

정신 건강 탐구하기:

여러분 자녀의 배움에 동참하십시오

7-8학년생은 온타리오주 보건체육교육과정(Ontario Health and Physical Education)에 따라 일련의 정신 건강 이해력 모듈에 참여합니다. 모든 학생이 청소년기에 적절한, 연구 기반의 믿을 수 있는 정신 건강 관련 정보에 접근할 수 있도록 이 모듈들은 의무화되었습니다. 안녕을 촉진하는 기술과 습관을 계발하고 일반적 정신 건강 문제와 필요할 때 도움에 접근하는 방법을 아는 것은 학생들이 자신의 정신 건강을 보살피고 미래의 정신 건강 문제를 방지하는 데 유용할 수 있습니다.

우리 아이가 무엇을 배우나?

7학년	우리 아이가 무엇을 배우나?
정신 건강 및 정신 질환과 그 관계	<ul style="list-style-type: none">정신 건강은 우리 모두 가진 것이며, 우리 모두 우리 자신 및 아끼는 사람들에 대해 양호한 정신 건강을 원합니다. 우리의 정신 건강에 영향을 끼치고 지원하는 요소가 많습니다. 때로 우리의 정신 건강에서 사소한 문제를 체험하는 것은 일반적인 일이며, 우리가 정상으로 회복되도록 해줄 수 있는 전략과 지원이 있습니다.정신 질환은 우리의 사고, 감정 및 행동을 방해할 수 있는 더 심각한 뇌 기반 장애로서 학교, 일 및 대인관계에 지장을 줄 수 있습니다. 정신 질환을 겪고 있는 사람도 도움을 받으면 양호한 전반적 정신 건강을 유지할 수 있습니다.

7학년	우리 아이가 무엇을 배우나?
<p>정신 건강 문제의 가능한 징후와 언제 어디서 어떻게 도움을 구해야 하는지 알기</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 양호한 정신 건강을 유지하는 단 하나의 올바른 방법은 없으며 우리의 문화, 믿음 및 상황에 적합하고 우리에게 가장 효과적인 다양한 전략과 지원을 찾는 것이 중요합니다. • 우리의 정신 건강 상의 변화를 발견하면 특정 전략을 언제 사용할지 아는 데 유용할 수 있습니다. • 필요할 때 도움을 받는 것도 우리의 정신 건강을 보살피기 위한 중요한 전략입니다.
<p>정신 건강 및 약물 사용과 그 관계</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 사람들은 다양한 이유로 약물을 사용할 수 있습니다. 몇몇 약물은 사용하는 것이 불법이 아니라고 해서 안전한 것은 아닙니다. • 우리가 더 어릴 때는 아직도 뇌가 발달하고 있기 때문에 몇몇 약물(대마초 등)은 우리 뇌에 지속적인 부정적 영향을 끼칠 수 있습니다. • 우리의 정신 건강은 약물 사용에 있어서 중요한 역할을 할 수 있습니다. 정신 건강 문제로 도움을 구할 수 있듯, 약물 사용 문제로 도움을 구할 수 있습니다.

8학년	우리 아이가 무엇을 배우나?
<p>정신 건강과 낙인</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 정신 건강 문제 및 정신 질환과 관련된 낙인은 우리 모두에게 부정적인 영향을 끼칠 수 있습니다. • 우리의 언어 선택은 낙인을 부추길 수 있으며 심지어 해를 입힐 수도 있습니다. 또는, 다른 사람에게 힘을 실어주고 도움 찾기를 지원하는 데 사용될 수도 있습니다. • 우리가 낙인을 제거하면 사람들이 필요한 도움을 청할 가능성이 더 커지며, 이는 장차 더 심각한 문제가 발생하는 것을 방지할 수 있습니다.

8학년	우리 아이가 무엇을 배우나?
<p>우리의 정신 건강 지원하기 - 스트레스 관리</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 우리 모두 때로 스트레스를 느낍니다. 어떤 스트레스는 좋은 것일 수도 있습니다! 시험 준비나 게임 전 연습처럼 여러모로 우리에게 유용할 수 있습니다. • 스트레스 관리는 연습하여 더 능숙해질 수 있는 하나의 기술입니다. 유용할 수 있는 여러 전략이 있습니다. 몇 가지 옵션을 가지고 수시로 연습하는 것이 중요합니다. • 스트레스로부터 해방되는 시간을 갖지 않으면 스트레스는 우리의 정신적 및 신체적 건강에 영향을 끼칠 수 있습니다. 이런 일이 생기기 시작하면 가족이나 다른 믿는 어른으로부터 더 많은 도움을 구할 때입니다.
<p>친구를 돕는 방법 - 우리 자신을 보살피면서 다른 사람을 위해 도움 찾기</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 우리는 친구를 지원하는 데 있어서 해야 할 중요한 역할이 있습니다. 때로는 다른 사람들도 중요한 역할을 해야 할 경우가 있습니다. 우리 혼자 친구에 대한 걱정을 관리해야 할 필요는 없습니다. • 친구가 부탁하지 않더라도, 친구 또는 다른 사람의 안전이 위험하면 즉시 도움을 구해야 합니다. • 친구를 도우면서도 우리 자신의 정신 건강을 우선시하는 것은 괜찮습니다. 우리의 정신 건강도 중요합니다.

이 배움을 내가 어떻게 도와줄 수 있나?

자녀와 함께 긍정적인 정신 건강 전략을 실천하며 모범을 보여주십시오

여러분 자녀가 정신 건강 이해력 모듈을 통해 배울 때 집에서 긍정적인 정신 건강을 촉진할 좋은 기회가 있습니다. 자녀가 학교에서 배우고 있는 개념에 관해 이야기해보라고 하고, 몇몇 전략을 함께 실행해볼 수 있습니다(호흡 전략, 스트레칭, 자연에서의 시간 즐기기, 함께 게임 하기, 문화 또는 신앙 기반 활동 참가 등). 또한, 여러분이 여러분 자신의 정신 건강을 보살피기 위한 전략을 어떻게 활용하는지 자녀에게 보여줄 수도 있습니다. 매일 긍정적인 정신 건강에 대한 관념을 촉진하는 방법이 많이 있으며, 함께 연습하면 평생 동안 정신적으로 건강한 습관을 들이는 데 유용할 수 있습니다.

집에서 대화를 계속하십시오

자녀가 교실에서 배우는 동안, 집에서 토론을 계속하고 배움을 강화하기 위한 다음의 대화 질문을 사용해보십시오:

- 네가 배운 것 중 어떤 것이 흥미롭거나 유용했니?
- 너 자신의 정신 건강을 보살피기 위한 전략으로 어떤 것을 배웠니?
- 네가 정신 건강에 관해 이야기하기가 더 쉽도록 내가 할 수 있거나 할 수 없는 것이 있겠니?

계속 배우십시오

여러 조사에 따르면, 학생들은 부모/후견인이 정신 건강에 관해 알기를 원합니다. 그래야 자신의 안녕과 관련하여 도움을 받을 수 있기 때문입니다(특히 자신이 정신 건강 문제를 겪고 있을 때). 정신 건강에 관해 더 자세히 알아볼 수 있는, 잘 알려진 정보 출처를 찾아보십시오.

아십니까?

1. 온타리오주 전역의 학생들이 정신 건강 및 정신 질환에 관해 자세히 알고 싶으며 학교에서 배우고 싶다고 저희에게 말했습니다.
2. 온타리오주의 모든 교육청이 정신 건강을 담당하는 정신건강지도자겸감독관(Mental Health Leader and Superintendent)을 두어 학생 정신 건강을 지원합니다. 각 교육청의 정신 건강 전략은 교육청 웹사이트에서 자세히 알아볼 수 있습니다.
3. 유대감과 소속감은 약물 사용 문제를 방지해줄 수 있습니다. 여러분 자녀의 학교는 각종 팀과 활동을 통해 집단의 일부라는 소속감을 느낄 수 있는 기회와 관련하여 도움을 줄 수 있습니다.
4. 우리 모두 정신 건강이 있습니다! 정신 건강은 다양한 사고, 감정 및 행동이 포함된 안녕 상태를 말합니다. 정신 건강은 우리가 스트레스를 처리하고, 다른 사람들과 교류하고, 선택을 하는 방법에 영향을 줍니다. 정신 건강은 전반적 건강의 일부로서, 삶을 즐길 수 있는 우리의 능력에서 중요한 역할을 합니다.
5. 정신 질환은 유자격 전문가가 진단한 상태를 말합니다. 정신 질환은 우리의 사고, 감정, 행동 및 전반적 안녕에 영향을 줍니다. 정신 질환은 우리가 하고 싶고 해야 하는 것에 방해가 될 수 있으며, 삶을 즐길 수 있는 우리의 능력에 영향을 끼칠 수 있습니다. 정신 질환이 있는 사람도 필요한 도움을 받으면 정신 건강이 양호해질 수 있습니다. 때로 우리는 행복을 선호 감정으로 여길 수 있습니다. 그러나 우리가 우리 삶에서 일어나고 있는 일들을 이해하게 해주는 데 있어서 모든 종류의 감정이 건전하고 중요할 수 있습니다.
6. 스트레스 관리 전략을 연습하면 안녕감을 느낄 수 있고, 그런 전략이 필요할 때 바로 사용할 수 있습니다. 연습은 잘 대비되어 있다는 느낌이 들게 해주고, 가장 필요할 때 효과를 나타낼 가능성을 더 높여줍니다.
7. 스트레스 관리 전략을 연습하면 안녕감을 느낄 수 있고, 그런 전략이 필요할 때 바로 사용할 수 있습니다. 연습은 잘 대비되어 있다는 느낌이 들게 해주고, 가장 필요할 때 효과를 나타낼 가능성을 더 높여줍니다.

정신 건강 문제의 징후를 아십시오

7-8학년 정신 건강 이해력 모듈은 모든 학생의 번영을 돕기 위한 것입니다. 그러나 이러한 배움과 가정 및 학교에서의 효과적 지원에도 불구하고 몇몇 학생은 정신 건강 문제를 겪을 수 있습니다. 그렇기 때문에 학부모/후견인이 필요할 때 곧바로 조치를 취할 수 있도록 처음 나타나거나 악화된 정신 건강 문제의 징후를 인식하는 것이 중요합니다. 조기에 문제를 식별하여 세심한 지원을 제공하면 악화로 인한 어려움을 방지할 수 있으며, 아이들이 번영하는 데 필요한 지원을 받도록 할 수 있습니다.

어린이가 정신 건강 문제를 겪고 있음을 나타낼 수 있는 징후는 다양합니다. 여러분 자녀를 가장 잘 아는 사람으로서 여러분은 자녀의 통상적 생활 방식에 변화가 나타날 경우에 알아볼 수 있는 좋은 위치에 있습니다. 다음은 눈여겨보아야 할 징후의 예입니다.

- 더 자주 화/신경질을 낸다
- 짜증을 잘 낸다
- 걱정 및 불안감이 심해진다
- 학교에 가기를 거부한다
- 친구 및 가족을 멀리하고 전에 즐기던 활동도 하지 않는다
- 더 반항적이 되고 충돌이 잦아진다
- 약물 및/또는 알코올을 사용한다
- 지속적으로 자신에 대해 부정적인 말을 한다
- 성적이 떨어지고, 과제를 수행하려는 의욕이 저조하다
- 식생활 및 수면 습관이 달라진다
- 죽음에 관한 이야기를 자주 한다

자녀가 자살 또는 타해에 관한 생각을 하고 있다는 것을 알게 될 경우, 비상 지원을 통해 즉각적 도움을 구하십시오.

자녀에게서 이러한 징후를 발견할 경우, 여러분이 관찰한 행동 및 감정의 강도, 빈도 및 영향을 잘 살펴보십시오.

- 이러한 행동 및 감정이 우리 아이의 성격에서 비롯된 것인가?
- 일상생활, 친구 또는 우리의 가정 생활을 즐길 수 있는 우리 아이의 능력에 부정적인 영향을 끼치고 있나?
- 우리 아이의 학교에서의 진전에 방해가 되고 있나?
- 이러한 우려스러운 행동이 더 자주 일어나고 있나?
- 이러한 행동 또는 감정이 평소보다 격한가?
- 상황에 비추어볼 때 예상보다 오래 지속되나?

무엇인가 달라졌음을 알아차렸다고 해서 반드시 자녀가 정신 건강 문제 또는 정신 질환이 있는 것은 아닙니다. 더 많은 정보를 구하고, 여러분을 도와줄 수 있는 사람에게 여러분이 관찰한 것을 그대로 말하는 것이 최선입니다.

우리 주변의 도움

자녀가 정신 건강 문제를 겪고 있음을 알게 되었을 때 여러분이 도움을 청할 수 있는 사람, 그리고 자녀 학교에 수립되어 있는 지원 체계에 관한 개인적 계획을 세우십시오. **잊지 마십시오, 여러분 혼자가 아닙니다!** 여러분 자녀에 대한 지원 문제로 여러분을 도와줄 수 있는 각종 지원, 서비스 및 사람들이 주변에 많습니다.

우리 아이 학교의 지원:	우리 지역사회의 지원:	비상 지원의 예:
<p><i>교실 교사, 학교장, 특수자원교사, 지도교사, 아동청소년복지상담사, 사회복지사 등</i></p> <p>여러분의 목록을 만드십시오:</p>	<p><i>이모/고모, 숙부, 어르신, 조부, 돌보미, Friendship Centre, 지역사회봉사단체, 교회, 이슬람 사원, 커뮤니티센터 등</i></p> <p>여러분의 목록을 만드십시오:</p>	<p>Black Youth Helpline 전화: 416-285-9944 or 무료 전화 1-833-294-8650</p> <p>ConnexOntario 헬프라인 무료 전화: 1-866-531-2600</p> <p>Kids Help Phone 무료 전화: 1-800-668-6868</p> <p>거주지 관내 병원 응급실 9-1-1</p> <p>여러분의 목록을 만드십시오:</p>

우리 아이 학교의 지원 접근 절차:

자녀의 교실 교사, 행정관, 또는 여러분이 상대하는 다른 교직원에게 말하고, 여러분의 우려를 공유하고, 자녀를 돕기 위한 어떤 서비스가 있는지, 지원을 이용하는 절차가 어떻게 되는지 알아보십시오.

학교의 지원 체계를 여기 추가하십시오:

여러분은 지원을 받을 자격이 있습니다. 포기하지 마십시오 - 여러분 자녀를 도와주고, 여러분이 혼자가 아님을 알게 해줄 사람들이 있습니다.

여러분의 정신 건강도 중요합니다!

여러분 자신의 정신 건강을 위해 도움이 필요하다는 생각이 들 경우, 가정의와 상담하거나 다음 단체에 연락하십시오:

- [Connex Ontario](#) | 전화 1 866 531 2600 - 정신 건강 & 중독 치료 서비스
- [Wellness Together Canada](#) | 전화 1 866 585 0445 - 주중무휴, 하루 24시간 카운슬링 서비스
- [Ontario 211](#) | 전화 또는 문자 메시지 2 1 1 - 필요한 지역사회 서비스 및 사회 지원 서비스와 연결해줍니다
- [Crisis Text Line](#) | 741741로 문자 메시지 'HOME'을 보내십시오 - 전국의 남녀노소 모든 사람에게 주중무휴, 하루 24시간 서비스 제공

정신 건강 위기에 처해 있을 경우, 즉시 거주지 관내 병원 응급실로 가거나 911로 전화하십시오(그러는 것이 안전하다고 생각될 경우). 911로 전화할 경우, 여러분의 문화를 이해하는 정신 건강 전문가가 있으면 보내달라고 요청할 수 있습니다.