투데이 칼럼

좋은 습관은 좋은 인생

김 양 옥
전주교대 평생교육원 전담교수

습관이란, 제한된 용량을 가진 우리들이 일상에서 해결해야 하는 여타의 중요한 생각이나 행동을 보다 용이하게 만들기 위해 형성된 것이라고 할 수 있다.

습관은 자기 조절 자원을 고갈시키지 않고, 중요한 결정을 위한 조절 능력을 유지 할 수 있도록 해준다. 습관은 처음 뿐만 아니라 마지막도 결정한다.

습관을 다스리지 못하면, 습관이 우리의 인생을 지배한다. 아무리 좋은 내용의 책을 읽고 위대한 경영자의 성공비법을 알았다고 하더라도, 어리석은 습관을 물리치지 못하면 아무 소용이 없다.

인생의 선배에게 소중한 조언을 들었다 하더라도 그것을 자신의 습관으로 만들지 못하면 일상은 변하지 않는다.

변화의 욕구는 외부적인 조건에서 비롯 될 수도 있지만, 결국 그 변화를 만드는 것은 온전히 자기의 몫이다.

변화란, 안에서만 열 수 있는 문이다. 어리석은 습관과 싸워 이기지 않고서는 앞서가는 사람을 잡을 수 없다. 생에 가장 위대한 혁신은 바로 습관과 싸워 이기는 것이다.

그런데, 우리는 무의식적 행동을 되풀이 하면서 살아가고 있다. 습관은 선척적이라기보다는 생활속에서 몸과 마음에 익숙해진 후천적 행동이나 사고 방식이라고 볼 수 있다.

'습관은 제2의 천성이지만 제1의 천성을 파괴한다'는 말처럼 타고난 천성을 능가해 인간의 사고와 행동에 절대적인 영향을 끼친다.

좋은 습관은 좋은 행동으로 연결되어 좋은 인생을 만든다. 그러므로 우리는 좋은 습관을 갖기 위해 많은 관심과 노력을 기울여야한다.

그러나, 좋은 습관을 갖기 위해서 노력을 기울여도 쉽지 않은 것은 습관이란, 하루 아침에 형성되는 것이 아니기 때문이다. 책상을 정리하기 위해서는 우선 지저분한 것들을 버려야 하듯이, 좋은 습관을 갖기 위해서는 익숙하지 않은 새로운 습관을 찾아서 시도하기 보다는 이미 갖고 있는 나쁜 습관을 버려야 한다.

나쁜 습관을 본인이 자각해 분별한다는 것은 어려운 일이다. 어떤 습관이 좋은지 나쁜지가 구별이 안되기 때문에 나쁜습관을 무의식적으로 반복하게 되는 경우가 많다.

골프선수인 타이거우즈도 코치를 두고 있는데, 새로운 것을 배우기 위해서라기 보다는 그가 갖고 있는 좋은 스윙습관을 유지하고 나쁜 스윙습관에 빠지지 않도록 하기 위해서 그것을 지적해 줄 코치가 필요하다는 것이다.

행동심리학에서 20세기 가장 위대한 발견된 이론이 「생각이 바뀌면 행동이 바뀌고, 행동이 바뀌면 습관이 되고, 습관이 운명을 바꾼다」는 것이다. 이렇듯 습관은 스스로가 느끼지 못하는 가운데 우리의 말과 행동과 생각을 지배하고, 우리의 생활에 영향을

미치고, 인생까지 변화시킬 수 있는 보이지 않은 힘을 갖고 있다.

나쁜 습관에 빠진 사람은 자석이 철을 끌어 당기듯 나쁜 습관에 이리저리 끌려다니다 원치않는 인생을 살게 된다.

프랑스의 사상가 파스칼은 '한가지 나쁜 버릇을 고치면 다른 버릇도 고쳐진다. 한가지 나쁜 버릇은 열가지 나쁜 버릇을 만들어 낸다'고 말했다. 그러므로, 늘 곁에서 나쁜 습관을 지적해 주고 변화에 대한 의지가 약해질 때 격려해 줄 수 있는 인생의 코치가 있다면 그 사람의 인생은 틀림없이 풍요로운 성공자가 될 것이다.

홍수환 선수가 4전 5기의 신화를 만들때도 코치의 '수환아! 상대는 너보다 더 지쳐있다'는 말 한마디가 격려하는 힘을 주었기에 세계 챔피언이 되었듯이 우리는 스피치를 통해 올바른 사고로 안좋은 습관을 바꿔 운명이 바뀌도록 학습하자.

자기를 분석하여 개혁할 것은 하루빨리 하자. 이것은 좋은 습관이 좋은 행동이 되어 좋은 인생이 되는 지름길임을 인식하여 우리모두 풍요롭고 행복한 삶을 살자.

사설

새만금개발청 칭찬 주인공

새만금개발청(현 청장 김의겸)이 7월부터 청원 사기진작 및 협력적 조직문화 정착을 위해 직원들이 직접 뽑는 '칭찬 릴레이' 제도를 운영한다. 칭찬 제도는 전 직원 설문조사를 통해 첫 번째로 칭찬받을 직원을 선정하고 선정된 직원이 다음 직원을 직접 추천하는 방식으로 운영된다.

첫 번째 칭찬 주인공으로는 대변인실 최은경 주무관과 운영지원과 최희정 주무관이 선정됐다.

두 직원은 항상 맡은 바 업무에 최선을 다하고 밝고 친절한 모습으로 직원들을 대해 주변의 귀감이 된다는 칭찬을 받았다.

새만금청은 시상식을 열고 기념 액자와 부상을 수여했다. 김경안 전 청장은 "칭찬 제도가 조직과 개인의 성장을 돕고 활력을 불어넣는 계기가 되길 바란다"고 말했다.

칭찬을 잘 하려면 평소에 칭찬꺼리를 많이 찾아야 한다. 인간관계는 칭찬이 필수다.

칭찬은 서로를 성장시켜 준다.

올바른 칭찬은 자신이 몰랐던 장점을 발견하게 된다. 누구나 가장 듣고 싶은 말이 칭찬이다.

인정을 받고 칭찬을 받고 싶은 것은 인간의 기본 욕구다. 칭찬에 인색해서는 안 된다. 항상 상대방의 좋은 점을 찾자.

단점과 부족한 점을 지적하는 것은 독약이다.

효과를 높이기보다는 오히려 해치는 일이다. 그리고 칭찬을 할 때는 구체적으로 하는 편이 효과적이다. 칭찬은 아부와는 다르다.

아부는 자만하게 만들거나 잘못된 행동을 지속하게 만든다.

밝고 건강한 조직문화를 위한 칭찬 제도가 조직과 개인의 성장을 돕고 활력을 불어넣는 계기가 되길 바란다. 따뜻한 칭찬으로 서로 존중하고 격려하는 조직문화 확산을 기대한다.

통일부장관 후보자의 한미연합훈련 발언

정동영 통일부 장관 후보자는 11일 한미연합훈련과 관련해 "남북관계와 북미관계에 대해서도 중요한 함의가 있다"고 밝혔다.

정 후보자는 인사청문회 서면질의 답변서에서 대규모 한미연합군사훈련 조정 필요성을 묻는 의원 질의에 2018년 평창 동계올림픽을 계기로 한미연합훈련을 유예한 사례를 언급하며 이같이 답했다.

문재인 전 대통령은 2017년 12월 "평창 동계올림픽이 열리기 전 한반도 긴장을 완화하기 위해 한미 연합훈련을 연기하는 등의 조치를 취할 수도 있다"고 말했다.

김정은 북한 국무위원장은 이듬해 신년사에서 평창올림픽에 대표단을 파견할 용의가 있다는 입장을 밝혔다.

이후 트럼프 미국 대통령이 문 전 대통령의 '연합 군사훈련의 평창 올림픽 이후 연기'를 수용하면서 대화 국면으로 급속히 전환됐다.

정 후보자의 발언은 2018년처럼 북한과의 대화를 위한 한미연합훈련 조정을 카드로 사용할 수 있음을 시사한 것으로 해석된다.

정 후보자는 또 "트럼프 대통령과 김정은 위원장의 정상회담은 다시 열릴 가능성이 있고 이루어져야 한다고 생각한다"고 말했다.

그는 "북핵 문제는 평화적인 방법으로 외교적인 수단을 동원해서 대화를 통해 해결해야 할 과제"라며 "한미협의와 한반도 긴장 완화로 북핵 대화 여건을 조성하고 북미 협상을 촉진해나갈 것"이라고 강조했다.

이어 "북핵 진전을 촉진할 수 있도록 다각적인 노력을 기울여나갈 계획"이라고 설명했다.

한편 북한의 핵·미사일 능력이 신장된 상황에서 한미연합훈련을 조정하는 게 적절한 선택인지에 대한 비판도 제기될 수 있다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

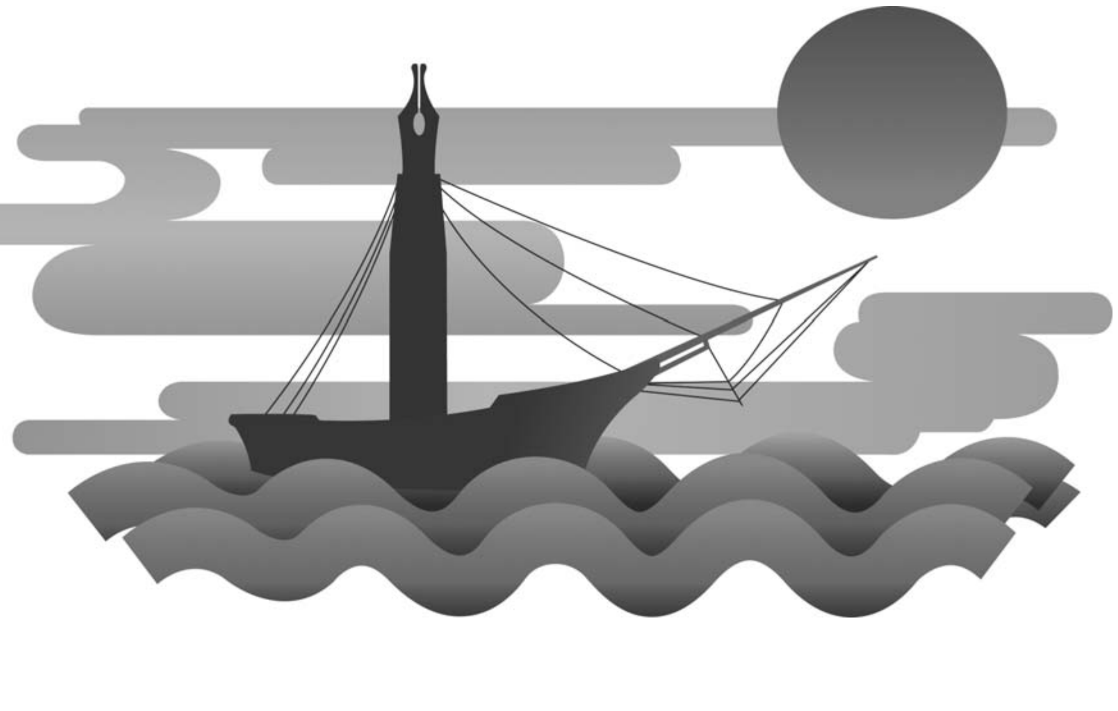
사진으로 보는 지구촌 소식

레고 전시물 구경하는 2025 SDCC 방문객들

23일(현지 시간) 미 캘리포니아주 샌디에이고에서 열린 2025 코믹콘(SDCC) 인터내셔널 사전 공개 행사 방문객들이 레고 전시물을 구경하고 있다. 1970년, 약 300명 규모로 시작한 SDCC는 매년 약 13만 명 이상이 참가하는 세계 최대 규모의 대중문화 행사로 자리 잡았다. 올해 코믹콘은 24일부터 27일까지 열린다.

EU 정상들과 회담하는 시진핑

시진핑(왼쪽 네 번째) 국가주석이 24일(현지 시간) 중국 베이징 인민대회당에서 열린 제25차 중국-유럽연합(EU) 정상회의에 참석해 안토니우 코스타 EU 정상회의 상임의장, 우르줄라 폰데어라이엔 EU 집행위원장, 카야 칼라스 EU 외교안보 고위대표와 회담하고 있다.



용기와 희망을 주는 인간을 위한 정론지

"더 좋은 신문, 더 사랑 받는 신문, 독자와 함께하는 신문"을 위해
전주매일의 전 직원들은
'전북 최고의 신문' 을 제작하기 위해 최선을 다하겠습니다.

진정한 지방자치 발전을 위해
중앙지를 답습하는 형태를 벗어나 보다 깊이 있게
내 고장 소식을 빠르고 정확히 독자 여러분들에게 전달하겠습니다.

당신의 가려움을 속 시원하게 긁어 드리기 위해
대안적 비판 기능을 강화하고 있으며
한 단계 더 성숙한 네트워크 구축과 함께
지역발전의 수레바퀴를 힘차게 굴리겠다는 약속을 드립니다.

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심 전주매일