

# 바이러스 대유행 시기 동안의 우울증: 십대 청소년들과 젊은이들을 지원하는 방법



여러분들이 자신의 고등학교 시절을 돌아보면 아마도 수학여행, 장기 자랑, 체육대회 또는 졸업식과 같은 행사들이 생각날 것입니다. 지난 해에는 이 모든 행사들이 보류되었습니다. 그리고 많은 곳에서 수업들을 온라인 또는 온/오프라인 복합 형식으로 변경하기는 했지만 이러한 수업들은 대면수업으로 얻을 수 있는 사회적 상호작용을 완전히 대체하지는 못했습니다.

대학생들은 또한 일반적인 기숙사에서의 생활, 동아리 활동, 인턴십, 졸업식을 포함한 중요한 경험들을 맞이하지 못하게 되었습니다. 그리고 다시 한 번 대부분이 온라인 수업으로 이루어지는 학기를 맞이하게 되면서 많은 학생들이 험난한 구직 시장에서 학비 마련에 어려움을 겪고 있습니다.

이러한 많은 젊은이들도 바이러스 대유행으로 피해를 입었습니다. 본인들이 질병에 걸렸거나 사랑하는 사람을 잃은 것은 아니더라도, 중요한 삶의 사건들을 경험할 기회를 잃은 것으로 인해 "자신에게 중요한 누군가 또는 무언가를 상실한 것에 대한 정상적인 반응"인 슬픔을 경험하고 있을 수 있습니다.

## 우울증 비율 상승

세계 보건 기구(World Health Organization, WHO)에 따르면, "사별, 고립, 소득 상실 및 공포는 정신 건강 질환을 촉발하거나 기존의 질환을 악화시키고 있습니다."<sup>2</sup>

전 세계적으로 연구마다 다르지만, 많은 연구들은 바이러스 대유행 시기 동안 다양한 인구 내에서 우울증 발생이 얼마나 증가했는지를 보여주었습니다.

## 7배

모든 연령에서  
우울증 증가<sup>3</sup>

- 중국의 어린이 및 청소년 **임상 우울증 증상** 유병률 **22.28%**(이전 13.2%)<sup>4</sup>
- 미국 내 설문조사 응답 대학생 **33%**가 **우울증**을 경험하고 있다고 답변<sup>5</sup>
- 미국 내 설문조사 응답 고등학생 **24%**가 COVID-19 유행 시작 이후 **자살을 생각한** 사람을 알고 있다고 응답<sup>5</sup>

## 공감과 지지를 위한 시기

여러분의 삶에 십대 청소년 또는 젊은이가 함께 하고 있다면 바이러스 대유행 시기 동안 이들을 지원하기 위해 할 수 있는 일들이 있습니다. 다음과 같은 팁들을 시도해보십시오.

**대화부터 시작하기.** 어떻게 지내고 있는지 물어보고 그들이 느끼는 감정을 진지하게 받아들이십시오. 여러분들도 스트레스를 많이 느끼고 있는 와중에 축구 시즌이나 생일 파티를 놓친 일은 별로 중요하게 보이지 않을 수 있습니다. 그러나 십대 청소년이나 젊은이들에게는 이런 일들이 중요할 수 있습니다. 그들이 놓친 일들에 대해 인정해주고 당장 기분이 좋지않더라도 괜찮다고 이야기해 주십시오. 또한 행동 변화와 같이 우려되는 증상이 있는지 살펴보십시오.

**원격 의료 상담 옵션을 살펴보십시오.** 새로운 WHO 설문조사에 따르면, "COVID-19 대유행은 전 세계적으로 93%의 국가에서 중요한 정신건강 서비스를 저해 또는 중단시켰으나 정신 건강 서비스에 대한 수요는 증가하고 있습니다."<sup>2</sup> 많은 국가에서 온라인 상담은 이제 훌륭한 옵션이 되고 있습니다. 미국의 전국 정신질환 연대(National Alliance on Mental Illness, NAMI)와 같이 여러분에게 도움이 되는 자원에 연결해 줄 수 있는 기관들을 찾아보거나 직원 지원 프로그램에 전화하십시오. Sanvello와 같은 앱 또한 우울증의 증상을 관리하는 데 도움이 될 수 있습니다.

**건강한 일과를 권장하십시오.** 학생들이 온라인 수업을 할 때 정기적인 일과를 정하도록 독려하십시오. 그리고 운동이 정신 건강에 큰 영향을 줄 수 있다는 점을 기억하십시오. 수면도 마찬가지입니다. 십대 청소년에 관한 한 가지 연구에 따르면, 충분한 수면을 하지 못하는 것은 우울한 기분이 될 위험이 62% 증가하는 것과 관계가 있었습니다.<sup>6</sup> 또한, 청소년들에게 사회적 거리두기, 마스크 착용, 손 씻기를 강조하십시오.

**전자 기기 사용 시간에 대한 규칙을 재정립하십시오.** 십대 청소년이 여전히 집에 거주하고 있고 전자 기기 사용 시간 규칙이 있다면 바이러스 대유행 시기에 여전히 적절한지 여부를 살펴보십시오. 젊은이들이 사회적 거리두기의 시기 동안 사회적인 연결을 유지하기 위해서는 전자 기기가 필수적입니다. 그리고 질병통제예방센터(Centers for Disease Control and Prevention, CDC)는 친구들과 전화, 문자, 영상 통화 및 SNS를 통해서 연락을 하도록 권장하고 있습니다.<sup>1</sup> 그러나, 온라인 접속으로 인한 위험성에 대해서도 반드시 논의하십시오. CDC는 "온라인 활동의 증가는 또한 온라인 성 착취, 사이버 왕따, 온라인 위험 감수 행동 및 유해 콘텐츠에 대한 노출과 같은 온라인의 유해성으로 인한 위험을 증가시킨다"<sup>1</sup>고 경고하고 있습니다.

**약물 사용 위험에 대해서 유의하십시오.** 캐나다에서 시행된 연구에 따르면 바이러스 대유행 시기 동안 음주 청소년 숫자가 증가했습니다. 그리고 청소년들은 SNS에서 친구들과 연결되어 있는 동안 함께 음주를 하고 있습니다.<sup>7</sup>

학교가 다시 문을 열고 대면 활동이 일부 지역에서 다시 시작되기는 하지만 우리는 오랫동안 정상적인 상태로 다시 돌아갈 수 없을 것입니다. 그리고 우울증은 바이러스 대유행이 종식되었을 때 바로 사라지지 않을 것입니다. 장기적으로 이들을 지원해 주십시오. 청소년들에게는 여러분의 도움이 필요합니다.

여러분 또는 여러분의 지인이 자살에 관해 생각하고 있다면 즉시 도움을 받으십시오. 전문 훈련을 받은 상담사와 상담하시려면 자살방지 상담센터에 전화하십시오. **여러분 또는 여러분의 지인이 즉각적인 위험에 처한 경우 119에 전화하거나 — 또는 가장 가까운 응급실로 가십시오.**

1. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). COVID-19 parental resources kit — adolescence. Available at: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/parental-resource-kit/adolescence.html>. Accessed February 16, 2021.
2. World Health Organization. COVID-19 disrupting mental health services in most countries, WHO survey. Available at: <https://www.who.int/news/item/05-10-2020-covid-19-disrupting-mental-health-services-in-most-countries-who-survey>. Accessed February 16, 2021.
3. Bueno-Notivol J, et al. Prevalence of depression during the COVID-19 outbreak: A meta-analysis of community-based studies. *Int J Clin Health Psychol*. 2021 Jan-Apr; 21(1): 100196. Published online 2020 Aug 31. doi: 10.1016/j.ijchp.2020.07.007. Available at: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7458054/>. Accessed February 16, 2021.
4. Duan L, et al. An investigation of mental health status of children and adolescents in China during the outbreak of COVID-19. *J Affect Disord*. 2020 Oct 1; 275: 112–118. Published online 2020 Jul 2. doi: 10.1016/j.jad.2020.06.029. Available at: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7329661/>. Accessed February 16, 2021.
5. Chegg.org. COVID-19 and mental health: How America's high school and college students are coping during the pandemic. Available at: <https://www.chegg.org/covid-19-mental-health-2020>. Accessed February 16, 2021.
6. Short M, et al. The relationship between sleep duration and mood in adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Sleep Med. Rev*. August 2020; Volume 52. Available at: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S108707922030054X?via%3Dihub>. Accessed February 16, 2021.
7. Dumas T, et al. What does adolescent substance use look like during the COVID-19 pandemic? Examining changes in frequency, social contexts and pandemic-related predictors. *J. Adolesc. Health*. September 2020; 67(3): 354–361. Available at: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1054139X20303311>. Accessed February 16, 2021.

이 프로그램은 응급 또는 긴급 치료가 필요할 경우 이용해서는 안됩니다. 응급상황인 경우, 귀하가 미국 내에 있다면 911에 전화하시거나 미국 외의 지역에 있는 경우 현지 응급 서비스 전화번호로 전화하시고 또는 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.