



## 의료 서비스를 기다리는 동안: 가족을 위한 팁

자녀의 기분이 나아지도록 돕는 첫걸음은 자녀가 정신 건강 서비스를 받도록 하는 것입니다. 당장 치료사를 구할 수 없다면 실망스럽고 낙담할 수 있겠지만, 치료사를 구할 때까지 할 수 있는 일이 있습니다. 이러한 전략이 치료를 대체할 수는 없지만 기다리는 동안 실행하는 데 도움이 될 수 있습니다.

### 자녀의 정신 건강을 두고 자녀와 대화하기

자녀와 정신 건강을 주제로 대화하는 데 어려움을 느끼는 부모와 보호자가 많습니다. 대화를 시작하면 부모가 신경쓰고 있고, 자녀를 지지하며, 자녀와 어려운 대화를 할 의향이 있다는 점을 알릴 수 있습니다. 대화를 시작하려면 모든 사람의 감정이 평온한 상태에서 방해받지 않는 사적인 시간을 확보하세요.

- **대화 시작:**

"내가 보기에 요즘 혼자 있는 시간이 많아진 것 같더라." 또는 "나는 네가 정말 속상해 보여서 걱정이야."와 같이 “나” 로 시작하는 개방형 문장을 사용하세요

- **열린 커뮤니케이션 유지:**

판단을 내리거나 상대방의 말에 동의하지 말고 상대방이 공유한 감정이나 경험을 되돌아보세요. 상대방이 상황을 설명할 때 "정말 힘들 것 같네요"와 같이 말하거나 상대방이 말한 내용을 다시 언급해 주면 도움이 될 수 있습니다. 이렇게 하면 어린이와 청소년이 자신의 말을 듣고 이해받고 있다고 느끼는 데 도움이 됩니다.

- **매일 소통 일정 잡기:**

나이가 많은 어린이와 청소년의 경우 간단히 1~10점의 등급을 사용하면 자녀가 자신의 감정을 부모에게 빠르게 전달할 수 있습니다. 그 순간 필요한 것이 무엇인지 물어보고 몇 가지 아이디어를 제시해 주세요(예: 포옹, 조용히 앉아 함께 대화하기, 걷기, 재미있는 일을 해서 주의를 다른 데로 돌리기).

### 규칙적인 생활과 자기 관리 권유

식욕, 수면 및 활동 수준의 변화는 불안이나 우울증과 같은 정신 건강 문제를 겪는 사람들에게 흔히 나타납니다. 할 수 있는 한 자녀가 평소와 같이 일상을 유지할 수 있도록 도와주세요. 일일 일정을 적어 벽에 걸어두면 각자가 계획을 파악하는 데 도움이 됩니다. 보호자도 자기 관리 시간을 가져야 자녀를 돌볼 수 있습니다.

- **건강한 식습관:**

간식과 식사 시간을 비교적 일정하게 유지하세요.

- **충분한 수면:**

수면 시간이 충분하지 않으면 기분과 행동에 더 큰 어려움을 겪을 수 있습니다. 자녀가 충분한 수면을 취할 수 있도록 해주세요. 그렇게 하기가 어려울 수 있지만, 일정한 시간에 일어나고 낮잠을 피하는 것이 오히려 밤에 수면의 질을 높이는 데 도움이 될 수 있습니다.

- **수면 일지 작성**이 자녀의 수면 시간을 더 명확하게 파악하는 데 도움이 될 수 있습니다.

- 미국 수면 의학 아카데미에서 어린이와 청소년 수면 개선에 도움이 되는 연령별 팁을 얻을 수 있습니다([sleepeducation.org/sleep-faqs](https://sleepeducation.org/sleep-faqs)).

- 어린이와 청소년은 조용하고 어두운 방에서 잠들게 하고, 휴대폰이나 태블릿과 같은 방해 요소는 수면 시간 동안 사용하지 못하도록 다른 방에 두는 것이 가장 좋습니다.



● **긍정적이고 즐거운 활동에 참여:**

하루에 몇 번씩 약간의 동작과 활동을 만들어 장려하는 것만으로도 자녀에게 큰 변화를 가져올 수 있습니다.

- 10분 동안 무언가를 하는 짧은 활동의 '간식'이라고 생각하면 됩니다.
- 자녀와 함께 선택할 수 있는 활동을 “메뉴” 로 만드세요. 활동에는 산책하기, 애완동물 산책시키기, 함께 게임하기, 색칠하기, 베이킹하기, 장난감으로 만들기, 플레이 도우 사용하기, 누군가와 함께 음악 듣기, 자전거나 스쿠터 타기 등이 포함될 수 있습니다.
- 매일 해당 활동을 할 시간을 적어두면 일상의 일부가 되어 간과하지 않게 됩니다.

**대처 기술 교육 및 모델링**

정신 건강에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 알려진 여러 가지 전략을 자녀나 청소년과 함께 사용할 수 있습니다. 자녀를 지도하는데 도움이 되는 *Smiling Mind*(저학년 어린이), *Mindful Powers*(고학년 어린이), *Insight Timer*, *Let's Meditate*, *eQuoo*, *MindDoc* 등 무료 앱이 많습니다. 또는 다음의 간단한 아이디어로 자녀와 함께 이러한 습관을 만들어 볼 수도 있습니다. 자녀가 큰 감정을 느끼지 않을 때 매일 아침과 저녁에 이러한 전략을 연습하세요. 연습을 많이 할수록 자녀가 괴로움을 느낄 때 더 쉽게 사용할 수 있습니다.

● **이완 호흡:**

배가 풍선이라고 상상하고 공기를 채웠다가 빠는 호흡, 숨을 들이마실 때는 평화로운 색으로, 천천히 내쉴 때는 스트레스를 주는 색으로 호흡, 생일 초 100개를 끌 수 있는 양의 공기를 들이마셨다가 내쉬기, 쿠키 냄새를 맡고 불어서 식히기 등 아이에게 맞춤형으로 이완 호흡을 해보세요.

● **점진적인 근육 이완:**

아이가 레몬을 짜는 것처럼 주먹을 꼭 쥐게 하세요. 그런 다음 팔 근육을 모두 이완시키면서 레몬을 떨어뜨리라고 합니다. 이 과정을 세 번 반복합니다. 아이가 눈을 감고 몸의 모든 근육에 대해 생각하면서 긴장된 근육이 있는지 알아차리게 하세요. 신체 각 부위의 근육을 조였다가 이완하는 것을 상상합니다. 어린 자녀의 경우 상상력을 발휘하게 하세요(예: 상상 속의 레몬을 주먹으로 쥐어짜기, 상상 속의 돌사탕 깨물기, 거북이라고 상상하며 어깨 으쓱하기 등).

● **심상 유도:**

자녀와 함께 평화롭고 느긋한 장면을 떠올려 보세요. 편안한 장소에서 듣고, 보고, 냄새 맡고, 맛보고, 느낄 수 있는 것을 상상하도록 안내하여 아이들이 마음속에서 그 장소에 가도록 도와주세요. 5분 동안 천천히 호흡하면서 그 장소의 특징에 집중하세요.

**보호자와 자녀의 관계**

● **특별한 시간:**

특별한 시간은 보호자가 자녀와 긍정적인 방식으로 소통하는 방법에 속합니다. 방해 요소나 다른 요구로 인해 방해받지 않는 특별한 시간을 5분 일정으로 계획하세요. 규칙이나 지침이 없는 연령에 맞는 창의적이고 건설적인 장난감(예: 블록, 색칠하기, 인형, 점토 모형, 공예품)을 제공합니다. 놀이에서 아이의 아이디어가 적절하고 안전하다면 그 아이디어를 따르세요.

● **바람직한 행동 장려:**

아무리 사소한 행동이라도 “도와줘서 고마워” , “침착하게 행동해줘서 자랑스러워” 등 주의를 기울이고 칭찬을 해줌으로써 자녀의 “착한 행동” 을 포착해 주세요. 소소한 순간을 포착하면 어린이나 청소년이 자신에 대해 느끼는 감정을 변화시킬 수 있습니다.

**본인이나 지인이 자살을 생각하고 있다면 988번으로 [자살 및 위기 상담 전화](#) 에 전화하거나 741-741번에 “START” 를 문자로 보내 크라이시스 텍스트 라인과 상담하세요.**