

# 우울증과 사춘기의 차이점

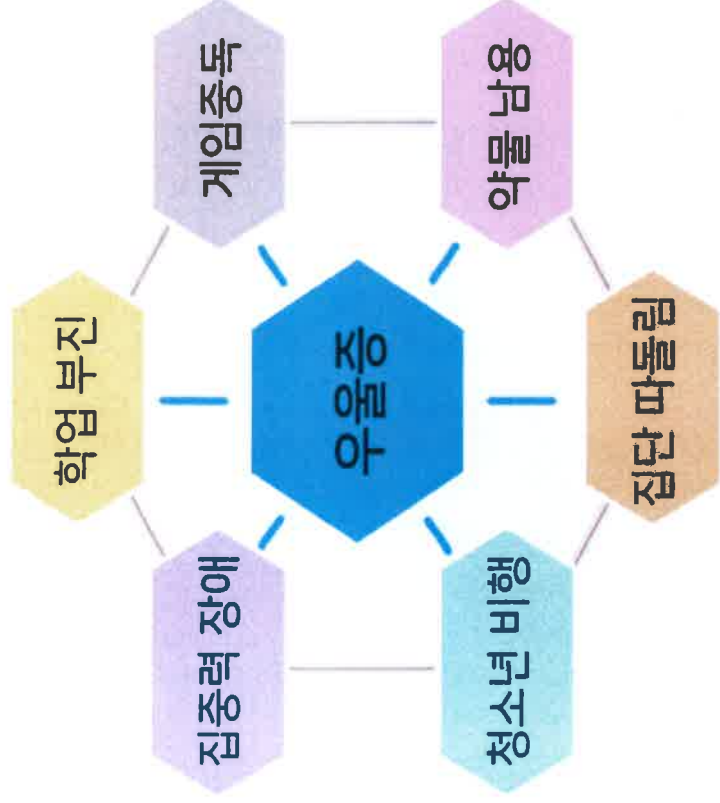
사춘기와 우울증,  
먼저 **답은 점**을 살펴볼까요?

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

**답은** 구석이 많죠?

청소년은 어른과 달리

자신의 우울감을 다른 형태로 나타내기예,  
자녀의 우울증을, 사춘기의 증상으로 혹은  
품행장애로 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 우울감과 다르며,  
우울한 기분이 일주일 이상 지속되면서  
수면이나 식사, 행동, 생각, 신체에까지  
영향을 미쳐서,  
이런 우울증을 방치하면 자기 파괴적으로  
고립감, 죄책감, 무가치감, 자살사고까지  
이어지게 됩니다.

**사춘기**는 스스로 성장하며 자아를

찾아가는 격동기라 할 수 있지만,

**우울증**은 마음의 감기라고 할 만큼 가장

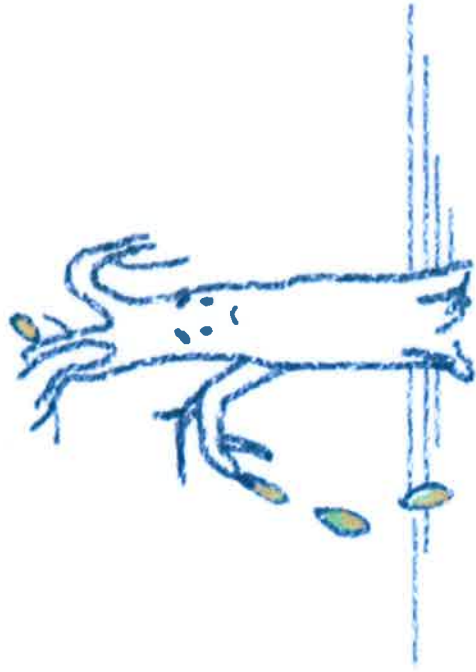
흔한 **정신질환**으로, 시간이 지나면서

저절로 없어지기도 하지만,

심한 우울증의 경우는 자해, 자살 등

위험한 행동으로 이어질 수 있으므로

**반드시 전문가가 도와야 하는 질환**입니다.



먼저 아래 우울증 증상들을 살펴보며

**'본인'의 상태를 확인해 주세요.**

- ☐ 사소한 일에도 짜증을 내고 울음을 터뜨린다.
- ☐ 특별한 의학적인 원인이 없이 여기저기 아프다고 한다.
- ☐ 행동이 과격해지고 극단적인 말을 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 친구가 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. 친구가 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.