



새움터 안내

새움터는 '새싹이 움트는 곳'이라는 순수 한국어로 뉴질랜드에서 정신건강에 어려움을 겪고 계시는 한인 교민 개인 및 가족들과 함께 희망의 씨앗을 틔우려는 한국인 정신건강 전문가들의 단체입니다. 본 단체의 목적은 교육과 홍보를 통하여 뉴질랜드 한인 교민사회의 정신건강에 대한 올바른 이해와 긍정적인 시각을 향상시킴으로써 서로 돕고 이해하는 건강한 한인 공동체를 형성하는데 도움이 되고자 합니다. 본 단체는 비영리 단체로서 뉴질랜드 보건부 (Ministry of Health), 정신건강 협회 (Mental Health Foundation) 그리고 뉴질랜드 내무부 (Ministry of Internal Affairs)의 후원으로 운영되고 있습니다.

정신건강 개요 및 관리의 중요성

정신건강이란 단지 정신적 질병(예를 들어 우울증 및 조울증 등등)만을 의미하는 것이 아닌 우리가 얼마나 원만한 개인 및 사회 생활을 독립적으로 유지할 수 있는지를 의미합니다. 뉴질랜드 통계에 의하면 뉴질랜드 인구 4 명중 1 명꼴로 살아가면서 언제든지 복잡한 사회 생활 및 스트레스로 인하여 이러한 정신건강을 유지함에 어려움 또는 능력을 상실하는 경험을 한다고 합니다. 이렇듯 현대 사회가 힘들고 복잡해 짐에 따라 생각보다 많은 분들이 언제든지 정신적 어려움과 장애를 경험할 확률이 높아지고 있습니다. 이는 정신건강 관련 문제를 오직 소수의 사람들만이 경험하는 것이 아닌 우리들 누구나 일상 생활 영위간에 겪을 수 있음을 의미합니다.

하지만 정신건강 치료를 실제로 선택하시는 분들은 전체의 10 분의 1 도 안된다고 합니다. 많은 분들이 정신건강 문제는 혼자서 혹은 가정안에서 풀 수 있다고 믿는 경우가 많습니다. 이러한 사실로 염려되는 것은 한국인 교민분들중에 이민 생활간 문제들로 인해 정신건강 유지에 어려움을 겪고 계신 분들이 스스로 치료를 지연하시거나 혹은 문화/언어적인 문제로 도움의 사각지대에서 고통받고 있을 위험이 높다는 것입니다. 효과적인 치료 방법이 많이 있음에도 불구하고 치료나 도움을 받지 않으시고 정신건강 어려움을 겪고 계시는 분이나 가족들이 많이 계십니다. 혹시 본인이 혹은 가족 구성원분이 정신건강 유지에 어려움을 겪고 계시다면 정신건강 치료를 받는 것을 지연해서는 안됩니다. 적절한 치료를 받으시면 정신건강 상태를 유지 또는 회복 할 수 있습니다.

대표적인 정신건강 관련 병명으로는 우울증, 조울증, 조현병 (정신 분열증)등이 있으며 관련 증상으로는 의욕 상실, 수면 장애, 대인기피증, 망상 및 자살 충동, 환청 및 환각에 이르기까지 다양합니다. 이러한 정신건강 문제는 유전적/환경적 요소가 복잡하게 얽힌 경우가 많습디만 다행히도 많은 정신건강 관련 증상들이 의사의 진단에 따른 적절한 약물 복용과 지속적 심리 상담 치료로 치유가 가능합니다. 다시한번 말씀드리면 정신건강은 본인이 일상 생활을 독립적으로 유지할

수 있는 능력 회복을 의미하며 이는 환자 본인의 의지, 가족 및 주변의 도움, 그리고 정신건강 전문가들의 적절한 개입으로 얼마든지 가능합니다.

여러분이 희망을 가지고 삶의 의미를 다시 발견하고자 하는 의지가 있다면, 그 과정을 함께 이해하고 어려움을 나눌 사람이 있다면 여러분의 정신건강 회복 여정은 한결 쉬워지고 가능합니다. 실제로 많은 분들이 정신건강을 회복하여 본인이 원하는 커뮤니티에서 건강하게 본인이 원하는 삶을 살고 있습니다. 대부분의 정신건강 관련 증상들은 적절한 약물복용과 본인에 맞는 심리 상담치료로 회복이 가능합니다. 회복 과정에서 가장 중요한 요소는 무엇보다도 여러분 본인 스스로의 의지와 가족 및 주변의 적극적인 지원과 격려입니다. 여러분이 도움을 받으실 수 있는 뉴질랜드 보건 시스템은 다음과 같습니다.

정신건강 관련 서비스를 원하시면 우선 가정의 (GP)와 상담하십시오. 가정의는 여러분의 전반적인 건강문제를 함께 의논할 수 있는 첫번째 의료 전문가입니다. 가정의는 여러분의 정신건강 상태를 진단후 항우울제 등의 약물을 처방하거나 심리치료 상담을 권유 할 수 있습니다. 가정의는 만일 여러분의 정신건강 증상이 심각한 경우 예를 들어 독립적으로 기본적인 일상 생활이 어려울 경우 또는 본인 및 타인에 대한 위해를 가할 상당한 우려가 있을 경우에는 해당지역 정신건강 센터로 치료를 연결 할 것입니다.



가정의 및 지역 정신건강 센터 치료 과정에서 여러분이 혹시 언어나 문화적 어려움을 겪으신다면 여러분은 아시안 정신건강 지원 서비스를 요청하실 수 있습니다. 뉴질랜드 정신건강 서비스는 의학적 치료만을 제공하는 것이 아닌 가급적 환자 본인의 의견을 존중하여 재활 치료를 받을 수 있도록 도와줍니다. 그 효과는 이미 임상적으로 입증 받고 있으며 현재 한국에서도 지역별로 정신건강 센터를 설립하여 뉴질랜드와 유사한 재활 서비스를 제공하고 있습니다.



정신건강 재활 Recovery Model



많은 한국 교민분들이 혼동하시는 뉴질랜드 정신건강 시스템중의 하나는 뉴질랜드에는 정신건강 환자의 안전이 위협받지 않는 한 환자를 병동에서 격리 치료하지 않는다는 것입니다. 뉴질랜드에서 추구하는 Recovery Model 은 '환자 본인이 정신 건강 증상의 유무에도 불구하고 건강한 삶을 커뮤니티에서 영위할 수 있도록 치료와 도움을 주는 것'을 중점으로 하고 있습니다. 이를 위해서는 정신건강 증상들로부터 야기되어 저하된 환자의 사회적 기능(사회성, 집중력, 감정 조절, 대인관계 등)을 다시 회복할 수 있도록 여러가지 치료적 도움, 약물 처방을 포함한 재활 치료가 제공됩니다. 환자의 저하된 사회적 기능을 향상 시킴으로써 다시 정상적인 가정 생활, 사회생활, 학업 그리고 직장 생활 등을 영위 할 수 있도록 환자 본인에 맞는 적절한 약물 치료와 상담 치료 및 사회적인 도움을 찾아 제공하고 있습니다. 뉴질랜드에서의 정신 건강 치료는 단순히 정신건강 증상에 대한 의학적인 치료 (관련 증상 조절)만을 의미하는 것이 아닌,

'환자 본인이 스스로 만족한 삶'을 원하는 곳에서 살 수 있도록 사회 능력을 유지하거나 향상하도록 도와주는 것입니다.

유용한 정신건강 치유 상식

- 정신건강 치유는 관련 정신건강 증상이 지속되는 도중에도 가능합니다
- 정신건강 치유의 가장 큰 도움은 가족과 주변의 믿음입니다. 환자를 판단하지 마시고 할 수 있다는 믿음을 가질 수 있도록 격려를 해 주십시오
- 정신건강 치유는 약물 복용을 통한 단순한 증상 완화가 목적이 아닌 환자의 저하된 사회적 기능을 회복하는 것입니다
- 정신건강 치유는 획일적이거나 일률적이 아닌, 환자 개인의 필요와 특성에 맞게 설계되는 재활 여정입니다

정신건강 환자는 환자 본인 및 가족의 적극적이고 꾸준한 재활 과정 참여와 노력, 적절한 약물치료로서 얼마든지 정상적인 삶이 가능합니다. 그러기 위해선 우선 본인 및 가족이 가지고 있는 정신건강에 대한 편견을 우선 버려야 합니다. 정신건강 전문가와 상담은 반드시 필요하며 그 치료 과정의 중심은 환자 본인 및 가족이 되어야 합니다. 만약 여러분 주변의 분이 정신건강 증상으로 고통 받으신다면 꼭 전하여 주십시오 - **정신건강 재활은 가능하며 그 치료의 핵심은 바로 환자와 가족의 미래에 대한 의지와 희망입니다.**

환자 본인과 가족들이 희망을 갖고 재활 치료 과정에 적극적으로 참여하시고 우리 한인 커뮤니티가 그 분들에게 편견없는 기회를 제공할 때 정신건강 치유는 반드시 가능합니다. 정신건강 관련 증상으로 어려움을 겪으신다면 주저하지 마시고 도움을 요청하십시오. 주변에 **비밀 보장을 원칙으로** 하는 많은 전문 정신건강 상담서비스들이 있습니다. 다음은 무료로 정신건강 관련 서비스를 제공하는 받을 실 수 있는 단체들입니다. 유료 심리 상담 서비스는 본 정보의 취지상 한인 커뮤니티 정보지를 직접 참조하시길 바랍니다.

뉴질랜드 정신 건강 안내 정보

아시아 정신건강 서비스 (Asian Mental Health Cultural Support Coordination Services, WDHB)

<http://www.asianhealthservices.co.nz>

정신건강 상담 및 커뮤니티 서비스 (Connect Supporting Recovery) – 노스쇼어 및 와이카케레 지역 거주자

www.connectsr.org.nz

정신건강 상담 및 커뮤니티 서비스 (Affinity Services) – 오클랜드 시내 및 남쪽 지역 거주자

<http://www.affinityservices.co.nz/>

노스쇼어 여성 상담 센터

www.womyn-ctr.co.nz

아시아 가족 서비스 (Asian Family services)

www.asianfamilyservices.nz

새움터 (한인 정신건강 협회)

www.saewoomtor.org.nz

뉴질랜드 정신건강 협회 (Mental Health Foundation)

www.mentalhealth.org.nz

우울증 안내 사이트

www.depression.org.nz

건전한 정신건강 안내 (정신 건강 증상에 대한 부정적 인식 전환 캠페인)

www.likeminds.org.nz

정신건강 증상 환자 가족 서비스

www.supportingfamiliesnz.org.nz

자살 방지 대책 협회

www.spinz.org.nz

전국 자살 방지 전화 상담

Youthline 0800 376 633

Depression Helpline 0800 111 757

What's up 0800 942 8787