

인종 관련 문제를 극복하고 치유하기 위한 전략

유색인종의 경우 본인 또는 내가 아끼는 사람이 다양한 형태의 인종차별을 경험했을 가능성이 있습니다. 이는 다음과 같습니다.

- **내재된 시스템 편향** - 편견이 내재되어 있어서 교육, 의료 서비스, 사법 정의, 재정 자원 등에 대한 접근성이 불평등하고 불공정한 상태
- **영향력 있는 사람 및 단체** - 오해, 부정적 고정관념, 편향성이 있는 입법 등을 조장하는 권력과 영향력을 가진 사람들과 단체
- **공적인 사람들** - 공적 및 사적 생활에서 때때로 의도적이거나 실수로 내가 무시당하거나 존중받지 못한다고 느끼게 하는 말이나 행동을 하는 공인 또는 주변 사람들
- **비극적인 사건** - 증오 범죄, 경찰 총격 사건 등과 같은 끔찍한 사건을 직접 목격하거나 뉴스에서 접하는 경우 받아들이기 힘든 일이며, 누구에게나 도움이 없이는 극복하거나 대처하기 어려운 문제입니다.

모든 명백하고 미묘한 형태의 인종 차별은 자신을 백인이라고 생각하지 않는 사람들의 건강과 웰빙을 지속적으로 위협하고 있습니다. 사실 인종 차별을 직간접적으로 경험하면 인종 트라우마 또는 인종 기반 외상성 스트레스(race-based traumatic stress, RBTS)라고도 하는 정신적이고 감정적인 피해를 입을 수 있습니다.

특히 RBTS를 검사하지 않을 경우 불안증, 우울증, 만성 스트레스, 고혈압, 약물 남용, 외상후 스트레스 장애(post-traumatic stress disorder, PTSD)와 유사한 증상으로 발전할 수 있습니다. 또한 스트레스와 불안이 높은 상태가 장기간 유지되면 면역 및 소화체계가 손상되고 심장마비 및 뇌졸중 위험이 높아지며 정신적 피로와 육체적 피로로 이어질 수 있습니다.

셀프 지원 전략

이것이 익숙하게 들린다면, 차별과 함께 살아가는 것의 정신적, 감정적, 신체적으로 소모적인 영향으로부터 자신을 보호하는 데 도움이 되는 조치를 취할 수 있습니다. 또한 도움이 되는 전문가의 리소스도 있습니다. 인종으로 인한 트라우마에 대처하고 이를 치유하기 위한 몇 가지 셀프 지원 전략은 다음과 같습니다.

다른 사람들에게 도움을 요청합니다. 때때로 사람들은 고통스러울 때 스스로를 고립시킵니다. 하지만 믿을 수 있는 사람들의 사회적 지원은 중요한 재산이 될 수 있습니다. 자신의 문제를 들어주고 이해해 줄 공감 능력과 이해심을 가진 가족 및 친구들과 관계를 유지하세요.

또래 그룹에 참여합니다. 그룹 토론은 자신의 경험, 반응, 감정이 혼자만의 것이 아님을 깨닫는 데 도움이 될 수 있습니다. 문화적 역량을 갖추고 교육을 받은 전문가가 이끄는 커뮤니티 지원 그룹 모임은 개인적 지원 시스템이 제한적인 경우 특히 유용할 수 있습니다. 주변에 본인과 비슷한 사람이 많지 않다면 디지털 앱과 전화를 통해 소통하는 방법을 고려해 보세요.

감정을 해소합니다. 슬퍼거나, 무기력해지거나, 화가 나거나, 기타 감정을 강하게 느낀다면, 사소하지만 의미있는 변화를 만들 수 있는 다른 곳으로 돌리면 도움이 될 수 있습니다. 예를 들어, 활동가 단체에 가입하거나, 선거 운동을 돕거나, 청소년의 멘토 자원봉사를 하거나, 흥미로운 활동을 하는 것입니다.

자신의 경험을 알립니다. 감정을 표현하는 또 다른 방법은 자신에게 편안한 방법으로 감정을 표현하는 것입니다. 예를 들어, 시각 예술이나 공연 예술, 글쓰기 등 자신과 자신의 관점을 적극적으로 건강하게 표현할 수 있는 창의적인 수단을 활용하세요.

휴식을 취합니다. 인종차별이 현실이라는 예민한 인식과 헤드라인의 소용돌이에서 적어도 잠시나마 벗어날 수 있는 안전한 장소나 방법을 찾아보세요. 헤드폰을 끼고 좋아하는 음악을 들으며 눈을 감아보세요. 좋은 시절을 떠올리게 하는 맛있는 요리를 만들어 보세요. 산책을 하거나 새들을 관찰하세요. 좋아하는 스포츠를 하거나 필라테스나 킥복싱 같은 새로운 운동 수업에 도전해 보세요. 어떤 방식으로든 스스로 휴식을 취할 수 있도록 하세요.

또한 심호흡 운동이나 요가, 일기 쓰기, 명상과 같은 마음챙김 연습과 같은 이완 기법을 통해 스트레스를 해소하는 것도 좋습니다.

건강을 챙깁니다. 스스로를 챙기는 것은 인종차별에 대처하고, 버거운 스트레스를 극복하며, 향후에 닥칠 당면 과제에 대비하는 데 중요한 부분입니다. 균형 잡힌 식단을 섭취하고 충분한 수면을 취하며 규칙적으로 운동하면 신체를 단련하고 불안이나 우울증을 줄이는 데 도움이 될 수 있습니다.

희망을 키웁니다. 아무리 힘든 시기라도 낙관적으로 바라볼 수 있는 이유를 찾아보세요. 과거에 좋은 일이 있었고 앞으로도 좋은 일이 일어날 것이라는 긍정적인 경험을 생각해 보세요. 작은 변화의 징후라도 인정하세요.

부정적인 배출구를 피합니다. 지금 느끼는 감정을 마비시키기 위해 술과 약물을 이용하는 것은 적극적인 대처를 방해하고 지연시킵니다. 건강한 방식으로 감정과 스트레스에 적극적으로 대응하는 데 도움이 되는 자원과 배출구를 찾습니다.

도움 받기

인종 차별에 대한 이해도가 높고, 같은 인종 또는 다른 인종의 사람들과 일하는 것이 편하며, 인종 트라우마의 임상적 영향에 대한 지식을 보유하고 훈련을 받은 심리학자를 찾아보세요. 문화적 역량을 보유한 서비스 제공자는 질환 진단에 있어 문화적 차이가 어떤 역할을 하는지 이해하고 문화적 요구와 차이를 치료에 적용할 수 있습니다.

 **필요한 순간의 위기 지원**
optumwellbeing.com/criticalsupportcenter에 방문하여 추가의 위기 지원 리소스와 정보를 알아보세요.

Optum

본 프로그램은 응급 상황이나 긴급 진료 요구를 위해 사용해서는 안 됩니다. 응급 상황이 발생하면 지역 응급 서비스 센터 전화 번호로 전화하거나 가장 가까운 사고 및 응급 부서로 이동하십시오. 이 프로그램은 의사의 진료나 전문가의 보살핌을 대신하지 않습니다. 이 프로그램과 그 구성 요소는 일부 지역에서 제공되지 않을 수 있으며, 보장 제외 및 제한 사항이 적용될 수 있습니다.

© 2024 Optum, Inc. 모든 권한 보유. WF12836817 143432-022024 OHC