

# 독서클럽 모임 보고서 - 엄청난미모

	일시	4월 15일 16 : 30 장소 : 연구관 8층 소회의실	
	참여 학생	클럽원 정보	참석 여부
		박주혁 (2595022)	O
		서명주 (2595033)	O
		유정수 (2595025)	O
		김민정 (2595037)	O
		유호준 (2595014)	O
	진도	도서명: 완벽한 공부법 / 고영성, 신영준	진도페이지: 16p. ~ 119p.
1주차	토론 내용		
		<p>[좌측부터 유정수, 김민정, 서명주, 박주혁, 이경복 교수님, 유호준]</p> <p>주혁 : '공부를 해야하는 이유는 공부에 즐거움이 있기 때문'이라는 구절이 가장 인상깊었다. 나는 공부를 지루하고 고통스러운 것으로 생각해왔다. 하지만 그 공부가 사소하게라도 나에게 필요하고 내 삶에 적용됨을 느낄 때 공부는 나에게 즐거움과 충만감을 주었다.</p> <p>명주 : 자기 자신을 고정된 존재로 생각하면 실패를 자신의 한계로 받아들이게 되고, 실패 자체를 피하게 된다. 따라서 노력하고 시도하는 과정을 통해 긍정적인 인식을 길러야 하고, 이를 통해 성장하고 도전할 수 있다고 생각한다.</p> <p>정수 : 계획을 자주 세우곤 했지만, 조금이라도 틀어지거나 목표를 달성하지 못하면 큰 스트레스를 받았고, 책에서 말하는 자기효능감은 계획을 조금씩 해결해가며 작은 성공을 축적하는 데서 비롯된다는 것을 느꼈다.</p> <p>민정 : 창의성이 대부분 타고난 재능이라고 당연하게 생각해왔는데, 창의성의 아이콘이라 할 수 있는 스티브 잡스가 "창의성은 특별한 일부 사람들의 전유물이 아니라, 배울 수 있는 것"이라고 말했다는 사실이 놀라게 다가왔다. 창의성의 대표적인 인물조차 그렇게 말했다는 점이 인상 깊다.</p> <p>호준 : 더 나은 사람으로 성장하기 위해서는 더 나아질거란 믿음을 가져야한다는 것이 인상깊었다. 노력도 중요하지만, 변할 수 있다는 의식이 중요하다고 한다. 실패하더라도 성장하는 과정이라고 믿으며 나아가야 겠다고 생각했다.</p>	

2주차	일시	5월 28일 17 : 00 장소명 : 온라인 화상 회의 (Zoom)	
	참여 학생	클럽원 정보	참석 여부
		박주혁 (2595022)	O
		서명주 (2595033)	O
		유정수 (2595025)	O
		김민정 (2595037)	O
유호준 (2595014)	O		
진도	도서명: 완벽한 공부법 / 고영성, 신영준	진도페이지: 122p. ~ 246p.	
토론 내용	 <p>[좌측부터 박주혁, 유정수, 유호준, 김민정, 유정수]</p> <p>민정 : 집중력에 대한 파트에서 스마트폰이 물입을 방해한다는 부분을 읽었는데, 그 순간에도 옆에 스마트폰이 있었고 중간중간 연락을 확인하면서 책을 읽고 있었다. 그 부분을 읽으며 뜨끔했고, 과거에 수험공부를 하면서 핸드폰을 가까이 두고 공부했던 기억이 나 반성하게 되었다.</p> <p>호준 : 적당히 살면 적당한 결과만 온다는 말이 유독 가슴에 남았다. 더 높은 기대치를 갖고 그 목표를 향해서 바쁘게 살아야만 내가 원하는 것에 비슷하게라도 도달할 수 있을 것이라고 느꼈다. 너무 안주하지 말고 스스로를 밀어붙이는 연습이 필요하다고 느꼈다.</p> <p>주혁 : 운동이 최고의 공부 전략이라는 말에 상당히 공감했다. 몇 시간씩 집중이 되지 않고 공부할 의욕이 전혀 나지 않는 날에는 꼼짝않고 아무것도 하기 싫다는 생각이 들었다. 그래도 억지로 나가서 산책하거나 가볍게 뛰고 오면 그 뒤로 집중도 잘 되고 스트레스도 확실히 덜 받았던 기억이 있다.</p> <p>정수 : 하루를 어떻게 설계하느냐에 따라 물입의 깊이가 달라진다는 내용이 와닿았다. 전에 교수님께서 하루를 간단하게 계획하고 시간별로 무슨 일을 했는지 기록해보라 하셨던게 기억났다. 최근 며칠을 돌아보면 시간을 정말 비효율적으로 사용했다는 생각이 들었다. 계획 없는 하루하루는 반드시 비효율적이게 흘러갈 수밖에 없고, 항상 계획적으로 생활해야겠다고 다짐했다.</p> <p>명주 : 구글이 직원들을 효율적으로 만들기 위한 환경에 대한 소개가 있었는데, 대부분이 상식적이고 기초적인 내용이었다. 그것은 매뉴얼 읽기, 수면시간, 낮잠 보장과 건강한 식습관이었는데, 이것들만으로 효율이 엄청나게 올라갔다고 한다.</p>		

일시	5월 29일 18 : 00 장소 ; 장소 : 연구관 8층 소회의실	
참여 학생	클럽원 정보	참석 여부
	박주혁 (2595022)	O
	서명주 (2595033)	O
	유정수 (2595025)	O
	김민정 (2595037)	O
	유호준 (2595014)	O
진도	도서명: 완벽한 공부법 / 고영성, 신영준	진도페이지: 248p. ~ 358p.



[좌측부터 유호준, 이경복 교수님, 박주혁, 김민정, 유정수, 서명주]

민정 : 책에서 인용했듯이, 시험이나 면접에서 긴장하거나 오히려 각성하는 정도가 사람들마다 '유전적 요인'에 따라서 달라진다는게 놀랍다. 나는 시험에 대한 준비 정도에 상관없이 항상 긴장을 많이 했었는데, 사람들마다 유전적 요인에 의해서 그 정도가 달라진다는게 놀랍다.

호준 : 작가의 경험처럼 나도 고등학생 때 수시보다는 정시에 집중했어서 시험에 익숙하지 않아, 수능 때 긴장을 많이 해, 제 실력대로 보지 못한 것 같아 아쉽다.  
-> 교수님 : 시험에 대한 공포, 긴장을 줄이는 방법은 그것에 익숙해지는 방법 밖에 없다. 어떤 과목의 시험에 대해 걱정하고 있다면, 직접 쪽지 시험을 만들어서 비슷한 환경을 만들어보는 방법이 있고, 회사 면접을 앞두고 긴장하고 있다면, 그 회사에 일찍 도착해 둘러보며 장소에 익숙해지는 것만으로도 긴장이 크게 준다.

토론 내용

주혁 : 의지라는 추상적이고 불확실한 것보다는 습관을 위해 환경을 바꿈으로써 좋은 습관을 만들거나 나쁜 습관을 고치는 것이 효과적이라는 말에 크게 공감했다. 일시적인 타오르는 감정으로 다진 의지는 의외로 열흘, 일주일을 넘기기도 어렵다. 장기적인 목표나 생산적인 습관을 만들기 위해서는 기존의 습관이나 일상적인 환경을 이용하는 것이 좋다. 예를 들면 '막연하게 운동하기! 보다는 항상 계단으로 이동하기'와 같은 것이 있다.

정수 : 대인관계 능력을 높이는 기술이 나에게 꼭 필요하다고 느껴져서, 이번 내용을 더욱 주의 깊게 읽게 되었다. 특히, 나는 상대방이 많은 노력을 기울여야 비로소 '아, 이 사람이 나와 친해지고 싶어 하는구나'라고 느낀다는 사실을 이번에 자각하게 되었다. 나도 상대방이 그런 신호를 보내기 전에는 쉽게 마음을 열지 않는 편이라는 점에서, 앞으로는 나도 먼저 다가가기도 해야겠다는 생각을 했다.

명주 : 일반적인 회사에서 상급자보다 부하 직원들이 더 많은 스트레스를 받는다는 내용을 읽고, 순간 '역시 권력이 최고다...'라는 생각이 들었다. 하지만 자율성이 스트레스와 생산성 모두에 깊은 연관을 가진다는 사실을 알고는 생각이 바뀌었다. 권력이나 지위보다 중요한 것은, 자신이 업무에 대해 어느 정도의 통제력을 갖고 있다고 느끼는 '자율성'이라는 점이 이사 기연다

3주차

일시	6월 4일 17 : 00 장소명 : 온라인 화상 회의 (Zoom)	
참여 학생	클럽원 정보	참석 여부
	박주혁 (2595022)	O
	서명주 (2595033)	O
	유정수 (2595025)	O
	김민정 (2595037)	O
	유호준 (2595014)	O
진도	도서명: 완벽한 공부법 / 고영성, 신영준	진도페이지: 360p. ~ 460p.

4주차	
	<p>[좌측부터 김민정, 박주혁, 서명주, 유호준, 유정수]</p> <p>김민정 : 한국인들이 1년간 평균적으로 읽는 책은 약 9권 정도이며, 이마저도 해마다 조금씩 줄고 있다고 한다. 독서는 사회인으로서 꼭 필요한 문해력을 키워주는 기본적인 방법일 뿐만 아니라, 독서량이 많을수록 행복감이나 연봉 같은 주요 지표가 높아진다는 상관관계도 존재한다. 좋은 독서 습관이 인생 전반에 이렇게 큰 영향을 미친다는 사실이 인상 깊고 놀라웠다.</p> <p>박주혁 : 외로움을 느끼거나 대화를 오랫동안 하지 않으면 일시적이더라도 과제 수행능력이 크게 떨어진다는 부분이 충격적이었다. 한번씩 할 일이 많아져 스트레스를 받으면 며칠씩 혼자 아무도 만나지 않고 일들을 해치우려 하는 타입인데 오히려 중간중간에 사람도 만나고 환경을 환기하는게 오히려 더 빠르게 일을 끝낼 수 있는 방법이라는 알았다.</p> <p>유정수 : 공부할 때 인간의 인지 과정을 이해하는 것이 학습에 도움이 된다는 점이 인상 깊었다. 공부하는 과정에서 정보가 머릿속에 저장되는 원리를 알면 더 정확하고 효율적으로 기억할 수 있다고 한다.</p> <p>서명주 : 요즘 명확한 목표가 없어 무엇을 해야 할지 고민이 많았는데, 자신의 큰 목표를 구체적으로 정의하고 그 과정을 글로 적는 것만으로도 목표를 이룰 가능성이 높아진다는 내용을 읽고 용기를 얻었다. 나도 작은 것부터 글로 써보며 목표를 만들어가야겠다고 느꼈다.</p> <p>유호준 : 인간의 능률과 집중력은 환경에 따라 달라진다고 한다. 특히 천장의 높이, 창문과의 거리, 식물의 유무에 따라 실제로 유의미한 차이가 나타났다는 점이 흥미로웠다. 같은 과제를 하더라도 심리적 안정감이 몰입에 큰 영향을 줄 수 있다는 사실을 새롭게 알게 되었다. 앞으로 공부나 일을 할 때 단순히 조용한 장소만 찾는 것이 아니라, 집중이 잘 될 요소들을 갖춘 장소를 찾아야겠다고 생각했다.</p>

	No.	클럽원 정보	후기 내용
활동 후기	1	박주혁	<p>처음 독서클럽 활동을 보고 교수님께 좋은 책도 추천받고, 같은 과 친구들과 활동하며 친해질 좋은 기회라고 생각하여 바로 팀원들을 구해 활동을 시작했다. 처음엔 500페이지가 넘는 책을 보고서 걱정이 많았었다. 처음엔 과제하듯 읽는 느낌이였지만, 활동 중 자신이 읽으며 인상깊었던 내용과, 그에 관련된 경험들을 공유하며 읽다보니 높은 집중도로 재밌게 읽을 수 있었다. 그리고 책과 별개로 이 독서클럽을 통해서 느낀 것이 하나 있다. 한 학기에 가까운 시간동안 4번 일정을 맞춰서 활동하는 것은 크게 어렵지 않을 것이라 생각하여 조금 여유를 부렸다. 하지만 팀원들끼리 시간을 조율하는 것은 어려웠고, 겨우 활동 기간에 맞춰 4번의 활동을 할 수 있었다. 어떤 과제든지 변수를 대비하여 서둘러 해놓아야 한다는 것을 다시 한번 느낄 수 있었던 좋은 기회였다.</p>
	2	서명주	<p>이번 독서토론은 교수님과 처음으로 따로 만나 대화를 나눌 수 있었던 뜻깊은 자리였다. 평소에는 책을 일부러 시간을 내어 읽는 경우가 많지 않았는데, 이번 활동을 통해 약간은 의무적으로라도 책을 정해진 시간 안에 읽고 토론에 참여하게 되어 뿌듯함을 느꼈다. 『완벽한 공부법』을 함께 읽고 나누는 과정에서 교수님께서는 공부와 삶에 대한 여러 조언을 아끼지 않으셨고, 동기들과 서로의 생각을 공유하면서 내 생각도 더 깊어지는 경험을 할 수 있었다. 단순히 책을 읽는 것을 넘어, 서로의 관점을 듣고 스스로를 돌아보게 된 점이 인상 깊었고, 앞으로도 이런 토론 활동에 적극적으로 참여하고 싶다는 동기를 얻게 되었다.</p>
	3	유정수	<p>같은 책을 읽고 여러 명에서 각자의 의견을 나눠본 경험은 처음인데 꽤 재밌었다. 분명 같은 책을 읽었는데 서로 인상 깊었던 부분이 다르고, 같은 내용에 대해 서로 느낀 점이 달랐다. 이 경험을 통해 왜 독서토론을 하면 책을 여러 번 읽는 거와 같다고 하는지 직접 느낄 수 있었다. 그리고 책을 통해 나의 생각이 달라진 적은 그동안 없었는데 이번에 그 경험을 했다. 책에서는 큰 성공을 하기 위해서 우선 작은 성공에 집중해야 한다고 했는데 평소에 계획 짜는 걸 좋아하는 나는 일주일 단위의 계획을 세워두고 하루 계획 중 한두 개라도 실천하지 못하면 그날은 망했다고 생각했다. 하지만 큰 성공인 하루의 전체 계획 보다 작은 성공인 하루의 전체 계획 중 일부를 생각하면 몇 개는 실천을 했으니 나는 작은 성공을 했다는 생각을 할 수 있게 되는 계기가 되었다. 책을 통해 나의 생각을 바꾸는 경험을 처음 해보니 이번 독서 토론 활동이 매우 인상 깊었던 거 같고 앞으로 이런 기회가 있으면 좀 더 적극적인 마음으로 다시 참가해 볼 수 있을 거 같다.</p>
	4	김민정	<p>이번 활동을 통해 동기들과 깊은 대화를 할 수 있어서 좋았다. 같은 책을 읽었음에도 모두가 다른 생각을 하고, 다른 해석을 한다는 것이 흥미로웠다. 다양한 생각들을 공유하니까 책을 한 번 읽었는데도 매번 다른 관점에서 다독한 느낌이 들어서 재미있었다. 평소 책을 읽겠다는 다짐만 하고 이런저런 핑계로 실천하지 못했는데, 오랜만에 책을 완독하여 뿌듯했다. 앞으로도 책을 꾸준히 읽을 수 있는 발판이 된 것 같아 의미있는 활동이었다.</p>
	5	유호준	