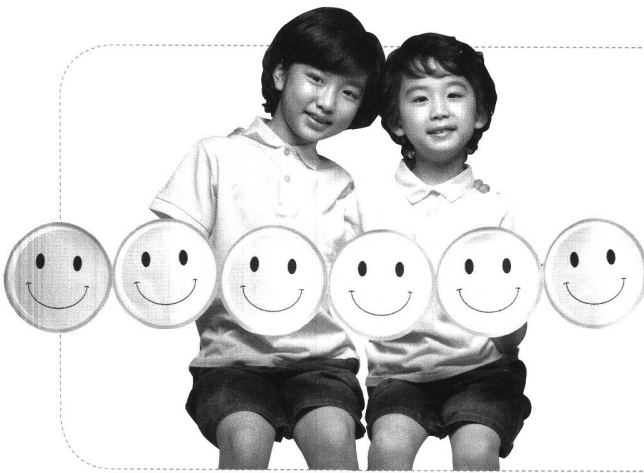




우울증 어른의 것 아냐 아이도 우울하다 소아청소년 우울증

최근 청소년들의 잇따른 자살 때문에 사회적 관심이 집중되고 있다. 특히 과도한 학업 스트레스와 미래에 대한 불안감, 왕따 현상 등이 청소년들을 위기로 몰아넣고 있다. 어른과 마찬가지로 청소년들에게도 좌절, 실망감, 상실감이 크면 우울증 등 정신건강의 문제가 나타날 수 있고, 그 빈도는 성인에서만큼 흔하다. 만약 일시적인 증상이라면 큰 문제가 아닐 수 있지만 지속적으로 문제가 된다면 정확한 평가와 빠른 치료가 필수다.



우리 아이 격려하기

- 01 손으로 하이파이브! 손 꼭 잡아주기
- 02 아이를 향해 엄지 세우기, V자 표시, OK 표시
- 03 아이의 말에 적극적인 표정·반응 보여주기 놀라는 표정, 기뻐하는 표정 등
- 04 등 톡톡타대해주기, 어깨 주물러주기
- 05 머리 쓰다듬기
- 06 아이에게 작지만 깜짝 선물 주기 책, 꽃 등
- 07 아이의 언어로 대화하기 아이들이 즐겨 쓰는 언어로 얘기하기
- 08 아이를 향해 활짝 미소 짓기
- 09 아이에게 긍정적인 말하기 난 너를 믿어, 난 잘 할꺼야 등
- 10 아이의 장점 칭찬하기

등교 거부하는 아이

친구들과 어울리지 못하는 아이

소아청소년 우울증은 성인과는 다른 양상으로 나타난다. 우울 감정이 감추어진 형태, 즉 가면성 우울(masked depression)의 형태로 표현되어, 무단결석, 게임중독, 가출, 비행 등의 행동문제 형태로 나타나기도 하고, 신체 증상 호소, 성적 저하로 위장되어 다양한 증세로 표현된다. 이 때문에 오랫동안 부모가 눈치를 채지 못하고 지나치는 경우가 많아 더욱 문제가 될 수 있다. 더욱이 우울증을 가진 소아청소년의 70%에서 자살사고를 갖거나 자살을 시도하며, 청소년기는 성장 발달학적으로도 감정 기복과 충동성이 증가하는 시기로, 순간적으로 행하는 자살 기도가 가장 높은 시기로 더욱 주의를 요한다.

우울증의 원인은 크게 신경전달물질의 불균형에 의한 생화학적 원인, 유전적 원인, 환경적 원인으로 나눌 수 있으며 다양한 원인이 복합적으로 나타나게 된다. 특히 소아청소년의 경우에는 환경적 요인이 큰 역할을 할 수 있다. 가족 간의 갈등, 부모의 죽음이나 이혼, 아동학대 등과 같은 환경적 요인이 우울증의 원인이 되는 경우가 많다. 아이들의 경우, 성인 우울증에서 전형적으로 보이는 우울감, 흥미상실의 증상으로 표현되기도 하지만, 소아 나름대로 특이한 증상을 보이는 경우가 많아 판단이 어렵다. 따라서 어린아이들의 우울증은 부모의 세심한 관찰이 더욱 중요하다. 특히, 아이들이 이전과 다르게 짜증, 예민한 기분을 보이고 집중력 장애, 학습 능력 저하와 더불어 복통, 두통과 같은 신체 증상을 호소한다면, 소아청소년 우울증을 의심해 볼 수 있다. 등교를 거부하거나 친구들과 잘 어울리지 못한다면 반드시 전문의의 상담을 받아 볼 필요가 있다.

아이와 대화하기

아이가 기분 표현할 수 있는 분위기 만들기

사회적으로 이슈가 되고 있는 청소년 자살은 보다 집중적이고 체계적인 접근이 필요하다. 청소년이 자살에 대한 충동이나 생각을 직간접적으로 표현한다면 사춘기에 나타나는 일시적인 증상으로 치부하지 말고, 빠른 시간안에 전문적인 도움을 받을 수 있도록 도와주어야 한다. 보통 청소년 주변에 있거나 부모일지라도 이러한 정신건강과 관련된 질환의 유무를 판단하기는 어려우므로 상식적인 선에서 이상 행동을 보인다고 판단되면 가까운 정신건강의학과 병원에서 진료를 받도록 도와주어야 한다.

자살은 여러 원인으로 발생할 수 있지만, 자살 의사가 엿보이는 경우 주위에서 따뜻하게 공감해주고 함께 해 준다면 많은 경우에서 극단적인 상황을 막을 수도 있을 것이다. 청소년들의 자살을 줄이기 위해서는 부모들이 평소 자녀의 심리상태에 관심을 기울이고 행동의 변화에 민감하게 대처해야 한다. 특히 현재 맞벌이가 일반화된 사회 구조 때문에 자녀와의 대화가 줄어들 수 있다는 점은 더욱 위험 요인이 된다. 그러므로 부모 스스로 대화의 채널을 유지하고, 평소에 아이가 자신의 기분 상태를 부모에게 잘 표현할 수 있는 가정 분위기를 만드는 것이 매우 중요하다. 소아청소년 우울증은 여러 가지 합병증을 가져오거나 만성화될 가능성도 있지만 조기에 징후를 발견하고, 약물치료, 놀이치료, 인지·행동치료 등의 치료를 통해 적극적으로 대처한다면 충분히 완치될 수 있다.