



우리 아이의 정신건강에 대한 우려 징후 알아채기

정신건강 문제는 언제든지 발생할 수 있으며 누구에게나 영향을 줄 수 있습니다.

아이가 정신건강 문제(학교, 가정 및 지역 사회에서 정기적으로 느끼고, 행동하고, 생각하는 방식에 부정적인 영향을 미치는 정신건강의 변화)로 어려움을 겪고 있음을 나타내는 징후를 인식하는 것은 도움이 됩니다. 우려 사항을 조기에 파악하고 지원을 제공하는 것은 이러한 어려움을 예방 및/또는 악화 방지에 큰 역할을 합니다.

다음은 아이가 정신건강 문제를 겪고 있는지 알 수 있는 몇 가지 방법과 어떻게 도움을 제공하는지를 안내합니다.

주의: 본 안내문에서 “아이(Child)”라는 용어가 사용되었지만, 귀하가 돌보는 아이가 청소년이나 청년일 수 있음을 인지합니다.

우리 아이가 정신건강 문제를 겪고 있는지 어떻게 알 수 있나?

귀하는 정신건강 문제의 잠재적 징후가 될 수 있는 행동과 감정의 변화를 알아챌 수 있습니다. 스스로에게 물어보십시오:

- 이러한 행동과 감정의 변화가 우리 아이의 성격에서 벗어난 것인가?
- 이러한 행동과 감정의 변화로 인해 일상생활에 즐겁게 임하는 것이 어렵나?
- 이러한 행동과 감정의 변화가 가정 생활에 부정적인 영향을 미치고 있나?
- 이러한 행동과 감정의 변화가 우리 아이의 학업에 방해를 주나?
- 이러한 행동과 감정의 변화가 더 자주 일어나고 있나?
- 이러한 행동과 감정의 변화의 정도가 더 심해졌나?
- 이러한 행동과 감정의 변화가 더 오래가나?



| 어린 아이의 정신건강 문제를 나타낼 수 있는 징후들: | 큰 아이나 십 대 아이의 정신건강 문제를 나타낼 수 있는 징후들: |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • 자주 기분/감정이 바뀌는 경우 • 쉽게 감정에 상처를 받거나 울거나 화를 내는 경우 • 지속적으로 분노발작(temper tantrums), 물건 던지기, 사람을 때리는 행위 등을 하는 경우 • 지속적으로 슬퍼하거나, 평상시 즐기는 것들에 대한 관심이 부족해진 경우 • 친구 및 가족 관계를 회피하는 경우 • 접촉 및 재안심에 대한 필요도가 증가한 경우 • 학업, 활동에 대한 동기나 관심이 거의 없어진 경우 • 집중이 어려운 경우 • 쉽게 좌절하거나 짜증을 내는 경우 • 두통, 위통, 기타 통증이 증가한 경우 • 에너지 감소, 수면 문제 또는 식욕에 변화가 있는 경우 | <ul style="list-style-type: none"> • 화 또는 스트레스(distress) 폭발 • 빈번한 짜증 • 불안감 및 공황 상태 • 가족, 친구, 자신의 안전에 대한 과도하게 걱정하거나 두려워 하는 경우 • 등교 거부 • 약물 및/또는 알코올 사용 • 어릴 적 했던 활동에 관심을 보이는 경우 • 성적 하락, 과제를 마무리하려는 의욕이 낮은 경우 <div style="background-color: #e0e0e0; padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> • 식사 및 수면에 변화가 생긴 경우* • 가족 활동을 회피하는 경우 • 친구 관계를 회피하는 경우 • 자신에 대하여 지속적으로 부정적인 발언을 하는 경우 • 죽음과 죽는 것에 대해 자주 이야기하는 경우 • 자신의 소유물을 나눠주는 경우 </div> <p>*보라색으로 표기된 징후들이 복합적으로 발생하는 경우, 때로 자살 충동이나 행동과 관련된 것일 수 있습니다. 자세한 내용은 다음 사이트를 참조하십시오: 준비하기, 예방하기, 대응하기: 학부모/보호자를 위한 자살 예방 지침서</p> |

아이의 정신건강에 대해 어떻게 대화할 수 있나?

아이의 정신건강에 대한 우려에 대해 아이와 이야기하는 것은 어려울 수 있습니다. 그러나 부모/보호자가 갖고 있는 우려에 대해 의논하면 의사 소통의 장을 열고 상황을 개선하는 데 도움이 될 수 있습니다.

- **그 순간에 반응하기보다는 대화에 대한 계획을 세우십시오.** 아이의 정신건강에 대한 우려를 어떠한 방식으로 접근하는지는 중요합니다. 귀하의 마음이 침착하고 서두르지 않는 시간, 아이의 마음도 좋은 상태에 있고 방해받지 않는 시간을 선택하십시오. 아이에게 다가가기 전에 자신을 돌보는 시간을 먼저 가질 것을 명심하십시오. 심호흡을 하거나, 산책을 통해 쉬고 오는 방법도 있습니다.
- **대화 중 지지하는 언어를 사용하십시오.** 귀하의 우려에 대해 논의할 때, 귀하가 알아차린 것을 설명하고, 귀하의 걱정에 대해 말해볼 수 있습니다(예: 최근에 친구들과 나가 놀지 않고, 예전에 재밌어 하던 댄스 클래스도 재밌지 않아 보여. 내가 도와줄 부분이 있을까? 말 꺼내기가 처음에는 두려울 수 있지만 내가 다 들어 줄게.) 아이가 대답하기 전에 생각할 여유를 주고, 시간이 지남에 따라 아이의 생각과 감정을 공유 할 수 있도록 해 주십시오.
- **화두를 조심스레 던지십시오.** 때로 어린 사람들은 자신에게 무슨 일이 일어나고 있는지 공유하기를 주저할 수 있습니다. 귀하는 무슨 일이 일어나고 있는지에 대해 몇 가지 추측을 하여 조심스레 화두를 던져볼 수 있습니다(예: “Rohan과의 우정을 잃는 것에 대해 슬퍼하고 있는지 궁금하네”). 단정하지 않도록 유의하고 틀렸다는 말을 들을 마음의 준비를 하십시오.
- **끈기있게 지지하십시오.** 아이가 “아무일 없어요... 나 좀 내버려 두세요”라고 응답할 경우, 침착을 유지하고, 귀하가 아이를 위해 있을 것임을 재차 안심시켜주십시오. 아이에게 시간을 주되 포기하지 말고 나중에 다시 시도해 보십시오.



- **아이를 재차 안심시키십시오.** 아이가 몇 가지 우려를 인정한다면, 귀하에게 말해줘서 기쁘고, 뭐든 도와주겠다고 말하십시오. 몇 가지에 대해 아이와 협력해 볼 수 있습니다 (아이디어 아래 참조) 그리고/또는 아이가 상담할 수 있는 [정신건강 전문가를 찾도록 도움](#)을 줄 수 있습니다. 아이는 혼자가 아니며, 매 단계마다 아이를 위해 귀하가 있어줄 것이라고 재차 안심시키십시오.
- **위험도를 평가하고 필요 시 대응하십시오.** 만약 아이가 아이의 즉각적 안전에 염려가 생길만한 말을 하는 경우(예: 자살에 대한 생각) 도움을 구하십시오. 아이가 자해할 위험이 있다고 생각되면 아이를 혼자 두지 마십시오.

아이가 정신건강에 어려움을 겪고 있다면 어떻게 도울 수 있나?

비응급 상황에서는 아이가 슬픔, 분노, 걱정 등을 느끼는 경우, 도움을 줄 수 있는 여러가지 방법이 있습니다. 다음은 몇가지 아이디어입니다:

- **말을 들으십시오.** 시간을 들여 아이의 생각과 감정을 듣고 인정해 주십시오. 귀하의 이해도를 확인하기 위해 아이에게 들은 말을 반복하십시오.
- **스트레스를 줄이십시오.** 귀하가 조절 가능한 영역에 압박감을 완화하십시오(예: 가사일의 수를 줄이고, 아이 앞에서 스트레스를 주는 것들에 대해 이야기하지 마십시오).
- **함께 시간을 보내십시오.** 매일 아이와 1:1의 시간을 보내십시오. 심지어 10-15분도 도움이 되며, 아이가 주도하는 대로 따르고, 함께 할 활동을 아이가 고르도록 해 주십시오.
- **아이의 장점을 강조하십시오.** 아이가 예전에 힘든 일을 어떻게 극복하였는지 상기시켜주십시오. 아이가 자신의 장점과 회복력을 알아차리고, 이를 강화하도록 도와주십시오.
- **신체 활동을 하십시오.** 아이의 기분이 저조하다면, 심박수를 올리는 15-20분 정도의 움직임만으로도 기분이 나아지는데 도움이 될 수 있습니다.
- **문화 및 지역사회를 탐험하십시오.** 아이가 정체성과 소속감을 기를 수 있도록 문화적, 신앙 및/또는 지역사회 활동을 탐험하도록 도와주십시오.
- **함께 침착함을 연습하십시오.** 침착한 심호흡은 아이를 차분하게 하여 더 명확하게 생각하는 데 도움이 될 수 있습니다. 귀하가 이런 모습을 보여 본보기가 되고, 이완에 도움이 되는 활동(예: 스트레칭, 마음 챙김, 미술, 음악 감상, 야외 활동 등)을 정기적으로 하도록 권장하십시오.
- **다른 사람을 도우십시오.** 아이가 타인을 위해 좋은 일을 할 수 있는 기회를 찾도록 도와주십시오. 자원봉사 기회를 활용하거나, 친구나 가족에게 상냥한 글을 보낼 수 있습니다. 다른 사람을 위해 무언가를 하는 것은 우리의 기분도 나아지도록 도와줍니다.
- **희망을 불러넣으십시오.** 귀하도 답을 모르거나, 해결책이 먼 곳에 있는 것처럼 보일지라도, 아이와 함께 방법을 찾을 거라고 아이를 재차 안심시키십시오.

귀하가 시도한 행동으로도 아이가 개선되지 않는 것처럼 보이고 여전히 걱정된다면, 더 많은 도움을 요청할 때가 온 것일 수 있습니다.



아이의 정신건강을 위한 전문가의 도움을 어떻게 찾나?

학교에서

아이가 이미 교내 지원팀에 연결되어 있다면 지원팀에 연락을 취할 수 있습니다. 그렇지 않다면 교장 선생님께 문의하여 이용 가능한 교내 정신건강 서비스에 대해 알아보십시오. 온타리오 주에 있는 학교는 사회 복지 및 심리상담 직원이 정신건강 평가, 간략한 예방 및 조기 개입 서비스를 제공합니다.

지역사회에서

더 많은 도움이 필요한 경우, 귀하의 가정의가 정신건강 서비스에 아이를 연결시켜 줄 수 있습니다. 귀하는 다음에 연락할 수 있습니다:

- [온타리오 아동 정신건강](#) - 워크인 클리닉(가상 및 대면), 지속적 상담 및 치료, 집중적 전문적인 치료를 포함하여 귀하의 지역에서 무상으로 정신건강 치료를 받을 수 있습니다. 소개가 필요하지 않습니다.
- [원스톱 토크](#) - 온타리오의 어느 곳에서나 치료사와 즉시 연락하여 계획을 수립하고, 필요시 추가 지원을 받을 수 있습니다.
- [유스 웰니스 허브](#) - 온타리오 여러 지역사회에서 다양한 서비스를 이용할 수 있습니다. 무상 서비스는 워크인 또는 예약을 통해 쉽게 이용할 수 있습니다.

자살 위기 및 예방을 위한 도움을 받을 수 있습니다.

자살위기 상담전화 9-8-8
(전화 또는 문자 24시간 7일 내내 운영)

또한 다음에 연락할 수 있습니다:

[키즈헬프 전화상담소](#)
1-800-668-6868 또는
686868번으로 'CONNECT' 문자 발송

[원주민 희망 전화상담소](#)
1-855-242-3310 또는 채팅 링크를 클릭하십시오

[흑인 청소년\(블랙 유스\) 전화상담소](#)
1-833-294-8650

정신건강 응급 상황에서는 어떻게 처신하나?

아이의 안전이나 주변인들의 안전이 걱정된다면 즉각적 도움을 청하는 것이 중요합니다. 이는 구급차 전화, 관내 위기대응 이동서비스(귀하의 지역에 있는 경우), 9-1-1, 또는 관내 응급실에 가는 것이 포함될 수 있습니다.

다음의 상황은 긴급하게 전문적 도움을 요하는 정신건강 응급 상황으로 간주됩니다:

- 아이에게 자살 계획이 있으며, 즉시 행동에 옮기려 하는 경우
- 아이가 자살을 시도한 경우
- 아이가 다른 사람을 해치겠다고 위협하거나, 공격적으로 행동하는 경우
- 아이가 약물 과다 복용의 징후를 보이는 경우

정신건강 문제를 겪고 있는 아이를 지원하는 것은 어려울 수 있으므로, 귀하 자신을 위한 도움을 청할 것을 고려하십시오. [Parents for Children's Mental Health\(아이들의 정신건강을 다루는 부모\)](#)에 연락하여 비슷한 경험을 한 다른 부모 및 보호자와 교류할 수 있습니다.