



우울증 진단을 받은 자녀 도와주기

아동의 우울증(Depression)은 사람들이 생각하는 것보다 훨씬 흔합니다. 아동 혹은 청소년 10명 중 한 명이 우울증을 겪고 있으며, 지속되는 슬픔, 짜증 또는 절망으로 인해 일상이 심각한 방해 받고 있습니다.

우울증은 적절한 치료와 도움으로 관리할 수 있습니다.

미국 자살 방지 상담 전화: 1-800-273-8255, 상시 이용 가능
위기 발생 시 문자 상담: 741741번으로 Got5 문자 발송, 상시 이용 가능

본 안내문에서는 우울증과 관련된 행동을 더 쉽게 이해하기 위한 팁을 제공해 드립니다. 이 안내문이 전문가의 도움을 대신하지는 않지만, 가정에서 자녀를 적절하게 지원하는 데 도움이 되기를 바랍니다.

1. 대화하세요. 가족, 자녀와 함께 우울함에 대해 진솔한 대화를 나눠보세요. 자녀의 나이와 발달 수준을 고려하여 자녀가 이해할 수 있는 방식으로 우울증을 설명하세요.

- 어린이는 세상을 바라볼 때 자신을 깊이 투영하는 경향이 있습니다. 우울증을 자신의 잘못으로 생각할 수 있습니다. 우울증이 심장병이나 당뇨 같은 질병의 일종이라고 이해할 수 있도록 도와주세요. 누구의 잘못도 아니기 때문에 부끄러워할 필요도 없습니다.
- 10대들은 지금 일어나고 있는 상황이 영원히 계속될 것이라고 생각하는 경향이 있습니다. 앞으로 우울증이 계속될 것이고 나아지지 않을 거라고 생각할 수도 있습니다. 우울증은 치료가 가능하며 실제로 나아질 수 있음을 이해하도록 도와주세요.
- 모든 나이대의 자녀에게 우울증과 관련된 질문이 있는지 묻고, 같은 감정을 느끼는 또래들이 있다는 점도 알려주세요.
- 우울증이 있는 자녀의 형제자매들은 종종 이 상황을 걱정하곤 합니다. 모든 식구에게 우울증에 관해 설명하고 이 진단을 받은 자녀에게 생길 수 있는 변화를 이야기해주세요. 우울증에 관해 이야기하고 질문에 대답하면서 다른 자녀의 걱정을 덜어줄 수 있습니다.
- 일상 속에서 자주 자녀의 감정에 대해 가족이 함께 대화하는 시간을 가지세요. 긍정적인 생각은 물론, 자살 충동 등 부모가 듣기 불편해질 거라고 생각하는 감정까지도 이야기를 나눠보는 것이 좋습니다. 모든 감정에 대한 대화를 일상에 포함시키면 자녀는 고민이 있을 때 여러분에게 더 잘 털어놓을 수 있습니다.
- 여러분이나 다른 가족이 우울증을 겪었고 치료를 통해 긍정적인 결과를 얻었다면, 자녀에게 도움이 될 수 있도록 공유해주세요. 자녀와 자녀가 경험하고 있는 것에 계속 집중하세요. 가족이든 유명인이든 다른 사람도 우울증을 겪었다는 사실을 알면 자녀 스스로 나아질 수 있다고 믿을 수 있습니다.

2. 온 가족이 함께 운동해보세요. 운동은 단시간이라도 우울증이 있는 자녀에게 도움이 될 수 있습니다. 상점까지 걸어가기, 강아지 산책시키기 등과 같은 작은 활동으로 시작하고 점차 활동을 늘려보세요. 자녀의 감정이 나아지기 시작하면 그러한 활동이 점차 일상 속에 녹아들 수 있습니다.

3. **자녀가 수면을 취하는 것을 최우선으로 생각하세요.** 충분한 수면은 우울증에서 회복되는 데 아주 중요한 부분입니다. 자녀의 수면 패턴이 좋지 않다면 우울증 증상일 수도 있으니 인내심을 갖고 안정될 때까지 시간을 주세요. 규칙적인 취침 및 기상 시간을 갖도록 하면 도움이 됩니다.
4. **긍정적인 자존감을 느끼도록 격려해주세요.** 우울증을 겪는 아동은 자신을 부정적으로 생각하기도 합니다. 낮은 자존감은 우울증의 일반적인 증상입니다. 마음껏 진심으로 칭찬해주세요. 우울증을 겪는 아동에게는 격려가 도움이 됩니다.
5. **학교의 협조를 구하세요.** 많은 부모가 아동이 우울증 진단을 받았다는 사실을 학교에 알리면 자녀에게 낙인이 찍힐까 봐 염려합니다. 하지만 학교는 가장 적절한 도움과 편의를 제공해줄 수 있습니다. 학교에 자녀의 우울증 진단 사실을 알리고 선생님, 학교 관계자들과 함께 계획을 세워보세요. 협력을 통해 자녀가 우울증 증상이 있을 때도 학교생활에 계속 참여하도록 도울 수 있고, 이를 통해 자존감과 학업 성적을 향상할 수 있습니다.
6. **사회 교류 활동을 장려하세요.** 우울증이 있는 아동은 때때로 고립되어 있다고 느끼며, 자신이 겪고 있는 일을 다른 사람들에게 말하고 싶어 하지 않습니다. 자녀가 외향적이더라도 우울감으로 인해 집에 머무르려고 하거나 다른 사람과의 만남을 꺼릴 수 있습니다. 자녀가 참여하는 교류 활동을 계획하세요.
 - 어린이인 경우, 짧은 놀이 시간을 마련해보세요. 시간을 제한하면 자녀의 감정이 격해지지 않도록 도울 수 있습니다.
 - 청소년인 경우, 자녀가 즐길 수 있는 동호회나 다른 학교 활동에 가입하도록 하세요. 10대 자녀가 스스로 참여 동기를 갖게 된다면 사회 활동을 촉진하는 데 도움이 될 수 있습니다.
 자녀와 함께 우울증을 겪는 청소년을 위한 지역 내 지원 단체를 알아보세요.
7. **약물치료를 논의하세요.** 우울증은 약물과 심리 치료를 병행하여 치료하기도 합니다. 자녀에게 복용해야 하는 약에 관해 궁금한 점이 있는지 물어보세요. 약에 대해 함께 알아보세요. 발생할 수 있는 부작용에 대해서도 이야기하세요. 자녀는 앞으로의 일을 이해할 수 있고 친구들에게 우울증과 그 치료에 대해 설명하는 데도 도움이 될 수 있습니다.
8. **나 자신을 돌보세요.** 우울증이 있는 아동을 돌보는 일은 지치고 힘들 수 있습니다. 여러분은 자녀를 돌볼 방법을 배우고 있는 훌륭한 부모입니다. 모든 부모에게 쉬이 필요하다는 것을 기억하세요. 자신을 돌볼 시간을 갖는 것이 중요합니다. 나를 충전하는 데 도움이 되는 활동과 지원을 활용하세요.
9. **여러분은 혼자가 아닙니다.** 자녀가 혼자가 아닌 것처럼, 여러분도 혼자가 아닙니다. 가까운 지역에 있는 지원 단체를 찾아 비슷한 상황을 겪는 자녀를 둔 부모/보호자와 소통해보세요.

우울증은 치료할 수 있습니다. 마음의 문을 열고 가족에게 솔직하게 감정을 표현하면 도움이 됩니다. 자녀의 주치의와 자주 연락하고, 자녀도 주치의에게 편하게 마음을 열 수 있도록 도와주세요.

소아 우울증을 겪는 아동과 관련된 징후, 증상 등 더 많은 정보가 필요하신가요?

<http://bit.ly/PTEACH-Family>

다양한 소아 우울증 치료 방법을 자세히 알아보고 싶으신가요?

<http://bitly.com/OMH-TeenDepression>

이 안내문 작성에 도움을 주신 Project TEACH Parent Advisor Group에 감사드립니다.