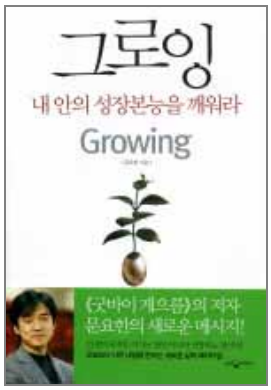
내 안의 성장본능을 깨워라



그로잉
문요한 | 웅진지식하우스

인생의 사이클

"다 자란 사람. 또는 다 자라서 자기 일에 책임을 질 수 있는 사람"

사전에서 찾아본 '어른'의 정의다. 스무살이 되어 다 자란 어른은, 서른이 넘으면 인생의 반환점을 돌아 쇠퇴기에 접어들고, 부모가 되면 다음 세대를 양육하고 보호하는 역할을 맡게 된다. 이제까지의 전형적인 인생은 이런 인생의 사이클을 당연한 것으로 생각해왔다. 하지만 과연 이것만이 정답일까?

삶의 성장판은 닫히지 않는다

아이들의 키는 성장판이 닫히면 더 이상 크지 않는다. 하지만 인간의 내면은 다르다. 삶의 성장판은 닫히지 않기에, 인생의 전 기간 동안 정신적 성장은 지속될 수 있다. 인간의 지속적인 성장은 생물학적 근거도 갖고 있다. 예전에는 인간 뇌의 구조와 기능이 어린 시절에 거의 고정되고 그 이후에는 조금씩 뇌세포가 사멸한다고 생각했다. 하지만 최근의 연구 결과들은 뇌세포 역시 재생 가능하며, 환경에 적응하며 끊임없이 재구성된다는 것을 보여준다.

내 안의 성장 본능

게다가 인간이라면 누구나 '더 나은 내가 되고 싶다'는 성장 본능을 갖고 있다. 작은 씨앗이 싹을 틔워 꽃을 피우는 것은 생존 본능을 넘어선 성장 본능의 발현이다. 식물도 그러할진대 한층 복잡한 인간에게 성장의 본능은 너무나 당연한 것이 아닐까. 더 나은 내가 되고 싶다는 욕망이 있기에 우리는 현실에 만족하지 못하고 자신을 향상시키기 위해 노력한다. 그리고 그 성장의 순간은 번데기가 나비가 되는 순간만큼이나 황홀하고 아름답다.

무엇이 당신의 성장을 가로막는가

누구나 성장의 본능과 가능성을 갖고 있지만, 오늘날 성장의 기쁨을 누리지 못하는 현대인들이 너무 많다. 그 이유는 무엇일까? 책에서는 과잉 경쟁과 과잉 양육에서 원인을 찾는다.

현대 사회는 갈수록 경쟁이 격화되고 전면화되고 있다. 이제 경쟁 상대는 전 세계다. 예전에는 동네 1 등, 한국 1 등만 되어도 대접받았지만 이제는 세계 1 등이 아니면 알아주지 않는다. 이렇게 경쟁의 범위가 넓어지고 요구되는 조건이 까다로워지면서 바라는 미래와 현재의 격차는 한층 커지게 되었다. 이러한 격차는 개인에게 좌절과 자기 혐오의 원인이 된다. 이렇듯 경쟁이 치열해지다 보니 경쟁의 규칙 또한 망가지고 있다. 정해진 규칙대로 승부하다가는 남에게 뒤질지도 모른다는 생각에 온갖 편법과 부정이 끼어들게 되는 것이다.

이렇게 경쟁이 심화된 사회에서 부모는 자신의 자녀가 사회에서 낙오되지 않을까 노심초사하게 된다. 그래서 자녀들이 조금이라도 더 유리한 조건을 가질 수 있도록 조기교육을 비롯한 과잉 양육으로 치닫게

되는 것이다. 부모가 알아서 다 챙겨주고 이끌어주는 과잉 양육의 가장 큰 폐해는 '자발성의 상실'이며 이는 삶의 성장부진으로 이어진다. 부모가 원하는 대로 명문대에 입학하고 대기업에 취직한 후에는 더 이상 삶의 방향성을 잃고 허탈해하거나, 더 높은 지위와 더 많은 연봉을 향한 끝없는 경쟁에 뛰어드는 것이다.

성공을 넘어 성장으로

하지만 현대 사회가 조장하는 끝없는 경쟁의 승리자는 결국 시스템이다. 인간은 그 경쟁 시스템 안에서 언젠가는 패배자가 될 수 밖에 없는 것이다. 승자와 패자를 가르지 않고 모두가 함께 행복할 수 있는 길은 천편일률적인 성공을 넘어서 '성장'을 삶의 중심에 놓고 '자기 완성'을 향해 나아가는 '성장 패러다임'이다.

성장 패러다임을 내면화한 성장형 인간은 다음과 같은 특성을 가진다.

먼저 향상심(向上心)을 잃지 않는다. 더 나은 삶을 추구하고 이를 위해 지속적으로 노력한다. 하지만 꼭 최고가 되어야 한다고 생각하지는 않는다. 성장형 인간에게 비교의 대상은 남이 아닌 '어제의 나'이기 때문이다. 또 가슴이 원하는 일을 한다. 삶의 목표가 있느냐 없느냐도 중요하지만 그보다 더 중요한 것은 그 목적이 자신의 가슴에서 우러나온 것인지를 확인하는 것이다. 자신의 강점과 내적 욕구를 파악하고 가슴이 원하는 일을 할 때, 우리는 인생에서 한 단계 도약을 하게 된다.

성장형 인간은 자신에게 맞는 성장 방식을 찾아 자신의 속도로 살아간다. 사람마다 특성이 다르고 처해진 조건이 다르다. 처한 조건에 따라 자신의 능력을 최대한 발휘할 수 있는 방법을 찾아 자신의 템포와 리듬으로 살아가는 것이다. 그렇다고 무조건 자신의 생각만을 고집하라는 것이 아니다. 다른 사람의 좋은 사례를 많이 접하고 영감을 얻어 자신에게 맞게 창조적으로 적용하는 것이 성장형 인간의 특성이다.

삶이나 관계가 자신의 뜻대로 되지 않을 때도 피해자가 아닌 해결자로 살아가고, 시련을 겪더라도 이 시련을 통해 더욱 성장할 수 있다고 의미부여를 하며, 노력을 통해 인생이 향상될 수 있다고 믿는 사람, 그런 사람이 바로 성장형 인간이다.

성장형 인간으로 거듭나라

책에서는 성장형 인간으로 거듭나기 위한 성장 리더십의 7 가지 방법을 제시한다. 성장을 가로막는 내면의 껍질을 깨버리고 성장지향적 마음을 갖는 것, 내면에서 나만의 강점을 찾아내는 것, 미래의 모습을 생생하게 떠올리며 하루 일과 중 미래의 나를 위한 시간을 마련할 것, 고통과 불행, 실패에서도 배울 점을 찾는 것, 문제에서 해결로 초점을 전환할 것, 그리고 삶의 불필요한 가치를 쳐내는 동시에 성장 동반자와 함께 성장 네트워크를 이루는 것이 그것이다.

어느 것 하나 말처럼 쉬운 과제는 아니다. 삶의 성장이란 거저 주어지는 것이 아니기 때문이다. 하지만 우리 안에 있는 성장 본능을 믿고 도전의 과정을 즐긴다면 누구에게나 길은 열려 있다. 내면의 성장과 삶의 의미를 찾고자 하는 모든 이들에게 이 책을 권한다.

교보문고[북모닝 CEO]편집팀