



학부모용 기본 정보

정신 건강에 관한 학습

정신 건강은 모든 사람이 자신의 잠재력을 깨닫고, 삶의 정상적인 스트레스를 극복하고, 생산적인 일을 수행하며, 자신의 지역사회에 기여를 할 수 있는 행복한 상태로 정의할 수 있습니다. (2014년 세계 보건 기구)



정신 건강에 대한 이해

정신 건강이란 우리의 전반적인 행복의 일부이며, 삶을 즐기고, 관계를 형성하고, 역경과 스트레스를 극복할 수 있는 능력과 관련이 있습니다. 이는 우리에게 정신적, 사회적 및 정서적 행복감을 줍니다.

그러나, 때때로 일상 생활에서 성공적인 활동을 수행하기 위한 사고, 감정 및 행동을 제한하는 정신 건강 문제를 경험할 수 있습니다.

정신 건강과 관련된 몇몇 문제들은 심각하지 않고 일시적입니다. 다른 경우는 더 심각하고, 더 오래 가고, 특별하고 집중적인 치료가 필요할 수 있습니다. 정신 건강 문제는 나이, 교육 또는 사회적 지위와 상관 없이 누구에게나 영향을 줄 수 있습니다. 최초의 징후는 종종 아동기나 청소년기에 나타납니다.

학생들은 학교에서 정신 건강에 대해 어떤 것을 배웁니까?

학생들은 교육 과정 전반에서 장래의 정신 및 육체적 행복을 위한 확고한 기반을 갖추는 데 필요한 삶의 기술에 대해 배웁니다. 이는 개인에게 긍정적인 자존감을 부여하는 기술로서 건강한 인간 관계를 형성 및 유지하고, 비판적이고 창의적으로 사고하며, 문제를 해결하고, 현명한 결정을 내리는 데 도움이 됩니다. 정신 건강에 대해 배우고 대화를 나누는 것은 정신 건강 문제에 대한 이해도를 높이고 정신 건강 문제와 관련된 수치심을 줄일 수 있습니다.

과정 전반에서 학생들이 배우는 핵심 내용:

- 정신 건강 및 전반적인 행복감을 유지함에 있어서 몸과 마음의 관계 및 신체 활동의 역할 이해
- 정서적 행복에 기여하는 요인 이해, 스트레스의 원인 인식, 역경과 스트레스 대처에 필요한 적응, 관리 및 극복 기술 개발
- 정서적 어려움의 경고 징후를 인식하는 자의식과 능력을 개발하고, 이에 대처하고 도움을 구하는 방법 이해
- 건강한 인간 관계를 형성 및 유지하기 위한 대화와 사고 기술 및 능력 개발
- 약물 남용, 중독 및 정신 건강 사이의 가능한 관련성 이해 및 도움을 구하는 방법 인지
- 정신 질환의 원인과 특성, 그리고 이와 관련된 수치심 및 고정 관념을 줄이는 방법 이해

학교는 정신 건강에 도움이 되고 사회적/정서적 문제를 줄일 수 있는 기술, 지식 및 습관 개발에 있어서 중요한 역할을 담당합니다. 정신 건강에 대해 배우면 학업 및 사회적 측면 모두에서 학생들에게 도움을 줄 수 있으며, 사회적/정서적 어려움을 겪는 학생들에게도 도움이 됩니다.

자녀의 정신 건강 문제에 대해 걱정이 있는 경우 의료 전문가와 우려하는 것에 대해 상의하십시오.

저학년 학생들은 무엇을 배울까요?

1-3학년 학생들은 자신의 감정에 대해 설명하고, 정신 건강을 위한 활동적인 삶의 이점을 이해하며, 다른 아동 및 성인과의 긍정적인 관계 형성의 중요성에 대해 이해합니다. 학생들이 이런 분야에 대해 학습을 하면 자의식을 개발하고 도움을 요청하는 방법에 대해 배울 수 있습니다.

4-8학년의 학생들은 정신 건강을 유지하고, 스트레스를 극복하고, 걱정스런 느낌이 들거나 슬플 때 도움을 요청하는 방법에 대해 배웁니다. 또한 감수성이나 성숙함(예: 분노 조절, 괴롭힘 예방, 책임 있는 소셜 미디어 사용)을 높이는 데 필요한 주제도 점차적으로 소개합니다. 또한 학생들은 몇가지 일반적인 정신 건강 및 약물 사용 문제, 정신 질환과 관련된 수치심을 줄이는 방법, 정신 건강 문제가 있는 친구들을 돕는 것에 관한 기본 정보에 대해 배웁니다. 학생들이 이 단계에서 배우는 가장 중요한 것 중 하나는 도움을 구하는 것이 약점이 아닌 하나의 기술이며, 학생들이 자신의 생각 및 감정 측면에서 도움이 필요한 경우 자기를 보살피는 성인과 대화를 나누어야 한다는 것입니다.

고학년 학생들은 무엇을 배울까요?

중등 학교 학생들은 정신 건강 문제의 징후 및 증상에 관한 추가 정보는 물론 온라인으로 건강 정보를 확인하고 지원 정보의 출처를 찾는 방법에 대해 배웁니다. 학생들은 약물 사용 및 다른 유해한 행동, 사이버 폭력, 스트레스 및 집단 따돌림에 대처하는 방법, 자살 예방과 같은 복잡한 주제에 대해 배웁니다. 교사들에게는 세심하고 조심스럽게 이런 주제에 대해 소개하고 교육 위원회 정신 건강 전문가와 상담하여 자료를 선정하도록 권고합니다.

추가 정보

정신 건강의 기초

<http://www.hincksdellcrest.org/ABC/Parent-Resource/Welcome>

아동 발달에 관한 전문가의 정보, 어려움의 징후 및 증상, 그리고 가정과 학교에서 도움을 줄 수 있는 지원 방법에 관한 출처입니다.

Parents for Children's Mental Health(아동 정신 건강의 수호자)

<http://www.pcmh.ca/>

PCMH는 아동 및 청소년의 정신 건강에 역점을 두고 지원 및 지지하는 네트워크입니다. 자녀의 정신 건강에 문제가 있는 학부모는 "이런 경험이 있는" 학부모의 조언과 정보를 통해 많은 도움을 얻을 수 있습니다.

아동의 정신 건강 - 온타리오

<http://www.kidsmentalhealth.ca/parents/introduction.php>

아동 및 청소년의 정신 건강 관련 자료 및 링크, 그리고 온타리오 정신 건강 시스템으로부터 도움을 얻는 것과 관련된 정보를 제공합니다.

자녀와 정신 건강에 관한 대화 나누기

아이들과 일상적으로 상호 작용하면 아이들이 심리적으로 믿고 기댈 수 있는 든든한 기반을 제공하지만, 정신 건강 문제에 관해 아이들과 직접 대화하기에 중요한 시기가 있을 수 있습니다. 아이 또는 아이와 가까운 누군가가 정신 건강 문제의 징후를 보이는 경우 이런 상황이 발생할 수 있습니다.

이런 대화를 시작하는 것이 항상 쉽지는 않지만 다음과 같은 요령이 도움이 될 수 있습니다.

- 아이들이 자신의 감정을 표현하게 하십시오. (예: "우울해 보이는구나. 작별 인사를 하는 것이 힘들 수 있어. 나도 너처럼 슬프단다.")
- 편안한 분위기에서 형식에 구애 받지 않고 대화를 나눌 기회를 찾으십시오.
- 한 번에 너무 많은 것을 다루려 하기보다 점차적으로 대화를 늘리는 것이 중요합니다. 아이들은 자신들의 근심 걱정 등에 대해 편안하게 대화를 나눌 시간이 필요합니다.
- 아이들이 자신의 감정과 경험에 대해 직접 말하는 것을 불편해 하는 경우 간접적인 방식으로 문제에 접근하십시오. 가상적인 상황 또는 책이나 TV 프로그램 캐릭터에 대해 대화를 나누십시오.
- 아이들에게 늘 곁에서 대화를 나누고 도움을 줄 수 있음을 알리고, 육체적 건강과 마찬가지로 시간이 지나면 정신 건강도 바뀔 수 있다는 점을 알려 주십시오.

아이가 정신 건강 문제로 어려움을 겪는 것처럼 보인다면 정신과 전문의의 진단과 치료를 의뢰할 수 있습니다. 담임 교사에게 자녀의 행동에 변화가 있었는지 물어보고, 학교에서 도움을 제공할 수 있는 방법에 대해 상의하십시오. 행동이나 감정 상의 변화에 대해 가능한 의학적 이유를 주치의와 상의하십시오.