

# 단순한 스트레스 이상입니다



소피아가 (Sofia) 배구연습을 끝내고 집으로 돌아옵니다. 새 학기가 이제 막 시작했습니다. 소피아가 탈진한 채로 책상에 앉으며, 얼마나 많은 숙제를 해야 하는지 깨닫게 됩니다. 책가방에서 책을 꺼내서 공부를 시작합니다.



정말 피곤해...  
그렇지만 아직 자면 안 돼.  
너무 긴장돼.  
너무 할일이 많아!

아니, 이번 학년에 조기진급 (AP) 수업을 다섯 개나 듣기로 결정한 내자신을 믿을 수가 없네. 무슨 생각으로 그랬지?



다음날 학교에서...

아, 잠을 못 잤어.  
실험 결과 보고 완성 때문에 스트레스를 너무 받았어.

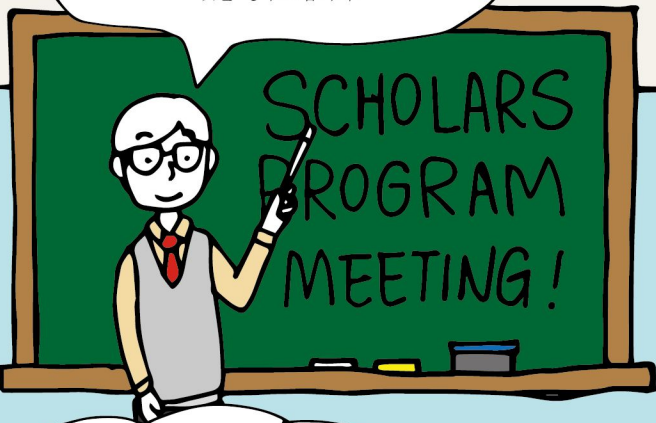
아니, 소피아가...  
너무 피곤해 보인다!  
무슨일 있어?



어휴, 알 거 같아.  
할 게 너무 많지, 그지?  
그렇지만 이제 다 끝났잖아.

소피아는 점심 시간 동안 자기가 아주 좋아하는 연구자 프로그램 회의에 참석하러 갑니다.

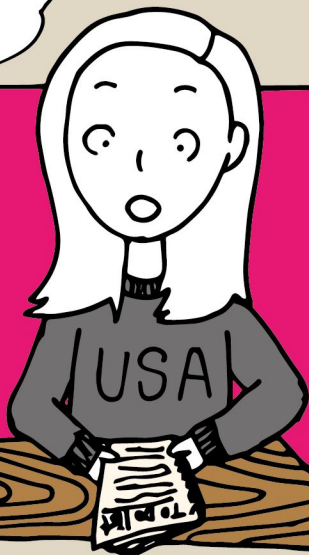
안녕하세요, 여러분. 이제 회의를 시작합니다!  
올해에는 우리가 지역사회를 어떻게 도울 수 있는지에 역점을 두고 싶습니다. 그래서 이번 학기에 모든 멤버가 15시간 봉사활동을 해 주실 것을 당부드립니다.



지금 있는 공부랑 다른 활동들이 이렇게 많은데  
지역사회 봉사할 시간을 어떻게  
15 시간이나 낼 수 있을까?

## 해야할 일

- \* 배구 연습
- \* 화학 퀴즈
- \* 역사 퀴즈
- \* 수학 숙제
- \* 댄싱 수업
- \* 독후감
- \* 아르바이트
- \* 배구 경기



# 아시아계 미국인 청소년에게 있는 독특한 스트레스원

아시아계 미국인 청소년에게는 정신건강에 해를 끼칠 수 있는  
독특한 스트레스원이 있습니다:

## 두 문화 사이의 균형유지에 대한 어려움:

학교에서의 미국문화와  
집에서의 모국문화 잘  
관리하기

## 차별 또는 괴롭:

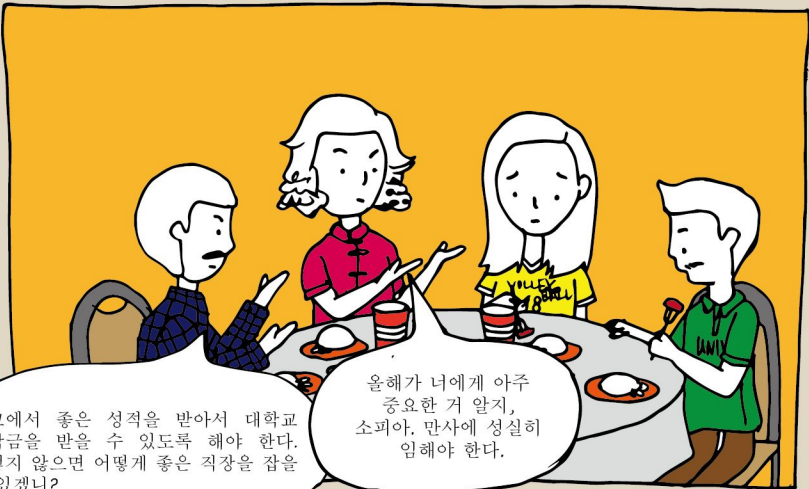
다른 문화 또는 인종 배경으로  
인해 대부분 학교에서 종종  
괴롭힘의 형태로 발생함.

## 기대 충족에 대한 압박:

부모님의 기대, 좋은학업  
성적, 그리고 특정  
직업획득을 위한 노력

Source: AAHI 2008 Needs Assessment

그날 밤, 소피아와오빠인 샘 (Sam), 그리고 부모님이 함께 저녁  
식사를 합니다. 소피아는 식기에 있는 음식을 그냥 섞기만 할뿐, 말을  
하지 않습니다. 부모님이 말씀하십니다.



학교에서 좋은 성적을 받아서 대학교  
장학금을 받을 수 있도록 해야 한다.  
그렇지 않으면 어떻게 좋은 직장을 잡을  
수 있겠니?

올해가 너에게 아주  
중요한 거 알지,  
소피아. 만사에 성실히  
입해야 한다.

맞어. 너 의사가 될거라고 했지?  
성적이 안 좋은데 어떻게 의사가 될 수 있겠니?  
한국에서는 이런 기회가 없었다.  
자랑스러운 딸이 되어야지.  
여름 인턴에는 등록했니?

?????

아직 이른 걸로  
알고 있어요...

무슨 소리아! 절대 이르지 않아!  
좋은 인턴 자리를 배정 받아야 대학교 입학  
사정에서 좋은 점수를 받을 수 있잖아.

시험 점수도 모두 다 중요해.  
이제 공부를 진짜로 시작해야 돼.  
너무 미루면 늦어서 뒤처지게 돼.

뒤처지지 않을  
거예요...

저녁 식사 후, 소피아는 잠을 이룰 수가 없습니다. 대신에 마음이 편해지도록 폭식을 하고 인터넷을 시작합니다.

- 

**Sofia @sofiainvolleywood!**  
아니, 세상에! 너무 많은 일들이 감당이 안되니까 아무것도 도전할 수가 없어!
- 

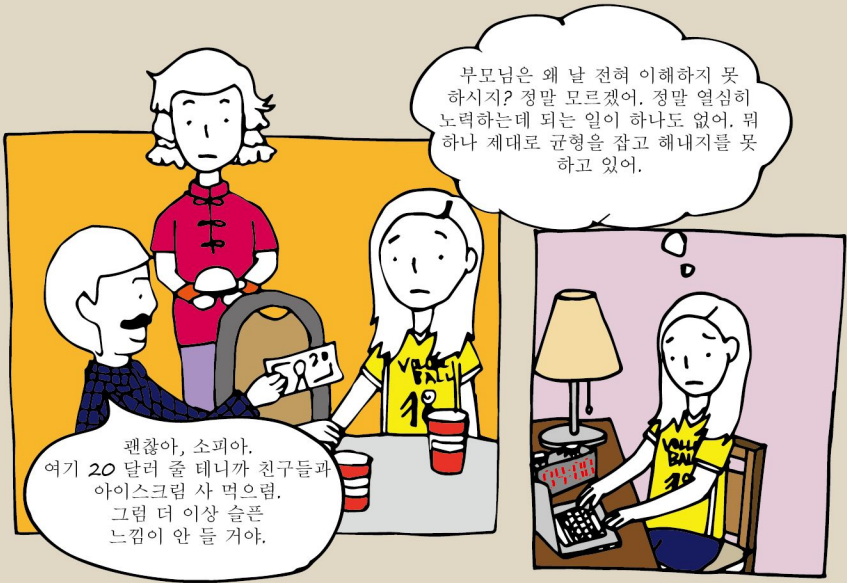
**Karie @keepcalm&karieon**  
@sofiainvolleywood! LOL 나도 그래  
3:05 AM
- 

**Jim @Jimbo\_Dandy?!**  
@sofiainvolleywood! 그렇지만 소피아 언 꼭꼭하잖아. 왜 그렇게 겁 먹고 그래?  
3:05 AM



두 달 후 소피아는 과식 때문에 체중이 불었습니다. 만성 피로와 기력쇠진으로 배구도 잘 할 수 없게 되었습니다. 잠을 제대로 잘 수도 없습니다. 집중을 할 수 없어 학교 수업에도 지장이 있습니다. 갑자기 소피아는 자기가 그렇게 좋아하던 활동들, 배구, 학자 프로그램, 학교, 가족, 친구와 함께 하기 등 어느 것도 재미있는 것이 없어졌습니다. 어느날 저녁 식사 중 소피아는 부모님과 현재 상황에 대해 얘기하려고 합니다.

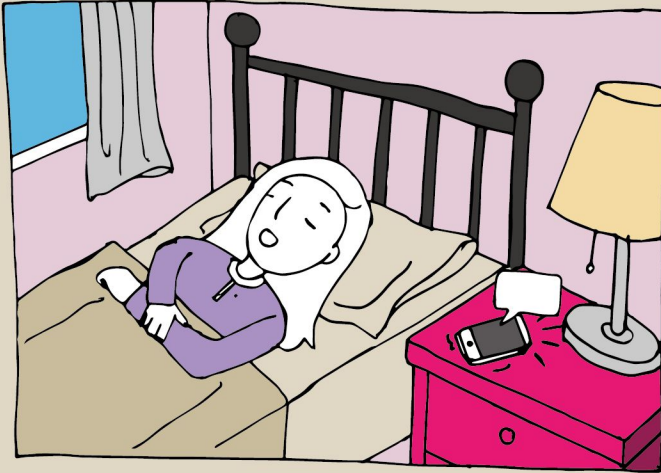




다음날 아침 소피아는 일어나서 “그냥 모든 걸 그만 두면 어떻게 될까?” 소피아는 아무 데도 가고 싶지 않고, 아무 것도 하고 싶지 않으며, 아무도 만나서 얘기하고 싶지 않습니다.



다음날 소피아는 여전히 편치 않습니다. 피곤하고 모든 게 희망이 없어 보입니다. 몸도 아픕니다. 꿈쩍도 하기 싫고 아무 활동도 하기 싫습니다. 소피아는 부모님께 하루더 집에서 쉬고 싶다고 하고는 곧장 침대로 돌아 옵니다. 전화가 울리기도 했지만, 누가 문자를 보냈는지 확인하고 싶지도 않습니다. 소피아는 그냥 자고 싶습니다.



## 청소년에게 공통적인 정신건강 장애

**불안 장애:**  
일반 불안 장애,  
공포 장애 또는  
기타 불안 장애

**파괴적인 행동 장애:**  
주의력 결핍/  
과잉행동장애 (ADHD),  
행동 장애 및  
반대 항전 장애

**기분 장애:**  
우울증

**스트레스 관련 장애:**  
급성 스트레스 장애,  
외상 후 스트레스 장애

**섭식 장애:**  
신경성 식욕부진,  
신경성 식욕이상 항진증,  
폭식증

Sources: National Institute on Mental Illness, Centers for Disease Control and Prevention, Association for Children's Mental Health



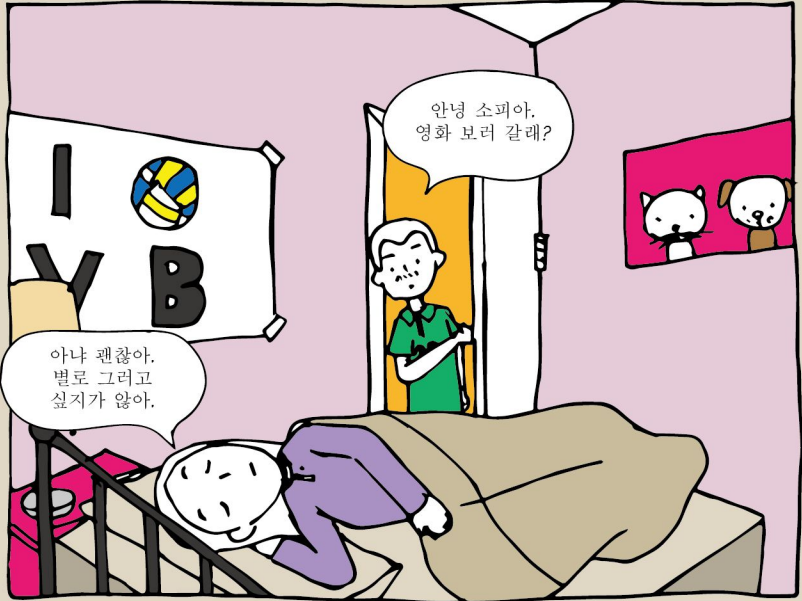
한편, 샘은 소피아가 걱정됩니다. 소피아에게 큰 일이 생기고 있다고 생각합니다. 소피아의 행동과 증상에 대해 인터넷에서 찾아 본 후 정신 건강과 우울증에 대한 정보를 많이 찾았습니다. 샘은 심지어 근처의 정신건강 도움전화번호까지 찾았습니다. 샘은 전화번호를 적어서 소피아의 방으로 갑니다.




## 알고 계십니까?

한 가지 이상의 정신 건강 문제를 동시에 가지는 것이 드문 일은 아닙니다. 실제로 정신장애가 있는 사람들의 약 45%는 복수장애 요건을 갖추고 있습니다.


Source: National Institute on Mental Illness





내가 조금 찾아봤는데...  
네가 왜 그러는지 알 것 같아.  
가끔 누군가하고 얘기하는 것도 도움이  
될 것 같아. 상담사 같은 사람 말야.

그렇지만 어떻게 그렇게 해? 엄마 아빠가 이해를  
안 하실 건데! 상담사하고 얘기하겠다고 그러면  
사람들이 다 날 미쳤다고 생각할 거고 대학에  
절대 갈 수 없을 거라고 하실텐데. 이렇게 계속  
하다가는 난 실패 할거야! 나, 어떻게 해야 돼?



괜찮아. 정말 도움이 될거야. 많은 사람들이 상담사를 만나.  
그렇다고 그 사람들이 미친 건 아니고. 그냥 기운을 북돋울 뭔가가  
필요한 것 뿐이야. 여기 정신건강 도움센터 전화번호를 찾았으니까  
전화해 봐. 도움을 줄 수 있는 사람과 얘기할 수 있을 거야. 그리고  
나서 내가 엄마 아빠한테 얘기하는 걸 도와줄게. 네 상태가 심각한  
걸 이해시켜 드리고, 의사를 만나야 된다고 같이 얘기 드러보자.

정말?  
이게 정말 도움이 될까?



모든 사람들이 다 스트레스를 경험합니다. 그렇지만 스트레스가 일상생활에 지장을 주기 시작하면, 이전 상태로 회복하는데 도움을 줄 수 있는 누군가와 이야기를 해야 할 때가 된 것입니다.

## 청소년을 위한 자원

- \* 몽고메리 카운티 긴급전화 (Montgomery County Hotline, EveryMind): 301.738.2255 (24/7)
- \* 몽고메리 카운티 문자 라인 (Montgomery County Text Line, EveryMind): 문자 301.738.2255, 월요일-목요일, 오후 4시-오후 9시
- \* 몽고메리 카운티 위기 센터 (Montgomery Country Crisis Center): 하루 24시간, 주7일 전화문의.  
예약없는 방문 및 모바일 아웃리치 서비스  
240.777.4000 또는 240.777.4815 (TTY)  
1301 Piccard Drive, Rockville, MD 20850
- \* 몽고메리 카운티 공립학교 (MCPS) 학교 상담 서비스 (Montgomery County Public Schools (MCPS) School Counseling Services): MCPS 내 각 초, 중, 고등학교 내에 당신이 상담할 수 있는, 자격증을 보유한 전문 학교 상담사가 있습니다.
- \* 행동 건강 접근 서비스 (Access to Behavioral Health Services): 모든 연령대의 몽고메리 카운티 (Montgomery County) 주민을 대상으로 한 서비스 심사, 추천 및 연계 제공 240.777.1770
- \* 기타 방법: 기록장에 그날의 감사했던 일, 성취한 일 기록하기, 취미 즐기기, 운동하기, 명상과 긴장풀기 연습하기, 그리고 정신건강 스마트폰 앱 사용하기 (추천: Mental Health America)

# 정신건강에 대한 잘못된 사실 과 진실

**잘못된 사실:**  
우울한것이 아니라 그냥 슬픈 것 뿐입니다.

**진실:**  
우울증은 잠시 스쳐지나가거나 “정신차리기”를 할 수 있는 일시적인 상태가 아닙니다.

**잘못된 사실:**  
사람들은 거짓으로 정신질환 증세를 꾸며내고 있거나, 다른 사람의 주의를 끌기 위해 그럴 뿐입니다.

**진실:**  
사람들이 정신 질환을 선택해서 앓는 것이 아닙니다. 정신 건강 상태의 증상은 항상 눈에 보이는 것은 아니지만 실존합니다.

**잘못된 사실:**  
기분이 나아지면 다 치료된 것입니다.

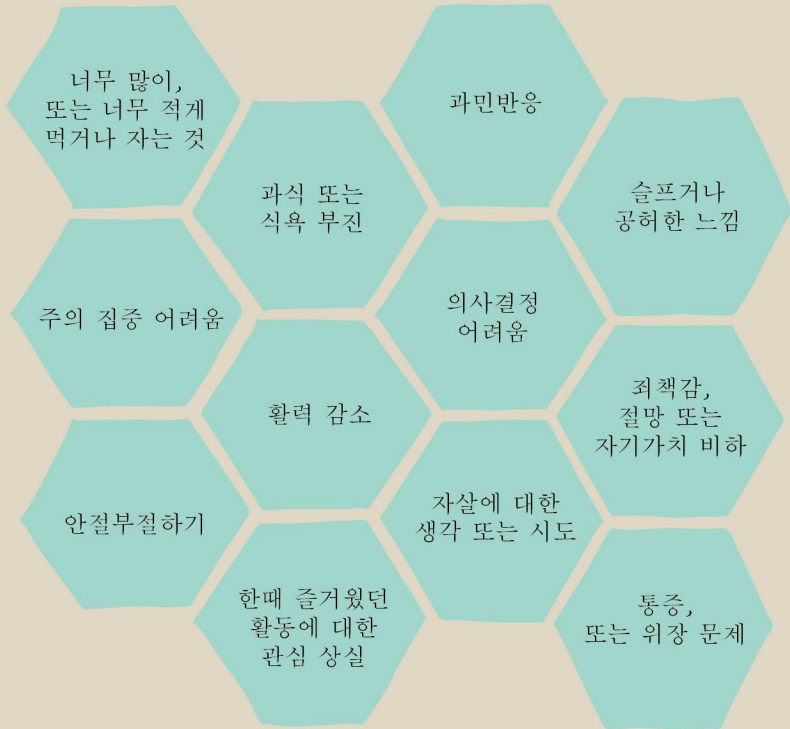
**진실:**  
정신건강 질환은 저절로 사라지지 않습니다. 치료를 통해 증상이 호전될 수 있지만, 그렇다고 “치료” 된 것은 아닙니다. 상태가 호전된 후에도 장기치료를 지속해야 효과적인 치료를 보장할 수 있습니다.

**잘못된 사실:**  
청소년은 정신건강 문제를 경험하지 않습니다. 그냥 기분 변화가 심할 뿐입니다.

**진실:**  
청소년들도 정신건강 문제가 있을 수 있습니다. 13세와 18세 사이의 청소년들 중 1/5이 정신 질환을 앓고 있거나 앓게 됩니다. 치료를 받지 않고 방치한 상태로 시간이 경과하면 정신 건강 문제가 더 심각해 질 수 있습니다.

Source: National Alliance on Mental Illness, Johns Hopkins Medicine

## 우울증의 징후와 증상



## 알고 계십니까?

- \* 15세-24세의 아시아계 미국인 중 자살이 두번째로 높은 사망원인입니다.
- \* 아시아계 미국인 고등학생 중 17.7%가 자살을 심각하게 고려하는 것으로 보고되었습니다 (여자 21.3%, 남자 14.9%)
- \* 아시아계 미국인 고등학생 중 7.8%는 자살 기도를 한 것으로 보고되었습니다 (여자 11.1%, 남자 5.2%).

Source: American Psychological Association, Office of Minority Health

아시아계 미국인 지역사회에는 언어적으로, 그리고 문화적으로 배려할 능력이 있는 정신건강 서비스 제공자가 있습니다. 보다 자세한 정보는 아시아계 미국인 건강 이니셔티브 (*Asian American Health Initiative*), 전화 240-777-4517로 문의하십시오.

## 감사 인사

아시아계 미국인 건강 이니셔티브(*Asian American Health Initiative, AAHI*)는 지역사회 파트너 및 직원에게 이 간행물을 제공할 수 있도록 헌신 및 지원해 주신 점에 대해 깊은 감사를 포함합니다.

## 특별 감사

*Asian American Mental Health Youth Ambassadors*

*AAHI Steering Committee*

*AAHI Health Promoters*

*Cross Cultural Infotech (CCIT)*

*International Cultural Center (ICC)*

아시아계 미국인 정신건강 청소년 사절단 (*Asian American Mental Health Youth Ambassadors*)은 이 포토노벨 프로젝트를 알리고 이끌어내기 위해 자원봉사하는 젊은 옹호 단체이며, 이를 통해 아시아계 미국인 청소년들이 직면한 주요 정신건강 및 웰빙과 연계되고 또 그것을 포착할 수 있도록 합니다. 13세에서 18세 사이의 청소년들로서, 청소년 사절단은 주말에 모여 이 포토노벨 프로젝트의 완성을 위해 전체 줄거리와 스토리라인을 의논했습니다. 이 청소년들이 흔쾌히 시간과 노력을 제공하지 않았다면 이 건강교육 자료가 독창적이고 높은 가치가 있는 지역사회 주도의 프로젝트가 되지 못했을 것입니다. 청소년사절단 전원에게 감사드립니다!

부인에 대한 공지사항: 이 포토노벨 속의 인물, 장소 및 사건들은 가공된 것입니다. 실존 인물 또는 사건과 유사한 점이 있다면 모두 우연히 발생한 것입니다.

July 2017



## Asian American Health Initiative

Together To Build A Healthy Community



**Asian American Health Initiative**  
Montgomery County  
Department of Health and Human Services  
1401 Rockville Pike, 3rd Floor  
Rockville, MD 20852  
Tel: 240-777-4517  
Fax: 240-777-4564  
Website: [www.AAHIinfo.org](http://www.AAHIinfo.org)  
Email: [info@AAHIinfo.org](mailto:info@AAHIinfo.org)