



위 프로젝트

우리가 희망이다
(보호자용)



미리보는 위(Wee) 소식

목차

- ➔ **우울한 자녀의 손을 잡고 일으켜주고 싶다면**
진천고등학교 전문상담교사 **고유미**
(검수: 가온심리상담연구소 소장 **오정희**)

위(Wee), 알려드립니다

알림

- ➔ 자녀에 대한 고민, 궁금한 점이 더 있으시면
교내 위(Wee) 클래스 및 지역교육지원청
위(Wee) 센터에 문의해 주세요.
www.wee.go.kr

문의 한국교육개발원

위(Wee)프로젝트연구·지원센터 김찬미
kcm0314@kedi.re.kr



보호자용

우울한 자녀의 손을 잡고 일으켜주고 싶다면



진천고등학교 전문상담교사
고유미

우울한 감정은 우리의 삶 가운데 다양한 상황에서 느끼게 됩니다. 일이 원하는 대로 풀리지 않았을 때, 사랑하는 사람을 잃었을 때, 가까운 사람과 큰 다툼을 경험했을 때 등 다양한 이유로 우울감을 느낄 수 있습니다. 심지어 출근하기 싫어서 일요일 밤에 뒤척이는 순간이나 혹은 아무런 이유가 없는데도 우울한 기분을 느낄 때가 있죠. 이러한 우울감은 일반적으로 ‘가벼운 우울감’으로 분류되며, 시간이 지나면 자연스럽게 사라지는 경우가 많습니다. 오늘 이야기할 내용은 우울한 감정이 더 깊어지고 지속되는 경우, 즉 ‘우울증’에 대한 이야기입니다.

1. 우울증은 ‘가벼운 우울감’과는 완전히 달라요.

‘우울’이라는 단어를 국어사전에서 찾아보면 ‘근심스럽거나 답답하여 활기가 없는 상태’로 정의되어 있습니다. 우울증 환자는 우울증을 ‘세상이 운동 회색과 무감각 상태에 빠져드는 것’이라고 표현하기도 합니다. 우울증은 단순히 우울한 감정을 느끼는 것을 넘어서, 몸과 마음이 고통스럽고 미래에 대한 희망이 전혀 보이지 않는 상태입니다. 또한, 우울증은 신체 건강에 부정적인 영향을 끼치거나 자살 생각 및 시도를 증가시키기 때문에 단순히 개인의 의지 문제로 간주하고 방치해서는 안 됩니다.

우울증은 치료가 필요한 마음의 질병입니다. 우리가 신체적인 질병에 걸렸을 때 병원을 찾아서 치료를 받는 것처럼 우울증을 호전시키기 위해서는 전문적인 치료가 필요합니다. 2022년 조사에 따르면 중·고등학생 중 우울감을 경험하는 비율은 26.8%로 상당히 높은 편입니다. 그러나 실제로 병원이나 상담 치료로 연결되는 비율은 그보다 훨씬 낮은 수준입니다. (출처: 질병관리청(2023). 제18차 청소년건강행태조사 통계집)

통권 68호 2023년 겨울호
위(Wee) 프로젝트, 우리가 희망이다



2. 평소와 다른 말과 행동을 한다면, 그것은 우울증의 작은 신호일 수 있어요.

자녀가 괜찮은지 걱정된다면 아래 체크리스트가 도움이 될 수 있습니다. 다음은 학생들이 우울증을 겪을 때 보일 수 있는 징후들의 목록입니다. 자녀의 말과 행동을 떠올리면서 함께 체크해보세요.

- 우울한 기분이 들고 쉽게 짜증을 낸다.
- 예전과 달리 모든 일에 흥미가 없고 재미를 느끼지 못한다.
- 체중이 감소하거나 증가하며, 식욕이 감소하거나 증가한다.
- 잠이 지나치게 많거나 너무 적게 잔다.
- 몸을 가만히 놔둘 수 없거나 행동이 둔해졌다.
- 거의 매일 피곤하거나 기운이 없어 보인다.
- “나는 쓸모가 없다.” “죄책감이 든다.”와 같은 말을 자주 한다.
- 성적이 저하되거나 학업에 집중하지 못한다.
- 죽음을 반복적으로 생각하고 자살 계획 또는 시도를 한 적이 있다.

특히 청소년들은 우울증을 겪을 때 성인 환자와는 다른 증상을 보일 수 있습니다. 우울감보다는 짜증을 표출하거나 초조한 모습을 보이며, 복통이나 두통과 같은 신체적인 불쾌감을 호소하는 경우가 많습니다. 외모에 대한 비하, 반항적인 태도, 게임중독, 무단결석 및 가출과 같은 비행을 보이기도 합니다. 만약 이러한 변화들이 2주 이상 지속되어 일상생활에 어려움을 겪는다면 우울증의 가능성을 고려해야 합니다.

3. 우울한 자녀를 도와주는 효과적인 방법

자녀가 우울증을 겪을 때, 보호자로서 어떻게 도움을 줄 수 있는지에 대해 막막한 감정을 느낄 수 있습니다. 자녀에게 상처를 주지 않으면서 대화하는 방법을 고민할 수도 있습니다. 자녀를 도와주고자 하는 마음이 상대방에게 잘 전달될 수 있도록, 아래의 효과적인 방법들을 함께 알아보겠습니다.



전문가의 치료를 받을 수 있도록 연결해 주세요.

가장 먼저 해야 할 일은 자녀가 전문가의 도움을 받을 수 있도록 연결해 주는 것입니다. 우울증을 치료하려면 전문가의 도움이 필수적입니다. 자녀의 우울증 정도를 평가받고, 치료가 필요하다면 적극적으로 치료에 참여해야 합니다. 약물치료와 심리상담을 결합한 접근 방식은 증상의 악화를 예방하고 재발을 방지하는 데 효과적이므로, 심리상담을 병행할 수 있도록 설득해 주세요.



자녀의 감정을 성급하게 판단하지 말고 받아들여 주세요.

자녀를 우울증으로부터 빨리 벗어나게 하고 싶은 마음에 성급하게 판단하고 싶은 마음이 들 수 있습니다. 그러나 그러한 충동을 참고 자녀의 입장에서 이해하려고 노력하며, 자녀의 생각을 타당한 것으로 인정해 주어야 합니다. 비록 그 순간에 동의하지 않더라도 말이에요. “지금 많이 고맙습니다.” 또는 “너의 이야기를 들어보니 네가 많이 힘들었겠다.”와 같은 공감의 말이 도움이 됩니다.



막연한 낙관주의보다는 현실적인 기대치를 정해주세요.

“다 잘될 거야, 힘내.”라는 말을 들은 우울증 환자는 현재 상황과 비교하여 더욱 좌절감을 느낄 수 있어요. “지금 당장은 예전처럼 모든 일을 해낼 수 없을지라도, 대개는 좋아질 거야”라고 말해주세요. 지금 할 수 있는 것을 인정해 주고, 자녀가 조금이라도 변화를 시작할 수 있도록 응원해 주세요. “우선 할 수 있는 것부터 해보자. 우리 한 번에 하나씩만 바꿔보자.”



조건 없이 지지해 주면서 자녀의 편이 되어주세요.

우울증을 겪는 자녀를 위해 우리는 강력한 지지 자원이 되어야 합니다. “괜찮아”라는 말을 통해 자녀에게 안정감을 전해주고 “내가 어떻게 도와줄 수 있는지 말해줘.”라고 하며 자녀가 필요로 하는 도움을 확인할 수 있습니다. 언제나 자녀를 위해 그들의 편이 되어줄 준비가 되어 있다는 것을 보여주며 지지의 손길을 전해주세요. “네가 이런 일을 겪지 않았으면 좋았을 텐데.” “너는 혼자가 아니야. 우리가 있잖아.”와 같은 말은 큰 도움이 될 수 있습니다.

