

THE PARENT LETTER



About Our Kids:
A Letter for Parents by the
NYU Child Study Center

제 4 권 제 7 호

2006 년 3 월

어린이와 사춘기 청소년의 우울증 인지하기

우울증이란?

자녀의 감정 기복이 심하고 짜증을 내거나 쉽게 화를 낼 때 부모님께서서는 이러한 현상들이 성장 과정 중의 자연스러운 현상인지 아니면 우울증과 같은 심각한 문제의 전조인지 궁금하실 것입니다. 어린이나 성인할 것 없이 모든 인간이 때때로 슬픔을 느끼고 감정의 변화를 겪는 것은 당연한 일이나, 병적인 우울증은 전문적 도움이 필요로 하는 심각한 장애입니다.

병적인 우울증과 정상적인 슬픈 감정 간의 주요 차이점은 우울증 증상으로 인해 학교 생활, 가정 생활, 교우관계에 스트레스나 어려움이 초래되어 자녀의 일상 생활에 지장을 주는 것입니다. 사실, 우울증은 대개 총명하고 우수한 성적을 거둘 수 있는 어린이에게 성적 불량이나 심지어 잠재적으로는 학교 중퇴와 같은 문제까지도 유발할 수 있어 학업 성취를 어렵게 만드는 주요인입니다. 한 가지 희망적인 소식은 우울증의 문제가 있는 어린이와 사춘기 청소년이 우울증을 극복하여 행복하고 건강한 삶을 살도록 하는 데 도움이 되는 효과적인 치료법이 있다는 것입니다.

자녀의 우울증 인지하기

우울증은 대개 두 가지 유형으로 나뉩니다. 첫 번째 유형은 주요 우울 장애로 증세가 최소 2 주 동안 매일 계속되며, 두 번째 유형은 감정 부전 장애로서 첫 번째 유형보다 정도는 약하나 1 년 이상 증세가 지속되는 만성 질환에 가깝습니다. 어느 경우이든지, 증상은 서로 유사하며 증상이 나타나면 어린이에 대해 심리학자나 정신과 의사의 진단을 받을 필요가 있습니다. 연구에 의하면 통상적으로 모든 어린이와 사춘기 청소년의 10%-15% 가량이 우울증의 몇 가지 증세를 보이는 것으로 밝혀졌습니다.

다음은 어린이 우울증의 증세입니다: 거의 매일 하루 대부분의 시간을 슬퍼하거나 신경질을 부리며 이전에 좋아하던 일을 하는 것에 관심이 줄어들고 식욕이나 체중에 눈에 띄는 변화가 생기고(또는 예상 체중 증가치를 달성하지 못함), 수면 장애, 활력 부진, 불안 초조 등의 증상이 있으며, 움직임이 느려지고 집중에 어려움을 느낌. 우울증 어린이에게서 흔히 나타나는 증상에는 또한 자신의 통제 밖에 있는 것들을 무가치하고 쓸데없는 것으로 여기거나 죄의식을 지니는 것입니다. 마지막으로, 일부 우울증 어린이들은 죽음이나 자해에 대해 반복적으로 생각합니다. 자살과 관련된 생각을 말하면 무조건 정신 건강 전문가의 진단을 받도록 해야 합니다.

자녀를 위한 도움 방법

- 자녀로 하여금 스스로의 생각과 감정에 대해 이야기하도록 격려하십시오. 부모님께서 자녀의 학교 생활, 가정 생활, 교우 관계가 어떤지를 물어봄으로써 대화를 시작하는 등 먼저 행동을 취할 필요가 있습니다. 자녀에게 “나쁘게 생각하지 마라”고 하면 자녀로부터 오해를 살 수 있으므로 이런 말은 자제해 주십시오. 많은 어린이들에게 있어 일기를 쓰거나 그림을 그리는 것은 자신의 감정 표현을 도와주는 한 가지 방법입니다.
- 자녀의 기분과 행동 수위에 변화가 있는지 주의를 기울이십시오. 변화가 보이면 그것이 하루(즉, “오늘 축구 연습하러 가고 싶지 않아요”) 동안 또는 그 이상(즉, “이제 축구가 재미없어졌어요. 그래서 팀을 그만둘 거예요”) 지속되는지 주의 깊게 살펴보십시오. 신경질, 슬픔, 또는 활동에 대한 흥미 감소가 며칠 동안 지속되면 무슨 일이 있는지 자녀와 이야기를 나누는 것이 중요합니다.
- 자녀의 기분 상태가 어떤지 확실히 모르겠다면 물어보십시오! 어린이들은 자신들의 생각과 느낌을 특 터놓고 이야기하는 어른들을 보고 배웁니다. 이런 대화를 나눌 때는 주변에 주의를 산만하게 하는 외부

요인이 없어(예, 핸드폰이나 텔레비전이 방해가 되지 않도록 하십시오) 자녀가 편안한 마음으로 자신의 힘든 감정 상태를 말하게끔 유도하는 분위기를 조성하는 것이 중요합니다.

- 만약 자녀가 자살이나 죽음에 대해 이야기 한다면 항상 진지하게 받아들이십시오(자녀가 단지 부모의 관심을 끌기 위해 그런 말을 하는 것으로 지레짐작하지 마십시오). 자녀의 슬픈 감정이 학교 생활이나 원만한 교우와 가족 관계에 지장을 주기 시작했다면 정신 건강 전문가의 도움을 고려해 보십시오.

최상의 치료 유형

심리 치료요법과 약물 치료는 모두 우울증 치료에 효과적이며 자녀의 필요에 따라 두 가지 중 하나 또는 두 가지 모두를 선택할 수 있습니다. 그러나 만약 자녀에게 자살 성향이 있고 기본적인 일상 생활을 해나가는 데 어려움을 겪고 있다면, 약물 치료를 고려해야 합니다. 대부분의 어린이의 경우, 약물 치료만으로는 충분하지 않은 경우가 대부분입니다. 자녀를 지지해주고 이해하며 보살펴주는 환경 역시 필요합니다.

우울증 치료에 있어 가장 효과적인 것으로 밝혀진 심리 치료 요법에는 두 가지 유형이 있습니다. 인지 행동 치료(Cognitive Behavior Therapy [CBT])는 아동기 우울증 치료 요법으로 간주됩니다. CBT 를 통해 어린이는 부정적 사고 스타일 파악하기, 문제 해결 그리고 감정 다스리기 전략에 대해 배웁니다. 대인 관계 치료 요법(Interpersonal Psychotherapy [ITP]) 역시 우울증을 앓고 있는 사춘기 청소년에게 특히 효과적인 치료 방법으로 여겨집니다. ITP 는 어린이의 대화술과 대인관계술에 초점을 맞추는 간단한 형태의 치료 요법입니다.

유용한 참고 서적들

다음은 어린이와 사춘기 청소년의 우울증 인지 방법에 대해 좀 더 알고자 하는 가정을 위한 유용한 참고 자료입니다.

- www.depression.org
- Help Me, I'm Sad (도와 주세요. 슬퍼요): Recognizing, Treating, and Preventing Childhood and Adolescent Depression. (아동기와 사춘기 우울증의 인지, 치료 및 예방). DG Fassler 와 LS Dumas 공저.
- More than Moody (단순히 우울한 것이 아닙니다): Recognizing and Treating Adolescent Depression. (사춘기 우울증의 인지와 치료). 의학 박사 Harold S. Koplewicz, 지음.
- Double-dip Feelings (감정의 더블딕): Stories to Help Children Understand Emotions. (어린이 감정 이해에 유용한 이야기들). Barbara S. Cain 지음.

NYU 아동 연구 센터의 Michelle Pearlman 박사와 Eva Levine 박사에 의해 작성되고 개발되었음.

NYU 아동 연구 센터(NYU CHILD STUDY CENTER)에 대하여

NYU 아동 연구 센터는 아동 및 청소년의 정신 건강 문제에 대한 연구 조사, 예방 및 치료를 전문으로 하고 있습니다. 본 센터에서는 불안, 우울증, 학습 및 집중력 장애, 충격 및 스트레스 관련 증상 등의 정신 건강 문제를 가진 아동들과 청소년들에 대한 평가 및 치료를 제공하고 있습니다.

저희 연구 센터에서는 특정 장애 및 연령대 그룹을 대상으로 제한된 회수의 임상 연구를 무료로 실시합니다. 여러분의 자녀가 이러한 임상 연구의 대상이 되는지의 여부를 알아보시려면, (212) 263-8916 번으로 전화해 주십시오.

여러분이나 여러분의 자녀에게 긴급한 도움이 필요할 경우, 뉴욕시 정신 건강 협회(Mental Health Association)의 프로그램인 1-800-LIFENET(1-800-543-3638)으로 전화하시면, 주 7 일 하루 24 시간 내내 이용 가능한 정신 건강 전문가의 도움을 받을 수 있습니다. 본 지원 서비스는 다음과 같은 언어로도 제공됩니다. 스페인어: 1-877-298-3373, 중국어: 1-877-990-8585. 기타 언어는 통역사를 요청하십시오.

아동 정신 건강 및 양육 문제에 대해 더욱 자세한 정보, 지침 및 실질적인 제안을 원하시면, NYU 아동 연구 센터의 웹 사이트 AboutOurKids.org 를 방문하시기 바랍니다.

AboutOurKids.org

THE NYU CHILD STUDY CENTER ONLINE

어린이 정신 건강의 모습을 변화시키는

NYU Child Study Center

577 First Avenue

New York, NY 10016

이 가정 통신문은 Joseph Healey 씨의 적극적인 지원을 받았습니다.