

# 만성골수성백혈병과 일 사이의 균형을 어떻게 맞출 수 있을까요?

만성골수성백혈병 환자들은 치료를 시작한 후에도 이전과 같은 생활 방식과 직장 생활을 유지할 수 있을지 걱정합니다.<sup>1,2</sup> 치료를 받으면서도 계속 일하거나 학업을 이어갈 수 있지만, 만성골수성백혈병은 장기적인 관리가 필요한 질환이므로, 현재의 생활 방식과 업무 능력을 최대한 유지할 수 있는 방법을 찾아보는 것이 도움이 됩니다.<sup>1,2</sup>



**만성골수성백혈병 치료** 중에도 일을 계속할 수 있습니다. 일을 하면서 규칙적인 생활을 유지하고 평소의 일상을 느낄 수 있으며, **친구나 동료와의 관계**를 이어가는 데도 도움이 됩니다.<sup>1</sup>

## 고용주에게 이야기하기

만성골수성백혈병 진단을 받은 직후, 질환과 치료가 일상 생활에 미치는 영향에 대해 궁금한 점이 생길 수 있으며, 이는 업무에 영향을 줄 수도 있습니다.

예를 들어, 정기 검진 방문, 매일 약 복용, 겪을 수 있는 스트레스나 부작용 등에 대해 이야기할 필요가 있을 수 있습니다. 이런 상황에서 긴장할 수 있으므로, 미리 다음과 같은 주제에 대해 준비해두는 것이 도움이 될 수 있습니다:<sup>1,2</sup>



- 진단과 관련한 정보를 누구와 이야기해야 하는지
- 회사에서 제공하는 병가 및 지원에는 어떤 것들이 있는지
- 필요한 휴가 기간
- 고용주가 요청하는 사항 (예. 의사 소견서)
- 근무일정에서 합리적으로 조정 가능한 부분이 무엇인지




만성골수성백혈병이 직장 생활에 미칠 영향이나 진단 사실을 고용주에게 어떻게 전달해야 할 지 막막할 수 있습니다. 하지만 걱정하지 마세요. 의료진이 여러분을 도와드릴 준비가 되어 있습니다.

## 의료진과 직장 생활에 대해 상담하기

의료진은 여러분이 기대할 수 있는 사항을 설명하고, 고용주와 만성골수성백혈병에 대해 이야기할 수 있도록 도와드립니다. 누구에게도 부담감을 느끼지 않는 것이 중요하며, 여러분이 내리는 결정이 자신에게 가장 적합한 것인지가 중요합니다. 계속 일을 할지, 근무 시간을 줄일지, 잠시 일을 중단할 지는 다음과 같은 요인에 따라 달라질 수 있습니다.<sup>1,3</sup>

- 치료의 종류
- 겪을 수 있는 부작용
- 받을 수 있는 지원
- 환자의 재정 상태
- 환자의 정신 건강 상태
- 전반적인 감정과 걱정  
(예. 일이 걱정을 분산시키는 데 도움이 될 지 여부)



‘CML 삶의 질 다이어리’를  
사용하시면 의료진과  
대화할 준비가 더 잘  
되었다고 느끼실 수  
있습니다. 

의료진과 솔직하게 소통함으로써,  
여러분에게 맞춘 치료 계획을 함께 세우고,  
더 나은 일과 삶의 균형을 찾아갈 수 있습니다.

## References

1. Leukemia Care. Being or becoming employed. Available at: <https://www.leukaemiacare.org.uk/support-and-information/information-about-blood-cancer/living-well-with-leukaemia/employment/being-or-becoming-employed/> Last accessed June 2025. 2. Macmillan Cancer Support. Talking to your employer. Available at: <https://www.macmillan.org.uk/cancer-information-and-support/impacts-of-cancer/work-and-cancer/talking-to-your-employer> Last accessed June 2025. 3. Macmillan Cancer Support. Work and cancer. Available at: <https://www.macmillan.org.uk/cancer-information-and-support/impacts-of-cancer/work-and-cancer> Last accessed June 2025.

# 의료진은 제 업무 경력과 만성골수성백혈병을 조화롭게 관리할 수 있도록 어떻게 도와줄 수 있나요?

지금쯤 만성골수성백혈병이 여러분의 삶에 어떤 영향을 미치는지 어느 정도 이해하고 계실 것입니다. 또한, 할 수 있는 업무량, 근무 시간, 근무 장소(예. 재택 근무 또는 사무실 근무)에 대해 고용주 및 여러분과 조율했을 수도 있습니다.

조율한 내용에 만족하지 못할 경우, 의료진이 도움을 주거나 적절한 지원을 받을 수 있는 사람과 연결해 줄 수 있습니다.<sup>1-3</sup>



**만성골수성백혈병 치료** 중에도 일을 계속할 수 있습니다. 일을 하면서 규칙적인 생활을 유지하고 평소의 일상을 느낄 수 있으며, **친구나 동료와의 관계**를 이어가는 데도 도움이 됩니다.<sup>1</sup>

## 의료진과 업무에 대해 상담하기

의료진은 만성골수성백혈병과 치료가 업무에 미치는 영향을 최소화할 수 있도록 도와줄 수 있습니다.

누구에게도 부담감을 느끼지 않고 본인에게 맞는 결정을 내리는 것이 중요합니다. 의료진은 다음과 같은 여러 방식으로 도움을 줄 수 있습니다.



### 1. 부작용 관리

일부 환자들은 업무에 영향을 줄 수 있는 브레인 포그나 피로감 같은 부작용을 경험할 수 있습니다. 의료진은 이러한 부작용을 관리하는 데 도움을 주며, 증상이나 부작용이 나타났을 때 대처할 수 있는 실질적인 조언도 제공합니다.<sup>4,5</sup>

### 2. 이용 가능한 지원에 대해 논의하기

진단으로 인해 고용주와 문제가 있거나 추가 조언이 필요할 경우, 의료진이 직장 내 문제를 전문으로 하는 종양전문 사회복지사나 작업치료사와 연결해 줄 수 있습니다.<sup>6</sup>

이들은 암 환자와 그 가족을 상담하는 자격을 갖춘 전문가들로, 경제적 문제 해결을 위한 지원과 정보 제공, 환자들이 직장 생활과 관련된 도움을 받을 수 있도록 연결해 줍니다.<sup>6</sup>

예를 들어, 합리적인 근무 환경 조성, 장애인 혜택 신청, 치료 일정 등 환자가 직장에서 필요한 지원을 요청할 수 있도록 도와줄 수 있습니다.<sup>6</sup>

또한, 유연 근무나 재택 근무와 같은 직장 내 조정을 권고하는 서류를 작성해줄 수도 있습니다.<sup>3</sup>

### 3. 정서적 실질적 지원 제공


만성골수성백혈병과 함께 생활하고 일하는 것은 정서적으로 큰 부담이 될 수 있습니다. 의료진은 효과적인 대처 방법을 제안하고, 상담사나 지원 단체를 연결해주어 자신의 감정을 나누고 스트레스를 관리하며 비슷한 상황에 있는 사람들과 소통할 수 있도록 도와줍니다.<sup>5</sup>



의료진과 업무에 대해 이야기할 때 긴장하는 것은 자연스러운 일입니다. 하지만 자신의 걱정과 감정을 솔직하게 나누는 것이 어려움을 극복하는 첫걸음이 될 수 있습니다.

의료진과 솔직하게 소통함으로써, 본인에게 맞는 치료 계획을 함께 세우고 더 나은 일과 삶의 균형을 찾을 수 있습니다.



‘CML 삶의 질 다이어리’를  
사용하시면 의료진과  
대화할 준비가 더 잘  
되었다고 느끼실 수  
있습니다. 

만성골수성백혈병 환자도 계속해서 일을 할 수 있습니다.  
만성골수성백혈병이 당신의 업무 경력에 지장이 되지 않도록  
의료진과 상담해 보세요.<sup>1-3</sup>

## References

1. Leukemia Care. Being or becoming employed. Available at: <https://www.leukaemiacare.org.uk/support-and-information/information-about-blood-cancer/living-well-with-leukaemia/employment/being-or-becoming-employed/> Last accessed June 2025.
2. Macmillan Cancer Support. Talking to your employer. Available at: <https://www.macmillan.org.uk/cancer-information-and-support/impacts-of-cancer/work-and-cancer/talking-to-your-employer> Last accessed June 2025.
3. Macmillan Cancer Support. Work and cancer. Available at: <https://www.macmillan.org.uk/cancer-information-and-support/impacts-of-cancer/work-and-cancer> Last accessed June 2025.
4. Association of European Cancer Leagues. Tips for employees diagnosed with cancer. Available at: [https://www.cancer.eu/wp-content/uploads/Digital\\_ECL-Cancer-at-Work-Leaflet-Employees\\_November-2021.pdf](https://www.cancer.eu/wp-content/uploads/Digital_ECL-Cancer-at-Work-Leaflet-Employees_November-2021.pdf) Last accessed June 2025.
5. CML Life. Coping with fatigue. Available at: <https://www.cml-life.com/articles/coping-with-fatigue/> Last accessed June 2025.
6. MD Cancer Centre. 6 ways a social work counselor can help during cancer treatment. Available at: <https://www.mdanderson.org/cancerwise/6-ways-a-social-work-counselor-can-help-during-cancer-treatment.h00-159537378.html> Last accessed June 2025.