

# 긍정의 힘

## The Power Of Affirmation



글 | 金裕棒  
(Kim, Yoo Bong)

토목시공기술사  
삼표이앤씨(주) 기술팀 과장

E-mail : kiddy72@hanmail.net

### 1. 서언

얼마 전 우리부서에 신입사원 두 명이 들어왔다. 두 명의 신입사원들에게 업무를 가르치면서 많은 생각을 하게 되었다. 엄청난 경쟁을 뚫고 취업을 하게 되어서인지 자신을 뽑아준 회사에 대해서 매우 감사해 하고, 무엇이든 배우려는 열정과 의지가 대단했다. 내가 지시하는 익숙지 않은 일에 대해 어수룩한 모습으로 부족한 결과물을 가지고 와서, 나에게 잔소리를 들으면서도 땀을 뻘뻘 흘리면서 최선을 다하는 걸 보면 참 열심히구나 하는 생각에 마음 한켠에 웃음이 번지곤 한다. 사회초년병 시절엔 나도 이런 모습이었을 것이다. 사회생활을 시작한지 15년이 흘러 이미 열정과 의지는 신입사원들에게 “내가 신입사원 때는 말이야~”라는 말을 할 때만 들어 있는 과거 이야기일 뿐 이다. 사실 회사생활에 익숙해 질대로 익숙해져 회사에 대한 감사보다는 불평과 불만이 가득할 뿐이다. 여름휴가도 반납하고 잠을 줄여가면서 까

지 누구보다도 열심이었던 나는 15년이 지나면서 왜 이렇게 변해버린 걸까? 손님으로 꼭 차서 손잡이를 잡기조차도 힘든 버스를 타고 가면서도 출근을 한다는 생각만으로 행복했던 내가 이제는 회사를 가는 것이 왜 그리 행복하지 않을까? 아마 이번 기술사 계속교육과정 중 “긍정의 힘”을 수강하기로 결정한 마음에는 다시 신입사원 때의 열정과 행복을 찾기 위함이 아닐까 생각한다. 본인이 “긍정의 힘” 수강 후에 찾았던 행복을 함께 나누고자 한다.

### 2. 나의 일상 점검과 새로운 행복의 기준

가장 먼저 최근 나의 삶을 뒤돌아보는 시간을 가졌다. 내 삶에서 가치를 두고 있는 것, 목표 그리고 행복을 느끼는 것은 어떤 것일까? 라는 질문을 하였고 그 답을 솔직히 적어 보았다. 살면서 가치를 두고 있는 것은 사회적인 성공, 진급, 경제적인 풍요로움 등이 대부분이었다. 또한 누군가에 대해 칭찬하는 것보다는 뒤에서 비난하고 비판하는 것에 은근한 즐거움을 느끼곤 했다. 잘못된 삶의 가치관 때문에 내가 행복한 삶을 살아가지 못하고 불만과 불평이 많은 목표 없는 삶을 살고 있다는 것을 알게 되었다. 또한, 행복한 삶을 살기 위해 새로운 행복의 기준과 목표를 정해 보았다. 나에게 있어 새로운 행복의 기준은 첫 번째, 모든 일에 감사하며 만족하는 것, 두 번째 한 번뿐인 삶을 가치 있게 살기 위해 항상 성장하고 발전하는 삶을 살아가자는 것이었다.

### 3. 행복한 삶을 살기 위한 방법

행복한 삶을 살기위한 방법으로 첫 번째 주어진 역할의 주인이 되기, 두 번째, 자기반성을 통한 자기관리, 세 번째 긍정의 힘 등이 있다.

### 1) 주어진 역할의 주인이 되기

세상을 살아가다 보면 자신이 원하던 위치에 있지 못하는 경우가 무척 많다. 동기나 후배들이 따라잡지도 못할 만큼 앞서나가면 자신에 대한 자괴감과 열등감에 빠져 지금의 역할과 위치에 대한 불만이 쌓인다. 또한 이러한 결과의 원인에 대해 정당하지 못한 핑계를 대곤 한다. 자신의 삶에 주인이 되지 않고 객의 눈으로 바라보기만 하기 때문일 것이다. 주어진 내 삶의 역할에 주인이 된다면 지금의 삶에 책임을 지고 감사하며 최선을 다하고 이를 통해 충분한 만족과 행복을 얻을 수 있을 것이다. 또한 현실의 부족한 부분에 대해서는 내일의 성장을 위한 발판으로 삼고 노력한다면 내일은 오늘보다 더욱 행복한 삶을 살아가고 있을 것이다.

### 2) 자기반성을 통한 자기관리

과거의 잘못된 가치관과 생활습관은 쉽게 바뀌지 않으며, 행복한 삶을 살아가지 못하게 만든다. 이를 극복하기 위해 나는 달력에 적어 놓은 새로운 삶에 대한 목표를 보면서 매일 매일을 반성하고 내일은 또 같은 실수를 하지 않으려 한다. 자기반성을 통한 자기관리를 한다면, 한꺼번에 전부 바뀌지는 않지만 조금씩 좋은 방향으로 변화 수 있을 것이다.

### 3) 긍정의 힘

주위의 회사동료나 친구들과 소주한잔을 기울이며 얘기를 하다보면 대부분 난 이제 안 된다는 얘기를 많이 한다. 이런 얘기를 하는 이유로 내겐 새로운 기회가 없고 너무 늦었기 때문이라고 말한다. 하지만 가능성의 힘, 긍정의 힘을 믿고 매

일 매일 작은 시간이라도 자신의 성장을 위해 노력한다면 시간은 내편이 될 것이고, 작은 성과를 얻으며, 매일 매일 작은 성과가 모여 큰 성과를 얻을 수 있을 것이다. 위와 같은 3가지 방법을 통해 행복한 삶을 살아갈 수 있도록 변화가 이루어 질 것이다.

### 4. 결론

긍정의 힘 수강을 마쳤다고 내 삶의 잘못된 습관이나 가치관, 생각과 행동이 모두 올바른 모습으로 바뀐 것은 아니다. 아직도 예전의 잘못된 목표나 가치관으로 살아가는 것이 편할 때가 많다. 이번 교육을 통해 새로운 행복의 가치를 알게 되었고 좀 더 의미 있는 삶과 사회생활의 큰 전환점이 될 것이라 믿는다.

#### 〈새로운 내일을 위한 새로운 삶〉

- ① 나의 일상 점검
- ② 맹목적인 삶의 위험 알기
- ③ 행복의 기준
- ④ 목표를 위한 도전
- ⑤ 역할의 주인이 되기 위한 삶
- ⑥ 가치의 기준
- ⑦ 나의 성공자원 - 두려움 극복
- ⑧ 자기반성을 통한 관리
- ⑨ 긍정의 힘
- ⑩ 진정한 성공의 의미
- ⑪ 해피바이러스
- ⑫ 새로운 내일

〈원고접수일 2009년 12월 9일〉