

직장에서 커밍아웃하기



트랜스젠더, 젠더 다양성, 논바이너리 사람들을 위한 가이드



TRANS
GENDER
VICTORIA

우리는 인생의 3분의 1을 직장에서 보냅니다. 그렇기 때문에 우리 모두가 자신의 정체성을 숨기지 않고, 진정한 본인 모습 그대로 일할 수 있는 환경은 매우 중요합니다.

트랜스젠더, 젠더 다양성, 논바이너리 사람들에게 성 정체성을 찾는 것은 평생에 걸친 자기 탐색과 성장의 여정일 수 있습니다. 자신의 성별을 이해하고 인정하는 과정은 모두 다르고, 매우 개인적인 경험입니다.

직장에서 커밍아웃하고 자신의 성 정체성을 공개적으로 모두에게 알리는 일은 인생에 있어서 아주 중대한 사건입니다. 이 가이드에서는 이 과정을 준비하고, 자신에게 맞는 방법을 찾는 데 도움이 될 단계와 팁을 소개합니다.

기억하세요. 직장에서 자신의 성별을 드러내고 인정받는 방식에는 정답이 없습니다. 본인에게 가장 안전하고, 정말 나 자신답게 느껴지는 방식을 선택해야 하고, 직장에서 성 정체성이 인정받고 존중받는 이 모든 여정은 항상 자신이 결정한 최선의 방법으로 이루어져야 합니다.

1

스스로를 돌아보는 시간 가지기

커밍아웃하기 전에, 먼저 자신의 정체성과 감정, 그리고 직장에서 어떻게 자신을 표현하고 싶은지 깊이 생각해 보세요. 나 자신이 정확히 무엇을 원하고 어떤 방향으로 나아가고 싶은지 명확히 하고, 필요하다면 친구, 가족 혹은 상담사와 이야기하며 도움을 받아도 좋습니다. 이걸 여러분만의 여정이므로, 본인이 원하는 방식으로 진행하면 된다는 걸 꼭 기억하세요.

다음 질문들에 대해서 일기에 적어보거나 신뢰할 수 있는 사람과 함께 생각해 보세요:

- 지금 이 시점에 커밍아웃하고 싶은 이유는 무엇인가요?
- 커밍아웃을 통해 무엇이 달라지길 바라나요?
- 이름, 성별 대명사, 외모, 목소리 등을 통해서 어떤 식으로 성별을 표현하고 싶나요?
- 직장에서 커밍아웃하는 데 어떤 두려움이 있나요? 무엇이 가장 기대되나요?
- 직장에서 진짜 성 정체성을 드러낸 여러분 자신의 모습을 상상해보세요. 어떤 기분이 드나요? 무엇이 달라져 있나요?



2

자신의 권리 알기

트랜스젠더, 젠더 다양성, 논바이너리 사람들을 보호하는 차별금지 정책과 법률을 미리 알아두세요. 이러한 지식은 대화나 토론의 기반이 되고, 여러분들의 권리와 어떤 보호를 받을 수 있는지 이해하는 데 도움이 됩니다. 빅토리아주에 거주한다면 빅토리아 평등기회인권위원회(Victorian Equal Opportunity and Human Rights Commission) 웹사이트에서 관련 정보를 확인할 수 있습니다.

- 이 직장에서 전에 커밍아웃한 사람이 있었나요?
- 직장 내에 성소수자 프라이드 네트워크나 동료 지지자가 있나요?



3

적절한 시기 선택하기

직장에서 커밍아웃할 시기를 결정하는 것은 매우 개인적인 선택입니다. “정답인 시기”는 없지만, 상황에 따라 좀 더 적절한 시점은 있을 수 있습니다.

- 가능한 일과 관련된 스트레스가 많은 시기는 피하는 것이 좋습니다.
- 직장 동료와 커밍아웃에 대한 첫 대화는 주말이 다가올 무렵에 나누어 보세요. 동료들에게도 여유 있게 생각할 시간을 줄 수 있습니다.
- 직장 동료 모두에게 공개하기 전에 인사팀이나 매니저와 먼저 개인적으로 미팅을 가져보세요.
- 다가올 휴가 전에 알리는 것도 좋은 방법입니다. 휴가 후에는 새로운 마음으로 한결 가볍게 시작할 수 있을 거예요.
- 직감을 믿으세요. 적절한 시기라는 생각이 들 때까지 서두르지 마세요.



4

지원망 구축하기

직장에서 커밍아웃과 성별 전환 과정을 겪을 때, 든든한 지원망이 있다면 큰 힘이 될 것입니다.

- 여러분들의 편이 되어줄 믿을 수 있는 직장 동료에게 먼저 이야기하세요.
- 커밍아웃한 이후에 신뢰하는 지지자들에게 다른 사람들을 교육하거나 안내해주는 역할을 부탁할 수도 있습니다.
- 심리적 지지자들에게 중요한 미팅이 있을 때 함께 참석해달라고 요청해도 좋습니다.

5

공개할 준비하기

커밍아웃할 준비가 되었다면, 여러분들의 메시지를 명확하고 간결하게 표현한 문장이나 대본을 미리 준비해 두세요. 여러분들의 성 정체성, 이름 그리고 성별 대명사를 분명하고 프로페셔널하게 전달하면서, 직장 동료들에게 기대하는 바도 포함하는 게 좋습니다. 가능하다면 이 과정을 인사팀이나 매니저와 함께 진행해 보세요.

예시 이메일 양식

받는 사람:

제목:

안녕하세요, [회사/매니저 이름]님.

저는 오늘 제게 아주 개인적이지만 중요한 소식을 전하고자 합니다.

오랜 시간의 고민과 성찰 끝에, 저는 제 자신이 트랜스젠더임을 말씀드리려 합니다.

제 대명사는 [본인의 대명사]이며, 앞으로는 [새 이름]으로 불렸으면 합니다.

이 결정을 내리기까지 쉽지 않았지만, 이제 제 진짜 모습을 보여드릴 수 있다는 생각에 너무 기쁘면서 안도감도 듭니다. 서로에게 적응과 변화가 필요한 과정이겠지만, 너그러운 이해와 공감 속에서 이 전환 과정을 좀 더 수월하게 함께 해나갈 수 있다고 믿습니다. 궁금한 점이 있으시다면 언제든지 물어보셔도 좋고, 도움이 될 만한 자료도 함께 나누고 싶습니다. 저는 여전히 [회사 이름]의 일원으로서 최선을 다할 것이며, 계속해서 회사의 발전과 성공에 기여하고 싶습니다.

제 결정을 지지해 주셔서 진심으로 감사드리며 앞으로 나누게 될 이 새로운 여정에 관한 대화도 기대됩니다.

감사의 마음을 담아서,

[작성자 이름]드림

보내기



6

개인적 경계 설정하기

직장 동료들은 트랜스젠더나 젠더 다양성, 논바이너리 사람을 처음 접하는 경우일 수도 있습니다. 하지만 그렇다고 해서 여러분들이 성별에 대한 전문가가 될 필요는 없습니다. 불편하거나 지나치게 사적인 질문에는 답하지 않을 권리가 있다는 것을 꼭 기억하세요!

- 여러분의 신체나 의료적 절차에 관한 질문은 부적절합니다.
- 대신 대화를 이렇게 돌려보세요: “그건 중요하지 않아요. 제 이름과 성별 대명사를 올바르게 사용해 주시는 게 더 중요해요.”
- 계속해서 불편한 질문이 이어진다면 인사팀에 도움을 요청하세요.
- 직접 설명하기보다는 도움이 될 만한 교육자료를 제공하는 것이 덜 부담스러울 수도 있습니다. 트랜스젠더 빅토리아(Transgender Victoria) 또는 트랜스허브 공식 홈페이지(TransHub.org.au)에 많은 자료가 준비되어 있습니다.

7

시스템상 기록과 정보 업데이트하기

인사과를 통해서 직장에서의 공식 서류와 기록을 새 이름과 성별에 맞게 수정하세요:

- 법적 이름이나 성별 변경 서류가 필요한 경우가 있습니다.
- 직원 사진, 이메일 주소, 사내 명단, 명함, 회사 웹사이트 소개 등을 업데이트하세요.

참고로, 빅토리아주에서 공식적인 이름 변경 증서는 트랜스젠더나 젠더 다양성, 논바이너리 사람들에게 발급되지 않습니다. 대신 빅토리아 출생, 사망, 혼인 등록소 (Births, Deaths and Marriages Victoria)에서 이름 변경을 확인하는 인증서를 받을 수 있습니다. 구식 절차를 따르는 많은 고용주가 이러한 문서 자료를 요구할 수 있습니다.

또한, 가장 훌륭한 팀이라고 해도 가끔 여러분의 이름이나 성별이 표시되어야 할 곳을 양식에서 빠뜨릴 수 있다는 점을 기억하세요. 그럴 땐 매니저나 인사팀과 협력해 수정이 필요한 부분을 목록으로 정리해두세요. 이 과정은 다음에 커밍아웃할 사람에게도 큰 도움이 될 것입니다.

8

인내심 가지기

직장에서 성 정체성을 드러내고 인정받는 일은 여러분뿐만 아니라 동료들에게도 적응 기간이 필요한 과정입니다. 이 전환과 변화를 인내심과 포용력을 가지고 이해하며, 스스로에게도 관대하게 대해 주세요.

- 처음에는 동료들이 이름이나 대명사를 잘못 부를 수도 있습니다. 그럴 땐 친절하게 알려주세요: “저는 [그녀/그/그들] 대명사를 사용해요.”, “저를 [새 이름] 라고 불러주세요.”
- 하지만 반복적으로 잘못 부르거나, 적응하는데 힘들어하는 동료가 있다면, 인사팀에 도움을 요청하세요. 고의적인 성별 오칭이나 이전 이름 사용은 절대 용납되지 않습니다.
- 무엇보다 자기 자신에게 친절하고 관대하세요. 이 과정은 완벽할 필요가 없고, 시간이 걸려도 괜찮습니다.

9

커뮤니티와 소통하기

모든 것을 혼자 감당하려 하지 마세요. 주변 커뮤니티의 지지와 지원 속에서 심리적 안정감을 얻으며, 여러분은 혼자가 아님을 다시 한번 느껴보세요. 또한 도움이 필요할 때 주저하지 말고, 손을 내밀어 보세요. 모든 지지자분이 기꺼이 여러분을 도와줄 것입니다.

- 트랜스젠더 빅토리아와 같이 다양한 정보, 행사, 그리고 커뮤니티 모임을 제공하는 지역 트랜스젠더 단체를 찾아보세요.
- 여러분을 있는 그대로 받아들여 줄 사람들이 있는, 퀴어 친화적인 카페나 서점과 같은 공간을 찾아보세요.
- 인터넷에서 트랜스젠더 관련 포럼과 온라인 커뮤니티를 찾아보세요. 비슷한 경험을 하고 있는 사람들과 익명으로 대화하는 것만으로도 도움이 될 수 있습니다.
- 직장에서 인사팀에 문의해 성소수자 직원 모임이 있는지 알아보세요. 만약 없다면, 직접 시작해 보세요!

1

스스로를 돌아보는 시간 가지기

2

자신의 권리 알기

3

적절한 시기 선택하기

4

지원망 구축하기

5

공개할 준비하기

6

개인적 경계 설정하기

7

시스템상 기록과 정보 업데이트하기

8

인내심 가지기

9

커뮤니티와 소통하기

트랜스젠더 빅토리아 소개

트랜스젠더 빅토리아는 빅토리아주를 대표하는 트랜스젠더 및 성소수자 단체입니다.

저희는 트랜스젠더가 트랜스젠더를 위해서 그리고 트랜스젠더에 의해 이끌어지는 조직으로서, 트랜스젠더 커뮤니티와 함께 사회적, 경제적, 건강 측면에서 더 나은 사회를 만들어 나가고 있습니다.

저희는 또한 커뮤니티 간의 소통과 교류를 증진시키고 변화를 지지하며, 트랜스젠더가 온전하고 의미 있는 삶을 살 수 있도록 지원합니다.

더 많은 서비스와 프로그램 및 자료는 www.tgv.org.au에서 확인할 수 있습니다.



트랜스젠더 빅토리아는 쿨린 네이션(Kulin Nation)의 Wurundjeri, Boonwurrung, Taungurong, Dja Dja Wurrung 그리고 Wathaurung 호주 원주민들의 땅에서 활동합니다. 저희는 과거와 현재 그리고 미래의 원로들께 깊은 존경을 표하며, 이 땅의 주권이 결코 양도된 적이 없음을 인정합니다.