

# 직장에서 변화에 대처하는 법

직장에서의 변화는 많은 이유로 생기고 대비하기가 어려울 수 있습니다. 유의해야 할 점이 있습니다.

구조조정이나, 동료의 퇴사, 원격 근무 적응 또는 기타의 변화 상황에서 자신의 위치가 어디인지 알기가 특히 어려울 수 있습니다. 그런 변화의 스트레스가 자신에게 어떻게 영향을 주는지를 이해하는 것이 중요합니다. 직장 내 변화를 겪은 사람들은 죄책감, 분노, 피로 또는 불안 등, 다양한 감정이나 증상을 경험할 수 있습니다.

## 변화를 보는 방식

인간의 본성은 변화와 함께 오는 부정적 측면에 초점을 두는 경향이 있습니다. 우리의 삶에서 통제와 안전에 위협이 될 수 있지만, 어떤 변화는 결국 긍정적으로 작용할 수 있습니다.

어떤 영향을 주든 간에 직장 생활과 가정 생활 전반에 영향을 줄 수 있습니다. 정상으로 돌아올 때까지는 이전과 약간 다른 반응에 대비를 하는 것이 좋습니다.



## 스스로를 보살피는 방법

변화를 항상 통제할 수 있는 것은 아니지만, 적어도 변화에 대한 우리의 대응은 조절할 수 있습니다. 변화의 감정적 영향을 줄일 수 있는 방법이 있습니다.

- 충분한 휴식을 취하세요.
- 규칙적으로 건강한 식사를 하세요.
- ‘도피처’로 약물이나 술에 의존하지 마세요.
- 중요한 결정은 잠시 미루세요.
- 일어나고 있는 일에 대한 생각과 감정을 알아차리세요. 모두 정상입니다.
- 신뢰하는 사람과 대화를 하세요.
- 좋아하는 활동을 하도록 하세요.
- 필요하면 도움을 청하세요.



[optumwellbeing.com](http://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.



## 주변 사람들을 도와주는 방법

직장에서 변화의 영향은 주변 사람들도 느낄 수 있기 때문에 함께 서로를 돋는 것이 중요합니다. 귀 기울여 들어주고 다른 사람들이 어떻게 느끼고 있는지 알아주는 것으로 시작하세요. 서로 다른 관점을 존중하고 각자가 정상으로 회복할 시간이 필요하다는 것을 이해하세요. 정서적 웰빙 솔루션이나 지역사회 단체를 지원 기반으로 이용하세요.



## 새로운 상황에 적응하는 법

새롭게 변하고 있는 업무 상황에서 꼭 맞는 자리를 찾기까지 시간이 걸릴 수 있습니다. 그러나, 더 잘 적응하기 위해 할 수 있는 일이 몇 가지 있습니다.

- 관리자와 여러분의 감정이나 걱정에 대해 이야기 나누세요.
- 새로운 조직 구조 안에서 임무를 어떻게 해야 하는가를 포함하여 변화가 여러분에게 어떤 영향을 주는지 물어보세요.
- 정서적 웰빙 솔루션을 포함하여 이용할 수 있는 혜택을 활용하세요.



## 기억할 점

앞으로 좋아질 것입니다. 그때까지 좀 더 오래 걸리는 사람이 있을 뿐입니다. 일상적 임무를 해내기만 해도 올바른 방향으로 가는 큰 걸음입니다. 상황이 더 괜찮아질 것입니다. 수면과 에너지 수준이 좋아질 것입니다. 현재와 미래에 대한 감정도 더 긍정적으로 변할 것입니다. 다시 삶을 즐기게 될 것입니다.

정서적 웰빙 솔루션 혜택은 개인적인 일이나 건강 또는 업무와 관련하여 다양한 문제 해결을 위해 비공개 지원을 제공해드립니다. 이런 무료 서비스들은 스트레스 관리, 불안이나 우울 극복, 슬픔이나 상실 대처에 도움이 됩니다. 정서적 웰빙 솔루션을 하루 종 연제든 이용할 수 있습니다.



### 도움이 필요한 순간에 위기 지원

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



### 도움을 요청할 연락처

# Optum

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 권리 보유. WF12062251 143707-022024 OHC