



## 위기를 성공의 기회로 바꾸는 10가지 방법

김경호(이미지 메이킹 센터 소장)

자신과 마음을 터놓고 대화를 나누어라. 그리고 오직 문제를 해결할 수 없다는 '생각'을 받아들였기 때문에 해결할 수 없는 문제가 있는 것은 아닌지 정직하게 평가해 보라. 또 자신의 삶을 변화시킬 수 없다는 생각을 받아들였기 때문에 실현되지 않거나 품위를 손상시키는 삶을 살아가고 있지는 않은지 냉정히 평가해 보라. 다시 한번 생각해보자.

이러한 믿음에 맞서기 위해 합리적인 생각을 해보라. 그리고 새롭고 색다른 가능성을 '찾아다니고' 시도하기 위해 자신의 상상력을 사용하라.

왜 나는 할 수 없다고 생각하는가? 그리고 자신에게 물어보라.

“이러한 믿음은 실제 사실에 근거한 것인가 아니면 잘못된 가정이나 결론에 근거한 것인가?”

“그러한 믿음에 대한 합리적인 이유가 있는가?”

“이러한 믿음을 따름으로써 혹시 실수하고 있는 것은 아닌가?”

“비슷한 상황에 처한 다른 사람에게 대해서도 동일한 결론을 내릴 수 있는가?”

“믿을만한 타당한 근거가 없음에도 불구하고 왜 그것이 마치 사실인 것처럼 계속해서 행동하고 느껴야 하는가?”

이러한 합리적 생각을 통해 우리는 자동 성공 메커니즘에 제공할 새로운 목표를 발견할 수 있을 것이다.

-맥스웰몰츠의 '성공의 법칙' 중

이 시대를 살아가는 사람들에게는 뜻하지 않은 여러 가지 형태의 위기를 직간접적으로 경험하며 살아가고 있다. 전쟁이나 각종 재난뿐만이 아니라, 평생을 몸담은 직장에서 실직의 아픔을 안겨주고, 졸업이라는 성취감 뒤에는 취업의 어려움이 태산처럼

가로막고 있다.

그렇다고 고개만 숙이고 있을 수만은 없기에 다가온 위기를 새로운 성공의 기회로 바꾸는 열 가지 방법을 소개하려고 한다. 하지 말 것 다섯 가지와 해야 할 것 다섯 가지이다.

**첫째, 원망하지 말라** - 원망하기 시작하면 끝이 없다. 소득 없는 시간낭비에 지나지 않는다. 원망은 마음을 상하게 하고, 가슴 속에 응어리져 건강을 해치며, 결국은 자기 손해만 남게 된다. 모든 결과를 겸허하게 받아들이는 마음의 준비가 반드시 필요하다.

**둘째, 자책하지 말라** - 후회와 반성은 지독하게 하되 한 번으로 족하다. 중요한 사실은 보란듯이 다시 일어나는 일이기 때문이다. 지금은 괴로워만 하고 있을 시간이 없다.

**셋째, 상황을 인정하라** - 한 번 고배를 마신 사람이 재기를 못하는 원인 중의 하나가 좀처럼 현실을 인정하려 들지 않는다는 데 있다. 이렇게 했더라면, 저렇게 됐더라면... 등등 '떠라'만 타령'만 늘어놓고 있으면 아무 소용이 없다. 과거는 소리 없이 흘러갔을 뿐이다. 현실을 냉정하게 인정할 줄 아는 것이 중요하다.

**넷째, 공상을 부리지 마라** - '내 처지가 이런데... 일어날 때까지 모두들 날 봐주겠지-' 라는 마음에 위로 받을 생각은 아예 하지 말라. 그 어떤 위로도 귀하의 재기 의욕만은 못하기 때문이다. 이런 저런 아는 사람을 찾아다니면서 공상을 부리는 것이 적극성이 아니다. 죽겠다는 소리는 입밖에도 내지 마라. 아직도 견제하라는 믿음이 있을 때 누구든지 지원하고 싶은 마음이 생기는 것이다.

**다섯째, 조급해 하지 마라** - 조급해서 얻을 수 있는 것은 실수뿐이다. 오히려 한숨 돌리며 걸어온 길을 점검하고 나아갈 길을 바라보라. 아예 이 기회에 못 다한 공부에 몰두해 보는 것도 한 가지 방법이 될 것이다. 바둑이나 장기를 둘 때, 한 발 떨어져서 보는 하수의 눈에 행수가 보이는 법이다. 어떤 일을 서둘러 덤벼들기보다는 시야를 넓혀 한발 뒤로 물러서서 보는 여유와 느긋하게 계획을 세워나가는 것이 필요하다.

**여섯째, 자신을 바로 알라** - 내가 어찌다가 여기까지 왔나를 냉정하게 생각해볼 필요가 있다. 자책이 아니라 어디까지

나 반성이다. 현재 나의 능력은 어느 정도인가? 계획하는 일을 위한 건강상태는 어떠한가? 나의 몸값은 실제로 얼마인가? 과연 무엇을 하는 것이 나 다운 것일까? 자기가 가야할 자신의 좌표가 분명히 찍혀 있는 사람은 방향하지 않는다.

**일곱째, 희망을 품어라** - 어느 철도 역무원이 한여름에 냉동차 안에 갇혀서 사망한 일이 있었다고 한다. 냉동차 안에서 일하던 그 사람은 뒤늦게 자신이 그 속에 갇힌 것을 알고 문을 두들기고 소리 지르며 몸부림을 쳐봐도 문이 밖에서 잠겼고 주위에는 아무도 없어 열 수가 없었다. 점점 얼어오는 무서운 추위와 싸우던 그는 바닥에 이런 글을 남겼다. "너무도 추워서 몸이 얼어붙는 것 같다. 차라리 그냥 잠들어 버렸으면 좋겠다. 아마도 이것이 나의 마지막 말이 될 것이다." 다음 날, 뒤늦게 서야 다른 직원들에 의해 발견된 그의 시체는 얼어서 죽은 것이 아니라고 판명됐다. 즉 절망과 공포에 의해 죽었다는 것이다. 왜냐하면 그 날밤, 그 냉동차는 가동이 되지 않았었고 차안의 온도계는 화씨 55도를 가리키고 있었다. 희망은 생명을 살리는 기적을 낳는다. 어려운 역경 속에서도 우리의 삶에 의미가 있는 것은 우리에게 희망이 있기 때문이다.

**여덟째, 용기를 내라** - '빈 털털이로부터의 성공이 진정한 성공이다!' 내 주변에 무엇이든 남아 있는가? 아직도 내게 남아있는 것이 있다면 그것은 행운이다. 아무 것이 없었던 맨 처음 때를 생각하고 그 때의 용기를 다시 내자. 누군가가 '성공한 사람의 과거는 비참할수록 아름답다!' 고 했다. 용기는 내라고 있는 것이다.

**아홉째, 책을 읽어라** - 실패를 겪었던 사람들이 좋아한다는 등산도 좋지만 책을 읽어라. 책을 읽되, 우선은 의욕관리를 위해 실패담보다는 성공사례를 많이 읽어라. 책 속에 길이 있다.

**열번째, 성공한 모습을 상상하고 행동하라** - 사람은 누구나 자기가 되고 싶은 모습이 있게 되고 또 자기도 모르는 사이에 그렇게 변해간다. 간절히 기도하는 마음을 품고 바라면 그대로 이루어진다. 이것은 단순히 기적이 아니라 능력이다. 성공한 사람에게는 사람이 모이게 마련이다. 최소한 성공하고 있는 것 처럼 보여라 