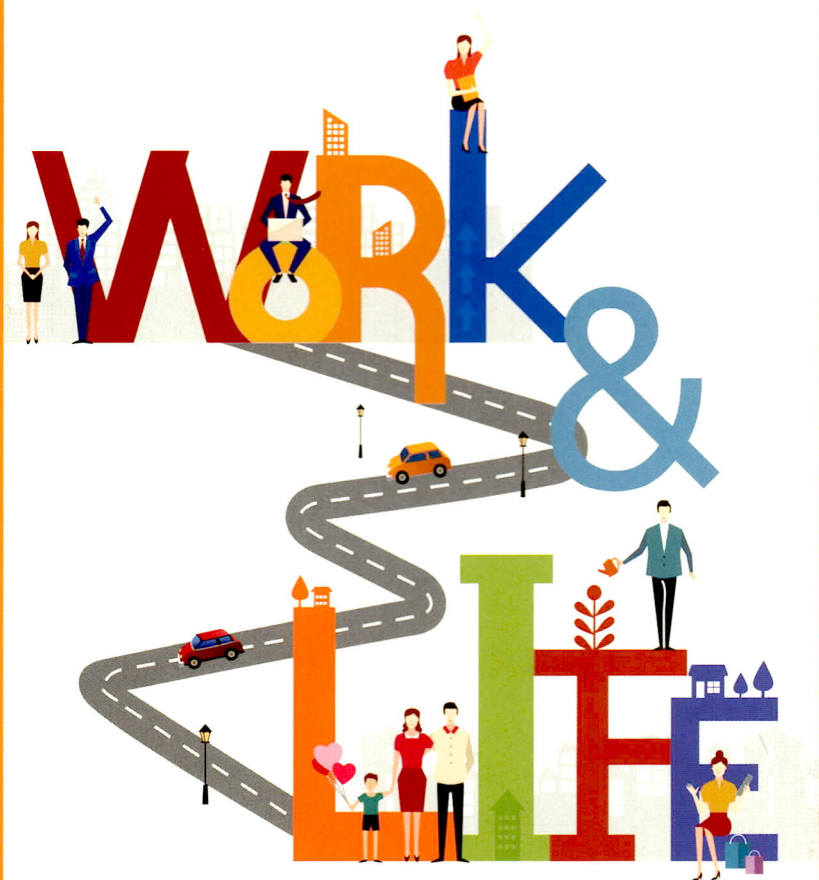


# 서울시 일·가족양립지원센터 직장문화조성 컨설팅 사업안내



일·쉼·삶이 조화로운 기업문화 정착을 위해 서울시의 기업·기관을 대상으로 직장문화 조성 컨설팅을 실시합니다.  
서울시 기업들의 많은 참여를 기다립니다.

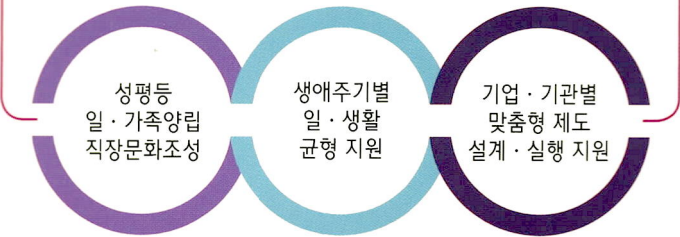


서울시여성가족재단  
Seoul Foundation of Women & Family

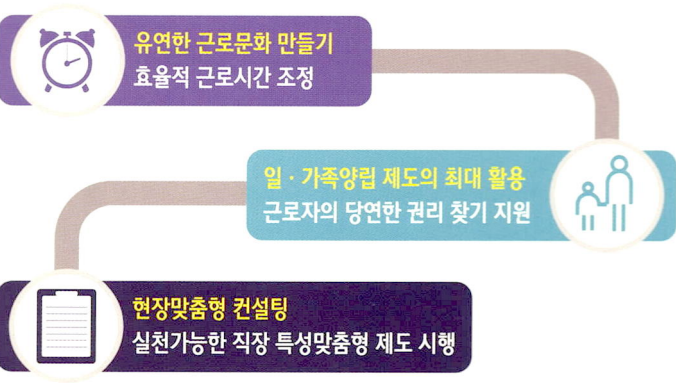


## 서울시 일·가족양립 직장문화조성 컨설팅 목적

일·가족양립 문화 정착 및 서울시민의 삶의 질 향상



## 서울시 컨설팅의 주요특징



## 🔍 일·가족양립에 대한 오해

**Q** 출산휴가, 육아휴직은 여성만을 위한 정책이다?

**A** 아닙니다.

육아는 부모 모두의 책임으로 출산전후휴가, 육아휴직, 육아기 근로시간 단축은 법령에 의해 보장됩니다. 남성들의 육아휴직 사용률은 아직 저조하지만, 지속적으로 증가하고 있습니다.

**Q** 일·가족양립은 결혼한 사람들을 위한 정책이다?

**A** 아닙니다.

1인, 2인가구 등 다양한 가구 및 가족형태의 변화가 나타나고 있으며, 개인 삶의 일·생활 균형은 중요한 것입니다. 자기계발 및 개인의 생활리듬을 위해 유연근무제도를 활용하거나, 스트레스 상담, 장기휴가, 건강검진 비용 지원 등 개인의 삶의 질 향상을 위한 다양한 제도가 있습니다.



## 컨설팅 신청 및 지원안내

### ➡ 지원대상

- 근로자의 일·가족·삶의 균형지원에 관심있는 서울시 소재 기업 및 기관

### ➡ 지원규모

- 매년 20여개 기업(관) 신규지원

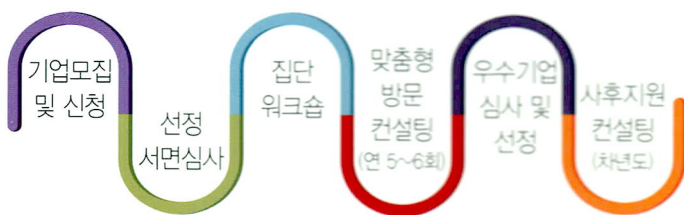
### ➡ 신청방법 : 홈페이지에서 바로 신청

- ① 홈페이지에 접속 [www.swfb.or.kr](http://www.swfb.or.kr)
- ② 컨설팅 모집 팝업존 혹은 배너 클릭
- ③ 컨설팅 신청하기에서 지원서 작성 후 제출하기 클릭하면 신청 완료

### ➡ 지원내용 : 맞춤형 방문컨설팅

- 기업 당 5~6회 방문
- 컨설팅비용 전액 무료(서울시 지원)
  - 기업 및 근로자 특징, 요구확인 및 프로그램 설계지원
  - 기존 운영제도 검토 및 보완 지원
  - 제도 운영의 애로사항 해소
  - 관련 교육 및 프로그램 연계
  - 최대 4년 지속지원

### ➡ 지원절차



**Q** 일·가족양립 제도를 도입하고 활용하는 것이 동료들의 업무를 과중시키는 이기적인 선택일까?

**A** 아닙니다.

일·가족양립 제도 자체의 문제가 아닌 장시간 근로와 업무량의 과잉 등 한국의 근로문화와 환경이 근본적인 이유입니다. '일·가족양립 직장문화 조성 컨설팅'에서는 이런 환경에서 발생할 장애요인을 발견하여 직장 구성원이 모두 함께 해결책을 마련하고 협력할 수 있는 가이드라인을 제시합니다.



## 일·가족양립 수준진단 결과보기

### 9~12개 일·가족양립 분발형

- 일의 과잉으로 자신의 삶과 가족을 돌아보시지 못하고 있는 건 아닐까요? 스스로를 위해, 가족을 위해, 미래를 위해 삶의 여유와 활력을 가져올 수 있는 일·가족양립을 실천해보세요.

### 5~8개 일·가족양립 고민형

- 일도, 가족도, 나 자신도 모두 소중하고 균형있게 챙기고 싶지만, 어느 하나 내 뜻대로 하기는 어렵네요. 균형있는 일상의 행복을 누리기 위해서는 일과 가족, 나의 삶을 위한 선택과 집중이 필요하다는 것을 잊지 마세요.

### 0~4개 일·가족양립 선도형

- 고된 현실 속에서도 자신의 삶과 가족을 고루 돌아보며, 일·가족양립을 누릴 수 있는 의지와 신념을 가지고 있네요. 일 할 때는 일하고, 쉬 때는 쉬고, 즐길 때는 즐기는 삶을 주변 사람들도 동참할 수 있도록 일·가족양립을 독려하고 응원해주세요.

※ 진단결과에 대한 더 자세한 사항은 홈페이지([www.swfb.or.kr](http://www.swfb.or.kr)) '함께 해보는, 진단 및 컨설팅'에서 참여하실 수 있습니다.





## 일·가족양립 수준 재빠르게 진단하기

Q. 현재 일을 하고 있나요?

예

아니오

→ Q. 지난 1년간 근로경험이 있나요?

예

아니오

아쉽지만 다음기회에 진단해주세요.

• 진단 Go •

연령대 ☐ 20대 ☐ 30대 ☐ 40대 ☐ 50대 ☐ 60대 ☐ 70대 이상

성별 ☐ 남 ☐ 여

결혼여부 ☐ 비혼 ☐ 기혼

자녀유무 ☐ 유 ☐ 무

기업규모 ☐ 근로자 300인 이상 ☐ 근로자 300인 미만

기업유형 ☐ 민간기업 ☐ 공공기관 ☐ 기타(NGO, 협회 등)

고용형태 ☐ 정규직 ☐ 계약직

이메일

- ☐ 일주일에 야근을 3번 이상 한다.
- ☐ 성실해보이려고 야근을 한다.
- ☐ 일을 너무해서 건강이 나빠진 경험이 있다.
- ☐ 연차휴가를 사용할 때 상사나 동료의 눈치를 본다.
- ☐ 하루 8시간도 못 쉰다(수면시간 포함).
- ☐ 항상 피곤해서 일 이외에 다른 활동을 하기 어렵다.
- ☐ 퇴근 후에도 업무를 처리하곤 한다.
- ☐ 일 때문에 취미생활, 여가활동, 운동을 뒤로 미룬다.
- ☐ 직장 스트레스로 주위 사람들에게 화를 자주 낸다.
- ☐ 갑작스러운 회식에 가족·친구와의 약속을 취소한 적 있다.
- ☐ 일하는 엄마는 직장 일에 책임감이 부족한 편이라 생각한다.
- ☐ '남자가 무슨 육아휴직...'이라 생각한다.

### 🔍 과연 나의 진단결과는?

✓ 표시 개수를 세어 왼쪽에서 진단결과를 찾아보세요.



## 일·가족양립제도 유형별 안내

|                              |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                              |
|------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 유연한 근무시간<br>및<br>근무환경        | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 탄력근무제</li> <li>· 집중근로시간제</li> <li>· 시간제 근로제</li> <li>· 직무대체제</li> </ul>                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 재택근무</li> <li>· 스마트워크센터</li> <li>· 시차출퇴근제</li> <li>· 자율출퇴근제</li> </ul>                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 직무공유제</li> <li>· 원격근무</li> <li>· 모바일오피스</li> </ul>                                                                  |
| 근로자 본인 건강관리<br>및<br>생애주기별 지원 | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 건강검진프로그램운영</li> <li>· 단체보장성 보험지원</li> <li>· 의료비지원</li> <li>· 절주 및 금연캠페인</li> </ul>                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 생애주기별 지원</li> <li>· 건강관리시설지원</li> <li>· 진료혜택</li> <li>· 전염병 무료접종</li> </ul>                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 근로자 상담제도</li> <li>· 부부/부모교육</li> <li>· 근로자 지원(멘토링, 재무설계, 자기계발지원)</li> </ul>                                         |
| 근로자 본인<br>및<br>배우자 출산지원      | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 출산휴가 및 휴직제도</li> <li>· 모성보호수당</li> <li>· 희망부서 근거리 근무지 배치</li> <li>· 출산축하금 지급</li> <li>· 난임부부지원</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 수유실 및 산모휴게실</li> <li>· 유사산관련 휴가제도</li> <li>· 예비맘 표시제</li> <li>· 임부 전용주차구역</li> <li>· 출산장려금 및 선물지급</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 입양휴가</li> <li>· 다자녀가정지원</li> <li>· 임신모 편의용품 지원<br/>(전자파방지앞치마, 태아보호 쿠션, 태교관련 서적 등)</li> </ul>                        |
| 근로자 자녀양육<br>및<br>교육 지원       | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 육아기 근로시간 단축</li> <li>· 보육비 지원</li> <li>· 수유시설</li> <li>· 방과후 프로그램운영</li> </ul>                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 사내문화센터 교육지원</li> <li>· 육아인터넷 정보제공</li> <li>· 직장보육시설 설치</li> <li>· 학자금지원 및 대출</li> </ul>                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 입학축하금</li> <li>· 가족수당 지급</li> <li>· 전문기관 이용 할인</li> <li>· 육아용품 장터</li> </ul>                                        |
| 가족건강관리<br>지원제도               | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 가족돌봄 휴직제도</li> <li>· 가족의료비지원</li> </ul>                                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 건강관리교육</li> <li>· 가족간병비지원</li> </ul>                                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 가족건강검진</li> </ul>                                                                                                   |
| 경조사<br>지원제도                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 본인 및 가족경조금 지원</li> <li>· 경조휴가</li> </ul>                                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 예식장 지원</li> <li>· 상조서비스지원</li> </ul>                                                                         |                                                                                                                                                              |
| 문화조성                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 가정의날 운영</li> <li>· 배우자전근시 근무지이동지원</li> <li>· 장기근속휴가</li> <li>· 점심시간을 이용한 문화체험</li> <li>· 휴가비지원</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 휴양시설 제공</li> <li>· 주말캠프</li> <li>· 가족초청행사</li> <li>· 리프레시휴가</li> <li>· 포상휴가</li> </ul>                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 가족단위 문화&amp;여행프로그램</li> <li>· 주말농장</li> <li>· 교통시설지원</li> <li>· 휴가체험수기 및 휴가사진 공모전</li> <li>· 야근하지 않기 캠페인</li> </ul> |

※ 일·가족양립제도는 홈페이지([www.swfb.or.kr](http://www.swfb.or.kr)) '알고 이용하자 법제도 및 정책'에 더 자세히 안내하고 있습니다.

# 함께 누리는 일·쉼·삶

서울시 일·가족양립지원센터  
서울특별시 동작구 여의대방로 54길 18(대방동)  
서울여성플라자 5층

Homepage [www.swfb.or.kr](http://www.swfb.or.kr)

Tel 02-810-5044(5015)

E-mail [swfcenter@seoulwomen.or.kr](mailto:swfcenter@seoulwomen.or.kr)