

목차

I. 정신건강복지센터 안내	05
● 사업목표 및 내용	06
● 이용절차 및 방법	07
● 정신질환 당사자 대상 주요 서비스	08
II. 지역사회 거주 및 치료에 필요한 정보	11
● 정신과적 응급상황 발생 시 대처방안	12
● 치료 및 증상관리	14
● 약물관리	16
● 정신재활시설	18
● 정신재활서비스 제공 기관	21
III. 부록	23
● 긴급복지지원제도	24
● 정신질환의 이해	25



함께하는 마음건강 정신보건수첩

I

정신건강복지센터 안내

- 사업목표 및 내용 06
- 이용절차 및 방법 07
- 정신질환 당사자 대상 주요 서비스 08



사업목표 및 내용

● 사업목표

정신질환 당사자	고위험군	지역주민
재활과 지역사회 복귀	조기발견 및 조기개입	정신질환 예방 및 정신건강 증진

● 사업내용

정신질환 당사자	고위험군	지역주민
<ul style="list-style-type: none"> · 등록사례관리 서비스 · 응급위기개입 · 사회적응훈련 등 재활 프로그램 · 가족교육 및 모임 	<ul style="list-style-type: none"> · 정신질환 조기발견 · 사례관리 서비스 · 정신건강교육 · (아동청소년) 정서행동 특성화검사 후 고위험군 관리, 병원연계 · 재난 및 트라우마 고위험군 심리지원 	<ul style="list-style-type: none"> · 일반상담 · 정신건강교육 · 인식개선 캠페인



이용절차 및 방법

- 정신건강 상의 문제로 도움을 받고자 하는 사람 누구나 이용 가능합니다.

※ 다만, '정신질환 당사자 대상 주요 서비스'는 정신건강복지센터 등록 후 이용 가능



- 이용시간 : 월~금 09:00~18:00
점심시간 12:00~13:00
※ 주말 및 공휴일은 쉽니다.
- 이용방법 : 전화 예약 후 내소 또는 방문 상담
※ 정신건강복지센터 등록을 원할 경우 센터 내소 시 정신건강 의학과 진단서 또는 소견서, 주민등록증(또는 신분을 알 수 있는 증) 지참
- 이용요금 : 무료

1. 정신건강복지센터 안내



정신질환 당사자 대상 주요 서비스

- 정신질환의 재발방지와 지역사회 복귀
 - 초기상담 및 평가, 욕구조사, 사례회의, 개인별 개입계획 수립 및 제공
- 정신질환 당사자 가족의 정신건강증진 도모
 - 가족모임 및 교육 제공

사례관리
서비스

주요서비스

주간재활
프로그램

직업재활
프로그램

- 재활치료를 통하여 만성적 경과에 따른 손상을 최소화하고, 정신질환 당사자의 지역사회 참여를 촉진시킴에 대인관계 향상
 - 일상생활기술훈련, 사회적응훈련, 정신건강교육 등

- 직업에 대한 욕구를 파악하고, 필요한 기술을 습득하며 직업과 연관된 태도를 갖도록 함. 대상자 중심의 맞춤형 교육 및 훈련 제공
 - 취업전 교육, 장애인취업 박람회 참가, 취업자모임, 취업 연계 등

※ 주간재활 및 직업재활 프로그램은 지역마다 차이가 있을 수 있으므로
정신건강상담전화(1577-0199)로 문의 후 이용



관할 정신건강복지센터

- 정신건강증진시설장은 환자의 주소지(또는 정신건강증진시설 소재지) 관할 정신건강복지센터 정보를 기입해주세요.

1. 정신건강복지센터 안내

기관명 :

주소 :

전화번호 :

홈페이지 :

※ 정신건강복지센터에 대한 정보는 **정신건강상담전화(1577-0199)**
또는 **국립정신건강센터 홈페이지(www.ncmh.go.kr)**에서 확인 가능



함께하는 마음건강 정신보건수첩

II

지역사회 거주 및 치료에 필요한 정보

- 정신과적 응급상황 발생 시 대처방안 12
- 치료 및 증상 관리 14
- 약물관리 16
- 정신재활시설 18
- 정신재활서비스 제공 기관 21



정신과적 응급상황 발생 시 대처방안

- 주간에는 등록된 기관(정신건강복지센터 등)에 도움을 요청하거나 112·119에 도움을 요청합니다.
- 야간에는 정신건강상담전화(1577-0199) 또는 112·119에 도움을 요청합니다.
- 정신과적 응급상황 발생 시 서비스 제공 과정



사전 교육

- 비상연락망 구축
- 정신과적 응급상황 시 대처방법 사전 교육



위기상황발생

- 당사자·가족 요청 또는 기관 종사자 발견



개입

- 기관 종사자 등이 집중 위기상담 제공
- 필요시 정신의료기관 방문 및 입원치료 지원



평가

- 위기상황 해결 여부 평가

- 정신과적 응급상황 시 정신병적 증상으로 합리적인 판단이 어려워질 것을 대비하여 사전에 응급상황에 대비할 수 있는 계획을 수립하는 것도 도움이 됩니다.
 - 정신과적 응급상황을 대비하여 하단의 표를 작성해 보십시오.

이름	
복용 중인 약물	
응급상황시 진료 받을 병원	
긴급 연락처	이름 : 관계 : 전화번호 :

※ 응급상황에서 진료받을 병원에 대한 정보는 **정신건강상담전화 (1577-0199)** 또는 **국립정신건강센터 홈페이지(www.ncmh.go.kr)**에서 확인 할 수 있습니다.

● **정신과적 응급상황이란?**

사고, 행동, 기분 그리고 사회적 관계의 급성 장애를 말하며, 정신과적 질환이 급성기 상태로 발현하거나 악화되어 정신 질환 당사자 본인 혹은 타인의 안전과 건강에 위협이 되는 상황을 의미합니다.



치료 및 증상 관리

- **치료계획 수립**

정신건강의학과 전문의는 다각적 평가를 시행하고 통합된 치료계획을 수립하며, 치료계획에 따라 정신 질환 당사자에게 적합한 치료를 제공합니다.

- **퇴원 후 증상관리**

- 퇴원 후에도 주치의와 긴밀한 관계를 유지하며 치료계획에 따라 지속적 관리를 하여야 합니다.
- 정신과적 증상 재발은 갑작스럽게 나타나지 않으며 사전에 징후를 보입니다. 이를 '재발경고신호'라고 하는데 이를 알아차리고 빠르게 조치를 취하는 것이 중요합니다.

[참고]

- **조현병 재발 경고 신호**

- ① 낮설고 이상한 목소리를 듣게 됩니다.
- ② 말이 적어지거나 많아집니다.
- ③ 이상한 기분을 느낍니다.
- ④ 불안 또는 우울감을 느낍니다.
- ⑤ 짜증이 많아지거나 화가 납니다.
- ⑥ 집중력이 떨어집니다.
- ⑦ 수면에 문제가 생깁니다.

⑧ 집밖으로 나가기를 거부합니다.

⑨ 사람들을 피합니다.

※ 출처: PEPS, 용인정신병원 WHO협력센터

● **기분장애(주요우울장애, 양극성장애) 재발 경고 신호**

① 일상생활에 대한 흥미가 감소하고
심각한 우울 기분이 듭니다.

② 식욕이 변화합니다.(감소와 증가)

③ 수면에 문제가 생깁니다.(불면증 혹은 수면과다)

④ 활력이 떨어집니다.

⑤ 왠지 기분이 좋아졌거나 말이 많아집니다.

⑥ 입는 옷이나 차림이 화려해지거나 치장(또는 화장)을
많이 합니다.

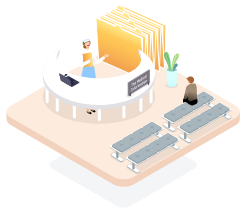
⑦ 화를 잘 내거나 쉽게 흥분합니다.

⑧ 성생활, 돈 씀씀이가 크게 달라집니다.

⑨ 잘 먹던 약을 안 먹습니다.

※ 출처: 양극성장애의 이해, 국립정신건강센터
신경정신의학 대한신경정신의학회편,
아이엠이즈컴퍼니

※ 정신과적 응급상황에 대비하여 진료
받을 병원을 확인하는 등 계획을
수립하는 것도 도움이 됩니다.





약물 관리

● 약물 선택

가장 적절한 약물을 선택하기 위해서는 증상·부작용 등 불편감에 대해 담당 전문의와 상의하는 것이 좋습니다.

● 퇴원 후 약물관리

증상이 사라진 후에도 재발을 막기 위해서는 약물을 지속적으로 복용해야 합니다. 약물 종류와 개인에 따라 약물 부작용이 나타날 수 있지만 대부분의 부작용은 조절이 가능합니다. 부작용을 없애기 위해 담당 전문의와 이야기를 나누어보는 것이 필요합니다.

[참고] 항정신병 약물의 효능

- 환각 및 망상 등과 같은 증상을 경감시킵니다.
- 환자의 사고와 행동이 보다 체계적으로 되도록 돕습니다.
- 정서적으로 위축되거나 의사결정의 어려움 등과 같은 음성증상을 경감시킵니다.
- 급성 삽화가 호전된 이후에도 적정 용량을 지속적으로 투여하면 증상이 다시 나타나는 것을 예방합니다.

※ 출처: PEPS, 용인정신병원 WHO협력센터

● 약물 부작용에 따른 비약물적 대처방안

부작용	대처방법
강한 햇빛에 노출 시 눈이 따갑고 피부에 두드러기 납니다.	· 모자를 쓰거나 선글라스를 낫습니다. · 장시간 햇빛에 노출되는 것을 피하고 선크림을 바릅니다.
입술과 입이 마릅니다.	· 물을 자주 소량 마시고 입안을 행굽니다. · 딱딱한 사탕을 먹거나 무설탕껌을 씹습니다.
변비가 생깁니다.	· 물을 많이 마시고 운동을 합니다. · 식사 시 채소를 많이 섭취 합니다. · 주치의의 처방에 따라 변비약을 복용합니다.
식욕과 체중이 증가합니다.	· 기름기 많은 음식을 피하고 신선한 과일이나 채소를 섭취합니다. · 규칙적인 운동을 합니다.(걷기, 달리기 등)
어지러움을 느낍니다.	· 앉아 있거나 누워있는 자세에서 일어날 때 천천히 일어납니다.
근육이 뻣뻣해 지거나 움직임이 느려지는 기분을 느낍니다.	· 운동이나 스트레칭을 합니다. · 근육을 긴장시킨 상태에서 다섯을 세고 그 다음에 서서히 풀어나가는 운동도 좋습니다.
피부가 건조해집니다.	· 순한 샴푸와 비누를 사용합니다. · 목욕 후 몸에 바디로션을 바릅니다.
자주 졸립습니다.	· 규칙적인 약간의 낮잠(10~20분)은 도움이 됩니다. · 아침에 약물을 복용하는 경우에는 주치의와 상의하여 자기전 약물로 복용할 수 있습니다.

※ 출처: 정신사회재활프로그램에서의 약물교육, 용인정신재활센터
교육 매뉴얼



정신재활시설

● 생활시설

가정에서 생활하기 어려운 정신질환 당사자 등에게 주거, 생활지도, 교육 및 훈련 등의 서비스를 제공하며, 가정으로의 복귀, 재활, 자립 및 사회적응을 지원하는 시설입니다.

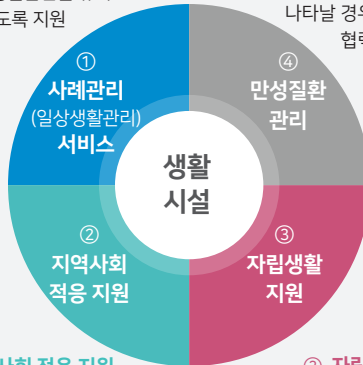
① 사례관리

(일상생활관리)서비스

자기관리 능력을 향상시켜 건강한 생활습관을 유지할 수 있도록 지원

④ 만성질환 관리

자발적인 질병관리를 할 수 있도록 지식과 방법을 알려주고, 입소자에게 재발의 징후 및 문제행동 등이 나타날 경우 전문의와 협력하여 대처



② 지역사회 적응 지원

지역 내 자원을 활용할 수 있는 능력을 향상시켜 지역사회 적응을 도모하고 지역 내 필요한 자원 연계

③ 자립생활 지원

자립생활에 필요한 훈련과 교육 제공
사회기술훈련, 자조모임 및 자치활동
직업재활서비스, 정서관리서비스
인권보호

● 직업재활시설

정신질환 당사자 등이 준비된 작업환경에서 직업적응, 직무기능향상 등 직업재활훈련을 받거나 직업생활을 할 수 있도록 지원하며, 일정한 기간이 지난 후 직업능력을 갖추면 고용시장에 참여할 수 있도록 지원하는 시설입니다.

- 주요내용

구분	세부내용
직업재활 개별지원계획 수립	당사자의 욕구에 맞는 최종의 직업을 달성하기 위해 장·단기목표 수립
직업평가	심리평가, 사회적응평가, 직업능력평가 등을 실시하여 적합한 직업재활 방향 설정
직업재활훈련 (보호고용형)	보호적인 고용환경에서 취업능력을 고취하며 직무 관련 능력 향상
취업지원 (고용연계형)	지역사회에서 일할 수 있는 사업체를 개발하여 경쟁적인 고용시장으로 연계하고, 취업 후 적응 지원을 통해 취업을 유지하도록 지원

※ 정신재활시설(생활시설, 직업재활시설, 주간재활시설) 운영은 지역마다 차이가 있을 수 있으므로 **정신건강상담전화(1577-0199)** 문의 후 이용



정신재활시설

● 주간재활시설

정신질환 당사자 등에게 작업·기술지도, 사회적응훈련, 취업지원 등의 서비스를 제공하는 시설입니다.

- 주요내용

구분	세부내용
복지서비스	· 클럽하우스모델, 강점관점모델 등 다양한 운영 방식 도입 · 복지서비스 연계
고용 및 직업재활 지원	· 취업 전 교육 및 취업지원 · 취업장 방문 및 고용주 면담 · 취업유지를 위한 교육
평생교육 지원	· 지역사회 평생교육센터 연계 · 정규과정 선택 등 지원 · 정규과정 연계 (입시제도, 장학금, 학점관리 등)
문화, 예술, 여가 체육활동 등 지원	· 예술(그림, 사진, 영상 등) 작가 활동 지원 · 문학(인문학, 수필 등) 제작 및 지원 · 악기 연주 및 운동프로그램 지원
지역사회 거주, 치료·재활 등 통합지원	· 독립주거 준비모임 · 독립주거 가이드 및 성공 워크북 제작 · 독립주거 공동체(자조모임)
가족에 대한 정보제공과 교육	· 가족관계 회복을 위한 프로그램 · 가족모임 및 교육 · 가족 여가프로그램

※ 주간재활시설 프로그램은 각 기관마다 다르게 운영되고 있음을 참고하세요.



정신재활서비스 제공기관

- 정신건강증진시설장은 환자 주소지(또는 정신건강 증진시설 소재지) 관할 정신재활시설 정보를 기입해 주세요.

시설명	주소	전화번호	주요서비스

※ 정신재활시설에 대한 정보는 **정신건강상담전화(1577-0199)**
또는 **국립정신건강센터 홈페이지(www.ncmh.go.kr)**에서
확인 가능





함께하는 마음건강 정신보건수첩

III

부록

-
- 긴급복지지원제도 24
 - 정신질환의 이해 25
 - 조현병
 - 양극성장애
 - 우울증
 - 알코올 사용장애(알코올 중독)



긴급복지지원제도

● 긴급복지지원제도란

갑작스러운 위기상황으로 생계유지가 곤란한 저소득층에게 생활비, 의료비, 주거비 등을 일시적으로 신속하게 지원하는 제도입니다.

● 위기사유 및 지원기준

구분	지원기준
위기 사유	<ul style="list-style-type: none"> · 주소득자의 사망, 가출, 행방불명, 구금시설에 수용 등으로 소득을 상실한 경우 · 중한 질병 또는 부상을 입은 경우 · 가구 구성원으로부터 방임 또는 유기되거나 학대 등을 당한 경우 · 가정폭력 또는 가족 구성원으로부터 성폭력을 당한 경우 · 화재 등으로 인하여 거주하는 주택 또는 건물에서 생활하기 곤란한 경우 · 보건복지부령으로 정한 기준에 따라 지자체 조례로 정한 사유가 발생한 경우 · 그 밖에 보건복지부 장관이 정하여 고시하는 경우 <p>① 이혼 ② 단전 ③ 휴·폐업 ④ 실직 ⑤ 출소 ⑥ 노숙</p>
소득 재산	<ul style="list-style-type: none"> · 소득: 기준 중위소득 75%(1인기준 1,280천원, 4인기준 3,460천원) 이하 · 재산: 대도시 188백만원 이하, 중소도시 118백만원 이하, 농어촌 101백만원 이하 · 금융재산: 500만원 이하 (단, 주거지원은 700만원 이하)

※ 문의처: 관할 시군구, 보건복지상담센터 ☎129



정신질환의 이해(조현병)

● 정의

망상, 환각, 괴이한 행동, 알아들을 수 없는 말, 무표정, 의욕상실 등의 증상을 나타내는 질환입니다.

증상이 6개월 이상 지속되며 사회적이나 직업적으로 문제를 가져올 때 조현병으로 진단을 내리게 됩니다.

● 증상

환자들의 주된 호소	<ul style="list-style-type: none"> - 남들에게 들리지 않는 소리가 들린다. - 남들에게 보이지 않는 것들이 보인다. - 주변사람들이 내 생각을 알고 있다. - 주변사람들이 나를 감시하거나 해치려한다. - 머릿속이 혼란스럽고 불안하다.
가족들이 감지하는 변화	<ul style="list-style-type: none"> - 혼잣말을 하거나 혼자 웃는다. - 주변 상황이나 신체 상태에 과도한 의심과 집착을 한다. - 말의 앞뒤가 안맞고 횡설수설한다. - 대인관계나 사회활동 없이 혼자만의 세상에 고립되어 지낸다.

● 치료

- 약물치료: 신경전달물질의 이상을 정상적으로 회복시켜주는 약물을 복용하는 것이 무엇보다 중요합니다.

- 심리사회적치료: 인지행동치료, 사례관리, 사회기술훈련 등 일상생활에 복귀하는데 필요한 재활치료가 중요합니다.



정신질환의 이해(양극성장애)

● 정의

조증 또는 우울증의 양극단의 기분 변화를 보이는 기간과 정상적인 기분을 보이는 기간이 번갈아 나타나는 정신과적 질환입니다.

● 증상

기분이 조증(상승한 상태)과 우울증(가라앉은 상태)의 양극단 사이에서 변화하며 수시간, 수주 또는 수개월간 지속하기도 합니다.

조증 상태(기분이 고조되고, 쉽게 짜증을 내며 공격적인 행동을 보임. 수면욕구도 줄어들. 신체적인 행동이 많아 지고, 말이 빨라지며 생각이 빠르게 돌아가는 느낌이 드는 등의 증상)와 우울증 상태(슬픔이 지속되거나 이유 없이 눈물이 남. 염세적이 되고 매사에 관심이 떨어짐, 수면·식사 및 활력의 변화)의 증상을 보입니다.

● 치료

- 약물치료: 주된 치료 약물은 기분조절제와 비정형 항정신병 약물이며, 기분이 안정적 상태로 유지되도록 '조절'하는 약물입니다.

- 심리사회적치료: 면담치료, 교육 및 사회적지지 등 여러가지가 가능합니다. 치료과정 중에는 약물치료와 정신치료뿐 아니라 재발에 관여하는 스트레스 요인에도 관심을 가져야 합니다. 양극성장애는 만성적인 질환이므로 꾸준한 치료가 필요합니다.



정신질환의 이해(우울증)

● 정의

우울증이란 기분이 우울한 상태가 특징입니다. 그러나 보통 알고 있는 것처럼 일시적으로 슬프고 우울한 기분이 드는 상태와는 달리 우울한 기분과 동반된 증상으로 인해 사회적이나 직업적으로 문제를 가져올 때를 말하며 단순히 의지가 약해서 생기는 병이 아닙니다.

● 증상

우울증은 단순히 마음이 침울해지는 것만을 의미하지 않습니다. 일반적으로 우울병에 동반되는 증상은 다음과 같습니다.

- 일상생활에 대한 흥미의 감소
- 불안, 초조감 또는 처진 느낌
- 심각한 우울 기분
- 자책감과 죄책감
- 식욕의 변화(감소와 증가)
- 사고력과 집중력의 감소
- 수면장애
- 반복적인 죽음에 대한 생각이나 자살사고
- (불면증 혹은 수면과다)

● 치료

- 우울증의 치료에는 약물치료, 정신치료, 인지행동치료, 대인관계치료 등이 있습니다.
- 우울증은 심리적, 환경적 요인과 밀접한 관계가 있기 때문에 평소에 규칙적인 생활(식사, 수면, 운동)을 하고 자신에게 즐거움을 줄 수 있는 취미활동을 하며, 고민이 있을 때는 주위 사람들과 자주 대화를 하고 지나친 음주나 약물남용을 피하는 등 미리 예방하는 것이 중요합니다.



정신질환의 이해(알코올 사용장애)

● 정의

음주로 인해 다양한 신체적, 정신적, 사회적 폐해가 있음에도 불구하고 스스로 음주를 조절하지 못하고 과도한 음주 행위를 반복하는 것을 의미합니다.

● 증상

- ① 내성: 알코올의 용량이 반복된 음주로 인해 늘어납니다.
- ② 금단: 물질을 지속적으로 사용하다가 갑자기 중단하는 경우 복합적이고 다양한 증상이(식은땀, 손떨림, 불면, 초조, 불안, 우울 등) 나타납니다.
- ③ 강박적 사용: 음주로 인하여 문제가 발생하고 후유증이 발생함에도 불구하고 지속적으로 물질을 사용합니다.
- ④ 기능상 장애: 자신이 해야 할 일을 뒤로 미루고 책임을 다하지 않습니다.

● 치료

- 해독치료: 치료를 위해 음주를 중단하고 몸에 있는 술을 해독하는 과정이 필요하며, 알코올 해독은 입원 상황에서 하는 것이 안전합니다.
- 약물치료: 음주충동을 감소시키고 폭음을 예방하는 효과 및 금단증상을 예방하고 치료합니다.
- 심리사회적치료: 인지행동치료, 단주모임, 동기강화 치료 등을 통해 단주를 유지하는 것이 중요합니다.



三
十
九

memo

날짜	내용



날짜	내용

memo

날짜	내용



날짜	내용

memo

날짜	내용