

# “Mental Health First Aid” 교육 사례

□ Case 1. 알코올 중독자로 자살 시도 하여 병원에 입원하게 된 A 씨.

## 1. 인구사회학적 정보

성 명	A	성 별	남
나 이	46 세	의료보장	의료급여 2 종
결혼상태	기혼	학력	고졸
직업	일용직	종교	무
주거상태	월세 (보증금 260/월 5 만원)	월소득	180 만원

## 2. 병력

- 개인 정신건강의학과 병원 다니며 단주치료 및 수면제 첩아 받아 복용 중이던 환자로 약물 중독으로 응급실 통해 입원.
- 환자 말에 의하면 최근 집안일로 스트레스 많이 받아 자살 목적으로 소주 2 병과 함께 수면 유도제 50 알을 복용하였다고 하며, 정신건강의학과 병원에서 처방 받은 약 7 봉지를 함께 복용하였다고 함.
- 택배기사가 아파트 주차장 차 안에서 장시간 시동 켜진 채 누워 있는 걸 이상히 여겨 119 에 신고하였고 응급실 통해 집중치료실로 입원하였음.

## 3. 개인력 및 가족력

- 4 남매 중 장남이나 알코올 문제로 형제들과는 거의 단절된 채 지내고 있음.
- 슬하에 2 남 1 녀 두었고 춘천에서 배우자, 자녀들과 함께 생활.
- A 씨는 과거 인력사무소 운영 하였으나 IMF 때 운영 실패하면서 일용직 목수로 근로활동 하였으나, 음주 문제로 지속적인 근로활동은 불가능하였음.
- A 씨는 결혼 초부터 음주 후 작은 사고들 있어 배우자가 수습하였고 약 5~6 년 전부터 정신병원 입원하기 시작하여 여러 차례 입. 퇴원 반복하며 지냄.
- 음주 후에는 주정이 심하고 폭력 행사하기도 함.

- 배우자: 주보호자, 자활근로 통해 현재 요양보호로 근로 중.  
오랜 기간 환자의 음주 문제로 심리적 고통 매우 크며, 환자에 대한 분노, 원망감 보임.
- 아들 1: 고등학교 3학년, 환자의 자살 사고에 대하여 알고 있음.  
고등학교 졸업 후 부사관 준비 중임.
- 아들 2: 고등학교 2학년, 환자의 자살 사고에 대하여 알고 있음.  
복지관으로부터 매월 정기 후원금 지원 받음.
- 딸: 초등학교 3학년, 환자의 자살 사고에 대하여 모르고 있음.

#### 4. 문제사정

- 경제적 문제: 급여 2종 기초수급자 가구로 재산 및 소득 수준 매우 낮고, 현재 저축액 없어 금번 발생한 입원치료비 지불에 대한 부담감 매우 높음
- 환자의 알코올 문제 및 자살 재시도 위험성: Chronic alcoholics 로 퇴원 이후에도 음주 문제 지속될 것으로 평가되며, 자살 재시도 위험성 배제할 수 없음. 따라서 이에 대한 입원치료 및 향후 지역사회 내 F/U 필요함.
- 보호자의 심리정서적 문제: 오랜 기간 환자의 알코올 문제로 심리적으로 매우 지쳐 있는 상태이나 자녀들에 대한 책임감 높고, 보호자 역할 수행하고 있음
- 자녀들의 교육 및 학습지원 필요: 경제적 어려움으로 지역아동센터 외에 아동의 교육 지원 이루어지지 못하고 있음. 딸 자녀의 경우 피아노를 배우고 싶은 욕구 있으나 비용 문제로 지원 못해주고 있음

#### 5. 개입계획

- 외부 후원연계를 통한 의료비 지원
- 환자와 자살 시도 및 알코올 문제에 대한 상담 실시, 자살 재시도 위험성 평가
- 퇴원 후 알코올 및 자살 재시도 문제에 대한 지역사회 내 manage 를 위한 정신건강 증진센터 연계
- 보호자의 심리 정서적 지지를 위한 상담 실시
- 자녀들의 교육 및 학습 지원을 위한 자원 연계

[상담 내용 중 발췌]

# 배우자:

"진짜 작은애만 고등학교 졸업하면, 막내만 데리고 친정에 가서 살면 되겠다 하고 2년만

버티려고 참고 살았는데, 이제는 그냥 도망치고 싶어요 정말..."

"제가 예전에 간병사로 일하면서 병원에서 이런 분들을 많이 봐왔잖아요. 근데 제가 지금 이런 입장이 되서 상담을 받으니까 정말 너무 창피해요."

"차라리 죽어버렸으면 하는 생각도 했어요. 그럼 보험금 받아서 애들이랑 이런 걱정 안하고 속 안씩고 잘 살 수 있을 것 같아요."

"내가 돈을 많이 벌어서 오라는 것도 아니고... 그냥 술 안 먹고 조금씩 일해서 열심히 살자고 그러는데...저는 어떻게든 살아보려고 그러는데 이러니까..."

# 환자:

"지금 제일 어려운건 우선 금전적인 거죠. 그 다음으로는 저를 자꾸 폐쇄병동으로 입원 시키는 거예요. 그리고 애들이 보고 싶어요."

"작년 12월 중순쯤에 교통사고가 났었어요. 금전적인 것도 그렇고 고부간 갈등 때문에 부인하고도 관계가 안좋아요. 고부갈등, 장모님과 갈등 그런걸로 제가 난폭운전을 해서 교통사고가 났었는데 금전적인 문제로 병원 치료를 못 받았어요. 그래서 지금 여기 영당이 쪽이 다 까져서 치료받고 있어요."

"와이프랑 싸우고 집 나가라고 해서 세달 전부터 집 나와서 여관이나 친구 집에서 살았어요."

"술은 저도 고치려고 노력하고 있는데, 의지를 보이기 전에 보이기 싫으니까 저를 자꾸 입원시키는 거예요. 올해 1월 중순에도 무슨 기도원 같은 곳인지 폐쇄병동 같은데 입원시켰는데 무슨 사이비 집단 같아서 도망 나오다시피 나왔어요."

"입원하기 전에 친구랑 같이 세차장을 운영해보자고 이야기 하고 있었거든요. 친구는 준비를 하고, 저는 세차를 하고 해서...아이들한테 저도 부모로서 떳떳한 모습을 보여주고 싶어요. 막내가 딸이 하나 있는데 보고 싶어요."

"이전에는 자살 생각을 해본적은 없어요. 이번이 처음이에요. 모든게 안 풀리고, 가정도 깨지고 하다 보니 자신감도 떨어지고...지금은 자살 생각이 이제 안들어요. 살고 싶어요. 빨리 나아가서 딸이랑 같이 살고 싶어요."

□ Case 2. 우울, 불안감, 자살사고로 병원에 입원하게 된 B 씨.

1. 인구사회학적 정보

성 명	B	성 별	여
나 이	62 세	의료보장	의료급여 2 종
결혼상태	기혼	학력	고졸
직업	무직	종교	불교
주거상태	월세 (보증금 500/월 35 만원)	월소득	180 만원

2. 병력

- 진단명: (R/O) 정신병적 증상이 없는 중증의 우울병 에피소드, 기분이상증
- 입원동기: 남편과 사별 후 죽어야겠다는 생각으로 도구를 구입하고, 지인에게 고마웠다는 문자를 남겨 이를 심각하게 생각한 지인이 112 에 신고하였고 경찰이 출동, 자살하려는 환자를 보호하고 자살예방센터에 연계함. B 씨는 센터 직원들의 만류에도 불구하고 지속적으로 죽겠다며 병원 가기를 거부하였고, 6 시간 정도 설득 끝에 응급실 통해 정신건강 의학과 안정병동 입원.
- 20 대 초반 좋아하던 사람이 외국으로 나가면서 실연을 당하고 이후 우울증이 시작되어, 서울소재 정신과 병원에 입원하였음. 퇴원 이후에는 증상이 호전되었다는 생각에 약을 복용하지 않았음.
- 30 대 무렵 옆집 새댁이 차 사고로 죽은 이후 갑자기 불안해지면서 집에 있으면 냉장고 위에 사람이 있는 것처럼 보이고 저녁마다 비어있는 옆집에서 그릇을 싸는 소리가 들리는 것처럼 느껴짐. 이에 대학병원 정신과 안정병동에 입원하여 치료, 증상 호전되어 이후로는 약 복용하지 않았음.

3. 개인력 및 가족력

- 2 남 1 녀 중 둘째, 5 월 5 일 사별 (남편의 suicide-hanging)
- 남편과는 2010 년 다니던 절에서 만나, 동거하다가 2011 년 혼인신고 하였음. 환자는 초혼, 남편은 재혼상태.
- 2014 년 5 월 5 일 남편이 스님으로부터 쌀을 사오라며 6 만원을 받아왔고 B 씨는 남편이

이 돈을 자신에게 주지 않자 수차례 돈을 달라고 남편에게 잔소리 함. 화가 난 남편이 나가버리자 B 씨는 침대에 누워 평소처럼 남편이 담배를 피우고 들어오기를 기다렸지만 남편이 돌아오지 않았음. B 씨는 집안을 둘러보는 중 화장실에 불이 켜진 것이 이상해 문을 열었고 드라이기 선에 목을 메고 있는 남편을 발견함. B 씨는 남편의 모습에 큰 충격을 받았고, 3일 상을 지내는 내내 지인에게 " 남편과 같이 죽어버리겠다"며 반복적으로 이야기하였음. B 씨는 계속해서 남편의 사진을 보면서 자신 때문에 남편이 죽었다는 생각에 자신을 계속해서 자책하였음. B 씨는 남편의 모습이 계속해서 떠올라 아무 일도 할 수 없었고 잠도 자지 못하고 식사도 전혀 하지 못함.

- 고등학교 졸업 후 부산 소재 도매상점에서 일하다가 한국통신에 입사하여 20년 정도 일하다가 명예 퇴직함.
- 이후 기획부동산에서 3년간 일하다가, 사기 사건으로 휘말리게 되면서 10여년 전 부터 무직 상태.
- B 씨에 의하면, 본인은 평소 거짓말을 잘 못하고 다른 사람에게 피해 주는 것을 싫어하는 성격이라고 함.
- 모: 89세, 3~4년 전 만난 이후 연락한 적 없음. 이전에도 거의 연락 없이 지내왔음.
- 오빠: 68세, 이복형제, 1년에 한 번 정도 연락하거나 연락 없이 지내기도 함. 2013년에 520만원, 2014년에 120만원을 환자에게 빌려주었다고 함.
- 남동생: 52세, 평소 연락하지 않고 지냄.

#### 4. 문제사정

- 심리 정서적 문제: 지속적인 자살 사고, support 해줄 수 있는 지지체계 부재.
- 경제적 문제: 환자 저축액 및 소득 전무하여 금번 발생한 병원비 마련이 어렵고, 퇴원 이후 생계유지에 어려움 있음.
- 퇴원계획: 퇴원 후 자살 위험성, 거처할 곳이 없음.

#### 5. 개입계획

- Emotional support
- 군청 사례관리 대상으로 의뢰하여 거처 마련 및 안정성을 확보할 수 있도록 함
- 발생한 의료비에 대한 후원연계를 통한 의료비 지원
- 퇴원 후 거처 마련을 위해 자살예방센터, 1366 연계를 통한 쉼터 입소 연계.

□ Case 3. 조현병으로 직업재활을 위해 사회복지시설에 내원한 C 씨.

1. 인구사회학적 정보

성 명	C	성 별	남
나 이	36 세	의료보장	급여 1 종
결혼상태	이혼	학력	고졸
직업	편의점 아르바이트	종교	기독교
주거상태	주거시설	기타	정신장애 3 급

2. 개입경위

- 정신병원 퇴원 후 집에 있었으나 평소 깐깐하고 깔끔한 성격의 소유자인 C 씨의 부는 C 씨가 집안에서 negative symptom 으로 아무것도 하지 않고 집에만 있는 모습에 재입원을 고려하던 중 주위 사람을 통해 사회복지시설에 대한 정보를 알게 되었고, 주거시설에 입소 후 사회복지시설을 방문함.

3. 병력 및 상태

- 97~98 년 소방직 공무원 시험 준비 후 응시를 하였으나 키와 시력 때문에 신체검사에서 떨어진 후 결혼을 하였는데 여러 가지 이해하지 못할 일들이 생기기 시작했다고 함.
- 사람들이 본인의 과거를 꿰뚫어 본다던가, 부모님의 영혼이 본인의 몸속으로 들어오는 기분이 들었다고 함. 이럴 때에는 너무 기분이 나빠 길거리에서 소리를 지르고, 몸속에 영혼이 시키는대로 길거리에서 무당춤을 추고, 로봇처럼 몸이 저절로 움직여지는 등의 일들이 반복되었다고 함. 하루는 신문보급소 지국장과 술을 마시고 집에 가는 도중 환청으로 "내일은 맞는 날"이라는 소리가 반복적으로 들려 무작정 집으로 도망쳤음.
- 불안감을 감소하기 위해 술을 먹은 후 속초로 가다가 음주측정에 걸려 면허가 취소 되었으며 집에 돌아온 후 부모님에게 욕설을 퍼붓고 이상행동을 반복하여 부모님에 의해 정신병원에 입원하게 됨.
- C 씨는 정신과적 증상에 대해 일부분 지각하고 있으나 망상(몸속에 귀신이 살고 있다)에 대해서는 확고한 신념을 갖고 있으며, 약물 복용 상태 양호한 편임.

#### 4. 클라이언트의 욕구 및 가족의 욕구

- C 씨의 주관적 욕구: "취업을 해서 경제적으로 여유를 갖고 싶어요."  
"결혼을 하고 싶은데 정신과 환자라서 어렵겠죠?"  
"병원에 입원하는 것은 그만큼 시간 낭비겠죠?"
- 가족의 주관적 욕구: "제발 입원하지 않고 정신 차려서 일 좀 했으면 좋겠어요."  
"속 썩이지 않고 시설에서 잘 적응하면 얼마나 좋겠어요!"

#### 5. 개입 목표

- 질병관리 능력 배양을 통해 증산관리와 재발을 방지함.
  - 정신건강교육 프로그램 참여 촉진
  - 약물관리를 통한 안정된 증상 유지
- 집단프로그램 참여를 통해 결핍된 사회적 기능을 향상시킴.
  - 사회기술훈련 및 사회적응훈련
- 직업훈련을 통해 취업욕구를 증진시키고 취업이 성취될 수 있도록 함.
  - 보호작업장 프로그램 참여를 통해 직업기술을 향상시킴.
  - 취업전 훈련 프로그램 참여를 통해 현실적 직업탐색과 취업의지를 고취시킴
  - 임시지원고용을 통해 직장 적응능력을 향상시키는 계기 제공.
  - C 씨의 개별화된 욕구와 취업능력에 맞춰 적정 취업장을 개발, 취업을 연계함.
  - 지속적인 취업이 가능하도록 다양한 지원체계를 마련하여 만족스러운 독립생활을 유지할 수 있도록 도움.

□ Case 4. 조현병으로 인한 음성 증상으로 외부 활동을 하지 않는 D 씨.

1. 인구사회학적 정보

성 명	D	성 별	남
나 이	35 세	의료보장	급여 1 종
결혼상태	미혼	학력	고졸
직업	무직	종교	기독교
주거상태	영구임대 아파트	기타	정신장애 3 급

2. 개입경위

- D 씨는 과거 사회복지시설에 등록하여 시설 서비스 받았으나, 사람들이 많은 곳을 기피하는 음성 증상으로 인하여 시설 이용을 중단한 채, 회원수가 적은 낮병원 프로그램을 간헐적으로 이용 중임. 그러나 대부분의 시간을 가정 내에서 보내며 무료한 생활과 그로 인한 무력감이 우울감을 증가시킨다고 판단되어 사회 참여를 확대시키기 위해 개입함.

3. 병력 및 상태

- 고등학교 졸업 후 취업을 하였으나 대인관계 및 직업 부적응을 보이며 6 개월 이상 직장 생활을 지속하지 못하고 중단함. 약 4~5 회에 걸친 직장 이전과 부적응의 반복, 삶에 대한 무가치성, 지루함 등을 경험하며 D 씨는 외부와 고립된 생활을 지속, 환청과 피해 사고 등 정신병적 증상 경험함.
- 또한 강박적 사고로 잠자리에 들기 전 불합리한 사고의 연결로 인해 잠을 이루지 못했으며, D 씨 모의 병원 방문을 통해 1997 년 정신병원에 첫 입원을 하게 됨.
- 2002 년 불면증 호소하여 정신병원에 3 주 입원치료 하였고 2003 년 불안, 긴장감 증가하여 입원, 2006 년 불안, 불면증으로 3 주간 입원하였음.

4. 클라이언트의 욕구 및 가족의 욕구

- D 씨의 주관적 욕구: "집에 있으니 너무 지루한데 어디 나가는 싫구요."
- 가족의 주관적 욕구: "아무것이라도 좋으니 집에서만 있지 않고 나가서 활동했으면 좋겠어요. 밥은 잘 먹지도 않고 담배랑 커피만 마셔대니 몸이 버터 내겠어요."

## 5. 개입 목표

- D 씨의 가족 내 활동내용을 관찰하고 개입 가능한 흥미와 관심을 유발시켜 지역사회 참여를 촉진시킴.
- 지역사회 참여 촉진과 시설서비스 연계를 통해 주간재활 서비스 참여를 독려, 일상생활 및 대인관계 기술의 향상을 가져올 수 있도록 함.

□ Case 5. 높은 우울감을 호소하는 E 씨.

1. 인구사회학적 정보

성 명	E	성 별	남
나 이	65 세	의료보장	의료급여 1 종
결혼상태	이혼	학력	초졸
직업	무직	종교	무
주거상태	월세 (보증금 1,000/월 10 만원)	월소득	만원

2. 병력

- 환자는 약 10 년전 직장암 진단으로 수술 및 치료 하였고, 이후 장루장애 5 급 진단받아 등록 되어 있음(2006 년 등록)
- 만성 B 형간염, 고혈압, 과거 직장암 수술, 두통으로 지속적으로 병원 진료 중이며 2015 년 간세포암 진단 받아 수술 위해 입원함.
- 정신건강의학과 진료 및 치료 경험 없으나 평소 우울감 호소, PHQ-9 검사 결과 27 점 (severe)으로 screening 되었음.

3. 개인력 및 가족력

- E 씨는 과거 일용직으로 일하였으나 건강 문제로 일 거의 못하게 되면서 형제들(누나, 첫째 여동생)의 권유로 형제들이 살고 있는 지역으로 이사하여 도움 받으며 생활 중임.
- 술, 담배는 직장암 진단 이후 quit.
- 평소 주 3~4 회 걷기 또는 자전거 타기 운동 하고 있음.
- 성격이 급한 편.
- E 씨는 약 20 년 전 이혼하였고, 슬하에 2 녀 두었으나 큰딸하고만 가끔 전화 통화 하는 정도임.
- 2 남 3 녀 중 셋째.
  - 어머니: 치매로 요양시설 입소하였음.
  - 형: 사망
  - 누나: 기혼 환자와 같은 지역에 거주, 평소 반찬을 만들어 가져다 주거나 주 1 회 이상 안부전화 하는 등 지지적임.
  - 여동생 1: 기혼, 환자와 같은 지역에 거주, 평소 반찬을 만들어 가져다 주거나 주 1 회 이상 안부전화 하는 등 지지적임.
  - 여동생 2: 환자가 이혼 후 환자의 자녀들(2 녀)을 키워 주었음.

- 장녀: 기혼, 가끔 전화 연락하는 정도, 소원 관계
- 차녀: 기혼, 약 5년 전 결혼식 이후 연락 없음, 단절 관계

[상담 내용 중 발췌]

# 환자:

"내가 가장으로서 해야 하는데 몸이 이래서 형제들도 항상 신경 쓰이게 만들고, 내가 능력이 있거나 뭘 갖고 있으면 괜찮은데 모든 게 도움을 받아야 하는 입장이니..."

"옛날에도 간 때문에 피로를 많이 느껴서 일을 못했었어요. 일주일에 일을 하루, 이틀 하면 3-4 일은 누워서 쉬어야 하니깐...간이 이렇다 보니 피로 때문에 차도 못타지, 입술도 부르트지 하니... 일을 하고 싶어도 이게(장루) 조절이 안되니 어떻게 할 방법이 없어요."

"나이야 먹어서 살만큼 살았지만 중병에 걸리면 심적인 부담이 안되는 사람이 어디 있겠어요. 긴장되고, 우울하고..."

"몸이 이렇다보니 성격이 달라진 것 같아요. 급한 성격도 있고, 마음 먹은대로 안되고 하면 다 부숴 버려요. 어떨때 혼자 가만히 생각하다가 내가 눈 감아버리면 끝나는 일인데, 여러 형제들 고생 안 시키고 신경 안쓰이게 눈 감고 뛰어내려버리면 그만인데.. 이런 생각이 자주 들어요."

"누워있으면 머리가 빙빙 돌고, 극단적인 생각만 자꾸 들어요. 누님이 사람 사는게 너만 그런게 아니고 다들 그렇다, 극단적인 생각말고 사는데까지 맘을 넓게 먹고 살아봐라 용기를 주니까 살아왔는데 컨디션 안 좋을 땐 그런 생각이 열두번도 더 나요."

"어떤 문제가 생기면 그냥 부정적인 생각이 많이 들고, 해결 방법이 없을 것 같아요. 떠오르질 않아요."

"건강이 안 좋고 장루가 있다 보니 사람 대하는 것이 두려워요."

"나이가 들수록 건강이 더 안좋아지니 두렵고, 우울증이 생기다 보니 일상생활이 짜증이 나고 성질만 나요. 자식들하고도 연락이 안되니까 외롭고요."

이 자료집은 2012년 정부(교육과학기술부)의 재원으로 한국연구재단의 지원을 받아 수행된 연구임 (NRF-2012S1A6A3A01033504) This work was supported by the National Research Foundation of Korea Grant funded by the Korean Government (NRF-2012S1A6A3A01033504)