multicultural
MENTAL HEALTH AUSTRALIA

Korean
안내서

의사를 통한 정신건강 서비스
(Getting help for mental health through a doctor)

이 안내서에는 정신질환자나 정신건강 문제를 가지고 있는 환자, 혹은 환자의 가족이나 친지에게 일반의 (GP)가 제공할 수 있는 서비스가 소개됩니다.

일반의 (GP)는 어떤 일을 합니까?

일반의 (GP)는 지역사회 주민들에게 의료 서비스를 제공하는 의사입니다. 환자 개인은 물론 가족 전체를 상대로 종합적인 의료 서비스를 제공하기 때문에 이러한 일반의 (GP)는 흔히 "가족 주치의"라고도 알려져 있습니다. 일반의 (GP)는 정신건강을 포함한 모든 건강 문제를 가진 사람들이 처음으로 접하게 되는 의사입니다. 이것을 "1차 진료"라고 합니다. 환자의 치료를 위해 필요한 경우, 일반의 (GP)는 다른 전문의나 보건 전문인 혹은 지역사회 서비스를 환자에게 소개합니다.

메디케어 (Medicare)는 무엇입니까?

호주에는 메디케어 (Medicare)라고 불리는 전국 의료 서비스 제도가 있습니다. 일반의 (GP)는 메디케어의 지원을 받아 저렴한 의료 서비스와 치료를 제공할 수 있게 됩니다.

일부 의사 (GP)들은 Medicare를 통해 환자에게 의료비 청구를 하지 않고 "벌크 빌 (Bulk Bill, 즉 의료 서비스 제공자가 직접 메디케어에 의료비를 청구)"을 하기도 합니다. 공립 병원은 전액 정부지원으로 운영되기 때문에 Medicare 카드를 가진 호주 거주 시민과 영주권자들 모두에게 무료 의료 서비스를 제공합니다.

정신건강도 Medicare의 혜택을 받습니까?

정신건강 문제나 정신질환을 앓고 있는 사람들은 의사 (GP)를 만나 자신의 상태에 대해 상담해서 도움을 청하고 정신건강 서비스를 받을 수 있습니다.

Medicare에서는 또한 다양한 동맹연합 의료 서비스 (allied health service)에 대해서도 환불을 해 드립니다. 의사 (GP)는 환자를 정신과 전문의나 임상 심리치료사, 상담치료사와 같은 공인된 보조 의료 전문인들에게 소개해 드릴 수 있습니다.

보조 의료 서비스로, 매년 최고 12회의 개인치료와 최고 12회의 단체치료를 받을 수 있습니다. 상담, 치료, 교육, 그룹 프로그램, 재활, 기타 지원 서비스를 통해 스트레스 관리와 행동의 변화 (필요한 경우), 또 정신건강을 향상시킬 수 있습니다.

환자는 자신의 개인적 또는 문화적 선호(성별 및 지역적 배려)에 따라 자신이 소개받을 의료 전문인을 선택할 권리가 있습니다.

환자가 비용을 부담해야 합니까?

보조 의료 전문인을 보는데 드는 비용은 개별 치료에 소요되는 시간과 제공되는 서비스의 종류, 청구되는 치료비에 따라 다릅니다.

보조 의료 전문인이 "벌크 빌 (Bulk Bill, 즉 의료 서비스 제공자가 직접 메디케어에 의료비를 청구)"을 하면 환자는 치료비를 내지 않아도 됩니다. 그렇지 않은 경우에는 청구되는 치료비와 Medicare 환급을 통해 혜택을 받는 비용간의 차액을 내야 합니다. 예를 들어, 치료비가 $80이고 Medicare 환급이 $62이라면, 환자는 차액인 $18을 내야 합니다. 의료 전문인이 Medicare 시스템에 자동으로 연결되어 있지 않은 경우에는 환자는 총액 (여기에서는 총 치료비인 $80)을 먼저 내고 $62은 Medicare를 통해 받으면 됩니다. 치료를 받기 전에 청구될 치료비의 비용을 미리 문의하시기 바랍니다.

의사(GP)는 환자를 보조 의료 전문인에게 소개하기 전에 반드시 '정신건강관리계획안'을 세워야 합니다.

For more information about Multicultural Mental Health Australia visit www.mmha.org.au

Multicultural Mental Health Australia,
Locked Bag 7118, Parramatta CBD, NSW, 2124
Phone: 02 9840 3333 Fax: 02 9840 3388 Email: admin@mmha.org.au



정신건강관리계획안이란 무엇입니까?

정신건강관리계획안은 회복 실천 계획안, 혹은 정신건강 치료계획안이라고도 알려져 있습니다. 이것은 환자와 의사 (GP) 혹은 정신건강 전문인이 함께 세워 동의한 치료계획입니다. 정신질환의 종류는 다양하고, 질환과 환자의 필요에 따라 치료방법도 다양합니다. 정신건강관리계획안에는 환자에게 필요한 것이 무엇이고, 누가 그 의료 서비스를 제공하고, 치료계획의 목표와 이를 이루기 위한 방법들 (예를 들어 운동이나 건강식단 프로그램 등), 그리고 환자가 복용하는 약물들이 기록됩니다.

성공적인 정신건강 관리를 위해서는 환자 자신이 계획안의 내용에 대해 자신감을 가지고 적극적인 마음의 자세를 갖추어야 합니다. 의사와 계획안을 세울 때는:

- 의사 (GP)에게 하고 싶은 질문을 미리 생각해 두십시오.
- 의사 (GP) 가 물어볼 수도 있는 질문들을 미리 생각해 두십시오.
- 환자와 의사 (GP)가 일부 사항에 대해서는 동의하지 않을 수도 있다는 것을 알아 두십시오.
- 가족이나 교회 목사와 같이 자신의 치료에 함께 참여하기를 원하는 사람들이 있는지 생각해 보십시오.
- 가능한 적극적으로 참여하십시오.
- 필요한 경우 의사 (GP)에게 통역사를 요청하십시오.
- 다른 의료 서비스 제공자들이 알아 두어야 할 내용이 있다면 의사 (GP)에게 알려 주십시오.

의사 (GP)와 상의해서 자신의 생활방식과 문화적 관습에 적합한 계획안을 세우십시오.

담당 의사(GP)의 치료 방식이 마음에 들지 않는다면 의사에게 알려 주십시오. 자신의 의견을 솔직하게 표현하는 것이 치료와 회복에 도움이 됩니다. 만들어진 계획안이 적합하지 않다고 생각되면 다른 의사와 상의하셔도 됩니다.

정신건강관리계획안을 만들면 어떤 혜택이 있습니까?

이로 인해 환자와 의사 (GP)가 서로 대화를 통해 환자에게 가장 도움이 될만한 치료방법과 서비스에 대해 동의할 수 있게 됩니다. 따라서:

- 환자의 목표와 치료방법이 명확하게 제시되고 설명됩니다.
- 환자가 자신의 치료에 적극적으로 참여할 것이 권장됩니다.
- 환자는 자신의 치료와 회복에 도움이 될 만한 중요한 사람들을 자신의 치료에 참여시킬 수 있습니다.
- 정신건강관리계획안의 초점은 상태가 악화되기 전에 건강을 적극 개선시키는데 있습니다.
- 응급시 생명을 구할 수 있는 중요한 정보를 제공할 수 있습니다.

의사 (GP)와 상담을 통해 계획안이 만들어지면 정신건강 전문인들을 만나게 될 것입니다. 이렇게 만들어진 계획안은 6개월후 1차 검토를 거치고 추후 정기적으로 검토됩니다.

자녀가 환자인 경우 자녀를 위해서 부모가 정신건강관리계획안을 세울 때도 유사한 절차가 적용됩니다. 자녀의 상태에 대한 검진이 이루어지고 치료방법들이 제시됩니다. 그러면 부모와 의사 (GP)가 서로 상의해서 최선의 서비스와 치료 방법에 대해 동의하게 됩니다. 그리고 자녀의 정신질환 치료에 대한 부모로서의 역할과 정신건강 전문인의 역할에 대해 서로 협의할 수 있습니다.

의사 (GP)에게 물어볼 수 있는 내용들

- 무엇이 문제입니까?
- 얼마나 심각합니까?
- 왜 이렇게 된 것입니까?
- 이 질환에 대해서 좀 설명해 주십시오.
- 제가 해야 할 수 있는 일은 무엇입니까?
- 검사들을 받아 봐야 합니까?
- 재발을 막으려면 어떻게 해야 합니까?

약물치료에 대한 질문

- 약을 복용해야 합니까? 그렇다면 얼마동안, 그리고 얼마나 자주 복용해야 하나요?
- 복용할 약에 부작용이 있습니까? 그렇다면 어떤 부작용입니까?
- 부작용이 생기면 어떻게 해야 합니까?
- 이 약을 복용하는 동안 함께 섭취하면 안되는 다른 약 (예. 아스피린)이나 음식, 약초, 비타민 등이 있습니까?
- 이 약을 복용하는 동안 차를 운전해도 됩니까?

For more information about Multicultural Mental Health Australia visit www.mmha.org.au

Multicultural Mental Health Australia,
Locked Bag 7118, Parramatta CBD, NSW, 2124
Phone: 02 9840 3333 Fax: 02 9840 3388 Email: admin@mmha.org.au

다른 의료 전문인들이 저를 도와줄 수 있나요?

이용하는 각종 의료 서비스의 역할과 혜택에 대해 정확히 알아두는 것이 좋습니다. 예를 들어:

정신과 전문의 (Psychiatrist)는 신경정신과와 심리학 분야에서 추가 자격증을 취득한 의사로서 정신질환과 정서장애의 진단과 치료, 예방을 전문적으로 다룹니다. 정신과 전문의는 상담 서비스를 제공하고 정신건강관리계획안에 따라 환자에게 약물을 처방하고 환자를 치료합니다.

심리치료사 (Psychologist)는 인간의 행동과 뇌 기능 분야를 연구하는 정신건강 전문인으로 다음 분야를 다룹니다:

- 뇌 기능과 사고, 정서, 감정 및 복지에 대한 뇌의 역할 연구.
- 문제성 행동(폭력, 욕설, 지나친 음주 및 마약 사용 등)을 변화시키는 방법 연구.
- 자신감 결여, 외로움이나 우울증을 유발시키는 사고를 변화시키는 방법 연구.
- 심호흡이나 운동요법 등을 통한 긴장해소 방법 연구.
- 질문지 검사와 검진 등을 이용한 문제 파악.

상담치료사 (Counsellors)는 보건교육과 상담을 제공하고 생활방식 변화에 대처할 수 있도록 다음을 도와드립니다:

- 지원 단체의 물색과 가입.
- 스트레스를 줄이고 올바르게 관리하는 새로운 방법과 긴장해소법 소개.
- 문제해결법 및 정신건강에 영향을 줄 수 있는 조기 징후를 파악해서 신속히 대응할 수 있는 방법 소개.
- 의사소통 기술 지도.
- 배우자, 부모, 자녀, 직장 동료, 교사 및 친구들과의 관계에서 발생하는 문제를 원만히 해결하는 방법 지도.
- 외상후 스트레스 장애, 양극성 장애와 같은 정신 질환에 대한 상담과 교육.

다른 정신건강 전문인들에 대한 정보는 의사 (GP)와 상의하십시오.

어떻게 하면 정신건강관리계획안을 최대한 활용할 수 있습니까?

의사 (GP)나 정신건강 전문인들과 편안한 마음으로 대화를 나누어 상담시 서로 충분히 이해할 수 있는 것이 중요합니다.

- 의사 (GP)나 정신건강 전문인이 설명하는 내용 중 이해되지 않는 부분이 있으면 반드시 알려 주십시오.
- 환자의 선호에 따라, 의사 (GP)나 정신건강 전문인의 성별을 요청할 수 있습니다 (남녀구분).
- 의사와 상담할 때 원하면 친구나 가족과 함께 갈 수도 있습니다.
- 현재 복용 중인 모든 약품의 목록을 작성해서 의사 (GP)나 정신건강 전문인에게 보여 주십시오.
- 의사 (GP)나 정신건강 전문인에게 문의하고자 하는 질문들을 미리 작성해 가지고 가십시오.
- 글을 읽거나 쓸 수 없다면 도와줄 만한 친구나 가족들과 함께 의사를 만나십시오.
- 영어에 자신이 없다면 통역사를 요청하십시오.

이해가 잘 안되거나 생각을 좀 더 해봐야 한다면 다음과 같이 말씀하십시오:

- 이건 처음 듣는 건데요. 다시 설명 좀 해 주시겠습니까?
- 이걸 왜 해야 합니까?
- 지금 말씀하신 게 저한테 도움이 될지 확신이 안 가는데요. 다른 방법도 있습니까?

본인의 마음에 드는 정신건강관리계획안을 가지고 있으면 치료에 도움이 됩니다.

For more information about Multicultural Mental Health Australia visit www.mmha.org.au

Multicultural Mental Health Australia,
Locked Bag 7118, Parramatta CBD, NSW, 2124
Phone: 02 9840 3333 Fax: 02 9840 3388 Email: admin@mmha.org.au

더 자세한 정보가 필요하십니까?

통역사가 필요한 경우

번역 및 통역 서비스 (TIS)
전화: 13 14 50

의사 전용 전화 (Doctors Priority Line)
환자와의 의사 소통을 돕기 위해 의사에게 제공되는 무료 전화 통역 서비스로 TIS에 등록하여 사용 가능.

정신 의료 서비스(Mental Health Services)와 **24시간 응급 구조 번호**는 지역 전화번호부에 나와 있습니다.

메디케어 오스트레일리아(Medicare Australia)
전화: 13 20 11
웹: www.medicareaustralia.gov.au

Carers Australia
간병인들에게 정보 자료 제공과 의료 서비스를 소개하는 비영리 단체.
전화: 1800 242 636
웹: www.carersaustralia.com.au

Lifeline 24시간 전화 상담 서비스
상담, 정보안내를 제공하는 비영리 서비스.
전화: 13 11 14
웹: www.lifeline.org.au

우리 지역 연락처 기록하는 곳

.....

.....

.....

다문화 정신 보건 (Multicultural Mental Health Australia (MMHA))
전화: 02 9840 3333
팩스: 02 9840 3388
이메일: admin@mmha.org.au
웹: www.mmha.org.au

beyondblue: 호주 전국 우울증 홍보 단체
우울증이나 불안증, 기타 정신장애에 대한 정보와 치료법, 치료 도움을 받을 수 있는 곳 안내.
전화: 1300 22 4636
웹: www.beyondblue.org

Sane Australia
자료 연구와 연구는 물론 전국 무료 전화 서비스를 통해 정보제공과 의뢰서비스를 제공하는 비영리 정신건강 단체.
전화: 1800 18 SANE (7263)
웹: www.sane.org

기타 도움을 받을 수 있는 곳:

- 동네 의사(GP)
- 지역내 정신건강 서비스
- 지역 보건 센터
- 지역 병원의 정신건강 담당팀
- 다문화 정신건강 센터/서비스(Transcultural Mental Health Centre / Service)

  MMHA로 연락을 주시면 여러분의 주나 테리토리에 있는 지부의 연락처를 알려 드립니다.

이 안내서에 대하여

이 안내서는 호주 연방 보건과 노인부 (Australian Department of Health and Ageing)의 지원을 받아 **호주 다문화 정신건강** (Multicultural Mental Health Australia)에서 제작하였습니다. 다음 안내서들이 시리즈에 포함되어 있습니다:

- 정신질환자를 돌보는 간병인
- 정신건강 제도하에서의 소비자의 권리와 책임
- 문화적 정체성과 정신건강
- 외상후 스트레스 장애
- 정신이상과 마약 및 알콜 문제
- 정신질환의 회복

© April 2011 Multicultural Mental Health Australia

For more information about Multicultural Mental Health Australia visit www.mmha.org.au
Multicultural Mental Health Australia,
Locked Bag 7118, Parramatta CBD, NSW, 2124
Phone: 02 9840 3333 Fax: 02 9840 3388 Email: admin@mmha.org.au

multicultural MENTAL HEALTH AUSTRALIA