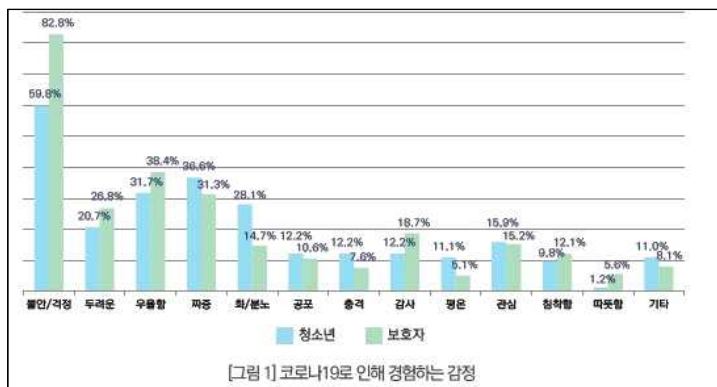


코로나 19가 2019년 11월을 시작으로 하여 예상보다 장기화됨에 따라 외부 출입을 장기적으로 제한되면서 사람들의 건강이 악화 되고 있다. 그중에서도 소아&청소년들의 건강이 심히 우려되는 상황이다.

밖에 나가지 않기 때문에 오히려 신체적인 부상 면에서는 비타민 섭취와 같은 문제들과 실내 안전사고의 경우를 빼면 그다지 많지 않다는 것을 알 수 있다. 하지만 외출이 극도로 자제되기 때문에 정신적인 스트레스는 급속도로 악화 중이다.

한국 청소년 상담 보지 개발원은 코로나 19로 인한 이와 같은 사태를 염려하여 실태조사를



실시했다. 개발원은 2020년 4월 10~17일 9~24세 청소년 자녀를 둔 보호자 198명과 청소년 92명을 대상으로 조사했다. 그 결과, 청소년(59.8%)과 보호자(82.8%) 모두 불안과 걱정을 가장 많이 느끼는 것으로 확인됐다. 다음으로 청소년은 짜증과 화&분노를, 보호자는 우울과 짜증을 높게 경험하고 있었다. 폐쇄된 공간에서

계속 생활하며 느끼는 답답함, 밖에 잠깐 나가더라도 언제 코로나 19에 감염될지 모른다는 위협감이 청소년과 보호자 두 그룹에게 공통적으로 적용되는 것을 알 수 있다.

이로 인한 감정은 스트레스와 다가와 소아 청소년에게 정신적 질환을 일으키고 있는데, 대표적으로 ADHD가 있다. ADHD(Attention Deficit/Hyperactivity Disorder)는 ‘주의력 결핍 과잉 행동 장애’라는 뜻으로, 주의 산만, 과잉 행동, 충동성을 주증상으로 보이는 정신질환이며 보통은 초기 아동기에 발병하여 만성적인 경과를 밟는 특징을 지닌다. 원인으로는 유전적, 신경학적 요인이 많았지만 근래에 들어 코로나 19로 인해 사회 심리적 요인이 많이 작용하는 것을 알 수 있다.

서울대병원 소아정신과 김봉년 교수는 코로나로 인한 소아청소년 정신 질환 증상과 기능의 변화를 파악하기 위해 2020 2월부터 6월까지 서울대 어린이 병원 ADHD 클리닉과 우울증 및 불안장애로 내원한 136명의 외래환자를 정신질환의 심각도와 호전도로 나눠 관찰한 결과를 보고했다. 그 결과, 약 65%의 환자가 약물치료 등 기존치료의 변화가 없음에도 불구하고 현저학 호전도가 악화된 것을 확인했다고 밝혔다. 김 교수는 이런 결과에 대해 전반적 신체활동 감소, 감염에 대한 공포 및 가짜 뉴스로 인한 불안 증가, 친구-선생님 등과의 교류 및 놀이 활동 감소로 인한 사회적 위축 등이 영향을 미쳤다고 분석했다.

현재 상황을 해결하기 위해 실행하고 있는 대표적인 방법으로는 ‘소아 및 청소년을 위한 온라인 스트레스 관리 프로그램’이 있다. 이는 서울대병원 소아정신과에서 지금과 같은 언택트 시대에 집에서 활용할 수 있도록 기존 프로그램을 개편한 것이다.

현재 코로나 19가 증가와 감소를 지속적으로 보임에 따라 소아 청소년들의 불안과 스트레스가 증가하고 있다. 앞으로 어떻게 될지는 잘 모르지만 위의 프로그램을 비롯한 여러 대안이 효과적으로 작용하길 바라는 따름이다.