

마음을 움직이는 '청년 CEO' 프로그램

마음의 리더, 리더의 마음

마음을 움직이는 '청년CEO' 프로젝트 마음의 리더, 리더의 마음



프로그램 책임자 소개 01



고영건 교수

고려대학교 심리학부
고려대학교 학생상담센터장

고려대학교 심리학부 교수이자 한국임상심리학회장을 역임한 심리학자로서, 심리전기(psychobiography) 분야의 연구로 세계저명학술지에 논문을 게재해 온 동시에 심리전기 저술들을 집필해 온 국내 유일의 심리전기 전문가입니다. 고려대학교 심리학과에서 임상심리학으로 박사 학위를 받았으며 삼성서울병원 정신과에서 임상심리레지던트로서 수련을 받았습니다. 세계 최초로 '감성지능(EQ)'의 개념을 이론화한 예일 대학교 심리학과 피터 샬로베이(Peter Salovey) 교수의 지도하에 박사 후 연구원으로서 정서지능에 관한 연구를 수행하였습니다.

고려대학교 심리학과 교수로 부임한 후, 한국임상심리학회 회장과 보건복지부 정신건강복지기본계획 수립 추진단 위원 등을 역임했으며 현재 고려대학교 학생상담센터장을 맡고 있습니다. 고려대학교의 대표적인 강의상 3가지(고려대학교 학부 석탑강의상, 교육대학원 명강의상, 그리고 평생교육원 우수강의상)를 모두 수상한 바 있으며 국가공무원인재개발원, 지방자치인재개발원, 서울특별시 교육연수원 그리고 주요 대기업의 다양한 심리학 교육 프로그램에서 강사로 활약 중입니다.

삼성그룹 CEO들이 2011년부터 6년간 수요사장단회의를 통해 들었던 247번의 특강 중에서 조선일보 기자들이 삼성언론재단의 지원을 통해 삼성그룹 CEO들의 추천을 받아 최고의 명강의 30편을 선정해 수록한 『삼성의 CEO들은 무엇을 공부하는가』 책자에 강연 내용이 소개되었습니다. 한국의 대표적인 경영전문지인 '동아 비즈니스 리뷰(DBR)'와 지식경제 신문인 '매일경제'에 'CEO를 위한 심리학' 칼럼을 연재하였습니다. 주요 저서로는 『사람의 향기』, 『행복의 품격(공저)』 등이 있으며 역서로는 『행복의 지도: 하버드 성인발달 연구가 주는 선물(공역)』이 있습니다.

마음을 움직이는 '청년 CEO' 프로젝트
마음의 리더, 리더의 마음



왜 마음의 리더가 되는 것이 중요할까요? 02

아무리 인공지능이 발달해도 결코 대체할 수 없는 것은 바로 인간관계입니다. 따라서 4차 산업혁명시대에는 사람들의 마음을 움직이는 리더의 자질이 더욱더 중요합니다. 이에 본 프로그램에서는 '청년 CEO들의 성공'을 위해 긍정심리 기반 심리서비스 및 리더십 교육을 진행합니다.

1937년 하버드 대학에서는 전대미문의 기념비적인 연구가 진행되었습니다. 바로 장차 미국의 대통령이 될 '존 F. 케네디'를 비롯한 전도유망한 졸업생 268명의 실제 삶을 80년 이상 추적 조사한 것입니다. 그 결과, 위기를 기회로, 기회를 위대한 성취로 이끌 수 있는 성공적인 삶의 비결은 바로 성숙한 적응기제였습니다. 그리고 이처럼 성숙한 적응기제의 핵심은 삶에 대한 심리학적 통찰입니다.

본 프로그램에서는 성공적이고 행복한 삶을 살았던 하버드 대학의 성인발달 연구 참여자들과 청년 CEO들의 '적응기제'를 비교 분석해 드립니다. 또 본 프로그램에 참여하는 청년 CEO들에게는 세상 사람들의 마음을 움직이는 CEO가 되는데 도움이 되는 '마음의 지도'를 선물해 드립니다.

본 프로그램을 통해 심리학적으로 나를 통찰해 보는 경험은 한 기업을 이끄는 청년 CEO들의 리더십에 귀한 통찰을 드릴 것입니다. 그동안 가까운 곳에 있었지만 들여다보지 못했던 내 마음 속 지도를 읽어냄으로써, 세상을 움직이는 CEO가 되는 기회로 활용하시기 바랍니다.

“행복한 성공의 심리학적 노하우를 밝힌 세계 최장기 종단 연구”

1937년 미국의 하버드(Harvard) 대학에서는 **행복한 성공의 비결이 무엇인지를 밝혀내기 위해 전대미문의 세계 최장기 심리학 연구를 진행합니다.** 하버드대 연구진은 지능, 건강, 사회적 지위 등 모든 면에서 우수한 20대 하버드대 재학생 268명이 백발의 노인이 되어 사망할 때까지 정기적으로 심층 인터뷰와 심리평가를 진행하면서 그들의 실제 삶을 면밀하게 추적 조사했습니다.

예상대로 연구 참여자들은 정계, 법조계, 경제계, 학계, 언론계 등 사회 대부분의 영역에서 발군의 실력을 발휘했지만, 모두가 성공적인 삶을 살았던 것은 아니었습니다. 연구 초기에는 삶의 조건이 거의 동일했지만 이들 중 약 30%는 누가 보더라도 명백히 부적응적인 삶을 살았습니다. 연구 참여자의 약 30%만이 높은 사회적 지위, 우수한 신체 및 정신건강, 높은 대인관계 만족도 등 누가 보더라도 명백히 성공적인 삶을 살아갔습니다.

하버드 그랜트 스터디 결과에 따르면, **성공적인 삶을 산 사람과 부적응적인 삶을 산 사람들을 가장 잘 구분해주는 종합적인 지표는 바로 적응기제**라는 심리학적 지표에서의 차이였습니다. 그리고 적응기제는 우리가 태어날 때부터 타고 나거나 생애 초기에 결정되는 것이 아니라, '인생이라는 학교'에서 배워야만 쓸 수 있는 삶의 기술에 해당됩니다.

적응기제(adaptive mechanism)란 사람들이 삶의 역경과 문제에 부딪혔을 때 사용하는 심리적 대처 방법을 말합니다. 적응기제는 문제 상황에서 자신을 돌보고 문제에 대처하기 위한 방식이지만 무의식적인 기제이기 때문에 사용하는 자신도 무슨 기제를 사용하는지 분명히 의식하지 못한 채 사용하게 됩니다. 따라서 삶 속에서 자신이 사용하는 적응기제를 찾아내는 것은 전문적인 지식과 훈련을 쌓은 전문가의 도움이 반드시 필요한 일입니다. 적응기제는 정신분석에서 말하는 방어기제와 동일한 개념이지만 방어기제에서는 인간의 약점과 어두운 본성에 초점을 맞추는 데 반해 **적응기제에서는 인간의 강점과 심리적 성숙의 중요성에 초점을 맞춥니다.**

적응기제는 각자가 나름 문제에 대처하고 고통을 덜기 위해 사용하는 적극적인 대처 방법이지만 그 성숙도에 따라 성숙한 기제, 신경증적 기제, 미성숙한 기제로 위계가 나뉩니다. 그 중 가장 상위에 있는 성숙한 적응 기제는 갈등을 숨기거나 자신 또는 타인을 희생양으로 삼기보다 문제 상황 자체를 창조적으로 변화시켜 자신 뿐만 아니라 주변 사람에게도 도움이 되도록 해주는 대처방법입니다. 하버드 그랜트 스터디 결과는 **성공적인 삶을 산 사람들은 다른 사람들보다 상대적으로 미성숙한 기제를 더 적게 사용하는 동시에 성숙한 기제를 더 많이 사용한다는 것을 보여줍니다.**

마음을 움직이는 '청년CEO' 프로젝트

마음의 리더, 리더의 마음



적응기제 평가 결과 예시 05



CEO
mentalfitness
적응기제표


- 성숙한 방어기제
- 신경증적 방어기제
- 미성숙한 방어기제

마음을 움직이는 '청년CEO' 프로젝트
마음의 리더, 리더의 마음



스마트폰 카메라로
QR 코드를 스캔하면
신청서 웹사이트로
연결됩니다.

- * **참여대상:** 청년 CEO 또는 예비 청년 창업자 (만 18세~39세)
- * **신청기간:** 2022년 1월 6일부터 2022년 1월 20일까지
(청년 CEO분야와 예비 청년 창업자 분야별로 선착순 마감)
- * **참여조건:** 전 과정은 무료로 진행되나, **연구 참여 동의서 제출 필요**
(심리평가 결과는 참여자에게 개인별 피드백을 제공하는 목적 외,
익명의 형태로 청년 CEO의 성공 요인 조사에 활용됨)
- * **진행절차:**
 1. 프로그램 웹사이트(mentalfitness.kr) 또는 좌측 상단의 QR 코드를 통해
온라인 신청서 제출 (신청 후, 1~2일 내 심리검사 링크 발송)
 2. 자아상 평가 및 성격 검사 등 온라인 심리검사 참여 (약 1시간 30분 소요)
 3. 온라인 심리검사 완료 후, 적응기제 평가 면담 일정 예약
 4. 온라인 적응기제 평가 면담 실시 (약 1시간 30분 소요)
 5. 심리검사 결과지 발송 및 개인 맞춤형 해석 상담 (약 1시간 소요)
 6. 긍정심리 기반 리더십 교육 프로그램 온라인 진행 (약 3시간 진행)
- * **참여문의:** mentalfitness.ceo@gmail.com



마음을 움직이는 '청년CEO' 프로젝트
마음의 리더, 리더의 마음



1. 만 40세 이상의 신청자는 참여할 수 없나요?

본 프로그램의 신청 기준은 만 18세~39세로 만 40세 이상 신청자는 참여하실 수 없습니다. 다만, 다양한 프로그램을 준비 중에 있으니 계속하여 많은 관심과 지원 부탁드립니다.

2. 온라인 심리 검사는 언제까지 완료해야 하나요?

온라인 심리 검사는 반드시 1월 31일까지 완료하셔야 하며, 원활한 검사를 위해 PC로 진행해 주시길 바랍니다.

3. 적응기제 평가 면담과 해석 상담은 언제 진행되나요?

적응기제 평가 면담 및 해석 상담은 2월 중순부터 시행됩니다. (온라인 심리 검사를 완료한 후, 담당자(mentalfitness.ceo@gmail.com)를 통해 개별 일정을 예약하여 진행)

4. 긍정심리 기반 리더십 교육은 어떻게 진행되나요?

리더십 교육은 온라인 심리검사와 적응기제 평가 면담을 모두 완료한 참여자 중, 리더십 워크숍 신청자에 한하여 4월 중 온라인으로 약 3시간 동안 진행됩니다. 워크숍 신청에 대한 자세한 사항은 평가 면담 후 안내될 예정입니다.