

COVID-19 기간 동안 직장에서의 슬픔과 상실

모든 뉴욕 주민들은 2019 코로나바이러스(COVID-19) 발병 기간 동안 동료 직원 및 소중한 사람을 포함하여 아는 사람의 죽음을 듣거나 경험하고 있을 가능성이 큼니다. 함께 업무와 개인 경험을 공유하는 관계로서 동료 직원은 여러분의 삶에서 큰 부분을 차지하게 될 수 있으며 그런 동료 직원을 잃는 일은 여러분과 직장 내 모든 사람들에게 영향을 줄 수 있습니다. 회복에는 시간이 걸리고 현재의 물리적 거리두기 정책으로 인해 심지어 회복이 더 어려울 수 있습니다. 동료, 친구 및 가족과 물리적으로 함께 시간 보내기, 예배 장소 방문, 직접 장례식 방문하기 등 이번 상황이 아니었다면 슬픔을 겪고 대처하는 데 사용했을 방법을 이용하지 못할 수도 있습니다. 이러한 변화는 트라우마가 될 수 있으며 애도에 영향을 미칠 수 있습니다. 슬픔, 상실, 사망에 대한 이해, 사망 후 동료와 소통하는 방법 등을 습득하여 소중한 사람을 잃거나 동료 직원을 잃고 대처하고 있는 동료를 지지할 수 있습니다.

슬픔을 겪고 있는 동료에게 할 말

동료의 소중한 사람이 사망했음을 알았을 때 무슨 말을 해야 할지 고르기가 쉽지 않지만, 아무 말도 하지 않는 것은 그들이 슬픔 안에 고립된 기분을 들게 할 수 있습니다. 동료에게 신경 쓰고 있음을 보이는 몇 가지 방법은 다음과 같습니다.

공감 표시하기

그들의 상실을 알고 있으며 얼마나 힘들지, 그리고 필요하다면 지지하고 도와줄 것임을 간략하게 말하는 것은 종종 우리가 할 수 있거나 해야 하는 가장 중요한 일입니다. 또한, 다음과 같은 짧은 이메일이나 직접 메시지를 보낼 수 있습니다.

- "물리적 거리두기를 유지하고 있지만 나는 항상 당신을 위해 여기 있습니다."
- "당신을 편하게 할 수 있도록 내가 할 수 있는 일이 있다면 부디 알려주세요."

슬픔을 인정하는 것은 하나의 과정입니다

슬픔은 하나의 과정입니다. 상실을 받아들이려고 노력함에 따라, 그들은 대처 및 애도하는 과정에서 다른 사람들보다 더 큰 어려움을 경험할 수 있습니다. 주기적으로 그들을 확인하도록 합니다. 그들에게 "오늘 좀 어떠세요?"라고 물을 때 더 단순히 "좋아요"라고 답하는 것을 넘어 더 자유롭게 대화할 수 있도록 합니다.

지지 제공하기

그들이 경험하고 있는 상황에 어려움(받아들여야 한다는 압박감 등)을 더하지 않을 수 있는 방식을 이용하여 도움과 지원을 제공합니다. "어쨌든 여기 4시간 정도 있어야 하니 뭔가 이야기하고 싶다면 전화하세요. 제가 들어드릴 수 있어요" 등과 같은 표현을 사용할 수 있습니다. 혹은, "이런 시기에 장례식을 준비하는 것은 정말 특히 힘들 수 있어요. 준비하는 데 도움이 필요하다면 부디 알려주세요."라고 말할 수도 있습니다.

슬픔을 겪는 사람에게서 힌트를 얻습니다

상대방과 친밀한 정도에 따라, 그들은 상실에 관하여 이야기하고 싶거나 혹은 그렇지 않을 수 있습니다. 친밀한 경우에라도 슬픔을 공유할 준비가 되지 않을 수 있습니다. 그저

들어주고, 그들이 이야기하고 싶을 때를 대비해 준비하되 절대 이야기 공유를 강요하지는 마십시오. "준비가 되었을 때 소중한 사람에 관하여 듣고 싶군요. 하지만 당신의 사생활도 존중합니다."라고 말할 수 있습니다.

말하지 말아야 할 것

슬픔을 겪는 분은 건강한 애도의 일환으로 상실의 규모를 직시할 필요가 있으므로 아무리 좋은 의도라도 상실을 최소화하고자 하는 말은 도움이 되지 않습니다. 소중한 사람을 막 잃은 동료와 대화할 때 피해야 할 표현은 다음과 같습니다.

- "괜찮아질 거예요."
- "아직 젊잖아요. 앞으로도 멋지게 살 수 있어요."
- "더 좋은 곳에 가신 거예요."
- "모든 일엔 이유가 있는 법이죠."
- "시간이 해결해줄 거예요."

동료 직원의 죽음에 대처하기

여러분과 고인 사이의 관계에 따라 동료 직원의 죽음에 따른 애도 과정 여부는 달라질 수 있습니다. 슬픔은 여러분에게 중요한 사람을 잃었을 때의 자연스럽게 정상적인 반응입니다. 이는 중요한 상실을 처리하고 회복하는 방법입니다. 이는 고통스러운 경험일 수 있습니다. 애도 경험 및 그에 대처하는 최선의 방법을 이해하면 모든 종류의 슬픔을 극복하는 데 도움이 될 수 있습니다.

슬픔으로 인해 다양한 증상 및 반응을 경험하게 될 수 있으며 이는 다음과 같습니다.

- 공허함, 무감각, 분노 혹은 죄책감
- 무언가 다른 방법이나 다른 행동을 해야 하지 않았을까 하는 의문
- 떨림, 메스꺼움, 및 무력감
- 악몽 겪기
- 산만함 및 멍한 행동
- 일상 활동으로 복귀하기 힘들

슬픔에는 바르거나 틀린 방법이 없습니다. 모든 사람은 각자의 방식으로 슬픔을 경험하며 모든 상실은 특별합니다.

팀으로서 대처하기

상실 인정하기

아무 일도 일어나지 않은 것처럼 넘기기보다는 일어난 일에 관하여 동료 직원들끼리 이야기할 공간과 시간을 마련합니다. 모두의 안부를 확인하기 위한 가상 직원회의를 마련하는 것도 도움이 될 수 있습니다. 상실 및 이것이 미치는 영향에 관한 이메일을 팀원들에게 발송하고 팀원들을 위하여 하단의 "[도움을 요청할 곳](#)" 섹션에 게시된 자료 등을 포함시킵니다.

개인의 반응 인정하기

동료 직원이 사망하였을 때 직장의 개인에게 미치는 영향은 각자 다를 수 있습니다. 어떤 분들은 그 상실에 큰 영향을 받을 수 있고, 또 어떤 분들은 그렇지 않을 수 있습니다. 어떤 분들은 자신의 감정에 관하여 이야기하고 싶어 할 수 있으며 어떤 분들은 개인적으로 대처하고 싶어 할 수 있습니다. 어떤 분들은 상실에 적응하는 기간이 다른 분들보다 훨씬 더 길 수 있습니다. 사람들이 각자 상실에 반응하는 방식의 차이를 인지하고 그 차이점을 존중하시기 바랍니다.

서로 친절하게 대하기

이는 업무 부서에 있어 쉽지 않은 기간이며 많은 조정이 이루어져야 할 수 있습니다. 사람들이 최선의 성과를 내지 못할 수 있습니다. 이 시기 동안 인내심을 가지고 정중하게 서로를 이해하도록 합니다. 협업하여 추가 업무량을 처리하고 공유합니다. 의식적으로 친구 및 동료들에게 친절을 베풀고 COVID-19 외의 주제에 관하여 소통합니다.

스스로 관리하기

슬픔은 감정 및 신체적으로 지치는 일입니다. 휴식, 이완, 운동, 기분 전환과 같이 자신에게 영양을 공급하고 보충할 수 있는 여분의 시간을 마련하시기 바랍니다. 믿을 수 있는 사람들에게 생각과 느낌을 표현하십시오. 가장 도움이 될 수 있습니다. 어떤 분들은 글로 적는 것이 도움이 됩니다. 동료들이 스스로 관리하는 것을 최우선시하도록 알리고 장려합니다.

자신과 타인에게 시간 주기

미국 문화에서는 상실의 영향을 부정하고 스스로와 타인들이 빨리 상실에서 '극복'할 것을 기대하는 경향이 있습니다. 자신과 타인들이 상실을 극복할 수 있도록 시간을 허용하고 여기에 예상되는 시간의 총량은 없다는 점에 유의합니다.

장례식 및 추도식

모두에게 준비된 내용에 관한 정보를 제공하고 가능한 경우 참석을 원하는 사람들이 가상 공간으로 참석할 수 있는 시간을 제공하십시오. 그러나 이 정보를 널리 알리기 전에 가족들과 확인하십시오. 각 가족 구성원은 다르며 장례식이나 추도식 정보의 공개를 원하지 않을 수 있다는 점에 유념하시기 바랍니다.

떠난 동료들 기리기

자선 단체를 위한 모금, 온라인 기념식 열기 혹은 고인의 소중한 사람들에게 편지 보내기 등 적절한 방식을 통해 떠난 동료들 기리는 방법을 고려해봅니다.

개인으로서 대처하기

우리는 팀으로서 잃은 동료를 애도할 수 있지만 또한 각자 개인 차원에서 상실감을 극복해야 할 필요가 있습니다. 특히 오랜 시간 동료와 알아 오며 가까운 친구가 되었을 경우 이는 트라우마가 될 수 있습니다. 슬픔을 극복하는 데 도움이 될 수 있는 몇 가지 팀은 다음과 같습니다.

- **감정 받아들이기.** 스스로의 속도와 자신만의 방법으로 회복합니다. 스스로에게 인내심을 가지십시오.

- **상실에 관하여 이야기하기.** 이를 통해 마음이 편안해지고 외로움이 줄어들 수 있습니다. 전화, 문자 및 다른 디지털 플랫폼을 통해 친구 및 가족과 소통합니다.
- **잘되고 있는 일 살펴보기.** 자신의 강점 및 그날의 좋은 일에 관하여 적어보고 다른 사람들과 공유합니다.
- **COVID-19와 관련된 마스크 보도에의 노출을 제한하기.** TV와 컴퓨터를 끄고 COVID-19 관련 소셜미디어 포스팅을 피하고 신문을 내려놓습니다.
- **휴식을 취합니다.** 편안하고 활력이 넘치거나 마음을 끌어올릴 수 있는 활동을 합니다.
- **지역사회의 일부 되기.** 지역사회는 여러분께 지원망을 제공할 수 있습니다. 디지털 플랫폼을 통해 소통하십시오.
- **부담감이 느껴지면 도움 요청하기**

도움을 요청해야 하는 시기

중요한 사람을 잃었을 때 슬픈 것은 자연스러운 반응입니다. 이러한 감정이 지속되고 감정이 개선되지 않고 악화되거나 기본적인 일상 활동을 영위할 수 없다고 느껴질 때 도움을 요청하십시오.

도움을 요청할 곳

대처 방법 및 소통에 관한 팁 그리고 슬픔 및 상실에 관한 정보를 포함하여 스트레스 및 불안에 관한 추가 정보가 필요한 경우, nyc.gov/health/coronavirus의 "Coping and Emotional Well-being"(대처 및 정서적 웰빙) 섹션을 방문하시기 바랍니다.

스트레스 증상이 감당할 수 없을 정도가 되면 NYC Well에 있는 훈련받은 상담가에게 연결하여, 뉴욕 시민들이 대처하는 데 도움이 될 수 있고 기밀 유지가 보장되는 무료 정신건강 지원서비스를 받으십시오. NYC Well의 직원은 일주일에 7일, 매일 24시간 준비되어 있으며 간단한 상담 및 진료 위탁 서비스를 200여 가지 이상의 언어로 제공하고 있습니다. 도움이 필요한 경우, 888-692-9355로 전화하거나 nyc.gov/nycwell을 방문하여 온라인 채팅을 이용하실 수 있습니다.

또한, NYC Well에서는 대처에 도움이 되는 여러 가지 웰빙 및 감정 지원 애플리케이션(앱)을 제공하고 있습니다. 자신의 건강 및 정서적 웰빙을 관리하기 위한 온라인 도구가 필요한 경우, nyc.gov/nycwell의 "App Library"(앱 도서관)을 방문하십시오.

뉴욕주 COVID-19 감정 지원 헬프라인(844-863-9314)은 매일 오전 8시~밤 10시까지 이용하실 수 있습니다. 특수 교육을 이수한 자원봉사 전문가들이 준비되어 필요 시 여러분의 이야기를 듣고 지원하며 위탁 서비스를 제공하고 있습니다.

COVID-19에 관한 일반 정보(부정적인 인식을 피하는 방법 등)는 nyc.gov/health/coronavirus 혹은 cdc.gov/covid19를 방문하시기 바랍니다.