

아동의 정신 건강: 무엇이 가장 중요할까요?



아이의 건강에 대해 생각할 때, 보통은 신체적 안녕을 생각합니다. “잘 움직이고 잘 크고 있을까? 자주 아픈가?” 정신 건강도 신체 건강 못지않게 중요합니다. “정신 건강”이라는 말에는 스스로를 그리고 다른 사람들을 어떻게 생각하는 지, 삶을 어떻게 견디고 있는지도 포함됩니다. 아이들의 정신 건강은 사회적 및 감정적 발달과 관련이 있습니다. 보호자, 교사 그리고 가족 모두가 아이들의 정신 건강 발달에 각자의 역할을 하게 됩니다.

☀️ 좋은 정신 건강을 위해 아이들에게 필요한 것 —

- 거주 및 놀이에 안전한 장소
- 올바른 양의 건강한 음식
- 보호자 및 가족의 사랑, 보호 그리고 편안함
- 다른 아이들과 활동적으로 놀 수 있는 충분한 시간
- 휴식을 취하고 흥미를 따를 수 있는 시간
- 지지하고 격려하는 보호자와 교사
- 자신감과 자존감을 키워주는 경험
- 스스로의 감정을 표현하고 이해하는 시간
- 일관적이지만 과하지 않은 지도와 훈육

☀️ 아동의 정신 건강이 보통은 좋아 보이는 경우 —

- 두려움보다는 안전하고 편안하게 보일 때
- 긍정적이고 부정적인 감정을 모두 보일 때
- 다른 사람들의 안녕에 관심이 있고 존중하며 대할 때
- 동물을 친절하게 다룰 때
- 실망하거나 좌절해도 “다시 돌아올” 수 있을 때
- 스스로나 남을 다치지 않게 하고 화를 보일 수 있을 때
- 안전한 방법으로 행동하는 것을 선택할 때
- 긍정적인 방법으로 관심을 얻으려 할 때
- 스스로를 내세울 때
- 집이나 교실에서 활동에 참여할 때
- 새로운 것에 기꺼이 도전할 때(활동, 음식, 친구 관계 등)
- 어려운 과제를 계속 시도할 때
- “감춰두지” 않는 대신 믿을 수 있는 사람에게 감정을 표현할 때

☀️ 아동의 정신 건강 문제에 원인이 될 수 있는 요소 —

- 질병 또는 유전적 원인
- 납, 수은 또는 기타 환경적 독성에 노출
- 학대 또는 방치
- 가족의 생활을 파괴하는 자연재해
- 가족 또는 이웃의 폭력에 노출
- 가난과 관련된 어려움
- 이혼 또는 사랑하는 사람의 죽음 등을 포함한 심각한 가족 문제

English Title: Young Children's Mental Health: What Is Essential?



13 Children's Research Center
University of Illinois at Urbana-Champaign
51 Gerty Dr. • Champaign, IL 61820-7469
Telephone: 217-333-1386
Toll-free: 877-275-3227
E-mail: iel@illinois.edu
<https://illinoisearlylearning.org>

