

# COVID-19 | +stay informed

## 직장 내 동료의 죽음과 슬픔에 대처하기

COVID-19 유행 기간 동안 매니저들이 취해야 할 조치들을 살펴보십시오.

슬픔이라는 감정은 사랑하는 사람이 유명을 달리한 이후에 자연스럽게 갖게 되는 감정입니다. COVID-19 사태 동안 슬픔에 빠졌을 때, 마음을 추스리는 동안 우리는 바로 곁에서 함께 마주하며 서로를 지지해줄 수 없는 경우가 많으므로 더욱 힘들게 느껴집니다. 또한 이 기간 동안, 많은 사람들이 추모식을 미루고 있습니다. 이러한 행사들은 개최되더라도 사회적 거리두기 지침을 지켜야만 합니다.

전통적으로 슬픔을 나누고 장례식 또는 추모식을 하는 것은 사람들이 마음을 추스리는 데 도움이 될 수 있습니다. 우리는 과거에 우리가 해오던 방법으로는 더 이상 서로 슬픔을 나눌 수 없습니다. 그러므로 우리는 서로를 지지해줄 수 있는 다른 방법을 찾아야만 합니다. 매니저로서 이와 같은 어려운 시기에 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.
- 가상 추모식 참석을 고려하십시오. 가상 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 전문가 최초 1회 무료 방문을 포함해 재정 서비스에 대한 추천에 도움을 드릴 수 있습니다.

- 지원 그룹. EAP는 슬픔 대처 상담에 도움을 드리기 위해 팀원들을 전화상 및 대면 지원 그룹 옵션에 연결해드릴 수 있습니다. 시작하시려면 EAP 프로그램에 전화하십시오.

### 이러한 사별 지원 서비스에 관한 사항

- 모든 서비스는 주 7일, 하루 24시간 동안 이용 가능
- 법률에 따라 비밀 보장
- 귀하의 혜택의 일환으로 추가 비용 없이 포함된 서비스
- 귀하와 혜택이 적용되는 귀하의 가족 구성원 모두 이용 가능

### 유명을 달리한 동료 추모식 계획하기

전통적으로 슬픔을 나누고 장례식 또는 추모식을 하는 것은 사람들이 마음을 추스리는 데 도움이 될 수 있습니다. 우리는 과거에 우리가 해오던 방법으로는 더 이상 서로 슬픔을 나눌 수 없습니다. 그러므로 우리는 서로를 지지해줄 수 있는 다른 방법을 찾아야만 합니다.

다음은 도움이 될 수 있는 몇 가지 제안입니다.

- 팀원들을 위해 이야기, 기억과 감정을 나눌 수 있는 가상의 행사 마련에 대해 고려해보십시오.
- 직원들이 집에서 고인을 추모할 수 있는 개인적인 방법을 생각해보십시오. 예를 들어, 직원들은 촛불을 켜거나 꽃을 심거나 고인을 추모하는 사진 일기를 만들 수도 있을 것입니다.
- 또한 COVID-19로 인한 제한이 완화된 이후에 추모식, 기념식 또는 동료를 추념하는 다른 행사를 계획할 수도 있습니다. 예를 들어, 행사를 개최하고 싶은 장소들의 유형을 살펴보고 초대할 사람 명단을 작성하고 어떤 이야기를 할 지를 생각해볼 수 있습니다. 이런 계획들을 실행에 옮길 수 있을 때를 대비하고 준비하십시오.

이러한 제안들이 함께 모여 추모하는 전통을 대체할 수는 없습니다. 그러나 지금과 같은 어려운 시기에는 사람들이 맞닥뜨린 슬픔에 대한 위안이 될 수 있는 새로운 방법을 찾기 위한 노력해볼 가치가 있습니다.

**귀하의 직원 지원 프로그램(Employee Assistance Programme, EAP) 혜택에서는 귀하가 스트레스 관리, 불안 극복 및 외상 스트레스에 대처하는 데 도움이 되는 비밀이 보장되는 지원을 제공하고 있습니다.**

귀하의 국가에서 사용 가능한 전화번호를 찾으시려면 귀하의 회사 접속 코드를 이용하여 [livewell.optum.com](https://www.livewell.optum.com)에 로그인하십시오.



출처:

American Psychological Association, <https://www.apa.org/topics/grief> (Accessed 4/2/2020) Last Reviewed January, 2020

American Psychiatric Association, <https://www.psychiatry.org/patients-families/coping-after-disaster-trauma> (Accessed 4/2/2020) Last Reviewed November, 2019

National Funeral Directors Association, <https://www.nfda.org/news/in-the-news/nfda-news/id/4972> (Accessed 4/3/2020) Last Reviewed April, 2020

이 프로그램은 응급 또는 긴급 치료가 필요할 경우 이용해서는 안됩니다. 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.

© 2020 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. WF998385 202616-052020