



정신건강 지침서



목차

단체 소개	2
정신건강이란?	2
정신건강 질환	2
물질사용장애	2
중독	3
섭식 장애	3
우려 원인	3
도움 구하기	3
스트레스 관리	4
스트레스의 증상	5
건강한 방식으로 스트레스에 대처하기	5
시간 관리	8
스트레스의 원천	9
문화 충격 — 새로운 문화 환경에서 살기	9
문화 충격에 대한 지표	9
문화 충격의 단계	10
외로움 — 사회적 고립	13
재정 — 자금 관리하기	15
새 삶에 책임감 갖기	17
리소스	19
상당한 작품	20

단체 소개

COSTI 이민서비스(COSTI Immigrant Services)는 온타리오 전역에 걸쳐 이중 언어 국제학생 연결(ISC) 프로젝트를 주선하고 관리합니다. COSTI의 목표는 국제 학생 및 해당 가정의 정착 요구에 상응하는 관련 리소스 및 적절히 상응하는 서비스를 제공하는 것입니다.

정신건강이란?

정신건강은 우리의 심리적, 정서적, 사회적 웰빙을 의미합니다. 매년 캐나다인 5명 중 1명은 정신건강에 대한 어려움이나 정신 질환을 겪습니다.

그러나 정신 질환이 없어도 정신건강이 나빠질 수 있습니다. 이는 마치 반드시 질병이 없어도 신체적으로 건강이 좋지 않을 수 있는 것과 같습니다. 신체건강을 돌보는 것과 마찬가지로 정신건강을 돌볼 수 있습니다.

정신건강은 누구에게나 있는 것이며, 모든 사람은 살면서 어려움이나 삶의 기복을 겪습니다. 정신이 건강하면 스스로에 대해 좋은 감정을 갖게 되고, 타인과 관계를 맺게 해줍니다. 또한 정신이 건강하면 삶의 기복을 헤쳐나도록 도움을 줍니다.

캐나다의 신규 정착자 및 국제 학생들은 다양한 도전에 직면하기에, 정신건강에 문제가 생길 위험이 있습니다. 캐나다 생활에 적응하며 살 곳을 찾고, 일자리를 구하고, 새로운 친구를 사귀는 것은 모두 큰 부담이 될 수 있습니다. 본 지침서는 정신건강에 대한 각종 유형에 대한 염려사항을 다루고, 정신을 건강하게 유지하며, 필요시 어떻게 도움을 받을 수 있는지에 관해 안내합니다.

정신건강 질환

스트레스, 불안 및 우울증은 정신이 건강하지 않을 때 발생할 수 있는 일반적 질환들입니다.

스트레스란 어려운 상황에 대하여 신체적으로 나타나는 반응을 일컫습니다. 누구나 새롭거나 힘든 상황을 경험할 때 스트레스를 받습니다. 스트레스는 도전 과제들을 이겨내는 데 도움을 줍니다. 그러나 스트레스가 높아지면 신체에 문제를 일으킬 수 있습니다. 과도한 스트레스는 질병, 피로, 심지어는 심장 마비와 뇌졸중을 일으킬 수 있습니다. 스트레스는 또한 불안증과 우울증과 같은 더 심각한 정신질환으로 이어질 수 있습니다.

불안은 두려움 또는 긴장감을 말합니다. 중대한 소식을 기다릴 때처럼 일부 상황에서는 불안을 느끼는 게 정상입니다. 불안의 신체적 징후는 배가 조이거나 손에 땀이 나는 증상이 있고, 나아가 심장이 두근거리거나 과호흡 증상이 나타날 수 있습니다. 일부 사람들 중에는 항상 불안감을 느껴, 그로 인해 일상생활에 방해받을 수 있습니다. 평범한 상황이나 사람을 다룰 때, 두려움, 근심, 걱정 또는 공포가 생기면 불안증을 문제로 삼을 수 있습니다.

우울증은 저절로 사라지지 않는 슬픔이나 무심함을 유발하는 기분 장애입니다. 많은 사람들이 사랑하는 사람이 사망하거나, 사귀던 사람과 헤어지는 등과 같은 일로 인해 단기간 동안 우울증을 느낍니다. 그러나 우울증은 명백한 이유 없이도 생길 수 있습니다. 우울증이 오랫동안 지속되면 절망감과 쓸모없다는 무용감으로 이어집니다. 우울증은 또한 기력 부족, 동기 부족으로 이어지며 통증과 같은 신체적 증상을 유발합니다.

중독이나 물질사용장애 및 **섭식 장애** 또한 일반적 정신건강 질환입니다. 이러한 질환들은 종종 스트레스, 불안 및 우울증을 동반합니다. 이러한 질환들은 의료 전문가가 치료할 수 있습니다.

물질사용장애

물질사용장애(SUD)는 해로운 결과가 있음에도 불구하고, 물질을 통제 불가능한 상태로 남용하는 복잡한 질환입니다. SUD가 있을 경우 술, 담배 또는 불법 마약 등에 과도하게 집중한 나머지 일상적 기능에 지장을 주기까지 합니다. 이들은 물질 사용이 문제가 되고, 문제를 될 것임을 알면서도 계속 사용합니다. SUD가 극도로 심한 경우 때때로 **중독**이라고 부릅니다.

중독

중독은 복잡한 질환으로, 해로운 결과가 있음에도 불구하고 강박적으로 물질을 사용하려는 두뇌 질환입니다. 중독자(중증 물질사용장애가 있는 사람)는 술이나 마약 같은 특정 물질 사용에 집중한 나머지 이것들이 삶을 장악해 버리는 지경에 이릅니다.

섭식 장애

섭식 장애는 섭식 행동의 극심하고 지속적 섭식 방해 및 이와 관련된 고통스러운 생각 및 감정을 특징으로 하는 행동 장애입니다. 섭식 장애는 신체적, 심리적 및 사회적 기능에 영향을 주는 중증 질환일 수 있습니다. 섭식 장애의 유형에는 신경성 식욕부진증, 신경성 폭식증, 폭식 장애, 폭식 섭식 장애, 회피제한적 섭취 장애, 기타 특정 식이 및 섭식 장애, 이식증 및 반추 장애 등이 있습니다.

우려 원인

누구나 살면서 인생의 기복을 경험합니다. 살면서 스트레스를 받기도 하고 긴장감, 두려움 또는 슬픔을 느낄 수 있습니다. 그러나 이러한 감정들이 삶을 장악한다면, 정신건강에 문제가 있다는 징후가 됩니다.

다음은 정신질환 위험을 알리는 몇 가지 징후들입니다:

- 직장/학업 성과 저하
- 스트레스에 대처하려고 술, 마약 또는 담배 사용
- 과식 또는 충분히 먹지 않음
- 수면 장애
- 과도한 수면
- 일을 마치지 못 함
- 잃으면 안 되는 돈으로 도박
- 친구와 가족 회피
- 두려움이나 편집증이 있음
- 자해
- 자살 생각
- 타인을 해칠 생각

도움 구하기

불안하거나 우울하거나 슬픈 감정이 가끔씩 오는 것은 정상임을 명심하십시오. 이러한 감정을 인정하고, 명상하기, 글로 자신의 감정 쓰기, 신뢰할 수 있는 사람과 이야기 나누기 등 기분을 개선할 수 있는 행동들을 통해 이러한 감정들을 관리할 수 있습니다. 그러나 일부 사람의 경우, 더 심각한 불안 장애나 중증 우울증으로 발전하게 됩니다. 이러한 장애를 일상적으로 일어나는 경미한 불안과 슬픔과 구분 짓는 기준은 감정의 강도 및 지속 기간입니다. 또한 소수의 경우 조울증이나 강박증과 같은 다른 중증 정신 질환을 겪습니다.

이러한 모든 질환들은 치료를 요하는 중증 질환입니다. 의료서비스 제공자와 전문 상담가는 스트레스, 불안 및 우울증과 잠재적으로 더 심각한 정신 질환 간의 차이를 분간하도록 훈련 받습니다. 따라서 상담가, 간호사 또는 의사와 상담하는 것이 중요합니다.

스트레스, 불안 또는 우울한 감정이 며칠 이상 지속되거나 일상생활을 방해한다면 도움을 청해야 합니다. 친구, 멘토 또는 가족 구성원의 도움을 받는 것부터 시작해 볼 수 있습니다. 또한 상담가나 다른 건강 전문가의 도움을 받을 수도 있습니다.

이야기하십시오!

- ▶ 정신건강은 많은 이들에게 다루기 어려운 주제일 수 있습니다. 그러나 전문가들은 정신을 건강하게 유지하는 최상의 방법은 자신의 감정에 대해 이야기하는 것이라고 말합니다. 이는 나약함을 의미하지 않습니다. 사실 이는 용기를 의미합니다. 이는 자신의 웰빙에 통제력을 갖는 수단입니다.

위기가 올 때까지 기다리지 마십시오. 느끼는 감정에 대해 지금 말하기 시작하십시오. 처음에는 어색한 듯 보일 수 있습니다. 힘겨운 와중에 이야기하는 것보다 기분이 괜찮을 때 이야기하는 것이 더 쉽습니다.

누구나 힘든 날들이 있습니다. 이런 힘든 점에 대해 이야기함으로써 감정을 조절하고, 상황의 악화를 막을 수 있습니다. 가끔 누가 내 말을 들어주는 것만으로도 큰 차이를 만들 수 있습니다. 또한 다른 사람들의 말을 들어 보면 이러한 감정들을 느끼는 게 얼마나 흔한 것인지 알 수 있게 됩니다. 친한 친구나 신뢰할 수 있는 지인이 있다면, 귀하가 어떤 감정을 느끼는지 말하고 그들도 감정을 공유하도록 요청하십시오. 또한 가족들과 이야기를 나눌 수 있습니다.

친구나 가족과 이야기하는 것이 불편하다면 전문가와 대화를 나눌 수 있습니다. 의사나 기타 의료서비스 제공자가 없다면, 각종 지원을 제공하는 각종 상담 전화 및 온라인 채팅 서비스를 이용할 수 있습니다(20 페이지 참조). 예배 장소나 지역사회 단체에서는 상담 서비스와 지원 그룹 모임을 제공할 수 있습니다. 캐나다 고용주 중 많은 곳에서 또한 무료 상담 서비스를 주선하는 직원지원프로그램(EAP) 핫라인을 제공합니다. 또한 학생들은 교학과 사무소 또는 캠퍼스 내 건강서비스센터에 연락할 수 있습니다.



본인이나 귀하가 아는 사람이 자살을 생각하고 있다면 캐나다 자살예방서비스 전화번호 **1-833-456-4566** 번으로 문의하십시오(24시간 운영) 또는 **45645** 번으로 문자를 보내십시오(오후 4시~ 자정까지 운영).

본인이나 아는 사람이 즉각적 위험에 처한 경우 **9-1-1** 번으로 전화하여 도움을 요청하십시오.

스트레스 관리

스트레스는 주의나 행동을 요하는 신체적 반응입니다. 스트레스 반응은 새롭거나 예상치 못한 것을 경험할 때 일어납니다. 그러한 경험이 위협적이거나 통제 불가능하게 보일 때, 스트레스로 인한 감정의 강도도 높아집니다. 인생이 바쁘게 돌아가거나, 어려움에 직면할 때 신체는 종종 스트레스 반응을 보이게 됩니다.

약간의 스트레스는 정상이며, 유익할 수 있습니다. 스트레스는 활력 에너지를 급상 시키고, 집중력을 높이는 호르몬을 분비 시킵니다. 그러나 스트레스를 과도하게 받거나, 늘 스트레스를 받는다면, 신체적, 정신적 건강에 문제를 일으킬 수 있습니다.

스트레스의 증상

과도한 스트레스를 받을 때 먼저 나타나는 증상들은 보통 신체적 증상들입니다. 스트레스는 두통, 소화불량, 근육 경직으로 이어질 수 있습니다. 기타 증상으로는 이 짝 물기, 이 갈기, 구강 건조, 수족 냉증, 다한증 등이 있습니다. 그 외 염려되는 증상으로 흉통 및 심장 두근거림 등이 있습니다. 불면증이나 수면 부족 또한 스트레스로 인해 나타나는 기타 신체적 증상들입니다.

스트레스의 정서적 증상에는 압도되거나, 통제력이 상실된 느낌 등이 있습니다. 스트레스는 마음을 편하게 하고 정신에 안정을 기하는 것을 어렵게 만들 수 있습니다. 또한 늘 걱정하고, 별일이 아님에도 좌절하거나 신경질을 내거나, 기분에 심한 기복이 일어날 수 있습니다. 과도한 스트레스는 또한 자신에 대해 좋지 않은 감정을 일으킵니다.

약간의 스트레스는 일을 마치는 데 도움이 될 수 있으나, 과도한 스트레스는 인지적 증상으로 이어지거나, 명확한 사고력에 영향을 줄 수 있습니다. 가령, 생각이 꼬리에 꼬리를 물거나, 건망증이 생기거나, 정리가 되지 않고 집중할 수 없게 될 수 있습니다. 스트레스는 또한 판단력 저하를 일으킬 수 있습니다.

스트레스의 강도가 높을 때, 행동 증상 또는 행동의 변화를 알아챌 수 있습니다. 식욕을 잃거나, 과식하고 있는 자신을 보게 될 수도 있습니다. 손톱을 물어뜯거나, 안전부절못하는 불안 행동도 늘게 됩니다. 평소와 달리 중요한 일을 미루거나 피하려 할 수 있습니다. 일부 사람들은 스트레스를 극복하기 위해 담배를 피우거나, 술이나 기타 약물을 사용합니다.



일반적으로 나타나는 스트레스 징후

- 두통
- 소화불량
- 식욕 상실
- 이갈이
- 손톱 물어뜯기
- 수면 장애
- 집중 저하
- 건망증 증가
- 기분의 심한 기복
- 산만함
- 미루는 행동 증가
- 흡연 및 음주 증가

건강한 방식으로 스트레스에 대처하기

더 높은 강도의 스트레스를 경험할 때, 이러한 스트레스에 대처할 건전한 방식을 모색하는 것이 가장 바람직합니다. 신체 건강을 유지하는 데 도움이 되는 습관처럼, 건강한 습관은 스트레스 기간을 이겨내는 데 도움이 될 수 있습니다.

1. 수면

신체는 스트레스에서 회복하기 위해 충분한 수면을 요합니다. 하루에 8시간씩 수면을 취하도록 노력하십시오. 스스로에게 잠 잘 시간을 주어야 합니다. 취침 및 기상 스케줄을 정하는 것이 도움이 될 수 있습니다. 주말에도 정해진 스케줄을 따르는 것이 규칙적 수면 패턴을 유지하는 데 도움이 될 수 있습니다.

숙면을 위한 팁:

- 늦은 오후와 저녁에 카페인 섭취를 피하십시오.

- 취침 전에 술과 무거운 식사를 피하십시오.
- 침실 소음과 조명을 낮추십시오.
- 필요에 따라 백색소음, 수면 안대 및 귀마개를 사용하십시오.
- 침대에서 휴대폰이나 태블릿을 사용하지 마십시오.
- 잠자리에 들기 전에 명상을 하거나 가벼운 스트레칭을 하십시오.

2. 운동

연구에 따르면 누구나 하루에 최소 30분 (못해도 빠른 걸음으로) 주에 5회는 운동을 해야 한다고 합니다. 이는 운동 전문가가 건강, 웰빙, 활력 증진을 위해 최소로 권장하는 운동량입니다. 스트레스에 대처하는 데 도움이 되도록 하루 일과 중 30분은 신체 활동을 하십시오.

일부 사람들은 직장, 학교, 식료품점으로 도보하여 운동을 일상 생활에 접목시킵니다. 그러나 걷기 위해 휴식을 갖는 것만으로 스트레스에 대항하고 건강을 유지하는 좋은 방법입니다.

요가, 달리기, 자전거, 에어로빅, 스포츠 등 피트니스를 즐겨하는 경우 이를 위한 시간을 마련해 두십시오! 지역 커뮤니티 센터나 학교는 무료로 또는 저렴하게 이러한 활동들을 제공할 수 있습니다. 일정 시간에 가야하는 피트니스 클래스나 스포츠 활동에 참여할 수 없는 경우, 자신의 일정에 따라 가정에서 온라인 비디오를 활용하여 운동 시간을 갖으십시오.

3. 잘 챙겨먹기

정기적으로 식사하고, 정크푸드를 피하는 것이 건강의 핵심입니다. 스트레스를 받는 동안 식사를 건너 뛰거나, 하루를 건너 내기 위해 건강을 해치는 인스턴트 음식을 찾을 수 있습니다. 또한 "감정적 식사"를 하는지 관심을 기울여야 합니다. 감정적 식사란 배고프지 않을 때도 편안함을 느끼기 위해 먹는 경우를 말하며, 이는 건강에 해로운 과식으로 이어집니다. 균형 잡힌 건강식은 신체와 활기를 불어넣는 데 유익하여, 스트레스에 보다 쉽게 대처할 수 있게 해줍니다.

건강식을 위한 팁

- 규칙적으로 식사하고 야밤에 먹는 것을 삼가하십시오.
- 정크푸드를 제한하고 가공식품은 삼가하십시오.
- 설탕과 카페인이 높은 음료를 삼가하십시오.
- 건강에 좋은 간식을 준비해 두십시오.
- 더 신선한 과일과 야채를 섭취하십시오.
- 통곡물을 선택하십시오.
- 고지방 및 튀긴 음식을 제한하십시오.

4. 술, 담배, 마약 삼가기

많은 이들이 긴장을 풀거나 기분 전환을 위해 술이나 대마초를 사용합니다. 일부는 담배나 베이핑의 니코틴 효과에 의존합니다. 더 심한 경우, 사람들은 불법 마약에 의존하거나, 처방약을 남용합니다. 이러한 중독성 물질은 일시적으로 기분을 좋게 만들 수 있습니다. 그러나 이들은 정신건강을 해칠 수 있습니다.

이러한 물질이 주는 효과가 떨어지면서 기분은 종종 더 악화됩니다. 이들은 또한 신체 건강에 영향을 미칩니다. 담배는 특히 건강에 위험하며, 니코틴 사용량을 늘린다는 것은 종종 더 높은 강도의 스트레스를

경험하고 있다는 신호입니다.

술을 마시는 경우, 권장 한도선을 지키십시오. 합법 대마초 제품을 쓰기로 선택한 경우 그 효과와 위험에 대해 알아보십시오. 늘어나는 스트레스에 대처하기 위해 이러한 물질들을 사용하지 않도록 하십시오. 힘든 시기에 양을 늘리면 내성이 생겨 만족감을 얻기가 점차 더 어려워질 수 있습니다. 이는 종종 신체적, 정신적 의존과 물질사용장애로 이어집니다.

캐나다 보건부 (Health Canada) 는 모든 이들이 매일 술을 마시지 않으며, 술을 마실 경우 최대한 제한하여 마실 것을 권장합니다.

여성의 음주량은 다음을 초과하지 말아야 합니다.

- 1일 2잔
- 주당 총 10잔
- 특별한 날 3잔

남성의 음주량은 다음을 초과하지 말아야 합니다.

- 1일 3잔
- 주당 총 15잔
- 특별한 날 4잔

캐나다 정부 웹사이트에서 대마초 사용의 영향과 위험에 대해 자세히 알아보십시오: canada.ca

* 임산부는 술을 마시거나 담배, 대마초 제품의 사용을 피해야 합니다.

온라인 근무 및 학업으로 인한 스트레스

원격 근무 및 학습은 우리 인생에 새로운 원천의 스트레스를 주었습니다.

온라인 근무 및 학습은 많은 이점이 있습니다. 이동 시간과 비용을 절약하고, 유연성과 편안함을 향상시키며, 생산성을 더욱 높일 수 있습니다. 그러나 이로 인해 일의 체계가 부족하고, 과로하며, 산만함이 가득하게 될 수도 있습니다.

조용한 공간 없이, 바쁘게 돌아가는 가정 환경에서 수업에 참석하거나, 근무하는 것은 꽤 스트레스가 될 수 있습니다. 기술적 문제를 스스로 해결해야 하는 것 또한 스트레스의 강도를 높일 수 있습니다.

또한 원격 근무 및 학습은 우리를 매우 고립시킬 수 있습니다. 특히 캐나다에 처음 온 경우에 그렇습니다. 학교나 직장에서 만나는 사람들 모두가 집에서 일하고 공부하면 서로 교류하기가 어려워집니다.

공중 보건 위기로 인해 원격 작업과 학습이 이뤄질 때 스트레스의 위험도 증가합니다. 코로나19 팬데믹은 많은 이들에게 건강, 금융 및 가정 내 위기를 가져다 주었습니다. 미리 주의를 받지 않고, 온라인으로 일하고 배우게 되어 이 또한 기술적 문제를 가져왔습니다. 학생들은 원격 학습에 대한 교사의 각기 다른 접근법으로 혼란과 스트레스가 가중되었습니다.

원격 업무와 학습은 많은 캐나다 사람들에게 뉴노말이 될 것입니다. 따라서 온라인 업무와 학습의 스트레스를 관리하는 방법에 대해 생각해 보는 것이 중요합니다.

- **전용 작업 공간 설정하기**—전용 공간 설정이 가능하지 않은 경우, 학교나 업무용 물품을 보관할 공간을

마련하십시오. 업무 후 잘 보관하면 물건들을 잃어버릴 가능성을 줄이게 됩니다.

- **작업 위치 때때로 바꾸기**—집 안에 다른 공간에서 작업하거나, 가능하다면 도서관, 카페를 방문하십시오. 또는 친구나 급우와 함께 작업하십시오.
- **카메라를 켜고 사람들과 교류하기**—서로 얼굴을 보면 더욱 쉽게 교류할 수 있습니다.
- **카메라 끄고 휴식 취하기**—종일 이어지는 화상 회의는 지치기에, 얼굴이 보이지 않은 상태에서 쉬는 것은 도움이 됩니다.
- **하루 일과 세우기**—이는 체계를 정립하는 데 도움이 됩니다. 매일 같은 시간에 일어나서 식사하고 휴식을 취하십시오.
- **매일 밖으로 나가기**—산책하고, 근처 공원을 방문하고, 차나 커피를 마시고, 야외나 카페에서 점심을 먹고, 일을 보십시오.
- **의식적 행위로 하루 마치기**—이는 하루가 끝났다는 의미를 주기에 도움이 됩니다. 산책을 하거나, 책의 한 챕터를 읽거나, 명상을 하거나, 음악을 듣거나, 친구와 이야기를 나누십시오.
- **동료나 급우와 교류하기**—동료와 문자를 나누거나, 급우와 온라인 스터디 시간을 계획해 보십시오.
- **모임 주선하기**—근처에 사는 동료나 급우와 직접 만나든, 원거리에 있는 사람들과 온라인으로 만나든, 어울리는 시간을 갖는 것은 바람직합니다.

시간 관리

할 일이 너무 많을 때, 종종 어디서부터 시작해야 할지 엄두가 나지 않습니다. 시간을 관리할 줄 아는 능력은 통제력을 갖고, 일을 마치고, 스트레스의 수위를 관리하는 데 도움이 될 수 있습니다.

- **달력 사용** – 마감일, 할 일 및 예약을 기록해 두십시오.
- **"할 일" 목록 만들기** – 해야 할 일의 전체 목록을 꼭 만드십시오.
- **일정 잡기** – 주간 및 각 요일에 대한 계획을 세우십시오.
- **황금 시간 활용하기** – 이른 아침이든 늦은 밤이든, 자신의 컨디션이 최상일 때 가장 힘든 작업을 하십시오.
- **시간 추적하기** – 시간을 어떻게 쓰는지 주의를 기울이면 계획을 더 잘 세울 수 있습니다.
- **멀티태스킹 피하기** – 연구 결과에 따르면 여러 작업을 동시에 수행하는 것은 효과적이지 않습니다.
- **방해 요인 제거하기** – 휴대폰을 무음 상태로 두고 알림을 끄며, 가능한 경우 작업 동안 인터넷이나 특정 프로그램에 대한 접근을 차단하십시오.
- **휴식 시간 정해두기** – 작업 사이에 몇 분 정도 쉬고, 장시간 업무 시 짧게 휴식 시간을 갖도록 계획하십시오.

휴식 취하기

압도감이 든다면 휴식을 취하십시오. 다른 작업에 5분 정도 보내거나, 낮잠을 잠깐 자거나, 블록 주변을 산책하거나, 오후에 자신이 좋아하는 일을 하며 쉬도록 계획하십시오. 스트레스가 신체 및 정신건강에 영향을 주기 전에 몸과 마음에 휴식을 취하는 것이 중요합니다. 휴식 시간 계획하기 – 직장이나 학교에서 하는 것과 마찬가지로 휴식을 취하도록 미리 약속을 잡으십시오. 그 후 자신과의 약속을 지키십시오!

스트레스의 원천

문화 충격 — 새로운 문화 환경에서 살기

문화 충격이란?

문화 충격은 우리가 새로운 문화 환경에서 살며 경험하는 방향 상실감입니다. 새로운 사람들, 언어, 관습 및 음식에 적응하는 데는 늘 시간이 걸립니다. 문화적 충격을 경험하는 것은 여러모로 불편함을 줍니다. 우리는 익숙하지 않은 일에 직면할 때 짜증이 나거나 심지어 화가 날 수도 있습니다. 이는 주변의 사람들에 대한 불신으로 이어질 수 있습니다. 문화적 충격은 또한 슬픔, 외로움, 향수병을 유발합니다. 다른 스트레스와 마찬가지로 문화 충격은 신체적, 정서적, 인지적 증상들을 유발할 수 있습니다.

해당 문화 환경에 살기 전에 미리 알고 가면 문화 충격을 최소화할 수 있습니다. 그러나 문화 충격은 익숙한 곳에서 새롭거나 낯선 곳으로 이동할 때 불가피하게 발생합니다. 사실, 문화 충격은 매우 정상적이며, 관광객이나 단기 여행객도 겪을 수 있습니다. 이는 세계를 보고 새로운 것을 경험하는 여정의 일부입니다. 그러나 새로운 이주자 및 국제 학생들에게 문화 충격은 장기적으로 정신 건강에 문제를 일으킬 수 있습니다.

문화 충격을 완전히 방지할 수는 없지만, 이를 줄이고 극복하는 법을 배울 수 있습니다. 새로운 장소나 새로운 문화에 익숙해지면 문화적 충격이 사라지기 시작합니다.

문화 충격에 대한 지표

문화 충격을 겪는 것에 대해 부끄러워할 이유는 없습니다. 이는 새로운 문화 환경에서 살며 정상적으로 일어나는 반응입니다. 문화 충격을 다루는 첫 번째 단계는 이를 식별하는 것입니다.

문화 충격의 한 가지 징후는 향수병을 느끼고 고국에서 하던 방식을 그리워하는 것입니다. 그러나 다음과 같이 문화 충격의 징후 중 일부는 알아채기가 더 어려울 수 있습니다.

- 현지 문화와 사람들 피하기
- 외출하거나 일을 마칠 의욕이 없음
- 현지 문화와 행동 방식을 비판함
- 작은 도전과제나 기존 방식과의 차이를 짜증스러워 함

다른 사람이나 다른 문화권에 대한 굳건한 고정관념을 고수함

캠퍼스 생활 중 겪는 문화 충격

캠퍼스 생활의 적응은 문화 충격의 원인이 될 수 있습니다. 국제 학생들이 캐나다 학교의 다른 관습과 학습에 대한 접근 방식에 불편함을 느끼는 것은 당연합니다. 다음은 이상하거나 불편하게 느껴질 수 있는 몇 가지 상황들입니다:

- ◇ 토론 중심 수업에 참여
- ◇ 영어 사용에 대한 긴장감
- ◇ 성적에 대한 공개적 논의
- ◇ 교수님 이름 부르기
- ◇ 수업 중 음용 허용
- ◇ 남녀 공학 환경에서 어울림
- ◇ 다문화 환경에서 어울림

문화 충격의 단계

문화 충격은 매우 일반적이기에, 대부분의 사람들은 동일한 문화 충격의 단계들을 경험합니다. 첫째, 새로운 여정과 모든 변화에 대해 신나 합니다. 그 후, 차이점들에 대해 불편하고, 짜증이 나기 시작합니다. 결국, 조정을 거쳐 새로운 문화에 적응하며 불편함은 사라집니다. 문화적 충격은 반대의 상황에서도 일어날 수 있습니다. 새로운 문화에 익숙해지면, 일부 사람들은 예전 문화로 돌아가는 것이 힘들 수 있습니다. 가족이나 친구를 방문하거나 학업을 마친 후 집으로 들어갈 때 스트레스를 받는 것은 정상입니다.

1. 허니문 단계

- 처음 도착했을 때, 주변에 보이고 시도할 수 있는 모든 것들에 신이 날 수 있습니다.
- 정착하는 데 바쁜 나머지 문화 충격의 부정적 영향을 즉각적으로 느끼지 못할 수도 있습니다.
- 어떤 이들은 이런 흥분 상태가 며칠, 몇 주 또는 몇 달 동안 지속되어 문화 충격이 마침내 시작되어도 알아차리기 어려울 수 있습니다.
- 이 단계에서 새로운 문화와 기존 문화 사이에 유사하고 다른 점들을 식별하기 시작합니다.

2. 협상 단계

- 도착 후 귀하는 인생이 항상 만만하지 않음을 깨닫기 시작합니다.
- 학교 수업이 힘들거나, 좋은 직장을 찾기가 어려울 수 있습니다.
- 귀하는 외로움을 느끼거나, 향수병에 걸릴 수도 있으며 불안, 좌절, 심지어 적대감을 경험할 수도 있습니다.
- 제2외국어를 말하거나 항상 다른 억양을 듣는 것이 피곤할 수 있습니다.
- 일상의 도전 과제들에 고군분투할 때, 더 피곤하고 쉽게 화를 내거나 짜증이 날 수 있습니다.
- 이 단계에서 캐나다로 이주하는 것이 좋은 선택이었는지 의문을 갖을 수 있습니다.

3. 조정 단계

- 일과가 생기고 새로운 문화에 대해 더 많이 알게 되면서 부정적 감정이 사라지기 시작합니다.
- 귀하를 좌절하게 했던 문화적 차이가 이해가 되고, 새로운 삶의 일부가 됩니다.
- 이 단계에서는 새로운 문화 속에서 사는 게 여전히 어려워도, 더 편하고 자신감을 느끼게 됩니다.

4. 적응 단계

- 친구를 사귀고 실질적으로 정착하며, 새로운 문화를 자신의 것으로 받아들이기 시작합니다.
- 새로운 정착지에 소속감을 느끼기 시작합니다.
- 여전히 도전 과제에 맞닥뜨리고 문화 충격의 감정을 느낄 수 있지만, 이 단계에서 귀하는 이에 대처하는 방법들을 알게 될 것입니다.

문화 충격의 다섯 번째 단계는 종종 "역문화 충격" 또는 "재진입 충격"이라고 부릅니다. 캐나다의 삶에 적응하면 고국으로 돌아가기가 어려울 수 있습니다. 삶의 옛 방식에 재적응하기 힘들고, 친구 및 가족과 잘 어울리는 데 어려움을 겪을 수 있습니다. 특히 친구와 가족이 귀하가 고국의 문화를 잊어 버렸다고 여기면 스트레스가 될 수 있습니다.

고국과 캐나다의 새로운 삶 사이의 균형을 찾기가 어려울 수 있습니다. 자신이 "더 캐나다인"이 되어야 한다는 압박감을 느낄 수 있으며, 동시에 자신의 문화를 "배신"하는 것에 대해 죄책감을 느낄 수 있습니다. 둘 다 좋은 점을 기리도록 노력하십시오. 귀하의 정체성을 이해하지 못하는 사람은 늘 있다는 점을 기억하십시오. 귀하에게 옳다고 판단하는 길을 가야 합니다.

문화 충격에 대처하기

스트레스 유형의 대부분과 마찬가지로 건강한 일과를 따르는 것이 문화 충격을 다루는 최상의 방법입니다. 문화 충격을 경험할 때, 자신이 잘 먹고, 잘 자고, 운동하고 있는지 확인하십시오. 문화 충격으로 인한 불편함은 귀하를 숨게 만들고 다른 사람들과 상호작용하는 것을 회피하게 만들 수 있습니다. 귀하에게 직업이 없거나, 참석할 수업이 없다면, 규칙적 일과를 세우려고 노력하십시오. 예를 들어, 매일 같은 시간에 일어나 계획된 활동들을 할 수 있습니다. 주변 동네를 둘러 보고, 같은 카페나 공원을 방문하여 일상적 장소와 평소 같은 일상을 느끼도록 해보십시오.

문화 충격에 대처하는 팁

- 현실적 기대치 설정 – 새로운 문화에 익숙해지려면 시간이 걸립니다.
- 새로운 문화를 고국의 삶과 비교하지 마십시오.
- 새로운 거주지에서 귀하가 좋다고 여기는 부분에 집중하십시오.
- 지역사회 사람들을 사귀어 보십시오.

문화 충격을 극복하는 최상의 방법은 새로운 문화에 대해 더 많이 배우는 것입니다. 지역 TV를 시청하여 현재 진행되는 사건과 대중 문화에 대해 배울 수 있습니다. 온라인 비디오를 통해 현지 요리를 만드는 방법을 스스로 배워볼 수 있습니다. 많은 공공 도서관과 지역사회 센터는 무료로 또는 저렴하게 세미나나 수업을

기록되지 않은 규칙에 대해 배우기

해당 지역에 도착하기 전에 새로운 문화에 대해 많은 것을 배울 수 있습니다. 그러나 모든 문화에는 책이나 웹사이트에 기록되지 않은 관습과 규칙이 있습니다. 이는 사람들이 어릴 때 가정 환경 안에서 배우고, 오랜 시간 문화를 관찰하며 습득한 것들입니다.

이러한 유형의 규칙들은 버스 정류장에서 어떻게 하는지, 친구는 어떻게 사귀는지, 면접에 어떻게 임할지,

데이트는 어떻게 하는지 등 우리 삶의 전 영역에 영향을 미칩니다. 기록되지 않은 규칙들을 습득하기는 매우 어려울 수 있습니다. 이러한 규칙을 어기면 답답할 수도 있습니다.

이런 일이 일어날 경우, 화를 내거나 당황스러워 하기보다 배움의 기회로 삼으십시오. 규칙을 어겼다고 생각되면 혼란스러운 감정을 설명하고 상황을 이해하도록 도움을 요청하십시오. 대부분의 사람들은 도움을 주는 것을 즐겨하고, 문화적 차이를 기꺼이 설명해 줄 것입니다. 자신의 실수를 인정하고 웃어 버리면 긴장을 풀고, 다른 사람들과 관계를 맺는 데 도움이 됩니다.

인종 차별, 차별 및 무지에 대처하기

캐나다 사람들은 다문화 국가임을 자랑스럽게 여기며, 대부분의 사람들은 개방적이고 예의를 지키며 이해심을 갖습니다. 그러나 신규 정착자 중 많은 이들은 여전히 인종 차별, 차별, 문화, 종교, 인종 또는 성 정체성에 대한 무지를 경험할 것입니다. 일부 사람들은 무례하고 사려 깊지 않으며, 자기 삶에 대해 화가 나 있을 수 있습니다. 또 단지 무지하거나 생각을 하지 않는 사람들도 있습니다.

이러한 차별이 직장이나 주거지를 찾는 데 어려움을 줄 경우 특히 힘듭니다. 임대인은 아파트 임대에 대해 거짓말할 수 있습니다. 고용주는 더 풍부한 "캐나다 경력"이 필요하다고 판단할 수 있습니다. 이러한 유형의 차별이 발생하면 학교 교학과나 지역 정착 에이전시에서 도움을 요청할 수 있습니다.

겨울나기

겨울은 많은 것을 전사이며 이는 스트레스의 수위를 높이고 정신건강에 영향을 줍니다.

캐나다에서 보내는 첫 겨울은 특히 따뜻한 기후에서 온 사람들에게 큰 문화 충격이 될 수 있습니다. 따뜻한 코트, 방수 부츠, 모자, 장갑과 같은 계절에 맞는 옷을 입고 겨울을 대비하는 것이 중요합니다. 겨울을 살아남는 가장 좋은 방법은 이를 즐길 수 있는 방법을 찾는 것입니다. 많은 캐나다인들은 눈과 얼음을 좋아하고 야외 활동을 즐깁니다. 일부 사람들은 담요 속에 웅크리기, 뜨거운 음료 마시기, 내부에서 전망 즐기기 등을 좋아합니다..

겨울 날씨에 대한 문화 충격을 극복하기 위해 다음과 같은 팁을 따르십시오:

- 따뜻한 외투, 모자, 장갑, 방수 부츠를 착용하십시오.
- 코트 밑에 옷을 겹겹이 입어 필요에 따라 더 입거나 벗으십시오.
- 계단 및 보도블록에 있는 눈과 얼음은 항상 24시간 이내에 치우십시오.
- 얼음에 미끄러지거나 넘어지지 않도록 조심스레 걸으십시오.
- 눈이 내리면 눈사람 만들기, 썰매 타기, 공원 산책 등과 같은 겨울 활동을 하십시오.
- 스케이트나 스키를 타십시오. 주변에



겨울이 지속될 수 있습니다. 활동적으로 생활하고, 분주한 생활이 중요합니다. 날씨가 춥다고 외출이나 할 일을 못 하지 마십시오. 계절성 정서장애는 캐나다 태생의 사람들도 겪는 일반적 정신건강 질환입니다. 하루가 짧아지고 기온이 떨어지면 우울증이 더 심해질 수 있습니다. 이는 또한 계절성 우울증이라고 부릅니다. 다른 정신건강 질환과 마찬가지로 이 질환에 대한 의료적 치료 및 요법이 있습니다.

외로움 — 사회적 고립

외로움이란?

이 세상을 사는 누구나 살면서 외로움을 경험합니다. 그러나 외로움은 사람마다 다른 복잡한 감정입니다. 몇 시간 동안 외로움을 느낄 수도 있고, 항상 외로움을 느낄 수도 있습니다. 외로움을 항상 느낄 때, **사회적 고립**을 경험해서일 수 있습니다.

외로움에는 두 가지 유형이 있습니다. 첫 번째는 상황에서 기인한 외로움, 즉 우리 삶의 특정 상황으로 인해 외로움을 느끼는 경우를 말합니다. 예를 들어, 새로운 곳으로 이사하거나, 대인 관계가 깨지는 경우를 예로 들 수 있습니다. 상황에 기인한 외로움은 일시적입니다. 상황이 바뀌면 외로운 감정이 사라지기 시작합니다.

우리 삶에 사람들이 있어도 오랫동안 외로움과 고립감을 느낀다면 만성적 외로움을 겪는 것입니다. 만성적 외로움은 감정적일 수 있습니다. 즉, 우리가 우리 삶 속에 있는 사람들과 연결되어 있지 않다고 느낄 때 생길 수 있습니다. 또한 만성적 외로움은 사회적 고립에 의해 발생할 수 있습니다. 사람은 친구, 가족, 지인과 같은 대인 관계를 형성하지 못할 때 사회적으로 고립됩니다.

연구에 따르면 만성적 외로움은 술이나 마약 사용량 증가, 심장 질환과 같은 건강 문제, 사고력 감퇴 및 미약한 의사 결정으로 이어질 수 있다고 밝혀졌습니다. 스트레스의 다른 원인과 마찬가지로, 만성적 외로움은 우울증과 자살 생각¹과 같은 정신적 문제로 이어질 수 있습니다.

사회적 고립의 위험성

신규 정착자 및 국제 학생들은 상황에 기인한 외로움을 늘 겪습니다. 캐나다로의 이주 시 새로운 친구를 사귀고 대인 관계를 형성하기 전까지 매우 고립될 수 있습니다. 귀하는 정착하며, 지역사회, 직장 또는 학교에서 사람들을 만나기 시작할 것입니다. 결국 친구들을 사귀게 되고, 상황에 기인한 외로움은 사라지게 될 것입니다.

그러나 신규 정착자 및 유학생 또한 만성적 외로움을 겪을 위험이 있습니다. 문화 충격과 향수병의 스트레스는 신규 정착자와 학생들이 타인과 관계를 맺지 못하게 방해할 수 있습니다. 차별을 경험하는 경우 타인에게 다가가는 것을 회피할 수 있습니다. 친교 활동은 비용이 많이 들기에 자금이 제한된 경우, 사람들과 어울리는 것을 피할 수 있습니다. 이러한 모든 요인들은 신규 정착자와 학생들이 외로움을 이겨내지 못하게 할 수 있습니다.

외로움 이겨내기

외로움이 느껴질 때, 바쁘게 생활하는 것은 좋습니다. 비록 혼자 해야 할지라도 일과를 정해 따르고 자신이 즐겨하는 일들을 해야 합니다. 잘 자고, 잘 먹고, 활동적으로 지내면 기분이 좋아져 외로움을 더욱 쉽게 이겨낼 수 있습니다.

많은 사람들이 이러한 행동 조치를 통해 외로운 감정을 최소화 할 수 있다는 점은 좋은 소식입니다. 외롭다면 스스로 자신의 베스트 프렌드가 될 수 있습니다. 외로움이 느껴지면, 편히 쉬고 즐기기 위한 노력을 하십시오. 독서, 음악 감상, 관광, 명상, 기도 또는 새로운 취미를 시도하고, 특별한 요리를 만들거나 오래 산책을 가보십시오. 자신에게 즐거움을 주는 활동들을 하십시오!

그 다음 단계는 타인과 관계를 맺고 새로운 친구를 사귀기 위하여 자기주도적으로 노력하는 것입니다. 이렇게 하는 것이 어려울 수 있습니다. 특히 수줍거나 내성적인 사람들에게 더욱 그러합니다. 그러나 종종 노력할 만한 가치가 있습니다!

좋은 친구를 사귀는 것은 시간이 걸릴 수 있지만, 우정으로 발전 가능한 많은 방법들이 있습니다.

- 상냥하기 – “헬로”하고 인사말을 나누고 주변 이웃과 직장 동료들을 사귀십시오.
- 학교 및 직장 사람들 사귀기 – 대부분의 사람들은 자신에 대해 얘기하기를 좋아합니다. 친근한 질문들을

하십시오.

- 수업을 듣거나 무료 지역 행사에 참석하기 – 새로운 것을 배우고, 비슷한 관심사를 가진 사람들을 만나십시오.
- 지역사회 내 자원봉사 – 이는 사람들과 교류하고, 새로운 기술을 습득하며, 언어와 문화적 지식을 연습할 좋은 방법입니다.
- 클럽이나 조직에 가입하거나 "모임(meet up)" 참여 – 모임이나 행사 정보는 온라인으로 광고하나, 지역 전단지에도 나와 있을 수 있습니다.

연락 유지하기

동료, 급우 및 지인들은 우리의 일상을 조금 덜 외롭게 해줄 수 있습니다. 그러나 새롭게 맺은 관계는 우리를 잘 아는 친구와 가족의 자리를 대신하지는 않습니다. 외로움을 이겨내는 데 도움이 되도록 고향 친구와 가족들과 이야기할 시간을 가지십시오. 무료 채팅 앱과 화상 채팅은 연락을 유지하는 좋은 방법입니다. 고국에 있는 사람들과 대화하고도 시간이 더 많이 남을 수 있으니, 다른 시간에 그 외 다른 사람들과 연락하십시오. 정기적으로 대화할 시간을 스케줄에 잡아 둘 것을 고려하십시오.

친구 사귀기

새 친구를 사귀는 것은 힘들 수 있습니다. 새로운 장소와 새로운 문화 속에서는 그만큼 더 힘듭니다. 캐나다에서 새롭게 만난 사람들과 공통점을 찾기 어려울 수 있습니다. 성인들은 일과 가족 사이에서 바쁜 삶을 살고 있으며, 보통 새로운 친구들과 보낼 시간이 없습니다.

신규 정착자로서 친구를 사귀는 가장 쉬운 방법은 자신이 속한 공동체(지역사회 단체, 예배 또는 심지어 현지 사업체)를 통하는 것입니다. 친구를 사귀는 또 다른 방법은 다른 정착자들을 만나는 것입니다. 그들은 언어와 문화가 달라도 캐나다에 와 있다는 점에서 공통점을 찾을 수 있습니다. 영어 수업을 듣거나 지역 정착 기관에서 주최하는 행사에 참여하는 것 또한 다른 신규 정착자들을 만나볼 수 있는 좋은 방법입니다. 국제 학생의 경우 교내 국제학생센터에서 주최하는 행사에 꼭 참여해 보십시오.

초대를 받으면 "예"라고 답하는 것도 친구를 사귀는 좋은 방법입니다. 직장 동료가 점심을 먹자고 하거나, 퇴근 후 술 한잔하자고 제안하면 "예"라고 답하십시오. 친구가 어떤 활동을 하자고 제안하면 "예"라고 답하고 그룹에 동참하십시오. 이웃이 귀하를 행사에 초대하면 "예"라고 말하십시오. 초대를 수락하면 다시 초대를 받을 가능성이 높아지기 때문입니다!

주도하기

이웃, 동료 또는 급우를 사귀기 어렵다면, 귀하가 주도적으로 행동할 필요가 있습니다. 어울리는 자리에 다른 사람들을 초대하십시오. 다른 사람들도 귀하와 비슷하게 느낄지 모르며, 새로운 사람들을 만날 기회에 감사하게 여길 것입니다. 영어 연습을 위한 커피 동아리를 만들 수 있습니다. 또는 포틀럭(potluck) 저녁 식사를 주최하고 오는 사람에게 그들 문화권의 요리를 가져오라고 요청할 수 있습니다. 다른 신규 정착자들을 초대하여 함께 겨울 활동을 해 보십시오. 또는 박물관이나 지역사회 행사에 단체로 방문할 것을 추천해 보십시오. 또는 공원으로 소풍을 계획하고 다른 사람들에게 함께 오라고 말하십시오. 초대를 거절해도 낙담하지 마십시오. 다음에 또 시도하면 됩니다!

재정— 자금 관리하기

재정 스트레스란?

캐나다에서 삶을 살기 시작하며 드는 비용에 대해 스트레스를 받는 것은 매우 정상적입니다. 재정 스트레스는 북미 사람들이 스트레스를 받는 가장 흔한 원인 중 하나입니다.

공과금을 어떻게 지불할지 걱정하고 있다면, 우리는 재정 스트레스를 받고 있는 것입니다. 일자리가 없거나, 공과금을 낼 만한 충분한 돈을 벌지 못할 경우 이러한 스트레스를 겪을 수 있습니다. 상환할 수 없는 빚이 있거나, 계획에 없던 지출이 생길 경우에도 스트레스를 받을 수 있습니다. 전 세계 사건 또한 재정적 스트레스로 이어질 수 있습니다. 글로벌 팬데믹으로 인한 섯다운은 경제 전반에 영향을 미쳤습니다.

우리는 보통 재정적 어려움을 겪을 때, 종종 가족이나 친구의 도움을 요청합니다. 신규 정착자로서 캐나다에 그만한 지원 체계가 부재할 수 있습니다. 또한 고국에 지고 있는 재정적 의무가 있는 신규 정착자 중 많은 이들은 재정 스트레스가 가중될 수 있습니다. 캐나다의 생활 수준이 고국과 다를 경우, 고국에 있는 친구와 가족은 귀하가 부자라고 여길 수 있습니다. 각종 지출 경비를 설명하고, 모든 경비들을 지불하면 여윌돈이 없다는 것을 설명하기 힘들 수 있습니다.

재정적 스트레스 다루기

재정적 스트레스는 매우 흔하나, 여전히 정신건강에 문제를 일으킬 수 있습니다. 재정 문제는 마치 해결책이 없는 것만 같아 절망감을 줄 수 있습니다. 이는 불안 및 우울증을 증가시킬 수 있으며, 이로 인해 우리는 대인관계에서 위축될 수 있습니다. 이는 보통 스트레스를 더 받게 만듭니다.

뿐만 아니라 재정에 대한 걱정은 불면증이나 다른 수면 장애로 이어질 수 있습니다. 식욕을 잃거나, 감정적 식사를 하는 경우도 흔합니다. 돈에 대한 걱정은 흔히 부부 싸움의 원인이 됩니다. 문제가 해결되지 않을 경우, 재정적 부담은 부부간의 결별로 이어질 수 있습니다.

재정 문제에 직면 시 전반적 스트레스를 관리하는 것이 중요합니다. 잘 자고, 잘 먹고, 활동적으로 생활하십시오. 음식을 살 충분한 돈이 없다면, 돈을 절약하기 위해 식사를 건너뛰지 마십시오. 대신 지역 푸드뱅크나 다른 사회복지기관의 도움을 받을 수 있습니다.

재정적 문제는 도박이나 위험 감수와 같은 행동을 촉발할 수 있습니다. 도박이 재정 문제를 신속히 해결할 방법이라고 여기며 말입니다. 사람들은 흔히 건강에 해로운 습관으로 재정 스트레스를 풀고자 합니다. 가령, 술을 마시으로써 이러한 문제들을 "잊으려" 합니다. 돈 걱정은 자해나 자살에 대한 생각으로 이어질 수 있습니다. 심각한 재정적 스트레스에 대처하기 위한 리소스는 [23 페이지](#)를 참조하십시오.

예산 책정 및 지출 추적하기

제한된 자금으로 생활해야 할 경우, 지출을 미리 계획하고 예산을 세우는 것이 바람직합니다. 예산은 소득과 예정된 지출의 요약본입니다. 예산을 짜는 것은 자금 내역을 추적하고, 공과금을 낼 자금이 충분한지 확인하는 좋은 방법입니다.

예산을 짜기 위하여 다음과 같이 하십시오:

1. 매달 들어오는 모든 소득을 합산하십시오.
2. 임대료, 교통비, 휴대폰 요금 등의 고정 비용을 합산하십시오.
3. 식료품, 의류 및 개인 물품과 같은 가변 비용의 예상치를 추정하십시오.

균형 잡힌 예산이 되려면 지출액이 수입액과 같거나 낮아야 합니다.

예산을 세웠다면 귀하의 지출 내역을 추적하는 데 활용할 수 있습니다. 들어오고 나가는 돈을 숙지하는 것은 재정적 스트레스로 인한 걱정을 덜어주는 데 도움이 될 수 있습니다. 지출하는 모든 내역을 추적하고, 매월

예산과 비교하십시오. 지출한 금액을 공책이나 컴퓨터 스프레드 시트에 기록하거나, 휴대폰 앱을 활용할 수 있습니다.

현실적인 예산을 세우십시오. 빚을 갚는 데 과도하게 돈을 쓰거나, 고국에 있는 가족에게 너무 많은 돈을 보내면 현지에서 생활할 돈이 충분하지 않게 됩니다. 이는 귀하의 빚과 스트레스를 증가시킬 것입니다.

사금융(페이데이 론)을 피하십시오

공과금 지불에 어려움을 겪는다면 사금융 회사에 돈을 빌리고 싶은 유혹이 생깁니다. 이러한 사업체들을 '급전 서비스'라고도 합니다. 가게 표지판은 이것이 간단한 해결책인 양 보이게 합니다. 그러나 이러한 회사들은 매우 높은 수수료와 높은 이자율을 부과합니다. 이러한 대출금을 갚기는 어렵습니다. 사금융 급전을 빈번하게 사용할 경우 종종 매우 큰 빚을 지게 되고, 빚에 생긴 이자를 지불하기 위하여 계속 대출해야 합니다. 사금융이나 급전 서비스는 되도록 피하십시오.

전문가의 조언

재정적 문제로 어려움을 겪고 있다면 도움을 줄 수 있는 단체들이 있습니다. 정착 에이전시는 구직 및 재정 지원을 신청하는 데 도움을 줄 수 있습니다. 신용상담서비스는 사람들이 부채를 관리하고 채권자와 채무를 협상하며, 과도한 지출을 피하게끔 예산을 짜도록 도움을 주는 비영리 단체입니다.

재정적 문제로 도움을 요청하는 것은 귀하가 약자라는 신호가 아닙니다. 이는 귀하가 통제력을 갖고 해결을 위해 노력한다는 신호입니다. 재정 문제를 무시하면 오히려 악화될 뿐입니다. 재정 상담사는 판단이나 비판 없이 조언을 제공할 수 있습니다. 그들은 또한 재정적 스트레스를 일으켰던 상황을 해결하는 데 도움을 줄 수 있습니다.

비용 절감하기

캐나다의 생계비는 비쌉니다. 수입이 좋은 캐나다 사람들조차도 지출 시 신중한 선택을 해야 합니다. 재정에 대해 스트레스를 받는다면 비용 절감을 위한 선택들을 하는 것이 도움이 될 수 있습니다.:

- ◇ 룸메이트와 함께 살기
- ◇ 운전이나 택시 대신 대중교통 이용
- ◇ 대중교통 대신 도보나 자전거 이용
- ◇ 휴대폰 및 인터넷 요금 비교
- ◇ 세일 기다리기, 주간 전단지 확인, 쿠폰 사용
- ◇ 중고품 가게나 온라인으로 헌 옷, 교과서 및 가정용품 구입
- ◇ 할인 식료품점 및 대량 구입
- ◇ 가정에서 요리하여 직장이나 학교에 도시락 싸기
- ◇ 가정에서 커피/차 만들기
- ◇ 헬스장이 아닌 집이나 야외에서 운동하기
- ◇ 공공 도서관에서 책, 영화 빌리기
- ◇ 스트리밍 서비스는 한 번에 하나씩 구독 후 몇 개월마다 변경

새 삶에 책임감 갖기

새로운 정체성 수용하기

정신건강 문제로 힘든 시간을 보낼 때, 수용할 줄 아는 것은 도움이 됩니다. 우리는 각각 독특하고 특별합니다. 자기 스스로를 수용할 줄 아는 것은 정신을 건강하게 해줍니다. 스스로에 대한 좋은 느낌을 가질 때, 우리는 더 자신감을 느끼게 됩니다. 또한 일이 잘 진행되지 않을 때 더 쉽게 대처하게 해줍니다. 캐나다 신규 정착자 또는 유학생으로서, 귀하는 이미 인생에서 위대한 일을 성취했습니다. 자신이 어떤 사람이고, 새롭게 일군 삶을 자랑스럽게 여기십시오.

자신을 있는 그대로 받아들일 줄 알게 되면, 우리는 감사를 실천할 수 있습니다. 인생에 좋은 점들에 감사하십시오. 문화적 충격, 외로움 또는 재정적 문제에 직면 할 때 오직 부정적 면에만 정신을 집중하기 쉽습니다. 이러한 스트레스의 근원을 무시해서는 안 되지만 인생의 긍정적 면을 감사하는 시간을 가져야 합니다. 그리하여 귀하는 새 인생을 책임질 준비를 갖추게 될 것입니다.

개인 목표 설정하기

캐나다의 새 삶에 만족하지 못한다면, 귀하가 바꿀 수 있는 것들에 대한 목록을 작성하십시오. 아마도 친구를 사귀고 싶거나, 더 많은 돈을 벌 수 있는 방법을 찾거나, 캐나다에서 공인 자격을 얻고 싶을지 모릅니다. 목표 설정은 귀하의 인생을 개선하도록 계획을 세우고 이를 구현하는 데 도움을 줍니다.

그러나 목표는 귀하가 성취할 수 있는 목표여야 함을 명심하십시오. 목표 설정 시 SMART란 약어를 참조하면 도움이 됩니다.

목표는 다음과 같아야 합니다.

- 구체적
- 측정 가능
- 달성 가능
- 현실적
- 시간 제한적

가령 귀하의 직장이 마음에 들지 않는다면, 더 나은 직장을 찾겠다는 목표를 세울 수 있습니다. SMART란 약어를 활용하여 목표 달성을 위한 계획을 세워 보십시오.

- 구체적 — 원하는 직업 유형 파악하기
- 측정 가능 — 직업 유형, 근무 시간, 위치 또는 급여 등 일자리를 "더 나은" 일로 만드는 요인들이 무엇인지 결정하기
- 달성 가능 — 자격을 갖춘 일자리에 집중하기
- 현실적 — 원하는 직업 유형이 현 지역에 있는지 알아보기
- 시간 제한 — 몰입하는 데 도움이 되도록 마감일 정하기

일과 정립하기

일과는 시간을 최대한 활용할 수 있도록 도움을 줍니다. 일과를 정하면 일들을 마무리하고 개인 시간을 갖는 게 더 쉬워집니다. 이는 스트레스를 줄이는 데 도움을 줍니다. 하루와 한 주에 대한 스케줄을 만드십시오. 매일 같은 시간에 산책하거나 도서관 방문을 계획할 수 있습니다. 매주 현지 파머스 마켓(농산물 시장)을 방문하거나 공원에 가서 여가용 스포츠 리그를 관람하거나, 현지 카페에서 커피를 마실 수 있습니다.

귀하가 반드시 해야 하는 일들을 위한 시간을 정하고, 귀하가 하고 싶은 일들을 위한 시간을 남겨 두십시오. 매일 그리고 주마다 반복되는 일과는 특히 학업이나 일을 하거나, 일자리를 찾거나, 법원 청문회 또는 허가 등을 기다리는 등과 같은 도전 과제들에 직면해 있을 때 정신건강에 도움이 됩니다.

자신이 사랑하는 일들 하기

학업, 직장 또는 자녀 양육으로 바쁘더라도 사랑하는 일을 하는 시간을 가지십시오. 휴식은 스트레스를 줄이고 정신을 건강하게 유지하는 데 중요합니다. 자신이 최고로 좋아하는 일을 하는 것보다 더 좋은 휴식은 뭐가 있을까요?

요리, 공예, 정원일, 스포츠, 독서, 영화 감상, 하이킹, 수영, 탐험 또는 비디오 게임, 즐겨하는 활동들을 하면 스트레스를 줄이고 웰빙을 향상하는 데 도움이 됩니다.

성취 기념하기

새로운 나라로 이주하는 것은 힘든 일입니다. 신규 정착자나 국제 학생들은 많은 도전에 직면합니다. 매일 도전에 직면하면, 긍정적 마인드를 유지하는 것이 힘들 수 있습니다.

귀하가 이뤄낸 것들을 기념하면 긍정적인 면에 집중하는 데 도움이 됩니다. 취업, 시험 합격 또는 설정 목표 달성 등은 큰 성취들입니다. 그러나 작은 성취들도 기념할 가치가 있습니다. 어쩌면 귀하는 소포를 본국으로 보내는 방법을 알아냈는지 모릅니다. 또는 자막 없이 영화를 시청했거나, 이웃과 친근한 대화를 나눴거나, 가입할 친목 모임을 찾았을 수 있습니다. 이 모든 것들은 성취입니다!

성취 목록을 보관하십시오. 그런 후 힘든 날이 있을 때 그 목록을 보고 자신이 얼마나 많은 것을 성취했는지 상기시킬 수 있습니다.

고국이 위기에 처한 경우

귀하가 캐나다의 새 삶에 몰두하는 동안 가족과 친구들은 여전히 고국에서 생활하고 있습니다. 종종 세계의 각종 사건은 자연재해, 정치적 갈등, 글로벌 팬데믹, 심지어 전쟁과 같이 고국을 위기에 빠뜨릴 수 있습니다. 이는 특히 귀하가 캐나다에서 안전하고 행복하게 살고 있다면 두려움, 걱정, 심지어 죄책감으로 이어질 수 있습니다.

이러한 감정들을 혼자서 다루려고 하지 마십시오. 사람들에게 염려사항을 알려서 귀하의 감정을 이해할 수 있도록 하십시오. 상담사에게 자신의 감정에 대해 이야기하십시오. 일어나는 일들은 귀하의 잘못이 아니며, 귀하의 통제 하에 있지 않음을 명심하십시오. 캐나다 사람들의 위기 의식을 고양하거나, 모금, 지원을 파견하거나 실제 현장에서 돕는 캐나다 단체에서 자원봉사를 하는 등 도움을 줄 수 있는 독창적 방법들을 모색해 보십시오.

도움 요청하기

스스로를 돕고 정신을 건강하게 유지하기 위해 할 수 있는 일은 많습니다. 그러나 때로는 스트레스, 고립, 불안감 또는 우울증이 너무 심할 수 있습니다. 귀하가 이런 감정에 압도되었다면, 누군가에게 도움을 요청하십시오!

귀하는 구직, 학업, 또는 새로운 삶을 정립하는데 도움이 필요할 수 있습니다. 국제 학생인 경우 캠퍼스에 다양한 지원 리소스를 이용할 수 있습니다. 자세한 내용은 국제학생센터를 방문하십시오. 캐나다 신규 정착자들은 누구나 지역 내 정착 에이전시에 도움을 요청할 수 있습니다. 많은 단체에서 캐나다의 일상사를 다방면으로 지원합니다.

또한 귀하는 정신건강 및 웰빙에 도움이 필요할 수 있습니다. 자신의 감정을 무시하고 문제를 회피한다고 이러한 문제들이 사라지지 않습니다. 도움을 요청한다고 귀하가 약자라는 신호는 아닙니다. 누구나 살면서 가끔씩 도움을 필요로 합니다. 친구나 가족에게 도움을 청할 수 있습니다. 그러나 전문가나 의료서비스 제공자의 도움을 받을 수도 있습니다. 어디에서 도움을 구할 수 있는지에 대한 자세한 내용은 20 페이지의 리소스 목록을 참조하십시오 .

리소스

상담 및 지원 서비스에 대한 정보는 현지 정착 에이전시에 문의하십시오. 직장에 직원지원프로그램(EAP)이 있다면 이를 활용하십시오. 국제 학생인 경우, 캠퍼스 국제학생센터 또는 의료 서비스 센터 또는 기숙사나 학업 상담가 등 기타 캠퍼스에서 제공되는 서비스를 이용하십시오.

이러한 단체에서는 지원과 기회가 필요한 이들을 돕기 위해 정보를 제공하고, 상담 전화나 온라인 채팅 서비스를 제공합니다.

상당한 작품

Webinars developed by COSTI Family and Mental Health Centre

COSTI Immigrant Services. 2021. A Handbook for International Students in Ontario. International Student Connect.

Mental Health Foundation (UK). How to...Look after your mental health

CAMH. 2011. Alone in Canada: 21 Way to Make It Better.

“Fast Facts about Mental Health and Mental Illness” <https://cmha.ca/brochure/fast-facts-about-mental-illness>

Krause, Corts, Smith (2021). An Introduction to Psychological Science. 3rd Canadian Edition. Pearson Canada.

American Psychiatric Association, various pages, <https://www.psychiatry.org>

Liz Elfman. 32 Time Management Tips to Work Less and Play More. Toggl blog.

<https://toggl.com/blog/32-time-management-tips-to-work-less-and-play-more>

Dana Srebrnik. Aug 17, 2017. 12 Time Management Tips that Will Boost Your Productivity. WiX blog.

<https://www.wix.com/blog/2017/08/time-management-tips-for-smb-owners>

Karen Hertzberg. Aug 23, 2017. 7 Essential Time Management Skills That Will Improve Your Life. Grammarly

blog. <https://www.grammarly.com/blog/essential-time-management-skills>

Suzanne Lischer, Netkey Safi, and Cheryl Dickson. Remote learning and students’ mental health during the Covid-19 pandemic: A mixed-method enquiry. Prospects (Paris). 2021 Jan 5 : 1–11.10.1007/s11125-020-09530-w

Cathy Hernadez. Jun 9, 2021. Managing Stress, Isolation, and Mental Health in the Remote Workplace. Pagoda

Projects. <https://pagodaprojects.com/managing-stress-isolation-and-mental-health-in-the-remote-workplace>

Tomi Akitunde. September 30, 2020. How remote workers are creatively battling social isolation. Dropbox Blog.

<https://blog.dropbox.com/topics/work-culture/how-remote-workers-are-creatively-battling-social-isolation>

Liz Fosslien and Mollie West Duffy. March 31, 2020. Managing Stress

and Emotions When Working Remotely. MIT Sloan Management Review.

<https://sloanreview.mit.edu/article/managing-stress-and-emotions-when-working-remotely>

Elizabeth Scott. April 7, 2021. 8 Tips to Handle the Stress of Working from Home. VeryWellMind.

<https://www.verywellmind.com/the-stress-of-working-from-home-4141174>