



ProjectTEACH

자녀의 정신 건강: 10대 청소년 시기 정신 건강 관리

자녀가 10대 청소년 시기를 거치게 되면서 부모님도 자녀들의 감정과 정신 건강에 대해 걱정하게 됩니다. 하지만 보통의 10대 청소년들은 어린아이들과는 달리 자기 자신에 대해 걱정되는 바를 부모님께 말하지는 않습니다. 기억하십시오. 훈련된 주치의들은 이 복잡한 시기를 거치고 있는 자녀들에 관한 부모님의 질문에 답해드릴 수 있습니다. 연례 정기 진료 방문은 주치의와 상담하기에 가장 좋은 시기입니다.

여러분의 10대 자녀가 점점 더 멀어지는 것처럼 느껴질지라도, 부모님처럼 자녀를 잘 아는 분은 없다는 것을 잊지 마시기 바랍니다. 바로 지금이 자녀에 관해 알고 계신 바를 자녀의 생활상에 대한 특징을 나타내는 기타 사회적 상호 작용과 함께 조합해 볼 때입니다. 특히 이 취약한 10대 시기는 수면 장애, 섭식 장애, 우울증, 약물 사용 및 음주 같은 문제가 시작되는 때입니다.

이는 바로 부모님이 의사에게 1) 자녀에 대해 개인적으로 알고 있는바, 2) 자녀가 부모님이나 친구, 멘토에게 말했을 만한 걱정거리, 3) 병원 내진 시 의사가 언급할 우려 사항을 모아서 질문해야 함을 의미합니다.

10대가 된 여러분의 자녀는 이제 의사와 단독으로 상담해야 할 필요가 있을 것입니다. 10대에게는 종종 부모가 물어보지 않는 자신만의 질문이 있기 때문입니다. 이런 질문에는 부모님이 같은 방에서 동참하지 않는 상황에서 나누는 편이 더 나은 것도 있습니다. 하지만 부모로서 여러분은 여전히 자녀들이 이렇게 할 기회를 준비하도록 도와줄 수 있습니다. 이제 여러분의 10대 자녀를 직접 돌아보고 그들이 참여하는 커뮤니티를 확인해야 할 때입니다.

일차 진료 방문 전 10대 자녀와의 대화 준비하기

아래에 소개해드린 문제에 관해 대화를 나눌 때는 방문 전에 한 번에 하는 것보다 시간을 두고 하는 것이 좋습니다. 대부분의 부모님은 어려운 질문을 건넬 때 자녀들이 듣지 않을까 걱정합니다. 하지만 10대 자녀들의 일차 진료 방문을 준비한다는 것은 이러한 질문 몇 가지를 자녀와 나누는 것을 의미합니다. 자녀들이 듣지 않는 것처럼 보일지라도 10대 자녀들은 부모님의 목소리를 주의 깊게 귀기울이고 있다는 연구 결과가 있습니다.

- 열린 질문부터 시작하며, 자녀가 더 말하고 싶어하는 경우에는 주제를 좁혀 가십시오.
- 모호하게 돌려서 말하지 말고 직설적으로 대화하십시오. 부모님과 자녀가 동일한 주제로 대화하고 있음을 확인할 수 있는 최상의 방법입니다.

위의 지침을 유념하면서 아래와 같이 몇 가지 중요한 질문으로 시작하십시오.

- 의사 선생님과 이야기해보고 싶은 걱정거리가 있니? 내가 대신해서 의사 선생님과 이야기해봤으면 하는 걱정거리가 있니? 의사 선생님께 말씀드릴 내용이 정말 위험한 게 아니라면, 네가 나누는 모든 대화는 모두 비밀로 지켜지니 걱정하지 않아도 돼.
- 의사 선생님이 학교에서 다음과 같은 질문을 할 수도 있어. 괜찮니? 특별히 어려운 과목은 없니? 대하기 어려운 선생님이 있니? 왜 그렇게 생각하니?
- 의사 선생님은 네 친구 관계랑 스포츠, 소셜 미디어처럼 네가 참여하고 있는 활동에 대해 들어보고 싶어하실 거야. 아마도 괴롭힘을 받는지 물어보실 거야. 괴롭힘을 당한다고 느껴본 적이 있니?
- 의사 선생님은 아마도 약물 또는 음주에 대해 물어보실 거야. 이에 대해서는 상담할 때 내가 방에 없을 때 의사 선생님께 말씀드려야 할 거야. 그래도 확인해보고 싶구나. 내게 더 물어보고 싶은 것이 있니?
- 의사 선생님이 피임과 성병과 같이 성에 관해서 너와 대화를 나눠보실 거야. 내게 더 물어보고 싶은 것이 있니?

다음의 일반적인 질문을 통해 보다 특정한 문제로 넘어가십시오.

자녀가 10대가 되면서부터 겪기 시작한 감정적 어려움의 일부 증상에 관해 차근차근히 질문해보면서 시작해보실 수도 있습니다. 자녀가 걱정되는 방향으로 질문에 답하는 경우, 즉각적으로 의사에게 연락하십시오. 확인하지 않아서 후회하는 것보다 항상 확실하게 확인해두는 것이 좋습니다.

- 식습관은 어떻니? 외모는 어떻다고 느껴지니?
- 자기 자신에 대해서는 어떻게 생각하니? 행복하니? 요즘에는 관심이 가는 건 뭐니?
- 잠은 잘 자니? 언제 잠에 드니? 일어나기 힘들니?
- 커피나 에너지 드링크를 얼마나 마시니?
- 걱정되는 게 있니? 어떤 것이 걱정이 되니?
- 죽었으면 좋겠다고 생각한 적이 있니? 자해하거나 자살하고 싶다고 생각한 적이 있니? 자해한 적이 있니?

마지막으로, 다음은 부모님이 하기 힘든 질문입니다.

여기에는 성별과 성 정체성에 관련된 질문이 포함됩니다. 이런 주제에 관해서는 예전보다 더 공개적으로 논의되고 있지만, 여전히 차근차근히, 하지만 직설적으로 이에 대해 함께 논의해야 합니다.

- 성에 관해 생각하거나 걱정되는 것이 있니? 자신이 이성애자라고 생각하니 아니면 동성애자라고 생각하니? 아니면 알아가는 중이니?
- 네 성별에 동감하니? 자신을 남자라고 생각하니 아니면 여자라고 생각하니? 이런 문제를 의사 선생님과 함께 나눠보고 싶니? 내게 더 물어보고 싶은 것이 있니?

많은 부모님과 10대들이 이런 질문에 어려움을 느낍니다. 하지만 직설적으로 질문하십시오. 그리고 병원 방문을 준비하면서 걱정되는 것이 있다면 주치의와 확인하실 수 있다는 점을 기억해두십시오. 10대란 즐거운 시기이지만 어려움을 겪을 수도 있습니다. 흔들리지 않도록 꼭 잡고 마음껏 즐기세요!

요약

기억해두세요. 부모님이 아이를 가장 잘 압니다. 하지만 위의 질문에 답변한 내용으로 인해 아이가 걱정된다면, 이런 걱정을 의사에게 더 질문할 기회로 삼으십시오. 의사란 이럴 때 필요한 것이니까요!