

이민자의 정신 건강 지원하기

전 세계적으로, 인구의 3.6%가 자신이 태어나지 않은 국가에 살고 있습니다.¹ 그들은 다양한 이유로 이주합니다. 일부는 직업이나 교육 기회를 위해, 또는 해외에 있는 가족과 같이 살기 위해 이주합니다. 다른 이들은 분쟁, 자연재해 또는 박해로 인해 떠날 수밖에 없습니다.

일부는 공식적인 이민 절차를 밟을 시간과 자원이 있습니다. 다른 이들은 그렇지 못하거나 그렇게 하지 않습니다.

새로운 장소로 이사하거나 새로운 직업을 시작하기를 간절히 원한다 해도, 이사는 보통 스트레스와 복합적인 감정을 불러일으킵니다. 환영받지 못한다고 느끼게 되면 정서적으로 더욱 힘들어집니다. 새로운 국가에 정착하는 사람들은 종종 우울증, 불안, 외상 후 스트레스 장애를 포함한 정신 건강 문제의 원인이 되는 중대한 도전에 직면하게 됩니다.

일부 기존 거주자들은 단순히 다른 곳에서 왔다는 이유로 이민자들을 싫어하거나 두려워할 수 있습니다. 이를 외국인 혐오증이라고 합니다. 이민자들은 혐오 발언, 차별을 경험하거나, 이용당하거나 학대받을 수 있습니다. 외국인 혐오와 인종차별이 전 세계적으로 계속 증가함에 따라 일부 지역에서는 이러한 도전이 악화되고 있습니다.² 특히 어디에서 도움을 구해야 할지 모르겠거나 도움을 요청하는 것이 어려울 때는 혼자서 감당하기에 상황이 너무 벅할 수 있습니다.

이런 상황에 있는 사람들 중 도움이 필요한 사람을 알고 계신다면, 시작할 수 있는 몇 가지 방법이 있습니다.



여러분의 잠재적 영향력 이해하기

사람들이 포용감을 느낄 수 있게 하는 가장 좋은 방법은 자기 인식을 갖는 것입니다. 우리가 자동적으로 말하고, 생각하고, 행동하는 많은 것들이 있습니다. 그리고 우리는 그것들이 왜 또는 어떻게 다른 사람들에게 영향을 미치는지 인식하지 못할 수 있습니다. 자기 자신과 자신의 관점의 근원을 이해하면 다른 사람들이 안전하고 환영받는다 느끼는 환경을 만드는 데 우리가 도움이 되고 있는지 아닌지를 파악할 수 있습니다.

편견을 갖는 것은 자연스러운 것입니다. 우리의 뇌는 세상을 이해하기 위해 범주를 만듭니다. 하지만 우리가 이러한 범주에 부여하는 가치는 후천적으로 습득된 것이며, 자기 성찰과 노력을 통해 이를 변화시킬 수 있습니다. 예를 들어, 대부분의 사람들은,

- 자신과 가장 비슷한 사람들을 선호합니다
- 자신의 기존 믿음을 지지하는 정보를 찾고 선호합니다
- 외모와 첫인상을 바탕으로 가정을 합니다

이러한 편견들이 커뮤니티에 새로 온 사람들과의 상호작용에 어떤 영향을 미칠 수 있는지, 그리고 어떻게 방향을 수정할 수 있는지 생각해보십시오.

동시에, 당신은 당연하게 여기지만 다른 사람들은 그렇지 않을 수 있는 것에 대해 생각해보십시오. 사람들은 다양한 관습과 사회적 규범을 가지고 있습니다. 간단한 예로는 사람들이 서로 어떻게 인사하는지입니다. 고개를 끄덕일 수도 있고, 악수 또는 포옹이나 다른 행위를 하기도 합니다.

무언가를 말하거나, 행동하거나, 가정하기 전에, 다양한 관점과 개인적 경계에 대해 열린 마음을 유지하면 좋을 것입니다.

징후를 알기

정신 건강 문제는 다른 사람들에게 다양한 방식으로 나타납니다. 우울증, 불안 또는 트라우마의 몇 가지 일반적인 징후는 다음과 같습니다.

- 과도한 걱정이나 두려움
- 지속적인 슬픔, 절망감 또는 ‘공허한’ 느낌
- 짜증이나 분노를 포함한 극단적인 기분 변화
- 식습관, 에너지 수준 또는 수면 패턴의 변화
- 알코올이나 다른 물질 사용 증가
- 지속적인 신체 통증
- 일상 업무 수행이나 스트레스 관리의 어려움

또한 다른 문화권의 사람들은 고통을 다르게 표현할 수 있다는 점을 기억해야 합니다. 언어는 특정 용어에 대한 직접적인 번역이 없을 수 있으며, 사람들은 자신의 증상을 다른 방식으로 설명할 수 있습니다.

누군가에 대해 걱정된다면, 의료 또는 정신 건강 서비스 제공자와 상담하거나 문화적으로 대응하는 케어를 제공하는 커뮤니티 조직에 연락해보는 것을 권할 수 있습니다.

또한 자기 관리 기법을 실행해보도록 권할 수 있습니다. 여기에는 영양가 있는 음식 섭취, 충분한 수면, 활동적인 상태 유지, 휴식 시간 갖기, 사회적 연결 유지와 같은 기본 사항이 포함됩니다. 어려운 시기에도 작은 방법이라도 희망과 낙관을 가질 이유를 찾는 것이 중요합니다.

소통과 이해 촉진하기

사람들이 당신을 이해하기 쉽게 만드는 조치를 취해보세요. 예를 들어, 누군가가 지역의 언어에 능숙하지 않다면, 더 천천히 말하세요. 따라하기 쉬운 짧은 단어와 문장을 사용해 보세요. 속어, 현지 속담 또는 관용적 표현을 사용하지 않도록 하세요. 만약 당신 지역의 많은 새로운 이주자들이 공통 언어를 사용한다면, 간극을 메우는 데 도움이 되는 몇 가지 구문을 최소한 배워보세요.

마찬가지로, 그들이 지역 관습과 어떤 일이 특정 방식으로 행해지는 이유를 이해할 수 있게 도와주세요. 이것은 마켓에서 재사용 장바구니가 필요한 것과 같은 단순한 것일 수 있습니다. 또한 법적 권리와 같은 더 중요한 일일 수도 있습니다. 예를 들어, 많은 국가(미국, 캐나다, 독일, 일본 포함)에서는 개인이 경찰 질문에 답하기 전에 침묵을 유지하고 변호사를 요청할 권리가 있습니다.^{3,4,5,6} 그들은 또한 공식 영장 없이 경찰이나 이민 단속 공무원이 집에 들어오는 것을 거부할 수 있습니다. 법은 지역에 따라 다릅니다. 현지 정책에 대해 배우면 다른 사람들이 자신의 권리를 알 수 있도록 안내하는 데 도움이 될 수 있습니다.

또한, 온라인으로 그리고 직접 대면하여 공유하는 정보에 주의하세요. 유해한 고정관념을 강요하고 잘못된 정보를 퍼뜨리지 않도록 주의하세요. 정보가 신뢰할 수 있는지 확인하기 위해 먼저 조사해보세요. 확인할 수 없다면, 정보를 퍼뜨리지 마세요.

공개적으로 지원 의사를 알리고 제공하기

스스로 그리고 다른 사람들과 함께 환영하는 분위기를 만드세요. 다른 사람의 안전이나 소속감을 위협하는 것을 듣거나 보게 된다면, 이에 대처하세요.

또한, 새로 온 사람들이 직면하는 도전에 대해 생각해 보세요. 과거 경험에 따라, 누군가는 혼자 외출하는 것에 불안함을 느낄 수 있습니다. 식료품점, 약속 장소 또는 다른 곳에 그들과 함께 동행해주겠다고 제안할 수 있습니다.

필요할 때 지원처에 연결될 수 있도록 이민자를 위한 지역 자원에 대해 알아보세요. 여기에는 재정착 기관, 커뮤니티 조직, 학교, 대학 및 직장 프로그램이 포함될 수 있습니다.

당신의 편안함 수준, 여유 및 재정적 자원에 따라, 새로 온 사람들이 안전하게 정착하는 데 도움을 주는 조직에 기부를 하거나 자원봉사를 하거나 지지를 표현할 수 있습니다. 당신은 지지를 표명하고, 정책 입안자에게 연락하고 조직된 행사에 참여함으로써 이민자들을 옹호할 수 있습니다.



필요한 순간의 위기 지원

https://www.optumwellbeing.com/sec_CriticalSupportCenter/ko-KR에 방문하여 추가의 위기 지원 자료와 정보를 알아보세요.

1. International Organization for Migration. [Interactive World Migration Report 2024](#), 2024.
2. United Nations. [With hate speech and xenophobia rising worldwide, third committee calls for end to systemic racism, racial discrimination, implementation of Durban Declaration](#). 2023년 10월 27일.
3. ACLU. [Know your rights | Immigrants' rights](#).
4. Government of Canada. [Section 11\(c\) – Protection against testimonial compulsion](#). 2023년 7월 31일.
5. Courts in Japan, [Questions and answers on criminal procedure](#).
6. Rotwang Law, [Defense rights & the role of criminal lawyers in Germany](#). 2024년 10월 9일.



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 의사나 전문가의 치료를 대체할 수 없습니다. 이 프로그램 및 관련 내용을 모든 지역에서 이용할 수 있지는 않습니다. 보장 제외 및 제약이 적용될 수 있습니다.

© 2025 Optum, Inc. 모든 권한 보유. WF16209658 337749-022025 OHC