



직장 또는 하이브리드 근무로의 순조로운 복귀를 위한 팁

전염병 대유행으로 장기간 집에 머무르다가 많은 사람들은 이제 직장으로 복귀하기 시작하고 있습니다. 일부 사람들은 복귀를 환영하는 반면에 어떤 사람들은 그렇지 않습니다. 현실은, 여러분의 상황이 무엇이든지, 복귀하는 것에 여러분과 여러분의 동료들이 적응을 해야 한다는 것입니다.

다음은 모든 사람이 더욱 쉽게 전환할 수 있도록 하기 위해 고려해야 할 사항들 몇 가지입니다.

공감하십시오. 모든 사람들은 변화에 다르게 반응합니다. 동료들이 각자 다른 반응과 감정을 가지고 있다는 것을 유념하십시오. 어떤 사람들은 다시 교류하기를 손꼽아 기다릴 것입니다. 많은 사람들은 여러 가지 혼합된 감정을 경험하기도 합니다.

또한, 어떤 사람들의 경우, 직장으로 복귀하는 것은 스트레스와 불안감 같은 감정을 불러일으킬 것입니다. 직장에서, 그들은 쉽게 짜증을 내고, 피로해지거나 집중에 어려움을 느낄 수 있습니다. 어떤 경우, 그들은 심지어 우울증, 피로감 또는 외상후 스트레스 장애(post-traumatic stress disorder, PTSD)를 경험할 수도 있습니다. 새로운 루틴으로 이동하는 것은 많은 사람들에게 불편한 일이 될 수 있습니다. 어려움을 겪고 있는 동료들 알아차리게 되는 경우, 여러분은 따로 그들과

접촉을 해보고자 할 수도 있습니다. 여러분의 역할에 따라, 그들이 매니저와 교류하거나 도움을 구하도록 독려하십시오. 직원 지원 프로그램은 매우 좋은 시작점입니다.

예상되는 상황에 대해 알아보십시오.

여러분의 조직 내에서 시행되고 있을 수 있는 COVID-19 안전 예방 정책을 알아보십시오. 이러한 방식으로, 여러분은 취해야 할 예방 조치 그리고 이러한 조치들을 취할 것이라고 예상되는 사람들에 대해 이해할 수 있습니다. 예를 들어, 만약 가상으로 회의에 계속 참여할 수 있다면 공유 공간은 어떻게 이용해야 할지에 대해 여러분의 매니저와 이야기하십시오. 여러분은 예상되는 상황에 대해 더 많이 알수록 더 잘 준비할 수 있습니다.

다른 사람들의 선택을 존중하십시오. 일부 사람들은 전염병 대유행이 없었던 시기에도

다른 사람들보다 더 잘 적응하고 더 편안하게 느꼈습니다.

각 조직에는 다른 규칙들이 있으며 이들은 시간이 지나면서 변화할 수 있습니다. 그러므로, 여러분의 동료들이 이 지침들의 범위 내에 있는 한 그들의 선택을 있는 그대로 존중하십시오. 그들이 지침을 따르지 않는다면, 예의바르고 조심스럽게 이에 대해 여러분의 동료와 이야기하거나 매니저에게 이야기하는 것을 고려해보십시오.

또한, 지침이 무엇이든지에 상관없이, 철저한 예방조치를 취하는 것을 더 편하게 생각한다면, 다른 사람들은 하지 않더라도 계속 마스크를 착용하고 자주 손을 씻으며 사회적 거리두기를 실천하십시오.

상식을 발휘하십시오. COVID-19인지의 여부에 관계없이, 몸이 아프면 집에서 쉬십시오 - 그리고 동료가 병가를 쓰기로 선택한다면 그리고 선택했을 때 이를 지지해 주십시오. 비디오 또는 전화 회의 옵션을 더해 동료들이 건강이 좋지 않은 경우 집에서 전화하는 방법을 선택할 수 있도록 하십시오. 이는 잠재적 질병 확산을 멈추고 여러분 모두의 건강과 웰니스를 증진하는데 도움이 됩니다.

마음을 편하게 하십시오. 시간을 내어 여러분의 마음을 진정시키고 긴장을 풀며 행복하게 하는 일들을 하십시오. 이와 마찬가지로, 여러분이 통제할 수 없는 일을 파악하고 이를 수용하기 위해 최선을 다하십시오. 그리고 여러분이 통제할 수 있는 모든 일에 대해서도 생각해보십시오. 불안증을 겪고 있다면 도움을 받으십시오. 의사에게 상담하거나 회사의 직원 지원 프로그램에 연락해 여러분이 이용할 수 있는 의료서비스, 보육서비스 및 기타 자료에 관해 알아보십시오.

여러분의 일상을 찾으십시오. 여러분이 새로운 일상을 만드는 데 익숙해지면서 정기적인 수면 시간 유지하기, 도시락으로 건강한 음식 준비하기 및 하루 중에 짧은 휴식시간 만들기과 같이 건강한 습관을 만드는 것이 중요합니다. 여러분의 정기적인 직장 생활의 한부분이었던 일부 상황을 편하게 받아들이지 못한다면, 자신을 몰아세우지 마십시오. 그리고 추가적인 지원이 필요한 경우, 직원 지원 프로그램과 같은 서비스에서 여러분의 필요에 맞는 맞춤형 지원에 연결할 수 있도록 도와드릴 수 있습니다.



여러분에게 조금 더 많은 지원이 필요하다면 직원 지원 프로그램에 연락하십시오.

출처:

다른 목적으로 인용:
<https://www.liveandworkwell.com/content/en/member/article.16169.html> Accessed 3.30.22

Optum brochure: WF4045877_208281-032021_Vaccines-ReturntoWork_EN_US

언급된 다른 출처:

National Library of Medicine, "Six Key Advantages and Disadvantages of Working from Home in Europe during COVID-19."
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7917590/> Accessed 3.30.22

이 프로그램은 응급 또는 긴급 치료가 필요할 경우 이용해서는 안됩니다. 응급상황인 경우, 여러분이 미국 내에 있다면 911에 전화하십시오. 또는 미국 외의 지역에 있는 경우 현지 응급 서비스 전화번호로 전화하시거나 가장 가까운 사고 및 응급의학과에 가십시오. 이 프로그램은 의사 또는 전문가의 진료를 대체하는 것이 아닙니다. 이해 갈등의 가능성으로 인해 Optum 또는 그 회사 또는 전화할 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.

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.