

발 간 등 록 번 호
11-1250114-000005-14

건강한 생활



통일부
Ministry of Unification

책 머리에

북한이탈주민들이 새로운 삶의 터전에서 힘차게 새 출발을 하고 소망하는 꿈과 희망을 이루어가기 위해서는 무엇보다 몸과 마음이 건강해야 할 것입니다.

그러나 탈북과정에서 경험한 마음의 상처와 고통, 새로운 삶을 개척해야 하는 두려움과 긴장감은 종종 신체적 고통으로 나타나 건강한 사회생활을 하는 데 장애가 되고 있습니다.

본 교재는 북한이탈주민들이 마음의 상처와 고통을 스스로 다스리고, 신체 건강을 회복하여 건강한 삶을 살아가는 데 도움을 주기 위하여 만들었습니다.

또한 정착생활 과정에서 도움을 받을 수 있는 상담서비스와 의료지원제도를 활용하는 방법도 안내하고 있습니다.

본 교재를 유용하게 활용하여 새로운 삶의 터전에서 자신의 몸과 마음을 건강하게 가꾸어 밝고 활력 있는 생활을 하는 데 도움이 되기를 바랍니다.

하 나 원 장

목차

1장 정신 건강과 스트레스 관리

I. 정신 건강

1. 불안과 외상 후 스트레스장애 / 14
2. 우울증 / 19
3. 불면증 / 24
4. 신체화 증상 / 29

II. 스트레스 관리

1. 스트레스는 무엇인가? / 33
2. 스트레스는 우리 몸에 어떤 영향을 미치는가? / 33
3. 스트레스는 어떻게 다루어야 하는가? / 34
4. 스트레스를 이겨내는 방법 / 35

2장 건강관리법

I. 흡연과 음주 및 약물 오남용

1. 흡연 / 41
2. 음주 / 45
3. 약물 오남용 / 48

II. 성 보건

1. 임신과 생리 / 53
2. 성병 / 54
3. 피임 / 57

Ⅲ. 여성 건강관리

1. 염증성 질환 / 62
2. 양성 종양성 질환 / 65
3. 악성 종양 / 69
4. 생리관련 질환 / 77

Ⅳ. 만성 질환

1. 만성질환의 관리 / 79
2. 고혈압 / 79
3. 만성 간질환 / 82
4. 결핵 / 84
5. 잠복결핵 / 86
6. 하나원 입소 교육생 결핵관리 / 87

Ⅴ. 증상에 따른 질병 관리

1. 두통 / 90
2. 흉통 / 91
3. 복통 / 93

Ⅵ. 소아 건강 관리

1. 위생 / 96
2. 약물 복용 / 98
3. 발열 / 100
4. 감기 / 103
5. 복통 / 104

3장 성교육

1. 성이란 무엇인가? / 109
2. 성 욕구와 자위행위 / 111
3. 성폭력 / 115
4. 성적 자기결정권에 대하여 / 122

4장 의료지원제도의 이해

1. 건강보험과 의료급여 / 127
2. 북한이탈주민에 대한 의료지원 제도 / 128
3. 의료급여 진료시의 유의사항 / 130
4. 의료급여 제도 이해 / 131

5장 하나원 및 수료 후 상담기관 이용 안내

1. 상담기관은 언제 이용하나요? / 139
2. 상담시설 이용에 대한 궁금증 Q&A / 141
3. 상담기관 종류 / 142
4. 상담기관 이용방법 / 143
5. 수료 후 지역사회 상담기관 연락처 / 145

제1장

정신 건강과 스트레스 관리

I. 정신 건강

1. 불안과 외상 후 스트레스장애
2. 우울증
3. 불면증
4. 신체화 증상

II. 스트레스 관리

1. 스트레스는 무엇인가?
2. 스트레스는 우리 몸에 어떤 영향을 미치는가?
3. 스트레스는 어떻게 다루어야 하는가?
4. 스트레스를 이겨내는 방법

I. 정신 건강

북한이탈주민은 고향땅인 북한을 떠나 한국에 입국하기까지 많은 어려움을 겪게 된다. 목숨까지 위협하는 위험과 대면해야 했던 순간들, 체포나 발각에 대한 두려움으로 숨죽이고 살았던 세월, 헤어진 가족의 안전이 걱정되어 밤잠을 설치던 고통의 밤들은 북한이탈주민이 누구나 한번쯤 겪었던 인생의 시련일 것이다. 또한, 한국에 정착하며 겪는 낯선 언어나 환경, 두고 온 가족에 대한 그리움, 한국 사회에 대한 막연한 걱정 등은 이들을 더욱 힘들게 한다.

비운 뒤의 땅이 더 굳어지듯이 북한이탈주민이 이러한 심리적 고통을 잘 극복한다면 정착 과정에서 긍정적인 면으로 작용할 수 있을 것이다. 하지만 이러한 정신적인 고통들은 때로 북한이탈주민들을 힘들게 하고, 성공적인 정착을 방해할 가능성도 있을 것이다. 따라서, 심리적 스트레스가 어떠한 부정적 양상으로 표출되며, 이를 극복하기 위해 어떤 노력을 할 수 있는지 알아보는 것은 적응을 위한 가장 기본적인 뒷받침이 될 수 있을 것이다. 여기서는 북한이탈주민들이 자주 겪는 만성적 불안, 우울, 불면, 신체화 증상 등 여러 가지 증상과 이에 대한 대처방안을 알아보고, 스트레스에 대한 대처 방법을 학습하여 정신적으로 건강한 생활을 하는 데 도움이 되고자 한다.

1. 불안과 외상 후 스트레스장애

북한이탈주민 이OO씨는 심장이 안 좋은 것 같아 하나의원에 진료를 하기 위해 방문하였다. 시장(장마당)에서 장사를 하면서 한 번 심하게 놀란 후 심장이 빨리 뛰고 답답하였다. 토끼 심장 등 심장에 좋다는 음식도 먹어보았고, 심장에 뜬 뜸을 뜨기도 하였으며, 장마당에서 심장약을 사서 복용하거나 주사도 맞아 보았다. 그 당시에는 효과가 있는 것 같으면서도 증상은 계속되었다. 하나원에 들어와서도 마치 도둑질 하다가 잡힌 것처럼 항상 심장이 뛰고 불안했으나 심장 검사에서도 원인을 찾지 못했다.

사람들은 누구나 불안 증상을 경험한다. 예를 들면 어린아이가 어머니와 떨어졌을 때, 좋아하는 이성의 친구와 처음 만날 때 가슴이 떨리고 심장이 두근거리는 등의 증상은 누구나 경험했을 것이다. 이러한 불안 증상은 정상적인 것이고 이러한 증상을 통해 성장하고 변화할 수도 있을 것이다. 하지만 불안이 심해져서 일상적인 생활에 불편을 준다면 살아가는데 어려움이 있을 것이다.

북한이탈주민들 중에는 불안 증상을 호소하는 사람들이 많다. 북한에서 지내면서 항상 잘못되지 않을까 걱정하고 놀라기도 하고 지내면서 불안 증상이 심해지고, 탈북해서 대한민국에 입국하기까지는 탈북 과정에서 잡히지는 않을까 걱정을 하면서 대한민국까지 오게 된다.

(1) 불안장애의 증상

불안증상이 있으면 우선 걱정이 많고, 안절부절 못하고, 잘 놀라고 짜증이 나는 등의 감정의 이상이 나타난다. 하지만 이와 함께 신체적인 증상도 나타나게 되는데, 주로 호소하는 신체 증상은 소화가 안된다, 숨이 막히는 것 같다, 심장이 두근거린다, 어지럽다, 몸의 감각이 저리고 마비되는 것 같다는 등 다양하다. 이러한 불안 장애와 관련된 증상은 엑스레이, 초음파, 내시경 등의 검사로 원인을 찾을 수 없으나 분명히 증상은 있고 증상을 겪는 사람은 괴로움을 느끼게 된다.

다음 표 1 은 불안 장애와 동반되는 신체 증상을 보여주고 있다.

표 1

불안 장애의 신체 증상들
<ul style="list-style-type: none">■ 심혈관 증상 : 심장이 뛴, 벌렁거림, 가슴 통증, 가슴 답답■ 호흡기 증상 : 숨이 참, 숨이 안 올라옴, 호흡 곤란■ 소화기 증상 : 삼키기 어려움, 미식거림, 소화불량, 설사 및 변비, 배아픔■ 머리 관련 증상 : 두통, 어지러움, 현기증, 쓰러질 것 같음■ 근육 및 신경 증상 : 손발이 떨림, 식은 땀, 손발이 저림, 통증■ 기타 증상 : 소변이 자주 마려움, 불면, 집중이 잘 안됨, 성욕이 떨어짐

(2) 외상 후 스트레스 장애의 증상

북한이탈주민 김OO씨는 2년 전 중국에서 생활하다가 공안에 잡혀 심문을 받았던 기억이 아직도 생생하게 남아있다. 중국어도 능숙하지 못하고 가진 돈도 얼마 없어 혹시나 북송되지 않을까 하는 두려움에 떨며 갇혀있던 기억이 일상생활을 하다가도 불쑥 떠오르며 꿈속에서 생생하게 재연되어 소스라치게 놀라 일어나기도 한다. 또, 한국에 살면서도 제복을 입은 군인이나 경찰만 봐도 그때 경험이 떠올라 고통스럽다. 그때 경험 이후로는 잠들기가 점점 어려워지고 사소한 소리에도 깜짝 놀라며, 평소에는 그냥 넘겼던 일들에도 화를 참지 못하고 폭발하는 일이 잦아졌다.

우리는 살아가면서 많은 고통스러운 일을 경험한다. 때에 따라서는 이겨내기 힘든 극심한 스트레스를 겪게 되는 경우도 있다. 외상 후 스트레스 장애는 전쟁, 자동차 사고, 성폭행, 홍수나 지진과 같은 자연재해 등 극심한 정신적 충격을 겪은 후 나타나는 여러 가지 정신적, 신체적 증상을 나타내는 말이다. 외상 후 스트레스 장애는 정신적으로 충격적인 사건을 경험했을 때 나타나는 불안 장애의 하나의 형태이다.

북한이탈주민들은 탈북해서 대한민국에 입국하기까지 목숨을 걸고 강이나 산을 건너기도 하고, 북송되어 심한 구타를 당하거나 죽을 고비를 넘기기도 한다. 이러한 경험은 우리에게 여러 가지 모습으로 나타난다. 가장 기본적으로 나타나는 증상은 잘 놀라는 증상으로, 전화 소리, 문 닫는 소리 등 작은 소리에도 민감하고 남들이 놀라지 않는 소리에도 깜짝 놀라는 일이 생기게 된다. 이와 함께 힘들었던 장면들이 계속 떠올라서 눈을 감으면 생각나기도 하고 꿈을 꾸기도 한다. 또한 이전에 겪었던 힘든 사건에 대한

생각이나 느낌을 피하게 된다. 예를 들어 이전에 군복을 입은 사람을 보고 놀랐다면 한국에 와서도 경찰차나 경비 관련한 옷을 입은 사람들을 봐도 피하고 싶고 무서운 생각이 들 수도 있다. 이와 함께 일상생활에서 우울, 불안, 집중 곤란, 대인 관계에서의 어려움, 짜증, 수면 장애 등을 경험한다.

이러한 상태는 외상 사건이 발생된 후 3개월 이내에 일어나지만, 몇 개월, 몇 년 후에도 나타날 수 있다. 거의 절반 정도는 외상 후 스트레스 증상이 생긴 지 3개월 안에 완전히 회복되지만 어떤 경우는 1년 이상 증상이 계속되기도 하는 등 다양한 경과를 나타낸다.

표 2

외상 후 스트레스 장애를 알리는 증상들
<ul style="list-style-type: none"> ■ 생각하기 싫은데도 정신적 충격을 받았던 기억이 자주 떠오른다. ■ 정신적 충격을 받은 사건이 꿈속에서 자주 반복되어 나타난다. ■ 과거의 정신적 충격과 비슷한 일을 마주하면 과거의 고통이 고스란히 살아나는 것 같다. ■ 잠을 잘 이루지 못하고 별일 아닌데도 화를 잘 낸다. ■ 한 가지 일에 집중하지 못하며 늘 긴장되고 예민해졌다. ■ 사소한 일에도 지나치게 깜짝깜짝 잘 놀란다. ■ 다른 사람들과 동떨어져 있는 느낌이 든다. ■ 과거의 정신적 충격에서 벗어나기 위해 술이나 약물을 자주 찾는다.

(3) 불안과 외상 후 스트레스 장애에 대한 치료

가. 불안 관련 증상을 바라보는 태도

불안을 경험한 사람들 특히 외상 후 스트레스가 일어날 만큼의 심한 정신적 충격을 받은 사람들은 과거의 충격으로 인해 여러 가지 고통을 경험한다. 과거의 충격적인 사건으로 인해서 과거의 일이 자꾸 떠오르거나 꿈에 나타나기도 하고 잠을 잘 자지 못하는 등의 증상이 나타나기도 한다. 이러한 증상은 당연한 것이고, 누구나 그런 상황이면 비슷한 증상을 겪을 수 있다. 따라서 이러한 경험을 받아들이고, 자기 삶의 한 부분으로 잘 통합하여 일상생활에 대처하는 것이 중요하다. 비운 뒤의 땅이 더 굳어지듯이 이러한 고통은 자신의 성장을 위한 밑거름으로 작용할 수도 있을 것이다. 힘든 점이 있으면 주변 사람들과 힘든 점에 대해 이야기하거나, 마음을 편하게 할 수 있는 활동들을 하는 것도 도움이 될 두 있다.

특히 불안과 관련해서는 많은 신체적 증상들이 나타날 수 있다. 북한 이탈주민들은 북한에서부터 상담이나 정신건강의학과 진료에 익숙하지 않기 때문에 불안과 관련된 증상을 내과 질병이나 신체적인 문제로 생각하기 쉽다. 그래서 상담이나 정신건강의학과 치료를 받기 보다는 증상에 대해 검사를 해서 원인을 찾아보려고 하는 경향이 있다. 자신이 불편한 증상에 대해 적당한 검사를 통해 다른 질병이 있는지 알아보는 것은 필요하지만, 불안과 관련된 신체적인 증상은 신체적인 질병에서만 나타나는 것이 아니므로 지나칠 정도로 과도하게 검사를 하는 것은 바람직하지 못하다.

나. 상담요법

과거의 충격적인 사건이나 자신의 경험을 상담자에게 이야기하는 것은

도움이 될 수 있다. 상담을 통해 사건을 받아들이고 안심할 수 있도록 도움을 받을 수 있을 것이다. 하지만 상담을 통해 기억을 지우거나 없어지도록 기대하기보다는 상담을 통해 쌓여있던 부정적인 정서를 해소하고 자신이 발견하지 못한 해결책을 찾을 수 있도록 도움을 받는 것이 필요하다.

다. 약물치료

불안 관련 증상에는 약물치료를 함께 받아야 하는 때가 많다. 약물 치료는 불안과 관련된 여러 증상을 줄이는데 도움을 준다. 흔히 약을 먹으면 중독이 된다고나, 위나 간이 나빠진다고 생각할 수 있는데, 의사와 상의 후 자신에게 맞는 처방을 받는다면 그러한 위험은 줄어들 것이다. 오히려 두통이나 불면이 있다고 진통제, 수면제 등을 의사 처방 없이 복용한다면 당장의 증상에는 도움을 줄 지 모르지만, 근본적인 치료에는 도움이 되지 않는다. 따라서 자신에게 맞는 정확한 약을 처방받는 것이 중요하다.

2. 우울증

사람이라면 누구나 항상 평온한 마음을 유지할 수 없다. 하루에 몇 번씩 기분이 좋았다가 나빴다 변화하는데, 그 정도가 크지 않다면 정상적인 것이다. 하지만 이러한 기분의 변화가 비정상적으로 지속된다면 우리의 삶은 불편할 것이다. 우울증은 정상적인 기분 변화 이상으로 기분이 가라앉아 있어, 시간이 지나거나 기분을 바꿔보려 노력해도 잘 되지 않는 상태로, 그림 1과 같은 증상이 나타난다.

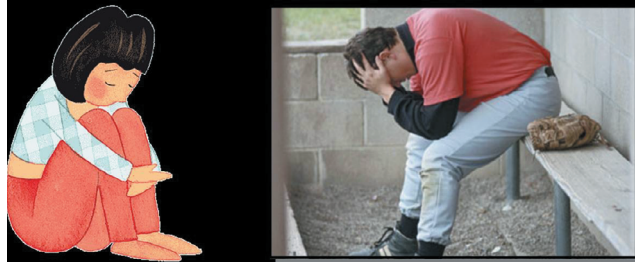


그림 1. 우울해지면 기운없고 위축되며 피로감을 자주 느낀다.

(1) 우울증의 증상

우울증은 말 그대로 우울한 감정이 지속되는 상태이다. 우울증은 ‘마음의 감기’라고 할 정도로 누구나 힘들거나 우울한 상황에서는 겪을 수 있다. 우울증의 증상은 다양한데 슬프고 우울해지며, 사는 맛이 떨어지고 풀이 죽어 있을 수 있다. 또한 잠을 잘 못 자거나 평소와 달리 의욕이 없고 슬픈 감정에 휩싸이며 혼자 있을 때는 괜히 눈물이 나기도 한다. 또, 재미있는 이야기를 들어도 사람들이 왜 웃는지 이해가 안가며 무엇을 해도 흥이 안 나고 무기력해진다. 식욕도 변화하는데, 입맛이 떨어져 밥을 먹어도 모래알을 씹는 기분이며 먹고 싶은 것이 없다. 자기 자신이나 미래에 대해서도 부정적으로 생각하게 되어 내 삶이 가치가 있는지 의심스럽고 모든 게 허무하게 느껴진다. 북한이탈주민들의 경우 탈북하면서 겪게 되는 고통, 탈북 과정에서의 이별, 북에 두고 온 가족에 대한 그리움과 걱정, 한국 사회 적응에 대한 걱정 등으로 우울증을 겪게 되는 경우가 많이 있다.

표 3

우울증의 증상
<ul style="list-style-type: none">■ 기분이 우울하고 슬프며 희망이 없다고 느낀다.■ 흥미나 즐거움을 잃는다.■ 식욕이 떨어지고 몸무게가 줄며 억지로 먹어야 한다고 느낀다.■ 불면증이 생기거나 지나치게 많이 잔다.■ 말과 행동이 느려지거나 반대로 초조해진다.■ 기운 없고 피곤하며 나른하다.■ 죄책감에 사로잡히거나 사소한 과거 일을 되새김질하고 자신이 가치 없다고 생각한다.■ 집중력이 떨어지고 무슨 일을 결정내리기 어려워한다.■ 자살을 생각하거나 죽음에 대해 자주 생각하게 된다.

(2) 우울증의 치료

우울증은 충분한 시간을 두고 적극적으로 치료하지 않으면 증상이 심해지고 빨리 낫지 않으며, 낫더라도 자주 재발하게 된다. 또한, 치료하지 않을 경우 몇 달, 몇 년이라도 지속되고 스스로 극복하기 어려워져, 최악의 경우 자살에 이르게 될 정도로 심한 우울감이 지속된다. 따라서, 대수롭지 않게 넘기지 말고 적절한 치료를 통해 우울증을 극복하기 위해 노력해야 한다.

우울증의 치료는 크게 약물치료, 심리치료, 자가치료적 대처방법 등 세 가지로 나뉘어 진다.

가. 약물치료

우울증의 치료에 있어서는 약물 치료가 도움이 된다. 약물을 복용한다고 당장 기분이 좋아지지 않지만, 꾸준히 약물을 복용한다면 뇌에서 분비되는 여러 가지 기분과 관련된 화학 물질에 작용하여 우울한 기분에 도움을 줄 수 있다. 마음을 약물로 치료하는 것이 도움이 될까, 내 의지가 약한데 약까지 먹어야 하나 하는 생각에 약물 복용을 미룬다면 오히려 나중에 치료를 더 힘들게 할 수도 있다. 특히 우울증 약은 증상이 좋아진다고 끊는 것이 아니라 6개월 이상 꾸준히 복용하는 것이 필요하며 줄이거나 끊을 때에도 의사와 상의해서 줄이거나 끊어야 한다. 만약에 약물 부작용이 심한 경우에는 의사와 상의하여 지속적으로 약물을 복용할 수 있도록 해야 한다.

나. 상담요법

우울감이 있을 때에는 상담을 통해 자신의 힘든 점을 이야기하고, 감정적인 도움을 받을 수 있다. 특히 우울증이 있는 사람들은 자신에 대해 부정적인 태도를 가지게 되는 경우가 많은데, 상담을 통해 생각을 긍정적으로 전환하고 자신감을 회복하고 좀 더 적극적인 생각을 할 수 있을 것이다.

다. 우울증을 극복하는 대처방법

우울증이 있을 때 이를 극복하기 위해 자기 스스로를 돕는다면 보다 빨리 회복할 수 있을 것이다. 취미 활동, 산책 등 기분을 전환할 수 있는

여러 가지 활동이 도움이 될 수 있으며, 주변 사람들의 위로도 도움이 될 수 있다. 하지만 우울증은 의지가 약해서 생긴 병이 아니기 때문에 나약하다고 자기 자신을 비판하거나 하기 싫은데도 불구하고 억지로 기분 전환 활동에 참가하는 것은 바람직하지 못하다.

표 4

우울한 사람들의 대처방법
<ul style="list-style-type: none"> ■ 우울증은 자신이 약해서 생긴 병이 아니다. ■ 전문적인 치료를 받는다. ■ 치료를 시작하여 갑자기 좋아질 것으로 기대하지 않는다. ■ 다른 사람들과 함께 지내도록 노력한다. ■ 기분을 좋게 만드는 활동에 참가한다.

표 5

우울증 가족의 대처방법
<ul style="list-style-type: none"> ■ 시간을 가지고 격려하며 도와주면 분명히 낫는 병임을 명심한다. ■ 증상에 대해 비난하지 않는다. ■ 환자의 고충을 충분히 들어주고 이해, 공감을 하되 선부른 충고는 하지 않는다. ■ 여러 활동에 참여를 권하되 조금하게 강요하지 않는다. ■ 만약 환자가 자살에 대해 말하면 반드시 의사에게 알린다.

3. 불면증

누구나 잠이 오지 않는 고통을 한번쯤 겪어 보지 않은 사람은 없다. 처음에는 불면증을 누구나 겪는 일시적인 일로 여기지만, 불면증이 심해지고 오랫동안 계속되면 일상생활을 정상적으로 하기 힘들어진다.

(1) 불면증의 증상과 유형

불면증이란 말 그대로 잠을 잘 못자는 것이다. 그럼 몇 시간 정도 잠을 자야 정상적으로 잔다고 말할 수 있을까? 이는 사람마다 다를 것이다. 6시간을 자도 괜찮은 사람이 있을 것이고, 7시간을 자도 다음날 일어나기 힘들고 피곤하며, 중간에 잠을 깨는 사람도 있을 것이다. 불면증이란 다음 날 활동에 지장을 줄 정도로 못자는 것을 이야기한다.

시험을 앞두고 잠을 설치거나 이사를 가기 전에 잠을 잘 못 자는 것과 같이, 사람은 누구나 일시적인 스트레스를 받으면 잠을 못 잘 수가 있다. 하지만 문제가 되는 상황이 없어졌는데도 지속적으로 잠을 못잔다면 이에 대한 도움을 받는 것이 필요할 것이다.

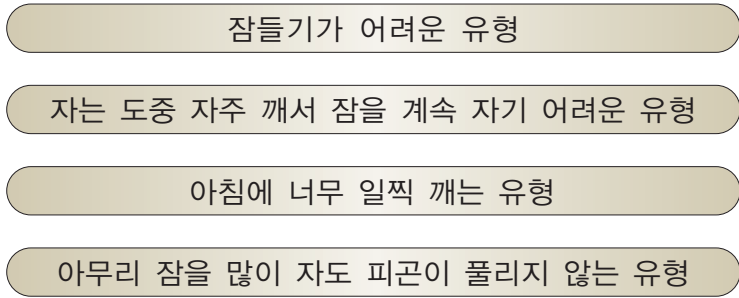


그림 2. 불면증의 유형

(2) 불면증의 원인

불면증은 여러 가지 고민이나 걱정거리와 같은 심리적 원인뿐 아니라, 여러 가지 신체적 질병, 알코올, 나쁜 수면습관 등 여러 가지 원인에 의해 생긴다. 따라서, 불면증의 원인을 정확하게 알아내어 일차적인 원인을 제거하거나 불면증 자체를 위한 치료를 하여야 한다.

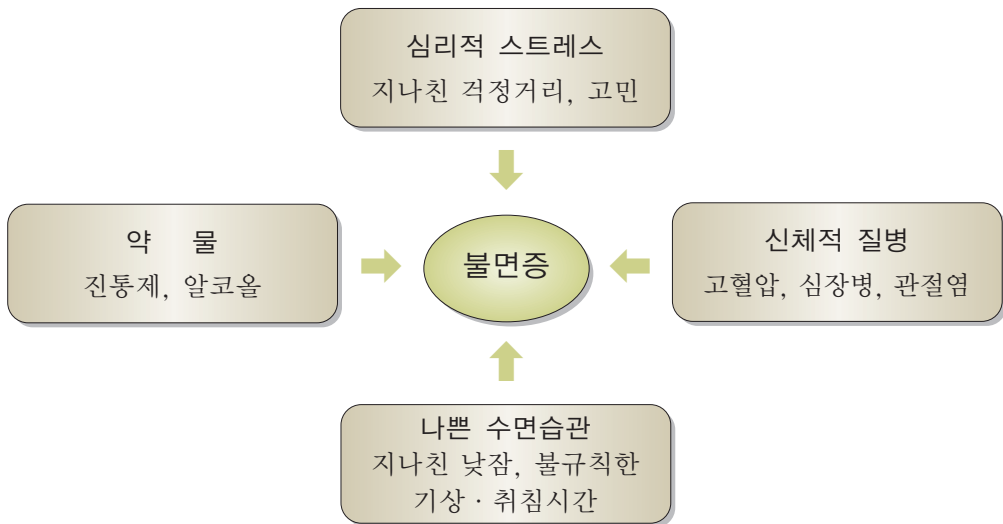


그림 3. 불면증의 여러 가지 원인들

(3) 불면증의 치료

스스로가 불면증이 어떻게 생기고 계속되는지에 대해 충분히 이해를 하고 철저한 자기 관리를 한다면 불면증의 상당부분은 스스로의 노력으로 치료될 수 있다.

가. 잠에 대한 걱정을 하지 말 것

잠에 대한 심한 걱정은 그 자체가 하나의 스트레스가 되어 더욱 잠이 오기 어렵게 만든다. 잠에 대한 걱정은 잠이 안 오게 만든 상황이 없어졌음에도 불구하고 정신을 긴장시켜 계속 잠이 오지 못하게 한다. 잠에 대한 집착과 잠을 잘 자기 위한 노력은 잠을 오히려 방해한다. 반대로, 잠에 대해 신경을 끄고 걱정을 안 할수록 잠을 더 잘 잘 수 있는 자신을 발견할 것이다.

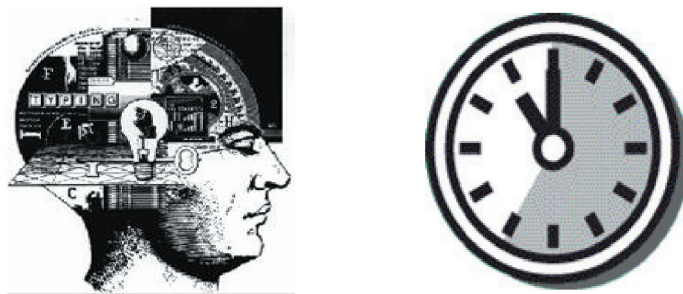


그림 4. 잠에 대한 강박관념이 있거나 걱정거리가 많으면 불면이 심해진다.

나. 올바른 수면습관을 가지기

불면증은 올바른 수면 습관을 잘 지킨다면 많은 도움이 될 수 있다. 예를 들어 평상시 커피를 많이 마신다거나, 잠을 자지도 않는데도 불구하고 오래 누워 있다면 잠자는 습관이 불규칙해져 잠에 도움이 안될 수 있다. 표 5는 올바른 수면 습관에 대해 나와 있다. 이를 지킨다면 불면증을 극복하는데 도움이 될 것이다.

표 6

올바른 수면 습관
<ul style="list-style-type: none">■ 잠을 잘 못자도 규칙적인 시간에 일어난다.■ 낮잠을 자거나 잠을 보충하기 위해 늦게 일어나지 않는다.■ 적당히 운동을 하는 것은 좋으나, 잠자기 직전 운동은 피한다.■ 자기 전에 음식이나 물을 많이 먹지 않는다.■ 잠자기 6시간 전에는 커피, 담배, 술 등을 피한다.■ 잠자는 시간에만 누워 있고 아무 시간이나 눕지 않는다.

다. 몸의 긴장을 풀기

흔히 불면증 환자들은 잠이 오지 않아도 억지로 눈을 감고 있는데, 이는 잠들기 더욱 어렵게 만드는 경우가 많다. 반대로, 눈을 뜨고 어둠 속을 가만히 바라보는 것이 오히려 도움이 된다. 그렇게 몇 분간 있으면 자연스럽게 눈꺼풀이 무거워지면서 졸음이 오는 것을 느낄 수 있다.

잠자기에 앞서 마음을 차분하게 하고 필요하다면 심호흡이나 명상 등 이완 요법을 실시하는 것도 도움이 된다.

라. 약물 치료

불면증이 있을 때에는 이에 대한 원인을 찾는 것이 중요하다. 불면증만 단독으로 있는 경우도 있지만, 우울이나 불안과 같은 문제와 연관이 있다면 이에 대한 상담이나 치료가 필요하다. 수면제는 될 수 있는대로 복용하지 않는 것이 좋으며, 생활 습관 개선이나 몸의 긴장을 푸는 이완 요법 등을 실시한 후 꼭 필요할 때만 복용하는 것이 좋다.

수면에 도움이 되는 생활습관

- 잠자리에 누워서 20분 이내로 잠이 들지 않으면 잠자리에서 일어나 밖으로 나와라. 그리고 잠이 다시 오면 침대로 가라.
- 잠을 잘 못자도 아침에 규칙적인 시간에 일어난다.
- 낮잠을 자거나 잠을 보충하기 위해 늦게 일어나지 않는다.
- 적당히 운동을 하는 것은 좋으나, 잠자기 직전 운동은 피한다.
- 잠자리는 오직 잠을 자는 데만 사용하라. 침대에서 텔레비전을 보거나 음악을 듣지 말고, 음식을 먹거나 책을 읽어서도 안 된다.
- 불규칙한 낮잠을 피하고 아무 때나 드러눕지 마라.

그림 5

수면에 도움이 되는 몸상태 만들기

- 안락하고 적절한, 소음이 안 들리는, 그리고 따뜻한 수면환경을 만들라.
- 술은 당장 잠드는 데는 효과가 있지만 지속적으로 수면을 유지하는 데는 지장을 초래하기 때문에 결과적으로 수면의 질이 떨어지게 된다. 수면 전 과식을 피해야 하나, 자기 전에 배고픔을 잊기 위해 가볍게 간식을 먹는 것은 도움이 될 수 있다.
- 잠자기 전 미지근한 물로 샤워를 하라.
- 잠자리에 들기 전 6시간 동안은 커피, 술, 담배, 탄산음료 등 정신을 각성시키는 물질을 피하라.

그림 6

4. 신체화 증상

북한이탈주민 김OO씨는 4년전 북한에 있을 때 큰 충격을 받았다. 트럭에서 떨어지면서 머리를 부딪쳤으며 그 당시 머리가 심하게 아팠고 한동안 놀라서 불안한 증상이 계속 있었다. 그 후 머리가 아프고 심장에 문제가 있다는 생각이 들 정도로 심장이 빨리 뛰고 불안한 느낌이 들었다. 충격을 받아 놀란 후에는 뇌진탕(뇌타박)이 생기고, 심장이 안 좋아졌다고 생각되었다.

혹시 머리에 큰 충격을 받고, 심장이 많이 안 좋아졌을 것 같아 걱정을 많이 했지만 북한에서는 제대로 검사를 받지 못했고, 이 때문에 큰 병이 아닐까 하는 불안한 생각이 계속 들었고, 내가 이러다 잘못되는 것은 아닌가 하는 생각도 들었다. 자기 스스로 뜬을 뜨거나 시장(장마당)에 가서 여러 약을 사서 치료하였지만 치료할 당시에는 증상이 나아지다가도 증상이 안 좋아지는 것이 반복되었다.

김OO씨는 한국에 들어온 후 심장 검사와 머리 검사를 해 보았지만, 심장에 특별한 증상이 없었고, 머리 쪽에도 출혈이나 혈관이 막힌 증상은 관찰되지 않았다. 검사 후에도 증상의 원인을 찾지 못하자 답답했고 여러 병원을 다니면서 검사를 해 보았지만 특별한 이상이 없었고, 아픈 증상은 계속되었다.

위의 증상은 북한이탈주민들이 흔히 보이는 신체화 증상의 하나이다. 신체화 증상이라는 것은 정신적인 불편감이 신체적인 증상으로 표현되어 나타나는 것을 말한다. 사람은 누구나 마음이 힘든 때가 있으며, 우리의 마음은 우리의 몸과 연결이 되어 있기 때문에 힘든 증상은 신체적으로 표현되는 것이다. 위의 김OO씨의 예처럼 내가 놀랐거나 내가 걱정을 많이 했을 때 생기는 신체적인 증상들을 신체화 증상이라고 한다. 신체화

라는 것은 마음의 힘든 점이 신체로 표출되는 증상이기 때문에 다양한 증상들이 나타날 수 있고, 특히 여러 가지 내과적인 검사에서 특별한 원인을 찾을 수 없는 경우가 많이 있다.

(1) 신체화 증상

신체화 증상은 다양하다. 모든 신체 기관이 증상을 나타낼 수 있다. 어떤 사람은 심장이 빨리 뛰고 이상이 있다고 생각할 수 있고, 소화가 되지 않거나 체한 것처럼 배속에 무언가 덩어리가 있다거나 올라오거나 하는 느낌이 들 수 있다. 머리가 심하게 아파서 머리를 들지 못하거나 미식거리는 증상이 심해지기도 한다. 목에 무언가 걸려서 목을 압박하고 지속적으로 불편감을 주기도 한다.

표 7

북한이탈주민들이 호소하는 신체적 증상의 예
<ul style="list-style-type: none">■ 두통, 뇌타박(뇌진탕) 증상 머리가 아프다, 어지럽다, 머리가 무겁다.■ 상 복부 관련 통증 간이 아프다, 담낭이 아프다. 췌장이 아프다.■ 소화기 관련 증상 소화가 안 된다, 미식 거린다, 배에서 무언가 올라온다(올려 민다).■ 심장 관련 증상 심장이 빨리 뛰다, 심장이 아프다, 명치 끝이 답답하다.■ 목에 이물감 목에 무언가 걸려있는 것 같다. 가래가 붙어서 떨어지지 않는다.

(2) 북한이탈주민과 신체화 증상

북한이탈주민들이 신체화 증상을 많이 호소하는 원인은 무엇일까? 우선 북한이나 탈북 과정에서 여러 가지 감정의 불편함을 느꼈기 때문이다. 이전에 마음에 힘든 점이 있어도 이를 표현하기 힘들었고, 또 북한 사회가 상담이나 정신건강의학과 진료가 보편적이지 않기 때문에 가슴이 답답하거나 막힌 느낌을 가지고 병원에 가도 막연히 심장이 좋지 않다는 이야기를 듣거나 부정맥, 심근염 등의 증상이라는 이야기를 듣고 이에 대한 자가 치료를 하게 되는 경우가 많기 때문이다. 또한 자신이 아픈 상황에서 제대로 된 검사나 치료가 있어야 하지만, 여러 가지 여건 상 제대로 검사를 받지 못했고, 이 때문에 몇 년간 검사를 못 받으면서 자신의 병이 더 심해졌거나 악화되었다고 생각할 수도 있을 것이다.

(3) 신체화 증상의 접근 방법

우선 자신의 몸 상태에 대해 지나치게 걱정하는 것은 도움이 되지 않는다. 증상이 걱정이 될 때 검사를 해 볼 수는 있지만, 정확한 진단을 하거나 원인을 찾겠다고 지속적으로 검사를 하는 것은 도움이 되지 않는다.

근본적으로 마음의 병이 신체적으로 나타난 것이므로 시간을 가지고 지내다보면 좋아질 수 있다는 것을 인식하고, 동반된 불안 장애나 우울증이 있다면 이에 대한 상담이나 약물 치료를 받는 것이 도움이 된다.

II. 스트레스 관리

일반적으로 북한이탈주민으로서 한국에서 살아가는 과정에서 여러 가지 스트레스를 경험하게 된다. 대한민국 정착에서의 어려움, 감정 표현이나 생활 방식의 차이로 인한 문화적 차이에 적응하는 문제, 대인 관계에서의 어려움 등은 스트레스로 작용하게 된다.

일상생활에서의 스트레스를 잘 관리한다면 정신적으로 건강한 생활을 하는데 도움이 되지만, 스트레스 관리를 잘 못한다면 정신적으로 건강하지 못한 삶을 살게 되고 심해질 경우 우울이나 불안과 같은 상태로까지 이어질 수 있을 것이다.

따라서 여기서는 심리적인 스트레스를 다루는 대처방식에 대해 알아봄으로써 적응과정에서 발생하는 심리적 어려움을 극복하고 정신적인 건강의 질을 높이는데 도움을 주고자 한다.

1. 스트레스는 무엇인가?

스트레스는 정신적인 압박감을 가리키는 말이다. 스트레스는 항상 존재하는 것이며 인생의 한 부분으로서, 스트레스에서 자유로운 사람은 죽은 사람일 뿐이다. 스트레스라고 하면 무조건 나쁘게만 떠올리기 쉽지만, 스트레스는 이로울 수도 해로울 수도 있는 중립적인 것이다. 예를 들어 결혼, 새로운 직장에서의 적응과 같은 스트레스는 힘이 들더라도 삶에 어떠한 목표를 주어 행복에 도달하게 만든다. 하지만 내가 이겨낼 수 없는 힘든 스트레스는 삶을 힘들게 하고 사람을 불행하게 만든다. 따라서 우리는 나쁜 스트레스는 줄이고 좋은 스트레스는 적극적으로 수용하는 등 스트레스를 잘 다룰 수 있는 힘을 길러야 한다.

2. 스트레스는 우리 몸에 어떤 영향을 미치는가?

스트레스는 단지 심리적인 고통에서 그치는 것이 아니다. 스트레스, 즉 정신적인 긴장은 뇌를 자극하여 뇌의 활동을 조정하는 화학물질인 신경전달물질과 호르몬이 나오게끔 한다. 이때에 분비되는 물질은 신체와 정신이 긴장과 위협을 이겨낼 수 있도록 준비시키는 일을 한다.

예를 들면, 혈압을 높여 혈액이 빨리 순환하게 만들고, 우리 몸에서 재빨리 사용할 수 있는 에너지인 당을 증가시키며, 근육을 팽팽하게 긴장시켜 위협에 맞서게 한다. 한편, 혈액의 분배가 뇌와 팔, 다리같은 큰 근육에 집중되는 반면, 위장기능과 같은 소화기능은 떨어지며 손끝, 발끝과 같은 말초기관에는 영양분과 산소공급이 부족해진다. 따라서, 스트레스를 받으면 불안하고 신경질이 나며 화가 치미는 등 정서적인

문제가 생길뿐 아니라 심장이 빨리 뛰고 호흡이 가빠지며 소화가 잘 되지 않고 손끝, 발끝이 저리거나 차가워지는 신체적인 증상도 함께 나타난다.

이러한 현상은 모두 스트레스를 이겨내기 위해 몸의 균형상태가 깨지는 것이다. 이것은 마음의 스트레스가 원인이 되어 신체적인 증상으로 나타나는 것으로, 마음과 몸의 건강은 서로 밀접하게 연결되어 있다는 것을 증명해준다. 따라서, 단지 신체적인 증상만이 문제라고 생각하기 쉬우나, 여러 가지 질병들은 정신적인 스트레스가 근본적 원인이 되는 경우가 많으므로, 이를 다루기 위해 노력해야 한다.

3. 스트레스는 어떻게 다루어야 하는가?

스트레스를 피할 수 없다면 즐겨야 한다. 다시 말해, 스트레스를 어떻게 다루는가가 중요한데, 가장 적극적인 노력은 스트레스의 원인 자체를 해결하려고 하는 것이다. 예를 들어, 취업이 잘 되지 않아 스트레스가 심하다면, 적극적으로 구직 정보를 알아보고 취업에 맞는 준비를 하는 것이 가장 좋은 대처방식일 것이다. 또한, 스트레스의 원인 자체를 해결하는 것은 아니어도, 음악을 듣거나 대화를 하거나 적당한 운동을 하여 몸과 마음의 긴장을 풀어내는 것도 좋은 방법이다.

그러나 스트레스를 잠시 덮어두거나 스트레스로부터 도망가려는 회피적인 행동들은 스트레스 해결을 가장 어렵게 만든다. 대표적인 것이 술과 담배이다. 술과 담배는 근육을 이완시키고 순간적으로 문제의 무게를 줄여주어 일시적으로 스트레



스의 고통을 잊게 만든다. 하지만 장기적으로 볼 때 술과 담배는 중독과 내성을 일으켜 계속 찾게 되며 결국 문제 해결로부터 멀어지게 만든다.

4. 스트레스를 이겨내는 방법

(1) 긍정적인 사고를 가지자

스트레스 상황은 누구에게나 일어날 수 있다. 하지만 이를 피하기 보다는 적극적으로 문제점을 파악하고 해결하려고 노력하는 것이 필요하다. 컵에 물이 반만 담겨져 있을 때 ‘반만 남아 있다’ 라고 생각하는 사람과 ‘반이나 남아 있다’ 라고 생각하는 사람은 차이가 있다. 똑같은 상황이라도 스트레스를 좀 더 적극적으로 대처한다면 힘든 스트레스 상황을 벗어나는데 도움이 될 것이다.

(2) 규칙적인 생활

잘 먹고 잘 자고 규칙적인 생활을 하는 것이 스트레스 해소에 도움이 된다. 스트레스를 받는다고 지나치게 위축되어 있거나 식사를 거르거나 하는 것은 도움이 되지 않으며 하루에 약 20~30분 정도 걷기, 산책하기 같은 가벼운 운동을 꾸준히 하는 것은 쌓인 긴장을 풀고 신체를 건강하게 만든다.

(3) 취미 활동

걱정을 잠시 멈추고 자신이 즐길 수 있는 무언가를 한다. 노래하기, 영화 보기, 화분 가꾸기 등 정말로 재미에 푹 빠져서 할 수 있는 시간을 하루 중에 조금이라도 마련하여 즐긴다.

(4) 건강한 생활 방식

술, 커피와 같이 카페인 많은 음식, 지나치게 단 음식 등은 스트레스에 대한 저항력을 떨어뜨린다. 스트레스가 심할수록 채소, 과일 등을 많이 먹어 비타민 같은 영양소를 충분히 섭취하는 것이 도움이 된다. 또한, 적당히 쉬고 운동하고 일하고 즐기는 시간의 균형을 갖는 것이 무엇보다도 중요하다.

(5) 다른 사람과의 대화

마음을 연 대화야 말로 스트레스를 푸는 가장 좋은 방법 중 하나이다. 가족과 친구들에게 하루 중의 일을 이야기하고 자신의 좋은 감정, 나쁜 감정을 나눔으로써 서로 지지해주는 관계를 맺는 게 좋다.

(6) 종교와 봉사 활동

힘들 때 자신이 가진 종교에 의지하거나 더 힘든 사람들을 위한 봉사 활동을 하는 것도 스트레스를 줄이는데 도움이 된다. 종교 활동은 마음을 더 편안하게 할 수 있으며, 다른 사람들에 대한 봉사를 통해 나의 현재 처한 상황에 대해 감사하는 마음을 가질 수도 있을 것이다.

▶ 참고문헌 ◀

- 민성길 외(2006): 최신정신의학 (서울, 일조각)
- 서수균(2000): 불면증 (서울, 학지사)
- 대한신경정신의학회 홈페이지 www.knpa.or.kr

제2장

건강관리법

- I. 흡연과 음주 및 약물 오남용
- II. 성 보건
- III. 여성 건강관리
- IV. 만성 질환
- V. 증상에 따른 질병 관리
- VI. 소아 건강 관리

I. 흡연과 음주 및 약물 오남용

1. 흡연

(1) 담배란?

담배에는 4,000종 이상의 화학물질이 있고 이 중에는 돌연변이 유발, 발암 작용 등의 성질을 가진 물질이 많아 인체에 유해함이 분명하다. 이전까지만 해도 담배 피는 것은 당연한 것으로 인식되었지만 최근 들어 흡연이 건강에 좋지 않다는 인식이 높아지면서 금연에 대한 사회적 관심이 증가되고 있다.

여기서는 흡연이 인체에 미치는 나쁜 영향에 대해 알아보고, 금연을 통해 건강한 사회생활을 할 수 있는 방법에 대해 생각해 보고자 한다.

(2) 흡연이 인체에 미치는 영향

가. 바보가 되고 있는 뇌

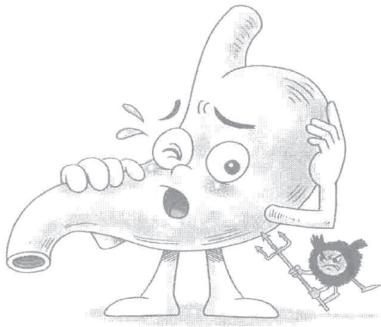
담배는 마약과 같다. 마약중독자가 처음부터 중독되려고 마약을 시작하지 않듯이 담배를 처음 피우는 사람들도 자신의 의지로 담배를 쉽게 끊을 수 없는 것은 마약처럼 담배의 니코틴에 중독되기 때문이다. 따라서 흡연은 단순히 취미나 습관이 아니라 니코틴 중독 증상이라고 할 수 있다.

담배를 피우면 담배 속의 니코틴은 약 7초만에 뇌에 도달하여 사고와 행동에 영향을 준다. 뇌는 인체에서 산소를 많이 소비하는 장기로 흡연으로 생기는 일산화탄소에 의한 산소 부족의 영향을 가장 많이 받는 곳이다.

흡연자들은 뇌에 산소가 부족하게 되어 학업성적이 떨어질 수 있다.

나. 괴로운 위

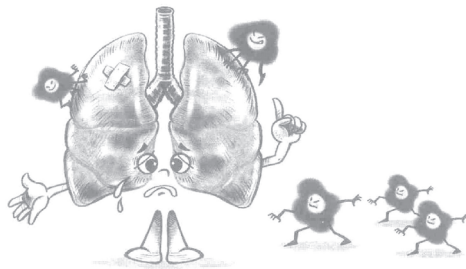
우리가 입을 통해 섭취한 음식은 입, 식도, 위, 장을 거쳐 소화되고 흡수된다. 흡연은 이들 소화기 전반에 나쁜 영향을 준다. 흡연이 소화기에 미치는 악영향은 단순히 속을 쓰리게 만드는 것에서부터 소화기에 생기는 각종 암에 이르기까지 그 종류와 정도는 매우 다양하다.



다. 불쌍한 폐

담배와 폐암이 관련이 있다는 사실은 많이 알려져 있다. 담배를 피울 때 나오는 연기에는 암을 일으킬 수 있는 많은 물질들이 포함된다. 이러한 연기가 폐 속으로 들어오게 되면 폐에 변화를

일으켜 결국 폐암을 일으키게 된다. 우리 주변에서 암을 발생시키는 물질을 가장 많이 포함하고 있는 담배에는 60여 종의 암을 일으킬 수 있는 물질들이 들어 있다.



라. 화가 난 심장

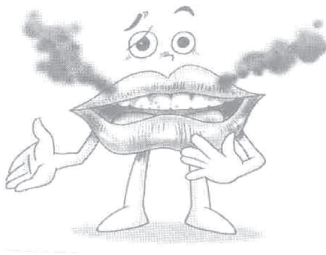


담배는 심장 및 혈관과 많은 관련이 있다. 담배를 피우게 되면 심장의 기능에 영향을 주고 혈관을 건강하지 못하게 만든다. 이러한 상태가 계속 되면 몸에 있는 혈관이 막혀서 심장병, 중풍 등 심장혈관질환이 잘 걸릴 수 있게 된다.

마. 한숨 쉬는 생식기관

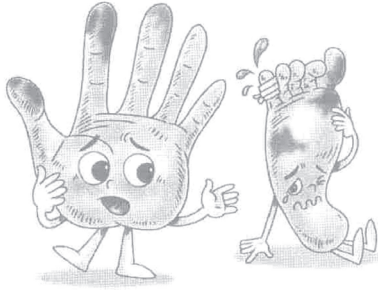
담배를 피우면 정자 수가 감소한다. 남자들은 흡연을 하면 혈액순환에 장애가 발생하여 생식기능에 이상이 올 위험성이 커진다. 결국, 담배를 오래 피우다 보면 정자 수가 감소하고 정자의 모양에 이상이 있는 기형 정자가 생기기도 하고, 정자의 운동성이 약해져 불임이 되는 경우도 많다.

바. 지저분한 입



담배를 피우면 피부와 체형의 변화를 가져와 나이보다 더 늙어 보이게 된다. 담배연기로 인해 피부가 건조해지고 산소와 영양분이 공급되지 않아 푸석거리며, 피부 노화가 빨라지기 때문이며 담배를 피우면 복부비만이 증가하고 키가 잘 자라지 않는다.

사. 고통스러운 손, 발



담배를 피우면 혈관이 좁아져서 산소와 영양분이 잘 공급되지 않게 된다. 그래서 흡연을 오래 한 사람의 경우 혈액순환 장애로 다리와 발가락에 피가 공급되지 않아 썩어가는 경우도 있고 심한 경우 치료를 위해 다리와 발가락을 절단하기도 한다.

(3) 금연을 위한 방법

앞서 살펴본 바와 같이 담배에는 우리 몸에 해로운 많은 물질들이 있고, 각종 암을 일으키는 등 건강에 도움이 되지 않는다. 따라서 담배를 끊는 것이 건강한 생활을 하는데 있어서 중요하다.

담배를 끊기 위해서는 담배를 줄인다기보다는 어느 시점부터 끊도록 노력하는 것이 중요하다. 끊겠다는 마음을 가지고도 실패하게 되는 경우가 많은데 담배를 줄인다고 생각한다면 실패할 확률이 더 많을 것이다.

필요한 경우 상담을 통해 담배에 대한 생각을 바꾸어 주는 인지 행동 치료를 할 수도 있고, 담배에 있는 니코틴이란 성분을 가진 껌이나 패치(담배 성분이 있는 일종의 파스 같은 것)를 사용하는 것도 도움이 된다. 최근에는 담배에 대한 욕구를 줄여주는 약도 나와 있어 이에 대한 도움을 받을 수도 있다.

2. 음주

(1) 술이란?

사람들은 예전부터 술을 마셔 왔다. 술은 즐거움을 위해서나 제사를 위해서 때로는 약으로 이전부터 사용되어 왔다. 특히 우리나라 민족들은 술에 관대해서 어느 정도 술을 마시는 것은 당연한 것으로 생각되었지만 최근 들어서는 술이 건강에 좋지 않다는 것과 술을 많이 마시는 일종의 알코올 중독도 병으로 인식하기에 이르렀다.

(2) 술이 인체에 미치는 영향

가. 단기적으로 미치는 영향

알코올은 중추신경계의 활동을 저하시킨다. 약간의 알코올을 섭취하여도 뇌의 일부기능이 저하되어 자신을 통제할 수 없게 되고 흥분되거나 공격성, 충동성이 심해지게 된다. 신체적으로는 심장박동이 빨라지거나, 혈관확장, 약간의 혈압하강이 있을 수 있다. 또한 식욕을 증대시킨다든지, 위액분비를 자극하고 소변을 자주 보게 된다.

나. 장기적으로 미치는 영향

알코올의 만성효과는 내성과 의존성이다. 처음에 한 잔이면 취하던 사람이 어느 정도 기간이 지난 후에는 똑같은 정도로 취하려면 두 잔을 마셔야 하고 그러다 보면 술의 양이 늘어 내성이 생기게 된다. 또한 술을

지속적으로 마시다가 안마시게 되면 불안감이나 불쾌감이 심해 지고 지속적으로 술을 찾게 되는 알코올 중독으로 빠지게 된다.

다. 신체장기에 미치는 영향

1) 위장에 미치는 영향

술은 위액의 분비를 억제하여 위와 창자벽을 헐게 하여 자주 구토를 하게 만들고 심하면 위궤양이나 위염을 유발한다. 만성적으로 술을 마시면 식도암, 대장암의 위험이 일반인들보다 높아지게 된다.

2) 췌장에 미치는 영향

술은 췌장의 소화 효소의 분비를 지나치게 많이 하여 췌장염을 유발하고, 췌장염은 췌장암으로 발전하기도 한다.

3) 간장에 미치는 영향

술을 많이 마시면 간이 안 좋아진다는 사실은 잘 알려져 있다. 술을 지속적으로 마시면 간세포가 파괴되어 간이 돌이나 나무처럼 딱딱해지는 간경화가 유발되고 심한 경우 간암으로까지 발전하게 된다.

4) 심장, 혈압에 미치는 영향

술을 많이 마시면 심장근육에 영향을 주고 심장이 빨리 뛰게 함으로써 심장에 부담을 주고 혈압을 올려 고혈압, 심장 질환을 유발시키기도 한다.

5) 혈액에 미치는 영향

술은 우리 몸에서 피를 만들어내는 것을 억제하여 빈혈을 일으키고 우리 몸에 들어온 병균이 싸울 수 있는 힘을 상실하도록 만든다. 또 오랫동안 술을 마시면 피가 잘 멈추지 않는 혈액 응고 장애가 발생하기도 한다.

6) 신경계에 미치는 영향

술은 뇌세포를 파괴시킨다. 술을 오래 마시면 뇌에서 기억을 담당하는 세포를 파괴시켜 기억력을 떨어지게 만들고 심한 경우에는 알코올성 치매와 같은 질병도 나타날 수 있다. 또한 알코올은 손발의 감각이 이상하거나 아프고 저린 증상을 나타내는 말초신경 장애를 일으킬 수 있다.

7) 면역체계에 미치는 영향

알코올은 인체를 질병으로부터 보호하도록 하는 역할을 하는 신체기능 중의 하나인 면역체계의 활동에 손상을 주는 것으로 밝혀져 있다. 만성적으로 술을 마시는 사람들이나 알코올 중독자들은 일반 사람들보다 항체 생산이나 면역반응이 약하고, 박테리아 감염, 암에 대한 면역도 약한 것으로 보고되고 있다. 특히 임신 중에 술을 지나치게 마시면 어린이의 면역저항을 약하게 할 수 있다고 한다.

8) 성생활에 미치는 영향

술은 성적 능력을 떨어지게 만든다. 술을 계속해서 몇 년이고 마시면 고환이 위축되어 작아지고 정자수도 감소시킨다. 여성의 경우에도 월경이 없어지고 난소의 크기가 감소하며, 결과적으로 불임증을 초래하게 된다.

(3) 금주를 위한 방법

술을 끊는 것은 매우 어렵다. 많은 사람들이 술을 끊기 위해서 노력하지만 술을 끊는 사람은 드물다. 술을 자신의 의지로 끊는 것은 매우 힘들기 때문에 여러 가지 도움을 받는 것이 중요하다.

우선 상담이나 알코올에 대한 교육을 통해 술을 끊기 위한 마음을 가질 수 있도록 도움을 받을 수 있다. 필요한 경우 알코올 환자들을 위한 모임인 자조모임(술을 끊은 사람들이 모여 생각을 나누는 모임)에 참가할 수도 있다. 지역사회에 있는 알코올 상담 기관이나 병원에 도움을 받을 수도 있다. 알코올에 대한 금단 증상이나 충동성 등은 약물의 도움을 받을 수도 있을 것이다. 알코올은 많은 질병의 원인이 되기 때문에 건강한 생활을 위해서는 지나친 음주는 자제해야 한다.

3. 약물 오남용

(1) 약물 오남용이란?

술과 담배뿐만 아니라 우리가 일상적으로 복용하는 약들은 정해져 있는 양이나 횟수가 적당하지 않으면 신체적으로나 정신적으로 여러 문제를 일으킬 수 있다. 특히 북한이탈주민들은 북한에 있을 때나 탈북 과정에서 병원을 이용하는데 어려움이 있었기 때문에 장마당(시장)을 비롯한 여러 곳에서 스스로 약을 구입하여 복용했던 경험이 있을 것이다. 하지만 북한이탈주민들이 흔히 복용하였던 진통제(정통편, 파라세타몰 등)와 디아제팜과 같은 안정제 등을 정해진 용법에 맞지 않게 과량 복용하거나 장기적

으로 복용했을 때에는 여러 문제를 일으킬 수 있다.

간혹 북한이탈주민들이 통증 치료나 기타 목적으로 사용하였던 마약류(아편, 필로폰 등)는 한국에서는 금지되어 있는 약품으로 잘못 복용하였을 경우 여러 가지 후유증을 일으킬 수 있으며 법적으로도 함부로 사용할 수 없다. 여기서는 약물 오남용에 대해 좀 더 자세하게 알아보고 해결할 수 있는 방법을 이야기 하고자 한다.

(2) 약물 오남용의 문제점

약물을 의학적으로 사용하지 않는 것을 약물 남용(abuse), 약물을 처방이나 지시대로 사용하지 않는 것을 오용(misuse)라고 한다. 모든 약들은 정해진 용량보다 많은 용량을 사용하거나 자주 사용하게 되면 중독이나 금단 현상을 일으킬 수 있다. 특히 디아제팜과 같은 향정신성 약물이나 수면제 등은 용법에 맞지 않게 복용하면 의존하게 되어 약을 끊기 힘들고, 심하면 끊게 되었을 때 집중력이나 판단력 저하, 전신쇠약, 불안, 기억력 저하 등의 금단 현상이 나타날 수 있다.

진통제와 같은 몇몇 약들은 장기간 과량을 복용하면 간독성이나 콩팥독성을 야기할 수 있으며, 페니실린과 같은 항생제는 남용하였을 때 균의 내성을 증가시킬 수 있다. 특히 마약류(아편, 필로폰 등)는 용법에 맞지 않게 사용되면 중독될 우려가 많으며, 추후 약을 중단하면 혈압증가, 구역이나 구토, 초조나 불안, 호흡장애, 환청이나 환시와 같은 정신장애 등을 유발할 수 있다. 마약류를 사용하면 법적인 문제가 될 수 있으므로 주의하는 것이 좋다.

약은 정해진 용량과 용법대로 의사의 지시에 맞게 복용하는 것이 중요하며, 재복 시나 탈북 과정에서 약물 오남용이 의심된다면 상담을 받는

것이 필요하다.

(3) 약물 오남용의 예방과 치료

약물 오남용을 예방하기 위해서는 정해진 목적에 알맞게 약을 복용하고, 용량이나 용법에 대해서는 꼭 의사나 약사와 상의해야 한다. 효과가 없다고 약을 과량 복용한다거나, 임의대로 약을 복용하는 것은 병을 키우거나 또 다른 문제를 일으킬 수 있다.

만약 재복 시나 탈복 과정에서 약물을 장기간 복용했다면 의사와의 상담을 통해 도움을 받을 수 있다. 중독이나 금단 현상을 예방하기 위해서는 약물에 대한 교육, 필요한 경우 부작용이나 금단 현상에 도움이 되는 약물을 처방받을 수 있다.

(4) 마약류 중독

가. 마약류 중독의 폐해

북한에서 통증 치료나 기타 목적으로 사용하였던 마약류(얼음, 아편, 필로폰 등)는 한국에서는 여러 가지 폐해 때문에 법적으로 철저히 규제를 하고 있다. 앞서서도 기술하였듯이 이러한 약물은 즐거움을 유발하고 통증을 조절하기도 하지만, 잘못 사용하였을 경우 진정 작용, 신경 손상, 호흡장애 등 급성 부작용을 일으키고 또 장기간 사용하였을 때에는 근육 경련, 땀 분비, 신체 통증, 혈압 상승, 불면 등의 금단 현상을 일으키고 결과적으로 중독에 빠지도록 만든다. 또 이러한 약물들은 대부분 비정상적인 방법으로 구하여 투약되기 때문에 깨끗하지 못한 약이나 오염된 주사바늘로 인

해 B형 간염이나 C형 간염, 에이즈(AIDS)를 비롯한 각종 감염성 질환에 노출될 우려가 있다.

특히 대한민국에서는 이러한 마약류들의 폐해 때문에 이들을 마약류 관련 법률에 의해 철저히 관리하고 있으며, 함부로 유통하거나 잘못 사용하였을 경우에는 마약 사범으로 처벌받을 수 있으므로 주의하여야 하며, 함부로 사용하지 말고, 이전에 오랜 기간 사용한 경험이 있다면 꼭 의사를 찾아가서 상담을 하는 것이 필요하다. 아래의 마약류 관련 법률에는 마약으로 인한 법적인 책임에 대해 자세하게 기술하고 있다.

표 1

마약류 관리에 대한 법률(벌칙)

제58조 (벌칙)

① 다음 각 호의 어느 하나에 해당하는 자는 무기 또는 5년 이상의 징역에 처한다.

1. 마약이나 임시 마약을 수출입·제조·매매하거나 매매를 알선한 자 또는 그러할 목적으로 소지·소유한 자
2. 마약을 제조할 목적으로 그 원료가 되는 물질을 제조·수출입하거나 그러할 목적으로 소지·소유한 자
3. 마약이나 임시마약을 수수·조제·투약·제공한 자 또는 향정신성의약품이나 임시향정신성의약품을 매매·수수·조제·투약·제공한 자

② 영리를 목적으로 하거나 상습적으로 제1항의 행위를 한 자는 사형·무기 또는 10년 이상의 징역에 처한다.

나. 마약류 중독의 무료 상담

마약류 중독으로 치료가 필요하다면 다음의 기관에서 상담 및 치료를 받을 수 있다.

1) 마약류중독자 무료치료병원

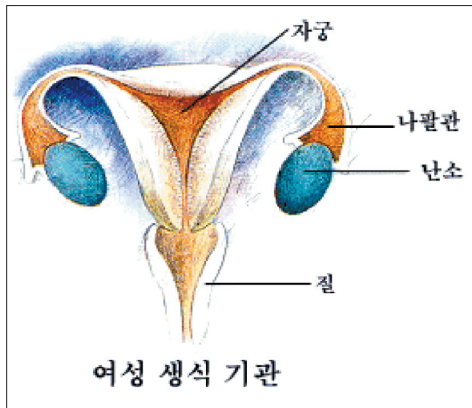
- 국립부곡병원 055-536-6440~3
- 서울특별시 은평병원 02-300-8114
- 송천재활센터 02-2679-0436

2) 한국마약퇴치운동본부

홈페이지 <http://www.drugfree.or.kr>

II. 성 보건

1. 임신과 생리



여성이 생리를 시작하는 것은 임신이 가능한 성숙한 여성으로 다시 태어나는 것을 의미한다. 보통 생리를 처음 시작하여 폐경기를 맞을 때까지의 15~44세의 여성을 가임여성이라 한다.

생리주기는 평균 28일 정도이며 매 주기마다 여성의 자궁양쪽에

있는 난소 중 한쪽 난소에서 난자를 나팔관으로 배출하는데 이를 배란이라고 한다.

배란된 난자는 나팔관으로 들어가는데, 이때, 남녀간에 사랑을 나눠 남성의 음경에서 배출된 정자가 여성의 질과 자궁을 통해 나팔관으로 이동하여 여성의 난자와 만나면 수정이 되는 것이다.

이렇게 수정된 수정란이 여성의 자궁에 이르러 착상되어 아기로 자라게 된다.

즉, 배란기에 남녀의 성관계를 통해 나팔관에서 정자와 난자가 수정이 되면 이 수정란이 자궁 내에서 착상하여 임신이 되는 것이고, 만약 수정이 되지 않으면 증식된 자궁내막이 탈락되어 출혈이 되는 것이 바로 생리이다.

2. 성병

성병은 일반적으로 성기의 접촉을 통해 전염되지만 성생활의 방법에 따라서는 입이나 항문을 통해 전염되기도 한다. 단 사면발이 같은 성병은 예외적으로 타월이나 속옷, 카페트 등에서 옮기도 한다.

일반적으로 성병의 원인균은 30여 종이 넘는 것으로 알려져 있다. 과거에는 성병하면 대표적으로 임질, 매독을 꼽았으나 페니실린의 사용 이후 매독은 줄어들고 있다. 요즘 가장 흔한 성병으로는 임질, 클라미디아, 헤르페스 같은 것들이 있다. 그 외에 곤지름, 각종 질염(트리코모나스, 칸디다, 세균성 질염), 사면발이 등이 있으며, 간염 바이러스도 성관계로 옮을 수 있다고 한다. 여기서는 대표적인 성병인 매독, 임질, 에이즈에 대해 좀더 알아보겠다.

(1) 매독

매독은 트레포네마 팔리둠(*Treponema pallidum*)이라는 세균에 의하여 생기는 성병이다. 매독은 페니실린 주사로 완치가 가능하기 때문에 매독의 다양한 증상에 대해 알아두는 것이 중요하다.

매독은 아주 특징적인 증상이 있는 세 단계로 진행한다.

첫 번째 단계는 성기 궤양(살점이 떨어져나가는 것)이다. 궤양은 균이 침투한 지 10~90일경에 생기며, 특징은 통증이 없다는 것이다. 궤양의 크기는 크고 확연할 수도 있지만 작아서 쉽게 발견되지 않는 경우도 있다.



두 번째 단계는 피부 발진, 고열, 탈모, 편도선염이나 다른 독감의 증상이 생길 수 있다. 이 단계에 들어서서 3~6주가 경과하면 피부 발진이 생긴다. 피부 발진은 다양하게 생기며 몸의 넓은 부위를 차지할 수도 있고 극히 일부에 국한되기도 한다. 그러나 대부분은 아무런 증상이 없이 지나가게 된다.

세 번째 단계는 잠복한 상태로 아무런 증상이 없는 시기이다. 그러나 이 시기에 매독 균은 심장, 뇌, 간 등의 내장기관을 파괴시킬 수 있다. 매독은 임신 중에 태아에게 전염될 수 있다.

(2) 임질

임질은 가장 흔한 성병이다. 임질 균은 점막의 접촉을 통해 전염되는 세균으로, 건조한 곳에서는 금방 죽어버리기 때문에 화장실 변기나 문 손잡이, 수건 같은 것을 통해서는 옮지 않는다. 남성의 경우, 접촉 후 2~10일의 잠복기가 지나면 갑자기 소변 볼 때 따끔거리면서 녹색을 띤 황색 고름 같은 분비물이 요로 끝에서 나오기 시작한다.

여성의 경우, 초기 증상으로 소변을 볼 때 따끔거리기도 하고 고름 같은 냉이 흐르기도 한다. 그러나 뚜렷한 자각 증상이 없는 경우가 많으며, 이런 경우 치료시기를 놓쳐 골반염 등의 합병증이 나타나거나, 계속 다른 사람에게 전파할 수도 있다.

임질을 치료하지 않고 두면 초기 증상은 저절로 없어지지만 그렇다고 병이 나은 것은 아니다. 임질 균은 자궁으로 올라가 나팔관을 지나 골반 내로 들어간다. 임질균 때문에 골반염을 앓고 나면 후유증으로 고름 주머니가 생겨 개복 수술을 해야 할 경우도 있고, 나팔관이 막혀 불임이 되기도 한다.

(3) 에이즈 (AIDS)

에이즈는 병균을 이겨내려는 몸의 기능을 저하시켜 면역력이 떨어지게 되는 병으로, 인체 면역 결핍 바이러스인 HIV에 감염되어 발생하게 된다. HIV바이러스는 혈액, 정액, 질 점액으로 감염이 되며, 특히 질과 구강, 항문을 통한 성적접촉으로 대부분 감염이 된다. 그리고 모체로부터 신생아에 전달이 되고, 감염된 모유를 먹은 아이에게도 감염이 된다. 환자의 주사바늘과 문신용 바늘에 의해서도 감염이 된다. 그러나 그 외의 일상적인 접촉으로는 감염이 되지 않는다.

에이즈의 경우 아직 효과적인 치료법이 없어 대부분 중증의 질병으로 사망하게 된다. 따라서 에이즈의 경우 예방이 아주 중요하다. 감염자와 질, 구강, 항문을 통한 성적인 접촉을 금해야 한다. 그리고 감염의 여부를 알 수 없기 때문에 성관계시 콘돔 사용이 권장되고 있다. 그리고 문란한 성관계를 하거나 문신바늘이나 주사바늘을 공유한 적이 있으면 HIV바이러스 검사를 받는 것이 좋다.¹⁾

1) HIV는 각 시·도보건소, 보건환경연구원, 국립검역소 및 각급 병, 의원에서 검사를 받을 수 있으며, 국립보건원에서 최종 확인 검사를 실시한다. 검사비용은 병, 의원은 유료이고, 기타 기관은 무료로 검사 받을 수 있다.

3. 피임

피임방법에는 여성의 월경주기를 이용하여 배란기간 동안 성행위를 피하는 등의 자연 피임법, 정자가 질의 내부로 들어가는 것을 방지하기 위해 콘돔이나 피임용 격막을 사용하는 기구 피임법, 배출된 정자를 죽이기 위해 피임용 거품, 젤리 등을 사용하거나 배란을 막아 난자가 생성되지 못하도록 먹는 피임약을 사용하는 약물 피임법, 수술에 의한 영구 피임법 등 여러 가지가 있다. 각 피임 방법마다 나름대로의 장단점이 있으므로 개인의 특수한 사정에 맞춰 선택해야 한다.

(1) 먹는 피임약

먹는 피임약은 여성의 몸 안에서 생리 및 임신을 가능케 하는 두 가지 호르몬, 즉, 에스트로겐과 프로게스테론을 함유한 약으로 여성의 배란 및 생리를 조절한다. 피임약은 비교적 안전한 약이며 사용이 간편하고 성생활을 방해하지 않는 장점이 있다. 또한 피임효과 이외에도 여러 가지 건강상의 이점을 갖고 있다. 생리통을 경감시키고 불규칙한 생리주기를 조절해 줄 수 있으며 난소암과 자궁내막암의 위험을 감소시키는 것으로 알려져 있다.

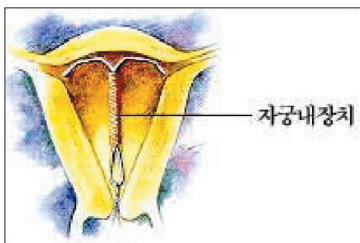
피임약은 먹는 방법이 중요하다. 어떤 주기의 피임을 원할 때 그 주기의 월경이 시작되면 시작된 날로부터 5일 이내에 먹기 시작하여 매일 한 알씩 먹어야 한다. 혹시 하루를 잊었을 경우 12시간 내 2알을 먹어야 한다. 2일 이상 잊었을 경우에는 피임의 실패율이 높아진다. 한 주기용을 다 먹은 후 기다리면 월경이 시작될 것이다.

고혈압, 당뇨, 간염, 정맥혈전증을 가지고 있는 여성 등은 피임약 사용을 금하여야 한다. 1년을 복용하였을 때 실패율(임신율)이 약 3%라고 한다.

(2) 응급피임법

피임을 하지 않은 상태에서 성관계를 한 후 원치 않는 임신을 방지하기 위하여 응급으로 사용하는 피임이므로 응급피임이라고 한다. 관계 후 고용량의 호르몬제를 사용하거나 자궁 내 장치를 삽입하여 수정란의 자궁착상을 방해하므로 임신을 방지하는 피임법이다. 응급피임약은 성관계 후 72시간 이내에 복용해야하며, 자궁내장치를 성관계 후 5일 이내에 삽입하기도 한다. 응급피임약은 성관계 후 가급적 빨리(12시간 이내) 복용할수록 피임 효과가 높다. 응급피임약은 의사의 처방을 받아야 한다.

(3) 자궁 내 장치(루프)



보통 구리가 감긴 작은 기구로 북한이탈 주민들은 흔히 고리로 알고 있다. 이 기구는 여성의 자궁 안에 넣어서 수정란이 착상 되는 것을 막아 피임을 할 수 있도록 한다. 자궁 안에 설치해야 하는 부담 때문에 보통 아기를 낳은 경험이 있는 여성들이 주로 사용한다. 보통 생리가 끝난 직후에 산부인과에서 장치 시술을 받는 것이 좋다. 또한 이 장치가 제대로

놓여 있는지 6개월에 한 번 정도는 검사를 받는 것이 바람직하다. 루프의 경우도 1년간 실패율이 3%정도이다. 혹시 루프를 낀 채로 임신이 되었을 경우 그 임신을 원한다면 초기에 제거해야 한다.

(4) 콘돔

우리나라에서 많이 사용되고 있는 피임 방법으로 특히 연령이 낮은 층에서 선호되고 있다. 정확하게 사용한다면 간편하고 효율적인 방법이지만, 피임 실패율이 15%정도나 되는 주의를 요하는 방법이다. 사용자에 따라서는 성감이 저하될 수도 있으나, 무엇보다 간편하고 성병을 예방할 수 있어 좋다. 남성의 성기가 발기되어 삽입하기 전부터 착용해야 하는 등 사용법에 특히 유의하여야 피임 효과를 높일 수 있다. 콘돔의 착용 시 끝부분의 돌출부위를 살짝 비틀어 납작하게 하여 공기를 뺀 후 사용해야만 콘돔이 찢어져 피임에 실패하는 것을 방지할 수 있다. 또한 사정이 끝난 후 콘돔이 빠져 질 내로 정액이 흘러 들어가지 않도록 주의해서 제거해야 한다.

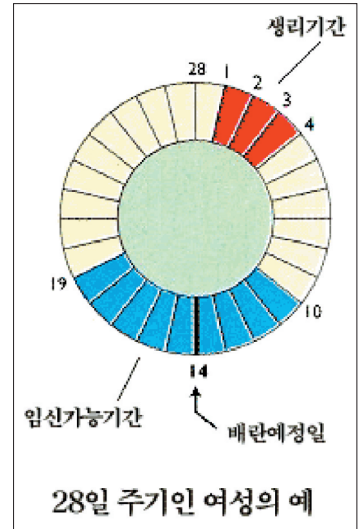
(5) 자연 주기법

자연 주기법이란 여성의 생리주기를 이용하여 임신이 가능한 시기, 즉 배란기에 성관계를 피함으로써 피임을 하는 방법이다.

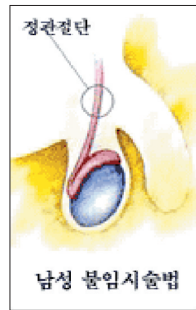
이 주기법은 생리주기가 정확한 여성에게만 가능한 방법으로 여성의 배란 후 난자가 살아 있는 1일과 정자가 여성의 생식기내에 살아 있는 2~3일을 고려하여 배란을 전후로 한 임신 가능시기를 피하는 방법이다.

임신가능 위험이 높은 기간은 지난 6개월간의 월경주기 중 가장 짧은 주기에서 18일을 뺀 날짜로부터 가장 긴 주기에서 11일을 뺀 날짜까지이며, 예를 들어 월경주기가 28~30일인 여성은 월경주기 10일부터 19일까지가 임신가능 위험이 높은 기간이다.

자연주기법은 여성의 배란기가 불확실한 경우에는 사용하면 안 되는 방법이며, 실패 확률이 높다.



(6) 영구불임법



이는 단산을 유도하는 방법으로 출산이 모두 끝났다고 생각될 경우 하게 된다. 여성 측에서 나팔관을 묶는 방법과 남성 측에서 정관을 묶는 방법이 있다.

난자와 정자가 만나서 수정란이 되어 자궁으로 향하게 되는 장소가 바로 나팔관이므로 이곳을 묶음으로써 피임효과를 가질 수 있다. 남성의 정관을 묶는 것은 정자가 나오는 길을 차단하는 방법으로 이 역시 영구 피임효과를 가질 수 있다. 이 경우 피임률이 아주 높은 편이지만, 드문 경우 시술이 풀어져 임신이 되는 경우도 보고되고 있다.

그리고 일단 단산수술을 하고 나면 다시 아기를 원하는 경우 풀어

주는 복원수술을 해야만 한다. 이 경우 다시 시술을 받아야하고, 복원이 안되는 경우도 많기 때문에 단산수술을 선택할 경우는 신중하게 고려해야 한다.

Ⅲ. 여성 건강관리

1. 염증성 질환

(1) 질염

가. 질염의 원인과 증상

질염이 생기는 원인은 대부분 항생제를 복용하거나 피임약을 복용하는 경우, 탐폰이나 루프 같은 기구를 사용하는 경우, 과다하게 질 세정제를 사용하는 경우에는 분비물이 많아지거나, 질 점막을 자극할 경우 질 안의 정상적으로 존재하는 세균이 감소하기 때문에 질이 병적인 세균에 감염이 된다. 나일론 속옷이나 꽉 끼는 청바지 같은 옷을 착용하면 땀의 발산이 안 되고 음부에 습기가 많아지기 때문에 질염이 잘 생긴다. 어떤 질염은 성관계로 전염되는 경우도 있다. 질염의 증상은 일반적으로 냉이 많아지고 냄새가 나거나, 냉의 색깔이 변하고 끈적끈적해지는 경우 질염을 의심할 수 있으며, 가렵거나 타는 듯한 감각을 느끼게 된다.

나. 질염의 종류와 치료

질염을 치료하기 위해서는 질염을 일으킨 원인균을 알아야 한다. 원인균이 확인되면 복용약이나 질정, 질 크림이 처방되어 정확하게 치료할 수 있다. 원인 세균에 따라서는 배우자나 성 관계를 가진 상대방도 같이 치료를 해야 하는 경우도 있다. 질염은 그 원인이 되는 균의 종류에 따라

다음과 같이 나뉘어진다.

- 진균성 질염: 칸디다 곰팡이균에 의한 질염으로 주 증상은 질과 외음부의 가려움증과 소변볼 때 아픈 배뇨통이다. 분비물의 색깔은 흰색 또는 치즈색을 띠게 된다.
- 세균성 질염: 가드넬라, 마이코플라즈마 등의 세균에 의한 것으로 주 증상은 냄새나는 흰색 분비물이다.
- 트리코모나스 질염: 트리코모나스라는 원충에 의한 질염으로 자극적인 녹색의 거품 같은 분비물이 나오며, 배뇨 시에 타는 작열감, 가려움증이 있다.

다. 질염의 예방

첫째, 면 팬티를 입는다. 나일론이나 합성섬유 팬티는 열과 습기를 제대로 조절하지 못해서 세균 증식에 좋은 환경을 만들어 준다.

둘째, 너무 자주 질내부를 세척하는 것을 피해야 한다. 이것이 오히려 질을 자극할 수 있고 또 자연적으로 항상 존재하는 미생물을 씻어 내는 결과를 가져 올 수 있다. 부득이하게 원한다면 흐르는 깨끗한 물로 닦고 완전하게 건조시켜야 한다.

셋째, 대변 후에 닦을 때는 항상 앞에서 뒷쪽으로 닦아야 한다. 이러한 방법으로 항문의 세균이 질에 전달되는 것을 방지할 수 있다.

넷째, 항생제를 필요없이 과용하지 말아야 한다. 이로운 세균이 정상적으로 질 속에 존재하면서 나쁜 병원균이 질 속에 급속히 늘어나는 것을 막아주는데, 항생제의 과용은 이러한 정상균을 오히려 없앨 수 있다.

다섯째, 부드러운 비누와 물로 성기와 항문을 규칙적으로 닦는 습관을 가져야 한다. 그러나 피부자극성이 강한 세정제 목욕용품은 피해야 한다.

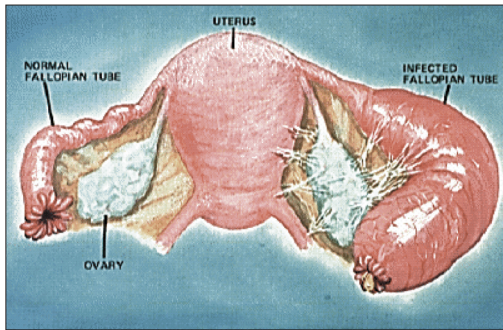
여섯째, 항문 성교 후에 바로 질로 성교하는 것은 피해야 한다. 그것은 항문의 박테리아를 질에 감염시키게 되기 때문이다.

일곱째, 질에 불편감을 주거나 통증을 유발하는 어떠한 형태의 성행위도 피해야 한다.

(2) 골반 내 염증성 질환

가. 골반염의 원인과 증상

골반 내 염증성 질환은 박테리아 혹은 바이러스 감염에 의해 자궁에 염증이 생긴 질환, 예를 들어 자궁내막염, 난관염, 난소 주위염 또는 난소



〈급성 난관염〉

농양이나 그로 인한 골반 내 복막 전체의 염증 등을 통틀어서 말한다. 이로 인해 급성 증상뿐 아니라 난관의 소통에 장애를 일으켜 불임증을 유발할 수 있으며 만성 골반염, 만성 골반통과 같은 장기적인 휴유증을 유발할 수도 있다. 증상으로는 골반 통 또는 하복부 동통, 발열, 질분비물 변화, 요도 증상, 오심 및 구토 등이 나타난다.

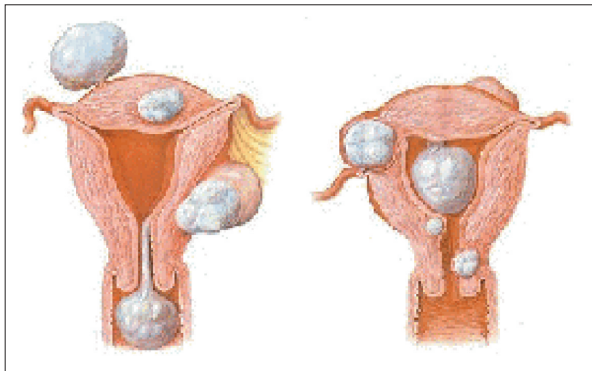
나. 골반염의 치료

외래치료에 효과가 없거나 외래치료를 실시하기 어려운 경우에는 입원 치료를 원칙으로 하며, 입원 후 침상안정, 적절한 수액과 적절한 항생제 투여로 치료한다. 난소난관 농양의 경우에도 항생제 요법을 원칙으로 하며 항생제 요법에 반응이 없는 경우에는 수술적 요법으로 농양을 제거한다.

2. 양성 종양성 질환

(1) 자궁 근종

가. 자궁 근종이란?



〈자궁 근종〉

자궁 근종은 자궁의 양성 즉, 암이 아닌 종양으로 여성 생식기 종양 중에서 가장 흔하게 나타난다. 흔히 생기는 나이가 30~40대 사이지만 어떤 연령층에서도 생길 수 있다. 자궁 근종을 가지고 있는 여성들도 보통은

근종이 본인에게 있는지조차 모르고 있다가 증상이 있고 나서야 비로소 자궁 근종이 진단되는 경우도 허다하고 작은 경우는 평생 모르고 지내는

경우가 많다. 비록 자궁 근종이 얇은 아니지만 크기에 따라, 또 몇 개가 있는가에 따라, 근종이 생긴 위치에 따라 크고 작은 문제를 유발시킬 수 있다. 그러므로 초음파 검사 등을 이용하여 가능한 조기 발견하고 그에 대한 조치를 적절한 시기에 하는 것이 가장 이상적이다.

나. 자궁 근종의 치료

자궁 근종의 경우 특별한 건강상의 문제를 일으키지 않거나, 크기가 작거나, 시기상 폐경 전후의 근종이라면 일반적으로 치료는 필요치 않다. 그러나 다음과 같은 증상이 있으면 치료가 필요하다.

- 월경량이 많거나 월경통이 심한 경우
- 정상 월경시기가 아님에도 불구하고 잦은 출혈이 있을 경우
- 자궁 근종인지 혹은 다른 난소 종양인지 구별이 정확히 되지 않을 경우
- 자궁 근종의 자라는 속도가 매우 빠를 경우
- 원인은 확실치 않을지라도 불임증이 있을 경우
- 자궁 근종과 관련되어 요통이 심할 경우

자궁 근종을 치료하는 방법에는 여러 가지가 있다. 자궁 근종만 떼어내는 수술도 있고, 자궁 근종만 떼어내기 어렵거나 자궁 내에 있는 근종은 자궁 전부를 떼어내는 시술을 시행하기도 한다. 또는 성선자극 호르몬 제제의 약을 이용해 크게 자란 혹을 작게 하여 떼어내는 방법도 있다.

(2) 유방의 양성 종양

유방에 멍울이 만져지는 3대 질환은 섬유선종, 섬유낭종성 병변, 유방암이다. 앞의 두 가지는 흔한 양성 질환으로 유방에 멍울이 잡혀 병원을 찾는 환자의 90%가 이 질환이다. 섬유선종은 25세 전후에, 섬유낭종성 병변은 35세 전후에, 유방암은 45세 전후에 많이 발생한다고 서양에서는 보고되고 있으나, 우리나라에서는 유방암이 30대와 40대에서 자주 발생하며 30세 이전과 65세 이후의 발생률은 극히 적다.

가. 섬유선종

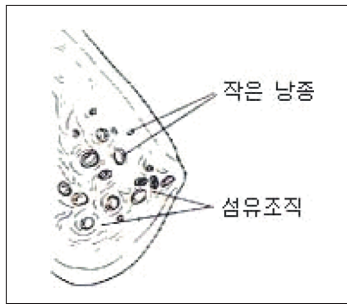


섬유선종은 호르몬 작용이 왕성한 20~30세의 젊은 여성에서 흔히 보이고 대개는 단발성으로 온다. 섬유조직과 젖관이 비정상적으로 많이 자라 주위 유방조직을 밀어내면서 서서히 커지는 것인데, 사춘기나 임신 기간, 폐경기 때는 다소 빨리 커질 수 있다. 종괴는 매우 단단하고 경계가 분명하며 표면이 매끈하고 단단하며 둥글고 잘 움직이기 때문에 누구나 만져서 알 수 있다. 크기는 콩알만한 것부터 밤톨만한 것까지 있으며, 더 심할 때는 유방 전체에 주먹만한 덩어리가 생기는 경우도 있어 이럴 때는 단순히 유방이 비대칭적으로 커졌다며 병원에 오는 여성도 있다.

섬유 선종은 그냥 관찰만 할 수도 있으나 혹이 만져지는 것 자체가 기분 나쁘고 불안하다고 하는 분에게는 수술이 필요하다. 또 이 병변은 자연히

소실되지 않고 시간이 경과되면서 크기가 점점 커질 수가 있으며, 극히 일부지만 악성종양(암)으로 분류되는 육종을 함유하는 수가 있기 때문에 수술을 권유하는 전문가들이 많다.

나. 섬유낭종성 유방증



이 질환은 첫 월경후 폐경때(주로 35~50세)까지 어느 때나 올 수 있으며, 사춘기 전이나 폐경 후에는 매우 드물게 온다. 이 질환의 원인은 여성 호르몬의 불균형이라 생각되며, 스트레스와도 관련이 있다고 한다. 또한 월경과 관련이 있으며

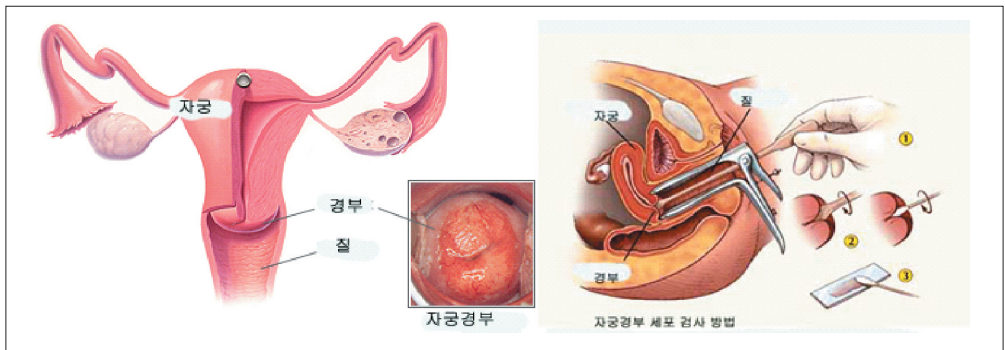
월경 직전에 더 심해지고 임신 중이나 수유 중에는 없어진다.

증상은 통증을 동반하는 유방의 종괴로 이 종괴는 하나일 때도 있으나 대부분 여러개이고 양측 유방에 다 나타난다. 때로는 유두에서 분비물이 나오기도 한다. 통증이 있기 때문에 옷에 스치거나 브래지어를 하면 불편하기도 하며 특히 옆드리는 자세에서 심해진다. 주로 생리 시작 약 2주 전부터 주기성 통증이 생기며, 어깨나 겨드랑이쪽으로 통증이 뻗는 경우도 많다.

치료는 옷을 느슨하게 입고 브래지어도 헐렁한 것을 하도록 하여 통증을 덜어주고 호르몬의 제제를 투여하거나 통증이 심하면 진통제를 복용하며, 낭종의 크기가 큰 경우에는 주사기로 흡인을 하거나 수술을 시도한다.

3. 악성 종양

(1) 자궁경부암



〈여성생식기 구조와 자궁경부 세포 검사 방법〉

가. 자궁경부암이란?

자궁경부암은 자궁구 부근에 주로 많이 발생하기 때문에 일상적인 산부인과 진찰을 통해서도 이 부분을 관찰하거나 검사하는 것이 가능하다. 이처럼 자궁경부암은 조기발견이 다른 암에 비해 쉽다. 또한 자궁 경부의 암은 아주 천천히 증식한다. 즉, 암세포가 자궁 경부에서 발견되기 이전에 정상이 아닌 이형세포로서 모양을 드러내기 시작한다. 그러나 이형세포가 100% 자궁경부암으로 진행되는 것은 아니다. 단지 확률이 있다는 것이다. 그러나 실제적으로 증상이 나타나지 않으므로 정기적인 검진이 중요하다.

나. 자궁경부암의 증상

자궁경부암의 통증은 말기에 나타나는 증상이며, 대부분의 초기암 환자들은 증세가 없이, 우연히 발견되는 예가 많다. 자궁경부암의 첫 증상은 주로 ‘출혈’이다. 특히 성교 후 출혈이 보이면 소량의 출혈이라도 검진이 필요하다. 질의 이상 분비물의 형태는 담홍색 또는 약간 피가 묻는 정도이며, 이 현상은 출혈이 시작되기 전부터도 관찰할 수 있다. 병이 진행할수록 출혈과 분비가 심해지면서 지속적이 되며, 감염에 의한 악취가 날 수 있다.

다. 자궁경부암의 치료와 예후

자궁경부암이 되기 전의 만성자궁경부염이나 자궁경부이형성증 단계에서는 치료법으로 전기소작법, 냉동치료 등이 있으나, 최근에는 이산화탄소(CO₂) 레이저로 치료하고 있다. 레이저 요법은 병소 부위를 정확히 파괴시키며 회복이 빠르며 치료 후에 경관의 협착이 적다. 자궁경부이형성증 단계에서 임신을 원하는 젊은 여성에서는 자궁입구를 원추모양으로 도려내는 원추절제술을 시행하며, 원추절제술 후 이상소견이 보이거나 임신을 원하지 않는 고령부인의 경우에는 자궁전체를 수술하게 되면 거의 100% 완치가 가능하다. 침윤성암 및 전이성암 1기 이상의 암에서는 암세포들이 눈에 보이지 않게 자궁 외 다른 곳으로 퍼져있을 수 있기 때문에, 단순히 병소가 자궁 경부에만 있는 것으로 간주해 자궁만 떼어내게 되면 완벽한 치료를 할 수 없다. 따라서, 병의 진전도와 그밖의 환자의 조건에 따라 확대된 자궁적출술, 골반 내에 있는 림프절 절제술을 함께 시행하는 등 수술의 결정이 달라질 수 있다. 그 외, 병의

진행 정도가 심하고 신체적인 조건이 좋지 않은 사람들에게는 방사선 요법 및 항암 화학 요법을 쓴다.

자궁경부암 1기에서 수술 또는 방사선 치료 후 5년 생존율은 약 85% 정도로, 국내 보고에 의하면 5년 생존율은 1a기에서 약 85~95%이며, 2b기에서는 약 75%로 보고되고 있다. 재발율은 자궁경부암의 진행정도에 따라 좌우되므로 무엇보다도 정기적인 자궁경부세포진검사를 받아 일찍 암을 발견하는 것이 중요하다.

(2) 유방암

가. 유방암이란?

유방을 이루는 세포에서 암세포가 발생한 것으로 주로 40~50대 여성에서 가장 많이 나타나지만 최근에는 20~30대 여성에서도 발생률이 증가하고 있다. 하지만 조기에 발견할 경우에는 95% 이상에서 완치를 기대할 수 있다.

나. 유방암의 원인

환경적인 요인과 유전적인 요인이 있지만 정확히 밝혀진 것은 없다. 다만, 여성 호르몬(에스트로겐)이 중요한 역할을 하므로 여성 호르몬에 노출되는 기간이 길수록 유방암 발생이 증가한다. 즉, 12세 이전에 초경이 있었거나 50대가 지나서야 폐경이 된 경우 발생이 증가한다. 또 임신이 방어역할을 해주는데 임신한 경험이 없거나 30세 이후에 첫 출산을 한 경우도 위험요인이다. 그 외에도 고지방, 고칼로리의 서구화

된 식이, 젊은 나이의 과도한 음주, 비만이 원인으로 알려져 있으며 유방암의 가족력이 있는 사람이 없는 사람에 비해 3배 이상의 발생 위험이 있으므로 어머니, 형제나 자매들 중에서 유방암 환자가 2명 이상인 경우에는 반드시 의사에게 상담을 받아야한다.

다. 유방암의 증상

유방암은 발생해도 처음에는 특별한 증세가 없다. 그만큼 증상이 있다는 것은 암이 진행했다는 것을 뜻하므로 정기 검진으로 증상이 생기기 전에 발견하는 것이 중요하다.

① 유방에 덩어리가 만져지는 경우

: 통증이 없고 딱딱하고 표면이 울퉁불퉁하며 잘 움직이지 않는 경우 유방암을 의심해볼 수 있다.

② 유두에서 분비물이 나오는 경우

: 한쪽 유방, 하나의 유관에서 피가 섞인 분비물이 짜지 않고도 저절로 내의에 묻어나거나, 멍울이 만져지면서 분비물이 있는 경우에 유방암을 의심해볼 수 있다.

③ 피부와 유두의 변화가 있는 경우

: 유방의 모양이 변하거나 피부가 보조개처럼 함몰되거나, 유두가 팔려 들어가거나 유두 주위가 가렵거나 혈어서 습진처럼 진물이 나고 딱지가 생기는 경우에는 유방암의 가능성이 있다. 특히, 유방 피부가 두꺼워지고 별질게 변하거나, 굴껍질처럼 거칠거칠해지고 부어오르는 증상들은 진행된 유방암에서 볼 수 있는 증상들이므로 각별히 주의해야 한다.



라. 유방암의 진단

유방암은 조기 진단이 중요하다. 즉, 자가 검진을 시행하여 이상한 점이 있을 때는 빨리 병원을 방문하여 자세한 검사를 하는 것이 가장 중요하다. 유방암의 조기 진단을 위한 한국유방암학회의 지침은 아래와 같다.

30세 이상 : 매월 유방 자가 검진

35세 이상 : 2년 간격으로 의사에 의한 임상검진

40세 이상 : 1~2년 간격의 임상검진과 유방 촬영술

30세 이상의 여성에게는 월경주기가 끝나고 2~3일 후나 월경을 하지 않는 경우에는 매달 1일이나 마지막날 자가 검진을 하는 것을 권고한다. 자가 검진을 하는 방법은 다음 쪽의 그림을 참고하길 바란다.

또, 자가 검진만으로는 조기 발견이 어렵기 때문에 35세 이후에는 의사에

의한 임상검진, 40세 이후에는 정기적(보통 2년 간격)으로 유방 X선 촬영을 해야 한다. 어머니 또는 자매 중에 유방암이 있는 경우에는 유방암이 이른 나이에 발생할 수 있으므로 보통 35세 이후에 매년 유방암 촬영을 하는 것이 바람직하다. 유방 X선 촬영 및 유방초음파로 진단한 후 조직검사를 통해 확진하게 된다.

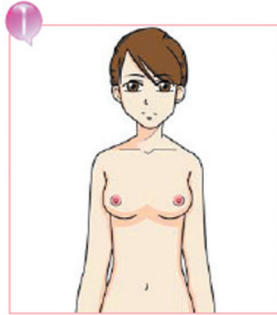
유방 자가검진 3단계

● 평상시 유방특성을 파악한 후 ● 매달 정기적으로 ● 유방 전체를 꼼꼼하게 검진합니다.

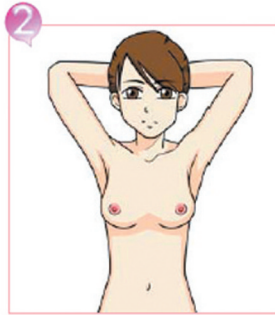
1단계

거울을 보면서
육안으로 관찰

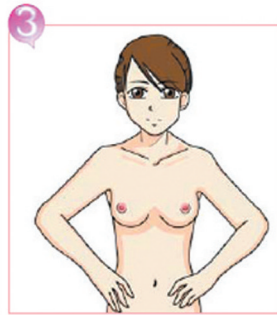
평상시 유방의
모양이나
윤곽의 변화를 비교



양팔을 편하게 내려놓은 후
양쪽 유방을 관찰한다.



양손을 뒤로 깎지 끼고 팔에
힘을 주면서 앞으로 내민다.

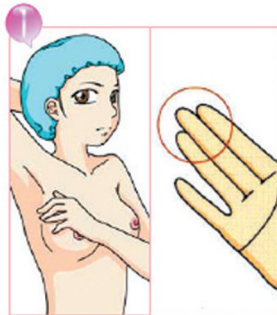


양손을 허리에 짚고 어깨와 팔꿈치를
앞으로 내밀면서 가슴에 힘을 주고 앞
으로 숙인다.

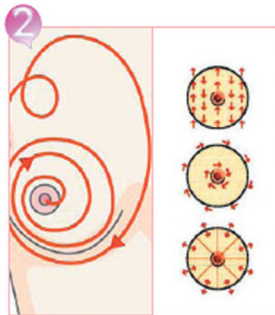
2단계

서거나
앉아서 촉진

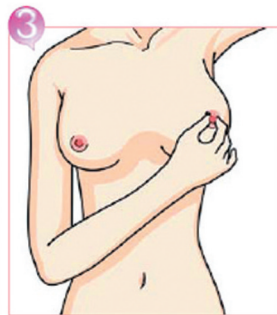
로션 등을 이용
부드럽게 검진



검진하는 유방 쪽 팔을 머리 위로 들어
올리고 반대편 2, 3, 4번째 손가락
첫마디 바닥면을 이용해 검진한다.



유방주위 바깥쪽 상단부위에서 원을
그려가면서 안쪽으로 반드시 쇄골의
위, 아래 부위와 겨드랑이 밑에서부터
검진한다. 동전크기만큼씩 약간 힘주어
시계 방향으로 3개의 원을 그려가면서
검진한다. 유방 바깥쪽으로 원을 그리고
좀 더 작은 원을 그리는 식으로 한 곳
에서 3개의 원을 그린다.



유두 주변까지 작은 원을 그리며 만져 본
후에는 유두의 위·아래와 양옆에서
안쪽으로 짜보아서 비정상적인 분비물
이 있는지 확인한다.

3단계

누워서 촉진

2단계를 보완
자세를 바꿈으로써
문제조직 발견



편한 상태로 누워 검사하는 쪽 어깨 밑에 타월을 접어서 받친 후
검사하는 쪽 팔을 위쪽으로 올리고 반대편 손으로 2단계의 방법과
같이 검진한다.

발행: 한국유방건강재단

자가 검진 후 다음과 같은 증상이 있으면 반드시 유방 전문의와 상담하십시오.



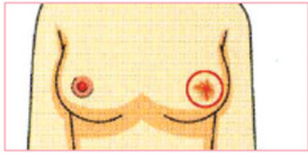
① 한쪽 유방의 크기가 평소보다 커졌다.



② 한쪽 유방이 평소보다 늘어졌다.



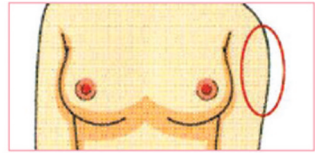
③ 피부가 골껍질 같다.



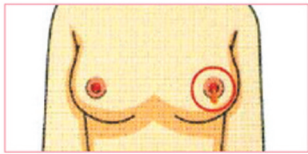
④ 평소와 다르게 유두가 들어가 있다.



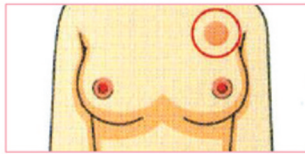
⑤ 유두의 피부가 변하였다.



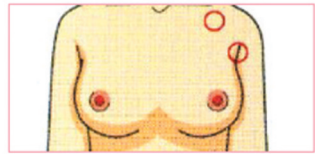
⑥ 평소와 달리 윗 팔이 부어있다.



⑦ 유두에서 분비물이 나온다.



⑧ 비정상적인 덩어리가 만져진다.



⑨ 림프절이 커져있다.

마. 유방암의 치료

가장 좋은 치료는 수술을 해서 유방을 절제하는 것이다. 최근에는 암의 진행정도에 따라 수술방식이 바뀌었다. 발견이 빠르고 크기가 아주 작으면 절제하는 부위를 작게 하는 방법이 쓰이고 있다. 즉, 가슴 근육을 자르지 않고 남겨두는 방법이다. 진행 정도 등 유방암이 발견된 단계에 맞추어 아주 세심한 배려를 해서, 수술 후 흉벽의 변형이나 기능의 저하 등을 가능한 한 적게 하여, 수술 후의 부담을 적게 하는 것이다. 수술 후에는 암의 재발을 예방하기 위해서 내분비(호르몬)요법이나 항암제에 의한 화학요법, 방사선 치료 등이 행해진다.

4. 생리관련 질환

(1) 월경 전 증후군

월경 며칠전 황체기에 정서적, 행동적, 신체적 변화가 일어났다가 월경 직전이나 월경 시작과 동시에 없어지는, 반복적으로 일어나는 복합증상을 월경 전 증후군이라고 칭한다. 이 증상들이 일상생활에 다소의 지장을 초래하지만 일단 월경이 시작되면 그 증상들은 완전히 소실된다. 가장 흔히 호소하는 증상들로는 복부 팽만감, 유방통, 피로, 갈증, 짜증, 식욕의 변화, 팔다리 부종 같은 것들로부터, 심리적으로는 성적 욕구 증가 혹은 성적 둔감, 현저한 우울감, 심한 불안, 활동의욕의 감소, 정서불안, 심지어는 병적인 도벽이나 성격변화, 발작현상, 자살사고까지 여성마다 다양하게 나타난다.

가벼운 정도의 불쾌감이나 일상적 생활에 직접적 지장이 없는 경우에는 증상에 대한 치료를 한다. 즉 두통이 있는 정도이면 가벼운 두통약을 복용할 수 있다.

(2) 폐경기 증후군

폐경은 배란이 끝나면서 월경이 계속적으로 나오지 않는 것을 말한다. 폐경의 나이는 매우 다양한데, 약 1/2은 45~51세 사이에, 1/4은 45세 이전에 폐경이 오고 나머지 1/4은 50세 이후까지 월경을 한다. 폐경은 갑자기 오기도 하고 천천히 오는 수도 있다. 이렇듯 매우 다양하지만 월경이 빨라졌다가 불규칙하게 가끔 있다가 없어지는 형태가 많다.

폐경기가 되면 여성은 갑자기 얼굴이 달아오르고 땀이 나고 하는

갱년기 증상이 잘 생기는데 대개는 약의 도움 없이도 잘 견뎌 낸다. 폐경기의 다른 증상들은 우울, 불안, 몸무게 증가, 감각 감소, 성욕 감소 등이 있다. 이러한 폐경과 관련된 여러 가지 신체증상을 폐경기 증후군이라 한다.

IV. 만성 질환

1. 만성질환의 관리

(1) 만성질환의 정의

보통 6개월 혹은 1년 이상 계속되는 질환을 말하며, 완만하게 나타나 장기간 지속한다. 대표적인 만성질환으로는 고혈압, 당뇨, 만성 간질환, 결핵, 나병, 관절염 등이 있고, 급성질환에서 이행하는 것도 많다.

(2) 만성질환 관리의 필요성

만성질환을 제대로 관리하지 않을 경우 장기간에 걸쳐 질환이 진행하다가 결국 심장병, 뇌졸중, 간경화, 간암 등 회복이 어려운 합병증이 초래되므로 이러한 합병증이 유발되기 전에 장기간에 걸친 관리가 필요하다.

2. 고혈압

(1) 혈압이란?

심장은 우리 몸 전체에 산소와 영양분을 공급하기 위하여 수축과 확장을 반복하면서 혈액을 구석구석까지 보내주는 펌프와 같은 일을 한다.

이때 혈액이 혈관의 벽에 미치는 압력을 측정된 것을 혈압이라고 한다. 심장은 1분에 약 60회 수축과 확장을 반복한다. 심장이 수축하여 피를 밀어낼 때 혈관에 미치는 압력을 ‘수축기혈압’이라고 하며 가장 높기 때문에 ‘최고혈압’이라고도 한다. 또 심장이 확장되면서 혈액을 받아들일 때 혈관에서 유지되는 압력을 ‘이완기혈압’이라고 하며 가장 낮기 때문에 ‘최저혈압’이라고도 한다. 즉 ‘120에 80’이라는 말은 최고혈압(수축기혈압)이 120mmHg, 최저혈압(이완기혈압)이 80mmHg이라는 뜻이 된다. 가장 이상적인 혈압은 120/80mmHg이지만 어떤 이유로 혈관이 좁아지거나 심장이 한번에 내보내는 혈액의 양이 늘어나면 혈압이 높아지게 된다. 일반적으로 고혈압은 최고혈압(수축기혈압)이 140mmHg 이상, 최저혈압(이완기혈압)이 90mmHg 이상인 경우를 의미한다.

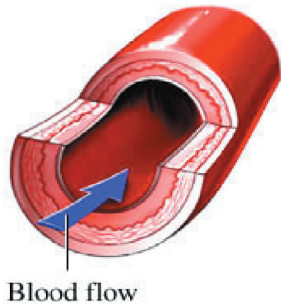
(2) 고혈압의 증상

고혈압에는 자각증상이 있을 수도 있고 없을 수도 있다. 그러나 대개의 경우는 증상이 없는 경우가 많다. 또 나타나는 증상도 개인에 따라 차이가 심하여 가벼운 고혈압인데도 증상이 심한 사람이 있고 혈압이 대단히 높은데도 아무런 증상이 없는 경우가 있다. 그러므로 정기적으로 혈압을 체크하는 것이 최선의 방법이며 특히 가족 중에 고혈압 환자가 있는 경우는 자주 혈압을 체크하여 조기 진단에 힘써야 한다. 흔한 증상으로는 머리가 무겁고 아프거나 어지러운 증상, 얼굴이 잘 빨개지고 코피가 나는 증상, 숨이 차고 두근거리는 증상, 손발이 저리거나 부어오르는 증상, 쉽게 피곤해지는 증상 등이 있다.

(3) 고혈압의 합병증

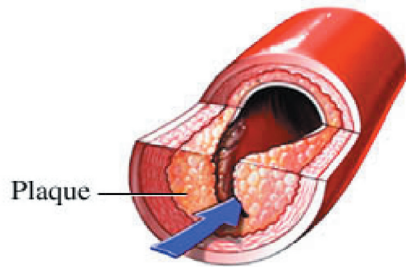
고혈압의 합병증으로 다음과 같은 질환이 있다.

- 뇌질환: 뇌졸중, 뇌경색
- 심장질환: 심근경색, 심부전
- 안질환: 안구내출혈, 시력소실
- 신장질환: 신장경화증, 신부전
- 동맥질환: 동맥경화증, 말초혈관질환, 박리성대동맥류



Blood flow

〈정상 혈관〉



Plaque

〈동맥경화증으로 좁아진 혈관〉

(4) 고혈압의 치료와 예방

가. 고혈압의 치료

고혈압을 치료하는 두가지 방법은 생활의 개선과 약물이다. 심하지 않은 고혈압이라면 식사에서 염분섭취를 줄이고 일상생활 가운데 좋지

얇은 습관을 바꾸는 것만으로도 혈압을 내릴 수 있다. 혈압이 아주 높거나 이런 생활개선만으로는 혈압이 내려가지 않는 경우에 약을 먹게 되며, 약으로 치료하는 경우라도 생활요법은 꼭 계속해야 한다. 약은 빠지지 않고 매일 정해진 시간에 먹는 것이 중요하며 의사와 상의 없이 함부로 중단하여서는 안 된다. 또한 두통이 있다고 해서 고혈압 약을 정해진 횟수보다 더 먹는 등 환자가 임의로 약을 더 먹을 때는 오히려 저혈압이 발생해 위험한 상황이 올 수 있으므로 약 용량과 횟수의 조절은 반드시 의사와 상의 후 행해져야 한다.

나. 고혈압의 예방 수칙

- 음식은 싱겁게 골고루 먹는다.
- 살이 찌지 않도록 알맞은 체중을 유지한다.
- 매일 30분 이상 적절한 운동을 한다.
- 담배를 끊고 술은 삼간다.
- 지방질을 줄이고 채소를 많이 섭취한다.
- 스트레스를 피하고 평온한 마음을 유지한다.
- 정기적으로 혈압을 측정하고 의사의 진찰을 받는다.

3. 만성 간질환

(1) 만성 B형 간염이란?

B형 간염바이러스에 의해 유발되는 질환으로서 간염소견이 6개월 이상

지속되는 경우를 만성 B형 간염이라고 한다. 한국인 만성 간염환자의 70~80%는 B형 간염바이러스에 의해서 발생된다. 우리나라에서 B형 간염 바이러스에 감염되는 주된 경로는 출산 중 감염으로 B형 간염바이러스 보유자 산모로부터 태어난 신생아에 감염되는 경우이다. 수직감염 이외에 B형 간염바이러스에 오염된 침이나 성관계 시 상처를 통해서 감염될 수 있다. 혈액 이외에 타액, 정액, 소변, 대변, 위액, 눈물 등의 각종 체액에서 B형 간염바이러스가 검출된다. 혈액이외의 체액으로부터 전염되는 빈도는 낮지만, 감염원이 될 가능성은 있기 때문에 보균자의 개인적인 생활용품 관리를 철저히 해야만 한다.

(2) 만성 B형 간염의 증상

대부분 증세가 없으며, 일시적으로 피로감, 식욕부진, 소화불량 등이 동반될 수 있다. 자연경과 중 갑자기 악화되는 시기가 있는데 이때 황달이 동반될 수 있다. 간염을 심하게 앓을수록 그러한 증세들이 심해지고 지속되는 경향을 나타낸다.

(3) 만성 B형 간염의 진단

간염환자로서 B형 간염바이러스 표면항체 검사상 양성이면 만성 B형 간염으로 진단할 수 있다. 전염성 검사로서 e항원(HBeAg)검사와 B형 간염바이러스 유전자 검사가 있다. e항원 음성(-)인 보균자에서도 전염성이 있는 예들이 10% 이상에서 발견되기 때문에 B형 간염바이러스 유전자 검사가 더 중요하다. 간조직검사는 간염의 심한 정도와 간섬유화의 진행정도를 판별하는 데 매우 중요한 검사로서 예후 판정, 치료적응

여부 및 치료효과를 판단하는 데 도움을 준다.

(4) 만성 B형 간염의 치료

과로 및 건강을 돌보지 않는 거친 생활이 가장 해로우며, 반드시 정기적인 간검사를 통하여 생활관리의 지표로 삼아야만 한다. 음주는 간염을 악화시키는 요인이며, 간암을 촉진하는 중요한 인자이다. 과도한 운동은 과로와 마찬가지로 해로울 수 있다. 충분한 안정과 수면을 취해야만 하며, 비타민, 미네랄 등이 풍부한 식품을 포함한 균형 잡힌 식생활을 해야 한다.

인터페론-알파에 대한 치료반응률은 20~40% 정도로 알려져 있다. 인터페론-알파는 항바이러스 효과와 함께 면역 기능을 촉진하여 치료 효과를 나타낸다. 라미부딘은 항바이러스약물로 매우 효과적이지만, 투여를 중지하면 대부분 재발한다. 또한, 일 년 이상 장기간 투여하면 내성이 발생된다.

4. 결핵

(1) 결핵이란?

우리나라는 한 때 많은 결핵 환자들이 있었으나, 결핵관리 사업과 경제적 여건의 향상으로 현재는 그 발생률이 많이 감소하였다. 그러나 아직도 선진국에 비해 높은 유병률을 나타내고 주위에서 흔하게 접할 수 있는 질환이다. 결핵은 만성 소모성 질환으로 사망에까지 이르는 무서운 질환이고, 폐결핵의 경우 치료가 되더라도 후유증을 남겨 만성

적인 호흡곤란을 일으키기도 한다. 결핵 중에는 결핵균이 공기를 통해 폐로 들어와 발병하게 되는 폐결핵이 가장 흔하다. 이 외에도 임파선염, 늑막염, 뇌막염, 척추염, 복막염 등 우리 몸의 여기저기에 염증을 일으킬 수 있다.

(2) 결핵의 증상

상당히 진행될 때까지도 증상이 없는 경우가 많아 조기진단과 치료가 어렵다. 흔히 미열이 동반되고, 피로감, 식욕부진, 체중감소 같은 전신 증상이 나타나기도 한다. 미열은 주로 오후에 나타나고 식은땀을 동반하기도 한다. 호흡기 증상으로는 마른기침이 흔하고, 가래나 객혈을 동반하기도 한다. 기관지 결핵의 경우 만성기침과 천명음(쌉쌉거리는 소리)이 나타나 천식으로 오인되는 경우가 있어 주의가 필요하다.

(3) 결핵의 진단

- ▶ 결핵균의 검출: 결핵의 확진을 위해 꼭 필요한 검사로 환자의 객담이나 조직에서 결핵균을 검출하기 위하여 객담도말검사, 결핵균 배양 검사 등을 시행한다.
- ▶ 흉부 방사선 사진: 폐의 상부에 병변이 주로 나타난다. 그러나 폐결핵의 방사선 소견은 매우 다양하며, 우리나라의 경우 과거에 결핵을 앓았던 흔적이 남아 있는 경우가 많아 사진만으로 질병의 활동성 여부를 판정하기는 어려운 경우가 많다.
- ▶ 컴퓨터 단층촬영(CT): 일반적으로 사용하지는 않지만, 활동성 판정이나 암과 같은 다른 폐질환과의 감별을 위해 필요하다.

(4) 결핵의 치료

결핵은 서서히 진행되는 질환이고 또한 그 치료에도 많은 시간이 걸리지만 항결핵제의 개발로 완치가 가능한 질환이다. 그러나 아직도 많은 사람들은 결핵에 대한 오해를 갖고 있어 조기에 약물치료를 중단하거나 때로는 민간요법에 의존해 결핵을 치료하려는 경우가 있다. 그러나 이는 매우 위험한 일로 약제 내성 결핵이 나타나거나, 치료시기를 놓쳐 사망으로 이어지거나, 평생 결핵에 의한 합병증에 시달릴 수 있다. 따라서 결핵에 대한 이해와 적절한 치료는 매우 중요하다.

결핵의 치료는 항결핵제를 이용한 내과적 치료가 기본을 이루고 있으며, 경우에 따라서는 외과적 치료를 시행할 수도 있다. 일반적으로 결핵 치료에는 6~9개월이 소요되며, 적어도 3가지 이상의 1차 항결핵제를 복합적으로 사용한다. 그러나 약제 내성 결핵이나 치료 실패의 경우에는 2차 약제를 투여해야 하며, 1년 이상 치료기간이 필요하기도 하다. 치료기간 동안에도 주기적으로 추적 검사가 필요하며, 치료 반응을 보기 위한 흉부 방사선 검사, 객담 검사 등을 시행해야 한다.

5. 잠복결핵

(1) 잠복결핵이란?

잠복결핵은 몸속에 결핵균을 보균하고 있지만 흉부 방사선사진, 객담 검사에 나타나지 않고 증상이 없는 경우가 대부분이며 전염력이 없다. 개인의 면역력이 약해지거나 결핵환자 접촉시 감염되어 발병될 수 있는

확률이 높은 경우로 잠복결핵감염자 중 10%가 결핵으로 발병하므로 예방치료가 필요하다.

(2) 잠복결핵 진단

잠복결핵 진단 방법은 13세 이상은 인터페론감마분비검사(Interferon-gamma Release Assay, IGRA) 결과 양성, 12세 미만 아동은 결핵피부반응검사(Tuberculin Skin Test, TST) 10mm 이상 시 잠복결핵으로 진단한다.

(3) 잠복결핵 예방치료 방법

잠복결핵 예방치료 방법으로 12세 이상은 항결핵약 리팜핀(rifampin)을 복용하며 체중을 고려하여 4개월간 매일 투약한다. 성인의 경우 리팜핀 450mg~600mg을 복용한다. 12세 미만 유아, 소아의 경우는 아이나(isoniazid)+리팜핀 3개월 요법이나, 아이나 9개월 요법을 체격(신장, 체중) 사항을 고려하여 용량을 조절한다.

6. 하나원 교육생 결핵관리

(1) 입소 교육생 결핵관리

(결핵환자) 결핵 환자는 매일 결핵전담간호사가 오후 5시에 직접 결핵약을 투약하며, 결핵약 부작용을 면밀하게 관찰한다. 매일 정기적 진료

및 가슴 x-ray를 촬영하여 건강상태를 확인하고, 담당의사로부터 결핵 치료 종료 판정을 받을 때 까지 집중관리 한다.

(잠복결핵 치료) 국내 입국 시 건강검진 결과를 바탕으로 잠복결핵 양성 소견자는 보호센터에서부터 4개월 요법 잠복결핵 치료를 시작하여, 대부분 하나원 수료전 잠복결핵 치료를 종료한다. 잠복결핵 치료 완료자는 ‘잠복결핵 치료 확인서’ 를 발급한다.

(퇴소전 결핵검진) 하나원 수료 2주전 결핵환자를 제외한 교육생 전원 가슴 x-ray를 촬영하여 퇴소 전 결핵감염 유·무를 재확인한다.

(결핵환자 등록 및 통보) 하나원 수료 시 결핵환자는 질병통합관리 시스템에 등록하고 질병관리본부에 결핵환자 명단을 통보하여 거주지 편입 후 관할 보건소에서 결핵환자 관리를 할 수 있도록 기관 간 협력하고 있다.

(2) 퇴소 교육생 결핵관리

‘복십자후원회’와 연계하여 결핵치료를 받는 동안 경제적 지원(월10만원)을 받도록 행정적 조치를 하며, 내성¹⁾ 혹은 다제내성²⁾ 결핵환자는 대한결핵 협회에 후원을 요청하여 월10만원 범위 경제적 지원을 한다.

북한이탈주민 결핵치료 완치 및 치료성공률(70%→100%) 향상을 위한

2) 내성결핵은 결핵약 중 Isoniazid 약제에 대해 내성이 있는 경우

3) 다제내성 결핵은 결핵치료에 가장 중요한 1차약인 INH(Isoniazid), RFP(Rifampicin) 2가지 약제에 대해 내성이 있는 결핵

방법으로 하나원 수료 후 결핵환자 대상 결핵약 복용여부 확인을 위해 복약장면을 실시간으로 관리하는 ‘모바일 DOT(Direct Observation Therapy)’ 를 지원하고 있다. ‘모바일 DOT’ 는 질병관리본부에서 결핵환자 복약관리를 위해 만든 애플리케이션으로 결핵환자의 스마트폰에 ‘결핵 ZERO’ 애플리케이션을 설치, 복약 장면을 촬영·전송하면 결핵관리 담당자가 실시간으로 확인·관리하는 방법이다.

결핵전담간호사는 모바일 DOT 대상인 결핵환자를 질병관리본부에 등록을 하고 하나원-질병관리본부 간 협력하에 복약관리를 한다.

모바일 DOT 대상자 ID와 비밀번호는 하나원에서 등록하고 결핵환자가 거주지 편입 후 스마트폰에 접속하여 본인의 복약장면을 촬영·전송해야 한다.

이를 위해 하나원 결핵전담간호사가 수료 전 모바일 DOT 교육을 개인별로 실시한다. 북한이탈주민 결핵 치료성공률 100% 제고를 위해 거주지로 직접 방문하는 ‘찾아가는 치료 서비스’도 필요시 병행하게 된다.

‘모바일 DOT(Direct Observation Therapy)’ 방법

- 모바일 DOT는 질병관리본부에서 결핵환자 복약관리를 위해 만든 애플리케이션으로, 모바일 DOT 관리를 받기 위해서는 결핵환자의 스마트폰에 ‘결핵 ZERO’ 애플리케이션을 설치, 복약 장면을 촬영·전송하여 담당자가 실시간으로 확인토록 해야 함
퇴소전 ‘결핵 ZERO’ 프로그램 접속에 필요한 개별 ID+비번 설정 (교육시 통보)

V. 증상에 따른 질병 관리

자신이 가지고 있는 증상에 따라 적절한 진료를 받는 것은 더 큰 질환으로 발전하기 전에 예방을 할 수 있고 삶의 질도 향상시킬 수 있다는 점에서 매우 중요하다. 하지만 그 증상을 혼자 고민하며 불안해 하거나 조그만 증상에도 걱정을 하고 병원을 찾는 것은 ‘건강염려증’ 이나 ‘의료급여 과다 이용’ 과 같은 부작용을 낳기도 한다. 가장 흔히 생기는 증상 별로 특별히 주의해야 할 점이나 주요 발생 원인, 치료 등에 대해 알아보겠다.

1. 두통

(1) 두통의 원인

두통의 원인은 특별한 이유 없이 정신적 피로 등으로 인한 것부터 뇌출혈, 뇌종양 등의 심각한 질병에 이르기까지 매우 다양하다. 가장 흔한 원인은 ‘긴장형 두통’ 으로 ‘신경성’, ‘스트레스성’ 두통이라고도 한다.

(2) 긴장형 두통

과도한 스트레스나 근육의 지속적인 수축이 원인일 것으로 생각되는 두통으로 짧게는 30분, 길게는 7일간도 지속된다. 환자들이 ‘머리가 무겁다’, ‘누르는 것 같다’, ‘조인다’ 등으로 증상을 표현하는 경우가 많다. 목이나 어깨의 근육이 뭉쳐있는 경우가 많고 잠을 못 자거나 피곤한 경우, 식사를 불규칙하게 하거나 불량한 자세를 계속 취하는 경우에 발생할 수 있다.

긴장형 두통으로 인해 발생할 수 있는 합병증은 없으므로 걱정하지 않아도 되나 심한 경우에는 생활에 지장을 줄 정도의 통증도 일으키므로 의사의 검진을 받고 두통약을 처방 받아 복용할 것을 권한다.

목과 어깨의 근육을 풀어 주는 안마나 적당한 운동을 해서 근육 수축을 예방하고 커피 섭취를 줄이는 등 수면을 잘 취할 수 있도록 생활 습관을 교정하도록 한다. 불면증이 지속될 경우에는 정신건강의학과 진료를 받고 수면제 복용 등을 통해 긴장형 두통을 예방하도록 한다.

(3) 의사의 검진을 필요로 하는 두통 증상

- 이전에 없었던 매우 심한 두통.
- 며칠 간 시간이 지날수록 점점 더 통증이 심해진다.
- 팔, 다리에 힘이 들어가지 않거나 말이 어눌하게 나온다.
- 고열이 난다.
- 심한 구토가 동반된다.
- 기침하거나, 몸을 굽히거나, 무거운 것을 들 때 머리가 더 아프다.
- 두통 때문에 잠을 깨거나 아침에 깬 직후에 심하게 머리가 아프다.
- 55세 이후에 처음 발생한 심한 두통.

2. 흉통

(1) 흉통의 원인

흉통의 원인은 매우 다양하다. 가장 주의해야 하는 ‘협심증’, ‘심근경색’ 등의 심장이 원인인 것으로부터 위궤양이나 위-식도역류병과 같은 위장관

질환, 폐렴, 늑막염 등도 원인이 될 수 있다. 그리고 ‘불안증’이나 ‘우울증’과 같은 정신적인 문제도 가슴의 통증을 일으킬 수 있다.

(2) 협심증과 심근경색

심장에 혈액을 공급하는 관상동맥이 막혀 발생하는 질환들로 제때에 치료하지 않으면 심장마비를 일으킬 수 있는 질병이다. 당뇨, 고혈압, 고지혈증 환자나 흡연자, 고령, 심장마비의 가족력이 있는 사람들은 특히 주의해야 한다.

흔히 호소하는 통증의 형태는 ‘쥐어짜는 듯한 통증’, ‘뭔가 가슴을 꼭 누르는 느낌’ 등이고 그 외에도 ‘고춧가루를 뿌려 놓은 것 같은 느낌’, ‘질식감’, ‘뜨겁거나 찬 느낌’, ‘체한 것 같은 느낌’ 등 다양한 형태로 나타날 수 있다. 통증이 1분 미만으로 따끔거리기만 하다 사라지는 경우에는 심장병이 아닌 다른 질환에 의한 경우가 대부분이고 3~5분간 지속되다가 쉬었을 때 호전된다면 ‘협심증’, 30분 이상 지속되는 통증은 ‘심근경색’을 주의해야 한다. 특히 20분 이상 흉통이 지속되거나 65세 이상인 경우, 식은땀과 호흡곤란이 동반되고 쉬어도 통증이 계속되는 경우에는 반드시 의료진의 검진을 받도록 한다.

예방을 위해서는 적절히 운동을 하고 식이 조절을 해 정상 체중을 유지하도록 해야 하고 금연이 필요하며 고혈압, 당뇨, 고지혈증 환자들은 적극적으로 치료를 받아야 한다.

20~40대의 비만하지 않은 비흡연 여성의 경우에 협심증이나 심근경색이 발생할 가능성은 적다. 그러므로 심장에 의한 질환일까 불안해하기 보다는 위염이나 위궤양에 의한 증상은 아닌지, 혹은 불안증이나 우울증에 의해 발생하는 증상은 아닌지 진료를 통해 확인할 것을 권한다.

3. 복통

(1) 복통의 원인

흔한 복통의 원인으로 위염 또는 위궤양, 장염이 있고 오른쪽 아랫배에 심한 통증을 일으키는 충수염(맹장염), 오른쪽 윗배에 심한 통증을 일으키는 담낭염, 그 외에 급성 췌장염, 요로결석, 심근경색, 변비, 소화기계 종양 등이 있다. 복통은 단순히 통증만 조절해서는 안 되고 정확한 진단 후 원인을 치료하는 것이 중요하다.

(2) 소화 불량증

가. 증상

: 소화불량, 속쓰림, 가슴쓰림, 더부룩함, 구역, 구토, 식욕부진

나. 원인

: 소화성 궤양, 위염, 십이지장염, 위암, 정신적 스트레스

다. 내시경 검사를 고려해야 하는 경우

- 45~55세 이상에서 처음 발생한 심한 소화불량증
- 몸무게가 10% 이상 이유 없이 감소한 경우
- 구토물이나 대변에 피가 있는 경우
- 계속되는 구토가 있는 경우
- 음식을 삼키기가 힘든 경우

- 배에 덩어리가 만져지는 경우
- 위암이나 식도암의 가족력이 있는 경우

라. 치료

생활 습관을 교정한 후에도 호전이 없을 경우에 약물 치료를 고려한다. 과식을 피하고 규칙적인 식사를 하며 식후 2시간 내에는 잠자리에 들지 않도록 한다. 커피를 마시는 것이나 흡연을 피하고 정신적 스트레스를 줄이고 적당한 운동을 한다. 특히 과도한 스트레스나 불안감이 원인인 경우가 많으므로 위장관 약을 복용해도 호전이 없을 경우에는 정신건강 의학과 전문의의 상담을 받아 보도록 한다.

(3) 위식도 역류 질환

위식도 역류 질환은 위산 또는 위에 들어간 음식물이 식도로 올라와서 증상을 발생시키는 것이다. 흔히 호소하는 증상으로는 ‘가슴이 불타는 느낌’, ‘신물이 올라온다’ 등이 있고 다른 진단 방법을 쓰기 보다는 증상을 듣고 진단을 하게 된다. 치료는 생활 습관 교정이 가장 중요하며 약물 치료는 길게는 6개월까지도 지속해야 하므로 신중하게 시작해야 한다.

체중이 증가해 복부 지방이 증가할 경우 증상이 악화될 수 있으므로 체중 감량을 하고 잘 때는 상체를 10~15cm 높이거나 베개를 높게 베고 자는 것이 증상 호전에 도움이 된다. 몸을 딱 조이는 속옷이나 옷의 착용을 피하고 금연하며 튀긴 음식과 같은 고지방식, 알코올, 커피, 초콜릿, 오렌지 주스, 토마토 등을 먹는 것을 피한다. 과식을 하거나 식사 시에 물을 많이 마시는 습관은 위식도 역류를 악화시키므로 주의한다. 식사 후 2~3시간 이내에는 눕지 말고 자기 전에는 음식을 먹지 않도록 한다.

(4) 변비

대변을 볼 때 과도하게 힘을 줘야 하거나 변이 너무 딱딱하다거나 대변을 본 후에도 잔변감이 느껴지거나 일주일에 3번 미만으로 대변을 볼 경우에 변비를 진단할 수 있다. 변비의 원인은 식사량이 적어서 변의 양이 적거나 대장이나 직장, 항문의 기능이 떨어지는 경우도 있지만 대부분은 환경 변화와 같은 심리적 스트레스가 원인이 된다.

변비가 체중 감소, 혈변, 심한 복통, 요실금 등을 동반할 경우에는 다른 질환에 의한 변비를 의심해야 하므로 반드시 진료를 받도록 한다. 변비의 치료 역시 생활 습관 교정이 우선되어야 하고 그래도 호전이 없을 경우에는 약을 사용할 수 있다. 하지만 환경 변화 등에 의한 스트레스가 원인이라면 원인을 제거하거나 해소하는 것이 변비 치료 효과를 높일 수 있다. 변비 치료에 도움이 되는 생활 습관 교정 방법은 다음과 같다.

- 3일에 한번 보더라도 쾌변이면 정상이므로 매일 봐야 한다는 생각을 버린다.
- 아침이나 식후 10분 정도에 대변을 보는 습관을 만든다.
- 화장실에서 15~20분 이상 힘을 주지 않은 상태로 아무 이유 없이, 혹은 책을 읽느라 앉아 있지 않는다.
- 이파리 음식, 배, 복숭아, 살구 등을 많이 섭취 한다.
- 하루에 1.5L 이상의 물을 섭취한다.
- 규칙적으로 운동한다.

VI. 소아 건강 관리

소아는 어른의 축소판이 아니기에 아이가 아프면 어른들은 당황부터 하게 된다. 아이의 증상을 과소 평가하는 것과 과다 평가하는 것 모두 아이의 건강에 좋지 않은 영향을 줄 수 있다. 아이의 질병을 예방하는 방법과 약 사용법 그리고 아이들이 주로 호소하는 증상별 대처법에 대해 알아보겠다.

1. 위생

(1) 손씻기

손을 씻는 것만으로도 아이들에게 흔히 발생하는 감염성 질환의 70%를 예방할 수 있다. 비누를 이용해서 흐르는 물에 손가락 사이사이까지 깨끗이 씻는 것이 중요하다. 다음과 같은 경우에는 반드시 손을 씻도록 한다.

- 음식 먹기 전
- 화장실 사용 후
- 그림 그린 후
- 놀이터나 운동장에서 놀고 난 후
- 아픈 아이 관찰 전, 후
- 음식 만들기 전, 후
- 외출하여 집으로 돌아온 후

- 돈을 만진 후
- 반려동물과 놀고 난 후
- 코를 킂 후, 기침한 후, 재채기한 후
- 쓰레기 등을 만진 후

(2) 샤워

샤워는 여름, 겨울 가리지 않고 규칙적으로 해야 한다. 특히 땀이 많이 나는 여름에는 더욱 중요하다. 물로만 씻는 것이 아니라 비누나 바디 샴푸 등을 이용해서 씻어야 세균이 번식할 수 있는 기름기를 제거할 수 있다. 적어도 1~2일에 한번씩은 샤워를 하는 습관을 갖도록 하고 건조한 계절이나 아토피 피부염이 있는 아이들은 샤워 직후에 수분성분이 많은 로션이나 크림을 바르면 가려움증을 예방할 수 있다. 씻는 것을 싫어하는 아이들의 경우 부모도 같이 씻도록 하고 화를 내며 억지로 씻기는 것은 좋지 않다. 씻는 것도 부모와 함께 하는 놀이라는 분위기를 형성해줘서 씻는 습관을 갖게 하는 것이 중요하다.

(3) 머리 위생

머리 감기 역시 적어도 1~2일에 한번씩, 땀이 많이 나는 여름에는 더 자주하도록 한다. 물로만 씻어서는 기름기를 제거할 수 없기 때문에 샴푸를 이용해서 감도록 하며 손톱으로 두피를 긁으면 피부가 손상되고 비듬이 생길 수 있으니 손가락 끝을 이용해 마사지하듯이 씻겨주는 것이 좋다.

(4) 구강 위생

충치가 생기지 않게 올바른 양치질로 예방하는 것이 중요하다. 가장 중요하고 쉬운 방법은 ‘양치질을 제 때 하는 것’과 ‘단 것 적게 먹기’이다. 양치질은 아침, 점심, 저녁 식사 후와 간식을 먹은 후 그리고 자기 전 하는 것이 중요하고 출생 후 6개월이 지나면 거즈로 시작하고 이가 나기 시작하면 칫솔질도 시작한다. 양치질 역시 올바른 습관을 갖도록 하는 것이 중요하므로 엄마, 아빠와 함께하는 즐거운 시간으로 인식시키는 것이 중요하다.

2. 약물 복용

어른과 소아 모두 약은 ‘꼭 필요한 약’만 ‘올바른 방법’으로 먹는 것이 중요하다. 특히 소아의 약은 먹기 좋게 하기 위해 시럽 제제로 달콤한 맛이 나게 나오는 경우가 많아 부작용도 없을 것이라는 근거 없는 오해를 갖고 있는 사람들이 많다. 하지만 소아에게 투약되는 약 대부분은 어른들이 먹는 약과 같은 성분이라서 부작용이 있고 특히 소아는 약 부작용에 더 취약할 수 있기에 주의해야 한다. 약 용량과 횟수는 모두 의사가 정해주고 약국에서 투약 교육을 받은 대로 먹어야 하고 보호자가 임의로 조절을 하는 것은 옳지 않다. 특히 아이가 약이 맛이 있어서 좋아한다고 마음대로 먹게 두어서는 절대 안 된다.

특히 항생제는 우리 몸에 들어온 세균을 죽이는 약으로 보호자가 볼 때 아이의 증상이 호전된 것 같더라도 (예를 들어 열이 떨어지는 것) 의사가 처방해준 횟수와 일수에 맞게 다 먹어야 한다. 임의로 중단하는

경우 항생제에 대한 세균의 내성만 키우게 되어 이후에는 항생제를 쓰더라도 세균이 죽지 않는 문제가 생길 수 있다. 증상이 호전되더라도 항생제는 꼭 의사가 정해진 기간을 채워서 먹도록 한다.

흔히 구할 수 있는 해열제의 경우에도 과다 복용 시에 간 손상, 콩팥 손상, 위 출혈을 일으킬 수 있으므로 투약 지도를 받은 대로 먹어야 한다.

아이들에 따라 약을 먹는 것을 힘들어하는 경우가 있는데 강압적으로 먹이게 되면 아이들은 약 먹는 것을 더욱 거부할 수 있다. 약 먹기 싫어하는 아이에게 약 먹이는 법을 알아보겠다.

- 강제로 먹이지 않는다.
- 맛있는 걸 먹인다고 생각하며 표정을 관리한다.
- 아이들에 따라서 가루약, 알약, 물약 등 선호하는 형태가 다를 수 있으므로 관찰해 보고 아이들이 좋아하는 형태로 처방을 받아 먹인다.
- 한번에 먹어야하는 양이 많다면 조금씩 나눠서 30분~1시간에 걸쳐 먹인다. 단, 너무 긴 시간에 나눠서 먹여서는 안되며 정해진 양은 다 먹도록 해야한다.
- 엄마 손가락에 묻혀서 빨아 먹게 하거나 아이스크림에 섞어서 먹여 본다.

3. 발열

(1) 열이란?

열은 우리 몸에 침입한 균에 대항해서 생기는 염증 반응이다. 정상 체온은 겨드랑이에서 측정했을 때 37.2도 미만이며 열에 대한 치료는 대략 38.0도 전후에서 하면 된다. 손으로 만져서 느껴지는 온도와 실제로 열이 나는 것과는 전혀 다른 것이니 반드시 체온계를 이용해서 온도를 측정하는 것이 중요하다. 체온계를 사용하지 않고 열감만으로 치료하는 것은 약을 과다 복용시키는 결과를 가져올 수 있고 정확한 진단을 방해한다. 흔히 사용하는 체온계로는 고막 체온계와 겨드랑이 체온계가 있는데 고막 체온계가 더 편하게 사용할 수 있지만 정확성은 겨드랑이 체온계가 더 높으므로 한가지만 준비한다면 겨드랑이 체온계를 추천한다.

(2) 열이날 때 바로 병원에 가야 하는 경우

- 생후 3개월 이전의 아이가 38도 이상의 열이 날 때
: 이 시기의 아이는 일반적인 감기에는 잘 걸리지 않고 산모의 산도를 통한 감염이나 어른은 잘 걸리지 않는 균에 의한 감염이 있을 수가 있기 때문에 특별히 주의해야 한다.
- 열이 나면서 심하게 처지거나 보챌 때
: 열이 나면 조금 처질 수는 있지만 의식이 떨어질 정도로 처지거나 잠만 자려고할 때, 너무 심하게 보챌 때에는 심한 감염의 가능성이 있으므로 주의해야 한다.

- 열이 나면서 물을 잘 못 마시거나 소변의 양이 줄 때
: 아이들은 열이 나면 탈수가 잘 생긴다. 그러므로 물의 공급이 매우 중요한데 처져서 물을 못 마시거나 평소에 비해 소변을 적게 볼 때는 병원에서 탈수 교정을 받아야 한다.

- 열이 나면서 경련을 할 때
: 열이 날 때 오한이 있는 것과 열성 경련을 일으키는 것은 다르다. 열성 경련의 경우 팔, 다리가 뻣뻣해지거나 떨고 눈이 한쪽 방향으로 돌아가고 의식이 소실되는 증상을 보인다. 보통은 5분 이내로 멈추지만 15분 이상 지속될 때는 위험할 수 있으므로 발생 시에는 꼭 병원 진료를 받도록 한다.

- 5일 이상 열이 지속될 때
: 단순 감기로도 5일 이상 열이 날 수 있지만 다른 질환이 동반되었을 가능성이 있으므로 병원 진료를 받도록 한다.

(3) 열에 대한 잘못된 상식

- 열은 몸에 나쁘고 심하면 머리카나 장기에 손상이 온다.
: 서두에 밝혔듯 열은 우리 몸에서 일어나는 염증(면역) 반응의 하나이다. 무더운 날 발생하는 ‘열사병’과는 다른 개념이다. 그렇기 때문에 감염에 의한 발열로 뇌나 장기에 손상을 줄 수 있는 정도로 열이 올라가는 경우는 극히 드물고 41.5도까지는 몸에 이상을 주지는 않는다고 알려져 있다.

- 열이 심하면 열성 경련을 하고 열성 경련을 하면 간질 환자가 된다.
- : 열성 경련은 3개월~5세에 발생하는 양성 질환이고 간질과는 다른 병이다. 한번 열성 경련을 앓은 아이의 50%에서 열이 날 때 다시 발생할 수 있지만 평생 조절이 필요한 간질과는 다르다. 열성 경련이 있었던 아이에서 간질이 더 많이 발생하는 것도 아니다. 단, 보호자는 아이의 증상이 열성 경련인지 간질 발작인지 구분할 수 없으므로 의사의 진료를 받도록 한다.
- 열은 주사로 치료해야 한다.
- : 소아에서 쓰는 해열 주사는 먹는 약에 비해 그 작용 시간은 짧아 금방 효과가 나오나 안정성이 떨어지므로 먹는 약으로 치료하는 것을 원칙으로 한다. 열을 일으키는 감염 등의 질환을 치료해야지 해열제는 약의 작용 시간 동안만 효능이 있는 것이므로 작용 시간이 끝나면 다시 열이 나게 되어 있다.

(4) 열이 날 때 처치법

- 체온계로 열을 잴다.
- 38도 내외의 열이 있는 경우 옷을 가볍게 입히거나 벗긴다.
- 방을 서늘하게 한다.
- 해열제가 집에 있고 아이가 많이 힘들어하면 먹인다.
- 해열제가 없거나 먹어도 열이 잘 떨어지지 않는 경우 옷을 다 벗기고 미지근한 물로 겨드랑이, 사타구니, 머리, 목을 닦는다. 단, 아이가 추워하고 떨면 중단하고 옷을 입히고 이불을 덮혀 따뜻하게 해준다.

4. 감기

(1) 감기란?

감기는 바이러스로 인해 코와 목에 염증이 생기는 병으로 기침, 콧물, 가래, 발열, 목 통증, 복통, 다리 통증 등을 일으킨다. 생후 6개월이 지나면 엄마에게서 태반을 통해 받은 항체가 사라지므로 감기에 잘 걸리고 온도 변화가 큰 환절기에 특히 잘 걸린다. 특히 단체 생활(어린이집, 유치원, 학교 등)을 하는 경우에는 전염이 잘 되므로 더욱 잘 걸리게 된다.

(2) 감기의 치료

바이러스에 의한 질환이므로 별도의 항생제 등은 합병증이 없다면 필요 없고 충분한 휴식과 영양 및 수분 공급만으로도 호전된다. 기침, 콧물, 가래가 심할 때에는 증상을 경감시키기 위한 약을 사용하지만 투병 기간을 단축시키지는 못한다. 그러므로 잔기침을 간혹 하거나 맑은 콧물이 조금 날 때에는 지켜보면서 휴식을 취하도록 한다. 하지만 기침의 횟수가 잦거나 가래가 심한 기침, 누런 콧물, 발열이 동반되는 경우에는 병원 진료를 받도록 하고 특히 아이들이 ‘쌩쌩’ 거리는 숨소리를 내거나 ‘개 짖는 소리’ 같은 기침을 하는 경우, 숨을 쉴 때 갈비뼈 사이가 안으로 들어가면서 힘들어 할 때는 반드시 병원 진료를 받도록 한다.

주사제의 대부분은 항생제나 해열제이기에 감기의 기간을 단축시켜 주지 못하므로 적응증이 없다면 맞을 필요가 없다.

5. 복통

(1) 복통의 원인

복통을 일으키는 원인은 특별한 원인이 없는 경우부터 수술이 필요한 충수염(맹장염)까지 매우 다양하다. 복통으로 응급실을 찾는 아이들 중 가장 많은 경우는 대변 때문이다. 변비가 없던 아이라도 대변은 갑작스러운 심한 통증을 일으킬 수 있다. 대부분 관장 후에 호전을 보인다. 유치원이나 학교에 처음 등교하거나 전학을 한 경우, 이사를 한 경우 등 환경의 변화가 있을 때는 별다른 이유 없이 배가 아프다고 표현하는 경우가 많다. 하지만 보호자가 판단하는 것보다는 의사의 진료를 받고 다른 이상이 없는지 확인할 것을 권한다.

(2) 복통의 치료

복통은 원인을 치료해야지 통증만 조절해서는 안된다. 집에 있는 진통제를 아이들에게 함부로 먹이는 경우가 있는데 그럴 경우 진단이 늦어져 더 위험한 결과를 일으키기도 한다. 특히, 장중첩증이나 충수염의 경우 반드시 치료를 받아야하므로 의심이 될 때는 꼭 병원 진료를 받아야 한다.

(3) 복통을 호소할 때 빨리 병원 진료를 받아야 하는 경우

- 1세 이전의 아기가 배를 아파할 때
: 아기의 배가 평소보다 불러 보이거나 배에 힘을 주고 다리를 배에

붙이고 울 때, 또는 배를 만졌을 때 더 아파하는 경우다. 1세 이전에는 선천적인 이상으로 배에 통증이 생길 수 있으니 확인이 필요하다.

- 장중첩증의 증상을 보일 때

: 장중첩증의 전형적인 증상은 배가 아프다며 1~2분간 격하게 보채다가 10~20분 정도 조용히 지내는 것을 반복하는 것이다. 혈변을 보기도 한다. 증상 발생 72시간 이내에 치료하지 않을 경우에는 수술이 필요하기도 하고 복막염을 일으킬 수 있으니 빨리 진료를 받아야 한다.

- 초록빛을 띠는 노란 물(담즙)을 토하거나 혈변을 볼 때

: 심한 장 마비나 장염의 가능성이 있다.

- 사타구니, 고환 부근을 아파할 때, 오른쪽 아랫배를 아파할 때

: 탈장이나 충수염의 가능성이 있다.

- 구토나 설사로 탈수 증상을 보일 때

: 아이의 혀와 피부가 마르고 소변을 보지 않는 것은 중요한 탈수 증상이고 수액치료가 필요할 수 있으니 병원 진료를 받아야 한다.

제3장

성 교육

1. 성이란 무엇인가?
2. 성 욕구와 자위행위
3. 성폭력
4. 성적 자기결정권에 대하여

성 교육

1. 성이란 무엇인가?

사람은 누구나 남자 혹은 여자로 태어나, 남자로서 그리고 여자로서의 삶을 살아가게 되는데, 이러한 인간의 삶의 과정에서 ‘성’이 차지하는 자리는 매우 크다. 사춘기가 되면 성에 눈을 뜨고, 성인이 되어서는 적극적으로 사랑하는 이성을 찾으며 사랑하는 사람과 결혼을 함으로써 정신적 안정과 함께 성적 긴장도 해소하고 안락함을 추구한다. 이러한 가운데 자식을 낳고, 부모로서의 책임을 다함으로써 성숙한 인간으로 기쁨을 누리게 된다.

왜 우리는 성에 대해서 끊임없이 이야기하는가? 이는 성의 신비로움과 흥미로움이 있기 때문일 것이다. 대부분의 사람들은 은연 중에 성에 대한 이야기를 더 듣고 싶어 하고, 또한 이에 대한 지식을 더 많이 갈망해 왔다. 성에 대한 모든 것이 우리 자신에 대한 것이므로 성에 대한 지식의 갈망은 자기 스스로를 알려고 하는 것과 마찬가지로 같다.

우리는 성이 사적인 것일지라도 비밀스러운 것이 아님을 알아야 한다. 우리는 그동안 성교육을 부모에게서나 공식적인 자리에서 배워본 적이 없다. 성은 뭔가 음침하고 부끄러운 것이며 죄스러운 것으로 생각하고 있는 부분이 많다. 성은 부끄럽고 수치스러운 것은 아니다. 자신의 경험 속에서 성이 어떻게 자리하고 있는지 점검하고 성을 더 밝고 긍정적이고 아름다운 성으로 정리해 보는 것이 필요하다. 성은 인간 모두에게 자연스러운 표현이며, 인간생활에 있어서 필수적인 활력소이다.

▶ 자기점검

- ‘성’ 하면 떠오르는 생각과 느낌은 어떠한가?
- 내가 나의 부모에게서 배운 성은 어떠한가?
- 여자(남자)로 태어난 것이 좋다고 느껴질 때는 언제인가?
- 내가 여자(남자)로 태어난 것이 싫다고 느껴질 때는 언제인가?
- 여자답다거나 남자답다는 것은 어떤 특징을 가지고 있는가?
- 다시 태어난다면 어떤 성으로 태어나고 싶은가?

(1) 용어 바로 이해하기

성을 나타내는 단어로는 서양에서는 Sex, Gender, Sexuality를 사용하고, 동양에서는 性이라고 쓰이고 있다.

가. 섹스(Sex) : 생물학적인 성, 여자·남자의 성별

개인이 태어나면서부터 구분된 선천적 성을 말한다. 흔히 섹스라고 하면 성적행위, 성교를 연상하지만 본래의 뜻은 신체적인 차이를 갖는 남자와 여자의 구분을 나타낸다. 성별, 성적본능, 성교 등을 의미한다.

나. 젠더(Gender) : 사회·문화적인 성

개인이 타고난 이후에 사회적, 문화적인 환경에 의하여 학습된 후천적인 성을 말한다. 젠더는 그 사회의 영향을 받으므로 남녀간의 말씨·태도·역할

등이 문화권마다 다르게 나타난다. 남자는 씩씩해야 한다거나 울면 안 된다, 여자는 얌전해야 한다 등 역할 고정관념을 가져오기도 하고 성차별을 낳기도 한다.

다. 섹슈얼리티(Sexuality) : 인간관계적인 성

신체적 생리적인 성차(선천적인 성)와 후천적인 성(생각, 느낌, 신념, 태도 등)을 모두 포함한 인간관계에서 일어나는 모든 것을 포함한다.

라. 性(성)

동양에서 쓰이는 性을 풀이해 보면 心(마음)과 生(몸)이 합해진 문자로서, 인간의 성이 가슴 따로, 엉덩이 따로 생식기 따로 분리된 것이 아니고 전체적인 인간 자체를 뜻한다.

2. 성 욕구와 자위행위

(1) 성 욕구

가. 성욕이란?

이성에 대한 관심과 더불어 이성과 사귀고 싶어 하는 것, 더 나아가 육체적으로 접촉하고 싶은 욕구들을 포함해 성욕이라고 한다. 성욕은 성적 자극을 받게 되면 성적욕망이 생기는데 이러한 성적욕망을 일컫는

말이기도 하고, 성행위, 성충동, 성적관심 또는 성적흥분 감각을 모두 포함하는 의미로도 사용된다.

나. 남녀 성욕의 차이

우리나라는 예부터 성을 금기시해 왔다. 특히 여성의 정절은 목숨보다 소중하며 여성은 오로지 아기를 낳아주는 출산의 도구이거나 남성의 성욕을 해소해 주는 배출구 정도로 생각해 왔다. 따라서 여성의 성은 소극적이고 수동적이며 성욕이 없는 존재로 어릴 때부터 길들여 온 것이다.

성욕구는 여자나 남자나보다는 연령과 개인차에 의해 정도가 다를 뿐이다. 일반적으로 남성의 성욕구는 17~18세쯤 가장 강하게 나타나서 20대에는 남자가 여자보다 성적인 욕구가 강하다고 한다. 그러나 보통 40대에는 남자의 성적인 욕구가 서서히 감퇴하기 시작하는 반면, 여성의 성욕은 늦게 나타나기 시작하여 늦게 쇠퇴하는 것으로 알려져 있다. 성욕의 정도는 스트레스·건강 상태·성에 대한 의식 등에 의해 지배된다.

그동안 우리 사회에서 여성들은 성경험을 했을 때 순결을 잃었다는 자책감 때문에 자신의 성적 욕구를 느낀 대로 표출 못한 면도 있었다. 요즘은 남녀 모두 성에 대한 기준이 서서히 변화되고 있긴 하다. 그러나 지금까지의 사회적인 통념이 사라질 때까지는 우리가 이 사회에 살고 있는 한 쉽게 그런 관념을 없애는 것은 어려울 것이다. 남자와 여자의 성 심리는 신체적인 특징에서 오는 차이도 있지만 사회문화적인 결과라고 말할 수도 있다. 일반적으로 남녀의 성적 발달과 더불어 성적 욕구의 자극이나 진행과정, 성욕구 충족 후 결과 면에서 남성과 여성의

차이가 나타난다. 이러한 차이가 과학적으로 밝혀진 부분도 있으나 그 사회의 성문화에 길들여져 있는 부분도 상당히 있음을 인정해야 한다.

① 성적인 욕구 면에서 남녀 차이

남자는 어떤 여자가 마음에 들었을 때 친해지고 싶다고 느끼면서 동시에 신체적으로 접촉하고 싶은 마음과 성교욕망을 동시에 느낀다. 그런데 여자는 가까이 하고 싶다는 느낌이 있고 나서도 믿음이 생기고 사랑하는 감정이 생길 때 신체적인 접촉욕구가 생기고 한참 후에야 성교 욕구가 생긴다. 사귀지 얼마 되지 않았는데도 남성은 성관계를 요구하지만 여성쪽에서는 그 남자를 좋아하기는 하나 아직 성관계를 할 생각이 없다. 이는 우리 사회에서 여자에게만 강요된 순결의식과도 밀접하게 관련되어 있다고 볼 수 있다.

② 성적인 자극 면에서 남녀 차이

남성의 경우는 이성의 벗은 몸을 본다거나 성과 관련된 그림 또는 포르노 사진 등 눈의 자극과 여성의 향수냄새 등 코의 자극으로 성충동을 느낀다고 한다. 그러나 여성은 정겨운 음악, 달콤한 속삭임, 미래에 대한 약속으로 분위기를 잡거나 부드러운 키스 등 신체 자극으로 성충동을 느낀다. 여성에 비해 남성은 감정적 애착이 없는 낯선 사람과의 성적 환상을 자주 한다. 욕구진행과정에 있어서 특정 자극을 통해 성호르몬이 뇌로 전달된 후 성교에 대한 욕구가 빠르게 진행된다. 남성은 친밀한 상대가 아니라도 성교욕구를 느낀다.

③ 성적인 성숙 면에서 남녀 차이

사춘기가 되면 남자는 몽정을 하고 여자는 초경을 한다. 남자는 몽정을 통해서 성적쾌감을 경험하는가 하면 여자는 초경을 통해서 대부분 불쾌감과 놀라움, 당황스러움을 경험한다.

④ 성 욕구 충족 후 결과 면에서 남녀간의 차이

남성은 여성과 성관계 후 남성다움을 과시할 수 있다는 만족감과 성취감을 가진다고 한다. 때로는 ‘저 여자는 내 소유’라는 생각을 하게 된다. 어떤 남자는 결혼 약속을 하고 성관계를 가진 다음, 사랑이라는 허울을 쓰고 계속적으로 성관계를 요구한다. 한편 남성은 상대 여성을 ‘자기 몸 관리도 제대로 못하는 여자’라고 쉽게 생각하거나 ‘쉽게 응하는 여자는 쉽게 버려도 되는 여자’라고 모순적인 생각을 하기도 한다. 그런 생각으로 결국은 교제를 끝내려 하는 경우도 있다. 이럴 때 여자는 몸을 버렸다는 자책감과 임신, 낙태 등의 문제로 더욱 남자에게 집착하게 되고 남자에게 무시당하면서 매달리기도 한다. 남녀가 상처 주고 상처 받지 않기 위해서는 남녀간 평등한 관계에서 서로 존중하고 신뢰하고 책임있는 신중한 성행동이 필요하다고 하겠다.

표 1. 남녀 성심리 차이

구 분	남	여
성심리	능동적, 자연 발생적	감정적
성 자극 요인	시각적, 후각적	청각적, 촉각적
성적 성숙과정	유정, 몽정 → 쾌감	초경 → 불쾌감, 놀라움
성관계후 결과	만족감, 정복감, 무책임	새로운관계의 시작, 집착

(2) 자위행위(masturbation)란?

자위행위는 글자 그대로 스스로를 위안하는 행위를 말한다.

자신의 성기관이나 음핵을 인위적으로 자극함으로써 성적인 쾌감을 느끼는 것이다. 자위행위를 꺼리는 사람들은 종교적인 신념을 가졌거나 의학적으로 불결하다는 생각을 하는 경우도 있다. 그러나 거의 모든 심리학자나 정신건강의학과 의사 또는 비뇨기과 의사들은 자위행위의 문제점을 의학적으로 다룰 때 부정적이지 않다. 단 일상생활에 영향을 미칠 정도로 지나치게 해서는 안 된다. 자위행위로 인하여 도덕적, 종교적으로 죄의식을 느끼거나, 건강을 해친다는 근심은 좋지 않다. 그리고 무엇보다 중요한 것은 청결과 자기조절이다.

자위행위는 육체적인 쾌감을 주기도 하지만, 정신적으로 성적인 긴장을 풀어주는 역할을 한다. 여성보다 남성들은 일반적으로 성에 대한 생각을 많이 하고 지낸다. 때문에 이러한 생각을 해소하지 못하고 쌓아두게 되면 심한 긴장상태에 이르게 된다. 따라서 자위행위는 이런 성적인 긴장을 풀어주는 자연스러운 행위이다. 자위행위는 과학적인 차원에서 안전하며 필요에 따라서는 권장한다. 실제로 자위행위는 정상적인 남녀간의 성행위를 위한 하나의 실습행위이며 성기능의 장애 치료를 위한 중요한 요법으로 사용되고 있다.

3. 성폭력

(1) 성폭력이란?

성폭력이란 여성은 물론 남성까지 포함된 개인의 자유로운 성적결정

권을 침해하는 범죄로 강간, 추행, 성희롱 등 모든 신체적, 언어적, 정신적 폭력을 포괄하는 광범위한 개념이다. 상대방의 의사를 침해하여 이루어지는 성적접촉은 모두 성폭력이라 할 수 있다.

(2) 직장 내 성희롱

직장 내 성희롱이란 상하의 지위관계가 뚜렷하게 구분된 직장 내에서 일어나는 성폭력으로 일상에서 가장 빈번하게 일어난다.

성희롱의 피해자는 남성도 될 수 있지만 지금까지 주로 직장에서 이루어지는 성희롱의 피해자는 대부분 여성이다. 남성들이 주류인 직장에서 여성은 능력보다는 외모로 인정받으며 직장의 꽃으로 중요하지 않은 존재로 여겨왔다. 친숙하다고 표현되기도 하는 성적인 농담을 자연스럽게 해 오기도 했다. 그러나 성희롱이란 것을 피해자나 가해자 모두 인식하지 못하는 경우가 많다.

직장내 성희롱의 피해자는 모욕감이나 수치심 또는 위협을 느끼는데 그치지 않고 정상적으로 노동을 하는 데 지장을 주며 정신적 고통과 두통, 근육통, 위장병 등을 일으키기도 한다. 또한 직장내 성희롱은 즐겁게 일할 수 있는 환경을 방해하고, 인간 관계를 불편하게 하는 등 업무에 지장을 줄 뿐 아니라 피해 당사자 외에 함께 일하는 사람, 나아가 직장 전반에까지 부정적인 영향을 미치게 된다.

성희롱 종류를 구체적으로 살펴 보면 몸으로 하는 성희롱, 눈으로



하는 성희롱, 말로 하는 성희롱 등이 있다.

입맞춤이나 포옹, 뒤에서 껴안기 등의 신체적 접촉이나 가슴, 엉덩이 등 특정 신체 부위를 만지는 것, 안마나 애무를 강요하는 행위, 음란한 농담이나 음담패설, 외모에 대한 성적 비유나 평가, 성적관계를 강요하거나 회유하는 행위, 음란한 내용의 전화 통화, 회식자리 등에서 술을 따르도록 하는 행동 등 모두가 성희롱에 해당된다. 직장내 성희롱은 법적으로 금지되어 있으며, 성희롱을 신고하면 절차에 따라서 가해자 및 사업주는 법적 처벌을 받기도 한다.



(3) 데이트 성폭력

넓은 의미로는 아는 사람과의 만남 중에 발생하는 성폭력은 데이트 성폭력이라고 한다. 데이트 성폭력의 경우 친밀감 때문에 성폭력으로 인정하기보다 성관계의 하나로 여겨지는 경향이 강하다. 그러나 믿었던 관계에서 신뢰가 무너짐으로 인해 피해자의 상처가 더욱 크다. 데이트 성폭력의 원인으로는 남성다움과 여성다움에 관한 사회적 고정관념에 따라 행동하는 연애방식과 성적 의사소통을 할 수 있는 능력이 부족함에서 나오는 것이라고 볼 수 있다.

데이트 성폭력을 예방하기 위해서는 평소 자기주장을 분명하게 표현하는 것이 중요하다. 성에 대한 가치관, 행동 범위의 한계에 대해 분명한 결정선을 가지고 있어야 한다. 불쾌한 성적인 접촉이나 상황에 직면했을 때는 분명한 거부 의사를 표시하고 상대를 잘 모르거나 친밀한 관계가 될 마음이 없을 때는 상대 남자의 집에 가거나 내 집에 초대하지 않도록

한다. 평소 자신의 주량을 파악하고, 술은 자신이 조절 가능한 만큼 마신다. 데이트 비용도 남녀가 적절히 분담한다면 서로 평등한 관계에서 성적 의사소통을 하는 데 도움이 된다.

▶ 데이트할 때 이런 남성은 주의한다.

- 평등하게 대하지 않고 무시하거나 모든 결정을 자기 마음대로 하는 사람
- 쌍스런 욕과 과격한 행동을 자주하는 사람
- 여성에 대한 부정적 발언을 자주하며, 천한 말을 사용하고, 통명스럽게 말하는 사람
- 화를 잘 내며, 폭력(때린다든지, 팔을 거칠게 붙잡는 행위)을 쓰는 사람
- 여성을 지나치게 소유하려고 하고, 질투심이 강한 사람
- 여성을 정숙한 여성과 성적인 여성으로 이분화하여 여성의 순결함이나 고결함을 강조하는 반면, 그렇지 않게 보이는 여성을 함부로 대하는 사람
- 술, 약물을 지나치게 복용하고 그럴 때 형편없이 행동하는 남자
- 남자는 하늘이고 반드시 여자는 남자에게 복종해야 하는 식으로 전통적인 여성상과 남성상에 지나치게 집착하는 사람

(4) 성폭력에 대한 오해

가. 강간만이 성폭력이다.

흔히 강간만이 성폭력이라 생각하기 쉽지만 상대방이 원하지 않거나 싫어하는 성적 행위 모두 포함한다. 신체접촉, 음란한 눈빛, 야한 농담, 음란사진을 보여주는 것, 공공장소에서 추근거림, 성매매등도 모두 성폭력이다.

나. 여성들이 노출 심한 옷을 입으면 성폭력을 당하기 쉽다.

남성이 아무리 짧은 반바지와 소매 없는 옷을 입고 있다고 해도 성적 대상이나 성폭력의 대상이 되지 않는다. 여성의 옷차림이나 행동에 책임을 돌리는 것은 사회의 잘못된 풍조이다.

다. 성폭력은 남성의 억제할 수 없는 성충동 때문에 일어난다.

식욕이 왕성하다고 해서 빵집에서 빵을 훔쳐 먹지 않는다. 누구나 성적 충동은 있지만 그 충동을 모두 행동으로 옮기지는 않는다. 성욕은 본능적이고 강하고 억제할 수 없다는 편견 자체가 성폭력적인 문화를 만들어 내고 있다.

라. 가해자는 정신적으로 문제가 있는 사람이다.

대부분의 가해자는 정신이상자가 아닌 보통 일반인이며 정상적으로

사회생활을 하는 성실한 직업인 또는 착실한 사람으로 평가받는 사람도 있다.

마. 성폭력은 피해자가 끝까지 저항하면 막을 수 있다.

피해자가 항의를 하고 거부감을 표시하는 것은 도움은 될 수 있으나 대항할 수 없을 정도로 위협적인 상황이 많다. 공포감으로 몸이 굳어버리는 기분으로 대응까지 한다는 것은 무리이다. 이런 생각은 사건의 책임을 피해자에게 돌리는 잘못된 생각이다.

바. 대부분의 성폭력은 컴컴한 골목에서 낯선 사람에 의해 우연히 발생한다.

아는 사람에 의한 성폭력이 전체의 70%를 넘는다. 성폭력은 아는 사람 그리고 피해자와 친숙한 공간에서 일어나는 경우가 많다.

자신을 성폭행했던 남성을 21년 후 살해한 사건

당시 9세 된 시골 소녀는 매일 옆집으로 우물물을 길러가는 것이 할 일이었다. 어느 날 주인 집 아저씨가 아이를 불러 “내가 시키는 대로 하지 않으면 물을 더 이상 길어갈 수 없다”고 협박하며 강간을 시작했다. 그 당시에는 무섭고 싫었지만 물을 길러가기 위해서 부모에게조차도 말을 못한 채 계속적으로 강간을 당했다.

사춘기에 이르러 자신이 당한 일의 의미를 알고 엄청난 충격과

괴로움의 나날을 보내게 되었다. 나이가 들어 결혼을 하게 되었지만 남편과 잠자리를 할 때마다 어린 시절 성폭행한 짐승 같은 아저씨의 얼굴이 떠올랐다. 결국은 결혼 생활은 파경을 맞이하게 되었다. 이 여성은 결혼에 실패하고 어린 시절의 지옥 같은 기억 때문에 괴로워하였다. 정신건강의학과 치료를 받기까지 하였으나 괴로움에서 벗어날 수 없었다.

마침내 자신을 이렇게 만든, 이제 할아버지가 된 아저씨를 찾아 살해하기에 이르렀다. 법정에서 그녀는 ‘나는 인간을 죽인 것이 아니라 짐승을 죽였다’ 라고 말했다. 이처럼 성폭력의 후유증은 오랜 세월 동안 피해자에게 얼마나 잔인하고 치명적인 것인지를 알 수 있다.

(5) 성폭력 피해를 입었을 때 대처하는 방법

가. 주위에 도움을 청한다.

성폭력을 당한 사람은 아무런 잘못이 없다. 따라서 죄책감을 느낄 필요가 없다. 내 아픔과 고민을 털어 놓으면 그것만으로도 고민이 반으로 줄어들기 때문에 주위에 믿을 만한 사람이나 상담실 등 주위에 도움을 청하는 것이 좋다.

나. 병원에 간다.

성폭력 피해를 당한 후 즉시 진찰을 받아야 한다. 의료상 보호를 받을

수 있으며 임신, 성병, 신체의 이상 등을 검사 받을 수 있다. 피나 정액은 범인을 잡거나 유죄의 증거가 된다. 병원은 빨리 갈수록 좋다. 특히 강간 피해의 경우 정자가 몸 속에서 살아있는 시간이 48시간이기 때문에 빨리 병원에 가는 것이 필요하다. 성폭력 피해를 당한 후 샤워 등으로 증거물이 씻겨서 소멸될 수도 있기 때문에 몸을 씻지 말고 병원에 가야 한다. 법적인 증거를 확보하기 위해 당시 입었던 옷은 그대로 병원에 입고 가야 한다. 전문 상담소와 연계된 병원이라면 먼저 의사에게 성폭력의 피해 사실을 이야기한다. 필요한 경우 진단비와 치료비 등을 상담소를 통해 지원받을 수 있다.

다. 정신적 후유증으로 힘이 들면 상담소나 정신과 병원 등을 이용하여 마음을 치료받는다.

라. 경찰에 신고한다.

신고를 위해서 각종 증거물을 없애지 않아야 한다. 씻었을 경우에는 자신이 입었던 속옷 등을 코팅되지 않은 종이 봉투 안에 넣어간다.

4. 성적 자기결정권에 대하여

성적 자기결정권은 자기 스스로가 선택한 성적인 결정에 대하여 존중받고 침해 받지 않을 권리를 말한다. 데이트 중에 서로 잘 알고 있는 사이에서 일어나는 성폭력은 상대방을 배려하지 않고 존중하지 않는, 성적 권리를 침해하는 행위이다. 성적 자기결정권이란 ‘내 몸의 주인은

나' 라는 생각에서 출발하며 자신의 욕망을 알고 욕망에 따라 성을 즐겁고도 안전하고 행복하게 누릴 권리이다. 그러기 위해서는 나의 성적 욕구를 알고 그것을 인정하는 것이 필요하다. 자신의 욕구와 생각에 대해 정확히 알고 이를 구체적으로 표현할 수 있어야 한다. 적당히 분위기나 기분에 따라서 행동을 했다면 후회를 할 수 있다. 내가 원한다면 성관계에 대한 제안을 할 수 있고, 또 제안을 받았을 때 '좋아' 라든가 '아직 준비 안됐다' 등 자신의 생각을 전달하는 것이 중요하다.

남자들 중에 간혹 자신의 욕구를 말로 표현하지 못하고 갑작스럽게 몸으로 표현하는 경우가 있다. 이 경우 성폭력의 가해자가 되는 것이다. 상대방이 무엇을 원하는지, 무엇을 하고 싶어 하는지 상대방에게 직접 물어보고 듣는 것이 중요하다. 이는 결혼한 부부사이에도 마찬가지이다. 혼인이라는 것은 부부가 서로의 성적 욕구에 응한다는 약속은 포함되지만 어느 한쪽이 성적 결정권을 포기한다는 것은 아니다.

모든 인간관계는 '너와 내가 다르다' 라는 것에서 출발한다. 그러기에 인정하고 배려하고 존중하는 마음을 가져야 한다. 남녀의 성관계에서는 동의와 합의가 특히 중요하다. 둘이 여관에 들어갔다고 해서, 늦은 시간에 함께 술을 마셨다고 해서 성관계의 동의로 볼 수 없다. 혼자 생각하고 판단한 것이 상대방에게 큰 상처를 줄 수도 있다. 성관계를 할 것인가, 하지 않을 것인가에 대한 결정은 오직 자신만이 할 수 있다. 그리고 그 결정이 자율성을 가지고 당당한 선택이어야 한다. 물론 남성 중심적인 왜곡된 모습의 성이 압도적인 한국 사회에서 여성에게 성적 자기결정권은 매우 발휘되기 어려운 현실이다. 우리 사회는 성에 대한 잘못된 통념과 왜곡된 성문화가 범람하고 있다. 그럴수록 더 책임 있고 안전하고 행복한 성생활을 하기 위해서는 성적 자기결정권이 더욱 존중되어야 할 것이다.

표 2. 성폭력·성매매 상담 기관

국번 없이	1366 (가정폭력, 성폭력, 성매매) 117 (학교폭력) 1388 (청소년 상담)
탁틴내일 아동청소년성폭력상담소	(02) 3141-6191
한국 여성의 전화	(02) 2263-6464(가정폭력) (02) 2263-6465(성폭력)
한국 성폭력상담소	(02) 338-5801~2
한국여성민우회 성폭력상담소	(02) 335-1858
성매매근절을 위한 한소리회	(02) 365-7243

제 4 장

의료지원제도의 이해

1. 건강보험과 의료급여
2. 북한이탈주민에 대한 의료지원 제도
3. 의료급여 진료시의 유의사항
4. 의료급여 제도 이해

의료지원제도의 이해

1. 건강보험과 의료급여

건강보험은 아플 때를 대비하여 매달 일정한 금액(보험료)을 납부하고 병원에서 진료 받을 때 보험 혜택을 받는 제도이다. 대한민국은 국민건강보험 실시에 따라 국내에 거주하는 국민은 누구나 건강보험법의 적용을 받는다.¹⁾ 건강보험의 종류로는 직장보험, 지역보험, 의료급여 등이 있다.

직장인의 건강보험료는 매달 월급에서 원천 징수되는 형태로 납부된다. 직장에 다니지 않고 개인사업을 하는 자영업자는 지역보험에 가입을 하여 매달 보험료를 납부해야만 병원진료시 건강보험의 혜택을 받을 수 있다.

의료급여는 생활유지 능력이 없거나 생활이 어려운 국민들에게 발생하는 의료문제, 즉, 개인의 질병, 부상, 출산 등에 대해 의료급여 서비스(진찰, 검사, 치료)를 제공하며, 의료급여 수급자에게 의료비 상당 부분을 국가에서 부담해 주는 사회복지제도이다.

의료급여 수급자는 매달 건강보험료를 납부하는 건강보험 가입자와 달리 보험료를 내지 않고서도 건강보험 혜택을 본다. 의료급여수급자는 건강보험 범위의 진료에 대해서는 본인이 내는 진료비가 발생하지 않지만, 보험이 되지 않는 진료종목에 대해서는 건강보험 가입자와 같이 병원 진료비를 본인이 부담해야 된다.

의료급여 종류에는 1종과 2종이 있는데, 1종 의료급여수급자는 병원진료비

1) 국민건강보험법은 2000년 7월 1일부터 실시되는 사회보험제도로써 건강보험법 적용 대상은 국내에 거주하는 국민을 대상으로 한다. 자격요건은 가입자 외 피부양자로 구분하며, 피부양자는 가입자의 배우자, 직계존속, 직계비속, 형제 및 자매이며 보수 또는 소득이 없는자를 말한다.

중 보험이 되는 종목의 진료비 전액을 국가에서 부담하므로 본인 부담이 없다.

2종 의료급여수급자는 외래진료 15%, 입원비 10%를 본인이 부담하고 나머지는 국가가 진료비를 부담 한다.

대한민국은 의료기관을 3단계로 구분하고 있으며, 1차, 2차, 3차로 구분한다. 의료급여수급자가 진료를 받기 위해서는 의료기관을 단계별로 진료를 받아야만 급여 혜택을 받을 수 있다.

(표 1)에서와 같이 단계별 진료를 받는 건강보험가입자와 의료급여 대상자는 보험료 납부 여부, 보험혜택의 기준 등에서 차이가 있다.

표 1. 건강보험가입자와 의료급여 대상자 비교

구 분		보험가입자	의료급여 대상자
보험료 납부		매달 내야 함	납입료 없음
보험이 되는 종목의 진료비 중 본인 부담분	1, 2, 3차 단계별 진료를 거치는 경우	입원시 20% 외래진료시 50%	[1종] 외래진료 방문 횟수 증가 시 일부분 발생 [2종] 30%
	단계를 거치지 않고 2, 3차 의료기관 진료시	보험진료 100%	일반진료비 100%
보험이 되지 않는 종목의 진료비 중 본인 부담분	1, 2, 3차 단계별 진료를 거치는 경우	100%	100%
	단계를 거치지 않고 2, 3차 의료기관 진료시	100%	100%

2. 북한이탈주민 의료지원 제도

「북한이탈주민의 보호 및 정착지원에 관한 법률」을 적용받고 있는 자

와 그 가족으로서 보건복지부 장관이 의료급여가 필요하다고 인정하는 경우(의료급여법 제3조 7항) 의료급여 대상자로 인정하여 의료급여 혜택을 받을 수 있다.

북한이탈주민의 의료급여는 타법적용²⁾으로 의료급여 1종 혜택을 받는다.

하나원 교육기간 동안은 무호적자에 준한 지방자치단체장이 부여하는 의료급여 전산번호를 부여하고 의료급여 적용을 받는다.

거주지에서 매년 의료급여수급권 재발급을 받기 위해서는 지방자치단체장이 개인별 경제적 능력을 평가한 후 재발급 여부가 결정된다.

하나원 퇴소 후 거주지에서 의료급여 신규취득은 하나원 퇴소일로부터 10일 이내 신청시는 퇴소일로부터 소급 취득하되, 그 이후 신청시는 의료급여 결정일부터 개시를 하므로 **하나원 퇴소일 반드시 거주지에서 전입신고를 하여야 한다.**

북한이탈주민 의료급여는 일반 국민에 비해 우대 받는다.

2018년도 기준 근로능력이 있는 일반 국민은 소득인정액(소득으로 인정되는 금액)이 월 668,842원(기준 중위소득 40%)을 넘으면 의료급여 대상자가 되지 못하지만, 근로능력이 있는 북한이탈주민 의료급여는 836,053원(기준 중위소득 50%) 이하 소득인정액 기준을 적용한다.

또한 북한이탈주민의 소득인정액을 정할 때 정착금, 주거지원금의 이자 소득은 소득에서 제외되므로, 정착금을 받고 있더라도 의료급여 혜택이 계속될 가능성이 많다. 다만, 승용차를 보유하면(장애인, 생계형은 제외) 재산으로 반영되어 소득인정액이 증가하게 되므로 생계 및 의료급여 대상에서 탈락될 수 있다.

2) 타법 적용으로 의료급여를 주는 경우는 이재민, 의사상자, 입양아동, 국가유공자, 중요무형문화재, 광주 민주화운동 보상자, 북한이탈주민이 대상이다.

표 2. 2018년도 북한이탈주민 의료급여 소득인정액 상한

(단위 : 원)

가구 규모	1인	2인	3인	4인	5인	6인 이상
근로능력가구 (중위소득 50%)	836,053	1,423,549	1,841,575	2,259,601	2,677,627	3,095,654
근로무능력가구 (가구원+1, 위소득50%)	1,423,549	1,841,575	2,259,601	2,677,627	3,095,654	3,513,680
취업특례가구 (중위소득 160%)	2,675,368	4,555,355	5,893,040	7,230,723	8,568,406	9,906,091

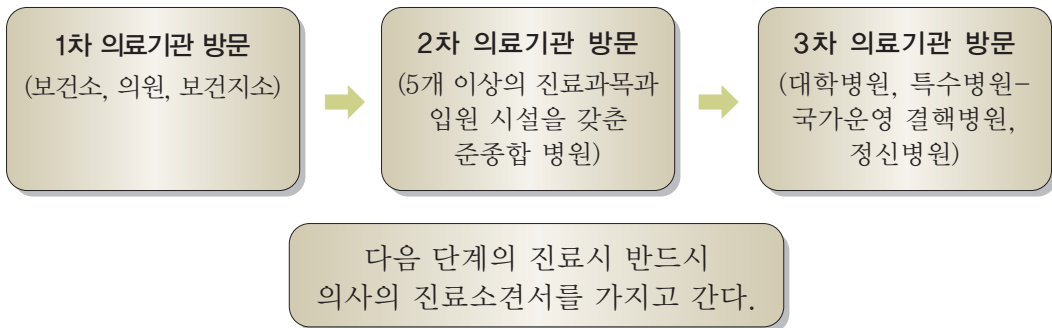
※ 원단위 이하는 절상함

3. 의료급여 진료시의 유의사항

대한민국의 의료기관은 병원 운영 규모에 따라 1차, 2차, 3차 의료기관으로 구분된다. 1차 의료기관은 대부분 개인이 운영하는 ○○의원 형태이며, 국가에서 운영하는 ‘보건소’도 1차 의료기관이다.

의료급여 대상자가 의료기관의 단계를 밟아(1차 → 2차 → 3차) 진료를 받지 않으면 의료급여 혜택을 받을 수가 없어 진료비를 비싸게 지불하게 된다(표3). 간단한 질병을 치료하기 위해서는 집 주변의 가까운 병원(1차 의료기관)을 먼저 방문하는 것이 시간과 돈을 절약하는 방법이다. 단, 응급을 요하는 진료가 필요하여 응급실을 방문하는 경우에는 진료 단계를 거칠 필요가 없다.

표 3. 진료 단계



국민건강보험공단은 특수검사 및 특수진료에 해당되는 몇 가지 종목들을 보험이 되지 않는 진료종목으로 정하고 있다. 비보험 종목의 진료를 받는 경우에는 의료급여 대상자도 본인 부담으로 진료비를 지불해야 한다. 그러한 종목으로는 초음파 검사, 자기공명영상(MRI) 촬영, 치과 보철치료, 성형수술, 상급병실 입원, 선택진료, 사건사고와 관련한 진료 등이 있다.

병원에 갈 때는 의료급여증을 가지고 가야 한다. 만약 의료급여증을 지참하지 않고 병원에 갔을 때는 본인의 주민등록증을 제시하고 의료급여수급자임을 알려주어 수속을 밟도록 한다. 부득이 병원에서 확인절차에 문제가 있는 경우 주민센터의 의료급여 업무 담당자에게 연락하여 도움을 받을 수도 있다. 의료급여증을 분실한 경우에는 재발급을 받는다.

4. 의료급여 제도 이해

(1) 건강유지비 선지원 및 본인부담제

정부는 2007년 7월 1일부터 의료급여 1종 수급자의 건강생활 유지비 선지원 및 본인부담제를 시행하고 있다

이는 1종 의료급여 수급자의 의료 이용시 적정의료이용을 유도하고, 외래진료시 본인 부담제를 도입하여 총당비용을 사전에 지원하여 의료 접근성을 보장하기 위한 제도이다.

건강생활 유지비 지원대상은 본인부담 면제자를 제외한 의료급여 1종 수급자 전체이며, 건강생활 유지비 지원은 1인당 매월 6천원을 가상계

좌로 입금하여 이용하도록 하고 있다.

※ 본인부담면제자(18세 미만자, 희귀성·난치성 질환자, 임산부, 행려환자, 장기이식환자 등)는 건강생활 유지비 지원에서 제외

의료급여 1종 수급자의 외래진료 본인 부담제는 외래진료시 본인 부담금을 현금으로 납부하거나 건강생활유지비 잔액에서 지급할 수 있다(표 4).

표 4. 의료급여 1종 수급자의 본인 부담금

본인 부담금	1차(의원급)	2차(병원, 종합병원)	3차(대학병원)	약국	CT·MRI	보건기관
외래	1,000원	1,500원	2,000원	500원	급여비의 5%	무료
입원	없음					

- 1종수급권자에게 건강생활유지비를 1인당 매월 6천원을 가상계좌에 매월 1일 지원
- 건강생활유지비 잔액에서 지급할 수 있음.
- 건강생활유지비 잔액이 모자라거나 없는 경우에는 현금으로 본인 부담금 전부 또는 일부를 지급.

※ 병원을 자주 다니는 경우 거주지 가까운 지정병원(선택병원제)을 이용하면 본인 부담금이 발생하지 않는다.

(2) 북한이탈주민 의료급여 취업특례

2011년 11월 1일부터 북한이탈주민 의료급여 취업특례 제도가 시행되었다. 의료급여 수급자 중 고용보험 가입직장에 취업한 북한이탈주민에 대해 거주지 보호기간(5년) 동안 의료급여 취업특례를

지원한다.

특례기간은 2010년 7월 1일 이후 고용보험 가입직장에 취업한 북한이탈주민과 그 가족으로서 가구의 소득인정액이 최저생계비(1인 기준 668,842원)의 4배 이하(1인 가족 기준, 2,675,368원 이하)인 경우가 특례대상이다.

취업특례는 북한이탈주민 당사자의 취업을 의미하며, 신규취업 및 재취업 모두를 포함한다.

신청방법은 회사 취업 후 읍·면·동사무소에 직접 방문하여 「소득재산변경신고서」를 작성하여 신청한다.

사례 1)

홍길동 씨는 하나원에서 수료식을 마치고 거주지에 도착한 후에 하나원에서 알려준 대로 제일 먼저 주민센터를 방문하여 전입 신고를 하며 생계급여와 의료급여를 신청하였다. 거주지에 배정 받은 집을 정리하고 새로운 환경에서 이곳저곳 방문하면서 일자리를 알아보고 다니던 중에, 전신이 아프고 몸이 으슬으슬 춥고 몸살기운이 있어서 자신이 살고 있는 아파트 주변에 있는 내과의원을 방문하였다. 내과 선생님은 진료를 한 후에 단순한 감기인 것 같으며 약 처방전을 발급하여 주면서 가까운 곳의 약국에서 약을 타 먹으라고 하였다. 약국에서 받은 약을 먹고 집에서 이틀간 휴식을 하였는데도 기침증상이 멈추지를 않아 다시 내과의원을 방문하였다. 의사선생님은 아마도 폐렴으로 발전한 것 같으면서 엑스레이(방사선) 촬영과 항생제 치료를 권유하며 인근에 입원실을 갖춘 2차 병원을 소개하여 주고, 의료급여환자 “진료소견서”를 작성해 주었다. 홍길동씨는 의사선생님이 소개해 준 2차 병원에서 진료를 받고 일주일간 입원치료를 받고 퇴원하였다. 퇴원시 진료비로 82,150원을 지불하였다. 병원직원은 의료급여 종목(보험이 되는 종목)의 진료에 대해서는 돈을 내지 않고 비급여(본인 부담) 항목 진료비를 내는 것이라고 하였다. 진료비 영수증을 펼쳐보니, 식대비(끼당 810원, 2,430원/일)와 초음파검사비(70,000원)가 본인 부담금 항목이었다.

사례 2)

장미남 씨는 친구들과 오랜만에 만나서 맥주집에서 회포를 풀다 술을 많이 마시게 되었는데, 아르바이트만 하지 말고 정규 일자리를 알아보라는 친구의 말에 신경이 거슬려 친구를 주먹으로 쳐서 싸움을 하게 되었다. 본인은 입술이 찢어지고 친구도 얼굴에 찰과상을 입고 앞니가 흔들려서 인근의 대학병원 응급실을 찾았다.

응급상황이라 무조건 병원에서 시키는 대로 엑스레이 촬영, CT 촬영(컴퓨터단층촬영)과 혈액검사를 하였고 응급치료를 받았다. 응급실에서 받은 치료비를 내라고 하여 원무과로 가서 진료비 내역서를 받아 보니 진료비로 65만원이 나왔다.

평소 아플 때 병원을 방문하여도 진료비를 몇 천원 정도만 지불하였던 터라 의문이 생겨 병원 직원에게 본인이 의료급여대상자이므로 진료비가 적게 나올 것이라고 얘기하자 직원은 싸움을 해서 병원에 오는 경우는 의료급여 혜택이 안 된다고 하였다. 진료비 내역서의 금액은 방사선료 12만원, 컴퓨터촬영료 25만원, 혈액검사료 8만원, 응급실 진료비 4만원, 봉합술 및 수술료 16만원이었다.

다음날 통원치료시의 진료비도 의료급여가 되지 않고 일반수가가 적용된다고 하니 병원치료를 계속할지 고민되었다.

친구의 진료비 명세서에는 21만원이 나왔는데, 응급실 진료비 4만원, 방사선료 6만원, 드레싱 및 처치료 3만원, 혈액검사료 8만원 등이었다. 친구의 앞니가 흔들리는 것에 대해 보철치료를 해야 하는 경우에는 가해자가 부담해야 하므로 걱정이 이만저만 되지 않았다.

제 5 장

하나원 및 수료 후 상담기관 이용 안내

1. 상담기관은 언제 이용하나요?
2. 상담시설 이용에 대한 궁금증 Q&A
3. 상담기관 종류
4. 상담기관 이용방법
5. 수료 후 지역사회 상담기관 연락처

하나원 및 수료 후 상담기관 이용 안내

1. 상담기관은 언제 이용하나요?

새로운 환경(예: 하나원, 대한민국 생활 등)에 적응하는 과정에서 익숙지 못하고 잘 모르기 때문에 사소한 불편들을 경험하게 될 수 있다. 이러한 불편들을 적절히 해결하지 못할 때 스트레스가 쌓이게 되고, 한국 정착에 대해 자신감이 저하되거나 이웃과의 갈등, 직장이나 학교와 같은 사회적 상황에서 다양한 어려움을 겪게 된다. 심리적인 어려움을 극복하고 마음의 건강을 유지하기 위해, 하나원 내 심리상담 이용방법에 대해 알아보고, 수료 후 지원받을 수 있는 상담기관에 대해 알아보하고자 한다. 다음은 어떤 때 상담을 받으면 좋은지, 어떤 내용으로 상담이 이루어지며, 어떻게 상담을 받을 수 있는지에 대한 내용이다.

(1) 겪을 수 있는 심리적 문제 상황이란?

- ▶ 외래어나 한자를 많이 쓰는 한국사람들의 말뜻을 잘 이해하지 못하여 겪는 의사소통의 어려움, 지금까지 살았던 곳과는 달리 갑작스러운 환경변화로 인한 적응의 어려움, 경제적인 문제, 직장문제, 건강문제, 남북한의 자녀교육 방법이 다르고 한국생활을 경험하고 난 자녀들의 변화로 인한 자녀양육 문제, 외로움 등을 겪을 때¹⁾이다.

1) 이러한 상황으로 인해 수료한 북한이탈주민들이 주로 겪는 심리적 불편감으로는 잠들기 어렵거나 자다가 깨는 등의 수면장애, 내과적 신체이상 없이도 두통(머리통), 소화장애(소화가 잘 안됨) 등 여러 가지 다양한 신체에 통증을 느끼는 신체화 증상, 떠올리기 싫은 고문이나 체포 장면이 계속 떠오르고 긴장, 공포스러운 외상 후 스트레스 장애, 기타 불안, 우울증 등이다.

- ▶ 심리적 불편감이란, 주의 집중이 잘 되지 않고 예전에 하던 일상적인 생활도 잘 되지 않는 경우를 말하며 아무리 벗어나려고 해도 그 증상이 오래도록 지속되는 경우를 말하는데 보통 스트레스를 주는 일이 있고 난 후 1달이 지났는데도 계속 반복이 될 때를 말한다.

(2) 상담이란?

- ▶ 북한에서 정신건강의학과 병원을 칭하는 49호와는 달리, 한국에서의 상담이란 일상생활을 하면서 자신의 고민, 관심사, 희망사항 등의 다양한 주제를 가지고 전문적으로 교육을 받은 상담자와 대화를 통해 스스로 문제해결할 수 있는 능력을 기르게 하는 과정을 말한다.

(3) 상담의 종류 및 방법

가. 상담 종류

- ▶ 상담을 하는 내용에 따라 심리상담, 진로 및 학업상담, 자녀양육 및 부부상담, 가족상담, 이성상담 등으로 다양하다.

나. 상담 방법

- ▶ 상담방법으로는 전화상담, 면접상담(개인상담), 인터넷 상담 등이 있다. 한국에서는 보통 면접상담을 가장 많이 하고 있지만 긴급한 경우에는 전화상담을 이용하기도 하고, 컴퓨터를 자주 사용하는

청소년의 경우에는 인터넷 상담을 하기도 한다.

- ▶ 전화상담이란, 직접 상담자를 만나지 않고 전화를 걸어 상담하는 경우를 말한다.
- ▶ 면접상담이란, 일반적으로 ‘개인상담’이라 지칭하며, 직접 상담기관에서 상담자와 일대일로 상담하는 경우를 말한다. 가장 전형적으로 이루어지는 상담이라 할 수 있다.
- ▶ 인터넷 상담이란, 인터넷 사이트상에서 게시판, 채팅 등을 이용하여 이루어지는 상담을 말한다.

2. 상담시설 이용에 대한 궁금증 Q&A

다음은 상담을 받기 전에 일반적으로 느끼는 궁금함에 대한 질문과 답변이다.

- Q. 상담을 하면 내가 말한 내용에 대한 비밀보장이 제대로 이루어지나요?
A. 상담내용은 반드시 비밀보장을 하도록 되어 있기 때문에 상담자는 상담받는 사람의 동의없이 상담 내용을 마음대로 유출할 수가 없습니다.
- Q. 상담은 정신적으로 이상한 사람들이 받는 것 아닌가요?
A. 물론, 정신적으로 이상한 사람들도 도움을 받을 수 있습니다. 그러나 일상생활에서 도움을 받고 싶은 심리적 문제를 가지고 있는 사람들 모두가 좀 더 행복하고 건강한 삶을 위해 상담을 받을 수 있습니다. 과거에는 의식주의 해결이 급한 문제였기 때문에, 심리적인 부분에

대해 소홀히 하였지만, 최근에는 좀 더 만족스럽고 풍요로운 삶을 누리기 위해 심리상담을 이용하는 경우가 많아졌습니다.

Q. 한국의 상담선생님이 우리들의 문제를 이해할 수 있을까요?

A. 한국의 상담자들은 상담에 대한 전문적인 지식과 훈련을 마친 사람들이고 북한이탈주민의 이해를 위한 별도의 사전교육을 받고 상담에 임하는 사람들입니다. 따라서 누구보다도 여러분들의 심정이나 어려움을 잘 이해하고 받아줄 수 있습니다. 또 하나 중요한 사실은 여러분들이 마음의 문을 열지 않으면 아무리 훌륭한 상담자라 하더라도 여러분들을 이해하고 돕기가 어려워진다는 것입니다.

3. 상담기관 종류

하나원 내에서는 생활지도실 심리상담사가 심리상담을 지원하고 있으며, 모든 심리상담은 무료이다.

수료 후 지역사회에서는 상담기관이 다양하지만 돈을 내지 않고 상담을 하는 곳을 무료 상담기관이라고 하고, 직접 돈을 지불하고 상담을 받는 곳을 유료 상담기관이라고 한다. 무료 상담기관은 주로 국가에서 지원을 해주거나 국가기관인 경우가 많고 유료 상담기관은 개인이 운영하는 전문 상담소나 개인병원인 경우가 많다.

* 자세한 기관 안내는 건강한 생활의 <5.수료 후 지역사회 상담기관 연락처> 참고

4. 상담기관 이용방법

(1) 하나원 심리상담실 이용방법

- ▶ 심리상담을 원하는 경우, 교육관 1층 심리상담실 옆에 배치된 빨간색 우체통의 심리상담신청서(아래 예시 참고)를 작성하여 빨간색 우체통에 넣으면 된다. 이후 심리상담사와 상담날짜를 협의하여 정한 후 상담이 진행되며, 필요시 다양한 심리검사도 함께 실시된다.

<심리상담신청서 예시>

심리 상담 신청서

☞ 심리상담은 자신의 심리적 어려움을 전문가와 함께 이야기하므로, 자기이해, 의사결정, 사회적응, 자기 성장, 자신감향상 등을 도모하는 것입니다.

■ 기본사항

기 수		이 름		(만 세)
생년월일		년	월	일
상담신청일		년	월	일 시

■ 최근 나의 고민 (해당되는 곳에 모두 표시하세요).

<input type="checkbox"/> 대인관계문제	<input type="checkbox"/> 스트레스
<input type="checkbox"/> 자녀문제	<input type="checkbox"/> 불안과 초조
<input type="checkbox"/> 가족문제	<input type="checkbox"/> 화, 분노
<input type="checkbox"/> 부부문제	<input type="checkbox"/> 우울감
<input type="checkbox"/> 성격	<input type="checkbox"/> 건강 걱정
<input type="checkbox"/> 기억력 저하	<input type="checkbox"/> 불면증, 악몽
<input type="checkbox"/> 집중력 저하	<input type="checkbox"/> 약물(술, 담배) 오남용

상담받고 싶은 내용을 간단히 적어주세요
:

신청서를 작성하시어 "상담 신청함"에 넣어주세요.

개별적으로 상담시간을 안내하겠습니다.

하나원심리상담실

(2) 수료 후 지역사회 상담기관 이용방법

▶ 상담시설 이용방법 및 방문 시 예절

① 상담예약

- 먼저 전화를 하시고, 예약한 시간에 방문하면 된다.

② 상담시간

- 대개 상담시간은 월~금, 토요일이다. 직접 찾아가서 면접을 하는 상담소의 경우는 토요일은 주로 쉬는 곳이 많으며, 전화상담을 하는 곳이나 인터넷 상담은 요일에 상관없이 운영된다.
- 전화접수 또는 방문접수 후 정해진 시간에 가능하다.
- 상담영역별로 담당 상담자가 지정되어 있다.
- 상담내용과 종류에 따라 시간과 횟수가 다양하다.

③ 방문 시 예절

- 예약일자와 시간을 확인하고 접수 순서대로 기다려야 한다.
- 유료상담 기관의 경우 의료보험증과 상담료를 준비하였다가 지급하면 된다. 상담료는 지역이나 상담기관에 따라 차이가 나며, 주로 1시간당 6만원~12만원 정도이다.

5. 수료 후 지역사회 상담기관 연락처

(1) 아동·청소년의 경우

가. 북한이탈주민 아동, 청소년 지원 기관

① 어떤 내용의 도움을 받을 수 있나요?

- 북한이탈주민을 위한 학교를 운영하여, 북한이탈주민의 사정을 잘 이해하는 교사들이 북한이탈주민 학생들의 눈높이에 맞는 수업과 검정고시 준비 등을 상세히 가르쳐준다.
- 기초학습 수준을 평가한 후, 수준별 학습을 제공하거나 혹은 부족한 학습을 위한 공부방에 참가하여 기초를 다지고 실력이 향상될 수 있도록 돕는다.
- 또래들과 어울릴 수 있는 놀이터와 마음을 다스리고 치유하는 상담교실을 운영하고 있어, 몸과 마음의 건강을 회복할 수 있도록 지원한다.
- 궁금해 하는 학교 입학, 진로 등에 대해 다양한 질문에 대해 답변을 제공해주어 대한민국 초기 정착을 원활히 할 수 있도록 돕는다.
- 보호자가 없거나 가정 내에서 보호하기 어려운 경우, 식사를 지원해 주거나 혹은 기숙사에서 지내며 검정고시, 취업 준비를 도와준다.
- 공부는 하고 싶지만 경제적 여건이 허락하지 않을 때, 경우에 따라서는 장학제도 등도 있다.

② 어떻게 찾아가면 되나요?

- 다음 장의 기관 연락처에 직접 문의를 하여 도움을 받을 수 있는 내용과 위치를 정확히 확인한 다음 찾아가면 된다.

〈북한이탈주민 아동·청소년 지원 기관〉

기관	주소	전화	인터넷 사이트
남북문화 통합교육원	서울시 양천구 신월로	02)2677-8270	www.togetherkorea.org
돈보스코 청소년센터	서울시 영등포구 여의대방로	02)828-3507	www.youthbosco.net
푸드스마일즈우양	서울특별시 마포구 월드컵북로5길	02)324-0455	www.foodsmiles.org
여명학교	서울특별시 중구 소파로	02)888-1673~4	www.ymschool.org
북한인권 시민연합	서울특별시 서대문구 통일로	02)723-1672	www.nkhumanrights.or.kr
셋넷학교	강원도 원주시 중앙로	033-763-2890	www.34school.net
천주교주교회의 민족화해위원회	서울시 광진구 면목로	02)460-7695~6	www.hwahai.or.kr
자유터 평생교육원	서울시 동작구 장승배기로	02)754-4647	www.unischool.org
무지개 청소년센터	서울시 종로구 자하문로	02)733-7587	www.rainbowyouth.or.kr
하늘꿈학교	경기도 성남시 수정구 성남대로	02-443-2072, 02-407-9620	www.hdschool.org
지구촌학교	서울시 구로구 오리로	02)6910-1004	www.globalsarang.com
한꿈학교	경기도 의정부시 회룡로	031)874-2156	www.greatvision.or.kr
대구 KYC	대구시 중구 약령길	053)256-8220	www.tgkyc.or.kr

* 이밖의 지역별 다양한 지원 단체에 대해서는 〈하나센터〉에 문의하세요.

나. 청소년 상담 지원 기관

① 어떤 내용의 도움을 받을 수 있나요?

- 지능검사, 적성검사, 직업흥미, 진로탐색, 성격검사 등 여러 가지 종류의 심리검사를 받아보실 수 있다.
- 놀이치료, 전화상담, 인터넷을 통한 사이버 비밀상담, 직접 찾아가는 출장상담, 만나서 하는 면대면상담 등 다양한 개인상담이 이뤄진다.
- 청소년 캠프, 학교적응 집단상담, 스마트폰 중독예방 등의 집단상담 프로그램에 참가할 수 있다.

② 어떻게 찾아가면 되나요?

- 우선 다음 장에 소개된 기관 중 자신이 거주하는 지역에 있는 기관을 선택한다. 거주지역의 기관이 소개되어 있지 않는 경우에는 인터넷에 거주지 근처 상담기관을 검색해보거나, 1388에 전화해서 거주지와 가까운 상담기관을 안내받는다.
- 아래 소개된 기관들은 모두 무료로 진행되나, 먼저 전화를 걸어 상담 가능 여부, 비용, 예약 가능한 시간 등을 문의하고, 만나서 하는 상담일 경우 예약한 시간에 방문을 하면 된다.

〈청소년 상담 지원 기관〉

기 관	주 소	전화번호 (인터넷)
헬프콜 청소년전화	부산시 해운대구 센텀중앙로	국번없이 1388 www.cyber1388.krr
탁틴내일 (청소년성상담)	서울시 서대문구 신촌로	02) 338-7480 www.tacteen.net
한국청소년 상담복지개발원	부산광역시 해운대구 센텀중앙로	051-662-3000 www.kyci.or.kr
학교폭력 SOS지원단	서울시 서초구 서초대로	1588-9128 www.jikim.net/sos/
서울시 청소년상담복지센터	서울시 중구 을지로	(02)2285-1318 www.teen1318.or.kr
서울시 학교밖 청소년지원센터	서울시 강남구 봉은사로	02)2675-1319 www.seoulallnet.org
서울시립 청소년드림센터	서울시 강남구 봉은사로	02)2051-8600 www.dreamcenter.or.kr
부산광역시 청소년상담복지센터	부산시 부산진구 서전로	051)804-5001 www.cando.or.kr
대구광역시 청소년상담복지센터	대구광역시 중구 중앙대로	053)659-6240 www.daeguyouth.net
인천광역시 청소년종합상담센터	인천시 남구 경원대로	032)721-2300 www.inyouth.or.kr
광주광역시 청소년상담복지센터	광주시 서구 상무자유로	062)226-8181 www.gj1388.or.kr
대전광역시 청소년상담복지센터	대전시 동구 대전천동로	042)257-2000 www.dj1388.or.kr
울산광역시 청소년상담복지센터	울산광역시 중구 학성로	052)227-2000 www.counteen.or.kr
경기도 청소년상담복지센터	수원시 장안구 송원로	031)248-1318 www.hi1318.or.kr
강원도 청소년상담복지센터	춘천시 소양로	033)256-2000 www.gycc.org
충청북도 청소년상담복지센터	청주시 상당구 대성로	043)258-2000 www.cbyouth.net
충청남도 청소년상담복지센터	천안시 서북구 서부대로	041)554-2000 www.cnyouth.or.kr

* 이 밖의 세부적인 지역별 센터는 1388에 전화하셔서 문의하거나, 인터넷에 [지역+청소년상담복지센터]라고 검색하세요.

(2) 성인의 경우

가. 북한이탈주민 지역적응센터(하나센터)

① 어떤 내용의 도움을 받을 수 있나요?

- 일상생활로 바빠 직접 찾아가지 못할 경우, 상담사가 집으로 직접 방문하여 도움을 받을 수 있는 서비스가 마련되어 있다.
- 하나센터 전문상담사가 초기정착을 도와주고, 경조사 지원, 교육 및 장학 안내, 취업 지원 등 다양한 도움을 제공하고 있다.

② 어떻게 찾아가면 되나요?

- 모든 상담은 무료이며 아래의 기관 중 가까운 곳을 정하여 먼저 전화 문의를 하고, 예약한 시간에 방문을 하면 된다.

지역적응센터(하나센터)

시·도	센터명	운영단체	관할지역	소재지	연락처
서울 (4)	동부	대한적십자사 서울특별시지사 (관악봉사관)	성동, 광진, 동작, 관악, 서초, 강남, 송파, 강동	관악구 성현로	02-882-5210
	서부	가양7종합사회복지관	강서, 은평, 마포, 서대문, 종로, 중구, 용산	강서구 허준로	02-2668-0364
	남부	한빛종합사회복지관	양천, 구로, 영등포, 금천	양천구 신월로	02-2690-8762
	북부	공릉종합사회복지관	강북, 노원, 성북, 동대문, 도봉, 중랑	노원구 동일로	02-975-2465
부산	부산	동아대학교	전 지역	서구 구덕로	051-200-5990
대구	대구	더나은세상을위한공감	대구, 경산	중구 국채보상로	053-356-0464
인천	인천	하이사회복지센터	전 지역	남동구 논고개로	032-437-1173
광주	광주	광주전남 북한이주민지원센터	전 지역	서구 상무회원로	062-374-4264
대전	대전	생명종합사회복지관	전 지역	동구 동부로	042-283-9190
울산	울산	한국국제봉사기구	전 지역	중구 다운5길	052-295-3161
경기 (6)	동부	청솔종합사회복지관	성남, 용인, 이천, 광주, 하남, 구리, 양평, 여주	성남시 분당구 미금로	031-714-0125
	서부	덕유사회복지관	부천, 광명, 시흥, 안양, 과천,	부천시 원미구 도약로	032-325-2161
	남부	평택YMCA	평택, 화성, 오산, 안성	평택시 평택5로	031-656-2000

시·도	센터명	운영단체	관할지역	소재지	연락처
경기 (6)	북부	가족보건복지협회	포천, 의정부, 양주, 남양주, 동두천, 가평, 연천	포천시 솔모루로	031-544-1154
	서북부	남북하나재단	고양, 파주, 김포	고양시 일산동구 중앙로	031-908-6521
	중부	안산시선부 종합사회복지관	안산, 수원, 의왕, 군포	안산시 단원구 화정로	031-410-6070
강원 (2)	남부	명륜종합사회복지관	원주, 횡성, 평창, 영월, 정선, 강릉, 동해, 삼척, 태백	원주시 예술관길	033-762-8132
	북부	한국자유총연맹 강원도지부	춘천, 홍천, 철원, 화천, 양구, 인제, 속초, 고성, 양양	춘천시 수변공원길	033-253-6670
충북	충북	충북사회복지협의회	전 지역	청주시 흥덕구 공단로	043-234-0840
충남	충남	천안쌍용종합사회 복지관	전 지역(세종 포함)	천안시 서북구 쌍용11길	041-415-1515
전북	전북	전주YWCA	전 지역	전주시 완산구 용머리로	063-227-7789
전남	전남	목포시종합사회 복지관	전 지역	목포시 고하대로	070-4680-2141
경북	경북	(사)경북이주민센터	전 지역(경산 제외)	구미시 산업로	054-444-8861
경남	경남	대한적십자사 경상남도지사 (창원봉사관)	전 지역	창원시 의창구 용지로	055-263-4138
제주	제주	남북하나재단	전 지역	제주시 도령로	064-723-2123

나. 남북하나재단 종합상담센터

① 어떤 내용의 도움을 받을 수 있나요?

- 교육상담 : 자기이해 및 진로상담, 학습상담, 정착지원 안내 등
- 취업요령 : 기업체안내, 취업요령, 취업지원센터 활용방법 등 상담
(구인업체와 연결 등)
- 심리상담 : 불안, 우울, 대인관계문제 등 상담
- 주택상담 : 임대아파트 관련 정보제공, 내 집 마련 방법 등
- 의료상담 : 의료비 지원, 출산, 질병 등 다양한 의료상담 지원
- 지원제도상담 : 의료, 취업, 가정문제 등 지원제도 전반 상담
- 법률상담 : 전문적인 법률지식을 필요로 하는 소송, 기초법률상식 등 안내

② 어떻게 찾아가면 되나요?

- 전화상담 : 24시간 콜센터 1577-6635, 상시 전화상담이 가능하다.
- 인터넷상담 : 인터넷 검색창에 '남북하나재단 → 지원안내 → 종합 상담센터 → 온라인 상담'
- 내방상담 : 면대면 상담이므로, 종합상담실(02-3215-5831,3,7)로 전화를 걸어 상담시간을 예약하고, 정해진 시간에 남북하나재단 상담실을 방문한다.
 - 주소 : 서울시 마포구 새창로 7, 4층 SNU 장학빌딩(도화동 565)
지하철 5,6호선 공덕역 8번 출구 스타벅스 건물에서 좌회전,
두 번째 빌딩(도보로 5분 정도)

<남북하나재단 종합상담센터 안내 인터넷 화면>

재단 이야기

작한 사례

작한 기부

자원안내

참여마당

정보공개

자원안내

정착지원사업

- 초기 정착
- 일자리
- 교육청소년
- 의료건강
- 여성지원
- 가족복지

정착지원제도

종합상담센터 >

- 상담안내
- 인터넷상담
- 내방상담
- 법률상담
- FAQ
- 전문상담사 찾기
- 지역 적용센터 찾기

취업지원센터

각종 신청서 받기

민원신청

- 민원신청
- 나의민원

24시간 콜센터
1577-6635

상담신청 바로가기 >
 (취업, 법률, 심리)

홈 > 자원안내 > 종합상담센터

종합상담센터



상담안내	온라인 상담	내방상담 신청	법률상담
FAQ	전문상담사 찾기		
지역 적용센터 찾기			

상담안내

- 교육상담** : 자기이해 및 진로상담, 학습상담, 장학지원 안내 등
- 취업요령** : 기업체안내, 취업요령, 취업지원센터 활용방법 등 상담 (구인업체와 연결 등)
- 심리상담** : 불안, 우울, 대인관계문제 등 상담
- 주택상담** : 임대 아파트 관련 정보제공, 내 집 마련 방법 등
- 의료상담** : 의료비 지원, 출산, 질병 등 다양한 의료 상담 지원
- 지원제도상담** : 의료, 취업, 가정문제 등 지원제도 전반 상담
- 법률상담** : 전문적인 법률지식을 무료로 하는 소송, 기혼결혼상속 등 안내

<p>24시간 콜센터 1577-6635</p> <p>24시간 언제나 콜센터에서 상담을 지원해 드립니다.</p>	<p>종합상담</p> <p>02-3215-5831, 3,7</p> <p>월~금 09:00 ~ 18:00</p> <p>북한이탈주민들의 안정과 정착을 위한 종합상담을 지원해 드립니다.</p>	<p>내방/법률 상담예약</p> <p>02-3215-5831, 3,7</p> <p>월~금 09:00 ~ 18:00</p> <p>내방/법률 상담 예약을 하실 수 있습니다.</p> <p>내방상담 신청 > 법률상담 신청 ></p>	<p>취업상담</p> <p>02-3215-5881-4</p> <p>월~금 09:00 ~ 18:00</p> <p>취업상담을 통해 북한이탈주민들의 안정된 직업을 지원해 드립니다.</p> <p>취업지원센터 ></p>
--	--	---	--

다. 중독관리통합지원센터

① 어떤 내용의 도움을 받을 수 있나요?

- 알코올, 도박, 인터넷 등 중독 문제에 대한 체계적인 관리
- 중독자 재활프로그램 운영
- 중독자 가족, 자녀의 고통과 부담을 줄여주기 위한 프로그램 운영
- 알코올 의존자 자녀를 위한 캠프
- 지역사회 가정방문 및 이동상담소 설치운영

② 어떻게 찾아가면 되나요?

- 먼저 거주지에 가까운 센터에 전화를 걸어 상담 가능 여부, 필요한 서류, 예약 가능한 시간 등을 문의하시고, 직접 방문하면 된다.

〈중독관리통합지원센터〉

기 관 명	위 치	전 화 번 호	인터넷 사이트
서울 강북구 중독관리통합지원센터	서울시 강북구 삼양로	02-989-9224	www.gbalcool.co.kr
부산 중독관리통합지원센터	부산시 남구 용소로	051-246-7574, 7570	busancamc.org
대구동부 중독관리통합지원센터	대구시 동구 아양로	053-957-8817~8	www.alcohol21.net
인천 계양구 중독관리통합지원센터	인천시 계양구 계양대로	032-555-8765	www.goacc.co.kr
광주 남구 중독관리센터	광주시 남구 독립로	062-412-1461	www.namguacc.or.kr
대전 서구 중독관리통합지원센터	대전시 서구 신갈마로	042-527-9125	www.djalcohol.or.kr
울산 중구 중독관리통합지원센터	울산시 중구 학성로	052-245-9007	alcsolution.or.kr

* 이 밖의 세부적인 지역별 센터는 인터넷에 〈지역명 + 중독관리통합지원센터〉를 검색하세요.
더욱 더 많은 상담센터가 접근처에 있습니다.

라. 정신건강증진 센터

① 어떤 내용의 도움을 받을 수 있나요?

- 심리검사, 개인상담, 집단상담
- 정신건강 교육, 약물교육
- 직업재활프로그램, 스트레스관리, 미술치료, 지역사회적응훈련 등 집단상담 프로그램

② 어떻게 찾아가면 되나요?

- 아래의 연락처와 주소 등을 확인한 다음 자신이 살고 있는 지역의 정신건강증진센터를 찾아가면 된다.
- 보통 회원제로 운영되어, 센터 회원으로 등록하여 서비스를 이용한다.

〈정신건강증진센터〉

기 관 명	위 치	전 화 번 호	인 터 넷 사 이 트
정신건강위기상담전화	-	1577-0199	-
인천 광역 정신건강증진센터	인천시 남동구 남동대로	032) 468-9911	www.icmh.or.kr
충청남도 광역 정신건강증진센터	충남 홍성군 홍북면 충남대로	041) 633-9183~5	www.chmhc.or.kr
대구 광역 정신건강증진센터	대구시 남구 두류공원로	053) 256-0199	dgmhc.or.kr
부산 광역 정신건강증진센터	부산시 동구 중앙대로	051) 242-2575	www.busaninmaum.com
강원도 광역 정신건강증진센터	강원도 춘천시 춘천로	033) 251-1970	www.gwmh.or.kr
충청북도 광역 정신건강증진센터	충북 청주시 흥덕구 1순환로	043) 217-0597	www.cbmind.or.kr
경기도 정신건강증진센터	경기도 수원시 장안구 수성로	031) 212-0435	www.mentalhealth.or.kr
전라북도 광역 정신건강증진센터	전북 전주시 완산구 흥산북로	063) 251-0650	www.jbmhc.or.kr
제주시 정신건강증진센터	제주시 연삼로	064) 728-4074~7	www.jmhc.org

* 이 밖의 세부적인 지역별 센터는 인터넷에 (지역명 + 정신건강증진센터)를 검색하거나, 1577-0199에 전화를 걸어 문의하세요. 더욱 더 많은 상담센터가 접근처에 있습니다.

마. 성폭력·가정폭력상담센터

① 어떤 내용의 도움을 받을 수 있나요?

- 한국의 법에는 피해자 본인, 가족, 친지가 상담을 요청할 경우 의료기관 및 상담소에서 지원해주도록 되어 있다.(가정폭력 방지 및 피해자 보호 등에 관한 법률 제18조)
- 인권보호를 위한 지원, 전화상담·출장상담·인터넷 상담·무료 법률 상담(변호사) 등 다양한 상담을 제공하고 있다.

② 어떻게 찾아가면 되나요?

- 미리 전화로 상담시간 등을 상담사와 의논한 후 예약시간을 결정해서 찾아가시면 된다.

〈성폭력·가정폭력상담센터〉

기관명	위치	전화번호	인터넷사이트
여성긴급전화 1366	-	국번없이 1366	-
가정폭력상담소 희망의전화	부산시 남구 대연동 황령대로	051)623-1399, 1488	www.woman21.org
한국가정법률상담소	서울시 영등포구 국회대로	1644-7077	www.lawhome.or.kr
한국성폭력상담소	서울시 마포구 성지1길	02)338-5801	www.sisters.or.kr
서울 해바라기센터 (여성, 아동 통합)	서울시 종로구 대학로	02)3672-0365	www.help0365.or.kr
경북동부 해바라기센터	경북 포항시 남구 대잠동길	054)278-7375	www.gbsunflower.or.kr
서울시립 청소년성문화센터	서울시 영등포구 영신로	02)2676-1318	www.ahacenter.kr
한국성폭력위기센터	서울시 강남구 남부순환로	02)883-9284	www.rape119.or.kr

* 이밖의 세부적인 지역별 상담소는 인터넷에 〈지역명 + 폭력상담소〉, 〈지역명+해바라기센터〉를 검색하세요. 더욱 더 많은 상담소가 접근처에 있습니다.

바. 노인 지원 기관

① 어떤 내용의 도움을 받을 수 있나요?

- 노인과 관련된 각종 정보를 제공하고, 노인 분들에게 도움 될 만한 건강상담, 법률상담, 가족상담을 지원한다.
- 노인의 삶의 질과 권리를 높이는데 도움을 준다.

② 어떻게 찾아가면 되나요?

- 먼저 전화를 하여, 도움을 받을 수 있는지 여부와 방법에 대해 묻고 담당자의 안내에 따른다.

〈노인 지원 기관〉

기 관 명	위 치	전 화	(인 터 넷)
한국 노인의 전화	전북 전주시 완산구 서학2길	1644-9998	www.nointel.org
중앙노인보호전문기관	서울시 마포구 마포대로	1577-1389	noinboho.or.kr

건강한 생활 집필자

- 1장. 정신 건강과 스트레스 관리 **전진용** 하나의원 의사(前)(정신건강의학과)
- 2장. 건강관리법
- Ⅰ. 흡연과 음주 및 약물 오남용 **전진용** 하나의원 의사(前)(정신건강의학과)
- Ⅱ. 성 보건 **오영돈** 하나의원 의사(산부인과)
- Ⅲ. 여성 건강관리 **오영돈** 하나의원 의사(산부인과)
최한석 하나의원 의사(前)
- Ⅳ. 만성 질환 **최한석** 하나의원 의사(前)
- Ⅴ. 증상에 따른 질병 관리 **송인규** 하나의원 의사(소아청소년과)
- Ⅵ. 소아 건강 관리 **송인규** 하나의원 의사(소아청소년과)
- 3장. 성교육 **최현주** 한국양성평등교육진흥원 전문강사
- 4장. 의료지원제도 이해 **전정희** 하나의원 간호사무원
- 5장. 상담시설 이용 안내 **김은미, 우주미** 하나원 심리상담사

건강한 생활

발행처 통일부 하나원 교육기획과
17578 경기도 안성시 안성우체국 사서함 18호
전화 (031)670-9352 / 팩스 (031)672-9591

초판

제 1쇄	2007년	1월
제 2쇄	2007년	7월
제 3쇄	2008년	4월
제 4쇄	2008년	8월
제 5쇄	2009년	4월
제 6쇄	2010년	6월
제 7쇄	2011년	4월
제 8쇄	2011년	12월
제 9쇄	2012년	10월
제 10쇄	2012년	12월
제 11쇄	2013년	6월
제 12쇄	2014년	1월
제 13쇄	2014년	6월
제 14쇄	2015년	4월
제 15쇄	2015년	9월
제 16쇄	2016년	3월
제 17쇄	2017년	3월
제 18쇄	2018년	6월

인쇄처 진명인쇄공사
04550 서울시 중구 을지로 12길 14
전화 (02)2279-1470 / 팩스 (02)2279-1460

