

좋은 습관을 위해서는 그 일을 자주 반복하라.

Habits, good or bad, are perpetuated by repetition. Slowing the repetition of your bad habits is the first step to eliminating them. (J.J. Goldwag)

습관은 좋은 것이든 나쁜 것이든 반복으로 지속된다. 나쁜 습관을 제거하기 위한 첫 번째 단계는 나쁜 습관의 반복 속도를 늦추는 것이다. (골드웨그)

오늘(2013년 10월 22일)은 한국생산성본부에서 주최하는 CEO 조찬 모임에 참석하였습니다. 조찬 모임은 7시에 시작되었습니다. 간단한 아침 식사를 마친 후 '18억 시장 진출을 위한 이슬람 문화 바로 알기'라는 주제로 외국어대학교 서정민 교수의 유익한 강의를 들을 수 있었습니다.

이 글을 통해 제가 말하고자 하는 것은 조찬 강연이 아니라, 아침 일찍부터 공부나 일을 시작하는 분들에 관한 얘기를 하고자 합니다. 저는 올빼미 타입의 생활 습관이 있습니다. 어찌다 보니 늦게 자고 늦게 일어나는 것이 습관이 된 것이지요. 그래서 오늘같이 조찬 모임에 참석할 때는 알람을 두 번 이상 연속으로 시간을 설정하곤 합니다.

저는 주로 대중교통을 이용하여 서울로 출퇴근하는지라 조찬모임이 있을 때면 6시 이전에 집을 나서야만 겨우 7시에 모임 장소에 도착합니다. 새벽에 전철을 이용할 때마다 느끼는 것은 열심히 사는 분들이 정말 많다는 것입니다. 특히 오늘같이 CEO들이 모이는 모임에 참석해 보면 많은 분이 참석하여 강사의 말에 귀를 기울이는 것을 볼 수 있습니다. 전철 안에서 만난 분들이나 조찬 모임에서 만난 분들이나 다는 아니겠지만, 아침 일찍 일어나는 좋은 습관을 지닌 분들이겠지요.

제가 아침에 일찍 일어나는 것을 습관으로 하고자 한다면, 조찬 모임에 자주 참석하면 될 것입니다. 그러다 보면 어느 순간부터 매일 일찍 일어나게 되겠지요. 습관은 어떤 행위의 반복으로 만들어지기 때문입니다.

좋은 습관과 나쁜 습관의 기준은 사람에 따라 다를 수 있습니다. 자신의 삶에 있어 그 습관이 주는 만족도에 따라 좋은 습관이 되기도 하고 나쁜 습관이 되기도 하겠지요. 어떤 경우이든 콩나물이 반복적으로 흘러내리는 물을 먹고 자라듯이 습관은 계속되는 반복으로 생겨납니다.

본인을 만족하게 하는 좋은 습관을 위해서는 반복의 정도를 더 자주 하세요. 고치고자 하는 습관이 있다면 반복의 횟수를 줄이도록 하십시오. 습관은 반복이 만들어낸 산물입니다.