

21

양극성 장애 에피소드가 시작된 것 같다면, 지금 할 일

경고 사다리의 칸 하나와 길 하나를, 이른 변화일 수 있는 첫 며칠에 실제로 해 볼 수 있는 작은 행동의 차례로 바뀌요.

레슨 21 / 전 24회



이 레슨 영상 보기
bipolarclarity.com/ko/program/l21

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	
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	지금 여기
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

경고 사다리의 칸 하나와 길 하나를, 이른 변화일 수 있는 첫 며칠에 실제로 해 볼 수 있는 작은 행동의 차례로 바꿔요.

여기서 가지고 나가는 것은 짧고 순서가 있는 몇 단계예요. 하나하나에 이름을 적은 말는 사람과 다시 볼 시점이 붙어 있어요.

이 챕터가 다루는 것

이 챕터는 영상 레슨 21과 짝을 이뤄요. 손을 쓰는 쪽이 여기예요. 가르치는 일은 영상이 하고, 그 일을 실제로 하는 곳이 이 차례예요.

처음 72시간은 준비하는 시간이지, 판정이 아니예요. 여기서 에피소드가 시작되고 있는지가 정해지는 일은 없어요. 이 챕터가 하는 일은, 즉흥적으로 움직이기가 가장 어려운 며칠에서 즉흥을 걷어내는 거예요. 사다리에서 칸 하나를 꺼내, 이름이 붙은 작은 행동들의 차례로 바꾸는 거예요.

칸은 있는 그대로 옮겨 적으세요. 방향, 칸, 확신 정도, 행동, 연락처. 옮겨 적는 것이지, 다시 진단하는 게 아니예요. 그 관찰이 무슨 뜻인지 처음부터 다시 정하는 일, 이 사흘이 그렇게 지나가요.

확신이 서기 전에 연락을 시작하세요. 자신이 생길 때까지 기다리는 것이 이 시간을 쓰지 못한 채 달아 버리는 가장 흔한 방식이에요. 그리고 확실하지는 않은데, 일찍 알려 두고 싶었어요 는 전화를 걸 이유로 그 것만으로 충분해요.

좋은 행동에는 여섯 가지 성질이 있고, 하나씩 확인해 볼 만해요. 미리 함께 정해 둔 것, 실제로 쓸 수 있는 것, 지금까지 본 것에 걸맞은 것, 부담이 적거나 되돌릴 수 있는 것, 이름을 적은 말는 사람이 있는 것, 그리고 누군가 다시 들여다보는 시점이 있는 것이요. 이 가운데 하나가 빠진 행동은 정작 그날 무너지곤 해요.

리듬 하나를 지키되, 아무것도 처방하지 않아요. 버팀 루틴 하나 — 잠잘 기회, 한 끼, 밖에 나가기. 정해진 생활 규칙이 아니고, 돌봄을 대신하는 것도 아니예요.

되돌리기 어려운 결정 하나를 미리 골라 멈춰 두세요. 어느 정도가 넘는 큰 지출, 어떤 사람에게 보내는 메시지, 사표. 고르는 데 아무 값도 들지 않는 지금 골라 두는 거예요.

약에 대한 권한은 그 출처에 붙어 있어요. 약이나 경과 관찰에 관한 것은 담당 의사가 확인해 준 지금의 지시에서만 나와요. 다른 어디에서도 아니예요. 이 페이지에서도 아니고, 지난번에 통했던 방식에서도 아니예요.

그리고 긴급한 변화는 바로 나가요. 이 차례를 밟지 않아요.

여기서 중요한 것

1. **처음 72시간은 준비하는 시간이에요.** 진단의 기준선도, 치료의 마감도, 안전하게 기다려도 되는 기간도 아니예요.
2. **긴급한 변화는 이 페이지를 건너뛰고,** 확인해 둔 긴급한 도움이나 응급 도움을 지금 써요.
3. **사다리는 있는 그대로 옮겨 적어요** — 방향, 칸, 확신 정도, 행동, 연락처 — 여기서 다시 분류하지 않아요.
4. **맞는 행동이란 미리 함께 정해 두었고, 쓸 수 있고, 걸맞고, 부담이 적거나 되돌릴 수 있고, 말는 사람이 있고, 다시 보기와 이어져 있는 행동이에요.**
5. **약과 경과 관찰에 대한 행동은 담당 의사가 확인해 준 지금의 출처에서만 나와요.**

영상을 먼저 보기

읽는 것보다 보는 편이 더 잘 통하는 것이 두 가지 있어요.

- **에어록이라는 그림.** 준비하는 시간이 경보와 다르게 느껴지는 건 이것 때문이에요.
- **쓸 만한 행동의 여섯 가지 성질을,** 실제로 무너지는 행동에 대 보는 것. 목록을 읽는 것과 하나가 무너지는 걸 보는 것은 같지 않으니깐요.

차레를 짜기 전에 먼저 보세요. 영상 레슨은 양극성 장애 에피소드가 시작된 것 같다면, 지금 할 일 – Bipolar Stability Program의 레슨 21이에요.

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.

즉각적인 위험이 있거나, 자살할 의도가 있거나, 자해 계획이 있거나 자해가 임박했거나, 다른 사람을 해칠 의도가 있거나, 현실과의 접촉이 끊겼거나, 심한 혼란이 있거나, 기본적인 필요를 스스로 충족할 수 없거나, 위험한 행동이 빠르게 심해지고 있다면, 지금 바로 긴급 의료 지원이나 응급 서비스를 이용하세요.

지금 받고 있는 치료 계획에 다른 긴급 기준이 적혀 있을 수도 있어요. 이 페이지를 끝내는 대신 긴급한 도움이나 응급 도움을 쓰세요.

이 초안은 이른 변화일 수 있는 것과 이미 함께 정해 둔 길을 정리해요. 에피소드가 시작되고 있다는 것을 확인해 주는 일은 결코 없어요.

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

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**
- **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/sources 의 레슨 21 항목이에요. 출처는 공표된 지침이 무엇을 말하는지 보여 줘요. 무엇이 나에게 해당되는지는 보여 주지 않고, 내 상태를 아는 담당 의사의 판단을 뒤집지도 않아요.

기본 길

지금 움직이는 칸, 또는 움직일 수 있는 칸

전체 경고 사다리 (레슨 19) 에서 방향(위로 / 활성화, 아래로 / 가라앉음, 둘 다 / 섞여 있음 / 잘 모르겠음), 칸(미묘한 단계, 뚜렷한 단계, 긴급한 단계), 확신 정도(아는 것, 그럴 수 있는 것, 잘 모르겠는 것), 행동, 연락처를 옮겨 적으세요. 평소 상태에서 달라진 것 하나와, 누가 알아차렸는지를 더하세요. 여기서 칸을 다시 분류하지 마세요.

지금의 길

해당되는 것 가운데 가장 높은, 이미 함께 정해 둔 길을 옮겨 적으세요. 위로 가는 변화와 아래로 가는 변화가 겹칠 때, 걱정을 평균 내어 지우지 마세요. 어느 페이지에서 왔는지와 그 페이지의 다시 보기 상태를 적으세요.

첫 연락

연락처, 무엇 때문인지, 어떤 방법으로, 보낸 시각, 실제 상태(초안만 썼음, 보냈음, 받았다는 답을 들었음, 진료 예약이 잡혔음, 대체 길을 썼음), 그리고 함께 정해 둔 규칙대로 답이 오지 않을 때 갈 다음 길을 적으세요.

리듬을 지키는 것 하나

이미 계획에 들어 있는 지켜 주는 것을 하나 고르세요. 달라진 리듬, 지금 쓸 수 있는 가장 작은 판, 맡는 사람, 시작하는 조건, 당기 어려운 부분을 적으세요. 이 칸이 수면 목표나 치료 지시를 만드는 일은 없어요.

마찰을 줄이는 것 하나

짧고 되돌릴 수 있는 조정을 하나 고르세요. 무엇이 시작되는지, 무엇이 그대로 남는지, 맡는 사람, 다시 볼 시점, 가장 작은 대체안을 적으세요.

되돌리기 어려운 결정 하나를 멈춰 두기

해당된다면, 어떤 종류의 결정인지 하나를 또렷하게 적고, 스스로 멈추는 방법이나 한 번 더 확인하는 절차, 확인해 줄 사람, 대체안, 다시 볼 시점을 적으세요. 이것이 법적인 제한이나 판단 능력에 대한 결정이나 지원하는 사람의 통제를 만드는 일은 없어요.

선을 그은 지원 역할 하나

지원하는 사람이 나의 동의 아래 받아들이는 역할만 적으세요. 시작되는 계기, 어디로 가는지, 한계, 사생활의 선, 대체 길을 더하세요. 이 역할이 감시나 진단을 만들거나 안전의 책임을 한 사람에게 지우는 일은 없어요.

담당 의사가 확인해 준 출처

지금의 약이나 경과 관찰에 대한 지시가 어디에 있는지, 누구의 것인지, 언제 확인했는지, 언제 다시 보는지만 적으세요. 기억에서 지시를 되살려 적는 일은 결코 하지 마세요. 지금 없다면 정보를 기다리는 중 을 쓰세요.

한 단계 올릴 때의 대체안

계획을 이미 함께 정해 둔 다음 길로 옮기는 조건이나 다시 볼 시점과, 어디로 가는지, 누가 말하는지, 어디에서 왔는지를 적으세요. 즉각적인 위험이 있을 때는 언제나 이 차례를 건너뛰어요.

다시 보는 세 자리

세 자리를 채우세요. 서로 대등한 세 자리이고, 초임기가 아니에요. 그 가운데 실패한 자리는 없어요.

- **지금:** 움직이는 칸, 긴급할 때의 우선 규칙, 첫 연락, 그리고 함께 정한 가장 작은 행동.
- **다음 확인 때:** 이미 계획에 들어 있는 다시 볼 시각. 관찰이나 영향이나 닿을 수 있는지나 길에 달라진 것이 있으면 적어 두세요.

- **이 기간이 끝나기 전에:** 전문가의 검토가 있었는지, 그리고 이 초안이 여기서 멈추는지, 안내를 받으며 이어지는지, 한 단계 올라가는지를 적어 두세요.

다시 보는 자리

이 페이지의 상태

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

이 페이지를 쓸 수 있는 상태로 표시하려면, 움직이는 칸이나 후보가 되는 칸 하나와 지금의 길, 함께 정했거나 고른 행동 하나, 다시 보거나 한 단계 올릴 시점 하나가 모두 쓸 수 있어야 해요. 쓸 수 있는 상태가 에피소드를 확인해 주거나 안전하다고 선언하거나 임상적인 승인을 뜻하는 일은 결코 없어요.

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

힘이 없는 날의 길

정확히 두 줄을 옮겨 쓰세요.

1. 지금 움직이는, 또는 움직일 수 있는 나의 칸과 지금의 길은: [여기에 쓰기]

2. 나의 첫 연락과 함께 정한 가장 작은 행동은: [여기에 쓰기]

이 두 줄로 행동 초안은 완성돼요. 에피소드를 확인해 주지도, 전문가의 검토를 대신하지도 않아요. 여기서 멈춰도 돼요.

작성 예시 (가상의 인물)

말리크는 가상의 인물이에요. 잠이 줄고 메시지가 빨라진 것을 알아차린 뒤, 말리크는 지금의 전체 경고 사다리에서 위로 / 활성화·미묘한 단계·그럴 수 있는 것 을 옮겨 적어요. 위기 대응 초안 (레슨 20) 에 있는 평소 연락처로 연락을 보내고 보냈음 이라고 표시하면서, 함께 정해 둔 대체안은 눈에 보이게 남겨 뒀요. 말리크는 이미 있던 잠잘 기회를 지키고, 꼭 가지 않아도 되는 늦은 일정 하나를 미루고, 큰 지출 앞에서는 스스로 한 번 더 확인하는 절차를 써요. 친구 한 사람이 선을 그은 역할 하나를 받아들였어요. 함께 정해 둔 말이 오면 말리크가 이름을 적어 둔 서비스에 당도록 돕는 일이에요. 지금의 약 지시는 출처와 날짜로 이어 두었고, 용량은 옮겨 적지 않았어요. 다시 보는 세 자리는 확실하지 않은 것을 확실하지 않은 채로 남

겨 뒤요. 이 초안에는 교육을 위한 기록물로서 쓸 수 있는 상태 라고 표시했고, 에피소드를 확인한 것으로 표시한 게 아니에요.

이 페이지를 덮기 전에

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

여섯 가지 성질을 가장 잘 갖춘 행동은 무엇이었나요?

어떤 의존이나 닿기 어려운 부분이 눈에 보이게 됐나요?

무엇이 있으면 이 초안이 다음 길로 옮겨 가나요?

여기 쓴 것이 가는 곳

이 페이지는 위기 대응 초안 옆, 「섹션 1 · 응급 상황이라면」에 두세요. 전체 경고 사다리는 경고 신호에 대한 정보으로, 위기 대응 초안은 위기의 길과 바라는 것에 대한 정보으로 그대로 두세요. 둘 다에 지금의 판과 보관한 자리로 이어 두세요. 마지막 다시 보기 챕터가 이 페이지를 하나로 묶고, 나누고, 미리 해 볼 수는 있어요. 그 바탕이 된 기록물을 대신하지는 않아요.

사생활과 안전

- 지금 위험이 있다면 확인해 둔 긴급한 도움이나 응급 도움을 써요. 워크시트를 끝내는 일은 기다려요.
- 자해의 방법이나 그것에 닿는 방법이나 실행에 가까운 세부는 적지 마세요.
- 이름을 적은 부분만, 이름을 적은 사람에게, 동의 아래 나누세요.
- 지원하는 사람은 임상 전문가도, 감시자도, 강제하는 사람도, 하나뿐인 안전 계획도 아니에요.
- 스스로 멈추는 것이 법적인 통제나 판단 능력에 대한 판정을 만드는 일은 없어요.
- 이 Program이 약을 시작하라거나, 끊으라거나, 줄이라거나, 다시 시작하라거나, 고르라거나, 바꾸라고 말하는 일은 결코 없어요.
- Bipolar Clarity는 워크북에 쓴 답을 제출받지 않고, 업로드하지 않고, 수집하지 않고, 들여다보지 않아요.

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

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

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 돌게요**(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.

활성화 – 에너지, 속도, 추진력, 안정부절못함이 늘어나는 것이에요. 기분과 따로 이름을 붙일 만해요. 기분은 내려가는데 활성화는 올라갈 수 있기 때문이에요.

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.

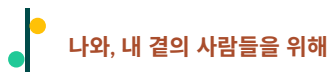
전문가에게 이런 게 있다고 알려 주세요. 병원, 자조 모임, 협회, 3주 뒤에 만날 담당 의사요. 이들은 무료이고, 15개 언어로 되어 있고, 가입도 필요 없는 것을 나눠 줄 수 있어요. 그런 걸 손에 쥐고 있는 곳은 많지 않아요.

한 가지, 제가 부탁하지 않는 것이 있어요. 여기 쓴 답이에요. 채워 넣은 페이지는 쓴 사람의 것이에요. 워크북을 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, 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.¹ Roadmap은 그 시험이 아니에요. 같은 생각 위에 만들어졌어요. 집에 있는 사람들이 아는 것이 중요하다는 생각이에요.

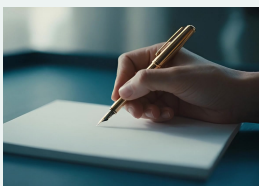
¹ Reinares M, et al. *Bipolar Disorders* 2008;10(4): 511-519.

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.