

# 우울증과 사춘기의 차이점



## 사춘기와 우울증, 먼저 닳은 점을 살펴볼까요?

---

- ✓ 쉽게 짜증 내고 분노하며
- ✓ 자신감이 저하되어 불안해하고
- ✓ 친구 관계가 위축되기도 하며
- ✓ 가출, 폭력, 게임 중독 등의 이탈 행동을 보이기도 합니다.

닳은 구석이 많죠?

청소년은 어른과 달리  
자신의 우울감을 다른 형태로 나타내기에,  
자녀의 우울증을, 사춘기의 증상으로 혹은  
品行장애로 오해할 수 있어요.



하지만 그 차이를 인지하는 것은  
매우 중요합니다.

## 사춘기와 우울증, 어떤 차이가 있을까요?

---

**사춘기**는 성호르몬의 변화와 함께 미숙과 성숙 사이에서 자연스럽게 겪게 되는 정신적인 불균형이지만,

**우울증**은 일시적인 우울감과는 다르며, 우울한 기분이 일주일 이상 지속되면서 수면이나 식사, 행동, 생각, 신체에까지 영향을 미쳐서, 이런 우울증을 방치하면 자기 파괴적으로 고립감, 죄책감, 무가치감, 자살사고까지 이어지게 됩니다.



사춘기는 스스로 성장하며 자아를  
찾아가는 격동기라 할 수 있지만,

우울증은 마음의 감기라고 할 만큼 가장  
흔한 정신질환으로, 시간이 지나면서  
저절로 없어지기도 하지만,  
심한 우울증의 경우는 자해, 자살 등  
위험한 행동으로 이어질 수 있으므로  
반드시 전문가가 도와야 하는 질환입니다.



우울증을 앓고 있는 소아 청소년은  
어른이 되어서도 우울증에 걸릴 확률이  
높아 **조기에 정확한 진단과 적절한 치료가  
반드시 필요합니다.**

또한 우울증은 적절한 치료를 통해 쉽게  
좋아질 수 있는 질환이기도 합니다.

어떻게 하면  
자녀의 상태를 정확히 파악하여  
적절한 도움을 줄 수 있을까요?

먼저 아래 우울증 증상들을 살펴보며  
자녀의 상태를 확인해 주세요.

---

- 사소한 일에도 짜증을 내고 울음을 터뜨린다.
- 특별한 의학적인 원인이 없이 여기저기 아프다고 한다.
- 행동이 과격해지고 극단적인 일을 한다.
- 표정이 침울하고 혼자 방에만 있으려고 한다.
- 말수도 적어지고 일상에 흥미를 느끼지 못한다.
- 사소한 실수에 '죄송하다'라는 말을 자주 한다.
- 사고의 진행 과정이 느려 학습능력이 떨어진다.
- 스스로 바보가 된 것 같은 느낌을 호소한다.
- 일기장이나 친구와의 대화에서 죽음, 외로움과 같은 내용이 발견된다.
- 식사를 거부하며, 잠을 쉽게 이루지 못하고 멍하니 있다.
- 학교 가는 것에 부담감을 느낀다.

그리고 자녀가 마음을 열 수 있도록  
아래와 같은 방법을 시도해주세요.

---

1. 학교 상담실을 찾아가거나 정신건강의학과 전문의를 찾아 정확한 진단과 치료를 받습니다.
2. 갑자기 성적이 떨어지거나, 학교 출결 상황(지각, 조퇴, 결석)이 안 좋아질 때, 게임에 지나치게 몰두할 때, 뚜렷한 신체 질환이 없는 데도 여기저기 몸이 아프다고 호소할 때, 우울증에 대해 한 번 더 고려합니다.
3. 기분을 이해하고 싶고 돕고 싶다는 뜻을 분명히 전달합니다.
4. 자녀가 하는 말을 비판 없이 잘 들어줍니다.
5. 자살 사고에 대해 직접적으로 물어봅니다.



우울증에 걸린 청소년 본인도  
우울증인지 인지하지 못한 채  
그저 자신이 '문제가 있는 사람'이라고  
생각할 수 있습니다.

사랑의 마음으로  
'그래도 괜찮다'는 마음으로  
자녀의 마음에 먼저 다가가 주세요.



\* 본 뉴스레터는 교육부가 대한소아청소년정신의학회에  
의뢰하여 제작했습니다.