작은 습관이 운명을 바꾼다

운명을 바꾸는 작은 습관
진희정 | 토네이도

익숙함과 이별하라

매년 새로운 계획을 세우고 이루고 싶은 꿈을 가슴에 새기지만 결론은 '작심삼일'이다. 마음만 먹으면 못할 일 없다는 강한 의지도 행동과 끈기라는 지속적이고 반복적인 노력 앞에 무너지고 마는 까닭이다. 문제는 '습관'에 있다. 몸에 익은 나쁜 습관을 고치거나 익숙치 않은 무언가를 몸에 베도록 하는 것은 우선 귀찮고 어려운 일이지만, 어떤 행동이 몸에 완벽하게 붙어 습관이 되면 애써 노력하지 않아도 우리의 몸은 그 행동을 당연하게 받아들일 수 있게 된다.

『운명을 바꾸는 작은 습관』은 이처럼 익숙한 것들과 이별하고 새로운 습관을 잘 익히기 위한 방법론을 일러준다. 간단히 요약하면 '생각-행동-반복'이다. 그리고 뇌과학, 행동과학, 심리학 등으로 접근방식으로 습관을 보다 체계적으로 이해할 수 있도록 하며, 국내외 CEO들의 사례를 적극 제시하여 습관의 힘에 관한 구체성과 확실성을 더하고 있다.

생각의 힘을 활용하라

마라토너 이봉주 선수는 중요한 레이스가 있을 때마다 면도를 하지 않는 습관을 가지고 있다. 부상으로 오랫동안 슬럼프에 빠져 지낼 때에도 포기하지 않고 수염을 기르면서 마음을 가다듬었다. 15년째 유지하고 있는 이 습관은 그에게 있어 자신의 마음을 다스리는 중요한 행동이나 다름없었다. 결국 그는 엘리트 마라토너들이 평생 많아야 20번도 채우기 힘들다는 풀코스 완주를 선수생활 20년동안 41번이나 완주하며 화려한 은퇴를 했다. 자신이 이루고 싶은 꿈을 위해 그저 평소에 할 수 있는 작은 습관을 통해 마인드컨트롤을 해 온 것이다.

어떤 행동을 하기 위해 생각을 하는 것만으도 벌써 우리의 몸은 그 쪽을 향해 작동한다. 따라서 좋은 습관을 갖기 위해서는 행동이나 몸의 움직임에 앞서, 마음부터 트레이닝하는 것이 중요하다. 긍정적인 사고방식과 자신감 또한 가져야 한다. 그렇다고 불안감과 열등감까지 내몰 필요는 없다. 새로운 일을 시작하기에 앞서 드는 걱정과 불안은 당연하기 때문이다. 열등감은 스스로의 부족함을 아는 것이나 마찬가지다. 더 배우고 낮춰야 함을 무의식적으로 알고 있을 때 발전 가능성은 더욱 증폭된다.

습관을 기르는 행동 전략

식탐을 못 견뎌 다이어트에 실패하는 사람, 술이나 담배가 가져다주는 쾌락으로부터 벗어나지 못하는 사람처럼 나쁜 습관으로부터 벗어나지 못하는 이들에게는 나름의 이유가 있다. 인간의 본능적 욕구는 태아 때부터 뇌에 각인된 탓이다. 애써 고친 나쁜 습관이라도 항상 뇌 속의 기억을 자극하며 행동으로의 부활을 기다린다. 때문에 마음먹은 행동이나 변화를 시작하고자 한다면 습관이 몸에 체화되기 전까지는 긴장을 놓아서는

안된다. 좋은 습관의 체득 역시 마찬가지다. 계속 반복하면 자신에게 이로운 결과를 가지고 온다는 것을 알면서도 꾸준하기가 어렵다. 바로 성과가 바로 나타나지 않는다는 장애물 때문이다. 습관은 시간싸움일뿐더러 계단식 업그레이드 과정을 거치므로 꾸준한 노력을 가능하게 하는 탄탄한 계획이 필요하다. 그 계획을 성공적으로 돕는 '실천 과정과 실행 5단계 전략'은 다음과 같다.

1. 행동지침을 구체적으로 세우기
2. 행동에 대한 이유 찾기
3. 보조수단 만들기 – 행동 계약서 작성하기
4. 행동 결과를 꼼꼼히 평가하기
5. 스스로 보상 또는 벌칙주기

남의 습관을 훔쳐라

30년 동안 서울대 물리학과 교수로 재직했던 장회익 선생은 그의 저서에서 '세상의 모든 학문의 정수가 들어있는 창고와 그것을 모두 열어 자신의 것으로 만들고 싶다'고 토로했다. 이를 빗대어 저자는 성공한 다른 사람들의 좋은 습관 창고를 공략하여 하나씩 훔쳐내 자기 것으로 만드는 습관도둑이 되어야 한다고 주장한다. 그리고 10년 가까이 CEO 전문작가로 활동하며 수집한 국내외 'CEO들에게서 배우고 훔쳐내야 할 습관'을 9가지로 제시한다. 이를 나열해보면 다독 습관, 메모와 글쓰기 습관, 진심을 다하는 예의 습관, 전화 한통 이메일 하나에도 신경쓰는 소통 습관, 몸으로 마음을 전하는 포용 습관, 철저한 시간관리 습관, 개인 생활 패턴에 맞는 최적의 수면 습관, 인맥관리, 마인드커트롤이다.

케임브리지 첨단 산업단지인 실리콘 펜의 CEO와 창업 경험이 없는 중간관리자를 대상으로 실시한 인지능력 게임은 성공하는 생각 습관에 관한 흥미로운 결과를 보여주기도 한다. CEO들이 중간관리자보다 더 위험과 모험을 감수하는 과감한 의사결정을 내리고 행동한다는 것이다. 이는 곧 변화를 두려워하지 않는 마음가짐, 익숙함으로부터 벗어나 늘 새로움을 갈구하는 자세를 갖는 것이 성공의 원동력이 될 수 있음을 증명한다. 자신과 같은 꿈을 앞서 이룬 이들의 습관을 토대로 현재의 행동 습관을 짚어, 잘못은 고쳐나가고 부족한 부분은 채워나가는 일련의 노력은 분명 성공에 한걸음 도약하도록 이끌어줄 것이다.

작은 습관이 운명을 바꾼다

흔히 알려진 바와 같이 습관이 생기는 데 필요한 시간은 66일이다. 나쁜 습관을 교정하고 좋은 습관을 길들이는 데 약 두 달의 시간으로 가능하다면 제대로 마음먹고 해볼 만 하지 않은가. 새해를 시작하며 품었던 원대한 희망과 포부가 작심삼일은 커녕 아직 시작하지도 못한 계획에 머물러 있는 이들이 많을 것이다. 지금부터라도 게으름과 나태함에서 벗어나 습관의 변화를 꾀해보자. 지속적인 마인드컨트롤과 실천을 거듭해 나가다 보면 '사소한 습관이 운명을 바꿀 수 있다'는 이 책의 주장이 과장되고 거창하기만 한 것이 아닌 우리의 이야기가 될 수도 있음을 믿게 될지도 모른다.

교보문고 [북모닝 CEO] 편집팀