



# 여성의 정신 건강 지원

여성의 권리, 건강 및 웰빙을 증진하고자 매년 전 세계에서는 **3월 8일을 세계 여성의 날**로 기념하고 있습니다. 이 날은 공식적으로 양성 평등에 대한 진전을 기념하는 날이면서, 동시에 전 세계 여성들이 직면하고 있는 도전 과제에 대한 인식을 높이기 위한 날입니다.

## 정신 건강

여성들이 직면한 과제 중에서 하나는 정서적, 심리적, 사회적 웰빙을 포함한 정신 건강입니다. 정신 건강과 웰빙에 영향을 줄 수 있는 요소는 유전적 요소 이외에도 다양합니다.

## 건강의 사회적 결정 요소

개인이 태어나 성장하고 일하고 생활하고 나이를 먹는 모든 상태가 전반적인 건강과 웰빙에 영향을 줍니다. 이러한 건강의 사회적 결정 요소에는 성 규범, 역할 및 관계, 재정 상태, 수준 높은 교육 및 의료 서비스에 대한 접근성 등이 포함됩니다. 전 세계 대부분의 문화권에서 여성들은 남성들보다 각 분야에서 더 많은 도전 과제에 직면하고 있습니다.

### 남성보다 여성들에게 더 많이 발생하는 문제:

- 신체적, 성적 학대와 폭력을 경험
- 빈곤한 생활
- 실직이나 불안정한 고용 상태
- 저임금에 스트레스가 높은 직업
- 정치, 경제, 사회 또는 문화적 지도자나 의사 결정을 하는 위치까지 올라가기가 더 어려움
- 우울증, 불안증, 섭식 장애, 외상후 스트레스 장애 등을 포함한 정신 건강 문제를 경험

전 세계적 문제를 혼자서 해결할 수는 없지만 여러분은 주변 여성들을 지원해줄 수는 있습니다.



# 3월 8일

.....  
**세계 여성의 날을  
기념하세요**

## 시작할 수 있는 몇 가지 방법이 있습니다.

- ✔ **타인을 존중합니다.** 여성을 소유 대상이 아닌 독립적인 개인으로 대우합니다.
- ✔ **사람 중심의 표현을 사용합니다.** 단어 선택에 주의하고, 여성의 개성과 인성을 존중합니다.
- ✔ **같은 편이 되어줍니다.** 여성을 포함한 모든 사람들을 존중하고 존엄성을 인정합니다. 누군가가 모욕적이거나 위험한 말 또는 행동을 하는 경우, 이의를 제기하고 해결합니다.
- ✔ **선부른 판단을 하지 않습니다.** 겉모습만 보고는 여성이 어떤 사람인지, 무엇을 할 수 있는지, 무엇을 생각하거나 믿고 있는지, 어떤 일을 겪었는지 알 수 없습니다.
- ✔ **이해의 범위를 넓힙니다.** 여성에게 영향을 미치는 문화, 역사, 시사 문제에 관한 기사와 책을 읽고, 영화를 보고, 팟캐스트를 들어보십시오.
- ✔ **참여합니다.** 어떤 일을 선택하고 어떤 방식으로 하든, 토론을 장려하고 인정하도록 격려하며 성별을 넘어선 지속적인 상호 존중을 장려합니다.

### 출처:

Centers for Disease Control and Prevention. Social determinants of health. 접속 일자, 2024년 1월 3일.  
Project HOPE. 4 facts: The state of women in health care. 접속 일자, 2024년 1월 3일.  
United Nations. International Women's Day 8 March. 접속 일자, 2024년 1월 3일.  
World Health Organization. Gender and health. 접속 일자, 2024년 1월 3일.  
World Health Organization. Mental health. 접속 일자, 2024년 1월 3일.  
World Health Organization, Social determinants of health. 접속 일자, 2024년 1월 3일.  
American Psychological Association. Discrimination: What it is and how to cope. 접속 일자, 2024년 1월 3일.

### optum.com

Optum은 미국과 관할 지역에서 Optum의 등록상표입니다. 기타 모든 브랜드 또는 제품 이름은 각 소유주의 자산입니다. 저희는 상품과 서비스에 대해 지속적 개선을 하고 있으므로 Optum은 사전 공지 없이 사양을 변경할 권리를 지닙니다. Optum은 동등한 고용 기회를 제공하는 고용주입니다.

© 2024 Optum, Inc. 모든 권한 보유.

WF12560493 142646-012024