

학습과 학습, 일과 일 사이에 '수면'을 끼워 넣으면?



박성천 기자가 추천하는 책

세상에서 가장 재미있는 81가지 심리실험

나이토 요시히토 지음, 서수지 옮김

누구나 자신의 미래를 예측하고 싶어 한다. 그러나 정확히 자신의 진로와 미래를 맞추기는 어렵다. 대부분은 자신에 대한 예측이 한번이 실패하기 마련이다. 그렇다면 그 이유는 무엇일까.

미 코넬대 니컬러스 에플리 박사의 실험은 의미있는 사실을 보여준다. 예측과 관련 기획한 실험은 다음과 같다. 캐나다 암협회는 암 환자에게 희망을 주기 위해 '수선화의 날'을 제정했다. 추위를 이겨내고 꽃을 피우는 수선화를 빚낸 것으로 수선화나 관련 상품을 판매해 기부금을 모으는 행사다. 연구팀은 수선화 날 이전에 학생들에게 "여러분은 기부를 위해 수선화를 사겠습니까?"라는 물음으로 학생들의 미래 행동을 예측하게 했다.

결과는 흥미로웠다. '적어도 한 송이는 사겠다'고 답한 학생이 83%. '같은 수업을 듣는 다른 학생들의 수선화 구매 여부'는 56%로 나왔다. 수선화 날이 끝나고 나온 결과는 실제 상품을 구매한 학생은 43%에 지나지 않았다. 다른 학생의 구매 예측은 43%로, 타인을 기준으로



생각한 부분이 좀 더 현실적이었다. 즉 내 입장에서 하는 예측은 많이 어긋나지만 '다른 사람이라면'이라고 가정하는 게 합리적이라는 것을 보여준다.

'세상에서 가장 흥미진진한 81가지 심리실험'은 사뭇 이색적인 책이다. 뇌과학을 비롯해 정신의학, 사회심리학, 행동경제학 등 세계 최고 권위자들의 심리실험 결과를 풀어냈다. 특히 인간의 욕망과 결부된 일, 휴식의 작동 메커니즘을 날카롭게 통찰했다.

저자인 나이토 요시히토는 일본 릿쇼대 객원교수이자 기업체 대표를 역임하고 있다. 사회심리학에 토대를 둔 지식을 실천적 분야에 활용하는 데 관심이 많으며 비즈니스 심리학 권위자로 알려져 있다. '소심해도 잘 나가는 사람들의 비밀', '만만하게 보이지 않는 첫인상' 등과 같은 이색적인 책으로 주목을 받았다.

저자는 "심리학이라는 학문이 이렇게 재미있는 분야를 연구하는 학문이었다는 사실을 알리고 싶은 목적으로 책을 썼는데" 기대 보다 훨씬 많은 호평을 받았다. 이번 책을 펴내기 위해 심리학 전문지에 발표된 논문을 다수 참고했다.

책에서 다룬 내용은 호기심을 자극한다. 한편으로 사람의 심리를 파악하는 데 도움이 될 부분도 없지 않다. 일테면 이런 내용이다. '현대인이 다운로드에서 기다릴 수 있는 시간은 고작 2초', '가격을 협상할 때 구체적인 금액을 제시하는 게 유리한 고지를 점한다', '같은 양의 음식을 상대적으로 작은 접시에 소복하게 담으면 만족도가

올라간다' 등이 그런 사례다.

가급적 구체적인 금액을 제시하는 게 효과적이라는 실험을 살펴보자. 미 컬럼비아대 말리아 메이스 교수는 보석 판매자와 구매자간 실험을 했다. 이에 따르면 판매자가 제시한 가격에 따라 구매자가 판매자를 대하는 태도가 달라졌다. 딱 떨어지는 가격보다는, 예를 들어 20달러가 아닌 21달러, 19달러인 경우가 흥정을 하는데 유리하다는 예가다.

가격을 흥정하기 위해서는 구체적인 금액인 경우 '만만하게 볼 수 없겠어'라는 인상을 줄 수 있다는 의미다. 특별한 근거가 없더라도 상대는 정확한 계산을 하고 산출된 금액이라고 볼 수 있다는 것이다.

미 서던메소디스트대 앨런 브라운 교수는 '비밀번호 생성 및 기억 실험'을 진행한 바 있다. 결과에 따르면 모든 비밀번호를 다르게 설정하는 비율은 7.1%였다. 대부분 같은 비밀번호를 돌려쓰고 있었는데, 모조리 다르게 설정하면 귀찮기 때문이었다. 더욱이 생일이나 주소 등 자신과 연관된 조합을 비밀번호로 설정하는 비율은 무려 92.7%에 달했다.

학습과 학습 또는 일과 일 사이에 '수면' 시간을 두면 효과가 어떤지에 대한 실험은 시사하는 바가 컸다. 프랑스 리옹1대 뇌과학연구소의 스테파니 마자 교수 연구팀은 학습과 학습 사이에 수면을 끼워 넣은 그룹은 그렇지 않은 그룹에 비해 재학습에 걸린 시간이 줄고 기억력도 좋다는 사실을 밝혀냈다. 이처럼 책에는 일상의 다양한 부분에 대한 실험을 토대로 지적 호기심을 자극하는 내용들이 실려 있다. 81가지 실험을 읽다보면 절로 고개가 끄덕여진다.

〈사람과나무사이·1만9000원〉
/박성천 기자 skypark@kwangju.co.kr



재학습에 걸린 시간이 절반으로 줄어든다

쇼펜하우어의 논쟁 대화법

아르투어 쇼펜하우어 지음, 김시형 옮김

19세기 서양 철학계의 상징적인 인물을 들라면 쇼펜하우어를 빼놓을 수 없다. 학창시절에 배웠던 쇼펜하우어 철학의 핵심은 '열세주의'였다. 열세주의라고 하면 삶의 비극적인 면과 연계된 부정적인 의미가 내재돼 있다. 그러나 쇼펜하우어를 열세주의 철학자로만 묶어 둔다면 그에 대한 단편적인 면만 보게 되는 우를 범하게 된다.

평생을 독신으로 산데다 폐렴으로 극도로 건강이 악화됐던 그는 근대철학에 지대한 영향을 끼친 철학자다. 대표작 가운데 '쇼펜하우어 논쟁 대화법'은 일반에게 많이 알려진 책이다.

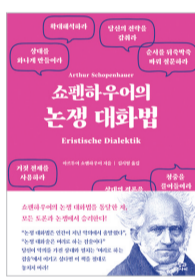
이번에 새롭게 출간된 '쇼펜하우어의 논쟁 대화법'은 직접적이며 실용적이다. 인간의 본성, 인간의 관계를 꿰뚫어보는 날카로운 통찰력은 책이 지닌 미덕이라 할 수 있다.

쇼펜하우어는 논쟁에 대해 간명하게 풀이한다. 즉 '머리로 하는 검술'이라는 것이다. 그러면서 그는 하나의 예를 드는데, 일촉즉발의 상황에서 검투사들이 자신이 옳은지 상대가 옳은지 신경쓰지 않는다는 것이다. 그처럼 대화술은 단순한 시각으로 접근해야 효용을 거둘 수 있는 기술이라는 것이다.

사실 많은 이들은 직장이나 집, 또는 사회단체에서 논쟁을 하며 산다. 말이 통하지 않는다고 오해를 하거나, 자신 말이 옳다고 우기는 사람들도 있다. 술한 따짜움 가운데 이를 효과적으로 대처할 수 있는 방법을 찾는 것은 삶의 지혜를 터득하는 것이나 다름없다.

책에서 제시된 38가지 대화술은 여러 상황에서 참고할 만하다. '확대해석하라', '동음이의어를 사용하라', '당신의 전략을 감춰라', '상대를 화나게 만들려라', '순서를 뒤죽박죽 바꿔 질문하라' '비유법을 사용하라', '상대의 주장을 일반화하여 반박하라' 등이 그것이다.

〈사람과나무사이·1만7000원〉
/박성천 기자 skypark@kwangju.co.kr



신인류의 탄생

허은순 지음

두 아들의 엄마, 작가, 커뮤니티 운영자, 도서관장, 아동심리 전문가, 영어선생님, 사진가, 하우스 어드바이저, 강의자, 전시 기획자, 패션디자이너, 브랜드 디렉터, 시니어 모델, 유투버, 인플루언서...

원조 'N잡러'로 불리는 허은순 작가가 쓴 '신인류의 탄생'은 '죽는 날까지 제 발로 화장실 가는' 계 목표인 67년생 작가의 인생 2막 에세이다. 8년 전 남편과 사별 후 귀촌하면서 세상과 담을 쌓고 살던 그가 다시 세상 밖으로 나오면서 2년간 기록한 생각의 단편들을 엮어 모았다.

남들은 사회구성원으로서의 역할에서 물러나 노후를 생각한다는 나이에 저자는 다시 사회구성원으로서 다양한 역할을 하며 시니어 생산자로 활동한다. 노년에 대한 이미지와 고정관념을 깬 그의 액티브하고 멋진 삶은 동년배의 시니어는 물론 젊은 세대들에게까지 큰 위로와 용기를 주고 있다. 한마디로 '새로운 유형의 인간상'을 제시한다.

책은 일상생활이 불가능할 정도로 심각한 공황장애와 PTSD(외상 후 스트레스 장애)로 고통받다가 어떻게 다시 건강을 되찾을 수 있었는지, 50대 후반의 나이에 어떻게 직접 영상을 편집해서 릴스(숏폼 서비스)를 만들 수 있었는지 등을 다룬다.

"평균연령 100세 시대, 나이가 무슨 상관인가? 꿈을 향해 한 발 더 나갈 시간이 주어졌다. 일할 수 있어서, 꿈을 꿀 수 있어서, 먹고 살 수 있어서, 손 벌리지 않을 수 있어서 감사하다. 내가 내일 다시 눈을 떠야 하면 가슴이 터질 듯이 기쁘고 그 나이가 보겠다. 어제보다 나은 사람이 되어보겠다. 아무 쓰잘머리 없어 보여도 그대들의 일상이 기적이다."

〈현암사·1만8500원〉
/이보람 기자 boram@kwangju.co.kr



처음 하는 장사 공부

권정훈 지음

프랜차이즈 점포는 물론 개인 상호들이 쏟아지는 21세기에 자영업은 이미 '레드오션'이다. 자신만의 독창성을 발휘하더라도 메뉴, 입소문, 입지 등에 따라 결과는 천차만별이며, 그 모든 어려움을 넘어선다 하더라도 과잉 경쟁은 오래된 점포마저 소멸시키곤 한다. 쉴 틈 없이 변화하기에 따라잡기 힘든 자영업·마케팅 트렌드는 또 어떤가. 변화무쌍한 장사의 세계에 명확한 가이드라인이 있다면 많은 이에게 도움이 될 것이다.

유투브 장사 콘텐츠 조회수 1위를 기록한 뒤 매달 100여 명에 달하는 자영업자를 컨설팅 해온 장사의 달인 권정훈(본명 권정훈)이 자영업 입문서 '처음 하는 장사 공부'를 발간했다. 직접 수백 개 가게를 방문하고 20만 구독자에게 전달해 온 장사 노하우를 담았다.

책은 자영업의 능률을 높여주는 필수 툴 13가지, 권리금과 세금 문제, 핫 토픽으로 떠오른 배달 창업, 소자본 창업 등에 대해 이야기한다. 특급 세프마저도 창업하면 '폭망'하는 이유 등을 분석하며 장사는 이미 시작 전부터 결정된다고 말한다. 평균 6개월 이상의 치열한 준비와 적절한 자본 투입, 구체적인 사전 목표 및 적절한 입지조건 등이 선행되지 않으면 창업은 몰락의 지름길이라는 것이다.

저자는 '프랜차이즈 못 이길 거면 장사하지 말라'는 명제에 대해서도 생각을 풀어낸다. 고도화된 프랜차이즈는 이기기 어렵지만 이를 역으로 이용해 언제든 가맹점 세계에 진입하고 벤치마킹할 수 있다고 말한다.

장사에 있어 적절한 원금 조절의 중요성도 역설한다. 힘을 비축해야 하는 시기, 전력을 다해 업무에 전념해야 하는 시기 등이 있고 '늘 100% 전력 질주할 수 없다'고 조언한다. 초보 창업자를 비롯해 무언가에 전념하는 이 누구에게라도 의미 있는 조언으로 다가온다.



〈라공·1만8000원〉
/최원민 기자 rubi@kwangju.co.kr

키농샤

광주일보 문화예술매거진

2024년 5월호

2024년 4월 30일 발행
구독신청 : 062-220-0550
팩 스 : 062-222-0195

특집 광주, 도시정원을 꿈꾸다

- 굴곡 숲, 아시아예술정원, 민간정원
- 정원도시 순천에 길을 묻다
- 5월 개관, 애남 솔라시도 산이정원
- 도시 브랜드가 된 미국의 도시공원들

맛과 함께 강진 여행

백운원림 갯벌탐방 하멜마을

백운동 원림 | 가우동 출렁다리과 마량 늪도수산시장
강진만 생태공원 | 병영시장 10월까지 '불금불파'
다산명가 '진북부음고추장' | 남도농산 여주차·쌀귀리 웨이크
가우동 출렁다리의 낭만 '카페 가을'

한국학중앙연구원·광주일보 공동기획 '호남 서화가 열전' ②

이재 허백련 '삶과 예술은 경쟁하지 않는다'

공연 화제

1000회 맞는 광주예술의전당 '광주상설공연'

박물관, 어디까지 가봤니? ③

부챗살 따라 펼쳐진 부채의 역사, 전주 부채박물관

에향 초대석

필생의 역작 『문신』 펴낸 소설가

윤홍길

"살아 숨쉬는 우리 민족 정체성을 담았습니다"

에향 창간 40주년, 남도투어⑤

남도 유매지를 찾아서

유매의 그늘에서 문화가 꽃피다

광인의 예술가와 친구들⑥

과목한 판화가, 강국진 청년 댄 한강번서 행위예술 동참

임익진 시인의 광주 속살 순례기 '변두리와 언저리'⑧
남부대학교 시립국제수영장 "수영을 제대로 배우리라"

오동진의 '전지적 시네마 시점'

한 방 펀치 마동석표 '범죄도시'... 한국판 람보·록키시리즈로

문화시인으로 살아가기⑩

"미술 사랑의 풍요로움 나누고 싶어요"

광주미술관회

호남의 누정⑨-광주 풍암정

의병장 형제 잃은 울분 삼키며 '무등'의 품에 안긴 정자