



직장 내 동료의 죽음과 슬픔에 대처하기

슬픔이라는 감정은 사랑하는 사람이 유명을 달리한 이후에 자연스럽게 갖게 되는 감정입니다. 그리고 모든 사람들은 슬픔을 제각기 다르게 경험합니다. 매니저로서 사랑하는 사람을 잃은 팀원들을 지지해줄 수 있는 방법을 알아보는 것은 매우 중요한 일입니다.

사별한 직원들을 돕기 위한 다음과 같은 조치를 취하십시오.

- **조의를 표시하십시오.** 경영진에서 카드 또는 조화를 보내 즉시 조의를 표시하십시오. 슬픔에 빠진 사람들과 이에 대처하는 데 도움을 주는 다른 직원들에게 분명하고 단순한 메시지를 보내십시오.
- **물어보십시오.** 사별한 직원이 어떻게 지내고 있는지 물어보고 그들의 대답을 들어주는 것이 도움이 될 수 있습니다.
- **열린 태도를 보이십시오.** 귀하의 팀에 “열린 문” 정책을 유지하십시오.
- **가능하다면 유연근무를 제공하십시오.** 근무 시간 또는 휴무 시간에 유연성을 제공하면 해당 직원이 업무와 슬픔이라는 복합적인 스트레스에 대처하는 데 도움이 될 수 있습니다.
- **추모식 참석을 고려하십시오.** 개방된 장례식이 있는 경우, 귀하 또는 다른 직장 대표들은 예식에 참석해 그 때 회사의 조의를 전할 수 있습니다. 반드시 사별한 팀원들의 허락을 받았을 경우에만 참석하십시오.
- **인내심을 가지십시오.** 인내심을 가지고 슬픔을 이겨내기 위한 과정은 시간이 걸리기 마련이고 해당 직원이 신속하게 “빠져 나오기”를 할 수 없다는 점을 이해하는 것 또한 도움이 됩니다.
- **자료를 제공하십시오.** 사별 서비스에 관한 정보를 제공하십시오. (다음 섹션을 살펴보고 사별 지원에 관한 정보를 공유하십시오.)

동료의 사망에 대처하기

팀의 일원이 유명을 달리한 경우, 추가적으로 고려해야 할 사항뿐만 아니라 취해야 하는 추가적인 조치들은 다음과 같습니다.

- 다른 사람들과의 공유가 허가된 경우를 제외하고 개인 또는 의학 정보의 비밀 유지 규정을 준수하십시오. 공유할 수 있는 정보가 무엇인지, 또 비밀에 부쳐야 할 정보가 무엇인지에 대해 반드시 확인하십시오.
- 당분간 상황이 좋은 때보다는 생산성이 더 낮을 수 있다는 점을 예상하십시오.
- 업무를 다시 배정해야 하는 경우, 추가적인 업무 또는 책임을 맡을 수 있는 팀원들에게 고마움을 전하십시오.
- 이야기를 들어주십시오. 팀원들이 여러 번, 특히 특별한 날이 되면 고인을 잃은 슬픔에 대한 이야기를 나눌 수도 있다는 점을 예상하십시오.
- 추가적인 지원을 찾는 데 필요한 정보를 공유하십시오.

사별 지원에 관한 정보 공유하기

팀원들과 가족들이 상실감을 겪고 있는 경우, 그들에게 정보, 자료 및 지원을 찾는 방법을 알려주십시오. EAP 서비스를 통해 팀원들은 이 과정을 통해 지침을 얻을 수 있습니다. 자료들은 이 어려운 시기 동안에 부담감의 일부를 완화해주는 데 도움이 될 수 있습니다.

- **장례식 계획.** 팀원들과 가족들은 장례식 — 장례식장에서 화장 서비스 선택까지 또는 재향군인 혜택에 대한 지원 등 — 계획 지원을 위한 전문가와 상담 전화를 할 수 있습니다.
- **재정 지원.** 장례식 계획은 감정적인 면에서 어려운 일일 수 있지만 재정적으로도 부담이 되는 일일 수 있습니다. EAP는 재정 자문가 최초 1회 무료 방문을 포함해 재정 서비스에 대한 추천에 도움을 드릴 수 있습니다.
- **지원 그룹.** EAP는 슬픔 대처 상담에 도움을 드리기를 위해 팀원들을 전화상 및 대면 지원 그룹 옵션에 연결해드릴 수 있습니다. 시작하시려면 EAP 프로그램에 전화하십시오.

EAP를 통한 사별 지원 서비스를 무료로 주 7일/하루 24시간 이용 가능합니다. 모든 정보는 비밀이 유지되며 귀하와 혜택이 적용되는 귀하의 가족 구성원들이 이용하실 수 있습니다. 귀하의 특정 혜택에 관해 더 자세한 정보를 알아보려면 귀하의 계정 매니저에게 연락하십시오.

유명을 달리한 동료 추모식 계획하기

전통적으로 슬픔을 나누고 장례식 또는 추모식을 하는 것은 사람들이 마음을 추스리는 데 도움이 될 수 있습니다. 다음은 도움이 될 수 있는 몇 가지 제안입니다.

- 팀원들을 위해 이야기, 기억과 감정을 나눌 수 있는 행사 마련에 대해 고려해보십시오.
- 직원들이 고인을 추모할 수 있는 개인적인 방법을 생각해보십시오. 예를 들어, 직원들은 촛불을 켜거나 꽃을 심거나 고인을 추모하는 사진 일기를 만들 수도 있을 것입니다.
- 또한, 귀하는 추모식, 기념식 또는 동료를 기념하기 위한 기타 행사를 계획할 수 있습니다.



이 프로그램은 응급 또는 긴급 치료가 필요할 경우 이용해서는 안 됩니다. 응급상황인 경우, 귀하가 미국 내에 있다면 911에 전화하시거나 미국 외의 지역에 있는 경우 현지 응급 서비스 전화번호로 전화하시고 또는 가장 가까운 응급 시설 및 응급실 시설에 가십시오. 이 프로그램은 의사 또는 전문가의 진료를 대체하는 것이 아닙니다. 이해 갈등의 가능성으로 인해 Optum 또는 그 자회사 또는 전화를 건 사람이 이들 서비스를 직접 또는 간접적으로 받는 모든 당사자(예: 고용주 또는 건강보험)에 대한 법률 소송과 관련될 수 있는 문제에 관해서는 법률 자문이 제공되지 않습니다. 이 프로그램 및 프로그램의 모든 구성요소, 특히 16세 미만의 가족 구성원에 대한 서비스는 모든 장소에서 제공되지 않을 수 있으며 사전 고지 없이 변경될 수 있습니다. 직원 지원 프로그램 인력 자원의 경험 및/또는 교육 수준은 계약 요건 또는 국가 규제 요건에 기초해 다양할 수 있습니다. 혜택 제외사항 및 한계사항이 적용될 수 있습니다.

© 2023 Optum, Inc. 모든 권한은 귀속됩니다. Optum®은 미국 및 다른 관할권 내에서 Optum, Inc.의 상표입니다. 모든 기타 브랜드 또는 상품명은 각 소유주의 상표 또는 등록 상표입니다. Optum은 동등한 고용 기회를 제공하는 기업입니다.