

# 정신 건강과 어린이

## 🔍 어린 자녀가 도움을 필요로 하는 징후

어린 자녀들은 친구 사귀기나 왕따 피하기와 같은 일상의 어려움부터 이혼, 이사, 형제자매 출생 등의 가족 문제까지 많은 스트레스를 겪습니다. 어른들처럼 아이들도 우울증이나 불안 같은 문제를 겪을 수 있습니다. 그러나 아이들은 건강 상태가 좋지 않다는 것을 깨달아도 그것을 어떻게 표현할지를 모를 수 있습니다.

부모 또는 보호자라면, 신체 건강에 기울이는 것과 똑같이 정신 건강에도 관심을 기울여야 합니다. 어린이의 정신 건강에 포함되는 것들:<sup>1</sup>

- 건강한 자존감을 갖는 것
- 소속감을 느끼는 것
- 자기를 보살피는 사람들과 관계를 형성하는 것
- 건강한 대인 기술을 배우는 것
- 스트레스와 어려움에 대처하는 법을 아는 것
- 여러 가지 감정을 안전하게 알아가는 것
- 가정에서, 학교와 지역사회에서 역할을 잘 할 수 있는 것

## 🤝 힘든 날들 극복하기: 어린이와 정신 건강 문제

모든 어린이는 어떤 날에는 기분이 좋지 않고 부모나 보호자가 원하는 방식으로 행동하지 않는 때가 있습니다. 하지만 그런 힘든 순간들이 더 자주 일어나는 것처럼 보이면, 그것이 정신 건강 문제의 징후일 수 있습니다. 진단을 받으려면 의사에게 가야 하지만, 관찰해보아야 할 몇 가지를 간단히 요약해보면 다음과 같습니다.

**스트레스** - 취학전 연령의 어린이는 스트레스가 많으면 붙어서 떨어지지 않으려고 합니다. 복통이나 두통을 호소하기도 하고, 배변 실수를 하는 어린이도 있습니다. 초등학교 어린이는 쉽게 울어버리거나 짜증 또는 화를 내거나 행동이 심하게 활발해질 수 있습니다.<sup>2</sup>

**불안** - 많은 어린이들은 어릴 때 어두운 방과 옷장 속의 괴물에 대해 걱정하는 등의 두려움을 가지고 있습니다. 만약 두려움이 없어지지 않으면, 불안 장애가 있을 수 있습니다. 자녀가 부모에게서 떨어지는 것을 매우 두려워하거나 미래나 사회적 상황이나 특정한 것에 대해 걱정이 많으면 의사와 상의하세요. 극심한 걱정의 징후에는 눈물을 글썽임, 피로, 복통, 짜증 그리고 화가 포함됩니다.<sup>3</sup>

**우울증** - 모든 어린이들이 가끔씩 슬퍼합니다. 그러나 자주 슬퍼하거나 절망하거나 짜증을 내면, 그것이 우울증의 징후일 수 있습니다. 자녀가 주의력에 문제가 있는지, 재미있는 것을 즐기지 못하는지, 식사, 수면, 활력에 변화가 있는지 관심을 기울이세요. 어떤 어린이는 슬프다는 것을 표시내는 것이 아니라 의욕이 없어 보이거나 문제를 일으킵니다. 입을 닫거나 사람들과 어울리지 않고 움츠러드는 아이도 있습니다. 극심한 우울증은 자해나 자살 생각으로 이어질 수 있습니다.<sup>3</sup>

**ADHD** - 대부분의 어린이는 가끔씩 집중하거나 행동에 문제가 있습니다. 그러나 주의력 결핍 과잉 행동 장애 (Attention Deficit Hyperactivity Disorder, ADHD) 있는 어린이는 이런 증상에서 벗어나지 못합니다. ADHD 를 앓는 아이들은 물건을 자주 잊어버리거나 잃어버리고, 말이 많고, 유혹을 이기지 못하고, 차례를 기다리거나 다른 사람과 어울리기를 잘 못하고 안절부절 못하거나 많이 꿈지락거립니다.<sup>4</sup>

### 10-14세 연령의 어린이:<sup>5</sup>

**3.6%**

불안 장애를 겪습니다.

**1.1%**

우울증을 앓습니다.

**3.1%**

주의력 결핍 과잉 행동 장애(ADHD)를 겪습니다.



### 관심을 보여주세요. 정신 건강을 위한 지원을 해주세요

자녀가 정신 건강 문제가 있다고 생각하거나 정신 건강을 위한 지원을 해주고 싶을 때, 다음의 단계로 시작하세요.

**대화 나누기** - 아이에게 기분이 어떤지 물어보고 잘 들어주세요. 문제가 있는 것이 아니라는 것을 알게 하고 부모가 관심을 갖고 있다고 안심시켜주세요. 모든 것을 고치고 싶은 유혹이 들겠지만, 가끔은 부모의 역할이 그 순간에 그냥 옆에 있어주는 것임을 알아두세요. 연민을 가지고 관심을 온전히 쏟아주세요. 공감하며 들어주세요. 자녀가 묻는 질문에 답할 말이 없으면, 솔직히 말하고 답을 찾도록 노력해보세요.<sup>6</sup>

**자신을 돌보세요** - 비울적으로 14명 중 한 명의 어린이가 부모가 정신 건강이 좋지 않고, 그런 이유로 아이도 정신 건강에 어려움을 겪을 가능성이 높습니다.<sup>7</sup> 부모가 정신 건강 문제가 있거나 스트레스가 감당이 되지 않으면, 도움을 구하세요. 부모가 건강하지 않거나 필요한 도움을 받지 못하면, 자녀를 돌보기가 더욱 더 어려울 수 있습니다.<sup>8</sup>

**압박감 재평가하기** - 부모의 기대에 부응해서 사는 것은 나이와 상관없이 힘들 수 있습니다. 스스로가 자녀에게 학교나 스포츠 등의 활동에서 잘하라고 많은 압박감을 주고 있는지 자문해보세요. 그렇다면, 약간 줄여주세요. 물론, 좋은 성적이 중요합니다. 그러나 아이의 건강만큼 중요하지는 않습니다.

**전문가 도움을 받으세요** - 자녀가 정신 건강 문제를 겪고 있거나, 부모로서 지원이 필요하면 도움을 요청하세요. 현대 생활에 맞는 유연한 직원 지원 프로그램(Employee Assistance Programme, EAP)인 정서적 웰빙 솔루션이 시작하기에 좋은 곳입니다. 대화를 시작하기에 너무 이른 때는 없습니다.



### 어린 자녀를 돌보는 것은 즐거운 순간들이 많지만 힘든 순간들도 분명 많습니다

올바른 지원이 있으면 자녀의 정신 건강 관리법을 길러줄 수 있고 필요할 때 도움을 요청하라고 가르쳐줄 수 있습니다.

본인이 스스로를 또는 다른 사람을 해칠 즉각적인 위험에 처해 있다고 생각되면, 가까운 응급 서비스로 즉시 연락하세요



### 필요한 순간의 위기 지원

[optumwellbeing.com/criticalsupportcenter](https://optumwellbeing.com/criticalsupportcenter)에 방문하여 추가의 위기 지원 리소스와 정보를 알아보세요.

1. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). What is children’s mental health? [cdc.gov/childrensmentalhealth/basics.html](https://cdc.gov/childrensmentalhealth/basics.html). 2021년 9월 23일 마지막 검토. 2022년 1월 31일 접속.
2. World Health Organization. Adolescent mental health. [who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health](https://who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health). 2021년 11월 17일. 2022년 1월 31일 접속.
3. American Psychological Association (APA). Students experiencing stress. [apa.org/ed/schools/primer/stress-health-primer.pdf](https://apa.org/ed/schools/primer/stress-health-primer.pdf). 2021년 10월. 2022년 1월 31일 접속.
4. CDC. Anxiety and depression in children: Get the facts. [cdc.gov/childrensmentalhealth/features/anxiety-depression-children.html](https://cdc.gov/childrensmentalhealth/features/anxiety-depression-children.html). 2021년 3월 22일 마지막 검토. 2022년 1월 31일 접속.
5. CDC. What is ADHD? [cdc.gov/ncbddd/adhd/facts.html](https://cdc.gov/ncbddd/adhd/facts.html). 2021년 9월 23일 마지막 검토. 2022년 1월 31일 접속.
6. APA. Talking to kids when they need help. [apa.org/topics/parenting/helping-kids](https://apa.org/topics/parenting/helping-kids). 2020년 4월 9일. 2022년 1월 31일 접속.
7. Wolicki SB, Bitsko RH, Cree RA, et al. Mental health of parents and primary caregivers by sex and associated child health indicators. *Advers Resil Sci*. 2021;2:125–139.[doi.org/10.1007/s42844-021-00037-7](https://doi.org/10.1007/s42844-021-00037-7).
8. CDC. Mental health of children and parents — A strong connection. [cdc.gov/childrensmentalhealth/features/mental-health-children-and-parents.html](https://cdc.gov/childrensmentalhealth/features/mental-health-children-and-parents.html). 2021년 4월 23일 마지막 검토. 2022년 1월 31일 접속.



본 프로그램은 응급 상황이나 긴급 진료 요구를 위해 사용해서는 안 됩니다. 응급 상황이 발생하면 지역 응급 서비스 센터 전화 번호로 전화하거나 가장 가까운 사고 및 응급 부서로 이동하십시오. 이 프로그램은 의사의 진료나 전문가의 보살핌을 대신하지 않습니다. 이 프로그램과 그 구성 요소는 일부 지역에서 제공되지 않을 수 있으며, 보장 제외 및 제한 사항이 적용될 수 있습니다.

© 2024 Optum, Inc. 모든 권한 보유. WF12836817 142805-022024 OHC