

집에서 하는 정신건강재활치료

1. 독서치료

독서를 통해서 정보를 얻고 견문을 넓히고 지혜를 얻고 자신의 병에 대한 책을 읽으면 병의 증상을 조절하는 데에도 노하우를 얻을 수 있다.

1) 모여서 한 페이지씩 돌아가면서 소리 내서 읽고 읽은 내용에 대해서 토론하기

온가족이 모여서 한명씩 돌아가면서 책을 한 페이지씩 소리 내서 읽고 그날 읽은 내용에 대해서 의견을 나누고 감상을 말하고 토론하면 가족 간에 정돈돈독해지고 서로에 대해서 잘 이해하는 효과를 가져와서 원만한 생활에 도움이 될 것 같다.

2) 소설책, 수필, 시집, 실용서, 재테크 등등의 책도 좋음

오프라인 서점이나 온라인 인터넷 서점에서 책을 구입하거나 도서관에서 빌려보면 된다.

3) 소리 내서 책읽기가 오래하면 목이 아플 경우

소리 내서 책읽기가 오래하면 목이 아플 수 있는데 그럴 경우에는 소리 내서 읽는 것은 두세 페이지만하고 그 후에는 30분정도 소리 내지 않고 눈으로 읽은 후 다 같이 읽은 내용에 대해서 느낀 점이나 의논할 점을 대화하고 토론하기. 이 경우에는 같은 책으로 사람 수대로 사서 다 같이 보는 방법과 각자 다른 책을 읽고 자신이 그날 읽은 책의 내용을 소개하고 거기에 대해서 토론하는 방법이 있다.

4) 인터넷 서점에서 환자의 병 이름으로 검색하면 편리함

정신분열병이 2013년 정도부터 조현병이라고 이름이 바뀌었음, 뇌 안의 신경전달 물질의 균형이 깨져서 바이올린의 현이 조화가 깨졌을 때 안 좋은 소리가 나는 것처럼 신경전달물질의 균형이 깨져서 증상이 생겨서 그 균형을 잡아주면 된다는 뜻으로 조현병이라고 이름이 붙여짐, 정신분열증이 처음의 병명이고 그다음에 증상이 아닌 병으로 인식해야 한다고 해서 정신분열병으로 이름이 바뀌고 그다음에 정신이 분열된다는 것이 어감이 안 좋고 실제 병을 잘 설명을 못 한다고 해서 조현병으로 바뀜, 오래된 책에는 정신분열증이라고 써져있고 비교적 최근 책에는 정신분열병으로 제목에 써져 있음, 인터넷서점에서 정신분열로 검색하면 정신분열증과 정신분열병에 관한 책을 모두 한 번에 검색할 수 있음, 최근에 나온 책에는 조현병으로 써져있으므로 조현병으로도 검색하면 좋음, 교보문고 홈페이지, YES24, 알라딘, 영풍문고 홈페이지, 반디앤루니스 홈페이지에서 구입가능, 우울증, 강박증, 조울병, 공황장애 등 정신건강의학과 병에 관한 책도 검색가능

5) 환자의 병에 관한 책읽기의 효용

환자와 환자의 가족들이 환자의 병에 관한 일반인을 대상으로 쓰여진 책을 읽으면 병에 관한 이해가 깊어지고 병이 일으킬 수 있는 다양한 경우에 대해서 대처하기가 쉬워진다. 환자도 자신의 병에 대한 이해가 깊어지면 약을 스스로 잘 복용하려고하고 의사와의 상담에도 적극적이 될 수 있고 사회생활 등 잘 생활하는 데에 도움이 될 수 있다.

6) 환자의 병에 관한 일반인을 대상으로 쓰여진 출판된 책을 사서 읽기

매일 환자와 가족이 모여앉아서 환자의 병에 대한 일반인을 대상으로 쓰여진 (의사를 위한 전문서적이 아닌) 책을 돌아가면서 한 페이지씩 읽고 그날 읽은 내용에 대해서 토론을 하면 병에 대한 지식이 늘어나고 환자와 가족 간의 이해가 깊어지고 여러 생길 수 있는 상황들에 대처하는 방법을 익혀서 원만한 일상생활에 도움을 주어서 좋다.

7) 도서관을 이용하기

집에서 가까운 도서관의 홈페이지에서 회원가입하고 읽고 싶은 책을 도서관 홈페이지에서 골라

서 그 책의 고유 번호를 메모지에 옮겨 적어서 도서관에 가서 빌려서 보면 좋다.

8)신문읽기

환자와 가족들이 신문을 나눠 가지고 20분정도 읽은 후 인상적인 기사나 글을 돌아가면서 말하고 그 내용에 대해서 간단한 토론을 하면 좋다.

9)전자책 읽기

컴퓨터나 태블릿PC나 스마트폰이나 전자책 단말기로 전자책을 볼 수 있음. 환자의 취향에 따라서 전자책을 좋아하면 전자책을 보는 것도 좋음. 전자책은 종이책보다 가격이 저렴함. 다만 책의 종류가 종이책보다 적음. 그래도 구입 가능한 전자책이 꽤 많음. 교보문고, yes24, 인터파크가 전자책 구입 사이트로 유명함. 전자책 단말기는 6만원정도 함, 화면이 약한 편이어서 보호용 케이스를 같이 사는 것이 좋다고 함. 태블릿PC는 10만원에서 15만원 정도함, 세워놓고 볼 수 있게 전용 케이스나 세워놓고 볼 수 있도록 하는 태블릿pc용 스탠드를 같이 구입하는 게 좋음. 노트북이나 컴퓨터에서도 전자책 사이트에서 제공하는 전자책을 보는 소프트웨어를 설치하고 로그인해서 읽기 가능, 스마트폰은 화면이 작아서 PDF방식의 전자책을 읽기가 어렵고 EPUB방식 전자책은 화면에 맞게 줄 바꿈이 되어서 스마트폰에서도 볼 수 있음.

가)전자책 도서관 이 용하기

컴퓨터나 태블릿pc등 전자책 읽을 환경이 된다면 전자책 도서관을 이용할 수 있다. 검색사이트에서 전자책도서관을 검색하면 이용법이 나온다.

나)전자책 구입 가능한 인터넷 서점 이용하기

교보문고 홈페이지, YES24, 알라딘, 영풍문고 홈페이지, 반디앤루니스 홈페이지 에서 전자책을 구입할 수 있다.

10)책읽어주는 라디오 듣기

EBS라디오에서 책을 읽어준다. 낭독 중간에 음악도 들려준다. 인터넷으로 EBS홈페이지에 방문하면 인터넷으로도 실시간으로 들을 수 있고 지난 낭독 방송도 들을 수 있다. EBS반디 앱을 다운받으면 스마트폰이나 태블릿pc로도 실시간 생방송과 지난방송을 들을 수 있다.

11)오디오북 듣기

인터넷 서점에 가서 오디오북 코너로 들어가면 다양한 오디오북이 판매되고 있다. 성우가 책을 읽는 것을 녹음해서 CD등으로 만들어 판매하는 것을 오디오북이라고 한다.

12)독후감 쓰기

신문, 책, 인터넷의 글, 오디오북, 라디오 책 낭독 등을 보고 들은 후에 거기에 대한 독후감을 쓰고 가족 등 다른 사람들에게 소리 내서 읽어주거나 블로그에 올려서 공개하면 스트레스도 풀리고 자신의 마음과 생각을 발산할 수 있어서 좋을 것 같다. 독후감이 많이 쌓이면 전자책 무료 출판 사이트에서 전자책으로 출판 할 수도 있다. 무료 전자책 출판 사이트는 '글을 전자책으로 출판하기' 항목을 참조한다.

2.음악치료

음악을 들으면 스트레스와 통증이 감소된다고 한다. 대표적인 문화생활이기도하다

1)음악을 듣고 감상을 이야기해보기

음악을 듣고 감상을 나누고 감상문을 써서 다른 사람에게 읽어주거나 블로그에 올린다.

2)음악 인터넷 사이트

멜론 www.melon.com/이나 벅스 www.bugs.co.kr 가 유명하다. 검색사이트에서 음악으로 검색하면 음악 사이트가 나온다. MP3파일을 다운받아서 들을 수 있고 스트리밍 서비스로 저장안하고 인터넷으로 들을 수 있다. 월정액으로 스트리밍서비스를 이용하면 저렴하게 무제한으로 음악을 다양하게 들을 수 있다. 너무 저렴하게 들으면 음악가에게 미안하니 좋아하는 음악은 한국에 600원을 내고 구입하는 것도 음악인에 대한 예의이다.

3)음악 FM라디오 청취하기

KBS 클래식 FM과 CBS FM이 하루 종일 음악을 틀어줘서 음악 감상에 좋다. 주파수가 지역마다 다르니 방송사에 문의한다.

4)뮤직비디오 시청하기

유튜브(www.youtube.com)나 케이블TV의 음악채널에서 뮤직비디오를 볼 수 있다. 보고나서 감상을 나눠본다.

5)디지털 케이블TV 음악 오디오 채널

디지털 케이블TV에 가입하면 다양한 장르의 음악만 나오는 채널이 많다. 음악 인터넷 사이트와 비교해서 마음에 드는 것을 선택한다. 처음 한두 달은 약정을 안 하고 이용해보는 것도 후회를 방지할 수 있다.

3.병과 편지를 주고받기

이메일로 자신의 병에게 편지를 써서 보내고 그 편지를 읽고 병의 입장에서 병이 환자에게 쓰는 편지를 병의 입장에서 써서 보내고 그 편지를 읽고 다시 거기에 대한 답장을 보내면서 편지를 주고받기. 일종의 역할극으로 병에 대한 이해를 높이고 병이 환자 내부의 마음의 일부라고 가정하고 환자가 환자 자신의 내면과 대화를 나눈다고도 할 수 있음.

1)편지 제목 쓰는 방법 안내

편지 제목 앞에 환자가 병에게 쓰는 편지는 (내가 병에게)로 쓰고 병이 환자에게 쓰는 편지 제목 앞에는 (병이 나에게)로 쓰면 편리

2)작성한 편지 활용법

편지를 다른 사람들 앞에서 또는 전화통화로 또는 그룹통화로 편지를 읽고 느낌을 말하고 감상을 나누는 것도 좋을 것 같음

3)이메일 이용해서 편지 주고받기

이메일로 환자가 자신의 병과 편지를 주고받으면 스트레스 관리와 자신과 병에 대한 이해가 깊어질 수 있음. 병과 편지를 주고받는다는 것은 병에게 환자가 하고 싶은 말을 쓰고 병의 입장에서 그 글을 읽고 다시 병의 입장에서 답장을 써보는 것임. 이상하게 느껴질 수도 있지만 사이코드라마나 역할극 같은 정신건강의학과에서 사용되는 방법의 응용입니다.

가)하나의 이메일 주소로 주고받기

이메일의 자신에게 보내기 기능을 이용하면 편함. 매번 자신의 이메일 주소를 입력할 필요 없이 내게 쓰기 버튼을 누르면 됨. 답장 버튼을 눌러도 편리한데 주고받는 편지가 많아지면 제목이 RE:RE: 이런 식으로 너무 길어져서 누가 누구에게 보낸 건지 헷갈리므로 매번 새로 내게 쓰기를 하는 게 좋은 것 같음.

나)두개의 이메일 주소로 주고받기

두개의 이메일 사이트에 가입해서 둘 중에서 환자의 병의 이메일주소와 환자의 이메일 주소를 정해서 이메일을 간편하게 보낼 수 있게 이메일 주소록에 저장해놓고 환자가 자신이 걸린

병에게 이메일을 보내고 그러면 환자의 병의 이메일에 접속해서 로그인하고 환자가 병에게 보낸 이메일을 읽고 병의 입장에서 환자에게 보내는 글을 써서 환자에게 보내고 하는 식으로 일종의 자문자답이기도하고 환자 자신과 환자의 병의 역할극이기도하다.

4.글쓰기 치료

글을 씀으로서 스트레스가 해소되고 자신의 마음을 이해하고 삶에 재미와 활력을 얻을 수 있다.

1)글을 써서 다른 사람에게 읽어주거나 블로그에 올리기

소설 단편소설 수필 시 어떤 주제에 관한 글 인터넷이나 책에서 얻은 정보를 정리한 글 등등 글을 써서 다른 사람에게 읽어주거나 블로그에 올리기 블로그에 무료로 올릴 수 있음

2)글을 전자책으로 출판하기

글이 많이 모이면 무료로 전자책을 출판할 수 있는 사이트에서 전자책으로 출판하는 것도 좋음.
전자책 무료 출판 사이트로는 퍼플 <http://pubple.kyobobook.co.kr/> , 텍스트어 <http://www.textore.com> , 유페이퍼 <http://www.upaper.net/> , 북씨 <http://www.bucci.co.kr> , 카카오페이지 <http://www.kakao.com/page/> , 북팔 <http://novel.bookpal.co.kr/webnovel> , 북큐브 <http://www.bookcube.com/> 가 유명함

3)일기쓰기

매일 매일의 생각 감정 일상을 적으면 자신의 마음을 관찰하고 증상의 변동을 점검하고 하루하루의 삶을 재미있게 사는 데에 도움이 될 것 같다.

4)독후감이나 감상평 쓰기

책을 읽은 후에 독후감을 쓰거나 영화나 드라마나 만화영화(애니메이션)를 본 후에 감상한 소감이나 평을 쓴다. 글이 많이 모이면 무료 전자책 출판 사이트에서 전자책으로 출판할 수도 있다.

5.정신건강의학과 외래에서 정기적으로 상담받기

2013년쯤에 정신과가 정신건강의학과로 이름이 바뀐, 정신과가 정신이 이상한 사람이 가는 곳으로 느껴져서 어감이 안 좋아서 편견을 가지기가 쉬운데 실제로는 다양한 심리적 마음의 병이 있는 사람이 가는 곳이어서 어감도 더 좋고 실제로 하는 일을 더 잘 설명해주는 정신건강의학과로 이름이 바뀌, 신경정신과의원도 정신과의원이 어감이 안 좋아서 신경정신과의원이라고 하다가 이제는 정신건강의학과 의원이라고 이름이 바뀌

1)정신건강의학과 의원

1시간 상담하는 데에 3만 원정도, 20분 상담에 1만 원정도, 가끔 5만원을 받는 정신건강의학과 의원도 있으니 미리 전화로 문의필요.2013년 이전에는 정신건강의학과 의원이 신경정신과의원으로 불렸음.

2)종합병원 정신건강의학과

3분이나 5분 면담 할 수 있는데 환자가 워낙 많아서 돈을 낸다고 해도 정신건강의학과 의원같이 1시간씩 상담은 어려움, 2013년 이전에는 종합병원의 '정신건강의학과'가 '정신과'로 불렸음

6.교육치료

환자가 적성이 맞아하는 분야를 공부하면 스트레스도 덜 받고 삶에 보람과 재미를 느끼고 공부하고 교육받은 내용이 전문성을 가지게 되면 그 분야로 직업을 가질 수도 있어서 재활에 도움이 됨

1)환자의 진로적성을 찾기

자신의 진로 적성을 찾으면 자신에게 맞는 업종의 직업을 구해서 만족스럽고 적성에 맞아서 행복하고 성과도 잘 나오는 선순환이 된다. 환자의 진로 적성을 찾아서 그 분야로 교육과 일자리 알아 보기가 진행된다면 좋다. 환자 개인이 관심분야가 확실하면 그 분야로 나가면 되고 적성에 맞는 분야가 어디인지 모르겠다고 하면 진로적성검사를 받아서 모르고 있던 자신의 적성을 찾을 수 있다.

가)도서관을 이용한 진로적성 찾기

도서관에서 다양한 책을 접하면서 독서를 하다보면 환자가 자신의 적성에 맞고 관심이 가는 분야를 자연스럽게 파악할 수 있다. 환자의 가족도 환자가 빌려보고 재미있게 읽는 책의 종류를 보면서 환자의 적성을 파악할 수 있다. 도서관 홈페이지에서 책을 검색해볼 수 있으므로 도서관 홈페이지를 활용하는 것도 좋다. 읽고 싶은 책이 대출된 상태인지 여부와 대출된 책을 예약하는 것 모두 도서관홈페이지에서 가능하다. 도서관을 이용하는 정점중 하나는 사서보는 책은 선택을 할 때 사야해서 돈이 들기 때문에 꼭 읽어야한다는 부담이 크지만 도서관은 편한 마음으로 부담 없이 빌려서 재미있으면 읽고 재미없으면 반납하면 그만이어서 다양하게 빌려보면서 자신의 진로와 적성과 관심분야를 파악하고 찾는 데에 편하고 좋다는 것이다.

나)신문을 이용한 진로적성 찾기

신문을 구독해서 읽다보면 다양한 분야가 모두 들어있어서 그 중에서 환자가 관심이 가고 적성에 맞다고 느껴지는 분야가 드러난다. 환자에게 어떤 분야가 재미있냐고 물어보는 것도 좋다. 환자 혼자 차분히 신문을 읽도록 환자 전용으로 일간지를 구독하는 것도 좋다.

다)전자책 도서관을 이용한 진로적성 찾기

태블릿PC나 컴퓨터나 노트북이나 전자책 단말기 같은 전자책을 볼 수 있는 기기가 있고 사용법을 안다면 전자책 도서관을 이용할 수 있음. 빌리러 도서관에 안가도 되어서 교통비를 아낄 수 있음. 전자책이 종이책보다 출판된 수가 적어서 빌릴 수 있는 전자책이 종이책에 비해 적은 것 같음.

라)일반 오프라인서점이나 인터넷 서점을 이용한 진로적성 찾기

꼭 도서관이 아니어도 일반 오프라인 서점이나 인터넷 서점에서 마음에 드는 책을 골라서 사서 보는 것도 좋음

마)진로적성검사로 진로적성 찾기

YMCA (저렴하게 유료)나 커리어넷(www.career.go.kr) (무료), 워크넷(www.work.go.kr) (무료)같은 인터넷 사이트에서 진로적성감사,MBTI 검사(성격유형 검사),가이던스 검사 등을 무료 또는 저렴하게 해준다. 경제적으로 여유가 있다면 약간 비용이 발생하는 드림트리<http://www.yourjob.co.kr/> 도 좋다.

2)환자의 적성에 맞는 교육방법 찾기

옛날에는 무언가를 배우려면 지하철이나 버스를 타고 오프라인 일반 학원이나 오프라인 일반 대학이나 대학 부설 평생교육원에 가야했지만(다행히 옛날에도 방송통신대학이 있어서 많은 분들이 도움을 받았다고 한다.) 요즘은 인터넷이 발달해서 다양한 형태의 교육을 인터넷으로 받을 수 있게 되었다. 물론 대인관계나 사회생활에 문제가 없는 경우 오프라인 대학이나 오프라인 평생교육원이나 사회교육원에 다니는 것도 좋다.

가)인터넷 학원

인터넷 학원은 사회생활에 어려움을 겪는 환자도 쉽고 안전하게 교육을 받을 수 있다.

①영어 같은 어학을 배우는 인터넷 학원

정철 사이버 어학원 <http://cyber.jungchul.com/> , 토킹돔 <http://www.logogen.co.kr/> , 로제타스톤 <http://www.rosettastone.co.kr> , 민병

철 유폰 <http://www.shallwetalk.co.kr/>
, YBM 온라인 어학원 <http://e4u.ybmsisa.com/> 이 유명하다

②컴퓨터, 소프트웨어 만드는 프로그래밍 배우는 학원
검색 사이트에서 '컴퓨터 학원' 이나 '프로그래밍 학원'으로 검색하면 많이 나온다. 인터넷 학원도 있고 오프라인 학원도 있다.

③역사 철학 같은 인문학 인터넷 학원
검색 사이트에서 '인문학 학원'이나 '철학 학원'이나 '철학 인터넷 학원'으로 검색하면 될 것 같다.

④음악 인터넷 학원과 음악 방문 교육 업체
검색 사이트에서 '음악인터넷강의' 나 '음악 인터넷 학원' '음악 온라인 학원'으로 검색하면 좋을 것 같음, 클래식 온라인 학원으로 Classic Pot=클래식 교육 www.classicpot.co.kr도 있음
-방문 음악 교육 업체- 어드벤처 피아노 <http://www.edu-prime.co.kr> 1577-0117 ,
레슨라이프
<http://www.lessonlife.co.kr/>
1544-7870 , 피아노스타
www.pianostar.net
1588-7535 , 오르프피아노 www.orffpiano.net , 아이레슨
<http://www.ilessonnara.co.kr/>
02-3437-3595

나)평생교육원, 사회교육원

검색사이트에서 평생교육원이나 사회교육원으로 검색하면 많이 나옴. 집근처의 마음에 드는 곳을 가면 됨, 보통 대학에 부설되어있고 단독으로 운영되는 데도 있음.

다)원격평생교육원

검색 사이트에서 원격평생교육원으로 검색하면 많이 나옵니다.

라)독학사

책값으로 100만 원정도가 든다. 독학사 교육 사이트를 이용하면 더 지출이 되는 것 같다. 독학사 정부 공식 사이트는 <http://bdes.nile.or.kr/> 입니다. 독학사 교육 사이트는 학사캠퍼스 www.haksacampus.net 와 와이제이 학사고시 www.vj.co.kr 와 EBS 독학사 강의 <http://home.ebs.co.kr/self/index.html> 와 SE 독학사 <http://sesce.co.kr/> 가 있습니다. 네 곳 다 민간 교육 사이트입니다.

마)방송통신대학교

4년 동안 한 학기에 교재 값 포함해서 40만원에서 45만 원정도 들어서 4년(8학기)동안 370만원정도 든다. 방송통신대학교 홈페이지www.knou.ac.kr

바)사이버대학교

사이버대학들이 국내에 10개가 넘는데 학과별로 어느 사이버대학에 어느 학과가 설치되어있는지 일목요연하게 안내해주는 사이버대학 공식 홈페이지인 사이버대학 종합정보 CUinfo <http://cuinfo.net/>가 있다.

학과를 선택하면 그 학과가 어느 사이버대학들에 개설돼있는지 보여주는 기능도 있다. 한 학기에 100만원에서 120만 원정도 든다. 교재비도 추가로 한 학기에 6만원에서 10만 원정도 든다.

사) 해외 사이버대학교

미연방교육부에서 인가한 정식 사이버대학인지 미국연방교육부에 인터넷으로 문의하는 것이 안전하다. 미연방교육부에서 인가한 사이버대학에 다녀야 미국정부가 인정하는 미국대학 학사학위나 석사학위를 받을 수 있다.

아) 학점은행

평생교육진흥원(NILE) 웹사이트

<http://nile.or.kr/>

사업소개 -> 학점은행제 로 들어가시면 됩니다. 안내가 나옵니다.

학점은행 - 평생교육진흥원

www.cb.or.kr

자) 사이버대학에서 운영하는 사이버평생교육원

사이버대학 종합정보 CUinfo <http://cuinfo.net/> 에서 사이버대학 홈페이지를 찾아서 들어가서 스크롤바를 끝까지 내리고 관련 사이트나 관련 기관 같은 메뉴의 선택 칸을 클릭하면 그 사이버대학의 사이버 평생 교육원이 나온다.

차) 검정고시 온라인 학원

사정이 있어서 초등학교나 중학교나 고등학교를 졸업 못한 경우 검정고시를 보면 국가에서 인정하는 학력을 취득할 수 있습니다.

검정고시에는 '중입검정고시'와 '고입검정고시'와 '대입검정고시(고졸검정고시)'가 있습니다. 초등학교(국민학교)를 못 다니신 분은 중입검정고시를 준비하셔서 시험을 보시고 중학교를 못 다니신 분은 '고입검정고시'를 준비하셔서 시험을 보시고 고등학교를 못 다니신 분은 '대입검정고시(고졸검정고시)'를 준비하셔서 시험을 보시면 됩니다. 검정고시 온라인 교육 사이트는 아이러브고시 www.ilovegosi.net, 에듀윌 <http://www.eduwill.net>, 온라인고시 <http://www.onlinegosi.com> 가 있다. 오프라인 검정고시 학원도 있다. 검색사이트에서 검정고시 학원으로 검색하면 된다.

3) 컴퓨터와 인터넷 교육

환자가 컴퓨터나 인터넷을 잘 못한다면 컴퓨터와 인터넷을 배우는 교육기관을 알아보는 것이 좋다. 요즘은 컴퓨터와 인터넷을 이용하면 다양한 교육기회가 열려있기 때문이다. 검색사이트에서 컴퓨터 학원으로 검색하면 많이 나온다. 검색결과에 환자가 사는 지역의 컴퓨터 학원이 안 나오면

검색어로 '(사는 지역) 컴퓨터 학원' 즉 사는 지역이름을 적고 한 칸 띄고 컴퓨터 학원 이렇게 검색어로 해서 검색을 해보고 그래도 안 나오면 114에 전화해서 사는 지역을 말하고 이 지역의 컴퓨터 학원을 알려 주세요 하면 된다. 사회생활이 어려워서 오프라인 일반 컴퓨터 학원에 다니기가 어려우면 '방문 컴퓨터 교육'으로 검색하면 선생님이 방문해서 컴퓨터를 가르쳐주는 회사가 나온다. 이찬진 컴퓨터교실 <http://www.comschool.com/>, 한컴CQ교실 <http://cqclass.com/> 이 유명하다.

7. 직업 구하기 활동

정신건강 재활치료는 기본적으로 일상생활을 환자 혼자 잘하도록 훈련을 하는 것이고 좀 더 궁극적으로는 직업을 가지고 혼자서 독립적으로 사회생활을 하는 것이다. 꼭 돈을 벌어야하는 건 아니다 자원봉사활동에 적성이 맞다면 적십자나 자원봉사센터에서 전문 자원봉사자로 일해도 좋다. 돈을 벌어서 환자 본인의 생활비를 버는 것도 아주 좋다. 독립적으로 살기위해서 생활비를 직접 버는 것은 독립적인 생활에 도움이 되는 정신건강재활치료의 최종 목표이자 가장 좋은 시나리오라고 할 수 있다. 직업을 가지고 그 직업을 영위하는 데에 도움이 되는 여러 사회기술을 익히는 것이 도움이 된다. 결혼을 하게 되는 경우에도 경제적으로 집안에 도움이 되서 경제적으로 여유 있게 생활하는 데에 도움이 된다.

1)구직사이트 이용법 배우기

유명한 구직 취업사이트가 한국고용정보원 워크넷 www.work.go.kr (노동부에서 운영하는 취업 사이트), 잡코리아 www.jobkorea.co.kr, 커리어 www.career.co.kr, 인크루트 www.incruit.com, 사람인 <http://www.saramin.co.kr/> 이다. 사이트 사용법을 각 사이트 고객센터 메뉴에서 배우고 이력서를 쓰고 등록한다. 이력서는 공개하지 않는 것이 좋다고 한다. 이력서를 공개하면 다단계판매 회사 등 안 좋은 직장에서 연락이 많이 온다고 한다.

2)환자의 적성을 파악하기

환자의 적성에 맞는 직업을 구하는 것이 꾸준히 재미있게 직장생활을 하는 데에 필요하다. 환자에게 관심 있는 분야가 있는지 물어보고 잘 모르겠다고 하면 YMCA (저렴하게 유료)나 커리어넷 (www.career.go.kr) (무료), 워크넷(www.work.go.kr) (무료)같은 인터넷 사이트에서 진로적성검사,MBTI 검사(성격유형검사),가이던스 검사 등을 무료 또는 저렴하게 해준다. 경제적으로 여유가 있다면 약간 비용이 발생하는 드림트리<http://www.yourjob.co.kr/> 에서도 진로적성검사를 해준다.

3)환자가 좋아하는 분야를 물어보기

환자에게 원하는 분야나 좋아하는 분야가 있는지 물어본다. 좋아하는 분야가 있다고 하면 그 분야로 책으로 사서 보거나 학원을 다니거나 인터넷 학원을 다니거나 방송대나 사이버대학을 다니거나 해서 관심분야에 대한 교육 기회를 주면 좋다. 삶에 의욕도 생기고 추가적으로 관심 분야로 취직을 할 수도 있다.

4)프리랜서로 활동하기

재능마켓이라는 서비스 상품 판매 사이트에서 프리랜서로 활동할 수 있다. 국내 재능마켓은 검색 사이트에서 '재능마켓'으로 검색하면 나온다. 국내 재능마켓은 오투잡 <http://www.otwojob.com/>, 크몽 <http://kmong.com/>, 재능넷 <http://www.jaenung.net/> 이 있고 해외재능마켓으로는 Fiverr www.fiverr.com 이 있다. 재택근무가 가능하다. 재능마켓이 시작단계여서 재능마켓에서 생활비를 벌 정도로 판매가 이루어지기가 쉽지 않다. 물론 재능마켓에서 생활비를 버는 재능상품 판매자도 있기는 하다.

8.사회기술훈련

외출치료를 통해서 사회기술을 익히고 사회기술훈련에 관한 책을 사서 환자와 같이 읽으면 좋을 것 같다.

1)대화법 배우기

인터넷 서점에서 대화로 검색해서 적당한 책을 구입한다. 도서관홈페이지에서 대화로 검색해서 적당한 책을 빌려볼 수도 있다. 원만한 대화는 사회생활에 도움이 되고 스트레스관리에도 도움이 된다.

2)화나는 감정에 대처하는 법 배우기

지나치게 화를 내게 되면 사회생활을 지속하기가 어렵다는 점에서 화에 대처하는 방법을 배우는 것이 좋다. 인터넷 서점과 도서관에서 화로 검색해서 적당한 책을 두세 권 읽으면 좋다. 가족들도 같이 읽으면 좋다.

3)스트레스 관리법 배우기

스트레스에 관한 책을 몇 권사서 읽고 토론하고 하면서 스트레스에 대처하는 능력을 키운다. 스트레스가 제대로 관리가 안 되고 스트레스가 쌓이는데 해소가 안 되면 증상이 심해지거나 재발할 수 있으므로 스트레스관리에 대해서 공부를 한다.

4)사회기술 배우기

인터넷 서점이나 도서관에서 사회기술로 검색해서 사회기술에 대한 책을 읽는다. 사회기술을 배워서 원만한 사회활동을 하면 스트레스가 방지 되서 재발의 가능성을 막고 원만한 사회생활이 직업의 순조로운 근무와도 연결 되서 선순환이 이루어질 것 같다.

9.주의사항

1)환자의 적성을 고려해서 재활치료방법 고르기

여러 정신건강재활치료 중에서 환자가 좋아하고 관심이 있어 하는 치료방법을 찾아보고 환자와 이런 치료방법들이 있는데 어떤 게 좋은지 물어보고 같이 의논하고 대화를 나눠서 치료방법들을 고르는 것이 좋다.

2)환자가 정신건강재활치료를 싫어할 때 대처법

환자가 정신재활치료방법들을 모두 싫어하거나 몇몇 방법들을 싫어할 경우 모두 싫어해서 정신건강재활치료를 전혀 안 하려고할 경우에는 강요하거나 야단치지 말고 정신건강재활치료를 받고 싶을 때 이야기하라고 말해주고 뭔가 하고 싶은 게 있는지 물어봐서 하고 싶은 것이 있고 그것이 도덕과 윤리와 법에 어긋나지 않고 경제적인 여건에 맞는다면 하고 싶은 것을 하도록 해주면 그것 자체가 하나의 정신건강재활치료가 되는 효과가 있다.

3)정신건강재활치료를 강요하지 말고 좋아서 자발적으로 하도록 배려하기

정신건강재활치료를 하나의 취미로 여길 정도로 자유로운 분위기에서 하고 싶어서 하는 정신건강재활치료가 되도록 배려해주는 것이 좋다. 재활치료가 사회생활로 나아가는 디딤돌인 셈이므로 자발적으로 좋아서 재활치료를 받다가 자연스럽게 직업이나 결혼이나 사회생활이나 사회활동으로 이어지는 것이 좋은 시나리오일 것이다.

10.정신건강재활치료의 정의와 필요성

정신건강재활치료는 여러 활동을 통해서 정신건강이 원활하지 못하거나 병으로 인해서 심리적으로 위축되거나 에너지를 발산할 통로를 못 찾아서 스트레스가 쌓여서 반복적으로 문제행동이 일어나는 등의 어려움을 겪는 분에게 에너지를 발산하고 그것을 통해서 스트레스를 감소시켜서 스트레스가 일으킬 수 있는 증상의 악화를 방지하고 위축된 심리상태를 밝고 자신 있는 상태로 전환하고 더 나아가서 독립적으로 생활 할 능력을 키워주며 최종적으로 직업을 가지도록 이끌어주는 치료를 말합니다. 정신적 심리적 어려움을 겪는 분이 방지되지 않고 정신건강재활치료를 통해서 심리적으로 정신적으로 재활을 해서 일상생활과 독립적인 생활이 가능하게 도와주는 치료입니다. 스트레스는 정신건강을 악화 시키고 증상을 악화시키므로 정신건강재활치료를 통해서 스트레스 관리를 할 필요가 있습니다.

11.외출치료

환자의 사회성을 키우기 위해서 정기적으로 외출을 하면 좋다.

1)집 앞 슈퍼마켓도 좋고 박물관이나 미술관도 좋고 일주일에 두세 번 외출을 하고 외출경험에 대해서 대화하기

환자가 적성에 맞아하는 곳에 외출을 꾸준히 하면 사회성 증진에 도움이 된다. 가까운 슈퍼나 마트도 좋고 미술관이나 박물관이나 공원 등 외출할 공간은 제한이 없다. 외출활동이 끝나고 집에 돌아와서 그날의 외출경험에서 배운 것이라든지 어려웠던 점을 이야기하고 어려웠던 점에 대한 대처방안을 같이 이야기해보는 것도 좋다.

2)어디로 외출을 할지 의논하면서 대화를 나누는 것도 좋음

어디로 외출을 하면 좋을지 고르는 것도 재미있는 경험이다. 자유롭게 의견을 말하고 의논하고

건의하는 과정에서 대화를 나누고 의사소통 기술이 길러질 수 있다.

3) 외출한 그날의 경험 안에서 사회생활에 어려움이 없었는지 있었다면 무엇이고 어떻게 하면 좋을지 토론하고 의논하기

외출을 했는데 그날동안 어려운 점 불편했던 점 한계를 느껴서 힘들었던 점은 없었는지 점검해보고 어려운 점이 있었다면 거기에 대한 대책을 의논해본다. 어려웠던 점을 적었다가 주치의와 상담할 때 주치의에게 조언을 구할 수도 있다.

12. 요리치료

요리치료 라면 끓여먹기도 좋고 볶음밥 국수 파스타 스파게티 냉면 야채볶음 등등 음식을 만들어보기, 인터넷에 요리법이 많으니 인터넷으로 공부해서 요리하면 좋음, 요리에 적성이 맞아하면 요리학원에 다녀도 좋고 요리에 재능까지 있다면 요리자격증을 따서 취직을 해도 좋음, 음식을 요리해서 먹을 수 있게 되면 혼자서도 독립적으로 생활하면서 지내는 데에 도움이 된다.

1) 요리법 인터넷으로 검색해서 마음에 드는 음식과 요리를 배우기

다음(www.daum.net), 네이버(www.naver.com), 네이트(www.nate.com), 줌(www.zum.com), 구글(www.google.co.kr) 같은 검색 사이트에서 요리나 음식이름으로 검색하면 요리법이 자세히 나옴. 요리법이 들어있는 책을 사도 좋음

2) 장보기

인터넷 쇼핑몰이나 대형마트 인터넷 쇼핑몰에서 인터넷으로 주문해도 되고 직접 마트에 가서 장을 봐도 됨. 장보기를 혼자 할 수 있도록 요령을 알려주면 좋음. 혼자서 장보기를 할 수 있으면 독립적으로 사는 데에 도움이 됨. 환자가 결혼을 하는 경우 집안 살림을 하는 데에 도움이 됨.

13. 정신보건센터나 종합병원의 낮병원

종합병원의 정신건강의학과에 부설된 낮병원과 보건소에 부설되어 있거나 독립적으로 운영되는 정신보건센터가 대표적인 정신재활치료기관이다. 정신재활치료를 위한 여러 프로그램을 운영한다. 정신보건센터의 경우 자체 홈페이지를 운영하는 경우도 많다.

1) 낮병원은 비용이 많이 들고 정신보건센터는 저렴하지만 대기자가 많음

종합병원의 정신건강의학과에 속해있는 낮병원은 대표적인 정신건강재활치료기관이다. 가격이 좀 높은 편이다. 정신보건센터도 대표적인 정신건강재활치료기관이다. 전국 각지에 있는 정신보건센터는 보건소에 속해 있거나 단독으로 운영되거나 하는데 저렴한 대신 대기자가 많다. 사실 모든 정신건강의학과 환자가 대기 없이 바로바로 정신건강재활치료기관을 이용할 수 있어야 하는 게 제일 좋지만 예산이 부족한지 정신보건센터가 충분히 확보가 안 되는 것 같다.

2) 정신건강 재활치료 모임을 만들기

정신보건센터나 낮병원에 부탁해서 대기자나 비용 때문에 다니기가 어려운 환자들을 소개받아서 정신건강 재활치료 모임을 만들기

가) 스카이프를 그룹통화

10만원 정도하는 7인치 태블릿PC나 데스크 탑 컴퓨터, 노트북이나 스마트폰으로 스카이프 소프트웨어나 앱을 설치해서 인터넷을 통해서 다자간 통화를 할 수 있음 스마트폰의 경우 데이터 요금이 생길 수 있으니 와이파이를 이용하면 좋음. 태블릿pc도 와이파이로만 인터넷 연결 가능하므로 무선 공유기를 사서 집의 초고속 인터넷 랜선에 연결하면 됨. 무선공유기 설치하는 방법을 잘 모르겠으면 사용하고 있는 초고속 인터넷 고객센터에 문의하면 됨. 서비스 기사가 방문해서 설치해 줄 것임.

나)lg u+의 음성무한 요금제에 가입해서 그룹통화

한 달에 10000분 이내로 통화해야함.VoLTE기능이 있는 스마트폰이 있으면 전화번호의 그룹을 저장해놓고 터치 한번으로 여러 명에게 전화를 해서 다자간 통화를 할 수 있음. 약정을 해도 한 달에 5만원에서 6만원 또는 7만원이 요금으로 나오므로 모임에서 돈을 모아서 스마트폰 요금을 내거나 모임 구성원 중에 한 달에 6만원정도 스마트폰 요금이 나오는 사람이 있으면 LG U+로 번호이동해서 음성통화 무제한 요금제에 가입해도 됨. 그룹통화가 터치 한번으로 되려면 전화를 여러 명에게 거는 사람의 스마트폰에 VoLTE기능이 있어야 함, 그렇지 않으면 한명씩 매번 주소록에서 찾아서 추가해야함.

14.명상치료

인터넷 서점이나 인터넷 검색사이트에서 명상으로 검색해서 명상법을 배워서 명상을 하루에 20분 정도하면 스트레스 관리에 도움이 될 것 같다. 환자가 명상에 관심이 있어 하면 전문적으로 공부해서 명상 지도사가 될 수도 있다. 일반적인 명상법은 눈을 감고 호흡에 정신을 집중하고 숨을 들이쉴 때와 내쉴 때 사랑이나 희망 같은 특정단어를 속으로 되뇌는 방법과 눈을 감고 평화롭고 경치가 좋은 곳에 있는 상상을 하면서 실제로 시원한 바람과 새소리 좋은 풍경이 보이고 들린다고 머릿속에서 상상을 하는 것이 대표적인 명상법이다.

15.환자의 병 증상을 조절하기위한 정신건강의학과 약을 꾸준히 먹기

정신건강의학과는 병은 대부분 뇌의 신경전달물질의 균형이 깨져서 너무 많이 생기거나 너무 적게 생겨서 병의 증상이 생기므로 뇌의 신경전달물질의 균형을 찾아주는 의사가 처방해주는 정신건강의학과 약을 복용하는 것은 재발을 막고 사회생활을 안정적으로 하는 데에 꼭 필요하다. 환자와 가족이 이 사실을 알고 약의 소중함을 아는 것이 필요하다. 물론 약이 다는 아니고 정신건강의학과 의사와의 면담도 중요하다. 하지만 약을 안 먹고 상담만해서는 치료가 안 되는 경우가 대부분인 것 같다. 소화가 안 될 때 소화제를 먹는 것을 당연히 생각하듯이 마음의 병이 생겼을 때 마음은 뇌의 영역이므로 뇌의 신경전달물질을 조절해주는 약을 먹는 것도 자연스럽고 당연한 일이다 라고 생각하면 좋을 것 같다.

1)환자가 약을 안 먹으려할 경우

약을 안 먹으면 1년 이내에 재발할 확률이 70퍼센트로 높아지므로 환자에게 약만 잘 먹으면 재발하지 않고 병원에 입원하지 않고 잘 지낼 수 있다고 알려주고 약을 잘 먹도록 의논하기, 환자의 병에 관한 책을 읽도록 해서 병에 관한 지식이 쌓이면 자신이 약을 먹어야하는 이유를 이해하고 스스로 먹게 되도록 도와주기

2)환자가 약부작용 때문에 괴로워할 경우

약부작용은 환자가 약을 안 먹으려는 주요 이유 중의 하나이다. 이 경우 약의 용량을 줄이면 약부작용이 많이 줄어든다. 의사와 상의해서 약 용량을 줄이거나 약의 종류를 바꿔본다. 재발의 위험 때문에 약 용량을 줄이기가 어려우면 적극적으로 부작용 없애는 약을 처방받아 먹는다. 부작용 없애는 약은 매일 정해진 시간에 먹는 것이 아니라 약부작용이 생겼을 때 먹는다. 약부작용이 생겼을 때 먹으면 30분에서 1시간 정도 후에 약효가 나타나면서 약부작용이 없어진다. 부작용 없애는 약은 항불안제가 효과가 좋다. 항불안제로는 자낙스, 리보트릴, 아티반 등이 있다. 남용하면 중독의 우려가 있기 때문에 처방을 안 해주려는 의사도 있는데 약부작용 때문에 괴로워한다고 사정을 설명하면 대부분의 정신건강의학과 의사가 처방해준다. 중독의 우려가 있으므로 의사의 관리를 받으며 의사가 정해진 한 번에 먹는 용량을 지키는 것이 좋다.

16.긍정적인 말을 하기

긍정적인 말을 소리 내서 또는 속으로 말하면 스트레스가 줄어들고 가슴에 맺힌 감정이 풀리고 응어리가 녹아서 풀리는 데에 도움이 됨

1)인터넷에서 긍정적인 말 검색해서 문서에 복사해서 프린터로 출력해서 소리

내서 읽기

인터넷에서 긍정적인 말, 희망적인 말, 좋은 말 등으로 검색하면 긍정적인 말이 나옴, 마음에 드는 글귀들을 복사해서 워드프로세서에 붙여넣기해서 저장하고 프린터로 출력해서 소리 내서 읽거나 속으로 소리 내서 읽으면 스트레스 관리에 도움이 됨

2) 좋은 시집을 소리 내서 읽기

집 근처 서점에 가서 마음이 따뜻해지는 좋은 시집을 소개해달라고 하는 것도 좋음

3) 긍정적인 가슴을 따뜻하게 해주는 소설이나 수필집 소리 내서 읽기

집 근처 서점이나 인터넷 지식검색에서 마음이 따뜻해지는 소설이나 수필집을 추천해달라고 하면 좋을 것 같음

17. 개인위생 잘하기 활동

개인위생은 사회생활을 위해 필요하므로 세수하기 손 씻기 머리감기 샤워하기 손톱발톱 깎기, 머리 깎으러 이발소나 미장원이나 남성전용 미용실에 가기 등등을 잘 하도록 훈련을 하면 좋을 것 같다. 개인위생이 잘 안 되는 상황이라면 개인위생 표를 만들어서 그날의 개인위생 목표를 적고 목표에 달성했는지를 체크하면서 잘 안 된 날은 왜 안됐는지 의논하면서 발전해나간다.

18. 운동치료

운동은 스트레스를 줄여주고 마음의 답답함을 신체의 운동 활동으로 분출하고 방출해서 마음이 편안해지고 재발의 위험성을 낮춰주는 것 같다.

1) 체조

검색사이트에서 체조로 검색해서 체조 동영상을 보면서 체조를 배워서 한다. 체조가 시원하고 몸을 개운하게 해준다.

2) 스트레칭

검색사이트에서 스트레칭을 검색하면 스트레칭 교육동영상이 많이 나온다. 인터넷 쇼핑몰에서 스트레칭으로 검색해서 스트레칭 교육DVD를 구입하여 보고 배우는 것도 좋다. DVD는 DVD플레이어나 컴퓨터로 볼 수 있다. 컴퓨터로 볼 때는 동영상 플레이어 소프트웨어를 설치하고 DVD재생 메뉴를 찾아야한다. 처음에는 모르면 알기가 어려우므로 인터넷 검색사이트에서 DVD재생으로 검색해서 재생방법을 배운다.

3) 걷기

걷기는 몸의 많은 근육을 이용하는 전신운동이며 체중조절에도 좋은 운동이다. 너무 매일 많이 걸으면 무릎관절에 무리가 가므로 하루에 최대한으로 걸을 때는 50분에서 1시간 정도로 하고 하루에 1시간이 넘지 않도록 해야 무릎관절에 무리가 안 간다.

4) 근력운동

근력운동을 하면 근육량이 늘어나고 그러면 근육이 에너지를 소비하면서 기초대사량이 늘어나서 체중조절에 도움이 된다. 적당한 근력운동은 기분도 좋게 한다. 갑자기 무리하게 근력운동을 하면 근육과 인대에 부상이 생길 수 있으므로 통증이 없는 범위에서 적당량을 하도록 조심한다. 헬스클럽에 다니면서 코치의 관리 하에 지도를 받아서 배우는 것도 좋다. 집에서 개인적으로 근력운동을 할 경우 인터넷 쇼핑몰에서 덤벨을 검색해서 여성은 1Kg짜리 두개 한 세트 제품을 사고 남성은 3Kg짜리 두개 한 세트 제품을 사면된다. 너무 무거운 것을 처음부터하면 근육과 인대에 무리가 가므로 조심한다. 신문에 소개된 내용으로는 덤벨의 경우 여성은 1Kg, 남성은 3Kg이 적당하다고 한다. 덤벨이란 옛날에 아령이라고 부르던 근력운동기구이다.

5) 헬스클럽 이용하기

경제적으로 여유가 있다면 헬스클럽을 이용해도 좋다. 다만 대부분 처음 보는 운동기구들일 테니 코치의 지도아래에서 올바른 자세와 사용법을 익히고 알맞은 강도로 운동하도록 조심한다. 코치의 지도 없이 헬스장에서 운동을 하면 근육이나 인대나 관절에 무리가 가서 다치는 경우가 있다고 하니 가능하면 코치의 관리아래에서 헬스장에서 운동을 한다.

19. 영상매체를 활용한 치료

영화, 드라마, 만화영화(애니메이션), 뉴스, 다큐멘터리 등 영상매체를 시청한 후에 감상평을 쓰고 내용에 대해서 가족이나 친구들과 토론하면 스트레스가 풀리고 삶의 재미를 느끼고 그럼으로써 증상이 재발이나 악화되지 않는 데에 도움이 될 것 같다.

1) 드라마, 영화, 만화영화 보기

등장인물의 성격, 등장인물 간의 대화, 갈등과 갈등 해소하는 과정 등에 대해서 토론한다.

2) 뉴스, 다큐멘터리 보기

시청과 관람 후 뉴스나 다큐멘터리의 사람들의 삶에 대해서 이야기를 나누고 토론한다.

3) 감상한 느낌을 글로 쓰기

영상물을 감상한 후에 감상한 느낌, 소감, 바라는 점, 평가, 평론 등을 글로 써서 가족이나 다른 사람에게 읽어주거나 읽도록 글을 보여준다. 영상매체 감상을 통해서 사회성을 키울 수 있다.

20. 미술치료

그림을 그리거나 찰흙으로 조형물을 만들거나 하는 미술치료는 스트레스를 감소시키고 자신의 마음이나 의사를 긍정적인 방향으로 발산하고 표현해서 마음이 편안해지고 자신을 이해하고 다른 사람을 이해하는 기회를 제공한다. 환자만 그리지 말고 가족들과 함께 참여해서 각자 그린 그림을 서로 보여주면서 자신이 그림이나 조형물에서 표현하고자하는 마음, 의도, 생각, 감정을 말하는 시간을 가지면 좋다.

1) 자유화 그리기

자유롭게 그리고 싶은 것을 그리고 그린 것에 대해서 설명하고 그 그림을 통해서 표현하고 싶었던 것을 발표한다.

2) 과거의 추억이나 경험이나 기억을 그리기

과거의 추억이나 기억, 경험을 그림으로 그리고 그 기억 안에서 자신이 느꼈던 감정을 다른 사람과 나눈다. 미술활동을 한 감상문을 글로 써서 다른 사람들에게 읽어주는 것도 좋다. 어떤 기억을 그릴지 주제를 정하는 것도 좋다.

3) 자신의 소망 그리기

자신의 소망을 그리고 그림에 표현된 소망을 다른 사람들에게 설명한다. 다른 사람들은 그림과 설명한 소망에 대해서 궁금한 것을 물어본다. 그러면서 대화가 이루어지면 좋다.

4) 주제를 정해서 그리기

어떤 주제로 그릴지 의논해서 하나의 주제로 각자 그리고 그린 그림을 보여주면서 자신이 그 주제아래에서 그린 그림에 대해서 이유와 감상 등을 설명한다.

5) 찰흙 등으로 미술작품 만들기

꼭 그림이 아니어도 된다. 찰흙, 고무찰흙, 종이찰흙, 수수깡, 색종이 등으로 미술작품을 만들고

자신이 표현하고자 한 마음이나 개념을 서로에게 말해주면서 소통을 하면 좋다. 미술이라는 통로와 도구로 평소에 하기 어려웠던 마음의 표현을 함으로써 소통과 대화가 이루어지게 하는 것이 미술치료의 목적인 것 같다. 물론 스트레스 해소를 통한 증상관리도 중요한 목적이다.

6) 미술활동 감상문 쓰기

미술활동이 별 것 아닌 것 같아도 따지고 보면 고등 두뇌 활동이다. 미술작품을 그리거나 만든 후 그 경험에 대한 감상문을 써서 서로에게 읽어주면서 발표하면 미술치료의 효과가 더 높아질 것 같다.

