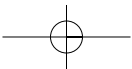
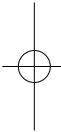
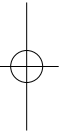
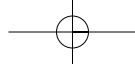


제 1 부

성공을 위한
마음자세



STATES OF MIND FOR SUCCESS



1

시험과 성공 : 생각과 태도

CLEAR YOUR HEAD

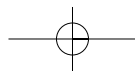
- 평가의 진정한 가치
- 학습에 도움이 되는 태도와 도움이 되지 않는 태도
- 학생으로서의 삶에 가해지는 압력
- 생각하는 새로운 방법

인류의 획기적인 변화는 생각하는 방식의 근본적인 변화를 통해서만 가능하다.

John Stuart Mill

저자는 여러분이 이 책을 왜 읽는지 궁금하다. 아마도 그 이유 중 하나는 여러분이 지난 번 시험을 잘 볼 수 있었음에도 불구하고 시험전략을 잘 알지 못하여 그렇지 못했다고 느끼고 있기 때문일 것이다. 또는 여러분이 성공적인 대학생활을 위해 알고 있으면 도움이 될 수 있는 학습과 시험전략에 대해 들어 본 적이 있기 때문일 수도 있다. 이 책을 읽는 또 다른 이유로 대학생활에 대한 불안과 중·고등학교 시절보다 좋은

대부분의 학생들은
시험을 앞두고
안절부절 못한다



성적을 얻고 싶은 욕심 등을 생각해 볼 수 있는 것 같다.

저자는 여러분이 대학에 입학해서 치르게 될 시험에 대해 평온한 감정을 가질 수 있을지 의문이다. 오히려 그 반대일 확률이 더 클 것이다. 어려운 시험 대해 대학생들은 중·고등학교 시절보다 더 불안해한다는 것을 저자는 알고 있다.

성공해야 한다는 사회적 압력, 남들로부터 인정을 받아야 한다는 부담 등이 시험이 다가올수록 여러분을 극도로 불안하게 만든다.

이러한 걱정을 해소하기 위해서 여러분은 자신을 불안하게 만드는 원인이 무엇인지 분명히 알아야만 한다. 우리는 시험에서의 성공과 실패에 관해 일반적으로 알려진 미신을 깨뜨림으로써 시험불안에 대한 효과적인 대처를 시작할 수 있을 것이다. 만약 지금 여러분이 시험에 관한 생각들을 정리함으로써 다음 시험에 관해 긍정적인 기대를 할 수 있다면 여러분은 궁극적으로 도달해야 하는 목적으로 가는 좋은 위치에 있다고 생각해도 좋을 것이다. 이제 곧 여러분은 시험에서 성공하는 법에 관한 이 책이 왜 시험의 가치에 관한 질문으로 시작하는지를 알게 될 것이다. 시험에서 성공하는 것의 진정한 가치를 분명하게 이해하는 것이 여러분이 시험에서 성공하도록 도와주는 통찰을 제공한다는 것을 이해할 필요가 있다.

■ 성공에 대한 사회적인 강박관념

아마도 시험에서 높은 점수를 받지 못한 사람이 성공을 할 수 있을 것이라고 확신하기는 어려울 것이다. 학생들 사이에 널리 퍼져 있는 믿음이 있는데, 그것은 성적이 좋은 사람은 성공할 것이며 성적이 좋지 않은 사람은 성공하지 못할 것이라는 것이다. 그러나 높은 시험성적이 반드시 사람을 행복하고 부유하게 만드는 것이 아니며, 또한 낮은 시험성적이 반드시 직업이나 개인적인 생활에서 성공하지 못할 것이라는 것을 의미하는 것은 아니라는 사실을 뒷받침해 주는 근거는 우리 주변에 충분히 존재한다. 그럼에도 불구하고 이러한 왜곡된 믿음이 사람들 사이에서 당연하게 받아들여지는 것도 사실이다.

결과가 사람을
말해 주지는 않는다

저자는 성인들의 사회에서 봉급이 그들의 성과를 측정하는 유일한 기준이 되는 것과 유사하게 학생들의 수행을 측정하는 유일한 기준으로 성적을 꼽고 있는 현상은 잘못된 것이라고 생각한다. 시험성적은 단지 학생이 앞으로 어떤 일을 잘 할 수 있을지 없을지에 대한 하나의 지표에 불과하다.

시험은 사람들에게 대해 거의 아무것도 말해주지 않는다

직업에서의 성공을 예언하기 위해 시험 성적을 이용하는 데에는 두 가지 문제점이 있다. 첫째, 시험만으로 학생들의 진정한 학습능력을 측정하는 것이 어렵다. 높은 학습능력을 가진 많은 학생들이 시험에서 자신의 실력을 충분히 발휘하지 못하기도 한다. 여기에는 수많은 이유들이 있다. 그 이유 중 몇 가지만 나열해보면 다음과 같다.

성공하기 위해서는 반드시 높은 성적이 필요할까요?

여러분이 학자가 되려는 것이 아니라면 정말로 그렇지 않습니다. 여러분은 학문의 영역 밖에서는 직업적 성공이 세세한 시험성적의 등급에 의해 정해지기보다는 여러분이 어떤 태도를 가지고 있는가에 의해 정해진다는 사실을 알게 될 것입니다.

여러분은 자신이 추구하는 일의 외적인 가치에만 초점을 둬으로써 순수하게 공부를 위한 공부를 멀리하게 될 지도 모릅니다. 또는 공부를 하는 데 투자되는 수많은 시간과 노력을 정당화하기 위해 단지 외부적 가치에 초점을 둘 수도 있습니다. 아마도 여러분은 스스로 인정하고 있는 것보다 더 많이 순수하게 학문적인 이유로 공부하고 싶은 욕구를 느껴 왔을 것입니다.

시험결과는
결코 정확하지 않다

- 공부하는 방법을 모르기 때문에
- 시험보는 기술이 부족하기 때문에
- 시험보는 것에 대한 두려움 때문에
- 감정적인 문제 때문에
- 공부하고 싶도록 만드는 동기가 없기 때문에
- 공부할 기회가 부족하기 때문에
- 건강이 좋지 않아서
- 우울증과 같은 심리적 문제 때문에
- 교육방법이 부적절하기 때문에. 예를 들어, 학습장애아의 경우 자신

들에게 맞는 전문적인 교육방법이 미비하기 때문에

시험결과로써 학습능력을 완벽하게 예언하는 것이 불가능하기 때문에 교육심리학 영역의 학문적 노력이 필요하다. 교육심리학이 필요한 첫 번째 이유는 시험만으로는 개인의 잠재적인 특성을 측정할 수 없기 때문이다. 만약 시험으로 한 개인의 잠재력까지 측정할 수 있다면 IQ 테스트, 언어능력 테스트, 공간 및 지각능력 테스트 등은 필요하지 않을 것이다.

시험결과는 결코 포괄적이지 않다

교육심리학이 필요한 두 번째 이유는 시험이 직업생활에서의 태도를 측정하지 못하기 때문이다. 시험은 학급에서 선생님이나 책으로부터 배울 수 있는 특정한 능력을 측정한다. 또한 시험은 질문에 정확하게 답하고 일정 조건 하에서 일관성 있게 답하는 능력을 측정한다. 이밖에 시험은 답안을 신속하고 읽기 쉽게 작성하는 능력을 측정한다. 이 모든 것은 살아가는 데 있어서 필요한 능력들이다. 그러나 이것들이 성공적으로 직업생활을 해나가는 데 필요한 유일한 것들이라고 말할 수는 없다. 성공적인 직업생활을 영위하기 위해 필요한 능력은 수백 가지가 넘는다. 저자가 여기에서 이것들을 모두 열거하는 것은 불가능하다. 그러나 몇 가지를 적어보면 다음과 같다.

- 인내력
- 낙관적 성격
- 재치
- 리더십
- 풍부한 잠재력
- 적극성
- 대인관계 기술
- 성격

- 열정
- 독창성
- 개척정신
- 정직성
- 신뢰성
- 유머감각
- 매력
- 협상능력
- 창의력
- 체계적인 일처리 능력
- 재정적 통찰력
- 손재주
- 논쟁을 해결할 수 있는 능력
- 용기
- 친분관계

시험성적이
직업에서의
성공을
의미하는 것은
아니다.

좋은 시험성적도 이 목록에 포함되는 사항 중의 하나이다. 그러나 시험성적이 그 유일한 기준은 아니다. 간단히 말해서 시험성적에 의해 매겨지는 등급은 직업에서의 성공을 보장할 수도 있지만 그렇지 않을 수도 있다. 현재의 여러분을 존재하게 한 잠재적인 특성들이 여러분이 직업생활을 잘 해나갈 수 있을지를 결정하는 데 시험성적보다 훨씬 더 지대한 역할을 한다. 분명한 것은 교실에서 받은 시험성적과 여러분이 미래에 받을 봉급봉투의 두께는 아무런 관련이 없다는 것이다. 그러나 지금도 많은 사람들이 시험에서의 성공이 미래의 경제적인 보상을 보장해 주며 시험에서의 실패가 곧 미래의 가난한 삶을 의미한다는 착각에 빠져 있다.

승자도 패자도 없다

승자 + 패자 = 거짓말

아마도 학생들이 시험에 대해 가지고 있는 생각 중 가장 잘못된 것은 시험결과와 자신에 대한 자존감을 연결짓는 것이다. 그들은 시험이 패



성적보다 태도가 더 중요하다

자로부터 승자를 가려내는 과정이라고 생각한다. 이러한 생각이 그들로 하여금 더욱 시험을 두려워하게 만든다. 그러나 이것은 명백히 잘못된 생각이다.

왜 그런가? 간단하게 말해서 승자나 패자와 같은 것은 없기 때문이다. 만약 여러분이 이것을 믿지 못하겠다면 다음과 같은 사람들이 승자인지 혹은 패자인지 답해 보라.

- 자신의 삶에 만족하고 있는 가정주부

- 마약 중독에 걸린 유명한 가수
- 삶을 즐길 여유를 전혀 가지지 못하는 기업체 간부
- 자선단체가 운영하는 가게에서 일하는 사람

인간이 간단하게 승자와 패자의 두 부류로 나누어질 수 있으며, 시험 성적이 사람들을 승자의 길로 인도하는 직접적인 통로라는 생각은 너무나 단순한 것이기 때문에 저자는 사람들이 그것을 알아차리지 못하는 것이 오히려 놀라울 따름이다.

시험 때문에 걱정을 하고 있는 자신을 발견할 때마다 다음의 두 가지 원리를 상기시켜 보는 것은 도움이 될 것이다.

1. 태도가 성적보다 더 중요하다.
2. 승자도 패자도 없다. 단지 다양한 종류의 사람들이 있을 뿐이다.

부정적인 태도

이 두 가지 원리를 이해하는 데 실패한 사람은 다음과 같은 어려움을 겪게 될 지도 모른다. 시험결과가 사람들을 승자와 패자의 두 부류로 나눈다고 생각하는 사람들은 공부에 대해 신경질적이 되기 쉽다. 또한 그러한 생각은 사람들로 하여금 시험에 관심이 없는 척하는 방식으로 실패에 대응하도록 만든다. 그들은 마음속의 절망을 감추기 위해 시험 결과에 무관심한 척한다. 몇몇 사람들은 자기도 모르는 사이에 아웃사이더가 되어 있기도 하다. 그들은 수줍음이 많아지고 반사회적 성향이 강해지며 심지어는 범죄를 저지르기도 한다. 이것은 그들이 스스로 승자의 그룹에 속할 수 없다고 느끼고 있기 때문이다.

사람들이 승자 혹은 패자와 같이 존재하지도 않는 그룹에 관심을 두지 않으면서 성공에 대한 압력으로부터 벗어날 수 있다면 시험에서 더 좋은 결과를 얻을 것이다.

‘성공’이라는 것은 정확히 어떤 의미인가?

저자는 Andrew가 공부를 잘한다고 들었다. 그는 학교에서 장학금을 받고 있다. 그는 매우 성공적인 청년이 될 것이다. 그렇게 생각하지 않는가?

사람들이 일반적으로 ‘성공’이라고 말할 때 그들이 의미하는 것은 정확하게는 매우 좁은 의미의 어떤 것이다. 보통 그들이 의미하는 것은 돈 혹은 명성을 가져다 줄 직업을 의미한다. 여러분은 친절한 간호사가 될 수 있다. 또한 여러분은 인자한 선생님이 될 수도 있으며, 똑똑한 사회봉사단체의 일꾼이 될 수도 있다. 그러나 슬프게도 몇몇 사람들은 여러분이 최고의 은행가나 변호사가 되거나, 유명 일간지에 이름이 실려야만 진정으로 성공했다고 말한다.

‘성공’ =
표면적인 관념

그러나 사람들이 부러워하는 거대한 집과 좋은 자동차를 가진 사람들의 경우 그들의 성공이 행복과 건강 중 어느 것도 가져다주지 못한다는 사실을 보는 것은 그다지 드문 일이 아니다.

누가 백만장자가 되기를 원하는가?

오래된 속담이 하나 있다. 그것은 여러분이 무언가를 얻고자 한다면 여러분이 원하는 바로 그것을 조심해야 한다는 것이다. 앞에서 언급한 Andrew의 예를 들어보자. Andrew의 앞에 펼쳐진 일들은 무엇인가? 물

성공은
중독적이다.

론 전 과목에서 A를 받는 것이다. 그것이 아니라면 무엇을 생각할 수 있겠는가? 자, 속담에서 말하는 것처럼 Andrew는 마지막 시험까지 최선을 다할 것이다. Andrew가 다른 많은 사람들처럼 성공에 중독되어 있다면 그는 잇달아 높은 성적을 만들어 낼 것이다. 이것은 그가 좋아하지 않는 과목의 경우에도 마찬가지이다. 결국 그는 모든 과목에서 좋은 점수를 받아낼 것이다.

성공에 대한 중독으로 고생하는 사람은 Andrew처럼 공부를 잘하는 학생만이 아니다. 광고주들은 실패자가 되기를 두려워하는 모든 사람의 심리를 이용하여 엄청난 돈을 벌어들인다. 자신의 내면으로부터 자존감을 세우는 방법을 알지 못하는 많은 사람들은 외부 세계를 통해 이것을 충족하려 한다. 그들은 높은 성적을 받아야 하고, 다른 사람들의 관심을 끌 수 있는 직업을 가지고 있어야 하며, 명품으로 치장해야 자신을 의미 있는 존재로 인식한다.

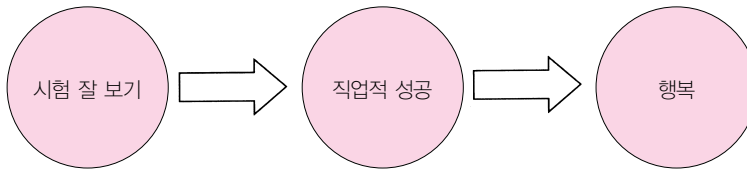
성공을 추구하는 많은 사람들의 경우 자존감의 근원을 내면에서 찾지 못하기 때문에 목적하는 바를 얻더라도 여전히 공허하다. 타인의 부러움을 한 몸에 받았던 여성 중의 한 명인 마릴린 먼로는, 어느 날 배우라는 직업이 비록 훌륭한 것이기는 하지만 그것이 자신의 외로운 마음을 따뜻하게 해주지는 못한다는 것을 깨달았다고 한다.

성공의 모델

마릴린 먼로의 예는 시험을 잘 보는 것, 직업에서의 성공, 인생의 행복이라는 세 가지 개념을 혼돈해서 사용하는 것이 얼마나 위험한 것인지를 잘 보여준다. 많은 사람들이 행복은 성공하는 것, 예를 들어 돈을 많

이 버는 것이나 유명해지는 것으로만 가능한 것이며, 성공의 근원은 학교시험을 잘 보는 것에 있다고 생각한다. 이러한 생각들이 만연하는 데에는 TV 프로그램과 광고에도 상당한 책임이 있다는 것도 고려해 보아야 할 문제이다.

다시 말하면 사람들은 이 세 가지 개념이 다음과 같은 인과관계에 놓여 있다고 생각한다.



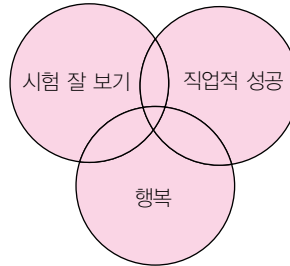
만약 다른 많은 사람들처럼 여러분이 이 모델을 머릿속에 항상 넣어 가지고 다닌다면, 다시 생각해 보는 것이 좋을 것이다. 시험을 잘 보는 것, 직업적으로 성공하는 것, 그리고 행복은 서로 관련이 있다. 그러나 그것이 상호의존적인 것은 아니다. 비록 시험을 잘 보는 것이나 직업적으로 성공하는 것이 여러분의 행복에 도움이 될 지도 모르지만, 그것이 곧 행복을 의미하는 것은 아니다.

행복에는 다른 많은 원인이 있을 수 있다. 예를 들면 다음과 같다.

- 사랑하는 사람들
- 자유
- 이웃들
- 친구들
- 건강
- 자녀들

행복이란...

시험을 잘 보는 것 ≠
직업적 성공 ≠ 행복



● 애완동물

● 취미생활

앞의 모델을 잊어버려라. 그리고 그것을 위와 같은 모델로 바꾸어라. 이렇게 함으로써 여러분이 건강한 시각으로 시험을 바라보는 데 도움이 될 것이다.

행복해지기 위해 일부러 다른 사람들과 똑같이 될 필요는 없다. 그러나 여러분이 다른 사람과 똑같은 삶을 살고 있다고 해도 너무 걱정할 필요는 없다. 만약 그렇게 된다면 그 동안은 그것을 즐겨라. 그러나 그것이 오래 지속되지는 않을 것이다. 삶은 변화로 가득 차 있기 때문이다.

모호한 성공

학생들은 시험결과를 가지고 다른 사람들이 떠드는 말에 의해 너무나 쉽게 영향을 받는다. 아직 자신이 누구인지, 무엇을 해야 하는지를 결정하는 과정에 있고, 삶의 경험도 많지 않음에도 불구하고 그들은 시험결과를 가지고 다른 사람들이 자신에 대해 하는 말을 그대로 믿어버린다. 결과적으로 많은 학생들이 비현실적인 목표에 자신을 끼워 맞추려

고 하거나, 혹은 자신의 현실과 무관한 비합리적인 목표를 세운다. 따라서 그들은 시험을 잘 보았음에도 불구하고 스스로에게 실망감을 느낀다. 학생들은 다음과 같이 생각하는 경향이 있다.

학생들은 자신의 성공을 폄하하는 경향이 있다

- 그래, 난 좋은 성적을 받았어. 하지만 그건 중요하지 않아.
- 나는 더 잘 할 수 있었어.
- 나의 엄마/아빠/선생님은 내가 더 잘하기를 바랄 거야.
- 엄마/아빠/형제자매들/사촌들/학급친구들에 비하면 내 성적은 아무 것도 아니야.
- 운이 좋았어. 원래 나는 그렇게 잘 하지 못해.
- 시험이 나에게 유리하게 나온 것이 틀림없어. 앞으로 시험이 바뀔 수도 있어.
- 시험이 쉽게 나왔어. 높은 수준에서는 시험이 더 어렵게 나올 거야.
- 나는 특혜를 받았기 때문에 이 수업을 들을 수 있었던 것뿐이야.

금기로서의 실패

만약 성공에 대한 열망을 다스리기 어렵다면 실패의 경우는 어떠한가? 시험결과가 자신이 승자 혹은 패자가 되는 것을 결정한다고 믿는 학생들에게는 어떤 경우이든 나쁜 시험결과는 참기 어려운 것이다. 이 경우 학생들은 일반적으로 다음과 같이 반응한다.

학생들은 실패 때문에 자신을 비난한다

- 나는 주변의 모든 사람을 실망시켰어.
- 나는 나 자신을 실망시켰어.

- 나는 뭐가 잘못된 것 같아. 나는 바보이거나 정말 운이 없는 사람이야.
- 엄마/아빠/형제자매/사촌들/학급친구들은 나보다 잘했어. 나는 바보 같아.
- 나는 실패했어. 그것은 내가 패배자라는 것을 의미하지.

우리 사회에서 실패는 모두가 꺼려하는 단어이다. 따라서 실패는 사람들에게 부끄러움과 죄책감, 그리고 절망감을 안기는 것은 물론이고 그 자체만으로도 위협적인 말이다. 학생들은 좀처럼 실패가 누구에게나 일어나는 일이라는 것을 믿으려 하지 않는다. 또한 그들은 만약 실패했다고 하더라도 그것을 극복할 수 있으며, 그것이 가치 있는 학습의 기회라는 것을 믿으려 하지 않는다.

결과적으로 대학은 실패에 대한 두려움을 가진 학생들로 가득 차게 되었다. 이것은 학생들이 무언가를 시도하려 할 때마다 장애물로 작용한다. 그들은 예상할 수도 없는 시험결과 때문에 초조해 한다.

학생들이 느끼는 이러한 공포는 그들을 시험을 더욱 멀리하게 하고, 결국 중요한 보고서의 마감날짜나 세미나, 강의 등을 잊어버리게 만든다. 그들은 책상에 앉는 것을 피하고 도서관으로부터 멀리 달아난다. 그러나 이러한 것들은 오히려 기분을 더욱 우울하게 하는 결과를 낳는다.

①
→ 두려움

이와 같은 두려움 때문에 어떤 학생들은 지나치게 열심히 공부한다. 이들은 불필요한 것들을 공부하느라고 밤을 새운다. 그러나 막상 필요한 공부에는 집중할 수가 없다. 그들에게는 이것 또한 걱정거리이다. 그들은 이러한 걱정을 더 열심히 공부하는 방식으로 극복하려고 한다.

이러한 노력을 통해 몇몇 사람들은 성공을 경험하나, 대부분의 사람들은 체력의 한계를 경험하게 되며, 일부 사람들은 학업을 마치지 못하고 중도에 포기하기도 한다. 이것은 모두 시험결과가 승자와 패자를 나누는 잘못된 믿음 때문에 발생하는 문제들이다.

몇몇 학생들이 이러한 고통을 견디지 못하고 자살을 하는 것은 그리 놀라운 일은 아니다.

②
→기를 쓰고
공부한다

■ 성적에 대한 학생들의 강박관념

학생들은 학교생활을 시작한 지 얼마 되지 않아 시험을 두려워하게 되거나 혹은 지나치게 열심히 공부하게 된다. 이러한 현상은 ‘무조건 열심히 공부하는 것’에 대한 잘못된 윤리의식 때문에 더욱 심해진다.

‘열심히 공부하면 할수록 좋은 성적을 받을 수 있다!’

이 책처럼 공부하는 방법에 관한 책을 보면 첫 페이지에 다음과 같이 적혀 있을 것이다. ‘좋은 결과는 ‘현명하게’ 공부하는 것으로부터 나온다.’ ‘무조건 열심히 공부하는 것’이 좋다는 생각의 뿌리는 어디에서도 찾아볼 수가 없다. 왜냐하면 그것은 잘못된 생각이기 때문이다. 때때로 공부를 열심히 해야 할 필요가 있는 것은 너무도 당연하다. 그러나 열심히 공부하기 위해서는 그것이 재미있어야 한다. 그것은 즐겁고 자기 만족적인 것이어야 한다. 아마도 ‘무조건 열심히 공부하는 것’을 긍정적으로 생각하는 것은 청교도적인 전통에 기원을 둔 것일 것이다. 저자

‘무조건 열심히 공부하기’는 학생들에게 이롭지 않다

좋은 성적을 얻으려면 진보다 더 열심히 공부해야 하지 않을까요?

물론 여러분은 열심히 공부해야 합니다만 반드시 그렇지는 않습니다. 오히려 시험에 대해 건강한 생각을 갖기 위해서는 공부와 다른 활동들이 균형을 이루도록 해야 합니다.

이 책에 소개된 방법을 이용해서 여러분은 훨씬 더 효과적으로 공부할 수 있습니다. 공부에 대한 부담은 30% 정도 줄이면서도 더 나은 성적을 받을 수 있을 것입니다. 또한 공부가 더 재미있다는 것도 알게 될 것입니다.

의 생각에는 어린 시절을 어렵게 보낸 어른들이 자신의 어려웠던 경험을 다음 세대들에게 물려주는 것을 즐기고 있거나 혹은 이들의 경우 열심히 노력하는 것 외에 달리 공부하는 방법을 알지 못하기 때문인 것 같기도 하다.

이유가 무엇이든 간에 이러한 생각은 학생들에게 다음과 같은 영향을 미친다. 학생들은 항상 열심히 공부해야 한다는 말을 듣는다. 그들은 열심히 공부하지 않았을 때 죄책감을 느낀다. 이때 그들은 자신들이 나쁘다고 생각한다. 이러한 생각은 그들을 더욱더 열심히, 더 열심히, 더 열심히 공부하게 만들거나 혹은 공부하는 것을 영원히 미루어 버리도록 만든다. 어느 쪽이든 학생들은 공부를 익사할 위험을 무릅쓰고 뛰어내려야 하는 거대한 바다로 생각하게 된다. 몇몇 학생들은 바다를 마른 땅으로 만들 수 있다는 희망을 품는다. 그러나 또 다른 사람들은 바다를

헤엄치는 것을 너무나 두려워한 나머지 물에 발조차 담그지 못한다.

그 다음에는 인간 특유의 관용으로 자신들의 신경증을 다음 세대에
게 물려준다.

학습된 무력감

학교에서 아이들은 지식의 홍수에 노출된다. 그들은 그것을 흡수해야
할 뿐만 아니라 조직하고, 구성하고, 분류하고, 또 신만이 아는 수많은
방법으로 지식들을 다룰 수 있어야 한다. 이 책에 소개된 속독, 마인드
맵, 암기법, 또는 핵심단어 기법 등과 같은 학습전략들은 여러분의 시
간을 절약하고 성적을 향상시키는 데 도움을 줄 수 있을 것이다. 그러
나 슬프게도 이것을 제대로 가르치고 있는 학교는 거의 없다.

성숙한 학자는 다소 지나치게 일해도 많은 고통을 받지 않는다. 그러
나 아직 어린 학생들은 보고서를 쓸 때 어떻게 계획을 세우고, 어떻게
결론을 맺으며, 시험에서 어떻게 질문들을 해석하고 답안을 작성해야
하는지를 모른다는 현실을 피하기 위해 괜히 팔을 휘젓거나 책상을 문
지르는 행동을 하거나 책을 잃어버리고 때로는 병에 걸릴 수도 있다.
그들은 공부하는 방법을 모른 채 시간만 흘려보낸다.

이런 경우 학생들은 어떻게 하는가? 많은 학생들이 시험과목의 공책
을 참고하거나 혹은 교수에게 보고서 쓰는 방식에 관해 질문을 함으로
써 문제를 해결하려고 한다. 몇몇 학생들은 이미 완성된 보고서를 가지
고 있다. 이들은 다른 사람들의 보고서를 도용하거나 인터넷을 이용한
다. 인터넷은 학생들이 베낄 만한 보고서들의 보고(寶庫)이다. 때로 어
른들이 이러한 행동을 부추기기도 한다. 저자는 부모들이 대신 써준 보

~~학습전략~~

→두려움

고서를 많이 보았다. 저자는 또한 컴퓨터에 앉아서 학생들의 논문을 수정하고 있는 수많은 부분들을 보아 왔다. 이런 경험을 통해 저자는 어른들이 그들의 책임 하에 있는 아이들만큼이나 시험결과에 대해 두려워하고 있다는 사실을 알게 되었다.

학생들은 공부를 싫어하는 것을 배운다

강요된 공부

학생이 공부하기를 원하지만 효과적으로 공부하는 방법을 모르는 것이라고 생각하는 대신에, 많은 학교에서는 학생들이 공부방법은 알고 있으나 강요받지 않는다면 공부를 하지 않을 것이라고 생각한다. 이것은 정말로 슬픈 일이다. 그러나 이것을 점점 사실이 되어 가고 있다. 학생들은 점점 낙심하고 있다. 한번 스스로 공부하는 법을 잊게 되면 선천적인 호기심이나 지식에 대한 자연스러운 목마름 같은 것을 잃어버리기 때문이다.

자연스러운
과정으로서의
아동기 학습

그러나 누구나 아기였을 때를 돌아보면 걷거나 혹은 말하기를 배웠다는 이유로 상을 받은 적이 없다는 것을 기억할 것이다. 여러분은 이러한 것을 상을 받았기 때문이 아니라 단지 배우고자 하는 욕구 때문에 배웠다. 여러분은 이러한 행동에 흥미를 가지고 있었던 것이다. 이것이 중요하다. 여러분은 도전하고 실패하고, 다시 도전하고 실패하기를 수백 번 반복해서 이것을 해냈다. 실패는 상처가 아니다. 실패를 이유로 여러분은 포기하지 않았다. 아무도 실패했다는 이유로 여러분을 무시하지 않았다. 또한 꾸중을 듣지도 않았다. 어른들은 여러분이 잘 할 수 있으리라고 믿었고 여러분은 새로운 행동에 대해 성공적인 학습을 해낸 것이다.

그러나 학교에 다닌 이후로는 여러분 주변의 어른들은 좀처럼 어렸을 때처럼 여러분이 스스로 잘 해낼 것이라고 믿어주지 않는다. 공부 가 쉬운 것이 아닌 것은 사실이다. 또한 많은 아이들이 그것을 하기 싫어하는 것도 사실이다. 이러한 이유로 아이들은 스스로 어려움을 극복할 수 있는 내면적인 힘을 기를 수 있도록 도움을 받는 대신에 단지 공부를 해야 한다는 강요만을 받고 있다. 많은 선생님과 부모님들도 성공하는 아이를 만들어야 한다는 심각한 압력에 시달리고 있는 것도 사실이다. 그래서 어떤 선생님이나 부모들은 아이들이 공부하도록 하기 위해 강요, 체벌, 위협, 뇌물, 보상 등 온갖 방법을 동원하기도 한다. 이것은 단기적으로는 효과가 있다. 그러나 이것은 학생들에게서 공부에 대한 흥미를 완전히 빼앗아 갈 수 있기 때문에 장기적으로 보면 비참한 결과를 초래할 수 있는 위험한 방법이다.

그러나 채찍과
당근은 순수한
동기를 죽인다

아이들은 다음과 같이 하도록 속고, 강요당하고, 위협받는다.

더 많이

더 잘

최고가 되도록

그들은 실수를 두려워하게 된다. 그들은 칭찬을 간절히 원하게 된다. 그러나 칭찬 받으려고 공부하는 아이는 정신적인 독립이라는 교육 본래의 목적에서 벗어나게 된다는 것을 잊어서는 안 된다.

학생들은 결과에 대한 강박관념을 갖는다

교수로부터 제출한 보고서를 돌려 받았을 때 여러분과 여러분의 친구들에게 일어나는 일들에 대해 상기해 보라. 여러분은 보고서를 받자마자 곧바로 맨 뒷페이지를 펼쳤을 것이다. 그리고 여러분은 다른 친구들에게 다음과 같이 묻거나 혹은 다른 친구들이 여러분에게 물었을 것이다. ‘몇 점 받았어?’ 거의 모든 학생들이 보고서에 적혀 있는 교수님의 의견은 읽으려고도 하지 않는다. 왜냐하면 그들은 보고서의 내용에 대해서는 관심이 없기 때문이다. 그들에게 중요한 것은 오직 그들이 어떤 성적을 받았는가 하는 것이다.

아이와 어른 모두
성적을 중시하는
태도를 보인다

학교는 아이들에게 이 지루하고 경쟁적이며 결과지향적인 태도를 적극적으로 부추긴다. 몇몇 선생님은 제일 높은 점수를 받은 아이부터 아이들의 성적을 차례대로 그것도 큰 소리로 불러주기도 한다. 또한 몇몇 선생님들은 학생들의 성적을 게시판에 붙여놓기도 한다. 이렇게 하면 성적이 낮은 학생들이 수치심을 느껴 공부를 열심히 하게 된다는 것이 그들의 주장이다. 학교는 사실 점점 좋은 점수를 위한 사업체가 되어가고 있다. 모든 사람들은 사립학교가 수업료를 지불하는 학부모들에게 좋은 평판을 받아야 한다는 것을 알고 있다. 그러나 요즘은 공립학교들도 이 생존경쟁 시장에서 예외가 아니다. 학교는 이미 학생이 감소하는 현실에 직면해 있고 예산은 줄고 있으며 이대로 가다가는 문을 닫게 될 수도 있다. 만약 학교 당국자들이 이런 살벌한 교육현실에서 학생들을 보호하지 못한다면 학교가 받는 이러한 압력은 고스란히 학생들에게 전달될 것이며, 교육은 전적으로 좋은 성적을 받기 위한 것이 될 것이다.

이러한 현상은 실패를 더욱 참을 수 없도록 만들 것이다. 만약 열심히

히 공부한 다음에도 기대한 성적이 나오지 않으면, 열심히 공부할 필요가 없다고 느낄 것이다. 학생들은 화가 날 것이다. 학생들의 선생님도 화가 나거나 또는 성적이 낮은 학생들을 무시하게 될지도 모른다.

→환멸

우수한 성적을 받거나 좋은 성적으로 칭찬을 받는 학생들도 단지 잠시 우쭐할 뿐이다. 만약 그들이 공부하는 것 자체에 가치를 두지 않는다면 기분이 좋은 것도 잠시뿐이다. 학생들은 다음에는 그 이상으로 열심히 해야 한다는 것을 알고 있다. 영국인들은 이럴 때 ‘야생거위를 쫓는 것과 같다’고 말한다. 많은 학생들은 대학이라는 피할 수 없는 야생거위 사냥을 하고 있다.

■ 대학에서의 도전

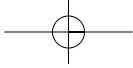
대학으로의 진학은 자존감을 더욱 낮게 하는 전환이 될 수 있다. 대학에서 학생들이 접하는 환경과 교육 내용이 여러 가지 면에서 중·고등학교 시기에 기대한 것과는 상당히 다르기 때문이다.

학교는
여러분을
위한 준비가
되어 있지 않다

높은 기대, 낮은 지원

중·고등학교와 대학의 가장 큰 차이점은 대학에서는 학생들을 지도하는 제도가 거의 없다는 것이다. 여러분은 곧 여러분의 학업 결과에 대해 어느 누구도 관심이 없다는 것을 알게 될 것이다. 저자의 경험에 따르면 여러분의 성적이 좋으면 좋을수록 여러분의 수업 도우미들은 여러분의 이름을 더욱 기억하지 못할 것이다.

학교를 넘어서



그러나 이러한 현상과는 무관하게 학생들의 대학에 대한 기대, 특히 소위 말하는 명문대학에 대한 기대는 매우 높다. 학생들은 항상 더 열심히 노력해서 명문대학에 가야 한다는 충고를 듣는다. 따라서 많은 학생들은 명문대학은 모든 면에서 그렇지 않은 대학보다 더 좋다고 생각한다. 어떤 면에서 이것은 옳은 말이다. 그러나 대부분의 경우 명문대 학일수록 지원이 그에 미치지 못한다고 졸업생들은 말한다. 이것은 아직 대학에 들어가지 않은 학생들이 대학을 선택할 때 고려해 보아야 할 문제이다. 그러나 학생들은 이러한 것까지 신경을 쓸 여력이 없다.

추가적인 부담

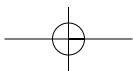
추가적인 요구가 있다고 해서 추가적인 지원이 있는 것은 아니다. 비록 조금씩 바뀌어 가고 있는 추세지만 대학들은 여전히 여러분이 공부하는 방법을 다 알고 있으며, 스스로도 공부하고 싶은 욕구를 가지고 있기 때문에 대학이 할 일이 별로 없다고 생각하고 있다.

너무 많은 자유시간의 문제

특히 전공에 관심이 있는 학생이 아니라면 대부분의 학생들은 전공 수업 시간을 노는 시간이라고 생각한다. 이런 생각은 이해할 만하다. 학생들은 어떻게 해서든 학교를 마칠 수 있다. 또한 그들은 몇 년 동안 하기 싫은 공부를 하고 나도 여전히 하기 싫은 상태에 머물러 있다. 그들이 왜 공부를 하겠는가?

늦장을 부리기 위해
필요한 자유시간

교수가 학생들에게 다음 주까지 써야 할 보고서를 내준다. 그러면 학생들은 마감 전날 밤까지 그것을 잊어버린다. 그들은 숙제를 항상 나중에 미룬다. 때때로 그들은 모든 것을 얼마나 뒤로 미룰 수 있는지도 잊어버린다. 그리고 결국에는 일주일에 네 개 또는 다섯 개의 보고서를



쓰느라 밤을 새운다. 이것이 너무 많은 자유시간이 문제라고 말한 이유이다. 학생들은 눈앞에 닥치지 않으면 어떤 것도 하지 않으려 한다.

먼저 해야 할 일

학생들의 생활은 잡다한 일로 가득 차 있다. 친구들과의 모임이나 동아리 활동 그리고 많은 술자리 때문에 학생들은 시간적인 여유가 없다. 그러나 대학 생활이 언제나 장미빛인 것은 아니다. 상당수의 학생들이 외로움 때문에 고통받고 있다. 그들은 집에서 나와 혼자 살거나 대화를 나눌 친구가 없거나 낯선 사람과 함께 방을 써야 하고, 상자같은 작은 방에서 살아야 하며, 낙제를 하지 않기 위해 열심히 공부해야 한다. 또한 학생들은 다음 학기에 등록을 하기 위해 경제적인 부담과도 싸워야 한다. 이 모든 것으로부터 자유롭다고 하더라도 미래에 대한 부담은 남아 있다. 5년 후에는 무엇을 하고 있을지, 앞으로 무엇이 되어야 할지 그들은 아무것도 아는 것이 없다.

잡다한 일들+
걱정들

나이든 학생들은 해야 하는 일들 사이에서 우선순위를 정하는 데 더욱 어려움을 겪는다. 생활에서 다른 일들과 공부를 조화시키는 것을 배우는 것은 결코 쉽지 않으며 연습을 필요로 하는 일이다.

나이든 학생들의
부담

여러분이 가정을 가지고 있거나, 아이가 있거나 혹은 직업이 있다면 공부를 위해 많은 시간을 할애하는 것은 결코 쉽지가 않을 것이다. 이런 학생들은 사람들에게 'NO' 라고 말할 줄 아는 것이 반드시 필요하다. 또한 무언가를 희생시킬 수도 있어야 한다.

경쟁

공포스러운 경쟁

대학에서 학생들은 자신이 잘 한다고 생각하는 과목에서 자신보다 뛰어난 많은 학생들을 만난다. 만약 여러분이 고등학교 때 수학을 잘 했다는 이유로 수학과를 선택했다면 대학에서 여러분은 여러분만큼 수학을 잘 하는 많은 학생들 중의 하나에 불과하다는 것을 알게 될 것이다. 이러한 이유로 여러분은 여러분이 가지고 있던 자존심을 유지하기 어렵게 될지도 모른다.

저자도 그런 경험이 있다. 저자는 매우 뛰어난 학생들과 함께 강의를 들은 적이 있다. 그 학생들이 쓴 보고서는 학술용어로 가득차 있었고 교수님도 인정할 만큼 훌륭했다. 저자는 그들의 수준을 따라갈 수가 없었기 때문에 그들과의 토론에 참여할 수도 없었다. 저자는 저자의 능력을 의심하기 시작했다. 고등학교 때 저자의 보고서는 좋은 점수를 받았다. 그러나 대학에 와서 보고서는 저자를 부끄럽게 만들 뿐이었다. 대학에서 뛰어난 학생들을 만난 것은 저자에게 절망을 가져다 주는 경험이었다. 그러나 다행스럽게도 저자는 저자의 전공을 매우 좋아하였고 이것이 저자를 포기할 수 없게 만들었다.

학교에서의 경쟁은 형제들과 음식 때문에 하는 경쟁과 같다

학생들은 생각한다.
'이기거나
아니면 죽거나'

형제나 자매가 있는 학생들은 식탁 위에 있는 빵 한 덩어리를 놓고 하는 싸움처럼 한 사람이 가질 수 있는 몫이 제한되어 있기 때문에 벌어지는 싸움이 어떤 것인지 잘 알고 있을 것이다. 대부분의 학교들이 부추기는 경쟁적인 분위기는 이렇게 학생들 간의 원초적인 경쟁을 만들어 낸다. 어떤 학생들은 동료들의 성공으로부터 상당한 위협을 느낀다.

또 다른 학생들은 좋은 성적을 받기를 주저하기도 하는데, 왜냐하면 그들은 자신의 성공으로 인해 다른 학생들이 손해를 보는 것을 꺼려하기 때문이다. 이러한 생각들 밑에 깔려 있는 기본적인 생각은 두려움이다. 학생들은 성공이 크기가 정해져 있는 빵이기 때문에 그것을 나누어 갖는 데는 한계가 있다고 생각한다.

이것은 정말로 잘못된 생각이다. 성공은 빵이 아니다. 그것은 양이 제한되어 있지 않다. 반대로 성공하는 학생들은 종종 다른 학생들에게 용기를 주기도 한다. 우리는 다른 사람의 실패로부터 배운다. 다른 사람들과 더불어 사는 삶은 우리에게 자극제가 된다.

나보다 뛰어난 사람들

이기는 것이 아니면 지는 것이라는 생각을 가진 학생들은 공부하는 본래의 목적을 잃어버리기 쉽다. 설사 그런 학생들이 동료들은 이길 수 있다 치더라도 절대 교수를 능가할 수는 없다. 여러분의 능력이 여러분보다 먼저 공부한 사람들, 지금 공부하고 있는 사람들, 앞으로 공부하게 될 모든 사람들을 넘어서는 것은 불가능하다. 여러분이 전공과목을 아무리 열심히 공부한다고 하더라도, 학문에 대한 여러분의 열정이 아무리 대단하더라도, 여러분이 독창적으로 생각하기 위해 아무리 노력한다고 하더라도 여러분의 시험답안이 채점자가 전에도 본 적이 없고, 앞으로도 볼 수 없는 그런 어떤 답을 포함하고 있도록 하는 것은 매우 어렵다.

...그러나
이길 수가 없다

책에 대해서

책에 대해 편안한 느낌을 갖는 것은 여간해서는 쉽지 않은 일이다. 발명된 이래로 인류에게 학문의 상징인 책은 그 존재만으로 두려운 대상이었다. 이러한 이유로 책들은 정기적으로 불태워졌다. 여러분도 책을 불태우는 환상을 품어본 적이 있을지도 모른다. 다른 사람의 지혜의 보석을 읽는 일이 참을 수 없이 비참한 일이 될 수도 있다. 그러나 순진하게도 대부분의 사람들은 학생들이 책 읽는 것을 좋아한다고 생각한다. 그러나 아래의 표는 학생들이 실제로 책에 대해 느끼는 감정들이 어떤 것인지를 잘 보여주고 있다.

압도되는 느낌	의욕이 생기지 않음	지루함	의무감	무기력함
이 책은 너무 두꺼워. 나는 절대로 이 책을 읽을 수 없을 거야.	이 책은 너무 얇아. 이 책에는 내가 필요한 내용이 없을 거야.	이 책은 너무 지루해. 난 읽고 싶지 않아.	나는 이 책을 읽어야만 해.	나는 이 책을 이해할 수가 없어. 한눈에 보아도 이 책은 나에게서 너무 어려워.
무가치함	용기없음	무지함	자만함	의기소침함
이 책은 너무 쉬워. 다른 사람들은 이것보다 더 어려운 책을 읽을 거야.	이 책은 내가 읽어야 하는 많은 책 중에 겨우 첫 번째 책이야. 결국 다 읽지도 못할 걸 시작해서 뭐하지?	이 책은 내가 알아야 하는 모든 것을 포함하고 있어. 그것은 내가 아무것도 모르기 때문이지.	이 책의 많은 내용이 이미 내가 알고 있는 것이야. 이런 책을 읽는 것이 무슨 소용이 있겠어?	나는 독창적인 생각들을 가지고 있었어. 그런데 이 책에 그것들이 모두 들어있어.

의기소침함	시기심	자기혐오감	공황	폐쇄공포증
도서관은 책들로 가득 차 있어. 책들은 내가 모르는 정보로 가득 차 있지. 나는 이 대학에서 작은 재미와 같은 존재야.	이 도서관에는 나보다 먼저 이곳에 온 사람들로 가득 차 있어. 그들이 좋은 책은 모두 다 읽고 있어. 나는 남은 것을 읽을 수밖에 없지.	도서관은 나보다 공부를 잘 하는 사람들로 가득 차 있어.	도서관이 절반이나 비었어. 모두 어디에 가 있는 거지?	나는 오전 내내 이곳에 갇혀 있었어.
혐오감	피로감	지루함	불안	무기력함
이 사람은 코를 골고 있고, 저 사람은 계속 코를 풀어. 나는 집중을 할 수가 없어.	나는 너무 많은 것을 읽어야만 해.	이 안은 너무 조용해. 나는 집중을 할 수가 없어.	나는 이 도서관에 내가 필요한 정보가 있는지 찾아보려고 해. 그런데 없으면 어쩌지?	여기에는 너무 많은 정보가 있어. 나는 건초더미에서 바늘을 찾고 있는 것이나 마찬가지이지.

도서관에 대해서

스트레스를 받고 싶지 않다면 이 장소를 피하는 것이 좋다. 위의 표는 일반적으로 학생들이 도서관에 대해 느끼는 감정을 정리해 놓은 것이다.

■ 해결책

너무나 많은 어려움

대학이 중·고등학교들에 비해 추가적으로 가지고 있는 문제들—정기적인 지도의 부족, 좋은 성적을 받아야 한다는 압력, 비슷한 능력을 가진 학생들 그리고 모든 면에서 뛰어난 다른 사람들과의 경쟁—들이 자신도 모르는 사이에 많은 학생들을 괴롭히고 있다. 결과에 대해 강박관념을 가진 학생들이 시험이 다가오는 것을 두려워하는 것은 당연하다. 학생들이 기를 쓰고 공부하거나 공부를 지나치게 두려워하는 경향은 대학에 와서 더욱 심해진다.

도움은 여러분
곁에 있다

지금까지 이야기한 것들에서 여러분의 모습을 발견할 수 있었다면 이제부터 이야기하는 것으로부터 여러분은 시간을 조절하는 법, 글쓰는 방법과 같은 시험을 잘 보기 위해 여러분이 필요한 것들을 배울 수 있을 것이다.

그리고 나면 여러분은 바로 시험으로부터 받는 스트레스를 감소시킬 수 있게 될 것이다.

자기자신에 대해 이해하기

①
알아차리는 것
=열쇠

여러분은 이제 자기자신을 이해하게 되는 과정의 첫발을 내딛게 될 것이다. 그것은 시험이나 공부에 대해 스트레스를 받도록 만드는 무의식적인 두려움을 의식의 표면으로 끌어올리는 것이다.

자, 이제 여러분은 두려움의 정체를 알았다. 이제는 그것을 통제하는 것이 어렵지 않다는 것을 알아야만 한다.

시험결과로부터 자존감 분리시키기

시험을 중요하게 생각하지 않을수록 시험을 잘 볼 수 있는 기회가 늘어난다는 것은 참으로 모순적인 일이다. 어떻게 이것이 가능한가? 대답은 간단하다. 여러분의 성적이 여러분 자신이 아니라는 것을 깨달음으로써 시험에 대해 좀더 이성적으로 다가갈 수 있게 되기 때문이다.

시험결과가 어떻든 간에 그것에 당당히 맞설 수 있게 될수록 여러분은 시험 준비를 더 잘 할 수 있고 결과적으로 더 좋은 성적을 얻을 수 있게 될 것이다.

②
여러분의 성적은
여러분 자신이
아니다

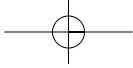
나는 성적에 대한 걱정을 멈출 수가 없어.

이 책의 목적은 여러분이 공부를 잘 할 수 있도록 도와주는 것입니다. 여러분은 이미 좋은 출발을 했다고 생각해도 좋을 것입니다.

실패의 의미에 대해 생각하는 것이 여러분에게 도움이 될 수도 있을 것입니다. 예를 들면 시험은 또 있는 것이라는 것을 상기하는 것 등이 좋은 예가 될 것입니다.

비록 학교 성적은 좋지 않았지만 성공한 여러분 주변의 사람들을 보십시오. 영국의 전 수상인 John Major의 학교성적은 그다지 좋지 않았다고 합니다.

실제로 시험이 주는 부담은 여러분이 생각하는 것의 반도 되지 않습니다. 이것을 깨닫는다면 여러분은 시험 때문에 초조해하는 것을 멈추고 좀더 생산적으로 공부할 수 있게 될 것입니다. 그리고 여러분은 공부를 즐기면서 할 수 있게 될 것입니다.



목적에 향해 열심히 공부하라, 그리고 나면 다음은 신에게 맡겨라

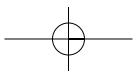
③
결과가 아닌
과정에 초점을
맞춰라

여러분에게 도움이 되는 태도는 시험을 준비하는 과정에 초점을 맞추고, 시험의 결과는 신에게 맡기는 것이다. 다시 말하면 목적을 위해 열심히 공부하고 결과는 그것이 무엇이 되든 있는 그대로를 인정하는 것이다. 시험에 대한 생각을 멀리하고, 어떤 성적을 받게 될까 걱정하는 것을 멈추고, 마음이 공부하는 과정에 머물도록 하는 것이 필요하다. 여러분은 미래에 어떤 일이 일어날지 결정할 수 없다. 그러나 지금 여러분 앞에 놓여 있는 일을 할 수 있다. 지금 여러분은 공부를 위한 공부를 즐길 수 있다.

사고간섭을 멀리 하라

만약 공부와 관련해서 계속 문제가 있다고 느낀다면 여러분의 내면에서 들려오는 목소리에 문제가 있는 지 점검해 볼 필요가 있다. 『*Feel the Fear and Do It Anyway*』의 저자 수잔 제퍼슨은 내면의 목소리를 ‘사고간섭(chatterbox)’ 이라고 하였다. 학생들이 책상 앞에 앉아 있을 때마다 사고간섭의 괴롭힘을 당하는 것은 아주 일반적인 일이다. 종종 여러분은 어느새 이들의 목소리에 귀를 기울이고 있는 자신을 발견할 수 있을 것이다.

- 다른 사람들은 많은 것을 손쉽게 해치운다. 그런데 나는 이렇게 간단한 것을 겨우겨우 마쳤다.
- 나는 여유가 없다. 해야 할 일이 너무 많다.
- 시험에 나오는 모든 것을 기억하는 것은 불가능하다.



- 나는 꾸준히 나를 시험해 보아야 한다. 그렇지 않으면 나는 모든 것을 잃어버리게 될 것이다.

사고간섭의 말에 귀를 기울이는 사람은 지치도록 열심히 공부해야 할 것 같은 압력을 받는다. 일단 그렇게 공부하기 시작하면 거의 항상 공부만 할 수밖에 없다. 왜냐하면 이렇게 공부하면 평균적으로 성적이 오르고 그것은 다음과 같은 믿음을 심어주게 되기 때문이다. ‘열심히 공부할수록 좋은 결과가 있다.’ 이것은 빠져 나올 수 없는 늪이다.

만약 여러분이 공부를 몹시 싫어하는 쪽이라면 다음과 같이 생각하도록 하는 사고간섭들을 가지고 있을 지도 모르겠다.

- 나는 시험에 관심이 없다.
- 나는 이 과목에 관심이 없다.
- 나에게서는 공부보다는 인간관계가 더 중요하다.
- 나는 공부를 하기에는 너무 게으르거나, 아직 공부할 때가 되지 않았거나, 공부를 할 만한 동기가 없다.
- 나는 모든 것을 나중에 하려고 미뤄두었다.
- 나는 이것을 할 수가 없다. 나는 이것을 책임질 수가 없다.
- 엄마/아빠/형제자매들/사촌들/동료들이 이 과목에서 나보다 훨씬 잘한다.

이때 여러분은 무엇을 할 수 있는가? 사고간섭이 여러분의 삶을 지배하도록 내버려두지 마라. 그들에게 여러분을 가만히 내버려두고 멀리

④
심술궂은
사고간섭들은
무시해라

가버리라고 말하라. 그러한 생각들을 종이에 적고 그것을 태워버리는 것도 하나의 방법이다.

부모-아이-어른 모델

교육심리학의 주요 주제 중의 하나인 역할분석이론은 시험에 대해 이성적으로 생각하는 것을 방해하는 이런 생각들을 변화시킬 수 있는 또 다른 방법을 알려준다. 역할분석이론에 따르면 우리는 부모, 아이, 그리고 어른의 세 가지 유형 중의 한 가지 유형으로 행동한다고 한다.

⑤
여러분 안의
어른을 키워라

‘부모’는 칭찬하거나 혹은 비난하는 역할을 하는 우리 안의 비판적인 본성을 상징한다. 여러분은 ‘부모’가 우리가 하고 있는 모든 일에서 단점을 찾아내고 있다는 것을 알게 될 것이다. 우리가 우리 자신에게 ‘너는 쓸모없는 인간이야’, 혹은 ‘너는 아무개만큼 그 일을 잘 할 수 없어’라고 말할 때는 우리 안의 부모의 목소리가 커지고 있다고 생각하면 된다.

‘아이’는 미성숙하고 근시안적으로 생각하는 우리의 일부분이다. 불안감에 빠지거나 순간적으로 발끈 화가 나거나 혹은 심술이 날 때 우리는 ‘아이’의 강제적인 명령에 따라 행동하게 된다. 그러나 그 후에는 ‘부모’의 간섭이 심해지고, 보통 이것은 ‘아이’의 유아같은 행동을 부추기게 된다는 것을 알아둘 필요가 있다.

이러한 강압적인 상황을 벗어나기 위해서는 우리 안의 ‘어른’을 불러내야 한다. ‘어른’은 우리의 본성 중에서 성숙한 측면을 대표한다. 이 목소리는 합리적이고 문제해결적인 접근을 가능하게 한다. 당연히 시험 공부할 때와 같이 중요한 때에 ‘어른’의 목소리에 귀를 기울이고 우

리 안의 ‘어른’을 발전시키는 것은 필수적이다.

다음의 대화에서 ‘어른’이 ‘부모’와 ‘아이’의 소모적인 대화를 어떻게 중재하는지를 알 수 있을 것이다.

아이 : 나는 이것을 읽고 싶지 않아. 이것은 지루하고 왜 읽어야 하는지도 모르겠어.

부모 : 네가 그것을 읽지 않으면 시험을 잘 못볼 거야.

아이 : 참으로 고맙군요. 당신의 그런 말이 나를 정말 공부하고 싶게 만드는데요.

부모 : 그렇게 비꼬지 마. 너는 너의 문제가 무엇인지 알고 있니? 너는 게을러. 그것이 너의 문제야.

어른(신중한 목소리로 헛기침을 하며) : 그만둬. 서로를 공격하는 것은 그만둬. 아마도 아이는 두렵고 화가 나는 거겠지.

아이 : 맞아요. 나는 화가 나요. 당신들 모두 나한테 원하는 것은 오직 공부, 공부, 공부뿐이죠. 나는 벗어나고 싶어요.

어른 : 물론 그렇겠지. 너는 역시 두렵기도 할 거야. 너는 읽어야 할 것들이 너무 많아 부담스럽겠지. 또 그것을 할 수 없을까봐 두려운 거고.

아이 : 맞아요.

어른 : 걱정하지 않기 위해 우선 작은 일부부터 시도해 보는 게 어때? 그리고 그것이 어떻게 되어 가는지 관찰해 보겠니? 아마도 전에 너는 그것이 네가 상상한 것보다 훨씬 쉽다는 것을 알지 못했을 거야.

아이 : 그럼 나는 조금씩 할 수 있을 것 같아요.

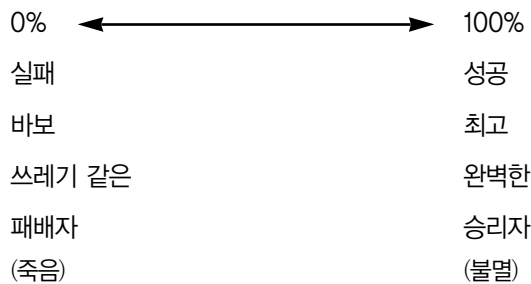
어른 : 좋아. 시작해 보자.

어른(태도를 바꿔서) : 착한 녀석이군.

'모 아니면 도' 모델 : 이분적 사고

대부분의 사람들이 마음속에 그리고 있는 성공과 실패에 관한 생각을 말해주는 다음과 같은 모델에 관해 이야기 해보도록 하자. 이 모델은 긴 화살표의 형태로 되어 있다.

이 화살표의 양쪽 끝에는 각각 몇 가지 이름을 붙일 수 있다. 아마도 그 이름들은 학교생활을 하면서 여러분이 많이 들어본 것들이다. 화살표 양쪽에 쓰여 있는 유사한 의미의 단어들을 보면 이러한 단어들이 무의식적으로 여러분의 마음에 어떤 영향을 미쳤는지를 알 수 있다. 그것들은 또한 우리가 그동안 그것에 얼마나 사로잡혀 있었는지를 말해준다.



그러나 이 모델에는 문제가 있다. 이 모델의 문제는 성공과 실패가 상호협조적으로 작용한다는 것을 설명하지 못한다는 것이다. 내가 무엇을 말하고 있는지 모르겠다면, 학생들에 대한 다음의 두 가지 전형적인 예를 통해 조금 더 구체적으로 설명해 보도록 하겠다.

Jack

Jack은 완벽한 보고서를 내고 싶다. 지금 Jack에게는 써야 할 보고서가 하나 있다. 그는 다음 주 월요일 오후까지 그 보고서를 제출해야 한다. 그는 이것을 즉시 시작하기로 결심했다. Jack이 이렇게 결심한 것은 이 주제에 관해 흥미를 가지고 있기 때문이 아니다. 단지 A학점을 받아서 자존감을 회복해 보고 싶은 것이다.

자, 이제 Jack의 무의식 안으로 들어가 보도록 하자. 그의 무의식은 ‘최고가 아니면 죽음을 달라’는 생각에 의해 지배되고 있다. Jack은 자신이 그렇게 깊은 불안에 사로잡혀 있는지 알지 못한다. 오직 그가 알고 있는 것은 완벽한 보고서를 쓰는 것은 매우 어렵다는 것이다. 그는 도서관에 가는 것이 두렵다. 왜냐하면 완벽한 보고서를 쓰기 위해서는 도서관에 있는 그 과목과 관련된 책을 모두 읽어야 한다고 생각하기 때문이다. 이 부담스러운 일들은 다음 날로 미뤄진다. Jack은 친구들을 만나고, 텔레비전에서 좋아하는 프로그램을 모두 보고 밤에는 학교 근처의 술집에 자주 나타난다.

이렇게 며칠을 지내고 나면, Jack은 점점 불안하고 절망에 빠지게 된다. 시간은 자꾸만 흘러간다. 토요일이 지났다. 일요일에는 도서관이 문을 닫는다. 결국 그는 처음에 의도했던 완벽한 보고서 쓰기를 포기한다. 그는 시작도 하기 전에 보고서를 망쳤다고 생각한다. 실패자라는 생각이 어느새 머릿속에 자리 잡는다. 어렵게 그는 일요일 오후에 보고서를 쓰기 시작한다. 그는 노트에 적어 놓은 것과 사이버 백과사전에 나와 있는 것들, 그리고 그가 들은 강의와 관련 있는 것이라고 생각되는 다양한 내용들을 조합한다.

그러나 Jack은 보고서가 마음에 들지 않는다. 이것은 완벽과는 거리가 멀다. Jack은 아무것도 하지 않고 시간을 낭비한 자신을 비난한다. 월요일이 될 때까지 도서관에 가서 자료를 찾지 않은 자신을 혐오한다. 그는 결국 매우 낮은 점수를 받는다.

성공에 대한 열망
때문에 Jack은
실패하게 된다

매우 낮은 자존감을 가진 Jack은 자신이 승자라는 것을 증명하기 위해 앞으로 받을 수 있을지 없을지 모르는 좋은 성적이라는 지푸라기를 놓을 수가 없다. 그러나 실제로는 그 반대로 생각하고 있다. 자신의 실패가 당연하다고 생각한다. Jack의 행동은 사람들이 얼마나 쉽게 성공 아니면 실패라는 극단적인 생각을 갖게 되며, 어떻게 기대에 어긋나는 형편없는 결과를 얻게 되는지를 잘 보여준다.

Chole

여기에 Jack과 비슷한 성격을 가졌지만 시험에 대해 걱정하는 것을 포기함으로써 우연히 좋은 성적을 받을 수 있었던 한 학생이 있다. Chole는 Jack처럼 실패를 두려워하는 완벽주의자이다. 그러나 그녀는 Jack과는 다른 완벽주의자이다. Chole는 모든 보고서를 열심히 쓰고, 보고서를 쓸 때 다른 누구보다 일찍 시작한다. 그녀는 전문가들의 의견을 참고해서, 보고서에 관한 모든 주제에 대한 자료를 찾아본다. 그리고 그들의 견해에 관해 자세한 부분까지 열심히 공부한다. 이것을 하는 데는 많은 시간이 필요하다. Chole의 성적은 좋은 편에 속한다. 그러나 아주 뛰어난 정도는 아니다. 그녀는 이 사실 때문에 줄곧 속상해 하고 있다. Chole는 자신이 실패자라고 생각한다. 그녀는 다른 누구보다 노력하지만 결국 평균 점수밖에는 받지 못하기 때문이다.

시험기간 중에 Chole는 마침내 화가 났다. 그녀는 더 이상 공부 때문에 애태우지 않기로 했다. 그녀는 생각했다. ‘나는 포기할 것이다. 나는 최고의 학생은 절대로 될 수 없다. 나는 더 이상 공부에 신경 쓰지 않을 것이다.’ 그래서 Chole는 도서관에 가지 않았다. Chole는 보고서를 생각나는 대로 마구 써버렸다.

Chole는 시험에
초연함으로써
좋은 점수를 받았다

그런데 Chole의 보고서는 높은 점수를 받았다. 그녀의 교수는 이렇게 썼다. ‘마침내 너 자신의 생각에 확신을 갖게 되었구나’.

Jack과 Chole의 예는 우리에게 성공과 실패가 멀리 떨어져 있는 것이 아니라는 것을 보여준다. 반대로 이 둘은 매우 밀접한 관련을 맺고 있다. 여러분은 학생들이 성적을 높이기 위해 세우는 다음과 같은 목표들이 무모하다는 사실을 알게 될 것이다. 그리고 그것이 결국에는 여러분의 성적을 떨어뜨리리라는 것도 알게 될 것이다.

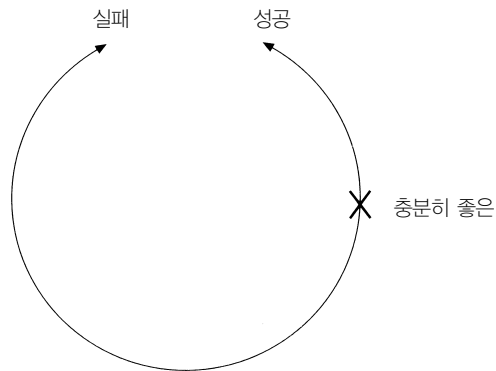
실패와 성공은
협력하여 함께 간다

- 나는 오늘/내일 하루 종일 공부할 것이다.
- 나는 다음 주 내내 공부할 것이다.
- 나는 완벽한 보고서를 쓸 것이다.
- 나는 지금은 불가능해 보이지만 그 계획을 반드시 실행에 옮길 것이다.
- 나는 지금부터 조금도 시간을 낭비하지 않을 것이다.
- 나는 내 목록에 있는 모든 책을 읽을 것이다.
- 나는 모든 강의를 들을 것이다.
- 나의 교수님은 나를 인정해줄 것이다.
- 나는 최고가 될 것이다.

비합리적인 욕망은
어긋난 결과를
초래한다

이와 같은 결심들은 무모한 학생들이 얼마나 단호하지만 그러나 무리한 계획들을 세우는가를 보여준다. 이 계획들을 실천하기 위해서는 과도한 노력이 요구된다. 조금만 덜 해도 부족하다. 그러나 이것은 너무 비현실적이어서 거의 모든 학생들은 이것을 지킬 수 없다. 그러저럭 목표를 따라갈 수 있다면 처음에는 좋은 성적을 얻을 수도 있다. 그러나 오랜 시간의 공부를 필요로 하는 시험의 경우 이렇게 무모한 열망은 비참함으로 바뀔 것이다. 그러므로 성공과 실패에 관한 좀더 현실적인 모델이 필요하다.

이것은 마치 양쪽 끝이 서로 잡아당기는 자석과 같이 보인다. 성공에서 실패로 가는 길은 매우 가깝다. 실패에서 성공도 마찬가지이다. 이 모델이 보여주는 것처럼 완벽함을 추구하는 것은 매우 위험한 일이다. 자칫하면 도가 지나쳐 실패할 수도 있다.



완벽이 아닌 최선

도가 지나쳐서 실패하는 것을 피하려면 ‘최선’ 정도로 목표를 낮추는 것이 필요하다. ‘최선’은 추구할 만한 가치가 있는 목표이다. 이것은 여러분에게 실수할 수 있는 여유를 준다. 여러분은 전문가가 아니라 학생이기 때문에 실수할 수 있는 공간을 필요로 한다. 완벽한 학생이 아닌 ‘최선을 다하는’ 학생을 목표로 삼음으로써 여러분은 여러분 앞의 장애물과 맞서는 일이 훨씬 더 쉬워졌다는 것을 느낄 수 있을 것이다. ‘최선’을 목표로 삼는 것은 여러분에게 다음과 같은 것을 허락할 것이다.

‘최선’을 목표로 삼아라

- 주제에 관하여 깊이 있게 공부하지 않은 상태에서 교수님에게 보고서의 개요만이라도 제출한다.
- 그 과목에 대한 모든 책을 읽지 않았더라도 보고서를 쓰는 것을 시작할 수 있다.
- 공부계획을 세울 때 시간표에 자유시간을 많이 포함시킬 수 있다.
- 때때로 피곤할 때는 공부하지 않을 수 있다.
- 아플 수 있다.
- 공부계획을 뒤로 미룰 수 있다.
- 여러분이 좋아하지 않는 일을 하는 시간을 줄일 수 있다. 예를 들어 집에서 공부하는 것이 더 편안하다면 도서관에 가지 않을 수 있다.
- 정해진 시간에 준비되지 않은 것 같이 생각되는 주제의 보고서를 쓸 때는 예전의 보고서들을 참조할 수 있다.
- 시험공부를 할 때 그 과목과 관련 있는 모든 것에 관해 공부하지 않아도 마음이 편할 수 있다.

여러분은 그보다 더 많은 것을 얻게 될 것이다

■ 요약

저자는 여러분에게 공부를 하지 말라거나 꿈을 포기하라고 말하는 것이 아니다. 만약 여러분의 목표가 현실적인 것이라면 계속해도 좋다. 그러나 목표에 따라서는 그것에 도달할 수 없을 수도 있다는 것을 명심해야 한다. 특히 여러분이 대학생이라면 더욱 그렇다. 완벽한 학생이 되기 위해 노력하는 것만으로는 그렇게 될 수 없다는 것을 깨닫게 될 뿐이다.

승자가 되기 위해 갈망하는 것을 그만둔다면 여러분은 패자가 되는 공포로부터 자유로워질 수 있다. 그것은 시험을 치르는 것을 좀더 편안하게 만들어 줄 것이다. 좀더 성취할 가능성이 높은 목표를 세울 수 있고, 현재 하고 있는 공부를 즐길 수도 있다. 여러분이 조금 더 여유로운 마음을 갖는다면 학생으로서 한번은 부딪히게 되는 실패와 좌절에 좀더 의연하게 대처할 수 있을 것이다. 또한 그렇게 된다면 다음에는 더 잘해야 한다는 부담을 갖지 않으면서 성공을 즐길 수 있을 것이다.

결과적으로 말한다면 여러분의 태도가 경험을 결정한다는 것을 기억해야 한다. 조금 더 넉넉한 사람이 되는 것이 좋을 것이다.

실패하지 않는다면 성공할 수 없을지도 모른다.

다시 한번 말하겠다.

당신은 실패할 수도 있다.

이해하겠는가?

