정신증
정보안내서

정신증이란 무엇인가요?

정신증(사이코시스)은 현실과의 연결이 부분적으로 또는 완전히 끊어지는 상태에서 나타나는 증상들의 모음입니다. 정신증 에피소드가 발생하면, 사람의 사고나 감각, 인식이 왜곡되거나 흐려지고, 현실과 비현실을 구분하는 데 어려움을 겪게 됩니다.

누가 정신증을 겪게 되나요?

정신증을 겪는 사람의 정확한 수를 알기는 어렵지만, 연간 10 만 명 중 15~100 명 정도가 정신증을 경험하는 것으로 알려져 있습니다. 대부분의 경우, 10 대 후반부터 20 대 중반 사이에 증상이 시작됩니다. 하지만 나이에 상관없이 정신증은 생길 수 있으며, 특히 치매나 신경계 질환을 앓고 있는 노인분들의 경우 정신증위험이 더 높습니다.

정신증의 주요 증상은 무엇인가요?

정신증이 있는 사람들은 보통 망상(사실이 아님에도 믿는 생각. 예:텔레비전에 나오는 사람들이 자신에게 특별한 메시지를 보내거나,다른 사람들이 자신을 해치려고 한다고 믿는 경우)과 환각(다른 사람은 경험하지 않는 것을 보고 듣는 것. 예: 무언가를 하라고 지시하거나 비난하는 목소리를 듣는 경우)을 경험합니다.

그 밖의 증상으로는 앞뒤가 맞지 않거나 의미 없는 말, 상황에 맞지 않는 부적절한 행동 등이 있을 수 있습니다. 그러나 정신증이 발현되기 전에도 종종 행동에 변화가 나타납니다. 정신증의 행동 경고 신호에는 다음이 포함됩니다:

- 다른 사람을 의심하거나 불신하는 태도

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.

- 논리적이고 명확한 사고가 어려움
- 사람들과 거리 두기, 혼자 보내는 시간 증가
- 비정상적으로 강하거나 이상한 생각 및 감정
- 개인 위생 또는 자기 관리 능력 저하
- 수면 장애 (잠들기 어려움, 수면 시간 감소 등)
- 현실과 상상을 구분하는 데 어려움
- 말이 어눌해지거나 소통에 문제 생김
- 성적이나 업무 수행이 갑자기 떨어짐

이러한 증상과 함께 다음과 같은 전반적 행동 변화가 동반될 수 있습니다:
- 정서적 불안정
- 불안
- 의욕 저하
- 전반적인 기능 저하

일부 경우, 정신증 에피소드를 겪는 사람은 혼란스럽고 예측하기 어려운 방식으로 행동할 수 있으며, 자신을 해치거나 타인에게 위협적이거나 폭력적으로 변할 수 있습니다. 정신증은 치료를 받으면 폭력과 자살의 위험이 낮아지므로 도움을 구하는 것이 중요합니다. 이러한 행동 변화가 본인에게 나타나거나 가족이나 친구에게서 관찰되고, 그 변화가 점점 심해지거나 사라지지 않는다면 의료진과 상담하세요.

정신증은 왜 생기나요?

정신증에는 단 하나의 원인이 있는 것이 아니라, 여러 요인이 복합적으로 작용하여 발생합니다. 예를 들어 유전적 소인, 뇌 발달의 차이, 스트레스 또는 외상 경험 등이 영향을 줄 수 있습니다. 정신증은 조현병, 양극성 장애, 중증 우울증과 같은 정신질환의 증상으로 나타날 수 있지만, 그렇다고 해서 정신증 증상이 있다고 모두가 조현병 등의 진단을 받는 것은 아닙니다. 어떤 사람은 정신증증상을 겪더라도 특정 정신질환으로 진단되지 않을 수 있습니다.

노인의 경우, 정신증 증상은 나이가 들어서 나타나는 신체적 또는 정신적 질환의 일부일 수 있습니다. 예를 들어 파킨슨병, 알츠하이머병, 그 외의 치매성 질환들이 원인이 될 수 있습니다.

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.

그 외에도 정신증은 수면 부족, 특정 처방약의 부작용, 알코올 또는 약물 오남용 등으로 인해 발생할 수 있습니다. 조현병과 같은 정신질환은 일반적으로 이러한 다양한 원인을 배제한 후 진단됩니다.

정확한 진단을 위해서는 심리학자, 정신건강의학과 전문의, 사회복지사 등 정신건강 전문가의 철저한 평가와 진단을 받는 것이 중요합니다. 방문을 준비하고 진료에서 최대한의 도움을 얻는 데 유용한 정보는 www.nimh.nih.gov/talkingtips 에서 확인할 수 있으며, 의료진에게 물어볼 수 있는 질문 목록이나 추가 자료는 미국의료연구품질청 웹사이트 www.ahrq.gov/questions 에서도 찾아보실 수 있습니다.

정신증은 어떻게 치료하나요?

연구에 따르면, 많은 사람들이 정신증 증상을 겪고 있음에도 불구하고 치료를 받기까지 1 년 이상 걸리는 경우가 흔하다고 합니다. 하지만 치료 없이 방치되는 기간이 길수록 회복이 더 어려워지므로, 조기 치료가 매우 중요합니다. 정신건강 전문가(예: 심리학자, 정신과 의사, 사회복지사)는 진단을 내리고 환자에게 적합한 치료 계획을 함께 세울 수 있습니다.

정신증 치료에는 일반적으로 항정신병 약물이 포함됩니다. 항정신병 약물에는 다양한 종류가 있으며, 각각 다른 부작용이 있을 수 있기 때문에 부작용이 가장 적으면서 효과적인 약물을 선택하기 위해 의료진과 상의하는 것이 중요합니다.

이 외에도 다양한 형태의 치료 요소가 함께 포함되는 경우가 많습니다. 특히 '통합 전문 치료(Coordinated Specialty Care)'라는 다학제적 접근 방식은 정신증 치료에 효과적인 것으로 알려져 있습니다. 이 접근법은 전문가, 환자, 그리고 가족 간의 협력을 바탕으로 치료 결정을 함께 내리며, 치료 접근성을 높이고 회복 중심의 지원을 제공합니다. 정신증 증상이 처음 나타난 직후 가능한 빠르게 이 치료를 시작하면 회복 가능성이 더 높아집니다.

통합 전문 치료는 여러 구성 요소로 이루어져 있습니다:

- 개인 또는 집단 심리치료는 환자의 회복 목표에 맞춰 진행되며, 인지행동치료(CBT)를 통해 스트레스를 이겨내는 기술과 심리적 회복력을 기르는 데 중점을 둡니다.

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.

- 가족 교육 및 지원 프로그램은 가족이 정신증에 대해 배우고, 효과적으로 의사소통하며, 문제 해결 능력을 키울 수 있도록 돕습니다. 환자 가족이 상황을 잘 이해하고 참여하면 회복 과정에 큰 도움이 됩니다.
- 약물 관리(또는 약물 치료)는 환자의 필요에 맞춰 적절한 약물 종류와 복용량을 조절하는 과정을 말합니다. 모든 약물에는 이점과 부작용이 존재하므로, 약의 부작용, 비용, 복용 형태(예: 매일 복용하는 알약, 또는 한 달에 한 번 맞는 주사제) 등에 대해 의료진과 충분히 상의하는 것이 중요합니다.
- 직업 및 학업 복귀 지원 서비스를 통해 환자가 다시 일상으로
- 복귀할 수 있도록 코치의 도움을 받아 목표를 설정하고 성취할 수 있도록 지원합니다.
- 사례 관리(case management)는 정신증을 겪는 사람들이 실질적인 문제를 해결하고 필요한 지원 서비스에 원활하게 접근할 수 있도록 사례 관리자와 협력할 수 있는 기회를 제공합니다.

결론

정신증을 겪는 사람은 치료 계획을 세우는 과정에 직접 참여하고, 자신의 치료와 관련된 결정에 있어 의견을 존중받아야 합니다. 개인의 필요와 목표가 치료 방향의 중심이 되어야 하며, 이는 회복 과정에서 지속적인 참여와 동기를 높이는 데 큰 도움이 됩니다.

정신증치료 경험이 있는 정신건강 전문가를 만나, 신뢰하고 편안함을 느낄 수 있는 관계를 형성하는 것이 중요합니다. 정신증은 조기 진단과 적절한 치료를 통해 회복이 가능합니다. 일부 사람들은 조기에 치료를 받아 이후 정신증 에피소드가 다시 발생하지 않기도 하며, 또 다른 사람들에게 회복이란 증상이 간헐적으로 나타나더라도 만족스럽고 의미 있는 삶을 살아가는 것을 의미할 수 있습니다.

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.