 관련하여 많은 오해가 있는데 이로 인해 정신 분열증 환자와 그들의 가족 및 간병인들은 오명, 고립, 그리고 차별을 겪게 될 수 있습니다.

흔히 알려진 잘못된 통념은 정신 분열증 환자들이 위험하다는 것입니다. 그들은 좀처럼 위험하지 않으며, 특히 적절한 치료와 도움을 받고 있다면 더욱 그러합니다. 아주 가끔씩 정신 분열증 환자 중 소수의 사람들이 치료받지 않은 정신병의 급성적 우발을 경험할때 두려움과 망상으로 인해 공격적이 될 수는 있습니다. 대부분 공격적인 행동은 자신에게 가해지는것으로 이는 자살의 위험을 높일 수 있습니다.

정신 분열증은 종종 '이중 인격'으로 잘못 칭해지는 경우가 있습니다. 이것은 사실이 아닙니다; 정신 분열증을 앓고 있는 사람들은 망상과 왜곡된 현실감을 가지고 있을 수는 있습니다. 하지만 다중 인격을 가진것은 아닙니다.

정신 분열증 환자의 경우, 정신병의 급성 증세들이 급성 우발동안에 그들의 사고를 방해할 수는 있으나, 정상적인 범위의 지적 능력을 보여주며, 정신적인 장애가 있는 것은 아닙니다.



정신 분열증의 증상들은 무엇일까요?

정신 분열증의 주된 증상들은 다음을 포함합니다.

- 망상- 박해가 있을 거라는 잘못된 믿음, 죄책감 또는 호언장담, 또는 통제 영역 밖에 있는것. 정신 분열증 환자들은 자신들을 해하려는 계획에 관해 설명하기도 하고 자신들이 특별한 재능과 능력을 가졌다고 생각하기도 합니다. 때로는 사람들이 없는 곳으로 몰려나가거나 상상속의 박해를 피하기 위해 숨기도 합니다.
- 환각- 가장 흔히는 환청을 듣는것입니다. 다른 덜 흔히 겪게 되는 증상들 중에는 사실 존재하지 않지만 그 사람에게만 매우 실제처럼 여겨지는 것을 보거나, 느끼거나, 맛보거나, 냄새를 맡는 것이 있습니다.
- 사고의 혼란- 논리적으로 연결할 수 없는 말을 하는 경우. 사고와 말이 서로 마구 뒤섞이고 분리될 수 있습니다.

다른 정신 분열증의 증상은 다음을 포함합니다.

- 의욕 상실- 빨래나 요리와 같은 일상 활동을 가능케 하는 능력이 상실됨. 이러한 의욕, 동기와 진취력의 부족은 병으로 인한 증상의 일부일 뿐 게으름이 아닙니다.
- 사고의 어려움- 집중력, 기억력, 계획 및 정리할 수 있는 능력이 영향을 받을 수 있습니다. 이것은

논리적으로 생각하고, 소통하며 일상의 업무들을 수행하는것을 더욱 힘들게 합니다.

- 감정 표현의 둔화- 감정을 표현할 수 있는 능력이 격감됨. 이것에 종종 행복하거나 슬픈 일들에 대해 적절하지 않은 반응을 보이는 증상이 수반됩니다.
- 사회적 철퇴- 이것은 여러가지의 요인에 의해 생길 수 있는데, 누군가가 자신에게 해를 끼칠거라는 두려움에 의해, 또는 사회적 기술이 상실된채 타인들과 어울리는것에 대한 두려움으로 인해 일어날 수 있습니다.
- 통찰력의 부족- 망상이나 환각과 같은 경험이 매우 실감나기 때문에 종종 정신 분열증 환자들은 자신들이 병을 앓고 있다라는 사실을 모르고 있습니다. 이것은 가족들과 간병인들에게 큰 고통을 줍니다. 병에 대한 인식 부족으로, 정신 분열증 환자들은 도움이 될수 있는 치료를 거부합니다. 특정 약물에 따른 원치 않는 부작용 또한 치료를 거부하는 이유가 될 수 있습니다.

정신 분열증의 원인은 무엇입니까?

아직까지 정신 분열증에 대한 어떠한 원인도 밝혀지지 않았으나, 여러가지의 요인들이 그 발병과 연관되어 있는 것으로 보여집니다. 남자의 경우 발병 시기가 종종 더 이르지만, 남자와 여자 모두에게 일생 동안에 동일한 확률로 발생할 수 있습니다.

유전적 요인들

정신 분열증을 발생하도록 하는 성향은 가족안에서 유전될 수 있습니다. 일반 인구를 기준으로 약 1%에 해당하는 사람들만이 평생 중 정신 분열증을 경험합니다. 만약 부모의 한쪽이 정신 분열증이 있는 경우, 그 아이들의 발병 확률은 10%이며, 발병하지 않을 확률은 90%입니다.

생화학적 요인들

뇌의 어떤 생화학적 물질들이, 특히 신경 전달 물질인 도파민이 정신 분열증과 관련이 있다고 여겨지고 있습니다. 이러한 화학적 불균형을 일으킬 만한 원인 중 하나는 이 질환에 대한 유전적인 성향입니다. 임신이나 출산 중의 합병증으로 인한 뇌의 구조적 손상 또한 관련이 있을 수 있습니다.

가족 관계

아직까지는 가족 관계가 이 질병의 원인이 될수있다는 주장을 지지할만한 증거는 발견되지 못하였습니다. 하지만, 정신 분열증 환자들 중에서 가족간의 갈등에 민감한 사람들이 있는데, 이러한 긴장은 그들이 병의 반복적 우발과 연관될 수 있습니다.

스트레스

스트레스를 일으킬 만한 사건들이 앞서 일어난 후에 정신 분열증이 발병되는 사례가 종종 있음은 이미 잘 알려진 사실입니다. 그러한 일들은 상처받기

쉬운 사람들로 하여금 병을 재촉시키는 사건들로 작용할 수 있습니다.

정신 분열증 환자들은 어떤 급성적 증상을 분명히 보이기 이전에, 종종 걱정을 하거나, 쉽게 짜증을 내며 집중을 할 수 없게 됩니다. 이것은 직업 업무 또는 학업에 문제를 일으키고 인간관계를 악화시킵니다. 종종 이러한 요인들은 병의 발병당시에 그 발병의 원인으로 탓해지지만, 사실상 그 병 자체가 그러한 스트레스가 많이 생기는 일들을 불러온 것입니다. 따라서 어떤 스트레스가 정신 분열증의 원인인지 아니면 정신 분열증의 결과인지는 항상 명백한 것은 아닙니다.

알코올과 기타 약물 사용

해로운 알코올과 기타 약물 사용, 특히 대마초와 암페타민은 정신 분열증의 발병 위험이 높은 사람들에게 정신병을 일으킬 수 있습니다. 중독성 물질이 정신 분열증을 일으키는것은 아니지만, 그것의 재발에 깊이 연관되어 있습니다.

정신 분열증을 앓고 있는 사람들이 일반인들보다 알코올이나 다른 약물을 남용할 가능성이 높는데, 이것은 치료에 해가 됩니다. 정신 분열증 환자중 상당히 많은 비율의 사람들이 흡연자라고 알려져 있는데 이것은 그들의 신체적 건강을 악화시킵니다.

어떠한 치료를 받을 수 있습니까?

정신 분열증을 위한 가장 효과적인 치료는 약물 치료, 심리 치료 그리고 일상 생활에 끼치는 영향들을 다스릴 수 있도록 돕는 지원입니다. 정신병에 관련된 교육과 병의 유발을 알리는 초기 경고성 징후들에 효과적으로 반응하는 법을 배우는 것이 중요합니다.

항정신병 약물 치료의 발달은 정신 분열증 치료의 대변혁을 이루었습니다. 이제 대부분의 환자들은 병원이 아닌 지역 사회에서 살 수 있습니다. 어떤 사람들은 한번도 입원하지 않고 보건 의료 서비스도 전적으로 지역 사회 안에서 받습니다.

약물 치료는 이 질병과 관련된 뇌의 화학적 불균형을 교정함으로 이루어집니다. 새로운 그러나 충분히 실험을 거친 약물들은 더욱 안전한 회복을 증진하며 더 적은 부작용을 수반합니다.

정신 분열증은 다른 신체적 질병과 마찬가지로 하나의 질병입니다. 당뇨병 환자에게 인슐린이 생명선인 것과 같이, 정신 분열증 환자에게는 항정신병약이 생명선입니다. 어떤 환자들은 당뇨병의 경우처럼, 증상을 통제하고 반복적인 정신병의 유발을 방지하기 위해, 영구적으로 약물을 복용해야 할 것입니다.

해로운 알코올이나 약물 남용 및 기타 다른 유발을 일으키는 원인을

줄이는 것과 같은 생활 방식의 변화는 회복에 도움을 줄 것입니다.

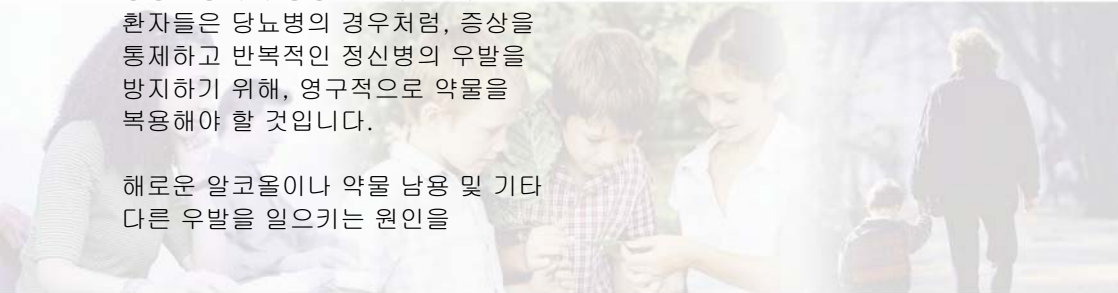
정신 분열증을 위한 알려진 특효약은 없으나, 의사 또는 정신과 의사 또는 각 전문 분야의 협력팀(그것은 정신과 간호사, 사회 사업가, 작업 요법사와 심리학자를 포함할 수 있습니다)과의 정기적인 만남은 증세를 관리하고 더 온전하고 생산적인 삶을 살 수 있도록 도울 수 있습니다.

동료들의 지지도 도움과 유용한 정보 및 희망을 얻을 수 있는 소중한 근원이 될 수 있습니다.

때때로, 망상과 같은 어떤 일정한 증상들에 대하여 특정한 요법들을 받는 것이 도움이 됩니다. 신체적인 건강의 문제들에도 주의를 기울여야 합니다.

정신 장애 재활 서비스와 지원은 일, 재정, 숙소, 사회 관계 및 외로움과 관련된 문제 들에 대해 도움을 줄 수 있습니다.

정신 분열증 환자의 가족이나 친구들을 종종 혼란과 고통을 느낍니다. 보다 나은 지역 사회의 이해, 후원과 교육은 치료에 있어서 중요한 부분을 차지합니다.



다음을 통하여 도움을 받으십시오.

- 일반의
- 지역 건강 센터
- 지역 정신 건강 센터

서비스에 관한 정보를 원하시면 지역 사회 도움과 복지 서비스(Community Help and Welfare Services)와 지역 전화 번호부의 24시간 응급 번호를 확인해 보십시오.

만일 통역사가 필요하시면 전화 13 14 50 TIS 로 연락하십시오

즉각적인 상담 도움을 위한 13 11 14 (Lifeline) 번 생명의 전화가 있습니다. 생명의 전화는 필요한 연락처, 추가 정보 및 도움을 제공해 드릴 수 있습니다.

더 많은 정보는 다음의 웹사이트를 참조하십시오.

www.mifa.org.au
www.mmha.org.au
www.ranzcp.org
www.sane.org

Insert your local details here

이 안내 책자에 관하여

이 안내 책자는 호주 정부의 기금으로 이루어지는 국민 정신 건강 전략 정책하의 정신 질환에 관한 시리즈의 일부입니다

이 시리즈의 다른 안내 책자들은 다음을 포함합니다.

- 정신 질환이란 무엇입니까?
- 불안 장애란 무엇입니까?
- 양극성 기본 장애란 무엇입니까?
- 우울성 장애란 무엇입니까?
- 식이 장애란 무엇입니까?
- 성격 장애란 무엇입니까?

아래의 기관에 연락하시면 모든 무료 안내 책자들을 구할 수 있습니다.
Mental Health and Workforce Division of the Australian Government Department of Health and Ageing:
(호주 정부 건강과 노후부 산하 정신 건강 및 인력 부서):

GPO Box 9848
CANBERRA ACT 2601
전화 1800 066 247
팩스 1800 634 400
www.health.gov.au/mentalhealth

다른 언어들로 복사된 것들을 원하시면 다문화 정신건강 호주 전화 (02) 9840 3333 으로 연락하십시오

(Multicultural Mental Health Australia)
MMHA website: www.mmha.org.au

