



# 자기 권한 부여

정신 건강 전문가를 선택하는 방법





# 스스로 결정하기

## 치료사 선택

성공적인 정신 건강 치료를 위해서는 치료사와의 긴밀한 유대감 형성이 필수적입니다. 캘리포니아주에서 정신 건강 서비스를 받는 경우, 치료사를 선택하기 전에 몇 가지 기본적인 질문을 부담 없이 할 수 있어야 합니다. 행동 과학 위원회는 정보에 근거한 결정을 내리는 데 도움이 되기 위해 본 소책자를 마련했습니다.

## 잠재적 치료사에게 할 질문

치료사를 선택하기 전에 여러 사람과 상담할 수 있습니다. 치료사에게 귀하가 정신 건강 서비스를 받으려고 하는 이유에 관해 간략하게 설명하며 시작하십시오. 이후, 치료사에게 다음과 같은 정보를 요청하십시오.

- 보유한 라이선스 유형(아직 라이선스가 없는 경우 상사의 이름 및 라이선스 유형)
- 치료사가 귀하와 문제와 유사한 문제를 치료한 경험이 있는지
- 치료사가 수행할 수 있는 귀하의 상황에 대한 특정 훈련
- 치료 기간이 결정되는 방법과 그 시기
- 치료사가 치료의 특정 '모델'에 대해 숙련되었는지와 해당 치료에 관한 간단한 설명 및 치료 방법



잠재적 치료사에게 할 질문은 1페이지에서 이어지는 내용임

- 법의학 관련 경험이 있는지(본 질문은 아동 양육권 분쟁 등의 법적 조치로 인해 서비스가 필요한 경우에만 적용됨)
- 치료사가 귀하의 보험을 허용하는지(그렇지 않은 경우, 치료 세션 비용) 비용이 저렴하지 않은 경우 차등제를 제공하는지 문의할 수 있습니다.
- 치료사가 정신과 전문의 또는 다른 전문의를 추천할 수 있는지에 따라 약물치료가 필요한지
- 치료사가 치료 예약 일정을 수용할 수 있는지
- 치료소 정책에 세션 중 취소, 휴가 적용 범위 및 전화 통화 관련 조항이 포함되어 있는지

## 습득 및 평가 과정

습득 및 평가 과정은 1~3개의 세션으로 구성되며, 해당 세션 동안 치료사와 일반적으로 현재 상황과 귀하의 요구 사항이 무엇인지에 관해 상담하게 됩니다. 귀하의 개인 및 가정사도 이 기간에 다루어집니다. 치료사는 보험 및 수수료, 개인 정보 및 기밀 제한에 관해 다루어야 합니다. 해당 세션에서는 치료사의 스타일과 치료사가 귀하의 배경, 성격, 임상적 요구 사항 및 목표에 적합한지를 알 수 있습니다. 치료사의 스타일에 익숙하지 않으면 다른 치료사를 찾을 수 있습니다. 치료사를 편안하게 느끼는 것은 성공적인 치료에 매우 중요합니다.



## 치료 계획

평가 과정이 끝나면 치료사는 진단 및 치료 계획을 제공해야 합니다. 이 계획에는 귀하의 문제를 효과적으로 해결하는 데 필요할 수 있는 기타 서비스에 대한 세션 및 추천 횟수에 관한 권장 사항이 포함되어야 합니다(약물 추천, 학습 문제가 있는 아동 검사 등). 귀하와 치료사는 치료 계획에 따라 서로 협력해야 합니다. 치료는 귀하와 치료사 모두의 시간과 노력이 필요한 과정입니다.

치료 계획

## 고객의 권리

고객은 다음과 같은 권리를 보유하고 있습니다.

- 라이선스, 교육, 훈련, 경험, 전문 협회 회원 여부, 전문성 및 제한 사항 등, 치료사의 전문성에 관한 정보를 요청하고 받습니다.
- 존엄성 있고 존중받아야 하는 개인으로 대우받습니다.
- 성적, 물리적 및 정서적 학대가 없는 안전한 환경을 보장받습니다.
- 치료 또는 제공자의 기타 서비스에 관해 질문합니다.
- 공개하지 않기로 선택한 질문에 답변하거나 해당 정보를 공개하지 않습니다.
- 치료 목표 진행 상황에 관한 정보를 치료사에게 요청하고 이를 받습니다.
- 기밀 정보 유지에 대한 제한 사항과 치료사가 다른 사람에게 법적으로 해당 정보를 공개해야 할 수 있는 상황에 관해 통지받습니다.

4페이지에서 계속



*고객의 권리는 3페이지에서 이어지는 내용임*

- 치료사와 자신의 문제에 관해 상담할 상사, 상담사, 학생 또는 다른 사람들이 있는지 통지받습니다.
- 특정 유형의 치료를 거부하거나 의무 또는 괴롭힘 없이 치료를 중단합니다.
- 전자 녹음을 거부합니다.
- 진단, 진행 상황 및 치료 유형 등, 자신의 기록을 요청하고 (대부분의 경우) 이에 관한 요약 사항을 받습니다.
- 치료사의 비윤리적이고 불법적인 행동을 신고합니다.
- 자신의 치료 또는 치료사의 치료법에 관한 제삼자의 의견을 언제든지 받습니다.
- 선택한 치료사나 기관에 전송된 파일 사본을 받습니다.

## 캘리포니아주의 정신 건강 전문가

라이선스를 취득한 정신 건강 전문가에는 여러 유형이 있습니다. 캘리포니아주에서 이들은 다양한 기관에 의해 규제됩니다. 정보에 기반을 둔 결정을 내릴 수 있도록 모든 내용을 숙지하는 것이 좋습니다.

처음 방문하기 전에 선택한 정신 건강 전문가의 라이선스를 확인하십시오. 다음은 정신 건강 전문가의 유형, 해당 기관을 라이선싱하는 기관 및 연락처 목록입니다.



캘리포니아주의 정신 건강 전문가들에 관한 내용은 4페이지에서 이어지는 내용임

## 라이선스 검색



### 라이선스를 받은 심리학자, 심리학자 보조, 면허가 있는 심리학자

심리학 위원회  
(916) 574-7720  
[www.psychology.ca.gov](http://www.psychology.ca.gov)

### 라이선스를 받은 결혼 및 가족 치료사, 보조 결혼 및 가족 치료사

행동 과학 위원회  
(916) 574-7830  
[www.bbs.ca.gov](http://www.bbs.ca.gov)

### 정신과 전문의

캘리포니아주 의료 위원회  
(800) 633-2322  
[www.mbc.ca.gov](http://www.mbc.ca.gov)

### 라이선스를 받은 임상 사회 복지사, 보조 임상 사회 복지사

행동 과학 위원회  
(916) 574-7830  
[www.bbs.ca.gov](http://www.bbs.ca.gov)

### 정신과 전문가

보조 간호사 및 정신과 전문가  
위원회  
(916) 263-7800  
[www.bvnpt.ca.gov](http://www.bvnpt.ca.gov)

### 라이선스를 받은 전문 임상 상담사, 보조 전문 임상 상담사

행동 과학 위원회  
(916) 574-7830  
[www.bbs.ca.gov](http://www.bbs.ca.gov)

### 정신과 정신 건강 간호사

면허가 있는 간호사 위원회  
(916) 322-3350  
[www.rn.ca.gov](http://www.rn.ca.gov)

### 라이선스를 받은 교육 심리학자

행동 과학 위원회  
(916) 574-7830  
[www.bbs.ca.gov](http://www.bbs.ca.gov)

## 내 지역에서 치료사를 어떻게 찾을 수 있습니까?

- 인터넷 검색 엔진을 사용하면 해당 지역의 치료사 또는 치료소를 찾을 수 있습니다. '(저렴한 비용의 서비스를 제공하는 귀하의 도시/주 정신 건강 치료사)' 또는 '(귀하의 도시/주 정신 건강 치료사)'를 검색하십시오.
- '2-1-1'로 전화하거나 [www.211.org](http://www.211.org) 를 방문하여 리소스 및 추천 사항을 확인할 수 있습니다.
- [www.namica.org](http://www.namica.org)를 방문하여 귀하의 지역에 있는 정신 질병에 대한 전국 연합체를 찾으십시오.
- [www.mentalhealthamerica.net/finding-help](http://www.mentalhealthamerica.net/finding-help)에서 미국 정신 건강 웹 사이트를 방문하십시오.



건강 보험이 있는 경우 보험에서 보장하는 정신 건강 서비스(입원 환자, 외래 환자 또는 약물 남용 등)를 찾으십시오. 많은 건강 보험에서는 HMO와 같은 관리 의료 서비스를 사용합니다. 자세한 내용은 보험 회사에 문의하거나, 보장 증명서 소책자를 읽거나 해당 건강 보험 웹 사이트를 방문하십시오.

건강 보험이 없거나 정신 건강 보험에 가입하지 않은 경우에도 치료를 받을 수 있습니다. 지역 사회 기반 정신 건강 프로그램에서는 저렴한 비용 또는 차등제(소득 기반) 요금으로 이용할 수 있는 서비스를 제공합니다. 그러나 해당 서비스를 찾으려면 약간의 시간을 할애해야 할 수도 있습니다.





## 원격 치료(온라인 또는 전화 치료)

정신 건강 전문가는 온라인, 앱, 문자 또는 전화로 특정 조건에서 치료 세션을 제공할 수 있습니다. 원격 치료는 모든 상황에 이상적이지는 않지만, 다른 방법으로 정신 건강 관리를 받을 수 없거나 받기를 원하지 않는 사람들도 치료를 받는 데 알맞은 방법입니다. 캘리포니아주에서 고객에게 원격 치료를 제공하는 모든 치료사는 캘리포니아주에서 라이선스를 받아야 합니다. 치료사는 서비스 요금, 요금 및 지불 방법, 기밀 통신을 보장하는 데 사용되는 방법, 원격 치료의 위험 및 이점을 공개해야 합니다.

## 정보를 얻을 수 있는 다른 곳이 있습니까?

관리형 건강 관리국, 보험국 및 환자 대변인 사무실에서 건강 보험에 관한 질문에 답변해 드립니다. 자세한 내용은 온라인 웹 사이트를 방문하십시오.

관리형 건강 관리국:

[www.dmh.ca.gov](http://www.dmh.ca.gov)

보험국:

[www.insurance.ca.gov](http://www.insurance.ca.gov)

환자 대변인 사무실:

[www.opa.ca.gov](http://www.opa.ca.gov)





## 행동 과학 위원회

저희는 다음과 같은 여러 방법으로 귀하를 보호합니다.

- 교육, 전문적인 경험 및 검사 요구 사항을 통해 라이선스를 받은 높은 수준의 치료사를 확보합니다.
- 소비자 불만을 조사하고 이에 따라 적절한 조치를 취합니다.
- 귀하가 귀중한 정보 및 리소스에 액세스하도록 합니다.

## 불만 제기

저희는 라이선스를 받은 치료사와 가입자에 관한 모든 불만을 검토합니다. 불만 제기 방법에 관한 문의 사항은 [www.bbs.ca.gov](http://www.bbs.ca.gov) 에서 저희 웹 사이트를 방문하거나, 위원회의 집행 부서에 (916) 574-7890로 문의하십시오.

소비자 불만 양식 및 관련 지침은 웹 사이트의 '소비자' 섹션에 있습니다. 해당 양식은 요청 시 귀하에게 발송됩니다.

## 자세한 내용

다음 연락처로 전화, 우편 발송 또는 온라인 방문하십시오.

Board of Behavioral Sciences  
 1625 North Market Blvd., Suite S-200  
 Sacramento, CA 95834  
 (916) 574-7830  
[www.bbs.ca.gov](http://www.bbs.ca.gov)

면책 조항: 본 브로슈어에 포함된 질문과 권장 사항은 소비자에게 정신 건강 치료에 대한 일반적인 환자 경험에 관해 알리기 위한 것입니다. 정신 건강 치료에 대한 개인의 경험은 모두 다릅니다. 브로슈어에서는 권장 사항만 담고 있으며, 특정 치료 경험은 설명과 다를 수 있습니다. 개인에 따라 차이가 있을 수 있으며, 이는 귀하의 제공자가 책임 있는 치료 과정을 따르고 있지 않다는 것을 의미하지는 않습니다.





Board of Behavioral Sciences

1625 North Market Blvd., Suite S-200  
Sacramento, CA 95834  
(916) 574-7830  
[www.bbs.ca.gov](http://www.bbs.ca.gov)



PDE\_20-084-KO

