

# 재택근무 중 건강 지키기

최근 COVID-19 유행과 관련된 뉴스를 보면 많은 직장인들이 재택근무를 하도록 요청받고 있습니다. 그 목적은 서로를 보호하고 이 질병의 확산을 예방하기 위한 것입니다.

재택근무의 유연성을 즐기는 사람도 있지만 모든 사람들이 재택근무 관행에 익숙하다거나 이를 즐기고 있음을 의미하지는 않습니다. 다음 자료들은 독립적으로 업무를 진행하는 기술 및 스트레스를 경감할 수 있는 전략에 대해 알려드립니다.

## 재택근무에 관하여

COVID-19 확산 방지를 위한 지침에 따라 여러분의 고용주가 재택근무를 제안했을 수 있습니다. 많은 직장인들은 이러한 근무를 처음 해보는 것일 수 있습니다. 집에서 일할 때, 집중을 하는 데 어려움을 느끼거나 고립되어 있다는 느낌을 받을 가능성이 있습니다.

## 격리 기간 중 익숙하지 않은 영역

여러분은 다음과 같은 새로운 환경에 직면하게 될 수 있습니다.

- 집에서 일하고 있는 배우자와 혼잡한 공간을 관리하는 것
- 업무를 수행하는 동안 집으로 귀가한 자녀들을 돌보는 것
- 공중 보건 담당자의 권고에 따라 혼잡한 지역을 피해 집에 있으며 느껴지는 고립감

이 모든 새로운 상황은 익숙하지 않은 영역으로 느껴질 수 있습니다. 이 상황들은 또한 우리가 관리할 준비가 되어있지 않기 때문에 스트레스와 직무 탈진을 일으킬 수 있습니다.

## 직무 탈진 피하기

직무 탈진은 계속되는 스트레스로 인해 발생합니다. 그리고 단지 여러분이 재택근무를 한다고 해서 스트레스가 적어지지는 않습니다. 스트레스는 여러분의 “투쟁 또는 회피” 시스템을 과부하에 이르게 합니다. 이로 인해 여러분의 신체적, 정신적 건강에 피해가 되는 호르몬이 분비될 수 있습니다. 이는 심장병, 우울증 및 과도한 불안증과 같은 만성 건강 문제로 이어질 수 있습니다.

관건은 여러분이 직무 탈진 위험을 인식하고 이를 예방할 수 있는 조치를 취하는 것입니다.

## 직무 탈진의 구성 요소

외부 세계에 대한 노출이 거의 없이 재택근무를 하는 경우, 이는 업무를 하는 동안 여러분을 직무 탈진에 시달리게 할 수 있는 가능성이 있습니다.

여러분은 또한 다음과 같은 경우에 위험에 처할 수 있습니다.

- 업무가 도전적이지 않거나 단조로움
- 업무에 대해 통제력이 거의 또는 전혀 없음
- 좋은 업무 성과에 대한 보상 또는 인정을 받지 못함
- 불명확한 여러 가지의 업무 우선순위 또는 과도한 부담스러운 업무 기대치
- 자신의 스트레스 및 어려움을 논의할 수 있는 적절한 지원 시스템이 없음

여러분의 성격적 특성과 라이프스타일 습관이 직무 탈진을 배가시킬 수 있습니다. 예를 들어, 여러분이 고도의 성취를 추구하는 A형 성격이거나 완벽주의자인 경우, 이러한 특성들은 여러분이 직무 탈진에 빠질 위험을 더 높일 수 있습니다. 유사하게 여러분에 대한 지원, 긴밀한 인간관계가 부족한 경우, 여러분은 직무 탈진에 빠질 위험이 더 높습니다.

### 재택근무 중 스트레스 관리에 도움이 되는 방법

- **스트레스를 인식하십시오.** 재택근무는 추가적인 스트레스를 유발할 수 있습니다. 심호흡이나 스트레칭 또는 명상과 같이 긴장을 완화하고 스트레스를 관리하는 방법을 찾아보십시오. 또한 여러분이 스트레스에 대처하는 데 도움을 줄 수 있는 앱들도 있습니다.
- **생활 루틴을 만드십시오.** 샤워하기, 옷 입기, 일하기, 점심 식사, 산책 등을 포함해 여러분에게 필요한 일을 위한 시간을 내십시오. 여러분이 재택근무를 하고 있기 때문에 여러분의 일상의 활동들 중 일부를 건너뛰고 싶은 유혹이 있을 수 있습니다. 그렇지만 여러분이 재택근무를 하고 있다는 이유만으로 하루 종일을 업무에만 투자하지는 마십시오.
- **성공을 위한 준비를 하십시오.** 업무 공간을 위해 집에서 실용적인 장소를 찾으십시오. 이미 홈 오피스가 있다면 아주 좋습니다. 그렇지 않다면 편안하면서 정돈된 장소를 찾아보십시오. 시간을 들여 여러분만의 장소로 만드십시오.

### • 스트레스 완화에 도움이 되도록 정리정돈을 하십시오.

잡동사니가 심리적인 스트레스를 유발할 수 있다는 사실을 알고 계십니까? 그리고 이는 여러분의 회복력을 발휘하는 데 방해가 될 수 있습니다. 그러나 여러분의 업무 장소를 정리하면 여러분은 스트레스가 되는 상황이 일어났을 때 이를 좀 더 잘 통제할 수 있습니다.

- **자녀들을 위한 게임 계획을 세우십시오.** 여러분의 자녀들이 낮 동안 집에 함께 있는 경우, 사전에 반드시 계획을 세우십시오. 여러분의 업무 시간 동안에 집중을 방해하는 요소를 최소화할 수 있도록 정기적인 일정을 세우십시오. 여러분의 자녀들이 낮 동안 학과 공부 또는 학습, 다른 활동을 하느라 분주한 시간을 보내도록 하는 일정 예시들을 온라인에서 찾아볼 수 있습니다.

### • 바깥 세상과 연결 상태를 유지하십시오.

온라인으로 함께 일하는 동료들 외에도 다른 사람들과 반드시 연락을 취하십시오. 친구들과 가족 사이에 연락할 방법에 대해 결정하십시오. 문자, 전화 통화, 인터넷 또는 편지를 통한 방법 등이 있습니다. 앱을 이용해 “얼굴을 보는” 시간을 갖는 것을 고려해보십시오.

- **경계선을 설정하십시오.** 뉴스 내용들에 대한 노출을 제한하십시오. 여기에는 소셜미디어도 포함됩니다. 여러분이 신뢰할만한 정보를 찾을 수 있는 질병통제예방센터(Centers for Disease Control and Prevention) 웹사이트 [cdc.gov](http://cdc.gov), 세계 보건 기구(World Health Organization) 웹사이트 [who.int](http://who.int) 또는 지역 정부 보건 당국과 같은 정보원을 알아두십시오.

- **건강한 습관을 유지하십시오.** 여러분의 신체적 건강은 여러분이 재택근무를 할 때 여러분의 정신 건강에 있어서도 중요한 부분을 차지합니다. 식사를 잘 하고 충분한 휴식과 신체활동을 하십시오. 이는 건강의 구성요소입니다.

출처

American Psychological Association. Coping with stress at work. Accessed: 3/17/20. <https://www.apa.org/helpcenter/work-stress>

Helpguide. Burnout prevention and treatment. Accessed: 3/17/20. <https://www.helpguide.org/articles/stress/burnout-prevention-and-recovery.htm>

National Institute of Mental Health. Fact sheet on stress (5 things you should know about stress). Accessed: 3/17/20. <https://www.nimh.nih.gov/health/publications/stress/index.shtml>

Centers for Disease Control and Prevention: What others can do to help older adults Accessed: 3/18/20. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/specific-groups/high-risk-complications.html#who-is-higher-risk>

National Institute of Health: How to Prepare. Accessed: 3/18/20. <https://www.nih.gov/health-information/coronavirus>

World Health Organization: Tip Sheet “Helping children cope with stress during the 2019-nCoV outbreak.” Accessed: 3/17/20. [https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/helping-children-cope-with-stress-print.pdf?sfvrsn=f3a063ff\\_2](https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/helping-children-cope-with-stress-print.pdf?sfvrsn=f3a063ff_2)

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.

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.

© 2020 Optum, Inc. 모든 권한은 귀속됩니다. WF998385 201730-032020 OHC