

## 할 일은 많지만 마카롱은 먹고 싶어

## 산업공학과

201811527

이영은

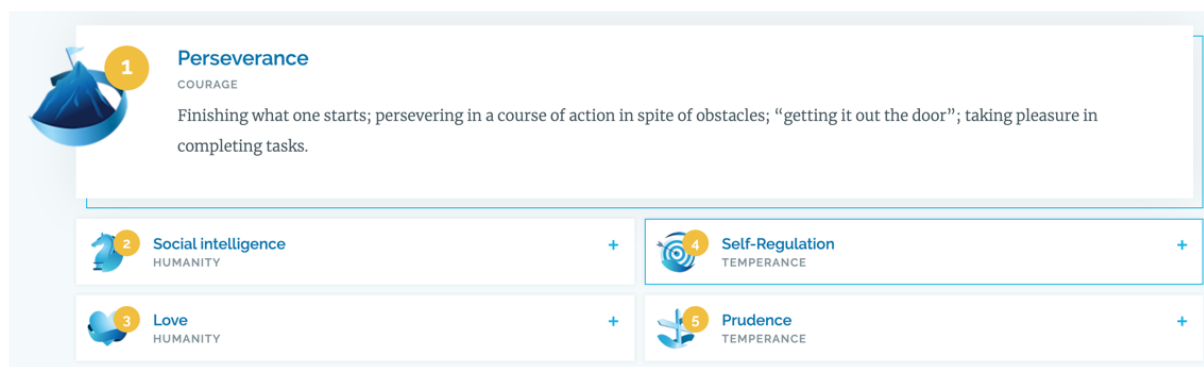
‘이번 만큼은 솔직 해보자’ 이번 과제를 보자마자 든 생각이다. 과제로 생각하지 않고 솔직하게 적는 일기 정도로 생각하기로 했다. 그렇게 생각해야 날 더 좋아해 줄 수 있을 것이라는 생각 때문이다. 지금까지 다른 누군가의 장점은 그것이 부러움으로 보여서 인지 내 눈에 잘 보였으며 칭찬하기를 좋아하는 나는 입 밖으로 내뱉는 다른 사람의 장점이 더욱 선명해졌다.

이런 나에게 ‘나의 성격 강점’이라는 주제는 너무나 생소하다. 지금까지 나의 성격이 강점이 될 것 이라고는 생각해본 적이 없었기 때문이다. 그러나 이번 만큼은 나의 마음에 솔직해 보기로 했다. 지금까지 난 핑계거리를 찾고 있던 것은 아니었나 하는 생각에.

## 이런 성향이 강해요



## 이런 성향이 약해요



결과를 보고 놀라움을 느꼈다. 내 성격 강점으로 나온 Perseverance, 자제력, 계획성 등 이것들이 나에게 강점일까? 하는 생각이 들었기 때문이다. 왜냐하면 자제력, 계획성 이것들이 나에게 스트레스였다.

공과대학 학생회는 작년 한해 동안 내가 속해있던 단체이다. 흔히 ‘인싸’ 라고 말하는 친구들이 많이 있던 단체였고 국장이라는 자리에서 한 해를 보냈다. 항상 ‘국장은 필히 참석 해야지’ 라는 말에 책임감 때문에 모든 행사에 참여했지만, 회식을 갈 때나 놀러 갈 때 마음 한 켠에 항상 다 끝내지 못하고 나온 과제나 시험공부 등이 자리했다. 따라서 어딜 가도 해야할 일이 남아있으면 즐거운 시간을 보내지 못했다.

뿐만 아니라, 학교에서 대면 강의를 할 때에는 사적으로 동기들이나 선배들이랑 같이 술을 먹거나 밥을 먹는 등의 자리가 잦았다. 그럴 때마다 찾아주는 고마운 사람들이 곁에 있었지만, 할 일이 남아 있을 때는 이런 저런 핑계거리를 대며 나가지 못했고, 시간이 지나니 다른 사람들도 더 이상 그런 자리에서 날 찾지 않았다.

성취욕도 강한 내가 학점도 잘 챙기며 누구를 만나고 챙기기가 나에게겐 쉽지 않았다.

그래서 인지 내가 사람들과 자연스레 멀어진다는 생각을 하게 되었고 자책하게 되었다.

남들에 비해 사교성이 약하다는 생각이 들어서 스스로를 탓하게 되었다.

책임감도 강한 탓에 학기 내내 하는 팀 프로젝트에는 팀장 등을 도맡아 하며 혼자 스트레스 받기 일쑤 였고, 누군가가 무엇을 필요로 하거나 과제에 대해서 물어볼 때, 시험에 대해서 물어볼 때만 사람들이 나를 찾는다는 생각이 들어서, 더욱 우울한 감정이 느껴졌다.

그러나 나는 이런 생각이 들어도 남들에게 내 이야기를 쉽게 털어놓지 않는다. 혼자 다른 일을 하며 잊으려고 한다.

이제 내 이야기를 조금 해보려고 한다. 이런 성격을 갖게 된 배경에 대해 이야기 하고자 하기 때문이다. 삼수를 통해 건국대학교에 들어왔다. 사실 인내심, 끈기 이런 단어는 삼수를 하던 시기에 생긴 내 성격이라고 생각한다. 그 전의 나는 즉흥적이고 끈기도 없었으며 외향적인 편에 가까웠다. 친구들이 소중했고 많이 의지했으며, 재수 끝에 들어간 대학교를 별 다른 이유없이 자퇴서를 내고 돌아올 만큼 즉흥적 이었다. 자퇴는 내가 인생에서 혼자 결단 내린 가장 큰 선택 이었다. 그 때는 알지 못했지만 선택에는 당연히 책임이 따랐다. 부모님께 상의를 하지 않은 내 선택에 만큼은 책임을 지고 싶었고, 하고 싶은 것도 참아야 했다. 매일 아침8시 독서실 문 여는 시간에 맞추어 독서실을 갔다. 공부를 안해왔던 터라 공부하는게 더 힘들었지만, 부모님께 더이상은 실망감을 드리고 싶지 않았다. 그렇게 8개월을 매일 똑같은 일상을 살았다. 일상이 습관이 되는 과정이 신기했고, 최선을 다했기에 평소보다 결과가 좋지 않아도 후회가 없었다. 이렇게 성격도 습관도 변화할 수 있는구나 싶었다. 아직까지도 아무런 일정이 없어도, 전날 열근하게 취하여 늦게 잠에 들었어도 아침 8시에는 일어나 하루를 시작한다.

최근 어렸을 때부터 친했던 친구를 만났다. 아직도 매일 일찍 일어나냐는 친구의 물음에 그렇다고 대답했다. 그 친구는 '너 같은 독종은 처음 본다'며 수능을 본 다음날에도 일찍 일어나서 하루를 시작하는 나를 보고는 왜 수능이 끝났는데도 일찍 일어났냐고 물었다고 했다.

'강제로 길렀던 좋은 습관을 놓치고 싶지 않아서'라는 이유에, '시험을 준비하며 삶의 태도를 배웠다는' 나의 대답에 놀랐다고 한다. 그런 삶의 태도가 멋있다고 복돋아줬다.

지금 내 곁에는 이런 좋은 사람들이 많이 남아있다. 성향이 다를 뿐 내 옆을 묵묵히 지켜준 사람들이다. 내가 다른 사람에게 관대 하듯, 다른 사람들은 내가 단점이라고 생각하는 나의 성격을 장점으로 봐주고 있었다.

더 이상 내 성격을 나의 단점으로만 보지 않기로 했다. 단점이라고 생각한 성격을 내 강점으로 만들고 받아들여가겠다는 생각이 들었다. 내가 단점으로 생각했던 부분들을 과제를 위해 강점으로 가장하여 쓰고 싶지는 않았다. 단점이 될 수 있다고 인정했을 때, 이것을 보완할 수 있게 되고 그것이 강점이 될 수 있다고 생각한다.

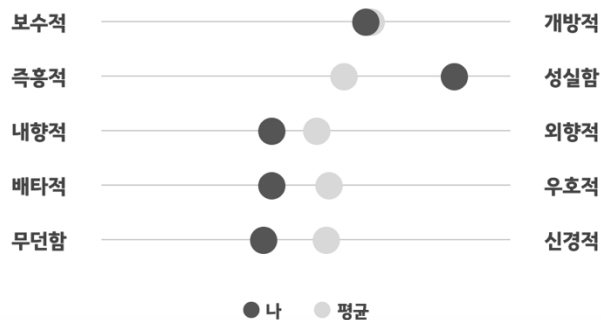
자제력과 인내심, 그리고 내가 갖고있는 책임감 등을 바탕으로 어떤 일을 결단을 내렸을 때 곳곳하게 해나갈 수 있다고 생각한다. 그러나 이 일을 하면서 다른 사람과 공동으로 일을 하거나, 함께 의견을 조율 해나가는 과정에 스트레스를 받거나 기분이 상하거나 하는 부분이 충분히 생길 수 있다. 따라서 난 다른 사람의 의견을 받아들여 내 성격의 부분들을 강점으로 받아들이는 삶을 살아야겠다고 생각했다. 내 성격을 어떻게 강점으로 만들고, 어떻게 이것이 나의 정신건강의 유지와 향상, 그리고 행복 증진에 어떻게 활용될 수 있는지 생각해본 결과는 다음과 같다.



zdu\*\*

O<sup>4</sup> C<sup>5</sup> E<sup>3</sup> A<sup>3</sup> N<sup>2</sup>

#협조성 #자제력 #계획성



### 당신은 안전 지향형 리더!

- ✓ 현재 조직의 장점을 지키고 키우기 노력하는 리더로, 안정적으로 성장하는 조직에서 찾아볼 수 있는 사람이에요.
- ✓ 안전 지향형 리더들은 큰 변화를 모색하기보다 차근차근 조직을 성장시키기 위해 노력합니다.
- ✓ 그러나 안정만 지나치게 강조하다 보면 혁신의 기회를 놓칠 수 있다는 사실을 잊지 마세요.

### 모범생 같은 연인

- ✓ 연인(배우자)과의 관계에 있어 미리 계획을 세우고, 해야 할 일들을 착실히 해 나가는 사람이에요.
- ✓ 당신의 세심한 면모 덕분에 연인(배우자) 관계에 높은 신뢰가 쌓인 상태입니다.
- ✓ 관계에서 일어나는 모든 일을 혼자 떠맡지 않아도 됩니다. 가끔은 상대방에게 기대어 보세요.

이러한 단점들을 극복하고 정신건강의 유지와 향상, 행복을 증진 할 수 있는 방법들을 생각해 보았다. 그 방법은 다음과 같다.

첫 번째로 다른 사람에게 조금씩 기대어 보기로 했다. “난 너한테 너의 얘기를 많이 하는데, 넌 속 이야기는 잘 안하는 것 같아”라는 말을 많이 듣는다. 다른 사람이 내 고민을 해결해 줄 수 없으니 말도 하지 말아야겠다. 라는 생각 때문이었다. 그러나 지난 수업을 듣던 중, 교수님께서 내가 믿을 만하고 고민을 털어놓을 수 있다고 생각하는 사람들이 몇명이 있냐는 질문을 하셨다. 실시간 수업이었기 때문에 바로 내 머릿속에 사람들이 생각났는데, 3명 이었다. 내 이야기를 털어 놓을 수 있는 사람이 3명이나 있음에도 혼자 안고 가려고 했던 내 생각을 바꾸고 싶어졌다. 그 뒤로 작은 얘기부터 가장 가까운 사람들에게 털어놓았는데 해결을 바랄 것이 아니라 털어 놓는 것 자체로도 내 고민이 줄어들 수 있음을 느꼈다. 앞으로도 가끔은 다른 사람에게 기대어 보고 싶다는 생각을 하게 된 계기가 되었다.

두 번째로는 내가 신중하게 내린 결론도 다시 한 번 생각해보기로 했다. 사람은 누구나 다른 생각을 가지고 있다. 그러나 나는 내 고집이 강하고 속으로 많은 생각을 한다.

속이 좁아 보이는게 싫어서 한번도 티를 낸 적은 없지만, 다른 사람의 충고를 지금까지는 온전히 기분 좋게 들은 적은 잘 없었다. 의견 충돌도 충고도 나랑 같은 방향으로 나아가고 싶은 사람이 나, 나를 소중하게 생각하는 사람이 아니면 굳이 나에게 본인의 감정을 소비해가며 이야기 하지 않을 것이라는 생각이 들어서 앞으로는 그 충고를 특별히 더 가치 있게 생각하고 싶다.

또한 작은 일에 소외감 느끼고 상처 받지 않기로 했다. 내가 만나고 싶은 사람은 먼저 연락해서 만나는 것에 두려움을 느끼지 않을 것 이다.

세 번째로는 나에게도 쉬는 시간을 주기로 했다. 집에 가만히 앉아 있는 것도, 아무것도 안하면서 시간을 보내는 일상도 나에게 너무 오래전 이야기가 되어버렸다. 내가 아침 기상 만큼이나 꾸준히 해온 것이 바로 '요가' 인데, 운동을 할 때만큼은 아무 생각도 없이 온전히 나를 되돌아 볼 수 있다고 생각했기 때문이다. 그러나 최근에 코로나19로 요가도 할 수 없게 되고, 과제와 해야할 일들만 생각하고 있다 보니 스트레스가 쌓였다.

따라서 '등산'이라는 대안을 찾고 실천 하고 있다. 등산을 매주 다른 사람과 같이 가다 보니, 내가 먼저 사람을 찾는 일도 많아 지고 같이 등산을 하면서 얻는 유대감도 있을 것이라고 생각한다.

지금까지는 삶에 있어서 근면함이 가장 중요하다고 생각했고 그게 옳다고 생각했다. 그러나 근면속에서의 잠깐의 여유들이 내 삶의 행복이 되고 있다.

앞으로는 성실함, 자제력, 그리고 성취욕을 바탕으로 친화력도 조금 더 성장한 사람이 되고 싶다. 지금까지는 내가 늦게 출발했다는 생각에 더 빨리 무엇인가를 이루고 싶었고, 꿈이 없다는 생각에 모든 것을 잘 해내서 비로서 꿈이 생겼을 때 걸림돌이 되지 않게 해야겠다는 생각이 컸다. 그러나 이제는 좀더 여유를 가지고 잘 못할 수도 있으니 다음에 잘 하면 된다는 생각을 갖고 정신 건강을 유지하며 사소한 것에서 행복함을 찾고 싶다.

이 주제를 보고, 어떻게 내 성격을 풀어나가야 할까 많은 생각이 들었다.

'성실하다. 근면하다.' 이 자체를 강점으로 풀어 나갈 수도 있지만, 그동안 성격으로 인해 겪은 스트레스와 경험들을 바탕으로 행복한 정신건강과 삶을 이루고 싶었기에 작은 변화를 하나씩 실천 중이다. 이 성격들이 나에게 강점이라는 점을 깨닫고, 이 성격들을 바탕으로 더 단단한 사람이 되고 싶다. 또한 조금의 벗어남을 두려워하지 않는 자세를 가져야겠다.

너무 피곤할 때에는 조금 늦게도 일어나보고, 해야할 일이 당장 없음을 어색해 하지 않고, 여러 사람을 만나 웃고 떠드는 시간도 즐겨보고, 앞으로도 등산을 꾸준히 가고 산책도 하며 불안한 마음과 생각들을 안정적으로 유지 해야겠다.

항상 부담감이 커서, 무엇인가를 앞두고 있으면 불안한 마음이 커지곤 했는데 수업시간에 배운 호흡법을 습관화 하다 보니 의식하지 않아도 무엇인가를 앞두고는 호흡을 하고 있는 나를 발견했다. 무엇인가를 꾸준히 하여 습관으로 만들 수 있는 힘, 이것이 나의 진정한 강점이라고 생각이 들었다.

습관을 만드는 힘으로 이젠 나에게 행복을 줄 수 있는 작은 습관들을 만들어 나가려고 한다. 이번 기회를 통해 나를 되돌아 보면서 조금 더 단단한 사람이 된 듯 하다.

최근에 ‘죽고 싶지만 떡볶이는 먹고 싶어’ 라는 책을 접했고 겉보기에는 멀쩡하지만 속은 곪아 있는, 지독히 우울 하지도 행복 하지도 않은 사람들을 위한 책이라는 말에 끌렸다.

나 또한 타인의 시선으로부터 자유롭지 못하고, 불완전하며 구질구질하기 때문이다. 이 책과, 내 성격 검사와, 그리고 이번 과제를 통해 느낀 점을 한 문장으로 정리하면 다음과 같다.

할 일은 많지만, 마카롱은 먹고 싶어.

할 일은 많지만, 조금 뒤로 미뤄두고 잠깐 나가서 산책도 하고, 제일 좋아하는 마카롱도 먹고 싶다. 그렇다고 할 일을 안하지는 않을 테니 말이다!

생각이 난 김에, 이 글을 마치면 나가서 산책도 하고, 돌아오는 길에 마카롱을 사서 돌아와 다시 일상을 시작 해야겠다.