

어린이와 청소년기의 정신건강

Topic No.1. Child and Adolescent Mental Health Problems. August. 1999. Korean.

어린이와 청소년들의 정신건강과 관련한 문제에는 어떤 것들이 있습니까?

다섯 명 중 약 한 명 꼴로, 어린이와 청소년은 정신건강 문제나 정신장애를 경험하게 됩니다. 청소년기의 정신건강문제는 천식과 같은 신체적 질병과 같이 매우 일반적인 것입니다.

어린이와 청소년들을 비롯해 젊은이들에게 영향을 미치게 되는 좀 더 일반적인 정신건강 문제는 어떤 것입니까?

- 우울증과 불안정신장애
- 슬픔
- 각별히 주목할 만한 도전적이고 주의 산만한 행동
- 행동장애
- 주의력 결핍, 행동과다장애
- 기타 정신건강문제 및 정신질환:
 - 정신적 충격으로 인한 스트레스
 - 정신이상
 - 식사장애
 - 자살

정신건강 문제를 일으키는 원인에는 무엇이 있습니까?

부모가 외부로부터 받는 스트레스로 인해 자녀들 역시 영향을 받게 되는 경우로, **실직**(직장을 구할 수 없을 때)이나, **재정적 어려움**(공과금 등을 납부하지 못할 때), **가뭄**(농장 등 시골에 거주하는 사람들이 겪는 어려움), 그리고 **학교 성적**(좋은 성적을 받아야 한다는 부담) 등이 여기에 포함됩니다.

가정문제 및 인간관계 등에서 발생하는 원인들:

- 부부문제, 가족간의 갈등.
- 삶의 변화(성장과정의 한 단계에서 다른 단계로 넘어갈 때). 즉 입학 혹은 전학, 새로 동생이 태어나는 경우, 혹은 유년기에서 청소년기로 넘어갈 때 등.
- (신체적 혹은 심리적)충격, 예를 들면 난민들이 고국을 떠나야 하는 상황에서 겪게되는 경험이나, 새로운 나라에 정착하며 받는 영향, 그리고 새로운 언어와 관습 등을 배워야 할 때 겪게되는 것들이 포함됩니다. 또한 피학대로 인한 충격(예를 들어, 아동 학대와 성적 학대) 역시 정신건강문제와 정신장애 위험성을 높일 수 있습니다.

유전적 요인은 개인적으로 감점이 될 수도 있지만 정신건강문제에 있어서는 취약적인 요소로 작용할 수도 있습니다.

일반적으로, 어린이와 청소년들이 **올 부모 밑에서 성장할지라도 따뜻하고 애정을 바탕으로 한 안정적인 관계 가운데 성장**하고 부양됐을 경우에는 정신 건강문제로부터 보호될 수 있습니다.

가족들이 어떻게 도울 수 있을까요?

- 애정과 관심을 가지고 지켜봐 줄 것.
- 자녀들이 느끼는 것에 대해 이야기할 수 있도록 격려해 주고, 힘들어할 때 문제를 해결할 수 있도록 용기를 북돋아 줄 것.
- 고민이 있거나 걱정이 있을 때 위로가 돼 줄 것.
- 자녀들과 함께 시간을 보내고 스포츠나 취미생활을 함께 하며 같이 놀아 주거나 책을 읽어줄 것. 말 그대로 자녀를 위한 시간을 내어 함께할 것.
- 가혹한 훈육보다는 지속적인 관심을 보일 것.
- 성장과정의 각 단계에 따른 자녀들의 변화와 필요를 인식할 것.

또한, 부모 역시 자신을 위한 시간을 충분히 가지고, 도움을 줄 수 있는 친구와 친인척간의 연락을 항상 유지하십시오. 지속적으로 계속되는 부부간의 말다툼과 싸움은 어린이의 정신 건강에 해롭다는 것을 기억하셔야 합니다. 부부관계에 어려움이 있을 경우에는 상담을 받아보는 것이 도움이 될 것입니다.

만약 여러분의 자녀에게 정신건강 문제가 있다고 우려되면 어떻게 해야 할까요?

정신건강 문제는 가능한 한 도움을 빨리 받을수록 성공적인 결과를 가져올 수 있음은 아무리 강조해도 지나치지 않습니다. 문제에 대한 확신이 없거나, 도움을 요청하는 것이 부끄럽게 생각될지라도 전문가의 도움을 청하는 것이 가장 좋은 방법입니다.

어떤 전문가에게 도움을 받을 수 있습니까?

지역 의사를 비롯해 소아과 의사, 지역 보건소 및 병원 의료진(심리학자, 정신과의사, 사회복지사 등), 그리고 유치원이나 학교 교사, 예를 들어 담임 교사나 학년주임, 상담 교사나 교장 선생님 등.

정신건강 문제를 겪고 있는 어린이와 청소년의 가족들은 어떤 도움을 받을 수 있을까요?

학교나 가정생활에 미치는 영향을 극소화할 수 있는 단기적인 상담과 치료 등이 지역사회 내에 마련되어 있습니다.

어린이와 청소년 그리고 청년들이 정신건강 문제를 겪고 있다고 판단할 수 있는 증세에는 어떤 것들이 있습니까?

아래 열거된 사항은 정신건강문제를 겪고 있는 어린이와 청소년 그리고 청년에게서 찾아볼 수 있는 증세입니다. 이 같은 증세가 몇 주 이상 계속될 경우에는 전문가의 도움을 받으셔야 합니다.

- 다른 아이들과 잘 어울리지 못하거나 사회생활에 적응하지 못하는 경우.
- 학교 공부에 뒤처지는 경우.
- 기존의 수면이나 식사습관에 변화가 올 경우.
- 체중의 증가나 감소를 보이는 경우.
- 학교 가기를 꺼려하거나 일상적인 활동 등에 참여하려 하지 않을 경우.
- 두려움을 보일 경우.
- 침착하지 못하고, 안절부절하며 정신 집중을 하지 못할 경우.
- 지나친 반항을 하거나 공격적일 경우.
- 무기력.
- 화를 잘 내는 경우.
- 자주 울음을 터뜨릴 경우.
- 절망감이나 무상감을 보일 경우.
- 별난 생각이나 행동을 보일 경우.

이민이 어린이와 청소년의 정신건강에 어떤 영향을 미칠 수 있습니까?

이민의 경험 및 새로운 나라에 정착하는 과정과 관련된 요인들은 자녀의 정신건강에 영향을 미칠 수 있습니다. 여기에는 다음과 같은 요인들이 포함됩니다:

- 재정적 어려움(직장을 구할 수 없을 경우).
- 언어를 구사하지 못하거나 의사소통이 되지 않을 때, 교육수행에 영향을 미칠 경우.
- 사회적 연락망이 끊어되거나 종교적 활동을 할 수 없고 친인척들의 협조가 없을 경우.
- 보건 및 기타 서비스에서 제외될 시, 특히 난민들의 경우.
- 이민했을 때 당시 자녀의 연령도 영향을 줄 수 있음.
- 보건 및 기타 사회혜택을 적절한 시기에 이용하지 못할 때.
- 모국에서 겪은 정신적 충격이나 지속되는 스트레스, 특히 전쟁의 생존자나 고문 받은 적이 있는 경우.
- 학교에서 겪은 어려움.
- 부모가 모국에서 경험한 일들과 관련된 문제가 은연중에 자녀에게 영향을 미칠 경우.
- 호주식 생활 방식과 더불어 모국의 전통적인 문화 및 가치관을 동시에 보존하려는 노력에서 파생되는 어려움.

특히, 끊임없이 자해행위를 시도하려 하거나 자살충동을 느끼는 어린이나 청소년의 경우에는 전문가의 도움이 절실히 필요합니다. (도움을 받으시려면 아래의 문의번호나 책자 뒤의 전화번호를 참고하시기 바랍니다.)

비상시에는 여러분의 가정의 또는 지역 병원 응급실에서 도움을 받으실 수 있습니다.

그밖에 도움을 받을 수 있는 곳의 연락처

- 지역 보건소(Community Health Centre) 및 어린이와 청소년 정신건강 서비스 전문가 등을 포함, (도움을 받으시려면 아래의 문의번호를 참조하십시오.) 지역 건강서비스 (Area Health Service - 일과시간 중).
- 소아과 의사나 아동심리학자/정신과 의사 등과 같은 어린이 및 청소년 전문가.
- Transcultural Mental Health Centre (TMHC-트랜스컬츄럴 멘탈헬스센터) 02 9840 3899 로 문의하실 수도 있습니다.

통역이 필요하신 분은 무료 전화 통역 서비스(TIS) 131 450으로 전화하셔서 TMHC 전화번호, 02 9840 3899로 전화해 줄 것을 요청하시면 됩니다. NSW주 농촌이나 거리가 먼 곳에 사시는 분들은 1800 648 911 (무료 전화)로 전화하시면 TMHC와 연결됩니다.