

제2판
Korean

건강한 생활...

누구나 영위할 수 있습니다

정신 건강 문제를 지니고 살아가는 어린이나 청소년을 둔 가족을 건강한 생활로 인도하는 안내서

건강한 식생활

함께 활동하기

스트레스 관리

건강한 수면 습관 개발을 통한
가족의 전반적인 삶 향상

이 안내서는 다음 웹사이트에서 찾아볼 수 있습니다:
keltymentalhealth.ca

감사의 글

이 안내서는 정신 건강 문제가 있는 어린이나 청소년을 둔 가족을 위하여 만들어졌습니다. 이 도구는 ‘아동 정신 건강 FORCE 협회’(F.O.R.C.E. Society for Kids’ Mental Health)가 ‘BC 정신 건강 중독 서비스’(BC Mental Health & Addiction Services)(BCMHAS) 및 ‘BC 아동 병원’(BC Children’s Hospital)(BCCH)과 협력하여 개발했습니다.

이 안내서를 만드는 과정에서 도움과 인도의 손길을 베푸신 많은 가족에게 감사드립니다. 이분들의 지식은 대단히 소중한 것이었습니다. 또한, 자문 위원회에도 특별히 감사드립니다.

아울러 아낌없는 재정 지원으로 이 안내서 개발을 가능하게 해주신 캐나다 로열은행(Royal Bank of Canada)(RBC)에도 감사의 뜻을 표합니다.

재정 지원:



개발 단체:



안내서 구하는 방법

이 안내서의 PDF 파일을 내려받거나 인쇄본을 주문하려면 다음 웹사이트를 방문하십시오: keltymentalhealth.ca/toolkits

안내서에 관한 여러분의 의견

이 안내서는 진행 중인 과제입니다. 가족의 필요를 확실히 충족할 수 있는 방법에 관한 여러분의 의견은 소중합니다. 여러분의 의견을 듣고 싶습니다!

1. 불분명하거나 혼란스러운 부분이 있었습니까?
2. 다른 어떤 주제가 포함되기를 원하시는지요?
3. 건강한 생활에 관하여 다른 가족들과 함께 나누고 싶은 정보가 있으신가요?
4. 이 안내서가 여러분의 가족에게 어떻게 도움이 됐는지 여러분의 이야기를 나눠주시기 바랍니다.

의견을 보내주실 곳

Kelty Mental Health Resource Centre
BC Children's Hospital, 4500 Oak Street,
Vancouver, B.C., Canada

시내 전화: 604-875-2084

무료 전화: 1-800-665-1822

이메일: toolkits@keltymentalhealth.ca

한국어로 번역된 이 안내서는 한국어 포커스 그룹의 검토를 거쳤습니다. 한국 문화와 한국어에 맞게 원본을 고쳐 쓴 부분도 있습니다.

차례

서문	1
이 안내서 사용법 제안	2
건강한 생활 방식으로 나아가는 요령	6
모듈 1: 건강한 식생활	1
핵심 메시지	2
캐나다 식품 안내서를 이용하는 쉬운 방법	4
약이 식욕과 식습관에 미치는 영향	6
건강한 식생활을 위하여 가족들이 제공하는 정보	7
건강한 식생활을 증진하는 활동	10
모듈 2: 신체 활동	1
핵심 메시지	2
신체 활동의 종류	3
신체 활동의 장애물	4
신체 활동을 위하여 가족들이 제공하는 정보	5
가족을 위한 신체 활동 아이디어	7
모듈 3: 스트레스 관리	1
핵심 메시지	2
자녀의 스트레스 인식 돕기	3
스트레스 관리를 위하여 가족들이 제공하는 정보	4
스트레스 관리를 위한 활동	6
모듈 4: 수면	1
핵심 메시지	2
일반적인 수면 방해 요인	4
약과 수면	6
숙면을 위하여 가족들이 제공하는 정보	7
숙면에 도움이 되는 활동	8
도구와 자료	1
온라인 자료와 도서	1
도구와 활동 기록용지	5
참고 자료	25

서문

BC주에 사는 가족들은 자녀가 건강한 생활을 하도록 하는 일에 전념하고 있습니다. 정신 건강 문제가 있는 어린이와 청소년의 경우, 숙면과 신체 활동, 건강한 식생활, 스트레스 관리가 신체 건강과 정신 건강 모두에 긍정적인 영향을 줄 수 있습니다.

이 안내서는 여러분의 가족이 다음과 같이 하여 건강한 생활을 하는 데 도움이 되도록 만들어졌습니다.

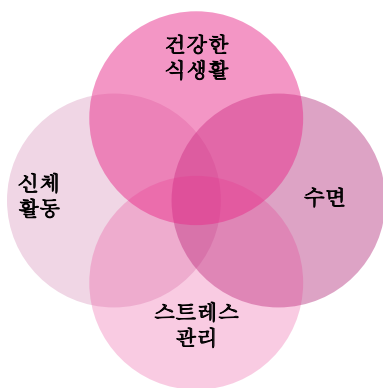
- ▶ 이미 실천하고 있으면서 건강 유지에 도움이 되는 것 살펴보기
- ▶ 목표 확인: 하고자 하는 것을 정하고 원하는 변화를 이끌어 낼 작은 일부터 실천하기
- ▶ 다른 가족이 실행한 건강한 삶 증진 방법 듣기

이 안내서 사용법 제안

1. 가족의 현재 생활 방식을 평가하십시오
2. 목표를 선택하고 이를 달성하기 위한 작은 변화를 결정하십시오
3. 목표는 S.M.A.R.T. 원칙을 따르십시오
4. 가족이 이론 성공을 축하하십시오!

1. 가족의 현재 생활 방식을 평가하십시오

가족에게는 이미 건강하게 사는 데 필요한 능력이 있습니다. 가족의 장점을 알아보려면 현재의 건강한 생활 습관을 살펴보십시오. 전 가족이 참여하게 하십시오.



1~10 척도를 사용하여, 이 같은 건강한 생활의 각 영역에서 여러분의 가족을 하나의 숫자로 평가한다면 어떻게 평가하시겠습니까? 어느 영역이 가장 높은 평가를 받겠습니까? 어느 영역에서 개선이 가장 많이 필요하겠습니까?



(주: 1=개선이 가장 많이 필요함, 10=가족이 이것을 이미 매우 잘 하고 있음)

가족의 장점, 기량, 재능 등을 생각해 보십시오. 전체 가족은 물론 가족 구성원 각자에 대해서도 생각해 보십시오.

장점의 예

- ▶ 자녀의 정신 건강 문제에 관하여 현재 알고 있는 것
- ▶ 각 가족 구성원의 관심사, 취미, 활동
- ▶ 가족에게 힘이 되어 주는 주변 사람들(친구, 친척, 학교 등)
- ▶ 이미 가지고 있는 것들(자전거, 역기, Wii 피트 등)
- ▶ 가족이 함께 즐기는 활동들

2. 목표를 선택하고 이를 달성하기 위한 작은 변화를 결정하십시오

건강한 생활 영역 중 하나를 선택하십시오. 나와 가족이 이루고자 하는 목표를 결정하십시오.

가족이 평가 척도(1~10)에서 스스로 평가한 수치를 기준으로, 단 한 눈금만이라도(예: 5에서 6으로) 올라가게 할 수 있는 작은 변화를 함께 생각해 보십시오.

변화를 주는 것은 조금씩 단계적으로 행하고 자녀가 그 과정에 참여할 때 성공할 가능성이 더 큽니다.

3. 목표는 S.M.A.R.T. 원칙을 따르십시오

확인한 목표를 생각하십시오 - 그것은 S.M.A.R.T. 원칙을 따른 목표인가요?
 “S.M.A.R.T.”란 구체적이고(Specific), 측정 가능하며(Measurable), 실행 계획(Action Plan)이고, 현실적이며(Realistic), 검토할 시간(Time to Review)이 있음을 뜻하는 영어 단어들의 머리글자를 따서 만든 말입니다. S.M.A.R.T. 원칙을 따른 목표를 설정하면 원하는 변화 달성에 도움이 될 수 있습니다.

S

구체적

가족이 달성하고자 하는 것을 서술하십시오.

예: 더 자주 걷거나 자전거를 타서 신체 활동을 늘린다

M

측정 가능

지속 시간(그 활동을 얼마나 오래 할 것인가) 또는 횟수(그 활동을 얼마나 자주 할 것인가) 같이 목표로 하는 분량을 결정하십시오

예: 우리는 한 주에 2일을 걷거나 자전거를 탄다

A

실행 계획

가족이 이 목표를 어떻게 달성할 것인가요?

예: 우리는 월요일과 수요일마다 걸어서 또는 자전거를 타고 학교에 간다

R

현실적

이 목표는 “할 수 있을 만한” 것입니까? 1~10 척도에서 (10은 ‘가능성이 매우 큼’), 가족이 이것을 기꺼이 하고 또한 할 수 있는 가능성은 얼마나 됩니까?

예: 9/10 - 가능성이 매우 크다, 우리는 자전거가 있고 자전거 타기를 즐기니까

T

검토할 시간

가족이 언제 시작할 것인가요? 언제 재평가할 것인가요?

예: 우리는 다음 월요일에 시작하여 한 달 후에 재평가한다

가족이나 자녀의 장기 목표를 일련의 작은 S.M.A.R.T. 목표들로 생각하는 것이 유용할 수 있습니다. 아래 예에서 사다리의 각 단계는 궁극적인 목표 달성에 도움이 될 더 작은 목표를 나타냅니다.

목표 설정에 도움이 되도록, 이 안내서의 '도구와 자료' 부분에 활동 기록용지(나의 건강한 생활 바람개비)를 마련했습니다.



궁극적 목표
한 주에 3일 이상 활동적이 된다

스마트 목표 3번
우리 가족과 함께 한 주에 1일 공원에 가거나 하이킹을 한다

스마트 목표 2번
한 주에 2일은 걸어서 또는 내 자전거를 타고 학교에 간다

스마트 목표 1번
한 주에 1일은 걸어서 또는 내 자전거를 타고 학교에 간다

4. 가족이 이룬 성공을 축하하십시오!



건강한 생활 방식으로 나아가는 요령

1. 작고 단순한 단계를 생각하십시오

건강한 생활에 초점을 맞추는 것은 전 가족의 일상 습관을 단번에 바꿔야 한다는 뜻이 아닙니다. 새로운 변화를 한 번에 하나씩 이루면 장기 목표 달성에 도움이 됩니다. 하나의 작은 건전한 변화조차도 성공으로 보아야 합니다.

더 건강한 생활 방식을 향하여 다가가는 일은 궁극적인 목표를 즉시 시작하기보다 점차적으로 변하여 나아 가면 더 쉬울 수도 있습니다.

2. 성공적이었던 때를 생각하십시오

지금 되는 것과 과거에 됐던 것을 생각하십시오. 자녀가 새로운 음식을 먹어보도록 도울 수 있었던 때가 언제였나요? 또는 잠잘 시간까지 잠들도록 도운 때는 언제였나요? 그 무렵에는 어떤 차이가 있었나요? 자녀가 무엇을 하고 있었나요? 누가 관여했나요? 어떻게 그런 일이 일어났나요?

3. 현명하게 대처하십시오

건강한 생활 증진은 모두에게 긍정적인 경험이 되어야 합니다. 어떤 행동에 대해서 단호해야 좋은지, 어떤 행동을 격려하거나 막아야 좋은지, 어떤 행동을 그냥 두어야 좋은지 결정하는 것이 마땅합니다.

심리학자 로스 그린(Ross Greene)은 그의 저서 *아이의 대역습(The Explosive Child)*에서 아이의 행동을 다음과 같이 세 종류의 상징적인 바구니로 우선 순위를 매기라고 권합니다.

바구니 A:
타협할 수 없는 문제

바구니 A에는 부모가 항상 강요하는 타협할 수 없는 문제들을 담습니다. 정해진 시간에 잠자기 같은 것이 한 예가 될 수 있습니다.

바구니 B:
타협할 수 있는 문제

바구니 B에는 부모가 기꺼이 타협할 행동이나 문제들을 담습니다. 한 주에 하루나 이틀 저녁은 아이가 식사를 선택하도록 동의하는 것이 한 예가 될 수 있습니다.

바구니 C:
지금은 체념할 문제

바구니 C에는 부모가 지금은 체념할 모든 행동을 담습니다. 예를 들어, 침대 대신 바닥에서 잠자는 문제로 말다툼하는 것은 그럴 만한 가치가 없습니다. 잠을 잔다는 것이 중요합니다.

4. 장점을 살려나가십시오

자녀가 무언가 옳은 행동을 하는 것을 알아차렸을 때는 더 자주 하도록 격려하십시오. 좋은 행동이나 성취를 강조할 기회를 찾으십시오. 자녀가 언제, 어디서 가장 활기나 열의가 있는지 지켜보고 알아보십시오. ‘도구와 자료’ 부분에는 자녀의 장점 확인에 도움이 될 수 있는 웹사이트 링크들이 있습니다 (‘기타’라는 제목 아래 ‘다르게 할 수 있어요’를 찾으십시오).

5. 가족 행사로 삼으십시오

가족회의를 열고 이 안내서에서 제시된 아이디어들을 소개하십시오. 건강한 생활 증진을 위하여 가족이 지금 하고 있는 것은 무엇인가요? 건강한 생활 방식에 또 어떤 것을 추가하고자 하시나요? 자녀가 건강한 생활의 어떤 영역에 역점을 두고 싶어하는지 함께 이야기해 보십시오. 자녀가 자신의 목표를 정하게 하고, 즐겁게 할 수 있도록 도와주십시오!

가족 활동: 건강한 생활의 여정을 담은 사진첩을 만드십시오. 가족이 활동하는 사진, 요리 사진 또는 무엇이든 가족이 실천하는 긍정적인 변화를 찍은 사진을 담으십시오. 사진을 화면 보호기로 사용하거나 모두가 볼 수 있는 곳에 붙여놓아도 됩니다.





모듈 01:

건강한 식생활

모듈 01:

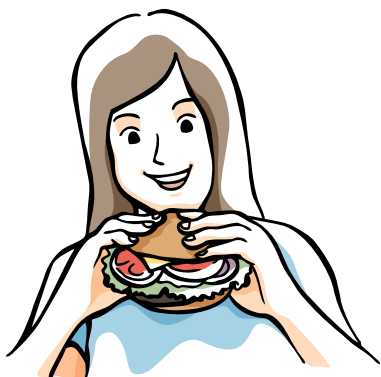
건강한 식생활

이 모듈은 다음 부분들로 구성되어 있습니다.

- › 핵심 메시지
 - › 캐나다 식품 안내서를 이용하는 쉬운 방법
 - › 약이 식욕과 식습관에 미치는 영향
 - › 건강한 식생활을 위하여 가족들이 제공하는 정보
 - › 건강한 식생활을 증진하는 활동
-

좋은 영양은 뇌의 건강한 발달에 중요하며 어린이와 청소년에게 다음과 같이 도움이 될 수 있습니다.

- › 학교 생활을 더 잘합니다
- › 자신, 자신의 몸, 자신의 능력에 대하여 기분이 더 좋아집니다
- › 스트레스 대처와 감정 관리를 더 잘합니다



핵심 메시지

1.

함께 먹는 가족이
더 잘 먹습니다



가족이 함께 식사하면 영양 섭취를 더 잘하고 정신 건강이 개선되는 등 긍정적인 효과가 많습니다.

기억하세요:

부모는 역할 모델 - 자녀가 음식을 대하는 자세에 영향을 줍니다!

2.

아침밥을
드시시오



아침밥을 먹는 어린이와 청소년은 더 건강한 체중을 유지합니다. 또한, 학교 생활도 더 잘하고 영양소, 비타민, 미네랄도 더 많이 섭취합니다.

3.

다이어트는 효과가
없습니다: 성취할
수 있는 작은 변화를
주십시오

다이어트를 하는 어린이와 청소년은 그렇지 않은 어린이와 청소년보다 체중이 더 늘어납니다. 또한, 다이어트를 하면 섭식 장애에 걸릴 가능성도 높아지는 것으로 나타났습니다.



다음 웹사이트에서 짧은 퀴즈를 풀어 건강한 식생활에 관한 지식을 테스트해 보고 건강한 식생활이 정신 건강에 어떻게 영향을 줄 수 있는지 알아보십시오.

<http://keltymentalhealth.ca/healthy-eating-quiz>

기억하세요:

집에서 과일과 채소를 쉽게 먹을 수 있도록 준비해두어 자녀가 더 건강한 선택을 하도록 도울 수 있습니다.

4.

물과 우유 그리고
단지 소량의 100%
과일 주스를
마시고 설탕이
가미된 음료를
멀리하십시오

탄산 음료와 주스류 같이 설탕으로 달게 한 음료는
비만과 제2형 당뇨병 발병의 주범입니다.



5.

먹이기와
먹기에서 부모와
자녀가 할 일:
후식을 먹으려고
꼭 채소를 먹지
않아도 됩니다

아이들은 선천적으로 자신이 먹는 양을 스스로
알 수 있습니다. 배가 고프면 먹고 배가 부르면
멈춥니다. 부모는 자녀가 먹는 것을 간섭하지
않도록 하십시오. 부모가 할 일은 음식을 제때
주는 것입니다(즉, 하루 세 끼, 하루 2~3회 간식).
자녀가 할 일은 부모가 주는 음식에서 무엇을
먹을지 선택하는 것입니다. 자녀가 먹지 않아도
괜찮습니다. 2~4시간 후에는 언제나 다음 끼니나
간식이 또 있습니다.



주: 배고픈 신호와 배부른 신호에 반응하지 않는 아이들도
있습니다(예: 특정 약을 복용하는 아이들 또는 그런 신호를
자주 무시하는 아이들). 이런 아이들은 영양사에게 개인
영양 상담을 받아야 할 수도 있습니다.

자세한 정보:

www.ellynsatter.com/ellyn-satters-division-of-responsibility-in-feeding-i-80.html

6.

단것이 아닌
사랑으로
대하십시오



아이들은 무언가 잘했을 때 음식으로 보상을
받거나 다쳤을 때 과자로 기분을 달래면 그런 때를
음식과 연관시킵니다. 이런 연관성은 평생 계속될
수 있습니다. 따라서 나중에 슬프거나 불안하거나
심지어 기분이 좋을 때도 먹고 싶어 합니다.
자녀에게 보상할 때 음식과 무관한 다른 방법을
찾아보십시오.

‘도구와 자료’ 부분에서 아이디어가 수록된 인쇄물
링크를 찾을 수 있습니다(‘건강한 식생활’이라는
제목 아래 ‘호주 국립 심장 재단’을 찾으십시오).

캐나다 식품 안내서를 이용하는 쉬운 방법

캐나다 식품 안내서(Canada's Food Guide) 이용 방법은 쉽습니다! 캐나다 식품 안내서는 가족이 신체와 정신 건강에 필요한 모든 영양소(탄수화물, 단백질 및 지방)와 비타민 그리고 미네랄을 섭취하도록 하기에 유용한 도구입니다.

아래 단계를 따라서
캐나다 식품 안내서가
여러분의 가족에게
권장하는 식품을
알아보십시오.

따른 매일 권장

어린이	십대
4-8	14-18
소년 및 소년	여성

1.
나이와
성별을
찾으십시오.

곡물
제품

3 4 6 6

우유 및
우유
제품

2 2 3-4 3-

2.

나이와 성별에 따라 각
식품군에서 어느 정도의
분량이 권장되는지
찾으십시오.

식품	4-8	9-13	14-18	19-30	31세 이상
성별	소년	소년	여성	남성	여성
곡물 제품	4	5	6	7	8
우유 및 우유 제품	2	2	3-4	3-4	2
육류 및 육류 제품	1	1	2	2	2

캐나다 식품 안내서를 받으십시오.

온라인: www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-eng.php

인쇄본: 1-866-225-0709로 전화하여 무료로 주문하십시오.

약이 식욕과 식습관에 미치는 영향

일부 약은 자녀의 식습관에 영향을 줄 수 있습니다. 이는 자녀가 배고픔을 덜 느끼거나 더 느낄 수도 있다는 뜻입니다. 어떤 약들은 몸무게 증가가 특히 우려되기도 합니다. 이런 약에는 기분 안정제(예: 리튬)와 2세대 정신병 치료제(SGA)(예: 올란자핀, 리스페리돈, 쿠에티아핀)가 있습니다.

주: SGA는 때로 비정형 정신병 치료제(AAP)로 알려져 있기도 합니다.

자녀가 필요한 영양소를 섭취하지 않는 것 같으면 가정의나 영양사에게 이야기하는 것이 중요합니다. 또한, 자녀가 약을 복용하고 있을 때 가정의가 모니터링하는 것도 대단히 중요합니다. 가정의는 자녀가 해당 약 복용을 시작하기 전에 키와 몸무게 같이 기준치가 되는 치수를 측정해야 합니다. 그런 다음 자녀를 정기적으로 모니터링해야 합니다. 가정의의 의료적 모니터 이외에, 부모도 가족으로서 우려되는 모든 변화를 관찰하고 주목할 수 있습니다.

일부 가족들이 약에 의한 식욕 문제를 다루면서 도움이 됐다고 한 정보가 이 모듈의 ‘가족들이 제공하는 정보’ 부분에 나와 있습니다.

약에 관한 더 많은 정보는 다음 웹사이트에서 찾아볼 수 있습니다.

<http://keltymentalhealth.ca/treatment/medications>



건강한 식생활을 위하여 가족들이 제공하는 정보

이 정보는 BC 전역에서 일단의 포커스 그룹을 통하여 가족들이 가족들을 위하여 개발한 것입니다. 이 모든 정보가 모든 가족에게 적합한 것은 아님을 유념하십시오. 특정 관심사에 관하여 궁금한 점이 있으시면 가정의나 그 외 의료 전문가와 상의하십시오.

일반적 방법

- ▶ 건강한 식생활의 본보기를 만드십시오. 새로운 식품을 먹어보는 긍정적인 자세를 보여주고 건강에 좋은 다양한 식품을 제공하여 고를 수 있게 하십시오.
- ▶ 매우 다양한 식품을 어렸을 때부터 주십시오.
- ▶ 자녀의 장점을 기반으로 하십시오. 예를 들어, 자녀가 창의적이라면 부모가 만든 음식의 장식을 돕게 하십시오.

자녀를 참여시키고 음식에 관심을 갖게 하십시오

- ▶ 자녀를 장보기에 참여시키십시오.
- ▶ 자녀가 한 주 메뉴를 만들거나 한 끼 식사를 계획하게 하십시오(이 안내서의 ‘도구와 자료’ 부분에서 메뉴 계획 활동 기록용지를 참조하십시오).
- ▶ 자녀가 몇 가지 식품을 선택하게 하여 도시락으로 싸주거나 식사에 넣어주십시오.

건강에 최대한 좋은 식품 섭취하기

- ▶ 영양가 있는 간식을 쉽게 접할 수 있게 하십시오. 예를 들면, 미리 잘라 놓은 채소를 냉장고에 넣어 두십시오.
- ▶ 자녀가 하루에 하나의 보상을 받을 수 있게 하십시오(예: 작은 감자 칩 한 봉지).

청량음료 대체 식품

- ▶ 소량의 주스와 섞은 탄산수
- ▶ 소다수와 레몬 주스 혼합 음료
- ▶ 다양각색 조각 얼음과 빨대를 사용하면 음료가 더 특별해 보일 수 있습니다.



새로운 식품 소개하기

- ▶ 자녀가 식품 잡지를 읽게 하십시오.
- ▶ 매주 새로운 것을 먹어보십시오.
- ▶ 자녀에게 한 가지 식품을 두 번 이상 먹어보라고 하십시오. 싫으면 먹지 않아도 됩니다. “미각은 발달한다”고 자녀에게 설명해 주십시오. 그러면 다음에 다시 먹어볼 수도 있습니다.
- ▶ 음식을 나눠 담을 수 있게 된 식판을 사용하십시오.
- ▶ 식판에 담긴 것을 다 먹지 않아도 된다고 자녀에게 알려주십시오.
- ▶ 식성이 까다롭지 않은 친구를 오게 하십시오. 어린 자녀나 청소년 자녀가 평소 같으면 먹지 않았을 음식을 먹을 가능성이 커질 수 있습니다.

식감과 음식

정신 건강 문제가 있는 어린이와 청소년 중 일부는 특정 식감이나 색깔, 냄새, 온도의 음식을 먹는 데 어려움이 있을 수 있습니다. 다음은 가족들이 도움이 됐다고 한 일부 방법입니다.

- ▶ 자녀가 이미 알고 받아들이는 것을 기반으로 하십시오. 자녀가 현재 좋아하는 음식과 음료의 목록을 만드십시오. 이런 것들을 맛이나 식감, 색깔, 냄새 같은 범주로 정리하십시오. 예를 들어, 자녀가 주로 바삭하거나 아삭한 식품을 먹나요? 맛이 강한 식품을 먹나요?
- ▶ 자녀가 좋아하는 것들을 건강에 좋은 다른 식품을 소개하는 수단으로 이용하십시오. 예를 들어, 자녀가 아삭한 식품을 좋아하면, 건강에 좋은 다른 아삭한 식품(예: 견과류가 든 샐러드, 바삭한 국수, 날채소)을 찾아보십시오.

주: 식품의 식감을 중심으로 감각계에 문제가 있거나 음식에 강한 혐오감이 있는 어린이들은 건강에 좋은 식품 섭취 능력에 영향을 주는 경우 작업 치료사나 행동 요법사 또는 언어 병리사를 만나면 유익할 것입니다.

집 밖에서 건강한 식생활 권장하기

- ▶ 어린 자녀나 청소년 자녀가 음식에 넣는 식재료를 스스로 선택할 수 있는 곳(예: Subway™)으로 가자고 제안하십시오.
- ▶ 자녀가 집 밖에서 먹는 음식에 대하여 스트레스를 주지 마십시오. 적당하면 다 괜찮습니다.
- ▶ 계속 활동할 때는 건강에 좋은 간식을 싸주십시오.

약에서 오는 식욕 문제

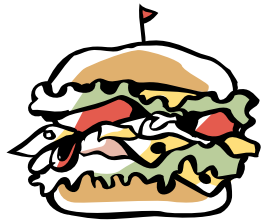
식욕 저하 또는 상실

- ▶ ADHD에 사용하는 일부 약들은 식욕을 저하시킬 수 있습니다. 자녀가 음식을 규칙적으로 먹게 하십시오. 몇 시간마다 소량의 끼니나 간식을 섭취하면 일부 어린이에게 도움이 될 수도 있습니다.
- ▶ 자녀가 더 먹어야 한다면, 자녀를 데리고 장을 보러 가십시오. 식욕을 자극하는 데 도움이 될 수도 있습니다.
- ▶ 자녀가 밥을 먹기 전이나 중간에 음료를 마시지 않게 하십시오. 그래야 음료 대신 음식으로 배를 채우게 됩니다.

주: 때로는 *Ensure*나 *Pediasure*, *Instant Breakfast* 같은 식사 대용식이 유용할 수도 있습니다. 이 같은 식사 대용식은 의료 전문가의 지도 아래서만 사용해야 합니다. 이런 대용식이 자녀에게 유익할 수 있을 것 같으면 의료 전문가에게 말씀하십시오.

왕성해진 식욕

- ▶ 자녀가 2세대 정신병 치료제(SGA)를 복용 중이라면, 섬유질이 풍부한 곡물을 주십시오. 그러면 자녀가 포만감을 더 느낄 수 있습니다. 예를 들어, 섭취 단위량당 5g의 섬유질을 함유한 Mini Wheats™는 섭취 단위량당 2g의 섬유질을 함유한 Cheerios™ 한 그릇보다 자녀가 포만감을 느끼는 데 더 도움이 됩니다.
- ▶ 자녀가 밥을 먹기 전에 물 한 잔을 주어서 배를 채우게 하십시오.
- ▶ 함께 놀아주면서 자녀가 음식에 신경을 쓰지 않게 하십시오.
- ▶ 한 부모는 자녀에게 “이 약을 먹으면 네가 언제 배가 부른지 모르니까, 네가 스스로 알 수 있을 때까지 우리가 대신 알려줄게”라고 설명해주니 도움이 되었다고 합니다.



건강한 식생활에 관하여 궁금한 점이
있으신가요?

8-1-1(HealthLink BC)에 연락하여 공인
영양사와 통화하십시오

건강한 식생활을 증진하는 활동

어린이와 청소년이 건강에 좋은 식품을 먹게 하는 좋은 방법은 과정에 참여시키는 것입니다. 자녀는 조리법 선택이나 장보기, 일부 식재료 재배, 음식 준비 돕기 같이 가족 식사의 일부 과정이나 전체 과정에 참여할 수 있습니다. 다음은 가족이 할 수 있는 활동에 대한 아이디어들입니다.

1. 조리법을 함께 만드십시오

완성하는 데 오후 반나절이면 되거나 두어 주 걸릴 수도 있습니다. 즐겁게 하세요!

1. 요리책과 요리 잡지에 있는 사진을 보고 시작하십시오. 식재료가 캐나다 식품 안내서의 어느 식품군에 해당하는지 보십시오.
2. 부모와 자녀가 함께 만들 수 있는 조리법을 자녀가 선택하게 하십시오.
3. 부엌을 함께 살펴보고 식재료를 모으십시오. 냉장고와 찬장을 뒤지면서 탐정 놀이를 하며 즐기십시오. 자녀에게 빠진 식료품들의 목록을 써달라고 하십시오.
4. 같이 장을 보러 가십시오. 자녀에게 카트를 밀게 하고, 목록에 적힌 식품을 찾게 하고, 새 품목을 고르게 하고, 값을 치르게 하여 가능하면 혼자서 많이 해내도록 하십시오.
5. 자녀가 원하는 만큼 조리 준비를 돕게 하십시오.
6. 음식을 가족과 함께 들며 축하하십시오!

어린이와 청소년이 식사 준비를 도울 수 있는 방법

- › 장을 볼 식료품 목록 적기
- › 조리법 읽어주기
- › 냄비 크기 가늠하기
- › 차려낼 음식을 고르게 나누기
- › 마른 식재료와 액체 식재료
분량 재기
- › 전자 레인지 설정하기
- › 재활용할 용기 행구기

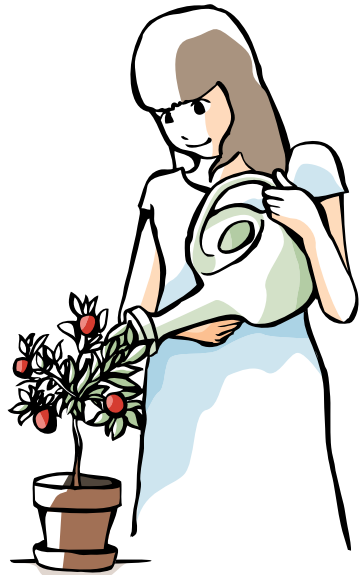
2. 식품을 직접 재배하십시오

집에서 채소나 과일 텃밭을 가꾸기 시작하십시오. 아파트라도 화분에 채소를 심은 작은 텃밭을 만들 수 있습니다(예: 토마토나 허브 텃밭).

무엇을 심을지 자녀의 의견을 들어 보십시오. 또한, 텃밭에 물을 주거나, 잡초를 뽑거나, 씨앗을 심는 등 자녀에게 책임을 일부 맡기십시오. 부모가 텃밭을 돌볼 때 자녀가 돕게 하십시오. 끝으로, 재배한 과일과 채소를 어떻게 사용할지 자녀가 결정을 돕게 하십시오. 자녀는 상점에서 사온 채소보다 자기가 직접 기른 채소를 맛볼 가능성이 더 클 수 있습니다. 이는 일상활동으로 적합하고 밖으로 나가는 아주 좋은 방법이기도 합니다!

3. ‘금주의 새 식품’을 도입하십시오

‘금주의 새 식품’을 도입하여 음식 선택에 다양성이 있게 하십시오. 온 가족이 식품점이나 농산물 직판장에 가서 새롭게 시식할 과일이나 채소를 한 가지 골라도 됩니다. 집에서 즐겁게 맛보세요!





모듈 02:
신체 활동

모듈 02:

신체 활동

신체 활동

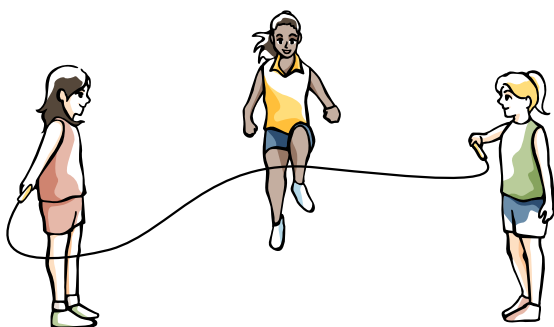
이 모듈은 다음 부분으로 구성되어 있습니다.

- › 핵심 메시지
- › 신체 활동의 종류
- › 신체 활동의 장애물
- › 신체 활동을 위하여 가족들이 제공하는 정보
- › 가족을 위한 신체 활동 아이디어

신체 활동은 어린이와 청소년에게 많은 이점이 있습니다.

신체 활동을 하면

정서/정신	사회성	신체
자신감이 향상될 수 있습니다	그룹이나 팀의 일원이 되는 데 도움이 될 수 있습니다	유연성, 근력, 손발 협조 기능, 균형 감각 등이 향상될 수 있습니다
에너지 소모에 도움이 될 수 있습니다	새로운 사람들을 만나는데 도움이 될 수 있습니다	운동 기능이 발달하고 향상될 수 있습니다
자신감이 길러질 수 있습니다	가족과 함께하는 시간이 증가할 수 있습니다	일부 건강 문제(예: 당뇨병, 심장병)의 위험이 줄어들 수 있습니다
스트레스를 덜 수 있습니다	친구들과 시간을 보내는데 도움이 될 수 있습니다	정상 성장과 발달을 도울 수 있습니다
즐거움과 재미가 커질 수 있습니다	사회성 기술이 향상될 수 있습니다	건강한 체중을 장려할 수 있습니다



핵심 메시지

1.

신체 활동은 신체, 사회성, 정서 및 정신 건강에 유익할 수 있습니다

신체적으로 더 활동적이 되면 기운이 생기고, 수면이 개선되고, 건강이 더 좋아질 수 있습니다.

2.

자녀의 아이디어로 시작하십시오



자녀에게 가장 좋아하는 활동과 해보고 싶은 새로운 활동의 목록을 만들어보라고 하십시오. 자녀가 혼자 하거나 친구 또는 가족과 할 수 있는 활동들을 잘 생각해 보라고 제안하십시오. 많은 활동이 돈을 전혀 들이지 않아도 되고 전통적인 운동이나 스포츠가 아니어도 된다는 점을 기억하십시오. ‘도구와 자료’ 부분에는 가족이 시도할 수 있는 다양한 많은 활동의 목록이 수록된 자료 안내지가 있습니다.

3.

출발점을 찾고 그것을 기반으로 하십시오



변화를 결정할 때 자녀나 가족이 어디서부터 시작할지 찾아보십시오. 변화는 서서히 이루어져야 하고, 목표는 S.M.A.R.T. 원칙을 따르는 것이어야 함을 기억하십시오. S.M.A.R.T. 목표 설정에 관한 자세한 내용은 이 안내서의 ‘서문’ 부분을 참조하십시오.

4.

장애물을 넘어 목표를 달성하십시오



자녀의 신체 활동 참여를 제한할 수도 있는 요인을 이야기하고 해결 방법을 생각해 보십시오. 무엇이 자녀의 새로운 스포츠 시도를 막나요? 자전거 등하교를 막는 요인은? 이 모듈 후반부에서 여러 장애물을 논의합니다. 신체 활동은 즐거워야지 벌이나 대가여서는 안 된다는 것을 기억하십시오.

5.

역할 모델이 되고 함께 놀아주십시오



부모가 자녀에게서 보기를 원하는 행동의 본을 보이고, 자녀와 함께 나가서 놀고, 걷고, 뛰고, 춤추는 등의 활동을 하십시오.

신체 활동의 종류

신체 건강을 유지하기 위한 세 가지 주요 활동의 종류는 다음과 같습니다.

에어로빅/지구력/ 유산소 활동



심장, 폐, 대근육군 등이 산소를 사용하게 하는 모든 활동을 말합니다. 이런 종류의 활동을 반복적으로 하여서 심장이 더 튼튼해지고, 건강이 좋아지며, 스포츠와 활동을 더 오래 지속할 수 있습니다. 예로는 달리기, 스케이트 타기, 수영, 자전거 타기 등이 있습니다.

유연성 활동



근육을 최대한 펴고 관절이 자유롭게 움직이게 하는 활동을 말합니다. 예로는 스트레칭과 요가가 있습니다.

근력 활동



뼈와 근육을 평소보다 더 힘들여 사용하여 튼튼하게 하는 데 도움이 되는 활동을 말합니다. 예로는 역기 운동, 구름 사다리 매달려 건너가기, 팔굽혀펴기 같이 몸무게를 이용하는 운동 등이 있습니다.

대부분 활동은 이 세 종류 활동을 모두 병행하는 동시에 균형 감각과 민첩성을 발휘하는 것이어야 합니다. 세 종류 활동을 모두 병행하게 되는 활동의 예로는 등산, 배낭 지고 걷기, 진공 청소기로 청소하기, 놀이 기구에서 놀기, 스포츠 등이 있습니다.

신체 활동의 장애물

어린이나 청소년의 정신 건강 문제는 신체 활동에 여러 방식으로 영향을 줄 수 있습니다. 아래에 열거된 예들은 BC주에 사는 가족들이 자녀와 함께 직면한 적이 있는 장애 요인들입니다. 이 모듈의 ‘가족들이 제공하는 정보’ 부분에는 BC주 가족들이 제안한 가능한 해결 방안들이 일부 나와 있습니다.

- › 다른 어린이들과 어울리는 어려움
- › 끼어주지 않거나 놀리는 다른 어린이들
- › 밖에 나가는 데 대한 관심 결여/차라리 비디오 게임을 하거나 TV를 봄
- › 활력 부족
- › 근육통
- › 균형 감각과 손발 협조 기능 문제
- › 몸무게 증가(운동이 더욱 힘들어질 수 있음)



신체 활동을 위하여 가족들이 제공하는 정보

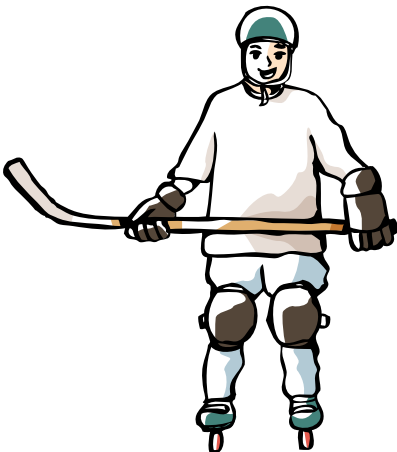
이 정보는 BC전역에서 일단의 포커스 그룹을 통하여 가족들이 가족들을 위하여 개발한 것입니다. 이 모든 정보가 모든 가족에게 적합한 것은 아님을 유념하십시오. 특정 관심사에 관하여 궁금한 점이 있으시면 가정의나 그 외 의료 전문가와 상의하십시오.

자녀의 관심사와 장점을 기반으로 하기

- › 자녀의 성격이나 관심사에 맞는 스포츠/활동을 찾으십시오
- › 자녀가 부모에게 스포츠/게임하는 법을 가르쳐주게 하십시오
- › 가족이 해볼 수 있는 활동들의 목록은 ‘도구와 자료’ 부분의 자료 안내지를 참조하십시오

다른 아이들과 어울리거나 규칙을 따르는 데 어려움이 있는 자녀를 돕기

- › 자녀가 스포츠 팀에 속해 있으면 코치에게 아이가 겪는 어려움을 이야기해주고 아이를 돕는 방법을 구체적으로 제안하십시오(예: 아이가 누구 옆에 앉아야 하는지)
- › 스카우트, 가이드, 청소년 사관 생도 프로그램 등은 누구나 참여할 수 있고 신체 활동 기회가 있는 단체들입니다.
- › 거주지에 십대 청소년을 위한 헬스 센터 오리엔테이션 프로그램이 있는지 알아보십시오.
- › 자녀가 할 수 있는 비경쟁적인 활동을 찾아보십시오. 예를 들어,
 - 수영, 걷기, 달리기, 자전거 타기 같은 개인 활동
 - 1:1 개인 훈련이나 운동. 작은 것에서 시작하는 방안을 트레이너와 상의하십시오
 - 개방된 공간에서 자유롭게 노는 시간. 자녀가 놀이 시설에 맞춰 놀게 하십시오
 - 장보기 같은 일상적인 일을 활동의 수단으로 이용하기



컴퓨터나 TV를 더 좋아하는 어린이와 청소년에게 활동 권유하기

- ▶ 화면 앞에서 보내는 시간을 조금씩 서서히 줄이고 시간 제한을 두십시오.
- ▶ 자녀가 컴퓨터를 하거나 TV를 볼 때 의자 대신 운동용 공에 앉게 하십시오. 공에 앉아 있으면 핵심 근육을 강화하고 바른 자세를 갖게 하는 데 도움이 됩니다.
- ▶ 규칙적으로 쉬면서 움직이도록 권하십시오. 자녀가 일어나서 스트레칭을 하거나, 제자리 뛰기를 하거나, 집 주위를 걷거나, 즐기는 다른 활동을 약 30분마다 몇 분씩 하면 됩니다.
- ▶ Wii 피트나 비슷한 게임들이 실전의 출발점이 될 수 있습니다.

활력 부족

- ▶ 작게 시작하십시오 - ‘하려면 화끈하게 하고 아니면 마는’식의 방법 대신 기운을 짧게 발산하는 방식을 시도하십시오.
- ▶ 기운을 써야 기운이 생긴다고 설명해 주십시오.

통증 또는 근육통

- ▶ 의료 전문가를 만나 통증에 대한 신체적 원인이 있는지 알아보아야 할 수도 있습니다. 그런 원인이 없다면 신체 활동에 참여해도 안전하다고 자녀를 안심시키십시오.

몸무게가 늘면 신체 활동이 더 힘들어집니다

- ▶ 체중 부하가 없는 활동(예: 실내 운동용 자전거나 일반 자전거, 수중 운동, 저항력 훈련 등)부터 시작해 보려고 하십시오

화면 앞에서 보내는 시간을 줄이고 활동 시간을 늘리십시오

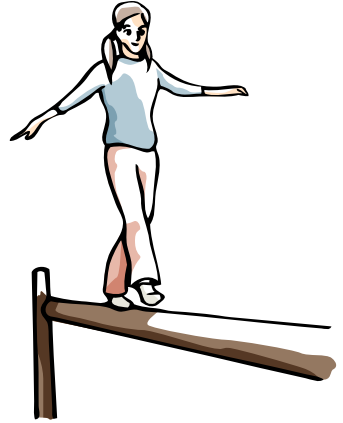
자녀에게 활동 시간을 늘리기 위하여 학교에 걸어 다니거나 자전거 타고 다니기 또는 집안일 같은 일상 활동을 포함하는 방법을 생각해보라고 하십시오. 이런 시간들도 모으면 많아집니다.

가족을 위한 신체 활동 아이디어

1. 장애물 코스를 만드십시오

장애물 코스는 운동 및 자녀의 촉각, 손발 협조 기능, 대근육 운동 기능, 균형 감각 등의 발달에 아주 좋은 방법입니다.

장애물 코스는 실외에 설치하거나 날씨가 나쁘면 실내에 설치해도 됩니다. 장애물 코스 설치 방법에 관한 자세한 사항은 ‘도구와 자료’ 부분에서 찾아볼 수 있습니다(가족이 시도할 수 있는 활동 자료 안내지 참조).



2. 자연 산책을 하십시오

동네나 근처 공원 주위를 가족과 함께 걷는 것을 규칙적인 행사로 삼으십시오. 걸으면서 다양한 게임과 활동을 해보십시오. 예를 들어,

- ▶ “자연 탐구” 놀이를 하십시오. 자녀가 실제로 주위를 둘러보고 환경에 몰입하게 하는 데 도움이 됩니다.
- ▶ 사물을 손가락으로 가리키십시오. 흥미로운 것이 보이면 자녀에게 손가락으로 가리켜 보여주십시오.
- ▶ 사진을 찍고 자녀도 몇 장 찍게 하십시오. 사진 촬영은 무언가를 기억하기에 항상 재미있는 방법입니다.
- ▶ 걸으면서 이야기를 해주십시오. 밖에서 걸을 때는 주의 집중을 방해하는 것들이 적어져 자녀가 더 잘 들을 수도 있습니다.
- ▶ 보이는 나무나 식물, 동물에 관하여 자녀에게 질문을 하십시오.

다음 출처에서 허가를 받고 고쳐 씀: *Nature walk ideas*, C.E. Higgins (2008). *Family Nature Walk: 15 Fun and Interesting Ideas*





3. 지역사회에서 도움을 받을 수 있는 곳을 알아보십시오

지역사회에서 어떤 활동을 제공하는지 알아보십시오. 거주지 지역사회 레크리에이션 센터, 수영장, 공원 또는 자연 산책로 등이 이에 해당할 수 있습니다. 자녀는 춤, 에어로빅, 무술 같은 프로그램이나 강좌도 즐길 수 있습니다.

주: 자녀에게 지역사회 레크리에이션 센터를 이용하게 하는 데 어려움을 겪는 가족이나 센터에서 이전에 어떤 문제가 있어서 이용하지 못하는 자녀가 있을 수도 있습니다. 이런 경우에는 이 안내서에서 논의된 일부 다른 활동들을 시도해 보십시오.

가족이 해볼 수 있는 다른 많은 활동들의 목록은 '도구와 자료' 부분에 있는 자료를 참조하십시오



모듈 03:

스트레스 관리

스트레스 관리

이 모듈은 다음 부분으로 구성되어 있습니다.

- › 핵심 메시지
 - › 자녀의 스트레스 인식 돕기
 - › 스트레스 관리를 위하여 가족들이 제공하는 정보
 - › 스트레스 관리를 위한 활동
-

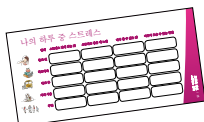
모든 어린이와 청소년은 생활하면서 스트레스를 받는 사건들을 경험합니다. 스트레스라고 해서 다 나쁘지는 않지만, 스트레스가 자녀의 생각이나 감정 또는 행동에 부정적인 영향을 주기 시작할 때 이를 인식하고 조치를 취할 수 있는 것이 중요합니다. 스트레스를 효과적으로 관리하면 전 가족이 더 나은 신체 건강과 정신 건강을 누릴 수 있습니다.



핵심 메시지

1.

**스트레스 요인과
스트레스에 반응하는
방식을 알아보십시오**



자녀에게 중요한 것은 무엇이 자신을 스트레스 받게 하는지 또한 자신이 스트레스에 어떻게 반응하는지 알고 있는 것입니다. 이를 알면 가족은 스트레스 유발 상황을 관리할 방법을 찾을 수 있습니다. 스트레스 요인 인식에 관한 활동 기록용지(나의 하루 중 스트레스)는 ‘도구와 자료’ 부분에서 찾아볼 수 있습니다.

2.

**스트레스 관리 방법은
가족마다 다르게
적용됩니다**



가족이 시도할 수 있는 방법은 매우 다양합니다. 여기에는 심호흡이나 요가 같은 긴장 이완 방법, 사고 방식의 전환 같은 인식 방법, 문제 해결이나 시간 관리 같은 행동 방법 등이 포함됩니다. 가족에게 어느 것이 효과가 있는지 다양한 방법을 살펴보고 ‘도구와 자료’ 부분에 있는 다양한 자료를 시험해 보십시오.

3.

**사고 방식에 따라
스트레스가 영향을
주는 방식이 바뀝니다**



문제를 생각하는 방식에 따라 경험하는 스트레스 양이 크게 달라질 수 있습니다. 스트레스를 받을 때, 처한 상황에 관하여 생각하는 방식을 ‘재구성’하여 더욱 균형 있는 사고를 이끌어내 보십시오.

4.

**스트레스는 온
가족에게 영향을
줍니다**



신체 질환과 마찬가지로, 정신 건강 문제가 있는 어린이나 청소년을 돌보는 일도 부모/돌보는 사람 및 다른 가족 구성원에게 힘이 들 수 있습니다. 스트레스가 가족에게 어떻게 영향을 주는지 가족이 잘 감지하는 것이 중요합니다. BC주에 사는 부모와 돌보는 사람들이 도움이 됐다고 한 일부 방법이 이 모듈의 ‘가족들이 제공하는 정보’ 부분에 나와 있습니다.

자녀의 스트레스 인식 돕기

자녀가 스트레스를 받을 때 어떤 느낌이 드는지, 무엇이 스트레스를 받게 하는지 자녀와 이야기하십시오. 나이가 어린 아이들은 ‘스트레스’라는 말보다 ‘걱정되는’이나 ‘속상한’ 같은 표현을 쓰면 이해가 더 잘 될 수도 있습니다. 부모는 스트레스가 자녀의 다음 부분에 어떻게 영향을 주는지 물어볼 수 있습니다.

- ▶ 신체(예: 근육통, 두통, 배탈)
- ▶ 기분(예: 짜증이 남, 기분이 나쁨)
- ▶ 생각(예: 부정적인 생각, 집중하기 어려움)
- ▶ 행동(예: 가만히 있지 못함)

‘도구와 자료’ 부분에 자녀를 위한 나의 하루 중 스트레스 활동 기록용지가 마련되어 있습니다. 이 자료는 자녀의 스트레스 유발 요인을 꾸준히 파악하는데 도움이 될 수 있습니다. 자녀가 자신의 스트레스 유발 요인과 스트레스 받을 때의 느낌을 알면, 가족은 그 스트레스를 관리할 방법들을 찾을 수 있습니다(일부 아이디어와 활동은 이 모듈에서 찾을 수 있습니다).



스트레스 관리를 위하여 가족들이 제공하는 정보

이 정보는 BC 전역에서 일단의 포커스 그룹을 통하여 가족들이 가족들을 위하여 개발한 것입니다. 이 모든 정보가 모든 가족에게 적합한 것은 아님을 유념하십시오. 특정 관심사에 관하여 궁금한 점이 있으시면 가정의나 그 외 의료 전문가와 상의하십시오.

어린이와 청소년을 위한 정보

긴장 이완 방법

- ▶ 마음을 편안하게 해주는 음악을 듣습니다.
- ▶ 심호흡 같은 긴장 이완 연습을 합니다(자세한 내용은 이 모듈에 있는 ‘활동’ 부분’을 보십시오).
- ▶ 가족과 함께 밖으로 나가 자연을 찾습니다.
- ▶ 혼자 책을 읽거나 가족이 함께 읽습니다.

인식 방법 (사고 방식 바꾸기)

- ▶ ‘적색’ 사고를 ‘녹색’ 사고로 바꾸려고 노력합니다(자세한 내용은 이 모듈에 있는 ‘활동’ 부분을 보십시오).
- ▶ 장점과 자질을 생각하려고 노력합니다(예: 무언가를 잘 했거나 과제를 해냈던 때를 생각하기).
- ▶ 자신의 삶에서 긍정적인 영향을 준 사람들, 사물들, 재능 같은 것을 생각하고 써봅니다. 그러면 부정적인 것들에 연연하지 않을 수 있습니다.



행동 방법 (행동 바꾸기)

- ▶ 활동 일정을 과도하게 잡으려 하지 않습니다. 지나친 활동은 전 가족에게 스트레스를 줄 수 있습니다.
- ▶ 일기장에 걱정을 적습니다(자세한 내용은 이 모듈에 있는 ‘활동’ 부분을 보십시오).
- ▶ 신체 활동을 합니다.
- ▶ 문제 해결 연습을 합니다(문제 해결 활동 기록용지는 ‘도구와 자료’ 부분을 보십시오).

부모와 돌보는 사람을 위한 정보

- ▶ 어른의 스트레스 수준이 내려갈 때 아이들은 긍정적으로 반응한다는 것을 상기하십시오.
- ▶ 다음과 같이 자신을 위한 시간을 갖도록 스스로 허락하십시오.
 - 차 한잔을 할 시간을 내십시오.
 - 산책이나 달리기를 하러 나가십시오.
 - 친구들과 어울리십시오.
 - 다시 취미 생활을 하십시오.
- ▶ 스트레스 관리를 위한 지원 그룹에 참석하거나 가족/친구에게 자신의 스트레스에 관하여 이야기하십시오.
- ▶ 자녀와 보낸 시간을 소중히 생각하십시오.
- ▶ 배우자/파트너와의 관계를 새롭게 다질 시간을 보내십시오.
- ▶ 돌보는 사람들 간에 일관성을 유지하십시오.
- ▶ 자녀에 대한 기대를 완화하십시오. 예를 들면, 자녀가 학교에서 우등생이 돼야 한다거나 스포츠마다 참여해야 한다고 생각하지 마십시오.
- ▶ 다른 어린이나 청소년을 자녀의 성공을 측정하는 기준으로 삼으려 하지 마십시오.

탄력성(resiliency)은 자신의 장점을 이용하여 인생의 난제와 장애물에 대처하는 능력입니다.

자세한 정보:

www.able-differently.org/resiliency/

스트레스 관리를 위한 활동

1. 생각 재구성: 적색 사고와 녹색 사고

‘생각 재구성’이란 스트레스 유발 상황을 달리 생각하여 새로운 의미를 부여한다는 말입니다. 예를 들어, “문제”를 “도전 과제”로 생각한다면, 생각하는 방식을 바꾸어 그 상황을 해결할 수 있습니다.

어떤 상황 중에서 긍정적인 부분들을 찾아도 생각을 재구성할 수 있습니다. 긍정적인 부분을 찾는다 고 해서 부정적인 부분들을 그럴 듯하게 포장한다는 뜻은 아닙니다. 단순히 그 상황의 긍정적인 면들도 주목하고 생각에 추가하십시오. 자신의 생각을 ‘적색’ 사고와 ‘녹색’ 사고로 구별하면 도움이 될 수도 있습니다.

적색 사고와 녹색 사고

적색 사고(red thoughts)는 걱정스럽거나, 부정적이거나, 비판적이거나, 도움이 안 되는 생각입니다. 적색 사고는 우리가 어떤 문제나 사건을 대했을 때 생각하는 모든 부정적인 것들입니다. 다음은 적색 사고의 예입니다.

- ▶ ‘나는 ~할 수 없어’
- ▶ ‘나는 ~를 잘 못해’
- ▶ ‘아무도 나를 좋아하지 않아’

누구나 적색 사고를 하지만, 여기서 말하는 요점은 그런 사고를 덜 자주 해야 한다는 것입니다. 적색 사고도 녹색 사고로 바뀔 수 있습니다.

녹색 사고(green thoughts)는 도움이 되고, 강력하며, 긍정적이고, 낙관적인 생각입니다. 목표는 자녀가 이런 생각을 더 자주 하도록 돕는 것입니다. 다음은 녹색 사고의 예입니다.

- ▶ ‘나는 최선을 다할 거야’
- ▶ ‘선생님이 도와주실 거야’

녹색 사고는 **현실적**이어야 합니다. 자신을 속여 녹색 사고를 한다는 뜻이 아닙니다. 녹색 사고를 한다고 언제나 기분이 **좋아지는** 것은 아닙니다. 그러나 특히 어려운 상황에서는 녹색 사고로 기분이 **나아질** 수는 있습니다.



어린이와 청소년이 녹색 사고를 하면 자신감을 더 느끼는 데 도움이 됩니다. 자녀의 두려움과 걱정을 관리하는 데도 도움이 될 수 있습니다.

다음에 자녀가 큰 소리로 ‘적색’ 사고를 말하는 것을 들으면, 대신 ‘녹색’ 사고를 해보라고 하십시오. ‘도구와 자료’ 부분에 **녹색 사고 방법 배우기 활동** 기록용지를 마련했습니다. 이외에도, 건전한 생각에 도움이 되는 쌍방향 도구도 다음 웹사이트에서 찾아볼 수 있습니다: kelymentalhealth.ca

‘생각 재구성’ 활동은 “평생 친구”(FRIENDS for Life) 프로그램에서 배웁니다. 이것은 학교에서 제공하는 프로그램으로 어린이의 탄력성 증진과 불안 장애 위험 감소에 효과적인 것으로 나타났습니다. 이 프로그램에서는 어린이에게 걱정에 대처하는 방법을 가르치고 어려운 상황을 관리하는 데 도움이 되는 도구를 갖춰줍니다.

“평생 친구” 학교 프로그램에 관한 자세한 정보를 제공하는 웹사이트: www.mcf.gov.bc.ca/mental_health/friends.htm

무료 “평생 친구 부모 프로그램”(FRIENDS For Life Parent Program)도 있으며 다음 웹사이트에서 볼 수 있습니다. www.mcf.gov.bc.ca/mental_health/friends_parent.htm

2. 심호흡(긴장 이완 연습)

심호흡(또는 복식 호흡)은 언제 어디서나 할 수 있어 가장 쉽고 빠른 긴장 이완 방법에 속합니다. 자녀에게 뇌와 근육의 긴장을 이완하는 방법으로 심호흡을 설명해보십시오.

이 활동을 처음 해보기에 가장 좋은 시간은 자녀의 기분이 비교적 차분할 때입니다. 자녀와 함께 앉은 다음 새로운 종류의 호흡을 가르쳐줄 거라고 설명하십시오.

자녀에게 배에다 손을 얹고 숨을 쉬면서 배가 오르락내리락하는 움직임을 느껴보라고 하십시오. 자녀가 똑바로 선 채 또는 앉은 채 하게 하십시오. 자녀에게 숨을 천천히 깊이 들이마시게 한 다음 입으로 천천히 내쉬라고 하십시오.

자녀의 호흡이 느려지면, 숨을 더 오래, 여섯까지 세는 동안 들이마시라고 하십시오(자녀가 숨을 들이마시는 동안 부모가 대신 수를 세거나 부모가 자녀와 함께 숨을 들이마시면서 손가락으로 수를 세도 됩니다). 아이가 어리면 여섯까지 세는 것이 너무 어려울 수도 있습니다. 그러면 셋까지 세는 것으로 시작하여 서서히 늘려나가도 됩니다.

이를 몇 번 연습하고 나서 마지막 단계인 숨 천천히 내쉬기로 넘어가십시오. 아이들은 숨을 한 번 크게 들이마시고는 공기를 한꺼번에 “확” 내보내고 싶어하곤 합니다. 여섯 또는 심지어 여덟을 셀 때까지 숨을 내쉬도록 연습하십시오.

또 다른 심호흡 연습은 ‘도구와 자료’ 부분에 있는 빠른 긴장 이완 방법 자료에서 찾아볼 수 있습니다.

3. 문제 해결

이미 전에 겪은 스트레스라면 문제 해결 방법으로 감소시키는 데 도움이 될 수 있으며, 애초에 스트레스가 일어나지 않게 하는 데도 도움이 될 수 있습니다. 문제 해결의 간단한 5단계는 다음과 같습니다.

1. 문제 선택
2. 문제 이해
3. 다양한 해결책 제시
4. 해결책 비교
5. 최고의 해결책 선택 및 실행

문제 해결 활동 기록용지는 ‘도구와 자원’ 부분에서 찾아볼 수 있습니다.



모듈 04:

수면

수면

이 모듈은 다음 부분으로 구성되어 있습니다.

- › 핵심 메시지
 - › 일반적인 수면 방해 요인
 - › 약과 수면
 - › 숙면을 위하여 가족들이 제공하는 정보
 - › 숙면에 도움이 되는 활동
-

충분한 수면은 건전한 신체 건강과 정신 건강에 중요합니다.

수면을 충분히 취하지 않으면 다음과 같이 될 수 있습니다.

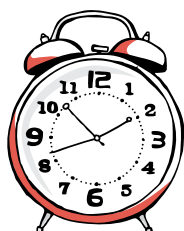
- › 낮에 졸림
- › 과민성
- › 집중 또는 문제 해결이 어려움
- › 과다 활동
- › 기분 변화(예: 변덕스러움)
- › 학습 능력과 기억력 저하
- › 몸무게 증가



핵심 메시지

1.

필요한 수면의 양은 사람마다 다릅니다



대부분 어린이(만 5~12세)는 하룻밤에 10~11시간 수면이 필요하고 대부분 청소년은 하룻밤에 약 9~10시간 수면이 필요하지만, 필요한 수면의 양은 사람마다 다릅니다.

가장 중요한 질문은 자녀가 낮에 개운한 느낌이 들고 일상 활동을 하는 데 충분한 기운이 있느냐입니다. 자녀가 충분한 수면을 취하지 않고 있다는 경계 징후는 다음과 같습니다.

- ▶ 오전에 또는 점심을 먹고 나서 피곤하다
- ▶ 학교에서 준다
- ▶ 집중력과 기억력이 저하된다
- ▶ 평소보다 짜증을 더 낸다
- ▶ 평소보다 기운이 없다

2.

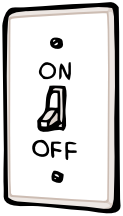
밤에 숙면을 취하기 위한 첫 단계는 좋은 “수면 환경” (수면 습관)을 갖추는 것입니다



좋은 수면 환경의 주요 요소는 다음과 같습니다.

- ▶ 매일 밤 같은 시간에 자고 매일 아침 같은 시간에 일어납니다. 일관성은 매우 중요합니다
- ▶ 카페인(예: 탄산 음료, 차, 커피, 초콜릿)을 삼갑니다
- ▶ 침실은 수면을 위해서만 사용하고 공부나 다른 활동에 사용하지 않습니다. 수면 환경은 “심심”해야 하며 자극적인 활동(TV, 음악, 컴퓨터, 일)과 연관되어 있지 않아야 합니다. 이 “심심한” 수면 환경이 뇌에 신호를 보내 몸이 잘 준비를 하게 합니다.

2. (계속)



- › 저녁에 무리한 운동을 하지 않습니다
- › 잠자기 1~2시간 전에는 밝은 빛을 피합니다.
여기에는 컴퓨터와 화면 앞에서 보내는 기타 활동이 포함됩니다.
- › 편안하고 조용한 장소에서 잠을 자도록 합니다

아동의 수면에 도움이 되는 정보 자료 안내지는 ‘도구와 자원’ 부분에서 찾아볼 수 있습니다.

3.

약과 일부 정신 건강 질환은 수면에 영향을 줄 수 있습니다

약이나 정신 건강 질환이 자녀의 수면에 어떻게 영향을 줄 수 있는지에 관하여 궁금한 점이 있으면 의료 전문가에게 말씀하십시오. 일부 추가 정보는 이 모듈에서 찾아볼 수 있습니다.



일반적인 수면 방해 요인

수면 곤란은 정신 건강 문제가 있는 어린이와 청소년이 흔히 겪습니다. 수면 곤란에 해당할 수 있는 문제로는 쉽게 잠들지 못하고 잠든 상태를 유지하지 못하는 문제, 잠에서 너무 일찍 깨는 문제, 수면 필요성 저하 문제, 악몽, 어두움에 대한 두려움, 걱정 등이 있습니다.

이 중에는 수면 환경(수면 습관)을 잘 갖추어 해결에 도움을 받을 수 있는 수면 곤란이 많습니다. 그러나 다른 문제들은 자녀의 정신 건강 질환 또는 복용 중인 약과 관련이 있거나 어떤 질환과 관련이 있을 수도 있습니다. 이 경우, 추가 치료가 필요할 수도 있습니다. 어린 자녀나 청소년 자녀가 수면에 어려움이 있거나 낮에 졸린다고 하면 이를 항상 의료 전문가와 상의하십시오.

악몽

악몽은 자녀를 잠에서 깨우는 무서운 꿈입니다. 다음은 자녀가 악몽을 꾸는 경우 시도할 수 있는 몇 가지 방법입니다.

- ▶ 잠자기 전에 무서운 생각이 들지 않게 하십시오(예: 무서운 이야기나 영화 또는 TV 프로그램)
- ▶ 자녀가 잠을 충분히 자게 하십시오. 수면 부족으로 악몽을 꿀 때도 있습니다
- ▶ 자녀가 침대에서 나오면 다시 침대로 데려가 거기서 잠시 달래주십시오. 아침이 될 때까지 악몽 이야기는 더 하지 마십시오
- ▶ ‘그것은 꿈일 뿐’이라고 자녀를 안심시켜 주십시오
- ▶ 자녀에게 그 나쁜 꿈을 그림으로 그리게 한 다음 버리십시오. 그 이야기를 행복한 결말이 나게 쓰게 하거나 꿈 일기를 쓰게 하십시오

수면 장애

수면 장애에는 잠자고 싶어 하지 않는 상태나 다른 사람, 물건 또는 상황의 도움 없이 잠들 수 없는 상태가 포함됩니다.

가족이 수면 장애에 대처하고 있다면, 자녀가 매일 밤 같은 시간에 잠을 자는 습관을 들이도록 하십시오. 이 같이 수면 전에 거치는 정해진 단계들은 짧고 기분 좋은 것이어야 하며 항상 자녀의 침실에서 끝나야 합니다. 잠자리에 들기까지 정해진 활동들이 기록되어 있고 자녀가 이를 마칠 때마다 하나씩 직접 체크 표시하는 그림 도표를 이용하면 도움이 될 수 있습니다. 수면 장애가 계속되면, 의료 전문가와 상의하십시오.

청소년과 수면

십대 청소년의 생물학적 시계는 오래 취침 시간은 물론 기상 시간도 늦어지는 쪽으로 간다는 점을 부모가 알면 마음이 놓일 수도 있습니다. 이는 십대 청소년들이 밤늦게까지 안 자고 깨어 있고 싶어 한다는 말입니다. 십대들은 자신들의 체내 시계와 맞지 않는 일정에 따라 기능하는 데 어려움을 겪을 수도 있습니다. 그 결과 늘 졸려 할 수도 있습니다. 십대들은 오래 늦게까지 안 자고 깨어 있고 싶어 하지만, 주말에 잠을 “몰아” 자면 수면 주기가 더욱더 정상을 벗어날 수 있습니다.

다음은 수면에 어려움을 겪는 십대 청소년들에게 특히 도움이 되는 몇 가지 정보입니다.



- ▶ 평일과 주말의 기상 시간 차이가 2시간을 넘어서는 안 됩니다. 주말에 늦게 일어날수록 다음 날 밤에 잠이 들기가 더 어렵습니다.
- ▶ 아침에 잘 일어나는 좋은 방법을 십대 자녀와 상의하십시오. 그러면 아침에 마찰을 피하는 데 도움이 될 수 있습니다.
- ▶ 밤을 새지 않게 하십시오. 십대 자녀에게 기억력과 집중력은 밤에 잠을 잘 자야 더 좋아진다는 점을 상기시켜 주십시오.
- ▶ 졸음을 이기려고 각성제(예: 카페인, 니코틴)를 사용하면 잠 들기가 더 어려워질 수 있습니다. 마리화나 사용도 수면 문제와 관계가 있습니다.
- ▶ 잠자기 1~2시간 전에 전자 제품(예: 휴대전화, 비디오 게임, TV)을 사용하면 수면을 방해할 수 있습니다
- ▶ 아침의 밝은 빛은 십대 청소년들의 잠이 더 “깨는” 데 도움이 될 수 있으며, 실외에서 들어오는 빛은 체내 시계 재설정에도 도움이 될 수 있습니다

십대 청소년과 수면에 관한 기타 정보:

www.slideshare.net/teenmentalhealth/why-teens-need-their-sleep-presentation

약과 수면

일부 정신 건강 질환 치료에 도움을 주려고 사용하는 약들은 어린이와 청소년의 수면을 방해할 수 있습니다. 자녀의 약 복용 시간에 작은 변화를 주면 숙면을 취하는 데 도움이 될 수 있습니다. 자녀의 약이 수면에 미치는 영향을 상의하려면 의료 전문가에게 말씀하십시오.

멜라토닌

멜라토닌은 우리 몸에서 자연스럽게 발견되는 신경 호르몬입니다. 이 호르몬은 체내 시계와 수면 주기를 조절합니다. 일부 어린이와 청소년의 경우, 치료 계획의 일부로 멜라토닌을 복용하면 밤에 잠을 더 잘 자는 데 도움이 될 수도 있습니다.

멜라토닌은 수면
주기 조절에 도움이
될 수 있는 자연 화학
물질입니다

특정 정신 건강 질환의 경우, 멜라토닌은 잠 드는 데 걸리는 시간을 줄이기도 합니다. 또한, 밤에는 수면 지속 시간을 늘리고 낮에는 각성도를 증가시키기도 합니다. 그러나 멜라토닌은 일부 어린이와 청소년에게 효과가 없을 수도 있으며 특정 약이나 보조제와 상호 작용을 일으킬 수도 있습니다. 아울러, 자녀의 나이와 복용약에 따라 특정 용량이 필요할 수도 있습니다. 멜라토닌을 자녀에게 주기 전에 항상 의료 전문가와 상의하셔야 합니다.

출처: *Using Melatonin in Children and Adolescents*, BC 아동병원

멜라토닌에 관한 자세한 정보:

<http://keltymentalhealth.ca/treatment/medications>

자녀가 멜라토닌 복용을 시작하기 전에 의사에게 확인하십시오

멜라토닌은 특정 약들과 상호 작용할 수 있으므로 모든 수면 장애에 도움이 되지는 않습니다. 멜라토닌을 자녀에게 주기 전에 항상 의료 전문가와 상의하셔야 합니다

수면 장애에 도움이 되는 기타 약

어린이와 청소년의 수면 장애에 도움이 될 수 있는 기타 약들이 존재합니다. 도움이 될 수 있는 기타 약들에 관하여 의사와 상의하십시오.

수면을 위하여 가족들이 제공하는 정보

이 정보는 BC 전역에서 일단의 포커스 그룹을 통하여 가족들이 가족들을 위하여 개발한 것입니다. 이 모든 정보가 모든 가족에게 적합한 것은 아님을 유념하십시오. 특정 관심사에 관하여 궁금한 점이 있으시면 가정의나 그 외 의료 전문가와 상의하십시오.

수면 환경

- ▶ 수면 시간을 규칙적으로 지키십시오
- ▶ 자녀가 배가 고프면 잠자기 전에 간식을 먹게 하십시오
(예: 우유에 탄 시리얼 한 그릇)
- ▶ 밤에는 자극적인 활동의 양을 줄이십시오
(예: TV나 컴퓨터/인터넷 활동, 비디오 게임)

긴장 이완

- ▶ 자녀에게 다양한 긴장 이완 방법을 가르쳐 주십시오
- ▶ 긴장 이완용 CD(자연의 소리, 선의 정원에서(Zen garden) 음반, 폭포 등)를 사용하십시오
- ▶ 백색 잡음(예: 비 오는 소리, 폭포 소리, 시냇물 소리, 나뭇가지가 바람에 스치는 소리 등)이나 선풍기, 라디오, 클래식 음악을 들으십시오
- ▶ 명상이나 요가를 해보십시오
- ▶ 자녀의 발을 마사지하거나 등을 문질러주십시오

자녀가 밤에 걱정을 하면

- ▶ 침대 곁에 공책을 두어 자녀가 생각하거나 걱정하고 있는 것을 쓰거나 그릴 수 있게 하십시오. 다음 날 부모와 자녀가 공책에 쓰거나 그린 것에 관하여 이야기할 수 있습니다.
- ▶ 작은 조약돌을 부드러운 작은 주머니에 넣어 자녀가 문지르며 자신을 달랠 수 있게 하십시오.

특정 정신 건강 질환에 대처하는 기타 방법

- ▶ 일부 자폐아는 무거운 이불을 덮고 자면 수면에 도움이 될 수도 있습니다. 이불이 마음을 가라앉히는 데 필요한 중압을 줄 수 있기 때문입니다.
주: 이 방법은 모든 어린이에게 적합한 것은 아닐 수도 있으므로 시도하기 전에 의료 전문가에게 말씀하십시오.
- ▶ ‘낮은 잠자리’(예: 바닥에 자녀의 매트리스를 깔아줌)가 어린이의 수면에 도움이 되기도 합니다.

숙면에 도움이 되는 활동



1. 긴장 이완

어린이와 청소년은 긴장이 몸에 얼마나 많이 쌓이는지 깨닫지 못할 수 있습니다. 자녀가 잠들기 전 긴장 이완을 도우면 밤에 잠을 더 잘 자는 데 도움이 될 수 있습니다. 긴장 이완의 한 방법은 시각화입니다. 이것은 자녀가 더 편안한 곳에 있는 자신을 상상하는 경우입니다. 시각화와 심호흡을 비롯한 간단한 긴장 이완 활동이 ‘도구와 자료’ 부분에 있는 간단한 긴장 이완 방법 자료 안내지에 수록되어 있습니다.



2. 그날의 걱정거리에 관하여 자세히 이야기하기

자녀가 잠자기 전에 잠시 시간을 내어 자녀에게 그날 어려웠던 순간들이 있었다면 함께 상의하십시오. 비눗방울 놀이 기구로 걱정들을 불어낸 다음 비눗방울들이 터지는 것을 지켜보는 방법을 사용해보십시오. 자녀에게 나의 하루 중 스트레스 활동 기록용지(‘도구와 자료’ 부분에 있음)에 걱정들을 적어보게 하십시오. 상의하고 나서, 자녀가 종이를 구겨 쓰레기통에 던져 넣게 하십시오.



3. 잠자기 일과표를 만드십시오

온 가족이 잠자기 일과(예: 간식 먹기, 목욕하기, 이 닦기, 책 읽기)를 담은 그림과 주간 요일들이 나와 있는 도표를 만드십시오. 이 일과를 매일 밤 따르도록 해보십시오. 자녀가 활동을 하나씩 마칠 때마다 체크 표시하게 하십시오. 대화형 잠자기 일과표는 Kelty Mental Health Resource Centre 웹사이트 (<http://keltymentalhealth.ca/>)에도 있습니다.



도구와 자료

도구와 자료

여기에서는 건강한 생활에 도움이 되는 도구와 자료들을 발견하게 될 것입니다. 여기에 수록된 모든 도구와 활동 기록용지는 다음 웹사이트에서도 인쇄하기 쉬운 형식으로 찾아볼 수 있습니다.

keltymentalhealth.ca/toolkits

온라인 정보

건강한 식생활

캐나다 보건부(Health Canada)

캐나다 식품 안내서와 가족을 위한 건강한 생활 관련 정보 링크 포함
www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/index-eng.php (영어)

호주 국립 심장 재단(National Heart Foundation of Australia)

먹을 것을 주지 않고 보상하는 방법에 관한 정보를 담은 자료
www.heartfoundation.org.au/SiteCollectionDocuments/InfoFlyers-FoodAsReward.pdf (영어)

BC 소아과 협회(BC Pediatric Society) – 스마트 음료(Sip Smart)

(아동이 건강하게 마실 만한 음료에 대한 부모 안내서)
dotcms.bcpeds.ca/sipsmart/families/ (한국어, 편자브어, 중국어, 이란어 번역본 제공)

캐나다 영양사 협회(Dietitians of Canada)

식생활과 활동 추적 도구 및 가상 장보기를 비롯한 건강한 식생활 관련 정보
www.dietitians.ca/Your-Health.aspx (영어)

캐나다 소아과 협회(Canadian Pediatric Society) – 아동 돌보기

식성이 까다로운 자녀를 둔 부모를 위한 정보
www.caringforkids.cps.ca/healthybodies/FussyEaters.htm (영어)

헬스링크 BC(HealthLink BC)

BC주 가족들을 위한 영양 관련 정보
www.healthlinkbc.ca/dietitian/ (영어)

신체 활동

헬시 패밀리즈 BC(Healthy Families BC)

신체 활동과 건강한 식생활에 관한 가족을 위한 정보
www.healthyfamiliesbc.ca (영어)

키드네틱(Kidnetic)

어린이와 청소년을 위한 운동 및 건강한 식생활 웹사이트
www.kidnetic.com/ (영어)

스쿨 OT(School OT)

대개 “정신을 맑게” 하거나 “차분하게 하는” 감각 활동
<http://school-ot.com/Sensory%20Strategies.html> (영어)

파티시팩션(Participaction)

캐나다인의 신체 활동과 스포츠 참여를 전국적으로 호소하는 단체
<http://www.participaction.com/> (영어)

밝은 미래(Bright Futures) - 화면 앞에서 보내는 시간 관리 요령

www.brightfutures.org/mentalhealth/pdf/families/mc/video_games.pdf (영어)

스트레스 관리

어린이와 청소년 건강(Child and Youth Health)

어린이를 위한 긴장 이완 연습을 비롯한 스트레스 관리 정보
www.cyh.com (영어)(검색란에 'kids and stress' 입력)

mindcheck.ca

청소년과 청년을 위한 스트레스 관리 정보
<http://mindcheck.ca/mood-stress> (영어)

캐나다 심리학 재단(The Psychology Foundation of Canada)

“다중 역할 부담: 당신과 가족을 위한 스트레스 관리 방법”(The Struggle to Juggle: Stress Management Strategies for You and Your Family) 같이 가족에게 도움이 되는 내려받을 수 있는 자료 수록
<http://www.psychologyfoundation.org/index.php/resources/> (영어)

평생 친구(FRIENDS for Life) 프로그램

학교에서 어린이에게 걱정에 대처하는 방법을 가르치고 어려운 상황을 관리하는 데 도움이 되는 도구를 갖춰주는 프로그램. ‘평생 친구 부모 프로그램’도 있습니다.
www.mcf.gov.bc.ca/mental_health/friends.htm (영어)

여기에 도움이(Here to Help)

내려받을 수 있는 성인용 스트레스 관리 자료
www.heretohelp.bc.ca/skills/module2 (영어)

수면

국립 수면 재단(National Sleep Foundation)

수면에 관한 재미있는 교육용 게임이 수록된 어린이용 웹사이트
www.sleepforkids.org/html/learn.html (영어)

켈티 정신 건강 자원 센터(Kelty Mental Health Resource Centre)

수면 촉진제 정보 안내지

<http://Keltymentalhealth.ca/treatment/medications> (영어)

기타

다르게 할 수 있어요(Able-Differently)

행동 및/또는 학습에 어려움을 겪는 자녀를 둔 가족 지원. 가족의 장점 평가 등의 도움이 되는 자료 제공(자료는 ‘Other Resources – Forms’로 가십시오).

www.able-differently.org (영어)

도서

건강한 식생활

Satter, E (2005). *Your Child's Weight: Helping without Harming (Birth through Adolescence)*. Wisconsin: Kelcy Press

Satter, E (2008). *Secrets of Feeding a Healthy Family: How to Eat, How to Raise Good Eaters, How to Cook*. Wisconsin: Kelcy Press

스트레스 관리

Hipp, E (2008). *Fighting Invisible Tigers: Stress Management for Teens*. Free Spirit Publishing ISBN 1575422824 | Vancouver Public Library

Garland, EJ & Clark, SL (2009). *Taming Worry Dragons: A Manual For Children, Parents, And Other Coaches*. Children's & Women's Health Centre of BC | Family Resource Library: www.bcchildrens.ca/KidsTeensFam/FamilyResourceLibrary/LibraryCatalogue.htm (영어)

Dunn Buron, K & Curtis, M (2004). *The Incredible 5-Point Scale – Assisting Students with Autism Spectrum Disorders in Understanding Social Interactions and Controlling Their Emotional Responses*. www.5pointscale.com (영어)

수면

Owens, J & Mindell, JA (2005). *Take Charge of Your Child's Sleep*. New York: Marlowe and Company

기타

Greene, R (2001). *The Explosive Child: A New Approach for Understanding and Parenting Easily Frustrated, Chronically Inflexible Children*. New York: Harper Collins.

Williams, MS & Shellenberger, S (1996). *Introduction to How Does Your Engine Run? The Alert Program for Self-Regulation*. Therapy Works Inc: Albuquerque, NM.

자녀와 부모가 각성 상태 변경 또는 유지에 적합한 방법을 선택하도록 돕는 혁신적인 프로그램

Louv, R (2005). *Last Child in the Woods: Saving Our Children From Nature-Deficit Disorder*. Chapel Hill, North Carolina: Algonquin Books.



나의 건강한 생활 바람개비 My Healthy Living Pinwheel

Korean

목표 설정 도구 Goal Setting Tool



kelty mental health
resource centre

자신의 심신 건강 향상을 위해 앞으로 한동안 해보고 싶은 한두 가지 목표를 선택하세요. 목표는 무엇이든 자신의 건강에 중요하다고 생각하는 것이면 됩니다. 목표를 달성하면 자신에게 상 주는 것을 기억하세요!

Choose 1-2 goals that you would like to try over the next while to improve your health and wellness. Your goals can be anything that you feel is important to your health. Remember to reward yourself when you reach your goals!

목표/Goal: _____

S: _____

M: _____

A: _____

R: _____

T: _____

SMART 목표란:

SMART GOALS ARE:

Specific (S) 특정

Measurable (M) 측정 가능

Action Plan (A) 실행계획

Realistic (R) 현실적

(1-10 중, 목표에 도달할 수 있다는 자신감을 숫자로 표시한다면 On a scale of 1-10, how confident are you that you can reach your goal?)

Time(T) 시간 (목표 검토 to review goals)

목표/Goal: _____

S: _____

M: _____

A: _____

R: _____

T: _____

목표/Goal: _____

S: _____

M: _____

A: _____

R: _____

T: _____

이름/NAME: _____

목표/Goal: _____

S: _____

M: _____

A: _____

R: _____

T: _____

내 서명 :

My Signature:

밴쿠버(VANCOUVER) 604.875.2084 무료전화(TOLL-FREE) 1.800.665.1822 keltymentalhealth.ca

From: Healthy Living, Healthy Minds: A Toolkit for Health Professionals (BC Mental Health & Addiction Services and BC Children's Hospital)

나의 건강한 생활 바람개비 (예) My Healthy Living Pinwheel (Example)



kelty mental health
resource centre

자신의 심신 건강 향상을 위해 앞으로 한동안 해보고 싶은 한두 가지 목표를 선택하세요. 목표는 무엇이든 자신의 건강에 중요하다고 생각하는 것이면 됩니다. 목표를 달성하면 자신에게 상 주는 것을 기억하세요!

Choose 1-2 goals that you would like to try over the next while to improve your health and wellness. Your goals can be anything that you feel is important to your health. Remember to reward yourself when you reach your goals!

스트레스/걱정 관리하기
목표/Goal: Managing stress/worries
S: 심호흡하기 Deep breathing
M: '복식 호흡' 5회 5 'belly breaths'
A: 스트레스/걱정이 있을 때 When I feel stressed/worried
R: 8/10
T: 다음 주(날짜) Next week (date)

SMART 목표란:

SMART GOALS ARE:

Specific (S) 특정

Measurable (M) 측정 가능

Action Plan (A) 실행계획

Realistic (R) 현실적

(1-10 중, 목표에 도달할 수 있다는 자신감을 숫자로 표시한다면 On a scale of 1-10, how confident are you that you can reach your goal?)

Time (T) 시간 (목표 검토 to review goals)

더 나은 건강식 먹기
목표/Goal: Eat healthier

S: 과일을 더 먹기 Eat more fruit

M: 하루에 1개 1 piece/day

A: 한 주에 과일 7개 사기 Buy 7 pieces of fruit/week

R: 7/10

T: 다음 주(날짜) Next week (date)

팻 스미스
Pat Smith

이름/NAME:

더 활동적이 되기
목표/Goal: Be more active

S: 걷기 Walking

M: 월, 수, 금에 45분간 45 minutes on Mon, Wed & Fri

A: 공원에서 엄마와 함께 At the park, with my mom

R: 8/10

T: 2주 끝날 때까지(날짜) By the end of 2 weeks (date)

목표/Goal: 숙면 Sleeping well

S: 잠자기 전 '긴장을 푸는' 시간 Wind down time before bed

M: 잠자기 전 30분간 30 min before bedtime

A: 마음을 편안하게 하는 것 하기(독서, 음악 듣기, 목욕) Do something relaxing (book, music, bath)

R: 7/10

T: 2주 끝날 때까지(날짜) By the end of 2 weeks (date)

내 서명 :

My Signature:

메뉴 계획

가족이 집에서 만든 음식으로 건강한 식생활을 하는 최고의 방법은 바로 계획입니다. 저녁 메뉴가 무엇인지 알고 식재료가 다 있다면, 저녁 준비가 마지못해 해야 하는 일로 보이지 않을 것입니다.

식사는 네 가지 식품군에서 최소한 세 가지를 선택해야 합니다. 기억하세요, 네 가지 식품군은 채소와 과일, 곡물 제품, 우유와 대체 식품, 육류와 대체 식품입니다. 다음은 메뉴와 식품군 결정 방법의 한 예입니다.

식사: 샐러드를 곁들인 콩과 치즈 부리토

콩 = 육류와 대체 식품

치즈 = 우유와 대체 식품

토르티야 = 곡물 제품

샐러드 = 과일과 채소

식품군 합계 = 4가지 중 4

단순한 메뉴를 계획하도록 노력하십시오. 특히 시작할 때는 간단해야 합니다. 메뉴 계획을 위한 시간을 마련하십시오. 메뉴 계획에 자녀를 참여시켜 돕게 하십시오. 장보기 목록을 만들고 한 주에 한 번 모든 장을 보십시오.



메뉴 계획의 예

일요일

- › 햄버거
 - › 샐러드/각종 채소
 - › 우유 한 잔
- 식품군 수
= 4

월요일

- › 구운 콩을 올리고 그 위에 간 치즈를 뿌린 토스트
 - › 찐 브로콜리
- 식품군 수
= 4

화요일

- › 아보카도와 새우를 곁들인 모차렐라 케사디아
 - › 볶은 아스파라거스
- 식품군 수
= 4

수요일

- › 빵가루를 입혀 구운 닭고기와 밥
 - › 각종 채소
 - › 우유 한 잔
- 식품군 수
= 4

목요일

- › 오르조와 잘게 찢 닭고기 샐러드 (피망과 페타 치즈 포함)
 - › 찢어놓은 오이와 당근
- 식품군 수
= 4

금요일

- › 렌즈콩 달(dahl) 덮밥과 플레인 요구르트
 - › 완두콩과 당근
- 식품군 수
= 4

토요일

- › 참치 파스타 캐서롤(casserole) (치즈와 함께)
 - › 볶은 채소
- 식품군 수
= 4

독자적인 메뉴를 계획하십시오. 끼니마다 몇 가지 식품군이 들어있는지 알아보십시오.

일요일
식품군 수 =

월요일
식품군 수 =

화요일
식품군 수 =

수요일
식품군 수 =

목요일
식품군 수 =

금요일
식품군 수 =

토요일
식품군 수 =

다음은 네 가지 식품군에 각각 속하는 식품들의 목록입니다.
이것을 장보기 목록으로 사용해도 됩니다.

과일과
채소

- ☐ 옥수수(corn)
- ☐ 완두콩(peas)
- ☐ 브로콜리(broccoli)
- ☐ 아스파라거스(asparagus)
- ☐ 에다마메 콩(edamame)
- ☐ 당근(carrots)
- ☐ 오이(cucumber)
- ☐ 사탕무(beets)
- ☐ 청경채(bok choy)
- ☐ 가이란(gai lan)
- ☐ 애호박(squash)
- ☐ 시금치(spinach)
- ☐ 토마토(tomatoes)
- ☐ 깍지콩(green beans)
- ☐ 감자(potatoes)
- ☐ 상추(lettuce)

- ☐ 피망(sweet peppers)
- ☐ 케일(kale)/콜라드(collards)
- ☐ 양(yam)
- ☐ 호박(pumpkin)
- ☐ 서양호박(zucchini)
- ☐ 콜리플라워(cauliflower)
- ☐ 양배추(cabbage)
- ☐ 콜라비(kohlrabi)
- ☐ 버섯(mushrooms)
- ☐ 사과(apple)
- ☐ 바나나(banana)
- ☐ 키위(kiwi)
- ☐ 배(pear)
- ☐ 복숭아(peach)
- ☐ 수박(watermelon)
- ☐ 승도복숭아(nectarine)

- ☐ 블루베리(blueberries)
- ☐ 레몬/라임(lime)
- ☐ 앵두(cherries)
- ☐ 포도(grapes)
- ☐ 망고(mango)
- ☐ 딸기(strawberry)
- ☐ 산딸기(raspberry)
- ☐ 살구(apricot)
- ☐ 아보카도(avocado)
- ☐ 베리류(berries)
- ☐ 자몽(grapefruit)
- ☐ 허니듀(honeydew)
- ☐ 구아바(guava)
- ☐ 여주(lychee)
- ☐ 오렌지(orange)
- ☐ 파파야(papaya)
- ☐ 파인애플(pineapple)
- ☐ 대황(rhubarb)

육류와
대체 식품

- ☐ 델리 가공육(deli meat)
- ☐ 두부(tofu)
- ☐ 후무스(hummus)
- ☐ 통조림 어류(연어, 참치, 게)(canned fish: salmon, tuna, crab)
- ☐ 날생선(청어, 연어, 송어)(fresh fish: salmon, tuna, crab)
- ☐ 렌즈콩(lentils)
- ☐ 견과류(껍질을 깐)(nuts, shelled)
- ☐ 구운 콩(baked beans)
- ☐ 삶아서 튀긴 콩(refried beans)
- ☐ 땅콩 버터(peanut butter)나 견과류 버터(nut butters)
- ☐ 씨앗류(껍질을 깐)(seeds, shelled)
- ☐ 쇠고기(beef)
- ☐ 들소/버팔로(bison/buffalo)

곡물
제품

- ☐ 파스타(pasta)
- ☐ 보리(barley)
- ☐ 크래커(crackers)
- ☐ 배넉(bannock)
- ☐ 빵(bread)
- ☐ 죽(congee)
- ☐ 피타빵(pita)
- ☐ 옥수수빵(cornbread)
- ☐ 토르티야(tortilla)
- ☐ 잉글리시 머핀(English muffin)
- ☐ 난빵(naan)
- ☐ 와플(waffle)
- ☐ 시리얼(cereal)
- ☐ 케피르(kefir)
- ☐ 쿠스쿠스(couscous)
- ☐ 팬케이크(pancake)
- ☐ 불구르(bulgur)
- ☐ 둥근 빵(roll)
- ☐ 퀴노아(quinoa)
- ☐ 쌀밥(rice)

우유와
대체 식품

- ☐ 우유(milk)
- ☐ 버터밀크(buttermilk)
- ☐ 초콜릿 우유(chocolate milk)
- ☐ 치즈(cheese)
- ☐ 코티지 치즈(cottage cheese)
- ☐ 강화 두유(fortified soy beverage)
- ☐ 파니르(paneer)
- ☐ 푸딩(pudding)/커스터드(custard, 우유로 만든 것)
- ☐ 요구르트(yogurt)
- ☐ 닭고기(chicken)
- ☐ 사냥한 조류(game birds)(자고새(partridge), 너조(grouse))
- ☐ 사냥한 육류(game meats)(사슴, 무스(moose), 카리부(caribou), 엘크(elk))
- ☐ 염소(goat)
- ☐ 햄(ham)
- ☐ 양고기(lamb)
- ☐ 칠면조(turkey)
- ☐ 달걀(eggs)

가족이 시도할 수 있는 활동

가족과 함께 활동하고, 놀며, 즐기기 위한 아이디어

아이들은 부모가 활동을 하면 재미있고 기분도 좋아진다는 것을 보여주면 활동을 즐겁게 생각할 가능성이 더 커집니다. 부모가 가족으로서 함께 하는 활동을 생각해 보십시오.

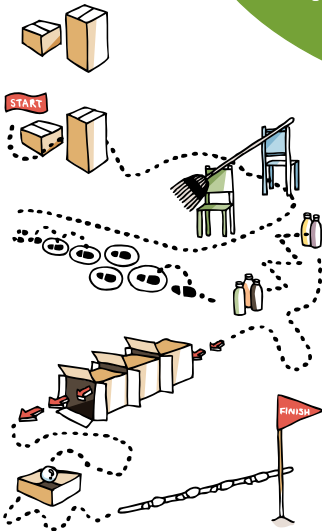
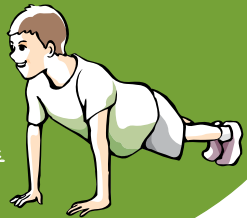
놀이터에서 놀기

“날 따라 해봐요 이렇게” 놀이를 해보십시오. 자녀를 따르거나 부모를 따라 다음과 같이 하게 하십시오.

- ▶ 구름 사다리 매달려 건너가기
- ▶ 터널 기어서 통과하기
- ▶ 미끄럼틀 오르내리기
- ▶ 달리며 모든 담장 만지기
- ▶ 통나무를 건너며 균형잡기

활동 간에 다음과 같이 1분
간격을 두어보십시오.

- 줄넘기 • 홀라후프
- 목표물에 공 던져 맞추기
- 코어(core) 운동
- 쪼그려 앉거나 런지(lunge) 운동
- 농구공 튀기기 • 탄력 밴드/중량 운동
- 제자리 달리기



장애물 코스 설치

- ▶ 장애물 코스에 넣고 싶은 것들을 아이와 함께 즉흥적으로 떠올려보십시오
- ▶ 움직이는 방법을 생각해보십시오. 예: 디디기, 걷기, 손발로 기기, 배로 기기, 구르기, 공중제비, 점프하기, 짱충 뛰기, 멀리 뛰기, 달리기 등
- ▶ 집에 있는 물건 중 사용할 수 있는 것들을 생각해보십시오. 예: 소파, 의자, 탁자, 매트리스, 플라스틱 홀라후프, 큰 블록, 운동용 매트, 쿠션, 전화번호부, 로프 등

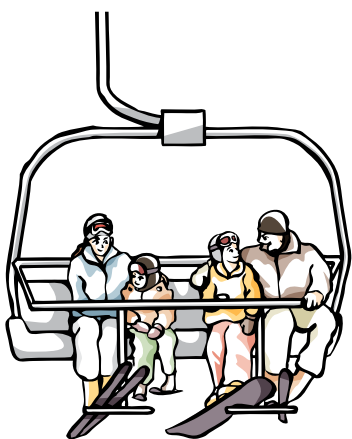
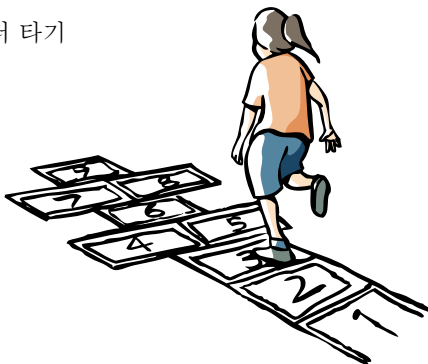
집안에서 놀기

- ▶ 도서관에서 다양한 운동 비디오를 빌려보십시오. 다음과 같이 어린 자녀나 청소년 자녀의 나이에 맞는 비디오를 찾아보십시오.
 - 요가나 필라테스, 힙합 댄스
 - 재미있는 율동 노래/어린이 댄스
- ▶ 아령(또는 2개의 수프 통조림 사용)이나 운동용 공 같은 운동 기구를 보이는 곳에 두십시오. TV 광고 시간이나 정해진 휴식 시간에 이런 기구를 이용할 수 있습니다
- ▶ 실외 게임을 실내용으로 고쳐보십시오(예: 풍선이나 물렁한 공으로 하는 게임)



야외 활동 시도

- ▶ 자전거 타기
- ▶ 수영
- ▶ 암벽 등반
- ▶ 인라인 스케이트 타기
- ▶ 카약 타기
- ▶ 걷기나 하이킹
- ▶ 스쿠터 타기



- ▶ 길거리 하키
- ▶ 스키 타기
- ▶ 술래잡기
- ▶ 사방치기
- ▶ 미니 골프
- ▶ 눈신 신고 걷기
- ▶ 썰매타기/눈 튜브 타기
- ▶ 스케이트보드 타기
- ▶ 스프링클러 사이로 뛰기

일상 활동을 활용한 활동

- › 자전거를 타거나, 걷거나, 스쿠터를 타고 학교, 공원 등에 가기
- › 장본 물건 옮기기나 쓰레기/재활용품 내다버리기
- › 낙엽 쓸기, 정원일과 원예 돕기, 눈 치우기
- › 애완동물과 함께 산책하거나 뛰기
- › 엘리베이터 대신 계단 이용하기
- › 하루에 만 보 걷기(만보계 사용 가능)
- › 버스를 한 정류장 전에 내려 걸어가기



비 오는 날에 하는 활동

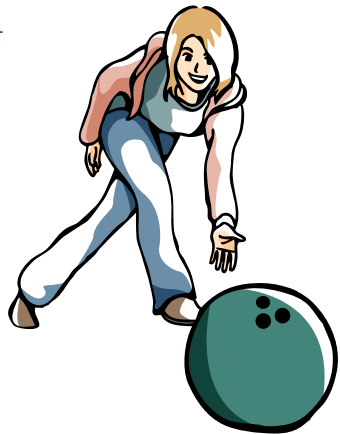
비에 대비하십시오. 우비를 준비하면 비를 맞아도 여전히 많은 것을 할 수 있습니다. 그러나 정말 밖에 나가 있을 수 없으면 다음 활동을 하십시오.

- › 볼링
- › 스케이트 타기 또는 실내 암벽 등반
- › 커뮤니티 센터 체육관 이용
- › 거실에서 음악을 틀어놓고 춤추기
- › 등록 없이 들러 배우는 댄스나 요가 강좌

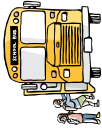
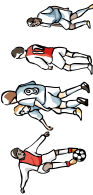


기타 활동

- › 자선 모금 행사 걷기/달리기 참여, 가족이 함께 이를 위해 훈련받기(훈련 프로그램을 제공하는 커뮤니티 센터가 많습니다)
- › 지역사회 행사 참가
- › 자녀와 친해지는 경기하기(예: 줄넘기)
- › 단체로 하여 활동을 복돋기(스케이트나 볼링 등)



나의 하루 중 스트레스

	언제	스트레스 받게 하는 것	스트레스 받을 때 느낌	내가 할 수 있는 것	어른이 도울 수 있는 방법
	등교 전				
	학교에서				
	하교 후				
	저녁 시간				
	주말				

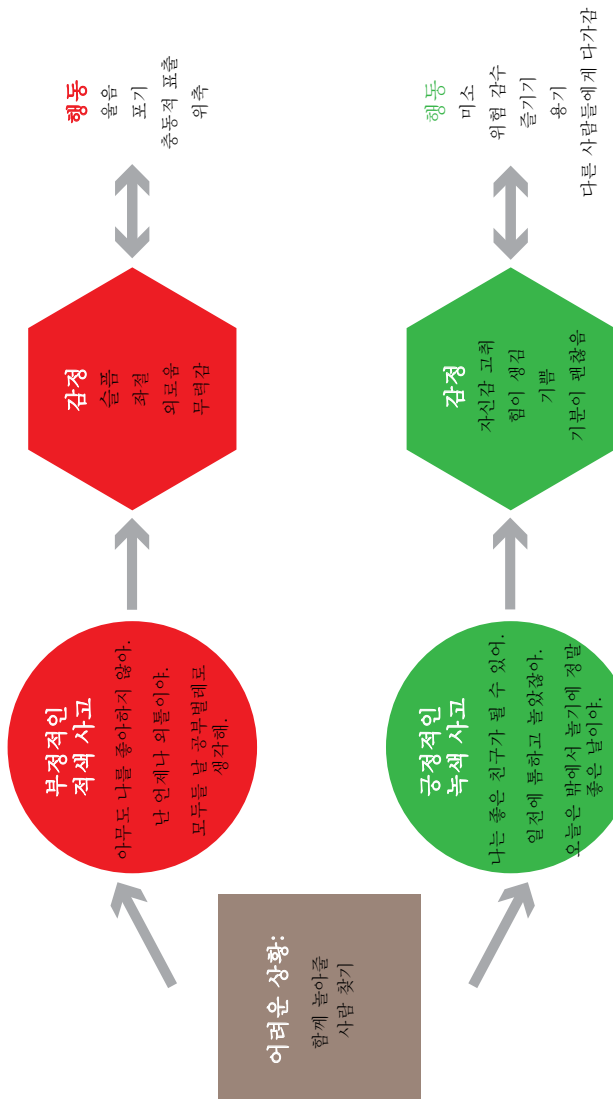
녹색 사고하는 법 배우기

적색 사고와 녹색 사고가 어떤 것인지
자녀가 온 가족에게 설명하게 하십시오.

부모의 생각을 소리를 내어 일부 나누면
어린 자녀나 청소년 자녀가 사고의
유용성 여부를 인식하는 데 도움이
됩니다.

자녀에게 어떤 상황에서는 긍정적인
부분들과 현실적인 녹색 사고에 초점을
맞추도록 격려하십시오.

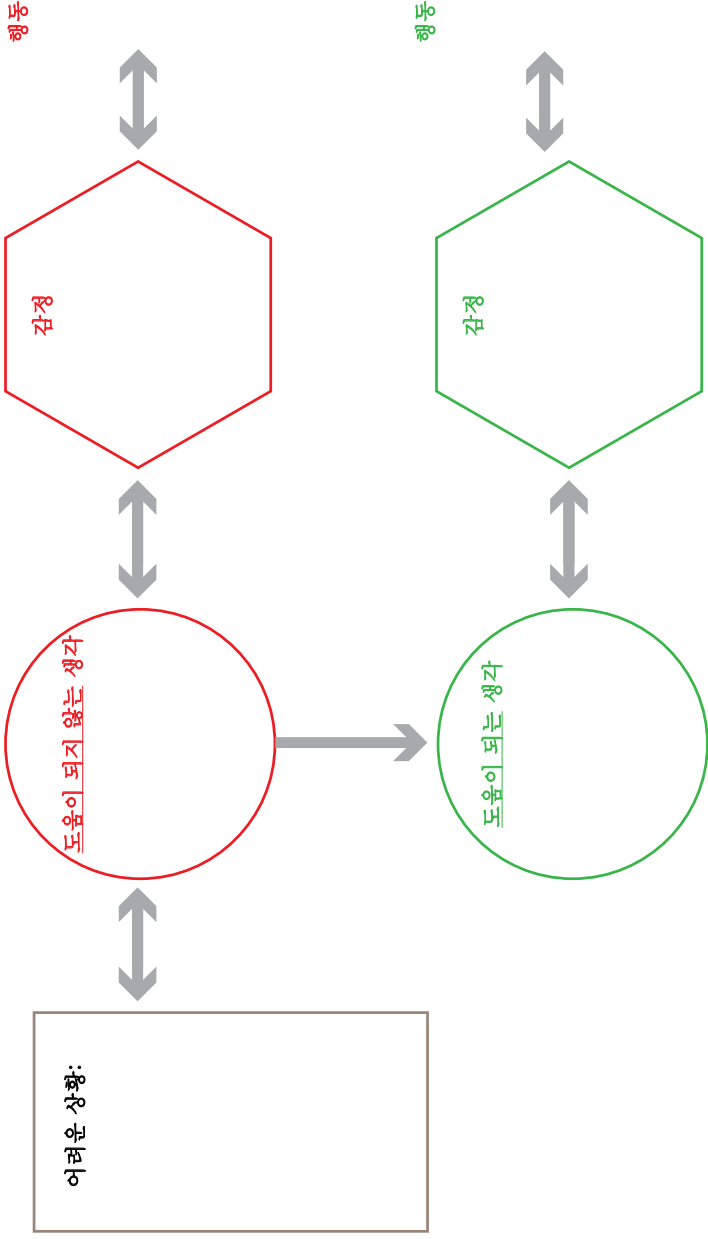
도움이 되지 않는 적색 사고를 바꾸고 녹색 사고를 늘리기



건전하지 않은 생각 바꾸기

도표를 작성하고 도움이 되지
않는 적색 사고에서 도움이
되는 녹색 사고로 생각을
바꾸는 방법을 배우십시오.

도움이 되지 않는 적색 사고 바꾸기



다음 단체의 허가를 받고 사용 함:
Pathways Health and Research Centre and Ministry of
Children and Family Development FRIENDS for Life Program

빠른 긴장 이완 방법

심호흡을 하십시오

호흡 연습

1. 서서히 숨을 들이마십니다
하나... 둘... 셋... 넷...
2. 이제, 서서히 숨을 내쉽니다
하나... 둘... 셋... 넷...

심호흡은 신체 진정과 정신 안정에 도움이 될 수 있습니다. 다음은 심호흡을 시도하는 한 방법입니다.

- ▶ 자신의 배 안에 풍선이 있다고 상상합니다. 한 손을 배꼽 밑에 댑니다.
- ▶ 숨을 4초간 코로 천천히 들이마십니다.
- ▶ 배 풍선이 완전히 부풀어 오르는 것을 느낍니다. 복부가 팽창해야 합니다.
- ▶ 풍선이 완전히 부풀면 숨을 약 4초간 입으로 천천히 내쉽니다.
- ▶ 풍선에 공기가 차고 비워질 때마다 배에 올려놓은 손이 오르락내리락할 것입니다.
- ▶ 2초간 기다린 다음 몇 번 더 반복합니다.
- ▶ 복식 호흡을 할 때, 상체(어깨와 가슴 부위)에서 충분히 힘을 빼고 움직이지 않습니다.

AnxietyBC 자료를 고쳐 씀



고요한 장소를 머릿속에 그리십시오



- ▶ 조용한 장소를 찾아 앉고 눈을 감습니다.
- ▶ 지금까지 가본 곳 중 가장 평온하고 평화로운 곳을 생각합니다. 그곳에 있는 자신의 모습을 그려봅니다.
- ▶ 그곳을 묘사합니다. 생김새, 소리, 냄새, 느낌 등.
- ▶ 스트레스를 받거나 걱정이 들 때 이곳으로 다시 옵니다.

근육에서 힘을 빼십시오

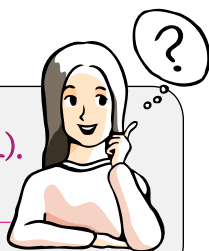


- ▶ 양손에 주먹을 쥐고 힘껏 조입니다.
조이세요...조이세요...조이세요... 힘 빼세요.
- ▶ 이제, 주먹을 다시 꼭 쥐면서 양팔로 몸을 꼭 조입니다. 조이세요...조이세요...조이세요... 힘 빼세요.
- ▶ 자, 이번엔 주먹을 쥐고 양팔로 몸을 꼭 조이면서 양다리도 함께 조입니다.
조이세요...조이세요...조이세요... 힘 빼세요.
- ▶ 원하면 반복합니다.
- ▶ 양손과 양팔, 양다리를 툇니다. 이제 긴장이 풀렸기를 바랍니다.

캐나다 심리학 재단 자료를 고쳐 씀

문제 해결 방법

1. 무엇이 문제인지 생각해보십시오(쓰십시오).



2. 그 문제에 대하여 어떤 느낌이 드는지 정하십시오.

2.



슬프다



화가 난다



무섭다



헛갈린다



답답하다

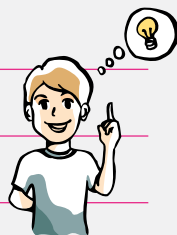
3. 그 문제를 어떻게 하기를 원하시는지 결정하십시오(예를 들면, 도움을 청하거나, 문제와 관련된 상대방에게 자신의 기분이 어떤지 이야기하거나, 자리를 피하여 문제를 생각해볼 수 있습니다). 그 문제를 해결하려고 자신이 할 수 있는 세 가지를 생각해보십시오.

3.

1

2

3



4.



결정한 계획을 실천해보십시오.

5. 그 문제가 자신에게 어떻게 영향을 주었고, 그 문제로 어떤 기분이 들며, 어떻게 되면 기분이 나아지겠는지를 확실히 설명하십시오.

5.

6. 선택한 계획이 효과가 없으면 포기하지 말고, 도움을 구하십시오!



아동의 수면에 도움이 되는 정보

다음은 밤에 숙면하는 데 도움이
되도록 할 수 있는 몇 가지입니다.

매일 같은 시간에 잠을 자고
일어나려고 노력하세요

몸이 일정에 익숙해질 것입니다



카페인을 섭취하지 않도록 노력하세요.
특히 오후와 밤에는 피하세요

카페인을 초콜릿과 탄산 음료 같이 많은 식품과
음료에 들어 있습니다

침실은 반드시 어둡고 조용하고
편안해야 합니다

부모님에게 도와달라고 해도 됩니다

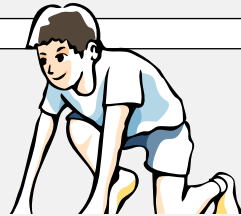


저녁 식사 후에는 밝은 빛 노출을
피하도록 노력하세요

여기에는 TV, 컴퓨터와 화면 앞에서 보내는 기타
활동이 포함됩니다.

낮에 운동을 하세요

낮에 달리고 놀면 몸이 잠을 잘 준비를 하는 데
도움이 될 수 있습니다(잠자기 3~4시간 전에는
운동을 피하세요)



잠자리에 들기 전에 하는 정해진
일과를 만드세요

잠자리에 들기 전에 따뜻한 물에 목욕하거나 독서
또는 조용한 음악을 듣는 등 긴장을 풀어주는
일들을 매일 밤 반복하세요. 이렇게 하면 몸이
잠잘 시간을 알게 됩니다. 대화형 잠자기
일과표는 웹사이트 <http://keltymentalhealth.ca/>
에도 있습니다.

참고 자료

여기에 소개된 모든 웹 링크는 영어 웹사이트입니다.

FRIENDS Parent Presentation (2009). The FORCE Society for Kids' Mental Health.

Jackson, JT and Owens, JL (1999). A stress management classroom tool for teachers of children with BD. *Intervention in School and Clinic*, Vol. 35(2)

Koeppen, J (2010). Autism: Feeding Issues and Picky Eaters.
<http://thinkingautismguide.blogspot.com/2010/07/autism-feeding-issues-and-picky-eaters.html>

Kutcher, S (2008). Why Teens Need Their Sleep.
<http://www.slideshare.net/teenmentalhealth/why-teens-need-their-sleep-presentation>

Law, M (2006). Autism Spectrum Disorders and Occupational Therapy. Briefing to the Senate Standing Committee on Social Affairs, Science and Technology, Canadian Association of Occupational Therapists.
<http://www.caot.ca/pdfs/Autism%20Brief%20Nov%2006.pdf>

Mindell, JA, & Owens, JA (2003). *A Clinical Guide to Pediatric Sleep: Diagnosis and Management of Sleep Problems*. Philadelphia, PA: Lippincott Williams & Wilkins

Morris, SE (1999). Build on What the Child Knows and Accepts. Expanding Children's Diets.
<http://www.new-vis.com/fym/papers/p-feed13.htm>

BC Mental Health & Addiction Services (2012). Using Melatonin in Children and Adolescents.
<http://keltymentalhealth.ca/r/melatoninmelatonin-cr>

법적 책임과 한계

건강한 생활...누구나 영위할 수 있습니다 안내서(이하 “안내서”)는 BC 주에서 정신 건강 문제를 지닌 자녀가 있는 가족들을 돕는 수단으로서 이 같은 가족들의 건강한 생활 습관 개발 및 유지를 지원할 의도로 마련된 것입니다. 이 안내서는 해당 분야의 의료 전문가 조언을 대체할 의도로 만들어지지 않았습니다. 전문가의 조언이 필요한 경우 능력과 자격이 있는 전문가의 서비스를 받도록 해야 합니다. 이 안내서에 수록된 어느 부분도 정신 건강 협회 브리티시 컬럼비아 지부(British Columbia Mental Health Society Branch), 브리티시 컬럼비아 아동 및 여성 건강 센터 지부(Children’s & Women’s Health Centre of British Columbia Branch), 주 의료 서비스 공단(Provincial Health Services Authority)(통칭하여 “협회들”) 또는 FORCE 아동 정신 건강 협회(F.O.R.C.E. Society for Kids’ Mental Health)의 공식 또는 비공식 정책으로 어떤 식으로든 해석되어서는 안 됩니다.

이 안내서에 수록된 연락처와 웹사이트 링크들은 편의를 위해서만 제공된 것입니다. 협회들은 이 정보나 링크들 또는 그 링크들의 내용이 여전히 통용되는 것인지 보장할 수 없습니다. 연락처나 링크를 제공한다고 해서 협회들이 해당 링크를 통하여 제공될 수도 있는 견해나 제품, 서비스를 승인한다는 뜻은 아닙니다. 협회들은 이 안내서에서 제공된 정보상의 오류나 정보의 누락에서 비롯하는, 또는 이 안내서에서 제공된 정보나 링크, 연락처, 의견, 조언의 사용에서 비롯하는 책임이나 법적 책임을 일절 지지 않습니다.

© 2013 PHSA 산하 기관인 BC 정신 건강·중독 서비스(BC Mental Health & Addiction Services) 및 BC 아동병원

2011년 초판 발행.



kelty mental health resource centre

BC CHILDREN'S HOSPITAL

Mental Health Building, Room P3 – 302, 3rd floor
4500 Oak Street, Vancouver BC V6H 3N1

전화 604.875.2084 무료 전화 1.800.665.1822 팩스 604.875.3688

이메일 keltycentre@bcmhs.bc.ca keltymentalhealth.ca



BC Mental Health &
Addiction Services
An Agency of the Provincial Health Services Authority

