

# 실직에 대처하기

오늘날 업무 환경은 시장 동향, 새로운 경쟁 및 기술 등에 적응하면서 지속적으로 진화하고 있습니다. 구조조정, 아웃소싱, 규모 축소는 흔히 벌어지는 일이며 급변하는 세상을 반영하고 있습니다.

실직도 흔하게 일어나지만 재정적, 정신적, 정서적으로 스트레스가 많은 경험입니다. 갑작스럽게 실직되면 두려움, 우울감, 부정, 분노, 슬픔 등과 같은 감정이 동반되는 경우가 많습니다. 자신의 정체성과 목표에 대한 의문이 들 수도 있습니다. 많은 사람들이 무기력한 기분에 휩싸입니다. 실직은 대인 관계와 전반적인 삶의 질에도 영향을 줄 수 있습니다.

기존의 일상에도 변화가 생기며 받아들이기 어려울 수 있습니다. 단시간에 최악의 상황을 가정하고 두려움과 슬픔에 휩싸이게 될 수 있습니다. 하지만 사실 변화로 인해 좋은 기회가 다가올 수 있습니다.

현실을 받아들이고 미래의 길을 찾아갈 때 다음의 제안이 도움이 될 수 있습니다.



## 슬픔의 감정을 인정

실직은 단순한 상실입니다. 상실을 경험했을 때 슬퍼하는 것은 자연스러우며 정상입니다. 시간을 내어 감정을 글로 표현하거나 친구나 전문가와 대화하면서 감정을 인정한다면 슬픔을 극복하는 데 도움이 될 수 있습니다.



## 스스로에게 친절하세요

자기 관리가 매우 중요합니다. 올바른 식사를 하고 충분한 수면을 취하고, 사랑하는 사람들과 관계를 유지하십시오. 긴장을 풀기 위해 휴식을 취하고 알코올, 약물, 불량 식품을 과도하게 섭취하지 마십시오. 유머 감각을 보이고 사람들에게 친절하게 대하세요. 다른 사람을 위한 사소한 행동은 보람을 느끼게 되며 그 사람과의 관계도 좋아집니다.

## 긍정적인 태도 유지하기

실직을 자신이 통제할 수는 없었지만 그에 대한 태도는 본인이 통제할 수 있습니다. 현재 상황과 이를 성공적으로 극복할 능력에 대해 부정적이고 두려운 마음이 들었을 것입니다. 그러한 생각에 반하는 증거를 찾아내 보십시오. 과거에 어려움을 성공적으로 극복한 것은 언제였습니까? 어떤 것이 도움이 되었나요? 이 상황에 적용할 수 있는 것이 있습니까? 변화는 일정 기간의 불확실성을 수반한다는 것을 받아들이십시오. 본인은 예전의 방식에 익숙해져 있었습니다. 자신의 역할을 알았고 어떻게 하면 잘 하는지 알았습니다. 이제 새로운 일상이 어떤 모습일지 탐색하고 있는 것입니다. 이 단계는 불편할 수 있지만 창의적이기도 합니다. 유연한 마음을 유지하면 다양한 관점을 가지고 새로운 기회를 찾는 데 도움이 될 수 있습니다. 사람들이 불확실성을 겪으면서 긍정적이든 부정적이든 다양한 감정을 느낄 수 있습니다. 자신의 감정을 받아들이고 의도적으로 긍정적인 생각을 가지십시오.

## 재정적 요구사항에 대한 계획

- **모든 소득원을 평가하십시오.** 퇴사할 때 회사에서 재정적 혜택이나 기타 혜택을 제공했을 수 있습니다. 세부 사항을 이해하고 제공된 리소스를 활용할 방법을 알아보십시오. 해당 지역에서 제공하는 실업 수당에 대해 알아보십시오.
- **비상 지출 계획을 수립하십시오.** 새로운 일자리를 찾을 때까지 불필요한 지출을 피함으로써 지출을 줄일 수 있습니다.
- **임시 보증을 고려하십시오.** 건강보험에 가입할 다양한 방법이 있으며, 이전의 고용주가 몇 가지 혜택을 제공할 수 있습니다.

## 교육 및 직업 목표 평가

직장에서 목적 의식과 만족감을 주는 것이 무엇인지 회상해 보십시오. 새로운 일자리와 교육을 위한 옵션에 대해 알아보십시오.

## 다음 단계로 진행

- **네트워크** - 친구 및 친지들과 원하는 직업 및 자신이 기여할 수 있는 부분에 대해 이야기를 나누십시오. 채용 정보를 알 수 있는 사람과 연결해 달라고 요청하십시오.
- **계획 수립** - 새로운 일자리를 찾는 데 걸리는 시간은 다양합니다. 규칙적인 생활을 하고 매일 목표를 적는다면 동기를 강화하고 생산적인 구직 활동을 하는 데 도움이 될 수 있습니다. 침착함을 유지하십시오. 긍정의 자세를 유지하십시오. 스스로 통제할 수 있는 것에 집중합니다. 정규직을 찾는 동안 임시직을 고려해 보십시오.
- **팀 구성** - 가족 및 친구들의 지원을 받으십시오. 퇴직할 때 고용주가 제공했을 수 있는 상담 옵션에 대해 알아보십시오.



### 기억할 사항:

지금은 한 순간에 불과합니다. 예전에도 어려움을 극복했었고 이번 실직도 극복할 것입니다. 긍정적인 자세를 유지하고 변화 속에서 기회를 찾아보십시오.



### 필요한 순간의 위기 지원

[optumwellbeing.com/criticalsupportcenter](https://optumwellbeing.com/criticalsupportcenter)에 방문하여 추가의 위기 지원 리소스와 정보를 알아보세요.

