

“푸념만 멈춰도 인생이 즐거워진다”

살다 보면 할 수 있는 일과 할 수 없는 일을 만나게 된다. 그런데 할 수 없는 일을 하고 싶다면서 끝까지 포기하지 않으면 마음은 불만으로 가득 차고 푸념만 많아질 게 뻔하다.

푸념은 분노, 억울함, 핑계 등 부정적인 감정을 밖으로 드러내 해소하려는 방법으로, 습관이기 때문에 의식하지 못하는 상태에서 나올 때가 많다. 그러므로 새로운 습관을 들여 마음과 자세를 교정해야 한다. 푸념을 끊는 습관을 들이면 누군가를 탓하지 않고도 불만을 해소할 수 있다.

심리학자 우에니시 아키라가 그의 저서 <푸념도 습관이다>에서 불평불만, 싫은 소리, 핑계, 남 탓, 자기 탓하는 나쁜 버릇을 가지고 있는 사람들을 위해 해결책을 제시했다. 저자는 이 책에서 푸념이 늘어났을 때, 자신도 푸념하는지 몰랐다가 문득 깨달았을 때, 푸념하기가 싫을 때, 푸념을 줄이고 싶을 때, 푸념을 잊어버리고 싶을 때, 푸념이 멈추지 않을 때, 푸념한 뒤 겪는 해로움을 없애고 싶을 때, 푸념에서 멀어지고 싶을 때 등 푸념에 관련한 모든 상황에 대입하고 쓰일 심리 습관을 안내하고 있다. 부정적인 감정이 마음에 쌓이지 않게 만들어 꼬인 일은 순조로워지고, 짜증났던 인간관계도 즐거워지는 습관을 통해 더는 누구도 탓하지 않고 인생을 재미있게 살 수 있는 지점이 될 만하다.

■ 포기하면 편하게 다시 시작할 수 있다

단념하지 못하는 사람일수록 푸념이 많아지게 마련이다. 하지만 기대하고 있던 일이 갑작스러운 사고로 취소될 수도 있고, 하고 싶었던 업무가 다른 사람에게로 넘어가 버리기도 하며, 상대방의 변심 때문에 인간관계가 깨지는 일도 있다.

이럴 때마다 푸념만 늘어놓는다면 아쉬움 가득한 인생을 살게 될 게 불 보듯 뻔하다. 따라서 어찌할 도



리가 없는 사태와 마주했을 때는 미련없이 포기하는 과감함을 발휘하는 것도 중요하다. 그러면 마음을 새롭게 고쳐먹고 문제를 해결하는 데 집중할 수도 있다.

■ 빨리 포기하는 것도 능력이다

사람마다 각자 타고난 재능이 있다. 어떤 분야에 자신에게 재능이 있다는 강한 확신이 있다면, 비록 세상으로부터 인정받지 못하는 시기가 있더라도 최선을 다하는 것이 중요하다. 점차 노력을 더해 간다면 재능이 활짝 꽃을 피워 성공을 이룰 수도 있기 때문이다.

하지만 자신이 도전해 보고 싶은 분야에 전혀 재능이 없음을 알아차렸을 때는 과감하게 포기하고 다른 돌파구를 찾는 것이 가장 현명하다. 실제로 다른 길을 찾아갔다가 행복을 발견하게 되는 일도 많다.

■ 단점도 뒤집으면 장점이 된다

자신의 성격이 마음에 안 든다고 푸념하는 사람들이 있다. 이런 경우는 성격을 바꾸기를 포기하고 오히려 원래의 성격을 받아들이는 편이 좋다. 인정하고 받아들이면 자신의 성격에 대한 의식도 바뀌고, 자신의 성격에도 실은 좋은 점이 많다는 사실을 깨닫게

될 것이기 때문이다. 좋은 면을 찾아 발전시킨다면 얼마든지 인기있는 사람도 될 수 있고 푸념하는 습관도 떨쳐낼 수 있게 될 것이다.

■ 지나친 걱정은 독이 될 뿐이다

정신과 의사이자 심리학자인 알프레드 아들러는 열등감을 두 가지 측면으로 나누었다. 하나는 ‘남과 비교해서 뒤떨어진 부분이 있다.’는 현실적인 면이고 또 하나는 ‘뒤떨어진 부분을 두고 괴로워한다.’는 심리적인 면이다. 그러면서 아들러는 ‘남과 비교해서 뒤떨어진 부분이 있다.’는 현실을 있는 그대로 받아들이라고 권했다.

열등감을 가진 사람은 자신에게 부족한 면이 있다는 현실을 부인하기 때문에 자꾸 괴로워하는 것이다. 따라서 부족한 부분이 있는 나 자신의 현실을 받아들이면 더 이상 괴로워할 일도 없어진다는 것이다.

누구나 남과 비교해서 부족한 부분이 있다. 그러므로 과감하게 포기하는 자세, 자신을 있는 그대로 받아들이는 자세가 중요하다. 부족한 부분에 대해 너무 걱정하지 말고 나답게 살아간다면 푸념 없는 행복한 삶을 펼쳐나갈 수 있을 것이다.

■ 다른 사람에게서 내 인생을 찾지 마라

타인과 비교하여 자신이 더 뛰어난 점을 발견함으로써 우월한 행복을 얻으려는 사람이 있다. 하지만 비교해 본 결과 자신의 부족한 면만 보이니 결국은 열등감만 품고 불행의 나락으로 떨어지는 일이 많다.

인생도 마찬가지다. 남들과 자신을 비교하는 것이 아니라 나다운 생활방식을 관찰하는 것이 중요하다. 진정한 행복과 만족은 나답게 살아갈 때 비로소 얻어지는 열매이기 때문이다. ‘나는 나, 남은 남, 나답게 살아가는 것이 최고의 인생이다.’라는 생각으로 살아가자.



럭키타이어

20주년 감사 대 세일
KUM HO TIRES

기간 5월 7일~6월 30일



TA 31 215 55R 17 \$80 Each

TA 31 205 55R 16 \$70 Each



Hankook
driving emotion

NEW TIRES
OIL CHANGE
BRAKES

(714)530-2301

13128 Magnolia St. #A
Garden Grove, CA 92844

