

## 정신 건강과 정신병은 무엇입니까?



**정신 건강이라는 것은  
무엇이며  
왜 중요합니까?**

정신 건강이라는 것은 우리들 모두에게 영향을 줄 수 있는 스트레스에 대해 어떻게 느끼고 어떻게 대처할 수 있는가를 의미하는 것입니다. 스트레스는 우리 모두가 삶을 살아가면서 여러 시기에 걸쳐 느끼게 되는 것인데, 예를 들면 새로운 나라로 이민가는 것은 삶에 큰 변화를 주기 때문에 이런 변화가 크나큰 스트레스를 줄 수 있는 것입니다. 바로 이런 스트레스 상태가 우리들의 정신 건강에 영향을 끼치게 되는 것입니다.

정신 건강이 왜 중요하느냐는 바로 이 정신 건강 문제가 무척 빈번히 발생한다는 데 있습니다. 다섯 명 중 한 명이 일생에 언젠가는 정신 건강 문제를 겪게 됩니다. 정신 건강 문제는 어린이, 성인, 그리고 노약자들 모두에게 영향이 미칩니다. 우리들 대부분이 정신 건강 문제를 겪고 있는 사람을 알고 있거나 적어도 그러한 사람에 대해 들어본 적이 있습니다.

**건강한 정신 건강을 유지하기 위해서는  
무엇을 할 수 있습니까?**

우리 모두가 서로 다르듯이 스트레스를 겪고 있거나 혹은 슬프다거나 불행하다고 느껴질 때

기분 전환하는 방법 역시 각자마다 다릅니다. 어떤 분들은 음악을 들으며 기분 전환하고 어떤 분들은 산책 등의 운동을 통해 기분 전환하기도 합니다. 어떠한 경우에도 중요한 점은 우리가 식이량을 적절히 해야 한다는 것과 건강한 식이요법을 취해야 한다는 것입니다. 또한 친구나 말하기 쉬운 상대와 함께 여러분의 문제점을 이야기하는 것도 무척 중요한 일입니다.

**이런 방법을 다 써봐도 기분 전환이 되지  
않을 때는 어떻게 해야 하죠?**

그래도 기분 전환이 되지 않는다면 정신 건강 문제를 갖고 있기 때문에 그럴 수도 있습니다. 정신 질환은 우리의 정상적인 정신 건강을 저해하는 문제들로 볼 수 있죠. 즉, 신체 질병이 우리의 정상적인 신체 건강을 저해하듯이 말입니다. 때때로 이러한 현상이 단기간 동안만 계속돼 이내 곧 기분 전환이 될 수도 있습니다. 그러나 어떤 때는 이런 현상이 장기간 지속됨으로써 전문가의 도움을 필요로 하게 될 수도 있는 것입니다. 치료 역시 짧게 걸릴 수도 있지만 장기간 계속될 수도 있죠.

정신 질환은 우리의 사고와 감정, 심지어 우리의 행동, 그리고 우리가 세상을 어떻게 바라보느냐는 시각에도 영향을 미칩니다. 어떤 정신 질환은 누구나 흔히 느끼는 슬픔과 근심과 같은 감정에 서부터 발생하기도 합니다. 때때로 이러한 감정이 지나치게 강하고 오랫동안 지속되면 우리 스스로 통제하기 힘들어지게 됩니다. 이러한 감정이 압도적이 되면 우리들의 정상적인 삶 자체를 중단시킬 수 있습니다. 어떤 정신 질환은 우리가 세상을 바라보는 시각 자체를 전적으로

변화시킬 수 있으며 아울러 두려움과 고립감 혹은 늘 홀로 있게 만들 수 있습니다.

**이러한 질환을 무엇이라고 합니까?**

우리들의 삶에 영향을 주는 정신 질환은 정신 분열증, 조울증, 심한 우울증이나 근심증 등이라고 할 수 있겠습니다.

**그렇다면 이런 정신 질환을 겪고 있는  
사람들로부터는 병 중세가 항상 나타납니까?**

보통 정신 질환은 일과성 에피소드처럼 다가오죠. 다시 말하자면, 마치 왔다가 사라지는 파도 같기도 해요. 이러한 정신 질환 에피소드를 가졌던 사람들 중에는 일생 중에 또 다른 에피소드를 겪게 될 수도 있습니다. 그러나 무척 심각하지 않은 경우 상당한 간격을 두고 발생합니다. 혹은 일생에 단 한 번 밖에 그런 에피소드를 경험하지 않는 경우도 있습니다.

이런 점은 우리들의 신체 질병에 비교할 수 있습니다. 예를 들면, 어떤 이들은 일시적으로 폐렴에 걸려 그 경우에만 치료를 받게 됩니다. 그러나 어떤 이들은 당뇨병에 걸려 평생 동안 치료를 받아야 하는 경우도 있는 것입니다.

**이러한 정신 질환의 원인은 무엇입니까?**

정신 질환은 대개 한 가지 요인 보다는 여러 가지 요인들이 복잡하게 얽힌 가운데서 기인됩니다. 몇 가지 가능한 원인 중에는 한 개인의

주위를 둘러싼 주변 상황 때문이거나, 개인의  
일생 중 닥친 큰 악몽같은 사고, 혹은 유전이나  
뇌 성분의 불균형에 따른 신체적 결함 등이 그  
원인이 될 수 있죠. 어떤 한 개인이 왜 정신  
질환을 겪고 있는지를 한 가지 이유로만 설명할  
수는 없고 몇 가지 요인이 복합적으로 섞여져  
나타난다고 얘기할 수 있는 것입니다.

때로는 심한 스트레스가 이러한 정신 질환의  
원인이 될 수도 있습니다. 정신 분열증 같은  
질환은 스트레스가 원인이 될 수 없으며 뇌  
성분의 화학적 변동에 의해 발병됩니다. 다시  
말하자면 정신 질환을 겪는 사람의 뇌 성분이  
균형적이지 않기 때문입니다.

### 정신 질환을 겪고 있는 이들을 도울 수 있는 방법은 무엇입니까?

가장 중요한 점은 이들이 전문적인 도움이나  
질환에 대한 치료를 가능한 신속히 받아야 한다  
는 것입니다. 앓고 있는 이가 도움을 빨리 받으  
면 받을수록 이러한 질환을 조절하고 최상의  
삶을 누릴 수 있는 기회가 더 커지는 것입니다.



*For more information contact the:*

**Transcultural Mental Health Centre**  
Cumberland Hospital  
Locked Bag 7118  
Parramatta BC NSW 2150 Australia  
Ph: (02) 9840 3800 Fax: (02) 9840 3755  
E-mail: tmhc@magna.com.au  
Internet: <http://www.magna.com.au/~tmhc/>  
Freecall: 1 800 648 911

(For people in rural and remote areas)



Korean  
1999  
Topic 1

*What Is Mental Health?*

**Transcultural Mental Health Centre**

# Let's talk mental health

## 정신 건강이란 무엇인가?

토픽 1



*Sponsored by*  
**Centre for Mental Health  
NSW Health**