상대방을 있는 그대로 인정해야 하는 이유

'언제까지 이런 불편한 관계를 유지해야 해? 나는 당신과 정말 잘 지내고 싶다. 정말로!'

한국의 취업포털 사이트 파인드잡과 채용 정보 검색엔진 잡서치가 공동으로 '직장인 스트레스 현황'을 조사한 결과, 직장인들의 스트레스 요인 1위는 '인간관계' 인 것으로 밝혀졌다. 이는 일보다 사람이 더 힘들다는 말이다.

커뮤니케이션 코치 야마사키 히로미는 인간관계에서 오는 갈등의 원인을 우리 각자가 갖고 있는 생각의 방식과 감정의 방식이 다름을 인식하지 않는다는 데서 찾았다. 직장, 학교, 친구, 커뮤니티…… 어디나 불편한 사람은 꼭 있기 마련이다. 특별히 그가 싫은 것은 아닌데, 함께 일하다 보면 자신과 부딪히는 부분 때문에 일을 하기 힘들 정도로 스트레스를 받아서 회사를 그만두는 사람들도 많다.

여러 사람이 모여 있는 조직이나 인간관계 속에서 문제가 발생하면 대체로 사람들은 상대방에게 먼저 책임을 돌리려고 한다. 그가 잘못을 해서 팀의 성과가 나오지 않았다거나, 그가 분노해서 내 기분을 망쳤다거나, 그가 나를 인정하지 않기 때문에 내 실력을 발휘하지 못했다는 식으로 상대방의 행동에서 모든 원인을 찾으려고 한다. 하지만 이런 접근 방식으로 상대를 바꾸려 하다 보면 근본적인 해결책을 찾지도 못한 채 관계가 더 악화되거나, 자신이 조직을 떠나거나 관계를 끊는 식의 결과를 낳을 뿐이다.

야마사키 히로미가 그의 저서 <오늘도 불편한 사람과 일해야 하는 당신을 위한 책>에서 들려주는 '상대방을 있는 그대로 인정해야 이유 4가지' 이다.

1. 인정받고 싶어하는 사람들이 많다

인간의 가장 기본적이고 중요한 욕구는 자신의 존재를 확인하고 인정받는 것이다. 누군가 자신을 눈여겨보고 있다고 느끼면 자신에 대한 만족감이 생기고 모든 일에 적극적인 성향을 띠게 된다. 직장에서도 마찬가지다.

누구나 처음 직장에 출근하면 긴장하게 마련이다. 예를 들어 이때 부서를 책임지고 있는 상사가 말을 건네주면 한결 마음이 편해진다. 물론 말을 건넨다는 행위 하나 때문에 적응력이 바뀌는 것은 아니며, 그보다는 상사가 인간관계에 관한 올바른 생각과 배려하는 마음을 갖추고 있었던 덕분이리라. 이처럼 상대방이 안도감을 느끼도록 있는 그대로 받아들이는 것이 중요하다.

2. 배려와 관심은 큰 힘을 발휘한다

일이 잘 풀릴 때에는 주변의 관심을 한껏 받고 높은 평가도 받기 때문에 정신적으로나 신체적으로나 좋은 기운을 받아 자신의 능력을 십분 발휘할 수 있다. 하지만 일이 뜻대로 풀리지 않을 때야말로 '인정해주는 것' 이 필요하다.

만일 동료 중 한 사람이 의기소침해 있다면 먼저 다가가 간단한 격려의 말을 건네 보자. 그러면 그는 그 말에 힘을 내어 긍정적으로 일에 몰두할 수 있게 될 것이 분명하다. 배려와 관심은 상대의 존재를 인정해주는 데 큰 힘을 발휘한다.

3. 감사의 말은 상대의 마음을 움직인다

상대방에게 고맙다는 말을 해야 한다는 것을 잘 알고 있으면서도 그 말을 분명하게 전달하지 못하는 사람들이 꽤 많다. 자신도 상대로부터 고맙다는 말을 들었을 때 기분이 좋아지듯이 "고맙습니다" 라는 말은 '존재를 인정하는' 최고의 말이다. 고맙다는 말을 듣는 것만으로도 누구나 자신이 꼭 필요한 사람이라는 느낌을 받기 때문이다.

동료나 부하직원으로부터 도움을 받았으면 반드시 고맙다는 말을 하자. 상호간에 고맙다는 말이 적금처럼 쌓인 인간관계에서 서로 지시하거나 지적하는 것과 그런 적금이 전혀 쌓이지 않은 상태에서 지시하거나 지적하는 것은 나타나는 양상이 전혀 다르다. 서로 고맙다는 말이 익숙하지 않은 관계에서는 자칫 자신의 생각과 전혀 다른 의미로 받아들여질 수도 있다.

4. 스스로 느끼고 움직이게 하는 것이 중요하다

기본적으로 사람의 행동을 바꾸려면 두 가지 조건이 필요하다. 첫째는 목표 설정이다. 스스로 어떤 사람이 되고 싶다거나 어떤 일을 해내고 싶다는 생각을 스스로 할 수 있도록 목표를 세우면 그 사람은 바뀐다. 둘째는 위기감 의식이다. 본인 스스로 이대로는 안 된다고 하는 위기감을 느낀다면 그 사람의 행동은 바뀐다.

인간은 마음으로 느껴야 움직이는 감정의 동물이다. 상대방이 바뀌기를 바라면서 무작정 지시하고 꾸짖고 화를 내기만 하면 바람직한 결과를 얻을 수 없다. 상대방이 느끼게 하는 것이 중요하다. 단순히 지적을 하고 지시를 내리는 것이 아니라 먼저 상대방의 존재나 기분을 인정하고 마음을 움직이게 해서 본인 스스로 어떻게 해야 하는지에 대한 목표와 연결하게 해보자.

부에나팍 / 플러튼 / 라하브라 / 애나하임
40년 경력의 주인이 직접 수리하는
한미 자동차 바디/수리
Hanmi Auto Enterprise Collision & Repair
저렴한 가격 / 정확한 수리
모든 보험회사 취급
AAA Allstate You're in good hands. FARMERS INSURANCE MERCURY INSURANCE GROUP AUTHORIZED AGENT State Farm GEICO MetLife USAA
- 무료 방문 견적
- 자동차 수리시 Pick up & Delivery
- Towing & Rent Car 알선
- 보험 수리 전문
- 노련한 바디맨의 완벽한 수리
- 최신 머신에 의한 Color Match
- FREE ESTIMATE
24시간 항시대기
Cell 714.851.7556
714.680.9273
4355 Artesia Ave. #D, Fullerton, CA 92833
Dale + Artesia 플러튼 공항 뒤쪽(활주로)