Bipolar Clarity

24

양극성 장애와 정체성: 예전의 나를 잃은 슬픔

정체성과 상실과 나에게 맞는 회복을 위한 자리를 마련해요. 그러고 나서 안정 계획을 길을 찾을 수 있는 형태로 묶고, 무엇이 누구의 몫인지와 어떤 길이 아직 지금 것인지를 확인하고, 한 번 써보는 연습을 하고, 다음에 다시 볼 때를 정해요.

레슨 24 / 전 24회

이 레슨 영상 보기
bipolarclarity.com/ko/program/l24

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.

> **혼자서는 성립하지 않는 챕터는 이것 하나예요.** 레슨 24는 나머지 23개 챕터가 쌓아 올린 계획을 묶는 챕터예요. 여기부터 왔다면 아직 묶을 것이 없어요. 다른 어디에서든 시작할 수 있어요. 가장 쓸모 있는 것을 원한다면 레슨 1, 사람들이 자꾸 다시 돌아오는 것을 원한다면 레슨 19예요.

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 건넬 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 권하는 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	
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**	**지금 여기**

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

24개를 한 권으로
bipolarclarity.com/ko/workbook

이 페이지에서 하는 일

정체성과 상실과 나에게 맞는 회복을 위한 자리를 마련해요. 그러고 나서 안정 계획을 길을 찾을 수 있는 형태로 묶고, 무엇이 누구의 몫인지와 어떤 길이 아직 지금 것인지를 확인하고, 한 번 써 보는 연습을 하고, 다음에 다시 볼 때를 정해요.

여기서 가지고 나가는 것은 압박 속에서도 길을 찾을 수 있는 완성된 계획과, 다시 돌아올 날짜예요.

이 챕터가 다루는 것

> **이 챕터는 영상 레슨 24와 짝을 이뤄요. 손을 쓰는 쪽이 여기예요.** 가르치는 일은 영상이 하고, 그 일을 실제로 하는 곳이 이 페이지예요. 그리고 마지막 챕터라서 두 가지 일을 한꺼번에 해요.

먼저 정체성, 아무도 미리 준비시켜 주지 않는 부분이에요. 진단을 받고 나면 뒤를 돌아보며 어떤 기억이 진짜 나였는지 묻게 될 수 있어요. 그 야심은 병이었는지. 그 자신감은 믿어도 되는지. 이런 질문은 조심스럽게 다뤄야 하고, 진단만으로는 답할 수 없어요.

삶을 건강한 나와 아픈 나로 갈라 놓아야 하는 건 아니에요. 에피소드는 실제로 있었어요. 그 결과도 그래요. 그리고 나의 가치관, 유머, 문화, 사람 관계, 익힌 것, 모순, 스스로를 이해하는 나만의 말도 똑같이 실제예요. 이 페이지는 대등한 다섯 낱말을 내놓아요 — 여전히 나의 것, 달라졌음, 잘 모르겠음, 지금 고른 것, 이건 쓰지 않고 둘게요 — 그리고 이건 설명이지 순위가 아니에요. 삶의 같은 부분에 둘 이상이 해당될 수도 있어요.

상실은 상실인 채로 두어도 돼요. 밝은 면을 찾아낼 필요도, 완결된 이야기도, 시간표도, 감동을 주는 사람이 될 의무도 없어요.

그다음은, 안에서 무언가를 찾을 수 있게 계획을 묶는 일이에요. 레슨 순서가 아니라 쓰임새로 정리해요. 필요한 날에 찾는 건 구체적인 무엇 이지, 열한째 챕터가 아니니까요. 그러고 나서 그 정리를 한 번 시험해요. 순한 가상의 상황으로, 실제의 하루가 오기 전에 걸리는 곳을 찾아 두려고요.

완성이란 찾을 수 있고, 지금 것이고, 주인이 있고, 정직하게 이름표가 붙어 있다는 뜻이에요. 임상적으로 안정됐다거나, 나았다거나, 어떤 상황에서도 안전하다거나, 혼자서 에피소드를 감당할 수 있다는 뜻이 아니에요.

그리고 Program은 끝나요. 그건 이 일이 끝나는 것과는 달라요. 세 가지는 계속 살아 있어요. 수면과 리듬 기록, 경고 사다리, 그리고 여기서 고른 시점에 다시 보게 될 이 계획이요. 스물네 개의 챕터는 강의이기를 그만두고, 무슨 일이 생겼을 때 다시 찾아오는 선반이 돼요. 방금 만든 정리가 바로 그것을 위한 거예요.

둘레에 있는 사람들을 위한 두 번째 Program도 준비 중이에요. 배우자, 부모, 다 자란 자녀, 가까운 친구. 무언가를 알아차리면서도 그 알아차린 것을 어떻게 해야 하는지 배운 적이 없는 사람들이요. 생기면 bipolarclarity.com/ko/family 에 있을 거예요. 아직은 없어요.

여기서 중요한 것

1. **정체성은 이어짐과 달라짐과 잘 모르겠음과 고름과 사적인 것을 동시에 품을 수 있어요.**
2. **상실에 밝은 면은 필요하지 않아요.** 완결된 이야기도, 시간표도요.
3. **개인적 회복은 증상보다 넓어요.** 그리고 완치를 약속하는 일은 결코 없어요.
4. **완성된 계획은 레슨 순서가 아니라 쓰임새로 정리해요.** 무언가를 찾으러 오는 것이지, 강의를 복습하러 오는 게 아니니까요.

5. **완성은 찾을 수 있고, 지금 것이고, 주인이 있고, 정직하게 이름표가 붙어 있다는 뜻이에요.** 임상적으로 인증됐다는 뜻이 아니에요.
6. **연습은 가상의 것이고 일부러 순하게 만들었어요.** 시험하는 건 길 찾기와 걸리는 지점이지, 응급 상황에서의 수행이 아니에요.

영상을 먼저 보기

마지막 영상에만 있는 것이 세 가지 있어요.

- **별자리, 그리고 그것이 주는 허락.** 별은 전부 그대로 두고, 선을 다시 긋고, 아무것도 지우지 않는 것이요.
- **René가 그해 가장 힘들었던 시기를 이야기해요.** 그리고 평범한 슬픔과 증상을, 어느 쪽도 가볍게 여기지 않으면서 갈라내는 방법도요.
- **스물다섯째 주가 어떤 모습인지**, 나열이 아니라 제대로 된 말로요.

무엇을 묶기 전에 먼저 보세요. 영상 레슨은 양극성 장애와 정체성: 예전의 나를 잃은 슬픔 — Bipolar Stability Program의 레슨 24예요.

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 해당되는 경고 사다리의 칸이 있다면, 돌아보기나 연습을 이어가는 대신 그 칸에 정해 둔 길을 쓰세요.

평범한 슬픔과 우울 에피소드는 겹칠 수 있고, 이 워크북은 지금 어느 쪽이 일어나고 있는지 정할 수 없어요. 뚜렷하게 나빠지는 것, 할 수 있는 일이 무너지는 것, 활성화, 혼재된 변화, 두려움이나 걱정은 이미 이름을 적어 둔 진료 연락처나 경고 사다리에 정해 둔 길로 가져갈 일이에요.

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 둘게요**
- **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 24 항목이에요. 출처는 공표된 지침이 무엇을 말하는지 보여 줘요. 무엇이 나에게 해당되는지는 보여 주지 않고, 내 상태를 아는 담당 의사의 판단을 뒤집지도 않아요.

기본 길

주인과 판과 두는 곳

불리고 싶은 이름이나 머리글자, 계획의 판, 날짜, 어느 나라나 지역에 있는지, 언어, 지금 두고 있는 곳, 그리고 위기 대응 초안을 어디에 두었는지를 적으세요. 압박 속에서 실제로 작동해야 하는 페이지가 그것이에요.

정체성의 상태 훑어보기

스스로 고른 자리에 대해 — 가치관, 역할, 할 수 있는 것, 사람 관계, 몸, 자신감, 바람, 언어, 문화, 함께하는 사람들, 하루하루의 생활 같은 것이요 — 여전히 나의 것, 달라졌음, 잘 모르겠음, 지금 고른 것, 이건 쓰지 않고 둘게요 를 쓰세요. 어느 자리도 꼭 써야 하는 건 아니고, 점수를 매기지도 않아요.

상실이나 달라진 것 하나 적어 두기

써도 안전하다고 느끼는 것만 채우세요. 그리운 것, 또는 달라진 것은... 그것이 가져간 값만 적어도 돼요 — 기운, 소속감, 기회, 확실함, 존엄, 이어짐 — 아니면 이건 쓰지 않고 둘게요 를 골라도 돼요. 이야기도, 설명도, 밝은 면도 필요하지 않아요.

정체성이 이어진다는 것을 한 줄로 쓰기

다음을 채우세요. 나는 여전히 [x]를 지니고 있어요. [y]는 달라졌거나 아직 잘 모르겠어요. 그리고 지금 나는 [z]를 지키거나 고르고 싶어요. 표현은 나에게 맞게 바꾸세요. 이어지는 것과 달라진 것과 고르는 것이 서로 들어맞아야 하는 건 아니에요.

지금으로서의 회복을 정하기

다음을 채우세요. 지금으로서 회복이란... 지금의 나의 가치관과 형편으로 쓰세요. 회복은 증상, 장애, 도움, 잘 모르겠음, 치료, 슬픔과 함께 있을 수 있어요. 완치도, 증상이 없는 상태도, 예전으로 돌아가는 것도 아니에요.

챕터로서는 여기까지예요. 이어지는 것은 묶는 작업이에요. 페이지를 차례대로 놓고, 이제 어느 것이 어느 것을 넘겨받았는지 적고, 다시 볼 날짜를 정하는 일이요. 할 만한 일이지만 같은 종류의 일은 아니에요. 이건 정리이고, 정리는 예전의 나에 대해 쓴 오후가 아닌 다른 오후로 미뤄도 돼요.

여기서 멈춘다면, 스물네 개를 다 끝낸 거예요. 다음 페이지가 그렇게 말해 주는 페이지예요.

계획을 하나로 묶기

이 챕터의 나머지는 뒷정리예요. 힘이 있으면 오늘 해도 되고, 나중에 다시 와도 돼요. 이 Program의 다른 어떤 것도 이것이 오늘 끝나 있어야 하지는 않아요.

일곱 부분의 목차 만들기

계획의 0부터 6까지, 지금 그 페이지가 있는 곳을 적고 상태를 하나 고르세요. **지금 것**, **갱신이 필요함**, **전문가 검토를 기다리는 중**, **지역 확인을 기다리는 중**, **이건 쓰지 않고 둘게요**, **해당 없음**.

- **섹션 0 · 표지와 열람 권한:** 표지, 주인, 판, 열람 권한, 다시 보기.

- **섹션 1 · 응급 상황이라면:** 급할 때 쓰는 페이지와 길.
- **섹션 2 · 나의 신호:** 경고 사다리와 그것을 받쳐 주는 신호 기록.
- **섹션 3 · 나의 평소 상태:** 평소 상태, 리듬, 부담이 될 수 있는 것과 지켜 주는 것, 그리고 원한다면 물질에 대한 메모.
- **섹션 4 · 내 말로 쓴 나의 진단:** 진단의 표현, 언어, 다른 설명, 그리고 지금까지의 경과.
- **섹션 5 · 나의 치료:** 치료, 관찰, 질문, 진료 준비.
- **섹션 6 · 나의 생활:** 기능, 정체성, 상실, 회복, 마지막 다시 보기.

일곱 부분의 목차

어느 페이지가 어느 페이지를 넘겨받았는지 적기

다음 관계에 대해 지금 것인지 보관인지와 그 날짜를 적으세요.

- 전체 경고 사다리 (레슨 19) 는 옮겨 적은 것을 확인한 뒤에 앞의 세 페이지를 대신하고, 셋 다 보관으로 넘어가요. 초기 변화 시작 카드 (레슨 4), 고양된 상태 기록 (레슨 8), 낮은 상태와 혼재된 상태 기록 (레슨 9) 이에요.
- 약에 대해 물을 것을 적는 페이지 v2 (레슨 14) 는 옮겨 적은 것을 확인한 뒤에 원래의 약에 대해 물을 것을 적는 페이지 (레슨 5) 가 하던 몫을 대신하고, 원래 페이지는 보관으로 넘어가요.
- 위기 대응 초안 (레슨 20) 이 안전 계획과 출발점 (레슨 1) 가운데 안전 계획 쪽을 대신하는 건, 전문가와 지역의 검토를 거친 뒤예요. 그때까지는 안전 계획과 출발점 (레슨 1) 이 살아 있고, 위기 대응 초안은 초안으로 남아요.
- 7일 수면과 리듬의 평소 상태 (레슨 3) 와 생활 리듬과 문제 해결 기록지 (레슨 22) 는 이어진 채로 있어요. 평소 상태는 그 기록지가 만들어진 바탕이라서 기록지와 함께 남고, 보관으로 넘어가는 일이 없어요.

© Bipolar Clarity · bipolarclarity.com/ko/

보관은 지금 쓰는 것에서 빼 둔다는 뜻이지, 없앤다는 뜻이 아니에요.

위기 페이지 확인하기: 쓸 수 있는지, 지금 것인지, 주인이 있는지

다음을 확인하거나 상태 이름표를 붙이세요. 지금의 판과 두는 곳. 위로 가는 관찰과 아래로 가는 관찰. 사다리의 미묘한 칸과 또렷한 칸, 그리고 칸마다의 길. 지역에서 확인된 긴급한 길. 평소 연락처와 급할 때의 연락처가 따로 나뉘어 있는지. 약에 대한 행동이 있다면 담당 의사가 확인해 준 출처와 날짜. 그리고 힘이 없는 날의 대체안 하나. 여기서 확인하는 건 길 찾기와 지금 것인지 여부이지, 임상적으로 충분한지가 아니에요.

가상의 미묘한 칸 연습 한 번 하기

아래의 가상 예시를 쓰거나, 중립적이고 이른 변화를 다루는 가상의 상황을 만드세요. 다음을 적어요. 처음 눈에 보인 변화. 달리 설명할 수 있는 것. 페이지를 둔 곳. 첫 연락처와 지금의 길. 실제로 할 수 있는 행동. 힘이 없는 날의 대체안. 전문가나 지역에 기대는 부분. 동의의 선. 걸리는 지점. 그리고 고친 것 하나.

가장 위험했던 기억, 생생한 자해 장면, 실제 응급 상황, 약에 대한 행동, 카운트다운은 결코 쓰지 마세요. 실제 변화나 위험이 있으면 연습을 멈춰요.

열람 권한과 사본과 다음 다시 보기 살펴보기

나눈 부분마다 받은 사람의 이름, 함께 정한 목적, 열람 권한의 범위, 그리고 그 사람이 지금 판을 가지고 있는지를 적으세요. 오래된 사본에는 표시를 해 두세요. 다음에 다시 볼 날짜나 계기를 고르세요. 계기에는 이사, 사는 나라나 지역이나 연락처가 바뀌는 것, 치료의 변화, 에피소드, 큰 전환, 닿을 수 있는 범위의 변화, 연습에서 걸린 지점 같은 것이 들어갈 수 있어요.

이 페이지의 상태

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

이 페이지를 **쓸 수 있는 상태**로 표시하려면, **다른 사람에게 기대지 않고 내 말로 쓴 기본 항목이 하나 이상 있어야** 해요. 주인과 판과 두는 곳, 그리고 일곱 부분의 목차예요. 거기에 위기 페이지 확인, 열람 권한과 지금 사본의 점검, 가상의 미묘한 칸 연습이나 그것을 안전하게 미루는 길, 그리고 다음에 다시 볼 시점을 더해요.

섹션 1의 긴급한 길은 일부러 그 최소한의 선 밖에 두었어요. 지역의 지금 출처와 아직 맞춰 보지 못했다면, 그 항목 하나만 **정보를 기다리는 중** 으로 남고 계획 자체는 그렇지 않아요. 이미 써 놓은 계획이 아직 확인하지 못한 전화번호 하나에 붙들려서는 안 되고, 다른 사람을 기다려야 채워지는 바닥은 바닥이 아니라 천장이에요.

또렷하게 이름표를 붙인 사적인 항목과 해당 없는 항목과 급하지 않은 보류 항목은 그대로 두어도 괜찮아요. **쓸 수 있는 상태** 가 임상적으로 승인됐다거나, 안정됐다거나, 나았다거나, 어떤 상황에서도 안전하다거나, 혼자여도 된다거나, 영영 끝났다는 뜻인 적은 결코 없어요.

이 페이지의 상태

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

힘이 없는 날의 길

정확히 두 줄을 옮겨 쓰세요.

1. 내가 여전히 지니고 있는 것, 또는 지키고 싶은 것은: [여기에 쓰기]

2. 나의 계획은 적어 둔 곳에 있어요. 다음에 다시 볼 때나 계기는 [여기에 쓰기]. 아직 없는 길이나 갱신은 [여기에 쓰기].

이 두 줄로 마지막 다시 보기 초안은 완성돼요. 다만 이것이 회복을 증명하거나 안정 계획을 완성해 주지는 않아요. 여기서 멈춰도 돼요.

작성 예시 (가상의 인물)

이네스는 가상의 인물이에요. 이네스의 정체성 줄에는 이렇게 적혀 있어요. **나는 여전히 호기심을 지니고 있어요. 자신감은 달라졌고 아직 잘 모르겠어요. 그리고 지금 나는 결정을 더 천천히 내리는 속도를 지키고 싶어요.** 지금으로서 회복은 사람들과 이어져 있는 것, 치료를 쓰는 것, 결과가 큰 결정을 혼자 내리는 일을 줄이는 것이에요.

이네스의 목차에는 섹션 0, 2, 3, 4, 6 이 **지금 것**, 섹션 5 가 **갱신이 필요함**, 섹션 1 이 **전문가 검토를 기다리는 중** 으로 되어 있어요. 위기 대응 초안이 아직 안전 계획과 출발점을 대신하지 않았기 때문이에요. 가상

의 미묘한 칸 연습에는 짧아진 두 밤과 빨라진 메시지와 늘어난 약속을 쓰고, 마감과 이동을 달리 설명할 수 있는 것으로 남겨 두었어요. 이네스는 올라가는 신호의 페이지를 찾아내지만, 첫 연락의 길이 오래됐다는 걸 알게 돼요. 고친 것은 하나예요. 그 길에 **갱신이 필요함** 이라고 표시하고, 확인된 새 행선지를 다시 볼 목록에 올리는 것이요. 여기에서 에피소드나 회복의 상태나 임상적으로 충분한지를 읽어 내지는 않아요.

이 페이지를 덮기 전에

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

증명이 없어도 이어진다고 느껴진 정체성의 부분은 무엇이었나요?

어떤 상태나 권한이나 길이 계획을 더 정직하게 만들었나요?

어떤 고침 하나가 길 찾기의 걸림을 줄였나요?

전문가에게 할 질문(선택)

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

임상적인 판단에 기대는 부분들을 봐 주시고, 어떤 길이나 지시에 갱신이 필요한지 말씀해 주실 수 있을까요?

여기 쓴 것이 가는 곳

이 페이지는 **섹션 0 · 표지와 열람 권한** 과 **섹션 6 · 나의 생활** 에 두세요. 그 목차를 0부터 6까지를 안내하는 기준으로 쓰면 돼요. 내용이 무거운 페이지는 스스로 정한 자리에 그대로 두세요. 목차는 그것을 가리킬 뿐, 내용을 옮겨 적지 않아요.

지금의 판과 두는 곳, 원한다면 정체성이 이어진다는 줄, 나에게 맞는 회복의 뜻, 일곱 부분의 상태, 어느 페이지가 어느 페이지를 넘겨받았는지의 기록, 위기 대응 초안에 대한 결과, 열람 권한과 지금 사본의 기록, 연습에서 고친 것 하나, 그리고 다음에 다시 볼 때를 옮겨 적으세요. 7일 수면과 리듬의 평소 상태 (레슨 3) 와 생활 리듬과 문제 해결 기록지의 이어짐은 열어 둔 채로 두세요. 옮겨 적었다고 해서 개인의 초안이나 전문가에게 달린 부분이나 지역의 길이 한 단계 올라가는 일은 없어요.

사생활과 안전

- 실제로 즉각적인 위험이 있을 때는 거주 지역의 응급 서비스나 지금의 긴급한 길을 쓰고, 이 작업은 멈춰요.
- 실제 경고 사다리의 칸이 해당될 때는 정해 둔 길을 쓰고, 가상의 연습을 이어가지 않아요.
- 정체성과 상실에 대한 답은 기본적으로 사적인 것으로 두고, 따로 보관해도 돼요.
- 나눌 때는 부분별로 나누고, 계획 전체를 기본으로 넘기지 않아요.
- 자해의 방법이나 그것에 닿는 방법, 계좌나 비밀번호, 다른 사람의 진단, 내 것이 아닌 사적인 정보는 적지 마세요.
- 지원하는 역할에는 동의가 있어야 하고, 그것이 진단이나 약 관리나 감시나 안전의 보장을 맡기는 일은 아니에요.
- 위기 대응 초안은 전문가와 지역의 검토가 있기 전까지 초안으로 남아요.
- 약에 대한 행동은 담당 의사가 확인해 준 지금의 출처를 가리키는 형태로만 있어요.
- 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.

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 것이에요. 감정이 없거나 밋밋한 상태가 아니고, 다른 누군가의 보통도 아니에요. 이 Program의 대부분은 평균이 아니라 자기 평소 상태와 견주어요.

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.

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

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

에피소드 — 여러 가지가 함께 달라져서 그 상태가 이어지는, 알아볼 수 있는 기간이에요. 하루 나빴던 것이나 강한 감정 하나가 아니에요. 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**

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

© Bipolar Clarity · bipolarclarity.com/ko/

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

© Bipolar Clarity · bipolarclarity.com/ko/

나와, 내 곁의 사람들을 위해

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 둬요. 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 건넬지는 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.

Bipolar Support Roadmap · 가족, 파트너, 친구를 위해

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 생각이요.

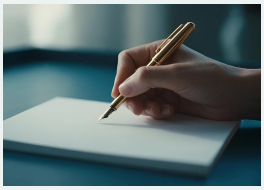
[1] Reinares M, et al. *Bipolar Disorders* 2008;10(4): 511–519.

19개 레슨

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
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.
남아프리카공화국	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 — Självmordslinjen (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 9시–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).
남아프리카공화국	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 190개국이 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.