매일 주어지는 기회 #1: 수면과 휴식



충분한 수면은 아기의 뇌와 신체 발달에 중요합니다. 아동 중 최대 30%가 때로 수면 문제를 겪을 수 있습니다. 또한, 새내기 엄마 또는 걸음마를 배우는 분주한 아기의 엄마로서 필요한 수면을 취하는 데 어려움을 겪을 수도 있습니다. 밤에 잠을 못자서 지친 새내기 엄마들이 서로 경험담을 나누는 경우가 많습니다.

수면과 휴식은 엄마의 신체적 및 정신적 건강에 매우 중요합니다. 다음은 엄마와 아기가 함께 성장할 수 있는 몇 가지 방법입니다. 아기들은 모두 다르다는 것을 기억하십시오. 엄마와 아기가 함께 효과 있는 방법을 찾아내게 됩니다.

엄마의 수면:

- 부모 역할에 관한 여러 책에서 엄마가 밤에 많이 일어나야 하거나 아이가 낮잠을 자면 낮에 휴식을 취하도록 노력하라고 권합니다. 이렇게 하는 것이 실제로 가능한지 결정하는 것은 엄마에게 달려 있으며 집안일을 해두는 것을 선호할 수도 있습니다.
- 편하게 사람들에게 도움을 구하여 필요한 휴식과 수면을 취하도록 하십시오.
- 취침 시간에 반복하는 절차나 습관을 마련하십시오. 아기의 요구가 달라지면서 엄마가 이 습관을 조정해야 할 수도 있습니다.

젖먹이와 아동의 수면:

- 아기가 졸릴 때 보내는 신호(예: 짜증, 눈 비비기, 하품)를 알아두십시오.
- 취침 전 가벼운 마사지를 아이가 좋아하면 차분해지는 데 도움이 될 수도 있습니다. 또한, 이 마사지는 배우자나 다른 도우미가 아이에게 해주어도 훌륭한 취침 전 습관이 될 수 있습니다.
- 취침 시간 직전에 아이에게 TV나 비디오를 보여주지 마십시오.
- 아기는 조용하고 편안하며 익숙한 방에서 훨씬 더 숙면을 취할 수도 있습니다.



- 취침 시간 습관("4B" 목욕(bath), 양치(brush), 책 읽기 (book), 취침(bed))은 어린아이에게 도움이 됩니다. 마련하는 습관이 엄마 자신에게 너무 힘들지 않도록 하십시오. 필요하면 취침 시간에 도움을 청하십시오.
- 아기랑 같은 침대에서 자지 않는 것이 좋습니다. 엄마가 매우 피곤하거나 술 또는 특정 약을 복용한 경우 특히 더위험합니다. 아기와 같은 방에서 자거나 팔이 닿는 곳에 아기를 재우는 것이 아기에게 안전합니다.
- 가족이 함께 계획을 세워 엄마가 기운을 회복하는 동안 아기가 숙면을 취하는 습관을 갖도록 도와주십시오.

매일 주어지는 기회 # 2: 일과와 이행



젖먹이와 걸음마를 배우는 아이의 주변 사람들은 같은 방식으로 행동해야 합니다. 그래야 안정감을 느끼는 데 도움이 됩니다. 많은 부모가 자신이 키워졌던 방식대로 일과를 정합니다. 새내기 부모는 의미가 있고 문화적으로 중요한 자기 가족 고유의 일과에 관하여 함께 이야기하는 것이 중요합니다.

새내기 가족을 위한 일과에 대한 목표를 함께 대화하는 것이 중요합니다.

다음은 엄마와 아기가 함께 성장할 수 있는 몇 가지 방법입니다. 아기들은 모두 다르다는 것을 기억하십시오. 엄마와 아기가 함께 효과 있는 방법을 찾아내게 됩니다.



만 0세부터 만 3세: 좋아하는 것, 학습, 일과

• 일과를 통하여 아기와 걸음마를 배우는 아이는 자제력을 배웁니다. 매일 같은 시간에 같은 방식으로 이루어지는 일관성 있는 일과와 활동은 어린아이에게 편안함과 안전감을 줍니다. 아기와 걸음마를 배우는 아이는 다음에

- 무슨 일이 있을지 알면 안심하고 정서적 안정감을 느끼게 됩니다. 아이가 신뢰감과 안전함을 느낄 때 놀이, 탐색, 학습하는 "일"을 자유롭게 하게 됩니다.
- 일과를 따르면 부모와 아이가 가까워지고 권력 다툼이 줄어듭니다. 정해진 일과로 아기와 걸음마를 배우는 아이는 다음에 어떤 일이 있을지 예상하게 되고 어린아이는 자제력을 갖게 됩니다. 또한, 일과는 부모가 걸음마를 배우는 아이에게 하루종일 말해야 하는 "안돼"와 행동 지적을 제한하게 해줍니다. 왜냐하면 아이가 다음에 벌어질 일을 쉽게 예측할 수 있기 때문입니다.
- 일과는 긍정적인 행동과 안전을 지도합니다. 일과는 안내와 같습니다. 아이의 행동이 특정 목표를 향하여 나아가게 합니다. 일과는 여러 이유로 사용될 수 있으나 가장 중요한 두 가지 이유는 아이의 보건과 안전을 보장하고 아이가 긍정적이고 책임성 있는 행동을 배우는 데 도움이 되기 때문입니다.
- 일과는 아이의 사회성 기술을 지원합니다. 아기가 성장하면서 더 많은 사람과 접촉하게 되고 사회적 상호작용을 위한 패턴과 관습(예: 만나고 헤어질 때 인사) 을 배우기 시작합니다. 아울러 이 같은 상호작용은 언어 기술을 발달시키는 기회이기도 합니다.
- 일과는 부모에게도 만족스럽고 유용해야 합니다. 일과와 절차가 아이의 이행을 쉽게 해줄 뿐 아니라 부모가 부모 역할을 쉽게 하는 데도 도움을 줍니다.

일과를 개발하고 유지하는 것이 정신 건강 문제가 있는 부모에겐 더욱 어려울 수 있습니다.

- 중요한 것은 아이가 잘 알고 신뢰하는 사람들을 주변에 있게 하여 아이에게 필요한 여분의 시간과 관심을 쏟아주는 것입니다.
- 신뢰하는 사람에게 아이의 일과에 관한 가족 계획을 함께 짜보자고 부탁하십시오. 자신을 도와주는 사람들과 그 계획을 공유하십시오. 이렇게 하면 아이를 위하여 같은 방식으로 대부분 일과를 유지하는 데 도움이 될 것입니다.
- 일과를 마련하는 데 몇 주 또는 몇 개월이 걸릴 수도 있다는 것을 명심하십시오.



이행은 한 활동에서 다른 활동으로 옮겨가는 데 필요한 변화입니다. 젖먹이나 걸음마를 배우는 아이에게는 이행이 돌보미나 환경, 일과의 변화가 될 수도 있습니다. 아이가 놀이를 마치고 취침 준비를 할 때가 이행의 한 예입니다.

- 이행 시간이 다가온다고 말(예: 5분 경고)과 말이 아닌 신호(예: 다음 활동에 대한 그림 보여주기)로 해주십시오.
- 일과 속에 이행 시간을 포함하십시오.
- 아이의 이행을 돕는 방법이 아이의 연령대에 적합하도록 하십시오.



또한, 아이는 나이가 들면서 이행을 경험하게 됩니다. 예를 들면, 젖 먹기에서 컵 사용 또는 기저귀에서 변기 훈련 등입니다. 다음은 걸음마를 배우는 아이가 변화에 준비하도록 도와줄 수 있는 몇 가지 방법입니다.

- 큰 변화는 한 번에 하나씩만 시도하십시오
- 이행에 관한 책들을 읽어주거나 변화를 실연해볼 수 있는 장난감을 주십시오
- 아이가 겪는 변화가 아이의 연령대에 적합하도록 하십시오.

*일과와 이행에 관한 기타 유용한 정보

- 지원에 기초한 가족 일과 안내서 [http://challengingbehaviour.fmhi.usf.edu/do/resources/tools.htm]
- 만 0세부터 만 3세: 좋아하는 것, 학습, 일과 (http://www.zerotothree.org/child-development/social-emotional-development/love-learning-and-routines.html)

매일 주어지는 기회 #3: 급식



급식은 영양 제공 이상으로 중요합니다. 급식 시간에 아기와 나누는 정서적 유대감은 함께 관계를 발전시키는 데 도움이 됩니다. 다음은 엄마와 아기가 함께 성장할 수 있는 몇 가지 방법입니다. 아기들은 모두 다르다는 것을 기억하십시오. 엄마와 아기가 함께 효과 있는 방법을 찾아내게 됩니다.

- 엄마에게 가장 좋은 방법으로 아기에게 급식하도록 하십시오. 이 방법이 엄마에게 편안해야 합니다.
- 정신 질환에 대한 대부분 약은 복용해도 모유 수유 시 안전합니다. 담당 의사에게 약을 보여주고 자신과 아기에게 안전한지 확인을 부탁하십시오.
- 아기를 안고 모유 수유나 젖병 수유를 하십시오. 아이가 급식 시간에 대화할 수 있는 나이가 되면 식사 시간에 아이 옆에 앉으십시오.
- 걸음마를 배우는 아이들은 지저분하게 식사합니다! 이 지저분한 모습이 유난히 신경쓰일 때가 있습니다. 도움이 된다면 아기에게 한 번에 조금씩 음식 주기 등을 시도하여 지저분함을 줄이십시오. 걸음마를 배우는 아이는 음식을 탐색하며 학습합니다. 스스로 먹는 방법을 배우는 시간을 주십시오.
- 배우자, 가족, 친구들이 식사 시간에 도움을 줄 수 있습니다. 이들과 함께, 아기는 성장하는 데 필요한 정서적 유대감을 얻게 됩니다.
- 부모나 다른 돌보미가 아기에게 필요한 급식과 선호 음식을 봐줄 때, 아기가 배고픔 또는 배부름을 몸으로 어떻게 표현하는지 다른 돌보미에게 알려줍니다. 이렇게 하면 아기의 발달에 도움이 됩니다.



- 텔레비전을 끄고 휴대 전화를 내려놓아야 식사 시간에 서로에게 집중할 수 있습니다.
- 아이가 할 수만 있다면 식사 시간 준비에 참여하도록 장려하십시오. 심지어 걸음마를 배우는 아이도 상을 차리거나 재료를 섞는 간단한 일은 할 수 있습니다. 아이를 참여하게 하면 부모에 대한 정서적 유대감이 생기고 아이 자신의 발달에 도움이 됩니다.

*급식에 관한 기타 유용한 정보:

- BC 건강한 가족 급식 (https://www.healthyfamiliesbc.ca/home/articles/topic/feeding)
- 켈티 정신 건강 자원 센터: 가족을 위한 건강한 생활 도구 모음 (http://keltymentalhealth.ca/toolkits)
- 원주민 건강을 위한 국립 협력 센터: 건강하게 성장하기 (http://www.nccah-ccnsa.ca/389/Childhood Health and Wellness Resource Booklets.nccah)

매일 주어지는 기회 # 4: 활동과 놀이



신체 활동에는 몸 대부분을 움직이는 모든 활동이 포함됩니다. 아기가 스스로 움직이고 탐색하는 것이 허용될 때 자신을 둘러싼 환경과 능력을 알아가게 됩니다. 놀이는 아이가 세상과 상호작용하는 방법입니다. 아기와 놀아주거나 데리고 산책하는 것이 엄마가 아플 땐 어려울 수도 있습니다. 엄마가 복용하는

약 때문에 하루 중 특정 시간에 기운이 소진될 수도 있습니다. 가능하다면 신체적 및 정서적으로 아기에게 시간을 할애하도록 노력하십시오. 짧아도 괜찮습니다. 다음은 엄마와 아기가 함께 성장할 수 있는 몇 가지 방법입니다. 아기들은 모두 다르다는 것을 기억하십시오. 엄마와 아기가 함께 효과 있는 방법을 찾아내게 됩니다.

- 앞장서는 아이를 따르고 아이의 활동에 관심을 보이십시오.
- 가족과 친구들이 아이와 놀이 활동을 하게 하십시오. 이런 시간은 아이의 인생에서 신뢰할 수 있는 어른들의 범위를 확대하는 데 좋습니다.
- 동네에 나가서 다른 엄마들과 가족들을 만나십시오.
- 집 주위에는 아기에게 놀잇감으로 줄 수 있는 일상 용품이 많습니다. 이런 물건들은 근사할 필요가 없습니다. 놀이와 관련하여 아기에게 줄 수 있는 가장 중요한 상대는 엄마 자신입니다!
- 아기에게 책을 읽어주는 것은 빨리 시작할수록 좋습니다.
 아기를 무릎에 앉히고 그림책을 함께 보십시오. 보고 읽는
 것에 관하여 아기와 대화하십시오. 엄마가 말하는 것을
 들으면 아기의 말하기 발달에 도움이 됩니다.
- 아기는 주위에 물건이나 장난감이 너무 많으면 지나치게 흥분될 수 있습니다. 너무 많은 자극을 한꺼번에 받으면 아기는 혼란스러워 학습을 놓칠 수 있습니다. 또한,
 아기를 짜증나게 하여 안정시키기 어렵워집니다.
- 자연과 어울리는 활동은 엄마와 아기의 스트레스를 줄이고 행복감을 증진할 수 있습니다. 가족과 함께 야외에서 시간을 보내십시오.

*놀이와 활동에 관한 기타 유용한 정보

- 젖먹이 정신 건강 프로그램: 돌봐주기, 놀아주기, 가르치기 (http://www.imhpromotion.ca/ParentResources/ CPTActivities.aspx)
- LEAP BC 출생부터 만 3세까지 함께 움직여요 (http://decoda.ca/resources/online-resources/resources-child-family-literacy/leap-resources/leap-bc/move/)
- NCCAH 첫 선생님인 부모 (http://www.nccah-ccnsa.ca/en/publications.aspx?sortcode=2.8.10&publication=90)
- 만 0세부터 만 3세 놀이 요령과 도구 (http://www.zerotothree.org/child-development/play/tips-and-tools-play.
- 만 0세부터 만 3세 놀이 앱 (https://play.google.com/store/apps/details?id=com.app.ZEROTOTHREE)

매일 주어지는 기회 #5: 접촉하기



우리가 아이와 하는 모든 일은 일종의 접촉을 수반합니다. 아기와 어린아이는 피부로 접촉하고 안아주면 사랑과 안정성을 느끼게 됩니다. 또한, 피부로 접촉하는 사람 역시 부모 역할 하는 데 스트레스와 불안감이 줄어들고 자신감이 높아집니다. 다음은 엄마와 아기가 함께 성장할 수 있는 몇 가지 방법입니다.

아기들은 모두 다르다는 것을 기억하십시오. 엄마와 아기가 함께 효과 있는 방법을 찾아내게 됩니다.

부모 역할을 하면서 피부 접촉이 가능한 일상적 방법의 예:

- 젖먹이 모유 수유, 젖병 수유, 기저귀 갈기, 옷 입히기, 안아주기, 목욕시키기, 마사지, 안고 이동하기 도중
- 걸음마를 배우는 아이 목욕시키기, 개별 일과 돕기, 놀이 시간, 안아주기, 안고 책 읽기, 울 때 달래주기, 마사지, 안고 이동하기 도중

피부 접촉에 대한 자신의 반응에 주의를 기울이십시오(편안할 수도 있고 불편할 수도 있습니다). 아기와 피부 접촉을 하거나 아기와 가깝게 있는 것이 편안하지 않다고 해서 나쁜 부모라는 뜻은 아니라는 것을 기억하십시오. 특히 때로 심하게 아플 때는 더욱 그렇습니다. 아이는 인생에서 엄마, 아빠, 가족, 친구를 비롯한 모든 사람으로부터 필요한 애정을 받을 수 있습니다.

• 아기는 저마다 접촉 요구가 다릅니다. 아이가 서로 다른 상황에서 어떻게 반응하는지 관찰하고 무엇이 아이를 행복하게 해주는지 살펴보십시오.

- 엄마가 아기로부터 다소 떨어진 곳에서(아기가 근처에서 노는 동안 소파에 앉아 잠깐 차를 마시더라도) 시간을 두고 관계를 쌓는 것이 도움이 된다는 것을 깨닫게 될 수도 있습니다. 부모 역할에서 잠시만 벗어나도 건강을 유지하는 데 도움이 될 수 있습니다.
- 내가 감당할 수 없을 만큼 많이 안아주길 원하는 아기는 가족이나 친구에게 정기적으로 와서 놀아달라고 부탁하십시오.
- 아기가 소리, 빛, 움직임 같은 기타 형태의 자극에 어떻게 반응하는지 살펴보면 도움이 됩니다.
- 접촉이나 기타 자극에 훨씬 더 예민하거나 지나치게 흥분될 수도 있는 젖먹이와 어린아이는 감당할 수 있는 것이 무엇인지 파악하기 위하여 다양한 것들을 시도하십시오. 예를 들어, 식사 시간에 방이 조용하면 더 잘 먹는 아이도 있습니다. 아이에게 효과적인 감각 환경을 조성하는 데 유용한 정보가 많이 있습니다.
- 아기와 피부 접촉을 많이 하거나 안아주면 버릇이 나빠질 수 있다고 들어 왔습니다. 피부 접촉과 안아주기는 아기와 걸음마를 배우는 아이의 성장과 발달에 도움이 된다는 사실을 가족과 친구들에게 알려주십시오.

*접촉하기에 관한 기타 유용한 정보:

- Decoda Literacy Solutions: 감각 놀이 (http://decoda.ca/read-all-about-lit/sensory-play/)
- 국제 젖먹이 마사지 협회 (http://www.iaim.net)

매일 주어지는 기회 #6: 대화하기



대화는 건강한 아동 발달, 특히 사회적 및 정서적 발달에 필요합니다. 부모는 아이가 흥미를 느끼는 것이 무엇인지 그리고 좋아하는 대화 방법을 파악하려고 노력해야 합니다. 아이를 더 잘 알면 알수록 아이의 필요에 더 잘 대응할 수 있게 됩니다.

1. 신호를 읽으십시오 - 젖먹이의 언어

젖먹이가 보내는 신호는 소통 준비가 되었다거나 휴식이 필요함을 부모에게 알려주는 몸짓입니다. 아기와 시간을 보내면서 아기의 고유한 신호를 이해하게 됩니다.

또한, 아기와 걸음마를 배우는 아이도 엄마가 보내는 신호를 읽을 수 있습니다. 엄마의 얼굴 표정을 보고 엄마의 어조만 들어도 엄마의 기분을 알 수 있습니다. 컨디션이 좋지 않으면 아기 주위에서 자신의 행동(예: 몸짓이나 어조)에 신경쓰도록 노력하십시오.

2. 울기

아기와 걸음마를 배우는 아이에게는 우는 것도 한 가지 대화 방법입니다. 부모는 아기가 울면 스트레스가 높아지곤 합니다. 좌절하거나 의기소침해질 수도 있습니다. 아기와 걸음마를 배우는 아이는 자신의 정서적 및 신체적 필요를 충족받지 못할 수도 있습니다. 때로는 아기를 안고 집안을 걷는 것만으로도 아기와 엄마가 이 힘든 시간을 견뎌낼 수 있습니다. 하지만 이렇지 않을 때도 있습니다. 아기를 안정시키는 데 도움을 줄 수 있는 다른 사람이 있으면 도움이 됩니다. 관심 - 아기가 엄마와 함께 있고 싶다는 신호를 보내는 경우. 신호에는 엄마 얼굴 쳐다보기, 엄마에게 팔 벌리기, 편안한 어조, 미소짓기, 옹알이 등이 포함됨.

무관심 - 스트레스가 나타나고 아기가 엄마가 하는 행동으로부터 벗어나거나 쉬고 싶다는 것을 의미함. 신호에는 까다로움, 도망가기, 버둥대기, 창백한 얼굴 등이 포함됨.

3. 초기 언어

걸음마를 배우는 아이가 말하는 법을 배우면 자신의 생각과 감정을 공유하는 데 도움이 됩니다. 걸음마를 배우는 아이가 나이가 들면서 자신을 둘러싼 세상에 관한 질문이 많아지기 시작합니다. "아니"라고 말하고 부모가 시키는 것을 하지 않음으로써 독립적이 되기 시작합니다. 이러면 많은 부모가 힘들어 합니다. 부모는 참을성이나 에너지 한계가 왔다고 느낄 수도 있어 좌절할 수 있습니다.



다음은 아이와의 대화에 도움이 되는 몇 가지 아이디어입니다. 아기들은 모두 다르다는 것을 기억하십시오. 엄마와 아기가 함께 효과 있는 방법을 찾아내게 됩니다.

- 애초부터 아기에게 말을 하십시오. 간단한 방법은 자신이 하는 행동이나 보이는 것을 말로 크게 표현하는 것입니다. 아기는 엄마를 보면서 옹알이, 미소짓기, 소리내기로 대화한다는 것을 기억하십시오. 이 같은 신호들에 반응해주면 아기의 언어 및 사회성 발달에 도움이 됩니다.
- 아이가 유모차나 카시트에 앉아 있을 때도 말을 할 수 있습니다. 아이 눈높이로 내려가서 말을 하십시오.
- 집에서 여러 언어를 사용한다면 아이에게 모든 해당 언어로 말을 해도 됩니다.

- 하루에 시간을 잠시(예: 5~10분씩 2~3회) 할애하여 아이의 신호를 읽고 반응하는 데 집중하십시오. 아이가 둘 이상이면 아이 각자에게 집중할 시간을 찾으면 도움이 됩니다.
- 아기 수유와 목욕 같은 활동은 매일 해야 합니다. 이 같은 일상 활동을 하면서 아이에게 말을 하고 귀를 기울이십시오.
- 아기와 대화하는 것이 어렵게 느껴질 수도 있습니다. 아기에게 말하면서 함께 놀 때는 긍정적인 얼굴 표정을 유지하도록 노력하십시오. 긍정적인 반응을 보이기 어려우면 다른 사람을 불러 잠시 아기와 놀게 하십시오.
- 아기나 걸음마를 배우는 아이가 울거나 좀처럼 안정되지 않으면 "날 가만히 안 둔다"고 생각하기 쉽습니다. 울거나 버티는 것은 아기가 필요한 것이 있거나 스트레스를 받아 화가 났음을 알려주는 아기의 고유한 신호입니다.
- 어린아이는 엄마가 생각하지 못하는 상황에서 배우고 반응할 수 있습니다. 컨디션이 안 좋을 때는 아이 주위에서 자신의 행동에 신경을 쓰십시오. 어느 정도 나이가 되면 엄마의 컨디션이 좋지 않음(예: 엄마가 슬프다거나 의사 선생님을 만난다고 말해줌)을 아이에게 쉬운 말로 알려주는 게 도움이 됩니다. 엄마가 낫는 데 필요한 절차를 밟는 동안 아이가 걱정하며 죄책감이나 책임감을 느껴야 할 필요는 없습니다.

*대화하기에 관한 기타 유용한 정보:

- 앨버타 보건 서비스 프리스쿨 토크 박스 (http://humanservices.alberta.ca/family-community/talk-box-preschool.html)
- BC 교육부 조기 학습 프로그램 (http://www2.gov.bc.ca/gov/theme.page?id=F2DF0F6E09AD8EB24078E5EEAA8DCC68)
- NCCAH 선생님인 부모 (http://www.nccah-ccnsa.ca/389/Childhood Health and Wellness Resource Booklets.nccah)
- PURPLE 울음 시기 (http://purplecrying.info/)

매일 주어지는 기회 #7: 지원과 유용한 정보



지원과 유용한 정보를 이용할 수 있으면 건강을 유지하는 데 도움이 될 수 있습니다. 친구들, 가족, 경험이 있는 다른 사람에게 지원을 받아 아이 양육 중 변화하는 필요를 충족하는 데 도움이 되게 하십시오. 자신의 병을 어린아이에게 알리는 방법과 병 때문에 부모 역할을 전적으로 할 수 없으면

어떻게 해야 할지 생각하고 있을 수도 있습니다. 어린아이는 적응력이 뛰어나고 강인하여 엄마와 함께 성장할 수 있음을 기억하는 것이 중요합니다.

지워

어린아이를 키우면 자신의 필요는 뒤로 하고 자녀의 필요를 우선해야 한다고 믿는 부모가 많습니다. 자신에게 효과가 있어왔던 치료를 계속 받는 것이 중요합니다.

어떤 부모는 도움을 청하는 것에 대하여 죄책감을 느끼거나 수치스럽게 생각합니다. 아마 예전에 도움을 청했는데 사람들이 자신을 비난했던 나쁜 경험이 있거나 자신이 도움을 받을 가치가 없다고 생각했을 수도 있습니다. 사람들이 정신 차리라고 하거나 스스로 헤쳐나가라고 했을 수도 있습니다. 부모에게 유용한 정보를 얻는 절차를 따를 에너지가 없을 수도 있습니다.

- 자신만을 위한 시간 또는 자신과 배우자를 위한 시간을 내십시오. 정기적 휴식은 소진이나 과로를 피하는 좋은 방법입니다. 정기적으로 그리고 감당하기 버거운 상태가 되기 전에 휴식을 취하십시오. 하루에 10분 또는 준비가 되었을 때 배우자와 집을 떠나 몇 시간이면 됩니다. 버거운 상태가 되고 나서야 부모는 자신들이 얼마나 스트레스를 받고 있는지 깨닫는 경우가 많습니다. 감당하기 버거운 상태라도 부모가 모를 수도 있습니다. 자신을 돌보는 것은 이기적이지 않습니다. 자신의 건강을 유지하면 온 식구를 돕는 셈입니다.
- 다른 엄마들과 이야기하면 큰 도움이 됩니다. 엄마들은 모두 실용적인 요령이 많아 서로 나누게 됩니다.
- 보건소 간호사는 유용합니다. 보건소 간호사는 가정 방문이 가능합니다. 주민 회관 및 비등록 방문 단체 프로그램 같은 거주지 서비스에 관하여 알려줄 수 있습니다.

"혼자 겪어내려고 노력했죠, 신생아 키우기에 너무 바빠 CBT와 정신과 의사 진료를 계속 받을 수 없었어요."

• 다른 가족 구성원이나 친구들과 가족 계획을 세워 놓으면 많은 부모에게 유용합니다. 계획이 있으면 엄마가 다시 아파져 아이를 돌보지 못하게 될 때 엄마가 원하는 것을 모든 사람에게 알리는 데 도움이 됩니다. 이런 계획은 엄마, 아이, 그리고 아이의 인생에 있는 다른 주요 어른들에게 확신을 줍니다. 가까운 사람들을 양육 계획에 참여시키십시오. 자신의 병과 회복 계획을 이해시키는 데 도움이 된다면 정신 건강 담당자에게 배우자 및/또는 가족 구성워을 포함시키도록 요청하십시오.

• 때로 가족 구성원이나 친구들이 상처가 되는 말을 하거나 자신이 겪고 있는 상황을 이해하지 못할 수도 있습니다. 그 사람들에게 돕는 방법에 관하여 배울 시간이 더 필요할 수도 있습니다. 응원해주는 사람들로 주변을 채우십시오.

전적으로 부모 역할을 할 수 없다면:

아이를 전담하여 양육할 수 없는 이유는 여러 가지가 있을 수 있습니다. 병원이나 치료 센터에 다시 입원하여 병에 대한 진료를 받아야 할 수도 있습니다. 다른 가족 구성원이나 친구, 양부모가 자신이 회복하는 동안 아이를 일부 또는 전적으로 돌보게 해야 할 수도 있습니다.

- 자신이 편안해질 때까지 부모 역할에 대하여 점진적인 접근방식을 취하는 것도 괜찮습니다. 부모는 너무 빨리 너무 많은 것을 감당하려 하지만 아직 준비가 안 된 상태일 수도 있습니다. 병과 회복 측면에서 자신의 상태를 고려하여 현실적으로 준비가 되었을 때 한 발자국씩 시작하십시오.
- 결과에 상관 없이 엄마는 아이에 관한 결정에 참여할 권리가 있습니다. 자신이 아플 때 아이의 양육 계획에 참여할 수 있는 여러 방법이 있습니다. 아동 가족 개발부



(Ministry for Children and Family Development) 7 관여하는 경우, 부모 역할을 하도록 도움이 되는 정보, 옹호, 지원 등을 받을 권리가 있습니다.

• 가족 계획을 세워놓으면 엄마가 아픈 경우 아이 양육에 관하여 엄마가 원하는 것을 모든 사람에게 알리는 데 도움이 됩니다. 임신 사실을 알게 되면 임신 기간과 언제 아기가 생겼는지에 관하여 계획을 세우는 것이 이상적입니다.

*부모 지원에 대한 유용한 정보:

- BC 아동 가족 개발부: 이민자와 난민 가족을 위한 긍정적인 부모 역할 비디오 (http://www.mcf.gov.bc.ca/child_ protection/positive_parenting.htm)
- BC 아동 가족 개발부: 아동 복지 협력 계획과 의사 결정 [http://www.mcf.gov.bc.ca/child_protection/mediation.htm]
- 자녀가 있는 정신 질환 부모: 아기 양육 계획 마련하기 (http://www.copmi.net.au/parents-and-families/parents/ developing-a-care-plan.html)
- FORCE 아동 정신 건강 협회 (http://forcesociety.com/)
- 정신 건강 정보 웹사이트 (Here to Help) (http://www.heretohelp.bc.ca/)
- 켈티 정신 건강 자원 센터 (http://keltymentalhealth.ca/)