

11장 : 내 성격을 돌아보다.

강의 목표 : 스트레스는 외부의 사건에 의해 발생하는 것이긴 하지만 모든 사람이 동일한 수준의 스트레스를 경험하는 것은 아닙니다. 개인이 가지고 있는 성격적 요소가 스트레스와의 관계에서 중요한 역할을 차지하고 있습니다. 이번 강의에서는 스트레스, 건강과의 관련성에 대해서 살펴보고, A 유형 성격에 대해서 알아보도록 합니다.

LESSON

1. A 유형 성격의 정의
2. A 유형 성격 대처법

1. A 유형 성격의 정의

- 스트레스를 많이 받는 성격이 따로 있다?

설문 조사에 따르면, 10명중 9명이 살면서 심각한 스트레스를 경험해 본 적이 있다고 보고하고 있습니다. 살면서 누구나 자신이 대처할 수 있을 정도 이상의 스트레스 사건이나 상황을 경험할 수 있다는 것이지요. 하지만 모든 사람이 똑같은 스트레스를 느끼는 것은 아닙니다. 객관적인 사건이나 상황도 중요하지만, 개인의 주관적인 요인이 더욱 중요할 수 있다는 것입니다. 그러면 어떤 사람들이 스트레스에 더 취약할까요?

개인 간의 차이를 이야기할 때 먼저 생각해 볼 것은 성격입니다. 성격은 상황이나 시간에 크게 영향 받지 않는, 생각, 감정, 행동들의 비교적 일관된 경향입니다. 예를 들어 누군가 외향적인 성격이라면 대체로 어떤 순간이나 상황이건 간에 혼자 있기 보다는 사람들과 어울리기를 좋아하며, 사색을 하기 보다는 행동을 더 많이 하는 경향이 지속됨을 의미합니다.

성격에 따라 사람들은 생각이나 느끼는 감정, 행동들은 매우 다르게 나타납니다. 우리가 사람들을 구분할 때 흔히 ‘그 사람은 어떤 성격이다’라고 규정하곤 하는 이유는 성격이 한 사람을 다른 사람과 독특하게 구별 짓는 요소이기 때문입니다.

그럼 스트레스와 관련된 성격 유형은 어떤 것이 있을까요? A 유형 성격이라고 불리는 유형이 그 대표적인 예입니다.

- A 유형 성격

A 유형 성격은 매우 경쟁적이고 성취 지향적이며 어떤 일을 하여도 완벽을 추구하는 경향을 보입니다. 또한 공격적이고 성격이 급하며, 참을성이 부족한 특성을 보이는 것으로 알려져 있습니다.

이런 성격을 보이는 사람들은 그렇지 않은 사람들과 비교해 볼 때 심리적으로 불만족스러움을 느끼는 경향이 있습니다. 예를 들어, 더 많은 우울과 불안감을 느끼고 정서적 긴장도가 더 높으며, 전반적인 자신의 삶에 대한 만족도 역시 상대적으로 낮은 편입니다. 이런 성격은 신체적인 건강과도 관련이 높은 것으로 알려져 있으며, 전반적으로 자신의 신체적 건강의 만족도도 낮으며, 대표적으로 심혈관계 질환을 가질 가능성은 더욱 높습니다. 이런 성격을 가진 사람이 보이는 특성 중 특히 적대감이나 분노감의 표현이 건강상의 문제와 깊은 관련이 있다고 알려져 있습니다.

A 유형 성격의 특성들을 드러내는 일상생활에서의 몇 가지 행동들을 살펴볼까요?

A 유형 성격의 행동 특성

- (1) 목표를 성취하기 위한 시간이 늘 부족하다고 느낀다.
- (2) 운전을 하면서 조금만 길이 막히면 참지 못하고 습관적으로 자주 경적을 울린다.
- (3) 늘 자신이 성취하는 것에 만족하지 못한다.
- (4) 다른 사람을 쉽게 신뢰하지 못한다.
- (5) 자신의 성취를 위해 친구와 가족들과의 시간을 자주 포기한다.
- (6) 평상시 자신의 감정을 편안하게 드러내지 못하고 폭발적으로 화를 내거나 짜증을 부린다.
- (7) 취미 생활이 매우 적거나 시간을 보내는 것이 아까워 취미생활을 거의 하지 못한다.
- (8) 스트레스나 주변의 압력이 주어진 상황에서 더욱 일을 잘 한다.
- (9) 감정을 드러내는 것은 자신이 약하다는 것을 의미한다고 생각한다.
- (10) 일이 없으면 안절부절 못한다.

이런 행동을 보이는 것은 A 유형 성격과 밀접히 관련되어 있으며, 이런 성격을 가지고 있는 것은 외부적 요인과 더불어 스스로에게 지속적으로 스트레스를 가중하게 됩니다. 그렇다면 이런 성격에 변화가 가능할까요? 그리고 성격이 변화되면 스트레스를 덜 느낄 수 있으며, 또한 스트레스와 관련된 질병에 대한 위험성이 줄어들 수 있을까요?

성격은 그 정의에서부터 알 수 있듯이 변화가 기본적으로 쉽지는 않습니다. 내성적인 사람이 어느 날 갑자기 외향적인 성격으로 바뀌겠다고 마음을 먹었다고 그것이 한순간에 변화되는 것은 아닌 것이지요. 하지만 A 유형 성격과 관련된 인지나 행동들은 의식적으로 수정이 가능합니다. 그렇지만 그것조차도 몇 십년씩 계속해서 지속되어 온 것이며, 따라서 자신의 일반적인 모습을 바꾸기라는 것이 그다지 수월치 않습니다. 그렇다고 그것이 불가능하다는 것은 아니며, 그만큼 노력이 필요하다

는 얘기입니다.

2. A 유형 성격 대처법

① 낯은 신념을 버리고, 종합적으로 판단하라.

A 유형 성격을 가지고 있는 사람들은 자신이 가지고 있는 성격과 행동 특성들이 성공적이라는 생각을 부지불식 중에 가지고 있습니다. 자신이 지금까지 이만큼 살아오고 성공해 온 이유가 A 유형 성격을 가지고 있다고 생각을 한다면 어느 누가 자신의 행동을 바꾸려고 생각을 하겠습니까?

물론 A 유형 성격이 성공과 관련된 면이 없지 않아 있습니다. 근면, 성실하고 성취지향적이며 모든 일을 계획대로 하려는 행동들은 분명 실패 보다는 성공과 더욱 관련이 높습니다. 하지만 지금까지 직장 생활을 해왔던 부분들을 차근차근 되돌아켜 볼까요.

성격이 급하여 되도록 일을 빨리 처리하지 않고, 충분히 생각하고 천천히 처리했으면 더 좋은 업무 성과를 얻을 수 있지 않았을까요? 일을 하는 것에 있어서 빨리 일 처리를 하는 것보다 좀 더 창조적이고 혁신적인 일 처리가 더 중요했던 것은 아닐까요? 참을성이 부족하여 상대방에게 공격적인 행동을 보이고 부하 직원에게 닦달하는 것보다는 상대방을 인정하고 배려해서 그 사람의 능력을 최대한 발휘하게 하는 것이 오히려 더 좋은 성과를 내지 않을까요?

결국 A 유형 성격과 행동이 가져다주는 긍정적인 결과에만 초점을 두지 말고, 자신의 생활에 영향을 주는 긍정과 부정의 전반적인 영향을 모두 고려하도록 하는 것이 중요합니다.

② 변화할 수 있다는 신념을 가져라.

성격은 변하기 어렵다는 것은 누구나 알고 있습니다. ‘냅뮈요, 그렇게 살다 죽게’라는 말이 설득력 있는 이유는 사람이 타고난 천성을 바꾸는 것이 그만큼 어렵다는 것을 방증하는 것입니다.

하지만 우리가 하고 보이는 행동 하나하나까지 변화가 어렵다는 말은 아닙니다. 천성은 타고날지 모르지만, 행동 패턴은 전부 우리가 태어난 이후로 배워나간 것들입니다. 배운 것이니, 변화도 가능하겠죠? 자신이 변화가능하다는 것을 믿으세요.

③ 일상생활에서의 활동 수정하기

A 유형 성격이 가지고 있는 문제를 인식하고, 내가 변할 수 있다는 것에 대한 확신이 든다면, 이제는 행동으로 변화를 보여야 하는 시기입니다. 이때 보여야 할 행동들은 A 유형 성격을 가지고 있는 사람들이 흔히 보이는 행동과는 반대되는 행동들입니다. 늘 짝 끼던 가족바지만 입던 사람이 혈령하고 편안한 면바지를 입게 되면 그것 역시 불편할 수 있겠죠. 하지만 조금만 경험해 봐도 누구나 혈령한 면바지

가 편안하다는 것을 쉽게 알 수 있을 것입니다.

- 식사시간 전후의 시간을 한가함으로 받아들이 것.
- 더 느리게 식사하고, 식사 중 다른 사람의 이야기에 더 많이 귀 기울일 것.
- 근무 중에 짧은 시간의 휴식을 가질 것.
- 퇴근시간 전까지 모든 일을 마무리 해야 한다는 압박감을 가지지 말 것.
- 가끔은 일부러 긴 줄 뒤로 서 볼 것.
- 스스로 생각하기에 생산적이지 못한 일들에 집중해 볼 것.

학습정리

1. 동일한 사건에도 각기 개인마다 다른 수준의 스트레스를 느끼며, 그와 같은 개인차는 개인이 가지고 있는 성격과 관련되는 경우가 많습니다.
2. A 타입 성격은 경쟁적, 성취 지향적이며, 공격적이고 성격이 급하며 참을성이 부족한 특징을 보입니다.
3. A 타입 성격은 더 높은 스트레스를 느끼며, 신체 및 정신건강적으로 부정적인 영향을 미칠 가능성이 있습니다.