

롱코비드에 빛을 비추다: 고용주를 위한 정보

소개

"롱코비드"(또는 "코로나 후유증")는 직장 생활을 포함하여 개인의 일상 생활에 큰 영향을 미칠 수 있으며, 이러한 잠재적 영향을 이해하는 고용주는 해당 직원을 더 잘 지원하여 직무 만족도, 생산성 및 직원 유지율을 높일 수 있습니다.

1. 롱코비드란 무엇입니까?

일부 사람들은 코로나19에 처음 감염된 이후 증상이 새로 나타나거나 재발하거나 지속될 수 있는데, 때로는 몇 주, 몇 달 또는 몇 년이 지난 뒤에도 그럴 수 있습니다.

이를 통칭하여 "롱코비드"라고 합니다. 신체의 여러 시스템과 관련이 있고 정신 건강 증상까지 포함해서 200가지 이상의 증상이 롱코비드와 관련이 있는 것으로 알려져 있습니다. 가장 일반적으로 보고되는 증상은 다음과 같습니다:

- 일상생활에 지장을 줄 정도로 심한 피로나 피곤
- 신체적 또는 정신적 활동 후 증상 악화("운동 후 불쾌감(Post-exertional malaise)")
- 사고력 또는 집중력 저하("브레인 포그(Brain fog)"라고도 함)
- 호흡 곤란, 숨가쁨, 기침 또는 흉통을 포함한 호흡기 문제
- 두통
- 수면 문제
- 소화 문제
- 우울증 또는 불안감

2. 롱코비드를 어떻게 예방할 수 있습니까?

롱코비드를 예방하는 가장 좋은 방법은 코로나19 감염이나 재감염으로 인해 발생할 수 있는 심각한 건강 문제를 피하는 것입니다. 예를 들어, 고용주는 직원들이 코로나19 예방접종을 최신 상태로 유지하도록 장려할 수 있습니다. 또한 고용주가 허용된 벤치마킹 기준을 충족하도록 공기질을 유지 또는 개선하고 마스크 착용을 선호하는 직원에게 마스크를 제공한다면, 코로나19(및 기타 계절성 호흡기 감염병)에 대한 노출을 줄이는 데 도움을 줄 수 있습니다. 마지막으로, 고용주가 할 수 있는 가장 중요한 일은 아래에서 설명하는 것처럼 코로나19 감염자의 상당수가 롱코비드 증상을 겪을 수 있다는 사실과, 코로나19로부터 자신을 보호하기 위한 조치를 취하면 삶을 되찾을 수도 있는 롱코비드의 영향을 피하는 데 도움이 된다는 점을 직원들에게 알리는 것입니다.

3. 롱코비드는 어떻게 치료합니까?

롱 코비드 치료는 증상 [관리](#)에 중점을 둡니다. 증상이 광범위하고 다양한 신체 시스템과 관련될 수 있으므로, 치료에는 여러 분야의 [개인 맞춤형](#) 접근 방식이 필요합니다. 고용주는 롱코비드 발병 후 직장에 복귀한 직원도 [아직](#) 치료를 받고 있을 수 있다는 점을 인지해야 합니다.

4. 얼마나 많은 사람들이 롱코비드의 영향을 받습니까?

증상이 광범위한데다가 주관적이어서 종종 무시되거나 다른 질환 때문으로 여겨지기도 한다는 점을 고려하면, 롱코비드에 걸린 사람의 수를 정확히 파악하는 것은 어려운 일입니다. 그러나 2022년 [국민건강면접조사\(National Health Interview Survey\)](#)에 따르면, 조사 당시 성인의 6.9%가 롱코비드를 경험했고 3.4%는 현재 롱코비드를 앓고 있는 것으로 나타났습니다. 2024년 5월 주기의 전국 [가계 동향조사\(Household Pulse Survey\)](#)에 따르면 코로나19를 경험한 적이 있는 성인의 30.6%(전체 성인의 18.1%)가 어느 시점에서 장기 증상을 [경험](#)했으며, 10.1%(전체 성인의 6%)는 조사 당시 현재 증상이 있다고 [보고했습니다](#). 이는 현재 900만 명에서 1,540만 명 사이의 성인이 롱코비드 증상을 겪고 있을 수 있음을 의미합니다. 마찬가지로, NYSIF 연구에 따르면 코로나19 청구자의 약 31%가 롱코비드 증상을 보였고, 이들 중 18%(코로나19 청구자의 5%)는 1년 이상 직장에 복귀하지 못한 것으로 보고되었습니다.

5. 롱코비드는 일상 생활에 어떤 영향을 미칩니까?

위에서 언급한 2024년 5월 [가계 동향조사](#)에 따르면, 현재 롱코비드에 걸린 성인의 80.4%가 일상 활동에 어느 정도 제한이 있다고 답했고, 25.4%는 상당한 [제한](#)이 있다고 답했습니다. 이러한 제약은 일반적으로 롱코비드 증상으로 인해 나타나는데, 개인의 집중력에 영향을 미칠 수 있는 “[브레인 포그](#)” 또는 가벼운 신체적 또는 정신적 활동 후에도 몇 시간에서 며칠 동안 다른 증상을 [악화](#)시키는 것으로 알려진 [운동 후 불쾌감](#) 등이 있습니다. [롱코비드가 근로자에 미치는 영향\(Long Covid’s Impact on the Workforce\)](#)에 대한 NYSIF의 패널에서는 롱코비드가 가져오는 일상적인 문제에 대한 자세한 정보를 제공합니다.

6. 롱코비드가 근로자와 경제에 어떤 영향을 미쳤습니까?

NYSIF의 [연구](#)에 따르면 롱코비드에 걸린 근로자의 약 18%가 1년 이상 직장에 복귀하지 않은 것으로 나타났습니다. 2022년에 실시된 Urban Institute의 [설문조사](#)에서는 롱코비드에 걸린 성인의 10%가 일을 중단했고, 5%는 증상으로 인해 근무 시간을 단축했다고 알려줍니다. 롱코비드가 미국 경제에 미치는 전반적인 영향은 삶의 질 저하, 수입 손실, 의료비 지출 증가와 관련된 비용을 포함하여 약 3조 7천억 달러로 [추산](#)됩니다.

7. 롱코비드는 산재보험으로 보장됩니까?

직장에서 코로나19에 감염되어 병에 걸리고 청구가 성립되면, 고용주의 [산재보험](#)에서 (또는 자가 보험에 가입한 고용주의 경우에는 고용주가) 의료적으로 필요한 비용을 지불하고, 해당 직원이 일할 수 없는 경우 일부 임금 대체 비용을 지불합니다. 뉴욕에서는 직원이 언제, 어떻게 코로나19에 노출되었는지 정확히 입증하지 못할 수도 있지만, 의료 서비스 제공자는 진단이 개인의 업무와 인과관계가 있다는 제공자의 판정에 더불어 진단에 대한 의료 문서를 제공할 수 있습니다. 직원이 초기 감염에서 빨리 회복된 것처럼 보이더라도, 나중에 장기적인 증상이 발생할 경우를 대비하여 청구서를 제출하는 것이 중요합니다. [뉴욕주 산재 보상 위원회\(The New York State Workers' Compensation Board\)](#)는 청구 방법에 대한 정보를 제공합니다.

8. 롱코비드에 걸린 직원에게 어떤 편의를 제공할 수 있습니까?

[1990년 연방 미국 장애인법\(Americans with Disabilities Act\)](#) 및 [뉴욕주 인권법\(Human Rights Law\)](#)의 적용을 받는 사업체 직원의 경우, 해당 법률을 포함하되 이에 국한되지 않는 여러 법령에 따라서 롱코비드가 장애로 간주될 수도 있습니다.

고용주는 또한 [가족 및 의료 휴가법\(Family and Medical Leave Act\)](#)에 따라 휴가를 사용할 수 있습니다. 이러한 법률은 주(州) 산재보험의 규정과는 별개이며, 개인의 편의 제공에 대한 권리(및 편의 제공에 대한 고용주의 책임)는 사례별로 결정되는 것이지만, 롱코비드로 인해 활동이 제한되거나 활동 수준에 영향을 받은 직원에게 제공을 고려할 수 있는 [편의 사항](#)에는 다음이 포함될 수 있습니다:

- 유연한 일정 허용
- 필요할 때 휴식 시간 허용
- 인체공학적 워크스테이션 제공

자세한 정보는 [고용주 지원 및 장애인 포용을 위한 리소스 네트워크\(Employer Assistance and Resource Network on Disability Inclusion, "EARN"\)](#), [직업 편의 네트워크\(Job Accommodation Network, "JAN"\)](#), [미국 노동부](#), 및 [롱코비드가 근로자에 미치는 영향](#)에 관한 NYSIF의 패널에서 확인할 수 있습니다.

9. 고용주는 롱코비드의 영향을 받는 근로 간병인을 어떻게 지원할 수 있습니까?

많은 근로자는 한 명 이상의 어린이, 노인 또는 장애인에게 일상적 지원을 제공하는 간병인이기도 합니다. 고용주는 이렇게 롱코비드로 인해 간병인이 되었거나, 자신이 롱코비드에 걸려서 기존의 간병인 역할이 더 힘들어진 직원들을 여러 가지 [방법](#)으로 지원할 수 있습니다. 여기에는 유연한 직장 정책 제공, [뉴욕주 유급 가족 휴가\(Paid Family Leave\)](#) 등의 프로그램에 대한 정보 제공, [뉴욕 간병인 포털](#)과 같은 리소스 안내 등이 포함됩니다.

10. 고용주는 롱코비드에 걸린 직원을 어떻게 지원할 수 있습니까?

고용주는 **포용적인** 업무 환경을 **구축**하여 조직 전체의 채용, 직원 유지율 및 직무 만족도를 개선하는 동시에, 롱코비드에 걸린 직원에 대한 추가 지원을 제공할 수 있습니다. 또한, 롱코비드는 종종 불안과 우울증 등의 정신 건강 증상과 관련이 있는 것으로 알려져 있으므로, 정신 건강을 중시하는 직장 문화의 중요성이 강조되고 있습니다. **NYSIF**, **뉴욕주 정신건강보건국(Office of Mental Health)**, 및 **EARN**에서 자료를 찾을 수 있습니다. 고용주가 직원 지원 프로그램에 참여하면 도움이 될 수 있습니다.

소개

뉴욕주 보험 기금

NYSIF는 뉴욕주 최대 규모의 산재 보험사이자 전국 10대 보험사 중 하나입니다. **NYSIF**는 뉴욕주에서 2백만 명의 근로자와 20만명의 고용주에게 보험을 제공합니다. **NYSIF**의 사명은 지급할 수 있는 자금을 유지하는 가운데, 뉴욕 고용주에게 최저 비용으로 산재 보상, 장애 보험 및 유급 가족 휴가를 보장하는 것입니다. **NYSIF**는 110년 전 창립 이래로 다른 보험사와 경쟁하여 공정한 시장을 보장하는 동시에, 다른 곳에서 보장받을 수 없는 고용주에게 확실한 보장을 제공하는 역할을 수행함으로써 이 사명을 완수해 왔습니다. **NYSIF**는 상해 근로자를 위한 최상의 의료 성과를 달성하고 뉴욕 고용주를 위한 가격, 품질 및 서비스 측면에서 업계 선두가 되기 위해 노력하고 있습니다. 더 많은 정보를 알아보려면, nysif.com를 방문하십시오.

*이 문서는 정보 제공 또는 교육 목적으로만 제공되며 전문적인 법률 자문이나 건강 조언, 진단 또는 치료를 대체할 수 없습니다. **NYSIF**는 이 내용에 대한 의존과 관련하여 어떠한 책임이나 의무도 지지 않습니다.*