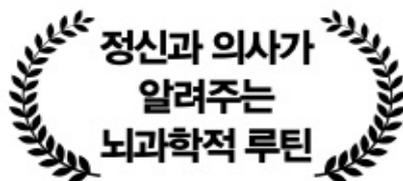
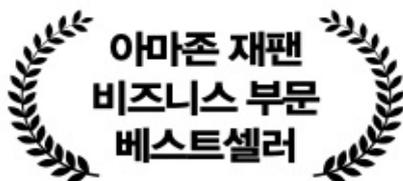


하루 5분, 뇌력 낭비 없애는 루틴



적게 일해도 폭발적 성과를 내는
소소하지만 확실한 인풋 80가지



기바시와 시온 지음 | 신원웅 감

더 이상 양으로 승부하는 인풋은 그만!
뇌에 최적화된 루틴을 만든다



매일경제신문사

지은이 가바사와 시온 榊沢紫苑

정신과 의사이자 작가.

1965년 삿포로에서 태어났고, 1991년 삿포로의과대학 의학부를 졸업했다. 2004년부터 시카고의 일리노이대학에서 3년간 유학하고, 귀국 후 가바사와 심리학 연구소를 설립했다.

SNS, 메일매거진, 유튜브 등 각종 인터넷 매체를 통해 누계 40만 명 이상에게 정신 의학과 심리학, 뇌과학의 지식·정보를 알기 쉽게 전하며 ‘일본에서 아웃풋을 가장 많이 하는 정신과 의사’로 활동하고 있다.

저서는 30권이 있으며 그중 《정신과 의사가 알려주는 외우지 않는 기억술》은 5만 부, 《아웃풋 트레이닝》은 누계 40만 부의 베스트셀러다.

공식 블로그 <https://kabasawa3.com/blog/>

옮긴이 신찬

인제대학교 국어국문학과를 졸업하고, 한림대학교 국제대학원 지역연구학과에서 일본학을 전공하며 일본 가나자와국립대학 법학연구과 대학원에서 교환학생으로 유학했다. 일본 현지에서 한류를 비롯한 한·일 간의 다양한 비즈니스를 오랫동안 체험하면서 번역의 중요성과 그 매력을 깨닫게 되었다. 현재 엔터스코리아에서 출판 기획 및 일본어 전문 번역가로 활동 중이다.

주요 역서로는 《예민한 게 아니라 섬세한 겁니다》, 《읽지 않으면 후회하는 성공을 부르는 5가지 작은 습관》, 《성공을 부르는 1%의 기적》, 《무인양품은 왜 싸지도 않은데 잘 팔리는가》, 《일하는 의미를 잊은 당신에게》 등이 있다.

하루 5분, 뇌력 낭비 없애는 루틴

적게 일해도 폭발적 성과를 내는
소소하지만 확실한 인풋 80가지



가바사와 시은 지음 | 신찬 옮김

매일경제신문사

MANABI KOURITSUGA SAIDAIKASURU INPUT TAIZEN by Shion Kabasawa

Copyright © shion kabasawa, 2019

Book Design © Shimpachi Inoue All rights reserved.

Original Japanese edition published by Sanctuary Publishing Inc.

Korean translation copyright © 2020 by Maekyung Publishing

This Korean edition published by arrangement with Sanctuary Publishing Inc.
through Honno Kizuna, Inc., Tokyo, and AMO AGENCY

이 책의 한국어판 저작권은 AMO 에이전시를 통해 저작권자와 독점 계약한 매경출판(주)에 있습니다. 저작권법에 의해 한국 내에서 보호를 받는 저작물이므로 무단 전재와 무단 복제를 금합니다.

‘오래’ 말고 ‘깊이’ 일하라! 뇌력 낭비 없는 인풋 습관

넘치는 정보 속에 숨어 있는 무언가를 끊임없이 발굴해야 한다. 다들 이렇게 생각한다. ‘되는대로 의자에 엉덩이 붙이고 앉아서 닥치는 대로 보면 뭐든 걸리겠지’ 틀렸다. 게다가 지금 우리나라는 주 52시간 근무가 시행되고 있다(일부 다른 환경에 있는 회사도 많지만). 오후 6시면 컴퓨터가 꺼진다. 무슨 소리인가? 더 이상 양으로 승부하는 시대는 끝났다. ‘오래’가 아닌 ‘깊이’ 일해야 한다. 단 한 번을 해도 생산성 높이는 퍼포먼스를 해야 한다는 것이다. 지금까지 해왔던 것과는 완전히 다른 습관을 들여야 한다. 적게 일해도 폭발적 효과를 내는 나만의 루틴을 만들어야 한다.

인풋이란 책, 사람, 인터넷 등 모든 매체에서 정보를 입력하거나 흡수하는 것을 뜻한다. 아주 소소하게는 이메일 체크나 회의 자료 읽는 것도 모두 인풋이다. 그러니 알게 모르게 우리는 꽤 많은 것들을 보고 있는 셈이다. 이 인풋의 효율을 높이는 게 포인트다. 인풋 효율을 높이면 생산성이 비약적으로 높아진다. 머리 싸매고 있을 필요 없다. 내 소중한 뇌력을 바닥에 내집어던지는 일 또한 사라진다.

사람들은 하루 중 꽤 많은 시간을 인풋하는 데 할애한다. 매일 많은 정보를 인풋하는데, 업무는 물론이고 실생활에 아무런 변화가 없다는 사람이 많다. 분명 읽은 책이고 회의 자료인데, 내용이 생각나지 않는다는 사람도 많다. 왜 그럴까?

지하철 안에는 많은 사람들이 스마트폰을 보고 있지만 즐거워 보이는 사람은 드물고 다들 피곤에 찌든 표정을 하고 있다. 한 조사에 따르면 전체 스마트폰 유저의 33%가 ‘스마트폰 피로’에 빠져 있다고 한다.

인터넷상 디지털 정보가 20년 전에 비해 5,000배 늘었다고 한다. 앞으로 우리들이 접할 정보는 분명 급속한 속도로 더, 계속, 많이 늘어날 것이다. 이런 상황에서 지금 같은 인풋 기법은 상당한 양의 시간과 손품, 그리고 나의 정신력이 들어갈 수밖에 없다.

테크놀로지는 점점 더 진화하고 있기 때문에 인풋 기법을 혁신하지 못하는 개인은 정보를 인풋만 하다가 지쳐버리고 만다. 생산성을 높이고 능률적으로 일하는 것은 꿈도 꾸지 못한다. 인풋 혁신을 이룬 사람만이 승자가 될 것이다.

인풋의 97%는 효과가 없다?

한 실험에서 175명에게 ‘최근 1주일 동안 인터넷에서 본 정보’를 생각나는 만큼 적어보라고 했다. 그 결과 생각해낸 정보는 평균 3.9개였다. 하루에 20개 정도의 정보를 본다고 치자. 1주일이면 140개인데 기억에 남는 것은 겨우 4개뿐이다. 정보흡수율이 3%밖에 되지 않는다.

당신이 지금까지 해온 인풋이 아무런 성과도 없는 그저 시간 낭비였을 수 있다는 의미다.

뇌과학 활용! 정신과 의사의 인풋 기법은 뭔가 다르다?

필자는 정신과 의사 겸 작가다. 필자의 아웃풋 일부를 소개하겠다.

- 메일매거진 매일 발행 14년
- Facebook 매일 갱신 9년
- YouTube 매일 갱신 6년
- 매일 3시간 이상 집필 12년
- 연간 2~3권 출판 11년 연속
- 새로운 세미나 매월 2회 이상 10년 연속

다음은 이런 아웃풋을 가능하게 하는 인풋이다.

- 독서(틈나는 시간에) 20~30권/월
- 스마트폰 사용 시간 30분 이하/일
- 인터넷으로 정보 수집 15~20분/일

1년에 3권의 책을 집필하고, 유튜브와 SNS 등으로 매일 새로운 콘텐츠를 발행한다. 동시에 최신 뇌과학 정보도 효율적으로 수집하고 소개해서 주변 사람들에게 최신 정보에 빠삭한 사람이라는 평가를 받는다. 이 모든 게 가능한 이유는 바로 최단 시간으로 최대의 효율을 올리는 인풋을 하기 때문이다. 인풋이 빈약하면 아무리 아웃풋을 열심히 해도 빈약한 아웃풋밖에 나오지 않는다.

자신의 인풋을 돌아보자. 본문에는 소소하지만 확실한 인풋 습관이 소개되어 있다. 필자가 직접 수만 시간이 넘는 경험과 검증을 통해 확립한 ‘아웃풋 능력을 향상시키기 위한 인풋 기법’이다. 잘 활용하고 루틴으로 만들면 좋은 결과를 낼 수 있을 것이다. 인풋 기법, 대단한 게 아니다.

하루 딱 5분씩만 반복하고 익히면 습관으로 만들 수 있다. 효율적으로 배우고 절대 잊어버리지 않는 인풋의 모든 것, 지금부터 만나보자.

본문 들어가기 전, 인풋 기본 법칙을 살펴보자.

기본 법칙 1

2주 동안 3회 사용한 정보는 장기 보존된다. 인풋한 후 2주 동안 몇 번이고 사용한 정보는 '중요한 정보'가 되어 측두엽에 장기기억으로 보존된다. 즉, 대략 '2주 동안 3회 이상 아웃풋'하면 장기기억으로 저장되어 오랫동안 잊히지 않는다.

기본 법칙 2

출력과 입력의 주기 '성장의 나선형 계단'을 오르듯 인풋과 아웃풋을 번갈아 반복한다. 이것이 바로 궁극의 공부법, 학습법이며 자기성장의 법칙이다.

기본 법칙 3

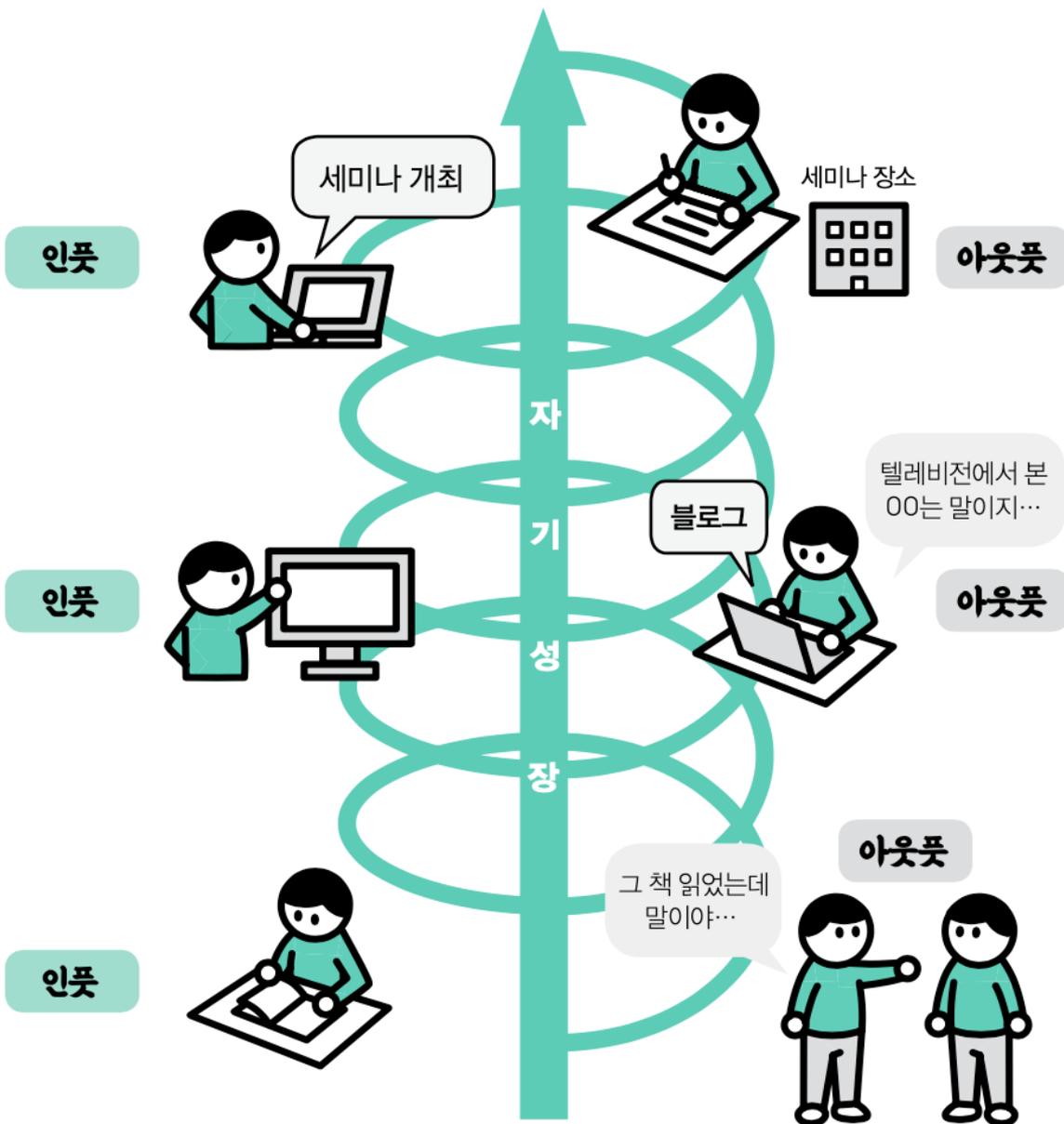
인풋과 아웃풋 황금비는 3:7이다. 콜롬비아대학 심리학자 아서 게이츠 박사는 100명 이상의 아이들에게 기억하는 시간(인풋)과 연습하는 시간(아웃풋)의 비율을 다르게 해서 인물 프로필을 암기하도록 했다. 그 결과 가장 좋은 성과를 낸 그룹은 인풋 3, 아웃풋 7의 비율이었다.

기본 법칙 4

아웃풋 결과를 재검토하고 다음 단계로 넘어간다. 자기성장을 위해서 절대로 빠져서는 안 되는 프로세스가 있는데 바로 피드백이다. 피드백이

란 아웃풋 결과를 평가하고 그 결과를 바탕으로 인풋을 수정하는 작업이다. 재검토나 반성, 개선, 방향수정, 미세조정, 원인 규명 등도 반드시 필요한 과정이다.

자기성장의 나선형 계단 오르기



1

좋은 루틴 만드는
인풋 기본 법칙





루틴 1

질 좋은 인풋이 성장 루틴을 만든다

인풋할 때 ‘양’과 ‘질’ 중 무엇이 더 중요할까? 답은 질이다. 하지만 많은 사람들이 질은 뒷전이고 양만 늘리려고 한다. 이것이 자기성장할 수 없었던 제일 큰 원인일지 모른다. 요즘 아웃풋 독서법 책이 많이 늘기는 했지만, 속독, 다독처럼 옛날부터 유행하던 독서법을 강조하는 책도 여전히 출판되고 있다. 인풋 양을 중시하는 사람이 아직도 많다는 의미다. 이들은 ‘무조건 많이 읽고 공부하다보면 자기성장할 수 있다’는 잘못된 환상을 품고 있다.

질문을 바꿔보자. 다음 A와 B중, 자기성장에 유리한 사람은 누구일까? 참고로 흠련책은 배울 점이 많고 내용이 충실해서 항상 곁에 두고 싶은 책을 의미한다. 반면 삼진책은 내용이 부실해서 배울 점이 없는 책이다.

- A. 한 달에 흠련책 한 권 읽는 사람
- B. 한 달에 삼진책 열 권 읽는 사람

예상했겠지만 정답은 A다. 내용이 부실한 삼진책 여러 권을 읽기보다는 자신에게 정말로 필요한 내용이나 TO DO(해야 할 일)를 얻을 수 있는 홈런책 한 권을 꼼꼼히 읽는 편이 자기성장에 유리하다. 시간적으로도 책 한 권 읽는 편이 더 효율적이다.

다른 질문을 해보자. A와 B 중, 자기성장을 더 많이 이룰 수 있는 사람은 누구일까?

- A. 한 달에 홈런책 한 권 읽는 사람
- B. 한 달에 홈런책 세 권 읽는 사람

당연히 정답은 B다. 내용이 충실한 책이라면 많이 읽어야 더 많이 배우고 더 많이 성장할 수 있다. 다시 말해 인풋은 질이 먼저고 그다음이 양이다.

닥치는 대로 양을 늘려 인풋한다면 가능할까? 아니다. 자기성장으로 이어지지 않는 경우가 더 많다. 먼저 질을 확보하고 양을 늘리는 방법이 좋다. 질 낮은 인풋은 아무 의미가 없다. 홈런책, 삼진책 고르는 자세한 방법은 챕터 6에서 다시 설명하겠다.

누가 성장할까?



흠런책 한 권 읽는 사람



흠런책 한 권 읽는 사람



삼진책 열 권 읽는 사람



흠런책 세 권 읽는 사람

질, 양 중에 무엇이 중요할까?



닥치는 대로 하는 인풋하기



먼저 인풋의 질을 확보하기

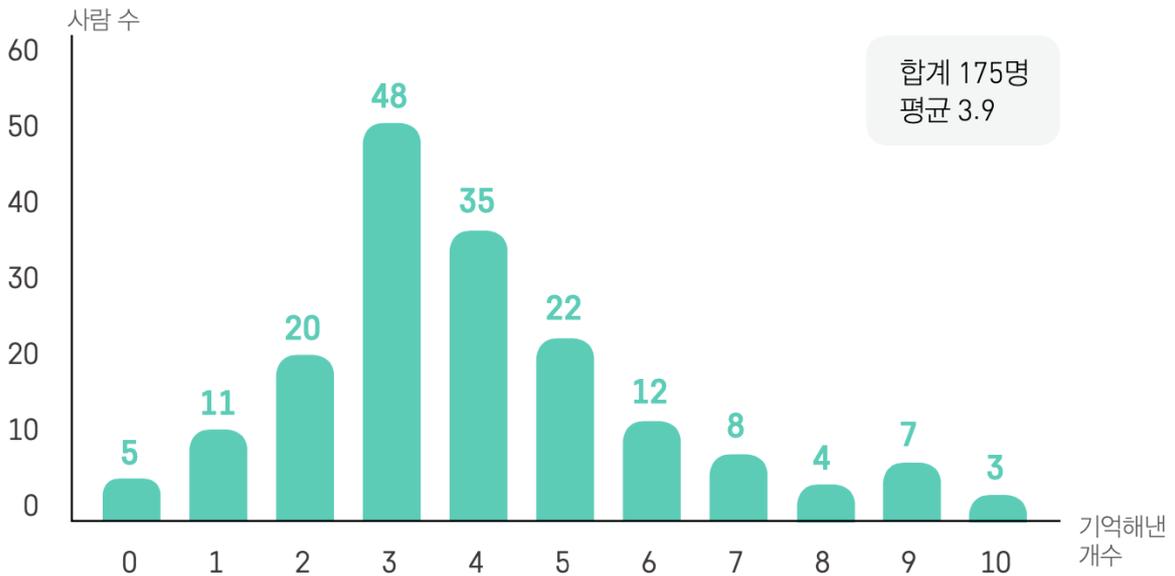


루틴 2

인풋 정밀도 높이는 법

지금 나의 인풋 루틴이 정말 효과 있는지 알아보는 방법은 무엇이 있을까? 최근 1주일 동안 인터넷에서 본 뉴스, 블로그, 영상 등을 기억나는 대로 적어보자.

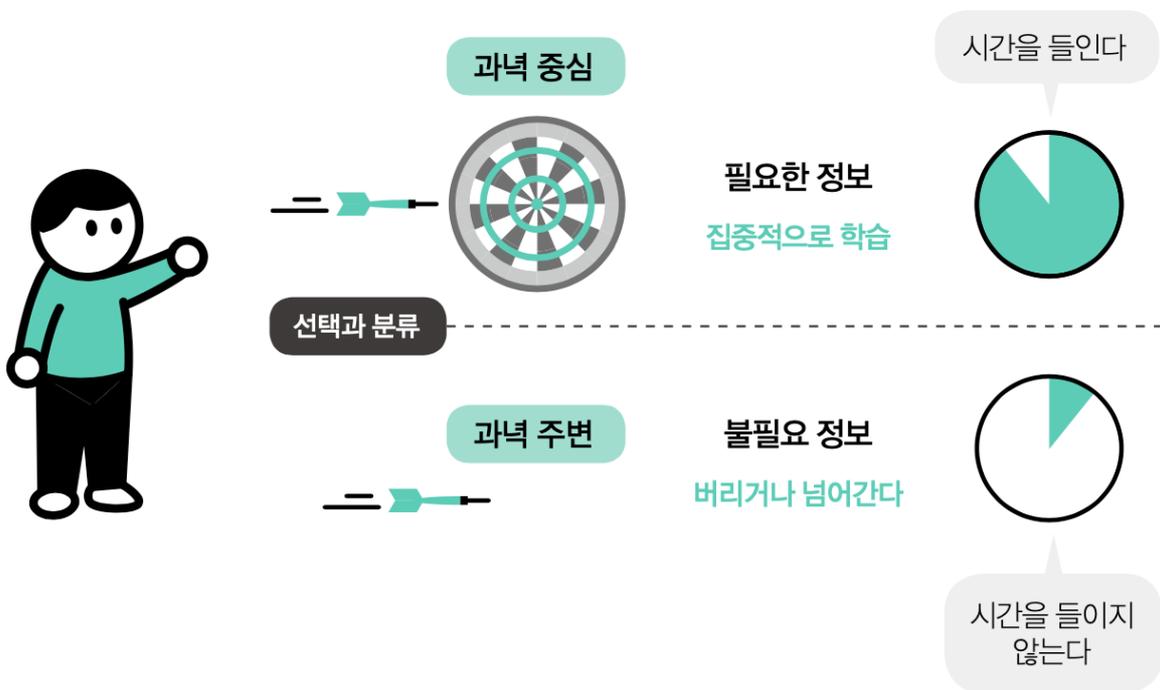
1주일 동안 기억하고 있는 정보량



얼마나 기억할 수 있었나? 이 테스트는 175명을 대상으로 실시해봤다. 기억해낸 평균 개수는 3.9개였다. 가장 많이 기억해낸 사람의 개수

는 10개였으며, 3개 이하인 사람이 과반수였다. 우리는 스마트폰이나 컴퓨터로 매일 수많은 정보를 얻는다. 하루 30분 동안 20개의 정보를 봤다고 하자. 1주일이면 140개의 정보를 얻는 셈이다. 하지만 앞의 테스트에 따르면 기억에 남는 정보는 겨우 4개일 뿐이다. 정보 흡수율이 고작 3%다. 97%는 잊어버린다는 것이다.

인풋하기 전에 목표를 정하자



많은 사람이 질 낮은 인풋을 하고 있기 때문에 이런 결과가 나오는 것이 아닐까? 앞서 '인풋의 질을 높이자'고 했다. 여기서는 '인풋의 정밀도를 높인다'고 표현하겠다. 다트로 과녁을 겨누다는 상상을 하면 이해하기 쉬울 것이다.

일반적으로 인터넷할 때 정보를 까다롭게 선별하는 사람은 많지 않다. 이는 과녁을 보지 않고 다트 던지는 것과 같다. 그러니 과녁에 명중

될 리가 없다. 꼭 필요한 정보와 지식을 선별해서 조준하면 시간을 단축할 수 있고 아웃풋도 효율적이다. 따라서 정보를 선택하고 분류하는 습관이 무엇보다 중요하다.

애초에 필요 없는 정보는 보지 않고 접촉하지 않는 것이 가장 효율적이다. 즉, 정보를 버리는 노력이 필요하다. 이후 챕터에서 ‘안테나를 세워라’, ‘정보 수집 체계를 만들어라’, ‘정보 도서관을 구축하라’ 등 인풋의 정밀도를 최대로 끌어올리는 방법을 설명하고 있다. 실천하다보면 3% 수준이었던 정보 흡수율이 90% 이상으로 높아질 것이다. 인풋 효율을 30배 이상 올릴 수 있다.

많은 시간을 들이지 않아도 필요한 정보만 모아서 기억하면 된다. 과녁을 좁혀서 정보를 수집하자!



머릿속에 정보 저장하기

필자는 병원에서 약을 처방할 때 환자에게 복용법, 효과가 나타나는 기간, 부작용 등을 10여 분간 설명한다. 그리고 잘 이해했는지 확인하기 위해 질문한다.

필자 아시겠어요?

환자 네.

필자 그럼, 지금 설명한 내용을 저에게 다시 이야기해보세요.

환자 음...

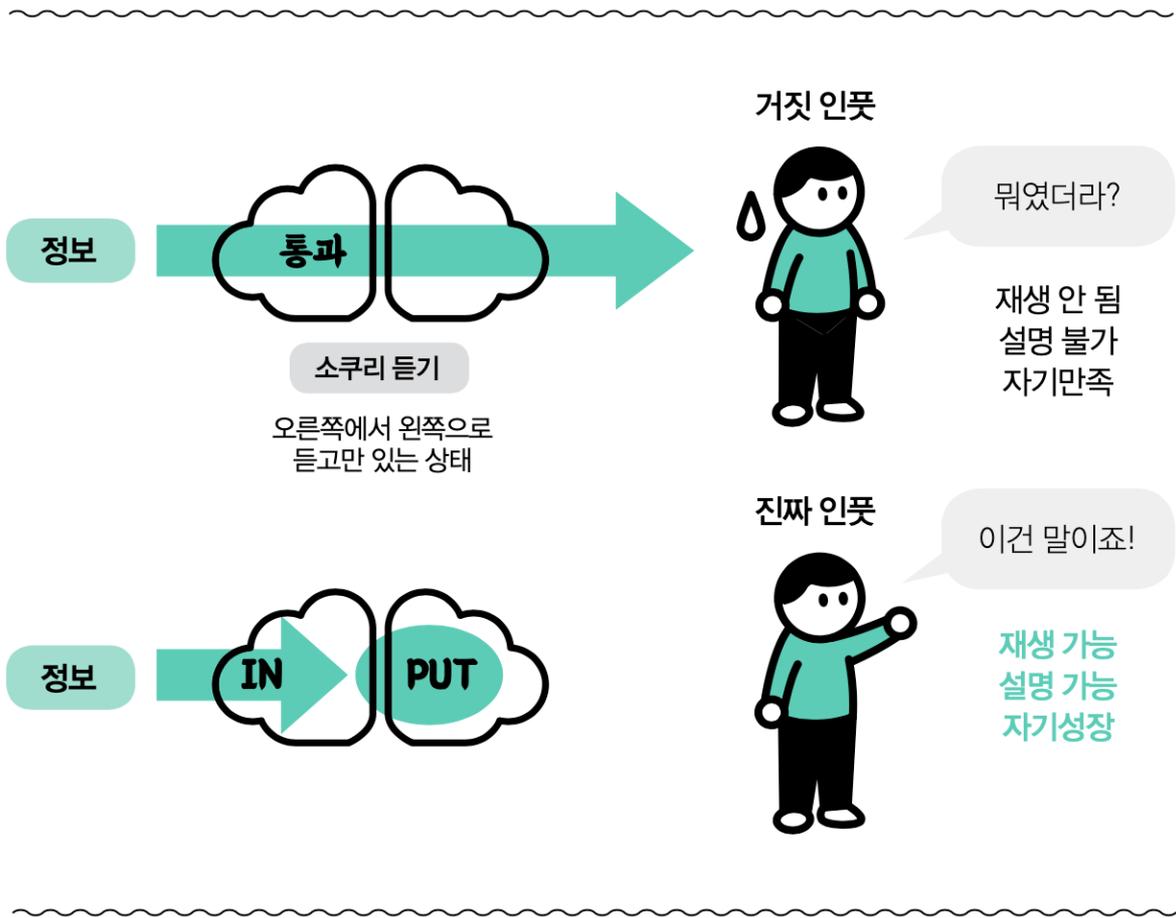
질문한 순간, 대부분의 환자가 아무 말도 하지 못한다. 10여 분간 들었던 내용을 단 하나도 기억해내지 못하는 것이다. 메모하면서 듣는 환자는 그나마 낫지만 대다수는 듣기만 할 뿐, 의사의 설명을 거의 기억하지 못한다. ‘의사 앞이라 긴장했어요’, ‘병 때문에 불안해서 이야기가 머리에 들어오지 않았어요’ 등 이유는 많겠지만 의사의 중요한 설명을 기억하지 못한다면 소용없다.

이처럼 이야기를 들어도 전혀 기억에 남지 않는다는 사람이 많다. 학교 수업도 마찬가지다. 50분간 수업한 후 내용을 설명하라고 했을 때 바로 설명할 수 있는 사람은 거의 없을 것이다. 한쪽 귀로 듣고 한쪽 귀로 흘렸기 때문이다. 이처럼 기억해낼 수 없다면 과연 인풋이라고 할 수 있을까?

인풋은 정보 입력을 의미한다. 뇌 속에 정보를 넣었지만 남지 않는다면 입력(인풋)이 아니다. 단순히 듣고만 있는 상태라면 기억에 남을 리 없다. 물이 구멍 난 바구니를 빠져나가듯 정보가 뇌를 거치고 그대로 빠져나갔다는 의미다. 필자는 이런 상황을 소쿠리(대를 얹고 가늘게 쪼개어 둥글게 짠, 테가 달린 그릇) 듣기라고 표현한다. 컴퓨터에 파일을 저장했다고 생각했는데 실제로는 저장되지 않았다면 그것을 인풋이라고 할 수 있을까?

인풋은 뇌 속에 정보를 넣고IN, 그 정보가 놓여진PUT 상태를 의미한다. 정보가 들어와서 놓여야 비로소 인풋이라고 할 수 있다. 정보가 뇌를 그대로 통과해서는 의미가 없다.

진짜 인풋이란?





늘 무언가를 생각하며 인풋하기

인풋과 아웃풋의 정의를 설명할 수 있는가? 인풋은 읽기, 듣기를 말하며 아웃풋은 말하기, 쓰기, 행동하기를 의미한다. 여기에 하나를 더 추가할 수 있다. 바로 '보기'다.

행위적인 측면에서 보면 옳은 답변이다. 하지만 수업을 50분 동안 듣고도 그 내용을 전혀 기억하지 못한다면 어떨까? 뇌에 정보가 입력되지 않았으므로 인풋이라고 할 수 없다. 이른바 소쿠리 듣기이며 거짓 인풋이다.

결론적으로, 인풋의 정의는 '읽기, 듣기, 보기'를 통해 정보를 얻고 그것을 기억에 남기는 것이다. 아무 생각 없이 읽는 게 아니라 주의 깊게 읽는 것, 의식해서 읽는 것을 뜻한다. 소쿠리 읽기가 아니라 정독, 심독(토론할 수 있는 수준으로 읽기)이다. 또한 아무 생각 없이 듣는 게 아니라 주의 깊게 듣는 것이다. 내용을 이해하면서 의식적으로 귀를 기울여 듣는 것을 말한다.

이를 경청이라고 하며 영어로는 hear보다 listen에 가깝다. 마찬가지로 아무 생각 없이 보는 게 아니라 주의 깊게 보는 것을 의미한다. 깊은

의미까지 의식해서 관찰하고 기억에 남기는 것이다. 영어로는 see(바라보다)가 아닌 look(주목하다), watch(관찰하다)에 해당한다.

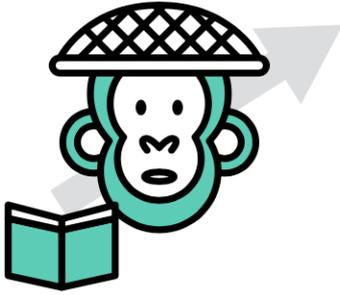
안타깝게도 대다수는 소쿠리 읽기·듣기·소쿠리 보기를 하고 있다. 주의를 기울여 의식하면서 정보를 뇌로 인풋해야 할 것이다. 이야기를 흘리지 말고 주의 깊게 듣자.

인풋 재정의

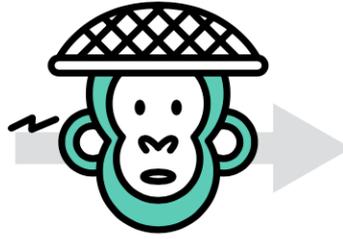
	거짓 인풋	진짜 인풋
읽기	아무 생각 없이 읽기 read 소쿠리 읽기	주의 깊게 읽기 정독 read carefully 심독 read deeply
듣기	아무 생각 없이 듣기 hear 소쿠리 듣기	주의 깊게 듣기 경청 listen attentively
보기	아무 생각 없이 보기 see 소쿠리 보기	주의 깊게 보기 look 관찰하기 watch

늘 생각하며 인풋하기

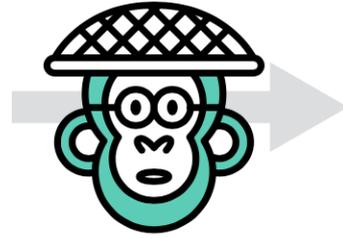
소쿠리 읽기



소쿠리 듣기



소쿠리 보기





인풋과 목표 설정 한 번에 하기

‘영어 공부를 왜 해요?’ 최근 영어 공부를 시작한 A씨에게 물었다. A씨는 이렇게 대답한다. ‘배워놓으면 언젠가 써먹을 것 같아요.’

이런 식의 학습 방법은 가장 경계해야 한다. 인풋 목표가 너무 애매하다. 어디를 향하고 있는지 불명확하다. 인풋의 정밀도가 낮아서 자기성장을 기대하기 힘들다. 습관이 된다면 모든 일이 무의미해질 수 있다.

일일 클래스, 공부, 독서 등 뭔가를 배우거나 인풋할 때는 반드시 방향성과 목표를 설정해야 한다. 10초만 투자해서 방향성과 목표를 설정하면 인풋의 정밀도가 높아진다. 예를 들어, 영어 공부를 한다면 왜 하는지 생각해보자.

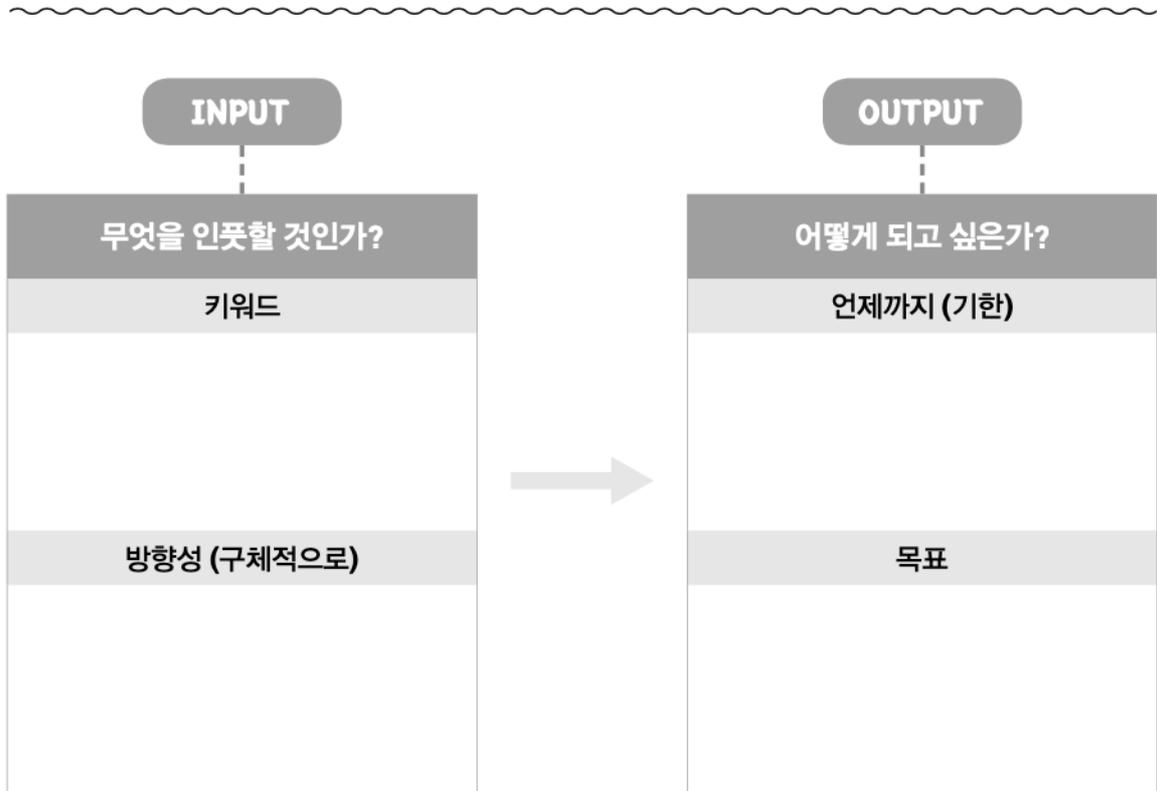
영어 공부하는 이유가 유학 때문이라면 영어가 메인 키워드이고, 유학은 방향성을 나타내는 키워드다. 키워드를 구분하면 최종적으로 어떻게 되고 싶은지, 즉 목표가 명확히 정해진다. ‘호주 워킹 홀리데이를 고려하고 있다’고 하면 목표가 더 구체적이고 명확해진다. 목표가 생기면 이를 위해서 필요한 어학능력, 예컨대 토익 점수 몇 점을 언제까지 취득

해야 하는지 등을 정할 수 있다. 그리고 구체적인 방향성도 정해진다. 즉 교재 선별, 학습 시간 등 구체적인 공부법 계획이 정해지는 것이다.

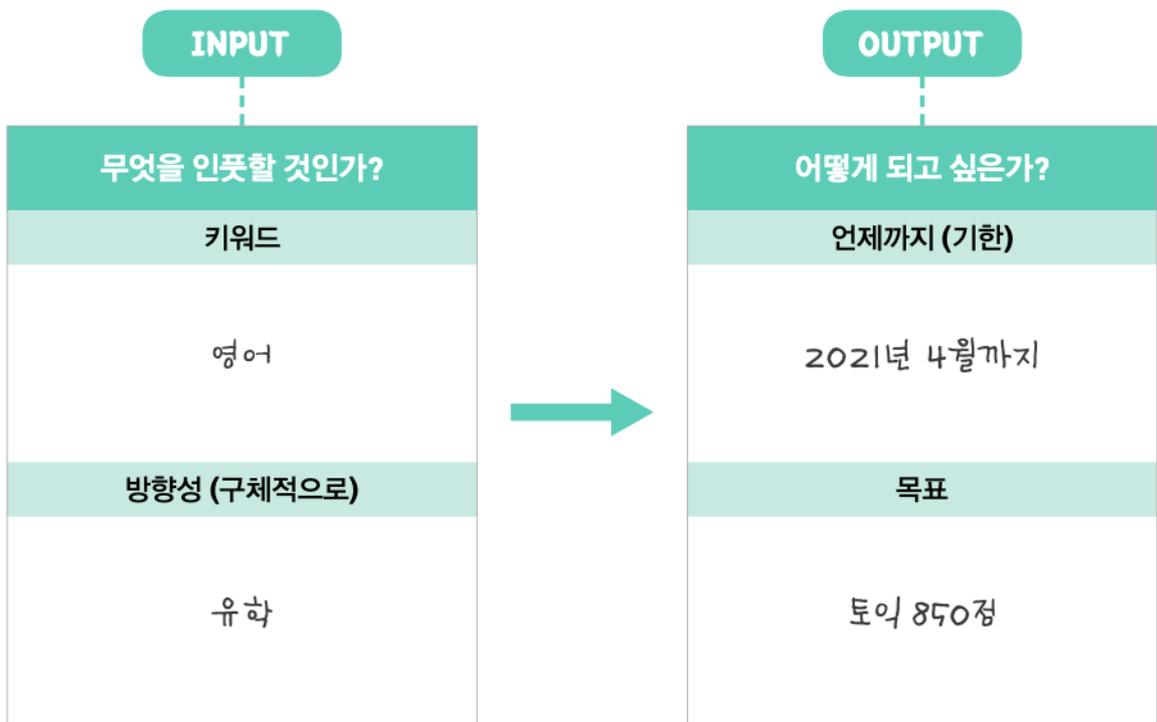
단순히 ‘언젠가 도움이 될지 모른다’는 막연한 생각으로 영어 공부하는 사람은 점수 몇 점까지 올릴 것인지, 어떤 상황에서 영어를 사용하게 될 것인지 등을 전혀 예상할 수 없다. 따라서 적절한 교재나 공부법도 찾아낼 수 없다. 이런 의미에서 인풋과 목표 설정은 반드시 함께 고민하는 게 좋다.

방향성, 목표, 기한을 명확히 설정할 수 있는 <목표 결정 시트>를 만들어봤다. 작성해서 책상 앞에 붙여두면 동기 부여가 되고 목표를 달성할 수 있을 것이다. 다시 한 번 강조하지만, 인풋 전에는 ‘무엇을 하기 위함인지’ 10초간 생각하자! 이런 루틴을 잘 만들어놓으면 나중에는 일을 시작하기 전, 자연스럽게 목표를 먼저 떠올릴 수 있을 것이다.

방향성과 목표를 정하자



〈목표 결정 시트〉



〈목표 결정 시트 사례〉



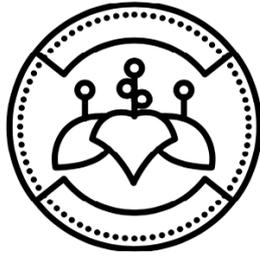
인풋과 아웃풋을 동시에 하자

‘인풋 → 아웃풋 → 피드백’ 과정을 반복하면 자기성장이 가능하다. 과정에서는 분리해놓았지만, 실제 인풋과 아웃풋은 동시에 진행·처리된다.

테니스 시합을 예로 들어보자. 일반적으로 선수들은 공과 상대방의 몸놀림을 살피면서도 다음 행동을 예측해서 실 새 없이 발을 움직인다. 즉, ‘정보 취득=인풋’과 ‘행동=아웃풋’이 동시에 이루어지는 셈이다. 공 위치를 확인한 후 발을 움직이면 공의 움직임을 절대로 쫓아갈 수 없다.

일상적인 대화에서도 마찬가지다. 듣기는 인풋이고 말하기는 아웃풋인데, 이 둘은 서로 완전히 번갈아가며 이루어지지 않는다. 상대방 말을 들으면서도 다음에 할 이야기가 머릿속에 떠오르기 마련이다. 실제로 듣기와 말하기는 거의 동시에 처리된다.

인풋과 아웃풋은 동전의 양면



INPUT

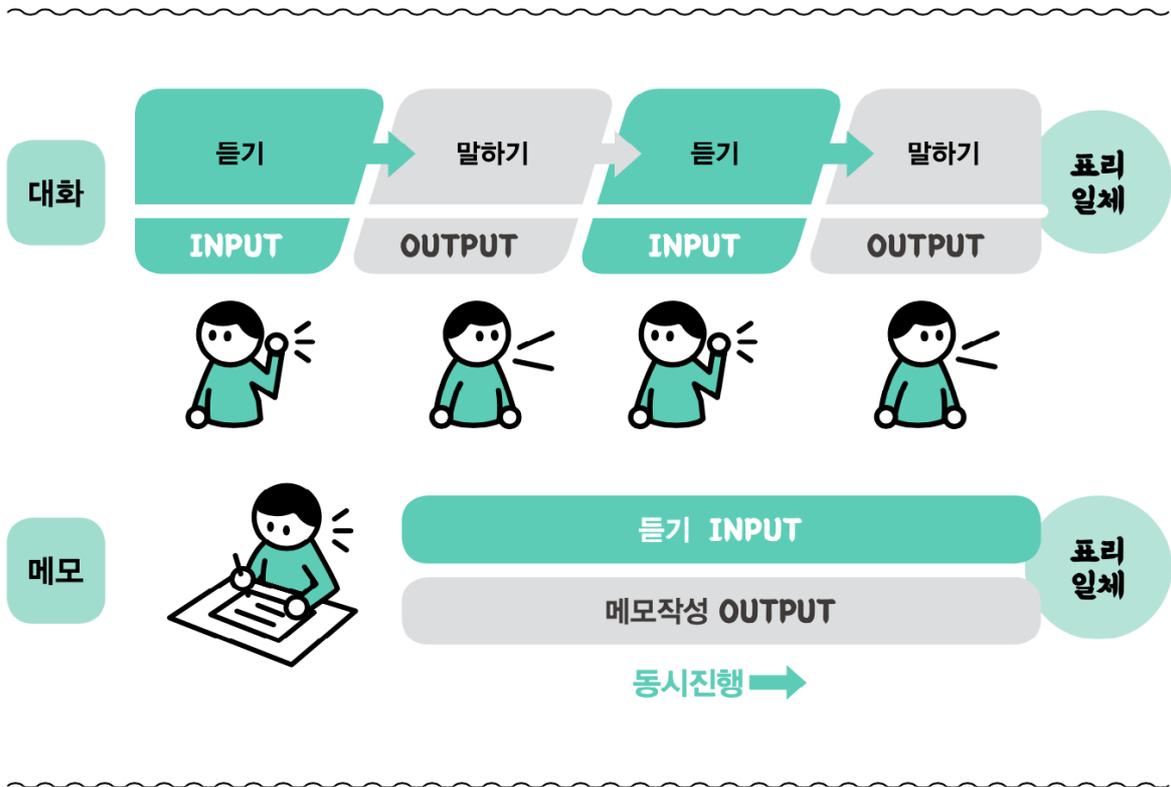


OUTPUT

메모하면서 이야기를 듣는 것도 그렇다. 이야기가 끝나기까지 기다렸다가 메모하는 사람이 과연 얼마나 될까? 듣기(인풋)와 쓰기(아웃풋)는 동시에 이루어진다. 인풋과 아웃풋은 표리일체인 셈이다.

말하자면 500원짜리 동전 앞면이 인풋이고 뒷면은 아웃풋이다. 250원어치를 지불할 때 동전의 표면을 뜯어서 지불할 수 없다. 이처럼 인풋과 아웃풋은 서로 떼려야 뗄 수 없는 관계다. 어느 한쪽만 집중하지 말고 동시에 처리하는 습관을 들이자.

동시진행으로 학습의 질을 높이자





아웃풋을 전제로 인풋하자

‘몇 번씩이나 아웃풋할 시간적 여유가 없어요’라고 불평하는 사람이 많다. 여러 번 아웃풋할 시간이 없다면, 앞서 이야기했듯 인풋의 정밀도를 높이면 된다.

일반적으로는 인풋과 동시에 2주일 3회 이상 아웃풋하면 인풋 내용을 정확히 기억해낼 수 있다. 이것이 뇌의 기본 구조다. 하지만 여러 번 아웃풋하지 않고, 단 한 번의 인풋만으로도 머릿속에 정보를 저장할 수 있는 특별한 인풋 기법이 있다. 바로 ‘아웃풋을 전제로 하는 인풋’이다. 여기서 아웃풋 전제가 중요하다.

런던대학에서 실시한 연구를 보자. 어떤 일을 기억시키는 실험으로 첫 번째 그룹에게는 ‘끝나고 테스트할 테니 암기하세요’라고 했다. 두 번째 그룹에게는 ‘끝나고 남들에게 가르쳐야 하니 잘 기억하세요’라고 했다.

두 그룹에게 동일한 시간을 주고 암기하도록 시킨 후 테스트를 했다. 과연 어떤 결과가 나왔을까? 실제 가르치는 일을 시키지는 않았지만 두 번째 그룹이 암기에서 높은 점수가 나왔다. ‘테스트 한다’와 ‘가르쳐야 한다’ 둘 다 아웃풋이지만 ‘가르쳐야 한다’가 심리적 부담감이 압도적으

로 크기 때문이다. 이러한 심리적 압박이 전제되면 뇌가 더 활성화되고 기억력도 더 향상되어 효과적인 학습이 가능하다.

또 다른 예를 들어보자. 당신이 해외 출장으로 뉴욕을 가게 되었다면 보통 기분이 어떨까? ‘회사 일로 미국에 갈 수 있다니. 관광지도 돌면서 놀다 와야지’라고 생각할 수도 있다. 여기서 만약 상사가 ‘출장 후 직원 100명 앞에서 한 시간 동안 보고서를 발표하도록 하세요’라고 한다면 어떨까? 이때도 가볍게 놀고 오겠다는 마음이 생길까?

메모하는 것은 물론이고, 프레젠테이션용 사진을 찍고, 관계자와 인터뷰하는 등 자료 수집을 더 꼼꼼하게 할 것이다. 보고서 발표가 전제되어 있기 때문에 사소한 일까지 빈틈없이 기억하려고 애쓸 것이다. 결과적으로 실제로도 기억에 더 많이 남는다.

아웃풋 전제가 기억력을 향상시키는 이유는 뭘까? 심리적 압박이 긴장상태를 고취시키고 뇌내 물질인 노르아드레날린의 분비를 촉진시키기 때문이다. 결과적으로 집중력이 좋아지고 기억력, 사고력, 판단력이 고양된다.

아웃풋 전제로 인풋하는 것만으로도 압도적인 기억력 향상을 노릴 수 있다.

뇌를 활성화시키는 법



100명 앞에서
프레젠테이션
해야 해ㅠㅠ



메모



카메라

심리적 압박이 노르아드레날린 분비를
촉진시켜 집중력, 기억력을 향상시킨다

블로그에
감상문을
남겨야지



인풋 효과 100배 내는 법

전날 미술관에 다녀왔다는 사람에게 ‘미술전 어땠어요?’라고 물었더니 ‘아주 좋았어요’라는 짧은 답변이 돌아왔다. ‘구체적으로 어떤 게요?’라고 묻자 ‘전체적으로 좋았어요. 감동이 느껴졌어요’라고 했다. 두 시간 동안 미술 감상한 사람 입에서 나온 아웃풋이 겨우 3초였다.

아웃풋양이 결과적으로 인풋양에 기인한다고 본다면, 그 사람의 인풋양은 고작 3초밖에 되지 않은 셈이다. 미술전 다녀온 다음날 아웃풋이 이 정도라면 한 달 뒤에는 미술전에 갔다는 사실조차도 잊게 될 것이다.

여기서 아웃풋 전제를 활용하면 인풋 효과를 100배 이상 끌어올릴 수 있다. 필자가 주최하는 단체 모임에서는 정기적으로 미술관에 가는 모임을 개최하고 있다. 얼마 전에는 <몽크전>을 감상했다. 참가자는 11명이었고, 각자 돌아가며 감상평을 나눴다.

전원이 이야기했고, 각자 3~5분가량이 소요되었다. 순서가 다 돌고 나니 40분이나 걸렸다. 어째서 이 모임의 참가자들은 5분이나 감상을 이야기할 수 있었던 걸까? 이들은 항상 아웃풋을 의식하고 있기 때문이다. 그날도 사전에 ‘뒤풀이에서 각자 감상평을 발표한다’는 공지를 해뒀다.

그래서 자기 나름의 느낀 점을 발표해야 한다는 가벼운 압박 속에서 그림을 감상했던 것이다. 멍하게 바라보는 것이 아닌, 뭔가를 발견하자는 생각을 갖고 주의·집중해서 작품을 감상했기 때문에 결과적으로 많은 정보와 생각을 얻을 수 있었다. 참가자 전원이 의미 있는 이야기를 할 수 있었다는 사실만 보더라도 효과가 입증되었다고 할 만하다.

5분은 300초다. 3초의 100배다. 즉, 아무 생각 없이 보기에 비해 아웃풋을 의식하는 것만으로 인풋양이 100배 늘어난 셈이다.

목표설정 유무로 인풋양이 달라진다





관심 분야 명확히 세우기

흥미나 관심 있는 분야가 있는가? 세 가지만 말해보자. 이 질문에 바로 답변할 수 있는가? 그렇다면 평소 관심 분야에 집중하고 있는 셈이니 이미 올바른 인풋 습관을 갖고 있는 것이다.

그러나 답변에 10초 이상 걸리는 사람도 있을 것이다. 관심 분야 혹은 찾아야 하는 분야를 명확히 설정해야 에너지 낭비가 없다.

필자는 정신의학, 심리학, 뇌과학에 관심이 많다. 인터넷에는 매일 엄청나게 많은 뉴스가 쏟아져 나온다. 연예인 가십이나 경제 뉴스에는 눈이 가지 않지만 정신의학, 심리학, 뇌과학 뉴스나 정보는 빠트리지 않고 챙겨본다.

또 서점에 수천 권의 책이 진열되어 있어도 정신의학, 심리학, 뇌과학 신간은 한눈에 파악할 수 있다. 항상 흥미를 느끼고 관심이 있는 분야에 안테나를 세우고 있기 때문이다

칵테일파티 효과



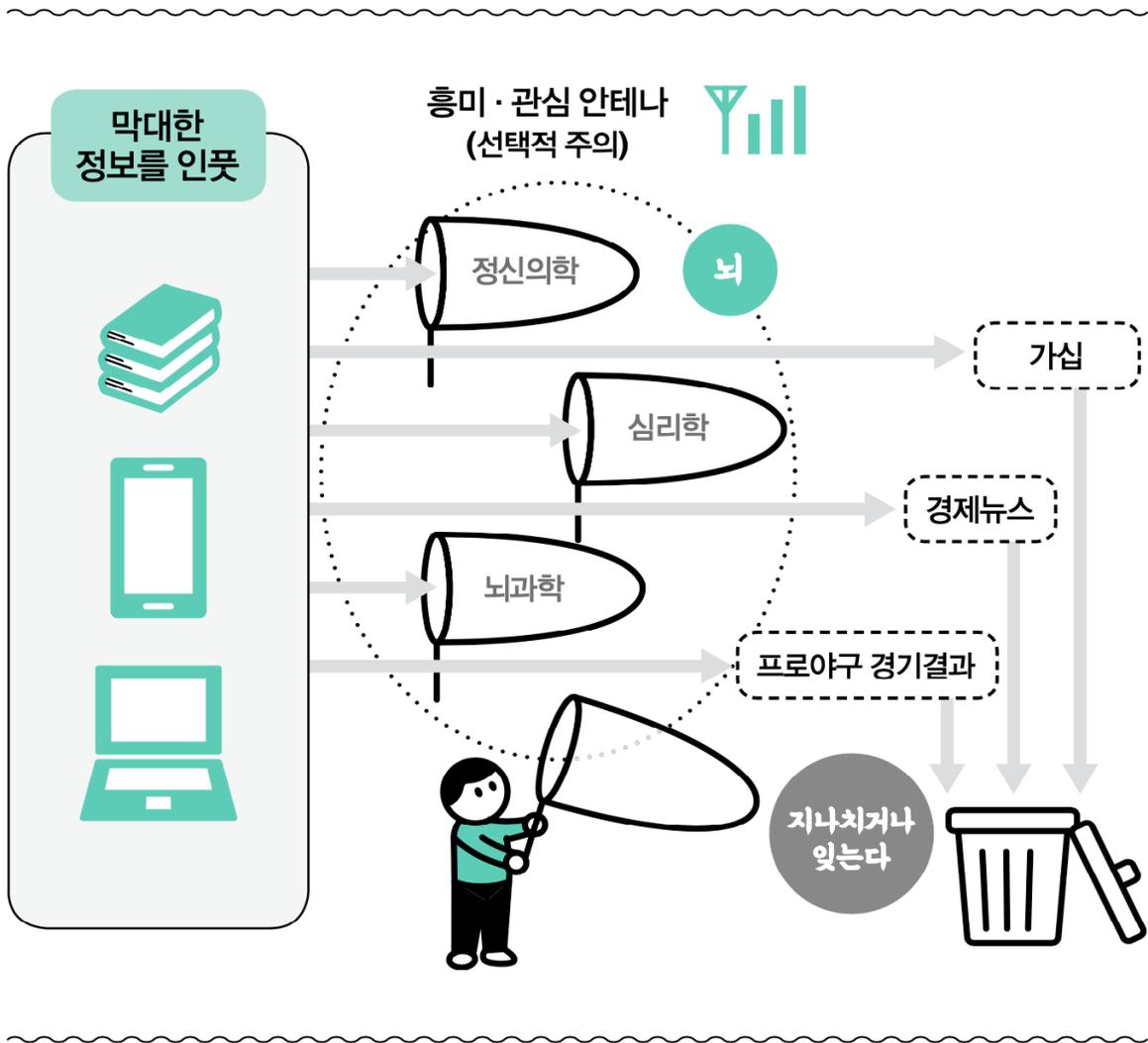
왈차지껄한 속에서도 내 이름은 들린다

사람 많은 곳에서 자신의 이름이나 흥미로운 대화는 잘 들리는 경향이 있다. 이런 현상을 칵테일파티 효과라고 한다.

시끄러운 상황에서도 관심 키워드에 반응하는 이유는 ‘선택적 주의’라는 필터가 뇌 속에 존재하기 때문이다. 이는 자신의 흥미나 관심 정보에 선택적으로 주의를 기울이고 우선시하여 단기 기억이나 장기 기억에 남기려는 것이다. 선택적 주의라고 하면 말이 어렵기 때문에 이 책에서는 ‘흥미·관심 안테나’라고 하겠다.

자신의 흥미·관심 안테나를 세우고 작동시키기만 해도 뇌는 막대하게 쏟아지는 정보 속에서 자동적으로 필요한 정보만 선별해준다. 관심이 있는 분야를 항상 설정해놓도록 하자.

흥미·관심 안테나를 세우자





필요한 정보에만 집중하기

필요한 정보에 집중하려면 일단 내가 관심을 두고 몰두하는 분야여야 한다. 그리고 그 분야에 대해 흥미·관심 안테나를 세우고 움직여야 한다. 관련 분야에 집중하기 위한 네 가지 방법을 알아보자.

흥미·관심 키워드 써보기

관련 키워드를 시각화하면 나의 흥미·관심 안테나가 작동하는 것을 느낄 수 있다. 키워드 시각화의 구체적인 방법은 60쪽에서 상세히 다룬다.

목적, 테마를 명확하게 하기

무엇을 배우고 실행할지 목표를 정하면 관련 정보가 우선적으로 뇌로 들어온다. 목표를 더 쉽게 달성할 수 있는 것이다. 예를 들어, 몽크 그림을 보기 전 ‘몽크가 <절규>를 그렸을 때 정신 상태는 어땠을까? 몽크는 정말로 정신병을 앓았을까? 다른 원인은 없었을까?’ 같은 과제를 정하고 감상하기 시작한다. 이렇게 하면 당연히 관련된 부분이 먼저 눈에 들어온다.

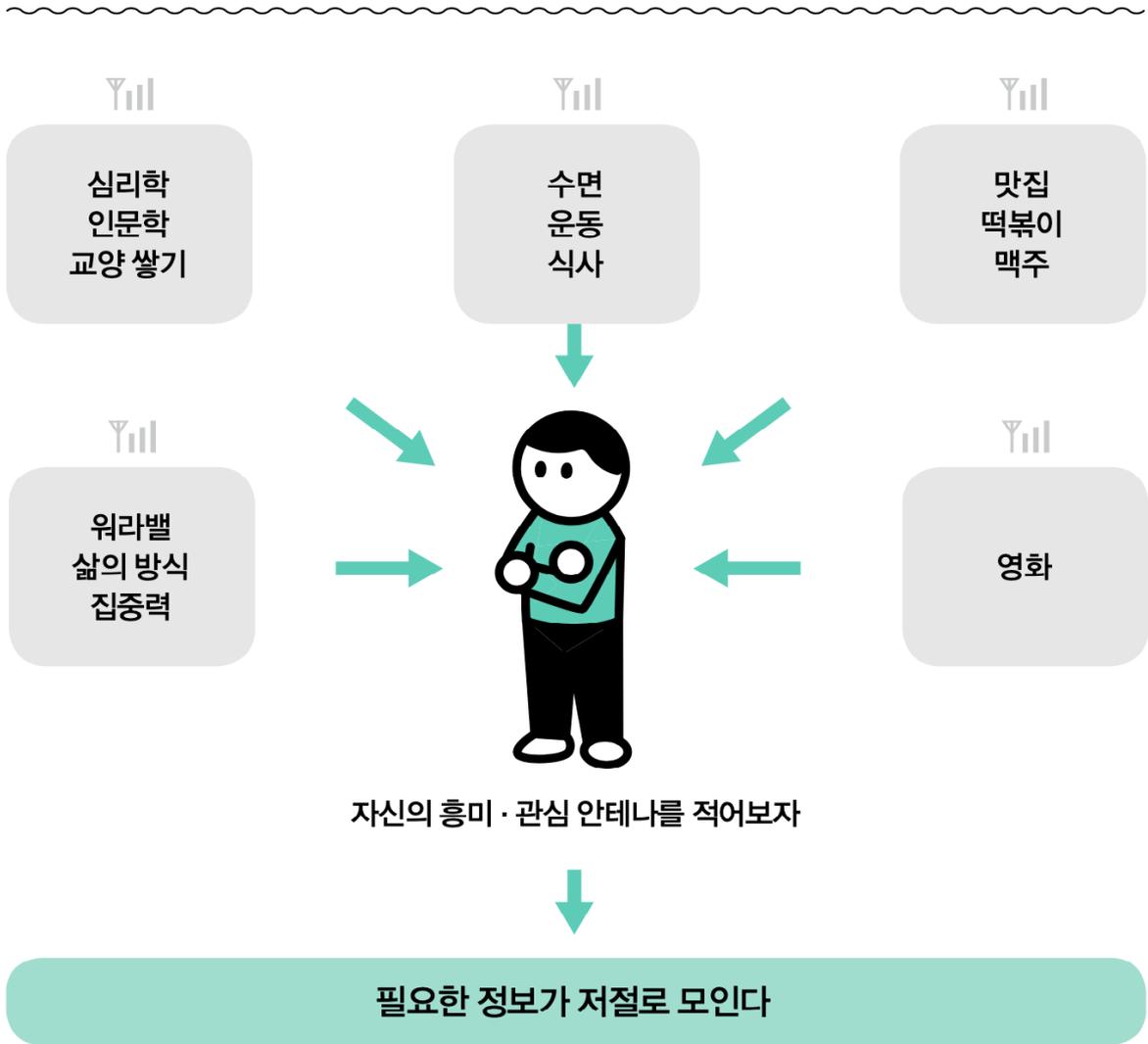
스스로 질문하기

질문은 안테나를 세우기 위한 가장 손쉬운 방법이다. 예를 들어 ‘나의 단점은 무엇인가?’ 하고 자기 자신에게 먼저 질문해보자. ‘타인과 커뮤니케이션을 잘 못한다’는 답변이 나왔다면 커뮤니케이션 잘하는 방법을 찾으려고 안테나가 작동하기 시작한다. 뇌는 질문 받으면 답을 찾으려고 하기 때문이다.

아웃풋 전제하기

아웃풋한다는 생각을 머릿속에 심어놓자. 예를 들어, 책 읽고 블로그에 리뷰 쓰자는 생각을 미리 하는 것이다. 그렇게 되면 뇌는 저절로 ‘블로그에 쓸 만한 이야기가 있는지’ 신경 쓰게 된다. 남들에게 보여줘도 혹은 아웃풋해도 부끄럽지 않을 정보를 수집하고자 한다. 정보수집모드로 전환되는 것이다. 이는 흥미·관심 안테나를 세우기 위한 궁극의 방법이다.

관심 키워드에 집중하기





뇌 구조를 이용하여 기억력 높이기

당신은 한 달 전 오늘, 어디서 누구와 무엇을 먹었는지 기억하는가? 바로 답할 수 있는 사람은 거의 없을 것이다. 그럼 작년 12월 31일, 누구와 어디서 무엇을 먹었는지는 답할 수 있는가? 아마 대부분이 답할 수 있을 것이다.

한 달 전 일도 기억하지 못하면서 어떻게 더 과거인 일을 상세히 기억해낼 수 있는 걸까? 즐거웠기 때문이다. 앞서 ‘인풋 후 2주일 이내에 3번 이상 아웃풋하지 않으면 기억에 남지 않는다’고 했지만, 예외도 있다. 감정 자극의 희로애락이 동반된 기억은 아웃풋하지 않아도, 그리고 복습하지 않아도 기억에 남는다.

학교 교과서는 한 번 읽었을 때 거의 기억나지 않지만, 만화책은 단 한 번 읽어도 오랫동안 스토리가 기억나는 것과 같은 이치다.

아드레날린, 노르아드레날린, 도파민, 엔도르핀, 옥시토신 같이 희로애락을 동반하여 분비되는 뇌내 물질은 기억력을 강화한다. 몇 년 전 일임에도 결혼식 상황을 또렷이 기억할 수 있는 이유는 그때 행복 물질인

도파민이 분비되었기 때문이다. 공포영화를 잊지 못하는 것은 공포와 불안으로 아드레날린·노르아드레날린이 분비되었기 때문이다.

감정이 자극되는 일은 기억에 강렬히 남는다. 이 같은 뇌 구조를 활용한 감정 자극 아웃풋 기법은 일곱 가지가 있다.

희로애락은 기억력을 강화시킨다

뇌내 물질	감정	실제 사례
아드레날린	공포, 분노	공포영화를 잊을 수 없다
노르아드레날린	슬픔, 긴장, 불안	키우던 개가 죽어서 슬프다. 1년이 지나도 잊히지 않는다
도파민	즐거움, 기쁨	20년 전 결혼식. 작은 일까지 기억난다
엔도르핀	감사, 즐거움	고등학생 때 체육대회에서 우승. 자세히 기억난다
옥시토신	사랑, 친절	전남친/여친은 시간이 흘러도 잊히지 않는다

감정 자극 아웃풋 기법

- ① 스토리를 활용한다(만화, 소설화된 비즈니스 책).
- ② 호기심을 중시한다. 설레는 마음으로 공부한다.
- ③ 책을 사면 즉시 읽는다. '읽고 싶다'는 기분이 강할 때 읽는다.
- ④ 모르는 게 나오면 바로 검색한다.
- ⑤ 큰 무대에서 강연한다(긴장, 흥분, 고심 등으로 기억력 강화).
- ⑥ 영화, 미술 감상 등 감동과 학습을 연동시킨다.

7 여행(긴장, 흥분, 감동)에서 배운다.



2

**인풋력을 비약적으로
높이는 루틴**





루틴 1

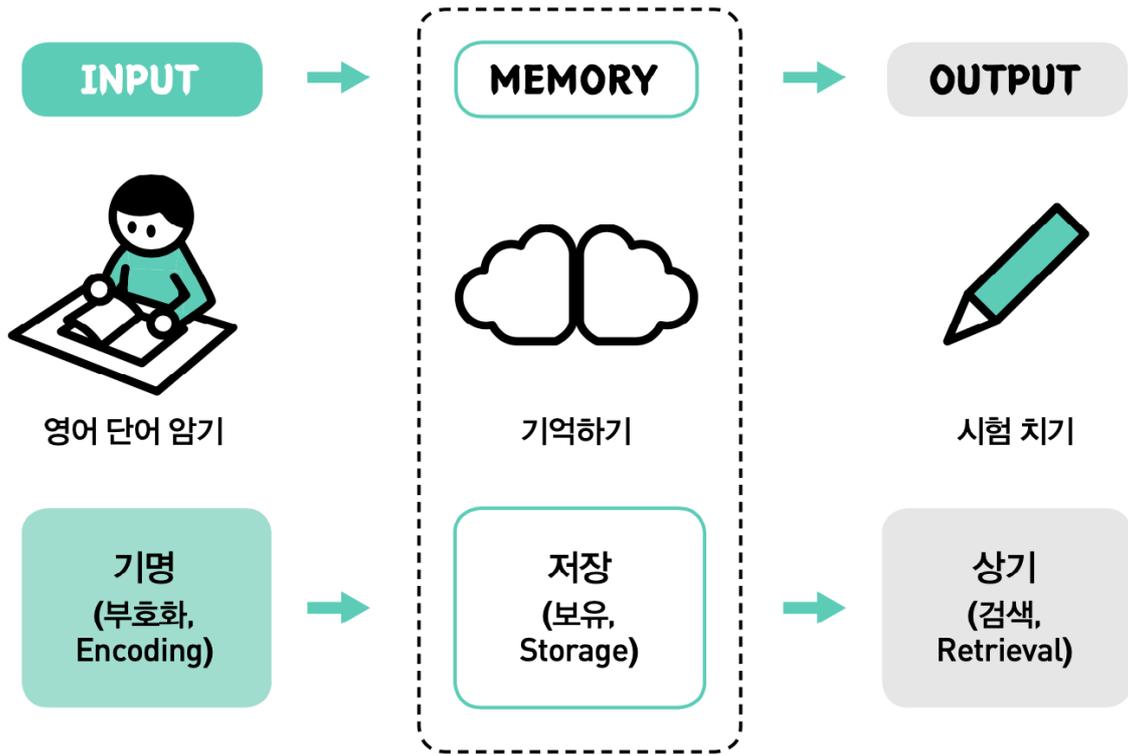
정교화 기억법 익히기

이 챕터에서는 학술적 근거가 있는 인풋 기법을 소개하겠다. 잘 반복해서 체화시키면 좋은 루틴이 될 수 있다. 인풋, 아웃풋, 피드백을 반복해서 습관들이면 자기성장이 가능하다고 앞서 설명했다. 하지만 뇌 구조는 그렇게 단순하지만은 않다. 뇌 안에서는 매우 복잡한 작업과 처리가 이루어지는데 특히 ‘인풋과 아웃풋의 사이’가 중요하다.

우리는 일반적으로 인풋한 내용을 기억하고 있다가 아웃풋을 한다. 예를 들어, 영어 단어를 암기한 후 시험 문제를 풀 때까지 어떤 처리과정을 거칠까?

바로 기명, 보유, 상기라는 기억 3단계를 거쳐서 처리된다. 일단 외우고 기억을 유지한 후 생각해내서 최종적으로 적는 것이다. 이 프로세스는 인지심리학 분야에서 집중적으로 연구되고 있다.

인풋과 아웃풋 사이



우리는 두 가지 시연^{rehearsal}(머릿속 정보를 순환시키는 것)을 통해 기억력을 향상시킬 수 있다. 이는 유지 시연과 정교화 시연이다.

먼저 유지 시연은 반복해서 외우는 기억법이다. 예를 들어 영어 단어를 말하고, 반복해서 써가며 암기하는 식을 말한다.

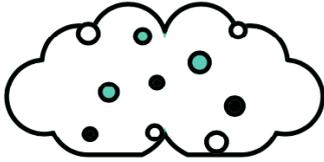
반면 정교화 시연은 정보를 추가로 덧붙이거나 통합하여 외우기 쉽도록 만드는 것이다. 기억하기 쉽게 말이다. 예를 들어 전화번호 '8282-1004'를 외울 때 단순히 반복해서 암기하는 것보다는 '빨리빨리 천사' 같이 언어유희로 외우는 것이다. 이 방법이 훨씬 기억에 오래 남는다.

기억력을 향상시키는 두 가지 전략

유지 시연

반복, 복창

‘팔이팔이 일공공사’ 반복



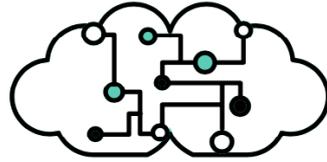
외우기 어렵고 잊기 쉽다.
시간이 든다

효과 낮음

정교화 시연

정보 추가, 통합, 추기, 정리, 말장난 등

‘빨리빨리 천사’



외우기 쉽고 잊히지 않는다.
시간이 들지 않는다

효과 높음

정교화 시연은 외우기 편하고 잘 잊히지 않으며 쉽게 기억해낼 수 있다. 기억의 3단계인 기명, 유지, 상기 프로세스를 모두 강화시켜 주는 최강의 기억법이다.

그럼 정교화를 실제 공부와 업무에 활용하는 일곱 가지 방법을 소개 하겠다.

추기

배경, 의미 등 각종 정보를 추가해서 정보의 덩치를 불려나간다. 교사나 강사가 한 말을 추가로 기록한다.

연관성

연관성이 큰 정보를 대조하거나 비교한다. 자신이 알고 있는 지식과 연관 짓는다.

설명하기

들은 내용을 자신의 말로 바꾸거나 요약한다. 혼자 설명해보거나 남을 가르쳐보는 방법이다.

스토리화

언어유희다. 바로 떠올릴 수 있도록 내가 알고 있는 이미지를 덧붙인다. 남들에게 알기 쉽게 설명하여 에피소드로 기억한다.

예) ‘빨리빨리 천사(8282-1004)’, ‘이판사판(2848)’

정리

도식이나 표를 활용하거나 계층화한다. 정보를 그룹으로 나눈다.

예) 도식, 표, 정리 노트를 만든다. 또는 나만의 마인드맵을 만든다.

시각화(이중부호화)

그림, 사진, 일러스트를 활용한다. 그림을 사용하면 기억력이 여섯 배 좋아진다는 연구결과도 있다.

예) 교재에 그림 설명을 덧붙이면 좋다. 낙서라도 상관없다.

성찰

배운 내용을 스스로 묻고 답해본다. 자신의 의견이나 감상을 이야기한다. 자기 나름대로 분석하고 통찰한다. 질문, 의문점을 찾아서 해결해본다.

예) 세미나 후 깨달은 점, 할 일 찾기, 질문하기는 모두 성찰에 속한다. 회의 중이나 끝난 후 자신의 의견이나 의문점을 기록해두면 도움이 된다.

무조건 통째로 외우지 말고 배경이나 관련 정보를 생각하면서 외우자.

정교화란?



고립된 정보는 잊히기 쉽다

정보에 가치를 치면 외우기 쉽고
잘 잊히지 않는다



인풋 직후 바로 아웃풋 하기

암기 후 바로 상기하는 연습이 기억력을 강화시킨다. 영화 본 뒤 내용을 가장 많이 기억할 수 있는 때는 언제일까? 바로 영화 본 직후다. 세세한 대사까지도 모두 기억난다. 하지만 몇 시간만 지나도 고개가 갸웃해지고 다음날이 되면 거의 기억나지 않는다. 이처럼 아무리 정보를 머릿속에 집어넣어도 곧바로 아웃풋하지 않으면 기억에서 서서히 사라진다. 그래서 아웃풋하기에 가장 좋은 타이밍은 인풋 직후인 것이다.

필자는 감동적인 영화를 보고 나면 바로 노트를 꺼내서 아웃풋한다. 느낀 점을 비롯해서 감동적인 장면 등을 나뉠대로 분석·해석해서 쓴다.

눈앞에 아무것도 없이 기억만으로 정보를 떠올려내는 것을 상기 연습이라고 한다. 수업 시간에 열심히 노트 필기해도 끝나면 별로 기억나는 게 없는 경우가 많다. 강의가 끝난 후에 내용을 떠올려 노트에 필기하는 방법이야말로 효과적인 학습법이다.

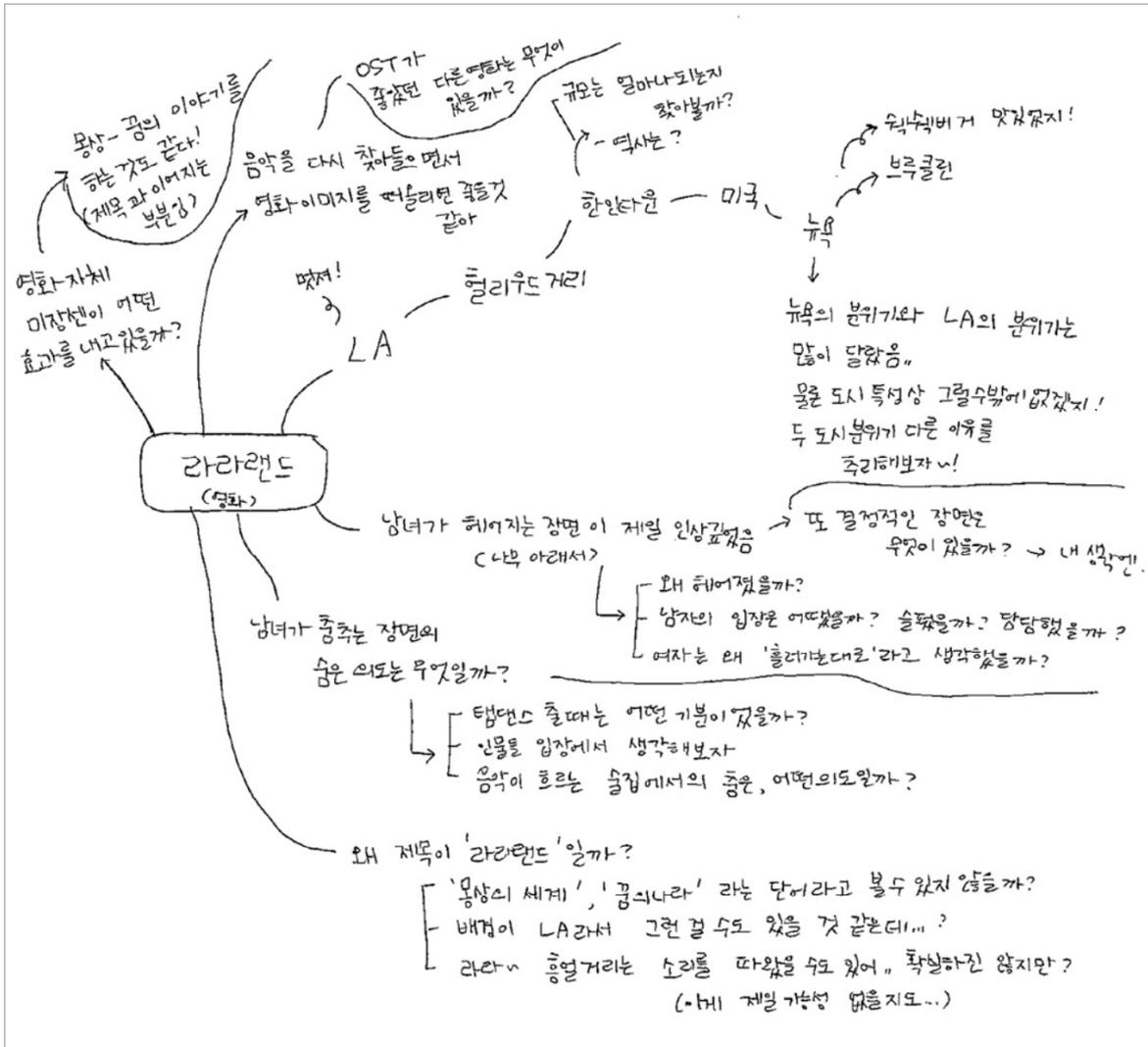
이때 추기, 연관성, 정리, 성찰 등 정교화 요소를 가미하면 강력한 기억증강 효과를 얻을 수 있다. 세미나도 마찬가지다. 수강 도중 노트 필기 하면서 들을 수도 있지만, 강의를 끝난 후 느낀 점과 TO DO(해야할 일)

정리하는 습관을 기르자. 세미나의 전체 내용을 기억하고 있는 동안 감상이나 아이디어 등을 노트에 정리하는 것이다(정교화).

세미나가 끝나면 보통 설문 조사 시간이 10분 정도 할애된다. 그 시간을 활용하면서 자신의 노트에 아웃풋하면 된다.

회의나 미팅 때도 끝나자마자 떠오르는 생각을 바로 노트에 메모하자. 곧바로 다른 업무를 봐야 할 수도 있지만, 가능한 인풋 후 5분은 기억 정착을 위한 시간으로 만들자.

영화 리뷰 예시





머릿속에 정보도서관 구축하기

지금 당신의 뇌 속은 어떠한가? 정보가 마구 뒤엉켜있는가? 잘 정리된 도서관인가?

3개월 전 읽은 책에 대한 질문을 받았을 때 바로 답할 수 있는 사람은 얼마나 될까? 대부분이 답할 수 없을 것이다. 아무리 많은 책을 읽어도 정리하지 않고 머릿속에 정보를 구겨 넣으면 나중에 꺼낼 수가 없다.

하지만 정보가 필요할 때 이를 바로 바로 꺼낼 수 있는 방법이 있다. 머릿속에 나만의 도서관을 만드는 것이다. 정보를 도서관처럼 장르, 내용별로 분류시키면 된다. 구체적인 방법은 간단하다.

먼저 머릿속에 여러 책장을 만든다. 그리고 구역마다 항목명을 붙인다고 생각하면 이해하기 쉽다. 필요한 정보가 들어오면 구역별로 구분해서 기억한다. 자신에게 필요한 정보가 무엇인지 사전에 파악해둬야 할 필요가 있다.

62쪽 도표처럼 정보 분류를 만들어 두자. 목표달성을 위한 만다라 차트다. 그리고 분류를 모두 외울 때까지 인쇄하여 책상 앞에 붙여 두거나

스마트폰으로 찍어서 틈날 때마다 보자. 익숙해지면 정보가 각각 분류된 방에 저장된다. 루틴이 되면 이 과정이 자연스럽게 빠르게 이루어진다.

여기서는 내가 원하는 정보를 기준으로 크게 8개 항목으로 나눈다. 이를 다시 각각 8개씩 소분류로 나누어서 총 64개로 분류하자. 3×3으로 이루어진 9개 묶음을 배열하고 속을 채워서 정보를 분류하는 방법이다. 목표 달성, 아이디어, 강의 기록, 브레인스토밍 등 본인이 원하는 기준에 맞춰 다양한 분야에 응용할 수 있다.

만다라 차트는 미국 메이저리그에서 활약한 오타니 쇼헤이 선수가 ‘8 구단으로부터 드래프트 1위로 지명 받기’라는 목표를 실현하기 위해 만든 것이 소개되면서 이슈가 되기도 했다.

먼저 중앙 I에 목표인 내가 원하는 정보를 기입한다. 그리고 축적하고 싶은 정보 8개를 선정해서 A부터 순서대로 시계 방향으로 쓴다. 필자는 정신의학, 뇌과학, 심리학, 건강, 맛집, 술, 영화, AI를 각각 기입했다.

그리고 A의 정신과학을 좌측 상단에 있는 9개 빈칸의 중앙에 옮겨 적는다(a). 정신과학은 분야가 많고 넓으므로 구체적으로 어떤 분야의 정보에 흥미가 있는지 생각해서 a 주변 8개 빈칸에 각각 기입한다. 필자는 우울증, 인지증, 수면, 운동, 고민, 사회 복귀, 생활 요법, 약물 요법을 기입했다.

필자의 머릿속 도서관

우울증	인지증	수면	근거 있는 뇌과학	인풋과 아웃풋의 뇌과학	뇌내 물질	아들러 심리학	융 심리학	긍정 심리학
약물 요법	정신의학	운동	업무 기법	뇌과학	이미지와 뇌과학	사회 심리학	심리학	아동 심리학
생활 요법	사회 복귀	고민	기억	행복	의식	심리학 검사	심리 카운슬링	책 쓸 때 필요한 내용
AI란 무엇인가?	AI시대에 없어지는 직업	로봇	정신의학	뇌과학	심리학	수면	운동	식사
AI는 의식이 있는가?	AI	내가 활용할 AI	AI	내가 원하는 정보	건강	트레이닝	건강	새로운 운동법
AI와 비즈니스 응용	AI를 활용한 서비스	새로운 테크 놀로지	영화	술	맛집	명상 마인드 풀니스	시간 활용과 관리	건강 관련 이야기
감동적인 영화	최신 영화 정보	영화 랭킹	새로운 소주	위스키 이벤트 정보	투어	카레	초밥	신규 오픈 식당
영화 리뷰	영화	심리학 정신의학	파워 블로거	술	듣은 정보	창작 요리	맛집	미술랭 가이드
최신 화제	감독	스타워즈	와인 바	안주	맥주 공장	맛집 블로그	가고 싶은 식당	사진

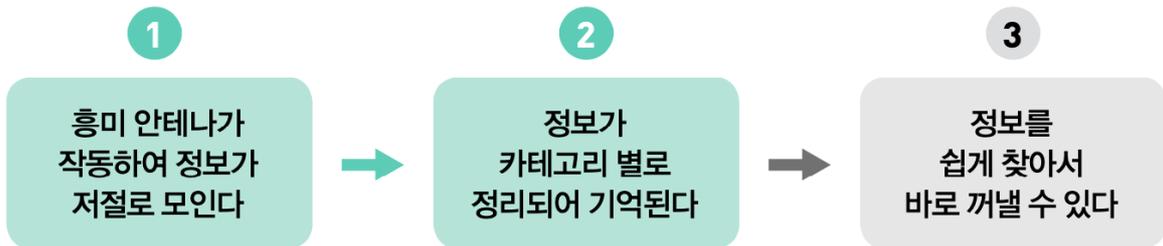
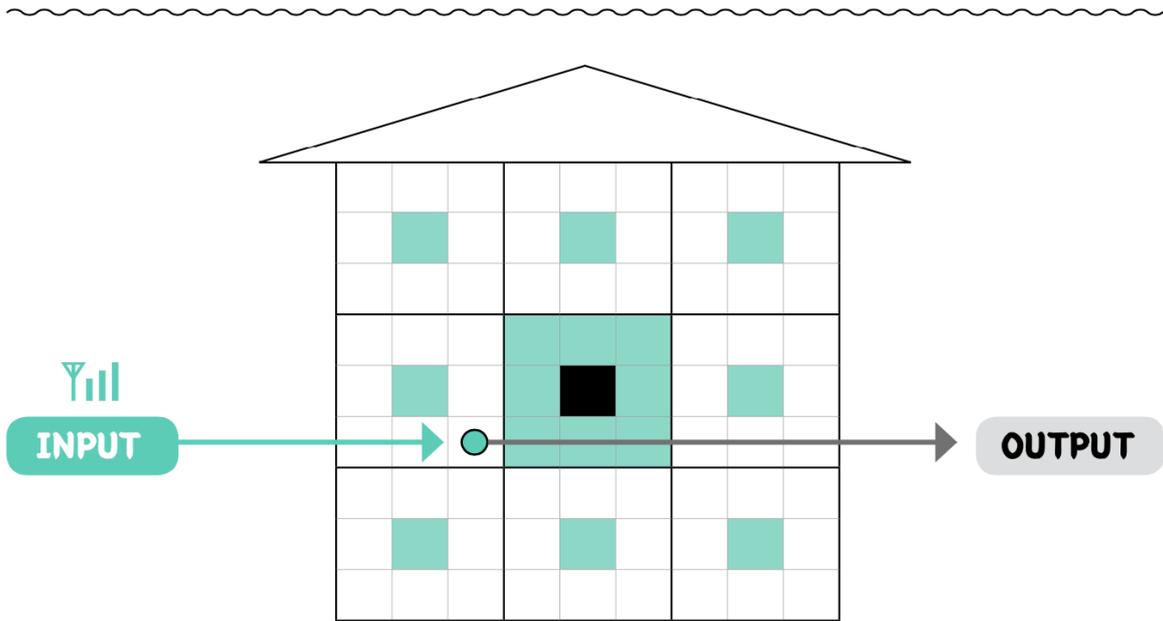
다음으로 B의 뇌과학도 A와 마찬가지로 상단의 9개 빈칸의 중앙에 옮겨 적고 b 주변 빈칸도 채워 넣는다. 이 작업을 순서대로 반복하면 모든 빈칸을 채울 수 있다. 이런 식으로 당신이 목표로 생각하는 정보를 8분야 64개 항목으로 구분하여 선정하면 된다. 이 표를 틸틈이 챙겨보자. 눈에 익으면 안테나가 작동하듯 인터넷 서핑이나 서점에 가서 책을 볼 때 내가 원하는 정보를 바로 알아볼 수 있게 된다.

머릿속 도서관 만다라 차트

	a			b			c	
			A	B	C			
	h		H	I	D		d	
			G	F	E			
	g			f			e	

프레젠테이션, 강의들을 때나 회의 자료, 책을 볼 때도 만다라 차트를 정리한다는 생각을 갖고 해보자. 이렇게 하루 하루를 보내다보면 어느새 정보도서관이 충실해져 있을 것이다. 인풋을 시작하기 전에 일단 차트를 만들자!

머릿속 정보도서관의 세 가지 장점





딱 세 가지씩 처리하기

요즘은 취미 원데이 클래스나 부업하기 등 오프라인/온라인으로 많은 강의가 있다. ‘비싼 강의니까 하나도 빠짐없이 다 듣고 배우려고 해야지’라며 잔뜩 긴장하고 강의 듣는 사람이 있다. 이렇게 열정적이고 적극적인데 강의 후 이야기해보면 내용을 깊이 이해 못하고 있는 경우가 허다하다. 왜일까? 뇌는 한 번에 세 개의 정보밖에 처리하지 못한다. 그 이상 처리하려고 하면 과부하 걸려서 모조리 잊어버리고 만다.

기본적으로 뇌의 용량은 아주 크다. 다만 뇌의 작업 공간, 즉 워킹 메모리는 그리 크지 않다. 따라서 한 번에 처리할 수 있는 용량도 많지 않다. 마치 한 번에 나를 수 있는 접시 개수가 세 장으로 한정되어 있는 것과 같다. 정보를 채운 세 장의 접시를 나르고 다시 세 장을 채워서 나르기를 반복해야 한다.

‘하나도 놓치지 않겠어!’라고 의식하면 할수록 뇌 작업 공간은 정체가 심해지고, 급기야는 아무것도 배울 수 없는 상태에 빠진다. 이런 이유로 배움에 욕심을 부리면 안 된다.

필자는 세미나 시작 전에 설문 용지를 나눠준다. 맨 위에 ‘오늘 배우고 싶은 것 세 가지를 적으세요’라고 되어 있다. 세미나 시작 후엔 ‘오늘

은 뭐가 됐든 세 가지만 배워서 돌아갑시다'라고 말한다.

세 가지로 제한하면 주의 안테나가 작동하여 집중력도 높아지고 학습 효율도 극대화된다. 그런데 세 가지가 아니라 일곱 가지라면 어떨까? 아마도 분량이 많아서 뇌는 혼란 상태에 빠질 것이다.

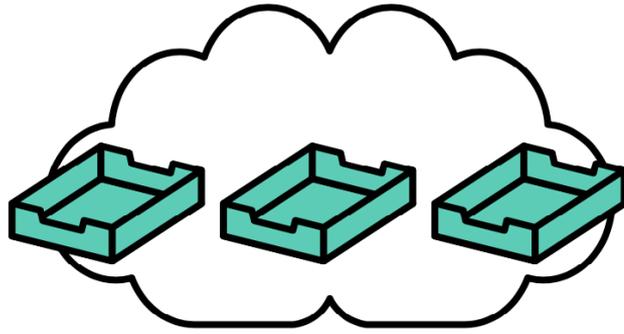
과거 필자는 세미나가 끝난 뒤 설문지를 돌렸다. 그리고 자유 기술식으로 '오늘 배운 점을 작성해주세요'라고 요청했었다. 몇 문장 적는 등마는 둥이거나 아예 비워두고 제출하는 사람도 많았다. 아웃풋양이 인풋양에 비해 너무나 빈약했다. 결과적으로 거의 아무것도 얻지 못하고 돌아가는 사람이 대부분이었다는 것이다.

두세 시간 걸리는 세미나를 들으면서 처음부터 마지막까지 줄곧 집중력을 유지할 수는 없다. '한마디도 놓칠 수 없어! 가격이 얼마데!'라고 생각하는 것도 마찬가지다. 아무 훈련 없이 처음부터는 불가능한 일이다. '전부 다 배울 거야!'라며 과욕을 부리면 후반으로 갈수록 뇌가 지치고 집중력이 떨어져서 결국 중요한 포인트를 놓칠 수 있다.

책 읽을 때도 마찬가지다. 책 읽는 목적을 명확히 하고 책이 말하고자 하는 내용을 세 가지로 응축한다. 그리고 아웃풋을 생각하며 읽는 것이 좋다. 이렇게 하면 깊은 독서가 가능하기 때문에 실제로는 세 가지 이상을 깨닫게 된다. 줄줄이 이어지는 회의 시간도 마찬가지다. 모든 것을 다 들으려 하면 결국 남는 것은 없다. 상대의 목적을 확실히 인지한 후, 발제를 들어보자.

배울 때는 욕심 부리지 말아야 한다. 세 가지만 얻어 가면 충분하다는 자세로 임하면 더 좋은 결과를 얻을 수 있다.

뇌에 정보처리 트레이는 3개뿐이다



정보처리·뇌 작업 공간 = 머릿속 메모리는 3개

욕심은 뇌를 피로하게 한다



3+3법칙 익히기

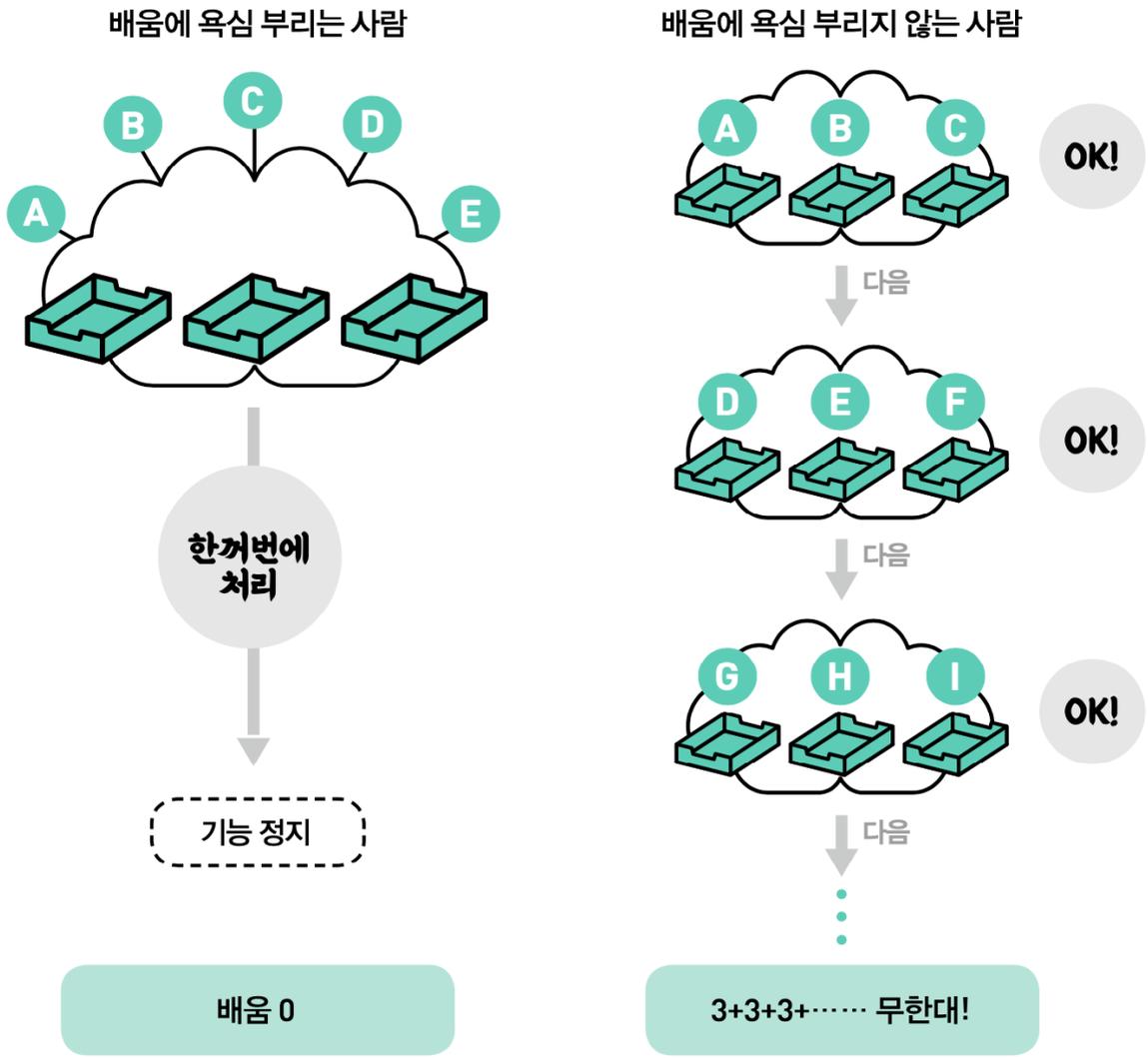
시간을 투자하며 책 읽는 당신. 그런데 앞서 고작 세 가지만 알아가고 하니 당황스러울 것이다. 다시 잘 읽어보자. ‘한 번에 기억하고 처리할 수 있는 정보가 세 개’라고 했다. 즉, 한 번에 세 가지를 처리하고 나면, 또 세 개씩 추가하여 계속적으로 처리할 수 있다는 의미다.

A, B, C, D, E, F라는 여섯 개의 정보를 처리한다고 해보자. 한 번에 모두 처리하려고 하면 뇌 처리 용량 세 개가 넘기 때문에 과부하 걸려 뇌가 기능하지 못한다. 따라서 배움은 0이다.

이럴 때는 정보를 세 개씩 추려서 처리하면 된다. 먼저 A, B, C를 처리하고 다음에 D, E, F를 처리하는 식이다. 이를 반복하면 $3+3+3+3+\dots$ 같이 무한대로 배울 수 있다.

필자의 세미나 설문지에는 ‘오늘 배우고 싶은 것 세 가지를 적으세요’ 다음에 ‘내일부터 실행할 일(TO DO) 세 가지를 적으세요’가 적혀 있다. 참가자 대부분이 TO DO를 작성한다. 추가로 세 가지 배울 점을 더 적는 참가자들이 많았다.

정보를 한 번에 모두 처리하려고 하지 말자



이것이 바로 3+3+3 학습법이다. 필자는 이 방법을 3+3법이라고 부른다. ‘오늘 배운 점을 적으세요’ 같은 자유기술식에는 쓸 엄두를 못 내던 사람들도 3+3법으로 접근하니 배울 점이나 TO DO를 어렵지 않게 작성할 수 있었다.

예를 들어, 3+3법을 독서에 적용해보자. 먼저 다 읽고 난 후 세 가지 느낀 점과 세 가지 TO DO만 적어보자. 그리고 세 가지 TO DO를 1주일 동안 실천하자. 1주일이 지난 후 책을 한 번 더 훑어보면서 또 다른

느낀 점과 TO DO 세 가지를 작성하고 다시 1주일 동안 실천한다. 이를 매주 반복하면 된다.

3이라는 숫자를 의식하고 세 개씩 처리하는 루틴을 만들자. 한 번에 모두 하겠다는 욕심을 버리고 나누어서 처리하면 학습 효율성이 극대화된다. 세 개씩 차근차근 인풋과 아웃풋을 반복하면 성장의 한계를 극복할 수 있다.



자기 전 15분 습관

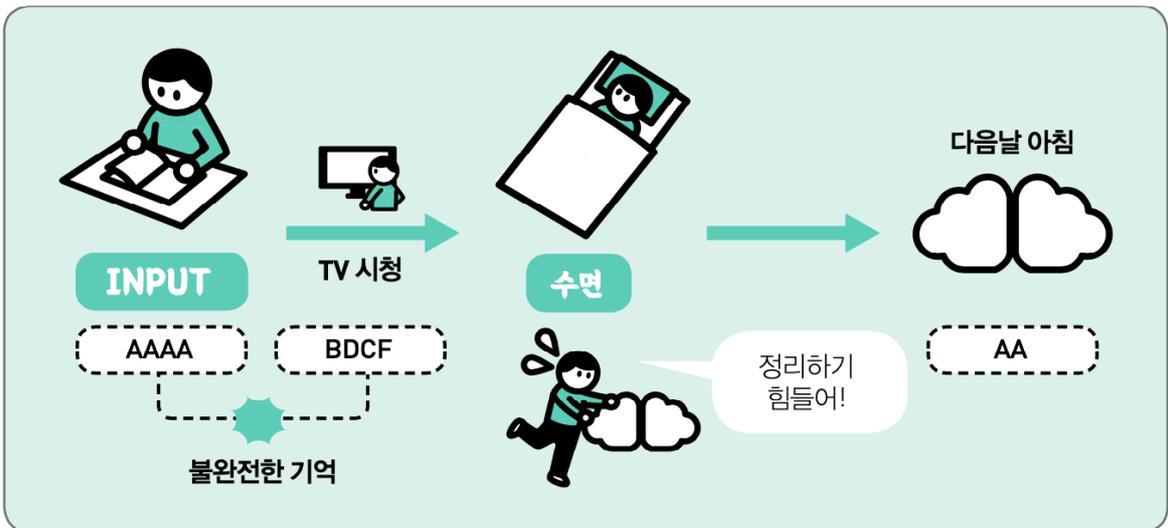
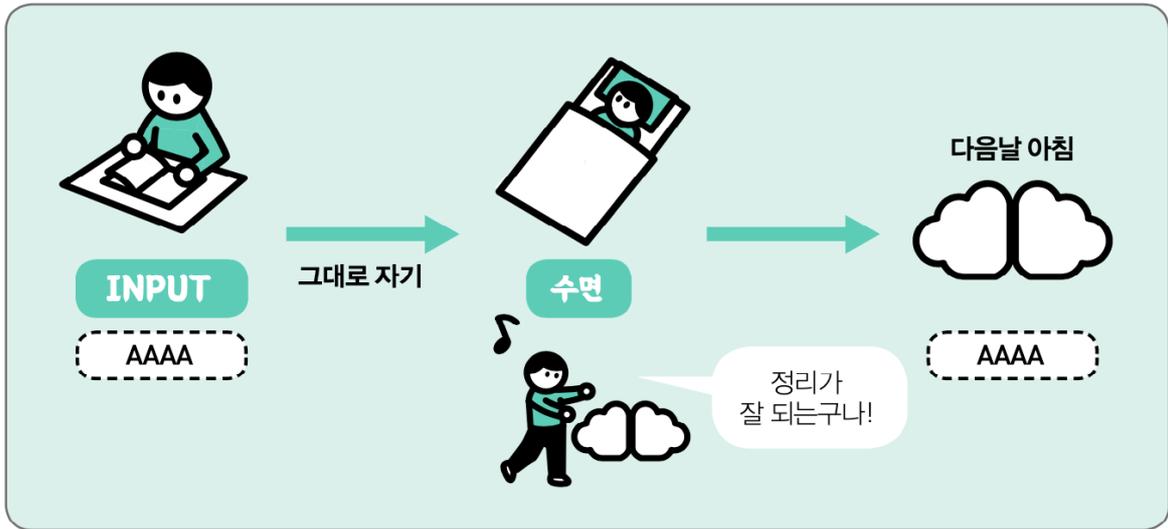
최적의 인풋 시간대는 오전이다. 하지만 바쁜 직장인이 평일 오전에 공부하기란 쉬운 일이 아니다. 그럼 오전 시간 이외에 기억력이 가장 좋은 시간대는 언제일까? 답은 자기 전 15분이다. 이 시간은 기억의 골든 타임이라고 할 수 있다.

왜일까? 인간은 수면 중 전날 일어났던 일이나 하루 동안 입력된 정보를 처리하고 저장한다. 그래서 인풋 후 바로 잠자리에 들면 머릿속에 저장하기 쉬운 것이다.

잠들기 2시간 전 공부한 뒤 아무것도 하지 않은 그룹과 영화 본 그룹으로 나누어 다음날 기억력 테스트를 해봤다. 영화 본 그룹의 성적이 낮았고, 아무것도 하지 않은 그룹의 성적이 높았다.

기억 정착을 방해하는 요인으로 기억 충돌이 있다. 어느 정도 암기한 후 유사한 정보나 쓸데없는 정보를 입력하면 뇌 속에서 정보 간 충돌이 일어나 혼란한 상태가 된다. 기억 정착이 방해 받는 것이다. 그러므로 아무것도 하지 않고 잠들면 기억 충돌이 일어나지 않는다. 뇌가 쓸데없는 정보를 처리할 필요가 없어 기억이 정착된다.

자기 전 15분이 기억에 남는 이유



예를 들어, ‘오늘은 하루 종일 열심히 공부했으니 자기 전에 30분 정도는 텔레비전을 보자!’, ‘30분만 게임하고 자자’ 같은 식으로 하루를 마무리하려는 사람도 있는데 기억 효율성 측면에서 최악일 수밖에 없다.

잠자리 들기 전 이 닦고 세수도 마친 상태라면 기억에 남기고 싶은 가장 중요한 인풋을 복습하는 시간을 갖자. 잘 외워지지 않는 부분을 다시 체크하고 잠자리에 들면 다음날 아침 암기한 내용이 저절로 떠오르는 신기한 체험을 할 것이다.

기억의 골든타임은 바로 인풋의 골든타임이다. 잘 활용하면 외우기 힘들거나 기억해야 하는 일도 쉽게 머릿속에 넣을 수 있다.



운동 + 뇌 트레이닝

운동과 동시에 하는 인풋은 효율성이 더 크다. 영상을 보거나 음악을 들으면서, 즉 뭔가를 하면서 공부나 업무를 하면 능률이 떨어지는 경향이 있다. 하지만 운동만큼은 다르다. 운동하면서 인풋, 아웃풋이 가능하다.

정신의학, 특히 치매 치료 분야에서 주목받고 있는 듀얼 태스크 트레이닝이 여기에 해당한다. 인지증 환자에게 러닝머신을 걷게 하는 동시에 빨셈, 말 잇기, 동물 이름 말하기 등 간단한 뇌 트레이닝을 시키는 것이다.

듀얼 태스크 트레이닝은 인지증 전단계인 MCI(경도인지장애)를 개선하고 인지증 진행을 예방한다. 뿐만 아니라 알츠하이머의 기억장애에도 효과적이어서 예방과 진행을 억제한다는 연구가 발표되고 있다. 과거에는 인지증 증상인 건망증은 고칠 수 없는 것으로 여겨졌다. 하지만 지금은 듀얼 태스크 트레이닝으로 예방과 동시에 증상 진행을 억제하고 있다.

이렇게 운동과 간단한 뇌 트레이닝을 조합하면 운동만 하는 것보다 훨씬 더 많이 뇌를 활성화시킬 수 있다.

듀얼 태스크 트레이닝

운동



뇌 트레이닝



뇌 활성화

100에서 7씩 빼면 93, 86, 79, 72, 65……

운동으로 기억력, 집중력, 창의력을 향상시킬 수 있는데, 이 효과는 운동 후가 아니라 운동 중에 나타나기 시작한다. 예를 들어, 운동과 단어 기억력 테스트를 병행한 그룹이 기억력 테스트만 실시한 그룹보다 기억력 측면에서 20% 더 우수한 것으로 나타났다.

뇌기능 향상 효과는 운동이 끝나면 서서히 감소하기 때문에 뭔가를 기억해야 한다면 운동 중이 효과적이다. 운동할 때 대다수가 음악을 듣는 것처럼, 영어를 들으면서 단어 공부하면 효율적일 수 있다. 아이디어 회의를 할 때도 테이블에 앉아서 몇 시간이고 고민하는 것보다 산책이라도 하면서 생각하면 손쉽게 좋은 아이디어를 얻을 수 있다.

운동이 뇌를 활성화시키고, 운동만 해도 기억력, 집중력, 창의력을 높일 수 있다니 일석이조다. 회의에 진척이 없다면 밖으로 나가 산책하면서 이야기해보자.

운동 + 뇌 트레이닝을 한번에!





주 2시간 이상 운동은 필수

‘원래 기억력이 좋지 않아요’라고 말하는 사람이 있다. 하지만 나이가 들어서도 기억력을 향상시킬 수 있는 방법이 있다.

바로 운동이다. 운동하면 기억력이 좋아진다. 기억력 이외에도 집중력, 선택적 주의력, 실행력, 독해력, 운동기능, 워킹메모리, 창조력, 발상력, 동기부여, 학교 성적, 지능지수, 의욕, 스트레스 내성 등 많은 방면으로 뇌 기능을 향상시킬 수 있다. 기억력 좋아지는 운동법을 자세하게 살펴보자.

운동 종류

유산소 운동은 뇌를 활성화한다. 걷기, 뛰기, 조깅, 자전거 타기, 수영, 에어로빅 등이 여기에 해당한다. 유산소운동을 하면 해마에서 BDNF(뇌유래신경영양인자) 생성이 증가하고 치상핵 과립세포 생성이 촉진되어 기억력이 좋아진다.

운동 시간

유산소 운동은 적어도 일주일에 2시간 이상 하는 게 좋다. 1회 45~60분 이상의 유산소 운동을 일주일 동안 몇 차례 하면 뇌 트레이닝 효과가 있다. 만약 장시간 운동할 여건이 아니라면 틈틈이 운동하자. 주 2시간 이상 채우면 효과를 볼 수 있다.

지속 기간

10분만 운동해도 기억력이 좋아진다. 문제는 얼마나 지속할 수 있는냐다. 1~2개월 유지하면 기억력증강 효과도 유지할 수 있다.

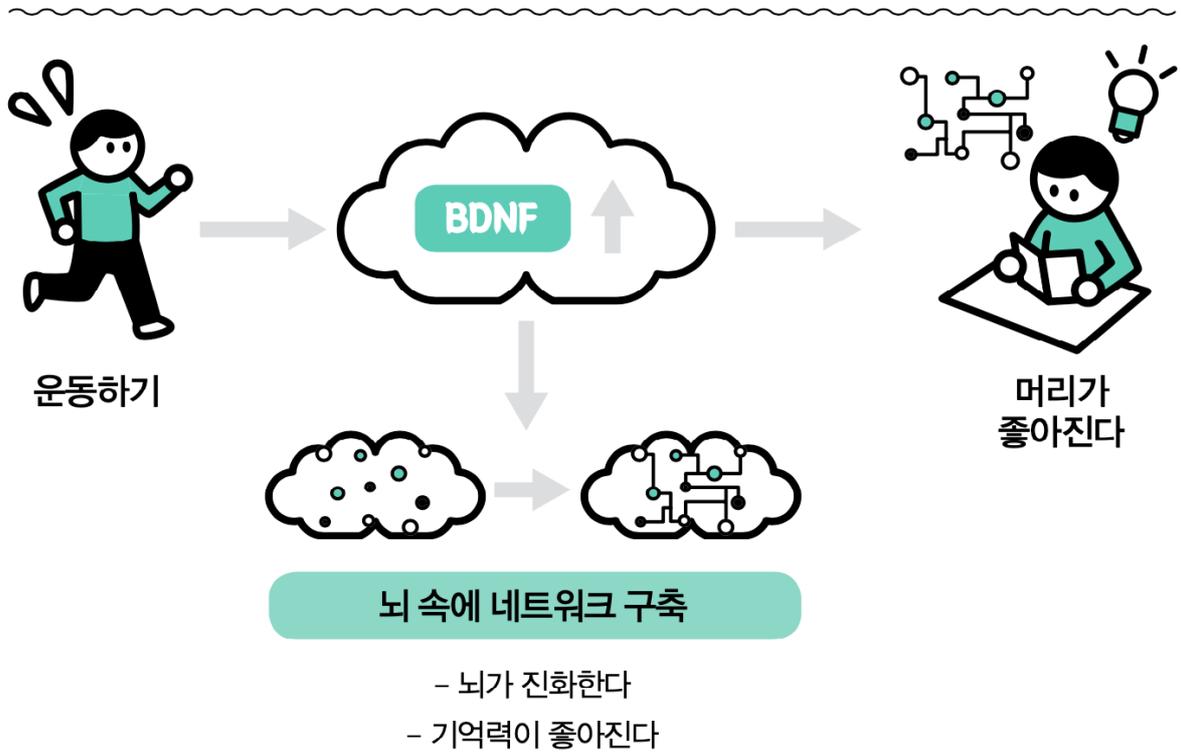
운동 강도

운동 강도는 중강도(심장이 두근거리며 다소 힘들다고 느끼는 수준)를 추천한다. 러닝머신 속도를 기준으로 설명하면, 평소처럼 대화하기 힘든 수준의 속도가 중강도다.

간단한 운동보다는 복잡한 운동

같은 운동을 해도 단순한 운동은 뇌 트레이닝 효과가 크지 않다. 뇌를 활성화하는 운동이 뇌 트레이닝에 효과적이다. 따라서 실내 러닝머신보다는 야외에서 달리는 게 좋다. 또 동작 변화가 많은 에어로빅이나 임기응변·대처능력이 필요한 격투기도 뇌 트레이닝에 효과적이다.

운동을 하면 머리가 좋아진다



정리하면 이렇다. 중강도의 복잡한 유산소 운동을 주 2시간 이상 계속 해보자. 기억력 향상에 도움이 될 것이다. 매번 다짐하고도 실패하는 운동. 기억력 향상과 건강 유지를 위해 다시 운동을 시작하자!



효율적인 휴식 루틴

시드니대학 연구에 따르면 하루 동안 앉아있는 시간이 4시간 미만인 사람에 비해 11시간 이상인 사람의 사망 위험이 40%나 높았다. 또 앉아서 텔레비전을 계속 보고 있으면 1시간마다 평균수명이 22분 단축된다는 연구도 있다.

미국 UCLA 연구에 따르면 앉아있는 시간이 길어지면 그에 따라 내측 측두엽이 얇아진다고 한다. 내측 측두엽이 얇아지면 인지기능이 떨어져 결과적으로 알츠하이머병 등 인지증이 발병될 수도 있다. 이처럼 계속 앉아 있는 것은 몸은 물론이고 뇌에도 악영향을 준다는 연구가 많다.

반면, 서있으면 전두엽이 활성화되어 집중력과 워킹 메모리가 향상된다는 보고가 있다. 서서 업무 볼 수 있는 책상인 스탠딩 데스크도 많이 사용하는 추세다. 효과에 대한 논쟁이 있지만 필자는 서서 업무하는 게 좋다고 보기는 계속 앉아있는 게 문제라고 본다.

앞의 연구 결과에서 나왔듯, 장시간 앉아서 업무나 공부를 하면 피곤이 몰려와 집중력이 떨어진다. 당연한 이야기지만, 이럴 때는 휴식을 취하며 기분 전환해야 한다. 휴식 시간에 스마트폰을 보는 사람이 많은데, 그다지 효율적인 휴식법이 아니다. 그럼 가장 효과적인 휴식법은 뭘까?

바로 운동이다. 10분간 운동을 해보자. 앞서 이야기했듯 이렇게만 해도 집중력, 기억력이 향상되고 동기부여된다.

건물 밖으로 나가서 10여 분간 산책하는 것이 가장 좋다. 필자는 일이 잘 풀리지 않으면 근처로 나가 10~15분 정도 운동하며 자연을 접한다. 하지만 일반 직장인이 따로 운동하기는 쉽지 않다. 그래서 계단 이용을 추천한다. 타부서에 전달할 서류를 가지고 간다거나 회의실로 이동할 때 엘리베이터 대신 계단을 이용하는 것이다. 이렇게만 해도 상당한 운동시간을 확보할 수 있다. 휴식시간을 정해두고 10분간 계단 오르내리기하는 것도 좋은 방법이다. 혹은 가까운 편의점을 다녀오는 것도 좋다. 계속 앉아 있지만 말고 짹짹이 운동하도록 하자.

1회 10분 가벼운 운동이면 충분하다



휴식이라고 하면 앉아서 느긋하게 여유를 즐기는 게 최고라고 생각하는 사람이 많다. 육체노동하는 사람이라면 이 말도 맞지만, 앉아서 오랫동안 일하는 사람이라면 휴식시간 정도는 일어나서 운동하는 게 좋지 않을까?



루틴 10

장소 뉴런 활성화하기

A와 B, 다음 중에서 공부가 더 잘 되는 쪽은 어느 쪽일까?

- A. 한 곳에서 공부하기
- B. 여러 곳을 옮겨가며 공부하기

정답은 B다. 미국 미시건대학 연구팀은 40개의 단어를 10분간(2회) 외우게 하고 장소와 기억의 관련성을 조사했다.

그룹 A는 1회째와 2회째 모두 같은 방에서, 그룹 B는 1회째와 2회째 각각 다른 방에서 단어를 외우게 하고 테스트했다. 각 그룹이 기억해낸 단어의 평균 개수는 그룹 A가 16개, 그룹 B가 24개였다. 장소를 한 번 바꿔주는 것만으로도 기억력이 40%나 향상된 것이다.

장소 뉴런 활성화하는 법



단어를 외울 때 장소를 옮긴 그룹 B는 장소의 정보와 단어의 정보가 연결되기 때문에 단어를 기억해낼 수 있는 단서가 더 많다. 덕분에 더 많은 단어를 기억해낼 수 있었던 것이다.

또한 장소를 바꾸면 해마의 장소 뉴런이 활성화된다. 해마는 기억력을 관장하는 곳으로 장소를 바꾸거나 이동을 통해 활성화시킬 수 있다. 그리고 활성화되면 기억력이 좋아진다. 장소 뉴런을 발견한 존 오키프 John O'Keefe 박사는 2014년 노벨 의학생리학상을 수상했다.

실은 필자도 하루에 세 번 장소를 바꿔가며 일하고 있다. 오전에는 서재, 오후에는 카페, 마지막에는 사무실로 이동해서 업무를 이어간다. 장소를 바꾸면 집중력이 리셋되므로 업무 능률이 좋아진다. 일반 직장인에게는 쉽지 않은 일이지만, 자기계발하는 시간에 적용해보자. 자택, 카페, 도서관 등 자신이 집중할 수 있는 장소를 여러 곳 찾아 두자.



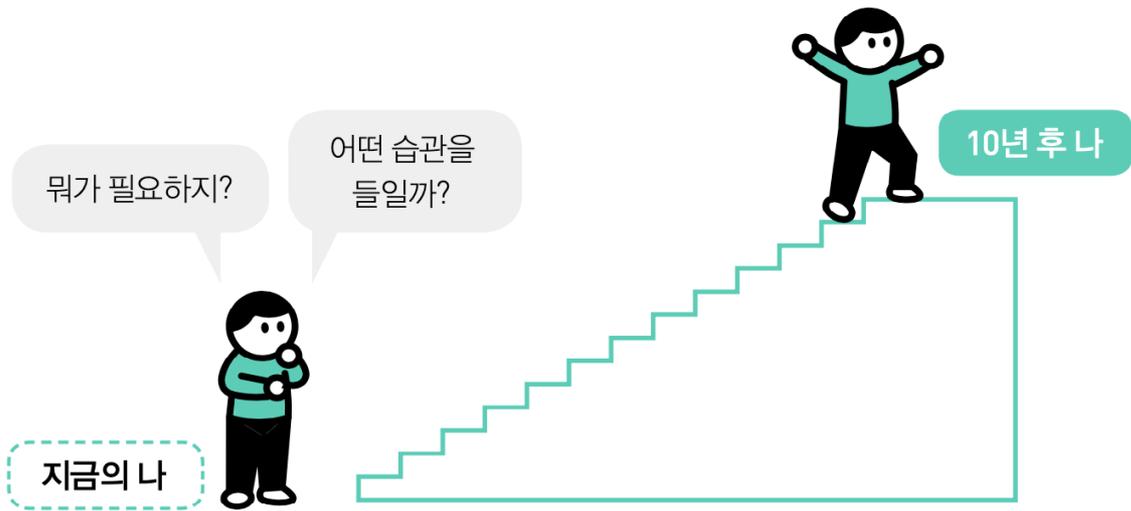
10년 후 나를 생각하기

누군가가 ‘지금 배우는 것의 효과는 언제가 되야 볼 수 있을까요?’라고 물었다. 필자는 ‘10년 후입니다!’라고 답했다. 질문한 사람은 매우 실망하는 표정을 지었다. 10년이라는 긴 시간일 줄은 상상도 못했을 것이다.

물론 효과가 바로 나타날 수도 있다. 하지만 책을 읽거나 어떤 것을 배우고 난 직후는 단순히 지식 습득했을 뿐이다. 지식이 자연스러운 행동으로 이어지기까지는 상당한 시간이 걸린다.

예를 들어, ‘아침에 일어나면 오늘 할 일 목록부터 작성하라’는 노하우를 배웠다고 하자. 당장 다음날 아침부터 실천할 수 있다. 다만 할 일 목록에 뭘 적어야 할지 감이 안 올 뿐이다. 바쁜 날에는 건너뛰기도 한다. 그러다가 반년, 1년을 계속 하다보면 몸에 익어 습관이 된다. 지식이 몸에 익은 것이다.

10년 후를 위한 준비



생각하지 않아도 무의식적으로 행동으로 옮기는 상태, 즉 단순히 지식으로 알고 있는 것뿐만 아니라 몸에 익은 상태가 되기 위해서는 어느 정도 시간이 필요하다.

필요한 지식을 단기간 내 인풋하는 것도 매우 중요하다. 하지만 이것만으로는 충분하지 않다. 10년 후 자신이 무엇을 하고 싶은지 비전을 갖고, 거기에 맞춰 무엇이 필요하고 어떤 인풋을 해야 하는지 먼저 생각해야 한다. 명확하게 목표를 세우고 단계를 밟는 것이다.

지금 당신의 뇌와 몸에는 10년 전 인풋한 것들로 채워져 있다. 따라서 10년 후의 나를 위해서 지금 어떤 인풋을 하고 있는지 잘 생각해 봐

야 한다. 이제 다음 챕터부터 일상에 바로 적용할 수 있는 인풋 습관이 소개된다. 10년 후 내 모습을 그리면서 나만의 루틴으로 만들어보자.

3

모든 것을 자기성장으로
이어주는 관찰 루틴





루린 1

변화에 민감하게 반응하기

《셜록 홈즈》 시리즈가 생각나는가? 필자 기억에 강렬하게 남은 에피소드는 다음과 같다.

홈즈가 왓슨을 처음 만나는 장면인데, 방에 들어온 왓슨에게 홈즈가 갑자기 ‘아프가니스탄에 있었죠?’라고 묻는다. 이 말을 듣고 왓슨은 깜짝 놀란다. 홈즈는 사전 정보 없이 관찰만으로 왓슨이 군의관이었고, 아프가니스탄에 있었던 사실을 간파한 것이다.

당시 깊은 감명을 받았고, ‘나도 이런 관찰력을 익혀야겠다!’ 생각하며 관찰력을 키워왔다. 관찰력을 키우면 무엇이 좋고, 어떻게 단련할 수 있는지 알아보자.

커뮤니케이션 능력이 향상된다

사람을 관찰한다는 것은 언어(언어 정보)가 아니라 걸모습, 즉 시각 정보의 수집을 의미한다. 다시 말해 관찰력이 뛰어나면 상대의 비언어 정보를 더 많이 모을 수 있기 때문에 비언어 커뮤니케이션 능력이 향상된다.

비언어 정보 수집이 능숙하면 상대 생각을 파악할 수 있는 통찰력이 생긴다. 상대의 기분을 감지할 수 있기 때문에 비즈니스할 때나 인간관계 만들 때 강력한 무기가 된다.

인간관계가 좋아진다

연인이 헤어스타일을 바꿨을 때, 그 모습을 보고도 알아차리지 못한다면 어떻게 될까? 상대는 그런 당신을 아주 못마땅해 할 것이다. 반면 얼굴을 마주한 순간 ‘머리 스타일 바꿨구나. 정말 잘 어울려’라고 해준다면 상대는 아주 기분이 좋다.

관찰은 ‘흥미·관심이 있다’는 반증이다. 상대의 사소한 변화를 알아주면 친밀도를 높일 수 있다.

자기성장의 속도가 빨라진다

관찰력이 없는 사람은 한 편의 영화에서 30개의 정보밖에 얻지 못한다. 하지만 관찰력이 높은 사람은 100개의 정보를 얻는다. 같은 시간을 들여서 같은 영화를 봤는데 인풋양이 세 배나 차이나는 것이다. 결과적으로 자기성장 속도도 세 배 차이날 수밖에 없다. 또한 관찰력이 뛰어나면 빠른 의사결정이 가능하다.

홈즈의 관찰력

아프가니스탄에 있었죠?



왓슨을 처음 만난 홈즈

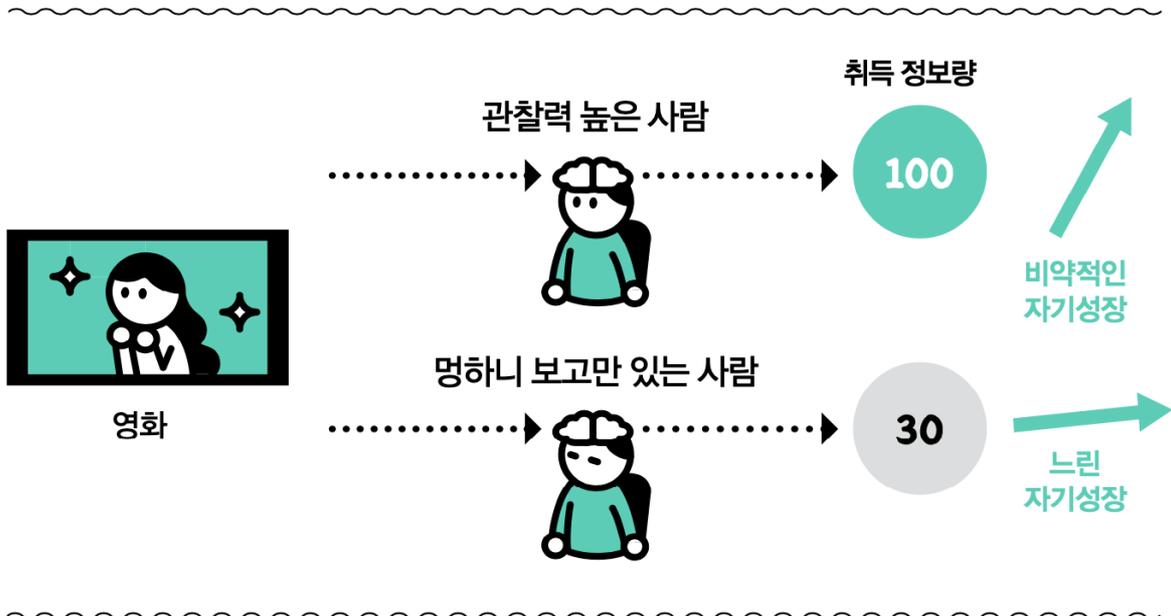
‘의료계 종사자로 보이는 남자가 있는데, 어딘가 군인 분위기도 난다. 그럼 군의관일 테지. 얼굴은 까무잡잡한데, 손목이 하얀 걸 보니 그게 원래 피부 색깔은 아닌 것 같군. 열대 지역에서 돌아온 지 얼마 되지 않은 거지. 초췌한 얼굴을 보니 힘든 일도 겪었고 병에도 걸렸던 것 같아. 왼팔을 다친 적이 있군. 왼팔이 뻗뻗하고 부자연스러워. 영국 군의관이 고생하고 팔에 상처를 입을 만한 열대 지방이 어디지? 그래! 아프가니스탄이다’

출처: 《주홍색 연구》 아서 코난 도일, 열림원

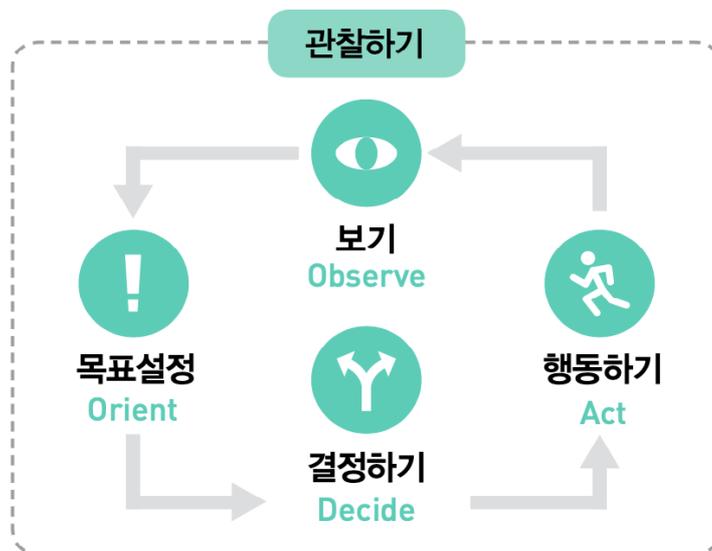
변화에 민감하다

관찰력이 높은 사람은 출퇴근길에 새로 오픈한 식당이 있다면 바로 알아차린다. 즉, 관찰력이 높으면 변화에 바로 반응한다. 유행에 민감하다는 의미다. 따라서 다음에는 어떤 게 유행할지 예상할 수 있다.

누가 성장이 빠를까?



OODA Loop(우다 루프)를 돌려라



면밀히 관찰하면 신속한 행동이 가능하다

미공군 파일럿이 말한 우다 루프. 돌발상황에서 OODA로 대응했다.
우리 일상에도 적용해보자.

무엇을 관찰하면 좋을까?

- 자세, 걸음걸이
- 시선, 눈을 마주치는가(대인 공포, 불안)
- 눈에 힘이 있는가(의사, 의욕, 에너지)
- 다크서클(수면상태)
- 몸가짐, 화장, 수염, 머리 모양
- 복장, 장소에 적절한가(사회성)
- 영양상태(피부, 안색)
- 체격, 체형, 근육량, 비만인가 말랐는가
- 감정(분노, 무기력, 초조, 불안)
- 표정(근음의 정도, 안면 근육의 움직임, 웃는 얼굴)
- 동작(느림, 빠름, 안정감, 힘)
- 에너지 여부
- 가족과의 관계(혼자 왔는가 가족과 왔는가)



습관화되면 15초 만에 사람을 파악할 수 있게 된다



‘관찰+왜?’ 반복 연습

잘 알겠지만 관찰력을 키우면 많은 장점이 있다. 내 생활이 보다 계획적으로 바뀌고, 동료와 관계가 개선되며, 일머리를 만들 수 있다. 대내외적 변화와 유행도 한눈에 알아볼 수 있게 된다. 어떻게 하면 일상에서 관찰력을 키울 수 있을까? 효율적인 관찰 루틴 만드는 방법을 알아보자.

아웃풋 전제로 연습

필자는 카레 관련 블로그를 운영한 적이 있다. ‘먹고 블로그에 업로드해야지’ 생각만으로도 관찰력이 상승됨을 느꼈다. 예를 들어, 닭고기는 삶았는지 구웠는지, 브로콜리는 1개인지 2개인지, 가지는 왜 튀겼는지 등이다. 음식이 나오면 맛보기보다는 관찰을 먼저 하는 습관이 생겼다. 보통 사람이라면 신경 쓰지 않을 것이다. 하지만 이렇게 꼼꼼히 관찰하지 않으면 블로그 내용이 풍성해지지 않는다. 이런 일을 반복하면 나중에는 관찰하는 시간과 품이 적어진다.

관찰 트레이닝

필자가 틈틈이 연습하는 관찰력 트레이닝을 소개하겠다. 지하철 탄 사람의 직업을 추측하거나 바로 전에 무엇을 했는지 예측하는 것이다.

예를 들어, 금요일 밤 10시경 지하철에서 스마트폰으로 메시지 보내고 있는 20대 후반의 대학생을 관찰한다고 생각해보자. ‘얼굴이 발그레한 걸로 봐서 술을 마신 후 귀가하는 길이군. 잘 차려입고 머리 모양도 완벽한 걸로 봐서 회사 회식은 아닌 듯한데... 이성 친구를 만난 것 같군. 지금 10시인데 헤어지기는 좀 이르지 않나? 이성 친구와 사귀기 시작한 지 얼마 되지 않았거나, 아직 썸타는 수준일 거야. 메시지 내용은 아마도 오늘 갔던 식당 너무 맛있었어! 정도지 않을까? 웃고 있는 걸로 봐서 상대에게 강한 호감을 갖고 있는 듯’ 간단히 말하면 이런 식이다. 실제로 어떨지 모르지만 상상의 나래를 펼치다보면 관찰력을 키우는 데 도움이 된다.

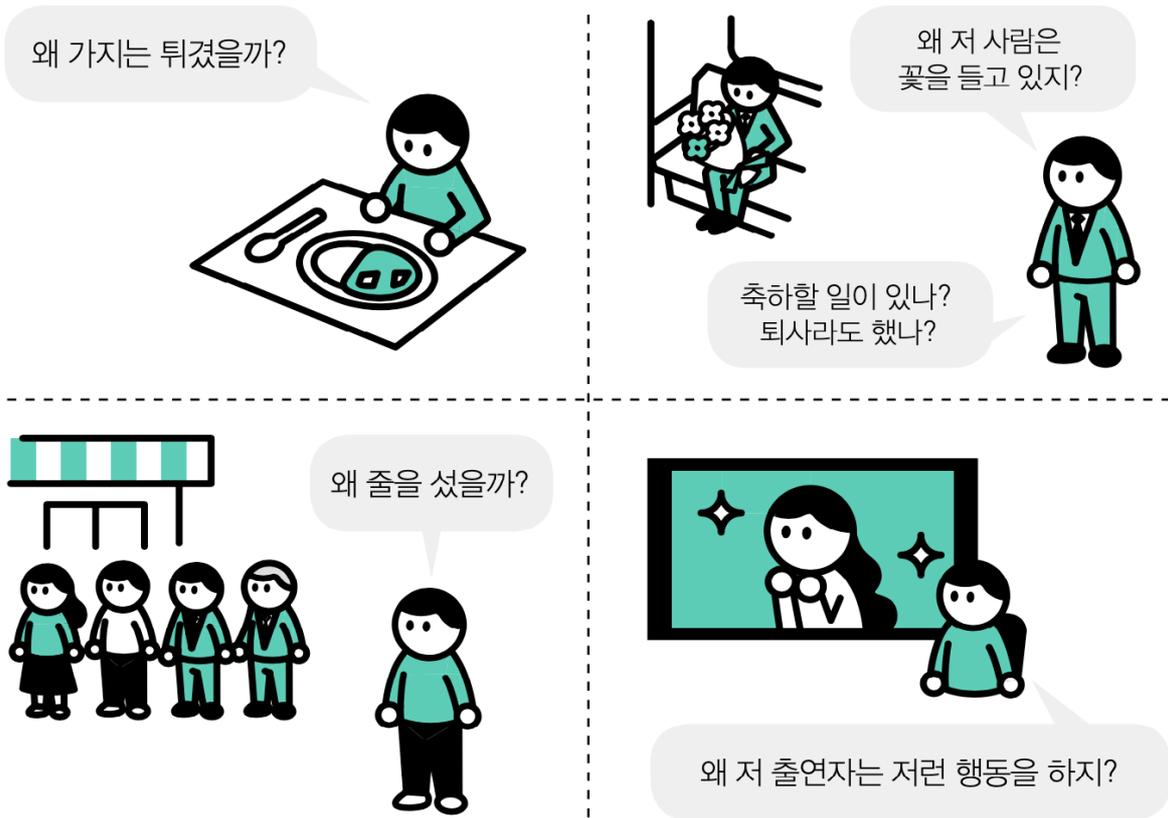
‘왜?’를 항상 생각하자

대다수는 일상생활 중 ‘왜 그럴까?’라는 의문이 생겨도 그러려니 하고 넘긴다.

예를 들어, 길 가다가 사람들이 줄지어 서있는 광경을 본다고 해보자. 보통 아무렇지 않은 듯 그냥 지나쳐 간다. 하지만 필자는 ‘여기는 무슨 줄이에요?’라고 물어본다. 새로운 게임을 사려고 줄 선 것이라면, 젊은 이들이 이토록 열중하는 게임이 무엇인지 정보를 얻을 수 있다. 그리고 어떤 게임인지 인터넷에서 검색해본다.

‘관찰+왜?’ 방식으로 새로운 세계를 열 수 있다. ‘왜?’라는 의문은 새로운 관찰 거리를 끊임없이 제공해주기 때문에 지속적으로 관찰력을 키울 수 있다. 의문을 품는 습관이 생기면 유행에 민감해진다. 결과적으로 가설을 세우고 미래를 예측하는 능력을 키울 수 있다.

일상생활에서 '왜?'를 항상 의식하자



상대의 기분을 추측해본다

누군가와 이야기 나눌 때는 '상대방이 지금 무슨 생각을 하고 있을까? 어떻게 느끼고 있을까?'를 표정, 동작, 시선 등 비언어정보로 읽으려고 노력한다.

예를 들어, 필자는 진료 후 처방 내릴 때 환자 표정이 어떻게 변하는지 관찰한다. 부드러운 표정이면 약 처방을 받아서 안심한 것이다. 반면 찡그리는 표정을 지으면 약 먹기 싫다는 의미이기 때문에 약 효과나 안전성에 대해 평소보다 상세히 설명한다. 친구와 이야기할 때는 분위기를 보고 '어제 뭐 좋은 일 있었어?'라고 말해본다.

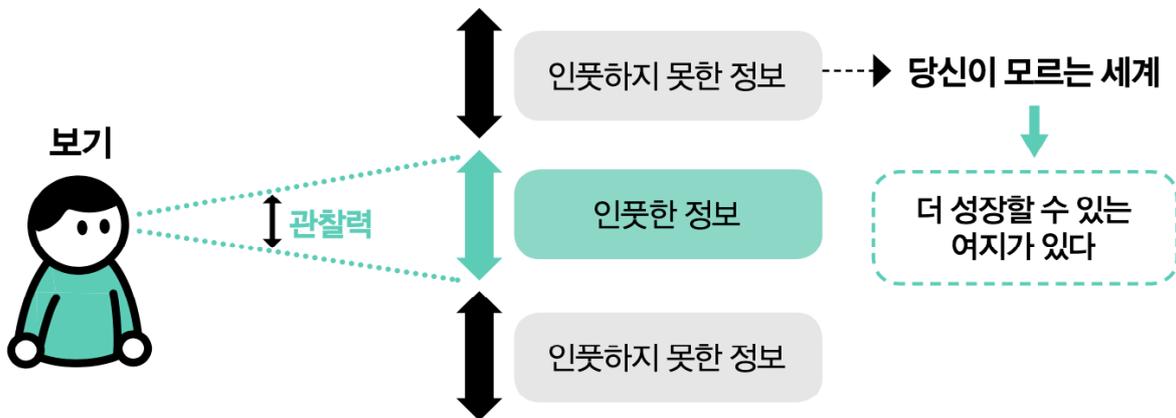
거리 관찰

낯선 거리를 다닐 때에는 새롭게 발견하는 것이 많다. 이는 다양한 생각을 하게 해준다. 다만 그냥 걷기만 하면 아무것도 눈에 들어오지 않는다. 따라서 흥미로운 것을 찾으면서 걸어야 한다. 독특한 콘셉트의 가게, 잡화점, 종교시설 등 주제를 정해서 걸으면 보다 많은 것을 발견할 수 있다.

막대한 시각 정보가 담긴 영화

영화 관람은 최고의 관찰력 트레이닝 비법이다. 2시간 안에 막대한 시각 정보가 응축되어 있다. 인물, 배경, 소품, 소도구에 주목하며 보라. 특히 아웃풋을 전제하며 보자. 영화감상문이나 비평문을 써서 SNS에 올리면 큰 도움이 된다.

보기 능력은 관찰력에 의해 좌우된다



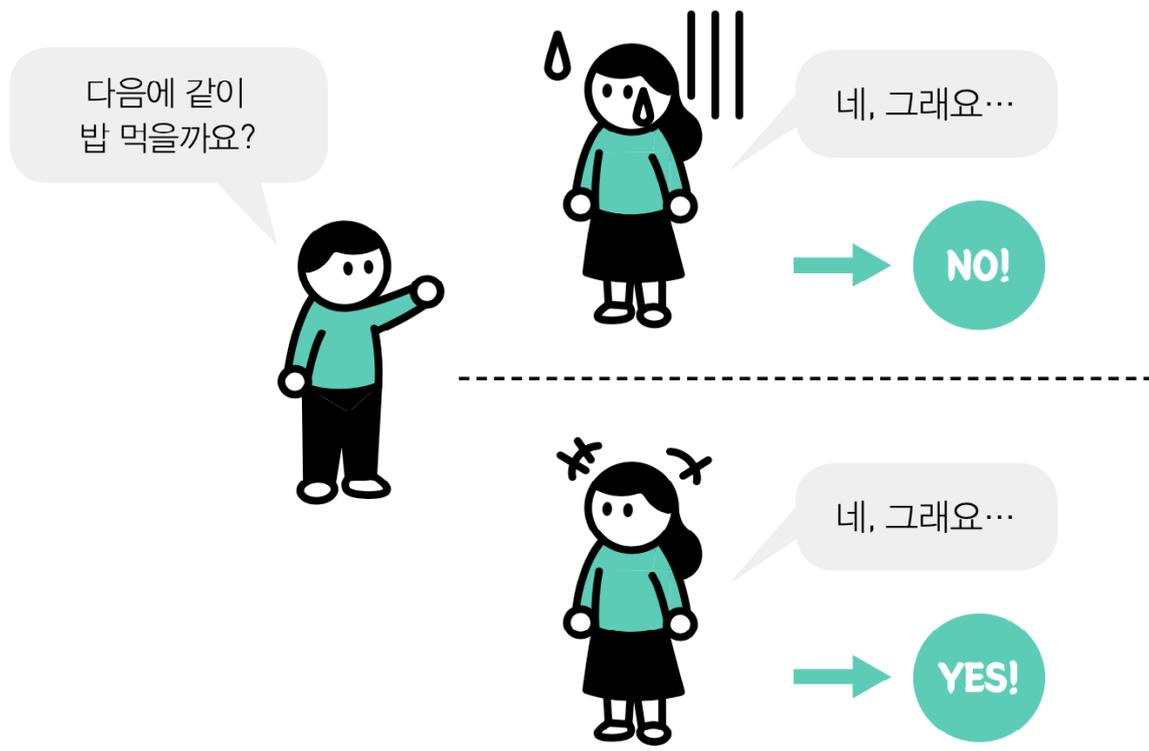


상대방의 진의를 단번에 파악하는 표정 읽기

상대가 무슨 생각을 하고 있는지 알 수 있다면 얼마나 좋을까? 누구나 한번쯤 이런 상상을 해봤을 것이다. 특히, 좋아하는 상대거나 비즈니스에서 일거리를 따와야 하는 상대라면 정말 편리할 것이다.

터놓고 말하면 상대가 어떻게 생각하는지 바로 알 수 있지만 대개는 거절이 두려워 망설인다. 상대가 어떤 생각을 하는지 단번에 알 수 있는 비법이 있다. 표정 관찰이다. 질문하고 상대가 어떤 표정을 짓는지 살펴보는 아주 간단한 방법이다. 표정만 잘 살펴봐도 상대의 생각을 제법 정확하게 예측할 수 있다. 필자는 이것을 리트머스법이라고 부른다. 리트머스법은 시나리오 용어다. 특정 자극(말, 사진, 도구)을 줘서 등장인물의 감정을 드러내게 하는 기법을 말한다. 산성, 알카리성을 판단하는 리트머스 시험지가 어원이다.

보기 능력은 관찰력에 의해 좌우된다



상대에게 ‘다음에 밥이라도 같이 먹어요’라고 해보자. 보통 정말 싫어도 ‘아니요, 싫어요’라고 바로 거절하는 사람은 없다. ‘네... 그래요’ 적당히 얼버무리며 구체적 일정은 잡지 않는다. 상대가 당신을 아주 좋아한다고 해도 답은 비슷하다. ‘네. 언제 몇 시에 먹을까요?’라며 바로 답하는 사람은 많지 않다.

예를 들어, 식사 제안을 했을 때 상대가 ‘네, 그래요’라며 구체적 일정을 말하지 않는다고 하자. 과연 이 사람의 본심은 뭘까? 식사를 제안하는 순간, 표정이 어둡거나 부정적인 표정을 보인다면 당신에게 호의가 없다는 증거다. 반대로 식사 제안하는 순간, 표정이 밝고 입가에 미소가 번지며 긍정적인 표정을 보인다면 호감이 있다는 의미이니 구체적인 일정을 바로 이야기해도 된다.

사람은 자신의 기분을 드러내지 않기 위해 적당히 얼버무리려는 심리가 있다. 하지만 질문을 받은 바로 직후에는 본심이 표정으로 드러나는 법이다. 리트머스법은 업무할 때도 적용할 수 있다. 예를 들어, 필자는 불면증 환자를 진찰하며 ‘수면제 처방할까요?’라고 묻는다. 이후 얼굴을 보면 약을 먹고 싶어 하는지, 아닌지 표정으로 드러난다.

처음에는 쉽게 눈치 채지 못하겠지만 평소에 여러 상황에서 리트머스법을 연습해보면 높은 확률로 상대의 본심을 읽어낼 수 있다.



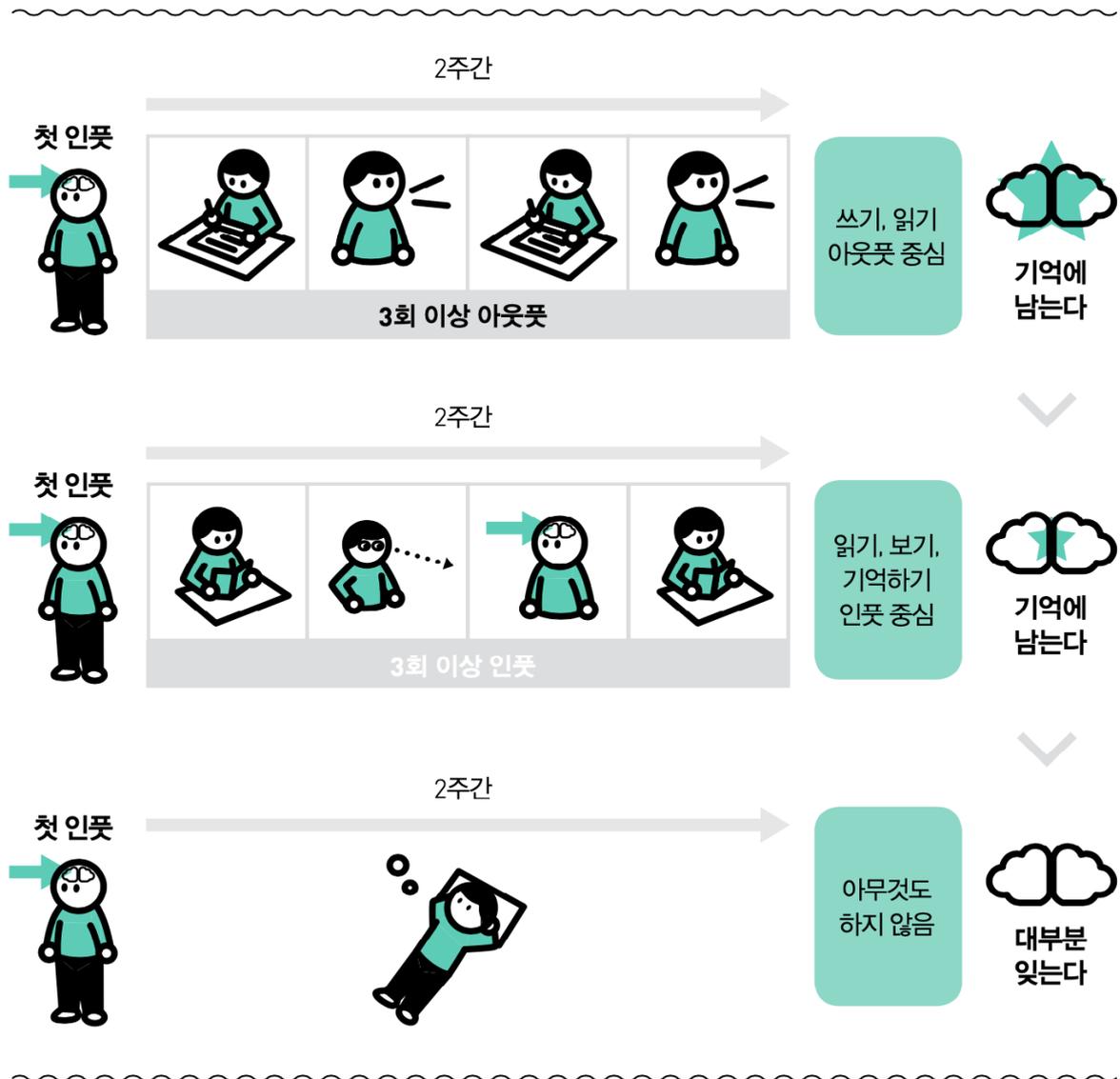
루린 4

2주 동안 3회 이상 인풋하기

이야기 들을 때 노트 필기나 메모는 중요하다. 그림 필기나 메모를 복습할 때 어떤 타이밍에 몇 번 보는 게 좋을지 알아보자. 결론부터 말하면 정보 입력 후 2주 동안 3회 이상 아웃풋해야 기억에 오래 남는다. 앞서도 이야기 했지만 이것이 바로 뇌의 기억 시스템이다.

하지만 아웃풋하지 않고 인풋만 반복하는 방법으로도 기억력을 향상시킬 수 있다. 우리 뇌는 반복해서 입력된 정보를 중요 정보로 판단하기 때문이다. 중요 정보로 판단되면 인풋, 아웃풋 가리지 않고 기억 속에 장시간 저장된다. 따라서 해당 정보는 기억에 오래 남는다. 예를 들어, 오늘 낮에 증대한 사건이 일어났다면 낮 뉴스는 물론이고 저녁, 밤 뉴스에서도 사건을 다룬다. 반복해서 보도하는 것이다. 이렇게 하루에 몇 번이나 같은 뉴스를 들으면 기억에 오래 남을 수밖에 없다.

복습하기



지하철에서 고등학생이 단어장으로 영어 공부하고 있다고 하자. 철자를 써보고 소리내 발음해보는 게 가장 좋은 복습법이지만 승객이 많은 지하철에서는 그렇게 하지 못한다. 이럴 땐, 머릿속에 철자를 떠올리는 방법만으로도 어느 정도 대체효과를 낼 수 있다. 아웃풋이 최고의 복습법이지만 여의치 않으면 다시 보기, 떠올리기 등 인풋 복습법으로도 효과를 낼 수 있다.

필자는 노트 한 권에 업무 미팅, 세미나 수강 기록, 독서 감상, 영화 리뷰 등을 모두 정리한다. 짧은 틈이 생기면 1~2주 동안의 노트 기록을

살펴본다. 지난 미팅 내용, 세미나 수강 기록, 영화 리뷰 등을 종종 훑어 본다.

아웃풋할 여건이 안 되면, 2주 동안 3회 이상 인풋만 해도 기억을 오래 지속할 수 있다. 틈틈이 최근 기록을 다시 보면 2주 동안 3회 이상 복습한 것이 되므로 기록한 내용을 또렷이 기억할 수 있다. 또한 만약 업무 미팅이 있으면 5분 전 관련 기록이나 노트 살펴보는 시간을 갖자!



아이디어를 발전시키는 메모 정리

메모는 기록과 지적 생산이라는 두 가지 역할을 한다. 중요한 것은 후자다. 메모는 아이디어나 깨달음을 축적할 수 있는 제2의 뇌다. 노트 필기 목적이 기록·기억인데 비해 메모의 목적은 지적 생산이 추가된다.

필자의 메모장(아이디어 수첩) 활용법은 다음 두 가지로 아주 간단하다.

아이디어가 떠오르지 않을 때 펼쳐본다

메모장은 일종의 아이디어, 소재 모음이다. 따라서 아이디어가 고갈되었을 때 들춰 보기 좋다. 기획서에 쓸 마땅한 소재가 떠오르지 않을 때면 ‘뭔가 쌓여있는 이야기가 없을까?’ 하고 메모장을 펼쳐보자. 그간 적어놓았던 자잘한 소재가 잔뜩 쓰여 있다.

회사에서 ‘이번 주말까지 기획서 제출하세요’라고 했는데, 아무리 머리를 굴려 봐도 좋은 아이디어는 떠오르지 않을 때가 종종 있다. 좋은 아이디어는 단시간 내에 쉽게 생각해낼 수 없다. 평소 자신의 일에 도움될 만한 정보나 뉴스를 메모장에 써두면 언젠가는 제 역할을 할 날이 온다. ‘빨리 아이디어 내봐’라는 요구를 받는다면 메모장을 펼쳐보자.

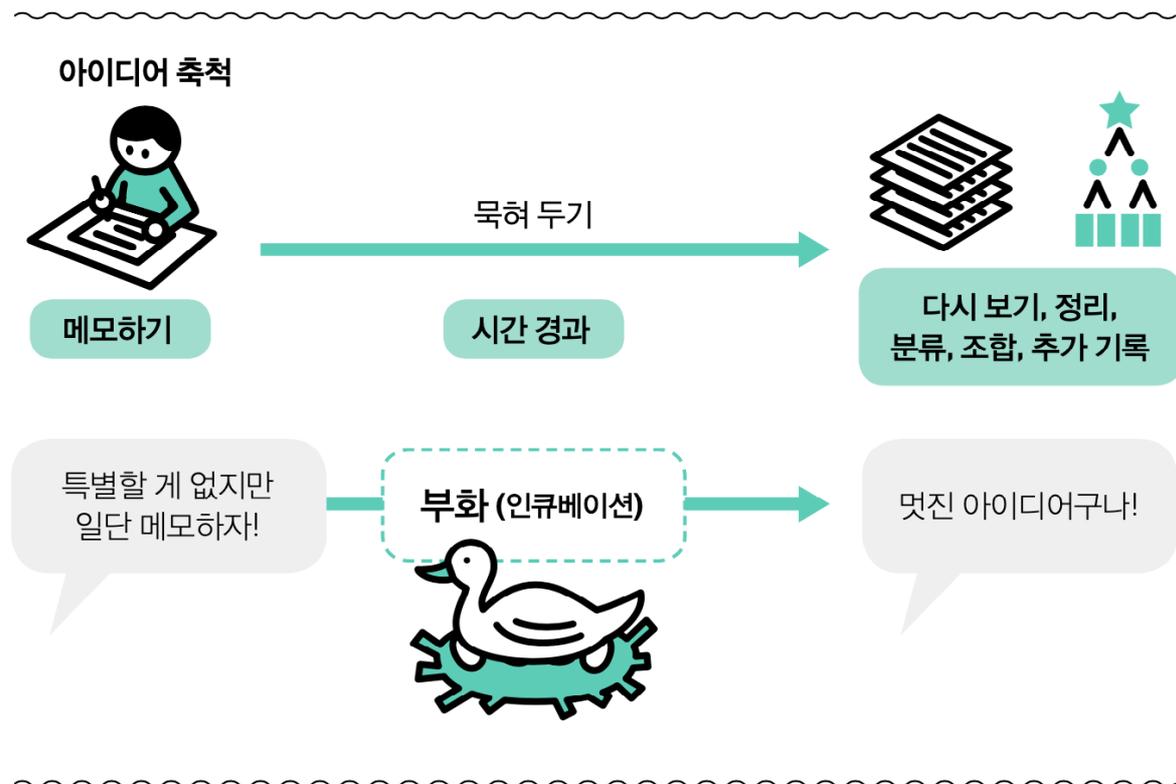
몇 개월 단위로 한 번씩 정리한다

몇 개월에 한 번씩 시간 여유가 있을 때 메모장을 정리하자. 메모장을 꾸준히 썼다면 다음과 같은 것들이 있을 것이다. 느낀 점, 아이디어, 깨달음, TO DO(할 일), 재미있었던 일, 대화 소재가 될 만한 뉴스, 키워드, 단어 등 잡다한 내용 말이다.

이것을 장르별로 구분해서 표로 정리하면 좋다. 정리 작업을 하면 의외의 발견을 하거나 새로운 아이디어가 샘솟기도 한다. 정보의 조합으로 제3의 아이디어가 만들어지기 때문이다.

처음에는 일단 뭐든 메모해보자는 식으로 시작하지만, 몇 개월이 지나고 보면 ‘이런 생각을 했었어?’, ‘굉장한 아이디어가 생각났어’ 등 깨닫는 바가 많을 것이다. 전문용어로 이를 부화(인큐베이션)라고 한다. 새가 알을 품는다는 것으로, 아이디어도 시간을 들여서 키워갈 수 있다.

꺼진 메모도 다시 보자



다시 말해, 시간을 두고 메모장을 다시 정리하다보면 생각지 못한 멋진 아이디어를 얻을 수 있다.



단순 오락에서 정보 건지기

3개월 전 무슨 텔레비전 방송을 봤는지 기억하는가? 이 질문에 답할 수 있는 사람은 얼마나 될까? 드라마는 감정을 자극하는 내용이므로 스토리를 기억하고 있을지 모른다. 반면 매일 보는 뉴스, 정보 방송, 예능 프로그램의 내용은 거의 기억나지 않을 것이다.

‘기억에 없다’는 것은 앞서 말했듯 소쿠리 보기에 그치기 때문에 자기 성장으로 이어지지 않는다. 시간 허비일 뿐이다. 텔레비전이나 유튜브를 시간 낭비의 대명사로 취급하는 사람이 많다. 하루의 몇 시간을 귀중한 인풋 시간으로 활용하면 어떨까? 인생을 바꾸기에 충분하지 않을까?

여기서는 단순 오락, 시간 낭비였던 텔레비전, 유튜브 시청 시간을 자기성장의 시간으로 바꾸는 방법을 소개하겠다.

아웃풋을 전제하여 보기

재미있는 정보나 느낀 점이 있다면 시청하고 난 후 반드시 메모하자. 아웃풋을 전제하여 영상을 보면 필요한 정보, 도움되는 정보에 안테나가 작동해서 소쿠리 보기가 집중해서 보기로 전환된다.

필자도 예능 프로그램을 매우 좋아한다. 영상을 보며 웃다가 감동적인 멘트가 나오면 곧바로 메모한다. 그리고 SNS에 업로드한다. 누군가에게 이야기한다는 상상을 하며 메모해도 좋다. 멍하니 바라보는 영상은 시간 잡아먹는 장치에 지나지 않지만, 아웃풋을 전제하여 보는 영상은 최고의 정보수집 장치다.

소재 수집하기

블로그를 운영하다보면 소재가 없어서 업로드 못하는 경우가 생긴다. 하지만 영상을 보면 블로그 소재를 손쉽게 찾을 수 있다. ‘어제 본 방송에서 말이죠. 누가 OO라고 하던데 나는 XX라고 생각해요’처럼 ‘영상+자신의 의견’ 형식으로 글을 쓸 수 있다.

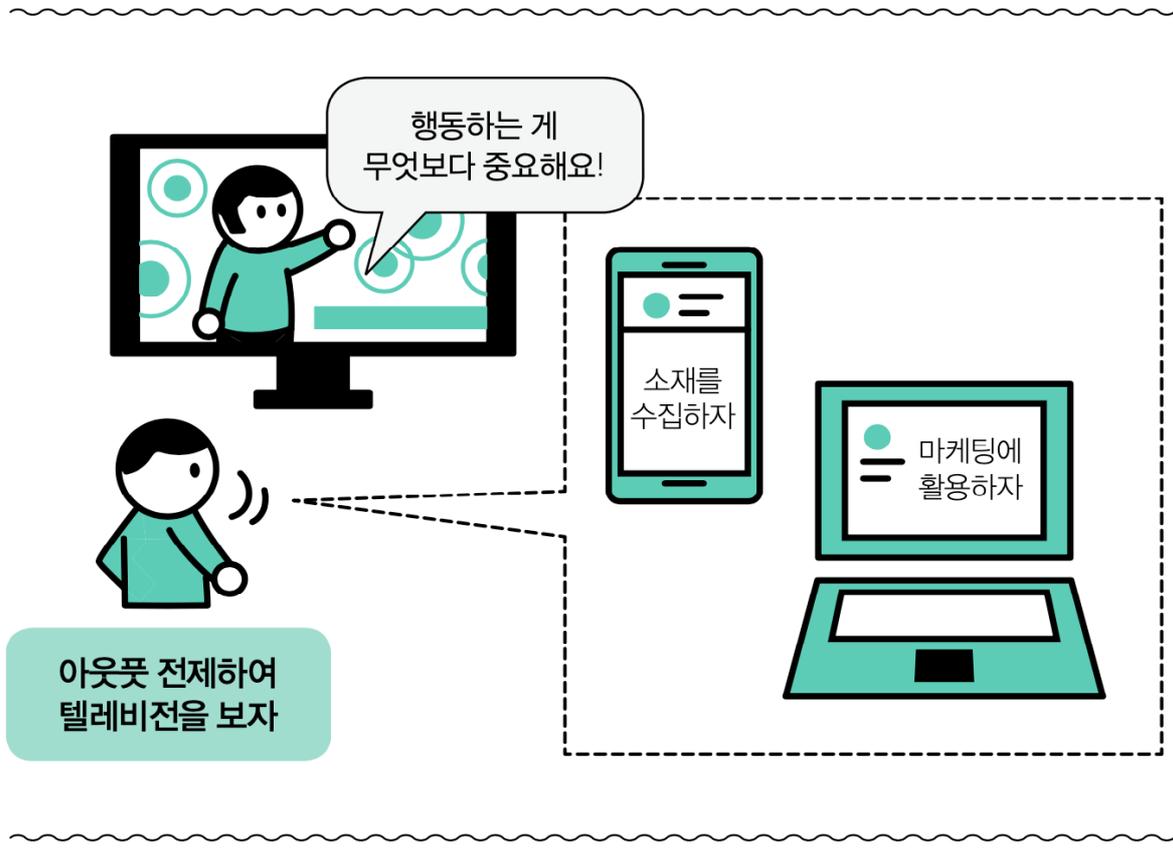
영상은 각종 소재로 가득하다. PD들이 찾은 최신 유행이나 트렌드를 무료로 손쉽게 즐길 수 있다. 다만 대부분이 영상을 소쿠리 보기 형식으로 시청하기 때문에 좋은 소재가 눈에 들어와도 방송이 끝날 때쯤에는 잊고 만다. ‘이거 정말 괜찮다’라고 생각한 순간, 반드시 메모하자. 스마트폰도 좋고 수첩도 좋다. 키워드만 메모해도 좋고 문장으로 써도 좋다. 한 달 정도 메모하면 막대한 분량의 아이디어 수첩이 되어 있을 것이다.

SNS 하지 않는 사람도 평소 잡담거리로 활용하면 좋다. 재미있는 이야기거리는 커뮤니케이션 유행제다.

마케팅에 활용하기

당연한 말이지만 모두가 궁금해하는 이야기를 쓰면 베스트셀러가 된다. 모두가 원하는 상품을 내놓으면 히트상품이 된다. 대중 심리나 기호를 사로잡는 능력은 비즈니스에서 절대적으로 필요하다.

영상은 최고의 인풋 매체



영상은 일반 대중이 대상이므로 대중 심리를 파악하는 데 도움이 된다. 개인 혹은 회사에서 설문 조사하려면 많은 시간과 비용이 든다. 텔레비전은 이런 중요한 정보를 무료로 보여준다. 유튜브 영상에서는 조회수나 인기도를 보면 알 수 있다. 이는 마케팅에도 활용할 가치가 있다. 당연히 아웃풋을 전제로 해야 한다. 눈에 들어보는 정보는 지체하지 말고 바로 메모하는 습관을 갖자.



루린 7

스토리로 공감 트레이닝하기

텔레비전 프로그램처럼 영화를 단순히 오락, 엔터테인먼트로 생각하는 사람이 많다. 하지만 영화 관람은 다양한 장점이 있다. 다양한 스토리가 녹아 있기 때문이다. 영화를 자기성장의 발판으로 활용할 수 있는 일곱 가지 방법을 소개하겠다.

공감력 트레이닝

영화 리뷰를 살펴보면 ‘나라면 절대로 그런 행동은 하지 않아’라는 비판적인 내용을 많이 볼 수 있다. 하지만 우리는 ‘왜 그 인물이 그런 행동을 했을까?’를 생각해야 한다.

그 인물의 성격이나 배경은 당신과 다르기 때문에 생각과 행동이 다를 수밖에 없다. 극중 인물의 입장을 생각해보는 연습을 하자. 이는 자신과 맞지 않는 사람을 이해·수용하는 법을 배우는 트레이닝이 된다.

삶의 방식 생각하기

우리는 살면서 삶의 방식이나 죽음에 대해 생각해볼 기회가 거의 없다. 하지만 거의 모든 영화에는 삶과 죽음이 등장한다. 영화는 ‘저런 삶

은 나도 살아보고 싶어’, ‘왜 주인공은 마지막에 자살을 선택했을까?’ 등 삶의 방식에 대해 반추해볼 기회를 제공해준다.

영화를 본다는 것은 타인의 인생을 살아보는 것이다. 100편의 영화를 봤다면 100명의 인생을 사는 셈이다.

영화관에서 보기

영화는 역시 영화관에서 봐야 한다. 대형 스크린이 감동을 극대화하기 때문이다. PC모니터나 스마트폰으로 보면 배우들의 섬세한 표정, 배경, 소품이 눈에 잘 들어오지 않는다.

또한 다른 관객의 웃음이나 반응을 공유할 수 있기 때문에 감동과 재미가 커진다. 영화는 시각뿐만 아니라 음향, 폭발음의 진동도 함께 체험해야 제맛이다. 이처럼 오감을 자극해야 감동도 커지고 기억에도 오래 남는다.

선별해서 보기

영화가 기대에 미치지 못하면 실망스럽다. 한 달에 서너 편 보는데 영화 내용이 없다면 배울 것도 없고 느끼는 점도 없다. 따라서 영화 선별이 매우 중요하다.

영화를 잘 선별하려면 신뢰할 수 있는 사람의 의견을 참고하는 게 좋다. 취향 맞는 친구의 의견이나 기호가 비슷한 영화평론가 추천 등을 참고하자. 영화 리뷰 유튜버도 참고할 만하다.

보고 싶은 영화를 평소에 명확히 해두자. 참고로 필자는 영혼을 흔드는 감동적인 영화를 선호한다. 단순히 액션만 화려한 영화는 보지 않는다.

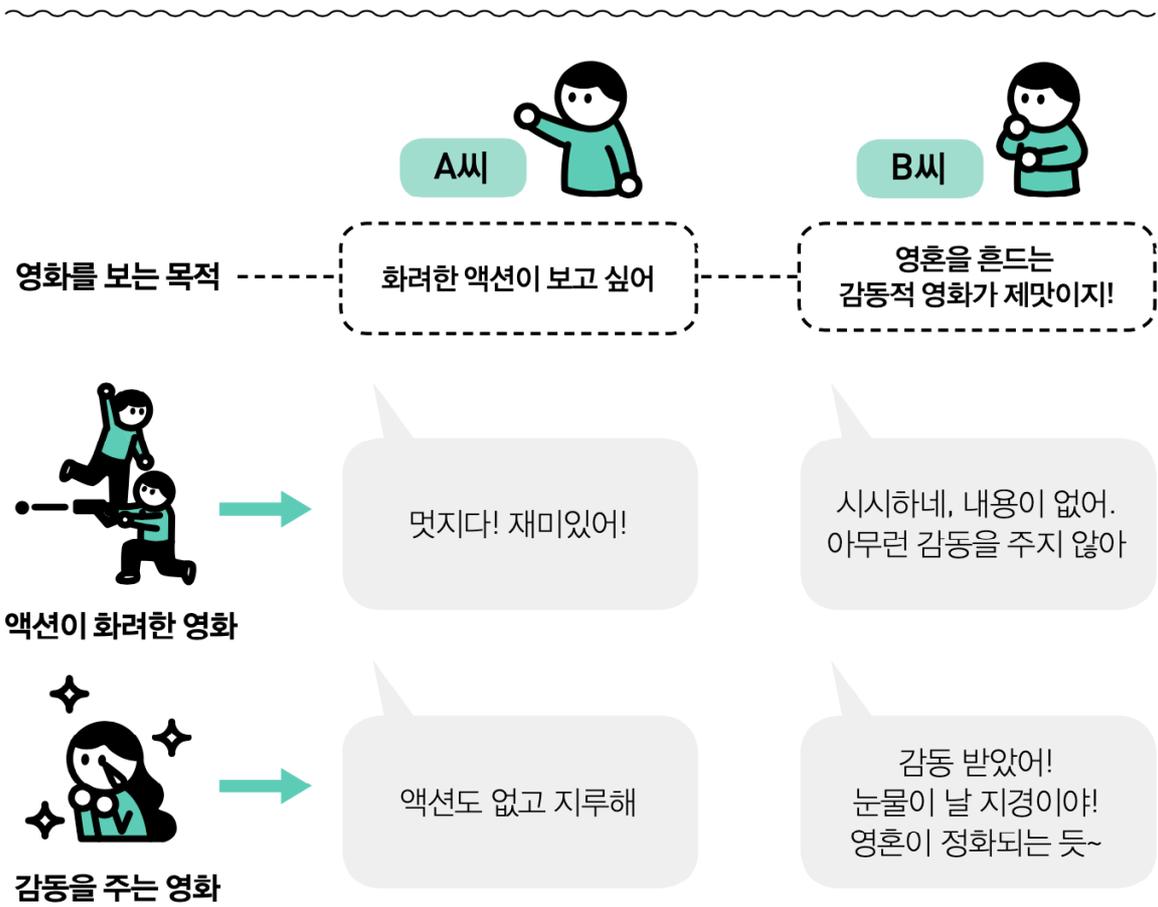
함께 관람하고 이야기 나누기

감동 체험을 공유하면 인간관계가 깊어진다. 지인과 함께 영화를 보고 이야기 나누는 것은 좋다. 영화 본 후 서로 느낀 점을 이야기하면 영화 이해도가 깊어질 뿐만 아니라 ‘이 사람은 이런 생각을 하는구나’ 깨닫기도 해서 상대를 이해하는 데 큰 도움이 된다.

모르는 부분은 인터넷으로 찾아보기

영화는 끝난 순간에 시작한다. 영화를 본 후, 이해가 안 되는 부분을 인터넷으로 찾아보면 영화에 대한 생각이나 숨은 의도를 알 수 있어 평가가 달라지기 때문이다. 감상을 나누거나 인터넷을 찾아보는 행위는 자기통찰이 깊어지는 과정이다. 따라서 폭발적인 자기성장으로 이어진다.

실패 없는 영화 선별법



보고 싶은 영화를 명확히 해두면 실패할 확률이 크게 떨어진다

특히 의문점이나 이해하지 못한 부분은 반드시 해결하자. 검색만 하면 많은 해설을 찾아낼 수 있다. 이를 통해 생각지 못한 지식을 쌓을 수도 있다.

리뷰 쓰기

영화 리뷰를 쓴다는 전제하에 영화를 보자. 나중에 아웃풋을 하려면 인용도 필요하다. 대사도 신경 써서 듣게 되고 영화의 세부적인 부분까

지 놓치지 않으려고 집중하게 된다. 리뷰를 쓰면 이해 안 되던 부분이 퍼즐 맞추듯 맞아떨어지고, 인물의 심리도 깊게 이해할 수 있다.

필자도 과거 한 달에 20편의 영화를 봤었다. 한 편도 빠지지 않고 감상문을 썼고 영화 잡지에 게재도 했다. 아마도 1,000편 이상의 비평을 썼을 것이다. 덕분에 문장력도 늘었고 관찰력도 키울 수 있었다.



비즈니스 스킬과 창조력을 키워주는 아트

요즘 서점에는 미술 감상 관련 해설책이 많이 출간되는 편이다. 주로 교양 미술 읽기 콘셉트로 나온 책들이다. 판매도 꾸준히 되고 있다. 이처럼 미술에 대한 일반 대중의 관심이 높아지고 있다.

미술 감상에 흥미가 없다거나 그림 보는 법을 잘 모르겠다는 사람이 많을 것이다. 하지만 미술 감상은 뇌 기능 활성화, 비즈니스 스킬 향상 등 현실적으로 도움이 될 수 있다. 그러니 한번 관심을 가져 볼만 하지 않을까? 미술 감상의 다섯 가지 좋은 점을 소개하겠다.

학습능력이 향상된다

지능은 높고 창의성이 낮은 아이와 지능은 다소 낮아도 창의성이 뛰어난 아이 중 성적이 좋은 아이는 어느 쪽일까?

지능 및 창의성과 성적의 관계를 조사한 연구에 의하면, 지능은 다소 낮아도 창의성이 뛰어난 아이의 학교 성적이 좋다는 결과가 나왔다. 창의성 단련 여부에 따라 학습능력이 좌우되는 것이다. 이를 겐젤스-잭슨 Genzels-Jacson 현상이라고 한다. 미술 감상은 창의성을 키우는 데 매우 효과적이다.

AI 시대에서의 창의력을 키울 수 있다.

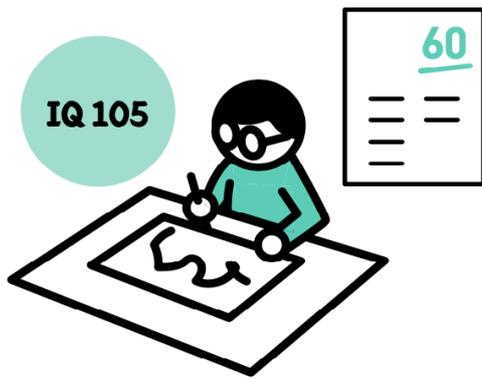
요즘은 과학Science, 기술Technology, 공학Engineering, 수학Mathematics의 첫 글자를 딴 STEM 교육을 중요시하고 있다. 최근에는 여기에 예술Art을 더한 STEAM 교육이 각광 받고 있다.

혁신을 만들려면 과학적인 지식과 사고만으로는 부족하다. 새로운 아이디어를 만드는 창의성이 반드시 필요하다. 이런 창의성은 예술 교육, 즉 예술 작품을 감상하고 만드는 과정에서 키워진다. 창의성은 인공지능이 접근하기 힘든 분야다. 테크놀로지가 급속히 발달하는 AI 시대에 인간이 살아남기 위해서는 창의성으로 승부를 봐야 한다.

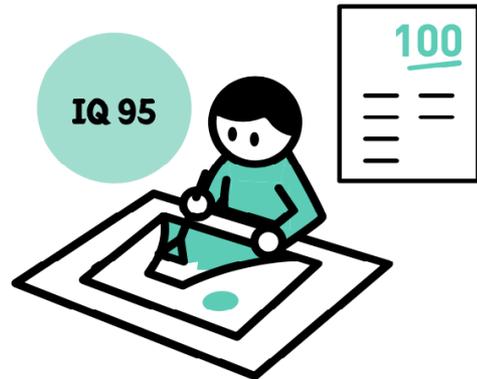
뇌가 활성화된다

비즈니스에서는 주로 뇌의 언어영역이 사용된다. 예술로는 비언어영역을 활성화할 수 있다. 직장인을 위한 대화형 예술감상이나 아트프로그램 등이 상상력, 관찰력, 논리력, 계획실행 능력, 커뮤니케이션 능력, 타인에 대한 이해력 향상에 도움이 된다는 연구가 있다. 뿐만 아니라 감정을 자극한다는 측면에서 인지증 치료에도 사용되고 있다.

성적이 좋은 아이는 어느 쪽일까?



지능은 높고 창의성이 낮은 아이



지능은 다소 낮지만 창의성이 뛰어난 아이

겟젤스 - 잭슨 현상 = 창조성을 키우면 학습능력이 향상된다

AI 시대 SETAM 교육

- S** Science (과학)
- T** Technology (기술)
- E** Engineering (공학)
- M** Mathematics (수학)

+

- A** Art (예술)



창의성, 상상력, 관찰력, 논리력, 커뮤니케이션 능력, 공감력 등이 향상

힐링 효과가 있다

이탈리아 볼로냐대학에서는 관람객 대상으로 연구를 했다. 2시간 동안 미술관 투어 후 호르몬을 관찰했다. 스트레스 호르몬이 최대 60% 줄었고, 관람객 90%가 기분전환을 경험했다. 또 미술 감상이 세로토닌이나 도파민의 분비를 촉진시킨다는 사실도 밝혀졌다. 미술 감상은 힐링 효과도 있는 셈이다.

비즈니스 스킬이 향상된다

미국의 미술관들은 아침 시간에 ‘직장인을 위한 갤러리 토크’ 같은 이벤트를 개최한다. 여기에는 경영진들이 많이 참가한다고 한다. 최근에는 금융 기관 종사자들이 유학 가는 경우 아트 스쿨을 선택하는 비율이 높아졌다.

이처럼 미국이나 영국 직장인들 사이에서 예술은 비즈니스 스킬 향상을 위한 필수 코스로 자리 잡고 있다.

미술관에 가고자 마음먹었다 해도 경험이 전혀 없다면 그림 감상법을 알 수 없다. 이런 미술관 초보자를 위해 미술 작품을 효율적으로 감상할 수 있는 법을 소개한다.

1. 유명 화가, 유명 작품부터 시작한다

먼저 미술관에 갈 때는 유명한 화가나 작품 전시부터 시작하자. 예를 들면, 고흐나 모네 같은 화가 말이다. 고흐를 모르는 사람은 거의 없을 테고, 모네의 <수련>은 어디에선가 봤을 법한 작품이다.

하지만 내 머릿속에 뭔가 실마리나 소재가 거의 없는 전시회에 가면 내용도 잘 이해가 안 가고 무엇보다 지루하다.

2. 음성가이드를 빌린다

미술관에 가면 음성가이드, 오디오가이드가 있다. 대부분 초보자는 관심도 갖지 않는다. 하지만 미술 관람 시 음성가이드는 필수다. 초보자는 작품을 봐도 어떤 정보를 흡수해야 할지 알지 못한다. 해설을 들어야 비로소 ‘아 그렇구나!’ 하고 납득할 수 있다. 그리고 화가의 삶과 배경을 알지 못하면 작품을 깊게 이해하기 힘들다.

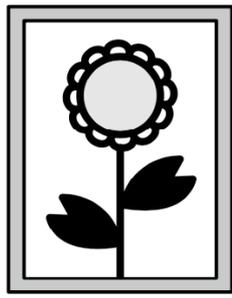
3. 리뷰를 적는다

감상이 끝났다면 반드시 누군가와 소감을 나누고 체험을 공유하자. 그래서 미술에 조예가 깊은 친구와 함께 미술관에 가기를 추천한다. 같은 전시를 봐도 ‘그렇게 볼 수도 있구나!’ 하는 놀라움을 발견할 수 있을 테니 말이다.

물론 SNS나 블로그 등에 자신의 감상을 적어보는 것도 효과적인 아웃풋이다. 하지만 다른 사람과 얼굴 보며 감상을 나눌 때 훨씬 더 큰 자극을 받을 수 있다. 즉 창의성 트레이닝이라는 측면에서 감상문은 매우 효과적인 방법이다.

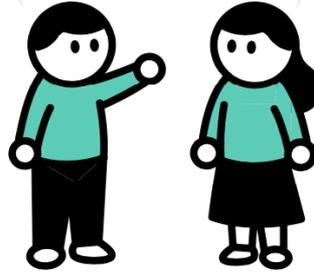
처음에는 어색할지 모르겠지만 마음에 드는 작품을 만난다면 분명 큰 감동을 받을 것이다.

미술 감상은 끝난 뒤가 중요하다



색감이 너무 훌륭해!

작품의 배경이...



친구와 감상을 나누자



책 읽고 이해도를 높이자



SNS로 감상 나누기



점심시간을 공원에서 보내자

마인드풀니스, 명상은 몇 년 전부터 유행이다. 하지만 지속적으로 하는 게 쉽지 않아 8할 이상이 중도 포기한다고 한다. 마인드풀니스에 필적할 만한 효과를 얻을 수 있는 건강법이 있다. 바로 자연 풍경을 바라보거나 산책하는 것이다.

치바대학 연구에 따르면 숲속을 천천히 산책하는 것만으로도 스트레스 호르몬이 16% 감소하고, 교감신경이 4% 활성화되며, 혈압과 심박수가 각각 1.9%와 4%로 감소했다. 심리적으로는 ‘기분이 좋아지고 불안함이 감소했다’는 효과를 보였다.

또 일본의학대학 연구에 따르면 직장인을 숲으로 데려가 사흘간 2~4시간 동안 하이킹을 하게 했는데, 면역세포인 NK세포가 40% 증가했고 한 달 경과 후에도 15%가 늘어난 상태를 유지했다. 자연 속을 거니는 것만으로도 릴렉스, 면역력 증강 등 다양한 효과를 얻을 수 있다.

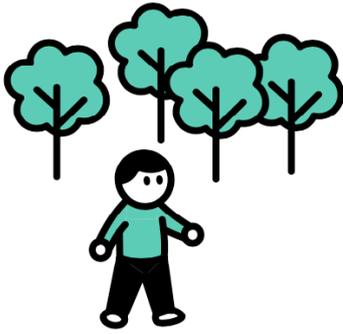
도시에 살고 있다면, 매일 숲속을 산책하기는 어렵다. 이는 공원으로 대체할 수 있다. 핀란드 국립자연자원 연구소는 사무직 종사자에게 도심, (도심 내) 정비된 공원, 삼림 공원 각 세 곳에서 30분 동안 산책하게 하고 변화를 조사했다.

공원에서 산책한 피실험군은 스트레스 회복도와 활력도가 상승했고, 기분이 긍정적으로 바뀌었다. 부정적 감정이 감소하고 창의성이 상승하는 등 스트레스 호르몬인 코르티솔이 저하되었다. 물론 (도심 내) 정비된 공원보다는 당연히 삼림공원이 더 효과적이겠지만, 시내 공원에 15분만 앉아있어도 어느 정도 효과를 볼 수 있다는 사실이 밝혀진 셈이다.

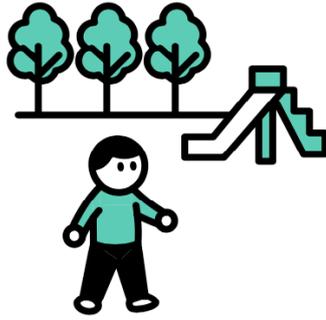
자연 풍경을 바라보거나 자연 속에서 시간을 보내는 것만으로도 알파파가 증가하고 세로토닌이 활성화된다. 점심시간에 도시락을 들고 가까운 공원에 가보자. 30분 정도만 공원에 앉아 있어도 스트레스가 풀리고 기분도 좋아져서 효율적인 오후 업무를 볼 수 있을 것이다. 이런 간단한 스트레스 해소법, 기분 전환법이 있을까?

한 달 동안 5시간 이상 자연 속에서 보내는 것만으로도 힐링 효과를 얻을 수 있다. 점심시간에는 공원을 산책하고, 주말에는 자연으로 나가 보는 건 어떨까? 스트레스 해소, 면역력이 올라갈 것이다.

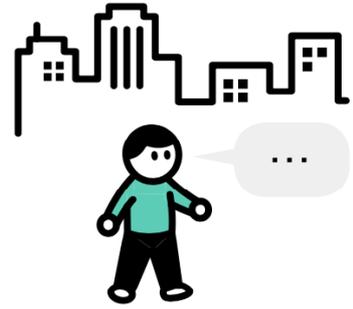
자연 속에서 시간을 보내는 것만으로도 힐링된다



삼림 공원



도심 공원



도시

스트레스 회복력 ↑ 활력 ↑ 긍정적 사고 ↑
창의성 ↑ 코르티솔 ↓

자연 속에서 시간을 보내면 알파파가 증가하고 세로토닌이
활성화된다. 도심 공원도 효과적이다



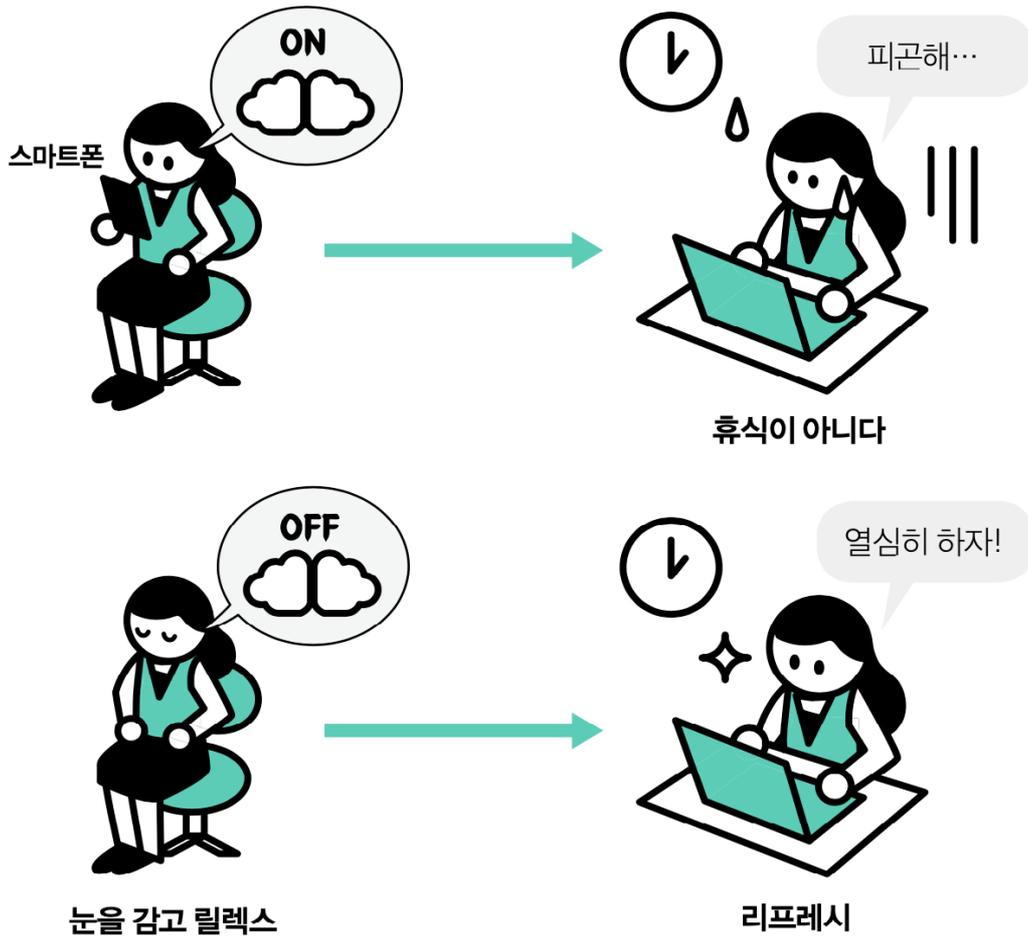
뇌를 해방시키기

당신은 휴식시간에 무엇을 하는가? 대부분 스마트폰 보면서 시간을 때우지 않는가? 휴식시간이 되면 곧바로 스마트폰을 꺼내 들고 메시지를 보내거나 게임하는 사람이 상당히 많다. 하지만 뇌과학적 측면에서 스마트폰하는 것은 ‘최악의 휴식시간 보내기’다. 간단히 말하면 뇌의 피로를 가중시키기 때문에 휴식으로 이어지지 않는다. 역효과인 셈이다.

인간의 뇌는 시각정보를 처리하는 데 전체 용량의 80~90%를 사용한다고 한다. 사무직 종사자들은 대개 컴퓨터 보면서 업무하기 때문에 시각정보 처리로 인한 뇌 피로가 상당하다. 보기, 읽기로 뇌가 지쳐있기 때문에 휴식시간 정도는 뇌를 해방시켜주는 게 좋다.

뇌가 쉴 수 있는 휴식법에는 어떤 게 있을까? 바로 눈 감기다. 편안한 상태가 되면 뇌내에서 알파파가 방출된다. 눈 뜨고 있을 때는 베타파라는 주파수가 높은 파동이 대부분이지만 눈을 감으면 바로 몸과 마음을 릴렉스 시켜주는 알파파가 방출되기 시작한다.

휴식시간 잘 보내는 법



국제의료복지대학의 연구에 따르면 눈 감기, 껌 씹기, 아로마테라피를 5분간 실시하고 광토포그래피(근적외선 계측 장치)로 뇌의 혈류를 살펴봤더니 눈을 감았을 때 전두전야의 뇌혈류가 가장 많이 증가했다. 눈 감기가 뇌 피로 회복에 큰 효과가 있음이 입증된 것이다.

겨우 몇 분간 눈 감았을 뿐인데 뇌의 피로가 회복되다니 놀랍지 않은가? 손수건 등으로 빛을 차단하면 더욱 더 효과적이라고 한다.

따뜻한 수건을 눈에 올리고 휴식하는 것도 좋고 책상에 엎드려서 눈을 감고 있어도 좋다. 눈을 감은 채 아무것도 생각하지 말고 멍하니 있는 것이다. 이것이 바로 뇌과학적으로 가장 간단하고 효과적인 휴식법이다.

현대인은 잠에서 깨어 활동하는 동안 반드시 뭔가를 계속 보고 있다.
적어도 휴식시간만큼은 눈 감고 시야를 차단하자.

시각정보에서 뇌를 해방시키고 뇌가 쉴 수 있도록 해주자. 집중력이
회복되고 업무이나 공부 능률이 확연히 좋아지는 것을 느낄 수 있을 것
이다.

4

이해력을 향상시키는 듣기 루틴





루린 1

직접 듣는 습관

책을 읽으며 지식 쌓는 일은 생각보다 더 중요하다. 하지만 대다수는 책 한 권을 다 읽었다는 사실에만 만족하고 끝난다. 독서가 습관이 되었다면 다음 단계로 나아가보자. 세미나, 강연 등을 통해 사람과 만나고, 이른바 직접 듣기 단계다.

필자는 한 달에 2~3번 정도 강연, 세미나를 개최하는데, 난생처음 들으러 오는 사람들이 많다. 이처럼 사람에게 직접 듣고 배우기를 실천하는 사람은 그리 많지 않다. 세미나 참가자는 수강 후 이구동성으로 ‘정말 좋았어요. 디테일한 설명이 도움되었어요’, ‘책에서 배우지 못한 다른 점을 배웠어요’라고 말한다.

이렇게 읽기에 비해 직접 듣기의 학습효과가 훨씬 더 큰 이유는 뭘까?

두 가지 커뮤니케이션

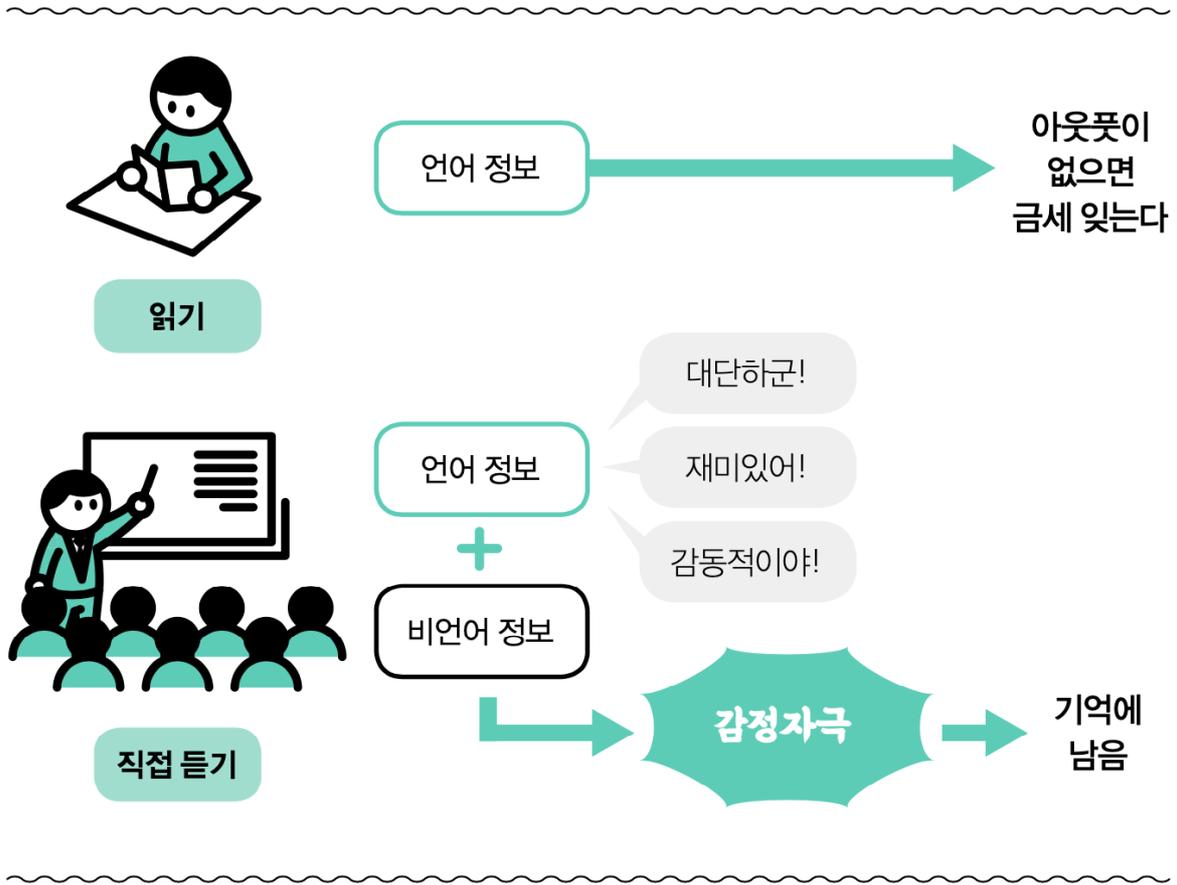
언어적 커뮤니케이션 (언어 정보)	비언어적 커뮤니케이션 (비언어 정보)
<p data-bbox="405 465 608 524">언어적 정보</p> <p data-bbox="272 539 740 577">문자정보, 언어의 의미 내용 (가나다라)</p>	<p data-bbox="983 353 1185 412">시각적 정보</p> <p data-bbox="916 427 1259 501">외모, 표정, 시선, 자세, 동작, 제스처, 복장, 몸가짐</p> <hr/> <p data-bbox="983 591 1185 649">청각적 정보</p> <p data-bbox="987 665 1185 703">억양, 강약, 크기</p>

인간의 커뮤니케이션은 언어적 커뮤니케이션과 비언어적 커뮤니케이션으로 분류된다. 책은 문자로 이루어져 있으므로 저자가 아무리 애써도 언어적 정보로만 내용이 전달된다.

하지만 세미나, 강연은 언어적 정보와 비언어적 정보 모두 전달할 수 있다. 따라서 정보량이 압도적으로 많다. 또한 강연 시 연사는 사람의 마음을 쥐락펴락 흔들기도 한다. 이때 기억력을 향상시키는 뇌내 물질인 도파민이 분비되어 많은 내용을 기억할 수 있게 된다. 비언어적 정보가 사람의 마음을 흔드는 것이다.

세미나, 강연에 참가해본 적이 없다면 한 번 참가해보자. 놀라운 인풋 경험을 하게 될 것이다.

직접 듣기의 장점





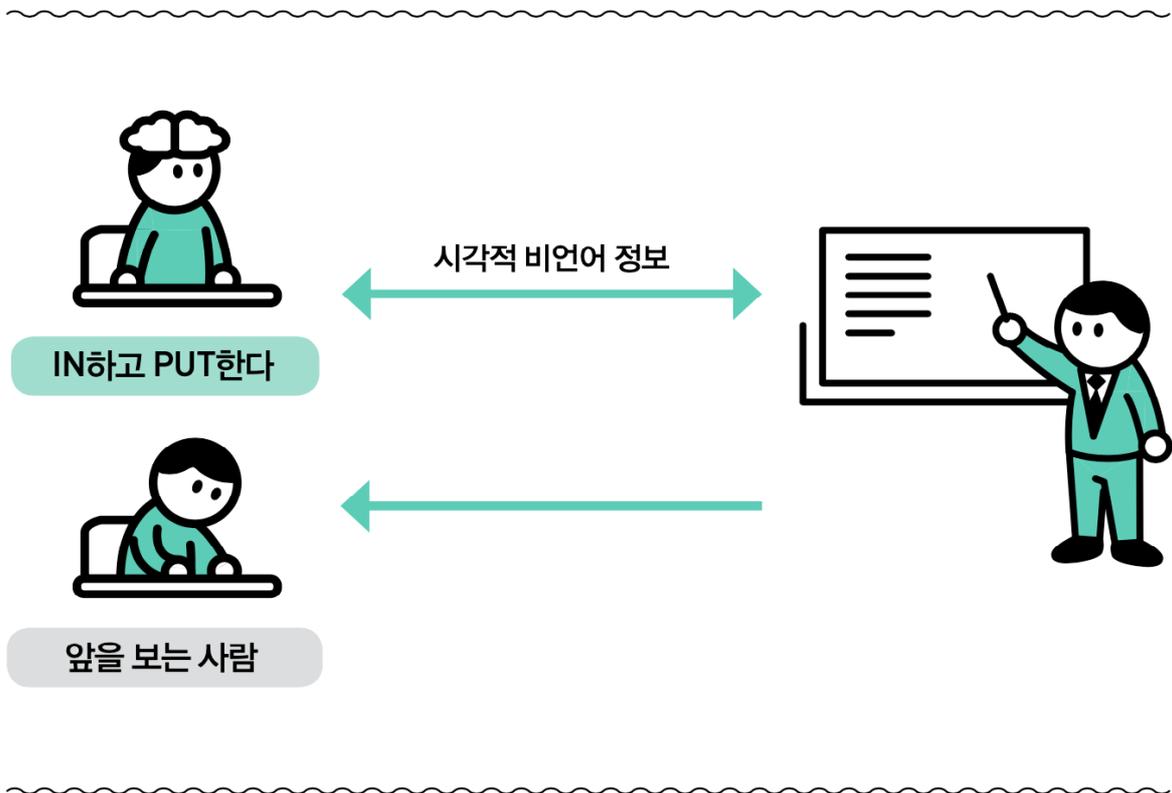
항상 비언어적 정보를 살피자

세미나에서 ‘강사가 하는 말은 한 마디도 놓치지 않을 거야!’라며 메모, 노트 필기에 매달리는 사람이 있다. 손이 엄청나게 바쁘다. 대부분 이런 사람들을 우수한 수강생이라고 생각할 것이다. 하지만 실제로는 그 반대다. 시험 삼아 강의 중, 열심히 메모하는 사람에게 질문을 해보았다. 그러나 내용 파악을 전혀 못하고 있는 경우가 허다하다.

‘메모나 노트 필기를 꼼꼼히 하면 많이 배울 수 있다’고 생각하는 사람이 많다. 중학교, 고등학교 수업이라면 좋은 모습이다. 시시콜콜한 내용까지 시험에 나오기 때문이다. 하지만 일반 성인이 강의 들을 때에는 전혀 다르다.

세미나에서는 내 행동을 바꿀 만한 의미 있는 깨달음을 얻는 게 중요하다. 모든 내용을 필기로 남기거나 기억할 필요가 없다.

앞을 보는 효과

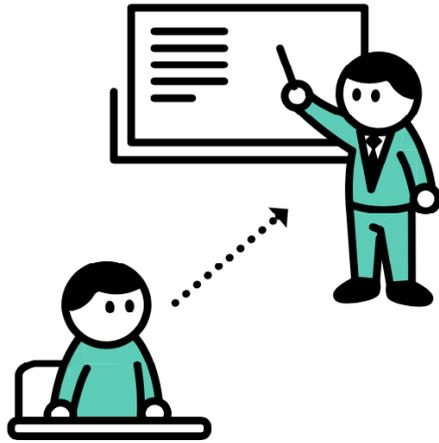


앞서 글로만 봐서는 얻을 수 없는 비언어적 정보를 취득할 수 있다는 게 세미나의 장점이라고 했다. 즉, 반대로 이야기하면 비언어 정보를 취득하는 것이 세미나의 목적인 셈이다.

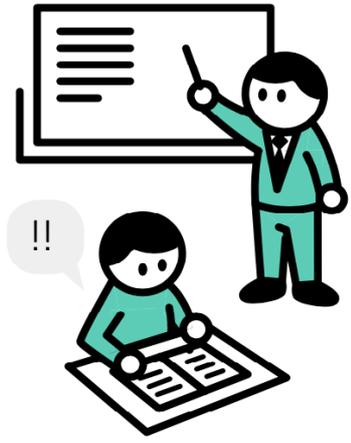
고개를 숙이고 필기하는 사람은 강사의 얼굴을 볼 수 없다. 강사는 표정, 몸짓, 손동작 등 시각적으로 많은 정보를 전달하고 있다. 그런데 아래만 보면 시각적인 비언어 정보를 전혀 인지할 수 없다. 이러서는 세미나에 참가한 의미가 없다.

앞을 보는 시간과 아래를 보는 시간, 즉 강사를 보는 시간과 노트 필기하는 시간의 비율은 7:3이나 8:2 정도가 이상적이다. 강의 대부분의 시간은 앞을 보는 데 할애하자. 정말로 중요한 깨달음을 얻었을 때만 메모한다는 생각을 갖자.

세미나에서 중요한 깨달음을 얻었을 때만 필기하자



강사를 보는 시간



노트 필기하는 시간

인풋:7

아웃풋:3

강의 들을 때, 즉 인풋을 할 때는 인풋에 집중해야 한다. 아웃풋은 인풋이 끝난 후 얼마든지 할 수 있기 때문이다. 노트 필기보다는 강사의 비언어 정보를 캐치하자.



목적 정한 후 메모하기

단 1분 만에 세미나 듣는 효과를 몇 배나 끌어올릴 수 있는 방법이 있다. 다음은 필자의 ‘인풋 능력 올리기 강좌’ 세미나 계획서다. 세미나 시작 전 이 계획서를 작성하도록 한다. 이 과정을 하는지 안 하는지에 따라 참가자의 세미나 이해도, 깨달음, 자기성장, 만족도가 몇 배나 달라진다.

이 계획서 작성으로 세미나 참가 목적이 명확해지기 때문이다. 챕터 1에서 언급한 목표 정하기와 같은 이치다.

당신이 만약 ‘오늘 세미나에서 가장 배우고 싶은 것은?’ 질문에 ‘단시간에 인풋할 수 있는 효과적인 방법을 알고 싶다’고 썼다고 해보자. 강의가 해당 내용으로 흐르는 순간 ‘이제 내가 가장 배우고 싶어 하는 이야기를 하네’라며 주의를 환기시킬 수 있다.

인풋 효과를 향상시키는 사전 계획서

사전 계획서	세미나 시작 전 18시 30분까지 기입해주세요.			
Q1: 당신의 인풋과 아웃풋 비율은?				
인풋		아웃풋		
Q2: 지금까지의 인풋을 하면서 고민스러웠던 부분은?				

Q3: 오늘 세미나에서 가장 배우고 싶은 것은?				

Q4: 오늘 배운 내용을 언제, 어떻게 활용하고 싶은지?				

현상 체크
(Before)

목적

미래의
이미지
(After)

‘이것만큼은 반드시 배우고 돌아가자’ 하고 사전에 정해두면 그 부분을 자연스럽게 배울 수 있다. ‘무엇이든 도움될 만한 게 있으면 좋겠다’라며 막연하게 생각하고 강의를 들으면 그저 막연하게 이야기를 흘려 듣고, 결국 아무것도 얻지 못한 채 끝나고 만다.

어떤 세미나든 강의 시작 전 일찍 도착해서 계획서를 쓰는 게 좋다. 첫 줄에 ‘오늘 세미나의 목적’을 작성하고 그 아래에 각각 세부 목적 세 가지를 쓴다. 이 과정은 익숙해지면 단 몇 분 안에 쓸 수 있게 된다.

막연하게 듣는 사람은 거의 아무것도 얻어가지 못한다. 자신이 알고 싶은 게 무엇인지, 무엇을 배우고 싶은지, 그리고 어떻게 하고 싶은지 등 목적을 정하고 들으면 그것만으로도 학습 효율이 몇 배나 향상된다.

참고로 손 글씨와 워드프로그램 중에서, 손 글씨가 훨씬 더 많이 뇌를 활성화시킨다. 쓰기는 RAS(망상 활성화계)를 활성화하여 주의 안테나 작동

과 집중력 향상에 기여한다. 굳이 메모를 보지 않아도 내용을 이해하고 상세히 기억할 수 있다는 것은 뇌과학적으로도 설명할 수 있다.

한편, 뇌과학 분야에서는 메모를 많이 하면 기억력이 저하된다는 연구도 있다. 앞서 설명했듯 인풋과 아웃풋 황금비는 7:3이다. 지나친 메모는 이 황금비를 망가트리려 기억력에 악영향을 미친다. 즉, 지나친 메모는 역효과인 셈이다.

느낀 점, 요약, 중요 포인트 정도만 메모해야 집중력을 극대화할 수 있다.

세미나 시작 전, 목적을 노트에 적자

오늘 세미나의 목적	
1.	
2.	
3.	



질문하는 습관 만들기

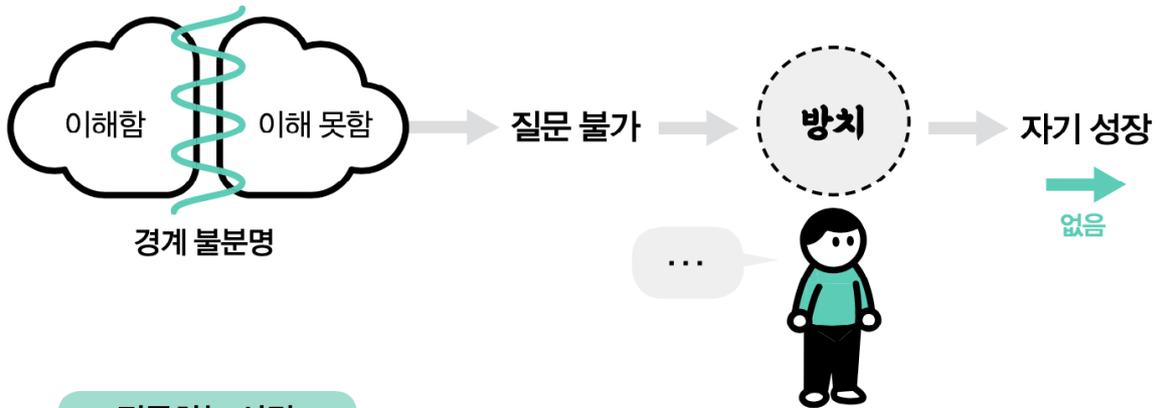
세미나, 발표회, 기획회의 등 발제자의 이야기 후에는 대개 질의응답 시간이 돌아온다. ‘질문 받겠습니다’라고 했을 때, 청자가 손을 들어주면 왠지 기쁘다. 반면 손드는 사람이 한 명도 없을 때는 씁쓸하기도 하다. ‘아무도 내 이야기에 관심이 없는 걸까?’ ‘이야기를 이해하지 못한 걸까?’ ‘내 발표가 터무니없었나?’라는 생각이 든다.

‘질문 없다’를 ‘이해했다’로 해석하는 사람도 있지만 사실은 정반대다. 이해도가 0%인 사람은 애초에 질문을 할 수 없기 때문이다.

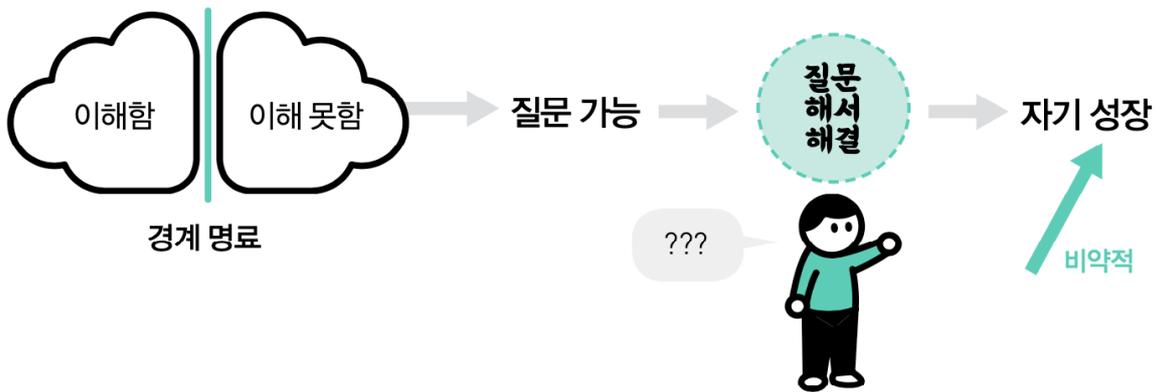
소크라테스의 ‘무지의 지’라는 말이 있다. 자신이 알고 있다고 생각하는 상태는 어리석고 자신이 모른다는 것을 알고 있는 상태가 현명하다는 의미다.

질문하는 사람과 그렇지 못한 사람의 차이

질문 안 하는 사람



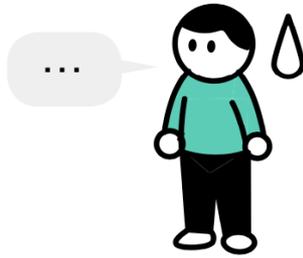
질문하는 사람



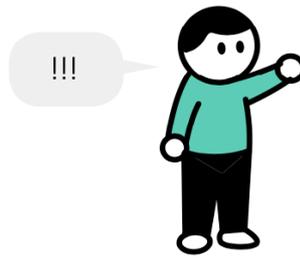
질문하는 사람은 남 이야기를 듣고 자신이 무엇을 알고 모르는지 아는 사람이다. 즉, 이해도가 높지 않으면 적절한 질문을 할 수 없다.

또한 질문하는 사람은 질문에 따라 자신이 품고 있는 의문이나 모르는 부분을 바로 해소·해결할 수 있다. 즉 질문하는 순간, 자기성장으로 이어지는 셈이다. 질문을 안 하는 사람은 의문점이나 애매하다고 생각되는 점이 있어도 해결하지 못한 채 방치한다. 따라서 아무리 시간이 흘러도 성장할 수 없다.

질문이 성장과 비성장을 가른다



질문 안 하는 사람



바로 질문하는 사람

주위
이미지

- 이야기 듣고 있어?
- 무슨 생각인지 모르겠어.
- 멍 때리고 있는 건가?
- 이해력이 떨어지나?
- 뭐야, 흥미가 없잖아.
- 자기 일인데 왜 저러지?

- 생각하면서 듣고 있구나.
- 집중해서 듣고 있구나.
- 적절한 질문하는 걸로 봐서 제대로 이해하고 있네.
- 관심 갖고 듣고 있구나.
- 두뇌 회전이 빠르구나. 우수한 인재야.

평가

낮은 평가

매우 높은 평가

이를 해소하기 위해서는 질문을 전제로 한 듣기가 필요하다. 강사가 언제 지명해도 세 가지 정도는 질문할 수 있도록 준비하자. 이야기를 들으면서 노트 여백에 의문점, 질문할 점을 적어두면 좋다.

의문이나 질문을 적어 두기만 해도 내가 모르는 부분을 찾으려고 안테나를 세우게 된다. 따라서 집중력·주의력이 높아지고 이해력도 향상된다.



집중력 높이는 메모 습관

인터뷰하는 신문기자들을 보면, 종종 수첩에 직접 메모하는 사람이 있다. 왜 그럴까? 녹음기가 더 흔히 사용되는데 말이다. 신문기자는 짧은 시간 동안 날려 쓴 글씨를 알아볼 수나 있는 걸까?

신문기자와 이야기할 기회가 있어서 왜 그런지 물어본 적이 있다. ‘취재할 때 적은 메모를 나중에 보나요?’ 그러자 그가 말했다. ‘보지는 않아요. 하지만 메모를 하면 집중력이 좋아지고 머릿속이 정리돼요. 그래서 나중에 굳이 메모를 안 봐도 기사를 쓸 수 있는 거죠’ 필자는 이 답을 듣고 놀랐다. 신문기자는 나중에 보기 위해서가 아니라 뇌를 활성화시키기 위해서 메모하는 것이었다.

쓰기는 RAS(망상 활성화계)를 활성화하여 주의 안테나 작동과 집중력 향상에 기여한다. 굳이 메모를 보지 않아도 내용을 이해하고 상세히 기억할 수 있다는 것은 뇌과학적으로도 설명할 수 있다.

병원에서 진찰 받을 때도 마찬가지다. 진찰 중 메모하는 환자와 메모하지 않는 환자가 있었다. 필자가 약의 부작용을 설명한 뒤, ‘지금 설명한 내용을 기억나는 대로 말해보세요’라고 물어보면, 메모하지 않는 환자는 당황한다. 아무것도 기억나지 않기 때문이다. 반면 메모하는 환자

는 몇 가지 부작용을 말한다. 메모를 보지 않더라도 설명한 내용이 이미 머릿속에 저장되었기 때문이다.

메모하면서 진찰 받으면 의사 이야기에 집중할 수 있다. 중요 사항을 놓칠 가능성도 낮아져 내용에 대한 이해력도 향상된다. 참고로 손 글씨와 워드프로그램 중에는 손 글씨가 훨씬 더 많이 뇌를 활성화시킨다.

한편, 뇌 과학 분야에서는 ‘메모를 많이 하면 기억력이 저하된다’는 연구도 있다. 앞서 설명했듯 인풋과 아웃풋의 황금비는 인풋 7, 아웃풋 3이다. 지나친 메모는 이 황금비를 망가트려 기억력에 좋지 않은 영향을 준다. 지나친 메모는 역효과인 셈이다. 느낀 점, 요약, 중요 포인트 정도만 메모해야 집중력을 극대화할 수 있다.

메모의 효과





세상에 멍청한 질문은 없다

고등학생 때 당신의 수학 성적은 엉망이었고 친구는 수학을 아주 잘 했다고 가정해보자. 당신은 그 친구에게 ‘어떤 문제집 풀어?’, ‘어떻게 공부하는 거야?’, ‘수학 잘하는 비결이 있어?’ 등 같은 질문을 했을까? 아마도 아닐 것이다. 학교나 학원 선생님에게는 ‘좋은 문제집 추천해주세요’라고 물어봤겠지만, 친구에게는 쉽게 입이 떨어지지 않는 법이다.

회사에 영업실적이 뛰어난 동기가 있다고 해도 웬만해서는 ‘어떻게 하면 실적을 올릴 수 있어? 좀 알려 줘’라고 말하지 못한다. 친구나 동기 사이는 겉으로는 좋아 보여도 실제로는 마음속에 라이벌 의식이 있기 마련이다. 그래서 성적 올리는 비결이나 매출 올리는 비결 등 자신만의 비법을 묻는 것은 무의식적으로 하지 않는다. 질문했을 때 친구나 동료에게 ‘그런 것도 몰라?’라는 핀잔을 듣기도 싫다. 친구에게 묻거나 가르침을 받는 일은 자존심이 허락하지 않는다.

하지만 자존심 따위가 자기성장의 걸림돌이라면 너무 안타까운 일이 아니겠는가? 모르는 게 있으면 선배, 상사, 전문가 등 자기보다 지식과 경험이 많은 사람에게 배워야 한다는 위로부터 배움은 동서고금을 막론한 이야기다.

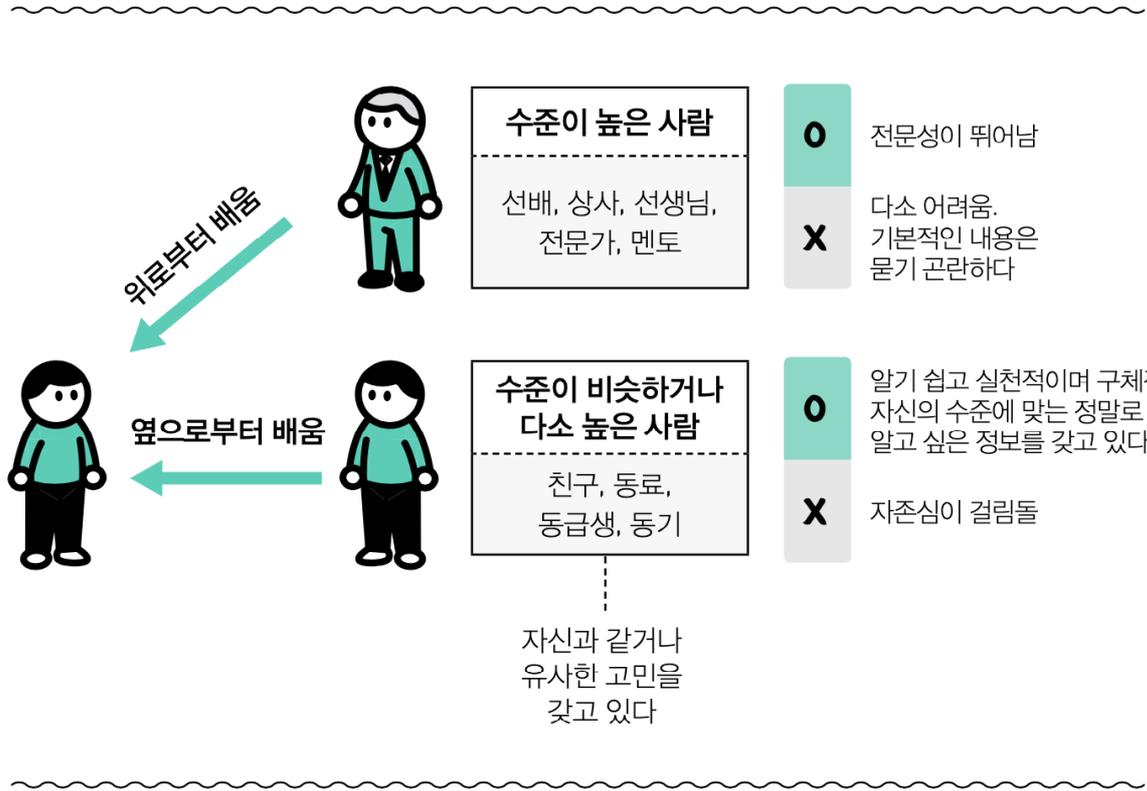
그러나 당신과 거의 같은 수준인 친구, 동료, 동기야말로 사실상 당신에게 필요한 정보를 가지고 있을 확률이 높다. 왜냐하면 당신과 수준이 비슷하기 때문에 같은 고민이나 문제의식을 갖고 있는 것이다. 당신과 같은 부분에서 막히고 그것을 해결하려고 노력한다.

그래서 당신보다 두세 걸음 앞서 가는, 즉 거의 수준 차이가 나지 않는 친구, 동료에게 물어보는 것이 고민을 해소할 수 있는 가장 적절한 방법이다. 친구나 동료에게 배우는 ‘옆으로부터 배움’은 ‘위로부터 배움’과 달리 자신의 수준에 맞는 구체적인 실천법을 준다.

자기성장을 위해서는 어설픈 자존심은 버려야 한다. 선배, 상사에게 물을 수 없는 질문도 친구, 동료라면 가능하다. 게다가 서로 모르는 부분을 주고받을 수도 있다. 이런 관계가 구축된다면 분명 함께 성장할 수 있을 것이다.

전문적이고 수준 높은 내용은 위로부터 배우자. 그리고 기본적이고 구체적이며 실제로 어떻게 해야 하는지 등의 실천적인 내용은 옆으로부터 배우는 게 좋다. 위로부터 배움과 옆으로부터 배움을 구분하면 자기 성장을 극대화할 수 있다.

위, 옆, 양쪽에서 배우자





루린 7

틈나는 시간 최대 활용법

출퇴근, 이동 시간에 독서를 하자. 틈나는 시간의 독서를 강력 추천한다. 하지만 사람이 가득 찬 지하철에서는 독서하기 힘들다고 생각할 수 있다. 출퇴근 시간에는 사람에 끼인 채 서서 가기 때문에 스마트폰조차 보기 힘들다.

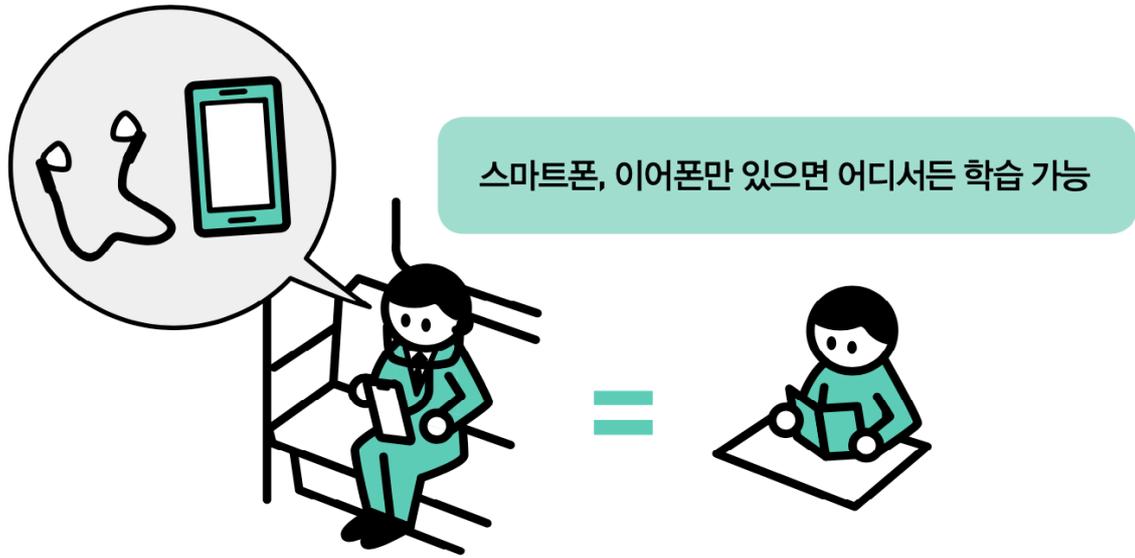
이럴 때는 귀로 배우는 방법이 있다. 즉, 음성 학습을 추천한다. 여기에는 다섯 가지 장점이 있다.

걸으면서 배울 수 있다

대중교통에서는 서서 책을 읽을 수 있지만 걸으면서는 읽을 수 없다. 하지만 음성 학습은 걸을 때도 계속 들을 수 있다. 따라서 틈나는 시간을 최대한 활용할 수 있다.

음성으로 듣는 거라 양손이 자유롭다. 다시 말해 운전이나 운동, 작업을 하면서도 학습할 수 있다.

이동시간을 학습시간으로 바꿔주는 귀로 배우기



스마트폰, 이어폰이 있으면 장소에 구애 받지 않는다

종이 책은 가지고 다녀야 한다. 음성 콘텐츠는 스마트폰으로 쉽게 실행할 수 있다. 스마트폰과 이어폰만 있으면 언제 어디서든 학습할 수 있다.

활자매체가 싫은 사람에게 좋다

활자매체가 싫은 사람은 한 달에 한 권 읽기도 벅차다. 하지만 듣기라면 두세 시간 만에 한 권도 읽을 수 있다. 틈나는 시간만 활용해도 2~3일에 한 권 읽기는 충분하다.

듣기 플랫폼

YouTube	세계 최대의 동영상 사이트. 음성 전용 콘텐츠도 많다.
오디오북	활자가 싫은 사람도 책으로 배울 수 있다. 네이버 오디오클럽(아이돌이나 유명 배우 등이 직접 낭독하는 콘텐츠가 많다), Amazon Audible 등
네이버 팟캐스트	개그맨, 연예인이나 비즈니스계 유명인들이 차별화된 콘텐츠로 청자를 끌어 모으고 있다.
각종 스마트폰 앱	영어회화 앱, 잠자기 전에 듣는 소리 앱 등 다양한 음성앱이 출시되고 있다.



하루 30분 공감

한 설문조사에 따르면 ‘원만한 부부관계를 위해 필요한 것은 무엇인가요?’라는 질문에 ‘자주 대화한다’가 69.6%로 1위를 차지했다. 다시 말해 부부 중 70%가 대화로 관계를 원만히 유지하고 있는 것이다.

대화는 심리학적으로도 사이좋은 부부의 비결로 꼽힌다. 특히 남편이 아내의 이야기를 귀담아 듣는 것이 무엇보다 중요하다. 모두가 그렇지 않지만, 일반적으로 남성이 아내와의 대화를 꺼리는 이유는 이야기를 듣고 반드시 해결이나 충고를 해줘야 한다는 남성 특유의 심리가 작용하기 때문이다. 가사나 육아 고민은 내가 들어봐야 해결할 수 없다고 단정 지어버리기 때문에 대화가 이어지지 않는다.

여성은 문제 해결을 바라지 않는다. 그저 이야기하고 싶을 뿐이다. 자신이 얼마나 힘들고 지쳐 있는지 이해·공감해주기 바랄 뿐이다. 현실이 바뀌는 건 없지만 공감해주는 것만으로도 화가 풀리고 한결 기분이 좋아진다.

남편과 아내 생각 차이

	남편	아내
상담	충고를 구한다	공감을 구한다
대화	명확히 말해주기 바란다	마음을 알아주기 바란다
변명	논리적으로 설명한다	정서에 호소한다
행복을 느끼는 법	‘필요한 사람이라고 느낌’ 에서 행복을 찾는다	‘사랑 받고 있다는 느낌’에서 행복을 찾는다
가정에 바라는 점	거처와 편안함	안심과 안정
피곤할 때	조용히 있고 싶다	피로를 알아주기 바란다
고민과 불안	믿어주기 바란다	걱정해주기 바란다
돈	자유롭게 쓰고 싶다	계획적으로 쓰고 싶다
집안일	가르쳐주기 바란다	스스로 생각하기 바란다
육아	가끔 하고 싶다	가끔 쉬고 싶다

참고: 《왜 남편은 아무것도 하지 않는가? 왜 아내는 이유 없이 화를 내는가?》

여성은 남성에 비해 에둘러 말하는 경향이 있다. 남성 입장에서는 ‘그래서 결론이 뭐야?’라고 재촉하고 싶어진다. 하지만 그렇게 말해서는 안 된다. 남성은 ‘확실히 말해줬으면 좋겠다’고 생각하지만 여성은 ‘내 마음을 좀 알아줬으면 좋겠다’고 생각하기 때문이다.

이처럼 남성과 여성은 대화 목적이 서로 다르다. 이런 심리적 차이의 이해에 따라 부부관계가 크게 달라진다.

남편은 결론을 재촉하거나 충고하려 하지 말고 ‘정말 힘들었겠어’라고 공감하면서 이야기를 들어야 한다. 이렇게만 해도 아내 기분은 한결

좋아지고 부부관계도 원만해진다.

남성은 충고를 바라고 여성은 공감을 바란다. 부부관계뿐만 아니라 연인관계, 직장에서 이성 직원과의 대화에서도 똑같이 활용할 수 있다. 결론 내거나 충고하려 하지 말고 대화 자체를 즐기자. 물론, 앞서 말했듯 사람에 따라 성향이 다를 수 있으니 참고하자.



경청 테크닉

대화할 때는 상대 이야기에 공감하면서 들어야 한다. 말로는 쉽다. 하지만 실제로는 어려운 일이다. 공감하며 듣기는 심리 카운슬러가 갖고 있어야 할 소양, 즉 일종의 기술이기 때문이다. 다른 말로 경청 테크닉이라고 한다.

심리 카운슬러나 정신과 의사가 구사하는 경청 테크닉을 상세히 다루려면 책 한 권 분량 정도다. 여기서는 핵심만 이야기하겠다. 회사나 일상 생활에서 경청 테크닉을 활용한다면 대화를 잘 이끌어가는 사람이 될 수 있다.

경청이란?

경청이란 상대방의 이해를 바탕으로 한다. 즉 상대의 기분을 추측하면서 듣는 방법을 말한다. 경청을 통해 상대방에게 두터운 신뢰를 받고 원만한 인간관계를 구축할 수 있다.

듣는 일에 집중하기

경청이란, 말 그대로 귀 기울여 듣고 집중한다는 의미다. ‘자신이 듣고 싶은 말’을 듣는 게 아니라 ‘상대가 하고 싶은 말, 전달하고 싶은 말’을 신경 써서 듣는 것이다.

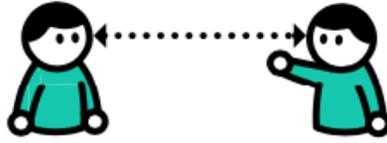
바뀌 말하면 ‘쓸데없는 말을 삼가는 것’이다. 상대가 말하고 있는데 중간에 끊고 이야기를 부정하거나 마음대로 결론 내는 등 충고하는 것은 금물이다.

긍정적으로 대하기

경청의 목적 중 하나는 상대의 자존감을 충족시키는 일이다. 자존감은 남에게 인정받을 때 충족된다.

따라서 상대의 이야기는 긍정적이고 진지하게 들어야 한다. 그래야 ‘정말 열심히 들어주는구나. 내 마음을 받아줬어’ 하고 자존감에 상처받지 않는다.

구체적 경청 테크닉



눈 맞추기

정확히 상대를 보고 적절히 눈 맞춘다. 시선으로 '당신을 보고 있어요', '당신에게 관심 있어요' 등이 전달된다. 경청 중에는 메모, 기록은 하지 않는 것이 좋다(끝난 뒤에 한번에 작성하자).



수긍과 맞장구

상대 이야기를 들으면서 타이밍에 맞춰 고개를 끄덕여보자. 상대도 이야기에 리듬감이 생겨 말하기 편해진다. 또 '흥미를 갖고 들어주는구나' 하고 생각한다. 고개를 크게 또는 천천히 끄덕이며 완급을 조절하면 더 효과적이다.

인간관계 때문에 고민이에요



인간관계 때문에 고민이군요



반복하기

상대 말을 그대로 반복하거나 되뇌는 것도 테크닉이다. 상대는 그 반복을 듣고 본인의 의사를 다시 생각해보는 계기가 된다.



상대 기분 상상하기

앞서 심리 카운슬링의 기본 테크닉인 경청에 대해서 이야기했다. 이번에는 공감, 수용 등 심리 카운슬링에서 반드시 필요한 포인트를 설명 하겠다.

공감

심리 카운슬링에서 가장 중요한 포인트를 하나 꼽는다면 ‘공감하기’라고 하겠다. 다만, 공감은 일반 용어와 심리 용어에서의 의미가 다르다. ‘당신의 힘든 마음, 잘 알겠어요’ 식의 말은 공감이 아니다. 주어가 ‘나’이기 때문이다. 동정과 공감의 차이는 161쪽에 정리해놓았다. 동정은 자신만의 경험, 가치관, 기억을 기준으로 상대의 기분을 이해하는 것이다.

반면, 공감은 ‘상대’의 틀 속에서 상대의 기분을 상상하며 이해하는 것을 말한다. ‘(나는) 힘든 마음, 잘 알겠어요’는 동정이고 ‘(당신은) 지금 매우 힘들군요’는 공감이다.

또한 공감은 쌍방향이기 때문에 상대를 이해함과 동시에 상대에게 ‘이해 받았다’는 느낌을 줘야 한다. 서로 통했다는 감각을 공유하는 것이

공감이다.

공감하며 이야기 들으면 신뢰감이 높아져 깊은 부분까지 소통할 수 있다. 반면 동정하며 이야기를 들으면 한 쪽의 생각·판단을 강요하거나 상대 감정에 휘둘려 관계가 꼬이는 경우가 많다. 동정과 공감의 차이를 잘 이해하고 공감 듣기를 추구하자. 이야기를 잘 들어주는 다정한 사람으로 거듭날 수 있을 것이다.

수용

수용은 심리 카운슬링에서 아주 기본적인 태도다. 상대 감정이나 말을 조건 없이 받아주는 것을 말한다. 상대를 부정하지 않고 평가하지 않으며 있는 그대로 받아들이는 것이다. 상대는 ‘받아줬어’, ‘들어줬어’라는 느낌을 받는다.

반면 이야기 끊기·막기, 비판·의견 말하기, 충고·조언 등은 수용과 반대되는 행동이니 주의하자.

심리 카운슬링에서는 무엇보다 자신의 기분이나 생각을 드러내지 않고 상대 감정과 생각에 집중하여 공감하고 긍정적으로 받아들이는 자세가 중요하다. 본인이 카운슬러라고 생각하자. 상대 이야기를 부정하지 말고 들어보자.

동정과 공감의 차이

	동정	공감
상담	자기 자신 자신이 주역	상대 상대가 주역
대화	자신의 틀. 자신의 경험과 기억에 근거하여 상대를 이해	상대 틀을 기준으로 상대의 기분을 이해
입장	위에서 내려 봄	같은 위치에서 봄, 수평
관계성	상하 관계	대등 관계
방향성	일방통행, 수동적	쌍방향, 능동적
감정	평가, 판단, 불쌍하다, 연민, 정에 휘둘림, 컨트롤 불능	있는 그대로 받아들임, 평가·판단하지 않는다, 존중, 냉정, 컨트롤 가능
주관·객관	동일화, 일방적인 감정이입	객관적
근거	자신의 경험, 가치기준, 기억	상상력



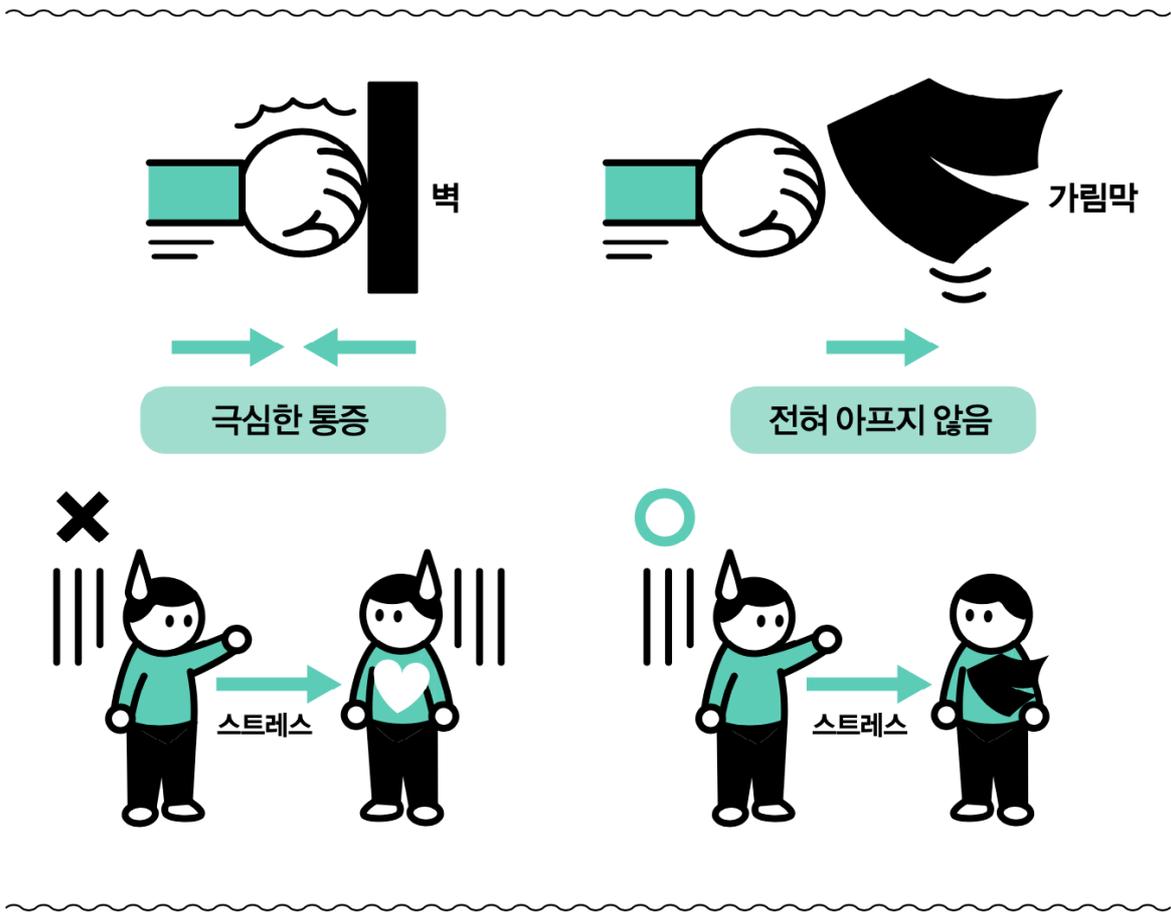
‘받아들이기’보다는 ‘받아넘기기’

직장인이라면 스트레스 받는 순간이 많을 것이다. 고객 클레임을 처리하거나 진상 손님을 만나거나 상사에게 모욕당할 때 스트레스를 받곤 한다. ‘편안하게 듣는 법’ 없이 이런 일이 매일 계속되면 누구나 정신질환에 걸릴 수 있다. 지금부터 편안하게 듣는 비법을 알아보자.

필자는 상대 이야기를 들을 때 마치 ‘천으로 된 가림막’이 되었다 생각하고 듣는다. 별다른 저항 없이 듣는 것이다. 필자는 이것을 가림막 법칙이라고 부른다. 한 마디로 설명하면 스트레스를 받아들이는 것이 아니라 가림막처럼 스트레스를 받아 넘기는 것이다.

주먹 쥐고 10kg 힘으로 콘크리트 벽을 때리면 어떻게 될까? 곧장 극심한 통증이 밀려온다. 10kg 힘으로 밀면 그 힘이 되돌아오기 때문이다. 대다수 사람은 10kg의 스트레스가 생기면 정면에서 받아내려고 하기 때문에 10kg만큼의 스트레스가 생긴다.

가림막의 법칙



주먹을 쥐고 10kg 힘으로 가림막에 펀치를 날려보자. 어떨까? 전혀 아프지 않다. 20kg, 30kg, 전력을 다해서 때려도 전혀 아프지 않다. 그저 가림막만 펄럭일 뿐이다. 이것이 가림막의 법칙이다.

나를 가림막이라 생각하고 편안하게 상대를 대하자. 상대 이야기를 부드럽게 저항 없이 듣는 것이다. 이후 부드러운 분위기를 비언어적으로 상대에게 전해보자. 이렇게 하면 스트레스가 생기지 않는다. 대화 중 스트레스를 느끼면 가림막을 떠올리자.

가림막처럼 듣는 비법

- 이야기를 듣기 전에 '내 마음은 가림막이다'라고 생각한다.

- 부드럽고 포근한 분위기로 듣는다.
 - 웃는 얼굴, 현자가 된 표정으로 듣는다.
 - 편안한 기분으로 들으면서 편안한 기분을 상대에게 전염시킨다.
 - 마음은 중립이다. 상대 이야기에 지나치게 몰입하지 않는다.
 - 지나치게 진지하고 심각해지지 않는다.
 - 분노, 조바심, 불안 등 상대의 부정적인 감정을 부드럽게 받아넘긴다.
-



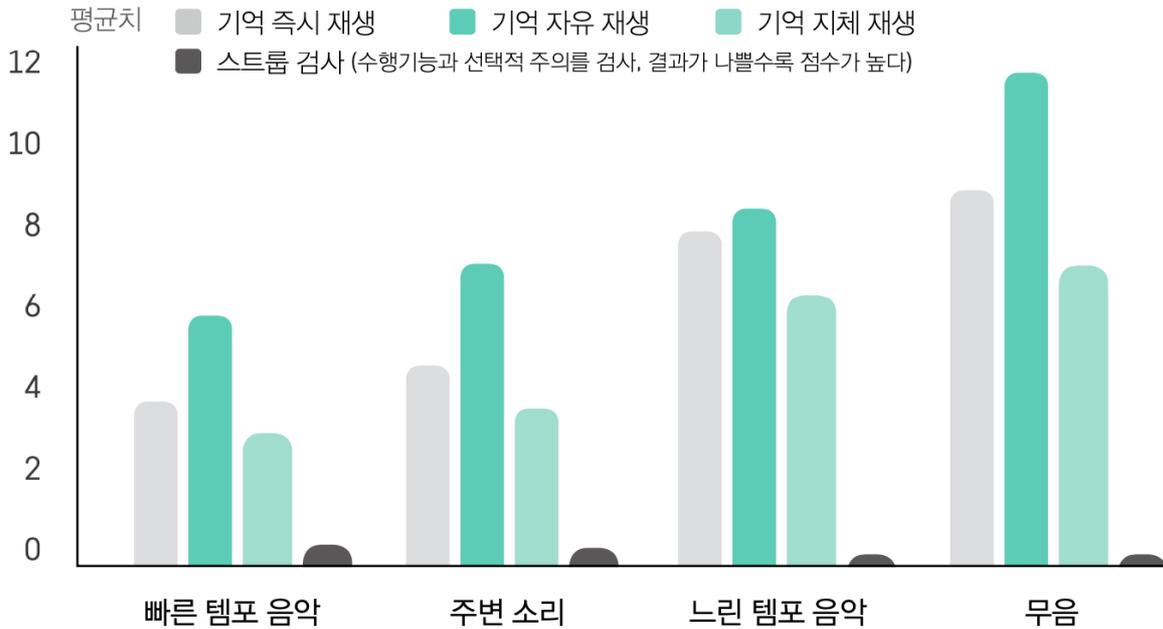
효율적인 음악 듣기

‘공부할 때 음악을 들으면 공부가 잘 되나요?’라는 질문을 많이 받는다. 결론적으로는 공부할 때 음악을 들으면 효과가 떨어진다는 연구가 많다.

영국 글래스고 칼레도니언대학은 빠른 템포 음악, 느린 템포 음악, 주변 소리, 무음의 네 가지 조건에서 기억력, 주의력 등을 알아보는 인지 기능검사를 실시했다. 음악·잡음에 노출된 피실험군은 무음 피실험군에 비해 검사 점수가 낮았다. 특히 빠른 템포 음악에 노출된 피실험군이 좋지 않은 결과가 나왔는데, 무음 피실험군에 비해 점수가 약 50% 저하되었다.

이처럼 작업할 때 관계없는 소리가 들리면 조용할 때보다 작업효율이 악화된다. 이를 무관계음효과라고 한다. 인간 뇌는 한 번에 두 가지 일을 할 수 있는 멀티태스킹이 가능하다. 즉, 공부와 음악 듣기를 동시에 할 수 있다. 하지만 그만큼 뇌에 부담이 커져서 결과적으로 공부 효율이 현저히 떨어진다.

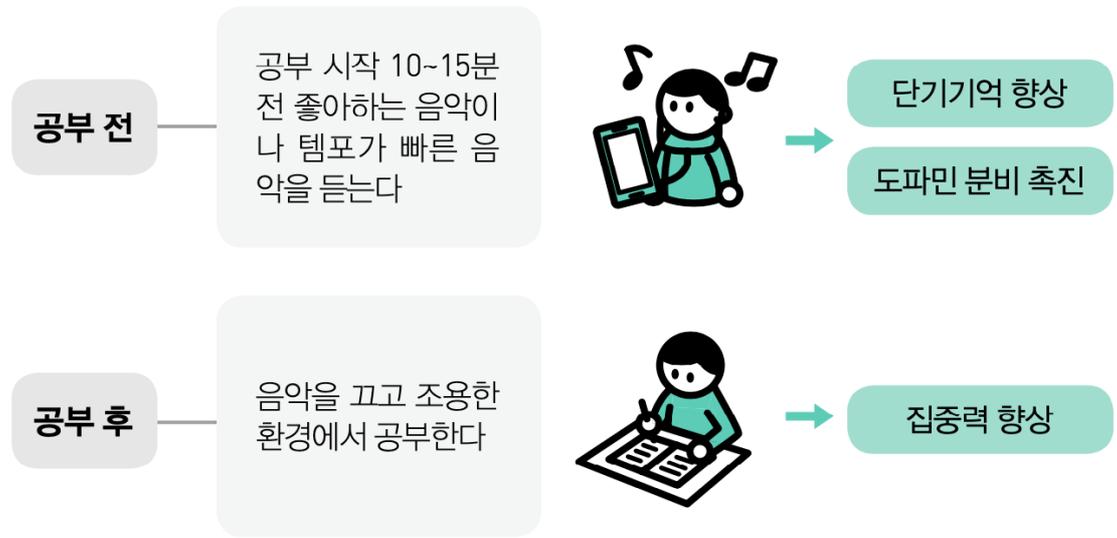
배경음이 인지기능에 미치는 영향



영국 글래스고 칼레도니언대학 연구. 피험자 40명을 대상으로 빠른 템포 음악, 느린 템포 음악, 주변 소리, 무음의 4가지 조건에서 기억력, 주의력 등을 알아보는 인지능력검사를 실시했다. 결과로, 무음에 비해 음악이나 잡음에 노출된 피실험군이 네 가지 모든 조건에서 인지능력이 저하됐다. 특히 빠른 템포 음악은 무음에 비해 기억력 테스트 점수가 약 50% 저하됐다(Cassidy, 2017).

기억·독해는 언어 뇌를 사용한다. 따라서 가사가 있는 음악은 언어 뇌에 부하를 준다. 그럼에도 불구하고 좋아하는 음악을 들으면 공부가 더 잘되는 듯한 느낌을 받는 이유는 뭘까? 캐나다 맥길대학 연구에 따르면 좋아하는 음악을 들을 때, 뇌에서 도파민이 분비된다. 도파민이 분비되면 기분이 좋아진다. 그런데 이런 현상이 실제 공부 효율을 향상시키는지는 별개의 이야기다.

음악은 공부 전에 듣자



도호쿠대학에서 빠른 템포 음악, 느린 템포 음악을 들려준 뒤 단기 기억 과제 테스트를 한 적이 있다. 빠른 템포 음악을 들었을 때 좌하전두회(단기 기억에 필요한 부분)가 활성화되어 단기기억이 향상된다는 결과가 나왔다. 즉, 일이나 공부하기 전 템포 빠른 음악이나 좋아하는 음악을 듣고 기분이 좋아지면, 뇌과학적으로 일이나 공부 효율이 향상된다는 것이다.

즉, 공부 시작 10~15분전, 좋아하는 음악이나 템포 빠른 음악을 듣는 것은 좋다. 하지만 공부를 시작하고 나서는 음악을 끄고 조용한 환경 속에서 하는 게 좋다. 그리고 휴식 시간에는 음악을 들으며 기분 전환하는 게 효과적이다. 이렇게 음악을 잘 활용하면 학습효율을 크게 향상시킬 수 있다.



작업 효율 향상시키는 잡음

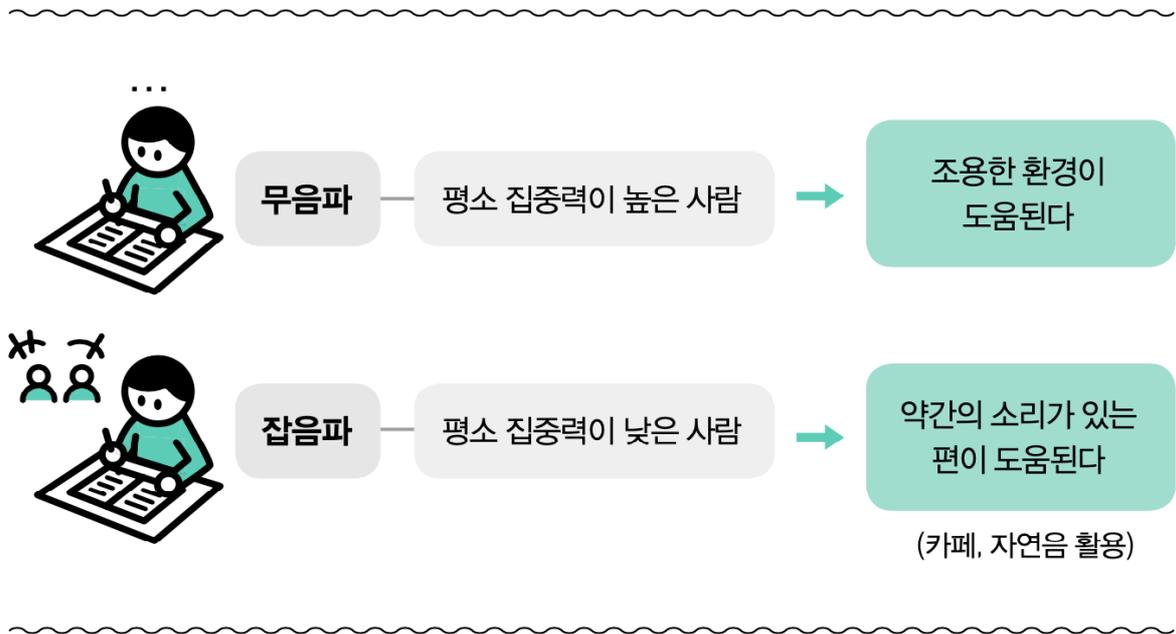
무음이 공부할 때 가장 좋다는 연구결과가 있지만, 반대로 너무 조용하면 집중이 안 된다는 사람도 있다. 실험에서는 완전히 무음인 상태보다 화이트 노이즈를 들려줬을 때 쥐의 학습효과가 향상되었다.

그럼 인간은 어떨까? 평소 집중력이 낮은 학생에게 화이트 노이즈를 들려줬더니 학습효과가 올라갔다는 스톡홀름대학 연구가 있다. 하지만 집중력이 높은 학생에게 화이트 노이즈를 들려줬을 때는 학습효과가 저하되었다.

조용한 환경이 공부에 도움이 되는지, 조금의 잡음이 공부에 도움이 되는지는 개인차가 있다고 하겠다. 필자는 무음파지만 잡음파인 사람도 있을 것이다.

조용한 집보다는 카페에서 일하면 능률이 오르는 사람은 잡음파다. 너무 시끄러운 잡음은 역효과이지만 조용한 카페 정도라면 괜찮다.

당신은 무슨 파인가?



잡음파는 파도소리, 바람소리, 새소리 등 자연음을 낮은 음량으로 들으면서 공부하거나 작업하면 좋다. 유튜브에서 자연의 소리, 화이트 노이즈 등 마음에 드는 음원을 찾아보자. 자연음에는 알파파가 있어서 마음을 편안하게 해주는 효과가 있다. 따라서 휴식시간 기분 전환하는데 도움이 된다.

유튜브 등에서 유행하는 집중력 향상 음원이 효과 있을까? 잡음파에게는 어느 정도 효과가 있겠지만 무음파에게는 역효과다.

필자는 카페에 갔을 때 큰소리로 이야기하는 사람이 주위에 있으면 집중력 향상 음원을 찾아 듣는다. 사람 목소리는 언어 정보이기 때문에 집중력·작업효율을 현저히 저하시킨다. 이를 상쇄하기 위해 자연음이나 집중력 향상 음원을 듣는 것이다. 자신에게 편안한 작업환경을 찾자.

자연음 효과

1	잡음파는 무음보다 일에 집중이 더 잘 된다.	집중력 ↑, 업무능력 ↑
2	카페에서 들으면 사람 목소리를 상쇄시켜 준다.	집중력 ↑, 업무능력 ↑
3	초등학생에게 새소리를 들려줬더니 집중력이 좋아졌다.	집중력 ↑
4	1/f 노이즈로 인해 알파파가 증가한다.	릴렉스 효과
5	부교감신경이 활성화된다.	릴렉스 효과
6	자기 전 들으면 수면이 촉진된다.	수면유도 효과
7	파도 소리 등은 태아가 태내에서 들던 소리와 비슷하다.	안심 효과
8	가청 영역을 넘어서는 고주파에는 힐링 효과가 있다.	릴렉스, 힐링 효과



일하며 음악 듣기

일과 음악의 관련성을 연구한 200여 편의 논문을 분석해봤다. ‘음악을 들으면 일의 능률이 오른다’는 연구와 ‘음악을 들으면 일에 방해된다’는 연구의 수적 차이는 거의 없었다. 다만 ‘어떤 일을 하느냐’에 따라 다른 결과를 보인다는 사실을 알게 되었다. 구체적으로 말하면 기억력, 독서(독해) 등에는 부정적인 영향을 주고 작업 속도, 운동, 기분전환 등에는 긍정적인 영향을 준다.

예를 들어, 컨베이어 시스템 작업 등 단순 작업은 음악을 들었을 때 작업효율이 향상되었다. 또한 외과의사 중 ‘수술할 때 좋아하는 음악을 들으면 집중력이 향상된다’는 사람도 있다. 그래서 보통 수술실에는 집도의가 좋아하는 음악이 흐른다. 수술도 일종의 작업이기 때문이다.

음악의 효과

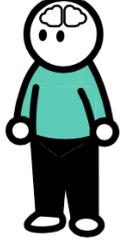
긍정

효과적이다

작업	운동	기분
		

부정

방해된다

공부	기억	독서
		

상황에 맞춰 적절히 활용하는 것이 중요하다

결론적으로 말하면 순서나 단계가 정해져 있는 작업이나 머리를 많이 쓰지 않는 단순 작업이라면 음악을 듣는 게 효과적이다.

운동선수 중에서도 훈련 혹은 시합 직전에 음악을 듣는 사람이 많은데, 운동과 음악은 어떤 상관관계가 있을까? 영국 브루넬대학에서 장거리 달리기 선수에게 음악을 들려주고 결과를 측정하는 연구를 진행했다. 그 결과 선수의 주행거리가 18% 길어졌고, 시간도 단축되었다.

영국 셰필드헤럴름대학의 연구에 따르면 운동 종목에 상관없이 BGM이 있을 때 산소소비량이 7% 가량 줄어든다는 사실이 확인되었다. 이처럼 운동할 때는 음악이 큰 영향을 주었다. 빠른 리듬의 음악을 들으면 달릴

때 속도를 더 올릴 수 있다. 자신의 운동 리듬에 맞는 템포 음악을 선택하면 운동효과를 최대한으로 끌어올릴 수 있다.

음악은 단순 작업과 운동에는 좋은 영향을 준다. 이런 특성을 잘 이해하고 음악을 적절히 활용하자.



적절한 음악 선택하기

공부할 때 음악은 비효율적이라는 이야기를 듣고 놀라는 사람이 많을 것이다. 하지만 상황에 따라 음악을 잘 활용하면 편안함을 되찾고 기분 전환도 할 수 있다. 음악은 단순 작업이나 운동할 때 긍정적인 역할을 한다.

모차르트, 바흐 등 클래식 음악을 들으면 부교감신경이 활성화되어 심박수가 떨어지고, 뇌에서 알파파가 증가하여 세로토닌 분비가 촉진된다. 즉, 편안한 상태가 된다. 또 아세틸콜린이 분비되어 기억력·창의력이 향상된다.

록 음악처럼 템포가 빠르고 거친 음악을 들으면 교감신경이 활성화되어 심박수가 올라간다. 텐션이 올라가는 것이다. 소리가 크면 흥분되고 소리가 작으면 편안해진다.

또 좋아하는 음악을 들으면 도파민이 분비되지만 좋아하지 않는 음악을 들으면 분비되지 않는다. 즉, 어떤 음악을 듣느냐에 따라 기분과 감정을 컨트롤할 수 있다.

남들 앞에 나서서 말할 때 심장이 쿵쾅거리려 힘들 때가 있을 것이다. 이때는 프레젠테이션하기 전 모차르트 음악을 들어서 기분을 안정시킬

수 있다. 반대로 기분을 끌어올려 한껏 고양된 분위기로 프레젠테이션하고 싶다면 하드록이 도움된다. 상사에게 혼나서 기분이 다운되었다면 도파민을 분비시키는 애창곡을 듣자.

자기 전 45분 정도 클래식 음악을 듣게 되면 어떤 효과가 있을까? 피험자 중 86%가 수면의 질이 올라갔다는 연구가 있다. 자기 전 클래식이거나 힐링 음악, 자연음을 들으면 알파파가 발생해서 릴렉스 상태가 된다. 따라서 잠이 잘 오고 수면의 질도 향상된다.

그렇지만 수면 중 음악은 수면을 방해하므로 반드시 음악을 끄고 잠 자리에 들거나 타이머를 설정하는 게 좋다.

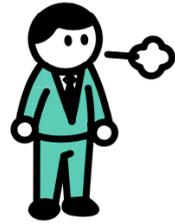
이처럼 음악을 잘 활용하면 삶이 윤택해지고 활력 넘치는 생활을 하는데 도움이 된다. 기분에 따라 바꿔 들을 수 있는 음악 리스트를 선별해두자.

자연음 효과

클래식 = 릴렉스



프레젠테이션 전
긴장될 때, 자기 전 등



부교감신경 활성화,
심박수 ↓, 세로토닌 ↑,
아세틸콜린 ↑

하드록 = 텐션↑

교감신경 활성화, 심박수 ↑

좋아하는 음악 = 행복



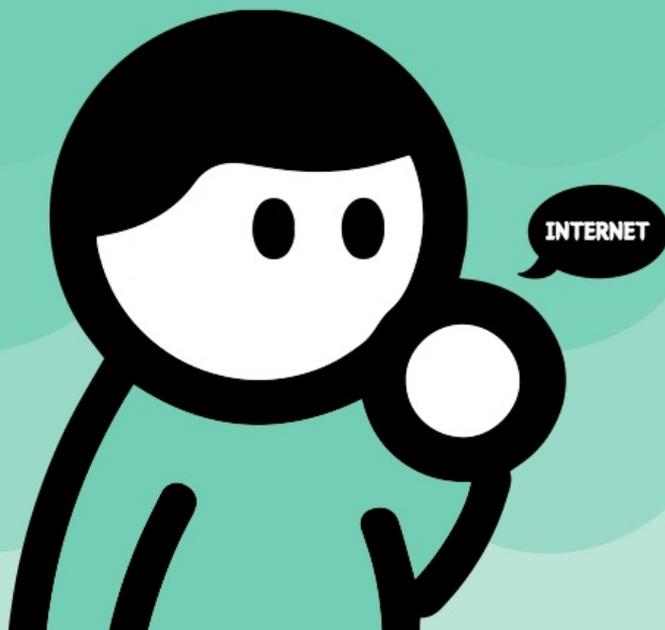
상사에게 혼나서 기분이
다운되었을 때 등



도파민 ↑
즐거움, 활력 ↑

5

**정보가 넘친다!
필요 포인트만 잡는 루틴**





루린 1

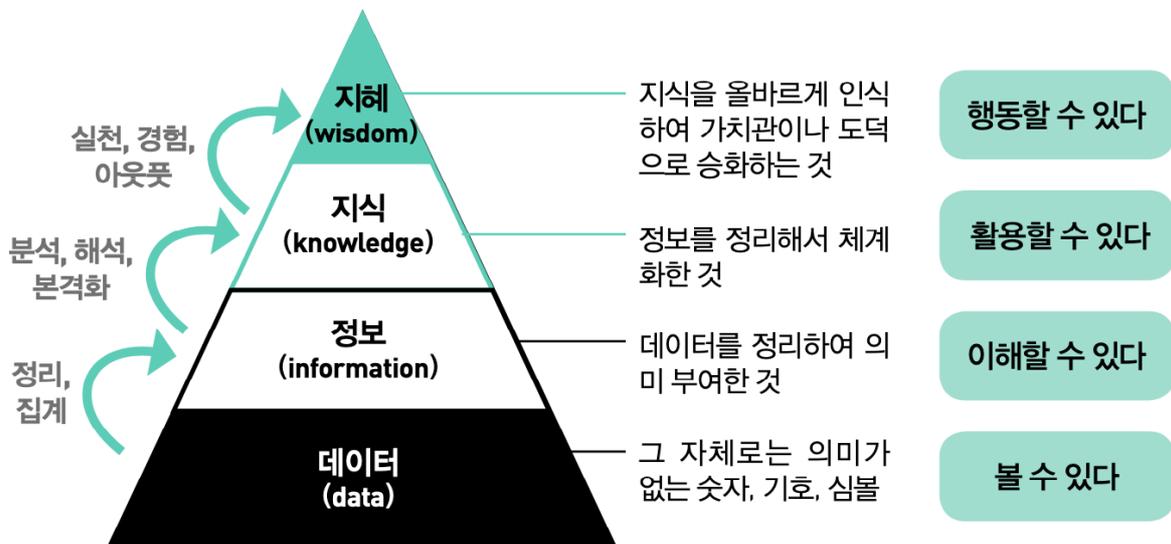
정보와 지식의 최적 비율은 3:7

정보와 지식의 차이는 무엇일까? 정보공학에는 DIKW 모델이라는 게 있다. 여기서의 데이터, 정보, 지식, 지혜를 181쪽 그림처럼 정의한다.

예를 들어, 1년 전 신문에서 지금도 도움이 되는 내용은 지식이고, 거의 도움이 안 되는 내용은 정보다. 정보는 신선식품처럼 신선도가 좋아야 가치가 높으며 시간이 지남에 따라 가치가 떨어진다.

반면 정보를 분석·해석해서 얻은 지식은 시간이 지나도 가치가 떨어지지 않는다. 3년 전 출간된 비즈니스책을 지금 읽어도 충분히 도움이 되는 이유는 지식이기 때문이다. 주로 인터넷이나 신문에서 얻는 것은 정보이며 책이나 사람에게서 얻는 것은 지식이다.

DIKW 모델



출처: <The wisdom hierarchy: representations of the DIKW hierarchy> (Rowley, Jennifer, 2007)

많은 사람이 매일 몇 시간씩 스마트폰으로 정보를 보면서 스스로를 정보통이라고 생각하고 있는지 모른다. 과연 올바른 인풋 방법일까? 정보는 아무리 길어봐야 몇 개월이면 신선도가 떨어져 가치가 하락한다.

영업 종료 직전 마트에 가보면 신선식품을 저렴하게 판매한다. 세일한다 해서 10인분 사 봐야 의미 없다. 금세 상하고 냉동하면 맛이 떨어진다. 정보의 유통기한은 오래가지 않기 때문에 필요한 만큼만 모으면 충분하다.

인터넷과 책의 인풋 차이

	인터넷	책
얻을 수 있는 것	주로 정보	주로 지식
선도	금세 선도가 떨어진다	선도가 오래 유지된다
신뢰성	욕석을 가려야 한다	비교적 높다
활용법	필요 시 참고	평소에 읽기
균형	3	7

정보와 지식의 최적 비율은 3:7 이하

인풋할 때는 정보와 지식의 균형이 매우 중요하다. 정보와 지식은 3:7 정도가 적절하다. 2:8이나 1:9면 더 좋다. 정보를 많이 수집하려면 그만큼 시간이 소요되는데, 결과적으로 지식과 지혜의 양을 줄이는 꼴이 된다. 인터넷 정보 수집은 적당히 하고 독서로 지식과 지혜를 늘려야 한다. 균형 잡힌 인풋이 자기성장을 극대화할 수 있는 지름길이다. 정보통 보다는 지식인, 지혜로운 사람을 추구하자.



효율적인 이메일 사용법

대부분 직장인은 이메일 사용에 많은 시간을 쓴다. 이메일 사용법을 확 바꾸면 시간 절약은 물론이고 업무 생산성을 비약적으로 높일 수 있다.

아침 일찍부터 이메일을 체크하지 않는다

하루 중 집중력이 가장 높은 시간대는 아침이다. 뇌의 골든타임이라고 불릴 정도로 업무 퍼포먼스를 높일 수 있는 시간대다. 업무 시간으로 말하면 업무 시작 후 최초 30분이다. 이 30분 동안 무엇을 하느냐에 따라 그날 하루가 결정된다.

그런데 직장인들은 이렇게 중요한 시간을 이메일, 메시지 체크에 할애한다. 이메일 체크는 중요 업무를 마친 후 다소 피곤할 때 하는 것을 추천한다.

급한 메일이 와 있다면? 출근길 지하철 혹은 출근 후 업무를 시작하기 전 끝내는 게 좋다. 급한 건 이외의 이메일 답장은 뒤로 미룬다. 아침에 이메일 체크와 답장을 할 수밖에 없다면 길어도 10분 내에 마치도록 한다.

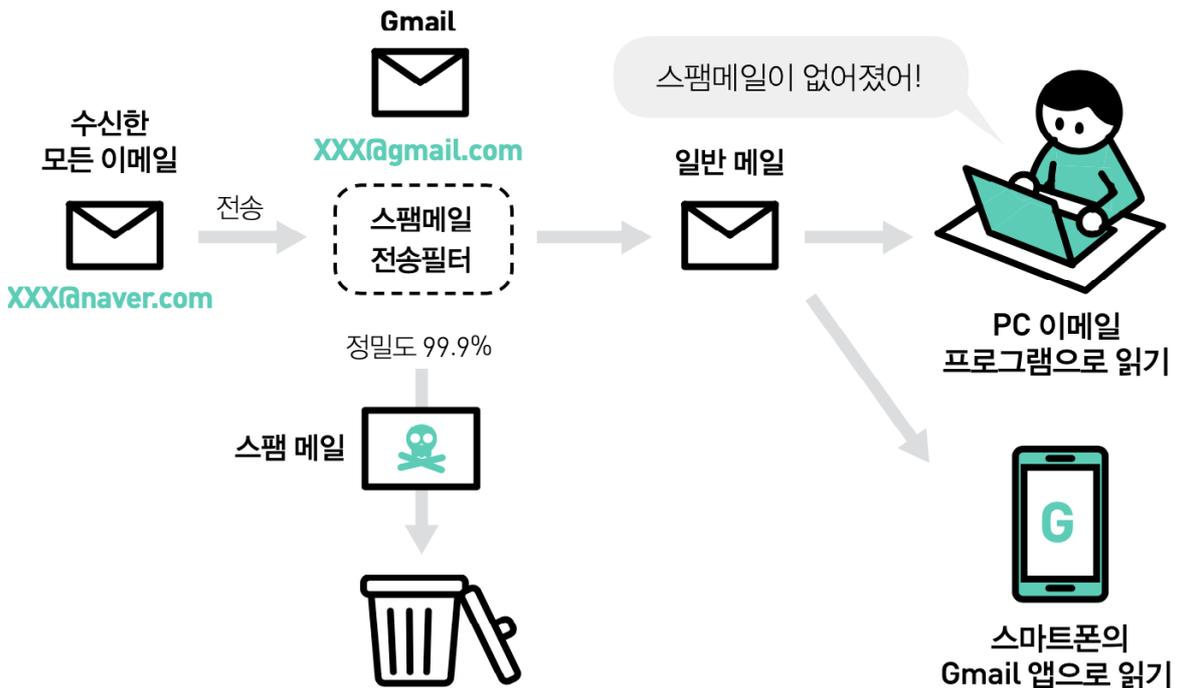
중요 이메일은 폴더에 넣어서 읽는다

이메일의 치명적인 결점은 수많은 이메일에 중요 이메일이 섞여서 놓치는 경우가 생긴다는 것이다. 주요 거래처의 이메일을 놓치면 큰 문제가 생길 수 있다.

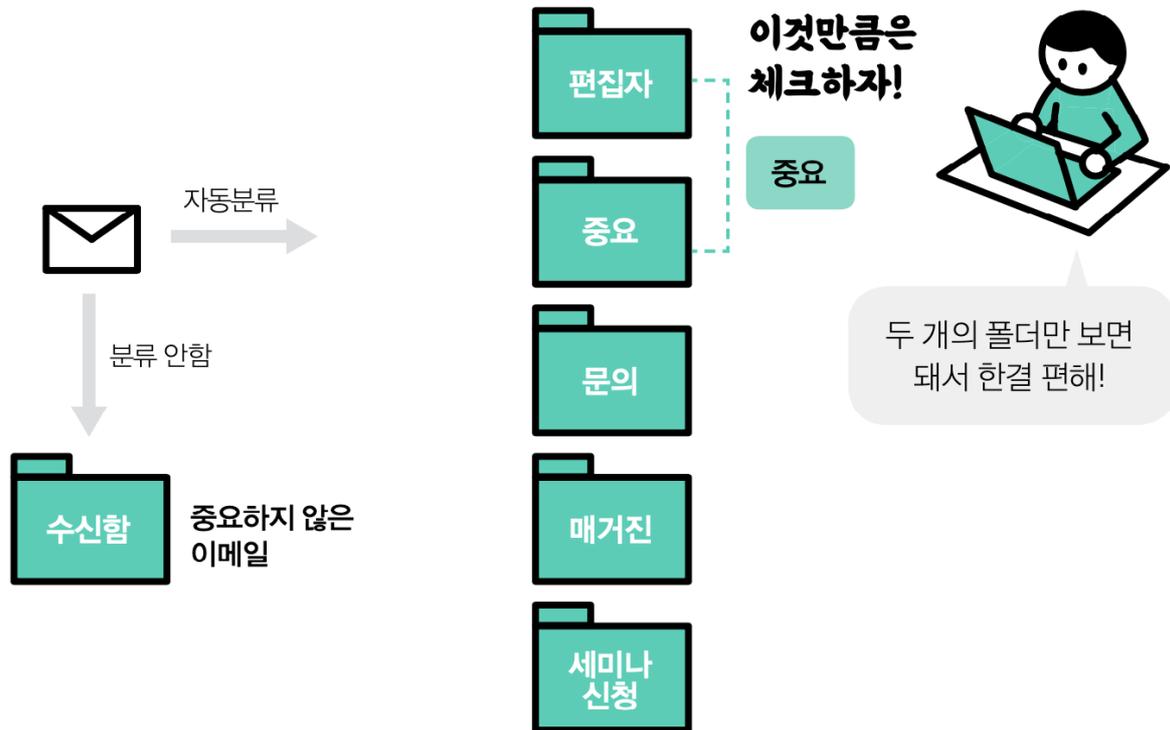
이메일 읽을 때 수신함에서 읽지 않고 미리 만들어둔 폴더에 넣어서 읽으면 이 문제가 해결된다. 필자는 ‘편집자, 중요’ 두 개의 폴더를 만들어 사용한다. 알고 지내는 모든 편집자의 이메일은 편집자 폴더에 넣는다. 그 외 비즈니스 파트너, 친구 이메일은 중요 폴더에 넣는다.

문의 이메일은 문의 폴더에 넣는다. 일반 수신함에 들어 있는 이메일은 중요도가 떨어지는 이메일이기 때문에 하루 한 번, 틈나는 시간에만 읽는다.

스팸 메일 제로로 만드는 법



이메일 놓치지 않는 방법



이메일은 한꺼번에 체크한다

회식자리에서 10분이 멀다 하고 스마트폰 꺼내 보고, 이메일·메시지를 체크하는 사람이 종종 있다. 10분 이내 답장하지 않으면 큰일 나는 이메일은 거의 없다. 만약 초를 다투는 긴급 상황이 일어났다면 전화했을 것이다.

이메일은 한꺼번에 체크하는 게 좋다. 필자는 컴퓨터를 켜 후와 끄기 전 몰아서 체크한다. 시간을 계산해보니 세 시간에 한 번 하는 꼴이다. 자주 보고 싶을 때도 한 시간에 한 번이면 충분하다. 잠시 쉴 때 한 번씩 체크하는 것도 좋은 방법이다. 10통을 1통씩 열 번 체크하기보다는 한 번에 몰아서 체크하는 것이 시간을 절약하는 길이다.

알림 기능을 끄자

당신의 주 업무가 이메일이나 메시지를 읽고 답장하는 것인지 생각해 볼 필요가 있다. 직장인에게 이메일은 연락 수단인 업무 보조 역할에 지나지 않는다. 서브 업무 때문에 메인 업무의 효율성이 떨어진다는 것은 잘못된 것이다. 이메일 알림 기능을 켜두는 사람이 있는데, 이는 업무 퍼포먼스를 크게 저하시키는 것이다.

미시건주립대학 연구에 따르면 2.8초 동안의 알림 표시 때문에 작업 속도가 절반 이하로 떨어졌다. 알림 표시 창이 4.4초인 경우, 3분의 1로 저하된다는 결과가 나왔다. 이메일 알림이 표시되는 것만으로도 업무 퍼포먼스가 절반 이하로 떨어지는 것이다.

가능한 한 알림은 꺼두고 집중력이 떨어진 타이밍에 이메일을 체크하면 효율적으로 업무를 할 수 있다. 이메일은 업무 도구일 뿐이다. 휘둘리지 말자.



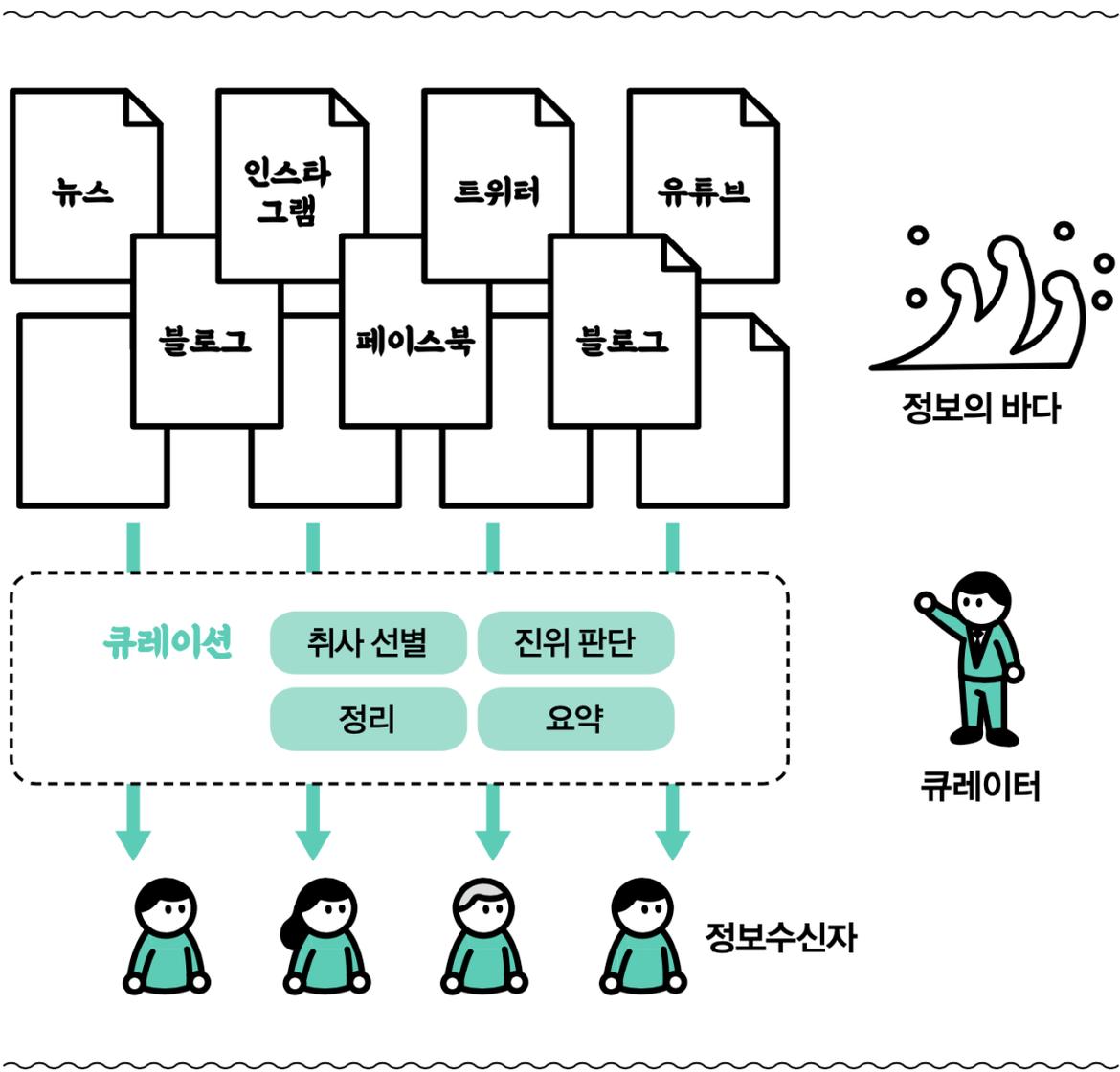
큐레이터 팔로우하기

인터넷의 막대한 정보가 모두를 옹고 그른지 판단하려면 하루 종일 매달려도 부족하다. 뿐만 아니라 자기 전문분야 이외 영역, 예를 들어 경제, 사회, 국제문제 등은 어려워서 정확히 확인조차 할 수 없다. 따라서 '정보의 진위를 판별하겠다'는 생각을 항상 해야 한다. 하지만 더 정확한 방법은 전문가의 판단을 믿는 것이다. 즉, 신뢰할 수 있는 큐레이터를 팔로우하면 된다.

많은 정보를 수집·선별·판단·정리·요약해서 알기 쉽게 전달하는 작업을 큐레이션이라고 한다. 그리고 해당 분야의 정보를 정리·선별하여 올바른 정보를 알려주는 사람을 큐레이터라고 한다.

트위터, 페이스북, 인스타그램 등에서 전문 큐레이터를 팔로우하면 그 사람이 올리는 정보를 손쉽게 확인할 수 있다. 서로 다른 분야의 큐레이터 여러 명을 팔로우하면 나의 타임라인에서 선별·정리된 정보를 읽을 수 있다.

큐레이션이란?



어떤 큐레이터를 팔로우할 것인지 정할 때는 신중해야 한다. 당신이 원하는 정보를 올리는 사람도 있고 그렇지 않은 사람도 있다. 신뢰도가 높은 사람이 있고 고개를 갸웃하게 만드는 사람도 있다. 이럴 때는 일단 팔로우해서 일주일 정도 살펴보자. 자신에게 필요한 큐레이터인지 아닌지 확인하는 과정이다.

큐레이터의 인지도나 팔로워 수도 중요하지만, 자신에게 중요한 정보를 올려주는지도 살펴봐야 한다. ‘이 사람이라면 좋겠어’라는 직감이 생기면 팔로우해서 올라오는 글을 읽어보자.



필요한 정보만 보는 법

인터넷 서핑할 때 대부분 사람들은 ‘재미있는 기사가 없을까?’ 하고 손 가는 대로 사이트를 연달아 열어본다. 이런 식으로 정보 10개를 본다고 하자. 당신에게 필요한 정보는 1할도 안 되는 셈이다. 9할은 시간 낭비다. 30분 인터넷 서핑했다면 27분은 허비한 셈이다. 다시 말해, 처음부터 필요한 정보만 봤다면 3분만에 끝났을 것이다. 이를 가능하게 하는 방법이 바로 정보 수신 자동화다.

내게 필요한 정보를 바로 받아볼 수 있다면 어떨까? 필요 없는 정보 찾는 시간과 읽는 시간을 모두 절약할 수 있어서 인풋 효율이 10배 이상 향상된다. 정보 수신 자동화는 한번 설정해두기만 하면 자동적으로 정보가 모이므로 매우 편리하다.

정보 수신 자동화



타임라인 일원화

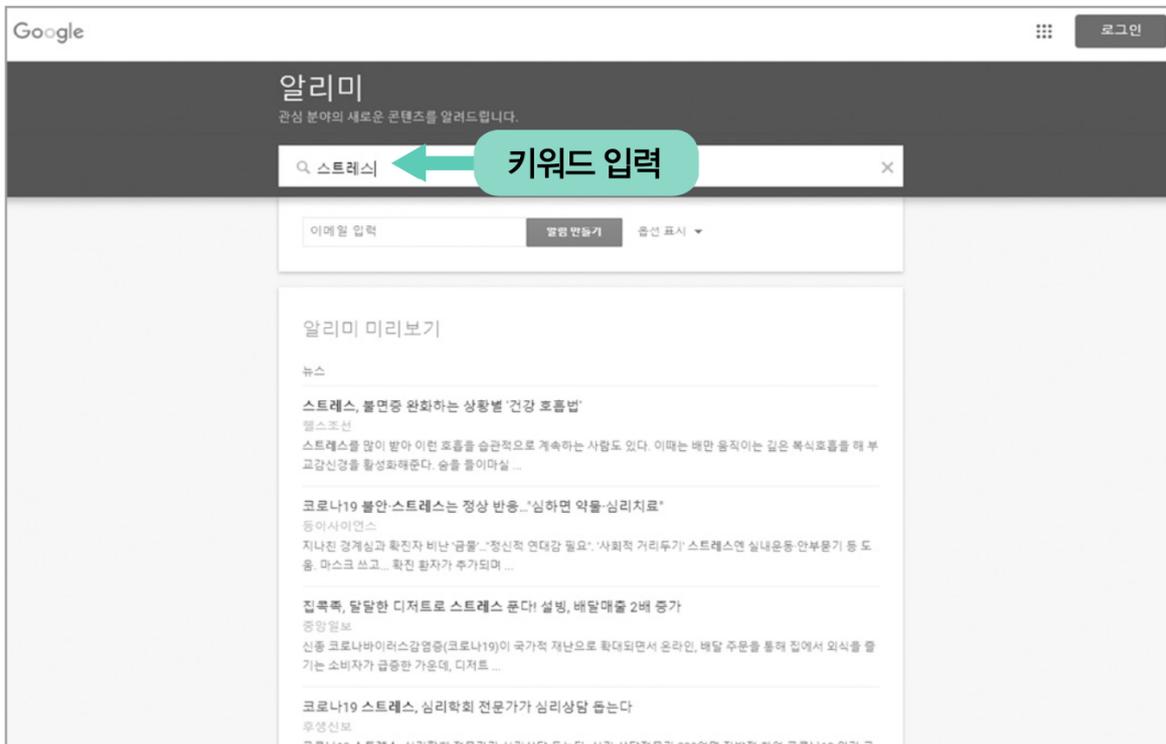
정보 수신 자동화는 정보를 타임라인에 일원화하는 것이 가장 중요하다. 트위터나 페이스북 타임라인에 정보가 올라오게끔 설정하면 된다.

예를 들어, 특정 사이트의 뉴스를 보고 싶다면 해당 매체의 공식 SNS를 팔로우하는 식이다. 이렇게 하면 해당 매체의 갱신 정보를 나의 SNS에서 확인할 수 있다. 그렇지 않으면 볼 때마다 일일이 해당 사이트에 들어가야 하는 번거로움이 있다. 필요 정보를 팔로우하면 이런 수고는 줄일 수 있다.

구글 알리미

구글 알리미는 편리한 기능이다. 키워드를 사전 설정해두면 해당 키워드에 관련된 기사를 이메일로 받아볼 수 있다.

구글 알리미 사용법



구글 알리미 <https://www.google.com/alerts>

구글 알리미 화면에서 키워드 입력 후 '알림 만들기' 버튼을 클릭하면 시작할 수 있다.

예를 들어 필자는 키워드로 위스키를 등록했다. 당일 새롭게 갱신되는 위스키 관련 뉴스 등의 정보가 메일로 날아온다. 따라서 직접 검색할 필요가 없다. 그중에서 관심 가는 기사만 골라보면 그뿐이다. 이미 엄선된 정보를 한 번 더 선별해서 보는 것이어서 시간 낭비를 크게 줄일 수 있다.

RSS 리더

많은 사이트를 체크하고 싶다면 RSS 리더를 사용하자. 미리 사이트 URL을 등록하면, 그 사이트의 갱신되는 정보를 알려주는 서비스다.

이를 활용하면 수십 개 사이트의 갱신 정보를 한눈에 체크할 수 있다. 컴퓨터용은 물론이고 스마트폰용 RSS 리더도 있으니 사용해보자.

이렇듯 정보 자동 수신 기능을 설정하면, 자동으로 전송되는 정보를 확인할 수 있다. 앱을 열고 닫는 의미 없는 작업에서 벗어날 수 있다. 인터넷 서핑은 이제 그만 하고 정보를 자동으로 수신하자.



필요한 정보 빨리 찾기

앞서 정보 수신 자동화에 대해 설명했다. 하지만 정보를 검색할 때만 큼은 스스로 적절한 단어를 찾아야 한다.

정보는 신선도가 생명이다. 한 달 전 뉴스는 거의 가치가 없다. 정보는 사전에 수집해서 보관하는 게 아니라 지금 필요한 정보를 모아서 지금 소비해야 효율적이다. 그래서 검색이 중요한 것이다.

검색은 모두가 하는 일이지만, 사실 검색에 능숙한 사람은 그리 많지 않다. 검색 잘하는 노하우를 소개하겠다.

모르면 일단 검색

‘모르면 일단 구글 검색’이라는 말은 이제 당연한 말이지만, 의외로 검색을 귀찮아하는 사람도 많다. 모르면 일단 검색하자. 구글링은 자기 성장의 기본이다.

커맨드(연산자) 활용

검색에는 몇 가지 약속(커맨드, 연산자)이 있다. 커맨드를 사용하면 복잡한 검색도 빠르게 할 수 있다. 구글 커맨드만 해도 수십 개다. 특히 알

아두면 편리한 커맨드 몇 가지를 알아보자.

커맨드 종류

AND 검색

‘모든 단어를 포함’해서 검색할 때 사용한다. 단어와 단어 사이를 띄우면 모든 단어가 포함된 내용으로 검색된다.

예)



OR 검색

‘여러 단어를 동시’ 검색할 때 사용한다. 복수 키워드 중 하나만 포함되어도 검색된다. 단어와 단어 사이에 OR을 삽입한다.

예)



(바리스타 관련 강좌, 원데이 클래스 찾을 때)

NOT 검색

검색결과에서 제외하고 싶은 키워드를 지정할 때 사용한다. 제외하고 싶은 단어 다음에 마이너스 기호를 넣는다.

예) 

(중국음식 이외의 총무로 음식점을 검색할 때)

와일드카드

별표를 부정확한 어구 대신 넣어서 사용한다. 구문의 일부를 모르거나 단어 조합을 검색할 때 편리하다.

예) 

(‘낫 놓고 기억자도 모른다’에서 ‘낫’이 생각나지 않을 때)

구문 검색

키워드를 큰따옴표 사이에 넣으면, 해당 구문이 포함된 내용이 검색된다. 대사 또는 제목 전체를 검색할 때나 영어로 검색할 때 사용한다.

예) 

고급검색 사용

고급검색도 좋은 방법이다. ‘OR 검색’이나 ‘NOT 검색’이 쉬워진다. 검색창 아래의 ‘설정’에서 ‘고급검색’을 선택하면 된다.

고급검색 화면

고급검색

다음 기준으로 페이지 검색...

다음 단어 모두 포함:

다음 단어 또는 문구 정확하게 포함:

다음 단어 중 아무거나 포함:

다음 단어 제외:

숫자 범위:

원하는 정보 종류 선택

구글 검색에서는 전체, 동영상, 이미지, 지도, 뉴스 등 정보 종류를 선택할 수 있다. 검색 횟수를 최소화해서 정보를 찾고 싶다면, 처음부터 ‘정보 종류’를 정해서 검색하자.

이미지 검색

예를 들어, 정보와 지식의 차이를 알고 싶을 때, 대부분은 ‘정보와 지식의 차이’를 키워드로 하여 검색한다. 하지만 여기서 키워드를 아예 이

미지로 한정하여 검색할 수도 있다. 이렇게 하면 키워드를 비교한 표, 이미지를 쉽게 찾을 수 있다.

표나 그림은 시각정보라서 눈으로 보고 내용을 금세 이해할 수 있다. 일단 이미지로 찾는 정보를 확인한 후 사이트를 열어서 살펴보면 된다.

텍스트를 읽기보다는 이미지로 확인하는 편이 직관적이고 이해하기도 빨라서 시간 절약은 물론이고 기억에도 오래 남는다. 일단 먼저 이미지로 검색하는 습관을 기르자.

단어 조합 검색

한 개의 키워드로만 검색하면 정보가 뜨지 않을 가능성이 크다. 그럴 때는 두세 개 키워드를 조합해서 입력하자. 서브 키워드를 무엇으로 설정하는가에 따라 검색 시간이 좌우된다.

찾고 싶은 검색 결과의 카테고리를 나타내는 단어를 서브 키워드로 넣으면 효과적이다. 검색 시간을 줄이는 효과적인 검색법을 찾아보자.



더 특별한 정보 검색

구글 사이트를 포함해서 일반적인 검색 기능을 활용할 때 도움되는 고급 검색법을 소개하겠다.

전문 사이트 검색

일반적으로 검색하면 구글이 먼저 떠오른다. 하지만 동영상은 유튜브, 단어 정의나 기본정보는 위키피디아가 편리하다. 처음부터 전문사이트에서 검색하는 것이 정확도도 높고, 시간도 절약된다.

장문 검색

특정 문제를 해결할 때, 예를 들어 ‘컴퓨터 응답 없을 때 대처법’, ‘졸릴 때 대처법’, ‘회사에서 힘들 때 어떻게 하나요?’ 등 문제 자체를 문장으로 검색하면 좋다. 이렇게 하면 딱 들어맞는 설명이 게재된 사이트를 바로 찾을 수 있다.

음성 검색

구글 사이트에서 ‘마이크’ 아이콘을 클릭하면 음성 입력할 수 있다. 요즘 음성 입력 기술은 꽤 정밀해졌다. 문자보다 음성 입력을 선호하는 사람이 많아지고 있다.

사이트 내 검색

특정 사이트에 한해서 정보를 검색하고 싶을 때는 어떻게 하면 될까? 포털 사이트라면 사이트 내 검색 기능이 있지만 일반 블로그라면 기능이 없는 경우도 있다. 이때는 ‘site:사이트 URL’로 검색하면 된다.

유튜브 채널 내 검색

요즘에는 모르는 것이 있을 때 일반 포털 사이트보다 유튜브를 찾아 본다고 한다. 유튜브 채널 내 검색은 어떻게 할까? 먼저 채널명이 표시되어 있는 왼쪽 옆 아이콘을 클릭하고 ‘채널 홈’으로 가자. ‘홈 · 동영상 · 재생목록...’ 오른쪽 옆에 있는 ‘>’를 클릭하면 ‘돋보기’ 버튼이 표시된다. 여기에 키워드를 넣으면 해당 채널의 동영상만 검색할 수 있다.

구글 Scholar

구글 내 학술논문만 검색할 수 있다. 졸업논문, 학위논문 등 논문 쓰는 사람에게 유용하다. 신뢰도도 높아서 자료 수집에 안성맞춤이다 (<https://scholar.google.com/>).

구글 books

서적 내 전문을 검색할 수 있다. 알고 싶은 내용이 적혀있는 책을 찾을 때 유용하다. 인용문헌이나 자료를 찾는 사람에게 유용하다 (<https://books.google.com/>).

전자계산기

급히 계산해야 할 일이 있다면 어떻게 해야 할까? 일반적으로는 전자계산기를 찾을 것이다. 하지만 구글 검색창에 바로 입력해도 된다. 예를 들어, '1426-381'라고 입력하고 엔터키를 누르면 계산 결과가 표시된다. 구글 사이트 자체에 전자계산기 기능이 내장되어 있다.

통화환율 기능

유럽 여행 중 65유로를 지불해야 하는데, 원화로 정확히 얼마인지 알고 싶을 때 어떻게 하는가? 스마트폰 계산기 앱을 열고 일일이 계산할 필요 없다. 구글 검색창에 '65유로' 입력하고 검색하면 원화로 환산된 금액이 바로 표시된다. 해외에서 여행할 때 통화환율 기능을 활용하면 매우 편리하다.

검색 기술을 잘 활용하면 인풋 시간을 크게 줄일 수 있다. 다양한 검색 기능을 익혀서 시간 낭비를 최소화하자.



루린 7

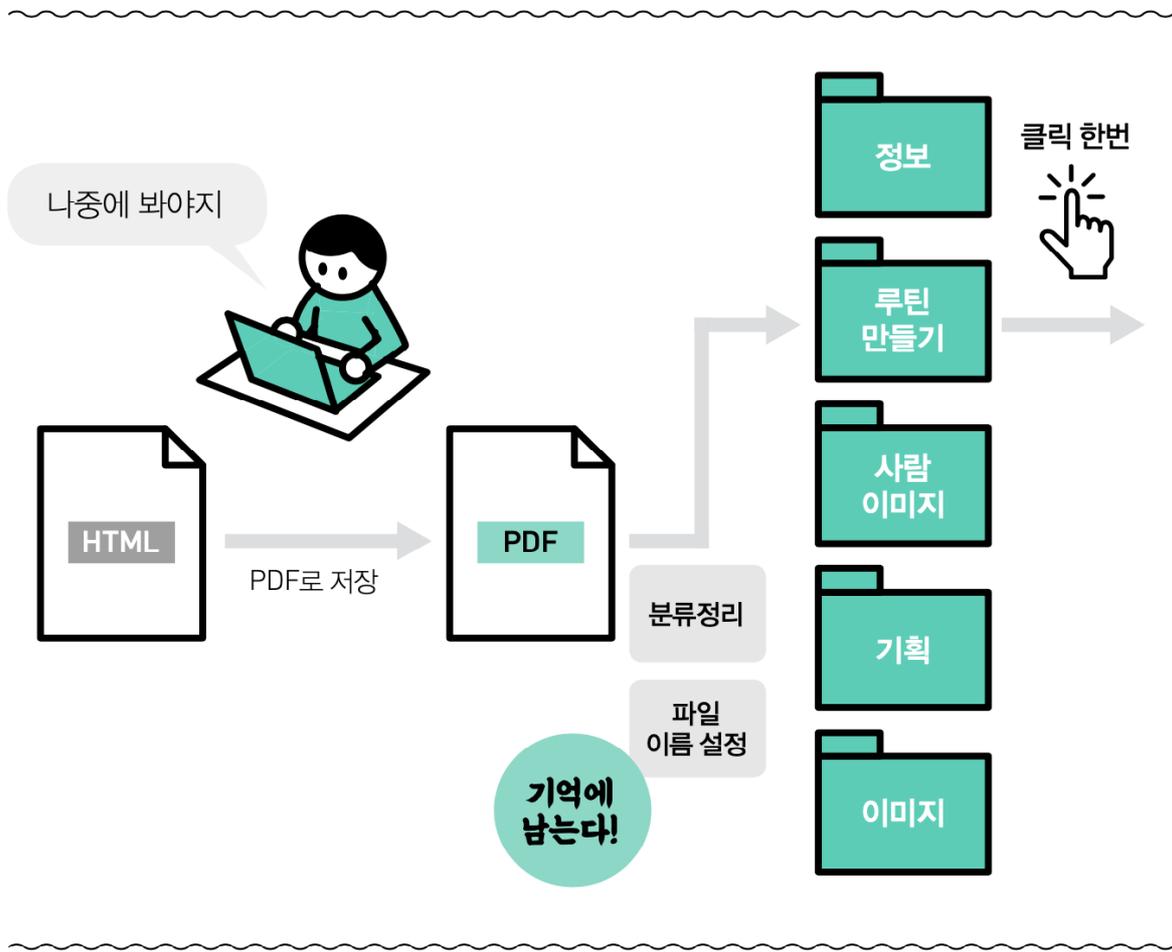
축적하기

인터넷 서핑하다가 도움되는 정보를 발견하면 어떻게 하는가? 수집한 정보를 저장·축적하는 것은 매우 중요하다. 대부분 URL을 저장하는 ‘북마크’를 활용한다. 그런데 북마크는 정보 축적법으로는 부적절하다. 시간이 지나면 해당 페이지가 사라지는 경우도 있기 때문이다.

정보를 축적하는 툴로는 에버노트^{Evernote}가 유명하다. 웹은 물론이고, 노트, 메모, 수첩, 이미지, PDF 등 다양한 파일을 저장·검색할 수 있어 편리하다. 노트나 메모 등을 디지털로 기록하는 사람, 많은 폴더·사이트를 매일 축적하는 사람에게 추천한다.

웹 저장이 목적이라면 PDF로 저장하면 된다. 인터넷에서 도움될만한 기사를 찾았다면 PDF로 저장해서 특정 폴더에 넣으면 된다. 미리 분야별로 폴더를 만들고 PDF로 저장하면 편리하다.

웹사이트는 PDF로 저장하면 편리하다



컴퓨터에서 웹사이트를 저장하면 HTML 파일과 이미지 파일 등이 들어있는 폴더 두 개가 만들어지기 때문에 관리가 아주 번거롭다. PDF로 저장하면 웹사이트를 하나의 파일로 관리할 수 있다.

PDF 파일은 일반적인 문서 파일과 똑같이 관리할 수 있다. 해당 폴더를 만들어 정리해놓으면 된다. 한 가지 주의할 점은 파일 이름이 적절해야 한다는 것이다. 파일명을 기호나 URL로 하면 나중에 무슨 내용의 파일인지 알 수 없어 도움되지 않는다. 스마트폰으로 웹사이트를 볼 때는 스크린샷이 편리하다. 스크린샷을 모아두면 편하게 활용할 수 있다.



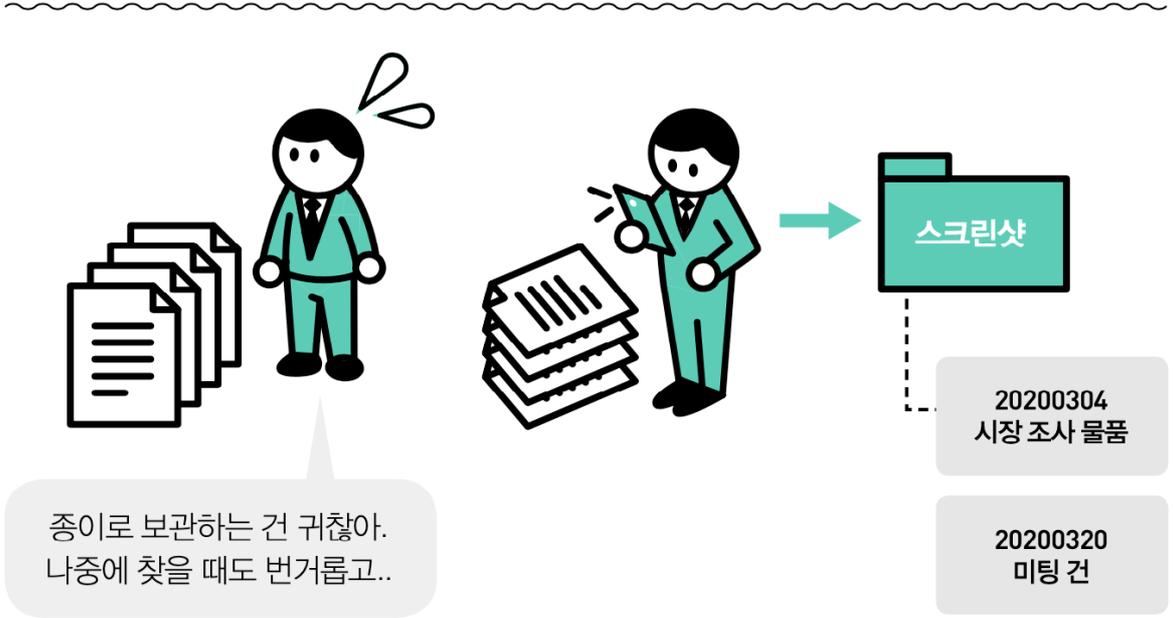
루린 8

이미지로 메모하기

간단히 메모하고 싶은데 이동 중이라면 사실상 불가능하고 귀찮기도 하다. 그럴 때는 사진으로 남기면 된다. 스마트폰 카메라 촬영으로 이미지를 기록하는 것이다.

특히 중요 이미지는 즐겨찾기 해두면 나중에 쉽게 찾을 수 있다. 이미지로 메모할 때는 시간이 거의 들지 않는다. 잘 활용하면 시간도 줄이고 효율성도 높일 수 있는 팁이다.

스마트폰으로 자료를 디지털화하기



이미지 메모 활용법

회의 자료, 의사록

회의 자료, 의사록을 관리하는 일은 아주 번거롭다. 종이 자료는 디지털화하면 편리하다. 스마트폰으로 찍은 사진은 '장소'가 연동되므로 '촬영지'를 기준으로 찾을 수 있다. 즉, 과거 의사록을 시계열로 볼 수 있다는 의미다. 분량이 많은 서류는 이미지로 남기고 버리면 된다. 디지털로 관리하면 필요할 때 빠르게 찾을 수 있다.

식당 메뉴

음식점에서 식사할 때 음식 사진, 메뉴판을 찍어두자. 그 식당을 다시 방문할 때 편리하다.

새로운 식당, 가고 싶은 식당

거리를 걷다가 새로 생겼거나 길게 줄 선 식당을 발견하면 찍어두자. '가고 싶은 식당 리스트'를 손쉽게 만들 수 있다.

지하철 광고판

지하철 광고판에서 인상적인 광고카피를 발견하면 사진으로 남긴다.

장소, 시간 등 중요한 정보

'5월 16일, 15시 30분, 충무로, OO빌딩 5층' 같은 미팅 정보는 사진으로 찍어 두면 좋다. 추후 확인할 때 이메일을 찾아보는 것보다 이미지로 찾는 게 더 빠르기 때문이다.

신문, 잡지 등 종이 매체

나중에 다시 보고 싶은 기사는 사진으로 찍어 저장하자. 추후 텍스트 검색하는 것보다 빠르게 찾을 수 있다.





유튜브 활용하기

한 조사에 따르면 10~20대 유튜브 이용률은 95%였다. 매일 보는 사람은 70%에 육박했다. 전 세대 이용률도 77%로 매우 높았다. 요즘 세대는 유튜브 시청이 너무나 당연한 일이다. 유튜브 동영상을 주 정보원으로 활용하는 것이다.

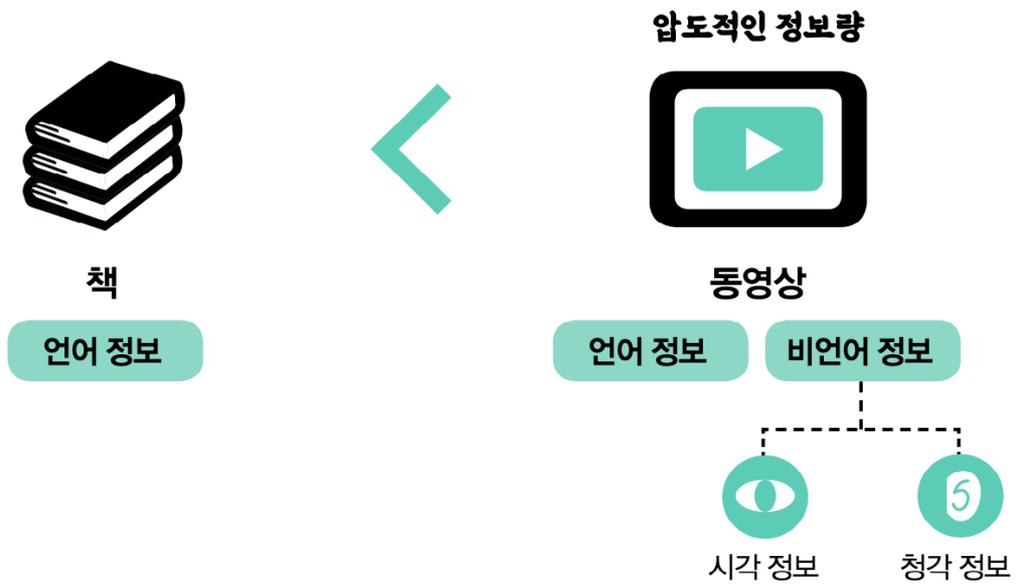
유튜브 이용 목적은 시간 때우기가 78%, 오락이 41%였다. 자주 보는 콘텐츠는 엔터테인먼트, 음악이 압도적으로 많았다. 어학, 학습, 노하우, 정보는 높지 않았다.

일상에 도움되는 유튜브 활용법 몇 가지를 소개하겠다.

학습, 교육 콘텐츠 활용하기

유튜브에는 영어회화 같은 어학 관련 콘텐츠나 수험생 공부법 등 교육 콘텐츠도 많다. 책, 인터넷의 문자 콘텐츠는 언어 정보로만 이루어져 있지만 동영상은 시각·청각 정보 등 비언어 정보도 섞여 있어 정보량이 압도적으로 많다.

동영상은 왜 전달력이 높을까?



동영상 활용 학습은 사람에게 직접 배우는 학습보다는 효율성이 떨어지지만 텍스트로 이루어진 책보다는 높다. 동영상 학습은 비용대비 효율이 가장 높은 인풋 기법인 셈이다. 적극적으로 활용하자.

문제해결 방법 배우기

미국의 유튜브 이용 실태 조사를 살펴보자. ‘어떨 때 유튜브가 필요한가요?’라는 질문에 ‘경험해보지 못한 일을 할 때 참고하려고’(51%)가 1위였다. 이는 시간 때우기(28%)를 크게 웃도는 수치다.

‘경험하지 못한 일을 할 때 참고하려고’에 해당하는 콘텐츠는 요리법, 헬스 트레이닝법, 컴퓨터 및 스마트폰 조작법, 넥타이 매는 법 등을 말한다.

요즘 유튜브가 제2의 검색 엔진으로 떠오르고 있다. 어떤 방법이나 노하우가 궁금할 때 구글이 아니라 유튜브로 검색해서 동영상을 보고 해결하는 사람이 많아지고 다는 것이다. 실제로 다양한 노하우나 궁금증을

해결하는 동영상을 쉽게 찾아볼 수 있다. 아무래도 동영상이나 음성이 들어가면 정보량이 많아지므로 문자보다는 훨씬 이해하기 수월하다.

심적 문제 및 고민 해소

고민이나 스트레스 등 심적인 문제는 어떨까? 이 또한 동영상으로 해결할 수 있다고 본다. 유튜브에는 고민, 불안, 스트레스 해소법, 정신질환 치료법, 예방법 등 많은 동영상이 업로드되어 있다.

‘우울증 고친다고 3년이나 병원 다녔는데 동영상 본다고 고칠 수 있겠어?’라며 비판하는 사람도 있을 것이다. 하지만 영상을 본다면 완치는 아니더라도 지금의 불안이나 스트레스는 90% 이상 해소할 수 있다.

스트레스의 원인은 다양하다. 그중에서 ‘스트레스는 스스로 컨트롤할 수 없다고 생각한다’는 심리도 큰 원인 중 하나다. 즉, ‘어쩔 수 없다’는 상황이 스트레스를 초래한다. 반면, ‘어떻게든 되겠지’라고 생각하는 순간 스트레스는 사라진다. 덧붙이면 해결법이나 대처법을 배워서 ‘어떻게든 되겠지’라고 생각하는 순간, 대부분의 스트레스가 해소된다는 것이다.

스트레스 쌓이는 날, 대처법 · 해결법을 찾아보는 습관을 갖도록 하자. 이렇게만 해도 ‘내가 어떻게 해결할 수 없다’는 자괴감에서 오는 스트레스 정도는 해소할 수 있어 기분이 가벼워질 것이다.



비즈니스 잡지 읽기

비즈니스 잡지는 저렴하고 내용도 충실해서 이해하기 쉬울 뿐만 아니라 최신 정보가 수록되어 있다. 따라서 직장인에게 필수인 최신 지식을 손쉽게 인풋할 수 있다. 성공을 위해서라면 반드시 잡지 읽기를 루틴으로 만들어 놓아야 한다.

비즈니스 잡지 종류는 다양하다. 대표적으로 <매경이코노미>, <이코노미스트>, <포천>, <매거진 B>, <동아 비즈니스 리뷰> 등이 있다. 비즈니스 잡지의 장점은 다음과 같다.

비즈니스계 트렌드를 알 수 있다

잡지는 주간지, 월간지 등이 있다. 따라서 일반 책보다는 더 최신 화제를 다루고 있다.

정보와 지식의 중간 단계

인터넷이나 신문에서 얻을 수 있는 것은 정보고, 책에서 얻을 수 있는 것은 지식이다. 잡지는 이들의 중간이다. 지식 쪽에 조금 더 치우쳐 있긴 하다. 따라서 잡지를 보면 '지식+정보'를 습득할 수 있다.

종합적 인풋이 가능하다

비즈니스 잡지는 기자가 10~20명 이상의 전문가를 취재한 후 구성한다. 즉, 내용이 다채롭고 종합적이다. 게다가 주제에 대해 찬성파와 반대파, 양쪽 의견을 함께 취재하는 경우가 많아서 중립적인 시선을 배울 수 있다.

알기 쉽다

비즈니스 잡지는 도표, 사진이 많고 의외로 텍스트가 적다. 따라서 주제를 직감적으로 이해할 수 있게 도와준다.

비즈니스 잡지는 어떻게 읽는 것이 좋을까? 첫째, 아웃풋을 생각하여 읽자. 비즈니스 잡지는 쉽게 읽히고 이해하기에 편하다. 하지만 그만큼 내용을 쉽게 잊어버릴 수 있다. 그래서 아웃풋 전제로 읽는 것이 필수다. 잡지를 읽고 느낀 점이 있다면 빼먹지 말고 아웃풋을 하자.

둘째, 일반 단행본으로 내용을 더 알아보자. 비즈니스 잡지의 장점은 '내용이 폭넓고 종합적'이라는 점인데, 그래서 '내용이 얕다'는 단점이 있다. 더 깊게 알고 싶은 내용이 있다면 관련 단행본을 보자. 무제한 정액제 앱을 정기구독하여 지하철 등 이동 중에 읽어도 좋다. 요즘에는 전자책 형태로도 많이 나온다.



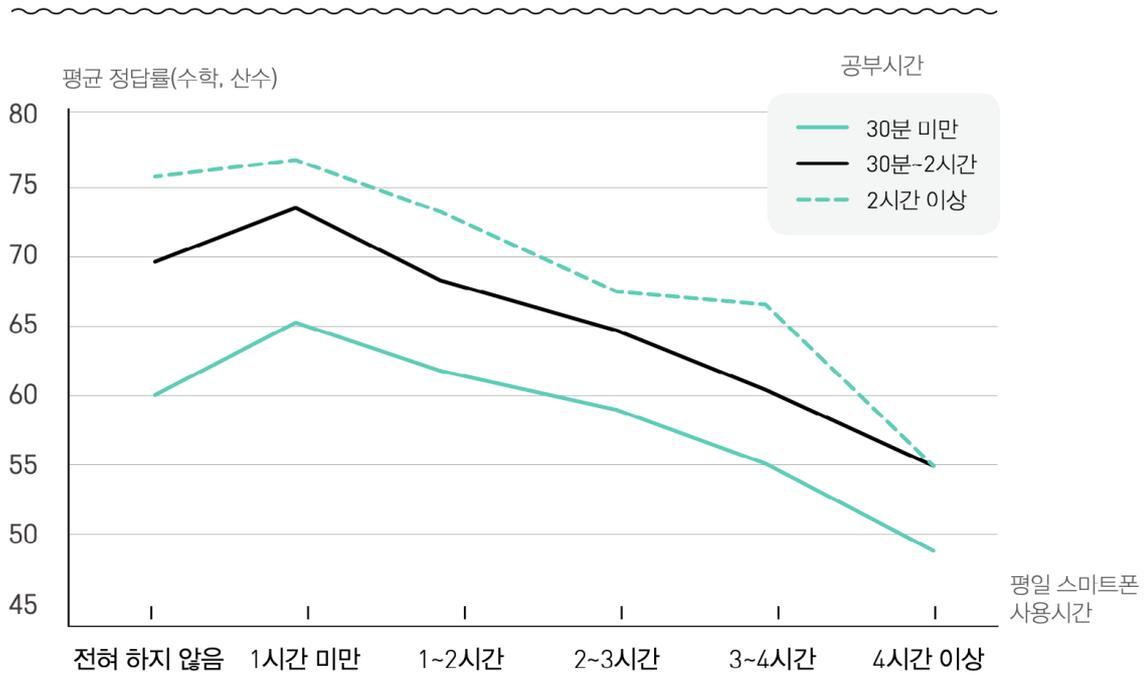
스스로를 제한하기

‘오랫동안 SNS, 스마트폰을 할수록 더 좋은 정보를 찾을 수 있다’고 생각하는 사람이 많다. 착각이다. SNS, 스마트폰을 장시간 사용할수록 집중력이 떨어지고 주의가 산만해지며 업무효율과 학습능력이 저하된다. 또한 행복감도 낮아진다.

미시건대학의 연구에 따르면 SNS 이용 시간이 길수록 주관적 행복감은 낮아졌다. 또한 SNS 이용 시간이 길면 고독감·우울감이 심화되었다. 반대로 SNS 이용을 30분 이내로 제한했더니 고독감·우울감이 대폭 낮아졌다.

또한 피츠버그대학 연구에 따르면 SNS 이용 빈도가 높을수록 우울증에 걸리기 쉬웠다. 이용 시간이 짧은 사람에 비해 긴 사람은 우울증에 걸릴 위험이 2.7배 높다는 결과가 나온 것이다.

스마트폰이 공부 시간을 망친다



출처: 《2시간의 학습효과가 사라진다! 하면 안 되는 뇌의 습관》, 요코타 스스무

도호쿠대학 가와시마 교수는 스마트폰 사용 시간이 1시간 늘어날 때마다 수학·산수 성적의 관계성을 연구했다. 그 결과 사용 시간이 1시간 늘어날 때마다 성적은 5점씩 깎였다. 공부시간별로도 살펴봤다. ‘공부 시간은 30분 미만이지만 스마트폰을 사용하지 않은 학생’이 ‘공부 시간 4시간 이상, 스마트폰 사용한 학생’보다 성적이 더 높은 결과가 나왔다. 스마트폰 사용이 공부한 시간을 무효화시킨 셈이다.

가와시마 교수에 따르면 텔레비전 시청, 비디오 게임, 스마트폰을 장시간 사용한 뒤에는 30분~1시간 동안 전두엽 기능이 저하되는데 이 상태로는 아무리 열심히 공부해도 학습효과를 볼 수 없다고 한다.

스마트폰 장시간 사용의 폐해



이처럼 SNS나 스마트폰을 장시간 사용하면 뇌에 악영향을 미친다는 데이터가 많다. 그럼 어느 정도 하는 게 좋을까? 하루 1시간 이내를 추천한다. 스마트폰을 손에서 놓지 못하는 사람이 많은데, 스스로 제한을 두지 않으면 뇌 퍼포먼스가 떨어질 수 있다.

한번 스마트폰 의존증에 걸리면 벗어나기 어렵다. 스마트폰을 4시간 이상 사용한다면 업무 퍼포먼스가 떨어지므로 조금이라도 이용 시간을 줄이려고 노력해야 한다. 소소하지만 확실한, 스마트폰 이용 시간 줄이는 법을 알아보자.

알림 끄기

알림이 울릴 때마다 본의 아니게 스마트폰을 보는가? 그렇다면 당연히 이용 시간도 길어질 수밖에 없다. 또한 주의력·집중력이 떨어지고 뇌가 충격받는다. 알림을 과감히 꺼두자. 1시간에 한 번씩 또는 휴식시간에 스마트폰 보는 습관을 기르자. 물론 급하게 처리해야 할 일이 있을 때면 켜두어야 하지만, 업무가 끝난 후에는 꺼버리자.

침실에 스마트폰 두지 않기

잠들기 전 1시간 동안 스마트폰을 보면 블루라이트 영향으로 수면의 질이 떨어진다. 불면증의 원인이 되므로 침실에는 스마트폰을 두지 말자. 잠들기 전 1시간 동안만 스마트폰을 하지 않아도 몸 상태가 달라지는 것을 느낄 수 있다.

앱 사용

아이폰은 ‘스크린타임’, 안드로이드는 ‘UBhind’라는 앱이 있다. 스마트폰에 설치된 앱의 사용 시간을 파악해주는 프로그램이다. 이를 사용하면 내가 어떤 앱을 많이 사용하는지 알 수 있다.

이 앱에서는 또 다른 앱의 사용 시간을 ‘1일 3시간’ 등으로 설정할 수 있다. 이를 넘길 시 스마트폰이 잠겨서 사용할 수 없게 된다. 이렇듯 각 앱의 사용 제한시간을 설정할 수 있다. 암호를 입력하면 잠금 기능이 풀린다. 스스로가 암호를 알고 있으면 잠금 기능이 소용없으므로, 암호는 가족이 설정해주는 것도 방법이다.

보조배터리, 충전 케이블 가지고 다니지 않기

배터리가 닳면 인터넷은 물론이고 전화통화도 할 수 없기 때문에 불필요한 스마트폰 이용을 근본적으로 차단할 수 있다.

요금제 바꾸기

데이터량이 적은 요금제로 바뀌서 강제적으로 사용을 제한한다. 무제한 요금제, 대용량 요금제는 스마트폰 의존증을 키운다.

6

기억에 남는 과학적 읽기 루틴





루린 1

일의 단계를 생각하자

사람들은 보통 무언가를 시작할 때, 구체적인 방향성 없이 접근하는 경우가 많다. 각 일에는 단계가 있는데 마구잡이로 시작하는 것이다. 예를 들어 보자. 다음은 실제로 있었던 일이다.

A. 3개월짜리 심리학강좌를 수강하고 싶은데 괜찮을까요?

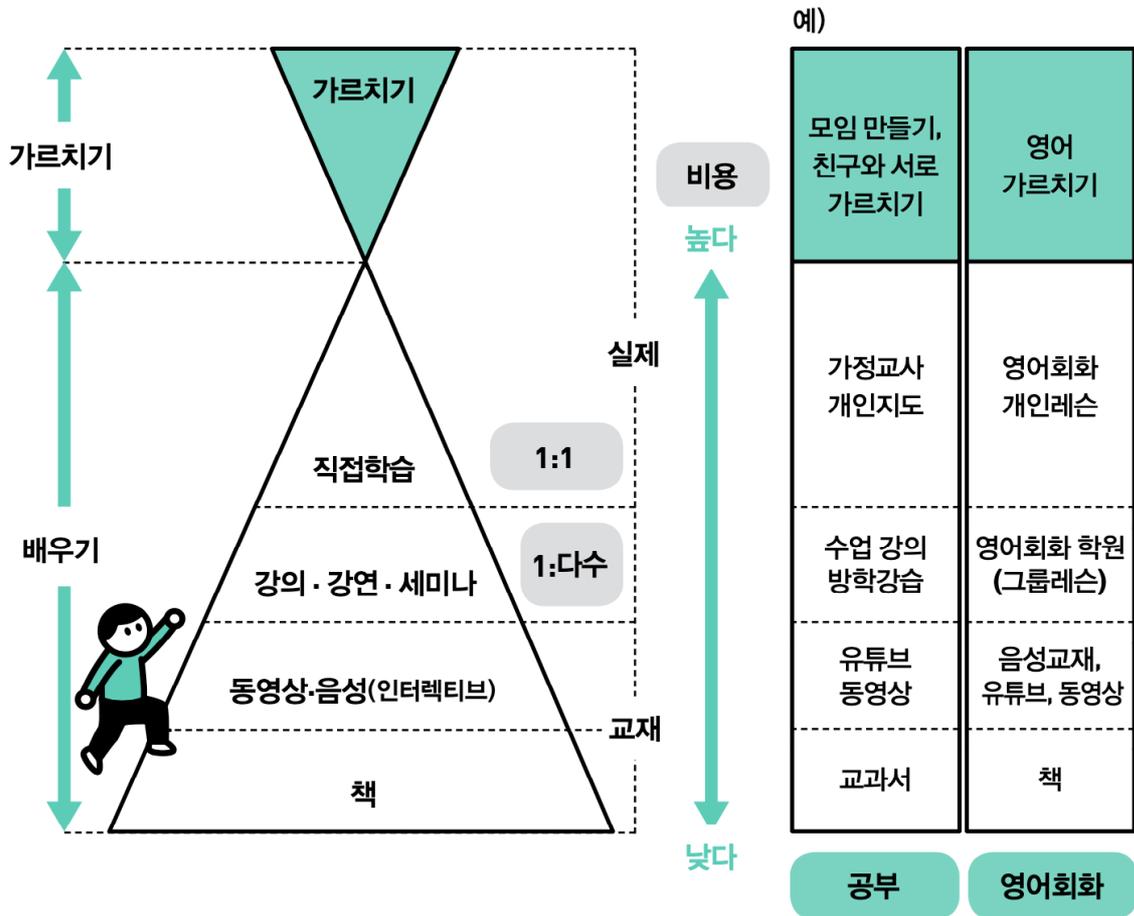
필자 지금까지 어떤 심리학 책을 읽어봤죠?

A. 심리학 책은 읽어본 적이 없고요. 옛날부터 그냥 심리학을 공부해보고 싶었어요.

필자 필자 그럼 먼저 심리학 책부터 한 권 읽어 보세요.

필자는 심리학 세미나를 연다. 이때 심리학 책을 한 권도 읽지 않은 사람이 무턱대고 고액의 심리학 강좌를 수강하는 경우가 있다. 대개 ‘내가 생각했던 것과 다르네’ 또는 ‘너무 어렵다’라고 말한다. 돈도 날리고 시간도 허비한 셈이다.

배움의 단계



심리학을 배우고 싶다면, 책을 읽으며 기본을 먼저 익히는 것이 순서다. 그러다가 '특히 아틀러 심리학을 더 공부해보고 싶다' 같이 구체적인 방향성이 생기면 돈을 들여서 공부하는 것이 좋다.

배움에는 단계가 있다. 단계를 순서대로 밟아 올라가면 인풋 효율도 따라서 좋아진다. 하지만 갑자기 수준을 높이면 오히려 효율성이 나빠진다. 단계를 밟지 않으면 아무 것도 얻지 못하고 시간만 낭비할 수 있다.

영어 회화를 공부한다면, 먼저 회화 책부터 읽어봐야 한다. 다음으로 스마트폰 영어회화 앱이나 유튜브 영어 회화 채널로 공부한다. 그리고 영어 회화 학원을 등록한다. 짧은 대화를 할 수 있게 되면 1:1 레슨을 듣는다. 이렇듯 상황에 맞게 단계를 밟아나가는 것이 중요하다.

단계를 밟지 않으면 돈과 시간만 낭비할 뿐이다. 목적지가 보이는데
돌러가는 것과 같다. 배움의 단계를 파악하자. 일할 때도 마찬가지다. 단
계를 잘 밟고 넘어가야 효율성을 높일 수 있다.



‘한 달 열 권’보다 ‘한 달 세 권 + 아웃풋’

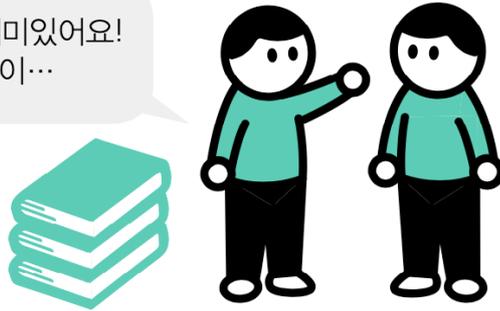
독서 이야기할 때면 ‘한 달에 몇 권 읽으면 좋을까요?’라는 독서량 관련 질문이 꼭 나온다. 그럼 질문해보겠다. 한 달에 열 권 읽지만 아웃풋하지 않는 사람과 한 달에 세 권 읽고 세 권 모두 아웃풋하는 사람 중, 누가 더 많이 성장할까?

아웃풋하지 않으면 기억에 남지 않는다. 반년만 지나도 내용의 대부분을 잊고 만다. 그렇다면 읽는 보람이 없다. 아웃풋 없이 인풋만 있는 독서로 열 권, 백 권을 읽어봐야 무슨 의미가 있을까? 시간과 돈이 들기 때문에 오히려 손해다.

속독+아웃풋, 다독+아웃풋 같이 인풋과 아웃풋을 잘 조합해서 균형을 이루는 것이 가장 좋다. 하지만 바쁜 직장인이 한 달에 열 권 모두를 아웃풋하기는 현실적으로 불가능에 가깝다.

어느 쪽이 성장할까?

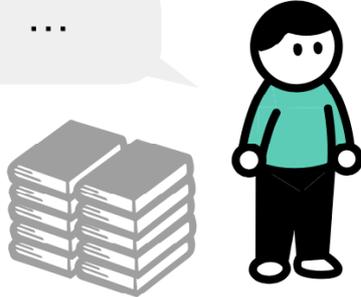
저 책은 재미있어요!
내용이...



자기성장이 가속

한 달에 세 권 읽고
세 권 모두 아웃풋하는 사람

...

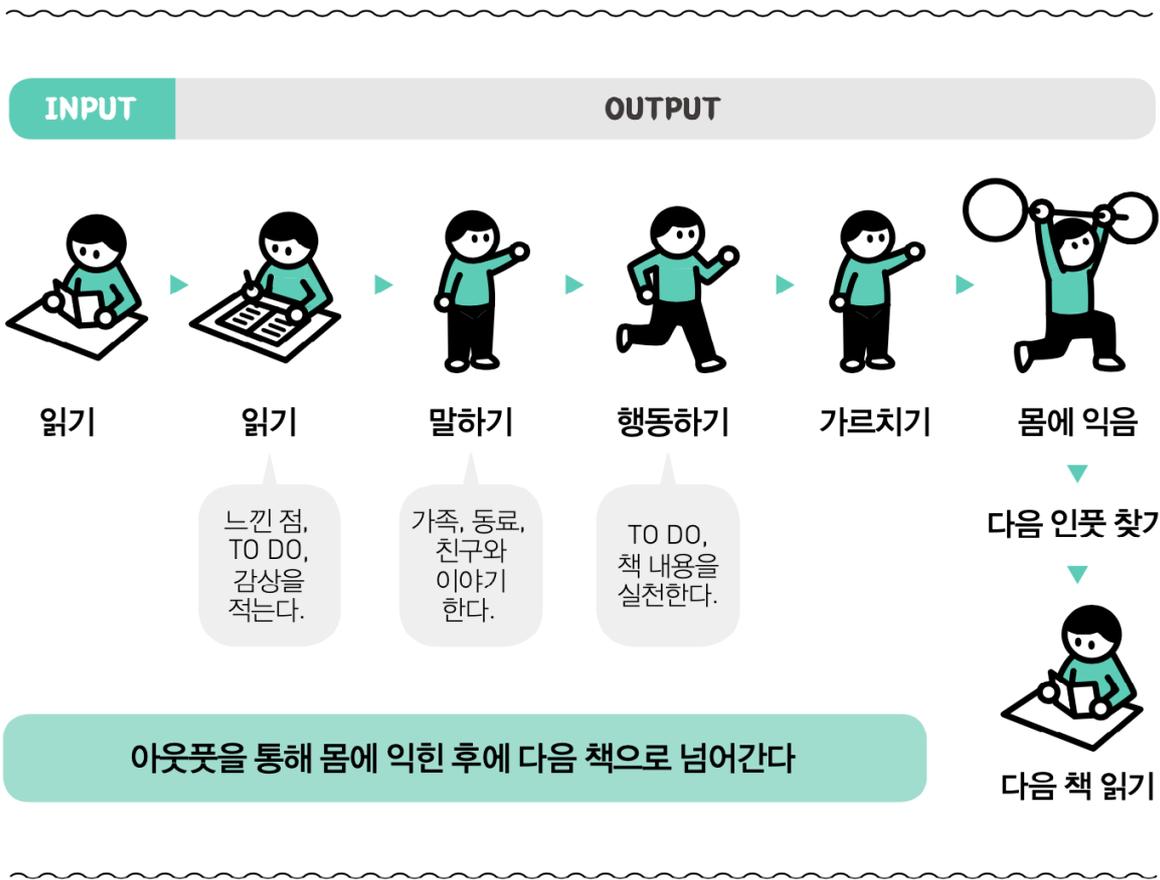


인풋한 의미가 없다

한 달에 세 권 읽고
한 권도 아웃풋하지 않는 사람

그러므로 한 권만 읽자. 대신 한 권을 제대로 아웃풋하는 방식이 좋다. 먼저 느낀 점이나 TO DO를 적는다. 감상문을 써보고 읽은 내용을 가족, 직장 동료, 친구에게 이야기한다. TO DO나 책 내용을 실제로 실천해본다. 가르칠 기회가 있다면 강연도 해본다. 이처럼 아웃풋으로 책 내용을 몸에 익히는 것이다.

책을 읽으면 반드시 아웃풋하자



어느 정도 몸에 익었다고 판단되면 다음 책을 읽는다. 책 한 권 읽고 이 정도로 충실한 아웃풋을 하면 한 달에 열 권은 읽을 수 없을 것이다. 따라서 한 달에 세 권을 제대로 읽는 방법을 추천한다. 읽기만 할 게 아니라 한 권을 읽고 나면 몸에 익도록 아웃풋해야 한다. 아웃풋으로 몸에 익힌 후, 다음 책으로 넘어간다.



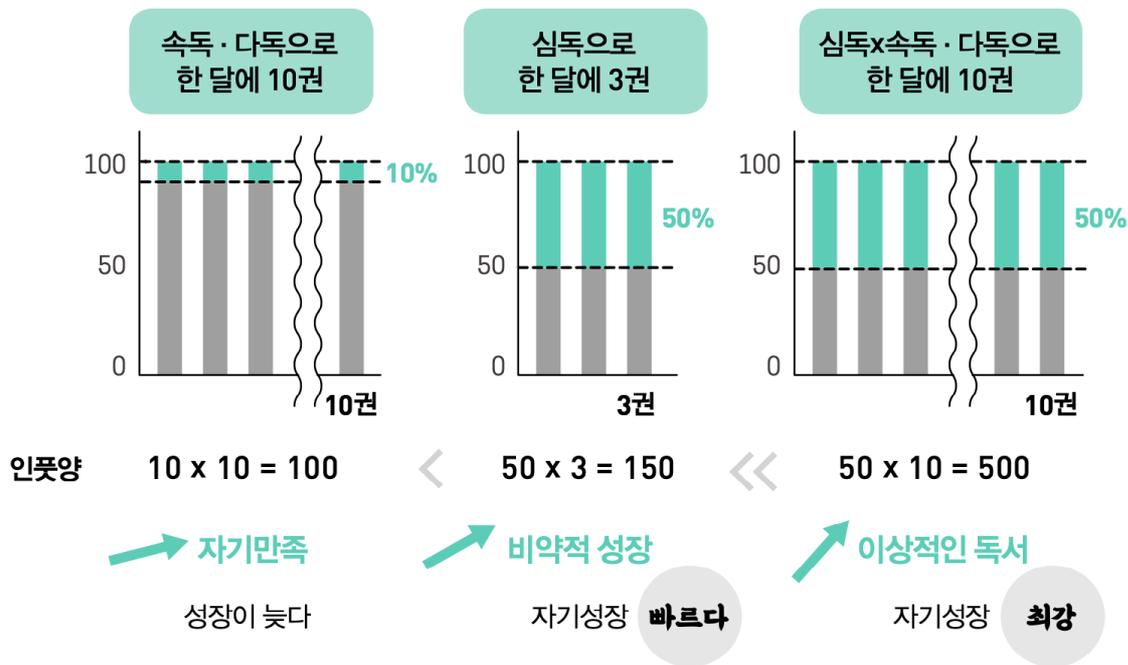
심독 능력 향상시키기

‘저는 속독해요’ 하는 사람을 가끔 만난다. 보통 이런 사람에게 ‘최근 무슨 책을 읽었나요? 어떤 점이 좋았나요? 그 책에서 저자가 말하고자 하는 게 뭔가요?’라고 질문하면 대개 적당히 얼버무린다. 책 감상을 1분도 말하지 못한다면 책을 읽었다 할 수 있을까? 그저 문자만 본 것이다.

필자는 속독, 다독을 추천하지 않는다. 겉핥기식 내용 이해에 감상도 말하지 못한다면(아웃풋 불가) 100권을 읽어봐야 자기성장에 아무런 도움이 되지 않는다. 독서 목표가 자기만족인지 아니면 자기성장인지 잘 생각해봐야 할 대목이다.

중요한 것은 빨리 읽기, 많이 읽기가 아닌 깊게 읽기다. 필자는 심독深讀이라고 부른다. 필자가 생각하는 심독의 정의는 책 내용에 관해 토론할 수 있는 수준으로 읽는 것이다. 10분간 책 내용을 설명할 수 있거나 회식자리 등에서 내용으로 10~20분 정도 화제를 삼을 수 있다면 그것은 ‘토론할 수 있는 수준’이다.

속독·다독VS심독



즉, 책 내용에 대해 충분히 아웃풋할 수 있는 상태가 되었다면 심독했다는 것이다. 예를 들면, 책 읽고 그 감상을 블로그에 올릴 수 있으면 깊게 읽은 것이다.

10% 깊이로 10권 읽는 사람과 50% 깊이로 3권 읽는 사람 중, 누가 더 인풋양이 많을까? 단 한 권이라도 제대로 읽는 쪽이 결국 전체 인풋양도 많고 자기성장도 크다.

심독하려면 아웃풋을 염두에 두고 읽어야 한다. 읽은 뒤에는 실제 아웃풋을 해봐야 한다. 가장 간단한 방법은 책 감상을 문장으로 써보는 것이다. 20권 정도의 감상문을 써보면 심독이 어떤 것인지 알 수 있다.

속독·다독이 아닌 심독을 목표로 책을 읽자. 그렇다고 속독·다독을 완전히 부정하는 것은 아니다. 심독할 수 있는 사람이 속독·다독까지 하면 완벽하다.

골프를 전혀 모르는 사람이 연습장 100번 다녀봐야 잘못된 자세만 굳어질 뿐, 실력은 늘지 않는다. 프로골퍼 레슨을 받고 기본기를 익힌 후라면 단 몇 번만 다녀도 실력향상을 기대할 수 있다. 독서도 마찬가지다. 깊게 읽기(심독)라는 독서 기본기를 먼저 몸에 익히자. 양이나 속도는 그 다음 문제다.



설명할 수 있는 수준으로 읽기

사람들은 스스로가 이해할 수 있는 수준으로만 책을 읽는다. 그저 ‘나만 대충 알면 그만’이라는 생각으로 읽다 보면 수박 겉핥기식이 된다. 깊게 읽기가 되지 않는다. 하지만 심독할 수 있는 트레이닝이 있다. 바로 남에게 설명할 수 있는 수준으로 읽는 것이다. 구체적 아웃풋으로는 감상문을 쓴다고 생각하면 된다.

타인에게 설명하기 위해서는 일단 정보를 수집해야 하기 때문에 세세한 부분까지 신경 써서 읽게 되는 것이다. 또한 감상문 쓸 때도 ‘이 대사를 인용해야지’, ‘이 문장, 마음에 크게 와 닿는구나!’, ‘이 책의 포인트는 이 부분이네’ 등을 생각하며 꼼꼼히 읽게 된다.

독서 감상문이 심독을 위한 트레이닝인 셈이다. 감상문을 생각하면서 읽는다는 것은 결국 설명을 위한 재료 찾기 과정이다.

감상문을 전제로 하면 독서법이 바뀐다

일반적으로 책 읽는 사람



나만 알면 되지 뭐



감상문을 전제로 읽는 사람



이 부분을 인용해야지!
이 이야기는 남들에게
알려주고 싶어!

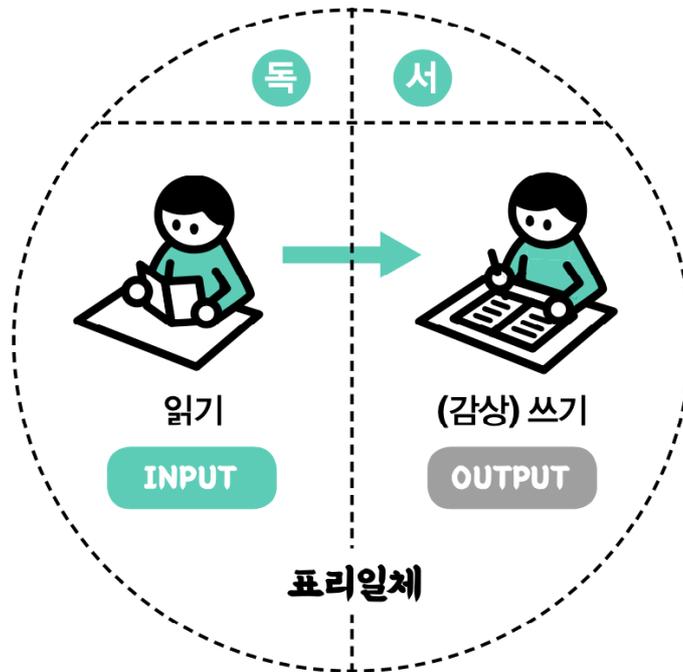


심독 기억에 남는다

읽기INPUT와 (감상을) 쓰기OUTPUT는 표리일체다. 단순 읽기만으로는 머릿속에 저장할 수 없다. 읽고 써야 기억에 남는다. 읽고讀 쓰기書가 동시에 이뤄져야 비로소 독서讀書인 것이다. ‘도저히 감상문을 쓸 수 없어요’라는 사람도 있는데, 책 내용을 이해하지 못했기 때문이다. 꼼꼼히 독서하지 않았다는 증거다.

독서 감상은 SNS, 블로그 등 남들이 볼 수 있는 매체에 써야 한다. 이렇게 해야 압박이 생겨 노르아드레날린이 분비된다. 노르아드레날린은 집중력을 높이고 기억력을 향상시키는 뇌내 물질이다. 책임감이나 압박이 있어야 어느 정도 도움이 된다.

독서의 표리일체



감상문을 전제로 한 구체적인 방법

- ① 중요하다고 생각되면 즉시 밑줄 긋는다.
- ② 나중에 다시 읽고 싶거나 인용하고 싶은 부분은 책갈피를 꽂는다.
- ③ 느낀 점이 있거나 아이디어가 떠오르면 메모한다.
- ④ 나만의 베스트 명언을 선정한다.
- ⑤ 책을 읽고 가장 크게 느낀 점을 쓴다.
- ⑥ 바로 내일 할 실천 사항을 적는다.
- ⑦ 다 읽고 나면 짧게라도 감상문을 쓴다.



꼭 필요한 책 알아보는 법

책 선택은 어쩌면 책 읽는 법 이상으로 중요하다. 따라서 책 선별 능력을 키워야 한다. 책을 고를 때는 서점에서 실제 책을 보고 선택해야 한다. 제목과 전체 내용을 훑어보면 자신에게 필요한 책인지 아닌지를 바로 알 수 있다.

이렇듯 나에게 도움을 주는 책은 ‘흠런책’이라 한다. 반대로 아무 쓸모없는 책은 ‘삼진책’이라 부른다. 초심자는 독서 경험치가 적어서 자신에게 필요한 책을 골라내기 어렵다. 따라서 전문가가 추천하는 책부터 읽는 게 좋다. 요즘엔 ‘요즘책방: 책 읽어드립니다’ 등 스테디셀러 책을 알려주는 텔레비전 프로그램도 있다. 유튜브에서도 필요에 따라 책을 추천해주는 채널이 많다. 참고하여 나에게 필요한 책을 찾아보자.

흠런책, 삼진책을 구분하는 절대적 기준은 없다. 99명에게 흠런책인 것이 1명에게는 전혀 쓸모없는 삼진책이 될 수도 있다. 나에게 흠런인 책을 선택할 수 있는 능력을 익히자. 다음은 실패하지 않는 책 선택법이다.

훙런 독서법

압도적인 성장을 이룰 수 있는 훙런급 책을 찾아라. 먼저 ‘이 책이 나의 인생을 바꿀 책인가?’라고 스스로 묻는다. 아니라면 우선순위에서 뺀다. ‘훙런책을 찾고 싶다’는 생각으로 고르지 않으면 찾기 힘들다.

수준 독서법

자신의 수준에 맞는 책부터 읽어라. 초심자가 전문서를, 전문가가 입문서를 읽어서 무슨 의미가 있을까? 초심자일수록 전문적이고 두꺼운 책을 읽고 싶겠지만 끝까지 읽을 수 없을 것이다.

입문 독서법

먼저 입문서로 해당 분야의 전반을 살핀다. 그다음 책부터는 읽는 속도가 빨라지고 내용 파악도 수월해진다.

추천 독서법

해당 분야 전문가, 유명 편집자 등이 추천하는 책은 수많은 것 중 선별된 것이다. 아무것도 모르는 사람이 고른 책보다는 훙런책일 확률이 높다.

자기중심 독서법

‘자신에게 도움이 되는 책인가?’ 다른 사람이 도움받았다 해서 나에게도 도움이 되리라는 법은 없다. 베스트셀러 순위에 오른 책들, 정말로 내게 필요한 책인지 따져보자.

전문서 독서법

모든 책이 모인 곳, 즉 대형 서점이나 도서관에 가면 내게 필요한 책을 만날 확률이 높아진다. 특히 전문서는 더 그렇다.

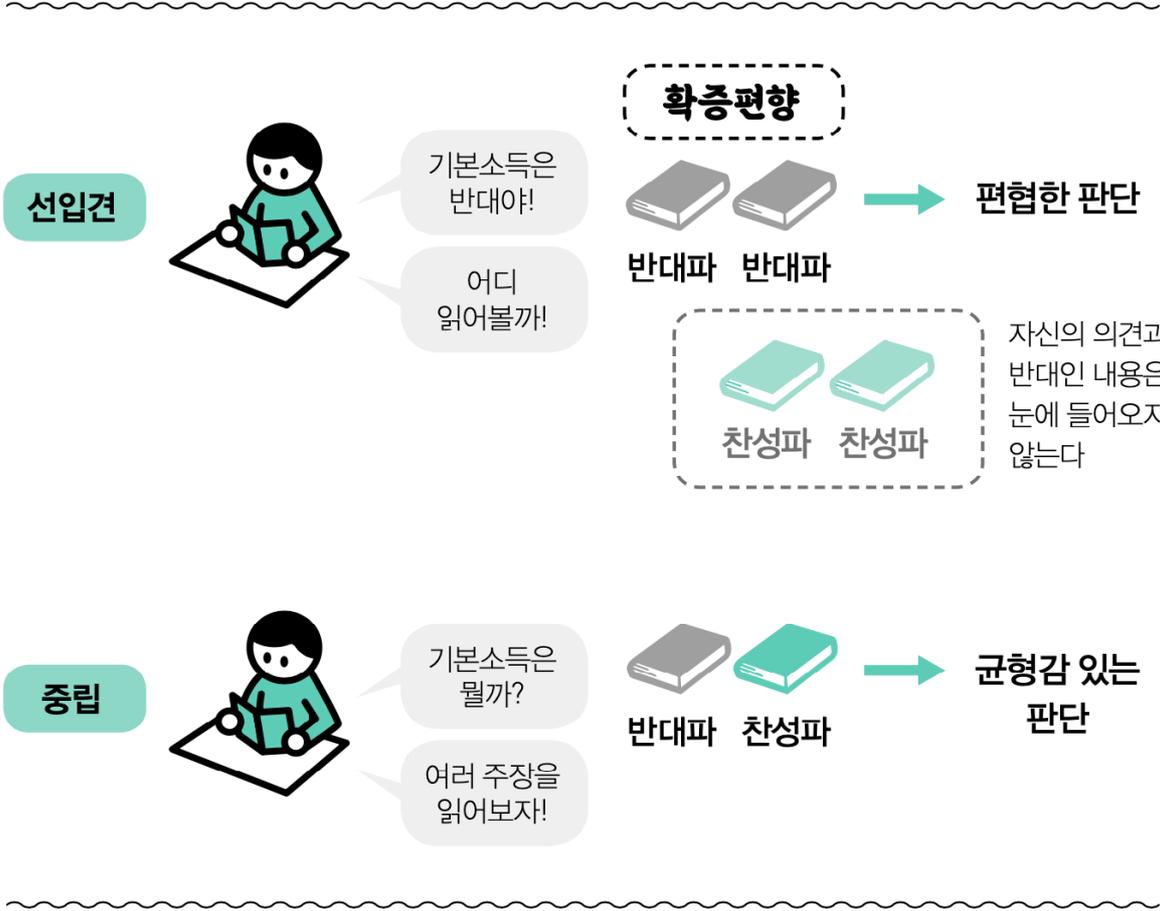
인터넷 서점 독서법

아마존의 책 추천 기능은 세계 최고 수준의 AI 시스템으로 만든 것이다. 몇 가지 키워드를 입력하면, 내게 정말로 필요한 책을 추천받을 가능성이 높다.

구슬 꿰기 독서법

졸업논문, 학술논문 등 논리적인 문장을 쓰는 사람에게 필수인 방법이다. 하나의 분야를 깊게 파악하고자 할 때 필요한 독서법이다. 한 권의 책으로 시작해서 책 권수를 계속 늘려가보자.

선입견이 중립성을 훼손한다





편견 없이 읽자

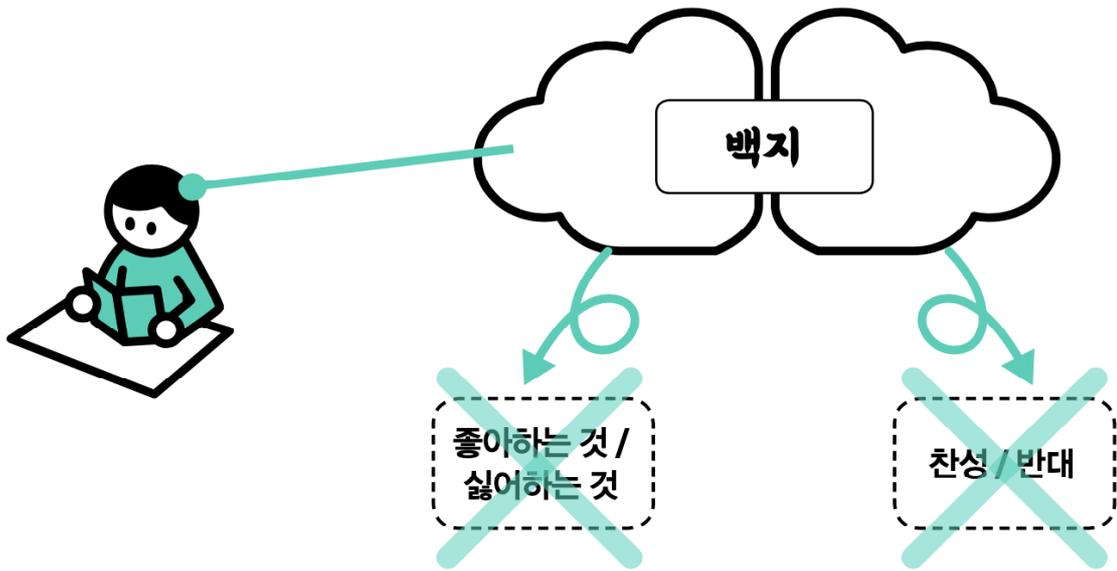
정보를 인풋할 때는 중립 지키는 일이 중요하다. 색안경을 끼고 인풋해서는 안 된다는 의미다. 색안경을 끼면 정보를 골고루 받아들일 수 없게 된다.

중립을 지킨다는 것은 선입견을 없애고 고집을 버린 상태다. 편협함을 버리면 자신에게 정말로 필요한 정보와 만날 수 있다.

하지만 대부분 자신만의 선입견을 갖고 있다. 확증편향 때문이다. 가설·신념을 검증할 때 그것을 뒷받침하는 정보만 수집하고 그렇지 않은 정보는 무시하거나 수집하지 않는 경향을 심리학 용어로 확증편향이라고 한다.

보이스피싱에 당하는 사람들이 많다. 확증편향이 원인이다. ‘내가 보이스피싱에 걸릴 리가 없어’라고 믿어버리면 피싱당할 때 이상징후 감지하는 능력이 작동하지 않는다.

책 읽기 전에는 머리를 비우자



또 다른 예로, 기본소득에 관한 책을 읽을 때 ‘기본소득을 도입하면 게으른 사람이 늘어날 게 뻔해. 나는 반대야!’라는 입장이면 기본소득의 결점만 눈에 들어온다.

책 읽을 때는 일단 머릿속을 깨끗이 비운 후 시작하도록 하자. 판단은 다 읽은 후 하면 된다.



루틴 7

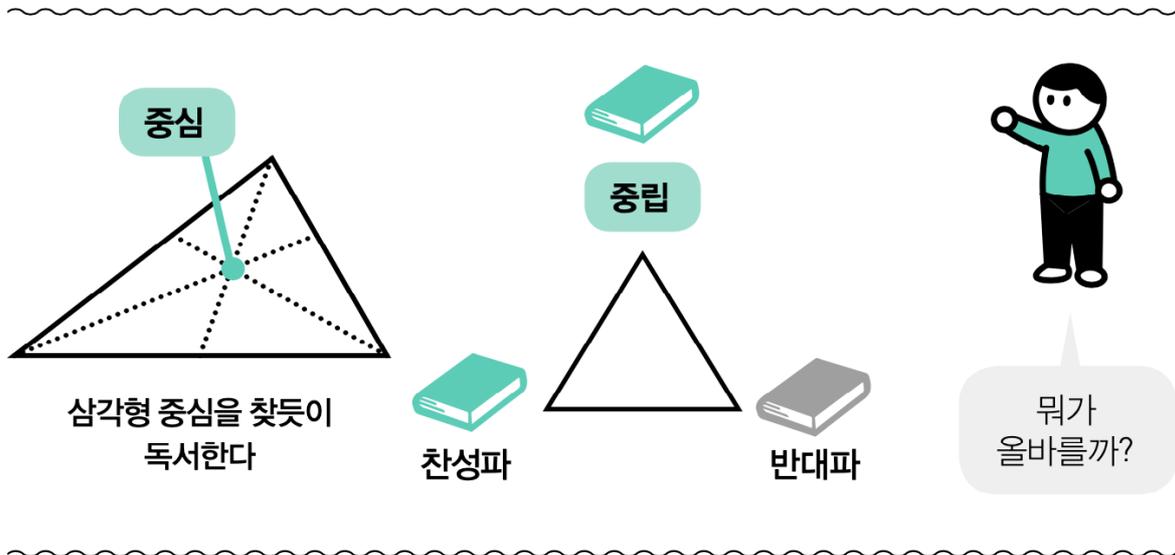
균형감 있게 읽자

선입견이 있으면 확증편향 때문에 무의식적으로 편협한 인풋을 하게 된다. 균형적으로 인풋하는 방법이 있다. '3포인트 읽기'다. 예를 들어, 당질 제한 다이어트에 대해 알고 싶을 때 '당질 제한 찬성파', '당질 제한 반대파', '당질 제한 중립' 세 가지 시각으로 쓰인 책이나 칼럼을 모두 읽는 것이다.

이렇게 하면 당질 제한의 긍정적인 부분과 부정적인 부분을 모두 알 수 있어서 정리도 수월할 뿐만 아니라 편협한 정보를 걸러낼 수 있다.

3권 읽을 여유가 없다면 '2포인트 읽기'도 좋다. 찬성, 반대 두 가지 책을 읽는 것이 2포인트 읽기다. 이렇게만 해도 관련 내용에 대한 장점, 단점, 긍정, 부정을 명확히 알 수 있기 때문에 올바른 판단을 내리는 데 도움이 된다.

3포인트 읽기

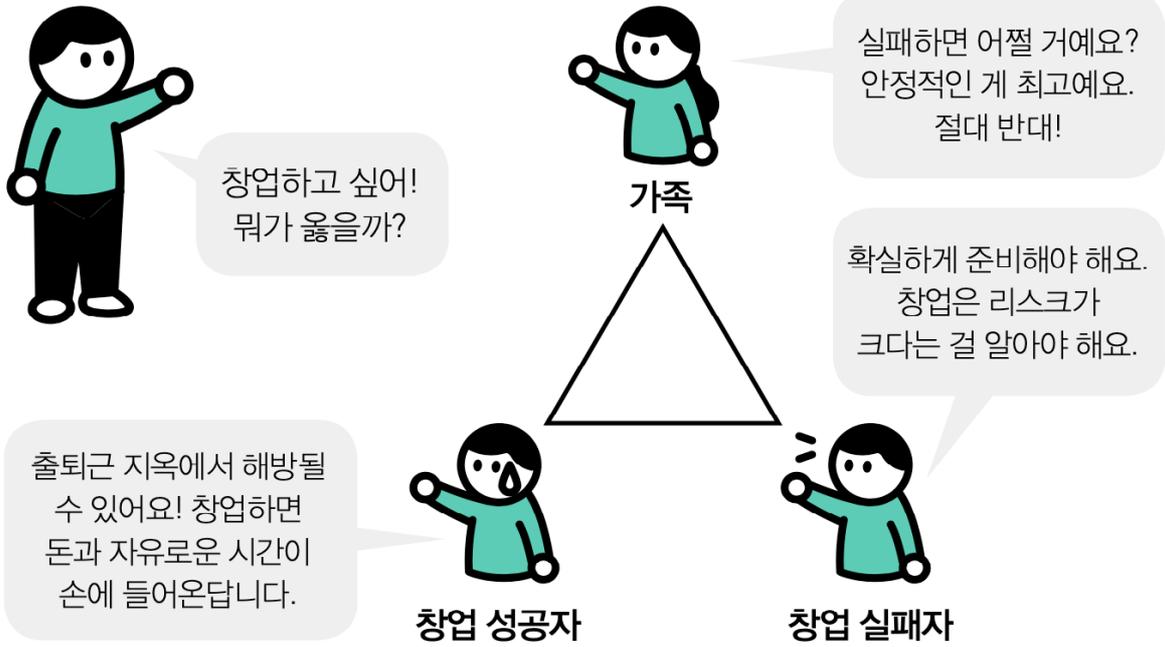


독서뿐만 아니라 중요한 판단을 내려야 할 때도 3포인트 인풋을 활용하자. 예를 들어, 당신은 회사를 그만두고 창업할 예정이라고 하자. 가족에게 이야기하면 리스크가 크기 때문에 대부분 반대한다. 따라서 당신은 ‘그래 창업은 안되겠지’ 낙심하고 만다.

하지만 이때 가족 이외 창업에 성공·실패한 사람 의견도 들어봐야 한다. 이렇게 해야 비로소 창업의 장점과 단점이 보이기 때문이다.

정보는 중립적인 자세로 인풋해야 한다. 장점과 단점 균형있게 알아보자.

3포인트 인풋 기법



입장이 다른 세 사람의 의견을 들어 본다



더 효율적인 읽기

일반적으로 책을 사면 1쪽부터 읽기 시작한다. 순서대로 책을 읽으면 중반부터는 지겨워져서 끝까지 읽지 못하는 경우가 많다. 또 책을 음미하며 천천히 읽다가 한 달이나 걸려서 책의 처음 부분이 어떤 내용이었는지 잊어버리는 경우도 있다.

대부분은 ‘1쪽부터 순서대로 읽어야 해’라고 생각한다. 소설을 읽는다면 당연한 말이지만 비즈니스나 실용서를 첫 쪽부터 읽는 방식은 효율성이 떨어지는 독서법이다.

필자는 먼저 목차를 보고 알고 싶은 부분, 흥미 있는 주제를 골라서 먼저 읽는다. 또는 처음부터 훑어보기 식으로 중요 포인트만 읽는다. 이렇게 하면 10~15분이면 대략적인 내용과 내가 알고 싶은 내용을 파악할 수 있다. 필자는 이를 ‘훑어보며 읽기’라고 부른다.

훑어보며 읽기

1 책 구매 목적을 명확히 한다.

맥주 역사를 알고 싶어.



2 목차를 보고 흥미 있는 항목을 세 가지 선별한다.

목차
맥주의 어원
맥주와 산업혁명
한국에서의 보급



3 1과 2의 내용을 찾으면서 훑어보기 식으로 책을 살펴본다.

메소포타미아
맥주 원료
맥주 보급로



4 각 장 마지막 부분에 주의하며 책 내용을 파악한다.

정리



책의 중요 포인트는 각 장이 끝나는 부분, 프롤로그, 에필로그에 쓰여 있다. 또한 책 후반에는 결론이 쓰여 있다. 이런 중요 포인트만 훑어봐도 책 내용 중 9할을 파악할 수 있다.

훑어보며 읽기가 끝나면 다시 1쪽으로 돌아가서 제대로 읽어보자. 책 구성과 내용을 이미 알고 있기 때문에 깊은 내용까지 쉽게 파악하며 읽을 수 있다. 다시 말해 훑어보며 읽기만 해도 더 깊이 있는 독서, 더 빠른 독서를 할 수 있는 셈이다. 훑어보며 읽는 것이 습관화되면 마지막까지 읽지 못해서 시간·돈 낭비하는 경우를 줄일 수 있다.

먼저 전체적인 틀을 파악한 후, 세부적인 것을 읽자. 전체에서 시작해서 부분으로 이해해가는 방식은 뇌 구조와 일치하기 때문에 기억에도 오래 남는다. 책의 설계를 이해하고 중요한 부분부터 읽는 습관을 기르자.



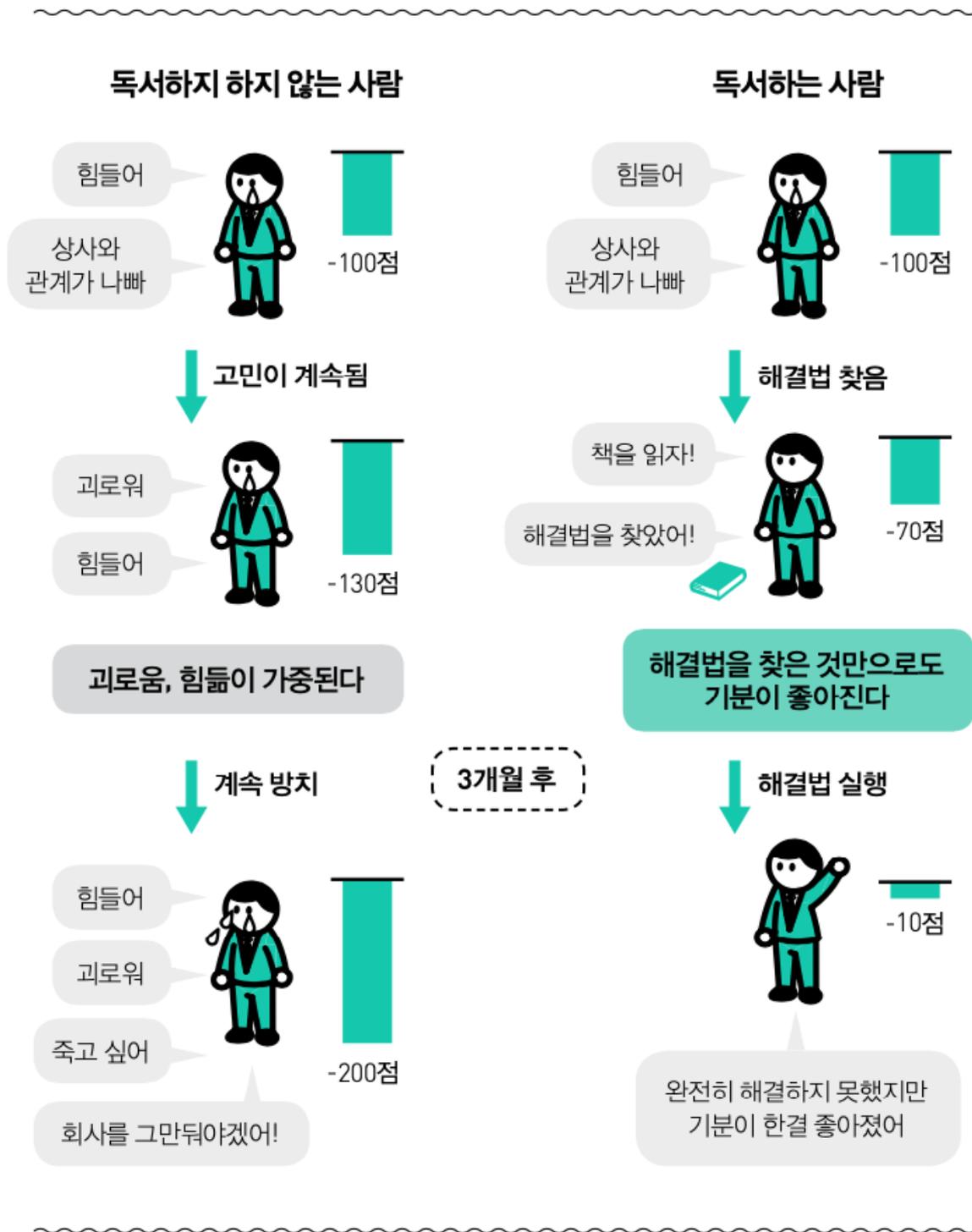
책을 보며 문제해결하기

독서의 주목적은 배움과 자기성장이다. 또 다른 중요한 효용이 있는데 당신의 문제나 고민을 해결해준다는 것이다. 고민 중 95% 이상은 책에서 해결책을 찾을 수 있다. 중요한 건 그 해결책을 실행하는 것이다. 그러면 문제가 개선된다.

예를 들어, 상사와의 인간관계가 잘 풀리지 않아서 고민이라고 해보자. 먼저 대형 서점에 가자. ‘인간관계 개선’에 관련된 책이 수십 권 진열되어 있을 것이다. 이 중에서 자신의 상황과 가장 비슷한 책을 사서 읽어보자. 몇 가지 해결책, 대처법이 적혀 있을 것이다. 그것을 하나씩 실행하기만 하면 된다.

지금 당신의 인간관계가 ‘-100’이라고 했을 때, 대처법을 실행한다고 갑자기 ‘0’이 되지는 않을 것이다. 하지만 ‘-70’ 또는 ‘-50’ 정도로는 개선될 것이다. 이 정도 변화만으로도 기분은 한결 나아진다.

독서는 고민을 덜어준다



만약 대처법을 모른 채 방치하면 3개월이 지나도 인간관계는 '-100' 그대로이거나 오히려 악화되어 '-200'이 되어있을지 모른다. 당신은 스트레스로 우울증에 걸릴지도 모른다. 증상이 심해져 회사를 그만둬야 하는 상황에 처할 수도 있다.

일단 고민이나 스트레스가 생기면 먼저 책에서 대처법을 찾도록 하자. 대처법을 알고 실행만 해도 기분이 나아진다.

7

모든 능력을 끌어내는
소소하지만 확실한 루틴





루린 1

‘100명과 한 번’보다 ‘10명과 열 번’ 만나라

사람·책·여행은 인간을 현명하게 만드는 세 가지다. 많은 사람을 만나고, 많은 책을 읽고, 많은 곳을 가보면 인생이 풍성해진다. 이 세 가지 중, 사람 만나기가 특히 중요하다고 생각한다. 하지만 사람 관계에 서툰 사람이 많다.

사람을 만나 서로 알아가며 다양한 배움을 주고받는 일. 이런 인간관계는 자기성장의 큰 원동력이 된다. 아무리 인풋과 아웃풋을 반복해도 혼자서는 성장하는 데 한계가 있다.

누군가와 이야기 중, 의도치 않게 문제가 쉽게 해결되는 경우가 많다. 사람 만나기는 자기성장의 속도를 높여주는 궁극의 인풋 기법이다. 사람 만나는 것을 습관화해야 한다. 사람 만날 때 유용한 일곱 가지 교류법을 소개하겠다.

여러 번 만나기

많은 사람을 만나더라도 1회성에 그치면 자기성장에 큰 도움이 안 된다. 한 번 만남으로 깊은 관계를 맺기 어렵기 때문이다. 심리학에는 ‘만

나는 횡수가 많을수록 친밀도가 높아진다'는 단순노출효과라는 법칙이 있다. 100명과 한 번씩 만나기보다는 10명과 각 열 번씩 만나는 게 더 좋다.

바로 약속 잡기

모임에서 '다음에 연락할게요'라며 겉치레로 인사하는 사람이 많다. 하지만 다음은 없는 것이나 다름없다. 대부분 연락하지 않기 때문이다. 어렵게 시간 내서 좋은 사람과 만나도 두 번째 만남이 없으면 만나지 않은 것과 마찬가지다. 필자는 호감 가는 사람이 있으면 그 자리에서 다음 약속을 잡는다. 1:1로 만나지 못한다면 주최하는 모임에 초대한다. 마음에 드는 사람이 있다면 그 자리에서 바로 다음 약속을 잡도록 하자.

받기보다는 베풀기

'이거 좀 해 주면 안 될까요?'라며 남에게 부탁만 하고 정작 자신은 아무것도 하지 않는 사람이 있다. 자기 이득만 생각하는 사람은 누구나 싫어한다. 받기보다는 베풀기를 실천하자. 돈이나 물질적인 것을 베풀라는 의미가 아니다. 정보와 지식을 나누고, 자신이 할 수 있는 역할을 해서 도움되자는 말이다.

베풀기를 실천하는 사람은 누구에게나 환영받는다. 그리고 무엇보다 같은 생각을 가진 사람과 만날 확률이 높다.

많은 사람과 교류 할 때

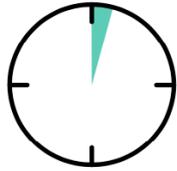
친해질 수 있는 쪽은?

- 시간은 한정적이다
- 교류하는 사람 수를 늘릴수록 관계는 얕아진다

1일 1시간 교류 → 1주일이면 420시간



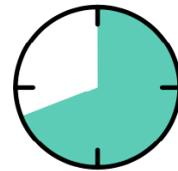
100명과
교류하는 사람



1사람당 4.2분



10명과
교류하는 사람



1사람당 42분

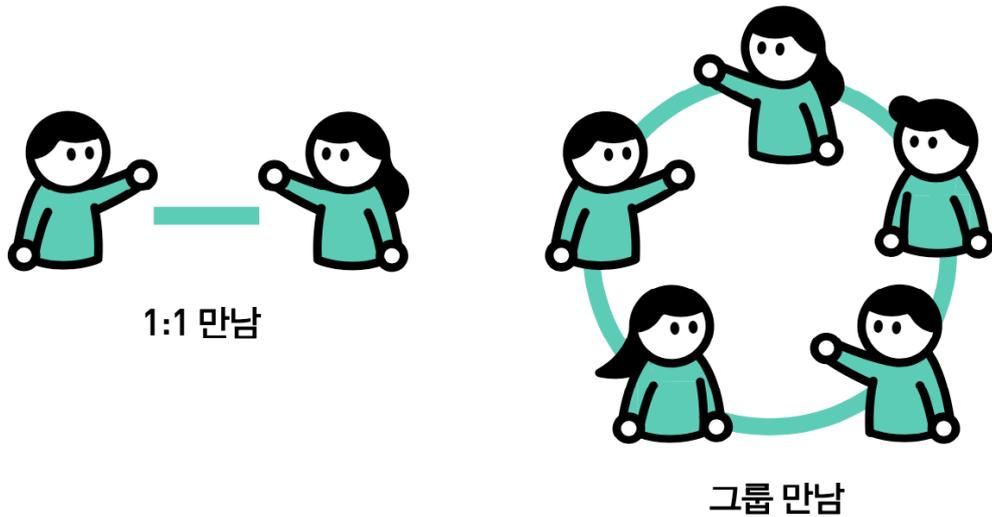
모든 사람과 친해지지 않기

모든 사람과 반드시 친하게 지내야 한다는 생각은 버리자. 사람의 시간은 한정적이다. 본인과 잘 맞지 않는 사람과 친해지려고 막대한 시간을 들이기보다는 친해지고 싶은 사람, 잘 통하는 사람과의 시간을 늘리는 게 좋다.

따라서 별로 알고 싶지 않은 사람의 초대나 꺼림칙한 모임은 거절하는 게 맞다. 특히 무슨 일이든 부탁부터 하는 사람과는 거리를 두는 게 좋다. 시간, 노력을 모두 잃게 될 수 있다.

1:1로 만나기

친해질 수 있는 쪽은 어느 쪽인가?



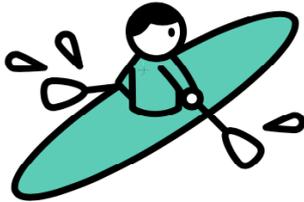
1:1로 만나기

1:1로 만나면 인간관계가 훨씬 깊어진다. 그룹으로 10번 만나기보다 1:1로 1번 만나 제대로 이야기 나누는 편이 좋다.

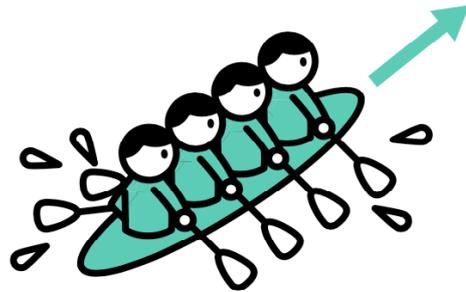
그룹 만남은 친해지기 위한 출입구로는 좋지만 여러 사람과 이야기하다 보면 아무래도 하고 싶은 말을 못하게 된다. 인간관계의 깊이를 생각하면 그룹 만남이 아니라 1:1 만남을 우선해야 한다.

동료가 성공의 지름길이다

목적지까지 빨리 도착하는 쪽은 어느 쪽인가?



혼자 노력하는 사람



동료와
함께 노력하는 사람

계속해서 관계 유지하기

1년 이상 관계를 유지한다면, 서로 도움 주고받는 관계로 발전할 가능성이 크다. 두세 번 정도 만나서는 서로를 깊게 이해하기 힘들다. 계속 관계를 유지해야 서로 좋은 영향을 미칠 수 있다.

함께 성장할 동료 찾기

쉽게 좌절하는 사람, 일을 지속하지 못하는 사람은 공통점이 있다. 혼자 노력한다는 점이다. 긴 시간을 줄곧 혼자서 지낸다는 것은 뇌내 물질 구조상 불가능에 가깝다.

반면 큰 목표를 달성한 사람의 공통점은 함께 성장해온 동료가 있다는 것이다. 서로가 응원하고 격려하는 관계다. 도움을 주고받는 동료가 없다면 끝까지 노력할 수 없다. 사람 만나기의 목적은 함께 성장할 동료를 찾는 일인 셈이다.



커뮤니티 참가하기

만남을 유지하면서 가치관을 공유하고 함께 성장할 수 있는 동료가 생기면 자기성장 속도가 빨라진다. 이런 사람 만나기 비법을 앞서 살펴봤다. 그럼 사람은 어디에서 만나야 할까? 집-회사만 오고 가서는 친분을 넓힐 수 없다. 자신의 안전지대를 벗어나야 만나보지 못한 사람과 교류할 수 있다.

새로운 사람과의 만남이라고 하면 각종 모임이나 동호회가 먼저 떠오를 것이다. 필자도 많은 모임에 참가하고 있는데 분위기는 실로 모임마다 가지각색이다. 잘 맞는 곳이 있는가 하면 전혀 어울리기 힘든 모임도 있다. 하지만 적극적으로 행동하지 않으면 좋은 사람을 만나기 힘들다.

커뮤니티 참가를 추천한다. 여기서 커뮤니티란 비즈니스 학습회, 취미 모임, 스포츠 동호회, 온라인 모임, 원데이 클래스 등을 말한다. 문화센터나 요리교실 등도 커뮤니티다.

커뮤니티 참가의 장점

- 1 참가자와 계속 만날 수 있다.
- 2 같은 목적, 흥미, 관심을 가진 사람이 모인다.

- ③ 함께 성장할 동료 찾기 쉽다.
- ④ 서로 배우며 격려하는 관계를 만들기 쉽다.
- ⑤ 책을 읽고 가장 크게 느낀 점을 쓴다.
- ⑥ (단발적인 모임이나 이벤트에 비해) 계속 참가하면 자기성장의 기회를 도모할 수 있다.
- ⑦ 즐겁다.

커뮤니티의 장점은 목적이 명확해서 같은 관심사의 사람을 만날 수 있다는 것이다. 즉, 자신과 비슷한 부류, 통할 수 있는 사람과 만날 가능성이 높다는 것이다.

또한 대부분 커뮤니티는 모임을 지속적으로 개최하기 때문에 친분을 계속 이어갈 수 있다. 그래서 참가자 간 관계도 자연스럽게 깊어질 수 있다.

그럼 커뮤니티 선택은 어떻게 하는 게 좋을까? 일단은 주최자가 어떤 사람인지 알아보거나 직접 한 번 만나보는 게 좋다. 함께 이야기해보고 즐거웠다면 커뮤니티도 분명 즐거울 것이다. 커뮤니티는 인터넷으로 검색해보면 얼마든지 찾을 수 있다.

실패하지 않는 커뮤니티 선택법

- ① 주최자가 존경할 만한 사람이다.
- ② 모임의 목적과 얻을 수 있는 게 명확하고 자신의 목적에 부합한다.
- ③ 어느 정도 오래된 모임이며 성과도 나쁘지 않다.
- ④ 정기적으로 모임을 갖는다(오프라인 모임이 없는 커뮤니티는 장점이 적다).
- ⑤ 참가자 평판이 좋다(인터넷 댓글 참고). 참가자에게 직접 의견을 들을 수 있으면 더 좋다.
- ⑥ 참가비가 저렴하다면 일단 가입해서 분위기를 살펴본다.



학습효과 높이기

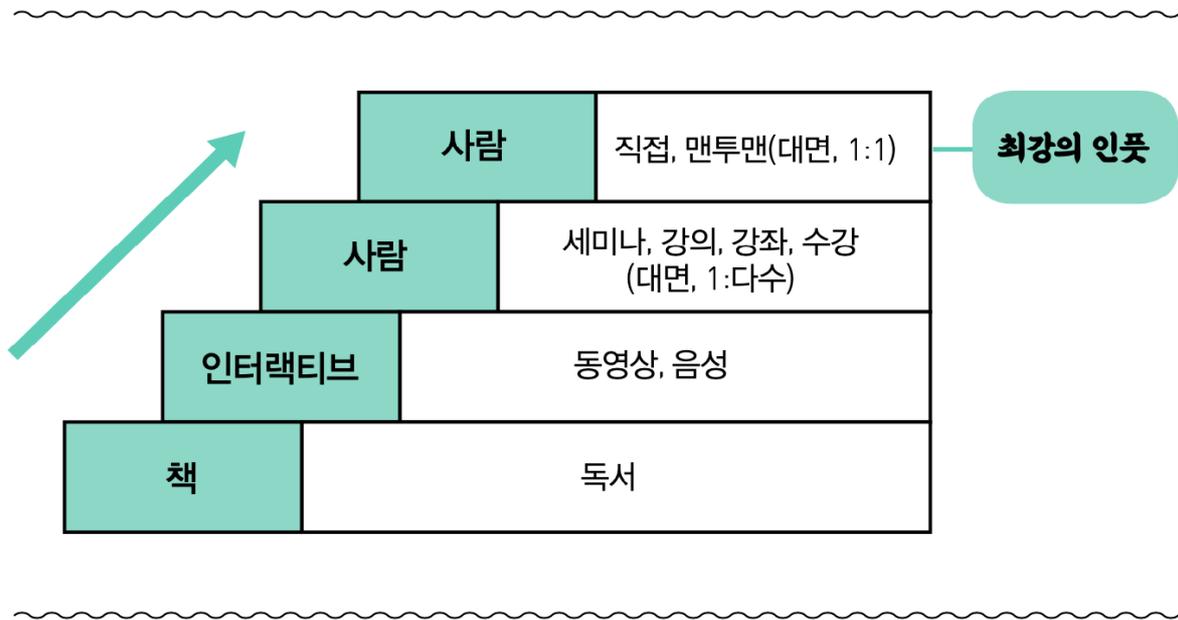
보통 무언가를 배우고자할 때, 세미나, 강연, 강의에 참가하곤 한다. 1:1로 직접 배우는 맨투맨 방식을 선호하는 사람도 있다. 단체로 듣는 것보다 개인레슨이 더 학습효율이 높기 때문이다.

예를 들어, 영어회화 공부할 때 열 명의 그룹레슨보다 개인레슨의 학습효율이 높다. 1:1 레슨에도 여러 종류가 있다. 가까운 선배, 상사, 선생님, 강사, 전문가 등을 찾아 배우는 것이다. 1:1 레슨 시 학습효과를 극대화하는 습관을 소개하겠다.

직접 찾아보기

분명 기본 매뉴얼에 적혀 있는데 읽어보지도 않고 질문부터 하는 직원이 있다. ‘매뉴얼부터 잘 읽어봐’라는 핀잔을 듣기 일쑤다. 물론 세상에 의미 없는 질문은 없다. 하지만 너무 기초적인 질문을 하는 것은 지양해야 한다. 질문은 상대의 시간을 뺏는 일이기 때문이다. 질문할 기회가 생겼다면 기본 매뉴얼 정도는 벗어난 질문을 하는 데 써야 할 것이다.

인풋 스테이지



적극적 자세 갖기

아무래도 ‘열심히 하는 직원’, ‘강의 열심히 듣는 수강생’이면 보다 많이 성장할 수 있다. 열정을 가지고 적극적으로 질문하고 자발적으로 하는 태도를 갖는다면, 보다 높은 수준까지 올라갈 수 있을 것이다.

이 와중에 반론이나 의견이 생길 수 있다. 반론을 먼저 이야기하기보다, 일단 먼저 관련 일을 실행해보자. 해보지도 않고 충고를 듣자마자 바로 반론하는 것은 탁상공론에 지나지 않으며 시간 낭비일 뿐이다.

여러 번 만나기

여러 번 만나면 친밀도가 높아진다. 첫 만남에서는 상대를 잘 모르기 때문에 일반적인 이야기밖에 할 수 없다. 하지만 여러 번 만나다보면 상대의 수준, 실력, 상황 등을 알 수 있으므로 서로에 관해 보다 정확하고 구체적인 이야기·조언이 가능하다.

가치 제공하기

필자는 커뮤니티를 운영하는데, 도움을 주는 회원에게는 은혜를 갚고자 하는 마음이 생긴다. 이를 심리학에서는 호혜성의 규범이라고 한다. 그래서 다른 회원보다 아무래도 마음이 더 간다. 차별한다는 의미가 아니라 기본적인 사람의 마음이다.

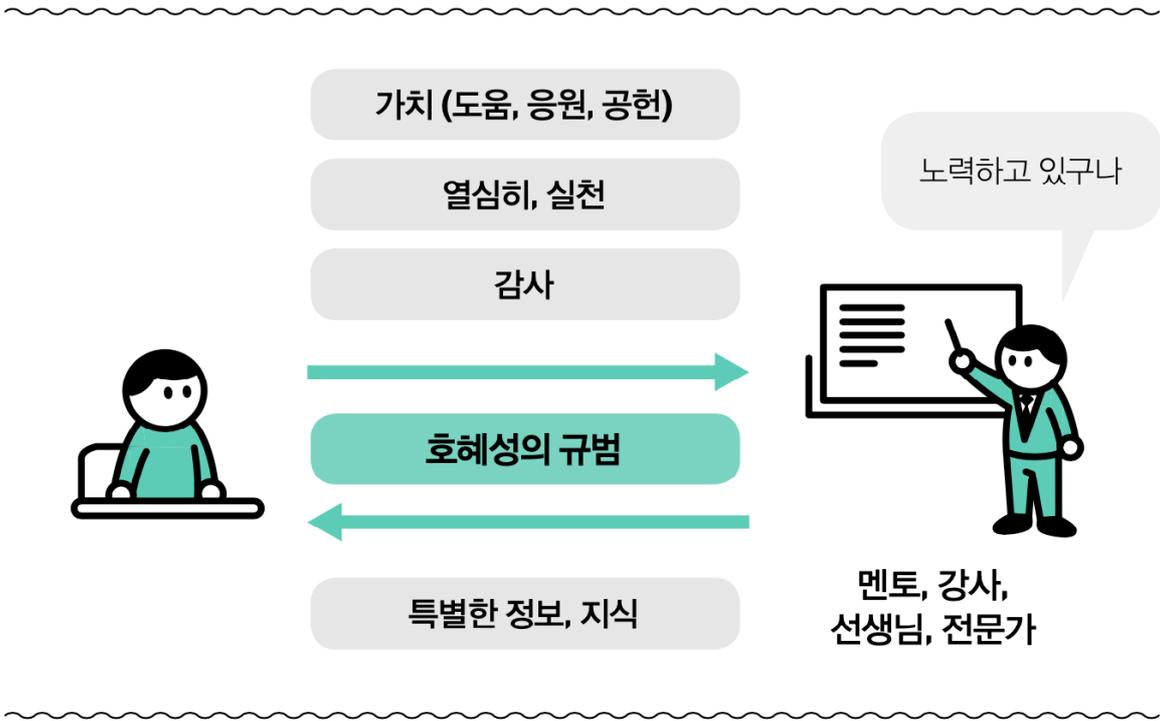
상대에게 나름대로 자신의 가치를 제공하면, 상대 마음속에는 호혜성의 규범이 생긴다. 결국 본인에게 더 큰 인풋으로 되돌아온다.

배운 것 실천하기

상대의 가르침이 나에게 효과가 있음을 보여주는 게 중요하다. 강사가 개인 블로그를 시작한 회사원에게 ‘블로그는 매일 업데이트하는 게 좋아요’라고 조언했다고 하자. 한 달 후 다시 만나서 ‘블로그 어떻게 됐어요?’라고 물었다. 그런데 회사원이 ‘전혀 못하고 있어요’라고 했다고 하자. 강사는 ‘음, 그럼 매일 업데이트하세요’라며 지난번과 같은 조언 외에는 할 수 있는 게 없다.

반면, 회사원이 ‘매일 업데이트했더니 방문자가 늘었어요’라는 답변을 하면 어떻게 될까? 강사는 ‘그럼 이번엔 ○○를 시도해보세요’ 하며 다음 단계를 안내할 수 있다. 배운 내용은 반드시 실천하도록 하자. 그렇지 않으면 어떤 배움도 소용 없다.

가르침 받는 방법



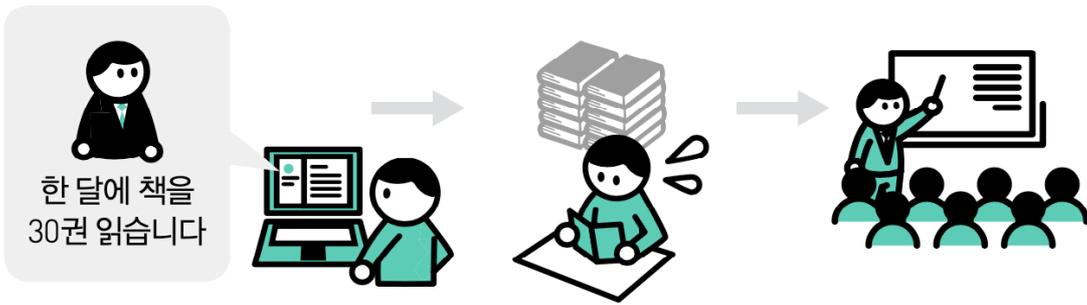
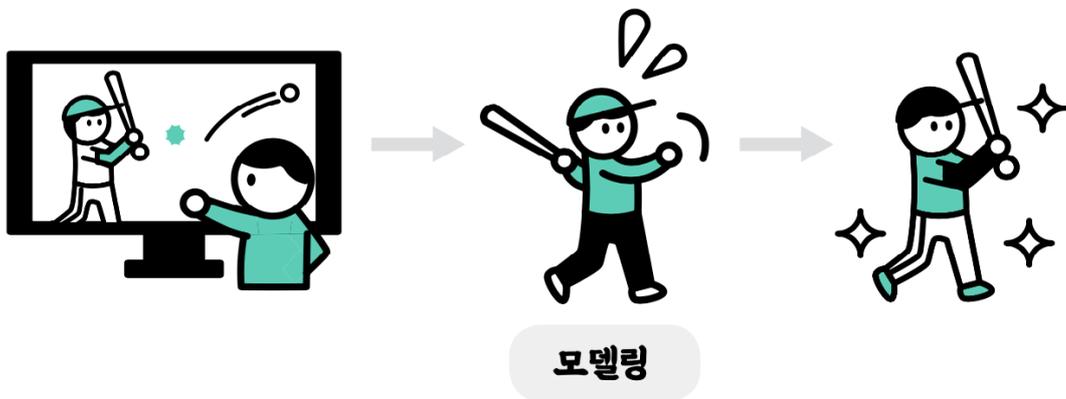


되고 싶은 사람 따라하기

멘토를 한마디로 말하면 ‘그렇게 되고 싶은 사람’이다. 개인에게 멘토가 생기면 결정력·행동력이 빨라진다. 심리학에서 말하는 모델링이 작동하기 때문이다. 모델링이란 대상물(모델)의 동작이나 행동을 보고 따라하는 것이다. 동작이나 행동을 습득하고 관찰하는 것이 여기에 속한다. 단적인 예로, 아기가 부모의 말과 행동을 따라 배우는 것이 모델링이다.

비즈니스에 적용해보자. 높은 실적을 낸 사람의 행동·사고를 따라하면 그 사람의 실적을 쫓아갈 수 있다. 이때 실적 좋은 사람이 멘토다. 멘토의 필요조건은 존경과 동경이다. ‘나도 저렇게 되고 싶어’라는 생각이 강하면 무의식적으로 행동과 생각을 따라하게 된다. 시간이 지나면 익숙해져서 그 사람 습관이 나의 루틴이 된다.

멘토=그렇게 되고 싶은 사람



동경하는 사람을 흉내 내면 자기성장의 속도를 높일 수 있다

겉모습이나 좋지 않은 모습까지 따라할 필요는 없다. 하지만 당신의 성장을 위한 멘토라면 생활 습관이나 라이프스타일을 흉내 내보는 것도 도움이 된다.

멘토가 젊었을 때 어떻게 살았는지, 어떤 공부를 하고 연습을 했는지 알아내서 멘토의 공부법이나 습관을 따라하는 방법도 있다. 흉내가 배움의 시작인 셈이다.



나에게 집중하기

어떤 일에서든 성공하고 성장하려면 무엇보다 자기 자신을 잘 알고 탐구하는 일이 가장 중요하다. 내 비전이 무엇인지, 좋아하는 게 무엇인지 알고 있어야 한다. 비전 없는 사람은 목적지 없이 운항하는 배와 같다. 넓은 바다에서 우연히 보물섬에 도착할 확률은 제로에 가깝다.

나 자신을 알기 위해서는 자기통찰해야 한다. 자기통찰력이 뛰어난 사람은 감정 조절도 능숙하다. ‘지금 내가 초조하구나’ 하고 자신의 상태를 바로 인지하기 때문에 재빨리 대처할 수 있다.

자기통찰로 자신의 단점을 알면 노력해서 극복할 수 있고 장점을 알면 발전시킬 수 있다. 자기통찰력이 뛰어난 사람은 정신질환에도 쉽게 걸리지 않는다. 걸리더라도 금세 알아차리기 때문에 더 심각한 일을 피할 수 있다. 정신질환을 앓는 대다수는 자기통찰력이 낮다. 이런 사람들은 자기통찰력을 키우는 치료를 병행하기도 한다.

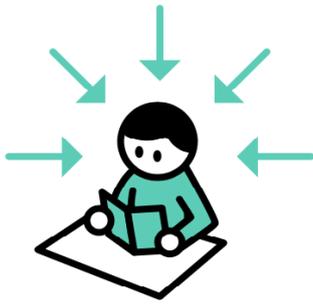
그럼 자기통찰력은 어떻게 키울 수 있을까? 먼저 자신과 마주하는 인풋 방법이다. 철학, 종교, 역사, 삶의 방식 등의 책을 읽거나 인간 심리를 깊게 묘사한 소설을 읽는다. 나에게 깊은 감동을 주는 영화를 보는 방법도 있다.

다음으로 자신과 마주하는 아웃풋 기법이 있다. 자기감정을 글로 표현해보고 객관적으로 읽어 본다. 또는 일기를 써보는 방법도 있다. SNS의 찝막한 업로드도 좋다.

마지막으로 새로운 일에 도전하거나 여행을 떠나는 것이 있다. 새로운 일은 생각만 해서 안 된다. 행동을 해봐야 한다. 실제로 해봐야 그것이 자신에게 맞는지 맞지 않는지, 즐거운지 힘든지를 알 수 있기 때문이다.

자신을 안다는 게 쉬운 일만은 아니다. 그러니 조금하게 생각하지 말자. 누군가 인생이란 자신을 알기 위해 떠나는 여행이라고 하지 않았던가. 내가 무엇을 좋아하고 무엇에 감동하는지 잠시 멈춰서 생각해보자.

자기통찰력을 키우는 방법



자신과 마주하는 인풋



자신과 마주하는 아웃풋

감동적인
영화였어.
나도 어릴 때
이런 경험을...



새로운 행동하기

산 오르면 힘들지만 뭔가 해냈다는
성취감이 생겨서 즐거워!
나랑 잘 맞는 거 같아...



자격보다 자질 키우기

이직하거나 수입을 늘리고자 할 때 무엇을 생각하는가? 많은 사람이 자격증 취득을 떠올릴 것이다. 그런데 자격증을 따면 이직할 수 있을까? 취직, 재취업, 이직에 유리할까? 수입이 늘까? 신중히 생각해야 한다.

먼저, 당신이 어떤 자격증을 취득하고자 한다면, 해당 자격증 갖고 있는 사람을 적어도 세 명은 만나봐야 한다. ‘자격증 따면 뭐가 좋은가요?’, ‘이직하거나 수입을 늘리는 데 도움이 되나요?’ 등 정보를 들을 수 있다.

만약 주위에 그런 사람이 없다면 관련 모임에 참가해보는 것도 방법이다. 같은 관심사의 사람들이 모인 자리에는 해당 자격증까지 취득한 사람이 있을 테니 말이다. 결론적으로 말하면 자격증을 땀다고 해서 모든 것이 쉽게 풀리지는 않는다.

재무설계사^{FP} 자격증으로 돈을 끌어 모으는 사람이 있는가 하면, 그렇지 못하는 사람도 있다. 결국 자격보다는 자질인 것이다. 본인 노력에 달렸다고 할 수 있다.

자격증은 일종의 무기다. 무기가 생겨도 활용법을 모르면 어떤 도움도 되지 않는다. 따라서 ‘자격증 따면 수입이 오른다’는 생각은 착각이

다. 당신이 하고 싶은 일, 실현하고 싶은 일을 위해서 자격증이 필요하다면 따라야 할 것이다. 그렇지 않고 그저 좋은 곳으로 이직하거나 수입을 목적으로 한 자격증 취득은 큰 효과가 없다.

또 다른 이유가 있을 수 있다. 공부할 기회를 찾거나 뇌 트레이닝이 목적일 때다. 이때는 자격증도 좋지만 검정시험(자격시험)을 찾아보자. 대부분의 검정시험은 4급부터 1급까지 또는 초급, 중급, 고급으로 난이도가 정해져 있다. 4급은 누구나 조금만 공부하면 쉽게 합격할 수 있다. 반면, 1급은 제대로 공부하지 않으면 붙을 수 없다. 이런 난이도가 동기를 부여하고 학습 의식을 키우는 물질인 도파민 분비를 촉진시켜 준다. 자격보다 자질이 우선시되므로 형식적인 자격증과는 다르다.

취미를 깊게 파고들면 즐거운 것은 물론이고 공부도 하고 뇌도 활성화시키며 기억력도 강화할 수 있다. 일석사조의 뇌 트레이닝 효과를 얻을 수 있다. 당신이 흥미롭게 생각하는 분야에도 검정시험이 있을 것이다. 찾아서 도전해보자.

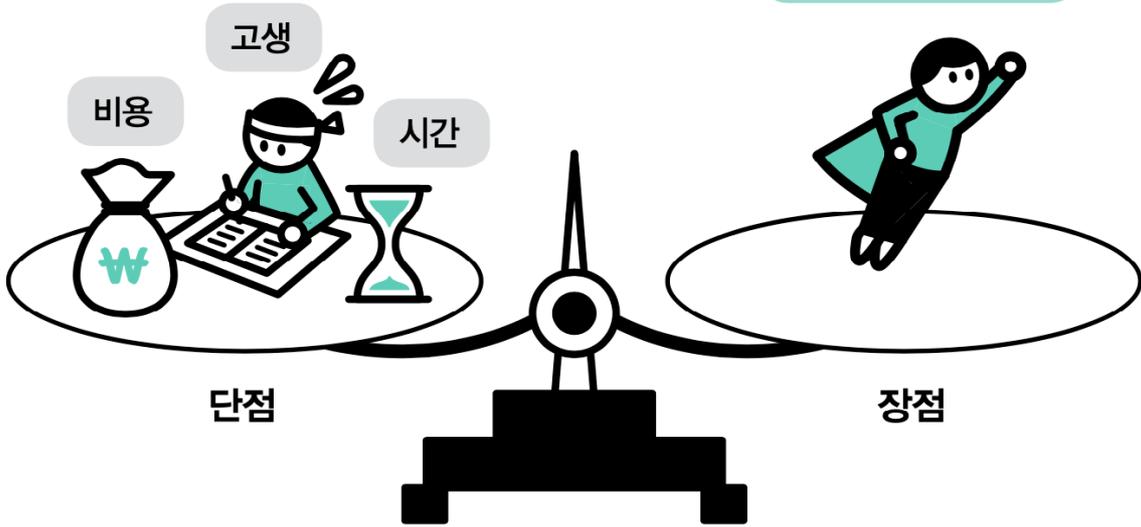
자격증 취득의 장점과 단점

정말일까?

수입 증가

이직 도움

취직·재취업에 유리





능동적으로 놀기

단순히 '즐거웠어', '재미있었어'로 끝나는 놀이는 큰 도움이 된다고 할 수 없다. 놀이라고 해도 깨달음을 얻고 자기성장으로 이어진다면 유익한 인풋이며, 이를 습관화해야 한다.

놀이에는 두 가지 종류가 있다. 몰입 이론의 창시자이며 집중력 연구의 세계적 권위자인 미하이 칙센트미하이 Mihaly Csikszentmihalyi 교수는 놀이를 수동적 놀이와 능동적 놀이로 나눴다.

텔레비전, 게임, 스포츠 관람 등 집중력을 요하지 않거나 스킬이 필요 없는 놀이가 수동적 놀이다. 반면, 독서, 스포츠, 보드게임(체스나 바둑), 음악연주 등 집중력을 요하고 목표설정이 필요한 놀이는 능동적 놀이다.

능동적 놀이를 즐기는 사람은 몰입 상태에 빠지기 쉽고, 수동적 놀이를 좋아하는 사람은 몰입 상태에 빠지기 힘들다. 칙센트미하이 교수는 스킬이 필요한 능동적 몰입 체험은 인간을 성장시키지만, 수동적 놀이로는 아무것도 얻을 수 없다고 주장한다.

능동적 놀이는 집중력을 높이는 트레이닝이기 때문에 자기성장으로 이어진다. 하지만 수동적 놀이는 얻는 것 없이 시간만 보내는 행위에 불

과하다는 것이다. 우리가 여가 시간을 어떻게 활용해야 할지 힌트를 주는 대목이다.

다만 같은 놀이라도 본인이 어떻게 하느냐에 따라 수동적이 될 수도, 능동적이 될 수도 있다. 영화를 보고 ‘재미있네’로 끝나면 수동적 놀이지만, 뭔가 깨달음을 얻기 위해 집중하고 이후 아웃풋까지 하면 능동적 놀이가 된다.

예를 들어, 여러 가지 술을 마시고 취해서 ‘오늘 정말 즐거웠어’로 끝나면 수동적 놀이일 뿐이다. 하지만 향, 맛 등에 집중해서 테이스팅하고 그 결과를 노트에 기록하면 능동적 놀이가 된다.

즉, 집중력을 높여주고, 목표가 있으며, 스킬이 향상된다면 능동적 놀이다. 같은 놀이라도 어떻게 하는지에 따라 내 능력을 향상시키는 기회로 삼을 수 있다. 놀 때도 목표를 세워서 능동적으로 놀자.

수동적 놀이와 능동적 놀이

수동적 놀이	능동적 놀이
텔레비전, 게임, 스마트폰	독서, 보드게임(장기, 바둑, 체스), 악기연주, 댄스, 스포츠
집중력, 스킬이 필요 없음 (피곤해도 할 수 있음)	집중력, 목표설정, 스킬 향상이 필요
몰입하기 힘들	몰입하기 쉬움
집중력 떨어트리는 트레이닝	집중력 올리는 트레이닝
자기성장으로 이어지지 않음	자기성장을 가속시킴
낭비형 놀이	자기투자형 놀이

참고: 《몰입의 즐거움(Finding flow)》, 미하이 칙센트미하이



잘 노는 습관

우리나라 사람들은 잘 놀지 못한다. 일을 우선시하기 때문에 스스로 즐겁지 않은 하루를 보내는 것이다. 우리는 2018년부터 「주 52시간 근무제」가 시행되어 장시간 근무가 금지되었다. 결과적으로 자유시간이 늘어나는 셈인데 그 자유시간을 어떻게 보내느냐가 관건이다. 아무 의미 없이 보낼 것인가? 아니면 능동적 놀이로 자기성장을 이끌어 낼 것인가?

놀이는 리프레시하는 과정이기 때문에 잘 놀지 못하면 업무 능률도 떨어진다. 잘 노는 사람이 일도 자하고 성과도 잘 낸다. 지금부터 잘 노는 방법을 알아보자. ‘굳이 놀 때도 규칙을 따라야 하나?’라고 생각할 수도 있다. 하지만 습관화해놓으면 나를 성장시키는 좋은 루틴이 될 것이다.

일정 잡기

놀 일이 생기면 바로 일정을 짜서 일정표에 기입하는 게 좋다. 변동 가능한 일정이라도 일단은 잠정적인 날짜를 정해두는 것이다. 중요한 일정이란 우선적으로 일정을 배분해야 한다.

TO DO 리스트 작성하기

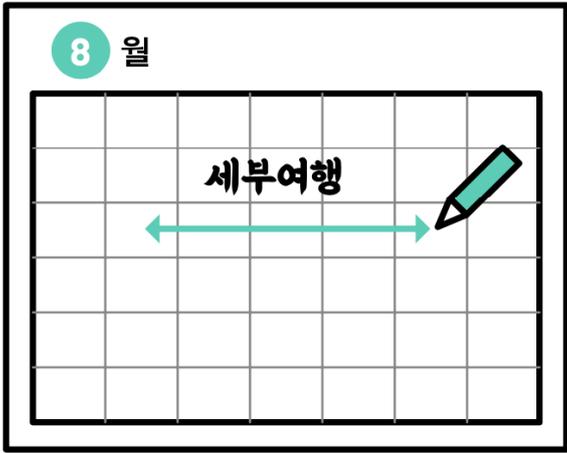
필자는 월간 일정표에 영화 일정을 제일 먼저 적는다. 내게 잘 맞는 놀기법이기 때문이다. 그리고 매일 아침 작성하는 TO DO 리스트에는 시간과 장소를 구체적으로 적는다. 놀이 TO DO 리스트를 작성하면 그 놀이를 실행할 확률이 높아진다.

예를 들어 ‘19시: 영화 <라라랜드>’라고 적었다고 하면, 18시 30분에는 일을 마쳐야 한다. 19시에는 영화관에 도착해야 하기 때문이다. 이런 상황을 뇌가 인지하면 노르아드레날린이 분비되어 업무 퍼포먼스가 좋아지고 결과적으로 18시 30분까지 업무를 끝낼 수 있다.

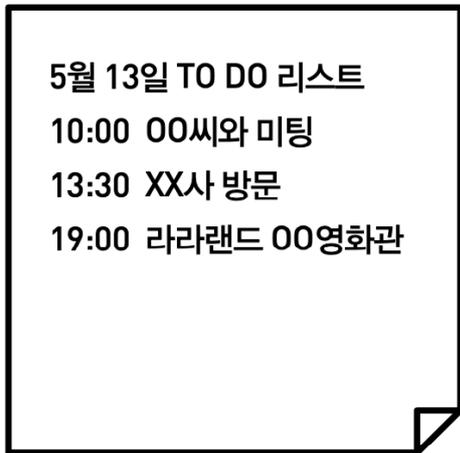
‘업무가 끝나면 영화 보러 갈 거야’라는 막연한 생각만으로는 긴박감이 생기지 않는다. 19시가 넘도록 업무를 마치지 못하고 결국 영화를 보지 못할 것이다.

그러나 매일 아침, 구체적으로 계획을 세워두면 영화 놓칠 확률이 절반 이하로 줄어든다. 무엇보다 일정표 짤 때는 놀이와 일을 구분하지 말아야 한다. 이런 전제하에 일정표와 TO DO 리스트로 시간관리를 해야 한다. 놀이에 욕심을 좀 더 부려보자.

놀 예정은 모두 적어두자



or



작성을 통해 실행 가능성이 높아진다



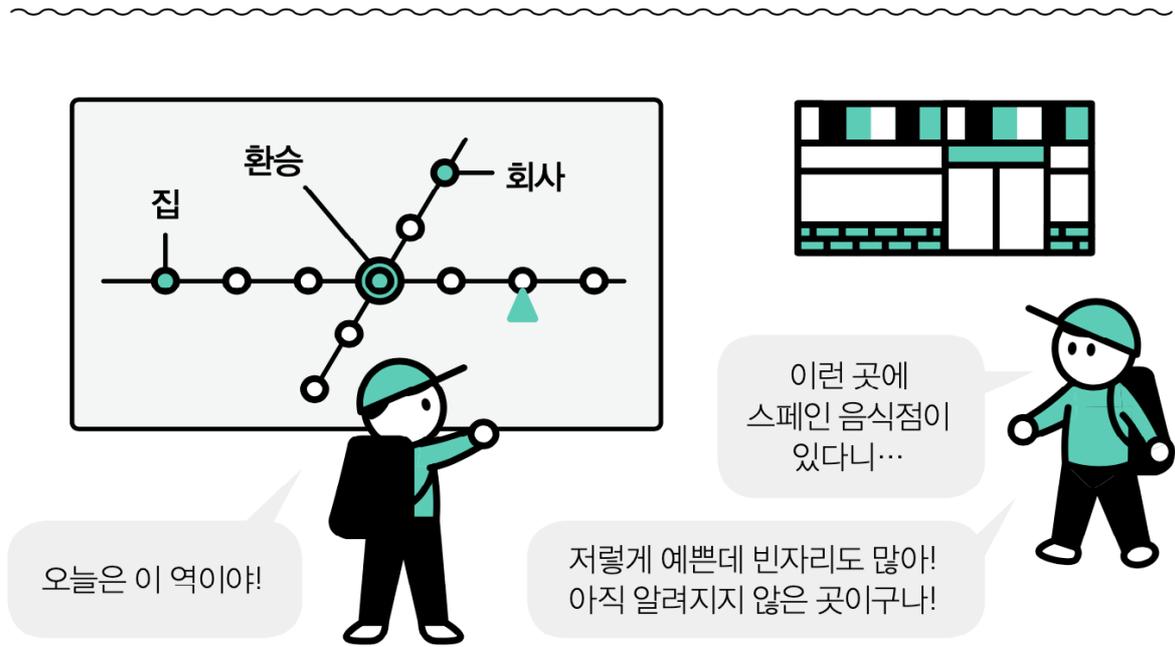
지하철 30분 여행 떠나기

해외여행을 즐기는 사람이 많다. 하지만 돈도 시간도 없는 사람은 쉽게 갈 수 없다. 해외여행이 어떤 이유에서든 불가능하다면 국내여행으로 눈을 돌려보자. 지하철만 타고도 여러 곳을 가볼 수 있다. 국내여행 즐기 기 위한 네 가지 포인트를 소개하겠다.

출장 겸 관광하기

SNS를 보면 당일치기로 여행 다녀오는 사람이 적지 않다. 특히 출장을 갔다가 일 끝난 후 여행을 즐기는 사람이 많다. 일부러 휴가를 내고 국내여행 가기가 꺼려진다면 출장을 겸해서 현지를 둘러보자.

가본 적 없는 지하철역에서 내려 새로운 발견을 하자



현지인에게 안내 받기

혼자하는 여행은 자유롭고 좋지만 가능하다면 현지인의 안내를 받는 것이 좋다. 현지인만이 알고 있는 맛집, 지역 문화, 생활방식, 습관 등 가이드북에는 나오지 않는 다양한 볼거리를 들을 수 있기 때문이다. 혼한 관광지만 돌지 말고, 그 지역의 문화나 역사를 살펴보는 것도 여행의 큰 묘미다.

시내 산책하기

가본 적이 없는 지하철역에 내려서 상점가, 종교시설, 공원 등을 둘러보는 것도 즐거운 일이다. 가본 적이 없는 장소를 걷다 보면 주위가 모두 새롭기 때문에 뇌내 물질인 아세틸콜린이 분비되는데, 이는 발상력·창의력 향상에 도움이 된다.

안전지대에서 벗어났다는 것은 새로운 발견과 성장의 가능성을 연 것이다. 아무 계획 없이 맘 내키는 곳에 내려서 거리를 걸어 보자.



맛있게 먹는 일

필자는 한 끼라도 맛있는 식사를 했다면 그날을 '멋지고 행복한 하루'로 기억한다. 맛있는 음식을 먹는 일이야말로 행복해지기 위한 가장 간단한 방법이다. 점심값 1만 원이면 제법 맛있는 식사를 할 수 있다. 식도락에 대한 탐구심만 있어도 인생이 행복해진다.

먹는 일은 몸에 음식물을 넣어서 신체적 성장과 정신적 변화를 도모한다는 의미로 훌륭한 인풋임에 틀림없다. 먹기의 또 다른 장점을 살펴보자.

즐거움과 행복감 상승

맛있는 음식을 먹으면 행복해진다. 행복 물질인 도파민이 분비되기 때문이다. 게다가 기름진 음식이나 달콤한 음식을 먹으면 뇌내 물질인 엔도르핀이 분비된다. 보통 피곤할 때 단 음식이 당기는데, 이 또한 뇌과학적으로 근거가 있는 말이다.

사기 진작

필자는 열심히 일한 보상으로 맛있는 음식을 챙겨 먹는다. ‘오늘은 원고 마감이니까 끝내고 맛있는 거 먹으러 가야지’ 생각하면 힘이 생긴다. 보상에 대한 기대 심리 때문에 뇌에서 도파민이 분출되어 사기가 진작되는 것이다.

건강유지와 질병예방

과식하면 비만이 되고, 지나친 다이어트는 영양 불균형을 초래한다. 균형 잡힌 식사를 해야 건강을 유지할 수 있다. 건강을 고려한 식사는 질병을 예방하고 장수의 밑거름이 된다. 우리는 건강을 위해 식사에 신경을 많이 써야 한다.

커뮤니케이션 능력과 친밀도 향상

함께 식사하는 것만으로도 가족, 연인과의 관계가 깊어진다. 식사는 커뮤니케이션의 유효유 역할을 한다.

삶 그 자체

먹는다는 것은 산다는 것을 의미한다. 삶 그 자체인 것이다. 식욕을 잃거나 밥맛이 없다는 것은 육체적·정신적으로 문제가 있다는 징후다. 환자에게 ‘식욕은 있나요?’라고 묻는 이유가 바로 여기에 있다.

먹는 일의 다섯 가지 장점

먹는 일에 좀 더 신경 쓰자!

즐거움과 행복감 상승

사기 진작

건강유지와 질병예방



커뮤니케이션 능력 향상

삶 그 자체

매일 잘 먹는 게 건강의 비결이다. 즐겁고 건강하게 살기 위해서 먹는 일은 반드시 필요하다. 먹는 일을 가볍게 보지 말고 신경 쓰도록 하자.



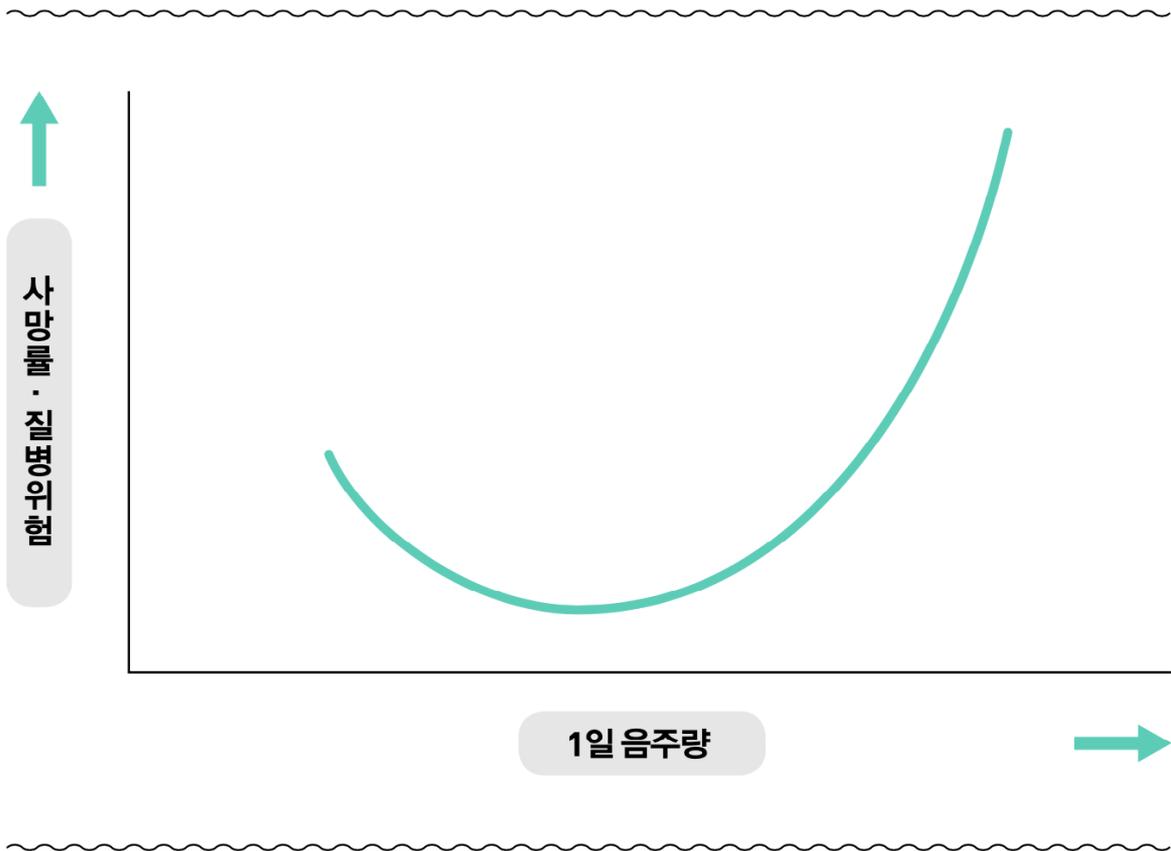
술 마시기

먹는 일을 생각하면 술도 자연스럽게 떠오른다. 술과 건강은 어떤 관계가 있을까? 영국의 마멋 Sir Michael Gideon Marmot 박사는 ‘오히려 적당한 음주가 사망률을 낮춘다(술을 전혀 마시지 않는 것과 비교했을 때)’고 발표했다. 이 사망률을 J 커브라고 불렀는데 그래프 곡선의 형태에서 기인했다.

그 후 J 커브를 뒷받침하는 연구들이 잇달아 발표되었다. 하지만 최근 연구에 따르면 소량의 음주여도 허혈성 심장 질환, 뇌경색, 2종 당뇨병 등 일부 질환에만 효과 있을 뿐 고혈압, 지질이상증, 뇌출혈, 유방암 등은 음주량이 많을수록 위험성도 크다는 결과가 나왔다. 또한 J 커브는 선진국 중년 남녀에만 해당된다는 연구 결과도 있다.

어쨌든 적정량의 음주는 건강을 해치지 않는 것으로 알려져 있다. 다만 이 적정량의 기준은 아직도 논란의 여지가 있다.

J커브



영국 케임브리지대학은 2018년 연구(60만 명 대상)에서 사망위험 높이지 않는 음주 상한선을 1주일당 맥주(500ml) 다섯 잔 이하라고 발표했다. 이는 각국이 정한 적정음주량에 비해 낮은 수치다.

자기 전 마시는 술은 수면장애의 원인이다. 음주량과는 별개로 자기 전 마시는 술은 건강에 매우 해롭다. 오히려 자기 전 음주가 수면에 도움을 준다고 생각하는 사람이 많다. 이는 잘못된 상식이다. 잠드는 데 도움 될지는 모르겠지만 수면 지속을 방해하기 때문에 새벽에 깨는 경우가 많다. 또 수면 질이 현저하게 낮아져서 피로도 회복되지 않는다.

건강을 해치지 않는 수준의 1일 음주량



맥주

1캔 (500ml)



사케

1홉 (180ml)



위스키

1잔 (60ml)



소주

25도: 1/2잔(100ml)



와인

2잔(200ml)



츄하이

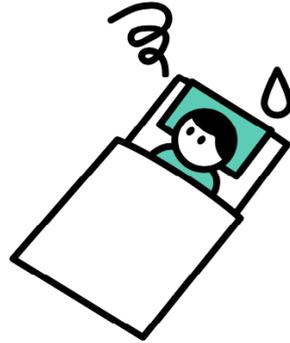
7%: 1캔(350ml)

술은 수면장애의 중대한 원인 중 하나다. 술자리가 있더라도 잠자리 들기 2시간 전부터 음주를 삼가면 알코올 분해가 진행되어 수면장애를 줄일 수 있다. 음주량도 중요하지만 더 중요한 것은 술 마시는 법이다. 잘못된 음주 습관은 음주량을 늘릴 뿐만 아니라 정신적으로도 나쁜 영향을 미친다.

많은 사람들이 음주가 스트레스 해소에 도움이 된다고 생각한다. 하지만 술을 마시면 스트레스 호르몬인 코르티솔 분비가 늘어난다. 또 장기간 음주하면 스트레스 내성이 떨어져 스트레스에 약해지고 우울증을 호소하는 경우가 많아진다.

음주가 수면에 미치는 영향

- 1 잠드는 데 도움을 준다.
- 2 수면 지속이 악화된다(수면시간 단축).
- 3 일찍 깬다.
- 4 수면의 질이 현저히 떨어진다.
- 5 피로가 풀리지 않는다.



○

×

×

×

×

음주는 수면장애의 최대 원인

알코올은 뇌 흥분을 억제하는 가바^{GABA} 신경을 활성화한다. 진정제와 비슷한 효과가 있다. 하지만 문제가 완전히 해결된다는 의미는 아니다.

올바른 음주법은 무엇일까? 즐겁게 마셔야 한다는 것이다. 무언가를 이뤘을 때나 축하할 때 등 친구와 즐거운 대화를 나눌 수 있는 상황에서 마시는 게 좋다. 술은 커뮤니케이션의 윤활제다.

음주량, 음주 횟수, 취침 전 음주 등 잘못된 음주 습관을 줄이고 기본 규칙을 지키면서 즐겁게 마신다면 술은 분명 당신 인생을 풍성하게 해줄 것이다.

음주법

올바른 음주법	잘못된 음주법
즐겁게 마신다	스트레스 해소로 마신다
축하주, 나에게 대한 보상	나쁜 일에서 도망치기 위해 마신다
즐거운 화제, 긍정적·희망적인 화제	뒷담화, 푸념, 부정적 화제
친한 동료, 친구와 즐겁게 마신다	혼자서 마신다
음주로 깊은 커뮤니케이션	커뮤니케이션에 방해되는 음주 (다툼, 폭력, 만취)
주 2회 이상 휴식일	매일 음주
적정량 음주	과음, 숙취
어느 정도 술 깬 후 수면(수면장애 방지)	알코올 의존 수면 (자기 위해 음주, 수면 직전 음주)
물 마시면서 음주(알코올 분해 촉진)	술만 마심



재미있게 요리해보기

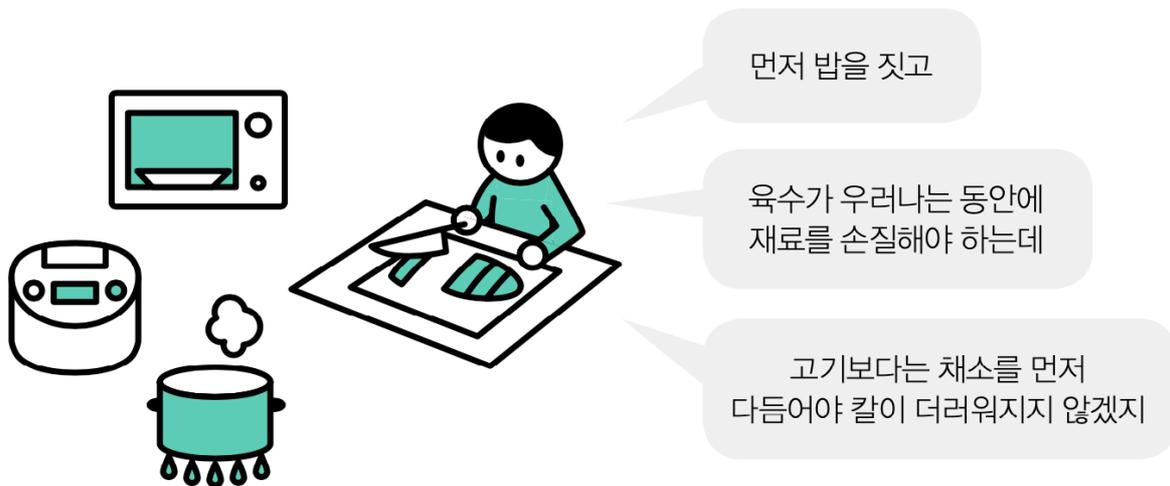
요리를 배우고 만드는 일은 뇌과학적·정신의학적으로 긍정적인 효과가 있어 적극 추천하고 싶다. 뇌가 활성화되고 일의 절차를 익히는 하나의 연습이다. 요리 하나로 뇌가 활성화되다니. 충분히 나만의 루틴으로 만들만하다. 요리의 과학적 효과를 더 살펴보자.

요리는 뇌를 활성화시킨다

‘두뇌 트레이닝’으로 유명한 도호쿠대학 가와시마 류타 교수의 연구에 따르면, 조리 중 뇌를 광토포그래피로 측정해본 결과 대뇌반구의 전두엽과 배외측전두엽(작업 기억과 행동, 문제해결 등과 관련된 부위)가 활성화된다는 사실이 확인되었다.

또한 조리가 아닌 메뉴를 구상할 때도 같은 변화가 나타났다. 요리를 하면 뇌가 활성화된다는 의미다.

요리는 뇌를 활성화시킨다



일의 절차를 익히는 연습도 된다

워킹 메모리 단련

요리할 때는 밑작업, 썰기, 삶기, 굽기 등 복잡한 과정을 동시에 수행해야 한다. 즉, 뇌 작업 영역인 워킹 메모리를 잘 활용하지 않으면 요리를 진행할 수 없다. 이런 이유로 요리를 하면 워킹 메모리를 단련할 수 있는 것이다.

요리를 할 때 ‘다음 단계가 뭐였더라?’라며 절차를 생각하며 작업한다. 따라서 일의 절차를 익히는 연습으로도 활용할 수 있다.

인지증 예방

요리는 복잡한 작업이 혼재되어 있다. 채소를 다듬거나 같은 크기로 자르는 등 손재주가 필요하다. 악기 연주, 수공예, 요리 등 복잡하고 손재주가 필요한 일은 인지증 예방에 효과적이다.

커뮤니케이션 활성화

요리는 커뮤니케이션을 활성화하는 역할도 한다. 부부, 부모-자식이 함께 요리를 만들면 아주 좋다. 또 요리에 집중하면 마인드풀니스 효과를 볼 수 있다. 스트레스 발산, 기분전환 등 다양한 효과를 기대할 수 있다.

적은 시간으로 많은 일을 처리할 수 있는 생산성 높은 사람이 좋은 평가 받는 시대가 되었다. AI의 급속한 발전으로 주어진 업무를 묵묵히 수행하는 사람의 일자리는 줄어들 수밖에 없다. 스스로 생각해서 적극적으로 인풋하고 AI가 감히 넘볼 수 없는 아웃풋을 내는 창조적인 사람이 각광 받을 것이다.

인풋 방법을 실제 업무나 학습에 바로 적용할 수 있는 형태로 구성했다. 이 책은 10년이 지나고 20년이 지난 후에 읽어도 새로운 발견이 있고 자기성장을 이끌어낼 수 있을 것이다.

이 책은 비즈니스 도서일 뿐만 아니라 건강, 커뮤니케이션, 놀이 등 행복하게 살기 위해 필요한 노하우를 많이 담고 있다. 즉, 일에서 성공하고 사생활도 충실하며 건강하고 즐겁게 사는 행복한 인생을 위한 교과서인 셈이다. 이 책에서는 아웃풋을 전제로 한 적극적인 인풋 기법을 소개했다. 실행하고 습관화하자. 하루 5분씩 매일 실행해서 루틴으로 만들자.

건강한 육체로 일도 척척 해내고 사생활이나 여가 생활도 충실한 삶을 만들어가자.

하루 5분, 뇌력 낭비 없애는 루틴

초판 1쇄 2020년 4월 20일

지은이 가바사와 시온
펴낸곳 매경출판(주) **펴낸이** 서정희
옮긴이 신찬
책임편집 오수영
마케팅 신영병 김형진 이진희
디자인 김보현 이은설

등록 2003년 4월 24일 (No. 2-3759)

주소 (04557) 서울시 중구 충무로 2 (필동1가) 매일경제 별관 2층 매경출판(주)

홈페이지 www.mkbook.co.kr

전화 02) 2000-2642 (기획편집) 02) 2000-2636 (마케팅) 02) 2000-2606 (구입 문의)

팩스 02) 2000-2609 **이메일** publish@mk.co.kr

인쇄·제본 (주) M-print 031) 8071-0961

ISBN 979-11-6484-117-2(05320)

이 도서의 국립중앙도서관 출판예정도서목록(CIP)은 서지정보유통지원시스템 홈페이지 (<http://seoji.nl.go.kr>)와 국가자료공동목록시스템(<http://www.nl.go.kr/kolisnet>)에서 이용하실 수 있습니다.

(CIP제어번호: CIP2020014427)

목차

저자 소개	1
프롤로그_ ‘오래’말고 ‘깊이’ 일하라! 뇌력 낭비 없는 인풋 습관	4
1 좋은 루틴 만드는 인풋 기본 법칙	9
[루틴1] 질 좋은 인풋이 성장 루틴을 만든다	10
[루틴2] 인풋 정밀도 높이는 법	13
[루틴3] 머릿속에 정보 저장하기	16
[루틴4] 늘 무언가를 생각하며 인풋하기	19
[루틴5] 인풋과 목표 설정 한 번에 하기	22
[루틴6] 인풋과 아웃풋을 동시에 하자	25
[루틴7] 아웃풋을 전제로 인풋하자	28
[루틴8] 인풋 효과 100배 내는 법	31
[루틴9] 관심 분야 명확히 세우기	34
[루틴10] 필요한 정보에만 집중하기	37
[루틴11] 뇌 구조를 이용하여 기억력 높이기	40
2 인풋력을 비약적으로 높이는 루틴	43
[루틴1] 정교화 기억법 익히기	44
[루틴2] 인풋 직후 바로 아웃풋 하기	49
[루틴3] 머릿속에 정보도서관 구축하기	52
[루틴4] 딱 세 가지씩 처리하기	57
[루틴5] 3+3법칙 익히기	60
[루틴6] 자기 전 15분 습관	63
[루틴7] 운동 + 뇌 트레이닝	66
[루틴8] 주 2시간 이상 운동은 필수	69
[루틴9] 효율적인 휴식 루틴	72
[루틴10] 장소 뉴런 활성화하기	74

[루틴11] 10년 후 나를 생각하기	76
3 모든 것을 자기성장으로 이어주는 관찰 루틴	79
[루틴1] 변화에 민감하게 반응하기	80
[루틴2] ‘관찰+왜?’ 반복 연습	85
[루틴3] 상대방의 진의를 단번에 파악하는 표정 읽기	89
[루틴4] 2주 동안 3회 이상 인풋하기	92
[루틴5] 아이디어를 발전시키는 메모 정리	95
[루틴6] 단순 오락에서 정보 건지기	98
[루틴7] 스토리로 공감 트레이닝하기	101
[루틴8] 비즈니스 스킬과 창조력을 키워주는 아트	106
[루틴8] 점심시간을 공원에서 보내자	112
[루틴10] 뇌를 해방시키기	115
4 이해력을 향상시키는 듣기 루틴	118
[루틴1] 직접 듣는 습관	119
[루틴2] 질 좋은 인풋이 성장 루틴을 만든다	122
[루틴3] 목적 정한 후 메모하기	125
[루틴4] 질문하는 습관 만들기	128
[루틴5] 집중력 높이는 메모 습관	131
[루틴6] 세상에 멍청한 질문은 없다	133
[루틴7] 틈나는 시간 최대 활용법	136
[루틴8] 하루 30분 공감	139
[루틴9] 경청 테크닉	142
[루틴10] 상대 기분 상상하기	145
[루틴11] ‘받아들이기’보다는 ‘받아넘기기’	148
[루틴12] 효율적인 음악 듣기	151
[루틴13] 작업 효율 향상시키는 잡음	154
[루틴14] 일하며 음악 듣기	157
[루틴15] 적절한 음악 선택하기	160
5 정보가 넘친다! 필요 포인트만 잡는 루틴	163

[루틴1] 정보와 지식의 최적 비율은 3:7	164
[루틴2] 효율적인 이메일 사용법	167
[루틴3] 큐레이터 팔로우하기	171
[루틴4] 필요한 정보만 보는 법	173
[루틴5] 필요한 정보 빨리 찾기	177
[루틴6] 더 특별한 정보 검색	182
[루틴7] 축적하기	185
[루틴8] 이미지로 메모하기	187
[루틴9] 유튜브 활용하기	190
[루틴10] 비즈니스 잡지 읽기	193
[루틴11] 스스로를 제한하기	195
6 기억에 남는 과학적 읽기 루틴	199
[루틴1] 일의 단계를 생각하자	200
[루틴2] ‘한 달 열 권’보다 ‘한 달 세 권 + 아웃풋’	203
[루틴3] 심독 능력 향상시키기	206
[루틴4] 설명할 수 있는 수준으로 읽기	209
[루틴5] 꼭 필요한 책 알아보는 법	212
[루틴6] 편견 없이 읽자	216
[루틴7] 균형감 있게 읽자	218
[루틴8] 더 효율적인 읽기	221
[루틴9] 책을 보며 문제해결하기	223
7 모든 능력을 끌어내는 소소하지만 확실한 루틴	226
[루틴1] ‘100명과 한 번’보다 ‘10명과 열 번’ 만나라	227
[루틴2] 커뮤니티 참가하기	232
[루틴3] 학습효과 높이기	234
[루틴4] 되고 싶은 사람 따라하기	238
[루틴5] 나에게 집중하기	240
[루틴6] 자격보다 자질 키우기	243
[루틴7] 능동적으로 놀기	246

[루틴8] 잘 노는 습관	248
[루틴9] 지하철 30분 여행 떠나기	251
[루틴10] 맛있게 먹는 일	253
[루틴11] 술 마시기	256
[루틴12] 재미있게 요리해보기	261
에필로그	264
판권	265