

# 직장 내 중대 사고

작업 환경에 영향을 주는 충격적 사건을 ‘중대 사고’라고 합니다. 다음은 우리가 알아야 할 사항입니다.

흔한 예로는 사회재난 또는 자연재난, 동료의 사망, 주요 조직 변화, 직장 폭력이나 자살 또는 살인이 포함됩니다. 개인이나 집단의 대처 능력에 일시적으로 지장을 초래할 수 있는 중대 사고가 있을 후 사람들이 다양한 정서적, 신체적 반응을 경험하는 것이 흔하고 당연합니다.

중대 사고 대응 서비스는 직원들이 스트레스 반응에 대처하고 조직의 회복력을 촉진할 수 있게 도움이 되도록 설계되었습니다.



## 충격적 사건 스트레스 인식하기

중대 사고나 충격적 사건은 흔히 많은 다양한 증상을 일으킬 수 있습니다. 비정상적 상황에서 이런 것은 정상적인 반응임을 기억하세요. 사람마다 반응이 다르지만, 다음과 같은 영향을 줄 수 있습니다.

### 사고 과정

- 집중력 저하
- 주의 집중 시간이 짧음
- 문제 해결이 느려짐
- 기억력 문제
- 결정하기가 어려움

### 신체적 느낌

- 두통
- 흉통 또는 복통
- 근육 떨림
- 호흡 곤란
- 혈압이 높아짐

### 감정적 느낌

- 우울
- 슬픔
- 죄책감
- 불안이나 두려움
- 상실감이나 버거움 느낌

### 행동 방식

- 지나친 침묵
- 사회적으로 움츠림
- 수면과 식습관의 변화
- 업무 수행 능력이 떨어짐



## 스스로를 보살피는 방법

당신이 정상이고 정상적인 반응을 하는 것임을 잊지 마세요. 스스로 대처할 수 있는 방법이 몇 가지 있습니다.

- 나쁜 기분이 드는 것을 받아 들이세요.
- 충분한 휴식을 취하세요.
- 규칙적으로 균형 잡힌 식사를 하세요.
- 약물이나 술로 ‘도피’하지 마세요.
- 믿을 수 있는 사람과 대화를 하되, 원치 않는 사람과 대화를 해야 한다고 생각하지 마세요.
- 되풀이 되는 생각, 꿈 또는 회상이 정상이라는 것을 인식하세요. 시간이 지나면 줄어들고 덜 고통스러워질 것입니다.
- 큰 결정은 잠시 미루세요.
- 필요하면 도움을 청하세요.



## 긍정적으로 앞으로 나아가세요

시간이 지날수록:

- 일상적 임무를 더 쉽게 완수할 수 있습니다.
- 수면과 에너지 수준이 좋아집니다.
- 현재와 미래에 대해 더 긍정적인 생각을 하게 됩니다.

여러분과 가족분은 개인적인 일이나 건강 또는 업무 관련 다양한 문제 해결을 위해 비공개 지원을 받을 수 있습니다. 이러한 서비스들은 스트레스 관리, 불안이나 우울 극복, 슬픔이나 상실 대처에 도움이 됩니다. 정서적 웰빙 전문가 서비스를 하루 중 언제든지 이용할 수 있습니다.



[optumwellbeing.com](https://optumwellbeing.com)에  
여러분과 가족들이 이용할  
수 있는 다양한 자원들이  
있습니다.

저희 위기 지원 센터에서는 여러분이  
도움을 가장 필요로 하는 순간에 정서적  
지원 자원과 정보를 제공합니다. 정신  
건강, 충격적인 사건, 자연 재해, 사별의  
아픔, 위기의 청소년 지원 등을 비롯한  
다양한 주제 영역을 찾아보십시오.



### 도움이 필요한 순간에 위기 지원

더 많은 위기 지원 자원과 정보가 필요하시면 [optumwellbeing.com](https://optumwellbeing.com)을 방문해 주십시오.



### 도움을 요청할 연락처



본 프로그램은 응급 상황이나 긴급 진료 요구를 위해 사용해서는 안 됩니다. 응급 시에는 지역의 응급 서비스 전화번호로 연락하시거나 가까운 외래 진료 센터 또는 응급실로 가십시오. 이 프로그램은 의사의 진료나 전문가의 보살핌을 대신하지 않습니다. 이 프로그램과 그 구성 요소는 일부 지역에서 제공되지 않을 수 있으며, 보장 제외 및 제한 사항이 적용될 수 있습니다.

Optum®은 미국과 기타 지역에서 Optum, Inc.의 등록 상표입니다. 모든 기타 브랜드 또는 제품 이름은 각 소유주 자산에 대한 상표 또는 등록 상표입니다. 저희는 상품과 서비스에 대해 지속적 개선을 하고 있으므로 Optum은 사전 공지 없이 사양을 변경할 권리를 지닙니다. Optum은 동등한 고용 기회를 제공하는 고용주입니다.

© 2024 Optum. 모든 권한 보유. WF12062251 143669-022024 OHC