

투데이 칼럼

좋은 습관은 좋은 인생

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 고갈 시키지 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. 생애 가장 위대한 혁신은 바로 습관과 싸워 이기는 것이다. 그런데, 우리는 무의식적 행동을 되풀이 하면서 살아가고 있



김 양 옥
전주교대 평생교육원 전담교수

다. 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 습관

을 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 '한 가지 나쁜 버릇을 고치면 다른 버릇도 고쳐진다. 한가지 나쁜 버릇은 열가지 나쁜 버릇을 만들어 낸다'고 말했다. 그러므로 늘 곁에서 나쁜 습관을 지적해주고 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.

사진으로 보는 지구촌 소식

“네 이웃을 사랑하라”



10일(현지 시간) 캐나다 퀘벡주 몬트리올에서 열린 연례 프라이드 퍼레이드에서 한 참가자가 관중에게 인사하고 있다. 몬트리올 프라이드 퍼레이드는 매년 8월에 열리는, 캐나다에서 가장 큰 성소수자(LGBTQ+) 관련 축제 중 하나이다.

이스라엘인 전쟁극작 중지 시위



베냐민 네타냐후 총리의 '가자 시티 재점령' 방침에 반대하는 이스라엘인 수만 명이 지난 9일 텔아브버에서 인질 가족 등과 함께 '전쟁 극작중지'의 반전시위를 벌이고 있다. 이스라엘 안보 내각은 7일 새벽 전쟁 확대 기조의 가자시티 점령 안을 승인했다.

사 설

한국전력공사 다가가는 소통센터

폭염이 이어지는 가운데 지난 7월 9일 한국전력공사 중부 건설본부가 '전북 다가가는 소통센터'가 문을 열면서 크게 관심을 모으고 있다. 벌써부터 이 소통센터는 지역 사회와의 다채로운 소통의 장이 될 것으로 기대를 모으고 있다. '다가가는 소통센터'는 지역 주민이면 누구나 이용할 수 있다. 이곳을 지나가는 사람은 누구나 들러서 쉬어 갈 수 있다. 이곳은 아담한 카페이면서 작은 도서관이다. 대화의 장소는 물론 토론장이기도 하다. 전주역 앞 첫 마중길에 마련된 한전 센터는 전주의 동쪽, 공원에 있다. 이곳에는 'Community Hub'라는 소통센터 의미의 간판도 걸려 있다. 이곳은 한국전력공사가 전북 지역에서 추진하는 전력망 건설 사업과 관련된 다양한 정

보를 제공하고 지역 주민들과 소통을 하고자 마련한 휴식 공간이다. 특히 센터에는 친절하게 맞이하는 직원들이 있다. 잠시 쉬러 오는 사람들에게 안락하며 편안한 침터를 관리하는 사람들이다. 전자파에 대한 정보를 얻을 수도 있다. 각종 전자기구의 전자파 발생 정도를 측정기를 통해 직접 측정해 볼 수 있다. 이제는 송전탑이 마을을 지나간다고 걱정을 하고 야단법석을 떨 일도 아니다. 전자파 인지의 경우 전자파는 2.92이다. 1미터당 떨어져도 0 이하로 떨어진다. 압력밥솥은 0.475, 송전탑 선로는 0.59, 헤어드라이어기는 3.781이다. 국내 기준 83.3과는 먼 수치다. 안심하고 사용해도 된다는 것이다. 소통센터가 지역 주민들과 진솔하게 소통하고 공생 관계를 유지하는 데 기여하기를 바란다.

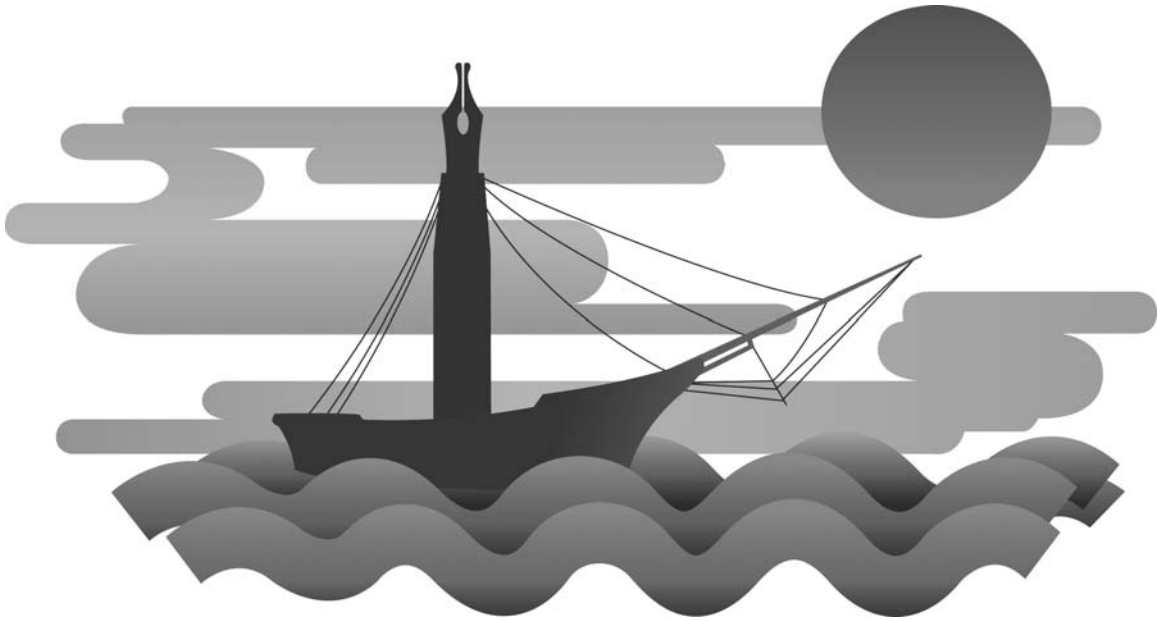
제10회 해밀수채화협회전

제10회 해밀수채화협회전이 7월 25일부터 31일까지 전북예술회관 2층 차옴1, 2 전시실에서 열렸다. '해밀'은 비 온 뒤 맑게 갠 하늘이란 뜻으로 2011년 결성 이후 격년제로 꾸준히 전시회를 이어왔다. 오랜 시간 동안 예술에 대한 열정과 꾸준함으로 수채화의 깊이와 아름다움을 담아냈다. 이번 전시에는 모두 33명의 작가가 참여했다. 소재들은 눈에 익은 정겨운 산, 들과 나무, 작은 꽃과 작은 배 등으로 담백한 수채화와 풍성한 색감의 수채화로 완성됐다. 이번 전시에는 고은희, 김봉훈, 김용구, 김은아, 김정심, 김종숙, 김진화, 박성진, 박정자, 박현주, 서민순, 손은하, 송옥남, 송인숙, 안효숙, 윤이나, 이미란, 이성원, 이영란, 이지연, 이초록, 이형란, 이흥

순, 임미경, 임정순, 정전희, 정영희, 정현희, 최수영, 한대승, 한정숙, 한중희, 최명덕 등이 참여했다. 처음에는 막연했던 예술에 대한 감정들이, 시간 속에서 뜨거운 열정과 꾸준한 손길로 하나하나 작품으로 빚어졌다. 때로는 기쁨이었고 때로는 고요한 인내였다. 모든 과정은 결국 창작의 깊은 희열로 이어졌다. 지도교수인 최명덕 작가는 건국대 생화미술학과를 졸업하고 11회의 개인전, 초대전 및 단체전에 500여 회 참여했다. 현재 한국미술협회, 한국수채화협회, 전북수채화협회 회원, 아트워크 회원, 전북도미술대전, 대한민국미술전 수채화 초대 작가, 전북여성미술인협회 수채화 자문위원, 환경미술협회 전주지회장, 전북대 평생교육원 전담교수, 군장대 외래교수로 활동하고 있다.

전주매일 홈페이지 www.jjmaeil.com

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.



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 행태를 벗어나 보다 깊이 있게 내 고장 소식을 빠르고 정확히 독자 여러분들에게 전달하겠습니다.

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

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심

전주매일