

# 12

## 양극성 장애 유발 요인: 무엇이 부담이고 무엇이 지켜 주는지

나의 지도에서 한 줄을 만들어요. 부담이 될 수 있는 것 하나, 그것이 가장 먼저 눈에 보이는 모습, 내가 실제로 움직일 수 있는 범위, 지켜 주는 것 하나, 그것이 하는 일과 오늘 쓸 수 있는지, 그리고 그것을 조금 더 튼튼하게 만드는 작은 한 걸음을 하나로 이어요.

레슨 12 / 전 24회



이 레슨 영상 보기  
[bipolarclarity.com/ko/program/l12](https://bipolarclarity.com/ko/program/l12)

## 이것은 24개 레슨 가운데 한 편이에요

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

### 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?                |              |
| 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 | <b>양극성 장애 유발 요인: 무엇이 부담이고 무엇이 지켜 주는지</b> | <b>지금 여기</b> |
| 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

나의 지도에서 한 줄을 만들어요. 부담이 될 수 있는 것 하나, 그것이 가장 먼저 눈에 보이는 모습, 내가 실제로 움직일 수 있는 범위, 지켜 주는 것 하나, 그것이 하는 일과 오늘 쓸 수 있는지, 그리고 그것을 조금 더 튼튼하게 만드는 작은 한 걸음을 하나로 이어요.

**여기서 가지고 나가는 것은** 다 채운 한 줄이에요. 부담이 될 수 있는 것 하나, 그것이 가장 먼저 눈에 보이는 모습, 지켜 주는 것 하나, 그리고 그것을 튼튼하게 만드는 작은 한 걸음이에요.

이건 계획을 위한 지도예요. 예측도, 원인에 대한 판정도, 재발 점수도 아니예요.

## 이 챕터가 다루는 것

**이 챕터는 영상 레슨 12와 짝을 이뤄요. 손을 쓰는 쪽이 여기예요.** 가르치는 일은 영상이 하고, 이 지도는 그 일을 직접 하는 곳이에요.

**흔히 유발 요인이라고 부르는 것은 부담이 될 수 있는 것이지, 스위치가 아니예요.** 이 페이지 위에서 켜지거나 꺼지는 건 아무것도 없어요. 이 지도가 하는 일은, 이름 붙일 수 있는 부담을 그것이 가장 먼저 눈에 보이는 모습에, 내가 실제로 얼마나 움직일 수 있는지에, 그리고 도움이 되는 지켜 주는 것 하나에 이어 놓는 거예요. 부담이 닿기 전에 계획이 먼저 있도록요.

**반가운 일도 여기에 들어가요.** 새 일자리, 결혼, 아이가 태어나는 일, 스스로 고르고 바라던 이사요. 이런 일도 힘든 일과 똑같이 부하와 리듬을 바꿔요. 그리고 아무도 미리 대비하지 않는 쪽이 이쪽이에요. 대비한다는 것 자체가 고마움을 모르는 일처럼 느껴지니까요.

**구조적인 부담도 이 지도에 들어가요.** 주거, 돈, 불안정한 일자리, 차별, 돌봄의 책임이요. 이건 개인의 잘못이 아니고, 딴 이야기도 아니예요. 다른 무엇 못지않게 확실하게 잡과 리듬과 부하를 바꿔요. 이것들을 빼면 지도가 거짓말을 하기 시작해요.

**지켜 주는 것은 하는 일로 도움이 되고, 아무것도 보장하지 않아요.** 중요한 건 그것이 실제로 무엇을 하는 거예요. 잠을 지키기, 사람을 하나 늘리기, 요구를 줄이기, 시간을 벌기요. 하는 일에 이름을 붙여 두면, 처음 것을 쓸 수 없게 됐을 때 다른 것으로 바꿔 넣을 수 있어요.

**오늘 쓸 수 있는지는 그 자체로 다른 질문이에요.** 생각해 둔 지켜 주는 것과 실제로 있는 지켜 주는 것은 같지 않아요. 준비가 필요하다면, 그게 이 페이지가 청하는 작은 한 걸음이에요. 다섯이 아니라 하나요.

**그리고 솔직한 한 줄이면 그것으로 완전한 길이에요.** 이 지도는 얼마나 채웠는지로 점수를 매기지 않아요.

## 여기서 중요한 것

1. 흔히 유발 요인이라고 부르는 것은 부담이 될 수 있는 것이지, 스위치가 아니예요.
2. 반가운 일도 부하와 리듬을 바꿔요. 힘든 일만 그런 게 아니예요.
3. 구조적인 부담도 이 지도에 들어가요. 주거, 돈, 차별은 개인의 잘못이 아니예요.
4. 지켜 주는 것은 하는 일로 도움이 돼요. 예방을 보장하는 일은 결코 없어요.
5. 오늘 쓸 수 있는지가 중요해요. 생각해 둔 지켜 주는 것도, 실제로 있으려면 준비가 필요할 수 있어요.
6. 솔직한 한 줄이면 그것으로 완전한 길이에요.

## 영상을 먼저 보기

이 지도가 답을 수 없는 두 가지를 영상이 더해요.

- **아미나의 한 줄을 소리 내어 만들어 가요.** 지켜 주는 것을 잘못 고르고 그것을 바꾸는 순간까지 포함해서요.
- **왜 부담이 탓이 아닌지.** 이 지도 전체가 걸쳐 있는 구분이고, 안 좋은 날에 가장 쉽게 잃어버리는 것이에요.

자기 것을 만들기 전에 보세요. 영상 레슨은 양극성 장애 유발 요인: 무엇이 부담이고 무엇이 지켜 주는지 – Bipolar Stability Program의 레슨 12예요.

## 시작하기 전에

이 지도의 범위

이 지도는 에피소드를 예측할 수도, 무엇이 원인이었는지 증명할 수도, 예방을 보장할 수도 없어요.

부담은 탓이 아니고, 지켜 주는 것은 보장이 아니에요.

**아는 것, 그럴 수 있는 것, 잘 모르겠는 것** 을 쓰세요. 떠오르는 부담이 없는 에피소드도 그대로 유효해요.

의심스러운 부담을 시험해 보려고, 스스로 진단하려고, 재발 위험에 점수를 매기려고, 또는 치료나 삶에 대한 큰 결정을 내리려고 이 페이지를 쓰지 마세요.

안전을 위한 중단

지금 활성화가 심하거나, 정신병적 증상이 있거나, 기본적인 필요를 채울 수 없거나, 자신을 해칠 생각이 있거나, 즉각적인 위험이 있다면, 이 연습을 멈추고 사는 지역의 적절한 긴급 도움을 쓰세요.

워크북은 거기서 멈추세요.

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

도움을 구하기 전에 지도를 다 채워야 하거나 설명을 증명해야 하는 건 아니에요.

## 약과 큰 변화에 대한 선

이 Program이 약을 시작하라거나, 끊으라거나, 줄이라거나, 다시 시작하라거나, 고르라거나, 바꾸라고 말하는 일은 결코 없어요.

그리고 삶의 큰 변화에 허락을 내주지도 않아요.

이 지도가 할 수 있는 건 적절한 전문가와의 대화를 준비하는 거예요. 치료를 바꾸는 것, 일을 그만두는 것, 관계를 끝내는 것, 진료를 그만두는 것, 의심스러운 부담을 일부러 다시 만들어 보는 것에 허락을 내줄 수는 없어요.

## 사생활과 동의

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

트라우마, 갈등, 사적인 일은 선택이에요. 자세한 내용은 하나도 요구하지 않아요.

다른 사람이 누구인지 알 수 있는 정보, 트라우마를 겪은 이야기, 자해 방법에 해당하는 내용, 그리고 가지고 있는 것 자체가 안전하지 않은 것은 쓰지 마세요.

그걸로 충분할 때는 **사적인 관계에서 오는 부담, 사적인 일, 답하고 싶지 않아요** 를 쓰세요.

다른 사람이 함께하려면 그 사람의 동의와 합의된 역할이 필요해요. 곁에 있어 주는 건 감시가 아니에요.

언제든 쓸 수 있는 답:

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

이 챕터의 내용이 어디에서 왔는지. 이 레슨의 임상적 서술에는 출처가 있고, 그 출처는 공개돼 있어요. [bipolarclarity.com/ko/program/sources](http://bipolarclarity.com/ko/program/sources) 의 레슨 12 항목이에요. 출처는 공표된 지침이 무엇을 말하는지 보여 줘요. 무엇이 나에게 해당되는지는 보여 주지 않고, 내 상태를 아는 담당 의사의 판단을 뒤집지도 않아요.

## 안전하게 읽기 위한 참고 — 다섯 부분으로 된 지도

| 부분                | 질문                            | 예                            | 선                        |
|-------------------|-------------------------------|------------------------------|--------------------------|
| 부담                | 어떤 상황이나 일이나 변화가 관계 있을 수 있나요?  | 한 주에 마감이 세 번 겹침              | 좁은 후보이지, 원인이 아니에요        |
| 가장 먼저 보이는 변화      | 무엇이 가장 먼저 눈에 보일까요?            | 자정이 넘어서 일함                   | 관찰이지, 진단이 아니에요           |
| 움직일 수 있는 범위       | 현실적으로 어떤 방식으로 움직일 수 있나요?      | 일부는 미리 준비할 수 있음              | 움직일 수 있는 범위가 좁아도 탓이 아니에요 |
| 지켜 주는 것           | 여기서 안정을 받쳐 주는 일은 무엇인가요?       | 지켜 둔 회복 시간                   | 도움이지, 보장이 아니에요           |
| 오늘 쓸 수 있는지 + 한 걸음 | 오늘 그것이 있나요, 무엇이 그것을 튼튼하게 하나요? | 반쯤 쓸 수 있음. 일 하나를 바꿔 달라고 부탁하기 | 빈자리는 정보이지, 실패가 아니에요      |

### 부담이 될 수 있는 것의 갈래

- 잠이나 리듬이 흐트러지는 것
- 요구, 마감, 또는 동시에 굴러가는 목표가 너무 많은 것
- 옮겨 가는 시기, 이동, 일정의 변화
- 반가운 일, 축하, 목표가 한꺼번에 빨라지는 것
- 갈등, 고립, 돌봄, 또는 사람 사이의 부담이 너무 많은 것
- 통증, 병, 회복, 또는 그 밖의 몸의 변화
- 치료가 헛갈리는 것, 예약, 약국, 비용, 또는 이동의 벽
- 물질과 기분에 대한 솔직한 기록 (레슨 11)에서 이미 본, 물질과 관련된 맥락
- 주거, 돈, 일하는 조건, 차별, 또는 기본적인 필요에 걸린 부담
- 그 밖의, 좁게 이름 붙일 수 있는 부담
- 부담을 찾지 못했어요
- 답하고 싶지 않아요

### 가장 먼저 보이는 변화의 갈래

- 자는 시각이나 필요한 잠의 양
- 하루의 리듬이나 식사
- 에너지, 속도, 또는 목표의 수
- 기분, 짜증, 또는 감정의 세기
- 생각, 주의, 또는 결정
- 사람과의 이어짐, 갈등, 또는 고립
- 몸이나 몸의 기능
- 일, 공부, 돌봄, 또는 하루의 기능
- 잘 모르겠거나 알아차리지 못했어요

## 지켜 주는 것이 하는 일

### 기본 길 — 지도의 한 줄

한 줄을 채우세요. 선택인 줄은 뒤에 나와요.

#### 부담이 될 수 있는 것

좁은 상황이나 일이나 변화를 하나 고르세요. 사람이나 일자리나 관계나 삶의 한 시기를 통째로 이름 붙이지 말고, 부하나 흐트러짐 쪽을 적으세요.

예:

- 여행 뒤에 일어나는 시각이 밀림
- 설레는 일이 여러 개 한꺼번에 시작됨
- 사적인 갈등이 밤늦게까지 이어짐
- 약국에 갈 수 있을지 불확실해짐
- 돌봄 때문에 회복할 시간이 사라짐

부담을 찾지 못했어요 나 답하고 싶지 않아요 라고 써도 돼요.

#### 확신 정도

하나를 고르세요.

- 아는 것 — 되풀이해서 관찰했거나 찬찬히 살펴봤어요
- 그럴 수 있는 것 — 지켜보거나 이야기해 볼 만해요
- 잘 모르겠는 것 — 이어짐이 아직 열려 있어요
- 부담을 찾지 못했어요
- 답하고 싶지 않아요

에피소드 한 번 앞에 있었다는 이유만으로 그 부담을 아는 것 으로 올리지 마세요.

#### 가장 먼저 눈에 보이는 변화

현실적으로 알아차릴 만한 첫 번째 구체적인 변화를 쓰세요. 해석이 아니라 갈래와 관찰을 쓰세요.

예:

- 잠: 자정이 넘어서 일할 준비를 시작해요.
- 목표: 하던 것을 끝내기 전에 할 일을 더 늘려요.
- 이어짐: 며칠씩 답을 하지 않아요.
- 기능: 평범한 일 처리 하나가 하루의 대부분을 채워요.
- 잘 모르겠어요 — 이런 변화를 아직 찾지 못했어요.

이 칸은 나중에 전체 경고 사다리 (레슨 19)의 재료가 될 수 있어요. 여기서 상태를 진단하지는 않아요.

## 내가 움직일 수 있는 범위

지금에 가장 맞는 것을 고르세요.

구조적인 부담과 내 손 밖에 있는 상황은 개인의 잘못이 아니에요.

두 가지가 넘게 맞는다면, 오늘의 다음 한 걸음을 정하는 쪽을 고르세요.

## 지켜 주는 것

이 부담이나 그것이 가장 먼저 보이는 변화에 도움이 될 만한 상황, 자원, 관계, 루틴, 또는 닿을 수 있는 길을 하나 적으세요.

예:

- 평일에 일어나는 시각을 붙잡는 버팀 루틴
- 지켜 둔 회복 시간 하나
- 잠과 에너지에 대한 짧은 사적인 기록
- 저장해 둔 진료 연락처와 거기까지 가는 길
- 동의를 받은 안부 확인 하나
- 수당이나 주거, 직장 문제를 도와줄 사람

아직 쓸 수 있는 지켜 주는 것을 찾지 못했어요 라고 적어도 돼요.

## 지켜 주는 것이 하는 일

가장 중심이 되는 일을 하나 고르세요.

그 지켜 주는 것이 여러 가지를 한다 해도, 이 줄에서 가장 중요한 일을 고르세요.

## 오늘 쓸 수 있는지

하나를 고르세요.

계획해 둔 지켜 주는 것과 실제로 쓸 수 있는 지켜 주는 것은 같지 않아요. 빈자리는 정보이지, 실패가 아니에요.

지켜 주는 것에 다른 사람이 나온다면, 그 역할이 그 사람이 받아들이거나 거절할 수 있는 부탁인지 확인하세요.

## 튼튼하게 만드는 가장 작은 한 걸음

삶을 다시 짜거나 치료를 바꾸지 않고도 쓸 수 있는 정도를 높이는 행동을 하나 쓰세요.

쓸모 있는 형태:

- ...을 저장하기
- ...인지 물어보기
- ...의 첫 문장을 쓰기
- ...을 눈에 보이는 곳에 두기
- ...을 부탁하기
- ...을 지켜 두기
- 이 빈자리에 ...을 위해 이름 붙이기

예:

- 병원 전화번호와 진료 시간을 저장하기.
- 두 주 동안 저녁 일 하나를 바꿔 줄 수 있는지 물어보기.
- 일을 시작한 첫 주에는 이미 되고 있는 기상 버팀 루틴을 지키기.
- “이 벽을 어떻게 돌아갈지 같이 계획해 주면 좋겠어요.” 라고 쓰기.

한 걸음은 작고, 눈에 보이고, 되돌릴 수 있게 두세요.

## 나의 기본 줄을 한자리에

부담이 될 수 있는 것:

확신 정도:

- ☐ 아는 것
 ☐ 그럴 수 있는 것
 ☐ 잘 모르겠는 것
 ☐ 부담을 찾지 못했어요
- ☐ 답하고 싶지 않아요

가장 먼저 보이는 변화:

**내가 움직일 수 있는 범위:**

- ☐ 일부는 내가 바꿀 수 있  
어요
 ☐ 미리 준비할 수 있어요
 ☐ 도움이나 제도가 바뀌  
어야 해요
 ☐ 내 손 밖에 있어요
- ☐ 잘 모르겠어요
 ☐ 답하고 싶지 않아요

**지켜 주는 것:****가장 중심이 되는 일:**

- ☐ 리듬을 고르게 하기
 ☐ 부담을 줄이기
 ☐ 알아차리게 돕기
 ☐ 움직이게 돕기
- ☐ 사람과 이어져 있게 하  
기
 ☐ 치료나 기본적인 필요  
에 계속 닿게 하기
 ☐ 잘 모르겠어요

**오늘 쓸 수 있는지:**

- ☐ 지금 바로 쓸 수 있음
 ☐ 반쯤 쓸 수 있음
 ☐ 준비가 필요함
 ☐ 다른 사람이나 서비스  
에 달려 있음
- ☐ 쓸 수 없음 / 잘 모르겠  
음

**튼튼하게 만드는 가장 작은 한 걸음:**

이 줄을 한 번 읽어 보세요. 확인할 건 이것뿐이에요.

- 부담이 관찰할 수 있을 만큼 좁은가요?
- 확신 정도의 이름표가 솔직한가요?
- 지켜 주는 것이 고른 상태 그대로 정말 쓸 수 있나요?
- 다음 한 걸음이 작고 안전한가요?

**힘이 없는 날의 길**

이것만 채우세요.

1. 그릴 수 있는 부담 하나
2. 지금 바로 쓸 수 있는 지켜 주는 것 하나

## 3. 튼튼하게 만드는 가장 작은 한 걸음 하나

힘이 없는 날의 길은 이걸로 끝이에요. 그럴 수 있는 부담 하나, 지금 바로 쓸 수 있는 지켜 주는 것 하나, 그리고 가장 작은 한 걸음 하나요.

지금 바로 쓸 수 있는 지켜 주는 것이 없다면 **지금 바로 쓸 수 있는 지켜 주는 것이 없어요** 라고 쓰고, 이 빈자리에 이름을 붙여 도움을 청하기 를 한 걸음으로 삼으세요. 그것도 유효한 결과예요.

## 조금 더 깊이, 원한다면

## 지도의 둘째 줄 — 선택

두 번째 줄이 뜻이 있게 다른 부담이나 지켜 주는 것을 더할 때만 여덟 칸을 되풀이하세요. 첫 줄을 증명하려고 쓰지 마세요.

## 부담이 될 수 있는 것 — 둘째 줄

## 확신 정도 — 둘째 줄

☐ 아는 것      ☐ 그럴 수 있는 것      ☐ 잘 모르겠는 것      ☐ 부담을 찾지 못했어요  
☐ 답하고 싶지 않아요

## 가장 먼저 눈에 보이는 변화 — 둘째 줄

## 내가 움직일 수 있는 범위 — 둘째 줄

☐ 일부는 내가 바꿀 수 있  
어요      ☐ 미리 준비할 수 있어요      ☐ 도움이나 제도가 바뀌  
어야 해요      ☐ 내 손 밖에 있어요  
☐ 잘 모르겠어요      ☐ 답하고 싶지 않아요

## 지켜 주는 것 – 둘째 줄

## 지켜 주는 것이 하는 일 – 둘째 줄

- ☐ 리듬을 고르게 하기    ☐ 부담을 줄이기    ☐ 알아차리게 돕기    ☐ 움직이게 돕기  
☐ 사람과 이어져 있게 하  
기    ☐ 치료나 기본적인 필요  
에 계속 닿게 하기    ☐ 잘 모르겠어요

## 오늘 쓸 수 있는지 – 둘째 줄

- ☐ 지금 바로 쓸 수 있음    ☐ 반쯤 쓸 수 있음    ☐ 준비가 필요함    ☐ 다른 사람이나 서비스  
에 달려 있음  
☐ 쓸 수 없음 / 잘 모르겠  
음

## 튼튼하게 만드는 가장 작은 한 걸음 – 둘째 줄

12

## 지도의 셋째 줄 — 선택

계획이 나아질 때만 쓰세요. 빈 줄은 못 한 일이 아니에요.

## 부담이 될 수 있는 것 – 셋째 줄

## 확신 정도 – 셋째 줄

- ☐ 아는 것    ☐ 그럴 수 있는 것    ☐ 잘 모르겠는 것    ☐ 부담을 찾지 못했어요  
☐ 답하고 싶지 않아요

## 가장 먼저 눈에 보이는 변화 – 셋째 줄

**내가 움직일 수 있는 범위 – 셋째 줄**

- ☐ 일부는 내가 바꿀 수 있  
어요
 ☐ 미리 준비할 수 있어요
 ☐ 도움이나 제도가 바뀌  
어야 해요
 ☐ 내 손 밖에 있어요
- ☐ 잘 모르겠어요
 ☐ 답하고 싶지 않아요

**지켜 주는 것 – 셋째 줄****지켜 주는 것이 하는 일 – 셋째 줄**

- ☐ 리듬을 고르게 하기
 ☐ 부담을 줄이기
 ☐ 알아차리게 돕기
 ☐ 움직이게 돕기
- ☐ 사람과 이어져 있게 하  
기
 ☐ 치료나 기본적인 필요  
에 계속 닿게 하기
 ☐ 잘 모르겠어요

**오늘 쓸 수 있는지 – 셋째 줄**

- ☐ 지금 바로 쓸 수 있음
 ☐ 반쯤 쓸 수 있음
 ☐ 준비가 필요함
 ☐ 다른 사람이나 서비스  
에 달려 있음
- ☐ 쓸 수 없음 / 잘 모르겠  
음

**튼튼하게 만드는 가장 작은 한 걸음 – 셋째 줄****뒷받침이 되는 관찰 — 선택**

확신 정도의 이름표를 그렇게 고른 짧은 이유를 하나 쓰세요.

- 한 번 이상 알아차렸어요
- 한 번뿐이었어요
- 진료에서 이야기했어요
- 앞의 워크북 페이지가 뒷받침해요
- 이어짐이 분명하지 않아요
- 답하고 싶지 않아요

**동의를 바탕으로 둔 도움 메모 — 선택**

다른 사람이 함께할 수 있을 때만 채우세요.

**부탁할 수 있는 것:**

---



---

**부탁하지 않을 것:**

---



---

**그 사람이 받아들이거나 바꾸거나 거절하는 방법:**

---



---

감시할 수 있게 하는 것, 비밀번호를 나누는 것, 위치를 따라가는 것, 끝이 없는 의무를 만드는 것은 하지 마세요.

**진료에서 물을 질문 — 선택**

이 페이지에 전문가에게 할 질문이 꼭 필요하지는 않아요. 도움이 된다면 여기에 쓰세요.

---



---

이것이 쓸모 있는 부담 후보인지, 가장 먼저 보이는 변화를 어떻게 읽으면 되는지, 그리고 제 치료 상황에서 어떤 지켜 주는 것이 현실적인지 같이 봐 주실 수 있을까요?

**여기 쓴 것이 가는 곳**

짧은 세 줄만 옮겨 적어요.

**가장 위에 있는 부담이 될 수 있는 것**

중립적인 말로 쓰고 확신 정도의 이름표를 붙이세요.

예: 그럴 수 있는 것 — 설레는 일이 여러 개 있고, 밤늦게까지 준비가 되풀이돼요.

## 지금 바로 쓸 수 있는 가장 튼튼한 지켜 주는 것

**지금 바로 쓸 수 있음** 으로 표시한 지켜 주는 것을 하나 고르세요. 준비된 것이 하나도 없다면 **지금 바로 쓸 수 있는 지켜 주는 것을 아직 찾지 못했어요** 라고 쓰세요.

## 지켜 주는 것의 빈자리, 또는 다음 한 걸음

쓸 수 있는 정도의 빈자리나, 튼튼하게 만드는 가장 작은 한 걸음을 쓰세요.

자세한 맥락, 이름, 트라우마의 경과, 뒷받침이 되는 관찰은 이 레슨 페이지에 남기거나, 쓰지 않은 채로 두세요.

## 반환점 — 지금 손에 있는 계획을 보기

레슨 1부터 12까지로 나의 안정 계획의 첫 번째 쓸 수 있는 판이 만들어졌어요.

**열두 개의 레슨은 쓸 수 있는 계획이지, 반쪽짜리 계획이 아니에요.** 이 Program의 나머지는 지금 있는 것 위에 쌓여요. 그 가운데 무엇도 도로 가져가지 않아요.

## 먼저, 나의 것인 부분

무엇을 확인하기 전에, 자기가 실제로 쓴 것을 보러 가세요. 자기 페이지 네 곳을 펼쳐서 각각에서 한 줄씩 옮겨 적으세요. 누군가에게 30초밖에 없다면 읽어 줬으면 하는 줄이요.

**수면과 리듬의 평소 상태 (레슨 3)에서, 나에게 보통인 것이 어떤 모습인지 한 줄**

---

---

---

**초기 변화 시작 카드 (레슨 4)나 나의 기록 (레슨 8)에서, 일찍 알아차리고 싶은 변화 하나**

---

---

---

**약에 대해 물을 것을 적는 페이지 (레슨 5)에서, 아직 답을 듣고 싶은 질문**

---

---

---

**오늘, 내 말로, 레슨 1에서는 몰랐는데 지금은 알게 된 것 하나**

---

---

---

내 손글씨로 쓴 네 줄이 한 장에. 그게 계획이에요. 아래에 있는 건 나머지를 아직 찾을 수 있는지 확인하는 것뿐이에요.

### 그다음은, 정리하는 쪽

이 점검은 쓸 수 있는지를 확인하는 것이지, 앞의 페이지를 다시 쓰라고 하는 게 아니에요. **찾을 수 있는지 보는 것이지, 서식이 아니에요.** 자기 페이지에 손이 닿는다면 답은 이미 아는 것이니 비워 뒀도 돼요.

남겨 둔 항목마다 하나를 고르세요.

| 항목                          | 찾을 수 있어야 하는 것          | 상태                                                                                                                                                                                                                      |
|-----------------------------|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 안전 계획과 출발 점 (레슨 1)          | 안전에 닿는 길과 이 Program의 선 | <b>반환점 점검 – L01 항목 상태</b><br><input type="checkbox"/> 쓸 수 있는 상태 <input type="checkbox"/> 정보를 기다리는 중 <input type="checkbox"/> 이견 쓰지 않고 둘게요 <input type="checkbox"/> 뒤의 페이지로 바뀌었어요<br><input type="checkbox"/> 아직 쓰지 않았어요 |
| 의미하는 것과 의미하지 않는 것 카드 (레슨 2) | 양극성 장애가 나의 배움에 뜻하는 것   | <b>반환점 점검 – L02 항목 상태</b><br><input type="checkbox"/> 쓸 수 있는 상태 <input type="checkbox"/> 정보를 기다리는 중 <input type="checkbox"/> 이견 쓰지 않고 둘게요 <input type="checkbox"/> 뒤의 페이지로 바뀌었어요<br><input type="checkbox"/> 아직 쓰지 않았어요 |
| 7일 수면과 리듬의 평소 상태 (레슨 3)     | 수면과 리듬의 평소 상태          | <b>반환점 점검 – L03 항목 상태</b><br><input type="checkbox"/> 쓸 수 있는 상태 <input type="checkbox"/> 정보를 기다리는 중 <input type="checkbox"/> 이견 쓰지 않고 둘게요 <input type="checkbox"/> 뒤의 페이지로 바뀌었어요<br><input type="checkbox"/> 아직 쓰지 않았어요 |
| 초기 변화 시작 카드 (레슨 4)          | 후보가 되는 초기 변화           | <b>반환점 점검 – L04 항목 상태</b><br><input type="checkbox"/> 쓸 수 있는 상태 <input type="checkbox"/> 정보를 기다리는 중 <input type="checkbox"/> 이견 쓰지 않고 둘게요 <input type="checkbox"/> 뒤의 페이지로 바뀌었어요<br><input type="checkbox"/> 아직 쓰지 않았어요 |
| 약에 대해 물을 것을 적는 페이지 (레슨 5)   | 약에 대한 질문               |                                                                                                                                                                                                                         |

항목 찾을 수 있어야 하는 것 상태

### 반환점 점검 – L05 항목 상태

☐ 쓸 수 있는 상태    ☐ 정보를 기다리는 중    ☐ 이견 쓰지 않고 둘게요    ☐ 뒤의 페이지로 바뀌었어요

☐ 아직 쓰지 않았어요

세 기간 라이프 차트 (레슨 6)    지금까지의 경과라는 맥락

### 반환점 점검 – L06 항목 상태

☐ 쓸 수 있는 상태    ☐ 정보를 기다리는 중    ☐ 이견 쓰지 않고 둘게요    ☐ 뒤의 페이지로 바뀌었어요

☐ 아직 쓰지 않았어요

나의 진단 언어 지도 (레슨 7)    아형을 가리키는 표현

### 반환점 점검 – L07 항목 상태

☐ 쓸 수 있는 상태    ☐ 정보를 기다리는 중    ☐ 이견 쓰지 않고 둘게요    ☐ 뒤의 페이지로 바뀌었어요

☐ 아직 쓰지 않았어요

나의 고양된 상태 기록 (레슨 8)    고양된 상태에 대한 관찰

### 반환점 점검 – L08 항목 상태

☐ 쓸 수 있는 상태    ☐ 정보를 기다리는 중    ☐ 이견 쓰지 않고 둘게요    ☐ 뒤의 페이지로 바뀌었어요

☐ 아직 쓰지 않았어요

낮은 상태와 혼재된 상태 기록 (레슨 9)    낮은 상태와 혼재된 상태에 대한 관찰

### 반환점 점검 – L09 항목 상태

☐ 쓸 수 있는 상태    ☐ 정보를 기다리는 중    ☐ 이견 쓰지 않고 둘게요    ☐ 뒤의 페이지로 바뀌었어요

☐ 아직 쓰지 않았어요

다른 설명과 함께 있는 것의 지도 (레슨 10)    다른 설명과 함께 있는 것에 대한 질문

항목                      찾을 수 있어야 하는 것      상태

### 반환점 점검 – L10 항목 상태

☐ 쓸 수 있는 상태      ☐ 정보를 기다리는 중      ☐ 이견 쓰지 않고 둘게요      ☐ 뒤의 페이지로 바뀌었어요

☐ 아직 쓰지 않았어요

물질과 기분에 대한 솔직한 기록 (레슨 11)

관계가 있다면, 물질과 기분의 맥락

### 반환점 점검 – L11 항목 상태

☐ 쓸 수 있는 상태      ☐ 정보를 기다리는 중      ☐ 이견 쓰지 않고 둘게요      ☐ 뒤의 페이지로 바뀌었어요

☐ 아직 쓰지 않았어요

부담과 지켜 주는 것의 지도 (이 챕터)

부담, 지켜 주는 것, 그리고 쓸 수 있는 정도

### 반환점 점검 – L12 항목 상태

☐ 쓸 수 있는 상태      ☐ 정보를 기다리는 중      ☐ 이견 쓰지 않고 둘게요      ☐ 뒤의 페이지로 바뀌었어요

☐ 아직 쓰지 않았어요

12

### 작은 손질 하나

☐ 오래된 줄 하나 고치기      ☐ 너무 사적으로 느껴지는 내용 하나 지우기      ☐ 빠뜨린 힘이 없는 날의 길 하나 채우기      ☐ 나중에 이야기할 항목 하나 표시하기

☐ 오늘은 아무것도 바꾸지 않기

하나를 고르세요.

이견 쓰면서 만들어 가는 계획이지, 시험이나 영원히 남는 기록이 아니에요.

### 이 페이지의 상태

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

이 페이지를 **쓸 수 있는 상태**로 표시하려면, **부담이 될 수 있는 것 하나와 지켜 주는 것 하나가 자기 말로 적혀 있어야** 해요. 둘 다 다른 사람에게 기대지 않아요. 아직 마련하지 못한 지켜 주는 것을 기다리는 지도는 못 끝낸 페이지가 아니라 유효한 상태예요.

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

## 이 페이지를 덮기 전에

선택이고 사적인 것이에요.

간직하고 싶은 생각, 부담은 후보이지 원인이 아니라는 것

☐ 또렷해요 ☐ 조금 또렷해요 ☐ 또렷하지 않아요 ☐ 답하고 싶지 않아요

하마터면 건너될 뻔한 부분

☐ 오늘 쓸 수 있는지 ☐ 내가 움직일 수 있는 범위 ☐ 가장 먼저 보이는 변화 ☐ 없어요

☐ 답하고 싶지 않아요

쓴 길

☐ 기본 길 ☐ 힘이 없는 날의 길 ☐ 안전을 위해 멈춤 ☐ 답하고 싶지 않아요

진료에서 쓰고 싶은 표현 하나, 선택이에요

## 사생활과 안전

- Bipolar Clarity는 워크북에 쓴 답을 제출받지 않고, 업로드하지 않고, 수집하지 않고, 들여다보지 않아요.
- 쓴 답은 자기 사본 안에 그대로 있어요.
- 빈칸, **잘 모르겠어요, 사적인 관계에서 오는 부담, 사적인 일, 답하고 싶지 않아요**는 유효하고 완전한 답이에요.
- 다른 사람이 누구인지 알 수 있는 정보, 트라우마를 겪은 이야기, 자해 방법에 해당하는 내용은 적지 마세요.
- 활성화가 심할 때, 정신병적 증상이 있을 때, 우울이 감당하기 어려울 때, 또는 즉각적인 위험이 있을 때는 이 페이지를 채우지 마세요. 안전은 워크북을 멈춰 세워요. 위의 안전을 위한 중단을 보세요.
- 다른 사람이 함께하는 지켜 주는 것에는 그 사람의 동의와 합의된 역할이 필요해요. 곁에 있어 주는 건 감시가 아니에요.
- 인쇄한 초고에 민감한 개인 정보가 들어 있다면 안전하게 없애세요.
- 워크북을 끝내는 일이 전문가의 도움이나 긴급한 도움이나 응급 도움보다 앞서는 일은 결코 없어요.

## 마무리 정리

이 지도가 갈라 놓는 것은 이런 것들이에요.

- 부담이 될 수 있는 것과 증명된 원인
- 가장 먼저 보이는 관찰과 진단

- 현실적으로 움직일 수 있는 범위와 탃
- 지켜 주는 것이 하는 일과 예방의 보장
- 글로 적어 둔 생각과 오늘 실제로 쓸 수 있는 지켜 주는 것

여기서 멈춘다면 진짜 지점에서 멈추는 거예요. 그리고 「이 페이지의 상태」가, 이 페이지가 끝난 것인지 아니면 아직 나 밖의 무언가를 기다리는 것인지 말해 줘요.

계속한다면 고른 부분만 치료 대화 모듈로 가져가세요. 사적인 워크북 전체를 나눠야 할 일은 결코 없어요.

## 작성 예시 (가상의 인물)

아미나는 가상의 인물이고, 지금 한가운데에 있어요. 두 해 동안 바라던 일자리의 아홉째 날이고, 아침은 더 일러졌고, 통근은 길고, 배울 것은 가팔라요. 잘되고 있고, 그게 문제의 일부예요.

- **부담이 될 수 있는 것:** “이른 출근, 저녁의 준비, 그리고 설레는 새 생각이 여럿인 새 일자리의 몇 주.”
- **확신 정도: 그럴 수 있는 것** — 이 양상의 일부는 전에도 봤지만, 일자리 자체는 처음이에요.
- **가장 먼저 눈에 보이는 변화:** “자정이 넘어서 준비하고, 피곤하지 않은 채로 일찍 깨고, 할 일을 더 늘려요.”
- **내가 움직일 수 있는 범위:** 저녁의 준비에 대해서는 **일부는 내가 바꿀 수 있어요.** 통근과 출근 시각은 마음대로 하기보다 계획이 필요해요.
- **지켜 주는 것:** 평일에 일어나는 시각을 붙잡는 버팀 루틴, 그리고 통근 뒤의 30분짜리 회복 시간.
- **지켜 주는 것이 하는 일:** 리듬을 고르게 하기. 부담을 줄이기는 두 번째 효과로 보고 중심으로는 적지 않기로 했어요.
- **오늘 쓸 수 있는지:** 기상 버팀 루틴은 **지금 바로 쓸 수 있음.** 회복 시간은 **반쯤 쓸 수 있음** 이에요. 집에 닿자마자 가족을 돌보는 일이 시작되니까요.
- **튼튼하게 만드는 가장 작은 한 걸음:** “첫 두 주 동안 월요일부터 목요일까지 일 하나를 바꿔 줄 수 있는지 파트너에게 물어보고, 그다음에 다시 보기.” 짐작이 아니라 부탁이에요.

아미나는 안정 계획에 세 줄을 옮겨 적어요. 그럴 수 있는 부담, 지금 바로 쓸 수 있는 가장 튼튼한 지켜 주는 것, 그리고 메우고 싶은 지켜 주는 것의 빈자리요.

아미나는 가상의 인물이에요. 이 예시는 칸이 어떻게 쓰이는지 보여 줄 뿐, 예측도 원인에 대한 판정도 권하는 답도 아니에요.

## 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.

**버팀 루틴** (레슨 22) – 하루를 붙잡아 주는 하나의 루틴이고, 세 가지 판으로 만들어요. 보통일 때, 최소한 일 때, 그리고 하루가 무너졌을 때 하는 것. 이 루틴이 하는 일은 모양이 바뀌어야 할 때에도 계속 작동하는 거예요.

**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 둘게요, 이건 전문가와 이야기하고 싶어요.** 이건 빈칸이 아니라 진짜 답이에요. 사실인 세 줄로 채운 페이지가, 다 한 것처럼 보이려고 채운 페이지보다 나아요.

**평소 상태** (레슨 2와 3) – **나에게** 보통인 것을, 거기서 달라졌을 때 눈에 보일 만큼 자세히 적은 것이예요. 감정이 없거나 밋밋한 상태가 아니고, 다른 누군가의 보통도 아니예요. 이 Program의 대부분은 평균이 아니라 자기 평소 상태와 견주어요.

**부담이 될 수 있는 것** (레슨 12) – 흔히 “유발 요인”이라고 부르는 것을 이 Program은 이렇게 불러요. 말을 바꾼 게 핵심이에요. 부담은 지켜볼 만한 것이지, 에피소드를 일으키는 스위치가 아니예요. 하나에 이름을 붙이는 건 탓을 돌리는 게 아니고, 돈이나 주거, 차별 같은 구조적인 부담도 다른 것들과 똑같이 이 지도에 들어가요.

**확신 정도** (아는 것 / 그럴 수 있는 것 / 잘 모르겠는 것, 레슨 12) – 어떤 관찰을 얼마나 확신하는지를, 관찰 자체와 따로 적어 두는 것이예요. 확신이 없다는 것도 적어 둘 만한 정보이지, 줄을 비워 둘 이유가 아니예요.

**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 둘게요**(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.

**지켜 주는 것** (레슨 12) – 정해진 일을 하면서 안정을 받쳐 주는 것이예요. 리듬을 고르게 하기, 부담을 줄이기, 알아차리게 돕기, 움직이게 돕기, 사람과 이어져 있게 하기, 치료를 가까이 두기. 지켜 주는 것은 돕는 거예요. 보장하지는 않아요.

**에피소드** – 여러 가지가 함께 달라져서 그 상태가 이어지는, 알아볼 수 있는 기간이에요. 하루 나뉘었던 것이나 강한 감정 하나가 아니예요. 체계마다 기간과 심각도의 기준을 따로 두고, **어떤 기간이 에피소드에 해당하는지는 전문가가 정해요.** 이 워크북은 기간을 묘사할 뿐, 분류하지 않아요.

## 이 챕터가 시간을 들일 만했다면

24개 가운데 하나를 방금 마쳤어요. 나머지도 같은 방식으로 쓰였고, 같은 방식으로 무료이고, 하나를 만들어 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](https://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 사람이요. 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](https://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 <b>주도권을 빼앗지 않고</b> 돕고, 방법은 함께 정해요.                         |
| 잠 못 잔 하룻밤에 모두가 비상... 아니면 늦을 때까지 아무도 몰라요. | 힘든 하루와 <b>경고 신호</b> 를 구별하고, 가장 먼저 할 일을 알아요.                    |
| 위기 때는 모두 즉흥적으로 움직여요.                     | 그들은 <b>필요해지기 전에 위기 계획</b> 을 만들어 뒀어요. 이 워크북에 적는 길과 나란히 둘 수 있어요. |
| 점점 커지는 말다툼.                              | 대화를 <b>언제 멈출지</b> , 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, 건넬지 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. 이걸 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.<sup>1</sup> Roadmap은 그 시험이 아니에요. 같은 생각 위에 만들어졌어요. 집에 있는 사람들이 아는 것이 중요하다는 생각이에요.

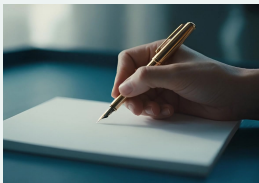
<sup>1</sup> Reinares M, et al. *Bipolar Disorders* 2008;10(4): 511-519.

19개 레슨

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

**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](https://bipolarclarity.com/ko/family)

지금 그 사람의 안전이 걱정된다면: [bipolarclarity.com/ko/gethelp](https://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 190개국에 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.