



정신 건강과 어린이

여러분의 어린 자녀에게 도움이 필요할 때의 징후들

어린 아이들은 친구 만들기 또는 괴롭힘 피하기와 같은 매일 겪는 어려움에서 이혼, 이사 또는 형제자매의 탄생과 같은 가족 문제에 이르기까지 많은 스트레스를 직면할 수 있습니다. 성인들과 마찬가지로 어린이들 역시 우울증 또는 불안과 같은 질환을 경험할 수 있습니다. 그러나 아이들은 건강이 좋지 않다는 것을 알아도 이를 어떻게 표현해야 하는지 모를 수 있습니다.

여러분이 부모 또는 아이를 돌보는 사람인 경우, 신체적 건강과 동일하게 정신 건강에도 주의를 기울이도록 하십시오. 어린이들의 경우, 정신적 웰빙은 다음을 포함합니다:¹

- 건강한 자존감 갖기
- 소속감 느끼기
- 그들을 아끼는 사람들과 관계 유지하기
- 건강한 사회적 기능 배우기
- 스트레스와 어려움을 다루는 방법 알기
- 다른 감정들은 안전한 방법으로 처리하는 방법 배우기
- 가정, 학교, 그리고 커뮤니티에서 잘 기능할 수 있도록 하기

어려운 날들을 넘어: 어린이와 정신 건강 질환

모든 아이들은 상태가 좋지 않고 그들의 부모 또는 그들을 돌보는 사람들이 원하는 방향으로 행동하지 않는 날들이 있습니다. 그러나 이러한 어려운 순간들이 더욱 자주 발생하는 것 같은 경우, 이는 정신 건강 질환의 징후일 수 있습니다. 진단을 위해서는 물론 의사 방문이 필요하지만, 다음은 살펴봐야 하는 몇 가지 사항들에 대한 간단한 요약입니다.

스트레스 – 많은 스트레스를 직면하는 경우, 미취학 어린이들은 더욱 매달릴 수 있습니다. 아이들은 또한 복통 또는 두통이 있다고 불평할 수도 있으며, 일부 아이의 경우 화장실 문제가 시작될 수 있습니다. 초등학교에 다니는 어린이는 쉽게 울거나, 짜증 또는 화를 내거나, 또는 행동 폭발이 있을 수 있습니다.³

불안 – 많은 어린이들은 어렸을 때 어두운 침실과 옷장 속 괴물에 대한 공포와 같은 두려움을 느낍니다. 이들이 두려움을 떨치고 성장하지 않는 경우, 불안 장애가 생길 수 있습니다. 여러분의 자녀가 부모로부터 떨어지는 것을 매우 두려워하거나 미래, 사회적 상황, 또는 특정한 것에 심하게 걱정을 하는 경우, 그들의 의사와 상의하십시오. 극심한 걱정에 대한 징후로는 울먹임, 피로감, 복통, 짜증 및 분노를 포함할 수 있습니다.⁴

우울증 – 모든 어린이들은 때로 슬픔을 느낍니다. 그러나 자주 슬픔, 절망 또는 짜증을 느끼는 경우, 이는 우울증 징후일 수 있습니다. 여러분의 자녀가 집중하는데 어려움이 있거나, 식사, 수면 또는 에너지에서 변화를 경험하거나, 또는 더 이상 즐거운 일을 즐기지 않는지 주의를 기울이십시오. 일부 아이들은 슬프다는 것을 보여주지 않을 수 있지만, 대신 의욕이 없거나 문제를 일으킬 수 있습니다. 다른 아이들은 마음을 닫거나 어울리지 않을 수 있습니다. 극심한 우울증은 자해 또는 자살에 대한 생각으로 이어질 수 있습니다.⁴

ADHD – 대부분의 어린이들은 때로 집중하거나 예의바르게 행동하는 데 어려움이 있습니다. 그러나 ADHD가 있는 어린이의 경우 이러한 증상에서 벗어나지 않습니다. ADHD를 경험하는 아이들은 잊어버리거나 물건을 잃어버리는 경우가 많으며, 말을 너무 많이 하고, 유혹을 참는데 어려움이 있으며, 차례를 지키거나 다른 사람과 어울리는데 어려움이 있고, 자주 꿈지락거리거나 꿈틀거립니다.⁵



10-14세 어린이 가운데:²

3.6%

는 불안 장애 경험

1.1%

는 우울증 경험

3.1%

는 주의력 결핍 과잉 활동
장애(ADHD) 경험

여러분이 관심을 갖고 있다는 것을 보여주십시오: 정신 건강을 위한 도움

여러분의 자녀가 정신 건강 질환을 겪고 있을 수 있다고 생각하거나, 또는 단순히 이들의 정신적 웰빙을 향상시키는 데 도움을 주고자 하는 경우, 다음 단계부터 시작하십시오.

그들과 이야기하십시오. 여러분의 자녀에게 기분이 어떨지 물어보고, 옆에서 들어주십시오. 그들이 곤경에 빠지지 않았다는 것을 알게 하고, 여러분이 그들을 아낀다는 것을 다시 확인해 주십시오. 모든 것을 바로잡고자 하는 유혹에 빠질 수 있지만, 가끔 여러분의 역할은 단순히 그 순간 그곳에 있는 것이라는 점을 유념하십시오. 애정을 갖고 그 자리에 계십시오. 공감을 하며 들어주십시오. 자녀가 물어보는 질문에 대한 답이 없는 경우, 솔직히 말하고 답을 찾기 위해 노력하십시오.⁶

자기 자신을 잘 돌보십시오. 14명의 어린이 중 한 명은 부모의 정신 건강이 건강하지 않으며, 이로 인해 자녀 역시 정신 건강 문제가 있을 가능성이 더 높아집니다.⁷ 여러분에게 정신 건강 질환이 있는 경우 또는 스트레스로 벅찬 느낌이 드는 경우, 도움을 받으십시오. 여러분이 건강하지 않거나 또는 여러분이 필요한 도움을 받지 못하는 경우, 여러분의 자녀를 돌보는 것이 더욱 어려울 수 있습니다.⁸

부담감에 대해 다시 생각해보십시오. 부모님의 기대에 부응하는 것은 나이와 관계없이 어려울 수 있습니다. 여러분이 자녀에게 학교 공부 또는 댄스 또는 스포츠와 같은 활동에서 잘하도록 많은 부담감을 주고 있는지 스스로에게 물어보십시오. 그러한 경우, 조금 진정하십시오. 네, 성적을 잘 받는 것은 중요합니다. 그러나 자녀의 건강만큼의 가치있는 것은 없습니다. 바이러스 대유행 기간 동안, 많은 어린이들이 휴교 또는 재택 수업에 대처해야 하면서 이는 더욱 중요해졌습니다.

전문가의 도움을 받으십시오. 여러분의 자녀가 정신 건강 질환이 있을 수 있거나, 또는 귀하가 부모로서 도움이 필요하다고 생각하는 경우 도움을 요청하십시오. 여러분의 직원 지원 프로그램은 매우 좋은 시작점입니다. 대화를 시작하기에 너무 빠른 경우는 절대 없습니다.

어린 자녀를 돌보는 것은 즐거운 순간들로 가득하며, 또한 많은 어려운 순간도 분명 포함합니다.

올바른 도움이 있다면 여러분은 자녀들의 정신 건강 기능을 향상시키고 아이들이 도움이 필요할 때 도움을 요청하도록 가르칠 수 있습니다.

여러분 또는 누군가가 본인 또는 다른 사람을 해칠 수 있는 즉각적인 위험에 처해있다고 느껴지면 지역 응급 서비스에 즉시 전화하십시오.

1. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). What is children's mental health? cdc.gov/childrensmentalhealth/basics.html. Last reviewed September 23, 2021. Accessed January 31, 2022.
2. World Health Organization. Adolescent mental health. who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health. November 17, 2021. Accessed January 31, 2022.
3. American Psychological Association (APA). Students experiencing stress. apa.org/ed/schools/primer/stress-health-primer.pdf. October 2021. Accessed January 31, 2022.
4. CDC. Anxiety and depression in children: Get the facts. cdc.gov/childrensmentalhealth/features/anxiety-depression-children.html. Last reviewed March 22, 2021. Accessed January 31, 2022.
5. CDC. What is ADHD? cdc.gov/ncbddd/adhd/facts.html. Last reviewed September 23, 2021. Accessed January 31, 2022.
6. APA. Talking to kids when they need help. apa.org/topics/parenting/helping-kids. April 9, 2020. Accessed January 31, 2022.
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.
8. CDC. Mental health of children and parents – A strong connection. cdc.gov/childrensmentalhealth/features/mental-health-children-and-parents.html. Last reviewed April 23, 2021. Accessed January 31, 2022.

이 프로그램은 응급 또는 긴급 치료가 필요할 경우 이용해서는 안 됩니다. 응급상황인 경우, 여러분이 미국 내에 있다면 911에 전화하십시오. 또는 미국 외의 지역에 있는 경우 현지 응급 서비스 전화번호로 전화하시거나 가장 가까운 사고 및 응급의학과에 가십시오. 이 프로그램은 의사 또는 전문가의 진료를 대체하는 것이 아닙니다. 이해 갈등의 가능성으로 인해 Optum 또는 그 자회사 또는 전화를 건 사람이 이들 서비스를 직접 또는 간접적으로 받는 모든 당사자(예: 고용주 또는 건강보험)에 대한 법률 소송과 관련될 수 있는 문제에 관해서는 법률 자문이 제공되지 않습니다. 이 프로그램 및 프로그램의 모든 구성요소, 특히 16세 미만의 가족 구성원에 대한 서비스는 모든 장소에서 제공되지 않을 수 있으며 사전 고지 없이 변경될 수 있습니다. 직원 지원 프로그램 인력 자원의 경험 및/또는 교육 수준은 계약 요건 또는 국가 규제 요건에 기초해 다양할 수 있습니다. 혜택 제외사항 및 한계사항이 적용될 수 있습니다.

Optum®은 미국 및 다른 관할권 내에서 Optum, Inc.의 상표입니다. 모든 기타 브랜드 또는 상품명은 각 소유주의 상표 또는 등록 상표입니다. Optum은 동등한 고용 기회를 제공하는 기업입니다.