

‘나다움을 찾는 것이 재능이고,
나답게 사는 것이 진정한 행복이다.’

나다움레터 50편과 나다움을 찾는 질문노트

나다움인문학교장 안상현

010-6212-1209

ansang@empal.com

나다움레터 1편

인간관계가 어렵다는 사람은 솔직하지 못해서 그렇습니다. 언제 어디서나 솔직한 사람은 누구를 만나든, 어느 곳에 가든 신경 쓸 일이 별로 없습니다.

반면 솔직하지 못하면 누구를 만나 무슨 이야기를 했는지 항상 기억하고 신경 써야 한다. 그래서 피곤하고 관계가 어렵다고 생각합니다.

첫째, 나의 감정과 욕구를 인식합니다.

둘째, 나의 감정과 욕구를 존중합니다.

셋째, 나의 감정과 욕구를 표현합니다.

감정과 욕구부터 솔직해야 합니다. 그러나 본인의 감정과 욕구를 인식하지 못하는 경우가 많습니다. 스스로 신뢰하지 못해서 솔직해지지 못합니다. 오늘부터 다시 확인합니다. 나의 감정과 욕구를.

[나다움을 찾는 질문노트]

질문1. 나의 감정을 인식하고 있나요?

질문2. 인식한 감정을 존중하고 표현하나요?

질문3. 그렇지 못하는 이유는 무엇인가요?

나다움레터 2편

살다보면 배신을 경험합니다. 배신당하는 이유는 무엇일까요? 나의 부족함 때문입니다. 특히 나의 욕심 때문입니다. 누구 탓을 하거나 환경을 탓하는 것은 아무런 의미가 없습니다.

다니고 있는 회사에 대해 퇴근하면 늘 불만을 술안주 삼아 동료나 친구에게 털어놓습니다. 마음에 안 들면 직장을 그만두거나 옮기면 되는 일인데 그렇게 못합니다.

누군가에게 지적을 받으면 자존심이 상했다며 오히려 일을 안 하는 사람이 있습니다. 참으로 못한 사람입니다. 지적에 대한 감정은 공감하지만, 청개구리 행동으로 얻어지는 것은 아무것도 없기 때문입니다. 정말 자존심 상하는 일은 나에게 주어진 일에서 최고의 성과를 만들지 못함입니다.

불평불만이 사라지지 않는 이유는 나의 선택을 누군가에게 맡겼기 때문입니다. 남 탓하거나 환경 탓이라고 말하는 것과 같습니다. 본인이 선택해서 발생한 문제인데 누구 탓을 할 수 있을까요?

선택을 맡기는 순간 더 이상 내 인생이 아닙니다. 선택의 기준을 다시 되찾아야 합니다. 독서와 글쓰기를 통해 생각의 힘을 키우세요.

나다움레터 3편

상쾌한 아침을 맞이하려면 그 전날부터 준비가 필요합니다. 과음하지 않기, 과로하지 않기, 고민 끌어안고 잠들지 않기 등 숙면이 필수이기 때문입니다. 첫째, 신체 건강입니다.

일어나면 가장 먼저 무엇을 하나요? 나 자신과 인사를 나누세요. 밤새 잠자리가 불편하지 않았는지, 현재 기분은 어떤지를 묻습니다. 아내와 아이들과도 즐겁게 인사합니다. 둘째, 정서 건강입니다.

누구나 알지만 실천하는 사람은 많지 않습니다. 간단한 인사와 대화만으로도 얼마든지 즐거울 수 있습니다. 행복은 늘 가까운 곳에 있습니다. 감사할 일을 많이 만들면 행복은 뒤따라옵니다. 행복과 감사는 한 몸이기 때문입니다.

[나다움을 찾는 질문노트]

질문1. 오늘 충분한 숙면을 취하셨나요?

질문2. 그렇지 못했다면 그 이유는 무엇인가요?

질문3. 숙면을 취하기 위해 어떤 노력이 필요할까요?

질문4. 출근 전 가족과 인사를 나누었나요?

질문5. 동료나 이웃과도 인사를 나누었나요?

나다움레터 4편

솔직히 시간관리는 배우는 것이 아닙니다. 스스로 방법을 만들어가는 것입니다. 반드시 이루고 싶은 꿈이 있다면, 지금 이 시간이 얼마나 소중한지 저절로 깨닫게 됩니다. 결국 시간을 소중하게 쓰려고 노력하게 되고, 저절로 자기만의 시간 관리 방법도 터득합니다.

시간관리 방법을 묻기 전에 나의 꿈을 먼저 물어보세요. 시간관리를 왜 해야 하는지 명확하게 해줍니다. 그 다음 그 꿈을 이루기 위해 어떤 목표를 가지고 있는지 묻습니다.

그 목표를 실천하기 위해 오늘 할 일이 무엇인지 체크합니다. 이런 셀프 피드백을 하면 시간관리는 저절로 이루어질 것입니다.

그럼에도 불구하고 배움이 필요하다면, 스케줄을 뻑뻑하게 채우는 관리보다 비우는 관리를 먼저 합니다. 대개 무엇을 해야 할 것인가 고민하며 바쁜 일정을 만드는 경향이 있습니다. 하지만 하지 말아야 할 것들, 불필요한 일들을 먼저 제거하는 것이 필요합니다.

그렇게 시간을 만든 후 해야 할 일들로 일정을 채웁니다. 그 다음 부족한 시간을 더 만들기 위해 고민합니다. 새벽시간을 활용하는 것으로 마무리 됩니다. 누구에게도 간섭 받지 않는 시간은 새벽밖에 없다는 사실을 알게 됩니다.

나다움레터 5편

나답게 산다는 말의 반대말은 무엇일까요? 바로 ‘다들 이렇게 산다.’ 입니다. nada움을 포기하고 남들처럼 살아간다는 뜻입니다.

다른 사람이 살아가는 방식을 따라하지 말라는 뜻은 아닙니다. 나만의 창조적인 방법을 찾기 위해 누군가를 모방하고 따라하는 것은 필요합니다. 이유 있는 모방은 괜찮습니다.

명분과 이유가 없이 다들 그렇게 하니깐 나도 한다는 의미라면, nada움과는 점점 멀어지는 방향으로 가는 것임을 다시 강조합니다.

다른 사람을 비난하는 사람도 nada움을 모르는 사람입니다. 나답게 살아가는 사람은 다른 사람의 삶에 관여하지 않고 존중할 뿐입니다. nada움이 있다면 너다움도 존재하기 때문입니다.

[나다움을 찾는 질문노트]

질문1. ‘다들 그렇게 살잖아’ 라고 말해본 경험이 있나요?

질문2. 어떤 상황에서 그렇게 말할 수밖에 없었나요?

질문3. 어떻게 하면 타인과 비교하지 않고 살아갈까요?

나다움레터 6편

게임에 집착하는 어른들이 있습니다. 지하철이든 어디든 자리에만 앉으면, 시간만 나면 휴대폰을 꺼냅니다. 심지어 걸어가면서 게임하는 사람도 참 많습니다.

그들의 얼굴표정을 보면 세상모르고 집중합니다. 회사에서 일 할 때도 그렇게 집중된 상태를 하고 있을까 의문이 듭니다. 게임보다 더 재미난 경험을 못 찾아서 그렇다고 생각합니다.

집에 늦게 들어가려는 남편들이 있습니다. 회사 업무는 마쳤지만, 회식이 있거나 야근도 있고 자기계발 등 이런저런 약속을 만듭니다.

심지어 주말에도 출근합니다. 업무가 많아서 일수도 있겠지만, 인터넷 서핑이나 신문 읽기 등 자기만의 시간을 보내려는 경우도 많기 때문에 일 때문만은 아닌 듯합니다. 결국 집안보다 집밖이 더 재미있기 때문입니다.

[나다움을 찾는 질문노트]

질문1. 나에게 재미란 무엇일까요?

질문2. 무엇을 할 때 즐거운가요?

나다움레터 7편

나다움을 찾고, 나답게 살라고 했더니 가족이 있는 사람이 자기만 자유롭게 살면 되느냐고 묻습니다. 많은 사람들이 나답게 사는 것을 이렇게 내 마음대로 사는 것이라 해석합니다.

결론적으로는 내 마음대로 사는 것도 맞습니다. 하지만 눈에 보이는 행동의 관점으로 자유로움을 좁게 해석한 것입니다. 내 마음대로 행동하기 전에 내 마음대로 생각하는 단계가 필요합니다.

내 생각이 무엇인지 먼저 인식하는 과정이 필요합니다. 내 마음은 내 생각에 의해 만들어지기 때문입니다. 내 생각을 잘 알아야 내 마음이 가는 방향도 알게 됩니다.

내 생각이 자유로워지면 내 마음도 그에 따라 자유로움을 찾아가고, 결국 내 행동 또한 자유를 만끽하게 됩니다.

진정한 nada움이란 행동의 자유로움 너머 생각의 자유로움을 뜻합니다.

[나다움을 찾는 질문노트]

질문1. 나에게 자유란 무엇인가?

질문2. 자유로움이 필요한 이유는 무엇인가?

질문3. 어떻게 하면 자유로움을 느끼는가?

질문4. 어떤 상황에서 자유롭지 않은가?

나다움레터 8편

우린 행동하기 싫고, 자꾸 미루고 싶은 유혹에 자주 빠집니다. 인내심이 부족해지기도 합니다. 이럴 때 딱 5분만 해보는 연습이 중요합니다.

운동하기 싫을 때 딱 5분만 걷기.

공부하기 싫을 때 딱 5분만 책 읽기.

청소하기 싫을 때 딱 5분만 치우기.

대개 5분만 하려고 시작했지만, 30분 이상 지속하는 경우가 많습니다. 게다가 ‘해온 것을 바로 그만두는 것이 아깝다’는 보상심리가 발동하면 ‘이왕 시작했으니 좀 더 해보자’라는 욕구도 생깁니다.

좀 더 지속하고자 하는 경우 딱 5분만을 마지막에 한 번 더 적용합니다.

운동을 마칠 때 딱 5분만 더하기.

공부를 마칠 때 딱 5분만 더하기.

청소를 마칠 때 딱 5분만 더하기.

실행하는 힘을 얻기 위한 주문은 '딱 5분만 하자'입니다. 그리고 인내하는 힘을 얻기 위한 주문은 '딱 5분만 더하자'입니다.

나다움레터 9편

모든 영업은 나로부터 시작됩니다. 노래를 하든, 강의를 하든, 과일을 팔든 어떤 아이템이든 상관없습니다. 내가 먼저 감동하지 않으면 고객도 감동하지 못하기 때문입니다.

제품을 팔거나 서비스를 제공해서 누군가를 감동시키고 싶다면, 나부터 감동 받아야 합니다.

내가 감동하려면 nada움을 극대화 시켜야 가능합니다. 내가 신나고 즐거워야 감동 받을 가능성이 높기 때문이죠. 나도 즐겁지 않은 일을 어떤 고객이 감동할 수 있을까요?

지금 하는 일을 잠시 멈추고 생각해봐야 합니다. 내가 파는 이 상품이 감동스러운지, 내가 하는 이 강의가 나부터 감동을 받는지 질문을 던져야 합니다.

파는 일도 아니고 강의 하는 일도 아니라면 나 자신에게 질문을 던지면 됩니다. 당신의 삶이 나를 감동시키는지 본인에게 물어보세요.

[나다움을 찾는 질문노트]

질문1. 나에게 영업이란 무엇인가요?

질문2. 오늘 하루 스스로 감동적인 삶을 살았나요?

질문3. 어떻게 하면 감동적인 하루를 만들 수 있을까요?

나다움레터 10편

지난 주말 새로운 탄생의 기쁨과 마지막 슬픔을 함께 한 시간이었습니다. 유라 친구의 돌잔치와 지인 어머니의 장례식장을 다녀오면서 삶의 의미를 되새겨봅니다.

한 사람의 삶과 죽음은 누구도 알 수 없습니다. 그래서 죽음을 두려워할 필요는 없습니다. 잘 사는 것에 집중하는 것이 중요할 뿐입니다.

잘 산다는 것은 무엇일까요? 저는 나답게 사는 것을 강조합니다. 나의 행복을 위해 먼저 사는 것이 중요합니다. 동시에 너의 행복을 함께 나누는 삶이 필요합니다.

그리고 오늘 하루의 행복을 추구하는 삶이 중요합니다. 미래의 막연한 행복을 담보로 오늘을 희생해서는 안 됩니다. 오늘의 행복이 곧 내일의 행복이 되기 때문입니다.

[나다움을 찾는 질문노트]

질문1. 나에게 삶이란 무엇인가요?

질문2. 나에게 죽음이란 무엇일까요?

질문3. 어떻게 살면 잘 살아가는 것인가요?

질문4. 그렇게 살지 못하는 이유는?

질문5. 어떻게 하면 잘 죽는 것인가요?

나다움레터 11편

나답게 산다는 것은 나를 표현한다는 뜻입니다. 자신을 드러내고, 인정받고 싶은 욕망은 누구나 갖고 있습니다. 스스로 드러내는 사람이 있고, 다른 사람을 통해 드러나길 바라는 사람도 있습니다. 결국 나를 알리고 표현하고 인정받는 과정의 연속이 삶입니다.

SNS라는 좋은 도구가 생기면서 나를 알리고 표현하고 드러내는 일이 매우 쉽습니다. 적극적으로 나의 생각과 느낌을 공유해보세요. 나와 비슷한 사람들이 주변이 생깁니다.

그들과 소통하면서 나를 더욱 알아가는 계기가 되고, 나와 같은 생각을 하는 사람이 주변에 많이 있다는 사실도 인식하게 됩니다. 그 과정 속에서 타인과 세상을 이해하는 기회가 될 것입니다.

나를 알면 세상이 제대로 보이기 때문입니다.

[나다움을 찾는 질문노트]

질문1. 오늘 하루, 나답게 살았나요?

질문2. 그렇게 하지 못한 이유는 무엇인가요?

질문3. 오늘 하루, 나의 감정을 표현했나요?

질문4. 무슨 이유 때문에 감정을 표현하지 못했나요?

나다움레터 12편

정리하는 것을 좋아하세요? 정리를 잘하려면 어떻게 하면 될까요? 정리의 첫 번째는 버리는 것입니다. 나에게 필요한 것과 불필요한 것을 구분할 수 있어야 잘 버릴 수 있습니다. 그래서 자기만의 판단기준이 필요합니다.

판단기준이 정해지면 우선순위를 정할 수 있습니다. 나에게 중요하다고 판단되는 가치 기준에 따라 중요한 순서대로 정리하면 됩니다.

그래서 정리된 공간을 보면 그 사람의 가치 기준을 알 수 있습니다. 그 사람에게 중요한 것들로 채워져 있기 때문입니다.

[나다움을 찾는 질문노트]

질문1. 주기적으로 정리를 하나요?

질문2. 정리를 한다면 그 이유는 무엇인가요?

질문3. 정리를 하지 않는다면 그 이유는?

질문4. 정리를 하는 자기만의 기준이 있나요?

나다움레터 13편

누구나 행복한 삶을 원하지만, 타인과의 비교 때문에 쉽게 불행해집니다. 우리가 남과 비교를 하는 이유가 무엇일까요? 제 생각에는 욕심 때문입니다.

조건이 뛰어나지 않은데 나보다 잘 되는 것처럼 보이거나 열심히 하지 않은데 나보다 잘 되는 것처럼 보이는 경우 비교심리가 발동합니다.

비교해서 얻는 행복은 순간의 기쁨입니다. 더 뛰어난 사람은 반드시 나타나기 때문에 기쁨이 지속되기 어렵습니다. 지구상에는 숨은 고수가 너무나 많습니다.

자신의 내면으로부터 쌓여서 저절로 흘러넘치는 행복은 순간적이지 않고 지속가능합니다. 비교하지 않는 삶, nada움이 답입니다.

[나다움을 찾는 질문노트]

질문1. 우리는 언제 남들과 비교하나요?

질문2. 비교하는 이유는 무엇일까요?

나다움레터 14편

다가오는 미래는 플랫폼 세상이 될 것입니다. 이미 애플, 페이스북, 구글이 보여주었습니다. 수많은 플랫폼이 만들어지고 사람들은 이를 이용하면서 살아갈 것입니다.

과거와 달리 미래는 인간 개개인이 플랫폼이 될 것입니다. 그래서 누구나 휴먼 플랫폼이 될 수 있습니다.

휴먼 플랫폼이 되려면 나만의 특징이 있어야 합니다. 차별화 전략이 필요합니다. 결국 nada움으로부터 시작됩니다.

nada움을 기반으로 퍼스널 브랜드와 소셜 브랜드가 만들어지면 플랫폼이 됩니다. 플랫폼 시대는 기술보다 평판, 인성, 진정성 등 보이지 않는 요소가 더 중요합니다.

[나다움을 찾는 질문노트]

질문1. 나에게 플랫폼이란 무엇인가요?

질문2. SNS를 활용하고 있나요?

질문3. SNS를 활용하는 이유가 무엇인가요?

질문4. 활용하지 않는 이유는 무엇인가요?

질문5. 미래 인간 플랫폼이 되려면 어떤 준비가 필요할까요?

나다움레터 15편

나답게 살기 위해서는 가장 기본적으로 돈이 필요합니다. 기본 생활이 가능한 경제적인 독립이 필수이기 때문입니다. 다만 많은 돈이 필요한 사람은 많이 벌어야 하기에 오히려 나답게 사는 시간이 줄어들 수도 있습니다.

빠른 시간에 나답게 살기 위해서는 필요한 만큼만 벌어서 쓰는 마음가짐이 필요합니다. 그래서 많이 버는 방법보다 적게 쓰는 방법을 찾는 것이 더 효과적입니다. 또한 하고 싶은 일로 충분한 경제력을 갖추기까지 버텨야 하는 현실적인 이유도 있습니다.

나답게 살기 위해서는 첫째, 소비패턴을 먼저 체크해서 지출을 통제합니다. 둘째, 기본 생활이 가능한 수입구조를 만듭니다. 셋째, 하고 싶은 일로 벌고 싶은 만큼 비즈니스를 키웁니다.

[나다움을 찾는 질문노트]

질문1. 하고 싶은 일은 무엇인가요?

질문2. 돈으로부터 자유롭다면 무엇을 하고 싶은가요?

질문3. 하고 싶은 일로 돈을 벌 수 있나요?

질문4. 그 일로 돈을 벌려면 어떤 준비가 필요한가요?

나다움레터 16편

나답게 사는 사람들의 세 가지 공통점은 무엇일까요?

첫째, 자기관리 능력. 자신을 스스로 통제하는 힘이 있습니다. 본인이 좋아하는 일을 하기 때문에 저절로 만들어지는 능력 중 하나입니다. 건강관리, 시간관리, 목표관리를 포함한 자기관리는 nada움의 가장 기본 요건입니다.

둘째, 대인관계 능력. 나답게 살아간다는 것은 무인도에서 홀로 존재하는 것을 의미하지 않습니다. 사회구성원으로서 조화롭게 살아가는 사람들이기 때문입니다.

나다움의 중요성을 알기에 nada움을 존중할 수 있습니다. 상대를 배려하고 존중하는 자세는 소통과 공감 능력으로 이어집니다. 결국 대인관계능력이 향상될 수밖에 없습니다.

셋째, 결과수용 능력. 스스로 선택한 일과 삶의 결과에 대해 적극 수용하는 능력입니다. 환경 탓, 상대방 탓을 하기보다 스스로 성과를 돌아보고 점검합니다. 나답게 살아가는 사람들은 셀프 피드백의 달인이기 때문입니다.

나다움레터 17편

이제 곧 한 해를 마무리 합니다. 연말이 되면 1년을 되돌아 보는 시간을 갖곤 합니다. 저는 두 가지를 하는데요. 여러분도 해보세요.

첫 번째, 2017년 10대 감사뉴스. 지난 1년 동안 감사한 일들이 정말 많습니다. 그중 공개가 가능한 감사를 10개 정도 나뭇 꼽아봅니다. 정말 즐겁고 기분 좋아지는 시간이 될 겁니다.

두 번째, 2018년 나에게 쓰는 편지. 2018년 꼭 이루고 싶은 목표를 정합니다. 그 목표가, 그 꿈이 이루어졌다고 가정하고 생생하게 느껴봅니다. 그 느낌을 담아 내년의 나에게 미리 편지를 쓰는 겁니다. 미래의 감사편지가 되는 셈이죠.

연말 모임도 많고 마음도 싱숭생숭한 분위기입니다. 이럴 때일수록 자신을 돌아보는 시간이 필요합니다. 가장 아름다운 송년회가 될 것입니다. 건강한 연말 되세요!

[나다움을 찾는 질문노트]

질문1. 2017년 10대 감사뉴스는 무엇인가요?

질문2. 2018년 꼭 이루고 싶은 목표는 무엇인가요?

나다움레터 18편

2017년의 12월 31일. 사람들은 특별한 날처럼 모입니다만, 그저 하루 일뿐입니다. 사실 특별한 의미는 없습니다. 다만 내가 의미 있게 만든다면 이야기는 달라집니다. 그저 1년 중 하루가 아닌 특별한 날이 됩니다.

바로 2017년을 되돌아보는 시간, 자기성찰의 시간을 가져야 합니다. 스스로 정한 삶의 목적에 맞게 살아왔는지, 자문자답하는 셀프 피드백 시간입니다.

셀프 피드백을 통해 의도한 목적에 맞게 살았는지 스스로 점검해보세요. 그러면 오늘은 특별한 날이 됩니다. 마무리 되는 날이며 동시에 2018년 계획이 나오기 때문입니다.

하루하루를 의미 있게 만들려면 어떻게 하면 될까요? 네 맞습니다. 하루 단위로 셀프 피드백 하는 것입니다. 업무적인 피드백도 필요하지만, 저는 두 가지 기준으로 점검합니다. 바로 양심과 행복입니다.

매일매일 스스로 점검하면 결국 1년이 되고, 10년이 됩니다. 그렇게 남은 삶 전체를 돌아보게 됩니다. 내가 원하는 결과를 얻을지 예상할 수는 없지만, 분명한 사실은 내가 원하는 방식으로 행복한 삶을 살 것입니다.

나다움레터 19편

신년특강 ‘나다움이 답이다’ 강연요약입니다.

1. 인생이라는 사막을 건너려면 nada움이란 나침반이 필요합니다. 각자의 삶의 기준에 따라 다릅니다. 여기서 삶의 기준이란 삶의 원칙, 철학, 가치관 등과 같습니다.

2. nada움 3행시: 나만의 삶의 기준으로, 다른 사람과 비교하지 않으며, 움직이고 행동하는 삶.

3. na답게 사는 사람이 반드시 행복한 이유는 행복의 기준을 본인 스스로 정하기 때문입니다.

4. na답게 산다는 것은 스스로 생각하고, 스스로 선택한 후, 모든 결과를 수용하는 삶의 방식입니다.

[나다움을 찾는 질문노트]

질문1. 나에게 nada움이란 무엇인가요?

질문2. 어떻게 사는 것이 na답게 사는 것인가요?

질문3. na답게 살기 위해 무엇이 필요한가요?

질문4. na답게 살기 위해 어떤 행동을 해야 하나요?

나다움레터 20편

새벽에 칭얼대고 우는 유라를 돌보느라 아내는 잠을 설쳤을 겁니다. 아내는 어젯밤 아이를 재우고 저의 아침식사를 위해 맛있는 김치찌게를 준비해 두었네요. 찌게를 데워서 조용히 아침식사를 합니다.

식사를 마치고 빨랫대에 있는 옷들을 차곡차곡 정리해서 옷장에 넣어둡니다. 아직 침대에 누워있는 아내와 딸을 바라봅니다.

서로에 대한 배려는 내가 하고 싶지 않을 때, 귀찮을 때, 힘들 때 움직여주는 것입니다. 마치 아내가 한밤중 식사준비를 해놓고, 제가 빨래를 걸어주는 행동처럼요.

우린 늘 선택의 기로에 섭니다. 오늘은 어떤 선택의 순간들이 우리 앞에 놓일까요. 우린 어떤 행동을 할까요.

[나다움을 찾는 질문노트]

질문1. 나에게 배려란 무엇인가요?

질문2. 가족을 위해 배려하는 행동은 무엇인가요?

질문3. 가족에게 배려 받고 싶은 행동은 무엇인가요?

질문4. 동료들을 위해 배려하는 행동은 무엇인가요?

질문5. 동료에게 배려 받고 싶은 행동은 무엇인가요?

나다움레터 21편

습관은 하기 싫은 상황에서도 행동하게 만들어줍니다. 귀찮고 번거롭지만 그럼에도 곳곳하게 행동하는 힘은 반복된 훈련, 즉 습관에서 비롯됩니다.

인격은 좋은 습관과 한 몸입니다. 나에게 좋은 습관은 무엇일까요? 2018년 새로운 목표를 수립했다면 하루하루 지킬 수 있는 작은 목표를 습관으로 만들어보세요. 작은 습관들이 많아지고 오랫동안 유지하면 좋은 습관으로 체화됩니다. 결국 성숙한 인격자가 됩니다.

[나다움을 찾는 질문노트]

질문1. 나에게 안 좋은 습관은 무엇인가요?

질문2. 어떻게 하면 그 습관을 없앨 수 있나요?

질문3. 나에게 좋은 습관은 무엇인가요?

질문4. 어떤 습관을 새롭게 만들고 싶은가요?

나다움레터 22편

세상에 좋은 책들과 훌륭한 분들이 너무나 많습니다. “이렇게 살아라! 저렇게 살아라!”라고 그들은 외칩니다. 저조차도 블로그에 이런저런 조언을 많이 합니다.

우린 이런 수많은 조언을 어떤 방식으로 이용할까요? 스스로 생각하고, 스스로 판단하는 힘을 갖추기 위해 참고만 하세요. 그리고 스스로 선택하고 결과를 받아들이면 그만입니다.

선택의 기준은 간단합니다. 내가 행복하고 남도 행복하면 무슨 일이든 계속하세요. 그렇지 않을 때 주변의 조언을 다시 참고하세요. 그리고 다시 행동합니다. 행동한 후 나와 상대방의 행복을 확인하는 것, 이렇게 하루하루 반복하면 나만의 인생이 만들어집니다.

[나다움을 찾는 질문노트]

질문1. 자기만의 삶의 기준은 무엇인가요?

질문2. 나의 핵심가치는 무엇인가요?

나다움레터 23편

사서 고생하는 사람들이 있습니다. 에니어그램 성격유형에서 본다면 6번 유형이 여기에 가깝습니다. 이 유형은 끊임없이 근심과 걱정으로 하루를 보내는 경우가 있습니다.

그런데 이들이 걱정하는 일들이 정말 발생했을까요? 잘 아시다시피 걱정하고 우려했던 일들 중 대부분은 발생하지 않습니다. 걱정하는 과정을 문제를 해결하는 과정으로 착각하면 안 됩니다.

걱정과 근심이 나를 괴롭힐 때 내가 할 수 있는 일과 할 수 없는 일을 구분해봅니다. 그 다음 할 수 있는 일을 먼저 해결합니다. 마지막으로 고민은 행동하기 위해 하는 것임을 꼭 기억하세요.

[나다움을 찾는 질문노트]

질문1. 요즘 무슨 고민을 하세요?

질문2. 그 고민을 얼마동안 하고 있나요?

질문3. 내가 해결할 수 있는 고민인가요?

나다움레터 24편

누구나 자기만의 삶의 원칙, 철학, 가치를 갖고 있습니다. 이들을 꼭 지켜야 하는 순간은 언제일까요? 이것들을 지킬 수 없을 만큼 힘든 순간입니다.

긍정적인 상태에서는 이러한 원칙, 철학, 가치를 선택하기 쉽습니다. 하지만 가장 힘들고, 어렵고, 하기 싫은 상황에서 지켜낼 때 나만의 탁월함, 즉 nada-um이 만들어집니다.

대부분 돈과 권력 앞에서 자신의 원칙, 철학, 가치를 꺾는 경우가 많습니다. 그 결과는 말하지 않아도 잘 알 것입니다.

[나다움을 찾는 질문노트]

질문1. 나만의 삶의 원칙은 무엇인가요?

질문2. 그 원칙을 지키기 힘든 경험이 있었나요?

질문3. 힘든 상황에서도 원칙을 지킨 경험이 있나요?

나다움레터 25편

흙수저로 태어난다면 누구도 부러워하지 않을 것입니다. 하지만 흙수저가 금수저보다 감동을 만들어낼 기회가 더 많습니다. 자신의 결핍을 해결하는 과정에서 창 의와 혁신이 나오기 때문입니다.

금수저로 태어나면 부러움의 대상은 될 수 있어도, 감동적인 삶을 만들기는 더 어렵습니다. 많은 사람들이 공감하기 어려운 삶을 살기 때문입니다.

결국 어떤 수저를 지니고 태어났는지 보다 어떤 삶을 살고 있는지가 중요합니다. 누구든 수많은 시련과 갈등을 이겨내고, 자신만의 성공스토리를 만들어내면, 감동적인 삶을 보여줄 수 있기 때문입니다.

결핍은 기회를 제공하고, 감동은 결핍에서 나옵니다.

[나다움을 찾는 질문노트]

질문1. 나는 흙수저인가요 금수저인가요?

질문2. 나에게 결핍은 무엇인가요?

나다움레터 26편

나다움을 찾아가는 가장 효과적인 방법은 자문자답입니다. 스스로 묻고 스스로 답을 찾는 과정이 nada움입니다. 나답게 사는 사람은 호기심이 많습니다.

그런데 답을 찾는 방식이 다릅니다. 정답을 찾기보다 자기 생각이 무엇인지 알기 위해 찾기 때문입니다. 모든 사색의 시작과 끝은 자기생각을 정리하기 위함입니다.

나다움은 사색의 힘이고 사색은 관심과 사랑으로부터 나옵니다. 세상에 대한 관심이 사라지면, 사랑이 사라지고, 호기심도 사라지고, 결국 nada움도 사라집니다.

[나다움을 찾는 질문노트]

질문1. 나는 요즘 무엇이 궁금한가요?

질문2. 궁금증을 해결하기 위해 어떤 노력을 하나요?

나다움레터 27편

글은 자기생각을 담는 그릇입니다. 그래서 모양도 다르고 재질도 다릅니다. 자기생각을 온전히 담기에 글은 곧 삶입니다. 글을 잘 쓰고 싶다면 먼저 삶을 잘 살아야 합니다.

글쓰기는 요령보다 내용이 먼저이고, 글을 어떻게 쓸까 고민하기보다 어떤 내용을 담을까 고민해야 합니다. 우리 인생도 마찬가지입니다. 그래서 nada움이 중요한 것입니다.

[나다움을 찾는 질문노트]

질문1. 나에게 글쓰기란 무엇인가요?

질문2. 평소 글쓰기를 하고 있나요?

질문3. 어떤 종류의 글을 쓰고 있나요?

질문4. 앞으로 쓰고 싶은 글은 무엇인가요?

나다움레터 28편

배우 류승수씨가 지은 <나 지금 잘 살고 있는 걸까?>를 선물 받았습니다. 목차를 읽다가 눈에 들어온 제목 '기대는 금물'. 영화 <고지전>을 촬영하면서 오랜 기간 찍었고, 수많은 사람들의 노력이 담긴 영화라 기대가 컸다고 합니다. 하지만 결과는 대실망. 그 이후 기대하지 않았던 드라마 <추적자>를 통해 큰 사랑을 받게 되었다고 합니다.

살면서 좌절하기도 실망하기도 합니다. 그만큼 우린 기대감에 부풀어 있었습니다. 기대감 없이, 주어진 나의 일에 집중하면 결과는 그만큼 옹니다.

저는 믿습니다. 노력한 만큼 보상은 온다는 사실. 인풋이 있으면 아웃풋이 있다는 사실. 그런 에너지 보존법칙을 믿습니다.

[나다움을 찾는 질문노트]

질문1. 지금까지 가장 좌절했던 기억은 무엇인가요?

질문2. 그렇게 힘든 시간을 어떻게 이겨냈나요?

나다움레터 29편

영화 <빌리 엘리어트>은 영국의 탄광촌에서 살고 있는 한 소년의 꿈을 다뤘습니다. 어려운 환경에서도 꿈을 잃지 않았던 소년은 결국 런던의 로얄발레스쿨에 도전합니다. 오디션을 마친 빌리에게 심사위원은 춤을 출 때 기분이 어떠냐고 묻습니다.

“몰라요. 그냥 기분이 좋아요. 조금은 어색해도 한번 시작하면 모든 걸 잊게 돼요. 사라져 버리는 듯해요. 내 몸 전체가 변하는 기분이죠. 마치 몸에 불이 붙는 느낌이에요. 전 그저 한 마리의 나는 새가 되죠. 마치 전기처럼.”

살면서 이런 자유로움이나 황홀함을 느꼈다면 그 일은 반드시 해야 합니다. nada움을 가장 잘 표현할 수 있기 때문입니다. 많은 사람들이 직장인으로, 사업가로, 프리랜서로 살아갑니다. 하지만 중요한 것은 무슨 일을 하느냐보다 그 일을 어떤 마음으로 하느냐입니다.

나를 가장 즐겁고 신나게 만드는 일은 무엇일까요? nada움은 일상에서 힌트를 발견한 후 그 씨앗을 바탕으로 먼 미래를 그리는 능력입니다.

[나다움을 찾는 질문노트]

질문1. 그냥 기분 좋아지는 일은 무엇인가요?

나다움레터 30편

나의 미래일기.

1. 나다움인문학교는 12회를 마치고 1박2일 워크숍을 다녀왔다. 그동안 수료한 분들 중 20명이 참석하여 뜨거운 열정을 뽐어냈고, 2019년을 계획하는 희망의 시간이었다.

2. 3월부터 시작한 김포대학교 강의를 잘 끝마쳤다. 처음엔 대학생들과 교류하는 방법을 몰라 헤맸지만, 결국 사람과 사람 사이에서 가장 중요한 것은 진정성임을 또다시 깨닫는다.

3. <나다움인문학> 책을 출간해서 정말 기쁘다.

4. 2018년 2월 5일에 시작한 나찾사 모임도 5회를 성공적으로 마쳤다. 12월 두 번째 송년모임도 성황리에 끝났다. 나다움을 찾아가는 사람들이 네트워킹하면서 서로 힘을 합쳐 시너지를 내는 모습이 너무 아름답다.

5. 나다움인문학교는 5주 과정을 넘어 10주 과정으로 확대되어 기쁘다. 거의 한 학기과정처럼 커리큘럼이 만들어졌다. 몇 명 강사님들이 한 꼭지씩 맡아주면서 강의 내용이 정말 풍성해졌다. 진정한 대학 수준이 되는 그날까지!

이렇게 글을 쓰고 보니 정말 이미 이루어진 듯 기쁩니다. 상상이 현실이 되는 그날까지 묵묵히 오늘 할일에 집중합니다. 아자!!!

나다움레터 31편

과거 뇌 연구소에서 명상과 스트레스를 주제로 연구했습니다. 명상수련을 10년 이상 경험했고, 명상 트레이너로도 활동했습니다.

이런저런 명상법이 존재하지만, 제가 깨달은 최고의 명상법은 특정 동작이나 방식이 아니었습니다. 바로 사랑입니다.

최고의 명상 상태는 사랑에 빠진 상태와 같습니다. 일과 삶, 가족과 동료, 그리고 자연을 사랑하고 있다면 별도의 명상을 할 필요는 없습니다. 하지만 언제 어디서나 사랑에 빠지지 못하는 현실이기에 우린 명상을 좇습니다.

[나다움을 찾는 질문노트]

질문1. 명상을 경험해 본 적 있나요?

질문2. 오늘 하루 얼마나 의식적으로 깨어있었나요?

질문3. 오늘 하루 얼마나 나를 사랑했나요?

질문4. 오늘 하루 얼마나 상대방을 사랑했나요?

나다움레터 32편

4차산업혁명이 도래하면 사라지는 직업이 무엇인가를 파악하는 것도 중요합니다. 하지만 이런 변화는 과거에서부터 지속적으로 벌어진 일입니다.

변화의 본질을 보려는 노력 그리고 내가 하는 일에 그 변화를 어떻게 접목할지 찾아야 합니다. <미래채널>을 읽고 나니, 4차산업혁명을 대비하는 방법은 ‘나다움’이 답이라는 사실을 깨닫게 됩니다.

“단 한 번밖에 없는 인생을 행복하고 보람 있게 살고 싶다면 남들이 말하는 유망 직업들이 원지에 귀를 기울이기보다 내가 무엇을 즐기고 무엇을 좋아하는지, 즉 자신의 내면에 귀를 기울이는 편이 나만의 유망 직업을 찾는데 도움이 되지 않을까요?” - <미래채널> 157쪽

[나다움을 찾는 질문노트]

질문1. 앞으로 당신의 직업은 어떻게 변화될까요?

질문2. 다가오는 미래 무슨 준비가 필요할까요?

나다움레터 33편

과거 보험세일즈를 할 때 저의 방문을 반가워하는 분도 있었습니다. 금은방처럼 다른 사람들과 교류를 자주 못하고, 홀로 식사하며 홀로 가게를 운영하는 분들입니다.

어느 날 자신이 하는 일은 감옥생활과 다를바 없다고 하셔서 참 서글펐습니다. 그럼에도 견디는 이유는 자식들 뒷바라지 때문이라고.

"감옥과 수도원의 공통점은 세상과 고립되어 있다는 점이다. 그러나 차이가 있다면 불평을 하느냐, 감사를 하느냐 그 차이뿐이다. 감옥이라도 감사가 넘치면 수도원이 될 수 있다." 라고 마쓰시타 고노스케 회장은 말했습니다.

똑같은 상황에서도 어떤 관점으로 바라보느냐가 중요합니다. 세상의 기준으로 바라보면 그 변화에 따라 달라집니다. 하지만 내가 세상의 중심이 되면 더 이상 변화에 흔들리지 않습니다. nada움을 회복해야 하는 이유입니다.

[나다움을 찾는 질문노트]

질문1. 살면서 세상의 기준 때문에 힘들었던 기억은?

질문2. 나의 기준 대로 살아서 힘들었던 기억은?

나다움레터 34편

단순하고 심플할수록 파워가 있습니다. 집중이 잘되기 때문
입니다. 일과 삶도 마찬가지입니다. 자신에게 솔직하고 다른
사람에게 정직하면 단순하고 심플해집니다.

일의 목표를 가장 작은 단위로 쪼개면 모든 과정이 단순해
집니다. 핵심가치가 하나이고 삶의 목적도 하나이며 방향도
하나라면 모든 것이 심플합니다. 이런 방식으로 살아가는 사
람들은 미래를 예측하기 힘듭니다. 잠재력을 가늠할 수 없기
때문입니다. 나답게 사는 사람들이 바로 그들입니다.

[나다움을 찾는 질문노트]

질문1. 당신의 핵심가치는 무엇인가요?

질문2. 왜 사냐고 묻는다면?

질문3. 2018년 반드시 이루고 싶은 목표는?

나다움레터 35편

세상에 좋은 생각이나 나쁜 생각은 없습니다. 다 이유가 있으니까 떠오른 것입니다. 생각의 좋고 나쁨을 구분하는 것보다 내가 원하는 방향으로 맞추었는지가 중요합니다.

생각의 방향을 정하지 않으면, 생각이 생각을 부르고, 꼬리에 꼬리를 물고 이어지기 때문입니다. 특히 부정적인 생각일수록 강력하게 이어집니다.

그래서 나답게 살기 위해서는 자기생각을 갖는 것이 가장 중요합니다. 떠오르는 생각에 지배당하지 않고, 스스로 생각하고 판단하며 생각을 통제하는 능력을 갖추는 것이기 때문입니다.

[나다움을 찾는 질문노트]

질문1. 오늘 하루 무슨 생각을 가장 많이 했나요?

질문2. 오늘 하루 어떤 질문을 품고 살았나요?

질문3. 반드시 이루고 싶은 꿈과 비전은 무엇인가요?

질문4. 이 꿈과 비전을 이루기 위해 내일 할 일은?

나다움레터 36편

“과거만 자랑하는 사람은 현재 실패한 인생을 살고 있는 것이고, 미래만 설계하는 사람은 사기꾼일 가능성이 많고, 지금을 말하는 사람은 열심히 사는 사람이다.”

어느 책에서 읽은 기억이 납니다. 깨달음을 얻은 사람들은 항상 말합니다. 'Present is Present!' '지금 이 순간을 즐겨라!' 하지만 사람들은 시간이 흐른다고 착각합니다. 사실 과거도 미래도 존재하지 않습니다. 시간이란 지금 이 순간만 존재하기 때문입니다.

나답게 산다는 것은 지금 이 순간, 나의 내면에 집중하는 것을 뜻합니다. 처음엔 어려울 것입니다. 혼란스러울 것입니다. 내면의 소리가 맞는지 헛갈리고, 주변에서는 제발 유별나게 살지 말라고 뜯어 말릴 것입니다. 그럴 때마다 의심과 두려움이 생길 것입니다. 당연한 결과입니다.

그럼에도 불구하고 계속 해야 합니다. nada움을 찾는 길은 사람들과 반대로 가는 길이기 때문에 원래 힘들고 어려운 길임을 기억해야 합니다. 온 몸으로 느낄 때까지 지속하세요.

결국 깨닫게 됩니다. 진정 내가 무엇을 원하는지를, 그리고 원하는 행동을 경험할 때마다 마음 속 깊은 곳으로부터 진정한 희열이 느껴짐을 알게 될 것입니다.

나다움레터 37편

글쓰기 초보자는 글쓰기 자체가 어렵다고 말하지만, 글은 초고보다 퇴고가 더 어렵습니다. 노벨문학상을 수상한 어니스트 헤밍웨이는 '모든 초고는 걸레다.'라고 말했을 정도죠.

이 문구 덕분에 1인창업 후 부담감을 내려놓았어요. 처음하는 일은 잘하기 어렵다는 사실을 인정했고, 일단 시작한 다음 부족한 부분을 채운다는 마음으로 도전했죠. 이후 계속해서 다듬고 다듬으며 콘텐츠를 업그레이드하고 있어요.

무슨 일이든 시작보다 유지하는 것이 더 중요합니다. 비즈니스에 따라 다를 수도 있지만, 힘을 빼고 가볍고 작게 시작한 후, 경험을 쌓으면서 크게 키우는 전략이 더 현명하다고 생각합니다.

[나다움을 찾는 질문노트]

질문1. 새롭게 시작하는 일로 두려워하고 있나요?

질문2. 그 일을 이루기 위한 가장 작은 목표는 무엇일까요?

나다움레터 38편

지난 1월 창업경영 중국세미나에 초대되어 ‘미래 창업의 경쟁력, nada움’이란 주제로 강연했습니다. nada게 산다는 것은 ‘스스로 생각하고 판단한 후 모든 결과를 수용하며 살아가는 삶’을 의미합니다. 매우 쉬운 개념이면서 지속적으로 행동하기에는 무척 어렵습니다. 남들과 다른 방식이라서 고독하기 때문입니다.

점점 개성이 존중되는 시대가 오고 있고, 4차산업혁명으로 인해 기계나 인공지능이 대체하기 어려운 일만 살아남게 됩니다. 그래서 nada움을 기반으로 하는 사업은 미래에 꼭 필요한, 차별화된 그리고 살아남는 직업이 될 것입니다.

오늘 나에게 다가오는 상황에서 자기생각을 확고히 인식하고, 이를 바탕으로 결정한 후 결과를 그대로 받아들이면 됩니다. 그 결과가 마음에 들면 지속하고, 마음에 들지 않으면 그 부분을 보완해서 나아가면 됩니다.

[나다움을 찾는 질문노트]

질문1. 선택의 순간 무엇이 나를 힘들게 하나요?

질문2. 어떻게 하면 선택의 힘을 키울 수 있을까요?

나다움레터 39편

나다움을 찾는 과정에서 중요한 것은 감정 인식과 감정 표현입니다.

첫째, 감정 인식. 현재 내가 느끼는 감정이 무엇인지 인식하는 것입니다. 1차 감정과 2차 감정이 존재하므로 스스로 찾는 노력이 필요합니다. 글쓰기는 매우 효과적인 방법이 될 수 있습니다.

둘째, 감정 표현. 자신의 감정을 상대방에게 정확히 표현하는 것입니다. 느낀 그대로를 이야기하며, 너 화법이 아닌 나 화법으로 말합니다. 나 화법은 문장의 주어가 내가 되는 것으로 나의 이야기만 합니다. 상대를 주어로 말하면 공격적인 느껴지면서 갈등이 커지기 때문입니다.

[나다움을 찾는 질문노트]

질문1. 오늘 나의 감정은 어땠나요?

질문2. 그렇지 못했다면 그 이유는 무엇인가요?

질문3. 상황에 따라 나의 감정을 표현했나요?

질문4. 그렇지 못했다면 그 이유는 무엇인가요?

나다움레터 40편

한 시간 반 걸려 김포대학교에 도착했다. 오면서 지난 시간들이 스쳐 지나간다. 대학원 졸업, 반도체 벤처연구소 2년, 뇌연구 10년, 보험세일즈 3년, 동업과 실패, 인터넷신문사 기자, 재능코치연구소 그리고 현재 나다움인문학교까지.

나만의 길을 가겠다고 선언한 후 가족과의 갈등은 더욱 커졌다. 명절 때마다 고향 내려가는 것이 부담스러웠다. 1인창업 이후 3년이 지났다. 많은 수입은 아니지만 점점 안정화되고 있고, 블로그와 브런치 글을 보고 문의가 많아진다.

자기만의 길을 간다고 결심하면 내 안에서 올라오는 의심과 두려움을 이겨내야 한다. 동시에 외부에서 몰려오는 의심과 두려움도 상대해야 한다. 알아주는 사람이 없어도 꾸준히 행동해야 하며, 오늘 할 일에 집중하며 묵묵히 가야한다. 언제 짬이라고 확신할 수는 없지만 그 날은 반드시 온다.

[나다움을 찾는 질문노트]

질문1. 나만의 길을 가겠다고 선언한 경험이 있나요?

질문2. 가장 힘든 점은 무엇인가요?

질문3. 후회하지 않나요?

나다움레터 41편

나다움을 찾기 위해서 지식과 경험 그리고 사색이 필요합니다. 자기이해, 타인이해, 세상을 이해하려는 노력입니다. 이런 과정에서 스승, 멘토, 선배를 만납니다. 홀로서기 위한 과정에서 필요한 분들입니다. 하지만 언젠가는 스스로 독립된 삶을 살아야 합니다.

그래서 누군가의 전도사가 되면 나다움을 찾기 어렵습니다. 제 아무리 좋아 보이는 성공방식, 홍보방식, 비즈니스방식도 그 사람만의 스타일입니다. 나의 스타일로 만들기 위한 나만의 노력이 반드시 필요합니다.

책을 읽고 강의를 듣고 영감을 받고 열정이 살아났다면, 내면의 욕망대로 행동하세요. 나만의 시스템을 만들기 위함입니다. 내가 기쁘고 즐겁다면 일단 성공한 것입니다. 그 다음은 세상에 얼마나 영향력을 미칠 것인가 결정하면 됩니다.

내 가족만 먹고 살려면 큰 리더가 될 필요는 없습니다. 조직을 살리고 사회를 이롭게 하고 세상을 바꾸겠다는 리더는 영향력이 커질 수밖에 없겠죠. 그래서 나의 행복과 너의 행복 나아가 우리의 행복을 함께 이루어 나가는 리더가 됩니다. 어떤 리더가 되고 싶으신가요? 당신의 선택입니다. 그 선택에 따라 삶이 달라집니다.

나다움레터 42편

사람과의 관계는 애써 정리할 필요가 없습니다. 인연은 시간이 흐르면 저절로 정리가 됩니다. 자연의 이치이기 때문입니다. 하지만 매일 마주하는 것이 너무 힘든 경우 환경을 바꿀 필요는 있습니다.

사람의 만남도 인연이고 헤어짐도 인연입니다. 때가 되면 만남과 헤어짐이 반드시 생깁니다. 억지로 관계를 유지하는 것이 필요가 없습니다.

인간관계는 관계를 유지하는 것이 목적이 아니라, 우리의 만남으로 인하여 너와 나 사이가 더 돈독해지고 결국 우리가 행복해지기 위함입니다. 그러므로 너와 나 사이에 돈독함도, 행복도, 기쁨도 사라졌다면 그 관계는 돌아볼 필요가 있습니다.

인간관계나 인연에서도 nada움이 가장 중요합니다. 관계를 억지로 유지하는 것이 나의 행복에 도움이 되지 않을 때 그 관계를 돌아보라는 신호입니다. 나답게 살아가는 데 도움이 되지 않는 관계는 서로에게 부담만 짊어지게 됩니다.

가장 아름다운 관계는 바다가 물고기를 품듯, 하늘이 새를 품듯 유지되는 것입니다. 서로를 속박하거나 구속하지 않고 우리의 만남이 서로를 더 자유롭고 행복하게 만드는 관계가 진정 아름다운 인연입니다.

나다움레터 43편

패밀리레스토랑에서 한끼 식사비로 10만원은 얼마든지 지불합니다. 하지만 자신이 누구인지 알아보는 코칭 비용으로 10만원은 아깝다고 말합니다. 가치 기준의 차이입니다.

1만원짜리 스마트폰 케이스는 일 년에 몇 번씩 교체합니다. 하지만 영혼을 살찌우는 책을 구매하는 데 쓰는 1만원은 아깝다고 합니다. 우선순위의 차이입니다.

이성친구를 위한 생일 이벤트는 해마다 챙깁니다. 하지만 부모님에게 선물했던 기억은 가물가물할 정도로 오래되었습니다.

주말마다 봉사활동으로 바쁘고 행복한 사람들이 있습니다. 하지만 남겨진 가족들도 것처럼 행복한지는 알 수 없습니다.

우린 왜 일을 할까요? 돈이 필요한 이유는 무엇인가요? 나에게 진정한 행복은? 나에게 가족이란? 삶의 목적이 무엇인가? 내가 중요하게 생각하는 가치는 무엇인가? 이렇게 글을 쓰는 이유는 무엇일까요?

나다움은 모든 궁금증에 대한 나만의 답을 찾는 과정입니다. 나만의 방식으로 개념들을 재정의합니다. 그래서 본질을 바라보는 연습이 필요합니다.

나다움레터 44편

초년성공은 3대 악의 하나라고 어디선가 들은 기억이 납니다. 실패를 모른 채 성공만 경험한 사람이 어려운 상황에 놓였을 때, 이겨내지 못하는 경우가 많기 때문입니다. 반짝 스타가 소리 없이 사라지는 경우, 승승장구하던 기업가가 어느 날 실패와 동시에 생을 마감하는 경우도 보았습니다.

누구나 성공을 꿈꿉니다. 하지만 성공의 기준이 모두 다르기 때문에 평가하는 시기가 중요합니다. 저에게 상담 오는 젊은 고객들은 이런 평가에 더 민감합니다. 또래 친구들의 취업 소식이나 창업 성공소식에 민감하고, 이들이 나보다 더 잘나가는 상황이 불편할 수밖에 없습니다. 나도 모르게 그들과 나를 비교하게 되기 때문입니다.

진정한 평가는 언제하면 좋을까요? 묘비명으로 남겨지는 내용이 진정한 평가가 아닐까요. 제아무리 평판이 좋았어도 말년에 잘못하면 모두 사라질 수 있기 때문입니다. 진정한 평가는 50대 이후로 밀어두세요. 지금은 nada움을 회복하고 실력을 쌓는 공부가 필요한 시간입니다.

나다움레터 45편

오늘도 하루 종일 네 분과 강의 및 상담을 진행합니다. 일이 점점 많아지면서 집중력이 조금 떨어지는 느낌이 듭니다. 매순간 최선을 다하자는 결심을 다시 바로 세웁니다.

처음 이 일을 시작해서 빈 강의장을 홀로 바라보고, 찾아오지 않는 상담 일정을 취소하며 그만두어야 하나 고민하던 시절이 떠오릅니다. 그때는 하루 종일 강의만 하거나 상담만 하더라도 행복할 것이라고 상상했습니다.

물론 현실은 그렇지 않았죠. 일이 많아지면 짜증도 나고 하기 싫어지면서 쉬고 싶은 것이 사람의 마음입니다. 저도 마찬가지입니다. 그럼에도 원칙을 지키고자 움직이는 행동이 중요하겠죠.

출근길 지하철에서 몇 자 남기며 초심을 바로 세웁니다. 원칙과 기준은 지키기 어려울 때 행동하는 것이 중요하니까요. 오늘도 나답게 얹!

[나다움을 찾는 질문노트]

질문1. 하던 일을 포기하고 싶을 때가 있었나요?

질문2. 어떻게 극복했나요?

나다움레터 46편

오늘은 일요일입니다. 무엇을 하고 계신가요? 가족과 즐거운 시간을 보내기로 마음 먹었다면 가족과 함께하는 시간에 집중하면 됩니다. 공부하기로 마음 먹었다면 공부에 집중하면 됩니다. 친구들과 놀기로 마음 먹었다면 즐겁고 신나게 놀면 됩니다.

일하면서 집안 일 생각하고, 가족과 식사하면서 회사 걱정하고, 클럽에서 놀면서 학교 공부 걱정하고 있다면 지금 당장 모든 행동을 멈추세요. 그리고 나의 내면에 집중하세요. 내가 정말 하고 싶은 것이 무엇인지를 따라가세요. 그래야 후회하지 않습니다.

나답게 산다는 것은 ‘무엇을 하느냐’보다 그것을 ‘어떻게 하느냐’가 더욱 중요합니다. 다른 사람의 시선을 신경 쓰기 전에 나의 내면을 더 신경 써야 합니다. 내가 바라고 원하고 기쁘고 즐겁고 보람 있는지 체크하는 것이 더 중요합니다.

[나다움을 찾는 질문노트]

질문1. 오늘 하루 무슨 계획을 세웠나요?

질문2. 계획대로 집중하고 있나요?

질문3. 그렇지 못하다면 그 이유는 무엇인가요?

나다움레터 47편

"이 세상에 무엇을 하러 왔는가?" 이 질문에 나는 망설임 없이 태어났을 때보다 조금은 더 훌륭한 인간이 되기 위해, 다시 말해 조금이라도 아름답고 숭고한 영혼을 가지고 죽기 위해서라고 대답할 것이다. - <카르마 경영> 중, 이나모리 가즈오

제가 존경하는 이나모리 가즈오 회장의 말입니다. ‘이 세상에 무엇을 하러 왔는가?’ 라는 질문과 피터 드러커의 ‘죽은 후 어떤 사람으로 기억되고자 하는가?’는 같은 질문입니다.

‘나는 왜 사는지 모른다’ ‘나는 무엇을 좋아하는지 모른다’ 등 나다움을 찾아가는 과정에서 모든 궁금증이 해결됩니다. 누구나 삶의 목적이 있습니다. 누구나 하고 싶은 일이 있습니다. 단지 자기 확신이 부족하여 선택을 망설입니다.

하지만 어느 누구도 선택의 확신을 도와줄 수 없습니다. 작은 선택부터 직접 실행하고 피드백하는 과정을 겪어야만 합니다. 지금부터 해보세요. 스스로 생각하고 선택하고 행동하는 것부터 시작합니다!

나다움레터 48편

저는 에니어그램 성격진단을 통해 자기이해를 돕고 있습니다. 우리는 본성이라는 스펙트럼의 모든 빛을 지니고 있지만, 한 가지 색깔이 특히 강하여 개인의 특성을 두드러지게 하는데 이를 성격이라 부릅니다.

자기이해란 나의 두드러진 색깔을 발견하는 것, 그리고 타인의 색깔을 인정하는 것으로부터 시작합니다. 그래서 성격을 이해하는 것은 자기이해를 위한 매우 효과적인 방법입니다.

성격진단을 하지 않아도 나를 관찰하고 성찰하는 과정을 통해 자기이해가 가능합니다. 하루에 한 번씩 나를 돌아보는 시간을 통해 나의 행동패턴을 관찰하면 효과적입니다.

특정 상황에서 내가 어떻게 반응하는지 되돌아보는 것입니다. 또한 타인의 이야기에 귀 기울이면서 나를 돌아보는 것입니다. 내가 못 보는 부분은 다른 사람이 대신 봐줍니다.

자기이해를 잘하고 있다는 의미는 첫째, 나의 장점과 단점을 잘 수용하고 있는지. 둘째, 나와 타인의 다름을 잘 수용하고 있는지. 셋째, 경청의 정도를 통해 체크할 수 있습니다.

나다움레터 49편

어제 1회 나찾사 모임을 잘 마쳤습니다. 추운 날씨에도 불구하고 참석한 분들께 진심으로 감사드립니다. 정강민 대표님의 <나답게 사는 방법> 특강을 듣고 몇가지 느낀점을 나누고자 합니다.

정대표님은 스타트업으로 큰 성공과 실패를 경험했고, 여러 회사를 퇴사와 입사를 반복했습니다. 결정적으로 상사가 던진 화분 사건이 계기가 되었다고 합니다. 하지만 홀로서기는 너무나 큰 시련을 가져다 주었고, 이를 이겨내는 과정에서 프리라이팅을 하게 됩니다.

프리라이팅(free writing)은 자신의 생각을 그냥 써내려가는 방식의 글쓰기입니다. 자기검열 없이 쏟아내듯 생각을 쓰는 것인데요. 이 과정을 통해 감정이 정화가 되고, 자기 자신을 객관화할 수 있습니다. 결국 자기관찰 나아가 자기성찰을 통해 자기이해가 이뤄지는 것이죠.

베스트셀러인 <아티스트 웨이>에서 말한 모닝페이퍼도 같은 방식의 글쓰기입니다. 아침에 일어나 아무 생각 없이 빈 종이에 생각을 써내려가는 것입니다. 쓴 글은 바로 읽지 않고 2주일 동안 모아둔 후 한꺼번에 다시 읽습니다. 그 과정에서 자신을 객관적으로 보는 눈이 생깁니다.

나다움레터 50편

문제가 발생하면 두 가지 모습이 나타납니다. 문제해결에 집중하는 모습과 문제보다 사람에게 집중하는 모습입니다.

첫째, 문제보다 사람에게 집중하는 경우.

문제해결이 잘 이루어지지 않습니다. 관련된 사람들을 지적하고 비난하기 바쁩니다. 말꼬리 잡으며 다투는 경향도 많습니다. 그동안 쌓인 서운함도 이때가 기회다 싶어 모두 꼬집어 냅니다. 서로의 진심은 숨긴채 문제해결이라는 거짓 명분 아래 다투며 으르렁 대는 모습입니다.

둘째, 문제해결에 집중하는 경우.

관련된 사람들에게 대한 비난보다는 어떻게 솔루션을 찾을 것인가를 고민합니다. 함께 일하는 동료가 싸워서 이겨야 하는 적군이 아니라, 문제해결에 도움을 주는 아군으로 인식합니다. 인간관계에 있어서 갈등이 발생하겠지만, 서로의 입장을 이해하고 존중하는 모습으로 조율하는 과정을 거칩니다. 나아가 부족함은 서로 채우고, 칭찬과 격려의 모습으로 결국 문제를 해결합니다.

우리가 싸우지 말아야 하는 첫 번째 대상은 가족입니다. 그 다음은 동료와 이웃입니다. 특히 부부간 다툼은 서로에게 전혀 도움이 되지 않습니다. 같은 편끼리 싸우는 형국이기 때문입니다.

50편을 마무리하면서.

우연한 기회에 나다움레터를 시작했습니다. 현재 110편을 넘어 매일 한 편씩 ‘나다움인문학교’ 단톡방에 올리고 있는데요. 저와의 약속을 지키기 위해 포기하지 않으려고 합니다.

매일 그 글을 통해 힘을 얻는다는 분, 힐링이 된다는 분, 하루를 돌아본다는 분 등 많은 분들이 도움을 받고 있는거 같아 글을 쓴 사람으로서 정말 기쁩니다.

이 파일은 제 블로그에 첨부파일로 올렸습니다. 컴퓨터와 스마트폰에 다운 받으신 후 편하게 읽어보세요. 제 개인적인 생각을 쓴 글이기 때문에 누군가와는 일치하지 않을 것입니다. 이런 의견도 있구나 정도로 생각해주세요.

저에게 에니어그램 심리상담이나 강연을 문의하실 경우 010-6212-1209 안상현으로 연락주시면 됩니다.

감사합니다.

글: 안상현

- 나다움인문학교 교장
- 김포대학교외래교수.
- 블로그와 팟캐스트 ‘나다움인문학교’ 운영자.

[진행하는 강연 소개]

1. 에니어그램 특강

- 에니어그램과 성격이란
- 3가지 힘의 중심이란
- 9가지 성격유형 중 자신의 성격을 이해하기

2. 재능발견 워크숍

- 재능이란 무엇인가
- 타고난 재능과 훈련된 재능
- 나에게 부족한 재능이란
- 나의 진로와 나의 재능

3. 나다움인문학교 10주 과정

- 나다움이란 무엇인가
- 나도 모르게 행동하는 본능 탐색
- 가족과 동료에게 바라는 나의 욕구는 무엇인가
- 나의 핵심가치를 찾아라
- 내가 바라는 진정한 행복이란
- 2018년 꼭 이루고 싶은 목표

‘나다움을 찾는 것이 재능이고,
나답게 사는 것이 진정한 행복이다.’

나다움레터 50편과 나다움을 찾는 질문노트

나다움인문학교장 안상현

010-6212-1209

ansang@empal.com