

더 많은 정보를 알아가고
영감을 받고 대화에
초대받고 싶으신가요?

Healthcare DENMARK는 토론,
웨비나 및 대표단 방문을
주선하고 해외 컨퍼런스와
회의에서 Danish Life Science and
Healthcare를 대표합니다.

여러분을 꼭 만나 뵙고 싶습니다.

정신건강에 다가가는 덴마크식 접근법



머리말

정신건강은 전 세계 모든 의료 시스템이 경험하는 도전 과제입니다. 덴마크에서는 모두의 정신건강 개선 및 낙인을 허물고 안전한 예방법과 조기 치료를 제공하기 위해 최선을 다하고 있습니다. 또한 모두가 무료로 동등하게 사용할 수 있는 정신과 진료를 제공합니다.

저희는 1차 의료 서비스 선에서의 예방과 조기 감지에 깊이 협업하였으며, 정신건강 분야에서 혁신적인 치료 시스템과 정신병원 환경을 연구하여 저희가 제공해 드리는 서비스를 더욱 굳건히 하고자 했습니다.

2020년 재정법에 따라, 지역 정신과 치료환경을 강화하기 위해 매년 6억 덴마크 크로네(약 8030만 유로)가 할당되고 있습니다. 또한, 현재는 정신과 진료 개선을 위한 포괄적인 10년 계획을 마련하고 있습니다. 해당 계획은 덴마크 내 정신과 치료를 위한 장기적인 방향성을 정할 것입니다.



이 계획은 특히 예방과 일반 진료, 정신의학 병원 서비스(통원 치료 포함)와 사회정신의학 간의 더 견고한 일관성에 집중할 것입니다. 또한, 이 계획은 정신적 장애와 약물 및/또는 알코올 남용 장애가 있는 시민들 뿐 아니라 아이 및 청소년과의 필요에도 특별히 초점을 맞출 것입니다.

이 책자에 설명된 덴마크의 성공 사례가 여러분께 영감이 되고, 국경을 넘은 경험이 공유되며 더 많은 이야기를 나눌 수 있는 기회를 제공할 수 있기를 기대합니다.

Magnus Heunicke
보건복지부 장관

개요

- 5 정신건강에 다가가는 덴마크식 접근법
- 10 디지털 정신의학
- 13 조기 치료
- 18 시민사회 계획
- 22 낙인과 정신건강
- 26 자살 예방
- 30 현대 정신병원
- 34 참조 및 감사의 말

정신건강에 다가가는 덴마크식 접근법

전 세계 사람들의 정신건강에 대한 우려가 점점 커지고 있습니다. 전 세계 인구의 10%가 넘는 9.7억 명이¹ 정신적 장애를 안고 살고 있습니다. 전 세계 의료 시스템에서 리소스 및 정신과 의사가 부족한 것을 비롯해 여러 도전 과제가 정신건강에 대한 부담을 가중하고 있습니다. 또한, 정신건강 장애는 낙인으로 인해 종종 인식 부족, 진단 지연 및 부적절한 치료로 이어지고 있습니다.

덴마크는 정신적 장애에 따른 낙인을 없애고 정신건강에 대해 보다 공개적으로 이야기하고 조기 진단과 치료를 확보하려고 합니다. 덴마크는 전 세계에서 가장 행복한 국가 중 하나입니다.² 하지만, 덴마크 인구의 약 8%가 우울증으로 고통받고 있고³ 일반 진료 의사(주치의)와의 상담 중 25%가 정신건강과 관련한 상담인 것으로 나타났습니다.⁴ 또한, 전체 학생의 15%가 정신 건강 문제로 치료를 받았습니다.⁵

Danish Healthcare System

- Danish healthcare system은 대부분 공공으로 소유되고 운영됩니다
- 공공 의료 서비스는 세금으로 운영됩니다
- 의료 서비스는 5개 지역과 98개 지역 정부로 분산되어 있습니다.
- 모든 시민이 정신과 진료를 포함한 무료 및 동등한 의료 서비스를 이용하는 것은 기본 원칙입니다.
- 병원 및 일반 의사 선택은 자유롭게 할 수 있습니다



정신적 문제가 있는 환자의 증가⁶

2009-2018에 다음과 같은 일이 일어났습니다.

- 지역 정신의학 시스템상 환자 31% 증가
- 성인 환자 27% 증가 아이 및 청소년 환자
- 50% 가까이 증가

그러나 이러한 수치 증가는 부분적으로 투명성 증가와 조기 진단의 증가를 반영하여 보고되지 않은 사례가 줄어들 수 있습니다.

덴마크에서 정신과 진료는 주로 지역 당국이 관리하는 공공 과제입니다. 접근은 전체론적이며 개인 뿐만 아니라 가족과 직장

및 환경도 포함됩니다. 치료의 범위는 대화 요법, 온라인 인지 행동 치료 및 개인간대화 요법부터 다양한 기간 동안 약물 복용을 하는 더 심각한 상황까지입니다. 해당 접근법의 조합이 종종 사용되고 대부분의 치료는 통원 치료입니다. 개별 환자와 그들의 회복 가능성이 모든 치료의 시작이어야 하며,

가능한 치료 접근성을 촉진하고 삶의 질을 보존하기 위해 지역 환경 내에서도 제공될 수 있어야 합니다.

정신학과 10년 계획

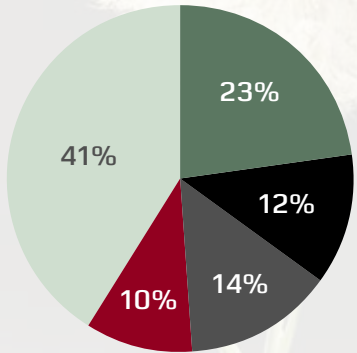
덴마크는 우선순위 설정과 시스템적 장기 투자를 통해 암과 같은 분야에서 예방 및 치료를 성공적으로 개선했습니다. 이러한 정신의학 10년 계획이 마련 중에 있는 동안 정신건강 분야에서도 비슷한 접근법을 취하고 있습니다. 이 계획은 예방과 일반 의학과 정신병원 서비스(통원 치료 포함) 및 사회정신의학 간의 일관성 개선에 집중하면서 덴마크 정신건강 치료의 장기적 방향을 설정할 것입니다. 또한 이 계획은 정신적 장애와 약물 및/또는 알코올 남용 장애가 있는 시민들 뿐 아니라 아이 및 청소년에게 특별히 초점을 맞춥니다.

덴마크 전체 인구 중 정신적 문제로 치료를 받은 인구 비율⁷

(2016):

- 12.1%가 정신 질병으로 약물치료를 받음
- 2.6%가 지역 정신의학 시스템에서 통원 치료를 받음
- 2.3%가 일반 의사에게서 대화 요법을 받음
- 0.4%가 지역 정신의학 시스템에서 입원 치료를 받음
- 0.8%가 전문 정신의학과 의사에게 치료를 받음

지역 정신의학 분야에 종사하는 전문가(2016)⁷



- 14% 의사
- 10% 심리학자
- 41% 간호사
- 23% 사회 및 의료 지원
- 12% 기타 (예: 물리치료사)

지식(데이터)의 보고로서의 덴마크

덴마크는 40년 이상 의료 전자 데이터를 보유 강력한 데이터 국가로 알려져 있습니다. 덴마크의 사회보장 번호 시스템(CPR이라고 부르는 고유한 환자 식별자)을 통해 580만 덴마크인에 대한 광대한 자료와 특정 환자 자료를 합칠 수 있습니다.

2021년 Danish Life Science 전략으로 데이터의 활용과 유연한 승인 절차 및 업데이트된 데이터 인프라에 요구되는 투명성을 통해 연구 및 개발용 건강한 의료 데이터 사용의 선도하는 국가로 만들기 위해 노력했습니다.

덴마크 의료 업계 업무 분할

지역적 의무:

- 정신병원 서비스
- 일반의
- 전문의
- 정신과 치료
- 신체기반 심리치료 서비스

지자체 의무:

- 예방적 치료
- 사회정신의학
- 정신의학 가정 지원
- 정신의학 알로원
- 알코올 및 약물 남용 치료
- 입원 중 진행되지 않는 재활

정신건강 장애를 예방하고 치료하기 위한 새로운 방법을 활성화하는 기술인 디지털화는 덴마크 의료 시스템의 초석이 되며, 종종 환자 가정 내에서 이를 진행할 수 있도록 합니다. 이러한 디지털 치료와 지원 옵션은 효과적이고 증거 기반의 정신건강 서비스에 동등한 접근을 촉진시킵니다.

조기 치료는 덴마크에서 정신건강을 처리하는 데 있어 핵심 요소이며, 아이와 청소년을 타깃으로 한 프로그램 등 정신건강 문제의 초기 단계에 있는 사람들을 돕기 위해 수많은 계획이 시행되었습니다.

시민사회는 개인과 가족을 모두 지원하기 위해 공공 정신의학 치료와 함께 진행하는 다양한 무료 서비스를 제공하여 도움을 줍니다.

일반 의사는 정신과 치료로 가는 문지기과 같은 핵심 역할을 합니다. 이들은 비용을 낮추고 서비스 사용자를 위한 일관성 있는 흐름을 만듭니다. 하지만 업무를 아울러 협업하는 것은 간단하지만은 않으며, 계속해서 최적화해야 하는 분야입니다.

자살률을 낮추기 위한 집중적인 노력으로 덴마크 수치를 1980년대 세계에서 가장 높은 수치 중 하나에서 오늘날 고소득 국가에서 가장 낮은 수치 중 하나로 감소시켰습니다.

정신건강 개선을 위해 마련한 조치는 질병에 대한 부담을 최소화할 뿐 아니라 직장에서 일을 할 수 있는 더 나은 능력을 오랫동안 유지할 수 있도록 합니다. 하지만, 늘어나는 정신건강 문제와 그에 대한 부담 때문에 신경과학 연구에 대한 투자와 정부의 우선순위 설정 및 인센티브가 요구됩니다. 하지만,

덴마크 일반 의사

덴마크 일반 의사(GP, 주치의)는 6년간 기본 의학교육을 받고 추가로 5년 동안 다른 의료계 전문가와 같은 수준의 전문 교육을 받습니다. 일반 의사는 건강 상태와 환자의 삶에 대한 기존의 상황을 둘 다 알고 있기 때문에 전체론적인 치료 접근법에 있어 중요한 역할을 합니다. 또한 일반 의사는 치료 계획을 세울 때 환자가 가지고 있을 수 있는 동반 질환을 인지하고 고려할 수 있습니다.

일반 의사는 입원과 지자체 제공 서비스를 비롯해 시민이 치료 시스템을 이용하는 내내 전자적으로 알림을 받습니다. 이렇게 하면 일반 의사가 계속 소식을 받을 수 있고, 시민도 최적화된 방식으로 치료를 받을 수 있게 됩니다.

늘어나는 정신건강 문제와 그에 대한 부담 때문에 신경과학 연구에 대한 투자와 정부의 우선순위 설정 및 인센티브가 요구됩니다.

저희는 이 책자를 통해 제시된 덴마크 계획이 영감이 되어 그 영감을 통해 국경을 뛰어넘는 대화와 지식 공유가 활성화되기를 바랍니다.

디지털 정신의학

덴마크의 정신건강 자원을 더 널리 활용

다른 국가와 마찬가지로 덴마크에서도 자원과 정신의학 전문가의 부족으로 인해 정신적 장애 문제가 더 심각해지는 도전적인 상황에 봉착했습니다. 하지만, 적어도 예방 조치와 디지털 솔루션을 통해 이러한 어려움을 일부 해결할 수 있습니다. 특히 디지털화는 섬이 많은 덴마크와 같은 국가의 지리적 거리 문제를 완화시킬 수 있어 도움이 될 수 있습니다.

코로나19 팬데믹은 정신과 치료의 새로운 가능성을 시도해 볼 수 있는 좋은 기회가 되었습니다. 디지털 상담과 도구가 널리 사용되어 긍정적인 효과를 불러일으켰고, 분야 간의 협업 환경이 개선되었습니다.

초기 정신적 취약성부터 중증 질환에 이르기까지 넓은 영역을 아우르는 의미 있고 효과적인 디지털 서비스를 제공하는 것을 목표로 합니다. 높은 수준의 IT 보안 및 개인정보보호를 갖춘 증거 기반의 사용자 친화적 솔루션과 디지털 및 기존 치료 요소를 적절히 병용하는 데 중점을 두어 모든 유형의 환자의 요구를 충족하는 것입니다.

목표는 초기 정신적 취약성부터 중증 질환에 이르기까지 넓은 영역을 아우르는 의미 있고 효과적인 디지털 서비스를 제공하는 것입니다.

Danish Internet Psychiatry Clinic – 더 적은 자원으로 더 많은 시민에게 다가갑니다

Center for Telepsychiatry는 덴마크 남부 지역의 정신건강 서비스에 종사하는 연구 및 개발센터입니다. 해당 센터는 원격 정신의학과 e-정신건강 사용을 도모해 정신적 문제가 있는 사람들이 받는 치료의 질과 접근성을 개선합니다.

Center for Telepsychiatry는 2014년, 기존에 충분한 관심을 받지 못한 대상인 경증 및 중증 우울증 및 불안증을 가진 성인을 위해 웹 기반 정신적 치료를 Danish Internet Psychiatry Clinic을 런칭하였습니다.

해당 클리닉은 각 환자에게 알맞은 운동 및 정보와 함께 10-12주 동안 자동화된 치료를 제공합니다. 심리학자는 치료 과정 내내 진단 인터뷰와 보조 문자 메시지를 통해서만 참여합니다. 이를 통해, 심리학자는 오프라인 요법보다 훨씬 많은 환자에게 도움을 줄 수 있습니다.

2018년, 이 계획은 공동 지역 계약을 통해 국가적 차원에서 지원받아 시행되었습니다.

Center for Telepsychiatry는 경증 및 중증 우울증 및 불안증을 가진 성인을 위한 웹 기반 정신과 치료를 제공합니다.



MindApps.dk와 함께 수많은 정신건강 앱을 알아보기

최근에는 수많은 정신건강 앱이 개발되어 효과적이고 안전한 솔루션을 찾기가 더 어려워졌습니다. 이에, 덴마크 남부 지역의 Centre for Telepsychiatry는 해당 센터의 웹사이트인 MindApps.dk이 일부 앱과 다른 디지털 솔루션을 검토하며 추천하고 있습니다.

앱 솔루션은 기존에 정신의학 시스템에 추가로 제공되는 것으로 이해되며, 특히 최근 코로나 상황과 관련이 있는 것으로 입증되었습니다. 디지털 솔루션은 언제든지 이용할 수 있다는 이점이 있으며, 정신과 진단을 받은 환자 뿐만 아니라 정신건강에 문제를 느끼는 모두가 이용할 수 있습니다.



MindApps.dk은 사용자가 정신건강 앱의 다양한 선택에 대한 이해를 도울 수 있습니다.

조기 치료

계속 증가하는 청소년의 정신건강 문제 해결

청소년의 정신건강과 관련한 문제는 덴마크를 비롯한 많은 국가에서 중점적이고 계속 성장하는 문제입니다. 오늘날, 덴마크 아이 여섯 명 중 한 명이 18세가 되기 전 정신적 문제를 가진 것으로 진단받습니다.⁸ 이와 동시에, 청소년의 약 절반 이하가 정신적 문제를 경험하고 도움을 요청하고 있습니다.

그렇기에 우리는 젊은 층의 조기 발견과 조기 치료에 더 집중해야 하며, 이 분야는 향후 10년 정신의학 계획에 반영될 것입니다.

오늘 날, 덴마크 아이 여섯 명 중 한 명이 18세가 되기 전 정신적 문제를 가진 것으로 진단받습니다.⁸

Mind My Mind 프로그램은
취학 아동에게 정신적 치료를
제공합니다.

OPUS Program - 정신 질환이 있는 청소년을 조기 치료

조기 치료 프로그램인 OPUS는 유익하고
확신 있는 접근법을 통해 정신 질환 또는
유사 증상을 가진 청소년을 대상으로
합니다. OPUS는 전문화된 팀을 통해
진행되며 일반적인 정신건강 서비스에
비해 팀원이 처리하는 건 별 작업량이
적습니다. OPUS 프로그램은 집중적인
노력과 가족의 참여를 통해 정신질환을
처음 겪는 환자에게 임상적 개선효과가
있었음을 확인하였습니다.

OPUS 프로그램은 기존 일반 치료에
비해 비용은 낮추면서도 더 나은 결과를
낼 수 있다는 증거를 보인 연구에서
시작되었습니다.^{9,10} 해당 아이디어는 두
개 지역에서 진행된 연구 시범 프로젝트로
시작되었으며 이후 정부의 지원을 받아 모든
지역에서 제공할 수 있게 되었습니다. 이는
이제 덴마크의 표준 치료가 되었습니다.

Mind My Mind – 치과 치료와 같이 제공하는 정신건강 지원

Mind My Mind 프로그램은 취학 아동(6-16세)
들을 위한 정신적 치료를 제공합니다.

이 개념은 Psykiatrifonden(Mental Health
Foundation Denmark)이 주도한 연구
프로젝트의 결과이며¹¹, 오늘날 치과 치료를
받는 것처럼, 덴마크 전 지역 학교 학생들을
위한 증거 기반 치료를 제공할 수 있도록

조직적으로 운영되며 인지행동 요법과
결합되어 사용되어집니다. 참여 아동 중 75%
가 증상 완화를 경험한, 임상적으로도 입증이
된 치료 방법입니다.

이 프로그램은 전 지자체에 제공되었으며
전국적 제공도 검토 중에 있습니다.

Mindhelper – 어려운 시기를 겪는 청소년을 위한 온라인 가이드

Mindhelper는 어려운 시기를 겪는 청소년을 안내하는 국가적 차원의 웹사이트입니다. 의사, 학교 직원 또는 기타 성인은 청소년에게 Mindhelper를 추천할 수 있습니다. 또한, 청소년이 어려움을 겪어 온라인에서 지식이나 도움을 얻고자 할 때 관련 검색 엔진에도 나타납니다. mindhelper.dk가 제공하는 서비스는

증거 기반 정보, 디지털 자가 지원 도구 및 추가 도움을 위한 방향성 및 Q&A를 포함합니다. Mindhelper는 덴마크 남부 지역의 Centre for Telepsychiatry에 의해 개발했으며 2020년에 120만 명이 방문했습니다.

시민사회 계획

우리 사회가 겪는 정신건강 치료의 부담을 공유

덴마크에서 시민사회는 많은 정신건강 서비스를 무료로 제공하며, 이 중 일부는 다음 페이지에 소개되어 있습니다. 자원봉사자는 자신들의 시간을 내어 통화, 온라인 채팅 및 대면 상담에 참여합니다. 이러한 서비스는 개인과 가족을 지원하기 위해 공공 정신의학 치료와 함께 제공됩니다. 이러한 계획 중 몇 가지는 민간을 통해 자금이 조달되기도 하고 시민사회 계획과 공적 정신건강 서비스가 내는 시너지 효과는 덴마크의 공공과 민간에서 공유되는 굳건한 문화를 반영합니다.

이러한 서비스는
개인과 가족을 지원하기 위해
공공 정신의학 치료와
함께 제공됩니다.



Headspace – 청소년이 익명으로 어른과 대화할 수 있는 곳

Headspace는 12~25세의 젊은 층을 위한 프로그램으로, 25개가 넘는 대면 센터 또는 채팅을 통해 익명으로 자유롭게 대화를 나눌 수 있습니다.

일관성 있고 전문적인 방법으로 문제에 접근합니다. Headspace는 매년 4만 명이 넘는 젊은 층을 돕고 1.5만 회의 개별 대화를 진행합니다.

대부분의 직원은 자원 봉사자이며, 모두 법적 요건을 충족하고 대화 기술을 훈련받아

해당 서비스는 국가 예산과 민간재단에서 자금을 조달합니다.

GirlTalk – 여자 아이들을 지원하고 힘을 불어넣는 서비스

GirlTalk는 2004년에 설립된 비영리기관으로, 여자 아이들과 젊은 여성층(12~24세)을 도와 자존감을 강화하고 정신적 취약성을 예방합니다. GirlTalk은 무료 익명 채팅, SMS

카운슬링 및 그룹 대화를 제공하고 250명의 자원봉사자가 활동하고 있습니다. 또한, GirlTalk은 유감스럽게도 덴마크 사회에서 증가하고 있는 자해 행위를 다룹니다.

Lifeline – 자살예방 헬프라인

덴마크 비영리기관인 Livslinien(Lifeline)은 교육 받은 자원봉사자를 통해 익명 카운슬링을 제공하는 자살예방 헬프라인입니다. 사회부의 감독하에 있으며 공적자금 및 재단, 기업 및 민간 기여자를 통해 자금을 조달합니다. 문제에 직면했거나

자살에 대한 생각을 하고 있는 경우, 유선전화, 이메일 또는 채팅을 통해 익명으로 Livslinien에 연락할 수 있습니다. 또한, Livslinien은 적극적으로 자살예방 및 자살 보고에 대해 저널리스트와 대화를 하며 해당 주제를 금기시하는 문화를 없애려고 합니다.



Danish Association for Depression – 고유한 국가적 커뮤니티

Danish Depression Association은 우울증이나 조울증 진단을 받은 사람과 그들의 가족을 위한 전국적인 기관입니다. 이 기관은 1998년 의사네 명에 의해 설립되었고, 환자의 필요에 따라 개선된 치료 옵션과 영향을 받은 질병에 대해 더 잘 이해해 정신질환에 대한 낙인을 없애기 위해 모이게 되었습니다. 지금도 이 목표는

기관의 미션으로 자리 잡고 있습니다. 기관의 멤버들과 다른 이해당사자를 비롯한 자원봉사자 150명은 그룹형 자조 그룹, 전화 카운슬링, 소셜 카페, 연례 여름 캠프, 지역 야외행사 및 가상 카페를 비롯한 광범위한 활동을 마련하여 온라인 커뮤니티를 위해 공유하는 경험을 마련하고 외로움에 맞서 싸울 수 있도록 합니다.

낙인과 정신건강

정신건강에 대한 열린 대화를 도모

정신건강과 관련 질환에 대한 금기시와 지식의 부재로 수 백 년의 문화를 이어 온 지금이기에 인식을 개선하고 낙인에 맞서며 정신건강에 대한 대화를 도모하는 것은 이전보다도 훨씬 중요해졌습니다. 정신질환을 경험한 사람들이 자신의 경험을 공유하고자 자신의 상황에 대해 개방적으로 이야기할 때 비로소 금기가 깨집니다. 최근 덴마크에서는 정신질환에 대한 개방적인 태도를 볼 수 있으며, 많은 유명인, 블로거 및 정치인이 그들의 개인적인 경험을 스스럼없이 나누기도 합니다.

덴마크 정부는 특히 정신건강을 중점에 두고 국가적으로 낙인을 없애려는 노력을 기울였습니다(ONE OF US, 아래 참조). 2021년 8월부터 이 계획은 덴마크 보건당국에 통합되어 전 세계 최초로 반낙인 캠페인을 국가적 의료서비스의 일환으로 통합하게 될 예정입니다.

정신질환을 경험한 사람들이 자신의 경험을 공유하고 자신의 상황에 대해 개방적으로 이야기할 때 비로소 금기가 깨집니다.

ONE OF US - 낙인에 맞서는 국가적 캠페인

ONE OF US는 덴마크의 역낙인의 국가적 캠페인이며 국가적으로 낙인을 없애기 위해 기울이는 노력의 일환입니다. ONE OF US의 비전은 덴마크의 정신건강과 관련하여 포용성을 도모하고 차별에 맞서는 것으로 모든 이의 삶을 개선하는 것입니다. 이는

정신질환을 갖고 사는 삶에 대한 지식을 키우고 편견과 사회적 소외감을 줄이는 것을 통해 이루어집니다. 앰배서더는 여러 환경에서 정신질환을 겪은 경험을 공유하여 정체성을 형성하고 편견을 무너뜨립니다.

ONE OF US 앰배서더가 전하는 말¹²:

“제 이야기를 나눌 때 긴장이 풀리고 살아있음을 느낄 수 있어요. 공유할 때, 저는 제 삶을 통제할 수 있어요. 이야기를 공유하면 제 약점이 강점으로 탈바꿈되기 때문이죠. 제 경험이 무언가를 위해 사용된다면 의미있는 인생이죠. 꼭 마법 같아요.”



Mental Health Foundation Denmark - 25년 간 낙인에 맞서 싸움

Mental Health Foundation Denmark(Psykiatrifonden)은 지난 25년 간 정신적 장애에 대해 이해하기 쉬운 정보 제공을 통해 정신건강과 관련한 낙인을 없애기 위해 일해왔습니다.

재단은 정치적으로 사회가 정신건강을 지원할 수 있도록 하는 데 필요한 변화를 만들어 냅니다.

또한 지자체 및 ONE OF US와 같은 NGO와 가까이 협업하며, 다양한 캠페인을 개발해왔습니다. 예를 들어 "Say it out loud" 캠페인은 인플루언서들이 자신이 느끼는 바를 개방적인 자세로 나누는 캠페인입니다. 해당 캠페인은 많은 인플루언서들이 행복하고 잘 지내는 것처럼 보여도 그 이면에서 심각한 문제를 겪고 있으며, 정신건강 관련하여는 잘 공개하지 않는다는 사실을 다룹니다.

"첫 단계는 그냥 소리 내서 말하는
것이에요. 잘 지내지 못해도
괜찮으니까요."

— Julia Sofia
덴마크 인플루언서

괜찮아요. 고맙습니다. 잘 지내나요?



자살 예방

덴마크가 자살률을 제어할 수 있게 된 방법

덴마크의 자살 예방 전략은 수십 년 간 진행되어왔습니다. 1980년도에 덴마크 자살률은 15세 이상 인구 10만 명 중 38명으로 전 세계에서 가장 높은 수준이었습니다.¹³ 하지만 최선의 노력으로 이 비율은 2007년 10만 명 중 11.4명으로 줄었고, 이는 지금도 비슷한 수준이며 고소득 국가 중 가장 낮습니다.

자살은 대단히 충격적인 공적 건강 문제이며 개인과 가정 및 사회에 큰 영향을 미칩니다. 하지만, 자살예방과 관련한 덴마크의 경험을 통해 자살 예방이 가능하다는 희망을 가질 수 있습니다.

자살률 감소 방법

높은 자살률을 감소시키기 위해 몇 가지 계획이 국가적 수준에서 진행된 바 있습니다. 이 계획에는 다음을 포함합니다.

- 바르비투르산염 등록 취소
- 위험이 비교적 낮은 진통제 및 항우울제 도입
- 약한 진통제의 포장 크기 제한
- 가정용 가스에서 일산화탄소 제거
- 일산화탄소의 독성 농도의 배출 감소를 위해 자동차 배기 시스템의 촉매 전환 도입
- 총기 접근성 감소
- 자살 가능성을 없애기 위한 정신병동 재설계
- 상담, 치료 및 실질적인 지원을 제공하는 자살 예방 클리닉 구현



지침 원리는 자살에 대한 생각을 하는 사람들이 혼자 남겨지지 않도록 돕는 것입니다.

자살 예방 클리닉은 장기적으로 자살 행위를 감소시킵니다

2007년부터 자살 예방 클리닉에 대해 전국적으로 보험을 적용하는 영구적인 구조를 차용한 결과, 자해와 자살을 상당히 감소시키는 데 매우 효과적인 것으로 입증되었습니다.

클리닉은 자살을 생각하거나 행동을 보이는 사람에게 상담, 치료 및 실질적인 지원을 제공합니다. 이 치료는 치명적 자살 행위(29%) 및 치명적이지 않은 자살 행위(18%)의 장기적인 감소와 관련이 있습니다.^{13,14}

지침 원리는 자살에 대한 생각을 하는 사람들이 혼자 남겨지지 않도록 돕는 것입니다.

급성 응급 정신과 진료 24/7

급성 응급 정신과 진료 프로그램은 덴마크 중심 지역이 개발한 프로그램이며 지금은 덴마크 전 지역에서 차용하고 있습니다. 이 프로그램의 목적은 개인이 심각한 자살 위기를 피할 수 있도록 돕거나 이미 자살을

시도한 사람들에게 지원을 제공하는 것입니다. 서비스는 연중무휴로 이용할 수 있으며, 정신과 의사가 전화를 받고 대면 상담이 필요하지 또는 전화 대화만으로 충분한지 결정합니다.



“퇴원 직후, 고 위험 기간 동안 정신질환을 앓는 사람에게 도움을 늘리는 것이 중요합니다. 친밀히 연락하며 실질적인 부분에서 도움을 주는 것이 자살률 감소에 있어 핵심입니다.”

— **Merete Nordentoft**

교수, Psychiatric Centre Copenhagen, Head of Danish Research Institute for Suicide Prevention.



현대 정신병원

정신질환 환자를 위해 치유적인 환경 마련

정신질환이 있는 이들의 사망률이 증가하고 있습니다. 덴마크에서 예상 사망률 수치를 초과하는 사망률 중에서 40%는 자살이며 남은 60%는 신체의 질병이 차지합니다.¹⁵ 현대 덴마크 정신병원 병동은 이러한 자살 시도를 막기 위해 설계되어 있습니다.

또한 편안함을 주는 시청각적 요소의 긍정적인 효과가 점점 더 인정받고 있으며, 덴마크 대형병원에는 치유 건축물을 통해 정신건강을 개선하기도 합니다.

덴마크에서 정신질환이 있는 사람들의 과잉 사망 중 40%가 자살에 해당합니다.



Slagelse Psychiatric Hospital 의 최신 건축물

수상경력이 있는 Slagelse Psychiatric Hospital은 치유 건축물로 전 세계적으로 알려져 있으며, 가장 진보한 LED 조명시스템과 치유적 장식을 포함합니다.

정신병동은 자살 가능성을 줄이기 위해 재설계되었으며, 색상, 빛과 유리 및 자연의

요소를 디자인을 통합하여 정신건강에 도움이 될 수 있도록 하였습니다. 투명한 건축물과 고요한 공간 배치는 환자와 직원 사이의 시각적 교류를 촉진하였고 결과적으로 신체적인 구속을 감소시키는 것으로 나타났습니다.¹⁶

Aalborg 병원의 환자와 가족의 공동창작

Aalborg 병원에서는 환자와 가족의 참여를 진료의 연속성과 새로운 병원의 설계 개발에서 실제 공동 창작으로 활용했습니다. 공동창작 그룹을 구성하여 환자와 가족이 모두 고용되어 현 절차의 최적화 및 새 절차의 설계에 모두 참여하였습니다.

예를 들어 공동창작을 통해 자살 사건 모니터링, 분석과 관련한 절차를 수정했습니다. 의료인, 주변인 및 경영진은 해당 절차를 긍정적으로 보았으며, 2022년에는 표준 교육 절차로 차용할 예정입니다.

또한, 공동창작은 정신과 환자에 대한 환자 보고 결과의 척도를 개발하는 데 사용되었습니다.¹⁷



주변 공간 활용 어플리케이션을 통한 제약 조건과 의약품 오남용 감소

Wavecare는 진단과 치료를 위한 정신병원 설계 응용 어플리케이션을 개발합니다. 주변의 조명과 시청각적 테마의 특별한 조합으로 감각실에서 목표로 하는 표적 감각을 자극할 수 있는 신뢰할 수 있는 앱입니다.

앱을 성공적으로 사용한 덴마크 정신병원의 감각실 80여 곳은 제한되거나 의약품 오남용에 감소된 수치를 나타냈습니다.^{18,19}

감각실의 이점을 경험한 환자에게는 퇴원 시 집에서 개인적으로 사용할 수 있는 Wavecare 앱을 제공합니다.

참조 및 감사의 말

총괄 편집자

Healthcare DENMARK, Gerda Marie Rist, gmr@hcd.dk

2021년 9월 - 정신건강에 다가가는 덴마크식 접근법

A publication in the Triple-I **페이퍼 시리즈**: Denmark Informs – Inspires – Invites

References

1. GBD 2019년 질병 및 상해 협업, 204개국 및 369개 지역의 질병 및 상해 전체적 부담, 1990년-2019년. 란세트 2020년; 10월 17일;396(10258), pp. 1204-1222.
2. 세계 행복 보고서, UN
3. Psykiatrifonden.dk.
4. Specialevejledning for psykiatri (정신 의학 가이드용), 덴마크 보건 당국, 2010년.
5. 소아 및 청소년기에 진단된 정신 질환의 전체 스펙트럼의 발병률 및 누적 발생률. Dalsgaard et al., JAMA 정신 의학, 2020년 2월 1일;77(2), pp. 155-164.
6. Udvalgte nøgletal for sygehusvæsenet og praksisområdet 2009-2018 (병원 서비스 및 진료 영역에 대해 선택된 주요 수치 2009-2018), 덴마크 보건 당국
7. Indblik i psykiatrien og sociale indsatser (정신과 및 사회적 노력에 대한 통찰력), 보건부, 2018년
8. Vidensraad.dk.
9. 정신병에 대한 초기 개입 서비스: 증거에서 광범위한 구현에 이르기까지. Csillag et al., 정신의학에서의 초기 개입, 2016년; 10(6), pp. 540-546.
10. 정신 질환 서비스에 대한 초기 개입의 사용 증가. McDaid et al., PSSRU 2016년, pp. 17-20.
11. 일반적인 정신건강에 문제가 있는 청소년의 평소 관리와 비교한 인지행동 심리치료의 효과. Jeppesen et al., JAMA 정신 의학, 2021년;78(3), pp. 250-260.
12. ONE OF US, 연간 보고서 2020년.
13. 자살 – 대세 역전 Nordentoft and Erlangsen, 과학, 2019년; 365권, 6455 발행분, p. 725.
14. 고의적인 자해 후 심리사회적 치료의 장단기적 효과. Erlangsen et al., Lancet Psychiatry, 2014년.
15. Fysisk helbred blandt psykisk syge: Forebyggelse, diagnostik og behandling (정신 질환 환자의 신체 건강: 예방, 진단 및 치료). Jørgensen and Thomsen, FADL's Forlag, 2014년, pp. 227-237.
16. 정신 건강에 좋은 혁신적인 아키텍처 Troldekt.com, 2018년 4월 3일.
17. 두 개의 덴마크 정신의학 임상 등록소 내에서 사용하기 위해 환자가 보고한 결과 측정의 개념화. Kristensen et al., Nord J 정신 의학, 2018년;72(6), pp. 409-419.
18. Patienter får det bedre i sanserum (감각실에서 환자 상태 개선). Kristeligt Dagblad, Liv & Sans, 2018년 6월 15일.
19. Farvet lys og lyden af skov mindsker tvang på PC Glostrup (채색된 빛과 숲의 소리가 정신의학 센터 Glostrup의 제안을 줄여 줌). Psykiatri-region.h.dk/presse-og-nyt, 2018년 8월 9일.

사진

- 표지: 게티 이미지 iStock/Mladen Zivkovic
- 페이지 3: 보건부/외부 사진작가 Claus Bech
- 페이지 4: 게티 이미지 iStock/AscentXmedia
- 페이지 6: 게티 이미지 iStock/swissmediavision
- 페이지 8: 게티 이미지 iStock/Dmytro Buianskyi
- 페이지 11: 게티 이미지 iStock/fizkes
- 페이지 12: 게티 이미지 iStock/bymuratdeniz
- 페이지 14: 게티 이미지 iStock/StockPlanets
- 페이지 16: 게티 이미지 iStock/Milko
- 페이지 19: Headspace
- 페이지 20: Healthcare DENMARK
- 페이지 21: 게티 이미지 iStock/alex1981
- 페이지 23: One of Us/Jesper Voldgaard
- 페이지 25: Splay One
- 페이지 27: 게티 이미지 iStock/Mladen Zivkovic
- 페이지 28: Markus Redvall
- 페이지 29: 게티 이미지 iStock/RgStudio
- 페이지 31: Healthcare DENMARK
- 페이지 32: Aalborg Hospital
- 페이지 33: Wavecare