

함께 앞으로 나아가기(MOVING FORWARD TOGETHER) 팟캐스트:

COVID-19의 장기적인 감정적 및 행동적 영향



DR. DYLAN ROSS

Optum 함께 앞으로 나아가기(MOVING FORWARD TOGETHER) 팟캐스트 세번째 방송에서 Dr. Dylan Ross는 Dr. Ben Miller와 이야기를 나눕니다. Dr. Miller는 임상 심리학자이며 미국 내 정신적, 사회적 및 영적 건강 증진을 위한 기관인 Well Being Trust의 최고 전략 담당자입니다. 이들은 COVID-19에서 기인하는 “절망사(deaths of despair)”에 관한 Well Being Trust의 최신 보고서에 관해 논의합니다.



DR. BEN MILLER

“절망사”란 약물 남용, 알코올 남용 및 자살로 인한 사망을 의미합니다. 2017년과 2018년 사이에 절망사는 약 150,000건이었습니다. COVID-19 사태는 경제 불황, 실업률 증가 및 사회적 단절의 영향 등으로 인해 이러한 절망사를 상당히 증가시켰습니다. 그러나 Dr. Ross와 Dr. Miller가 논의한 바와 같이, 현재는 또한 새로운 방식으로 서로를 돌볼 수 있는 기회가 되기도 합니다.

서로에게 다가가십시오

- 사랑하는 사람들이 자신들의 생활 패턴을 바꾸고 있는지 징후를 살펴보세요. 물론 우리 모두 COVID-19 사태로 인해 우리의 습관을 바꿔야만 했습니다. 그러나 그들이 독서나 산책처럼 그들을 기쁘게 하거나 스트레스를 이완시켰던 일을 중단하지는 않았습니까? 만약 그렇다면, 확인해보십시오.
- 잘 지내고 있는지 물어보고 그들의 이야기를 들어주세요. 누군가가 잘 지내지 못하고 있다면 긍정적인 대답을 듣기 어려울 것입니다. 단지 잘 들어주기만 하는 것도 중요한 역할을 한다는 점을 잊지마십시오. 판단을 하거나 창피를 주는 것이 아닌 공감을 해주십시오. 그 사람에게 여러분이 그들을 돕고 있다는 사실을 알려주세요. 그 사람에게 여러분이 줄 수 있는 것 이상의 도움이 필요하면 여러분은 위기 핫라인이나 정신 건강 전문가와 같은 곳에 연락을 취해 도움을 받을 수 있도록 독려할 수 있습니다.*

불공평함을 인식하십시오.

- 여러분이 고립감과 단절감과 같은 새로운 감정을 경험하고 있다면 다른 사람들에게 — 만성 질병이 있는 사람들 또는 특정 정신 건강 관련 우려사항을 가진 사람들과 같은 — 이러한 일이 이미 보통의 일이었을 수 있다는 점을 알아두십시오. 여러분이 보다 정상적인 시기에서도 혼자라고 느꼈을 수 있는 다른 사람들에게 어떻게 공감할 것인지에 관해 생각해보십시오.
- 우리는 구조적인 인종차별이 정신 건강의 결정 요인이라는 점을 알고 있습니다. 구조적인 해결책이 필요합니다: 단지 진료에 대한 접근을 증가시키는 것만이 아니라 고용, 교육, 주거 및 더 많은 사항에 있어서의 차별을 해결하는 것이 필요합니다. 정신 건강은 주된 고통의 원인을 알아보지 않고서는 해결할 수 없습니다.

모든 수준에서의 지원 대책

- 정책적 수준에서 Dr. Miller는 정신 건강 진료 시스템의 급진적인 변화와 광범위한 투자를 요구하고 있습니다. 고용주들 또한 직원들이 필요할 때 정신 건강 진료를 이용할 수 있도록 하는 종합적인 보험 혜택을 선택함으로써 이에 기여할 수 있습니다.
- 보다 적은 규모의 대책들 역시 있습니다. 가족으로서, 우리는 좀 어색하게 느껴지는 대화라도 좀 더 많이 시도해볼 수 있습니다. 예를 들어, 우리는 사람들이 진정 어떻게 느끼고 있는지에 관해 식사 중에 질문을 할 수 있습니다. 그리고 개인으로서 우리는 우리의 신체만큼이나 우리의 정신도 돌봐야 한다는 점을 기억할 수 있습니다. 우리는 이 전례 없는 시기를 함께 헤쳐나가면서 서로서로에 대한 연민을 가질 수 있습니다.

*여러분이 자살에 대한 생각을 가지고 있다면 여러분이 혼자가 아니라는 점을 기억하십시오. 지원과 자료가 필요하면 중앙자살예방센터에 연락하십시오.

이 프로그램은 응급 또는 긴급 치료가 필요할 경우 이용해서는 안됩니다. 응급상황인 경우, 귀하가 미국 내에 있다면 911에 전화하시거나 미국 외의 지역에 있는 경우 현지 응급 서비스 전화번호로 전화하시고 또는 가장 가까운 사고 및 응급의학과에 가십시오. 이 프로그램은 의사 또는 전문가의 진료를 대체하는 것이 아닙니다. 이해 갈등의 가능성으로 인해 Optum 또는 그 회사 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 상표 또는 등록 상표입니다. Optum은 동등한 고용 기회를 제공하는 기업입니다.

© 2020 Optum, Inc. 모든 권한은 귀속됩니다. WF998385 203790-072020