



캘리포니아 공중보건국장이 제안하는

# 스트레스 플레이북

보호자 및 아동용



OFFICE OF THE  
**CALIFORNIA  
SURGEON  
GENERAL**

## 아이들과 함께 하는 스트레스 관리

요즘 많은 사람들이 많은 스트레스를 받고 있습니다. 성인조차도 짜증, 집중력 저하, 불면증, 식욕 변화와 같은 증상이 스트레스의 영향을 받는 신호일 수도 있음을 인지하지 못할 때가 있습니다. 아이는 연령에 관계없이 뇌와 신체가 성인보다 스트레스로 인한 유해한 영향에 훨씬 더 취약하며, 대부분은 스트레스를 인지하거나 말로 표현하지 못합니다. 아이의 스트레스는 어른의 스트레스와는 다르게 나타날 수도 있습니다. 본 스트레스 해소 플레이북에서는 가족의 건강을 지키기 위해 주의해야 할 점과 할 수 있는 일을 알려드립니다.

걱정스러운 뉴스 보도나 학교, 직장, 방과 후 활동에서 일어나는 변화 등 우리가 살고 있는 어려운 상황 때문에 일어나는 변화 중에는 아이들에게 혼란을 주고 심지어는 두려움을 심어 주는 것도 있습니다. 새로운 일상에 대해 걱정하거나 학교에서 듣는 말에 기분을 상하기도 합니다. 스트레스가 심한 시기에는 아이의 신체에서 건강할 때보다 더 많은 스트레스 호르몬이 분비되기도 합니다(큰 역경을 겪은 아이는 스트레스 호르몬이 적게 분비될 수도 있습니다).

다량의 스트레스에 장기간 노출되면 천식, 성장 부진, 우울증, 행동 문제 등 아이의 신체 및/또는 정신 건강에 문제가 생길 수도 있습니다. 다행히도 집에서 매일 할 수 있는 간단한 방법으로 자녀의 스트레스 반응 시스템을 조절하고 스트레스의 부정적인 영향을 완화하여 자녀를 건강하고 올바른 발달 궤도에 올려놓을 수 있습니다.

건강한 아이에게 가장 중요한 요소는 건강한 보호자라는 사실을 기억해야 합니다. 아이들은 보호자의 정서적 신호와 민감하게 연결되어 있기 때문에 부모의 기분을 잘 알아챱니다. 따라서 아이와 가족을 돌보면서 동시에 자신의 스트레스도 해소해 줘야 합니다. 먼저 산소마스크를 보호자가 먼저 착용해야 살아서 아이들을 보호할 수 있음을 기억하세요. 이 기간에 스스로 돌볼 수 있는 요령은 [캘리포니아 공중보건국장의 스트레스 해소 플레이북](#)을 참조하세요.

안전하고 안정적이며 보살펴주는 관계와 환경을 조성해 아이가 정서적, 신체적으로 안전하다고 느끼게 하면 스트레스의 유해한 영향으로부터 아이들의 뇌와 신체를 보호할 수 있습니다.

## **부모가 자신의 스트레스 반응을 관리하고 아이도 똑같이 관리하도록 도와주면 아이는 건강하게 자라게 됩니다.**

건강한 영양 섭취, 규칙적인 운동, 편안한 수면, 마음 챙김 연습, 자연 체험, 사회적 지지 구축, 정신 건강 관리 등은 스트레스 호르몬을 줄이고 건강 문제를 예방하는 데 도움이 될 수 있습니다.

지금은 그 어느 것도 쉽지 않으며 또 부담스럽게 느끼기 십상입니다. 주변 사람들과 지역 공동체에서 도움을 구하는 것도 좋은 방법입니다. 학교, 친구, 가족, 종교 공동체, 이웃에게 연락하여 현재 집에서 효과가 있는 방법이 무엇인지 물어보고 자기 집에서는 어떤 것이 효과가 있는지 말해 주는 것입니다. 신뢰할 수 있는 사람과 대화하면 스트레스가 줄어들고 관계를 유지할 수 있어 좋습니다.

기본 일상부터 시작하여 단계별로 자신과 가족에게 맞는 프로그램을 만들어 보시기 바랍니다. 자신에게 친절하세요. 지난 몇 년 우리 모두는 많은 일을 겪었으며, 매일 다른 나라, 국내, 지역에서 일어나는 일을 보며 힘들어 하고 스트레스도 많이 받았습니다.

## 아이들의 스트레스에 주목하기

나이에 상관없이 스트레스를 받는 아이는 스트레스를 인지하지 못하거나 말로 표현하지 못할 수도 있고, 어른이 스트레스 받을 때처럼 드러나지 않을 수도 있습니다.

힘든 시기에는 우리 몸에서 평소보다 더 많은 스트레스 호르몬이 나오기도 합니다. 이는 사람마다 다르게 나타납니다. 아기들은 수면과 식사 패턴이 달라지기도 합니다. 유아와 미취학 아동은 밤새 잠을 자지 않거나 야뇨증을 보이는 등 이미 지난 발달 단계로 다시 후퇴할 수 있습니다.

학령기 아동이 스트레스를 표출하는 방법으로 많이 손꼽히는 것이 행동의 변화입니다. 짜증을 많이 내거나, 벽에 부딪히거나, 지루하다고 하거나, 충동 조절, 주의/집중을 하지 못하거나, 전에는 하지 않던 행동하기도 합니다. 십 대의 아이들과 청소년들은 더욱 위축될 수도 있습니다.

그런데 행동 증상을 전혀 보이지 않는 아이들도 많습니다. 일부 아이들은 스트레스 호르몬이 증가하면 두통, 복통, 수면 장애 또는 천식, 습진, 잦은 감염과 같이 건강이 악화되는 문제를 나타내기도 합니다. 십대 아이들은 담배나 마리화나 (전자담배 포함), 알코올, 기타 약물 복용 등 위험한 행동을 많이 하고 성적 접촉에 대한 관심이 높아질 수 있습니다. 여학생은 생리 시기나 기간에 변화가 있을 수도 있습니다.

## 이러한 변화는 "머릿속에서만" 나타나는 것이 아님을 기억해야 합니다.

스트레스가 증가하면 뇌와 신체에 생물학적 변화가 생겨 아이들의 건강, 행동, 발달에 영향을 미치기도 합니다. 아이에게 천식이나 당뇨병, 기타 건강 질환이 있다면 스트레스를 받는 시기에는 해당 질환을 더욱 면밀히 모니터링하는 것이 중요합니다. 많은 만성 질환이 스트레스로 인해 악화되므로 아래의 7가지 스트레스 해소 방법을 일상에서 실천한다면 스트레스 호르몬 증가로 인한 문제를 해결할 수 있습니다.

### 어린이 스트레스 해소 방법

#### 1단계: 현재 상황을 공유하라

- 나이와 상관없이 불확실성은 불안을 야기하기도 합니다. 부모와 보호자는 아이에게 연령에 맞는 언어로 응급 상황에 대해 이야기하고 차분하고 세심하게 접근하여 대처할 수 있도록 도와주는 것이 중요합니다.
- 사실은 대화를 시작하는 것이 가장 어렵습니다. 지금 상황에 대해 무엇을 들었는지, 궁금하거나 두려운 점이 있는지 물어보는 것부터 시작하면 좋습니다.
- 시간을 들여서 잘못 알고 있는 것을 바로잡고 연령에 맞게 정확한 사실을 공유합니다.
- 건강을 유지하고 다른 사람의 건강을 돕기 위해 할 수 있는 일에 집중하며 세부 사항을 따릅니다.

#### 2단계: 아이들과 주변 사람들의 관계 유지하기

- 사회적 지원은 아이들의 발달과 스트레스의 부정적인 영향을 완화하는 데 필수적입니다. 아이가 친구, 사촌, 선생님, 조부모, 코치, 숙모, 삼촌 등과 계속 교류할 수 있는 방법을 찾는 것이 중요합니다.
- 놀이 약속 날짜 정하기, 편지를 써서 보내기, 우스꽝스러운 사진을 주고받기, 비디오 메시지 등 무엇이든 가능하지만, 아이가 주변 사람들과 계속 교류하도록 돕는 것은 부모만큼이나 아이에게도 중요한 일입니다.

#### 3단계: 나와 가족의 일상 만들기

- 불확실한 시기에는 정상적인 일상을 유지하는 것이 특히 중요합니다. 예측 가능성과 체계는 아이들이 스스로 조절하는 데 도움이 됩니다.
- 아이들과 일정을 공유하면 불안과 지루함에 대한 두려움이 줄어들고 하루 종일 일정에 따라 움직이므로 문제 있는 행동을 덜하게 됩니다. 나이가 많은 아이와 청소년의 경우, 아이들과 함께 일정을 짜서 통제력과 자기 결정력을 키우는 것이 좋습니다.
- 일정한 기상 및 취침 시간, 규칙적인 식사(간식 포함), 학업과 독서를 위한 조용한 시간, 규칙적인 움직임과 운동이 일정에 포함되어야 합니다.
  - 계획을 세울 때에는 스트레스 반응 시스템을 조절하는 데 도움이 되는 스트레스 해소 방법 7가지를 넣어야 합니다. 7가지 방법은 다음과 같습니다:
    - 서로 돕는 대인관계 - 지역 공동체와 교류를 계속해야 합니다.
    - 운동 - 하루 60 분(한 번에 60 분 동안 하지 않아도 됩니다.)
    - 건강한 수면 - 규칙적인 기상과 취침 시간을 포함하여 양질의 수면을 위한 수면 위생 습관을 들입니다.
    - 영양 섭취

- 정신 및 행동 건강 지원
- 마음 챙김 — 명상이나 기도 생활 등
- 자연 체험

- 샤워, 양치질, 깨끗한 옷 입기 등 규칙적인 위생을 유지하는 것도 건강과 웰빙을 위해 중요합니다.
- 특히 재택근무를 하는 경우, 놀이가 자녀의 "일"에서 중요한 부분이라는 점을 기억해야 합니다. 아이들이 하루 8시간 동안 학습 과제에만 매달리게 해서는 안 되며, 운동, 창의성 계발, 놀이를 위한 기회는 하루 종일 일어나는 행동, 학습, 발달에 매우 중요합니다.
- 밖으로 나갈 수 있다면 밖에 나가 몸을 움직이게 하세요. 신체 건강과 정신 건강에 좋습니다.
- 본 플레이북에는 프로그램 구축을 시작할 때 참고할 만한 "아이들을 위한 자기 관리 견본(템플릿)"이 포함되어 있습니다.

#### 4단계: 일상 유지

- 예정된 일상을 시작합니다. 무엇이 효과가 있는지, 무엇이 효과가 없는지, 무엇이 나와 가족에게 현실적인지 열린 마음으로 생각하세요. 자신에게 맞는 방법을 메모하거나 일기를 써 봐도 좋습니다.
- 아이와 함께(그리고 본인도) 정기적으로 확인하여 어떻게 진행되고 있는지 확인하세요.
- 일상의 매 순간을 계획할 필요는 없으므로 잠시 시간을 내어 자신의 프로그램 자체와 프로그램이 가족에게 어떻게 효과가 있는지 생각해 보시기 바랍니다. 변경해야 할 사항이 있으면 변경하세요. 계획이 자신에게 적합할 때까지 가다듬어야 합니다. 현재 계획이 적합하지 않다면 자유롭게 변경하되, 7가지 스트레스 해소법은 그대로 유지하세요.

### 아이들을 위한 스트레스 해소 법 7가지

안전하고 안정적이며 보살펴주는 관계와 환경을 조성해 아이가 정서적, 신체적으로 안전하다고 느끼게 하면 스트레스의 유해한 영향으로부터 아이들의 뇌와 신체를 보호할 수 있습니다. 부모가 자신의 스트레스 반응을 관리하고 아이도 똑같이 관리하도록 도와주면 아이는 건강하게 자라게 됩니다. 건강한 영양 섭취, 규칙적인 운동, 편안한 수면, 마음 챙김 연습, 자연 체험, 사회적 지지 구축, 정신 건강 관리 등은 스트레스를 낮추고 건강 문제를 예방하는 데 좋습니다.



## 1. 서로 돕는 대인관계:

- 가정 내에서 서로 돕는 관계를 강화하고 아이가 집 밖에서도 친구, 아끼는 사람들과 관계를 유지하도록 도와주세요. 미디어와 기기를 끄고 집에서 함께 미술, 춤, 요리, 독서를 하며 즐거운 시간을 보내세요. 학교, 지역사회 또는 종교 단체를 포함한 멘토, 친구, 가족과 전화 또는 화상 채팅으로 연락을 유지하세요.

## 2. 매일 운동하기:

- 매일 30~60분 동안 신체 활동을 하세요. 한 번에 60 분 동안 운동을 하지 않아도 됩니다. 댄스파티, 집안 이곳저곳에서 하는 점핑잭(거수 도약 운동) 35 회, 훌라후프 시합 20 분, 틱톡 촬영, 동네 주변 파워 워크, 달리기, 취침 시간 요가, 팔굽혀 펴기 10회, 더블더취(쌍줄 한사람 뛰기) 줄넘기 약간 등 침실에서 할 수 있는 활동은 수없이 많습니다. 요점은 본인과 아이들이 몸을 움직이고 심박수를 올려 스트레스를 해소하는 것입니다.

## 3. 건강한 수면:

- 양질의 수면을 충분히 취하세요. 지금 같은 시기에는 어려울 수도 있지만, 매일 규칙적인 시간에 취침하고 기상하는 습관도 수면에 도움이 됩니다.
- 잠자리에 들기 전에 아이에게 책을 읽어주거나 아이와 함께 책을 읽는 습관을 기르세요.
- 차분한 잠자리를 준비하여 시원하고 조용하며 산만하지 않도록 하세요.
- 취침 전 최소한 30 분 전에는 전자 제품의 전원을 끄세요.
- 탄산음료, 초콜릿 등 카페인 함유된 음식과 음료 섭취를 삼가세요.

## 4. 영양 섭취:

- 다이어트 식단을 가리키는 것이 아닙니다. 스트레스를 해소하는 데 도움이 되는 영양을 적당히 섭취하는 것이 중요합니다. 간식을 포함해 아이들에게 규칙적인 식사 시간을 유지하세요. 정제 탄수화물, 고지방, 고당분 음식 섭취를 최소화하고 알코올 섭취를 줄이세요.
- 대략 하루 5 회에서 9 회가량 과일과 채소류를 섭취하고, 오메가-3-지방산이 풍부한 생선과 견과류, 섬유소가 함유된 음식을 섭취해야 합니다.

## 5. 정신 및 행동 건강 지원:

- 본인 및/또는 아이들을 위해 정신 건강 관리에 유념하세요.
- 부모와 아이 모두를 불안하게 만드는 뉴스나 기타 미디어 콘텐츠는 가급적 보지마세요.
- 아이가 현재 정신 건강 전문가에게 진료받고 있고 화상이나 전화가 더 편하고 편리하다면 화상이나 전화로 상담하는 것도 좋은 방법입니다. 의료 서비스 제공업체가 전화 및 화상 진료를 하도록 지원하는 새로운 법률이 시행되고 있습니다.
- 화상이나 전화 통화를 통해서라도 예약 일정을 지켜 진료를 받으세요.
- 가족과 정서적, 정신적 건강에 대해 터놓고 대화하기.
- 정기적으로 진료를 받는 정신 건강 전문가가 없다면 다음 자료를 참고해 [시작해도 좋습니다](#).
- 본인 또는 아이가 위기 상황이라고 생각되면 988로 전화하거나 [Calhope.org](#)를 참조하세요.

## 6. 마음 챙김, 명상, 기도:

- 명상이나 요가, 기도와 같은 마음 챙김을 하루에 두 번 20 분 동안 실천하세요. 휴대폰에 다운로드하거나 온라인에서 쉽게 찾을 수 있는 앱이 많이 있습니다. 연령대별로 아이들을 위한 특별 프로그램이 많이 마련되어 있습니다!
- 마음 챙김을 하면 스트레스 반응으로 인한 자극을 적극적으로 차단하는 뇌 경로가 강화돼 손쉽게 신체 기능을 조절할 수 있습니다.
- 하루 종일 아이들과 함께 지내며 몸과 마음이 어떤지 알아보고 대화해 보기 바랍니다.

## 7. 자연 체험

- 자연 속에서 시간을 보내고 밖에서 활동하면 기분이 좋아지고 더 건강하게 오래 살 수 있습니다. 바쁜 일상 속에서 특히 겨울철, 도시에서 근처에 녹지 공간이 없고 안전하다고 느끼지 않는다면, 밖에 나가 자연과 함께할 시간을 내기가 어려울 수도 있습니다. 하지만 몇 분 동안 신선한 공기를 마시기만 해도 좋습니다.

- 공원이나 하이킹에서 가족이나 친구를 만나거나(TV보다 나무를 선택하세요) 여유가 있다면 피크닉을 하세요.
- 혼자 또는 가족과 함께 집 주변이나 공원 등 야외로 나가 산책을 즐기세요. 마음챙김을 연습하고 오감을 모두 써서 자연을 관찰하며 얼굴에 닿는 햇살을 느끼고, 새들의 노랫소리를 듣고, 꽃이 피는 모습을 즐기세요.
- 해가 뜨거나 지는 모습을 보세요.
- 장애물 코스를 만들거나 줄넘기를 하거나 땅따먹기 놀이를 하세요.
- 학교, YMCA, 보이즈앤걸즈 클럽(Boys & Girls Club) 등 근처에 방과 후 프로그램이 있는지 알아보세요. 할인 혜택이 제공되는 경우가 많습니다.

## 몇 가지 추가 고려 사항

스트레스를 해소하려고 할 때 아이들이 에너지를 쏟을 수 있는 출구를 만들어 주면 좋습니다. 운동, 예술 작품, 놀이, 창의력 향상과 같은 활동이 좋습니다. 스트레스 해소 일상은 모두가 다시 정상으로 돌아갈 수 있도록 도와주는 솔루션입니다. 또 늘 그렇듯이, 뭔가 다른 점이 있음을 간파해 아이의 기분을 물어보고 무슨 일이 일어나고 있는지 확인해야 합니다. 다음 사항을 추가로 유의해야 합니다

- 함께 즐거운 시간 보내기 - 가족 시간이 늘어나면 더 많은 시간을 함께 보낼 수 있는 기회도 늘어나기 마련입니다. 따라서 가능하면 가족 간의 결속력을 강화할 수 있는 긍정적인 요소를 찾아보세요.
- 놀이 - 함께 놀면서 웃을 수 있는 방법을 찾는 것은 정신적, 육체적 건강에 매우 중요합니다. 뉴스를 끄고 우스꽝스런 영화를 봐도 좋고, 친구에게 전화를 걸어 신나게 웃었던 일을 얘기해도 좋고, 성대모사를 해도 좋고, 용암 탈출 게임을 함께 해도 좋습니다. 아이들에게는 놀이도 "일"입니다. 아이들의 발달에 필요합니다. 지금은 심각한 때지만, 철없이 놀아도 괜찮습니다. 모두에게 좋습니다.
- 기대치 조정 - 삶은 고단하며 누구나 저마다 스트레스 요인이 있습니다. "체대로" 하고 있지 않거나 부족하다는 생각은 내려놓아도 좋습니다. 지금 당장 본인과 아이들의 스트레스를 줄일 수 있는 프로그램을 만들어 보세요.
- 도움을 요청해도 좋고 잠시 혼자 있어도 좋습니다 - 서로 대화하며 언제 도움이 필요한지 알아봐야 합니다. 특별한 암호어가 있어도 좋고 그냥 자신에게 상기시켜주는 말이어도 좋습니다. 잠시 혼자만의 시간이 필요하다면 그렇다고 알리고 혼자 지내세요. 정말로 견디기 힘든 시간을 보내고 있다면, 그게 정상이고, 안타깝지만 당연합니다.

## 아이들을 위한 자기 관리 견본(템플릿)

부모가 자신의 스트레스 반응을 관리하고 아이도 똑같이 관리하도록 도와주면 아이는 건강하게 자라게 됩니다. 건강한 영양 섭취, 규칙적인 운동, 편안한 수면, 마음 챙김 연습, 자연 체험, 상호지지적 대인관계 구축, 정신 건강 관리 등은 스트레스 호르몬을 줄이고 건강 문제를 예방하기 위해 좋은 습관입니다.

## **아이들의 건강을 지키기 위해 가족이 함께 세울 수 있는 목표 몇 가지를 아래에 정리해 두었습니다.**

선택한 목표에 체크해도 좋고 각 카테고리에 본인과 가족에게 가장 적합한 항목을 별도로 적어도 좋습니다.

- 서로 돕는 유대관계.** 우리가 세운 목표는...
  - 속상하거나 화가 났을 때에도 존중하며 말하기
  - 가족과 함께 하는 행복한 시간 늘리기. 예를 들면 다음과 같습니다.

- 가족이 함께 정기적으로 식사하기
  - 규칙적으로 "전자제품 안 쓰는" 시간을 마련하여 함께 대화하고 소통하기
  - 매일 함께 대화, 독서 및/또는 노래하기
  - 나와 가족이 서로 도우며 건강한 대인관계를 유지할 수 있도록 아이가 친구, 가족과 전화하거나 화상 채팅하는 시간 마련하기
  - 지역사회 구성원들과 정기적으로 교류하며 서로 돕는 사회적 관계 구축하기
  - 대인 관계 또는 환경이 신체적 또는 정서적으로 안전하지 않다고 느낀다면 요청하기
    - 전국 가정 폭력 상담 직통전화 **800-799-SAFE (7233)** 또는 [여기서 실시간 채팅](#)
    - 전국 성폭력 상담 직통전화 **800-656-HOPE (4673)** 또는 [여기서 실시간 채팅](#)
    - 위기 상담은 **741-741로 HOME(집)**이라고 문자 메시지 발송
  - 나만의 목표: \_\_\_\_\_
- 운동하기.** 우리가 세운 목표는...
- 하루 1 시간 이내로 화면 시청 시간 제한하기
  - 매일 최소 20분씩 걷기
  - 가족이 함께 즐길 수 있는 운동을 찾아 함께 실천하기. 오래 걷기, 춤, 스포츠(농구, 캐치볼 등), 훌라후프, 줄넘기, 달리기, 점핑잭, 팔굽혀펴기, 윗몸일으키기, 요가 등이 좋습니다.
- 신체적/사회적 거리두기를 실천하면서 스포츠, 댄스 등 신체 활동에 아이들을 참여시키기
- 나만의 목표: \_\_\_\_\_
- 영양 섭취.** 우리가 세운 목표는...
- 매일 건강한 아침식사하기(단백질, 통곡물, 및/또는 과일 포함)
  - 주스나 탄산음료 대신 물 마시기
  - 매일 최소 5가지 채소 및/또는 과일 섭취하기
  - 흰 빵이나 흰 쌀밥 대신 통밀빵과 현미 섭취하기
  - 설탕이나 지방이 많이 함유된 음식은 덜 섭취하기
  - 나만의 목표: \_\_\_\_\_
- 수면.** 우리가 세운 목표는...
- 취침 전 30분 전에 화면 끄기
  - 매일 규칙적인 시간에 아이 재우기
  - 잠자리에 들기 전에 아이에게 책을 읽어주는 습관 만들기(또는 나이가 많다면 아이가 책을 읽어주도록 하기)
  - 차분한 잠자리 마련하기
  - 걱정으로 밤잠을 설친다면 마음 챙김이나 기타 스트레스 해소 도구 이용하기
  - 나만의 목표: \_\_\_\_\_
- 마음 챙김.** 우리가 세운 목표는...
- 시간을 들여 몸과 마음이 어떤 상태인지 살펴보기
  - 매일 감사한 일을 다섯 가지 이상 말하거나 쓰기
  - 스트레스를 받는 상황에서 명상 호흡 또는 기타 진정 기법 실천하기
  - 기도, 명상 및/또는 요가와 같은 활동을 규칙적으로 생활화하기
  - 마음챙김 앱을 다운로드 받아 매일 마음 챙김 활동 실천하기
  - 나만의 목표: \_\_\_\_\_

□ **정신 건강.** 우리가 세운 목표는...

- 가족이 함께 정서와 정신 건강에 관해 대화하기
- 정신 건강 치료 방법 알아보기 (예: 상담, 치료 요법, 정신과 진료 등)
- 가까운 정신 건강 상담사 찾아 보기
- 정신 건강 상담사와 진료 예약을 하거나 정기적으로 상담 진료 받기
- 본인이나 아이가 위기에 처한 것 같다고 느끼면 도움 요청하기
  - 전국 자살 예방 직통전화 **800-273-TALK(8255)** 또는 [여기서 실시간 채팅](#)
  - 위기 상담은 **741-741로 HOME(집)**이라고 문자 메시지 발송
  - 정신 상담은 **SAMHSA** 재난 후 고통 상담전화 **800-985-5990**로
- 나만의 목표: \_\_\_\_\_

**건강한 아이를 위해 가장 중요한 요소는 건강한 보호자입니다.**

다음은 온 가족의 간강을 위해 설정해 볼 만한 목표를 몇 가지 정리한 것입니다.

□ **자기 관리.** 내가 세운 목표는...

- 스트레스, 분노, 부담감을 느낄 때 어떻게 해야 할지 계획하기
- 파트너, 친구 또는 가족과 함께 어떻게 도움을 받을지 계획하기
- 정서적 또는 신체적으로 안전하지 않은 경우 도움 요청하기
- 정신 및 행동 건강 서비스 제공자와 정기적으로 화상 또는 전화 예약하기
- 나의 강점을 파악하고 회복력을 기르는 법 배우기
- 식량, 주거 등 의식주가 필요하다면 **211**로 전화하기
- 나만의 목표: \_\_\_\_\_

□ **자연 체험.** 우리가 세운 목표는...

- 일주일에 \_\_번씩 밖에서 시간 보내기 - 가족이나 친구들을 만나 즐겁게 놀기
- 일주일에 여러 번 바깥 산책하기
- 학교, 공원 등 가까운 놀이터에 가기
- 학교, YMCA 또는 보이즈앤걸즈 클럽과 같은 방과 후 프로그램이 근처에 있는지 확인(종종 할인이 제공되는 경우가 있음)
- 장애물 코스를 만들거나 줄넘기를 하거나 땅따먹기 하기
- 나만의 목표: \_\_\_\_\_

**자세한 내용은 여기를 참조하세요:**

ACE Resource Network 제공: <https://numberstory.org/>

First 5California 제공: <http://www.first5california.com/>

American Academy of Pediatrics 제공: <https://www.healthychildren.org/>