



“힘든” 경험



전염병 대유행과 기나긴 COVID를 극복한 한 여성의 여정

전염병 대유행이 2년을 넘어가면서, 우리는 전 세계 여성들이 어떻게 지내고 있는지에 대해 듣고자 했습니다. 저희는 정신의학을 전공했으며 Optum에서 선임 전국 의료 디렉터를 맡고 있는 Yusra Benhalim을 포함해 12명 이상의 여성들을 초청해 그들의 이야기를 들어보았습니다. 그녀는 COVID-19이 그녀에게 개인적으로 어떻게 영향을 미쳤는지, 그리고 “힘들고” “끈질긴” 시기라고 그녀가 평하는 이 시기 동안 전문가로서의 역할을 하면서 관찰한 것들에 대해 저희에게 말해주었습니다.

COVID-19 전염병 대유행 동안 여러분의 경험은 어떠했습니까?

정신과 의사로서, 저는 전염병 대유행 기간 동안 전국에 걸쳐 우리 커뮤니티에 COVID-19이 미친 심각한 영향을 목격했습니다. 저는 우리가 서로를 격려해줄 수 있고 사람들이 자신의 웰빙을 개선하도록 도와주며 그들이 마땅히 받아야 할 충분한 건강하고 건강한 삶을 살 수 있는 방법을 찾기 위해 노력할 수 있는 영광을 누렸으며 계속 누리고 있습니다. 전염병 대유행이 진행되면서, 저는 많은 사람들이 약물 사용, 우울증, 불안증, 위험한 생각으로 인해 고통받고 있는 것과 사망자가 계속해서 늘어나는 것을 보았습니다. 저는 어린이와 청소년뿐만 아니라 그들의 가족들에게까지 미친 엄청난 피해에 대해서도 목격했습니다. 이는 제가 이전에 보아왔던 어떤 것과도 다른 것이었습니다. 개인적으로, 저의 가족들에 대한 저의 책임이 늘어났습니다. 어머니가 함께 살고 계신데 연세가 좀 많으십니다. 전염병 대유행으로 식료품 쇼핑이나 집안 일, 어머니를 위한 병원 예약과 같은 일상적인 일을 해치우고 직장에서 하루 종일 근무하면서 모든 일을 해결하는 것이 더욱 어려워졌습니다. 모든 것이 이제는 제가 완수해야 하는 책임을 지면서도 COVID로부터 안전한 방식으로 해야 하는 것으로 변했습니다. 정말 모든 것이 COVID 이전에 우리가 알던 생활과는 완전히 달라졌습니다.

저의 전염병 대유행 기간의 경험 중에 가장 큰 것은 제 스스로가 COVID에 감염되었던 것입니다. 이는 2020년 3월 말, 사람들이 COVID가 존재한다는 것을 믿기 전 아니면 우리 나라에 들어와 있다는 생각조차 하기 전에 발생한 일입니다. 저는 이전에는 전혀 겪어보지 못한 증상들로 6주 동안 아팠습니다. 그리고 나서, 투병 후에 전혀 예상하지도 못하게 만성 COVID로 발전하게 되었습니다. 이는 최초 COVID 감염보다도 훨씬 더 오래 지속되는 영향을 미쳤습니다. 저의 건강과 신체는 그 이후로는 이전과 같은 상태로 회복되지 못하고 있습니다.

10-20%

의 COVID-19 환자들에게 장기적인 증상이 발생합니다.¹

만성 COVID는 여러분의 생활에 어떤 영향을 미쳤습니까?

저는 항상 운동을 좋아했고 운동은 평생 동안 일종의 힐링과 같은 것이었습니다. 덕분에 의과대학을 졸업하고, 수련의 과정을 모두 통과했으며 정말로 제가 매우 즐기던 활동이었습니다. COVID를 겪은 이후로, 저는 평생 동안 지니고 있었던 신체적인 활력과 지구력을 회복할 수 없었습니다. 지금은 호흡하는 것도 달라졌습니다. 사소한 일처럼 들리지만, 운동은 저의 일상 생활의 큰 부분을 차지했습니다. 이는 우선적인 회복 기술이었습니다. 저의 신체 건강을 지키는 방법이었습니다. 그리고 운동은 저의 정신적, 감정적 웰빙에 정말 중요한 부분이었습니다. ... 저는 아직도 숨을 고르기 위해서 애써야 하거나 만성적인 피로를 겪는 날이 많습니다. 저는 많은 사람들이 COVID 감염 이후에 때때로 버텨내기 위해서 애쓰고 있으며 만성 COVID를 겪고 있다고 생각합니다. 우리는 이 상태에 대해 그리고 이것이 우리의 건강과 삶에 어떤 영향을 주는지에 대해 좀 더 잘 이해하도록 지속적인 교육과 연구가 필요합니다. 저는 만성 COVID로 고통받고 있는 사람들을 대표하게 되어 영광으로 생각하며, 그들이 혼자서만 그러한 경험을 하는 것이 아니며 그 과정 동안 지원 받을 자격이 있다는 사실을 알기를 바랍니다.

이 시기 동안, 여러분은 자신의 건강, 일 그리고 어머니 보살피기의 균형을 맞춰왔습니다. 그러면 역할 또는 책임에 있어서 COVID가 남성과 여성에게 다른 영향을 끼쳤다고 보십니까?

예, 저는 전 국가적으로 더 많은 여성들이 집에서 그들의 자녀 또는 다른 부양 가족들을 위한 주된 돌보미 역할을 하기 위해 직장을 떠나는 것을 목격했습니다. 비록 남성과 여성이 많은 역할을 공유하고 있지만, 우리가 여성들이 스스로의 커리어에서 떠나고 있다는 소식과 통계를 접하기 시작했을 때, 전염병 대유행이 직장을 가진 남성과 여성에게 동등한 댓가를 치르게 하지 않는다는 것이 더욱 명백해졌습니다. 개인으로서, 우리는 모두 변화와 스트레스에 다르게 반응합니다. 그래서 단순히 성별에 따라 모든 것에 적용할 수 있는 한 가지의 경험이 있는 것은 아닙니다. 좀 더 가까이 들여다보면, 우리는 트렌드의 변화를 볼 수 있습니다. 여성들이 우울증과 불안증의 증상들을 겪고 있다는 것은 전염병 대유행 기간 동안의 모든 변화와 관련이 있을 가능성이 있습니다. 우리는 음주 습관의 변화, 가상 해피 아워와 “격리”가 온라인상에서 미화되고 대처 방법으로 일반화되어가는 것을 보았습니다. 저는 많은 여성들이 자신에게 닥친 모든 책임의 무게, 그들의 희생, 커리어의 중단과 대처 방법으로서 알코올과 같은 것에 빠질 가능성을 모두 감당하기 위해 애를 썼다고 생각합니다.

이제, 남성들 또한 이러한 어려움을 겪지 않았다는 것은 아닙니다. 많은 사람들, 남성과 여성 모두 그들의 직장을 잃었습니다. 그러나 우리는 남성들이 이에 대처하는 방법과 남성들이 스스로의 어려움을 보여주는 방식이 여성의 방식과는 다를 수 있다는 점을 알고 있습니다. 우리 나라에 어려움을 겪고 있는 많은 남성들이 있겠지만 그들은 오명으로 인해 이에 대해 이야기하거나 도움을 구하지 않습니다. 그들은 자신들이 취약함을 보여주어도 되고 스스로가 겪고 있는 것을 사람들에게 알릴 수 있는 안전한 공간이 없다고 생각할 수 있습니다. ... 저의 희망은 바로 우리가 모든 사람들을 위해 지속적으로 이 오명을 깨부수는 것입니다. 그러면 우리는 “나는 힘들어요, 그리고 도움이 필요해요”라고 말할 수 밖에 없는 사람 누구에게나 문을 열어줄 수 있는 날을 맞게 될 수 있습니다. 저는 또한 우리가 그들이 있는 곳에서, 그들 스스로의 조건에 따라 만나는 방식으로 그들을 도와줄 수 있는 기회를 받아들이기를 바랍니다.

2x

우울증은 남성들에게보다 여성들에게 2배 많이 발생합니다.²

+25%

전염병 대유행은 전 세계적으로 불안증 및 우울증 발생의 25% 증가를 촉발시켰습니다.³

전염병 대유행 기간 동안, 더 많은 지원을 구하거나 정신 건강에 관한 인식이 제고되는 것을 보았습니까?

대유행의 가장 큰 장점은 너무도 많은 사람들이 행동 건강 진료를 찾거나 연결하고 있다는 것을 보게 된 것입니다. 이 사람들은 지금까지 정신적 건강 또는 약물 사용 장애가 있는 것으로 파악된 적이 없는 사람들이며, 그들은 살면서 처음으로 - 테라피스트와, 의사 또는 정신과 의사와 연결하려고 하거나 병원 방문을 하거나 진료를 받으려고 하는 것입니다. 요즘에는 도움을 요청하는 사람들이 훨씬 더 많습니다. 저는 우리가 행동 건강에 대한 오명을 깨부수고 사람들이 마침내 한 걸음 앞으로 나오는 것에 대해 기쁘게 생각합니다. 우리는 또한 전염병 대유행 이전부터 이미 치료를 받고 있는 사람들이 좀 더 자주 진료를 받으려고 하는 것을 보았습니다. 예를 들어, 사람들은 이전보다 더 자주 치료를 받으러 가기 시작했습니다. 한 가지 방법으로, 전염병 대유행으로 인한 스트레스가 커짐에 따라, 사람들은 그들에게 필요한 지원과 치료를 위해 전화를 할 수 있습니다.

이 시기 동안 자신에 대해서는 무엇을 알게 되었습니까?

저는 제가 매우 인내심이 강한 사람이라고 생각했었습니다. 그리고 저는 많은 면에서 그랬습니다. 그러나 지난 몇 년 동안은 정말로 제가 어느 때보다 더 깊이 파고들어가도록 했습니다. 저는 또한 생각했던 것보다 제가 포용력이 큰 사람이 아니라는 것을 알게 되었습니다. 저는 정말로 제가 통제할 수 없는 일들을 새로운 마음 챙김의 수준으로 수용하는 방법을 배워야 했습니다. 저는 나 자신이 누구인가, 내가 되고자 하는 사람은 무엇인가, 그리고 나의 삶을 어떻게 살아갈 것인가에 대해 반추해보아야만 했습니다. 그렇기 때문에 이 시기는 저에게는 아주 좋은 배움의 경험이었고 나 자신에 대해 공감력을 발휘하는 것을 배우는 방식이었습니다. 여러분도 아다시피 저 역시도 사람입니다. 그리고 정신과 의사로서도 때로는 힘든 시기를 겪는 것은 괜찮습니다.

저는 약간은 내향적인 사람인데 이는 제가 의사, 더욱이 정신과 의사가 된 것을 생각해 보면 약간은 아이러니한 일입니다. 내향적인 사람으로서, 저는 수년간 사람들과 연결하는 방법에 관해, 그리고 대부분은 그들을 돕기 위해, 그들에게 봉사하기 위해 연결하는 방법이라는 관점에서 많은 기술을 익혔습니다. 저를 지난 2년 동안 가장 겸손하게 만든 한 가지는 저를 북돋우는 그러한 연결의 힘이라고 생각합니다. 즉, 다른 사람과 연결할 수 있게 하고, 나 자신을 때로 최우선으로 여기며, 좋은 인간관계의 가치를 얻는 사람이 되는 것이었습니다. 저는 우리 모두에게는 지역의 마을 및 지구적 마을 모두가 필요하다고 생각합니다. 우리는, 이상적인 세계에서는 다른 사람들을 정성껏 살피며 순수하게 서로의 웰빙을 걱정합니다. 우리의 인생의 길, 우리의 문화 그리고 우리의 지리적 위치의 차이와는 관계 없이, 이상적으로 우리는 모두 서로와 공동체 의식으로 하나가 됩니다.

미래를 볼 때 어떤 생각이 드십니까?

저는 제가 배운 가장 중요한 것 중 하나가 기대를 가지지 말 것, 시간을 정하지 말 것이라고 생각합니다. 버킷리스트를 만들고 미래에 관해 희망적으로 생각하는 것은 좋습니다. 그러나 저는 아무런 기대도 없는 상태 또는 아마도 예상치 못할 것을 기대하는 상태가 되었습니다. 계속 변화하는 것 그리고 우아함과 공감력으로 이를 받아들일 수 있는 것을 기대하는 것입니다. 오래 전 제 환자분들 중 한 분은 저에게 한번에 하루종일 일을 다 하려고 하지 말라고 이야기해주셨습니다. 왜냐하면 너무 힘들어질 수 있기 때문이죠. 그들은 대신 일을 “한 번에 반일”만 하라고 이야기하셨습니다. 저는 그분들이 선물로 저에게 이러한 관점을 주신 것에 대해 매우 감사하게 생각합니다. 저는 지금처럼 그 지혜의 말씀을 잘 이해한 적이 없었습니다.

“ 전염병 대유행의 가장 큰 장점은 너무도 많은 사람들이 행동 건강 진료를 찾거나 연결하고 있다는 것을 목격한 것입니다. ”



다른 여성들로부터 전염병 대유행이 그들의 삶에 어떤 영향을 미쳤는지에 대한 이야기를 들어보십시오.

optumeap.com에서 비디오를 시청하십시오.

시간을 내어 여러분의 감정 상태가 어떤지 확인해보십시오

전염병 대유행이 여러분에게 스트레스가 된다면 – 또는 다른 어려운 상황 또는 정신적 건강 문제를 겪고 있다면 – 지원을 구해보십시오. 귀하의 직원 지원 프로그램은 주 7일, 하루 24시간 동안 이야기를 들어드리고 귀하를 자원과 연결해드릴 수 있습니다.

1. World Health Organization (WHO). Coronavirus disease (COVID-19): Post-COVID-19 condition. [who.int/news-room/questions-and-answers/item/coronavirus-disease-\(covid-19\)-post-covid-19-condition](https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/coronavirus-disease-(covid-19)-post-covid-19-condition). December 16, 2021. Accessed April 4, 2022.
2. WHO. Department of Mental Health and Substance Dependence: Gender Disparities in Mental Health. [who.int/mental_health/media/en/242.pdf](https://www.who.int/mental_health/media/en/242.pdf). Accessed April 4, 2022.
3. WHO. COVID-19 pandemic triggers 25% increase in prevalence of anxiety and depression worldwide. [who.int/news/item/02-03-2022-covid-19-pandemic-triggers-25-increase-in-prevalence-of-anxiety-and-depression-worldwide](https://www.who.int/news/item/02-03-2022-covid-19-pandemic-triggers-25-increase-in-prevalence-of-anxiety-and-depression-worldwide). March 2, 2022. Accessed April 4, 2022.

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.