

# DEPRESSION

## 우울증 - 아시아계 미국인 학생들



The MGH Center for Cross-Cultural Student Emotional Wellness

**우울증**은 지속적인 슬픔을 동반하며 삶에 대한 흥미를 잃게 만드는 장애입니다. 우울증은 사람의 생각과 기분, 또한 행동까지 영향을 끼칠 수 있습니다.

청소년 (만 12-17 세) 의 약 12.8% 가 우울증을 겪습니다.



[청소년 전체의 1%]

아시아계 미국인 고등학생과 대학생들은 백인 학생들보다 절망과 견디기 힘든 분노를 경험할 가능성이 높고, 또한 일상생활의 어려움이나 자살 시도, 그리고 자살에 대한 생각을 해봤을 가능성이 더 높습니다.

### 우울증의 증상과 징후들

#### 정신적 증상

- 우울함
- 의욕저하
- 낮은 자존감과 열등감 증가
- 과도한 죄책감
- 집중력 저하
- 자살에 대한 반복적인 생각

#### 신체증상

- 과도한 피로감
- 불면증/과도한 수면
- 갑작스러운 체중 증가/체중 저하
- 식욕 저하/ 식욕 증가
- 불안한 느낌/ 낙후되는 느낌

#### 아시아계 미국인 고등학생

# 18.9%

### 가 자살 생각을 해봤다고 합니다

반면, 자살 생각을 해 본 백인학생들은 15.5% 입니다

#### 아시아계 미국인 고등학생

# 10.8%

### 가 자살을 시도해 보았다고 합니다

반면, 자살을 시도해 본 백인학생들은 6.2% 입니다

아시아계 미국인들은 슬픔이나 우울함등의 감정적인 우울증 증상보다는 식욕저하나 불면증, 또한 무기력증과 같은 **신체적 우울증 증상들**을 겪을 가능성이 더 많습니다.

아시아계 학생들은 백인들과는 정신장애의 대표 증상들이 확연하게 다르기 때문에, 자살시도율이나 절망감이 더 높지만, **우울증이나 다른 정신 장애를 진단받을 가능성이 적고, 백인들보다 도움을 요청하는 비율이 3배나 낮습니다.**

### 아시아계 미국인들이 치료를 받기 힘든 이유

- 정보 및 교육 부족
- 다양한 배경을 이해하는 정신 건강 서비스 상담자와 의사들의 인원수 부족
- 도움을 요청하기보다는 스스로 문제를 해결하려는 생각
- 우울증과 불안은 병이 아닌 개인적인 약점이라고 믿음
- 가족에게 부끄러움을 안겨주는 것에 대한 두려움과 수치심 (남에게 개인 이야기를 하기 싫어함 / 좋은 모습을 유지하려고 노력함)
- 언어의 장벽
- 모범 소수 민족이라는 잘못된 이론 (아시아계 미국인들은 문제가 없다는 거짓말 믿음)

학업의 중요성을 강조하는 문화로 인해 아시아계 학생들은 다른 인종의 학생들과는 달리 **우울증의 대표 증상중의 하나인 성적저하가 나타나지 않을 수도 있습니다.**

우울증에 시달리는 아시아계 학생들은 **“사라질 수도” 있습니다.** 대인관계에 위축되고 소극적이 될 수 있기때문에 수업을 빠지기도 하고 선생님이나 친구들을

### 아시나요?

아시아계 미국인 여성들 (18-24 세) 은 같은 연령층의 다양한 인종의 미국여성들

스트레스는 생물학적 취약성을 가진 사람들 (예를 들어 정신질환 가족력을 가지고 있는 사람들), 특히 충분한 보호 요소와 사회적지지 없는 사람들에게 정신 질환을 유발할 수 있습니다. 높은 지수의 스트레스는 뇌 건강에 직접적인 해를 끼칠 수 있습니다. 예를 들어

### 생물학적 요인

- 가족력 -우울증 (유전자)
- 기질 (사람의 본성)
- 호르몬 요인

### 신체적, 사회적, 정서적 스트레스

- 충격적인 사건들
- 가족들의 지원 부족
- 가족들의 높은 기대감
- 마약이나 술 남용
- 소수 민족이라는 점에서 오는 어려움
- 괴롭히기/ 인종차별주의
- 사회에서 받는 차별

우울증

### 우울증으로 올 수 있는 문제들



비활동적인 생활습관



심장병



비만



흡연



당뇨병

## 치료 예방

우울증은 특히 일찍 진단을 받을 수록 치료가 가능한 질병으로 우울증을 겪고있는 이들을 도울 수 있는 좋은 방법이 많습니다. 모든 환자들의 진단 및 치료자료는 당사자의 싸인과 동의 없이는 아무도 기록을 볼 수 없도록 법으로 봉인 되어있습니다.



### 약물 치료

- 항우울제는 뇌가 활동 원활하게 할 수 있도록 도와주며 균형을 유지해 주는 역할을 합니다
- 우울증의 많은 증상들 (불면증, 불안증, 식욕저하 등)은 약물 치료로 완화 될 수 있습니다
- 항우울제는 매우 일반적으로 처방되며, 대부분은 중독성이 없습니다
- 약물치료는 오래 걸릴 수도 있지만, 증상들이 좋아지면 복용을 중지 하셔도 됩니다
- 약은 정신과 의사, 정신과 간호사 및 진료 의사의 처방전이 필요합니다



### 상담치료

- 상담치료는 상담사와의 대화를 기본으로 하는 치료방법으로, 약물치료와 함께 병행하거나, 약물치료 없이도 우울증 향상에 도움이 되는 치료방법입니다
- 다양한 상담치료 방법이 있지만, 그중에서 제일 일반적인 것은 인지행동치료 (Cognitive Behavioral Therapy) 입니다
- 상담치료는 정신과 의사, 심리학자, 상담사, 또는 사회 복지사가 할 수 있습니다
- 일반적으로 우울증을 앓고 있는 사람들은 1 ~ 2 주마다 1 시간 동안 치료사와 만나게 됩니다



### 자기 관리

- 자기 관리는 건강한 생활습관을 형성하고 일상 생활에 좋은 변화를시키는 것을 포함합니다. 할 수 있는 일 :
- 자신의 진단 및 치료 계획에 대해 알아보기
  - 건강한 수면 습관을 키우기
  - 규칙적인 운동을 생활화 하기 - 규칙적인 운동은 뇌 회복에 도움이 됩니다
  - 건강하고 영양가 있는 음식을 섭취하기
  - 스트레스를 관리하는 요령을 배우기
  - 실질적이고 현실적인 목표를 세우기
  - 좋은 공동체
  - 일기, 명상, 요가도 자기 관리의 하나입니다

### 다알아보기

**Psychology Today**  
<https://www.psychologytoday.com/topics/depression>

**PsychCentral**  
<https://psychcentral.com/disorders/depression/>

**Depression & Bipolar Support Alliance**  
<https://www.dbsalliance.org>

**American Psychiatric Association**  
<https://www.psychiatry.org/patients-families/depression>

**American Psychological Association**  
<http://www.apa.org/topics/depression/index.aspx>

**National Alliance on Mental Illness**  
<http://www.nami.org/learn-more/mental-health-conditions/depression>



The MGH Center for Cross-Cultural Student Emotional Wellness

"Because success is as diverse as we are."