

존버코칭 시리즈 Vol.1

# 직장인 존버 생존 가이드

상사 갈등 / 인간관계 / 연봉 협상 / 퇴사 준비  
현직 직장인을 위한 실전 처세술 30가지

"존버는 단순히 버티는 것이 아니다.  
전략적으로 견디는 것이다."

존버코칭 | [jonber-coaching-job.netlify.app](https://jonber-coaching-job.netlify.app)

# 목차

---

## Chapter 1 상사와의 갈등, 이렇게 풀어라

감정이 아닌 전략으로 상사를 다루는 5가지 레시피

## Chapter 2 직장 내 인간관계 서바이벌

적을 만들지 않으면서 내 편을 만드는 기술

## Chapter 3 일의 우선순위, 이것만 기억해라

야근 없이 성과 내는 업무 관리 비법

## Chapter 4 희망 없는 직장에서 살아남기

비전이 안 보일 때 나를 지키는 존버 전략

## Chapter 5 연봉 올리는 현실적인 방법

돈과 직결되는 직장인 머니 레시피

## Chapter 6 퇴사 준비 체크리스트

언제든 떠날 수 있는 상태를 만드는 법

# 상사와의 갈등, 이렇게 풀어라

직장인 스트레스 1위는 언제나 상사다. 상사를 바꿀 수는 없지만, 상사를 대하는 나의 전략은 바꿀 수 있다.

---

## 레시피 01. 보고의 황금 공식: 결론 → 숫자 → 효과

### 상황

상사에게 보고했는데 '그래서 결론이 뭔데?'라는 말을 들었다.

### 존버 레시피

첫 문장에 결론을 넣어라. '계약 성공했습니다'처럼.

근거는 반드시 숫자로. '매출 18% 상승'이 '좀 올랐습니다'보다 100배 강력하다.

30초 안에 핵심을 끝내라. 상사는 당신의 이야기를 끝까지 들을 인내심이 없다.

### 효과

보고할 때마다 '깔끔하다'는 피드백을 받게 된다. 이게 쌓이면 신뢰가 된다.

---

## 레시피 02. 상사의 지뢰밭 피하기

### 상황

상사가 갑자기 화를 내는데, 왜 화가 났는지 모르겠다.

### 존버 레시피

상사가 싫어하는 것 3가지를 파악해라. 보통 '보고 누락, 마감 지연, 선 넘는 말'이다.

상사의 컨디션을 읽어라. 월요일 오전, 임원 회의 직후는 가장 위험한 타이밍이다.

나쁜 소식은 좋은 소식과 함께. '이 부분은 지연되었지만, 이쪽은 예정보다 빨리 끝났습니다.'

### 효과

상사의 화를 사전에 차단하면, 상사가 편한 부하가 된다. 편한 부하가 승진한다.

---

## 레시피 03. 부당한 지시를 받았을 때

### 상황

명백히 잘못된 지시인데, 거절하면 찍힐 것 같다.

### 존버 레시피

즉각 거부하지 마라. '검토해보겠습니다'로 시간을 벌어라.

서면으로 남겨라. '말씀하신 내용 정리해서 메일 드립니다' — 이게 나중에 방패가 된다.

대안을 함께 제시해라. '이 방법도 있는데, 어떻게 생각하시나요?'가 '안 됩니다'보다 훨씬 세련됐다.

#### 효과

불합리한 지시를 기록으로 남기면서도 관계를 유지하는 기술을 갖게 된다.

---

## 레시피 04. 상사에게 인정받는 가장 빠른 길

#### 상황

열심히 하는데 상사가 나를 인정하지 않는다.

#### 존버 레시피

상사의 일을 줄여주는 사람이 되어라. 상사가 고민할 것을 미리 파악해서 해결해가라.

'시키지 않은 일'을 하나만 더 해라. 단, 상사가 필요로 하는 방향으로.

결과를 가시적으로 보여줘라. 과정을 자랑하지 말고 아웃풋으로 말해라.

#### 효과

상사 입장에서 '이 사람 없으면 안 되겠다'라는 생각이 드는 순간, 당신은 대체 불가능해진다.

---

## 레시피 05. 상사와 1:1 미팅 활용법

#### 상황

상사와 정기 미팅이 있는데, 매번 뭘 말해야 할지 모르겠다.

#### 존버 레시피

미팅 전에 3가지를 준비해라: 진행 현황, 필요한 의사결정, 다음 계획.

자신의 성과를 자연스럽게 어필할 수 있는 유일한 시간이다. '이번 주 이런 결과를 냈습니다'를 반드시 넣어라.

마지막에 '피드백 있으시면 말씀해주세요'로 끝내라. 상사는 물어보는 부하를 좋아한다.

#### 효과

1:1 미팅을 잘 활용하면 승진 면접이 필요 없다. 이미 상사가 당신의 가치를 알고 있으니까.

---

상사가 바뀌지 않는다면, 상사를 대하는 나의 전략을 바꿔라. 감정 싸움에서 이기는 직장인은 없다.

## 직장 내 인간관계 서바이벌

직장에서 영원한 적도 영원한 아군도 없다. 중요한 건 적을 만들지 않으면서 내 편을 만드는 기술이다.

---

### 레시피 06. 점심 한 끼의 힘

#### 상황

부서 내에서 정보가 나만 빠지는 느낌이다.

#### 존버 레시피

주 2회 이상 동료와 점심을 먹어라. 중요한 정보는 회의실이 아니라 밥상에서 흐른다.

다른 부서 사람과도 월 1회 이상 식사해라. 부서 간 네트워크가 곧 생존 자산이다.

식사 자리에서 회사 뒷얘기는 듣되, 내 입으로 흘리지 마라. 듣는 사람이 정보 허브가 된다.

#### 효과

자연스럽게 사내 정보 네트워크의 중심에 서게 된다.

---

### 레시피 07. 뒷담화의 기술: 듣되, 말하지 마라

#### 상황

동료들이 다른 사람 험담을 할 때, 어떻게 반응해야 할지 모르겠다.

#### 존버 레시피

적극적으로 동조하지 마라. '그런 일이 있었구나' 정도로 중립을 유지해라.

절대로 같이 욕하지 마라. 오늘 같이 욕한 사람이 내일 그 사람에게 '개가 그러던데'라고 전한다.

험담이 심해지면 자리를 피해라. '아, 저 잠깐 전화 받을게'가 가장 자연스러운 탈출이다.

#### 효과

아무 편도 아닌 사람 = 모든 편에서 안전한 사람이 된다.

---

### 레시피 08. 칭찬은 앞에서, 지적은 뒤에서

#### 상황

동료의 실수를 지적해야 하는데, 관계가 나빠질까 걱정된다.

#### 존버 레시피

공개 석상에서 지적하면 적이 된다. 1:1로 조용히 말해라.

지적할 때는 '나'를 주어로. '네가 틀렸다'가 아니라 '내가 보기에 이 부분은 이렇게 하면 어떨까'.

반대로 칭찬은 많은 사람 앞에서. 회의에서 '○○님 덕분에 잘 됐습니다'가 1:1 감사보다 효과가 10배다.

#### 효과

갈등 없이 피드백을 주고받는 관계가 만들어진다.

---

## 레시피 09. 사내 정치 생존법

#### 상황

사내 정치가 심한데, 나는 관여하고 싶지 않다.

#### 존버 레시피

정치를 하지 않아도 되지만, 판도는 읽고 있어야 한다. 누가 실세인지, 어떤 라인인지 파악해라.

줄서기를 강요받으면 '저는 일로 증명하겠습니다'로 빠져라.

모든 사람에게 똑같이 친절하되, 핵심 의사결정자에게는 조금 더 신경 써라.

#### 효과

정치에 휘둘리지 않으면서도 조직에서 살아남는 기술을 갖게 된다.

---

## 레시피 10. 갈등이 생겼을 때 24시간 법칙

#### 상황

동료와 심하게 부딪혔는데, 사과해야 할지 무시해야 할지 모르겠다.

#### 존버 레시피

감정이 격해진 후 24시간 안에 아무 행동도 하지 마라. 감정은 시간이 지나면 50%로 줄어든다.

24시간 후, 먼저 가벼운 말을 건네라. '어제 좀 격했죠, 커피 한 잔 할까요?'

옳고 그름보다 관계 유지가 중요하다. 내가 맞아도 사과할 줄 아는 사람이 강하다.

#### 효과

갈등 후 관계를 복구하는 기술은 직장 생존의 핵심 역량이다.

직장에서 100명에게 사랑받을 필요 없다. 10명에게 신뢰받고, 나머지 90명에게 적이 아니면 충분하다.

## 일의 우선순위, 이것만 기억해라

야근은 열심히의 증거가 아니다. 우선순위를 모르겠다는 증거다. 같은 8시간을 써도 성과가 다른 이유가 여기 있다.

---

### 레시피 11. 아침 30분의 기적: 오늘의 TOP 3

#### 상황

할 일이 너무 많아서 뭐부터 해야 할지 모르겠다.

#### 준비 레시피

출근 후 30분은 이메일을 열지 마라. 대신 오늘 반드시 끝내야 할 TOP 3를 포스트잇에 써라.

TOP 3 중 가장 어렵고 중요한 것을 오전에 해라. 오후에는 에너지가 떨어진다.

TOP 3를 다 끝냈으면 나머지는 보너스다. 못 해도 괜찮다.

#### 효과

매일 3가지만 확실히 끝내면, 한 달이면 60가지가 완료된다. 이게 성과다.

---

### 레시피 12. '긴급 vs 중요' 매트릭스

#### 상황

급한 일만 처리하다 보니 정작 중요한 일은 계속 밀린다.

#### 준비 레시피

모든 업무를 4칸에 배치해라: ①긴급+중요(지금 해라) ②중요+안 긴급(시간 블록 잡아라) ③긴급+안 중요(위임해라) ④안 긴급+안 중요(과감히 버려라).

②번 칸에 시간을 쓰는 사람이 성장한다. ①번만 하면 소방관이지 프로가 아니다.

매주 금요일에 다음 주 ②번 항목을 캘린더에 먼저 넣어라.

#### 효과

긴급한 일에 끌려다니지 않고, 중요한 일을 주도적으로 처리하는 사람이 된다.

---

### 레시피 13. 이메일 정리의 2분 법칙

#### 상황

이메일이 쌓여서 하루종일 이메일만 한다.

#### 준비 레시피

이메일을 열었을 때 2분 안에 처리할 수 있으면 바로 해라. 미루면 다시 읽어야 해서 시간이 2배다.  
2분 이상 걸리는 건 별도 태스크로 옮겨라. 이메일함은 To-Do 리스트가 아니다.  
이메일 확인은 하루 3번만. 수시로 확인하면 집중력이 날아간다.

#### 효과

이메일에 끌려다니던 시간을 성과를 내는 시간으로 전환할 수 있다.

---

## 레시피 14. 회의 시간을 반으로 줄이는 법

#### 상황

회의가 너무 많아서 내 일을 할 시간이 없다.

#### 존버 레시피

참석 필수인 회의와 선택인 회의를 구분해라. 선택 회의에는 '회의록으로 대체 가능할까요?'라고 물어봐라.  
내가 주최하는 회의는 30분 이내로 끝내라. 안건 → 결정사항 → 다음 액션만 다루면 된다.  
회의 마지막 2분에 '오늘 결정된 사항'을 정리해라. 안 하면 30분이 공중에 떠버린다.

#### 효과

회의를 줄인 시간이 곧 성과를 내는 시간이 된다.

---

## 레시피 15. 멀티태스킹의 함정

#### 상황

여러 가지를 동시에 하면 효율적일 것 같은데, 하나도 제대로 안 끝난다.

#### 존버 레시피

멀티태스킹은 뇌과학적으로 불가능하다. 실제로는 '빠른 전환'을 하고 있고, 전환할 때마다 집중력 25%가 손실된다.  
한 가지 일에 최소 25분은 몰입해라 (포모도로 기법). 25분 집중 → 5분 휴식을 반복해라.  
메신저 알림을 집중 시간에는 꺼라. 즉각 답장하지 않아도 회사는 안 망한다.

#### 효과

같은 시간에 2배의 아웃풋을 낼 수 있게 된다.

바쁜 것과 생산적인 것은 다르다. 진짜 프로는 적게 일하고 크게 내는 사람이다.

## 희망 없는 직장에서 살아남기

비전이 안 보이는 회사, 성장이 멈춘 느낌, 매일 출근이 고통. 하지만 당장 나갈 수 없다면, 이 시간을 전략적으로 써야 한다.

---

### 레시피 16. '시간 도둑'이 되어라

#### 상황

이 회사에서 배울 게 없다고 느낀다.

#### 준비 레시피

회사의 자원(교육비, 자격증 지원, 네트워크)을 최대한 활용해라. 회사 돈으로 성장하는 거다.

업무 시간 중 학습할 수 있는 것을 찾아라. 새로운 툴, 엑셀 고급 기능, 영어 이메일 — 다 경력에 쌓인다.

퇴근 후 1시간은 미래의 나를 위한 투자 시간으로 써라. 이 1시간이 3년 후 연봉을 결정한다.

#### 효과

회사에 다니면서도 아직 경쟁력이 올라가는 구조를 만들게 된다.

---

### 레시피 17. 번아웃 자가 진단과 회복법

#### 상황

일요일 저녁부터 월요일이 두렵고, 아침에 몸이 일어나지 않는다.

#### 준비 레시피

번아웃 자가 진단: ①일에 대한 냉소감 ②체력 고갈 ③성취감 저하 — 3개 중 2개 이상이면 번아웃이다.

번아웃은 나약함이 아니다. 연차를 쓰고 3일만 완전히 쉬어라. 죄책감 느끼지 마라.

회복 후에는 업무 경계를 다시 세워라. 야근 기준, 메신저 응답 시간, 주말 업무 금지선.

#### 효과

번아웃에서 회복하고, 다시 같은 패턴에 빠지지 않는 방어선을 갖게 된다.

---

### 레시피 18. 직장 내 의미 찾기: '미니 미션' 만들기

#### 상황

매일 같은 일의 반복이라 의미를 모르겠다.

#### 준비 레시피

분기마다 스스로 '미니 미션'을 하나 만들어라. '이번 분기에는 엑셀 자동화 하나 만들어보자' 같은 것.

아무도 안 시켰지만 자발적으로 한 일이 포트폴리오가 되고, 이직 면접에서 어필 포인트가 된다.  
미니 미션을 완수하면 스스로에게 보상을 줘라. 작은 성취감이 큰 존버력을 만든다.

### 효과

똑같은 직장이어도 성장하고 있다는 감각이 생기면 존버력이 충전된다.

---

## 레시피 19. 사이드 프로젝트의 힘

### 상황

회사 밖에서도 뭔가를 하고 싶은데, 시작을 못 하겠다.

### 존버 레시피

거창하게 시작하지 마라. 블로그 글 하나, 유튜브 쇼츠 하나부터.

본업과 관련된 것이면 더 좋다. 마케터라면 마케팅 블로그, 개발자라면 오픈소스 기여.

사이드 프로젝트가 쌓이면 이직할 때 '내가 원해서 하는 사람'이라는 어필이 된다.

### 효과

월급 외 수입원의 씨앗이 되고, 퇴사 후 독립의 발판이 된다.

---

## 레시피 20. 퇴근 후 루틴이 직장 생존력을 결정한다

### 상황

퇴근하면 넷플릭스 보다가 잠들고, 다시 출근하는 반복.

### 존버 레시피

퇴근 후 첫 30분은 '전환 의식'으로. 운동, 산책, 샤워 — 직장 모드에서 나의 모드로 전환해라.

주 3회는 자기 계발 시간을 확보해라. 독서, 온라인 강의, 자격증 공부 — 뭐든.

주말에는 반드시 회복 시간을 가져라. 쉬는 것도 전략이다.

### 효과

직장 = 전부가 아닌, 직장 = 일부인 삶의 구조가 만들어지면 존버가 훨씬 수월해진다.

---

지금 다니는 회사가 마지막이 아니라는 것만 기억해도 마음이 가벼워진다.

## 연봉 올리는 현실적인 방법

돈 얘기를 꺼리면 평생 저평가된다. 연봉은 능력의 대가가 아니라 협상의 결과다.

---

### 레시피 21. 연봉 협상의 황금 타이밍

#### 상황

연봉 인상을 요청하고 싶은데, 언제 말해야 할지 모르겠다.

#### 준비 레시피

인사평가 직후가 최적 타이밍이다. 성과가 기록에 남아있는 상태에서 협상해라.

큰 프로젝트를 성공시킨 직후도 좋다. '이런 성과를 냈으니 보상을 논의하고 싶다'는 자연스러운 논리.

연말보다 연초(1~2월)에 선제적으로 이야기해라. 예산이 확정되기 전이 유리하다.

#### 효과

타이밍을 아는 것만으로도 같은 요청이 2배 효과를 낸다.

---

### 레시피 22. 연봉 협상에서 절대 하면 안 되는 3가지

#### 상황

연봉 협상을 시도했는데 오히려 역효과가 났다.

#### 준비 레시피

첫째, '다른 회사 갈 겁니다'라는 협박은 독이다. 정말 갈 것 아니면 쓰지 마라.

둘째, 감정에 호소하지 마라. '저도 먹고 살아야죠'가 아니라 '제가 만든 성과 대비 시장 대비 연봉이 낮습니다'로.

셋째, 한 번 거절당했다고 포기하지 마라. 6개월 후 다시 요청하면 된다. 기록이 쌓인다.

#### 효과

협상을 망치지 않으면서도 내 가치를 어필하는 기술이 생긴다.

---

### 레시피 23. 연봉 외 보상을 활용해라

#### 상황

회사에서 연봉 인상이 힘들다고 한다.

#### 준비 레시피

연봉이 안 오르면 다른 보상을 요구해라: 재택근무 일수, 교육비 지원, 자격증 지원, 유연근무.

스톡옵션이나 인센티브 구조가 있다면 그쪽으로 협상해라. 기본급보다 협상 여지가 크다.  
직급이나 타이틀 변경도 방법이다. 이직 시 타이틀이 연봉을 결정하는 경우가 많다.

#### 효과

금전적 보상 외에도 실질적 가치를 높이는 방법을 알게 된다.

---

## 레시피 24. 이직으로 연봉 점프하는 공식

#### 상황

같은 회사에서는 연봉 인상에 한계가 있다.

#### 준비 레시피

현재 연봉의 최소 15~20% 이상 제시하는 곳으로만 이직해라. 그 이하는 리스크 대비 이득이 없다.

이직 면접에서 '현재 연봉 + 희망 연봉' 질문이 나오면, 현재 연봉보다 10% 높여서 말하고 희망 연봉은 20% 이상으로.

동시에 3곳 이상 면접을 봐야 비교 우위가 생긴다. 한 곳만 보면 올이 된다.

#### 효과

이직 한 번으로 2~3년치 연봉 인상을 달성할 수 있다.

---

## 레시피 25. 월급 외 수입 파이프라인 만들기

#### 상황

월급만으로는 한계가 있다. 추가 수입을 만들고 싶다.

#### 준비 레시피

본업의 역량을 활용한 프리랜싱을 시작해라. 디자이너면 외주, 마케터면 컨설팅.

디지털 자산을 만들어라. 전자책, 온라인 강의, 템플릿 판매 — 한 번 만들면 지속적 수입이 된다.

투자 공부를 시작해라. 연봉 올리는 것보다 돈이 돈을 버는 구조를 만드는 게 장기적으로 유리하다.

#### 효과

월급에 종속되지 않는 재무 구조가 만들어지면, 회사에서의 협상력도 올라간다.

연봉은 '받는 것'이 아니라 '가져오는 것'이다. 시장에서 내 가치를 알아야 협상할 수 있다.

## 퇴사 준비 체크리스트

최고의 준비는 '언제든 떠날 수 있는 상태에서 버티는 것'이다. 갇혀서 버티는 것과 선택해서 머무는 것은 하늘과 땅 차이이다.

---

### 레시피 26. 퇴사 전 반드시 챙길 것 5가지

#### 상황

퇴사를 결심했는데, 뭘 챙겨야 할지 모르겠다.

#### 준비 레시피

- ① 퇴직금 계산: 1년 이상 근무 시 30일분 평균임금 × 근속연수. 미리 계산해둬라.
- ② 건강보험: 퇴사 후 지역가입자로 전환된다. 임의계속가입(직장보험 유지)을 신청할 수 있다.
- ③ 실업급여 요건: 자발적 퇴사면 수급 불가. 권고사직이면 가능. 잘 판단해라.
- ④ 미사용 연차 수당: 안 쓴 연차는 돈으로 받을 수 있다. 퇴사 전 확인해라.
- ⑤ 포트폴리오 정리: 회사 자료는 가져갈 수 없지만, 내가 한 일의 성과 요약은 미리 정리해둬라.

#### 효과

퇴사 후 '이걸 왜 안 챙겼지'라는 후회를 방지한다.

---

### 레시피 27. 이직 타이밍의 기술

#### 상황

지금 나가는 게 맞을까, 좀 더 버티는 게 맞을까.

#### 준비 레시피

3가지 질문에 답해봐라: ①이 회사에서 6개월 후 내가 더 성장해 있을까? ②시장에서 내 가치가 올라가고 있나? ③건강(몸과 마음)은 괜찮은가?

3개 모두 'No'면 지금이 떠날 타이밍이다. 하지만 떠나기 전에 반드시 다음 자리를 확보해라.

재직 중 이직이 퇴사 후 구직보다 100배 유리하다. 급여 공백 없고, 협상력도 높다.

#### 효과

감정이 아닌 데이터로 이직 타이밍을 판단하게 된다.

---

### 레시피 28. 퇴사 통보의 정석

#### 상황

퇴사 의사를 어떻게, 누구에게, 언제 밝혀야 할까.

#### 준비 레시피

직속 상사에게 먼저 말해라. 동료에게 먼저 알리면 소문이 돌아 역풍을 맞는다.

통보 시기는 법적으로 30일 전. 하지만 인수인계를 감안하면 4~6주 전이 예의.

'새로운 기회를 찾고 싶다'는 긍정적 사유로. 불만을 쏟아내면 남은 기간이 지옥이 된다.

#### 효과

깔끔하게 퇴사하면 업계에서 좋은 평판이 남고, 나중에 레퍼런스로 활용할 수 있다.

---

## 레시피 29. 퇴사 후 100일 생존 전략

#### 상황

퇴사 후 뭘 해야 할지 막막하다.

#### 준비 레시피

퇴사 후 첫 2주는 완전히 쉬어라. 충전 없이 바로 구직하면 번아웃 상태에서 면접을 보게 된다.

3주차부터 하루 루틴을 만들어라: 오전=구직활동, 오후=자기계발, 저녁=운동. 무기력에 빠지지 않는 구조.

비상금은 최소 3개월치 생활비를 확보해라. 돈 걱정 없어야 좋은 조건을 기다릴 수 있다.

#### 효과

퇴사 후 공백기를 '충전기'로 활용하는 사람이 더 좋은 자리를 찾는다.

---

## 레시피 30. 준비의 최종 공식

#### 상황

준비의 진짜 의미는 뭘까?

#### 준비 레시피

준비는 무작정 견디는 것이 아니다. '전략적으로 견디면서, 떠날 준비를 함께 하는 것'이다.

최고의 준비는 언제든 떠날 수 있지만 지금은 머무는 이유가 있는 사람이다.

그 이유가 사라지는 순간, 미련 없이 떠나라. 그리고 다음 전장에서 다시 준비해라.

#### 효과

준비는 끝이 아니라, 더 나은 시작을 위한 전략이다. 준비는 승리한다.

직장은 마라톤이다. 결승선은 퇴직이 아니라, 내가 원하는 삶을 사는 것이다.

---

# 준버는 승리한다.

이 가이드가 당신의 직장 생활에 작은 무기가 되길 바랍니다.

**준버코칭**

[jonber-coaching-job.netlify.app](https://jonber-coaching-job.netlify.app)  
유튜브: @준버덕배형

© 2026 준버코칭. All rights reserved.  
이 전자책은 개인 사용 목적으로 무료 배포됩니다.