

나는 오늘부터 달라지기로 했다

그레첸 루빈 지음, 유혜인 옮김, 비즈니스북스, 2015

저자 소개 : 그레첸 루빈(Gretchen Rubin)

예일대에서 영문학과 법학을 전공하고 법률과 연구 자문을 하는 일을 했으나 과감하게 직업을 바꾸고 베스트셀러 작가로 변신. 습관과 행복, 인간의 본성과 변화에 집중하여 다양한 매체에 글을 쓰고 있으며 여러 기관, 모임과 협력하여 습관 변화 프로젝트를 진행하고 있음.

어떻게 하면 삶이 달라질 수 있을까?

하나의 열쇠는 습관이다. 반복되는 행동은 습관으로 굳어져 우리의 현재와 미래를 결정한다.

삶이 행복해졌다는 사람들의 한 가지 패턴은 바로 변화를 이끈 ‘습관’

“자제력이 강한 사람은 욕구를 참는 시간이 상대적으로 짧다. 이들은 강한 자제력을 비상시에 사용하기보다 일이나 공부에 도움을 줄 하루 일과를 정하고 습관을 들이는 데 쏟는다” – 로이 바우마이스터와 존 티어니 〈의지력의 재발견〉

일단 습관을 들이면 자제력을 발휘할 필요가 없다는 뜻이다. 자제력 소모를 막아준다. 습관은 특정 상황에서 의식이나 자각 없이 자주 되풀이하는 반복행동이다.

사람이 추구하는 변화 ‘7대 욕구’

1. 더 건강하게 먹고 마시기(백설탕 끊기, 야채 많이 먹기, 음주량 줄이기)
2. 규칙적으로 운동하기
3. 현명하게 벌어서 져축하고 소비하기(져축하기, 빚 줄이기, 의미 있는 일에 기부하기, 계획한 예산 지키기)
4. 마음 편히 쉬고 즐기기(잠자리에서의 TV 시청 금지, 휴대전화 끄기, 자연 속에서 지내기, 침묵 수련하기, 푹 잠자기, 자동차에서 보내는 시간 줄이기)
5. 미루지 말고 더 많은 것에 도전하기(악기 연습하기, 끈기 있게 일하기, 외국어 공부하기, 블로그 관리하기)
6. 간소화, 정리정돈, 청소(침구 정리하기, 정기적으로 파일 정리하기, 열쇠를 같은 장소에 보관하기, 분리수거하기)
7. 타인, 신, 세상과 더 가까워지기(친구에게 전화하기, 자원봉사하기, 가족과 더 많은 시간 보내기, 종교행사 참석하기)

습관의 네 가지 전략

- 관찰전략
- 토대습관
- 일정 전략
- 책임감 전략

토대습관-기본부터 시작한다.

- 취침습관
- 운동습관
- 식사습관
- 정리정돈 습관-환경이 깨끗하면 자제력이 커진다. 침대를 정리하는 습관을 들이면 더 행복해지고 생산성이 높아진다.

일정전략

- 계획이 현실이다.
- 내가 언제 어떤 활동을 반복할지 구체적으로 시간을 정하는 것
- 일정으로 관리하면 훨씬 쉽게 습관으로 만들 수 있다.
- 습관은 가능한 날마다 반복하는 것이 좋다. 중요한 습관은 가능한 한 아침에 해야 한다. 아침에는 하루의 일이 예정대로 흘러가지만 시간이 흐를수록 복잡한 문제가 생긴다. 인간의 자제력도 아침에 가장 강하다.

책임감 전략

- 누군가 보고 있다고 생각하면 생각부터 달라진다.
- 마감기한, 연체료 부과, 성적 확인, 출결 확인
- 떠들고 다닌다 - 외적 책임감
- 책임 파트너 - 같이 운동하는 친구, 개근을 고집하는 강사 등
- 가상공간에서 오가는 책임감은 강력하지 않아도 편리하다는 장점

첫걸음 전략

일단 시작하라.

습관의 시작 뿐 아니라 끝에도 관심이 많다. 일단 멈추면 추진력이 꺾이고 죄책감이 생긴다.

우리는 어떤 방해물에도 흔들리지 않도록 소중한 습관을 보호해야 한다.

편의전략

편리해야 실행가능하다

편리하다는 이유로 습관을 바꾼다는 점. 편한 습관은 잘 지키고 불편한 습관을 쉽게 어긴다.

불편하여 운동을 안 하는 이유

- 집을 나설 때 운동용품을 챙기기가 귀찮다.
- 헬스클럽까지 운전한 다음, 주차하기가 귀찮다.
- 운동하는 데 시간이 너무 많이 걸린다.
- 인기 있는 클래스에 자리가 나기를 기다리거나 기구를 사용할 차례까지 기다리기가 싫다.
- 기구를 사용하는 법이나 운동하는 법을 모른다.
- 필요한 물건을 늘 두고 온다.
- 샤워하기가 귀찮다.

하지만 나쁜 습관 고치기는 불편전략을 쓴다.

조건부 계획세우기

- 글을 더 많이 쓰고 싶으면 인터넷이 연결되지 않는 도서관에 간다.
- 저녁 초대를 받으면 허기기지 않도록 미리 간식을 먹고 간다.
- 조건부 계획에 공을 들일 경우, 훨씬 적은 노력으로도 계획을 실행할 수 있다.

그 외에 핑계를 차단하는 노하우

- 15분만 기다리자

내적 동기가 있어야 행동을 오래 지속하고 만족할 가능성이 크다.

조직이론학자 토마스 말론 thomas Malone과 마크 레페 Mark Lepper 의 내적 동기 요인

- 도전정신-어렵지만 달성 가능한 목표를 추구하며 자아를 찾는다.
- 호기심-더 많은 것을 배우며 흥미와 쾌락을 느낀다.
- 통제욕-정복한다는 느낌을 즐긴다.

- 상상력-게임과 상상력을 이용해 활동을 더 흥미롭게 만든다.
- 협력-다른 사람과 함께 일하며 만족한다.
- 경쟁-다른 사람을 능가할 때 만족한다.
- 인정-내 성취도와 기여도를 인정받을 때 기쁘다.