

# 정신 건강에 대해 이야기하기: 10대 및 청소년 자녀를 둔 부모를 위한 4가지 팁

정신 건강은 언제나 중요한 문제입니다. **팬데믹 기간 동안, 10대 청소년의 약 58%가 정신 건강에 영향을 받았다고 말했습니다.**<sup>1</sup> 이러한 영향은 생각보다 더욱 심각할 수 있습니다.

어떤 가족들은 정신 건강에 대해 일상적으로 대화할 수도 있고, 또 어떤 가족들은 이것이 새로운 주제라서 처음에는 다소 어색할 수도 있습니다. 그러나 정신 건강에 대해 이야기를 나눌수록 여러분과 가족 모두가 이를 더 편안하게 느낄 것입니다.

시작하는 방법이 궁금하다면 이 4가지 팁을 염두에 두세요.

- 1. 10대의 시기를 기억해 봅니다.** 10대들은 변화의 시기를 겪고 있습니다. 첫 직장을 구하고, 운전을 배우고, 친구들과 더 많이 어울리고, 부모와 보내는 시간이 줄어들기도 합니다. 모두 성장의 정상적인 부분입니다. 또한, 소셜 미디어는 10대의 삶에 영향을 미칩니다. 다른 사람들이 자신을 받아들이 줄지 걱정하고, 지속적인 알림에 시달리고, 놓치는 것이 있는지 걱정하게 됩니다. 젊은 여성이 Instagram을 자주 사용하는 것은 자신의 신체에 대한 불만족, 불안, 우울증 및 자존감 저하와도 관련이 있습니다.<sup>2</sup>
- 2. 신호를 주시합니다.** 10대들은 자발적으로 정신 건강 문제를 호소하기도 하고, 친구가 겪고 있는 일이나 자신의 감정에 대해 이야기하기도 합니다. 이러한 기회를 놓치지 않고 잘 들어주는 것이 중요합니다.
- 3. ‘다름’을 존중합니다.** 귀하와 10대 및 청소년 자녀는 정치, 사회 또는 기타 주제에 대해 서로 다른 의견을 가질 가능성이 큼니다. 어렵긴 하지만, 침착하게 서로 다른 의견을 존중하도록 노력합니다. 이렇게 함으로써 신뢰를 얻는데 도움이 될 수 있고 자녀들이 귀하와 더 열린 대화를 할 수 있습니다. 훈계를 하는 대신, 10대 자녀가 술과 마약, 인간관계 등 여러 문제에 직면할 때 건전한 선택을 할 수 있도록 계획하는 것을 도와주세요.
- 4. 정신 건강에 대해 알아봅니다.** 우울증, 불안 등 정신 건강 문제에 대해 개인적인 경험이 있는 사람도 많지만, 그렇지 않은 사람도 있습니다. 정신 건강 문제에 익숙하지 않은 사람은 이런 이야기를 꺼내기 전에 정보를 찾아보는 것이 좋습니다. 또한, 어떤 신호를 주시해야 하는지 알아둡니다. 2주 이상 슬퍼하거나, 위축감이 들거나, 기분 변화가 심하거나, 걱정을 많이 하거나, 다른 사람과 싸우는 사람이 있다면, 정신 건강 문제를 겪고 있어서 도움이 필요할 것일 수도 있습니다.<sup>3</sup>

## 섭식 장애

압도적인 감정을 겪을 때 일부 사람들에게 섭식 장애가 발생합니다. 섭식 장애는 대부분 10대와 20대 초반에 시작됩니다.<sup>4</sup>

## 음주

문화에 따라 음주에 대한 규범이 다릅니다. 일부 국가에서는 10대 청소년의 음주를 허용하지만 다른 국가에서는 이보다 늦은 나이에 음주를 허용하거나 완전히 금지하는 경우도 있습니다.

정신 건강 이야기를 꺼내는 방법이 궁금하세요?  
가족 모두가 공감할 수 있는 대화의 시작점을 찾아보세요.  
[optumeap.com](http://optumeap.com)에서 다운로드하실 수 있습니다.

자신이나 지인이 자살에 관해 생각하고 있다면 즉시 도움을 청하세요.  
**긴급한 위험에 처한 경우에는 응급 서비스에 전화하세요.**



1. Global Shapers Community, et al. COVID-19 youth survey: Report. [cdn.who.int/media/docs/default-source/epi-win/covid-19-survey\\_report\\_for\\_who--final.pdf?sfvrsn=f23bd740\\_4](https://cdn.who.int/media/docs/default-source/epi-win/covid-19-survey_report_for_who--final.pdf?sfvrsn=f23bd740_4). November 9, 2020. Accessed September 27, 2021.
2. Sherlock M, Wagstaff DL. Exploring the relationship between frequency of Instagram use, exposure to idealized images and psychological well-being in women. *Psychol Pop Media Cult*. 2019;8(4):482–490. [psycnet.apa.org/record/2018-15210-001](https://psycnet.apa.org/record/2018-15210-001).
3. World Health Organization. Depression. [who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression](https://who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression). September 13, 2021. Accessed December 13, 2021.
4. 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). November 17, 2021. Accessed December 13, 2021.

이 프로그램은 응급 또는 긴급 치료를 위한 것이 아닙니다. 응급상황인 경우, 미국 내에 있다면 911로 전화하시고, 미국 외의 지역에서는 현지 응급 서비스로 전화하시거나 가장 가까운 응급의학과로 가십시오. 이 프로그램은 의사 또는 전문가의 진료를 대체하는 것이 아닙니다. Optum이나 그 자회사 또는 이들의 서비스를 직접 또는 간접으로 전화 문의자에게 제공하는 다른 회사(예: 고용주 또는 건강보험)에 대한 법률 소송 관련 문제에는 법률 자문을 제공하지 않습니다. 이해 갈등의 가능성이 있기 때문입니다. 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 인력의 경험 및/또는 교육 수준은 계약 요건 또는 국가별 규제 요건에 따라 다양할 수 있습니다. 혜택 예외사항 및 제한이 적용될 수 있습니다.

Optum®은 미국 및 기타 관할 지역에서 Optum Inc.의 등록 상표입니다. 그 외의 모든 브랜드 또는 상품명은 각 소유주의 상표 또는 등록 상표입니다. Optum은 동등한 고용 기회를 제공합니다.