

05

양극성 장애 약은 정확히 무엇을 위한 걸까요?

기억하는 일을 대신해 주는 한 페이지예요. 무엇을 먹고 있는지, 그것이 무엇을 하기로 되어 있는지, 무엇이 도움이 되는 것 같은지, 무엇이 걱정되는지, 그리고 아직 확인하거나 관찰해야 할 것이 무엇인지요.

레슨 5 / 전 24회



이 레슨 영상 보기
bipolarclarity.com/ko/program/105

인쇄하세요. 손으로 쓰세요. 곁에 두세요.

bipolarclarity.com/ko/

이것은 24개 레슨 가운데 한 편이에요

Bipolar Stability Program은 이미 양극성 장애 진단을 받은 사람을 위한 무료 24개 레슨이에요. 레슨마다 영상이 하나 있고, 그 영상과 짝을 이루는 종이가 이 챕터예요. 15개 언어, 이메일 없이, 계정 없이, 유료 버전 없이.

05

시작하기 전에

여기에서 약을 시작하라거나, 끊으라거나, 줄이라거나, 다시 시작하라거나, 고르라거나, 바꾸라고 말하는 일은 결코 없어요. 빈칸으로 두어도 괜찮고, 「아직 잘 모르겠어요」도 하나의 답이에요. 여기에는 통과도 실패도 없어요. 다른 레슨으로 안내할 때는 레슨 번호를 대괄호로 표시해요. 사는 나라의 위기 상담 전화는 이 챕터 맨 뒤에 있어요.

이것이 존재하는 이유

제가 양극성 장애 진단을 받은 건 2018년이에요. 첫 에피소드는 1993년이었어요. 이름이 있는 무언가와, 그 이름을 듣지 못한 채로 25년을 산 셈이에요.

그다음에 저는 운이 좋았어요. 집 근처 병원에 심리교육 그룹이 있었거든요. 정신과 의사 한 명, 심리학자 한 명, 그리고 탁자에 둘러앉은 열 명쯤. 주 1회, 14개월. 거기서 누구도 저에게 무엇을 하라고 지시하지 않았어요. 이게 무엇인지를 설명해 줬어요. 그리고 저에게 남은 건 어떤 개별 지식이 아니었어요. 누군가 그 지식을 순서대로 놓아 줬다는 것이었어요. 저는 25년 동안 조각을 모아 왔어요. 그 방에서 처음으로, 그 조각들이 하나의 이어진 흐름이 됐어요.

그 방에 닿는 사람은 거의 없어요. 제 경우에는 임상 전문가 두 명, 그룹, 대기자 명단, 그리고 1년 동안 매주 다닐 수 있을 만큼 집에서 가까울 것. 그 조건이 전부 필요했어요. 게다가 수천 달러가 들었어요.

그래서 저는 그것을, 어디에 있든 오늘 밤부터 시작할 수 있는 것으로 다시 만들었어요. 15개 언어로, 무료로, 지금도 앞으로도요. 체험판도 아니고 맛보기도 아니에요. 유료 버전을 위해 빼 둔 내용도 없어요.

— René, Bipolar Clarity

챕터 하나로는 안 되고, 24개가 모여야 되는 것

챕터마다 같은 하나의 문서를 조금씩 채워 나가요. 레슨 1에서 안전 페이지를 시작하고, 4에서 첫 경고 신호에 이름을 붙이고, 19에서 그것을 단계별 사다리로 바꿔 각 칸에 행동과 연락처를 넣어요. 그리고 24에서 그 전부를 **안정 계획**으로 묶어요. 힘든 날 누군가에게 건낼 수 있는 것, 또는 말이 나오지 않을 때 진료실에 들고 갈 수 있는 것이에요.

챕터 하나면 한 페이지가 생겨요. 24개가 모이면 계획이 생겨요.

24개 레슨

이 챕터는 혼자서도 할 수 있어요. 그렇게 쓰였어요. 번호는 원하는 순서일 뿐, 정해진 규칙이 아니에요.

01	양극성 장애 진단을 막 받으셨나요? 이 한 장부터 쓰세요	
02	양극성 장애란 무엇이고, 무엇이 아닐까요?	
03	양극성 장애와 수면: 짧은 잠이 뜻하는 3가지	
04	양극성 장애 초기 경고 신호: 나만의 4가지 고르기	
05	양극성 장애 약은 정확히 무엇을 위한 걸까요?	지금 여기
06	양극성 장애 라이프 차트: 지금까지의 기분 흐름을 한 장에	
07	양극성 장애 1형 vs 2형: 숫자가 정말 뜻하는 것	
08	양극성 장애 경조증: 나보다 주변이 먼저 알아채는 신호	
09	조증과 우울이 동시에? 양극성 장애의 혼재성 양상	
10	양극성 장애일까, 다른 것일까? 갑상선, 트라우마, ADHD	
11	양극성 장애와 술·대마: 무엇을 살펴야 할까요	
12	양극성 장애 유발 요인: 무엇이 부담이고 무엇이 지켜 주는지	
13	양극성 장애 정신과 진료: 짧은 시간을 알차게	
14	괜찮은데 왜 아직 양극성 장애 약을 먹을까요?	
15	양극성 장애 약 부작용: 기록할 것과 연락할 때	
16	양극성 장애 약을 끊고 싶다면: 여기서부터	
17	양극성 장애와 임신: 미리 물어봐야 할 것	
18	양극성 장애에 심리치료가 도움이 될까요? 연구가 말하는 것	
19	양극성 장애 경고 신호: 미묘한 것부터 응급까지	
20	양극성 장애 위기 계획서: 필요해지기 전에 써 두기	
21	양극성 장애 에피소드가 시작된 것 같다면, 지금 할 일	
22	양극성 장애에 도움이 되는 생활 리듬 만들기	
23	양극성 장애 에피소드 이후: 일, 돈, 사람 관계	
24	양극성 장애와 정체성: 예전의 나를 잃은 슬픔	



레슨 1부터 시작하기
bipolarclarity.com/ko/program/
l01



24개를 한 권으로
bipolarclarity.com/ko/
workbook

이 페이지에서 하는 일

기억하는 일을 대신해 주는 한 페이지예요. 무엇을 먹고 있는지, 그것이 무엇을 하기로 되어 있는지, 무엇이 도움이 되는 것 같은지, 무엇이 걱정되는지, 그리고 아직 확인하거나 관찰해야 할 것이 무엇인지요.

여기서 가지고 나가는 것은 다음 진료 때 책상에 올려놓을 수 있는 한 페이지, 그리고 물어볼 만한 질문 최대 세 개예요.

경계. 이 페이지는 약을 처방하거나, 고르거나, 비교하거나, 시작하거나, 끊거나, 다시 시작하거나, 줄이거나, 바꾸거나, 함께 쓰게 하지 않아요. 응급용 약 목록도 아니고, 치료팀이 가지고 있는 지금의 기록을 대신 하지도 않아요.

약을 바꾸는 것이 검토되고 있다면, 움직이기 전에 담당 의사나 임상 전문가에게 연락하세요. 상황이 급하면 긴급한 길을 쓰세요.

이 챕터가 다루는 것

05

이 챕터는 영상 레슨 5와 짝을 이뤄요. 손을 쓰는 쪽이 여기예요. 가르치는 일은 영상이 하고, 그 일을 실제로 하는 곳이 이 페이지예요. 그리고 진료 때 실제로 책상에 올려놓는 것도 이 페이지예요.

문제는 시간에 쫓기며 치르는 기억력 시험이에요. 이름이 뭐였더라? 무엇이 달라졌더라? 얻은 것이 치른 값만큼이었나? 어떤 검사가 예정이었지? 진료가 시작되는 순간 사라진 질문은 뭐였지? 이게 책을 펴 놓고 보는 시험이라고 아무도 말해 주지 않았어요. 이 페이지가 그 펴 놓은 책이에요.

분류 이름은 지도이지 지시가 아니예요. 넓은 용어를 듣게 될 거예요. 기분 조절제, 항정신병약, 항경련제, 항우울제, 잠이나 불안을 위한 약. 그리고 그 대부분은 역사의 우연이에요. 기분 조절제는 정확한 분류라기보다 아우르는 말이에요. 항정신병약은 그 갈래가 처음 개발된 목적을 따라 붙은 이름이고, 양극성 장애에서는 기분 에피소드를 위해 자주 처방돼요. 내 약 이름표에 그 단어가 보인다고 해서 누군가 나에게 정신병이 있다고 본다는 뜻이 아니예요. 항경련제는 뇌전증에서 왔어요. 항우울제는 여기서 다른 것들보다 더 조심스럽게 다루고, 지침은 대체로 그것이 혼자 쓰이기보다 함께 쓰이도록 하고 있어요.

갈래를 아는 건 가질 만한 것이고, 그래도 그게 핵심은 아니예요. 두 사람이 정반대의 이유로 같은 갈래를 받을 수 있어요. 이 페이지에서 중요한 건 담당 의사가 내 약에 두고 있는 역할이에요. 지금, 그리고 앞으로 몇 해에 걸쳐서요. 그래서 이 페이지는 무엇을 들었는지, 그리고 그걸 어디서 들었는지를 물어요.

정확한 정보를 옮겨 적으세요. 절대 기억으로 되살리지 마세요. 이름은 지금의 약 이름표나 목록이나 기록에서 가져오세요. 두 출처가 서로 다르면 출처가 다름 이라고 쓰고 둘 다 약사에게 가져가세요. **확인이 필요함** 이 자신 있는 짐작보다 나은 답이고, 그건 무언가를 인정하는 것이 아니예요.

도움이 된 것은 관찰이에요. 잠이 더 규칙적이 됐어요. 초조가 줄었어요. 결정을 내릴 수 있었어요. 시점만으로는 원인에 대해 아무것도 약속하지 않고, 나의 걱정과 삶의 질은 불평이 아니라 치료 결정에 정당하게 들어가는 입력이에요.

관찰과 검사는 사람마다 달라요. 어떤 약은 신체 검사나 혈액 검사나 농도 확인이 따라와요. 무엇이 해당되는지는 약과 그 사람에 따라 달라요. 이 페이지는 일정을 지어내지 않아요. 대신 관찰과 검사를 네 가지 질문으로 바꿔요. 무엇이 해당되는지, 언제가 예정인지, 누가 처방하는지, 결과는 어디서 검토되는지.

여기서 중요한 것

1. **내 약에는 정해진 역할이 있어요.** 그 역할이 지금 무엇이고 앞으로 몇 해에 걸쳐 무엇인지 묻는 건 정당한 일이에요.
2. **지금의 정확한 정보를 옮겨 적으세요.** 절대 기억으로 되살리지 마세요. **확인이 필요함** 이 언제나 짐작보다 나아요.
3. **도움이 된 것은 관찰이지 결론이 아니에요.** 시점만으로는 원인에 대해 아무것도 약속하지 않아요.
4. **걱정과 삶의 질은 치료 결정에 정당하게 들어가는 입력이에요.**
5. **관찰과 검사는 사람마다 달라요.** 모두에게 통하는 일정은 없고, 이 페이지는 그런 걸 지어내지 않아요.
6. **이 페이지에는 질문만 담겨요.** 결정은 담기지 않아요.

05

영상을 먼저 보기

이 페이지가 일부러 빼 둔 두 가지를 영상에서 다뤄요.

- 다니엘은 진료까지 열하루가 남았고, 아무에게도 말하지 않은 계획이 하나 있어요. 그가 이 페이지로 무엇을 하는지가 이 레슨 전체의 요점이고, 그 어느 것도 치료 조언이 되지 않아요.
- **약의 각 갈래가 왜 그런 이름을 달고 있는지,** 그리고 그 이름이 무엇의 증거이고 무엇의 증거가 아닌지요. 여기 용어집은 그 말들을 정의하고, 영상은 그 말들이 왜 오해를 부르는지 설명해요.

채우기 전에 보세요. 영상 레슨은 양극성 장애 약은 정확히 무엇을 위한 걸까요? – Bipolar Stability Program의 레슨 5예요.

시작하기 전에

- 믿을 수 있는 지금의 출처를 앞에 두세요. 약 이름표, 약국 목록, 또는 진료 기록이요.
- 걱정을 적기 전에 인과를 증명할 필요는 없어요.
- 여기의 어떤 것도 약을 어떤 분류에 넣거나, 왜 처방됐는지를 추측하라고 요구하지 않아요.
- 상황이 급하면 멈추고 긴급한 길을 쓰세요. 「사생활과 안전」 을 보세요.

언제든 쓸 수 있는 답:

- **아직 잘 모르겠어요**
- **답하고 싶지 않아요**
- **여기에 쓸 것이 없어요**
- **이건 쓰지 않고 들게요**
- **이건 전문가와 이야기하고 싶어요**

이 챕터의 내용이 어디에서 왔는지. 이 레슨의 임상적 서술에는 출처가 있고, 그 출처는 공개돼 있어요.

bipolarclarity.com/ko/program/sources의 레슨 5 항목이에요. 출처는 공표된 지침이 무엇을 말하는지 보여 줘요. 무엇이 나에게 해당되는지는 보여 주지 않고, 내 상태를 아는 담당 의사의 판단을 뒤집지도 않아요.

힘이 없는 날의 길

두 줄이에요. 그게 이 길의 전부예요.

1. 믿을 수 있는 이름표나 목록이나 기록에서 옮겨 적은, 지금 먹는 약의 정확한 이름 – 또는 확인이 필요함

2. 답을 듣고 싶은 질문 하나

05

이 두 줄이 완전한 힘이 없는 날 판이에요. 여기서 멈춰도 돼요.

기본 길

이 페이지는 다섯 부분으로 되어 있고, 레슨에서 들은 그 다섯과 같아요. **지금의 정확한 정보 · 약에 두는 역할 · 도움이 됐을 수 있는 것 · 걱정 · 질문과 관찰.**

지금의 정확한 정보

기억으로 되살리지 말고 옮겨 적으세요.

약의 정확한 이름과 지금의 정확한 복용 안내를, 적힌 그대로:

확인한 출처:

- ☐ 약 이름표
 ☐ 약국 목록
 ☐ 진료 기록
 ☐ 그 밖
- ☐ 확인이 필요함

출처를 확인한 날짜:

약에 두는 역할 — 내가 이해한 대로

지금의 목적을, 평범한 말로 – 또는 목적이 분명하지 않음 / 확인이 필요함

도움이 됐을 수 있는 것

무엇을 관찰했는지, 대략 언제였는지, 그때 달리 무슨 일이 있었는지:

그 시점에 대한 확신:

☐ 아는 것

☐ 그럴 수 있는 것

☐ 잘 모르겠는 것

관찰은 “바꾼 뒤 한 달 동안 잠이 더 규칙적이 됐어요” 예요. 결론은 “이 약이 내 잠을 고쳤어요” 예요. 이 페이지가 담는 건 앞쪽이에요.

걱정 또는 부작용일 수 있는 것

무엇을 관찰했는지, 언제 시작되거나 달라졌는지, 지금도 이어지는지, 나에게 얼마나 중요한지:

그 시점에 대한 확신:

☐ 아는 것

☐ 그럴 수 있는 것

☐ 잘 모르겠는 것

걱정을 적기 전에 인과를 증명할 필요는 없어요.

질문과 관찰

내 상황에서는 어떤 관찰이나 검사가 해당되고, 언제가 예정이고, 누가 처방하고, 결과는 어디서 검토되나요?

진료나 약국 쪽에서 확인해 준 다음 날짜 – 누군가 확인해 줄 때까지는 비워 두거나 분명하지 않음 / 확인이 필요함 이라고 표시하세요

모두에게 통하는 검사나 일정을 미리 채워 넣지 마세요. 사는 곳의 판에는 약사나 담당 의사에게 연락하는 방법이 적혀 있을 수 있어요. 개인에게 무엇이 필요한지는 전문가나 지역의 출처가 확인해 줘요.

나의 질문 – 최대 세 개. 빈 종이가 어렵다면, 실마리로 쓸 만한 것들:

- 이걸 지금, 그리고 앞으로 몇 해에 걸쳐 무엇에 도움이 되기로 되어 있나요?
- 내 상황에서 주된 이득과 위험은 무엇인가요?

- 도움이 되고 있는지 어떻게 알 수 있나요?
- 어떤 관찰이나 검사가 해당되고, 언제가 예정이고, 누가 검토하나요?
- 이 걱정들에 대해 어떤 선택지를 함께 이야기할 수 있을까요?
- 이런 일이 또 생기면 무엇을 하면 되나요?
- 약사에게 무엇을 확인해 두면 좋을까요?

담당 전문가에게 할 나의 질문

05

이 페이지의 상태

쓸 수 있는 상태, 정보를 기다리는 중, 이걸 쓰지 않고 둘게요 가운데 정확히 하나만 고르세요.

이 페이지를 **쓸 수 있는 상태**로 표시하려면, **밖의 출처에 기대지 않는 핵심 칸이 하나라도 자기 말로 적혀 있어야** 해요. 내가 이해한 약의 역할, 걱정 하나, 또는 나의 질문이요. 약국 목록이나 확인된 검사 날짜를 기다리는 페이지는 못 끝낸 페이지가 아니라 유효한 상태예요.

☐ 쓸 수 있는 상태 ☐ 정보를 기다리는 중 ☐ 이걸 쓰지 않고 둘게요

작성 예시 (가상의 인물)

다니엘 – 가상의 인물

- 믿을 수 있는 출처에서 옮겨 적은 지금의 정확한 정보: 지금의 약국 이름표에서 옮겨 적음.
- 확인한 출처: 약 이름표. 확인한 날짜: 이번 주.
- 내가 이해한 약의 역할: “높아지는 상태를 막기 위한 것 같아요. 확인이 필요해요.”
- 관찰한, 도움이 됐을 수 있는 것: “지난 검토 이후로 활동이 치솟는 밤이 줄었어요. 다른 것들도 여럿 달라졌어요.” 확신: 그럴 수 있는 것.
- 걱정 또는 부작용일 수 있는 것: “아침에 느려지는 것이 일의 앞부분에 영향을 줘요. 용량을 바꾼 뒤에 시작됐고 지금도 있어요.” 시점에 대한 확신: 아는 것.
- 관찰에 대한 질문: “혈액 검사 이야기가 나왔는데, 날짜와 담당이 분명하지 않아요.”
- 담당 전문가에게 할 나의 질문: “이 약이 지금 하는 역할은 무엇이고, 어떤 검사가 예정이고, 아침에 느려지는 것에 대해 어떤 선택지를 이야기할 수 있을까요?”

다니엘은 가상의 인물이에요. 이걸 이 페이지를 보여 주는 것이지, 권장하는 약이나 결정이 아니에요. 예시에는 약 이름도, 용량도, 검사도, 일정도 나오지 않아요.

이 페이지를 덮기 전에

선택이고 사적인 것이에요. 제출되지 않고, 업로드되지 않고, 수집되지 않고, 들여다보이지 않아요.

이 약이 무엇을 위한 것인지

☐ 또렷해요 ☐ 조금 또렷해요 ☐ 또렷하지 않아요 ☐ 아직 잘 모르겠어요

다음에 무엇을 알릴지

☐ 또렷해요 ☐ 조금 또렷해요 ☐ 또렷하지 않아요 ☐ 아직 잘 모르겠어요

물어보고 싶은 것 하나:

여기 쓴 것이 가는 곳

이것만 옮기세요.

- 확인한 지금의 정보 출처와 날짜;
- 도움과 걱정을 간추린 것 하나;
- 관찰에 대해 아직 확실하지 않은 것;
- 질문 최대 세 개.

옮기지 마세요 — 스스로 내린 치료 결정은요. 확인된 정보가 달라지면 간추린 것을 바꾸세요.

사생활과 안전

Bipolar Clarity는 워크북에 쓴 답을 제출받지 않고, 업로드하지 않고, 수집하지 않고, 들여다보지 않아요.

- 이 페이지는 개인의 초안이에요. 처방전도 아니고, 응급용 약 목록도 아니고, 치료팀이 가지고 있는 지금의 기록을 대신하지도 않아요.
- 이 Program이 약을 시작하라거나, 끊으라거나, 줄이라거나, 다시 시작하라거나, 고르라거나, 바꾸라고 말하는 일은 결코 없어요.
- 이 페이지 때문에 도움이 늦어지게 하지 마세요. 이 페이지가 해를 끼칠 수 있는 길은 그것 하나예요.

더 일찍 도움을 구해야 할 때

심하거나 빠르게 나빠지는 반응, 정신 상태의 큰 변화, 정신병적 증상, 심한 초조, 판단이나 기능의 심각한 저하, 기본적인 필요를 스스로 돌볼 수 없음, 또는 해를 입을 걱정이 있을 때는 긴급한 전문가의 조언을 구하세요.

응급이 아니라 약에 대한 질문이라면 — “이건 정상인가요”, “이거랑 저거 같이 먹어도 되나요”, “한 번 걸렸어요” — 대개 약사가 가장 빨리 닿을 수 있는 자격 있는 사람이고, 대부분의 나라에서 예약이 필요 없어요. 자기 것을 여기에 한 번 적어 두세요. 운영 시간이 중요하다면 그것도요.

나의 약국 또는 약 상담 경로

사는 나라의 연락처는 이 워크북 맨 뒤의 위기 상담 전화 부록에 있어요. 나라별 응급 번호와 위기 상담 전화, 응급 상황은 아니지만 힘들 때를 위한 항목, 그리고 집에서 안전하지 않을 때를 위한 항목이요.

bipolarclarity.com/ko/gethelp 에도 같은 목록이 있고 계속 갱신돼요.

즉각적인 위험이 있을 수 있다면, 지금 바로 거주 지역의 응급 서비스에 연락하세요. 사는 나라의 위기 지원은 bipolarclarity.com/ko/gethelp 에서 볼 수 있어요. 또는 이 워크북 맨 뒤에 있는 나라별 위기 상담 전화 부록을 봐 주세요.

사는 지역에서 쓸 수 있는 지원

사는 나라의 위기 상담 전화는 이 챕터 맨 뒤에 있어요.

이 챕터에 나오는 말

이 챕터가 실제로 쓰는 말만 담았어요. 전체 용어집은 24개 챕터를 모은 워크북에 있어요.

언제든 쓸 수 있는 답 (이 Program의 빠져나갈 길) — 어느 페이지에서든 늘 쓸 수 있는 다섯 개의 답이에요. **아직 잘 모르겠어요, 답하고 싶지 않아요, 여기에 쓸 것이 없어요, 이건 쓰지 않고 들게요, 이건 전문가와 이야기하고 싶어요.** 이건 빈칸이 아니라 진짜 답이에요. 사실인 세 줄로 채운 페이지가, 다 한 것처럼 보이려고 채운 페이지보다 나아요.

기본 길 — 챕터의 온전한 판이에요. 보통의 날에는 이걸 쓰면 돼요.

이 페이지의 상태 — 챕터 끝에서 이 페이지가 어디까지 왔는지 적는 줄이에요. 세 가지가 있어요. **쓸 수 있는 상태**(다른 사람에게 기대지 않는 무언가가 적혀 있음), **정보를 기다리는 중**(다음 단계로 가려면 아직 없는 기록이나 날짜나 전화번호가 필요해서, 멈춘 게 아니라 기다리는 중), 그리고 **이건 쓰지 않고 들게요**(적지 않기로 정한 것이고, 그건 빈자리가 아니라 끝난 결정이에요).

힘이 없는 날의 길 — 같은 챕터의 짧은 판이에요. 힘든 한 주에 끝낸 짧은 길이, 좋은 주를 기다리다 건너뛴 챕터보다 낮기 때문에 있어요. 이 길이 만드는 건 못한 답이 아니라 더 작은 답이에요.

항우울제 — 우울증에 쓰는 약의 한 갈래예요. 양극성 장애에서는 쓰임을 두고 논의가 있어요. 어떤 사람에게서는 기분을 위로 밀어 올릴 수 있기 때문이에요. 지침은 이것 신중하게 저울질하고, 무엇이 나에게 해당하는지는 담당 의사가 정해요.

항정신병약 — 양극성 장애에서 급성기에, 그리고 사람에 따라 더 길게 쓰는 약의 한 갈래예요. 이름이 오해를 부르는데, 정신병 말고도 훨씬 넓게 쓰여요. 위에 나온 좌불안석증이 알아 둘 만한 작용 가운데 하나예요.

기분 조절제 — 양극성 장애를 더 길게 관리할 때 쓰는 약들을 아우르는 말이에요. 경계가 또렷한 분류가 아니라 테두리가 무른 묶음이고, 같은 약이 때에 따라 다른 일을 하고 있을 수 있어요. 내 경우에 내 약이 무엇을 위한 것인지는, 나에게 약을 처방해 주는 담당 의사에게서 받아 확인해 둔 정보에 들어가요.

이 챕터가 시간을 들일 만했다면

24개 가운데 하나를 방금 마쳤어요. 나머지도 같은 방식으로 쓰였고, 같은 방식으로 무료이고, 하나를 만 들어 가요. 힘든 날 누군가에게 건넬 수 있는 계획이에요.

24개 챕터를 모두 담은 워크북에는 챕터들이 어떻게 이어지는지 보여 주는 지도와 전체 용어집이 함께 들어 있어요. bipolarclarity.com/ko/workbook

이메일 주소도, 계정도, 유료 버전도 없어요. 한 번에 한 챕터씩이 편하다면 그것도 괜찮아요. 모든 레슨에 그 챕터가 하나씩 있어요.

이것이 무료로 유지되는 방법

이 워크북에 돈을 내지 않으셨고, 받는 데 이메일 주소를 요구한 사람도 없었어요. 유료 버전도 없고 프리미엄 등급도 없어요. 일부러 그렇게 했어요. 저는 제 심리교육에 제 돈을 냈고, Bipolar Clarity가 존재하는 이유는 사는 동네와 버는 돈이 자기 병을 배울 수 있는지를 정해서는 안 된다는 데 있어요.

그래서 이 프로젝트가 이어지려면 필요한 사람이 이걸 발견해야 해요.

도움이 됐다면, 세 가지가 힘이 돼요. 셋 다 무료예요.

채널을 구독해 주세요. 작은 채널에서는 구독자 수와 시청 시간이, 새벽 두 시에 검색하는 다음 사람에게 YouTube가 이 레슨을 보여 줄지를 정해요. 그 사람이 이 워크북을 먼저 찾지는 않아요. 영상을 찾거나, 아무것도 못 찾거나예요.

실제로 떠오르는 한 사람에게 건네주세요. 진단을 받은 사람, 진단을 받은 누군가를 사랑하는 사람, 안내문 한 장만 받고 그걸로 끝이었던 사람이에요. 이런 건 좋은 의사의 이름이 퍼지는 방식으로 퍼져요. 한 사람이 다른 한 사람에게 말하는 식이고, 그게 모두가 스크롤로 넘겨 버리는 게시물보다 나아요.

전문가에게 이런 게 있다고 알려 주세요. 병원, 자조 모임, 협회, 3주 뒤에 만날 담당 의사요. 이들은 무료이고, 15개 언어로 되어 있고, 가입도 필요 없는 것을 나눠 줄 수 있어요. 그런 걸 손에 쥐고 있는 곳은 많지 않아요.

한 가지, 제가 부탁하지 않는 것이 있어요. 여기 쓴 답이에요. 채워 넣은 페이지는 쓴 사람의 것이에요. 워크북을 권하는 것과 자기 건강 이야기를 하는 것은 서로 다른 결정이에요.

전부 bipolarclarity.com/ko/support 에 있어요.

여기까지 와 주셔서 고마워요. 자기 병에 관한 스물네 개의 챕터를 끝까지 해내는 건 작은 일이 아니에요.

— René, Bipolar Clarity



계획은 이미 있어요. 그걸 쓰는 법을 또 누가 알까요?

이 워크북은 내게 일어나는 일을 이해하고, 에피소드가 다가오는 걸 알아차리고, 필요해지기 전에 계획을 세우기 위한 거예요. 하지만 그 계획 안에서 혼자 사는 건 아니에요. 사랑하는 사람들은 알아차려요. 잠이 줄었다는 것, 말이 빨라졌다는 것, 말수가 줄었다는 것. 그런데 그걸 어떻게 해야 하는지 알려 준 사람은 거의 없어요. 그래서 지켜보거나, 다투거나, 아무 말도 하지 않아요.



2026년 11월, **Bipolar Support Roadmap**이 시작돼요. 가족, 파트너, 친구를 위한 프로그램이에요.

집에서 달라질 수 있는 것

지금은 흔히	Roadmap이 있으면
“약 먹었어?”를 하루에 세 번.	치료를 주도권을 빼앗지 않고 돕고, 방법은 함께 정해요.
잠 못 잔 하룻밤에 모두가 비상... 아니면 늦을 때까지 아무도 몰라요.	힘든 하루와 경고 신호 를 구별하고, 가장 먼저 할 일을 알아요.
위기 때는 모두 즉흥적으로 움직여요.	그들은 필요해지기 전에 위기 계획 을 만들어 뒀어요. 이 워크북에 적는 길과 나란히 둘 수 있어요.
점점 커지는 말다툼.	대화를 언제 멈출지 , 그리고 어떻게 다시 이어 갈지 알아요.

이 프로그램과 함께 쓰도록 설계

경고 신호, 위기 전에 세워 두는 계획, 끼어들기 전에 먼저 묻기. Roadmap은 워크북과 같은 내용을 식탁 건너편, 그들의 자리에서 다뤄요.

내가 정해요

다음 쪽을 건넨지는 선택이에요. 누구에게, 언제, 건넨지 말지도요. 여기에 직접 쓴 내용은 하나도 없어요. 그리고 Roadmap은 그들에게 감시하라고 하지 않아요. 끼어들기 전에 먼저 묻고, “아니요”도 답으로 받아들이도록 가르쳐요.

열네 달 동안 저는 제 병을 가르쳐 주는 방에 앉아 있었어요. 함께 사는 사람들에게는 그런 방이 없었어요. 이건 제가 그들을 위해 바랐을 방이에요.

— René

여기 쓴 내용을 알려 줘야 하나요?

아니요. Roadmap에는 필요 없어요.

비용이 드나요?

아니요. 이 프로그램처럼 무료예요. 유료 버전도, 결정도 없어요.

그 사람들이 원하지 않으면요?

괜찮아요. 초대에는 기한이 없어요.

→ 다음 쪽을 뜯어서 주거나 전달하세요. 그들을 위한 거예요.



양극성 장애가 있는 사람을 곁에서 돕고 있다면

당신을 아끼는 누군가가 자기 안정을 지키는 프로그램을 따라가고 있고, 당신을 떠올렸어요. 당신은 무언가를 알아차려요. 그걸 어떻게 해야 하는지 아무도 가르쳐 주지 않았죠. Bipolar Support Roadmap은 바로 그걸 위해 있어요.

무엇에 도움이 될까요

- 눈에 보이는 것을 이해하기. 모든 행동을 지켜보지 않고도요.
- 주도권을 빼앗지 않고 돕기: 치료, 수면, 술이나 대마와 관련해서요.
- 에피소드가 시작되는 것일 수 있을 때 알아차리기, 그리고 가장 먼저 할 일.
- 갈등 중에 대화하기, 그리고 언제 다툼을 멈출지.
- 필요해지기 전에 만들어 두는 위기 계획. 두 가지 경로로요.
- 경계, 자녀, 그리고 신뢰 다시 쌓기.
- 자신을 돌보기. 계속 곁에 있을 수 있도록요.

이걸 배우는 게 정말 도움이 될까요?

바르셀로나의 한 무작위 대조 시험에서, 양극성 장애가 있는 사람의 가족들이 가족끼리만 12회의 집단 세션에 참여했어요. 환자 본인은 참여하지 않았어요. 추가 세션을 받지 않은 가족과 비교했을 때, 연구 기간 동안 새 에피소드를 겪은 환자가 더 적었고, 주로 조증과 경조증 에피소드가 적었어요.¹ Roadmap은 그 시험이 아니에요. 같은 생각 위에 만들어졌어요. 집에 있는 사람들이 아는 것이 중요하다는 생각이에요.

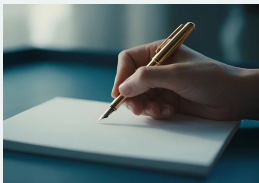
¹ Reinares M, et al. *Bipolar Disorders* 2008;10(4): 511-519.

19개 레슨

- | | |
|---|---|
| <ol style="list-style-type: none"> 1 사랑하는 사람이 양극성 장애 진단을 받았다면, 이제 어떻게 할까요? 2 양극성 장애가 있는 사람 돕기: 내 역할은 정확히 무엇일까요? 3 양극성 장애 행동 이해하기: 정말 알 수 있는 것은 무엇일까요? 4 양극성 장애 에피소드, 내 탓일까요? 5 양극성 장애 치료를 돕는 법: 주도권을 빼앗지 않고 6 양극성 장애와 수면: 주도권을 빼앗지 않고 돕는 법 7 양극성 장애 경고 신호일까, 그냥 힘든 하루일까? 8 양극성 장애와 술·대마: 어떻게 도울 수 있을까요? 9 양극성 장애 조증과 경조증: 가까운 사람이 알아챌 수 있는 초기 신호 | <ol style="list-style-type: none"> 10 양극성 우울과 혼재성 상태: 무엇을 살펴야 할까요 11 양극성 장애 에피소드가 시작되는 것 같다면, 무엇을 해야 할까요? 12 갈등 중에 양극성 장애가 있는 사람과 대화하는 법 13 양극성 장애 조증에 대응하기: 갈등을 키우지 않는 법 14 양극성 우울을 겪는 사람을 돕는 법 15 양극성 장애 위기 계획서: 필요해지기 전에 만들어 두기 16 양극성 장애, 경계, 자녀: 어디에 선을 그을까요 17 양극성 장애가 가족에게 부담이 될 때: 어디서부터 시작할까요? 18 양극성 장애 에피소드 이후 신뢰를 다시 쌓는 법 19 나를 잃지 않고 양극성 장애가 있는 사람을 돕기 |
|---|---|

어떻게 진행되나요 레슨마다 짧은 영상 하나와 워크시트 한 장. 그것밖에 할 수 없는 주를 위한 2분 경로 · 돕는 사람과 함께 만들어요. 그 사람을 빼고 만들지 않아요 · 무료, 계정 없음 · 치료도, 위기 지원 서비스도 아니에요.

15개 언어로: English · Español · Português · Français · Deutsch · Italiano · Nederlands · Polski · Русский · 中文 · 日本語 · 한국어 · हिन्दी · العربية · עברית



2026년 11월 공개. 가입하면 첫날 알려 드릴게요.

이걸 전하는 이유는...



bipolarclarity.com/ko/family

지금 그 사람의 안전이 걱정된다면: bipolarclarity.com/ko/gethelp. 모든 나라의 위기 상담 전화는 이 문서의 마지막 쪽에도 있어요.

즉각적인 위험이 있다면

지금 즉시 응급 번호로 전화하세요(한국에서는 119 또는 112).

국가별 위기 상담 전화

국가 또는 지역	전화번호
알제리	검증된 전국 위기상담 전화선을 찾지 못했어요 – 응급 상황에는 14(구급차) 또는 17(경찰)로 전화하세요; 상담전화를 찾으려면 findahelpline.com을 확인해 보세요.
아르헨티나	135 (Buenos Aires) 또는 0800 345 1435로 전화 – Centro de Asistencia al Suicida.
호주	13 11 14로 전화 – Lifeline (24시간).
바레인	검증된 전국 위기상담 전화선을 찾지 못했어요 – 응급 상황에는 999로 전화하세요; 상담전화를 찾으려면 findahelpline.com을 확인해 보세요.
벨기에	1813로 전화 – Zelfmoordlijn 1813 (24시간).
브라질	188로 전화 – CVV, Centro de Valorização da Vida (24시간).
칠레	*4141로 전화 (24시간).
중국 본토	12356로 전화 – 全国心理援助热线, National Psychological Assistance Hotline (매일 운영, 지역별로 다르며 하루 최소 18시간).
덴마크	70 201 201로 전화 – Livslinien.
이집트	0800 888 0700로 전화 – Ministry of Health and Population mental health hotline (24시간).
핀란드	09 2525 0111로 전화 – MIELI (24시간) · English 09 2525 0116.
프랑스	3114로 전화 – Numéro national de prévention du suicide (24시간).
독일	0800 111 0 111로 전화 – Telefonseelsorge (24시간). 오스트리아 142 · 스위스 143.
홍콩	2896 0000로 전화 – The Samaritan Befrienders Hong Kong (24시간, 광둥어); 다국어 상담은 2389 2222로 전화 – The Samaritans (24시간).
인도	14416 또는 1800-89-14416로 전화 – Tele-MANAS (24시간, 20개 언어).
이라크	검증된 전국 위기상담 전화선을 찾지 못했어요 – 응급 상황에는 122(구급차) 또는 104(경찰)로 전화하세요; 상담전화를 찾으려면 findahelpline.com을 확인해 보세요.
이스라엘	1201로 전화 – ERAN, Emotional First Aid (24시간).
이탈리아	02 2327 2327로 전화 – Telefono Amico Italia; 응급 상황은 112.
일본	0120-279-338로 전화 – よりそいホットライン (24시간).
요르단	079 544 0416로 전화 – JCPA Suicide & Crisis Line (24시간); 응급 상황은 911.
쿠웨이트	검증된 전국 위기상담 전화선을 찾지 못했어요 – 응급 상황에는 112로 전화하세요; 상담전화를 찾으려면 findahelpline.com을 확인해 보세요.
레바논	1564로 전화 – Embrace Lifeline, National Lifeline (24시간, 아랍어/영어/프랑스어).
멕시코	800 911 2000로 전화 – Línea de la Vida (24시간).
모로코	검증된 전국 위기상담 전화선을 찾지 못했어요 – 응급 상황에는 15(구급차) 또는 19(경찰)로 전화하세요; 상담전화를 찾으려면 findahelpline.com을 확인해 보세요.
네덜란드	0800-0113로 전화 – 113 Zelfmoordpreventie (24시간) · 113.

국가 또는 지역	전화번호
뉴질랜드	1737로 전화하거나 문자 보내기 (24시간) · Lifeline 0800 543 354.
노르웨이	116 123로 전화 — Mental Helse (24시간).
오만	검증된 전국 위기상담 전화선을 찾지 못했어요 — 응급 상황에는 9999로 전화하세요; 상담전화를 찾으려면 findahelpline.com을 확인해 보세요.
폴란드	116 123로 전화 — Telefon Zaufania dla Osób Dorosłych w Kryzysie Emocjonalnym — 운영시간은 116sos.pl 참고.
포르투갈	808 24 24 24로 전화 — SNS 24.
카타르	919로 전화 — AMAN Centre, Protection and Social Rehabilitation Centre (24시간).
러시아	검증된 전국 위기상담 전화선을 찾지 못했어요 — 응급 상황에는 112로 전화하세요; 상담전화를 찾으려면 findahelpline.com을 확인해 보세요.
사우디아라비아	920033360로 전화 — National Center for Mental Health Promotion, psychological support helpline (24시간 아님; 낮 시간대 운영).
싱가포르	1771로 전화 — national mindline (24시간) · SOS 1767.
남아프리카 공화국	0800 567 567로 전화 — SADAG.
대한민국	109로 전화 — 자살예방 상담전화 (24시간) · 1577-0199로 전화 — 정신건강위기 상담전화 (24시간).
스페인	024로 전화 — Línea de atención a la conducta suicida (24시간).
스웨덴	90 101로 전화 — Självordslinjen (Mind).
대만	1925로 전화 — 安心專線, Anxin Hotline, Ministry of Health and Welfare (24시간).
튀니지	8010 3666로 전화 — Association Tunisienne de Prévention du Suicide (ATPS).
아랍에미리트	800-HOPE (800 4673)로 전화 — National Mental Support Line, MOHAP (매일 오전 8시-오후 8시).
영국·아일랜드	116 123으로 전화 — Samaritans (24시간); 영국에서는 SHOUT to 85258로 문자를 보낼 수도 있어요.
미국·캐나다	988로 전화하거나 문자 보내기 — Suicide & Crisis Lifeline (24시간).
유럽 (모든 국가)	응급 상황은 112로 전화.

번호는 바뀔 수 있고, 여기에 없는 국가도 많아요. 찾는 국가가 없다면 findahelpline.com에서 검증된 현지 상담 전화를 빠르게 찾을 수 있어요.

집에서 안전하지 않다면

아래는 집 안에서 일어나는 폭력이나 학대를 위한 번호예요 — 배우자나 파트너, 가족, 함께 사는 누구든요. 병은 어떤 행동을 설명할 수는 있어도, 결코 정당화하지 않아요. 무엇을 결정하지 않았어도 전화할 수 있어요.

국가 또는 지역	전화번호
알제리	0560 100 105로 전화 — Réseau Wassila-AVIFE (일요일-목요일, 낮 시간대).

국가 또는 지역	전화번호
아르헨티나	144로 전화 — Línea 144 (24시간).
호주	1800 737 732로 전화 — 1800RESPECT (24시간); 문자는 0458 737 732.
바레인	80001488로 전화 — Aisha Yateem Family Counseling Centre (운영시간 미확인).
벨기에	1712로 전화 — Hulplijn 1712 (네덜란드어, 평일) · 0800 30 030로 전화 — Écoute Violences Conjugales (프랑스어).
브라질	180로 전화 — Ligue 180, Central de Atendimento à Mulher (24시간).
칠레	1455로 전화 — Fono Orientación, SernamEG (24시간).
중국 본토	12338로 전화 (지역 번호와 함께 걸기) — All-China Women's Federation Rights Protection Hotline (24시간).
덴마크	1888로 전화 — Lev Uden Vold (24시간).
이집트	15115로 전화 — National Council for Women, Complaints Office (24시간).
핀란드	116 016로 전화 — Nollalinja (24시간); 예전 번호 080 005 005 도 계속 연결돼요.
프랑스	3919로 전화 — Violences Femmes Info (24시간); 통화는 요금 청구서에 남지 않아요.
독일	116 016로 전화 — Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen (24시간). 오스트리아 0800 222 555 · 스위스 142.
홍콩	2522 0434로 전화 — Harmony House 24-hour Woman Hotline (24시간).
인도	181로 전화 — Women Helpline (24시간).
이라크	검증된 전국 가정폭력 상담전화선을 찾지 못했어요 — 응급 상황에는 122(구급차) 또는 104(경찰)로 전화하세요; 상담전화를 찾으려면 findahelpline.com을 확인해 보세요.
이스라엘	118로 전화 — 전국 가정폭력 상담전화 (24시간, 히브리어, 아랍어, 영어, 러시아어, 암하라어).
이탈리아	1522로 전화 — 폭력·스토킹 상담 번호 (24시간).
일본	0120-279-889로 전화 — DV相談+ (24시간).
요르단	110로 전화 — National Family Protection Hotline, Family Protection Department (24시간).
쿠웨이트	검증된 전국 가정폭력 상담전화선을 찾지 못했어요 — 응급 상황에는 112로 전화하세요; 상담전화를 찾으려면 findahelpline.com을 확인해 보세요.
레바논	03-018019로 전화 — KAFA Helpline (24시간, 아랍어/영어).
멕시코	079로 전화, 1번 — Línea de las Mujeres (24시간).
모로코	8350로 전화 — Union Nationale des Femmes Marocaines (UNFM), "Koulounamaak" green line (아랍어/프랑스어; 운영시간 미확인).
네덜란드	0800-2000로 전화 — Veilig Thuis (24시간).
뉴질랜드	0800 456 450로 전화 — Are You OK (24시간) · Women's Refuge 0800 733 843.
노르웨이	116 006로 전화 — VO-linjen (24시간).
오만	검증된 전국 가정폭력 상담전화선을 찾지 못했어요 — 응급 상황에는 9999로 전화하세요; 상담전화를 찾으려면 findahelpline.com을 확인해 보세요.
폴란드	800 120 002로 전화 — Niebieska Linia, Blue Line (24시간); 영어는 월요일 오후 6-10시, 러시아어는 화요일 오후 6-10시.
포르투갈	800 202 148로 전화 — Linha de Informação às Vítimas de Violência Doméstica (24시간); 문자는 3060.
카타르	919로 전화 — AMAN Centre, Protection and Social Rehabilitation Centre (24시간).

국가 또는 지역	전화번호
러시아	8-800-7000-600로 전화 — ANNA Center, National Center for the Prevention of Violence (오전 9 시-오후 9시).
사우디아라비아	1919로 전화 — Domestic Violence Reporting Center, Ministry of Human Resources and Social Development (24시간).
싱가포르	1800-777-0000로 전화 — National Anti-Violence and Sexual Harassment Helpline (24시간).
남아프리카 공화국	0800 428 428로 전화 — GBV Command Centre (24시간).
대한민국	1366로 전화 — 여성긴급전화 1366 (24시간).
스페인	016로 전화 (24시간) — 통화는 요금 청구서에 남지 않아요 · WhatsApp 600 000 016.
스웨덴	116 016로 전화 — Kvinnofridslinjen (24시간); 예전 번호 020-50 50 50 도 계속 연결돼요.
대만	113로 전화 — Protection Hotline 113, for domestic violence, sexual assault and abuse (24시간, 다국어).
튀니지	1899로 전화 — Ligne Verte 1899, National Observatory to Combat Violence Against Women (24시간, 아랍어/프랑스어).
아랍에미리트	800111로 전화 — Dubai Foundation for Women and Children (DFWAC) (24시간).
영국·아일랜드	영국 0808 2000 247 — National Domestic Abuse Helpline (24시간) · 아일랜드 1800 341 900 — Women's Aid (24시간).
미국·캐나다	미국은 1-800-799-7233로 전화 — National Domestic Violence Hotline (24시간), 또는 88788로 START 문자. 캐나다는 sheltersafe.ca 에서 가까운 쉼터를 찾을 수 있어요.
유럽 (모든 국가)	응급 상황에는 112로 전화.

번호는 바뀔 수 있고, 여기에 없는 국가도 많아요. 찾는 국가가 없다면 NO MORE Global Directory 에 190개국 이 넘는 서비스가 정리돼 있어요. 즉각적인 위험이 있다면 먼저 거주 지역의 응급번호로 전화하세요.

전 세계 어디에서든

거주 국가의 무료 상담 전화를 여기에서 찾을 수 있어요: findahelpline.com 또는 befrienders.org. 또한 믿을 수 있는 사람에게 지금 느끼는 것을 말하고, 곁에 있어 달라고 부탁할 수 있어요.

응급 상황은 아니지만 힘들다면

담당 의사나 치료팀에 연락하거나, 가능한 가장 빠른 예약을 잡아 주세요. 위기 계획이나 안전 연락처가 있다면 지금 사용할 때예요. 다음 한 시간을 버티는 것만으로 충분해요 — 오늘 모든 것을 해결할 필요는 없어요.

Bipolar Clarity는 교육용 콘텐츠이며 응급 도움이나 개인 맞춤형 의학적 조언을 제공할 수 없어요. 긴급한 지원이 필요하면 위의 자료를 이용해 주세요.