

개학

여름이 저물어가면서 아이들이 새 학기를 맞이할 준비를 할 때입니다. 이 전환이 어려울 수 있는 가정이 많습니다. 자녀가 어떤 단계에서든지 잘 적응하고, 안전하고 건강하게 생활할 수 있도록 돕기 위해 여러분이 할 수 있는 일이 많습니다. 자녀가 건전한 식생활과 생활 습관을 들이고, 활동적으로 생활하고, 잠을 충분히 자도록 하십시오. 정기적으로 자녀를 보건의료 서비스 제공자에게 데려가 검진을 받게 하는 한편 예방접종을 빠짐없이 맞히십시오. 자녀의 정신 건강을 항상 잘 살피고, 새로운 일과와 사회적 상황에서 생기는 스트레스에 잘 대처할 수 있도록 도와주십시오.

새 학년도에는 자녀가 안전하게 생활하고 건전한 생활 습관을 들이도록 돕는 방법을 배우십시오.

특집 주제

괴롭힘

괴롭힘은 모든 상황에서 발생할 수 있습니다. 신체적, 언어적, 사회적일 수 있으며 온라인상에서도 발생할 수 있습니다. 자녀가 괴롭힘을 당하고 있거나 남을 괴롭히고 있는지 아는 방법 등, 괴롭힘에 관해 알아보십시오.

- [괴롭힘\(Bullying\)](#)
- [괴롭힘: 자녀의 자존감 높여주기\(Bullying: Building a Child's Self-Esteem\)](#)
- [괴롭힘: 남을 괴롭히는 자녀를 돕는 방법\(Bullying: How to Help Your Child Who Bullies\)](#)
- [괴롭힘: 자녀가 괴롭힘을 당하고 있음을 나타내는 징후\(Bullying: Signs a Child Is Bullied\)](#)

아동 예방접종

자녀에게 예방접종을 맞이면 많은 생명을 구할 수 있습니다. 예방접종은 중병 또는 사망을 일으킬 수 있는 세균 및 바이러스를 우리 몸의 면역 체계가 식별하여 신속하게 죽이도록 해줍니다.

BC 주에서 제공되는 정기 예방접종에 관해 알아보십시오.

- [예방접종\(Immunizations\)](#)
- [아동 예방접종은 안전합니다\(HealthLinkBC File #50c\)](#)
- [자녀 예방접종의 이로움\(HealthLinkBC File # 50b\)](#)
- [BC 주의 6 학년생 예방접종\(HealthLinkBC File #50f\)](#)
- [BC 주의 9 학년생 예방접종\(HealthLinkBC File #50g\)](#)

예방접종 상황 보고

BC 주 정부는 2019년 7월 1일부터 학부모 또는 후견인에게 학령 자녀의 예방접종 상황을 보고하도록 하는 예방접종상황보고규정(Vaccination Status Reporting Regulation)을 승인했습니다. 각 지역 보건소는 9월부터 이 규정을 시행합니다.

최근 BC 주에서 예방접종으로 예방이 가능한 질병이 돌발한 것은 예방접종의 중요성을 강조해줍니다. 위 규정은 BC 주의 예방접종률을 높이기 위한 정부의 계획의 일환입니다. 동 규정에 대해 자세히 알아보십시오.

- [예방접종상황보고규정\(Vaccination Status Reporting Regulation\)](#)

건강한 식생활

어릴 때부터 건강한 식습관을 들이는 것은 자녀의 성장과 발달에서 중요한 부분을 차지합니다. 건강에 유익한 간식 및 식사 아이디어 등, 건강한 식생활에 대해 알아보십시오.

- [건강한 식생활\(Healthy Eating\)](#)
- [에너지 드링크\(HealthLinkBC File #109\)](#)
- [건강한 식생활: 자녀가 건강한 식습관을 들이도록 돕기\(Healthy Eating: Helping Your Child Learn Healthy Eating Habits\)](#)
- [아동의 건강한 식생활\(Healthy Eating for Children\)](#)
- [빠른 조언: 건강에 유익한 간식 만들기\(Quick Tips: Making Healthy Snacks\)](#)

추가적인 건강한 식생활 관련 정보 또는 조언이 필요하면 **8-1-1** 로 전화하여 공인영양사와 상담하거나 [HealthLinkBC 영양사에게 이메일을 보내십시오](#).

충분한 수면 취하기

충분한 수면을 취하는 것은 모든 연령의 아동에게 중요합니다. 일정한 취침 습관 들이는 방법, 자녀가 잠을 잘 못자는 이유, 충분한 수면을 취하는 것이 중요한 이유 등을 알아보십시오.

- [아동의 악몽 및 기타 수면 문제\(Nightmares and Other Sleep Problems in Children\)](#)
- [수면 문제 - 만 12 세 이상\(Sleep Problems, Age 12 and Older\)](#)
- [취침 시간\(HealthLinkBC File #92e\)](#)

학교에서의 건강 관리

자녀가 천식, 알레르기, 당뇨병 등의 건강 문제가 있을 경우, 학교에 있는 시간에 대한 계획을 세우는 것이 중요합니다.

- [알레르기 없는 탁아 시설\(HealthLinkBC File #100c\)](#)
- [천식: 여러분 자신과 자녀의 교육\(Asthma: Educating Yourself and Your Child\)](#)
- [아동의 당뇨병: 학교 및 탁아소의 아동 관리 계획\(Diabetes in Children: Care Plan for School and Daycare\)](#)

- [중증 알레르기 반응 - 아나필락시스\(Severe Allergic Reaction - Anaphylaxis\)](#)

정신 건강

정신 건강 문제는 연령, 성별 또는 민족과 상관없이 누구에게나 생길 수 있습니다. 우울증, 불안증, 섭식장애 등의 정신 건강 문제, 그리고 본인 또는 아는 사람이 도움이 필요할 때의 대처법에 대해 알아보십시오.

- [정신 건강과 약물 사용\(Mental Health and Substance Use\)](#)
- [정신 및 행동 건강\(Mental and Behavioural Health\)](#) (Learning Centre)
- [BC 주의 정신 건강 및 약물 사용 관련 지원 - 아동 및 청소년\(Mental Health and Substance Use Supports in B.C. – Children and Youth\)](#)

신체 활동

자녀가 신체 활동을 충분히 하도록 하는 것은 자녀의 성장과 발달의 중요한 일부입니다. 아동은 매일 운동을 얼마나 해야 하는지 알아보고, 활동적으로 생활하는 방법에 관한 조언을 읽어보십시오.

- [아동의 건강한 습관\(Healthy Habits for Kids\)](#)
- [장애아동의 활동적 생활 돕기\(Helping Children with Disabilities Stay Active\)](#)
- [아동 및 10 대 청소년의 신체 활동\(Physical Activity for Children and Teens\)](#)
- [빠른 조언: 일가족이 활동적으로 생활하기\(Quick Tips: Getting Active as a Family\)](#)

신체 활동 관련 정보 또는 조언이 더 필요하다면 **8-1-1** 로 전화하여 자격증을 소지한 운동전문가와 상담하거나 [Physical Activity Services](#) 에 이메일을 보내십시오.

정기 검진

자녀가 점점 자람에 따라 가정의 또는 전문간호사, 안과의, 치과의 등에게 정기 검진을 받게 하는 것이 중요합니다. 자녀가 받아야 할 정기 검진에 대해 알아보십시오.

- [기본적 치아 관리\(Basic Dental Care\)](#)
- [초등학교 연령 아동과 시력\(HealthLinkBC File #53b\)](#)
- [청소년의 검진\(Medical Checkups for Adolescents\)](#)
- [정기 검진\(Routine Checkups\)](#)

성 건강 및 생식 건강

성병(STI) 예방법, 피임 옵션 등, 성 건강 및 생식 건강에 관한 정보를 취득하십시오.

- [피임\(Birth Control\)](#)
- [응급피임법\(EC\) \(HealthLinkBC File #91b\)](#)
- [성병\(STI\) 예방\(HealthLink BC File #08o\)](#)
- [성 건강\(Sexual Health\)](#) (Learning Centre)

새 학교 다니기

새로운 학교에 다니는 것은 무서울 수 있습니다. 새 학교에 적응하며 새 친구를 사귀고 새로운 일상을 만드는 것이 아이에 따라 스트레스나 불안감을 일으킬 수 있습니다. 자녀가 새 학교에 적응하면서 사회적 기술을 개발하고, 자긍심을 키우고, 스트레스에 대처하는 것을 돕는 방법을 알아보십시오.

- [학령 자녀의 사회적 기술 개발을 도와주십시오\(Help Your School-Age Child Develop Social Skills\)](#)
- [자녀의 정신력 증강 돕기\(Helping Your Child Build Inner Strength\)](#)
- [자녀의 중학교 진학 돕기\(Helping Your Child Transition Into Middle School or Junior High\)](#)
- [아동 및 10 대 청소년의 스트레스\(Stress in Children and Teenagers\)](#)

안전한 생활

자녀가 놀이터에서 놀고 있건, 학교로 걸어가고 있건, 배낭을 적절하게 사용하려고 애쓰고 있건, 자녀의 안전이 중요합니다. 자녀의 안전을 지켜주는 방법을 알아보십시오.

- [아동 안전: 길거리와 자동차\(Child Safety: Street and Motor Vehicles\)](#)
- [놀이터 안전\(Playground Safety\)](#)
- [빠른 조언: 자녀를 안전하고 건강하게 지켜주기\(Quick Tips: Helping Your Child Stay Safe and Healthy\)](#)
- [빠른 조언: 배낭을 안전하게 사용하기\(Quick Tips: Using Backpacks Safely\)](#)

약물 사용

아동기 및 10 대 청소년기는 아이들이 새로운 것을 체험하고 시도하는 시기입니다. 이런 체험은 대부분 긍정적인 것이지만 위험하거나 안전하지 않은 것도 있습니다. 젊은이의 알코올 및 약물 사용에 관해 알아보고, 약물 사용 및 과용 등의 복잡한 문제에 관해 자녀와 솔직하게 개방적으로 대화하는 시간을 갖는 것이 왜 중요한지 알아보십시오.

- [젊은이의 알코올 및 약물 사용\(Alcohol and Drug Use in Young People\)](#)
- [약물에 관해 아십시오\(Be Drug Smart\)](#)
- [날록손: 오피오이드 과용 치료\(HealthLinkBC File #118\)](#)
- [담배 끊기\(HealthLink BC File #30c\)](#)
- [담배를 끊으십시오\(Quit Smoking\)](#)
- [약물 사용 - 양육 강좌\(Substance Use Parenting Articles\)](#)

보건 당국

거주지 관할 보건 당국으로부터 학교 관련 보건 정보를 구하십시오.

- [First Nations Health Authority: 교실로 돌아가기... 그렇습니다, 불안감이 생길 수 있죠!\(Returning to the classroom... Yes, it can cause anxiety!\)](#)

- [Fraser Health: 학교 보건\(School Health\)](#)
- [Interior Health: 학교 보건\(School Health\)](#)
- [Island Health: 학교 교육 기간\(School Years\)](#)
- [Northern Health: 학교 & 청소년 보건\(School & Youth Health\)](#)
- [Vancouver Coastal Health: 학교 보건\(School Health\)](#)

유용한 웹사이트

ERASE Bullying

ERASE Bullying(Expect Respect and A Safe Education)'은 괴롭힘에 관한 정보와 아울러 학부모 및 청소년을 위한 정보를 제공하는 교육부(Ministry of Education) 웹사이트입니다. 이 웹사이트를 방문하여 자세히 알아보십시오.

- [ERASE Bullying](#)

Healthy Families BC

Healthy Families BC 웹사이트는 모든 가정이 함께 노력하여 모든 BC 주 주민을 위해 더 건전한 삶, 학교, 지역사회 및 직장을 조성하도록 장려하고 있습니다. 이 웹사이트는 건강과 배움, 건전한 식생활과 건전한 생활양식을 위한 선택에 관한 실용적인 조언을 제공합니다.

- [Healthy Families BC](#)
- [아동을 위한 신체 활동 관련 조언\(Physical Activity Tips for Children\)](#)
- [학교 도시락을 위한 요리법 및 조언\(Recipes and Tips for School Lunches\)](#)
- [걸어서 학교 가기 - 더 건강한 아이로 한 걸음 다가가기\(Walking to School, One Step Closer to Healthier Kids\)](#)

Healthy Schools BC

Healthy Schools 는 지역사회, 보건 부문 및 교육 부문과 협력하여 우리 학생들이 평생 지속할 건전한 습관을 들이도록 지원합니다. 능동적 생활, 건전한 대인관계, 건전한 식생활, 건전한 실천 등의 다양한 프로그램 및 지원을 제공합니다. Healthy Schools BC 웹사이트를 방문하여 자세히 알아보십시오.

- [Healthy Schools BC](#)

마지막 검토: 2019 년 8 월

더 많은 HealthLinkBC File 주제를 찾아보려면 웹사이트 www.HealthLinkBC.ca/healthfiles 또는 관내 보건소를 방문하십시오. BC 주 내에서 비응급 보건 정보 및 조언을 찾아보려면 웹사이트 www.HealthLinkBC.ca를 방문하거나 **8-1-1**(무료 전화)로 전화하십시오. 청각 장애 관련 지원을 받으려면 **7-1-1**로 전화하십시오. 요청에 따라 130여 개 언어로의 번역 서비스가 제공됩니다.