



7



성공한 사람들의 좋은 습관 따라하기

목표

1. 습관의 의미와 중요성에 대한 안다.
2. 자신의 습관을 점검하여 나의 일상을 돌아본다.
3. 형성하고 싶은 습관을 결정하고 이를 지키려고 노력한다.

생각해 보기

진실로, 실패한 사람과 성공한 사람의 차이는 단지 그들의 습관에 있다. 좋은 습관은 모든 성공의 열쇠이다. 나쁜 습관은 실패로 가는 문이다. 그러므로 무엇보다 우리가 지켜야 할 제 1법칙은 좋은 습관을 만들어 좋은 습관의 노예가 되는 것이다.

– 오그 만디노, '세상에서 가장 위대한 세일즈맨의 비밀(The Greatest Salesman in the World)중에서' –

– 출처 : 책 D. 핫지(2008), 습관의 힘 –

일상적인 행동의 90%는 습관을 바탕으로 하고 있다. 우리가 매일 행동하는 것은 거의 대부분 습관이다. 모든 사람들은 좋은 습관과 나쁜 습관을 갖고 있다. 하지만 우리가 매일 행동하는 것의 90%가 습관이라면 우리의 삶을 효과적으로 변화시키는 유일한 방법은 습관을 바꾸는 길밖에 없다는 말이 된다.

1. 습관이란?

습관(habit)

1. a. 반복적이고 무의식적인 행동 패턴. 지속적인 반복을 통해 획득된다.
b. 확고하게 굳어진 마음 또는 성격
2. 일상적으로 굳어진 행동 또는 방법

– 아메리칸헤리티지사전(The American Heritage Dictionary) –

우리가 습관의 동물이라는 말에는 이의가 없을 것이다. 좋건 싫건 우리가 갖고 있는 습관은 우리의 삶에 엄청난 영향력을 발휘한다. 하지만 그 영향력이 어느 정도인지 제대로 깨닫고 있는 사람은 거의 없다.

우리의 일상적인 행동 가운데 최대 90%는 모두 습관에서 비롯된 것이라 할 수 있다. 한 번 생각해 보라. 대부분의 일상 행동이 모두 습관이다. 아침에 일어나 세수하고, 양치질하고, 옷을 입고, 신문을 읽고, 식사를 하고, 출근하는 그 모든 과정이 습관적으로 이루어진다. 예를 들어, 우리는 매일 아침 세수를 하고 양치질을 한다. 칫솔을 들고 세면대 앞에 섰을 때, ‘이 칫솔로 어떻게 이를 닦을까’하고 생각하는 사람은 없을 것이다. 칫솔에 묻히는 치약의 양에서부터 이 닦는 순서, 시간까지 전부 나름대로 정해져 있어서 몽롱한 상태에서도 습관적으로 양치질을 끝낼 수 있다. 매일 이러한 수백 가지 습관이 반복된다.

즉, 습관이란 ‘생각하지 않고 할 수 있는 행동’이다. 이것저것 의식하지 않아도 무의식적으로 해버리는 것들, 그것이 습관인 것이다.

2. 습관의 특징

1) 습관은 무의식의 영역에 속한다.

습관을 바꾸기 어려운 이유는 습관이 무의식의 영역에 있기 때문이다. 그렇기 때문에 의식적인 의지만으로 습관을 바꾸기는 거의 불가능하다. 왜냐하면 우리 행동의 많은 부분이 무의식으로 이루어지고 있기 때문이다. 따라서 습관을 바꾸기 위해서는 의식이 무의식과 커뮤니케이션 하면서 무의식을 훈련시켜야 한다.

2) 습관은 오래될수록 바꾸기가 더 어렵다.

습관을 하나 바꾸는데 21일 걸린다는 말이 있다. 많은 사람이 믿고 있는 이 말에는 약간의 진실이 있으며 심지어 그 말을 뒷받침하는 과학적 데이터도 있다. 하지만 21일이 마법의 숫자는 아니다. 습관에 따라 걸리는 기간이 다르기 때문이다. 어린 시절 형성된 습관(특히 유아기에 형성된 것)은 바꾸기가 어렵다. 또한 오랫동안 갖고 있었던 습관(더 많이 반복되었던 것)은 바꾸기가 더 어렵다.

3) 습관에는 좋은 습관과 나쁜 습관이 있다.

좋은 습관은 좋은 결과를 가져오고 나쁜 습관은 나쁜 결과를 가져온다. 우리가 명심해야 할 것은 좋은 습관이든 나쁜 습관이든 한 번 형성되면 고치기가 힘들다는 사실이다. 따라서 좋은 습관을 형성하여 깊게 자리 잡도록 하라. 즉 그것이 일상생활이 되도록 하라. 이것이 당신의 잠재력을 더 많이 발휘하도록 만들 것이다.

4) 습관은 버려지지 않는다.

습관은 버리기 어렵다는 말이 있다. 하지만 이 말은 적절하지 않다. 습관은 버려지는 것이 아니라 다른 것으로 교체되는 것이다. 예를 들어 담배를 피우던 사람은 굳은 결심을 하고 담배 피우는 습관은 없었지만 대신 먹는 습관을 갖게 되는 경우를 많이 본다. 따라서 나쁜 습관을 없애는 것이 아니라 좋은 습관으로 바꾸는 것이 필요하다. 이 때 고치고자 하는 그 나쁜 습관을 어떤 습관으로 바꾸려고 하는 지 신중하게 생각해야 한다.

Worksheet 7 - 1 좋은 습관 나쁜 습관

1. 나의 좋은 습관은 무엇이 있는가?

2. 나의 나쁜 습관은 무엇이 있는가?

Worksheet 7 - 2 따라하고 싶은 습관

구분	습관 목록
학습습관	
생활습관	

3. 꿈꾸는 사람과 실천하는 사람

1) 인간의 잠재력을 과소평가하지 마라.

사람이 4분 안에 1마일을 달린다는 것은 불가능하다고 수세기에 걸쳐 많은 사람이 굳게 믿었다. 이 믿음은 너무나 강력했으며 부정하는 사람이 거의 없었기 때문에 ‘4분 장벽(4-minute barrier)’이라는 말이 생겼을 정도였다. 스포츠 전문가, 최고의 육상선수, 생리학자 모두가 4분 장벽은 어느 누구도 깨트릴 수 없다고 굳게 믿었다. 하지만 단 한 사람만은 그렇지 않았다. 바로 로저 바니스터(Roger Bannister)였다.

1954년 5월 6일, 바니스터는 불가능의 장벽을 깨트린 최초의 인간이 되었다. 1마일을 4분 안에 달린 것이다. 이 경기는 아직도 ‘기적의 1마일(Miracle Mile)’로 불린다. 이렇게 로저 바니스터가 인간의 한계라고 생각하던 이 장벽을 깨트림으로써 그는 모든 사람이 깨닫도록 했다. 즉, 누군가 할 수 있다면 다른 사람도 할 수 있다는 것이다. 실제로 그렇게 오랫동안 한계의 장벽으로 여겨졌던 4분 벽이 깨지고 나서 불과 46일이 지나자 또 다른 사람들이 그 장벽을 깨트리기 시작했다. 이제는 대부분의 육상선수가 4분 장벽을 깨고 있으며 심지어 고등학생 가운데도 해마다 4분 장벽을 깨는 선수가 나온다. 인간

이 스스로 정해 놓은 이 한계를 일단 깨고 나자 인간의 잠재력은 폭발하기 시작한 것이다.

우리가 스스로 자신의 한계를 설정해 놓는 순간 자신은 그 한계의 벽에 갇혀버리게 된다. 헬렌켈러는 ‘희망은 사람을 성공으로 인도하는 신앙이다. 희망이 없으면 아무 일도 성취할 수 없다’고 했다. 따라서 사람은 가능하다는 생각으로 실천하게 되면 내면에 있는 잠재력이 무한히 나올 수 있다.

2) 언젠가 신드롬

‘언젠가 내가 자라 학교를 졸업하고 직장을 구하면, 원하는 방식으로 나의 인생을 살아가는 것이다. 언젠가 주택 담보 대출을 모두 갚고 경제적으로 여유가 생기고 아이가 자라면 새 차를 사서 해외여행을 갈 것이다. 언젠가 은퇴할 나이가 되면, 멋진 캠핑카를 사서 전국을 여행하며 즐길 것이다. 언젠가 ...’

— 에드 포먼(Ed Foreman) —

멋진 미래가 자기를 기다리고 있다고 믿는 사람들이 많다. 언젠가, 어쨌든, 여하튼, 그런 날이 찾아오리라고 믿는다. 그러나 꿈꾸는 사람과 실천하는 사람의 차이는 지속적인 목적의식을 지닌 행동에 있다. 행동은 모든 성공적인 변화에 필수 조건이다. 실천은 하지 않고 어떤 굉장한 일을 말하고, 생각하고, 꿈꾸고, 희망하고, 계획하기만 하는 사람이 많다. 진정한 변화를 경험하고자 한다면 실질적이고 목적의식을 지닌 행동을 취해야 한다.

나무에 새 다섯 마리가 앉아 있다고 생각해 보자. 그 가운데 세 마리가 날아가기로 결심했다. 몇 마리가 남아 있을까? 답은 다섯 마리이다. 왜냐하면 날아가기로 결심하는 것과 실제로 날아가는 것은 완전히 다르기 때문이다. 실천적인 행동이 차이를 만든다. 이 비유의 주제는 간단하며 분명하다. 하지만 그 교훈을 잊고 사는 사람이 많다. 기회를 기다리며 사는 사람이 많다. 언젠가는, 어떻게 하든 보면, 잠에서 깨어나 꿈에 그리던 사람이 되어 있을 것이라고 기대한다. 바보 같은 짓이다. 모든 꿈꾸는 사람은 그런 환상에 빠져 있다. 실천가는 행동에 나서며 변화가 일어나도록 만든다.

3) 로마는 하루 아침에 세워지지 않았다.

한 번에 하나 이상의 습관을 바꾸려고 하는 것은 좋은 생각이 아니다. 한 번에 너무 많은 일을 하려고 하면 실패로 끝날 가능성이 크다. 왜냐하면 우리가 알다시피 습관을

바꾸는 것은 매우 어려운 일이기 때문이다. 따라서 습관을 바꾸려면 집중력이 요구된다. 집중력은 빛의 초점을 맞추는 것과 비슷하다.

산란된 빛은 아무런 힘도 발휘하지 못한다. 하지만 초점을 맞추면 빛 에너지를 모을 수 있다. 태양 광선이 돋보기를 통과하면서 빛 에너지가 집중되어 종이나 풀을 태울 수 있는 위력을 발휘한다. 빛을 더 모아 레이저 광선 같은 것이 되면 강철도 절단할 수 있다. 이것이 바로 집중력이다. 하나 이상의 습관을 바꾸려고 노력하면 노력이 분산되면서 집중력이 떨어져 성공확률이 크게 낮아진다.

그리고 처음에는 습관을 바꾸기가 아주 어렵다. 하지만 첫 번째 습관을 바꾸고 나면 다음에는 좀더 쉬워진다. 사실 습관을 하나씩 바꿀 때마다 습관을 바꾸는 능력이 조금씩 향상된다. 습관을 바꾸는 습관이 습관을 바꾸기 시작하는 것이다. 이런 상태에 이르면 우리는 멈출 수 없는 기차가 된다.

Worksheet 7 - 3 습관서약서

나는 ____월 ____일부터 다음의 습관으로 바꾸기를 맹세한다.

형성하고 싶은 습관

1. _____

2. _____

서명 _____ 일자 _____

증인 _____ 일자 _____

(증인 선정의 이유 : _____)

36. 다음 보기를 보고 빈칸에 공통적으로 들어가는 단어를 적어라.

37. 좋은 학습습관의 예를 2가지만 적어라.

참고문헌

1. 고봉익·김승·성기철 공저(2010). 습관 66일의 기적. 경기도: 성안당
2. 다카시마 데쓰지 지음, 홍성민 옮김(2010). 잠자기 전 30분. 서울: 티즈맵출판사
3. 잭 D. 핫지 지음, 김세중 옮김(2008). 습관의 힘. 서울: 아이디북