

## 고용주와 어떻게 대화할 수 있을까요?

고용주에게 당신이 아픈 가족을 돌보는 중임을 반드시 말할 필요는 없습니다. 그러나 고용주와의 대화를 통해 고용주는 당신의 요구를 보다 잘 이해할 수 있습니다. 또한 가족 돌봄 휴직 또는 가족 돌봄 휴가를 통해 업무 시간을 유연하게 조정할 수도 있습니다. 고용주와 이야기하기 전에, 가족 돌봄에 대한 회사의 방침이 어떠한지 살펴보십시오.

### 고용주와 다음에 대해 이야기해볼 수 있습니다.

- 당신의 가족 돌봄이 업무에 미칠 영향
- 휴가나 업무 시간을 조정하는 방법
- 돌봄의 기간이 얼마나 길어질 것인지
- 고용주가 당신을 도울 수 있는 방법
- 당신이 현재의 업무를 지속하기로 했을 때 고용주가 얻는 이득
- 당신의 상황을 다른 동료들에게도 알릴 것인지, 알린다면 누구에게 알릴 것인지
- 퇴직을 고려하고 있는지  
(고용주는 당신이 남아주기를 바랄 수도 있고, 당신이 생각지 못한 방안을 제안할 수도 있습니다.)

동료들에게 당신의 상황을 알린다면 그들의 양해를 구할 수 있으며, 조직이 이러한 상황에 어떻게 대처할 것인지 함께 생각해볼 수 있습니다. 또한 아픈 가족을 돌보며 일을 하고 있는 다른 동료가 있을 수도 있습니다. 하지만 당신이 이런 상황을 알리고 싶지 않다면 고용주는 이를 다른 이들에게 알려서는 안 됩니다.

## 가족 돌봄 휴직

‘남녀고용평등과 일·가정 양립 지원에 관한 법률’에 따르면, 가족 돌봄 휴직은 다음의 경우 가능합니다.

- 직계가족  
- 부모, 배우자, 자녀 또는 배우자의 부모, 조부모, 손자녀(단, 조부모의 직계비속 또는 손자녀의 직계존속이 있는 경우는 허용하지 않음)
- 가족 돌봄 휴직 기간은 연간 최대 90일이며, 이를 나누어 사용할 수 있으나 1회의 기간이 30일 이상이 되어야 합니다.

## 가족 돌봄 휴가

2019년 신설된(2020년 1월 1일부터 시행) 가족 돌봄 휴가는 긴급하게 가족 돌봄이 필요한 경우 사용할 수 있으며, 연간 최대 10일을 사용할 수 있습니다. 그러나 가족 돌봄 휴가는 가족 돌봄 휴직 기간에 포함됩니다.

본 자료는 공익적 연구사업 암환자 퇴원계획 수립과 적정관리 방안연구(1911272-3)의 지원에 의하여 인쇄되었습니다.



이 브로셔는 호주 Cancer Council NSW의 ‘암, 일 & 당신’의 일부를 발췌하여 번역한 것입니다.  
•영문번역: 안태용 •번역감수: 김혜련, 박아경



# 일과 돌봄에 대한 선택과 결정

일하는가족돌봄제공자편

암 환자를 돌보아야 하는 많은 이들도 어떤 형태로든 일을 합니다.

**가족 돌봄과 일 모두 삶의 중요한 부분이지만, 때로는 균형을 맞추는 일이 쉽지만은 않을 수 있습니다.**

### 🔍 누가 일하는 가족 돌봄 제공자인가요?

일하는 가족 돌봄 제공자란, 직장이 있는 상태에서 별도의 돈을 받지 않고 아픈 가족을 돌보는 사람을 말합니다.

돌봄은 질병 또는 장애로 인해 도움이 필요한 사람을 보살피는 것을 말합니다.

**아픈 가족, 환자를 돌보는 것에는 여러 상황이 있을 수 있습니다.**

- 당신은 배우자, 자녀, 부모일 수 있고
- 돌봄을 받는 사람도 일을 하는 중이거나 비노동 인구(어린이나 노인)일 수 있으며,
- 돌봄은 단기간 또는 장기간 필요할 수 있고
- 실질적인 도움(식사 준비, 약 관리 등) 외에도 정서적, 영적인 지원을 포함할 수 있습니다.

### 👛 일을 계속 할 수 있을까요?

일과 돌봄을 모두 해야 한다면, 본인이 어디까지 감당 할 수 있는지 숙고해야 합니다. 아픈 가족을 돌보는 것은 당신의 업무 시간, 업무 목표, 필요한 휴가 기간, 집중력, 정서적·신체적 건강 등 여러 측면에 영향을 줄 수 있습니다. 일을 계속 할 수 있을지 결정하기 전 아래의 내용을 고려하십시오.

- 돌봄을 받는 환자의 상태
- 돌봄과 업무 각각의 세부 내용
- 일시적인 지원, 도움을 얼마나 받을 수 있는지
- 고용주의 태도
- 재정 상태 (소득이 반드시 필요한 상태인지)
- 가능한 휴가 상황
- 근무 시간을 단축 또는 조정하거나 조직 내 다른 직책으로 이동할 수 있는지
- 일에서 얻는 만족감
- 일을 쉬는 것이 당신의 향후 진로나 앞으로의 고용 지속성에 큰 영향을 미칠 것인지
- 어떻게 결정하는 게 마음이 편할 것인지
- 결정을 내린다면 그게 일시적일지 장기적일지

### 🤝 돌봄 지원

아픈 가족을 계속 돌보기 위해서는 돌봄 지원이 필요할 수도 있습니다. 암환자를 위한 돌봄 지원이 필요한 경우 병원의 의료사회복지사와의 상담을 통해 돌봄 지원에 대한 정보를 제공받을 수 있습니다.

### 🌻 일하는 가족 돌봄 제공자도 스스로 돌보기

일하면서 아픈 가족을 돌보는 중에 당신의 건강까지 챙기는 것이 쉽지 않을 수 있습니다. 그러나 당신도 건강과 식사를 잘 챙기며 돌봄으로 올 수 있는 소진을 예방, 관리함을 통해 일과 가족 돌봄, 두 마리 토끼를 다 잡을 수 있습니다.

일에 관한 결정을 내리기 전에 고용주나 가족, 친구들과 상의하십시오. 환자가 치료를 받는 병원의 의료사회복지사에게 상담 및 지원을 요청할 수도 있습니다.