

필수 근로자: 스스로를 잘 살펴보십시오



이제 3년째에 접어들면서, **4억 8,500만 명 이상의 감염자, 600만 명 이상의 사망자, 그리고 110억 회의 백신 접종 횟수 및 집계와 함께**, 전 세계적인 COVID-19 전염병 대유행은 마침내 대부분 기세가 잡힌 것처럼 보입니다.¹ 여러분이 의료계의 필수 근로자이든지 또 다른 필수적인 역할을 하고있든지 간에, 우리 모두가 지금까지 잘 견딜 수 있도록 도와주신 것에 대해 감사드립니다.

부디 여러분이 잘 지내시기를, 그리고 이 전염병 대유행의 소용돌이 속에서도 회복하고 재충전하며 새로이 시작할 수 있는 잠시의 휴식을 가지셨기를 바랍니다. 이제 전염병 대유행이 유행병으로 전환되면서 여러분은 이제 조금은 안도감을 느낄 수 있습니다. 최근 역사상 가장 어려운 시기를 극복한 필수 전문인력으로서의 여러분의 노고와 성취에 자부심을 가지십시오.

그러나, 만성적인 업무 스트레스와 트라우마에 대한 노출의 결과로, 여러분은 고통 및/또는 사교활동, 업무 또는 가족 활동에서 제 역할을 하기 어려운 상태가 될 가능성이 있습니다. 여러분은 또한 스트레스 관련 장애를 통해, 동정심 감퇴 또는 번아웃을 통해 위기에 대한 영향을 느낄 수 있으며,

이 모든 것은 여러분 신체의 자연스러운 스트레스 대응 메커니즘이 비-만성적 스트레스 호르몬 생산 수치로 되돌아가는 것을 포함해, 해당 사건이 일어난 이후에 나타날 수 있습니다.

이를 염두에 두고, 누군가는 전염병 대유행에 정면으로 맞서 자신의 안전을 위협에 노출시킨 사람으로서 여러분의 회복과 건강 및 웰니스 필요사항이 무엇인지 고려해보십시오.

여러분이 고통을 느끼고 있다면, 자신이 혼자가 아니라는 점을 알아두십시오. 의료 전문가들과 다른 필수 근로자들은 전염병 대유행 기간 동안 불안감, 우울감 및 기타 정신 건강 문제들이 늘어나는 것을 경험했습니다. 여러분의 담당 의사 또는 정신 건강 전문가에게 자신의 상태 평가 및 치료에 도움을 받기 위해 상담하십시오.

지금은 또한 휴식을 취하고 여러분의 전반적인 신체적 건강과 웰니스를 확인하기에 적당한 시기입니다. 첫번째 단계는 물론 충분한 수면 취하기, 정기적으로 운동하기, 영양이 풍부한 음식 먹기와 같은 기본적인 사항을 지키는 것입니다.

또한 백신접종 상태, COVID-19뿐 아니라 다른 질병 또는 감염에 대한 검사 및 검진을 최신으로

유지하는 것도 권장됩니다. 여러분이 잘 알고 있듯이, 건강 유지의 필수적인 요소는 바로 문제를 조기에 발견하고 치료하는 것입니다. 그러므로 여러분의 예방 의료 검진이 최신 상태인지를 생각해보십시오.

여러분의 현재 건강, 연령 및 성별에 따라, 고려해봐야 할 검진들에 대한 권고사항들이 있습니다. (주: 여러분은 미국 보건복지부 (U.S. Department of Health and Human Services)의 My HealthFinder에서 여러분의 연령 및 성별에 기초해 어떤 검진 테스트와 백신이 권장되는지에 대한 일반적인 지침을 찾아볼 수 있습니다.)

또한 여러분의 백신접종 상태를 고려해 보십시오. 최악의 전염병 대유행 사태는 지나갔다 하더라도 COVID-19와 다른 바이러스성 감염의 위험은 여전히 남아있습니다. COVID-19에 있어서, 백신접종은 감염, 중증 발전 및 사망 예방에 효과가 있습니다. 일부 백신접종을 완료한 사람들 중에서 COVID-19 돌파 감염이 된 사례가 있기는 하지만 대부분의 돌파 감염 사례에서는 미약하거나 보통 정도의 증상만이 나타났습니다.

백신접종의 또 다른 혜택은 장기 COVID-19 증상을 겪을 위험을 더 낮춰준다는 것입니다.² 연구자들이 아직도 연구 중인 일부 사례의 경우, 사람들은 최초 감염된 이후 4주 이상 새롭거나 재발되거나 또는 지속되는 문제들을 보고하고 있습니다. 여기에는 처음에 경증 또는 무증상 급성 감염이 있었던 사람들이 포함됩니다.^{3,4} 사람들은 호흡 곤란 또는 숨가쁨, 피로감, 생각하기 어려움, 가슴 또는 복부 통증, 심계항진, 관절 또는 근육통, 설사, 냄새 또는 맛의 변화 등을 포함해, 여러 가지의 복합적인 증상을

경험하고 있음을 보고하고 있습니다. (전체 증상 목록 및 질병통제예방센터(Centers for Disease Control and Prevention)의 의료 진료 제공자를 위한 임시 지침을 받으십시오.)

필수 전문인력으로서, 이 사항들은 여러분이 알고 있을 수 있는 모든 것들입니다. 이를 염두에 두고, 이를 여러분이 자기자신 또한 돌볼 수 있도록 하는 친절 한 당부의 말이라고 생각해주세요.



**여러분에게 조금 더 많은 지원이
필요하다면 직원 지원 프로그램에
연락하십시오.**

출처:

1. WHO, "WHO Coronavirus (COVID-19) dashboard." <https://covid19.who.int/> Accessed 3.31.22
 2. The American Journal of Psychiatry Residents' Journal, "Suffering in silence: Mental health stigma and physicians' licensing fears." <https://psychiatryonline.org/doi/full/10.1176/appi.ajp-rj.2018.131101> Accessed 3.13.22
 3. Nature, "Long-COVID symptoms less likely in vaccinated people, Israeli data say." <https://www.nature.com/articles/d41586-022-00177-5> Accessed 3.13.22
 4. Centers for Disease Control and Prevention, "General Clinical Considerations: Evaluating and Caring for Patients with Post-COVID Conditions: Interim Guidance." <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/clinical-care/post-covid-clinical-eval.html> Accessed 3.10.22
 5. Centers for Disease Control and Prevention, "Post-COVID Conditions: Interim Guidance." <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/clinical-care/post-covid-index.html> Accessed 3.10.22
- World Health Organization, "Looking after our mental health." https://www.who.int/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome/healthyathome---mental-health?utm_source=HowRightNow&utm_medium=HRNwebsite Accessed 3.10.22
- CDC, "Emergency responders: Tips for taking care of yourself." <https://emergency.cdc.gov/coping/responders.asp> Accessed 3.10.22
- Mental Health America, "The Mental Health of Healthcare Workers in COVID-19." <https://mhanational.org/mental-health-healthcare-workers-covid-19> Accessed 3.11.22
- Centers for Disease Control and Prevention, "Promoting Health for Adults." <https://www.cdc.gov/chronicdisease/resources/publications/factsheets/promoting-health-for-adults.htm> Accessed 3.12.22
- Centers for Disease Control and Prevention, "Mental Health: Support for Public Health Workers and Health Professionals." <https://www.cdc.gov/mentalhealth/stress-coping/healthcare-workers-first-responders/index.html> Accessed 3.10.22