

# “직장내 소통이 웰빙에 미치는 영향 연구 계속”



### 2024 으뜸인재 <3> 미시간 주립대 박사과정 정서영씨

#### 고령 근로자 정보통신 적응력 등 심리·신체적 건강 증진 방안 연구 AI 면접 등 인재 선발법 개발...전남 청년 유출 막는 데 도움 주고파

“오전 9시에 시작해 오후 6시에 끝나는 직장일이 많아요. 하루 대부분을 머무르는 공간에서 다양한 분야의 상호작용이 이뤄지죠. 조직 보스나 동료·팀과의 상호작용 뿐 아니라 조직 문화·풍토 등이 긴밀하게 연결돼 개인 삶에도 영향을 미치잖아요. 퇴근 이후에도 연결돼 있고요. 그래서 조직 내 구성원들인 직장인들의 심리·신체적 건강 증진에 대한 연구에 관심이 많아요.”

전남도의 ‘새천년 인재육성 프로젝트’의 ‘으뜸인재’로 선정, 올 가을학기부터 미국 미시간 주립대에서 산업 및 조직 심리학 분야 박사 과정을 밟는 정서영(27·사진)씨의 관심사는 직장인들의 웰빙이다. 하루 대부분을 보내는 직장이 개인 삶에 미치는 영향이 클 수밖에 없는 만큼 직장 내 웰빙 연구는 건강한 삶을 지내기 위해 꼭 필요한 연구라는 게 정씨 생각이다.

그는 연세대 심리학과를 졸업한 뒤 석사 과정을 밟으면서 경험하고 탐구한 연구 사실을 보다 깊고 다양하게 진행시켜보겠다는 생각을 갖고 있다.

“석사 때 개발한 ‘세대친화적 조직문화 척도’로 세대 친화적 조직문화가 직무만족도 향상에 영향을 미치는 지 연구했거든요. 그때 조직 내 신뢰도나 업무 지식 등을 알려주는, 이른바 지식전파행동같은 조직 문화가 있을 경우 업무에 대한 만족도가 커지는 결과를 봤어요.”

MZ 세대와 ‘꼰대’ 세대 간 소통이 가능한 직장 분위기와 문화가 구성원의 웰빙에 중요한 역할을 한다는 얘기가.

“석사 과정 중 국내·외 여러 학과 교수들의 연구 프로젝트에도 참여했어요. 그 때 인터뷰를 진행하면서 업무 중 짧은 휴식이 수면의 질, 퇴근 뒤 운동 참여 등 신체적 건강에도 관련이 있다는 사실을 알



게 됐어요. 그래서 박사 과정 동안 다양한 웰빙 양상을 탐구해 보고 싶어요.”

다른학과와의 공동 연구 시스템이 잘 갖춰져 있는데다, 경영·사회심리·의학 등 다양한 전공 교수들과 팀 코칭 형태로 연구를 진행할 수 있어 미시간 주립대를 선택했다고 한다.

5년 가량 예상되는 박사 과정 기간의 연구 계획도 빼곡하다. 우선적으로 고령 근로자들의 심리·신체적 건강 증진 방안을 연구한다는 계획이다. 정보통신 기술(ICT)과 관련된 고령 근로자의 적응력 등이 심리·신체적인 건강에 어떤 영향을 미치는 지 수면 패턴, 운동 시간, 혈압 등의 데이터를 통해 조사하겠다는 구상이다. 고령 근로자들에게 영향을 미칠 수 있는 젊은 MZ세대들에 대한 업무 지도, 노화로 인한 신체적 피로도, 하루 업무량, 스마트기기 활용 과정

에서의 매커니즘 등도 살펴볼 예정이다. 병원이나 위험물질 취급 시설에서의 불규칙한 근무 형태가 심리·신체적 건강에 미치는 영향 등도 연구를 통해 검증하고 싶다고 한다.

고령화 시대, 노인 부양으로 인한 부담이 직장인들의 회사 생활에 어떤 영향을 미치는 지도 구체적으로 들여다보고 싶은 바람도 내비쳤다.

“유연근무제나 기업의 사회적 돌봄에 대한 지원 방안 등을 이끌어낼 수 있는 연구 결과로 이어진다면 직장인 웰빙에 도움이 되지 않을까요?”

광양에서 초·중·고를 나와 서울로 대학간 뒤 석사 과정을 밟으며 논문 4편, 학술 발표 8건, 4건의 연구 프로젝트에 참여한 경험을 실무 현장에 적용해 볼 수 있는 해외 유학의 기회를 갖게 됐다는 점에서 전남도 으뜸인재 육성사업에 대한 고마움도 크다.

그는 해외 유학 중 틈틈이 지역 출신 후배들에게 학업, 유학, 연구 과정에서의 노하우를 적극 전하는 멘토 역할을 하고 싶다는 의지를 피력했다.

“전남지역의 청년 유출이 심각하잖아요. 신입사원들의 이직률을 낮추기 위해 AI 면접, 텍스트 분석 등으로 기업 인재상에 맞는 인재 선발법을 개발하는 연구도 하고 싶습니다. 세대 친화적 조직문화 조성에 대한 연구도 신입사원들의 기업 적응을 돕는데 활용될 수 있을 것 같아요.”

/김지을 기자 dok2000@kwangju.co.kr

## 오늘의 날씨

해돋이	05:37	달뜨기	22:48
해질름	19:41	달지기	10:46

### 폭우 대비하세요

광주·전남에 30~80mm, 남해안에 150mm 비.

광주	비	26/30	보성	비	25/28
목포	비	27/30	순천	비	26/29
여수	비	26/29	영광	비	26/31
나주	비	26/31	진도	가끔비	26/31
완도	비	26/31	전주	소나기	27/33
구례	비	26/30	군산	소나기	26/32
강진	비	26/30	남원	흐림	26/31
해남	비	26/30	흑산도	가끔비	25/28
장성	비	26/30			

### ◇ 전국 날씨



### ◇ 바다 날씨

		파고 (m)	
		오전	오후
서해남부	앞바다	1.5~3.0	1.5~3.0
	면바다(북)	2.0~4.0	2.0~4.0
	면바다(남)	2.0~4.0	2.0~4.0
남해서부	앞바다	1.5~3.0	1.5~3.0
	면바다(서)	2.0~4.0	2.0~4.0
	면바다(동)	2.0~4.0	2.0~4.0

### ◇ 물때

	간조		만조	
	오전	오후	오전	오후
목포	10:52	05:47		
	23:04	18:04		
여수	06:23	00:17		
	18:29	12:36		

### ◇ 생활지수

미세먼지	좋음
------	----

### ◇ 주간 날씨

27(토)	28(일)	29(월)
27/33	27/34	26/33
30(화)	31(수)	8/1(목)
26/33	26/33	26/33



## 한국농어촌공사 ‘초등학생 든든한끼’ 사업 진행

한국농어촌공사는 8월 여름방학 기간 중 나주시 다함께 돌봄센터 3곳에서 초등학생 60여 명을 대상으로 중식을 제공하는 ‘초등학생 든든한끼’ 사업을 진행한다. <사진>

해당 사업은 쌀 소비 촉진과 함께 지역 돌봄 여건 개선, 지역농산물 소비 등을 위해 마련됐다. /정윤영 기자 zzzang@kwangju.co.kr

서선의 한국농어촌공사 총무이사차장은 “쌀 소비 촉진과 함께 지역 취약계층의 돌봄 지원을 통해 공공기관으로서 사회적 책임을 실현하겠다”며 “앞으로도 따뜻한 나눔으로 지역사회와의 상생 발전을 도모해 나갈 것”이라고 말했다.

/정윤영 기자 zzzang@kwangju.co.kr



## 조선대-계명대 ‘달빛동맹’ 프로그램 성료

조선대학교(교장 김충성)는 지난 16일부터 19일까지 4일간 경북 경주시에서 계명대학교와 공동 주최한 ‘2024 달빛동맹 Change Maker’를 성황리에 마쳤다. <사진>

2020년 체결한 ‘대학혁신을 위한 업무협약’에 따라 5회째를 맞이한 이번 프로그램은 올해는 계

명대 교수학습개발센터가 주관했으며 조선대 교무처 창의융합교육단 교수학습개발팀이 참여했다.

조선대와 계명대 학생 각 20명은 혼합 팀을 이뤄 창의적 문제해결 프로세스인 디자인 싱킹을 기반으로 지역 사회 문제 해결을 위해 지역민과 함께 리빙랩 형태의 프로젝트를 수행했다. /윤영기 기자 penfoot@

## 광주남부경찰, 초등생 대상 키보드 안전교육 실시



광주남부경찰은 지난 25일 진남초등학교에 방문해 전동키보드 등 개인형 이동장치(PM) 사고 예방을 위한 홍보활동 및 교육을 실시했다. <광주남부경찰 제공>

## 굿네이버스 호남충청권역본부 ‘희망나눔 후원금 전달’



굿네이버스 호남충청권역본부(본부장 정용진)는 지난 24일 구립사랑나무어린이집(원장 윤정)과 함께 ‘희망나눔 후원금 전달식’을 가졌다. <굿네이버스 호남충청권역본부 제공>

## 생활 게시판

여러분의 생활정보를 실어드립니다. opinion@kwangju.co.kr이나 광주광역시 동구 금남로 224 SC제일은행 빌딩 9층 광주일보 생활게시판 담당자요로 보내주시기 바랍니다. TEL 062-220-0631 FAX 062-222-4938, 222-4918

### 알림

- ▲광주 북구민을 위한 개인 무료 법률상담소=기초생활수급자, 조손가정, 저소득층, 영세민, 교도소 복역자, 사회취약계층자 무료상담 010-6444-8572.
- ▲광주·전남도 재난심리회복지원센터 무료 상담=코로나19 등 각종 재난으로 심리지원을 위한 무료상담 1670-9512.
- ▲보호처분 또는 형사처분 받은 대상자 ‘허그일자리’ 무료 취업프로그램 신청=취업상담, 직업훈련, 일자리알선, 취업교통비 지원 등 취업지원 및 긴급원호, 숙식제공, 주거지원 등 자립지원 신청 접수, 한국법무보호복지공단 광주전남지부 062-513-9936.
- ▲청소년전화 062-1388=광주시청소년상담복지센터 24시간 전화상담.
- ▲일가정양립지원본부 무료 상담=가정 폭력, 성폭력, 성매매 등 상담. 국번없이 1366. 휴대전화를

사용할 경우 062-1366.

- ▲광주시노인보호전문기관 24시간 노인학대 상담, 학대피해노인전문상담, 노인학대 신고=언제든 노인학대로 힘들어 하고 계신 분들, 노인학대를 목격하시거나 알게 되신 분들은 망설이지 마시고 노인보호전문기관으로 연락주세요 연중무휴, 24시간 전화상담 1577-1389.
- ▲광주북구중독관리센터 무료 상담&주간프로그램 운영=알코올, 인터넷, 도박, 약물로 인하여 어려움을 겪고 있는 분들 대상 062-526-3370.
- ▲북구열린마음 상담센터 무료상담=정신건강&중독 무료상담(음주·우울·불안·스트레스·치매·인터넷) 지역주민 누구나 참여가능 062-526-3370.
- ▲광주남구중독관리통합지원센터=중독문제(알코올, 니코틴, 인터넷, 약물, 도박)로 고민하는 대상자와 가족에게 무료 상담, 다양한 프로그램 제공 062-413-1195.
- ▲광주서구중독관리통합지원센터=마음건강주치의·의영=정신건강의학과전문의를 통한 중독·자살·

우울 문제 등 매주 수·금요일 오후 2시~5시 무료 상담 062-654-3802.

- ▲비영리민간단체 노후를 돕는 사람들 노후생애를 위한 무료교육=50세 이상 중장년층 남녀 15기 모집 주 3일(월·수·금) 1일 2시간씩 6개월간 진행. 영여, 심리상담, 생애설계, 노래, 댄스, 명심보감 등 진행. 062-223-1357.
- ▲지역장애인 성인 주·야간보호 서비스 실시=월·금·오 5~9시 사랑모아 주간보호센터 062-385-0422.
- ▲지역주민의 정신건강을 위한 열린 마음 상담센터=북구지역 5개 아파트 단지 내 지역주민의 정신건강을 위한 무료 상담소(우울, 불안, 치매, 스트레스, 알코올, 흡연, 약물, 도박, 인터넷 등) 062-525-1195.
- ▲지역아동센터광주지원단 방과 후 돌봄 이용안내=방과후 돌봄이 필요한 아동들을 위한 보호·교육·정서지원·문화체험·식식제공 등 다양한 서비스 제공 062-522-9976.

▲전남사회복지협의회 법률서비스 ‘법률상담터’ 무료 상담=민사·형사 소송 이전 법률상담과 법교육, 조력기관 연계 등 1차 법률서비스 지원 월·금 오전 10시~오후 5시 061-285-1161.

▲아동일시보호 상담=미혼부모아동, 결혼가정 아동, 경제적 사정, 아동 학대 등 양육환경에 어려움이 있는 3세미만의 아동들이 안정된 환경에서 성장할 수 있도록 입소상담, 광주영아일시보호소 222-1095,1096.

### 모집

- ▲초록우산 어린이재단 광주가정위탁지원센터 위탁부모=부모 사랑, 이혼, 실직, 가출, 학대 등으로 친부모와 살 수 없는 아이들을 일정 기간 위탁할 인원 상담 062-351-1206.
- ▲플랫폼창업희망자 교육생 모집=스마트폰 사용 가능자 수시모집, 5~6명 이면 개강, 광주대성초등학교 건너편, 플랫폼창업동호회 062-511-

0030.

- ▲신창동 보은사 목련합창단 단원모집=성악 또는 찬불가 배우기에 관심이 있는 일반인 남녀, 매주 수요일 오후 1시 정기연습, 신창동 대광로제비앙아파트 후문 80미터 010-4622-7838.
- ▲정보기술분야 직업훈련생 모집=15세 이상 장애인 대상. 소프트웨어 개발 및 전산 사무행정. 교육기간 1년. 교육비 무료. 훈련수당 지급. 전남직업능력개발원 061-320-7024.
- ▲시니어플래너지도사(자격반) 모집=사·군·구 지부모집, 한국치매예방교육원 광주전남지사 010-5522-9700.
- ▲사회공헌활동 기부은행 돌봄봉사자 모집=어르신 돌봄봉사자 모집, 만 13세 이상 가능, 동구노인종합복지관 062-232-4953.
- ▲꿈을 돕는 사람들(광주학당)=한글, 기초반, 초등반, 중등반, 영어기초반, 한문, 컴퓨터 등 수시모집(무료강의), 서방시장 안쪽 관리사무소 옆 062-512-5788, 062-262-1542.