

신체건강은 정신건강과 밀접한 관계가 있습니다



가족, 보호자, 친구를 위한 안내

**정신질환자의
가족과 보호자는
환자를 돌보는
데 있어 매우
중요한 사람이며
환자의 신체건강
개선에 있어서도
핵심적인 역할을
수행합니다.**

신체건강 관리와 정신건강 관리를 연결시키는 것이 왜 타당한가?

정신건강과 신체건강이 서로 밀접하게 관련되어 있다는 사실이 많은 연구를 통해 밝혀졌으며 따라서 정신건강과 신체건강의 관리 또한 서로 연관이 깊습니다.

가족이나 친구 중에 정신건강 의료 서비스의 이용자나 ‘환자’가 있는 경우 그들의 신체건강이 그다지 좋지 못한 경우를 보았을 것입니다.

실제로 정신 건강 환자들은 심장병이나 당뇨, 암, 비만 등 심각한 신체건강 상의 문제를 겪을 위험이 큼니다. 이러한 문제들은 흡연이나 음주, 마약 복용, 그리고 바람직하지 못한 식생활이나 운동 부족과 같은 여러가지 요인 때문에 발생할 수 있습니다. 정기적인 항 정신성 약물의 복용 또한 환자의 신체건강에 영향을 미치기도 합니다.

환자를 돌보는 일에 대해 ‘총체적’ 접근을 시도하면, 다시 말해 환자의 신체적이고 정신적인 건강을 함께 고려하면, 환자의 수명을 늘일 수 있고 그들의 삶의 질과 복지 전반에 큰 차이를 가져 올 수 있습니다.

예를 들어, 환자의 신체적 질병 증상을 파악하여 조기에 치료를 시작하면 회복시간을 단축시킬 수 있을 뿐 아니라 회복 가능성도 크게 높일 수 있습니다. 신체건강과 정신건강 관리를 연계시켜 실시하면 투약으로 인한 부작용 파악이 용이해 질뿐 아니라 신체질환을 앓고 있음에도 정신질환으로 진단받는 환자의 수도 줄일 수 있습니다.

정신건강 의료당국에서 환자들에게 어떤 수준의 신체건강 관리를 제공해야 하는가?

정신질환자들은 일반 국민에게 제공되는 의료 서비스에 준한 건강관리를 받을 권리가 있습니다.

정신건강 의료당국은 담당 환자에게 다음과 같은 서비스를 제공할 의무가 있습니다.

- 신체건강 검진 지원
- 정신 질환이나 장애를 야기하는 신체적 제 요인 제거
- 정신질환에 대한 치료가 환자의 신체건강에 미치는 영향 및 신체 질환 치료가 정신 건강에 미치는 영향을 면밀히 고려
- 건강 검사나 검진을 위해 가정의나 기타 의료 서비스 제공자와 연계
- 정신 건강을 비롯, 신체 및 제 건강 문제에 대처하는 건강관리 계획 확보
- 신체 활동 참여 지원 및 신체건강과 복지 개선을 위한 정보 제공을 통해 환자의 신체건강 향상을 위한 기회 제공

뉴사우스웨일즈 주 소재 지역 정신건강 의료당국은 해당 서비스를 이용하고 있는 사람들에게 정신건강뿐만 아니라 신체건강 관리도 함께 받을 수 있도록 해 주어야 합니다. 이 의무는 문서화되어 있습니다.

가족이나 친구가 정신질환자인 경우, 그들의 신체건강 개선을 위해 무엇을 도울 수 있는가?

정신 건강 의료당국을 이용하는 환자의 보호자나 가족, 친구는 환자의 신체건강에 다음과 같은 방법을 통해 도움을 줄 수 있습니다.

- 정기적인 신체건강 검진을 받도록 권고
- 건강 진료 약속을 대신 잡아주고 원하는 경우 함께 참석
- 건강 진료를 받기위한 병원 왕래를 지원
- 건강 진료 일정표를 작성하여 약속 시간을 상기시켜 주는 도움 제의
- 시간은 내어 건강에 관련한 문제에 대해 이야기하는 것을 들어주고 이 문제들에 대한 대처방법을 제안
- 건강이나 영양 문제, 또는 금연과 같은 건강한 생활습관의 선택에 관한 정보 제공
- 보호자 자신의 운동과 식생활 습관을 바꾸고 여기에 환자가 동참하도록 권유

사회적 고립은 환자의 신체건강에 부정적인 영향을 미치므로 가족과 보호자는 환자가 사회적 관계를 유지할 수 있도록 도와주어야 합니다.



NSW Health(NSW 보건국) 정책 시행령 PD2009_027 *Physical Health Care within Mental Health Services* (정신건강 의료당국 내 신체건강 관리 지원책)에는 정신건강 의료당국이 환자의 신체건강을 위해 반드시 취해야 하는 조치들에 관한 상세한 지침이 명시되어 있습니다. 정신건강 의료당국의 의무사항에 대한 도움말과 정보는 NSW Health의 안내서, *Physical Health Care for Mental Health Consumers* (정신질환자의 신체건강 관리)에 명시되어 있습니다.

정신건강 의료당국이 신체 건강관리와 관련해서 실시하는 업무에 관해 보다 상세한 정보를 원하시면 NSW Health가 발행하는 정보지, *Physical Health Care-What to Expect from your Mental Health Service* (신체건강 관리-정신건강 의료당국이 제공하는 서비스)를 참조하십시오.

가정의는 환자의 건강 관리에 어떤 역할을 담당하는가?

가정의는 환자의 신체건강 개선에 매우 중요한 역할을 담당합니다.

가정의는 정신질환이나 장애를 가진 사람이 도움을 받기위해 최초로 접촉하는 사람이기 때문에 환자의 신체건강 문제를 조기에 파악하여 이에 대한 조치를 취할 수 있습니다.

또한 가정의는 환자 동의 하에 보호자에게 환자의 신체건강에 대한 진단과 치료 전반에 관한 정보 및 조언을 제공할 수 있으며 환자에게 도움을 줄 수 있는 방법과 환자의 신체건강이 정신건강에 미치는 영향과 그 반대 방향의 경우에 대해 실질적인 조언을 줄 수도 있습니다.

환자에게 주치의가 있다면 주치의와 정신건강 의료당국이 협력하여 환자의 건강 문제에

대처할 수 있도록 주치의의 연락처를 해당 의료당국에 제출하도록 환자에게 권유해야 합니다.

가족이나 친구인 환자에게 주치의가 없는 경우, 정신건강 의료당국과 상의하도록 권고하여 정신질환 치료에 관심이 있거나 경험이 있는 가정의를 소개받도록 해야 합니다.

보호자는 환자의 건강에 대해 어떤 정보를 제공받게 되는가?

환자의 주치의와 정신건강 의료당국은 환자의 진료기록과 개인정보에 대한 비밀엄수의 제약을 받습니다. 정신건강 의료당국은 *Mental Health Act 2007* (정신 건강 법령 2007)과 *Health Records and Information Privacy Act 2002* (진료기록 및 정보 보호에 관한 법령 2002)에 의거, 환자의 정보 보호에 관한 특별 강제조항을 준수해야 합니다.

*Mental Health Act 2007*에 따라 보호자에게 환자 정보에 대해 보다 용이한 접근이 허용되지만 이 경우에도 피정보제공 당사자의 선택권은 환자에게 있습니다.

*Mental Health Act 2007*에 대해 보다 상세한 정보를 원하시면 NSW Health의 웹 사이트 www.health.nsw.gov.au를 참조하시기 바랍니다.

환자가 가족이나 친구인 경우, 우선 그들이 자신의 신체건강에 대해 어떤 정보를 보호자와 나누고자 하는지, 또 이를 통해 어떻게 그들을 도울 것인지 환자와 의논해야 합니다.

가족이나 친구인 환자를 담당하고 있는 정신건강 의료 당국과도 보호자가 알아야 할 정보가 무엇인지, 해당 정보를 공유하기 위해 환자로부터 어떤 동의를 얻어야 하는지에 대해 의논해 보아야 합니다.

더 많은 정보가 필요하십니까?

- ✓ 지역 정신건강 의료당국과 상의하십시오.
- ✓ 주치의와 상담하십시오.
- ✓ 다른 언어로 제공되는 정신건강 관련 정보나 본 정보지의 사본이 필요하신 경우 전화 1800 64 89 11번이나 웹사이트 www.dhi.health.nsw.gov.au/tmhc를 이용하여 Transcultural Mental Health Centre (트랜스 컬처럴 정신 건강 센터)에 요청하십시오.