

현대 직장인 '무한 업무' 시달려

상시 온라인 연결 상태...하루 평균 이메일 117통

마이크로소프트가 최근 발표한 보고서에 따르면, 직장인들은 이메일, 회의, 각종 알림에 시달리는 '무한 업무일(infinite workday)' 을 경험하고 있다. 오전 6시부터 이메일을 확인하고 오후 내내 회의를 이어가며, 밤늦게까지 온라인 상태를 유지하는 것이 일상이 된 것이다.

연장된 근무 시간 외에도, 직원들은 끊임없는 알림에 시달리고 있다. 마이크로소프트의 자료에 따르면, 근로자는 평균적으로 2분마다 회의, 이메일, 메시지로 방해 받고 있으며, 하루 평균 117통의 이메일과 153개의 팀즈(Teams) 메시지를 주고받고 있다.



그 결과, 많은 사람들이 업무에 압도당하고 있다는 감정을 호소하고 있다. 마이크로소프트의 '업무 트렌드 지수' 설문조사에 따르면, 직원의 48%, 관리자급의 52%가 업무가 "혼란스럽고 단편적으로 느껴진다" 고 답했으며, 전 세계 근로자의 80%는 업무를 수행할 충분한 시간과 에너지가 부족하다고 느꼈다.

마이크로소프트의 알렉시아 캄본 수석 연구 디렉터는 "하루가 정말 길어졌다" 고 설명한다. "설문 데이터를 보면, 많은 사람들이 심각한 번아웃을 겪고 있다는 것을 알 수 있다" 고 캄본은 말했다. "업무의 양,

강도, 하루의 길이가 복합적으로 작용하면서 많은 직원들에게 마찰을 일으키고 있다."

캄본은 이 같은 현상의 근본 원인 중 하나로 시대에 맞지 않는 업무 모델을 꼽는다. 예를 들어 회의를 보면, 과거에는 정보를 교환하고 업무를 추진하기 위해 회의가 필수였지만, 지금은 비동기 방식으로 쉽게 소통할 수 있는 기술이 존재한다. 그럼에도 불구하고, 동기식 회의가 여전히 업무의 상당 부분을 차지하고 있으며, 전체 회의의 3분의 1가량은 여러 시간대에

걸쳐 열리고 있다. 특히 오후 8시 이후의 회의는 전년 대비 16% 증가했다. "우리는 아직도 오래된 업무 방식에 의존하고 있다고 캄본은 지적했다.

기술이 사람들 간의 가상 연결을 상시 가능하게 만들면서, 업무에서 완전히 분리되는 것도 어려워졌다. 평균적으로 근로자들은 '핵심 근무 시간 외' 에도 50건 이상의 메시지를 주고받고 있다.

캄본은 팬데믹으로 인한 원격 근무의 확산이 "일과 삶의 경계를 지워버렸다" 고 말한다. "언제 일을 시작하고 언제 끝낼지

를 알려주던 모든 신호가 사라졌다" 는 것이다.

이처럼 주의력을 분산시키는 요소들이 많아지면서, 캄본은 "매우 제한적인 자원으로 시간과 에너지를 진짜 중요한 일에 쓰기 어려운 상황" 이라고 지적한다.

마이크로소프트의 데이터에 기반해, 캄본은 앞으로는 인간의 업무 일부를 AI에 이전트에게 맡기는 방식으로 이 문제를 해결하게 될 것이라고 예측한다.

보고서는 "AI와 에이전트를 활용해 상태 점검 회의, 일상 보고, 행정 업무 등 저가치 업무를 간소화함으로써, 리더들은 깊이 있는 업무, 빠른 의사결정, 집중된 실행을 위한 시간을 되찾을 수 있다" 고 설명한다. 마이크로소프트는 최근 AI 분야에 대대적인 투자를 단행했다.

캄본도 같은 의견을 전하며 "우리가 지금 겪고 있는 많은 고통스러운 업무를 에이전트에게 넘기게 될 것" 이라고 말했다.

그러나 그 전까지는, 번아웃을 피하기 위해 경계를 설정하고 사람 간의 연결을 유지하는 것이 중요하다고 강조한다. 동료와의 대화나 휴식은 "업무와 별개가 아닌, 업무의 본질적인 일부" 라고 캄본은 지적했다.

사진=shutterstock

코스트코 이그제큐티브 회원은 6월 30일부터 9시부터 쇼핑 가능

6월 30일부터 코스트코가 전국 모든 매장에서 이그제큐티브 회원은 주중과 일요일 오전 9-10시, 토요일 오전 9-9시 30분 사이 쇼핑을 할 수 있는 이그제큐티브 회원 전용 시간대를 운영한다. 일반 골드스타 회원은 주중·일요일 오전 10시, 토요일 오전 9시 30분부터 입장할 수 있다.

또 6월 30일부터는 토요일 영업시간을 오후 6시에서 오후 7시까지 연장한다.



코스트코는 지난 11일 SNS를 통해 이그제큐티브 회원이 일반 개장 시간보다 한 시간 이른 오전 9시부터 쇼핑할 수 있도록 한다고 밝혔다.

일반적으로 매장은 오전 10시에 문을 여는데, 이번 정책으로 이그제큐티브 회원은 오전 9시에 입장

할 수 있게 된다.

코스트코는 또 이그제큐티브 회원에게만 오전 9시부터 약국, 푸드코트 등 매장 내 부속 서비스도 개방할 예정이라고 밝혔다.

이그제큐티브 회원은 전체 회원의 절반이 안되지만 전체 매출의 73%를 차지한다.

사진=shutterstock

Sandy Kim 라인댄스 초급반 오픈

NOW OPEN

제일 잘 가르치기로 소문난 샌디 김의 라인댄스 초급반이 드디어 오픈합니다

남녀노소 누구나 따라할 수 있는 춤!

- 스트레칭 해소
- 정신 건강 증진
- 만성질환 예방
- 치매 예방 효과



<초급반>
월·목요일: 오전 9시~10시 15분
<중·고급반>
월·목요일: 오전 10시 30분~오후 12시
<등록비>
일주일에 두 번 참여시 월 \$80
한 번 참여시 월 \$45
* 한국어로 수업 진행 *

T.562.279.4200

305 E. La Habra Blvd.
La Habra, CA 90631