



# T정신 건강에서의 People First Language

## 사람들을 각자 개인으로 인정하십시오

우리 모두는 있는 그대로 받아들여지기를 원합니다. 정신 건강상 문제가 있다고 진단을 받더라도 우리의 재능과 기술은 사라지지 않습니다. 우리 모두는 자신의 삶을 선택할 수 있습니다. 우리 모두는 각자 다른 능력을 가지고 있습니다. 자신의 인생 경험으로 인해 낙인이 찍히기를 원하는 사람은 없습니다. 우리 모두는 독특한 개인입니다. 심지어 동일한 종류의 정신 건강상 문제가 있는 사람이라도 각자는 고유합니다. 편견을 갖는 것은 사람의 한 면만 보는 일종의 "낙인"입니다. 이 때문에 모든 사람을 하나의 딱지가 아니라 개인으로 보는 것이 중요합니다. 사람은 질병이 아닙니다. 우리 모두는 존중 받고 환영 받을 가치가 있습니다.

## 낙인이란 무엇입니까?

자신의 가치관으로 사람을 판단함으로써 편견이 생기게 됩니다. 이 같은 편견이 부정적인 이미지를 만들게 되는데, 이것을 "낙인"이라고 합니다.

낙인은 자신이 보는 사람을 "다르다고" 묘사하는 경우에 사람들이 가지게 되는 잘못된 생각으로 인해 발생합니다. 우리는 판단하는 단어, 문구 또는 범주를 사용하는 경우에 타인을 "낙인찍게" 되며, 이것은 불공평한 취급으로 이어질 수 있습니다. 이것은 우리가 사람의 차이점을 알거나 이해하지 못하기 때문에 발생합니다.

낙인은 사람들을 지역사회의 나머지 사람들로부터 분리시켜서 외롭게 만듭니다. 낙인은 다양한 형태로 나타납니다. 이것은 부정적인 말을 내뱉는 것처럼 단순하고 직접적일 수 있습니다. 또한, 당신의 일을 해낼 수 없다고 생각하거나 당신의 인생 경험으로 의해 폭력적이고 위협하다고 생각하는 경우와 같이 이면적인 것일 수 있습니다. 낙인은 가족이나 친구로부터, 처음 보는 사람으로부터, 심지어 의학 전문가나 정신 건강 전문의로부터 만들어지기도 합니다. 다른 사람이 당신에 대해 잘못된 딱지를 붙인 것을 그대로 믿고 받아들임으로써 스스로에게 낙인을 찍는 경우도 있습니다. 일반적으로 딱지는 정확한 것이 아니며 소외로 이어집니다. 심지어 일부 사람들만 회복할 수 있다는 생각이 낙인을 만들 수 있습니다. 회복은 개인적인 선택이며 사람에 따라 다릅니다. 이런 경우에 낙인은 자신의 정신 건강에 악영향을 끼치고 자신이 원하는 삶을 살지 못하도록 만듭니다.

## **People First Language를 사용함으로써 낙인을 찍는 일이 없도록 하십시오**

정신 건강상의 장애를 지니고 사는 사람들과 대화하는 경우에는 사람을 먼저 말하고 장애는 그 다음에 언급하십시오.

다음은 몇 가지 예입니다.

*하지 말아야 할 말: "정신병자"*

권장하는 말: "정신 건강상 문제를  
경험한 사람"

권장하는 말: "양극성 장애를 가지고  
사는 사람"

하지 말아야 할 말: "양극성 장애자"

People First Language를 사용해서 정신 건강 장애를 가진 사람을 지칭하면 좀 더 포괄적이 됩니다. People First Language는 개인이 "비정상적" 또는 "결손"이라고 딱지를 붙이는 대신 한결 존중 받는 느낌을 받도록 합니다. 다른 사람들에게 People First Language를 사용하도록 교육할 수도 있습니다.

## 금지해야 할 단어

해로운 단어는 낙인에 더 큰 추진력을 제공합니다. 특정 단어는 마음을 상하게 해서 개인의 잠재력 전체를 제한합니다. 거절당하고 혼자라는 느낌을 가지도록 만드는 단어도 있습니다. 특정 단어 및 문구로 인해 만들어진 낙인은 당신이 "충분히 좋지 않다"거나 다른 사람보다 "부족하다"라는 느낌을 가지도록 함으로써 삶의 방식에 영향을 미칠 수 있습니다.

일부 단어는 정신 건강상 문제를 경험한 사람들에 대한 잘못된 믿음을 반영하도록 여전히 사용되고 있습니다. 잘못된 믿음은 자존감을 낮추고 일상 생활에 영향을 미칠 수 있습니다.

금지해야 할 단어는 다음과 같습니다.

- Mentally ill
- Emotionally disturbed
- Insane
- Crazy
- Odd
- Abnormal
- Psycho
- Maniac
- Lunatic
- Looney
- Wacko
- Cuckoo
- Mental
- Deranged
- Mad
- Loopy
- Out of it
- Slow
- Nuts
- Disturbed
- Demented
- Screw Loose
- Brain dead
- High or low functioning
- Delusional
- Case
- Decompensate
- Issues
- Schizophrenic

이런 단어를 사용하지 않음으로써 정신 건강 장애를 가진 사람들을 존중할 수 있게 됩니다.

## 사용하도록 권장하는 단어 또는 문구

많은 사람들에게 있어서 "정신 건강상 어려움을 겪는 사람"이라는 단어를 사용하면 덜 위협적이고 훨씬 수용하기 좋습니다. 어떤 사람들은 "정신 건강 인생 경험을 가진 사람"을 선호하기도 합니다. "정신 건강 진단을 받은 사람" 또는 "정신 건강 장애를 가진 사람"을 선호하는 사람도 있습니다. 어떤 사람들은 "정신병리학적 장애를 가진 사람" 또는 "생생한 경험을 한 사람"을 선호합니다. 사람들이 어떤 것을 선호하는지 항상 먼저 물어 보아야 합니다. 각자 스스로를 식별하는 방법에 대해 자신이 원하는 선택을 합니다. 확실치 않을 경우 이름을 불러 주십시오.

## 기타 자료

BMC Health Services Research는 정신 질환을 가진 사람들을 낙인 찍기 위해 사용된 250개 용어를 발표했습니다. 해당 용어는 아래 사이트를 참조하십시오. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1925070/>

귀하의 의견을 듣고 싶습니다! 본 사실 보고서를 읽은 다음 간단한 설문 조사를 통해 귀하의 의견을 알려주십시오.

영문 버전: <http://fs12.formsite.com/disabilityrightsca/form54/index.html>

스페인어 버전: <http://fs12.formsite.com/disabilityrightsca/form55/index.html>

낙인, 차별, 축소 및 차별 금지를 위한 정책 개발 프로그램(Advancing Policy to Eliminate Discrimination Program, APEDP)은 유권자의 승인을 얻은 정신 건강 법령(Mental Health Services Act(제안 63))에 의해 자금 후원을 받고 캘리포니아 정신 건강 담당기관(California Mental Health Services Authority(CalMHSA))에 의해 관리됩니다. 카운티 MHSА 기금은 개인, 가족 및 지역사회의 정신 건강을 개선하기 위해 일하는 카운티 정부 기관인 CalMHSA를 지원합니다. CalMHSA는 주 전체, 구역 및 지역 기반의 서비스 및 교육 프로그램을 운영합니다. 자세한 내용은 <http://www.calmhsa.org>를 방문하십시오.



WELLNESS • RECOVERY • RESILIENCE