

성장은 피할 수 없는 일입니다.

부모는 도울 수 있습니다.

청소년기는 흥분되면서도 도전적인 시기로, 갑작스럽고 감당하기 어려운 변화와 발견이 있을 수 있습니다.

이러한 주제에 관하여 대화를 하는 것이 어려울 수 있으나, 작은 노력으로 큰 효과를 가져올 수 있습니다.

레즈비언, 게이, 또는 양성애 (LGB, 동성애자 또는 양성애자) 청소년은 특유한 스트레스가 있고 혼자서 대처하기 어려운 위험에 처할 수 있습니다.

오늘날, 브리티쉬 컬럼비아의 동아시아계 청소년 대다수는 자신감을 갖고 있으며, 그들이 믿고 의지할 수 있는 어른이 있으며, 대학에 진학할 계획을 갖고 있습니다. 덧붙여, 연구 결과에 따르면, (청소년을) 비판없이 받아들이는 가족은 다음 사항에 도움이 됩니다.

다행히, 가족 지원은 이러한 위험에 직면한 청소년을 보호하고 도울 수 있습니다. 수용적인 가정환경은 브리티쉬 컬럼비아의 동아시아계 레즈비언, 게이, 또는 양성애 (LGB, 동성애자 또는 양성애자) 청소년에게 매우 중요합니다. 그 이유는:

위험을 감소시킵니다.

청소년의 자살 생각, 자살 시도, 자해의 위험

건강상태를 증진시킵니다.

청소년의 스트레스 수준과 정신질환 문제의 감소

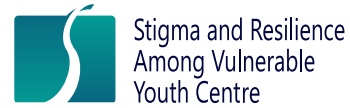
자존감이 높아집니다.

자신에 대하여 긍정적으로 생각할 확률 증진

용기를 북돋아줍니다.

심각한 문제들에 관하여 믿고 이야기할 수 있는 어른을 얻게 됨

- 78%가 따돌림이나 괴롭힘을 경험한 적 있습니다.
- 26%가 마약(마리화나 외)을 사용한 경험이 있습니다.
- 26%가 자해를 경험한 적 있습니다.
- 24%가 자살을 고민한 적 있습니다.
- 18%가 자살을 시도한 적 있습니다.
- 18%가 극심한 스트레스를 경험하고 있습니다.



낙인과 회복력 청소년센터
브리티쉬 컬럼비아대학 밴쿠버 캠퍼스
T222-2211 웨스브룩 몰
밴쿠버, 브리티쉬 컬럼비아, 캐나다, V6T 2B5
001-604-822-7498

웹사이트: saravyc.ubc.ca/outathome
이메일: saravyc@nursing.ubc.ca

커밍아웃하여 진정한 자아를 나타내기

십대 성(SEX, 性)적 성향을 지지하는 가족의 가이드

이 자료는 <브리티쉬 컬럼비아 청소년 건강조사>를 바탕으로 만들어졌습니다.



Stigma and Resilience Among Vulnerable Youth Centre

saravyc.ubc.ca/outathome

**신념과 일상생활이 달라도
사랑이 가득한 가족의 돌봄
속에서 조화롭게 함께 살아갈 수
있습니다. 가족 건강을 위하여
부모가 할 수 있는 3가지 방법이
있습니다**



잘 들어주세요.

가정에서 편안함을 느끼고, 가족 구성원으로부터 이해받는 것은 청소년이 스트레스에 대처하는데 도움이 될 것입니다.

스트레스가 감소함에 따라, 청소년은 자신의 미래에 대한 야망에 좀더 집중할 수 있습니다. 말을 방해하거나 주의를 분산시키지 말고 잘 들어줌으로써, 청소년들이 충분히 말할 기회를 주세요. 부모님이 청소년들이 하고 싶은 말에 동의하거나 동의하지 않거나 간에 (부모가) 자신의 말을 경청하고 있고 이해한다고 청소년이 느끼는 것이 건강한 청소년으로 성장하는데 좋은 기회가 될 것입니다.



**가족과 화목한 시간을
가지세요.**

청소년기에는 가족과 즐거운 시간을 보내는 것이 신체적, 정신적 건강상태에 좋은 영향을 끼칩니다.

간단한 점심식사, 자연 속에서 시간을 함께 보내거나, 게임을 하는 것처럼 쉬울 수 있습니다. 계획을 세우거나 혹은 우연한 기회로 함께 웃고 즐길 수 있는 시간을 보낼 수 있습니다. 새로운 추억을 공유함에 따라 부모님과의 결속력이 단단해짐을 느끼게 될 것입니다.



**부모님께서도 지식을
갖추도록 하세요.**

관련 정보에 관하여 더 많이 배우면 가족이 좀더 가까워집니다.

청소년의 건강, 성적 성향, 건강에 대한 지식과 자원을 수집함으로써, 십대 청소년 자녀가 도움을 요청할 때를 대비하실 수 있습니다. 우리 웹사이트 (saravyc.ubc.ca/outathome)의 자료를 읽음으로써 지식을 갖는 첫 걸음이 될 것입니다.

**가족 건강은
지속적인 과정입니다.**

날마다 더 가까워지는 기회입니다.

다양한 신념, 가치관, 생활방식을 지원하는 것이 돌보는 가정환경으로 만드는 일입니다.

부디 부모님께서 최선을 다하시고, 가정에서 청소년 자녀를 진정한 그들 모습 그대로 수용해주시길 바랍니다.

