



메타 인지 훈련 (MCT)

# MCT 10 II – 편견 다루기(낙인)

© Moritz, Woodward & Park (7|22)

[www.uke.de/mct](http://www.uke.de/mct)

이 모듈의 사진 사용은 작가와 저작권 소유자에게 허락 받았다. 세부사항(작가, 제목)은, 이 프리젠테이션의 마지막 슬라이드에 언급





## 아래 사람들의 공통점이 무엇인가요?

- 웨인 그레츠키 (출생 1월 26일, 1961)
- 마이클 조던 (출생 2월 17일, 1963)
- 타이거 우즈 (출생 12월 30일, 1975)
- 마이크 타이슨 (출생 6월 30일, 1966)

???



## 아래 사람들의 공통점이 무엇인가요?

- 웨인 그레츠키 (출생 1월 26일, 1961)
- 마이클 조던 (출생 2월 17일, 1963)
- 타이거 우즈 (출생 12월 30일, 1975)
- 마이크 타이슨 (출생 6월 30일, 1966)

남자, 북미사람, 유명한 운동선수, 여전히 살아있는...





## 아래 사람들의 공통점이 무엇인가요?

- 파이도어 도스토옙스키 (1821-1881)
- 어니스트 헤밍웨이 (1899-1961)
- 프리드리히 헬덜린 (1770-1843)
- 찰스 디킨즈 (1812-1870)

???



## 아래 사람들의 공통점이 무엇인가요?

- 파이도어 도스토옙스키 (1821-1881)
- 어니스트 헤밍웨이 (1899-1961)
- 프리드리히 쉐들린 (1770-1843)
- 찰스 디킨즈 (1812-1870)

남자, 이미 사망, 위는 모두...



## 아래 사람들의 공통점이 무엇인가요?

- 파이도어 도스토옙스키 (1821-1881)
- 어니스트 헤밍웨이 (1899-1961)
- 프리드리히 뢰들린 (1770-1843)
- 찰스 디킨즈 (1812-1870)

남자, 이미 사망, 위는 모두...

유명한 작가!





## 아래 사람들의 공통점이 무엇인가요?

- 파이도어 도스토옙스키 (1821-1881)
- 어니스트 헤밍웨이 (1899-1961)
- 프리드리히 헬덜린 (1770-1843)
- 찰스 디킨즈 (1812-1870)

남자, 이미 사망, 위는 모두...

유명한 작가!

다른 것은?





## 아래 사람들의 공통점이 무엇인가요?

- 파이도어 도스토옙스키 (1821-1881)
- 어니스트 헤밍웨이 (1899-1961)
- 프리드리히 헬덜린 (1770-1843)
- 찰스 디킨즈 (1812-1870)

남자, 이미 사망, 위는 모두...

유명한 작가!

다른 것은?

위의 모든 작가들은 정신질환을  
진단받았으며, 두명은 정신병을 갖고 있었다.





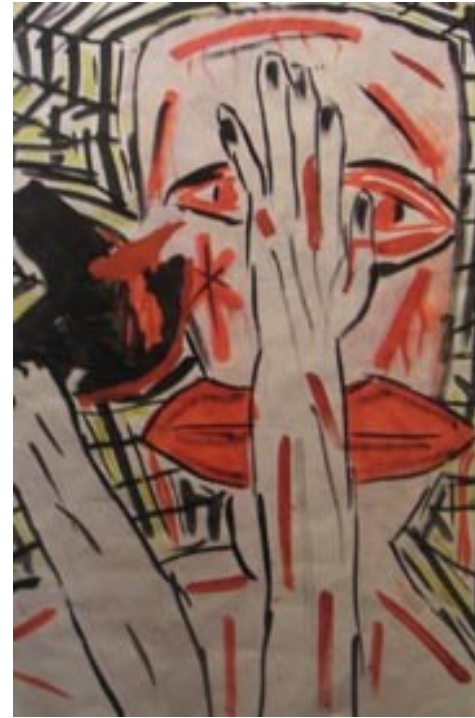


## 유명함 = 완전함?

<p>파이도어 도스토옙스키 (1821-1881)</p>	<p>도스토옙스키는 가장 중요한 러시아 작가 중 한명이며 세계문학에서 가장 뛰어난 심리학자 중 하나로 여겨진다. 그는 간질로 고통 받았고 간간히 게임에 중독되었었다. 그의 인생 말기까지 재정적으로 안정적이고 그가 했던 일들이 알려졌다.</p>
<p>어니스트 헤밍웨이 (1899-1961)</p>	<p>헤밍웨이는 20세기 가장 성공적인 미국작가로 알려져 있다. 1954년 그는 노벨 문학상을 수상했다. 그는 일생동안 우울증과 과음을 했다. 그는 양극성장애로 추정되었었다.</p>
<p>프리드리히 헬더라인 (1770-1843)</p>	<p>헬더라인은 “천재와 광기”라는 과장된 이미지를 만들었다. 그는 괴테와 실러와 같은 가장 유명한 독일의 로맨티시즘의 시인 중 한명이다. 오늘날 그는 아마도 조현병/정신증으로 진단을 받았었던 것 같다.</p>
<p>찰스 디킨스 (1812-1870)</p>	<p>디킨스는 가장 많이 읽히는 영미 작가 중 한명이다. 그의 가장 유명한 작품은 “올리버 트위스트”와 “크리스마스 캐롤”을 포함한다. 그는 조증과 우울증을 갖고 있었는데, 오늘날 그는 아마도 양극성 장애로 진단될 수 있다.</p>



# 어떤 그림이 정신병적 증상을 가진 사람이 그린 그림일까요?







# 어떤 그림이 옥션에서 가장 높은 값이 매겨질까?







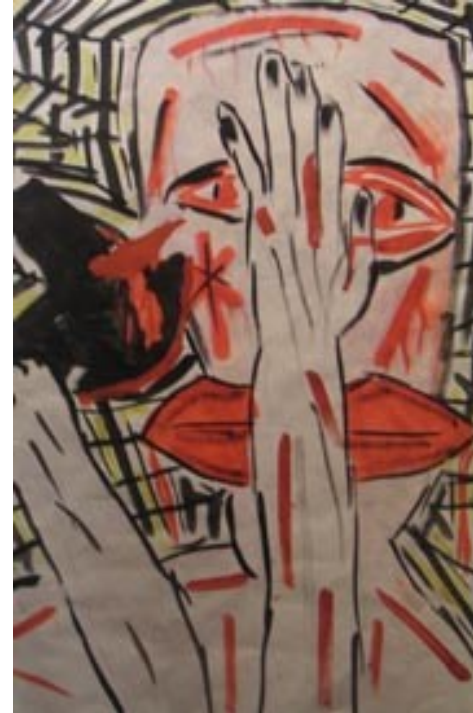
# 어떤 그림이 옥션에서 가장 높은 값이 매겨질까?



€100만 유로  
(약 14억)



€25만 유로  
(약 3.5억)



€0



대략 €10.000



# 에드바르트 뭉크

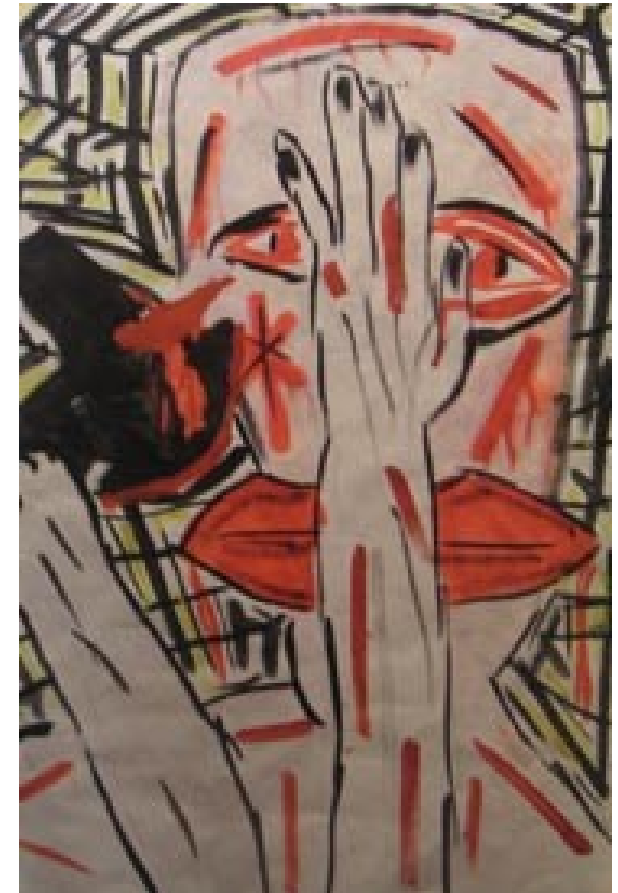
- 익명의 구매자는 “절규” 그림을 위해 100만 유로(14억)를 기꺼이 지불했다. 이것은 세계에서 가장 비싼 그림중 하나가 되었다.
- 화가인 에드바르트 뭉크는 아마도 양극성 장애였을 것이다:
  - 그는 조증, 망상, 우울증이 있었다.
  - 이런 증상으로, 뭉크는 8개월간 정신과 시설에 있었다.





# 스테픈 모리츠

- 이 그림은 화가의 감정적인 가치만을 갖는다.
- 이것은 스테픈 모리츠 교수가 16세때 그린것이다. :
  - 그는 심리학자이며 함부르크 에펜도르프 대학병원의 심리학과에 있는 “임상 신경심리학” 연구그룹의 책임자이다.
  - 스테픈 모리츠는 정신과치료를 받은 적이 없다.

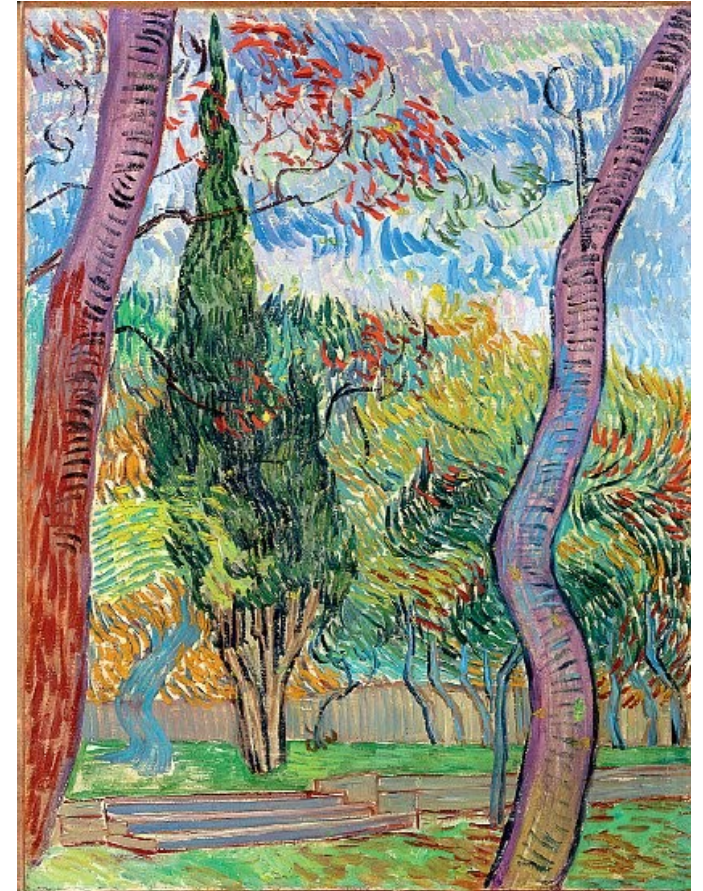






## 빈센트 반 고흐

- “성 폴성당의 공원” 그림은 25만 유로의 가치를 갖고 있다.(약 3억)
- 반고흐는 1889년 프랑스의 세인트 폴 정신병원에 있는 동안 그림을 그렸다.:
  - 반 고흐는 심한 감정기복, 자해경향, 불안, 망상과 환각을 갖고 있었다
  - 오늘날의 관점에서 그는 정신병과 양극성장애로 진단받을 수 있을 것이다.





## 링고스타 (비틀스의 드러머)

- 링고스타, 그는 비틀스의 드러머로 유명했는데, 2005년 이후에 그림을 그렸다.:
- 그림 “팀버랜드(삼림지)” 는 2013년에 완성되었다.
- 그의 그림은 수천달러에 팔린다.
- 우리가 아는 한, 링고스타는 정신병을 앓은 적이 없다.







# 첫번째 결론

- 정신질환이 있다는 것은 당신이 의미있고 가치있는 일을 할수 없다는 것을 의미하지 않는다.
- 정신질환은 창조성을 방해할뿐 아니라 고무시킬 수 있다.
- 평생동안 알려지지 못한 창조성을 가진 반 고흐같은 천재는 정신질환으로 고통받을 수 있다.
- 어떤 정신질환이 있는 예술가는 그들의 예술을 겪으면서 살수 있다 (에드바르트 뭉크처럼).



## 첫번째 결론

- 화가가 정신질환자인지 아닌지를 그림을 보고 말하는 것은 불가능하다.
- 외모에 대한 진실도 같다: 당신은 누군가의 외모가 어떤지에 기반해서 정신문제가 있는지 없는지 말할 수 없다.



## 첫번째 결론

- 화가가 정신질환자인지 아닌지를 그림을 보고 말하는 것은 불가능하다.
- 외모에 대한 진실도 같다: 당신은 누군가의 외모가 어떤지에 기반해서 정신문제가 있는지 없는지 말할 수 없다.
- **감상포인트:**  
많은 위대한 예술작품은 정신질환을 갖고 사는 사람들에 의해 창조되었다. 이것이 작품의 가치를 깎아낼 수 있는가?



## 첫번째 결론

- 화가가 정신질환자인지 아닌지를 그림을 보고 말하는 것은 불가능하다.
- 외모에 대한 진실도 같다: 당신은 누군가의 외모가 어떤지에 기반해서 정신문제가 있는지 없는지 말할 수 없다.
- **감상포인트:**  
많은 위대한 예술작품은 정신질환을 갖고 사는 사람들에 의해 창조되었다. 이것이 작품의 가치를 깎아낼 수 있는가?

전혀 그렇지 않다



# 정신적 문제를 갖는 것은 “정상”인가?

얼마나 많은 사람들이 정신질환을 갖고 있는가?

그것이 무엇이라고 생각하는가 ?



# 정신적 문제를 갖는 것은 “정상”인가?

얼마나 많은 사람이 정신질환을 갖고 있는가(독일의 자료)

작년에 정신질환을 앓은 사람들의 비율	27.7%
불안장애(가장 흔한 정신장애, 예. 사회공포)	15.3%
정서장애(예, 우울증)	9.3%
정신병(모든 형태의 정신증, 예, 조현병)	2.6%
오늘날의 진단틀에서 다양한 정신장애 진단의 하위 그룹의 비율	44%

만약 전체적인 삽화를 보이지 않는 정신장애의 개인적 증상으로 고통 받는 사람들을 고려하면, 그 숫자는 더 커진다.



# 정신적 문제를 갖는 것은 “정상”인가?

캐나다에서는 얼마나 많은 사람이 정신질환을 갖고 있는가?

작년에 정신질환을 앓은 사람들의 비율	20%
우울 (가장 흔한 정신장애)	8%
조현병/정신증	1-2%

만약 모든 진단기준을 충족하지 않는 정신장애의 개별적 증상으로 고통 받는 사람들을 고려하면, 그 숫자는 더 커진다.



# 특별한 믿음은 그렇게 유별난것은 아니다...

## 인구의 정신증 경험의 빈도

- 정신증(예., 망상)은 흔하지 않은 것으로 오랫동안 여겨졌고 심각한 정신질환의 증후로 여겨졌다.
- 우리는 인구에서 정신증 같은 경험이 널리 퍼져 있음을 이제는 안다. 정신증 진단을 받은 사람들과는 다르게 이러한 경험은 보통 일상생활에서 같은 도전을 야기하는 것은 아니다.





# 특별한 믿음은 그렇게 유별난것은 아니다...

## 인구의 정신증 경험의 빈도

당신은 어떻게 생각하는가? 일반인구로부터 개인이 지지한 다음의 증상/경험이 얼마나 자주 있는가?

일반인구에서 개인이 지지한 진술들	승인된 답변
당신은 사람들이 텔레파시로 대화할 수 있다고 생각한적이 있는가?	???
당신은 다른 사람들이 당신의 마음을 읽을 수 있다고 생각한적이 있는가?	???
모든 것이 실험의 일부인 것처럼 당신 주변이 비현실적으로 느껴진 적이 있는가?	???
잡지나 텔레비전의 내용이 특히 당신을 위해 씌여진것 처럼 느껴진 적이 있는가?	???
당신이 어떤식으로든 괴롭힘을 당한다고 느껴진 적이 있는가?	???
당신은 때때로 아무도 없을 때 목소리가 들리는가?	???

\* Source: Emmanuelle R. Peters (Instrument: PDI), Steffen Moritz (Instrument: KSF)



# 특별한 믿음은 그렇게 유별난것은 아니다...

## 인구의 정신증 경험의 빈도

당신은 어떻게 생각하는가? 일반인구로부터 개인이 지지한 다음의 증상/경험이 얼마나 자주 있는가?

일반인구에서 개인이 지지한 진술들	승인된 답변
당신은 사람들이 텔레파시로 대화할 수 있다고 생각한적이 있는가?	61%
당신은 다른 사람들이 당신의 마음을 읽을 수 있다고 생각한적이 있는가?	???
모든 것이 실험의 일부인 것처럼 당신 주변이 비현실적으로 느껴진 적이 있는가?	???
잡지나 텔레비전의 내용이 특히 당신을 위해 씌여진것 처럼 느껴진 적이 있는가?	???
당신이 어떤식으로든 괴롭힘을 당한다고 느껴진 적이 있는가?	???
당신은 때때로 아무도 없을 때 목소리가 들리는가?	???

\* Source: Emmanuelle R. Peters (Instrument: PDI), Steffen Moritz (Instrument: KSF)



# 특별한 믿음은 그렇게 유별난것은 아니다...

## 인구의 정신증 경험의 빈도

당신은 어떻게 생각하는가? 일반인구로부터 개인이 지지한 다음의 증상/경험이 얼마나 자주 있는가?

일반인구에서 개인이 지지한 진술들	승인된 답변
당신은 사람들이 텔레파시로 대화할 수 있다고 생각한적이 있는가?	61%
당신은 다른 사람들이 당신의 마음을 읽을 수 있다고 생각한적이 있는가?	33%
모든 것이 실험의 일부인 것처럼 당신 주변이 비현실적으로 느껴진 적이 있는가?	???
잡지나 텔레비전의 내용이 특히 당신을 위해 씌여진것 처럼 느껴진 적이 있는가?	???
당신이 어떤식으로든 괴롭힘을 당한다고 느껴진 적이 있는가?	???
당신은 때때로 아무도 없을 때 목소리가 들리는가?	???

\* Source: Emmanuelle R. Peters (Instrument: PDI), Steffen Moritz (Instrument: KSF)



# 특별한 믿음은 그렇게 유별난것은 아니다...

## 인구의 정신증 경험의 빈도

당신은 어떻게 생각하는가? 일반인구로부터 개인이 지지한 다음의 증상/경험이 얼마나 자주 있는가?

일반인구에서 개인이 지지한 진술들	승인된 답변
당신은 사람들이 텔레파시로 대화할 수 있다고 생각한적이 있는가?	61%
당신은 다른 사람들이 당신의 마음을 읽을 수 있다고 생각한적이 있는가?	33%
모든 것이 실험의 일부인 것처럼 당신 주변이 비현실적으로 느껴진 적이 있는가?	26%
잡지나 텔레비전의 내용이 특히 당신을 위해 씌여진것 처럼 느껴진 적이 있는가?	???
당신이 어떤식으로든 괴롭힘을 당한다고 느껴진 적이 있는가?	???
당신은 때때로 아무도 없을 때 목소리가 들리는가?	???

\* Source: Emmanuelle R. Peters (Instrument: PDI), Steffen Moritz (Instrument: KSF)



# 특별한 믿음은 그렇게 유별난것은 아니다...

## 인구의 정신증 경험의 빈도

당신은 어떻게 생각하는가? 일반인구로부터 개인이 지지한 다음의 증상/경험이 얼마나 자주 있는가?

일반인구에서 개인이 지지한 진술들	승인된 답변
당신은 사람들이 텔레파시로 대화할 수 있다고 생각한적이 있는가?	61%
당신은 다른 사람들이 당신의 마음을 읽을 수 있다고 생각한적이 있는가?	33%
모든 것이 실험의 일부인 것처럼 당신 주변이 비현실적으로 느껴진 적이 있는가?	26%
잡지나 텔레비전의 내용이 특히 당신을 위해 씌여진것 처럼 느껴진 적이 있는가?	16%
당신이 어떤식으로든 괴롭힘을 당한다고 느껴진 적이 있는가?	???
당신은 때때로 아무도 없을 때 목소리가 들리는가?	???

\* Source: Emmanuelle R. Peters (Instrument: PDI), Steffen Moritz (Instrument: KSF)



# 특별한 믿음은 그렇게 유별난것은 아니다...

## 인구의 정신증 경험의 빈도

당신은 어떻게 생각하는가? 일반인구로부터 개인이 지지한 다음의 증상/경험이 얼마나 자주 있는가?

일반인구에서 개인이 지지한 진술들	승인된 답변
당신은 사람들이 텔레파시로 대화할 수 있다고 생각한적이 있는가?	61%
당신은 다른 사람들이 당신의 마음을 읽을 수 있다고 생각한적이 있는가?	33%
모든 것이 실험의 일부인 것처럼 당신 주변이 비현실적으로 느껴진 적이 있는가?	26%
잡지나 텔레비전의 내용이 특히 당신을 위해 씌여진것 처럼 느껴진 적이 있는가?	16%
당신이 어떤식으로든 괴롭힘을 당한다고 느껴진 적이 있는가?	19%
당신은 때때로 아무도 없을 때 목소리가 들리는가?	???

\* Source: Emmanuelle R. Peters (Instrument: PDI), Steffen Moritz (Instrument: KSF)



# 특별한 믿음은 그렇게 유별난것은 아니다...

## 인구의 정신증 경험의 빈도

당신은 어떻게 생각하는가? 일반인구로부터 개인이 지지한 다음의 증상/경험이 얼마나 자주 있는가?

일반인구에서 개인이 지지한 진술들	승인된 답변
당신은 사람들이 텔레파시로 대화할 수 있다고 생각한적이 있는가?	61%
당신은 다른 사람들이 당신의 마음을 읽을 수 있다고 생각한적이 있는가?	33%
모든 것이 실험의 일부인 것처럼 당신 주변이 비현실적으로 느껴진 적이 있는가?	26%
잡지나 텔레비전의 내용이 특히 당신을 위해 씌여진것 처럼 느껴진 적이 있는가?	16%
당신이 어떤식으로든 괴롭힘을 당한다고 느껴진 적이 있는가?	19%
당신은 때때로 아무도 없을 때 목소리가 들리는가?	15%

\* Source: Emmanuelle R. Peters (Instrument: PDI), Steffen Moritz (Instrument: KSF)



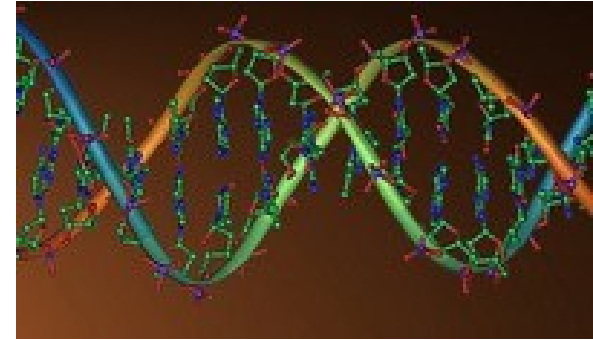
## 기억...

누구도 정신적인 충격에 **면역**이 되지 않는다! 작년에는 네번째 사람들마다 정신질환을 앓았다.

정신질환은 **취약성**으로 간주되어서는 안되며, 특별한 **민감성**의 표출로서 간주되어야 한다.

**유산:** 유전자는 많은 질환들의 원인이 된다.

**환경:** 외상적 부정적 경험들은 우리의 정신건강에 부정적인 영향을 주고, 정신질환의 소인이든 아니든 정신질환의 경향성을 증가시킨다.







# 낙인이 무엇이며 자기-낙인은 무엇인가?

???





# 낙인이 무엇이며 자기-낙인은 무엇인가?

- 낙인 = 그리스어. 문자적으로 그것이 의미하는 것: 점, 상처나 도장





## 낙인이 무엇이며 자기-낙인은 무엇인가?

- 낙인 = 그리스어. 문자적으로 그것이 의미하는 것: 점, 상처나 도장
- **낙인찍기**는 사람들이나 집단이 부정적인 태도와 연관이 있을 때 발생한다.





## 낙인이 무엇이며 자기-낙인은 무엇인가?

- 낙인 = 그리스어. 문자적으로 그것이 의미하는 것: 점, 상처나 도장
- **낙인찍기**는 사람들이나 집단이 부정적인 태도와 연관이 있을 때 발생한다.
- 이것은 중요한 현실검증 없이 행해진다.
- 낙인은 개인을 평가절하하거나 차별받도록 만들 수 있다.
- 낙인은 어떤 질환(예., HIV)에서 발생할 수 있고, 보여지는 장애, 정신병과 같은 정신질환에서 발생할 수 있다.
- “자기-낙인”은 외부에서 경험을 했던 영향받은 사람들이 낙인을 내재화하고, 스스로 “열등”하다고 강하게 생각하게 되는 것을 의미한다.





## 정신병을 경험하는 사람들을 향한 낙인

- 당신이 들었던 정신병을 경험하는 사람들에 대한 사람들의 표현은 어떤 가정을 하고 있었는가?
- 정신병을 경험하는 사람들에 대해서 당신은 어떤 가정을 했었는가 혹은 갖고 있는가?



# 정신병을 경험하는 사람들을 향한 낙인

정신병을 경험하는 사람들에 대해 갖고 있는 사람들의 흔하지만 잘못된 가정:

그들은...

- 위험하고 예측이 불가능하다
- 다중인격 (정신병)
- 지적이지 않은
- 영구적인 상태



**정당한가? 그렇지 않다!**



# 정신병을 경험하는 사람들을 향한 낙인

정당한가? 그렇지 않다!

위험하고 예측이 불가능한가?



# 정신병을 경험하는 사람들을 향한 낙인

**정당한가? 그렇지 않다!**

위험하고 예측이 불가능한가?

정신병이 있는 사람들은 공격자이기보다 학대나 폭행의 희생자일 경향이 크다.

그러나: 만약 그들이 공격자라면...

- ... 신문은 그것들을 더 많이 보고하는 경향이 있는데, 그것들이 더 쉽게 헤드라인으로 만들어지기 때문이다: 수행되는 범죄방식은 더 이상하거나 잘 이해되지 않는다(예., 정신질환자가 독일 정치인 라폰테인과 샤푸블을 폭행)
- 정신질환을 주장하는(사실인지 아닌지) 폭행을 정당화하기 위한 변호인의 전략은 가끔 이것을 강조한다.





# 정신병을 경험하는 사람들을 향한 낙인

정신증 = 다중인격?

- **다중인격**: 조현병의 이미지와 정신증의 경험은 잘못된 것이며 호도된 것이다. 무엇보다도, 다중인격이나 분리인격이 존재하는지조차도 논란이 된다. 둘째, 이런 증상이 조현병이나 정신증을 가르키는 것은 아니다.



# 정신병을 경험하는 사람들을 향한 낙인

정신증 = 다중인격?

- **다중인격:** 조현병의 이미지와 정신증의 경험은 잘못된 것이며 호도된 것이다. 무엇보다도, 다중인격이나 분리인격이 존재하는지조차도 논란이 된다. 둘째, 이런 증상이 조현병이나 정신증을 가르키는 것은 아니다.
- **지적이지 않음:** 정신장애의 형성은 지능과 관계가 없다. 단지 일반인들과 같이 정신증을 경험하는 많은 사람들은 평균이상의 지능을 갖을 수 있다.



# 정신병을 경험하는 사람들을 향한 낙인

정신증 = 다중인격?

- **다중인격**: 조현병의 이미지와 정신증의 경험은 잘못된 것이며 호도된 것이다. 무엇보다도, 다중인격이나 분리인격이 존재하는지조차도 논란이 된다. 둘째, 이런 증상이 조현병이나 정신증을 가르키는 것은 아니다.
- **지적이지 않음**: 정신장애의 형성은 지능과 관계가 없다. 단지 일반인들과 같이 정신증을 경험하는 많은 사람들은 평균이상의 지능을 갖을 수 있다.
- **영구적인 상태**: 올바른 치료를 받는 많은 환자들은 생산적이고 성취하는 삶을 살수 있다.



## 우리는 왜 이것을 하고 있을까요?

“조현병”이나 “정신병” 진단을 받은 많은 사람들은 (그러나 모두는 아님!) 그들의 진단이 불완전한 가정이나 연상을 발생시킨다면 차별을 경험할지도 모른다.

낙인을 줄이기 위해, 조현병이나 정신증을 가진 사람들에게 대한 흔한 편견은 밝혀져야 하고 교정/해결되어져야 한다.



## 우리는 왜 이것을 하고 있을까요?

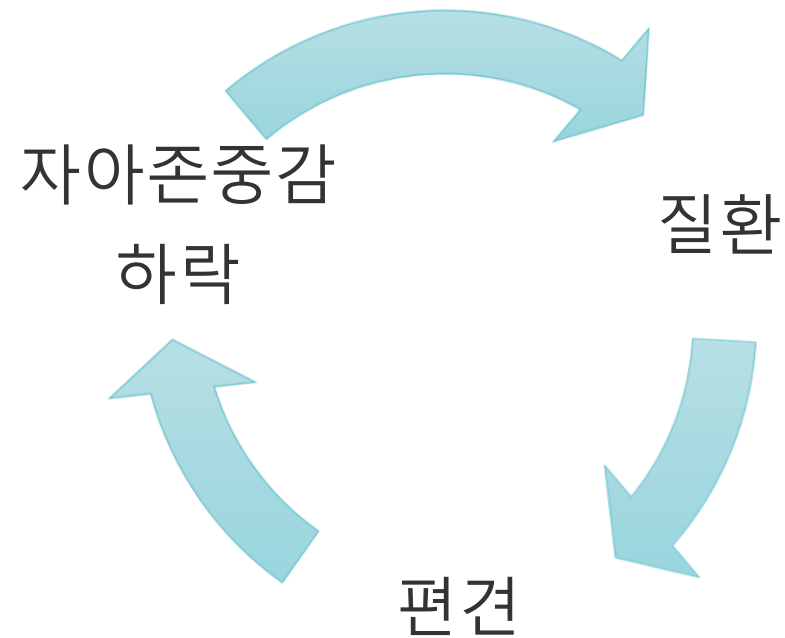
“조현병”이나 “정신병” 진단을 받은 많은 사람들은 (그러나 모두는 아님!) 그들의 진단이 불완전한 가정이나 연상을 발생시킨다면 차별을 경험할지도 모른다.

낙인을 줄이기 위해, 조현병이나 정신증을 가진 사람들에게 대한 흔한 편견은 밝혀져야 하고 교정/해결되어져야 한다.

**관련성:** 자세히 살펴보면, 모든 사람들은 그들을 독특하게 만드는 특성을 갖고 있다. 많은 편견이나 고정관념들은 개인의 정체성에 기반을 둔다. 이러한 편견과 고정관념은 부정적으로 판단받을만 하지 않은 사람들을 우리가 박대하도록 만들 수 있다. 정신질환은 오직 개인의 정체성의 한가지 측면일 뿐이다.



# 우리는 무엇을 해야만 하나요?



위를 읽고 & 당신의 질병 경험에 대해 정확하게 대화하세요!



# 나의 질병에 대해 대화할 수 있나요... 그리고 어떻게?

당신이 정신병 진단을 받은 사실을 다른 사람들에게 말할 필요가 있나요?

- 정신증이나 조현병 진단(다른 정신질환과 같이)은 신고의무가 있는것은 아니다, 그것은 감춰질 필요는 없다.

진단에 대해 타인에게 알리거나 그렇지 않거나는 당신에게 달려있다.





# 나의 질병에 대해 대화할 수 있나요... 그리고 어떻게?

당신이 정신병 진단을 받은 사실을 다른 사람들에게 말할 필요가 있나요?

- 당신이 신뢰하는 사람들에게 당신의 병에 대해 말하는 것은 중요할 수 있다, 왜냐하면...
- 중요한 다른 사람들은 환자들 스스로보다 더 일찍 정신병적 단계가 나타나는 조기 증상을 알아챈다







# 나의 질병에 대해 어떻게 말할수 있을까요?

추천: 진단을 말하기 보다 당신의 증상을 설명하세요.



# 나의 질병에 대해 어떻게 말할수 있을까요?

추천: 진단을 말하기 보다 당신의 증상을 설명하세요.

- 특히, 당신이 사람들을 잘 모른다면, (애매한) 이름(조현병, 정신증)을 말하기보다는 당신의 증상을 설명하는 것이 더 바람직하다.



# 나의 질병에 대해 어떻게 말할수 있을까요?

추천: 진단을 말하기 보다 당신의 증상을 설명하세요.

- 특히, 당신이 사람들을 잘 모른다면, (애매한) 이름(조현병, 정신증)을 말하기보다는 당신의 증상을 설명하는 것이 더 바람직하다.
- 타인에게 당신의 병에 대해 설명할 수 있으려면, 당신은 당신 자신이 그것에 대해 전문가가 될 필요가 있다!



# 나의 병에 대해 어떻게 말할까요?

정신증과 조현병의 주된 증상:

???



# 나의 병에 대해 어떻게 말할까요?

정신증과 조현병의 주된 증상:

- 환각
- 망상
- 우울증과 같은 다른 (비특이적) 증상 (이것은 다른 질환들에서도 발생할 수 있다)



# 나의 병에 대해 어떻게 말할까요?

정신증과 조현병의 주된 증상:

- **환청:** 실제하지 않는데도 듣고, 보고, 느끼고, 맛보는 것 (예, 불쾌한 목소리가 들림)



# 나의 병에 대해 어떻게 말할까요?

정신증과 조현병의 주된 증상:

- **환청:** 실제하지 않는데도 듣고, 보고, 느끼고, 맛보는 것 (예, 불쾌한 목소리가 들림)

예시:

“대략 15%의 사람들은 정신질환 없이도 환청을 경험한다. 그것을 당신에게 어떻게 설명할 수 있을까? 외우기 쉽지만 강력한 멜로디를 생각하는 것과 비교할 만한데, 당신은 그것이 실제인것으로 생각한다. 그렇지 않으면, 실제 아무도 없는데 누군가가 도착하기를 참고 기다릴 때 초인종 소리를 듣는 상황도 그렇다.”



# 나의 병에 대해 어떻게 말할까요?

정신증과 조현병의 주된 증상:

- **망상:** 사실이 아닌 무엇인가를 확신하는 것 (예, 세상을 구하기 위해 선택 받았다거나 비밀정보부에 쫓기고 있다)





# 나의 병에 대해 어떻게 말할까요?

정신증과 조현병의 주된 증상:

- **망상:** 사실이 아닌 무엇인가를 확신하는 것 (예, 세상을 구하기 위해 선택 받았다거나 비밀정보부에 쫓기고 있다)

예시:

*“대부분의 사람들은 당신이 온세상이 당신에게 맞서있는 듯한 강렬한 기분을 느낄 때를 알고 있다. 또는 특히 당신이 자신을 편하게 대하지 못한다면, 그 사람들은 당신을 보고 있을 것이다. 이런 느낌은 나에게 훨씬 더 강하다. 병이 있는 기간에, 나를 따르는 사람들이 있다는 것을 100% 확신했다. 지금은 그것을 다르게 본다.”*

*“대부분의 사람들은 어떤 일을 맡을 준비가 된 듯한 기분을 경험해왔고 누구도 그들보다 더 잘하지 못할것만 같다. 나에게 이런류의 생각은 더 오래 지속되었고 직장문제 같은, 몇 가지 문제를 야기한다...”*



# 나의 질병에 대해 어떻게 말할 수 있을까요?

정신증과 조현병의 주요 증상:

- **다른(비특이적) 증상들:** 예를 들어, 우울증, 의사소통 장애, 또는 주의력 장애



# 나의 질병에 대해 어떻게 말할 수 있을까요?

정신증과 조현병의 주요 증상:

- **다른(비특이적) 증상들:** 예를 들어, 우울증, 의사소통 장애, 또는 주의력 장애

예시:

*“모든 사람은 속수무책이 되거나 물러서야 하는 매우 슬픔을 겪는 시간을 갖는다. 나도 마찬가지다. 몇 주 동안 이런 슬픔이 지속되고 나를 기운내도록 하는 것이 아무것도 없다는 것 외에는. 나는 단지 슬프기만 한 것이 아니고, 완전히 절망스럽고 쓸모없다고 느낀다. 특별한 순간에 그것은 사라지지 않고, 늘 이런식이었다고 생각한다. 그러나 어느 한순간에 커튼이 열리게 된다...”*



# 나의 질병에 대해 어떻게 말할 수 있을까요?

정신증 주제에 대해 알게 된다. 타인이 갖고 있을지 모를 잘못된 견해나 오해를 바로잡는 가장 좋은 방법은 사실을 그들에게 말하는 것이다.



# 일상생활로 전환

## 학습 목표:

편견과 낙인을 예방하기 위해, 다른 사람들에게 당신의 병을 적절하게 말하는 것이 중요하다.

- 정신장애는 일반적이다.
- 당신이 편하지 않다면 의학적 상태에 대해 공유할 필요는 없다.
- 일반적인 지지나 재발방지를 돕기 위해 당신이 신뢰하는 사람들에게 당신의 진단에 대해 말하는 것은 중요하고 도움이 될 수 있다.
- 때때로, 타인들은 병에 대해 부정확한 믿음을 갖을 수 있다. 당신의 증상(정신증)을 설명하는 것은 오해받을 수 있는 진단을 공유하는 것보다 훨씬 도움이 될 수 있다.



## 정신증과 관련이 있는 것이 무엇일까요?

정신증을 가진 많은 사람들은 (그러나 모두는 아닌!) 편견과 싸워야 한다. 편견을 방지하기 위해 타인에게 병을 설명하는 것이 도움이 된다.

**예시:** 정신증 기간 동안, 마틴은 병원에서 마지막 몇주를 보냈다. 그는 대부분의 누구에게도 병에 대해 말하지 않았으며 점점 더 타인으로부터 고립되게 되었다.

**배경:** 과거에, 마틴은 그의 정신증에 대해 개방하여 말했던 부정적인 경험을 했었다. 그의 상사에게 병에 대해 이야기 하고나서, 곧 그는 이동되었다. 그는 친구들이 그가 미쳤다고 생각하고 그에게서 등을 돌릴까봐 두려워 한다.

**그러나:** 최근 입원기간동안, 마틴은 MCT와 치료 및 활동에 참여하였고 친구들로부터 숨는 것을 멈추기로 결심했다. 거의 그들 대부분은 마틴이 증상에 대해 설명하는 것에 합리적으로 반응하였다. 그들 중 한사람은 모함이나 위협받는 느낌을 경험한적이 있다고 알려주기까지 하였다.



# 집중해주셔서 감사합니다!

*훈련자들을 위해:*

워크시트를 나눠 주세요. 우리의 응용 프로그램 COGITO (무료로 다운로드)를 소개합니다.



[www.uke.de/mct\\_app](http://www.uke.de/mct_app)





Pictures used in this module are reproduced with indirect (creative commons license) or direct permission of the artists listed below, for which we would like to express our gratitude! A full list can be obtained via [www.uke.de/mct](http://www.uke.de/mct). If we have involuntarily breached copyright, please accept our apologies. In this case, we kindly ask creators for their permission to use their work under the “fair use” policy.

Die in diesem Modul verwendeten Bilder wurden mit der indirekten (creative commons Lizenz) oder direkten Zustimmung der untenstehenden Künstler reproduziert, wofür wir uns herzlich bedanken möchten! Eine vollständige Liste ist hinterlegt auf [www.uke.de/mkt](http://www.uke.de/mkt). Sollten wir unbeabsichtigt gegen das Urheberrecht verstoßen haben, so bitten wir dies vielmals zu entschuldigen und bitten nachträglich um die Verwendungserlaubnis.

Name Photographer/Artist Name Fotograf/Künstler/	Source/ Quelle	Picture Name/ Name des Bildes	CC = used with corresponding creative commons license; PP = used with personal permission of artist CC = genutzt unter creative commons Lizenz, PP = verwendet mit persönlicher Zustimmung des Künstlers	Description/Kurzbeschreibung
Vecree.com	flickr	basketball sketch	CC	basketball/Basketball
Plings	flickr	Hockey	CC	hockey stick/Hockeyschläger
Jeff Nelson	flickr	ft_edm_park__0103.jpg	CC	letter/Brief
Victor Svensson	flickr	DNA	CC	DNA
Christian Schnettelker	flickr	Stamp/Stempel	CC	stamp/Stempel
DonkeyHotey	flickr	Stop Sign	CC	stop sign/Stoppschild
Vic	flickr	Deciding Which Door to Choose 2	CC	deciding which door to choose/Entscheidung zwischen zwei Türen