

심리학 교수 30년,  
다시 나누고 싶은 이야기

# 지치지 않는 노력 이야기



이민규(심리학 박사) 지음

**“휘둘리지마, 서두르지마, 비교하지마!”**  
그대는 그대가 아는 것보다 더 위대하다!

## 지치지 않는 힘

초판 1쇄 인쇄 2018년 2월 20일

초판 1쇄 발행 2018년 2월 28일

지은이 이민규

펴낸이 김찬희

펴낸곳 끌리는책

출판등록 신고번호 제25100-2011-000073호

주소 서울시 구로구 디지털로 31길 20 에이스테크노타워5차 1005호

전화 영업부 (02)335-6936 편집부 (02)2060-5821

팩스 (02)335-0550

이메일 happybookpub@gmail.com

페이스북 www.facebook.com/happybookpub/

블로그 blog.naver.com/happybookpub

ISBN 979-11-87059-33-2 03190

값 13,000원

- 잘못된 책은 구입하신 서점에서 교환해드립니다.
- 이 책 내용의 일부 또는 전부를 재사용하려면 반드시 사전에 저작권자와 출판권자에게 서면에 의한 동의를 얻어야 합니다.
- 이 도서의 국립중앙도서관 출판예정도서목록(CIP)은 서지정보유통지원시스템 홈페이지(<http://seoji.nl.go.kr>)와 국가자료공동목록시스템(<http://www.nl.go.kr/kolisnet>)에서 이용하실 수 있습니다. (CIP 제어번호: CIP2018005338)



*Sim Prisa, Sim Pausa!*

서두르지도 말고, 멈추지도 말고!

## 지치지 않으면 끝까지 갈 수 있다

시간이 정말 빠릅니다. 한 TV 프로에서 어떤 할머니가 이렇게 말하는 것을 들었습니다. “내가 태어날 때는 이 마을에서 내 나이가 가장 어렸어. 그런데 지금은 이 마을에서 내가 제일 나이가 많아.”

‘어떻게 인간이 50세가 될 수 있을까?’ 아주 어린 시절에 했던 생각입니다. 지금도 가끔 그런 생각을 하는데, 제가 벌써 65세 정년이 되어 30년 가까이 몸담았던 교단을 떠나게 되었습니다. ‘65년의 삶, 30년의 강의’는 참 긴 세월이었고, 정말 많은 일을 했습니다. 하지만 돌이켜보면 순식간에 흘러갔습니다.

저는 복이 참 많은 사람입니다. 감사해야 할 분들이 너무나 많지만 누구보다 감사한 사람들이 있습니다. 제 학생들입니다. 부족한 점이 많았음에도 잘 따라주고 어떤 제안을 하더라도 기꺼이 함께

해준 학생 모두에게 마음 깊이 사랑을 담아 감사드립니다. 여러분이 있었기에 지금의 제가 존재할 수 있었습니다.

퇴직을 앞두고 몇몇 졸업생과 재학생들이 퇴임식을 준비하고 싶다고 했습니다. 저는 오랫동안 퇴임은 조용히 하고 싶다는 신념이 있었기에 퇴임식보다는 저를 교수로서 존재하게 해준 학생들에게 고마움을 전할 방법을 생각하고 있었습니다. 고민 끝에 제가 교단에서 가르치면서, 때로는 이메일이나 사적인 자리에서 학생들에게 해준 이야기 중 일부를 정리하고, 그것으로 책을 만들어주면 좋겠다고 생각했습니다. 그리하여 이 책이 세상에 나오게 되었습니다.

이 책 속의 글들은 주제마다 이야기를 주고받은 대상이나 시간이 다릅니다. 그러다 보니 이야기가 중복되는 부분도 있고, 시제도 통일되어 있지 않습니다. 이 점을 감안하면서 그때 그 자리에서 저와 이야기를 주고받았다는 생각으로 읽어주시면 좋겠습니다.

이 책이 제 학생들과 독자들에게 힘들 때 위로가 되어주고, 지칠 때 힘을 주고, 포기하고 싶을 때 다시 도전할 용기를 주면 좋겠습니다. 흔들릴 때 마음을 붙잡아주고, 미래를 내다보면서도 매 순간을 즐기고 행복하게 살아가는 데 도움이 되기를 바랍니다.

살아가면서 우리는 자주 지칩니다. 건디기 힘든 순간들도 찾아옵니다. 남보다 뒤처지고 있다고 느낄 때, 열심히 했는데도 성과가 눈에 보이지 않을 때, 환경이나 조건이 나를 받쳐주지 않을 때, 목표가 희미해지고 방향을 잃을 때, 우리는 그만두고 포기하고 싶어 집니다. 하지만 그럴 때 어떻게 하느냐에 따라 우리의 인생은 완전히 달라질 수 있습니다.

길을 가다 지치면 쉬었다 가면 됩니다. 길을 잘못 들어섰다고 생각되면 되돌아 나오면 됩니다. 어디로 가야 할지 잊어버렸다면 어디로 가고 싶은지 자신에게 다시 질문하면 됩니다. 지치지 않는다는 건 대단한 정신력과 체력을 갖춘다는 의미가 아닙니다.

그만두지 않으면 앞으로 나아갈 수 있습니다. 지치지 않으면 끝까지 갈 수 있습니다. 주변이나 상황, 사람에 휘둘리지 마십시오. 서두르지 마십시오. 타인과 비교하면서 스스로 상처받지 마십시오. 자신의 속도를 잘 유지하면 됩니다. 자신을 믿으면 여러분의 꿈이 여러분을 이끌어줄 것입니다.

헤밍웨이는 이렇게 말했습니다. “직접 해보지 않고는 그 누구도 자기 안에 어떤 재능이 숨어 있는지 알 수 없다.” 맞습니다. 여러

분 모두에게는 여러분 자신을 포함해서 그 누구도 아직 발견하지 못한 여러분만의 재능이 도사리고 있습니다.

발표하는 일이 두렵고 어려운가요? 괜찮습니다. 생각보다 중요하지 않습니다. 통계실력이 부족한가요? 천천히 익히면 됩니다. 영어가 유창하지 못한가요? 큰 문제가 안 됩니다. 지금 걸으며 드러난 몇 가지 평가로 한계를 긋거나 포기하지 마십시오.

날아다니는 새는 벽을 뚫지 못합니다. 소리 없는 벌레가 벽을 뚫습니다. 내달리는 말은 십 리를 가기 어렵습니다. 뚝뚝뚝 걷는 소가 천 리를 가고 만 리도 갑니다. 소리 없이 벽을 뚫는 벌레처럼, 만 리를 가는 소처럼, 천천히 가십시오. 꼬물꼬물, 뚝뚝뚝!

모두 진심으로 감사합니다.

2018년 2월 어느 날  
울곡관에서  
이민규

프롤로그 • 지치지 않으면 끝까지 갈 수 있다 • 4



## 봄 | 멀리 내다보기

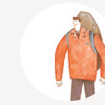
- 인생 로드맵을 그려보라 • 13
- 반쯤 미소를 지어보면..... • 19
- 피터 게이는 왜 모르는가? • 24
- 활용하지 않은 지식은 죽은 지식이다 • 30
- 머릿속의 울타리를 걷어내라 • 40
- 이 일을 선택하면 어떤 일이 일어날까? • 46
- 멀리 가려면 쉬어 가라 • 50

## 여름 | 남다르게 시도하기



- 15분 전에는 도착하라 • 61
- 오늘 먹은 밥으로 무엇을 만들고 있는가? • 68
- 남 탓을 자주 하면 불운이 따라온다 • 71
- 효율성과 효과성은 다르다 • 81
- 예상을 깨고 기대치를 위반하라 • 87
- 책을 한 권 쓴다고 생각하면..... • 95
- 찾아보고 지켜보고 따라하라 • 100
- 질문하는 자는 답을 피할 수 없다 • 105

## 가을 | 감사하고 사랑하기



- 그대 안의 다비드를 찾아내라 • 117
- 세상에 허드렛일은 없다 • 121
- 소리 없는 벌레가 벽을 뚫는다 • 130
- 죽은 나무는 설레지 않는다 • 140
- 쉬운 답은 틀린 답이다 • 146
- 미화원 어머님, 감사합니다! • 154
- 사소한 것은 결코 사소하지 않다 • 159
- 표현해야 사랑이다 • 164

## 겨울 | 멈추고 생각하기



- 정말 좋아하는 일을 찾고 싶다면 • 175
- 그들이 틀렸음을 증명하라 • 185
- 무소의 뿔처럼 혼자서 가라 • 196
- 스쳐지나갈 우연, 인연으로 만들기 • 204
- 그대에게 의미 있는 타인은 누구인가? • 214
- 나는 사람들에게 어떤 흔적을 남기는가? • 218
- 끝, 그 이후를 가볍게 여기지 마라 • 223

그리고 봄 • 쥐엄나무를 심는 마음으로..... • 228

## 쥐엄나무를 심는 마음으로……

한 젊은 랍비가 쥐엄나무 씨를 뿌리고 있는 노인에게 물었습니다. “지금 씨를 뿌리는 그 나무는 언제쯤 열매를 맺을 수 있을까요?” 그러자 노인이 대답했습니다. “글쎄 몇 십 년 후가 되겠지.”

그 노인이 지금 심고 있는 쥐엄나무에 열매가 열릴 때까지 살 수 없을 것이라고 생각한 랍비는 다시 물었습니다. “그렇다면 지금 씨를 뿌려 그 쥐엄나무 열매를 할아버지께서 따서 드실 수 있을까요?”

그러자 노인이 다시 대답했습니다. “아니지, 지금 씨를 뿌리는 것은 내가 따먹기 위해서가 아니네. 그동안 내가 태어나기도 전에 남이 심어놓은 쥐엄나무 열매를 먹고 살았으니, 나도 이제 남을 위해 쥐엄나무를 심어야 하지 않겠나.”

탈무드에 나오는 이야기입니다. 씨를 뿌린 지 20~30년이 되어야 열매를 맺는 쥐엄나무는 지중해 연안에 자생하는 나무입니다. 열매는 가축의 먹이로도 쓰이지만 가난한 사람들의 식량으로도 쓰입니다.

저는 그동안 너무나 많은 사람들에게 빛을 지고 살았습니다. 남이 심어놓은 쥐엄나무 열매를 먹고 살았던 노인이 다른 누군가를 위해 쥐엄나무를 심듯이 그 빛을 조금이라도 갚는다는 마음으로 이 책을 썼습니다.

교수가 하는 일은 앞서 간 사람들에게 배운 지식을 뒤따라오는 사람들에게 전달하는 것입니다. 하지만 저는 그보다 학생 한 사람 한 사람이 자기만의 꿈을 찾아 이루고, 인생을 즐기면서 의미 있는 삶을 살아갈 수 있도록 돕고 싶었습니다.

조심한다고 했지만 그 과정에서 학생들에 대한 관심과 사랑, 그리고 안타까운 마음이 지나쳐 저도 모르게 누군가에게는 수치심을 느끼게 하고 상처를 줬을지도 모르겠습니다.

혹시 가르침이나 조언이라는 미명하에 저도 모르게 상처를 준 적

이 있었다면 정말로 미안합니다. 선생으로서 수양이 부족한 탓이니 부디 오래 마음에 담아두지 말고, 너그럽게 용서해주시기를 부탁드립니다.

지나고 나니 아쉬운 게 참 많습니다. 학생들을 좀 더 따뜻하게 챙겨주지 못하고 조금 더 즐겁고 행복한 추억을 많이 만들어주지 못해서 미안합니다. 특히 이런저런 사연으로 적극적으로 다가오지 못하고 멀찌감치 떨어져 있는 학생들에게 제가 먼저 다가가서 손 내밀지 못한 것이 제일 아쉽습니다.

이 책으로 그 아쉬움을 털 수 있고, 여러분이 꿈을 찾고 그 꿈을 이루는 데 도움이 되면 좋겠습니다. 하지만 꿈을 이루는 것 못지않게 중요한 것이 있습니다. 순간순간 행복하게 사는 것입니다. 미래의 성공을 위해 현재의 행복을 포기하지는 마십시오. 전공을 살리지 못했거나 큰 꿈을 이루지 못했다고 자책하지 마십시오.

헤르만 헤세는 이렇게 말했습니다. “자기의 길을 걷는 사람은 누구나 다 영웅이다. 자기가 할 수 있는 일을 진실하게 수행하며 사는 사람은 누구나 다 영웅이다.” 그렇습니다. 주어진 상황에서 나름대로 최선을 다하고 있는 여러분 모두는 영웅입니다.

여러분이 어디서 무엇을 하건 자기가 하는 일에 가치를 부여하고 자기 자신을 사랑하면서, 주어진 것에 감사하고 현재를 즐기면서 행복하게 살아가기를 기원합니다. 끝으로 내 학생으로 소중한 인연이 되어준 여러분 모두 고맙습니다.

그리고 사랑합니다…….

저자 이민규  
lmk@ajou.ac.kr



지은이 이민규

심리학 박사, 임상심리 전문가, 아주대학교 심리학과 교수. lmk@ajou.ac.kr

성공적이고 행복한 삶을 위해서는 '1%'만 바꾸면 된다는 삶의 철학을 널리 퍼뜨리면서 '1% 행동심리학자'로 불리고 있다.

아들과 딸에게 목표를 정하고 꿈을 찾도록 도와주기 위해 보냈던 이메일을 모아 '네 꿈과 행복은 10대에 결정된다'를 펴냈으며, 2014년 《지금 시작해도 괜찮아》로 새롭게 출간했다. 이 책은 '중학생 권장도서' 및 '청소년 권장도서'로 선정되면서 10대뿐만 아니라 학부모와 교사들의 필독서가 되었다.

《1%만 바뀌도 인생이 달라진다》(2003)는 심리학을 통한 개인의 성장과 변화를 제안했고, 《끌리는 사람은 1%가 다르다》(2005)는 관계와 소통 문제로 고민하는 100만 명이 넘는 독자들과 사랑을 받았다.

《실행이 답이다》(2011)에서는 결심만 하고 실행하지 못하는 사람들에게 효과적인 실천 지렛대를 제시했으며, 《하루 1% - 변화와 혁신의 심리학》(2015)에서는 실제 경험자들의 사례를 통해 개인과 조직의 변화와 혁신을 위한 구체적인 방법을 안내했다.

2017년에는 부모와 자녀의 감성소통 방법을 알려주는 《표현해야 사랑이다》를 출간했다. 이 책은 2017년 하반기 '세종도서 교양부문'과 2018년 순천시 'One City One Book'에 선정되면서 많은 독자들과 사랑을 받고 있다.

2017년 말에는 10대를 위한 심리학자의 인성교육 시리즈 《사람이 좋아지는 관계》, 《생각이 달라지는 긍정》, 《꿈을 이루는 목표》, 《인생을 바꾸는 습관》, 《결심을 지키는 실천》을 펴냈다.

그밖에 《행복도 선택이다》, 《현대인의 적응과 정신건강》, 《심리장애의 인지행동적 접근》, 《15일의 기적》, 《끌리는 사람의 다이어리》 등의 저서가 있다.

단국대학교 특수교육과를 졸업하고 서울대학교 대학원 심리학과에서 임상심리학으로 석사와 박사 학위를 취득했다. 공군에서 징병선발과 심리검사 담당 장교로 복무한 후, 서울대학교 학생생활연구소에서 카운슬러로 일했다. 조선대학교 의과대학 정신과 교수를 거쳐, 아주대학교 심리학과 교수로 재직했다. 아주대학교 부설 아주심리상담센터 소장을 역임했으며, 2001년에는 제1회 아주대 강의우수교수(Best Teacher) 상을 수상했다. 2011년에는 교보문고 창사 30주년 기념 '대한민국이 읽은 대작가 25인'에 선정되었다.