



# 가정과 직장에서 정신 건강의 중요성을 옹호하세요



누군가 당신에게 어떻게 지내느냐고 물을 때, 당신은 얼마나 자주 간단히 “잘 지내요. 어떻게 지내세요?”라고 말할 수 있나요?

당신이 정말로 기분이 좋을 수도 있지만, 만약 스트레스를 받고 있거나, 화가 나거나, 슬프거나, 불안하거나, 다른 복잡한 감정을 경험하고 있다면 그렇게 간단히 말할 수 있을까요?

대부분의 경우, 가까운 사이든 아니든 상관없이, 우리 중 많은 사람들이 자신의 진짜 감정을 털어놓는 것을 불편하게 여깁니다. 마찬가지로, 많은 사람들은 선을 넘거나 참견하는 것처럼 보일까 봐 친구나 동료에게 그들의 감정을 묻는 것이 편하지 않을 것입니다.

하지만 힘든 감정이나 어려운 시기에 대해 대화를 피하는 것은 일시적이든 지속적이든 정신 건강에 대한 오명을 더 키울 수 있습니다.

## 오명에 대한 극복

많은 사람들이 상황에 따라 또는 만성적으로 우울증, 불안 또는 다른 정신 건강 문제와 함께 살아갑니다. 전 세계적으로 일하는 성인의 약 15%, 일반인 12%가 정신 건강 장애를 가지고 있는 것으로 추정됩니다.<sup>1,2</sup> 대부분은 치료를 받지 않습니다.

정신 건강 권리를 보호하는 법률이 있는 문화권에서조차 개인, 지역 사회 시스템, 정책에서 부정적인 태도, 믿음, 관념이 만연해 있습니다. 이러한 오명은 많은 사람들이 도움을 받을 수 없게 만드는 요인이 됩니다. 동시에, 일부 사람들은 도움이 필요하다는 것을 깨닫지 못하고, 어떤 사람들은 도움이 필요한 것이 약점이 된다고 잘못 생각합니다.

또 어떤 사람들은 단순히 정신 건강 자원을 이용할 수 없습니다.

이러한 이유들로 인해 인식을 고취하고자 매년 10월 10일에 세계 정신 건강의 날을 기념하고 있습니다. 세계 보건 기구를 포함한 전 세계 조직 및 기관과 국가별 조직 및 기관들이 함께 모여 정신 건강의 중요성에 대한 인식을 높이고, 지원을 모으며, 도움이 필요한 사람들을 위한 정책과 시스템을 마련하는데 힘을 모읍니다.



**10월 10일은  
세계 정신 건강의  
날입니다.**

전 세계적 추정치:

**15%**의  
일하는 성인과

**12%**의  
일반인이

정신 건강 장애로 어려움을 겪고  
있습니다.

# 정신 건강에 대해 이해하기

정신 건강은 신체 건강만큼 중요합니다. 그리고 둘 다 전반적인 건강과 웰빙에 똑같이 비중을 차지합니다. 신체 건강과 마찬가지로, 정신 건강은 전반적 건강, 관계, 경력, 재정을 포함한 삶의 모든 영역에 영향을 미칠 수 있습니다.

정신 건강은 감정적, 심리적, 사회적 웰빙을 포함합니다. 이는 우리가 생각하고 느끼고 행동하는 방식에 영향을 미치며 스트레스를 다루고, 타인들과 관계를 맺고, 건전한 선택을 하는 방법을 결정하는 데에도 도움이 됩니다. 정신 건강 질환의 일반적인 징후:

- 지나친 근심이나 두려움
- 지속적인 슬픔, 절망감 또는 “공허함”
- 예민함이나 분노를 비롯한 극심한 기분 변화
- 식습관, 에너지 수준 또는 수면 패턴의 변화
- 알코올이나 기타 물질 섭취량 증가
- 지속적인 신체적 통증과 아픔
- 일상적인 활동을 수행하지 못하거나 일상적인 문제와 스트레스를 다룰 수 없음

대부분의 사람들은 때때로 이러한 감정들을 경험합니다. 이러한 감정들이 지속되고 일상 기능을 방해한다면, 치료 가능한 정신 건강 장애의 징후일 수 있습니다.

정신 건강 질환은 생물학적, 심리적, 사회적 요인의 결과로 발생할 수 있습니다. 성별, 배경, 상황에 관계없이 어느 누구이든 정신 건강 문제와 질환을 경험할 수 있습니다.

중요한 것은: 같은 정신 건강 장애도 사람마다 다른 방식으로 나타날 수 있습니다. 예를 들어, 우울증이 있는 남성과 여성 모두 슬픔, 절망감 또는 피로감을 느끼고, 수면 과다 또는 수면 부족 현상을 겪으며, 소화 불량과 같은 신체적 문제를 겪을 수 있습니다.

## 출처

1. World Health Organization. Mental health at work. 2022년 9월 28일 게시.
2. World Health Organization. Mental disorders. 2022년 6월 8일 게시.

American Psychiatric Association. Stigma, prejudice and discrimination against people with mental illness. 2024년 3월 검토.

European Institute for Gender Equality. Gender differences in mental disorders begin early in life. 2024년 7월 10일 접속.

Jed. How to follow your instincts when worried about a friend.

Mayo Clinic. Male depression: Understanding the issues. 2024년 2월 14일 게시.

Mayo Clinic. Mental illness — symptoms and causes. 2022년 12월 22일 게시.

Mental Health Foundation. Physical health and mental health. 2022년 2월 18일 업데이트.

하지만 여성에 비해 우울증이 있는 남성은 짜증, 분노, 적대적 경향이 더 높습니다. 장시간 일하거나 스포츠나 다른 활동에 많은 시간과 주의를 기울이는 것과 같은 ‘도피 행동’에 더 많이 의존하는 경향이 있습니다. 또한 여성보다 위험한 운전이나 알코올 또는 약물 남용과 같은 위험한 행동에 더 많이 연루될 가능성이 있습니다.

## 정신 건강과 웰빙 증진

정신적, 감정적 건강을 지키는 데 도움이 되는 다음과 같은 입증된 방법들이 많이 있습니다.

- 스트레스를 적극적으로 관리하고, 낙관적인 태도를 유지하며, 회복력을 기릅니다. 예를 들어, 스트레스를 관리하기 위해 직장 외 개인 생활에서 과도한 약속을 피합니다.
- 긴장을 풀어주는 활동을 합니다. 예를 들어 휴식 시간을 갖거나, 몸을 움직이거나, 웃거나, 재미있는 활동을 합니다.
- 긍정적인 사람들과 의미 있는 사회적 관계를 맺어 삶에 기쁨과 긍정을 더합니다.
- 감사를 실천하여 힘든 시기에도 삶의 좋은 점들을 기억합니다.
- 정신 건강 문제는 치료할 수 있다는 점을 기억하세요. 본인이나 가까운 사람이 정신 건강 문제를 겪고 있다면 의료 전문가나 정신 건강 전문가와 상담하시기 바랍니다.



본 프로그램은 응급 상황이나 긴급 진료 요구를 위해 사용해서는 안 됩니다. 응급 상황에서 미국에 계신 분은 911번으로 전화하시고 미국 외 지역에 계신 분은 해당 지역 내 응급 상황 신고 전화로 연락하거나 가까운 외래 시설 또는 응급실로 직접 가십시오. 이 프로그램은 의사의 진료나 전문가의 보살핌을 대신하지 않습니다. 잠재적 이해 상충 문제로 인해, Optum 측은 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 솔루션의 경험 및/또는 교육 수준은 계약 요건 또는 국가별 규제 요건에 따라 다를 수 있습니다. 보장 제외 및 제한 사항이 적용될 수 있습니다.

©2024 Optum, Inc. 모든 권한 보유. Optum®은 미국 및 기타 지역에서 Optum, Inc.의 등록 상표입니다. 모든 기타 브랜드 또는 제품 이름은 각 소유주 자산에 대한 상표 또는 등록 상표입니다. Optum은 동등한 고용 기회를 제공하는 고용주입니다.

WF14178131.145006-072024 OHC

Mental Health Foundation. Stigma and discrimination. 2021년 10월 4일 업데이트.

National Institute of Mental Health. Men and mental health — National Institute of Mental Health.

Stanford Report. Why asking for help is hard, but people want to help more than we realize. 2022년 9월 8일 게시.

World Federation for Mental Health, founder of World Mental Health Day — October 10th. 2024년 4월 17일 게시.

World Health Organization. Gender and health. 2021년 5월 24일 게시.