

자신의 정신 건강을 돌봅시다: COVID-19 기간의 의료 서비스 종사자들을 위한 팁

COVID-19 팬데믹은 일상 생활에 스트레스를 야기하고 있습니다. 뉴욕 주민은 자신과 소중한 사람들을 안전하게 지키고 동시에 지역사회 구성원의 상실에 대처하고 물리적 거리두기를 지속적으로 준수하기 위해 노력하고 있습니다. 또한 최근 경제적 어려움, 경찰의 폭력성, 인종적 불평등의 인식 확대 등 최근의 사건으로 인해 현재 상황은 더욱 어렵습니다. 진료 서비스 제공자, 관리자, 유지보수 직원을 포함한 의료 서비스 종사자들은 고유의 스트레스 요인과 어려움에 직면하고 있습니다. 의료 서비스 종사자들의 신체, 정신적 웰빙을 지원하는 것은 바이러스의 확산을 늦추고 우리 지역사회를 보호하기 위해 매우 중요한 일입니다. 스트레스가 의료 서비스 종사자들에게 어떤 고유의 영향을 미치는지 알면 지금과 같이 어려운 시기에 대처하는 데 도움이 될 수 있습니다.

의료 서비스 환경에서의 COVID-19 관련 스트레스

- **진화하는 정보:** 이는 신종 바이러스로 이전까지 사람에게서 발견된 적이 없습니다. 의료 서비스 종사자들은 새로운 업데이트 내용을 진료 지침에 신속하게 적용해야 합니다.
- **인력 부족:** 의료 서비스 종사자가 질병에 걸리거나 아픈 자녀 또는 가족을 돌보기 위해 휴가를 떠남에 따라 직원들이 더욱 무리한 상황에 놓였습니다.

의료 서비스 종사자들의 COVID-19 관련 스트레스

- **감염 위험:** 가정 내 돌봄 근로자와 지역사회 기반 시설의 근로자를 포함한 모든 의료 서비스 종사자의 감염 위험은 더욱 높아졌습니다. 종사자들은 수입의 잠재적 감소와 함께 가족의 안전한 보호를 포함하여 건강상 리스크를 따져보아야 할 수 있습니다.
- **업무량:** 대부분의 의료 서비스 종사자들은 추가 근무 혹은 연장 근무를 하고 있으며 일상적인 직무 이외의 더욱 과중한 업무를 수행하고 있습니다. 의료 서비스 종사자는 또한 직장 밖에서 팬데믹으로 인해 늘어난 기타 의무를 준수해야 합니다.
- **환자의 수:** 시간 및 자원에 있어 어려운 결정을 내려야 할 가능성과 관련된 스트레스로 부담을 느낄 수 있습니다.
- **신체적 스트레스:** 의료 서비스 종사자들은 연장 근무, 보호 장비 착용, 바뀐 일과와 프로토콜과 관련된 신체적 고통을 경험할 수 있습니다.
- **사망자 수:** 중증 환자 치료 및 사망을 지켜보는 것은 어려운 일입니다. 의료 서비스 종사자들은 피로나 분노, 무력감, 통제력 상실을 표현할 수 있습니다.
- **새로운 환경:** 의료 서비스 종사자들은 새로운 환경에서 근무하거나 통근 방식이 달라지거나 새로운 통근로를 이용할 수 있습니다. 일부 종사자들은 새로운 환경에서 자원봉사를 하거나 은퇴 이후 복귀했을 수 있습니다. 많은 종사자에게 새로운 환경은 스트레스를 늘리는 요인이 되기도 합니다.

- **경제적 스트레스:** 가정에서 구성원 한 명 이상이 소득을 상실한다면 의료 서비스 종사자는 자신 또는 가족을 위해 병가를 내는 것이 어려워질 수 있습니다.

스트레스 관리 방식

이번 보건 위기 등 스트레스 상황에서 감정적으로 대응하게 될 수 있습니다. 다른 사람을 지속하여 돌볼 수 있도록 자신을 돌보는 일을 잊지 않는 것이 중요합니다. 많은 일들이 우리의 통제 밖에서 일어나고 있으므로 스스로 통제할 수 있는 일에만 집중하여 스트레스 및 분노를 관리하고 회복 탄력성을 촉진합니다.

- **자신의 감정을 파악합니다.** 자신 슬픔, 분노, 좌절 및 탈진 상태를 인식해야 합니다. 때때로 그러한 감정에 압도되는 것은 당연한 일입니다. 그 순간 자신이 느끼는 감정 및 그것이 괜찮은 일임을 인식해야 합니다.
- **신체 및 정신 건강을 셀프 모니터링합니다.** 신체적 질병이나 불안 혹은 우울증의 증가를 나타내는 변화에 주목합니다. 명상 및 정신 건강 지원을 도와주는 온라인 및 애플리케이션(앱) 무료 서비스가 제공되고 있습니다. NYC Well 에서는 대처에 도움이 되는 여러 가지 웰빙 및 감정 지원 앱을 제공하고 있습니다. 자신의 건강 및 정서적 웰빙을 관리하기 위해 온라인 도구가 필요한 경우, nyc.gov/nycwell 의 "App Library"(앱 도서관)을 방문하십시오. 직원들에게 제공되는 지원 서비스가 있는지 고용주에게 확인하시기 바랍니다.
- **가능할 때 휴식을 취합니다.** 1~2 분 정도라도 업무를 중단하고 자신의 위치, 자신의 기분, 다음에 반드시 해야 할 일에 관하여 다시 집중하는 시간을 가집니다. 호흡 및 기타 명상 훈련은 불안을 가라앉히고 부담이 느껴질 때 집중력을 회복시킵니다.¹
- **새로운 소식으로부터 거리를 둡니다.** 업무 및 COVID-19 관련 뉴스와 거리를 두고 즐겁고 편안한 활동을 위해 시간을 할애합니다.
- **규칙적으로 식사하고 수면을 취합니다.** 스트레스가 많은 상황에서 우리는 종종 가장 기본적인 욕구를 잊곤 합니다. 충분한 휴식, 건강한 식사, 신체적 활동을 위한 시간을 마련합니다.

소통하기

지금은 소중한 사람 및 우리의 지원 네트워크와 소통하는 것이 중요한 시기입니다.

- **가족, 친구, 소중한 사람을 확인합니다.** 이메일, 문자, 화상 통화, 전화 혹은 소셜미디어를 사용합니다. 잠깐의 인사를 통해 사람들이 여러분의 수고와 헌신에 얼마나 감사하고 있는지 상기할 수 있습니다.
- **근무 중 동료들 확인합니다.** 관리자 및 동료와 대화하고 모두가 공유하는 스트레스를 인정하고 서로를 지지합니다.
- **지원 네트워크를 확인하고 사용합니다.** 슬픔이나 분노, 휴식이 필요할 때 연락할 수 있는 사람을 파악합니다. 이러한 감정에 대처할 수 있는 활동이 무엇인지 파악하고,

¹**호흡:** 천천히 깊게 숨을 쉽니다. 코로 들이 마시고 입으로 내쉽니다. 숨을 들이 마실 때 배가 볼록해지고 내릴 때 홀쭉해지도록 합니다. 반복합니다.

명상: 상황을 인식하고 현재에 집중하는 행위입니다. 현재 상황에 집중하여 지금 이 순간에 머무르도록 합니다. 예를 들어, 눈으로 보는 것 다섯 가지, 생각하는 것 네 가지, 듣는 것 세 가지, 냄새 맡는 것 두 가지, 맛을 느끼는 것 한 가지를 생각하는 시간을 가집니다.

자신이 편안하게 느끼는 사람과 이를 공유하여 필요할 때 자신을 지지해줄 수 있는 주변 네트워크를 이용할 수 있도록 합니다.

서로 지지하는 업무 환경 만들기

COVID-19에 따른 대응이 필요함에 따라 대부분의 표준 정책 및 절차가 발전하고 있습니다. 이는 혼란 및 스트레스 증가로 이어질 수 있습니다. 경영진은 이러한 감정을 줄이는데 도움이 되도록 추가 지원을 제공해야 합니다.

- **명확하게 직원들과 자주 소통합니다.** 사안이 지속적으로 변화하고 있으나 상황이 발전함에 따라 일관적이고 명확한 메시지를 제공하도록 합니다. 어려운 상황을 인정함과 동시에 침착 및 안전 의식을 촉진합니다.
- **직원의 우려 사항을 인정합니다.** 직원들의 의견을 듣고 이들의 걱정을 해결하도록 합니다. PPE, 환자 프로토콜 및 자원 분배를 포함하여 보호 조치 현황을 명확하게 전달합니다. 모든 질문의 답이 될 수는 없겠지만 그들의 질문을 경청해야 합니다.
- **아프리카계 및 라틴계 뉴욕 주민이 경험하는 의료 불평등을 인식하고 대응합니다.** COVID-19 감염을 및 사망이 아프리카계 및 라틴계 뉴욕 주민의 경우 더욱 높게 나타났다는 것을 직원들에게 알립니다. 아프리카계 및 라틴계 직원의 걱정 및 우려를 청취하고 해결할 수 있도록 보장하여 이러한 불평등에 대처합니다.
- **경찰 폭력 사건 및 정의 요구 시위로 인한 트라우마 인식하고 대응합니다.** 경찰 폭력 사건을 비롯하여 아프리카계, 원주민, 기타 유색 시민들이 경험한 과거 및 현재의 트라우마로 인해 촉발된 시위는 매우 충격적이라는 사실을 인식하는 것이 중요합니다. 또한 직원 자신 및 가족의 안전에 대한 불안과 더불어 경찰 폭력, 인종 불공정 및 불평등에 대항하는 시위와 관련하여 직원들이 느끼는 우려를 이해하는 것이 매우 중요합니다. 직원들이 슬퍼하고 자신을 다잡을 수 있도록 시간을 주십시오.
- **교육 및 스트레스 관리 기회를 제공합니다.** 스트레스 관리 도구를 표준 프로토콜에 포함시킵니다. 익명 참여 기회 등 직원들이 정신 건강 지원을 받도록 발산 수단 및 자원을 제공합니다. 직원들이 자신을 관리할 수 있는 정기적인 활동 등에 참여할 수 있도록 장려합니다.

추가 지원 및 정보

- 대처 방법 및 소통에 관한 팁 그리고 슬픔 및 상실에 관한 정보를 포함하여 스트레스 및 불안에 관한 추가 정보가 필요한 경우, nyc.gov/health/coronavirus 를 방문하시기 바랍니다.
- NYC 청소년 및 지역사회 개발부(Department of Youth and Community Development)는 연령에 상관없이 인종차별 논의법에 대한 자료를 제공합니다. nyc.gov 를 방문하여 "[talking about racism](#)" (인종차별에 대해 이야기하기)를 검색하세요.
- RaceForward.org 를 방문하여 유색인 및 지역사회 피해 문제 해결을 위한 인종 평등 비상 계획 [행동추구](#)를 참조하십시오.
- NYC Well 은 대처에 도움이 되는 웰빙 및 감정 지원 애플리케이션([앱](#))을 제공하고 있습니다. 대부분의 자료는 의료 서비스 종사자들에게 무료 프리미엄 서비스로 제공되고

있습니다. 스트레스 증상에 압도되는 경우, 365 일 24 시간 200 가지 이상의 언어로 전문 상담사와 대화할 수 있는 NYC Well 로 연락하시기 바랍니다.

888-692-9355 번으로 전화하거나 또는 nyc.gov/nycwell 에서 채팅하실 수 있습니다.

- 뉴욕주의 COVID-19 감정 지원 헬프라인은 특별 교육을 이수한 전문 자원봉사자들로 구성되어 있습니다. 여러분의 이야기를 듣고, 지지하고, 위탁 서비스를 제공합니다. 매일 오전 8 시~저녁 10 시 사이 844-863-9314 번으로 전화하세요.
- 근로자 보호 핫라인(Worker Protection Hotline)에서 재개, 근무지 보건 및 안전 지침에 대해 질문하실 수 있으며, 재개 의무사항을 준수하지 않는 고용주를 신고할 수 있습니다. 311 번 또는 212-436-0381 번으로 전화하십시오.
- NYC 밖에 거주하는 경우, 전국적으로 운영하는 재난 스트레스 완화 헬프라인(Disaster Distress Helpline)에서 COVID-19 팬데믹으로 인해 스트레스 또는 정신 건강에 문제를 겪는 모든 사람을 대상으로 365 일 24 시간 정신적 지원과 위기 상담을 제공합니다. 전화(800-985-5990) 및 문자(66746 번으로 "TalkWithUs"라고 전송)를 이용하면, 숙련된 상담사들이 고민을 듣고 대처법 및 기타 가능한 지원법을 탐색하며 향후 추가 관리 및 지원을 위해 지역사회에서 이용 가능한 방법을 추천해드립니다.

NYC 보건부에서는 상황이 진전됨에 따라 권장 사항을 변경할 수 있습니다.

7.21.20