



**가입자 교육:**

**불안을 이해하기**

**4월 주요 교육:**

**불안을 이해하기**. 불안이란 전세계적으로 가장 흔한 정신 건강 장애 중 하나이지만, 많은 사람들이 불안에 대해 잘못 이해하고 있습니다. 모든 사람들은 종종 걱정을 하거나 긴장감을 느끼며, 이는 자신이 처한 환경에서의 스트레스에 대한 인간의 일반적인 반응입니다. 하지만 불안이 있는 사람들에게 이러한 공포와 걱정은 일시적으로 나타나는 것이 아니며 시간이 갈 수록 더 심해질 수도 있습니다. 불안이 있는 사람은 자신의 감정을 버겁게 느낄 수 있고 특히 상황에 대해 부정적인 반응을 보일 수도 있습니다. 이 세션에서는 과학과 심리학을 바탕으로 불안감이 생기는 이유에 대해 알아보고 걱정과 불안에 도움이 되는 구체적인 전략을 제시합니다.

학습 포인트

* 불안과 불안 장애란 무엇인지와 사람에 따라 어떻게 다르게 나타날 수 있는지 알아봅니다
* 불안/불안 장애의 신체적, 감정적, 행동적 징후를 인식합니다
* 불안/불안 장애를 관리하는 데 도움이 되는 전략을 파악합니다
* 불안한 생각에 대처하고 걱정을 체계화하는 방법을 탐구합니다
* 불안/불안 장애를 겪고 있을 수 있는 친구, 가족, 동료에게 다가가고 도움을 제공할 수 있는 방법에 대해 알아봅니다

**1시간 가량의 라이브 교육 세션에 등록하거나 주문형 옵션을 사용하여 편리한 시기에 교육 내용을 확인하시기 바랍니다. 교육 옵션은 영어로 제공되며 전 세계적으로 이용 가능합니다.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **세션 녹화본**  주문형  (질의 응답 불가)  **[여기서 시청하세요](https://optum.webex.com/optum/ldr.php?RCID=92fc9a65b2a436de0fb33653b2830ac0)**  **바쁘십니까?**  10분 요약본을  **[여기서 시청하세요](https://optum.webex.com/optum/ldr.php?RCID=099450982d78235edf50c1a9896ad914)** | **4월 16일**  1-2 PM BST  (질의 응답 가능)  [**지금  등록하세요**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000hna9YAA) | **4월 16일**  7-8 PM BST  (질의 응답 가능)  [**지금  등록하세요**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000hnjpYAA) | **4월 17일**  7-8 AM BST  (질의 응답 가능)  [**지금  등록하세요**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000hnYXYAY) | **4월 22일**  5-6 PM BST  (질의 응답 가능)  [**지금  등록하세요**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000hniDYAQ) |

**라이브 교육 세션은 공간이 제한되어 있으므로 사전 등록을 하시기 바랍니다.**

본 프로그램은 응급 상황이나 긴급 치료 요구를 위해 사용해서는 안 됩니다. 응급 상황이 발생하면 미국의 경우 911번으로 전화하고, 미국 외 지역의 경우 지역 응급 서비스 전화번호로 전화하거나 가장 가까운 응급실을 방문하십시오. 이 프로그램은 의사의 진료나 전문가의 보살핌을 대신하지 않습니다. 잠재적 이해 상충 문제로 인해, Optum 혹은 그 계열사 또는 이러한 서비스를 직간접적으로 제공하고 있는 어떤 단체(예를 들어, 고용주 혹은 건강 플랜)를 상대로 법적 조치를 수반할 수 있는 사안에 대해서는 법적 자문이 제공되지 않을 것입니다. 이 프로그램 및 모든 구성 요소, 특히 16세 미만의 가족 구성원을 위한 서비스는 어떤 지역에서는 제공되지 않을 수 있으며 사전 통지 없이 변경될 수 있습니다. 정서적 웰빙 솔루션 리소스의 경험 및/또는 교육 수준은 계약 요건 또는 국가별 규제 요건에 따라 다를 수 있습니다. 보장 제외 및 제한 사항이 적용될 수 있습니다.

© 2025 Optum, Inc. 모든 권한 보유. Optum은 미국과 관할 지역에서 Optum의 등록 상표입니다. 모든 기타 브랜드 또는 제품 이름은 각 소유주의 자산에 대한 상표 또는 등록 상표입니다. Optum은 동등한 고용 기회를 제공하는 고용주입니다.