



Optum

# 여성과 정신 건강

정신 건강은 모든 사람에게 중요합니다. 이는 우리가 생각하고, 느끼고 행동하는 방식의 일부이며, 우리가 다른 사람들과 상호작용하는 방법에 영향을 미칠 수 있습니다.<sup>1</sup> 우리가 건강한 방법으로 우리의 생각과 감정을 경험할 수 있을 때, 우리의 목표를 더욱 잘 달성하고 스트레스에 대처할 수 있습니다.<sup>2</sup> 그러나 많은 사람들에게 있어 정신 건강 질환은 일상생활의 일부입니다. 우울증과 양극성 장애와 같은 일부 질환은 남성보다 여성에게 더 많은 영향을 미칩니다.<sup>3,4</sup>

정신 건강 질환은 나약함이나 성격상 결함의 징후가 아닙니다.<sup>5</sup> 이는 항상 예방이 가능하지는 않을 수 있으며,<sup>2</sup> 이에 대한 원인은 하나만 존재하지 않습니다. 가족력과 유전자, 트라우마와 학대와 같은 인생 경험, 외로움, 그리고 뇌에서의 화학적 불균형이 원인이 될 수 있습니다.<sup>5</sup>

대부분의 심각한 정신 건강 질환은 완치될 수 없지만, 증상이 개선되도록 치료할 수 있습니다.<sup>3</sup> 이러한 이유 때문에 징후를 살펴보고 어디서 도움을 받는지 아는 것은 매우 중요합니다. 진단할 수 있는 질환뿐만 아니라 전반적 웰빙에 대해 생각하는 것 역시 중요합니다.

5.1%

의 여성이 전 세계적으로  
우울증을 경험합니다.<sup>4</sup>

4.6%

의 여성이 전 세계적으로  
불안감을 경험합니다.<sup>4</sup>



## 도움이 필요합니까?

여러분이 이용할 수 있는 자료를 알아보시려면  
[livewell.optum.com](http://livewell.optum.com)을 방문하십시오.

## 전반적 웰빙: 많은 여성이 스트레스를 받고 있습니다

지난 2년간은 바이러스 대유행으로 인해 전체적으로 더 큰 충격을 느낀 여성들에게 특히 어려운 시간이었습니다.

### 실직 및 경제적 스트레스

바이러스 대유행 기간 중 서비스 산업과 같이 여성들이 더 많이 종사할 가능성이 있는 산업들이 더 많은 영향을 받았기 때문에 더 많은 여성들이 직장을 잃었습니다.<sup>6,7</sup> 전 세계적으로 여성은 39%의 일자리에 종사하지만 54%의 실직을 경험했습니다.<sup>8</sup> 일자리를 잃는 것은 스트레스를 주며, 장기적인 빈곤은 오래 지속되는 정신 건강적 영향을 줄 수 있습니다. 우울증 및 기타 정신 건강 질환의 비율은 빈곤한 생활을 하는 사람들 사이에서 훨씬 더 높습니다.<sup>9</sup>

### 간병에 대한 책임 증가

이성간 결혼한 부부 중 여성은 육아의 약 60%를 제공하며<sup>7</sup> 더 많은 집안일을 담당하고 있습니다. 학교가 폐쇄되거나 원격 운영되고, 바이러스 대유행 동안 많은 보육 프로그램이 운영되지 않는 상황에서 여성은 부담의 대부분을 떠맡았습니다. 동시에, 미국에서 시행된 연구에 따르면 남성(28%)보다 더 적은 수의 여성(22%)이 원격 근무가 가능한 직업을 갖고 있습니다.<sup>7</sup>

많은 여성은 아이를 돌보기 위해 직업전선에서 밀려난 것 같은 느낌을 받았지만,<sup>10</sup> 자녀가 여성이 일을 그만두는 유일한 이유는 아닙니다. 많은 여성들은 고령인 부모, 또는 신체적 또는 정신적 건강이 좋지 않은 다른 성인을 돌봐야만 합니다.<sup>11</sup>

### 산후 우울증

임신 중 또는 출산 이후에 우울증이 발생하는 일은 흔한 일입니다. 세계적 연구에 의하면 국가에 따라 비율은 다르지만, 산후 우울증의 전반적인 비율은 17.22%입니다.<sup>12</sup> 추가 걱정거리가 있고 종종 친구 또는 가족이 방문할 수 없는 상황인 바이러스 대유행 동안 출산한 여성의 경우, 임신 및 출산으로 평소보다 더 많은 스트레스를 느낄 수 있습니다.

바이러스 대유행으로 인해 정신적 웰빙이 분명 부정적으로 영향을 받았지만, 이는 해결이 필요한 항상 존재하는 문제입니다. 모든 사람들이 정신적 웰빙을 위해 필요한 도움을 받을 수 있도록, 우리는 계속 오해를 없애야 하며, 정신 건강 질환 증상을 인지하고 사람들이 도움을 구하는 방법을 알도록 노력해야 합니다.



# 54%

의 실직이 전 세계적으로 여성에게 일어났습니다.<sup>8</sup>

# 60%

의 육아가 이성간 결혼한 부부 중 여성에 의해 제공되고 있습니다.<sup>7</sup>





여러분이 경제적 문제, 육아, 인간관계 또는 기타 개인적인 어려움으로 스트레스를 받는 경우, 또는 우울증, 불안 또는 또 다른 정신 건강 질환을 겪고 있을 수 있다고 생각하는 경우 연락하십시오.

여러분이 이용할 수 있는 자료에 대해 알아보시려면 [livewell.optum.com](https://livewell.optum.com)을 방문하십시오.



- Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Mental health. [cdc.gov/mentalhealth/index.htm](https://cdc.gov/mentalhealth/index.htm). Last reviewed July 20, 2021. Accessed February 11, 2022.
- Office on Women's Health (OWH). Good mental health. [womenshealth.gov/mental-health/good-mental-health](https://womenshealth.gov/mental-health/good-mental-health). Last updated March 14, 2019. Accessed February 11, 2022.
- OWH. Mental health. [womenshealth.gov/mental-health](https://womenshealth.gov/mental-health). Last updated May 14, 2019. Accessed February 11, 2022.
- World Health Organization (WHO). Depression and other common mental disorders: Global health estimates. [apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/254610/WHO-MSD-MER-20172-eng.pdf](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/254610/WHO-MSD-MER-20172-eng.pdf). 2017. Accessed February 11, 2022.
- MedlinePlus. Mental disorders. [medlineplus.gov/mentaldisorders.html](https://medlineplus.gov/mentaldisorders.html). Last updated December 7, 2021. Accessed February 11, 2022.
- U.S. Census Bureau. Tracking job losses for mothers of school-age children during a health crisis. [census.gov/library/stories/2021/03/moms-work-and-the-pandemic.html](https://census.gov/library/stories/2021/03/moms-work-and-the-pandemic.html). March 3, 2021. Accessed February 11, 2022.
- U.S. Bureau of Labor Statistics. COVID-19 recession is tougher on women. [bls.gov/opub/mlr/2020/beyond-bls/covid-19-recession-is-tougher-on-women.htm](https://bls.gov/opub/mlr/2020/beyond-bls/covid-19-recession-is-tougher-on-women.htm). September 2020. Accessed February 11, 2022.
- McKinsey & Company. COVID-19 and gender equality: Countering the regressive effects. [mckinsey.com/featured-insights/future-of-work/covid-19-and-gender-equality-countering-the-regressive-effects](https://mckinsey.com/featured-insights/future-of-work/covid-19-and-gender-equality-countering-the-regressive-effects). July 15, 2020. Accessed February 11, 2022.
- WHO. Breaking the vicious cycle between mental ill-health and poverty. [who.int/mental\\_health/policy/development/1\\_Breakingviciouscycle\\_Infosheet.pdf](https://who.int/mental_health/policy/development/1_Breakingviciouscycle_Infosheet.pdf). Accessed February 11, 2022.
- American Psychological Association. Millions of women have left the workforce. Psychology can help bring them back. [apa.org/monitor/2022/01/special-workforce-losses](https://apa.org/monitor/2022/01/special-workforce-losses). January 1, 2022. Accessed February 11, 2022.
- CDC. Women, caregiving and COVID-19. [cdc.gov/women/caregivers-covid-19/index.html](https://cdc.gov/women/caregivers-covid-19/index.html). Last reviewed June 21, 2021. Accessed February 11, 2022.
- Wang Z, Liu J, Shuai H, et al. Mapping global prevalence of depression among postpartum women. *Transl Psychiatry*. 2021;11:543. doi.org/10.1038/s41398-021-01663-6.

이 프로그램은 응급 또는 긴급 치료가 필요할 경우 이용해서는 안됩니다. 응급상황인 경우, 여러분이 미국 내에 있다면 911에 전화하십시오. 또는 미국 외의 지역에 있는 경우 현지 응급 서비스 전화번호로 전화하시거나 가장 가까운 사고 및 응급의학과에 가십시오. 이 프로그램은 의사 또는 전문가의 진료를 대체하는 것이 아닙니다. 이해 갈등의 가능성으로 인해 Optum 또는 그 자회사 또는 전화를 건 사람이 이들 서비스를 직접 또는 간접적으로 받는 모든 당사자 (예: 고용주 또는 건강보험)에 대한 법률 소송과 관련될 수 있는 문제에 관해서는 법률 자문이 제공되지 않습니다. 이 프로그램 및 프로그램의 모든 구성요소, 특히 16세 미만의 가족 구성원에 대한 서비스는 모든 장소에서 제공되지 않을 수 있으며 사전 고지 없이 변경될 수 있습니다. 직원 지원 프로그램 인력 자원의 경험 및/또는 교육 수준은 계약 요건 또는 국가 규제 요건에 기초해 다양할 수 있습니다. 혜택 제외사항 및 한계사항이 적용될 수 있습니다.

Optum®은 미국 및 다른 관할권 내에서 Optum, Inc.의 상표입니다. 모든 기타 브랜드 또는 상품명은 각 소유주의 등록상표 또는 자산입니다. Optum은 동등한 고용 기회를 제공하는 기업입니다.