

17

양극성 장애와 임신: 미리 물어봐야 할 것

피임, 임신, 산후, 아기에게 무엇을 어떻게 먹일지, 그리고 유전에 대해 물을 것과, 각 답을 가지고 있는 사람과, 급할 때 쓸 길을 미리 갖춰 뒤텐요. 시간에 쫓기는 상황이 무엇을 이야기할지 정해 버리기 전에요.

레슨 17 / 전 24회



이 레슨 영상 보기
bipolarclarity.com/ko/program/l17

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	
16	양극성 장애 약을 끊고 싶다면: 여기서부터	
17	양극성 장애와 임신: 미리 물어봐야 할 것	지금 여기
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

피임, 임신, 산후, 아기에게 무엇을 어떻게 먹일지, 그리고 유전에 대해 물을 것과, 각 답을 가지고 있는 사람과, 급할 때 쓸 길을 미리 갖춰 뒹요. 시간에 쫓기는 상황이 무엇을 이야기할지 정해 버리기 전예요.

여기서 가지고 나가는 것은 나에게 해당되는 질문들과, 각 답을 가지고 있는 사람과, 출산 전부터 이미 있는 산후의 길이에요.

이 챕터가 다루는 것

이 챕터는 영상 레슨 17과 짝을 이뤄요. 손을 쓰는 쪽이 여기예요. 가르치는 일은 영상이 하고, 이 질문 모음은 직접 쓰는 자리예요. 그리고 누군가에게 필요해지기 한참 전에 채워 두라고 만들어졌어요.

질문을 나보다 먼저 보내 두세요. 임신과 출산에 얽힌 진료는, 양극성 장애 치료 가운데서도 시간에 쫓기며 정해지는 일이 가장 잦은 자리예요. 그리고 시간에 쫓기면 이야기할 수 있는 폭이 좁아져요. 미리 준비하는 것은 임신을 계획하는 것과 달라요. 급해진 날에 그 이야기를 처음 꺼내게 되는 상황을 피하는 것이예요.

나에게 해당되는 칸만 채우세요. 피임, 임신 전, 임신 중, 출산과 산후, 아기에게 무엇을 어떻게 먹일지, 그리고 유전이요. 그 가운데 어느 것이 내 것인지는 내 몸과 내 치료와 내가 맡은 자리와 내 선택이 정해요. 비워 둔 칸도 맞는 답이고, 다 채운 것처럼 보이는 페이지보다 정확한 질문 하나가 나아요.

상호작용에는 주어와 방향이 있어야 해요. 서로 상호작용해요 라는 쓸 수 없어요. 호르몬을 쓰는 피임 방법이 어떤 약의 작용을 바꿀 수 있어요. 반대로, 어떤 약이 호르몬을 쓰는 피임 방법의 효과를 떨어뜨릴 수 있어요. 이 둘은 서로 다른 문장이고 답도 서로 달라요. 그리고 기억 속에서도 번역 속에서도 끊임없이 뒤집혀요. 어느 쪽이 어느 쪽에 영향을 주는지를, 바로 그 약과 바로 그 방법에 대해 적으세요.

산후는 그 자체로 하나의 시기이고, 출산 전에 적어 두는 길이 필요해요. 연락할 사람은 누구인지. 계획을 알고 있어서, 감시하는 사람이 되지 않고도 갑작스러운 변화를 알아차릴 수 있는 사람은 누구인지. 지켜주는 잠과 밤의 실제적인 도움은 어떻게 굴러갈 것인지. 그리고 출산 뒤에 갑작스럽게 심한 혼란이 오거나, 현실과의 접촉이 끊기거나, 증상이 빠르게 심해질 때 쓸 급한 길이요. 산후는 계획을 그때부터 세우기 시작할 시기가 아니니까요.

아기에게 무엇을 어떻게 먹일지는 사람마다 의료진과 함께 정할 일이지, 도덕 시험이 아니예요. 그리고 유전은 대화의 재료가 될 뿐, 아이를 예언하지 않아요. 가족 안의 경과는 질문 하나를 세울 뿐, 결과를 계산해 주지 않아요.

여기서 중요한 것

1. 내 몸과 치료와 맡은 자리와 선택에 해당되는 칸만 채우세요.
2. 상호작용에는 주어와 방향을 또렷이 적어요.
3. 임신에 대한 결정은 여러 가지를 한꺼번에 저울질해요. 그 약에 대한 근거, 치료가 주고 있는 것, 그리고 몸과 마음이 무너질 때의 위험이요.
4. 산후는 별개의 시기예요. 거기에 필요한 사람과 잠의 도움과 급한 길을, 출산 전에 적어 두어야 해요.
5. 아기에게 무엇을 어떻게 먹일지는 사람마다 의료진과 함께 정할 일이지, 도덕 시험이 아니예요.
6. 양극성 장애의 유전은 복잡해요. 가족 안의 경과는 질문의 재료이지 예측이 아니예요.

영상을 먼저 보기

두 가지는 영상에 속해요.

- 실제로 있는 상호작용 하나를, 방향을 또렷하게 짚어서 보여 줘요. 그리고 그 방향을 거꾸로 기억했을 때 무엇을 치르게 되는지도요. 그게 병이 다시 오는 것처럼 보이기 얼마나 쉬운지까지 포함해서요.
- 출산 뒤의 시기가 왜 계획에서 가장 자주 빠지는지, 그리고 그 길에 이름을 붙인다는 게 실제로 무엇을 하는 일인지요.

칸을 하나 채우기 전에 먼저 보세요. 영상 레슨은 양극성 장애와 임신: 미리 물어봐야 할 것 — Bipolar Stability Program의 레슨 17이에요.

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

이 질문 모음이 피임 방법이나 임신 중의 치료나 아기에게 무엇을 어떻게 먹일지나 약의 변경을 고르는 일은 없어요. 임신할 가능성이 있거나, 임신을 계획하고 있거나, 임신이 확인됐다면, 담당 의사와 임신 진료팀에 연락해서 그 약에 대한 조언을 받으세요. **임신할 가능성이 있다는 것도, 검사에서 양성인 나왔다는 것도, 혼자 판단해서 약을 끊을 이유가 되지 않아요.** 이 페이지를 치료를 바꾸는 근거로 삼지 마세요.

산후에 응급일 때 쓸 길

출산 뒤에 갑작스럽게 심한 혼란이 오거나, 현실과의 접촉이 끊기거나, 환각이 있거나, 사실이 아닌 것을 굳게 믿거나, 조증이나 정신병 증상이 빠르게 심해지는 것은 의학적인 응급 상황이에요. 지금 거주 지역의 응급 서비스나 주산기 긴급 진료의 길로 연락하세요. 정기 진료를 기다리지 마세요. 워크북을 먼저 끝내지 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 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 의 레슨 17 항목이에요. 출처는 공표된 지침이 무엇을 말하는

지 보여 줘요. 무엇이 나에게 해당되는지는 보여 주지 않고, 내 상태를 아는 담당 의사의 판단을 뒤집지도 않아요.

기본 길

나에게 해당되는 칸만이에요. 피임, 임신, 산후, 아기에게 무엇을 어떻게 먹일지, 유전은 서로 다른 질문이고, 대부분의 사람에게 필요한 것은 그 가운데 하나나 둘이에요. 나머지는 비워 뒀고, 그래도 이 페이지는 끝난 것으로 쳐요. 의무로 채운 페이지보다 정확한 질문 하나가 여기서 더 값져요.

지금 나의 상황

- | | | | |
|--|--|---|--|
| ☐ 나에게 임신이 가능해요 | ☐ 임신을 계획하고 있어요 | ☐ 지금 임신 중이에요 | ☐ 출산이나 산후를 준비하고 있어요 |
| ☐ 지금 산후예요 | ☐ 피임을 생각하고 있거나 쓰고 있어요 | ☐ 내 정자로 임신이 이루어질 수 있어요 | ☐ 아기 먹이기에 대한 질문이 나에게 해당돼요 |
| ☐ 유전에 대한 질문이 나에게 해당돼요 | ☐ 여기에 쓸 것이 없어요 | ☐ 답하고 싶지 않아요 | |

언제의 이야기인지

지금의 일인지, 앞으로 무엇을 바꾸기 전의 일인지, 임신의 어느 시기의 일인지, 출산 전인지, 출산 뒤인지, 아니면 아직 시점이 없는지를 적으세요. 질문은 결정하는 날보다 한참 앞서서도 쓸모가 있어요.

확인된 치료 정보의 출처

다시 봐야 할, 확인된 약 목록이나 전문가의 기록을 적으세요. 기억으로 용량을 되살리거나, 처방전 사진을 이 기록지에 옮기지는 마세요.

피임과 상호작용에 대한 질문

두 방향을 모두 또렷하게 적으세요:

바로 이 피임 방법이, 제 목록에 있는 어떤 약의 몸속 양이나 작용을 바꿀 수 있나요?

제 목록에 있는 어떤 약이, 바로 이 피임 방법의 효과를 떨어뜨릴 수 있나요?

그리고 각각의 답은 현재의 어떤 제품 정보나 전문 자료에 근거하나요?

피임과 상호작용에 대한 질문

임신 전과 임신 중에 대한 질문

다시 봐 주었으면 하는 것을 적으세요. 치료가 주고 있는 것, 그 약에 대한 임신 관련 근거, 몸과 마음이 무너질 때의 위험, 관찰, 몸 건강에 필요한 것, 산과와의 연계, 계획하지 않은 임신일 때의 연락 길, 또는 그 밖의 걱정이요.

임신에 대한 질문

이름을 적어 두는 진료 역할

정신과 처방, 임신 진료, 일차 진료, 약에 대한 조언, 그리고 아기와 신생아에 대한 질문을 각각 누가 맡는지 적으세요. 한 사람이 여러 역할을 맡을 수도 있어요. 짐작하는 대신 **역할은 아직 정해지지 않음** 이라고 쓰세요.

누구에게, 어디까지 알려도 되는지

파트너나 가족이나 친구가 여기에 함께할 수 있어요. 그건 내가 정하는 것이고, 전부 아니면 전무도 아니에요. 어떤 부분에는 들어오고 다른 부분에는 들어오지 않을 수 있어요.

들어와 주었으면 하는 사람만 적고, 사람마다 맡아 주었으면 하는 역할과 지켜 주었으면 하는 선을 적으세요. “진료에는 같이 오지만 이 페이지는 읽지 않기”도 선이에요. “입원하면 연락해도 됨”도 선이에요. 이 페이지에 적지 않은 사람은 적히지 않은 채로 남아요.

누구에게, 무엇에 대해 알려도 되는지

쓰지 않고 두거나 나만 알고 있을 것

여기 적은 것은 법적인 서류가 아니고, 이름을 적었다고 그 사람에게 알림이 가지도 않아요. 집 안에 위험이 있는 상황이라면, 이 워크북 맨 뒤에 있는 위기 상담 전화 부록에 「집에서 안전하지 않다면」이라는 별도의 항목이 있어요.

산후에 급할 때 쓸 길

확인된 주산기 긴급 진료나 응급의 길과, 그 사본을 누가 가지고 있는지와, 출산 뒤에 어디에 두면 손이 닿는지를 적으세요. 이 칸이 담는 것은 길이에요. 증상을 진단하지는 않아요.

산후의 잠과 실제적인 도움에 대한 질문

지켜 주는 잠, 밤의 도움, 아기에게 무엇을 어떻게 먹일지에 대한 준비, 그리고 전문가의 이른 확인을 어떻게 계획할지 물어보세요. 돕는 사람 한 명에게 끝없는 감시의 몫을 지우지 않는 방식으로요.

아기 먹이기에 대한 질문

바로 그 약과, 아기의 건강과, 나의 마음과 몸의 건강과, 필요한 잠과, 관찰과, 받을 수 있는 전문적인 도움에 어떤 선택지가 맞는지 물어보세요. 먹이는 방법 어느 것에도 도덕적인 순위를 매기지 마세요.

유전에 대한 질문

가족 안의 경과, 복잡하게 얽힌 유전의 몫, 예측의 한계, 그리고 유전 상담을 받을 수 있는지와 쓸모가 있는지에 대해 설명받고 싶은 것을 적으세요. 이 워크북에 확률을 구하지는 마세요.

전문가에게 할 질문(선택)

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

지금 제 치료에 임신과 피임에 대한 어떤 질문이 해당되는지, 각 답은 누가 가지고 있는지, 그리고 임신과 출산과 산후와 아기에게 무엇을 어떻게 먹일지와 갑작스러운 변화에 대해 이미 마련돼 있어야 할 계획은 무엇인지 함께 짚어 볼 수 있을까요?

이 페이지의 상태

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

이 페이지를 쓸 수 있는 상태로 표시하려면, 밖의 답에 기대지 않는 질문이나 이름을 적은 길이 하나라도 적혀 있어야 해요. 다음에 쓸 수 있는 걸음이 전문가의 답이나 정해진 역할이나 확인된 길에 달려 있을 때

는 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. 시간에 쫓기기 전에 답을 듣고 싶은, 임신이나 피임에 대한 질문은: [여기에 쓰기]
2. 제가 물어볼 사람이나 기관은, 그리고 임신이 해당된다면 산후에 급할 때 쓸 길은: [여기에 쓰기]

시간에 쫓기기 전에 답을 듣고 싶은 질문

물어볼 사람과 길

이 두 줄이 완전한 길이에요. 여기서 멈춰도 돼요.

작성 예시 (가상의 인물)

소피아는 가상의 인물이에요.

- **지금 나의 상황:** 지금은 피임을 생각하고 있고, 앞으로 임신할 가능성도 있어요.
- **언제의 이야기인지:** 피임은 이번 달에 다시 봐요. 임신은 아직 시점이 없어요.
- **확인된 치료 정보의 출처:** 처방받는 진료소의 환자용 창구에 있는 확인된 목록.
- **피임과 상호작용에 대한 질문:** 이 방법이 어떤 약의 몸속 양을 바꿀 수 있나요, 그리고 어떤 약이 이 방법의 효과를 떨어뜨릴 수 있나요? 각 방향을 뒷받침하는 출처는 무엇인가요?
- **임신에 대한 질문:** 지금 치료가 주고 있는 것, 그 약에 대한 근거, 관찰, 그리고 계획하지 않은 양성 결과가 나온 뒤에 무엇을 할지.
- **이름을 적어 두는 진료 역할:** 담당 의사는 정해졌어요. 임신 진료와 주산기 역할은 아직 정해지지 않았어요.
- **산후에 급할 때 쓸 길:** 지역 주산기 서비스의 정보를 기다리고 있어요.
- **산후의 잠과 실제적인 도움에 대한 질문:** 지켜 주는 잠과 이른 확인과 밤의 실제적인 도움을 출산 전에 누가 계획하는지 물어보기.
- **아기 먹이기에 대한 질문:** 먹이는 방법에 순위를 매기지 않고, 약과 아기와 잠에 맞춘 검토를 부탁하기.
- **유전에 대한 질문:** 복잡하게 얽힌 유전이 무슨 뜻인지, 그리고 한 아이에 대해 예측할 수 없는 것은 무엇인지 물어보기.
- **이 페이지의 상태:** 쓸 수 있는 상태.

소피아의 페이지는 서로 이어지는 질문을 준비할 뿐이에요. 피임도, 임신 중의 치료도, 약도, 아기에게 무엇을 어떻게 먹일지도 정하지 않아요.

이 페이지를 덮기 전에

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

내 질문에서 빠져 있던 시기는 어느 것이었나요?

아직 말을 사람이 없는 진료 역할은 어느 것인가요?

그 약에 대해 확인된 출처가 있어야 하는 답은 어느 것인가요?

여기 쓴 것이 가는 곳

이 질문 모음은 안정 계획의 「섹션 5 · 나의 치료」에서 약에 대해 물을 것을 적는 페이지 (레슨 5), 그리고 그 v2 (레슨 14)와 부작용과 관찰 기록지 (레슨 15)와 중단 결정 워크시트 (레슨 16) 옆에 두세요.

옮겨 적을 것은 이것뿐이에요:

- 지금 해당되는 질문들;
- 이름을 적은 전문가의 역할과 확인된 연락 길;
- 임신이 해당된다면, 산후에 급할 때 쓸 길과 도움에 대한 질문;
- 함께 정한 답과, 그 출처와, 다시 볼 시점.

이 페이지가 앞의 어떤 페이지를 대신하지는 않아요. 임신과 피임에 대한 질문은 여기서 마무리돼요. 전체 경고 사다리 (레슨 19)가 전반적인 경고 사다리를 만들고, 위기 대응 초안 (레슨 20)이 위기 계획 초안을 만들어요. 이 워크시트에 담는 것은 임신과 산후에 대한 질문과 급할 때 쓸 길뿐이에요.

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.
- 이 워크북이 피임이나 임신 중의 치료나 아기에게 무엇을 어떻게 먹일지나 유전자 검사를 고르는 일은 없어요.
- 상호작용을 적을 때는 반드시 주어와 영향의 방향과 정확한 방법이나 약의 이름과 출처를 적어요.

- 나라마다 다른 규제상의 요건은 지금의 지역 정보로 확인해야 해요.
- 출산 뒤에 갑작스럽게 심한 혼란이 오거나, 현실과의 접촉이 끊기거나, 조증이나 정신병 증상이 빠르게 심해질 때는 지금 응급 도움의 길을 써요.
- 아기에게 먹이는 선택지들은 모두 똑같이 존중되고, 약과 아기와 건강에 대한 근거에 비추어 다시 봐요.
- 처방전 사진, 유전자 검사 결과, 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.

정신병 (레슨 8) – 함께 나누는 현실과의 접촉이 끊기는 것이에요. 이를테면 다른 사람은 믿지 않는 것을 믿거나, 다른 사람에게는 들리지 않고 보이지 않는 것이 들리거나 보이는 것이요. 심한 조증에서도, 심한 우울에서도 나타날 수 있어요. 빨리 도움을 구할 이유가 되고, 그 사람이 위험한지에 대해서는 아무것도 말해 주지 않아요.

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 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, 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. 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, 계정도 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.

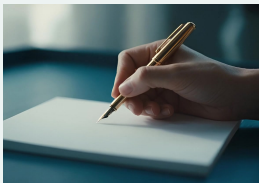
¹ Reinares M, et al. *Bipolar Disorders* 2008;10(4): 511-519.

19개 레슨

- | | |
|--|---|
| 1 사랑하는 사람이 양극성 장애 진단을 받았다면, 이제 어떻게 할까요? | 10 양극성 우울과 혼재성 상태: 무엇을 살펴야 할까요 |
| 2 양극성 장애가 있는 사람 돕기: 내 역할은 정확히 무엇일까요? | 11 양극성 장애 에피소드가 시작되는 것 같다면, 무엇을 해야 할까요? |
| 3 양극성 장애 행동 이해하기: 정말 알 수 있는 것은 무엇일까요? | 12 갈등 중에 양극성 장애가 있는 사람과 대화하는 법 |
| 4 양극성 장애 에피소드, 내 탓일까요? | 13 양극성 장애 조증에 대응하기: 갈등을 키우지 않는 법 |
| 5 양극성 장애 치료를 돕는 법: 주도권을 빼앗지 않고 | 14 양극성 우울을 겪는 사람을 돕는 법 |
| 6 양극성 장애와 수면: 주도권을 빼앗지 않고 돕는 법 | 15 양극성 장애 위기 계획서: 필요해지기 전에 만들어 두기 |
| 7 양극성 장애 경고 신호일까, 그냥 힘든 하루일까? | 16 양극성 장애, 경계, 자녀: 어디에 선을 그을까요 |
| 8 양극성 장애와 술·대마: 어떻게 도울 수 있을까요? | 17 양극성 장애가 가족에게 부담이 될 때: 어디서부터 시작할까요? |
| 9 양극성 장애 조증과 경조증: 가까운 사람이 알아챌 수 있는 초기 신호 | 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 필요하다면 위의 자료를 이용해 주세요.