

# 마음치료사 '정신과 전문의'

연세신경정신과 손석한

“요즘 이유도 없이 계속 우울해요.”

“친구들과 다툼 이후로 학교에 가는 것이 너무 두려워요.”

“주변 사람들이 작은 잘못을 해도 화가 나서 견딜 수 없어요.”

우울증, 업무스트레스, 불면증, 불안장애. 현대인이라면 누구나 쉽게 걸릴 수 있는 ‘마음의 감기’ 정신질환입니다. 왜 이런 정신질환에 걸리는 걸까요? 사회가 복잡해지고 다변화함에 따라 갈수록 더 많은 현대인이 스트레스를 받고, 정신적 압박감에 시달리기 때문이지요. 실제로 정신과 전문의를 찾는 사람들이 크게 증가했습니다. 2011년 통계청의 발표에 따르면 우리나라 사람들의 13.5%가 정신질환을 경험해봤을 정도라고 합니다.

뼈가 부러지면 정형외과에 가고, 소화가 안 되면 내과에 가듯 정신 건강에 문제가 생기면 방문해야 하는 곳. 바로 정신과입니다. 의사이지만 개인의 정신건강과 심리를 다룬다는 특징 때문에 정신과 의사는 다른 의사에 비해 직관적 판단으로 치료를 진행한다는 생각을 가진 친구들이 많을 것입니다. 과연 그럴까요? 정신과 전문의는 어떤 과정으로 치료를 진행할까요? 정신과 전문의가 되기 위해선 어떤 과정을 거쳐야 할까요?

## ▼ 정신과 전문의가 하는 일은?

약물·심리치료 등으로 환자의 정신건강을 책임지는 사람!

정신과 전문의란?

정신질환, 스트레스를 진단하고 이에 대한 치료를 통해  
환자의 정신건강을 도모하는 사람

정신과 전문의는 정신질환, 스트레스를 받는 환자의 상태를 진단하고, 이를 치료함으로써 환자의 정신건강을 지켜주는 사람입니다. 정신 질환 치료는 일반적인 상처처럼 약을 바를 수도, 상처부위를 꿰매줄 수도 없는데 어떻게 치료가 가능 할까요? 아래 표를 통해 살펴봅시다.

## ※ 정신과 치료 방법

기본검사



심리치료·약물치료 실행

정신과 진료는 먼저 환자와 일대일 상담을 통해 최근 어떤 증상을 겪고 있는지, 어떤 원인으로 그러한 증상이 나타났는지 확인하는 것이 첫 단계입니다. 환자의 상태와 필요에 따라 설문검사를 실시하기도 하지요. 설문검사는 ‘나는 매사에 우울하고 슬프다’와 같은 문항을 제시하고 ‘매우 그렇다’, ‘그렇다’, ‘보통이다’, ‘아니다’, ‘매우 아니다’와 같은 보기 중 하나를 선택하도록 해 환자의 현재 상태를 파악하는 방식으로 진행됩니다.

이렇게 환자의 상태를 파악한 뒤에 2가지 방식으로 치료를 진행합니다. 첫 번째는 약물치료입니다. 약물치료는 사람의 감정에 영향을 미치는 호르몬이나 신경전달물질의 생성을 조절하는데 영향을 미칩니다. 따라서 정신질환 역시 다른 신체 질환처럼 약물치료로 상당부분 개선될 수 있습니다.

두 번째는 심리치료입니다. 심리치료에는 다양한 치료적 기법이 있지만, 근본적인 심리치료의 형태는 '상담'입니다. 의사가 환자와 대화를 함으로써 환자의 마음을 어루만지고, 갈등을 해결하고 더 나아가 적절한 조언과 해결책을 제시하는 것이지요. 환자의 상태에 따라 두 가지 치료법이 병행될 수도, 한 가지만 쓰일 수도 있습니다.

#### ▼ 정신과 전문의가 되려면?

의대 졸업 후 정신건강의학과 전문의 자격시험에 합격해야

의과대학 졸업 → 대학·종합 병원에서 인턴과정 1년 수료

→ 정신건강의학과에서 4년의 레지던트 과정 수료

→ 보건복지부가 실시하는 정신건강의학과 전문의 자격시험에 합격

정신과 전문의가 되기 위해서는 가장 먼저 의과대학을 졸업해야 합니다. 이후 대학병원 혹은 종합병원에서 1년의 인턴과정을 수료한 뒤 정신건강의학과에서 4년의 레지던트 과정을 거쳐야 합니다. 마지막으로 보건복지부가 실시하는 정신건강의학과 전문의 자격시험에 합격하면 정신과 전문의로서 일을 할 수 있습니다.

정신과 전문의의 직업적 전망은 어떨까요? 앞으로 정신과 전문의 역할

의 중요성은 더욱 높아질 것으로 판단됩니다. 과거의 농경사회는 사람들의 삶이 비교적 단순했지요. 하지만 현대사회는 삶의 형태가 매우 다양하고 복잡합니다. 이로 인해 스트레스, 정신적 압박감을 받는 사람이 늘며, 정신과 전문의에 대한 우리 사회의 수요도 급증하고 있습니다. 따라서 개인의 정신 건강을 책임지는 정신과 전문의의 직업적 전망은 매우 밝다고 볼 수 있지요.

#### ▼ 정신과 전문의, 이것만은 꼭 알고 하라!

정신과 치료는 직관적? NO! 과학적 치료!

신체와 관련된 의학지식 몰라도 된다? NO! 신체와 관련된 의학지식 습득은 기본!

사람들이 흔히 갖는 정신과 전문의에 대한 오해는 무엇이 있을까요?

Q1. '정신과 전문의는 환자를 치료할 때 과학적으로 접근하기보다 직관적 판단으로 치료를 진행한다?'

이는 많은 사람들이 흔히 할 수 있는 오해입니다. 정신과 치료는 그 어떤 치료보다 과학적으로 진행되는 치료입니다. 환자의 상태를 정확하게 파악하고, 효과적으로 치료를 진행하기 위해선 뇌뿐만 아니라 약물 사용에 대한 의학적 지식을 갖춰야 합니다. 따라서 객관적이고 검증된 연구결과를 토대로 치료를 진행합니다.

## Q2. 정신과 전문의는 신체와 관련된 의학적 지식이 필요 없다?

정신과 전문의가 정신만을 다룬다고 생각해선 곤란합니다. 정신과 전문의가 정신질환을 치료하는 과정을 아래의 표를 통해 살펴봅시다.

### ※ 정신과 전문의가 정신질환을 치료하는 과정

뇌의 작동원리 파악 → 뇌에서 나오는 신경전달물질이 사람의 감정에 어떤 영향을 미치는지 파악

정신과 전문의는 정신질환을 치료하기 위해 먼저 뇌의 작동원리를 알아야 합니다. 이후 뇌에서 나오는 신경전달물질이 사람의 감정에 어떤 영향을 미치는지 파악합니다. 이를 위해선 일반 의사들처럼 기본적으로 사람의 신체와 관련된 전반적인 의학지식을 습득해야 합니다.

뿐만 아니라 정신과 전문의가 되기 위해서는 문학·철학·사회학 등 인문학적인 소양도 필요하지요. 이는 인간의 내면을 깊게 이해할 수 있는 통찰력을 기르는데 도움을 줍니다. 따라서 평소에 독서를 꾸준히 하는 자세가 중요하겠지요.

우리의 정신 건강을 책임지는 마음치료사 ‘정신과 전문의.’ 복잡하고 다변화하는 사회 흐름으로 인해 마음의 감기를 앓는 수많은 현대인이 있습니다. 전문적인 의학지식을 이용해 많은 사람들의 정신 건강을 책임지고 싶은 학생이라면 정신과 전문의의 꿈을 키워나가길 바랍니다.