

## 5월의 Story 「가스라이팅 (Gas Lighting)」

최근 방송이나 언론에서 자주 언급된 단어 ‘가스라이팅’을 아시나요? 가스라이팅은 타인에 대한 심리적 조작을 통해 스스로에 대한 의심을 불러일으켜 현실감과 판단력을 잃게 만듦으로써, 정신적으로 황폐화시키고 지배력을 행사하는 것을 의미하는 심리학 용어입니다. 정신적 학대의 한 종류로서 우리가 속한 가정, 학교, 그리고 직장 등 다양한 일상에서 흔히 발생할 수 있습니다.

가스라이팅 피해자들의 특징으로는 어떤 일에도 지나치게 사과를 많이 하고 자책하며, 자기 자신에 대한 믿음이 없어 스스로 결정을 회피하고, 심하면 폐쇄적으로 변해 자기 자신을 감추려 하고 변명만 하려 하는 모습을 보입니다. 종종 우리 주위에서는 이런 말이 들리기도 합니다. “다 네가 잘못해서 그런 거야”, “나니까 너를 감당하는 거야”, “네가 그러니까 무시를 당하지”, “다 너를 위해서 하는 말이야”.



지금 우리 일터에서도 우리가 인지하지 못하는 사이 이와 같은 가스라이팅의 피해자가 발생하고 있을지 모릅니다. 직장 내에서 심심찮게 일어나고 있는 익숙한 모습들이 누군가에게는 아주 끔찍한 학대 행위일 수도 있다는 것, 그리고 그들을 구해줄 수 있는 가장 강력한 힘을 가진 분은 바로 고충처리위원님들이라는 점 반드시 기억하셔야겠죠. 그럼 5월 고충리포트로 안내하겠습니다.

## 사무실에서 먹기 좋은 스트레스 해소 음식 베스트 3

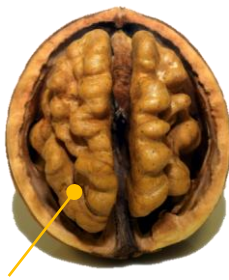
과도한 스트레스는 부정적 감정을 일으킬 뿐 아니라 업무 효율을 떨어뜨리고 정신건강과 신체에 영향을 미칩니다. 직원들과 소통시 스트레스 해소에 도움이 되는 음식들을 한번 준비해 보는 건 어떨까요?

바  
나  
나



스트레스 완화, 피로·불안감 해소, 긴장 이완

호  
두



허  
브  
티



심신 안정, 불면증·우울증 완화

## 5월의 고충 키워드 「가족」

5월은 가정의 달이니만큼 가족과 관련된 문의사항이 많습니다. 직원들이 자주 묻는 질문들을 한번 알아볼까요?

### 【알아두면 도움되는 소통 Tip】

가족의 소중함을 만끽할 수 있는 5월이지만 직장인 10명 중 8명은 각종 기념일이 몰린 가정의 달에 경제적 부담을 느낀다고 합니다. 참고로 직장인이 가정의 달에 평소 대비 추가적으로 지출하는 금액은 48만7천원으로 최대 명절인 설(41만원)보다 많다고 하네요. - 출처: 사람인, 베틀시장 -

5월은 행복과 근심이 공존한다는 점, 직원 소통의 화두 중 하나로 활용해 보시는 건 어떨까요?

※ 가정의 달 기념일별 지출비율

1. 어버이날 81.9%
2. 어린이날 12.5%
3. 부부의날, 스승의날, 성년의날 5.6%

[가족돌봄휴가] 연차에서 차감되나요?

개인 연차 차감 없이 연간 10일 이내 일단위 사용 가능한 무급휴가입니다.

[가족돌봄휴직] 신청 가능한 사유는 무엇인가요?

직원의 조부모, 부모, 배우자 부모, 배우자, 자녀, 손자녀의 질병·사고·노령으로 인해 돌봄이 필요한 경우입니다.

[가족기념일 조기퇴근제] 어떻게 운영되나요?

직원 본인 및 배우자 생일, 결혼기념일 당일 오전근무 후 오후에 조퇴 안내 드립니다. (업무 연속성 확보 必)

[경조사비] 어머니 칠순으로 경조사 신청시 어떤 서류가 필요하나요?

가족관계증명서를 첨부하여 사유발생일로부터 1년 이내 신청하시면 됩니다.

## 4월의 주요 고충 개선사례



Q. K사옥 구내식당 음식이 따뜻하지 않아요. 직원들이 따뜻하게 식사할 수 있도록 해주세요.

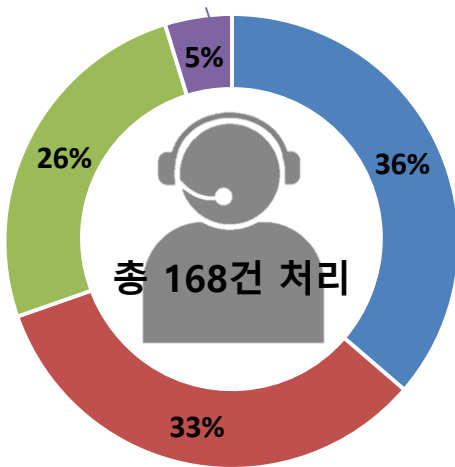
A. 밥은 보온배식대에, 국은 보온국통에 담아 최고온도로 세팅하여 배식하고 있습니다. 먼저, 국은 소량만 보온국통에 두고 나머지는 주방에서 약불로 온도조절하여 식수인원에 맞게 제때 드릴 수 있도록 개선하였습니다. 밥 또한 한 술에 들어가는 밥의 양을 줄이고 취사하는 횟수를 늘려 직원 분들께 따뜻하게 밥을 드실 수 있도록 하였습니다.

Q. 코로나19로 인해 퇴직자를 위한 대면행사를 진행하기 어려워졌습니다. 퇴직자 지원책을 늘려주세요.

A. 코로나19 확산 이후 퇴직자 지원사항을 확대하였습니다. 먼저 여행상품권 활용도 확대를 위해 기존 해외여행때까지 뿐만 아니라 국내 제주도 여행도 포함시키고 유효기간도 연장하였습니다. 정년퇴직 선물 지급시 공로패 등 기본 지급물품에 건강식품을 추가하였으며, 부서별 자체 퇴임식 행사시 예산도 별도로 지원하였습니다. 이 외에도 퇴직자 분들을 위한 다방면의 지원책을 지속적으로 마련할 계획입니다.



## KT119 노사상생센터 전월 고충처리 성과



### 1 복지 제도 (61건)

건강검진(15건), 휴양시설(10건) 등

### 2 인사/보수 (56건)

휴가(31건), 수당(6건) 등

### 3 근무 환경 (43건)

업무시스템(18건), 사무용OA(7건) 등

### 4 사업 관련 (8건)

업무환경(5건), 부가서비스(2건) 등

## 5월의 People 「강남지방본부위원장 김영근」

고충처리위원 분들께 인사 말씀 부탁드립니다.

안녕하십니까. 강남지방본부위원장 김영근 인사 올립니다. 가정의 달 5월이 찾아왔습니다. 가족 분들과 함께 보낼 시간이 많은 5월 계획은 잘 세우셨는지요? 하루 9시간 이상을 함께하는 우리의 일터와 동료들은 또 하나의 집과 가족이라고 해도 과언이 아닐 것입니다. 너무 당연해서 간혹 까맣게 잊어버리기도 하는 '가화만사성'이라는 격언처럼, 우리 고충처리위원님들의 가정과 일터에도 5월의 즐거움과 화목함이 가득하기를 기원 드립니다.

고충처리를 하면서 가장 기억에 남는 경험은 무엇인가요?

강남지방본부위원장 취임 후 현장의 다양한 고충을 청취하고 있습니다. 고충 내용에 대한 경중을 가리기 보다는 제기된 고충을 어떻게든 해결해 드리기 위해 노력하고 있습니다. 현장의 진솔한 목소리 하나 하나가 기억에 남으며 고충이 해결점을 찾아 갈 때 스스로도 보람을 느꼈습니다. 직원 분들께서 말씀하시는 힘들고 불편한 사항에 대해 함께 공감하고 귀 기울이는 것이 고충처리위원이 가져야 할 기본 자세라고 생각하며, 앞으로도 현장 고충해소를 위해 지속 노력하도록 하겠습니다.



고충처리에 대한 평소 생각과 앞으로의 각오에 대해 말씀 부탁드립니다.

드러난 불만을 기계적으로 처리하는 것이 고충처리의 전부는 아니라 생각합니다. 고충이 표출되기까지 그와 얽힌 또 다른 고충들이 수면 아래 있었을 것입니다. 잠재된 고충들을 끄집어내어 문제의 근원을 해소할 때 비로소 고충처리는 완성된다고 생각합니다. 크든 작든 누구에게나 걱정거리는 있습니다. 저마다의 고충으로 지치고 힘든 직원들이 고충처리위원회를 진정한 안식처와 오아시스로 느끼고 다가갈 수 있도록 한분 한분, 진정성 있게, 끊임없이 소통하겠습니다.

