



타인 혹은 스스로에게 사랑받고 싶을 때 살이 빠진다고요?

금연, 다이어트, 팀원에게 욕하지 않기, 업무에 나태하지 않기. 매년 엇비슷한 계획을 세우고, 무너지고, 다시 또 계획을 수정하는 우리들. 아등바등 사는 우리들 모습이 꽤 귀엽고 짠한 것 같습니다. 그러니 고민하고 실천하되 너무 심각해지지는 말자고요.

도움말 안은영 (문화평론가, 작가)

카리스마 넘치고 팀원들도 잘 다독이며 정을 듬뿍 주는 관리자가 되고 싶습니다. 그런데 참 쉽지가 않네요. 실수하는 팀원에게 욕하는 모습도 보이고 감정기복에 따라 행동하게 됩니다. 어떻게 하면 업무적으로는 강하고 업무 외적으로는 감수성 넘치는 관리자의 모습을 보여줄 수 있을까요?

입사 후 달라지지 않는 나 자신에게 너무 화가 납니다. 현장 투입 전 교육에서는 고객들과 만나고 싶은 마음에 항상 일만 하고 싶었는데 점점 일에 집중이 되지 않는 거예요. 업무 실적도 하락세고요. 우연히 내 실적이 한번 좋게 나오자 우리 팀 실적도 덩달아 상승하는 것을 보고 충격 받았어요. 어떻게 해야 일에 흥미를 갖고 실적을 올릴 수 있을까요?

클레임이라는 것에 대해 절실히 느끼고 있습니다. 마인드 컨트롤이 문제라지만 업무상 과실이 아닌 것으로 심한 욕설을 듣고도 무조건 참기란 매우 힘듭니다. 이런 클레임 건으로 상위부서와 마찰이 생길 때도, 조금이라도 상담사의 과실이 있다면 이 또한 욕을 먹어도 마땅한 상담원이 되는 것 같아서 '회사가 날 지켜주지 않는구나' 하는 허무함이 들어요. 앞으로 더 발전하고 싶기에 이런 스트레스에 대한 현명한 대처법이 궁금합니다.

초등학생 아이 둘이 엄마 스케줄에 맞춰 아침 일찍 등교하고, 방과 후 수업에 뒤이은 학원 수업까지 받고 있어요. 엄마의 퇴근 시간에 맞춰 집으로 퇴근(?)하는 아이들을 보면 마음이 짠해져요. 저 역시도 퇴근 후, 아이들 저녁식사와 학교 과제, 준비물을 챙기며 정신없이 움직이다 보면 아이들과 대화는커녕 심신이 지쳐 툭 떨어지죠. 아이들 곁에 있어주자니 돈이 아쉽고 돈 벌러 다니자니 아이들이 아쉽고... 해결책이 있을까요?

평생의 고민이 다이어트입니다. 매번 작심삼일이지만요. 세상엔 맛있는 음식이 너무나 많고, 살은 점점 불어나고, 예쁜 옷은 입고 싶고...(마지막 자존심은 "남자 옷은 절대 안 입는다"였는데, 이미 남자 몸무게를 훌쩍 넘었고 자꾸만 남편의 옷이 탐나요.) 다이어트 결심만 하는 나, 고민입니다.

금연을 아직 실천하지 못하고 있습니다. 아내와의 약속이자 한 아이의 아버지로서 금연을 다짐했지만, 저도 모르게 회사에서는 피우고 집에서는 안 피우면서 끊었다고 하는 거짓말쟁이가 되어버렸네요. 2016년에는 꼭 끊을 수 있도록 저를 다잡고 싶었는데 인생의 과제, 금연! 어떻게 실천할 수 있을까요?

Answer 1

지내보면 볼수록 막내일 때가 가장 좋다는 생각이 들지요. 한 계단씩 올라갈 때마다 신경 쓰이는 건 왜 그리 많은지요. 그리고 위아래 눈치 보느라 생기 넘치던 표정은 사라지고 어딘지 뽀루통한 표정만 남고 말이지요. 그런 내 모습을 보면서 후배들은 또 거리감을 느끼는 악순환. 이럴 땐 무조건 후배들을 믿는 수밖에 없습니다. 그리고 내 일을 덜어내는 방법을 권합니다. 하나씩 후배들에게 맡겨보세요. 못미덥던 후배들의 일처리가 놀랍도록 성장해 있는 걸 알게 될 겁니다. 리더의 책임감이라는 미명 아래 스스로를 움아매지 마세요. 리더십은 통제가 아니라 수용에서 나옵니다.

Answer 2

'나 하나로 인해 팀 분위기와 실적이 좌우된다'는 것도 잠깐일 수 있다는 생각은 안 해보셨어요? 내가 팀 내에서 존재감이 있다는 것은 반가운 일이지요. 딱 거기까지만 생각하세요. 즐겁고 기운 나는 생각만 말이지요. 개인의 실적으로 팀 분위기가 좌우된다면 건강한 팀이 아닙니다. 팀 전체가 어떻게 개인의 역량에 좌지우지되겠습니까. 그렇다면 그 팀은 개인을 위해 존재한단 뜻인데, 그러려면 팀이 무슨 소용이겠어요. 내 역량이 진짜로 발휘되는 순간은 '내 실적이 베스트를 찍을 때'가 아니라, '나로 인해 덩달아 팀원들이 잘할 수 있는 분위기가 만들어질 때'입니다. 그게 제대로 된 팀워크입니다. 부담을 덜어내고 주변을 챙기세요. 내 결과도 절로 좋아질 겁니다.

Answer 3

제조업이나 연구직, 농사나 장사를 하는 직종이라면 대상과 어떤 식으로건 밀착이 가능하지요. 만들어내는 물건을 잘 만들고, 연구를 더 다각도로 하고, 비료를 바꿔보거나 제품의 품질을 바꾸면서 말입니다. 그런데 고객을 상대로 하는 상담서비스는 세상에서 제일 힘이 들고 고단한 일이라고 저는 생각합니다. 100% 내 쪽에서 받아 안아야 하니까요. 마음으로 위로와 응원을 보냅니다. 극단적이긴 하지만 '고객(회사)은 왕이 아니라 밥이다'고 생각해보주세요. 실제로 밥벌이기 때문에 안하무인인 고객이나 무심한 회사 때문에 자존감에 상처 입을 필요도 없는 거죠. 이렇게 해야 노련하게 오래 일할 수 있습니다.

Answer 4

아주 어릴 때부터 엄마가 아이에게 미안하다는 말을 반복적으로 하면 아이는 슬프고 소극적인 아이로 자란다는 연구결과가 있습니다. 마땅히 받아야 할 것을 못 받았다는 상실감이 유아 때부터 자리잡아 버린다는 거죠. 워킹맘의 가슴 아픈 현실 속에서 이것 아니면 저것의 결정보다는 엄마가 건강한 마인드를 갖는 것이 우선인 것 같습니다. 지금 엄마에겐 일이 필요하다, 세상에는 전업주부도 있고 워킹맘도 있는데 너희의 엄마는 워킹맘이다, 함께 하는 시간이 부족하다고 해서 너희를 덜 사랑하는 건 절대 아니다, 오히려 매 순간 사랑하고 보고싶다, 라고 담백하고 당당하게 이해를 구하세요.

Answer 5

몸무게가 많이 나가지만 굉장히 여성스럽고 섹시하기까지 한 친구가 있습니다. 남자 몸무게는 훌쩍 넘었지만 늘 당당하고 아름다워요. 기본적으로 태도 자체가 여성스러운 거죠. 다이어트에 강박하지 말고 지금 상태인 채로 여성스러움을 가꿔보세요. 여자가 살이 빠지는 순간은 두 종류가 있습니다. 타인에게 사랑받고 싶을 때와 스스로에게 사랑받고 싶을 때입니다. 새삼스레 남편이 설레 보인다거나 낯선 남자를 짝사랑하는 게 아니라면 스스로에게 인정받아보세요. 더 예뻐지고 싶다는 욕망이 마음에서 일어나면 다이어트의 마지노선이 점점 내려갈 겁니다. '남자 옷'에서 지금보다 한 치수 낮은 사이즈로 말이지요.

Answer 6

이십년 넘게 담배를 피웠던 남자선배가 돌연 담배를 끊었습니다. 하루에 두 갑씩 피우던 골초라 모두가 놀랐죠. 방법을 물었더니 선배가 이리더군요. "내 몸에서 나는 담배냄새 때문에 아무도 내게 오려고 하지 않아서 말이지. 외로워서 끊었어." 그 선배는 약물처방을 받았던 것으로 압니다. 담배를 끊으면서 운동을 했더니 수월하더라고 하던데 이 방법을 택해보시면 어떨까요? 터프하고 일이 많은 일간지 사 회부 기자의 방법이었으니까 못미덥진 않으실 겁니다. 담배 안 피우는 남자가 더 정력적이고 매력적인 세상입니다. 왜 스스로를 '텃밭한 스모커'라는 틀 안에 제한하세요? 올해는 성공하실 겁니다.