

마음의 건강

-우울증이란 (어른편)-



こころの健康~うつ病とは (大人編) ~

우울증이란

우울증은 「마음의 감기」라고도 일컬어지듯, 국적, 인종, 연령, 성별에 관계없이 누구라도 걸릴 가능성이 있는 우리 주변 가까이에서 있는 병입니다. 우울증이란, 기분이 우울해지고 어떤 일에도 흥미가 생기지 않으며, 자기 자신은 가치가 없다고 느끼거나 잠을 자지 못하고, 집중력과 식욕이 없어지는 등의 상태가 길게 이어지는 것을 말합니다. 우울증 환자는 세계에 약 1억 2000만 명이 있다고 합니다. 우울증은 조기에 발견하여 전문기관에서 치료를 받음으로써 회복됩니다.

우울증의 원인은

우울증이 되는 원인은 여러 가지가 있습니다. 언어나 문화가 다른 일본 생활 자체가 큰 스트레스가 되는데 거기에 개인의 생활이나 행동양식이 같이 관련됩니다. 원인을 알 수 없는 몸 상태의 이상이 계속되는 때는 우울증에 걸렸을 가능성이 있습니다.

걱정거리가 있는 분은 혼자서 고민 하지 마시고 가족이나 친구들에게 상담해 보십시오.

이(異) 문화 스트레스

이 문화 스트레스는 일본에 온 후에 생활 습관이나 언어의 다름으로 생기는 스트레스를 말한다. 일본에 온 직후 보다는 조금 안정된 2-3개월 후에 강하게 느끼는 경우도 많다. 또, 한차례 경험한 뒤 1년째, 2년째 등 그 이후에도 느끼는 때가 있다. 개인차가 있다.

이 문화 스트레스를 일으키는 위험인자에는 사회, 경제적 지위의 저하, 언어가 다른 것에 따른 의사소통의 결여, 가족이 헤어지거나, 받아들인 나라의 비우호적인 태도, 같은 문화권과의 접촉곤란, 이주 전의 심적외상 체험 (PTSD), 노년기와 사춘기를 들 수 있다.

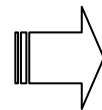
우울증과 여러 가지 요인

- 상실체험 (역할, 친한 사람 등)
- 직장 스트레스 (일, 인간관계 등)
- 가정 스트레스 (불화, DV, 채무 등)
- 만성병 (암, 난치병 등)
- 정신질환 (알코올 의존증 등)
- 사회적 풍조 (불황, 전쟁 등)



개인

성격 · 체험 · 행동양식



우울증

우울증이라 생각되면

우울증의 치료는 심신 휴양이 기본입니다.

증상에 따라서는 먹는 약이 필요하므로 먼저 정신과, 신경과 또는 심료내과에서 진료를 받아보시기 바랍니다.

지역의 국제교류협회를 알고 계십니까?

나고야국제센터를 시작으로 지역의 국제교류 협회에서는 외국인을 위한 정보제공을 하고 있습니다. 의료기관이 어디에 있는지, 통역을 파견시켜 줄 수 있는지, 일본의 의료제도를 자세하게 알고 싶거나, 불안이나 의문 등이 있으면 가볍게 문의해주시십시오.



宝くじは
豊かさ築く
チカラ持ち。

宝くじは、広く社会に役立てられています。

주위 분께

가족이나 친구의 상태가 좋지 않아 보이면 먼저 본인에게 말을 걸어보십시오. 본인에게 수면의 변화가 있거나, 우울증상이 심해 일상생활이 곤란한 때는 휴양과 치료를 권하시기 바랍니다. 의료기관에 가기 전에 가까운 보건소나 정신보건 복지 센터에서 상담을 받을 수 있습니다. 본인이 치료·상담하러 가는 것을 거부할 때는 본인이 신뢰하는 가족이나 친구가 진찰받도록 권해 주십시오. 무리하게 끌고 가지 말고, 될 수 있으면 본인이 그렇게 하도록 배려해 주십시오. 외출 할 때는 누군가 따라 나서주시기를 바랍니다.

치료가 시작되면 본인의 회복속도를 배려하여, 본인에게 무거운 부담이 되지 않도록 협력해 주십시오.

우울증에 걸린 사람을 접할 때의 포인트

1. 지나치게 걱정하지 말 것
2. 지나치게 격려하지 말 것
3. 지나치게 원인을 파고 들지 말 것
4. 중대한 결정은 연기할 것
5. 느긋하게 쉬도록 해줄 것



우울증을 예방하기 위하여

스트레스를 이겨내기 위해서는 자신만의 스트레스 해소법을 발견하는 게 효과가 있습니다. 나고야 국제센터 또는 지역의 국제교류협회에서는 교류단체나 스포츠서클의 정보를 제공하고 있으므로 문의해 주시기 바랍니다.

나고야국제센터 안내

★ 외국인 상담

1. 외국인 시정상담 (연금, 보험, 세금 등 각종제도에 대해서) 화 ~ 토 10:00~17:00 예약 필요 없음
2. 외국인 심리상담 (모국어로 고민 상담) 예약제
3. 외국인 법률상담 (변호사상담) 토 10:00 ~ 12:30 예약제 4개 언어대응 (영어, 포르투갈어, 스페인어, 중국어) 1과 2는 전화 :052-581-0100, 3은 전화 :052-581-6111.

★ 정보카운터 다국어대응

일본어, 영어, 포르투갈어, 스페인어, 중국어, 한국, 조선어, 필리핀어, 프랑스어 (언어에 따라 대응시간이 다름) 9:00 ~ 19:00 전화 :052-581-0100

★ 오시는 길과 휴관일

나고야시 나카무라쿠 나고노 1-47-1 나고야국제센터빌딩 3F 지하철 사쿠라도리센 「국제센터」역 내림

휴관일 : 월요일, 2월과 8월 제2일요일, 12/29 ~ 1/3

<http://www.nic-nagoya.or.jp> E-mail: info@nic-nagoya.or.jp

마음의 건강

-우울증이란 (어린이 편) -



こころの健康～うつ病とは (子ども編)～

어린이 우울증

우울증은 누구라도 걸릴 가능성이 있는 병입니다. 어린이도 예외는 아닙니다. 어른과 같이 현대사회에 살고, 어른과 마찬가지로 스트레스로 우울증을 일으킵니다. 어린이의 우울증이 보이는 것은 10세 전후부터라고 합니다. 그 보다 나이가 적은 어린이는 일시적인 정서불안정이나 발달장애의 경우가 많다고 합니다.

어린이의 경우는 어른과 같은 증상을 보인다고 할 수 없으므로 주의가 필요합니다.

어린이 우울증의 특징

어른은 기분이 가라앉는다고 호소하는 반면, 어린이는 몸이 나른하다거나 두통·복통 등의 신체 증상을 호소하거나, 성적이 떨어지고 학교를 가지 않는 등의 문제행동으로 나타나는 경우가 많습니다. 또한, 짧은 기간에 회복되거나 평생 한 번의 발병만으로 그치는 예도 많다고 합니다.

특징 1 몸에 나타나는 변화

수면에 변화가 있다. 식욕에 변화가 있다. 몸이 나른하다. 하루 동안에도 수 차례에 걸쳐 기분이 들뜨거나 가라앉거나 한다.

특징 2 심리적 변화

흥미·관심이 없어진다. 기력·의욕이 떨어진다. 지적 활동이 약해진다. 기분의 변화가 있다. 사고방식의 변화가 있다.

특징 3 행동에 나타나는 변화

사람을 피하게 된다. 움직임이 둔해진다. 가만히 있을 수 없다. 공격적인 언동을 한다. 자해행위를 한다. 자살을 기도한다.



어린이 우울증의 치료

학교선생님이나 스쿨 카운셀러 등으로부터 어린이의 상태에 관한 상담이 있는 때는, 침착하게 이야기를 듣고, 적절한 치료방법에 대해서 이야기를 나누도록 하십시오. 일본어를 모를 때는 통역과 같이 가십시오. 나고야국제센터 또는 지역의 국제교류 협회에 통역파견 상담을하실 수 있습니다.

치료방법에는 약물치료, 언어를 통한 카운셀링, 활동을 통한 플레이 세라피 등이 있습니다. 여러 방법 가운데 본인에게 맞는 치료방법을 결정하므로 불안한 점이 있으면 주치의와 충분히 상담하십시오. 최근에는 부작용이 적은 항우울제도 나와 어린이도 사용할 수 있도록 되었습니다.

가족의 대응

전문가의 치료와 함께 가족의 대응도 중요 합니다 .

어린이의 반항적인 태도나 냉담한 태도는 가장 신뢰하는 사람에게 속마음과 다른 태도를 보이는 것으로 이해해 주십시오 .

본인도 가족과 마찬가지로 괴로워한다고 생각해 주십시오 .

짧은 기간에 회복된 경우는 학교 등에 쉽게 복귀할 수 있는 환경마련을 위해 , 선생님이나 스쿨 카운셀러에게 상담 해 주십시오 .



- 우울증에 대해서 이해한다 .
- 어린이에게 충분한 휴양을 시킨다 .
- 어린이의 문제행동의 의미를 이해한다 .
- 치료 속도를 이해한다 .
- 가족의 존재방식을 되새기는 기회로 생각한다 .

나고야 국제센터에서는 다국어로 정보제공 · 상담을 하고 있습니다 . 자세한 것은 P2 를 보십시오



언어와 부모자녀간의 커뮤니케이션

어린이의 언어발달은 10 세 전후를 경계로 , 조건적 습득 (자연스런 습득) 에서 개념적 습득 (논리 습득) 으로 변한다고 합니다 . 일본에서 태어난 어린이는 일본어 습득은 쉽지만 모국어 습득이 더디면 부모와 자녀간의 커뮤니케이션이 곤란하게 됩니다 . 한편 10 세 넘어서 일본에 온 어린이는 일본어 학습에 많은 노력이 필요 (생활언어능력 획득은 2~3 년 , 학습능력 획득은 5~7 년) 하지만 , 모국어의 기초가 돼있으면 모국어와 일본어가 같이 자리 잡아 나갑니다 . 다만 , 모국어의 언어능력이 10 세에서 멈춰버리지 않도록 가정 내에서 계속되는 모국어 학습이 필요합니다 .

일본에서의 생활 스트레스는 언어를 계기로 일으킬 수도 있습니다 . 부모와 자녀 사이에 의사소통이 되지 않으면 , 문제해결은 쉽지 않습니다 . 보호자 분은 자녀에게 모국어와 일본어 적어도 어느 쪽이든 간에 필요 충분한 능력을 갖출 수 있도록 해주십시오 . 나아가 , 언어를 잘 사용할 수 있도록 , 그 사회적 문화적 지식을 자녀에게 전해주시십시오 .