

일에 대해 강박적인 사람들은 정말로 놀고 싶어도 머릿속에서 일이 떠나지 않는다. 그리고 늘 '매사 완벽해야 한다' 라고 생각하는 경향 때문에 늘 뒤를 돌아보는 습관이 생기고, 결과적으로 앞으로 전진하지 못한다. 이들의 일처리 방식은 창의적이지 못하여 구태의연하다

중국집에서 늘 따르는 고민. 짜장면을 먹자니 매콤한 짬뽕 국물이 생각나고, 짬뽕을 먹자니 식당 가득한 짜장면 냄새가 코를 간지럽힌다.

결국 어느 것 하나를 먹게 되지만, 선택되지 않은 나머지 하나에 대한 미련이 남는다.

이런 고민의 패턴은 일과 여가관계에서도 비슷하다. 평소애 간절히 기다리다가도 막상 휴가나 연휴가 되면 아직 처리하지 못한 일들, 앞으로 해야 할 일들이 머리에서 떠나지 않는다.

이런 사람들은 대체로 휴가나 연휴가 끝날 무렵이면 조바심을 갖게 되고, 사소한 일에도 짜증내며 화를 내기 쉽다. 심지어 '놀았다'는 사실에 죄책감을 느끼기도 한다. 그리고 이렇게 논 것을 불편하게 느끼는 사람들은 대체로 스스로에게 일을 열심히 하는 사람이라고 정당화한다. 그러나 이런 사람은 '일을 즐기는 사람' 이라기보다 '일하지 않는 것을 두려워하는 사람' 이란 표현이 더 적확하다.

### 잘 쉬지 못하면 일도 잘 하지 못 한다

이런 일 중독자들의 특성은 자신의 일을 과대평가하는 경향이 있다. 스스로는 하루에 12시간을 일했다고 생각하지만, 실제로 업무에 투입된 시간은 8시간 미만인 경우가 대부분이다.

이런 시간의 차이는 일에 대해 생각한 시간, 즉 일 때문에 불안해 한 시간을 일한 시간으로 착각하는 데에서 온다.

이런 사람은 일의 효율성 면에서 조직에 전혀 도움이 되지 않는다. 오히려 이들이 커놓은 컴퓨터, 사무실 전등, 야근 식대 등 비생산적인 비용만 증가시킬 뿐이다.

그리고 회사와 상사가 자기를 제대로 인정해주지 않는다는 불만을 늘 지니고 있는 사람일 가능성이 크다.

이런 사람들의 또 다른 특징은 강박적이라는 점이다. 강박관념은 본인의 의지와 관계없이 생각이나 행동이 반복적이고 지속적으로 일어나는 특징을 갖는다. 강박적인 사람들은 정말로 놀고 싶어도 머릿속에서 일이 떠나지 않는 사람들이다.

그리고 늘 '매사 완벽해야 한다' 라고 생각하는 경향 때문에 늘 뒤를 돌아보는 습관이 생기고, 결과적으로 앞으로 전진하지 못한다.

이들의 일처리 방식은 창의적이지 못하며, 늘 과거의 관행대로 구태의연하다. 창의적이지 못한 사람은 다양한 일을 처리하기 힘들며, 따라서 멀티플레이어를 요구하는 현재 벤처기업 환경에서 도태되기 쉽다. 쉴 때 잘 쉬지 못하는 사람은 무능할뿐만 아니라 효율적이지도 못한 것이다.

## 쉴 땐 걱정도 쉬자

글\_ 김정은\_ 명지대 교수

### 모든 걱정은 쓸데 없는 것이다

“우리가 하는 걱정의 40%는 절대 일어나지 않을 사건들에 대한 것이고, 30%는 이미 일어난 사건들에 관한 것이고, 22%는 아주 사소한 사건들이며, 4%는 우리가 걱정해봤자 바꿀 수 없는 사건들에 대한 것이다. 나머지 4%만이 우리가 대처할 수 있는 진짜 걱정거리이다. 즉 96%는 쓸데 없는 것이다” 라고 젤린스키는 그의 책 《느리게 사는 즐거움(Don't Hurry, Be Happy)》에 적고 있다. 그러나 나머지 4%의 진짜 걱정거리 역시 우리가 대처할 수 있다는 점에서 크게 걱정할 필요가 없다. 결국 우리가 하는 걱정은 모두 쓸데없는 것이다.

쉴 때는 걱정도 같이 쉬어야 한다. 잘 쉬어야만 새로운 리듬이 충만한 일터의 활력을 호흡할 수 있는 것이다. KOVA