

**자녀 사랑하기 제 9호**  
**우리 아이의 정신적 어려움, 조기에 파악하는 방법**  
 - 양극성장애, 조현병 편 -

● 사례 1 ●

승민이는 올해 중학교 3학년입니다. 부모님이 이혼하신 뒤로 이사해서 새로운 학교에 적응하고 있습니다. 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 형설수설하네요.

승민이는 왜 이럴까요?

**Q** 승민이는 괜찮은 건가요?

승민이는 **양극성 장애**가 의심되는 상황입니다.

처음에는 우울증으로 시작했다가 조증으로 바뀐 상태로 의심됩니다.

우울증과 조증은 양상이 매우 다르죠.

우울증	VS	조증
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓우울하거나 즐겁지 않은 기분</li> <li>✓에너지 저하</li> <li>✓우유부단</li> <li>✓자신감 저하</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>✓들뜨거나 예민한 기분</li> <li>✓에너지 상승</li> <li>✓목표 지향적 활동의 증가</li> <li>✓자신감 상승</li> </ul>

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

네, 좋은 일이 있을 때 기분이 좋고 아날 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.

**Q** 이런 경우 어떻게 해야 할까요?

✓우선 **전문적인 기관에서** 검사를 받아보는 것이 좋습니다.

✓특히 **약물치료**가 매우 효과적입니다.

✓평소 **스트레스를 잘 관리**하는 것이 중요합니다.

✓**활동량과 수면 조절**이 필수적입니다.

## ● 사례 2 ●

선영이는 원래 내성적인 아이였는데 2학기 들어 단짝 친구와 싸우고 **부쩍 말이 없어졌습니다**. 그러더니 물건 버리는 것이 아깝다며 집에 쌓아 놓거나 길에서 물건을 주워오기도 했습니다. 티브이를 보다가도 **멍해지고 대화 중에도 생각이 끊긴다**며 답답해하기 일쑤입니다.

그런데 선영이가 갑자기 밤에 **소리를 지르고 화를 내며** 물건을 던져 부모님이 놀라 왜 그러는지 물으니, 선영이는 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?

Q

선영이는 괜찮은 건가요?

선영이는 **조현병**이 의심되는 상황입니다.

조현병의 경우 **10대부터 발병하는 경우가 흔합니다**. 특정 관심사에 몰두하거나 이전보다 집중력, 기억력이 감소하며 **생각이 논리적이지 않게 됩니다**. 이를 전구증상이라고 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

Q

일시적으로 가위에 눌리면 귀신 같은 게 보일 수 있지 않나요?

속상할 때는 다 나를 싫어한다고 느낄 수 있고요.

네, 가위눌림이거나 잠결에는 환각 증상을 정상적으로 경험할 수 있습니다. 또한 또래 관계가 좋지 못할 때 친구들이 나에 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’과 ‘틀림없이 내 이야기를 하고 있다는 확신’을 하는 것’은 다릅니다.

Q

이런 경우 어떻게 해야 할까요?

- ✓우선 **전문적인 기관에서** 검사를 받아보는 것이 좋습니다.
- ✓특히 **약물치료**가 매우 효과적입니다.
- ✓평소 **스트레스를 잘 관리**하는 것이 중요합니다.

양극성장애와 조현병 모두 10대 후반에 발병을 하지만  
조기에 발견하여 치료하면 충분히 일상생활에 문제없이 지낼 수 있습니다.  
부모님의 관심과 적극적인 대처가 중요합니다.

2019년 12월 호남제일고등학교장

본 뉴스레터는 교육부가 대한소아청소년정신의학회에 의뢰하여 제작했습니다.