

# 위기 지원



## 실직에 대처하기

변화는 큰 기회를 가져오기도 합니다



오늘날의 비즈니스 환경은 시장 동향, 새로운 경쟁 및 기술 등에 적응하면서 끊임없이 진화하고 있습니다. 구조 조정, 아웃소싱, 인원 감축은 모두 일상적인 일이며 끊임없이 변화하는 세상을 반영합니다.

실직은 혼할 수 있지만 여전히 재정적, 정신적, 정서적으로 스트레스가 많은 경험입니다. 예상치 못한 실직은 종종 두려움, 불안, 부정, 분노, 슬픔과 같은 감정과 결합됩니다. 자신의 정체성과 목적에 대한 질문이 생길 수 있습니다. 많은 사람들이 무력감과 씨름하곤 합니다. 인간관계 및 전반적인 웰빙 수준도 실직의 영향을 받을 수 있습니다.

변화는 우리가 알고 있던 예전의 익숙함에 작별을 고하는 것을 포함하며, 그것은 어려운 일일 수 있습니다. 즉시 최악의 상황을 가정하거나 두려움과 슬픔에 압도당하기도 합니다. 그러나 현실은, 변화가 큰 기회를 가져올 수도 있다는 것입니다.

다음의 제안은 익숙함과 작별하고 앞으로 나아가는 과정에 도움이 될 수 있습니다.

## 변화는 큰 기회를 가져오기도 합니다



### 슬픔을 인정하십시오

실직은 곧 상실입니다. 상실을 경험할 때 슬픔은 자연스럽고 정상적인 것입니다. 자신의 감정을 기록하거나 친구나 전문가와 이야기함으로써 자신의 감정을 인정하는 시간을 갖는 것은 슬픔을 극복하는 데 도움이 될 수 있습니다.



### 자신에게 친절하게 대하십시오

자기 자신을 돌보는 것은 매우 중요합니다. 건강한 식생활을 하십시오. 충분한 수면을 취하십시오. 사랑하는 사람들과 소통하십시오. 목적의식을 갖고 긴장을 풀기 위해 휴식을 취하십시오. 알코올, 약물, 정크 푸드를 과도하게 사용하지 마십시오. 유머 감각을 사용하십시오. 다른 사람들에게 친절하십시오. 다른 사람을 위해 하는 단순한 행위는 보람을 주며, 그 사람과의 관계도 풍요롭게 할 가능성이 있습니다.



### 긍정적인 태도를 유지하십시오

실직을 통제하지는 못했을 수 있지만, 여러분은 여러분 태도의 주인입니다. 현재 상황과 대처 능력에 대해 두려움에 기반한 부정적인 생각이 떠오를 수 있습니다. 반대의 증거로 그러한 생각에 의도적으로 반박하십시오. 과거에 어려움을 성공적으로 극복한 적이 언제인가요? 그때 무엇이 도움이 되었나요? 이 상황에서 적용할 수 있는 것이 있나요? 변화에는 불확실한 기간이 수반된다는 점을 받아들이십시오. 여러분은 상황에 익숙했습니다. 자신의 역할과 그 역할을 잘 수행하는 방법을 알고 있었습니다. 이제는 새로운 것을 탐색하고 있습니다. 이 단계는 불편함과 창의성을 특징으로 합니다. 유연한 사고 방식을 유지하면 다양한 관점을 고려하고 새로운 기회를 식별하는 데 도움이 될 수 있습니다. 사람들은 긍정적이든 부정적이든 불확실성을 헤쳐 나가는 동안 다양한 감정을 가질 수 있습니다. 자신의 감정을 인정하고 긍정적으로 생각하는 데 목적을 두십시오.



### 재정적 필요에 대한 계획을 세우십시오

- 모든 수입원을 평가하십시오. 회사에서 여러분이 퇴사하는 과정에 재정 또는 기타 혜택을 포함시켰을 수 있습니다. 세부 정보와 제공된 리소스를 활용하는 방법을 이해하십시오. 거주하는 주에서 제공하는 실업 수당 등 가능한 자원을 탐색하는 것을 고려하십시오.
- 비상 지출 계획을 세우십시오. 다음 직장을 찾을 때까지 필수적이지 않은 구매를 피함으로써 지출을 줄일 수 있습니다.
- 임시 보험을 고려하십시오. 건강 보험에 가입하는 방법에는 여러 가지가 있으며 이전 고용주가 어떤 유형의 혜택을 제공할 수도 있습니다.



### 교육 및 경력 목표를 평가하십시오

직장에서 목적의식과 만족감을 주는 것이 무엇인지 다시 살펴보십시오. 새로운 경력과 교육을 위한 옵션을 탐색하십시오.



### 다음 단계를 진행하십시오

- **네트워크 구축** – 원하는 직업과 그 역할에서 자신이 할 수 있는 것에 대해 친구 및 지인들과 이야기하십시오. 채용 중인 사람들과 연결해 달라고 요청하십시오.
- **계획 세우기** – 새로운 직업을 찾는 데 걸리는 시간은 각자 다를 수 있습니다. 일상을 유지하고 일일 목표를 작성하면 동기 부여를 강화하고 구직 활동을 생산적으로 할 수 있습니다. 침착함을 유지하십시오. 긍정적인 태도를 가지십시오. 자신이 통제할 수 있는 것에 집중하십시오. 정규직을 찾는 동안 임시직을 고려해 보십시오.
- **팀 구성** – 도움을 줄 가족 및 친구와 소통하십시오. 퇴사 과정에서 고용주가 제공한 상담 옵션을 살펴보십시오.



## 기억하십시오.

이것은 일시적입니다. 이전에도 어려운 일을 이겨냈듯이 실직도 이겨낼 것입니다. 긍정적인 태도를 유지하고 변화에서 기회를 찾으십시오.



## 필요할 때 위기 지원 받기

[optumeap.com/criticalsupportcenter](https://optumeap.com/criticalsupportcenter)에서 추가적인 위기 지원 자료와 정보를 살펴 보십시오.



이 프로그램은 응급 또는 긴급 치료를 위한 것이 아닙니다. 응급상황인 경우 119로 전화하거나 가장 가까운 응급실로 가십시오. 이 프로그램은 의사 또는 전문가의 진료를 대체하는 것이 아닙니다. 특정한 의료적 필요사항, 치료 또는 약품에 대해서는 여러분의 임상의와 상담하십시오. Optum이나 그 자회사 또는 이들의 서비스를 직접 또는 간접으로 전화 문의자에게 제공하는 다른 회사(예: 고용주 또는 건강보험)에 대한 법률 소송 관련 문제에는 법률 자문을 제공하지 않습니다. 이해 갈등의 가능성이 있기 때문입니다. 이 프로그램 및 그 구성요소는 모든 주 또는 모든 그룹 규모에 대해 이용이 가능하지 않을 수 있으며 또한 변경이 될 수 있습니다. 혜택 예외사항 및 제한이 적용될 수 있습니다.

Optum®은 미국 및 기타 관할 지역에서 Optum Inc.의 등록 상표입니다. 그 외의 모든 브랜드 또는 상품명은 각 소유주의 상표 또는 등록 상표입니다. Optum은 동등한 고용 기회를 제공합니다.