

암 치료와 직장 생활

ASAN MEDICAL CENTER GUIDE FOR PATIENTS AND FAMILIES

서울아산병원 | 암병원



어느 날 갑작스럽게 암 진단을 받으면 많은 생각이 듭니다. 당장 무엇부터 해야 할지, 치료는 얼마나 걸리며 앞으로 남은 삶은 어떻게 살아야 할지 고민이 생깁니다. 대부분 암 진단 후 치료에 집중하고자 일상생활을 접어 두는 경우가 많습니다. 그러나 직장을 다니고 있다면 치료와 직장 생활을 같이 할 수 있는지, 경제적인 부분은 어떻게 해야 할지, 일하는 것이 암 치료에 좋지 않은 영향을 주지는 않을지 고민하게 됩니다.

이 같은 고민을 의료진과 상의하거나 믿을만한 정보를 토대로 상황에 맞게 정확한 판단을 한다면 나에게 가장 도움이 되는 선택을 할 수 있을 것입니다.

이 책자는 암 치료를 받고 있거나, 암 치료가 끝난 후 직장 생활을 하는 데 도움을 드리고자 제작되었습니다.

제가 직장 생활을...
할 수 있을까요?



목차

1. 암진단 후 일을 할 수 있나요?	4
2. 암환자로서 직장 생활을 하려면 어떻게 준비해야 할까요?	7
3. 암 치료 중 건강을 유지하려면 어떻게 해야 하나요?	13
4. 자주 하는 질문과 답변	16

01 암 진단 후 일을 할 수 있나요?

갑작스럽게 암 진단을 받으면 당황스럽습니다. 진단과 치료 과정에서 무엇을 어떻게 해야 하는지 쉽게 결정하기 어려울 수도 있습니다. 이때는 최대한 여러 상황을 고려해 치료를 비롯한 직장이나 사회생활 등을 어떻게 해야 할지 신중하게 선택해야 합니다. 만일 결정하는 것이 어렵다면, 선택에 대한 긍정적인 면과 부정적인 면을 검토해 보고 가족이나 주변 사람들과 상의해 최선의 결정을 해야 합니다.



1) 일을 하는 이유

일을 하는 대표적인 이유 중 하나는 경제적인 부분이며, 이 외에도 다음과 같은 효과가 있습니다.

- 암 생각에 몰입되면, 우울하거나 불안해질 수 있으나 일하는 동안에는 암에 대한 생각이 줄어들어 암 자체로 인한 스트레스가 감소합니다.
- 사회적 관계를 유지할 수 있고 자아 정체성을 유지할 수 있습니다.
- 일을 하면서 능력과 지식 등을 발전시키고, 성취감을 느낄 수 있습니다.



스트레스 감소



사회적 관계 및
자아정체성 유지



성취감 획득

2) 일을 할 때 고려할 점

암 진단을 받으면 업무에도 많은 영향을 주게 됩니다. 업무와 치료 스케줄, 치료에 따른 몸 상태와 회복 시간 등을 고려해, 회사 지원 정도에 따라 업무의 종류, 강도, 시간 등을 조율합니다. 많은 사람이 일을 병행하며 치료하지만, 상황에 따라 직장을 옮기거나 휴직을 하거나 퇴직을 결정하기도 합니다. 중요한 결정인 만큼 충분한 시간을 갖고 결정하도록 합니다.

① 치료 측면에서 고려할 점

- 어떤 치료를 받게 되나요?
- 직장 생활을 하면서도 받을 수 있는 치료인가요?
- 치료 일정은 어떻게 되며, 업무 시간에 맞출 수 있나요?
- 치료의 부작용은 무엇이며, 일하는 데 어떤 영향을 줄까요?
- 부작용은 일시적인가요, 장기적인가요?



② 경제적인 측면에서 고려할 점

- 수입이 가정 내 전체 수입의 얼마를 차지하나요?
- 무급 휴가를 고려할 수 있나요?
- 업무 시간이나 휴가가 가정 경제에 영향을 주나요?
- 암의 치료비와 제반 비용이 어느 정도 드는지 예측이 되나요?
- 저축이나 보험 등을 활용할 수 있나요?
- 매월 나가는 가정 내 고정 금액이 얼마인가요?



③ 업무/직장 생활 측면에서 고려할 점

- 적성에 맞는 업무인가요?
- 업무를 하면서 성취하고자 하는 것이 있나요?
- 회사 내 상사나 관련 부서에 암 진단에 관해 이야기했나요?
- 회사 상사나 동료의 지지를 받을 수 있나요?
- 업무 강도가 신체적, 정신적으로 어느 정도인가요?
- 동료에게 업무 관련 도움을 받을 수 있나요?
- 협업이 필요한가요? 독립적으로 일을 하나요?



④ 가정 생활 측면에서 고려할 점

- 돌봐야 할 어린 자녀나 연로하신 부모님이 있나요?
- 가족이나 친구들이 식사 준비나 집안일, 운전 등의 도움을 줄 수 있나요?
- 가정에서 신경 써야 할 중요한 사항이 있나요?



02 암 환자로서 직장 생활을 하려면 어떻게 준비해야 할까요?

1) 회사에 암 진단 알리기



직장에 다니는 경우 회사 생활을 유지하거나 회사에 암 진단 사실을 알려야 할지 고민하게 됩니다. 개인 건강 상태를 회사와 공유해야 한다는 규정이 없더라도 업무에 영향을 줄 수 있고, 또 치료 일정 등 배려를 받기 위해 암의 진단 및 치료 사실을 알려야 할 수 있습니다. 예를 들어 복용하고 있는 약이나 기타 치료로 인한 신체의 변화가 업무에 영향을 주거나 본인과 타인의 안전에

영향을 줄 상황이라면 회사 측과 상의해야 합니다. 간혹 회사 동료들의 시선이나 평가 등에서 좋지 않은 영향을 받을 것을 우려해 숨기는 경우가 있는데, 이는 오히려 스트레스를 유발하거나 불필요한 오해를 만들 수 있습니다.

✓ 회사에 암 진단 사실을 이야기함으로써

- 회사 내 필요한 지원을 받을 수 있고, 필요에 따라 업무 조정을 요청할 수 있습니다.
- 업무 능력이 떨어지거나 태만해 보일 오해를 줄여 줍니다.

2) 회사에 어떻게 이야기해야 할까요?

사내 유관 부서 및 상사에게 암의 진단과 치료에 대해 알리기 전에 다음과 같은 사항을 고려할 수 있습니다.

- 업무 처리 범위와 능력
- 회사 내 다른 직원과의 공유 여부
- 휴가 일정과 복귀 시점
- 필요한 업무 환경

회사에 진료 및 개인적인 사항을 모두 알릴 필요는 없지만, 업무에 영향을 줄 것으로 예상되거나 본인과 직원들의 건강과 안전 등에 영향을 줄 수 있는 내용은 알려야 할 수 있습니다.

참고하세요

- 말할 내용을 정리하고 가족이나 지인 앞에서 이야기하는 것을 연습한 후 정리가 되면 회사에 이야기합니다.
- 어떤 내용을 이야기할지 충분히 생각해 봅니다.
- 프라이버시가 보장되는 조용하고 방해받지 않는 공간에서 이야기하고, 면담 전 충분한 시간이 필요함을 알립니다.
- 본인에게 필요한 것은 무엇인지, 업무 현장에 미치는 영향에 대해서는 어떻게 대처할 것인지 생각해 둡니다.
- 업무량과 일정 조정에 대해 상의할 수 있습니다. 만일 어떻게 해야 할지 잘 모르겠다면 생각할 시간을 달라고 요청할 수 있습니다.
- 이야기한 내용은 메모하고 서로 협의가 필요한 사항에 대해서는 협의 후 내용을 기록해 둡니다.
- 처음부터 모든 사항을 다 합의할 수는 없습니다. 치료 진행 과정에 따라 상황이 바뀔 수 있으므로 업무를 하면서 계속 조정하고 협의합니다.

3) 암 치료와 직장 생활

① 일과 암 치료 병행하기

암 치료를 시작했다면 치료 일정이나 치료로 인한 변화로 업무 수행에 영향을 줄 수 있습니다. 그러므로 치료와 일을 병행하려면 일부 조절이 필요합니다. 휴가나 휴직이 필요한 경우 미리 회사와 협의하고, 만일 휴가나 휴직을 하기로 했다면 회사에서 일의 흐름이 끊기지 않도록 진행 상황을 파악할 수 있도록 조치를 취합니다.

✓ 일을 하기로 결정할 때 고려해 보세요

치료

- 어떤 치료를 받게 되나요?
- 일과 치료를 병행하는 데 더 효과적인 치료 방법은 무엇이 있을까요?
- 치료 주기는 어떻게 되며 소요 시간은 얼마나 되나요?
- 치료 스케줄을 업무 시간에 맞출 수 있나요?
- 예상 가능한 부작용은 무엇이며, 그 부작용들이 일하는 데 영향을 미치나요?
- 부작용의 지속 시기는 얼마나 되나요?
- 다른 환자들은 어떻게 하는지 정보를 얻을 수 있나요?
- 같은 치료를 받는 다른 환자들과 이야기하는 것이 도움이 되나요?

재정

- 월급이 가정 내 전체 수입의 얼마를 차지하나요?
- 연차나 장기 휴가 시 급여가 나오지 않아도 괜찮은가요?
- 무급 휴가도 선택사항에 포함되나요?
- 저축이나 보험을 활용할 수 있나요?
- 휴가를 내는 것이 가계에 영향을 미치나요?
- 약이나 치료에 필요한 비용은 어느 정도 소요되나요?
- 집세, 차량비 등 고정비로 나가는 돈이 얼마인가요?
- 재정에 영향을 주는 결정에 전문가의 도움이 필요한가요?

일터
/회사

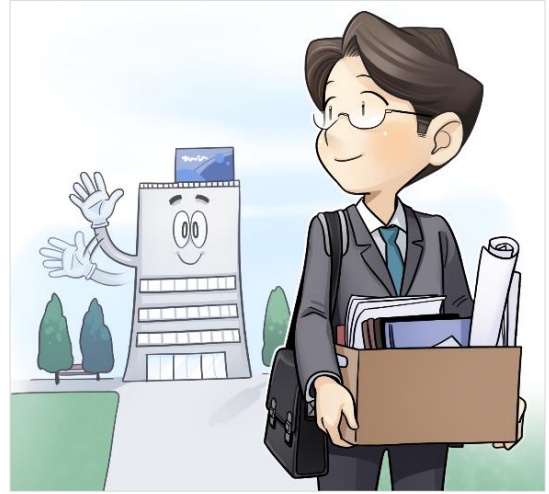
- 업무를 좋아하나요?
- 업무를 하면서 성취하고자 하는 것이 있나요?
- 부서장이나 인사팀에 본인의 상황을 알렸나요?
- 회사에서 치료를 지지해 주나요? 업무의 특성이 유동적인가요?
- 업무가 매우 힘이 드나요?
- 신체적으로나 정신적으로 일을 할 수 있나요?
- 업무가 좀 더 쉽게 조정이 되나요?
- 동료의 지지나 도움을 받을 수 있나요?
- 업무의 성격이 협업이 필요한 일인가요? 독립적으로 하는 일인가요?

개인

- 아이들을 돌봐야 하거나 경제적인 부분 등 고려해야 할 개인적인 문제가 있나요?
- 돌봐야 할 다른 가족들이 있나요(연로하신 부모님이나 친척 등)?
- 가족이나 친구들이 도움을 줄 수 있나요? 예를 들면 약속 시간에 데려다주거나, 집안일을 도와줄 수 있나요?
- 업무가 정상적인 생활을 하고 있다고 느끼게 해 주거나, 일하는 동안 암을 잊을 수 있나요?
- 암으로 인한 정서적인 영향이 일에 집중하는 것을 어렵게 만드나요?

② 일 그만두기

암을 진단받고 일을 그만두는 경우도 있습니다. 이러한 선택은 퇴직이 얼마 남지 않았거나 암이 많이 진행된 경우에는 옳은 선택일 수 있습니다. 대부분 사람들은 변경된 상황의 적응, 재정적인 부분, 가족과의 관계 등을 계획하는 데 시간이 필요합니다. 암 치료뿐 아니라 퇴직으로 인한 변화에 적응하기 위해 가족이나 친구, 의료진, 선배 암 환우 등과 상의함으로써 도움을 받을 수도 있습니다.



알아두면 좋을 TIP

- 암을 진단받은 뒤, 계속 일하는 것이 어렵다고 생각된다면 업무 시간을 조정하거나 휴가나 휴직을 활용합니다.
- 선택사항의 장단점을 적어 보거나 신뢰할만한 누군가와 이야기를 나누어 보는 것이 도움이 됩니다.
- 일은 단순히 돈을 벌기 위한 것만은 아닙니다. 직업은 사회적인 관계를 맺고 성취감을 느끼게 하며, 암 치료 중 무기력해지는 것을 예방할 수 있습니다.
- 암에 걸렸다는 것을 회사에 알리면 치료 일정이나 부작용 등에 대처할 수 있도록 업무를 유연하게 조정하는 데 설득하기가 쉬워집니다.
- 일하면서 업무 특성이나 치료의 부작용, 업무 장소 등을 고려해야 합니다.
- 일을 쉴 수도 있습니다.
- 혹시 보험에 가입했다면 관련된 약관이 있는지를 확인해 볼 수 있습니다.
- 의사 결정을 서두르지 않도록 하며 가족, 가까운 지인 등과 충분히 상의하고 여러 상황을 충분히 검토해 결정합니다.

③ 나의 일 이해하기

암 치료는 업무수행 능력에 영향을 줄 수 있으므로, 업무 일정이나 강도를 조절해야 할 수 있습니다. 만약, 치료 중이나 치료 후 휴가를 내기로 했다면, 쉬는 동안 회사 일이 어떻게 진행되는지 알 수 있도록 조치해 두는 것도 도움이 됩니다. 장기 휴가 예정이라면 회사에 회복 후 복직하는 것에 대해 미리 이야기합니다.



43세 남성,
대장암 치료 중

“암 진단 후 일을 하면서 치료를 받을 수 있었는지 걱정했습니다. 막상 일을 하니 힘들기도 했지만, 치료 기간도 빨리 지나가고 보람도 되었습니다. 제가 일하지 않았다면 치료 기간이 너무 길게 느껴지고, 많이 힘들었을 것 같습니다. 뿌듯합니다.”

“암 치료를 하는 동안 건강에 무리가 될까 걱정이 되어 직장을 그만두었습니다. 치료를 마치고 나니 무슨 일이라도 시작하는 것이 좋을 것 같아 작은 회사에 취직하기로 했습니다. 다시 일한다는 것이 조금 걱정은 되었지만 막상 출근을 시작하니 일상이 생기고 사람들과 소통하면서 활력도 생겼습니다. 일을 다시 하길 잘했다는 생각이 듭니다.”



38세 여성,
유방암 치료 종료

03 암 치료 중 건강을 유지하려면 어떻게 해야 하나요?

1) 건강한 식습관

암 치료 중 건강을 유지하려면 무엇보다 균형 잡힌 영양 상태를 유지해야 합니다. 암 환자에게 영양 관리는 매우 중요합니다. 특히 항암제나 방사선 치료 등 다양한 치료로 인해 암세포는 물론 건강한 세포도 손상을 입을 수 있으므로, 손상된 세포를 회복시키고 건강을 유지하기 위해 여러 영양소를 골고루 함유한 ‘균형 잡힌 식사’가 필수입니다. 인터넷이나 지인 등이 제공하는 근거 없는 정보에 현혹되어, 균형 잡힌 식사 원칙을 지키지 않고 특정 음식을 과하게 섭취하거나 꺼리는 식습관은 피해야 합니다.

건강한 식사 원칙

- 긍정적 마음으로 즐겁게 식사합니다.
- 식품 각각에 함유된 영양소를 모두 섭취하기 위해 식사 때마다 5가지 식품군을 골고루 섭취합니다.
(5가지 식품군: 곡류, 어육류, 채소 및 과일류, 우유 및 유제품, 유지 및 당류)
- 너무 짜거나 맵거나 자극적이지 않은 범위에서 양념과 조미료를 적당히 활용합니다.
- 규칙적인 운동이나 활동으로 식욕을 증진시키도록 노력합니다. 필요한 경우 도움이 되는 약을 처방받을 수 있습니다.



✓ 암 환자를 위한 건강한 식생활에 관한 정보는

서관 1층 암교육정보센터에 비치된 [희망의 식사]를 참고하세요.

2) 운동

암 치료 중이거나 치료가 끝난 후 운동을 하고자 할 때 막상 어떤 운동을 어떻게 시작해야 할지 고민됩니다. 암 치료 극복 및 치료 후 건강한 생활을 유지하기 위해서는 규칙적이고 적절한 운동이 중요합니다. 운동은 근력과 심폐 기능을 강하게 하고, 피로 회복과 체력 강화 등에 도움이 됩니다.

운동은 크게 유산소 운동, 유연성 운동, 근력 운동으로 나눌 수 있습니다.

유산소
운동

전신과 팔다리의 큰 근육을 약한 강도로 리드미컬하게 여러 번 반복하면서 몸 안에 산소를 많이 공급하는 운동입니다. 심장과 폐 기능을 향상시키며, 혈관을 튼튼하게 하고, 지구력의 향상을 통한 체력 증진 효과가 있습니다.

암 치료 중에는 신체적인 삶의 질을 유지하고 강화하기 위해 중간 강도의 유산소 운동을 꾸준히 하는 것이 도움이 됩니다.

*** 대표적인 유산소 운동: 빨리 걷기, 자전거 타기, 에어로빅 등**



유연성
운동

유연성 운동은 유산소 운동과 근력 운동의 기본이 되는 동시에 근골격계 합병증(오십견, 근육통, 요통, 관절통, 관절구축 등)을 예방하는 데 효과적입니다. 암 치료로 관절이 굳거나 근육통 발생 등을 예방하고 관리하기 위해 스트레칭 같은 유연성 운동을 수시로 시행하는 것이 좋습니다. 유연성 운동은 근육이나 건, 인대 등을 늘려주는 운동으로 주로 유산소 운동과 근력 운동의 전후에 시행하는 것이 좋습니다.



근력
운동

근력 운동은 근육이 외부의 힘에 저항해 역동적이거나 정적인 수축을 일으켜 근육의 힘을 기르는 능동적인 운동입니다.

근력 운동을 통해 암 관련 피로감을 줄이고 삶의 질을 향상시킬 수 있으며, 골다공증 예방에도 효과가 있습니다. 근력 운동은 무리하지 않게 하며 근육 및 관절에 염증과 부종이 있을 때는 피합니다. 유방암 수술 등 수술 시 림프절을 절제한 경우에는 림프 부종이 생길 위험이 있으므로 무리하지 않도록 합니다.

*** 대표적인 근력 운동: 아령 들기, 윗몸 일으키기, 팔 굽혀 펴기 등**



효과적인 운동을 위해 매일 또는 격일로 꾸준히 규칙적으로 시행해야 합니다. 또한 운동이 스트레스가 되지 않도록 즐거운 마음으로 하며, 운동 파트너를 구해 함께 운동하는 것도 도움이 됩니다.

✓ 암 환자를 위한 올바른 운동법에 대한 정보는

서관 1층 암교육정보센터에 비치된 [올바른 운동법]를 참고하세요.




3) 스트레스 대처

암 치료를 잘 극복하고 건강한 삶을 유지하기 위해 심리적인 안정은 매우 중요합니다. 감정적 변화와 정신적 스트레스를 잘 관리하려는 노력은 암 환자의 정상적인 생활 유지와 치료에 중요합니다.

어려운 상황에 닥쳤을 때 다시 마음을 다잡고 견디기

- 자신의 감정 상태를 가족이나 친구 등 자신을 지지해 주는 사람들에게 이야기합니다.
- 기분을 나아지게 해 주는 활동을 찾아서 하고, 스트레스 상황은 가능한 한 피합니다.
- 긍정적인 생각과 행동을 하도록 노력하되, 항상 긍정적인 태도를 유지할 수 없다고 자책하지 않습니다.
- 과거에 어려운 문제가 생겼을 때 어떻게 해결했는지 기억해 봅니다. 문제를 성공적으로 해결했던 방법을 찾아 현재의 힘든 상황을 해결해 나가는 데 적용합니다.
- 당황하고 불안할 때는 의사의 이야기가 잘 들리지 않고 정보를 충분히 얻을 수 없게 됩니다. 병원에 갈 때 가까운 사람에게 함께 가 줄 것을 부탁드립니다.
- 한 번에 모든 문제를 완벽하게 해결하려고 하지 않습니다. 우선순위를 정하고 당장 오늘 해야 할 것만 해도 충분합니다.
- 이미 지나간 과거나 닥치지 않은 미래를 지나치게 깊이 생각하지 않습니다.
- 도움이 된다면 영적인 혹은 종교적인 믿음을 다시 돌이켜보고 실천해 봅니다.

4) 온라인 관련 정보

국가암정보센터 홈페이지	cancer.go.kr/ (암환자 생활백서 → 성인 암생존자 → 직업 복귀)	
고용노동부 홈페이지	www.moel.go.kr	
서울아산병원 암병원 홈페이지	cancer.amc.seoul.kr	

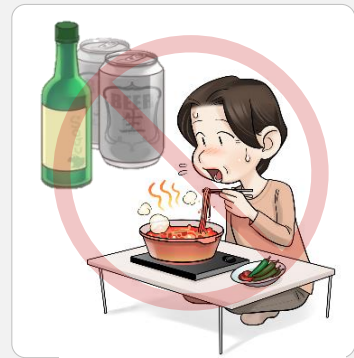
04 자주 하는 질문과 답변

Q. 대장암을 진단받았습니다. 앞으로 일을 할 수 있을까요?

암 진단을 받으면 대부분 직장 생활에 영향을 줄 수 있습니다. 암의 종류와 병기, 치료 방법과 부작용, 몸의 컨디션, 기분 상태, 일의 종류 등에 따라 일을 할 수 있는지 결정할 수 있습니다. 업무 시간을 조절이나 회사의 지원 가능 여부 등도 중요하며, 질병 정도와 치료 특성에 따라 할 수 있는 일을 의료진과 상의해 결정할 수도 있습니다. 각자의 상황에 따라 회사를 휴직하기도 하고, 휴가를 이용하거나 근무 시간을 조정해 치료와 일을 병행하기도 합니다. 개인마다 상황이 다르므로 정답은 없으며, 현재 상황에서 최선의 방법을 선택하는 것이 가장 좋은 방법입니다.

Q. 암 치료 후 회사에서 하는 각종 모임이나 회식 등에 참여해도 될까요?

어떤 치료를 했는지에 따라 차이가 있겠지만, 몸 상태가 괜찮고 식이나 일상생활, 회사에서 하는 모임 등에 참여하는 것에 특별한 금기가 없다면 참석해도 좋습니다. 물론 암 치료 후 건강한 생활 습관을 유지하기 위해 술과 자극적인 음식을 피하고, 올바른 식습관과 규칙적인 생활을 유지하는 것이 중요합니다.



Q. 위암 수술을 받았고, 다음 주에 회사에 복직해야 합니다. 회사에는 제가 암 치료한 것을 알리지 않았는데, 복직 전 암에 관해 이야기해야 할까요?

간혹 암을 진단받은 경우 회사에 알려야 할지 고민하게 됩니다. 암에 걸린 것을 알렸다가 부당한 대우나 오해를 받지 않을까 하고 걱정하기 때문입니다. 일반적으로 치료가 본인 또는 타인에게 영향을 미칠 만한 상황이라면 회사와 이야기해 보는 것이 좋습니다. 치료를 받는 상황뿐 아니라 치료가 끝난 후에도 정기적인 검사와 외래진료 등이 필요할 수 있으므로 의료진과 상의한 후 회사와 이야기할 내용을 신중히 정리한 후 공유할 수 있습니다.



서울아산병원 암병원

 05505 서울특별시 송파구 올림픽로 43길 88 서울아산병원

 대표전화 : 1688-7575

 <http://www.amc.seoul.kr>