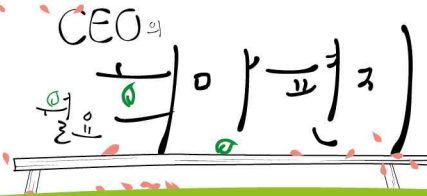


게시일 : 04월 24일

04월 5주차



운동선수에게겐 항상 ‘긍정의 힘’이 있다


2017. 04. 24. (월)

바쁘게 살다 보면 계절이 바뀌는 것도 잊고 지내는 경우가 종종 있습니다.
꽃피는 4, 5월,
꽃처럼 화사한 분위기가 임직원들 마음에 깃들기를 기대합니다.
지난 도민체전에 우리 야구동호회가 우승했다는 소식을 듣고
매우 기뻐하며, 운동에 대해 몇 가지를 생각해 보았습니다.

작년, 리우올림픽을 보면서 느낀 점은 메달 획득에 성과를 달성한 선수들은 한결같이
평소 연습한 대로 ‘긍정의 루틴(Routine)’을 가졌다는 사실이었습니다.
우사인 볼트는 ‘부정적 생각을 가지면 일이 잘 안되니 오로지 승리만을 생각했다’고 했고,
여자 체조 4관왕인 바일스는 ‘연습한 대로만 하려 했다’고 우승 소감을 피력했습니다.

스포츠 경기에서 자주 이야기하는 ‘루틴’이라는 단어가 있습니다.
‘흔들리지 않는 자신만의 독특한 습관’을 일컫는데, 운동선수들에게는 이러한
자기만의 루틴 현상이 있으며,
불안정한 정신 상태를 안정화하는 일종의 마인드컨트롤인 셈입니다.

실전에서 최상의 행동을 하기 위해 행동 전에
습관적으로 하는 일관된 동작이며
고도의 집중력을 요구하는 양궁, 골프 종목에서 유용하게 사용된다고 합니다.



특히, 양궁선수 기보배는 ‘수첩을 항상 몸에 지니고 다니면서 경기 전에 펼쳐보고 경기장에 입장한다’며 일종의 자기 주문처럼, 수첩에 적힌 내용대로 루틴을 지키려고 한다’고 말했습니다. 펜싱 박상영 선수의 ‘할 수 있다, 할 수 있어’를 되뇌는 모습을 TV 중계에서 시청한 사람들은 운동선수들은 자기 스스로 안정을 찾는 자기만의 방법을 습관화하고 있구나 하고 큰 감동을 느꼈을 것입니다.

임직원 여러분!

직장 생활하는 우리는 여러 가지 면에서 자주 한계에 부딪히게 됩니다. 기술 개발을 하거나 영업마케팅을 전개함에 있어서 회사가 충분한 인력이나 자금을 지원할 수 없는 상황이 있기 마련이기 때문이고, 이때마다 부정적인 생각이나 불평보다는 신입사원 때 열심히 했던 자기만의 루틴을 다시 찾아내어 습관화하고, ‘포기하지 않으면 기회는 반드시 온다’라는 긍정적인 마음으로 생활하다 보면 목표달성은 물론 예기치 않은 기적이 올 수가 있을 것입니다.

사랑하는 임직원 여러분!

꽃처럼 밝고 아름다운 얼굴에 늘 미소가 흐르고,
다가오는 5월 가정의 달에는 화목한 일들이 많이 있기를 빌어봅니다.
늘 건강하세요.
(이상)

[참고사항] 사행습인운(思行習人運)

생각이 바뀌면, 행동이 바뀌고, 행동이 바뀌면, 습관이 바뀌고, 습관이 바뀌면, 인생이 바뀌고, 인생이 바뀌면, 운명이 바뀐다는 뜻입니다.