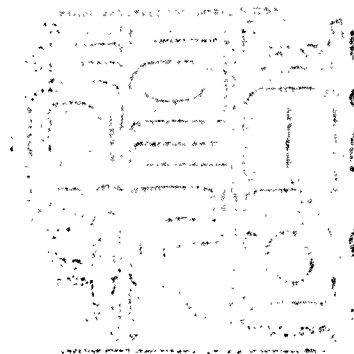




수정본



생



하 나 원

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.

하나원장 고 경 빈

목차

1장 스트레스 관리와 정신 건강

I. 적응 심리

1. 외상 후 스트레스장애 / 12
2. 우울증 / 16
3. 불면증 / 21
4. 화병 / 26

II. 스트레스 관리

1. 문화적 차이로 인한 스트레스 / 30
2. 스트레스는 무엇인가? / 31
3. 스트레스는 우리 몸에 어떤 영향을 미치는가? / 32
4. 스트레스는 어떻게 다루어야 하는가? / 33
5. 스트레스를 이겨내는 방법 / 35

2장 상담시설 이용 안내

1. 상담기관은 언제 활용할까요? / 41
2. 상담시설 이용에 대한 오해와 편견 대처하기 / 43
3. 상담기관 종류와 이용방법 / 45
4. 상담기관 연락처 / 48

3장 성교육

1. 성이란 무엇인가? / 71
2. 성 욕구와 자위행위 / 73
3. 성폭력 / 77
4. 성적 자기결정권에 대하여 / 84

4장 의료지원제도의 이해

1. 건강보험과 의료급여 / 89
2. 북한이탈주민에 대한 의료지원 제도 / 90
3. 의료급여 진료시의 유의사항 / 91
4. 의료급여 제도 변경 / 93

5장 건강관리법

I. 흡연과 음주

1. 흡연 / 99
2. 음주 / 103

II. 성 보건

1. 임신과 생리 / 107
2. 성병 / 108
3. 피임 / 111

III. 여성 건강관리

1. 염증성 질환 / 116
2. 양성 종양성 질환 / 119
3. 악성 종양 / 123
4. 생리관련 질환 / 127

IV. 만성 질환

1. 만성질환의 관리 / 129
2. 고혈압 / 129
3. 만성 간질환 / 132
4. 폐결핵 / 134

제1장

스트레스 관리와 정신 건강

I. 적응 심리

1. 외상 후 스트레스장애
2. 우울증
3. 불면증
4. 화병

II. 스트레스 관리

I. 적응 심리

북한이탈주민이 고향땅인 북한을 떠나 한국에 입국하기까지의 길을 되돌아보면 수많은 난관과 고통의 체험이 떠오르게 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, 경제적 자립에 대한 걱정들은 심리적 압박을 지속하게 만든다.

북한이탈주민의 이러한 심리적 고통은 삶 속에서 승화될 때 인생을 살아가는 긍정적인 힘으로 발휘될 수 있을 것이다. 한편, 정신적 고통의 경험이 잠재되어 있다가 스트레스가 심해지거나 주변의 지지가 미약해질 때 여러 가지 심리적 증상으로 나타나 일상적인 기능을 방해할 가능성도 무시할 수는 없다. 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, 화병 등 여러 가지 증상과 이에 대한 대처방안을 알아보며 일반적인 심리적 스트레스를 스스로 다루는 방식을 학습하여 정신적으로 건강한 생활을 하는 데 도움이 되고자 한다.

1. 외상 후 스트레스장애

북한이탈주민 A씨는 2년전 중국에서 생활하다가 공안에 잡혀 심문을 받았던 기억이 아직도 생생하게 남아있다. 중국어도 능숙하지 못하고 가진 돈도 얼마 없던 터라 혹여나 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.

이러한 사람을 주변에서 본 일이 있는가? 위 사례는 외상 후 스트레스 장애의 증상을 잘 보여주고 있다. 외상 후 스트레스장애는 전쟁, 수용소 수감, 자연재해, 자동차사고, 성폭행 등 극심한 정신적 충격을 겪은 후 나타나는 여러 가지 정신적, 신체적 증상을 가리키는 말이다.

탈북해서 대한민국에 입국하기까지는 불안에 숨죽이고 쫓기거나 때로는 목숨을 걸고 강이나 산을 건너기도 하는 등 안타깝게도 큰 정신적 고통을 겪어야 하는 경우가 많았다. 여기서도 이러한 경험이 어떠한 모습으로 나타나 우리의 적응을 방해할 수 있는지, 그러한 증상은 왜 생겨나고 어떤 방법으로 치료할 수 있는지 살펴봄으로써 바람직한 적응을 돕고자 한다.

(1) 외상 후 스트레스 증상

외상 후 스트레스 장애는 보통 수준 이상으로 심한 스트레스를 겪고 난 후 생기는 것으로서, 이렇게 나타나는 증상들은 대부분 비정상적인 사건을 겪은 사람으로서 가질 수 있는 자연스러운 것이라고 할 수 있다. 그러나, 이것이 정신적 충격 후에 겪는 자연스러운 반응이더라도 다음과 같은 증상들이 오래되어 주관적으로 고통스럽고 현실생활을 방해할 정도라면 반드시 치료를 받아야할 필요가 있다.

표 1

외상 후 스트레스 장애를 알리는 증상들

- 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
-

(2) 외상 후 스트레스 증상의 원인

사람은 자신에게 일어나는 새로운 경험을 이미 갖고 있던 생각의 틀

속에서 이해하려고 한다. 새로운 경험이 이미 갖고 있는 생각의 틀과 너무 다르고 엄청난 것이라면 그 중 일부만이 받아들여지며 나머지는 무의식 속에 남게 된다. 예를 들어, 시험에서 떨어졌다거나, 친구나 부부간에 크게 싸웠다가, 스스로 결정하여 직장을 옮기는 일 등도 평소시의 경험과는 다른 일로, 소화하기 어려운 일들이다.

하물며 충격적인 경험을 한 사람들은 이미 가지고 있는 생각의 틀과는 너무나 다른 새로운 사건으로 인해 혼란을 느낀다. 이런 경험의 대부분은 일상적인 경험 밖에 있기 때문에 단번에 정리되지 못하고 무의식 속에 남으며, 의식으로 뛰쳐나오지 못하도록 억압하게 된다. 자신에게 받아들여질 만큼만 이해하고 난 후 억압된 기억은 자꾸 의식 속으로 뛰쳐 나오려 하는데, 이 때문에 나타나는 증상이 악몽, 생각의 혼란, 집중력 감소, 불면, 감정조절의 어려움, 충동적 행동 등이다.

(3) 외상 후 스트레스의 경과

대개 충격적 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.

(4) 외상 후 스트레스의 치료방법

가. 상담과 심리치료

사람들은 심한 정신적 충격을 받은 후에 그 일이 마치 자신의 세계를

뒤흔들어버리는 것 같은 경험을 한다. 그러므로, 그러한 일이 없었던 것처럼 여기거나 마법처럼 정확히 이전의 상태로 돌아가고 싶어 한다. 그러나, 오히려 그러한 경험을 자기 삶의 한 부분으로 잘 통합하여 일상생활에 대처하는 것이 적응을 위한 빠른 길이 된다.

충격적인 사건을 겪은 사람으로서 과거의 일이 자꾸 떠오르거나 꿈에 나타나기도 하고 잠을 잘 자지 못하는 등의 증상이 나타난다는 것은 당연한 일일 것이다. 증상이 계속된다는 것은 아직 내면적으로 소화되지 않은 체험이 있다는 것이므로, 주변의 도움을 받고 자신의 심리적 자원을 활용하여 이 경험을 이겨낼 수 있도록 용기를 가져야 할 것이다.

상담을 받음으로써 괜히 문제를 더 떠올리는 것 같아서 좋지 않을 것이라고 염려하지만, 기억의 문제는 그렇게 간단치 않다. 잊으려고 애쓴다고 해서 영원히 잊혀지는 것이 아니며, 순간적으로 잊혀질 수는 있지만 단지 무의식으로 가라앉을 뿐이다. 따라서, 너무 늦었다고 생각하지 말고 용기를 내어 심리전문가에게 상담을 받는 것이 바람직하며, 상담을 받을 때에는 자신이 준비된 만큼 이야기를 풀어나가는 것이 좋다. 상담을 통해서 쌓여있던 부정적인 정서가 해소되며 자신이 발견하지 못한 해결책을 찾아나갈 수 있다. 그러나, 이때 마술처럼 단번에 모든 것이 해결될 것이라는 기대를 하는 것은 바람직하지 않다.

나. 약물치료

약물치료를 함께 받아야 하는 때가 많다. 약물치료는 잠이 안 오거나 자신의 의지와는 상관없이 고통스런 기억이 자꾸 떠올러지는 증상 등

당장의 심한 고통을 줄여줄 수 있다. 그러나, 고통스럽다고 해서 의사의 처방 없이 수면제나 진통제 같은 약을 습관적으로 찾는 것은 위험하며 잘못하면 약물에 의존하게 되므로 신중해야 한다. 또한, 약물치료는 증상이 너무나 격렬할 때 이를 감소시켜 적응을 돕는 것이며, 약물치료만 단독으로 받는 것은 외상 후 스트레스를 치료하는데 충분하지 않으므로, 상담과 함께 받는 것이 좋다.

다. 지지적 관계

외상 후 스트레스를 치유하는 데 있어서는 고통스러운 체험에 마주쳐야 하므로 안전하게 믿고 이야기를 할 만한 사람이 절대적으로 필요하다. 주변 사람들의 이해, 격려와 같은 정신적 도움이 있고 자신의 고통을 나눌 만한 가족, 친구, 이웃 등이 있다면 회복은 더욱 빨라질 것이다. 자신의 고통을 나눌만한 사람이 없다면 더욱이 정신적 고통을 이해해주고 여러 가지 필요한 조언이나 해결방법을 전문적으로 제시해 줄 수 있는 치료자에게 상담을 받는 것이 현명하다.

2. 우울증

사람이라면 누구나 항상 평온한 마음을 유지할 수 없다. 하루에 몇 번씩 기분이 좋았다가 나뻐다 변화하는데, 그 정도가 크지 않다면 정상적인 것이다. 그러나, 가까운 사람이 사망하거나 이혼, 실연과 같은 경험을 하면 정상적인 수준 이상으로 기분이 가라앉고 슬픔을 느낀다. 우울증은 정상적인 기분 변화 이상으로 기분이 가라앉아 있어, 시간이 지나거나 기분



그림 1. 우울해지면 기운없고 위축되며 피로감을 자주 느낀다.

을 바꿔보려 노력해도 잘 되지 않는 상태로, 그림 1과 같은 증상이 나타난다.

(1) 우울증의 증상

우울한 감정은 슬프고 의기소침한 것으로, 우울해지면 사는 맛이 떨어지고 풀이 죽어 있어 우울증을 ‘마음의 감기’라고 말하기도 한다. 우울증을 알리는 모습들은 여러 가지인데, 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.

표 2

우울증의 증상

- 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 기간을 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 치료에는 뇌에서 나오는 신경전달물질의 분비를 조절하여 기분을 낮게 하는 약물을 쓴다. 신경전달물질은 뇌에서 분비되는 화학물질로서, 사람의 기분과 관계있다. 대부분 치료를 시작하고 석 달 안에

증세가 나아지지만 재발을 막기 위해서는 6개월 이상 꾸준히 치료하는 것이 중요하다. 석 달 안에 치료를 중단하는 경우에는 대부분 재발하므로 끈기를 가지고 치료에 임해야 하며, 약물 부작용이 심할 경우에는 의사와 상의하여 문제를 해결하고 적극적으로 치료하는 자세가 필요하다. 당장 효과가 없거나 어느 정도 약을 먹어 증세가 나아진 것 같더라도 금방 약을 끊는 것은 치료를 힘들게 하여 고통을 오래 끌게 되므로 의사의 처방에 따라 꾸준히 치료해야 한다.

나. 심리치료

우울감이 심해지면 생각의 주제는 몇 가지에 제한되어 부정적으로 생각하게 되는 경우가 많다. 앞으로 무슨 일을 해도 실패할 것 같은 걱정이 들고, 이번 뿐 아니라 앞으로도 영원히 풀리지 않을 것 같은 생각이 든다. 또, 무슨 일이든 어렵게 생각하여 단순한 것도 복잡하게 느끼며 눈에 보이는 해결책도 놓치게 된다. 온 세상이 부정적이고 자기가 아주 한심하고 가치 없는 사람으로 여겨지기도 한다. 생각이 이렇게 부정적일 때에는 모든 현상을 부정적으로 보게 되어 더욱 우울하고 무기력하게 된다. 따라서, 심리치료를 통해 생각을 긍정적으로 전환하고 자신감을 회복함으로써 우울증을 극복할 수 있다.

다. 우울감을 극복하는 대처방법

우울증이 있을 때 이를 극복하기 위해 자기 스스로를 돕는다면 보다 빨리 회복할 수 있을 것이다. 또한, 우울한 사람은 혼자 있고 싶어하며 아무리 위로해도 잘 반응하지 않아 주변에서 어떻게 다가가야 하는지

매우 조심스럽다. 다음에서 자기 스스로 우울증을 극복하는 방법과 우울한 사람의 주변 사람들은 어떻게 대처해야 하는지 알아보려고 한다.

표 3

우울한 사람들의 대처방법

- 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 4

우울증 가족의 대처방법

- 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 조급하게 강요하지 않는다.
 - 자살에 대해 말하는 것은 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. 불면증의 여러 증상과 원인, 대처방법에 대해 알아봄으로써, 불면증에 대한 의문을 풀고 이를 극복하기 위해 구체적으로 무엇을 할 수 있는지 알아보려고 한다.

(1) 불면증의 증상과 유형

시험을 앞두고 잠을 설치거나 이사를 가기 전에 잠을 잘 못 자는 것과 같이, 스트레스를 받아 일시적으로 긴장감이 높아지며 잠이 오지 않는 것은 흔한 일이며, 이를 병으로 보는 사람은 없다. 문제가 되는 것은 스트레스를 일으킨 상황이 사라졌는데도 불구하고 계속해서 잠을 못자는 경우로, 이럴 경우 만성적 불면증으로 발전하게 된다.

불면증의 여러 가지 유형

잠들기가 어려운 유형

자는 도중 자주 깨서 잠을 계속 자기 어려운 유형

아침에 너무 일찍 깨는 유형

아무리 잠을 많이 자도 피곤이 풀리지 않는 유형

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.

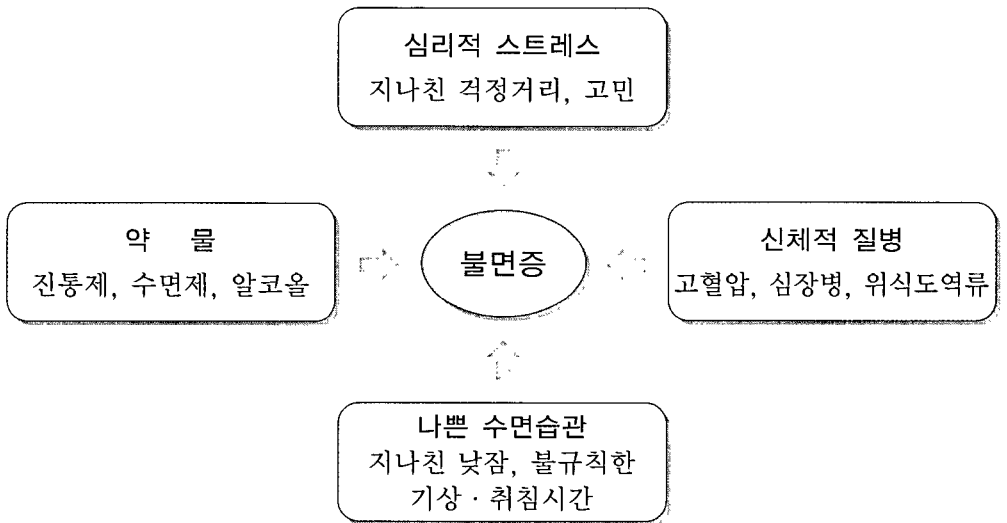


그림 3. 불면증의 여러 가지 원인들

(3) 불면증의 치료

스스로가 불면증이 어떻게 생기고 계속되는지에 대한 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.

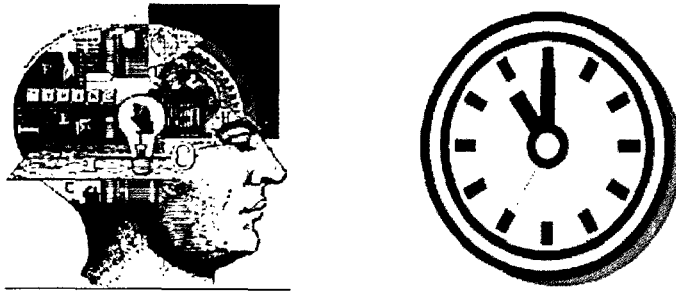


그림 4. 잠에 대한 강박관념이 있거나 걱정거리가 많으면 불면이 심해진다.

나. 고요한 장면을 상상하기

불면증으로 고생한다면 잠자리에서 뜬 눈으로 누워 있을 때 자신이 생각 속으로 질주하듯이 빨리 들어가고 있는 것을 느낄 것이다. 오늘있었던 일, 내일 할 일, 과거의 일들이 머리 속에서 뒤엉켜 해답 없는 걱정이 되풀이되는 것을 발견할 수 있다. 이러한 고민을 떨쳐버리고 평안하고 조용한 생각을 머릿속에 떠올려 정신적인 긴장을 푸는 것이 좋다. 고요한 바닷가나 산속 같은 풍경을 자연스럽게 떠올리고 그 장면에 주

의를 집중시켜 보면 저절로 긴장이 풀리고 마음이 평화로워지는 것을 느낄 수 있다.

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 마음이 차분해지려면 주변에서 무슨 소리가 들리든 무슨 일이 일어나든 상관없다는 듯이 마음을 비우고 이를테면 ‘멍청한 마음’으로 느긋하게 기다리는 마음상태가 필요하다. 조금한 마음을 버리고 언젠가는 잠이 오겠지 하고 그저 막연하고 느긋하게 기다리는 마음 가짐이 중요하다.

라. 올바른 수면습관을 가지기

자기 전에 세수하고 옷을 갈아입고 누워서 이불 덮고 불 끄고 하는 행동들은 자기 전에 규칙적으로 하는 것인데, 이러한 행동 뒤에는 항상 잠이 들었기 때문에 이러한 활동을 마치면 습관적으로 우리 몸은 잠을 자는 상태로 접어들게 된다. 불면증 환자들은 잠자는 습관이 불규칙하므로 잠자는 것과 관계된 환경이나 행동이 수면을 정상적으로 이끌 수 있도록 수면습관을 다시 만들어 주는 것이 필요하다.

수면에 도움이 되는 생활습관

- 잠자리에 누워서 20분 이내로 잠이 들지 않으면 잠자리에서 일어나 밖으로 나와라. 그리고 잠이 다시 오면 침대로 가라.
- 아침에 일정한 시간에 규칙적으로 일어나라.
- 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 술과 담배, 탄산음료 등 정신을 각성시키는 물질을 피하라.

그림 6

4. 화 병

화병이란 우리나라 민간사회에서 널리 사용되어 왔던 하나의 병명으로, 한국인의 전통적인 고유 정서로 알려진 한과 관련이 깊다. 화병은 오랫동안 화, 분노, 우울감이 쌓여 오다가 나이가 들어 몸이 약해지거나 큰 스트레스가 있을 때 병으로 나타난다고 할 수 있다. 이때 대개 몸 안의 신경 호르몬들의 균형이 깨지기 때문에 몸이 아픈 증상이 많이 나타난다. 따라서, 이 병원 저 병원을 두루 찾아다니다가 ‘신경성’ 또는 ‘스트레스성’이라는 진단을 받으며 특별한 이유 없이 오래 끌게 되는 경우가 많다.

(1) 화병의 증상

화병을 앓는 사람들은 ‘가슴에 열이 나고 빠근하다, 무엇인가가 뭉쳐 있다’고 하는 등 가슴 증상을 많이 호소하는데 이를 한의학에서는 화의 성질로 기가 가슴에 모여 있기 때문이라고 설명한다. 화병의 대표적인 증상들은 다음과 같은 것들이 있다.

표 5

화병의 신체적 증상	화병의 정서적 증상
<ul style="list-style-type: none">■ 두통, 어지럼증■ 얼굴 화끈거림■ 가슴 두근거림, 가슴답답, 치밀어 오름■ 목과 가슴의 덩어리■ 소화불량■ 손발저림	<ul style="list-style-type: none">■ 화와 분노■ 억울함■ 걱정■ 텅 빈 느낌■ 하소연 많음■ 가만있지 못하며 갑자기 뛰쳐 나가고 싶은 증상

(2) 화병의 원인

화병은 우리나라 여성들 사이에서 더욱 흔하게 나타나는데, 시부모와의 갈등, 가난과 고생, 고통스러운 결혼생활과 같은 스트레스를 겪으며 속상함, 억울함, 분함, 절망 등의 감정을 무조건적으로 참고 억제할 때 생긴다. 따라서, 오랫동안 자신의 감정을 억압해야 하는 상황에 처해 있었거나 성격적으로 자기표현을 잘 못하고 고지식하며 억울한 일이 생겨도 무조건 참는 특징을 가진 사람들에게서 많이 나타난다.

(3) 화병의 치료

화병의 증상은 여러 가지 내과 증상이나 불안, 우울증에서도 나타날 수 있으므로 병원에서 정확히 진단을 받아 치료를 받는 것이 좋다.

화병은 근본적으로 마음의 병이므로, 이를 극복하기 위해서는 생각을 바꾸어야 한다. 피해의식이나 부정적인 생각을 줄이고 긍정적인 생각을 많이 하는 것이 필요하다. 또 가슴이 답답하고 치밀어 오르는 등의 몸의 반응을 알고 조절할 수 있어야 한다. 그리고, 자원봉사를 하거나, 옛날의 좋았던 일을 회상하기 등 기분 전환이 되는 긍정적인 행동을 많이 하여 신체적인 증상에만 몰입하지 않는 것이 좋다.

Ⅱ. 스트레스 관리

일반적으로 북한이탈주민으로서 한국에서 살아가는 과정에서 겪는 심리적 어려움은 여러 가지 문화적 차이에서 비롯되는 경우가 많다. 문화적 차이는 의사소통이나 감정 표현방식의 차이, 생활 방식의 차이 등인데, 이 때문에 대인관계나 직장생활에서 불필요한 오해를 하거나 불신감을 갖게 되기도 한다.

여기서는 특히 감정표현 방식의 차이나 경계, 불신의 태도에서 비롯되는 부적응을 줄이고 새로운 문화와 가치를 어떻게 받아들여야 하는가에 대해서 알아보려고 한다. 아울러, 심리적인 스트레스를 다루는 대처방식에 대해 알아봄으로써 적응과정에서 발생하는 심리적 어려움을 극복하고 정신적인 건강의 질을 높이는데 도움을 주고자 한다.

북한이탈주민 김씨의 적응사례

북한이탈주민 김씨는 한국에 정착하여 자동차 조립공장에서 일한지 2년이 되었다. 지하철과 마을버스를 갈아타며 1시간 30분이나 걸리는 통근 시간을 견뎌내며 주야 맞교대로 하루에 10시간씩 일을 하는 과정이 그에게는 육체적으로 정신적으로 매우 힘들었다. 아내도 식당일을 하며 맞벌이를 하고 있고 자식들도 학교 다니느라 얼굴 볼 새도 없어 가족이라도 깊은 대화 한번 제대로 못해 보고 각자 자기 터전에서 바쁘게 살고 있다. 어렵게도 지난 2~3달간은 직장을 구하지 못해 생계비를 지급받아야 했다. 곧 지급될 줄 알았지만 주민센터에 몇 번씩 전화로 확인하고 물어보고 나서도 한 달이 지나서야 겨우 지급되었다. 주민센터의 담당직원은 신청에서 지급까지 걸리는 절차를 자세히 설명해주며 이해를 구했지만 결과적으로 자신만 유난히 늦게 처리된 것 같아 분개했다. 당장에 급히 써야할 돈도 있었지만, 북한이탈주민이라고 해서 소홀히 여기고 그랬던 것은 아닌가 의아해지기도 했다. 직장에서도 사람들을 대할 때는 못 알아듣는 말도 많았고, 특히 자기 들끼리만 아는 내용을 이야기하며 웃을 때는 도저히 낄 자리를 찾을 수 없어 사람들 속에서도 고독해질 때가 많았다. 돌려 말할 줄 모르는 성격 때문에 불쑥 하고 싶은 말을 할 때는 주변에서 오히려 당황해하거나 자신을 안 좋게 여기는 것 같아 섭섭하기도 하다.

이런 저런 스트레스가 많을 때는 친구들을 만나 술자리를 갖고 나면 녹초가 되었다가도 다시 살아나는 것 같아 기분이 좋아진다. 또, 막연하게만 느껴졌던 불안감이나 걱정이 그 순간만이라도 사라지는 것 같았다. 술자리가 늘다보니 담배 피우는 양도 자연히 늘어나고 늦게 귀가하며 가족들과는 점점 거리가 생기는 것 같아 불만스럽지만, 특별히 스트레스를 해소하는 다른 대안도 없어 계속해서 같은 행동이 반복되고 있다.

1. 문화적 차이로 인한 스트레스

(1) 의사소통 방식의 차이

북한이탈주민들의 감정표현이나 의사소통 방식은 상대적으로 직설적이고 분명하다. 따라서, 옳고 그름, 좋고 나쁨에 대해 단호하고 분명하게 표현하는 것에 익숙하다. 감정을 우회적으로 표현하는 것이 낯설어 우회적인 표현이 전달하는 의미를 잘 읽지 못하고 헛갈려 하거나, 우회성을 곧 가식이나 이중성으로 받아들이기도 한다. 따라서, 우회적 표현을 앞에서만 좋게 이야기하고 뒤에서는 부정적으로 평가하는 것으로 해석하여 심한 배신감을 느끼기도 한다.

우회적인 표현은 기본적으로 다른 사람의 감정을 존중하고 보호하려는 태도에서 나오는 것이므로, 쉽사리 오해하거나 비난하기 보다는 표현방식의 차이를 인정하고 이해하는 태도가 필요하며, 기존에 갖고 있던 태도를 옹호하고 고집하려고만 하기보다는 새로운 문화에 대해 열린 마음으로 받아들이는 것이 중요하다.

(2) 대인관계 방식

낯선 사람이나 새로운 장소에서 남을 잘 믿지 못하고 경계하는 것은 누구에게나 나타날 수 있는 태도일 것이다. 그러나, 탈북과정이나 제3국 생활 기간 중 신변이 드러나면 위협했던 상황이 많았던 경험상, 남을 불신하고 경계하는 태도가 더욱 강하게 남아 있을 수 있다는 점에 유의해야 한다. 다른 사람의 동기를 의심하고 경계하는 것이 자신을 보호해주던 환경에서는 적응에 도움을 주었지만, 이러한 태도는 사람을 멀리

하고 피상적인 관계에 그치게 만들거나 오해를 증폭시킬 수 있다. 경계가 심하면 폐쇄적인 태도가 강화되고 낯선 것에 거부감을 가질 수 있으며, 타인의 온정이나 도움의 기회도 제한하게 만들 수 있다. 따라서, 특히 대인관계를 맺는 데 특히 어려움이 따를 수 있으므로, 개방적인 태도로 신뢰로운 관계를 만들 수 있도록 하는 것이 바람직하다.

(3) 차별, 편견에 대한 거부감

‘남한사람들은 북한이탈주민을 무시한다’는 생각이 강하면 중립적인 사건들도 자신의 생각 틀 안에서 해석되어 지나치게 민감하게 반응할 수 있다. 따라서, 별로 대수롭지 않은 일도 크게 해석되거나 다른 사람의 오해를 사며 민감한 반응을 불러 일으켜 결국은 차별에 대한 거부감이 강화되는 순환에 빠지게 된다. 따라서, 차별에 대한 거부감을 굳히기보다는 사안에 대해 합리적인 방식으로 생각하고 사회적인 상식을 존중하며, 이의 제기를 할 때는 정정당당하면서도 예의 있는 태도로 자기주장을 하는 것이 중요한 것으로 보인다.

2. 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. 결혼, 직장에서의 승진과 같은 스트레스는 힘이 들더라도 삶에 열정과 동

기를 주어 행복에 도달하게 만든다. 따라서, 우리는 스트레스를 제거하려고 하기보다는 스트레스를 잘 다룰 수 있는 힘을 길러야 한다.

3. 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 나타난다는 것으로, 마음과 몸의 건강은 서로 밀접하게 연결되어 있다는 것을 증명해준다. 따라서, 단지 신체적인 증상만이 문제라고 생각하기 쉬우나, 여러 가지 질병들은 정신적인 스트레스가 근본적 원인이 되

는 경우가 많으므로, 이를 다루기 위해 노력해야 한다.

4. 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 만드는 것으로, 그 예로는 다음과 같은 것들이 있다.

(1) 지나친 음주와 흡연

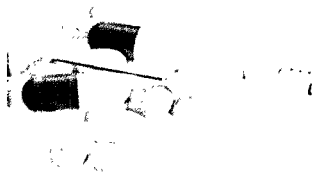
술과 담배는 근육을 이완시키고 순간적으로 문제의 무게를 줄여주어 일시적으로 스트레스의 고통을 잊게 만든다. 음주와 흡연은 정신적 고통을 일시적으로 줄여주는 것처럼 보이지만 중독과 내성을 일으켜 계속 찾게 되며 결국 문제 해결로부터 멀어지게 만든다.



(2) 지나치게 먹기, 잠자기

음식을 먹거나 잠을 자는 것은 모두 본능적인 행위들로, 사람에게만 족감을 가져다주는 것은 사실이다. 그러나, 당장 해결해야 할 일이 있거나 정신적으로 힘든 상황에 부딪칠 때, 지나치게 먹거나 자는 방식으로 스트레스를 잊어버리려고 하는 것은 고통을 지연시킬 뿐이며 몸의 건강에도 해롭다.

(3) 약물 복용



잠이 안오면 수면제, 몸의 통증이 느껴질 땀 진통제와 같은 약물을 쉽게 찾는 것은 간편하고 빠른 해결책인가? 당장의 증상은 감소될지 몰라도, 약에 지나치게 의존하면 부작용도 함께 나타나게 되며 스트레스를 견디는 능력도 약해진다. 약은 필요할 때 처방을 받아 먹는 것이 가장 좋다.

(4) 끊임 없이 행동하기

스트레스를 많이 받으면 뚜렷한 행동의 목표나 방향도 없이 바쁘게 움직이며 가만히 있지 못하기도 한다. 가만히 있는 것은 여러 가지 걱정이 떠올라 불안하게 되므로, 끊임없이 무엇인가 하고 있어야만 마음이 안정되는 것 같다. 이런 행동은 문제 해결을 위해 노력한다기보다 스트레스에서 벗어나고자 하는 하나의 시도일 수 있다.

(5) 성적인 집착

성적인 관계는 사람 사이를 친밀하게 만들고 정서적인 위안이나 만족감을 가져다준다. 그러나, 정신적인 고통을 성적인 관계가 주는 만족으로만 해결하려고 한다면, 스트레스를 받을 때 자신도 모르게 성적인 행위에 집착하게 됨으로써 바람직한 문제해결로부터 멀어지게 만든다.

5. 스트레스를 이겨내는 방법

(1) 현실적으로 생각하고 한번에 한 가지 일만 하자



스트레스를 심하게 받을 때는 간단한 일들도 때로는 견디지 못할 것처럼 보인다. 이런 압박감에 대처하는 좋은 방법은 한번에 한 가지 일만 하는 것이다. 여러 가지를 동시에 고민하지 말고 가장 급한 일 한 가지만 선택하여 하고, 해야 할 것들에서 하나씩 벗어나는 것이 좋다.

(2) 규칙적으로 운동을 하자

하루에 약 20~30분정도 걷기, 산책하기 같은 가벼운 운동을 꾸준히 하는 것은 쌓인 긴장을 풀고 신체를 건강하게 만든다.

(3) 취미를 갖자

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 방식을 갖자

술, 카페인, 인스턴트 식품, 지나치게 단 음식 등은 스트레스에 대한 저항력을 떨어뜨린다. 스트레스가 심할수록 야채, 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) 대화를 즐기자

마음을 연 대화야말로 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.

▶ 참고문헌 ◀

- 민성길 외(1987): 최신정신의학 (서울, 일조각)
- 이근후 역(1995): 정신장애의 진단 및 통계편람
(서울, 하나의학사)
- 이정태, 채영래 역(2002): 역동정신의학 (서울, 하나의학사)
- 서수균(2000): 불면증 (서울, 학지사)
- 정인과, 박성근 역(1988): 임상실제에서의 정신과적 면담
(서울, 하나의학사)
- 대한신경정신의학회 홈페이지 www.knpa.or.kr

제2장

상담시설 이용 안내

1. 상담기관은 언제 활용할까요?
2. 상담시설 이용에 대한 오해와 편견
대처하기
3. 상담기관 종류와 이용방법
4. 상담기관 연락처

상담시설 이용 안내

1. 상담기관은 언제 활용할까요?

여러분들이 하나원을 수료하고 남한생활을 하다보면 아주 사소한 일상생활에서 겪는 불편감들이 스트레스로 다가올 수 있고 스트레스가 쌓이게 되면 남한사람들과의 관계나 직장 및 학교생활 등이 어려워지게 됩니다. 다음은 어떤 때 상담을 받으면 좋은지, 어떤 내용으로 상담을 하며 어떻게 상담을 받을 수 있는지에 대한 내용입니다.

(1) 수료 후 심리적 문제 상황이란?

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

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

주는 일이 있고 난 후 1달이 지났는데도 계속 반복이 될 때를 말합니다.

(2) 상담이란?

- ▶ 북한에서 정신과 병원을 칭하는 49호와는 달리, 남한에서의 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 말합니다.

(3) 상담의 종류 및 방법

가. 상담 종류

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

나. 상담 방법

- ▶ 어떤 방식으로 상담을 받느냐에 따라 전화상담, 면접상담, 서신상담, 인터넷상담 등이 있습니다. 남한에서는 보통 면접상담을 가장 많이 하고 있지만 긴급한 경우에는 전화상담을, 컴퓨터를 자주 사용하는 사람들이나 청소년의 경우는 인터넷상담을 많이 합니다.

- ▶ 전화상담이란, 직접 상담자를 만나지 않고 전화를 걸어 상담하는 경우를 말합니다.
- ▶ 면접상담이란, 상담을 예약한 후 직접 상담기관을 찾아가서 상담하는 경우를 말합니다.
- ▶ 서신상담이란, 편지를 주고받으며 상담하는 경우를 말합니다.
- ▶ 인터넷상담이란, 인터넷 사이트에 들어가 E-mail이나 채팅을 통해 하는 상담을 말합니다.

2. 상담시설 이용에 대한 오해와 편견 대처하기

다음은 2004년~2005년 기간 하나원에서 상담을 신청한 북한이탈주민 560명을 대상으로 조사한 결과로 상담을 받기 전에 일반적으로 느끼는 불편감에 대한 사항입니다. 상담을 받기 전에 북한이탈주민들은 어떤 오해를 하고 있으며, 어떻게 상담을 이해하고 대처해 나가는 것이 올바른 방법인지 알아보도록 하겠습니다.

(1) 비밀보장 및 낙인과 관련된 오해

	그렇다(%)	아니다(%)
상담을 한다면 상담선생님이 비밀을 지키지 않을 것이다.	124(22.1)	377(67.3)
상담을 받는 사람들은 정말 문제가 많은 사람들이라고 생각한다.	141(25.2)	361(64.5)
상담을 받는다는 사실이 알려지면 다른 사람들이 놀릴 것이다.	53(9.5)	449(80.2)
상담이라고 하면 북한의 49호가 떠올라 꺼려 진다.	42(7.2)	457(81.6)

- ▶ 한국 사람들은 다른 사람의 이목이나 체면을 많이 생각하기 때문에 상담을 받는다고 하면 문제가 있거나 정신이 이상한 사람으로 여기는 특성이 있습니다. 흔히 눈으로 보이지 않는 마음의 작용에 대해서는 전혀 문제로 생각하지 않거나 아주 작은 문제로 평가하는 경우가 있습니다. 하지만 마음은 여러분의 신체와 행동에 직접적으로 영향을 끼치는 것으로 반드시 주위의 도움을 받는 것이 건강한 신체와 행복한 생활에 도움을 줍니다. 또한 상담내용은 반드시 비밀보장을 하도록 상담윤리에 규정되어 있기 때문에 상담자는 상담 받는 사람의 동의 없이 상담내용을 마음대로 누출할 수가 없습니다.

(2) 스스로 해결하려는 경향과 접근성과 관련된 오해

	그렇다(%)	아니다(%)
상담을 받는다는 것은 내 문제를 스스로 해결할 수 없다는 것을 뜻한다.	232(41.4)	262(46.8)
문제들은 시간이 지나면 저절로 해결된다.	183(32.7)	316(56.4)
내 문제는 내가 해결해야 한다.	417(74.5)	83(14.8)
문제가 있을 때 상담할 수 있는 선생님을 알고 있다.	196(35.0)	293(52.3)
상담을 하고 싶어도 시간이 없어서 못하는 경우가 있다.	176(31.4)	317(56.6)
상담을 원하더라도 담당자를 만나기가 어렵다.	274(48.9)	218(39.0)

- ▶ 자신의 문제는 스스로 해결해야 하지만 새로운 사회에서 빨리 정착하려면 남한사회의 다양한 정보를 정확히 알아야 하고 남한사람들과의 교류가 절실히 필요합니다. 실제적으로 남한사회에서 성공적으로 정착하고 있는 북한이탈주민들은 힘들 때마다 이야기를 털어

놓을 수 있는 절친한 사람들이 있는 경우가 대부분입니다. 직접 상담기관 연락처에 전화를 하거나 정착도우미, 관할 사회복지기관 등에 부탁을 할 수도 있습니다.

(3) 괴리감과 상담의 유용성에 관련된 오해

	그렇다(%)	아니다(%)
상담선생님이라 해도 탈북자의 문제를 이해하지 못할 것이다.	209(37.3)	291(52.0)
주위에 내 문제를 제대로 이해해줄 사람이 아무도 없다.	178(31.8)	321(57.3)
문제가 있다하더라도 상담을 받는 것은 부담스럽다.	132(23.6)	368(65.7)
나는 상담이 도움이 되지 않는다고 생각 한다.	58(10.4)	442(78.9)

- ▶ 남한의 상담자들은 상담에 대한 전문적인 지식과 훈련을 마친 사람들 이고 북한이탈주민 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 여러분들 을 이해하고 도와주기가 어려워진다는 것입니다.

3. 상담기관 종류와 이용방법

상담기관은 여러 곳이 있지만 돈을 내지 않고 상담을 하는 곳을 무료 상담기관이라고 하고, 직접 돈을 지불하고 상담을 받는 곳을 유료 상담 기관이라고 합니다. 무료 상담기관은 주로 국가에서 지원을 해주거나

국가기관인 경우가 많고 유료 상담기관은 개인이 운영하는 전문 상담소나 개인병원인 경우가 많습니다.

(1) 무료 상담기관

① 전화상담

- 사랑의 전화(국번없이 129)
- 생명의 전화(1588-9191)
- 한국여성의 전화(02-2269-2962)
- 여성폭력긴급전화(국번없이 1366)
- 청소년긴급전화(국번없이 1388)
- 아동학대 신고(1391)
- 학교폭력(1588-2828)
- 청소년가출신고(1588-0924)
- 한국노인의 전화(1588-9222)

② 인터넷 상담

- 카운피아(www.counpia.com),
- 북한이탈주민후원회(www.dongposarang.or.kr)로 인터넷에 들어가서 상담 신청

③ 직접 방문상담

- 종합생활상담
 - 종합복지회관 전국 370개(서울 94개/부산, 대구 40개)
- 여성상담전문기관

- 성폭력상담소
- 가정폭력상담소
- 미혼모상담기관(애란원)
- 아동·청소년관련 상담기관
 - 발달장애아동교육센터
 - 지역의 각 시·군·구청에 있는 청소년상담실, 청소년수련관
 - 각 대학의 학생생활상담소
- 노인 및 노숙자 상담기관
 - 노인종합복지관/노인대학
 - 노인학대상담센터
 - 노숙인다시서기지원센터/희망의 집

(2) 유료 상담기관

① 유료 상담기관의 이용방법(준비사항 및 의료보험 혜택 관련)

- 개인 심리상담 및 심리치료 기관
(예, 한국심리상담연구소, 한국발달상담연구소 등)
- 가족상담 및 가정폭력 예방기관
- 의료기관: 신경정신과 의원
 - * 준비사항: 병원은 의료보호 혜택(의료보험증 지참)

(3) 상담시설 이용방법 및 방문 시 예절

① 상담예약

- 먼저 전화를 하시고, 예약한 시간에 방문하면 됩니다.

② 상담시간

- 대개 상담시간은 월~금, 토요일입니다. 직접 찾아가서 면접을 하는 상담소의 경우는 토요일은 주로 쉬는 곳이 많으며, 전화상담을 하는 곳이나 인터넷 상담은 요일에 상관없이 운영이 됩니다.
- 전화접수 또는 방문접수 후 정해진 시간에 가능합니다.
- 상담영역별로 담당 상담자가 지정되어 있습니다.
- 상담내용과 종류에 따라 시간과 횟수가 다양합니다.

③ 방문 시 예절

- 예약일자와 시간을 확인하고 접수 순서대로 기다려야 합니다.
- 유료상담 기관의 경우 의료보험증과 상담료를 준비하였다가 지급하면 됩니다. 상담료는 상담기관에 따라 차이가 나지만 주로 1시간당 3~5만원 정도입니다.

4. 상담기관 연락처

(1) 아동·청소년의 경우

가. 북한이탈주민 아동, 청소년 지원단체

① 어떨 때 이용할 수 있을까요?

- 북한에서 인민학교, 고등중학교를 졸업(필업)하지 못하였고 남한에 와서 학교를 마저 졸업(필업)하고 싶다().

- 학교에 다닌 지 오래되어 나이또래에 비해 학업수준이 낮다고 생각하고 단기간의 검정고시에 합격하여 나이또래에 맞는 상급학교에 진학하고자 한다.()
- 북한이탈주민 청소년에게 맞는 직업훈련을 배우고 싶다.()
- 내 마음을 이해해줄 친구나 선생님이 필요하다.()
- 남한의 정규학교에 입학하였지만 학교에 적응하기가 힘들다.()
- 영어, 사회, 국어 등 따라잡기 힘든 과목을 학교를 마친 후에 별도로 누군가 도와주었으면 좋겠다.()
- 검정고시²⁾ 준비를 집중적으로 하고 싶다.()
- 만 20세가 되지 않는 무연고(연고가 없는) 청소년으로서 성인이 될 때까지 보호받을 곳이 필요하다.()

② 어떤 내용의 도움을 받을 수 있을까요?

- 북한이탈주민의 사정을 잘 이해하는 선생님들이 북한이탈주민 학생들의 눈높이에 맞는 수업과 검정고시 준비 등을 상세히 가르쳐줍니다.
- 남한의 대학생들이 기초학습 평가를 한 다음, 부족한 과목을 자원 봉사료 직접 집에 방문을 하거나 몇 명이 모인 공부방에 직접 찾아가서 따라잡기 힘든 과목의 개별학습을 도와줍니다.
- 공부는 하고 싶지만 경제적 여건이 허락하지 않을 때, 경우에 따라서는 장학제도 등도 있습니다.

2) 검정고시란, 개인사정이나 여건상 학교를 다니지 못하여 상급학교로 진학을 하지 못한 사람들에게 평생 교육의 이념과 국가 교육정책의 일환으로 배움의 기회를 제공하여 학교를 가지 않고서도 자체적으로 공부하여 졸업학력을 취득할 수 있도록 하기 위한 교육제도입니다. 초등학교, 중학교 졸업과정은 1년에 1회, 고등학교 졸업과정은 1년에 2회 실시합니다.

③ 어떻게 찾아가면 될까요?

- 아래의 연락처에 직접 문의를 하셔서 도움을 받을 수 있는 내용과 위치를 정확히 확인한 다음 찾아가시면 됩니다.
- 기숙사가 준비되어 있어서 함께 숙식을 하는 곳도 있고, 집에서 해당 기관으로 직접 찾아가는 곳도 있습니다.

(2006. 8. 31 현재)

지역	소속기관	주소	사무실	사업내용
서울	남북문화통합교육원	서울 영등포구 영등포동 7가 하자센터 310호	(02)2677-8270	북한이탈주민이동, 청소년방과후공방운영 (www.togetherkorea.org)
	돈보스코 청소년센터	서울 영등포구 신길6동 4491	(02)833-4010	탈북청소년 직업훈련시설
	하늘센터	서울 마포구 서교동 460-1 우양빌딩 4층	(02)333-2855	탈북청소년 장학지원
	열린사회시민연합 강서양천지회	서울강서구 등촌1동 649-10 강서NGO센터 301호	(02)3661-1810	탈북청소년 멘토양성 지원 (학습도우미)
	꿈사리공동체	서울 양천구 신월동 540-11 황금주택502	(02)2691-5960	탈북청소년(여자) 보호시설
	북한인권 시민연합	서울 종로구 교북동 10-22 삼지빌딩 402	(02)723-1672	탈북청소년 지원 프로그램 하나원 사회적응프로그램 참여
	셋넷학교	서울 영등포구 당산동 4가 32-104 701호	(02)2636-2890	북한이탈주민이동, 청소년 대안교육
	천주교주교회의 민족화해위원회	서울 광진구 중곡1동 643-1번지 221호	(02)460-7695	탈북청소년 지원 프로그램 '하이모' 운영
	여명학교, 자유터학교	서울 관악구 봉천6동 1680-29 4층	(02)888-1673	청소년 대안교육 및 대학생 학습지원
	무지개 청소년센터	서울시 종로구 통의동 7-25	(02)733-7587, 733-7588	탈북청소년 상담 및 학습지원 (www.rainbowyouth.or.kr)
경기	다리공동체	경기 안산 상록구 본오동 1136-6	(031)408-6317	탈북청소년 생활공동체 운영
	아힘나여럿이 함께만드는 학교	경기 안성시 삼죽면 진촌리 633-8	(02)672-9120	북한이탈주민이동, 청소년 대안교육

지역	소속기관	주소	사무실	사업내용
경기	한꿈학교	경기 남양주시 별내면 덕송리 206	(031)574-2156	탈북청소년 대안형 학교
기타	지구촌 고등학교	부산 연제구 거제동 50	(051)505-8656	탈북청소년 정규교육
	대구KYC	대구 달서구 장기동 538-11	(053)522-2220	탈북청소년 사회적응지원
	하늘꿈학교	충남 천안시 삼용동 40	(041)560-1933 (02)408-6260	탈북청소년 대안형 학교

나. 문화체육관광부 산하 청소년상담센터

① 어떨 때 이용할 수 있을까요?

- 청소년의 각종 고민(학습, 또래관계, 이성문제, 학교폭력, 대인관계, 우울, 불안문제, 가치관 혼란 등)에 대한 상담이 필요하다.()
- 누구에게도 말할 수 없는 고민으로 마음이 괴롭다.()
- 나와 비슷한 처지에 있는 다른 청소년들과 대화하고 싶다.()
- 청소년 자녀를 둔 부모로서 아이문제에 대한 상담이 필요하다.()

② 어떤 내용의 도움을 받을 수 있을까요?

- 여러 가지 종류의 심리검사(지능검사, 적성검사, 직업흥미, 진로 탐색, 우울 및 불안검사, 적응검사 등)
- 개인상담
- 청소년 캠프 등의 다양한 집단상담

③ 어떻게 찾아가면 될까요?

- 모든 상담은 무료이며 먼저 전화문의를 하시고, 예약한 시간에 방문을 하시면 됩니다.
- 자신이 거주하는 곳에 가까운 상담실이 시·군·구별로 위치하고 있으니 자세한 안내를 받으시기 바랍니다.
- 상담시간은 월~금요일 : 09:00~21:00, 토요일 : 09:00~17:00
- 일요일, 공휴일 : 휴무(일요일과 공휴일에는 자동응답기가 설치되어 있으므로 항상 이용이 가능합니다.)

(2006. 8. 31 현재)

기 관	주 소	전화번호 (홈페이지)
한국청소년상담원	서울특별시 중구 신당6동 292-61	(02)730-2000 www.kyci.or.kr
청소년내일여성센터 (청소년성상담)	서울특별시 서대문구 창천동 114-9	(02)338-7480 www.youth-n.com
청소년폭력예방재단	서울특별시 서초구 서초동 1484-13	(02)585-0098 www.jikim.net
한국청소년선도회부설가출청소년찾기본부(가출청소년)	서울특별시 동대문구 휘경1동 71-11 3층	(02)2242-8297 www.youthguide.or.kr
서울시 청소년종합상담센터	서울특별시 중구 수표동 27-1 서울청소년수련관 6층	(02)2285-1318
부산광역시 청소년종합상담센터	부산광역시 진구 전포 2동 664-4	(051)804-5010
대구광역시 청소년종합상담센터	대구광역시 달서구 송현동 702 대구시청소년수련원 내 3층	(053)635-2000
인천광역시 청소년종합상담센터	인천시 남동구 간석4동 614-6번지	(032)891-2000~1
광주광역시 청소년종합상담센터	광주광역시 동구 금남로 1가 19번지 YMCA 3층	(062)226-8181

기 관	주 소	전화번호 (홈페이지)
대전광역시 청소년종합상담센터	대전광역시 중구 문화동 1-13 기독교연합봉사회관 2층	(042)257-2000
울산광역시 청소년종합상담센터	울산광역시 남구 신정1동 1263-1 가족보건센터 4층	(052)227-2000
경기도 청소년종합상담센터	수원시 팔달구 인계동 1116-1 경기문화재단 9층	(031)237-1318
강원도 청소년종합상담센터	춘천시 사농동 277-1 강원도청소년수련관 내	(033)256-2000
충청북도 청소년종합상담센터	청주시 상당구 문화동 89 충청도청 별관 2층	(043)252-6540
충청남도 청소년종합상담센터	천안시 원성동 543-4번지 천안 신희동부지점 2, 3층	(041)554-2000

(2) 성인의 경우

가. 북한이탈주민 담당 사회복지기관 및 북한주민관련 센터

① 어떨 때 이용할 수 있을까요?

- 적응하기 힘들어 도움을 받고 싶지만 일상생활로 바빠 직접 기관으로 찾아가기가 힘들다.()
- 남한생활, 취업곤란 등으로 스트레스, 불면증, 우울, 불안 등이 느껴진다.()
- 남한사람들과 함께 어울리는 모임이나 행사에 참여하고 싶다.()
- 지역사회에 도움을 주는 봉사를 하고 싶다.()
- 자녀교육이나 가족들끼리 보다 잘 지낼 수 있는 프로그램에 참여하고 싶다.()

② 어떤 내용의 도움을 받을 수 있을까요?

- 일상생활로 바빠 직접 찾아가지 못할 경우 집으로 직접 방문에서 도움을 받을 수 있는 서비스가 마련되어 있음.
- 송년가족모임, 대학생 학습지원 및 대학생활 안내, 캠프, 지역 체육대회, 의료지원, 봉사활동 등

③ 어떻게 찾아가면 될까요?

- 모든 상담은 무료이며 아래의 기관 중 가까운 곳을 정하여 먼저 전화문의를 하시고, 예약한 시간에 방문을 하시면 됩니다.

(2006. 8. 31 현재)

지역	기관명	주소	전화번호
서울	가양7 종합사회복지관	서울 강서구 가양3동 1486	(02)2668-8600
	공릉종합사회복지관	서울 노원구 공릉3동 708	(02)948-0520-2
	평화종합사회복지관	서울 노원구 중계3동 514-3	(02)949-0123
	태화기독교 사회복지관	서울 강남구 수서동 741	(02)2040-1662
	한빛종합 사회복지관	서울 양천구 신월4동 540-1	(02)2690-8762
	방화6종합 사회복지관	서울시 강서구 방화3동 816번지 도시개발아파트6단지 내	(02)2666-6181
	마들 사회복지관	서울시 노원구 중계3동 515-3번지 중계주공1단지 내	(02)971-8387
	북한인권정보센터	서울시 종로구 필운동 131-2	(02)723-6045
	북한이탈주민후원회	서울시 서초구 반포동 107-43	(02)5913822
경기·인천	인천삼산종합 사회복지관	인천 부평구 삼산동 157	(032)529-8607
	한솔종합 사회복지관	경기도 성남시 분당구 정자동 101번지	(031)714-4215
	하안종합 사회복지관	경기도 광명시 하안3동 200번지 주공아파트 내	(031)894-0720
	침술 사회복지관	경기도 성남시 분당구 야탑동 165	(031)714-6333

지역	기관명	주소	전화번호
부산	부산종합사회복지관	부산시 동구 수정4동 1169-3	(051)465-0990
	물운대종합사회복지관	부산시 사하구 다대1동 1548-12	(051)264-9033
	상리종합사회복지관	부산시 영도구 동삼3동 1123번지	(051)404-5061
대구	대구북한이주민지원센터	대구시 서구 비산1동 1095-2 2층	(053)356-0464~5
	대구종합사회복지관	대구시 동구 서호동 89-1	(053)964-3335
대전	법동종합사회복지관	대전광역시 대덕구 법동 188번지	(042)633-1141
	생명종합사회복지관	대전광역시 동구 판암2동 239	(042)283-9190
기타	울산화정종합사회복지관	울산 동구 화정동 862-2	(052)236-3139
	목포종합사회복지관	전남 목포시 산정동 1749번기	(061)272-2395
	명륜종합사회복지관	강원도 원주시 명륜2동 705 명륜2차아파트 내	(033)762-8131

나. 알코올상담센터

① 어떤 때 이용할 수 있을까요?

- 북한이나 중국에서 스트레스 해소, 불면증을 위해 마셨던 술이 습관적이 되어 일상생활이나 가정생활에 어려움을 느끼지만 마음대로 되지 않는다.()
- 음주문제로 남한에서의 직장생활에 지장을 준다.()
- 음주문제로 별거, 이혼한 경험이 있다.()
- 술을 오랫동안 못 마셨을 때 땀이 난다거나, 손이 떨리거나, 불면으로 고생한 일이 있다.()
- 술로 인하여 경찰의 신세를 진 적이 있다.()
- 술에 취하면 자주 다투거나 난폭해진다.()

② 어떤 내용의 도움을 받을 수 있을까요?

- 음주 운전자를 위한 프로그램
- 단주자를 위한 프로그램
- 일반폭력, 가정폭력 대상자 중 술 문제가 있는 대상자 교육
- 알코올 의존자 부인을 위한 치유프로그램
- 알코올 의존자 자녀를 위한 캠프
- 지역사회 가정방문 및 이동상담소 설치운영

③ 어떻게 찾아가면 될까요?

- 서비스 이용비, 입원치료비 및 건강 검진비 지원 및 구비서류를 준비하여 아래의 전화로 확인 후 찾아갑니다.

(2006. 8. 31 현재)

지역	센터명	주소	전화번호
서울	구로지역사회 알코올상담센터	서울시 구로구 구로동 612-12 장무빌딩 402호	(02)2679-9353
	서울까리따스 알코올상담센터	서울시 서초구 방배2동 3274	(02)521-2364
	서울알코올상담센터	서울시 마포구 대흥동 298번지 신동빌딩 5층	(02)719-0393
	중량한울 알코올상담센터	서울시 중랑구 상봉2동126-42 대 우빌딩 4층	(02)2207-9527
부산	부산알코올상담센터	부산광역시 서구 부민동 3가 33-5 남경빌딩2층	(051)246-7574
대구	달구벌알코올상담센터	대구광역시 동구 효목1동 86-3번지 3층	(053)957-8817
	대구카톨릭 알코올상담센터	대구광역시 달서구 월성동 366번지 월성문화관 내	(053)638-3778

지역	센터명	주소	전화번호
인천	연수지역사회 알코올상담센터	인천광역시 연수구 연수2동 582-2번지 연수종합사회복지관 내	(032)811-8013
	인천알코올상담센터	인천광역시 연수구 연수3동 580-3	(032)236-9477
광주	광주인광 알코올상담센터	광주광역시 동구 금남로5가 62-2 대화빌딩 3층	(062)222-5666
대전	대전라이프라인 알코올상담센터	대전광역시 동구 판암2동 239번지	(042)286-8275
	대전알코올상담센터	대전광역시 서구 갈마1동 271-30 우성빌딩 3층	(042)484-2484
울산	울산알코올상담센터	울산시 남구 신정2동 1265-1 청운빌딩	(052)275-1117
경기도	경기수원 알코올상담센터	경기도 수원시 팔달구 남창동 68-6번지 2층	(031)256-9478
강원도	강원알코올상담센터	강원도 원주시 일산동 230-5 비전빌딩 3층	(033)748-5119
	영동지역사회 알코올상담센터	강원도 강릉시 병산동 337-3번지	(033)653-9668
충청도	아산알코올상담센터	충남 아산시 모종동 573-2	(041)540-2585
	청주알코올상담센터	충북 청주시 상당구 대덕2동 228-5	(043)216-6090
전라도	목포알코올상담센터	전남 목포시 산정동 1676번지 목포시보건소 3층	(061)274-5694
	전북알코올상담센터	전북 전주시 완산구 중화산동 2 가 648-9번지	(063)223-4567
경상도	진주알코올상담센터	경남 진주시 봉곡동 445-1번지 3층	(055)742-7599
	포항알코올상담센터	경북 포항시 북구 죽도동 53-9번지 3층	(054)277-4024
제주도	제주알코올상담센터	제주도 제주시 용담1동 2829-14 아세아빌딩 5층	(064)759-0911

다. 정신보건 센터

① 어떤 때 이용할 수 있을까요?

- 남한의 직장인, 학생, 일반인, 음주자 가족과 함께 상담을 받고 싶다.()
- 신경이 극도로 예민해지고 혼자 다루기 힘들다는 생각이 들 때가 있다.()
- 쉽게 우울해지거나 초조, 불안해진다.()

② 어떤 내용의 도움을 받을 수 있을까요?

- 개인상담, 집단상담
- 정신보건 교육, 약물교육
- 직업재활프로그램, 스트레스관리훈련, 알코올회복훈련, 지역사회적응훈련 등

③ 어떻게 찾아가면 될까요?

- 아래의 연락처와 주소 등을 확인한 다음 자신이 살고 있는 지역의 정신보건센터를 찾아가기 바랍니다.
- 센터 등록 시 보통 구비서류를 요구하지 않지만, 위탁 의뢰서가 필요한 경우도 있습니다. 의료비 지원 시에는 일정한 서류가 필요 합니다.

(2008. 12. 31 현재)

시·도	시 설 명	주 소	전화번호
서울	성동구 정신보건센터	성동구 금호동1가 580 (보건분소 3층)	02-2298-1080

시·도	시 설 명	주 소	전화번호
서울	동작구 정신보건센터	동작구 사당3동 324-14 유창빌딩 2층	02-820-1454, 6
	송파구 정신보건센터	송파구 방이2동 124-1 (2층)	02-421-5871
	서울시정신보건 센터	강남구 논현동 206번지 일양빌딩 별관 5, 6층	02-3444-9934
	서울시소아청소년 정신보건센터	중구 신당2동 386-66 2층	02-2231-2188
	강남구 정신보건센터	강남구 일원1동 666-7 형일 B/D 3층	02-2226-0344
	서대문 정신보건센터	서대문구 연희3동 165-2 (보건소 내)	02-337-2176
	강서구 정신보건센터	강서구 염창동 275-12 (보건소 내)	02-2657-0190
	성북구 정신건강센터	성북구 석관1동 134-2 석관보건분소 5층	02-969-8961
	노원구 정신보건센터	노원구 상계6동 701-1 (보건소 내)	02-950-3756
	강북 정신보건센터	강북구 미아6.7동 1353-8 강북구민건강관리센터 3층	02-985-0222
	광진구 정신보건센터	광진구 자양로 150번지 광진구 보건소 3층	02-452-1563
	중랑구 정신보건센터	중랑구 신내동 662번지 중랑구 보건소 내	02-490-3805
	영등포 정신보건센터	영등포구 당산동 3가 385-1	02-2670-4793
	도봉구 정신보건센터	도봉구 쌍문2동 565 (보건소 내)	02-900-5783~4
중구 정신보건센터	중구 신당2동 386-66	02-2236-6606~8	

시·도	시 설 명	주 소	전화번호
서울	서초구 정신보건센터	서초구 우면동 68-1번지 바우회복지문화회관 2층	02-529-1581~3
	마포구 정신보건센터	마포구 창전동 145-15 서강동 복합청사 3층	02-3272-4937~9
	구로구 정신보건센터	구로구 구로5동 112-41 보성빌딩 5층	02-861-2284~6
	강동구 정신보건센터	강동구 성내동길 45 (성내동 541-2)보건소내	02-471-3223
부산	금정구 정신보건센터	금정구 장전3동 649-8	051-583-2600~3
	부산광역시 정신보건센터	서구 동대신동3가 13-83	051-242-2575
	진구 정신보건센터	부산진구 범천1동 849-10	051-638-2662
	북구 정신보건센터	북구 덕천1동 412-1 청진빌딩 3층	051-334-3200
	연제구 정신보건센터	연제구 거제동 중앙로 2173 2층	051-861-1914
	남구 정신보건센터	남구 대연1동 1753-16번지 왕비빌딩 3층	051-626-4660~1
대구	서구 정신보건센터	서구 비산2,3동 42-107 (2층)	053-564-2595
	수성구 정신보건센터	수성구 만촌1동 1331-5 동우빌ELD 2층	053-756-5860
	북구 정신보건센터	북구 침산3동 521-2 (보건소내)	053-353-3631
	달서구 정신보건센터	달서구 월성1동 366 월성교육관내	053-637-7851~2
	중구 정신보건센터	중구 남산2동 580-25 성누가빌딩 3층	053-256-2900

시·도	시 설 명	주 소	전화번호
대구	동구 정신보건센터	동구 용계동 1014-1 동림빌딩 3층	053-983-8340, 2
	남구 정신보건센터	남구 대명5동 64-1번지 3층	053-628-5865
	달성군 정신보건센터	달성군 화원읍 천내리 454-5 2층	053-643-0199
인천	중구 정신보건센터	인천시 중구 전동 2-1 (보건소내)	032-760-6090
	서구 정신보건센터	인천시 서구 심곡동 246-1 (보건소내)	032-560-5039
	연수구 정신보건센터	인천시 연수구 청학동 465-2 (보건소내)	032-810-7844
	부평구 정신보건센터	부평구 부평동 373-11 나스카빌딩 4,5층	032-330-5602, 3
광주	동구 정신보건센터	동구 서석동 31 (보건소내)	062-233-0468
	서구 정신보건센터	서구 쌍촌동 885-11 (보건지소내)	062-375-8517
	북구 정신보건센터	북구 오치동 865-17번지 3층	062-267-5510
	남구 정신보건센터	남구 백운2동 203-2 동아일보 사옥내 1층	062-654-8236
	광산구 정신보건센터	광산구 소촌동 521-32 청송회관 3층	062-941-8567
대전	서구 정신보건센터	서구 만연동 340번지 (보건소내)	042-488-9742
	대덕구 정신보건센터	대덕구 석봉동 318-1 (보건소 별관 2층)	042-931-1671~2
울산	남구 정신보건센터	남구 삼산동 1538-4 (보건소내)	052-227-1116
	동구 정신보건센터	동구 전하 2동 638-4 (보건소내)	052-230-9556

시·도	시 설 명	주 소	전화번호
경 기	부천시 정신보건센터	부천시 원미구 중2동 1119번지 (보건소내)	032-654-4024~8
	시흥시 정신보건센터	대야동 484-3 2층 (보건소내)	031-316-6661, 3
	과천시 정신보건센터	과천시 중앙동 1-3 (보건소내)	02-504-4440
	이천시 정신보건센터	이천시 증포동 49-16 신세기타운 B동 2층	031-637-2330~1
	연천군 정신보건센터	연천군 전곡읍 은대리 577-36 (보건의료원내)	031-832-8108
	수원시 정신보건센터	수원시 팔달구 매산로3가 43-1 2층	031-247-0888
	안산시 정신보건센터	안산시 단원구 고잔동 515 (보건소내)	031-411-7573
	용인시 정신보건센터	용인시 기흥구 구갈동 595-2 강남대프라자 505호	031-286-0949
	광주시 정신보건센터	광주시 경안동 115 (보건소내)	031-762-8728
	의정부 시정신보건센터	의정부시 의정부2동 516 (보건소내)	031-828-4567
	김포시 정신보건센터	김포시 사우동 869번지 (보건소내)	031-998-4005
	동두천시 정신보건센터	동두천시 중앙동 643번지	031-863-3632
	안양시(만안구) 정신보건센터	안양시 만안구 안양6동 (보건소내)	031-469-2989
	평택시 정신보건센터	평택시 통복동 83-1	031-658-9818
	군포시 정신보건센터	군포시 부곡동 산 126-12 (노인전문보건센터내)	031-461-1771

시·도	시 설 명	주 소	전화번호
경 기	남양주시 정신보건센터	남양주시 금곡동 185-10 (보건소내)	031-592-589~2
	구리시 정신보건센터	구리시 인창동 674-3 (보건소 내)	031-550-2007
	고양시(덕양구) 정신보건센터	고양시 덕양구 주교동 603 (보건소 내)	031-968-2333
	의왕시 정신보건센터	의왕시 고천동 108번지 (보건소 내)	031-458-0682
	오산시 정신보건센터	오산시 오산동 345번지	031-374-8680
	하남시 정신보건센터	하남시 신장2동 520번지 (보건소 내)	031-790-6558
	성남시 정신보건센터	성남시 분당구 야탑동 349 (보건소 내)	031-702-7214
	화성시 정신보건센터	화성시 향남읍 달안리 84-1, 2층	031-369-2892
	여주군 정신보건센터	여주군 여주읍 상리 358-3 (보건소 내)	031-886-3435
강 원	춘천시 정신보건센터	춘천시 효자2동 161-1	033-244-7574
	원주 정신보건센터	강원 원주시 일산동 189-14 3층	033-746-0199
	강릉 정신보건센터	강릉시 포남1동 1171-14 강맥빌딩 A동 2층	033-651-9668
충 북	청원군 정신보건센터	청주시 상당구 올량동 724번지 1층	043-212-1556
	제천시 정신보건센터	제천시 의림동 31-1 의림빌딩 4층	043-646-3074~5
	충주시 정신보건센터	충북 충주시 교현동 618-5 2층	043-855-4006

시·도	시 설 명	주 소	전화번호
충남	아산시 정신보건센터	충남 아산시 모종동 573-2 (보건소 내)	041-537-3455~6
	천안시 정신보건센터	천안시 성정2동 684-1 (구보건소)	041-578-9709~10
	공주 정신보건센터	충청남도 공주시 주미동 산 27-1	041-852-1094~5
	논산 정신보건센터	논산시 계백2로 22 시외버스 터미널 3층	041-730-3834~5
	금산군 정신보건센터	금산군 금산읍 중도리 204-8번지	041-750-4304
전북	군산시 정신보건센터	군산시 대야면 지경리 786번지	063-450-4496
	전주시 정신보건센터	전주시 덕진구 진북동 416-12 (보건소 내)	063-273-6996
	익산시 정신보건센터	익산시 신동 142-8 (보건소 내)	063-841-4235
	김제시 정신보건센터	전북 김제시 신평동 88-6 (보건소 내)	063-540-1350
	정읍시 정신보건센터	전북 정읍시 수성동 958-2	063-535-2101
전남	영광군 정신보건센터	영광읍 남천리 326	061-353-9401
	나주시 정신보건센터	나주시 이창동 740-1 (보건소 내)	061-333-6200
	광양시 정신보건센터	광양시 광양읍 칠성리 70번지	061-797-3778~9
	목포시 정신보건센터	목포시 산정동 1652 (보건소 내)	061-276-0199
	순천시 정신보건센터	순천시 장평로(풍덕동) 17	061-749-4018
	장흥군 정신보건센터	장흥군 장흥읍 건산리 378번지 (보건소 내)	061-862-4644

시·도	시 설 명	주 소	전화번호
경북	포항북구 정신보건센터	포항시 북구 덕수동 35-1번지 덕수빌딩 2층	054-241-1275~6
	구미시 정신보건센터	구미시 지산동 853-12	054-456-8360
	김천시 정신보건센터	김천시 농소면 월곡1리 696-1번지(보건지소 내)	054-433-4005
	경주시 정신보건센터	경주시 동천동 733-486 2층	054-777-1577
	안동시 정신보건센터	안동시 옥동 734번지 태마프라자 A동 205호	054-856-9900
	경산시 정신보건센터	경산시 중방동 708-5번지 (보건소 내)	053-816-7190, 9
경남	창원시 정신보건센터	창원시 신월동 96-2 (보건소 내)	055-287-1223
	마산시 정신보건센터	마산시 해운동 61-1 (보건소 내)	055-220-5600
	김해시 정신보건센터	김해시 외동 1261-3 (보건소 내)	055-329-6328
	진주시 정신보건센터	경남 진주시 남성동 3-18번지	055-749-4954
	통영시 정신보건센터	통영시 무전동 401-1 통영시 (보건소 내)	055-650-6159
	거제시 정신보건센터	거제시 신현읍 양정리 981번지	055-639-3815
	양산시 정신보건센터	경남 양산시 남부동 393-1번지	055-367-2255
	합천군 정신보건센터	합천읍 합천리 524-1번지 종합사회복지관 2층	055-930-4531
	진해시 정신보건센터	진해시 총무동 9-5번지 (늘봄부페 2층)	055-548-4570
제주	제 주 시 정신보건센터	제주시 두남동 1038번지 (보건소 내)	064-750-4217

라. 성폭력·가정폭력상담센터

① 어떤 때 이용할 수 있을까요?

- 배우자, 전배우자, 사실혼관계에 있는 자, 사실혼관계에 있었던 자, 부모, 자녀, 형제자매와 기타 동거하는 친족관계에 있는 자 사이에서 신체적, 정신적 또는 재산상의 피해를 수반하는 행위(상해, 폭행, 유기, 학대, 아동학사, 체포, 감금, 협박, 명예훼손, 모욕, 주거/신체수색, 강요, 공갈, 재물손괴)를 당했다.()
- 장기간 구타를 당하여 골병이 들었거나 항상 구타에 대한 두려움, 불안, 초조, 가슴 두근거림, 어지러움과 같은 증세가 있다.()
- 성폭력이란 강간뿐만 아니라 원치 않는 신체적 접촉, 음란전화, 인터넷 등을 통해서 접하게 되는 불쾌한 언어와 추근 거림, 음란한 눈빛으로 바라보는 것 등 상대의 의사에 반해 성적으로 가해지는 모든 신체적, 언어적, 정신적 폭력을 당했다.()
- 성폭력에 대한 막연한 불안감이나 공포, 그리고 그것으로 인한 행동제약이 있다.()

② 어떤 내용의 도움을 받을 수 있을까요?

- 남한의 법에는 피해자 본인, 가족, 친지가 상담을 요청할 경우 의료기관 및 상담소에서 무료로 치료를 해 주도록 되어 있습니다.(가정폭력 방지 및 피해자 보호 등에 관한 법률 제18조)
- 전화, 인터넷, 면접 등을 통해 상담을 하고 있습니다.
- 전화상담, 서신상담, 면접상담, 집단상담, 인터넷 상담, 무료 법률 상담(변호사)

③ 어떻게 찾아가면 될까요?

- 전화 상담은 월~금 오전 10시부터 오후 5시까지이며, 면접 및 법률상담 등은 미리 전화로 상담원과 의논한 후 상담시간을 결정해서 찾아가시면 됩니다.

(2006. 8. 31 현재)

기 관 명	주 소	연 락 처
한국가정법률상담소	서울시 영등포구 여의도동 11-13 여성백인회관	(02)780-5688~9 www.lawhome.or.kr
한국성폭력상담소	서울시 마포구 합정동 366-24 2F	(02)338-2890
서울성폭력상담센터	서울시 중구 신당동 236-509	(02)2272-2162
아하청소년상담센터	서울시 영등포구 영등포동 7가 57번지	(02)2677-9220 (02)2676-1318

제3장

성교육

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

성 교 육

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 학습되어진 후천적인 성을 말한다. 젠더는 그 사회의 영향을 받으므로 남녀간의 말

씨·태도·역할 등이 문화권마다 다르게 나타난다. 남자는 씩씩해야 한
다거나 울면 안 된다, 여자는 얌전해야 한다 등 역할 고정관념을 가져오
기도 하고 성차별을 낳기도 한다.

다. 섹슈얼리티(Sexuality) : 인간관계적인 성

신체적 생리적인 성차(선천적인 성)와 후천적인 성(생각, 느낌, 신
념, 태도 등)을 모두 포함한 인간관계에서 일어나는 모든 것을 포함
한다.

라. 性(성)

동양에서 쓰이는 性을 풀이해 보면 心(마음)과 生(몸)이 합해진 문자
로서, 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 성적 욕망을 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 성

적 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 성교욕구가 생긴다. 사권지 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.

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 정신과 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 쌓이게 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 성적결정권을 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, 인간관계를 불편하게 하는 등 업무에 지장을 줄 뿐 아니라 피해 당사자 외에 함께 일하는 사람, 나아가 직장 전반에까지 부정적인 영향을 미치게 된다.



성희롱 종류를 구체적으로 살펴보면 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 대



한 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 직면

했을 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. 정신과치료를 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 강간피해의 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 피해사실을 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 존중 받고 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 주

인은 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 남성중심적인 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, 117, 1388
내일여성센터 성상담소	(02) 3141-6191
한국 여성의 전화	(02) 2263-6464
한국 성폭력상담소	(02) 529-4271
가족과 성 상담소	(02) 739-8858
한소리회(성매매근절)	(02) 3147-1505

제 4 장

의료지원제도의 이해

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

의료지원제도의 이해

1. 건강보험과 의료급여

건강보험은 아플 때를 대비하여 매달 일정한 금액을 납부하고 병원에서 진료 받을 때 보험 혜택을 받는 제도이다. 대부분의 국민이 건강보험에 가입해 있으며, 일부 종목을 제외한 대부분의 진료종목에 대해서 보험이 되고 있다. 건강보험의 종류로는 직장보험, 지역보험 등이 있다.

직장인의 건강보험료는 매달 월급에서 원천 징수되는 형태로 납부된다. 자영업을 하는 사람은 지역보험에 가입을 하여 매달 보험료를 납부하여야만 병원진료시 건강보험의 혜택을 받을 수 있다.

의료급여는 생활이 어려운 자의 의료비를 국가에서 상당 부분 부담해주는 복지제도이다. 단, 보험이 되지 않는 진료종목에 대해서는 이러한 혜택이 주어지지 않으며, 또한 1차, 2차, 3차 의료기관을 단계적으로 이용하지 않을 경우에도 혜택이 주어지지 않는다.

의료급여에는 1종과 2종이 있다. 1종 의료급여는 병원진료비 중 보험이 되는 종목의 진료비는 전액 국가로부터 급여 혜택을 받아 본인 부담이 없는 것이다. 단, 1종의료급여 수급권자의 경우 외래진료시 건강생활유지비 선지원 제도 운영(07.7.1.부터 시행)에 따른 외래진료 본인 부담금이 일부분 발생 할 수 있다.

2종 의료급여는 국가가 보험이 되는 종목의 진료비의 70%를 부담하고, 본인은 30%를 부담하는 것이다.

보험가입자와 의료급여 대상자는 보험료 납부 여부, 보험혜택의 기준 등에서 차이가 있다.

표 1. 의료보험가입자와 의료급여 대상자 비교

구 분		보험가입자	의료급여 대상자
보험료 납부		매달 내야 함	납입료 없음
보험이 되는 종목의 진료 비 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. 북한이탈주민에 대한 의료지원 제도

통일부 장관이 인정하는 북한이탈주민은 의료급여 대상자로 인정하여 의료급여 혜택을 주고 하나원 입소시 부터 의료급여 적용을 받는다. 하나원 수료 후 의료급여수급권자로 지정되는 행정처리는 거주지 편입 후 하나원 수료일로부터 주민번호 부여와 동시에 거주지에서 신청을 하여야 한다(동사무소 접수).

거주지에서 지속적인 의료급여 혜택 유, 무는 지방자치 단체장이 결정한다. 즉, 의료급여 혜택을 계속 줄지 여부와, 의료급여 1종인지, 2종인지 등이 매년 결정되는 것이다. 의료급여 대상자가 되지 못하는 경우에는 건강보험에 가입하여 보험료를 매달 납부하여야 보험 혜택을 받을 수 있게 된다.

북한이탈주민 의료급여는 일반 국민에 비해 우대 받는다. 2009년도에, 근로능력이 있는 일반 국민은 소득인정액(소득으로 인정되는 금액)이 월 490,485원(1인 가구 기준)을 넘으면 의료급여 대상자가 되지 못하지만, 근로능력이 있는 북한이탈주민은 소득인정액이 589,014원 이하이면 의료급여 혜택이 주어진다(표 2).

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

표 2. 2009년 북한이탈주민 의료급여 소득인정액(최저생계비) 기준

가구 규모	1인	2인	3인	4인	5인	6인 이상
근로능력세대	589,014	1,002,916	1,297,423	1,591,931	1,886,437	2,180,945
근로무능력세대	1,002,916	1,297,423	1,591,931	1,886,437	2,180,945	2,475,452

* 원단위 이하는 절상함

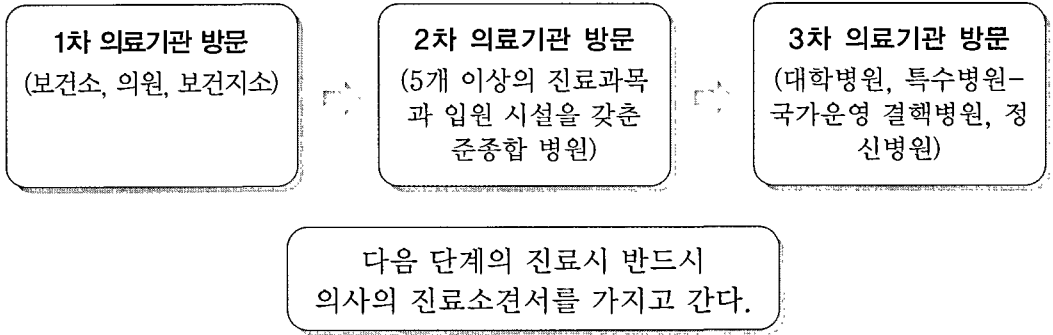
3. 의료급여 진료시의 유의사항

한국의 의료기관은 병원 운영 규모에 따라 1차, 2차, 3차 의료기관으로 구분된다. 1차 의료기관은 대부분 개인이 운영하는 〇〇의원 형태이며, 국가에서 운영하는 ‘보건소’ 들도 1차 의료기관이다.

의료급여 대상자가 의료기관의 단계를 밟아(1차 → 2차 → 3차) 진료를 받지 않으면 의료급여 혜택을 받을 수가 없어 진료비를 비싸게 지불하게 된다. 간단한 질병을 치료하기 위해서는 집 주변의 가까운 병원(1

차 의료기관)을 먼저 방문하는 것이 시간과 돈을 절약하는 방법이다. 다만, 3차 의료기관에서도 1차 진료를 받을 수 있는 진료과목들을 개설하기도 한다(안과, 이비인후과, 가정의학과 등). 또 응급실에 갈 경우에도 단계를 거칠 필요가 없다.

표 3. 진료 단계



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

진료 받으러 병원에 갈 때는 의료급여증을 가지고 가야 한다. 만약 급여증을 지참하지 않고 병원에 갔을 때는 동사무소의 의료급여 업무담당자에게 연락하여 도움을 받을 수도 있다. 급여증을 분실한 경우에는 재발급 받는다.

4. 의료급여 제도 변경

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

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

건강생활 유지비 지원대상은 본인부담 면제자를 제외한 의료급여 1종 수급권자 전체이며, 건강생활 유지비 지원은 1인당 매월 6천원 가상계좌로 입금하여 이용하도록 한다.

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

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

표 3. 의료급여 1종 수급권자의 본인 부담금

의료급여기관	본인부담금
제1차의료급여기관(의원급)이용	1,000원 부담
제2차의료급여기관(병원, 종합병원)이용	1,500원 부담
제3차의료급여기관(대학병원)이용	2,000원 부담
제1차의료급여기관중 약국 이용	처방전 1매당 500원 부담

- 1종수급권자에게 건강생활유지비를 1인당 매월 6천원을 가상계좌에 매월1일 지원
- 건강생활유지비 잔액에서 지급할 수 있음
- 건강생활유지비 잔액이 모자라거나 없는 경우에는 현금으로 본인 부담금 전부 또는 일부를 지급

1종의료급여 수급권자의 외래진료시 본인부담금 보상제, 상한제를 적용하는데 이는 1종수급권자가 외래진료로 인하여 매30일간 2만원을 초과하는 경우 그 초과하는 금액의 100분의 50을 지급하는 본인부담금 보상제와, 1종수급권자가 외래진료로 인하여 매30일간 5만원을 초과하는 경우, 초과하는 금액의 전액을 지급하는 본인부담금 상한제를 적용한다.

진료 사례

사례1)

홍길동씨는 하나원 수료 후 집 정리를 한 후 감기몸살로 아파트 인근의 ○○내과를 방문하여 진료를 받고 약국에서 약을 타서 집에서 2일간 휴식을 하였다.

이틀간 휴식을 하였는데도 몸이 아프고 기침증상이 멈추지를 않아 다시 ○○내과를 방문하여 진료를 받았다. 의사선생님은 아마도 폐렴으로 발전한 것 같으면서 엑스레이(방사선) 촬영과 항생제 치료를 권유하며 ○○병원을 소개하여 주고, 의료급여환자 “진료소견서”를 작성해 주었다.

홍길동씨는 의사선생님이 소개해 준 2차 병원에서 진료를 받고 1주일간 입원치료를 받고 퇴원하였다. 퇴원시 진료비로 62,600원을 지불하였다. 병원직원은 의료급여 종목(보험이 되는 종목)의 진료에 대해서는 돈을 내지 않고 비급여(본인부담) 종목에 대해서만 진료비를 내는 것이라고 하였다. 진료비 영수증을 펼쳐보니, 본인부담금 항목에 식대(끼당 600원, 1,800원/일)와 초음파 검사비(50,000원)가 있었다.

사례2)

장미남씨는 친구들과 오랫동안 만나 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), 혈액검사를 하였고 응급치료 후 입원은 하지 않고 외래 통원치료를 권유 받았다. 치료비를 내라고 하여 응급실 앞에 있는 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, 혈액검사로 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, 혈액검사로 8만원 등이었다. 친구의 앞니가 흔들리는 것에 대해 보철치료를 해야 하는 경우에는 가해자가 부담해야 하므로 걱정이 이만저만 되지 않았다.

제5장

건강관리법

I. 흡연과 음주

II. 성 보건

III. 여성 건강관리

IV. 만성 질환

I. 흡연과 음주

1. 흡연

(1) 담배란?

담배에는 4,000종 이상의 화학물질이 있고 이 중에는 돌연변이 유발, 발암 작용 등의 성질을 가진 물질이 많아 인체에 유해함이 분명하다.

담배가 인체에 미치는 영향을 숙지하여 개인의 건강을 지키고 건강한 사회생활을 도모할 수 있도록 하자.

(2) 흡연이 인체에 미치는 영향

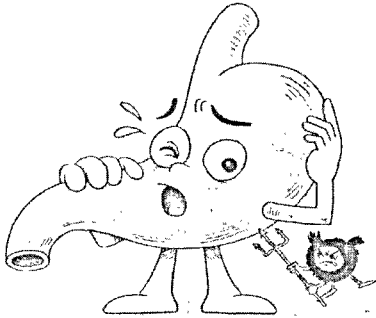
가. 바보가 되고 있는 뇌

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

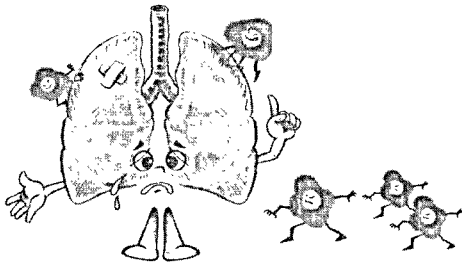
수 있다.

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



우리 몸 속의 세포는 매 초마다 약 50만 개, 즉 하루에 약 432억 개가 새로 만들어진다. 모든 세포마다 일정한 수명이 있어서 그 수명이 다하면 우리 몸속에서 자동으로 사라져 버리게 된다. 그런

데 담배와 같은 발암물질을 만나게 되면 유전자가 변형되어 제멋대로 자라는 돌연변이 세포가 생겨나게 된다. 이렇게 몸속의 세포가 우리 몸의 통제를 벗어나서 우리 몸을 아프게 하거나 사망하게 하는 무서운 질병이 암이다. 우리 주변에서 암을 발생시키는 물질을 가장 많이 포함하고 있

는 것이 담배로 약 60여 종의 발암물질이 들어있다.

* 발암물질 : 우리 몸에 암을 만들 수 있는 물질

라. 화가 난 심장



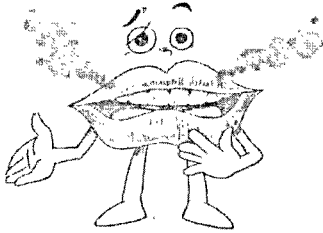
세계적으로 유명한 운동선수들이 담배를 많이 피운다는 이야기를 들어본 적이 없을 것이다. 운동선수가 기본적으로 갖추어야 하는 건 강한 체력을 유지할 수 있는 튼튼한 심장과 폐활량이다. 그런데 담배를 피우면 담배속의 독성물질로 인해

심장과 폐의 기능이 약해진다.

마. 한숨 쉬는 생식기관

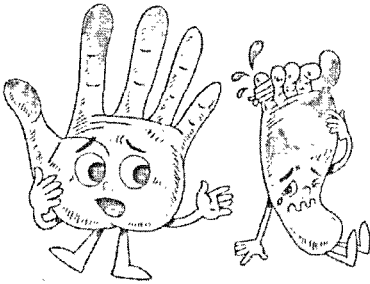
담배를 피우면 정자 수가 감소한다. 남자들은 흡연을 하면 혈액순환에 장애가 발생하여 생식기능에 이상이 올 위험성이 커진다. 결국, 담배를 오래 피우다 보면 정자 수가 감소하고 정자의 모양에 이상이 있는 기형 정자가 생기기도 하고, 정자의 운동성이 약해져 불임이 되는 경우도 많다

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 됩니다. 그래서 흡연을 오래 한 사람의 경우 혈액순환 장애로 다리와 발가락에 피가 공급되지 않아 썩어가는 것이 버거씨병이다. 이러한 경우 극심한 통증이 있고 치료를 위해 다리와 발가락을 절단하기도 한다.

2. 음주

(1) 술이란?

흔히 우리가 말하는 술은 에탄올(C_2H_5OH)이다.

술이 인체에 미치는 영향은 술을 얼마큼 마시는가, 즉 술을 마심으로 써 인체에 들어오는 알코올의 양에 따라 다르다.

또한 술을 마신 기간, 개인적 특성, 술의 종류 등도 영향을 미친다.

(2) 술이 인체에 미치는 영향

가. 단기적으로 미치는 영향

알코올은 중추신경계의 활동은 저하시킨다. 약간의 알코올을 섭취하여도 뇌의 일부기능이 저하되어 자제감을 잃게 되고 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. 한 잔이면 취하던 사람이 어느 정도 기간이 지난 후에는 똑같은 정도로 취하려면 두 잔을 마셔야 되는 것을 의미한다. 이런 식으로 알코올에 대한 내성이 강화되다보면 결국은 알코올에 의존하게 된다. 알코올에 대한 의존을 흔히 알코올중독이라고 한다.

다. 위장에 미치는 영향

- 위액의 분비억제가 일어남과 함께 위와 작은 창자의 벽을 혈게 하여 자주 구토하거나 급성출혈성위염이 생기고, 피를 토할 수도 있다.
- 알코올은 위를 자극하여 염산이 많이 나오도록 하며 많아진 염산과 알코올이 위를 자극하여 결국 위궤양이 되게 한다.
- 만성적으로 술을 마시는 사람에게는 식도암, 대장암의 위험이 일반인들보다 높다.

라. 췌장에 미치는 영향

- 알코올이 췌장효소의 분비를 지나치게 많게 하여 췌장염이 생길 수 있고 췌장염은 사망률이 높은 췌장암으로 발전하기도 한다.

마. 간장에 미치는 영향

- 알코올의 가장 심각한 폐해 중 하나는 간의 손상인데, 이에는 지방간과 간경화가 대표적이다.
- 지방간이 되어도 아무런 증상을 느끼지 못하기 때문에 계속 술을 마시게 되어 문제가 악화되는 경우가 많다.
- 지방간을 치료하지 않고 술을 마시면 간세포가 파괴되면서 돌이나 나무처럼 파괴된 부분이 딱딱해지는 간경화가 된다.

바. 심장, 혈압에 미치는 영향

- 술을 많이 마시면 심장근육에 장애가 생기고 고혈압이 생길 수 있다.
- 알코올의 작용에 의해 심장이 빨리 뛰게 됨으로써 혈압이 올라가고 심장의 부담이 커진다.

사. 혈액에 미치는 영향

- 알코올은 골수에서 적혈구가 만들어지는 것을 억제하여 빈혈을 일으킨다.
- 또한 백혈구가 적어지면서 체내에 침입하는 병원체들과 싸울 수 있는 힘을 상실하게 된다.
- 오랫동안 술을 마신 사람에게서는 혈액응고가 지연되거나 잘 안되기도 한다.

아. 신경계에 미치는 영향

- 아무리 기억력이 좋아도 장기간 술을 계속하는 동안 기억세포가 파괴되어 기억력이 현저하게 떨어진다.
- 술을 완전히 끊는다 하여도 기억력은 원상태로 돌아오지 않는다.
- 알코올은 탈수작용을 하기 때문에 술을 오랫동안 많이 마시는 사람은 세포의 수분이 부족하여 항상 건조하게 되고 이는 얼굴의 주름으로 나타나 나이에 비해 더 늙어 보이게 하는 신체노화를 촉진한다.

- 또한 알코올은 손발의 감각이 이상하거나 아프고 저린 증상을 나타내는 말초신경 장애를 일으킬 수 있다.

자. 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 항체생산이나 면역반응이 약하고, 박테리아 감염, 암에 대한 면역도 약한 것으로 보고되고 있다.

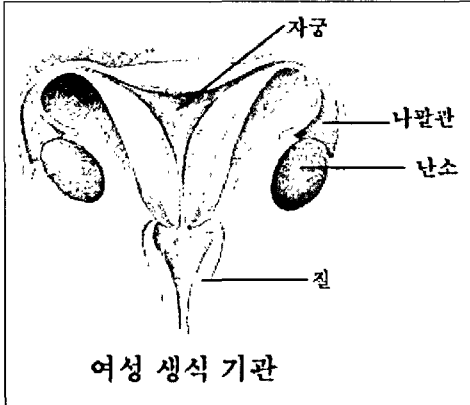
특히 임신 중에 술을 지나치게 마시면 어린이의 면역저항을 약하게 할 수 있다고 한다.

차. 성생활에 미치는 영향

혈액 100cc당 알코올의 양이 100mg 이하에서 성욕은 증가하지만 발기력은 오히려 감소한다. 또 발기를 지속시키거나 유지시키는 능력 또한 감소된다. 술을 계속해서 몇 년이고 마시면 고환이 위축되어 작아지고 정자수도 감소된다. 여성의 경우에는 월경이 없어지고 난소의 크기가 감소하며, 항체가 없어지고 불임증을 초래한다.

II. 성 보건

1. 임신과 생리



여성이 생리를 시작하는 것은 임신이 가능한 성숙한 여성으로 다시 태어나는 것을 의미합니다. 보통 생리를 처음 시작하여 폐경을 맞을 때까지의 15~44세의 여성을 가임여성이라 합니다.

생리주기는 평균 28일 정도이며 매 주기마다 여성의 자궁양쪽에

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

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

이렇게 수정된 수정란이 여성의 자궁에 이르러 착상되어 아기로 자라게 됩니다.

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 생리입니다.

2. 성병

성병은 일반적으로 성기의 접촉을 통해 전염되지만 성생활의 패턴에 따라서는 입이나 항문을 통해 전염되기도 합니다. 단 사면발이 같이 성병은 예외적으로 타월이나 속옷, 카펫 등에서 옮기기도 합니다.

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

(1) 매독

매독은 트레포네마 팔리디움(*Treponema pallidum*)이라는 세균에 의하여 생기는 성병입니다. 매독은 페니실린 주사로 완치가 가능하기 때문에 매독의 다양한 증상에 대해 알아두는 것이 중요합니다.

매독은 아주 특징적인 증상이 있는 세 단계로 진행합니다.

첫 번째 단계는 성기 궤양(살점이 떨어져나가는 것)입니다. 궤양은 균이 침투한 지 10~90일경에 생기며, 특징은 통증이 없다는 것입니다.



궤양의 크기는 크고 확연할 수도 있지만 작아서 쉽게 발견되지 않는 경우도 있습니다.

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

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

(2) 임질

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

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

임질을 치료하지 않고 두면 초기 증상은 저절로 없어지지만 그렇다고 병이 나은 것은 아닙니다. 임질 균은 자궁으로 올라가 나팔관을 지나 골

반 내로 들어갑니다. 임질균 때문에 골반염을 앓고 나면 후유증으로 고름주머니가 생겨 개복 수술을 해야 할 경우도 있고, 나팔관이 막혀 불임이 되기도 합니다.

(3) 에이즈 (AIDS)

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

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

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

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 있습니다. 각 피임 방법마다 나름대로의 장단점이 있으므로 개인의 특수한 사정에 맞춰 선택해야 합니다.

(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 조절합니다. 피임약은 비교적 안전한 약이며 사용이 간편하고 성생활을 방해하지 않는 장점이 있습니다. 또한 피임효과 이외에도 여러 가지 건강상의 이점을 갖고 있습니다. 생리통을 경감시키고 불규칙한 생리주기를 조절해 줄 수 있으며 난소암과 자궁내막암의 위험을 감소시키는 것으로 알려져 있습니다.

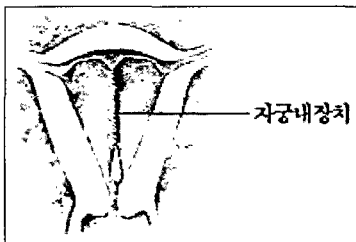
피임약은 먹는 방법이 중요합니다. 어떤 주기의 피임을 원할 때 그 주기의 월경이 시작되면 시작된 날로부터 5일 이내에 먹기 시작하여 매일 한 알씩 먹어야 합니다. 혹시 하루를 잊었을 경우 12시간 내 2알을 드십시오. 2일 이상 잊었을 경우에는 피임의 실패율이 높아집니다. 한 주기 용을 다 먹은 후 기다리면 월경이 시작될 것입니다.

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

(2) 응급피임약

피임을 하지 않은 상태에서 성관계를 한 후 원치 않는 임신을 방지하기 위하여 응급으로 사용하는 피임이므로 응급피임이라고 합니다. 관계 후 고용량의 호르몬제를 사용하거나 자궁 내 장치를 삽입하여 수정란의 자궁착상을 방해하므로 임신을 방지하는 피임법입니다. 응급피임약을 성관계 후 72시간 이내에 12시간 간격을 두고 두 번 복용합니다. 자궁 내 장치를 성관계 후 5일 이내에 삽입하면 피임효과가 99% 이상 있습니다. 빨리 복용하는 것이 피임효과를 높일 수 있으며, 의사의 처방 하에 복용할 수 있습니다.

(3) 자궁 내 장치(루프)



흔히 구리가 감긴 작은 기구로, 이 기구를 여성의 자궁 안에 넣어서 수정란이 착상되는 것을 막는 피임 방법입니다. 자궁 안에 설치해야 하는 부담 때문에 보통 아기를 낳은 경험이 있는 여성들이 주로 사용합니다. 보통 생리가 끝난 직후에 산부인과에서 장치 시술을 받는 것이 좋습니다. 또한 이 장치가 제대로 놓여 있는지 6개월에 한 번 정도는

체크를 받는 것이 바람직합니다. 루프의 경우도 1년간 실패율이 3%정도입니다. 혹시 루프를 낀 채로 임신이 되었을 경우 그 임신을 원한다면 초기에 제거해야 합니다.

(4) 콘돔

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

(5) 자연 주기법

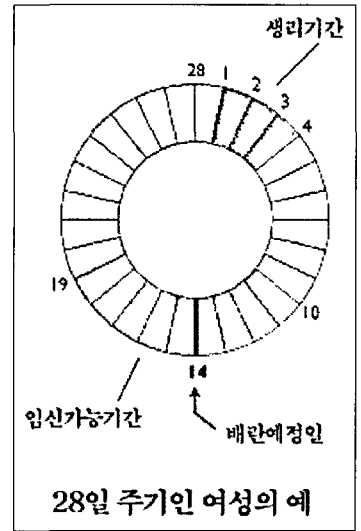
자연 주기법이란 이러한 여성의 생리주기를 이용하여 임신이 가능한 시기, 즉 배란기에 성관계를 피함으로써 피임을 하는 방법입니다.

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 방법입니다.

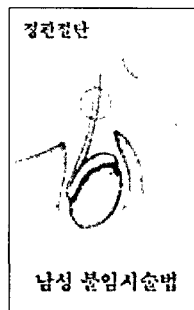
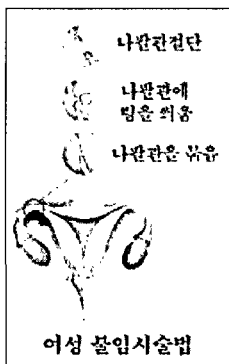
니다.

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 기간입니다.

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



(6) 영구불임법



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

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

그리고 일단 단산수술을 하고 나면 다시 아기를 원하는 경우 풀어주는 복원수술을 해야만 합니다. 이 경우 다시 시술을 받아야하고, 복원이 안되는 경우도 많기 때문에 단산수술을 선택할 경우는 신중하게 고려해야 합니다.

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 : 캔디다 곰팡이균에 의한 질염으로 주 증상은 질과 외음부의 가려움증과 소변볼 때 아픈 배뇨통이다. 분비물의 색깔은 흰색 또는 치즈색을 띠게 된다.
- 세균성 질염 : 가드넬라 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 증식의 좋은 환경을 만들어 준다.

둘째, 너무 자주 질내부를 세척하는 것을 피해야 한다. 이것이 오히려 질을 자극 할 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. 이로써 세균이 정상적으로 질 속에 존재하면서 나쁜 병원균이 질 속에 급속히 늘어나는 것을 방해하는데, 항생제의 과용은 이러한 정상균을 오히려 없앨 수 있다.

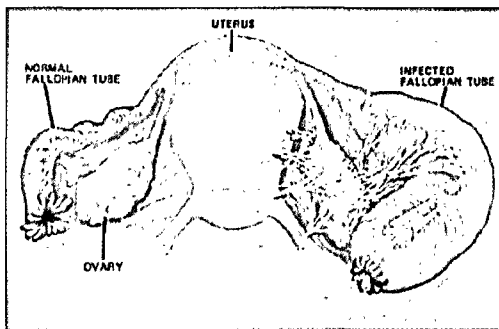
다섯째, 부드러운 비누와 물로 성기와 항문을 규칙적으로 닦는 습관을 가져야 한다. 그러나 피부자극성이 강한 세정제 목욕용품은 피해야 한다.

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

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

(2) 골반 내 염증성 질환

가. 골반염의 원인과 증상



〈급성 난관염〉

골반 내 염증성 질환은 박테리아 혹은 바이러스 감염에 의해 자궁에 염증이 생긴 질환, 예를 들어 자궁내막염, 난관염, 난소 주위염 또는 난소 농양이나 그로 인한 골반 내 복막 전체의 염증 등을 통틀어서 말한다.

다. 이로 인해 급성 증상뿐 아니라 난관의 소통에 장애를 일으켜 불임증을 유발할 수 있으며 만성 골반염, 만성 골반통과 같은 장기적인 휴유증을 유발할 수도 있다. 증상으로는 골반통 또는 하복부 동통, 발열, 질분비물 변화, 요도 증상, 오심 및 구토 등이 나타난다.

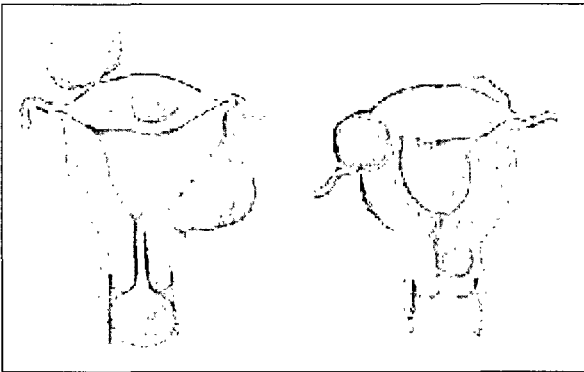
나. 골반염의 치료

외래치료에 효과가 없거나 외래치료를 실시하기 어려운 경우에는 입원치료를 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 경

우는 평생 모르고 지내는 경우가 많다. 비록 자궁 근종이 암은 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.

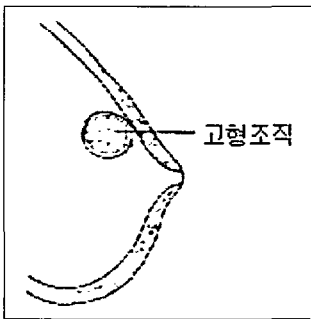
- 월경량이 많거나 월경통이 심한 경우
- 정상 월경시기가 아님에도 불구하고 잦은 출혈이 있을 경우
- 자궁 근종인지 혹은 다른 난소 종양인지 구별이 정확히 되지 않을 경우
- 자궁 근종의 자라는 속도가 매우 빠를 경우
- 원인은 확실치 않을지라도 불임증이 있을 경우
- 자궁 근종과 관련되어 요통이 심할 경우

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 호르몬제제의 약을 이용해 크게 자란 혹을 작게 하여 떼어내는 방법도 있다.

(2) 유방의 양성 종양

유방에 멍오리가 만져지는 3대 질환은 섬유선종, 섬유낭종성 병변, 유방암이다. 앞의 두 가지는 흔한 양성 질환으로 유방에 멍오리가 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

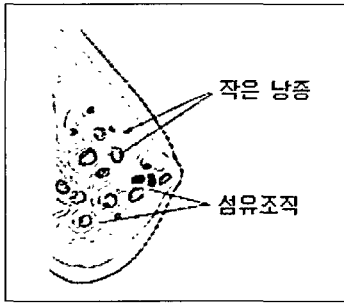


섬유선종은 호르몬 작용이 왕성한 20~30세의 젊은 여성에서 흔히 보이고 대개는 단발성으로 온다. 섬유조직과 젖관이 비정상적으로 많이 자라 주위 유방조직을 밀어내면서 서서히 커지는 것인데, 사춘기나 임신 기간, 폐경기 때는 다소 빨리 커질 수 있다. 종괴는 매우 단단하고 경계가 분명하며 표면이 매끈하고 단단하며 둥글고 잘 움직이기 때문에 누구나 만져서 알 수 있다. 크기는 콩알만한 것부터 밤톨만한 것까지 있으며, 더 심할 때는 유방 전체에 주먹만한 덩어리가 생기는 경우도 있어 어릴 때는 단순히 유방이 비대칭적으로 커졌다며 병원에 오는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

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

연히 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

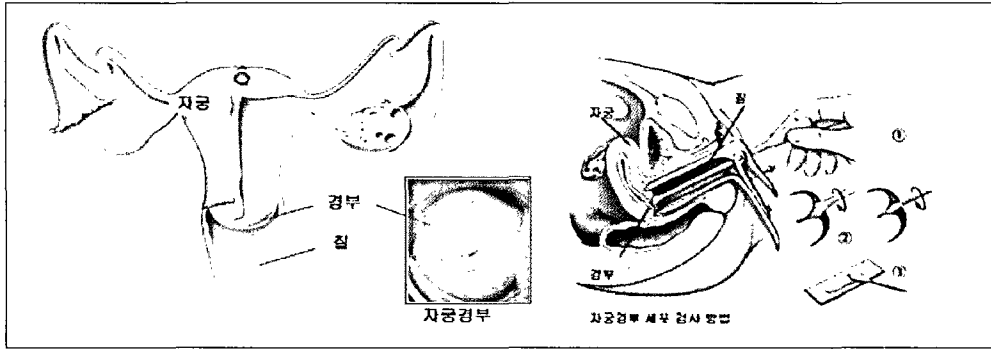
월경 직전에 더 심해지고 임신 중이나 수유 중에는 없어진다.

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 엎드리는 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) 자궁 경부암



〈여성생식기 구조와 자궁경부 세포 검사 방법〉

가. 자궁 경부암이란?

자궁 경부암은 자궁구 부근에 주로 많이 발생하기 때문에 일상적인 산부인과 진찰을 통해서도 이 부분을 관찰하거나 검사하는 것이 가능하다. 이처럼 자궁 경부암은 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% 자궁 경부암으로 진행되는 것은 아니다. 단지 확률이 있다는 것이다. 그러나 실제적으로 증상이 나타나지 않으므로 정기적인 검진이 중요하다.

나. 자궁 경부암의 증상

자궁 경부암의 통증은 말기에 나타나는 증상이며, 대부분의 초기암 환자들은 증세가 없이, 우연히 발견되는 예가 많기 때문이다. 자궁 경부암의 첫증상은 주로 '출혈'이다. 출혈의 양도 아주 소량이다. 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. 자궁 경부암의 치료와 예후

병변의 범위가 비교적 적은 경우에 치료법으로 전기소작법, 냉동치료 등이 있으나, 최근에는 이산화탄소(CO₂) 레이저로 치료하고 있다. 레이저 요법은 병소 부위를 정확히 파괴시키며 회복이 빠르며 치료 후에 경관의 협착이 적다. 비교적 심한 병변의 경우에는 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.

자궁 경부암 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 1차 치료 후 2년 이내에 60~75%, 5년 이내에 90% 이상인 것으로 보고되고 있다.

(2) 유방암

가. 유방암이란?

유방암은 40대에 주로 발생하고 유방암의 가족력이 있는 사람이 없는 사람에 비해 3배 이상의 발생 위험이 있다. 그리고 월경을 한 기간이 길 수록 유방암의 발생 빈도가 높아서 12세 이전에 초경이 있었거나 50대가 지나서야 폐경이 된 경우 발생이 증가한다고 합니다. 또 임신이 방어 역할을 해주는데 임신한 경험이 없거나 30세 이후에 첫 출산을 한 경우도 위험요인이며, 비만증에서도 유방암의 빈도가 높은 것으로 알려져 있다.

나. 유방암의 증상

유방암은 발생해도 처음에는 이런 증세가 전혀 없다. 유방이나 응어리가 아픈 경우도 별로 없다. 때문에 깨닫지 못하는 수도 많고, 상당히 커진 응어리를 어느 날 갑자기 감촉하여 놀라는 수도 있다. 어느 정도 진행되면 피부가 붓기도 하고, 붉어지기도 하며, 궤양이 생기기도 합니

다. 이런 상태가 되어서까지도 전혀 아프지 않고 눌러도 아프지 않은 때가 많다.

다. 유방암의 진단

유방암은 조기 진단이 중요하다. 즉, 자가 검진을 시행하여 이상한 점이 있을 때는 빨리 병원을 방문하여 자세한 검사를 하는 것이 가장 중요하다. 또, 자가 진단만으로는 조기 발견이 어렵기 때문에 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.

라. 유방암의 치료

가장 좋은 치료는 수술을 해서 유방을 절제하는 것이다. 최근에는 암의 진행정도에 따라 수술방식이 바뀌었다. 발견이 빠르고 응어리가 아주 작으면 절제하는 부위를 작게 하는 방법이 쓰이고 있다. 즉, 대흉근과 소흉근을 자르지 않고 남겨두는 방법이다. 진행 정도 등 유암이 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 화학요법이 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 갱

년기 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

심장은 우리 몸 전체에 산소와 영양분을 공급하기 위하여 수축과 확장을 반복하면서 혈액을 구석구석까지 보내주는 펌프와 같은 일을 한다. 이때 혈액이 혈관의 벽에 미치는 압력을 측정한 것을 혈압이라고 한다. 심장은 1분에 약 60회 수축과 확장을 반복한다. 심장이 수축하여 피

를 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.

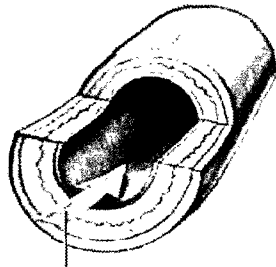
(2) 고혈압의 증상

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 높은 데도 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

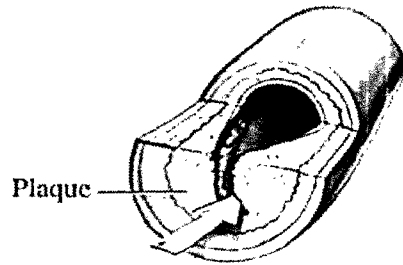
고혈압의 합병증으로 다음과 같은 질환이 있다.

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



Blood flow

〈정상 혈관〉



〈동맥경화증으로 좁아진 혈관〉

(4) 고혈압의 치료와 예방

가. 고혈압의 치료

고혈압을 치료하는 두가지 방법은 생활의 개선과 약물이다. 심하지 않은 고혈압이라면 식사에서 염분섭취를 줄이고 일상 생활가운데 좋지

않은 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.

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 야채를 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 간염 바이러스 보유자 산모로부터 태어난 신생아에 감염되는 경우이다. 수직 감염 이외에 B형 간염바이러스에 오염된 침이나 성관계 시 상처를 통해

서 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 정기

적인 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. 폐결핵

(1) 폐결핵이란?

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

(2) 폐결핵의 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(씩씩거리는 소리)이 나타나 천식으로 오인되는 경우가 있어 주의가 필요하다.

(3) 폐결핵의 진단

- ▶ 결핵균의 검출 : 결핵의 확진을 위해 꼭 필요한 검사로 환자의 객담이나 조직에서 결핵균을 검출하기 위하여 객담도말검사, 결핵균 배양검사 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) 폐결핵의 치료

결핵은 서서히 진행되는 질환이고 또한 그 치료에도 많은 시간이 걸리지만 항결핵제의 개발로 완치가 가능한 질환이다. 그러나 아직도 많

은 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.

건강한 생활

발행처 통일부 하나원 교육기획과
경기도 안성시 안성우체국 사서함 18호

초판 제1쇄 2007년 1월
제2쇄 2007년 7월
제3쇄 2008년 4월
제4쇄 2008년 8월
제5쇄 2009년 4월

인쇄처 양동문화사
서울시 중구 인현동 1가 48-1 / (02)2266-0892

비매품

