

'공부하는 힘' 을 읽고

작 성 일 : 20.05.25

작 성 자 : 도 원 진

생존과 행복을 위한 삶보다 자아성취를 이뤄내는 삶의 위대함을 일깨워 주고 몰입을 통해 도전과 응전에 대한 구체적 방법을 제시한다.

후천적 노력, 인내심, 피나는 노력, 성취감 맛보기

1. 유한함에 대한 자각

1.1 추구할 방향

- 우리의 삶은 유한하다
 - 우리는 모두 죽는다
- 좁은목표
 - 생존을 위한 삶
 - 행복을 위한 삶
- 최종목표
 - 짧은 삶 안에서 진정으로 중요하고 가치있는 것이 무엇인지 깨닫고 성취하는 삶

1.2 자아성취를 위한 수단

1.2.1 일, 공부

- 수단이자, 삶의 목적
- 목적이 되기 위한 필요조건 : 즐거움
- 즐거움은 목적을 강화하고 지구력(구동력)을 준다

1.2.2 즐거움을 줄 수 있는 '내가 진정으로 좋아하는 일' 을 선택하는 것이 매우 중요하다.

- 게임, 스포츠 같이 순간의 희열로 도파민이 분비되어 느끼는 즐거움이 아니다.
- 스스로 노력해서 만들어가는 것

2. 매일 매일 공부하는 힘

2.1 능동적 몰입

2.1.1수동적몰입

- 사자에게 쫓기는 얼룩말
- 위기감(외부의 요인)에 의한 어쩔 수 없는 몰입, 집중

2.1.2 능동적 몰입

- 1초도 쉬지않고 문제를 풀려는 집중
- 불교의 수행방식 '화두선'과 동일
- 몰입의 원리
 - 도전
 - 한계에 부딪혔을 때, 그 한계를 넘어서야겠다는 마음가짐
 - 응전
 - 한계를 극복하기 위한 행동
 - 피하거나 주눅들지 않음
 - 1초도 쉬지 않음
 - 태도
 - 조바심, 초조함 없음
 - 느긋한 마음, 오직 화두만 생각하는 마음
 - 낙천성

2.2 몰입 방법

1. 절실한 목표를 잡는다

- "나는 바둑 한 수, 한 수에 목숨을 건다" -조치훈

2. 의도적인 몰입행위를 한다.

- 자나 깨나 목표생각
- 글자가 눈에 들어오지 않더라도 몰입하는 훈련을 한다

3. 뇌 안에서 몰입원리

- 기억의 구조
 - 작업기억(무대)
 - 통상적인 의식의 내용(무대 중 스포트라이트를 받는 영역)
 - 암묵기억, 무의식(무대 중 어두운 영역)
- 어두운 영역은 무의식이 지배한다.
- 무의식은 작업기억을 관찰하고 공연을 본다.
- 집중 조명을 받는 의식의 내용에 따라 장기기억을 담당하는 뇌의 일부분이 활성화 됨.
 - 관련된 장기기억이 무대로 송출, output된다.
- 몰입을 못하는 유형
 - 의식의 내용이 무대 장악력 낮아 관련없는 자극이 무대의 주인공으로 바뀐다

4. 무대에 올라오는 내용을 장기간 머물게 하고 싶다면

- 지루함을 견뎌라!
- 화두를 암묵기억(무의식)과 자주 접촉시키고 활성화되는 암묵기억을 증가시켜라

3. 창의력

'몰입'을 좀 더 적극적으로 활용하여 창의력을 기를 수 있는 방법 소개

3.1 열심히 '일하기' 보다 열심히 '생각하기'

- 방향이 잘못됐다면 모든 것이 물거품이 된다.
- 깊이 생각하지 않고 행 하는 것은 일을 망치는 것

3.2 창의력의 필요성

- 과학적 접근
 - '입증된 사실' 과 '관찰된 실험적 사실' 로 부터 '새로운 사실'을 도출하는 작업
 - 창의력이 요구됨.
 - 이유, 같은 것을 보고도 느끼는게 다름
- 신문, 뉴스, 책을 통해 같은 것을 보고 들어도 깨닫고 예측하는 능력은 과학자 뿐만아니라 일반 사람들에게 필요함.

3.3 인내심 = 창의성

3.3.1 인내하며 얻게 되는 것

- 인고의 시간을 보내며 연습을 하게 되면 몸이 기억하고 '암흑기억'이 기억한다.
- 무의식이 활성화 되며 출력이 이뤄진다.

3.3.2 창의성을 얻는 방법

- 조바심을 갖지않고 참고 또 참으며 오직 '화두'하나만을 생각한다.
- 일의 진전이 없어도 인내심을 갖고 몰입해볼 것
- 연습을 인내하며 반복 숙달한다.

4. 성취경험

4.1 큰 일은 처음부터 한 번에 할 수 없다.

- 작은 일에서 부터 성취감을 맛본 후, 관성을 기르자
- 쌓아 놓은 성취경험으로 부터 낙천성을 기르고 진입하기 어려운 몰입을 수월하게 만들어 준다.

4.2 극복가능한 시련은 나를 더 강하게 만든다.

- 높은 성취감을 맛보고 한 단계 더 나은 사람이 되기 위해서 고난도의 문제를 풀어야한다.
- 낮은 성취감은 자만심을 가져오게 할 수 있고 얻을 수 있는 것이 극히 적다
- 예) 군대에서 철들기, 운동선수들의 하트트레이닝, 유대인의 정신교육

5. 인재를 키우는 공부혁명

5.1 사람의 능력

- 능력은 장기기억에 저장됨
- 장기기억
 - 외현기억 + 암묵기억
- 외현기억

- 친구의 이름, 집 전화번호, 사과는 빨간색이다 등 의식적으로 바로 떠올릴 수 있는 것
- 인지한 정보를 회상할 수 있는 기억
- 암묵기억
 - 의식적으로 감지할 수 없음
 - 몸이 기억
 - 운전, 악기연주
 - 의식할 수 없지만 행동에 영향을 주는 기억
- 용량이 매우 제한적인 작업기억(무대)
 - 암묵기억 덕분에 작업기억으로 관련된 정보가 출력됨

5.2 암묵기억 연습방법

- 절대적인 연습량이 필요
- 인고의 시간을 견디며 훈련을 진행하고 몸이 깨닫도록 반복숙달한다.
- 몸이 반응하도록 기계적으로 연습하되, 머리로는 암기위주가 아닌 이해위주로 학습해야함.

6. 느낀점

집중력에 대한 저자의 심도있는 견해를 느낄 수 있었다. 과거 나는 책을 읽다보면 딴 생각에 빠져 어느새 책을 보는 시선은 여러줄을 내려와 있었고 내용은 머리에 들어오지 않은 적이 있었다. 집중력이 낮아 여러 권의 책을 펼쳐 참고하며 읽었던 적도 많았다. 이런 경험들은 깊이 있는 몰입을 하지 않았기 때문에 나타났던 현상일 것이다. 몰입에 대한 지루함과 실증에 금방 뛰쳐나가게 되고 포기했던 순간은 '도전과 응전'을 하지 않았기 때문이다.

몰입을 해야하는 이유는 '진정으로 가치있는 일'을 '창조적'으로 해내기 위해서이다. 그 몰입이라는 것은 작게는 몇개월 길게는 아인슈타인 처럼 몇년에 걸쳐 이뤄지는 것이다. 내 한계점을 뚫고 다음 Step으로 도약하기 위해서 필요한 대가는 잠자는 시간을 제외하고 몰입하여 나의 모든 것을 쏟아내는 것이다. 회사에서 주어진 업무를 충실히 해내고 퇴근후 집에 돌아와서는 발전을 위해 자투리 시간과 개인공부시간을 늘려야 한다. 스마트폰보는 시간을 줄이고 인터넷하는 시간을 줄이고 온전히 나를 그 시간속으로 던져야 할 것이다.