**데일 카네기 – 자기관리론 독후감**

202304069 박신우

저는 이 책을 읽기 전, 정말 걱정이 많은 사람이었습니다. 매일 밤 “내일 몸 컨디션이 나쁘면 어떡하지?”, “오늘 숨 쉬는 게 좀 이상한 것 같은데 호흡곤란인가?”, “어깨가 많이 결리는데, 어깨가 잘못된 게 아닐까?”, “목소리가 쉬었네. 이 상태가 계속 지속되면 어떡하지?”등의 걱정이었습니다.

저는 코로나 시기 이후 여러 번 아픈 후, 몸이 갑자기 안 좋아지는 것을 느꼈었고, 그 때문에 이러한 신체적인 걱정이 많아졌던 것 같습니다. 이 책을 처음 구매해 첫 장을 보았을 때 마저도 많은 과제를 쌓아 두고, 책 조차도 작가의 말 까지 밖에 진도를 나가지 못 했다는, 할 일이 많다는 이유로, 책도 “내일까지 다 못할 것 같은데 어떡하지..?” 라는 걱정을 하고 있었습니다.

그리고 책을 딱 펼치고 읽기 시작했을 때, 이 책이 걱정에 대해 다루고 있다는 걸 알 수 있었고, 당시 걱정이 많았던 터라 집중해서 빠르게 책을 읽어 나갔습니다.

그렇게 몇 장을 넘기다가, 모래시계에 관련된 내용을 접할 수 있었습니다. “삶을 모래시계라고 생각해 봐라.”, “모래알은 좁은 관을 통해 이동하고, 그 관에 더 많은 모래알을 통과시키려 한다면 모래시계가 망가지고 말 것이다.”, “모래알이 하나씩 좁은 관을 통과하는 것처럼, 한 번에 하나씩, 천천히 고르게 처리하지 않으면 우리의 육체, 육신은 망가진다.” 라는 내용이었습니다. 저는 이 내용이 굉장히 와닿았습니다. 왜냐하면 이전 며칠 동안, 저는 동아리 프로젝트, 여러 과제, 시험공부, 독서, 그 외 다른 일 등에 치여, 너무 할 일이 많다고 느꼈고, 그 일을 한꺼번에 처리하려 했지만, 실패하고, 아무것도 하지 않기를 계속 반복해왔기 때문입니다,

그래서 책에 나오는 테드와 군의관의 이야기는 저에게 큰 인식의 변화를 주었고, 이후 저에게 무리가 되지 않을 선에서 계획을 짜기 시작했습니다.

월요일은 책 10장 읽기, 과제 하나 해결, 화요일은 책 이어서 10장 읽기, 강의 영상 시청. 이런 계획이었죠. 당연히 하루아침에 사람이 변할 수 없었고, 저는 모든 일을 완수하지는 못했습니다. 책은 조금씩 페이지가 밀렸고, 과제도 계획대로 완수하지 못 했습니다. 하지만 저는 걱정하지 않았습니다. “모래시계처럼 꾸준히 해 나가면 언젠가 바닥이 보일 거야!” 라는 생각을 가지고 생활했거든요.

때문에 결과적으로 저는 많은 양의 할 일들을 80%이상 빠르게 처리할 수 있었고, 곧이어 모든 일을 해낼 수 있었습니다. 그리고 제 몸에도 변화가 생겼습니다. 점차 숨쉬기도 편해졌고, 어깨 통증도 줄어들었으며, 말하기도 편해지기 시작했습니다.

그러한 신체적인 통증들도 어느정도 걱정의 영향이 있었던 것 같습니다. 이렇게 걱정을 덜어내고 나니, 이전보다 더욱 체력도 좋아지고, 일 처리도 빨라졌으며, 무언가 꾸준히 하려는 의지력도 커졌습니다.

무슨 독후감에 1장에 나오는 내용만 길게 작성하냐고 하실 수 있지만, 제가 가장 큰 경험과 가치관 변화를 겪은 부분이었기에 길게 작성했습니다. 물론 그 뒷 이야기도 읽었구요.

모래시계도 많이 도움 되었지만, 뒷이야기들도 모두 힘이 되어주는 이야기들이었습니다. 1장을 이어서 말하자면, “과거의 일에 집착하지 말라.” 라는 말이 있겠네요. 저는 미래의, 미뤄둔 여러 할 일 때문에 걱정학도 했지만, 남들의 시선을 두려워해 남들이 저에 대해 무슨 생각을 하는지도 매일 걱정했고, 그 때문에 집에 와서도 과거에 한 실수를 자책하기도 했습니다. 그런데 “끝나버린 일에 대한 후회 때문에 현재를 억울한 마음으로 살아가는 것은 아닌가?” 라는 내용을 읽으며, 저의 자책하고, 스트레스받던 모습을 떠올리며, 이러한 행동은 저에게 아무런 도움이 되지 않고, 이럴 시간에 다른 일을 하나라도 처리하는 것이 낫겠다는 생각을 하게 되었습니다. 때문에 이제 저는 과거의 실수가 떠올라 괴롭더라도, 금방 떨쳐내고 하던 일에 집중할 수 있게 되었습니다.

이어서 2장의 이야기, 걱정을 떨쳐내고, 걱정할 시간에 벌어진 일에 어떻게 대처해야 하는지에 대한 이야기를 만났을 때도 비슷한 감정을 느꼈습니다. 앞서서 여러가지 걱정을 대하는 자세에 대해 새로운 깨달음을 얻게 된 후였기에, “걱정할 시간에 무슨 일을 해야 할지 생각하라”라는 주제는 저에게 해결책으로 다가왔습니다. 따라서 저는 앞서 언급한 모래시계 이야기에 이 “최악의 상황을 개선하기 위해 노력해라.”라는 내용을 겹쳐 보며 다시 한번 꾸준히, 천천히, 계획적으로 일을 해결해야겠다는 마음가짐을 가질 수 있었습니다.

3장에서도 “오늘에 충실하라” 라는 구절을 보며 되새길 수 있었고, 저와 같이 걱정으로 병을 악화시킨 사람의 이야기를 보며, 공감되기도 했습니다. 3장의 이야기는 뒤에 나오는 387페이지의 “황당한 처방전” 이야기와 함께 이야기하고 싶습니다. 이 이야기의 주인공은 여러가지를 걱정해 자신의 행동 하나하나를 갑자기 개선하려 했고, 결과적으로 위궤양 증상을 얻습니다. 이 사람도 해야 할 일은 많은데 몸은 아프고, 걱정은 많고, 저와 여러 군데 비슷해 보였습니다. 그리고 이 사람이 병원에 가서 받은 처방은 진짜 제목처럼 황당했습니다. 하지만 의사의 처방이 저는 굉장히 현명하다고 생각됐습니다. 처방은 단지 “걱정하지 마세요.” 였습니다. 근데 이것 뿐만 아니라, 여러 검사를 시켜 주며, 병의 이유를 찾을 수 있다는 생각을 하게 해 주어, 간접적으로 심리적 안정도 느끼게 해 주었죠. 그리고 이후에 병원에 들려 치료를 받아도 좋다고 하며 부담도 덜어줍니다. 때문에 주인공은 걱정을 줄이고 천천히 회복할 기회를 얻을 수 있었고, 더 이상 아프지도 않았습니다. 저는 이 이야기가 딱 제 이야기가 아닌가 싶었고, 정말 집중해서 읽었던 것 같습니다.

이후의 내용에서도 얻은 새로운 교훈들은 많습니다. “늘 바쁘게 살면 걱정 따위 할 생각이 들지 않을 것이다.”, “사소한 일에 신경 쓰지 말아라.”, “내가 걱정하는 일이 실제로 일어날 확률이 얼마나 되는가?”, “걱정을 반복하고, 실수를 반복하는 어리석은 일을 내버려두지 마라.”, “긍정적으로, 즐겁게 생각하라.” 등이었습니다.

특히 친구 관계에서의 문제에도 도움이 되었습니다. 저는 가끔 친구들에게 내심 돌아올 것을 기대하며, 무언가 먼저 배려하고, 돌아올 것을 기다리곤 했습니다. 주로 친구들이 잘못하더라도 그냥 눈감고 넘어가주는 것이었죠. 하지만 돌아오는 건 없었습니다. 제가 말 해주지 않는 한 친구들은 제가 넘어가 준 것도 알 수 없었고, 때문에 제가 무언가 잘못했을 때 당연히 화를 냈습니다. 저는 제가 그동안 참아 줬는데, 이 친구는 왜 나한테 관대하지 못하지? 라는 생각을 하곤 했고, 그래서 싸우는 경우가 종종 있었습니다. 하지만 4부의 3장, “감사할 줄 모르는 사람에게 상처받지 않는 법”을 읽으며 그러한 행동을 고쳐갈 수 있었습니다. 친구들이 감사할 줄 몰라서 저에게 감사하지 않았던 것은 아니지만, 이러한 일이 생기는 이유, “상대의 반응을 기대한다” 라는 것을 없앨 수 있었고, 무언가 오해가 생겼을 때 이전에 제가 행했던 선행을 생각하며 “왜 내 잘못은 쉽게 넘어가지 않냐” 같은 생각은 하지 않게 되었습니다.

이후에도 “문제가 아니라 받은 복을 떠올려 봐라.”, “다른 사람을 모방하지 말라.”, “무언가 얻게 되었을 때, 불평불만할 것이 아니라, 그것을 활용할 방도를 고민해라.”, “다른 사람에게 관심을 가짐으로서 걱정을 잊어라.” 등의 이야기를 읽으며 많은 도움을 받았습니다. 다른 사람을 모방하지 말라는 이야기에서는 제가 이전에 다른 사람, 분야의 정점에 있는 사람들과 저를 비교하며, 그러한 사람들의 생활양식이나 행동을 따라하려 했던 기억과 겹쳐보며 개선할 수 있었고, “다른 사람에게 관심을 가짐으로서 걱정을 잊어라” 파트에서는 요즘 저 자신이 남들에게 굉장히 관심이 없고, 애정이 없다는 것을 깨달을 수 있었습니다. 생각해보면 저는 어릴 적 꽤나 친구들 사이에서 중심이 되고, 인기가 있던 아이였습니다. 그 시절의 저는 친구들 하나하나를 진심으로 좋아했고, 무슨 일을 하나 관심을 가졌으며, 친구가 좋아 하는 것을 같이 하기를 좋아했습니다. 그런데 어느새부터인가 저는 그러한 관심, 애정을 모두 잃어버리고, 친구들을 단지 심심할 때 불러 노는 인맥, 그 이상 그 이하로도 생각하고 있지 않았습니다. 이전에 좋아하던 친구들을 보아도 그 친구들의 장점보다는 단점이 보였고, 친구들을 좋아하기 보다는 단점을 찾아 그 친구는 왜 그렇게 살지? 등의 생각을 하기도 했습니다. 하지만 이 이야기에서, 주인공이 생각을 바꿔 남들에게 관심을 가지고, 표현해주기를 반복하며 주변 사람들도 주인공을 좋아하게 되는 것을 보며, 저도 이전처럼 친구들을 진심으로 좋아하고, 장점을 찾아 볼 수 있는 눈을 만들어가야겠다고 생각하는 계기가 되었습니다.

그 다음 이야기들에서도 “죽은 개를 걷어차는 사람은 없다. 누군가 당신의 험담을 한다면 당신은 험담을 들을 정도로 남들에게 주목을 받는 사람일 것이다.” 라는 이야기를 읽으며 아무 이유 없이 나를 괴롭히던 사람들이 스쳐 지나가기도 하고, “내가 저지른 바보짓들”을 읽으며 주인공이 걱정거리가 담긴 파일을 적어놨다가 나중에 확인하고 이전의 자신을 어리석게 보는 부분을 보면서 다시 한번 생각하는 부분을 보며 공감을 느끼기도 하며, 자신에게 비판하는 것을 요청하고 받아들이며 성장하는 E. H. 리틀처럼 나도 비판을 나의 성장치, 경험치로 환산하여 성장하고 싶다는 생각을 하기도 하며 여러 방면에서 발전하고 나아갈 수 있었습니다.

맨 처음 이야기했던 “모래시계”는 제가 일자리를 찾고, 가정을 가질 나이가 된다 하더라도 좌우명으로 가지고 갈 정도로 큰 깨달음으로 다가왔고, 이 책을 접하게 된건 정말 좋은 경험이었다고 생각합니다. 단기간에 제 가치관에 유익한 변화를 겪으며, 한단계 더 성장할 수 있게 해 준 인생 책이라고 할 수도 있을 것 같네요. 실제로 주변 친구들에게 이 책을 추천해주기도 할 정도로, 정말 여러가지로 저에게 큰 도움이 되었던 책이었습니다.