



조울증 진단을 받은 자녀 도와주기

조울증(Bipolar disorder)은 아동에게 종종 나타나는 심각한 정서 질환입니다. 조울증을 겪는 어린이와 10대의 감정, 에너지, 활동 정도는 낮은 감정 수준부터(우울) 높은 감정 수준까지(조증) 비정상적으로 변화할 수 있습니다.

조울증은 적절한 치료와 도움으로 관리할 수 있습니다.

미국 자살 방지 상담 전화: 1-800-273-8255, 상시 이용 가능
위기 발생 시 문자 상담: 741741번으로 Got5 문자 발송, 상시 이용 가능

본 안내문에서는 조울증과 관련된 행동을 더 쉽게 이해하기 위한 팁을 제공해 드립니다. 이 안내문이 전문가의 도움을 대신하지는 않지만, 가정에서 자녀를 적절하게 지원하는 데 도움이 되기를 바랍니다.

1. 대화하세요. 조울증은 가정에서 자녀가 이해할 수 있는 방식으로 설명해야 한다는 점을 기억하세요. 자녀의 나이와 발달 수준을 고려해야 합니다.

- 우울증과 조증의 의미를 설명해주세요. 많은 아동이 조증과 우울증의 의미를 이해하지 못합니다. 이 말의 의미를 이해할 수 있도록 도와주세요.
- 어린이는 주변 세상을 바라볼 때 자신을 깊이 투영하는 경향이 있습니다. 그렇기 때문에 조울증이 자신의 잘못된 것처럼 생각할 수 있습니다. 조울증이 심장병이나 당뇨 같은 질병의 일종이라고 이해할 수 있도록 도와주세요. 누구의 잘못도 아니기 때문에 부끄러워할 필요도 없습니다.
- 10대들은 지금 일어나고 있는 상황이 영원히 계속될 것이라고 생각하는 경향이 있습니다. 앞으로 조울증이 계속될 것이고 나아지지 않을 거라고 생각할 수도 있습니다. 조울증은 치료가 가능하며 실제로 나아질 수 있음을 이해하도록 도와주세요.
- 모든 나이대의 자녀에게 조울증과 관련된 질문이 있는지 묻고, 같은 증상을 겪고 있는 또래들이 있다는 점도 알려주세요.
- 조울증이 있는 자녀의 형제자매들은 종종 이 상황을 걱정하곤 합니다. 모든 식구에게 조울증에 관해 설명하고 이 진단을 받은 자녀에게 생길 수 있는 변화를 이야기해주세요. 조울증에 관해 이야기하고 질문에 대답하면서 다른 자녀의 걱정을 덜어줄 수 있습니다.
- 일상 속에서 자주 자녀의 감정에 대해 가족이 함께 대화하는 시간을 가지세요. 긍정적인 생각은 물론, 자살 충동 등 부모가 듣기 불편해질 거라고 생각하는 감정까지도 이야기를 나눠보는 것이 좋습니다. 모든 감정에 대한 대화를 일상에 포함시키면 자녀는 고민이 있을 때 여러분에게 더 잘 털어놓을 수 있습니다.
- 여러분이나 다른 가족이 조울증을 겪었고 치료를 통해 긍정적인 결과를 얻었다면, 자녀에게 도움이 될 수 있도록 공유해주세요. 자녀와 자녀가 경험하고 있는 것에 계속 집중하세요. 가족이든 유명인이든 다른 사람도 조울증을 겪었다는 사실을 알면 자녀 스스로 나아질 수 있다고 믿을 수 있습니다.

2. **자녀가 수면을 취하는 것을 최우선으로 생각하세요.** 충분한 수면은 조울증에서 회복되는 데 아주 중요한 부분입니다. 자녀의 수면 패턴이 좋지 않다면 조울증 증상일 수도 있으니 인내심을 갖고 안정될 때까지 시간을 주세요. 규칙적인 취침 및 기상 시간을 갖도록 하면 도움이 됩니다.
3. **긍정적인 자존감을 느끼도록 격려해주세요.** 조울증을 겪는 아동은 자신을 부정적으로 생각하기도 합니다. 낮은 자존감은 일반적인 우울증 증상이며, 아이의 조증 증상에 대한 일부 사람들의 반응 때문에 사람들로부터 받아들여지지 못한다는 느낌을 받을 수도 있습니다. 마음껏 진심으로 칭찬해주세요. 조울증을 겪는 아동에게는 격려가 도움이 됩니다.
4. **학교의 협조를 구하세요.** 많은 부모가 아동이 조울증 진단을 받았다는 사실을 학교에 알리면 자녀에게 낙인이 찍힐까 봐 염려합니다. 하지만 학교는 가장 적절한 도움과 편의를 제공해줄 수 있습니다. 학교에 자녀의 조울증 진단 사실을 알리고 선생님, 학교 관계자들과 함께 계획을 세워보세요. 협력을 통해 자녀가 조울증 증상이 있을 때도 학교생활에 계속 참여하도록 도울 수 있고, 이를 통해 자존감과 학업 성적을 향상할 수 있습니다. 보건실에서 쉬거나 상담 교사를 면담할 수 있도록 허용하는 간단한 편의도 큰 도움이 될 수 있습니다.
5. **사회 교류 활동을 장려하세요.** 조울증이 있는 아동은 때때로 고립되어 있다고 느끼거나 다른 친구들이 자신의 기분 변화를 이해하지 못한다고 생각하여 자신이 겪고 있는 일을 다른 사람들에게 말하고 싶어 하지 않습니다. 하지만 조울증에서 회복하려면 사회적 교류가 중요합니다. 자녀가 참여하는 교류 활동을 계획하세요.
 - 어린이인 경우, 짧은 놀이 시간을 마련해보세요. 시간을 제한하면 자녀의 감정이 격해지지 않도록 도울 수 있습니다.
 - 청소년인 경우, 자녀가 즐길 수 있는 동호회나 다른 학교 활동에 가입하도록 하세요. 10대 자녀가 스스로 참여 동기를 갖게 된다면 사회적 교류를 촉진하는 데 도움이 될 수 있습니다.
 자녀와 함께 우울증을 겪는 청소년을 위한 지역 내 [지원 단체](#)를 알아보세요.
6. **약물치료를 논의하세요.** 조울증은 약물과 심리 치료를 병행하여 치료하기도 합니다. 자녀에게 복용해야 하는 약에 관해 궁금한 점이 있는지 물어보세요. 약에 대해 함께 알아보세요. 발생할 수 있는 부작용에 대해서도 이야기하세요. 자녀는 앞으로의 일을 이해할 수 있고 친구들에게 조울증과 치료에 대해 설명하는 데도 도움이 될 수 있습니다.
7. **나 자신을 돌보세요.** 조울증이 있는 아동을 돌보는 일은 지치고 힘들 수 있습니다. 여러분은 자녀를 돌볼 방법을 배우고 있는 훌륭한 부모입니다. 하지만 모든 부모에게 힘이 필요하다는 것을 기억하세요. 자신을 돌볼 시간을 갖는 것이 중요합니다. 나를 충전하는 데 도움이 되는 활동과 지원을 활용하세요.
8. **여러분은 혼자가 아닙니다.** 자녀가 혼자가 아닌 것처럼, 여러분도 혼자가 아닙니다. [가까운 지역에 있는 지원 단체](#)를 찾아 비슷한 상황을 겪는 자녀를 둔 부모/보호자와 소통해보세요.

조울증은 치료할 수 있습니다. 마음의 문을 열고 가족에게 솔직하게 감정을 표현하면 도움이 됩니다. 자녀의 주치의와 자주 연락하고, 자녀도 주치의에게 편하게 마음을 열 수 있도록 도와주세요.

소아 조울증을 겪는 아동과 관련된 징후, 증상 등 더 많은 정보가 필요하신가요?
<http://bit.ly/PTEACH-Family>

다양한 소아 조울증 치료 방법을 자세히 알아보고 싶으신가요?
<http://bitly.com/OMH-Bipolar>