



팩트 체크, 내 아이 마음건강 관리

정부에서는 20세 이상의 성인에게 국가건강검진을 의무적으로 시행하여 암과 같은 병을 조기에 발견해 치료할 수 있도록 하는 것처럼, 세계보건기구(WHO)가 아동청소년의 약 20%가 정신적 질환을 갖고 있고 성인 시기 정신적 질환의 절반 정도가 14세 이전에 생긴다고 발표한 이후, 우리나라 교육계에서도 학생들의 마음에 생기는 문제를 일찍 알아내고 도와주기 위한 시스템을 만들고 있습니다.

모든 병은 초기에 병·의원을 방문하면 빠르게 회복될 수 있지만, 병·의원을 찾는 것조차 학부모님들의 마음에 부담이 되는 경우가 많습니다. 이번 뉴스레터에서는 아이들의 마음건강관리를 위해 정신건강의학과를 방문해야 할 때 생길 수 있는 걱정이나 오해를 알아보겠습니다.

1

마음의 병(정신과적 문제)은 의지나 마음이 약해서 생기는 병이다?



팩트 체크 결과 (X)

- ☐ 의학 연구의 발전으로 주의력결핍과잉행동장애(ADHD)나 우울증과 같은 정신과적 문제의 대부분이 뇌세포의 기능이 문제가 되어 생긴다는 것을 알게 되었습니다. 뇌에 있는 호르몬의 일종인 신경전달물질은 인간의 '의지'로 조절할 수 있는 것이 아니어서 이들 신경전달물질이 균형을 잃게 되면 결국 사람의 생각, 감정, 행동에 변화가 생기게 됩니다. 아이들에게 생긴 마음의 병은 단순히 부모의 양육에 문제가 있거나 아이의 성격에 문제가 있어서 생기는 것이 아니므로, 몸에 생긴 병처럼 병·의원에서 전문적인 평가와 치료를 하면 회복될 수 있습니다. 마음의 병은 기질적 원인, 심리적 스트레스, 환경적 원인이 복잡하게 작용하여 나타나므로 자녀나 보호자 자신을 비난하거나 창피함을 느낄 필요가 없습니다.
- ☐ 사람들이 당뇨병에 걸리면 검사를 하고 상태에 따라 병원에서 약을 처방받고 동시에 일상생활을 하면서 규칙적으로 운동하고 식사를 조절하며 생활습관을 바꾸는 것이 당뇨를 치료하는 데 큰 도움이 되는 것처럼, 마음의 병이 생긴 아이들에게는 병원에서 검사와 치료를 받고 동시에 부모님이나 교사, 주변의 친구들이 아이들에게 맞는 건강한 생활습관과 생활환경을 만들어주는 것이 큰 도움이 됩니다.

2

정신건강의학과 병원을 방문하면 기록이 남아서 불이익을 받는다?



팩트 체크 결과 (X)

- 성인인 자녀의 의료기록은 부모님이나 가족이라 하더라도 볼 수 없습니다. 의료법에 따르면 병·의원은 환자 본인의 동의가 없으면 다른 사람에게 절대 환자의 의료 정보를 제공할 수 없습니다(14세 미만 아동의 의료기록을 보려면 직계가족이나 법정대리인의 동의가 필요합니다). 개인의 질병 정보는 건강보험공단에서 5년간 보관한 후 폐기하며, 병·의원 의무기록은 10년까지만 보존하게 되어 있습니다.
- 군에 입대하거나 취업할 때도 군대나 회사는 개인의 동의 없이 의료기록을 볼 수 없습니다.

3

병원에서 주는 양약은 독해서 먹으면 안 된다? 중독된다?



팩트 체크 결과 (X)

- 정신건강의학과에 간다고 해서 무조건 약을 처방해 주지는 않습니다. 문제가 생긴 아이에게는 아이의 상황을 고려하여 상담치료, 인지행동치료, 놀이치료, 가족치료, 약물치료 중에서 가장 효과적이고 표준인 치료법을 선택하여 적용하게 됩니다. 현재 정신건강의학과에서 사용하는 약은 안전성이 확인되어 판매가 허가된 약이며, 아이들에게 사용하는 약은 식품의약품안전처에서 안전성과 부작용을 중요하게 여기고 성인들이 사용하는 약보다 훨씬 더 꼼꼼히 따져 국내 판매를 허가한 약 중에서 선택합니다.
- 불면증을 치료하거나 불안을 줄여주는 약처럼 약은 종류에 따라서 그리고 각 개인의 호르몬과 면역 반응에 따라서 졸리거나 머리가 멍함을 느끼게 할 수 있습니다. 하지만 그렇다고 사람들의 뇌신경에 문제가 생긴 것은 아니며, 다른 약으로 변경하면 좋아집니다. 오히려 아이들의 주의력결핍과잉행동장애(ADHD)를 치료하는 약을 먹으면 졸리지 않고 집중력이나 기억력이 좋아지는 경우도 있습니다.
- 약을 먹으면 '습관성'이 될까 봐, 특히 정신건강의학과 약을 먹으면 습관적으로 계속해서 먹어야 할까 봐 약 먹는 것을 걱정하는 경우가 있습니다. 성인이 처방받는 약 중에서 항불안제, 수면제를 먹으면 의존성이 나타날 수 있지만, 이는 병의 특성과 환자의 성향에도 크게 영향을 주게 됩니다. 아이들의 ADHD를 치료하는 '메틸페니데이트' 계열의 약은 중독을 일으키는 것으로 뉴스에서 보도하기도 하지만, 외국과 달리 현재 우리나라에서는 ADHD 치료 약물 중 약간이라도 중독 가능성이 있는 약물계열은 판매를 허가하지 않으며, 많은 경우 병·의원에서 처방받은 약물로 ADHD가 잘 치료되어 증세가 호전되면 치료약물을 문제없이 중단할 수 있습니다.
- 치료약은 단순히 증상만 조절하는 게 아니라, 뇌 신경전달물질 기능을 조절하는 치료적 역할도 하므로 적절한 치료 이후에는 약을 끊어도 뇌신경전달물질 균형을 회복하는 과정이 유지됩니다. 아이에 따라 일시적인 부작용이 생길 수 있지만 처방하는 의사와 상의하여 잘 관리하면서 치료한다면 오히려 아이는 병에서 벗어나 삶의 질이 높아질 수 있습니다.



이런 부분을 확인해 주세요

- 정신건강의학과 치료를 받으면 보험에 가입할 수 없느냐는 질문을 받게 됩니다. 민간 보험의 경우 회사마다 보험약관이 매우 다양하므로 어떤 보험회사에서는 정신건강 문제와 질환을 별도로 분류해 보험 가입에 제약을 줄 수도 있습니다. 하지만 치료를 마치고 3년이 지난 후 증상이 없고 일상생활에 지장이 없다는 것이 확인되면 보험에 가입할 수 있는 경우가 많으니, 보험회사의 약관을 잘 살펴보시는 것이 필요합니다.
- 병·의원을 방문하여 추가 평가를 권유받았다고 해서 아이의 문제가 항상 치료되지 않는 심각한 질환을 뜻하지는 않습니다. 무슨 병이든 일찍 발견하여 치료해야 회복이 빠르고 후유증이 줄어듭니다. 전문의에게서 정확한 평가와 상담을 받은 후 치료 방향을 결정하는 것이 가장 중요하다는 것을 기억해 주세요.

*출처-한국학교정신건강의학회,
학생정신건강지원센터,
교육부

2022. 06. 29.

김제동초등학교장