



## PART2 자기개발학과

### 인생을 바꾸는 습관의 힘 : 이희돈(세계무역센터협회 부총재)

“많은 젊은이가 군대에서 자신의 젊음과 시간을 낭비한다고 안타까워하지만, 저는 군대만큼 평생에 필요한 습관을 형성할 수 있는 곳도 드물다고 생각합니다.”

#### 확실한 방향성과 꿈

시간낭비는 주어진 환경의 문제라기보다 ‘방향성’의 문제이다. 제가 젊은이들에게 가장 하고 싶은 이야기는 이 ‘방향성’이다. 예를 들어 고속도로에서 운전할 때 올바른 길로 가고 있다면 느리게 가든, 중간에 사고가 나든, 그 뺑향 대로만 가면 결국은 목적지에 도착한다. 그러나 아무리 빠르게 가는 것 같아도 섣길로 빠진다면 그것은 안 가느니만 못하다. 그러니 확실한 방향을 가지고 큰 꿈을 꾀야 한다고 말하고 싶다.

#### 튀는 것은 젊은 날의 특권

확실한 방향을 가진 사람들은 그렇지 않은 사람들 사이에서 튀어 보이기 마련이다. 그러나 유별나 보이는 것을 두려워하지 마라. 유별나다고 생각해도 매일 뭐든 꾸준히 해나가라, 10년, 20년이 흐른 뒤에 나아탄 차이는 어마어마하다. 다른 사람의 시선을 두려워하지 마라. 자신이 옳다고 생각하는 일, 뚜렷한 방향을 향해 최선을 다해 움직여 나아가자. 그것이 젊은 날의 특권이다.

#### 습관: 시간 낭비를 막는 최고의 방법

젊은 날의 시간을 낭비하는 것은 황금을 베고 잠만 자는 것과 같다. 아직 무엇을 해야 할지 혹은 자신이 가야할 길의 방향이 어디인지 찾지 못했다면 더더욱 그렇다. 감나무 밑에 앉아 감 떨어지길 기다리나? 자신의 방향을 찾으려고 온몸으로 움직여야 한다. 그렇다면 자신의 방향을 알 방법, 그래서 불필요한 시간과 수고를 줄이는 방법은 무엇일까? 좋은 습관이다. 좋은 습관은 인생이라는 망망대해에 올바른 방향으로 나아갈 수 있게 인도해 주는 나침반과 같다. 올바른 방향을 제시하여 좀 더 빨리 목적지에 도착할 수 있게 도와주는 나침반은 모험가에게 없어서는 안될 도구이다. 우리의 뇌는 처음 하는 것, 생소한 것을 할 때는 상당히 많은 에너지가 소모되는 반면, 익숙한 것, 습관화된 것을 할 때는 아주 적은 에너지로도 똑같은 일을 할 수 있다고 한다. 수없이 노력하고 반복할수록 같은 일을 할 때 들어가는 에너지가 점

점 적어지고, 그렇게 되면 더 많은 일을 효율적으로 처리할 수 있게 된다. 그러므로 습관은 가장 강력한 무기이다.

## 무서운 누적의 힘

습관은 무서운 것이다. 그러나 습관은 반동성이 있어서 혼자서 할 때는 잘 만들어지지 않고, 무의식적으로 환경에 의해 만들어지는 경우가 많다. 그러므로 단체 생활할 때 좀 더 수월하게 습관을 형성할 수 있다. 그것이 대표적으로 군대이다. 군대에서는 '절제'와 '규율'을 몸에 익힐 수 있다. 많은 학자가 여전히 일찍 일어나는 것의 중요성을 말하고 있다. 군대에서 배울 수 있는 '규율'도 결국에는 하나의 습관이다.

## 습관은 한 사회의 힘이다

한 개인의 습관이 모이면 그것은 한 사회의 힘이 된다. 그것이 바로 '문화적 습관'이다.

## 가능성 있는 그 이름, 대한민국

대한민국 사람은 어딜 가서도 유능함을 인정받는 사람들이다. 한국은 가능성이 많은 나라이다. 그리고 한국의 힘은 개개인의 힘에서, 그리고 그것은 결국 '습관'에서 오는 것이다. 이 책을 읽는 많은 젊은이가 꼭 '습관'이라는 인생의 나침반을 가지길, 세계에서 역량을 펼칠 수 있길 기대한다.

---

# 가난해지는 선택을 그만둬라 : 김석봉(석봉토스트 대표)

“가난을 대물림해 받았다는 생각이 들었습니다. 그런데 이것이 과연 사실일까요? 아버지가 가난을 물려준 것이 아니라, 내가 가난을 선택해서 받아들였다는 생각이 들었습니다.”

---

## 주인 의식을 가지기 위한 구체적인 방법

'나는 안돼, 난 가진게 없어' 나는 이런 생각에서 헤어나오지 못하는 사람이었다. 나는 가난하고 학벌도 좋지 않다는 생각에 자존감이 너무 낮았다. 항상 사람들 앞에서 얼굴을 숙이고 있는 자신을 발견했다. 이것이 습관이 되어 사람들 앞에 나서지 못하고 두세 사람 앞에만 서도 얼굴이 빨개져 말을 못했다. 결혼하고, 아이가 생겨도 마찬가지였다.

무엇이 나를 이렇게 만들지? 라고 생각해보니 스스로를 낮춰 보는 것이 습관이 되어 있었다. 나는 가난을 대물림 받았다는 생각이 들었다. 하지만 그것은 사실이 아니었다. 아버지가 가난을 물려준 것이 아니라, 내가 가난을 선택해서 받아들였다는 생각이 들었다. 원인은 잠을 즐겼다. 하루에 10시간씩 자며 잠을 잘 못갔다고 말하곤 했다. 그리고 정말 게을렀다. 비전을 가지고 있었지만 현실에 안주하면서 시간 관리를 못했다. 내가 고생하는 것 보다 남에게 손 벌려 얻어 먹는 것이 더 빠르다고 생각했다. 거지 근성을 가지게 되었다. 이것을 발견하고

통곡했다. 가난은 물려받은 것이 아니라 내가 선택한 현실이구나,, 이것을 바꾸기 위해 3가지 줄이자고 결심했다.

## 21일 습관 바꾸기 프로젝트

잠을 10시간에서 5시간으로 줄였다. 게으름을 줄이기 위해 플래너를 사용했다. 오늘 해야 할 일에 우선순위를 부여하고 꼭 실천했다. 내 인생을 내가 주도해보자. 이렇게 조금씩 하다보니 재미가 생겼다.

자기 환경과 배경을 탓하지 말고 자기 인생을 자기가 주도하며 살아가자.

## 나의 성공 재능 중 하나는?

성공도 꿈도 본인이 선택하고 결정한다. 자신과의 싸움이 중요하다. 자신과의 싸움에서 이길 수만 있다면 이미 성공한 사람이다. 자신과 약속한 것을 지키기란 쉽지 않다. 점점 지키기 위해 노력한다면 결국 다른사람과 한 약속보다 자신과 한 약속을 더 잘 지킬 수 있을 것이다.

## 실행력이 중요하다

많은 젊은이가 시도를 참 많이 한다. 계획도 많이 하고, 머리도 좋다. 하지만 문제는 실행력이다. 계획은 많은데 실행을 잘 하지 못한다. 실행하지도 않고 실패했다고 표현한다. 아마추어와 프로의 차이는 간단하다 아마추어는 수많은 계획과 생각을 하지만 실행하지 않는다. 프로는 기회는 적지만 꼭 실행으로 옮긴다.

<잠언>에서 많은 깨달음이 있었다. “자기 자신을 이기는 자는 성을 빼앗는 것보다 낫다.” 라는 말이 있다. 성을 빼앗기 위해서는 군사 수 만명이 죽는다. 그만큼 힘든데 자신과의 싸움에서 이기려면 이 정도는 견뎌야 하지 않을까..

---

## 화장실 가는 5분 동안 인생 대학 다니기 : 장형태 (대한종묘조경 대표)

“무에서 유를 창조하는 것은 그만큼 어렵지만 어렵다고 추진하지 않으면 아무것도 할 수 없다. 과감히 먼저 한 발 내딛으십시오. 그리고 추진하십시오.”

---

## 좋아하면 추진력이 생긴다.

자신이 좋아하는 것을 하면 끝까지 추진력을 발휘하고 나아갈 수 있다. 실패의 연속이고, 주변의 반응이 냉담하더라도, 결국 자신이 하는 일에 사회는 반응하고 수요가 생길 것이다.

## 성공의 키워드: 10년만 추진해라

“10년을 계획 세워서 하면 안 되는 일은 없다” 정말 쉬운 말이고, 누구나 다 알고 있는 말이지만 문제는 이것을 실천하는, 즉 추진하는 사람이 세상에 많지 않다는 것이다. 이것이 바로 추진력이 중요한 이유이다. 무에서 유를 창조하는 것은 그만큼 어렵지만 어렵다고 추진하지 않으면 아무것도 할 수 없다. 과감히 먼저 한 발 내딛자. 그리고 추진하자. 그러다 보면 1달이 가고, 10년이 되었을 때 당신은 꽤 높은 수준에 있게 될 것이다.

## 돈은 추진 원동력이 되지 못한다

절대로 돈만 보고 쫓아가지 말라고 젊은 사람들에게 이야기해 주고 싶다. 돈만 보고 쫓아가지 않으면 어떤 일을 길게 할 수 없다. 돈의 논리만 따지다 보면 모든 일이 호황 때만 재미있고 불황 때는 재미없게 된다. 돈을 보고 일하는 것이 아니라 자신이 하고자 하는 일이 정말 좋아야 한다. 혼자만 좋아하는 일이 아니라 주위의 다른 사람들도 좋아하는 일을 하면 돈보다 더 값진 추진 원동력을 가지게 된다. 정말 좋아하는 일과 비전, 꿈을 가지면, 힘들고 지칠 때 당장 눈앞의 이익에 눈이 멀려 할 때, 자신을 다시금 바로잡게 만들고 일을 추진하게 만드는 원동력이 생길 것이다.

## 화장실 평생 공부법

5분이 되었든, 10분이 되었든 항상 볼일을 볼 때마다 책을 본다. 화장실은 매일 가는 곳이니 매일 공부하게 된다. 딱 5분, 병 대신 지식을 얻을 수 있길 바란다.

## 피할 수 없는 위기를 즐기는 방법 : 이채욱(인천국제공항공사 대표)

“백지에 그 일의 좋은 점 열가지를 적어가며 자신과 대화를 나누십시오. 그러다 보면 왜 내가 이 일을 해야 하는지가 분명해지며 어떻게 해야 할지 깨닫게 될 것이다.”

## 위기는 성공의 복선

탄탄대로일 것 같았던 사업에 어느날 예기치 못하게 위기가 찾아왔다. 회사에서 자신이 추진했던 사업이 실패하며 40억이라는 어마어마한 손해를 회사에 입히게 되었다. 하지만 회사를 떠날 수 없었고, 그 사태를 수습하기 위해 1년이라는 기간동안 지옥 같은 시간을 견디며 씨름했다. 결국 모든 사태를 수습했고, 수습한 뒤 회사에 사표를 냈다. 하지만 회사에서 돌아오는 답은 해외지사발령이었다. 지난 1년간의 노고가 위기관리 능력으로 새롭게 평가되었던 것이다. 그 경력이 더 높고 좋은 자리까지 승진하는 좋은 연결 고리가 되었다. 그때 그 사건은 새로운 전진을 위한 일 보 후퇴였던 셈이다.

## 피할 수 없을 때 즐기는 법 : 백지와의 대화

그 사건 후 또 다른 위기가 찾아왔다. 삼성과 합작 회사인 삼성GE의료기기의 사장으로 승진 발령을 받은 것이다. 말이 승진이지, 지금까지 경력과 다른 분야였고, 이렇다할 실적을 내지 못하는 사업 분야였다. 의료기기사업의 회생 가능성을 알아보고 가망이 없다면 철수한 후 원래 자리로 돌아오라는 것이 승진 발령의 속사정이었다. 주변에서도 빨리 사업을 정리하는 것이 상책이라고 조언했다. 허탈한 심정으로 내가 그 회사에서 일해야만 하는 이유를 찾아 적어 보았다. 안 되던 사업이니 나빠질 것도 없고, 평소보다 더 많은 것을 배울 수 있는 기회였다. 이렇게 이유를 찾다보니 점점 하지 말아야 할 이유보다 해야 할 이유가 더 많아 보였다. 망해 가던 회사에서 일하며 지쳐있던 연구원들을 격려했고, 함께 해결해나갈 방안을 연구했다. 정리 대상이던 사업은 6년간 45% 성장률을 기록하는 우량 기업으로 뒤바뀌었다.

평생 하고 싶은 일만 한다면 얼마나 편하고 좋겠나, 하지만 세상살이가 쉽지 않은 것은 피할 수 없는 상황이 찾아오기 때문이다. “피할 수 없다면 즐겨라.” 라는 명언이 말해 주듯이 말이다. 닥쳐온 위기 앞에서, 원치 않는 상황 앞에서, 고민하고 있다면 노트를 펴고, “이 일의 좋은 점은 무엇일까?” 하며 고민하고 써보자. 스스로 받아드릴 만한 이유를 발견해야만 책임감과 열정을 가지고 그 일에 임할 수 있다. 적다보면 그 일을 왜 내가 해야 하는지가 분명해지며 어떻게 해야할 지 깨닫게 될 것이다.

## 생각 하나 차이

하고 싶은 마음과 하기 싫은 마음은 사실 종이 한 장 차이이다. 그러나 그 결과는 하늘과 땅 차이만큼이나 달라진다. 그렇기에 어떠한 마음가짐으로 임하느냐가 중요하다. 같은 상황에서 사업을 하더라도 좋은 면을 보는 사람과 나쁜 면을 보는 사람의 결과는 천지 차이 일 수 밖에 없다. 그리고 좋은 면을 볼 것인가 아닌가는 말 그대로 마음 먹기에 달렸다. 나는 어릴 적 다른 부잣집에 들어가 살며 아이를 가르치던 가정 교사라는 일을 했다. 남들은 힘들고 고생한다고 생각했지만 나는 좋았다. 불도 잘 들어와 공부도 할 수 있고, 매일 흰 쌀밥이 나오고, 여름에는 모기장도 쳐주었다. 물론 불편한 점도 많았지만 똑같은 상황에서도 남의 집 더부살이의 힘든 점들만 생각했더라면 좋은 점이 많이 있음에도 스스로 불행하다고 느꼈을 것이다. 결국 모든 상황은 어떻게 바라보느냐 하는 문제이며 종이 한 장 차이이다.

## 기회를 부르는 행운아 마인드

“나는 진짜 행운아다” 이런 마인드만 있다면 어떤 일을 하든 신이 난다. 행운아로 생각하니 즐겁고, 그러한 즐거운 마음 때문에 긍정적으로 일하게 되고, 이것은 결국 좋은 결과를 부른다. 하지만 ‘나는 지지리도 복이 없는 사람이다’라는 불행아 마인드를 가지면 어떤 일을 하더라도 다른 사람 탓이나 운을 탓하게 된다.

생각을 어떻게 하느냐에 따라 운이 결정된다고 생각한다. ‘행운’이라는 것은 내가 노력하지 않았는데도 얻는 뜻밖의 성공을 말하는 것만이 아니다. 스스로 노력한 끝에 정당한 보상과 결과를 얻는 것도 행운이다.