

16장 : 시간이 나를 얹매다.

학습 목표 : 사회가 복잡해지고 업무에 대한 요구가 많아지면서 직장인들의 일상 생활은 더욱 바빠지기 마련입니다. 바쁜 일상 생활로 인해 사람들이 가지는 스트레스를 확인해 보도록 합니다. 그리고 바쁜 상황에도 불구하고 사람들이 일을 진척시키지 못하는 이유에 대해서 알아봅니다.

LESSON

1. 시간 관리와 스트레스
2. 늘 꾸물거리는 나

1. 시간 관리와 스트레스

사회가 복잡해지면서 사람들은 점점 더 많은 역할을 부여받습니다. 직장에서 단순히 하나의 업무와 직책에만 전념하면 되던 예전과는 달리 다양한 역할과 직무들을 동시에 부여받습니다. 특히 생산성을 극대화하기 위해 다운사이징이 유행을 타면서 예전 같으면 두 세 명이 할 일을 한 명이 오롯이 한 명이 담당하는 것은 이제 새롭게 보는 일도 아닙니다.

가정에서도 마찬가지입니다. 아빠는 회사에서 사회생활을 하고, 엄마는 가정에서 살림을 하는 것과 같은 가족이 얼마 전까지만 해도 전형적인 한 가족의 모습이었다면 이제는 부부 모두 다 직장 생활과 살림을 공유하는 맞벌이를 하는 가족이 점점 더 많아지고 있습니다. 그리고 부모 중 한 명만이 있는 한 부모 가정도 이혼이나 자녀의 유학, 근무지 이전으로 인한 부부간의 별거 등의 어떤 이유에서건 점차 늘어나는 추세입니다.

현대를 살아가는 우리에게 주어지는 역할 부담은 커지고 일은 늘어나고 있습니다. 다만, 어떤 일인지 하루 24시간이라는 것만큼은 예나 지금이나 변함없이 우리에게 동일하게 주어지고 있습니다. 예전만큼의 생활 수준을 영위하기 위해서는 그만큼 우리는 더욱 바쁘게 살아야 하는 상황 속에 놓여 있습니다.

시간에 쫓기고 바쁘게 사는 상황은 사람들에게는 상당한 스트레스를 부과한다는 것은 너무나 쉽게 예상해 볼 수 있습니다. 세상의 시간이 흘러가기를 기다리며 강물에 낚싯대를 던져 놓은 강태공과 빠르게 진행되는 콘베이어 벨트 위의 나사를 조이기 위해 바쁘게 뛰어다니는 모던타임즈의 찰리 채플린 중에 누가 더 스트레스를 많이 받을지는 물어보나마나한 질문이겠죠?

시간에 쫓겨 스트레스를 받게 되면 사람들은 다음과 같은 스트레스 증상들을 보

일 수 있습니다.

스트레스와 시간 관리에서 문제가 있을 때 나타나는 증상들

- (1) 안절부절 못함
- (2) 피로감
- (3) 집중하기 어려움
- (4) 건망증
- (5) 수면 부족
- (6) 두통, 땀루지, 틱, 경련 등과 같은 신체적인 증상
- (7) 사회적 관계로부터 멀어지고, 우울증을 보임.

과중한 업무량과 다양하게 부여된 역할, 복잡해진 사회 생활에서 스트레스 없이 살아남기 위해서는 적절한 시간 관리가 필수적입니다. 효과적으로 시간을 관리할 수 있는 기술을 이용함으로써 업무 스트레스를 줄일 수 있으며, 자신의 시간을 좀 더 조절하고 또 더욱 생산적일 수 있습니다. 이는 또한 업무외의 여유 시간을 늘려줌으로써 또한 스트레스를 줄일 수 있는 가능성을 높여 줍니다.

다음은 시간 관리와 관련하여 몇 가지 생각해 볼만한 이야기들입니다. 대부분이 미국을 대상으로 작성된 내용이기 때문에 구체적인 수치들은 우리나라의 현실과 다소 차이가 있을 수 있습니다. 하지만 전체적인 경향은 우리나라도 이와 크게 다르지 않을 것이라고 생각합니다.

◎ 시간 관리와 관련하여 생각해 볼만한 이야기들

- (1) 근로자들이 하루에 자신의 자녀들과 의미 있는 대화를 나눈다고 생각하는 평균 시간? - 30초
- (2) 근로자들이 하루에 자신의 배우자와 의미 있는 대화를 나눈다고 생각하는 평균 시간? - 2분
- (3) 미국에서 1년에 약 2백만쌍이 혼인을 하며, 1백만쌍이 이혼을 하며, 이혼을 하는 이유 중 95%는 의사소통의 부재 때문이다.
- (4) 사람들은 뭔가 일, 공부와 같은 작업을 할 때 평균 8분에 한 차례, 1시간에 7회, 하루 8시간 근무 중 50-60 차례 정도 방해받는다. 그 방해하는 것들 중 80% 정도는 거의 가치 없다고 판단되어지는 것이다.
- (5) 새로운 신체적, 정서적 습관을 만드는 데에는 대체로 30일 정도는 걸린다.
- (6) 시간 관리를 잘 하는 사람들은 시간을 내 달라고 하는 사람과 시간을 함께 하는 것이 아니라, 시간을 함께 할만한 가치가 있는 사람과 함께 한다.
- (7) 시간 관리와 관련해서 가장 강력한 것은 “거절”이다.
- (8) 만약 뭔가를 부탁하고 싶은 것이 있다면, 가장 바쁜 사람에게 넘겨라.
- (9) 하루 시간을 투자하면, 일 년이면 365시간이며, 보통 사람이면 3-5년간 이 정도의 시간을 한 분야에 투자하여 지식을 습득하면, 전문가가 될 수 있다.
- (10) 미국 인구의 5%가 전체 출간되는 책들의 95%를 소비한다. 이는 95%의 인구가 겨우 5%의 책을 소비한다는 얘기이며, 출간되고 있는 자기 개발과 관련한 교재들은 활용되지 않고 있다.

복잡한 세상을 살면서 하루 24시간이 부족하다고 늘 느낍니다. 늘 뭔가 열심히 하고 있는 것 같지만, 우리는 정말 중요한 것들을 놓치고 있는 것 같습니다. 많은 사람들이 그렇게 느끼는 가장 큰 이유는 사람들이 적절히 시간 관리를 못 하고 있기 때문입니다.

지금부터는 구체적으로 시간 관리를 어떻게 해야 할지에 대해서 보시게 될 것입니다. 지금까지 살아오면서 고수해 온 생활 스타일을 바꾸기는 쉽지 않을 것입니다. 하지만, 30일을 꾸준히 노력한다면 새로운 습관을 만들 수 있겠죠?

2. 늘 꾸물대고 일을 미루는 나.

직장을 다니고 있는 누구나가 바쁜 일상 생활을 보내면서

당장 마감시한이 내일인 줄 알면서도 일을 시작도 하지 않고 꾸물거리며 일을 미루는 것은 누구나 흔하게 겪는 일입니다. ‘이번 주말에는 기필코 이 일을 집에서 다 할 거’라며 뽀뽀한 계획을 짜고 잔뜩 서류뭉치를 싸고 집에 들어와서는 금요일 밤부터 일요일 밤까지 ‘게으름’, ‘귀차니즘’이 엄습하여 건들지도 않아 먼지만 수북히 쌓였다가 일요일 밤이 돼서야 조금 건드리는 척하다가 그냥 그대로 다시 월요일 아침 출근길에 싸들고 가면서 늘상 후회하는 상황이 반복되곤 합니다.

왜 우리는 늘 이런 일을 반복하는 것일까요? 꾸물거림은 아마 시간 관리와 관련하여 가장 흔한 문제 중에 하나입니다. 사람들 모두들 어느 정도는 일을 미루곤 합니다. 직장인들이 일을 미루는 데에는 몇 가지 이유가 있을 것입니다.

● 직장인들이 일을 미루는 이유

1. 과도한 요구

직장인들에게 늘 과도한 요구들이 주어집니다. 할 일이 늘 주변에 쌓여 있다는 것이지요. 건드리지만 않을 뿐이지 해야 할 일들을 따진다면 평생 해도 부족한 만큼의 양이 있죠. 거기다 요즘 직장인들은 시키는 일만 해서는 부족합니다. 끊임없이 자기개발의 요구가 주변에서 혹은 자기 스스로 부과곤 합니다. 자기와 관련된 업무 영역의 전문 지식은 물론이고, 영어는 기본이고, 제2외국어 하나 정도는 조금 해 줘야 주변에서 ‘재 좀 외국어 한다’는 소리를 듣습니다. 거기에다 자기관리에 대한 요구도 과거 어떤 때보다 과중되고 있습니다. 아무리 시간을 투여하여도 끝이 없는 것이지요. 그러니 당연히 일이 밀릴 수 밖에 없지요.

2. 명확하게 규정되지 않은 시간 스케줄

직장인들이 직장과 가정에서 보내는 대부분의 시간이 구조화되어 있지 않습니다. 직장인들이 보내는 시간은 8시 출근, 6시 퇴근이라는 전체적인 아웃라인만 구조화되어 있습니다. 나머지 시간은 대부분 자기 스스로 무엇을 얼마나 할지를 조절해야

하는 것이지요. 느슨하게 시간이 주어진 경우 대체로 느슨한 시간 관리를 보이는 경우가 많습니다. 자율 학습에서는 아무래도 진도를 나가기 어려운 것과 똑같은 이치입니다.

3. 재밌고 즐거운 다른 일들

해야 될 일보다 즐거운 것이 우리에게서 너무나 많습니다. 어쩌면 해야 할 일, 회사의 업무뿐만 아니라 자기 계발을 위한 각종 공부 보다 재미 없는 것을 찾기 어려울 정도이지요. 그러다보니, 잘 관리되지 않으면 우리가 해야 할 일은 순위에서 뒤로 밀리게 되죠. 애인과의 전화 통화, 인터넷에서 실시간으로 보여주는 프리미어리그에서 한국 선수들의 활약을 보여주는 동영상, 주식 시세, 연예인과 관련된 뒷 얘기들이 아무래도 중요하지만 당장 급하지 않은 업무나 공부보다는 먼저 우리의 손과 눈을 자극하는 것이 사실입니다.

4. 불명료하고 난이도 있는 업무의 특성

업무가 가진 특성이나 성격 역시 일을 미루는 현상과 관련이 있습니다. 지금 나에게 주어진 업무가 무엇인지 명확하게 정의되어 있지 않을 때 혹은 업무의 난이도가 내가 다루기에는 매우 어려운 과제일 때, 그 업무를 쉽게 시작하기 어려워며 따라서 업무 처리가 중요함에도 불구하고 자연스레 업무 실시를 뒤로 미루는 경향을 보이게 됩니다.

5. 심리적 요인

다양한 개인의 심리적 요인도 역시 일을 미루고 진척시키지 못하는 것과 관련이 있습니다. 갖은 유혹의 손길을 뿌리치고 업무와 자기계발을 위해 책상 앞에 앉아 있더라도 곧장 하고자 하고 해야만 하는 것에 집중할 수 있는 것은 아닙니다. 온갖 생각들로 인해 집중을 하는데 어려움을 겪습니다. 특히 완벽을 추구하고자 하는 성향은 해야 할 일들을 미루는데 중요한 요인 중에 하나입니다. 기왕 하는 거면 깔끔하고 완벽하게 해야 된다고 생각하는 사람들은 일을 시작하는데 더 큰 어려움을 겪게 되지요.

우리가 적절한 시간에 일을 하지 못하는 요인들이 이와 같이 주변에 널려 있습니다. 또 일을 미루어야 할 이유가 너무나 많아서, 어쩌면 해야 할 일을 제때 시작하고 제때 끝내는 것 그 자체가 오히려 신기하고 대단한 것이지요. 하지만 꾸물대고 일을 지연하는 것을 조절할 수 있는 몇 가지 기술들이 있습니다. 지금부터 소개할 내용들은 이미 생활 속에서 터득한 지혜일 수도 있고 너무 당연한 내용일지도 모르겠습니다. 하지만 머리 속에 있는 100가지 지식보다는 실제 행하는 1가지의 실천이 더욱 우리의 생활을 변화시킬 수 있습니다. 지식과 실천이 시간 관리를 좀 더 효율적으로 할 수 있도록 도와줄 것입니다. 시간 관리를 잘 하는 것은 일을 열심히

하거나 혹은 더 많은 일을 하는 것을 의미하는 것이 아니라, 현명하게 일을 하는 것입니다. 그러면서 생긴 여유 시간은 정말 자신에게 유용한 또 다른 무언가를 하는데 도움을 줄 것입니다.

학습정리

1. 사회가 복잡해지고 개인들이 점점 더 많은 역할을 맡게 되면서 과도한 업무로 인해 스트레스 문제를 겪게 될 가능성이 높아지고 있습니다.
2. 시간 관리의 문제와 관련하여 스트레스를 겪으면 사람들은 다양한 증상들을 나타내게 됩니다.
3. 직장인들이 시간 관리를 하지 못하고 업무를 지연시키는 이유는 주변의 과도한 요구, 명확하게 규정되지 않은 시간 스케줄, 흥미로운 다른 일들, 불명료하고 난이도 있는 업무의 특성, 심리적 요인 등과 관련이 있습니다.