

학생들을 위한 정보 방학 동안의 웰빙 지원

이 안내서는 방학 동안 여러분의 정신 건강과 웰빙을 유지하는 데 도움이 되는 조언을 제공합니다. 여기에는 도움이 필요한 경우 연락할 수 있는 서비스가 포함됩니다.

긍정적인 정신 건강을 위한 실천 사항

본인 및 다른 청소년들이 다음을 실천하도록 격려하세요.

- 운동을 하면 기분이 좋아지고 정신 건강에도 도움이 됩니다. 즐겁게 운동하세요!
- 건강한 식습관으로 두뇌 건강을 증진하세요. 기분도 좋아집니다.
- 무엇보다 충분한 수면을 통해 정신적, 정서적 웰빙을 증진하세요.
- 이완 기법 및 스트레스 대처 전략을 활용해 보세요.
- 친구 및 가까운 사람들과 연락을 유지하고 근황을 나누세요.
- 좋아하는 일을 할 시간을 가지세요.
- 긍정적인 자기 대화를 연습하고 여러분이 혼자가 아님을 기억하세요.
- 건강한 온라인 습관을 실천하세요.
- 필요한 경우 전문가의 도움을 받으세요.¹

교육부는 초등학생 및 중고등학생 자녀들을 둔 부모 및 보호자를 위한 웰빙 증진 활동과 대화 주제들을 개발했습니다.

Feeling it: 학생들을 위한 마음챙김 관련 자료 및 활동. Smiling Mind는 자신을 돌보고, 감정을 이해하고 관리하며, 마음을 가다듬고, 자신에게 친절하고, 불확실성에 대처하고, 변화에 대비하는 방법에 대한 조언을 제공합니다.

본인 또는 친구에게 정신 건강 지원이 필요할 수 있음을 나타내는 징후

이러한 조치들이 정신 건강을 돌보는 데 충분하지 않을 수도 있습니다. 다음은 본인 또는 친구에게 도움이 필요할 때 나타날 수 있는 몇 가지 징후입니다:

- 평소 즐기던 활동에 대한 흥미 상실 또는 참여 중단
- 우울감, 평소와 다른 스트레스나 걱정
- 일상적인 일을 하는 것이 더 어려워짐
- 쉽게 짜증을 내거나 화를 냄
- 알코올이나 약물 사용 등 위험한 행동을 더 많이 함
- 위축감 또는 압박을 느낌
- 집중력과 의욕 저하
- 부정적인 생각을 많이 함

¹ headspace - 지원 받기 <https://headspace.org.au/>

- 수면 및 식습관의 변화.²

친구 도와주기

여러분과 친구들은 성인이나 서비스 제공업체를 찾기 전에 **서로에게 의지할 가능성이 가장 높습니다.** 여러분과 친구들은 다음과 같은 방법으로 서로를 도울 수 있습니다:

- 긴급한 도움이 필요하거나 자신 또는 타인을 해칠 위험이 있는 경우 **000**에 연락하기
- 친구에게 연락하여 도와주겠다고 말하고, 그들을 아끼고 있다는 것을 알려주기
- 본인의 걱정거리에 대해 믿을만한 어른에게 말해야 할 수도 있음을 알려주기

이러한 내용의 대화를 나누는 것은 어려울 수 있습니다. 친구를 돋는 방법에 대한 정보는 다음에서 확인할 수 있습니다:

- [힘든 시기를 겪고 있는 친구를 돋는 방법](#)
- [본인 또는 친구가 정신 건강에 대한 도움이 필요한 경우](#)

정신 건강 관련 자료

- [정신 건강 및 웰빙 툴킷\(교육부\)](#) 청소년을 위한 정신 건강 및 웰빙 관리 방법, 친구 지원, 도움을 받을 수 있는 곳 등에 대한 조언을 제공합니다.
- [정신 건강 이해하기 - 안내 자료\(Oxygen\)](#)
- [힘든 시기에 대처하는 방법 알아보기\(headspace\)](#)
- [삶에 몰입하기 \(정신 건강을 유지하기 위해\)\(headspace\)](#)
- [정신 건강 및 웰빙 가이드\(Youth Central\)](#)

정신 건강 지원

- 긴급한 도움이 필요하면 **000**번으로 연락하기
- **본인의 지역 GP**가 추가 지원을 제공할 수 있습니다.
- **headspace 상담**: 12~25세 사이의 젊은이들은 headspace에서 상담 서비스를 이용할 수 있습니다. 방학 기간에는 [지역 헤드스페이스 센터](#)로 전화하세요.
- **eheadspace**: 1800 650 890 www.headspace.org.au/eheadspace
- **Kids Helpline**: 1800 551 800 www.kidshelpline.com.au
- **Lifeline**: 13 11 14 www.lifeline.org.au
- **Beyond Blue**: 1300 224 636 www.beyondblue.org.au
- **Head to Health**: 1800 595 212 <https://www.medicarementalhealth.gov.au/head-to-health-clinics-victoria>
- **Suicide Call Back Service**: 1300 659 467 www.suicidecallbackservice.org.au

²headspace 'mental health and you' 포스터 <https://headspace.org.au/assets/Uploads/Mental-Health-Posters-mgpdf.pdf> 및 headspace - c청소년들이 잘 먹고 충분한 수면을 취할 수 있도록 지원: <https://headspace.org.au/explore-topics/for-young-people/wellbeing/get-enough-sleep%2Ceat-well/>

온라인 웰빙 및 안전

- Safe Socials (교육부)
 - 중고등학생을 위한 안내 자료
- ScrollSafe (Orygen)
 - 10대 청소년을 위한 가이드
 - TL;DR
 - 디지털 웰빙 플랜
- 소셜 미디어 연령 제한(eSafety Commissioner)

자해 및 자살 예방 관련 자료

- 정신 건강 관리 계획 세우기(ReachOut)
- 자해에 대해 알아야 할 것들 (headspace)
- 자살 충동을 느끼는 사람을 돋는 방법(SANE Australia)

가정 폭력 피해자 지원 및 자료

- **Safe Steps:** 1800 015 188 www.safesteps.org.au
- **1800RESPECT:** 1800 737 732 www.1800respect.org.au
- **What's okay at home:** www.woah.org.au
- 가정 폭력 피해자 지원 자료