

직장인의 사춘기

직장 생활에 대한 회의감으로 뚜렷한 이유 없이 직장 일에 불만을 갖는 증세로 청소년의 싱숭생숭한 심리 상태를 비유적으로 이르는 말로 직장인 사춘기 증후군이라고 합니다. 여러분은 언제 사춘기를 느끼시나요?

기업들이 최근 수시로 구조조정을 하면서 직장인들이 '앞날'을 걱정해 슬럼프에 빠지는 심리적 불안 상태를 '직장인 사춘기 증후군'이라 하며, 청소년의 싱숭생숭한 심리상태를 빗대어 직장생활에 대한 회의감 또는 뚜렷한 이유 없이 직장 일에 불만을 갖는 증세를 나타내는 사춘기 증후군! 언제 이런 사춘기를 느끼는지 직장인에게 물어보았습니다.

많은 분들이 “하고 있는 일이 자꾸 꼬일 때(71%)” 직장인 사춘기를 느낀다고 답해주셨습니다. 사춘기 시절 누가 한마디만 해도 그냥 서운하고 속상한 것처럼, 며칠 밤을 세워 제출한 보고서는 형편없다는 말만 듣고, 이쪽저쪽 거래처에서는 전화로 수정사항요청이 빗발치고, 옆에 동료는 책상 좀 정리하라며 뜬금없이 핀잔을 주고, 후배에게 지시한 일은 파악을 못하는지 자꾸 이것저것 말도 안 되는 것들을 질문하고... 휴~ 말만 들어도 갑갑한 이 상황!!

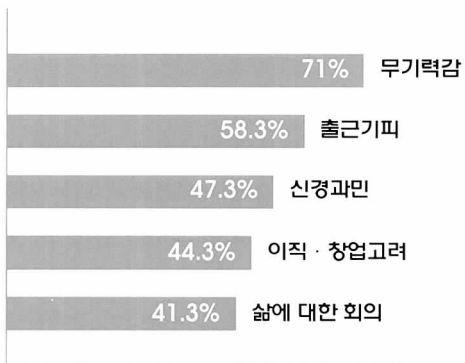
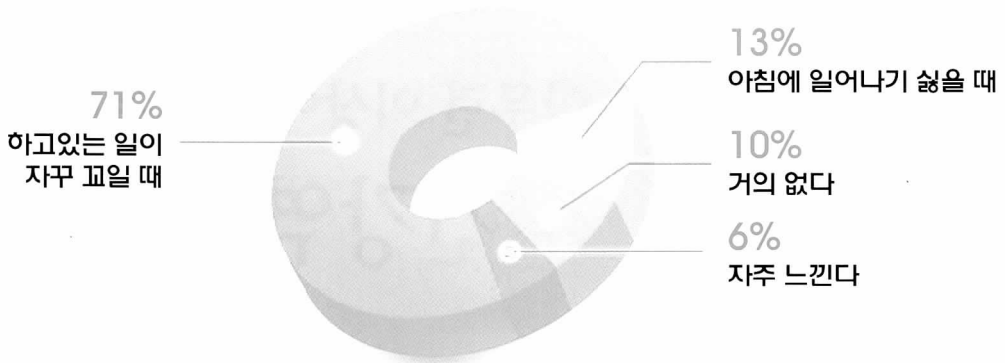
일을 잘 하려고 할수록 자꾸 꼬이게 되어 점점 이상한 방향으로 흐를 때... “아~ 이건 내 일이 아닌가?”라는 생각을 하며 회의감을 느끼는 것은 당연하다고 생각합니다. 하지만 일이 꼬이기만 하는 현 시점만 고민하지 말고 좀 더 멀리 내다보고 현재를 더 나은 곳으로 이동하기 위한 중간 과정이라 생각하면, 일이 꼬이는 것도 즐길 수 있지 않을까요? 일이 꼬인다고 화내는 것 보다 여유를 가지고 심호흡을 한번 해보세요~ 웬지 잘 할 수 있을 거란 긍정적인 생각이 드시나요? 긍정적인 생각은 불가능을 가능으로 바꿔주는 기분 좋은 마법인 것 같습니다.

그 다음으로 “아침에 일어나기 싫을 때(13%)”라고 답해주신 분들이 있었습니다. 하루에 대부분을 회사에서 보내고, 지친 몸을 이끌고 집에 들어와서 씻고, 청소하고 간단하게나마 TV시청을 하면 12시를 넘기기 일수죠~ 책이라도 몇 장 읽고 자면 금세 아침 출근을 알리는 알람시계가 시끄럽게 울려댁니다. “아~ 10분만 더 자고 싶다. 딱 10분만~”이라고 생각하고, 잠이 들면 그런 날은 대부분 지각하는 날입니다. 그래서, 아침에 일어날 때는 사춘기 소녀처럼 모든 일에 신경이 예민해져 이유 없이 짜증을 내고, 투정을 부리게 됩니다.

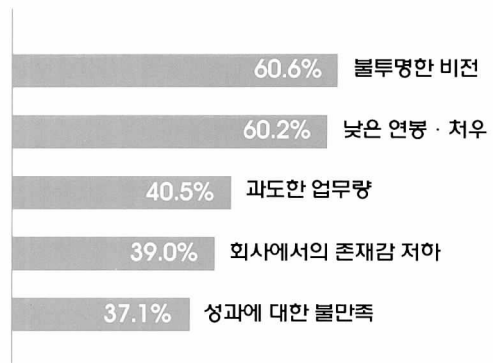
웃음은 사춘기에 크게 나타나는 특징이죠~ 낙엽만 떨어지고 굴러가도 까르르르~ 웃는, 그래서 예민한 사춘기를 잘 이겨낸 게 아닌가 생각됩니다. 이제부터는 여러분도 아침에 일어나서 찡그린 모습으로 화장실 세면대에서 양치를 하셨다면, “김치~ 김치~” 말하며 웃어보세요!! 5번만 말해도 자신도 모르는 사이에 기분이 좋아집니다. 자~ 오늘 회사에서 처음 만나는 사람에게 ‘굿 모닝~’ 하며 밝은 미소로 웃어주세요~ 인사를 받는 사람도 기분이 좋아질 겁니다.

마지막으로 “거의 없다(10%)”, “자주 느낀다(6%)”라는 대답이 있었습니다. 사춘기가 지나면 아무것도 아

【직장인 설문 결과】




【직장 사춘기 증후군 증상】



【증상이 나타나는 원인】

닌 일이지만, 사춘기 시절에는 자신의 마음을 제대로 이해하기도 힘들고, 자신이 어떻게 행동하고 있는 지도 모르는 극과 극을 경험하곤 합니다. 직장인들 역시 이미 사춘기를 지나신 분들과 현재 사춘기이신 분들이 있는 것 같습니다.

사춘기는 누구에게나 빠짐없이 찾아 오는 것 같습니다. 어른이 되기 전 자신의 정체성과 자신에 대해 깊이 생각하고, 알아가는 시기여서 불안하며 초초해 하기에 더욱 권태로운 시간을 보내게 됩니다. 직장인들 역시 학교라는 울타리를 벗어나 사회라는 새로운 환경에서 자신을 어떻게 성장시키고, 자신의 포트폴리오를 만들 것인지에 대한 고민을 많이 하게 됩니다.

“인생의 목적은 끊임없는 전진에 있다. 앞에는 언덕이 있고, 시내가 있고 진흙이 있다. 걷기 좋은 평탄한 길만은 아니다. 먼 곳으로 향해하는 배가 풍파를 만나지 않고 조용히만 갈 수는 없다. 풍파는 언제나 전진하는 자의 벗이다. 풍파 없는 항해는 얼마나 단조로운 것인가, 고난이 심할수록 나의 가슴은 뛰다.”라는 니체의 명언처럼 자신의 잠재력을 믿고, 자신이 가고자 하는 목표점을 위하여 인내하고, 노력한다면 분명 인생에 있어 최고의 멋진 선장이 되어 있을 거라고 생각합니다. 

(영삼성)