

‘작심삼일’극복하려면 한가지만 결심하라

‘금연(禁煙), 절주(節酒), 자격증 따기, 가족과 더 많은 시간을 보내기...’ 새해는 으레 새로운 결심과 함께 시작된다. 하지만 꾸준히 실천해 목표를 달성하기란 왜 이리 어려운 걸까? 영국 하트포드셔(Hertfordshire) 대학 연구팀이 ‘작심삼일(作心三日)’을 극복할 해결책을 찾는 실험에 나섰다. 영국 일간 가디언이 29일 전했다.

연구팀은 새해 목표 달성을 위한 최선의 방법을 알아내기 위해 대규모 온라인 실험을 실시하고 있다. 홈페이지(newyearsce.co.uk)에서 세계 네티즌을 대상으로 참가 자원자를 모집 중이며, 목표 실험 인원은 1 만명이다. 연구팀은 지금까지 알려진 새해 목표 달성의 심리학적 비결도 함께 제시했다.

홈페이지를 방문하면 연령·국적 등을 입력한 뒤 ‘빛 끊기’, ‘새 집 사기’, ‘애인 찾기’, ‘인생을 더 즐기기’, ‘더 친환경적으로 살기’ 등 18 가지 목표 가운데 하나를 고를 수 있다. 자기만의 결심을 써 넣을 수도 있다. 참가자들은 이후 6 개월 동안 정기적으로 연구팀과 이메일로 교신하며 목표 달성 상황을 점점 받는다.

이 대학 리처드 와이즈먼(Wiseman) 교수는 “개인적인 실패와 성공의 경험을 축적하고 통계화하는 것이 실험 목표”라며 “이를 통해 새해 결심을 지켜내기 위한 최선·최악의 방법을 찾아낼 수 있을 것”이라고 말했다.

새해 결심을 지켜내기 위한 5가지 충고

- ① **한 가지만 결심하라**
비만 탈출, 금연 등 제일 중요한 것에 집중하라
- ② **미리 실천하라**
올해가 가기 전에 실천에 옮기면 달성이 더 쉽다
- ③ **작년 결심을 반복 말라**
한 번 실패한 결심은 또 실패하기 쉽다. 꼭 이뤄야 할 목표라면 최소한 방법을 달리 하라
- ④ **스스로를 보상하라**
1kg 감량에 음악 CD 1장 등 자신에게 상을 주라
- ⑤ **목표를 분명히 하라**
잘 안 된다고 이런저런 이유나 핑계를 달지 말라

‘三日坊主’ 乗り越えようとすれば一つのみ決心しなさい。

‘禁煙、節酒、資格証取ること、家族ともっと多い時間を送り…。’ 新年は通例の新しい決心とともに始まる。しかし続けて実践して目標を果たすのはどうしてこんなに難しいのか？イギリスのハトポドショ (Hertfordshire) 大学研究チームが‘三日坊主(作心三日)’を乗り越える解決策を捜す実験に出たとイギリス日刊ガーディアンが29日伝えた。

研究チームは新年の目標達成のための最善の方法が分かるために大規模のオンライン実験を実施している。ホームページ (newyears-science.co.uk) で世界ネイティーズを対象に参加資源者を募集中で、目標実験人員は1万名だ。研究チームは今まで分かった新年目標達成の心理学的な秘訣も一緒に提示した。

ホームページを訪問すれば年齢・国籍などを入力した後‘借金を返すこと’、‘新しい家を買うこと’、‘愛人探し’、‘人生をもっと楽しむ’、‘もっと親環境的に生きる’など18種類の目標の中で一つを選ぶことができる。自分ばかりの決心を書き入れることもできる。参加者達は以後6ヶ月間、定期的に研究チームとメールを交信しながら目標達成状況の点検を受ける。

この大学リチャードワイズモン (Wiseman) 教授は“個人的な失敗と成功の経験を蓄積して統計化することが実験目標”と言いながら“これを通じて新年決心を守り通すための最善・最悪の方法を捜し出すことができること”と言った。

新年の決心を守り通すための五つの助言

①一つのみ決心しなさい。

肥満脱出、禁煙等の一番なことに集中しなさい。

②事前に実践しなさい。

今年が終わる前に実践に移せば達成しやすい

③昨年の決心を繰り返さないこと。

一回失敗した決心はまた失敗しやすい。

必ず成し遂げなければいけない目標であれば少なくとも違う方法にしなさい。

④自ら補償しなさい。

1kgの減量に音楽CD1枚等の自分に補償しなさい。

⑤目標を確実にすること。

上手くいかないからと言い訳をしないこと。

<http://www.k-kankyo.co.jp>