

## 세계적 대유행 중 자녀의 정신 건강 지원 방법

이 변화와 도전의 시기에는 여러분 자녀의 정신 건강 및 안녕이 걱정될 수 있습니다. 특히 세계적 대유행이 전혀 사그러들지 않는 상황에서는 더욱더 그렇습니다. 많은 아동 및 청소년이 COVID-19 로 인하여 지난 여러 달 동안 발생한 모든 변화에 적응하느라고 많은 어려움을 겪었습니다. 그러므로 자녀가 때로 걱정스러워하거나, 우울하거나, 외롭거나, 불안해하는 것이 눈에 띄 수 있습니다. 일상적인 활동이 자꾸 중단되는 것에 혼란스럽거나 화가 날 수도 있고, 오랫동안 기대했던 것을 놓쳐서 실망할 수도 있습니다. 많은 학생이 중요한 학교 공부를 놓친 것을 걱정하고 있으며, 이번 학년도에는 또 어떻게 될지 불안해하고 있습니다. 이 불확실한 시기에는 이 모든 감정이 당연한 것입니다.

저희는 또한 몇몇 학생 및 가정/돌보미가 세계적 대유행 중에 많은 어려움과 손실을 입었다는 것을 잘 압니다. 어쩌면 여러분 자녀가 다른 아이들보다 더 많은 어려움을 겪었을 수도 있으며, 여러분은 그런 자녀가 괜찮은지 걱정될 것입니다.

세계적 대유행이 계속 진화하고 있는 상황에서 과연 여러분은 자녀가 양호한 정신 건강을 유지하도록 어떻게 도울 수 있을까요? 자녀가 도움이 필요한 정신 건강 문제를 겪고 있는지 어떻게 알 수 있을까요? 저희는 이런 질문에 대한 몇몇 답을 아래와 같이 준비했습니다.

### 비상 시

경우에 따라 도움이 필요할 수도 있습니다. 여러분 자신이나 아는 사람이 정신 건강 또는 약물 사용 비상 상황에 처해 있을 경우, 위기 지원 전화로 전화하거나, 구급차를 부르거나, 관내 종합병원 응급실로 가십시오. 지금과 같은 비정상적인 시기에도 도움이 필요하면 즉시 받는 것이 중요합니다. 언제든지 여러분을 도와줄 사람들이 있습니다.

주의: 응급실에 갈 경우, 현행 표준 규범의 일부인 COVID-19 ‘능동적 선별검사’에 참여할 준비가 되어야 합니다. 마스크를 쓰라는 요구를 받을 수도 있습니다. 이는 규정에 따른 표준 절차이며 헌신적인 보건의료 전문가들이 지원을 제공하는 방법의 예일 뿐이므로 침착을 유지하십시오.

비상 상황인지 아닌지 불확실하거나 상황을 설명하고자 할 경우, 텔레헬스 온타리오(Telehealth Ontario 1-866-797-0000), 관내 도우미 전화 또는 이동 위기지원팀에 연락하십시오. 이 밖의 추가적 연락처를 보려면 아래 목록을 참조하십시오.



## 청소년 중심 정신 건강 자원 허브

청소년이 스스로뿐만 아니라 서로 보살필 수 있도록 돕기 위해 저희는 Jack.org 및 Kids Help Phone 과 제휴하여 [청소년 중심 COVID-19 정신 건강 온라인 자료 허브](#)를 만들었습니다. 여러분이 아는 주변의 아이들에게 널리 알려주십시오.

### 문답

#### [COVID-19 세계적 대유행 중에 우리 아이를 정신적으로 건강하게 유지하려면 어떻게 해야 하나?](#)

부모/보육자 및 가족으로서 우리가 할 수 있는 최선의 일은 자녀와의 소통을 유지하고 인내심과 이해심을 갖는 것입니다.

다음은 여러분이 명심해야 할 것에 관한 조언입니다. 물론 여러분 자녀는 여러분이 가장 잘 압니다. 그러므로 여러분 가정의 상황에 따라 이 조언을 잘 응용하시기 바랍니다.

소아의 경우:

- **침착하십시오.** 아이들은 스트레스를 주는 상황에 대처하는 방법을 우리에게서 배웁니다. 여러분이 침착하면 여러분 자녀도 침착할 수 있습니다. 자녀를 지원할 때 여러분 자신이 최선의 상태를 유지할 수 있도록, 여러분이 겪고 있는 스트레스를 관리하는 방법을 생각해보십시오(친구 또는 웃어른과 대화하기, 산책하기, 감사하는 마음에 초점 맞추기 등). 무력감을 느끼거나 극히 걱정스러울 경우에는 자녀와 대화하기 전에 잠시 멈추고 심호흡을 하십시오.
- **되도록 간단하게 하십시오.** 세계적 대유행, 이에 따른 공중 보건 제한, 그리고 인종주의, 억압 및 손실 사례 등은 무력감을 느끼게 하고 복잡하게 느껴질 수 있습니다. 한꺼번에 많은 정보가 쏟아집니다. 이럴 때는 이 정보를 더 관리하기 쉬운 부분들로 쪼개서 자녀에게 가장 중요한 것들에 초점을 맞추게 하십시오. 예를 들어, 자녀가 안전하다는 것을 일깨워주고, 취소 사태는 자녀와 지역사회의 다른 사람들을 안전하게 보호하기 위한 것이라고 설명해주고, 수시로 손을 씻고 마스크를 쓰는 것은 모든 사람을 돕는 것이라고 말해주는 것입니다. 자녀가 상황을 이해할 수 있도록 하는, 여러분이 침착하게 반복할 수 있는 말이 유용할 수 있습니다.
- **귀를 기울이십시오.** 자녀로 하여금 감정을 그대로 표현하게 하십시오. 자녀의 감정을 인정하고 그것을 말로 표현하게 해주십시오. 예를 들어, “그래, 네가 불안한 것 알아”, 또는 “지금은 할머니를 못만나서 당연히 화가 나겠지” 하고 말해주십시오. 아이에 따라 더러는 자신의 감정에 대해 쉽게 말하지 못하거나 여러 가지 감정을 말로 적절하게 표현하지 못할 수도 있습니다. 자녀의 행동이 달라진 것을 알게 될



경우에는 이렇게 말할 수 있습니다. “네가 좀 불안하거나 우울한 모양이구나. 어떻게 하면 기분이 좀 나아질까?”

- **나이에 적합하게 설명하십시오.** 세계적 대유행 및 관련 공중 보건 제한에 관한 자녀의 질문에 되도록 사실대로 답해주되 나이에 적합한 말로 설명하십시오. 아래의 [추가적 자료 단원](#)에 COVID-19 관련 사실 정보원과 연결되는 링크가 있습니다. 학교의 안전 규범 및 절차를 알아보려면 교육청 통신문을 읽어보십시오.
- **노출을 제한하십시오.** 어린 자녀가 곁에 있을 때는 세계적 대유행에 관한 뉴스를 되도록 시청하지 마십시오. 자녀 앞에서는 여러분 자신의 걱정거리에 관한 어른들끼리의 대화를 삼가하십시오. 비교적 큰 자녀에게는 소셜 미디어를 사용할 때 조심하고 쉬엄쉬엄 사용하라고 타이르십시오. 온라인으로 읽는 것에 대해 비판적으로 생각하고, 낭설을 사실과 구분할 수 있도록 도와주십시오.
- **자녀의 일과를 되도록 유동적으로 유지하십시오.** 집에서 재택 학습을 할 동안에는 많은 가정이 기상 및 취침, 그리고 식사 및 간식에 대해서도 규칙적이지만 여유 있는 시간을 적용했습니다. 가정마다 일정한 리듬이 생겼을 것이고, 여러분 가정에 어떤 리듬이 적합하고 어떤 리듬이 적합하지 않은지 알게 되었을 것입니다. 이번 학년도에는 이 모든 발견을 발판 삼아 장차의 상황을 최대한 활용할 수 있을 것입니다.
- **인내심과 이해심을 가지십시오.** 세계적 대유행 또는 다른 문제들과 관련된 더 어려운 시기에 자녀에게서 행동의 변화를 발견할 수도 있습니다. 아이들은 일상과 스트레스의 변화에 대해 저마다 달리 반응합니다. 더 쉽게 실망할 수도 있고, 더 감정적이 될 수도 있으며, 훨씬 더 어릴 때 하던 활동을 할 수도 있습니다. 이런 시기에 아이들에게는 안심시켜주는 말과 침착한 대응이 조금 더 필요할 뿐이므로, 자녀에게 이해심을 가지십시오.

10 대 청소년의 경우, 위의 조언들에 덧붙여 다음이 유용할 수 있습니다:

- **인내심과 이해심을 가지십시오.** 여러분의 10 대 시절을, 사회적 연결이 얼마나 중요했었는지(지금도 중요할 가능성이 크지만) 돌이켜보십시오. 10 대 청소년은 사회적 접촉이 더 줄어들었으며, 취소된 행사도 많습니다. 이는 짜증나는 일일 수 있습니다. 인내심과 이해심을 가지십시오. 10 대 청소년 자녀의 감정을 최소화하려 하지 마십시오. 그보다는 귀 기울여 듣고, 인정해주고, 동정심을 표현하십시오.
- **균형을 장려하십시오.** 몇몇 10 대 청소년은 세계적 대유행의 일상적 현실로부터 탈출하는 수단으로 스트리밍 플랫폼, 소셜 미디어 또는 게임에 의지할 수 있습니다. 이는 충분히 예상할 수 있는 일이며, 여러분 자신도 이런 탈출구를 찾을 수도 있습니다. 10 대 청소년은 또한 학교 공부 때문에 걱정이 많을 수도 있고, 온라인 학습이나 과제물 완성을 위해 컴퓨터 앞에서 보내는 시간이 많을 수 있습니다. 그러나 과도한 스크린 타임은 정신 건강에 부정적 영향을 끼칠 수 있습니다. 자주 짧은 휴식을 취하는 것이 바람직합니다. 규칙적인 수면 습관과 균형 잡힌 식사, 그리고 가능할 경우 실외에서 지내는 시간을 장려하십시오. 일상적인 산책을 하러



갈 때 자녀를 데리고 가거나, 보드 게임을 같이 하거나, 요리를 같이 할 수도 있습니다. 스크린 타임과 다른 활동의 균형을 이루면 건강과 안녕에 유익합니다. 더 자세히 알아보려면 [Helping Your Child Manage Digital Technology\(자녀의 디지털 기술 관리 돕기\)](#) 안내문을 읽어보십시오.

- **말하기 전에 한 박자 늦추십시오.** COVID-19 에 관한 뉴스와 이야기가 사방에서 들려오고, 인종주의와 억압과 관련된 심란한 사건들이 힘든 감정을 일으키고 있는 상황에서는 과도한 노출의 가능성이 매우 큽니다. 10 대 자녀 앞에서 현 상황에 관해 이야기하지 않음으로써 자녀에게 여유를 줄 수 있습니다. 이와 동시에, 주변에서 벌어지고 있는 일들을 꼼꼼이 생각해보고 스스로 소화할 기회를 만들어주는 것이 중요합니다. 예를 들어, 많은 가정이 캐나다의 기숙학교 외부의 표시 없는 어린이 무덤들과 이와 관련된 트라우마와 비통함을 돌이켜보았습니다. 10 대 자녀가 스스로 걱정되는 문제에 관해 이야기할 경우, 자신의 생각과 감정을 돌아볼 여유를 만들어주고, 자녀의 감정을 인정함으로써 격려의 말을 해주십시오.
- **귀를 기울이고 되도록 안심시키십시오.** 몇몇 10 대 청소년은 친구 및 가족의 건강, 세계적 대유행의 국내 및 세계적 전파, 상실한 수업 시간과 강좌 수료 가능성 등에 관해 걱정할 수도 있습니다. 이런 걱정을 여러분에게 나타낼 경우, 귀 기울여 듣고 안심시켜주십시오. 사람들의 안전을 위해 어떤 대책이 시행되고 있는지, 여러분이 가정으로서 어떻게 대비하고 있는지, 삶이 어떻게 뉴 노멀로 돌아가게 될지에 관해 이야기할 수 있습니다. 상실한 수업 시간과 강좌 수료에 대해 걱정하는 10 대 청소년의 경우, 학교 교직원들이 그런 우려를 잘 알고 있다고 안심시켜주십시오. 장차 더 많은 정보가 나올 것이고 문제를 함께 풀어갈 수 있다고 말해주십시오.
- **자녀의 감정을 인정하십시오.** 문제를 해결하기 위해 빨리 움직이기보다는 자녀가 감정을 충분히 표현할 수 있도록 우선 이야기를 잘 들어보십시오. 자녀의 이야기를 들어보고, 감정을 말로 표현하도록 유도하십시오. 예를 들어, 자녀가 우울한 기분을 표현할 말을 찾고 무엇 때문에 심란한지에 대해 이야기할 수 있을 경우, *“그래, 그럴 수 있어. 전처럼 친구들과 함께 지낼 수 없고, 집에 갇혀 있는 느낌이 들고, 기대하고 있던 일을 놓친 게 너무 많으니 우울한 게 당연하지”* 하고 말해줄 수 있습니다. 여러분이 진정으로 이해한다는 것을 보여줌으로써 한 팀으로 나아갈 수 있습니다.

### 우리 아이가 정신 건강 문제가 있을 수 있다는 것을 나타내는 징후는 무엇인가?

때로 행동 또는 감정의 변화는 아이들이 정신 건강을 위해 더 많은 도움이 필요함을 나타내는 징후입니다.

살펴보아야 할 징후:

- 현재 상황과도 들어맞지 않는 행동 또는 감정의 변화(분노 폭발, 우울감, 당혹감 등)
- 변화가 매일 하루 종일 지속한다
- 변화가 장기간 지속한다(일주일 이상 등)



- 변화가 자녀의 생각, 감정 또는 일상적 기능을 저해하는 것 같다(예: 평소에 즐기는 활동을 즐기지 않는다, 평소보다 자주 운다, 평소처럼 자주 부모와 상호작용하지 않는다)
- 많이 슬프거나 불안하다고 말한다
- 자해 충동을 느낀다고 말하거나 자살 행동을 취할 경우, 즉시 정신 건강 전문가에게 도움을 받으십시오(위/아래의 비상 규범 참조)
- [자녀의 정신 건강 문제 인지하기](#) 안내문 또는 [WITH CARE – 자녀의 정신 건강 및 안녕에 대해 걱정해야 하는지 여부를 어떻게 알 수 있을까?](#) 안내문을 읽어보십시오.

### [우리 아이의 정신 건강 문제를 어떻게 지원할 수 있나?](#)

자녀의 정신 건강이 걱정될 경우, 첫 번째 단계는 자녀와 대화하는 것입니다. 다음은 자녀가 정신 건강 문제를 겪고 있는 것 같아서 걱정될 경우, [자녀와 대화하는 법](#)에 관한 몇몇 조언입니다.

자녀가 여러분을 걱정시키는 말을 할 경우(자살 충동, 너무 큰 불안감, 칼로 몸에 상처를 내는 것 같은 자해 등), 말해주어서 고맙다고 하고, 상담할 전문가를 찾아주겠으며 문제가 완전히 해결될 때까지 항상 곁에 있을 것이라고 안심시켜주십시오.

Children’s Mental Health Ontario(CMHO)의 [COVID-19 때문에 불안한 자녀와 대화하는 방법](#)을 읽어보십시오.

### [우리 아이의 정신 건강에 관한 도움을 받으려면 어떻게 해야 하나?](#)

자녀가 정신 건강 비상 상황에 처했을 경우, 구급차를 부르거나 관내 종합병원 응급실로 가십시오.

온타리오주의 모든 교육청에는 여러분이 이용할 수 있는 지역 서비스에 관한 정보를 제공해줄 수 있는 정신건강리더(Mental Health Leader)가 있습니다. [저희 웹사이트에서 여러분의 정신건강리더를 찾아볼 수 있습니다.](#) 다음은 몇몇 제안입니다.

- 아동 및 10 대 청소년은 Kids Help Phone 으로 전화하거나(1-800-668-6868) 686868 로 ‘CONNECT’라고 문자 메시지를 보내면 주중무휴, 하루 24 시간 카운슬러와 상담할 수 있습니다.
- 해당 교육청 웹사이트를 방문하여, 이 시기에 교육청을 통해 제공되는 정신 건강 서비스가 있는지 알아보십시오.



- 여러분이 이용할 수 있는 각종 지역 서비스에 관해 가정의에게 문의하십시오.
- Children’s Mental Health Ontario 는 아동 및 청소년에게 가상 및 전화 지원을 제공합니다. 가정의의 서비스 의뢰도 필요하지 않고 OHIP 카드도 필요하지 않습니다. [지역사회 내의 Children’s Mental Health Centre 를 찾아보십시오.](#)
- [The Hope for Wellness Help Line\(1-855-242-3310\)](#)은 캐나다 전역의 원주민에게 정신 건강 카운슬링 및 위기 개입 서비스를 제공합니다.
- 온타리오주 메티스네이션(Métis Nation of Ontario - MNO)는 온타리오주의 성인, 청소년 및 가정을 대상으로 영어 및 프랑스어로 문화적으로 특징적인 정신 건강 및 중독 관련 지원을 제공하는 [24-hour Mental Health and Addictions Crisis Line](#) 을 운영합니다(전화 1-877-767-7572).
- 인디언기숙학교해결보건지원프로그램(Indian Residential Schools Resolution Health Support Program)은 전 인디언기숙학교 학생에게 즉각적인 정서적 지원을 제공하는 National Indian Residential Schools Crisis Line(1-866-925-4419)을 운영합니다. 주중무휴, 하루 24 시간 운영됩니다.
- [The Black Youth Helpline](#) (416-285-9944 또는 무료 전화 1-833-294-8650)
- [LGBT YouthLine](#)(문자 메시지 647-694-4275)은 전화, 문자 메시지 및 채팅 서비스를 통해 비밀리에 비비판적인 동료 지원을 제공합니다.
- [Trans Lifeline](#) (877-330-6366)
- 거주지 관내에서 이용할 수 있는 각종 서비스를 찾아보려면 [Ontario 211](#) 을 참조하십시오.
- [Kids’ Help Phone Resources Around Me](#) 를 이용해보십시오.
- 추가적 [Mental Health Supports for Indigenous Students](#)

