

주위에 정신질환으로 고생하는 사람이 있습니까?  
(Does Someone You Know Have a Mental Illness?)

## 당신의 건강은?

사람들은 자신이나 가족중 한사람이 정신질환자라고 한다면 분명히 믿지 않을 것이다.

가족들의 이름에 먹칠을 한다는 이유 때문이다. 만약 당신의 가족중 한사람이 신체적으로 질병에 시달린다면 당신은 어떻게 하겠는가? 당연히 의사를 찾을 것이다.

정신질환은 두려워할 이유가 하나도 없다. 신체적 질환과 같이 이것 또한 치료가 가능하다. 약물요법, 상담요법, 스트레스관리 등으로 말이다. 그러나 이런 치료법외에도 사람들의 태도나 도움등이 정신질환의 치유에 상당한 영향을 준다.

이러한 도움없이 정신질환자를 가진 가족들은 이들을 숨기고 고립시키는 등 병의 차도에 막대한 지장을 주게 된다.

이들에 대한 태도변화의 첫번째는 정신병의 이해를 들 수 있다. 정신병은(평균 5명중 1명꼴로 발생) 우울증등 많은 문제점들을 야기시키기 때문에 이 병에 대한 충분한 지식을 갖는 것이 필요하다.

정신질환자들은 폭력적이라는 일반적인 선입관을 배제하라. 또 정신질환은 개인의 성격 결함도 아니다. 사람들이 생각하듯이 성도착 증상은 정신질환자라는 등식은 성립되지 않는다.

이러한 일반적인 선입관을 없애기 위한 몇가지 방법을 들어보자.

△정신질환을 다른 질병과 같은 시각으로 바라보아야 한다.

△정신질환에 시달리는 주위 사람들을 따뜻한 마음으로 대해야 한다.

△정신질환자들이 적절한 치료를 받을 수 있도록 조언해야 한다.

정신질환을 치료하는 다음과 같은 기관들이 있다.

△지역보건센터(통역서비스 가능)

△정신보건센터, 컴버랜드 병원(5 Fleet St. North

Parramatta/Tel (02)840 3800)

이곳으로 연락하면 한국인 정신건강 전문의의 도움을 받을 수 있다.  
10월15일부터 21일까지는 정신건강주간이다.

위의 전화번호들은 출판 당시에 정확한 것으로 계속해서 업데이트해세 번 환호부에서 번호를 확인해 봐야 할 경우도 있을 것입니다.