

Optum

“

오늘 하루는 어떠셨나요?

말문을 트이게 하는 문장들

사랑하는 사람들에 대해 걱정을 하면 할수록 여러분의 삶 속에서 십대 청소년이나 청년들과 좋은 대화를 시작하는 방법에 대해 배우는 것은 어려운 일이 될 수 있습니다.

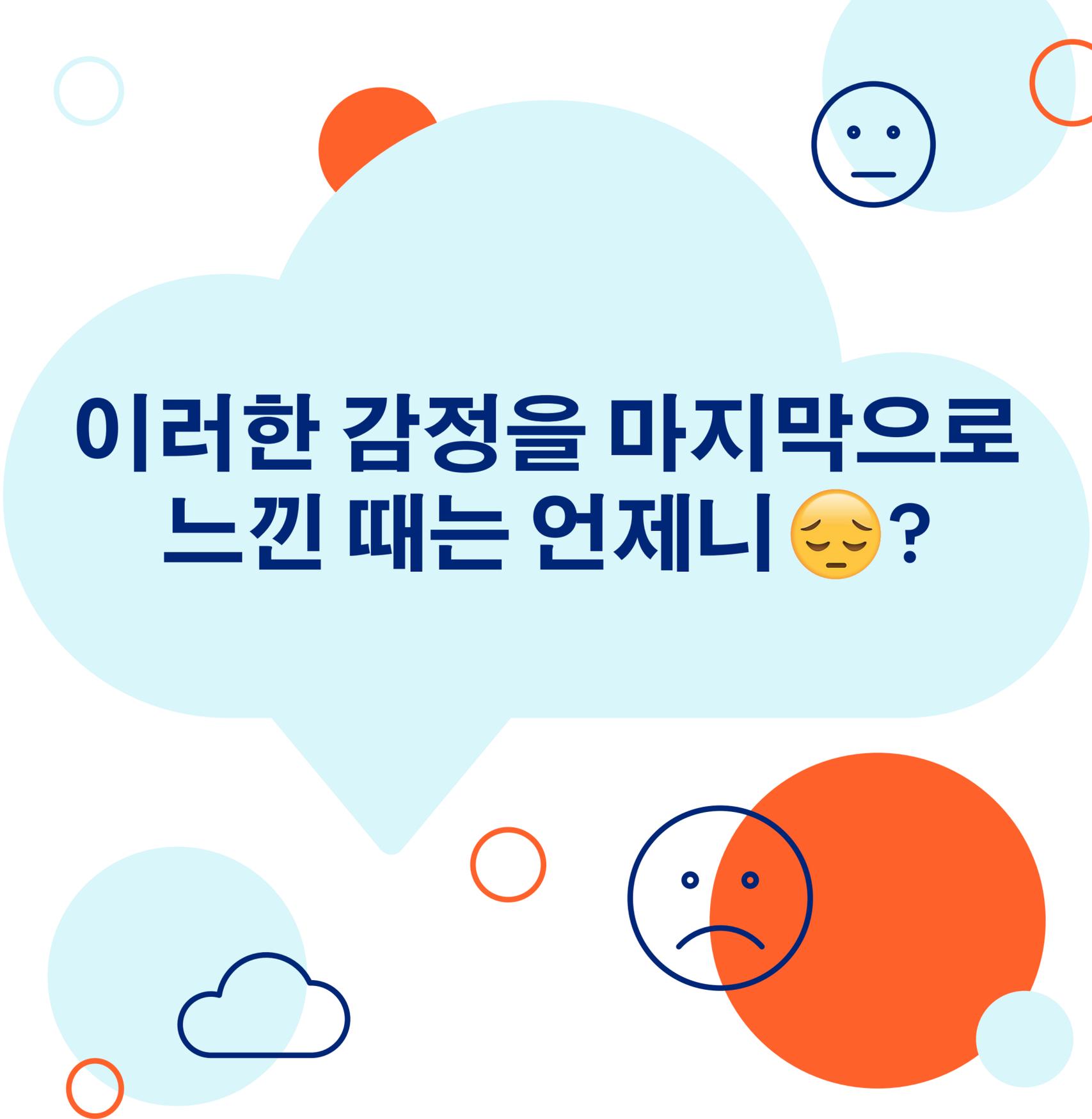
이 말문을 트이게 하는 문장들을 이용해 좀 더 쉽게 접근해보십시오. “시작하기”를 클릭하고 흥미로운 대화를 시작하고 쌍방 모두 한마디만 답변하는 것에서 벗어나는 데 도움이 될 수 있는 질문들을 찾아보십시오.

어디에서부터
시작해야 할 지 모를 때

여러분들 위한, 지원이 있습니다

여러분의 EAP 혜택을 최대한
활용하십시오.

livewell.optum.com을 방문해 이용할 수 있는
혜택들을 알아보십시오.



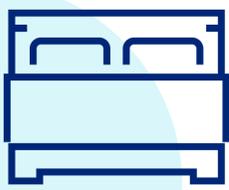
이러한 감정을 마지막으로 느낀 때는 언제니 🙄?

우리는 모두 때로 슬픔을 느낍니다. 그러나 사랑하는 사람이 자주 슬픔, 절망 또는 짜증을 느끼는 경우, 이는 우울증의 징후일 수 있습니다. 활동에서 즐거움을 덜 느끼거나 수면과 식사 습관의 변화 또한 징후가 될 수 있습니다.¹

1. World Health Organization. Depression. [who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression). September 13, 2021. Accessed December 7, 2021.



밤에 잠들 수 없을 때 어떻게 하니?

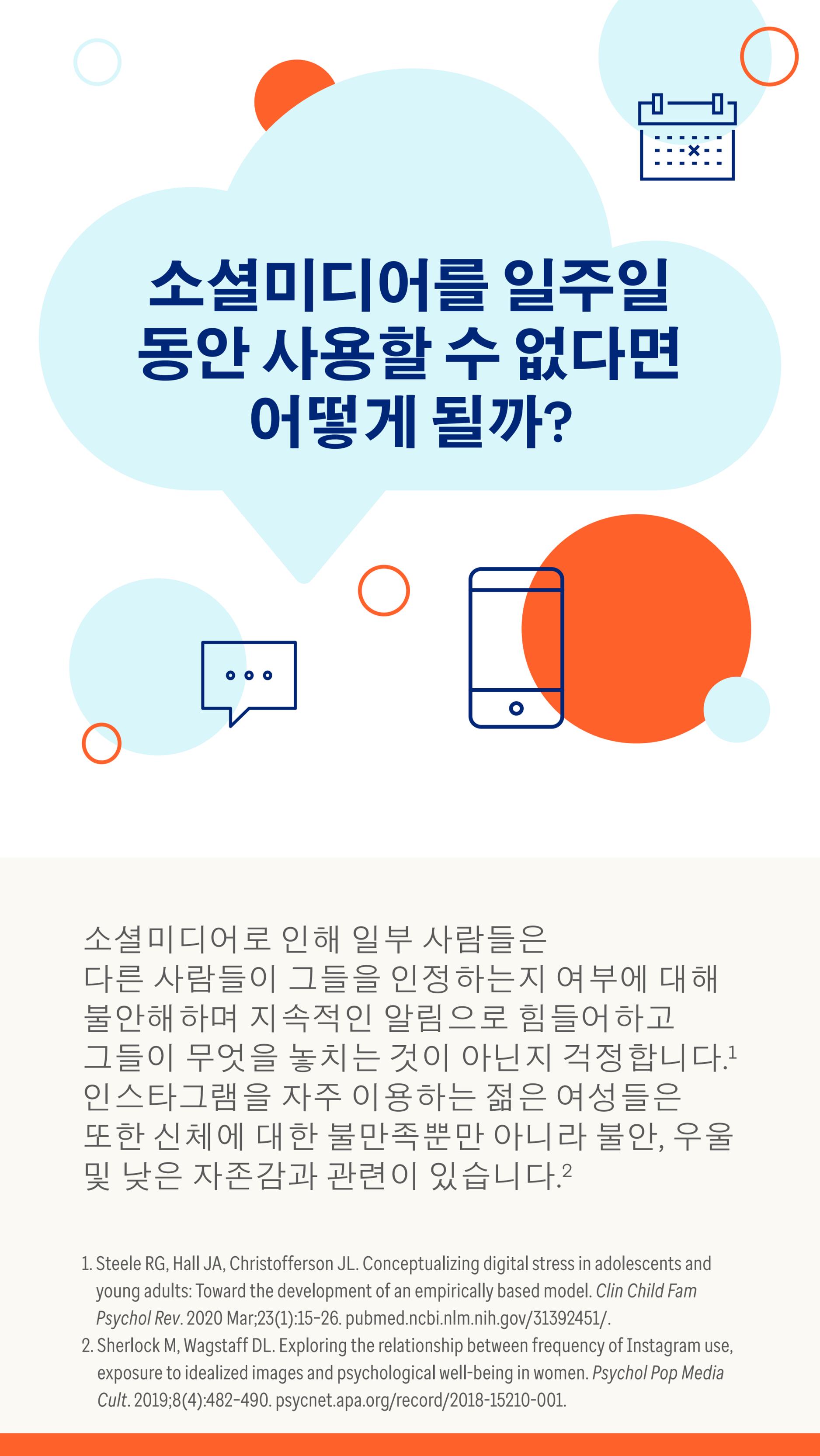


밤에 충분한 수면을 취하는 것은 모든 사람들 – 십대 청소년과 성인들 모두에게 똑같이 중요합니다. 밤에는 전화기를 침실 밖에 두거나 일찍 잠자리에 들어서 다음 날 등교를 위해 충분히 쉴 수 있도록 하는 등 사랑하는 사람들과 건강한 습관을 실천하는 것에 관해 이야기해보십시오.

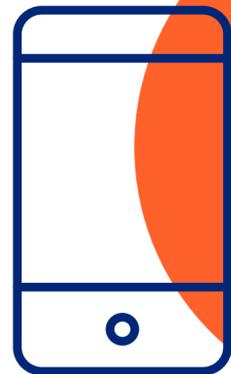
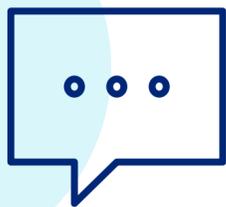


좋아하는 음식은 무엇이니? 이유는 무엇이니?

영양은 성장 중인 십대 청소년을 포함해, 모든 연령대의 사람들에게 중요합니다. 여러분의 십대 자녀에게 무엇을 먹고, 언제 먹는지 그 그들의 생각을 지배하기 시작하게 된다면 – 이는 섭식장애의 징후일 수 있습니다.



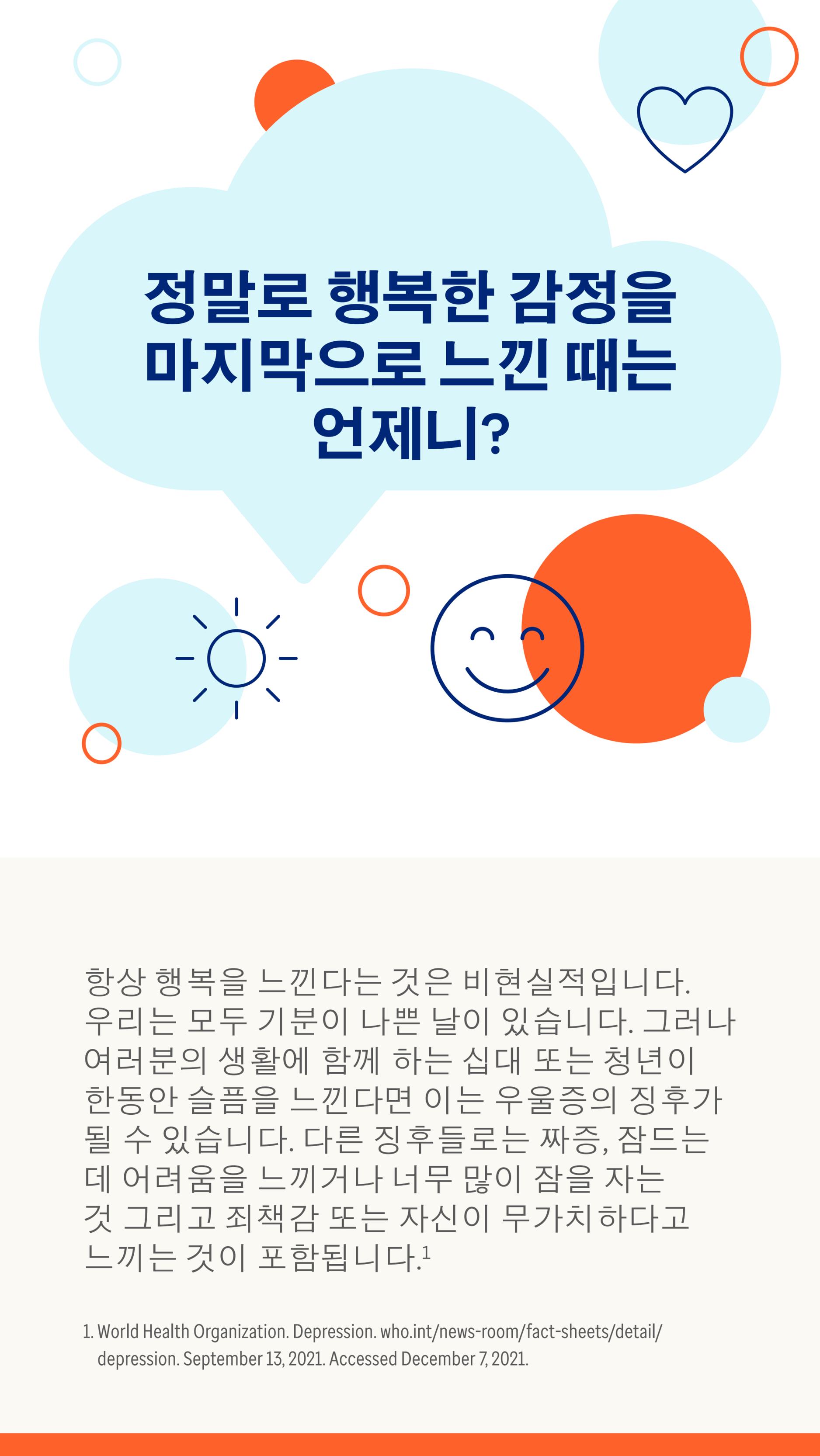
소셜미디어를 일주일 동안 사용할 수 없다면 어떻게 될까?



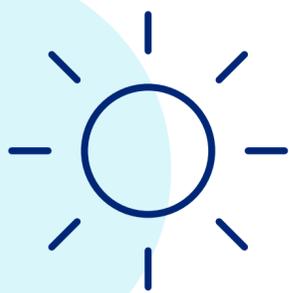
소셜미디어로 인해 일부 사람들은 다른 사람들이 그들을 인정하는지 여부에 대해 불안해하며 지속적인 알림으로 힘들어하고 그들이 무엇을 놓치는 것이 아닌지 걱정합니다.¹ 인스타그램을 자주 이용하는 젊은 여성들은 또한 신체에 대한 불만족뿐만 아니라 불안, 우울 및 낮은 자존감과 관련이 있습니다.²

1. Steele RG, Hall JA, Christofferson JL. Conceptualizing digital stress in adolescents and young adults: Toward the development of an empirically based model. *Clin Child Fam Psychol Rev.* 2020 Mar;23(1):15-26. pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31392451/.

2. Sherlock M, Wagstaff DL. Exploring the relationship between frequency of Instagram use, exposure to idealized images and psychological well-being in women. *Psychol Pop Media Cult.* 2019;8(4):482-490. psycnet.apa.org/record/2018-15210-001.



정말로 행복한 감정을 마지막으로 느낀 때는 언제니?

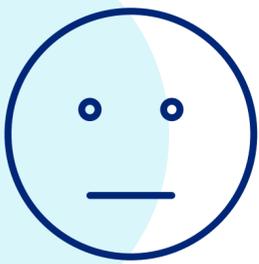


항상 행복을 느낀다는 것은 비현실적입니다. 우리는 모두 기분이 나쁜 날이 있습니다. 그러나 여러분의 생활에 함께 하는 십대 또는 청년이 한동안 슬픔을 느낀다면 이는 우울증의 징후가 될 수 있습니다. 다른 징후들로는 짜증, 잠드는 데 어려움을 느끼거나 너무 많이 잠을 자는 것 그리고 죄책감 또는 자신이 무가치하다고 느끼는 것이 포함됩니다.¹

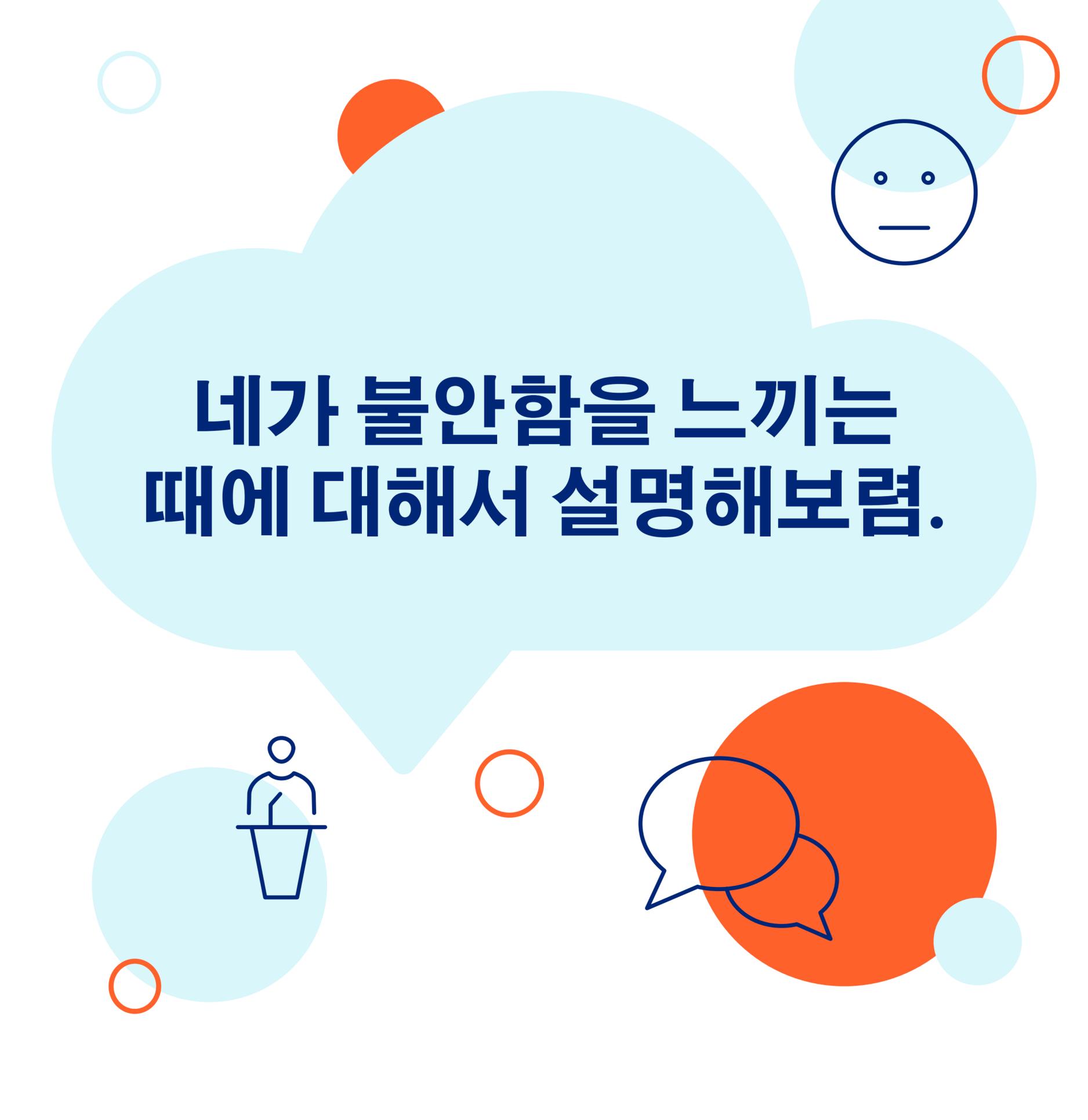
1. World Health Organization. Depression. [who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression). September 13, 2021. Accessed December 7, 2021.



집에서는 다른 장소와 다르게 행동하니?



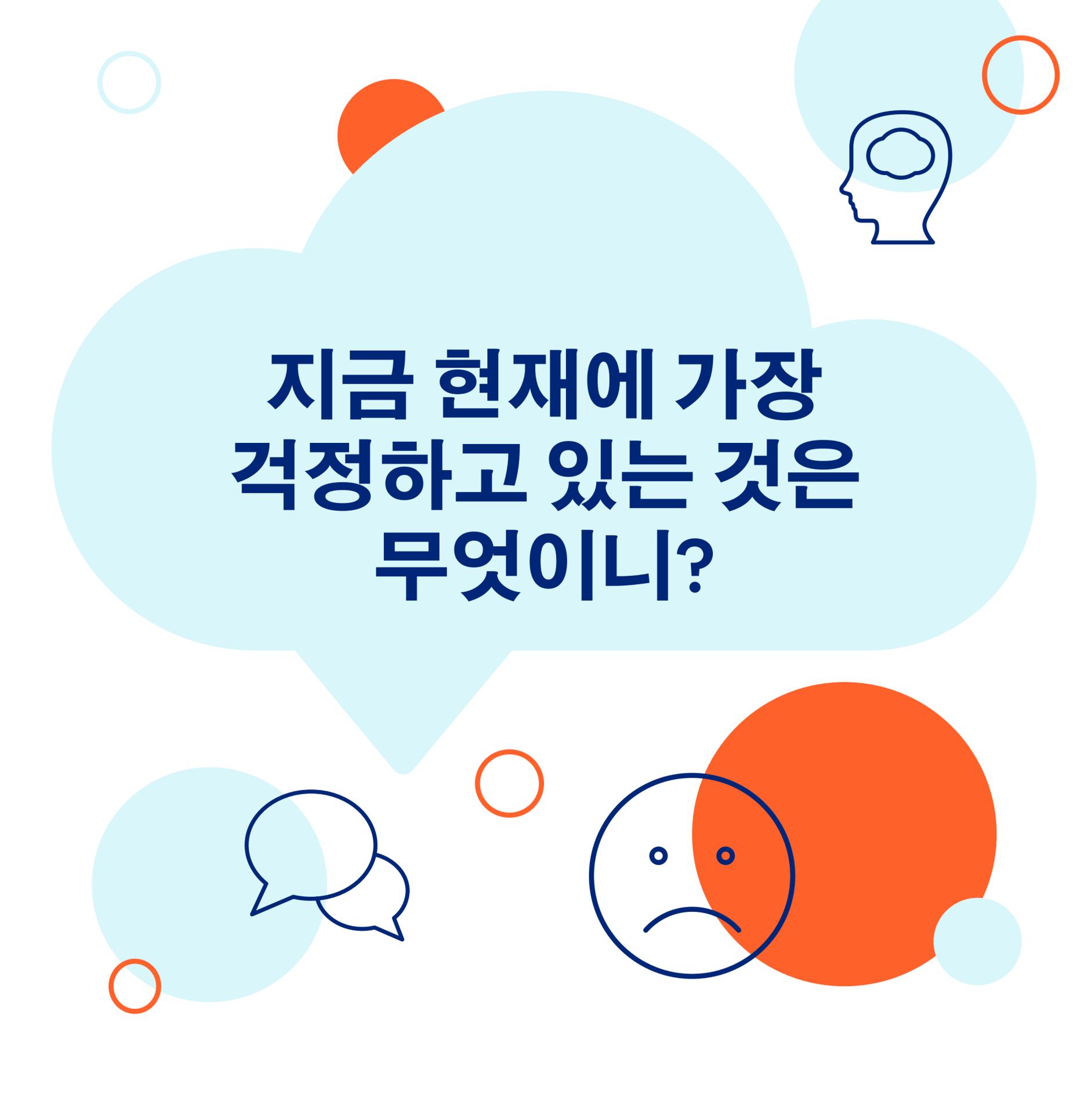
우리가 직장에서는 좀 더 전문적이고 친구와는 좀 더 장난스러운 것과 같이 상황에 따라 행동을 하는 것이 적절한 경우가 많습니다. 그러나 우리의 고유한 자신을 찾는 것 - 그리고 우리들 각자의 고유성이야말로 우리를 훌륭하게 만든다는 것을 알고 자신감을 가지는 것 또한 중요한 일입니다.



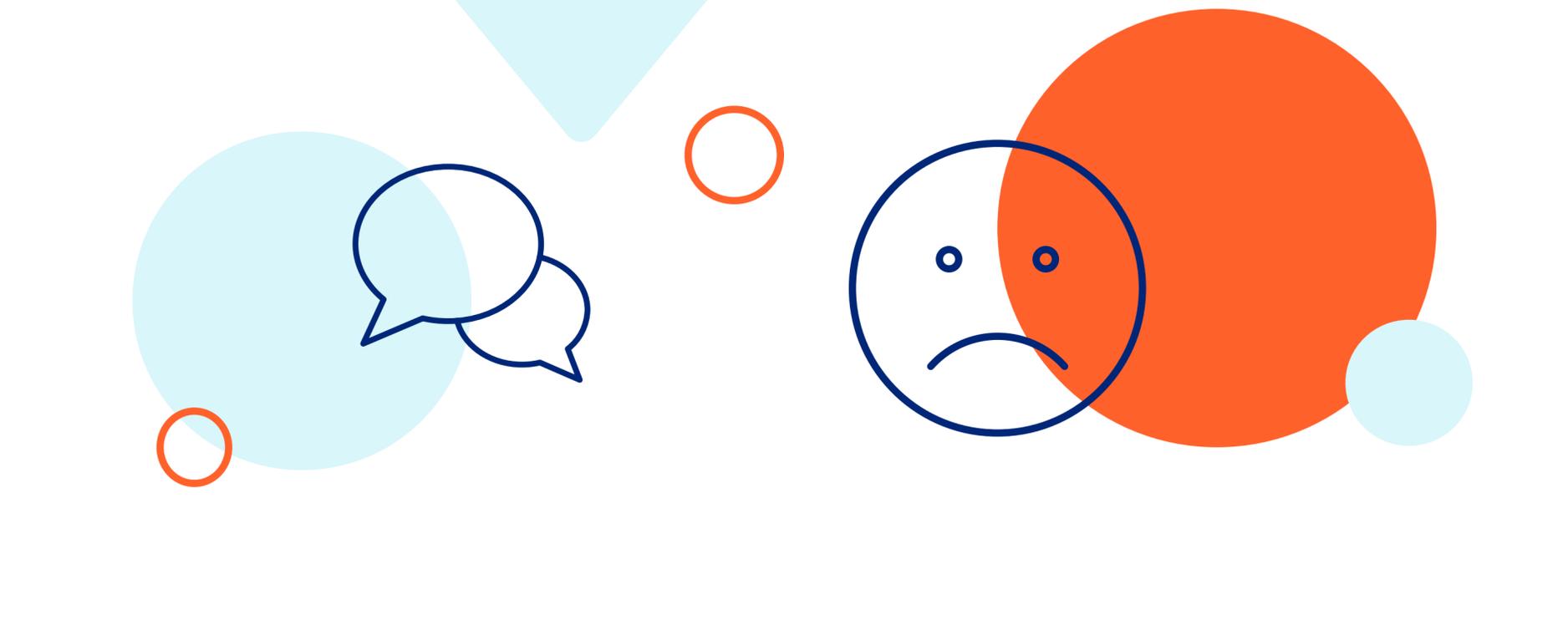
네가 불안함을 느끼는 때에 대해서 설명해보렴.

수업 시간에 앞에서 발표를 하는 것이나 새로운 일을 해보는 것이거나, 우리는 때로 불안함을 느끼게 됩니다. 그러나 너무 자주 불안함을 느끼는 것은 - 전반적으로 또는 특정한 상황에 대해서 - 불안증의 징후가 될 수 있습니다.¹

1. World Health Organization (Organización Mundial de la Salud). The ICD-10 classification of mental and behavioural disorders. https://cdn.who.int/media/docs/default-source/classification/other-classifications/9241544228_eng.pdf?sfvrsn=933a13d3_1&download=true 1992. Consultado el 7 de diciembre de 2021.



지금 현재에 가장 걱정하고 있는 것은 무엇이니?



모든 사람들은 때로 걱정을 합니다. 그러나 지속적인 걱정은 불안증의 징후가 될 수 있습니다.¹ 이러한 증상이 여러분이 사랑하는 사람에게 영향을 미칠 수 있다고 생각한다면 도움을 받을 수 있는 곳에 연락하십시오. 건강한 식사, 운동, 수면과 마음 챙김은 정신 건강에도 도움이 될 수 있습니다.²

1. World Health Organization (WHO). The ICD-10 classification of mental and behavioural disorders. who.int/classifications/icd/en/GRNBOOK.pdf. 1992. Accessed December 7, 2021.

2. WHO. Looking after our mental health. who.int/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome/healthyathome---mental-health. Accessed December 7, 2021.



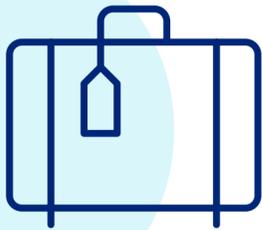
오늘 감사한 일은 무엇이니?



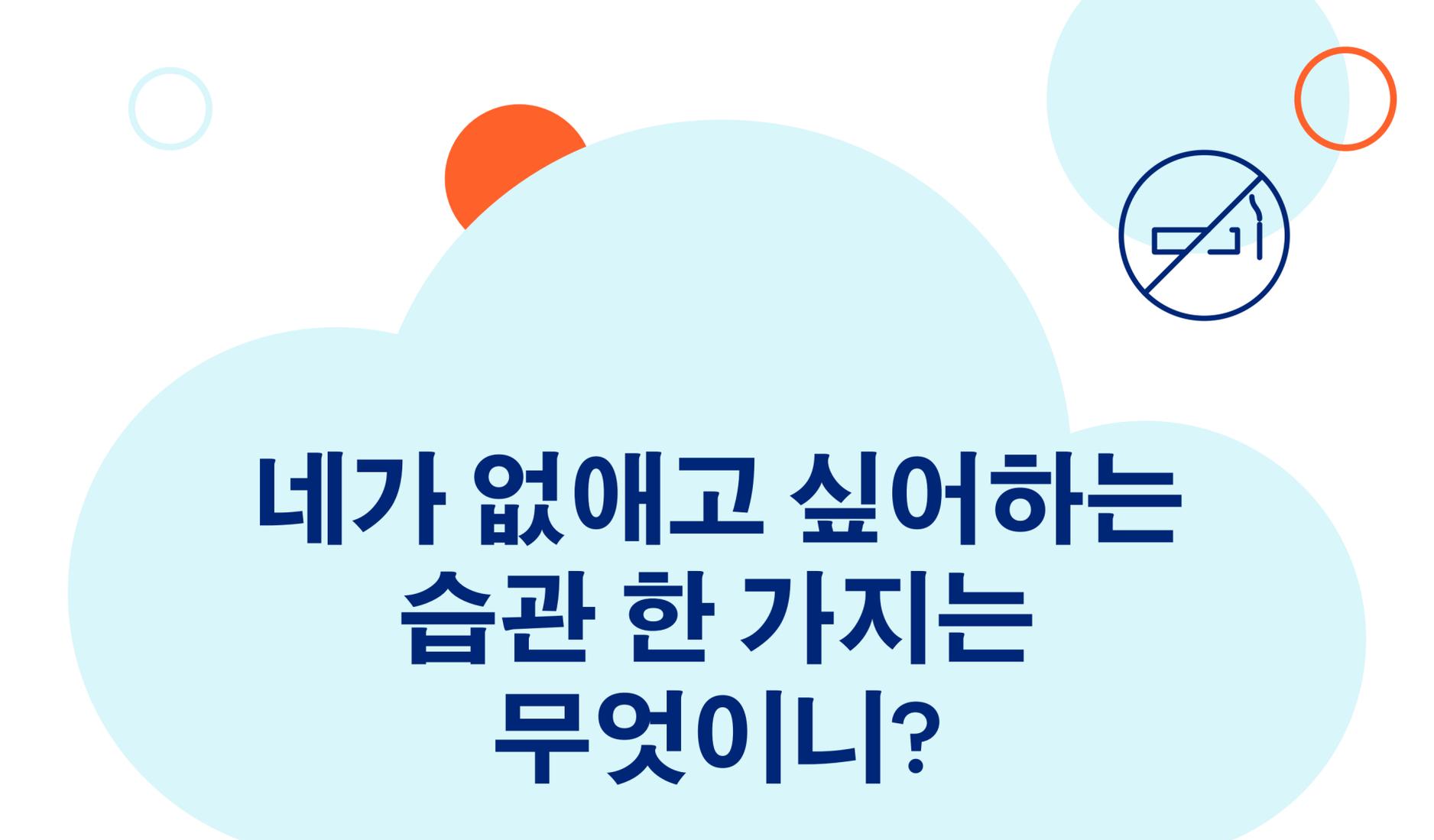
우리가 감사하게 생각하는 것에 집중하게 되면 우리는 모두 기분이 더 좋아질 수 있습니다. 여러분이 사랑하는 사람들에게 그들이 매일 아침이나 잠들기 전에 감사하게 생각하는 것이 무엇인지에 대해 생각해 보라고 권해보십시오. 1주일 정도 지나서 이를 통해 조금이라도 다른 느낌을 갖게 되었는지 살펴보십시오.



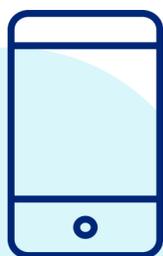
너에게 가장 소중한 것은 무엇이니?



우리가 가치있게 생각하는 것은 모두 다릅니다. 어떤 사람들의 경우는 인간관계가 – 그리고 아마도 그러한 관계들의 기념품들이 – 필수적입니다. 다른 사람들의 경우, 우리가 구입한 물건들에 더 많은 비중을 두기도 합니다. 여러분이 사랑하는 사람들에게 시간을 내어 그들이 진정으로 소중하게 생각하는 것이 무엇인지 되새겨 보도록 권해보십시오.



네가 없애고 싶어하는 습관 한 가지는 무엇이니?



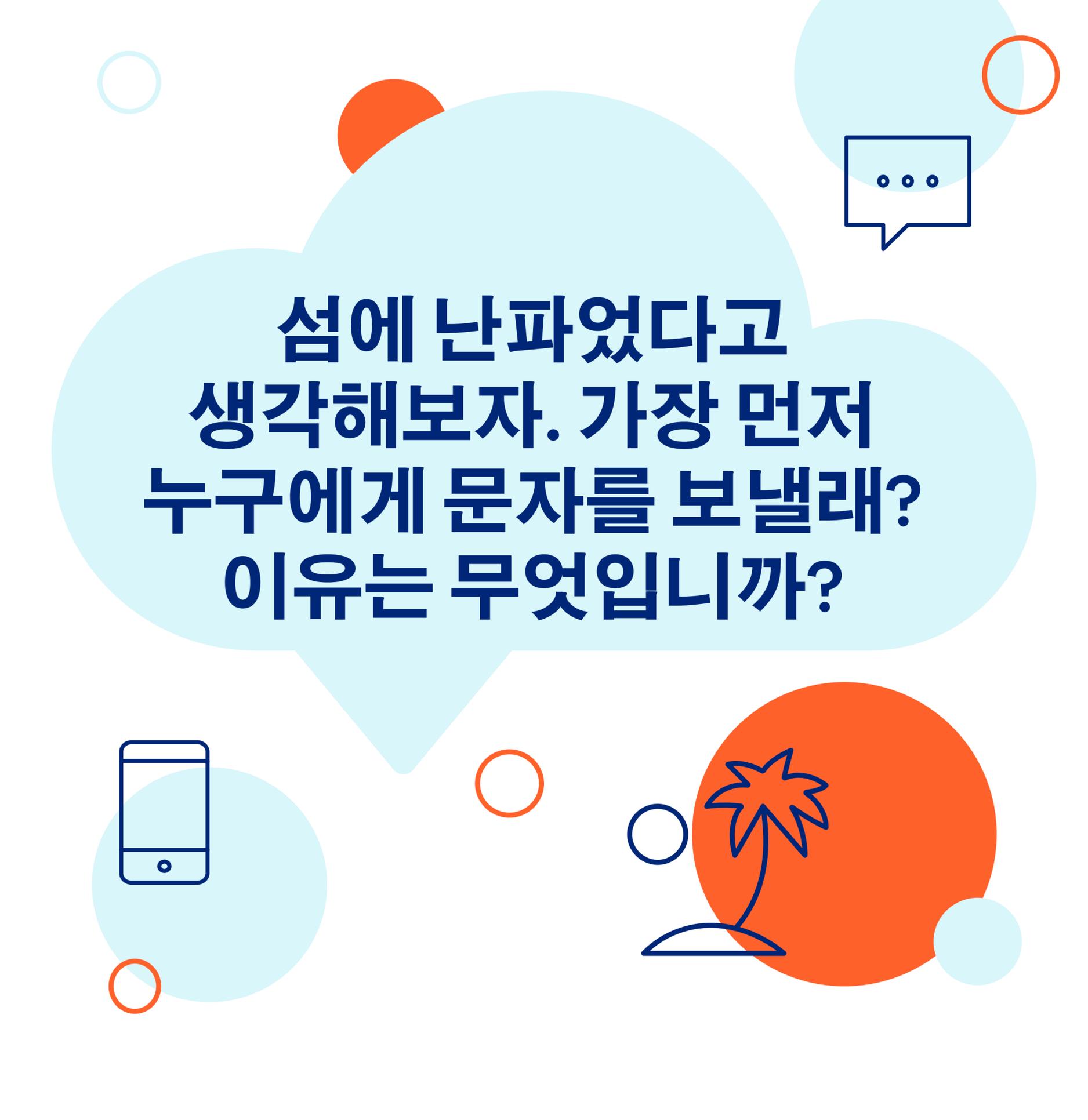
감사 연습하기 또는 정기적인 운동과 같은 일부 습관들은 아주 좋은 습관들입니다. 흡연이나 액상 담배와 같은 다른 습관들은 우리의 건강에 좋지 않습니다. 여러분의 십대 또는 청년 자녀들에게 없애고 싶은 습관이 있다면, 그들에게 그러한 행동을 하게 만드는 촉발 요인이 무엇인지 살펴보고 그 계기를 없애도록 노력하라고 말해 주십시오.



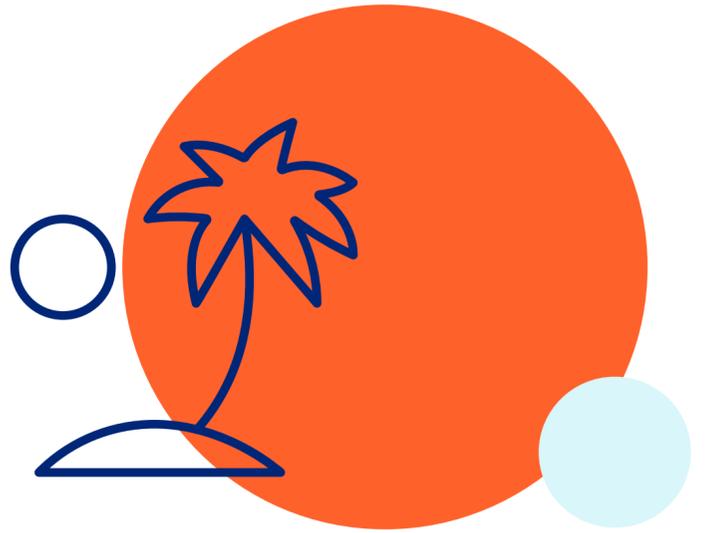
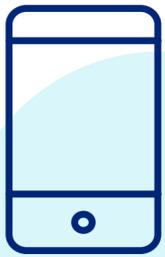
네가 경쟁자라고 생각하는 것은 무엇이니?



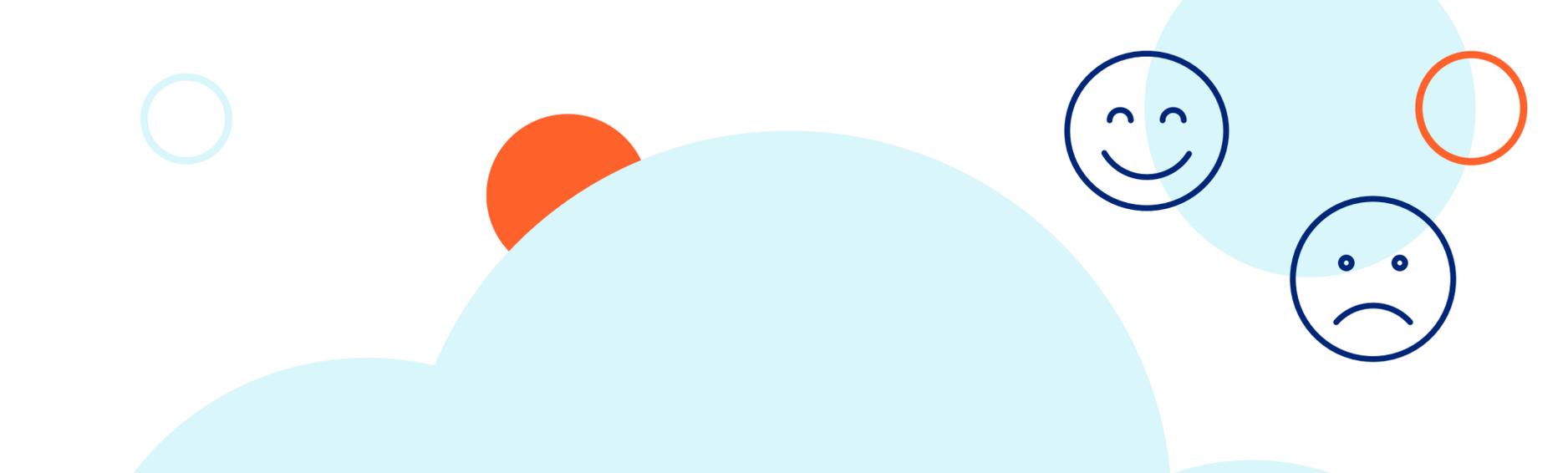
또래간 압력은 친구들이 서로를 격려하며 서로 발전하거나 그들이 좋아하는 활동을 연습하는 경우라면 좋은 일이 될 수 있습니다. 그러나 십대 청소년들이 다른 이들에게 과속 운전, 음주 또는 수업 결석과 같은 위험한 행동을 하도록 압박한다면 분명히 부정적인 일이 될 수 있습니다.



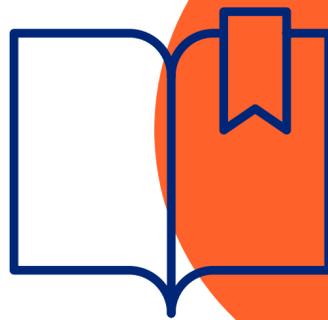
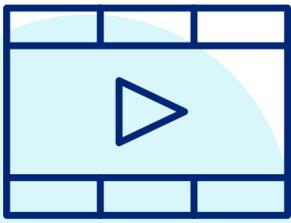
**섬에 난파었다고
생각해보자. 가장 먼저
누구에게 문자를 보낼래?
이유는 무엇입니까?**



실제 응급상황이건 아니면 일상의 생활이건 상관없이 훌륭한 지원 시스템이 있다는 것은 중요한 일입니다. 여러분이 사랑하는 사람들이 그들이 신뢰할 수 있는 사람들, 친구이거나 가족 또는 전문가이거나 그런 사람들이 있다는 것을 알고 있도록 해주십시오.



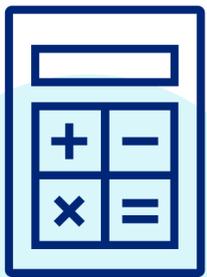
당신에게 마지막으로 어떤 감정을 일으킨 책, 노래 또는 영화는 무엇이었습니까?



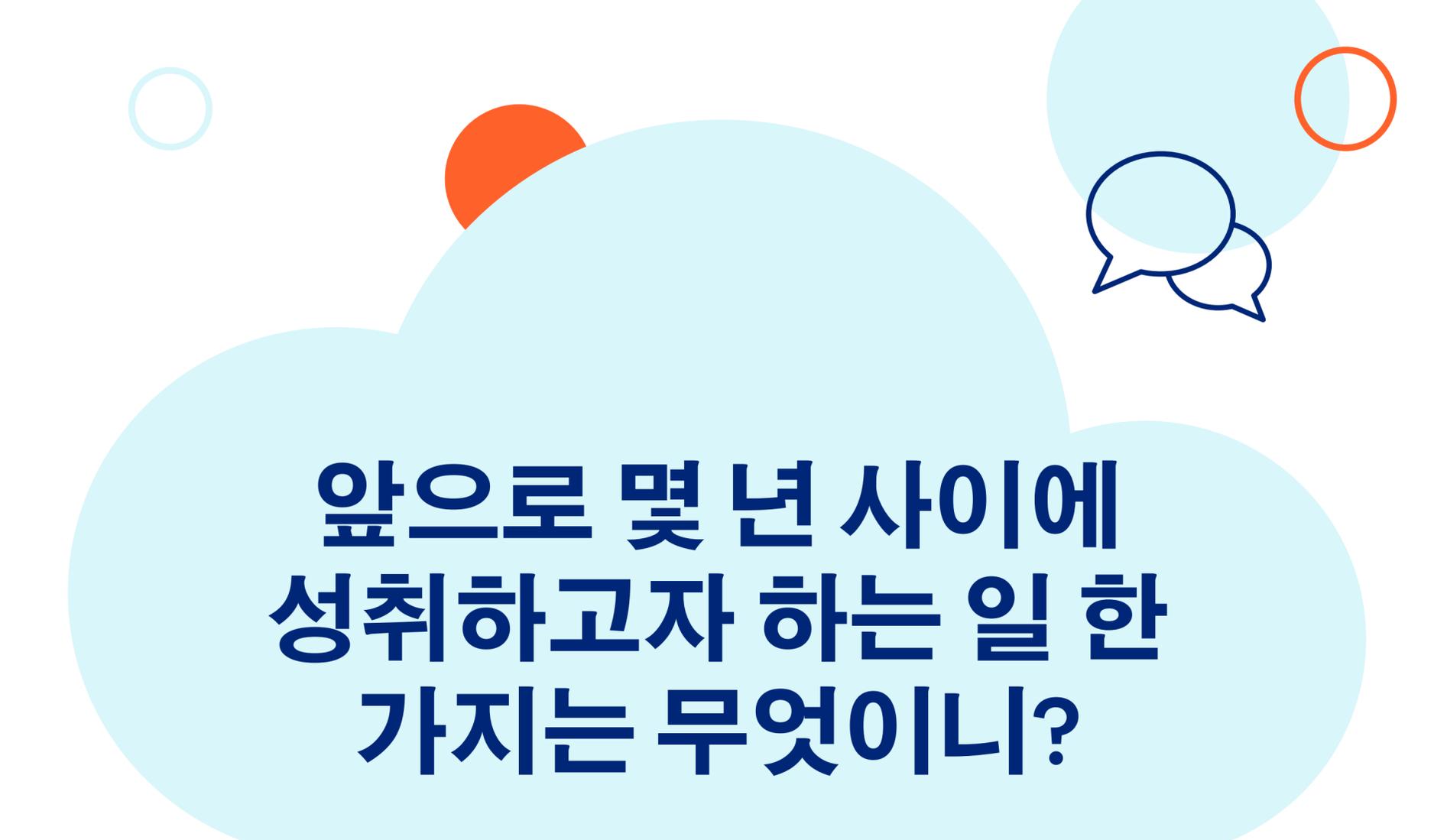
우리는 모두 감정을, 행복, 슬픔, 답답함, 분노 그리고 훨씬 더 많은 감정들을 경험합니다. 우리의 감정을 이해하고 관리하는 방법을 배우게 되면 우리의 삶에 매우 큰 영향을 줄 수 있습니다.¹

1. World Health Organization. Adolescent mental health. [who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health). November 17, 2021. Accessed December 7, 2021.

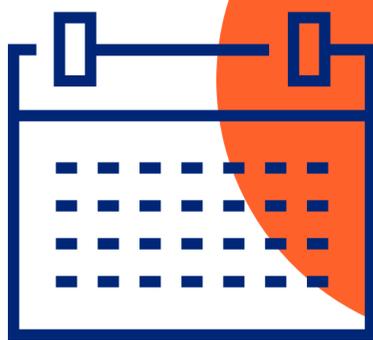
£100를 발견했다면 무엇을 하겠습니까?



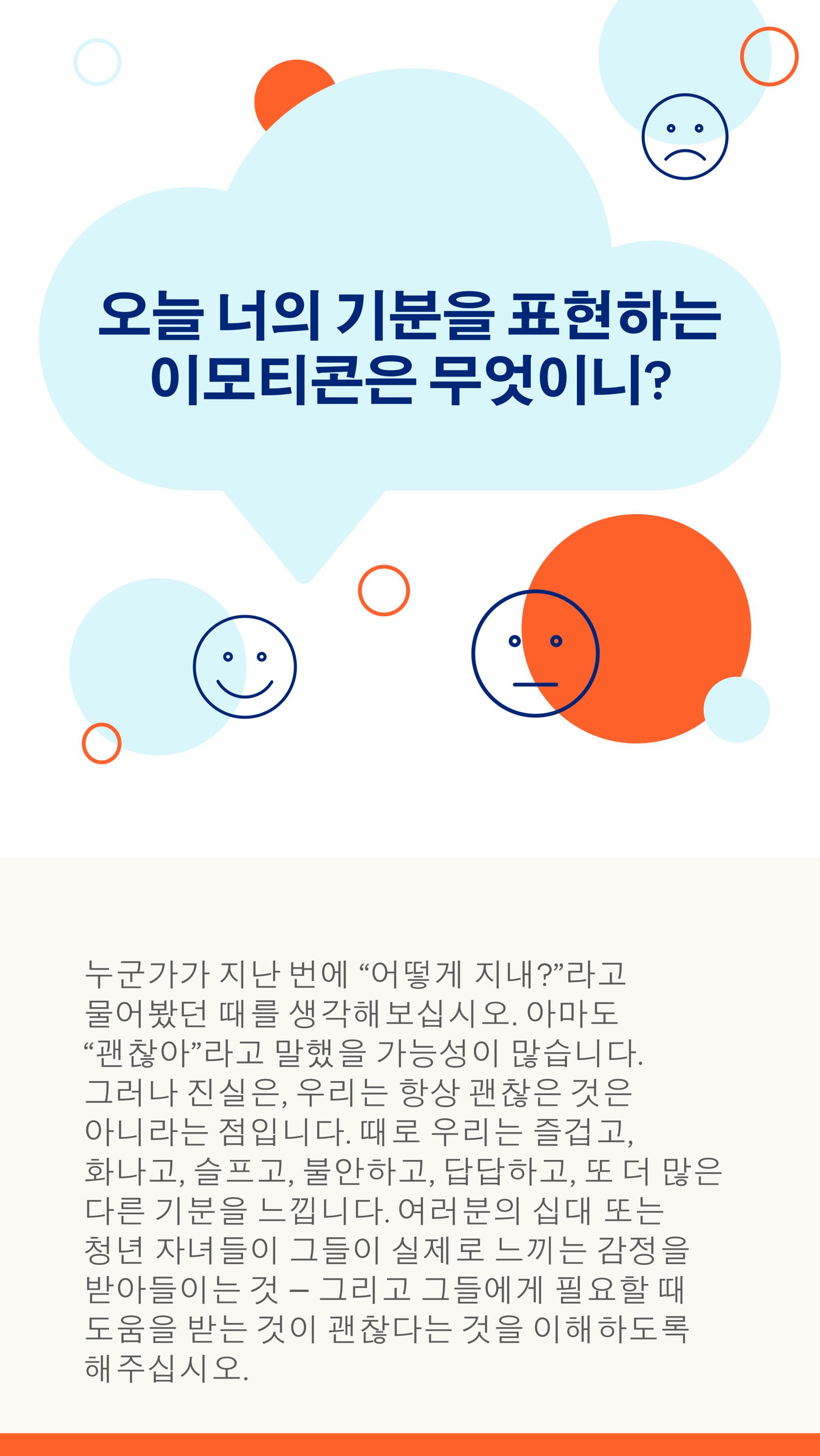
성인으로서 현명한 재정적 결정을 내리는 방법에 대해 배우는 것은 종종 십대 시절 금융 교육에서부터 시작하게 됩니다. 여러분의 십대 자녀들에게 돈벌이, 예산 세우기 및 단기 및 장기 목표를 위한 저축의 중요성에 대해 가르쳐주십시오. 자녀들이 대출과 신용카드가 어떻게 운용되는지에 대해서도 이해하도록 해주십시오.



앞으로 몇 년 사이에 성취하고자 하는 일 한 가지는 무엇이니?



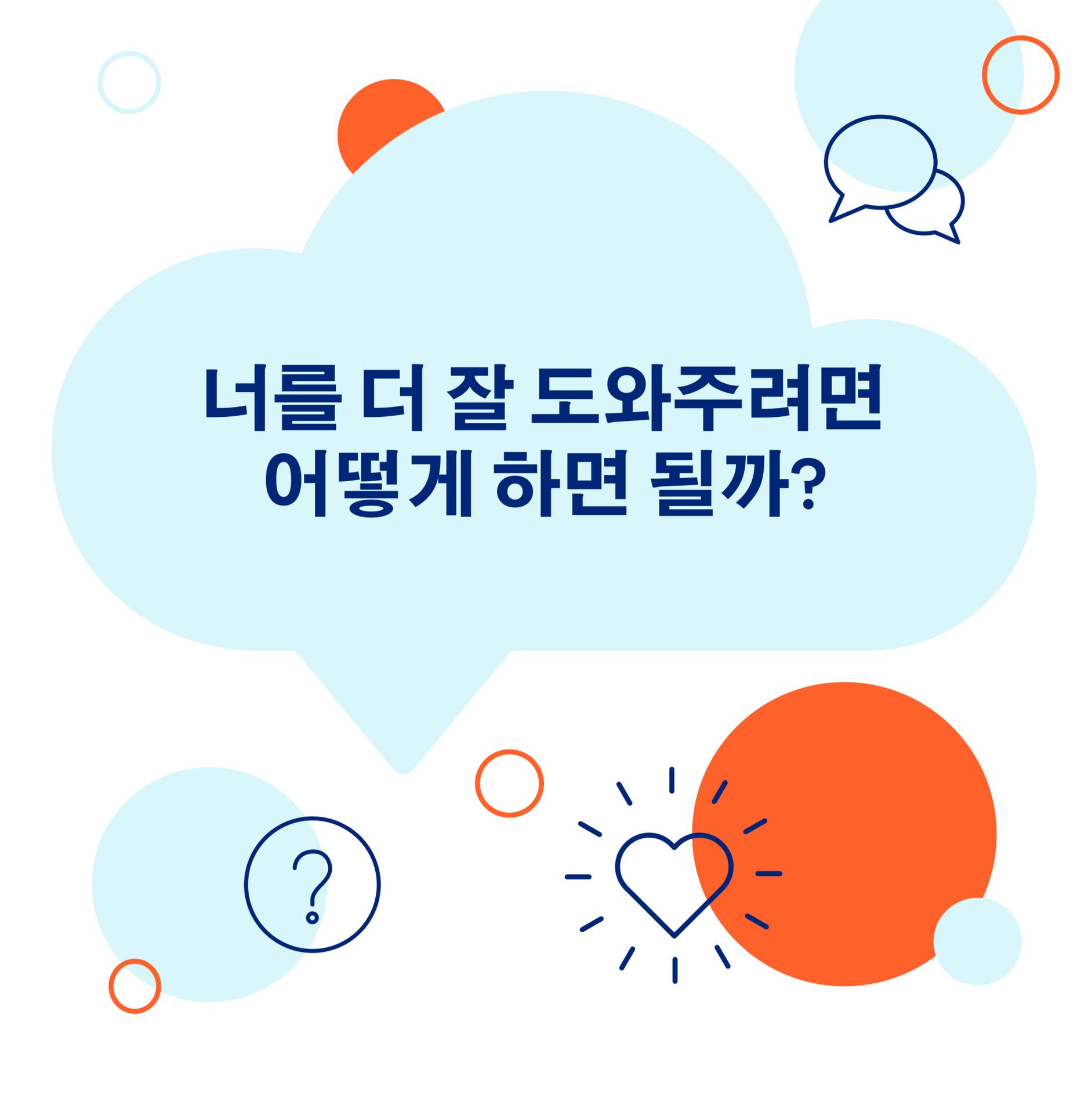
대부분의 십대 청소년들이 “자라서 무엇이 되고싶니?” 라는 질문을 들었을 것입니다. 대부분의 십대들과 같이 만약 앞날이 확실치 않다면 이 질문은 부담스럽고 스트레스가 될 것입니다. 목표를 설정하고 이를 성취하는 방법을 찾아보는 것이 좋은 일이기는 하지만, 여러분이 여러분의 삶을 함께 하는 젊은이들에게 너무 많은 압박을 주지 않도록 하십시오.



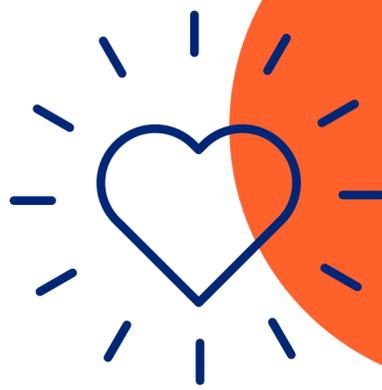
오늘 너의 기분을 표현하는 이모티콘은 무엇이니?



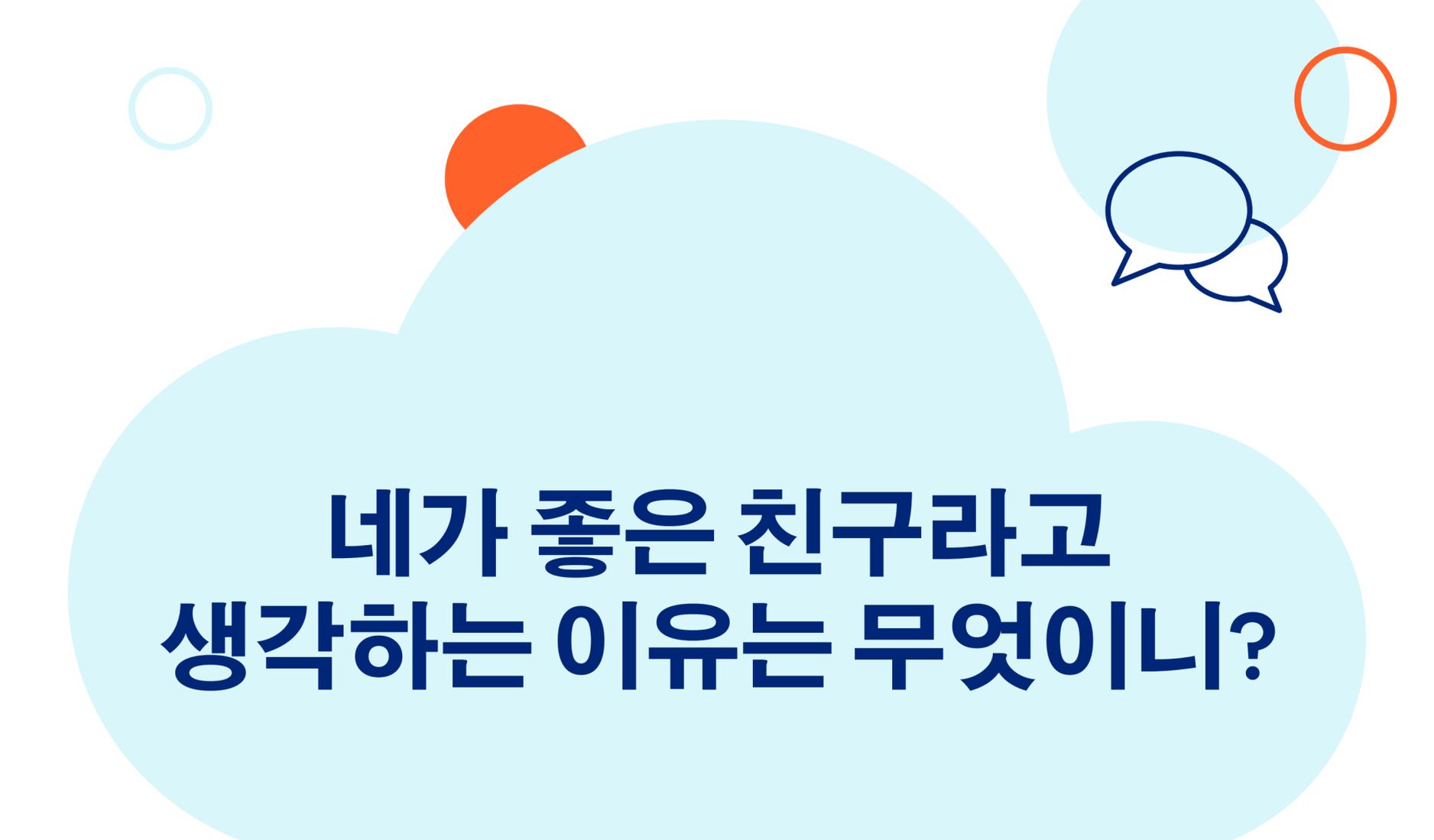
누군가가 지난 번에 “어떻게 지내?”라고 물어봤던 때를 생각해봅시다. 아마도 “괜찮아”라고 말했을 가능성이 많습니다. 그러나 진실은, 우리는 항상 괜찮은 것은 아니라는 점입니다. 때로 우리는 즐겁고, 화나고, 슬프고, 불안하고, 답답하고, 또 더 많은 다른 기분을 느낍니다. 여러분의 십대 또는 청년 자녀들이 그들이 실제로 느끼는 감정을 받아들이는 것 – 그리고 그들에게 필요할 때 도움을 받는 것이 괜찮다는 것을 이해하도록 해주십시오.



너를 더 잘 도와주려면 어떻게 하면 될까?



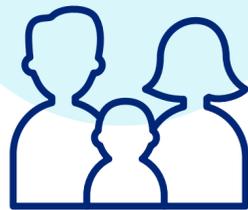
부모 역할을 한다는 것은 어려운 일입니다.
십대로 사는 것도 마찬가지입니다. 서로에게
열린 태도를 가지고 지원을 받는다고 느끼는
데 필요한 것을 정직하게 공유하십시오.
처음에는 조금 어색할 수 있지만 이는 더욱
굳건한 관계의 모델이 될 수 있습니다 -
앞으로 미래에 중요하게 될 것 말입니다.



네가 좋은 친구라고 생각하는 이유는 무엇이니?



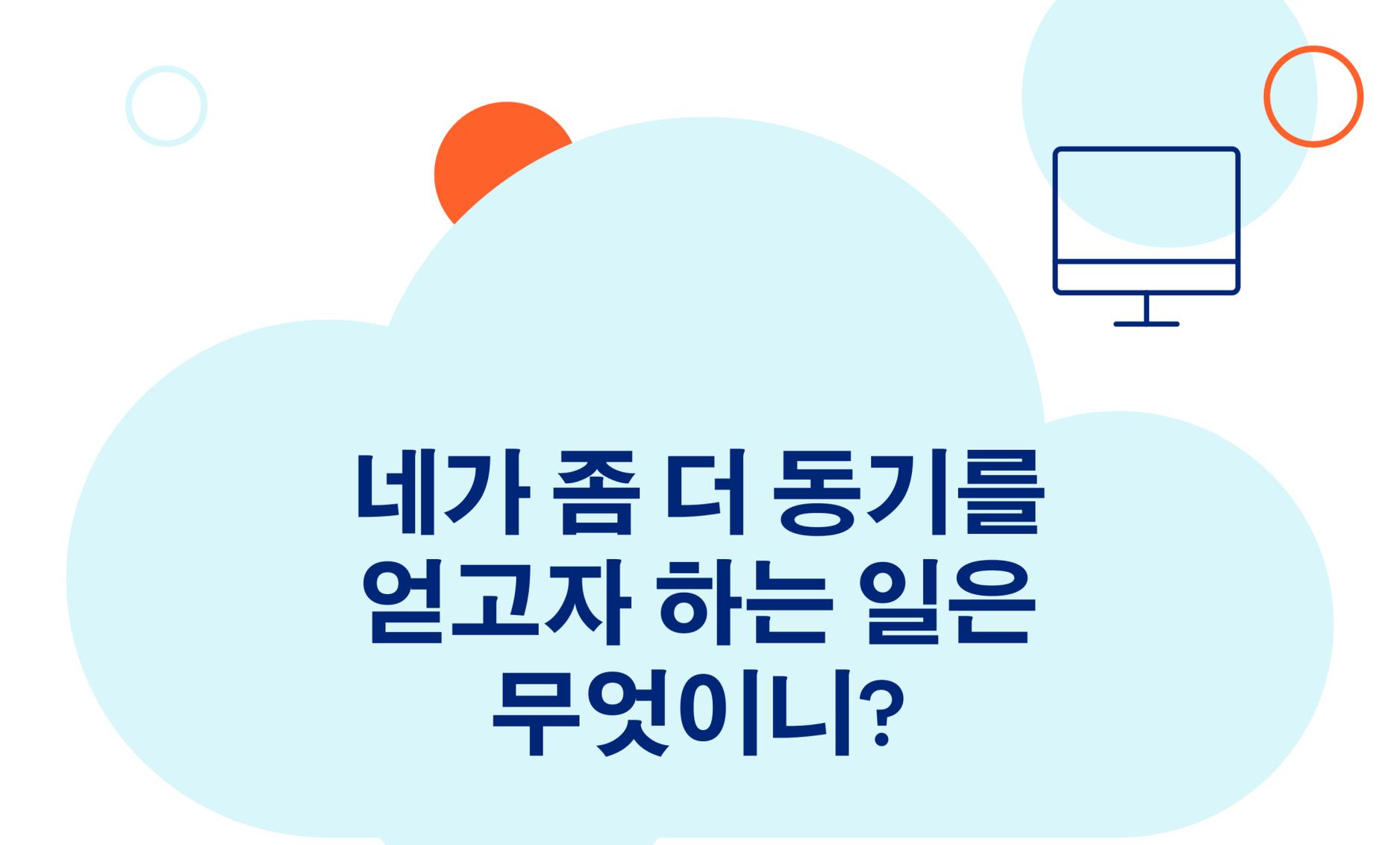
신뢰, 정직, 상호 존중과 좋은 의사소통... 좋은 친구를 만드는 덕목 - 그리고 좋은 연인이 될 수 있는 덕목은 무엇입니까? 사랑하는 사람들이 존중과 건강한 성격을 기반으로 인간관계를 선택하는 방법을 이해할 수 있도록 해주십시오.



내가 한 일 중 가장 부끄러운 일은 무엇일까?



여러분의 십대 자녀와 긍정적이고 열린 관계를 맺는 것은 중요한 일입니다. 여기에는 의견의 차이에 열린 태도 보이기, 진심으로 들어주기, 그들의 감정에 관한 관심 보여주기 등이 포함됩니다.



네가 좀 더 동기를 얻고자 하는 일은 무엇이니?



우리에게 큰 목표가 있다 하더라도, 항상 동기를 유지하는 일은 쉬운 일이 아닙니다. 사랑하는 사람들에게 그들에게 동기를 부여하는 것이 무엇인지 물어보십시오. 내재적 동기는 우리가 개인적으로 보람을 느끼기 때문에 어떤 일을 하는 경우를 말합니다. 외재적 동기는 우리가 보상을 받거나 징벌을 피하기 위해 어떤 일을 하는 경우를 말합니다. 두 가지 유형 모두 우리가 목표에 도달하도록 하는데 도움이 될 수 있습니다. 단, 긍정적인 이유에 초점을 맞추도록 하십시오.



**너 자신에 대해 가장 좋아하는
것은 무엇이니? 가장 별로라고
생각하는 것은?**



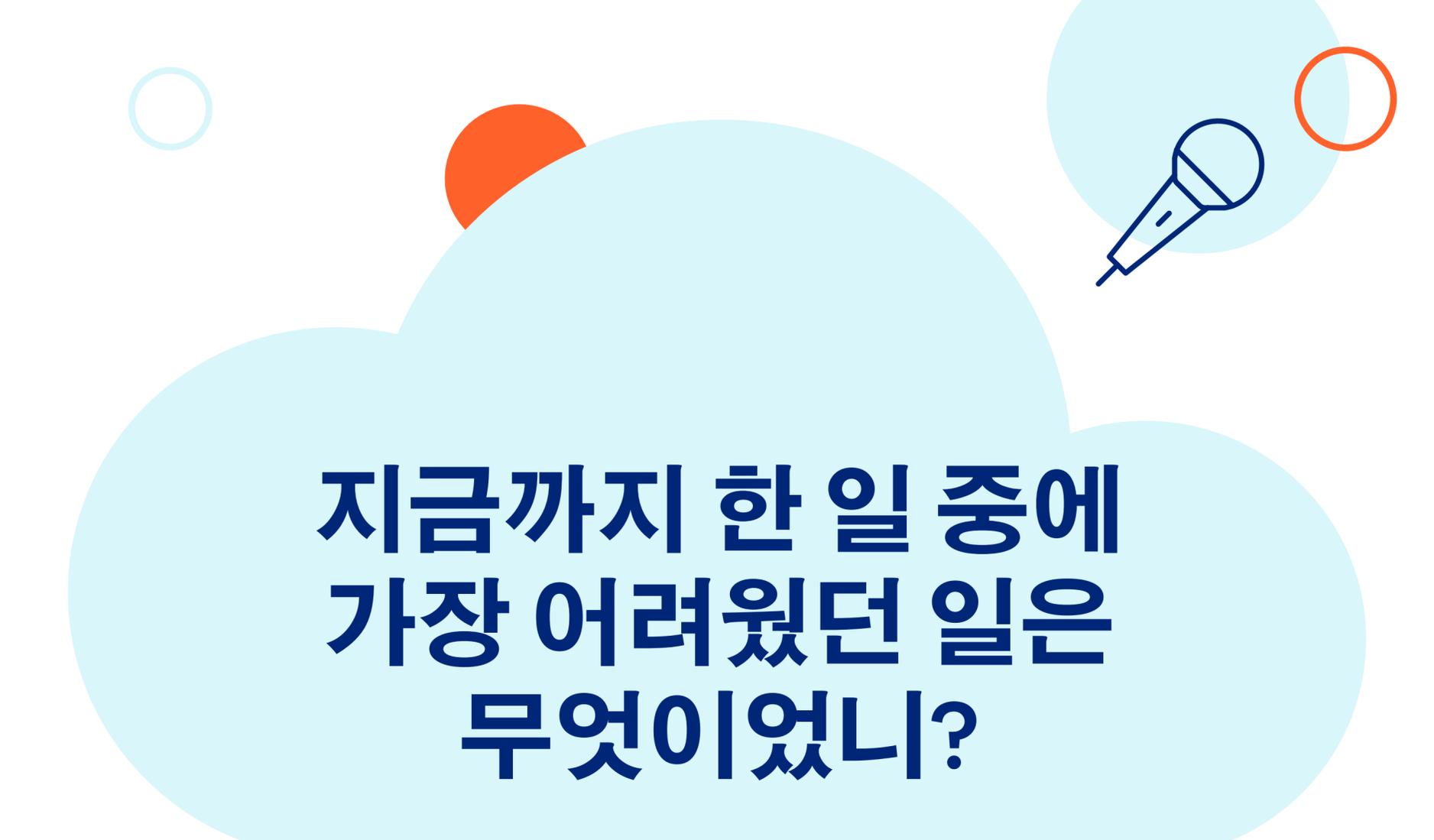
자존감은 자신을 가치있게 생각하고 존중하는 것에 관한 것입니다. 사랑하는 사람들이 자신들의 좋은 점에 관해서 생각해 보도록 독려하십시오. 이는 그들이 건강한 자존감을 갖도록 도와줄 수 있으며 그로 인해 그들이 학교, 직장 그리고 그들의 인생 다른 분야에서 자신감을 느끼도록 도와줄 수 있습니다.



자랑스럽게 생각하는 일은 무엇이니?



우리가 하는 일에 대해 그리고 우리 자신에 대해 자랑스러워 하는 것은 중요한 일입니다. 여러분의 삶에 함께 하는 청년들이 시간을 내어 자신들과 자신들이 성취한 일을 축하하도록 독려하십시오. 반드시 마라톤 참가나 대학 입학과 같이 큰 성과일 필요는 없습니다. 좋은 친구 되어주기, 다른 사람 도와주기와 같은 일상의 행동들 또한 자부심의 대상이 될 수 있습니다.



지금까지 한 일 중에 가장 어려웠던 일은 무엇이었니?



운동의 목표 도달하기, 청중 앞에서 노래 할 용기 내기 또는 사랑하는 사람을 잃은 상황에 대처하기 등 무엇이건 간에 우리는 모두 큰 도전에 직면하고 있습니다 - 이러한 도전 중 일부는 우리가 선택한 것이고 다른 일부는 우리가 어쩔 수 없이 대처하게 된 것입니다. 사랑하는 사람들이 자신들이 극복한 모든 것 그리고 그들이 미래에 할 수 있는 모든 것을 기념하도록 독려하십시오.



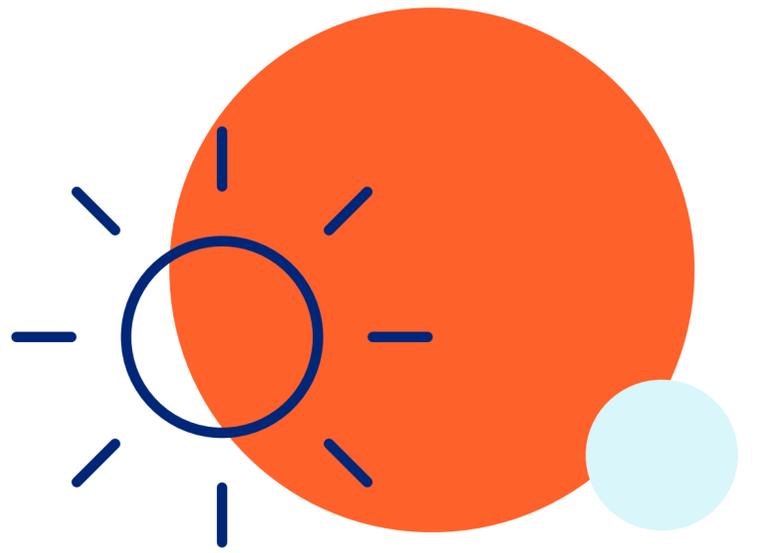
가장 두려운 일은 무엇이니?

뱀. 비행기 탑승. 대중 연설. 높은 곳. 우리들
중 많은 사람들은 무엇인가를 두려워합니다.
공포는 일반적으로는 해가되지 않지만 여러분의
십대 또는 청년 자녀가 어떤 일을 피하기 위해서
너무 많은 애를 쓰고 있다면 이는 공포증 -
매우 강렬하고 지속적인 공포일 수 있습니다.
대부분의 공포증은 치료될 수 있으므로
사랑하는 사람들이 도움을 받을 수 있도록
독려하십시오.¹

1. World Health Organization. The ICD-10 classification of mental and behavioural disorders.
who.int/classifications/icd/en/GRNBOOK.pdf. 1992. Accessed December 7, 2021.

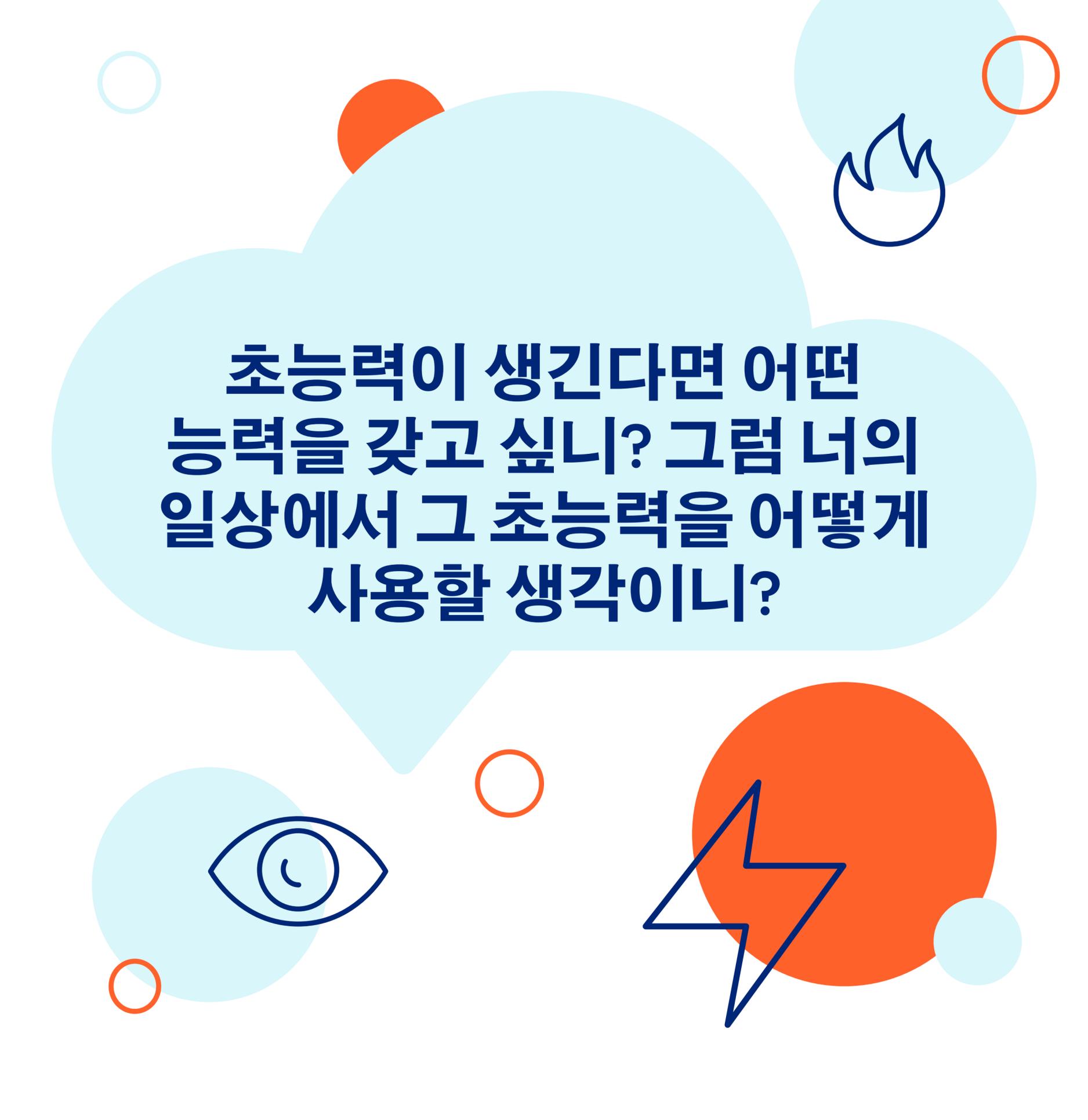


네가 마지막으로 했거나 본 친절한 행동은 무엇이니?



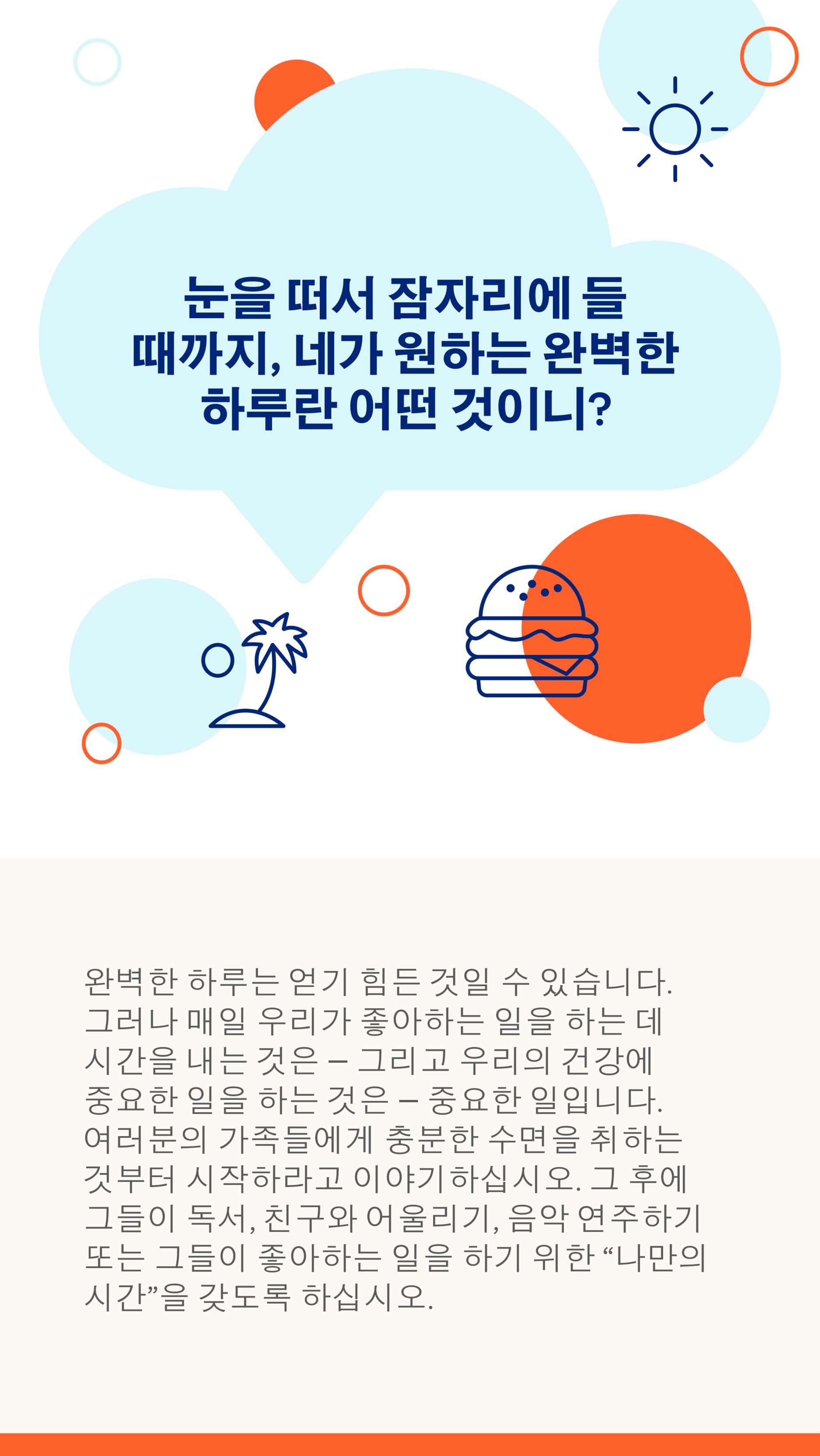
다른 사람들에게 친절한 것은 그들에게만 좋은 것이 아닙니다. 이는 우리를 더 행복하게 해주며 우리의 웰빙을 개선하고 신체적 건강에도 도움이 됩니다.¹ 그러므로 자녀들이 매일 친절한 일을 하는 방법을 찾아보도록 격려하십시오. 문을 잡아주거나 다른 사람과 음식 나눠먹기와 같은 작은 행동들은 - 사회적 접촉이 포함된 행동들 - 익명 또는 온라인 활동보다 훨씬 더 많은 이점이 있을 수 있습니다.¹

1. Abrams Z. The case for kindness. American Psychological Association. apa.org/news/apa/kindness-mental-health. August 2021. Accessed October 20, 2021.



**초능력이 생긴다면 어떤
능력을 갖고 싶니? 그럼 너의
일상에서 그 초능력을 어떻게
사용할 생각이니?**

우리는 만화책이나 슈퍼히어로 영화에서와 같이 하늘을 날거나, 투명인간이 되거나 다른 놀라운 일을 할 수는 없지만, 우리는 모두 스스로만의 방식으로 자신을 훌륭하게 만들 수 있는 기술과 자질을 가지고 있습니다. 시간을 내어 사랑하는 사람들이 자신들의 강점 - 그리고 그들이 다른 사람들에게서 발견한 강점들에 감사하도록 가르쳐주십시오.



눈을 떠서 잠자리에 들 때까지, 네가 원하는 완벽한 하루란 어떤 것이니?



완벽한 하루는 얻기 힘든 것일 수 있습니다. 그러나 매일 우리가 좋아하는 일을 하는 데 시간을 내는 것은 - 그리고 우리의 건강에 중요한 일을 하는 것은 - 중요한 일입니다. 여러분의 가족들에게 충분한 수면을 취하는 것부터 시작하라고 이야기하십시오. 그 후에 그들이 독서, 친구와 어울리기, 음악 연주하기 또는 그들이 좋아하는 일을 하기 위한 “나만의 시간”을 갖도록 하십시오.