

SUMMARY

『 플라토 신드롬을 겪는 이들 』

김사장 : 25년만에 사장 진급 → 부하 몰아세우기, 조급증, 무기력증, 허무감

박사장 : 5년만에 경쟁업체를 앞서 1위 달성 → 지침, 다그치기, 방향성 상실, 리더 권한 상실

『 플라토 신드롬 』

- 목표가 있을 때는 최선을 다함
- 목표를 달성 한 이후 당황, 허무감, 상실감
- 비전있을 때 내적으로 동기부여, 이 시기가 지나면 파라다이스가 펼쳐질 것이라는 희망

이 시기가 지나서, 목표를 달성해도, 또 다른 전쟁터 존재

“우리는 원하는 것을 이룬 후에는 허무에 빠지곤 한다.”

어렵게 좋은 대학에 들어가서 긴장의 끈을 늦추지 않고 스펙을 쌓아 일류 회사에 취직한 신입사원
어렵게 임용 고시를 준비해서 합격한 선생님
사법고시를 패스하고 성공적으로 좋은 자리에 앉은 법조인
각광을 받으며 프로무대에 데뷔한 첫해 본때를 보여주고 다음해에는 슬럼프에 빠진 프로야구 선수
평생을 몸바쳐온 회사에서 최고의 위치에 오른 사장

“허무한 상태에서 아무리 달려도 허공에서 헛발질을 하고 있다는 느낌이 든다.”

어떻게 극복할 것인가?

『 내 가슴을 뛰게 할 비전 』

- 내 가슴을 뜨겁게 할 비전을 다시 세워야 함
- 단순히 무엇이 되겠다는 외적 요인이 아닌, 끝이 존재하지 않는 내적요인에 의한 동기부여 필요

ex) 빌게이츠 - 가장 좋은 소프트웨어, 스티브 잡스 - 우주에 흔적,
스타벅스 - 가장 존경받는 기업, 아마존 - 세상에서 가장 고객 중심적인 회사
- 부와 명성이 아닌 한 단계 높은 도덕적 이상이나 인간 본연의 니즈에서 나오는 비전

『 자아성찰을 통해 자신을 들여다보라 』

- 내가 살아온 방식을 보고, 현재를 성찰
- 어떤 결정을 했고, 언제 기뻤고, 언제 힘들었는지에 대한 회상

ex) MBA 수업을 듣는 학생 - 자신에게 스스로 가혹했던 지난날을 떠올림

Word

플라토 신드롬(Plateau Syndrome)

개인이나 단체가 그 고원까지 올라가는 동안에는 목표가 있어 어떤 어려움도 극복하고 원하는 것을 이루지만 원하는 것을 달성한 이후에는 위기를 겪게 된다는 뜻이 담겨 있다. 이는 심리적으로 자연스러운 현상이다. 우리가 큰일을 치르고 나면 긴장이 풀려 몸이 아픈 것처럼 원하는 것을 이루고난 다음에는 이런저런 심리적, 신체적 현상을 겪는다.

*플라토(Plateau) : 고원

서포모어 징크스(Sophomore syndrome)

영화계에는 ‘전편만한 속편 없다.’는 말이 있다. 전편의 성공에 힘을 얻어 속편을 제작했다가 기대만큼 흥행하지 못한 경우에 쓰는 말이다. 이런 현상을 ‘서포모어 징크스(sophomore jinx)’ 혹은 2년생 징크스라고 부른다. 서포모어(sophomore)는 대학교 또는 고등학교 2년차를 말한다.

누구든 새로운 분야에 진출했을 때 1년 동안은 활력과 패기에 넘쳐 긴장을 풀지 않고 열심히 한다. 하지만 그 이듬해에는 어떻게 될까? 한 야구 선수가 프로야구에 진출한 첫 1년 동안 맹활약을 펼쳐 신인상을 받았다고 하자. 하지만 이 야구 선수가 2년차에 접어들면 자신의 실력에 우쭐해져 어깨에 힘이 들어가거나 커져 버린 팬들의 기대를 부담스러워 해 성적이 부진해지는 경우가 많다. 사람들은 이런 서포모어 징크스를 일종의 슬럼프(slump)로 본다. 이 슬럼프는 자신의 노력에 따라 짧아질 수도 있고 길어질 수도 있다. 따라서 이를 피하기 위해서는 피나는 자기 극복 과정이 필요하며, 슬럼프를 뛰어넘으면 오히려 장기적인 발전에 도움이 되기도 한다.

서포모어 징크스는 어느 정도 성공한 국가나 기업에서도 발생한다. 경제 기초 체력이 크게 약화돼 IMF 관리를 받게 되면 초기 1~2년 동안에는 정부가 재정이나 금융 분야에서 긴축 정책을 펴고 기업은 강력한 구조조정을, 개인도 내핍 생활을 해 재정 수지 흑자, 무역수지 흑자, 저축 증대 등 경제의 기초 체력이 호전된다. 하지만 3년 정도 지나면 다시 예전의 행태가 나타나 경제 침체에 빠지게 된다. 이를 IMF 3년차 증후군이라고 한다. 과거 중남미 국가들에서 이런 현상이 자주 나타났다.

*서포모어(Sophomore) : (어떤 분야에서의 경험 등이) 2년째 되는 사람(=(美구어) soph)

ISSUE

1. 높은 목표를 달성하고, 성취하는 과정을 극복하는 자신만의 방식(가치관)에 대해서 토론해 봅시다.

즐겨라, 라는 말을 되게 많이 하잖아요. 자기 일을 즐겨라, 저는 세상에서 그 얘기가 제일 싫어요. 절대 믿지 않아요. 자기가 최선을 다해서 몰입하고 올인하지 않으면서 성과를 낸다? 저는 그런 일은 이 세상엔 없다고 생각해요. (어렸을 때는 농구를 좋아했지만) 어느 순간 책임감을 느끼고, 나서부터 단 한번도 내가 이 농구를 즐겨야겠다고 생각하고 해본 적이 단 한번도 없어요. 저는 전쟁이라고 생각했어요. 승부를 내야 하는, 그런 직업을 가지고 있는 사람이 '즐긴다' 저는 용납을 못했어요. 평생 후회할 것 같다. 이것밖에 못해서, 목뼈가 나가고, 코뼈가 부러지면서까지 이 악물고 하지 않았으면 지금의 기록은 없었을거예요. 온 힘을 다 짜내서 전쟁처럼 해서 그 정도 한 거예요. 극한까지 나를 몰아붙여야 하는데, 즐길 수 있을리가 있겠습니까.

- 농구선수 서장훈 -

드리블보다 더 자극적인 흥밋거리를 찾았어요. 바로 패스에요. 최근 들어 패스야말로 진정 재미있는 '놀이'라는 사실을 깨달은거죠. 그 맛에 풀 빠져 지내요. 누가 많이 받고 적게 받고 하는 것은 큰 의미가 없어요. 축구는 즐기면서 한다는 게 첫번째 목표에요. 즐기는 것도 직업이 되면 싫다잖아요. 그런데 전 아직 그랬던 적이 한번 도 없었으니 다행이에요.

- 축구선수 이영표 -

2. 회사에 지원할 때 제출하는 '자기소개서' 항목에는 목표를 달성하고, 그 와중에 겪은 어려움에 대한 서술을 대부분 요구합니다. 이러한 경험을 쓰라고 하는 회사의 궁극적인 목적이 무엇일까요? 또한 자신이 회사입장이라면 어떠한 자기소개서를 뽑을 것입니까?

sk 하이닉스

자신에게 요구된 것보다 더 높은 목표를 스스로 세워 시도했던 경험 중 가장 기억에 남는 것은 무엇입니까? 목표 달성을 과정에서 아쉬웠던 점이나 그 때 느꼈던 자신의 한계는 무엇이고, 이를 극복하기 위해 했던 행동과 생각, 결과에 대해 최대한 구체적으로 작성해 주십시오.

CJ 헬스케어

여러분이 열정과 책임감으로 한계를 극복하여 최고의 성과를 낸 경험에 대해 구체적으로 작성해주세요.

국민은행

귀하가 '현장중심'적인 생각을 통하여 성취했던 경험 혹은 실패했던 경험을 기술하십시오.

KT

예상치 못한 문제의 발생으로 계획대로 일이 진행되지 않았을 때, 책임감을 가지고 적극적으로 문제를 해결한 경험과, 그 경험을 통해 얻은 것은 무엇인지 구체적으로 기술해 주십시오

번외편) 자기계발서에 대한 자신의 생각은?