감정 정리의 힘

구제고지 (‘긍정심리학스쿨’ 대표)

〈3〉 단련하는 습관 ㊦

‘작은 성공’으로 시련 이겨내라



내가 아무리 열심히 일해도
편견으로 보는 시선 존재
성장하는 ‘경험’으로 삼아야
‘할 수 있다’는 자신감 상승

고난 딛고 강해지기

“아주 소수이지만 진정한 리더들에게는 공통된 특징이 있다. 바로 본인 앞에 닥친 가혹한 시련을 성장할 기회로 바꿔왔다는 것이다.”

리더십 이론의 대가라 불리는 워런 베니스(Warren Bennis) 박사의 말입니다. 베니스 박사가 미국의 정·재계를 대표하는 인물 40명을 대상으로 조사한 결과, 그들은 모두 리더십에 눈을 뜨고 새로운 인생을 살게 된 계기는 대학교 강의실에서 배울 수 있는 게 아니었습니다. 현장에 뛰어들어 몸으로 부딪히다가 사면초가의 시련에 빠졌을 때, 고난을 이겨내기 위해 노력하다가 깨달음을 얻었을 때, 즉 역경 체험을 통해 진정한 리더십이 무엇인지 알게 됐다고 합니다.

리더들이 “나에게는 너무나도 힘든 시련이었다”고 입을 모아 말하는 ‘시련’의 정체는 바로 ‘주의 사람들의 편견’이었습니다. 남들보다 더 높은 기준을 정하고 열심히 일하는 자신에게 차가운 시선을 보내거나 헐뜯는 이들도 많았다고 합니다.

하지만 그럴 때마다, 엄격한 상사나 멘토를 만나 그들로부터 날카로운 조언을 얻는 매우 소중한 경험을 했다고 합니다. 이는 훗날에 그 진가를 발휘하게 되는 ‘진짜 시련’입니다.

역경을 효과적으로 이겨내려면 감정회복습관이 있어야 합니다. 고비를 맞이할 때마다 한 단계 더 강한 모습으로 성장해야 합니다. 이때 필요한 테크닉이 ‘자기 효능감’ 높이기와 ‘사회적 지원’입니다.

벤처 기업에 입사한 K 씨는 책임감이 강하고 매사에 노력을 아끼지 않는 성실한 회사원입니다. 그런데 그에게는 고민이 있었습니다. 자신의 목표 의식이 낮은 편도 아닌데 같은 시기에 입사한 동기 네 명 중 실적이 가장 부진했기 때문입니다.

그에게는 입사 초기 법인영업부에 발령을 받고 일하던 중 프로젝트에 실패한 경험이 있었습니다. 그 이후 자신감이 많이 하락했는데, 아마도 그 사건이 다른 업무에 안 좋은 영향을 미친 것 같았습니다.

그래서 동기 부여와 사기 진작을 위해 MBO(효율적인 경영 관리 체제 실현을 위한 경영 관리법의 하나. 기업이나 조직의 구성원이 스스로 설정한 목표를 달성하기 위해 노력하고 그와 동시에 동기를 부여하는 일련의 과정)을 도입해 분기별 목표를 설정하고 달성할 수 있도록 유도했습니다. 특히 K 씨의 주요 업무는 고객에게 인재를 알선하는 일이었으므로 ‘분기별 알선 실적’ 같은 수치상의 목표와 ‘고객을 잘 이해하기’ 등의 업무 목표를 설정해 내재되어 있는 의욕을 되살리고자 했습니다.

나아가 지속적인 동기 부여를 위해 목표 달성에 이르는 전 과정을 한눈에 볼 수 있도록 가시화하고, 이를 몇 가지 구체적인 행동으로 세분화하는 작업도 실시했습니다.

주 1회 사전 미팅하기, 고객 상담하기, 사무실로 돌아온 후 사람들과 내용 공유하기, 이 순서에 따라 트레이닝을 반복하는 동안 K 씨는 조금씩 자신감을 회복해가는 모습을 보였습니다.

결과적으로 K 씨는 회사에서 그해 마지막 분기 우수 사원으로 뽑혔습니다. 고객이 필요로 하는 인재를 알선하는 데 성공했고, 고객에 대한 이해도를 훨씬 더 높은 수준까지 끌어올리는 등의 업무 성과를 올렸습니다.

위 이야기는 제가 운영하는 교육 기관에서 K 씨에게 감정회복습관 강화 트레이닝을 지도한 사례입니다. 가장 신경 쓴 부분은 입사 동기에게 밀려 자신감을 잃어버린 K 씨의 ‘자기 효능감’을 높여주는 것이었습니다. 좌절을 겪더라도 바로 다시 일어난다면 괜찮았겠지만, 그렇지 못하고 연이어 실패하면 누구나 심적 부담을 느껴 약한 모습을 보이게 되는 법입니다.

자기 효능감 높이려면

자기 효능감은 영어로 ‘Self Efficacy’라고 하는데, 이는 ‘목표 달성에 대한 자기 자신의 능력을 확신하고 기대하는 마음’으로 정의할 수 있습니다.

이는 막연한 자신감이라기보다 구체적인 감정이자 목표 달성에 꼭 필요한 심리적 자원입니다. 어떤 목표에 대해서 ‘그래, 나는 하면 되는 사람이야’라고 느낄 수 있는 심리적인 척도입니다. 자기 효능감에 관해서는 미국의 스탠퍼드 대학교 심리학과 교수인 앨버트 반두라(Allbert Bandura) 박사가 가장 유명합니다. 반두라 박사에 따르면 자기 효능감을 높이기 위한 방법으로는 네 가지가 있습니다.

첫 번째 방법은 ‘실제 경험 쌓기’입니다. ‘하면 된다’ 같은 신념을 지니려면 먼저 작은 성공을 체험해보는 것이 가장 효과적입니다. 때로는 기대치를 낮추더라도 성공이 보장된 쉬운 과제를 반복해 작은 성공 체험을 많이 쌓는 것이 좋습니다.

두 번째 방법은 ‘모범 사례 관찰하기’입니다. 성공적으로 일을 수행하는 사람의 행동이나 말투를 가만히 관찰하는 것만으로도 ‘대리 경험’은 가능합니다. 무언가를 배우기 위해 자신보다 실력이 뛰어난 사람을 따라 하며 익히는 일은 결코 부끄러운 것이 아닙니다.

세 번째 방법은 주위 사람들로부터 ‘격려받기’입니다. 새로 입사한 사람의 자기 효능감을 높이기 위해서는 “자네라면 할 수 있어”라는 격려의 말이나 “그 아이디어 상당히 괜찮은데?” 같은 긍정적인 피드백이 큰 효과가 있습니다.

마지막 네 번째 방법은 ‘감정 조절하기’입니다. 어려운 과제에 직면했을 때 ‘잘 안 될지도 몰라……’하고 암울해지기 전에 의도적으로 분위기를 바꿔 기분 좋은 감정 상태를 만드는 것입니다. 그룹 회의 등을 통해 상대방이 긍정적인 감정을 느끼도록 도와주는 경우가 이 방법의 좋은 예라고 할 수 있습니다.

다음 사례는 순풍을 만난 배처럼 모든 일이 순조로워 보이지만 정작 본인은 마음 한구석이 허전한 M 씨의 이야기입니다. 대학 입시, 취직, 이직 같은 인생의 굵직한 고비 때마다 번번이 제1지망에서 실패하고 제2지망을 선택할 수밖에 없었던 경험이 M 씨의 내면에 실패의 기억으로 남아 부정적인 영향을 주었던 것입니다. 실패는 누구에게나 쓰라린 체험입니다. 감정회복습관이 있는 사람은 실패하더라도 바로 다시 일어서 적절한 행동을 취할 수 있습니다. 실패야말로 감정회복근육을 단련할 소중한 기회이기 때문입니다. 하지만 경험에 관해서는 세 가지 주의 사항을 말씀드리고 싶습니다.

첫째, 실패로 인한 충격으로 생각이 정지되면 안 됩니다. 실패는 강렬한 부정적 체험이기 때문에 생각이 정지하거나 죄책감의 늪에 빠지지 않도록 주의해야 합니다.

둘째, 성실한 노력형 인간일수록 뭔가 나쁜 일이 생기면 책임감을 느끼고 후회를 곱씹는 경향이 있습니다. 심지어 과거의 실패까지도 자기에게 책임이 있다고 느끼며 점점 ‘부정적인 연쇄 반응’에 빠져들 수 있습니다.

셋째, 실패가 거듭되면 다음에 또 실패할까 봐 두려워 도전하지 않는 ‘행동 회피’ 상태가 되어버립니다. 행동 회피라는 나쁜 습관에 물들면 심리적인 ‘세이프 존(safe zone)’에서 한 발짝도 나오지 못합니다.

부정적 연쇄반응서 벗어나라

감정회복습관이 있는 사람은 실패하거나 위기에 처했을 때 다음과 같은 세 단계를 밟아나가며 문제 해결을 위해 노력합니다.

① 냉정하게 ‘실패를 인정’하고 자책하는 마음을 다스린다.

② 부정적인 연쇄 반응에 빠지지 않도록 ‘감정을 정리’한다.

③ 패배 의식을 갖지 않도록 다음에는 성공할 수 있다고 믿으며 ‘자기 효능감’을 키운다.

실패를 경험한 뒤에 여러분이 할 일은 그 원인을 찾는 게 아닙니다. 실패했다는 사실 자체를 현실적으로 받아들이고 과도하게 자책하지 않도록 노력하는 것입니다.

다음 단계는 ‘감정 정리’입니다. 이는 실패 후에 생겨나기 쉬운 부정적 감정에 휘둘리지 않기 위한 조치입니다.

예를 들어 M 씨의 경우, 부정적 감정을 느끼고도 효과적으로 기분을 전화하지 않았습니다. 그러나 분노나 불만과 같은 감정은 억압한다고 해서 사라지지 않습니다. 어떤 사건이 촉발제로 작용하면 또다시 표면으로 드러납니다.

M 씨는 실패로 자신감을 상실하고 애초의 꿈마저 잃어버릴 위기에 어떻게 대처해야 할까요?

먼저 ‘자기 효능감’을 높이는 데 집중해야 합니다. 자신에게 주어진 임무를 착실하게 수행하고, 성공 체험을 하나씩 쌓아야 합니다. 이런 과정을 ‘베이비 스텝’이라고 부릅니다. 매우 평범해 보이지만 자기 효능감을 높이는 데에는 가장 효율적인 방법입니다.

자신의 업무 분야에서 ‘모범 사례’가 될 사람을 빨리 찾아내어 그 사람의 업무 스타일을 관찰하는 것도 좋은 방법입니다. ‘대리 체험’은 자기 효능감을 한 단계 높일 수 있는 업무 방식입니다. 아울러 ‘격려’는 모범 사례 다음으로 자기 효능감을 높여주는 방법이지요.

또한 성과를 냈을 때 축하하는 의미로 자신에게 선물을 주는 것도 감정을 띄우는 비법 중 하나입니다.

직장 생활에서 맞이하게 되는 고비들은 어떤 사람에게는 역경이지만 어떤 사람에게는 감정회복습관을 단련하는 기회로 작용합니다. 쉽지 않겠지만 이번 기회에 감정회복근육을 강하게 키워보십시오. 분명 행복한 직장 생활이 여러분 앞에 펼쳐질 것입니다.

이 글은 〈감정 정리의 힘〉(다산 3.0 刊)에서 발췌한 내용입니다.

대한민국 영산재 50호
경기범패 학인모집
▶기초반 : 염불송, 예절법, 사물 (목탁, 요령, 태징, 북)
불교의 유래, 기도의 참법, 간단한 액막이
※ 매주 월요일 오후 2시 ~ 4시
▶승려반 : 도량석, 조석예불, 종송, 사시예불, 사물
※ 매주 화요일 오후 2시 ~ 4시
▶기능반 : 천수바라, 사다라니바라, 요잡, 화의재바라
나비춤, 도량게, 다게, 법고무
※ 매주 수요일 오후 2시 ~ 4시
▶법주반 : 49재의식, 천도재의식, 시다림, 파묘의식,
산소이장법, 바라태징법, 새벽종송,
각종 점안의식, 각종 파불의식, 각종 이운법
※ 매주 목요일 오후 2시 ~ 4시
● 강 주 : 민지효 스님
● 장 소 : 부산시 북구 만덕2로 24 광법사
(구주소) 부산시 북구 만덕2동 303-8번지 광법사
문의전화 010-4466-3575

KBS 과학카페

박현숙 원장 출연 (2010. 2. 6)
이강옥 교수의 체질개선 해독 다이어트
“당신도 날씬해질 수 있다”
일상생활하며, 공복감없이 2주에 5-8kg 감량
살아 숨쉬는 천연 비타민과 미네랄,
수억의 효소들을 인체에 공급하면 모든 장기들이
휴식을 취하면서 수십년간 쌓인 독성 노폐물을 청소하고
지방을 분해하는 내과적 수술로써
체중 감량이 된다는 26년 임상실험!
여자가 살빼기 더 힘든 이유
여성이 살빼기 더 힘든 것은 임신과 출산이라는 여성 본래의 역할로 남성보다 2배 이상의 체지방을 갖고 있기 때문이다. 최근 영양과다. 운동부족. 대사기능 장애 등으로 노폐물이 쌓여 임신전의 체중으로 복귀하지 않는 여성이 상당수이다. 또한 생리기간 동안 체내에 축적된 수분이 부종으로 바뀌어 체중이 증가하여 합병증과 암발생 등 고위험을 수반하게 된다.
체내 노폐물이 빠지며 건강체질로 바뀌는 효소 절식법
뚱뚱하다는 것은 단지 체내에 보기 싫은 지방만이 쌓인 것이 아니다. 오염된 환경에서 성장한 우리의 몸 속에는 노폐물이 장 속에 이끼처럼 숙변으로 쌓이고 간에 지방이 엉키고 혈관에 쌓여 혈액이 탁해지고 막히는 현상이 발생한다. 살빼는 약을 먹거나 단식을 하여도 살은 빠진다. 그러나 무엇이 빠지느냐가 문제다.체중은 줄이되 노폐물을 제거하고 줄여야 한다. 그렇지 않으면 손발이 저리고 숨이 답답하고 피는 더욱 탁해져 혈액순환 장애의 증상이 있다.
초록원웰빙 02)523-0708 박현숙 원장
인터넷 검색창에서 「초록원웰빙」을 치세요.

좋은인연 대출안내
☑ 대출이 더 필요하십니까?
☑ 불사자금이 부족하십니까?
☑ 사찰구입자금이 필요하십니까?
1980년 설립하여 전국의 많은 사찰과 인연을 맺고 있는 사찰전문 은행인 형산새마을금고와 의논해주시면 좋은 인연이 되어 드리겠습니다.
사찰을 매매하실때 문의해 주세요~
부동산권리분석 · 매매관련세금 · 감정평가

형산새마을금고 본점 전경
· 대출기간 기본5년
· 근저당설정비 면제
· 제주도까지 전국가능
· 타은행대출 전환가능
· 단체명의사찰 가능
· 종단사찰 가능
365 친절상담
전무 이강욱 ☎ 010-9842-4200
부장 김상민 ☎ 010-7314-2522
형산새마을금고
본 점 054)282-9600
제1지점 054)282-9601
제2지점 054)282-9602