

건강하게 일하는 방법

1 힘차게 운동하기

- 하루에 30분 일주일에 5회 이상 운동하기
- 나에게 맞는 운동 찾기
- 운동기록부를 적어나의운동생활점검하기
- 일상생활에서 신체 활동량 늘리기
 - 계단 오르내리기, 대중교통 이용하기, 스트레칭 등

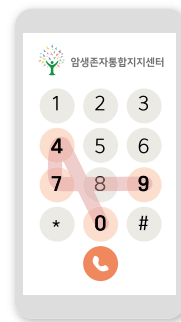
2 맛있게 먹기

- 현재 식사관련 문제점 파악하기
 - 식사시간, 식사량, 간식 유무 등
- 영양소를 골고루 나에게 맞는 적당량 먹기
- 신선한 재료의 음식으로 맛있게 먹기
- 짜지 않게 먹기

3 현명하게 스트레스 관리하기

- 과거에 내가 힘들었을 때 도움이 되었던 방법 찾기
 - 명상, 등산, 음악감상, 대화
- 환우모임이나 멘토링 프로그램에 참여하기
- 나의 감정을 표현하거나 생각 정리하기
- 정신건강 전문의와 상담하기

어디로 연락하면 되나요?



1577-9740으로 전화하시면,
서비스 이용 방법 및 자세한 안내를
받으실 수 있습니다.



<http://www.youtube.com/암생존자통합지원센터>



<http://www.cancer.go.kr/survivor>

암생존자를 위한

직업복귀 준비

일을 해도
될까요?



일을 시작하기 전에

1 담당 의료진에게 확인할 사항

- 치료방법과 기간
- 치료와 일을 같이할 수 있는지 여부
- 암 치료로 예상되는 부작용 및 어려움
 - 신체증상: 피로, 통증, 손발저림 등
 - 정신증상: 우울, 불안, 수면장애 등

2 직장에서 확인할 사항

상사, 동료, 인사팀과 함께, 사규나 사내 인트라넷 자료, 노동부 홈페이지 등에서 아래 사항을 확인하세요.

- 휴가·병가·연차·휴직 등 쉴 수 있는 기간
- 근무시간 조정 가능여부
 - 출퇴근 조정, 유연근무제, 재택근무 변경 등
- 직장내 경제적 지원제도
 - 병가수당, 휴직중급여, 지원수당, 보조금 등
- 업무조정이 급여나 복지혜택에 미치는 영향
- 필요한 증빙서류

직업복귀와 관련된 오해와 진실

암 치료 후에는 예전처럼 일할 수 없나요?

아닙니다. 예전처럼 일할 수 있습니다. 다만, 예전과 똑같은 강도와 양으로 일하는 데는 시간이 필요할 수 있으므로, 처음부터 무리해서 예전과 똑같이 100% 업무를 하기 보다는 적응할 때까지 차근차근 업무를 늘려 나갈 것을 권합니다.

따라서 직업복귀 시에는 신체적·정신적으로 일에 잘 적응할 수 있도록 '일을 시작하기 전에' 체크리스트를 반드시 확인해 보시기 바랍니다.



암생존자가 일을 하면 재발되기가 쉬울까요?

아닙니다. 암 진단 후에 일을 하면 암이 재발되기 쉽다는 근거는 없습니다. 실제로 몸에 해로운 환경에서 일하는 것이 아니라면 오히려 일을 하는 것이 빠른 회복을 돕고 내 일에 몰두할 수 있어서 나의 삶에 더 충실해질 수 있습니다. 무엇보다 먼저 일을 계속할 수 있는지, 직장에 복귀해도 되는지 객관적으로 자신을 평가하는 것이 필요합니다.

건강한 직장생활을 위해 '건강하게 일하는 방법'을 확인해 보고, 암 재발에 대한 걱정을 덜기 위한 실천방법을 알아보시다.



언제 일을 다시 할 수 있을까요?

직업복귀의 시기는 **개인마다 다릅니다.** 개인의 신체적·정신적·경제적 상태와 일의 종류와 강도 등을 가지고 담당의료진과 논의하여 결정하시는 것이 좋습니다.

더불어 휴직 시기도 암 수술에 따라 다르기 때문에 **담당의료진과 상의하여 결정**하시고, 항암치료를 받는 경우 1차 항암 주사 후 나의 상태가 어떤지 경험해보고 결정하셔도 늦지 않습니다.



업무 중 스트레스가 암 재발 및 치료 부작용에 영향을 미칠까요?

아닙니다. 많은 암생존자가 일을 하면서 스트레스를 받으면 암이 재발하거나, 치료 부작용이 심해지지 않을까 걱정하지만 일하며 받는 업무 스트레스만으로 치료의 부작용이 증가하거나 재발하는 것은 아닙니다. 일을 하지 않고도 일상생활에서 스트레스가 발생할 수 있으며, 스트레스를 받는 것에 중점을 두기 보다 스트레스를 관리하고 해소하는 나만의 방법을 찾는 것이 중요합니다.

