

정서적 건강 EMOTIONAL WELLNESS

문: 정서적 건강이란 무엇인가요? (What is emotional health?)

답: 정서적 건강이란 우리의 생각, 감정, 행동의 안녕을 일컫는 용어입니다. 이는 개인의 삶에 있어서 사회적, 육체적, 정신적, 경제적, 그리고 심리적인 조화를 이루는 것을 말합니다. 정서적 건강을 정신건강이라 부르는 것을 들어보셨을 수도 있습니다.

문: 정서적 건강과 육체적 건강은 별개인가요? (Is emotional health separate from physical health?)

답: 사실상 두 가지는 연관되어 있을 수 있습니다. 가끔 정신 건강이 좋지 않은 사람들이 복통이나 두통 등 육체적 증상을 호소할 때가 있습니다. 그 반대의 경우도 사실이어서, 육체적인 건강 문제가 정신 건강 또한 위협할 수 있습니다. 운동은 육체적, 정신적 건강 모두에 좋은 효과를 가져다 줄 수 있습니다.

문: 정신질환은 무엇인가요? (What is mental illness?)

답: 정신질환이란 개인의 생각, 감정, 또는 행동 (혹은 셋 모두)에 변화를 일으켜 일상생활을 하기 힘든 정도로까지 정신적 고통을 유발하는 건강상태를 말합니다.

문: 얼마나 많은 사람들이 정신질환을 앓고 있나요? (How many people are affected by mental illness?)

답: 캐나다 정신건강 협회에서는 캐나다인 다섯 명 중 한 명 꼴로 6 백만명에 가까운 사람들이 평생 중 언젠가는 정신질환을 겪게 된다고 가늠하고 있습니다.

문: 캐나다 내 정신질환을 가진 사람들은 어떻게 되나요?

(What happens to people with mental illness in Canada?)

답: 캐나다에서는 정신질환을 가진 사람들과 그 가족들에게 치료와 보조를 제공합니다. 정신질환을 가진 사람들 중 많은 이들이 치료를 꾸준히 받는다면 아주 기능적으로 삶을 꾸려갈 수 있습니다. 치료방법의 몇 가지 예로는 약물치료, 카운셀링 혹은 테라피, 레저활동, 침술 등이 있습니다.

문: 캐나다에 새로 도착한 이민자들의 정신건강에 영향을 미칠 만한 흔한 스트레스 요인으로서는 어떤 것들이 있나요? (What are some common stressors for newcomers once they arrive in Canada that may affect their emotional health?)

답: 언어문제, 캐나다 법, 문화충격, 교육, 차별, 주거, 날씨, 구직, 음식, 재정문제, 가족관계 문제, 교통, 가정폭력, 높은 기대치, 외로움 등이 있습니다.

문: 정신 건강을 유지하는 데 도움이 될 만한 것은 무엇이 있나요?

(Is there anything that can help people to keep mentally healthy?)

답: 가족과 친구들과로부터의 지지; 활동적인 삶; 과일, 야채, 통알알 등 건강한 음식 섭취; 충분한 수면 (대략 하룻밤에 8 시간 정도); 커뮤니티에의 소속감; 즐겁게 생활하기; 자신을 위한 시간 내기 (명상, 산책, 독서 등)이 있습니다.

문: 위의 모든 방법들을 어떻게 다 실천하나요? (How can I do all of those things?)

답: 실천이 어려울 수 있지만, 삶의 여러 측면들을 조화시키는 것이 정신건강의 핵심입니다. 위의 방법들을 달력에 적어 스케줄해 놓거나 미리 계획해 둘 수도 있습니다. 위에 소개된 활동들 중 어느 한가지에 많은 시간을 소비하지만 다른 활동들은 하지 않고 있음을 알아차렸다면, 놓치고 있는 활동들을 포함하도록 스케줄을 짜야 할 필요가 있습니다.

문: 누군가의 정신건강이 위협받고 있다는 것을 알 수 있는 징후나 증상이 있습니까?

(What are some signs or symptoms that someone may be experiencing poor mental health?)

답: 슬픈 기분; 흥미나 즐거움을 잃음; 몸무게가 줄거나 늘어남; 수면에 문제가 있음 (너무 적게 자거나 너무 많이 자거나); 쉽게 짜증스러워함; 피로감이나 에너지 부족; 자신을 무가치하게 느끼거나

죄책감을 느낌; 집중하는 것이 불가능함; 죽음에 대한 생각을 함 등이 있습니다.

문: 캘거리 내 어디에서 정서적 건강에 관한 도움을 얻을 수 있나요?

(Where can one go for help with emotional health issues in Calgary?)

답: 일단 자신의 가정의에게 상담하는 것으로 시작할 수 있습니다. 가정의가 필요한 약의 처방전이나 전문의료인, 커뮤니티 내 카운셀링 서비스 등으로의 추천을 제공해 줄 수 있습니다. 혹은 정서적 건강 문제를 전문으로 하는 워크인 클리닉에 찾아가 도움을 청할 수도 있습니다. 이런 클리닉들은 **Sheldon Chumir Health Centre** 와 **South Calgary Health Centre** 에 있습니다. 워크인 정서건강 클리닉들은 좀더 위급한 문제들을 위한 것으로, 의사나 전문가의 예약진찰을 기다릴 수 없는 상황의 사람들을 위한 것입니다. 정서적 건강을 위한 도움을 청할 또다른 장소로는 응급실이 있습니다. 이것은 정신건강 관련 긴급상황을 위한 응급 부서입니다. 정신건강 관련 긴급상황들의 예로는 누군가 자해할 생각을 품고 있거나 타인을 해할 생각을 품은 경우, 혹은 환상을 보거나 환청을 듣는 경우입니다.

문: 어떤 전문가들이 정서적 건강 문제를 도와줄 수 있나요?

(What type of professional can help with an emotional health issue?)

답: 정서적 건강 문제를 도와줄 수 있는 사람들에는 여러 타입이 있으며 각기 다른 역할을 지니고 있습니다. 그러므로 많은 경우 여러 사람들로 이루어진 팀의 도움을 받는 것이 좋습니다. 이런 팀의 구성원으로는 정신과 전문의, 심리학자, 간호사, 가정의, 사회복지사, 영성지도자, 카운셀러, 전통방식 치료사, 위기중재가, 이민정착도우미, 그리고 교사들이 포함될 수 있습니다.

문: 언제 도움을 받아야 하나요? (When should someone get help?)

답: 가끔은 카운셀러와 상담하여 개인의 문제들을 파악하는 것이 좋습니다. 캐나다에서는 정서적인 문제들에 도움을 받기 위해 전문가의 도움을 구하는 것이 일반적입니다. 정서적인 문제로 인해 일상생활에 지장이 있기 시작하거나 감정을 다루는 데 있어 도움과 치료가 필요하다고 느껴지면 도움을 청하는 것이 좋습니다.

문: 전화상으로 도움을 받을 수 있나요? (Is there a way to get help over the phone?)

답: 네, 가능합니다. 헬스 링크, 액세스 멘탈 헬스, 혹은 캘거리 디스트레스 센터에 전화하여 정서적 문제에 관련된 도움을 받으실 수 있습니다. 영어를 하지 않으실 경우 어떤 언어를 하시는지 말씀해 주시면 전화상으로 통역사와 연결해 드릴 수 있습니다.

- 헬스 링크 알버타: 수신자부담 1-866-408-5465 으로 전화하시면 훈련된 공인간호사로부터 24 시간, 주 7 일 언제든지 전화상 의료 조언을 받으실 수 있습니다.
- 액세스 멘탈 헬스: (403) 943-1500 으로 전화하셔서 정서적 건강에 대한 어떤 질문이든 하실 수 있고 정신건강 서비스로의 추천을 받으실 수 있습니다.
- 캘거리 디스트레스 센터: 위기상황에 처해 누군가와 대화할 필요가 있으시다면 (403) 266-1605 로 24 시간, 주 7 일 언제든지 전화하시기 바랍니다.

문: 다시 한번 물졌지만, 정신건강과 행복을 유지하려면 어떻게 하나요?

(Again, what can I do to stay emotionally healthy and happy?)

답: 건강한 식생활을 하고 활동적으로 살며 가족, 친구들, 전문의료인들과 얘기하십시오. 그리고 참을성 있게 대처하십시오. 다시 행복을 느낄 때까지 시간이 걸릴 수 있습니다. 또한, 본인에게 필요할 경우 받을 수 있는 치료 요법들이 있다는 것을 기억하십시오.

저자: Jackie Berger, MSW, RSW. Mental Health Diversity Strategist, Reducing Disparities, 알버타 헬스 서비스

이전에 출판된 ‘건강한 삶으로의 길’의 기사 시리즈를 읽고 싶으시면

http://www.calgaryhealthregion.ca/programs/diversity/multilingual_health_services.htm 에 방문하셔서 건강정보를 한국어로 읽으실 수 있습니다.