



협력 파트너:



# 정신 건강 관리가 필요한 사람을 돕는 방법

지금 도움 받기.....	3
정신 건강 서비스 제공자 찾기.....	6
지속적 치료 연계가 어려운 사람들을 위한 도움말.....	8
병원 기반 치료 찾기.....	10
동료 지원.....	13
가족, 친구 및 간병인을 위한 지원 찾기.....	14



**뉴욕시에서는 정신 건강 관리를  
비롯한 의료 서비스 접근권이  
누구에게나 보장되어 있습니다.**

보험 보장, 연령, 이민자 신분 또는 지불 능력에 상관없이 뉴욕시 전역에서 다양한 언어로 저비용 또는 무료 서비스를 이용할 수 있습니다.

정신 건강 요구는 다양한 양상을 띠 수 있습니다. 이 안내서를 이용하여 적절한 도움을 찾으시기 바랍니다.

## 지금 도움 받기

### 정신 건강 상담사와 무료로 상담하세요

뉴욕시의 종합적 행동 건강 전화 상담 서비스인 NYC Well은 주 7일 하루 24시간, 전화, 문자 또는 채팅을 통해 익명으로 상담 지원을 무료로 제공합니다. 상담사가 제공하는 서비스:

- 스트레스, 우울, 불안 또는 약물 및 알코올 중독과 같은 문제에 대해 즉각적인 지원
- 위기 상담 및 자살 예방 상담
- 정신 건강 또는 약물 남용 문제를 직접 체험한 동료 전문가의 도움

뉴욕 시민들은 본인이 직접 또는 다른 사람을 대신해 NYC Well에 연락하실 수 있습니다. 부모나 보호자를 대신해 자녀들이 전화를 할 수 있고 아동을 대신해서 누구나 NYC Well로 전화하실 수 있습니다. 모든 연령의 사람들이 도움을 받을 수 있고 200여 가지의 언어로 제공됩니다.

- 전화: **1-888-NYC-WELL (1-888-692-9355)**
- 문자: 65173번에 “Well”이라고 입력
- 온라인 채팅: [nyc.gov/nycwell](https://nyc.gov/nycwell)
- 청각 장애인/난청인을 위한 중계 서비스: 전화: 711
- Español: 3을 누르세요
- 中文: 5를 누르세요

## 지금 도움 받기

### 긴급한 행동 건강 위기에 대한 직접 지원

행동 건강 위기를 겪고 있는(또는 위험에 처한) 본인, 부모 또는 다른 가족 구성원, 친구, 또는 지인에 대해 우려가 있으면, **NYC Well로 전화하여 위기 관리 대응팀(Mobile Crisis Team)**을 요청하십시오.

주 7일, 오전 8시부터 오후 8시까지 위기 관리 대응팀이 치료를 받을 수 없거나 받을 의지가 없는 사람들을 돕기 위해 보통 수시간 내로 방문합니다. 위기 관리 대응팀:

- 정신 건강 의사와 동료들로 구성
- 아동과 성인들에게 본인 자택에서 도움을 제공
- 위기 중재, 단계적 안정, 평가 및 지속적인 정신 건강 관리와 약물 남용 치료 및 지원과 연계

위기 관리 대응팀 서비스를 받는 데 보험이 반드시 필요한 것은 아니지만, 보험 보장이 있는 사람들에게 대해서는 보험사에 비용이 청구될 것입니다.

## 노숙자로 생각되는 사람들을 위한 긴급 정신 건강 지원

공공 장소에서 노숙자로 보이고 긴급한 보살핌이 필요한 사람을 보면, **311**로 전화하여 길거리 봉사단을 요청하십시오. 이 팀들은 즉각적인 지원, 쉼터 이동 교통편, 지속적인 사례 관리 및 응급 대응이 필요할 수 있는 의료 또는 정신 건강 위기 평가를 제공합니다.

## 응급 정신 건강 지원

본인이나 타인에게 긴급한 위험이 있거나 즉각적인 치료가 필요한 사람이 있으면, **911**로 전화하세요. 적절한 경우, 경찰관과 응급 의료 서비스 직원이 대응하여 위험에 처한 사람을 구급차로 병원에 이송할 수 있습니다.

## 정신 건강 서비스 제공자 찾기

### 정신 건강 서비스 제공자 찾기

NYC Well은 뉴욕시에 있는 행동 건강 제공자가 포함된 광범위한 데이터베이스를 이용하여 귀하의 보험 보장 여부에 상관없이 적합한 제공자를 찾는 데 도움을 드립니다.

- [nyc.gov/nycwell](https://nyc.gov/nycwell)에서 NYC Well의 제공자 데이터베이스를 찾아 메뉴에서 “**Find Services**”(서비스 찾기)를 클릭하거나 **1-888-NYC-WELL (1-888-692-9355)**로 전화하여 상담원에게 적합한 제공자를 찾을 수 있도록 도움을 청하십시오

건강 보험이 있는 뉴욕 시민은 NYC Well에 전화를 하는 것 외에도, 본인의 건강 보험 회사에 연락하여 보험에서 보장하는 제공자를 찾을 수도 있습니다.

건강 보험이 없는 뉴욕 시민을 위해 NYC Care 프로그램이 뉴욕 시민들에게 저비용, 또는 무료의 신체 및 행동 건강 서비스를 제공합니다. 모든 서비스는 NYC Health + Hospitals를 통해 제공됩니다.

- 등록하기: **1-646-NYC-CARE (1-646-692-2273)**로 전화하십시오

다른 사람을 대신해 서비스 요청을 하면, 도움이 필요한 이유에 관해 가능한 한 자세히 말하는 것이 도움이 됩니다. 설명 시 준비할 사항:

- 문제 행동의 증상
- 문제가 되는 사람을 찾을 수 있는 곳
- 연락할 방법
- 도움의 필요성에 관심을 가지고 있던 기간

이런 자세한 내용이 제공자가 적절한 지원으로 대응을 하는 데 도움이 될 수 있습니다.

## 학생과 가족을 위한 도움 받기

모든 학생들과 가족들이 정신 건강 지원을 이용할 수 있습니다. 학교의 부모 코디네이터, 학교 사회복지사 또는 상담 교사에게 자세한 정보를 문의하시거나 [nyc.gov/schoolmentalhealth](https://nyc.gov/schoolmentalhealth)에 방문하여 시 공립학교의 정신 건강 서비스를 이용하는 방법을 알아보십시오.

## 지속적인 지원 연결하기

**노령층 뉴욕 시민:** 60세 이상 독거 노인분들은 Friendly Visiting 또는 Friendly VOICES 프로그램을 통해 자원봉사 지원을 요청하실 수 있습니다. 노인들은 자원봉사 방문자나 같은 연배와 함께 소통하거나 가상의 그룹에 참여할 수 있습니다.

- **1-212-244-6469로 Aging Connect**에 전화하여 지원을 요청하십시오

**퇴역군인:** 도움이 필요하거나 대화 상대가 필요한 퇴역군인을 위해, 퇴역군인 커뮤니티의 자원봉사자가 Mission: VetCheck을 통해 힘이 되어주는 안부 전화를 드릴 수 있습니다.

- [nyc.gov/vetcheck](https://nyc.gov/vetcheck)에서 퇴역군인을 위한 안부 전화를 요청하십시오

## 지속적 치료 연계가 어려운 사람들을 위한 지원

### 심각한 정신 질환이 있는 사람들을 위한 지역사회 기반의 유연한 치료

뉴욕시 보건정신위생국(New York City's Department of Health and Mental Hygiene)은 서비스 요구가 높고 현장 또는 병원 기반의 치료와 연계되지 못하거나 연계를 지속할 수 없는 심각한 정신질환자를 위해 다양한 서비스를 제공합니다. 이러한 서비스에는 다부서 이동 치료팀의 치료 조정 또는 지속적인 치료 지원이 포함됩니다.

이러한 서비스를 받으려면 진료 의뢰가 필요하며, 개인 정신 건강 서비스 제공자, 즉 외래환자, 입원환자 의사가 이러한 서비스를 받을 개인의 적격성을 가리는 절차를 시작할 수 있습니다.

- 자세한 정보는 Mental Health: Single Point of Access 웹사이트를 방문해 주십시오. 주소: <https://www1.nyc.gov/site/doh/providers/resources/mental-illness-single-point-of-access.page>
- 이 웹사이트에는 이러한 서비스에 대한 설명과 최근의 심리 평가서와 클라이언트 동의서를 포함하여, 진료 의뢰서 제출에 대한 요건이 포함되어 있습니다. 신청 방법에 관한 문의를 하시려면 [SPOASupport@health.nyc.gov](mailto:SPOASupport@health.nyc.gov)로 이메일을 보내주십시오

## 지속적 치료 연계가 어렵고 본인 또는 다른 사람에게 긴박한 위험을 가하는 사람들을 위한 집중적 지원

뉴욕주에서는, 도움을 받지 않으면 지역사회에서 안전하게 살아나갈 수 없는 정신질환자에게 외래 치료 지원(Assisted Outpatient Treatment, AOT), 또는 Kendra 법이라고 불리는 법에 따라 정신 건강 치료에 참여하도록 법원에서 명령할 수 있습니다.

가족, 룸메이트, 의료전문가, 치료제공자, 교도관, 감찰관 또는 보호관찰관을 포함하여 해당 개인과 개인적인 또는 직업상의 접촉을 하는 사람 누구나 진료 의뢰를 할 수 있습니다.

판사가 법적 기준을 충족하는 사람에게 AOT를 명령하고 나면, 해당자는 뉴욕시 AOT 프로그램과 연계될 것이고, 이 프로그램은 해당자를 외래 정신 건강 치료에 배정하고 지역사회에서 잘 살아갈 수 있도록 순응하는지를 관찰할 것입니다.

- AOT 절차 시작 방법에 관해 더 자세히 알아보시려면, 웹사이트 <https://www1.nyc.gov/site/doh/health/health-topics/assisted-outpatient-treatment.page> 를 방문하시거나 AOT 프로그램의 대표 번호로 전화하십시오.
  - Manhattan AOT 팀: **1-347-396-7373**
  - Queens AOT 팀: **1-347-396-7004**
  - Bronx AOT 팀: **1-347-396-7375**
  - Brooklyn/Staten Island AOT 팀: **1-347-396-7374**

## 병원 기반의 치료 찾기

### 병원 기반의 정신 질환 치료

입원환자 정신 치료라고도 하는 입원치료는 급성 정신병 증상을 겪고 있는 사람들을 안정화시키는 데 도움이 될 수 있습니다. 입원한 동안, 의사와 그 밖의 정신 건강 제공자들이 진단을 내리고 치료 계획을 시작할 것입니다. 입원치료는 환자가 안정이 되는 동안 며칠 또는 더 오래 걸릴 수도 있습니다. 많은 병원에서는 사회복지사들이 환자의 가족을 만나 환자들이 퇴원 후에도 치료를 계속할 수 있는 안전한 장소에 있을 수 있도록 퇴원 계획을 세웁니다.

입원치료가 필요한지를 확인하기 위해, 뉴욕 시민들은 각각의 자치구에 있는 종합 정신질환 응급 서비스 프로그램 (Comprehensive Psychiatric Emergency Services Program, CPEP) 장소에서 즉각적인 평가, 위기 안정화 및 긴급한 정신 건강 지원을 이용할 수 있습니다.

- 가까운 곳의 Health + Hospitals 종합 정신질환 응급 서비스 프로그램(CPEP)을 찾으려면 **1-844-NYC-4NYC (1-844-692-4692)**로 전화하시거나 [nyc.gov/nycwell](https://nyc.gov/nycwell)을 방문하여 메뉴에서 “**Find Services**” (서비스 찾기)를 클릭하시면 뉴욕시에 있는 모든 CPEP를 보실 수 있습니다

관련 증상을 겪고 있는 사람이 병원 가거나 치료에 참여하기를 거부하면, 비자발적 정신질환 평가를 받게 될 수 있고, 이는 비자발적 입원으로 이어질 수 있습니다. 그런 사람이 본인이나 타인에게 심각한 해를 줄 가능성이 있는 행동을 하는 경우, 어떤 조치를 취할지를 결정하기 위한 평가를 받게 할 몇 가지 방법이 있습니다.

- **특정 의료전문가에게 연락하여** 우려가 있는 사람을 평가하여 적절한 다음 조치를 결정하도록 할 수 있습니다.
  - 우려가 있는 사람의 기존의 정신과 의사나 정신 건강 제공자를 귀하가 알고 있는 사람인 경우 그 사람과 상담하십시오
  - NYC Well, **1-888-NYC-WELL (1-888-692-9355)**로 전화하여 위기 관리 대응팀을 요청하시거나
  - **1-844-NYC-4NYC (1-844-692-4692)**로 전화하여 가까운 곳의 Health + Hospitals CPEP를 찾으시거나, 웹사이트 [nyc.gov/nycwell](https://nyc.gov/nycwell)를 방문하여 메뉴에 있는 “**Find Services**”(서비스 찾기)를 클릭하시면 뉴욕시에 있는 모든 CPEP를 보실 수 있습니다

## 병원 기반의 치료 찾기

- 법원 시스템을 통해 응급 정신과 평가 청원서를 제출할 수 있습니다. 뉴욕에서는 누구나 다른 사람에 대한 청원을 제출할 수 있습니다. 청원서를 제출하는 데 변호사가 필요하지는 않습니다. 청원서가 접수되면, 판사는 우려가 있는 사람이 정신 질환을 앓고 있는지와 난동을 부리는 행동을 하거나 본인이나 타인에게 심각한 피해를 줄 가능성이 있는 행동을 하고 있는지의 여부를 판단할 것입니다. 그러한 경우, 판사는 보안관실에 문제가 되는 사람을 법원으로 데리고 올 것을 요구하는 영장을 발부할 것이며, 이차 심리가 열릴 때까지 법원에 유치됩니다.

이차 심리 결과에 따라 해당 개인은 정신과 평가를 받기 위해 병원으로 이송될 수 있습니다.

- 가까운 곳의 법원을 찾으시려면  
**1-800-COURTNY (1-800-268-7869)**  
로 전화하십시오. COVID-19 팬데믹 동안  
뉴욕주 법원 업무에 관해 자세히 알아보시려면  
[nycourts.gov](https://nycourts.gov)를 방문하시거나 코로나바이러스  
핫라인, **1-833-503-0447**로 전화하십시오
- 본인이나 타인에게 긴급한 위험이 있거나 즉각적인 치료가 필요한 사람이 있으면, **911**로 전화해주십시오. 적절한 경우, 경찰관과 응급 의료 서비스 직원이 대응하여 위험에 처한 사람을 구급차로 병원으로 이송할 수 있습니다. 병원의 의료 전문가들이 문제가 되는 사람이 비자발적 입원에 대한 기준을 충족하는지 여부를 판단할 것입니다.

### 동료 지원 찾기

뉴욕시에는 정신 질환과 약물 남용 병력이 있는 사람들에게 도움을 주는 공동체를 연결해주는 무료 클럽하우스가 있습니다. 사람들이 사회로 복귀하여 사회 속에서 자신의 삶을 이어갈 수 있게 도움을 주도록 만들어진 클럽하우스는 다른 회원들의 상호 도움, 전문 직원의 지원, 직업 훈련, 교육 기회 및 사교 관계 기회를 제공합니다.

- 클럽하우스를 찾으시려면, NYC Well, **1-888-NYC-WELL (1-888-692-9355)**로 전화하시거나 [nyc.gov/nycwell](http://nyc.gov/nycwell)를 방문하여 메뉴에서 “**Find Services**”(서비스 찾기)를 클릭하여 “**clubhouse**”(클럽하우스)를 찾으십시오

### 동료가 되어주기

뉴욕 동료 전문가 공인 위원회(New York Peer Specialist Certification Board)를 통해, 정신 질환을 직접 겪은 사람들이 교육을 받아 동료 전문가로서 자격을 갖게 됩니다. 동료 전문가는 자격을 갖춘 전문가로서 인정을 받고 회복 과정에 있는 다른 사람들을 돕기 위해 많은 다양한 분야에서 일할 수 있습니다.

- 동료 전문가가 되는 것의 유익한 점과 자격증 취득 방법에 관해 자세히 알아보시려면 [nypeerspecialist.org](http://nypeerspecialist.org)를 방문하십시오

## 가족, 친구, 간병인을 위한 지원

### 지원 그룹

사랑하는 사람이 정신 건강 문제를 겪고 있다면, 본인을 보호하면서도 사랑하는 사람을 도울 방법을 알아보는 것이 도움이 됩니다.

정신 건강 문제가 있는 사람을 돌본 경험이 있는 사람들로 구성된 지원 그룹은 중요한 정보와 공동체를 연결해 줄 수 있습니다.

- NAMI NYC는 정신 건강 문제가 있는 사람들의 가족과 친구들을 위한 많은 다양한 지원 그룹을 제공합니다.
  - 지원 그룹의 일정 찾기  
[naminycmetro.org/support-groups-family-members-friends](http://naminycmetro.org/support-groups-family-members-friends)
  - NAMI의 전화 상담 서비스 **1-212-684-3264**로 전화하여 자세한 정보를 알아보십시오

정신 질환과 정신 질환을 앓고 있는 사람들의 간병인과 가족들이 이용할 수 있는 지원에 대해 자세히 알아보시려면 [nami.org/Your-Journey/Family-Members-and-Caregivers](http://nami.org/Your-Journey/Family-Members-and-Caregivers)를 방문하십시오

## 가족 상담

전문 정신 건강 서비스 제공자의 가족 상담은 의사소통을 개선하는 데 도움이 되고 귀하와 가족들이 가족 역동성을 더 잘 이해하고 서로 더 건강한 관계를 형성할 수 있도록 도와줍니다.

- NYC Health + Hospitals는 시 전역의 진료소에서 가족 치료 프로그램을 통해 이중 언어, 이중 문화 치료사의 전문 치료를 제공합니다.
  - 가까운 진료소를 찾거나 예약하시려면 **1-844-NYC-4NYC (1-844-692-4692)**로 전화하십시오
- NYC Well의 행동 건강 서비스에 대한 데이터베이스에는 가족 상담을 제공하는 600여 제공자가 포함되어 있습니다
  - [nyc.gov/nycwell](https://nyc.gov/nycwell)를 방문하여 메뉴에 있는 “**Find Services**”(서비스 찾기)를 클릭하여 “**family counseling**”(가족 상담)을 찾으십시오.
  - 이 디렉토리를 이용하여 근접성, 사용 언어 및 보험 종류별로 결과를 좁힐 수 있습니다
- NYC Well에 연락하여 상담사에게 귀하의 요구에 맞는 가족 치료 제공자를 찾는데 도움을 요청할 수도 있습니다.

# 뉴욕시는 정신 건강 관리 서비스 접근권을 보장합니다. 이 안내서를 이용하여 도움을 받으세요

NYC Well에 전화하여 무료, 익명의 24/7 지원을 요청하세요

- 전화: 1-888-NYC-WELL(1-888-692-9355)
- 문자: 65173번에 “Well”이라고 입력
- 온라인 채팅: [nyc.gov/nycwell](https://nyc.gov/nycwell)
- 청각 장애인/난청인을 위한 중계 서비스: 전화: 711
- Español: 3을 누르세요
- 中文: 5를 누르세요

---

NYC의 정신 건강 서비스에 관한 자세한 정보는 [nyc.gov/mentalhealth](https://nyc.gov/mentalhealth)를 방문하여 알아보십시오.



협력 파트너:



NYC  
HEALTH+  
HOSPITALS

긴급한 위험에 처해 있거나 즉각적인 치료가 필요한 사람이 있으면, 911로 전화하세요.