

제 107호 몸 관리

<<편집 코너>>

새시대 교수법 69호(교수업적평가제/연봉제 6)에 "...[교수업적평가와 연봉제가 대대적으로 실시되면] 교수님들께서는 스트레스에서 오는 성인병이나 문명병(우울증, 고혈압, 당뇨, 알레르기)에 걸릴 확률이 매우 높습니다."라고 말씀드렸습니다. "성인병에 걸리는 교수님의 수가 단번에 20% 증가할 것이다"라고 어느 특강에서 장담하기도 했습니다. 전혀 근거 없는 장담이 아닙니다. 미시간공대에는 기계공학과 단 한 학과에서만 지난 10년 사이에 급하게 돌아가신 교수님이 무려 네분이나 됩니다. 특히 지난주에는 제 바로 옆 연구실을 쓰시던 교수님께서 심장마비로 돌아가시는 바람에 이 문제에 대해서 다시 생각하게 되었습니다.

새시대(스트레스 높은 시대) 교수님께서는 건강(몸과 정신)관리가 어느 때보다 더 중요하다고 생각합니다.

자신의 몸이 건전하지 않으면 타인에게 정성을 보이거나 호의를 베풀 여유가 없게 됩니다. 몸이 허하면 관심사가 온통 자신으로 쏠리기 때문입니다. 따라서 몸이 건강하지 않으면 강의에 열의를 보이기 힘듭니다. 아무리 학생들을 위한 마음이 있어도 몸이 따라주지 않으면 말짱 헛것이 되고 말겠지요. 그런즉 교수님 "몸관리"도 "교수법"에 해당됩니다. 앞으로 몇호는 "몸 관리"에 대해 말씀드리겠습니다.

몸 관리 1: 스트레스 유형을 안다.

저는 교수업적평가제나 연봉제를 실시하면 교수님들께서 이에 어떤 스트레스를 느낄 것인가를 생각해보았습니다. 스트레스 받는 교수를 주로 상대하는 옴부즈맨을 하면서 교수님들을 다섯 유형으로 구분하였습니다. 유형에 따라 스트레스의 종류와 느끼는 정도가 각자 다르다는 사실을 알게되었습니다.

1. 순응형

주로 신입교수들으로써 비현실적인 "생산성"을 요구받고 있습니다. 따라서 이들은 막막한 불안감에 시달리고 있습니다. 하지만 교수업적평가와 연봉제가 없었던 시절의 교수 사회 분위기를 잘 모르기 때문에 현재 느끼는 스트레스가 정상인지 비정상인지 비교할 대상이 없습니다. 이런 무의식 상태로 높은 스트레스가 장기간 지속하면 성인병이 도발할 것은 뻔합니다.

2. 추종형

교수업적평가항목이 자신의 능력이나 가치관과 일치하기 때문에 이익을 보는 교수님들입니다. 이런 교수님들은 불안감에서 오는 스트레스는 없지만 몸을 혹사할 확률이 높습니다. 업적 쌓기에 너무 급급해 건강을 돌볼 시간이 없기 때문입니다.

3. 반발형

주로 부교수들입니다. 승진에 대한 수준이 매해 높아지고 평가가 까다로워지기 때문에 상당한 불안감을 느끼고 있습니다. 불안감은 불만감으로 변하게 됩니다. 불만감이 자신의 개인 차원을 벗어나지 못하면 비난이 되고, 원칙을 내세워 보편화하면 비판이 되겠지요. 비판이

건설적이면 스트레스가 내려가겠지만, 아마도 비판이 "행정 블랙홀"로 빠질 확률이 높기 때문에 스트레스가 올라 갈 것입니다.

4. 포기형

교수업적평가항목이 자신의 능력이나 가치관과 일치하지 않기 때문에 불이익을 보지만 반발하기를 포기한 교수님들입니다. 이런 교수님들은 순응형과같이 불안감에서 오는 스트레스는 별로 느끼지 않습니다. 하지만 인생이 즐겁지 않습니다. 불안감과 불만감은 느끼지 않더라도 불행감을 떨치기 어렵습니다. 우울증에 걸릴 확률이 높겠습니다.

5. 초월형

주로 원로교수님들입니다. 교수업적평가와 연봉제가 건드리는 체면이라든지 자기과시, 우월감, 열등감 등을 초월하신 교수님들입니다. 대학의 평가항목과 무관하게 전통적 학자에 걸맞는 가치관을 흔들림 없이 추구하며 스스로 만족해합니다. 외적인 가치관을 진정으로 초월하셨다면 행복하시겠지만 생각만 하고 마음이 뒤따르지 않는 교수님은 암암리에 스트레스를 느끼실 것입니다.

다음 호에 계속하겠습니다.

© 조벽, 2001