감정 정리의 힘

구제고지(‘긍정심리학스쿨’ 대표)

〈3〉 단련하는 습관 (上)

나쁜 직장상사, 참지 말고 넘어 서세요!



상사 유형1–속 터지는 요지부동형

치열하게 일하는 사람은 직장에서 여러 가지 스트레스에 직면합니다.

첫 번째는 ‘긴 근무 시간 때문에 겪는 스트레스’입니다. 생활의 리듬이 깨지기 쉬운 2교대나 3교대 근무 직장인들이 주로 겪습니다.

두 번째는 ‘긴장도 높은 업무로 인한 스트레스’입니다. 산업 재해의 위험에 노출된 직종, 생명이나 안전을 다루는 직종, 정확성이 요구되는 직종 근무자들이 주로 겪습니다.

세 번째는 ‘불편한 대인 관계에서 오는 스트레스’입니다. 이 스트레스는 모든 직종에서 겪을 수 있는데 잘 맞지 않는 상사나 선배와의 인간관계 등에서 유발됩니다.

스트레스 중에서도 저는 직장 내 인간관계가 가장 스트레스를 많이 유발하는 요소라고 생각합니다. 직장인이 회사에서 느끼는 만족도의 대부분은 직장 상사와의 관계에서 옵니다. 직장인이 회사를 그만두는 가장 큰 이유 중 하나가 바로 사내 인간관계입니다.

회사는 내 맘대로 고를 수 있다 해도 상사는 아닙니다. 선택의 여지가 아예 없는 경우가 대부분입니다. 또한 상사의 행동이나 성격 문제가 개선되기를 바라지 마십시오. 제가 알고 있는 한 부하가 원하는 방향대로 상사의 태도와 언행이 바뀐 적은 없습니다.

잘 맞지 않는 상사와 일해야만 하는 경우, 우리의 반응 패턴은 크게 두 가지로 나뉩니다.

첫 번째, 상사의 언행이 나의 내면의 ‘핫 버튼’을 눌러버리는 바람에, 내 고정 관념이나 감정이 자극을 받아 분노와 불만이 터져 나오는 경우입니다.

두 번째는 상사의 말이나 행동이 나의 내면의 ‘쿨 버튼’을 눌러서 상사의 얼굴을 보는 것만으로도 의욕이 사라지고 불안해지며 자신이 작아지는 느낌을 받게 되는 경우입니다.

F 씨는 상사 때문에 갑자기 짜증이 나는 게 고민입니다. 상사가 F 씨 내면의 ‘핫 버튼’을 누른 것이지요. F 씨는 대학을 졸업한 후 여론 조사 기업에 조사원으로 취직해서 전문성을 익혔습니다. 새로운 회사로 옮긴 뒤 F 씨는 입사 6개월 만에 사내에서 큰 상을 받았습니다. 직속상관이 F 씨를 호의적으로 평가하지 않았다면 불가능한 일이었습니다.

하지만 그 상사는 영업 사원 출신이어서, 리서치 업무에 관한 지식이 전혀 없는 사람이었습니다. 리서치 업무에 필요한 리드 타임에 대한 이해가 없음에도, 프로젝트의 마감 기한을 늘 독단적으로 정했습니다. F 씨에게는 무리한 업무가 계속 쌓였습니다.

그녀도 처음에는 “이 기간 내에 끝내는 것은 무리입니다”라고 분명히 의견을 전달하려 했지만, 말이 안 통하는 느낌을 몇 번 받다 보니 F 씨도 점점 짜증이 나기 시작했습니다.

특히 짜증을 심하게 느끼는 사람은 ‘고질적인 불만’ 상태에 빠집니다. 부정적인 연쇄 반응의 전형적인 경우입니다.

F 씨의 내면 상태를 추측해보건데 아마도 상사를 대할 때마다 마음속 고정 관념 강아지 중 하나인 ‘정의견’이 소리 높여 짖어댔을 겁니다.

무엇이 공정하고 바른가를 늘 의식하면서 자신의 의견을 굽히지 않는 완고한 정의견의 경우, ‘무릇 상사란 이래야만 한다’, ‘상사라면 그런 행동을 해서는 안 된다’라는 굳은 신념과 가치관이 기본 바탕에 깔려 있습니다.

반대로 상사의 입장에서 생각해보면 ‘왜 이 친구는 늘 이렇게 짜증을 부리지?’라고 생각했을 겁니다. 그리고 F 씨가 자신을 상사로서 존중하지 않는다는 사실도 F 씨의 표정이나 태도를 통해 분명히 감지했을 겁니다.

나를 강하게 단련시키는 법

그러면 어떻게 대처하는 것이 좋을까요? 먼저 F 씨가 이 역경을 극복하는 일이야말로 자기 자신을 한 단계 성장시킬 훌륭한 인재로 단련시켜 줄 좋은 기회라는 사실을 인정하는 것이 중요합니다. 이 스트레스 가득한 관계를 변화시킴으로써 자신의 감정회복습관을 기를 수 있기 때문입니다.

F 씨가 바로 실행에 옮겨야 할 일은 부정적 감정의 연쇄 반응 고리를 끊어버리는 것입니다. 그럴 때 ‘마인드풀니스 호흡법(들숨과 날숨을 이용해 깨어 있는 마음을 유지하는 호흡법의 한 종류)’이 도움이 됩니다.

상사는 내 뜻대로 바뀌지 않아
차라리 강해지는 계기로 삼아야
심호흡 · 감사한 마음 지속하면
고질적 불만감 해소에 도움

마인드풀니스 호흡법이란, 마음을 가다듬고 정신을 통일해 무아(無我)의 경지에 도달하는 정신집중 수행법으로 스트레스를 줄이는 데 효과가 있습니다. 매우 간단한데, 보통 때보다 충분한 시간을 들여 숨을 천천히 반복해서 쉬면 됩니다. 대체로 1분 동안 4~6회 호흡하는 것이 기준입니다.

포인트는 평소에 별로 의식하지 않았던 들숨과 날숨의 흐름에 정신을 집중하는 것입니다. 저는 이 호흡법을 공인 강사로부터 직접 배웠는데, 그때 재미있는 이야기를 들었습니다.

“우리 현대인들은 감정이 흐트러지는 일이 많은데 그때마다 마치 개처럼 빠르고 얕은 호흡을 합니다. 더군다나 코가 아닌 입으로 숨을 쉬지요. 원래 호흡은 코로 하는 것입니다. 그러면 자연스럽게 복식 호흡을 할 수 있게 되거든요.”

호흡을 일부러 안정시키는 일은 스트레스와 긴장을 완화시킬 뿐 아니라 자율 신경과 혈액 순환에도 도움을 줘 고혈압을 예방할 수 있습니다.

어느 정도 기분이 진정됐다면 이번에는 부정적인 감정의 실체를 파악할 차례입니다. F 씨의 경우 ‘고질적이 불만’이라는 뿌리 깊은 스트레스가 있었습니다. 이런 현상은 마음속이 항상 불만으로 가득 차 있어서 기쁨을 느끼는 것보다 불만을 느끼는 것이 더 익숙하기 때문에 나타납니다. 이는 타인에 대한 감사가 부족할 뿐 아니라 자신에게도 감사하지 못한다는 사실을 의미합니다.

감사하는 감정이 주는 효과에 대해 많은 연구 결과가 있습니다. 감사하는 마음에 관한 연구의 일인자인 캘리포니아 주립대학교의 로버트 에몬스(Robert Emmons) 박사는 감사의 여러 가지 효과를 실제로 증명했습니다. 예를 들어 감사하는 감정이 풍부한 사람은 행복도가 높습니다. 또한 ‘고마운 일이야’ 하고 느끼는 것이 스트레스 완충 효과를 높인다는 사실도 밝혀진 바 있습니다.

그 밖에도 감사하며 생긴 긍정적인 감정은 혈압을 안정시키고 면역 체계를 개선해 두통이나 감기를 예방하는 건강상의 효과가 있습니다. 나아가 도덕적인 행동을 촉진해 직장이나 가정에서의 관계가 좋아지는 효과도 있습니다.

저는 감정회복습관을 트레이닝 중인 수강생들에게 감정을 회복하는 능력을 단련할 수 있도록 두 가지 습관을 권장하고 있습니다.

첫 번째 습관은 ‘좋았던 일 세 가지 떠올리기’입니다.

명함 정도 크기의 ‘작지만 확실한 행복 카드’를 만들어 ‘세 가지 좋은 일’을 적어서 명함집에 넣어두면 평소 카드를 보면서 감사하는 마음을 떠올릴 수 있습니다.

두 번째 습관은 ‘감사 일기 쓰기’입니다. 감사 일기를 매일 쓰는 습관을 들이면 행복한 느낌과 기쁨이 커져서 불안한 마음이나 수면 장애와 같은 우울증의 징후도 감소하는 효과가 있습니다.

상사 유형2–과도한 자기애착형

지금까지 상사가 ‘핫 버튼’을 눌러서 분노와 불만이 생기게 되는, 직장 내 수직적 인간관계 때문에 생기는 스트레스에 대해 말씀드렸습니다. 또 하나의 대인 관계 트러블은 특정 상사를 마주치면 내면의 ‘쿨 버튼’이 눌리게 되는 것입니다. 그 사람과 함께하는 것만으로도 심리적으로 피폐해지고 정신적 소모가 커질 위험이 있습니다.

감정형 뱀파이어란 미국의 임상심리학자 앨버트 번스타인(Albert J. Bernstein)이 붙인 이름으로, 그들은 자신을 사랑하는 나르시시즘적인 성격이 강해서 자존심을 공격받았을 때 강력한 자기 방어 기제를 발휘합니다. 그 방어 기제가 때로는 다른 사람에게 죄책감이나 열등감을 심어주기도 하지요.

마치 흡혈귀처럼 상대방의 의욕과 기력을 빨아들이고 소진시키기 때문에 ‘감정형 뱀파이어’라고 불리는 것이지요. 이들은 머지않아 ‘자기애착형 인격장애’로 발전할 가능성이 높습니다.

‘자기애’는 가정 환경과도 밀접한 관련이 있습니다. 유복한 가정에서 아무 부족함 없이 과보호를 받으면서 자란 자녀가 성인이 됐을 때, 과대평가된 자기 자신의 정체성을 지키기 위해 자기에게 좋지 않은 평가가 내려질 것 같은 상황이 되면 과도한 방어 기제를 작동시키는 것입니다. 평소 성실하고 성격이 좋았던 사람도 심한 스트레스 때문에 뱀파이어로 변모하는 경우가 있습니다. 그러면 자기 입장을 관철하기 위해 부하 직원이나 동료로부터 에너지를 빨아들이기 때문에 조직은 활성화되지 못합니다.

감정형 뱀파이어는 자존심을 지키기 위해 자신을 정당화하고, ‘나는 옳고 당신을 틀렸다’는 생각을 상대방에게 주입하는 능력이 매우 탁월합니다. 상사가 감정형 뱀파이어인 경우엔 상사와 함께 있을 때마다 ‘쿨 버튼’이 눌려서 기력을 잃고 자신이 보잘것없는 존재처럼 여겨집니다.

이렇게 기운이 없어지고 열등의식에 시달리는 부하의 모습을 보면서 그 상사는 우월감을 느낍니다. 하지만 그 상사가 특별히 악의를 가지고 행동하는 것은 아닙니다. 그래서 더욱 태도를 고치기가 어렵습니다. 그 상사 아래에서 일하는 부하는 뱀파이어의 희생양이 되어 결국 다른 부서로 이동하거나 회사를 그만두게 되겠지요.

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 점안의식, 각종 이운법
※ 매주 목요일 오후 2시 ~ 4시

●강 주 : 민지효 스님
●개강일시 : 2016년 9월 5일
●장 소 : 부산시 북구 만덕2로 24 광법사
(구주소) 부산시 북구 만덕2동 303-8번지 광법사

문의전화 010-4466-3575

탈 종 공 고

●사찰명 : 삼신사
●법 명 : 무공(김병진)
●주 소 : 경남 사천시 용현면
진삼로 864-133

위 사찰과 위 인은 귀 종단의
종지종풍이 맞지않아
이에 탈종함을 공고합니다.

2016년 8월 24일

한국불교태고종 총무원장 법하

사주명리학 수강생모집

■ **교육목표 :** 동양 전통사상의 근간을 이루는 음양의 변화(變化)와 역(易)의 원리를 깨달아 대자연(大自然)인 하늘(天)과 사람(人), 땅(地)의 이치를 알고, 자아(自我)를 발견하며, 전통문화를 올바르게 이해하고 단순한 길흉화복(吉凶禍福)만을 예견 하는 운명학 차원을 넘어 역학(易學)을 통한 각자의 인연의 법칙을 알고 도덕성과 가치관을 정립하며, 본 과정은 실전위주로 빠르게 상담할 수 있도록 강의하는 과정이다.

동국대학교 서울 캠퍼스(평생교육원)

과 정	개강일	강의시간	수강료
초급반(기초과정)	9월 3일 (토요일)	10:00~12:40	36만원
중급반(억부론및격국론)	9월 3일 (토요일)	13:00~15:40	36만원
고급반(천간론및물상론)	9월 3일 (토요일)	16:00~18:40	36만원
전문가반(지지론및물상통변)	9월 2일 (금요일)	14:00~17:00	40만원

동국대학교 일산 캠퍼스(평생교육원)

과 정	개강일	강의시간	수강료
초급반(기초과정)	9월 6일 (화요일)	10:30~13:30	36만원
중급반(억부론및격국론)	9월 6일 (화요일)	14:00~17:00	36만원

◆담당교수 약력 : 도연 김동현 교수(문의:010-4704-8373)
- 1989 태영통신건설대표
- 1995 사단법인한국역리학회이사
- 2002 (전)강북구청 문화대학 역학 강사 역임
- 2009 (전)국민대학교, 용인대학교 사회교육원 명리학 강사 역임
- 2009 (전)세종대학교 CEO과정 특강 강사
- 1997 (현)동양 전통 문화원 원장
- 2005 (전)동방대학원 대학교 문화교육원 명리 전문기과정 교수
- 공주대학교 대학원 동양학과 석사졸업
- 동국대학교 대학원 철학과 박사수료
- 동국대학교 평생교육원 토요반 명리 지도교수
- 2012 (현)글로벌사이버대학교 동양학부 겸임교수
KBS2(VJ특공대), 이데일리TV, 방송다수출연 등

문 의 : 동국대학교 서울 캠퍼스 평생교육원
☎ 02)2260-3728~30 (수강신청)
(서울시 중구 필동3가 26)
문 의 : 동국대학교 일산 캠퍼스 평생교육원
☎ 031)961-5323 (수강신청)
(경기도 고양시 일산 동구 동국로 32) 동국대 일산병원 옆
동국대학교 평생교육원 http://edulife.dongguk.edu/(수강신청)

동 국 대 학 교 평생교육원

민간자격 국가정보 5765 등록
▶한국직업능력 개발원 평가◀

수정기공재활사 과정

호흡, 자기수련, 명상의 이론과 실제를 숙지하고 이를 다양한 참가자들에게 보급하여 교육, 상담, 연구, 봉사활동을 하며 학교, 기업, 지역사회 공공기관에 사회서비스를 제공하는 최고급 전문가수준의 재활 활용능력을 보유하고 직무를 수행하는 심신이 복잡한 현대사회에 유망한 자격증이다.

http://soojung99.pe.kr/index.htmlPNO=1386
23274964492600

■ 강의내용 : 4~5차원 수정기공
선착순 15명 접수 (매월 시작)
4주 속성 완성
■ 일 정 : 매월 첫주 토, 일요일 1시 시작
4주 완성
■ 강 사 : 뇌교육 박사. 중의사.
창시자 김문기 원장 직강
■ 장 소 : 수원시 장안구 율전동 288-20
(성대역 부근)
■ 홈페이지 : http://soojung99.pe.kr/
■ 예 약 : 010-3463-7806