

□ 일·생활 균형 캠페인이란?



<캠페인 브랜드 이미지>

일하는 방식과 문화를 개선하여
근로자가 마음껏 능력을 발휘할 수 있도록 하고
기업의 생산성과 경쟁력을 높이면서
일과 생활의 균형을 찾아가는 캠페인

※ 기존 '일가양득 캠페인'에서 '일·생활 균형 캠페인'으로 명칭
변경('17.9월)

□ 일·생활 균형 핵심 3분야 및 기본과제

핵심 3분야	내 용
오래 일하지 않기	■ 정시퇴근하기 (불필요한 야근 줄이기, 가족과 함께하는 저녁 실천하기 등)
	■ 퇴근 후 업무연락 자제 (근무시간 외 전화·문자·카톡 자제, 퇴근 직전 업무지시 자제 등)
	■ 업무집중도 향상 (근무시간 중 사적용무 자제, 집중근무시간 활성화 등)
똑똑하게 일하기	■ 똑똑한 회의·보고 (꼭 필요한 회의만 효율적으로, 회의일정·안건 사전 공유, 메모·구두·영상보고 활용 등)
	■ 명확한 업무지시 (무엇을·왜·언제까지·어떻게 검토해야 하는지 구체적 방향 제시 등)
	■ 유연한 근무 (업무 질과 성과로 평가, 시차출퇴근, 원격·재택근무, 시간선택제 등)
제대로 쉬기	■ 연가사용 활성화 (연가사유 묻지 않기, 자유로운 연가사용 분위기 조성 등)
	■ 건전한 회식문화 (회식에 대한 인식 바꾸기, 회식일정 사전공유, 문화회식 활성화 등)
	■ 쉼 권리 지켜주기 (임산기 근로시간 단축 확대, 출산휴가 육아휴직 자유로운 사용 분위기 조성, 여가생활 지원 등)



기본 과제	■ 관리자부터 실천하기 (부서장부터 오래 일하지 않기·똑똑하게 일하기·제대로 쉬기)
-------	---

<일·생활 균형 캠페인 주요 실천내용 안내>

핵심 3분야	세부프로그램	실천 내용
오래 일하지 않기	정시퇴근하기	정시퇴근 강제화(PC-OFF, 특정시간 전체소등 등) 가족사랑의 날(매주 특정 요일 지정)
	퇴근 후 업무연락 자제	근무시간 외 전화·문자·카톡 자제 퇴근 직전 업무지시 자제 20시 이후 업무연락 시 인사 불이익 등
	업무집중도 향상	집중근무시간제도 운영 등
똑똑하게 일하기	똑똑한 회의·보고	(회의)회의일정·안건 사전 공유(111캠페인), 화상 회의, 타이머배치, 스탠딩회의, 간결하고 효율적 회의 등 (보고)불필요한 대면보고 안하기, 메모·구두·영상보고 활용
	명확한 업무지시	3W1H 업무지시, 무엇을·왜·언제까지·어떻게 검토해야 하는지 구체적 지시 등
	유연한 근무	시차출퇴근제, 선택근무제, 재량근무제, 재택·원격근무제, 시간선택제 등
제대로 쉬기	연가사용 활성화	연차 보장 제도, 장기 휴가 제도, 징검다리 특별 휴가, 특별 휴가 제도 등
	건강한 회식문화	회식에 대한 인식 개선, 꼭 필요한 회식만, 일정 사전공유, 문화회식 활성화, 119회식, 점심회식, 도시락 회식 등
	쉼 권리 지켜주기	임신·출산·육아기 근로시간 단축 확대, 출산휴가·육아휴직 눈치주지 않기, 육아휴직 기간 연장, 자동육아휴직제, 유급휴 일 부여, 여가생활 지원 등

[앞면]

「일·생활 균형 캠페인」 참여 신청서

※ []에는 해당되는 곳에 “√” 표시를 합니다.

1. 사업장 현황	[] 우선지원 대상기업 [] 중견기업 [] 대규모기업		
기업분류	[] 민간기업 [] 공공기관·공기업 [] 단체(NGO, 노사단체) [] 정부 등 기타		
사업장명		사업자등록번호	
소재지		대표자	
업종		근로자수	
담당자	성명	직급(직책)	
	전화번호	이메일	

2. 캠페인 실천내용

신청 구분	[] 신규 참여 [] 유효기간 연장			
실천 분야	핵심 3분야	세부 프로그램	실천구분	주요 내용
	오래 일하지 않기	[] 정시퇴근하기	실천내용	※ 적용대상, 활용방법, 확산계획 등을 기재(붙임 실천내용 참조) ※ 작성내용이 많을 경우 별지 작성 가능
		[] 퇴근 후 업무연락 자제		
		[] 업무집중도 향상	신규계획	
	똑똑하게 일하기	[] 똑똑한 회의·보고	실천내용	
		[] 명확한 업무지시		
		[] 유연한 근무	신규계획	
	제대로 쉬기	[] 연가사용 활성화	실천내용	
		[] 건전한 회식문화		
[] 설 권리 지켜주기		신규계획		

일·생활 균형 캠페인 실천내용(실행계획)을 신청인 본인부터 실천할 것을 다짐하며, 위와 같이 일·생활 균형 캠페인 참여를 신청합니다.

2022년 월 일

신청인(대표): (서명 또는 인)

중부지방고용노동청 평택지청장 귀하

첨부 서류	1. 사업자등록증 2. 일·생활 균형 캠페인 실천내용 증빙서류
-------	------------------------------------

[뒷면]



일·생활균형 캠페인 참여기업 지원 안내

앞면 신청서의 실천 분야를
2개 이상 실천하거나 3개
이상 계획이 있다면 지금
신청하세요!

[일·생활 균형 캠페인]

- 일하는 방식과 문화를 개선하여 근로자가 마음껏 능력을 발휘할 수 있도록 하고 기업의 생산성과 경쟁력을 높이면서 일과 생활의 균형을 찾아가는 캠페인

< 일·생활 균형 핵심 3분야 >

- | | | |
|-------------|------------|----------|
| ① 오래 일하지 않기 | ② 똑똑하게 일하기 | ③ 제대로 쉬기 |
|-------------|------------|----------|

① 정부지원사업 참여 시 산점 부여 등 우대

- (고용노동부) 고용장려금 지원사업 사업계획서 심사 가점 5점
(문화체육관광부) 여가친화기업 인증사업 심사 가점 5점
(조달청) 기술용역 입찰 적격심사 신인도 가점 0.2점

② 기업홍보 지원 및 우수 실천기업 포상

- 일·생활 균형 홈페이지(www.worklife.kr) 홍보를 통한 기업 인지도 상승
- 캠페인 우수 실천기업 포상 및 기업 홍보 지원

③ 참여기업 소속 근로자 할인 혜택 제공

- 일·생활 균형 홈페이지(www.worklife.kr)에서 특별한 혜택(쿠폰) 제공

- ※ 사용방법
- ① 일·생활 균형 홈페이지(www.worklife.kr) 접속
 - ② 일·생활균형 캠페인→할인혜택 클릭
 - ③ 쿠폰 선택 후 참여기업명 입력 및 조회→쿠폰 인쇄

④ 컨설팅 지원

- 일·생활 균형 캠페인 실천 관련(장시간 근로개선, 임금·직무체계 개선 등) 노사발전 재단(www.hpws.or.kr) 컨설팅 지원

⑤ 교육프로그램 연계 지원

- 노사발전재단(<http://nosaedu.nosa.or.kr>)의 어드바이저 양성 과정 등 교육과정 참여 지원

⑥ 「일·가정 양립 환경개선 지원사업」 연계 지원(안내자료 별도)



문의: 지역협력과 이상환 주무관 ☎031-646-1233

Fax: 0508-8230-0346 / e-mail: career76@korea.kr