



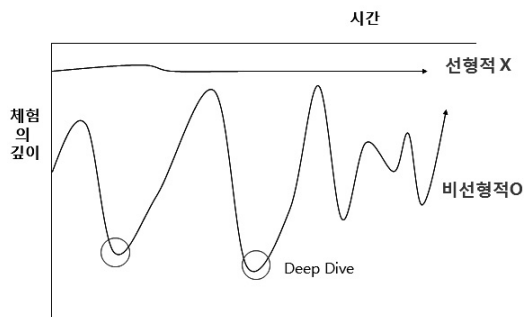
공부와 시간

박성길

청년리더십센터 대표코치

인간은 시간적 존재이다

시간은 마치 쉬지 않고 흘러가는 강물과 같다. 인간은 그 시간의 도도한 흐름 속에 벗어날 수 없다. 현재가 과거가 되고 미래가 곧 현재가 되는 흐름을 누가 벗어날 수 있는가? 그러므로 살아있는 동안은 모든 인간은 시간 속에서만 존재하며, 따라서 '인간은 시간적 존재이다' 라고 한 하이데거의 철학적 결론에 반박할 수가 없다. 좀 심하게 얘기하자면 '인간은 시간 속에 갇혀 있으며 단 한순간이라도 시간과 상관없이 존재할 수가 없다.' 결국 인간이 하는 모든 활동들은 시간이라는 변수의 영향을 받으며 시간과 무관하게 일어날 수가 없다는 것이다. 공부도 그 수많은 인간의 활동 중 하나로 마찬가지로의 원리가 적용된다. 이 글에서는 좀 본질적이고 거시적인 관점에서의 시간과 공부의 관계를 논하고자 한다.



시간은 비선형적으로 흐른다

시간은 선형적으로 흐르지 않는다. 아침 7시~9시 사이의 시간이 오전 9시~11시

사이의 시간과 과연 같을 수 있을까? 절대적 시간의 양으로 보자면 똑같이 동일한 2시간이지만, 대부분의 사람들은 그 두 시간대를 전혀 다르게 인식한다. 일종의 시간의 상대성이다. 만약, 절대적인 시간의 양만이 중요한 것이라면 모든 시간은 선형적으로 흐르며 시간의 양이 모든 것을 결정한다고 해야 할 것이지만 인간에게 시간은 그런 개념이 아니다. 왜냐하면 모든 사람들은 자신의 시간에 의미를 어떻게 부여하는가에 따라서 시간의 흐름에 대한 인식과 경험이 완전히 달라질 수 있기 때문이다. 예를 들자면, 철수가 도서관에 앉아서 공부를 하는 두 시간과 여자친구와 데이트를 하고 있는 두 시간은 아인슈타인의 상대성이론을 깊이 이해하지 않더라도 누구나 흔히 경험하는 시간의 상대성이다.

즉, 시간은 비선형적으로 흐른다. 출근을 정해진 시간 내에 준비해야 하고 수많은 사람들이 거리로 쏟아져 나오고 쟁길 것이 많은 출근시간대는 대부분의 사람들에게 그 시간대에 집중적인 경험을 제공한다. 정신을 바짝 차려야 하고 의식의 세계가 곤두서고 따라서 수많은 생각과 경험이 집중된다. 그리고 시간이 늘 부족하다고 느낀다. 출근시간대는 반드시 이루어야 할 목표(정시출근)가 있고 또 경쟁이 많으므로 잠시라도 치열함을 경험하며 그 시간을 보내게 된다. 말하자면 밀도가 아주 높은 시간이다. 그러나 한가한 토요일 오후라면 어떻게 대부분의 사람들에게 그 시간은 굳이 의미를 부여하지 않고 그냥 흘러가게 내버려둬도 괜찮은 시간이다. 낮잠을 자던지 TV를 보던지 게임을 하던지 하면서 무의미하게 흘러 보내기도 한다. 그랬을 때는 뭔가 경험하며 살았다는 인식은 희미해지고 시간이 그냥 나와 상관없이 흘러가버리지 않았나하는 후회감이 든다. 시간은 그냥 밋밋하게 선형적으로 흘러가고만 내가 그것을 비선형적으로 휘어지게 만들지 못한 것이다. 이렇듯 시간은 우리 각자가 부여하는 의미와 목적에 따라서 전혀 다른 경험의 장이 되며 그 속도감과 깊이가 달라지게 된다.

공부와 시간 : 양적 전략

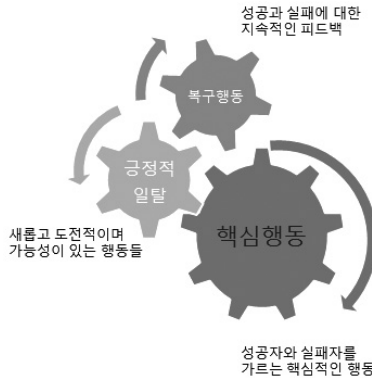
그러면 공부와 시간은 어떻게 연결될 수 있을까? 앞에서 시간은 비선형적으로 흐른다고 했음에도 불구하고 기본적으로 '시간의 양' 또한 대단히 중요하다. 하버드 대학교의 리처드 라이트 교수는 수만명의 하버드 대학생들의 대학생활에 대한 연구에서 중요한 사실 하나를 발견했다. 그의 저서 '최상의 대학생활을 보내는 법'에 나온 바와 같이 하버드 대학생들이 시험기간이 아닌 평상시에 수업시간을 제외하고 공부에 투자하는 시간이 일주일에 평균 31시간이라는 사실이다. 물론 과제 하는 시간을 포함해서 말이다. 보다 의미 있는 사실은 그 연구를 미국 내 다른 여러 대학교로 확대해서 조사를 했더니 학교의 명성과 학생들의 주간평균공부시간이 어느 정도 비례관계를 유지한다는 것을 발견한 것이다.

이러한 일련의 연구를 통해서 나온 결론은 바로 이것이다.

〈공부를 잘하는 비결은 공부하는 데 시간을 내는 것이다.〉

공부시간의 양이 중요하다. 그래서 그는 성공하는 대학생과 실패하는 대학생을 가르치는 가장 중요한 스킬 중에 시간관리전략이 있다는 것을 역설하고 있다. 필자가 국내의 여러 대학에서 리더십 강의를 하면서 간접적으로 조사한 바에 의하면 국내 대학생들 중에서 가장 열심히 한다는 학생들의 주간 평균 공부시간은 20시간 정도였다. 서울대나 카이스트 등 상위권 대학 학생들 중에서도 학구파 학생들에게서 종종 발견되는 점이다. 그 외의 대학생들은 시험기간이 아니거나 과제가 없으면 좀처럼 계획적인 공부를 하지 않는다. 실로 하버드 학생들과는 큰 격차이다. 그나마도 하버드대학생들은 하지도 않을 영어공부에 한국 학생들이 투자하는 시간이 만만치 않으니 글로벌한 기준에서 보자면 한국 대학생들이 공부하는 시간은 정말 형편없이 적다. 이런 말에 분개하는 대학생이 종종 있었는데 실제로 그 학생들의 지나간 일주일간의 일과표를 적게 했더니 스스로도 깜짝 놀라며 부끄러워한 경우가 많았다. 낭비 투성이며 목적도 없고 의미도 없는 그런 일련의 활동들도 점철되어 있었다. 그러니 이제부터는 기본적으로 공부시간을 확보하고 과연 스스로 일주일에 몇 시간이나 공부에 시간을 투자하는지 측정만 해 보아도 학업능력을 예측할 수 있으며 그렇게 하지 못하게 가로막는 모든 장애물을 점검하고 제거할 수 있도록 학생들은 도움을 받아야 한다. 정말 단순하게 생각해야 한다. 딱 하나의 질문에만 집중해도 큰 효과를 거둘 수 있다.

“과연 나는 지난 일주일간 몇 시간이나 공부했는가?”



반두라의 '사회학습이론' 에서 유추해서 만들어진 변화모델에서 핵심행동, 긍정적 일

탈, 복구행동의 개념을 적용하자면 '평소 일주일에 31시간 공부 혹은 몇 시간 공부에 투자하냐' 라는 것은 공부와 시간의 관계에서 누구나 지침으로 받아들일 수 있는 '핵심행동' 이 될 것이다.

공부와시간 :질적 전략

위 변화의 모델에서 긍정적 이탈은 몰입개념으로 복구행동은 정기적으로 '학습코칭' 을 받는 것으로 적용하면 된다. 그러면 변화를 일으키는 3가지 동력과 시간관리는 연결성을 갖게 된다. 칙센트미하이 교수의 유명한 '몰입연구(Flow)' 는 현대인이 행복하게 살아갈 수 있는 방법에 대한 심리학적 철학적 시사점을 충분히 제공하고 있다. 사람은 누구나 좋아하고 잘하며 약간 도전적인 일에 몰입하기 쉬우며 몰입의 상태에 빠지면 시간이 흐른다는 감각을 잊어버리고 그 결과의 성취에서 오는 순수한 내재적 기쁨에 빠져서 최고의 행복감을 경험할 수 있다는 것이다. 이것은 시간이라는 관점에서 보면 시간을 비선형적으로 흐르게 만드는 핵심이 각 개인이 어떤 활동에 부여하는 '의미' 가 시간과 상호작용을 하는데 있다는 것이다. 목표가 뚜렷하고 향상을 경험할 수 있다면 그리고 그것이 좋아하고 잘 할 만한 기대를 가질 수 있는 일이라면 누구나 행복감을 경험하는 시간을 확장해 나갈 수 있다. 시간의 깊이가 깊어지며 마치 롤러코스트를 타듯이 시간이 빠르게 지나가는 경험을 하게 된다. 지루함이란 이런 경험에는 끼어들 여지가 없고 경험의 질과 시간의 흐름이 선순환을 일으키며 성취력을 끌어올리게 된다.

이를 공부에 적용하려면 '자기가 좋아하는 공부' 즉 적성에 맞는 공부를 선택할 수 있는 것이 가장 중요한 출발점이라 할 수 있다. 실제로 우리나라 대학생들의 대략 70%는 전공 선택에 만족하지 못하고 있다. 만약, 그게 안 된다면 즉, 하기 싫고 하고 싶지도 않지만 어쩔 수 없이 억지로 해야 되는 공부라면 어떻게 해야 할까? 최소한 그 공부를 막연하게 불편하게만 여길 것이 아니라 자기 인생에서 어떤 의미를 가지는지에 대해서 깊이 고민해 보고 스스로의 내면이 받아들일만한 의미를 부여하는 시간을 가져야만 한다. 예를 들자면, 고시에 합격해서 훌륭한 검사가 되고자 하는 꿈이 있고 그것이 본인에게 아주 의미가 있다면 스스로 아주 지지워하는 '영어공부' 라 할지라도 참고 해야 하는 의미 있는 일이라는 것을 자기 자신에게 설득해야 하는 것이다. 혹은 최소한 아무 감흥이 없는 공부라도 목표관리를 통해서 자신이 힘들지만 한 발짝 한 발짝 앞으로 나아가고 있다는 측정지표를 통해서라도 의미를 부여할 수 있도록 해야 한다. 목표가 뚜렷하면 그 과정이 고통스럽더라도 목표성취를 통해서 의미와 만족감을 가질 수 있는 것이다. 세상에는 '의미 있는 고통' 과 '의미 없는 고통'