

15

양극성 장애 약 부작용: 기록 할 것과 연락할 때

약과 관련 있을 수 있는 문제 하나를, 원인을 단정
하지 않고 적어요. 그것을 알릴 길을 하나 고르고,
임상 전문가가 나에게 확인해 준 관찰 항목만 적
어요.

레슨 15 / 전 24회



이 레슨 영상 보기
bipolarclarity.com/ko/program/l15

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.

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	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	지금 여기
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

약과 관련 있을 수 있는 문제 하나를, 원인을 단정하지 않고 적어요. 그것을 알릴 길을 하나 고르고, 임상 전문가가 나에게 확인해 준 관찰 항목만 적어요.

여기서 가지고 나가는 것은 임상 전문가가 무언가 할 수 있는 관찰 하나와, 그것을 알릴 때 쓸 길과, 물어볼 만한 질문 하나예요.

이 챕터가 다루는 것

이 챕터는 영상 레슨 15와 짝을 이뤄요. 손을 쓰는 쪽이 여기예요. 왜 그런지, 예시는 어떤지, 이 모든 게 왜 중요한지는 영상에 있어요. 이 페이지는 그 영상을 이미 봤거나 곧 볼 것이라고 여기고 쓰였어요. 여기 인쇄된 것은 쓰는 동안 눈앞에 있어야 하는 것, 그리고 여섯 달 뒤에 아무것도 다시 보지 않고 찾고 싶어질 것이예요.

작아 보이는 문제라도 치르는 대가는 클 수 있어요. 무언가를 알아차려요. 손이 흔들린다, 알람을 두 번 놓쳤다, 하루 종일 입이 말랐다. 그런데 적는 건 뭔가 이상했음이거나, 아무것도 아니예요. 몇 주 뒤, 심오 분짜리 진료 안에서 무슨 일이 있었는지 되짚어 보려고 애써요. 임상 전문가는 자기에게 닿은 것만 가지고 일할 수 있는데, 뭔가 이상했음은 누구에게도 닿지 않아요.

그래서 이 페이지는 세 가지를 따로 뒹요. 무엇을 알아차렸는지. 같은 무렵에 또 무슨 일이 있었는지. 그 정보가 어디로 가야 하는지. 원인을 정하는 순간 증거를 적는 일이 멈춰요. 순서가 중요한 이유가 그거예요. 컵을 들고 있는데 손이 떨렸어요는 진료실까지 가고, 약이 안 맞는 것 같아요는 가지 못해요.

점수가 아니라 영향이에요. 혼자 매긴 십 점 만점은 내 머릿속을 벗어나면 아무 뜻이 없어요. 전해지는 건 그 문제가 보통의 하루에서 나에게 치르게 하는 값이에요. 계단에서 난간을 잡아야 해요, 마신 물이 그대로 올라와요, 입이 마르는 건 불편하지만 먹고 마실 수는 있어요. 레슨에서 클라라가 마지막 것도 왜 이야기할 만한지를 짚어요.

심각한 정도가 아니라, 어디로 가는지를 골라요. 예정된 진료에서 볼 수 있게 적어 두기. 치료팀에 곧 연락하기. 긴급한 도움이나 응급 도움을 지금 쓰기. 그리고 알아 둘 만한 하나 – 어느 길인지 아직 모르겠음, 앞의 셋 가운데 어느 것인지 솔직히 가릴 수 없을 때를 위한 답이에요. 얼마나 나쁜지를 정하는 것보다 어디로 갈지를 고르는 게 더 쉽고, 뒤에 오는 위험 신호 페이지가 긴급한 쪽이 어디서 시작되는지를 알려 줘요.

혈중 농도, 한 문단으로. 양극성 장애에 쓰는 약 가운데 몇 가지는, 약이 실제로 피 속에 얼마나 있는지를 재는 혈액 검사로 따라가요. 전부가 아니라 몇 가지예요. 해당되는 경우 검사는 보통 약을 시작할 때와 용량이 달라질 때에 맞춰 잡고, 자리가 잡히면 어떤 간격으로 되풀이해요. 농도가 있어야 할 범위가 있기 때문이에요. **농도는 검체를 뽑은 그날을 말해 줘요.** 어떤 약에서는 지난 결과가 괜찮아 보였어도 문제가 생길 수 있어요. 그러니 오래된 검사는 지금 벌어지는 일을 말하지 않고 있을 이유가 되지 않아요.

달력은 정해진 계획을 적을 뿐, 계획을 지어내지 않아요. 나에게 검사를 확인해 준 사람이 없다면, 솔직한 기록은 **정보를 기다리는 중**이에요. 비어 있는 예정일이 짐작한 예정일보다 안전해요.

여기서 중요한 것

1. 관찰은 검토를 뒷받침할 수 있어요. 무엇이 변화를 일으켰는지는 증명하지 못해요.
2. 혼자 매긴 심각도 점수보다 영향이 더 쓸모 있어요.
3. 적어 두기, 치료팀에 연락하기, 긴급한 도움 쓰기는 서로 다른 곳으로 가는 길이에요.
4. 몸에 나타나는 위험 신호는 이 페이지를 끝내는 일보다 앞서요.

5. **관찰 계획은 사람마다 달라요.** 비어 있는 날짜가 지어낸 일정보다 안전해요.

영상을 먼저 보기

세 가지는 영상에만 있고, 이 페이지는 그것을 되풀이하지 않아요.

- **왜 서술이 결론을 이기는지,** 주장이 아니라 실제로 있을 법한 메모 하나를 놓고 뜯어봐요. 규칙을 믿는 것과 밤 열한 시에 그 규칙을 쓰는 것은 다른 일이에요.
- **좋은 쪽의 변화도 알리는 René의 습관** — 유난히 몸이 가볍거나, 머리가 맑거나, 일이 잘되는 변화도 발진과 같은 속도로 담당 의사에게 가요. 왜 그런지 자기 말로 설명하는데, 겸손해서가 아니에요.
- **놓치기 쉬운 네 가지 변화가 어디에서 왔는지** — 새로 생긴 자해 생각, 좌불안석증, 치료를 바꾼 뒤에 위로 올라가는 전환, 그리고 리튬의 경고 신호예요. 여기 페이지는 힘들 때 찾을 수 있게 그 넷을 늘어 놓아요. 왜 저마다 놓치기 쉬운지는 레슨이 설명해요.

가능하면 먼저 보세요. 영상 레슨은 양극성 장애 약 부작용: 기록할 것과 연락할 때 — Bipolar Stability Program의 레슨 15예요.

시작하기 전에

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.

이 Program이 약을 시작하러거나, 끊으러거나, 줄이러거나, 다시 시작하러거나, 고르러거나, 바꾸라고 말하는 일은 결코 없어요.

몸에 나타나는 위험 신호

숨쉬기가 어려울 때. 입술, 입안, 혀, 목이 갑자기 부을 때. 쓰러지거나, 의식을 잃거나, 깨워도 깨어나지 않을 때. 처음 겪는 발작이거나, 평소보다 오래 가는 발작이거나, 완전히 깨어나기 전에 다음 발작이 이어질 때. 원인이 무엇이라고 짐작되든, 이럴 때는 지금 응급 도움을 쓰세요.

아프면서 빠르게 번지는 발진, 물집, 벗겨지는 피부, 또는 입안이나 눈이나 성기에 생긴 혈음. 이럴 때는 지금 응급 진료나 긴급 진료를 받으세요. 예정된 진료를 기다리지 마세요. 열이 나면서 근육이 심하게 뻣뻣하고 뚜렷하게 혼란스러운 것은 응급 상황이에요.

느끼는 것과 생각의 변화도 알려야 할 것이예요

위의 목록은 몸의 것이예요. 이건 몸의 것이 아니고, 사람들이 가장 많이 빼놓는 쪽이에요. 약보다는 병처럼 느껴지기 때문이고, 소리 내어 말하기가 더 어렵기 때문이에요.

삶을 끝내거나 자신을 해치는 생각이 새로 생기거나 더 심해질 때. 약을 시작하거나 용량이 올라갈 때 이런 생각이 드는 사람이 있어요. 흔한 일은 아니고, 사람으로서 나빠졌다는 뜻도 치료가 실패했다는 뜻도 아니에요. **원인이 무엇이라고 생각하든, 약을 처방하는 담당 의사에게 곧바로 알려세요.** 어느 순간이든 그

생각을 행동으로 옮길 것 같다면, 지금 거주 지역의 응급 번호를 쓰세요. 그리고 이건 혼자 판단해서 하룻밤 사이에 약을 끊을 이유가 되지 않아요. 무엇이 달라지기 전에, 그 이야기는 오늘 나눌 수 있어요.

앉아서 견딜 수 없는 안절부절못함. 계속 움직이고 싶은 충동이 몸에서 느껴지고 주로 다리에 와요. 서성이고, 몸을 흔들고, 자세를 바꾸고, 의자에 앉아 있지 못하고요. 가라앉지 않는 불편감이 같이 와요. 보통 항정신병약을 시작한 첫 두 주 안이나 용량이 올라간 뒤에 시작되고, 항우울제에서는 드물어요. 여기에는 좌불안석증이라는 이름이 있고, 그 이름을 알아 둘 값어치는 한 가지 이유에서 나와요. **불안이나 초조, 또는 병이 나빠지는 것으로 오해하기 쉽고,** 겪는 동안 몹시 괴로울 수 있어요. 기분만 말고 몸의 어디인지를 적으세요. “다리를 가만히 둘 수가 없어요”가 “불안해요”보다 잘 닿아요. 무엇이 느껴지는지 설명해 두면 전문가가 평가할 구체적인 것이 생겨요. 그리고 겪는 동안 알아 두면 좋은 것 하나. 이건 담당 의사가 대개 무언가 해 볼 수 있는 일이에요.

치료를 바꾼 뒤에 필요한 잠이 줄거나, 생각이 빨라지거나, 추진력이 올라갈 때. 지침은 치료를 고를 때 이 위험을 저울질해요. 그러니 이건 알려도 되는 것으로 인정된 일이지, 내 의지가 약하다는 하소연이 아니에요. 치료가 달라진 게 언제였고 그 변화를 처음 알아차린 게 언제였는지 적어 두세요. 순서를 적는 것은 원인을 증명하는 것과 다르고, 그걸 읽는 사람은 담당 의사예요.

이 가운데 어느 것도 혼자 판단해서 무언가를 바꿀 이유는 아니에요. 다음 정기 진료를 기다리지 말고 연락할 이유예요.

(출처: NHS, Antidepressants, 2025년 6월 12일 검토 – 시작하거나 늘릴 때의 자살 생각, 그리고 갑자기 끊지 않는 것. Patel J, Marwaha R, Akathisia, StatPearls, 2023년 7월 24일 갱신 – 첫 두 주 안의 발생, 그리고 불안이나 병의 악화와 얼마나 쉽게 헷갈리는지. Yatham et al., CANMAT and ISBD guidelines, 2023년 개정 – 치료 중에 나타나는 기분의 전환을 치료 선택에서 저울질하는 요인으로 다룬다는 것.

bipolarclarity.com/ko/program/sources 의 레슨 15에 실려 있어요.)

리튬을 쓰고 있다면

여기서 리튬의 이름을 꺼내는 이유는 하나예요. 경고 신호의 모습이 흔한 몸살로 오해되기 쉽고, 지난번 혈중 농도가 정상이었어도 나타날 수 있기 때문이에요.

떨림에 대해 한마디. 가벼운 떨림은 흔히 나타날 수 있고, 그것만으로 리튬 중독을 뜻하지는 않아요. 다만 평소와 달라졌거나 심해졌다면 담당 의사에게 알려주세요. 여기서 문제가 되는 건 **크고 거친** 떨림이에요. 방 건너에서 보일 만큼 크고, 가득 찬 잔을 쏟거나 글씨가 달라질 만큼요. 늘 잘고 별일 없는 떨림이었다면, 그건 이게 아니에요.

손이 평소보다 크고 거칠게 떨리는 것, 비틀거리거나 몸의 균형을 잡기 어려움(운동실조), 말이 어눌해지는 것, 눈이 흐리게 보이는 것, 귀에서 소리가 나는 것, 심하게 졸리거나 힘이 빠지는 것, 그리고 **구토나 설사가 몇지 않는 것.** 이럴 때는 그날 안으로 긴급하게 상의하세요. 열이 나는 병을 앓을 때, 더울 때, 그리고 몸에서 물이 빠지고 있거나 소금을 먹고 마시는 양이 달라졌을 때는 담당 의료진에게 더 빨리 연락하세요.

진료 예약만이 아니라 리튬 혈중 농도 검사를 요청하세요. 겉보기에 정상인 농도에서도 중독은 일어날 수 있으니, 지난달의 정상 결과가 오늘을 지워 주지는 않아요.

필요해지기 전에 알아 두면 좋은 것 두 가지. **소염 진통제는 리튬 농도를 올릴 수 있어요.** 이부프로펜과 나프록센 이야기이고, 여러 상품명으로 팔리고, 생리통이나 두통이나 허리 통증 때문에 별생각 없이 사는 그것들이에요. 상자에 “소염”이라고 적혀 있지는 않아요. 어떤 진통제가 나에게 맞는지는 약사에게 물어보고, 리튬을 쓰고 있다고 말하세요. 몸에서 물이 빠져도 농도는 올라가요.

이 페이지가 용량을 바꾸라고 말하는 일은 없어요. 내 리튬에 대한 결정은 약을 처방하는 담당 의사의 것이에요. 다만 농도를 재 달라고 전화를 거는 건 내가 할 수 있는 일이고, 그걸 일찍 하는 게 이 페이지의 전부예요.

(출처: NHS Specialist Pharmacy Service, Lithium monitoring, 2024년 12월 6일 검토. NICE CG185, BNF, Maudsley Prescribing Guidelines에 근거해요. bipolarclarity.com/ko/program/sources의 레슨 15에 실려 있어요.)

이 목록은 예시이고, 모든 것을 담은 목록이 아니에요. 내 약에 달려 온 긴급 상황 안내와 지역 의료진의 안내를 따르세요. 목숨이 위험하다고 느껴지거나, 빠르게 나빠지거나, 안전하게 있을 수 없게 만드는 것이 있으면 지역의 응급 서비스를 이용하세요. 약이 원인이라는 것을 증명할 때까지 기다리지 마세요.

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

언제든 쓸 수 있는 답:

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

이 챕터의 내용이 어디에서 왔는지. 이 레슨의 임상적 서술에는 출처가 있고, 그 출처는 공개돼 있어요. bipolarclarity.com/ko/program/sources의 레슨 15 항목이에요. 출처는 공표된 지침이 무엇을 말하는지 보여 줘요. 무엇이 나에게 해당되는지는 보여 주지 않고, 내 상태를 아는 담당 의사의 판단을 뒤집지도 않아요.

기본 길

파트 A — 관찰 하나

내가 알아차린 것

느낌, 눈에 보이는 변화, 하게 된 행동, 이미 제대로 켜 수치, 또는 생활에서 달라진 것을 적으세요. 원인을 붙이지는 마세요.

언제부터, 어떤 모양으로

처음 알아차린 게 언제였나요? 계속 있나요, 가끔인가요, 나아지고 있나요, 심해지고 있나요, 아니면 잘 모르겠나요?

같은 무렵의 상황

같은 무렵에 있었던 관련 있는 변화를 적으세요. 필요하면 **관계는 확인되지 않음** 이라고 쓰세요.

영향

무엇이 더 어려워졌나요, 위험해졌나요, 아파졌나요, 창피해졌나요, 아니면 할 수 없게 됐나요?

다른 쪽의 변화

유난히 몸이 가볍거나, 머리가 맑거나, 일이 잘되는 변화도 이 기록지에 들어가고, 발진과 같은 속도로 담당 의사에게 가요. 좋게만 느껴지는 작용은 아무도 말할 생각을 하지 않는 쪽이고, 아픈 쪽만큼이나 많은 것을 알려 줄 수 있어요. 어느 칸이 더 중요한 칸인 것은 아니에요.

같은 방식으로 담백하게 쓰세요. 무엇을 알아차렸는지, 그리고 그게 어디까지 닿았는지요. **여기에 쓸 것이 없어요** 도 완전한 답이에요.

15

지금의 길

이미 받은 전문가의 안내와, 약에 딸린 공식 정보와, 지역 서비스를 쓰세요. 이 칸이 긴급한 정도를 계산해 주지는 않아요.

☐ 예정된 진료에서 보려고 적어 두기 ☐ 치료팀에 곧 연락하기 ☐ 긴급한 도움이나 응급 도움 쓰기 ☐ 어느 길인지 아직 모르겠어요

☐ 이건 전문가와 이야기하고 싶어요

전문가에게 할 질문(선택)

이 페이지는 전문가에게 할 질문을 요구하지 않아요. 도움이 될 것 같으면 이렇게 쓰세요:

이런 변화를 알아차렸고, 시작된 건 이때였고, 저에게는 이런 영향을 줘요. 얼마나 빨리 다시 봐야 할까요, 그리고 그 전에 달라지면 어떻게 하면 될까요?

파트 B — 전문가가 확인해 준 관찰 항목 하나**검사와 그 이유**

내가 다니는 곳에서 쓴 이름 그대로 적고, 설명받은 대로 왜 확인하는지도 적으세요.

확인해 준 곳

누가, 또는 무엇이 그 계획을 확인해 줬나요? 담당 의사, 약사, 일차 진료 임상 전문가, 전문 진료팀, 검사 의뢰서, 아니면 다른 확인된 출처인가요?

확인된 날짜나 계기

실제로 받은 날짜나 간격이나 임상적인 계기만 적으세요. 짐작하는 대신 **시점은 확인되지 않음** 이라고 쓰세요.

마쳤는지, 그다음은

받았나요? 결과는 누가 보고, 다음에 무슨 일이 있을지는 어떻게 알게 되나요?

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, **파트 A에서 밖의 답에 기대지 않는 관찰 칸이 하나라도 적혀 있어야** 해요. 관찰 항목은 아직 확인을 기다리는 중이어도 돼요. 다음에 쓸 수 있는 걸음이 출처나 길이나

검사나 전문가의 답에 달려 있을 때는 **정보를 기다리는 중** 을 고르세요. 내용을 다른 곳에 두기로 일부러 정했다면 **이건 쓰지 않고 둘게요** 를 고르세요.

☐ 쓸 수 있는 상태

☐ 정보를 기다리는 중

☐ 이건 쓰지 않고 둘게요

힘이 없는 날의 길

정확히 두 줄을 옮겨 쓰세요. 그게 이 길의 전부예요.

1. 이런 변화를 알아차렸고, 이 무렵부터였고, 저에게는 이렇게 영향을 줬요: [여기에 쓰기]
2. 확인받고 싶은 길이나 관찰 항목은: [여기에 쓰기]

힘이 없는 날의 길: 알아차린 변화

힘이 없는 날의 길: 확인받고 싶은 것

이 두 줄이 완전한 길이에요. 여기서 멈춰도 돼요.

작성 예시 (가상의 인물)

하나 씨는 가상의 인물이에요.

- **내가 알아차린 것:** 컵을 들 때와 휴대폰 자판을 칠 때 손이 떨려요.
- **언제부터, 어떤 모양으로:** 기록에 남은 치료 변경 나흘 뒤에 시작됐고, 대부분 아침에 나타나고, 모양은 아직 잘 모르겠어요.
- **같은 무렵의 상황:** 최근의 치료 변경과 잠을 설친 이틀 밤. 관계는 확인되지 않음.
- **영향:** 뜨거운 음료를 쏟고, 회사에서 타자가 느껴져요.
- **지금의 길:** 치료팀에 곧 연락하기.
- **전문가에게 할 질문(선택):** 얼마나 빨리 다시 봐야 할까요, 그리고 그 전에 달라지면 어떻게 하면 될까요?
- **검사와 그 이유:** 진료 의뢰서에 적힌 이름의 혈액 검사. 이유는 아직 설명받지 못함.
- **확인해 준 곳:** 진료 의뢰서.
- **확인된 날짜나 계기:** 시점은 확인되지 않음.
- **마쳤는지, 그다음은:** 결과를 누가 보는지, 그리고 안내를 어떻게 받게 되는지 물어보기.
- **이 페이지의 상태:** 쓸 수 있는 상태.

이 예시는 순서와 영향을 적어요. 부작용이라고 진단하지도 않고, 약을 바꾸자고 제안하지도 않아요.

이 페이지를 덮기 전에

선택이고 사적인 것이에요. 제출받지도, 업로드하지도, 수집하지도, 들여다보지도 않아요.

관찰과 원인에 대해 무엇이 더 또렷해졌나요?

어느 길이 더 또렷해져야 하나요?

아직 빠져 있는 관찰 항목의 세부는 무엇인가요?

여기 쓴 것이 가는 곳

이 기록지는 안정 계획의 「섹션 5 · 나의 치료」에서 약에 대해 물을 것을 적는 페이지 (레슨 5), 그리고 그 v2 (레슨 14) 옆에 두세요.

옮겨 적을 것은 이것뿐이에요:

- 짧게 적은 관찰과 영향;
- 손에 두고 싶은 길이나 질문;
- 전문가가 확인해 준 관찰 항목의 세부.

역할과 시기에 대해서는 약에 대해 물을 것을 적는 페이지 v2 가 그대로 기준이에요. 이 페이지는 작용과 관찰을 더할 뿐, 약에 대해 물을 것을 적는 페이지 v2 도 확인된 약 기록도 대신하지 않아요. 어떤 작용 때문에 약을 끊고 싶어진다면, 그 걱정은 중단 결정 워크시트 (레슨 16) 와 전문가와의 대화로 가지고 가세요. 이 기록지를 끊는 계획으로 만들지는 마세요.

사생활과 안전

- Bipolar Clarity는 워크북에 쓴 답을 제출받지 않고, 업로드하지 않고, 수집하지 않고, 들여다보지 않아요.
- 이 Program이 약을 시작하라거나, 끊으라거나, 줄이라거나, 다시 시작하라거나, 고르라거나, 바꾸라고 말하는 일은 결코 없어요.
- 관찰은 원인을 밝히지 않아요.
- 길을 고르는 칸이 긴급한 정도를 재지는 않아요. 이미 받은 안내와 지역 서비스가 기준이에요.
- 관찰 달력은 검사도, 간격도, 목표도, 날짜도 지어내지 않아요.
- 처방전 사진, 계좌 정보, 출입 코드, 필요 없는 신원 정보는 이 페이지에 두지 마세요.
- 워크북을 끝내는 일이 긴급한 도움이나 응급 도움보다 앞서는 일은 없어요.

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 둘게요, 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 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 낫기 때문에 있어요. 이 길이 만드는 건 못한 답이 아니라 더 작은 답이에요.

좌불안석증 (레슨 15) – 기분이 아니라 몸에서 느껴지는 안절부절못함이에요. 계속 움직이고 싶은 충동이 주로 다리에 오고, 가라앉지 않는 불편감이 함께 와요. 항정신병약을 시작한 첫 몇 주나 용량을 올린 뒤에 시작될 수 있어요. 여기에 항목이 있는 이유는 **불안이나 병이 나빠지는 것으로 오해하기 쉽기 때문**이에요. 무엇이 느껴지는지 설명해 두면 전문가가 평가할 구체적인 것이 생겨요.

혈중 농도 (레슨 15) – 검체를 뽑은 그 시점에 피 속에 있던 약의 양이에요. 언제 뽑았는지에 따라 결과를 읽는 법이 달라지고, 그래서 검사 시간이 중요해요. 자기가 먹는 약에 대한 안내는 검사를 잡아 주는 쪽의 지시를 따르세요. 농도는 실제로 어떻게 느끼는지 옆에 놓이는 하나의 정보예요. 농도가 정상으로 나와도 증상은 중요할 수 있어요.

자살 생각 – 삶을 끝내는 것에 대한 생각이예요. 임상에서는 생각과 의도와 계획을 구분해요. 대응이 달라지기 때문이에요. 셋 다 알려도 되는 것이고, 셋 가운데 어느 것도 이쪽의 실패가 아니에요.

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

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 원하는 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.

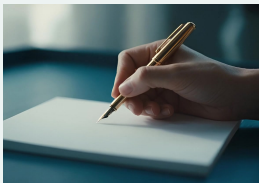
¹ Reinares M, et al. *Bipolar Disorders* 2008;10(4): 511-519.

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 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.