

# 세계 보건의 날 기념하기

스스로를 온전히 자신을 돌보기 위한  
방법들을 생각해 보십시오



4월 7일은 세계 보건 기구(World Health Organization, WHO) 설립 75주년 기념일입니다. 1948년 이날, 회원국들은 공식적으로 전 세계 건강과 웰빙 증진을 위해 모였습니다.

인간의 끈기, 혁신과 헌신을 통해, 우리는 그 이후로 많은 진전을 이루었습니다. 우리는 이제 매일 일어나고 있는 많은 발견과 돌파구를 통해 고통스럽고 치명적인 질병들에 대한 치료법과 치유법을 갖게 되었습니다. 그 어느 때보다 더 많은 사람들이 더 건강하게 장수하는데 필요한 의료, 자원 및 지원을 이용할 수 있게 되었습니다.

그러나 아직도 가야 할 길이 멀니다 – 그리고 우리 모두는 우리 자신을 더 잘 돌볼 수 있는 일을 함으로써 도움이 될 수 있습니다.

## 함께 시작해봅시다.

사람들마다 해당되는 의료 필요사항이 모두 다르기는 하지만, 여러분의 “온전한 자신”의 전반적인 건강과 웰니스에 기여할 수 있는 몇 가지 상호 연결된 부분이 있습니다. 이러한 징후로는 다음과 같은 것들이 있습니다.

### • 신체적 건강

신체적 건강 증진에는 충분한 수면, 정기적인 운동, 영양이 풍부한 식사뿐만 아니라 연례 검진, 백신 접종, 검사 및 검진과 같이 권장되는 정기적인 의료 진료를 받는 것과 같은 기본적인 사항이 포함됩니다. 여기에는 또한 질병 또는 부상 방지 또는 관리를 위한 여러분의 의사의 지시를 따르는 것과 같은, 개인적 상황에 대한 좀 더 복잡한 사항들도 포함됩니다.



## 4월 7일

세계 보건의 날을 축하합니다  
#HealthForAll #WHO75

## • 정신적 건강

정신적 그리고 감정적 건강을 보살피기 위해서, 여러분이 적극적으로 스트레스 관리하기, 긍정적인 생각 유지하기 및 회복탄력성 기르기를 할 수 있는 방법들을 생각해보십시오. 예를 들어, 스트레스를 관리하기 위해 직장 외 개인적인 생활에서 과도하게 헌신하는 상황을 피하도록 하십시오. 또한, 긴장을 이완하는 시간 가지기, 운동하기, 웃기 또는 즐겁게 할 수 있는 재미있는 활동 참여하기와 같이, 긴장을 완화하는데 도움이 되는 일들을 하십시오. 행복하게 해주는 사람들과 의미있는 사회적 관계를 맺는 것도 여러분의 삶에 기쁨과 긍정적인 마음을 가져오는 데 도움이 될 수 있습니다. 감사하는 마음을 갖는 것 또한 그렇습니다. 여러분이 어려운 상황에 있을 때라도 삶에서 좋은 일들을 기억하는데 도움이 될 수 있습니다.

또한, 여러분이 상황적 또는 만성적 정신 건강 질환을 가지고 있는 경우, 자격을 갖춘 전문가와 상담하고 이에 따른 치료 계획을 준수하십시오.

## • 건강한 재정 관리

건강한 재정 관리는 여러분의 전반적인 웰빙에 영향을 주며, 일반적인 스트레스와 똑같이, 만성적인 재정적 스트레스는 고혈압, 심장병, 비만, 당뇨병, 우울증 및 불안증과 같은 심각한 질환으로 이어질 수 있습니다. 건강한 재정 관리는 여러분이 얼마나 부유한가를 측정하는 것이 아니라, 여러분이 일상적인 생활의 필요를 지원하고 여러분에게 필요할 때 의료 서비스를 이용할 수 있는 수입이 있는지 여부를 말하는 것입니다.

여러분이 통제할 수 없는 많은 재정적인 요소들이 있을 수 있지만, 우리는 보통 건강한 재정 관리와 웰니스를 강화할 수 있는 몇 가지 조치를 취할 수 있습니다. 여기에는 소득 내에서 생활할 수 있도록 최선을 다하기 위해 정보에 기반한 결정 내리기, 현실적인 목표 세우기, 예상하지 못한 일에 대비하기 위해 가능한 범위까지 준비하기가 포함됩니다.

이들은 단지 여러분의 “온전한 자신의 건강”을 위한 탄력성을 구축하기 위한 몇 가지 방법들일 뿐입니다. 우리 각자가 자신의 웰빙의 여정을 헤쳐나가야 하는 하지만, 하나씩 하나씩, 우리는 차이를 만들어낼 수 있습니다. 그리고 함께, 우리는 오늘과 내일의 건강문제를 해결하는데 도움이 되도록 “모두를 위한 건강”을 증진시킬 수 있습니다.

출처:

Centers for Disease and Control Prevention (CDC). Well-being concepts. [cdc.gov/hrqol/wellbeing.htm](https://cdc.gov/hrqol/wellbeing.htm). Accessed January 21, 2023.

Global Wellness Institute. What is wellness? [globalwellnessinstitute.org/what-is-wellness/](https://globalwellnessinstitute.org/what-is-wellness/). Accessed January 21, 2023.

HelpGuide. Coping with financial stress. [helpguide.org/articles/stress/coping-with-financial-stress.htm](https://helpguide.org/articles/stress/coping-with-financial-stress.htm). Accessed February 1, 2023.

Mayo Clinic. Mental illness. [mayoclinic.org/diseases-conditions/mental-illness/symptoms-causes/syc-20374968](https://mayoclinic.org/diseases-conditions/mental-illness/symptoms-causes/syc-20374968). Accessed February 6, 2023.

National Wellness Institute. The six dimensions of wellness. [nationalwellness.org/resources/six-dimensions-of-wellness/](https://nationalwellness.org/resources/six-dimensions-of-wellness/). Accessed January 21, 2023.

SAMHSA. A Step-by-step guide to wellness. [tore.samhsa.gov/sites/default/files/d7/priv/sma16-4958.pdf](https://www.samhsa.gov/sites/default/files/d7/priv/sma16-4958.pdf). Accessed January 21, 2023.

World Health Organization (WHO). 75 years of improving public health. [who.int/campaigns/75-years-of-improving-public-health](https://www.who.int/campaigns/75-years-of-improving-public-health). Accessed January 21, 2023.

# Optum

optum.com

**이 프로그램은 응급 또는 긴급 치료가 필요할 경우 이용해서는 안 됩니다. 응급상황인 경우, 지역 응급 서비스 전화번호로 전화하거나 가장 가까운 응급 시설 또는 응급실 시설에 가십시오.** 이 프로그램은 의사 또는 전문가의 진료를 대체하는 것이 아닙니다. 이 프로그램 및 그 구성요소는 모든 장소에서 이용이 가능하지 않을 수 있으며 또한 혜택 제외 사항 및 한계 사항이 적용될 수 있습니다.

Optum®은 미국 및 다른 관할권 내에서 Optum, Inc.의 상표입니다. 모든 기타 브랜드 또는 상품명은 각 소유주의 상표 또는 등록 상표입니다. Optum은 상품 및 서비스를 지속적으로 향상시키고 있기 때문에 사전 고지 없이 세부사항을 변경할 권리를 갖습니다. Optum은 동등한 고용 기회를 제공하는 기업입니다.

© 2023 Optum, Inc. 모든 권한은 귀속됩니다. WF9566319 139835-032023 OHC



## 더 자세히 알아보십시오

**여러분과 여러분의 가족들이 더욱 건강한 생활을 하는데 도움이 될 수 있는 지원 및 자료를 알아보시려면 [livewell.optum.com](https://livewell.optum.com)을 방문하십시오.**