

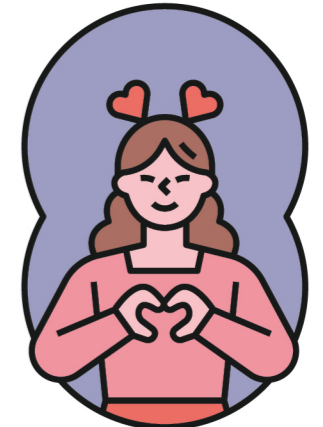
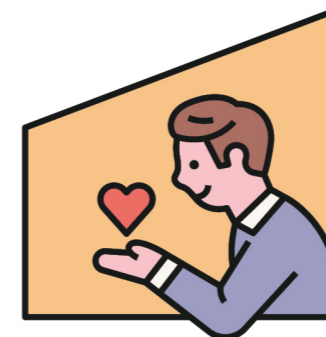
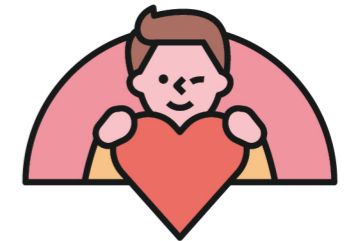
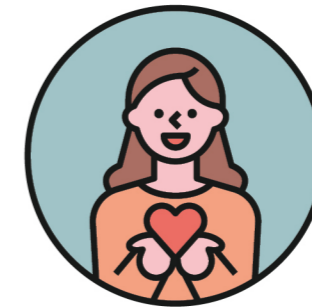
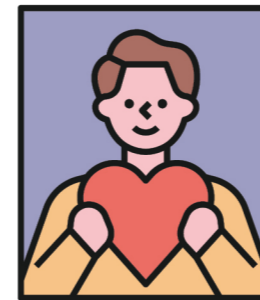
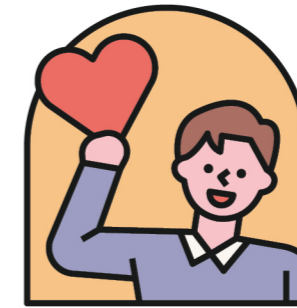
2023

경남도민
정신건강서비스
안내지도

마음편할 지도

경남도민
정신건강서비스 안내지도

마음편할 지도



책임 교수 | 인제대학교 사회복지학과 이영호
연구자 | 이윤지, 강경선, 전서경, 한부식, 오성결

본 제작물은 지자체-대학 협력기반 지역혁신 사업비에서 지원하여 제작되었습니다.

목차

PART 1. 경남 정신건강 현황 _5p

PART 2. 정신건강서비스 경험자 인터뷰 _9p

1. [벤엘클럽하우스] 정신재활시설 서비스 이용자 _10p
2. [경상남도광역정신건강복지센터]경상남도 동료지원가 양성프로그램 서비스 이용자 _12p
3. [리본하우스] 알코올중독자 주거시설 서비스 이용자 _14p
4. [경남교육청] 심리상담 대안교육 서비스 이용자 _16p
5. [청년마음단디센터] 서비스 제공자 _18p
6. [일본 다르크] 회복자 주도형 약물중독 치료공동체 서비스 제공자 _20p
7. [국립법무병원] 약물중독치료 서비스 제공자 _22p
8. [한국통합TA연구소/관계심리클리닉] 심리상담 서비스 제공자 _24p

PART 3. 경남도민을 위한 마음편할 지도 _27p

PART 4. 우리의 이야기 그리고 제안 _33p

연구자 칼럼 - 작은 관심은 한 걸음이 되고, 한 걸음들은 알지 못했던 세상을 알게 한다. _35p



출간사

『울산 경남지역혁신플랫폼 스마트공동체 사업단』의 지원 하에 학생주도 지역사회 문제해결 연구과제가 완성되어 자료집이 나오게 되었다. 과제는 ‘경남지역 정신장애인을 위한 지역사회 서비스 연구 개발’ 이고 팀 대표인 이윤지, 팀원 강경선, 전서경, 한부식, 오성결이 수고를 하였다.

우리나라의 정신질환자들을 돕기 위한 정신건강서비스는 양적으로 질적으로 모두 터무니없이 부족한 것이 사실이다. 이것은 국내의 지역사회정신보건 환경은 여전히 질병모델의 접근에서 충분히 자유롭지 못하며 동시에 많은 문제점이 개선되어야 하고 지속적인 개혁이 이루어져야 하는 과제를 안고 있다고 하겠다. 특히 경남지역은 더욱 열악한 상황인데 이는 정신질환자를 위한 정책지원에 대한 무관심과 이들을 위한 정신건강서비스 관련 인프라 부족과 실효성 있는 서비스에 대한 물리적 접근성이 낮고 더욱 필요성이 강조되어 지고 있는 보건과 복지 인프라 간 연계도 원활하지 않다는 것이다.

이러한 현실을 감안하여 본 연구팀은 경남지역의 보건복지 연계를 보다 활성화하기 위해 정신장애인들이 이용할 수 있는 복지서비스 현황과 제도적·시설적 차원의 실태현황을 조사하였다. 동시에 정신질환자를 위한 복지서비스 부족 문제이라는 현안과제 해결의 적절한 방안을 제시하고, 향후 정책방안을 도출하여 종국적으로 지역사회 정신건강 서비스 개발에 작은 모멘텀을 제공하고자 하였다.

팀 구성원 모두는 대학에서 사회복지학을 전공한 후 지역사회에서 정신건강과 관련된 일을 하고 있거나 한 후 대학원에 진학하여 정신건강문제와 상담과 지역사회 문제 해결 등에 관해 심층적인 학습을 하였다. 나아가 지역사회 정신질환자들을 대상으로 정신건강 상담, 재활서비스 제공, 주거시설 운영, 정신건강복지센터에서 정신건강증진 업무 등을 수행하고 있으며 이러한 경험을 본 연구에서 투입하였다. 모집된 이용자와 제공자들에게 집중된 조사와 인터뷰 영역은 ‘정신건강 서비스체계, 상담, 재활, 주거’ 네 영역이다. 이러한 네 영역 간 연계와 연결 상의 경험들을 탐색하였다.

모쪼록 본 연구 자료를 통해서 경남지역 정신장애인 복지서비스 개발과 관련하여 유용한 참고 자료로 활용되기를 바라며 나아가 경남의 정신장애인을 위한 지역사회서비스 제공을 위한 정책에 반영이 되어 지역사회 서비스가 보다 더 확충되고, 서비스이용의 편의성을 갖춘 인프라 구축과 효과적인 서비스를 제공하게 되는 촉매제가 되길 간절히 염원한다.

2023. 2.14. 연구팀 일동

2023

경남도민

정신건강서비스

안내지도

PART 1.
경상남도
정신건강서비스
현황



경상남도 정신건강서비스 관련 현황 (2021년 기준)



경상남도
정신건강데이터포털
바로가기

1. 인구 1인당 지역사회 정신건강예산



2. 사례관리자 1인당 등록 정신질환자 수



3. 인구 10만 명당 정신건강 전문 인력 수

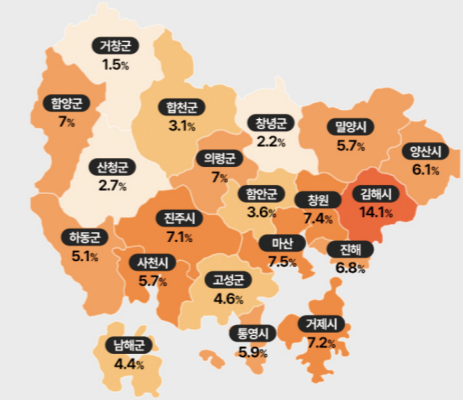


낮은 정신건강 서비스 인프라와 전문인력, 비중, 지자체의 예산은 도민의 정신건강 문제 발생 시 만성화, 정신질환자가 적절한 재활서비스를 받지 못해 생기는 가족의 부담감 증가 및 정신과 입원 회전문 현상, 지역사회 방치로 이어지고 있다.



출처: 경상남도 정신건강데이터포털

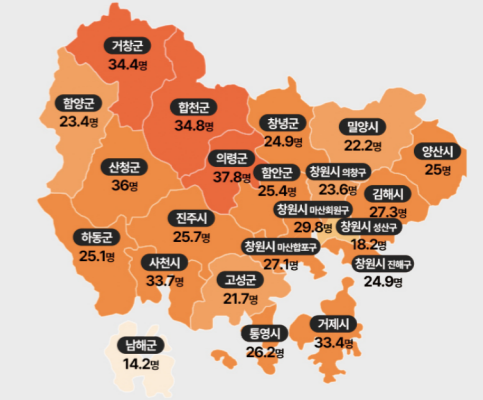
경상남도 우울감 경험률



7.1% 17개 시·도 중 7위

2021년 전국 평균 우울감경험률은 6.7%이며 인천(8.8%), 충남(8.1%), 전북(7.6%) 순으로 나타나며 경상남도는 17개 시·도 중 7위(7.1%)로 나타남

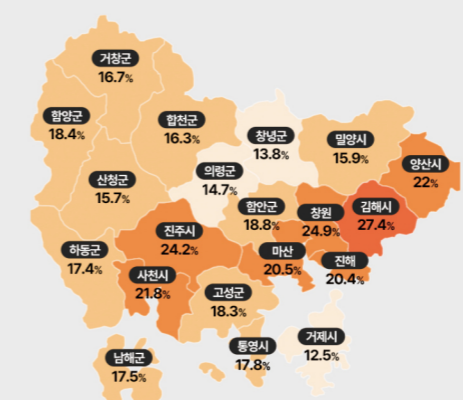
경상남도 자살사망률



22.4명 17개 시·도 중 12위

2021년 전국 평균 자살사망률은 22.1명이며 강원(27.3명), 충북(27.1명), 충남(27명) 순으로 나타나며 경상남도는 17개 시·도 중 12위(22.4명)로 나타남

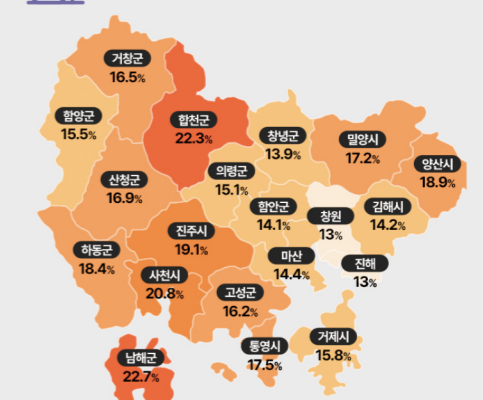
경상남도 스트레스 인지율



24.9% 17개 시·도 중 12위

2021년 전국 평균 스트레스 인지율은 26.2%이며 인천(29.5%), 강원(28.3%), 경기(28.1%)순으로 나타나며 경상남도는 17개 시·도 중 12위(24.9%)로 나타남.

경상남도 고위험 음주율



11.2% 17개 시·도 중 9위

2021년 전국 평균 고위험음주율은 11%이며 강원(14.4%), 제주(13%), 충북(12.6%) 순으로 나타나며 경상남도는 17개 시·도 중 9위(11.2%)로 나타남

2023

경남도민

정신건강서비스

안내지도

PART 2.

정신건강서비스
경험자 인터뷰

1. [벤엘클럽하우스] 정신재활시설 서비스 이용자 _10p
2. [경상남도광역정신건강복지센터] 경상남도 동료지원가
양성프로그램 서비스 이용자 _12p
3. [리본하우스] 알코올중독자 주거시설 서비스 이용자 _14p
4. [경남교육청] 심리상담 대안교육 서비스 이용자 _16p
5. [청년마음단디센터] 서비스 제공자 _18p
6. [일본 다크] 회복자 주도형 약물중독 치료공동체 서비스 제공자 _20p
7. [국립법무병원] 약물중독치료 서비스 제공자 _22p
8. [한국통합TA연구소/관계심리클리닉] 심리상담 서비스 제공자 _24p

인터뷰 01

좋은 상태를 유지하려면 규칙적인 생활이 중요하다는 걸 알게 됐어요.

[벤엘클럽하우스] 정신재활시설 서비스 이용자 김지철 님

Q. 벤엘클럽하우스는 어떻게 알게 되었나요?

00병원 수련사회복지사가 소개를 해줘서 알게 되었어요. 병원에서 퇴원하면 직장 생활을 해야 하는데 돈이 당장에 없으니 집을 구하지 못하잖아요. 퇴원하게 되면 갈 데가 마땅치 않았는데 수련사회복지사가 벤엘클럽하우스에 대해서 설명을 해주었어요. 돈을 어느 정도 모을 때까지는 신세를 져야 하는데 저도 벤엘클럽하우스의 서비스를 이용하면 좋겠다고 생각했어요.

Q. 벤엘클럽하우스의 어떤 서비스를 이용하였나요?

체험홈 서비스

벤엘클럽하우스에서 체험홈을 운영했었어요. 체험홈은 정신장애인이 지역사회에서 실제로 자립을 하기 전에 먼저 체험을 해볼 수 있는 서비스예요. 저는 체험홈서비스를 이용하면서 자립하기 전에 요리하는 방법, 청소하는 방법, 개인위생관리 등 자립을 위한 기본적인 것들을 배울 수 있었어요. 또 지역사회에서 생활을 하니까 사람들을 만나고 가게도 이용하면서 지역사회에 적응을 할 수 있었어요. 현재 자립을 하고 있는데 체험홈서비스를 이용한 것이 많은 도움이 되었어요.

직업재활 서비스

벤엘클럽하우스를 다니면서 취업도 하여 직장을 갖게 되었어요. 냄비를 찍는 그런 일을 한 적이 있었는데 그곳에

벤엘 클럽하우스

병원에서 급성기 치료를 마친 정신질환자들을 대상으로 사회재활, 직업재활, 주거 등의 서비스를 통해 가정과 사회로의 복귀를 돕는다

서 1년 만에 조장을 했었어요. 일을 하다가 회사 사람이랑 문제가 좀 있어서 그만두게 되었지만요. 그 뒤, 천을 만드는 공장에서 3년 정도 일을 하면서 돈을 모았고 현재 자립을 할 수 있는 계기가 되었어요. 그런데 이 회사가 이사를 가게 되어 일을 그만두게 되었어요. 최근에는 장애인 일자리 사업에 대해서 알게 되어 면접을 보았고 현재 벤엘클럽하우스에서 환경미화 일을 하고 있어요. 정신장애인이 일을 하는 게 좀 부족하더라도 일을 하면 머릿도 맑아지고 뭐든지 집중하게 되고 많이 좋아지더라고요. 회사를 다니다가 힘이 들어서 그만두려고 한 적이 있었는데, 그때마다 직원 선생님이 회사에 와서 도움을 많이 주고 관계자에게 저의 사정도 얘기해 주면서 일을 계속할 수 있었어요.

취업자조모임

취업자조모임에서는 취업 정보를 교환하고 일자리나 임금 등에 대해서도 얘기를 나눕니다. 매월 셋째 주 토요일에 모임이 있는데, 바람도 쐬고 커피도 마시고 맛있는 것도 먹으러 가요. 분위기도 좋고 스트레스도 많이 풀려요. 여러 상황들과 경우들을 이야기하면서 공감하기도 하고 이해받기도 해요. 즐겁고 기대가 되는 모임입니다.

동료지원가 활동

창원에 가서 동료지원가 교육을 받았었어요. 서울에는 활성화가 되었다는데 경남에서는 처음으로 여덟 명이 교육을 받았어요. 교육을 받고 활동을 하면서 스스로에 대해



많이 알게 되었어요. 상담 요청이 들어오면 상담을 하고 이러한 과정에서 나도 경험전문가라는 걸 알게 되었어요. 당사자의 심정이 어떻겠구나 생각을 해보고 스스로도 많이 돌아보았어요. 동료지원가 활동을 하면서 회원들을 더 이해할 수 있게 되었던 것 같아요.

Q. 서비스 이용전과 후에 달라진 점이 있다면 무엇인가요?

서비스를 이용하고 나서 180도 달라졌죠. 과거에 저는 완전히 부정적이었어요. 시설을 처음 왔을 때 저도 부정적인 생각을 못 고치고 있었어요. 시간이 지나면서 많은 생각을 하게 되었고 다 내 잘못이고 내 탓이고를 생각하게 되었어요. 안보이던 것도 보이고 생각과 활동이 달라지면서 긍정적으로 바뀌었어요.

약을 잘 챙겨먹게 되었죠. 예전에는 약 먹는 시간도 아무렇게나 했었죠. 그런데 규칙도 중요하더라고요. 좋은 상태를 유지하려면 규칙적으로 일어나고 규칙적으로 생활해야 했어요. 그래야 회사를 다니며 직장을 갖고 적응을 해나갈 수 있어요. 또 규칙적인 생활을 하게 되면 일정이 있으니까 혼자 지내도 외롭지가 않아요.

Q. 벤엘클럽하우스는 어떤 의미인가요?

저에게 벤엘클럽하우스는 은혜입니다. 클럽하우스의

서비스와 프로그램에 회원들과 같이 참여하는 것이 좋습니다. 벤엘클럽하우스 이용을 안 하게 되면 전 집에서 시간을 보내야 되는데 그러다 보면 주야가 바뀝니다. 낮에 자고 밤에 안자고, 식생활도 그렇고 뭐든지 안 좋아져요. 벤엘클럽하우스를 이용하면서 규칙적이게 되고 사람들하고 좋은 일이나 나쁜 일도 얘기해요.

Q. 관계자들에게 하고 싶은 말이 있다면?

병원에서 퇴원하고 사회로 나가면 갈 데가 있습니까? 가족들과 문제가 있는 경우도 있는데 그게 됩니까? 그런데 입소시설이 있으면 서서히 사회로 적응할 수 있어요. 처음에 입소해서 적응하고 사회로 직장으로 가보는 거죠. 현재 체험홈은 운영을 안 하고 있지만 저는 체험홈서비스를 통해서 사회경험을 쌓고 사회에 나갈 힘을 얻을 수 있었어요. 서서히 적응할 수 있는 시설이라든지 프로그램 서비스가 더 많았으면 좋겠어요. 사회 나가서 대인관계는 어떻게 해야 하는지 잘 모르는데 그것도 많이 배울 수 있어요. 사람마다 성격이나 상태가 다르니까 자기한테 맞도록 배워갈 수 있어요. 병원에 들어가면 상태가 좀 나아지고, 퇴원하게 되면 재활시설에서 서서히 사회에 적응을 시켜야 한다고 생각해요.

인터뷰 02

동료지원가가 된 것이 제 회복의 여정에 큰 도약이 되었어요.

[경상남도광역정신건강복지센터]경상남도 동료지원가 양성프로그램 서비스 이용자 이 선 우 님

동료지원가

정신적인 어려움을 경험한 당사자가 공통의 어려움을 겪고 있는 동료에게 상호간의 지지를 제공하는 경험 전문가이다. 경상남도광역정신건강복지센터에서는 2022년 8명의 동료지원가를 양성하였고, 자조모임 [마음의 동지]를 운영하면서 고용 및 활동지원을 실시하고 있다.



Q. 지역사회에서 어떤 서비스를 이용하고 계시나요?

창원의 정신건강복지센터를 2013년도부터 이용하고 있습니다. 당시 주치의께서 이런 서비스가 있는데 거기에 가면 병에 대해서 더 잘 알 수 있고, 일 같은 것도 해볼 수 있다고 알려주셔서 그 날 바로 방문해서 상담받고 이용하기 시작했습니다. 사례관리 서비스를 받고 있습니다. 주간재활 프로그램도 다녔었고, 보호작업도 했었습니다.

Q. 정신건강복지센터 서비스를 통해 어떤 도움을 받으셨나요?

제가 앓던 병이 무엇인지 몰랐는데, 확실히 알게 되었어요. 병식이 생겼죠. 알고나서 오히려 마음이 편해진 경험을 했어요. 저는 입원치료 없이 외래치료로만 지내왔어요. 기복도 있었고, 약을 안먹고 증상이 나빠진 적도 있었죠. 그럼에도 센터가 있어서 저를 지지해주고 회복을 도와주어서 학업도 마치고 취업도 했었어요.

Q. 동료지원가는 어떤 계기로 참여하셨나요?

제 생각에 동료지원가는 정신장애 당사자들과 공감을 통해 다른 당사자에게 자신의 이야기를 터놓고 나누고 부담 없이 다가갈 수 있는 동료라고 생각해요. 센터에서 권유해서 참여하게 되었는데 교육을 수료하고 활동지원을 하면서 단계마다 제가 무언가 성취하고 있다는 느낌이 좋았어요.

Q. 동료지원가로서 어떤 활동이나 역할을 하셨나요?

창원센터에서 동료상담과 프로그램 보조, 프로그램 진행을 맡았어요. 프로그램 진행은 평소 제가 취미생활로 하고 있던 미술활동을 중심으로 진행했어요. 처음에 부담감을 느끼고 제대로 준비를 못해서 근육을 치른 경험도 있었지만, 부담감을 다루며 무언가를 수행하는 방법을 익

혔어요. 동료상담은 아직도 좀 어려운 부분이라고 생각을 해요. 제가 좋은 뜻으로 동료들과 상담을 하려고 해도 동료들이 거절하는 경우도 있어서 감정적인 스트레스도 있었지만 이렇게 경험하고 배워가고 있다고 생각합니다.

Q. 서비스 이용 전과 후에 달라진 점은 어떤 것들이 있나요?

이전보다 나를 객관적으로 돌아볼 수 있는 힘이 생겼어요. 또 다양한 경험을 쌓아가는 자신을 느낄 때가 있어요.

Q. 정신질환 회복에 있어 동료지원가는 어떤 의미가 있었나요?

제 회복의 여정 중에 처음에는 그저 지나가는 단순한 단계 중 하나로 생각했는데 동료지원가가 된 후 돌아보니 큰 도약이 될 수 있는 지점이라고 생각해요. 아주 커다란 선물을 받은 듯한 의미로 여기고 있습니다.

Q. 동료지원가로서 활동계획이 있나요?

경상남도광역정신건강복지센터에서 진행하는 동료지원가 자조모임 [마음의 동지] 단장이 되었어요. 제 역할을 잘해야하는데 설레임과 잘해야 한다는 걱정으로 지내고 있습니다. 자조모임에서 격없이 잘 어울리며 역할을 잘 해보고 싶습니다.

Q. 앞으로 정신질환의 회복을 위해 지역사회가 어떤 역할을 해야할까요?

‘정신질환은 이럴 것이다.’하는 선입견과 편견을 깨는데 힘써주셨으면 합니다. 그리고 양질의 서비스를 더 많은 사람들이 받을 수 있었으면 해요. 그러려면 정신건강 서비스를 줄 수 있는 선생님들이 더 많아져야한다고 생각해요. 또, 우리 당사자들도 편견을 깨기 위해 함께 목소리를 내고 싶습니다.

인터뷰·글 전서경

인터뷰 03

알코올 중독자로 정신병원을 전전하던 제가 지금은 대학을 다시가고 직업을 갖게 되었습니다.

[리본하우스] 알코올중독자 주거시설 서비스 이용자 손호영님

Q. 지역사회에서 어떤 서비스를 이용하고 계시나요?

저는 알코올 중독자로 리본하우스 주거시설에서 생활하고 있습니다. 온지는 15개월정도 되었습니다.

Q. 이 서비스를 이용하게 된 계기는 무엇이었나요?

리본하우스 입소하기 전에 정신병원에서 9개월 정도 입원하여 생활하였습니다. 그 전부터 술 문제가 많아서 병원 6군데 정도 입/퇴원을 반복하면서 다녔습니다. 술을 마심으로 인해 가족 관계도 많이 나빠졌습니다. (중략) 제가 중3 때부터 처음 술을 마신 것 같아요. 몸이 약한 편이라 친구들과 사이에서 위축이 되었어요. 그런데 술을 먹게 되면서 술이 선결 알게 되었고, 친구들과 사이에서 우울감이 생기기도 했고 열등감 같은 게 없어졌어요.

결혼은 20대 후반에 결혼을 하면서 술을 줄이다가, 자식을 낳고 난 이후 술을 계속 마시게 되면서 결국 손이 떨리는 상황까지 갔습니다. 부모님과 함께 작은 식당을 운영할 때였는데, 술이 너무 취하면서 가게 물건들을 다 부셔버린 적도 있었어요. 이렇게 계속 문제가 되면서 결국 병원에 입원을 하고 퇴원을 하는 것이 반복 되었습니다.

그때는 가족 관계도 안좋고, 오갈 데가 아무데도 없어서

알코올 중독자 주거시설 김해다르크 리본하우스

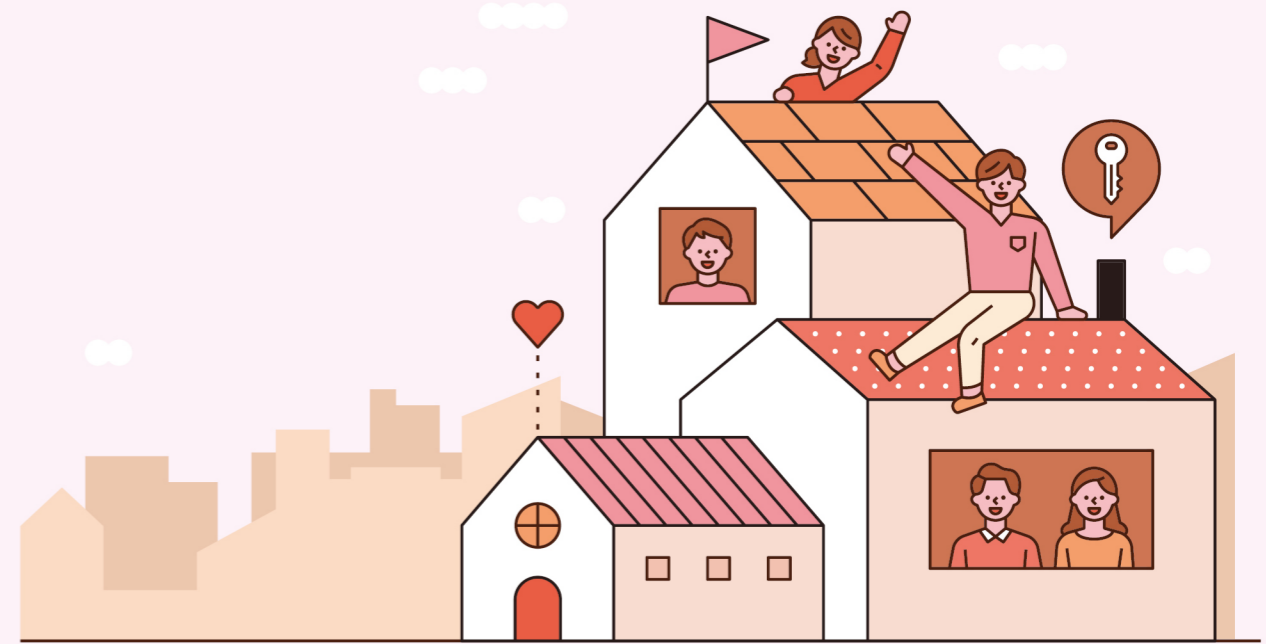
알코올 중독자에게 일상생활훈련, 여가 및 문화활동, 자립지원, 가족 교육 등 재활·주거서비스를 제공하여 지역사회 적응과 사회 복귀를 돕는다

병원에 있는 복지사님께 갈 곳이 없는지 물어봤습니다. 그 때 리본하우스라는 곳을 알게되었어요. 또 같이 입원을 했던 환자에게도 리본하우스에 대해서 듣고, 나중에는 김해중독관리지원센터에서 원장님의 연락처를 알려주었죠. 그러고는 바로 원장님께 연락을 드렸더니 다행히 자리가 있어서 들어올 수 있었습니다.

Q. 서비스를 이용하면서 가장 도움이 되었던 것, 만족했던 것은 무엇입니까?

저희가 리본하우스 생활을 하면서 일주일에 네 번 정도 r 김해중독관리통합지원센터에서 운영하는 프로그램에 참여를 해요. 서각이나 미술 치료 또 계절에 따라서 등산을 가기도 하고, 자조 모임을 합니다. 자조모임은 센터 자체적으로 1번, 외부에서는 2개의 모임을 더 참여하고 있습니다. 그리고 직업재활을 하고 있는데, 대저 토마토 농장에서 일을 하고 있습니다. 그리고 원장님 추천으로 디지털대학교에서 공부도 하고 있습니다.

여러 가지 활동을 하고 있는데, 이 중에서 가장 만족하는 것은 자조모임인 것 같아요. 제 경험을 나누고, 다른 사람들의 경험을 듣다보면 보통 사람들과 공유하기 힘든 감정과 유대를 느끼게 됩니다. 저는 그렇게 참 좋더



라고요. 지지가 많이 되고, 힘이 되고 희망이 생겨요. 저는 여러 사람 앞에서 제 얘기를 하는 게 참 힘들었거든요. 술을 안 마시면 말을 못했어요. 그런데 지금은 이렇게 인터뷰도 할 수 있고, 자연스럽게 대인관계를 편하게 할 수 있게 되었어요. 훈련이 되는 것 같아요. 혼자 있었다면 위험한 순간들이 많았을 것 같아요. 그런데 여기에 있으면 보는 눈도 있고, 활동들을 하니 스스로 조절하는 연습들을 하는 것 같아요. 그러면 앞으로 퇴소를 하더라도 훈련된 생활을 할 수 있지 않을까.

개인적으로 굉장히 만족하는 것은 리본하우스 밥이 정말 맛있습니다. 하하. 그리고 원장님의 포용력입니다. 저희와 항상 의논하시고, 불필요한 규칙들은 모두 없애고, 살아가는데 꼭 필요한 구조와 규칙들 속에서 포용해주시면서 인간처럼 대해주시는 겁니다.

Q. 서비스 이용 전과 후에 달라진 점은 어떤 것들이 있나요?

한마디로 말하면 '희망이 생긴 것' 같습니다. 그 이전에는 병원을 전전하다가 아무 생각없이 살았는데, 이제는 구체적으로 어떻게 살아가야 할지 희망이 생긴 것 같아요. 단주를 한지도 1년 3개월이 되었고, 가족들과의 관계도 엄청

좋아졌어요. 한 달에 한 번씩 자녀들과 밥도 먹고, 여기에서 가족들을 초대해서 식사도 했네요. 예전 비하면 놀라운 변화예요.

Q. 정신질환 회복에 있어 서비스 이용은 어떤 의미가 있었나요?

앞에서 꼭 이야기 한 것들처럼 리본하우스는 저에게 사람답게 살 수 있게 하는 거예요. 이런 시설들이 정말 많아졌으면 좋겠습니다.

Q. 추가적으로 하고 싶은 이야기가 있나요?

비슷한 경험을 하고 있는 사람들에게 '가만히 있으면 아무 일도 일어나지 않는다, 마음을 열고 찾아보라'고 말해주고 싶어요. 조금만 노력을 해도 지역사회에서 도와주려고 하는 사람들이 많다는 걸요.

그리고 지금 리본하우스 운영이 원장님의 사비로 운영이 되고 있는데, 안정적인 운영을 위해서 지원이 원활하게 되었으면 하는 부분도 있습니다. 원장님도 사람인데, 얼마나 힘드시겠어요. 저희도 마음이 많이 아프고요. 원장님이 운영을 하는데 있어서 힘을 좀 얻었으면 좋겠습니다.

인터뷰 04

늘 자아비판에 빠져 있던 제가 이제는 해결 방법을 찾게 됐어요.

[경남교육청] 심리상담 대안교육 서비스 이용자 김민정 님

Q. 서비스를 이용하게 된 계기?

그 당시 학교가 너무 힘들어서 학교를 벗어나야겠다는 생각만 했던 것 같아요. 학교에서는 저에 대한 안 좋은 소문이 돌아서 눈치 보는 생활이 너무 힘들었어요. 위클래스 선생님께서 추천을 해주셔서 왔는데 처음에는 학교에서 나오니까 마냥 좋았는데 원래 심리 쪽에 관심이 있기도 했고 활동하는 게 재미있어서 계속 나왔어요.

Q. 서비스를 이용하게 되는 과정?

위탁에 가려면 부모님과 담임 선생님의 동의를 있어야 해요. 제가 한창 그때 너무 힘들다 보니 대학을 안 가고 자퇴하고 집에서 쉬고 일을 하겠다고 이야기를 한 상태여서 그것보다는 조금 나은 대안이라고 생각하셨는지 다들 동의를 해주시더라고요.

Q. 서비스를 이용하면서 도움이 되었던 점?

저에 대해서 생각해 볼 수 있는 시간이 생겨서 좋았고, 학교에서 너무 힘들었다 보니 조금 마음 편하게 와서 쉬면서 활동할 수 있다는 게 제일 컸던 것 같아요. 여기 와서는 눈치 볼 사람도 없고 그냥 편하게 자기 생각을 얘기할 수 있으니까 그게 제일 좋았던 것 같아요.

경남교육청 진로 직업중심 대안교육 위탁프로그램 'TA스쿨'

정신건강상 어려움을 갖고 있는 청소년들이 자기 이해, 스트레스 관리, 대인관계방법 습득, 진로 탐색을 통해 자아정체성을 확립하고 건강하게 성장할 수 있도록 돕는다

제일 도움이 되었던 활동은 부모자아, 어른자아, 어린이자아를 찾아 보았던거였어요. 그냥 제 성격이 마냥 이상하다라고만 생각했었는데 내가 이렇게 생각해서 그랬던 거였구나를 이해할 수 있게 됐어요. 반대편에 있는 자아들도 같이 보니 개선을 해야겠다는 것도 좀 생각할 수 있게 되었고요.

Q. 서비스를 이용하기 전과 후에 달라진 점?

그 전에는 항상 자아비판에 빠져 있었던 것 같아요. 제가 실수를 하면 '내 잘못이야. 진짜 큰일이다. 어떻게 해야 되지?'라고 생각을 했었는데 이제는 해결 방안을 찾으려고 하다보니 스스로한테 질책하는 게 좀 많이 줄어든 것 같아요. 그리고 반대 자아를 높일 수 있는 방법을 계속 읽다 보니까 이렇게 한 번 해볼까 하고 해보고.

Q. 서비스를 이용하면서 아쉬웠던 점?

시간이 제한되어 있다보니까 그 시간 자체가 너무 편하고 좋은데 다시 학교에 돌아가야 된다는 생각에 조금 힘들었던 것 같아요. 내일이면 학교에서 다시 힘들겠구나라는 생각이 들어서. 그리고 이제 좀 나아지려고 하는데 위탁 수업이 갑자기 끝난다고 해서 어느 정도 상의가 된 거였으면 저희도 마음의 준비를 하고 했을텐데 너무 갑자기

들었다보니 당황스러웠어요. (위탁교육 예산 종결로 갑자기 2달 만에 종결됨)

그래도 시청에서 개인상담을 지원해줘서 처음에 했던 활동들도 괜찮았는데 뒤에 했던 상담이 더 도움이 됐었던 것 같아요. 처음에 했던 거는 다같이 모여서 편하게 이야기하고 자기에 대해서 알아가는 시간이었다면 상담에서는 사람에 대한 두려움이나 거리감 같은 걸 해소할 수 시간이었어요.

Q. 학교에 있는 게 힘든 친구들을 위해 필요한 서비스는?

저는 개인활동이랑 단체 활동을 나눠서 진행하는 게 도움이 될 것 같아요. 단체 활동은 다른 사람 이야기를 들어보면서 어떤 감정을 느낄 수 있는지 알 수 있어서 좋았어요. 그런데 그런 활동은 계속 진행하듯이 하니까 이야기하지 못 하는 속 얘기들은 따로 개인적으로 풀 수 있는 시간이 있었으면 좋겠어요.

Q. TA스쿨은 어떤 의미?

전환점같은 느낌이었던 것 같아요. 다 포기하고 싶고 안 하고 싶었는데 이걸 하면서 그래도 조금 생각도 더 해보게 됐고, 결국 이렇게 대학도 와서 여러 가지를 더 경험할 수 있게 된 시점점 같은 느낌. 사실 저는 어른한테 그렇게 전폭적인 지지를 받아본 적이 없던 말이에요. 항상 상담 선생님께서 응원해 주시고 같이 공감해 주시고 했던 게 큰 도움이 됐던 것 같아요.

Q. 심리적인 어려움을 갖고 있는 후배들에게 해주고 싶은 말?

너무 주변의 눈치를 보고 두려워하지 않았으면 좋겠어요. 저는 그렇게 컸기 때문에 너무 힘들었는데 그런 거를 조금 내려놓고 나니까 마음이 편해지더라고요. 주변보다 자기를 먼저 볼 수 있는 힘이 생겼으면 좋겠어요. 한 번 상처를 받으면 모든 사람들을 그렇게 보게 되는 것 같아요. 다만 좋은 사람으로. 그런데 나를 지지해 줄 수 사람이 어디에는 있다는 사실을 생각할 수 있는 게 큰 거 같아요.

Q. 회복 과정은?

사실 해결 방안들을 보고 생각은 했다고 하지만 처음에는 정말 혼란스러웠거든요. 이게 맞는건가 제가 해오지 않았던 방향들이니까 진짜 혼란스럽고 어떻게 해야 될지 몰랐었는데 계속 상담을 받으면서 내가 이런 걸 해봐도 되는 사람이구나라는 걸 처음 느껴봤던 것 같아요. 그래서 하나씩 진짜 사소한 거 하나씩 하다 보니까 자존감도 높아졌고 용기가 생긴 것 같아요.

Q. 청소년 지원 서비스에 대해 남기고 싶은 말?

불안감을 가지고 있는 친구들은 먼저 나서서 도와달라고 말을 안 하잖아요. 그러니까 그런 걸 찾을 수 있게 하는 조사나 서비스들이 조금 더 늘어났으면 좋겠어요. 그리고 약간 우울하다는 것 자체를 굉장히 안 좋게 생각하는 친구들이 많다 보니까 그런 것도 개선할 수 있는 것들이 필요하지 않을까.

인터뷰·글 이윤지



인터뷰 05

청년의 마음을 단단히 디자인해 드립니다

경상남도광역정신건강복지센터 서비스제공자
나 성 미 님 (前 청년마음단디센터 팀장)

Q. 간단한 자기소개 부탁드립니다.

경상남도광역정신건강복지센터에서 근무하는 나성미입니다. 정신의료기관에서 중증정신질환자에 대한 개입 위주로 일을 하다. 21년 5월부터 22년 12월까지 청년마음건강센터인 경남청년마음단디센터에서 조기중재사업을 수행하였습니다.

Q. 청년마음단디센터는 어떤 곳인가요?

청년마음단디센터는 마음건강의 어려움을 가진 경남 도내 청년들을 조기에 발견하고 개입하여 일상으로의 회복을 돕는 공공정신건강 전문기관입니다. 우울, 불안, 잦은 기분변화나 평소에 익숙한 것들이 낯설게 느껴져 혼란스러운 경우 등을 포함하여 조현병, 조울증, 우울증 등의 정신질환을 진단받은 경우 도움을 받을 수 있는 기관입니다.

Q. 청년마음단디센터에서 청년들이 어떤 서비스를 받을 수 있나요?

마음건강상담, 검사, 그룹프로그램, 마음건강치료비 지원을 받을 수 있습니다. 전화상담, 홈페이지를 통한 온라인상담, 대면상담을 통해 각자가 가진 마음건강의 어려움을 이야기하고 그 어려움을 확인할 수 있는 척도 검사를 진행합니다. 또한 인지행동치료를 기반으로 한 그룹인지행동프로그램, 여가프로그램, 청년 자조모임에 참여할 수 있습니다. 마지막으로 꾸준한 치료를 독려하기 위해 정신건강의학과 외래치료비, 심리검사비, 입원비를 지원합니다.

청년마음단디센터

‘단디’는 경상도 방언으로 무언가를 ‘단단히’, ‘확실히’, ‘제대로’ 라는 뜻을 가진 말로 청년의 마음을 단단히 디자인한다는 의미의 청년마음건강센터이다. 2021년 5월 사업을 시작하여 정신건강상담, 사례관리, 프로그램 및 치료비 지원 등의 서비스를 제공하고 있다.

주소 : 창원시 성산구 중앙대로 104 마우스빌딩 201호(교보문고 건물 2층)

Q. 청년조기중재라고 하셨는데, 청년기 정신건강이 중요한 이유가 있나요?

만성 정신질환의 75%는 대부분 25세 이전에 발병하고, 첫 발병 후 3~5년 내 기간이 회복과 예후의 결정적 시기입니다. 또한 청년기 질병 부담의 절반은 정신질환에 의한 것으로 보고되고 있습니다. 이에 청년 시기 정신건강 문제에 대한 접근성을 향상시키고 중증정신질환을 조기에 발견하고 개입하는 것은 매우 중요합니다.

Q. 청년마음단디센터 이용자에게 가장 도움이 되었던 서비스는 무엇인가요?

정신건강의학과 치료비 지원입니다. 외래치료가 보통 일회성으로 끝나지 않기 때문에 외래치료비 지원이 지속적인 치료에 도움이 많이 됩니다. 또한 국가에서 지원하는 초발정신질환 외래치료비의 경우 우울증은 해당되지 않아 우울증으로 치료받는 청년들의 경우 대부분 본인이 치료비를 부담해야 하는 상황이라 청년마음단디 치료비 지원에 대한 관심이 높고 도움이 된다는 반응이 많습니다. 보통 정신건강의학과를 처음 가는 경우 종합심리검사를 해보자는 권유를 받으나 비용 때문에 하지 못하는 청년들이 많습니다. 이 경우 청년마음단디 치료비 지원을 통해 종합심리검사를 받을 수 있고 대상자 질환에 대한 정확한 판단을 할 수 있어 청년들에게 도움이 됩니다.

Q. 청년정신건강을 위한 노력에도 장애가 되는 요인이 있나요?

우리나라는 특히 정신질환에 대한 편견과 오해로 정신건강 서비스를 받는 것에 거부감이 있어 서비스를 받기까지 시간이 많이 소요됩니다. 또한 정신건강 서비스를 받는 동안에도 혹시 취업에 영향을 주지는 않을까 하는 걱정과 불안에 지속적인 서비스를 받는데 어려움이 있습니다.

Q. 청년마음단디센터에서 지역 청년을 위해 해야하는 역할은 무엇인가요?

코로나19 장기화에 따라 청년들의 우울감 확산, 취업 곤란 등 청년층 마음건강에 대한 요구가 증가하고 있어 정신적 어려움을 겪는 청년층 누구나 상담 등 지원을 받을 수 있는 공적 전달체계 마련이 필요한데 이 역할을 청년마음단디센터가 해야 한다고 생각합니다. 이를 통해 청년들의 정신건강 어려움을 조기에 발굴하고 적절한 치료와 관리를 받을 수 있게 하여 정신질환을 예방하고 질환이 만성화되지 않도록 하는 역할을 수행해야 합니다.

Q. 아직 청년마음단디센터를 모르는 사람들이 많습니다. 이를 위한 대책이 있나요?

2021년 개소하여 아직은 청년마음단디센터를 모르는 사람들이 많습니다. 개소 후 기관과 서비스를 알리고자 버스정류장, 택배차량, 라디오 광고를 실시하고 대학교, 정신건강의학과의원 등에 기관 홍보 포스터 배포, 청년들이 관심가질 만한 온라인 이벤트 실시, 찾아가는 캠페인 및 상담을 진행하였습니다.

23년에도 지속적으로 찾아가는 캠페인 및 상담 확대, 홈페이지, 블로그, 인스타그램 등의 온라인을 통한 홍보 활성화, 중학생과 대학생을 대상으로 한 마음건강캠프 운영 등을 통해 청년마음단디센터를 적극적으로 알리고자 합니다.

Q. 청년마음단디센터가 앞으로 보완해가야 할 것은 무엇인가요?

청년들이 직접 센터에 찾아와서 상담을 받는 대면상담 위주로 서비스가 이루어지는데 상담 형태의 다양화가 필요하다고 봅니다. 이를 위해 비대면 사례관리업을 개발 중에 있으며 앱을 통한 사례관리와의 상담 및 다른 청년들과의 소통을 준비하고 있습니다. 또한 현재는 상담 예약을 전화로 하고 있는데 보다 편리한 상담 예약을 통해 정신건

강 문제를 경험하고 있는 많은 청년들이 편하게 상담받을 수 있도록 홈페이지를 통한 온라인 예약 시스템 구축이 필요하다고 봅니다. 마지막으로 방문하는 청년들 누구나에게 비슷하게 제공되는 사례관리가 아니라 대상자에 따라 차별화된 사례관리가 진행되어야 한다고 생각합니다. 대상자의 욕구를 보다 정확히 파악하고 지역사회 자원 연계를 통해 청년이 가지고 있는 여러 가지 어려움 해결에 적극적일 필요가 있을 것으로 보입니다.

Q. 실무자로서 청년조기중재 사업을 수행하는 것은 어떤 의미였나요?

조기중재사업을 수행하며 만나는 청년들의 대부분은 나만 힘든 것 같고, 나만 이상한 것 같다는 생각을 가지고 있었습니다. 또 힘들다는 이야기를 매번 친구나 가족에게 할 수는 없어 혼자 감당하느라 힘들어하는 경우가 많았습니다. 이들이 청년마음단디센터의 다양한 사업들을 통해 편하게 누군가에게 힘든 마음을 터놓을 수 있고, 자신의 마음을 스스로 살펴보고, 충분히 회복할 수 있다는 것을 이해하는 것을 보고 왜 조기중재사업이 필요한지, 왜 이 시기가 중요한 시기인지 한 번 더 체감할 수 있었던 것 같습니다.

Q. 앞으로 지역사회가 청년 정신건강을 위해 노력해야 하는 것은 무엇일까요?

누구나 정신건강 서비스를 받는 것이 당연하다는 사회 분위기 조성이 필요하다고 봅니다. 청년마음단디센터에 서비스를 받으러 오는 청년들, 정신건강의학과 치료를 받고 있는 청년들 대다수가 사람들이 나를 이상한 사람으로 볼까봐 두려움을 가지고 있습니다. 이에 누구나 마음이 힘든 순간이 있고 이때 도움을 받는 것이 당연하다는 사회 분위기가 조성되어야 치료가 필요한 청년들이 안심하고 치료를 지속하여 질병이 만성화되는 것을 예방할 수 있을 것으로 보입니다. 또한 정신건강의학과 치료, 정신건강서비스가 학업이나 취업에 부정적인 영향을 미칠 것으로 우려하는 경우가 많아 올바른 정보 제공과 정신건강교육이 아동 청소년 시기부터 학교에서 제공되어야 한다고 생각합니다.

인터뷰·글 전서경



인터뷰 06

약물중독자이구요, 2000년 다르크에 입소를 시작으로 현재 스텝으로 다르크와 관련된 일을 한지는 22년 되었습니다.

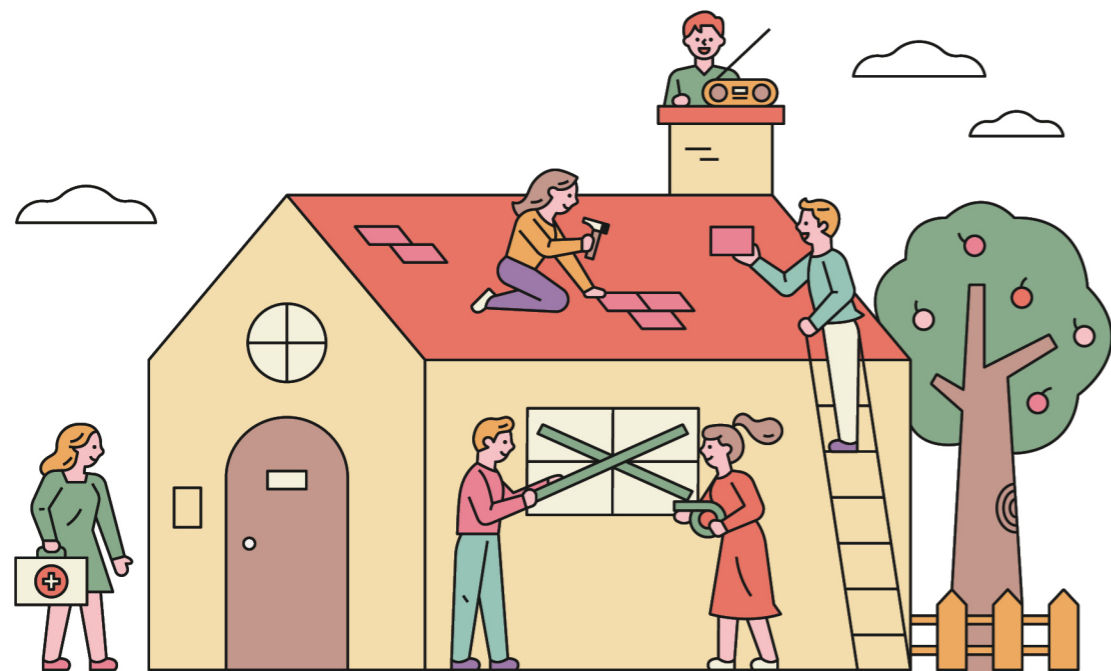
[일본 다르크] 회복자 주도형 약물중독 치료공동체 서비스제공자
미츠우라요사하기 님

AA: Alcoholics Anonymous의 약자로 익명의 알코올 중독자들이 알코올 중독으로부터 회복을 위해 경험과 희망을 함께 나누는 자조모임

NA: Narcotics Anonymous의 약자로 익명의 약물 중독자들이 정기적인 만남을 통해 약물중독으로부터의 회복을 위한 자조모임

일본 다르크

일본 다르크는 회복자 주도형 시설 즉 당사자활동에 기반 한 시설로써 1985년 회복자 곤도쓰네요씨에 의해 중독에서 벗어나고 싶어 하는 사람을 돕기 위하여 설립되었다. 중독자들에게 안정된 생활환경을 제공하고 단약생활을 유지하기 위한 다양한 프로그램과 매일의 AA, NA모임을 통해 모임 안에서 회복할 수 있도록 돕는 일본의 대표적인 중독자 재활시설이다.



Q. 다르크는 어떤 기관인가요?

다르크(Drug Addiction Rehabilitation Center, DARC)는 약물중독재활센터의 약자로 1985년 도쿄 닛보리에서 약물중독자인 콘도츠네오 로이 아센하이미에 의해 처음 세워졌고 2022년 현재 일본의 61개 지역에 90개의 다르크가 있다. 이 중에서 여성전용 다르크가 도쿄, 기후, 센다이, 이바라기, 미야자키 등에 12여개가 있으며 운영자 또한 여성으로 구성되어 있다. 처음에는 약물중독자 사회복귀 시설로 출발하였지만 현재 알코올, 도박, 인터넷등 모든 중독과 관련된 멤버를 수용하고 있으며 일본을 대표하는 중독자 사회복귀시설로 자리매김하고 있다.

Q. 다르크의 목적과 특징은 어떤 것이 있나요?

다르크의 목적은 약물과 알코올중독자의 사회복귀를 돕고 NA, AA의 활성화에 있다. 이는 약물중독자들이 사회에 복귀했을 때 이용할 수 있는 가장 실질적이고 효과적인 프로그램이 자조모임이기 때문이다.

다르크의 특징은 회복자 주도형 공동체이며 시설장을 포함하여 시설종사자 모두 회복된 중독자로 구성되어 있다. 시설은 대개 정원10명 미만의 소규모시설에서 정원50명 정도의 규모가 큰 시설이 존재하고 있다. 다르크 전체가 조직화 되어 있지 않고 각기 다른 법인을 가지고 있으며 네트워크 형성을 통하여 서로 도움을 주고받는다. 그러므로 각각의 다른 개성이 있고 다양한 프로그램이 존재한다.

Q. 일본에서 다르크가 활성화 되기까지 어려움은 없었는지?

약물중독자에 대한 편견과 싸워야 했으며 지금도 지역주민들과 많은 마찰이 생겨 힘든 지역도 있다. 약물중독자 회복을 위해 다르크가 필요하다는 것을 알지만 막상 본인이 주거하는 집 주변에 다르크가 생긴다면 반대하는 것은 당연한 일일 수도 있다고 생각하기에 최대한 지역주민들과 마찰을 일으키지 않도록 더 열심히 하는 수밖에 없다. 그래도 문제가 발생한다면 다른 곳으로 이사를 하는 방법을 선택한다. 미카와 다르크도 몇 번 이사해서 지금의 자리에서 정착했다

Q. 다르크의 활성화로 인한 긍정적인 변화는 어떤 것이 있나요?

NA모임의 활성화로 볼 수 있다. 3000명 이상의 등록된 회

원이 있으며 매일 저녁7시에 전국에서 NA모임이 열린다. 그리고 1년에 한 번 컨벤션이 열리고 전국에서 약 1200명 이상의 회원들이 모여 회복을 위한 축제를 한다. 그리고 지역주민들의 약물중독자에 대한 인식이 변화라고 생각한다. 약물중독자가 위험한 존재가 아니라는 것을 알게 되면서 다르크 운영에도 많은 도움을 주고 있다.

가장 기억에 남는 성공사례는 어떤 사례가 있는가?

2006년 처음 미카와다르크가 문을 열었는데 3달 만에 입소자 한명이 입소하였다. 일본 야쿠자출신 중독자였는데 매일 돌이서 미팅을 진행하며 함께 생활하였고 이 입소자가 회복하여 마카와 다르크의 스텝으로 일하게 되었고 지금은 다르크의 원장으로 일하고 있는데 아무래도 가장 보람되고 기억에 많이 남는 성공사례자이다.

Q. 약물중독시설에서 서비스 제공자의 역할은 무엇이라고 생각하십니까?

동료로서의 역할이다. 똑같은 아픔을 가진 사람으로 서로를 이해하고 함께 힘들어 하면서 생활하는 것과 먼저 회복된 사람으로서 회복준비중인 사람들에게 모범적인 모델링이 된다는 것이 나 또한 성장하는 계기가 되었고 후배들에게는 희망이 되지 않겠는가.

Q. 서비스를 제공하는 과정에서 이용자에게 가장 도움이 되었던 요인은 무엇이었나요?

함께 NA미팅에 참여하여 서로의 경험을 나누는 것이다. 물론 시설 내에서는 위치가 구분되지만 미팅에서는 서로 도움을 주고받는 동료로써 활동하는 것이 서로에 대한 신뢰가 쌓이게 되고 이것이 회복의 원동력으로 작용한다고 생각하고 있다.

Q. 일본다르크를 운영하는 입장에서 보완이 필요한 부분은 어떤 것이 있었나요?

오랜 약물중독으로 정신질환이 있는 경우가 있다. 이런 사람들은 시설에서 케어하는 것이 힘든 경우가 많이 있어 이런 중독자에 대한 지원을 하기 위한 대책이 필요하며 직원들의 능력을 향상시켜 좋은 서비스를 제공하는 것이 필요하다고 판단되어 여러 각도로 노력 중에 있다.

인터뷰 07

지난 35년간 약물중독환자를 치료하고 있습니다.

[국립법무병원] 약물중독치료 서비스 제공자
조성남 원장

Q. 개인적으로 언제부터 약물중독자를 치료하게 되었나요?

군인관제대 후 1988년 공주치료감호소로 오게 되면서 마약중독자를 보게 되었고 지금까지 35년간 마약중독자를 치료하고 있다. 당시에는 단순 투약자들이 아니라 마약투약으로 정신병적상태가 되어 다른 범죄를 저지른 사람들이 공주치료감호소에 수감되어 있었다. 예전에는 의사가 마약중독자를 치료하게 되면 보건복지부에 인적사항을 보고해야 되는 조항이 있었고 이것을 어기면 의사가 처벌을 받게 되기 때문에 일반 병원에서는 마약중독자를 볼 수 없었다. 처음 본 환자가 마약투약으로 정신병적상태에서 자신의 6살 된 딸을 살해한 환자를 보게 되면서 지금까지 마약환자들을 보고 있다. 지금은 단순 마약투약자체가 금고이상의 범죄로 보고 중독으로 진단을 받고 치료 안하게 되면 재발하기 때문에 치료감호를 많이 선고한다. 때문에 단순 투약 마약중독환자가 예전보다는 많이 있다.

Q. 약물중독자들에게 어떤 방식의 치료를 하였나요?

1996년 약물병동을 감호소 내에 설치하여 국내에서는 처음으로 치료공동체로 운영하다 국립부곡병원 원장으로 가면서 그곳에서도 치료공동체를 운영하였다. 그리고 강

국립법무병원

현재 1,200명상으로 정신질환, 약물중독, 성폭력범죄자의 재범방지를 통한 안전한 사회를 구현하기 위하여 설치된 법무부 소속 전문병원으로 정신감정을 비롯하여 정신질환자의 효과적인 치료와 성공적인 사회복귀를 위하여 체계적인 치료활동을 하는 기관이다

남을지병원에서 중독브레인센터를 운영하기도 하였다. 의학적 견지에서 치료적 개입은 치료의 시작점이 되는 가장 중요한 포인트이다. 병원의 경우 해독 및 중독으로 인한 신체적, 정신적 질환을 치료할 수 있을 뿐만 아니라 금단 또는 갈망이 왔을 때 중독성이 없거나 적은 대체 약물을 처방함으로써 마약류에 대한 갈망을 낮춰 약물에 대한 의존도를 낮춰줄 수 있다. 그리고 지속적인 치료공동체, NA모임에 참여하여 단약생활을 유지할 수 있도록 도움을 줌으로 많은 성과를 내기도 하였다.

Q. 가장 기억에 남는 성공사례는 어떤 사례가 있는가?

오랫동안 중독자로 살다가 늦은 나이에 회복해서 다른 중독자를 돕는 일을 하는 회복자들이 있다. 퇴계원 다르크에 있으면서 70살이 넘어 단약을 했지만 다시 알코올에 중독되어 회복한 사람이 있다. 본인은 수급자로 살면서 다른 중독자를 돕는데 가장 보람되고 기억에 남는다.

Q. 그동안 많은 약물중독환자를 보면서 아쉬웠던 점과 보완할 점이 있다면 어떤 것이 있는가?

제가 의료인이다 보니 제한된 환자만 볼 수밖에 없다는 것이 아쉽고 전국에 약물중독환자를 치료할 수 있는 병원



이 있지만 의료진의 부족, 예산부족 등의 이유로 전체 마약류사범 중 2.3%정도만 치료를 받고 교도소에 재수감되는 현실을 보면 마음이 아프고 가장 아쉽다. 많은 약물중독 환자들이 치료 받을 수 있는 환경이 조성되었으면 하는 바람이다.

Q. 약물중독자들에게 회복을 위하여 가장 도움이 된다고 생각하는 것이 있다면 어떤 것이 있을까요?

약물중독은 병원치료를 비롯하여 전문가들의 도움을 받아야 하는 무서운 질병임을 이해하는 것이 필요하며 잘 치료를 받으면 회복할 수 있는 질병이기도 하다. 교도소나 병원에서는 실패한 사람들만 보게 되고 회복은 불가능하다고 생각하여 포기하는 경우가 많다. 회복에 대한 열망과 희망을 보기 위하여 회복자들을 많이 만나야 된다. 그러기 위해서는 NA모임에 많이 가서 회복자들과 교류하는 것이 중요하며, 병원 치료 후 치료의 연속성을 위해서는 일정기간 동안 다르크와 같은 치료공동체에 입소하여 사회적응을 한 후 사회에 돌아가는 것도 필요하며, 중독에 대한 공부도 필요하다. 중독은 자신이 중독에 대해 전문가가 되어야 비로소 회복이 가능하다고 생각하기 때문이다. 그리고 자신의 회복 경험을 나누는 것도 필요하다고 생각한다. 다르크

의 기본 이념도 자신이 가진 중독에 대한 경험과 전문지식을 통해 다른 중독자를 돕는 것이다.

Q. 약물중독자 회복을 위해 지역사회의 역할은 무엇이라 생각하는가?

과거에 약물은 일부 특수계층에서 사용하였다면 최근의 경향을 보면 10대, 20대 청소년, 직장인, 주부 등 우리의 일상생활에 약물사용의 문제가 만연해 있는 것이 현실이다. 이는 나와 내가족도 약물에 중독될 수 있다는 것으로 생각해야 되며 약물중독자도 우리사회에서 함께 살아야 할 지역주민임을 인식하고 그들이 회복할 수 있도록 지역사회가 함께 하는 것이 필요하다. 이를 위해 지역사회 다르크와 같은 치료공동체가 많아져야 되며 그나마 제도권 안으로 들어와 있는 시설에 대한 지원이 이루어져야 다른 누군가도 다르크와 같은 치료공동체를 하려고 하지 않겠는가. 치료공동체 예산이 병원치료예산이나 교도소 수감예산에 비하면 적은 비용으로 효과를 낼 수 있는 방법이 아닌가 생각한다. 마지막으로 중독치료는 병원, 치료공동체, 자조모임, 센터 등의 치료적 협력 관계가 이루어져야 비로소 치료가 가능하다고 보며 지역사회 내 유기적인 협력관계가 확립될 수 있는 방안을 찾는 것이 필요하다고 본다.

인터뷰·글 한부식

인터뷰 08

위급한 내담자들의 진정한 변화를 위한 것이 상담자의 역할이다

[한국통합TA연구소/관계심리클리닉] 심리상담 서비스 제공자 박미현 소장님

Q. 상담에 대해서 구체적으로 말해주실 수 있을까요?

일반 사람들이 심리상담은 뭘 하는 거고 정신병원에서는 뭘 하는 거지? 라고 많이 헷갈릴 수 있어요. 저는 분명하게 그렇게 이야기를 하죠. 정신병원에서 정신과적인 약 처방을 한다면 심리상담을 하는 곳에서는 신경증적인 문제를 해결한다. 상담은 정신과적인 문제까지는 아니어도 신경증적인 문제와 심리적인 불편감에 대해서 해결해요. 병원에서 약 처방은 되지만 그 외에도 심리적으로 해결해야 되는 문제들이 있잖아요. 자신의 트라우마 같은 부분도 심리상담을 하면서 해결이 돼야 되고 그다음에 우울증의 원인이라고 할 수 있는 심리적인 문제들에 대해서도 심리 치료가 아주 중요해요.

Q. 상담서비스를 통해 회복되고 있는 사례가 궁금합니다.

자살 유가족 상담

보통 가족이 자살하면 그 귀책사유를 자기 자신에게 돌려요. 사람들이 가장 많이 하는 얘기가 내가 그때 그렇게 하지 말걸 아니면 내가 그때 그렇게 할 걸이라고 말해요. 이미 지나간 일인데 그것들에서 못 벗어나요. 죄책감이 엄청나게 몰려오는 거죠. 제가 상담한 사례 중에 배우자가

정신건강 고위험군 심리상담

트라우마, 우울, 불안, 학교부적응 등의 심리적인 문제를 갖고 있는 고위험 내담자들에게 심리상담서비스를 제공한다

자살을 한 경우가 있었어요. 이 경우 배우자가 그냥 확김에 자살한 게 아니었어요. 우울증이 있었고, 배우자가 자살을 했던 방식은 히스토리에 남아 있는 방식이었어요. 남은 가족은 이런 걸 해석할 길이 없는 거죠. 그런데 제가 돌아가신 분이 어떤 심리적인 상태로 살았을 것이며 그리고 우울증이 생기게 된 원인 등에 대해서 해석을 해주었고 그분은 죄책감에서 상당히 벗어나게 됐어요. 유가족은 나 때문이 아니구나. 내가 3년 동안 이 사람에게 신경을 많이 못 쓴 건 있지만 그래도 내가 이 사람을 죽게 만든 직접적인 요인은 아니구나. 이 사람은 예전부터 이런 생각이 있었고 사인이 있었는데 내가 몰랐고 그리고 결국은 그걸 실행에 옮긴 것 뿐이구나 라고 생각할 수 있게 되었어요. 현재 유가족은 죄책감에서 벗어나고 나서 일상생활로 다시 돌아가 잘 지내고 있어요.

우울증 상담

대부분의 우울증 환자는 10회기 정도에 우울증이 완벽하게 낫지는 않더라도 처음에 왔을 때보다는 10회기 이후에 굉장히 많이 좋아지기는 해요. 근데 그게 제가 잘해서라기보다 내담자들이 되게 스마트한 경우가 있어요. 통찰도 잘 하고 실천을 하는 등 환자 본인도 노력을 해야 되는 것들이 있거든요. 운동을 한다든지 햇빛을 본다든지 명상을 한다든지 하는 부분들은 누가 해줄 수가 없잖아요. 본

인들이 해야 되는 일이지요. 제가 우울증 환자를 치료하기 전에 먼저 해야 될 일들을 일러줘요. 처음부터 해내는 사람은 없어요. 조금 좋아지기 시작하면 첫 번째 우울증이 생긴 원인을 알아내려고 애를 많이 써요. 그게 1회기나 2회기에 알아내려야 나머지 회기에 치료를 할 수가 있어요. 그냥 끊임없이 들어주는 게 아니고 이 사람이 지금 우울증이 있는데 이 우울증의 원인이 뭘까 찾아야 해요. 상황에 따라서 되게 급성 우울증인가 아니면 유전적인 요소 때문인가 등 어디서 원인이 되었을가를 찾아서 그 부분에 대한 상담을 계속하죠. 10회기로 좋아져서 종결하는 사례들이 많아요. 안 되는 경우에는 회기를 계속 늘려가기도 해요.

Q. 상담서비스 제공자의 역할은 무엇이라고 생각하나요?

이용자들은 자신의 문제가 너무 힘들기 때문에 여기에 왜 자기가 앉아 있는지도 모르는 경우가 있어요. 자기 힘으로 어딘가에 요청을 해서 상담실에 와 있어도 왜 내가 여기 있죠? 내가 여기 상담을 신청한 게 아닌데 이렇게 얘기하는 경우도 많아요. 이런 위급한 내담자들의 진정한 변화를 위한 것이 상담 서비스 제공자의 역할인 것 같아요. 저는 내담자의 필요에 따라 다른 서비스를 연계하고 있어요. 상담가의 일은 아니지만 내담자에게는 많은 도움이 되는 것 같아요. 내담자들은 센터 및 시청 등에서 본인이 어떤 복지 혜택을 도움을 받을 수 있는지 잘 몰라요. 누군가는 해 줘야 해요. 경제적 문제 등 아주 기본적인 환경이 안정되면 우울증과 같은 어려움도 빨리 치료가 되니까요. 그러니까 제가 제 역할을 조금 넘지만 연계하는 이유

는 결국은 치료를 하기 위해서죠. 이용자들이 조금 더 빨리 치료되기 위해서.

Q. 보완이 필요한 부분에는 어떤 것이 있을까요?

학교에서는 위클래스 선생님들이 정신건강의 어려움을 가진 아이를 보면 보낼 곳이 상담센터 밖에 없으니까 상담센터로 연계를 해요. 하지만 일주일에 한 번 한 시간이잖아요. 그러다보면 아이들이 힘들어서 학교를 그만두게 되고 그게 온전히 부모님 차지가 되는 거예요. 그런데 부모님들도 다들 힘들어해요. 오랫동안 시달렸고 아이들이 가서 공부할 곳도 없고 공부하는 건 고사하고 어디 다닐 만한 곳이 없어요. 청소년을 대상으로 한 낮 병원도 없잖아요. 김해지역에는 재활시설도 없잖아요. 청소년들을 대상으로 하는 시설이 기껏 있어봤자 경남에서는 창원 진주 두 곳에 생기고 있는 중이라고 들었어요. 있는 시설도 거의 성인 대상이지요. 정신건강의 문제가 청소년 때 많이 생기는데 갈 데가 없다는 것과 정신건강에 대한 이해도가 너무 낮은 부분이 가장 보완이 필요하고 지금 해야 되는 일이 아닐까 하는 생각이 들어요.

인터뷰·글 오성결



경상남도
정신건강 서비스
제공기관

기관명	주소	전화번호	팩스번호
창원정신건강복지센터	창원시 성산구 중앙대로162번길 9, 4층	287-1223	287-3336
마산정신건강복지센터	창원시 마산합포구 월영동북로 15	225-6031	225-4770
진해정신건강복지센터	창원시 진해구 중원동로 62, 3층	225-6391	225-4772
진주시정신건강복지센터	진주시 문산읍 월아산로 983, 2층	749-5774	749-5799
통영시정신건강복지센터	통영시 안개4길 108, 3층	650-6176	650-6599
사천시정신건강복지센터	사천시 용현면 시청3길 43	831-2792	831-6534
김해시정신건강복지센터	김해시 주촌면 주선로 29-1, 3층	329-6323	070-8233-2353
밀양시정신건강복지센터	밀양시 삼문중앙로 41, 보건소별관2층	359-7078	359-7098
거제시정신건강복지센터	거제시 수양로 506, 3층	639-6119	639-6129
양산시정신건강복지센터	양산시 중앙로 7-32, 4층	367-2255	367-2258
의령군정신건강복지센터	의령군 의령읍 의병로8길 16	570-4093	570-4089
함안군정신건강복지센터	함안군 가야읍 중앙남4길 10, 2층	580-3201	580-3129
창녕군정신건강복지센터	창녕군 창녕읍 우포2로 1189-35	530-6260	530-6299
고성군정신건강복지센터	고성군 고성읍 남포로79번길 103-3, 2층	670-4057	670-4019
남해군정신건강복지센터	남해군 남해읍 선소로 6, 별관	860-8785	860-8798
하동군정신건강복지센터	하동군 하동읍 군청로 31	880-6670	882-3402
산청군 정신건강복지센터	산청군 산청읍 중앙로 97, 2층	970-7637	970-7619
함양군정신건강복지센터	함양군 함양읍 한들로 141	960-5358	960-8089
거창군정신건강복지센터	거창군 거창읍 거함대로 3079	940-8388	940-8359
합천군정신건강복지센터	합천군 합천읍 동서로 39, 3층	930-4835	930-4839
창원중독관리통합지원센터	창원시 성산구 중앙대로 162번길 9, 4층	261-5011	261-5015
마산중독관리통합지원센터	창원시 마산합포구 합포로 2, 3층	247-6994	247-6995
진주중독관리통합지원센터	진주시 진주대로816번길 20, 2층	758-7801	758-7802
김해중독관리통합지원센터	김해시 주촌면 주선로 29-1, 1층	314-0317	314-0318
양산시중독관리통합지원센터	양산시 중앙로 7-32, 5층	367-9072	367-9074
청년마음단다센터	창원시 성산구 중앙대로 104 마이우스빌딩 2층	286-1008	287-1008

정신재활 시설

구분	기관명	주소	전화번호	팩스번호	정원	이용시설	입소시설
종합시설	벤엘클럽하우스	양산시 상북면 수서로 349-94	387-6127	387-6126	50	30	20
종합시설	주순애원	고성군 고성읍 우산2길 312	674-7762	672-8247	30	5	25
중독자재활시설	김해다르크 리본하우스	김해시 평전로93번길 10-19, 1층	328-6848	-	4	-	4
주간재활시설	사랑마을	진주시 문산읍 제곡길98번길 30	762-3618	762-3619	15	15	-
주간재활시설	송인사회복지시설	양산시 모래들1길 91	379-0220	379-0219	33	33	-

PART 3.
경남도민을 위한
마음편할지도



마음편할 지도



2023

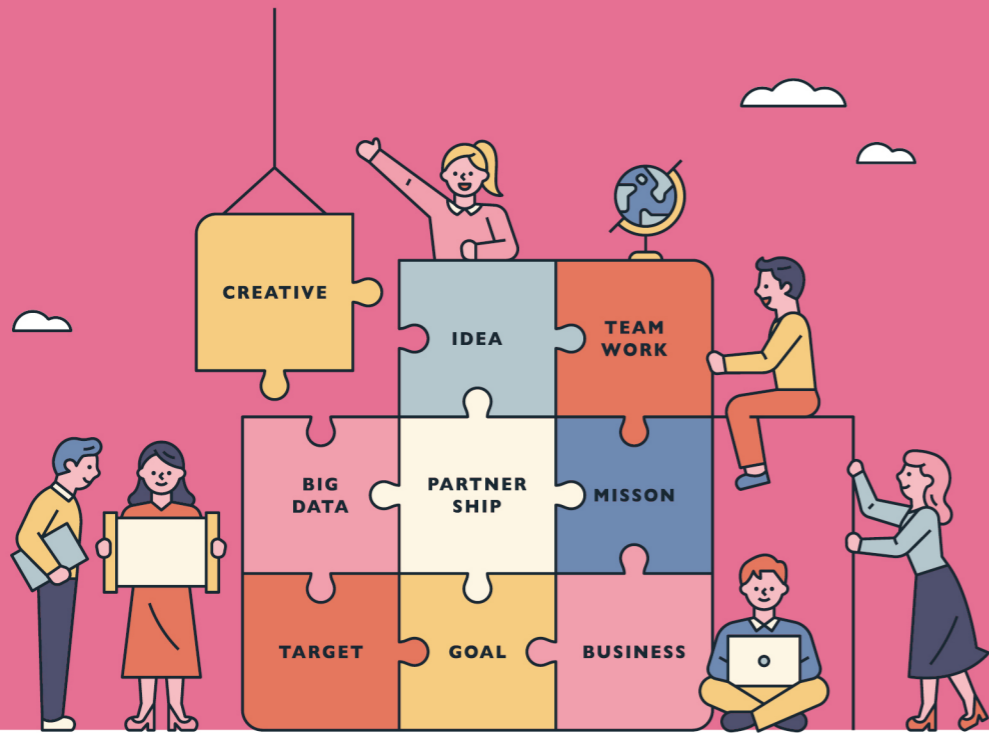
경남도민

정신건강서비스

안내지도

PART 4.

우리의 이야기
그리고 제안



마음 편 할 지 도

연구자 Talk & Talk

강 경 선 경상국립대학교 교육학과 박사수료

우리 연구의 동기는 전국을 대비한 경남의 정신건강서비스의 실태를 알리는 것이었다. 하지만 연구를 진행해 가면서 경남에 숨어있는 좋은 서비스들이 많이 있다는 것을 알게 되었다. 그 서비스의 도움을 받은 실제 사례가 우리가 했던 인터뷰로 엮여져 있다. 일부를 담은 것이지만 그들의 경험들이 다른 누군가에도 꼭 도움이 될 수 있을 거라 생각해본다.

그럼에도 불구하고 꼭 제안을 하고 싶은 것은 아동에 대한 서비스의 개발이 활발하게 이루어졌으면 하는 것이다. 많은 아이들이 정신건강적인 어려움을 경험하고 있지만 실제로 도움을 받을 수 있는 곳들은 제한적이다. 연령이 어릴수록 서비스에 대한 효과가 높은 만큼 그에 적절한 서비스들이 개발되기를 기대해본다.



오 성 결 인재대학교 사회복지학과 석사과정

스마트연구팀 팀원들, 뽀얏클럽하우스 관계자와 김지철선생님, 한국통합연구소 박미현소장님과 현장의 귀한 애기들을 나누었다. 많은 나눔들을 통해 정신건강 분야에 필요한 부분들을 고민할 수 있었고, 정신건강 분야에 임하는 나의 마음가짐을 재정비할 수 있었다. 나의 주변 사람들에게도 이 귀한 애기들을 전하고 싶다. "우리 지역사회에 정신장애인이 함께 살아가고 있어요. 혼자서만 잘 살지 말고 다 같이 잘 살아봐요. 당신도 누군가의 도움이 필요할 때가 있을 수 있어요."



이 윤 지 인재대학교 사회복지학과 박사수료

경남의 좋은 사례들을 발견하고 생생한 경험담을 들으면서 당사자로부터 배우게 되는, 그들의 힘을 느끼게 되는 기회가 되었다. 그렇지만 아직 경남에서는 좋은 서비스를 받지 못하고 있는 분들이 많다는 게 더 큰 현실이다. 이제는 고정된 틀을 깨고 정신질환을 앓고 있는 분들이 내 집에서 오고 가며 편하게 이용할 수 있는 자원들이 많아지길 기대한다.



한 부 식 인재대학교 사회복지학과 박사수료

이 연구를 하면서 많은 기관에서 회복활동가 양성과정을 운영하고 있으며 또 계획하고 있다는 것을 알게 되었다. 그리고 회복활동가 양성과정을 통해 회복되는 사람들도 있었지만 아쉬운 점은 사후 관리에 대한 어려움이 있는 것으로 보여 회복활동가들에게 전문적인 교육을 통해 적절한 일자리를 만들어 줌으로 그들이 지역사회에서 뿌리내리고 생활할 수 있는 여건을 만들어 주는 것이 필요하다고 생각한다.



전 서 경 인재대학교 사회복지학과 석사과정

우리는 팬데믹을 겪으며 정신건강에 대해 관심을 갖게 되었다. 하지만 대부분 정신 건강 문제는 특정한 누군가에게 일어나는 특별한 일 또는 의지의 문제, 정신력의 약화라고 여긴다. 정신건강은 모두에게 일어날 수 있는 어려움이고, 이에 대한 지역사회의 관심 또한 좋은 서비스를 만들 수 있는 요인이 되리라 생각한다. 도민 모두가 마음편한 지역 경남이 되는데 도움이 되었으면 한다.



마음 편 할 지 도

인터뷰 현장스케치

창원정신건강복지센터 동료지원가



청년마음관리센터



김해다르크 '리본하우스'



국립부산무병원



베네크클럽하우스



일본다르크



경남교육청 대안교육 서비스 'TA스쿨'



한국통합TA연구소 심리상담서비스



“ 작은 관심은 한 걸음이 되고,
한 걸음들은 알지 못했던 세상을 알게 한다. ”

2020년, 진로에 대해 고민하며 정신건강 분야에 처음 작은 관심을 갖게 되었다. 좋은 기회로 나는 부산에 있는 정신장애인재활시설인 송곡클럽하우스에서 실습과정을 받게 되었다. 서비스제공자의 열심을 다하는 모습이 인상 깊었고, 서비스대상자의 순수함에 놀랐다. 이곳의 서비스제공자로부터 공부를 계속하고 싶다는 도전을 받았고 서비스대상자 덕분에 정신장애인에 대한 편견이 깨졌다. 그동안 관심이 없어서 알지 못했던 정신장애인들의 세상이 있음을 알게 되었다.

2022년, 김해에 있는 정신의료기관인 한사랑병원에서 수련과정을 받게 되었고 대학원선생님들과 본 연구에 참여하게 되었다. 정신장애인 및 정신질환자들의 회복과 자립이 중요함을 알게 되었다. 그런데 회복과 자립을 지원하고 도와줄 수 있는 서비스들이 부족했다. 특히 경상남도는 정신재활시설이 부족했다. 경상남도의 인구수는 2022년 12월 기준으로 약 328만이고 5개의 정신재활시설이 있다. 인구수가 약 336만인 부산에는 20개의 정신재활시설이 있으며 인구수가 약 260만인 경상북도에는 19개의 정신재활시설이 있다. 그동안 지식이 없어서 알지 못했던 정신장애인들의 세상이 있음을 알 수 있었다.

2023년, 수련과정과 본 연구를 마무리하는 시점이 오고 있다. 나의 작은 관심이 한 걸음이 되었고 한 걸음들은 정신장애인들의 세상을 보게 해주었다. 이제는 서비스제공자로서 그들의 세상에 나의 작은 관심을 직접 실천하고자 한다. 그리고 주변 사람들에게도 작은 관심을 요청하고 싶다. 주변 사람들도 나처럼 작은 관심이 한 걸음으로 이어지고 알지 못했던 세상을 보게 되면 좋겠다. 그 세상은 바로 정신장애인은 우리 주변에 있으며 우리 이웃이고 우리 가족이라는 것이다.



오성결