

## 주의해야 하는 정신건강 적신

---

1. 언제나 피곤해하거나 기운이 없는 경우
2. 잘 집중하지 못하거나 기억력이 떨어진 경우
3. 수면 패턴 변화: 지나치게 오래 자거나, 잠드는데 어려움이 있거나, 자다가 계속 깨는 경우
4. 자해 충동이 있는 경우
5. 오래 슬퍼하는 경우
6. 같은 주제를 끊임없이 반복하거나 곱씹으며 생각하는 경우
7. 전에 좋아했거나, 의미가 있다고 생각하던 활동에 더 이상 관심이 없는 경우
8. 기분이 저조해서 과식하거나 끼니를 거르는 경우
9. 원인 모를 신체적 통증이나 근육통을 느끼는 경우
10. 미국의 메디케어 가입자인 고령자 약 5명 중 1명이 감정 기복으로 괴로워하거나, 스트레스나 불안을 느끼거나, 삶의 균형이 무너진 기분을 경험합니다.

---

## References & Acknowledgements

1. Gunja et al. (2022). [DOI link provided in original source]
2. Moon, A., & Cho, I. (2012). *Psychology of Asian American older adults: Status, challenges, and strengths*. In E. C. Chang & C. A. Downey (Eds.), *Handbook of Race and Development in Mental Health* (pp. 189–206). Springer Science + Business Media. [https://doi.org/10.1007/978-1-4614-0424-8\\_11](https://doi.org/10.1007/978-1-4614-0424-8_11)
3. "Older Adults and Mental Health." Harvey A. Friedman Center for Aging. Published June 2023.

The creation of this infographic was supported by the Administration for Community Living (ACL), U.S. Department of Health and Human Services (HHS) as part of a financial assistance

award totaling \$620,918 with 67% funded by ACL/HHS (Grant number #90HDRC0011-01-00, PI: Mirza) and \$207,960 or 33% funded by non-government sources. The contents are those of the author(s) and do not necessarily represent the official views of, nor an endorsement by, ACL/HHS, or the U.S. Government.