# 조현병

## 정보지

## 조현병이란 무엇인가요?

조현병은 개인의 사고, 감정, 그리고 행동 방식에 영향을 주는 심각한 정신 질환입니다. 조현병을 앓는 사람들은 현실과 단절된 듯 보일 수 있어, 본인뿐만 아니라 가족과 친구에게도 큰 심리적 부담이 될 수 있습니다. 이러한 증상은 일상적인 활동에 참여하는 데 어려움을 주지만, 효과적인 치료법이 존재합니다. 치료를 통해 학업을 이어가고, 직업을 유지하며, 자립성을 확보하고, 의미 있는 인간관계를 즐길 수 있습니다.

## 조현병의 징후와 증상은 무엇인가요?

조현병의 증상을 조기에 알아차리고 도움을 받는 것이 매우 중요합니다. 보통 첫 번째 정신증(사고 왜곡, 환각 등) 발현 후 16 세에서 30 세 사이에 진단되는 경우가 많습니다. 첫 정신증 이후 가능한 한 빠르게 치료를 시작하는 것은 회복으로 가는 중요한 첫걸음입니다. 다만, 연구에 따르면, 사고, 기분, 사회적 기능이 조금씩 변하는 양상이 첫 정신증 이전부터 서서히 나타나는 경우가 흔합니다. 어린 아동에게서 조현병이 나타나는 일은 매우 드뭅니다.

조현병의 증상은 사람마다 다르지만, 보통 다음 세 가지 범주로 구분합니다: 정신증적 증상, 음성 (결핍) 증상, 인지 증상.

### 정신증적 증상

**정신증적 증상**은 사람의 사고, 행동, 그리고 세상을 경험하는 방식에 변화를 일으킵니다. 이러한 증상을 겪을 때는 생각과 지각이 혼란스러워져 현실과 비현실을 구별하기 어렵습니다. 어떤 사람은 증상이 나타났다 사라지기를 반복하지만, 다른 사람은 시간이 지나면서 증상이 지속적이고 안정적으로 자리 잡기도 합니다.
대표적인 정신증적 증상은 다음과 같습니다.

Translated from National Institute of Mental Health (2024). The information in this publication is in the public domain and may be reused or copied without permission.

► **환각**은 실제로 존재하지 않는 것을 보고, 듣고, 냄새 맡고, 맛보거나 촉감으로 느끼는 경험을 말합니다. 조현병 환자에게서 가장 흔한 형태는 환청(목소리가 들림)입니다. 환청을 겪는 사람은 가족이나 친구가 이상을 눈치채기 전까지 오랜 시간 동안 그 목소리를 들으며 지낼 수 있습니다.

► **망상**은 사실에 근거하지 않은 강한 믿음을 가지고 있어, 다른 사람에게는 비합리적으로 보일 수 있는 상태를 말합니다. 예를 들어, 라디오나 텔레비전에 나오는 사람들이 자신에게 특별한 메시지를 보내 특정 행동을 요구한다고 믿거나, 누군가 자신을 해치려 한다고 확신하는 경우가 이에 해당합니다.

► **사고 장애**는 사고 방식이 일반적이지 않거나 비논리적인 상태를 의미합니다. 사고 장애가 있으면 생각과 말을 체계적으로 정리하기가 어렵습니다. 이야기 도중에 말을 멈추거나, 주제를 갑자기 바꾸거나, 의미 없는 새로운 단어(신어)를 만들어 내기도 합니다.

## 음성(결핍) 증상

**음성 증상**은 동기 상실, 흥미 즐거움 감소, 사회적 거리두기(고립), 감정 표현의 어려움, 전반적 기능 저하 등을 포함합니다. 대표적인 예시는 다음과 같습니다.

► 식료품 구매처럼 단순한 일상 활동도 계획하고 지속하기 어려움
► 일상에서 즐거움을 예상하거나 그로부터 동기를 얻기 힘듦
► 목소리가 단조롭고(단음) 얼굴 표정이 제한적임
► 사회적 상호작용을 피하거나 어색하게 대처함
► 에너지가 매우 낮아 수동적 활동에 많은 시간을 보냄. 심한 경우, 일정 시간 움직이거나 말하지 않는 드문 상태(긴장증 *catatonia*)가 나타날 수 있음.

이러한 음성 증상은 종종 우울증 등 다른 정신 질환의 증상으로 오인되기도 합니다.

## 인지 증상

**인지 증상**은 주의력, 집중력, 기억력에 문제를 일으켜 대화를 따라가거나 새로 배운 내용을 이해하거나 약속을 기억하는 데 어려움을 줍니다. 개인의

Translated from National Institute of Mental Health (2024). The information in this publication is in the public domain and may be reused or copied without permission.

인지 기능 수준은 일상생활 능력을 예측하는 가장 중요한 지표 가운데 하나이며, 의료진은 표준화된 검사를 통해 이를 평가합니다.

대표적인 인지 증상은 다음과 같습니다.

► 결정을 내리기 위한 정보 처리에 어려움
► 학습 직후 정보를 즉시 활용하기 어려움
► 집중하거나 주의를 유지하기 어려움

### 폭력 위험성

대부분의 조현병 환자는 폭력적이지 않습니다. 실제로는 조현병이 없는 사람들보다 타인으로부터 해를 입을 가능성이 더 높다는 연구 결과가 있습니다. 다만 조현병이 치료되지 않았거나 음주 약물 남용이 동반될 때, 자신에게 해를 가하거나 타인에게 폭력을 행사할 위험이 크게 높아집니다. 따라서 증상이 보이는 즉시 치료를 받을 수 있도록 돕는 것이 중요합니다.

### 조현병과 해리성 정체성 장애의 차이

겉보기에는 일부 증상이 비슷해 보일 수 있지만, 조현병은 해리성 정체성 장애(이전 명칭: 다중 인격 장애 아님 분열 정체성 장애)와 전혀 다른 질환입니다. 해리성 정체성 장애를 가진 사람은 서로 독립적인 두 개 이상의 정체성을 갖고 있으며, 각각 고유한 행동과 기억을 보입니다.

## 조현병의 원인은 무엇인가요?

여러 가지 요인이 조현병 발병 위험을 높이는 데 영향을 미칠 수 있습니다.

**유전적 요인**
조현병은 가족력이 있는 경우가 있지만, 가족 중 한 사람이 조현병을 앓는다고 해서 다른 가족도 반드시 발병하는 것은 아닙니다. 연구에 따르면 여러 유전자가 조합되어 위험을 높일 수 있으며, 단일 유전자가 질환을 직접적으로 일으키지는 않습니다.

**환경적 요인**

Translated from National Institute of Mental Health (2024). The information in this publication is in the public domain and may be reused or copied without permission.

유전적 소인과 함께, 개인의 환경과 삶의 경험이 발병에 영향을 줄 수 있습니다. 이런 환경적 요인에는 가난, 스트레스가 크거나 위험한 생활 환경, 태아 시기의 바이러스 노출 또는 영양 결핍 등이 포함될 수 있습니다.

**뇌 구조 기능**
연구 결과에 따르면, 조현병 환자는 특정 뇌 영역의 크기나 뇌 연결 구조에서 미세한 차이를 보일 가능성이 높습니다. 일부 차이는 태아기부터 형성될 수 있으며, 과학자들은 이러한 뇌 구조 기능 변화가 조현병과 어떻게 연관되는지 규명하기 위해 연구를 계속하고 있습니다.

## 조현병은 어떻게 치료하나요?

현재 조현병 치료의 핵심 목표는 증상을 조절하고, 일상 기능을 회복하며, 개인이 삶의 목표(학업 완수, 직업 추구, 만족스러운 대인 관계 등)를 이루도록 돕는 것입니다.

### 항정신병 약물치료

항정신병 약물은 환각, 망상 등 정신증적 증상의 강도와 빈도를 줄여 줍니다. 보통 하루에 한 번 정제(알약) 또는 액상 형태로 복용하며, 일부 제형은 월 1-2 회 주사로 투여합니다. 자세한 내용은 www.nimh.nih.gov/medications 에서 확인할 수 있습니다.

일반적인 항정신병 약물치료에 반응이 없을 경우 클로자핀(clozapine)을 처방받을 수 있습니다. 클로자핀 복용자는 1-2%에서 드물게 발생할 수 있는 심각한 부작용을 모니터링하기 위해 정기적인 혈액 검사가 필요합니다.

사람마다 약물치료에 다르게 반응하므로, 모든 부작용을 의료진에게 알리는 것이 중요합니다. 시작 단계에서 체중 증가, 입 마름, 초조함, 졸림 등이 흔히 나타나며, 일부는 시간이 지나면서 사라지고 일부는 지속될 수 있습니다.

**의료진과 상의하지 않고 임의로 약을 중단해서는 안 됩니다.** 의료진은 건강 상태를 모니터링하며 안전하고 효과적으로 치료 계획을 조정해 줄

Translated from National Institute of Mental Health (2024). The information in this publication is in the public domain and may be reused or copied without permission.

수 있습니다. 최적의 약물을 찾기까지 여러 가지 약을 시도해야 할 수도 있습니다.

약물, 부작용, 주의 사항에 대한 최신 자료는 미국 식품의약국(FDA) 웹사이트 www.fda.gov/drugsatfda 에서 확인할 수 있습니다.

## 정신사회적 치료

정신사회적 치료는 학업과 직장 생활을 이어가고, 인간관계를 형성하면서 증상을 관리하도록 돕는 접근입니다. 보통 항정신병 약물치료와 함께 시행되며, 정기적으로 참여할수록 증상 재발과 입원 위험을 줄일 수 있습니다.

이러한 유형의 치료에는 인지행동치료(CBT), 행동 기술 훈련, 지원 고용(취업 지원) 프로그램, 그리고 인지 재활(인지 기능 회복) 중재 등이 포함됩니다.

더 자세한 정보는 www.nimh.nih.gov/psychotherapies 에서 확인할 수 있습니다.

## 가족 교육 및 지원

교육 프로그램은 가족과 친구들이 조현병의 증상, 치료 방법, 그리고 사랑하는 이를 돕기 위한 지원 전략을 배우도록 돕습니다. 이러한 프로그램은 보호자와 지인이 자신의 고통을 관리하고 대처 기술을 강화하며, 환자를 더 효과적으로 지원할 수 있는 능력을 높여 줍니다.

## 통합 특화 치료(CSC)

통합 특화 치료(CSC)는 첫 번째 정신증(조현병 초기 단계)을 경험한 사람들의 회복을 목표로 하는 프로그램입니다. 정신건강 전문 인력과 여러 분야의 전문가가 팀을 이루어 통합 특화 치료를 제공합니다. CSC 에는 정신치료, 약물치료, 사례관리, 취업 및 교육 서비스, 그리고 가족 교육과 지원이 포함됩니다.

치료 팀은 개인과 협력하여 치료 결정을 내리며, 가능한 한 가족도 참여시키려고 합니다. 일반적인 치료에 비해 CSC 는 증상 감소, 삶의 질

Translated from National Institute of Mental Health (2024). The information in this publication is in the public domain and may be reused or copied without permission.

향상, 취업이나학업 참여 증가에 더 효과적인 것으로 나타났습니다.

### 적극적 지역사회 치료 (ACT)

적극적 지역사회 치료(ACT)는 반복적인 입원이나 노숙 위험이 높은 조현병 환자를 돕기 위해 설계된 치료입니다. 여러 보건의료 전문가로 이루어진 다학제 팀이 지역사회에서 협력하여, 환자에게 지속적이고 포괄적인 치료와 돌봄 서비스를 제공합니다.

### 약물 및 알코올 오남용 치료

조현병 환자에게는 약물이나 알코올 사용 문제가 동반될 수 있습니다. 조현병 치료와 물질 사용 치료를 동시에 다루는 통합 프로그램이 회복에 중요합니다. 약물 및 알코올 사용은 조현병 치료 효과를 방해할 수 있기 때문입니다.

## 도움을 받으려면?

정신 건강이 걱정된다면 먼저 주치의와 상담하세요. 주치의는 심리학자, 정신건강의 학과 전문의, 임상 사회복지사 등 자격 있는 전문가에게 연결해 주어 다음 단계를 함께 찾도록 도와줄 수 있습니다. 의료진과 정신 건강 문제를 이야기할 때 유용한 팁은 www.nimh.nih.gov/talkingtips 에서 확인할 수 있습니다.

추가 지원 정보는 www.nimh.nih.gov/findhelp 에서 볼 수 있습니다. 미국 약물남용 정신건강 서비스청(SAMHSA)은 https://findsupport.gov 에서 지원 정보를, https://findtreatment.gov 에서 지역 정신건강 서비스 위치 정보를 제공합니다.

자신 또는 주변 사람이 힘들어하거나 자살 생각을 하고 있다면, 자살 위기 상담 라인 988(전화 또는 문자)로 연락하거나 988lifeline.org 을 통해 채팅하세요. 생명이 위급할 때는 911 에 즉시 전화하십시오.

## 조현병을 겪는 친구나 가족을 어떻게 도울 수 있나요?

Translated from National Institute of Mental Health (2024). The information in this publication is in the public domain and may be reused or copied without permission.

정신증을 경험하는 사람을 어떻게 도와야 할지 모를 수 있습니다. 아래 제안을 참고해 보세요.

► 치료를 받을 수 있도록 돕고, 치료를 꾸준히 이어 가도록 격려하세요.
► 그들의 믿음이나 환각은 본인에게 매우 현실적이라는 점을 기억하세요.
► 위험하거나 부적절한 행동은 용인하지 않으면서도, 존중, 지지, 친절을 잃지 마세요.
► 가족 교육 프로그램이나 지원 단체를 찾아보세요. 예: 미국 정신질환 지원 연합(NAMI)의 프로그램 https://www.nami.org/Support-Education

## 임상시험

임상시험은 질병이나 건강 상태를 예방, 진단, 치료하는 새로운 방법을 연구하는 과정입니다. 이러한 연구를 통해 치료가 사람에게 안전하고 효과적인지를 확인합니다.

일부 사람들은 질병에 대해 더 잘 이해하고 의료 발전에 기여하기 위해 임상시험에 참여합니다. 또한 특정 건강 문제를 가진 사람들은 아직 널리 이용할 수 없는 치료를 시도하기 위해 참여하기도 합니다.

NIMH(미국 국립정신건강연구원)는 미국 전역에서 임상시험을 지원합니다. 임상시험이 자신에게 적합한지 의료진과 상의해 보세요. 자세한 정보는 www.nimh.nih.gov/clinicaltrials 에서 확인할 수 있습니다.

## 추가 정보

더 자세한 내용을 보려면 NIMH 웹사이트 www.nimh.nih.gov/health 를 방문하세요.

Translated from National Institute of Mental Health (2024). The information in this publication is in the public domain and may be reused or copied without permission.