



# 인생 전환 프로젝트

무엇이 당신을 당신답게 만드는가

“깨어나라!

위대한 것은 모두 당신 안에 있다!”

하버드 대학부터 글로벌 컨설팅 회사까지  
수만 명의 참여로 전 세계가 주목한 강점 발견 프로젝트

## 기본 정보

저자 · 대니얼 케이블 | 역자 · 박여진 | 분야 · 자기계발 > 성공학/경력관리

판형 · 신국판 무선(152\*225mm) | 페이지 · 316쪽 | 정가 · 16,000원

발행일 · 2021년 8월 16일 | ISBN · 979-11-6521-624-5 03190

담당 · 편집부 송은경([eun3850@gilbut.co.kr](mailto:eun3850@gilbut.co.kr)/ 02-330-9820)

## 이 책은...

우리를 변화시키는 진정한 힘은 무엇일까?

열심히 노력하며 살아온 것 같은데 느닷없이 무력해지고 자괴감이 드는 때가 있다. 요즘 같이 무엇 하나 뜻대로 하기 어렵고 한 치 앞도 알 수 없는 시국에는 더욱더 그렇다. 계속해서 번아웃이거나 새로운 삶의 활력이 필요하다 느낀다면 바로 그때가 자신과 삶을 진지하게 돌아볼 시간이다.

《인생 전환 프로젝트》는 세계적인 학자인 저자가 암 선고를 계기로 자신의 삶을 돌아보고 ‘진정으로 내가 원하는 삶을 위해 필요한 것은 무엇인가’에 관해 10여 년간 탐구한 여정을 담고 있다. 저자

는 신경과학, 심리학 등을 기반으로 다양한 사례를 연구하고, 하버드대 학생부터 글로벌 회사에 이르기까지 자신이 고안한 방법을 적용해본 결과, 자기다움과 자신의 강점을 깨닫고 활성화할 때 원하는 삶을 향해 나아가는 진정한 변화를 이룰 수 있다고 밝힌다.

더 충만하고 가치 있는 삶을 꿈꾸지만 어디서 어떻게 시작해야 할지 모르는 사람에게 이 책은 바로 그 시작을 할 수 있도록 하는, 우리 안에 잠든 원초적 잠재력을 깨내는 방법을 알려줄 것이다.

---

## 책 소개

*“깨어나라! 당신은 당신의 생각보다 더 강하다!”*

*인생에서 가장 빛났던 순간 발휘했던 강점과 재능을 되뇌어 삶의 가장 중요한 변화를 만드는 방법*

-  
남부럽지 않은 삶을 살던 세계적인 경영학자가 34세에 암 선고를 받은 후 시작한 연구  
‘원하는 삶을 만드는 데 가장 필요한 것은 무엇인가’

승승장구하며 살아가던 세계적인 경영학자 대니얼 케이블, 34세의 어느 날 암 선고를 받았다. 죽음을 직면하고 나서야 자신이 이제껏 타인의 기준에 맞춰 살아왔다는 것을 깨달은 그는 인생을 되돌아보기 시작했다. 이 책은 생의 시간이 얼마 남지 않았음을 깨달은 한 젊은 학자가 인생의 중요한 것을 다시 찾아가는 여정을 그리고 있다. 다행히 그는 병을 이겨냈고 10여 년의 연구 기간을 거쳐 인생을 획기적으로 변화시키는 프로젝트를 완성했다. 그냥저냥 사는 것이 아니라 원하는 인생을 살기 위해, 더 즐겁고 행복하며 의미 있는 인생을 살기 위한 방법이 이 안에 담겨 있다.

무엇이 우리의 발걸음을 가로막고 있었는가 (1)

‘스스로를 몰아붙이는 노력은 부정적 감정을 불러일으킨다’

성적 또는 성과를 내기 위해 우리는 으레 자신에게 부족한 부분을 채우는 방식으로 노력한다. ‘수학이 약하니까 수학을 좀 더 공부해야 해’ ‘발표를 잘 못 하니까 화술을 좀 더 익혀야 해’ 그러나 자신의 부족한 부분을 개선하기 위해 하는 노력은 두려움, 불안, 걱정 등의 부정적인 감정을 만들기 쉽다. 신경과학자들의 연구에 따르면 자신을 향한 날 선 비판과 부정적인 피드백은 불안을 증폭시키고 뇌의 편도체를 자극해 스트레스 호르몬인 코르티솔을 분비시킨다고 한다. 최악의 경우, 부정적 감정에 압도되어 무력해질 수 있다. 반면 불안, 걱정, 두려움 등과 반대되는 긍정적인 감정은 정신적 기능을 향상시키는 것으로 밝혀졌다. 1990년대 미국의 심리학자 엘리스 아이센, 마틴 셀리그만, 바버라 프레드릭슨은 긍정적 감정이 뇌의 잠재력을 활성화한다는 사실을 밝혀 심리학계를 뒤흔들었다. 열정, 흥분, 자극 같은 감정을 느끼면 일에 더욱 몰두하게 해주고 창의력을 발휘하게 해 더 나은 의사결정을 내리게 해준다는 것이다.

## 무엇이 우리의 발걸음을 가로막고 있었는가 (2)

### ‘우리는 우리 자신의 힘을 너무 모른다’

게다가 우리는 우리 자신에 대해 너무나도 모른다. 긍정적인 정보보다 부정적인 정보를 더 빠르고 오래 인식하는 ‘부정 편향성’ 때문이다. 다른 사람을 통해 듣기 전까지는 자신의 특출한 강점이 무엇인지, 자신이 얼마나 특별한 존재인지 모르고 사는 경우가 많다. 칭찬을 들어도 겸손해야 한다는 사회적 억압으로 강점을 칭찬받는 상황을 과도하게 꺼리고 불편하게 여긴다. 이는 부정적 자기인식을 키우고 자신의 잠재력을 억누른 채 틀에 박힌 삶을 살게 만들 수 있다. 저자는 정확한 자기인식을 위해서는 자신에 대한 긍정적인 기억을 일깨우는, 자기 자신뿐 아니라 타인과의 대화가 필요하다고 강조한다.

### 자신에 대한 정확하고 긍정적인 인식, 이것이 우리를 변화시키는 진정한 힘이다!

긍정심리학, 신경과학 등의 학문적 기반과 실증적 연구를 토대로 저자는 우리 자신을 정확하게 인식하고, 긍정적인 방식으로 삶을 변화시킬 수 있는 프로그램을 고안한다. 바로 ‘하이라이트 릴 프로젝트’다. 타인과의 의도된 대화를 통해 진정한 자아, 자신의 강점과 재능을 ‘깨닫게’ 하고, ‘활성화하게’ 하는 방법을 담고 있다. 하이라이트 릴 프로젝트가 무엇이냐고? 운동선수를 떠올리면 이해가 쉽다.

스포츠 뉴스에서 경기 최고의 순간을 담은 하이라이트 영상을 본 적 있는가? 프로 운동선수들은 집중력을 유지하고 최고의 기량을 보이기 위해 자신의 ‘하이라이트’를 되뇌며 훈련한다. 최선을 다했거나, 역량을 100퍼센트 발휘했거나, 성과를 냈던 경험을 마음속으로 계속 재현해 실제 경기를 원하는 방식으로 되게 만드는 것이 이 훈련의 목표다. 이런 훈련의 효과는 운동선수뿐 아니라 일반인 모두에게 해당된다. 운동선수들의 훈련 효과를 평범한 사람들도 손쉽게 적용할 수 있도록 만든 것이 하이라이트 릴 프로젝트다. 이 프로젝트를 쫓아가다 보면 우리는 다음 세 가지에 대해 명확히 알게 된다.

- 어떤 환경에 내 삶에 힘을 주는가
- 어떤 인간관계나 나를 더 빛나게 하는가
- 나의 어떤 특성과 강점이 있는가, 그것은 어떤 영향력을 갖고 있는가

### 잘하는 일에 집중하라!

### 당신 인생의 하이라이트 순간을 되뇌어라!

이 책은 최신 과학과 다양한 연구를 통해 인생에서 가장 빛났던 순간들을 되새김으로써 자신의 대한 관점을 변화시키고 잠재력을 깨우는, 결과적으로 자신감과 의지를 불어넣어주고 ‘최고의 내 모습’으로 매일 생활하게 만든 다양한 사례를 들려준다.

떨어진 자존감을 회복하고 싶은 사람. 도무지 내가 뭘 잘하는 사람인지 모르겠는 사람. 하고 싶은 것도 없고 삶의 의욕이 떨어진 사람. 지난날의 열정을 되찾고 싶은 사람이라면 이 책을 통해 자기 다음을 되찾고, 똑같은 일상에 잠겨 힘을 잃은, 정체되고 무력한 상태에서 벗어나 삶에 생기를 되찾게 될 것이다.

## 이 책에 쏟아진 찬사

평범한 사람이 탁월함을 얻는 방법을 풍부한 사례와 증거 자료를 통해 알려주는 책. 운동선수는 최고의 기량을 보이기 위해 자신의 하이라이트 순간을 되뇌며 훈련한다. 저자는 이 훈련이 모두에게 활용될 수 있으며 과학적으로 매우 타당한 것이라 말한다.

\_애덤 그랜트, 《오리지널스》 저자, TED 차트 1위 팟캐스트 'WorkLife' 진행자

한마디로 대담한 책이다. 자신의 강점과 재능을 강화함으로써 성과를 개선할 뿐 아니라 우리 삶의 진정한 의미를 깨닫게 하는 새로운 접근법이 담겼다. 나는 저자의 주장에 완전히 매료당했다.

\_다니엘 핑크, 《파는 것이 인간이다》, 《드라이브》 저자

최고의 자신을 만나고 싶다면 이 책을 반드시 집어삼켜라! 누구나 고유의 재능을 타고난다. 이 책에서 대니얼 케이블은 자신을 특별하게 만들어주는 그 재능을 가꾸고 기르는 방법을 제시한다. 우리가 우리 스스로를 사랑할 수 있게 만드는 위대한 책.

\_마커스 버킹엄, 《위대한 나의 발견 강점 혁명》 저자

성공으로 가는 가장 빠른 길이 무엇일까? 강점을 살리는 것이다. 우리 주변에는 가능성보다 문제점에 집중하다 시간을 허비하고 잠재력을 가두는 일이 비일비재하다. 이 책은 자기 안의 잠재력을 캐낼 수 있는 진짜 방법을 다양한 사례들을 통해 생생하고 적용 가능한 방식으로 들려준다.

\_캐럴 드웁, 스탠퍼드 대학교 교수, 《마인드셋》 저자

이 책은 재미있고 유용할 뿐 아니라 무언가를 해낼 자신감과 용기를 북돋아준다. 수많은 학생과 기업 임원을 대상으로 한 연구와 조사를 통해 단점 극복에 집중하고, 성공한 사람을 좇아 모방하는 방식이 왜 잘못된 것인지 설명한다. 성공과 변화를 위한 노력은 참고 고되어야 하는 일이 아니며, 그 과정에서 우리 주변에도 좋은 영향을 줄 수 있다는 것을 보여주어 틀에 박힌 우리의 생각을 깨뜨려준다.

\_로버트 서튼, 스탠퍼드 대학교 교수, 《성공을 퍼트려라》 저자

진정으로 원하는 삶 앞에서 머뭇거리는 이들이 얼마나 많은가? 저자는 매혹적인 이야기들과 흥미진진한 연구로 가치 있는 삶을 사는 방법을 제시한다. 이 책은 당신이 정말로 특별한 삶을 살도록 도와줄 것이다.

\_프란체스카 지노, 하버드 경영대학원 교수, 《긍정적 일탈주의자》 저자

누구나 주어진 시간을 최대한 활용하는 삶을 살 수 있다. 하지만 대부분은 어디서 어떻게 그 과정을 시작해야 하는지 모른다. 이 책은 바로 그 시작을 할 수 있도록, 우리 안에 잠들어 있는 원초적 잠재력을 끌어낸다.

\_게리 해멀, 〈월스트리트저널〉 선정 세계 경영구루 1위, 《경영의 미래》 저자

저자는 우리가 관성대로 살고 있는 지금의 환경과 역량을 넘어, 새로운 습관을 몸에 익히고 영향력

을 확대하는 방법을 알려준다.

\_허미니아 아이바라, 런던 경영대학원 교수, 《아웃사이트》 저자

대니얼 케이블은 진정한 자기 모습과 최대 역량을 끌어내는 습관들을 과학적으로 조목조목 분석한다. 이 책에 담긴 빛나는 통찰력과 인상적인 연구들이 건네는 지혜는 명료하고도 매혹적이다. 아마 이 책을 읽는 모두가 더 빨리 그 지혜를 발견하지 못한 걸 아쉬워할 것이다.

\_월리엄 로더, 에스티로더 회장

---

## 저자 소개

### 지은이 대니얼 케이블 Daniel M. Cable

런던비즈니스스쿨 조직행동학 교수이다. 트위터, 이케아, 맥도날드, 코카콜라 등 이제 막 성장하는 스타트업부터 세계 최고의 글로벌 기업에 이르기까지 다양한 조직과 협력하며 개인 성장, 조직문화에 대한 수많은 프로젝트를 성공적으로 이끌었다.

승승장구하며 살아가던 34세의 어느 날, 암 선고를 받았다. 죽음을 직면하고 나서야 자신이 이제껏 타인의 기준에 맞춰 살아왔다는 것을 깨달은 저자는 인생을 되돌아보기 시작한다. 삶의 마지막 순간에 자신이 무엇을 가장 아쉬워할지 고민하던 그가 찾아낸 답은 뜻밖에도 ‘나는 이렇게 살고 싶지 않다’라는 깨달음이었다. ‘어떻게 해야 후회하지 않는 삶을 살 수 있을까?’, ‘실패하지 않기 위해, 지지 않기 위해 사는 것이 아니라 내 안의 특별한 것을 발휘할 수는 없을까?’ 이 질문은 항암치료와 더불어 인생의 진짜 목표를 찾는 여정으로 이어졌다.

이 책은 생의 시간이 얼마 남지 않았음을 깨달은 한 젊은 학자가 인생의 중요한 것을 다시 찾아가는 여정을 그리고 있다. 다행히 그는 병을 이겨냈고 10여 년의 연구 기간을 거쳐 ‘인생 전환 프로젝트’를 완성했다. 그냥저냥 사는 것이 아니라 원하는 인생을 살기 위해, 더 즐겁고 행복하며 의미 있는 인생을 살기 위한 방법이 이 안에 담겨 있다.

- 미국 경영전망학회(Academy of Management Perspectives)가 선정한 영향력 있는 경영학자 TOP 25
- 씹커스50(Thinkers50)이 선정한 주목해야 할 경영 사상가(Rader) [2018]
- 런던비즈니스스쿨에서 탁월한 교수상(Excellence in Teaching Award) 수상

---

## 역자 소개

### 옮긴이 박여진

번역가이자 작가이며, 여행 칼럼니스트로 활동 중이다. 주중에는 파주 작업실에서 번역을 하고, 주말에는 여행을 다닌다. 지은 책으로 《토닥토닥, 숲길》이 있고, 옮긴 책으로 《익스트림 팀》, 《내가 알고 있는 걸 당신도 알게 된다면》 외 수십 권이 있다.

---

## 차례

들어가며 삶의 유한성을 깨달았을 때 얻게 된 것들

평균의 삶은 행복한가 | 최고의 나로 산다는 것 | 인생의 가장 빛나는 순간, 하이라이트처럼 | 최고의 나에 이르는 3단계 접근법

### STEP 1 무력한 삶에서 어떻게 벗어날 것인가

#### CHAPTER 1 잘하는 일에서 시작하라

긍정의 힘이 더 강력한 이유 | 지각력과 창의력이 향상된다 | 팀 전체의 성과가 높아진다 | 삶에 진정성과 회복력을 불어넣어준다 | 인생의 의미를 발견한다

#### CHAPTER 2 무엇이 우리 자신을 가로막는가

첫 번째 억압, 칭찬 미루기 | 두 번째 억압, 죽음에 대한 거부감 | 타인의 눈을 통해 나의 가치를 발견하는 일 | 불편하고 어색하더라도 | 삶의 마지막을 떠올려라

#### CHAPTER 3 나는 무엇이 될 수 있는가

가능한 자아 | 사람은 자기가 생각한 대로 된다 | 생각도 근육처럼 강화할 수 있다 | 상상을 현실로 만드는 '최고의 나' 시뮬레이션 | 부정적 자기 대화에서 벗어나는 법

#### CHAPTER 4 긍정적 트라우마를 일으켜라

변화는 어디에서 오는가 | 나 자신으로 존재할 시간은 그리 길지 않다 | 긍정적 트라우마 활용하기

### STEP 2 하이라이트 릴 프로젝트 : 내 안의 가능성을 깨워라

#### CHAPTER 5 모든 낯선 일에는 불편함이 숨어 있다

자만에 관한 걱정 | 지나친 겸손을 경계하라 | 건강한 자신감을 갖기 위해서는

#### CHAPTER 6 하이라이트 릴 작업을 시작하라

누구에게 감사를 전할 것인가 | 인생의 중요한 15명에게 편지 쓰기 | 두려움을 멈추고 사람들에게 다가가라 | 누군가와 마음을 나눈다는 것 | 관계를 더 풍요롭게 만들 기회 | 나를 드러내도 큰일은 일어나지 않는다 | 상대에게 필요한 칭찬이란 | 하이라이트 릴을 한꺼번에 읽어야 하는 이유

#### CHAPTER 7 최고의 자신을 발견하는 법

하이라이트 릴 읽는 법 | 이야기 속에서 공통점 찾기 | 최고의 내 모습을 다양하게 표현하기 | 나의 대표 강점은 무엇인가 | 강점은 기술이 아니다 | 대표 강점 발견하기 | 나만의 강점 프로필 작성하기 | 마틴 셀리그만의 24가지 보편적 강점

## CHAPTER 8 최고의 자신을 발견하면서 알게 되는 것들

겸손과 의욕 | 긍정의 사각지대 | 물고기는 물속에 있는 줄 모른다 | 나는 생각보다 더 나은 사람이었다 | 가면증후군에 주의하라 | 때론 거절당할 수도 있다

## STEP 3 매일 최고의 자신으로 사는 법

### CHAPTER 9 진정한 변화를 위한 습관 만들기

변화는 연습이 만든다 | 자신의 재능을 외면하지 마라 | 성취보다 성장을 위한 변화 | 성공한 자기 모습을 상상하라 | 목표가 아닌 과정을 생각하라 | 새로운 습관을 들이는 시간, 66일

### CHAPTER 10 인생 다시 조각하기

새로운 활동으로 강점을 확장하라 | 지금 이 문을 여는 나는 누구인가 | 관계의 우선순위를 재정비하라 | 내 인생의 명장면을 자주 떠올리면 | 긍정적 시선으로 타인의 삶을 비춰라 | 강점을 과용하지 마라

### CHAPTER 11 일 조각하기

주어진 업무에서 조금 벗어나보라 | 일하라, 다만 자신만의 방식으로 | 나의 본질을 설명하는 직함 만들기 | 새로운 일상으로 활력 불어넣기 | 당신의 평생 직업은 무엇인가 | 특별한 삶은 나눔으로써 완성된다

## 마치며 삶을 긍정하는 힘

---

### 책 속으로

많은 사람이 자신의 한계와 결함만 본다. 사실 비판적인 자기 평가는 인간의 본능이다. 자신이 부족한 점, 약점을 어느 정도라도 개선해야 ‘평균치’에 가까워지기 때문이다. 이 평균치에 도달하기 위해 수많은 사람이 자신을 한계까지 밀어붙이고 더러는 가혹할 정도로 스스로를 채찍질한다. 이런 접근 방식을 ‘교정’이라고 부른다. 온갖 노력을 기울여 ‘지독히도 형편없는 상태’를 ‘그럭저럭 나쁘지 않은 상태’로 끌어올리는 것을 말한다. 그러나 안타깝게도 어떤 일을 뛰어나게 잘 해냈다면 이는 단점을 교정했기 때문이 아니라 강점을 빼어나게 잘 운용했기 때문이다. 오직 실패하지 않기 위해, 지지 않기 위해 모든 에너지를 쏟아붓고 아등바등한다면 좋은 결과를 얻기는 어렵다. \_12쪽

만일 실수를 저지를 때마다 부모가 아이를 지적하며 “멍청하다”, “정말 한심하구나!”라든지 “넌 왜 맨

날 이렇게 집을 어지럽혀!”라고 욕박지른다면 아이는 어떻게 될까? 에일린은 어린 시절 내내 매사에 화를 내는 어머니 밑에서 부정적인 피드백을 받으며 자랐다. 어린 에일린은 자신이 늘 실패하고, 일을 망치고, 쓸모없는 존재라고 생각했다. 시간이 흐르면서 그런 부정적인 이야기를 내면화했다. 그것은 그녀가 세상을 바라보고 이해하는 관점에도 영향을 미쳤다. 예컨대 어떤 일에 실패하면 그녀는 이내 하거나 극복하려고 노력하기보다는 이런 생각이 먼저 들었다. ‘내가 뭐 그렇지. 나처럼 멍청하고 뭐 하나 제대로 하는 게 없는 쓸모없는 인간이 뭘 하겠어.’ 나에 대한 어떤 이야기를 갖고 있느냐에 따라 행동도 달라진다. 이야기가 바뀌면 삶이 바뀐다.

\_65쪽

라틴아메리카계 학생이나 아프리카계 학생들은 그들 자신의 성적이 좋지 않을 것으로 생각한다. 그리하여 육체노동 혹은 실업이 그들의 미래라고 생각하거나 불필요하게 꿈이 억압하는 경우가 많다. 이 학생들은 무의식적으로 미래의 자신을 제한한다. 오이저먼과 동료들은 디트로이트 지역의 저소득층에 속하는 학생들을 대상으로 이 문제를 연구하기 시작했다. 학생들 각자에게 우수한 성적으로 졸업할 수 있는 능력과 기술에 초점을 맞춰 자신에 대해 소개하도록 하는 시간을 7회 가졌다. 이 프로그램에 참여한 학생들은 그렇지 않은 학생들보다 결석 일수가 평균 이틀 적었으며 내신 성적이 뚜렷하게 향상되었고 시험 점수도 올랐다. 무엇보다 프로그램에 참여하지 않은 학생들보다 자퇴율이 두 배 적었다. \_69쪽

역경을 견딘 사람이 의미 있는 성장을 할 수 있다는 점은 의심할 여지가 없다. 하지만 미시간 대학교의 경영학과 교수이자 최고의 자기 모습 활성화 분야의 전문가인 그레첸 스프라이처에 따르면 우리는 위협적인 상황에서 무력해지고 융통성이 없어지지만 반대로 칭찬 충격 같은 긍정적 트라우마를 겪으면 개인적인 성장의 폭이 훨씬 커진다. 신뢰하는 이들로부터 자신에 관한 좋은 이야기를 듣는 것은 대표적인 긍정적 트라우마다. \_98쪽

톰 행크스의 사례를 살펴보자. 그는 70여 편이 넘는 영화와 TV 드라마에 출연했으며 아카데미상을 두 번이나 받았다. 그 성취감과 자부심이 얼마나 대단하겠는가? 하지만 그는 그런 자신의 능력을 지금도 의심한다. “우리가 누구든, 무슨 일을 했든 문득 이런 생각이 들 때가 있습니다. ‘내가 어쩌다 여기까지 왔지? 내가 이 일을 계속할 수 있을까? 언젠가는 저들이 사실 내가 사기꾼이라는 사실을 알아채고 모든 것을 앗아가면 어쩌지?’ 우리 모두 아슬아슬한 줄타기를 하는 기분으로 살죠.“ \_202쪽

사실 우리 대부분이 지금보다 더 잘해야 한다고 생각한다. 그러나 하이라이트 릴은 우리가 지금 이대로도 괜찮은 사람임을 상기시킨다. 우리가 어디에 속해 있는지, 어떤 가치가 있는 사람인지를 일깨워준다. 물론 우리는 지금보다 더 나아지고 싶다. 하지만 우리 자신에게 좀 더 친절해질 필요가 있다. \_209쪽

강점을 없애지 마세요. 오히려 더 발휘해야죠. 많은 사람이 당신에게 끌리는 이유는 당신이 바로 당신이기 때문이에요. 그리고 시간이 흐르면 당신이 더욱 지혜로워질 것이라고 기대하기 때문이죠. \_270쪽