

비디오 미팅 피로의 이해 및 극복

시스코 웹엑스에서 진행한 새로운 리처치는 비디오 미팅으로 쌓이는 피로의 원인과 결과를 잘 보여줍니다. 이 리서치는 또한 워크 프롬 애니웨어(Work-From-Anywhere, WFA) 세상에서 직원들이 성장하는 데 도움이 되는 인사이트를 제공합니다. 힌트를 드리자면, 비디오 미팅과 관련된 문화를 개선하고 올바른 기술을 채택하는 기업이 판도를 바꿀 수 있습니다. 리서치의 주요 하이라이트를 지금 확인해보세요.

비디오 미팅 피로는 현실

95%

비디오 미팅 피로를 경험하는 근무자의 비율로, 이들은 기업 문화와 기술의 변화가 이런 피로를 낮출 수 있을 것이라고 말합니다.

81%

비디오 미팅 일정으로 짊어진 일과를 끝내고 나면 신체적으로 지치는 것 같다고 응답하는 직원의 비율입니다.



뉴 노멀 (New Normal) 로 자리 잡은 하이브리드 근무와 비디오 미팅



93%

하루에 2시간 이상 비디오 미팅을 진행하는 직원의 비율



50%

매월 8일 이상 재택근무를 하는 직원의 비율



56%

재택근무를 시작한 이후 미팅에 더 많은 시간을 쓴다고 보고한 직원의 비율

비디오 미팅 피로를 낮출 수 있는 방안에 대해 물었을 때, 사용자들은 다음 두 가지 주요 개선점을 꼽았습니다. 바로 미팅과 관련된 **문화의 변화** 그리고 **더 나은 미팅 기술**입니다

비디오 미팅, 여전히 직원들을 연결하고 협업하기 위한 효과적인 방법

주기적으로 비디오를 통해 미팅하는 사용자는...

협업이 더 쉬워졌다고 말할 가능성이 **2.4배** 더 높습니다.

동료들로부터 더 많이 공감할 수 있었다고 말할 가능성이 **2.6배** 더 높습니다

장소에 관계없이 동료들과 협업하기가 더 쉬워졌다고 말할 가능성이 **1.5배** 배 높습니다.

또한, 회사에 대한 만족도가 더 높고 회사를 그만둘 가능성이 상대적으로 낮습니다.

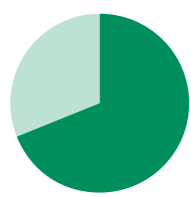
반대로, 비디오를 통해 미팅을 거의 하지 않는 직원들의 경우는..

회사 전략나 방향성에 연결된다는 느낌이 든다고 말할 가능성이 **2.7배** 더 낮습니다.

지금 다니는 회사가 불만족스럽다고 말할 가능성이 **3.2배** 더 높습니다. 높습니다.

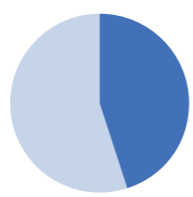
비디오 미팅 피로를 악화하는 기술 관련 결점

배경 소음, 형편없는 오디오 및 비디오 품질은 직원들의 주된 불만 요인입니다.



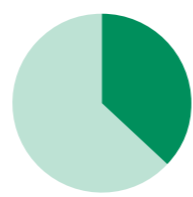
69%

비디오 미팅에 노트북을 주로 사용하는 직원의 비율



45%

주변기기 없이 노트북을 사용하는 직원의 비율



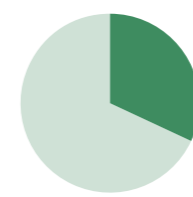
37%

배경 소음 때문에 힘들어하는 직원의 비율



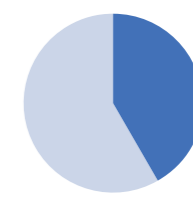
34%

형편없는 오디오 품질에 불만을 느끼는 직원의 비율



32%

비디오 화질에 불만을 느끼는 직원의 비율



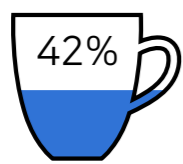
54%

원격 근무 시 협업을 위한 적절한 기술이 부족한 직원의 비율

비디오 미팅 문제 해결에 도움이 되는 팁

다음은 사용자들이 비디오 미팅 피로를 줄이는데 도움이 될 수 있을 것으로 꼽는 세 가지 주요 요소입니다.

연속 미팅 건수 줄이기



42%

미팅 사이에 5분 휴식 시간 추가하기



33%

회사에서 승인한 '미팅 없는 날' 만들기



27%

적절한 협업 기술은 사용자를 한데 모으고, 인재들이 회사에서 계속 일하고 싶게 만듭니다

직원들은 현재 사용하는 가상 협업 기술에 실망을 느끼고 있습니다. 또한 회사의 사무실 문화를 문제의 일부이자 해결책의 일부라고 생각합니다.

향후 2년 안에 지금 다니는 회사를 그만둘 계획인 직원의 비율

42%

향후 5개월 안에 지금 다니는 회사를 그만둘 계획인 직원의 비율

28%

향후 5개월 안에 지금 다니는 회사를 그만둘 계획인 직원의 비율

59%

현재 회사에서 계속 일할 계획인 직원의 비율

딱 맞는 미팅 디바이스 역시 중요합니다



Webex 협업 디바이스 사용자는 자신이 잘 준비된 상태이고 생산성이 더 높다고 말합니다.

30%

노트북을 사용하는 사용자에 비해 실망감을 덜 느낍니다.

40%

원격 근무 시 더 높은 생산성을 누립니다.

65%

비디오 미팅 동안 전혀 실망스럽지 않았다고 말할 가능성이 더 높습니다

이제 직장은 더 이상 예전과 같지 않을 것입니다. 좋은 시그널입니다. 지금 **시스코 웹엑스**와 함께 미래에 대비하십시오.

