

건강 & 스트레스 관리

SAFETY FOCUS 05



COVID-19의 세계 대유행 기간 동안 항상 유념해야 하는 두 가지 요소는 자신과 다른 사람의 건강과 스트레스 관리라고 할 수 있습니다.

생산적인 시간. 자기 계발에 투자하기.

업무량이 줄었거나, 업무를 지속할 수 없는 상태라고 해서 덜 생산적이어도 된다는 변명이 당연한 것은 아닙니다. 공부를 해서 맡은 분야의 마스터가 될 수 있는 시간을 만드세요. 온라인에 무료로 공부하고 배울 수 있는 수없이 많은 자원을 찾을 수 있습니다. CK 온라인 트레이닝 플랫폼을 이용해서 자주 코스를 찾아보세요. 생산적이지 않고 하루를 허투로 쓰게 되면 자신감을 잃거나 스트레스로 이어질 수 있습니다.

빈번하게 뉴스를 찾아보지 말 것.

COVID-19 위기가 전 세계로 퍼지면서 소셜미디어나 티브이를 보면서 많은 시간을 보내면 호기심만 자극될 수 있습니다. 매일 적어도 몇 시간 동안은 일부러 억지로라도 스위치를 끌 필요가 있습니다. 그 시간을 관계를 재정립하고, 건강한 취미를 개발하며, 여러분이 아끼는 가족과 친구들과 대화하는 데 보내세요. 티브이나 소셜 미디어로부터 떨어져 있는 그 몇 시간 동안 급격한 변화가 일어나는 것은 아닙니다. 뉴스나 매체를 지속적으로 감시함으로써 불쾌감이 커지거나 원치 않는 스트레스에 노출될 수 있습니다.

자주 소통하라.

사회적 상호 작용은 건강한 마을을 지키는 중요한 역할을 합니다. 사회적 거리두기를 하면서 고통과 고립감을 줄여줄 가족, 친구 또는 동료와 소통하는 것이 매우 중요합니다. 리더쉽팀은 꾸준히 스카이프, 줌 등과 같은 디지털 툴을 이용해서 자주 서로 소통하는 것을 연습하며 여러분에게도 강력 추천 드립니다. 팀원들과 자주 자주 연락을 해 보세요.

팩트 체크

가짜 뉴스, 과장된 데이터, 허위 정보, 루머 등은 보통 위기 때 많아집니다. 권위있는 출처의 사실과 정보만을 공유하고 취합해야 하는 것을 인지하는 것이 매우 중요합니다. 지역 보건복지부 웹사이트, WHO(세계 건강 보건기구), CDC(질병관리 센터) 등이 신뢰할 수 있는 정보 출처의 예입니다. 루머나 허위 사실을 공유하거나 휘둘리지 마시기 바랍니다.

사회적 거리두기를 실천하면서 운동 & 건강한 먹거리

사회적 거리두기는 외출이 불허되거나, 재택 근무, 또는 대부분의 시간을 집 안에서 보내는 것을 의미합니다. 온라인에는 집에서 하는 간편한 운동으로 건강하게 지낼 수 있는 방법을 소개하는 많은 프로그램이 있습니다. 예를 들면, 만약 여러분이 아파트에 살고 있다면, 땀을 흘리면서 긍정적인 태도와 기분을 갖게 하는 엔돌핀 호르몬의 분비가 가능해질 수 있도록 매일 그냥 계단을 몇 번 오르는 것입니다!

활동이 적어지면 칼로리의 소모도 줄어든다는 것을 기억하세요. 건강하고, 깨끗한, 집밥을 소량씩 자주 먹도록 하십시오.

강조

스트레스를 받을 때는 팀원으로써 다른 팀원들에게, 친구와 가족들에게 여러분은 가장 높은 수준의 공감과 배려를 연습하게 될 것입니다. 스트레스를 관리하고 스스로를 강하게 하는 법을 배운 것처럼 여러분 자신을 리드하는 법을 배우십시오! 팀원들에게 늘 같은 모습으로 대하고 스스로에 대한 공감과 배려를 보여주세요. 롤모델이 되도록 해 보세요!

스트레스& 건강 관리의 장점

- ✓ 생산성 향상
- ✓ 힘들 때 심신 단련에 도움이 됨
- ✓ 자신감을 높여 잠재력을 최대한 발휘
- ✓ 전세계 대유행을 통한 "승리자 자세" 기운을 북돋움
- ✓ 여러분의 팀에서, 가족과 친구들 사이에서 롤 모델이 됨
- ✓ 성공, 환경에 굴복하지 말 것!

질문이나 의견이 있으면 HSE & Compliance 매니저인

gordon@cezarskitchen.com 에게 연락하세요