정신치료

많은 사람들이 가족이나 친구와 대화를 나누는 것만으로도 새로운 관점을 얻거나 문제를 해결하거나, 단순히 지지를 받는 느낌을 받을 수 있습니다. 그러나 때로는 친구와의 대화만으로는 충분하지 않을 때가 있고, 더 전문적인 도움과 지지가 필요할 수 있습니다. 정신치료는 기분을 나아지게 하는 데 도움이 될 수 있는 또 다른 형태의 대화입니다.

정신치료란 무엇인가요?

정신치료*는 전문적인 심리적 방법을 활용해 진행되는 치료입니다.

심리학자, 정신과 의사, 상담사와 같은 전문가와 환자(또는 내담자) 사이의 협력과 대화를 포함합니다. 연구로 효과가 입증된 전략을 사용하여, 개인의 건강과 안녕에 영향을 주는 문제나 고민을 함께 다뤄 나갑니다. 그 목표는 회복감을 느끼고, 현재뿐만 아니라 미래의 문제도 건강하고 도움이 되는 방식으로 다룰 수 있는 기술을 익히도록 돕는 것입니다.

정신치료는 다양한 정신질환의 흔한 치료 방법입니다. 또한 스트레스, 인간관계 문제, 분노 조절, 혹은 신체 건강 문제 등 삶의 여러 측면을 더 잘 다루고 싶은 사람들에게도 큰 도움이 될 수 있습니다. 정신치료는 단독으로 이루어질 수도 있고, 약물치료와 같은 다른 치료와 병행될 수도 있습니다.

*참고: 일부 주에서는 정신치료가 정부에 의해 규제되며, 그 정의와 관련 정보는 해당 주의 규정을 참고하시기 바랍니다.

정신치료의 종류

정신질환이나 정신건강 문제를 다루기 위한 치료법은 매우 다양합니다. 아래는 연구를 통해 효과가 입증된 대표적인 치료 방법들입니다.

- 인지행동치료 (CBT, Cognitive-Behavioural Therapy): 생각과 행동을 바꾸어 감정이나 전반적인 안녕 상태에 변화를 가져오는 방법을 가르칩니다. 우울증과 불안장애에 흔히 사용되며, 일부 섭식장애, 외상 경험, 기타 정신건강 문제나 물질 사용 문제에도 응용됩니다.
- 변증법적 행동치료 (DBT, Dialectical Behaviour Therapy): CBT의 한 형태로, 수용과 변화를 균형 있게 다루고 강한 감정을 건강하게

조절하며, 고통을 견디고 관계를 맺는 방법을 돕습니다. 경계성 인격장애 치료에 자주 사용되며, 자해나 다른 정신건강 문제를 겪는 사람들에게도 도움이 될 수 있습니다.

- 수용전념치료 (ACT, Acceptance and Commitment Therapy): CBT와 유사하지만, 힘든 경험을 피하거나 생각·행동을 바꾸는 대신 받아들이는 것에 중점을 둡니다. 문제가 되는 상황, 생각, 행동을 인식하도록 돕습니다. 우울증, 불안장애에 유용할 수 있으며, 조현병 치료에도 유망한 접근법으로 여겨집니다.
- 마음챙김 기반 중재 (Mindfulness-based Interventions): 마음챙김 기법을 활용하는 치료적 접근입니다. 마음챙김은 CBT, DBT, ACT 같은 치료에도 포함되며, 다른 치료와 함께 실천되기도 합니다.
- 대인관계치료 (IPT, Interpersonal Therapy): 관계 형성, 의사소통 기술, 갈등 해결에 초점을 맞춥니다. 주로 우울증 치료에 사용되며, 상실·애도, 인간관계의 어려움, 삶의 변화와 같은 문제에 특히 도움이 될 수 있습니다.

어떤 정신치료가 나에게 맞을까요?

정신치료를 선택할 때에는 진단명, 다루고 싶은 고민, 문제에 대한 이해 정도 등 여러 요인이 영향을 줄 수 있습니다. 의사나 다른 치료 제공자가 이러한 선택지를 평가하고 결정하는 데 도움을 줄 수 있습니다. 많은 정신치료는 개인 상담으로도, 그룹 상담으로도 진행될 수 있습니다.

어떤 전문가가 나에게 맞을까요?

정신치료에서는 어떤 치료 방식을 택하든, 치료자와의 관계가 치료의 중요한 부분을 차지합니다. 따라서 전문가를 선택할 때는 관계적인 측면을 신중히 고려하는 것이 좋습니다. 정신치료는 많은 노력이 필요한 과정이며, 때로는 불편하거나 취약하게 느껴질 수 있는 주제를 이야기해야 할 수도 있습니다. 그러나 안전하고 지지 받는다고 느낄 때, 정신치료의 어려운 부분도 더 잘 다룰 수 있습니다. 많은 전문가들은 치료를 시작하기 전, 서로를 알아볼 수 있는 만남의 시간을 제공하기도 합니다. 이런 기회가 있다면, 이 시간을 활용하여 자신과 잘 맞는지 확인해 보세요.

전문가에게 물어볼 수 있는 질문들:

- 어떤 교육과정을 받았고, 전문 분야와 경험은 무엇인가요? 정신치료를 제공할 수 있는 자격증이나 면허가 있나요?
- 어떤 종류의 정신치료를 사용하시나요? 제 진단이나 고민과 관련하여 이 치료법의 효과에 대해 어떤 근거가 있나요?
- 치료에서 무엇을 기대할 수 있나요? 치료 세션은 어떤 방식으로 진행되며, 얼마나 오랫동안 만나게 될까요?
- 이 치료 접근법에 따른 위험성은 있나요?

- 비용은 얼마나 드나요?
- 화상 상담, 이메일, 전화 등 다른 방식으로도 상담이 가능한가요?

스스로에게 던져볼 수 있는 질문들:

- 이 전문가와 솔직하게 제 경험을 나눌 수 있을 만큼 편안한가요?
- 이 전문가가 제가 처한 상황과 제가 원하는 것을 이해한다고 느끼나요?
- 판단 없이 제 이야기를 들어줄 것이라고 믿을 수 있나요?
- 치료 과정에서 제가 해야 할 일들을 이해하고 있나요? 지금 제 상황에서 그 기대가 현실적이라고 생각하나요?
- 만약 나와 전문가가 잘 맞지 않는다고 느껴진다면, 솔직하게 이야기하는 것이 가장 좋습니다. 전문가 역시 이 관계가 개인적인 문제가 아니라는 것을 잘 알고 있으며, 치료적 관계가 본인들에게도 그만큼 중요하다는 사실을 이해하고 있습니다.

정신치료를 어떻게 받을 수 있을까요?

정신치료 전문가는 공공 보건 시스템(정부 지원), 직장 프로그램(고용주가 제공하는 서비스나 혜택), 개인 상담소(개인적으로 비용을 지불하며, 사보험에서 보장되지 않는 경우 포함) 등을 통해 만날 수 있습니다. 보험이 없거나 비용 부담이 큰 경우, 일부 전문가는 소득이 낮은 사람들을 위해 낮은 비용으로 서비스를 제공하기도 합니다.

지역 내에서 이용 가능한 서비스를 알아보려면 다음과 같은 방법이 있습니다:

- 전문가나 상담 기관에 직접 문의하기
- 의사나 다른 정신건강 전문가에게 추천받기
- 지역 정신건강 또는 커뮤니티 기관에 연락하기
- 직장에서 직원(가족) 지원 프로그램(EAP)이나 정신치료 비용을 보장하는 확장 건강보험 혜택이 있는지 확인하기
- 학교나 대학 캠퍼스 내 상담 부서에 문의하기
- 국가, 주, 혹은 지역의 전문 기관에 연락하여 정보와 추천 서비스를 받기

더 많은 도움이 필요하신가요?

캐나다 정신건강 협회(CMHA)와 같은 지역 커뮤니티 기관에 연락하여,

지역 내 지원과 자원에 대해 더 알아보실 수 있습니다.
1918년에 설립된 캐나다 정신건강 협회**(CMHA)** 는 캐나다에서 가장 오래되고 규모가 큰 지역 기반 정신건강 기관입니다. CMHA는 캐나다 전역의 수백 개 지역 사회에서 활동하며, 정신건강 문제와 질환을 예방하고, 회복과 회복탄력성을 지원하며, 모든 캐나다인이 건강하고 풍요롭게 살아갈 수 있도록 옹호와 자원을 제공합니다.

자세한 내용은 CMHA 웹사이트 **www.cmha.ca** 를 방문해 보세요.

Translated from Canadian Mental Health Association. The information in this publication is in the public domain and may be reproduced for non-commercial use without permission.