

코로나19 시대의 번아웃

코로나19 팬데믹은 우리의 일상 및 노동 활동을 엉망으로 만들었습니다. 이것은 심각한 스트레스를 야기하고 우리 모두를 번아웃에 취약하게 만들 수 있습니다.

번아웃은 만성적인 근무 관련 스트레스로 인해 신체 및 정신적으로 소진된 느낌을 받게 되고 업무에 대하여 무관심하게 만듭니다. 유색 근로자 및 기타 취약한 사람들을 대상으로 억압과 차별이 계속되는 것 또한 만성적인 스트레스와 번아웃으로 이어질 수 있습니다.

번아웃을 관리하지 않으면 우리의 건강과 웰빙이 크게 위협받게 됩니다. 따라서 질병에 걸리거나 우울증, 알코올 및 약물 남용, 고혈압 등 만성 질환으로 발전할 가능성이 높아질 수 있습니다. 우리의 가정과 사회적 삶도 부정적인 영향을 받을 수 있습니다.

본 문서에 포함된 정보는 더욱 효과적으로 번아웃의 위험성을 줄이고 대처할 수 있도록 도울 것입니다.

번아웃의 징후 및 증상 속지

번아웃의 징후 및 증상을 이해하는 것이 관리의 첫 단계입니다. 번아웃은 보통 일반적 생활 및 업무 관련 만성적 스트레스에 대한 반응으로 나타납니다.

업무 관련 징후 및 증상

- 업무에 대하여 부정적인 생각이 들고 환멸을 느낌.
- 동료 직원, 고객, 클라이언트에게 분노를 느끼거나 참을 수 없어짐.
- 업무를 시간 내에 시작하거나 종료하기 어렵고 실수를 함.
- 동기 유발이 되지 않고 참여 욕구가 없음.
- 성과에 대한 만족감을 느끼지 못함.
- 평소보다 더욱 잦은 병가의 사용.
- 퇴직을 생각함.

만성적 스트레스의 기타 징후 및 증상

- 스트레스, 걱정, 불안, 압도되는 느낌, 좌절, 슬픔, 희망이 없고 우울한 감정.
- 기력 고갈
- 분노
- 집중력 저하
- 수면 장애
- 음식, 약물, 술 등으로 기분 전환을 시도하거나 아무런 감정을 느끼지 못함.

번아웃의 일반적 요인

번아웃을 야기할 수 있는 근무지의 상황은 다음과 같습니다. 통제 부족, 불명확한 직무 기대, 원활하지 않은 운영, 억압적인 분위기의 직장, 단조로운 업무, 혼란스러운 근무 환경, 높은 업무량, 워라벨 불균형 등.

팬데믹과 원격 근무로 인해 다음과 같은 요소가 번아웃을 야기하는 추가적인 요인이 될 수 있습니다.

- 바이러스 노출 위험에 대한 걱정.
- 근무와 가정생활의 경계가 없어 휴식 부족에 시달림.
- 새로운 의사소통 도구를 사용하면서 기술적 어려움에 직면.
- 근무하면서 자녀의 홈스쿨링, 노인 관리 및 간호 등 개인 및 가족의 요구를 처리해야 함.
- 자신의 기여가 충분하지 않다고 느낌.
- 미래 직장 및/또는 고용의 불안정성.
- 사회적 지지 및 피드백 부족.

번아웃 예방을 위한 조치

근무지 최적화: 가족 각자가 근무 및 학습을 할 공간을 지정합니다. 근무 공간을 편안하게 만들고 퇴근 후 활동으로부터 분리하십시오.

일정 관리: 규칙적인 매일의 일과를 세우고 근무 시간과 분리하며 정기적으로 휴식을 취하고 계획을 세워 이를 우선 처리하고 긍정적인 태도를 유지하며 필요할 때 도움을 요청합니다.

사회와의 연결: 귀하의 팀 및 동료 직원과 정기적으로 소통하고 사회 지원 시스템과 연계를 중단하지 마십시오.

신체 건강 유지: 주기적으로 일어나 스트레칭, 움직이기, 운동을 하고, 신선한 공기를 마시며 충분한 수면을 취하고 명상하며 잘 먹고 수분을 충분히 섭취합니다.

건강한 정신 유지: 스트레스의 근원을 이해하고 스트레스에 대한 반응을 숙지하며 자신에게 맞는 건강한 전략을 사용해 스트레스를 관리하고 즐거운 일을 합니다.

목소리 내기: 만약 차별 또는 폭력적 행위로 인해 스트레스를 받을 경우, 침묵하며 고통받지 마십시오. 비슷한 피해를 입은 사람들과 연계하여 힘을 합치고 목소리를 냅니다. 직장, 정부 또는 기타 단체에 연락하여 해결책을 찾고 시스템 변화를 추진합니다.

언론 노출 줄이기: 뉴스 확인 시간을 정하고 소셜 미디어에 사용하는 시간을 제한하며 신뢰할 수 있는 곳에서 정보를 얻습니다.

변아웃을 경험할 경우 대응책

스트레스를 줄일 수 있는 다양한 선택지 고려. 귀하의 상사와 팬데믹으로 인해 귀하 및 귀하의 업무가 받는 영향에 대해 진솔하게 이야기를 나눕니다. 해결책을 함께 모색합니다.

스트레스 관리를 위한 새로운 방법 모색. 직장 동료, 친구 또는 가족과 이야기를 나누고 스트레스를 완화하는 방법 또는 더욱 효과적으로 통제하는 방법에 대해 새로운 의견을 얻습니다.

지원 모색. 증상이 악화되기를 기다리지 말고, 가능한 지원 옵션에 대해 알아보고 도움을 모색합니다. 직원 지원 프로그램을 활용할 수 있다면 이러한 서비스를 이용합니다. 정신 건강 자원 및 전문가에게 도움을 청합니다.

가능한 지원

NYC Well: 스트레스 증상이 감당할 수 없을 정도가 되면 NYC Well에 있는 훈련 받은 상담가에게 연결하여, 뉴욕 시민들이 대처하는 데 도움이 될 수 있고 기밀이 유지되는 무료 정신건강 지원 서비스를 받으십시오. NYC Well의 직원은 주 7일, 하루 24시간 연락이 가능하며 200개가 넘는 언어로 간단한 상담과 진료 추천을 제공할 수 있습니다. 도움이 필요하신 경우, 888-692-9355번으로 전화하거나 채팅 서비스를 이용하실 수 있습니다.

뉴욕시 인권 위원회(NYC Commission for Human Rights): 자신이 이민자이기 때문에, 또는 국적, 기타 보호 대상자라는 이유로 차별받는다 고 생각한다면, 위원회에 311번 또는 718-722-3131번으로 전화하여 차별을 신고합니다.

근로자 보호 핫라인(Worker Protection Hotline): 재개, 근무지 보건 및 안전 지침에 대한 질문이 있거나 재개 요건을 준수하지 않는 고용주에 대한 신고를 하려면 311번 또는 212-436-0381번으로 전화해 주십시오.

NYC Hope: 가정이 언제나 안전한 대피처인 것은 아닙니다. 자신을 위한 자원이나 서비스를 받거나 데이트 폭력, 가정 폭력, 젠더 폭력에 시달리는 사람을 도울 수 있습니다. 더 자세한 정보는 nyc.gov/nychope을 방문해 주십시오. 즉각적인 안전 계획, 쉼터, 민간 법률 지원 또는 상담에 대해서는 뉴욕시 24시간 가정 폭력 긴급 상담 전화 800-621-4673번(TTY: 866-604-5350)으로 전화해 주십시오. 응급 상황의 경우, 911로 전화하십시오.

NYC 보건부에서는 상황이 진전됨에 따라 권장 사항을 변경할 수 있습니다.

7.8.20