

# ProjectTEACH

## 자녀의 정신 건강: 소아 우울증에 관해 알아둬야 할 것

가장 중요한 점은 어린이와 10대의 우울증은 매우 치료하기 쉽다는 것입니다. 우울증이라는 단어에는 일상적인 의미와 임상적인 의미 두 가지가 있습니다. 어린이는 누군가와 헤어진 후나 학교 팀에서 뭔가 잘 해내지 못한 경우 “우울한 느낌”을 호소할 수도 있습니다. 이러한 경우에는 일상적인 평범한 의미에서 이 단어를 사용한 것입니다. 그와 동시에, 어린 시절에 겪은 많은 좌절로 인해 임상적인 우울증이 유발할 수 있으며, 이 경우에는 의사들이 우울이란 단어를 사용할 때의 의미로 사용한 것입니다.

부모님이 알아둬야 할 핵심 사항은 다음과 같습니다.

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

우울증은 어떤 형태를 지니고 있습니까?

중증 임상적인 우울증은 느닷없이 나타나는 것으로 보입니다. 우울한 어린이나 10대는 **정기적으로 슬퍼하거나 화를 냅니다.** 의사가 우울증에 관해 우려하는 경우, 이들은 다음과 같은 특정 행동의 변화를 찾아봅니다.

- 수면 부족
- 전에는 즐겼던 것에 대한 흥미 감소
- 기력 부족
- 죄의식
- 식욕 변화
- 누군가가 자신의 신체를 얼마나 자주 또는 얼마나 조금 이동시키는지에 대한 변화
- 자살에 대한 생각

자살 또는 자해에 대한 생각은 매우 우려가 되는 반면, 자녀는 이런 생각을 하지 않아도 우울해질 수 있습니다. 같은 어린이인 경우에도 우울증은 나이에 따라 다른 양상을 보입니다.

우울증을 겪고 있는 **낮은 연령대의 어린이**는 종종 복통과 두통을 호소하는 것과 같은 신체적 불편함을 자주 표현합니다. 이들은 또한 더 심한 분리 불안 을 보이기도 합니다.

우울증을 겪고 있는 **10대**는 탄수화물에 대한 욕구(탄산음료, 주스, 과자), 비판에 대한 극단적인 민감함, 수면 증가뿐만 아니라 흥분하거나 슬퍼하는 것처럼 전형적인 징후를 더욱 보여주게 됩니다. 10대는 또한 자살에 대한 생각을 더 자주하는 경향이 있습니다.

내 아이가 우울증을 겪고 있다는 생각이 들면 어떻게 해야 하나요?

자녀가 걱정되시거나 위에서 언급된 행동으로 힘들어하는 경우, 자녀들에게 물어보십시오. 부모님은 자녀에게 “요즘 기분이 안 좋은 것 같더구나. 무슨 일 있니?”라고 질문해 볼 수 있을 것입니다. 사람들의 생각과는 달리, 이러한 질문으로 위험한 행동을 하게 되지는 않을 것입니다. 오히려 이런 질문을 통해 부모님이 자녀를 아끼고 있다는 것을 자녀들이 알도록 해줄 수 있습니다. 부모님은 자녀들이 그동안 힘들어하던 것을 함께 나누는 후에 훨씬 기분이 나아 보이기 시작한다는 것을 알게 될 것입니다. 때로는 그저 부모님이 물어봤다는 것만으로도 기분이 나아질 수도 있습니다.

여전히 궁금한 점이 있다면 **자녀의 소아과 전문의에게 연락하십시오.** 단순히 “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. 원인이 확인되는 경우, 대화 치료, 약물 치료, 학교 카운슬링과 같이 우울증에 잘 듣는 다양한 치료법이 있습니다. 부모님과 자녀가 사용할 우울증에 대한 접근법은 그룹 단위로 결정합니다.

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.

자녀가 자살을 생각하거나 심각하게 받아들이는 경우, 자녀들과 함께 있어 주십시오. 그리고 국립자살예방상담전화 (National Suicide Prevention Lifeline) 1-800-273-TALK(8255) 또는 모바일기반 문자상담망 (Crisis Text Line) 741741 번으로 문자 ‘GOT5’를 보내주십시오.

어린이의 연령 그룹별 정신 건강 문제에 관한 자세한 정보는 프로젝트 TEACH 부모님과 가족 페이지(Project TEACH Parent and Family Page) [bit.ly/PTEACH-Family](http://bit.ly/PTEACH-Family)를 방문해 주시기 바랍니다.

10대의 우울증에 대한 자세한 정보는 정신 건강 뉴욕주 사무소(NY Office of Mental Health) 웹사이트 [bit.ly/OMH-TeenDepression](http://bit.ly/OMH-TeenDepression)을 방문해 주시기 바랍니다.