



문산수역고  
진로상담부  
제 2019 - 49 호

# 가정통신문

파주시 파주읍 우계로 357  
(☎ 031-952-2402) Fax) 952-2403

교 훈

신의 근면 협동



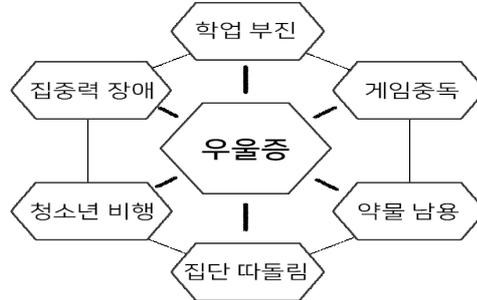
## 자녀 사랑하기 제 1호 - 우울증과 사춘기의 차이점

사춘기와 우울증,  
먼저 **땀은 점**을 살펴볼까요?

- ✓ 쉽게 짜증 내고 분노하며
- ✓ 자신감이 저하되어 불안해하고
- ✓ 친구 관계가 위축되기도 하며
- ✓ 가출, 폭력, 게임 중독 등의 일탈 행동을 보이기도 합니다.

땀은 구석이 많죠?

청소년은 어른과 달리 자신의 우울감을 다른 형태로 나타내기에,  
자녀의 우울증을 사춘기의 증상으로 혹은品行장애로 오해할 수 있어요.  
하지만 그 차이를 인지하는 것은 **매우 중요**하답니다.



### Q 사춘기와 우울증, 어떤 차이가 있을까요?

- ▶ **사춘기**는 성호르몬의 변화와 함께 미숙과 성숙 사이에서 자연스럽게 겪게 되는 정신적인 불균형입니다. 또 스스로 성장하며 자아를 찾아가는 격동기라 할 수 있지요.
- ▶ **우울증**은 일시적인 우울감과 다르며, 우울한 기분이 일주일 이상 지속되면서 수면이나 식사, 행동, 생각, 신체에 까지 영향을 미쳐서, 이런 우울증을 방치하면 자기 파괴적으로 고립감, 죄책감, 무가치감, 자살사고까지 이어지게 됩니다.  
또 우울증은 마음의 감기라고 할 만큼 가장 흔한 **정신질환**으로, 시간이 지나면서 저절로 없어지기도 하지만, 심한 우울증의 경우는 자해, 자살 등 위험한 행동으로 이어질 수 있으므로 **반드시 전문가가 도와야 하는 질환**입니다.

▶ 우울증을 앓고 있는 소아 청소년은 ...

어른이 되어서도 우울증에 걸릴 확률이 높아  
조기에 정확한 진단과 적절한 치료가 반드시 필요합니다.  
또한 적절한 치료를 통해 쉽게 좋아질 수 있는 질환이기도 합니다.

Q 어떻게 하면 자녀의 상태를 정확히 파악하여 적절한 도움을 줄 수 있을까요?

먼저 아래 우울증 증상들을 살펴보며 아이의 상태를 확인해 주세요.

- 사소한 일에도 짜증을 내고 울음을 터뜨린다.
- 특별한 의학적인 원인이 없이 여기저기 아프다고 한다.
- 행동이 부산해지고 과격해지고 극단적인 말을 한다.
- 표정이 침울하고 혼자 방에만 있으려고 한다.
- 말수도 적어지고 일상생활에 별 흥미를 느끼지 못한다.
- 사소한 실수에 '죄송하다'라는 말을 자주 한다.
- 사고의 진행 과정이 느려 학습능력이 떨어진다.
- 스스로 마치 바보가 된 것 같은 느낌을 호소한다.
- 일기장이나 친구와의 대화에서 죽음, 외로움과 같은 내용이 발견된다.
- 식사를 거부하며, 잠을 쉽게 이루지 못하고 멍하니 있다.
- 학교 가는 것에 부담감을 느낀다.

그리고 자녀가 마음을 열 수 있도록 아래와 같은 방법을 시도해주세요.

1. 학교 상담실을 찾아가거나 정신건강의학과 전문의를 찾아 정확한 진단과 치료를 받습니다.
2. 갑자기 성적이 떨어지거나, 학교 출결 상황(지각, 조퇴, 결석)이 안 좋아질 때,  
게임에 지나치게 몰두할 때, 뚜렷한 신체 질환이 없는 데도 여기저기 몸이 아프다고 호소할 때,  
우울증에 대해 한 번 더 고려합니다.
3. 기분을 이해하고 싶고 돕고 싶다는 뜻을 분명히 전달합니다.
4. 자녀가 하는 말을 비판 없이 잘 들어줍니다.
5. 자살 사고에 대해 직접적으로 물어봅니다.

우울증에 걸린 청소년 본인도  
우울증인지 인지하지 못한 채  
그저 자신이 '문제가 있는 사람'이라고 생각할 수 있습니다.  
사랑의 마음으로  
'그래도 괜찮다'는 마음으로  
자녀의 마음에 먼저 다가가 주세요.

2019년 4월 5일

문 산 수 억 고 등 학 교 장(직인생략)

[www.munsan-gco.hs.kr](http://www.munsan-gco.hs.kr)

본 뉴스레터는 교육부가 대한소아청소년정신의학회에 의뢰하여 제작했습니다.