

투데이 칼럼

행복한 직장인 되는 기법

대 다수 젊은이들은 좋은 직장만 들어가면 세상을 다 얻은 것처럼 행복할거라고 생각한다. 모든 직장 구하기가 힘들고 특히, 양질의 직장을 구하기가 매우 힘들다는 것이다.

그러나 모 경제연구소가 실시한 설문조사 결과에 따르면 한국의 직장인 행복도는 100점 만점에 55점에 불과했다는 결과도 있다. 이런 상황에도 "행복한 직장인"은 있지만 "행복도 상위20%"를 행복한 직장인, "행복도 하위 20%"를 불행한 직장인으로 구분하고 그 특성을 분석한 결과 세 가지 차이점을 발견할 수 있었다.

첫째, 행복한 직장인은 직장에서 웃음이나 즐거움 등 긍정감을 유지하는 경향이 뚜렷했다는 것이다.

행복하다고 생각하는 직장인의 긍정감성은 78점으로 불행한 직장인 55점에 비해 43점 높았다.

모든 것에 즐기면서 일하면 웃음과 보람을 얻어가는 것이다.

둘째, 행복한 직장인은 자신의 업무가 의미있다고 생각하는 경향이 강했다. 행복한 직장인의 업무 의미감은 82점, 불행한 직장인은 54점이었다. 업무의 가치



김 양 옥
전주교대 평생교육원 전담교수

와 보람을 함께 되새겨야 한다.

셋째, 행복한 직장인은 인간관계가 넓고 주변 사람들과 좋은 관계를 유지하고 있었다는 것이다. 서로 도우며 어려운 일이 있을 때 믿고 의지하는 직장 친구가 불행한 직장인보다 2배 정도 많다는 사실이다.

사람은 어느 조직에서나 관계가 좋아야 상호 발전하고 업무에 효율적이다. 그렇다면, 직장인의 행복을 늘리기 위한 기법을 어떤 것들이 있는지 알아보자.

첫째, 개인은 의식적으로 긍정 감성을 유지하는 노력을 하라.

다른 사람의 험담이나 냉소적인 표현을 줄이고 선한말이나 다른 사람의 의견을 인정하는 등 긍정적 언어 습관을 가져야 한다.

직장은 상사의 폭언이나 조직 내 따돌림, 과도한 업무 등 부정적인 조직문화를 개선하고 직원 서로 배려하는 분위기를 조성해야 한다.

미국 오르너병원은 직장내 관계와 서비스를 늘리기 위해 동료가 3m 앞에 보이면 눈을 맞추면서 미소짓고 1.5m 앞에 오면 "안녕하세요?" 하고 인사하는 규범을 만들어서 실행하고 있다.

본 필자도 20년 가까이 가족간, 직장, 단체, 학교 등에서 미소짓기 운동과 3배(예배, 바빠, 기뻐) 운동을 실시하고 있다.

서로 좋은 모습 좋은관계를 위해서이다.

둘째, 맡고 있는 일에 의미를 부여하는 것이 필요하다.

사람은 누구나 자신에게 주어진 일을 그냥 수동으로 받아들이지

도 있고 능동적으로 자신의 업무를 재설계 할 수도 있다.

상사나 조직의 노력으로도 업무에 대한 자부심을 높일 수 있다. 미국의 의료가 기업체인 매드트로닉은 직원들이 만든 의료기기 때문에 인생이 바뀐 환자의 강연회를 개최해 직원들이 생명을 살리는 기계를 만든다는 자부심을 갖게 하였다.

이것이 바로 자존감을 갖게 하여 행복하게 하는 것이다.

셋째, 회사 내, 외부에서 인간관계를 넓히는 것이 필요하다.

직장에서 믿고 의지할 수 있는 친구가 있으면, 그렇지 않은 경우보다 행복도가 약 7배 높아진다는 연구결과가 있다.

내 주변에 있는 사람들이 행복도 나의 행복만큼이나 중요하다는 것을 되새긴다면 행동에서도 감사와 배려가 묻어간다고 볼 수 있다.

젊은 사람도 접근하라는 말이 있듯이 미운정, 고운정이 있지만 모두가 우리의 능력으로 승화시킬 수 있다.

내 가족, 내 직장등에서부터 상호관계를 좋게하는 일에 노력하여 상호 나와 가족 및 구성원 모두가 행복의 길, 성공적인 삶을 이루자.

사설

27개월 만에 마스크 자율

27개월 만에 마스크 자율이 시작됐다. 그동안 코로나19는 세상을 온통 바꾸어 놓았다. 전대미문(前代未聞)의 대재앙은 우리들의 삶을 고통 속으로 몰아넣었다. 사망자도 급증했다.

이런 상황에서 예고됐던 대로 1월 30일 0시부터는 마스크 착용에 자율화가 시작됐다. 실내에서도 마스크 착용을 하지 않아도 된다. 의무가 아닌 권고로 바뀐 것이다.

주변이 마스크 없는 세상으로 변하게 됐다. 2년 3개월 동안 계속돼 온 일상이 이제 달라지게 됐다. 코로나19 유행 3년 동안 한 톨처럼 지냈던 마스크는 착용 의무가 권고로 바뀌게 됐다.

학교와 유치원, 어린이집은 물론 경로당과 헬스장에서도 의무가 아닌 자율이다. 이제 문제는 실내 마스크 착용 의무 조정 사항이 학교와 학원 등 교육 현장에서 혼란 없이 정착될 수 있도록 해야 한다.

마스크 착용은 지난 2020년

10월부터 의무화 됐다. 그 뒤 2022년 9월에 실내에선 자율로 바뀌었다. 그러나 실내에선 27개월간 의무사항이었다. 이동량이 많았던 설 연휴 이후 신규 확진자가 다시 늘기도 했다.

하지만 방역 당국은 최근 감염 재생산지수가 0.77까지 떨어지는 등 방역 지표를 안정적이라고 판단했다. 이제 코로나19 유행을 안정적으로 관리해 나갈 수 있도록 하는 것이 관건이다.

남은 코로나19 방역 조치는 '확진자 7일 격리' 정도이다. 정부는 세계보건기구가 코로나19 공중보건 비상사태를 해제한 이후에나, 확진자 격리의 무 조정을 검토하겠다는 입장이다.

하루라도 빨리 일상을 돌려줄 수 있도록 최선을 다할 때이다.

마스크 없는 세상에 기대감이 커지고 있다. 정부는 방역에도 한 치의 소홀함이 없도록 최선을 다 해야 할 것이다.

완주지역에 끊이지 않는 환경 민원

최근 완주지역에서 환경 관련 민원이 끊이지 않고 있다. 지난해 말 업체와 마을 주민이 상생협약을 했다는 고산 석산 개발 연장, 반려와 내용 보안을 거둬주고 있는 의료폐기물 소각장 건립을 둘러싸고 갈등이 이어지고 있다.

완주군은 30년 넘게 주민 갈등을 빚어온 고산 석산 개발 문제를 해소했다고 밝혔다. 업체와 주민 간 협의체 구성 등을 조건으로 개발 연장 허가를 내줬는데 협상 대상에서 제외된 다른 마을 등이 여전히 반발하고 있다.

완주군 고산면 대항마을 주민들은 "공청회도 하고 주민간담회도 했었는데 다 배제시킨 거예요. 그대놓고 합의를 봤다고 통보만 받은 거죠. 그러니까 황당할 수밖에 없는 거죠."라고 말한다.

상관면에 건립을 추진 중이던 의료폐기물 소각장과 관련해선 도 주민 민원은 해를 넘겨 이어졌다. 최근 전북지방환경청은 소규모 환경영향평가에 대

한 업체 측 보완 내용이 미흡하다는 이유로 반대를 결정했다.

하지만 해당 업체는 2021년 소각장을 설치하겠다는 신청서를 낸 뒤 환경청의 여러 차례 반례에도 불구하고 거듭 허가를 요청한 상태다.

또한 완주군은 방치된 폐기물만 통가량에 대한 처리 명령 취소 소송에서 2년 전 최종 패소해 수십억 원대 손해배상 소송에도 대응하고 있는 등 환경 관련 쟁점으로 민선 8기 군정이 시한대에 올랐다.

주민들이 더 이상 환경 문제로 고통을 받아선 안 된다는 각오로 주민들의 입장에서 최대한 빨리 근본적인 해결책을 찾아야 할 때이다.

완주군 관내 환경 관련 민원은 이미 오래된 일이다. 주변 시군에도 직간접적으로 영향을 미치는 환경 관련 민원·환경 문제만큼은 엄정하게 대응하겠다는 민선 8기 완주군의 방침이 실효를 거둘 수 있을지, 주목된다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사진으로 보는 지구촌 소식

손 녹이는 모닥불 연기는 'SOS'



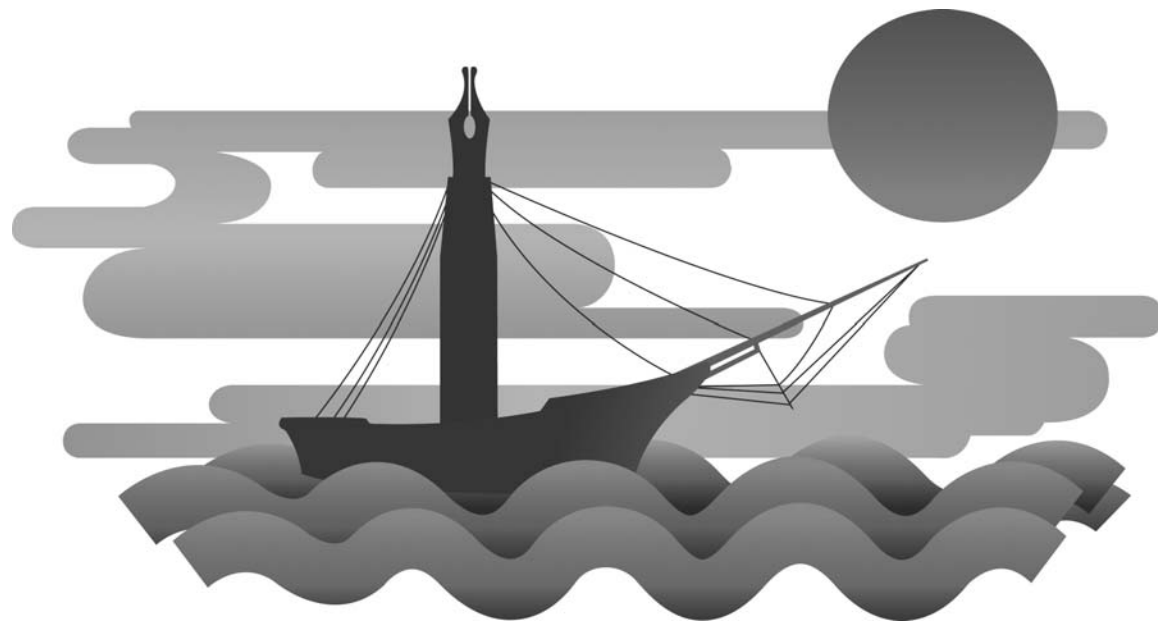
지난 30일(현지시간) 우크라이나 키이우 외곽 부차에서 시민들이 러시아군의 포격으로 파손된 벽에 그려진 이탈리아 거리 예술가 티비보이(TvBoy)의 '모닥불 쬐는 소년' 벽화 주변을 지나고 있다.

파키스탄 자폭 테러 희생 경관들 장례식



지난 30일(현지시간) 파키스탄 페샤와르의 이슬람 사원 자살 폭탄 테러로 숨진 경찰관들의 장례식이 열리고 있다. 앞서 페샤와르 경찰 단지 내 사원에서 발생한 폭탄 테러로 지금까지 최소 44명이 숨지고 157명이 다쳤으며 희생자 대부분이 경찰관인 것으로 알려졌다.

용기와 희망을 주는 인간을 위한 정론지



"더 좋은 신문, 더 사랑 받는 신문, 독자와 함께하는 신문"을 위해 전주매일의 전 직원들은 '전북 최고의 신문'을 제작하기 위해 최선을 다하겠습니다.

진정한 지방자치 발전을 위해 중앙지를 답습하는 형태를 벗어나 보다 깊이 있게 내 고장 소식을 빠르고 정확히 독자 여러분들에게 전달하겠습니다.

당신의 어려움을 속 시원하게 풀어 드리기 위해 대안적 비판 기능을 강화하고 있으며 한 단계 더 성숙한 네트워크 구축과 함께 지역발전의 수레바퀴를 힘차게 굴리겠다는 약속을 드립니다.

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심

전주매일