

어느 프랑스 특파원이 한국에 와서 놀란 것이 횡단보도를 건너는 사람들의 속도였다고 했다. 그가 재미 삼아 서유럽 사람들과 비교해 보았더니 한국사람들이 유럽사람들보다 1.5배가 빨랐다고 한다. 우리나라 사람들의 빠르기는 정말로 빠른가보다.

‘빨리빨리’ 증후군이라는 말이 있다. 이 말은 무엇이란 ‘빨리빨리’ 하지 않고서는 못 견디는 한국인들의 특징을 함축적으로 잘 설명해 준다. 일상생활 속에 ‘빨리빨리’의 예를 찾아보기란 어렵지 않다. 신호등이 파란 불로 바뀌었는데 출발하지 않는 차가 있다면 몇 초도 안돼서 경적이 울릴 것이다.

식당에서 흔히 들을 수 있는 질문은 음식의 맛에 관한 질문이 아니라, 음식이 나오는 속도에 관한 질문이다. “제일 빨리 되는 음식이 뭐죠?” 또 목적지에 도착하기도 전에 비행기에서 안전벨트 풀고 일어나 짐을 챙기는 사람이 있다면 십중팔구 한국사람이다. 우리는 늘 무엇인가 쫓기듯 다급하게 출근하고, 다급하게 밥을 먹고, 다급하게 움직인다.

어느 프랑스 특파원이 한국에 와서 놀란 것이 횡단보도를 건너는 사람들의 속도였다고 한다. 그는 재미 삼아 서유럽 사람들과 비교해 보았더니 한국사람들이 유럽사람들보다 1.5배가 빨랐다고 한다. 우리나라 사람들의 빠르기는 정말로 빠른가보다.

### ‘A타입 성격’의 명과 암

빨리빨리 증후군이란 말은 한국인들의 부정적 측면을 기술하는데 많이 쓰이기는 하지만, 우리의 빨리빨리는 충분히 그럴만한 이

유가 있었고 또 그에 따른 혜택을 얻은 것도 사실이다. 200여 년에 걸친 서구의 근대화를 30년으로 압축해 그들을 따라 잡을 수 있던 저력 중 하나가 우리의 ‘빨리빨리’란 점은 부정할 수 없으며, 그 덕분에 후진 농업국이었던 한국이 세계 일류국가들의 모임인 OECD회원국이 될 만큼 물질적으로 풍요로워졌다.

곳간에서 인심 난다고 했던가? 물질적 풍요는 사람들의 마음에 여유를 가져다 줄 법도 한데, 우리의 몸과 마음은 여전히 실 틈 없이 바쁘다. 쉬 없이 빠르게 일을 처리하면서 필연적으로 겪는 증상이 스트레스다.

이제는 상식처럼 돼버렸지만, 스트레스는 고혈압, 당뇨, 암 등 각종 성인병을 동반한다. 심리학에서 이런 스트레스에 취약한 성격의 소유자들을 A타입 성격이라고 부른다. 이런 사람들의 특징은 성취욕과 경쟁심이 강하며, 참을성이 없고, 화를 자주 내는 경향을 보인다.

이런 사람들은 사회적으로 성공할 가능성이 높은 대신, 고혈압과 심장질환 등의 병에 걸릴 가능성 역시 높다.

열심히 바쁘게 일한 결과가 원하지 않는 성인병으로 돌아온다면, ‘도대체 우리는 무엇을 성취하려고 바쁘게 일을 하는가?’ 라고 자문해 볼 필요가 있다.

## 자신에 대해 좀더 관대해지자

글\_ 김정은\_ 명지대 교수



### 마음의 시간 추슬러야 스트레스 덜 받아

간단한 방법으로 A타입 성격 여부를 판단하는 기법이 있다. 마음속으로 흐른 5분과 실제로 흐른 시간을 비교해 보라.

A타입 성격은 마음의 시간이 실제보다 빨리 간다. 그 정도가 크면 클수록 심한 A타입이다. 여러분은 어떤 부류에 속하는가?

가장 이상적으로는 마음의 시간과 실제 시간이 일치하는 사람들이다.

만일 당신이 A타입이라면, 또 건강과 성공을 바꾸고 싶지 않다면, 빠른 마음의 시간을 현실의 시간에 맞추도록 노력하자. 일과 주변 동료, 가족, 그리고 자신에 대해 조금 더 느긋하고, 조금 더 관대해지도록 말이다. 아마도 그런 노력은 당신의 표정에서 밝은 얼굴로 가장 먼저 나타날 것이다. KOVA