

학생들의 공간, 시간, 인맥 관리 지도 전략

정리 컨설턴트 윤선현

[문제 상황 사례제시 및 해결방안 솔루션] 정리가
안하는? 안되는? 우리 아이들 어떻게 하면 좋을까요?

안녕하세요. 정리 컨설턴트 윤선현 입니다.

공간, 시간, 인맥 정리에 대한 강의를 들으시고 실천해
보신 선생님들 계실지 궁금 합니다. 정리는 무엇보다
실천이 중요하기 때문에 배워보신 것 조금씩 실천해
보시면 좋을 것 같습니다. 정리의 가장 큰 장점은
빠르게 효과를 볼 수 있다는 것입니다.

이번 시간에는 아이들에게 어떻게 정리하는 방법을
알려줄 수 있을지 구체적인 방법을 알아보도록
하겠습니다.

[시간]

아마 아이들이 가장 정리가 힘든것은 시간일텐데요.
요즘 아이들~ 학교, 학원, 집, 운동, 취미까지... 웬만한
어른보다 더 바쁘게 보내고 있습니다. 어떻게 시간을
쓰는게 가장 효과적일까요? 저는 잘 알려져있는
'시간을 관리하라'라는 표현이 아닌 '시간을
정리하라'라고 하는데요 시간 정리라는 개념은 현재
사용하고 있는 시간 중에 자신도 모르게 의미없이,
쓸모없이 보내고 있는 시간이 우선 찾아보고 현재
사용하고 있는 시간사용 습관을 분석하고, 어떤 시간을
늘려야 하고, 어떤 시간을 줄여야 하는지 정리하는 방법
입니다.

보통 시간을 제대로 사용하기 위해 계획이나 목표를
세우지만 마음만 먹고, 작심삼일이 되어버리는 일이
 많거나 너무 바쁜 나머지 어떤 것을 먼저 해야할지
우선순위의 혼란속에서 할일은 많은데 다 처리하지
못해서 미루는 습관이 많은 아이들을 위해서 시간
정리의 정석을 알려 드리겠습니다.

경영학의 아버지라고 불리는 피터 드러커는 '성공의
왕도는 쓸모없는 일에 시간을 낭비하지 않는 것이다'
라고 말했습니다. 현대인들이 늘 시간이 부족하다고

말하지만 그것은 바로 관리의 문제라는 의미 심장한 말도 남겼지요.

피터 드러커는 효과적으로 시간을 정리하는 방법으로 3단계에 대해서 강조했습니다. 첫번째는 기록하라, 두번째는 관리하라, 세번째는 통합하라 입니다. 이 방법이 제가 그동안 공부했던 방법 중 가장 효과적인 방법이었습니다.

시간을 기록하는 방법은 30분 단위로 최대한 꼼꼼하게 시간 사용 내역을 기록하는 것 입니다. 마치 돈 관리를 못하면 가계부를 작성하는 것과 동일한 방법입니다. 일단 사용 내역을 기록해보고 일주일 단위로 그동안 사용했던 시간사용 내역을 보면서 제대로 쓴 시간, 불필요하게 사용한 시간, 더 늘려야 할 시간...을 체크하며 관리하는 것 입니다. 세번째 방법은 통합하라는 것은 첫번째 방법처럼 사용 후 기록하는게 아니라 일주일 단위로 시간 계획표를 미리 작성해 보고 실제 그렇게 시간을 사용하는지 다시 점검해 보는 것 입니다. 최소한 한달 정도는 일단은 아이들 스스로가 시간 사용 내역을 기록해야 하기 때문에 다소 귀찮을 수 있지만 ‘기록하면 관리될 수 있다’ 라는 아주 중요한 개념을 배울 수 있을 것 입니다.

효과적인 시간관리를 위해서 다양한 시간관리 도구가 있습니다. 초등학생들에게는 알림장, 학습용 플래너 등... 이미 많은 도구를 알고 있을텐데요. 사용 효과가 검증된 제품도 많이있고, 수입 제품으로 비싼 제품들도 많이 있습니다. 그동안 다양한 도구를 사용하고 연구해본 저는 다양한 시간관리 도구를 강의와 컨설팅을 할 때 소개하고 있는데요. 아이들에겐 아무래도 쉽고 효과를 바로 느낄 수 있는 도구가 좋을 것 같습니다.

몇 년 전 [이틀도 못가는 플래너 찢어라]라는 책을 통해서 알게된 방법인데요. 저자는 식당에서 아르바이트로 직장 생활을 시작해서 현재는 직원이 3000 명도 넘는 일본에서 유명 요식업체인 <와타미>라는 곳의 CEO 인 와타나베 미키라는 분 입니다.

이분이 시간관리를 했던 방법이 매우 이색적인데요. 아침에 일어나면 종이 한장에 그날 해야할 일 한가지를 적었다고 합니다. 그리고 그일을 끝내기 위해서 틈틈히 메모를 보고, 심지어 화장실이나 사무실에도 쉽게 볼 수 있는 곳에 붙여 두었다고 합니다. 그렇게 하다보니 쉽게 한가지 일을 실행할 수 있었고 익숙해 지면 다음 단계로

두장의 종이에 목표를 적으면서 실천해 나갔다고 합니다.

해야할 일을 계획한다는 것은 실행을 목적으로 합니다. 적어 두기만 하고 실천하지 못한다면 아예 적지 않는게 나을 수 있고, 오히려 적고나서 실천하지 않으면 자존감이 무너질 수 있습니다. 시작부터 하루에 한개씩 목표부터 적으면서 실천하기 위해서 노력하면서 하루에 어느정도의 목표를 실천할 수 있는지를 알 수 있는 포스트잇 같은 도구를 시작해 보는건 어떨까요?

[인맥]

보통 사람들이 가장 스트레스를 받는 것이 무엇이냐고 물어보면 인간관계 때문이라고 합니다. 그것도 바로 옆에있는 사람 때문이라고도 합니다. 이러한 어려움들은 우리 아이들도 많이 노출되어 있습니다. 가장 근본적인 원인은 우리가 늘 주변에 있는 사람들을 객관적인 시각이 아닌 주관적으로 보려는 태도 때문일 수 있습니다.

그런점을 정리해 볼 수 있는 좋은 방법이 있습니다. 현재 알고있는 친구들 중 가장 소중한 친구부터 1명씩

정해서 그 친구에 대해 잘하는 것, 좋아하는 것, 못하는 것, 가족관계 등 알고있는 것을 일주일에 1~2 명씩 노트에 적어보게 하는 것 입니다.

아주 기본적인 인맥 가계부를 작성해보는 방법입니다. 시간을 관리하기 위해 기록했듯 인맥도 이렇게 내 가까이에 있는 소중한 친구들에 대해서 적다보면 몇 가지 중요한 깨달음을 얻을 수 있습니다.

첫번째는 친하다고 생각했던 친구라도 해도 알고있는게 별로 많지 않다는 점 입니다. 그래서 친구에 대해서 조금더 관심있게 알려고 노력할 수 있고, 때론 별로 친하지 않는 친구라도 해도 알게되면 그냥 관심없게 지냈던 친구라도 해도 그 친구의 장점이나 새로운 점을 발견해 볼 수도 있을 것이다.

두번째는 친구에 대해서 새로운 점을 알게되면 대화의 주제나 내용의 폭이 넓어진다는 것 입니다. 관심 분야 등 공통점을 가지고 있는 친구들도 발견하게 될 것이에요.

시간이 지나고 나면 학창시절은 모두 추억으로 남기게 되지만 예전에 함께 공부하면서 알게된 친구들을 훗날

기억하게 될 때 ‘인맥 가계부’는 그시절 추억을 기억나게 해주는 소중한 기록이 될 것 입니다.

마지막으로 공간 정리에 대해서 알아보겠습니다.
아이들이 가장 많은 시간을 보내는 공간과 물건은 어떤 것이 있을까요? 저는 ‘책상’ 이라고 생각 하는데요.
학교나 집, 학원에서 가장 많은 시간을 보내는 곳이기에 책상은 아이들에게 정말 중요한 공간 입니다.

그럼 어떻게 이 공간을 사용해야 할까요? 아이들에게 가장 먼저 해야할 행동으로 책상을 물티슈나 걸레 등을 이용해서 청소하도록 지도해 보는 것입니다. 물론, 아이들이 청소 하는것에 대해서 흥미가 없고, 귀찮은 행동으로 인식할 수 있겠지만 책상을 청소해야 하는 이유가 있습니다.

우리가 사용하는 책상은 보통 화장실에 변기보다 400 배가 넘는 세균이 있다고 합니다. 깨끗하게 청소하지 않으면 엄청난 세균에 노출될 수 있기

때문입니다. 미국의 애리조나대학의 미생물학자 찰스 거바 박스는 책상을 깨끗하게 청소하게 했더니 학생들의 결석율이 50%나 줄어 들었다는 흥미있는 연구결과를 발표한 적도 있습니다.

책상을 닦는다는 것이 과연 어떤 효과가 있을지는 모르겠다고 생각하신다면 실제 있었던 사례를 하나 소개하려 합니다. 한 초등학교에서 선생님이 학생들에게 식사하기 전에 책상을 닦게 했다고 합니다. 아이들이 처음엔 거부 반응이 있었지만 선생님이 지속적으로 실천할 수 있도록 지도를 했더니 시간이 지나고 놀라운 변화가 생기기 시작 했습니다. 첫번째 변화는 청소에 대해서 흥미를 갖고있지 않았던 아이들이 차츰 흥미를 느끼게 되었다는 것 입니다. 두번째 변화는 그동안 욕설을 사용했던 아이들의 언어가 바뀌기 시작 했다는 것 입니다.

저는 정리 컨설턴트로 활동하면서 수많은 사람들의 공간을 정리했습니다. 대부분 제가 찾아가는 곳은 오랜기간 정리/정돈/청소가 되지 않아서 지저분 하거나 어디서 부터 손써야 할지 몰라서 막막하신 분들이셨습니다.

공간의 변화를 만드는 가장 첫번째 활동은 청소를 하는
것입니다. 하루에 단 5 분 정도라도 자신의 공간 중
가장 중요한 곳을 청소하다보면 자연스럽게 공간이
깨끗하게 바뀌기도 하고, 자신의 공간에 대해서 관심을
갖게 될 수 있습니다.

일본의 청소 전문가인 마츠다 미츠히로는 청소는
인생의 낭비를 줄이는 활동이라고 표현 했습니다. 작은
공간부터 청소하면 인생의 질서까지 만들어 갈 수
있다는 것을 마지막으로 강조하고 싶습니다.

이 강의를 시작하면서 선생님들께 정리는 무엇보다
실천이 중요하다고 말씀 드렸습니다. 기억하시죠?
정리의 중요성에 대해서 마지막으로 한말씀만
드리겠습니다. 정리 컨설턴트라는 직업으로 활동하면서
정리되지 않아 어려움을 겪으시는 수많은 분들을
만났습니다. 대부분의 분들은 ‘정리를 하고 싶은데...’
실천이 가장 어렵다고 하십니다. 정리하고 싶은데
실천이 어려우실 때 이 한마디만 기억하셨으면
좋겠습니다. “정리하지 않으면 정리를 당할 수 있다”
입니다. 우리 인생을 만드는 가장 중요한 자원인

시간/인맥/공간 잘 정리해 보시고, 아이들의 정리에도
도움이 되는 선생님이 되셨으면 좋겠습니다.

(30 분 되도록 편집)