



# 정신 건강에 대해 얼마나 알고 있나요?

10개의 문항으로 구성된 아래의 퀴즈를 풀어보세요. 각 문항에 대해 참 또는 거짓으로 답하세요.

1. 정신 건강 문제는 의학적 문제입니다.	참/거짓
2. “정신 건강”이라는 용어는 정서적, 심리적, 사회적 웰빙을 의미합니다.	참/거짓
3. 정신 건강 문제는 상황에 따라 나타날 수도 있고 만성적으로 나타날 수도 있습니다.	참/거짓
4. 다음은 정신 건강 문제의 몇몇 대표적인 징후입니다. <ul style="list-style-type: none"> <li>• 지나친 근심이나 두려움</li> <li>• 지속적인 슬픔, 절망감 또는 “공허함”</li> <li>• 예민함이나 분노를 비롯한 극심한 기분 변화</li> <li>• 식습관, 에너지 수준 또는 수면 패턴의 변화</li> <li>• 알코올이나 기타 물질 섭취량 증가</li> <li>• 지속적인 신체적 통증과 아픔</li> <li>• 일상적인 활동을 수행하지 못하거나 일상적인 문제와 스트레스를 다룰 수 없음</li> </ul>	참/거짓
5. 다양한 정신 건강 문제는 유사한 징후와 증상을 보입니다.	참/거짓
6. 정신 건강 역시 신체 건강만큼 중요합니다.	참/거짓
7. 정신 건강 문제는 누구에게나 일어날 수 있습니다.	참/거짓
8. 정신 건강 문제를 발생시키는 위험 인자는 다음과 같습니다. <ul style="list-style-type: none"> <li>• 이전의 정신 질환 병력 또는 혈육의 병력</li> <li>• 이혼, 실직, 사랑하는 사람의 죽음 등 스트레스를 유발하거나 삶을 변화시키는 사건</li> <li>• 당뇨병 등의 만성 질환</li> <li>• 인종 차별, 괴롭힘 또는 군사 전투 등 정신적 충격을 유발하는 경험</li> <li>• 아동 학대 또는 방임</li> </ul>	참/거짓
9. 정신 건강 문제는 치료 가능합니다.	참/거짓
10. 세계 정신건강의 날은 전 세계적으로 정신 건강 문제에 대한 인식을 제고하고 정신 건강 지원을 위해 힘을 모으자는 취지로 매년 10월 10일로 지정되어 있습니다.	참/거짓

위의 모든 문항에 "참"이라고 답했다면 정말 잘하셨습니다! 해당 문항은 모두 사실입니다. 정신 건강 문제에 대한 인식을 제고하고 낙인을 극복하는 데 도움이 되는 방법에 대해 자세히 알아보세요.

**참고 문헌:**

American Psychiatric Association, "Knowing the warning signs." [www.workplacemetalhealth.org/mental-health-topics/knowing-the-warning-signs](http://www.workplacemetalhealth.org/mental-health-topics/knowing-the-warning-signs) Accessed July 17, 2023.

Mayo Clinic, "Mental Illness." <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/mental-illness/symptoms-causes/syc-20374968> Accessed 2/4/22.

NAMI, "Warning Signs and Symptoms." [www.nami.org/About-Mental-Illness/Warning-Signs-and-Symptoms](http://www.nami.org/About-Mental-Illness/Warning-Signs-and-Symptoms) Accessed July 17, 2023.

NAMI, "About mental illness." <https://www.nami.org/About-Mental-Illness/Mental-Health-Conditions> Accessed July 17, 2023.

World Health Organization, "Mental disorders." <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders> Accessed July 18, 2023.

© 2023 Optum, Inc. 모든 권한 보유.

WF11327929 141734-082023