

가족 지원 정보

# 언어 표현이 중요합니다!

정신 건강과 물질 오남용 이해하기:  
가족과 학교 공동체에 도움이 되는 정보



Ministry of  
Education and  
Child Care

**erase** | EXPECT RESPECT &  
A SAFE EDUCATION

이 자료는 학령기 어린이(만 5~11세)와 청소년(만 12~18세)의 부모와 보호자가 정신 건강과 물질 오남용에 관한 일반적인 용어와 개념을 더 자세히 이해하도록 도우려고 마련되었습니다.

이 안내서는 전체를 다 읽거나 주제별로 읽으셔도 됩니다. 주제는 다음과 같습니다.

- [정신 건강과 물질 오남용의 정의와 이해](#) [7~9분]
- [정신 건강과 참살이를 위하여 협력하는 가정과 학교](#) [5~7분]
- [어린 자녀나 청소년의 정신 건강과 참살이를 돕는 방법](#) [3~5분]

이 자료는 BC 교육 보육부(Ministry of Education and Child Care)가 BC 어린이 병원 켈티 정신 건강 자원 센터(Kelty Mental Health Resource Centre)와 협력하여 개발했습니다. 부모와 보호자를 비롯한 많은 분이 자료 개발에 도움을 주셨습니다. 이 프로젝트는 BC주의 교육, 정신 건강, 공중 보건 종사자들로 구성된 자문 위원회의 지도를 받았습니다.

교육 보육부 사무소들은 라광언(ləkʷəŋən) 언어를 사용하는 코삽섬(Xwepsum) 및 송이즈 네이션의 영토와 머스퀴엄(xʷməθkʷəy̓ əm), 스콰미시(Skwxwú7mesh), 출레일-와투스(səlilwəta4) 네이션의 영토에 자리 잡고 있습니다. BC 어린이 병원은 머스퀴엄(xʷməθkʷəy̓ əm), 스콰미시(Skwxwú7mesh), 출레일-와투스(səlilwəta4) 네이션의 영토에 자리 잡고 있습니다.

이 안내서 제작과 검토에 참여한 사람들은 BC주 전역의 원주민 영토에서 일하고 있음을 인정하며, 이 땅에서 업무를 수행하는 것에 감사드립니다.



[완독에 걸리는 대략적인 시간: 15~20분]

## 배경

정신 건강은 모든 사람의 전반적인 건강의 일부입니다. 우리의 감정과 행동에 매일 영향을 줍니다. 우리는 몸을 돌보듯 마음도 돌볼 수 있습니다. 부모는 자녀의 정신 건강과 참살이 (well-being)를 지원하는 측면에서 핵심적인 역할을 합니다. 이 안내서는 정신 건강을 알아보고 정신 건강이 어린 자녀나 청소년에게 주는 영향을 이해하는 데 도움이 될 것입니다. 필요한 도움을 제공하는 곳에 관한 정보가 포함되어 있습니다.<sup>1</sup>

교사와 교직원 은 학교에서 어린이와 청소년을 지원할 수 있도록 정신 건강과 물질 오남용에 관하여 배웁니다. 교육자에게 유용한 자료는 [언어 표현이 중요합니다! 정신 건강과 물질 오남용 이해를 위한 기초 안내서: 교육자와 학교 공동체에 도움이 되는 정보](#)입니다. 우리 모두는 정신 건강을 정확하고 포용적이며 존중하는 방식으로 이야기할 수 있어야 합니다.



1 이 안내서에서는 자해, 자살 등 일부 독자에게는 읽기 어려울 수 있는 주제를 다룹니다. 도움이 즉시 필요하다면 전국 자살 위기 도움의 전화(National Suicide Crisis Helpline) 988로 전화하거나 문자를 보내세요.

# 정신 건강과 물질 오남용의 정의와 이해

정신 건강과 물질 오남용에 관하여 배우고 이야기하는 방법을 아는 것이 중요합니다. 이 지식이 있으면 자녀가 인생의 기복을 겪을 때 자녀를 이해하고 돕는 데 도움이 될 것입니다.

이 단원에서는 다음을 다룹니다.

- 정신 건강과 물질 오남용
- 우리의 정신 건강과 참살이에 영향을 주는 요인
- 정신 질환이 어린이와 청소년에게 영향을 끼칠 수 있는 방식

## 정신 건강이란?

우리 각자가 정신 건강을 보는 방식은 다를 수 있으며, 여러 요인에 좌우될 수 있습니다. 여기에는 자신이 속한 문화와 공동체가 정신 건강을 이해하고 말하는 방식이 포함될 수 있습니다. 우리의 이해는 경험에 따라서도 영향을 받습니다. 정신 건강에 관한 대화가 쉽고 자연스러운 사람들이 있는가 하면 불안하거나 창피하거나 심지어 두려운 사람들도 있습니다. 정신 건강과 정신 질환을 묘사할 때 다른 단어를 사용하거나 물질 오남용에 다른 의견을 가진 사람들도 있을 수 있습니다.

정신 건강<sup>2</sup>은 목적을 가지고 생활하고 일하며, 건강한 관계를 유지하고, 일상의 스트레스를 다룰 수 있는 삶의 상태로 정의할 수 있습니다.

우리의 뇌는 주위 환경과 상호 작용하며, 정신 건강 상태<sup>3</sup>는 살면서 일어나는 일들에 따라 달라질 수 있습니다. 우리 모두는 정신 건강 상태가 좋지 않아 힘들어할 때가 있습니다.

2 정신 건강을 지칭하는 일반적인 예: 좋은 정신 건강, 긍정적인 정신 건강, 정신적인 건강함, 참살이.

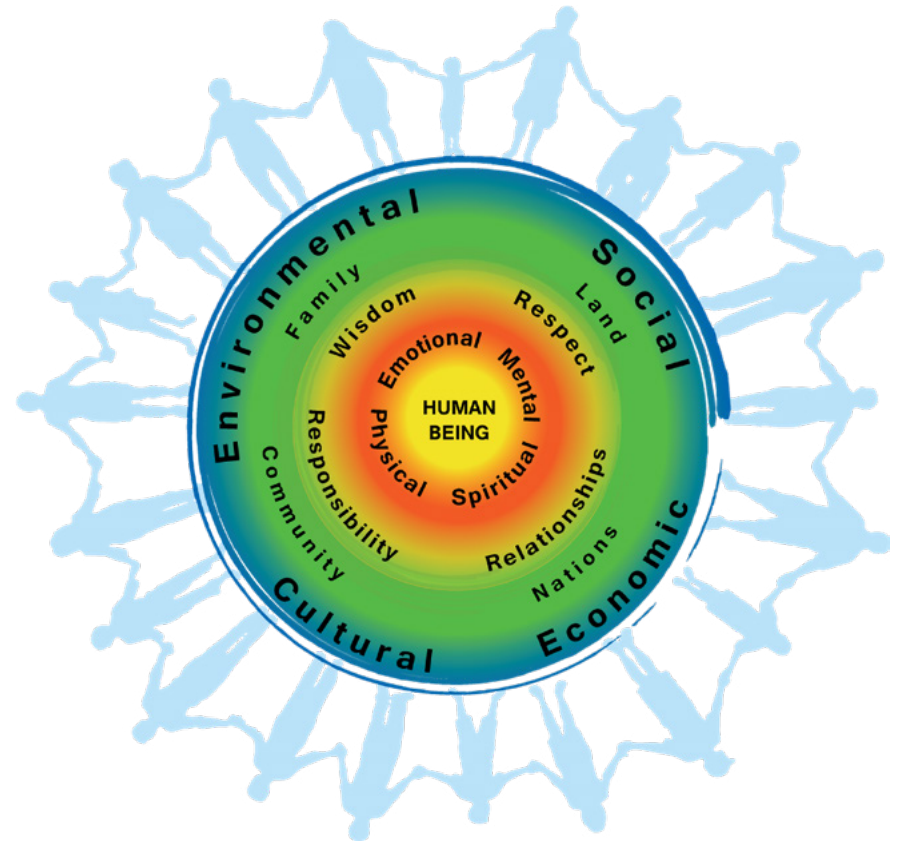
3 [정신 건강 이해력 피라미드](#)는 정신 건강의 다양한 상태와 필요한 지원 수준을 설명하는 한 가지 방법입니다.



건강함에 대한 **원주민의 관점**은 전체론적 접근법입니다. 퍼스트 네이션 보건 공단의 건강과 건강함에 대한 퍼스트 네이션의 관점은 우리의 참살이를 지원하는 요소를 이해하는 데 도움이 되는 자료입니다. 이 전체론적 접근법에는 우리의 정신적, 정서적, 신체적, 영적 건강이 모두 포함됩니다. 목표는 이 다양한 건강이 서로 균형을 이루게 하고, 서로 연결되어 있음을 인식하는 것입니다.

이 같은 견해에서 건강함은 다음과 같습니다.

- 특정 가치관(존중, 책임감 등) 유지 및 지지
- 사람들(가족, 공동체) 및 장소(땅)와 강한 유대 관계 구축
- 더 큰 사회적 요소들(경제, 환경, 문화)이 우리의 건강에 영향을 준다는 사실 인식



출처: BC 퍼스트 네이션 보건 공단

## 물질 오남용이란?

물질 오남용(substance use)이란 우리가 평소와 다르게 보고, 생각하고, 느끼고, 행동하게 하는 물질을 사용하는 것을 말합니다. 여기에는 알코올, 니코틴, 카페인, 처방 약, 불법 약물을 사용하는 것이 포함됩니다. 물질의 종류는 많으며, 사람들이 물질을 사용하는 이유도 많습니다. 청소년은 흔히 자라면서 새로운 경험을 원하고 알코올이나 대마초 같은 물질에 손을 대기도 합니다. 청소년이 물질을 사용한다고 해서 반드시 물질 오남용 장애가 생긴다는 뜻은 아닙니다. 그러나 어린이와 청소년은 몸과 뇌가 아직 발달 중이므로 다양한 물질의 영향에 더 취약합니다. 물질 오남용의 영향을 아는 상태에서 자신의 건강에 관하여 결정하는 것이 중요합니다.

물질 오남용은 다양한 단계의 이점과 해악이 있는 **스펙트럼**, 즉 **비사용, 유익한 사용, 저위험 사용, 고위험 사용, 중독(물질 오남용 장애)** 등의 관점에서 살펴볼 수 있습니다.



추가 정보

- [물질 오남용과 청소년](#)
- [정신 건강과 물질 오남용](#)

## 정신 건강과 물질 오남용을 아는 것이 왜 중요한가요?

정신 건강과 물질 오남용 그리고 우리가 처한 상황이 어떻게 영향을 주는지를 알면 알수록 우리는 참살이를 영위하고 정신 질환을 예방하거나 다루기 위하여 더 많은 것을 할 수 있습니다. 정신 건강과 물질 오남용에 관한 지식이 생기면 가족 관계가 더 탄탄해질 수 있습니다. 안전하고 힘이 되는 환경을 조성하는 데도 도움이 될 수 있습니다.

정신 건강과 물질 오남용에 관한 지식이 생기면 다음 방법을 이해하는 데 도움이 됩니다.

1. 보호 요인을 강화하여 **정신적 참살이를 개선합니다**. 보호 요인은 좋은 정신 건강에 도움이 되고 정신 질환과 물질 오남용의 해악에서 보호해주는 요인을 말합니다.

보호 요인의 종류		
개인적 요인	사회성 요인	사회적 요인
<p>예</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 영양</li> <li>• 규칙적인 신체 활동</li> <li>• 양질의 수면</li> <li>• 다른 사람 돕기</li> <li>• 문화적 정체성 의식</li> <li>• 사회성 정서 역량</li> </ul>	<p>예</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 또래 및 힘이 되어 주는 어른들과의 긍정적인 관계</li> <li>• 미디어 이해력과 기술의 건전한 이용</li> </ul>	<p>예</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 안전하고 배려하는 학교/이웃</li> <li>• 긍정적인 교육 경험</li> <li>• 주거와 소득의 안정성</li> <li>• 문화적 연계</li> </ul>

2. 어린 자녀나 청소년의 감정, 스트레스, 선택에 관하여 **열린 마음으로 다정하게 대화합니다.**
3. 어린 자녀나 청소년이 감정을 조절하고, 어려움에 대처하며, 안전한 결정을 내리도록 **지도하고 지원합니다.**
4. **문제를 조기에 인식하고 도움을 구합니다.** 어린이나 청소년의 행동이나 감정에 변화가 생기면 때로 정신 질환이나 물질 오남용 문제가 있다는 표시일 수 있습니다.
5. **건강한 행동의 본을 보여줍니다.** 여러분 자신의 정신적, 정서적, 신체적, 영적 건강을 돌보고 필요할 때 도움을 구하세요.
6. **물질 오남용의 해악을 이해하고 예방합니다.** 물질 오남용에 관하여 알아보고 자녀와 열린 대화를 나누며 관련 지식을 쌓도록 도와주세요. 전반적인 건강과 참살이를 증진하면 **물질 오남용의 해악 위험**을 줄일 수 있습니다.
7. 정신 질환에 대한 **부정적인 인식<sup>4</sup>**을 줄입니다. 분명하고도 존중하는 언어를 사용하세요. 그래야 어린이나 어른이 느낄 수 있는 수치심이나 두려움, 불편감을 줄일 수 있습니다. 또한 힘들어하고 있을 수 있는 다른 사람들을 친절하게 대하는 법도 자녀에게 보여줍니다.

4 개인의 특성에 따라붙는 부정적인 신념으로, 그 결과 그 사람을 달리 생각하거나 다르게 대할 수 있습니다(예: 차별, 따돌림).

8. **자녀가 다른 신뢰할 수 있는 어른들과 관계를 형성하도록 돕습니다.** 신뢰할 수 있고 힘이 되어 주는 어른들(친척, 교사, 코치 등)과의 유대감과 소속감은 정신 건강의 중요한 보호 요인입니다.

## 정신 질환은 어떤가요?

정신 건강과 정신 질환<sup>5</sup>은 서로 다르지만 때로 겹치는 부분이 있습니다. 정신 질환은 개인의 행동, 생각, 감정에 영향을 주는 정신 장애입니다. 정신 장애는 의사, 정신과 의사, 심리 전문가, 전문 간호사가 진단할 수 있습니다. 정신 질환은 정신 건강과 마찬가지로 달라질 수 있습니다. 정신 질환이 있는 사람도 여전히 정신 건강을 좋게 하고 참살이를 누릴 수 있습니다. 진단된 정신 질환이 없는데도 정신 건강이 좋지 않아 도움과 지원이 필요한 사람들도 있습니다.

5 정신 질환은 진단 가능한 광범위한 정신 장애를 설명하는 데 사용되는 일반적인 용어입니다.

## 어린이와 청소년에게 흔히 영향을 주는 정신 장애의 예로는 어떤 것들이 있나요?



**불안 장애(anxiety disorder)**는 사람들과 어울리는 상황에서 몹시 지속적으로 두려워하거나, 공황 발작이 있거나, 끊임없이 걱정하는 상태입니다. **사회 불안(Social Anxiety)**이 한 예입니다.



**기분 장애(mood disorder)**는 장기간 슬프거나, 절망감을 느끼거나, 일상 활동에서 멀어지는 상태입니다. 주요 우울 장애(Major Depressive Disorder)가 한 예입니다.



**섭식 장애(eating disorder)**는 몸매와 몸무게에 대한 우려와 연관이 있을 수도 있고 없을 수도 있는 비정상적인 섭식 행동을 수반합니다. 신경성 식욕 부진(anorexia nervosa)이 한 예입니다.



**행동 장애(behavioural disorder)**는 지속적으로 따지고 방해하는 행동을 하는 것입니다. 적대적 반항 장애(Oppositional Defiant Disorder)가 한 예입니다.

정신 장애가 있는 사람을 언급할 때는 종종 사람 중심 표현을 사용하여 사람과 장애를 구분하는 것을 권합니다. 예를 들면, “**적대적 반항 장애가 있는 사람**” 또는 “**우울증을 겪는 사람**” 같은 표현입니다.

## 신경 발달 장애는 어떤가요?

신경 발달 장애(neurodevelopmental disorder)는 학교나 직장, 사회성에서 기능 능력에 다양한 정도로 영향을 줄 수 있습니다. 신경 발달 장애의 예로는 자폐 스펙트럼 장애, 틱 장애, 투렛 증후군 등이 있습니다.



추가 정보

- [정신 건강과 신경 발달 문제](#)



## 자해 행동은 어떤가요?

무엇에 관하여 듣거나 말하는 것을 어려워하는 경우도 있을 수 있습니다. 다음은 청소년이 경험할 수 있는 두 가지 힘든 행동입니다.

- **자해**는 목숨을 끊을 의도 없이 일부러 자신을 해치는 행위입니다. 이는 힘든 상황과 격한 감정이나 스트레스에 대처하는 방법입니다. 어린이나 청소년이 자해를 한다면 평정심을 유지하고 수치심이나 죄책감, 판단을 피하는 것이 중요합니다. 자해하는 사람들에게는 그들의 안위를 염려하는 사람의 보살핌과 지원이 도움이 됩니다. 이 같은 지원에는 정신 건강 전문가의 도움과 심한 자해인 경우 치료가 포함될 수 있습니다.
- **자살에 관한 생각**. 대부분 경우 자살 생각은 죽고 싶어서가 아니라 고통이 멈추기를 바라서입니다. 누군가와 자살을 이야기한다고 해서 그 사람에게 자살 생각이 생기거나, 심해지거나, 실행하게 하지는 않습니다. 오히려 외로움을 덜 느끼는 데 도움이 될 수 있습니다.



추가 정보

- [자해](#)
- [자살](#)

## 어떤 요인이 우리의 정신 건강에 영향을 주나요?

우리의 정신 건강은 뇌와 주위 환경 간 복잡한 상호 작용에 영향을 받습니다. 물질 오남용과 그 위험 또는 해악의 정도도 다양한 생물학적, 심리적, 사회성 요인에 따라 달라집니다.

건강에 영향을 주는 사회성 요인



수정 인용 출처: [코목스 밸리 지역 사회 보건 네트워크](#)



인종 차별, 차별, 빈곤 같은 경험은 정신 건강과 정신 질환에 영향을 줍니다. 또한 도움받는 것을 더 어렵게 할 수 있습니다. 가정, 학교, 공동체에서 힘이 되어 주는 관계 같은 보호 요인은 이 같은 힘든 경험을 완화하는 데 도움이 될 수 있습니다.

정신 질환을 이해하는 일은 어려울 수 있으며, 정신 질환을 앓는 어린이나 청소년을 지원하는 일도 힘들어질 수 있습니다. 여러분 혼자 도와야 하는 것이 아님을 아시기 바랍니다. 학교 공동체에는 더 많이 배우고 지원을 받을 수 있는 사람들과 장소가 있습니다.



# 정신 건강과 참살이를 위하여 협력하는 가정과 학교

학교 공동체에서는 모두가 학생들의 정신 건강을 지원하는 일에만 뜻을 합니다.

교직원과 교육자는



학생들이 친구, 다른 학생, 어른들과 함께 건강해지고 회복력을 기르는 데 도움이 되는 기술을 쌓고 관계를 형성하는 안전하고 포용적인 공간을 제공합니다



학생들이 정신 건강을 이해하고 참살이를 증진하고 유지하는 방법을 이해하도록 돕습니다



정신 장애와 물질 오남용에 관하여 가르치며, 이는 부정적 인식을 줄이는 데 도움이 됩니다



학생들의 행동 변화를 인지하고 학생과 가족이 학교나 지역 사회의 지원 자원을 찾아 이용하도록 도울 수 있습니다

## 정신 건강 증진이란 무엇이며, 학교가 이를 실천하는 것이 왜 중요한가요?

정신 건강 증진은 좋은 정신 건강 유지에 도움이 되는 보호 요인 강화에 도움이 됩니다. 이 접근법은 학생들을 정신 질환과 물질 오남용의 해악에서 보호하는 데 도움이 됩니다. 정신 건강 증진은 학교 공동체를 “모든” 학생과 그 가족이 안전하고, 환영받으며, 보살핌을 받고, 소속감을 느낄 수 있는 장소가 되게 하는 중요한 방법입니다. 이 같은 감정이 정신 건강과 참살이를 떠받칩니다. 인종 차별 같은 어려움에 직면하거나 다르게 보이고 장애가 있다는 이유로 부당하거나 불공정한 대우를 받는 가족에게 특히 중요합니다.



### 사람마다 다릅니다!

학교에서는 개개인에게 고유의 정체성과 인생의 경험이 서로 얽혀 있음을 인정하는 접근법을 사용합니다. 이를 교차성(intersectionality)이라고 합니다. 학교에서는 이 같은 의식을 기르고 다양한 가족 구조나 정체성, 문화적 관행, 목표, 학습 방식을 인정할 수 있습니다. **학교는 모든 사람의 정신 건강과 참살이를 지원하는 포용적인 환경을 조성할 수 있습니다.**



## 학교는 정신 건강을 어떻게 지원하고 있나요?

**체육과 건강 교육(Physical and Health Education, PHE) 교육 과정**에서는 전반적인 행복한 삶과 신체적, 지적, 정신적, 사회적 건강 간 연계를 중시합니다. 신체 활동 이해력(physical literacy) 외에도, PHE 교육 과정에는 긍정적인 관계 형성, 건강하고 활동적인 생활, 물질 오남용 교육, 이 요소들이 총체적으로 행복한 삶에 미치는 영향 등 신체 건강과 정신 건강에 관련된 중요 주제들이 포함되어 있습니다.

학교는 교육 보육부의 **교내 정신 건강 전략**을 따릅니다. 이는 정신 건강 증진이 문화, 리더십, 교육 과정, 학습 등 교육 제도의 모든 측면에 적용된다는 의미입니다. 학교에서 정신 건강을 증진하는 몇 가지 방법은 다음과 같습니다.

- **사회성 정서 학습(social emotional learning)**
- **정신 건강 이해력(mental health literacy)**
- **트라우마 이해 기반 실행(trauma-informed practice)**

**사회성 정서 학습**은 BC주 K-12 교육 과정의 핵심 역량에서 주요 측면입니다. 학생들이 다음과 같은 지식, 기술, 태도를 키우는 데 도움이 됩니다.

- ✓ 자신의 강점과 가치관 인식 및 긍정적인 자아 의식 함양
- ✓ 감정 관리 및 개인과 집단 목표 달성
- ✓ 다른 사람들에 대한 공감 및 공감 표현
- ✓ 힘이 되어 주는 관계 확립 및 유지
- ✓ 책임 있고 배려하는 결정 내리기

우리는 다음 방법으로 **정신 건강 이해력**을 키웁니다.

- ✓ 정신 건강을 좋게 유지하는 방법 습득
- ✓ **정신 건강의 다양한 상태**(정신적 고통, 정신 건강 문제, 정신 장애)를 이해
- ✓ 정신 장애에 대한 이해 함양
- ✓ 필요할 때 도움받는 방법 숙지
- ✓ 정신 질환 주제에 대한 부정적 인식 감소

정신 건강의 다양한 상태를 말할 때 정확한 용어로 기분과 감정을 표현하는 것이 중요합니다. 예를 들면, “나는 우울해”보다는 “나는 슬프거나 울적한 기분이야”라고 말합니다.

**트라우마 이해 기반 실행**에서는 트라우마의 단기 및 장기 영향을 인식합니다. 학교에서 어른들이 트라우마가 학생의 행동과 학습에 어떻게 영향을 줄 수 있는지 이해할 때 가족과 협력하여 모든 학생의 참살이를 지원하는 전략을 마련할 수 있습니다.

트라우마 이해 기반 실행은 다음에 도움이 될 수 있습니다.

- ✓ 안전하고, 배려하며, 신뢰하는 환경 조성
- ✓ 학생에게 힘을 실어줌
- ✓ 트라우마 재발 방지
- ✓ 다른 사람들과 유대 관계 형성
- ✓ 강점과 기술 계발

**트라우마는 스트레스성 경험으로 유발된 깊은 정서적 상처입니다.** 직접 경험하거나 대를 이어 전해질 수 있습니다(대물림성 트라우마). 정신과 신체에 건강 문제를 일으킬 수 있으며, 물질 오남용의 해악도 초래할 수 있습니다. 트라우마는 불안이나 분노, 위축, 집중력 문제로 나타날 수 있습니다. 어른, 어린이, 청소년이 안전을 느끼거나, 배우거나, 일하는 것을 어렵게 할 수 있습니다. 우리가 트라우마를 알아차리고 조심스럽게 대응하면 신뢰, 안전, 유대감을 다시 형성하는 데 도움이 됩니다. 치유와 참살이도 지원합니다.

## 우리 아이의 정신 건강이나 물질 오남용에 관하여 궁금한 점이나 우려 사항이 있으면 누구에게 말하고 어떻게 하면 되나요?

자녀가 힘들어하는지 가장 잘 판단하는 사람은 대개 부모입니다. 자녀의 행동이나 기분, 관계에 무언가 다른 점이 보인다면 관심을 가져보세요. 다음은 지원을 받는 몇 가지 방법입니다.



**학교에서:** 자녀가 신뢰하는 교직원과 먼저 이야기합니다. 그 사람은 자녀의 선생님 중 한 분이거나 교장 선생님일 수 있습니다. 상담 교사도 있는 학교가 많습니다. 상담 교사는 부모와 자녀가 필요한 지원을 받도록 도울 수 있습니다.

- 상담 교사<sup>6</sup>는 자녀의 정신 건강뿐 아니라 부모가 자녀에 대하여 있을 수 있는 특정 우려 사항도 상담할 수 있습니다. 어린이나 청소년과 상담 교사 사이에 오가는 대화는 해당 어린이나 청소년이 부모와 정보를 공유하는 데 동의하지 않는 한 비밀<sup>7</sup>로 유지됩니다.

6 상담 교사는 학생과 그 가족을 지원하며 정보를 제공합니다. 상담 교사는 학생들이 학업과 그 이후의 삶에서 성공하는 데 도움이 되도록 개인 상담, 학업 지도, 진로 정보를 제공할 수 있습니다.

7 비밀 유지에는 예외가 있는데, 학생이 자신이나 다른 사람에게 심한 상해를 가할 수 있다고 위협하는 경우, 학생이 피해나 학대를 당하고 있는 경우, 또는 법원 명령으로 이 정보가 요구되는 경우 등은 예외입니다.

- 상담 교사는 교사가 교실에서 자녀의 학습과 참살이를 지원하는 방법을 찾도록 도울 수 있습니다.
- 상담 교사나 교사는 자녀의 정신 건강 문제가 학교 생활에 영향을 준다면 전문 교직원과 협의하기도 합니다.
- 교직원은 부모와 어린 자녀 또는 청소년 자녀와 협력하여 적합한 지원을 찾아 연결하여 드릴 수 있습니다. 예를 들어, 여러분에게 파운드리(Foundry), 통합 어린이 청소년팀(Integrated Child and Youth Teams), 어린이 청소년 정신 건강 클리닉, 지역 사회 내 상담 치료 등 지역 사회 기관을 소개할 수 있습니다.
- 어린이나 청소년이 교내 지원이 필요한 정신 장애 진단을 받으면 학생 지원 계획(Student Support Plan)이나 개별 교육 계획(Individual Education Plan)을 마련하기도 합니다.



**거주지에서:** 어린이와 청소년의 정신 건강과 참살이를 이해하고 지원하는 일을 도울 수 있는 의료 전문가가 많습니다. 정신 장애 진단을 내릴 수 있는 전문가들(의사, 정신과 의사, 임상 심리 전문가, 전문 간호사)도 있습니다. 진단을 받으면 부모와 자녀가 거주지에서 필요한 지원을 받는 데 도움이 될 수 있습니다.

유용한 서비스와 프로그램을 제공할 수 있는 다른 의료 종사사자들(사회 복지사, 정신 건강 상담사, 간호사)도 있습니다. 여러분의 거주지에는 문화 지식 보유자, 지역 사회 상담사, 종교 지도자 등 정신적 참살이를 위하여 도움을 줄 수 있는 사람들이 있을 수 있습니다. 원주민 학생과 그 가족은 지역 부족이나 공동체와 연결하여 자원과 지원을 구하는 것도 도움이 될 수 있습니다.



자세한 정보

- [시작하기: 지원받기 위한 출발점](#)
- [원주민 가족을 위한 정신 건강 및 정신적 건전성 지원](#)

학교와 지역 사회가 정신 건강을 어떻게 지원하는지 알아보면서 돌봄 네트워크를 활용할 수 있습니다. 우리 자신과 우리 아이들의 참살이 가꾸기에 도움이 될 수 있는 자원이 많이 있습니다.



# 어린 자녀나 청소년 자녀의 정신 건강과 참살이를 돕는 방법

부모이자 돌보는 어른인 여러분의 본능, 관찰, 자녀와의 양육 관계는 자녀의 정신 건강과 참살이를 돕는 데 중요합니다.

## 어떻게 하면 어린 자녀나 청소년 자녀의 정신 건강과 참살이를 도울 수 있나요?



관심과 더불어 자주 **사랑을 표현하세요.** 사랑받는 느낌은 아이들의 참살이에서 큰 부분을 차지하며, 아이들에게 안정감을 주어 어려움에 대처하는 데 도움이 됩니다.



**아이의 강점에 집중하세요.** 아이가 할 수 있는 것, 잘하는 것, 성취한 것 등을 말합니다. 그러면 아이가 자신의 강점과 능력을 알게 되고, 자신감을 키우며, 어려움을 극복하는 데 도움이 됩니다.



**아이의 감정에 안전한 공간이 자리 잡게 해주세요.** 어린이나 청소년은 헤쳐나가는 데 지원이 필요하다는 생각과 감정에 사로잡힐 때가 많습니다. 아이를 도와서 자신의 감정을 느끼고 이해하여 상황이 마침내 어떻게 나아지는지 경험할 수 있게 해주세요



**아이의 대처 기술과 문제 해결 기술을 키워주세요.** 아이가 불안해하거나 힘겨워할 때 스스로 진정하거나 도움을 요청하는 방법을 알아내도록 도와주세요. 예를 들면, 자기에게 긍정적으로 말하거나 마음을 달래주는 물건, 마음을 진정시키는 활동이 그런 방법일 수 있습니다. 아주 사소한 행동이라도 무력감을 줄이고 자신감을 더 느끼는 데 도움이 될 수 있습니다.



가족의 참살이 지원에 도움이 되는 자료

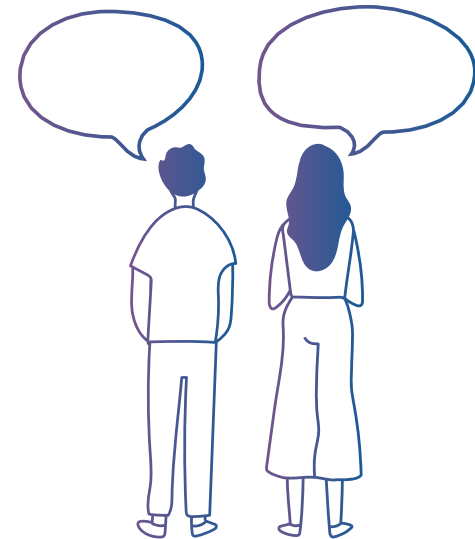
- [건강한 삶 - 정신 건강의 기초 다지기](#)
- [정신 건강과 물질 오남용](#)



## 정신 건강을 어린 자녀/청소년 자녀와 어떻게 이야기하나요?

- 정신 건강에 관하여 자주 이야기하려고 하세요. 그래야 이야기를 꺼낼 때 어색하거나 염려하는 분위기 대신 ‘일상’ 대화처럼 느껴집니다. 정신 건강을 우리의 신체 건강처럼 참살이의 또 다른 부분으로 이야기할 수 있습니다. 먹는 것과 움직이는 방식이 우리 몸에 영향을 줄 수 있습니다. 마찬가지로, 우리의 생각과 주위에서 일어나는 일들도 우리의 마음과 영혼에 영향을 줄 수 있습니다.
- 감정을 터놓고 이야기해 보세요(자신의 감정이나 다른 사람들의 감정, 심지어 영화나 책 속 인물들의 감정까지). 걱정이나 슬픔 같은 불편한 감정도 일상 대화의 일부로 포함시키세요. 그러면 어린이나 청소년이 다양한 감정이 정상임을 이해하는 데 도움이 됩니다. 아이가 힘들어할 때 자신의 감정을 나누는 것이 더 쉬워질 것입니다.
- 함께 무언가를 하면서도 바쁘지 않을 때(예: 함께 걷거나 음식을 만들 때) **아이가 무슨 생각을 하고 있는지 물어보세요.** 이렇게 말해도 됩니다. “뭐 기대하는 거 있니? 뭐 걱정되는 거 있니?”

- 목표는 **아이에게 일어나고 있는 일을 경청하고 이해하는 것입니다.** 성급하게 부모 자신의 생각이나 해결책을 제시하고픈 충동을 억제하려고 노력하세요. 성급하면 이야기를 더 나눌 수 없습니다.
- 아이에게 **어떻게 하고 싶은지 또는 무엇이 필요한 것 같은지,** 부모가 도울 수 있는지, 어떻게 도울 수 있는지 물으세요. 아이가 당장 아무것도 하고 싶지 않아 해도 괜찮습니다. 부모와 이야기할 수 있다는 것 자체가 이미 도움이 되고 있으니까요.



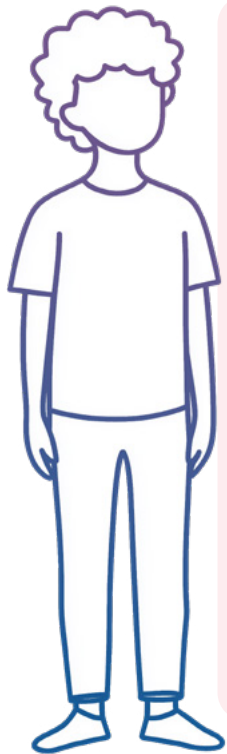
대화 시작에 도움이 되는 기타 자료

- [청소년과 정신 건강에 관하여 이야기하기](#)
- [대화하세요](#)



## 내 자신의 정신 건강과 참살이는 어떻게 돌보나요?

자녀를 키우는 일은 보람 있지만 정말 힘든 일이기도 합니다. 끊임없이 결정하고, 문제를 해결하며, 자녀의 감정과 자신의 감정을 모두 관리하여야 합니다. 정신적, 감정적으로 많은 에너지를 소모합니다.



여러분 자신의 정신 건강을 돌보는 것도 매우 중요하며, 양육과 돌봄에서 필수적인 부분입니다. 그러면 인내심을 유지하고, 어려움을 건전한 방식으로 다루며, 차분하고 힘이 되어 주는 가정 환경을 조성하는 데 도움이 될 것입니다.

자신을 돌보는 것이 자녀의 참살이를 돕는 것입니다. 자녀에게도 자신의 정신 건강을 돌보는 것이 얼마나 중요한지 보여주는 것이기도 합니다.



부모와 보호자의 정신 건강과 참살이에 도움이 되는 기타 자료

- [자신을 돌보기](#)
- [지원 네트워크와 공동체 만들기](#)

BC 어린이 병원 [켈티 정신 건강 자원 센터](#)나 [패밀리스마트 \(FamilySmart\)](#)의 동년배 지원 담당자와도 상담하실 수 있습니다.

자녀의 정신 건강과 더불어 여러분의 정신 건강도 돌보는 것이 중요합니다. 그러면 온 가족의 정신 건강과 참살이가 오래 지속되는 기반을 다지게 됩니다. 완벽하지 않아도 됩니다. 종종 그냥 있어 주고, 보살피며, 도움이 필요할 때 흔쾌히 다가가기만 해도 큰 영향을 줄 수 있습니다.

## 맺는말

어린이와 청소년의 정신 건강 지원은 가정, 학교, 지역 사회가 서로 짐을 나누어 노력하여야 하는 일입니다. 부모의 사랑과 이해가 자녀의 정신 건강과 참살이를 가꾸는 데 도움이 됩니다. 정신 건강과 물질 오남용에 관하여 이야기하되 다정하게 존중하고 감싸는 마음으로 표현하면 그 차이는 커집니다. 여러분의 가족에게, 자녀의 학교에, 그리고 지역 사회 전체에 말입니다. 함께라면, 우리는 모든 자녀와 가족이 자존감을 느끼고 잘 살 수 있는 긍정적이고 힘이 되어 주는 환경을 만들 수 있습니다.

