



ProjectTEACH

자녀의 정신 건강: 소아청소년 양극성 장애에 관해 알아둬야 할 것

무엇보다도 가장 중요한 것은, 양극성 장애는 매우 치료하기 쉬운 질병이란 점입니다. 어린이의 양극성 장애는 기분, 기력, 활동 수준에서 드문 변화를 일으킵니다. 극적인 기분 변화의 기복은 우울 증상(감정적 저조)에서 “조증”(감정적 고조)이라 불리는 데까지 이릅니다. 이 때문에 양극성 장애는 종종 조울증이라고도 합니다. 이러한 기분 변화와 동반되는 행동은 학교, 사회생활, 건강한 성장과 같은 자녀의 일상 생활에 지장을 줄 수 있습니다.

부모님이 알아둬야 할 핵심 사항은 다음과 같습니다.

- 1) 무엇을 관찰해야 하는지 알기
- 2) 알아차린 바에 관해 자녀에게 물어보기
- 3) 소아과 전문의에게 우려 사항을 전해주기

어린이의 양극성 장애는 어떤 모습으로 나타납니까?

양극성 장애를 겪은 어린이는 임상적 우울증 증상과 극단적 흥분의 시기 또한 보내게 됩니다. 이러한 어린이들은 작은 좌절감에도 엄청나게 짜증을 내며 이는 30분 이상 지속되기도 합니다. 자기 자신에 대한 짜증은 양극성 장애의 징후가 아니지만, 자녀가 짜증을 내는 방식에 변화를 감지한 경우, 소아과 전문의에게 알려 주십시오. 소아과 전문의들은 양극성 장애의 징후가 *아닌* 경우에도 짜증이 장애의 원인인지 여부를 알아내도록 도와드릴 수 있습니다.

조증의 징후는 다음과 같습니다.

- 지나치게 야심찬 생각과 끊임 없는 생각
- 난잡한 성적 행동
- 무모함(위험한 행동)
- 흥분되어 있으며 종종 말과 생각이 일치하지 않음
- 수면에 대한 필요가 극단적으로 줄어듦

물론 무모함과 무적 같은 느낌의 시기는 어린이만이 지니는 것이기도 합니다. 문제는 너무 무모해지는가 여부에 있습니다. 부모님이 아이를 가장 잘 압니다. 자녀의 행동이 전보다 극단적인지 여부에 대해서는 부모로서의 자신의 본능을 신뢰하십시오.

내 아이가 양극성 장애를 겪고 있는 것 같을 때 어떻게 해야 하나요?

만일 자녀가 우울한 분위기와 극단적 흥분이 뒤섞여 있는 상태인 것을 알아차리게 되고, 예전과는 다른 행동 같을 때는, **첫 조치 단계로 소아과 전문의와 상담하십시오.** 단순하게 “우리 아이가 평소에는 하지 않던 행동을 했어요”라고 소아과 전문의와 상담을 시작할 수 있습니다. 소아과 전문의는 우려 사항에 대한 원인이 있는지 여부를 확인하도록 도와드릴 수 있습니다. 자녀가 양극성 장애와 밀접한 관련이 있는 것을 우연히 알게 되고 자녀의 행동에서 이러한 변화가 감지되었을 때는 곧바로 도움을 요청하십시오.

또한 **여러분의 자녀와 함께 대화를** 나눠야 합니다. 부모님은 자녀에게 “요즘에 기분이 안 좋은 것 같더구나” 또는 “요즘 많이 초조해하는 것 같네. 무슨 일 있니?”라고 질문해볼 수 있습니다. 사람들의 생각과는 달리, 이런 질문 때문에 위험한 행동을 하게 되지는 않을 것이며, 오히려 이런 질문을 통해 부모님이 자녀를 아끼고 있다는 것을 자녀들이 **알도록** 해줄 수 있습니다. 언제든지 부모님과 대화를 할 수 있다는 것을 여러분의 자녀가 알도록 해주세요.

기억해두세요. 부모님이 아이를 가장 잘 압니다. 자녀의 행동에 변화가 생긴 것을 알아차렸을 때 걱정을 하는 것은 완전히 자연스러운 일입니다. 이를 소아과 전문의나 신뢰받는 다른 의료 서비스 제공자와 상담하여 더 자세하게 알아볼 수 있는 기회로 삼으십시오.

어린이의 연령대별로 건강한 성장과 정신 건강 문제에 관한 자세한 정보는 프로젝트 TEACH 부모님과 가족 페이지(Project TEACH Parent and Family Page) bit.ly/PTEACH-Family를 방문해 주시기 바랍니다.

어린이 및 10대의 양극성 장애에 관한 자세한 정보는 정신 건강 뉴욕주 사무소(NY Office of Mental Health) 웹사이트 bit.ly/OMH-Bipolar를 방문해 주시기 바랍니다.