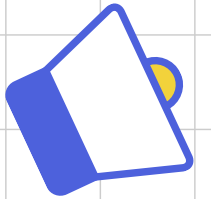
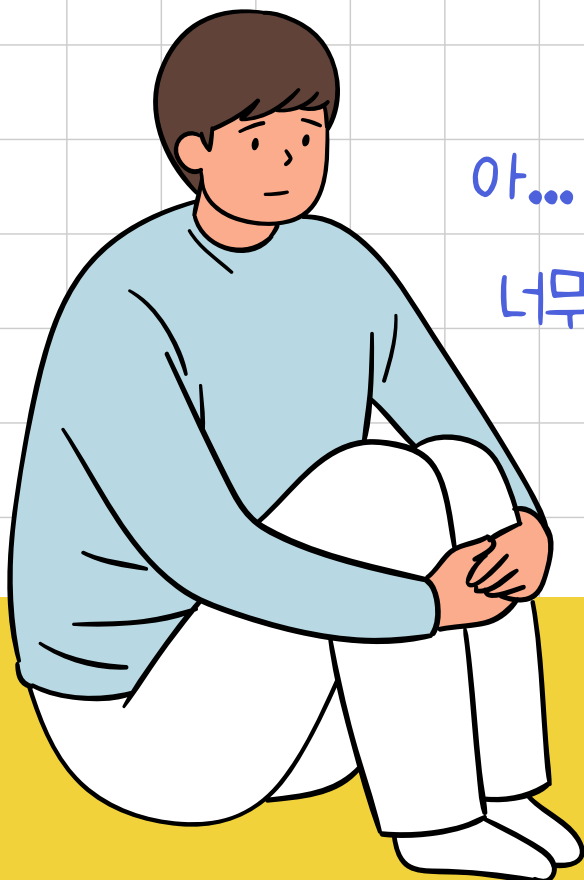


10월 10일 세계 정신건강의 날 기념 주간

정신건강 알리미



# 조기정신증 바로알기



아... 힘들다...

너무 지쳐...

집중도 안되고...

시끄러워!

계속 불안해...



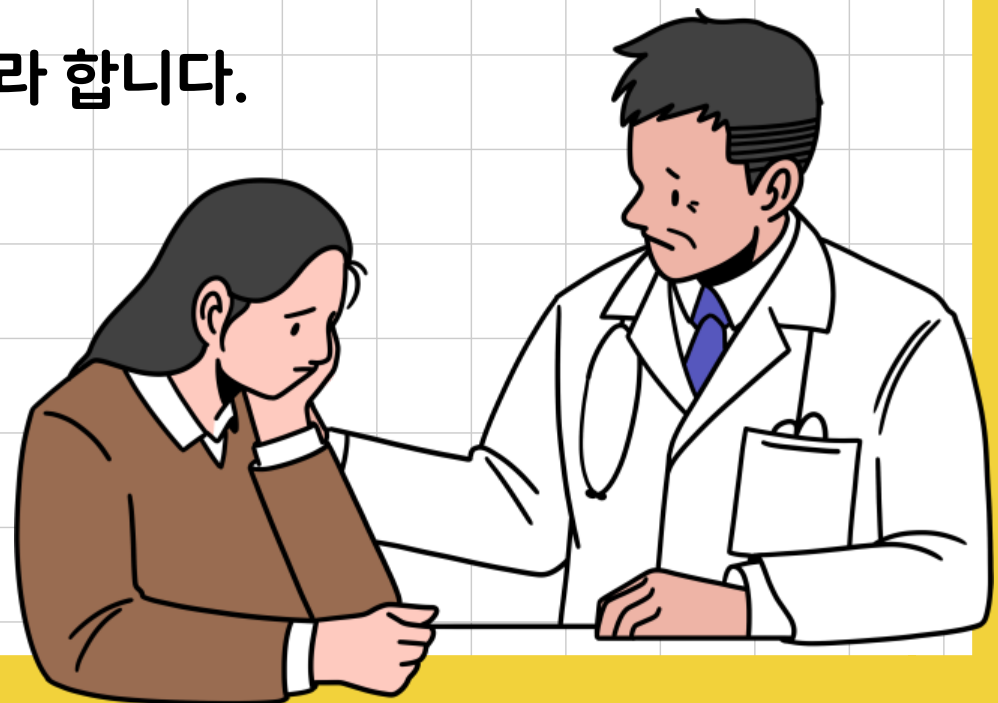
익산시정신건강복지센터

문의 : 063)841-4235 [www.iksanmh.or.kr](http://www.iksanmh.or.kr)

# 조기 정신증이란?

조현병을 비롯한 정신병적 장애는 청소년기 및 청년기에 발현하여  
삶 전반에 걸쳐 영향을 미치기 때문에 질병에 대한 부담이 크고  
큰 병으로 알려져 있습니다.

이러한 정신병적 장애가 **뚜렷한 정신병적 증상이  
드러나기 이전의 상태(전구기)를 포함하여  
뚜렷한 증상이 발현된 최대 5년까지의 시기(초발정신증)를  
조기정신증**이라 합니다.





## 조기 정신증의 특징



주의 집중이 안되고 멍하거나 혼란스러워 진다.

주변의 일들이 나와 관련된 느낌이 든다.

사소한 말들을 넘길 수가 없고 주변 소음, 소리에 민감해 진다.

다른 사람의 말이 메아리처럼 들린다.

학업이나 일에 대한 흥미가 감소되었다.

철학이나 종교에 대해서 지나치게 몰두 되어있다.





# 조기 정신증의 원인

## 생물학적 요인

뇌의 신경전달 물질의 불균형

## 기질적 요인

타고난 성격의 특성과 측면들

## 환경적 요인

약물과 알코올 남용, 환경적 자극의 변화, 사고, 병, 취학, 취직, 결혼, 출산, 퇴직 등 여러가지 생활변화

## 스트레스

인간이 심리적 혹은 신체적으로 감당하기 어려운 상황에 처했을 때 느끼는 불안과 위협의 감정

# 조기 정신증의 신호



## 생각의 변화

- 집중하기 어려움
- 생각이 끊임없이 이어짐
- 감시당하는 것 같다고 느낌
- 생각이 조종당할 수 있겠다고 걱정함
- 누군가 자신에 대해 이야기하거나 비웃을 것이라고 생각함
- 자신이 다른 사람일 수도 있겠다고 생각함

# 조기 정신증의 신호



## 감정의 변화

- 우울하고 무기력함
- 긴장되고 무서움
- 나도 모르게 울거나 웃음
- 쉽게 화내고 짜증내며 매우 흥분될 때도 있음
- 기쁨과 슬픔을 잘 느끼지 못함
- 쉽게 예민해지고 불안함

# 조기 정신증의 신호



## 신체 및 행동의 변화

- 잠을 이루지 못하거나 설침
- 식사를 전보다 적게 하거나 폭식함
- 외모와 위생에 신경쓰지 않음
- 피곤하고 에너지가 저하됨
- 무질서하게 말하고 특이한 단어들을 많이 씀
- 활동량이 줄어들고 조용해짐
- 지나치게 밀어붙이거나 공격적임

# 조기 정신증의 신호



## 지각(감각,느낌)의 변화

- 청력이 민감해지면서 소리가 매우 크고 날카롭게 들림
- 내 내면의 목소리가 다른 사람이 내게 이야기하듯 들릴 때가 있음
- 다른 사람들은 듣지 못한 말을 들음



# 조기 정신증의 경과

## 전구기

- 사회적 생활의 위축
- 대인관계 기피
- 직장이나 학교생활의 부적응
- 의욕저하, 우울, 불안
- 강박적 사고, 소음에 민감

★ 적절한 처치로 조현병으로 발전하는 것을 예방할 수 있습니다.

## 급성기

- 의심과 예민함이 망상적 수준으로 심해지고, 낯선 소리가 환청으로 발전하는 등 병적인 수준의 정신증적 증상이 분명히 나타나는 시기입니다.

★ 약물치료를 최대한 빨리 시작하는 것이 중요합니다.

★ 때로는 입원치료가 필요합니다.

## 회복기

- 조기 정신증 대부분은 치료가 되며, 회복하게 됩니다.
- 회복 양상은 사람마다 다르지만, 조기치료와 유지치료가 좋은 예후 인자입니다.

# 조기 정신증의 치료

## 약물치료

다양한 치료방법 중 가장 중요하며 급성기의 망상, 환청 등의 증상이 수 주 내에 호전됨.  
꾸준한 약물 치료 시, 증상이 재발하지 않을 확률이 80~90%에 달함.

## 심리사회적 치료

다양한 현실적인 문제들을 해결할 수 있게 도움을 주며, 약물의 규칙적이고 지속적인 복용을 도움.

예) 질병관리 기술, 지역사회 사례관리 재활프로그램, 가족교육 및 자조모임 인지행동치료, 행동활성화치료 등



조기 정신증은 만성적인 질환으로 가는 질병의 사전경과를 의미하는 노란 신호등과 같습니다. 노란 신호등은 주변을 잘 살피고 대비하는 신호등의 역할을 하게 되는데 조기정신증을 단순히 정신력이 약해서라고 이해하는 것이 아니라 여러 원인에 대해 평가하고 조기에 대처하는 것이 필요할 것입니다.

# 익산시정신건강복지센터 안내

## 이용시간

평일 09:00 ~ 18:00 (점심시간 12:00~13:00)  
※ 주말 및 공휴일은 운영하지 않습니다.

## 주소

전라북도 익산시 무왕로 975 익산시보건소 1층

## 전화

063-841-4235

## 홈페이지

[www.iksanhmh.or.kr](http://www.iksanhmh.or.kr)

## 24시간 정신건강 위기상담전화

1577-0199



자료 출처 : 서울시정신건강복지센터-블루터치(blutouch.net),  
광주북구정신건강복지센터-마인드링크(www.mindlink.or.kr),  
익산시정신건강복지센터(www.iksanhmh.or.kr)  
대한신경정신의학회