강동 20-06-23

“코로나19로 인한 심리적 스트레스, 심리상담지원으로 극복해요.”

안녕하십니까?
강동구정신건강복지센터는, 강동구민의 정신건강증진을 위하여, 칼럼을 발송하고 있습니다.
이번 칼럼은 코로나19 심리상담지원에 대한 내용을 다루었으므로 참고해 주시기 바랍니다.

1. “코로나19로 인해 집에만 있으니까 너무 불안하고 우울해요. 불안감과 우울감을 극복하는 방법이 있을까요?”

코로나19 예방을 위한 ‘사회적 거리두기’라는 커다란 환경의 변화가 우리를 새롭게 적응하도록 만들고 있습니다. 이러한 과정에서 나타나는 스트레스 반응 중 가장 흔한 반응이 우울증상과 불안증상입니다. 그동안 각자의 방식으로 이러한 부정적인 감정들을 극복해왔겠지만, 치료적 도움이 필요한 상황이 발생할 수 있습니다. 이유 없이 감정의 기복이 생기고, 이로 인해 일상생활에 지장을 받는 경우입니다. 우울 반응 및 무기력감에 압도되어 사회적, 직업적, 경제적 기능의 저하로 고통을 받고 계신다면 정신과 상담을 통해 함께 극복해나가시기를 적극 추천해드립니다.

2. 코로나19 때문에 불안해서 전보다 잠을 못 자요. 이게 불면증인가요?

불면증이란 병명이 아니라 여러 원인에서 오는 증상입니다. 마치 두통, 복통 같은 것입니다. 불면증을 이루는 증상은 다음 4가지로 구성됩니다.

- ✓ 잠들기가 어렵다.
- ✓ 자주 깨고 다시 잠들기 힘들다.
- ✓ 새벽에 일찍 깬다.
- ✓ 자도 피곤이 풀리지 않는다.

다음 날 활동에 지장을 느낄 정도로 충분한 잠을 자지 못하면 불면증이라고 할 수 있습니다. 자주 졸고, 지각하고, 결근하여 게으르고 성실하지 못한 사람으로 오해받는 상황이 나타날 수 있습니다. 불면증의 원인을 밝히는 것이 가장 중요하므로 원인에 따른 다양하고 전문적인 치료방법이 필요합니다.

3. 정신과 상담이 필요한 기준은 무엇이며 상담을 통해 어떤 도움을 받을 수 있나요?

내가 기쁘고 자랑하고 싶은 일이 생길 때, 누군가에게 표현하고 싶다고 느꼈던 경험은 누구나 있었을 것입니다. 자신의 감정을 털어놓고자 하는 마음은 인간의 욕구 중 하나이기 때문입니다. 하물며, 가까운 사람의 죽음, 이혼, 실패, 재산의 손실, 코로나19와 같은 환경의 변화 등 여러 힘든 일이 있는 상황에서 나를 이해해 주고 함께 느껴주는 사람이 없다면 얼마나 답답할까요?

각자의 삶에서 위기의 순간, 정체성의 혼란, 대인관계 및 성적인 고민 등의 심각한 일들로 인해 불안발작, 미쳐버릴 것 같은 느낌, 나 스스로를 제어할 수 없을 때 정신과 상담을 받으시길 바랍니다. 몸과 마음을 충전하고 싶고, 회복이 필요하다고 느끼는 모든 분들에게 도움이 될 것입니다.

4. 정신과 상담을 받으면 치료 이력이 남나요? 취업에 지장이 갈까 망설여져요.

많은 분들이 취업, 보험 가입, 진급 등 장래의 중요한 일들에 부정적인 영향을 끼칠까 정신과 상담받기를 주저하고 있습니다. 그러나, 현행법상 '정신질환자'란 망상, 환각, 사고나 기분의 장애 등으로 인해 독립적인 일상생활을 영위하는데 중대한 제약이 있는 사람으로 국한해서 정의하고 있습니다. 단순한 만성 불면증이나 불안장애, 경증 우울증, 공황장애의 경우 이에 해당하지 않고 이런 치료 이력으로 인해 차별로 대하는 경우는 '상법'과 '정신건강복지법' 등의 현행법에 어긋나는 것입니다.

오히려 치료를 통해 취업 및 승진을 하는 경우도 많이 있습니다. 그럼에도 걱정이 된다면 요즘에는 초기 내원의 경우 정신건강의학과 진단코드'F' 대신 'Z'코드로 간단한 문진이 가능하도록 개선되어 있으니 내원하여 전문가와 상의하시는 것이 증상을 해결하고 편견을 개선하는 데에 큰 도움이 될 것입니다.

5. 정신과 상담을 받아보고 싶습니다. 상담을 받기 위한 절차는 어떻게 되나요?

우선 강동구정신건강복지센터(02-471-3223)를 통해 거주지에서 가까운 정신건강의학과 및 심리상담센터를 안내받으시고 이후 직접 방문하시면 됩니다. 그 외 별도의 복잡한 절차는 없으며 감기에 걸려 몸이 불편할 때 내과, 이비인후과에 가듯 마음의 감기도 같은 맥락으로 이해하시기를 바랍니다. 경도의 우울증 같은 경우는 보통 약물치료를 하지 않는 경우가 더 많으니 정신건강의학과에 가면 무조건 약을 받는다는 편견도 이번 계기를 통해 극복하셨으면 좋겠습니다.

" 위기를 기회로 만드는 것은 그 개인과 집단의 역량이라고 생각합니다.
코로나19로 인한 위기를 함께 극복해서 새로운 기회로 만드시기를 기원합니다. "

[정보제공] 대성정신건강의학과의원 박병선 원장

[시설정보]
- 주소 : 서울 강동구 진황도로 158 (서울 강동구 둔촌동 452-4) 2~5층
- 문의 : 02-485-4288