



세상에 희망을

회장 이니셔티브:
정신 건강과 웰빙

R. 고든 R. 매키넬리 2023-24 RI 회장 메시지

2023년 국제협의회에서 저는 로타리가 정신 건강을 우선순위에 둘 것을 제안했으며, 이 문제가 저와 개인적으로 어떤 관련이 있는지 이야기했습니다. 당시의 반응은 대단히 인상적이었습니다. 그 이후 몇 달에 걸쳐 본인이 겪는 어려움을 자유롭게 제게 공유하는 로타리 회원들의 모습에서 더 깊은 인상을 받았고, 그 용기에 크게 감동하게 되었습니다.

그래서 저는 이것이야말로 로타리의 모든 것을 잘 나타내는 것이라는 생각을 확고하게 가질 수 있었습니다. 로타리의 클럽과 로타리의 글로벌 커뮤니티는 회원들이 초아의 봉사라는 대의 하에 온전하고도 순수한 자아를 가질 기회를 만들고 있습니다. 우리는 서로를 아끼고 배려합니다. 행복하고 성공적인 순간뿐 아니라 되는 일이 하나도 없는 힘든 순간도 친구와 함께합니다. "잘 지내시나요?", "실제로 어떠신가요?"라고 자유롭게 서로의 안부를 물을 수 있는 공간이 조성될 수 있도록 최선을 다합니다.

우리는 사람들과 문화를 연결하고 친절의 행동을 통해 서로 희망을 주고 받을 수 있도록 할 수 있습니다. 이는 로타리안이 가진 특별한 역량입니다. 이제 이러한 잠재력을 바탕으로 배려의 문화를 로타리 내부를 벗어나 전 세계로 확장해야 합니다.

안타깝게도 전 세계적으로 많은 지역과 사람들은 정신 건강에 대해 논의하는 것이 나약하다고 간주하고 있습니다. 하지만 앞에 나서서 취약점을 내보이는 것은 용기 있는 행동입니다. 마찬가지로 로타리에서는 문화적 장벽이라는 핑계가 결코 용납된 적이 없습니다. 우리는 전 세계 모든 곳의 사람들이 회복력을 기르고 필요한 보살핌을 받도록 도울 수 있습니다.

그렇게 하면 우리가 지원하는 지역사회에도 보탬이 되고, 이 봉사에 참여하는 회원들도 혜택을 얻을 수 있습니다. 연구 결과에 따르면 친절의 행위는 우리 고유의 웰빙 감각을 보호하고 삶의 어려움에 대처할 더 강한 회복력을 가지기 위해 가장 효과적으로 취할 수 있는 수단입니다. 로타리에서는 그러한 연구 결과를 적극적으로 실천합니다. 우리는 로타리를 통해 자신과 지역사회를 더욱 건강하고 강하게 만드는 기회를 가질 수 있음을 알고 있습니다.

우리가 원하는 세상, 즉 모든 사람들이 서로 돕고 도움을 구할 수 있는 세상을 만들 수 있으며, 그렇게 할 것입니다. 그러려면 다음과 같은 행동이 필요합니다.

- ▶ 정서적 웰빙에 대한 배려와 관련된 사회적 편견 타파
- ▶ 정신 건강적 수요에 대한 인식 제고
- ▶ 정신 건강 서비스에 대한 접근성을 개선하기 위해 노력

아무도 모르게 어려움을 겪으며 힘들어 하는 사람을 본 적이 있습니다. 어쩌면 여러분에게도 그저 견디는 것만이 최선일 수밖에 없던 친척이나 지인이 있었을지도 모릅니다. 아울러 저는 개인적인 연결이 주는 힘과 정신적 웰빙을 우선적으로 논의하는 것이 얼마나 가치가 있으며, 예방적 돌봄과 치료에 대한 접근성이 어떻게 생명을 구할 수 있는지 목격하기도 했습니다.

로타리 안에서 여러분은 혼자가 아닙니다. 우리는 함께 서로를, 사랑하는 사람들을, 우리의 클럽과 지역사회를 지원하여 **세상에 희망을** 선사합니다.



R. 고든 R. 매키넬리
2023-24 RI 회장

이 주제가 중요한 이유

정신적, 정서적 건강은 전반적인 웰빙의 필수 요소입니다. 신체적 건강뿐만 아니라 친구, 가족, 지역사회와 관계를 맺는 방식에도 영향을 줄 수 있습니다. 아울러 개인, 지역, 세계적 수준에서 우리에게 영향을 미칩니다. **세계보건기구**는 다음과 같이 설명합니다.

정신 건강이란 사람들이 삶의 스트레스를 극복하고, 각자의 능력을 실현하며, 제대로 배우고 일할 수 있고, 지역사회에 공헌하기 위한 정신적 웰빙 상태를 말한다. 인간이 살아가며 결정을 내리고, 관계를 구축하고, 세상을 형성하는 개인적, 집합적 능력을 뒷받침하는 건강과 웰빙의 핵심 구성 요소이다. 정신 건강은 기본적 인권이며 개인, 지역사회, 사회 경제적 발전에서 매우 중요하다.

WHO에 따르면 전 세계적으로 8명 중 1명, 즉 9억 7천만 명이 심각한 정신 건강 질환을 겪습니다. 그러한 질환을 예방하고 치료하기 위한 적절한 자원을 전 세계 모든 지역에서 손쉽게 얻을 수 있지는 않으며, 저소득 국가와 중소득 국가에서는 정신 건강 질환에 시달리는 사람들 중 최대 85%가 아무런 치료도 받지 못하고 있습니다.

WHO의 다른 연구 결과에 따르면 정신 건강 문제를 가진 사람들은 다른 건강 질환을 가질 확률도 높습니다. 예를 들어 우울증은 당뇨병이나 심장마비로 이어질 수 있습니다. 마찬가지로 만성 질환을 갖고 있거나 건강과 관련된 심각한 문제를 겪는 사람들에게는 더 높은 확률로 우울증이 발병합니다.

개인의 환경도 중요한 요소일 수 있습니다. 빈곤, 폭력, 장애, 불평등에 노출된 사람들은 정신 건강 문제를 가질 위험이 더 큽니다.

그러한 문제를 해결할 적절한 지원이나 자원이 없으면 가정이 무너지고 지역사회로부터 소외될 수 있습니다.

이렇게 상호 연관된 요소들을 살펴보면 정신 건강에 대해 전 세계적 관점에서 논의하고 지원 격차를 해소해야 함을 알 수 있습니다.

모든 로타리안은 이러한 노력에 동참합니다. 정신 건강 전문가가 되어야만 긍정적인 변화를 이룰 수 있는 것은 아닙니다. 배려와 존중, 존엄성을 바탕으로 타인을 대할 수 있습니다. 미소, 전화 통화, 방문을 비롯한 배려 행동을 통해 사람들에게 존중 받는 느낌을 줄 수 있습니다. 정신 건강에 대해 공개적으로 이야기하고, 혼자가 아니라는 사실을 사람들에게 일깨우며, 필요한 치료를 받도록 힘을 줄 수 있습니다. 로타리 세상 전체에 걸쳐 정서적 웰빙에 더욱 초점을 맞추으로써 놀라운 영향력을 창출할 수 있습니다.

로타리안과 로타랙터는 서로 지원할 수 있습니다. 서로에게 가장 의미 있는 방식으로 자신을 더 우선적으로 배려하도록 도울 수 있고, 곤란을 겪거나 충격에 빠져 있거나 도움이 필요한 사람이 있을 때 도움을 제공할 수 있습니다. 우리가 교류하는 모든 사람들이 존중, 친절, 존엄성, 배려를 기반으로 대우를 받도록 클럽을 포용적인 환경으로 조성할 수도 있습니다.

우리 모두는 클럽과 지구에서 간단하지만 강력한 조치만으로, 가능한 모든 능력을 발휘해 희망을 만들어 낼 수 있습니다. 본 가이드의 제안사항은 여러분이 소속 클럽과 지역사회에 적합한 한 아이디어를 찾도록 영감을 제공하기 위해 작성되었습니다.

로타리를 통한 지원

정신 건강 이니셔티브 로타리 액션그룹은 사람들이 정신 건강을 개선할 기회를 창출하고 지원하는 데 필요한 전문 지식을 보유하거나 확고한 신념을 지닌 로타리 회원 및 그 친구들로 구성된 글로벌 커뮤니티입니다.

이 그룹의 연사들은 정신 건강 문제와 관련된 사회적 편견을 타파하고, 인식을 제고하며, 예방과 치료에 대한 접근성을 높이는 주제에 대해 이야기할 수 있습니다. 이 그룹에서는 정신 건강 봉사 활동을 시작하고 확장하는 데 도움이 되는 톨키트와 기타 자원도 제공합니다.

그룹에 속한 회원들은 여러분의 아이디어에 피드백을 제공하고, 여러분의 클럽이나 지구가 정신 건강 이니셔티브를 시작하거나 확장하기 위해 현지 또는 국가 단체를 통해 파트너를 물색하는 데 도움을 줍니다.

다른 액션 그룹은 관련 주제, 예를 들어 중독 예방과 같은 주제를 전문적으로 다룹니다. 로타리 액션그룹 목록을 검토하고 직접 연락하여 봉사 이니셔티브에 대한 안내를 요청하십시오.

지구 국제봉사 위원장이 이끄는 지구 자원 네트워크에 문의해 정신 건강과 관련된 전문 지식을 가진 현지 전문가와 연락하십시오. 활동에 도움이 되도록 로타리재단 지구 또는 글로벌 보조금을 신청하는 방법도 고려할 수 있습니다.

사회적 편견 타파

신체적 건강을 돌보는 것은 당연한 행동으로 여겨지는 반면, 정신 건강을 우선하면 편견의 대상이 될 수 있습니다. 정신 건강과 정서적 웰빙이 수치심과 연계되는 경우가 상당히 많으며, 이러한 사회적 편견은 사람들이 감정을 표현하거나 지원을 구하는 데 지장을 줄 수 있습니다.

여러분은 정신 건강에 관한 대화에서 나타나는 부정적인 연관성을 없애는 데 도움을 줄 수 있습니다. 고려해 볼 만한 아이디어:

- ▶ 웰빙에 대한 대화가 자연스러운 느낌이 들도록 웰빙을 클럽 토의의 정기적인 주제로 삼습니다. 클럽 차원에서 간혹 자리를 무작위로 배치함으로써 사람들이 신입회원과 만나거나 웰빙에 대해 익명 설문조사를 실시하도록 지원할 수 있습니다. 개인적으로는 관계를 강화하고 사람들이 발언하길 원할 때 적극적으로 경청할 수 있습니다.
- ▶ 소속 클럽이나 지구의 정신 건강 전문가에게 그러한 문제에 관하여 소속 지역사회에 어떤 편견이 존재하는지 묻습니다. 모임 중에 시간을 할애하여 그러한 편견에 대해 토의하고 어떻게 하면 그러한 편견에 대응해 지역의 정신 건강을 향상할 수 있을지 토의합니다.
- ▶ 전문 면허를 가진 치료사, 의료인 또는 정신 건강 지원 교육자 같은 전문가를 초청해 웰빙을 다루는 전략을 토의합니다. 그러한 연사로는 공감할 수 있는 비종교적인 방법을 제시하는 정신적 지도자 등을 예로 들 수 있습니다.
- ▶ 정신 건강에 대한 편견을 해소할 수 있는 기존 활동 중에서 클럽이나 지구가 지역에서 지원 가능한 것이 있는지 찾아봅니다. 그러한 캠페인을 강화하고 확장하기 위해 노력하고 기존의 프로그램과 이니셔티브를 통해 계속 인식을 제고할 전략을 개발합니다.
- ▶ 정신 건강과 웰빙에 대한 전문성을 갖추고 그러한 문제와 관련된 편견에 대항하는 캠페인을 설계하고 실행할 수 있는 지방, 지역 또는 국가 단체와 파트너십을 형성합니다.

정신 건강 문제만 다루는 대화를 넘어, 소속 클럽에서 전반적인 변화를 만들어서 사람들이 자신의 진정한 자아를 편하게 받아들일 수 있는 환경을 조성할 수도 있습니다. 그렇게 하면 소속감과 안전감을 높일 수 있습니다. 다음과 같이 할 수 있습니다.

- ▶ 회원들이 서로를 더 잘 알 수 있도록 일반적인 클럽 환경에서 벗어나 사교 활동이나 네트워킹 기회를 마련합니다. 사람들이 자신에 대해 더 자유롭게 말할 수 있으며, 그러한 환경을 조성하면 개인적 또는 직업적 문제를 사람들에게 지원할 기회를 창출할 수 있습니다.
- ▶ 번아웃 징후에 유의합니다. 번아웃은 직장, 학교, 가정 또는 자원봉사 환경에서 과도한 스트레스를 받을 때 발생하는 경우가 많습니다. 번아웃은 심각한 정신 건강 문제로 이어질 수 있습니다. 본인이 할 수 있는 범위를 스스로 옹호하고, 클럽리더 역시 그러한 사실을 인식해야 한다는 점을 확인하는 것이 중요합니다.
- ▶ 요가 또는 명상 세션 같이 웰빙을 지원하는 전략 또는 스트레스를 관리하고 번아웃을 피하기 위한 전략들을 회원과 참가자가 탐색하도록 돕는 활동들을 모임과 행사에 포함시킵니다.

인식 제고

우리는 그러한 문제들에 대한 인식을 제고하기 위해 행동을 취하거나 지역사회에 속한 사람들이 더 건강한 삶을 사는 데 필요한 인적 자원을 옹호할 수 있습니다. 고려해 볼 만한 아이디어는 다음과 같습니다:

- ▶ 다양한 종류의 신뢰할 수 있는 자원을 알아둡니다. 예를 들어 걱정이 되는 친구가 있을 때 문의할 단체나 위기 상황에서 전화로 도움을 요청할 사람 등이 있습니다. 그러한 자원을 공유하고, 사람들이 정신 건강을 우선하고 필요할 때 도움을 구하도록 독려합니다.
- ▶ 현지 또는 국가의 기존 자원을 홍보합니다. 숙련된 정신 건강 전문가와 대화할 수 있는 비밀보장 지원 전화 또는 위기를 겪는 사람들을 위한 긴급 서비스 등이 여기에 포함됩니다.
- ▶ 정신 건강 전문가에게 주거지가 없는 사람이나 자연재해 생존 피해자 등 취약한 지역사회 지원에 대한 세션을 열도록 요청합니다. 이렇게 하면 여러분이 지원하는 정서적 고려사항에 사람들의 관심을 유도할 수 있습니다.
- ▶ 정신 건강 전문가를 초청하여 사람들이 회복력을 증진하고 도움을 구할 방법들을 토의합니다. 클럽 회의, 지구 대회 또는 지역사회 행사에서 카운셀러, 치료사, 의사, 교수 또는 정신적 지도자 등의 연사를 초청할 수 있습니다.
- ▶ 더 많은 사람들이 정신 건강 또는 특수 연수 분야의 직업을 지향하도록 중고등학교 및 대학교와 파트너십을 형성합니다. 각 클럽 또는 지구에서 미래의 정신 건강 전문가를 위한 장학금을 조성하거나 지원할 수 있습니다.

젊은이들에게 정신 건강은 매우 중요한 문제이며, 대체로 그 나이대에는 신체적, 정서적, 사회적 변화를 겪기 때문입니다. 이러한 영역에서 다음을 통해 인식을 제고할 수 있습니다.

- ▶ 젊은이를 위한 사회적 정서 학습과 개발을 전문적으로 다루는 단체와 가능한 협력 방안을 모색합니다. 그렇게 하면 라이라(RYLA), 로타리 청소년교환, 인터랙트 프로그램의 강화하는 활동을 만들거나 지원하는 데 도움이 되고 젊은 리더들이 본인만의 정신적 웰빙을 배우도록 하는 데 보탬이 될 수 있습니다.
- ▶ 소속 지구에 있는 로타리 청소년 교환 프로그램의 호스트 가정과 해외 출국 학생들을 위한 준비 과정에 전문가와의 사회적 정서 학습을 포함시킵니다. 지구 청소년 교환 임원 등의 프로그램 리더들도 참여하도록 요청합니다.
- ▶ 인식 제고를 위한 젊은 리더들의 훌륭한 업적을 확장합니다. 젊은이들은 이러한 주제를 더 편안하게 토의하고 더 폭넓은 청중에 도달하기 위한 혁신적인 접근법을 취하는 경우가 많습니다. 젊은이 주도형 캠페인을 지원하고 클럽이나 프로그램 참가자와 참여 기회를 공유합니다.
- ▶ 인터랙터와 젊은 리더를 초청하여 정신 건강에 대한 접근법과 지원 방법을 토의하여 정신 건강에 대한 연령 집단 간 대화를 촉진합니다. 함께 모여 그러한 문제를 주제로 하는 대화에 내포된 문화적 장벽과 세대 간 장벽을 살펴볼 수 있습니다.
- ▶ 젊은이와 직접 접촉하는 클럽 회원들을 위한 정신 건강 관련 전문가 세션을 이끌어 청소년 보호 연수 활동을 강화합니다.

예방적 관리 및 치료에 대한 접근성 향상

당사는 회원과 커뮤니티를 자원과 연결하여 전 세계적인 정신 건강 문제에 커다란 규모의 지원을 제공할 수 있습니다. 증거를 기반으로 하고 효과가 입증된 정신 건강 및 웰빙 접근법을 홍보할 수도 있습니다. 고려해 볼 만한 아이디어는 다음과 같습니다:

- ▶ 정신 건강 치료 분야에서 일하는 단체와 연락하여 지역적 수요를 살펴보고, 클럽이 예방과 치료에 대한 사람들의 접근성을 높이는 데 어떻게 기여할 수 있는지 토의합니다.
- ▶ 병원 및 보건 체계와 협력하여 아직 진료에 포함되지 않은 경우 아동과 성인을 위한 정신 건강 지원이 1차 진료에 포함되도록 촉구합니다.
- ▶ 정신 건강 분야 의료인과 파트너십을 맺고 건강 및 웰니스 서비스를 제공하는 기존의 프로그램에 선별 및 치료에 대한 접근성이 추가되도록 촉구합니다.
- ▶ 예방 서비스에 대한 접근성을 제공하고 소외된 지역사회에서 정신 건강 문제를 다루기 위한 지역 또는 국가적 노력을 확장할 방안을 모색합니다.

그러한 협력 외에 다음을 실천할 수 있습니다.

- ▶ 지역사회 보건 근로자들이 특히 소외된 지역사회에 정신 건강 서비스를 제공할 수 있도록 연수를 구성하거나 확장할 방안을 모색합니다.
- ▶ 직업연수팀이 그러한 지역의 1차 진료 의료인을 지원하기 위한 방법을 생각해 봅니다.
- ▶ 진료 예약을 위해, 또는 위기 상황에 있는 사람들을 위해 숙련된 전문가가 참여하는 전화 컨설팅을 개설하거나 접근성을 확장하기 위한 프로그램을 개발합니다.
- ▶ 인터랙트클럽과 협력하여 학교와 청소년 집단의 정신 건강과 웰니스를 지원합니다.

정신 건강과 웰빙을 지원하기 위한 팁

노력할 사항:	피해야 할 사항:
소속감을 키우는 의도적이고 의미 있는 관계를 구축하기 위해 노력합니다.	프라이버시가 보장되지 않는 공간에서 난감한 주제에 대해 대화를 시도하는 것은 피해야 합니다.
지식을 늘리고 인식을 제고하기 위해 정신 질환 징후와 증상을 학습합니다.	불편함이나 슬픔을 표현하는 언행을 일축해서는 안 됩니다. 대신 그러한 사항을 장래의 토의에 참여시킬 수 있는 기회로 활용합니다.
자기 관리의 중요성을 토의하고 타인이 공감할 수 있는 예를 공유합니다. 고정 관념이나 잘못된 신념에 반대하는 표현을 사용하고, 정신 건강 문제란 단지 그 사람의 일부 문제임을 확실히 일깨워 줍니다.	정신 건강 문제를 토의할 때 구체적인 개입이나 해법을 조언하는 것은 삼가야 합니다. 전문 지식을 가진 전문가에게 맡깁니다.
지역 또는 국가에 어떤 전문적 정신 건강 자원이 있는지 알아본 다음 적절하게 공유합니다.	의도와 무관하게 근거 없는 조언을 삼가야 합니다. 어떤 사람은 해법을 찾는 것이 아니라 공유하기만을 바랄 수도 있습니다.
적극적으로 경청합니다. 사람들에게 전적으로 관심을 갖고 자신의 보디랭귀지를 의식합니다 (예: 똑바로 서서 상대방과 시선을 맞춤). 상대가 이야기하는 내용을 인식합니다.	비교는 도움이 되지 못합니다. 개인적 경험을 공유하면 관계를 맺는 데 큰 도움이 될 수 있지만 사람들은 각자 다른 조건에 처해 있습니다. 타인의 경험을 인정합니다.
상대의 말을 확인하고 공감합니다. 예를 들어 “그런 이야기를 해 주셔서 감사합니다” 또는 “말씀하기 어려운 내용이었을 텐데요”와 같이 이야기합니다.	다른 사람의 경험을 예를 들어 “더 나쁜 경우도 많아요”와 같은 표현을 사용해 상대방이 말한 내용을 폄하하지 말아야 합니다.
“그래서 어떠셨나요?” 또는 “어떤 기분이 들었나요?”와 같은 개방형 질문을 합니다. 그러면 사람들은 판단 없이 경험을 공유할 기회를 갖게 됩니다.	“과민반응을 하시네요” 또는 “괜찮을 겁니다”와 같은 표현으로 타인이 전하려는 느낌을 무시하지 말아야 합니다.
정신 건강 문제가 아닌, 사람에 집중하는 언어를 적절하게 사용합니다(예: “그녀에게 우울증이 있다” 보다 “그녀는 우울한 상태이다”라고 표현). 전문가적인 태도로 증거에 기반한 말을 사용합니다.	사람이나 상황을 “미친” 또는 “말도 안 되는” 등의 표현으로 기술하는 등 타인에게 낙인을 찍거나 편견을 조장하는 언어를 사용하지 말아야 합니다.
정신 건강 동맹을 형성합니다. 이러한 역할을 통해 타인을 지원하고 자원을 제공하거나 적절한 방식으로 전문가에게 인도할 수 있습니다.	여러분께 고백하거나 지원이 필요하다고 말하는 타인에 대해 모든 것을 고치려 노력하지 마세요. 자원을 찾아 보고 동맹이 되어 도움을 주십시오.

동료로부터 배우고 본인의 활동을 공유하십시오

로타리 쇼케이스를 통해 정신 건강 이니셔티브 캠페인을 살펴보고 다른 클럽과 지구에서 해당 지역사회에서 어떻게 정신 건강 우선순위를 식별하고 해결하는지 알아보십시오. 정신 건강 문제에 대한 편견을 타파하고 그러한 문제와 관련된 오해를 불식시키기 위한 노력을 공유하십시오. 돌봄과 치료에 대한 접근성을 확장하기 위해 지원을 찾고 노력 중인 방법을 공유할 수도 있습니다.

아울러 소속 클럽의 정신 건강 이니셔티브 경험에 대해서도 알려주시기 바랍니다. 사람들이 편하게 공유하는 개인적 교류와 토의에서 새로운 글로벌 보조금 지원 프로젝트까지 어떤 것이든 좋습니다. 스토리를 공유하려면 mindhealth@rotary.org로 이메일을 보내주십시오.

본인 또는 지인이 어려움을 겪고 있거나 위기에 처해 있다면, 의료 전문가, 숙련된 위기 전문가 또는 긴급 구조 인원에게 도움을 요청하십시오.

