

웰빙: 여러분의 삶에 대한 투자입니다 (Wellbeing: Invest In Your Life)

안내서 (Factsheet)

웰빙은 여러가지 방식으로 생각해 볼 수 있습니다. 흔히 웰빙은 행복이나 만족, 원만한 일상 생활과 대인 관계들을 뜻합니다. 각자 스스로 자신의 웰빙에 중요하다고 여기는 것들의 목록이 있으리라 봅니다.

그럼 우리 삶의 4가지 측면에서 웰빙을 한번 생각해 보도록 합시다: 정신적, 신체적, 영적, 사회적 웰빙이 바로 그것입니다.

이 안내서에는 여러분이 스스로의 웰빙을 위하여 할 수 있는 간단하고도 일상적인 아이디어들이 담겨져 있습니다. 여기에 제시된 것들을 모두 시도해 보지는 않더라도 이중 몇가지는 공감가는 것일 수 있습니다. 일부 요령들은 많은 연습을 요하지만, 또 어떤 아이디어들은 시도해 보자마자 곧바로 효과를 볼 수 있는 것도 있을 겁니다.

정신적 웰빙

세계 보건 기구 (WHO)에서는 정신 건강을 “개인들이 자신의 능력을 인지하고, 일상적인 삶의 스트레스에 대처할 수 있으며, 생산적이고 보람차게 일하고, 자신의 지역 사회에 기여할 수 있는 웰빙의 상태”라고 정의합니다. 정신 건강은 단순한 정신 질환 증세의 유무를 떠나 훨씬 더 포괄적인 의미를 가집니다.

정신 건강은 흔히 ‘사회적, 정서적 웰빙’이라고도 말합니다. 많은 호주인들, 특히 호주 원주민들에게 건강과 웰빙은 보다 총체적인 의미로 쓰여지며, 개인은 물론 지역 사회 전체의 사회적, 정서적, 영적, 문화적 웰빙을 의미합니다. 이와 유사하게 여러 다른 다문화/다언어 지역 사회들도 개인의 건강을 전체 지역사회 건강의 일부로 보고 있습니다.

정신적 웰빙을 어떻게 향상시킬 수 있습니까?

정신 건강을 향상시킬 수 있는 좋은 방법 중 하나는 스트레스가 쌓이는 상황에 건전하고 유연하게 대처하는 법을 배우는 것입니다. 직장에서 실수를 저지를까봐, 친구와 다투거나, 아끼던 애완동물을 잃은 슬픔에, 외로움으로, 갚지 못하는 빚 등으로 우리 모두는 거의 매일 스트레스를 받는 상황에 처해 있을 수 있습니다.

대처 요령을 한번 시도해 보십시오

스트레스가 쌓이는 상황에 처하게 되면, 걱정하거나, 화를 내거나, 문제를 그냥 무시하기 보다는, 상황을 대처하는 긍정적인 방법들을 생각해 보고 문제 해결방법을 시도해 보십시오. 우선 문제가 무엇인지 알아 보고, 다양한 해결책을 알아 보고, 각각의 해결책의 장단점을 따져 본 후, 최상의 해결책을 시도해 보는 것입니다. 때로는 무의식적으로 이러한 과정들을 거쳐 스트레스에 대처하지만, 때로는 최상책을 찾기까지 시간이 걸리는 경우도 있습니다.

하지만, 일부 상황은 전혀 통제할 수 없거나, 즉시 해결책을 찾을 수 없는 경우도 있습니다. 이런 경우, 다음과 같은 건전한 문제 대처 방법을 생각해 보십시오:

- 가족이나 친구와 이야기를 나눕니다
- 평소 즐기거나 마음의 안정을 느끼게 하는 취미나 활동을 해봅니다
- 상황에 대한 긍정적인 요소를 찾아 봅니다
- 믿음과 신앙심을 구해 봅니다
- 운동으로 스트레스를 해소합니다
- 상담가나 심리학자와 상담합니다

이러한 좋은 아이디어들이 스트레스를 줄이는 10가지 요령들 (10 Tips to Stress Less) 웹사이트 www.stresslesstips.org.au 에 자세히 나와 있습니다.



웰빙: 여러분의 삶에 대한 투자입니다 (Wellbeing: Invest In Your Life)

안내서 (Factsheet)

신체적 웰빙

신체적 웰빙과 정신 웰빙은 질병과 건강 측면에서 다양한 방식으로 서로 연관되어 있습니다. 운동이나 신체적 활동은 웰빙에 특히 중요하며, 일부 연구에 따르면 우울증을 관리하는데도 도움이 되는 것으로 나타났습니다.

평소에 충분한 운동을 하지 않고 있다면, 이번 정신 건강의 달에는 성취가능한 쉬운 목표를 세우고 신체 활동을 늘릴 수 있도록 해 보십시오.

신체적 웰빙을 어떻게 향상시킬 수 있나요?

대부분의 사람들은 신체 활동에 시간을 내기가 쉽지 않습니다. 운동을 하루일과에 포함시켜서, 평소에 즐기는 신체 활동을 규칙적으로 하게 되면, 활동적이고 건강한 생활을 하기가 훨씬 쉬워 집니다. 다음과 같은 운동을 매일의 일과에 포함시켜 보십시오:

- 카페에서 친구를 만나는 대신, 친구와 함께 공원에서 산책을 해보십시오.
- 건조기를 사용하는 대신, 빨래줄에 빨래를 널어 보십시오.
- 앉아서 전화 통화를 하는 대신, 걸어 다니면서 통화해 보십시오.
- 대중 교통을 이용하거나 운전하는 대신, 걷거나 자전거를 이용해 보십시오.

하루 30분씩 적당한 강도의 신체적 활동을 하고, 가능하면 가끔씩 강도가 높은 운동도 하는 것이 좋습니다. 이렇게 하면 신체적 웰빙도 향상될 뿐 아니라, 친구와 시간을 함께 하거나 새로운 친구를 사귄 수 있는 좋은 방법이 될 수 있습니다. 규칙적인 신체 활동을 계획할 때, 여러분이 즐기는 운동이 어떤 종류인지 그리고 어떤 방식으로 (혼자, 혹은 친구와 함께, 팀을 짜서) 운동할 것인지를 생각해 보는 것이 중요합니다. 사람들마다 선호하는 것이 다르니까요! 운동을 시작하기 전에 의사와 검진을 해보는 것도 좋습니다.

댄스를 한번 시도해 보십시오

댄스는 활력을 되찾고 건강을 유지할 수 있는 즐거운 사교 활동입니다. 댄스에는 볼룸, 살사, 발레, 힙합, 플라멩코, 벨리 댄싱이나 재즈같이 수많은 종류가 있습니다. 혼자서 배울 수 있는 댄스도 있고, 파트너가 필요한 경우도 있습니다 (댄스 교습을 받을 경우, 거기서 주로 파트너가 정해집니다). 댄스 학교, 커뮤니티 칼리지와 사교장 등 초보자들이 댄스를 배우고 즐길 수 있는 곳은 다양합니다. 심지어는 여러분 거실에서 신나게 즐길 수도 있습니다! 근처에 있는 헬스클럽에도 운동 프로그램 중에 댄스 클래스가 있는 경우들이 있습니다 (예: 줌바).

신체적으로 활동적이면 신체적 웰빙이 향상되지만, 이와 병행해서 건강식을 섭취하고, 충분한 수면을 취하고, 알콜 섭취를 줄이는 것도 중요합니다.

더 자세한 정보가 필요하시면 웹사이트

www.livelifewell.nsw.gov.au 를 방문하십시오.



웰빙: 여러분의 삶에 대한 투자입니다 (Wellbeing: Invest In Your Life)

안내서 (Factsheet)

영적 웰빙

영성/정신성이란 개인마다 다양한 의미를 가지며 여러가지 방식으로 표현될 수 있습니다. 이는 의미나 목적 의식을 가지거나, 여러분 개인보다 큰 존재와 연관된 것으로 생각할 수 있습니다. 어떤이들에게는 특정 교회나 종교에 소속되는 것을 의미하고, 또 그렇지 않은 경우도 있습니다.

영적 웰빙을 어떻게 향상시킬 수 있나요?

영적인 생활에 전념할 수 있는 특정 활동에 정기적으로 참여하는 것은 여러분의 웰빙을 향상시키는 좋은 방법이 됩니다. 또한 다음 방법도 한번 시도해 보십시오:

- 지역 교회나 사찰 등과 같은 예배나 숭배의 장소를 방문해 보십시오
- 요가를 해보십시오
- 명상을 해보십시오
- 야외에서 시간을 보내십시오
- 기도를 해보십시오
- 영감을 주는 책들을 읽어 보십시오
- 자선 단체에 기부해 보십시오
- 일상 생활에서 ‘경건함’이나 ‘성스러움’을 찾아 보십시오.

요가를 한번 시도해 보십시오

요가는 고대 인도에서 전해내려오는 것으로 호주에서 상당히 인기가 있습니다. 요가는 특정 종교나 철학에 근거를 둔 것이지만, 많은 사람들이 긴장을 해소하고 운동하는 방법으로 이용하고 있습니다. 요가는 신체를 여러 가지 자세나 위치로 움직이고, 특별한 호흡과 명상 기법을 사용하기 때문에 긴장을 풀고 신체의 리듬을 회복하는데 도움이 될 수 있습니다. 일부 연구에 따르면, 우울증과 불안증의 치료에도 도움이 되는 것으로 나타났습니다. 요가는 강습을 통해 하는 것이 가장 효과적입니다. 어떤 종류의 요가가 여러분에게 알맞는지 (하타 요가가 가장 인기있습니다) 강습시간에 어떤 옷을 입어야 하는지, 무얼 가져가야 하는지 강사와 확인하시기 바랍니다. 건강상의 문제가 있다면 반드시 강사에게 미리 알려 주십시오.

소개: 올해의 호주인이 말하는 ‘자선의 힘’

2011년도 올해 호주인인 사이먼 맥키언(Simon McKeon)씨는 매우 성공적인 투자 은행가이자 세계기록을 보유한 항해사입니다. 사이먼씨가 가진 인생의 열정은 자신보다 불행한 처지에 있는 사람들을 돕는 것으로, 다른 호주인들에게도 이 방법을 적극 권하고 있습니다. 건강하고 행복한 삶을 유지하는 방법에 대한 질문에, 사이먼씨는 ‘2010년 세계 자선 지수에 따르면, 한 국가의 웰빙은 그 국가의 전반적인 부보다는 ‘자선’과 훨씬 더 밀접한 관련을 가지고 있는 것으로 나타났습니다. 저는 이것이 개인에게도 똑같이 적용된다고 생각합니다 - 다른 사람들에게 신경을 쓰고 도와줄 수 있는 시간을 배려할 수록, 우리의 전반적인 웰빙 수준이 높아갑니다. 저에게 웰빙은 “타인”을 위한 시간과 “나”를 위한 시간 사이에 알맞은 균형을 찾는 것입니다 - 이 두가지가 모두 필요합니다.



웰빙: 여러분의 삶에 대한 투자입니다 (Wellbeing: Invest In Your Life)

안내서 (Factsheet)

사회적 웰빙

사회적 웰빙은 지역 사회내에서 좋은 관계들을 유지하고 발전시키는데서 이루어집니다. 인간 관계와 네트워크는 정신 건강과 전반적인 웰빙에 좋습니다.

사회적 웰빙은 어떻게 향상시킬 수 있나요?

사회적 웰빙을 향상시킬 수 있는 방법은 다양합니다. 가까운 대인 관계를 계속 키워 나가고, 새로운 사람들을 만나고, 자원 봉사활동을 하는 것이 모두 사회적 웰빙에 포함됩니다. 또한 신체적, 정신적, 영적 웰빙을 향상시킬 수 있는 활동에 참여하여 사회적 웰빙을 향상시킬 수도 있습니다. 예를 들어, 가족들과 자전거를 타거나, 종교 자선 단체에서 자원봉사활동을 하는 것이 이에 해당됩니다.

좋은 대인 관계를 유지하는 것은 중요합니다. 왜냐하면 친구나 가족들에게 언제 도움을 청하게 될지는 아무도 모르기 때문입니다. 좋은 친구가 된다는 것은 그 친구와의 관계를 우선으로 두고, 친구의 성공을 축하하고, 친구의 말을 잘 들어주고, 잘못이 있어도 용서하고 충실한 벗으로 남는 것입니다.

자원봉사를 한번 시도해 보십시오

자원봉사는 지역사회의 참여를 통해 지역 사회도 돕고 스스로 보람감을 느낄 수 있는 좋은 방법입니다. 자원봉사를 통해 사회적인 소속감도 생기고, 삶의 질을 향상시키고, 무엇보다 여러분의 웰빙을 증진시킬 수 있습니다. 이것은 노인들의 경우 더욱 중요합니다.

가까운 지역내 자원봉사의 기회에 대해 더 자세한 정보가 필요하시면 www.govolunteer.com.au 을 방문하십시오.

다음 웹사이트에서 더 자세한 정보를 알아보실 수 있습니다

- 호주 정부의 Swap It, Don't Stop It 캠페인: <http://swapit.gov.au/>
- Better Health Channel의 덴스의 건강 혜택: www.betterhealth.vic.gov.au
- 호주 연방 정부 보건 및 노인부 제공 (Department of Health and Ageing) 신체 활동 지침서: www.health.gov.au/internet/main/publishing.nsf/content/health-pubhlth-strateg-phys-act-guidelines
- 호주 심장 재단의 활동적인 삶에 대한 정보: www.heartfoundation.org.au/active-living/Pages/default.aspx

다른 언어로 된 자료나 다문화/다언어 지역 사회에 적합한 자료들을 원하시면 다음 웹사이트를 참고하십시오:

- 다문화 정신 건강 센터 (The Transcultural Mental Health Centre) 웹사이트 www.dhi.health.nsw.gov.au/tmhc

