

강박장애의 대한 공유

강박장애(OCD)에 대한 대화를 시작하기 위한 헌신적인 시간



International
OCD
Foundation

진행자 안내서

International OCD Foundation (IOCDF) • iocdf.org • info@iocdf.org • (617) 973-5801



OCDare to Share(강박장애의 대한 공유)란 무엇인가요?

OCDare to Share(강박장애의 대한 공유)는 강박장애(OCD) 및 관련 질환에 대한 대화를 시작하기 위해 마련된, 한 번의 편안한 모임입니다. 지역사회나 온라인에서 한 시간 동안 모임 장소를 정하고, 본인에게 가장 잘 맞는 날짜와 시간을 선택하세요. 단, 매년 10월 둘째 주에 진행되는 강박장애 인식 주간 (OCD Awareness Week) 동안 개최하는 것을 권장합니다!

이 모임은 강박장애와 관련 질환에 대한 사회적 낙인을 줄이고, 연결을 만들어 내는 소중한 기회입니다. 이 자리에서는 자신의 이야기를 나누고, 인식을 높이며, 정보를 제공하고, 강박장애에 대한 오해를 바로잡는 데 도움이 되는 자원과 유익한 정보를 공유할 수 있습니다. 참고: OCDare to Share(강박장애의 대한 공유) 모임은 커뮤니티 구축과 정보 제공을 위한 목적으로만 진행되며, 전문적인 진단이나 치료를 대체하지 않습니다.

당신의 커뮤니티 안에서 강박장애(OCD) 인식을 높이기 위해 단 하루, 단 한 시간, 편안한 틀을 벗어나 도전해 보세요.



누가 **OCDare to Share** 모임을 주최할 수 있나요?

강박장애(OCD)와 관련 질환에 대해 이야기하고, 지역사회에 인식을 확산하고자 하는 마음이 있는 누구나 OCDare to Share(강박장애의 대한 공유) 모임의 진행자가 될 수 있습니다. 진행자는 모임의 장소와 시간을 정하고, OCDare to Share(강박장애의 대한 공유) 모임 중에 대화를 이끄는 역할을 맡게 됩니다. (이 글을 읽고 있다면, 아마도 당신이 바로 그 진행자일 가능성이 높습니다!) 다른 사람과 공동 진행자로 협력하는 것도 환영합니다.

OCDare to Share(강박장애의 대한 공유) 진행자 가이드는 성공적이고 의미 있는 모임을 위한 모든 준비물과 정보를 담고 있습니다. 이 가이드는 국제 강박장애 재단 (International OCD Foundation, IOCDF) 에서 제공되며, 여러분이 OCD에 대해 자신감 있고 편안하게 대화할 수 있도록 사람들을 모으는 데 도움을 드리기 위해 제작되었습니다.

OCDare to Share (강박장애의 대한 공유) 모임은 학교, 직장, 근처 카페, 도서관, 교회 등 원하는 어느 장소에서나 열 수 있습니다. 참여 인원이 몇 명이든 상관없이, 정신 건강과 강박장애에 대한 진솔한 대화를 시작하고자 하는 여러분의 헌신에 대해 저희 국제 강박장애 재단 (IOCDF)에서 깊이 감사드립니다.

여러분의 지역사회에서 OCDare to Share(강박장애의 대한 공유)를 주최해 주셔서 감사합니다.

진행자의 역할과 마음가

기억해야 할 몇 가지



경청하기 (LISTEN)

모임에 참여하는 모든사람이 강박장애에 대해 같은 수준의 지식이나 경험을 가지고 있는 것은 아닙니다. 강박 장애와 관련 질환에 익숙한 사람뿐만 아니라, 잘 모르거나 오해를 가진 사람들도 초대 해 보세요. 질문을 자유롭게 하고 경험을 나눌 수 있도록 격려하세요. 판단하거나 방어적으로 바로 반응하지 말고, 누군가가 이야기를 강요받는 상황이 되지 않도록 주의하세요.



이끌기 (LEAD)

진행자의 역할은 대화를 시작하고 이끌어 가는 것입니다. 제공된 정보 자료(fact sheet)를 활용하여 정보를 나누고, 함께 제공된 토론 질문을 통해 자연스럽게 대화를 이어가세요.



정직함 (HONESTY)

진행자는 정직하고 투명한 태도를 통해 사람들의 마음을 열 수 있는 분위기를 만들어야 합니다. 먼저 자신의 이야기를 용기 있게 나누는 것은 다른 사람에게도 큰 영감을 주어 자연스럽게 대화에 참여할 수 있도록 도와줍니다.



열린 초대 (OPEN INVITATION)

이웃, 직장 동료, 친구, 또는 새로 알게 된 지인 등 주변 사람들의 자유롭게 초대하세요. 누구나 참여할 수 있도록 가능한 공공장소에서 모이는 것을 추천합니다. (예: 카페에서 모임을 가질 때, 옆 테이블에 앉은 누군가가 대화에 관심을 보일 수도 있어요!)



단순 (SIMPLE)

모임은 완벽함보다는 진심 어린 연결을 초점을 두고 간단하게 진행하세요. 편안한 분위기 속에서 몇 가지 경험을 나누고, 제공된 정보 자료(fact sheet)를 통해 정보를 제공하는 것만으로도 큰 변화를 만들어낼 수 있습니다. 환영하는 분위기와 열린 대화만으로도 충분합니다.

OCDare to Share(강박장애의 대한 공유) 준비하기



날짜와 시간 정하기:

참석자와 본인 모두에게 편한 시간을 선택하세요. 언제 열든 OCDare to Share(강박장애의 대한 공유)모임은 의미 있는 행사입니다! 강박장애 인식 주간(OCD awareness Week, 매년 10월 둘째 주) 동안 열 경우, 더 많은 사람들과 목소리를 나누고, 자료를 공유하며, 인식을 넓히는 데 큰 도움이 됩니다.



장소 찾기:

모임은 무료이며 접근하기 쉬운 장소를 정하세요. 경우에 따라 공간 사용을 위한 허락이 필요할 수도 있습니다. 학교, 도서관, 교회, 직장, 공원, 카페 등은 보통 사용이 편리하고 접근성도 좋습니다! 헬스장에서 운동하신다면, 운동 후 모임을 열 수 있는지 관리자에게 문의해 보세요.



모임 등록하기:

공식 웹사이트에 등록 양식을 작성하여 모임을 등록하세요. (iocdf.org/ocdaretoshare).



초대하기:

주변 사람들에게 이 모임을 열 계획임을 알리세요. SNS 행사 소식을 공유하고, #OCDaretoShare, #OCDweek 해시태그와 함께 @IOCDF태그를 달아 주세요. IOCDF는 OCD 커뮤니티화 IOCDF의 사명에 부합하는 콘텐츠인지 검토한 뒤, 인스타그램 스토리에 공유합니다.



준비사항:

모임을 위한 토론 질문지와 정보 요약 자료(fact sheet)를 미리 다운로드해 준비해 주세요.

행사 중에

당신만의 행사로 만들어 보세요!

OCDare to Share(강박장애의 대한 공유)는 유연하게 구성될 수 있도록 개설되었으며, 여러분의 지역 사회와 개인적인 선호에 맞게 조정할 수 있습니다. 단 다섯 명이 모인 소규모 모임이라도 큰 변화를 만들 수 있습니다. 물론 더 많은 참가자도 환영입니다! 시간, 장소(직접 만나거나 온라인으로 진행할지)는 모두 여러분이 가장 효과적이라고 생각하는 방식으로 결정하시면 됩니다. 가족과 함께 앉아 자신의 이야기를 나누는 간단한 모임이 될 수도 있고, 학교, 교회, 지역 커뮤니티 센터에서 좀 더 넓은 대화를 여는 자리가 될 수도 있습니다.

무엇을 해야 하나요?

소개하기 (MAKE INTRODUCTIONS)

모두가 돌아가며 자신을 소개할 수 있도록 해 주세요. 창의적인 방식으로 진행해도 좋아요!

대화 이어가기 (GET THE CONVERSATION GOING)

토론 질문으로 시작하거나, 정보 자료(fact sheet)를 읽거나, 여러분의 이야기를 하는 것으로 시작할 수 있어요! 어떤 방법이든 괜찮습니다.

토론 질문 (DISCUSSION QUESTIONS)

질문을 한 명씩 읽거나, 질문을 적은 메모 카드를 준비해서 참석자들이 돌아가며 하나씩 뽑아 읽게 할 수도 있습니다. 이것도 여러분이 선택할 수 있습니다. 각 질문에 대해 모두가 이야기하거나 답할 수 있는 시간을 주세요. 모든 질문을 다 다루지 못하거나, 모든 대답하지 않아도 괜찮습니다.

정보 자료 (FACT SHEET)

모임 중 어느 시점에서든 정보 자료(fact sheet)에 있는 정보를 공유하세요. 대화의 분위기를 만드는데 도움이 됩니다. 모임의 시작 부분에서 사용하는 것을 추천합니다.

Continued >

무엇을 해야 하나요? (계속)

당신의 이야기를 공유하세요 **(SHARE YOUR STORY)**

여러분의 경험을 긍정적인 방법으로 공유하세요. 하지만 너무 많은 시간을 한 사람만 이야기 하지 않도록 주의해 주세요. 이 행사의 목적은 서로 대화하고 나누는 것입니다.

참석자 기록하기 **(TAKE ATTENDANCE)**

이 행사에 몇 명이 참석했는지 메모해 두세요. 참석자들이 피드백을 제공하고 국제 강박장애 재단(IOCDF)으로 부터 더 많은 정보를 받을 수 있도록, 안내 자료에 포함된 QR코드를 인쇄하거나 이메일, 문자로 보내주세요.

자료 제공하기 **(OFFER RESOURCES)**

- 대화가 끝난 후, 참석자들에게 국제 강박장애 재단(IOCDF) 웹사이트에서 제공하는 도움이 되는 자료들을 탐색해 보도록 권유하세요. 지역 내 미국 기반의 IOCDF 지부나 IOCDF 글로벌 파트너와 연결하여 계속해서 배우고, 지원을 받을 수 있습니다.
- [IOCDF.org](https://iocdf.org)
- 정보 안내 (iocdf.org/find-help)
- 어린이를 위한 강박장애 (OCD) 정보 (helpforkids.org)
- 교실 속 불안 (anxietyintheclassroom.org)

사진/셀카 찍기 **(TAKE A SELFIE)**

여러분의 모임을 함께 나눠 주세요! (참석자들의 허락을 받은 후) 사진을 소셜 미디어에 업로드 하고 #OCDweek #OCDaretoShare 해시태그를 사용해주세요. IOCDF 공식 계정 @IOCDF를 태그하면, 적절한 콘텐츠인지 확인 후 저희 공식 인스타그램 계정 스토리에 공유됩니다. 이렇게 여러분의 목소리가 더 많은 사람들에게 닿을 수 있습니다!

행사 이후

OCDare to Share(강박장애의 대한 공유)행사 끝난 후, 여러분에게 간단한 후속 설문조사를 요청드릴 예정입니다. 여러분의 피드백은 이 행사가 어떤 영향을 주었는지 이해하는데 도움을 주고, 여러분과 지역 사회를 더 잘 지원할 수 있는 새로운 방법을 만든 큰 역할을 합니다.

여러분의 목소리를 나누고,이 뜻깊은 자리를 열어 주셔서 감사합니다!

질문 있으신가요?

자세한 내용은 아래 링크를 방문해 주세요:

iocdf.org/ocdaretoshare

아래 이메일로 문의하실 수 있습니다:

Julie Oliver, Partnership Engagement Coordinator

joliver@iocdf.org



OCD 정보 자료 (FACT SHEET)

행사의 시작에 이 강박장애(OCD) 정보를 함께 나누시길 권장합니다. 이 내용을 강박장애(OCD)를 잘 모르는 분들에게 기본적인 이해를 도와줄 수 있습니다.

- 강박장애 (Obsessive compulsive disorder, OCD)는 치료 가능한 신경생물학적 질환입니다. 이 질환은 다음 두 가지 주요 증상으로 특정 지어집니다: 반복적이고 원하지 않은 생각들 (강박 사고, obsessions) 과 그 생각을 없애기 위해 반복적으로 하게 되는 행동들 (강박 행동 또는 의식, compulsions/rituals)로 특정 지어집니다.
- 강박장애(OCD)와 관련된 질환들은 전 세계 수백만 명에게 영향을 주는 심각한 정신 건강 문제입니다.
- 전 세계에서 최대 2억 4천만 명이 평생 동안 한 번 이상 강박장애(OCD)를 겪은 것으로 추정됩니다. 이는 전체 인구의 최소 40명 중 1명, 혹은 그 이상에 해당하며, 2024년 UN 기준 세계 인구 약 82억 명을 바탕으로 계산하면 전체 인구의 최대 3%가 강박 장애를 경험하게 되는 것입니다. 이 수치는 성인과 어린이 모두를 포함합니다.
- 강박장애(OCD)의 정확한 원인은 아직 밝혀지지 않았지만, 연구에 따르면 뇌 구조와 유전적인 차이가 영향을 줄 수 있는 것으로 보입니다. 강박장애(OCD)는 가족력을 가지는 경우가 많으며, 유전률은 약 50%로 추정됩니다. 강박장애(OCD) 환자의 직계 가족 중 약 10- 20%도 강박 장애를 가지고 있는 것으로 보고됩니다. 또한 신체이형장애 (BDD), 저장장애 (Hoarding Disorder), 신체 반복 행동 장애 (BFRBs)와 같은 강박장애 관련 장애들도 유전성이 높고 가족력과 밀접한 관련이 있습니다.
- 강박 장애(OCD)는 일반적으로 두 시기에 많이 발병하는데, 하나는 7세에서 12세 사이 어린 시기이고, 다른 하나는 10대 후반에서 성인 초기(약 20세 전후)입니다. 그러나 이 통계에는 잘못 진단되었거나, 치료를 받지 못했거나, 진단 자체를 받지 못한 아이들은 포함되어 있지 않습니다.
- 평균적으로, 강박장애(OCD)를 앓고 있는 사람이 실제로 진단을 받기까지는 7년 이상이 걸릴 수 있습니다.
- 강박장애 환자의 절반은 의료진에게 부적절한 치료를 받는 경우도 많습니다.
- 강박장애(OCD)는 인종, 민족, 연령, 성별, 성 정체성, 사회적 배경과는 관계없이 누구에게나 영향을 미칠 수 있는 정신 건강 질환입니다.

Continued >

OCD 정보자료

- 강박장애(OCD)는 치료가 가능한 질환이며, 효과적인 치료법도 존재합니다. 강박장애 치료에 가장 효과적인 방법은 노출 및 반응 방지 요법(Exposure and Response Prevention, ERP)이라는 인지행동치료 (Cognitive Behavioral Therapy, CBT)가 있습니다. 그리고 정신과 약물로 선택적 세로토닌 재흡수 억제제 (Selective Serotonin Reuptake Inhibitors, SSRIs)와 병행한 노출 및 반응 방지 요법 치료도 효과적입니다.
 - 강박증(OCD)에 대한 흔한 오해들:
 - 강박장애가 있는 사람은 모두 깔끔하고 정리정돈을 잘한다.
 - 강박장애는 청결만 관련된 문제다.
 - 강박장애 환자는 지나치게 예민하거나 신경질적이다.
 - 우리 모두 어느 정도는 강박장애 성향을 가지고 있다.
 - 강박장애는 단지 성격의 일부이다.
 - 강박증은 도움이 되기도 한다.
- 강박 증상은 단순한 성격 특성이나 습관이 아니라, 의학적으로 진단되는 심각한 정신 건강 질환입니다. 많은 사람들이 강박적이거나 강제적인 성향을 보일 수는 있지만, 강박장애(OCD)를 진단받은 사람은 그런 행동을 단순히 그만두고 싶다고 해서 멈출 수 있는 상태가 아닙니다. 연구에 따르면, 강박장애 환자의 뇌는 그렇지 않은 사람들과는 다르게 작동하며, 이로 인한 생각과 행동의 강력한 영향을 받게 됩니다. 만약 어떤 행동이 당신에게 즐거움이나 만족감을 준다면, 그것은 강박장애와는 다릅니다. 강박장애는 심각한 불안과 고통을 유발하는 질환이며, 환자들은 그 불안을 해소하기 위해 의식적이고 반복적인 강박 행동을 하게 됩니다. 그것은 하고 싶어서 하는 행동이 아니라, 불안과 스트레스를 줄이기 위해 억지로 하게 되는 것입니다.
- 또한 강박 장애는 깔끔하거나 청결히 유지하려는 성향만을 의미하지 않습니다. 많은 사람들이 강박 장애하면 손씻기나 정리정돈을 떠올리지만, 실제로 강박장애는 훨씬 다양한 유발(trigger), 강박 사고(obsessions), 강박 행동(compulsions)을 포함 합니다. 강박 사고는 스스로 또는 타인을 해칠 까봐 두려워하거나, 통제를 잃을까봐 걱정하거나, 도덕적 실패에 대한 지나친 불안을 포함할 수 있습니다. 강박 행동은 확인하기, 반복적으로 생각하기, 회피하기, 계속해서 안심을 구하거나 숫자를 세는 것 등을 포함할 수 있습니다.

1. 강박장애(OCD)가 무엇이라고 생각하나요?
2. 강박장애는 누구에게 영향을 미치나요?
3. 공유된 사실 중 특히 기억에 남거나 공감된 내용이 있었나요? 어떤 내용이었고, 이유가 무엇인가요?
4. 여러분이나 주변 사람들이 강박장애와 관련된 낙인/ 편견으로 인해 어떤 영향을 받은 적이 있나요?
5. 강박장애에 대한 인식이 중요하다고 생각하나요? 우리가 서로에게서 배울 수 있는 것은 무엇일까요?
6. 영화나 미디어에서 강박장애가 잘못 표현 된 예를 본 적이 있나요? 그 예는 어떤 것이었나요?
7. 강박장애가 없는 사람들이 꼭 알았으면 하는 점이나, 더 잘 이해해 주었으면 하는 점이 무엇인가요?
8. 강박장애가 여러분의 삶에서 가장 크게 영향을 미친 영역은 어떤 부분인가요?

강박장애(OCD)에 대해 더 알아보기

아래 QR 코드를 스캔하여 국제 강박장애 재단 (*International OCD Foundation, IOCDF*)에서 제공하는 이메일 소식 및 자료를 받아 보세요.

SCAN ME



이메일 초대장 템플릿

제목: 함께해요! 정신 건강과 강박 장애에 대해 이야기하는 따뜻한 모임에 초대합니다.

안녕하세요 [이름]님,

[날짜]에 주최하는 편안한 모임 OCDare to Share (강박장애에 대한 공유)에 초대드려요! 이 자리는 정신건강과 강박 장애에 대해 함께 이야기해 보는 편안한 시간이에요. 격식 있는 세미나가 아니라, 간식이나 커피 등을 곁들인 따뜻한 대화의 장입니다. 서로를 이해하고, 편견을 줄이면, 함께 공감하려는 분들과 소통할 수 있는 기회가 되었으면 좋겠어요. 전문가가는 아니지만, 저는 여러분의 [친구, 가족, 직장 동료]로서 열린 대화가 세상을 더 따뜻하게 만든다고 믿고 있어요.

부담 없이, 즐겁고 편안한 분위기로 진행될 예정이에요. 제가 제 이야기를 나누긴 하겠지만, 개인적인 내용을 꼭 이야기해야 할 필요는 없어요. 편하게 함께해 주시기만 해도 정말 감사할 거예요.

OCDare to Share (강박장애의 대한 공유)

날짜:

시간:

장소:

참석 가능하신지 알려 주세요 :)

감사합니다,

[보내는 사람 이름]