

함께 앞으로 나아가기(MOVING FORWARD TOGETHER) 팟캐스트:

## COVID-19 유행 중 인간 관계 문제 관리하기



DR. DYLAN ROSS



DR. JOHN GOTTMAN  
및 DR. JULIE GOTTMAN

Optum 함께 앞으로 나아가기(Moving Forward Together) 팟캐스트 네 번째 방송에서 Dr. Dylan Ross는 임상심리학자이자 Gottman Institute 공동 창설자인 Dr. Julie Gottman 및 Dr. John Gottman 과 이야기를 나눕니다. 그들은 COVID-19 유행 사태 동안 직면할 수 있는 인간 관계에 대한 어려움에 대해 논의합니다.

사람들이 집에서, 특히 가족과 함께 좁은 공간에서 시간을 더 많이 보내게 되면서 그들은 우울감과 짜증을 느끼는 경우가 더 많아지게 될 수 있습니다. 동시에 재택근무를 하는 경우 친구들과 만나지 못하거나 정리해고를 당한 경우 동료들과 만나지 못하기 때문에 외로움을 느끼게 될 수도 있습니다.

40년 동안 커플 및 가족들과 상담해온 경험에 기초해 Dr. Julie와 Dr. John은 우리의 인간 관계를 해치지 않고 이 초유의 사태를 헤쳐나갈 수 있는 몇 가지 제안을 하고 있습니다.

- 이해하고 인내하십시오.** 지금은 우리들 중 많은 사람들이 평소보다 가족들과 시간을 더 많이 보내고 있습니다. 어떤 경우에는 하루 24시간 붙어있기도 합니다. 우리 스스로를 위한 시간을 가질 수 없다는 것은 스트레스의 원인이 될 수 있습니다. 그리고 약간의 의견 충돌이 순식간에 악화될 수도 있습니다. COVID-19 사태가 우리 주변 사람들에게 어떤 영향을 미치는지 이해하도록 노력하고 그들로 인해 짜증이 나는 경우에는 인내심을 발휘하도록 하십시오. 재정적인 문제에 대한 걱정과 같이 여러분이 사랑하는 사람들에게 또한 영향을 줄 수 있는 추가적인 스트레스 원인들에 대해서도 유념하십시오.

- **좋은 면에 대해 감사하십시오.** Dr. Julie와 Dr. John이 문제가 있는 커플들에게서 자주 목격해왔던 문제 중 한 가지는 서로를 비난하고 부정적인 면에만 집중을 하는 것입니다. 대신 여러분의 파트너가 잘 하고 있는 일을 찾아보는 것이 중요합니다. 긍정적인 면을 찾아보고 감사의 말을 전함으로써 감사하고 존중하는 분위기를 만드십시오. 그리고 손을 잡거나 포옹하기와 같이 약간의 신체적인 접촉 또한 잊지 마십시오. 이처럼 스트레스가 많은 시기에 이러한 행동들은 그 어느 때보다도 중요한 일이 될 수 있습니다.
- **심각한 대화를 위한 시간을 따로 내십시오.** 요즘과 같은 시기에 집에 하루 종일 아이들이 있는 상황이라면 중요한 둘만의 대화를 한다는 것이 매우 어려울 수 있지만 그래도 이는 꼭 해야 할 일입니다. 여러분이 마음 쓰고 있는 문제에 관해 이야기할 시간을 따로 내십시오. 여러분의 파트너가 공격당한다는 느낌이 아니라 열린 마음을 가질 수 있는 하는 방식으로 대화를 시작하십시오. “나는 이런 느낌이에요”라는 문장은 어려운 주제를 끄집어내는 좋은 방법 중 하나입니다. 여러분의 파트너에게 여러분의 이야기를 듣고 그 내용을 확인해달라고 부탁하십시오. 그리고 나서 여러분도 상대에게 똑같이 해주십시오. 여러분이 서로를 진정으로 이해하고 있다면 합의에 이르는 길은 더욱 쉬워집니다.
- **지원을 찾아보십시오.** 여러 해 전부터 온라인 의료 방문과 치료 세션을 이용할 수 있었지만 COVID-19으로 인해 이에 대한 인기도가 급증했습니다. 여러분이 이러한 시기 동안에 개인적으로나 또는 커플이 함께 지원을 이용할 수 있다면, 반드시 치료사와 연결이 되는 많은 이용 가능한 서비스 중 하나를 사용하도록 하십시오.

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 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 203791-072020