투데이 칼럼

좋은 습관은 좋은 인생

김 양 옥

전주교육대학교 평생교육원 전담교수

습관이란, 제한된 용량을 가진 우리들이 일상에서 해결해야 하는 여타의 중요한 생각이나 행동을 보다 용이하게 만들기 위해 형성된 것이라고 할 수 있다.

습관은 자기 조절 자원을 고갈시키지 않고, 중요한 결정을 위한 조절 능력을 유지 할 수 있도록 해준다. 습관은 처음 뿐만 아니라 마지막도 결정한다.

습관을 다스리지 못하면, 습관이 우리의 인생을 지배한다. 아무리 좋은 내용의 책을 읽고 위대한 경영자의 성공비법을 알았다고 하더라도, 어리석은 습관을 물리치지 못하면 아무 소용이 없다. 인생의 선배에게 소중한 조언을 들었다 하더라도 그것을 자신의 습관으로 만들지 못하면 일상은 변하지 않는다.

변화의 욕구는 외부적인 조건에서 비롯 될 수도 있지만, 결국 그 변화를 만드는 것은 온전히 자기의 몫이다.

변화란, 안에서만 열 수 있는 문이다. 어리석은 습관과 싸워 이기지 않고서는 앞서가는 사람을 잡을 수 없다. 생에 가장 위대한 혁신은 바로 습관과 싸워 이기는 것이다.

그런데, 우리는 무의식적 행동을 되풀이 하면서 살아가고 있다. 습관은 선척적이라기보다는 생활속에서 몸과 마음에 익숙해진 후천적 행동이나 사고 방식이라고 볼 수 있다.

'습관은 제2의 천성이지만 제1의 천성을 파괴한다'는 말처럼 타고난 천성을 능가해 인간의 사고와 행동에 절대적인 영향을 끼친다. 좋은 습관은 좋은 행동으로 연결되어 좋은 인생을 만든다. 그러므로 우리는 좋은 습관을 갖기 위해 많은 관심과 노력을 기울여야한다.

그러나, 좋은 습관을 갖기 위해서 노력을 기울여도 쉽지 않은 것은 습관이란, 하루 아침에 형성되는 것이 아니기 때문이다. 책상을 정리하기 위해서는 우선 지저분한 것들을 버려야 하듯이, 좋은 습관을 갖기 위해서는 익숙하지 않은 새로운 습관을 찾아서 시도하기 보다는 이미 갖고 있는 나쁜 습관을 버려야 한다.

나쁜 습관을 본인이 자각해 분별한다는 것은 어려운 일이다. 어떤 습관이 좋은지 나쁜지가 구별이 안되기 때문에 나쁜습관을 무의식적으로 반복하게 되는 경우가 많다.

골프선수인 타이거우즈도 코치를 두고 있는데, 새로운 것을 배우기 위해서라기 보다는 그가 갖고 있는 좋은 스윙습관을 유지하고 나쁜 스윙습관에 빠지지 않도록 하기 위해서 그것을 지적해 줄 코치가 필요하다는 것이다.

행동심리학에서 20세기 가장 위대한 발견된 이론이 '생각이 바뀌면 행동이 바뀌고, 행동이 바뀌면 습관이 되고, 습관이 운명을 바꾼다'는 것이다. 이렇듯 습관은 스스로가 느끼지 못하는 가운데 우리의 말과 행동과 생각을 지배하고, 우리의 생활에 영향을 미치고, 인생까지 변화시킬 수 있는 보이지 않은 힘을 갖고 있다.

나쁜 습관에 빠진 사람은 자석이 철을 끌어 당기듯 나쁜 습관에 이리저리 끌려다니다 원치않는 인생을 살게 된다.

프랑스의 사상가 파스칼은 '한가지 나쁜 버릇을 고치면 다른 버릇도 고쳐진다. 한가지 나쁜 버릇은 열가지 나쁜 버릇을 만들어 낸다'고 말했다. 그러므로, 늘 곁에서 나쁜 습관을 지적해주고 변화에 대한 의지가 약해질 때 격려해 줄 수 있는 인생의 코치가 있다면 그 사람의 인생은 틀림없이 풍요로운 성공자가 될 것이다.

홍수환 선수가 4전 5기의 신화를 만들때도 코치의 '수환아! 상대는 너보다 더 지쳐있다'는 말 한마디가 격려하는 힘을 주었기에 세계 챔피언이 되었듯이 우리는 스피치를 통해 올바른 사고로 안좋은 습관을 바꿔 운명이 바뀌도록 학습하자.

자기를 분석하여 개혁할 것은 하루빨리 하자. 이것은 좋은 습관이 좋은 행동이 되어 좋은 인생이 되는 지름길임을 인식하여 우리모두 풍요롭고 행복한 삶을 살자.

사 설

JTBC 출범 15년 만에 위기

다수의 인기 예능과 드라마를 제작하고 보도 프로그램에서도 선전해 온 JTBC가, 출범 15년 만에 위기를 맞았다.

JTBC는 2011년 출범 이후 다른 종편들과 달리 적극적으로 드라마·예능 제작에 뛰어들었다. 막대한 제작비는 아랑곳하지 않았다.

그 결과 2년도 안 돼 적자가 1,300억원까지 불어났다. '스카이캐슬', '이태원 클라스' 같은 인기 드라마와 '냉장고를 부탁해', '싱어게인' 등 인기 예능 프로그램도 나왔다.

하지만 누적 적자는 오히려 계속 커졌다. 프로그램 제작과 지적재산권, IP를 계열사인 SLL에 모두 몰아줬는데, JTBC 지분은 3%도 안 된다.

작품이 흥행해도 수익은 JTBC가 아니라 오너가 대주주인 SLL의 모기업 중앙그룹이 가져가는 구조다. 심지어 2022년에는 적자를 줄이겠다며 '아는 형님' 등 279개 핵심 프로그램의 IP를 SLL에 433억 원에 넘겼다.

광고 수익이 급격히 줄어든 상황에서, 그나마 남아 있던 미래 수익원까지 팔아 버린 것이다. 7천억 원을 들여 무리하게 단독으로 사들인 올림픽·월드컵 중계권료는 가뜩이나 좋지 않던 재무 상황을 더 악화시켰다.

공교롭게도 현재 JTBC는 재승인 심사를 받고 있다. 방송미디어통신위원회는 유동성 문제를 면밀히 살펴보겠다고 밝혔다. 재승인 과정의 주요 평가 사항에 재무, 기술 분야에 대한 평가도 포함되어 있다.

JTBC는 자구 노력 의지를 밝혔지만, 가장 큰 수익원인 TV 광고 시장의 침체로 누적 적자 해소가 쉽지 않다.

BTS 공연 부산에 20만명

도시를 온통 보랏빛으로 물들인 BTS의 데뷔 13주년 공연이 열렸다. 최근 공연이 열린 이틀간 부산을 찾은 외국인들은 무려 20만 명이 넘는다.

기대를 저버리지 않은 화려한 축제였다. 다만, 바가지요금과 암표 거래는 개선해야 할 숙제로 남았다. 특히 이번 공연은 데뷔 13주년 기념일에 열려 더 뜻깊었던 공연이다.

아리랑 앨범 수록곡 중 한 곡의 한국어 버전을 최초로 공개했다. 이틀 간의 공연에 BTS 팬 11만 명을 포함해 20만이 넘는 외국인이 부산을 찾았다.

외국 BTS 팬은 "정말 설레요. 부산 전체가 온통 BTS 세상으로 변한 것 같아요."라고 했다. 부산 시내 지하철역 안에 전 세계 관광객들이 어우러져 마치 국제공항을 방불케 한다.

하지만 숙박시설 부족과 근절되지 못한 바가지요금은 아쉬움을 남겼다. "부산에서는 도저히 머물 곳을 찾을 수가 없어요."라고 하소연하기도 한다.

비싼 숙박비 탓에 서울에서 당일치기를 하거나 무인 카페에서 밤을 지새운 팬들도 적지 않았다.

어느 팬은 "콘서트를 보러 부산에 당일치기로 왔다가 끝나고 나면 서울이나 가장 가까운 도시로 돌아가는 방식이에요."라고 했다.

공연 암표 거래도 적발됐다. 22만 원 상당의 입장권을 68만 원에 판매하려다 적발된 경우가 있었고 공연 입장 팔찌를 교묘하게 끊은 뒤 다시 연결하기도 했다.

공연 자체로는 예술성과 흥행성이 잘 어우러진 성공적인 행사였다고 평가된다. 하지만 공연이 오래전부터 예고됐는데도 숙박이랄지 운영이랄지 이런 부분은 좀 개선의 여지가 크다.

독자제언

외국인 무면허 운전 예방, 모두의 관심 필요

최근 국내 체류 외국인이 증가하면서 외국인 운전자 또한 늘어나고 있다.

대부분은 법규를 준수하며 생활하고 있지만, 일부 무면허 운전 사례가 발생하면서 교통안전에 대한 사회적 관심이 요구되고 있다.

무면허 운전은 국적을 불문하고 자신과 타인의 생명을 위협하는 중대한 범죄행위이다, 운전에 필요한 지식과 경험이 부족한 상태에서 차량을 운행할 경우 예기치 못한 사고로 이어질 위험이 크다.

특히 외국인의 경우 국내 운전면허 제도나 교통법규를 충분히 숙지하지 못한 상태에서 운전을 법규를 위반하는 사례가 발생하기도 한다. 운전대를 잡기 전 본인의 면허가 국내에서 인정되는지 확인하고 관련 법규를 숙지하는 자세가 필요하다.

안전한 교통문화를 만들기 위해서는 외국인 주민뿐 아니라 지역사회의 노력도 중요하다. 고용주들은 외국인 근로자에게 우리나라의 교통법규와 운전면허 제도를 안내하고, 지역주민들 또한 안전한 교통문화 조성을 위해 함께 노력해야 한다.

안전한 교통문화는 특정 개인이나 기관의 노력만으로 완성되지 않는다. 외국인 주민과 고용주, 지역사회가 함께 책임의식을 가지고 노력할 때 모두가 안심하고 생활할 수 있는 지역사회를 만들 수 있을 것이다.

유혜인 고창경찰서 모양지구대 순경

사내 · 외기고 및 칼럼은 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

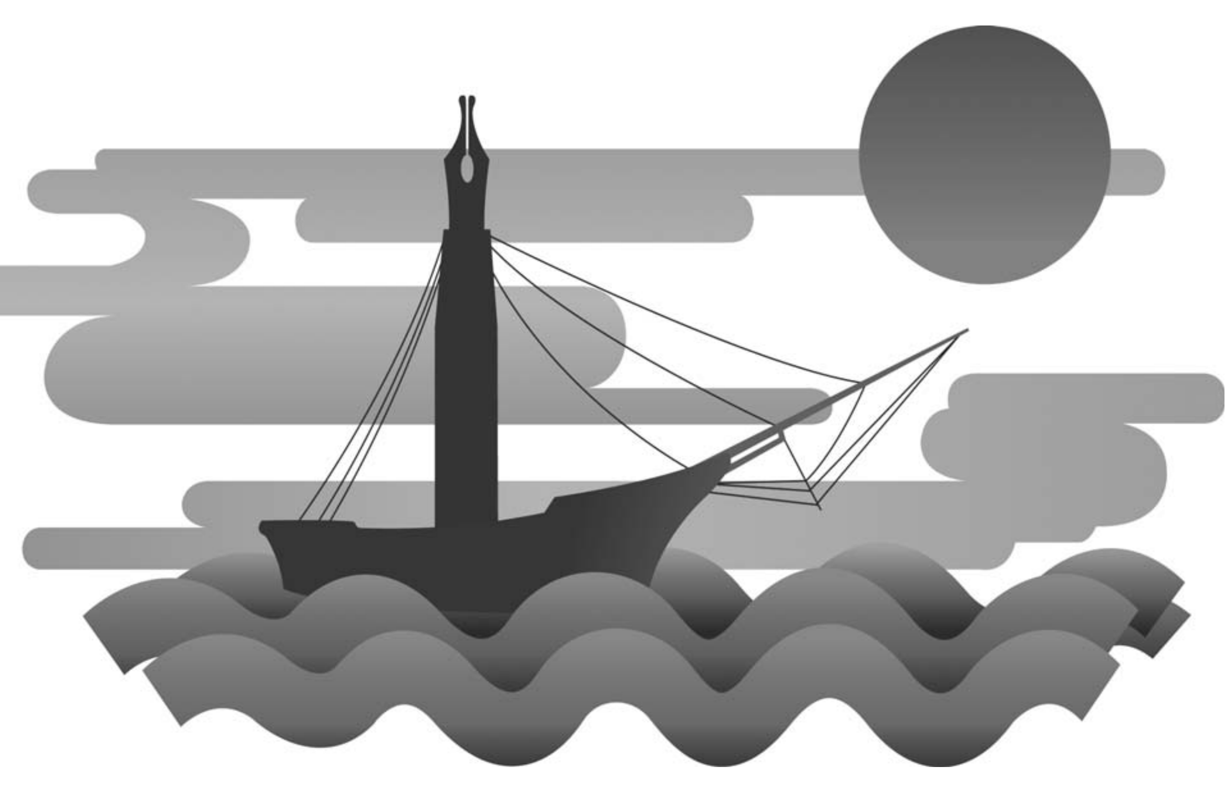
사진으로 보는 지구촌 소식

美 샌안토니오 국제공항, 하지에 잠깐 보이는 풍경

하지인 21일(현지 시간) 미 텍사스주 샌안토니오 국제공항에서 한 무용수가 공항 천장에 설치된 조형물 '패싱 라이트'에서 투영되는 빛을 가로지르며 춤추고 있다.

전주매일 독자 여러분의 의견이 담긴 기고와 투고를 기다립니다.

(우)560-912 전북 전주시 완산구 서노송동 568-80 승주빌딩 4층



용기와 희망을 주는 인간을 위한 정론지

"더 좋은 신문, 더 사랑 받는 신문, 독자와 함께하는 신문"을 위해
전주매일의 전 직원들은
'전북 최고의 신문'을 제작하기 위해 최선을 다하겠습니다.

진정한 지방자치 발전을 위해
중앙지를 답습하는 형태를 벗어나 보다 깊이 있게
내 고장 소식을 빠르고 정확히 독자 여러분들에게 전달하겠습니다.

당신의 가려움을 속 시원하게 긁어 드리기 위해
대안적 비판 기능을 강화하고 있으며
한 단계 더 성숙한 네트워크 구축과 함께
지역발전의 수레바퀴를 힘차게 굴리겠다는 약속을 드립니다.

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심 전주매일