

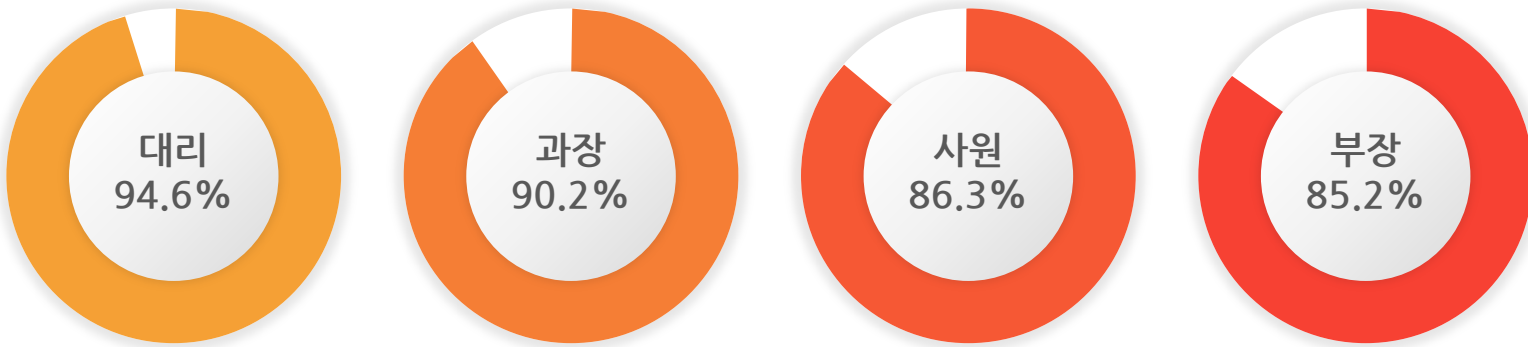
Behind The Mask 과정 (부제: “임금님 귀는, 당나귀 귀”)



1. 조직 전체의 번아웃을 예방하려면...

번아웃 증후군(Burn Out Syndrom)은 신체적·정신적으로 탈진해 분노에 가득 차거나 무기력해지고 심하면 우울증까지 겪게 되는 심리 상태를 말한다. 우리나라 직장인들도 열에 아홉은 번아웃 증후군(이하 번아웃)을 겪은 경험이 있는 것으로 나타났다. 특히 한국인에 있어 번아웃은 직종과 회사, 지위 고하를 막론하고 발병했다고 한다.

취업포털 「사람인」이 1,032명을 대상으로 진행한 조사 결과, 번아웃 경험자 비율은 대리(94.6%), 과장(90.2%), 사원(86.3%), 부장(85.2%) 등 직급과 관계없이 고르게 나타났다고 한다. 또한 직장인 익명 커뮤니티를 운영하는 블라인드가 최근 5,419명을 대상으로 조사한 결과에 따르면, 대한민국 직장인 10명 중 9명이 ‘최근 번아웃을 경험했다’고도 응답했다.



〈 조직 내 번아웃 경험자 비율 〉

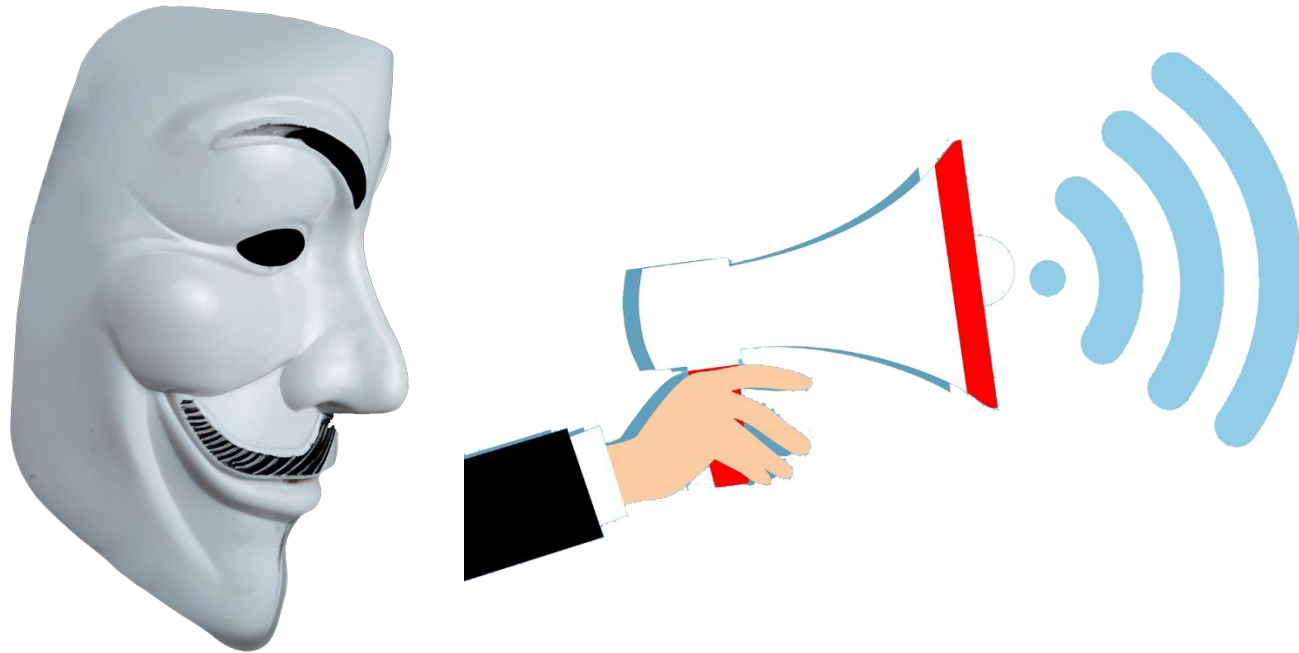
미국이나 유럽 등에서는 번아웃이 기업의 생산력 감소에 상당한 영향을 미친다는 점을 중시해 적절한 치료와 함께 직장 복귀까지 도와주는 시스템을 갖추고 있다고 한다. 직원들의 우울증 조기발견과 스트레스 관리가 회사에 더 큰 이득을 준다고 판단하기 때문이다. 이 과정에서도 비밀유지가 중요하다. 비밀이 보장되지 않으면 직장 내에서 솔직한 의사소통은 불가능하다. 때로는 이 비밀을 동반한 의사소통이 필요한 이유가 여기에 있다. 때로는 “임금님 귀는 당나귀 귀”라고 외칠 수 있어야 더 건강하고 지속 가능한 조직으로 발전될 수 있는 것이다.

2. 이제는 표현하는 시대로

“임금님 귀는 당나귀 귀!”라는 동화가 흥미로운 것은, 우리 사회 대표적인 정신장애 중 하나인 화병의 발생 이유와 그에 대한 현대 심리학적 대처법을 너무 쉽게 설명하고 있다는 것이다. 한국 사람들에게서 화병이 주로 나타나는 이유도 바로 ‘참기’ 문화 때문이다. 억울하고 분한 일을 당해도 자신의 감정을 드러내지 않고 침묵을 지키는 사람을 좋게 평가하는 것이 동양의 문화이며, 우리의 전통 문화라는 것이다.

요즘은 여성들 뿐만 아니라, 남성들도 화병에 쉽게 노출된다. 많은 남성이 회사에서 실직의 공포 속에서 엄청난 스트레스에 시달리면서도 자존심 때문에 누구에게도 자신의 고통을 털어놓지 못한다는 것이다. 자신의 가족들에게 걱정을 끼치지 않겠다는 가장의 깊은 뜻이 숨어 있지만, 이러한 행동 양식이 결국 화병이나 더 가혹한 사고까지 불러일으키고 있다.

이에 본 과정은 “가면”이라는 간단한 도구를 활용하여 “참기” 문화에서 벗어나 조직 내면의 숨겨진 목소리를 편안하게 표출할 수 있도록 구성하였다.



3. Course Map

본 과정은 개인, 팀, 조직 측면에서 감정 상태 및 조직의 소통 문화를 살펴보고, 이를 통해 음지의 숨겨져 있던 이야기들을 양지로 끌어올리는 과정으로 설계했다. 세부적으로는 개인의 숨겨진 이야기를 가면으로 표현하고 팀에서 공통적으로 발견되어지는 감정을 연기로 표출하며, 조직차원에서 “참기”문화에서 “표현”문화로 가는 세리모니(Festival)로 마무리 할 것이다.



개인의 감정을 발견하고
가면으로 표현

자신의 감정을 드러내지 않고
소통하지 못하는 이유를 살펴보며, 자신이 표현하고 싶은 감정을 **가면으로 형상화**



팀 내 사례를 토대로
조별 연극 발표

개인의 감정을 팀 내에서 공유하고,
공유된 감정을 하나의 사례로 구체화하여 **연극(공트)으로 발표**



“표현” 문화로 가는
화합의 가면 Festival

소통과 화합의 장을 기념하고, 축하하는 세리모니 성격의 **복면가왕 Festival**
개최 및 시상식



M1. 내 안의 나(가면 제작)

- 조직 내에서 나를 표현하지 못하는 이유
- 최근 나의 감정상태 반영, 감정지도(Map) 만들기
- 감정지도에 따른 가면 제작
- 팀 별 가면 소개와 공유(발표)



M2. 우리들이 이야기(연극 발표)

- 우리 팀의 공통된 집단 감성 트레이킹
- 집단 감성 Good or Bad Case 발굴
- 집단 감성 스토리 제작
- 배역 설정 및 리허설, 조별 공연(발표)



M3. 화합의 장(복면가왕 Festival)

- 임당(임금님 귀는 당나귀 귀)가왕 예선전
- 가면 속 숨겨진 이야기와 인물 탐구
- 우리들의 하지 못한 이야기 공개(Our Endless Story)
- 토너먼트 형식으로 우승자 선발

지속가능한 기업 (Sustainable Company)



“Behind The Mask(BTM)”

