

요법의 종류

이 부분에서는, 다음에 관한 일반 정보를 보시게 됩니다.

- 다양한 종류의 요법
- 요법마다 가장 적합한 문제 종류
- 요법마다 대개 소요되는 기간

이 목록에는 아동과 청소년을 위한 모든 종류의 요법이 포함되어 있지 않습니다. [이 사이트 방문](#)으로 어떤 정신 요법 종류가 특정 정신 건강 또는 물질 사용 문제에 대한 효과가 있는지에 관한 자세한 정보를 알아보실 수 있습니다. 일부 요법은 아직 연구 증거가 없어도 자녀와 가족에게 효과가 있을 수도 있습니다. 자녀가 받고 있는 요법의 종류에 관하여 궁금한 점이 있으시면 담당 치료사에게 말씀하시기 바랍니다.

인지 행동 요법 – CBT

Cognitive Behavioural Therapy - CBT

인지 행동 요법이란?

CBT는 여러 장애를 위한 증거 중심 요법입니다. 고통 경감과 기능 향상에 도움이 될 수 있습니다. CBT는 학령 아동과 청소년에게 사용할 수 있습니다. 행동에 더 큰 초점을 맞추도록 수정된 CBT는 만 4세 아동부터 사용할 수 있습니다.

CBT는 다음을 자신이 행하는 방식을 조사하고 바꾸도록 가르칩니다.

- 사고(인지) 방식 및
- 행위(행동) 방식
- 자신이 (정서적 및 신체적으로) 느끼는 방식을 바꾸기 위함.

CBT를 뒷받침하는 개념은 어떤 상황에 대한 우리의 사고, 느끼는 방식, 행동하는 방식이 모두 서로 연관되어 있다는 것입니다. CBT는 아동과 청소년이 자신의 사고, 행위, 감정을 더욱 잘 인식하여 다양한 상황을 더욱 분명하게 살펴보고 더욱 효과적으로 대응할 수 있게 도와줍니다.

또한, CBT는 아동이나 청소년이 일상 생활에서 더욱 유용한 행동을 실천하도록 고무합니다. 자신이 두려워하는 상황을 피하는 대신 점진적으로 직면하는 방법(불안 경우) 또는 더욱 활동적인 방법(우울증 경우)을 배웁니다.

CBT는 개인 또는 집단을 상대로 제공됩니다(자세한 정보는 집단 요법에 관한 부분 참조).

CBT에 가장 적합한 문제 종류는?

CBT는 다음을 비롯한 폭넓은 문제를 위한 효과적인 치료입니다.

- 우울
- 불안
- 만성 통증
- 섭식 장애
- 낮은 자존감
- 분노 문제
- 물질 사용 문제
- 강박 장애
- 외상 후 스트레스 장애 및 증상

CBT는 경도에서 중등도 불안과 우울증을 관리하는 데 특히 효과적입니다. 투약만으로 치료하는 것만큼(아니면 더) 효과적입니다. 불안과 우울증을 겪고 있는 아동과 청소년이 CBT 치료를 받으면 재발할 가능성이 적어집니다.

기간은 얼마나 걸리나요?

아동이나 청소년은 치료사에게 대개 8~20회의 세션 치료를 받게 됩니다. 사고 및 행동 유형을 이해하고 바꾸기 위하여 함께 노력합니다. 어려운 상황과 감정을 관리하는 수단을 배우는 것이 목표입니다. 세션 간 행해지는 가정 내 연습이 CBT의 핵심 부분입니다. 아동이 새로운 기술을 배우고 나서, 그것을 마스터할 기회가 생기고, 일부 긍정적인 변화를 보기 시작하면 대개 치료를 중단합니다. 새로운 어려운 상황이 발생하면 '추가 세션'이 필요하기도 합니다.

부모는 치료 세션에 직접 들어가거나 각 세션의 마지막에 자녀의 진전 및 요법 내용을 배움으로써 CBT에 참여합니다. 부모는 가정에서 자녀가 새로운 기술을 연습하도록 지도하기도 합니다. 불안 장애와 OCD가 있는 아동과 청소년을 둔 부모에게는 자녀가 두려움을 피하는 대신 직면하도록 연습시키도록 요청할 수도 있습니다. 청소년의 경우, 부모 참여도는 여러 가지 요인에 달려 있습니다.

변증법적 행동 요법 - DBT

Dialectical Behavioural Therapy - DBT

변증법적 행동 요법이란?

DBT는 인지 행동 치료의 한 종류입니다. 대개 매주 개인 치료 세션 1회와 기술 집단 세션 1회가 최소 6개월간 지속됩니다.

기술 집단은 다음에 대한 방법에 역점을 둡니다.

- 주의력 관리(마음 챙김 기술)

- 감정 관리 및 대처(감정 조절 기술)
- 타인과의 효과적인 관계(대인 관계 기술)
- 정서적 고통 인내(고통 인내 기술)

DBT에 가장 적합한 문제 종류는?

DBT는 청소년층을 대상으로 수정된 증거 중심 치료입니다. 대개 강도가 덜한 요법을 시도했으나 여전히 문제가 있는 청소년에게 추천됩니다.

DBT는 다음 문제와 장애에 대하여 특히 효과적입니다.

- 경계성 인격 장애
- 자살 생각 또는 행동(자살 시도)
- 자해 및 기타 자기 파괴적 행동
- 분노 및 분노 관리
- 감정 문제(극심한 슬픔 또는 반복성 두려움)
- 위험할 수 있는 충동적 행동(예: 무모한 운전, 반복성 위험한 성행위 등)
- 건강한 관계 형성 및 유지 어려움
- 만성적 공허감
- 물질 사용 문제
- 섭식 장애 (예: 폭식, 제거 행동)

기간은 얼마나 걸리나요?

개인에 따라 다르지만, 연구에 따르면 DBT 치료는 6개월~1년이 가장 효과적입니다.

대인 관계 요법 - IPT

Interpersonal Therapy - IPT

대인 관계 요법이란?

IPT는 우울증과 대인 관계 문제가 있는 청소년을 위한 단기 치료입니다. 관계, 인생에서의 중요한 변화, 대화 방식 및 타인과의 연대 방식 개선에 중점을 둡니다. IPT는 청소년이 감정 및 사건과 감정 간 연계 구별을 배우는 데 도움이 됩니다. 고등학교를 시작하거나 친한 친구를 잃은 것 같은 상실 또는 인생에서의 큰 변화를 겪고 있는 청소년에게 새로운 기술과 응원망을 구축하는 방법을 보여줍니다. IPT를 받는 청소년은 자신이 대화하는 방식이 문제를 일으킬 수 있음을 깨닫기 시작합니다. 문제를 간파하는 사고 방법과 자신을 더욱 효과적으로 표현하는 방법을 배웁니다.

IPT는 증거 중심 치료입니다. 개인 또는 집단을 상대로 제공될 수 있습니다(자세한 정보는 집단 요법에 관한 부분 참조). IPT는 어린 십 대를 위한 가족 요법과 병행될 수 있습니다.

IPT에 가장 적합한 문제 종류는?

IPT는 주로 우울증 치료로 사용됩니다. 또한, 청소년이 슬픔, 갈등 등의 특정 문제 및 가정, 학교, 일터, 사회 생활에서의 주요 변화를 다루는 데도 도움이 될 수 있습니다.

IPT는 다음 치료를 위하여 수정될 수 있습니다.

- 물질 사용 문제
- 섭식 장애 (예: 폭식, 신경성 식욕 부진)
- 양극성 장애
- 기분 저하증

기간은 얼마나 걸리나요?

IPT 세션은 대개 8~20회 지속되지만 개인에 따라 다릅니다. 나이가 있는 청소년은 치료사와 혼자 만나고 부모는 치료 시작, 중간, 끝에 참여합니다. 연구에 따르면 후속 세션(1~2개월에 한 번)이 재발 가능성을 줄여줍니다.

마음 챙김 중심 요법

Mindfulness-Based Therapies

마음 챙김 중심 요법이란?

마음 챙김은 목적과 현재 시점에 특정한 방식으로 주의를 기울이는 것입니다. 마음 챙김의 목표는 사물이나 어떤 사람에 대한 반응에 중점을 덜 두는 대신 관찰과 판단 없는 수용에 중점을 더 두는 것입니다. 자신의 생각과 감정을 인식하고 그것들을 받아들이지만 집착하거나 반응하지 않도록 가르칩니다. 이 연습으로 자신의 자동 반응을 알아내고 그것을 성찰로 바꾸도록 도와줍니다.

연구에 따르면 마음 챙김은 다음에 도움이 됩니다.

- 부정적인 행동 바꾸기
- 어려운 감정 관리하기
- 고통 줄이기
- 자기 인식 개선하기
- 공감 높이기

마음 챙김 연습은 다양한 요법과 더불어 사용할 수 있습니다. 예를 들면, 마음 챙김 중심 인식 요법(MBCT)은 인식 요법의 아이디어와 마음 챙김 연습을 합친 것입니다.

마음 챙김 중심 요법에 가장 적합한 문제 종류는?

마음 챙김 요법은 다음에 효과적인 치료입니다.

- 스트레스
- 통증
- 불안
- 인격 장애(기타 치료와 병행)
- 우울증(기타 치료와 병행)

마음 챙김 연습을 활용한 아동은 더 높은 복지 점수와 낮은 스트레스 점수를 훨씬 자주 나타내는 것으로 증명되고 있습니다. 마음 챙김 연습은 모든 사람에게 유용할 수 있습니다 - [마음 챙김 부분](#)을 방문하시면 자세한 정보, 마음 챙김 오디오, 비디오 자료를 보실 수 있습니다.

기간은 얼마나 걸리나요?

개인과 개인의 특정 문제에 달려 있습니다. 마음 챙김 프로그램은 대개 집단을 대상으로 제공되며 가정 내 연습이 매우 권장됩니다.

정신 역학 요법

Psychodynamic Therapy

정신 역학 요법이란?

이 요법 종류는 유년기 및 타인과의 관계가 발달에 영향을 미칠 수 있는 방식에 중점을 둡니다. 무의식이 고통스러운 감정과 기억을 붙잡고 있어 의식이 그것들을 처리하기 어렵게 만든다는 생각에 기초합니다. 많은 아동은 부정 같은 방어 기제를 개발하여 이런 기억과 경험을 자신으로부터 감춥니다. 정신 역학 요법의 목표는 무의식을 의식 수준으로 끌어올리는 것입니다. 아동이나 청소년이 자신의 진정한 뿌리 깊은 감정을 경험하고 이해하여 다루기 시작하도록 도움을 줍니다.

정신 역학 요법은 다음에 중점을 둡니다.

- 자기 인식 높이기
- 생각 및 감정 살펴보기
- 회복력 높이기
- 적응력 높이기

이 요법의 목표는 가장 분명한 증상을 완화하여 아동과 청소년이 더욱 건강한 생활을 이끌도록 도와주는 것입니다.

정신 역학 요법에 가장 적합한 문제 종류는?

이 요법은 다음을 비롯한 폭넓은 정신 건강 증상에 효과적입니다.

- 우울증
- 불안
- 공황
- 스트레스로 인한 신체적 증상

요법을 받으면, 자녀와 부모는 혼란스러울 수 있는 근본 감정을 이해하고 그 감정을 편안하게 받아들이기 시작합니다. 치료사는 부모 및 자녀와 상담하여 문제에 관한 이해를 높인 후 치료를 해당 개인에 맞추어 수정합니다. 대개 놀이는 어린 아동에 대한 이 요법 세션의 일부입니다. 치료사는 때로 개인 요법과 집단 또는 가족 요법을 병행하기도 합니다.

기간은 얼마나 걸리나요?

개인에 따라 다르지만, 대개 아동과 청소년은 정신 역학 요법을 최소 12세션에서 1년까지 받아야 효과를 보는 것으로 증명되어 왔습니다.

집단 요법

Group therapy

집단 요법이란?

집단 요법에서는 소그룹의 환자나 가족이 치료사와 정기적으로 만납니다. 집단 요법은 다양한 종류가 있습니다. 주로 교육 목적인 집단도 있고 연습에 중점을 두어 개인 문제에 관하여 거의 말하지 않는 집단도 있습니다. 기타 집단은 구성원이 문제를 상의하고 치료사의 지도를 받아 서로에게 유용한 피드백을 주도록 권장합니다. 집단 내에서 공유하는 모든 개인 정보는 비밀이 보장됩니다.

집단 요법에 가장 적합한 문제 종류는?

집단 요법은 폭넓은 정신 건강 문제에 효과적입니다. 집단 요법 시도를 주저하는 사람이 많지만 대부분은 집단에 꽤 빨리 편안해집니다. 자주 말을 하지 않는 구성원도 참여하여 듣는 것만으로도 기술을 배우게 됩니다. 가족들은 집단 치료로 상당한 지원을 받음을 알게 되곤 합니다. 유사한 상황에 있는 다른 가족과 자신들의 문제를 상담할 수 있는 기회를 감사히 여깁니다.

기간은 얼마나 걸리나요?

집단에 달려 있습니다.

감정 중심 요법 - EFT Emotion-Focused Therapy - EFT

감정 중심 요법이란?

EFT는 감정 및 감정을 다루는 방식에 중점을 둡니다. 또한, 자신 및 과거 관계의 중요성을 강조합니다. EFT는 다양한 정신 및 신체 건강 문제가 감정을 피하고 아무 일 없다고 가장함 또는 정서적 필요를 충족하지 않음으로써 발생한다는 생각에 기초합니다. EFT는 개인이 이런 감정을 억누르는 대신 직면하여 불쾌한 감정을 해소하도록 도와줍니다. 불쾌한 감정을 정보의 원천으로 활용합니다. EFT는 문제를 경험하는 방식과 그 문제가 자신의 감정에 대처하는 방식으로서 어떠한 행동을 촉발시키는지에 중점을 둡니다.

EFT는 개인이나 부부, 가족을 대상으로 제공됩니다. 감정 중심 가족 요법(EFFT)은 처음에 섭식 장애를 위하여 개발되었습니다. 최근 EFFT는 기타 치료 분야로 확장되어 활용되고 있습니다.

EFFT에서, 부모는 자녀를 위하여 감정 코치와 회복 코치가 되는 방법을 배웁니다. EFFT는 나이에 상관 없이 자녀를 아이로 봅니다. 부모와 자녀 간의 유대 관계는 이 요법의 핵심 부분입니다. EFFT는 부모의 자녀 지원을 방해하는 모든 두려움이나 장애물을 살펴봅니다. 전체 가족이 가족의 목표에 도달할 수 있다고 믿게끔 도와줍니다. 또한, “나는 부모가 내 치료에 참여하는 것을 원하지 않아” 같은 표현의 진정한 의미를 알아봅니다. 실제로는 “나는 부모가 내 치료에 참여하길 원해. 하지만 다 같이 힘들까봐 두려워”라는 의미일 수 있습니다.

EFT에 가장 적합한 문제 종류는?

EFT는 다음 문제 및 장애 종류에 대하여 특히 효과적입니다.

- 중등도 우울증
- 어린 시절 박탈감 또는 학대의 영향
- 대인 관계 문제
- 섭식 장애
- 부부 및 관계 어려움

기간은 얼마나 걸리나요?

개인에 따라 다르나, EFT는 대개 16~20주간 지속됩니다.

가족 요법 Family Therapy

가족 요법이란?

가족 요법에서는 치료사가 가족과 집단으로 작업할 수도 있고 하위 집단이나 개인별로 작업하기도 합니다. 가족 치료사는 해당 가족의 목표와 장점에 매우 관심이 높습니다. 자녀가 정신 건강, 물질 사용, 행동 문제 등에서 회복하는 데 있어 가족을 열쇠로 봅니다. 가족 요법은 대화와 이해의 중요성을 강조합니다. 이 요법에서, 가족은 긍정적인 패턴과 행동을 살펴보고, 고통을 줄 수도 있는 것들을 확인합니다.

대개 가족 요법은 개인 가족 구성원을 위한 다른 요법과 더불어 진행합니다.

가족 요법에 가장 적합한 문제 종류는?

가족 요법은 다음이 있는 개인에게 특히 효과적입니다.

- 섭식 장애
- 물질 사용 문제
- 분노 또는 적대적 행동 문제
- 불안 및 OCD
- 의학적 질환이 있는 아동 및 청소년

기간은 얼마나 걸리나요?

개인에게 달려 있습니다. 가족 요법은 대개 8~20회 지속됩니다.

놀이 요법 Play Therapy

놀이 요법이란?

놀이 요법은 아동에게 안심하고 놀 수 있는 비밀이 보장되는 환경을 제공합니다. 가능한 한 제한을 거의 두지 않되 아동이 신체적 및 정서적으로 안전함을 느낄 수 있을 만큼의 제한은 필요합니다. 놀이 요법을 통하여, 아동이나 청소년은 자신의 경험과 감정을 표현하고, 정서적 문제를 다루며, 자기 인식을 높이고, 행동을 관리하며, 사회 기술을 개발하고, 스트레스 및 정신적 외상의 증상에 대처하며, 참살이의 느낌을 회복할 수 있습니다. 놀이 치료사는 한 아동과 일대일로 또는 소그룹으로 작업할 수도 있습니다.

아울러 놀이 요법은 치료적 놀이라고도 알려져 있으며 다음을 포함할 수 있습니다.

- 미술 요법
- 춤

- 스토리 텔링
- 드라마(역할극)
- 창의적 시각화
- 음악

이 요법의 각 종류에서 중점을 두는 것은 개인의 표현이므로 이전 경험이 있어야 효과를 보는 것은 아닙니다.

놀이 요법에 가장 적합한 문제 종류는?

놀이 요법은 대개 만 2~11세의 아동에게 가장 적합합니다. 어린 아동과 자신의 생각과 감정을 말하기 어려운 아동에게 특히 유용할 수 있습니다.

기간은 얼마나 걸리나요?

개인에게 달려 있습니다. 세션은 매주 또는 격주로 대개 30~45분간 지속됩니다. 부모는 놀이 치료사와 세션이 시작할 때 만나 정보를 나누고 세션(또는 세션 그룹)이 끝날 때 만나 자녀에 관하여 자세히 배우게 됩니다.

부모와 어린 자녀를 위한 정신 요법

Psychotherapy for Parents and Young Children

부모와 어린 자녀를 위한 정신 요법이란?

부모와 어린 자녀를 위한 다양한 종류의 정신 요법이 많습니다. 이런 요법은 모두 부모와 자녀의 유대 관계를 강화하는 데 중점을 둡니다. 빠르면 출생 첫 해에 시작하는 요법도 있고 프리스쿨과 초기 학령 아동에게 더욱 적합한 요법도 있습니다.

부모와 어린 자녀를 위한 정신 요법의 예에는 부모-자녀 상호작용 요법(PCIT), 안정감 제공 부모 역할(Circle of Security Parenting), 부모-자녀 정신 요법, 수정 상호작용 지침(MIG), 자녀-부모 관계 요법 등이 있습니다.

부모와 어린 자녀를 위한 정신 요법에 가장 적합한 문제 종류는?

이 요법 종류는 어린 자녀에게 있을 수 있는 행동 문제를 예방하고 치료하는 데 유용할 수 있으며 어린 자녀가 불안, 정신적 외상, 기타 문제를 다루는 데도 도움을 줄 수 있습니다.

기간은 얼마나 걸리나요?

개인과 요법의 종류에 달려 있습니다.

요법의 종류: 자주 묻는 질문

다음은 일부 일반적인 FAQ와 답변입니다. 자신이나 자녀에게 처방된 요법에 관하여 특정 질문이 있으시면, 만나고 있는 담당 치료사에게 물어보십시오.

1.) 정신 요법(사يك로 테라피)이란?

변화를 만드는 데 도움을 주는 집단 요법의 명칭입니다. 가장 일반적인 “상담 요법”으로 말로 하는 대화에 기초합니다. 예로는 CBT, DBT, IPT, 가족 요법 등이 있습니다. 아울러 미술, 놀이, 마음 챙김, 동작 등의 비언어적 표현도 포함됩니다. 정신 요법은 자신의 감정이나 생각, 행동으로 어려울 때 효과적일 수 있습니다. 이 요법에서, 아동과 청소년은 감정을 나누고 문제를 해결하는 방법으로 상담, 놀이, 그림, 만들기, 가상 놀이 등이 권장될 수도 있습니다. 정신 요법은 개인이나 가족, 집단에 사용할 수 있습니다.

2.) 정신 요법은 얼마나 효과가 있나요?

이용할 수 있는 증거 중심 정신 요법의 숫자는 늘어나고 있습니다. 다음 웹사이트는 특정 문제에 효과적인 것으로 증명된 요법의 종류를 설명합니다.

<http://effectivechildtherapy.org/content/ebp-options-specific-disorders>.

CBT, DBT, IPT, 가족 요법은 아동, 청소년, 성인에게 있는 광범위한 정신 건강 문제와 장애에 효과적인 것으로 증명되어 왔습니다. 다른 종류의 요법은 아직 연구가 덜 진행되었지만 여전히 유용할 수도 있습니다. 예를 들면, 미술 요법은 자신의 문제에 관하여 이야기하는 것이 매우 어려운 아동에게 효과적일 수 있습니다. 또한, 증거 중심 요법을 특정 아동에 맞추어 적용하는 것도 가능합니다.

3.) 심리학자, 정신과 전문의, 상담사는 어떻게 다른가요?

심리학자(사이콜로지스트)는 박사 수준에서 고급 훈련을 받은 사람입니다. 우리가 어떻게 생각하고, 느끼며, 행동하는지 연구하며 이 지식을 이용하여 사람들이 자신의 생각이나 감정, 행동을 이해하고 바꾸도록 도와줍니다. 아동과 청소년에게 있는 정신 건강 증세를 평가, 진단, 치료할 수 있습니다. 정신 질환 치료를 위한 약 사용 훈련을 받았을 수도 있으나 약을 처방하지는 않습니다.

정신과 전문의(사이카이어트리스트)는 정신 건강 분야를 전공한 의사입니다. 환자의 정신 장애 관리를 돕기 위하여 약을 처방할 수 있습니다. 아울러 정신 요법도 병행하는 정신과 전문의가 많습니다. BC 주에는 제한된 숫자의 아동 청소년 대상 정신과 전문의가 있기 때문에 기타 정신 건강 서비스 제공자가 대부분의 정신 요법을 제공합니다. 의료 서비스 플랜(MSP)에서 정신과 전문의 방문 비용을 부담하므로 환자에 부과되는 요금은 없습니다.

상담사는 여러 수준의 교육 배경을 지닙니다. 학사나 석사, 박사 학위를 지니고 있을 수 있습니다. 자신이 "상담사" 또는 "치료사"라고 말하는 사람들이 있지만 정신 건강 문제 평가 또는 치료 분야의 훈련을 받았을 수도 있고 받지 않았을 수도 있습니다. 상담사가 지식이 많을 수는 있지만 정신 건강 증세를 진단하는 것은 법에 따라 금지됩니다.

4.) 우리 의사/심리학자가 나의 자녀에게 집단 요법을 제안했지만 자녀는 집단 형식을 좋아하지 않습니다. 그래도 참여해야 하나요?

집단 요법은 다양한 종류의 정신 건강 문제에 효과적입니다. 아동과 청소년은 집단 형식을 주저하곤 합니다. 자녀에게 첫 세션에 가서 듣기만 하라고 권해보십시오. 거기서 편안하고 안전하게 느낄 때까지 자신의 이야기를 나누거나 집단 요법에 적극적으로 참여하지 않아도 된다고 설명하십시오. 아동과 청소년은 결국 또래와 유대감을 형성하고 유사한 어려움을 겪고 있는 다른 친구들을 만나는 과정을 실제로 즐기게 되곤 합니다.

5.) 내가(부모/보호자) 요법에 참여하게 되나요?

요법의 종류에 달려 있습니다. 부모는 여러 방식으로 참여할 수 있습니다. 부모가 경청해주고 응원해주는 것이 항상 중요합니다. 참여가 부족하거나 지나치게 간섭하는 것이 우려되신다면 담당 치료사에게 상의하십시오.

6.) 요법의 빈도와 기간은 어느 정도로 내가 예상해야 하나요? 얼마나 빨리 변화를 기대할 수 있나요?

이런 질문에 대한 답변을 해드리고 싶지만 사람은 저마다 고유합니다. 요법마다 다르며 각 요법은 개인과 가족에 맞추어 도움을 줍니다. 한 종류의 요법을 시도했는데 3~4개월 후에도 아무런 진전이 없다면 다른 종류의 요법이 도움이 될지 알아보고 싶으실 수도 있습니다. 우려 사항이 있으시면 항상 담당 치료사에게 말씀하시고, 요법이 도움이 되는지에 관한 자녀의 의견도 알려주십시오. 때로 자녀의 내부에서 일어나는 변화는 다른 사람, 심지어 부모에게도 분명하게 보이지 않습니다.

7.) 나의 자녀가 담당 치료사와 유대감을 형성하지 못하면 어떻게 하나요?

적절한 치료사를 찾는 것이 매우 중요합니다. 치료사와 고객 간의 관계는 성공을 예측할 수 있는 가장 중요한 잣대 중 하나입니다. 자녀에게 몇 세션을 해보고 맞는지 여부를 결정하라고 권하실 수 있습니다. 청소년 및/또는 부모는 첫 단계로 해당 요법에 관한 우려 사항을 상담해야 합니다. 정말로 효과가 없을 것 같으면, 다른 선택권을 찾아보시되 요법을 포기하진 마십시오.

8.) 정신 요법은 어떻게 이용하나요? 요법에 드는 비용은?

BC 주에서 정신 요법을 받을 수 있는 방법은 다양합니다 - 요금이 있는 경우도 있고 무료인 경우도 있습니다.

개인 심리학자 또는 상담사는 서비스에 대한 요금을 부과합니다. 확대 건강 보험이나 직원 보조 프로그램에서 요금을 부담할 수도 있습니다. 일부 치료사는 저렴한 요율이나 정부 보조 요율을 제공합니다. 개인 심리학자나 상담사를 찾으려면, <http://www.psychologists.bc.ca/> 또는 www.bc-counsellors.org 를 보십시오.

무료 정신 건강 치료는 [아동 청소년 정신 건강 연락처](#)를 통하여 이용하실 수 있습니다. 팀 접근법을 사용하며 다양한 서비스를 제공합니다. 이 팀에는 사회복지사, 심리학자, 간호사, 임상사, 현장 지원 봉사자 등이 포함됩니다. BC 아동 가족 개발부에 속합니다.

또한, BC 아동 병원에서도 BC 주 전역 아동과 청소년에게 정신 건강 서비스*를 제공합니다. 이 서비스에는 다음이 포함됩니다.

- 정신과 치료
- 단기 개인, 가족, 집단 치료
- 투약 재검토

*의뢰받은 진료만 제공(단, 아동 청소년 정신과 응급실 제외).

자세한 정보는 다음 웹사이트를 보십시오. <http://www.bcchildrens.ca/our-services/mental-health-services>.

아울러 무료 또는 저렴한 상담이나 동료 지원, 자조 집단을 제공하는 지역 사회 기반 단체도 많습니다.

앞서 나온 서비스에 관한 자세한 정보는 켈티 정신 건강 자원 센터(Kelty Mental Health Resource Centre) [연락처](#)로 연락하십시오. 자신과 가족이 이용할 수도 있는 기타 선택권이나 지원에 관한 정보도 있습니다.

9.) 나의 자녀는 수업을 빼먹는 것을 원하지 않습니다. 그래도 요법을 받을 수 있나요?

일부 치료사는 자녀의 스케줄에 맞추어 할 수도 있으며 방과 후, 저녁, 주말 등에 요법을 제공할 수 있습니다. 문제가 심각하면, 당분간 요법부터 먼저 받도록 가족이 결정할 수도 있습니다. 필요하시면 이런 우려 사항을 치료사 및 학교와 상담하십시오. 학교에서의 학습과 진도는 건전한 정신 건강에 달려 있음을 기억하십시오.

10.) 문제를 겪고 있는 사람은 정작 나의 자녀인데 왜 우리 의료 전문가는 가족 요법이나 부모 집단에 참여하라고 하나요?

가족 요법이란 자녀 말고 다른 가족 구성원이 요법 과정에 참여하게 된다는 의미입니다. 가족이 지닌 장점을 활용하여 자녀가 문제를 다루는 데 도움을 줄 수 있습니다. 가족 요법은 가장 적극적인 요법 종류입니다. 가족 구성원은 대개 세션 안과 밖에서 참여를 요청받곤 합니다. 일부 경우에는, 심지어 자녀가 요법 참여를 꺼리는 경우에도 자녀가 겪고 있는 어려움에 부모가 긍정적인 영향을 미치는 변화를 가져올 수 있습니다.

부모 집단은 부모가 겪고 있는 어려움에 대처하는 데 도움을 줄 수 있습니다. 다른 부모의 사연을 듣고, 질문을 하고, 터놓고 열린 대화를 할 수 있는 집단에 속하는 것이 크게 도움이 될 수 있습니다.

11.) 내 자녀의 치료사가 진행되고 있는 전체 세부 사항을 알고 있도록 내가 어떻게 해야 하나요?

치료사는 학력과 경력이 높은 숙련된 전문가입니다. 일반적으로 정신 건강 특정 분야 및 부모, 아동, 청소년과의 작업을 전문으로 합니다. 치료사가 전체 세부 내용을 알고 있는지 잘 모르겠으면 주저하지 마시고 물어보십시오. 치료사는 부모와 상담하고 부모의 질문에 답변해드릴 시간을 내어야 합니다.

청소년에게는 치료사와의 관계가 비밀로 유지되는 것이 매우 중요합니다. 또한, 비밀 보장은 응급 시를 제외하고 법으로 요구됩니다. 치료사는 정보 공유에 관한 청소년이나 가족의 모든 질문에 답변해야 합니다. 드문 경우를 제외하곤, 부모나 타인이 청소년과 치료사에 관한 어떤 정보든 공유할 경우 해당 청소년에게 반드시 알려야 합니다.

12.) 나의 자녀를 응원하는 몇 가지 요령을 요법에서 배울 수 있나요?

예! 물론입니다! 대개 가족 구성원이 요법에 함께 참여하면 사랑하는 가족을 응원하는 요령을 배우게 됩니다. 이런 요령은 요법이 끝난 후에도 오랫동안 가정에서 활용될 수 있습니다. 대부분 경우, 자신의 자녀가 배우고 있는 것을 부모가 배우면 극히 도움이 됩니다. 이 때문에 다양한 종류의 요법에서 개인 세션 또는 부모 집단에 부모를 포함하는 것입니다.

13.) 나의 자녀는 이미 학교 상담사를 만나고 있습니다. 자녀에게 또 다른 치료사가 진정으로 필요한가요?

정신 건강 서비스 의뢰 전에 자녀가 학교 상담사를 만나는 일은 흔합니다. 또 다른 요법이 학교 상담사와의 요법을 대신하게 되기도 하고 학교 상담사가 학교에서 돕는 동시에 자녀가 다른 요법에 참여하기도 합니다. 어떤 경우에는, 학교 상담사가 자녀의 주 치료사 역할을 지속하는 것이 가장 좋습니다.

감사 말씀:

이 문서 개발에 도움을 주기 위하여 시간과 전문 지식을 할애해주신 BC 아동 병원의 아동 청소년 정신 건강 외래 병동, 특히 정신 요법 프로그램에 감사의 말씀을 드립니다. 특별히, 이 문서 개발에 리더십을 발휘해주신 다음 개인에게도 감사드립니다.

Ashley Miller, MDCM, FRCPC

아동 청소년 정신과 전문의, 교수 및 자문 클리닉 디렉터, BCCH
정신 요법 프로그램 임상 부교수, 브리티시 컬럼비아 대학

Kristen Catton, MSW, RSW, RCC

전문 실천 리더, 사회복지과,
BC 아동 병원, BC 여성 병원 및 건강 센터
임상 실습 지도자, 정신과, 브리티시 컬럼비아 대학