

Authors: [AMSA Wellness and Student Life Action Committee](#),
2020-2021

COVID-19 이후의 정신건강과 낙인

MENTAL HEALTH PROMOTORS



LOS ANGELES COUNTY
DEPARTMENT OF
MENTAL HEALTH
hope. recovery. wellbeing.





강의 목표

1. 정신 건강이란?
2. 낙인이란?
3. 낙인을 지속시키는 정신 건강에 대한 편견과 오해는 어디에서 비롯되었는가?
4. 우리 사회에서 정신 건강에 대한 낙인을 감소시키고 궁극적으로 없앨 수 있는 방법은?



정신 건강이란 ?

- “신체적, 정서적, 심리적으로 양호하며, 개인의 능력을 알아차리고, 일상생활의 스트레스를 잘 대처함으로써 개인 및 사회 생활을 원만하게 할 수 있는 상태”.
- “정신건강은 우리가 느끼고, 생각하고, 행동하는데 영향을 미칠뿐만 아니라 복지(웰빙)의 증진, 정신질환 예방 및 사람들의 치료와 재활에 관련이 있다.”



정신건강은

우리에게 신체적, 정신적,
영적으로 균형 잡힌 삶을
가능케 한다.



Activity

“동의? 동의하지 않음?”

아래의 7개 문장에 동의함 또는 동의하지 않음으로 대답해 주세요:

- 나는 정신질환이 있는 사람이 두렵다.
- 성인들만 정신질환에 걸릴 수 있다.
- 정신질환에 걸린 사람은 뭔가 잘못된 일을 했기 때문이다.
- 나는 타인과 정신질환에 대해 이야기 하는 것이 편하다.
- 자신의 정신질환에 대해 생각하지 않는다면 사라질 것이다.
- 우울한 사람에게 자살 생각이 있는 지에 대해 절대로 물어봐서는 안된다.
- 정신질환은 치료가 가능하다.



Common Narratives vs. Reality on Mental Health

일반적 오해

□ 정신질환은 결코 회복될 수 없다

사실

□ 정신질환은 대부분 호전되고 많은 사람들이 완전히 회복된다.

National Alliance on Mental Illness (NAMI)



Common Narratives vs. Reality on Mental Health

일반적인 오해

- 정신적인 문제가 있는 사람들에게는 희망이 없다

사실

- 그 어느 때보다도 정신질환을 가진 사람들을 위한 더 많은 치료법과 지역 사회의 자원이 있다.

National Alliance on Mental Illness (NAMI)



Common Narratives vs. Reality on Mental Health

일반적인 오해

□ 정신질환은 나와 상관없다.

사실

□ 정신질환은 매우 흔하며 많은 가족에게 영향을 주고 있다. 정신질환은 예외없이 누구에게나 영향을 줄 수 있다.

National Alliance on Mental Illness (NAMI)



Common Narratives vs. Reality on Mental Health

일반적인 오해

- 정신질환에 걸리는 것은 나약한 성격 혹은 의지때문이다.

사실

- 정신질환은 생물학적, 심리적, 사회적 요인들이 상호작용한 결과다.

National Alliance on Mental Illness (NAMI)



Common Narratives vs. Reality on Mental Health

일반적인 오해

□ 정신질환이 있는 사람들을 위해 나는 아무 것도 할 수 없다.

사실

□ 우리는 우리가 생각하는 것보다 훨씬 많은 것들을 할 수 있다.

National Alliance on Mental Illness (NAMI)

낙인(Stigma)이란?



낙인은:

다음과 같은 태도와 신념을 갖게 한다:

1. 사람들이 두려워 하게 함.
2. 다르게 행동하거나 다르게 보이는 사람을 거부하거나 피함.
3. 정신질환이 있다는 이유로 꼬리표를 붙임.

"Eliminating Stigma and Discrimination Against Persons with Mental Health Disabilities: A Project of the California Mental Health Services Act."

“정신건강”이라는 표현을 들을 때 떠오르는 것은 ?

- 미친
- 나약한
- 장애가 있는
- 통제가 안되는

이런 생각들이 가져오는 감정과 행동은?

- 수치심
- 무기력
- **침묵**





*La Ropa Sucia Se Lava
Casa*

"Don't air your dirty laundry in public"



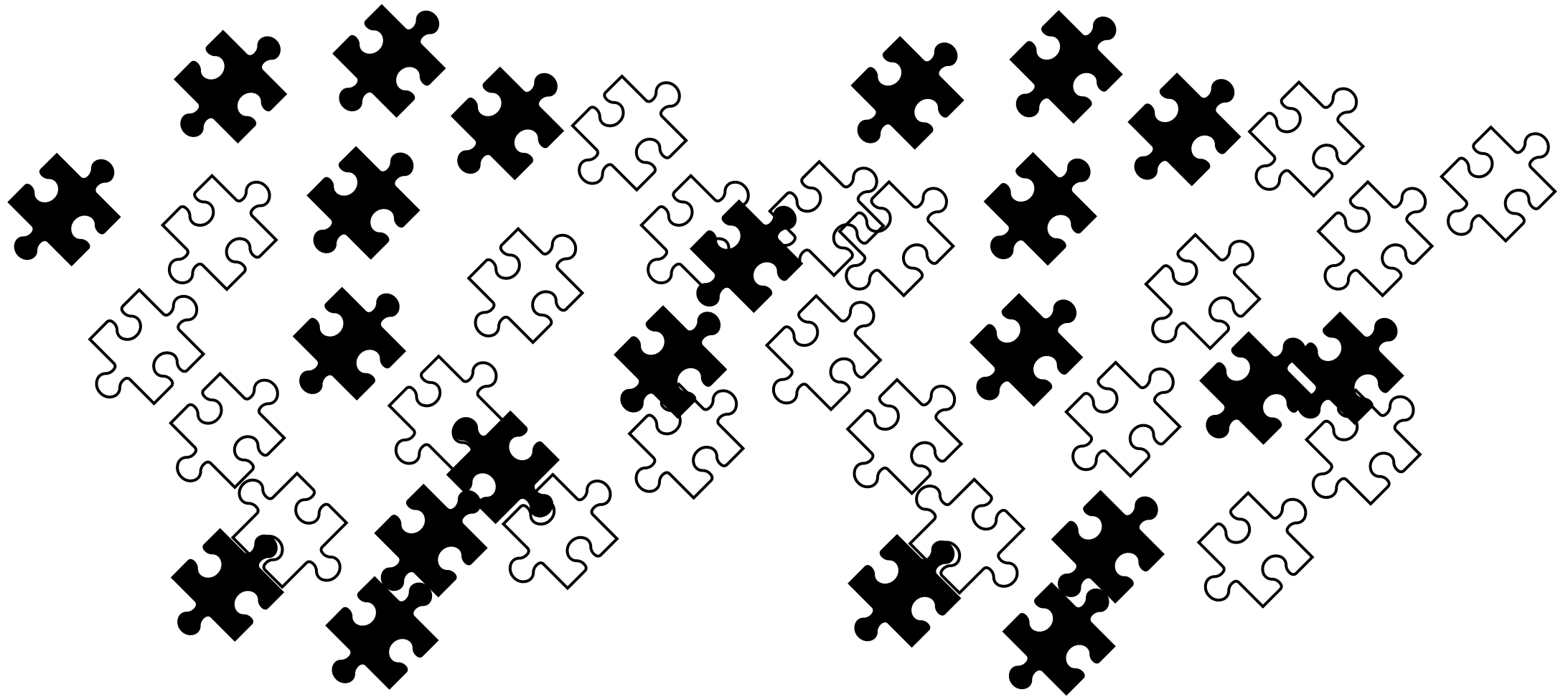
정신질환 가족에 대한 낙인은?

가족에
대한 낙인

- 가족이 정신질환에 대해 책임이 있고 비난 받아야 한다는 신념과 태도.



사회적 낙인을
지속시키는 편견과
오해는 어디서
비롯되었는가?



우리 각자가 가지고 있었던 편견과 오해는?



우리의 경험을 돌아보고 반영하는 것이 필요한 이유?





COVID-19
Pandemic
이전에

The National Alliance for Mental Illness(NAMI) 에 의하면 미국의 개인 17명 중 1명이 정신질환을 앓고 있으며, 미국 성인 5명중 1명이 그리고 청소년 6명중 1명이 정신질환을 가지고 있다. 다섯 가정 중 한 가정에 영향을 미친다고 한다.



COVID-19 이후의 정신건강

통계를 살펴보면

2020년 6월 말 미국 성인 조사 결과:

31% - 불안과 우울 증상

13% - 알콜과 마약남용이 시작되거나 악화됨

26% - 스트레스 관련 증상

11% - 지난 30일간 심각한 자살 생각했음

상황을 살펴보면

조사에서 보고된 불안 증상과 자살 사고의 위험 요인들은

1. 식량 부족
2. 경제적 어려움
3. 외로움/고립

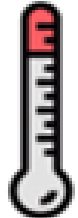


<https://www.cdc.gov/spanish/>

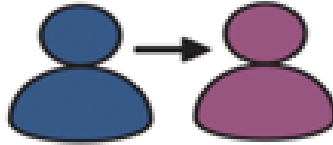
<https://www.nimh.nih.gov/about/director/messages/2021/one-year-in-covid-19-and-mental-health>

COVID-19 시기의 정신건강

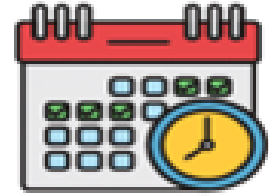
Your concerns are valid ...



Getting Sick



Being asymptomatic and transmit the virus to a loved one



Adjusting to the "new normal" and living with uncertainty



Taking care of family and loved ones



Worry of our health and health of loved ones



Financial Stressors



Not able to spend time with loved ones



Not having food



COVID-19 팬데믹 시기

구조적 인종차별

문화적 인종차별
(고정관념, 편견)

차별

유색 인종 사회는
직접, 간접적으로
불균형하게
COVID-19의
영향을 받음

건강한 환경의 접근

의료, 건강관리의 접근

기회의 접근

필수적인 직업



COVID-19시기의 정신건강: 과거, 현재, 그리고 미래

1. 복합적인 트라우마(폭력, 전쟁, 이민, 혐오범죄, 집단학살)
2. 자살 (사고, 계획, 시도)
3. 가정폭력
4. 재정적 학대
5. 지역사회와 가정내의 갈등
6. 상실과 슬픔: COVID-19으로 가족상실, 지역사회에서의 상실
7. COVID-19으로 인한 정신건강의 변화 (바이러스 vs. 거리두기의 의무화)



낙인
+ COVID-19 시기의
정신건강

= 폭발직전



“우리는 판단 받지
않은 상태에서
보여지고, 들려지고,
존중받기
원합니다.”



낙인은 편견과 오해의 언어를 통해 지속

- ▶ “저 사람은 미쳤어.”
- ▶ “저 사람은 정신이상이야”
- ▶ “저 사람은 장애인이야”
- ▶ “저 사람은 자기가 저지른 일 때문에 신에게 벌 받고 있는 거야”
- ▶ **그 밖에 떠오르는 생각은??**



회복 탄력성은 우리의 이야기로 유지됨

- 아는 것이 힘이다.
- 나의 경험의 이야기는 소중하다.
- 나의 경험은 타당하다.
- 나의 경험은 힘을주며 목적을 가지게한다.
- 나의 경험은 우리 사회의 다른 경험들과 비슷하다.
- 나는 혼자가 아니다. 이 시기에 우리는 모두 함께 해낼 수 있다.





회복 탄력성은 우리가 실천할 때 지속된다.



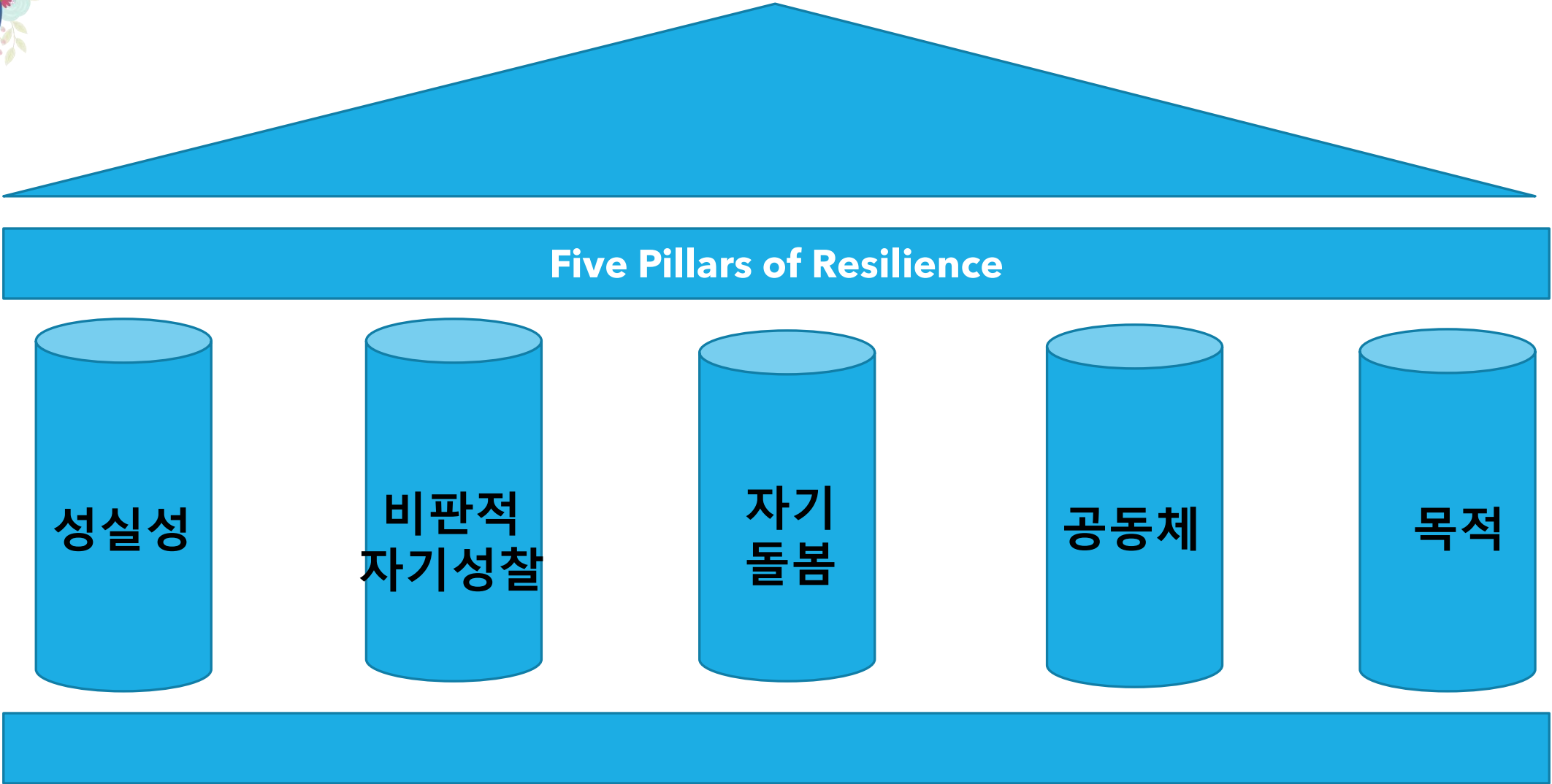
사회적 낙인 없애기와 회복 탄력성 키우기

낙인은 우리의 힘과 능력을 없앤다.

우리는 힘과 능력을 회복시켜 줄 언어가 필요하다.

우리의 언어적 표현을 바꾸어야 한다!







We can break the stigma.





사회적 낙인을 없애기 위해 할 수 있는 것들?

- 지금 이 시간, 낙인과 정신건강에 대해 배우기
- 여기서 배운 역사, 우리 삶의 경험 그리고 일반적 오해의 연관성에 대해서 다른 사람들과 계속 나누기
- 정신질환이 있는 사람에게 꼬리표(예를 들면, 미쳤어) 붙이는 것 멈추기
- 우리가 사용하는 언어(혹은 침묵)와 행동 의식하기

LEARN HOW TO BE...

stigmafree

3 Steps

Live It!

Learn about mental health by educating yourself and others.

Share It!

Share StigmaFree on social media, strive to listen, tell your own story and see the person not the illness.

Show It!

Take action on mental health issues, raise awareness and make a difference.

www.nami.org/stigmafree

The Power of Our Words (and Our Silence)

MENTAL
HEALTH
IS
HEALTH.





Los Angeles County Department of Mental Health

24/7 Hotline (800) 854-7771

For additional information...



Additional Resources

1. Videos:

<https://www.youtube.com/watch?v=uaLFPazqINM>

https://www.youtube.com/watch?v=s3FL9uhTH_s

<https://www.youtube.com/watch?v=1P6EqxYhROg>

<https://www.youtube.com/watch?v=l4V31iXtrWo>

2. Articles:

https://greatergood.berkeley.edu/article/item/five_science_backed_strategies_to_build_resilience

<https://www.nami.org/Get-Involved/Pledge-to-Be-StigmaFree>

3. Radio (podcasts):

<https://www.thegoodtrade.com/features/mental-health-podcasts>

References

1. <https://www.nimh.nih.gov/about/director/messages/2021/one-year-in-covid-19-and-mental-health>
2. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/health-equity/race-ethnicity.html>
3. <https://www.apa.org/topics/resilience>
4. Ungar, Michael. "1. Putting Resilience Theory into Action: Five Principles for Intervention". *Resilience in Action*, Toronto: University of Toronto Press, 2018, pp. 17-36. <https://doi.org/10.3138/9781442688995-003>