

# 마지막

## 자기계발서

3.0

김현두 지음

"이 책을 끝으로  
자기계발서 졸업합니다"

-실제 후기 中

★★★★★

입소문 하나만으로  
300부 돌파

★★★★★

만족도 5.0 만점  
경이로운 기록

이제 사람들은 두 부류로 나뉘는 것이다.

〈마지막 자기계발서〉를 손에 넣은 사람과 그렇지 못한 사람.

전자는 자신이 원하는 모든 것을 이뤄낼 것이고

후자는 자기계발서라는 지독한 마약에서

결코 빠져나오지 못할 것이다.

전자가 된 당신을 진심으로 축하한다.

## 저자 소개 - 김현두

김현두 자기계발연구소 대표 코치

인포디언스 비즈니스 연구소 수석 코치

3.8만 명 규모 황금지식 커뮤니티 총괄

이 책에 담긴 내용을 완성하기까지 6년이라는 시간이 걸렸습니다. 저의 20대를 전부 바쳤다고 해도 과언이 아닐 것입니다. 제가 지금부터 소개할 내용들이 당신이 원하는 삶을 살아가는 데에 조금이라도 기여할 수 있다면, 저는 진심으로 행복할 것 같습니다.

원하는 삶, 주체적인 삶이라는 가슴 떨리는 여정을 저와 함께해 주셔서 감사합니다.

-김현두 올림

## 목차

(클릭 시 해당 페이지로 이동합니다)

### Chapter 0. 들어가기 전

- 1. 〈마지막 자기계발서〉 사용설명서 6p

### Chapter 1. 들어가며

- 1. 자기계발서라는 마약 9p
- 2. 자기계발 시장의 비밀을 폭로합니다 11p
- 3. 이것을 만나고 모든 게 바뀌었다 14p

### Chapter 2. 스트레칭

- 1. 100명 중 80명이 실패하는 이유 17p
- 2. 정의 (아무도 신경 쓰지 않았던 이야기) 21p
- 3. 원하는 삶 (나는 어떻게 살고 싶을까?) 27p

### Chapter 3. 준비 운동

- |                        |     |
|------------------------|-----|
| 1. 에너지 (모두가 놓치고 있는 이것) | 52p |
| 2. 마인드셋 (이 5가지만 기억하세요) | 70p |

### Chapter 4. 기본기 훈련

- |                                   |     |
|-----------------------------------|-----|
| 1. 구체화 (나만의 포지션 정하기)              | 89p |
| 2. 베이직 시스템 (원하는 모든 것을 이루는 4가지 습관) | 91p |

### Chapter 5. 경기 투입

- |                                 |      |
|---------------------------------|------|
| 1. 퍼스널 시스템 (자기관리의 신이 되는 2가지 방법) | 105p |
| 2. 7가지 스킬 (공개하기 싫었던 비밀들)        | 123p |

### Chapter 6. 경기가 끝나고

- |                            |      |
|----------------------------|------|
| 1. 돌아보기                    | 138p |
| 2. 마지막으로 드리고 싶은 가장 중요한 이야기 | 138p |

### Chapter 7. 마치며

- |                             |      |
|-----------------------------|------|
| 1. 저는 당신이 원하는 삶을 살았으면 좋겠습니다 | 141p |
|-----------------------------|------|

## Chapter 0. 안내

### 1. 〈마지막 자기계발서〉 사용 설명서

시작하기에 앞서 두 가지 예언을 하려 한다.

약 5분 뒤, 당신은 크나큰 충격에 빠져 있을 것이다. 왜 지금도 수많은 자기계발서들이 시장에 쏟아져 나오고 있는지, 그리고 그 책을 소비하는 사람들의 80%는 왜 달라지지 못하는지에 대한 놀라운 비밀을 듣게 될 것이기 때문이다.

그리고 이 책을 모두 읽고 난 뒤에는, 99%의 확률로 다음과 같은 말을 내뱉을 것이다.

**“자기계발서는 이제 진짜 졸업이구나”**

내가 이렇게 자신만만해하는 이유는 무엇일까? 이 책에 다음 2가지를 담지 않았기 때문이다.

**1. ‘실행은 당신의 몫’이라며 가스라이팅 하지 않는다.**

대부분의 책과 강의는 이렇게 마무리가 된다.

“지금까지 모든 지식을 다 알려드렸습니다. 이제 실행은 여러분 몫입니다. 실행하지 않으면 소용없습니다.”

물론 틀린 말은 아니다. 하지만 나는 이러한 강사들은 하수로 본다. 진정한 교육자는 ‘실행’까지 도울 수 있어야 한다. 그게 진짜 실력 있는 교육자라고 생각한다. 그런데 어떻게 책으로 실행까지 도울 수 있냐고?

일단 이 책을 천천히 끝까지 읽어보기 바란다. 아마 당신은 배운 것을 당장 실행하고 싶어 안달이 나 있을 것이다. 원하는 것을 이루어 내는 놀라운 방법을 알게 되었으니 말이다. 그 순간, 나는 당신의 실행을 위해 당신의 등을 앞으로 살짝 밀어줄 것이다. 그 놀라운 방법은 책 마지막에서 공개하겠다.

## 2. ‘알팍한 인생 조언’ 따위는 하지 않는다.

나는 늘 경계한다. ‘내가 지금 하는 말이 객관적인 원리에 기반한 자기계발 방법론인지, 아니면 주관적인 인생 조언 따위인지’

내가 무슨 말을 하고 싶은 것인지는 지금부터 차근차근 깨닫게 될 것이다.

나는 꼭 당부하고 싶다.

- 1) 실행보다는 지식만 채우고 싶고
- 2) 시시콜콜한 스토리와 가슴 뜨거워지는 인생 조언만을 원한다면

지금 당장 이 책을 내려놓기 바란다.

하지만

- 1) 주관적인 인생 조언보다, 누구에게나 적용될 ‘객관적인 원리’를 활용해
- 2) 이제는 정말 인생을 바꿔보고 싶다면, 타인의 스토리는 이제 그만 구경하고 지금부터 나의 스토리를 써 내려가고 싶다면

축하한다. 지금까지 당신을 기다리고 있었다. 내가 하나 장담할 수 있는 건 이 책을 모두 읽고 나면, 당신은 마치 롯데타워 꼭대기(123층)에서 서울 전경을 바라보는 느낌을 받을 것이다. 자기계발의 모든 비밀이 풀릴 것이고 당신이 지금 해야 할 일이 명확해질 것이기 때문이다.

지금부터 자기계발이라는 재미난 게임을 시작해 보자. 딱 10초 동안, 당신의 5년 뒤 모습을 상상해 보라.

어떤 모습을 상상하든, 5년 뒤의 당신은 그보다 더 많은 것을 누리며 살고 있을 것이다.



## Chapter 1. 들어가며

### 1. 자기계발서라는 마약

코카인, 헤로인, 대마초 등 이 세상에는 참 다양한 종류의 마약이 존재한다. 그리고 이러한 마약들은 우리 눈에 보이지 않는 경로로 유통된다. 적발 시 큰 죄값을 치러야 하기 때문이다.

그런데 요즘 참 이상한 일이 벌어지고 있다. 사람들이 자신의 마약 밀거래 현장을 촬영해 SNS에 자랑하기도 하며, 길거리에서 자신의 이름이 적힌 마약을 자랑스럽게 들고 다니기도 한다. 심지어는 대낮부터 카페에 앉아 마약을 흡입하는가 하면, 도서관이라는 장소에서 단체로 마약 파티를 벌이기도 한다.

이는 요즘 ‘갯생’, ‘미라클 모닝’, ‘경제적 자유’라는 말과 함께 유행하고 있는 ‘자기계발서’라는 신종 마약이다. 내가 이것을 신종 마약이라고 표현하는 이유는 간단하다. 사람들이 실제 마약에 빠지는 이유와 너무나도 흡사하기 때문이다.

자기계발서를 읽게 되면 온몸이 ‘동기부여’라는 환각 상태에 빠지게 된다. 그렇게 갑자기 소리를 지르기도 하며 두 주먹을 불끈 쥐고 ‘할 수 있다’, ‘내일부터는 꼭 달라진다’라는 헛소리를 내뱉기도 한다. 그런데 놀랍게도 몇 분 후면, 다시 원래 상태로 돌아온다. 그렇게 다시 무기력에 빠지게 되고 자신을 한심하게 여기기 시작한다. 그리고 다시 그것에 손을 댈다.

도대체 이걸 마약이 아닌 뭐라고 표현해야 하는가?

나는 이러한 ‘신종 마약’을 이제 그만 퇴치하고자 이 책을 쓰고 있다. 이 책은 일종의 마약 치료제라고 할 수 있다.

자기계발 시장은 계속해서 커지고 있다. \*현재 글로벌 자기계발 시장의 규모는 약 57조 원에 달하고 2030년에는 87조 원에 이를 것으로 예상하기도 한다. 그렇다면 도대체 왜, 이런 마약 밀거래 현장이 판을 치게 되었을까?

\*출처: Grandview 리서치

## 2. 자기계발 시장의 비밀을 폭로합니다

나는 글을 쓰거나 사람들 앞에서 말을 할 때 늘 주의하는 게 하나 있다. 바로 ‘지금 내가 하고 있는 말이 자기계발 방법론인가 아니면 인생 조언인가’이다.

나는 늘 이야기한다. “제발 저를 스승, 선생이라고 생각하지 마세요. 인생에 대한 지혜와 조언은 오히려 제가 여러분에게 구해야 합니다. 저는 그냥 자기계발 방법론을 전달하는 코치일 뿐입니다.”

내가 지금 무슨 말을 하고 싶은 것인지 아래 퀴즈를 풀어보면 단박에 알아차릴 것이다.

Quiz. ‘인생은 짧다’ vs ‘인생은 길다’ 무엇이 정답일까?

(한 번 고민해 보자)

3

2

1

고민해 보았는가? 아마 눈치 빠른 사람은 벌써 무릎을 탁 쳤을 것이다. 위 문장은 정답이 없는 ‘인생 조언’에 불과하다. 인생을 낭비하고 있는 사람에게는 “인생 짧아”라고 조언해 주는 게 좋을 것이고, 조금함에 빠진 사람에게는 “인생 길어”라는 조언이 더욱 효과적일 것이다. 즉 각자의 맥락에 따라 정답은 달라진다.

2016년 여름, 나는 여기에 분노를 느꼈다. 객관적인 자기계발 방법론이 아닌 인생 조언을 마치 절대적인 원칙인 것 마냥, 그리고 자신의 경험만이 정답인 것 마냥 이야기한다. 그리고 그것을 책과 강의로 찍어낸다. 더욱 화나는 것은 자신의 조언에 따르지 않는 사람들을 ‘실행력이 약한 사람’ 취급한다는 것이다.

**“무엇이든 포기하면 안 된다 vs 포기도 전략이다”**

**“아침에 일찍 일어나야 한다 vs 그런 거 소용없다”**

**“착해야 성공한다 vs 이기적이어야 성공한다”**

알다시피 여기에도 정답은 없다. 각자의 주장만 있을 뿐이다.

이와 같이 자기계발 시장은 자신의 지극히 주관적인 경험을 토대로 인생 조언을 설파하는 사람들에 의해 커져 나간다. 그리고 앞으로도 이러한 흐름을 막기는 어려울 것이다.

하지만 이 책을 선택한 당신만큼은 이러한 인생 조언들에 휘둘리지 않았으면 한다. 자기계발 강사들이 아닌, 당신이 원하는 삶을 살았으면 좋겠다. 아침에

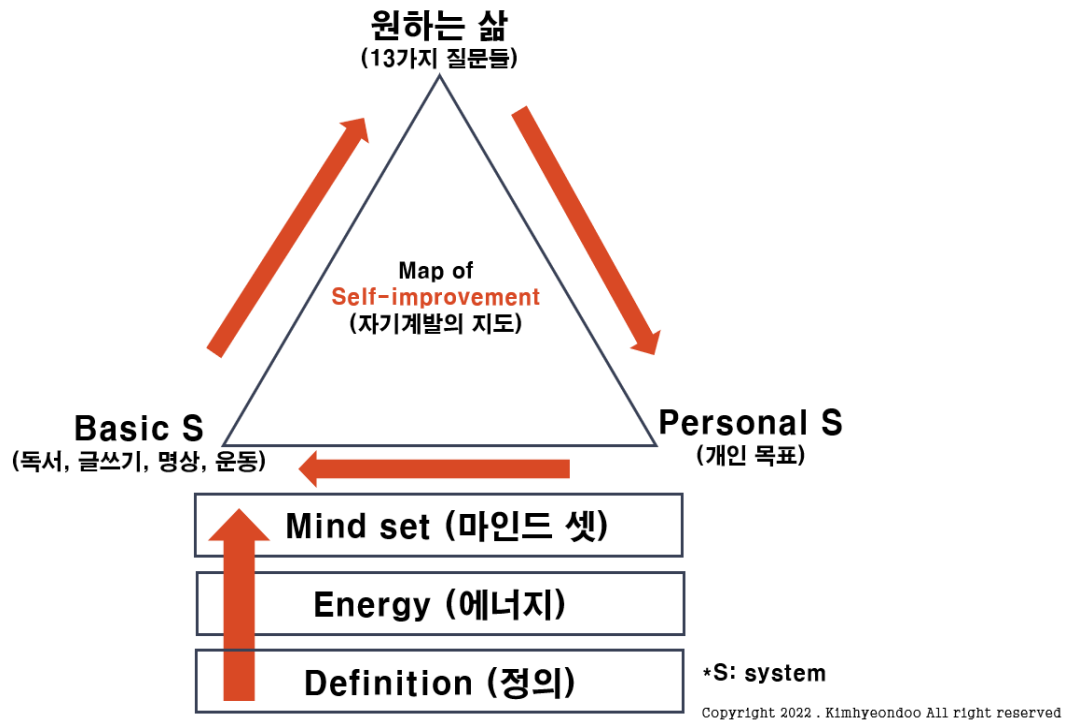
몇 시에 일어날지 정도는 당신 스스로가 정했으면 좋겠다.

나는 지금부터, ‘이렇게 살아라’, ‘저렇게 살아라’ 따위의 조언은 하지 않을 것이다. 괜히 오지랖 부리기 싫다. 그리고 나는 책임지지 못할 이야기도 하기 싫다. 오직 누구에게나 해당되는, 누구나 적용 가능한 ‘원리’에 대한 이야기만 할 것이다.

아니 잠깐, 이것도 결국 김현두라는 사람의 주관적인 방법론 아니냐고? 그런 의심은 거두어도 된다. 내가 당신의 수고를 덜어주겠다. 이 방법론은 김현두라는 사람의 6년간의 집요한 ‘의심’ 끝에 탄생했다. 괜히 이름을 자기계발 ‘연구소’라고 지은 게 아니다.

자, 지금부터 6년 동안의 나의 피 땀 눈물이 담긴〈자기계발의 지도〉를 여러분에게 소개하고자 한다. 성공학, 뇌과학, 심리학, 인문학 등을 기반으로 객관적인 원리만을 추출하였고 이것을 나 스스로에게 2년간 적용해 보며 임상 실험까지 마쳤다. 이를 여러분에게 공개하기까지 정말 많은 고통과 인내가 있었다.

### 3. 이것을 만나고 모든 게 바뀌었다



아직 위 지도 속 내용이 무엇을 뜻하는지 이해하지 못해도 괜찮다. 이 책을 모두 읽고 나면 자연스럽게 머릿속에 그려질 것이다. 그리고 다음과 같은 말을 내뱉게 될 것이다. “진짜 이 지도대로만 하면 되겠구나... 게임 끝이네...”

나는 이 〈자기계발의 지도〉를 내 삶에 적용하고 나서 정말 많은 것들이 달라졌다. 일단은 이 지도의 ‘찐 팬’이 되었다. 왜냐하면 실제로 효과가 엄청나기 때문이다.

1. 일단 자기계발서로부터 완전히 독립했다. 지금 내 주변에 놓여있는 책은 [사회 심리학], [마케팅 설계자], [웹 3.0], [설득의 심리학], [챗 GPT]와 같은 책들이다. 당신도 이 책 하나로, 앞으로 자기계발서에 낭비하게 될 비용 수십, 수백만 원을 아끼게 될 것이다.

2. 그리고 완전한 자유를 얻었다. 여기서 말하는 자유란 경제적 자유를 넘어 ‘정신적 자유’를 말한다. 나는 내가 원하는 것을 명확하게 알고 있으며 그것을 이루는 것 또한 ‘가능 vs 불가능’의 문제가 아니라 ‘시간문제’라는 것을 알고 있다. 나는 3년 안으로 3개 법인의 대표가 될 것이다. 그리고 10년 안으로 대한민국 최고의 자기계발 코치가 될 것이며, 15년 내로는 아시아 최고의 자기계발 코치가 될 것이다. 지켜봐 주시라!

3. 마지막으로 원하는 일을 원하는 사람들과 함께 하게 되었다. 1년 전만 해도 그들의 사진을 인쇄해 거울 앞에 붙여 놓고 매일 바라봤을 정도로 존경하던 멘토들이 있었다. 하지만 현재는 그들과 협업을 하고, 함께 해외여행을 떠나기도 한다. 그래서 나는 나의 하루하루가 너무 행복하고 충만하다.

이 모든 것은 〈자기계발의 지도〉를 나에게 적용한 결과라고 확신한다.

지금쯤 “아니 〈자기계발의 지도〉라는 게 얼마나 대단하길래 이 정도로 찬양을 하지?”라고 생각할 것이다.

지금부터 당신의 손에도, 이 〈자기계발의 지도〉를 쥐여주려 한다. 이제부터 당신은 딱 2가지를 알게 될 것이다.

1) 자신의 원하는 삶

2) 그리고 그것을 이룰 수 있는 구체적인 방법과 확신

자, 이제 〈자기계발의 지도〉를 손에 쥐고 가슴 설레는 여행을 떠나보자. 긴장하지 마라. 이 지도에 완전히 익숙해지기 전까지는 내가 계속해서 가이드 역할을 할 것이다. 시작해 보자.



## Chapter 2. 스트레칭

### 1. 100명 중 80명이 실패하는 이유

〈자기계발의 지도〉를 설명할 때 자주 쓰는 표현이 있다. 바로 ‘자기계발의 4 단계’이다. 자기계발은 크게 네 단계로 이루어진다. 그리고 이를 축구에 비유하면 굉장히 이해하기 쉽다.

#### 1 단계 스트레칭

스트레칭 없이 바로 경기장에 들어간다면 쉽게 다칠 것이고 부상을 당할 위험이 있다. 심할 경우 선수로서의 생명이 끝나기도 한다.

#### \*1단계에서 해야 하는 것들

- 자기계발에 대한 명확한 정의
- 자신의 원하는 삶 그려보기

#### 2단계 준비운동

스트레칭을 마쳤으니 이제 바로 경기장에 들어가 경기를 시작하면 될까? 아니다. 기초 체력 없이는 금방 지칠 수밖에 없다. 아마 5분 안에 쓰러지고 말 것이다. 일단 준비운동을 해야 한다. 운동장을 가볍게 뛰며 기초체력을 끌어올려야 한다.

### \*2단계에서 해야 하는 것들

- 디지털 디톡스
- 관조 명상
- 운동

### 3단계 기본기 훈련 (슛, 패스, 드리블)

지금까지 스트레칭을 하고 준비운동까지 완료하였다. 이제 큰 부상을 당할 위험은 사라졌다. 하지만 경기장에서 활약하기 위해서는 슛, 패스, 드리블과 같은 기본기 훈련이 필요하다. 그렇지 않았다면 공만 잡았다 하면 관중들에게 아유를 받고 말 것이다. 현재 최고의 축구 선수들은 지금도 기본기 훈련에 힘쓰고 있다.

원하는 삶 구체화를 통해 자신의 포지션을 정하자. 그리고 공격수, 수비수, 골키퍼 등 자신이 어떤 포지션에서 뛰든 축구 선수라면 누구나 공통적으로 해야 하는 슛(킥), 패스, 드리블 훈련을 꾸준히 병행하자. 그리고 자신의 포지션에 맞는 심화 훈련 또한 병행이 되어야 한다. 이 모든 것이 결국 기본기 훈련이라고 할 수 있다.

### \*3단계에서 해야 하는 것들

- 원하는 삶 구체화 (포지션 선정)
- 독서, 글쓰기와 같은 공통 기본기 훈련 (베이직 시스템)

## 4단계 경기 투입

이제 경기장에 들어갈 시간이다. 자신만의 포지션(골키퍼, 수비수, 미드필더, 공격수)에서 멋지게 활약하자. 그리고 매일 1~4단계 (스트레칭 - 준비 운동 - 기본기 훈련 - 경기장 투입)를 반복하면 된다. 이게 자기계발의 전부이다.

### \*4단계에서 해야 하는 것들

-목표 설정 및 성취

-그 과정에서 내가 따로 단련해야 할 행동 파악하고 습관화하기

자, 지금까지 읽어보았을 때 어떤 생각이 드는가? 아마 지금까지 복잡하게만 생각했던 자기계발이 명확하게 보이기 시작할 것이다. 그리고 왜 대부분의 사람들이 자기계발에 실패하고 포기하게 되는지 눈치챘을 것이다. 100명 중 80명이 실패하는 이유는 아래와 같다.

### 1) 스트레칭, 준비운동도 없이 바로 경기장에 들어가기 때문

→자신이 왜 자기계발을 하고 있는지 모른다. 자기계발이 무엇인지, 자신이 나아가고자 하는 방향(원하는 삶)이 어디인지조차 모른다. 그래서 결국 공허함을 느끼고 포기하게 된다. 추가로 기초체력이 없으니 경기장에 들어가 단 5분 만에 지쳐버린다. (작심삼일)

### 2) 기본기 훈련 없이 경기만 뛰기 때문

→ 매일 같은 일만 반복한다. 훈련을 전혀 하지 않아 실력은 늘지 않는다. 하지만 스스로는 ‘이렇게 열심히 사는데, 왜 내 삶은 더 나아지지 않는 거야?’라고 생각(착각)하며 살아간다.

### 3) 경기장에 들어가기 두려워 기본기 훈련만 하기 때문

→ 일종의 도피 심리이다. 실제 경기장에 들어가 자신의 진짜 실력을 평가받는 것이, 그리고 사람들과 몸 싸움하고 부딪히는 것이 두려운 것이다. 그래서 계속 슛, 패스, 드리블 훈련만 하며 자신은 세계 최고의 축구선수가 될 거라고 자기 위로를 한다.

대부분 위 세 가지로 정리된다. 당신은 이제 왜 자기계발을 해도 삶이 나아지지 않는지, 왜 자꾸 작심삼일에 빠지는지 모두 깨닫게 되었을 것이다.

자, 이제 우리는 스트레칭부터 시작해 보자. 〈마지막 자기계발서〉를 만난 당신은 이제 천하무적이 될 것이다.

## 2. 정의 (아무도 신경 쓰지 않았던 이야기)

나는 확신한다. 스스로 ‘자기계발러’라고 말하는 사람들에게 “그럼 자기계발이란 무엇인가요?”라고 묻는다면 아래와 같은 대답만 나올 것이다.

“나를 계발하고 성장시키는 행위요”

“성공하기 위해 해야 하는 것...?”

뭐 아주 틀린 말은 아니다. 하지만 위와 같은 생각으로는 절대 자기계발을 오래 지속할 수 없다. 뭐든지 알고 하는 것과 모르고 하는 것은 큰 차이를 만들어내기 때문이다.

지금쯤 생각할 것이다. ‘코치님 그럼 자기계발이란 도대체 무엇인가요?’

‘자기계발이란 원하는 삶과 닮아가는 과정’이다. 정말 중요하니 다시 한번 읽어보자. ‘자기계발이란 원하는 삶과 닮아가는 과정이다’

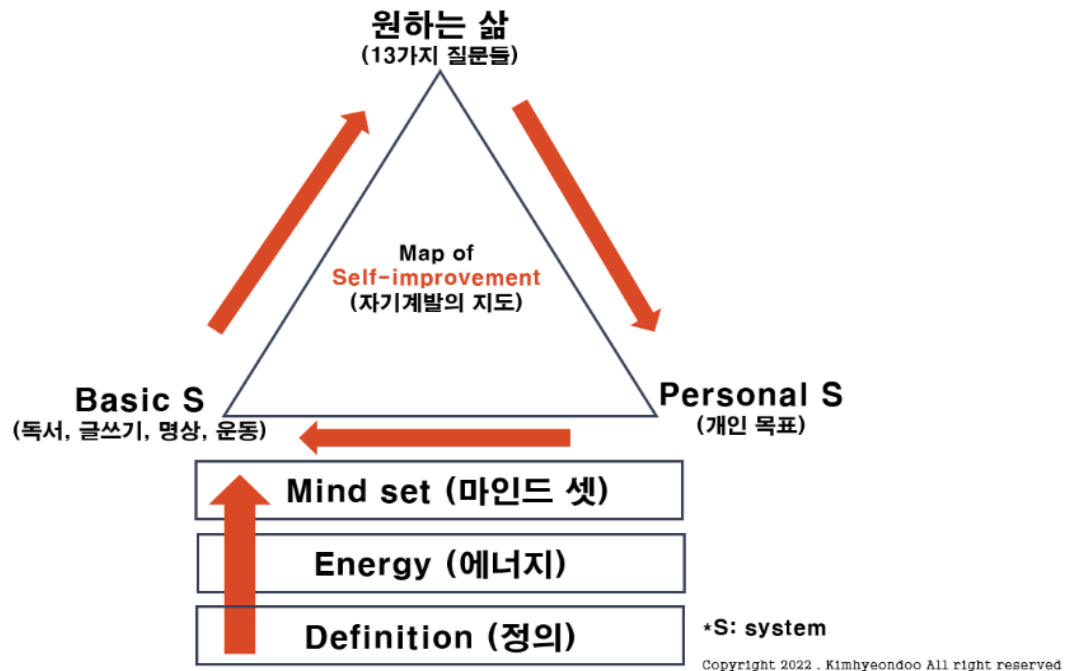
우리는 흔히 ‘성장하는 것’을 ‘더 나아가는 것’이라고 표현한다. 그런데 나는 묻고 싶다. “도대체 어느 방향으로 더 나아가실 건가요?”

더 나아가기 위해서는, 나만의 ‘방향’이 있어야 한다. ‘목적지’가 있어야 한다. 나는 그 목적지를 ‘원하는 삶’이라고 부른다. 그리고 그 모습과 하루하루 닮아가는 것이 바로 자기계발이다.

여기까지 읽었다면 반응은 크게 2가지로 나뉠 것이다.

1. 와... 대박이네요. 이렇게 정의하고 나니 자기계발이 명확해지네요!”
2. “뭐... 좋은 말이긴 하네요. 이제 지루한 소리 그만하시고 자기계발 방법이 나 알려주시죠”

당신은 어느 쪽인가? 혹시 2번이라고 대답했다면 당신에게 꼭 말해주고 싶다.  
‘지금 이걸 놓치면 나중에 모든 게 무너질 거라고, 결국 땅을 치고 후회하게 될 거라고’



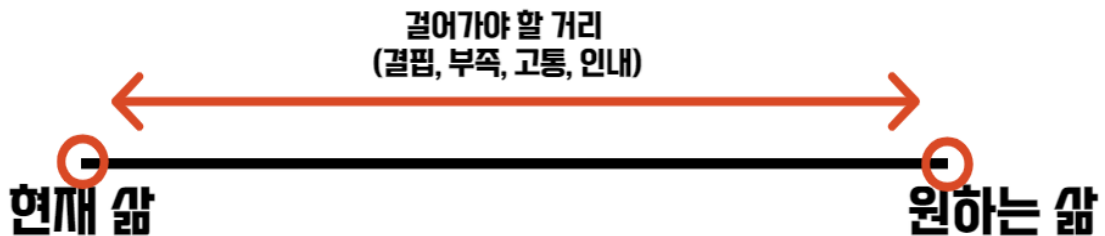
〈자기계발의 지도〉를 다시 살펴보자.

위에 보이는 삼각형은 건물이다. (자기계발의 3, 4 단계) 이 건물에서 배운 내용을 자유자재로 활용할 수 있을 때 다양한 성과 (사업, 취업, 투자 등)가 폭발적으로 나오기 시작할 것이다. 하지만 그 아래 ‘땅’을 보자. (자기계발의 1, 2 단계)

땅의 가장 밑바닥에는 ‘정의’라는 녀석이 있다. 맞다. 지금 우리가 하는 이야기가 바로 단단한 땅을 위한 과정인 것이다. 정의가 무너지면 모든 게 무너진다. 아무리 성과를 내더라도 계속 불안하고 결핍된 마음으로 살게 될 것이다. 결국 행복해지려고 하는 자기계발인데 더욱 불행해져만 갈 것이다.

자, 우리가 ‘자기계발의 정의에 집중해야 하는 이유’를 살펴보았으니 다시 돌아와서 이야기를 시작해 보자.

원하는 삶과 닮아가는 과정이라는 문장을 딱 떠올렸을 때, 여러분의 머릿속엔 어떤 그림이 그려지는가? 아마 아래와 같은 그림이 그려질 것이다.



물론 방향과 목적지(원하는 삶)를 설정한 것 자체로 훌륭하다고 할 수 있다. (사실 이것만으로 상위 10%라고 생각한다.) 하지만 위와 같은 그림이 떠오른다면 우리의 자기계발은 계속해서 ‘고통’스러울 것이다. 계속 ‘부족’할 것이다. 인간은 고통으로부터 회피하려는 본능이 있고 이 본능은 절대 바꿀 수 없다.



‘원하는 삶과 닮아가는 과정(자기계발)’이라는 문장을 떠올렸을 때, 당신은 아래와 같은 그림이 머릿속에 그려져야 한다. 그래야 꾸준한 자기계발이 가능해진다.



위 그림을 살펴보자. 현재의 삶과 원하는 삶이 멀리 떨어져 있는 것이 아닌, 원하는 삶 안에 현재의 삶이 포함되어 있다! 원하는 삶 속에서 현재라는 하나의 점을 찍고 그것을 확장해 나가는 것이다. 즉 이렇게 이해하면 된다. ‘원하는 삶과 닮아가는 과정은 원하는 삶을 살아가는 과정이다’

이것을 온전히 이해하게 되면 어떻게 될까? 맞다. 마음이 차분해진다. 그리고 ‘성장, 성취 강박’에서 벗어날 수 있게 된다. 그리고 이러한 강박에서 벗어날 때 ‘오히려’ 더 많은 성장과 성취를 경험하게 된다.

위 문장과 그림을 꼭 기억하자. 직접 손으로 그려봐도 좋다. 당신의 자기계발에 엄청난 혁신을 가져올 것이다. 그리고 이것을 깨닫게 될 것이다.

‘원하는 삶을 고민하고 노력하는 지금, 이 삶 자체도 나의 원하는 삶이었구나. 너무 스트레스 받을 필요 없겠구나’

그리고 이러한 마음가짐이 올라올 때, 역설적으로 성장 속도도 더 빨라진다. 우리의 양 발목에 묶여 있는 ‘성장 강박, 부족함, 스트레스, 낮은 자존감’이라는 족쇄를 모두 풀어헤쳐 버리고 달릴 수 있기 때문이다.

지금도 당신은 원하는 삶을 살고 있다. 그리고 앞으로는 더 생생하게, 더 짜릿하게 원하는 것을 성취하게 될 것이다. 이건 이미 정해져 있는 운명이다.

당신 앞에 9살 철수와 민수가 있다. 이 둘은 함께 놀이터에 도착했다. 철수는 이렇게 생각한다. ‘어떻게 놀아야 엄마한테 안 혼날 수 있지?’. 그렇게 철수는 모든 행동에 스트레스를 받게 되고 소극적으로 변한다.

하지만 민수는 이렇게 생각한다. ‘어떻게 하면 1시간 동안 세상에서 제일 재밌게 놀 수 있을까?’. 그렇게 민수의 모든 행동에는 거침이 없다. 더 적극적이며 더 창의적이다.

당신은 어떤가. 한 번뿐인 인생, 부족과 결핍의 세상에서 남 눈치만 보며 살아갈 것인가? 아니면 남 눈치 보지 않고 정말 원하는 걸 다 이루고 경험하며 살아갈 것인가? 지금도 당신은 원하는 삶 안에서 살고 있다. 부족, 결핍, 스트레스 강박에서 벗어나라.

### 3. 원하는 삶 (어떻게 살고 싶어요?)

이제 우리는 자기계발이 무엇인지 정확하게 알았다. 그리고 우리를 힘들게 하던 마음도 모두 던져버렸다. 이제 우리가 할 일은 딱 2가지뿐이다.

1. 원하는 삶을 설정하고
2. 그것과 닮아가면 된다.

어떤가, 간단하지 않은가? 지금쯤 이런 걱정을 하고 있을 수 있다.

“뭐 그렇긴 한데... 일단 제가 원하는 삶을 정확히 안다는 것부터가 너무 어렵습니다...”

공감한다. 대한민국에서 자신의 원하는 삶을 정확히 알고 그렇게 살아가는 사람이 과연 얼마나 될까? 5,000만 국민 중 5,000명은 될까? 지금부터 당신에게 딱 13가지 질문을 던질 것이다. 여기에 하나씩 답변을 해보기 바란다. 정말 놀라운 경험을 하게 될 것이다.

당신의 원하는 삶이 명확해지는 경험을!

당신은 어떻게 살아가고 싶은가? 30초만 종이에 마구 적어보자.

해보았는가? 당신이 종이에 무엇을 적었든 아래 세 가지 범주에 들어갈 것이다.

-여가

-일

-인간관계

내가 수년간 사람들에게 꿈, 목표, 원하는 삶을 질문하면서 내린 결론이다. 사람들이 원하는 삶의 모습은 여가/ 일/ 인간관계 이렇게 세 가지로 나누어진다.

“코치님 저는 돈과 건강도 적었는데요. 이건 어디에 들어가나요?”

정말 좋은 질문이다. 우리가 평소에 정말 중요시 여기는 돈과 건강. 이 2가지는 어디 카테고리에 들어가는 걸까? 정답을 바로 공개하겠다. 돈과 건강은 위 세 가지 카테고리를 단단하게 바치고 있는 땅과 같다.

많은 돈과 건강한 몸. 상상만으로도 행복하지 않은가? 하지만 우리는 사실, 돈과 건강을 원하는 게 아니다. 이게 무슨 말이냐고?

우리는 건강한 몸과 풍족한 돈을 가지게 되면 결국 원하는 일/ 원하는 여가/ 원하는 인간관계를 추구한다. 생각해 보자. 정말 돈만 많고 건강만 하면 모든 욕심이 사라지고 행복해질까? 돈은 종이 쪼가리, 혹은 통장에 적힌 숫자에 불과하다. 우리는 돈을 원하는 게 아니라 궁극적으로 돈을 자유롭게 사용하며 누리는 ‘삶’을 원하는 것이다.

그래서 우리는 스스로 어떤 일, 어떤 여가, 어떤 인간관계를 원하는지 알아봐야 한다. 이게 명확해질 때 ‘삶의 목적과 의미’라는 게 생기기 때문이다. 우리가 그토록 바라던 돈과 건강의 목적이 생기는 것이다. 이것이 없다면 아무리 큰돈을 가져도 ‘공허함’만 커질 뿐이다.

지금부터 당신에게 여가 - 일-인간관계 순서대로 질문을 던질 것이다. (수년간의 연구 끝에 탄생한 질문들이다.) 하나씩 차분하게 종이에 답해보자. 당신의 원하는 삶은 지금 이 순간부터 시작이다.

## 여가

### 쉬기(나만의 휴식법)

**질문 1.** 당신의 에너지를 충전시켜줄 휴식 방법에는 무엇이 있는가? (나만의 힐링 방법)

#### **\*쉬기 팁!**

휴식과 취미는 구분하는 게 좋다. 엄밀히 따지면 취미(놀이)는 휴식이 아니다. 에너지를 ‘사용’하기 때문이다. 오로지 당신의 에너지를 채워주는 휴식 방법을 생각해 보자. 사실 사람에게 가장 좋은 휴식은 ‘숙면(깊은 잠)’이다.

### 하기(나만의 취미)

**질문 2.** (돈 걱정 없이) 한 달 내내 휴가가 주어진다면, 당신은 무엇을 하며 시간을 보낼 것인가? 무엇을 즐기고 싶은가? 그리고 무엇에 도전하고 싶은가? (이거 할 때만큼은 완전한 몰입이 된다. 스트레스가 풀린다. 너무 재밌다. 승부욕이 오른다 등등)

#### **\*하기 팁!**

나에게 딱 맞는 취미 찾는 법? 너무 어렵게 느껴질 수 있다. 사실 이는 ‘나에게 딱 맞는 음식 찾는 법’이라고 생각하면 정말 쉽다. 나에게 딱 맞는 음식을 찾기 위해서는 어떻게 해야 할까?

첫 번째, 당연히 다양한 음식을 먹어봐야 한다. 이게 기본 전제다. 하지만 이렇게 생각할 수도 있다. ‘세상에 음식이 얼마나 많은데... 그걸 다 먹기엔 시간

이 부족해!’. 이해한다. 그렇다면 일단 남들도 좋아하는 음식, 대중적인 음식부터 먹어보면 된다. 그렇게 천천히, 자신은 어떤 음식이 좋은지 관찰하고 결정해 보는 것이다.

두 번째, 자신에게 맞는 음식을 찾기 위해 다양한 음식을 경험하고 즐기는 과정, 그 과정 자체가 행복이다. ‘빨리 나에게 맞는 음식을 찾아야 해!!’라는 압박을 내려놓고 ‘이런 음식 저런 음식을 먹다 보니 세상엔 참 맛있는 음식들이 많구나~’와 같은 생각을 가진다면 그 과정 자체를 즐길 수 있게 될 것이다.

취미 찾기도 똑같다. 첫 번째, 일단 대중적인 취미활동부터 배우고 시작해 보자. 다양한 경험을 해보자. 그리고 그 과정 자체를 즐기며 찾아가면 된다. 이게 전부다.

### 가기(가고 싶은 여행지)

**질문 3.** 가보고 싶은 여행지가 있는가? (국내, 해외 모두 좋다.) 그리고 그곳에 가서 무엇을 하고 싶은가?

### 갖기(가지고 싶은 물건)

**질문 4.** 현재 꼭 갖고 싶은 물건이 있는가? 차, 집, 옷, 시계, 화장품 등 모두 좋다.

### **\*갖기 팁!**

‘비싸고 많은 물건을 원하는 건 욕심이고 사치야. 참아야 해’라는 생각에서 벗어나도 괜찮다. 솔직하게 모두 작성해 보자. 그리고 시간이 지나도(일주일, 혹은 한 달) 정말 이 물건이 갖고 싶은지, 다시 한번 점검해 보는 시간도 가져

보자. 그 물건에 대한 욕심이 사라진다면 지우면 된다. 새로운 게 갖고 싶다면 새롭게 적어 놓으면 된다. 그리고 그것을 살 수 있는 여력이 생겼다면, 그리고 그것을 스스로 진심으로 원하고 있다고 판단한다면, 구입해서 경험해 보는 것도 스스로에게 동기부여와 행복을 줄 수 있는 좋은 방법이라고 생각한다.

위 네 가지 질문에 천천히 답해보자. 당신이 원하는 여가가 서서히 구체화될 것이다.

다음으로는 우리 모두의 관심사인 ‘원하는 일’에 대한 질문들이다. 우리 모두는 자본주의 세상에 살아가고 있기 때문에 인생에서 절반은 일을 하며 살아간다. 그런데 하는 일이 불행하다면? 인생의 절반이 불행해진다는 뜻이다. 이것만큼 슬픈 게 또 어디 있을까?

좋아하는 일 vs 잘하는 일 논쟁은 의미가 없다. 우리는 ‘원하는 일’을 해야 한다. 원하는 일을 할 때 돈과 시간으로부터 완전한 자유를 얻을 수 있다고 확신한다.

2018년부터 지금까지, 원하는 일을 하고 있는 사람들을 연구해왔다. (돈은 많이 버는데 불행한 사람들은 제외했다.) 그들은 어떻게 원하는 일을 찾게 되었을까? 그렇게 놀라운 사실 하나를 발견하게 된다. 바로 원하는 일을 하는 사람들은 이 3가지를 모두 느끼고 있었다는 것이다.



## 흥미/ 의미/ (만족스러운) 돈

자신의 일을 사랑하고 즐기는 사람들은 일에서 ‘흥미’와 ‘의미’를 느끼고 ‘만족스러운 수준의 돈’을 벌고 있었다. 이때 나는 생각했다. ‘흥미, 의미, 돈과 관련된 적절한 질문들을 마련한다면 사람들이 보다 빠르게 원하는 일을 찾을 수 있지 않을까?’

그렇게 총 7가지의 질문들이 탄생했다. ‘의미’부터 살펴보자.

### 일

#### 의미

“몸은 힘들어요. 하지만 고객님에게 ‘고맙습니다’, ‘잘 먹었습니다’라는 말을 들을 때, 모든 피로가 풀리는 느낌이에요. 정말 행복하게 일하고 있습니다.”

“저는 이 일을 하며 사람들이 웃는 모습을 보면 정말 큰 희열감과 행복을 느껴요.”

위 사람들은 ‘저는 이 일에서 의미를 느끼고 있어요’라고 말하고 있다. 우리는 일을 통해 ‘누군가에게 도움을 주고 있다, 가치를 제공하고 있다’라는 의미를 느낄 때 큰 행복감을 느끼게 된다. 저명한 심리학자인 알프레드 아들러는 이를 인간의 가장 큰 행복, ‘공헌감’이라고 부른다.

당신은 어디서 가슴 벅찬 의미를 느끼는가? 아래 질문을 통해 함께 찾아보자.

### 돕기(나는 어떠한 가치를 창출할 것인가)-의미

**질문 5.** 나는 가족, 친구, 지인에게 어떠한 도움을 주고 싶은가?

**질문 6.** 나는 내가 살고 있는 이 사회에 어떠한 도움을 주고 싶은가? 혹은 어떤 문제를 해결해 보고 싶은가?

**질문 7.** 나는 인류에 어떠한 도움을 주고 싶은가? 혹은 어떤 문제를 해결해 보고 싶은가?

#### **\*돕기 팁!**

위 질문에 쉽게 대답이 나오지 않는다면 당신의 ‘약점과 결핍’을 찾아보자. 극복한 약점도, 아직 극복하지 못한 약점도 좋다. 인간은 기본적으로 자신과 비슷한 사람에게 도움을 주는 것에 큰 의미를 느끼는 경향이 있다. 자신의 약점과 결핍을 극복하며 비슷한 사람들을 돕는다면, 살면서 느껴보지 못한 정말 큰 의미를 느낄 수 있을 것이다.

### **흥미**

“즐길 수 있는 일을 하세요”

“좋아하는 일을 하세요”

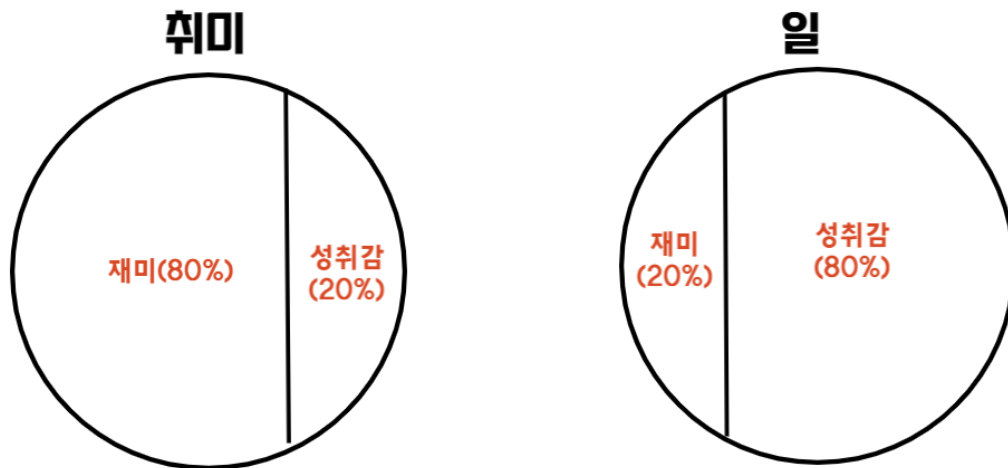
위 조언들은 어떤 메시지를 품고 있는 걸까? 맞다. ‘흥미를 느낄 수 있는 일을 하라’

하지만 위와 같은 조언을 ‘이것’을 모르는 사람에게 건넨다면 정말 위험한 조언이 될 수 있다. ‘이것’은 무엇일까?

바로 ‘일에서의 흥미와 여가에서의 흥미는 구성요소의 비율이 다르다’는 것이다. 아마 이런 말을 많이 들어봤을 것이다. ‘좋아하던 것도 일이 되면 싫어진다’.

우리는 원하는 일에 대해서 이야기하기 전에 ‘여가’에 대해서 먼저 살펴보았다. 거기서 우리가 이야기했던 ‘하기(취미)’를 통해 느끼는 흥미는 〈재미 80%, 성취감 20%〉로 이루어져 있다. 하지만 일을 통해 느끼는 흥미는 〈성취감 80%, 재미 20%〉로 이루어져 있다.

예를 들어 게임이 너무 재밌어서 프로그래머가 된다면? 글 쓰는 게 너무 재밌어 작가가 된다면? 아마 이 사람은 이제부터 게임과 글쓰기에서의 흥미를 상당 부분 재미가 아닌 ‘성취감’에서 찾아야 할 것이다. 왜냐하면 취미는 오직 ‘나’에게 초점이 맞춰져 있기 때문에 재미없으면 그만두거나 멈춰버리면 되지만, 일은 ‘타인과 시장’에 초점이 맞춰져 있기 때문에 재미없다고 멈추거나 그만두기가 상대적으로 어렵기 때문이다.



아마 지금쯤 이런 생각을 할 수도 있다.

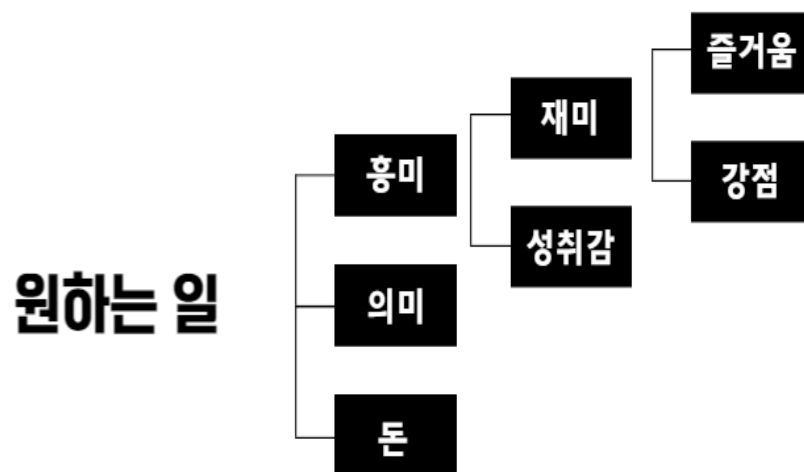
‘코치님. 그럼 일에서는 재미 요소는 굳이 찾지 말고, 어떤 일이든 성취감을 통해 흥미를 느끼라는 말씀이신가요?’

아니다. 어느 정도의 재미 요소는 고려해도 괜찮다. 왜냐고? 우리는 이제 ‘여가의 흥미와 일의 흥미는 구성요소의 비율이 다르다’라는 걸 알았기 때문이다. 당신은 방금 일에 대한 정말 대단한 통찰을 하나 얻은 것이다.

나는 사람들 앞에서 말하는 걸 좋아(재미)한다. 때로는 힘들 때도 있지만 재미 요소가 들어간 일을 하고 있다 보니 일의 만족도가 높다. 하지만 누가 나에게 와서, “하루에 글을 10개씩 무조건 써라. 매일 2시간씩 강연해라”라고 한다면 그때도 재밌어할까? 당연히 아니다.

그때부터 나는 ‘성취감’에서 흥미를 느끼려고 노력할 것이다. 그래야 지루한 과정, 일에서의 성장통을 버티고 성취해 낼 수 있기 때문이다. (만약 나도 일에서의 흥미는 무조건 ‘재미’에서만 찾아야 한다고 생각했다면, ‘이 일은 내 적성에 안 맞네’라며 진작에 자기계발 코치를 포기했을 것이다.)

재미는 크게 2가지가 좌우한다. 바로 ‘즐거움’과 ‘강점’이다. 모든 지 잘하면 재밌어진다는 말이 여기서 나오는 것이다. 일단 당신도 당신만의 즐거움과 강점 요소를 찾아보자. 아래 질문들을 통해서 말이다. (일에서의 흥미 = 재미 20%, 성취감 80%는 꼭 기억하기!)



## 하기(나는 무엇을 할 때 즐거운가)-흥미 中 재미

**질문 8.** 나는 무엇을 할 때 가장 즐거운가? [즐거움] (자신이 적어 놓은 여가의 ‘하기(취미)’부분을 참고해 보면 좋다. 그곳이 당신의 ‘즐거움 보물창고’가 되어줄 것이다.

**질문 9.** 남들은 불편해하거나 꺼려 하는데, 나는 편하게 할 수 있는 것에는 무엇이 있는가?, 주변 사람들에게 진심 어린 칭찬을 받았던 경험이 있다면 그 이유는 무엇이었는가? [강점]

### **\*하기(흥미) 팁!**

이 방법도 꼭 추천한다. 지금까지 꿈꿔왔던 직업(장래희망), 굳이 장래희망까진 아니더라도 ‘멋지다, 한 번쯤은 돼보고 싶다’라고 느꼈던 직업이 있다면 종이 쪽 적어보자.

그리고 왜 그것을 꿈꿨는지, 왜 멋져 보였는지 아래에 하나씩 적어보는 것이다. 어떤 게 멋있어 보여서? 어떤 점이 좋아 보여서?

적어 보았는가? 거기에 공통적으로 적힌 것들이 당신의 흥미-재미 요소의 후보군이 되어줄 것이다.

꼭 기억하자. 일에서의 흥미는 재미보다 성취감에서 온다. 이걸 깨닫지 못하는 사람은 평생 “이 일은 나에게 맞지 않아. 적성에 맞는 일을 찾아 떠나야겠어”라는 말만 반복하며 살게 될 것이다. 평생.

## 돈

자본주의 사회에서 돈을 버는 형태는 크게 세 가지이다. ‘취업/ 사업/ 투자’

하지만 투자는 자본금도 어느 정도 필요하고, 현재 맥락과는 맞지 않으니 제외하고 이야기해 보자. (만약 전업 투자에 의미와 흥미를 느낀다면 모르겠지만...)

돈을 벌기 위해서는 어떻게 해야 할까? 도대체 돈이라는 건 어떻게 버는 것일까? 돈을 버는 형태는 ‘취업, 사업, 투자’이지만 그 바닥에 깔려 있는 ‘본질’은 무엇일까?

조금 뜯구름 잡는 소리처럼 들릴 수 있지만 다음 문장을 꼭 기억하기 바란다. ‘돈은 사람들에게 가치를 제공하고 받는 것이다’ 참 추상적이지 않은가?

여기서 말하는 ‘가치’란 무엇일까? 두 가지다. ‘문제를 해결해 주거나, 행복감을 주거나’

당신이 일주일 간 돈을 어디에 썼는지 차분하게 적어보자. 전부 ‘문제 해결 혹은 행복감’을 위해 썼을 것이다.

\*점심으로 국밥을 먹었다. = 배고픔이라는 문제 해결(+ 내가 좋아하는 음식이라는 행복감)

\*병원에 가서 감기약을 처방받았다. = 질병에 의한 고통이라는 문제 해결

\*헬스장 3개월 권을 끊었다. = 건강이라는 문제 해결, 사람들에게 멋진 몸매를 뽐냈을 때 느끼는 행복감

\*BTS 콘서트에 갔다. = 행복감

누군가는 벌써 이런 생각을 하고 있을 것이다. ‘아하, 그럼 반대로 나도 사람들의 문제를 해결해 주거나 행복감을 주면 돈을 벌 수 있겠구나!’

만약 당신이 위와 같이 생각했다면, 당신은 대한민국에서 일과 돈에 대한 상위 2%의 관점을 가졌다고 보면 된다. 고작 이걸로 상위 2%? 과장 아니냐고? 아니다. 대부분의 사람들은 ‘돈은 취업해서 월급으로 버는 것’, ‘시험에 합격하면 벌 수 있는 것’이라는 매우 좁은 관점을 가지고 있기 때문이다.

돈은 ‘사람들의 문제를 해결해 주거나, 행복감을 주면’ 버는 것이다. 그리고 이게 사업의 본질이다. 사업은 위험하니 취업을 하겠다고? 존중한다. 하지만 이건 꼭 기억하자. ‘직장도 결국 누군가의 사업임을’ (최근에는 푸르밀이라는 사업이 무너져 직원들이 전원 해고 통지를 받았다는 소식이 들려온다. 회사는 당신을 책임져 주지 않는다.)(추가 사례: 트위터 직원 50% 해고, 아마존 직원 1만 명 해고. 이제는 30대 초반에 권고사직을 당한다는 뉴스 기사들.)

당신에게 무조건 사업을 하라는 것은 아니다. 돈에 대한 관점을 명확히 하고 일과 직업이라는 것을 바라보자는 것이다. 자, 좋다. 아래 질문에 차분하게 답해보자.



## 벌기(어떻게 돈을 벌 것인가)-돈

**질문 10.** 내가 바라는 돕기를 하고 있는 기업, 사람, 직업을 찾아 적어보자.

**질문 11.** 내가 바라는 하기를 하고 있는 기업, 사람, 직업을 찾아 적어보자.

그리고 그중 하나를 선택해 그 길을 갈 수 있는 방법을 모색해 보자. 그 길을 먼저 가본 사람들을 만나는 게 가장 좋고 다음은 책, 영상 등이 있다.

### **\*벌기 팁!**

처음부터 의미와 흥미, 그리고 만족스러운 돈을 모두 얻을 수 있는 일을 하는 것이 가장 이상적이다. 하지만 이는 쉽지 않다. 나도 자기계발 코치라는 원하는 일을 준비하며 생계를 위해 다른 일을 병행하는 시기가 있었다. 3-4년간 라멘집에서 알바를 하며 자기계발 코치라는 일이 흥미, 의미를 넘어 ‘돈’까지 만족시킬 때까지 서빙을 하고 면을 삶았다. 아무리 원하는 일을 하라고 하지만, 인간에게 자아실현보다는 생존이 더 절실한 욕구이기 때문이다.



대학교 2학년, ‘라멘집 알바생’ => 대학교 졸업 후 ‘자기계발 코치’

돈을 많이 벌기 위해서는 딱 2가지 능력만 기르면 된다.

1) 줄 수 있는 가치

2) 마케팅 능력

이 2가지만 키우면 당신의 수입은 계속해서 증가할 것이다. 줄 수 있는 가치란 말 그대로 ‘실력’을 말한다. 의사가 줄 수 있는 가치는 ‘의술’일 것이다. (환자에게 줄 수 있는 가치) 라멘집 서빙 알바생이라면 ‘친절한 서비스와 빠른 일처리’ (가게 사장님, 그리고 손님에게 줄 수 있는 가치)일 것이다. 삼성 직원이라면 해당 부서에서 맡은 업무를 잘 해내는 것이 줄 수 있는 가치이다. (삼성이라는 회사, 그리고 동료와 고객에게)

이렇게 자신의 분야에서 전문성(줄 수 있는 가치)을 키웠다면 여기에 마케팅이 붙으면 수입은 폭발한다. 여기서 말하는 마케팅이란 단순히 ‘광고’가 아니다. 내가 생각하는 마케팅의 정의는 아래와 같다.

‘가치를 인지시키는 모든 행위’

아름다운 여성을 유혹하는 행위 또한 마케팅이다. 자신의 남자로서의 가치를 인지시키는 행위이기 때문이다. 자신의 상품을 고객에게 잘 알리는 것 또한 마케팅이고 자신의 회사에서 성과를 내고, 유능해 보여 승진을 하는 것도 마케팅 실력이다. 아무리 일을 잘하더라도(줄 수 있는 가치) 아무도 그걸 몰라 준다면 당신의 연봉은 상승하지 않을 것이다.

줄 수 있는 가치와 마케팅. 이 2가지를 꼭 기억하자. 우리가 어떤 일을 하든  
이 2가지가 상승할 때 우리의 수입은 함께 늘어난다.



## 관계

상상해 보자. 당신은 지금 원하는 일을 하고, 원하는 여가를 즐기며 살아가고 있다. 상상만으로 짜릿하고 행복하지 않은가? 그런데 여기에 이 단어가 붙는다면?

‘혼자서’

여가를 함께 즐길 사람이, 일을 함께하고 서로 응원해 줄 수 있는 사람이 단 한 명도 없다면? 그래도 행복하고 짜릿한가? 당연히 아닐 것이다. 생각만으로도 우울해진다.

우리의 원하는 삶은 결국 ‘관계’로 완성된다. 원하는 삶을 서로 응원해 주고 함께 즐기는 삶. 나는 이게 진짜 원하는 삶, 행복한 삶의 ‘완성’이라고 생각한다.

“코치님 그런데 인간관계가 가장 힘든 것 같아요...”

공감한다. 인간관계에는 정답이 없기 때문에 맞지 않은 사람과 함께한다면 필연적으로 갈등이 생길 수밖에 없다.

“코치님 그러면 인간관계 잘하는 방법은 정말 없는 걸까요? ‘상대를 배려하라’ 이런 진부한 이야기 말고요...”

내가 인간관계 전문가가 아니지만, 정말 많은 사람들을 만나오며 이것 하나는 확실히 이야기할 수 있을 것 같다. ‘인간관계로 힘들어하는 사람들의 공통적인 1가지 특징’

무엇일까? 바로 ‘자기 자신만의 중심(가치관, 취향 등)이 없다’는 것이었다.

자신만의 중심이 없는 사람들이 인간관계로 많이 힘들어하는 것을 보았다. 중심이 서지 않으니 이리저리 휘둘리는 것이다. 그리고 중심이 없으니 자신이 어떤 사람들과 맞는지도 모르고 이곳저곳에서 상처받는다.

그렇다면, 우리 자신만의 중심을 찾기 위해서는 어떻게 해야 할까? 여기에 절대 지름길은 없다. 시간이 조금 걸릴 것이다. 하지만 확신할 수 있다. 이렇게만 하면 당신의 중심은 서서히 잡혀갈 거라는 것을.

원하는 삶을 명확히 하고, 그 모습과 조금씩 닮아가는 경험을 쌓자. 무언가를 원하고 목표로 한다는 것은 결국 무언가를 포기한다는 말과 같다. 그 과정에서 당신만의 중심이 서서히 잡혀갈 것이다. 나는 어떤 사람이고 나는 어떤 사람들과 결이 맞는지도 깨닫게 될 것이다.

아래 질문에 차분하게 답해보자.

**질문 12.** 나에게 있어서 정말 소중한 사람, 내가 지키고 싶은 사람은 누구인가?

**질문 13.** 지금까지 대답한 ‘내가 원하는 삶’을 진심으로 응원해 주고 존중해주는 사람은 누구인가? (서로 응원해 줄 수 있는 관계가 가장 좋다.)

원하는 관계는 간단하다. 소중한 사람은 ‘지키고’, 서로 응원해 줄 수 있는 사람은 ‘늘린다’. 이게 좋은 인간관계의 전부라고 생각한다.

관계 부분에 대답이 잘 나오지 않아도 괜찮다. 원하는 여가와 일을 만들어가고 하나씩 실천해 나갈 때, 관심사와 결이 비슷한 좋은 사람들을 만나게 될 것이다. 이때 당신은 깨닫게 될 것이다. ‘인간관계가 어려운 게 아니라, 내가 나를 어려워한 거였구나. 내가 나에 대해서 알아가면 인간관계는 자연스럽게 행복해지는 거였구나.’

자, 지금쯤 궁금한 게 상당히 많을 것이다. ‘이 질문들을 매일 봐야 하나요?’, ‘대답이 바로 나오지 않는데 어떻게 하죠?’ 등등...

아래에 〈13가지 질문들 사용 설명서〉를 첨부하였으니 이를 참고해 자신의 원하는 삶을 멋지게 구체화시켜 나가자.

## 〈13가지 질문들 사용 설명서〉

일단 2~3시간 정도 여유 시간을 확보하자. 그리고 몰입을 방해할 수 있는 스마트폰이나 디지털 기기들은 보이지 않는 곳에 치워놓자.

그리고 나서 위 13가지 질문들에 대한 대답을 차분하게 작성해 보자. 절대 급하게 작성하지 말고 천천히 작성하자. 생각이 나지 않는다면 잠시 산책을 하거나 멍을 때려도 좋다. 2~3시간만큼은 완전히 몰입해서 스스로에게 질문해 보자.

여기까지가 1단계이다. 1단계는 이 13가지 질문들에 온전히 몰입해서 대답해 보는 2~3시간이면 완수할 수 있다. 그러면 이제 무엇을 해야 할까? 맞다. 이 질문들을 어떻게 ‘일상화’ 시킬 것인지 고민해 보아야 한다. 스스로에게 매일 질문해야 할까? 아니면 일주일에 한 번? 그 팁을 지금부터 공유해 보겠다.

### 여가

여가 부분은 매일 하루를 마무리하기 전, 가볍게 스스로에게 질문해 보면 좋다.

오늘 새롭게 했던 직-간접적인 경험 중에 내가 해보고 싶었던 게 있었나?

새롭게 가보고 싶은 곳이 있었나?

새롭게 가지고 싶었던 게 있었나?

오늘 특히 나를 편안하게 했던 경험이 있었나?

여가 관련 질문들을 매일 밤 이렇게 활용한다면 하루를 기분 좋게 마무리할 수 있다. 특히 다양한 사람들을 만나고, 새로운 경험을 한 날이라면 꼭 스스로와 대화하고 하루를 마무리하자.

## 일

일은 크게 3단계만 기억하면 된다.

- 1 단계. 흥미, 의미, 돈 질문에 차분하게 답해보기
- 2 단계. 경로 설정
- 3 단계. 목표와 계획을 세우고 성과를 내기전까지는 목표에만 집중하기

1단계는 위에서 이야기했다. 지금부터 2, 3단계에 대한 이야기를 해보겠다.

### 2단계. 경로 설정

처음부터 ‘흥미, 의미, 돈’을 만족시킬 수 있는 일을 한다면 얼마나 행복할까? 하지만 이는 쉽지 않다. 그래서 우리에게 필요한 건 ‘우선순위’이다. 우선순위를 기반으로 자신만의 경로를 설정해야 한다. 경로는 크게 4가지로 나누어진다.

- 1) 흥미와 의미를 모두 충족시킬 수 있는 일을 ‘준비’하면서 당장의 돈(생계)을 위해 ‘다른 일을 병행’한다.
- 2) 흥미 또는 의미 하나를 선택해 그것을 충족시킬 수 있는 일을 ‘준비’하면서 당장의 돈을 위해 ‘다른 일을 병행’한다.



3) 아직 흥미, 의미에 대해 대답이 명확하지 않아 일단 할 수 있는 일을 하면서 돈을 번다. (단 계속해서 흥미, 의미를 찾기 위해서 노력해야 함)

4) 지금 내가 하고 있는 일에서 흥미와 의미를 느끼고 수입(돈)을 늘리기 위해서 노력한다.

당신은 어떤 경로를 선택하겠는가? 여기까지가 2단계이다. 그리고 마지막 3 단계는

### 3 단계. 목표와 계획을 세우고 성과를 내기전까지는 목표에만 집중하기

언제까지 원하고만 있을 수는 없다. 목표와 계획을 세워 현실로 만들어야 한다. 2단계에서 경로를 설정했다면 이제 그에 맞는 구체적인 목표를 세울 차례이다.

자신만의 목표를 세우고 이를 계획화 시켜보자. 흔히들 목표를 12개로 쪼개서 1달 목표를 만들고, 1달을 4주로 쪼개서 1주 목표로, 1주를 7일로 쪼개서 하루 계획을 세우라고 한다. 이렇게 주장하는 사람은 두 가지 중 하나이다. 살면서 계획이란 걸 한 번도 안 세워봤거나, 엄청난 계획력을 가진 사람이거나.

나는 '계획력'이라는 단어를 자주 사용한다. 자신의 레벨에 맞는, 그리고 변수에 대응할 수 있는 유연한 계획을 세우는 것도 '실력'이다. 이는 무조건 계획과 실행이라는 직접 경험, 시행착오에서 높아진다. (시행착오 = 가짜 실패, 성장 마인드셋 기억하시죠?)

처음부터 위와 같이 목표를 완벽하게 쪼개는 것은 쉽지 않다. 그리고 그 계획을 지키는 것은 더욱 어렵다. 그러니 가볍게 접근하자. 일단 그 목표를 성취하기 위해 필요한 것을 쭉 나열해 보자. 무엇이 필요할까? 어떤 준비가 있어야 하는가?

그리고 이를 카테고리별로 분류해 보자. 자격증이면 자격증끼리, 읽어야 할 책이면 책끼리 분류해 보자.

그리고 마지막으로 보기 좋게 정리해 보자. 그 목표를 위해 필요한 핵심은 무엇이며 그 핵심을 위해 해야 하는 일은 무엇인지. 이 방식은 ‘만다르트’와 많이 닮아있다. 네이버에 만다르트를 검색하면 바로 이해가 갈 것이다.

이렇게 목표와 계획을 세웠다면 생각을 정리해 놓은 종이를 보며 일단 이번 달의 목표를 세워보자. 그리고 이번 주와 오늘의 계획을 마련해 보자. 작심삼일을 방지하기 위해서는 첫 1-2주 정도는 유치할 정도로 쉬운 계획을 스스로에게 부여하자. 그리고 서서히 늘려나가는 것이다. 하루에 내가 해낼 수 있는 양이 100이라면 50부터 시작해 보라는 이야기이다.

이렇게 현재 세운 하나의 목표를 온전히 성취하기 전까지는, 일과 관련된 질문들은 잠시 멈추자. 목표에만 온전히 몰입하고 집중해야 한다. 몰입과 만족스러운 성취 후, 한 번씩 일과 관련된 질문들에 다시 답해보자. (1단계) 그리고 다시 2, 3단계를 반복하면 된다. 이 과정에서 당신은 진짜 성취감을 느낄 것이고 진짜 적성을 찾아갈 것이다. 그렇지 않으면 계속 ‘내가 원하는 일은 이게 아니었어’라며 도피만 하며 살아가게 될 것이다. 경로를 설정하고 목표를 세웠다면 일단 그 목표를 이뤄보자. 그리고 다시 스스로에게 질문해 보자.

지금쯤 꼭 들려주고 싶은 말이 있다. 내가 정말 좋아하는 말이다.

‘도망쳐서 도착한 곳에 천국은 없다’

## 관계

관계 부분은 사람마다 다르겠지만 1~6개월에 한 번씩 답해보는 걸 추천한다. 6개월~1년에 한 번도 괜찮다. 그렇게 관계 질문에 답해본 날은, 종이에 적힌 사람들에게 감사 인사와 함께 선물을 보내 보자. 행복한 인간관계를 유지하는 최고의 방법이라고 확신한다.

**김현두**  
**자기계발연구소**

**13가지 질문들**  
**사용 설명서**

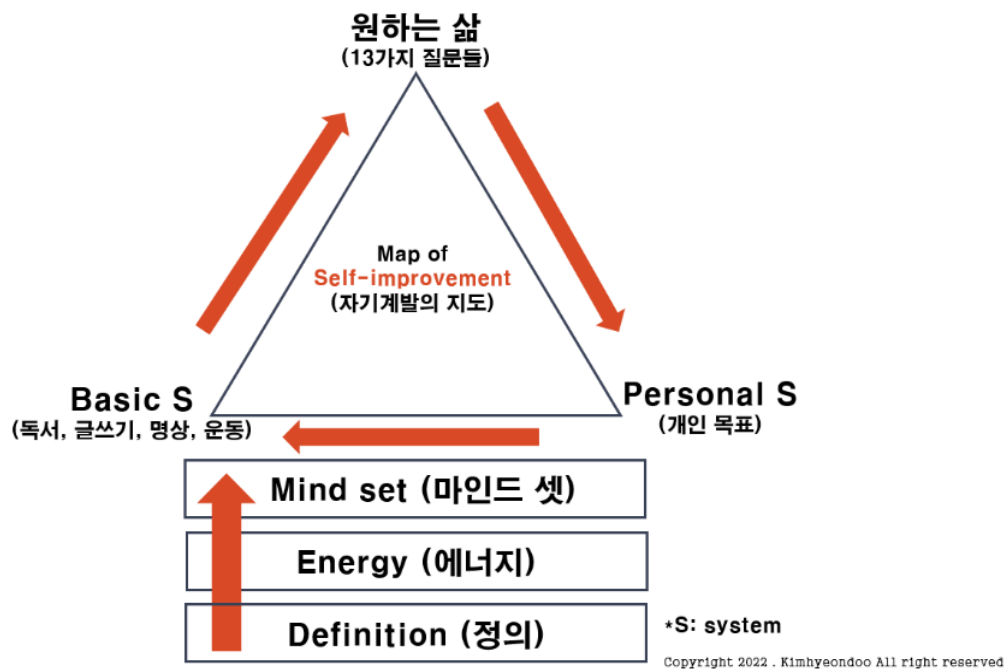
'원하는 삶을 만들어내는 13가지 질문들',  
이렇게 활용해 보세요!  
<총 2단계, 일은 3단계>

- 1 2~3시간 몰입해서 작성해 보기(여가/ 일/ 관계)
- 2 여가는 매일 자기 전!
- 2 일은 3단계로! 1. 몰입 작성 2. 경로 설정 3. 목표 몰입
- 2 관계는 1~6개월에 한 번씩! 그때 마다 선물하기:)

## Chapter 3. 준비운동

### 1. 에너지 (모두가 놓치고 있는 이것)

자, 이제 부상(자기계발 포기)을 방지하기 위한 스트레칭은 마쳤으니 본격적으로 운동화를 신고 준비운동을 시작하자. <자기계발의 지도>를 다시 살펴보면 당신이 가야 할 길이 보일 것이다.



정의 위에 위치하고 있는 에너지와 마인드셋, 이 두 가지가 바로 준비 운동이라고 할 수 있다. 가볍게 운동장을 뛰며 기초 체력을 기르는 것이다.

그리고 위 삼각형 원편에 위치한 ‘베이직 시스템’은 본격적으로 슛, 패스, 드리블과 같은 축구선수 공통 기본기 훈련을 하는 것이다. 그리고 원하는 삶,

퍼스널 시스템은 경기장에 투입되는 실전 단계이다. 이때부터는 경기에 들어가 실제로 골을 넣고 멋진 플레이를 펼치면 된다. 당신만의 멋진 세리머니도 준비하라! 자기계발로 치면 원하는 것을 하나씩 이루어 나가는 단계이다.

아마 이렇게 말하는 사람도 있을 것이다. “그냥 바로 경기장에 들어가면 안 되나요? 저 빨리 원하는 걸 이루고 싶어요!”

나의 대답은 “불가능 합니다” 이다. 이제 당신은 스트레칭을 마친 초보자. 기초 체력도 없고 기본기 훈련도 전혀 되어있지 않다. 이런 상태로 경기장에 들어가면 1분 만에 숨을 헐떡이며 주저앉을 것이다. 그리고 공 앞에서 헛발질만 하고 있을 것이다.

일단 에너지와 마인드셋을 기르는 기초 체력 훈련을 시작하자. 기초 체력이 충분히 올라오고 나면, 베이직 시스템으로 슈트와 패스 연습을 할 것이고 바로 경기장에 투입될 것이다. 그때는 당신이 원하는 모든 것을 해도 된다.

자, 이제 자기계발 기초 체력을 위한 준비운동을 시작해 보자. 자기계발 기초 체력을 기르기 위해서는 2가지를 훈련해야 한다. 바로 ‘에너지’와 ‘마인드셋’. 지금 이 글을 읽고 있는 당신은 자기계발에서 가장 중요한 게 뭐라고 생각하는가?

아마 대부분 “마인드셋이죠” 라고 답할 것이다. 왜냐하면 마인드에서 말과 행동 등 모든 것이 나오기 때문이다. ‘인생은 태도가 전부다’라는 한 인기 수학 강사의 말에도 적극 공감한다.

하지만 나는 이제부터 ‘마인드셋보다 더 중요한 게 있다’라는 주장을 할 것이다. 맞다. 바로 ‘에너지’이다. 나는 무엇이든 땅과 건물에 비유하는 것을 매우 좋아한다. 사업, 취업, 투자가 건물이라면 자기계발은 땅이다. 이와 같이 마인드셋이 건물이라면 에너지는 땅이다. 에너지가 무너지면 마인드셋은 무조건 무너진다. 그것도 매우 처참하게.

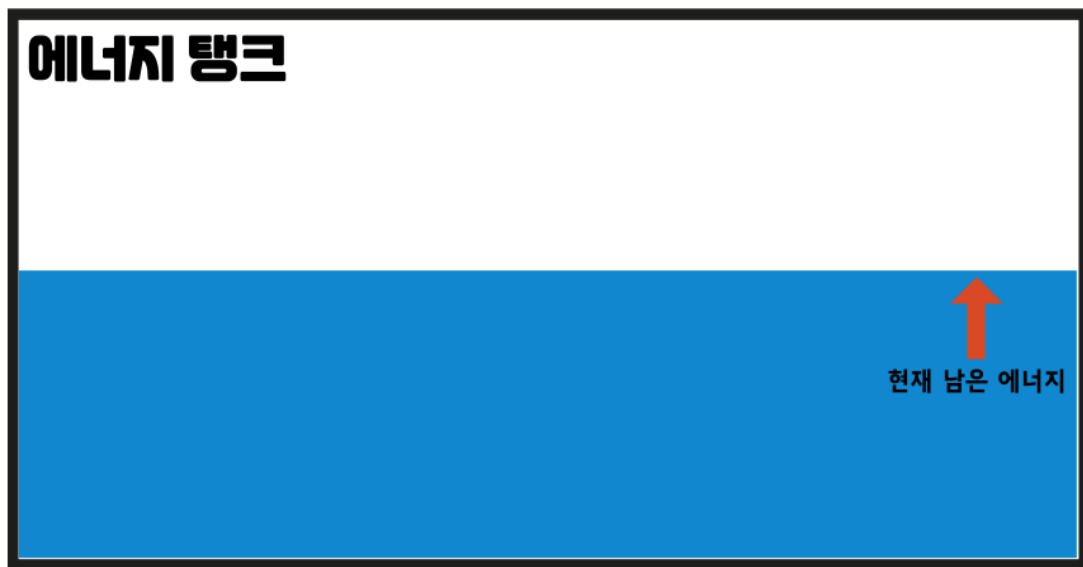
그래서 나는, ‘왜 이렇게 요즘 우울하지? 마인드 자기계발서를 아직 덜 읽었나...’라고 고민하는 사람에게 이렇게 말해주고 싶다. “운동이나 하세요”. 에너지 레벨이 낮아지면 마인드셋은 절대 올라서지 못한다. 아무리 긍정적인 사람도 몸이 아프고 에너지가 바닥나면 기본적으로 신경질적이고 부정적으로 변하게 된다. 그게 인간이다.

마인드? 물론 중요하다. 하지만 우리는 그전에 마인드라는 건물을 받치고 있는 에너지라는 땅에 먼저 주목해야 한다.

지금까지 에너지의 중요성을 이야기했으니 이제부터 에너지를 끌어올리는 방법에 대해서 알아보자. 에너지를 끌어올리는 방법은 사람마다 정말 다양할 것이다. ‘저는 치킨을 먹으면 에너지가 올라요’, ‘저는 사랑하는 사람을 만나면 에너지가 오릅니다’, ‘저는 찬물 샤워를 하면 에너지가 올라갑니다’ 등등... 정말 수백수천 가지의 대답이 나올 것이다. 하지만, 나는 이 모든 것을 총 5가지로 정리했다. 인간은 이 5가지를 통해 효과적으로 에너지 레벨을 높일 수 있다.

1. 디지털 디톡스
2. 관조 명상
3. 운동
4. 수면(잠)
5. 음식물 섭취

인간은 이 5가지로 에너지를 끌어올릴 수 있다. 당신의 이해를 돕기 위해 그림으로 설명해 보겠다.



지금 여러분 앞에 물탱크가 하나 있다. 이 물탱크는 여러분의 ‘에너지 탱크’이다. 이를 사람들은 체력이라 부른다. 그리고 이 물탱크에 차 있는 물이 바로 그날 하루의 에너지 레벨이다. 아침에 일어나서 다양한 의사결정과 신체 활동을 하면 서서히 에너지 레벨은 소모되어 낮아진다.

위에서 이야기한 5가지 중 물탱크에 물을 부어주는 게 바로 음식물 섭취와 수면(잠)이다. 쉽게 말해 에너지 레벨을 회복시키는 것이다. 그리고 물탱크 바닥에 뚫린 구멍(낭비되는 에너지)을 막아주는 게 관조 명상과 디지털 디톡스이다. (관조 명상에 대해서는 아래에서 자세히 설명할 것이다.) 그리고 마지막으로 물탱크의 크기 자체를 넓혀주는 게 바로 운동이다. 운동은 우리 에너지 탱크의 크기를 넓혀준다. 그래서 단기적으로는 힘들고 에너지가 빠지는 것처럼 느껴지지만 장기적으로는 에너지와 체력이 올라간다. (물탱크 크기 자체가 넓어지기 때문)

자, 지금까지 에너지에 대한 개괄적인 설명을 마쳤다. 이제는 하나씩 자세하게 살펴보자. 어떻게 하면 디지털 디톡스, 관조명상, 운동을 통해 에너지 레벨을 꾸준히 유지하고 높일 수 있을까? 지금부터 그 이야기해 보자.



## 1. 디지털 디톡스

현대 사회를 살아가는 사람들은 모두 머리에 흡혈귀 하나씩을 달고 다닌다. 이 흡혈귀는 우리의 피(에너지)를 계속해서 뽑아 먹는다. 하지만 사람들은 절대 이 흡혈귀에 대해 불쾌함을 느끼지 않으며 오히려 이 흡혈귀가 보이지 않으면 크게 불안해한다. 여기서 흡혈귀는 무엇을 뜻할까?

맞다. 스마트폰, 스마트 워치, 패드, 노트북 등을 포함한 각종 디지털 기기이다. 물론 이것들이 무조건 나쁘다는 게 아니다. 현대사회를 살아가기 위한 필수재이며 이 책 또한 이것들이 없었다면 당신에게도 전달되지 않았을 것이다. 어찌 보면 참 고마운 물건들이다.

하지만, 자기계발에서의 ‘에너지’ 측면에서는 흡혈귀라 부를만하다. 우리 신체에서 에너지를 많이 사용하는 기관은 뇌, 성기, 소화기관 등이 있다. 이중 우리의 신체 에너지를 가장 많이 사용 기관이 바로 ‘뇌’이다. 그리고 지금, 우리의 뇌 에너지를 가장 많이 소모시키는 게 바로 디지털 기기이다. (특히 스마트폰)

디지털 디톡스만 잘해도 우리의 에너지는 크게 높아진다. 사실 높아진다고보다 낭비를 줄임으로서 에너지를 평소보다 잘 유지하게 되는 것이다. 그렇다면 이 디지털 디톡스, 도대체 어떻게 해야 할까?

아마 대부분 시도해 보았지만 실패를 맛봤을 것이다. 생각보다 우리의 많은 일들이 디지털 기기를 통해 이루어진다. 그래서 나는 이렇게 이야기하고 싶다. “단순히 참기만 한다면 디지털 기기를 더욱 갈망하는 자기 자신을 보게 될 겁

니다.”

맞다. 디지털 디톡스는 무작정 참는다고 되는 게 아니다. 오히려 부작용만 커진다. 그래서 우리는 디지털 디톡스를 ‘똑똑하게’ 해야 한다. 지금부터 그 방법을 소개하겠다.

디지털 디톡스를 똑똑하게 하는 방법은 크게 3가지가 있다. 하나는 목적성 훈련, 두 번째는 통제 훈련, 마지막으로 해방의 날이 있다. 현재 400명이 넘는 분들이 이 훈련들의 효과를 체감하고 있으며 ‘정말 행복하다’, ‘시간이 두 배가 되었다’, ‘감정 기복이 사라졌다’ 등의 찬사를 보내주었다. 하나씩 살펴보자.

## 1) 목적성 훈련

목적성 훈련이란 말 그대로 스마트폰을 포함한 디지털 기기들을 ‘목적이 있을 때만’ 사용하는 것을 반복하는 훈련 방법이다. 방법은 간단하다. 일단 자신의 스마트폰 배경화면에 있는 모든 어플을 다른 페이지로 치워버리고 (지워버려도 된다.) ‘메모장’과 ‘스톱워치’(시계 어플)만 두는 것이다.

그리고 스마트폰을 켤 때마다 바로 카톡을 확인하거나 인스타 DM을 보는 게 아니라 메모장에 먼저 들어가 현재 스마트폰을 사용하는 ‘목적’을 작성한다. 그리고 이 목적을 달성하기 위한 제한 시간을 아래 적는다.

Ex. 2023.05.01

### 1. 인스타그램 DM 확인 및 답장 -2분

이렇게 적었다면 바로 스톱워치에 들어간다. 그리고 2분을 맞춘다. 이 과정을 거친 후 스마트폰을 사용하는 것이다. 만약 메모장에 들어가기 전 자꾸 알림부터 확인하게 된다면 아예 스마트폰을 사용하기 전에, 스마트폰 뒷면에 포스트잇을 붙여 놓고 그곳에 먼저 볼펜으로 적고 사용하는 방법도 좋다. (실제 수강생이 추천해준 방법이다.)

그렇게 스톱워치 시간을 맞췄다면 그 시간 내에 목적에 맞게만 스마트폰을 사용한다. 그리고 제한 시간이 초과되면 스마트폰을 내려놓는다. 아직 더 남았는가? 혹은 추가적인 목적이 생겼는가? 그러면 다시 메모장에 들어가 목적을 작성하고, 시간을 적은 후 스톱워치 시간을 다시 맞춰서 사용하면 된다. 간단하지 않은가?

지금쯤 여기저기서 탄성이 들려오는 것 같다.

“아니... 이걸 평생 하라는 거예요?”

아니다. 위에서 말했듯이 이건 ‘훈련’이다. 훈련 기간에만 짧게 실행하면 된다. 일단 이 책을 끝까지 읽어보자. 실행 방법은 책 마지막에서 체계적으로 안내할 것이다. 이렇게 훈련을 하고 나면 정말 놀라운 것을 발견하게 될 것이다. 바로 목적이 없다면 디지털 기기에 손을 대지 않는 자기 자신을 말이다. 이것이 디지털 기기를 그냥 무작정 참는 것보다 1,000배는 더 효과적인 방법이고 현명한 방법이다.

노파심에 이야기하자면 급한 전화나 문자는 목적성 훈련을 생략하고 처리해도 된다. “네 여보세요? 혹시 목적은 무엇이고 얼마나 이야기하실 겁니까? 스톱

워치를 맞춰야 해서...”라는 말을 상사나 선배 그리고 고객에게 하는 일은 없기를...!

## 2) 통제 훈련

목적성 훈련을 마쳤다면 이제 통제 훈련에 돌입한다. 말 그대로 시간과 스마트폰을 통제하는 훈련이다.

아마 이 책을 읽고 있는 독자라면 플래너, 투두 리스트 등을 한 번쯤은 작성해 보았을 것이다. 통제 훈련은 간단하다. 하루 계획에 디지털 기기 사용시간도 미리 적어 놓는 것이다. 그리고 계획한 사용 시간 외에는 최대한 멀리, 보이지 않는 곳에 스마트폰을 치워 놓으면 된다.

Ex.

2023.07.01 하루 계획

오전

10:30~11:00

오후

2:30~3:00

5:00~5:20

7:00~7:30

10:00~10:30

이렇게 계획을 세워 놓고 그 시간에만 사용하는 것이다.

하지만 이 방법 또한 계속해서 스마트폰을 잡고 있어야 하는, 혹은 계속 컴퓨터를 해야 하는 사람들에게는 맞지 않을 수 있다. 그런 분들은 업무를 마무리하고 집에 돌아와서 남는 시간을 통제하는 것을 추천한다. (단 이런 분들은 업무 시간에 목적성 훈련을 추가로 실행하자.)

그렇게 디지털 기기를 목적 있게 사용하고, 적절히 통제하는 습관을 서서히 익혀 나가야 한다.

### 3) 해방의 날

마지막은 해방의 날이다. 나는 이 해방의 날을 실천할 때 정말 많은 아이디어들이 쏟아져 나온다. 그리고 실제로 이 아이디어로들로 적지 않은 돈도 벌었다. 해방의 날이란 통제 훈련에서 했던 모든 시간 계획을 지워버리는 것이다. 맞다. 아예 디지털 기기에서 해방되는 것이다.

이건 일주일에 1~2회 정도를 추천한다. 아마 대부분 주말이 될 것이다. 이때는 디지털 기기와 최대한 멀어지자. 그리고 주변 사물, 소중한 사람, 친구, 책, 창밖의 풍경, 놀이터에서 놀고 있는 아이들 등 최대한 눈앞에 현실에 집중해보자. 아마 새로운 경험을 하게 될 것이다. 평소에 머리가 복잡했다면 이때

모든 생각 정리가 이루어질 것이다. 행복감이 올라올 것이다.

나는 대부분의 업무를 디지털 기기로 처리하다 보니 1주일에 하루, 그것도 어렵다면 5~6시간 동안은 해방의 날을 즐기는 편이다. 정말 이때 모든 생각 정리가 이루어지며 아이디어가 튀어나온다. 한숨 폭폭 내쉬었던 고민거리도 이때 해결책이 보이기도 한다. 그만큼 우리의 주의와 생각은 디지털 기기에 시도 때도 없이 사로잡혀 있다. 스마트폰은 점점 더 스마트해지지만 우리는 점점 더 멍청해지고 있다는 말이 괜히 나온 게 아니다.

지금까지 디지털 디톡스를 현명하게 하는 방법에 대해서 알아봤다. 다음은 관조명상에 대해서 알아보자. 관조 명상은 멘탈 강화, 메타인지 상승, 에너지 소모 방지에 매우 탁월한 방법이다. 심지어 쉽다!

## 2. 관조 명상

나는 명상 전문가라는 사람들을 썩 좋아하지 않는다. 이유는 하나다. 명상을 설명하고 교육하는 사람들은 명상이란 걸 너무 어렵게 전달하는 경향이 있다. (모두가 그렇다는 건 아니다.) 이유를 예상해 보자면 그들은 이미 명상에 익숙해진 나머지, 혼돈 그 자체인 일반인들의 뇌를 이해하지 못하는 것 같다.

현대 사회를 살아가는 일반인들은 일단 기본적으로 집중력이 매우 낮다. 명상을 하기 위해 눈을 감는 순간 잡생각이 올라온다. 어제 봤던 유튜브 숏츠 생각이 나고 방금 봤던 릴스가 떠오른다. 이런 사람들에게 자꾸 ‘눈을 감아라’, ‘마음을 차분하게 해보라’, ‘자신을 초월하라’와 같은 이야기만 하니 사람들이 점점 더 명상에 거부감을 갖는 것이다.

이렇게 접근해서는 안 된다. 일단 명상이란 무엇인지부터 명확하게 알려주고 아주 쉬운 방식의 가벼운 훈련을 소개해야 한다고 생각한다. 그래서 내가 고안해 낸 것이 바로 관조 명상이다.

일단 명상이 도대체 무엇인지부터 알아보자. 명상은 ‘나와 마주하는 행위’이다. 그 이상 그 이하도 아니다. 나와 마주하는 행위는 모두 명상이다. 그래서 나는 산책을 하는 행위, 자신의 마음을 글로 정리하는 행위도 모두 명상이라고 생각한다. 그리고 명상의 목적은 ‘나를 알아가는 것’이다.

명상은? 나와 마주하는 행위, 목적은? 나를 알아가기 위하여.

오케이 모두 정리되었다. 이제 관조명상에 대해서 알아보자. 관조라는 말이 붙었다고 해서 절대 어렵게 생각하지 않았으면 좋겠다. 조금만 익숙해져도 이 명상을 매일, 매 순간 즐기는 자기 자신을 발견하게 될 것이다.

관조란 쉽게 말해 무언가를 있는 그대로 바라보는 행위를 말한다. 옳고 그름, 좋고 나쁨과 같은 가치판단 없이 그냥 있는 그대로 바라보는 것이다. 그렇다면 우리는 도대체 무엇을 있는 그대로 바라봐야 할까? 바로 나 자신의 생각과 감정이다.

관조 명상이란 나 자신의 생각과 감정을 있는 그대로 바라보고 분석해 보는 명상을 말한다. 이는 눈을 감지 않아도 되고 잡념과 싸우지 않아도 된다.

1) 일단 자신의 생각과 감정을 솔직하게 종이에 적어본다. (키보드로 작성해도 괜찮지만 처음에는 종이에 손으로 직접 적는 것을 강력 추천한다.)

Ex.

너무 머리가 복잡하고 답답하다

너무 행복하고 짜릿하다

화가 나고 짜증이 난다

나는 인생이란 고통이라고 생각한다

...

여기서 중요한 건 절대 자신에게 거짓말을 하지 않는 것이다. 열등감이 올라 오는데 그것을 인정하기 싫어서 ‘기분이 좋다’라고 적어버리는 건 자신을 속이는 행위이다. 이런 사람은 절대 원하는 삶을 살아갈 수 없을뿐더러 나중에 정신병에 걸릴 수도 있다. (과장이 아니라 진심이다.) 일단 최대한 솔직하게 자신의 생각이나 감정을 작성해 보자. 정말 솔직하게.

2) 두 번째는 그 감정과 생각에 ‘why(왜)’라는 질문을 던지는 것이다. 왜 그런 생각이 들었는지, 왜 그런 감정이 올라왔는지 분석해 보는 것이다. 처음에는 정확도가 낮은 분석이 나올 수 있다. 괜찮다. 어차피 훈련이다. 반복하면 실력은 늘게 되어있다.

Ex. 열등감이 올라온다

Why(왜): 나와 같은 나이임에도 벌써 멋진 차를 사고 좋은 아파트에 살고 있다.



두 번째 단계의 핵심도 ‘솔직함’이다. 관조 명상은 자신에게 거짓말을 하는 순간 효과는 제로가 된다.

솔직하게 why(왜)에 대한 답을 적어보았다면 더 심층적으로 분석해 봐도 좋다. 즉 why에 why를 던지는 것이다. 혹은 그 원인을 제외한 또 다른 원인을 파악해 보는 것이다.

Ex. 열등감이 올라온다

**Why(왜):** 나와 같은 나이임에도 벌써 멋진 차를 사고 좋은 아파트에 살고 있다.

->why: 내가 대학에 진학할 때 그는 바로 사업을 시작했고 다양한 사업 실패를 겪으며 결국 다시 성공했다.

**Why(왜):** 그가 나를 무시하는 눈빛으로 쳐다봤다.

이렇게 더 이상 why가 나오지 않을 때까지 분석해 보자. 그리고 마지막 3단계가 남았다.

3) ‘How(어떻게)’라는 질문을 나에게 마지막으로 던져보자. 어떻게 생각할 것인가? 혹은 어떻게 행동할 것인가? 자신만의 해결책을 내려보는 것이다.

Ex.

열등감이 올라온다

**Why(왜):** 나와 같은 나이임에도 벌써 멋진 차를 사고 좋은 아파트에 살고 있다.

->why: 내가 대학에 진학할 때 그는 바로 사업을 시작했고 다양한 사업 실패를 겪으며 결국 다시 성공했다.

**How(어떻게):** 일단 누군가에게 열등감이 들었다는 건, 그 상대가 내가 원하는 무언가를 가지고 있다는 신호이다. 그를 욕하고 피할 것이 아니라 오히려 그와 친해지고 배우려고 노력하자. 나의 자존심을 세우는 것보다는 내가 성장하는 것이 더 중요하다. 그리고 이게 오히려 내 장기적인 자존심을 지키는 길이라고 생각한다.

**How(해결책)**의 퀄리티가 높아질수록 당신의 인생 또한 성장할 것이다. 왜냐하면 인생은 의사결정의 총합이기 때문이다. 쉽게 말해 당신의 how(해결책)의 퀄리티가 인생을 좌우하기 때문이다. 만약 위 예시에서 ‘how: 그 사람을 공격하자’라는 해결책을 내렸다면 어떻게 되었을까? 상상은 당신에게 맡기겠다.

지금까지의 과정을 꾸준히 지속한다면 정말 놀라운 일이 벌어질 것이다. 일단 기본적으로 에너지 레벨이 상승한다. 왜냐하면 머리가 계속해서 정리되고 쓸데없는 걱정과 불안에 에너지를 빼앗기지 않기 때문이다. 그리고 멘탈이 강해진다. 강한 멘탈은 뜨거운 열정이 아니라 차분함에서 온다. 관조 명상이 완전한 습관으로 자리 잡으면 굉장히 차분하고 여유로운 사람이 될 수밖에 없다.

당신도 알고 있겠지만 세상에 모든 성공한 사람들은 관조 능력이 탁월하다. 일단 기본적으로 무언가에 크게 흔들리지 않으며 차분하게 관조하는 훈련이 되어있다. 그리고 의사결정(how)의 퀄리티가 매우 좋다. 지금 이 책을 읽고 있는 당신도 위 관조명상을 하루 최소 2번씩 연습하자. 나는 이 방법으로 3~4년을 지속하고 있고 지금은 종이에 적지 않아도 머릿속에서 알아서 why-why-how-ok! 과정이 진행된다.

내가 사람들에게 딱 하나의 자기계발 방법만을 추천할 수 있다면 나는 이 관조 명상을 추천할 것이다.

### 3. 운동

자, 마지막으로 운동이다. 사실 누구나 강조하기 때문에 너무나 당연한 소리처럼 들릴 것이다. 하지만 이렇게 물어보고 싶다. “그래서 운동하고 있나요?”

“당연히 매일 하죠”라고 대답하는 사람은 매우 소수일 것이고, 대부분 “뭐 가끔 생각나면 하는데 잘 안 해요” 혹은 “시간이 없어서... 요즘 힘이 없어서...”라는 핑계들을 대고 있을 것이다. 아는 것과 하는 것에는 이렇게 큰 차이가 있다.

나도 정말 많이 고민했다. 운동, 다 좋은 거 알면서 왜 안 할까? 그 심리를 들여다보니 운동이라는 것을 너무 큰 ‘벽’처럼 느끼고 있다는 것을 발견했다. 이 자기계발의 기초체력 단계에서 이야기하는 운동은 절대 강도 높은 운동이 아니다. 매일 닭 가슴살과 고구마만 먹으며 아주 고통스러운 근력 운동을 견뎌내라는 말이 아니다.

일단 30분 산책도 좋다.

“저는 출근할 때 30분 걸으니까 괜찮죠?”.

아니다. 운동과 노동은 다르다. 물론 움직이지 않는 것보다는 낫겠지만 꼭 하루 30분 운동 시간을 따로 빼자. 처음에는 단순 산책도 괜찮다. 운동화를 신고 가볍게 나가보자. 나무가 많은 숲, 산책로를 걸으면 더 좋지만 주변에 그런 곳이 없다면 그냥 걸어도 괜찮다. 30분 정도 가볍게 걸어보자. 단, 이때 스마트폰을 최대한 멀리하면 좋다. 걷기를 통해 정말 많은 생각들이 정리되는데 이 기회를 빼앗아가기 때문이다.

하루 30분 산책으로 시작해 30분 경보, 가볍게 뛰기, 달리기 등으로 점차 확장해 나가면 된다. 나는 실내 사이클을 즐긴다. 하루 30분 정도 실내 사이클을 한 날과, 안 한날의 에너지 차이는 매우 크다. 운동을 한 날은 훨씬 긍정적이고 통제감이 올라오며 자신감이 생긴다. 하지만 운동을 하지 않은 날은 이상하게 부정적인 생각이 올라오고 ‘지친다’라는 마음이 올라온다.

내가 정말 확실하게 말할 수 있는 것은 이것이다. ‘힘이 없어서 운동을 못하는 게 아니라 운동을 안 해서 힘이 없는 것이다’. 물론 몸이 정말 아프다면 쉬는 게 맞다. 하지만 그게 아니라 그냥 무기력하고 축 처진다면 운동을 하지 않기 때문이라고 확신할 수 있다. 오늘부터 30분 산책을 습관으로 만들어 보자. 어느 순간 달리고 있는 자신을 발견할 것이다.

## 에너지 정리

인간이 에너지를 높이는 방법에는 크게 다섯 가지가 있다. 디지털 디톡스, 관조 명상, 운동, 식물 섭취, 수면. 우리는 이중 세 가지를 살펴보았다. 내가 세 가지만 이야기한 이유는 무엇일까? 바로 위에서 소개한 세 가지만 잘 지켜진다면 나머지 두 가지는 자연스럽게 개선되기 때문이다. 조금만 실천해 보면 이해할 수 있을 것이다. 이 세 가지를 어떻게 체계적으로 실천할 수 있을지는 책 마지막에서 안내하겠다.

### 에너지



## 2. 마인드셋 (딱 이 5가지만 기억하세요)

다음은 모든 책과 강의들에서 강조하는 ‘마인드셋’이다. 지금까지 탄탄한 땅 (에너지)을 다졌다면, 이제는 그 위에 멋진 건물을 지을 차례이다. 그 건물이 바로 ‘마인드셋’이다.

마인드셋은 절대 하루아침에 바뀌고 만들어지지 않는다. 건물도 한 층씩 천천히 쌓여 올라간다. 하지만 시간이 지나면 어느 순간 멋들어진 건물이 완성된다. 마인드셋도 똑같다. 시간이 걸리지만 계속 반복만 한다면 결국 바뀐다.

그렇다면 우리는 어떤 마인드셋을 갖춰야 할까? 여러 책과 강의에서 참 다양한 마인드를 강조한다. ‘긍정적 마인드’, ‘확신 마인드’, ‘포기하지 않는 마인드’ 등등... 아마 마음먹고 나열하면 수십 가지는 나올 것이다.

그 결과 우리는 혼란스럽다. ‘마인드셋이 중요한 건 알겠는데 어떤 마인드셋을 어떻게 갖춰야 하지...?’

사실 위 문장은 6년 전 나의 고민이었다. 그리고 6년이 지난 지금, ‘자기계발의 핵심 마인드셋 5가지’라는 것을 연구를 통해 발견해냈다. 자기계발서와 강의, 성공한 사람들의 인터뷰 등을 분석하며 그들이 강조하는 마인드셋을 딱 5가지로 정리했다. 이제는 복잡하게 생각하지 않아도 된다. 그냥 이 5가지 마인드셋이면 충분하다.

**체험판은 여기까지입니다!**

우리는 마지막 자기계발서 3.0 체험판을 통해 세 가지를 배워보았습니다.

1. 자기계발의 정의 (1단계)
2. 원하는 삶을 그려보는 방법 (1단계)
3. 에너지를 끌어올리는 방법 (2단계)

사실 여러분의 삶에 이 세 가지만 적용해도 정말 어마어마한 성장을 경험하게 될 것입니다. 제가 실제로 매일 신경 쓰는 것도 ‘내가 원하는 방향으로 가고 있는가?’와 ‘에너지’이기 때문입니다.

체험판의 내용을 다시 한번 복습해 보세요! 그리고 일단 작게 실천해 보시기 바랍니다. 정식판이 나오게 된다면 이메일을 통해 공지드리겠습니다. 감사합니다.

자기계발 코치 김현두 올림

## 마지막 자기계발서 3.0\_체험판

발행일: 2023년 6월 6일

발행인: 김현두

지은이: 김현두

책임 기획: 김현두

편집: 김현두

이메일: lifemaptv@gmail.com

값: 0원

#이 자료는 네이버에서 제공한 나눔바른고딕글꼴이 적용되어 있습니다.

#이 자료는 대한민국 저작권법의 보호를 받습니다. 작성된 모든 내용의 권리는 작성자에게 있으며, 저작권의 승인이 없는 모든 사용이 금지됩니다.