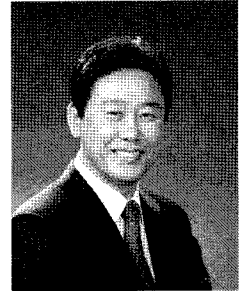


습관과 태도가 성공을 부른다.



김 경 호 박사
KIMC 김경호 이미지메이킹센터 대표 / 국제문화대학원대학교 교수

* 습관은 미래를 결정한다.

성공한 사람과 실패한 사람의 차이는 지능이나 능력이 아니라 습관의 차이이다. 사람들은 습관을 좋아한다. 왜냐하면 습관은 자기 자신이 만든 것이기 때문이다. 그런데 습관을 만드는 사람은 자신이지만, 자신을 형성하는 것은 습관이다. 습관은 위대한 사람의 하인이자, 모든 실패한 사람들의 주인이다.

습관을 마음먹은 대로 바꿀 수만 있다면 성공 못 할 사람이 없을 것이다. 습관이 그 사람의 성공과 행복에 미치는 영향이 얼마나 큰지도 모르는 사람이 없을 것이다.



습관이 그 사람의 미래의 얼굴을 만들어 간다고 하면 믿기 어려울 것이다. 아주 재미있는 연구결과가 있다. 캐나다 온타리오 과학센터에서 개발한 프로그램인데, 여섯 살에서 성인까지, 어떤 한 사람의 얼굴 사진을 찍은 다음에, 그 사람의 식습관이나 생활습관을 입력시키면 그 사람의 76세까지 변해가는 얼굴 모습을 미리 볼 수 있다는 것이다.

생활습관이 자신의 미래의 얼굴을 만들어 간다는 것이다. 예를 들어, 왼쪽 턱을 고이는 습관이 있는 사람들은 얼굴 좌우가 비대칭으로 변하고, 한쪽으로 기대고 앉는 습관이 있는 사람은 척추측만증이 생기는 것과 같은 이치이다. 습관이 자신의 미래를 결정한다고 해도 절대로 틀린 말이 아니다. 성공한 사람들과 보통사람들과의 차이는 지능이나 능력의 차이 때문이 아니라 습관의 차이라는 것이다.



습관이란 같은 상황에서 반복된 행동이 안정화되고 자동화된 것을 말한다. 습관이 생기는 원인은 자신이 좋아하는 것은 반복하려는 심리하고, 익숙한 것으로부터 벗어나기 싫어하는 심리가 작용하기 때문이다. 처음에는 자신이 습관을 만들지만, 나중에는 습관이 자신을 만들어간다.

습관을 바꾸는 공식이 있다. 윌리엄 제임스가 한 말인데, 생각이 바뀌면 행동이 바뀌고, 행동이 바뀌면 습관이 바뀌고, 습관이 바뀌면 인격이 바뀌고, 인격이 바뀌면 운명이 바뀐다는 것이다. 따라서 잘못된 습관을 바꾸려면, 생각부터 바꿔야한다. 그리고 의도적으로 반복된 행동을 하지 않아야 한다. 이 습관이란 괴물은 깨지 않으면 계속 자라나는 습성이 있다. 그렇다면 습관을 바꾸기 위한 준비운동으로는,

첫째, 의도적으로 좋은 생각을 하는 것이다. 아무리 어려운 일이 있더라도 최대한 긍정적인 생각을 유지해야만 한다. 그래야만 마음이 평화로워지고 좋은 행동으로 연결되어 지고, 그 행동이 반복될 때 습관으로 굳어지기 때문이다.

둘째, 남의 말을 신중하게 듣는 습관을 길러야 한다. 경청보다 더 좋은 대화법은 없기 때문이다.

셋째, 거울을 자주 보는 습관을 길러야 한다. 자신의 현재 얼굴표정이 어떠한가를 점검하라는 것이다. 사람들이 누구를 만나서 이야기 할 때는 웃는 얼굴을 하지만, 혼자 있을 때의 긴 시간동안의 얼굴표정은 거의 가무표정이기 일쑤다. 한국 사람의 얼굴구조 상으로 볼 때 무표정은 손해 보기 십상이다.

넷째, 겸손하고 양보하는 습관을 길러야 하겠다. 서번트 리더십을 강조할 필요가 없이 사람들의 심리가



손해 볼 듯 한 사람에게 호감이 가는 법이기 때문이다. 나를 좋아하는 사람이 많아야 내 가치가 올라가는 법이다.

☞ 다음은 습관을 바꾸는 구체적인 방법이다.



첫째, 세팅하라. 반드시 한다는 결심과 함께 주변을 세팅해야 한다. 아침 일찍 일어난다고 결심 했으면 자명종을 여러 개 맞추고 식구들에게 무조건 깨워달라고 부탁 해 놓으라는 것이다.

둘째, 열의를 없애라. 계획한 대로 돌격 앞으로 하라는 것이다. 오늘은 추우니까, 비가 오니까 내일부터 하지는 핑계를 만들지 말라는 것이다.

셋째, 공개하라. 주위 모든 사람들에게 공언을 하라는 것이다. 여러 사람들에게 공언을 해서 그대로 안 지키면 웃음거리가 되도록 감시를 받으라는 뜻이다. 다른 사람들의 눈초리가 신경 쓰여서라도 지속할 수밖에 없도록 해두자는 것이다.

넷째, 시각화하라. 자신이 바꾸고 있는 모습을 구체적으로 기록하거나 표시해서 눈으로 바라보고 즐기라는 것이다. 통장에 돈이 차곡차곡 쌓여가듯이 좋은 습관이 쌓여가는 기쁨이 눈에 보일 것이다.

다섯째, 자기선언을 하라. '나는 해 낼 수 있다'라고 입으로 외치라는 것이다. 입으로 나오는 말은 그 사람의 본질인 생각과 마음에서 나오는 현상이다. 또한 인간은 자신의 입으로 내 뱉은 말은 책임지려는 심리가 있기 때문에 효과적이다.

여섯째, 세이레 동안 버티라. 세이레는 일주일씩 세 번을 말한다. 작심삼일이 되지 않으려면 삼일씩 일곱 번을 반복해야만 학습되어져서 습관화 된다는 것이다.

일곱 번째, 보상하라. 자신의 대견함과 끈기를 스스로에게 반드시 해낼 줄 알았어, 역시 너는 최고야! 라고 칭찬하라는 것이다.

그런데 여기서 중요한 것은 여러가지 한꺼번에 다 바꾸려하지 말고, 우선 쉽게 할 수 있는 것 중에서 단 한

가지만이라도 바꿔보는 것이 중요하다. 한 가지를 바꿔본 사람은 다른 것들도 바꿀 수 있다는 자신감이 생긴다. 계란과 습관은 깨라고 존재하는 것이다.



* 대인관계는 태도가 결정한다.

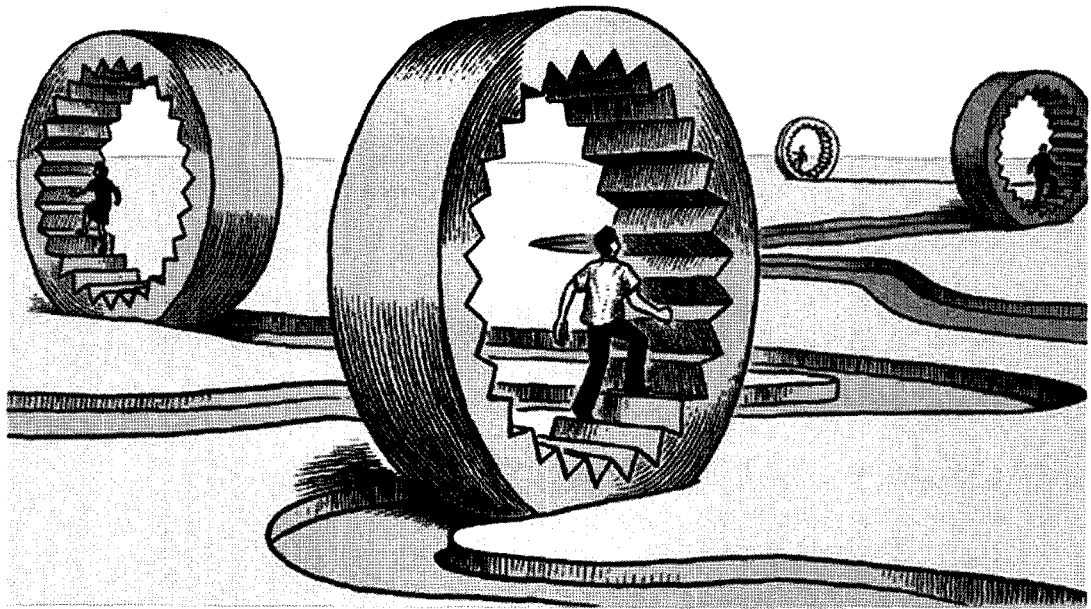
성공의 조건 중에서 또 하나 빼놓을 수 없는 것이 대인관계이다. 모든 대인관계는 호감과 비호감의 차이가 나타나게 되는데, 호감과 비호감의 차이에는 태도가 한 몫을 한다. 인생의 성공은 인간관계에 좌우되고, 원만한 인간관계는 태도가 결정한다고 해도 과언이 아닐 것이다.

인간은 사회적 동물이므로 인간관계적 존재이다. 우리는 인간관계 속에서 태어나서 인간관계 속에서 살다가 인간관계 속에서 죽는다. 그렇지만 때때로 우리는 바람직한 인간관계를 발달시키지 못하여 스스로 좌절하거나 고민하게 되며, 그로 인하여 개인적으로나 사회적으로 많은 문제를 야기하고 있다. 그러므로 우리는 효과적인 인간관계의 중요성을 절감하여 인간관계 발달의 능력을 터득하고자 노력한다.

인간의 삶은 스스로 인식하든 못하든, 원하든 원하지 않든, 그리고 좋아하든 싫어하든 간에 여러 가지 형태의 끊임없는 대인관계로 이루어지고 있다. 또한 우리는 한 인간으로서 생존을 위하여 상호작용을 할 수 있는 타인을 필요로 하며 그들과의 만족스럽고 효과적인 인간관계의 경험을 통하여 보다 풍부하고 완성된 인간으로 성장 발달하게 된다(이수용, 2002). 이 시대와 같이 급변하는 사회 환경 속에서의 인간관계는 신속성과 다양성이 요구되고, 이러한 가운데서의 인간관계는 개인의 생산성과 자기실현에 직접적인 영향을 미치게 된다. 따라서 자신의 신분과 역할에 따른 바람직한 인간관계를 형성하는 일은 현대인에게 있어서 필수불가결한 것이다.

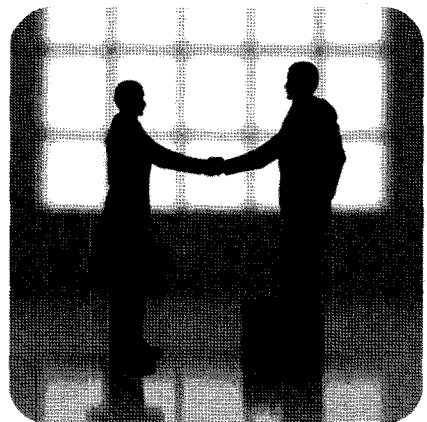
우리가 흔히 사용하는 말 중에서 “친근하다, 성실하다, 겸손하다, 따뜻하다...” 하는 말들이 있고, 반면에 “짜가지 없다, 불손하다, 거칠다, 차갑다...” 하는 말들도 있다. 거의 모두가 그 사람의 태도를 말하고 있는 것임을 알 수가 있다. 성공적인 사회생활을 하는데 있어서 태도가 왜 중요한가를 알아보려면, 좋은 태도를 필요로 하는 배경과 구조를 이해할 필요가 있다.

모든 사회가 구성원에게 요구하는 것이 세 가지가 있다. 첫째, 돈을 내라. 둘째, 돈이 없으면 땀을 내라. 셋째, 돈도 땀도 없으면 사표를 내라. 이것이 사회가 요구하는 냉엄한 현실이다. 이 말을 이해하기 쉽도록 기업의 예를 들어 설명해 보면, 대주주가 아닌 다음에야 돈을 투자하고 직장에 나가는 사람은 없을 테고, 새벽부터 준비

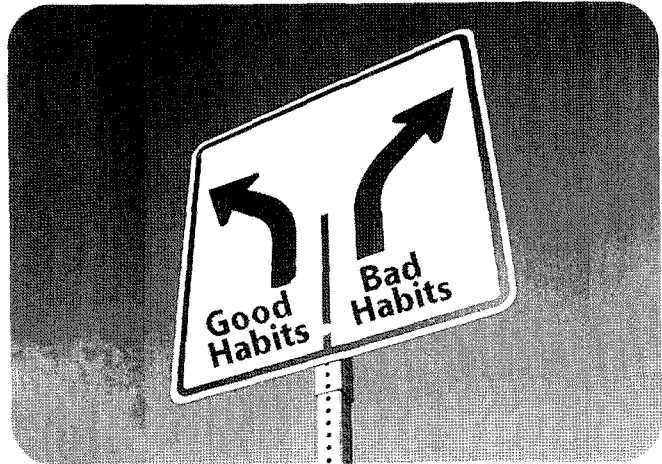


하고 사표를 내러 가는 사람은 없을 것이다. 그렇다면 쉽게 널 거라곤 땀 밖에 없다. 여기서의 땀이란 능력 (talent)를 의미하는 것이다.

경영자이건 직장인이건 사회생활을 하면서 발휘해야 할 능력이 세 가지가 있다. 첫째, 대인관계능력이다. 동료와 고객과의 관계를 원만히 하느냐가 사회생활의 성패를 좌우하기 때문이다. 둘째, 문제해결능력이다. 인생살이 자체가 문제해결의 과정이듯이, 직장에서 일을 한다는 자체가 문제를 해결하는 과정이기 때문이다. 셋째, 업무수행능력이다. 내게 맡겨진 업무를 얼마나 신속하고 정확하게 수행하느냐가 조직의 목표달성에 미치는 기여도이기 때문이다. 그런데, 이 세 가지 능력을 발휘하기 위해서 반드시 필요한 것이 있다. 바로 지식과 기술과 태도이다. 지식은 단시간 내에 습득하기가 어렵다. 오랜 시간이 필요하다. 기술(기능) 역시 숙달된 조교처럼 되려면 오랜 시간 동안의 반복과 연단이 필요하다. 그런데, 태도는 이것은 마음먹는 즉시 행동으로 나타낼 수 있다. 특히, 지식과 기능이 아직 미흡한 경우라면 이 태도가 바로 평가점수와 직결되게 된다. 그래서 태도가 자신의 몸값을 올리는 데 가장 중요한 요인으로 작용되는 것이다.



그렇다면 그렇게 중요한 태도를 한마디로 어떻게 정의할 수 있을까? '태도'라는 말하고 '자세'라는 말하고는 늘 어깨동무하고 다녀서 좀 헷갈리기도 한다. 사전적 정의를 보면, 자세란 앉아 있거나 서 있다가 하는 몸을 가지는 모양을 말하는 것이고, 태도란 대상에 따라서 감정이나 생각 따위가 겉으로 드러나는 모습을 말한다.



일반적 정의로는, 태도란 외부의 자극을 수용하는 틀이다. 틀의 모양에 따라서 반응이 달리 나타나게 되는 것이다. 그래서 자신의 가치를 높이려면 틀 관리를 잘 해야 한다. 틀이란 마음의 모양이라고 말할 수 있다. 마음의 모양이 호수같이 넓고 깊어서 웬만한 자극쯤은 여유롭게 허허 웃어넘기는 사람이 있는 반면에, 종재기같이 작고 웅색해서 조그마한 일에도 발끈거리고 식식거리는 사람도 있다. 그들은 자신이 만들어 놓은 작품이기 때문에 스스로 멋있게 관리해야 하는데, 틀의 크기와 두께를 넓히는 훈련이 필요하다. 훈련방법으로는 생각을 바꾸는 연습부터 해야만 한다. 생각이 마음을 바꾸고, 마음이 행동을 바꾸기 때문이다. 그리고 상대방의 모든 반응은 나의 태도에 달려 있다는 사실이다.

인간관계의 어려움에 닥쳤을 때, 상대방의 태도를 바꾸는 게 쉬울까? 나의 태도를 바꾸는 게 쉬울까? 대답은 간단하다. 자신의 태도를 바꾸는 것이 가장 쉽고 간편하다.

태도에 관한 명언들을 살펴보면 다음과 같다. 독단적인 태도는 미움을 받을 수 있는 가장 확실한 방법이다 (윌러). 삶의 문제들은 자신의 태도에 따라서 최악의 것이 될 수도 있고, 최상의 것이 될 수도 있다(존 맥스웰). 태도가 그 사람의 모든 것이다(툼 피터스). 행복한 사람이란 좋은 환경에 있는 사람이 아니라, 좋은 태도를 지닌 사람이라는 명언도 있다. 태도가 움직이고 있는 자동차라면 생각은 바로 핸들이고, 마음은 페달이다. 돌리는 대로, 밟는 대로 갈뿐이다.

시대가 어수선하고 살아가기가 답답할수록 다른 사람과 환경을 원망하지 말고, 자신의 태도가 어떻게 나타나고 있는 지부터 점검할 필요가 있겠다.