

Session 1:
Translated by Keirra Dane
Edited by Dr. Jeongyi Lee
Audio recorded by Keirra Dane

Part 1

VH (좌장): 오늘 이 두 세션에서 저희는 정신 건강 자원과 문화적 역량 그리고 정신 건강에 대한 부정적 인식을 다룰 것입니다.

먼저 네 분의 발표를 들은 후에 질문을 받도록 하겠습니다. 각 발표 시간은 10분씩입니다. 첫 발표자는 콥 커뮤니티서비스 위원회의 포스터 노먼 대표입니다. 콥 카운티에서 제공하는 정신 건강 자원에 대해 말씀해 주시겠습니다.

FN: 안녕하세요. 저는 파워포인트로 발표를 할 텐데 이 내용이 보통 10분 이상 걸리기 때문에 벽에 시간을 확인할 수 있는 시계가 있어서 다행입니다. 그래서 시간 관계상 몇 장의 슬라이드는 넘어가도록 하겠습니다.

콥 카운티 커뮤니티 서비스 위원회에 대해 들어보신 분이 계시면 손을 들어주세요. 여러분 중 몇 명이나 저희가 무슨 일을 하고 있는지 알고 계십니까? CCSB는 조지아 주 법령이 규정한 CSB 시스템의 일부입니다. 주 전역에 걸쳐 약 스물다섯 개가 있습니다. 우리는 합법적이고 공적인 기구입니다. 대부분의 자금은 DB HDD 또는 카운티 또는 메디케이드/메디케어의 세금에서 조달됩니다. 한 해 3-4백만 명의

미국인들이 정신 질환을 경험하고 있으며, 약 천만 명의 미국인들이 심각한 정신 질환을 앓고 있습니다. 자살은 열 번째 주요 사망 원인이고 10세에서 34세 사이에서는 두 번째 사망 원인입니다. 매일 자살로 사망하는 참전용사만 약 스무 명이 있습니다. 심각한 정신 질환은 연간 천9백3십억 달러의 소득 손실을 초래합니다. 저희 위원회의 운영 예산은 2천 5백만 달러, 직원 320명, 그리고 카운티 전역의 여러 곳에 위치해 있습니다. 저희 위원회의 목적은 정신 질환이나 중독성 질병, 지적 장애 또는 발달 장애가 있는 사람들에게 안전망을 제공하는 것입니다. 저희는 각종 서비스에 대한 지불 수단이 없는 사람들, 예를 들어 보험이 없거나, 저소득층 또는, 보험이 있지만 보험 혜택을 다 받지 못하고 본인 부담금을 낼 능력이 없는 사람들을 위한 기구입니다. 경우에 따라서는 보험이 없는 것과 똑같습니다. 저희가 그 안전망입니다.

만약 신체 건강 문제를 가지고 있는 어떤 사람이 치료비를 낼 보험이 없다면 어디로 갈까요? 응급실에 가지요. 정신 질환을 가지고 있고 지불할 능력이 없는 사람은 어디로 갈까요? 응급실에 갑니다. CCSB는 일상적이든 위기 상황이든 그런 사람들을 위한 자원이라는 것을 말씀드립니다. 저희 위원회는 외래 환자, 집중 외래 환자, 일일 프로그램, 거주 프로그램, 위기 프로그램 등 다양한 서비스를 제공하고 있습니다. 저희 BH 위기 센터는 외래 환자 진료소 근처에 있으며 연중무휴로 24시간 운영됩니다. 사람들은 예약하지 않고도 들어올 수 있고 LEO들이 사람들을 안내합니다. 저희 외래 환자 진료소에서는 새로 온 사람이 있으면 예약도 안 받습니다. 왜 그럴까요? 정신 질환이나 약물 남용

문제가 있는 개인에게는 지금 도움을 원하는 시점이라면 생각이 바뀔 수도 있을 때까지 기다리게 하지 않고 도움을 주는 것이 중요합니다. 그래서 저희는 사람들에게 저희가 도울 테니까 최대한 빨리 오라고 말합니다. 그 때 바로 우리는 어떤 서비스가 필요한지를 결정하기 위해 초기 평가를 하고, 만약 치료가 필요하다면 3일에서 5일 이내에 예약을 할 수 있게 하고 약물 치료 평가를 위해 정신과 의사가 필요하다면 초기 평가로부터 7일 이내에 가능하게 하는 것을 목표로 하고 있습니다.

조지아는 주 전역에 언제든지 연결할 수 있는 위기 상담 전화가 개설돼 있고 지원 센터가 있습니다. 만약 도움을 받지 못하는 분은 저에게 전화하시면 어떻게 도움을 받을 수 있을지 알아보겠습니다.

Part 2

VH: 다음 발표자는 자살과 우울증을 극복한 웬델 필즈 씨입니다. 필즈 씨는 지난 25년간 만성적이고 심한 정신 건강 증상과 약물 남용 문제를 겪는 사람들을 위한 지원 서비스 업무를 담당한 경험을 가지고 있고 현재 조지아 제 3지구 내 카운티의 DBHDD 위원회에서 모바일 위기 대응 업무를 맡고 있습니다.

WF: 안녕하세요. 오늘 기분이 어떠세요? 우리 기분을 인지하게 되면 어떻게 될까요? 잠시 눈을 감으세요. 새벽 세 시 잠들어 있는데 큰 소리가 들려서 깰다고 상상해 보세요. 사랑하는 사람 중 하나가 환각을 느끼는 것을 발견합니다. 파이프 안에서 작은 남자들의 소리가 들리는 망상에

사로잡혀 남자들을 꺼내려고 파이프를 부수는 소리입니다. 그런데 뭘 어떻게 해야 할지 모릅니다. 아무도 해치지 않고 자기 자신도 해치지 않는데 파이프를 정말 세게 치고 있습니다. 어떻게 하시겠습니까? 눈을 뜨세요. 누구한테 전화하시겠습니까? 모바일 위기 서비스 뿐만 아니라 BH와 조지아 위기 접속 전화 GCAL로 하십시오. 저희는 두 가지의 서비스를 제공합니다. 첫째, 전화 센터에 전화해서 도움을 요청하면 일련의 질문을 하고 우리가 어떻게 도울 수 있을지 묻습니다. 가령 그 사람이 진정할 수 있는 상태라면 다음 날로 긴급 예약을 잡습니다. 아니면 그 사람을 바꿔달라고 해서 통화를 하고 그 사람의 관점에서 무슨 일인지 파악합니다. 정말 심각한 상태라면 모바일 위기팀을 보내 현장에서 평가를 합니다. 임상 면허를 소지한 직원 한 명 또는 두 명이 전문적인 평가를 내립니다. 저는 현장 지원 컨설턴트로 이 지역이 안전한지 확인하고 서비스 조정 업무를 통해 도움을 주려고 노력하고 있습니다.

좀전에 말씀드린 그 새벽 세 시 전화는 바로 저희 어머니였습니다. 저희 어머니가 파이프 안에서 사람들을 꺼내야 한다고 느낀 겁니다. 그래서 대응팀이 와서 어머니한테 무슨 일이 벌어지고 있는지 파악할 수 있었습니다. 환각을 유발하는 뇌 속의 화학적 문제일 수도 있고 치매일 수도 있습니다. 그래서 대응팀이 와서 어머니와 이야기를 나눈 결과 어머니가 병원에 가야 한다고 했는데 어머니는 가고 싶어하지 않으셨습니다. 그래서 서비스를 조정하게 된 겁니다. 10-13에 대해 들어보신 분이 계십니까? 3일 동안 강제적으로 병원에 가서 진찰을 받을 수 있다는 뜻이에요. 병원에서 다양한 평가를 할 수 있도록 저희가 그

서비스를 조율합니다. 저희는 1년 365일 24시간 열려 있고 무료입니다. 전문 인력이 상시 대기하고 있습니다. 제가 현장에 나가서 서비스를 조율할 때, 후속 조치도 하고 있는데요. 다음 날 전화해서 오늘 어떻게 지내는지, 우리가 나왔을 때 어땠는지 물어봅니다. 우리가 예의 바르고 공손했는지, 여러분의 권리를 알려줬는지, 여러분의 인종과 문화와 종교를 존중했는지, 다시 이런 일이 일어날 경우 사용할 수 있는 안전 수칙을 주었는지, 우리가 제공한 서비스가 도움이 되고 적절했는지 등을 묻습니다. 이게 저희가 제공하는 것이고 저희는 그것을 할 수 있어서 기쁘고 저희가 돕는 사람들도 행복해합니다. 제가 다시 전화를 했을 때, 대응팀이 친절하고 다정다감하고, 꼬리표가 붙는 느낌을 받게 하지 않았다고 말합니다. 사람들은 단지 문제가 있든 없든 간에 인간처럼 느끼고 싶어합니다. BHLTEST.com으로 가셔서 확인하시고 전화 번호는 1-800-715-4225입니다.

Part 3

VH: 저희는 3층에서 우울증과 불안증 검사를 제공하고 있습니다. 이제 문화적 역량과 정신 건강에 대한 부정적 인식 섹션으로 넘어가겠습니다. 다음 발표자는 푸에르토리코 대학교에서 경영학을 공부한 벨리사 우르비나입니다. 우르비나 씨는 조지아에서 라틴계 사람들을 위해 조직적이고된 다각적인 가족, 사회, 정신 건강 서비스를 제공하는 주요 기관인 세르 파밀리아를 시작했습니다. 콥 카운티 2020 운영 위원회의 멤버이며 케네스톤 지역 이사회 전 회장입니다. 조지아에서 라틴계

지역사회를 대표해 하고 있는 일로 많은 상을 받았습니다. 남편과 결혼한 지 34년이 되었고 다섯 명의 자녀를 둔 어머니이자 다섯 명의 손자를 둔 할머니입니다.

BU: 안녕하세요. 세르 파밀리아는 스페인어로 된 지원이 없어서 부부 관계로 고통 받는 부부들을 돕기 위해 처음 시작되었습니다. 그리고 육아 수업, 가족 지원, 정신 건강 지원과 같은 다른 서비스의 필요성을 확인하면서 더욱 발전하게 되었습니다. 정신 건강 지원 서비스는 문화적으로 적합하고 스페인어로 제공되는 서비스를 찾기가 어렵기 때문에 라틴계 사람들에게 가장 어려운 서비스 중 하나입니다. 저희는 콥 카운티에 네 곳, 귀넷 카운티에 두 곳이 있습니다. 지역사회에서 라틴계들을 돌보는 것이 왜 중요할까요? 라틴계 인구가 증가하고 있고 그들이 여기에서 살고 있기 때문입니다. 2050년에는 비히스패닉계 백인 인구는 소수가 될 것이고 비히스패닉계 흑인 인구는 약 12%를 유지할 것이고 아시아 인구는 약 8%로 증가하는 반면 히스패닉 인구는 30%로 증가할 것이라는 전망이 나왔습니다.

아틀란타 지역 위원회에 따르면 조지아는 2040년까지 히스패닉 인구가 153% 증가할 것이며 어떤 카운티는 히스패닉 인구가 다수를 차지할 것이라고 합니다.

2040년 콥 카운티에서는 주민 네 명 중 한 명이 라틴계이고 주로 2세대 아이들로 이루어질 전망입니다.

히스패닉 아이들의 85%가 미국시민이거나 영주권자라서 여기에서 계속 살고 있습니다.

그들은 저희 사회의 일원입니다.

많은 경우 저희는 다른 문화권에서 온 사람들을 생각할 때 그 사람들이 미국 문화에 동화돼야 한다고 생각합니다. 그러나 동화되는 것이 아니라, 적응하는 것이 목표입니다. 그것은 내가 이 나라의 효과적인 시민이 되기 위해 지금의 나를 버릴 필요가 없다는 것을 의미합니다. 저는 푸에르토리코인이고 라틴계 미국인이라는 것을 매우 자랑스럽게 생각합니다.

저의 강한 영어 억양이 너무 좋고 자부심을 가지고 말합니다. 동시에 폴딩 카운티는 제 집입니다. 저는 그곳에서 제 여생을 보낼 계획입니다. 그래서 저는 폴딩 카운티를 최고로 만들고 싶습니다. 제 다섯 명의 손자들은 모두 조지아 출신입니다. 우리가 주목하지 않는 중요한 사실은 미국이 용광로가 아니라 샬러드볼이라는 것입니다. 저희는 똑같은 필요가 없습니다. 저희 본연의 특성을 유지하고 그 샬러드볼에서 함께 해야 합니다. 그리고 나서 더 강하고 빛나는 더 많은 기회를 가진 더 나은 시민들로 더 강한 사회를 만들 것입니다.

미국으로 이주한 가정의 경우 아이들은 잘 적응하는 반면 부모는 지원 체계를 잃어버리는 보상기전 상실의 시기가 종종 있습니다. 이것은 기능 장애와 정신 건강 문제를 초래할 수 있는 가족 내 문제를 일으킬 수

있습니다. 젊은 라틴계에게서 그런 것을 많이 봅니다. 조지아에 사는 라틴계 젊은이들 중 43%가 슬픔과 절망을 느끼고 그것 때문에 일상 활동에 지장이 있다고 말합니다. 전국 통계인 32%와 대비가 됩니다.

나머지 인구와 비교해 보면 백인은 27%이고 흑인 학생은 28%입니다. 라틴계 여학생 다섯 명 중 한 명은 자살 시도를 할 것이라고 합니다. 이것은 많은 경우 사람들이 알 수 없기 때문에 더 심각합니다. 왜냐하면 그들은 알약이나 다행히 자살을 미수에 그치게 할 "효과 없는 수단"을 사용할 것이기 때문입니다. 하지만 이것은 사람들이 알았을 때는 이미 늦을 것이라는 것을 의미하기도 합니다. 조지아에 사는 라틴계 청소년들의 23%가 자살 계획을 가지고 있다고 합니다.

저희는 그들의 문화와 언어를 대하는 방식으로 아이들을 돌봐야 합니다. 많은 젊은이들이 영어를 하기 때문에 사람들은 왜 제가 스페인어로 서비스를 제공하는지 묻지만 저희는 종종 감정이 언어로 인해 생긴다는 것을 인식하지 못합니다. 16년 동안 라틴계 청소년들과 함께 일해오면서 저는 상황이 심각해지고 그들이 절망적일 때 스페인어, 한 번도 가본 적이 없는 나라 억양의 스페인어가 튀어나온다는 것을 알게 되었습니다. 한 카운슬러가 감정적이 될 때마다 강한 베네수엘라 억양으로 말하는 의뢰인에 대한 얘기를 해주더군요. 서비스를 제공하는 담당자들 모두 같은 이야기를 할 겁니다. 그래서 저희가 그 문화적인 특성에 관심을 가지는 것이 중요합니다. 저희들 중 나이가 더 많고 다른 나라에서 태어난 사람들에게 관계는 언어로 형성이 됩니다.

우리 둘 다 이중 언어 화자이긴 하지만 저와 남편과의 관계는 스페인어로 형성됩니다. 영업사원과는 영어로 말하겠지만 결정을 내려야 할 때가 되면 저희는 스페인어로 결정하게 될 거예요. 영업사원과의 관계가 아니라 저희 둘의 관계에 관련된 것이기 때문이지요. 따라서 이러한 서비스를 계속 제공하는 것이 중요합니다. 하지만 앞서 얘기한 수치를 위해서는 직원이 충분하지 않습니다. 애틀랜타 지역에는 거의 70만 명의 라틴계가 살고 있습니다. 자격증을 소지한 직원 70명과 스페인어를 할 줄 아는 다섯 명의 심리학자가 있을 뿐입니다. 직원이 이렇게 매우 적은데도 2개 국어를 구사할 수 있어서 라틴계 사람들에게 서비스를 제공할 수 있는 직원을 찾아서 고용하고 학생들을 교육할 수 있도록 하는 결정을 내리는 주체들의 의지를 보지 못하는 경우가 종종 있습니다. 라틴계 젊은이들이 우리 사회의 훌륭한 구성원이 될 수 있도록 그들을 위한 성과를 바꾸기 위한 변화를 이루는 데 우리 모두의 의지가 필요합니다. 그렇게 되면 젊은 라틴계들에게서 보고 있는 통계를 무시했을 때 우리에게 닥칠 위기를 미래에 겪지 않을 것입니다.

Part 4

VH: 오늘 아침 마지막 발표자는 여기 KSU에서 2016년부터 청소년 중독과 치유 센터의 카운슬러로 그리고 중독 치유 전문가로 재직중인 제프 얼입니다. 제프는 학생들이 장기적으로 회복하고 지속할 수 있도록 돕는 것을 목표로 상담을 하고 있습니다. 애틀랜타 지역의 여러 치료 센터 현장에서 9년 동안 일했습니다.

JE: 저는 큰 문제인 부정적인 정신 건강 오명에 대해 말하려고 합니다. 심각한 정신 질환을 가진 40% 이상의 사람들은 치료를 받으려고 하지 않습니다. 모든 환자의 약 1/5이 치료를 초기에 중단하고, 그 환자들의 70% 이상이 한두 번 방문 후 그만둡니다. 항정신병 약물 복용자의 40% 이상이 약물요법을 따르지 않습니다. 그 결과 입원이 3배 증가하고 전 세계적으로 8억 달러의 비용이 듭니다. 많은 요인이 있지만 가장 큰 요인 중 하나는 정신 건강에 대한 오명입니다. 오명의 뜻은 특정한 상황, 특징이나 사람과 관련해 불명예라는 낙인을 찍는 것입니다. 오명은 막연한 단어입니다. 큰 X자로 표시된 사람은 미달, 열등, 무능한 사람이라는 뜻이고 정신 건강 문제를 더하면 위험하고 폭력적인 사람이 되는 것입니다. 두 가지 유형의 오명은 대중의 오명과 자기 오명입니다.

대중의 오명이 있는 사람은 앞서 말한 요인 때문에 사회적으로 바람직하지 않은 사람이 됩니다. 58%의 사람들이 직장에서 정신 질환을 앓는 사람을 원하지 않습니다. 그게 고용에 영향을 끼칠 수 있다고 생각하세요? 68%의 사람들이 정신 질환이 있는 사람이 가족과 결혼으로 가족이 되는 것을 원하지 않습니다. 이것이 일반적인 사회의 인식입니다. 진짜 문제는 사회의 인식을 순응하기 시작하고 대중의 오명이 내면화된 자기 오명이 되는 것입니다. 이제 사회가 내가 부족하다고 느끼는 대신, 내 자신이 스스로 부족하고 위험하다고 느낍니다. 그것은 사람들로 하여금 자신에 대해 부정적인 생각을 갖게 하고 회복할 수 없다거나 치료를 받을 자격이 없다고 생각하게 합니다. 내가 태어난 날부터 대중이 나에게 말하는 것을 믿었기 때문에 "무슨 의미가 있어? 나는 바뀌지

않아." 라고 생각합니다. 한 설문에 응한 사람들의 57%는 사람들이 정신 질환을 앓고 있는 사람들을 배려하고 지지한다고 믿습니다. 하지만 정신 질환을 앓고 있는 사람들 중 25%만이 그 말에 동의하고 그 결과 이 두 그룹 사이에는 단절이 생깁니다.

만약 사람들에게 정신 건강에 문제가 있는 사람들이 치료가 필요한지 물어본다면, 모든 사람들은 그렇다고 대답합니다. 하지만 정신 건강 진단을 받는 사람들에게 같은 질문을 한다면, 그들은 "네, 하지만 저는 여러분이 제게 그 큰 오명의 딱지를 붙이게 놔두지 않을 거예요."라고 대답합니다. 그래서 대중이 실제로 그렇게 신경을 쓰고 있다고 믿지 않고 뒤로 물러서는 겁니다. 오명은 정신 질환자를 해칠 뿐만 아니라 그들의 가족까지도 해칩니다. 가족 구성원의 25에서 50%는 정신 질환자와의 관계를 숨기거나 그것이 가족에게 수치스러운 일이 될 것이라고 생각합니다. 오명은 이제 숨기는 분위기를 만들고 있습니다. 저는 오명이라는 딱지를 원하지 않으니까 아무 말도 하지 않습니다. 그리고 가족들은 가족이 오명을 갖게 되는 위험을 감수하기 보다는 그들 스스로 그것을 처리하는 쪽을 선택합니다. 가족간의 수치심은 누군가가 암이나 신체적인 병을 앓고 있는 가족보다 정신 질환을 앓고 있는 가족에게 40배나 더 흔합니다. 이것은 숨기기를 유발합니다. 가족들이 수치심이나 비난을 원하지 않기 때문입니다. 또 다른 통계에 따르면, 대중들은 아이가 정신 질환을 앓고 있을 때 자주 그 부모를 비난한다고 합니다. 잘못된 육아가 정신 질환을 일으킨다고 생각했었기 때문인데 의사들이 관련된 다른 요소들을 지적하기 시작하자 잘못된 유전요인이라는 이유로 여전히

부모의 잘못이라는 생각을 하고 있습니다. 잘못된 육아, 나쁜 유전자, 어느 쪽이든, 그것은 여전히 부모의 잘못입니다. 어떤 부모도 그 책임을 감당하길 원하지 않습니다.

정신 질환을 앓고 있는 사람들의 자녀들은 부모로부터 유전되는 것으로 여겨지기도 합니다. 아이들은 아버지가 우울해 하거나 어머니가 정신 분열증인 것에 대해 말하고 싶어하지 않습니다. 그 결과는 추가적인 수치심과 그것을 숨기고 싶은 욕망입니다. 178명의 가족 구성원들과의 인터뷰에서 25%는 가족의 정신 질환 때문에 비난받을까 봐 걱정하는 것으로 나타났습니다.

몇 가지 해결책에 대해 알아보겠습니다. 이 모든 프로그램들은 전반적으로 차별을 막기 위해 고안되었고, 어느 정도까지는 차별을 막지만, 자기 오명은 여전히 있습니다. 이 프로그램들 중 어느 것도 자기 안의 오명을 바꿀 수 없습니다. 이 프로그램들로 취직을 할 수도 있고 정신 질환을 앓고 있다는 이유로 상사가 해고할 수도 없겠지만 상사는 여전히 머릿속으로 나를 판단하고 있어요. 진정한 해결책은 오늘 여러분이 하고 있는 일을 하는 것입니다. 문제가 실제로 무엇인지에 대해 교육을 받고 부모도 아이도 잘못이 없다는 것을 인정하는 것입니다.

그것은 꼭 그렇게 될 것이고 수치심을 가지거나 가슴에 붉은 글자를 그려야 할 일이 아닌 것으로 받아들여져야 할 일입니다. 그리고 대부분의 사람들이 여기에 없기 때문에 이와 같은 대중 교육 또한 멈추지 않고 여러분은 오늘 배운 것을 공유할 책임이 있습니다. 사람들은 오명이라는

딱지가 붙여지는 것을 두려워합니다. 저희는 이들이 서로 잘 어울리고 받아들여지게 하려고 노력하고 있고 오명이 아닌 치료가 필요한 이 문제 때문에 딱지를 붙일 수 없다는 것을 밝히려고 하고 있습니다.