



정신건강의학과 치료에 대한 8가지 오해와 진실

정신건강 및 정신질환을 바르게 이해하는 것은 자녀뿐만 아니라 부모에게도 어렵습니다. 게다가 정신질환에 대한 부모님의 오해와 편견이 자녀들의 정신건강을 이해하는 데 걸림돌이 될 수도 있습니다. 이번 뉴스레터에서는 정신질환을 둘러싼 오해와 정신질환의 원인과 치료에 대한 올바른 정보를 다루고 있습니다. 이를 통해 부모님들께서는 자녀가 마음이 힘들어할 때 도움이 될 필요한 정보를 말해 줄 수 있습니다.

오해 1. '정신질환'은 성격의 결함으로 생기는 병이다?

X, '정신질환'은 의지가 약해서 생기는 병이 아니며 단순히 부모의 양육에 문제가 있거나 아이의 성격에 문제가 있어서 발생하는 것이 아닙니다. 흔한 신체질환인 고혈압이나 당뇨병처럼 정신질환도 한 가지 원인만으로 발생하지 않습니다. 소아청소년의 정신질환 역시 유전적 요인과 기질적 요인, 심리적 스트레스, 환경적 요인이 복합적으로 작용하여 나타납니다. 이러한 다양한 원인이 뇌 신경전달물질의 불균형을 초래하고 뇌 기능에 지장을 주어 자녀의 생각과 감정, 행동에 어려움을 일으키게 됩니다.

오해 2. '정신질환'은 성인에서 흔하다?

X, WHO에 따르면 소아청소년의 약 20%가 정신질환을 앓고 있고 성인 정신질환의 약 50%가 14세 이전에 발생한다고 합니다. 그만큼 인지, 정서, 행동 문제는 소아청소년에서 흔하고 자녀가 건강한 성인으로 성장하는 데 큰 어려움을 줍니다.

오해 3. '정신질환'의 경우 병원 치료는 최대한 늦추는 것이 좋다?

X, 정신건강의 문제가 반드시 심각한 정신질환을 뜻하지는 않습니다. 마치 감기도 초기에는 기침이나 열로 시작해 가볍게 낫는 때도 있지만 악화하면 폐렴까지 진행하기도 합니다. 정신건강도 일시적인 어려움부터 일상생활에 지속적인 문제를 주는 상태까지 다양합니다. 무슨 병이든 빨리 발견하여 치료하는 것이 빠른 회복을 돕고 후유증을 줄일 수 있습니다. 자녀의 인지, 정서, 행동 문제가 학교나 가정생활에 상당한 어려움을 주고 있다면 검증된 의학적 지식을 가진 정신건강 전문가와 정확한 평가와 상담을 거쳐 향후의 치료 방향을 결정하는 것이 가장 중요합니다.

오해 4. 정신건강의학과 치료를 받으면 기록이 남아서 불이익을 받는다?

X, 부모님이나 가족이라 하더라도 성인이 된 환자의 의료기록을 열람할 수가 없습니다. 의료법에 따르면 환자 본인의 동의가 없으면 절대 타인에게 환자의 의료정보를 제공할 수 없습니다. (만 14세 미만의 경우, 직계가족이나 법정대리인의 동의가 필요) 또한 개인의 질병정보는 건강보험공단에서 5년 보관하지만 이후 폐기되며 의무기록은 10년까지만 보존하게 되어 있습니다. 군 입대나 취업에도 영향을 주지 않습니다. 취업 시에 요구되는 건강검진에는 주로 결핵과 같이 전염성이 있는 질환의 여부에 대한 검사가 주가 되기 때문입니다.

오해 5. 정신건강의학과 치료를 받으면 보험에 가입할 수가 없다?

△, 개인보험의 경우 회사마다 약관이 매우 다양합니다. 보험회사의 상품에 따라서는 정신건강의학과 질환에 대해서 중증으로 분류되어 보험에 제약을 받는 경우도 생길 수 있습니다. 하지만 치료가 완료되어 3년이 지난 후 증상이 없고 일상생활에 지장이 없다는 것이 확인되면 가입이 가능한 경우가 많으니 회사마다 약관을 잘 살펴보는 일이 필요합니다.

오해 6. 정신건강의학과에 가면 약만 준다?

X, 병원에 간다고 해서 무조건 약을 처방받는 것은 아닙니다. 전문가가 진료를 통해 자녀가 가진 문제의 종류나 심한 정도 그리고 치료에서 우선순위를 파악하게 됩니다. 이를 바탕으로 단계적 약물치료나 다양한 비약물적 치료(놀이치료, 가족치료, 특수교육, 인지행동치료 등을 포함한 정신치료 등)를 단독 혹은 병행으로 처방합니다. 일반적으로 주의력결핍 과잉행동장애, 중등도 이상의 우울 증상이 있거나 만성 혹은 재발성 우울증, 자살 생각이나 행동이 동반된 경우, 정신증 증상이 있는 경우 등에서는 약물치료를 반드시 포함하는 것이 전 세계적인 표준치료로 인정받고 있습니다.

오해 7. 정신건강의학과 약을 먹으면 몸(뇌)에 해롭다?

X, 적절한 약물 사용은 오히려 아이의 뇌가 균형적으로 발전할 수 있도록 도와줍니다. 뇌가 다시 균형 있게 정상적으로 기능을 하게 도와주는 것이 정신건강의학과 약의 역할입니다. 이러한 약들은 여러 단계의 과학적인 연구 과정을 거쳐서 그 안전성과 효과가 입증되어야만 처방할 수 있지요. 즉 아이의 성장과 발육에 해가 되거나 신체에 악영향을 끼치지 않습니다. 복용하는 약에 따라서는 부작용이 나타날 수도 있지만 이에 대한 막연한 두려움으로 치료시기를 놓치는 것이 때로는 훨씬 위험할 수 있습니다. 작은 불이 났을 때 집안이 더럽혀지더라도 소화기로 불을 끄면 해결할 수 있지만 바로 끄지 않으면 큰불이 되어 집안이 어려워지는 것과 같습니다. 약의 불편함에 대해 담당 의사와 상의하시면 대부분은 심한 부작용 없이 치료할 수 있습니다.

오해 8. 정신건강의학과 약은 중독된다?

X, 정신질환 치료가 다른 질환보다 비교적 치료 기간이 길어 생긴 오해입니다. 약물은 증상이 호전되면 감량하여 중단하면 되므로 중독에 대한 염려는 없다고 할 수 있습니다. 오히려 증상이 충분히 치료되지 않았는데, 조금만 마음에 선부르게 치료를 중단하게 되면 나중에 증상 악화와 2차적인 문제들로 인해 치료가 더 어렵고 치료 기간도 길어질 수 있습니다.



아이의 마음 건강히 성장할 수 있도록
 정신건강의학과에 대한 오해의 문턱을 넘어
 적절한 치료를 받도록 도와주세요.

본 뉴스레터는 교육부 학생정신건강지원센터가 대한신경정신의학회에 의뢰하여 제작하였습니다.

2020년 9월 28일

싱가포르한국국제학교장