



# 동료가 유명을 달리했을 때

## 직장에서 슬픔에 대처하기

함께 일하는 사람들은 같은 조직에 소속되어 있다는 이유로 서로 연결되어 있습니다 - 그리고 많은 경우 동료들끼리 서로 친구가 되기도 합니다. 동료가 유명을 달리했을 때, 그 사람과 가까운 사이였는지 여부에 관계 없이 당연히 직장 동료들은 영향을 받게 됩니다. 어떤 사람들은 충격을 받거나 깊은 슬픔을 느끼기도 합니다. 또 다른 사람들은 분노, 죄책감 또는 자신의 죽음에 대한 공포까지도 느낄 수 있습니다. 이는 특히 지금처럼 COVID-19 대유행으로 인해 감수해야 하는 불확실성에 직면해있을 때 더욱 그렇습니다.

이러한 감정적인 반응은 자연스러운 것입니다. 이러한 반응들은 즉시 나타날 수도 있고 아니면 수 시간, 수일, 수주 또는 수개월 후에 나타날 수 있습니다. 또 한편으로는, 전혀 반응이 없는 것도 이상한 일이 아닙니다. 보통 이러한 감정들은 시간이 지나면서 차츰 안정이 됩니다. 때로 동료를 상실한 것이 너무 고통스럽게 느껴져 직장 내 업무 능력이나 가정 내 역할을 수행하는 데 영향을 미칠 수 있습니다.

귀하가 동료의 죽음을 경험했다면 다음의 정보는 귀하의 슬픔을 더 잘 이해하고 이에 대처하는 데 도움이 될 것입니다.

### 슬픔에 대한 일반적인 반응

동료의 죽음은 귀하가 정상적이지 않다고 느낄 수 있는 다양한 증상을 가져올 수 있습니다. 그러나 이러한 감정들이 정상적인 반응이라는 점을 기억하십시오. 각자 다른 반응을 보일 수는 있지만 그러나 다음과 같은 부분에 영향을 미칠 수 있습니다.



#### 귀하의 사고방식

- 집중력 저하
- 기억력 문제
- 집중력 범위 단축
- 결정 장애
- 문제 해결 속도 저하



#### 귀하의 신체적 느낌

- 두통
- 호흡 곤란
- 흉통 또는 복통
- 혈압 상승
- 근육 떨림



#### 귀하의 감정적 느낌

- 우울증
- 불안감 또는 공포
- 슬픔
- 상실감 또는 압도감
- 죄책감



#### 귀하의 행동 방식

- 과도한 침묵
- 업무성과가 낮아짐
- 수면 및 식사 습관의 변화
- 사회적 위축

## 자신을 추스리는 방법

- 동료의 죽음과 귀하의 반응에 대해 인정하고 받아들이십시오. 자신에게 어떤 꼬리표도 붙이지 말고 슬픈 감정을 느낄 수 있도록 해주세요. 슬퍼할 시간을 가지십시오.
- 충분한 휴식을 취하십시오.
- 입맛이 없더라도 제 때에 균형잡힌 식사를 하십시오.
- 귀하의 감정에 대한 이야기를 들어주고 귀하가 감정을 제대로 느낄 수 있도록 도와주는 사람과 대화를 나누십시오.

- 약물이나 알코올로 “고통을 무감각하게” 하려고 하지 마십시오.
- 죽음과 관련해 끊임없이 반복되는 생각과 감정은 지극히 정상적인 것이라는 점을 인식하십시오. 이러한 생각과 감정들은 시간이 지나면서 줄어들고 고통도 덜해질 것입니다.
- 대처하는 데 어려움이 있을 때 얼마든지 도움을 요청해도 좋다는 점을 기억하십시오. 귀하의 직원 지원 프로그램 (Employee Assistance Programme, EAP) 또는 지원 그룹에 연락하십시오.

## 귀하의 팀 구성원을 돕는 방법

귀하와 마찬가지로 귀하의 동료들도 그 죽음으로 인해 영향을 받는다는 점을 기억하십시오. 사람들이 슬픔을 경험하는 방식은 각자 다릅니다. 슬퍼하는 방식에는 옳고 그름이 없습니다.

안타깝게도, 우리는 사회적 거리두기를 실천해야 하므로 직접 만나서 함께 시간을 보낼 수는 없습니다. 그러나 여러분은 동료와 전화, 이메일, 소셜미디어 또는 비디오 채팅과 같은 방법으로 연락을 취할 수 있으며 또한 이러한 교류를 해야 합니다.

슬픔으로 인해 사람들이 분노 또는 다른 감정에 휩싸이는 경우가 많다는 점을 유념하십시오. 이러한 감정적인 폭발을 개인적으로 받아들이지 마십시오. 귀하의 EAP 또는 지원 그룹과 같이 이용할 수 있는 도움에 대해 제안을 해보십시오. 어떤 사람들은 다른 사람들보다 시간이 더 오래 걸릴 수도 있지만, 시간이 지나고 죽음을 받아들이게 되면 고통은 줄어들 수 있습니다.

귀하의 EAP 혜택은 귀하와 귀하의 가족들이 광범위한 개인적, 건강적 또는 직장 관련 문제들에 대처하는 데 도움을 드리는 비밀이 보장되는 지원을 제공하고 있습니다. 이 무료 서비스는 스트레스를 관리하고 두려움 또는 우울감을 극복하며 슬픔 또는 상실감에 대처하는 데 도움이 됩니다. 저희 EAP 전문가들을 매일 어느때라도 이용할 수 있습니다.



## 귀하의 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.

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 조건 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 202143-042020