

# COVID-19 사태 중 서로를 지원합시다



신종 코로나 바이러스(COVID-19)가 전 세계를 강타하면서 사람들의 두려움과 걱정이 자연스럽게 늘어가고 있습니다. 이러한 불확실한 시기 중에, 사람들은 종종 비난할 대상을 찾곤합니다. COVID-19 사태는 특정한 민족적 배경을 가진 사람들과 바이러스 접촉자로 여겨지는 사람들에 대한 사회적 낙인과 차별적 행동을 촉발시켰습니다.

개인적인 차원에서, 이러한 편견은 사람들이 고립감, 우울감, 상처 또는 분노를 느끼게 할 수 있습니다. 커뮤니티 및 좀 더 넓은 차원에서, 이는 다음을 통해 바이러스를 더 퍼뜨릴 수 있는 상황을 만드는 데 일조할 수 있습니다.

- 사람들이 차별을 피하기 위해 질병을 감추도록 함
- 사람들이 의료 진료 받는 것을 방해함
- 사람들이 건강한 행동을 하는 것을 막음

특히 요즘과 같은 시기에, 우리는 서로를 지원하고 협력해 COVID-19와 편견의 확산에 대항해야 합니다. 귀하가 도움이 줄 수 있는 몇 가지 팁이 있습니다.

## 1 단계: 편견에 대항하십시오

- **다양성을 기념하십시오,** COVID-19에 대해 어떤 사람, 민족, 국민 또는 특정 그룹도 비난받아서는 안됩니다. SARS-CoV-2라고 하는 코로나 바이러스가 COVID-19의 원인입니다. 코로나 바이러스는 사람들과 여러 종의 동물들 사이에 흔히 존재하는 대규모 바이러스군입니다.
- **바이러스와 싸우며 최전선에서 일하는 사람들을 격려하십시오.** 긴급 구조원과 의료 전문가들은 이 팬데믹 사태와 전투를 벌이고 있습니다. 그들은 다른 사람들의 생명을 구하기 위해 자신들의 생명을 걸고 있으며, 우리 모두 그들의 헌신을 존중하고 경의를 표하는 것은 매우 중요한 일입니다.
- **감염된 사람들에 대해 이해심을 가지십시오.** 격리 기간을 완료했거나 격리가 해제된 사람들은 다른 사람들에 대한 전염 위험이 없는 것으로 알려져 있습니다. 또한 그들이 질병을 이겨낸 경험은 연구자들과 의료 전문가들이 이 질병과 싸우는 데 있어 소중한 정보를 제공해주기도 합니다.
- **직장으로 복귀하지 않기로 선택한 사람들에게 안타까운 마음을 보이십시오.** 사람들은 스트레스가 심한 상황에 대해 모두 다르게 반응한다는 점을 기억하십시오. 여러분이 개인적으로 복직하지 않는 것을 고려하고 있다면 가장 중요한 첫 번째 단계는 여러분의 고용주와 여러분의 선택사항에 관해 대화를 나누는 것입니다.

## 2 단계: 책임을 지십시오

- **여러분 자신과 다른 사람들을 보호하십시오.** 몸이 아프면 진료를 받을 때 외에는 집에 계십시오. 기침이나 재채기를 할 때에는 팔꿈치 안쪽 또는 티슈로 막으십시오. 특히 휴대전화 또는 리모콘과 같이 자주 접촉하는 표면을 닦고 소독하십시오.
- **의견을 이야기하십시오.** 여러분이 소셜미디어를 통해 듣고 본 부정적인 선입견과 오해에 이의를 제기하십시오.
- **사실을 공유하십시오.** 신뢰할 수 없는 정보원과 잘못된 정보는 신뢰할만한 정보원으로 정정할 수 있습니다. 사람들을 질병관리본부와 세계 보건 기구(World Health Organization, WHO)와 같은 정보원이 제공하는 정확한 정보로 이끄십시오.
- **포스팅을 하기 전에 생각하십시오.** 소셜미디어상에서 공유하는 내용을 의식을 가지고 포스팅하십시오. 내용이 불쾌하고 상처를 주며 짜증나게 하는 것으로 오해받을 수 있거나 다른 사람들에게 부정적인 영향을 줄 가능성이 있다면 포스팅하지 마십시오.
- **말은 중요합니다.** COVID-19에 관해 이야기할 때 포용성있는 언어를 사용하고 기존의 선입견을 더욱 강화시킬 수 있는 부정적인 언어는 피하십시오. 예를 들어, "COVID-19에 대한 치료를 받고 있는 사람들"이라고 말하십시오. 질병이 있는 사람들을 "COVID-19 감염 사례" 또는 "희생자"라고 말하지 마십시오.
- **친절하게 행동하십시오.** 누군가에게 문제가 있거나 그 사람이 오명을 썼다고 생각되면 지원의 손길을 내미십시오. 그들에게 이야기를 나눌 사람 또는 단순히 그들의 이야기를 들어줄 사람이 필요하지 물어보십시오. 우리의 안전을 지키기 위해서 최전선에서 일하고 있는 사람들에게 대한 지지와 감사를 표하십시오.

## 우리는 모두 함께하고 있습니다.

사실을 아는 것이 중요합니다. COVID-19 질병과 이에 대한 편견의 확산을 중단시키는 데 도움을 주십시오. 우리가 사랑하는 사람들, 친구들, 커뮤니티와 전 세계의 신체적, 정신적 건강을 보호하는 데 도움을 주십시오.

### 출처:

CDC. Reducing stigma. March 30, 2020. [cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/reducing-stigma.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/reducing-stigma.html). Accessed May 7, 2020.

UNICEF, WHO and IFRC. Social stigma associated with COVID-19. February 24, 2020. [unicef.org/media/65931/file/Social%20stigma%20associated%20with%20the%20coronavirus%20disease%202019%20\(COVID-19\).PDF](https://www.unicef.org/media/65931/file/Social%20stigma%20associated%20with%20the%20coronavirus%20disease%202019%20(COVID-19).PDF). Accessed May 5, 2020.

Mayo Clinic. COVID-19 (coronavirus) stigma: What it is and how to reduce it. April 17, 2020. [mayoclinic.org/diseases-conditions/coronavirus/in-depth/coronavirus-stigma/art-20484278](https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/coronavirus/in-depth/coronavirus-stigma/art-20484278). Accessed May 14, 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 사고 및 응급의학과에 가십시오. 이 프로그램은 의사 또는 전문가의 진료를 대체하는 것이 아닙니다. 이해 갈등의 가능성으로 인해 Optum 또는 그 자회사 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 자원 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 203246-062020 OHC