

조현병의 올바른 이해



국립정신건강센터 성인정신과



목 차

1. 조현병은 뇌의 질환이며, 꾸준한 약물 치료로 나을 수 있습니다.3
2. 조현병은 조기발견과 조기치료가 중요합니다.4
3. 조현병은 재발 예방이 가장 중요합니다. 5
4. 조현병은 재발이 반복되면 병이 심해집니다.6
5. 조현병의 가장 중요한 치료는 약물치료입니다. 7
6. 조현병 치료제의 올바른 복용법8
7. 건강한 생활습관이 조현병 재발을 예방합니다.9



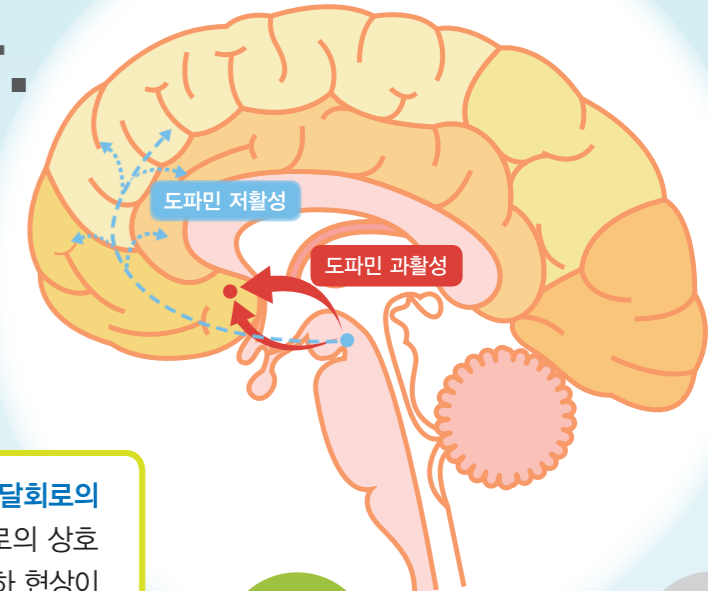
조현병은 뇌의 질환이며, 꾸준한 약물 치료로 나을 수 있습니다.

조현병은 마음의 병이 아닙니다.
조현병은 성격이 안 좋거나, 의지력이 약하거나,
귀신이 들려서 발생하는 병이 아닙니다.

조현병은 뇌에서 생각, 지각, 감정을 조절하는 신경전달회로의 기능 이상이 발생한 질환입니다. 뇌의 수많은 신경회로의 상호 작용에서 튜닝이 적절하게 이루어지지 않아 뇌기능 저하 현상이 발생한 것입니다. 피아노나 기타 등의 악기가 제대로 조율되지 않으면 부조화스럽고 어색한 소리를 내는 현상을 떠올리면 이해가 쉬우실 겁니다.

도파민, 세로토닌 등 신경전달물질 불균형 때문에 환각, 망상, 비논리적인 언어 등의 조현병 증상이 발생합니다. **뇌신경전달물질 불균형을 교정해주는 치료약을 복용함으로써 증상을 낮게 할 수 있습니다.** 의학 발전에 힘입어 환청, 망상을 치료하는 약들이 많이 개발되었고, 전세계적으로 널리 처방되고 있으며, 많은 분들이 꾸준한 약물 복용으로 치료 효과를 보고 계십니다.

정신증상 때문에 도움이 필요하신 분들은 주저하지 마시고
정신건강의학과를 방문하셔서 전문가와 상담하시기 바랍니다.



조현병은 조기발견과 조기치료가 중요합니다.



조기 발견
▶ 치료가 쉽다

조현병은 조기에 발견하여 치료를 빨리 시작하면 치료가 잘 됩니다.
암을 조기 발견하면 완치가 쉽지만, 진단이 늦어져 이미 진행된 암은 예후가 나쁜 것과 마찬가지로입니다.

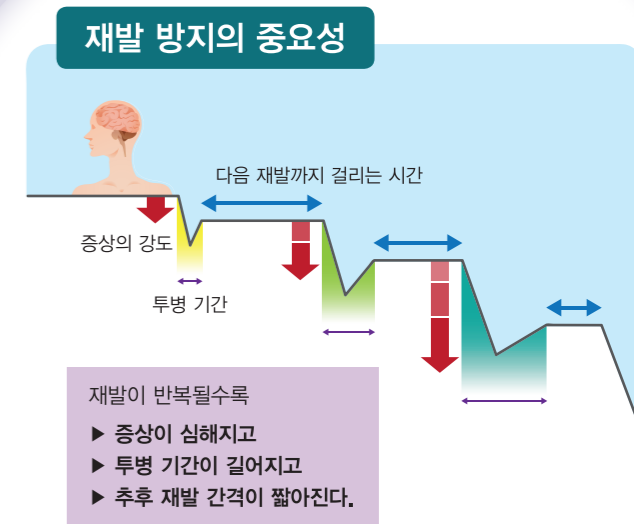
조현병은 진행성 질병이기 때문에, 발병 후 치료까지 기간이 짧을수록 치료 성적이 좋습니다. 증상 발생 후 즉시 치료를 시작하면 소량의 치료제만 복용해도 증상이 완전히 호전될 수 있습니다. 반대로 발병 후 치료까지 기간이 길어지면 병이 이미 진행되었기 때문에 치료 성적이 좋지 않습니다. 발병 후 치료 시작이 지연될수록 고용량 약물 복용에도 불구하고 증상이 여전히 지속될 수 있습니다.

조현병은 다른 질병과 마찬가지로 **발병 초기에 신속하게 진단받고 치료를 빨리 시작하는 것이 향후 예후 개선에 매우 중요합니다.**



늦은 발견
▶ 치료가 어렵다

조현병은 재발 예방이 가장 중요합니다.



조현병은 발병 후 처음 치료를 받으면 증상이 호전되어 거의 정상으로 회복됩니다. 환자나 가족들은 병이 다 좋아졌다며 약물 치료 중단을 원하는 경우가 많습니다.

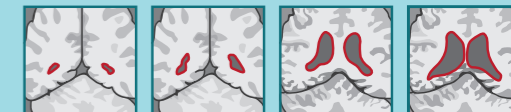
하지만 조현병은 감기처럼 완치되는 병이 아니라, 고혈압이나 당뇨같은 만성질환입니다. **조현병은 치료제를 복용하면 증상이 호전되지만, 치료를 중단하면 재발할 수 있습니다.** 연구에 의하면, 치료를 중단한 환자의 50~70%가 1년 이내에 재발했다고 합니다. 꾸준한 약물복용을 해야 하는 고혈압이나 당뇨와 유사한 것입니다.

조현병은 진행성 질병이기 때문에 **재발을 거듭할수록 병세가 깊어지고 약에 대한 치료 반응도 저하됩니다.** 증상이 심해지고, 증상 호전까지 걸리는 기간도 길어지며, 회복 정도는 예전만 못하게 됩니다. 암도 재발하면 치료가 어려운 상태로 진행되는 것과 마찬가지로입니다.

조현병 치료의 핵심은 재발을 예방하는 것이며, **꾸준한 약물 치료가 재발을 막는 가장 효과적이고 유일한 방법입니다.**

▶ **치료제 복용은 재발을 예방하는 가장 확실하고 유일한 방법입니다.**

재발이 반복되면 뇌가 손상됩니다



- 조현병의 악화는 신경퇴화현상(neurodegeneration)을 초래할 수 있습니다.
- 약물치료를 중단하여 재발을 경험한 많은 환자들이 이전 기능수준을 회복하기 어렵습니다.
- 조기 치료 및 재발 방지가 중요합니다.

조현병은 재발이 반복되면 병이 심해집니다

조현병 재발을 일으키는 요인은 무엇인가요?

- ① 약물치료 중단은 재발을 일으키는 가장 중요한 요인으로 재발율을 5배 증가시킵니다.
 - ② 술, 담배, 불법약물 등 물질남용
 - ③ 스트레스
 - ④ 보호자의 강한 감정표출, 특히 비난
- ※이러한 재발 위험 요인들을 적극적으로 관리해 주어야 합니다.

재발도 조기발견 · 조기치료가 중요합니다

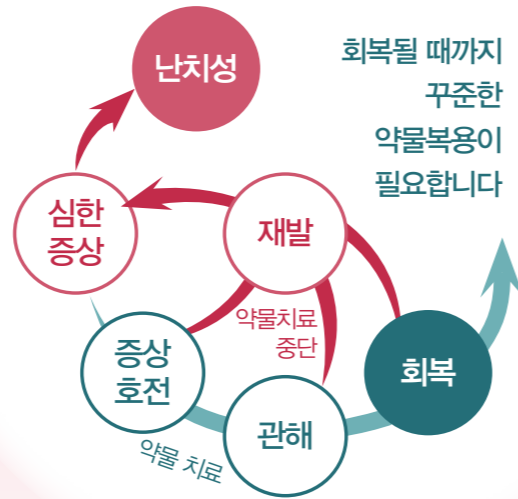
재발이 의심되면 빨리 병원을 내원해서 약물을 조정해야 합니다. 재발을 알려주는 경고 신호를 알아두면 재발의 조기발견에 도움이 됩니다.

재발 경고 신호 자가 평가

- 지난 번 방문 이후 수면 상태가 나빠졌습니까?
- 지난 번 방문 이후 식욕이 감소했습니까?
- 지난 번 방문 이후 집중력(TV시청, 독서 능력)이 저하됐습니까?
- 지난 번 방문 이후 다른 사람이 옆에 있을 때 의심, 공포, 또는 다른 불쾌한 느낌이 들었습니까?
- 지난 번 방문 이후 과민, 짜증, 초조나 안절부절을 경험했습니까?
- 지난 번 방문 이후 뭔가 이상하고 기이한 일이 당신 주변에서 일어난다고 느꼈습니까?
- 지난 번 방문 이후 기운이 없거나 흥미를 잃었습니까?
- 지난 번 방문 이후 일상생활 문제에 대처하는 능력이 저하됐습니까?
- 지난 번 방문 이후 주위에 아무도 없는데 다른 사람의 목소리를 들은 적이 있습니까?
- 지난 번 방문 이후 당신 고유의 재발 조기 증후를 느낀 적이 있습니까?

재발 전조 증상이 발생하면 빨리 병원을 방문하여 약물을 조정하세요!

호전, 치료 중단, 재발의 악순환 우려가 있습니다



조현병의 가장 중요한 치료는 약물치료입니다.

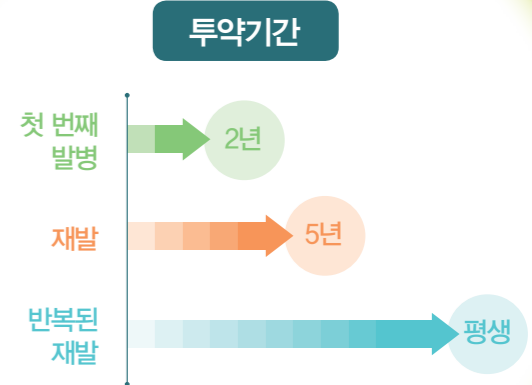
조현병은 첫 발병인 경우 약물에 대한 치료반응이 좋습니다. 적절한 약물 치료를 받으면 80% 이상의 환자에서 환각, 망상 등의 증상이 호전됩니다. 가능하면 발병 초기에 병원을 방문하여 치료를 빨리 시작하는 것이 좋습니다.

조현병 약물치료의 효과는 무엇인가요?

- ① 망상, 환각 등 조현병 증상을 호전시킵니다.
- ② 조현병 재발을 예방하며 약 복용 중단 시 재발 위험성이 5배 증가합니다.

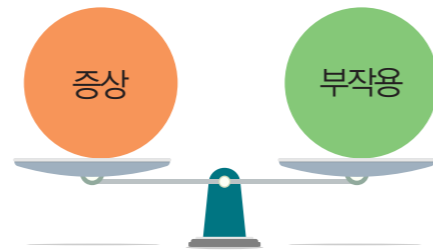
조현병 치료약은 얼마나 오래 복용해야 하나요?

치료를 얼마나 빨리 시작했는지와 증상의 심한 정도에 따라 환자마다 약 복용 기간은 다를 수 있습니다. 첫 발병 시 1-2년 이상 복용하며, 재발 시 5년 이상 복용합니다. 재발이 반복되면 질병 악화를 막기 위하여 장기간 약물치료를 지속하는 것이 필요할 수 있습니다.



조현병 치료제의 올바른 복용법

치료제 적정용량



처방받은 용량을 규칙적으로 복용합니다

환자나 보호자가 임의로 약을 조정하지 않도록 합니다. 약을 임의로 조정하면 치료효과를 정확히 평가할 수 없으며, 금단 증상이나 부작용, 재발 위험성이 증가합니다.

약 복용 중 부작용이 느껴지면 주치의와 상의합니다

부작용 대부분은 약을 조정하여 조절 가능합니다. 체중 증가는 운동과 식이요법을 병행하면 조절 가능합니다.

증상도 없고 부작용도 없는 용량이 알맞은 용량입니다

약이 너무 약하면 증상이 재발될 우려가 있고, 약이 너무 세면 부작용이 있을 수 있습니다. 증상과 부작용 사이에서 균형을 유지하는 적정유지용량을 꾸준히 복용하는 것이 재발 예방에 효과적입니다.

치료 순응도를 향상시키는 방법

증상이 호전되면서 차츰 치료 필요성을 이해하게 됩니다. 부작용으로 인한 손실보다 치료효과로 얻는 이득이 더 큽니다. 치료제에 대한 긍정적인 마음이 있을 때 순응도가 좋아집니다. 금연이나 금주 시 순응도가 좋아집니다.

조현병 약물 치료의 이득 vs 손실



- | | |
|-----------|---------|
| ▶ 증상 호전 | ▶ 외래 방문 |
| ▶ 재발 방지 | ▶ 약 복용 |
| ▶ 정상적인 생활 | ▶ 약 부작용 |



건강한 생활습관이 조현병 재발을 예방합니다

금연·금주

흡연을 하면 치료제의 약효가 저하될 수 있습니다. 과도한 음주는 우울, 불면, 기억력 저하 등을 일으키고 치료 효과를 저해합니다



규칙적이고 충분한 수면

수면은 스트레스를 해소하고 심신을 회복시키는 기능이 있습니다. 불면은 조현병 재발의 전조 증상인 경우가 흔합니다.

운동

운동은 양성·음성·우울 증상 개선 및 인지기능 개선에 도움이 됩니다. 주 3회, 30분 이상의 유산소 운동이나 요가 등을 추천합니다

규칙적이고 건강한 식사

녹황색 채소, 등푸른 생선, 살코기 등 몸에 좋은 음식으로 식사합니다. 뇌신경의 항산화/항염증 효과가 있는 영양소 섭취를 권장합니다.

: 오메가 3, EPA, DHA 등 불포화지방산, 타우린, N-아세틸티로세인 등 아미노산, 비타민 B·C·D, 엽산, 철분 등

스트레스 관리

과도한 스트레스는 조현병 재발을 초래할 수 있습니다. 가족들은 환자가 받는 스트레스 환경을 줄여주도록 도와줍니다. 환자는 스트레스 대처능력(복식호흡, 근육이완 등)을 키웁니다.



HEALTHY BODY
HEALTHY MIND



국립정신건강센터 성인정신과



국립정신건강센터 성인정신과



찾아오시는 길



대중교통 이용안내

- 지하철 7호선 중곡역 하차 1번 출구, 진료소 방향으로 100m
- 버 스 320, 2012, 2227, 마을버스 3번 대원고교 앞 하차

주소 | 서울 광진구 용마산로 127 국립정신건강센터

대표번호 | 02-2204-0114, 정신응급실 : 02-2204-0119