

우리 아이의 정신적 어려움

조기에 파악하는 방법

양극성장애, 조현병 편

1/10

사례 1

승민이는 올해 중학교 3학년입니다. 부모님이 이혼하신 뒤로 이사해서 새로운 학교에 적응하고 있죠. 승민이는 우울해하며 쉽게 짜증을 내었습니다. 또 공부에 집중을 못 하면서 성적이 크게 떨어졌습니다. 또한 잠도 잘 못 자고 두통도 자주 호소했습니다.

그러던 승민이가 6월이 되면서 갑자기 달라졌습니다. 기분이 한결 낫다고 하더니 유튜브 스타가 되겠다며 백만 원이 넘는 컴퓨터와 음향기기를 사달라고 조르고, 답답하다며 새벽에 밖으로 나가기 일쑤입니다. 이전엔 관심 없던 컴퓨터 관련 책을 여러 권 사서 새벽까지 읽고 메모도 해 놓는데 부모님이 보기엔 그 글이 황설수설하네요.

승민이는 왜 이럴까요?

2/10

Q. 승민이는 괜찮은 건가요?

A. 승민이는 **양극성 장애**가 의심되는 상황입니다. 처음에는 우울증으로 시작했다가 조증으로 바뀐 상태로 의심됩니다. 우울증과 조증은 양상이 매우 다르죠.

우울증

- 우울하거나 즐겁지 않은 기분
- 에너지 저하
- 우유부단
- 자신감 저하

조증

- 들뜨거나 예민한 기분
- 에너지 상승
- 목표 지향적 활동의 증가
- 자신감 상승

3/10

Q. 원래 사람들은 모두 기분 기복이 있지 않나요? 특히 청소년기는 더하고요.

A. 네, 좋은 일이 있을 때 기분이 좋고 아닐 때 기분이 우울해지는 건 당연합니다.

그러나 **일상생활에 문제가 될 정도로** 과하고, 그런 기분이 드는 것을 **논리적으로 설명할 수 없으며**, 노력해도 스스로 **조절이 안 된다면** 문제라고 볼 수 있습니다.

4/10

Q. 이런 경우 어떻게 해야 할까요?

- A.
- ✓ 우선 **전문적인 기관**에서 검사를 받아보는 것이 좋습니다.
 - ✓ 특히 **약물치료**가 매우 효과적입니다.
 - ✓ 평소 **스트레스**를 잘 관리하는 것이 중요합니다.
 - ✓ **활동량과 수면 조절**이 필수적입니다.

5/10

사례 2

선영이는 원래 내성적인 아이였는데 2학기 들어 단짝 친구와 싸우고 **부적 말이 없어**졌습니다. 그러더니 물건 버리는 것이 아깝다며 집에 쌓아 놓거나 길에서 물건을 주워오기도 했습니다. 티브이를 보다가도 멍해지고 대화 중에도 생각이 끊긴다며 답답해했습니다.

그런데 선영이가 갑자기 밤에 소리를 지르고 화를 내며 물건을 던져 부모님이 놀라 왜 그러는지 물으니, 2학기 들어서 친구들이 자신을 따돌리고 있으며 집에 CCTV를 설치해 감시하고 있고 지금은 자신을 흥분다며 화를 내었습니다. 부모님이 듣기에는 아무 소리가 들리지 않는다고 선영이를 설득해도 여전히 흥분상태입니다.

선영이는 왜 그러는 걸까요?

6/10

Q. 선영이는 괜찮은 건가요?

A. 선영이는 **조현병**이 의심되는 상황입니다. 조현병의 경우 **10대부터 발병하는 경우가 흔합니다**. 특정 관심사에 몰두하거나 이전보다 집중력, 기억력이 감소하며 **생각이 논리적이지 않게 됩니다**. 이를 친구증상이라고 하며 본격적인 증상으로 발병하면 크게 양성증상과 음성증상을 보이게 됩니다.

양성 증상

- 환각: 환청(사람은 없는데 목소리가 들리거나), 환시(귀신이 보이는 현상 등)
- 망상: 피해망상(나에게 해를 끼친다), 관계망상(나와 관련이 있다) 등

음성증상

- 무표정하거나 부자연스럽거나 부적절한 기분

7/10

Q. 일시적으로 가위에 눌리면 귀신 같은 게 보일 수 있지 않나요? 속상할 때는 모두가 나를 싫어한다고 느낄 수 있고요.

A. 네, 가위눌림이거나 잠결에는 환각 증상을 정상적으로 경험할 수 있습니다. 또한 또래 관계가 좋지 못할 때 친구들이 나에게 대해 수군거리는 것 같은 느낌을 받을 수 있습니다.

그러나 **낮 동안의 일상생활 중에 환각 증상을 경험**하거나 '친구들이 내 이야기를 하는 것 같은 느낌이 드는 것'이 아닌 '틀림없이 내 이야기를 하고 있다는 **확신**'을 하고 있다면 문제가 있을 수 있어요.

8/10

Q. 이런 경우 어떻게 해야 할까요?

- A.
- ✓ 우선 **전문적인 기관**에서 검사를 받아보는 것이 좋습니다.
 - ✓ 특히 **약물치료**가 매우 효과적입니다.
 - ✓ 평소 **스트레스**를 잘 관리하는 것이 중요합니다.

9/10

양극성장애와 조현병 모두 10대 후반에 발병을 하지만

조기에 발견하여 치료하면 충분히 일상생활에 문제없이 지낼 수 있습니다.

부모님의 관심과 적극적인 대처가 중요합니다.

* 본 뉴스레터는 교육부가 대한소아청소년정신의학회에 의뢰하여 제작했습니다.

10/10