



# 정신 건강: 시의적절한 대응...

'뉴욕 이민자연맹'(NYIC)이 한국 커뮤니티 서비스  
(Korean Community Services)와 협력하여 작성한  
이 문서는 문화적으로 적절하고 지속 가능한 지원에 대  
한 안내서입니다.



**NYIC**



**KCS**

WWW.KCSNY.ORG

뉴욕한인봉사센터

THE KOREAN COMMUNITY  
SERVICES OF METROPOLITAN  
NEW YORK, INC.



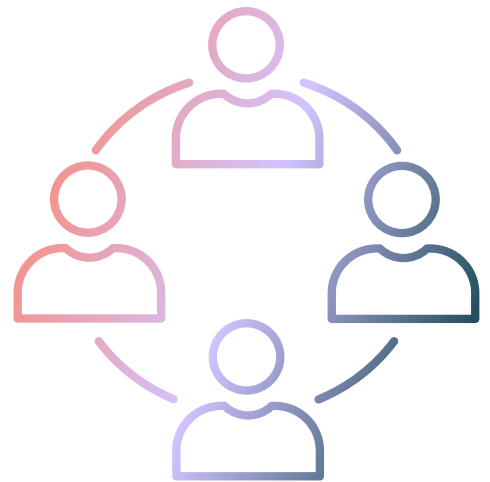
Department of  
Youth & Community  
Development

# 도움 구하기

문화적 측면에서 적절하고 지속 가능한 정신 건강 서비스에 접근하는 것은 특히 이민자인 뉴욕 주민에게는 어려운 일일 수 있습니다.

이를 위해서는 여러 시스템 간의 협업과 지속적인 관리가 필요합니다. 또한 요구사항을 파악하고 이를 해결하기 위해 다양한 기관 및 서비스 제공자와 협력하는 데 있어 개인과 해당 커뮤니티의 인식과 자원이 필요합니다.

그 핵심은 정신 건강 관리 시스템을 탐색하는 데 있어 여러 진입점과 장벽 사이의 연결 관계를 이해하는 것입니다.



다음은 필요한 치료 수준과 서비스 범위를 확인하기 위해 무엇을 해야 하고 누구에게 연락해야 하는지에 대한 지침입니다. 그 내용은 위기 서비스, 입원 환자 및 외래 환자 치료, 전반적인 정서적 건강으로 분류됩니다.

# 치료 수준 및 접근 방법

적절한 치료 수준에 접근하는 것은 행동 건강 시스템에 대한 최초 접촉으로부터 시작됩니다.

치료 수준	접근 방법
긴급 상황	<ul style="list-style-type: none"><li>귀하 또는 다른 사람이 즉각적인 위험에 처한 경우 911로 전화하십시오.</li></ul>
위기 서비스	<ul style="list-style-type: none"><li>긴급 상황은 즉각적인 주의가 필요하고 생명을 위협하는 상황으로 정의되며, 위기는 생명을 위협하지는 않지만 긴급 상황으로 이어질 수 있는 상황을 말합니다. 이들 상황은 신속히 대처해야 합니다. 위기 및 긴급 상황에 대한 정의는 NYC Well 웹사이트에 자세히 나와 있으며, 여기에는 정신 건강과 관련된 다양한 상황에서 해야 할 조치에 대한 지침과 공식적인 NYC의 정의가 요약되어 있습니다. NYC Well 웹사이트 <a href="https://nycwell.cityofnewyork.us/">https://nycwell.cityofnewyork.us/</a>에 있는 가이드를 참조하십시오.</li></ul>
요구사항 평가 및 위탁	<ul style="list-style-type: none"><li>행동 건강 시스템의 모든 수준에서 전문가는 기본 정보를 문서화하고 필요한 치료 수준을 결정하기 위해 질문을 합니다. 그 다음에, 해당 개인을 서비스에 등록하거나 적절한 치료 방안을 소개해줍니다. 어떤 경우에는 입원이 필요하다고 판단할 수 있으며, 이 경우 즉각적인 개입이 이루어집니다.</li></ul>

# 치료 수준 및 접근 방법

적절한 치료 수준에 접근하는 것은 행동 건강 시스템에 대한 최초 접촉으로부터 시작됩니다.

## 치료 수준

## 접근 방법

### 입원환자 치료

- 해당자는 병원의 응급실에 직접 들어가거나 위탁을 통해 또는 임박한 긴급 상황을 피한 후에 입원 환자 치료를 받기 위해 입원할 수 있습니다. 긴급 상황이 발생했다고 생각되어 911에 전화해야 하는 경우, 가장 가까운 응급실로 가는 것도 가능합니다. NYC 공립 병원 시스템의 응급실 이름과 위치는 NYC Health and Hospitals 웹사이트 [www.nychealthandhospitals.org/](http://www.nychealthandhospitals.org/)에서 확인할 수 있습니다.



# 치료 수준 및 접근 방법

적절한 치료 수준에 접근하는 것은 행동 건강 시스템에 대한 최초 접촉으로부터 시작됩니다.

## 치료 수준

## 접근 방법

### 입원환자 치료

- 입원 환자는 더 높은 수준의 치료가 필요한 것으로 판단되는 사람입니다. 그러나 긴급한 위험에 처했을 때 처럼 지속적인 모니터링이 필요하지는 않습니다. 입원 치료의 목적은 환자를 안정시키기 위한 임시 지원을 제공하는 것입니다. 환자가 자살하려는 경우, 진료를 통해 위험 요인에 대응하고 보호 요인을 파악합니다. 일단 파악되면 보호 요인의 향상 방법에는 스트레스 요인을 줄이고 지원 시스템과 대처 기술을 개발, 강화하는 것이 포함됩니다. 직원은 안전 계획과 증거 기준 개입을 통해서 환자가 결국 퇴원할 수 있도록 도와줍니다. NYC Well 웹사이트의 위기 서비스 섹션에 설명된 내용:  
<https://nycwell.cityofnewyork.us/en/crisis-services/>

### 외래 환자 치료

- 개인은 입원 치료를 마친 후 또는 자가 추천을 포함하여 외부의 다른 위탁 방식을 통해 외래 환자 치료를 시작할 수 있습니다. 잠재 고객은 지역사회에서 생활하면서 치료를 받을 정도로 안정적인지 확인하기 위해 검진을 받습니다.

# 치료 수준 및 접근 방법

적절한 치료 수준에 접근하는 것은 행동 건강 시스템에 대한 최초 접촉으로부터 시작됩니다.

## 외래 환자 치료

접수 대상은 모든 승인된 고객이 됩니다. 그들은 후속 세션에서 정신 건강 직원과 협력하여 치료 계획을 세우고 추구할 목표를 정하기 위해 노력합니다. 동시에 외래 환자 치료 내에서도 치료를 맞춤화하기 위해 추가 평가를 받습니다.

1

정신 건강 문제와 증상에 따라 약물이 필요할 수 있고 그렇지 않을 수도 있습니다.

2

또한 예약 빈도는 상태에 따라 달라집니다. 최근에 입원했거나 심각한 기능 손상을 야기하는 증상을 경험한 사람은 일주일에 한 번 이상 방문할 수 있습니다.

3

증상이 호전됨에 따라 환자는 결국 퇴원할 때까지 방문 횟수가 감소하며, 어떤 경우에는 약물 복용이 중단됩니다.

병원에서 퇴원한 고객들도 종종 입원 환자 치료에 준하는 약물 치료를 받습니다. 이 경우 외래 담당 직원은 고객의 차트를 검토하고 의료팀은 필요에 따라 약물을 평가하고 조정합니다.

퇴원 과정에서 고객은 커뮤니티의 관련 자원 이용에 대한 추천 및 정보를 제공받습니다.

추천 과정은 진단 내용 때문에 지속적인 약물 관리가 필요한 사람들에게 특히 중요합니다. 이 경우, 고객을 다른 치료 서비스 제공자에게 위탁해야 하며 어떤 경우에는 개인 병원에 위탁해야 합니다. 서비스 제공자를 변경할 경우 기존 서비스 제공자가 퇴원 시 치료약을 제공하여 고객이 전환 중에 치료를 받을 수 있도록 합니다.

# 치료 접근법

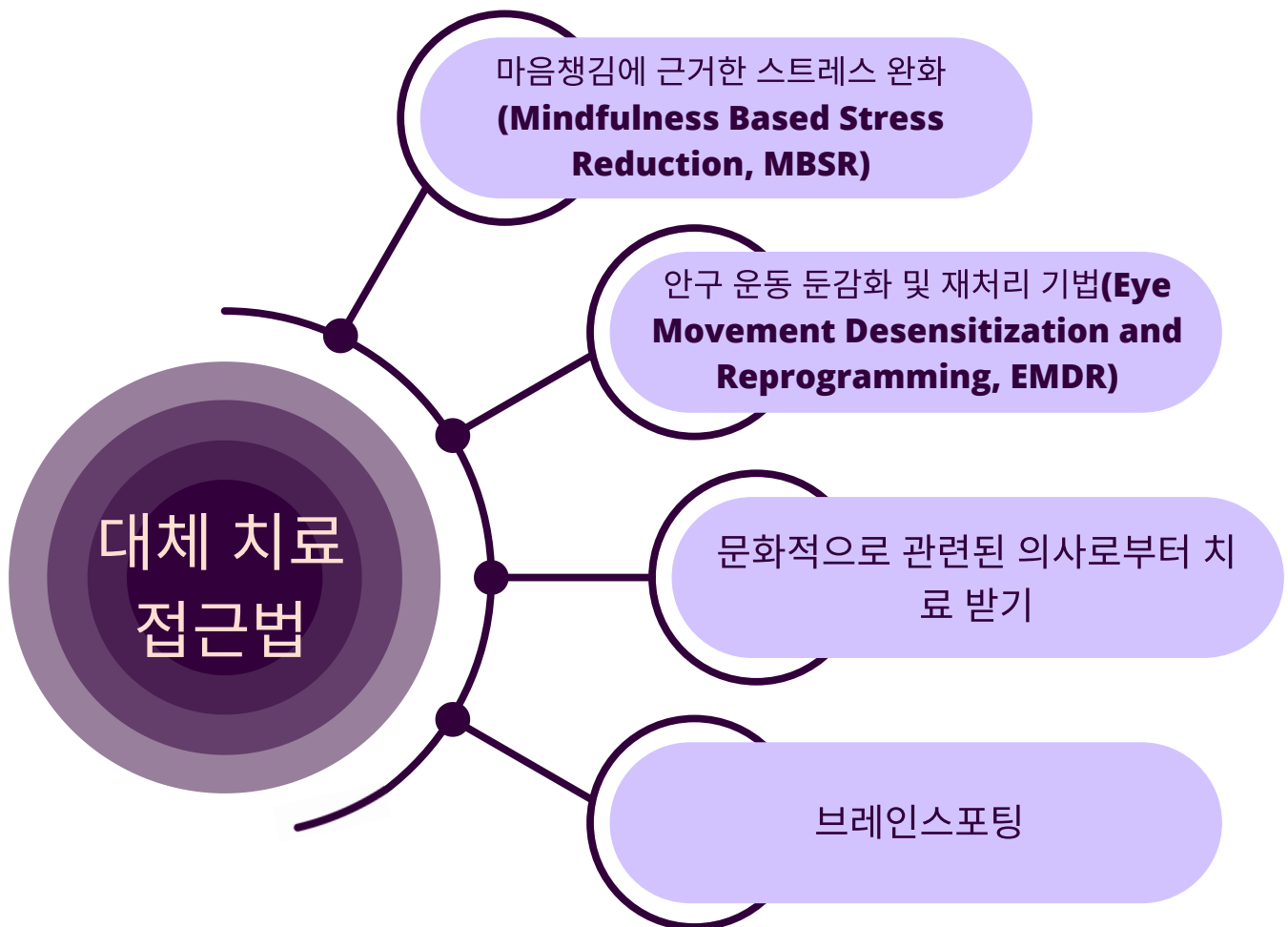
트라우마 즉 정신적 외상은 감정과 신체 모두에 나타나며 인지 기능과 신경계 기능 모두를 손상시킵니다.

신체적 건강

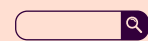


정신적 건강

이 문제를 해결하려면 외상 중심 치료에 대한 다양한 접근법과 치료방안이 필요합니다. 여기에는 전통적인 서양 의학에 대한 대체요법과 및 대화 치료법이 포함됩니다. 전통적 서양 의학에 대한 대체요법의 예를 들면 다음과 같습니다.



## 대체 치료법 찾기



[www.psychologytoday.com](http://www.psychologytoday.com)

아시아계 미국인의 경우 뉴욕 주민을 위한 종합 안내책자는 아시아계 미국인 연맹(AAF) 웹사이트 <https://mhd.aafederation.org/>에서 제공됩니다.

또한 <https://www.asianmhc.org/therapys>에 아시아 정신 건강 단체(AMHC)의 전국 안내책자가 있습니다.

# 커뮤니티 케어

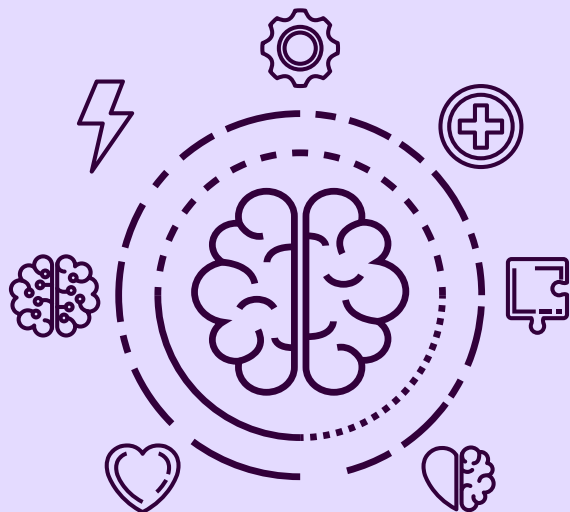
커뮤니티 케어는 불안과 우울증에 대한 치료 접근법으로 활용될 수 있습니다.

불안의 증상으로는 안절부절못함, 짜증, 집중의 어려움 등이 있습니다. 개인은 현재 상황에 갇혀 있다고 느끼며 미래에 대해 걱정할 수 있습니다.



우울증의 증상에는 희망이 없고 자신이 즐겼던 것에 대한 관심이 없어지는 것이 포함됩니다. 여기에는 쓸모없다는 느낌이 포함되며 불안은 집중을 어렵게 할 수 있습니다.

최상의 치료 접근법을 파악하는 과정에는 개인이 처한 상황과 지역사회를 이해하는 것도 포함합니다.

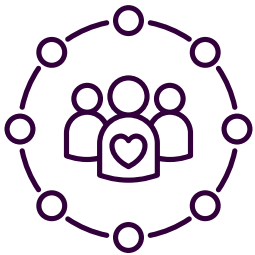
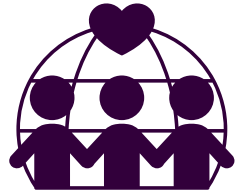




# 커뮤니티 케어

커뮤니티 케어의 양상은 다음과 같습니다.

적절한 치료에는 개인의 안전 의식 향상과 지역 사회 내에서 경험을 통한 치유가 포함될 수 있고, 여기에는 커뮤니티를 대상으로 외부에 초점을 맞춘 집단 치유가 포함될 수도 있습니다.



커뮤니티 케어에는 옹호가 포함될 수 있습니다. 집단적 슬픔과 상실을 경험한 개인들이 집단 행동으로 트라우마에 대응하고 정신 건강 위기 및 문제를 겪고 있는 사람들을 치료하도록 안내함으로써 지역 사회의 타인들을 도우면서 지역 사회와 자신의 정서적, 정신적 회복력을 강화할 수 있습니다.

커뮤니티 조직이 불안을 치료하는 것은 아니지만, 개인들이 서로를 도와주고 자신의 강점을 끌어내는 것과 관련된 공통적 대의명분을 중심으로 단결하도록 역량을 향상할 수 있습니다.



타인들과 교류하면서 변화를 목격함으로써 특히 비극과 인종적 트라우마를 통해 슬픔과 상실을 경험한 경우에 희망을 키울 수 있습니다. 결과 개선 이니셔티브에 직접 관여하면 개인의 가치와 자신감에 직접적인 영향을 줍니다. 그러면 개인이 과거에 즐겼던 것에 점차 관심을 갖게 될 수 있습니다.

커뮤니티 케어에는 아시아계 미국인 연맹(AAF) 및 아시아계 아동 및 가족 연합(CACF) 등의 커뮤니티 기반 조직의 노력이 포함됩니다.



# 결론

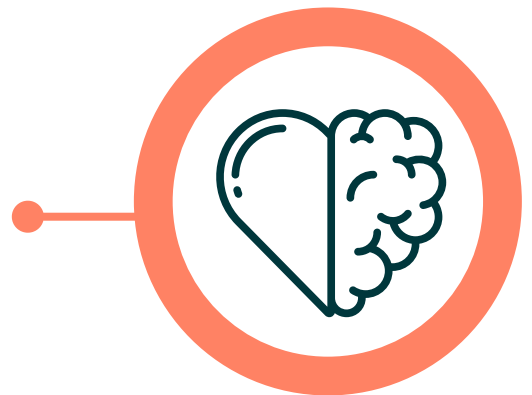
요컨대, 정신 건강에 대응하기 위해 필요한 자원은 구체적이면서 동시에 비선형적입니다.

심각한 정신 건강 증상을 관리하려면 구체적인 도구가 필요합니다. 그 도구는 정신 건강 이용 시스템의 일부이며 주 및 지방 정부에서 지원합니다. 이들 서비스에 대한 자세한 정보는 해당 웹사이트의 **FAQ** 섹션에 설명되어 있습니다.



비선형 접근법에는 심리 치료가 포함될 수 있지만 다양한 방식을 통해 치유를 촉진하기 위해 다른 개인 맞춤형 기법도 포함됩니다. 그렇게 함으로써 전반적인 건강 수준과 커뮤니티의 건강을 증진하게 됩니다.

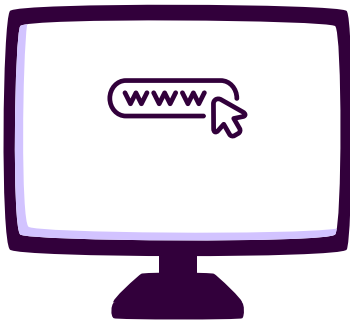
궁극적으로 정신 건강 활용 체계 및 커뮤니티 웰빙 접근법은 개인의 중요하고 광범위한 요구를 다루기 때문에 정신 건강 측면에서 매우 중요합니다.



# 자료

이러한 자료는 뉴욕 주민들이 정신 건강 서비스에 접근할 때 이용할 수 있습니다.

## 온라인



**NYC Health and Hospitals**

<https://www.nychealthandhospitals.org/>

**NYC Mayor's Office of Community Mental Health**

<https://mentalhealth.cityofnewyork.us/>

**Vibrant**

<https://www.vibrant.org/what-we-do/call-text-chat-online-services/>

## 커뮤니티 기반 조직

아시아계 미국인 연맹

<https://www.aafederation.org/>

아시아계 아동 및 가족 연합

<https://www.cacf.org/>

아시아계 미국인 정신 건강을 위한 뉴욕 연합

<http://www.asianmentalhealth.org/resources>

(정신 건강 전문가를 위한 자원 봉사 그룹. 사용 가능한 정신 건강 리소스 및 다양한 교육 자료는 링크 참조)



# 더 알아보기!

아래 링크를 방문하여 **Korean Community Services**  
와 **New York Immigration Coalition**에서 제공하는  
서비스와 리소스에 대해 자세히 알아보십시오.

## Korean Community Services



[www.kcsny.org](http://www.kcsny.org)



Mental Health Clinic:  
(718) 886-6126

## New York Immigration Coalition



[www.nyic.me/Community  
Resources](http://www.nyic.me/CommunityResources)



[www.youtube.com/user/  
TheNYIC/videos](http://www.youtube.com/user/TheNYIC/videos)



**NYIC**



**KCS**  
www.kcsny.org

THE KOREAN COMMUNITY  
SERVICES OF METROPOLITAN  
NEW YORK, INC.

뉴욕한인봉사센터



**Department of  
Youth & Community  
Development**