

정신보건수첩은

퇴원 및 퇴소 후에 지역사회에서 안정적으로 살아갈 수 있도록 지역사회 거주 및 치료에 필요한 정보를 제공합니다.

지역별 제공하는 서비스 내용 및 자원 현황이 다를 수 있으니, 제공 여부는 지역 정신건강서비스 제공기관에 문의 후 이용하시기 바랍니다.

전국 정신건강복지센터 및 정신재활시설, 정신의료기관 등의 기관 정보는 국립정신건강센터 홈페이지 www.ncmh.go.kr에서 확인할 수 있습니다.



National Center for Mental Health

National Center for Mental Health

함께하는 마음건강 정신보건수첩

"지역사회 정착에 필요한 더 많은 정보는 아래 홈페이지에서 확인할 수 있습니다."

- 국립정신건강센터 www.ncmh.go.kr
- 중앙정신건강복지사업지원단 www.nmhc.or.kr

보건복지부 | 국립정신건강센터

National Center for Mental Health

마음건강 안내서



보건복지부 | 국립정신건강센터

National Center for Mental Health

정신건강복지센터 (국립정신건강센터) 및 지역정신건강복지센터에서 신청 가능
 * 신청 시 신분증, 주민등록증, 건강보험증 등 신분증 사본을 제출해야 합니다.

신청방법



신청 가능 시간
 * 월요일 ~ 금요일
 00:00 ~ 13:00 (국립정신건강센터)
 00:00 ~ 18:00 (지역정신건강복지센터)

신청처



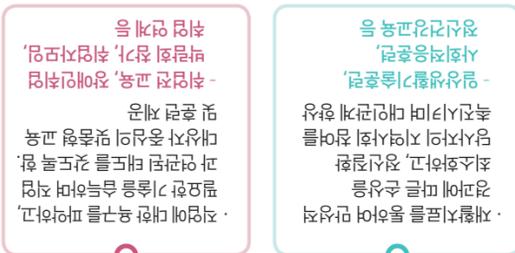
- 1. 국립정신건강센터
- 2. 지역정신건강복지센터
- 3. 정신건강복지센터
- 4. 정신건강복지센터
- 5. 지역정신건강복지센터
- 6. 지역정신건강복지센터

신청 시 신분증, 주민등록증, 건강보험증 등 신분증 사본을 제출해야 합니다.
 * 신청 시 신분증, 주민등록증, 건강보험증 등 신분증 사본을 제출해야 합니다.

신청비용



정신건강복지센터 (국립정신건강센터) 및 지역정신건강복지센터에서 신청 가능
 * 신청 시 신분증, 주민등록증, 건강보험증 등 신분증 사본을 제출해야 합니다.



정신건강복지센터 (국립정신건강센터) 및 지역정신건강복지센터에서 신청 가능
 * 신청 시 신분증, 주민등록증, 건강보험증 등 신분증 사본을 제출해야 합니다.

정신건강복지센터 (국립정신건강센터) 및 지역정신건강복지센터에서 신청 가능
 * 신청 시 신분증, 주민등록증, 건강보험증 등 신분증 사본을 제출해야 합니다.

지역	신청처	신청비용
서울	국립정신건강센터	무료
경기	지역정신건강복지센터	무료
충청	지역정신건강복지센터	무료
강원	지역정신건강복지센터	무료
충남	지역정신건강복지센터	무료
충북	지역정신건강복지센터	무료
전라	지역정신건강복지센터	무료
전남	지역정신건강복지센터	무료
경남	지역정신건강복지센터	무료
경북	지역정신건강복지센터	무료
대구	지역정신건강복지센터	무료
대전	지역정신건강복지센터	무료
세종	지역정신건강복지센터	무료
인천	지역정신건강복지센터	무료
광주	지역정신건강복지센터	무료
울산	지역정신건강복지센터	무료
부산	지역정신건강복지센터	무료
제주	지역정신건강복지센터	무료

신청방법

지역	신청처	신청비용
서울	국립정신건강센터	무료
경기	지역정신건강복지센터	무료
충청	지역정신건강복지센터	무료
강원	지역정신건강복지센터	무료
충남	지역정신건강복지센터	무료
충북	지역정신건강복지센터	무료
전라	지역정신건강복지센터	무료
전남	지역정신건강복지센터	무료
경남	지역정신건강복지센터	무료
경북	지역정신건강복지센터	무료
대구	지역정신건강복지센터	무료
대전	지역정신건강복지센터	무료
세종	지역정신건강복지센터	무료
인천	지역정신건강복지센터	무료
광주	지역정신건강복지센터	무료
울산	지역정신건강복지센터	무료
부산	지역정신건강복지센터	무료
제주	지역정신건강복지센터	무료

신청비용

신청처



정신과적 응급상황 발생 시 대처방안

- 주간에는 등록된 기관(정신건강복지센터 등)에 도움을 요청하거나 112·119에 도움을 요청합니다.
- 야간에는 정신건강상담전화(1577-0199) 또는 112·119에 도움을 요청합니다.

정신과적 응급상황 발생 시 서비스 제공 과정



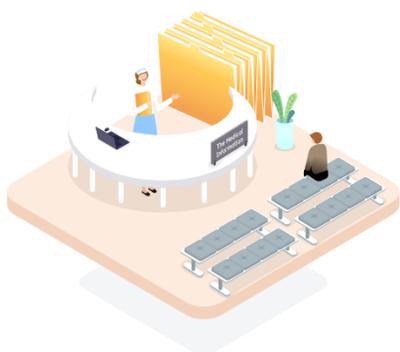
정신과적 응급상황이란?
사고, 행동, 기분 그리고 사회적 관계의 급성 장애를 말하며, 정신과적 질환이 급성기 상태로 발현하거나 악화되어 정신 질환 당사자 본인 혹은 타인의 안전과 건강에 위협이 되는 상황을 의미합니다.

- 정신과적 응급상황 시 정신병적 증상으로 합리적인 판단이 어려워질 것을 대비하여 사전에 응급상황에 대비할 수 있는 계획을 수립하는 것도 도움이 됩니다.

-정신과적 응급상황을 대비하여 하단의 표를 작성해 보십시오.

이름	
복용 중인 약물	
응급상황시 진료 받을 병원	
긴급 연락처	이름 : 관계 : 전화번호 :

※ 정신의료기관에 대한 정보는 정신건강상담전화(1577-0199) 또는 국립정신건강센터 홈페이지(www.ncmh.go.kr)에서 확인 가능



퇴원 후 관리

약물관리
증상이 사라진 후에도 재발을 막기 위해서는 약물을 지속적으로 복용해야 합니다. 약물 종류와 개인에 따라 약물 부작용이 나타날 수 있지만 대부분의 부작용은 조절이 가능합니다.

[참고]

- **항정신병 약물의 효능**
 - 환각 및 망상 등과 같은 증상을 경감시킵니다.
 - 환자의 사고와 행동이 보다 체계적으로 되도록 돕습니다.
 - 정서적으로 위축되거나 의사결정의 어려움 등과 같은 음성증상을 경감시킵니다.
 - 급성 삽화가 호전된 이후에도 적정 용량을 지속적으로 투여하면 증상이 다시 나타나는 것을 예방합니다.
- ※ 출처: PEPS, 용인정신병원 WHO협력센터

증상관리
퇴원 후에도 주치의와 긴밀한 관계를 유지하며 치료계획에 따라 지속적 관리를 하여야 합니다.

정신과적 증상 재발은 갑작스럽게 나타나지 않으며 사전에 징후를 보입니다. 이를 '재발경고신호'라고 하는데 이를 알아차리고 빠르게 조치를 취하는 것이 중요합니다.



[참고]

- **조현병 재발 경고 신호**
 - ① 낮설고 이상한 목소리를 듣게 됩니다.
 - ② 말이 적어지거나 많아집니다.
 - ③ 이상한 기분을 느낍니다.
 - ④ 불안 또는 우울감을 느낍니다.
 - ⑤ 짜증이 많아지거나 화가 납니다.
 - ⑥ 집중력이 떨어집니다.
 - ⑦ 수면에 문제가 생깁니다.
 - ⑧ 집밖으로 나가기를 거부합니다.
 - ⑨ 사람들을 피합니다.
- ※ 출처: PEPS, 용인정신병원 WHO협력센터

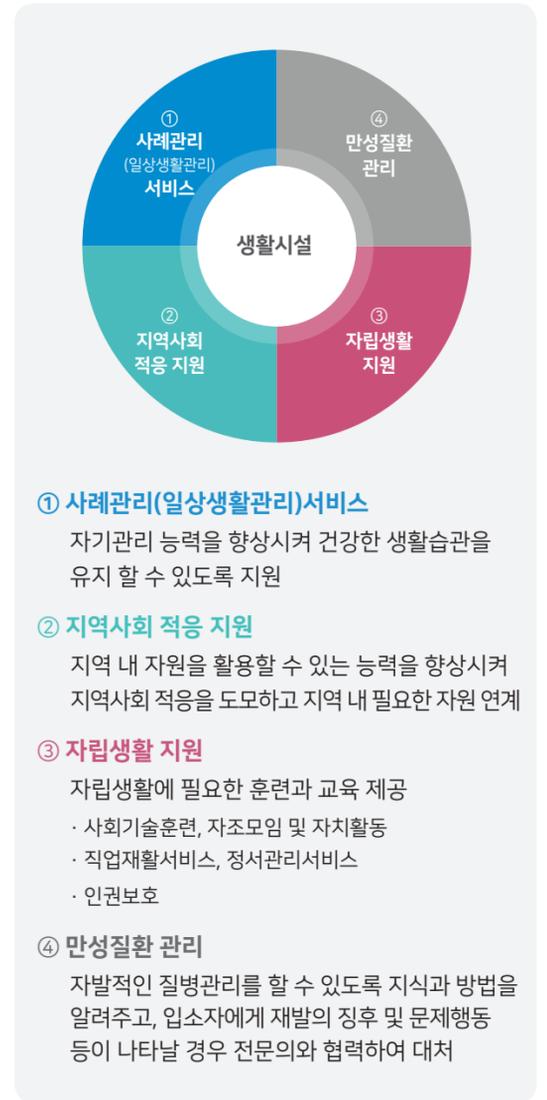
● 기분장애(주요우울장애, 양극성장애) 재발 경고 신호

- ① 일상생활에 대한 흥미가 감소하고 심각한 우울 기분이 듭니다.
- ② 식욕이 변화합니다.(감소와 증가)
- ③ 수면에 문제가 생깁니다.(불면증 혹은 수면과다)
- ④ 활력이 떨어집니다.
- ⑤ 웬지 기분이 좋아졌거나 말이 많아집니다.
- ⑥ 입은 웃이나 차림이 화려해지거나 치장(또는 화장)을 많이 합니다.
- ⑦ 화를 잘 내거나 쉽게 흥분합니다.
- ⑧ 성생활, 돈 씀씀이가 크게 달라집니다.
- ⑨ 잘 먹던 약을 안 먹습니다.

※ 출처: 양극성장애의 이해, 국립정신건강센터 신경정신의학 대한신경정신의학회편, 아이엠이즈컴퍼니

정신재활시설

생활시설
가정에서 생활하기 어려운 정신질환 당사자에게 주거, 생활지도, 교육 및 훈련 등의 서비스를 제공하며, 가정으로의 복귀, 재활, 자립 및 사회적응을 지원하는 시설입니다.



- ① **사례관리(일상생활관리)서비스**
자기관리 능력을 향상시켜 건강한 생활습관을 유지 할 수 있도록 지원
- ② **지역사회 적응 지원**
지역 내 자원을 활용할 수 있는 능력을 향상시켜 지역사회 적응을 도모하고 지역 내 필요한 자원 연계
- ③ **자립생활 지원**
자립생활에 필요한 훈련과 교육 제공
· 사회기술훈련, 자조모임 및 자치활동
· 직업재활서비스, 정서관리서비스
· 인권보호
- ④ **만성질환 관리**
자발적인 질병관리를 할 수 있도록 지식과 방법을 알려주고, 입소자에게 재발의 징후 및 문제행동 등이 나타날 경우 전문의와 협력하여 대처

직업재활 시설
정신질환 당사자 등이 준비된 작업환경에서 직업적응, 직무기능향상 등 직업 재활훈련을 받거나 직업생활을 할 수 있도록 지원하며, 일정한 기간이 지난 후 직업능력을 갖추면 고용시장에 참여할 수 있도록 지원하는 시설입니다.

- **주요프로그램**
 - 직업탐색, 이력서 및 자기소개서 작성 등 취업 전 기본교육 제공
 - 취업지원 및 취업유지 서비스 제공

주간재활 시설
정신질환 당사자 등에게 작업 기술지도, 사회적응 훈련, 취업지원 등의 서비스를 제공하는 시설입니다.

- **주요프로그램**
 - 복지서비스 제공, 고용 및 직업재활 지원
 - 평생교육 지원
 - 문화·예술·여가·체육활동 등 지원
 - 지역사회 거주·치료·재활 등 통합 지원
 - 가족에 대한 정보제공·교육 등 제공

이용문의
생활시설 및 직업재활시설, 주간재활시설 운영은 지역마다 차이가 있을 수 있으므로 **정신건강상담전화(1577-0199)**에 문의 후 이용하세요.