



치료 결과

정신분열증의 진행 과정은 사람마다 다르다. 이 병은 만성질환이며 현재로서는 완치되는 경우(예를 들어, 약을 전혀 복용하지 않아도 되는 상태)는 드물다. 정신분열증이 있는 사람의 25%는 증상이 완전히 진정되는 것을 경험하고, 약 10%는 심한 정신병 상태로 계속 남아 있고, 나머지는 심각하지 않은 잔여 증상을 가지고 살게 되거나, 또는 급성 증상의 재발과 심각한 기능 손실을 번갈아 경험하게 된다. 병의 치료 결과에 영향을 미치는 변수는 매우 다양한데, 그것들은 병을 앓기 전의 기능, 증상의 종류, 가족배경 및 사회문화적 환경 등을 들 수 있다

정신분열증을 가진 사람이 자신의 병을 관리하기 위해서 무엇을 할 수 있는가?

- * 약이나 기타 치료법에 잘 따르고
- * 병에 대해서 잘 알고
- * 자신의 정신 건강 상태를 관찰하고
- * 재활 및 특정 기술 훈련 프로그램 등에 참가하고
- * 상호지원 모임(peer support group)에 참가하고
- * 회복하기 위해 노력하고
- * 희망을 가져야한다

가족이나 친구들은 어떻게 도울 수 있을까?

- * 병에 대해서 잘 알고
- * 환자가 적절한 치료 방법을 찾도록 돕고
- * 치료를 제공하는 전문가들(의사, 소셜 워커, 등)과 협조하며
- * 재발을 경고하는 표시를 잘 알아야하고
- * 위급한 상황에 대처하는 방법을 배워야하고
- * 환자를 이해하고 환자에 대한 기대를 적절하게 가지고
- * 가족지원 모임(family support group)에 참가하며
- * 스스로를 잘 돌보고 자신의 스트레스를 해소하는 법을 배운다

본인이나 가족이 정신분열증이라고 생각될 때 어디서 도움을 받을 수 있는가?

- * 가정의에게 정신과 전문의나 정신건강 문제를 다루는 진료소에 연결시켜 주도록 요청하거나
- * 사회 복지 기관 또는 건강 문제를 다루는 기관에 정보를 요청하거나
- * 위급한 상황에서는 Metro Integrated Community Crisis Program (전화: 416-289-2434)
- * 근처의 응급실에 연락한다.

연락처:



Schizophrenia Society of Ontario
 130 Spadina Avenue, Suite 302
 Toronto, ON M5V 2L4
 Tel. 1.800.449.6367 / 416.449.6830
 Fax: 416.449.8434
 www.schizophrenia.on.ca
 E-Mail: sso@schizophrenia.on.ca



홍복 정신건강 협회 (Hong Fook Mental Health Association)

스카보로 본 사무실:

1065 McNicoll Avenue
 Main Level
 Scarborough, ON M1W 3W6
 Tel: 416.493.4242
 Fax: 416.493.2214

&

다운타운 사무실:

260 Spadina Avenue
 Suite 408
 Toronto, ON M5T 2E4
 Tel: 416.493.4242
 Fax: 416.595.6332
 www.hongfook.ca
 E-mail: info@hongfook.ca

후원:



정신분열증 SCHIZOPHRENIA



정신분열증 (Schizophrenia)

정신분열증은 심각하지만 치료 가능한 두뇌의 장애이다. 정신분열증은 모든 다른 정신 질환 중에서 가장 일반적인 병으로서 모든 사회 집단, 모든 경제권에 속해있는 사람들에게 발병된다. 100명 중 한 사람이 일생 중 어느 한 때에 정신분열증으로 진단 받을 수 있다. 대부분의 과학자나 임상학자들이 정신분열증이 생물학적, 정신적, 사회적 요소가 합해져서 일으키는 병이라는 데 의견을 같이한다. 즉 정신분열증은 생물학적 근거가 있으며 이 생물학적 질병 소질이 정신적, 사회적 스트레스와 서로 상호 작용하여 병에 걸리게 된다고 본다.



정신분열증의 증상은 어떠한가? 정신분열증은 생각하는 방식과 자신의 주위나 세상을 인지, 지각하는 방법에 영향을 주어 결과적으로 감정과 행동에도 영향을 미친다. 이 병의 증상은 음성증상, 정리되지 않는 증상 (Disorganized symptoms), 양성증상 등의 3가지로 나눌 수 있다. 정신분열증을 가지고 있는 모든 사람들이 이 증상들을 가지고 있는 것은 아니며, 다른 원인들 때문에 이런 증상이 나타날 수도 있다.

1. 음성증상:

음성증상이란 당연히 있어야 할 기능이나 특징이 부족하거나 없다는 뜻이다. 음성증상은 정신분열증의 초기증상이기도 하다. 이 단계에서의 진단은 빠른 치료와 더 나은 회복을 이끌어 준다. 이 음성증상은 양성증상처럼 극적으로 두드러지게 나타나지는 않지만 인간의 정상적인 일상생활 기능을 상당히 저해한다.

* 감정반응의 둔화, 무감동: 정신분열증을 가진 사람은 자기의 감정을 분명하게 표현하는 것이 어렵다. 단조로운 목소리로 말하거나 얼굴에 표정이 거의 없다.

* 의욕이나 활기가 없음: 정신분열증을 가진 사람은 활기가 없어 보이고 어떤 일을 시작하거나 또 하던 일을 계속하여 끝내기가 어렵다. 심한 경우에는 옷을 갈아 입거나 목욕하는 것도 옆에서 자주 알려 주어야 한다.

* 흥미나 관심이 없어짐: 정신분열증을 가진 사람은 자기 주위에서 일어나는 일에 대해서 흥미나 기쁨을 느끼지 못한다. 이전에 자신이 좋아하고 즐기던 것조차도 관심이 없어진다. 외출하는 것이나 또 어떤 일도 할 만한 가치가 있다고 느끼지 못한다.

* 언어가 제한됨: 정신분열증을 가진 사람은 짧고 간단하게 말을 하며 말하는 내용이 빈약하다. 대화를 계속하거나 새로운 것을 말하는 데 어려움이 있다.

2. 정리되지 않는 증상 (Disorganized symptoms):

* 혼란스러운 생각과 말: 정신분열증을 가진 사람은 때때로 조리있게 의사를 표시하거나 대화를 이어가기가 어렵다.

* 집중력의 어려움: 정신 분열증이 있으면 집중할 수 없거나 대화를 따라갈 수 없다. 이해하는데 어려움을 느끼거나 간단한 지시사항도 실천하는데 어려움을 느낀다. 기억력이 저하된다.

* 변경된 인지, 지각: 정신분열증이 있으면 매일 일상생활에서 보고, 듣고, 느끼는 것을 제대로 이해하기가 어렵다. 자기 주위에서 일어나는 일에 대한 인식이나 지각이 왜곡되어 있기 때문에 일상적이고 평범한 일이 본인에게는 정신을 혼란케하거나 두려움의 대상이 된다. 주위의 소음이나 색깔, 모양 등에 극도로 민감해지기도 한다.

3. 양성증상:

양성증상이란 없어야 하는 것이 병의 증상으로 나타나거나 첨가되었던 것을 뜻한다. 환자가 어떤 중요한 면에서 현실감을 상실하고 있기 때문에 양성증상은 때로는 정신병적 증상이라고 불려진다.

* 망상 (Delusions): 실제에 근거하지 않은 거짓되거나 비현실적인 확신.

* 환각 (Hallucination): 그 자리에 없는 것을 듣거나, 보거나 냄새 맡거나 느끼는 것을 뜻한다.

* 편집 (Paranoia): 정신분열증을 가진 사람은 다른사람들이 자신의 생각을 읽는다고 믿거나 어떤 사람이 자신에 대해서 음모를 꾸민다고 의심하거나 자기가 다른 사람들의 마음을 통제할 수 있다고 믿는다.



병에 걸린 것을 어떻게 알게 되는가?

정신분열증은 보통 십대 혹은 성인 초기에 발병된다. 처음 병이 시작될 때 본인이 경험하거나 가족의 눈에 띄는 변화가 있다. 이런 변화는 어떤 사람에게는 점진적으로 나타나고, 어떤 사람에게는 갑작스럽게 나타난다. 이런 변화로는 잠자는 데 어려움이 있거나 의심이나 두려움이 많아지고 일반적인 기능 (공부, 직업을 유지하기, 자신을 보살피는 일, 대인 관계 등)이 감퇴된다. 학교나 공부에서 오는 스트레스나 인간관계의 결별 등이 병의 직접적인 원인이 되지는 않지만, 정신분열증 소인이 있는 사람에게는 정신발작 증세를 유발할 수 있다



정신분열증은 어떻게 치료되는가?

정신분열증의 치료의 중요한 형태는 약물치료인데, 이것은 증상들을 조절하는데 도움이 준다. 정신분열증은 증상이 나타났다가 없어졌다가 하며, 가장 심각할 때는 입원과 같은 더 강한 치료가 요구된다. 일단 증상이 조절되면 재발을 방지하고 기능을 향상시키기 위한 유지 치료가 장기간 계속된다. 유지 치료 단계 동안에는 지속적인 증상이 나타날 수도 있고, 없을 수도 있다.

성공적인 치료법은 약물치료, 정신 심리 요법, 재활 훈련이 포함된다.

* 정신병 치료약: 약물치료는 급성기 치료나 유지 치료 단계에서 모두 필요하다. 급성기에서는 약이 급성 정신 발작 증상을 완화시키는데 도움이 된다. 급성기가 지난 후에 계속되는 약물 치료는 재발을 현저하게 감소시킨다. 약은 부작용이 생길 수 있기 때문에 처방하는 의사와 의논하는 것이 중요하다.

* 정신심리 요법: 정신 심리 요법을 통해서 환자는 자신의 병에 대해서 배우고, 대처하는 법을 개발하고 정서적인 지지를 받게 된다.

* 심리사회적 재활: 이것은 정신질환을 가진 사람의 일상 생활 능력을 향상시키고, 사회 적응기술을 가르치며 그들에게 직업과 기술훈련 프로그램을 제공하는 것을 목적으로 한다.