

# 자녀의 정신 건강: 청년의 정신 건강 관리

자녀가 대학 또는 직장 생활로 인해 집을 떠나게 되면, 부모님은 자녀의 주치의와 함께 자녀를 지도하는 자신의 역할에 혼동을 느낄 수도 있습니다. 부모로서 여러분은 자녀가 부모의 지도 없이 “자기 스스로” 자신의 정신 건강 문제에 대해 배우고 관리하게 해야 한다고 생각할 수도 있습니다.

성인이 된 자녀는 예전보다 더 독립적이며 새로운 교육, 직업, 사회적 기술과 같은 발전 과제에 직면해 있는 것은 사실이지만, 여전히 이들은 부모님께 매우 의존적이며, 직접 말로 하지는 않더라도 부모님의 조언을 매우 가치있게 여깁니다.

18세에서 26세까지의 청년은 적어도 청소년 시기와 비교했을 때보다는 모든 중요한 문제에 관해 부모님과 직접적으로 열린 대화를 나눌 수 있습니다. 그러므로 자녀의 신체 및 정신 건강 관리 모두에 관해 함께 대화하는 데 주저하지 마십시오.

이 연령대의 자녀들을 사회에서는 “성인”으로 간주하는 반면, 이들의 두뇌는 26세 무렵까지 계속 발달하게 됩니다. 청년 시기의 자녀들은 여전히 충동적이고 완전히 성숙되지 않았습니다. 청년 시기의 자녀는 자신의 삶을 통틀어 다른 어떤 시기보다도 감정적 스트레스에 좌지우지되고 정신 장애 위험에 노출되기 쉬울 수도 있습니다. 그러므로 부모님은 이 연령대의 청년들이 처한 정신 건강 문제에 대해 잘 알고 계셔야 합니다.

## 발전 지수 및 청년의 문제

청년 시기의 삶 가운데서 자녀는 다양한 영역에서 발전 과제를 수행하게 될 것입니다:

- **인지적.** 자기 자신과 세상에 대해 더 복잡하게 생각하게 될 것입니다. 자신과 (부모님의) 가치와 이상에 대해 의문을 갖게 될 것입니다.
- **사회적.** 더욱 성숙하고 친밀한 관계를 갖도록 성장하게 될 것입니다. 여기에는 자신의 성적 지향성에 대한 자각을 포함한 성적 탐구가 포함될 수도 있습니다. 이들은 이제 관계를 결혼과 가족을 구성할 수 있는 통로로 보게 될 것입니다. 자신을 독립적인 개인으로 보는 반면, 그룹의 일원으로서의 소속되어야 함을 강력하게 느끼게 될 것입니다.
- **감정적.** 청년은 동년배 및 부모님과 함께 더욱 어른다운 관계를 맺게 될 것입니다. 청년은 여전히 종종 충동적이며 예측하기 힘들 정도로 감정적인 시기입니다. 하지만 예전보다 더 공감할 줄 알게 되고 다른 이의 느낌과 동기를 이해할 줄 알게 됩니다.
- **직업.** 청년은 자신의 학업 또는 직업 진로에 관해, 그리고 미래에 어떻게 살아야 할 지에 관해 매우 걱정하는 시기입니다. 이들은 자신의 커리어 목표를 알아내고 싶어합니다.

## 정신 건강 문제 위험

청년 시기에 가장 많이 겪는 장애는 신체적 질환보다 정신적 질환에 있습니다. 이 연령대에서는 괴롭힘이나 성폭행, 그리고 드물게는 정신 이상의 결과로 조증 장애, 물질 남용 장애, 불안 장애, 자살 충동, 수면 장애, 외상 후 스트레스 장애와 같은 다양한 장애가 처음 수면 위로 드러납니다. 큰 문제는 이런 문제로 고난을 겪고 있는 청년 가운데 25%만이 정신 건강을 위한 도움을 찾고 있다는 점입니다.

## 발전 지수 및 청년의 문제

대다수의 청년들이 먼저 대화를 하려 하지 않는다는 점을 기억해 주십시오. 대화의 시작은 부모님에게 달려있습니다. 또한 자기 자녀에 대해서는 부모님이 가장 잘 알고 있으며, 자녀들은 부모님의 조언을 바라고 있다는 점을 기억해 주십시오.

청년인 자녀들은 주치의의 단독으로 보게 될 것이므로, 이들이 지닌 문제에 대해 대화를 나눠 의사와 함께 논의할 수 있도록 해 줘야 합니다. 몇몇 자녀는 여전히 부모님과 함께 진료를 받고 싶어할 수도 있지만 일단은 자녀가 스스로 내원할 것이라고 생각해 두십시오.

다음은 여러분의 자녀에게 물어볼 질문과 함께 논의할 주제입니다. 열린 질문에서 시작하여 자녀가 관심사나 문제에 대해 말하는지 본 후, 더 상세한 내용을 알아보도록 합니다.

### 열린 질문

- 요즘 어떻게 지내니?
- 학교/직장은 어떻니? 잘 지내니? 문제나 어려운 점이 있니?
- 사적인 질문이긴 하지만, 애정 관계에 있는 사람이 있니? 잘 되어가고 있니?
- 친구들과 관계는 어때? 다른 사람들과 잘 지내는 거 같니? 아니면 혼자 동떨어진 것 같니?
- 지금 사는 데 문제가 있니? 나와 나누고 싶은 어려운 점이 있니?

### 상세 질문

- 요즘 기분은 어때니? 마음이 울적하거나 기분이 안 좋니?
- 자살에 대해 생각해본 적이 있니? 그렇다면 네 생각을 알려줬으면 좋겠어. 아니면 계획이나 네 의사를 알려주겠니? 참고: 자살에 대해 물어보면 자살 위험이 증가한다는 것은 잘못된 지식임을 기억해 주십시오.
- 술을 마시거나 약물을 사용하고 있니? 만일 그렇다면 너무 자주 술을 마시거나 자주 약물을 사용한다고 생각하니?
- 자주 드는 걱정거리가 있니? 불안을 느끼게 하는 게 있니?
- 잠이나 기력은 어떤 것 같니? 식욕은 어떤 것 같니? 집중이 잘 되니?
- 성 관계를 가지고 있니? 만일 그렇다면 피임은 하고 있니?
- 네가 참여하는 모임에서 괴롭힘이 일어나는 것을 본 적이 있니? 넌 어떻게 했었니?
- 너나 아는 사람이 성폭력을 당했었니? 만일 그랬다면 도움을 받았었니? 내가 도와줄 수 있을까?
- 체중이나 몸매, 외모에 대해 자주 걱정이 되니?
- 스트레스를 어떻게 해소하니?
- 카운슬링을 받아봤으면 좋겠다고 생각하니? 카운슬링 받을 생각을 해본 적이 있니? 어떤 카운슬링이었으면 좋다고 생각하니?

자녀와 함께 나눠야 할 것이 참 많습니다. 부모님은 대화 한 번에 이 모든 주제를 나누려고 하면 안됩니다. 청년의 시기를 보내는 자녀는 때로는 멋져보이기도 하지만 놀랄 정도로 스트레스를 겪고 있을 수도 있습니다. 여러분의 자녀는 이런 어려움에 관해 부모님과 대화를 나눌 수 있어야 합니다. 부모님의 도움으로 자녀들은 더욱 편한 마음으로 주치의나 정신 건강 전문의와 함께 이러한 문제를 놓고 상담할 수 있습니다.

### 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!

자세한 내용은 [ProjectTEACHny.org](http://ProjectTEACHny.org)에서 확인해보세요