

## 미루는 습관 고치기

한동녘 (gksehdsuz@naver.com)

대부분의 사람들은 미루는 습관을 가지고 있다. 피곤해서, 바빠서, 할 일이 너무 많아서 등등 여러 가지 이유로 자신이 직면한 문제를 다음 날로 미루곤 한다. 그렇게 할 일을 미루고 나면 그 순간은 달콤하고 행복하다. 그러나 행복은 오래가지 않는다.

오늘 미룬 일은 눈덩이처럼 불어나 서서히 자신을 덮치게 되고 그런 상황에 빠지면 또다시 일을 미루거나 포기해 버린다. 이런 일들이 계속해서 반복되면 자존감도 떨어지고 아무 일도 하고 싶지 않은 상태에 이르게 된다. 오늘은 우리가 왜 해야 할 일을 미루게 되는지 어떻게 하면 그런 습관을 고칠 수 있는지에 대해 알아보자.

나 같은 경우에는 가진 능력에 비해 너무 완벽주의적 성향이 강하기 때문에 일을 미루게 되는 것 같다. 글을 쓸 때에도 첫 문장부터 완벽하게 써야 한다고 생각하기 때문에 짧은 글을 쓰는 데에도 몇 시간이 걸리고 일을 시작할 때도 부정적인 생각을 되뇌면서 포기하곤 한다.

다른 이유는 할 일이 두렵기 때문이다. 간단한 일과는 달리 자격증 시험, 면접 같은 경우 다른 사람에게 자신을 평가 받는 일이다. 그 평가 받는 과정이 두려워서 일을 미루는 거 같다. 시험공부 같은 경우에는 내 실력이 내가 생각하는 것보다 아래라는 사실을 확인받는 것이 두렵고, 면접 같은 경우도 다른 사람 앞에서 작아지는 기분을 경험하는 것이 두렵다. 그래서 할 일을 미루는 거 같다.

마지막 이유는 자제력이 약하기 때문이다. 일을 시작했으면 마무리를 지어야 하는데 자제력이 약하기 때문에 할 일에 집중하지 못하고 유튜브와 넷플릭스를 보고 시험기간인데 친구들과 술을 마시러 가기도 한다. 아침에 수업이 있는데도 일어나지 못하고 조금 더 잠을 자고 지각을 한다. 담배도 끊으려고 하는데 담배를 피울 때 그 느낌이 좋아서 몸이 안 좋아지는 걸 아는데도 끊지 못하고 있다.

이런 미루는 습관들을 고치지 않는다면 나중에는 자신감이 너무 떨어져서 어떤 일도 제대로 하지 못하는 상태가 된다. 미루는 습관을 고치기 위해서는 완벽을 추구하기보다는 일을 끝내는 것을 목표로 해야 한다. 완벽함에 대한 강박이나 환상은 버리고 생각한 순간 바로 일을 시작해야 한다.

두 번째는 휴대폰을 잠시 치워두는 것이다. 의지가 약한 사람은 스마트폰을 사용할 수 없게 치워두는 것만으로도 집중력이 올라가고 일의 능률이 높아지는 효과가 있다.

목표를 달성하기 위해 해야 할 일을 적어두는 것도 도움이 된다. 자신이 해야 할 장기적인 일들과 단기적인 일들을 플래너 같은 곳에 적어두고 매일 확인하면서 그 일을 끝낼 수 있게 상기시키는 것도 좋은 방법이다.