

# 겨울철 웰빙 가이드

본 가이드에서는..

정신 건강과 웰빙을 위한 지원

청소년을 위한 지원 및 리소스

어린이/청소년을 위한 프로그램 및 활동

자녀/청소년을 활동적으로 유지하기 위한 아이디어

특수/복합적 요구 사항이 있는 자녀/청소년을 위한 리소스

정신 건강 및 웰빙을 위한 TDSB 리소스



겨울철에 접어들면 설레이는 감정과 함께 지원이 필요하다는 생각이 들 수 있습니다. 2024년 겨울철 웰빙 가이드를 통해 정신적 웰빙을 지원하고 개선하는 한편 이 시기를 최대한 활용하기 위한 문화적 대응책 및 정체성 확인 리소스와 활동을 파악할 수 있습니다. [캐나다 정신 건강위원회](#)는 다음과 같이 제안합니다.

- **수면**의 힘을 과소평가하지 마세요. 수면은 마음, 몸, 정신 등 우리 자신 전체에 영향을 미칩니다.
- 겨울에는 일조량 감소로 인한 영향을 느낄 수 있습니다. 태양의 자외선은 정신 건강에 필수적인 **비타민 D** 생성에 유의합니다.
- **자기 관리** 역시 매우 개인화되어 있습니다. 이는 거품 목욕, 스파, 운동에만 국한되지 않습니다. 여기에는 건강한 경계, 건강한 음식 선택, 진료 예약, 자신의 공간 정리, 예산 책정, 친구에게 전화 걸기 등이 포함됩니다
- **우리의 감각**에 주의를 기울인다면 더 단순한 시간으로 돌아가고, 기본으로 돌아가며, 몇 번의 심호흡 후에 정신이 고양되는 것을 느끼는 데 도움이 됩니다!
- **귀하의 생각은 건강에 유익한가요**, 아니면 건강에 해로운가요? 낮이 짧고 밤이 긴 겨울에는 나쁜 정신적 습관에 빠지기 쉽습니다.
- 적는 습관을 가져보세요. 무슨 일이 일어나든 **항상 감사할 일이 있습니다.**
- 마지막으로, 귀하나 사랑하는 사람이 어려움을 겪고 있다면 정신 건강 전문가나 가정의의 **도움을 구하세요.**

# 정신 건강과 웰빙을 위한 지원

TDSB MHWB 위원회가 편집한 [문화적 대응 및 관련 리소스](#)에 액세스하세요.



[Across Boundaries](#) – 인종 차별이 있는 지역 사회에 공평하고 전인적인 정신 건강 및 중독 관련 서비스를 제공합니다.



[HelpAhead](#) – 유아, 어린이, 청소년 및 가족을 토론토 지역 사회의 정신 건강 서비스에 연결합니다.



[Children's Mental Health Ontario](#) – 어린이 및 청소년의 정신 건강을 지원하는 데 도움이 되는 리소스를 찾아보세요.



[Daily Bread Food Bank](#) – 우편번호/위치로 해당 지역을 검색하여 식품을 제공 받으세요.



정부 재정 지원:

[캐나다 치과 혜택](#)

[가족이 이용할 수 있는 기타 혜택](#)



[Kids Help Phone](#) – 귀하가 거주하는 지역에서 청소년 관련 리소스를 찾아보세요.



[Lumenus](#) – 정신 건강, 발달 및 지역 사회 서비스.



[Bob Rumball](#) – 청각 장애 아동/청소년 및 가족을 위한 정신 건강 치료 [Bob Rumball 캐나다 청각 장애인 센터](#)



[SickKids](#) – 이 허브는 자녀의 정신 건강과 전반적인 웰빙을 지원하는 데 도움이 되는 리소스를 제공합니다.



[YouthLink](#) – 12~24 세 청소년과 그 가족을 위한 청소년/가족 상담, 양육 지원, 보호소/주거, 교육 및 지역 사회 기반 프로그램.



[211 Central](#) – 거주하시는 곳에서 지역 사회 및 정부 서비스를 찾아보세요.



[Helping your Child Manage Digital](#)

[Technology](#) – 온타리오 학교 정신 건강



**청소년을 위한 지원 및 리소스:  
헬프라인 및 서비스**

**응급 상황 시 9-1-1 로 전화하거나 해당  
지역 병원 응급실을 방문하세요**

[9-8-8- Suicide Crisis Helpline](#) - 연중무휴  
24 시간 상담할 수 있는 안전한 공간. **전화: 9-8-8**  
**또는 문자: 9-8-8**

[Black Youth Helpline](#) - 어린이, 청소년 및  
가족을 위한 다문화 헬프라인 및 서비스. 매일  
오전 9시부터 오후 10시까지 이용 가능.



[BounceBack@](#) - 15~17 세 이상 청소년에게 정신  
건강 셀프 헬프 지원을 제공하는 무료 인지 행동  
치료(CBT) 프로그램. **무료 전화: 1-866-345-**  
**0224.**



[Hope for Wellness Helpline](#) - 원주민 청소년  
헬프라인. 연중무휴/24 시간 전화 지원.



[Kids Help Phone](#) - 거주하시는 지역에서  
청소년 관련 리소스를 찾아보세요.  
연중무휴/24 시간 전화/문자/채팅 지원.



[LGBT Youthline](#) - 비밀이 보장되고 비판 없이  
정보를 바탕으로 제공하는 LGBTQQ2SI 동료 지원.  
(일요일 ~ 금요일) 오후 4시~오후 9시 30분  
문자/채팅 지원.



[Naseeha](#) - 무슬림 및 비무슬림 청소년/개인을  
위한 정신 건강 핫라인, 리소스, 워크숍, 웹 치료  
등. **전화 지원: 매일 오후 12시 ~ 오전 3시.**



[What's Up Walk-In](#) 클리닉 및 윈스톱 상담 -  
청소년을 위한 무료 가상 상담 및 대면 상담.  
링크를 클릭하여 위치를 찾아보세요 (월요일부터  
토요일까지(시간과 요일은 위치에 따라 다를 수  
있음))



[Woodgreen](#) - 청소년, 발달 장애인, 간병인/가족을  
위한 사회적, 취업 및 학업 지원을 제공합니다. 16 세  
이상 청소년을 대상으로 전화 또는 화상 통화를  
이용한 무료 단일 세션 상담(12~15 세 청소년은  
부모/간병인의 동의가 필요함).

화요일에는 대면 상담, 수요일에는 가상 상담 제공.  
등록 시간: 오후 4시~오후 6시 30분. (416) 645-  
6000(내선번호 1990)으로 전화하세요



[Trans Lifeline](#) - 트랜스젠더 및 질문이 있는  
청소년 및 성인을 위해 트랜스젠더가 운영하는  
동료 지원 전화 서비스. **2 주 동안 서비스가  
일시 중지되고 2024년 1월 1일부터 재개되니  
월요일~금요일, 오후 1시~오후 9시에 1-877-**  
**330-6366** 으로 전화하세요



[Youthdale](#) - 복합적인 정신 건강 문제로  
어려움을 겪고 있는 어린이, 청소년, 청년 및  
가족을 위한 지역 사회 및 입원 환자 서비스.  
위기 서비스 라인 전화번호는 416-363-  
9990 으로 연중무휴 24 시간 이용 가능합니다



# 청소년을 위한 지원 및 자료 기타 정보

## 청소년을 위한 정신건강 정보

- [알아야 할 사항](#) - 게임 체인저
- [수면 및 정신건강](#)
- [정신건강:학습 공간:](#)
- [우울증을 겪고 있습니까?](#) - 키즈 헬프 전화상담
- [청소년을 위한 지원](#)
- [뭐가 잘못됐는지 모르겠어요](#)



## 청소년을 위한 자기관리

- [자기관리 정보](#) - 게임체인저
- [자기관리를 실천하는 6 가지 방법](#)- 게임체인저
- [키즈 헬프 전화상담:자기관리 체크리스트](#)
- [웰빙의 바퀴](#) - 키즈 헬프 전화상담
- [마음챙김\(Mindfulness\)이란?](#) - 키즈 헬프 전화상담
- [자기관리 101](#) - Jack.org

*Self-care*  
IS EMPOWERMENT

## 위기 관리하기

- [안전을 유지법](#) - 게임 체인저 CAMH
- [자살 충동자 지원하기](#)
- [비세이프\(Be Safe\) 어플리케이션](#)
- [자해: 자해란 무엇이며 어떻게 대처하는가](#)- 키즈 헬프 전화상담
- [친구가 해결책 모색하도록 돕기](#) - 키즈 헬프 전화상담
- [위기에 처했습니까?](#) - 헬프 어헤드



# 청소년을 위한 지원 및 자료 기타 정보(계속)

## 물질 사용 관리하기

- [물질 사용, 오용 및 남용 관련 자료 - TDSB](#)
- [버즈온부즈 - 게임 체인저](#)
- [대마초에 대해 알아야 할 사항 - 게임 체인저](#)
- [베이핑: 청소년과 또래 친구들이 알아야 할 사항 - SMHO](#)
- [펜타닐에 대한 팩트 - SMHO](#)
- [물질 사용 시 주의 기울이기 - 키즈 헬프 전화상담](#)



## 소셜미디어 및 스크린 타임

- [부적절한 소셜 미디어 사용 문제 해결하기: 섹스팅, 성착취, AI - TDSB](#)
- [건강한 소셜 미디어 사용 습관 - 마음에 신경쓰세요](#)
- [청소년 소셜 미디어 안전 지침서 - 세이프 서치 키즈](#)
- [스마트 소셜 네트워킹 - Cyberbullying.com](#)
- [스크린 타임: 개요 - 아동 전문병원\(Sick Kids\)](#)
- [온라인 안전팁 5가지 - 키즈 헬프 전화상담](#)
- [온라인 게임 - 키즈 헬프 전화상담](#)
- [자녀가 디지털 기술을 잘 다루도록 지원하기 - SMHO](#)
- [청소년, 스마트폰 및 소셜 미디어 사용 - CAMH](#)



# 자녀/청소년을 위한 겨울철 프로그램

겨울철 레크리에이션 프로그램

[Toronto Public Library](#) - 프로그램, 강좌,  
행사 정보.



[겨울철 레크리에이션 프로그램](#) - CampTO 를  
포함한 모든 연령대를 대상으로 하는 무료  
고품질 레크리에이션 활동



[키즈 아웃 및 About.com](#) - 지역 행사, 캠프,  
당일 여행 아이디어 등을 포함하여 토론토에  
거주하는 어린이, 청소년 및 가족을 위한  
온라인 가이드입니다!



[YMCA of Greater Toronto](#) - 보육 및 가족  
개발, 건강 및 피트니스, 캠프, 야외 교육 및  
청소년 프로그램을 포함하여 모든 연령층과  
생애 단계의 사람들을 위한 프로그램입니다.  
보조금 옵션이 포함된 서비스에 대한  
수수료입니다.



[CNIB 가상 프로그램](#) - 시각 장애인 캐나다인  
및 부분적인 시력 장애가 있는 캐나다인과 그  
가족, 친구가 이용할 수 있는 무료 가상  
프로그램



# 자녀/청소년을 활동적으로 유지하기 위한 아이디어 올겨울

[Backyard Camp](#) - 연중 집에서 할 수 있는 활동 아이디어.



[Cosmic Kids](#) - 어린이를 위한 무료 온라인 요가 및 마음챙김



[Heart and Stroke](#) - 건강한 식습관과 활동적인 생활을 유지하기 위한 팁.



[ParticipACTION](#) - 1971년부터 캐나다인들이 활동을 통해 건강을 유지하도록 장려해 온 프로그램.



[SPAC Learning Library](#) - 집에서 창의력을 발휘할 수 있도록 기획된 온라인 동영상 강의 및 활동.

WELCOME TO OUR  
LEARNING LIBRARY

[Welcome to Ontario Parks](#) - 온타리오 공원 방문에 대한 정보.



[YGym](#) - 가상 신체 활동.



[Yoga with Adrienne](#) - 무료 요가 및 마음챙김 동영상.



# 특수/복합 요구 사항이 있는 어린이/청소년을 위한 지원 및 리소스

[Community Living Toronto](#) - 지적 장애인과 그 가족을 지원하기 위한 다양한 프로그램을 제공합니다.



[Geneva Centre for Autism](#) - 어린이를 위한 그룹 및 프로그램과 웨비나를 제공하고 부모를 위한 지원을 제공합니다.



[Holland Bloorview Family Resource Centre](#) - 장애 아동의 간병인과 부모를 위한 유용한 팁과 정보를 이용하세요.



[Surrey Place Family Resources](#) - 발달 장애, 자폐증 및 특수 요구 사항이 있는 모든 연령대가 잠재력을 최대한 발휘할 수 있게 돕습니다.



[Kerry's Place](#) - 온타리오 주 전역에서 ASD 환자의 삶의 질을 향상시키는 증거 기반 지원 및 서비스를 만들고 제공하고 있습니다.



[연결성](#) - 지적 장애인과 가족을 위한 평생 학습 및 지원을 전담하는 웹사이트 및 가상 커뮤니티입니다.



[Lumenus](#) - 토론토 전역의 유아, 어린이, 청소년, 개인 및 가족을 위한 광범위한 고품질 정신 건강, 발달 및 지역 사회 서비스를 제공합니다.

WELCOME TO LUMENUS.

be seen. be heard. be well.

[Meta Centre](#) - 지역 사회에서 참여를 통해 포용성이 있고 풍요로운 삶을 살 수 있도록 다양한 서비스와 맞춤형 지원 제공.



[Miles Nadal JCC](#) - ASD 및 기타 발달 장애가 있는 어린이 및 청소년을 위한 프로그램 제공.



[MyCommunityHub.ca](#) - 발달 장애가 있는 어린이 및 청소년이 지역 사회에서 이용할 수 있는 활동을 검색하는 엔진입니다.



# 특수/복합 요구 사항이 있는 어린이/청소년을 위한 지원 및 리소스(계속)

[SAAAC Autism Centre](#) – 문화적으로 반응하는 자폐증 연습과 접근 가능한 프로그래밍을 통해 포용성 있는 지역 사회를 구축합니다.



[Toronto Parks and Recreation Adapted Programs](#) – 가장 즐거운 레크리에이션을 경험하려는 가족은 먼저 Adapted and Inclusive Recreation Programs 중앙 핫라인(전화번호: 416-395-6128)에 연락하여 멤버십을 신청하고 받아야 합니다.



[Variety Village](#) – 버라이어티 프로그램은 장애 아동이 보고, 참여하고, 소속감을 느낄 수 있도록 지원합니다. 스포츠, 피트니스, 활동, 캠프, 일반 선수 및 패럴림픽 선수를 위한 기술 훈련 및 코칭을 통해 장애인용 시설을 적극적으로 활용할 수 있습니다



[장애인용 시설을 갖춘 공원과 캠프에 대한 정보](#)



[자택에서 놀이와 여가 활동을 위한 TDSB  
작업 치료 및 물리 치료 리소스](#)

[복합적 요구 사항이 있는 학생 가족을 위한  
TDSB 심리학 리소스](#)

[TDSB 언어 병리학 팁 시트](#)

# 정신 건강 및 웰빙을 위한 TDSB 지원 및 리소스

포괄적인 리소스 및 지원 목록에 액세스하려면 [TDSB 웹사이트](#)를 방문하세요.

시간을 내어 [학생](#), [학부모 및 간병인](#), [직원을](#) 위한 대화형 라운지와 가상 현장 학습을 알아보세요.



초등학생 및 중고등학생, 복합적 요구 사항이 있는 학생, 부모/간병인 및 교육자를 위한 대화형 [Children's Mental Health Week resource kits](#)를 활용하세요.



TDSB 정신 건강 및 웰빙 위원회가 편집한 [Culturally Responsive & Relevant Resources](#)에 액세스하세요.



2024년 3월 토론토 흑인 정신 건강 주간에 대한 인식 주간의 [Black Mental Health Week Resources](#)에 액세스하세요. 2025년 3월 업데이트를 찾아보세요



[이 슬라이드](#)는 전학년용 2024~25 MHWB 리소스에 대한 액세스를 제공합니다.



가상 도서관 및 기타 도서관 학습 리소스에서 정신 건강([초등학생](#) 및 [중고등학생](#)) 소개 가이드를 방문하세요.



[TDSB Learn4Life](#) - 건강 및 웰니스 프로그램. (18세 이상 학습 기회)



다음과 같은 TDSB 전문가 지원 서비스 Google 사이트를 자세히 알아보세요.

- [어린이 및 청소년 서비스](#)
- [작업 치료 및 물리 치료 서비스](#)
- [심리 서비스](#)
- [언어 서비스](#)
- [사회 복지 및 출석 서비스](#)



## 고립되지 마세요!

정보는 항상 변합니다. 우리를 팔로우하고 최신 업데이트를 자주 확인하세요.

	<a href="https://www.tdsb.on.ca/Elementary-School/Supporting-You/Mental-Health-and-Well-Being-Professional-Support-Staff-PSS">https://www.tdsb.on.ca/Elementary-School/Supporting-You/Mental-Health-and-Well-Being-Professional-Support-Staff-PSS</a>
	이메일: <a href="mailto:MentalHealthandWellBeing@tdsb.on.ca">MentalHealthandWellBeing@tdsb.on.ca</a>
	<a href="https://www.instagram.com/tdsb_mhwb">@tdsb_mhwb</a>
	<a href="https://twitter.com/TDSB_MHWP">@TDSB_MHWP</a>

귀하 또는 귀하의 지인이 정신 건강 또는 약물 남용 응급 상황에 처한 경우 9-1-1로 전화하거나 지역 병원의 응급실을 방문하거나 9-8-8로 전화하여 위기 지원을 받으세요.

