

며칠 전 서울에 사는 '광호'라는 아기는 후배 녀석으로부터 전화가 왔다. 그녀석은 안부 인사도 없이 대뜸 "선배! 직장에서 나이 어린 상사와 갈등이 있는데 어떻게 해야 할지 난감해요"라며 다짜고짜 내게 던지고는 "때려치우고 싶다"는 것이었다.

후배에게 해준 말이 생각나 갈등상황에서 어떻게 해야 하는지 몇 자 적어 보려 한다.

사람들은 누구나 내적 갈등이나 불편감 없이 편안한 상태를 희구(希求·바라고 요구하다)한다. 하지만 일상생활을 하다 보면 내·외적 자극에 의해 갈등이 유발되는 경우가 많다. 일단 갈등적인 상태에 휩싸이게 되면 서로 상반되고 양가적인 감정으로 인해 불필요한 심적 에너지를 낭비하게 된다. 그래서 후배의 '때려치우고 싶다'는 말에서 상사와의 갈등으로 얼마나 힘들어하고 있는지 충분히 공감할 수 있었다.

인간 관계 갈등은 필연적

정신적으로 건강한 사람들은 내적으로 갈등을 경험해도 이러한 내적 경험들을 잘 분별하고 적절히 균형을 유지하는 능력을 갖추고 있다. 하지만 사람들은 내적 불일치와 부조화를 해결하려고 하면 할수록 더욱 더 혼란감, 좌절감, 불안감에 빠져들기도 한다.

개인 내적으로 겪는 갈등 외에도 모든 인간관계는 정도의 차이는 있겠지만 많은 종류의 갈등을 유발한다. 특히 사회가 복잡해지고 다양해짐에 따라 사람들이

전매광장



대유민
전남 청소년성문화센터장

당신이 누군가와 갈등상황에 놓여있다면...

인간관계에서 겪는 문제와 갈등은 점차 심화되고 있다. 다른 사람들과의 관계에서 갈등에 직면하면 이를 직접적으로 해결하려고 시도하는 사람들도 있지만 어떤 사람들은 자기주장 자체를 피하려고 한다. 갈등을 회피하려는 이유 중의 하나는 이러한 갈등을 해소하는 대처 전략을 알지 못하기 때문이다. 따라서 내적 갈등을 극복할 수 있는 방법을 알게 되면 불편감을 좀 더 분명하게 인식하게 되고 건설적인 방식으로 문제에 접근할 수 있는 힘이 생길 수 있다.

그렇다면, 모든 인간관계에서 단순한 갈등을 해결할 수 있는 방법은, 첫째, 문제가 무엇인지 인식하고 끄집어내는 것이다. 갈등이나 문제 해결을 위해 선행되어야 할 것은 문제 혹은 갈등이 무엇인지 명확하게 하는 것이다.

둘째, 상대방의 입장(역할 바꿔 보기)

을 이해하는 것이다. 대인관계에서 갈등이 생길 때 대부분 자신의 입장을 피력하고 주장하는 경향이 있다. 이때문에 상대방의 입장에서 생각하고 느끼는 것이 매우 중요하다. 이러한 관점에서 볼 때 '역할 바꿔 보기'는 매우 효과적이다.

'역할 바꿔 보기'는 다른 사람의 상황에 처해 있다면 어떻게 할지를 체계적으로 상상하고 이야기함으로써 그 사람의 입장을 이해할 수 있게 해준다. 대인관계에서 견해차가 생기면 잠깐 멈추고 '그래, 이 문제를 당신의 입장에서 생각해 보도록 하지'라고 혼잣말을 하면서 상대방의 상황이나 입장에서 문제를 바라보고 말을 한다면 갈등을 좀 더 솔직하고 분명하게 다룰 수 있게 된다.

'역할 바꿔 보기'는 상대방의 견해에 전적으로 동의할 수 없어도 몇 가지 그럴 듯하고 이해할 만한 입장을 찾으려고 시

도할 수 있게 해준다. 사람은 누구나 자기를 보호하고 방어하는 측면이 있기 때문에 자신의 입장이나 욕구를 전적으로 포기하면서까지 상대방을 이해할 수는 없다. 여기서 중요한 것은 한사람이 이기면 다른 사람은 지고 마는 제로섬(zero-sum) 게임이 되기보다는 양쪽이 모두 이길 수 있는(win-win) 사고로 전환하는 것이다.

'역할 바꿔보기' 해결에 도움

셋째, 갈등이 되는 사람과 협상을 시도하는 것이다. 사회적 상황은 복잡 미묘하기 때문에 한 사람이 완전히 옳고 다른 한 사람이 완전히 틀린 경우는 드물다. 따라서 갈등 상황에서 자신의 입장만 주장하는 유아적인 태도를 버리고 지적인 타협을 하는 것이 필요하다.

나는 후배에게 "때려치울 땐 때려치우더라도 위의 방법을 한번쯤 시도해보고 결정하라"고 조언하면서 부디 상사와의 갈등이 잘 해결되기를 바란다 고 전했다.

인생을 살아가다 보면, 관계에서 갈등이 없을 수는 없다. 하지만 건강한 관계는 얼마나 현명하게 갈등을 해결하느냐의 문제이다. 아버지와와 갈등, 어머니와와 갈등, 형제간의 갈등, 배우자와와 갈등, 직장상사와의 갈등, 친구와의 갈등, 연인과의 갈등 등 모든 인간관계에 수반되는 갈등 상황은 이러한 방법들을 통해 해결의 실마리를 찾을 수 있지 않을까 한다.

듯하고 이해할 만한 입장을 찾으려고 시

비핵화 난제 차분히 풀어나가야

사설

옛그제 한반도 분단 70년 만에 북한과 미국의 두 정상이 처음으로 마주 앉는 역사적 장면을 연출했다. 김정은 위원장과 트럼프 대통령이 정상회담을 갖고 4개 항의 공동성명에 서명한 것이다. 두 정상간 만남의 의미는 차고 넘치지만 회담의 목적인 한반도 완전한 비핵화를 위해선 넘어야 할 산이 한둘이 아니다.

북미, 냉전 해체 첫발 큰 의미

양국 정상이 마주앉아 악수와 대화를 나눴다는 점은 의미가 크다. 양국이 불신과 증오의 과거를 청산하고 밝은 미래로 나아가는 공감과 약속이기 때문이다. 특히 양국 정상이 첫 만남부터 핵 문제 등에 대해 의견을 교환하고 서로의 인식을 확인했다는 점은 신뢰 구축의 첫걸음을 댄 셈이다.

무엇보다 양국 정상이 첫 회담에도 포괄적 내용의 4개 항에 합의한 점이 반갑다. 트럼프 대통령은 북한에 안전보장 제공을 공약했고, 김정은 위원장은 완전한 한반도 비핵화에 대한 확고한 약속을 확인했다. '완전한 한반도 비핵화' 공약과 미국의 대북 안전보장 약속을 맞교환하는 합의를 한 셈이다.

다만 '완전하고 검증 가능하며 불가역적 비핵화'(CVID)가 공동성명에 명시되지 못한 점은 걸린다. '완전한 비핵화' 목표를 재확인하는 데 그친 셈이기 때문이다. 공동성명에 구체적인 비핵화 조치의 내용이나 시한이 담기지 못한 점도 마찬가지다.

결국, 구체적인 북한 핵폐기 문제는 북미 간 후속 협상으로 넘겨져 됐다. 다행히 두 정상은 이번 회담의 결과를 이행하기 위해 폼페이오 미국 국무장관과 북측 고위급 관리 간 후속 협상을 이룬 시일내 개최하기로 했다.

약속실현이 의지의 문제로 옮겨갈 셈이다.

후속 회담의 난제는 구체적 비핵 폐기의 시간표, 방법, 범위는 물론 검증 방식 등이 다뤄져야 한다. 논의해야 할 난제가 하나둘이 아닌 것이다. 그렇다만 최대한 신속히 정점들을 타결해 북미 관계 개선의 동력을 상실하지 않음에 유의해야 한다.

트럼프 대통령이 정상회담 기간한 미연합훈련 중단을 언급한 대목도 정리해야 한다. 그는 "(북한과) 협상 상황에서 군사훈련을 하는 것은 부적절하고 매우 도발적"이라고 말했다. 북핵 협상 진행 과정에서 연합훈련 중단이나 축소카드는 충분히 고려될 수 있는 방안이긴 하다. 그렇지만 공론화되지 않은 미군철수 문제가 미국 대통령의 입에서 갑자기 나왔다는 점이 우려스럽다. 자칫 우리 사회 내부 남남갈등이나 불안이 우려되는 탓이다.

완전한 비핵화 반드시 이뤄야

향후 비핵화 과정에서 우리 정부의 역할이 배제돼서도 안될 일이다. 이번 회담은 문재인 대통령의 중재가 결정적이었다. 따라서 우리 정부는 다시한번 한반도 운전자로서 북핵 2라운드 정상외교의 길을 주도해야 한다. 앞으로 가야 할 길이 험난할 수 있지만 어려움 또 다른 항해의 나침반이 될 수 있도록 주도적인 역할을 해야 한다.

이번 북미간 정상회담의 의미는 아무리 강조해도 지나침이 없다. 무엇보다 마지막 냉전의 섬 한반도에 냉전이 해체되는 디딤돌이 될 것이 분명하다. 따라서 이의 완전한 실현을 위해서는 앞에 놓인 난제들을 하나하나 풀어나갈 수 있도록 당대한 여정에 대한 철저한 준비와 노력이 필수적이다.

내치의 혁신으로 경영자적 스윙을 하라



이봉철의 알짜배기 골프

34 -2 광개토태왕의 골프경영

고구려를 천하의 중심으로 본 광개토태왕은 익숙한 것을 버리고 모든 것을 창조하고 새로운 질서를 만든 혁신의 리더이다. 주권의 사상적 근거로 태왕의 위력이 사해에 떨쳤다. 정당성과 명분의 스윙이다.

스포츠맨십과 공정한 플레이를 위해 개인적 이익에 치우치지 않고 날씨 등 불리한 여건속에서 현장에서 평생을 보낸 리더는, 페어웨이의 지형지물을 잘 이용하여 여기는 방법으로 스윙을 한다. 기회를 놓치지 않는다. 때를 잘 잡아 새로운

전법으로 앞으로 나아가는 스윙을 한다. 상대방들이 미처 준비하지 못할 때, 지금은 샷을 할 때가 아니라고 생각하고 있을 때, 퍼펙트한 스윙을 한다. 상대가 긴장이 느슨해지고 준비가 무디어질 때 감각하게 예기치 못하는 샷을 감행하고 승리를 준비한다.

광개토태왕은 평범한 하수들과는 다르게 훨씬 더 웅대한 미래를 꿈꾼다. 넓은 세상을 품은 리더는 더 높이 더 멀리 날아보면서 세상을 크게 지배한다. 광개토태왕은 국가의 경계선을 넓힘과 동시에 내적 평안에 큰 힘을 쏟는다. 뛰어난 정치가이자 사상가로서 무예의 스윙, 정치의 스윙, 학문의 스윙, 종교의 스윙을 한다. 단순히 피지컬한 스킬만을 잡는 고수가 아니라 라운드의 각종 매너와 동반자들과의 인간관계를 개선시키고 삶을 정비하는 문화 리더의 역할도 수행한다.

역사적 통찰력을 가지고 새로운 역사를 밝힌다. 단군조선 이후에 갈라진 민족과 나라를 하나로 통합하여, 한민족의 위대함을 보여주고 고구려가 천하의 중심이라는 것을 선언한다. 해모수의 북부



여를 이어 고구려를 개국한 하늘의 아들이며 하백의 외손인 동명성왕의 천손사상과 건국이념인 다물정신을 완성하였음을 만천하에 드러내 보이하고자 나라의 중심에 세운다.

고구려가 천하의 지배자로서 피지배계급의 인제도 수용한다. 개혁군주로서 효율적인 통치를 위해 행정제도를 개선했

다. 개방성을 중시한다. 고구려는 고구려 고유의 것, 중국적인 것, 서역의 요소, 북방 유목국가의 요소, 남방 농업의 요소 등 다양한 문화요소를 조화시키는 개방성과 다양성을 지닌다.

제왕과 명군의 리더십으로 스윙한다. 태왕은 군사 조직을 정비한다. 독자적으로 편제되었던 사적인 군사조직을 국가의 공적 질서 속에 일원적으로 편입한다. 이로 인해 태왕은 수만의 대군을 일사분란하게 지휘할 수 있었고 이에 따라 군사 전략과 명령 계통이 더욱 확고히 된다. 통합된 막강한 군사력은 영토를 급격히 팽창시킬 수 있는 바탕이 된다. 이는 고구려라는 나라를 한 단계 발전시키기 위해 많은 노력이다. 선왕들의 업적을 적극적으로 일관되게 계승하며 국가체제를 더욱 정교화시킨다. 동북아시아의 강국의 전성기는 군사적인 성공과 평안의 내치에서 그 가치를 찾아본다.

골프클럽리스트, MFS골프코리아 소속 프로, 체육학박사

기고



박시현
광주지역인적자원개발위원회 수석연구원

매김하고 있는 것이다. 워라밸은 일·생활 균형을 의미하는 것으로, 지난 2000년 영국에서 처음 시작돼 지금은 미국, 유럽 등 선진국에서 보편적으로 사용하는 워라밸로 용어를 통일하고 성별 구분 없이 일과 일 이외의 생활을 균형 있게 함으로써 근로자들에게는 개인적 삶의 만족을 제공하고 기업은 생산성 향상을 통한 기업 성장을 이어가자는 의미로 지난해부터 정부에서 워라밸 문화 도입을 적극 유도하고 있다.

특히, 오는 7월 1일부터 300인 이상 사업장과 공공기관이 먼저 주52시간 근무를 시행함에 따라 근무시간 단축을 계기로 정시퇴근, 유연근무제 확대 등 근무혁신을 통한 워라밸 분위기가 더욱 확산될 것으로 기대되고 있다.

워라밸은 근무시간에 집중해서 일하면 저녁이 달라지고, 똑똑하게 일하면 생산성이 올라가 더 많은 일자리가 생겨 청년 채용으로 이어지는 선순환 체계가 구축되어 이제는 더 이상 선택이 아닌 필수로 국민 모두를 위한 행복 밸런스로 여겨

워라밸, 선택 아닌 필수

고 있다. 지난해 고용노동부의 워라밸 우수기업 사례공모전에서 대상을 수상한 ㈜세트렉 아이는 안식년제 도입, 자율출퇴근제 시행, 유연한 근무문화 도입 등으로 중소기업의 평균이치들이 11.3%인 현실에 비해, 평균 이직률 3.9%를 기록해 회사의 지속 성장의 토대를 마련함으로써 기업 입장에서 더욱 관심을 갖고 근로자들에게 워라밸을 권장하고 있다.

이처럼 기업 입장에서 긍정적인 면이 부각되고 있음에도 불구하고 아직까지도 우리나라의 워라밸지수(장시간 근무하는 노동자 비율과 여가를 활용하는 시간이란 두 지표를 기반으로 산출)는 OECD 회원국 중 최하위 수준인 것으로 조사됐다.

하지만 오는 7월 1일부터 주52시간 근무시간 단축 관련 법률이 단계적으로 시행됨에 따라 국내의 장시간 근무 노동자 비율이 점차 감소할 것으로 예상되고 있고, 지난해부터 고용노동부에서 전국 6개 거점지역에 일·생활 균형 지역 추진단을

선정해 지역 내 특색에 맞는 워라밸 문화 전파와 우수사례 확산을 위해 노력 중에 있어 국내의 워라밸지수는 점차 높아질 것으로 보인다.

우리 지역도 광주상공회의소에서 2년째 일생활 균형 지역추진단을 운영하고 있는 가운데 올해는 노사가 함께하는 일·생활과 균형 협의회 운영과 워라밸 제도 도입을 위한 맞춤형 컨설팅 시행 등 우리 지역 현실에 부합하는 워라밸 문화 도입과 확산을 위해 앞장서고 있다.

우리는 지금 4차 산업혁명 시대에 살고 있다. 4차 산업혁명의 핵심은 유연한 사고에서 시작된다. 유연한 사고 유지를 위해서는 가족과 더 많은 시간을 함께 보내며, 일과 생활의 균형을 이루는 것이 선행 조건이라 할 것이다. 4차 산업혁명 시대에 살고 있는 우리는 워라밸이 선택이 아닌 필수로 다가왔다. 근로자는 워라밸을 통해 삶의 질을 향상시키고 기업은 워라밸을 통해 기업 성장의 기틀을 마련해 우리 모두가 더욱 행복한 삶을 살아갈 수 있길 기대해 본다.

독자투고

노인학대 예방 관심이 중요

노인학대가 심각한 사회문제로 대두되고 있다. 예로부터 효의 나라로 잘 알려진 우리나라에서 노인학대가 지속적으로 증가하고 있는 것은 정말 안타까운 현실이다.

현행 노인복지법상 노인학대란 '노인에 대해 신체적·정신적·정서적·성적 폭력이나 경제적 착취 또는 가혹행위를 하거나 유기 또는 방임하는 것'을 말한다.

보건복지부의 '2016 노인학대 현황 보고서'를 보면 2016년 한해 전국 29개 지역 노인보호전문기관에 들어온 노인학대 신고 건수는 1만 2,009건으로 해마다 늘고 있는 추세다. 그중 노인학대 판정이 4,300건에 육박했는데 4년 사이 25%나 늘었다.

대부분의 노인학대 행위자는 배우자, 직계비속 등 가장구성원인 경우가 많아 피해 노인이 신고를 꺼리는 경향이 많다. 특히 학대 행위자가 자녀들인 경우 자식들이 불이익을 받는 것을 원치 않기 때문에 가족을 위해서 노인학대를 인정하지 않는 것이 다반사다.



박종열
나주경찰서장

경찰청에서는 노인학대에 대한 인식전환 및 정확한 실태파악을 위해 6월 한달 동안 '노인학대 집중 신고기간'을 운영한다. 노인학대 인식 전환, 신고요령 등에 대해 교육과 홍보 활동을 병행하고, 노인학대 피해사례 발견 시 수사를 통해 엄중 처벌할 방침이다.

누구나 노인학대 피해를 알게 되면 112 또는 1577-1389로 신고를 하면 된다. 앞으로 더 이상 노인학대가 발생하지 않도록 노인학대 피해자가 우리 주변에 없는지 관심을 기울여야 한다.