유방암 생존자의 직장복귀 경험

허은경 · 강희선¹ · 김경희¹ · 홍연표²

강남성심병원, 중앙대학교 의과대학 간호학과¹, 예방의학교실²

= Abstract =

Return-to-Work Experiences among Breast Cancer Survivors

Eun-Kyung Heo · Hee Sun Kang¹ · Kyung Hee Kim¹ · Yeon Pyo Hong²

*Kangnam Sacred Heart Hospital,
Department of Nursing¹, Department of Preventive Medicine²,
College of Medicine, Chung-Ang University, Seoul, Korea*

Objectives: The purpose of this study was to describe the return-to-work experiences of breast cancer survivors.

Methods: The subjects in this study were 10 women who were working at the time when they were diagnosed with breast cancer. Data were collected from September to November, 2009, by an in-depth interview.

Results: The return-to-work experiences of the breast cancer survivors were categorized into four themes: 'desire for hiding a changing appearance,' 'getting back to normal daily routine life through social support,' 'mixed reactions from people toward their return-to-work,' 'pressure caused by work and treatment.' The breast cancer survivors wanted to hide their changed appearance and had a hard time physically as they had to work and receive treatment at the same time. Besides, they found it is burdensome to take time to receive treatment, and were under financial pressure. They became stressed out when other colleagues ridiculed their return-to-work or were overly interested in it. They felt at ease when others treated them in the same comfortable manner as before.

Conclusions: In order to ensure the successful return-to-work of breast cancer survivors, they should receive education or counseling about how to take care of their changing appearance or cope with it.

Key Words: Breast Cancer, Life Experiences, Work

서론

본 논문은 허은경(지도교수: 강희선)의 석사학위 논문의 축약임
교신저자: 강희선, 서울시 동작구 흑석동 221번지
중앙대학교 의과대학 간호학과
전화: 02-820-5699, 전송: 02-824-7961
E-mail: goodcare@cau.ac.kr
원고접수: 2010년 12월 17일, 1차 수정: 2011년 1월 13일
원고채택: 2011년 1월 17일

유방암은 미국을 비롯한 선진 국가에서 가장 흔한 여성 암이다. 우리나라에서도 2002년에 유방암은 전체 암 발생의 7.4%로 여성의 악성 종양 중 1위를 차

지하였고 2007년에는 15.0%로 증가하였다(보건복지부, 2009). 국내 유방암은 50대가 호발 연령인 서구에 비해 비교적 젊은 연령에서 호발하며 30대(14.3%)와 40대(40%)가 전체 유방암 환자의 54.3%를 차지하고 있다(한국유방암학회, 2008). 유방암 발생률은 경제 성장에 따른 물질적 풍요, 식생활의 서구화 등의 변화로 더욱 증가할 것으로 예상되고 있다.

우리나라 여성 고용률은 1977년 40.7%에서 2007년 48.9%로 점진적인 증가 추세이며 30~40대 여성의 61%가 경제활동을 하고 있다(Korean National Statistical Office, 2007). 여성의 경제활동 대부분을 차지하는 30~40대에 유방암이 발생하나, 최근 의학의 발달과 보조요법으로 유방암 환자의 생존율은 다른 암에 비해 높다(Cappiello 등, 2007). 유방암 생존율이 높기 때문에 유방암 생존자들이 직장으로 복귀하는 사례가 증가할 것으로 생각되므로 암 생존 여성들의 직장복귀 현상에 관심을 기울이는 것이 중요하다(Spelten 등, 2002).

유방암으로 진단을 받게 되면 수술, 항암화학요법 및 방사선요법 등의 치료를 수주 혹은 수개월동안 받게 되며(백경화, 2004), 치료를 받는 동안 피로나 항암화학요법이나 방사선치료의 부작용으로 인해 일상 활동 장애나 사회적 활동이나 직장활동이 감소되는 것으로 보고되고 있다(박진희, 2002; Curt 등, 2000). 게다가 유방암 치료 후 직장복귀 여성들은 익숙한 일자리 감소, 강등, 원치 않은 일의 교체, 고용주 및 동료와의 문제, 일에 대한 개인적인 태도의 변화, 신체적 능력 등이 감소하는 경향을 보였다(Maunsell 등, 1999). 그러나 일부 암 생존자들은 암 진단 후 주로 경제적인 문제와 정상성을 되찾고자 직장에 복귀하였다(Amir 등, 2008).

암 생존자들에게 직장동료의 물질적, 정서적지원은 직장에 복귀하는데 긍정적으로 작용한다(Spelten 등, 2002). 반면에 직장상사나 동료들의 암에 대한 지식과 정서적 지지의 부족(Nachreiner 등, 2007), 피로(Howden 등, 2003), 의료진들로 부터 언제 직장에 복귀하는 것이 적절한지에 대해 조언을 받지 못했거나

(Amir 등, 2008), 심한 육체노동을 요구하는 업무나 환경은 직장복귀에 장애요인이었다(Kennedy 등, 2007).

유방암 생존자들에 관한 국내 선행 연구에서 유방암 환자의 삶의 질은 직업이 있는 군에서 더 높았고(문자민, 2009; 박선영, 2004; 서연옥, 2007; 조계화와 손보경, 2004), 유방암 환자의 치료단계별 지각된 가족 지지 및 관련요인 연구(Lee, 2008)에서 직업이 있는 대상자에서 가족지지가 높았다. 또한 유방절제술 환자 중 직업이 있는 군이 직업이 없는 군보다 신체상 정도가 긍정적이었다(정경숙, 2007). 이러한 사실을 바탕으로 유방암 환자들의 삶의 질, 가족지지, 신체상을 향상시키기 위해서는 직장복귀를 돕는 게 매우 중요하다.

암 생존자들의 일과 관련된 선행연구를 보면 직장에서의 유방암 생존자(Hansen 등, 2008), 암 진단 후 직장복귀 경험에 대한 질적 조사연구(Kennedy 등, 2007), 암 생존자들의 일의 복귀에 영향을 준 요인(Spelten 등, 2002) 등 외국의 경우에만 연구가 있을 뿐 국내에서는 유방암 생존자들의 직장복귀에 대한 연구는 거의 없다. 그러므로, 유방암 생존자들이 직장에 복귀하면서 어떠한 경험을 하는지에 관한 연구가 필요하다.

이에 본 연구의 목적은 유방암 생존자들의 직장복귀 경험을 파악하는 것이며 이는 유방암 생존자들이 직장에 성공적으로 복귀하는데 도움을 줄 수 있는 기초 자료를 얻기 위함이다.

1. 용어의 정의

1) 유방암 생존자(Breast Cancer Survivors)

본 연구에서는 유방암 진단을 받은 후 유방암 수술을 한지 최소 6개월 이상이 지났거나, 유방암과 관련된 항암화학요법, 방사선치료의 보조치료가 완료된 자를 의미한다.

2) 직장복귀

본 연구에서는 직장을 다니던 중 유방암 진단을 받

은 후 직장을 그만두었거나, 치료 받으면서 동일 직장에 계속 근무하거나, 또는 수술 후 직장을 그만두었다가 치료 후 다시 새 직장에 근무를 시작한 것을 의미한다.

연구 대상 및 방법

1. 연구 대상

본 연구는 S의료원의 IRB 승인을 얻어 시행하였다. 본 연구의 참여자는 서울 소재의 S의료원에서 유방암 진단을 받고 유방절제술을 시행한 여성들 중 계속 직장생활을 하고 있거나 진단 당시에 직장생활을 했던 여성을 대상으로 하였다. 대상자들에게 연구의 목적, 연구방법, 면담 내용의 녹음 등을 설명하고 연구 참여에 동의한 총 10명의 유방암 생존자들을 대상으로 하였다.

2. 자료 수집 방법

본 연구의 자료 수집은 2009년 9월부터 2009년 11월까지 3개월 동안 심층면담을 통해 이루어졌다. 면담시간은 미리 연구자가 참여자에게 전화로 스케줄을 물어보고 참여자가 직장생활에 방해받지 않도록 편안한 시간에 방문하였다. 본 연구 참여자에 대한 윤리적으로 고려는 녹음된 면담내용은 연구목적으로 익명으로 사용할 것이며, 참여자가 원하면 면담을 중도에 철회할 수 있음을 대상자들에게 설명하였다. 면담은 유방절제 후 여성들의 직업복귀 경험에 대한 정보를 얻기 위해 참여자들의 동의를 얻어 녹음을 하면서 참여자 스스로 자신의 경험을 충분히 이야기 할 수 있게 시간제한을 두지 않았으며, 대상자가 하고 싶은 말을 충분히 하도록 격려하며 면담을 진행하였다. 불명확한 부분은 직접 만나거나 혹은 전화를 이용하여 참여자에게 확인하여 면담 내용의 정확성을 확보하고자 하였다. 평균 면담횟수는 2회로 하였으며, 면담 소요시간은 약 1시간 이었고, 새로운 내용이 확인되지 않는 포화상태에 이

를 때까지 면담하였다. 녹음된 면담내용은 그들이 표현하는 말을 그대로 옮기고 문서파일로 저장하여 자료 분석에 이용하였다.

3. 자료 분석 방법

자료 분석은 내용분석 방법을 사용하였으며 자료수집과 동시에 진행하였고, 면담이 끝난 후 가능한 빨리 녹음된 자료를 여러 번 반복하여 들으면서 연구 참여자의 표현을 그대로 서술하였다. 필사된 면담자료와 연구자가 기록한 참여자의 감정상태 등을 기초로 하여 유방암 생존자의 직장복귀 경험을 나타내는 의미있는 내용을 선택하여 영역에 맞게 재정리하였다. 계속적인 비교분석을 통하여 유사한 개념들을 범주화하였다. 본 연구의 엄정성을 높이기 위하여 Lincoln과 Guba (1985)의 기준을 따랐다. 신뢰성(Credibility)을 위해서는 연구 참여자에게 면담 기록내용과 분석결과를 그대로 보여 주어 잘못 이해되었거나, 표현되었는지를 검증하는 확인절차를 거쳤다. 전이성(Transferability)은 연구결과가 일반화될 수 있는가를 평가하는 기준인데, 다양성을 확보하기 위해 유방절제술을 시행한 여성들 중 계속 직장생활을 하고 있거나 진단 당시에 직장생활을 했던 여성을 대상으로 한 내용을 충분히 기술하였다. 의존성(dependability)과 확증성(confirmability)을 위해 연구과정과 절차를 자세히 기술하였고, 연구 참여자들의 진술문을 자료로 제시하였다.

성 적

1. 연구 참여자의 일반적 특성

연구 참여자의 일반적 특성은 표 1과 같다. 참여자의 연령은 30~55세 범위이었으며, 학력은 중졸에서 대학원 졸업까지이었다. 결혼 상태는 미혼 1명과 기혼 9명이었으며, 진단당시 직장경력 3개월에서 22년 까지였다. 암 병기는 1기 2명, 2기는 7명, 3기는 1명이었다. 수술의 종류로는 변형근치유방절제술 6명, 유방

표 1. General Characteristics of Participants

(N=10)

	Age	Education	Marital status	work experiences at diagnosis	stage	Age at diagnosed	Type of surgery	Leave of absence after diagnosed	Type of treatment
1	48	College	Single	6 years	II	30	MRM	2 months	Chemo+RT
2	46	Graduate	Married	22 years	I	45	MRM	6 weeks	none
3	54	High school	Married	5 years	II	52	BCS	1 month	Chemo+RT
4	32	College	Married	3 months	II	31	MRM	12 days	Chemo+RT
5	42	College	Married	8 years	II	41	MRM	New job after treatment	Chemo+RT
6	50	High school	Married	16 years	II	46	BCS	6 months	Chemo+RT
7	44	High school	Married	3 years	II	42	BCS	10 days	Chemo+RT
8	55	Middle school	Married	3 years	III	55	MRM	Resigned after surgery	Chemo
9	52	High school	Married	8 years	II	51	MRM	Resigned after surgery	Chemo+RT
10	52	High school	Married	10 years	I	48	BCS	New job after treatment	Chemo+RT

Abbreviations : MRM, modified radical mastectomy; BCS: breast conservation surgery

보존술이 4명이었으며, 치료유형으로는 항암화학요법 9명과 방사선치료 8명이었다. 참여자 중 동일직장에 계속 근무하는 자는 6명이었고, 치료 후 새 직장에 근무를 시작한 여성은 2명, 직장을 그만둔 여성은 2명이었다.

2. 유방암 생존자의 직장복귀 경험

참여자들의 유방절제 후 직장복귀 경험과 관련된 주요 주제는 ‘달라진 외모를 감추고 싶음,’ ‘사회적 지지를 통해 일상을 되찾아감,’ ‘직장복귀에 대한 주변인들의 엇갈린 반응,’ ‘일과 치료의 병행으로 인한 부담감’이다.

1) 달라진 외모를 감추고 싶음

참여자들은 항암제 치료 등으로 인한 외모의 변화에 대해 민감하게 반응했고, 참여자중 일부는 눈썹이 빠진 상태에서 업무를 하는 것이 부담스러워 문신을 하였다. 일부 참여자들은 머리가 빠져서 가발을 사용하였는데, 일하는 동안 가발이 흐트러져 힘들어 했으며

‘머리 좀 손봐라’라는 동료들의 말에 자존심이 상해했고, 추한 모습을 보이고 싶지 않았다고 했다. 일부 참여자들은 동료나 고객이 가발이라는 것을 알아차리는 것이 부담스러워 시선을 다른 곳으로 유도하기 위하여 진한 화장을 하거나 큰 귀 거리 등의 장신구를 사용하였고, 여름에 가발을 쓰면 너무 더워 땀으로 인한 불편감을 호소했으며 두건을 더 많이 사용했다고 했다. 참여자 중에는 항암치료를 1차 마치고 탈모로 인해 다른 사람을 만나는 것이 두려워 집에서 대부분의 시간을 보낸 사람도 있었다. 참여자들은 수술한 부위의 신체적 불편감 보다는 외모의 변화로 인한 정신적 스트레스가 더 많았다고 했다.

“내가 머리가 빠지니까 살고 싶은 마음이 없어지더라고요. 머리가 빠지는 것을 봤을 때는 속도 상하고 스트레스 받고 식구들한테도 짜증도 내고 했는데... 가발을 쓰면 안에서 땀이 많이 나와 얼굴에서 땀이 흘러요. 그래서 불편 하더라고. 흐트러지면 손으로 손질해서 만지면 그대로 따라 오더라고 가발에 스프레이를 뿌리면 바람에 날리지 않고 내 머리처럼 잘 있어요.”

“탈모로 인해 처음에는 사람들을 만나기가 두려웠어요. 동기들도 만나기 싫고 두려웠고, 남들이 보면 손가락질 할까봐 시선을 나한테만 주겠지 생각도 들고...”

생존자들은 처음에 탈모로 인해 힘들어 했지만, 시간이 지남에 따라 치료의 일시적 과정으로 받아들이거나, 스트레스가 자신의 건강에 이롭지 않다고 여겨 긍정적으로 생각을 전환하는 경우 잘 적응했으며, 치료 후 머리가 자랐지만 이전과는 달리 두건을 쓰는 이유는 탈모로 고생하는 유방암 생존자들을 지지하기 위해서라고 했다.

“항암치료 한번 받고 나서 머리가 많이 빠져 친구가 하는 미용실에 가서 머리를 밀었어요. 거울을 쳐다보고 있는데 눈물이 나오더라고 그런데 친구가 머리두상이 예뻐서 머리를 밀어도 예쁘다고 위로해 해 줘서 웃음으로 넘겼어요. 유방자조모임 언니랑 전화 통화하다가 가끔씩 우리가 두건을 써 주는 것이 우리 같은 환자들에게 도움을 주는 일이라고 말했어요. 공원에 운동 하러가도 다 쳐다보니까...” “처음에 두 달만 내가 사람들 볼까봐 숨기게 되었지 병원에 오면 두건 쓰고 다니는 사람보고, 돌아다니다 보면 가발인지 아닌지 금방 알고 가발 쓴 사람을 보면 나하고 똑같은 사람이구나라고 생각도 들고 내가 속병이 아니라 다 아는 병이라 열심히 하면 나아지겠지 하고 생각해요”

2) 사회적 지지를 통해 일상을 되찾아감

참여자들은 가족이나 동료, 종교단체, 자조모임, 직장동료나 상사 등 주변인들로부터 정보제공, 정서적 지지, 업무지원 등 일상으로 돌아가는 과정에서 많은 지지를 받고 있었다. 이러한 지지가 참여자들이 직장 복귀할 것인가 또는 직장을 그만둘 것인가를 저울질하는 갈등 상황과 업무에 적응하는데 긍정적인 도움이 되었다고 했다.

남편이 직장생활을 할 수 있도록 가사 일을 분담하여 도왔고, 가족들과 자녀들은 참여자들이 우울함에 빠지지 않도록 공원산책과 드라이브로 집 밖으로 나올 수 있는 환경을 만들어 주었다. 대부분의 참여자들은 ‘남편에게서 가장 많은 도움을 받았다’고 말했다. 참여

자들은 기도를 통해 종교에 의지하면서 자신의 병을 거부하거나 원망하기보다는 ‘일찍 발견한 것에 대한 감사한 마음’을 보였고, 같은 종교인들의 돌봄과 기도가 도움이 되었다고 했으며, 자조집단의 교육프로그램을 통해 유방암에 대한 지식을 획득했고, 같은 환자들끼리의 의지가 많은 힘이 되었다고 했다. 동료들과 노래방에 가서 스트레스를 풀고, 웃음치료를 통해 안에 있는 것을 다 뱉으면서 서로 호탕하게 웃다보면 너무 기분이 좋아졌다고 말했다.

“남편이 가장 많이 도움을 준 것 같아요. 집안일을 하면서 회사 일을 병행해야 하는데 회사 일 마치고 나면 집안일이 힘들니까 집안일을 남편이 거의 해줬어요.” “지금까지 내가 살면서 종교가 가장 많이 큰 의지가 됐다고 생각이 들어요. 처음에 진단을 받는 순간에 받아들이는데 너무 어렵잖아요. 수술받기 전에 성당에 계속 왔다 갔다 하면서 거기에 매달리고 거기서 울고 왜냐면 가족들한테는 얘기를 못하니까 신앙은 질병에 대해 잘 모르고 아이들은 너무 어리기 때문에 말을 못하고 아무한테도 말을 할 수 없더라고. 내 주변에 누구도 내 마음을 받아줄만한 사람도 없었고, 그래서 제일 탈출구는 종교였던 거 같아요.”

“우리는 유방자조모임 사람들과 스트레스 받으면 노래방에 가서 머리에 있던 두건 다 벗고 신나게 노래도 부르고 재미있게 지냈어요. 자조모임 회원들과 등산도 가고 맛있는 것도 먹으러 다니고, 서로 정보도 교환(인터넷에서 본 자료, 음식)하고 일상생활에서 일어나는 스트레스도 이야기 하고. 여자들은 시댁에서 스트레스 많이 받잖아요. 그래서 서로 이야기 하고...”

참여자들의 직장복귀 의미는 주로 ‘규칙성,’ ‘자신감,’ ‘생활 활력소,’ ‘마음의 안정’이었다. 직장복귀가 치료과정과 일상을 되찾아가도록 도움을 주었으며 직장을 가지고 있으면 치료 후 다시 복귀할 수 있다는 행복감과 마음의 안정을 찾게 되며 자신의 질병에 대한 기억을 잊기 위해 온갖 힘과 열정을 다해 일했다고 했다. 또한 직장을 그만두면 소외되는 느낌이 들고, 남을 원망하거나, 마음이 위축될 것 같다고 생각했다.

3) 직장복귀에 대한 주변인들의 엇갈린 반응

참여자들은 직장복귀 후 주변인들의 다양한 반응에 대해 긍정적 또는 부정적으로 인식하였다. 직장상사는 힘들지 않은 곳으로 부서이동을 권하거나 이동할 수 있도록 도와주었고, 동료들은 평상시처럼 편하게 대해 주거나 환자가 아닌 정상인으로 대해주고, 업무를 도와주고, 공동으로 해야 할 일에서 빼주고, 우울증에 걸릴 수 있다고 직장복귀를 권유하는 것에 대해서는 긍정적으로 받아 들였다.

“많은 도움을 받았죠. 뭐 제가 하는 일도 많이 도와줬다거나 그런 거는 아니지만 마음적으로 좀 편안하게 해 주었으니까 그게 많은 도움이 되지 않았나 싶네요.” “환자처럼 대하지 않고 그냥 평상시 데로 대해줬던 게 저한테는 큰 도움이 된 것 같아요.” “직장 상사도 오랜 기간 동안 편하게 실 수 있도록 해주었어요.”

동료들이 아픈데도 나온다고 야유를 보내거나, 독한 마음을 가졌다고 말하거나, 동료들과 직장상사의 앞에 대한 정보부족, 가족들이 ‘쉬면서 치료를 받아라’ 또는 ‘직장을 그만두어야하는 게 아니냐’ 등의 걱정스러운 관심표명은 참여자들의 직장복귀에 도움이 되지 않는다고 인식하고 있었다. 그리고 진단당시 직장동료들은 매우 놀라워했고 걱정을 많이 해 주었으며, 자신들도 유방암검진을 받는 민감한 반응을 보였다고 했다.

“직장 상사가 같이 일하는 사람들이 불편하고 너하고 일하는 게 본인들이 너무 힘들다고 네가 전보다 기동력도 떨어지고그래도 부서를 옮기지 않은 거냐고 라고 말해서 처음에는 움켜져 먹기로 옮기게 되었지.” “그 사람들은 경험을 안했기 때문에 그 상황을 잘 모르잖아요. 그러니까 환자에 대해서 조금은 이해를 하는 것 같으면서도 이해를 못하는 점이 너무 많아요. 일하는 것에 대해서도 그렇고 그만큼 힘들다는 걸 모르니까 자신은 걱정을 해준다고 하는데도 그래요.”

4) 일과 치료의 병행으로 인한 부담감

참여자들은 일과 치료를 병행하는 과정에서 ‘신체적

으로 힘들어함,’ ‘시간 조절로 인한 부담감,’ ‘경제적 압박감,’ ‘정서적으로 민감해짐’을 경험하고 있었다.

(1) 신체적으로 힘들어함

참여자들의 이른 직장복귀 요인은 직장 상사로부터 언제쯤 나올 건지에 대한 지속적인 전화로 마음의 불편감과 유방절제로 인해 오랫동안 자리를 비워 직장상사와 동료들로부터 눈치가 보였거나, 직장의 대체인력의 부재, 책임자라 자리를 비울 수 없는 책임감, 경제적인 이유와 관련이 있었다. 이로 인해 일과 치료의 병행으로 신체적 회복이 되지 않은 상태로 적응해야했고 바쁜 업무로 인해 피로감을 느꼈고 수술부위 불편감이나 전반적인 체력 저하로 직장생활을 힘들어했다. 참여자들은 항암치료로 인해 체력이 떨어진 상태에서 항암치료 다음날 출근을 해서 퇴근 후 집에 오면 그냥 쓰러져서 누워있기 바빴고, 근무 시 한가한 시간이 있으면 한쪽 구석에 앉아 있기도 했으나, 동료나 상사에게 힘든 상황에 대해 도움을 요청하거나, 이야기 하지 않고 스스로 해결하려고 노력하였다. 야간근무를 해야 하는 상태에서 수술부위의 통증과 피로로 신체적으로 많이 힘들어했다.

이에 반해 일부 참여자는 직장 상사가 편안히 설 수 있도록 해 주어 치료가 완료된 후 직장에 복귀했고, 이는 직장생활을 지속적으로 유지할 수 있었던 주요 이유였다고 했다. 반면에 일부 참여자들은 치료의 부작용으로 인한 탈모와 신체적 불편감, 장 시간동안 직장에 자리를 비울 수 없는 상황으로 직장을 그만 두었다고 말했다.

“두 달 병가 받고 나와서 바쁜 업무에 적응 하려고 하니까 적응도 잘 안되고, 몸 상태가 썩 좋은 것도 아닌 상태에서 이제 많은 일을 해야 했기 때문에 몸이 많이 힘들었던 것 같아요. 그래서 이제 집에 오면 그냥 쓰러져서 누워있기 바빴고 그리고 다음에 출근을 해야 하는 그런 부담감 때문에 그렇게 힘들었지, 주변 동료들한테 부담감도 주기 싫었고, 최소의 인원을 가지고 일을 하는 그런 직장 이어서 맘대로 실 수도 없는 상황이었어.”

(2) 시간조절로 인한 부담감

참여자들은 치료 후 곧바로 직장에 출근을 하거나, 출근 후 진료를 보기 위해 나와야 하는 상황에서 업무 시간에 치료를 받기 위해 시간을 조절해야하는 것을 힘들어했다. 방사선치료는 신체적으로는 많이 힘들지 않았지만 조금 늦게 출근하는 경우에는 치료 받고 출근시간에 맞추어 직장에 도착해야 하는 어려움과 출근 시간이 이른 경우에는 점심시간에 왔다 갔다 해서 점심을 소홀히 하거나 휴식을 취하지 못하는 힘든 점이 있었다. 병원 예약 시간을 맞추기 위해 직장을 늦게 출근하거나, 중간에 자리를 비워야 하는 경우 상사나 동료들의 눈치를 봐야했고, 외래진료시간에 예약시간에 정확하게 진료를 봐 주지 않아 많은 불만감을 표현했다.

“점심시간을 이용해서 간 거라 제가 점심을 최대한 간단하게 해결해야 됐죠. 잠깐 나갔다 올게요. 이려고. 그때가 힘들었던 거 같아요. 매일 매일 왔다 갔다 해야 하니까 최대한 점심시간 때 맞춰서 나가긴 했는데 매일 다녀야 한다는 것 자체가 힘들었던 것 같아요.” “방사선 치료는 일 다니면서 아침에 치료 받고 출근 하고 왔다 갔다 하는 게 힘들었던 것 같아요.”

(3) 경제적 압박감

참여자들 중에는 “병원비가 경제적으로 부담이 되는 부분이거든요.” “내가 원해서 출근을 했고, 먹고 살아야 했어요”라고 표현하였듯이 경제적인 이유 때문에 직장복귀를 서둘렀으며 장기적인 치료비용으로 인해 경제적으로 힘들어했다.

(4) 정서적으로 민감해짐

치료를 받기 위해 자주 자리를 비우게 되어 상사나 동료들한테 눈치를 보고, 유방암환자라는 사실 때문에 팀으로 일을 완성해야하는 상황에서 배제되었을 때 서운해 하고, 또 배제될까 염려하는 참여자도 있었으며, 본인에게 일이 주어졌을 때 체력이 예전 같지 않아서 자신이 충분히 기대에 맞게 잘 수행하지 못할까봐 불안해하기도 했다.

“내가 다시 아플까봐 남들에게 피해를 줄까봐 걱정도 들고 그런 게 제일 힘들었던 것 같아요. 치료가 힘들어서 그런 것보다도 치료를 받을 때마다 빠져야 한다는 게 힘들었던 것 같아요. 직장을 그만 두어야 하나 상사나 동료들한테 눈치도 보이고 직장생활에 대해서 그런 게 더 힘들었던 것 같아요.” “내가 어떤 선까지를 해야 하는데 그 선까지 내 건강이 허락지 않아서 못하게 될까봐 그런 거로 인한 마음부담이 컸던 것 같아요. 다른 사람이 어떤 기회가 있을 때 혹시라도 내 질병 때문에 조금 어떤 일에서 누락되는 건 아닌가 불안감은 있는데”

종합하면, 참여자 대부분이 본인의 의지나 타 영향으로 3개월 이내에 직장생활에 복귀하였다. 생존자들은 직장에 복귀하면서 달라진 외모를 감추고 싶어 했고, 일상을 되 찾아가는데 배우자, 자녀와 다른 가족 성원, 친구, 전문가 혹은 자조집단 등의 사회적 지지가 큰 도움이 되었다. 동료들이 것처럼 편안하게 대해 준 것과 일의 지원, 업무의 유연성과 같은 내용들이 그들이 직장에 복귀하는데 긍정적인 영향으로 작용했고 직장복귀에 대한 야유나 지나친 관심은 스트레스를 유발하는 부정적 영향으로 작용하고 있었다. 참여자들은 일과 치료를 병행하는 과정에서 신체적으로 힘들어했으며, 시간 조절로 인한 부담감, 경제적인 압박감, 정서적으로 민감해짐을 경험하고 있었다.

고 찰

본 연구는 유방암 생존자의 직장복귀 경험을 파악하고자 실시되었다. 연구결과 대부분의 참여자들은 병가 기간이 매우 짧았고 이로 인해 직장복귀 초기에 일과 치료를 병행해야하는 상황 때문에 힘들어했다. 그리고 주변인들의 지지가 직장복귀를 하는데 긍정적인 도움을 주었으나 직장복귀에 대한 주변인들의 부정적 반응은 참여자들이 직장에 복귀하여 적응하는데 힘들게 하였다.

본 연구에 참여한 유방암생존자들의 평균 병가기간은 6개월 미만이었다. 참여자 대부분이 3개월 이내에 빠른 업무복귀와 많은 업무로 인한 피로감, 항암화학

요법이나 방사선치료 시간을 조절해야하는 어려움, 수술부위 불편감, 전반적인 체력 저하로 직장생활을 힘들어했다. 최근 유방암으로 진단되었을 경우 질병 단계에 따라 항암화학요법과 방사선치료가 병행되는데 평균 6주기에서 8주기 동안 치료가 이루어지고 있다(한국유방암학회, 2008). 따라서 6개월 미만의 병가 기간이 주어졌을 경우에는 업무와 치료가 병행될 수밖에 없으므로, 6개월 이상의 병가나 초기에 직장 복귀한 경우에는 암 생존자들이 업무와 치료를 병행할 수 있는 배려가 필요하다. 선행연구들에 따르면 항암화학요법이나 방사선 치료 동안 피로나 오심, 구토 등은 흔히 나타나는 것으로 보고되고 있다(Zachariae, 2007). 치료 후 업무를 수행하는 유방암 생존자들이 피로가 따를 것이므로 이들을 위해 사내에 쉴 수 있는 공간을 제공해주거나, 육체적 노동이 덜 힘든 부서로의 배치 등에 대한 배려가 이들이 업무를 지속적으로 수행할 수 있는데 긍정적 도움이 될 것이라고 생각된다.

유방암 생존자들의 직장복귀 동기는 선행연구에서 수술 전 정상인으로 돌아가고 싶은 욕구와 재정난이 주요 이유이었다(Amir 등, 2008). 본 연구에서도 일부 참여자들의 직장복귀 동기는 생계를 유지하기 위한 것이었지만, 하던 업무를 지속하면서 사람들과 어울려 생활하는 것이 우울함에 빠지지 않고 정서적으로 안정감을 주기 때문이기도 했다.

선행연구에 따르면 암 생존자들이 직장에 다시 복귀하는 데 고용주들의 암에 대한 지식부족(Bradley 등, 2001), 직장 복귀의 적절한 시기에 대한 의학전문가들의 조언 부족(Amir 등, 2008)이 부정적으로 영향을 미친다고 했다. 그리고 암 생존자들은 직장 복귀 후 익숙한 일자리의 감소, 지위의 계급이나 등급이 낮아짐, 원치 않은 일로의 교체, 고용주와 동료와의 문제, 일보다 자신의 건강을 우선시하는 개인의 태도변화, 줄어든 신체적 능력(Maunsell 등, 1999) 등 여러 가지 문제들에 직면하게 되고 이러한 문제들은 직장 일을 지속적으로 하는 것을 어렵게 만드는 요인이었다. 이에 반해 본 연구에서는 참여자들이 직장에 복귀했을

때 주변인들의 야유와 독한 마음을 가졌다고 말하거나, 지나친 걱정스러운 반응, 동료나 상사의 암에 대한 정보부족들이 직장 복귀 후 적응에 부정적으로 작용하고 있었고, 참여자들을 전처럼 편안하게 대해 주거나 환자가 아닌 정상인으로 대해 준 것들은 긍정적으로 작용하고 있었다. 따라서 유방암 생존자들이 직장복귀에 잘 적응하도록 돕기 위해서는 동료들의 유방암에 대한 이해를 도울 필요가 있고, 긍정적인 반응에 관한 직장단위나 동료교육에 적극 활용하는 것이 필요하다.

선행연구들에서 유방암 생존자들의 직장복귀에 도움을 준 사회적 지지는 배우자, 자녀와 다른 가족 구성원, 친구, 전문가 혹은 자조집단 이었고, 직장에서는 동료들의 지원과 일의 유연성 등이 도움이 되었다(Bouknicht 등, 2006; Fantoni 등, 2010; Nachreiner 등, 2007). 본 연구의 참여자들은 남편과 가족, 친구들로부터 집안일과 유방암 치료 후 일상생활로 되돌아 올 수 있도록 도움을 받았다. 직장에서는 동료들이 일로써 도움을 주었고, 직장 상사는 힘들지 않은 부서로의 이동에 도움을 주어 직장복귀에 주변의 많은 사회적 지지는 긍정적인 요인으로 작용하였다. 따라서 유방암 생존자들이 직장복귀를 잘 할 수 있도록 가족과 전문가와 자조집단, 직장을 하나의 통일된 사회적 지지체계로 만들어 지속적인 도움과 관리가 필요하다 고 생각한다.

선행연구에 따르면, 암에 대해 동료들과 관리자의 지식과 지원의 부족은 직장복귀에 스트레스를 주는 요인으로 작용했다(Nachreiner 등, 2007). 본 연구에서 직장을 그만 둔 참여자들은 탈모와 치료로 인한 몸의 불편함과 오랜 시간 동안 직장에 자리를 비울 수 없는 문제였으며, 직장생활을 지속한 참여자들은 수술한 부위의 불편감 보다는 탈모로 인한 정신적 스트레스가 많았다고 했다. 유방암 생존자들의 직장복귀 시 장애요인을 해결하기 위한 방법으로 미국의 경우 산업보건 간호사들이 직장동료와 관리자에게 암 생존자들의 직장복귀 시 잘 적응할 수 있도록 많은 정보제공으로 도움을 주고 있었다. 우리나라의 경우 아직 직장에서 산업보건 간호사들이 암 환자들을 도와주는 사례는 미흡

한 실정이다. 앞으로 우리나라에서도 직장에서 암 생존자들을 위해 산업보건 간호사들의 많은 역할이 필요하며, 유방암 환자가 직장복귀 전에 동료나 관리자에게 암에 대한 정보제공과 필요시 또는 생존자가 원하면 활동량이 많지 않은 부서 이동으로 직장복귀 시스템에 노출되지 않는 환경을 만들어 주는 것이 필요하다고 생각한다.

선행연구에서 암 생존자들의 성공적인 직장복귀(Nachreiner 등, 2007)에 의하면 고용주들은 컴퓨터를 이용한 재택근무, 근로자 스스로 근무시간 조정, 특정 작업 활동에 대한 융통성 있는 계획 등의 편의 제공과 동료들은 휴가를 반납하거나, 금전적인 지원과 염려하는 태도와 이해심을 보여주는 정서적인 지지 등 암 생존자에게 직장복귀를 쉽게 하도록 도움을 준 방법이었다. 반면 본 연구의 참여자들은 직업의 유연성 보다는 고용주나 동료들로부터 많은 염려와 종교인들로부터 기도 등 정서적인 지지를 많이 받았다. 이는 정을 증시하는 우리나라와의 문화적인 차이로 생각할 수 있으나, 추후에 직장의 환경개선이나 생존자들이 업무복귀에 도움이 되는 지원이 더 강화 되어야 할 것이다.

선행연구에서 일의 유연성, 암에 대해 동료들에게 이야기하는 것, 피로 대처 시 어려움, 모든 진료약속을 위해 유급시간을 받는 것은 치료하는 동안 일을 지속적으로 유지하는 것과 관련이 있었다(Pryce 등, 2007). 대부분의 참여자들은 항암치료나 방사선치료로 인한 피로감과 통증으로 인해 휴식이 필요함에도 불구하고, 직장 상사의 눈치나 동료들에게 일로 인한 부담감을 주기 싫어서, 또는 몸의 피로가 더 심할 때 휴가를 사용하려고 하였다. 미국의 경우 유방암 진단을 받은 여성의 72%가 3개월 후에 직장복귀를 하고 있으며, 암 생존자들은 미국 장애인 법으로부터 차별적인 대우를 하지 못하도록 법적인 보호 혜택을 받고 있다(Nachreiner 등, 2007). 우리나라도 암 생존자들에게 경제적 부담감을 줄여주기 위한 보험혜택 확장 등이 필요하며, 암은 아직까지 직장복귀 시 장애요인으로 작용하므로 암 생존자를 일정한 인원 고용하는 기업에 대해서는 세제혜택 등 인센티브를 제공하고,

대체인력을 고용하여 일과 치료를 병행하는 암 생존자들에게 유급시간과 피로를 관리 할 수 있는 휴식시간을 충분히 주도록 하는 정책이 필요하다. 암 환자들에 대한 일터에서의 차별은 직장복귀에 부정적 영향을 미친다(Bouknight 등, 2006; Schultz 등, 2002). 본 연구의 참여자들 중 직장에서의 차별대우를 받은 경험과 차별대우를 실질적으로 받지 않았지만 늘 불안한 마음을 가지고 있거나 몸이 힘들어서 감당하지 못할까 봐 승진의 기회에서 제외시켜 달라고 표현한 유방암 생존자도 있었다. 우리나라도 암 생존율이 향상됨에 따라 암 진단을 받고 치료 후 더 많은 생존자들이 직장으로 복귀하게 될 것이다. 암 생존자들이 직장복귀를 원활히 할 수 있도록 돕기 위해 동료나 가족뿐만 아니라 직장이나 정부 등 다양한 차원에서의 지원정책이 필요하다고 생각한다.

요약 및 결론

본 연구는 유방암 생존자의 직장복귀 경험을 파악하기 위한 서술적 질적 연구이다. 자료수집기간은 2009년 9월에서 11월 까지였으며, 연구 대상자는 유방암 진단당시 직장경험이 있는 10명으로 30~55세이었다. 직장복귀경험 내용을 심층면담과 녹음으로 자료를 수집하여 그들이 표현하는 말을 그대로 문서파일로 저장하여 자료 분석에 이용하였다. 자료 분석은 참여자들의 반응이나 느낌에 초점을 맞추어 분석하였다. 본 연구결과 유방암 생존자의 직장복귀 경험은 ‘달라진 외모를 감추고 싶음’ ‘사회적 지지를 통해 일상을 되찾아감’ ‘직장복귀에 대한 주변인들의 엇갈린 반응’ ‘일과 치료의 병행으로 인한 부담감’ 등 네 가지의 주제로 구분되었다.

본 연구의 유방암생존자 들의 평균 병가기간은 6개월 미만으로 참여자 대부분이 3개월 이내에 직장생활에 복귀하였다. 달라진 외모를 감추고 싶어 했고, 직장에 복귀할 것인가 또는 직장을 그만둘 것인가를 저울질하는 갈등 상황과 업무에 적응하는데 많은 사회적 지지와 직장에서 동료들의 지원과 일의 유연성과 같은

인자가 그들의 복귀에 도움을 주었다. 직장복귀에 대한 야유나 지나친 관심은 스트레스를 유발하는 부정적 반응으로 인지되고 있었고, 전처럼 편안하게 대해 준 것은 긍정적으로 인지되고 있었다. 참여자들은 일과 치료의 병행으로 인해 신체적으로 힘들어 했으며 시간 조절 부담감, 경제적 압박감, 정서적으로 민감해짐을 느끼고 있었다.

본 연구의 유방암 생존자들은 직장복귀 시 달라진 외모를 감추고 싶어 했다. 치료와 일을 병행하는 생존자들이 더운 여름에도 불편감 없이 시원하게 사용이 가능하면서 개인에게 잘 맞는 가발의 개발과 생존자들의 달라진 외모에 대해 의료인이나 전문가들이 생존자들의 외모 관리나 대처법에 대한 교육과 상담지원이 요구된다. 사회적 지지를 통해 일상생활을 되찾아 가는데 매우 큰 원동력이 되었으므로 최대한의 사회적 지지를 받도록 하는 환경 조성과 직장복귀에 대한 주변인들의 긍정적 반응과 부정적 반응이 있었으나 부정적 반응은 피하고, 긍정적 반응을 많이 하도록 주변인들의 교육이 필요하다. 일과 치료의 병행으로 인한 부담감은 병가기간을 좀 더 충분히 주어 신체적으로 힘들지 않도록 도와주고, 치료와 외래진료를 위한 업무 시간 유연성과 경제적 부담감을 줄여주기 위한 보험혜택 확장 등이 필요하며, 직장복귀 시 차별에 대한 불안감 때문에 정서적으로 민감해짐을 경험하므로 많은 정서적 지지와 차별대우를 하지 못하도록 법적인 보호정책이 있어야 한다.

유방암 생존자들이 여성 인력시장에서 잠재력을 충분히 발휘 할 수 있도록 동료나 가족뿐만 아니라 직장이나 정부 등 다양한 차원에서의 지원정책이 필요하다. 성공적인 직장복귀가 유방암 생존자의 삶의 질 향상에 도움이 될 것이다. 본 연구의 결과를 기반으로 추후 유방암 환자를 고용하고 있는 직장의 상사나 동료들에 대한 연구가 필요함을 제언 한다.

참고문헌

문자민. 항암화학요법을 받은 유방암 여성의 갱년기 증상,

- 피로와 삶의 질 연구. 연세대학교 석사학위논문 2009
- 박선영. 유방암환자의 치료단계별 가족지지, 우울, 삶의 질에 관한 연구. 충남대학교 석사학위논문 2004
- 박진희. 유방암 환자에서 방사선 치료 경과에 따른 피로양상 및 관련변수에 대한 연구. 연세대학교 석사학위논문 2009
- 백경화. 유방절제술 환자의 배우자 지지와 삶의 질과의 관계. 경상대학교 석사학위논문 2004
- 보건복지가족부. 국가암등록사업 연례 보고서(2007년 암 발생, 2007년 암유병지수, 1993-2007년 암 생존 현황) 2009
- 서연옥. 유방암 환자의 삶의 질 영향요인. 대한간호학회지 2007;37(4):459-466
- 이현숙. 유방암 환자의 치료단계별 지각된 가족지지 및 관련요인. 충남대학교 석사학위논문 2008
- 정경숙. 유방절제술 환자의 신체상 자아존중감과 건강증진행위의 관계. 고신대학교 석사학위논문 2007
- 조계화. 손보경. 유방암 환자의 불확실성, 희망 및 삶의 질과의 관계. 대한간호학회지 2004;34(7):1184-1193
- 한국유방암학회. 유방암백서: 2006~2008. 한국유방암학회 2008
- Amir Z, Neary D, Luker K. Cancer survivors' views of work 3 years post diagnosis: A UK perspective. European Journal of Oncology Nursing 2008;12(3):190-197
- Bouknight RR, Bradley CJ, Luo Z. Correlates of return to work for breast cancer survivors. Journal of Clinical Oncology 2006;24(3):345-353
- Bradley CJ, Bednarek HL, Neumark D. Breast cancer survival, work, and earning. Journal of Health Economics 2002;21(5):757-779
- Cappiello M, Cunningham RS, Knobf MT, Erdos D. Breast cancer survivors: Information and support after treatment. Clinical Nursing Research 2007;16(4):278-293
- Curt GA, Breitbart W, Cella D, Groopman JE, Horning SJ, et al. Impact of cancer-related fatigue on the lives of patients: New findings from the Fatigue Coalition. Oncologist 2000;5(5):353-360
- Fantoni SQ, Peugniez C, Duhamel A, Skrzypczak J, Frimat P, et al. Factors related to return to work by women with breast cancer in northern France. Journal of Occupational Rehabilitation 2010;20(1):49-58
- Hansen JA, Feuerstein M, Calvio LC, Olsen CH. Breast cancer survivors at work. Journal of Occupational and Environmental Medicine 2008;50

- (7):777-784
- Howden S, Jones D, Martin D, Nicol M. Employment and chronic non-cancer pain: Insights into work retention and loss. *Work* 2003;20(3):199-204
- Kennedy F, Haslam C, Munir F, Pryce J. Return to work following cancer: a qualitative exploratory study into the experience of returning to work following cancer. *European Journal of Cancer Care England* 2007;16(1):17-25
- Korean National Statistical Office. Explore Korea through statistics, 2007. Korea National Statistical Office, Daejeon, 2007
- Lincoln YS, Guba EG. Naturalistic inquiry. Sage Publications. Beverly Hills, 1985
- Maunsell E, Brisson C, Dubois L, Lauzier S, Fraser A. Work problems after breast cancer: an exploratory qualitative study. *Psycho-Oncology* 1999; 8(6):467-473
- Maunsell E, Brisson J, Deschenes L. Social support and survival among women with breast cancer. *Cancer* 1995;76(4):631-637
- Ministry for Health, Welfare and Family Affairs. Annual report of cancer incidence (2007), cancer prevalence (2007) and survival (1993-2007) in Korea, 2009
- Nachreiner NM, Dagher RK, McGovern PM, Baker BA, Alexander BH, et al. Successful return to work for cancer survivors. *AAOHN Journal* 2007; 55(7):290-295
- Pryce J, Munir F, Haslam C. Cancer survivorship and work: symptoms, supervisor response, co-worker disclosure and work adjustment. *Journal Occupational Rehabilitation* 2007;17(1):83-92
- Schultz PN, Beck ML, Stava C, Sellin RV. Cancer Survivors: Work Related Issue. *AAOHN Journal* 2002;50(5):220-226
- Spelten ER, Sprangers MA, Verbeek JH. Factors reported to influence the return to work of cancer survivors: a literature review. *Psycho-oncology* 2002;11(2):124-131
- Zachariae R, Paulsen K, Mehlsen M, Jensen AB, Johansson A, von der Maase H. Chemotherapy-induced nausea, vomiting, and fatigue--the role of individual differences related to sensory perception and autonomic reactivity. *Psychotherapy & Psychosomatics* 2007;76(6):376-384