

COVID-19 유행 중 재정 문제 스트레스 관리하기



COVID-19 사태는 전 세계 경제에도 심한 충격을 주고 있습니다. 많은 국가에서 실업률이 높아지고 있습니다. 그리고 소상공인들도 피해를 입고 있습니다. 많은 사람들 또한 재정 문제 스트레스를 겪고 있습니다. 이로 인해 자주 돈 문제에 대해 불안감을 느끼거나 걱정을 하게 될 수 있습니다. 이는 또한 우울증, 불면증, 약물 남용 및 특정 만성 질병 위험 증가와 같은 보다 심각한 문제로 이어질 수도 있습니다. 우리가 앞으로 나아가면서 그리고 많은 사람들이 자신들의 재정 상태를 복구하기 위한 장기적인 과정을 시작하면서, 재정 문제 스트레스를 관리하는 방법을 이해하는 것이 중요합니다.

여러분이 어떻게 재정 관리를 하고 있는지에 대해 유의하십시오

재정 복구 과정의 스트레스를 낮추려면 계획 수립을 위한 구체적인 단계에 따라 계획을 수립하고 그 후에 이를 따르십시오.

- **솔직하게 이야기하십시오:** 첫 단계는 문제를 인정하고 이를 여러분의 파트너, 가족 또는 친구와 공개적으로 이야기하는 것입니다. 재정에 관한 이야기와 더불어, 재정적인 스트레스가 여러분에게 어떤 영향을 미치는지에 관해서도 반드시 이야기를 나누십시오. 예를 들어, 여러분은 성미가 급해지거나 수면에 문제가 생길 수 있습니다. 사랑하는 사람들에게 여러분이 어떻게 느끼는지에 대해 알려주는 것이 중요합니다.
- **문제 해결을 위한 시간을 따로 내십시오:** 끊임없이 재정에 관해 생각하고 걱정하지 않도록 하기 위해, 자리에 앉아서 재정에 관해 생각할 시간을 따로 정하십시오.
- **여러분의 현재 재정 상태를 평가하십시오:** 자리에 앉아 재정에 관해 생각할 때에 여러분의 자산, 부채, 수입 및 지출 상태를 살펴보는 것부터 시작하십시오. 이처럼 전반적인 상태를 파악하면 더 큰 그림을 이해하고 계획을 세우는 것이 더 쉬워질 수 있습니다.
- **계획을 세우십시오:** 작고 성취할 수 있는 단기적인 재정 목표를 세우고 이 목표를 어떻게 달성할 수 있을지 알아보는 것부터 시작해보십시오. 여기에는 예산 세우기, 월별 재정 상태 파악하기 및/또는 지출을 촉발시키는 요인을 파악하고 관리하기 등이 있습니다. 여러분이 목표를 성취하게 되면 더 크고 장기적인 목표에 관해 생각하기 시작하십시오.
- **꾸준히 하십시오:** 얼마나 어려운지에 상관없이, 작은 걸음부터 시작해서 매일 여러분의 목표를 향해 노력하고 계획을 준수하십시오.
- **진전 상황을 살펴보십시오:** 여러분의 목표를 향한 진전 상황을 살펴보고 크고 작은 성취에 대해 기념하십시오.

동시에, 여러분의 전반적인 스트레스를 반드시 관리하십시오

- **자기를 돌보기 위한 시간을 내십시오:** 명상, 매일 밖에서 산책하기, 취침 전에 독서하기 등 어떤 것이든 스스로를 살펴보고, 재충전하고, 휴식을 취할 시간을 따로 내십시오.
- **운동을 하십시오:** 신체적 활동은 여러분이 화를 진정시키고 행복감을 북돋우며 우울증과 불안감을 방지하는데 도움이 될 수 있습니다. 온라인 운동, 산책, 달리기, 요가와 근력 운동은 모두 활동성을 유지하고 여러분의 심신에 도움이 되는 좋은 방법입니다.
- **항상 감사하는 마음을 가지십시오:** 매일 여러분의 생활에서 감사하는 것들을 생각하는 시간을 가지십시오. 이는 여러분이 걱정에서 벗어나고 기분이 좋아지며 스트레스를 완화하는 데 도움이 됩니다.
- **감정 문제에 대한 도움 받을 곳을 찾아하십시오:** 마지막으로 여러분이 스트레스로 어려움을 겪고 있다면 감정 문제에 대한 도움 받을 곳을 찾아보십시오. 여러분이 감정을 잘 이겨나갈 수 있도록 도와줄 수 있는 가족이나 친구 또는 전문가를 찾아 이야기를 나누십시오.

이 프로그램은 응급 또는 긴급 치료가 필요할 경우 이용해서는 안됩니다. 응급상황인 경우, 귀하가 미국 내에 있다면 911에 전화하시거나 미국 외의 지역에 있는 경우 현지 응급 서비스 전화번호로 전화하시고 또는 가장 가까운 사고 및 응급의학과에 가십시오. 이 프로그램은 의사 또는 전문가의 진료를 대체하는 것이 아닙니다. 이해 갈등의 가능성으로 인해 Optum 또는 그 자회사 또는 전화를 건 사람이 이들 서비스를 직접 또는 간접적으로 받는 모든 당사자(예: 고용주 또는 건강보험)에 대한 법률 소송과 관련된 수 있는 문제에 관해서는 법률 자문이 제공되지 않습니다. 이 프로그램 및 프로그램의 모든 구성요소, 특히 16세 미만의 가족 구성원에 대한 서비스는 모든 장소에서 제공되지 않을 수 있으며 사전 고지 없이 변경될 수 있습니다. 적원 지원 프로그램 인력 자원의 경험 및/또는 교육 수준은 계약 요건 또는 국가 규제 요건에 기초해 다양할 수 있습니다. 혜택 제외사항 및 한계사항이 적용될 수 있습니다.

Optum®은 미국 및 다른 관할권 내에서 Optum, Inc.의 상표입니다. 모든 기타 브랜드 또는 상품명은 각 소유주의 상표 또는 등록 상표입니다. Optum은 동등한 고용 기회를 제공하는 기업입니다.

© 2020 Optum, Inc. 모든 권한은 귀속됩니다. WF998385 203784-072020