PDF 갑질 판단 & 기록

상사 말투가 갑질인지, 그냥 예민한 건지 헷갈릴 때

흔한 갑질 화법 유형과 판단 기준, 그리고 손으로 바로 채울 수 있는 기록 템플릿을 정리했습니다.

01 이런 말, 들어본 적 있나요

비교형
다른 사람들은 이 정도는 다 하는데 너만 왜 그래? 구체적인 기준 없이 계속 비교하며 압박하는 화법이에요.

인신공격형
생각이 있는 거야, 없는 거야? 업무 지적을 넘어 사람 자체를 깎아내리는 화법이에요.

이중잣대형
알아서 하라 해놓고 왜 보고 없이 혼자 처리했냐고 함. 상황마다 기준이 계속 바뀌는 화법이에요.

무언의 압박형
한숨·침묵·결재 미루기로 눈치를 줌. 증거로 남기기 어려워서 더 힘든 유형이에요.

02 그냥 예민한 걸 수도 vs 갑질에 가까운 경우

기준	그냥 예민한 걸 수도	갑질에 가까운 경우
반복성	어쩌다 한 번, 그날 컨디션 탓	특정 패턴이 계속 반복됨
대상	팀 전체에게 비슷한 톤	유독 나에게만 심함
맥락	업무 지적, 이유가 명확함	인격 모독, 사적인 부분까지 언급
주변 반응	다들 그러려니 하는 분위기	동료들도 선 넘었다고 느낌
회복	시간 지나면 괜찮아짐	계속 생각나고 위축됨

03 오늘 있었던 일, 직접 기록해보기

기록 일시 _____

상황 구분 _____

있었던 일

_____

그때 느낌 _____

비고 _____

이 기록은 법적 효력을 가지는 공식 문서가 아니며, 개인적으로 상황을 정리해두기 위한 참고용입니다. 실제 대응이 필요하다면 사내 절차나 노무사, 고용노동부 상담을 권장합니다.

04 진짜 갑질이라면, 이렇게 움직여보세요

기록 날짜, 상황, 발언을 최대한 구체적으로 적어두기

공유 믿을 수 있는 사람에게 먼저 상황을 말해보기

분리 감정과 사실을 나눠서 정리하기

상담 필요하다면 사내 절차나 고용노동부, 노무사 상담 활용하기