

7과 습관을 고치고 싶은데 잘 안 돼요



1. 여러분은 버리고 싶은 습관이 있나요? 그 습관이 왜 생겼나요?
2. 갖고 싶은 습관이 있나요? 그 습관을 위해 어떻게 해야 할까요?
3. 주위에서 좋은 습관을 가지고 있는 사람을 소개해 보세요.

1. 자신의 습관을 쓰고 두 가지씩 이야기해 봅시다.

식사 습관

야채를 잘 안 먹어요.

시간 습관

늦게 자고 늦게 일어나요.

생활 습관

물건을 버리지 못해요.

음주 습관

일, 공부 습관

말 습관

(나의 습관)

저는 야채를 싫어해서 잘 안 먹어요. 과일을 먹기는 하지만 좋아하지는 않아요.

빵과 고기를 좋아해서 햄버거, 피자 같은 음식을 자주 먹는 편이에요.

그리고 저는 보통 밤 3~4시쯤 자고, 낮 12시쯤 일어나서 생활해요. 낮에는
일이나 공부가 잘 안 되고, 밤에 집중이 잘 돼서 이런 습관이 생긴 것 같아요.

▶ 다른 습관에 대해서도 이야기해 봅시다.

(1) 휴대 전화 사용 습관, SNS 사용 습관

(2) 경제 습관

2. 여러분은 버리고 싶은 습관, 갖고 싶은 습관이 있나요? 다음에서 자신에게 맞는 것을 고르고 (보기)와 같이 이야기해 보세요.



버리고 싶은 습관

- ☐ 불규칙한 식사, 야식
- ☐ 휴일에 TV나 스마트폰을 끼고 산다.
- ☐ 정리정돈을 안 한다.
- ☐ 충동구매
- ☐ 일이나 공부를 닦쳐서 한다.
- ☐ 가까운 거리도 차를 타고 간다.
- ☐ _____
- ☐ _____

갖고 싶은 습관

- ☐ 메모, 일기 쓰기
- ☐ 제시간에 식사하고 잔다.
- ☐ 정리정돈
- ☐ 가까운 거리는 걷는다.
- ☐ 월급의 30~40%를 저금한다.
- ☐ 저녁에 스마트폰을 보지 않는다.
- ☐ _____
- ☐ _____

(보기)

토미 : 요즘 바빠서 식사를 제때에 하지 못할 때가 많아요.

리사 : 그럼 건강에 안 좋을 텐데 가능하면 제시간에 식사하세요.

토미 : 알기는 하지만 잘 안 돼요. 리사 씨는 어때요?

리사 : 저는 배고픈 걸 못 참아서 식사 시간은 지키는 편이에요.

그렇지만 일을 제때 안 하고 미루다가 한꺼번에 하는 경우는 많아요.

토미 : 일이 쌓이면 힘들지 않아요?

리사 : 힘들죠. 그래서 고치고 싶은데 잘 안 돼요.

3. 우리는 보통 나쁜 습관을 한두 가지 가지고 있습니다. (보기)와 같이 친구와 서로 자기 습관을 이야기하고 좋은 해결 방법을 이야기해 봅시다.

나쁜 습관	문제	해결 방법
휴일에는 주로 누워서 TV만 본다.	건강에도 안 좋고 가족들도 싫어한다.	취미 생활이나 운동을 하면서 쉬도록 한다.
밤에 자꾸 야식을 한다.	살이 찌고 위장병이 생길 수 있다.	?
마음에 드는 물건이 있으면 필요 없는데도 산다.	집에 물건이 쌓이고 과소비를 하게 된다.	?

(보기)

혜미 : 선호 씨는 자기 습관 중에서 제일 나쁜 습관이 뭐라고 생각해요?

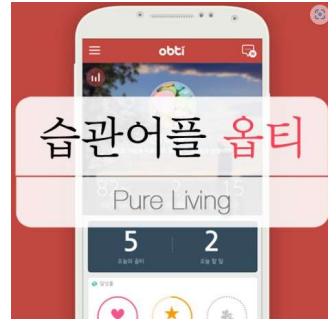
선호 : 저는 휴일에는 아무 것도 안 하고 누워서 텔레비전만 봐요.

혜미 : 그럼 부인이 싫어하지 않아요?

선호 : 싫어하지요. 그리고 아무 것도 하지 않는데도 더 피곤한 것 같아요.

혜미 : 별로 좋은 습관이 아닌데 한번 고쳐 보지 그래요? 밖에서 할 수 있는 취미를 찾아보세요. 부인하고 같이 하면 더 좋고요.

4. 우리는 좋은 인생을 위해 여러 가지 목표를 세웁니다. 그 목표를 이루기 위해서 어떤 습관을 가져야 할까요?



목표	중간 목표	습관 가지기
(보기) 돈을 모으고 싶다.	돈을 쓰지 않는다.	①외식을 하지 않는다. ②가능하면 대중교통을 이용한다. ③_____
몸짱이 되고 싶다.	다이어트와 운동을 한다,	①식단을 만들어서 지킨다. ②_____ ③_____
외국인 친구를 사귀고 싶다,	영어를 배운다,	①하루에 단어를 20개씩 외운다. ②_____ ③_____

(보기)

금년 2월에 학교를 졸업하고 취직을 해서 돈을 벌기 시작했어요. 이제 부모님에게 의지하지 않고 제 힘으로 살고 싶어요. 그래서 돈을 모으기로 결심했어요. 돈을 모으려면 어떻게 해야 할까요? 먼저 제 습관을 바꾸기로 했어요. 가능하면 외식을 하지 않고 필요 없는 물건을 사지 않으려고 해요. 여러분이 알고 있는 재테크 방법이 있으면 가르쳐 주세요.

▶연습해 봅시다.

- (1) 지금 가지고 있는 목표가 있습니까? 그 목표를 위해 어떤 습관이 필요할까요?
- (2) 목표를 세워서 성공한 적이 있습니까? 어떻게 성공했는지 이야기해 보세요.