

# 지역사회 정신건강을

## 위한 안내서



AT THE FOREFRONT  
**UChicago  
Medicine**



**Asian  
Health  
Coalition**

CENTER FOR ASIAN HEALTH EQUITY

시카고 지역의 한인  
커뮤니티를 위해

# 감사의 말씀

이 정신 건강 커뮤니티 리소스 가이드를 만드는 데 공헌해 주신 여러 조직 및 개인 여러분에게 감사드립니다. 저희 파트너 하나 센터와 한울 종합 복지관은 한인 커뮤니티의 정신 건강 문제를 다루는 문화 관련 자료를 포함하기 위해 통찰력 있는 정보를 제공해주었습니다. 그리고 한인 커뮤니티 회원들을 대상으로 정신 건강 및 물질적 혜택 제공하는 지역 기관에 대해 정보를 공유해주었습니다.

또한, 아시아 보건 연합의 행동 건강 프로그램 직원분들에게도 감사드립니다. Fornessa T. Randal 사무총장, Yicklun Mo 사무차장, Nishita Conjeevaram 수석 프로그램 매니저, Megan Sanico 프로그램 스페셜리스트, Jessica Rubio 수석 프로그램 관리자는 본 리소스 가이드 개발에 핵심적인 역할을 해 주셨습니다.

그리고 본 리소스 가이드에 기여해 준 시카고 의과대학과 아시아 보건 형평성 센터 연구팀에도 감사드립니다. Karen Kim 박사, Seeba Anam 박사, Helen Lam 박사, Miwa Yasui 박사, Sandra Yu Rueger 박사, Paula Lozano 박사가 본 가이드에서 제공하는 정신 건강 정보에 대해 전문 지식 및 정보를 공유해 주셨습니다.

마지막으로, 본 리소스 가이드의 개발, 디자인, 제작에 기여해 주신 Kristin Salvador에게 매우 감사드립니다.

아시아 보건 연합은 1996년에 설립된 501(c)(3) 비영리 단체로, 주로 아시아인과 태평양 섬 주민은 물론 일리노이주의 아프리카 및 기타 유색인종 이민자 커뮤니티의 건강과 복지를 기초 교육, 역량 강화, 건강 옹호, 연구를 통해 개선하고자 설립되었습니다.

## 주의사항

이 책자는 일리노이주 Affordability Cures Research의 Blue Cross Blue Shield, UC\_AWD100558의 보조금(일부)으로 지원되었습니다. 본 발행물의 내용이 반드시 일리노이주의 Blue Cross Blue Shield 견해나 정책을 반영하는 것은 아닙니다.

본 책자는 물질남용 및 정신건강 서비스 행정부(Substance Abuse and Mental Health Services Administration, SAMHSA)의 승인 SM084399 번에 의해 부분적으로 지원되었습니다. 본 발행물의 내용은 SAMHSA 또는 미국 보건복지부(Department of Health and Human Services, HHS)의 견해나 정책을 반영하는 것은 아닙니다.



# 차 매

- 04 정신 건강 이야기
- 14 정신 건강이란 무엇인가?**
- 18 정신 건강 장애**
- 18 우울증
- 18 조울증
- 19 정신증
- 20 불안 장애
- 20 외상 후 스트레스 장애
- 21 물질 사용 장애
- 22 섭식 장애
- 23 주의력 결핍 과잉 행동 장애(ADHD)
- 23 파탄적 행동장애
- 24 자살 예방**
- 26 치료 유형**
- 27 상담 및 치료 요법
- 28 약물
- 28 정신 건강 전문가의 유형
- 30 약물에 대한 미신들
- 31 치료 요법에 대한 미신들
- 32 대화 시작 및 지원 제공을 위한 팁
- 34 정신 건강 리소스**
- 34 자기 관리란 무엇인가? 흔히 하는 오해들
- 35 자기 관리 안내
- 36 정신 건강 서비스 디렉터리

# 한인 이민자 이야기

## 소개

나영이는 박 씨 부부의 딸인 16살 고등학생입니다. 우울하고 피곤하며 짜증이 나는 탓에 힘들어하죠. 나영이는 부모님의 하나뿐인 딸입니다. 부모님은 학교 성적에 기대가 크시지만 나영이는 그 기대에 부응하는 것이 힘듭니다. 나영이는 친구들도 만나지 않고 늘 학교가 끝나면 집에서 온라인 게임을 합니다. 밤새 게임을 하는 탓에 수면 패턴도 망가져 있습니다. 방도 지저분하고, 옷을 갈아입으라고 할 때까지 매일 같은 옷만 입으며, 시키지 않으면 가족 활동에도 참여하지 않는 나영이의 일상이 어머니는 걱정스럽습니다. 나영이와 부모님 사이의 갈등은 지난 몇 주 동안 고조되어왔고, 결국 어머니 Mrs. Park은 친구 Mrs. Lee에게 도움을 요청하게 됩니다.





나영: 그냥 피곤해요, 엄마.  
요새 몸이 좀 안 좋아요.

Mrs. Park: 어디 아프니?  
열 나?



나영: 아니, 아픈 건 아니에요.



Mrs. Park: 몸이 안 좋은 것도  
우리가 아니지. 이 돼지우리 같은  
방 좀 보라! 아이고! 이제 일어나서  
씻고 엄마, 아빠랑 저녁 먹으러 와,  
나영아.



저녁 식사 시간, 나영이는 씻고 옷을 갈아입고  
부모님과 함께 저녁 식사를 하기 위해  
시무룩한 기분으로 자리에 앉았습니다.

Mr. Park: 나영아, 오늘 미적분 시험 어땠니?  
성적이 올라야 할 텐데. 지난 두 시험에서는  
떨어졌잖아.

나영: 알아요, 아빠.

Mr. Park: 진지하게 임해야지 나영아!  
대학 지원 시기가 곧이잖아.



나영: 저 먼저 일어나도 될까요?  
배가 안 고파요.

Mr. Park: 음식에 손도  
안 댔잖아! 도대체 왜 그러니? 허구한 날  
컴퓨터 하거나 침대에 누워만 있고. 더는  
너한테 뭘 어떻게 해야 할지 모르겠다!

Mr. Park: 가 봐라.





일요일 교회 예배 후.

Mrs Lee: 나영이 엄마,  
안녕하세요! 오늘은 혼자  
왔어요?

Mrs. Park: 나영이는 예배 참석할 기분이  
아니라고 해서 집에 애 아빠랑 같이  
있어요.

Mrs Lee: 어머, 나영이 어디  
아파요?

Mrs. Park: 나영이 말로는 몸이 안 좋다고 하는데 그건 아닌  
것 같아요. 아픈 사람처럼 하루 종일 침대에 누워 있어요.  
씻지도 않으려 하고, 밥도 잘 안 먹고, 아무것도 안 하려고  
해요.

Mrs Lee: 그거 정말 걱정이네요. 저희  
지아도 몇 달 전까지 우울증을 겪었어요.



Mrs. Park: 우울증이에요?

Mrs. Lee: 네. 학교생활이  
벅찼는지 다른 사람들하고  
자신을 고립시키기 시작했어요.  
하루 종일 자고, 잘 안 먹고요.  
그러다 어느 날 갑자기 공허하고  
절망적인 기분이 든다며 병원에  
가고 싶다고 하더라고요.

Mrs. Park: 세상에,  
걱정스러웠겠어요. 지아가  
상담을 받은 줄은 몰랐어요.

Mrs. Lee: 지아가 왜 그렇게 우울한지  
이해할 수 없었지만 정말 도움을 주고  
싶었어요. 지역 커뮤니티 센터에  
전화했더니 지아의 상담사를 찾는 걸  
도와주더라고요.



Mrs. Park: 상담이라...  
믿을만 한지 잘 모르겠어요.

Mrs. Lee: 저도 처음엔 몰랐는데  
지아 상태가 나아지는 걸 보니  
완전히 확신하게 됐죠.



Mrs. Lee: 이 팸플릿 보면 우울증에 대한  
여러 정보하고 정신건강 전문가 목록이  
많이 나와 있어요.



Mrs. Park: 정말 고마워요, 지아 엄마.  
그동안 너무 힘들었는데 이제는  
나영이한테 도움을 줄 수 있을 것  
같아요. 오늘 나영이랑 상담에 대해  
논의해볼게요.





늦은 저녁 시간.



Mrs. Park이 문을 두드린다: 나영아, 너 먹을 토스트 좀 구웠어. 잠깐 얘기 좀 할래?

Mrs. Park: 요새 엄마가 화만 내서 미안해. 엄마는 그냥 걱정스러웠어. 요즘 부쩍 너답지 않았잖아. 혹시 엄마한테 하고 싶은 말 있어?



Mrs. Park: 오늘 교회에서 지아 엄마를 만났어. 너랑 지아 얘기를 좀 했거든. 지아가 그동안 힘들어했는데 상담사를 만나서 상담을 받은 게 많은 도움이 됐대. 혹시 너도 상담받으면 어떨 것 같니?



나영이는 마침내 엄마가 처음으로 자신을 이해한 것 같은 느낌이 들어 안도감에 휩싸였습니다.



나영: 사실, 제가 직접 상담사를 만나볼까  
생각 중이었어요. 그냥 엄마랑 아빠가  
어떻게 생각하실지 걱정스러웠어요.  
예전의 제 모습으로 돌아가려면 도움이  
필요한 것 같아요.

Mrs. Park이 나영이를 안아준다: 엄마가  
상담사 찾는 거 도와줄게. 지아 엄마가  
연락처 몇 개를 알려줬어.



나영이와 Mrs. Park은 필요한 지원을 받게  
되었으니 이제 나영이의 상태가 좋아질  
것이라는 희망을 느끼며 서로를 보고  
웃습니다.



# 정신 건강이란 무엇인가?

정신 건강은 생활 전반과 삶의 질을 위해 아주 중요합니다. 정신 건강은 우리의 감정적, 심리적, 사회적 안녕을 포함합니다. 우리가 생각하고 느끼며 행동하는 방식에 영향을 미치죠.

스트레스를 관리하고, 다른 사람과 관계를 맺으며, 건강한 선택을 하는 여러 방식을 결정하는 데도 도움이 됩니다. 정신 건강은 유년기와 청소년기부터 성인기까지 삶의 모든 순간에 언제나 중요한 문제입니다.

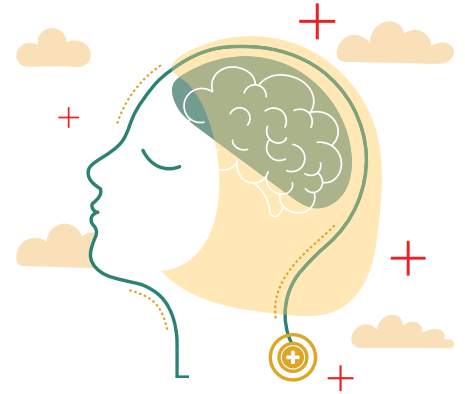
## 정신 건강 장애란 무엇입니까?

정신 건강 장애는 우리의 감정, 생각, 행동에 영향을 미치는 진단 가능한 건강 상태를 말합니다. 정신 건강 장애는 주요 스트레스를 유발할 수 있으며 일상생활과 관계에 영향을 미칠 수 있습니다.

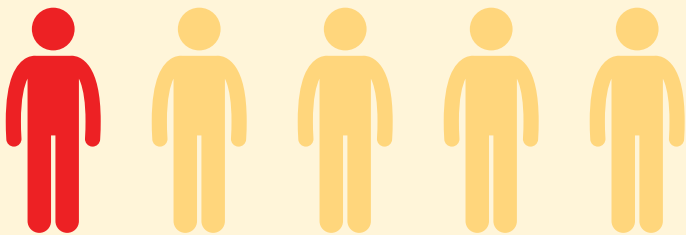


## 10 정신 건강 장애의 흔한 전조 증상

1. 아주 슬프거나 위축된 기분이 2주 이상 지속됨
2. 일상생활에 방해가 될 정도로 강한 걱정이나 두려움
3. 집중하거나 가만히 있는 게 매우 어려움
4. 이유 없이 갑자기 강력하게 두려운 마음이 들거나, 때때로 심장이 뛰거나 신체적 불편함 또는 호흡 곤란이 동반됨
5. 심각한 체중 감소 또는 증가
6. 실체가 아닌 것이 보이거나 들리거나 믿게 됨
7. 알코올이나 약물의 과도한 사용
8. 기분, 행동, 성격 또는 수면 습관의 급격한 변화
9. 자신이나 다른 사람에게 해를 끼치는 심각하고 통제 불가능한 위험 행동을 함
10. 누군가의 생명을 해치거나 끝내려고 시도 또는 계획을 세움

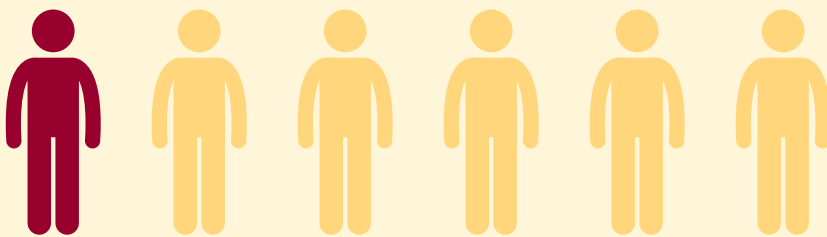


### 미전국자료



**1/5**

매년 정신 질환을 경험하는  
미국 성인



**1/6**

매년 정신 질환을  
경험하는  
6~17세의  
미국 청소년

출처: 2020년 약물 사용 및 건강에 관한 국가 조사. 출처: <https://www.samhsa.gov/data/>





아시아계 미국인은 감정적 또는 정신적 건강 문제로 도움을 받을 가능성이.... 백인 미국인보다 **3배 낮습니다**(미국 심리학회(American Psychological Association)).



**자살**은 아시아계 미국인의 10번째 주요 사망 원인입니다(소수민족보건국(The Office of Minority Health)).



모든 인종/민족 그룹의 여성 중 **15~24세 및 65세 이상의 아시아계 미국인 여성의 자살률이 가장 높습니다**(전미정신질환연맹(National Alliance on Mental Illness) 및 질병통제예방센터(Centers for Disease Control and Prevention)).



전쟁으로 폐허가 된 동남아시아 국가에서 온 많은 난민은 정신 질환을 앓고 있으며, **50~70%는 외상 후 스트레스 장애**, 40%는 우울증, 35%는 불안증을 앓고 있습니다(전미 아시아 태평양 섬 주민 정신 건강 연맹(National Asian American Pacific Islander Mental Health Association))

## 장벽

아시아계 미국인 커뮤니티의 정신 건강 결과를 호전시키기 위한 치료에는 몇 가지 장벽이 있습니다.

- 전반적으로 아시아계 미국인 32.6%가 영어를 유창하게 구사하지 못합니다. **언어 장벽**은 특히나 개인적인 문제에 대한 상담을 구할 때 상담자와의 의사소통이 어렵게 만듭니다.
- **사회적 낙인**도 치료에 접근하는 것을 어렵게 하는 중요한 요인입니다. 정신 건강 문제와 관련된 지식 부족 및 정신 건강 문제에 대한 사회적 낙인은 정신 건강 서비스를 찾아가는 것을 망설이게 만듭니다.
- **'모범적 소수민족'** 고정관념은 치료에

대한 또 다른 장벽입니다. 이는 아시아계 미국인을 재정적으로나 학문적으로 더 성공했으며 사회적 규범을 잘 준수할 것으로 묘사하는, 아시아계 미국인에 대한 흔한 편견입니다. 이러한 고정관념으로 인해 만들어진 사회적, 가족적 압박은 커뮤니티 구성원들이 정신 건강 치료를 받는 것을 방해할 수 있습니다.

아래는 시카고에 거주하는 한인 커뮤니티 회원들의 정신 건강 및 물질 사용을 자세히 조사한 자료입니다.

---

## 시카고의 한인 커뮤니티

### 시카고 아시아인 건강 설문조사

2019년부터 2021년까지 아시아 보건 연합은 시카고의 다양한 아시아 민족에 대한 건강 정보를 수집하기 위해 시카고 아시아인 건강 설문조사를 수행했습니다. 아래는 시카고 한인 커뮤니티의 설문조사 결과입니다.

#### 전조 증상

- **8%**의 설문조사 참가자가 우울증 증상이 있습니다
- **8%**의 설문조사 참가자가 지난 1년 동안 정신 건강 치료나 상담이 필요했으나 받지 못했다고 응답했습니다
- **55%**의 사람들이 지난 30일 동안 한 번에 5잔 이상의 술을 마셨다고 응답했는데, 이는 문제성 알코올 사용의 징후일 수 있습니다

#### 잘못된 통념

- **59%**의 사람들이 전문가의 도움에 의존하지 않고 내면의 갈등이나 두려움에 대처하는 사람이 존경할 만하다고 응답했습니다
- **47%**의 사람들이 자신의 문제는 스스로 해결해야 하며 심리 상담은 최후의 수단이어야 한다는 의견에 동의했습니다
- **62%**의 사람들이 다른 많은 문제와 마찬가지로 개인적 및 정서적 문제들도 자체적으로 해결되는 경향이 있다는 데 동의했습니다

다음으로 일반적인 정신 건강 장애에 대해 알아보겠습니다.

## 우울증

우울증은 단순히 슬프거나 우울한 것이 아니라 그 이상이며, 때로는 슬픔을 수반하지 않을 수도 있습니다. 우울증에는 여러 다양한 증상들이 있습니다.

일반적인 몇몇 증상은 다음과 같습니다.

- 하루 대부분 시간 동안 슬프거나 우울한 기분입니다
- 평소에 즐기던 활동에 흥미를 잃습니다
- 식욕이 변하고 의도하지 않은 체중 감소 또는 증가가 있을 수 있습니다
- 잠을 너무 많이 자거나 잘 못 잡니다
- 말이나 움직임이 느려지거나, 빨라지거나, 안절부절못하는 등의 변화가 있습니다
- 잠을 충분히 자는 것 같은데도 힘이 없거나 피곤합니다
- 쓸모없게 느껴지거나 과도한 죄책감을 느낍니다
- 생각하거나, 집중하거나, 결정을 내리기가 어렵습니다
- 죽음이나 자살에 관해 생각합니다

이러한 증상을 모두 겪어야만 우울증인 것은 아니지만, 이 증상 중 두 가지라도 2주 동안 매일 겪게 된다면 전문가의 도움이 필요하다는 신호일 수 있습니다.

아이들과 청소년들은 슬프고 우울한 기분보다는 짜증을 낼 수도 있습니다.

이러한 증상을 모두 겪어야만 우울증인 것은 아니지만, 이 증상 중 두 가지라도 크게 변하여 집, 학교/직장 또는 다른 사람들과 함께 있을 때 어려움을 겪게 된다면 우울증에 걸렸다는 신호일 수 있습니다!

### 간략 정보

2020년에는 18세 이상 아시아인의 4.2%가 우울증을 경험했습니다.<sup>3</sup>

## 조울증

조울증은 극도로 안 좋은 기분뿐만 아니라 극도로 좋은 기분도 함께 유발하는 증상입니다. 이 정신 건강 상태는 몇 달 동안 지속될 수 있는 조울증과 우울증 증상을 모두 포함하며, 단순한 '변덕스러운' 것 이상의 증상입니다.

조울증에 해당하는 개인은 적어도 한 번 이상의 조증 삽화를 경험합니다. 조증 삽화는 사람이 극도로 도취되어 있고, 행복감이 넘치며, 의기양양해하거나 짜증이 나고, 최소 일주일 동안은 평소보다 더 기운이 넘치는 기간을 말합니다. 중요한 것은 이 삽화들이 누군가의 규칙적인 기저선 기분과 행동의 변화를 반영한다는 것입니다. 그러나 나중에 후회하는 결정을 내리는 경우가 많으며, 증상이 너무 심각하여 입원해야 할 수도 있습니다!

조증 삽화는 다음을 포함할 수 있습니다.

- 수면 욕구 감소
- 말이 더 빨라짐
- 쉽 없이 생각
- 쉽게 산만해짐
- 의도적이고 생산적인지 여부와 상관없는 활동 증가
- 너무 많은 돈을 쓰거나 위험한 성관계를 갖는 등의 충동적인 행동
- 다른 사람들이 보지 못하는 것을 보거나 듣는 등 현실과 동떨어져 있거나 편집증을 느낌

많은 사람이 조증 삽화에 해당하는 동안 기분이 좋기 때문에 문제가 있다는 것을 깨닫지 못해 치료를 거부하곤 합니다!

최소 4일 동안 조증 삽화가 이어지면 '경조증'이라고 하는 비교적 덜 심각한 형태의 조울증에 해당합니다.

### 간략 정보

조울증은 남성과 여성에게 똑같은 영향을 미치며, 미국 인구의 약 2.8%가 조울증 진단을 받았습니다<sup>4</sup>



## 정신증

정신증은 사람의 현실 감각이 변화하는 것을 말합니다. 정신증의 증상은 사람의 인식, 행동, 생각에 나타날 수 있습니다.

정신증 행동에는 다음이 포함됩니다.

- 다른 사람들이 듣지 못하는 소리나 목소리가 들림
- 다른 사람들이 보지 못하는 게 보임
- 비정형적 언어 패턴 또는 내면의 대화에 응답함
- 무질서하거나 어수선한 행동
- 감정 표현 능력의 변화
- 현실에 근거하지 않은 편집증이나 기이한 두려움이 사라지지 않음
- 사람들이 자신의 마음을 읽을 수 있다고 믿거나 사람들이 감시당하고 있다고 믿음
- 사실이 아니라는 명백하거나 합리적인 증거가 있음에도 불구하고 잘못된 믿음을 고수함<sup>1</sup>

- 정신증 증상은 경증에서 중증까지 다양합니다.
- 많은 사람이 정신증을 단순한 정신 건강 상태로 생각하지만, 조현병이나 조울증, 우울증과 같은 다른 정신 건강 장애의 일부일 수 있는 증상입니다.
- 정신증을 경험하는 사람 중 몇몇은 자신에게 일어나는 일에 대해 영적이거나 초자연적인 설명을 하곤 합니다.<sup>1</sup>

### 간략 정보

정신증 장애는 보통  
성인기 초기에 시작됩니다.<sup>2</sup>





## 불안 장애

불안 장애는 과도한 불안과 두려움에서 비롯되며, 통제할 수 없는 걱정이나 스트레스로 인한 신체적 증상을 수반할 수 있습니다.

일반적인 몇몇 증상은 다음과 같습니다.

- 안절부절못함
- 과민함
- 집중하기 어려워함
- 근육통, 긴장, 두근거림, 떨림 등의 신체적 증상
- 잠들거나 깊이 자는 데 어려움이 있음
- 밤새 충분히 잠을 잤는데도 피곤함
- 자신을 불안하게 만드는 상황을 피하기 위해 애를 씀
- 원치 않는 생각이나 걱정이 떨어지지 않음<sup>1</sup>

불안은 어떤 위협이 존재할 때마다 모든 사람이 느끼는 정상적인 감정이며, 약간의 불안은 실제로 유용합니다. 하지만 불안으로 인해 일상생활이 방해받기 시작한다면 다음과 같은 불안 장애를 가지고 있는 것일 수 있습니다.

- 공포증: 어떤 대상이나 경험, 감각에 대한 극도의 두려움
- 사회 불안 장애: 사회적 상황, 평가, 거부에 대한 두려움
- 범불안 장애(Generalized Anxiety Disorder, GAD): 과도하고 통제할 수 없는 걱정
- 강박장애(Obsessive-Compulsive Disorder, OCD): 거슬리는 생각과 통제할 수 없는 행동<sup>1</sup>

### 간략 정보

아시아인의 20.1%가 2주 동안 불안 장애 증상을 보고했습니다.

## 외상 후 스트레스 장애

외상 후 스트레스 장애는 충격적인 사건을 경험하고 나서 발생하는 반응입니다.

PTSD의 증상은 다음과 같습니다.

- 기억이 떠오르거나 악몽을 꾸는 등 충격적인 사건이 반복적으로 생각남
- 사람, 장소, 활동, 사물, 상황 등 충격적인 사건을 상기시키는 것들을 피함
- 지속해 주의를 기울이거나 경계하고, 쉽게 놀라거나, 주변환경을 과도하게 의식함
- 극도의 두려움이나 짜증, 죄책감과 같은 강력한 부정적 감정이 떠오르거나 아무도 믿을 수 없다는 등의 부정적인 생각이 들

다른 관련 어려움은 다음과 같습니다.

- 외상의 중요한 측면을 기억하지 못함
- 긍정적인 감정을 느끼지 못함
- 만성 통증 또는 두통과 같은 신체적 증상
- 물질 사용 문제
- 대인 관계 문제
- 우울증 또는 불안과 같은 기타 정신 건강 상태<sup>1</sup>

보통 PTSD와 관련된 외상 사건의 예로는 다음과 같은 생명을 위협하는 사건이 해당합니다.

- 자연재해
- 폭력적인 공격
- 교통사고
- 아동학대 또는 방치

때로는 가까운 가족이나 친구의 외상 사건에 대해 알게 되는 것도 PTSD로 이어질 수 있습니다!<sup>1</sup>

### 간략 정보

여성은 남성보다 PTSD를 경험할 가능성이 훨씬 높습니다.<sup>3</sup>



## 물질 사용 장애

많은 사람이 흔히 '중독'이라고 부르는 물질 사용 장애(SUD)는 개인이 알코올이나 약물 사용을 통제하지 못하는 것을 말합니다.

SUD에는 다음과 같은 증상이 포함될 수 있습니다.

- 물질을 사용하고 싶은 갈망 또는 강렬한 충동, 또는 물질의 효과를 보거나 회복하는 데 많은 시간이 소요됨
- 대인 관계, 심리적이거나 신체적인 문제, 가정이나 학교, 직장에서의 의무 이행 실패 등의 잘 알려진 문제에도 물질을 계속해서 사용함
- 의도한 것보다 더 많은 물질을 사용하고 결국 동일한 효과를 보기 위해 더 많은 양의 물질을 필요로 함
- 운전이나 수영, 기계 조작과 같은 신체적으로 위험한 상황에서도 물질을 계속 사용함
- 물질 사용을 줄이거나 통제하려는 노력이 실패함
- 사용하지 않을 때는 불쾌해지고 때로는 생명을 위협하는 증상을 일으킬 수도 있는 물질에 신체적으로 의존함<sup>1</sup>

흔히 개인이 하나 이상의 물질을 남용하고 중독되거나, 정신 건강 상태가 기분 장애와 불안 장애를 포함한 물질 사용 장애와 함께 발생하곤 합니다. 이러한 동시 발생 장애를 치료하는 것이 중요합니다!

### 간략 정보

10%의 아시아계 미국인 성인이 2020년에 물질 사용 장애를 겪었습니다.<sup>3</sup>



## 섭식 장애

섭식 장애란 체중과 체형에 대한 집착, 적절한 체중 유지를 방해하는 행동, 그리고 무질서한 식습관과 관련된 정신 건강 상태를 말합니다.

섭식 장애의 증상으로는 음식 섭취를 제한하고 먹는 것을 지나치게 통제하거나, 많은 양의 음식을 섭취하고 식사를 통제할 수 없다고 느끼는 것(일명 폭식)이 포함됩니다.

다른 증상으로는 구토 유발, 완하제 남용, 과한 운동과 같은 제거 행동이 있을 수 있습니다.<sup>1</sup>

가장 흔한 섭식 장애는 거식증, 신경성 폭식증, 폭식 장애입니다.

- 거식증은 정상 범위보다 훨씬 낮은 체중이면서 음식 섭취를 극도로 제한하는 것을 말하지만, 폭식 및 제거 기간도 포함됩니다.
- 신경성 폭식증은 정상 범위 이상의 체중에서 폭식과 제거 행동을 수반합니다.
- 폭식 장애는 많은 양의 음식을 제거 행위를 통해 상쇄시키지 않으면서 폭식하는 것을 뜻하며, 과체중이나 비만과 관련되어 있곤 합니다.<sup>1</sup>

### 간략 정보

약 2.3%의 청소년들이 살면서 섭식 장애 진단을 받습니다.



## 주의력 결핍 과잉 행동 장애(ADHD)

주의력 결핍 과잉 행동 장애(ADHD)는 아동기의 가장 흔한 정신 건강 질환 중 하나로, 과잉 행동이나 부주의, 충동, 일련의 행동이 연령에 비해 눈에 띄게 큰 편입니다.

ADHD의 증상은 다음과 같습니다.

- 자세한 내용에 세심하게 주의를 기울이는 것이 어렵거나 학교 및 직장에서 부주의한 실수를 함
- 업무나 활동에 집중하거나 지침을 따르는 것에 어려움을 겪음
- 말할 때 듣는 게 어려움
- 작업 및 업무를 체계화하는 게 어려우며 일이나 일상생활에 필요한 것들을 자주 잃어버림
- 쉽게 산만해지고 집안일이나 심부름 등의 일상적인 일을 잘 잊어버림
- 손이나 발을 만지작거리거나 두드리고, 자리에서 몸부림치거나, 뛰어다니거나, 올라가면 안 되는 곳에 올라감
- 줄을 서서 기다리는 등의 순서를 기다리는 데 어려움이 있으며 다른 사람들을 방해하거나 새치기를 하기도 함<sup>5</sup>

ADHD는 증상이 명확하지 않을 수 있지만 종종 성인기까지 지속되기도 합니다.

성인이 되면 과잉 행동을 계속하지 않을 수 있지만 충동성, 차분하지 못함, 주의력 결핍 등으로 계속 어려움을 겪습니다.

또한, 업무의 우선순위를 정하고 계획하며 체계화하는 데 어려움을 겪을 수 있으며, 좌절감에 인내심이 없고 스트레스를 잘 관리하지 못할 수 있습니다.<sup>7</sup>

### 간략 정보

약 4.2%의 청소년이 살면서 ADHD 진단을 받습니다.<sup>2</sup>

## 파탄적 행동장애

파탄적 행동장애는 어린이와 청소년의 반항적이고 적대적인 행동 패턴을 포함합니다.

적대적이고 반항적인 행동에는 비협조적이고 시비를 거는 행동 등이 있으며 다음을 포함할 수 있습니다.

- 규칙을 지키지 않음
- 일부러 다른 사람을 짜증나게 함
- 자신의 실수에 대해 다른 사람 탓을 함
- 분노를 폭발적이고 폭력적이며 반복적인 방식으로 분출함.<sup>6</sup>

행동 장애는 사람과 동물에 대한 공격성과 잔인함, 재산 파괴(예: 고의적인 방화, 기물파손), 사기 또는 절도(예: 무단 침입, 다른 사람을 조종하는 행동) 또는 심각한 규정 위반(예: 가출, 무단결석) 등의 더욱 심각한 형태의 파괴적 행동을 포함합니다<sup>6</sup>

### 간략 정보

약 6.5%의 청소년이 살면서 이러한 장애 중 한 가지 진단을 받습니다.<sup>6</sup>

1 미국 정신 의학회. (2013). 정신 장애 진단 및 통계 편람(Mental health by the numbers)(제5판).

<https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>

2 Mental Health America. (2022). 상태(Conditions). <https://mhanational.org/conditions>

3 Mental health by the numbers. NAMI. 출처: <https://www.nami.org/mhstats>

4 미국 보건복지부. 조울증 미국 정신 건강 연구원. <https://www.nimh.nih.gov/health/statistics/bipolar-disorder>

5 질병통제예방센터. (2022년 8월 9일). ADHD의 증상과 진단(Symptoms and diagnosis of ADHD). 질병통제예방센터. 출처: <https://www.cdc.gov/ncbddd/adhd/diagnosis.html>

6 파탄적 행동장애. (DBD): 증상과 진단, 치료. (n.d.). 출처: <https://www.nationwidechildrens.org/conditions/disruptive-behavior-disorders>

7 메이요 의학연구·교육 재단(Mayo Foundation for Medical Education and Research). (2019년 6월 25일). 아동의 주의력 결핍 과잉 행동 장애(ADHD). 메이요 클리닉. 출처: <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/adhd/symptoms-causes/syc-20350889>

# 자살 예방

## 자살이란?

자살은 죽을 의도를 가지고 자신에게 해를 끼쳐 발생하는 죽음입니다. 자살 시도는 죽을 의도를 가지고 자신을 해치지만 죽지 않았을 때를 말합니다.

## 전조 증상

누군가 자살할 가능성이 있다고 우려될 때는 다음과 같은 증상을 주의해야 합니다.

- 자살에 관해 이야기함
- 절망감에 관해 이야기함
- 살 이유가 없다고 이야기함
- 다른 사람에게 짐이 된다고 이야기함
- 궁지에 몰린 기분이라고 이야기함
- 참기 힘든 고통에 관해 이야기함
- 알코올 또는 약물 사용 증가
- 활동에서 탈퇴함
- 가족과 친구로부터 자신을 고립시킴
- 너무 많이 자거나 너무 적게 잠
- 작별 인사를 하기 위해 사람들을 만나거나 전화함
- 중요한 물건들을 나누어 줌
- 공격적임



## 도울 수 있는 것들:

### 진솔한 대화를 나누세요

1. 개인적으로 이야기해 보세요
2. 이야기를 들어주세요
3. (그들에게, perhaps not needed) 신경 쓰고 있다고 말해주세요
4. 자살을 생각하고 있는지 직접 물어보세요
5. 치료를 받거나 주치의나 치료사에게 연락하도록 격려해주세요
6. 삶의 가치에 관해 이야기하거나, 그들의 문제를 가볍게 여기거나, 조언을 하는 것은 피하세요

### 걱정되는 사람이 있다면 시간을 내어 연락하세요... 다른 사람이 연락할 것으로 생각하지 마세요

#### 사적인 대화를 나누세요

이야기를 들어주고 그들을 신경 쓰고 있다는 것을 알려주세요. 침착하게 어떤 판단도 내리지 말고 자살에 관해 직접 물어보십시오. 이해심을 보여주고 그들의 걱정을 진지하게 받아들여 주십시오. 그들의 삶이 당신에게 중요하다는 것을 알려주세요. 그 대화 하나가 생명을 구할 수 있습니다.

### 자살에 관해 생각하고 있다는 사람의 경우

#### 진지하게 받아들여 주세요

- 진지하게 받아들여 주세요
- 함께 있어 주세요
- 위험한 것들을 없애도록 도와주세요

- [국립 자살 예방 콜센터](#)에 다음 번호로 전화하십시오: 988
- 741741번으로 TALK 이라고 문자를 보내면 [위기 상담 문자센터](#)를 통해 1년 365일 언제나 무료로 숙련된 위기 상담원에게 문자를 보낼 수 있습니다
- 그들을 정신 건강 서비스 또는 응급실로 안내하십시오

### 본인이 어려움을 겪고 있다면 누군가가 연락하기를 기다리지 마세요

정신 건강 치료를 받거나 주치의에게 자살 생각에 관해 이야기하십시오. 도움이 필요한 다른 사람을 대할 때처럼 자신을 대해주세요.



# 치료 유형

하나의 치료법이 모든 방식에 맞는 건 아닙니다. 정신 건강 치료 및 서비스를 위해 어디로 가야 하는지는 여러분의 상황과 회복 필요 요건에 따라 다릅니다. 사람들이 치료와 서비스의 조합을 원하는 것 역시 지극히 정상적입니다. 주치의와 정신 건강 전문가는 여러분에게 가장 적합한 방식을 검토하고 더 많은 정보를 제공할 수 있습니다.



---

## 상담 및 치료 요법

### 심리치료

심리치료는 숙련된 정신 건강 전문가가 제공하는 정신 질환 치료 방법의 하나입니다. 심리치료는 생각, 감정, 행동을 탐구하고 개인의 삶의 질을 향상하기 위해 노력합니다.

심리치료의 종류는 다음과 같습니다.

- **개인:** 이 치료에는 환자와 치료 전문가만 있습니다.
- **그룹:** 두 명 이상의 환자가 치료에 동시 참여할 수 있습니다.
- **부부/커플:** 이 치료 과정은 배우자와 파트너가 자신들의 사랑하는 사람이 정신 질환을 가진 이유를 이해하는 데 도움이 됩니다. 이러한 치료는 관계에 갈등을 맺고 있는 커플에게 도움이 될 수도 있습니다.
- **가족:** 이 치료에서는 자신의 사랑하는 가족이 어떤 일을 겪고 있는지, 그에 대해 어떻게 대처할 수 있는지, 도울 수 있는 행동엔 뭐가 있는지 가족 구성원들이 이해하는 데 도움이 됩니다.

### 지원 모임

지원 그룹은 회복이라는 공동의 목표를 향해 서로 이끌어주는 구성원들로 이루어진 모임입니다. 지원 그룹은 비전문가로 구성되곤 하지만 유사한 경험을 겪은 피어(peer)들로 구성됩니다.

### 스스로 돕기 계획

스스로 돕기 계획은 건강을 증진할 수 있는 전략을 세우고 실행함으로써 자신의 상태를 스스로 해결하는 독특한 건강 계획입니다. 스스로 돕기 계획에는 건강이나 회복, 자극제, 방아쇠, 전조 증상에 대한 대처가 포함될 수 있습니다.

### 회복 지원 서비스

회복 지원 서비스에는 지속적인 치료, 상호 스스로 돕기 그룹(예를 들어 12단계 프로그램) 및 동료 회복 지원 서비스가 포함됩니다. 이러한 서비스는 회복 중인 동료들이 자기 경험을 공유하고 서로의 정신 건강 및/또는 물질 사용 문제에 대해 서로 도울 수 있는 커뮤니티 환경을 제공합니다.

---

## 병원 치료 및 기타 서비스

### 케이스 관리

케이스 관리자는 지역 의료 시설, 주거 기회, 고용 프로그램, 사회 지원 네트워크에 대해 잘 알고 있습니다. 또한, 여러 결제 방법에 대해 잘 알며, 한 개인이 최상의 치료를 받도록 돕는 데 중요한 역할을 수행할 수 있습니다.

### 입원

간혹 개인의 정신 질환이 일시적으로 악화될 경우, 이를 면밀히 관찰하고 정확하게 진단을 내리거나 약물을 조정하기 위해 입원이 필요할 수 있습니다.

---

## 약물

**약물은 정신 건강 장애를 포함한 다양한 건강 상태를 치료하기 위해 사용됩니다.**

다음은 정신 건강 장애를 치료하기 위해 보편적으로 사용되는 약물의 예입니다.

### 항우울제

항우울제는 우울증, 불안 장애, 외상 관련 증상을 치료할 때 흔히 사용되는 약물입니다.

### 항불안제

항불안제는 공황 발작이나 극도의 공포 및 걱정과 같은 불안 증상을 줄이는 데 도움이 됩니다.

### 항정신병약

항정신병약은 주로 정신병적 장애를 치료하는 데 사용됩니다. 기분 장애와 조울증 치료에도 사용할 수 있습니다.

### 기분 안정제

기분 안정제는 주로 조울증 치료에 사용됩니다.

### 각성제

각성제는 보통 주의력 결핍 과잉 행동 장애(ADHD)와 기면증(수면 장애) 치료에 사용됩니다.

출처: 미국 보건복지부. (n.d.). 정신 건강 약물. 미국 정신 건강 연구원.  
<https://www.nimh.nih.gov/health/topics/mental-health-medications>

---

## 정신 건강 전문가의 유형

**정신 건강 전문가는 개인의 정신 건강을 향상하기 위해 서비스를 제공하는 사람입니다. 정신 건강 전문가에는 다양한 종류가 있습니다. 다음은 정신 건강 전문가와 그들이 제공하는 다양한 서비스의 몇 가지 예시입니다.**

### 주치의

정신 질환이 처음 발병했을 때는 먼저 주치의(Primary Care Physician, PCP)에게 가서 도움을 받을 수 있습니다. PCP는 즉각적인 지원을 제공할 수 있으며 필요한 경우 정신 건강 치료를 위해 정신 건강 전문가에게 연결해 줄 수 있습니다. 또한 정신 건강 장애에 맞는 약물을 제공해줄 수도 있습니다.



## 정신과 의사

정신과 의사는 정신 건강 장애를 가진 사람들을 치료하는 의사입니다. 이들은 정신 건강 장애에 대한 약물을 제공해줄 수도 있으며, 약의 부작용과 서로 다른 약들이 어떻게 상호 작용하는지 알려줄 수도 있습니다. 정신 건강 상태에 대한 평가를 제공하고 상담과 치료 요법을 제공하기도 합니다.

## 임상 심리학자

임상 심리학자는 박사 학위를 소지하고 있으며 정신, 감정, 행동 장애를 평가하고 치료하기 위한 심리 테스트와 상담 서비스를 제공합니다. 이들은 개인이나 커플, 가족, 그룹과 함께 일할 수 있습니다.

## 정신 건강 간호사

정신 건강에 대한 임상 교육을 받은 공식 간호사입니다. 이 간호사들은 여러 도시에서 의사의 감독 아래 약물을 투여하고 치료를 권할 수 있습니다.

## 임상 사회복지사

공인된 대학원 과정을 통해 사회복지학 석사 이상을 취득한 상담사를 말합니다. 이들은 진단을 내리고, 개인 및 그룹 상담을 제공하고, 케이스 관리 및 지지를 제공하도록 훈련받았습니다. 일반적인 병원에서 볼 수 있습니다.

## 공인 전문 상담사

심리학, 상담 또는 이와 관련된 분야에서 석사 학위 이상 또는 박사 학위 이상을 취득한 정신 건강 상담사입니다. 이들은 개인 및 그룹 상담을 진단하고 제공할 수 있도록 훈련받았습니다.

## 공인 부부 및 가족 치료사

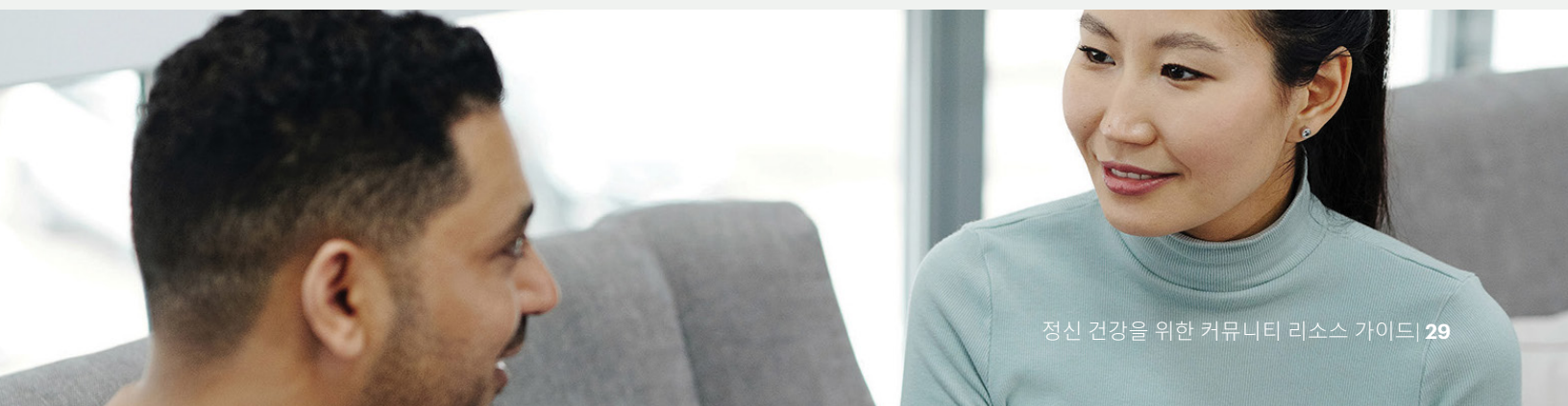
석사 또는 박사 학위를 소유한 정신 건강 상담가로서, 관계 문제를 평가하고 해결하기 위한 특별 교육과 훈련을 받은 사람입니다. 이들은 모든 연령, 커플, 가족들과 함께 일하도록 훈련받았습니다.

## 공인 알코올 및 약물 상담사

개인 또는 그룹에 알코올 및 약물 상담 서비스를 제공하는 상담사입니다. 고객들이 자신의 중독 상태를 더 잘 이해하고 극복할 수 있도록 돕기 위해 고객과 협력하는 방법을 훈련받았습니다.

## 소정의 과정을 이수한 일반인 전문가

공인 피어 스페셜리스트는 정신 건강이나 물질 사용 상태에 대한 경험을 가진 사람들입니다. 이들은 강점을 인식 및 개발하고 목표를 설정하여 고객의 회복을 돕습니다. 피어 지원 프로그램 다수가 몇 시간의 교육을 받아야 합니다.



## 약물에 대한 미신들

**미신:** 약을 먹는 사람들은 나약한 사람이다.

약물 치료는 사람들이 '포기'하고 '쉬운 선택'을 했다는 뜻이 아닙니다. 실제로는 약물이 더 빠르게 사람들을 도와서 그들이 문제 해결 기술을 더 효율적으로 배울 수 있게 하는 효과적인 방법입니다.

**미신:** 한 번 약을 먹기 시작하면 평생 먹어야 한다.

대부분 약물은 6개월에서 1년 정도의 제한된 기간 복용하게 됩니다. 특정 사람의 경우 더 오랫동안 복용할 수도 있지만 이는 상황과 진단에 따라 크게 달라질 수 있습니다. 모든 사람과 상황은 다릅니다.

**미신:** 정신 건강을 위해 약이 필요한 사람들은 위험한 사람들이다.

정신과 약물을 복용하는 사람을 포함한 정신질환자는 위험의 원인이 되기보다는 오히려 위험이나 폭력의 대상이 될 가능성이 더 높습니다.





## 치료 요법에 대한 미신들

### 1. "치료사를 만나러 가면 내 문제를 모두가 다 알게 될 거야."

치료사들은 법에 따라 기밀을 유지해야 합니다. 여러분이 치료사를 믿고 개인 정보를 이야기할 수 있도록 치료사에게는 기밀성이 요구됩니다.

### 2. "난 치료 필요 없어. 친구랑 가족이 있잖아."

친구나 가족과 같은 도움을 주는 존재들이 중요하긴 하지만, 여러분은 그들에게 모든 문제를 이야기할 수는 없다는 것을 알게 될 것입니다. 평소처럼 친구 및 가족들과 공유하기에는 불편하다는 생각이 드는 것들이 일부 있다는 것을 알게 될 것입니다. 예를 들어, 가족과 친구들의 감정을 상하게 할 수도 있는 내용은 이야기하기가 더 어려울 수도 있습니다. 치료사를 만나면 객관적인 시각으로 나를 지지해줄 수 있는 사람과 진솔한 감정을 나눌 수 있습니다. 치료사에게는 여러분의 진짜 감정을 숨길 필요가 없습니다.

### 3. "난 심각한 문제가 아니라서 치료할 필요 없어."

우울증, 불안, 외상, 집과 직장에서의 스트레스 또는 인간관계에 대한 이해 등 치료를 받아야 하는 데는 다양한 이유가 있습니다. 보통 치료를 시작하기까지 더 오래 견딜수록 문제가 더 악화되는 경향이 있으며, 문제를 해결하는 데도 더 오랜 시간이 걸릴 수 있습니다.

### 4. "커플 치료는 이혼을 앞둔 사람들이나 받는 거야."

커플 치료는 건강한 관계에 있는 커플에게도 유익합니다. 개인 치료와 마찬가지로 건강한 관계를 유지하기 위해서는 치료사와 본인의 진심을 공유하고 문제를 해결하는 것이 좋습니다.



## 대화 시작 및 지원 제공을 위한 조언

### 1. 대화 시작

걱정되는 사람이 있다면 가장 먼저 해야 하는 일은 그 사람을 확인하는 것입니다. 간단히 문자를 보내는 것으로도 가능합니다. 그저 그들이 어떻게 지내는지 정말 알고 싶다는 사실을 그들에게 알려주십시오.

### 2. 듣고 반응하기

그들이 자기가 겪은 일을 설명할 수 있는 자리를 마련해 주십시오. 자신이 보고 들은 다른 것들로 그들의 경험에 대해 어떠한 추측도 하지 않도록 주의하십시오. 열린 질문을 하는 것이 도움이 될 수 있습니다. '예'나 '아니요'로 대답하기보다는 장문의 대답을 할 수 있도록 질문을 유도하는 것입니다.

열린 질문에는 다음과 같은 것들이 있습니다.

"기분이 어땠어?"

"그게 너한테는 어땠어?"



### 3. 인내하기

그 사람이 자신의 일에 대해 편안하게 이야기하기까지는 시간이 걸릴 수도 있고, 대화가 줄어드는 시간이 있을 수도 있습니다. 이는 이해할 수 있는 부분입니다. 정신 건강 문제를 겪고 있을 때는 사교적으로 행동하기가 어렵기 때문입니다. 여러분이 노력하고 있다면 답답할 수도 있으나, 인내심을 갖고 기다려주세요. 아마 그들은 대답하지 않을 수도 있으나 여러분의 연락을 고마워할 것입니다.

### 4. 자연스럽게 행동하기

비록 힘든 시간을 보내고 있지만 그들은 여전히 여러분이 알고 사랑하던 그 사람입니다. 평소와 다르게 대하지 마세요. 계속해서 함께 사회 활동을 하고 평소에 함께 하던 일을 계속하겠다고 제안해 주세요.

### 5. 도울 수 있는 일을 물어보기

그들이 필요한 것을 말할 수 있는 자리를 마련해 주세요. 이는 주기적으로 그들의 상태를 확인하거나 특정 활동 또는 실제적인 것에 도움이 될 수 있습니다. 정신 건강 문제는 많은 시간과 돈을 써야하기 때문에, 그들은 일상을 유지하기가 어렵다는 것을 알게 될 것입니다. 적절한 때라고 생각되면 도와줄 수 있는 게 있는지 물어보십시오.







# 정신 건강 리소스

## 자기 관리란 무엇인가?

자기 관리는 생활을 잘 하고 신체 건강과 정신 건강을 향상하는 데 도움이 되는 일을 하기 위해 시간을 갖는 것을 뜻합니다.

## 흔히 하는 오해들

### a. 자기 관리는 이기적이다.

자신을 위한 시간을 가질 때면 더 힘을 얻게 되고, 부정적인 감정을 다른 사람들에게 쏟아내거나 쓰아낼 확률이 오히려 낮습니다. 이는 실제로 재충전하고 주변 사람들과 연락하기 위해 할 수 있는 가장 건강한 일 중 하나입니다.

### b. 자기 관리는 시간이 너무 많이 걸린다.

우리는 모두 바쁜 건 하지만, 자기 관리는 바쁜 하루 중 많은 시간을 소요해야 하는 일이 아닙니다. 일정에 자기 관리 시간을 추가해서 하루를 계획하세요.

### c. 자기 관리에는 돈이 많이 든다.

명상이나 일찍 자기, 산책하기와 같은 간단하고 돈이 들지 않는 행동으로도 자기 관리를 할 수 있습니다.

## 특히 부모님의 경우, 본인이 먼저 마스크를 쓰세요!



응급 상황에서 아이를 돕기 위해서는 아이보다 본인이 먼저 산소마스크를 착용해야 한다는 지시를 받든, 아이와 사랑하는 사람 욕구를 가장 잘 챙기기 위해서는 자신의 욕구를 챙기는 것이 중요합니다.

## 자기 관리 안내

### 자기 관리의 유형

#### 주기적으로 운동하기

1. 산책하기
2. 운동 강의를 듣기
3. 요가
4. 좋아하는 신체 활동이라면 무엇이든지!

#### 건강한 음식을 먹고

#### 물을 많이 마시기

1. 통곡물
2. 과일
3. 야채
4. 과한 설탕과 패스트푸드 피하기
5. 집밥 만들기

#### 수면을 우선시하기

1. 하룻밤에 최소 7시간의 수면이 필요합니다!
2. 낮에 짧은 낮잠을 자는 것도 도움이 됩니다

### 휴식 및 취미 활동

1. 명상 또는 호흡 운동
2. 독서
3. 목욕
4. 원예 또는 실내 재배
5. 피부 관리 및 스파

### 대인 관계 유지하기

1. 친구나 가족과 함께 시간을 보내거나 사랑하는 사람에게 전화를 거십시오.
2. 커뮤니티에서 봉사 활동을 하세요. 봉사 활동의 예로는 영양원 봉사, 노숙자 보호소에 옷 기부, 무료 급식소에 음식 제공 등이 있습니다.
3. 가족이나 친구들과 함께 교회나 다른 종교 행사에 가십시오.

# 정신건강서비스 연락처

만약 **보험 가입**이 되어 있다면, 네트워크에서 누구에게 갈 수 있는지 보험사에 알아보십시오. **메디케이드 (medicaid) 수혜자, 메디케어(medicare) 수혜자 또는 보험 미가입자**인 경우, 이 가이드를 사용하십시오.

## 긴급 또는 위기 리소스

### 긴급 지원

전화: 911

### 위기 상담 문자센터

문자: 741741번으로 'HOME'이라고 보내기

### 24시간 시카고 강간 위기 상담센터

전화: (888) 293-2080

### 24시간 일리노이 가정폭력 상담센터

전화: (877) 863-6338

### 국립 자살 예방 콜센터

전화 또는 문자: 988

### 24시간 성소수자 국립 상담센터

전화: (888) 843-4564

### 국립 가정폭력 상담센터

전화: 800) 799-SAFE (7233)

### 국립 성폭행 상담센터

전화: (800) 656-HOPE (4673)

## 제공자 찾기

시카고지역 아시아계 미국인 치료사 커뮤니티(**Community of Asian-American Therapists in Chicagoland, CAATCH**)

웹사이트: <https://www.caatch.info/>

**City of Chicago Unspoken - 정신 건강 서비스 제공자 찾기**

웹사이트: <https://mentalhealth.chicago.gov/find-mental-health-support/>

**일리노이 복지국(Illinois Department of Human Service) - 정신 건강 서비스 제공자 찾기**

웹사이트: <https://www.dhs.state.il.us/page.aspx?module=12&officetype&county>

**오피오이드 및 기타 물질을 위한 일리노이 헬프라인(Illinois Helpline for Opioids & Other Substances)-물질 사용 치료 제공자 찾기**

웹사이트: <https://hub.helplineil.org/findhelp>

**물질남용 및 정신건강 서비스 행정청(SAMHSA) 서비스 제공자 찾기**

웹사이트: <https://findtreatment.samhsa.gov/>

**Are You Really Winning? 일리노이 도박 장애 서비스 제공자**

웹사이트: <https://e.helplineil.org/areyoureallywinning/>

## 한인 봉사 단체

한인 커뮤니티 구성원의 사회적 건강, 복지, 전반적인 기능 향상을 위해 노력하는 단체입니다.

단체	연락처 정보	서비스	언어	구성원
하나 센터	4300 N California Ave., Chicago, IL, 60618 전화: 773-583-5501 웹사이트: <a href="https://hanacenter.org/">https://hanacenter.org/</a>	위기 개입, 개인 상담, 가정폭력 상담, 커플 및 가족 상담, 이민 및 법률 서비스, 커뮤니티 교육, 주거 서비스, 청소년 프로그램	영어, 한국어	청소년 성인
한울 종합 복지관	5008 N. Kedzie Ave., Chicago, IL, 60625 전화: 773-478-8851 웹사이트: <a href="http://hanulusa.org">hanulusa.org</a> 이메일: <a href="mailto:hanul@hanulusa.org">hanul@hanulusa.org</a>	정신 건강 장애, 물질 관련 장애, 개인/그룹 상담, 커플/가족 상담, 진로 상담, 가정 간호 서비스, 노인 영양 프로그램, 공익 지원, 커뮤니티 보건 워크숍	영어, 한국어	청소년 성인
KAN-WIN	전화: 773.583.1392 웹사이트: <a href="http://www.kanwin.org">www.kanwin.org</a> 이메일: <a href="mailto:mkim@kanwin.org">mkim@kanwin.org</a>	24시간 상담센터, 임시 주택(전환 주거), 법적 변호, 케이스 관리, 지원 그룹, 아동 프로그램, 성폭행 서비스	영어, 한국어	아동 청소년 성인
한인정신건강협회 (Korean American Wellness Association, KAWA)	505 E. Golf Road, Suite H, Arlington Heights, IL, 60005 웹사이트: <a href="http://kawachicago.org">kawachicago.org</a> 이메일: <a href="mailto:info@kawachicago.org">info@kawachicago.org</a>	정신 건강 장애, 물질 관련 장애, 가정폭력, 가족 상담, 개인/그룹 상담	영어, 한국어	청소년 성인

## 다른 커뮤니티 기반 단체

사회적 건강, 복지, 전반적인 기능 향상을 위해 노력하는 단체입니다.

단체	연락처 정보	서비스	언어	구성원
Apna Ghar	주소: 4350 N. Broadway, 2nd Floor, Chicago, IL 60613 전화: 773.334.4663 이메일: info@apnaghar.org 웹사이트: www.apnaghar.org	성폭력/가정폭력 서비스	아랍어, 힌디어/우르두어, 스페인어, 티그리냐어, 암하라어, 타밀어, 폴란드어, 프랑스어, 이탈리아어, 영어	청소년 성인
Asian Human Services	주소: 2838 W. Peterson Ave. Chicago, IL 60659-2507 전화: 773.293-8430 웹사이트: <a href="https://ahschicago.org/community-health/">https://ahschicago.org/community-health/</a>	HIV/AIDS 예방 및 치료 프로그램, 장애 및 직업 서비스, 학교 폭력 예방, 금연, 비만 예방 및 건강한 생활, B형 간염 인식 교육, 예방 접종 캠페인, 유방암 및 자궁경부암 예방, 개인 및 그룹 치료	영어, 한국어, 우르두어, 힌디어, 아랍어, 스페인어	아동 청소년 성인
Between Friends	주소: P.O. Box 608548 Chicago, IL 60660 전화: 773.274.5232 위기 상담: 800.403.HELP 4357) 웹사이트: <a href="https://betweenfriendschicago.org/get-help/counseling/">https://betweenfriendschicago.org/get-help/counseling/</a>	가정폭력 위기 개입	스페인어, 아랍어, 프랑스어, 영어	성인
Catholic Charities, The Encompassing Center	주소: 3019 W Harrison St, Chicago, IL 60612 전화: 773.638.5703 웹사이트: <a href="https://encompassingcenter.org/services">https://encompassingcenter.org/services</a>	우울증 관련 장애, 외상 관련 장애, 불안 장애, 충동 행동 장애, 물질 관련 장애, 분노 조절 장애, 기타 장애	영어, 스페인어	성인
Casa Central	주소: 1343 N California Ave, Chicago, IL 60622 전화: 773.645.2300 이메일: info@casacentral.org 웹사이트: <a href="https://www.casacentral.org/">https://www.casacentral.org/</a>	전환 주택 서비스, 폭력 예방 및 개입, 고용 교육, 데이케어 및 방과 후 세션, 성인 복지 센터, 홈 케어 서비스 프로그램	영어, 스페인어	아동 청소년 성인
Center on Halsted	주소: 3656 N. Halsted Street, Chicago, IL 60613 전화: 773.472.6469 웹사이트: <a href="https://www.centeronhalsted.org/cohoverview.html">https://www.centeronhalsted.org/cohoverview.html</a>	심리치료 서비스: 개인, 관계, 가족, 그룹 치료. 현재 사용 가능한 시간 제한 치료 그룹: HIV 양성 지원, 커밍아웃, LGBTQ 유색인종, Bi+, 외상 변증법적 행동치료(Dialectical Behavioral Therapy, DBT), 외상 지원 그룹, 트랜스젠더 및 성별 구분 거부자, 남성, 여성, 슬픔과 상실	영어, 스페인어	청소년 성인 LGBTQ+
Consuelo Therapeutic Services	주소: 6149 South Kenneth Ave. 2nd Floor, Chicago IL 60629 전화: 773.770.5150 웹사이트: <a href="http://www.consueloinc.org/">http://www.consueloinc.org/</a>	개인 및 가족 상담	영어, 스페인어	아동 청소년 성인
Healthcare Alternative System	주소: 2755 W. Armitage Ave. Chicago, IL 60647 전화: 773.252.3100 웹사이트: <a href="https://www.hascares.org/">https://www.hascares.org/</a>	심리 치료, 물질 남용 예방 및 치료, 가정폭력, 전환 주택	영어, 스페인어	청소년 성인
Kedzie Center	주소: 4141 N. Kedzie Ave. Suite 2, Chicago IL 60618 전화: 773.754.0577 이메일: info@thekedziecenter.org 웹사이트: <a href="https://www.thekedziecenter.org/">https://www.thekedziecenter.org/</a>	개인, 커플 및 가족, 그룹, 정신과 서비스(정신과 의사 성인 1명, 아동 1명 총 2명 가능), 위험 대상 및 학교와 함께 다양한 심리 교육 주제에 대해 커뮤니티 서비스 교육.	영어, 스페인어	아동 청소년 성인 LGBTQ+
중서부 아시아 보건 협회 (Midwest Asian Health Association, MAHA)	주소: 230 W. Cermak Rd, 2nd Floor, Chicago, IL 60616 전화: 312.225.8659 이메일: info@maha.us.org 웹사이트: <a href="https://maha-us.org/">https://maha-us.org/</a>	개인 치료, 커플 치료, 가족 치료, 그룹 치료, 학교 상담, 커뮤니티 지원, 건강 교육, 검사, 예방 접종, 물질 남용 예방 및 도박 인식	영어, 표준 중국어	아동 청소년 성인
Metropolitan Family Services	주소: 101 North Wacker Drive, 17th Floor Chicago, IL 60606 전화: 312.986.4000 웹사이트: <a href="https://www.metrofamily.org/programs-and-services/emotional-wellness/">https://www.metrofamily.org/programs-and-services/emotional-wellness/</a>	개인, 가족/커플 상담, 그룹, 정신과 서비스, 평가, 약물 관리, 케이스 관리, 커뮤니티 지원	영어, 스페인어, 폴란드어, 아랍어	아동 청소년 성인
Mujeres Latinas en Accion	주소: 2124 W. 21st Place Chicago, IL 60608 전화: 773.890.7676 웹사이트: <a href="https://mujereslatinasenaccion.org/">https://mujereslatinasenaccion.org/</a>	위기 개입, 24시간 위기 상담, 개인 및 그룹 상담, 성인 및 아동 치료, 법원 변호, 커뮤니티 교육, 전문 및 자원봉사 교육, 보호소 및 기타 리소스 소개	스페인어	성인 LGBTQ+
Refugee One	주소: 5705 N Lincoln, Chicago, IL 60659 전화: 773.989.5647 운영 시간: 월-금 8:30am-4:30pm 웹사이트: <a href="https://www.refugeeone.org/cswws.html">https://www.refugeeone.org/cswws.html</a>	개인 치료, 가족 치료, 그룹 치료, 위기 개입, 단기 긴급 치료, 재택 임상 서비스, 약물 평가/관리	암하라어, 아랍어, 아시리아어, 버마어, 영어, 페르시아어, 프랑스어, 이란어, 카렌어, 스와힐리어, 파슈토어, 로힝야어, 소말리아어, 스페인어, 티그리냐어	성인



## 연방공인 보건소

지금 능력과 상관없이 1차 진료 서비스 및 행동 건강학 서비스를 제공하는 연방 기금의 비영리 의료 센터 또는 클리닉입니다.

단체	연락처 정보	서비스	언어	구성원
<b>ACCESS Community Health Network</b>	주소: 5159 S. Ashland Ave. Chicago, IL 60609 전화: 773.434.9216 웹사이트: <a href="https://www.achn.net/">https://www.achn.net/</a>	종합 진료, 내과, 소아과, 학교 및 스포츠 신체검사, 산부인과 및 조산사 서비스, 만성 질환의 지속적인 관리	영어, 스페인어	아동 청소년 성인
<b>AHS Family Health Center</b>	주소: 2424 W Peterson Ave, Chicago, IL 60608 전화: 800.597.5077 웹사이트: <a href="https://www.ahsfhc.org/">https://www.ahsfhc.org/</a>	성인 행동 건강, 성인 의료, 혈압 및 당뇨병 검사, 아동 행동 건강, 치과 서비스, 영유아 치료, 학교 신체검사, 여성 건강 치료	표준 중국어, 스페인어, 아랍어, 캄보디아어, 타갈로그어, 영어	아동 청소년 성인
<b>Alivio Medical Clinic</b>	주소: 966 W. 21st St., Chicago, IL 60608 2355 S. Western Ave. Chicago, IL 60608 전화: 773.254.1400 웹사이트: <a href="https://www.aliviomedicalcenter.org/">https://www.aliviomedicalcenter.org/</a>	성인 및 가족 의료, 행동 및 정신 건강, 코로나19 백신, 치과, 당뇨병, 가족계획(산아 제한) 산부인과 및 조산사, 소아과, 약국, Walk In Wellness Center	영어, 스페인어	아동 청소년 성인
<b>Erie Family Health Center</b>	주소: 1701 West Superior Chicago, IL 60622 전화: 312.666.3494 웹사이트: <a href="https://www.eriefamilyhealth.org/">https://www.eriefamilyhealth.org/</a>	그룹 및 개인 치료, 물질 사용 서비스, 약물 보조 치료 프로그램, 여성 지원 그룹	영어, 스페인어	청소년 성인
<b>Esperanza Health Center</b>	주소: 4700 S. California Ave., Chicago, IL 60632 전화: 773.584.6200 웹사이트: <a href="https://www.esperanzachicago.org/">https://www.esperanzachicago.org/</a>	행동 건강, 물질 사용, 정신 의학, 여성 건강, 소아과, 성인	영어, 스페인어	청소년 성인
<b>Hamdard Health Alliance</b>	주소: 228 E. Lake Street Addison, IL 60101 전화: 630.835.1430 웹사이트: <a href="https://www.hamdardhealth.org/">https://www.hamdardhealth.org/</a>	위기 개입, 정신과 평가, 약물 관리/모니터링, 정신 건강 섭취 평가, 개인 심리 치료, 마음 챙김	아랍어, 보스니아어, 힌디어, 폴란드어, 편자브어, 스페인어, 우르두어, 영어	청소년 성인
<b>Tapestry 360 Health</b>	주소: 845 W. Wilson Avenue Chicago, IL 60640 전화: 773.506.4283 웹사이트: <a href="https://tap360health.org/">https://tap360health.org/</a>	개인, 가족, 그룹 상담, 성인 및 아동 정신과, 물질 남용 상담, 지역 사회 리소스 소개	스페인어 통역 가능	아동 청소년 성인

## 커뮤니티 정신 건강 센터

예방, 치료, 재활 정신 건강 서비스를 제공하는 커뮤니티 기반 시설 또는 그룹입니다

단체	연락처 정보	서비스	언어	구성원
<b>Chicago City Mental Health Center</b>	주소: 4150 W. 55th Street, Chicago, IL 60632 전화: 312.747.1020 웹사이트: <a href="https://www.chicago.gov/city/en/depts/cdph/supp_info/behavioral-health/mental_health_centers.html">https://www.chicago.gov/city/en/depts/cdph/supp_info/behavioral-health/mental_health_centers.html</a>	개인 및 그룹 치료, 정신과 서비스, 약물 지급, 케이스 관리	영어, 스페인어	성인
<b>Chicago Family Health Center</b>	주소: South Chicago Health Center 9119 S. Exchange Avenue Chicago, IL 60617 주소: Chicago Lawn Health Center 3223 W. 63rd St. Chicago, IL 60629 전화: 773.768.5000 웹사이트: <a href="https://chicagofamilyhealth.org/">https://chicagofamilyhealth.org/</a>	평가, 개인, 가족 또는 커플 치료	영어, 스페인어, 아랍어	아동 청소년 성인
<b>Pilsen Wellness Center</b>	주소: 2015 West Cermak Road Chicago, Illinois 60608 전화: 773.579.0832 웹사이트: <a href="http://pilsenwellnesscenter.org">pilsenwellnesscenter.org</a>	상담 및 치료 프로그램, 물질 사용 장애 치료, 주거 및 거주 프로그램, 고용 서비스, 청소년 서비스 물질 사용 프로그램, 물질 예방 프로그램, 십 대 임신 예방 프로그램, 십 대 엄마 프로그램, 십 대 엄마를 위한 노동 및 출산 지원.	영어, 스페인어	아동 청소년 성인
<b>Trilogy Behavioral Health</b>	주소: 1400 W Greenleaf Ave., Chicago, IL 60626 전화: 773.508.6100 웹사이트: <a href="https://www.trilogync.org/">https://www.trilogync.org/</a>	정신 및 일반 건강 상태 서비스	영어, 스페인어	성인
<b>Live Oak</b>	주소: 1300 W. Belmont Ave. #400 Chicago, IL 60657 전화: 773.880.1310 웹사이트: <a href="https://liveoakchicago.com/">https://liveoakchicago.com/</a>	LGBTQ 및 트라우마를 전문으로 하는 개인/가족/그룹 상담	스페인어, 표준 중국어, 힌디어, 폴란드어, 영어	아동 청소년 성인 LGBTQ+







정신 건강을 위한  
커뮤니티 리소스 가이드



AT THE FOREFRONT  
**UChicago  
Medicine**



**Asian  
Health  
Coalition**

CENTER FOR ASIAN HEALTH EQUITY