

Note to translators: DO NOT translate any text in RED

March

New This Month section of optumeap.com

Monthly topic intro copy:

스스로 돌보기A

Copy:

스스로 돌보는 것이 최근 유행이기도 하지만, 한 사람의 건강과 웰빙을 위해서도 아주 중대한 문제입니다. 이번 달에 스스로 돌보는 것이 왜 그렇게 중요한지 배워봅시다. 만약 누군가를 돌보는 데에 책임을 지고 있다면, 당신이 할 수 있는 걸 차근차근 배우 이뤄냅시다.

Tile 1: Not-to-do list



하지 말아야 할 리스트 작성

당신은 거절의 힘, 그리고 개인적인 삶과 일하는 삶 사이의 건강한 경계의 중요성에 대해서 들어 보셨을 것입니다. 좋은 의미의 해야 할 리스트는 삶을 체계적으로 만들어 주고 스트레스를 관리하는데 도움이 됩니다. 하지만 하지 말아야 할 리스트 작성에 대해서 생각해 보셨나요?

하지 말아야 할 리스트를 작성하는 것은 당신의 마음과 몸, 정신을 소모시키는 것이 무엇인지를 알게 해 줍니다. 여기 작성표를 사용하여 시작해보세요.

각 네모 칸에 다음 설명에 주로 해당하는 물건들, 활동들 그리고/혹은 사람들을 채워 넣어 보세요.

내가 눈에 띄는 것 같지 않고, 지지 받지 못하게 하거나 공감을 얻지 못하거나 안전하지 못하게 느끼게 하는 것/사람:

압도당하고, 동요되고 불안하고 또는 스트레스를 느낍니다.

내가 과소평가 되는 것처럼 느껴지게 하는 것/사람:

강요를 느낍니다.

내 시간이나 에너지가 너무 많이 소요되게 하거나 내가 단순히 즐기지 못하는 것/사람:

기분을 나쁘게 합니다.

시간 그리고/혹은 돈이 너무 많이 들게 하는 것/사람:

이제, 뒷장에 당신이 적은 리스트를 다시 읽어보세요.
다시는 선택하지 않을 수 있는 다섯 가지에 동그라미를
치세요. 그것들을 밑에 적으세요.

내가 하지 않을 것:

1	
2	
3	
4	
5	

다음으로 이러한 다섯 가지의 주장을 사용하고
스스로가 할 수 있는 것 또는 대신 할 것과 그에 대한
이유에 대한 확언을 세우세요.

대신 할 겁니다.

1	
2	
3	
4	
5	

예를 들어:

_____와 함께 시간을 보내지 않을 것이다.
초대를 거절해도 괜찮다.

내년 휴가 때 집에 가는 것에 동의하지 않을 것이다.
너무 비싸고 스트레스 받기 때문이다.

대신에 운동하는 데에 시간을 쓸 것이다. 기분이 더
좋고, 나에게 더 좋은 활동이기 때문이다.

대신에 티켓이 더 저렴한 휴가철 이후와 같이 다른
날에 부모님을 방문할 것이다.

출처:

정신건강연구소, “당신의 정신건강 돌보기.” <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/caring-for-your-mental-health> 2023년 1월 19일 방문

하버드 비즈니스 리뷰, “우리는 왜 해야 할 리스트에 계속 의존하는가(또 사랑하는가)?.” <https://hbr.org/2022/01/why-we-continue-to-rely-on-and-love-to-do-lists> 2023년 1월 19일 방문

헬프가이드, “관계 안에서 건강한 경계 세우기.” <https://www.helpguide.org/articles/relationships-communication/setting-healthy-boundaries-in-relationships.htm> 2023년 1월 19일 방문

불안과 조울 지원 연대, “당신의 정신 건강을 위해 경계 세우는 8가지 팁.” <https://www.dbsalliance.org/support/young-adults/8-tips-on-setting-boundaries-for-your-mental-health/> Depression and Bipolar Support Alliance 2023년 1월 19일 방문

eM 생활지도사 안드레아 리버스타인, MPH, RDN, RYT이 씀

이 프로그램은 비상이나 응급 치료의 필요성에서 사용돼서는 안 됩니다. 응급 상황의 경우 119에 전화하거나 가까운 응급실을 방문해 주십시오. 이 프로그램은 의사 혹은 전문가 치료를 대체하지 않습니다. 특별 건강 요구, 치료 또는 약물 치료가 필요하다면 의사와 상담하세요. 가능한 이해 상충의 문제로, Optum 혹은 그 계열사 또는 이러한 서비스를 직간접적으로 받고 있는 어떤 단체(예를 들어, 고용자 혹은 건강 플랜)에 대해 법적 조치를 수반할 수 있는 법적인 문제에 대해서 법적 협의가 제공되지 않을 것입니다. 이 프로그램과 구성 요소는 모든 자치주에서 혹은 모든 그룹 크기에서 사용할 수 없을 수도 있으며 변경될 수 있습니다. 적용 제외 혹은 제한 사항이 있을 수 있습니다.

© 2023 Optum, Inc. All rights reserved.

Tile #2: Stretching Video Tile Text

5분 스트레칭

매일 몸을 움직이는 건은 신체와 정신 건강에 중요합니다. 하루에 5분의 시간을 내어 스트레칭 하는 것은 매우 간단하지만 스트레스를 줄일 수 있는 매우 효과적인 방법입니다.

Tile # 3: Training flyer (PDF):



회원 교육:

셀프 케어: 긍정적인 결과를 위한 작은 변화들



3월 주요 교육:

셀프 케어: 긍정적인 결과를 위한 작은 변화들

많은 사람들은 자신의 필요보다는 다른 사람들의 필요를 먼저 앞세워야 한다고 느낍니다. 하지만 우리의 필요를 제쳐놓는 것은 우리에게 나이든 부모, 어린 아이 혹은 우리에게 의지하는 부양가족들이 쉽게 빠질 수 있는 함정입니다. 생각해 보면, 우리의 건강과 행복은 우리 삶의 기본 토대입니다. 그리고 집에서 나타나는 것처럼 토대가 무너진다면 나머지 구조도 무너집니다. 이러한 사실을 생각해 본다면 당신은 이런 생각이 들 것입니다. ‘그런데 언제 시간이 있지?!’ 그렇습니다. 이번 교육에서 우리는 두 가지 쟁점에 대해서 다룰 것입니다. 셀프 케어 필요와 그걸 찾아 할 수 있는 시간.

참가자는 다음과 수행할 것 입니다:

- 왜 조금만 더 스스로를 돌보아야 하는 이유를 배울 것입니다.
- 매일의 삶에 셀프 케어를 수행할 수 있는 다양한 방법들 알아볼 것입니다.
- 스스로를 위한 셀프 케어 계획을 세우는 방법을 배울 것입니다.
- 셀프 케어에 대한 자신의 계획을 세운 다른 사람들을 도와주는 방법에 대해서 이야기할 것입니다.

1시간짜리 교육 세션에 등록하거나 편한 시간에 진행할 수 있는 교육으로 주문형 옵션을 사용할 것입니다. 교육 옵션은 영어로 제공되며 전세계적으로 사용 가능합니다.

녹화된 교육	3월 14일	3월 15일	3월 16일
요구시 (Q&A 없음)	07:00-08:00 GMT (Q&A 있음)	13:00-14:00 GMT (Q&A 있음)	17:00-18:00 GMT (Q&A 있음)
지금 보기	지금 등록하세요	지금 등록하세요	지금 등록하세요
시간이 촉박한가요? 여기서 10분 요약본을 보세요			

현장 교육 세션 자리가 한정되어 있으니 미리 사전 예약은 필수입니다.

다음 달 교육 세션은 스트레스와 스트레스를 많이 받을 수 있는 많은 상황 대처하기에 초점이 맞춰질 것입니다. 잘 확인하셔서 등록 링크를 통해 현장 세션에 참여하시거나 편하신 시간대에 볼 수 있는 주문형 옵션을 사용하세요.

이 프로그램이 비상이나 응급 치료의 필요성에서 사용돼서는 안 됩니다. 응급 상황의 경우 미국에서는 911에 전화하거나 가까운 응급실을 방문해 주시고 미국 밖에서는 가까운 외래병동이나 응급실을 방문해 주세요. 이 프로그램은 의사 혹은 전문가 치료를 대체하지 않습니다. 가능한 이해 상충의 문제로, Optium 혹은 그 계열사 또는 이러한 서비스를 직간접적으로 받고 있는 어떤 단체(예를 들어, 고용주 혹은 건강 플랜)에 대해 법적 조치를 수반할 수 있는 법적인 문제에 대해서 법적 협의가 제공되지 않을 것입니다. 이 프로그램과 구성 요소는, 특히 16세 미만의 가족 구성원에 대한 서비스는 일부 지역에서 제공되지 않을 수도 있으며, 사전 통보 없이 변경될 수 있습니다. 직원 지원 프로그램의 경험 및/또는 교육 수준은 계약 요구사항 또는 국가 규제 요구사항에 따라 달라질 수 있습니다. 적용 제외 혹은 제한 사항이 있을 수 있습니다.

© 2023 Optium, Inc. 무단 전재 금지. Optium은 미국과 그의 관할 지역에서 Optium의 등록상표입니다. 모든 브랜드 혹은 제품 이름은 등록상표이거나 해당 소유주의 재산 등록 상표입니다. Optium은 동등한 기회를 제공하는 고용주입니다.

Tile #4: Article

Are you taking care of yourself?

간병인: 스스로를 잘 돌보고 있나요?

여기 당신이 해야 하는 이유와 할 수 있는 방법의 실질적인 팁을 배울 수 있습니다.

세계 다양한 문화권에서, 다양한 세대를 걸쳐서 여성은 가족들의 주요 간병인입니다. 몇몇은 다른 사람들을 돌보는 데에 집중하고 수행해 나가지만 그들의 건강과 웰빙의 우선순위는 뒤로 밀립니다. 남성 간병인도 마찬가지입니다. 하지만, 스스로를 돌보지 않는다면, 그들의 건강과 웰빙은 위험에 처하게 됩니다.

3월 8일, 전 세계 사람들은 세계 여성의 날을 기념하며, 이날을 통해 평등을 주장하고 여성에게 힘을 실어줍니다. 모든 곳에 있는 여성들에게 경의를 표하며, 그들과 일상 생활에서의 모두에게 힘을 실어줄 수 있는 매우 구체적이고 개인적인 방법을 생각해 봅시다. 그들의 웰빙이 최우선일 수 있도록 공간을 줍니다.

여성이든 남성이든 전문적으로든 개인적으로든 많은 사람들에게 타인이 필요할 때 함께해주는 시간은 매우 중요합니다.

- 의료, 응급 또는 지역 사회 서비스와 같은 곳에서 일하는 전문 간병인은 모든 종류의 어려운 환경에 있거나 상황에 놓인 사람들을 도와줍니다.
- 가족 구성원을 돌보는 등의 비전문적인 간병인들은 다른 사람들의 일상 건강과 웰빙에 책임을 갖습니다. 그들은 지속적으로 추가적인 도움과 보호와 관심이 필요한 사람들(예를 들어 어린 아이들, 청소년들, 의학적 또는 정신적으로 문제가 있는 사람들 등)과 상황적으로 위기에 처한 사람들을 돌봅니다.

타인을 돌보는 것에 매우 보람을 느낄 수 있지만, 정서적으로, 정신적으로, 육체적으로 매우 부담이 될 수도 있습니다. 간병인들은 시간, 공간과 그들 스스로의 건강과 웰빙을 위한 방법도 필요합니다.

이러한 것들이 제공되지 않는다면, 그들은 만성 스트레스, 번아웃 및/또는 동점심 피로를 겪게 될 것이며 이 모든 것은 한 사람의 시스템을 압도하고 그들의 신체적, 심리적인 건강을 해칠 수 있습니다.

- 만성 스트레스 — 오랜 시간 동안 계속적이며 지속적인 스트레스, 불안, 불면증, 고혈압과 악화된 면역 시스템 유발합니다. 또한 심장병, 우울증, 비만과 같은 주요 질병을 발병하는데 기여하기도 합니다.
- 번아웃 — 업무 또는 환경에서 오는 계속된 스트레스와 불만으로 야기되는 신체적 및/또는 감정 소진을 말하며 여러 심각한 정신 건강 상태 중에서 불안, 우울, 외상 스트레스와 같은 증상을 유발할 수 있습니다.
- 동점심 피로 — 공감능력을 탈진시키는 신체적, 감정적 탈진을 말합니다.

이 세 가지 모두 간병인이 타인에게 제공하는 돌봄의 질을 떨어뜨릴 수도 있습니다. 간병인은 스스로의 필요에도 주의를 기울일 만한 정신적 또는/및 신체적인 힘이 부족해질 수도 있습니다. 간병인은 계속해서

참을성이 없어지고, 부주의하고, 성질이 고약해 질 수도 있습니다.

만성 스트레스, 번아웃, 피로의 일반적인 징후와 증상은 다음과 같습니다.

- 압박감을 느끼거나 지속적으로 걱정함
- 수면을 취하는데 문제가 있거나 너무 많은 수면을 취함
- 체중 증가 또는 감소
- 불안, 분노, 동요 또는 짜증을 느낌
- 잦은 두통을 포함하여 몸살 또는 고통을 겪음
- 정신적, 감정적 및/또는 신체적으로 피곤함을 느낌
- 문제를 해결하고 생각하는 데에 어려움이 있음
- 슬프거나 불행하거나 동기부여가 잘 되지 않음
- 즐겨하던 것들에 흥미가 떨어짐
- 희망이나 목적의식 상실
- 알코올, 약물 또는 물질 사용의 증가

능동적인 “셀프 케어” 조치를 따르는 것은 간병인의 스스로의 건강과 웰빙이 있는 삶을 사는 데 장기적으로 도움이 될 수 있습니다.

간병인들은 다음과 같은 방법으로 스스로의 건강과 웰빙을 보호하고 육성하는 조치를 능동적으로 취할 수 있습니다.

- 충분한 수면 취하기 — 성인들은 일반적으로 하루에 7-9시간의 양질의 수면이 필요합니다.
- 영양가 있는 음식 섭취 — 과일, 야채, 통곡물, 동물성 식품을 선택하세요.
- 규칙적으로 운동하기 — 일주일에 2.5시간에서 5시간 정도 몸을 움직이세요.
- 건강관리 일상화하기 — 나이, 성별, 건강 상태에 따라 권장되는 연간 건강검진, 예방접종, 의료 테스트 및 심사를 받으세요.
- 휴식 취하기 — 긴장을 풀고 좋아하는 것을 하세요.
- 밖으로 나가기 — 자연에 있는 것은 진정, 즐거움, 창의성에 도움이 됩니다.
- 도움 요청하기 — 친구나 가족, 전문가에게 도움을 요청하세요.

참고 문헌:

AARP. 간병인 스트레스를 다루는 10가지 방법.

aarp.org/caregiving/life-balance/info-2018/stress-management-tips.html?cmp=RDRCT-085a3473-20200402 Opens in a new window.

미국 심리학회(APA) 동정심 피로를 겪고 있나요? apa.org/topics/covid-19/compassion-fatigue. 2023년 1월 18일 방문.

미국 심리학회(APA) 스트레스가 없어지지 않아요? 당신은 만성 스트레스를 겪고 있을 수도 있습니다.

apa.org/topics/stress/chronic. 2023년 1월 18일 방문.

캠임브리지대학출판국 중간 삶에서 중간에 끼어드는 것: 여러 세대에 걸친 관리 공급
cambridge.org/core/journals/ageing-and-society/article/caught-in-the-middle-in-midlife-provision-of-care.
2023년 1월 18일 방문.

질병통제예방센터 나는 얼마나 수면을 취해야 할까?
https://www.cdc.gov/sleep/about_sleep/how_much_sleep.html. 2023년 1월 18일 방문.

국제셀프케어재단. 셀프케어가 뭔가요? jsfglobal.org/what-is-self-care/. 2023년 1월 19일 방문.

메이요 의료원. 간병인 스트레스: 스스로를 돌보는 팁.
mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/caregiver-stress/art-20044784. 2023년 1월
18일 방문.

국가의료서비스(NHS) 불면증. nhs.uk/conditions/insomnia/. 2023년 1월 18일 방문.

국립보건의료경영연구소(NIHCM). 괜찮지 않아도 괜찮아. nihcm.org/publications/its-ok-not-to-be-ok-physician-burnout-and-mental-health.

미국스트레스연구소.
stress.org/military/for-practitionersleaders/compassion-fatigue. 2023년 1월 18일 방문.

국제연합(UN) 3월 8일 세계 여성의 날. un.org/en/observances/womens-day. 2023년 1월 19일 방문.

미국 보건후생성(USDHHS) 예방치료. health.gov/healthypeople/objectives-and-data/browse-objectives/preventive-care. 2023년 1월 18일 방문.

미국국립보건원. 비전문 간병인의 번아웃? 간병의 영향을 이해하는 이론구조 개발.
ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6689954/. 2023년 1월 18일 방문.

세계보건기구(WHO) 신체 활동. who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity. 2023년 1월 18일
방문.

세계보건기구(WHO) Healthy diet. who.int/initiatives/behealthy/healthy-diet. 2023년 1월 18일 방문.

Client facing materials

Tile # 1: Member communication

본인 스스로를 관리하세요

자기 관리에 대해 이야기하는 것은 유행이지만, 그것은 또한 사람의 건강과 복지에 중요합니다. 이번 달에는 자신을 돌보는 것이 왜 그렇게 중요하고 그것을 성취하기 위해 취할 수 있는 사전 예방적인 조치들에 대해 배워보세요.

이번 달의 계약 수단에 포함된 내용은 다음과 같습니다:

정상적인 경계를 설정하기 위해 "안할" 목록을 만드는 방법

자가 관리 및 작은 변화가 긍정적인 결과를 만들어내는 방법에 대한 교육

스트레스 해소를 위한 5분간의 스트레칭 비디오

자신을 돌보는 팁이 있는 간병인에 관한 기사

[도구 보기](#)

매월 기대할 사항:



최신 주제 – 매월 새로운 주제에 초점을 맞춘 최신 콘텐츠에 연결



추가 리소스 – 추가 리소스 및 셀프 도움말 도구에 액세스할 수 있습니다



콘텐츠 라이브러리 – 즐겨 찾는 콘텐츠에 대한 지속적인 액세스



모두를 위한 지원 – 귀하가 의미 있는 정보를 찾을 수 있도록 도구를
공유합니다

* 누구, "청소년 정신 건강" <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>

2022년 11월 3일 접

Tile # 2: Social posts

아래에는 회원들에게 홍보할 수 있는 이달의 건강 및 웰빙 주제 ‘스스로 돌보기’ 소셜미디어 복사본(첨부된 이미지 옵션)이 있습니다. 필요에 따라 내부 연락 플랫폼이나 링크드인(LinkedIn) 계정을 통해 자유롭게 공유하세요.



스스로 돌보는 것이 최근 유행이기도 하지만, 한 사람의 건강과 웰빙을 위해서도 매우 중요합니다. 이번 달에 스스로 돌보는 것이 왜 그렇게 중요한지 배워봅시다. 특히 누군가를 돌보는 데에 책임을 지고 있다면, 당신이 할 수 있는 걸 차근차근 배우 이뤄냅니다. optumeap.com/newthismonth 을 방문하세요 #직원건강#웰빙

이번 달에는 “하지 말아야 할” 리스트를 작성하는 방법을 배워서 당신에게 에너지를 주는 것, 활동, 사람들에게 더 집중할 수 있도록 합니다. 여기서 받으세요:

optumeap.com/newthismonth.를 방문하세요. #직원건강#웰빙

간병인 — 스스로를 돌보고 있나요? 이번 달에는 자신을 우선시하는 것이 왜 중요한지, 그리고 그를 달성할 수 있는 방법에 대한 실질적인 팁을 배우세요.

optumeap.com/newthismonth 를 방문하세요. #직원건강#웰빙

링크드인(LinkedIn)에 게시하는 방법:

- 링크드인(LinkedIn) 계정으로 들어가세요.
- 위에서 원하는 텍스트(링크 포함)을 선택하세요. 복사 및 붙여넣기
- (드라이브에 이미지 저장, “사진 추가” 선택하기) 4단계 전에 원하는 이미지를 선택하고 게시물에 추가합니다.
- “게시”를 누르세요.

Tile # 3: Manager podcast

3월:

"셀프 케어: 긍정적인 변화를 위한 작은 변화들 만들기."

당신이 갖고 있지 않은 것은 줄 수 없습니다. 리더들은 전형적인 주당 근무시간의 요구로 엄청난 스트레스를 견뎌냅니다. 리더가 힘들어 할 때, 팀이 요구하는 것을 줄 수 있는 능력을 잃어버립니다. 스트레스가 쌓이면 효율성이 떨어집니다. 이것은 지도자들이 경계를 설정하고 셀프 케어를 루틴화하고, 연료를 다시 보충하고, 외적이며 내적인 친절과 다양한 능력들을 실행하는 법을 배워야 한다는 걸 말합니다. 이 팟캐스트를 시청하는 리더들은 스스로의 셀프케어를 강화하고 직원들도 함께 셀프케어를 하는 업무 문화를 발전시키는 창의적인 아이디어를 배울 것입니다. 더 건강한 팀이 강한 팀입니다.

밤에 좋은 수면을 취하는 팁

- 낮에 신체적으로 활동하세요.
- 잠에 들기 전에 책을 읽거나 또 다른 평온한 활동은 안정감을 줍니다.
- 편안한 수면 환경을 만드세요.
- 소음이나 불빛을 줄이거나 차단하세요.
- 장치를 음소거하고, 블루라이트 필터를 켜거나, 야간 모드 혹은 다크 모드로 설정하세요.
- 7-9시간의 수면을 취하고 매일 같은 시간에 일어나세요.

보너스 팁!

밤에 침대에서 충분한 시간의 수면을 취하는데도 하루 종일 계속된 피곤함을 느낀다면 수면 장애가 있을 수 있습니다. 의사나 수면 전문가에게 도움을 청하세요.

참고 문헌:

Mind.org. 내 수면을 향상시킬 수 있는 방법은? [mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/sleep-problems/tips-to-improve-your-sleep/](https://www.mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/sleep-problems/tips-to-improve-your-sleep/). 2023년 1월 18일 방문.

AgeUK. 밤에 좋은 숙면 취하기. ageuk.org.uk/information-advice/health-wellbeing/mind-body/getting-a-good-nights-sleep/#skipToContent. 2023년 1월 18일 방문.

수면 기초. 건강한 수면 팁. sleepfoundation.org/sleep-habits 2023년 1월 18일에 방문.