

좋은 습관을 가지려 노력하는 동산인이 되자



이철형
교감선생님

동산문화에 글을 써달라는 허민 선생님의 부탁을 받고 어떤 말을 해 줄까 고민하다가 문득 고등학교 2학년 때 급훈이었던 '좋은 습관을 갖자'라는 글귀가 생각나 적어봅니다. 학창 시절에는 재미없는 의례적인 도덕적 문구로만 여기고 의미를 부여하거나 생각해보지도 못한 채 지나왔는데 공자님이 말씀하신 오상 중 마지막인 신의를 교훈으로 하는 학교에서 학생들을 지도하다보니 새삼 급훈에 적혔던 글귀가 세상을 살아가는데 무척 중요한 지표가 되겠구나, 하는 생각이 들더군요.

그럼 습관이란 무엇일까요? 사전에는 별다른 에너지 소모 없이 자동적으로 해내는 것, 늘 해오던 일 익숙한 환경에만 처해 있으려는 본능이라고 적혀 있네요. 습관은 한 사람이 오랫동안 수많은 상황과 환경 속에서 자신도 모르게 무의식중에 몸에 배어 나타나는 행동이기 때문이랍니다. 그래서 쉽게 고쳐지지도 않고, 새로운 습관을 만들기도 어렵습니다.

우리는 주변에서 훌륭한 아이디어를 가지고 있는데도 말하는 방식에 나쁜 습관이 뱀 탓에 신뢰를 얻지 못해 일을 맡지 못하는 사람, 무의식 중에 나온 표정이나 행동에서 보이는 습관 때문에 상사나 거래 상대의 기분을 상하게 하는 사람들을 보게 됩니다. 말과 행동에서 보이는 나쁜 습관 때문에 다양한 상황에서 손해보고 있다는 사실을 자각하지 못하는 경우도 많지요. 이런 상태에서는 자신이 원하는 결과를 얻기가 매우 힘들어집니다.

습관은 무의식 중에 하는 행동이기 때문에 계속하게 되는 특성이 있습니다. 따라서 일단 나쁜 습관을 좋은 습관으로 바꾸면 그다음에는 가만히 놔둬도 자동으로 좋은 습관을 계속하게 됩니다. 습관을 바꾸려 할 때 처음에는 힘이 들 수도 있는데, 이는 나쁜 습관을 좋은 습관으로 바

꾸는 그 순간뿐입니다. 조금해하지 않으면서 이것저것 시도하다 보면, 한두 가지라도 좋은 습관, 행복해지는 습관으로 바뀌게 됩니다. 그러면 행복해지는 습관 하나가 연쇄 반응을 낳아 계속해서 행복을 가지고 옵니다. 자기도 모르게 인간관계가 좋아지거나, 이야기에 설득력이 생기거나, 긍정적이 되거나, 스트레스가 해소되는 등 몸과 마음이 모두 가벼워졌음을 깨닫는 날이 반드시 올 것입니다. 결국 습관을 바꾸는 일은 인생을 행복하게 살기 위한 긍정적인 시도라고 할 수 있지요.

습관은 인간관계와 연애, 일 등에 깊은 영향을 줍니다. 흔히 '습관'이라고 하면 어느새 버릇이 들어버린 것일 뿐 그 이상도 이하도 아니라고 생각하기 쉽습니다. 그러나 사실 습관은 인생까지 바뀌버릴 수도 있습니다. 일본의 학자 '이토 아키라'는 습관을 바꿔 인생을 바꾸는 것은 지금보다 성공적인 삶, 행복한 삶을 살기 위한 것임을 깨닫는 것이라고 했습니다. 즉 말을 할 때, 사람과 만날 때, 사물과 상황을 판단하는 생각, 그리고 인생을 살아가는 기본적인 자세에서 어떤 행동 습관을 가지느냐에 따라 행복하고 성공한 삶을 사느라 좌우된다는 것이죠. 예를 들어 'A=시험기간이 한 달 전에 공고된다.', 'B=평상시 공부를 등한시 하다가 시험에 임박하여 벼락치기로 한다.', 'C=좋은 성적이 나오지 않아 부모님으로부터 혼이 난다.'가 됩니다. 즉 'B'에 어떤 행동을 대입하느냐에 따라 'A'라는 현상에서 이끌어내는 'C'라는 결과가 달라지는 것입니다. 'B=행동'을 바꾸면 'C=결과'가 달라진다는 말은, 어떻게 행동해야 원하는 결과를 얻을 수 있을지 궁리해서 실천하면 나쁜 결과가 일어나지 않는다는 뜻입니다. 이를 자신이 가진 습관에 도입해서, 바라는 결과를 손에 넣기 위한 행동을 습관으로 삼습니다. '지금 어떤 행동을 해야 할까?'를 생각하면서 그때그때 검토하는 것이 아니라, 무의식적으로 생각을 바꾸면 행동이 바뀌고, 행동을 바꾸면 습관이 바뀌고, 습관을 바꾸면 인격이 바뀌고, 인격을 바꾸면 운명이 바뀐다는 사무엘 스마일스의 말처럼 좋은 습관을 가지러 지금부터라도 하나 하나 노력해보면 어떨까요?