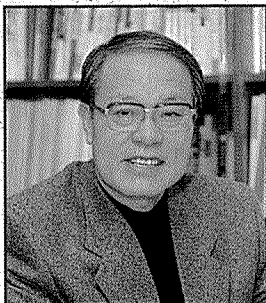


# 담금질을 할수록 쇠는 단단해진다

인생에는 결코 평탄한 길만 있는 것이 아니다. 좋은 때와 좋지 않은 때, 즐거운 때와 괴로운 때가 있기 마련이다. 우리가 괴롭고 좋지 않을 때를 넘어서고 싶다면 빨리 벗어나고 싶어한다. 그러나 그것을 어떻게 슬기롭게 극복하느냐에 따라 그 사람의 처가와 삶이 결정되기도 한다. 얼마전 북한에 소를 물고 갔던 정주영씨를 보고 있노라 보면 그의 치열했던 지난날이 떠오르는 듯싶다.



글 / 최해병

- 한국유통마케팅연구원장
- 한국생산산업부 지문위원
- 기업체 및 각종 외식업체, 제과점 직원교육 담당

자기계발의 중요성과 필요성은 누구나 알고 있다. 하지만 여간해서는 실행하지 못하는 게 인지상정이다. 무엇 때문일까. 그 이유 중 하나가 자기계발이라는 테마가 너무 광범위해 초점을 맞추기가 어렵다는 데 있는 듯 하다. 즉, 자신이 지향하는 목표가 막연해서 파악하기가 어려운 것이다.

그러나 자기계발을 위해서 목적을 분명히 하고 테마를 좁히면 입구가 보인다. 첫째, '의욕' 을 키워야 한다. 무엇을 하든지 의욕이 없으면 제대로 되지 않는다. 따라서 목적을 향해 초지일관하는 강한 의지가 중요하다. 둘째, '정보' 에 강해야 한다. 정보화 시대에는 자신이 습득한 정보량에 따라 인간의 그릇까지도 판가름날 수 있다. 기회가 있을 때마다 메모하는 습관을 기르자. 셋째, '발상' 을 풍부하게 기른다. 한 가지 사안에서부터 차례로 이미지를 넓혀 나가는 훈련을 한다. 그렇게 해서 현상을 타파하고 새로운 앞날을 만들어 나간다. 넷째, '인간관계' 를 원만하게 유지한다. 좋은 인간관계와 좋은 인맥을 가지면 인생은 좋은 방향으로 풀리게 마련이다.

다섯째, '심신' 을 단련해야 한다. 건강은 무엇과도 비교될 수 없는 으뜸 보물이다. 마음과 몸의 건강에 힘써 즐거운 마음으로 일하도록 하자. 여섯째, 시대 변화에 잘 적응해야 한다는 점이다. 시대의 흐름을 잘 파악하여 상황에 따라 대응을 할 수 있는 유연한 사고의 소유자가 되도록 노력한다.

## 실패를 두려워 말라

실패가 두려워서 처음부터 아무일도 시도하지 않는 것이야말로 완전한 실패다. 미국이 낳은 위대한 대통령 중의 한 사람인 링컨 대통령은 실패를 밥먹듯이 한 사람이지만 '노예를 해방시킨 위대한 정치가' 라는 명성 때문에 그가 많은 실패를 겪었다는 사실은 잘 드러나지 않고 있다.

링컨은 23세에 실직 당하고 일리노이주의회에 출마하여 낙선, 24세에 사업 실패, 27세에 신경쇠약, 29세에 일리노이주 의회 의장에 낙선, 34세에 미국연방하원 지명에 실패, 45세에 연방 상원의원에 출마했으나 낙선, 49세에 연방상원의원에 출마했으나 실패, 51세에 대통령에 당선되었다. 미국의 대통령이 되기까지 그의 정치 인생은 25세에 일리노이주의회 의원에 당선되어 8년간 일한 것 이외에는 실패의 연속이었다. 그러나 실패를 거듭하면서 '위대한 링컨' 으로 계속 발전해 나갔던 것이다.

## 창조적 모방

성공의 비결은 창조성이다. 창조력이 있고 실천력이 있으면 성공할 수 있다. 창조력이 부족하다 할지라도 '창조적인 모방(Creatimitation)'을 할 줄 아는 능력이 있다면 성공할 수 있다. 여기서 말하는 '창조적 모방'이란 무조건 모방하는 것이 아니라, 모방은 하되 그야말

로 창조적으로 한다는 것을 의미한다.

전문가들이 수십년간 시간과 노력을 투자하여 개발한 가장 최고의 방법을 익히고 그 방법을 조금이라도 개선해 나가는 것이다. 창조적 모방은 우리에게 끊임없이 많은 혜택을 주고 있다. 계속해서 쏟아져 나오는 상품 가운데서 창조적 모방으로 개선된 상품들이 인기리에 팔리는 경우가 대단히 많다. 모방을 잘하는 사람을 경시하지 말고 어떤 종류의 모방을 하는지 눈여겨볼 일이다.

### 실의를 단고 일어나야 강해진다

긴 인생에는 결코 평탄한 길만 있는 것이 아니다. 좋은 때와 굵은 때, 즐거운 때와 괴로운 때가 있다. 괴로운 때나 굵은 때를 빨리 탈출하고 싶어하는 마음은 누구나 마찬가지겠지만, 괴로운 때를 어떻게 슬기롭게 극복해 나갔는가에 따라 그 사람의 진가가 결정된다.

추위에 떨어 본 사람이라야 태양의 따뜻함을 느낄 수 있다. 고생을 많이 해본 사람일수록 일을 성취했을 때의 기쁨이 크다. 끔찍한 괴로움을 몸으로 체험한 사람만이 행복의 고마움을 피부로 느낄 수 있다. 궁지에 몰린 상태야말로 오히려 기회일 지도 모른다. 일이 잘 안 풀리기 때문에 비로소 일의 추진방법을 재고하고 연구하게 된다. 실의에 빠졌을 때야말로 겸허한 마음으로 상한 심신의 회복을 도모할 때이다.

유흥이나 오락으로 기분을 얼버무리려 하는 것은 그리 좋은 방법이 못 된다. 이는 해결책 찾기를 스스로 외면하는 결과가 된다.

상의할 만한 사람을 찾아내 의논하는 것도 좋은 방법이다. 다른 사람에게 고민을 털어놓고 자신의 기분을 정리하면 마음이 한결 가라앉는다. 그렇게 한 다음 어떻게 현 사태를 타개할 수 있는가에 대해 냉정하게 분석해 본다. 혼자서는 생각이 갈팡질팡하기 쉽지만 다른 사람과 이야기를 나누다 보면 멋진 아이디어가 떠오르기도 한다. 겸허한 마음으로 선배와 상사의 의견을 조용히 들어보는 것이 좋다.

### 사고방식과 행동을 바꾸자

자신감에 찬 태도로 상담을 할 수 있는 사람과 늘 도망가는 자세나 수동적인 태도로 상담에 임하는 사람과의 차이는 어디에서 나오는 것일까. 그것은 '적극성'의 차이에서 나온다. 적극적인 사람은 자신감을 가지고 임하며 인간관계도 넓고 놀라울 정도로 사람을 잘 사귄다.

사람은 부정적·소극적으로 사물을 생각하면 전신의 신경과 근육이 수축하여 적극적으로 일을 할 수가 없게 된다. '실패하는 것은 아닐까' '다른 사람들이 비웃지나 않을까' 하는 식으

로 생각하면 불안해져서 한 걸음도 앞으로 나가지 못한다.

아침 출근 시간을 5분 앞당겨 본다. 우물쭈물하는 시간을 줄여 5분 빨리 행동함으로써 적극성이 몸에 배게 되는 것이다. 자신감을 가질 수 있는 일을 한 가지씩 늘려 나가는 방법도 효과적이다. 인사는 자신이 먼저 하고 전화는 남들보다 먼저 받는 등 머릿 속의 눈금을 한 단계 적극적인 쪽으로 돌려놓는 것이다. 말투나 자세, 태도를 바꾸는 것만으로도 마음가짐이 놀랄 만큼 달라진다. 그러므로 자기자신을 바꾸고 싶으면 우선 자신의 기분을 '할 수 있다' '하면된다'는 쪽으로 향하게 한 다음 실제로 태도와 행동을 변화시켜 본다. 행동이 변하면 생각도 바뀌어 좋은 방향으로 전환하기 시작한다.

### 목표를 달성하자

어떤 목표를 설정하고 이를 달성하기 위해서 필요한 것은 첫째, 불타는 열망이다. 뜨거운 열망을 가질수록 그 성취의 가능성은 높다. 이루어지면 다행이고 안되면 그만이라는 정도의 바람은 열망이 아니다. 막연한 소원만으로 이를 수는 없다. 반드시 성취하고 말겠다는 강렬한 욕구, 즉 불타는 열망을 지녀야 한다. 이것은 어떠한 고난과 역경도 물리치고 나갈 수 있는 원동력이 된다.

둘째, 신념이다. 우리의 외적 세계는 내적 세계의 반영이다. 목표는 반드시 이루어질 수 있다고 스스로 믿어야 실현 가능한 목표가 될 수 있다. 목표는 성취 가능한 규모로 정해야 한다.

그 다음이 목표를 명기하는 것이다. 목표는 반드시 분명하고 구체적이며 자극적이고 신명나고 박력있는 표현으로 적어야 된다.

셋째, 목표 달성의 마감일을 정하는 것이다. 마감 일자가 없는 목표는 목표가 아니다. 우선 전체 목표달성의 최종 일자를 정하고, 부분 목표달성의 일자를 단계적으로 정해야 한다. 1년 목표를 세울 경우 월별 목표를 세우고, 또 주별 목표도 세운다. 이렇게 함으로써 목표달성을 위한 구체적이고 단계적이며 확실한 계획을 세울 수 있다.

다섯째, 장애 요소를 확인한다. 난관과 장애 요소가 없는 목표란 있을 수 없다. 장애 요소를 경중에 따라 우선 순위를 정하고 차례대로 끈기있게 제거해 나간다.

여섯째, 고객을 확인하는 것이다. 고객이라고 하면 상점에 오는 손님으로만 생각하기 쉬운데 우리 인생길에서 만나는 모든 사람들이 고객이다. 고객의 개념은 봉사를 떠나서 생각할 수 없다. 택시기사는 운전으로 봉사와 고객은 택시를 이용하므로써 봉사하는 것이다. 목표달성을 위해 도움을 요청할 사람들은 고객이다. 내가 그들에게 봉사한 만큼 그들도 나를 도와준다는 것을 잊지말자. 