

16차시 : 시간을 구체적으로 실천하는 전략

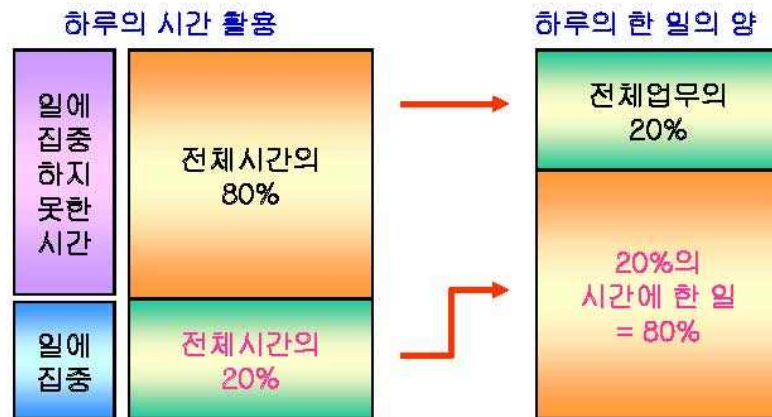
집필자 : 김 승

FLOW	세부 FLOW	내 용
준비하기	오늘의 주제	<p>청소년 생활시간 활용의 조사에 따르면, 청소년은 ‘의무시간(일, 학습, 가사노동)>여가시간(대중매체, 취미, 교제)>이동시간 순으로 8시간 16분, 3시간 23분, 1시간 30분으로 나타났다. 여성의 사회진출이 다양화되고 증가하면서 맞벌이 가정이 많이 늘어나는 추세에 따라, 학생들은 방과후 자율적인 시간관리가 가능해 졌음에도 불구하고, 자신의 의무시간, 학습시간, 여가시간을 주도적으로 살지 못하고 있으며 부모님이 만들어준 틀에 따라가고 있다.</p> <p>청소년의 시간활용에 포함된 항목 속에는 기본시간, 활용가능시간, 쉼공시간, 자투리시간, 추가시간 등이 포함되어 있다. 바로 이러한 시간들을 스스로 계획하고 관리할 수 있다면, 그야말로 주도적으로 시간을 활용하여 학습목표를 높여갈 수 있다.</p>
	오늘의 목표	<ol style="list-style-type: none"> 1. 인생의 시간계획을 명확하게 정리하여, 단기적인 시간계획을 강화할 수 있다. 2. 년간, 월간, 주간, 일일 등의 순서로 순차적인 시간계획을 만들 수 있다. 3. 활용가능한 자투리 시간과 자신의 집중력을 최대화 할 수 있는 능률 시간대를 찾아 활용할 수 있다.
	사전체크	<p>1.시간관리에서 계획하는 시간을 확보하면, 전체 시간에서 남는 시간은 당연히 줄어든다.</p> <p>정답(X) 산술적으로는 그렇지만, 실제로는 그렇지 않다. 전체적으로 한정된 시간은 만인 평등이다. 그리고 그 한정된 시간 안에 해야 할 공부와 일정은 많다. 그리고 그 시간을 다 사용해도 학생들은 숙제를 다 못 끝내는 경우가 많다. 그런데 시간을 계획하면 똑같은 한정시간 안에서 똑같은 분량의 생활을 하는데, 시간이 단축된다. 그리고 남는 시간이 발생하다. 시간 사용에 대한 효율이 높아졌기 때문이다.</p> <p>2.파레토법칙은 전체 결과의 80%가 전체 원인의 20%에서 일어나는 현상을 말한다.</p> <p>정답(O) 파레토 법칙(Pareto 法則) 또는 80 대 20 법칙은 '전체 결과의 80%가 전체 원인의 20%에서 일어나는 현상'을 가리킨다. 예를 들어, 20%의 고객이 백화점 전체 매출의 80%에 해당한다는 현상을 설명할 때 이 용어를 사용한다.</p>
학습하기		<p>1.시간사용의 원리</p> <p>1) 시간효율의 법칙</p>

	<p>(1) 계획하는 시간 확보하기</p> <p>시간사용의 효율성을 위해서는 시간을 계획해야 한다. 여기서 말하는 계획의 특징을 크게 4가지로 알아보자.</p> <ul style="list-style-type: none"> -계획이란 목표를 실현하기 위한 준비과정이다. -계획이란 미래에 달성하고자 하는 청사진이다. -계획이란 무엇을 달성해야 하며, 왜 달성해야 하며, 언제 달성해야 하며 어떻게 달성해야 하는 가를 미리 결정하는 것이다. -계획이란 모든 시간관리에 있어서 가장 기본이 되는 것이다. 계획을 통해 수많은 시간은 절약된다. <div data-bbox="528 629 1390 846"> </div> <p>하루 중에 계획하는 시간을 확보하는 것은 매우 어렵다. 청소년들에게도 어렵다. 일단 바쁘다. 시키는 것들을 따라가는 것 만으로도 매우 바쁘다. 그런 분주함 속에 계획하는 시간을 가지라고 설득하기가 매우 어렵다. 그런데 이러한 생활은 반복될 것이며, 한 가지 중요한 생각이 변하지 않는 한 평생 지속될 것이다.</p> <p>“계획하는 시간을 확보하면, 남은 시간이 더 늘어난다.”</p> <p>전체적으로 한정된 시간은 만인 평등이다. 그리고 그 한정된 시간 안에 해야 할 공부와 일정은 많다. 그리고 그 시간을 다 사용해도 학생들은 숙제를 다 못 끝내는 경우가 많다. 그런데 시간을 계획하면 똑같은 한정 시간 안에서 똑같은 분량의 생활을 하는데, 시간이 단축된다. 그리고 남은 시간이 발생하다. 시간 사용에 대한 효율이 높아졌기 때문이다. 그래서일까. 세상을 이끄는 리더들은 삶이 더 바빠질수록 자신만의 계획과 성찰시간을 더 늘린다.</p> <p>(2) 파레토 법칙</p> <p>파레토 법칙(Pareto 法則) 또는 80 대 20 법칙은 '전체 결과의 80%가 전체 원인의 20%에서 일어나는 현상'을 가리킨다. 예를 들어, 20%의 고객이 백화점 전체 매출의 80%에 해당한다는 현상을 설명할 때 이 용어를 사용한다.</p> <p>(예)</p> <ul style="list-style-type: none"> •수신되는 이메일의 20%만 필요하고 나머지 80%는 스팸메일이다. •통화한 사람 중 20%와의 통화시간이 총 통화시간의 80%를 차지한다. •즐거 입는 옷의 80%는 옷장에 걸린 옷의 20%에 불과하다. •전체 주가상승률의 80%는 상승기간의 20%의 기간에서 발생한다.
--	--

- 20%의 운전자가 전체 교통위반의 80% 정도를 차지한다.
- 20%의 범죄자가 80%의 범죄를 저지른다.
- 성과의 80%는 근무시간 중 집중력을 발휘한 20%의 시간에 이뤄진다.
- 두뇌의 20%가 문제의 80%를 푼다.
- 운동선수 중 20%가 전체 상급 80%를 싹쓸이한다.

이러한 원리를 청소년들의 버전으로 적용하면 어떤 예가 나올까. 매우 간단한 이야기가 나온다. 내가 공부를 하기 위해 꼭꼭 참으며 시간과 양을 채운 전체 공부시간의 20%가 나의 머리에 남은 지식의 80%이다. 벼락치기 하며 밤을 꼬박 새우며 당일치기 새벽에 사투를 벌였지만 막상 생산적인 공부는 집중한 시간 20%이며, 바로 그 20%에서 시험결과의 80%는 결정된다.



바로 이러한 파레토법칙을 적용하기 위해서는 시간의 계획을 세워야 한다. 그렇게 했을 때, 결국 계획하는 시간을 늘리고, 공부시간이 줄어들어도 공부한 양과 수준은 더 높아지는 것이다.

2) 시간능률곡선

자신의 시간사용에 대한 주도권을 찾게 되면, 막상 자신의 하루 생활 중에 공부에 투자하였던 전체의 시간이 보인다. 자신의 시간을 객관적으로 인식하게 되는 것이다. 바로 이런 생각이 든다는 것이다.

‘내가 지금까지 정말 아무 생각 없이, 시키는 대로 따라왔구나.’

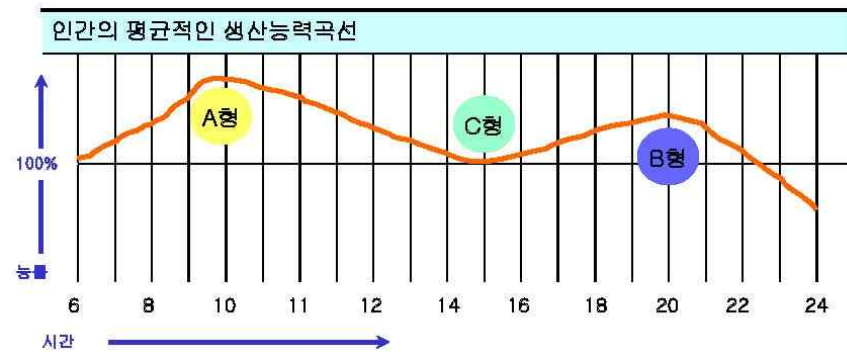
‘나의 하루 생활 중 배우는 데에(學)사용한 시간이 대부분이었구나.’

‘정말 나 스스로 배운 내용을 익혀서 내 것으로 만드는 데에(習) 시간을 사용하지 않았구나.’

‘내가 오랜 시간을 공부를 한다고 앉아있었지만 실제 집중해서 공부한 시간은 매우 적구나.’

그런데 여기서 한 가지 절대로 놓쳐서는 안 될 포인트가 있다. 자신의

하루 시간 중에 유독 공부가 잘 되는 자신만의 시간이 있다는 것이다. 아무리 해도 공부가 안 되고 지치는 시간이 있는가 하면, 배우는 대로 머리에 들어오고, 스스로 공부하는 데도 집중이 오래가는 경우이다. 바로 이것이 효율적인 공부시간대이다. 다음의 그래프를 보자.



이 그림은 인간의 평균적인 생산능력곡선이다. 집중이 잘 되고 생산성이 높아지는 시간대가 있는가 하면, 떨어지는 시간대도 있다. 오전의 생산성이 제일 높고 저녁에도 능률이 올라간다. 하지만 오후 시간대는 집중력이 일반적으로 떨어진다.

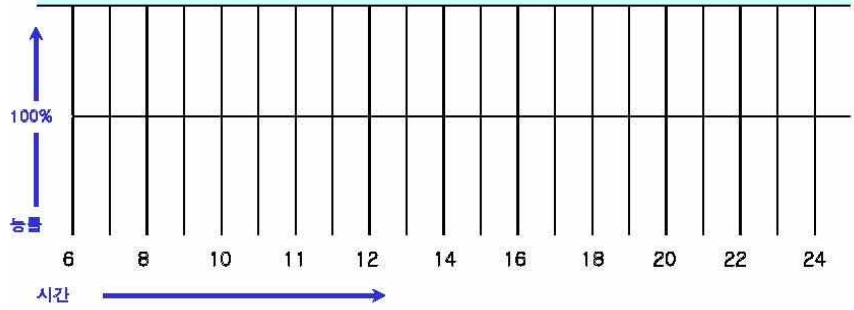
바로 이러한 효율 시간대를 파악하게 되면, 우리가 앞서 배웠던 시간의 매트릭스를 그래프에 적용할 수 있다. 즉 능률이 가장 높은 시간대에 긴급하고 중요한 A형 일들을 배치하는 것이다. 그리고 저녁시간대에는 긴급하지는 않지만 중요한 B형 일들을 배치한다. 한편 능률이 떨어지는 오전 시간대에는 중요하지 않지만 긴급한 C형 일을 배치하게 된다.

구분	긴급함	긴급하지 않음
중요함	A영역	B영역
중요하지 않음	C영역	D영역

그런데 이러한 방식은 학생들의 상황과는 약간 차이점이 있다. 학생들은 기본적으로 학교에서의 시간배치가 이미 결정되어 있기 때문이다. 오전 시간대에 자신의 집중력이 낮다고, 과목을 재배치할 수는 없다. 일단 학생들의 경우는 자신의 집중력 시간대를 파악하는 것으로도 큰 변화의 시작이다. 집중력이 떨어지는 시간대를 어떻게 대비할 것인지 고민할 수도 있고, 집중력이 높은 저녁시간대에 자신의 주요과목 공부를 배치할 수도 있다.

이런 방식으로 자신만의 효율성 시간대 그래프를 그려본다.

당신 개인의 능력 곡선을 그려 보자



이러한 시간의 효율곡선을 다른 방식으로 표현할 수도 있다. 자신의 일 주일을 정리할 뒤, 시간대별로 시간별 효과지수를 10점 만점의 점수로 기록해 보는 것이다.

<오전>

시간	월	화	수	목	금	토	일	시간별 효과지수
오 전	1							
	2							
	3							
	4							
	5							
	6							
	7							
	8							
	9							
	10							
	11							
	12							

<오후>

시간	월	화	수	목	금	토	일	시간별 효과지수
오 후	1							
	2							
	3							
	4							
	5							
	6							
	7							
	8							
	9							
	10							
	11							
	12							

3) 기본시간과 활용가능 시간

	<p>(1) 시간을 구분하는 힘</p> <p>쇼생크탈출[The Shawshank Redemption, 1994]이라는 영화는 많은 사람들이 좋아한다. 감옥을 배경으로 하는 다소 어두운 영화이지만, 그 속에서 희망을 보여주기 때문이다. 억울하게 감옥에 갇힌 주인공은 결국 탈옥을 준비한다. 그런데 그 방법이 너무나 치밀하다. 가장 무섭기로 유명한 교도소에서 그는 20년 동안의 프로젝트를 소리 없이 진행한다. 알고 있다시피 교도소라는 곳은 시간규칙이 무엇보다 엄격하다. 잠시의 허용되지 않는다.</p> <p>그런데 주인공은 교도소의 시간규칙을 정확하게 분석하여 고정된 시간을 지키면서도, 틈새마다의 자유 시간을 200% 활용한다. 그는 먼저 자신의 방 한쪽 벽이 습기로 인해 다른 곳보다는 약하다는 사실을 알아차린다. 잠을 자는 시간까지의 고정된 일과 동안 그는 규율을 잘 따른다. 그리고 잠을 자는 시간이 되면 아주 조용히 매일매일 아주아주 조금씩 흙을 판다. 그리고 다음날 자기에게 주어지는 잠간의 산책시간이면 밤에 파낸 흙가루를 주머니에 담아가서는 한쪽 주머니에 난 구멍을 통해 바지 아래쪽으로 조금씩 운동장 바닥에 버린다. 그러한 생활을 무려 20년을 진행한다. 그리고 그는 자유인이 된다. 나머지는 영화로 확인하기 바란다.[15세 관람]</p> <p>주인공의 전략은 간단했다. 자신의 기본시간과 활용가용시간을 철저히 구분하여 활용했던 것이다. 돈을 지혜롭게 사용하는 주부는 뭔가 다르다. 고정적으로 지출될 돈을 미리 파악하고 나머지 금액에서 씹씹이를 계획한다. 방송에서 유능한 진행자들 중에는, 특히 주부들을 대상으로 세상사는 이야기를 진행하는 프로그램을 잘 진행하는 사람들이 있다. 웬만한 내공으로는 쉽지가 않은 프로그램이기 때문이다. 왜냐하면, 세상살이에 할 얘기가 많을 사람들을 게스트로 모시기 때문에 자칫 긴장을 놓으면 배가 산으로 가기 때문이다. 그럼에도 불구하고 이러한 프로그램을 능숙하게 이끌어가는 사람들이 있다. 그들은 특유의 노하우를 발휘하며 토크를 조율하는데 한 가지 공통된 스킬이 있다고 한다. 방송에 나온 게스트들이 마음껏 떠들 수 있도록 분위기와 기회를 만들어 주며 맞장구를 치다가도 언젠가 모르게 깔끔하게 매듭을 짓고 마무리를 하는 것이다. 대단한 실력이다. 비밀은 그들의 생각 속에 있다. 그들은 아무리 토크에 몰입이 되더라도 머릿속에는 ‘클로징’[이야기를 마무리 짓는 멘트]을 고정시켜 놓는다. 그러기에 절대로 마무리가 흐트러지지 않고 깔끔하다는 것이다.</p> <p>(2) 고정된 것 위에 자유로운 것</p> <p>청소년들은 뭔가 틀에 매이는 것을 싫어한다. 자유롭고 싶어 한다. 그래서 규칙을 거부하기도 하고, 마음껏 자유롭게 날아다니는 꿈을 꾸다. 그런데 한번 생각해 보아야 한다. 연을 예로 들어보자. 연을 날려본 경험이 청소년들에게 많지는 않을 것이다. 물론 본 적은 있을 것이다. 연을 전문적으로 날리는 사람들은 정말 사람이 매달려도 날아갈 정도의 연을</p>
--	---

	<p>날리기도 한다. 연날리기의 고수들은 하늘 위에 점이 박힌 것처럼 연이 작게 보일 때까지 높이 올리기도 한다. 하늘에서 날아가는 연을 보면, 정말 멋지다. 바람에 몸을 맡기고 온 세상 위에 군림한다.</p> <p>그런데 연을 날리던 한 소년이 갑자기 연의 신세가 처량하게 느껴졌다. 마치 매일 학교와 학원에 그리고 과외에 시달리는 자신의 모습이 떠올랐다. 왜냐하면, 하늘 위의 연이 분명 날고 있다고는 하지만, 한 가닥 연줄에 매여 진정한 자유를 누리지 못한다고 생각했기 때문이다. 아주 철학적인 소년이다. 그래서 그 모습이 자신의 모습처럼 여겨졌나 보다. 그래서 손에 쥐고 있던 연줄을 날카로운 돌조각으로 끊어서 끊어버렸다. 연을 향해 한 마디 크게 외치면서 말이다.</p> <p>“훨훨 날아라. 이제 진정한 자유를 너에게 선사하노라! 나대신 훨훨 날아다오! 푸 하하!”</p> <p>그런데 이게 웬 일, 연줄의 팽팽한 긴장감과 바람 사이에서 멋진 위용을 자랑하던 연은, 연줄이 끊어지기가 무섭게 방향을 잃고 흐느적거리며 떨어진다. ‘자유’라고 말하기에는 다소 민망한 모습이였다. 더 이상 바람을 타고 높이 올라가지도 그렇다고 품위 있게 떨어지는 것도 아닌, 그냥 하늘에서 떨어지는 종이조각 그 자체이다. 소년은 떨어지는 연을 따라 달려갔다. 그런데....연은 땅에 닿지도 못하고 나뭇가지 사이에 비참한 모습으로 끼고 말았다. 소년은 나무에 낀 연을 꺼내려고 나뭇가지를 향해 몇 개의 돌을 던졌다. 그런데 나뭇가지에 맞지 않고 연에 맞아 종이만 더 찢어졌다. 다음 날 비가 왔고, 소년은 학교 갔다 오는 길에 나뭇가지 위의 찢어지고 비에 젖어 빼만 앙상한 연을 보았다.....</p> <p>기억해야 한다. 연은 연줄과 함께 있을 때 참 자유를 누린다. 아무리 감수성이 풍부한 시인이 기관사가 되더라도, “기차여 레일 위만 달리기에 답답했지. 이제 자유로울 지어다!”라며 기차를 탈선시키지 않는다. 기차는 레일 위에서 가장 자유롭다. 자신이 바꿀 수 없는 것과 바꿀 수 있는 것을 구분하는 순간 변화는 보이기 시작한다.</p> <p>세상을 바꾼 사람들은, 일찍부터 바꿀 수 없는 것과 바꿀 수 있는 것을 구분하는 지혜를 배웠다. 바꿀 수 없는 것을 받아들인 사람들은 자신의 외모, 환경, 장애, 가난 등을 받아들여서 불행을 곱씹은 것이 아니다. 받아들이는 것을 받아들이는 순간, 나머지 모든 세상은 자신 스스로 바꿀 수 있는 것으로 느끼기 시작한다. 물론 이것은 고정관념이나 선입견 등에 간혀 확일적으로 살라는 것과는 다르다. 때로 너무나 창조적인 사람들은 받아들여야 하는 것까지 송두리째 갈아치우는 경우도 없지는 않다.</p> <p>학생들의 상황으로 돌아와 보자. 스스로 계획하지 못하고 부모와 학교, 학원 선생님의 스케줄에 따라 살아가는 삶이 싫다면, 이제 스스로 공부를 주도하면 된다. 먼저 자신의 기본시간, 즉 받아들여야 하는 시간을</p>
--	--

	<p>계산하면, 그 다음에는 자신이 주도할 수 있는 활용가능시간이 나온다. 이것이 바로 기본시간과 활용가능시간의 원리이다. 일반적으로 기본시간은 월별로 작성한다. 학원과 학교, 과외 스케줄이 최소 한 달을 주기로 바뀌기 때문에 ‘월별 기본시간표’라고 규정한 것이다.</p> <p>(3) 기본시간 찾기</p> <p>고정시간은 학교나 학원 등 개인이 마음대로 바꿀 수 없는 시간을 말한다. 다시 한 번 이야기하지만, 고정시간테이블 만드는 이유는 학생들이 자신의 고정시간을 스스로 확인해서 자신이 사용할 수 있는 시간과 없는 시간을 명확하게 구분하기 위함이다. 고정시간과 가용시간을 명확하게 확인해야만 이를 기반으로 쉼공시간을 설정할 수 있다. 고정시간표를 작성하기 위한 몇 가지 유의점에 대해 살펴보자.</p> <p>[성공하는 청소년의 7가지 고정시간 룰]</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 기본시간은 학교나 학원 등 개인이 마음대로 바꿀 수 없는 시간을 말한다. 2. 기본시간의 목적은 가용시간을 확인하여, 쉼공시간을 만들기 위함이다. 3. 기본시간은 매월 한번 씩 작성하는 것은 가장 이상적인 주기이다. 4. 기본적인 기상, 취침, 식사, 과외 시간도 고정시간에 포함시킨다. 5. 장소와 장소를 이동하는 시간이 20~30분을 넘을 경우는 기본시간이 아니다. 6. 학원에서의 자습시간은, 시간 그 자체는 고정되었으나 쉼공시간으로 활용이 가능하기 때문에 자습하는 시간임을 따로 표시한다. 7. 평소에 숙제를 하는 시간과 노는 시간은 기본시간에 포함되지 않는다. <p>(4) 활용가능시간과 쉼공시간</p> <p>기본시간 작업이 잘 마무리되었다면, 이제 중요한 작업이 남아있다. 기본시간을 토대로 활용가능시간과 쉼공시간을 분리해 내는 것이다. 일단, 월요일부터 일요일까지 매일의 기본시간을 더하고, 이를 24시간에서 빼면 활용가능시간이 나온다. 그 활용가능시간을 시간표 하단 ‘활용가능시간’란에 기입한다.</p> <p>활용가능시간 = 24시간 - 기본시간(합산)</p> <p>활용가능시간을 적어보면, 요일별로 자신이 사용할 수 있는 시간이 나올 것이다. 이는 마치 자신이 일주일 동안 쓸 수 있는 용돈을 받는 느낌과 비슷할 것이다. 활용가능시간을 유심히 관찰한 뒤에는 그 아래에 요일별로 자신의 ‘목표쉼공시간’을 적어본다. 즉 자신이 스스로 선택하며 사용할 수 있는 시간 중에, 공부에 몰입할 수 있는 스스로의 목표시간을 적어보는 것이다. 여기서 가장 주의해야 할 점은, 스스로가 정한 목표라는 사실이다. 내가 나의 시간을 내가 결정한 내용으로 채운다는 것은 진정한 인생의 주체만이 누릴 수 있는 특권이다.</p> <p>다만, 너무 무리하게 잡지 않도록 주의한다. 처음에 욕심을 부리다가 목표를 이루지 못해 기가 죽는 것보다, 작게 시작하여 조금씩 성취감을 높여가는 것이 성공의 원리이다.</p>
--	---

<주의할 점>

1. 고정시간부터 가용시간, 셀공시간은 절대적으로 스스로 하도록 믿어주기
2. 셀공시간을 너무 무리하게 잡지 않도록 조언하기
3. 셀공시간을 너무 적게 잡더라도 존중해주고, 다만 그 시간을 어떻게 지킬 것인지에 대해 따뜻한 관심으로 질문하기

시간	월	화	수	목	금	토	일
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
기본시간(합)							
활용가능시간							
목표셀공시간							

2. 시간계획 프레임

1) 인생계획 세우기

당장의 시간계획부터 실천적인 내용으로 세우는 것이 급하지만, 그럼에도 이러한 시간관리가 지속되어 큰 꿈을 이루기 위해서는 인생의 계획이 앞단에 선행되어야 한다. 목표란 우리가 적극적으로 희망하는 어떤 것으로서, 측정 가능한 구체적인 것이어야 한다. 여기에는 2가지 특징이 있는데 마감과 수치목표가 들어 있어야 한다는 것이다.

시기구분	목표내용
장기목표 (10~20년)	20년 후에 영어 동시 통역사가 되겠다.
중기목표 (3~5년)	5년 후에 외국어 관련 대학교 영어과에 진학하겠다.
단기목표 (6개월~1년)	6개월 동안 교과영어 이외의 영어 공부를 1주일에 4시간씩 할 것이며, 특히 영어듣기 능력을 키울 것이다.
이번주	월, 수요일에 2시간 씩 영어 공부로 녹음 테이프를 듣는다.

학생 각자가 자신의 인생계획을 간단하게 테이블에 메모해 보도록 한다.

		시기구분	목표내용						
		장기목표 (10~20년)							
		중기목표 (3~5년)							
		단기목표 (6개월~1년)							
		이번주							

2) 연간, 월간, 주간, 일일계획

인생의 목표에 대한 계획이 되었다면 이제 본격적으로 세부적인 시간계획을 세운다. 월별 목표가 들어 있는 연간 목표로부터 출발하여 하루하루의 목표로 이어지는 단계로 구성한다.

(1) 연간 월별 시간표

월	월간목표	1주	2주	3주	4주	5주	평가
3월							
4월							
5월							
6월							
7월							
8월							
9월							
10월							
11월							
12월							
1월							
2월							

(2) 월간 기본시간표

월간 기본시간표에는 그야말로 매월의 요일별 기본시간, 활용가능시간, 그리고 쉼공시간을 정리한다.

시간	월	화	수	목	금	토	일
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
1							
2							
3							
4							
5							
6							

		7						
		8						
		9						
		10						
		11						
		12						
		기본시간(합)						
		활용가능시간						
		목표설회공시간						

(3) 일일 시간표

일일 시간표를 그리기 앞서 몇 가지 마음가짐을 담은 약속이 꼭 필요하다.

단계	실천 약속
1	나는 매일 아침 시에 일어날 것이다.
2	나는 학교에 가기 전에 항상 할 것이다.
3	나는 아침에 등교하면 항상 할 것이다.
4	나는 수업시간에는 태도를 가질 것이다.
5	나는 급우들을 위해 할 것이다.
6	나는 저녁 때 집에 돌아오면 늘 할 것이다.
7	나는 매일 잠자리에 들기 전에 하루를 반성하여 할 것이다.

놀랄 정도로 많다는 사실이다.

자투리시간을 관리하기 위해서는, 먼저 각자에게 있는 자투리시간에 대해 미리 확인하고 그 시간들을 활용할 준비를 미리 하는 것을 말한다. 또한 미처 예상치 못하고 갑자기 생길 수 있는 자투리 시간에 대해서도 대비하는 것을 말한다. 꼭 공부가 아니어도 좋다. 운동이나 심지어 잠깐 눈을 붙이고 자는 것 까지도 미리 시간관리 계획에 넣어둔다면 이 역시 자투리시간 활용인 것이다. 자투리시간을 대비해 요점 정리 노트나 암기 노트를 항상 가지고 다니는 습관도 유용하다.

(2) 자투리 시간의 공부전략

자투리시간에 할 공부는 하루 단위로 설정하는 것이 효과적이다. 자투리 시간은 변동이 있을 수 있기 때문이다. 예를 들어, 하루 자투리시간 2시간 중에 40분을 공부하기로 했고, 3교시 쉬는 시간에 5분 동안 공부하기로 했다고 하자. 그런데 갑자기 3교시 후에 배가 아파서 화장실을 갔다면, 5교시 쉬는 시간에 하면 된다. 하루에 할 분량만 정해두고 상황에 따라 적절히 시행하면 된다는 것이다.

또한, 자투리시간에는 밀려도 괜찮은 공부를 한다. 자투리시간은 변동이 있을 수 있어 매일 고정적으로 사용할 수는 없다. 따라서 이 시간에는 밀려도 괜찮은 공부를 하는 것이 좋다. 예를 들면, 다음 주에 풀기로 한 분량의 문제집을 미리 풀어본다던지 아직 시간적 여유가 있는 과제를 하는 것이 적합하다.

한편, 자투리시간에는 중간에 멈춰도 지장이 없는 공부를 한다. 자투리 시간에는 단기집중이 가능한 과목과 단시간에 처리할 수 있는 공부를 해야 한다. 예를 들어, 국어 문제풀이처럼 높은 집중력을 요하는 공부를 자투리시간에 하려고 하면 시작하기가 매우 곱끄러워진다. 자투리시간에 적합한 공부는 간단한 예습이나 영어단어암기, 영어 듣기, 사탐 개념 암기, 수학문제풀이 등이다.

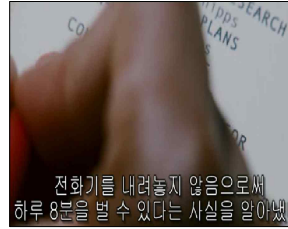
[자투리시간 공부전략 3대 엷센스]

- 전략 #1. 자투리시간에 할 공부는 하루 단위로 설정하
- 전략 #2. 자투리시간에는 밀려도 괜찮은 공부를 한다.
- 전략 #3. 자투리시간에는 중간에 멈춰도 지장이 없는 공부를 한다.

(3) 나의 자투리 시간 계획

자투리시간내용	시간(분)	활용계획
아침 식사 후	20분	신문사설읽기

		<table border="1"> <tr><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td></tr> </table>																																										
		<p>3.시간지속의 방법</p> <p>1) 시간계획의 자기강화</p> <p>시간계획의 자기강화를 위해서는 적절한 자극이나 보상이 필요하다. 물론 강화의 과정 역시 타인에 의해서 이뤄지는 것이 아니라, 스스로 만들어야 한다는 것이다.</p> <p>행복을 찾아서'라는 영화[The Pursuit Of Happyness, 2006]는 많은 사람들에게 감동을 주었다. 크리스 가드너[Christopher Gardner. 억만장자 금융인]의 실제 이야기로 만들어졌기 때문이다. 주인공은 집세를 낼 수 없어, 아들과 함께 거리로 쫓겨나 지하철 화장실에서 생활해야 했다. 어렵게 금융회사에 들어갔지만 정식으로 월급을 받으려면 시험에 통과해야 했다. 필기고사 뿐만 아니라 주어진 시간 안에 주어진 고객 명단으로 전화를 걸어 최대한 많은 고객을 유치해야 하는 테스트도 통과해야 했다. 그에게는 시간이 부족하였다. 왜냐하면 아들과 함께 생계를 이어가기 위해 일도 해야 했기 때문이다. 그는 시간적으로 다른 사람보다 불리했다. 회사에 앉아 전화를 걸 수 있는 시간에 최대한 많은 고객과 통화를 해야했다. 어느 날 그는 다른 직원들을 유심히 관찰하다가, 2가지 공통된 특징을 발견하였다.</p> <p>‘고객 한 명과 전화를 마치고, 잠시 수화기를 내려놓은 뒤에 다시 전화를 거는데 어느 정도 시간이 걸리는구나. 나는 전화기를 내려놓지 않고 전화를 걸어 그 잠깐의 시간들을 아껴서 하루에 8분을 더 벌 수 있겠다. 몇 명에게 전화를 더 걸자.....또한 말을 많이 때문에 대부분의 사람들이 물을 자주 먹고, 그 때문에 화장실에 다녀오는 시간들이 있다. 만약 내가 물을 좀 적게 먹게 되면 이동시간이 줄고, 화장실에 가는 시간도 줄여보자....’</p> <p>2) 시간관리의 대가들</p> <p>시간관리에 대해 자신의 마음을 유지하고, 강화하기에 가장 좋은 방법은</p>																																										



나는 시간 낭비를 줄이기 위해 통화 사이에 전화기를 내려놓지 않았다.

전화기를 내려놓지 않음으로써 하루 8분을 벌 수 있다는 사실을 알아냈다.

또 물을 마시지 않아서 화장실에 가는 시간을 절약할 수 있었다.

시간관리의 대가들을 지속적으로 접하고 배우는 것이다.

대상	직업	특징	결과
류비세프	학자	60여년 삶의 시간사용을 모두 기록	단행본 100여권 학술서적 70여권 연구논문 1만2천장 전공인 공중학 이외에 진화론, 생물학, 물리학, 문학 등 섭렵
안철수	교수	박사과정 7년 동안 새벽 3시간은 바이러스 연구, 나머지는 의학 연구	최연소 의대 학과장 박사학위와 함께 바이러스 연구 성공 바이러스 연구소 설립 카이스트, 서울대 교수
김안제	교수	평생의 시간을 기록	자신의 평생 시간을 기록하여, 각각을 통계 내었다. 70년 동안 모든 기록이 담긴 인생백서 펴냄
이지성	작가	독서 시간을 지키는 것에 집중	1년 365권 프로젝트를 매년 실천. 꿈꾸는 다락방, 여자라면 힐러리처럼 등의 수많은 베스트셀러 펴냄.
김현근	학생	가난 속에서 오직 학교 공부시간에 승부를 걸다.	수업시간에 모든 것을 걸고 교사와 쌍방향 수업을 한다. 단 1초도 놓치지 않으며 수업에 집중하기에 수업이 끝나면 진이 빠질 정도. 현근의 노트를 복사해서 보기만 해도 85점 기분.

심화학습

1.류비세프의 시간기록 통계 예시를 살핀다.

		<p>*소스노코르스크市 방문 - 0.5 *기분과학 연구: 도서책인 -15분, 도보잔스키 저서 읽기 -1시간 15분 *곤충분류학: 견학 - 2시간 30분, 두 개의 그물 설치 - 20분, 곤충 분석 - 1시간 55분 *휴식(처음으로 우호타 마을에서 수영을 함) *이즈베스티야誌 - 20분 *의학신문 - 15분 *호프만의 소설 《황금단지》 - 1시간 30분 *안드론에게 편지 - 15분 총계 - 6시간 15분</p> <p>그리고, 한 달 통계. *기초과학 연구 - 59시간 45분. *곤충 분류학 - 20시간 55분. *추가 업무 - 50시간 25분. *곤충조직 연구 - 5시간 40분. 총계 - 136시간 45분.</p> <p>게다가, 연간 계획과 결산. *제1부류 업무 - 570 (564.5) *이동 -140 (142.0) *사람들과의 만남 - 130 (129) *사적인 업무 -10 (8.5) 제1부류의 업무는 원래 570 단위시간으로 계획되었는데 564.5 단위시간밖에 채우지 못했음. 5.5 단위 시간이 부족함. 1%의 오차가 남.</p>
정리하기	내용정리	<p>1.계획하는 시간을 확보하면 남은 시간은 더 늘어난다. 2.파레토 법칙은 시간의 집중력과 효율성에 대한 법칙이다. 3.자신의 시간능률곡선을 알고 공부내용을 배치할 필요가 있다. 4.시간구분의 기본적인 기준은 기본시간을 확인하고 그 속에서 가용할 수 있는 시간을 찾는 것이다.</p>
	문제풀이	<p>1.다음의 설명이 말하고 있는 시간관리의 법칙을 고르시오.</p> <p>수신되는 이메일의 20%만 필요하고 나머지 80%는 스팸메일이다. •통화한 사람 중 20%와의 통화시간이 총 통화시간의 80%를 차지한다. •즐거 입는 옷의 80%는 옷장에 걸린 옷의 20%에 불과하다. •전체 주가상승률의 80%는 상승기간의 20%의 기간에서 발생한다. •20%의 운전자가 전체 교통위반의 80% 정도를 차지한다. •20%의 범죄자가 80%의 범죄를 저지른다. •성과의 80%는 근무시간 중 집중력을 발휘한 20%의 시간에 이뤄진다. •두뇌의 20%가 문제의 80%를 푼다. •운동선수 중 20%가 전체 상금 80%를 싹쓸이한다.</p> <p>①파레토법칙 ②피그말리온법칙 ③롱테일법칙 ④하인리히법칙</p> <p>정답 ① 해설) 파레토법칙에 대한 설명이다. 20/80법칙이라고도 한다. 피그말리온 법칙(효과)는 교육심리학 에서 심리적 행동에 하나로 교사 의 기대에 따라 학습자의 성적이 향상되는 것을 말한다. 교사기대 효과, 로젠탈 효</p>

		<p>과, 실험자 효과 라고도 한다. 롱테일법칙은 파레토법칙과는 거꾸로 80%의 '사소한 다수'가 20%의 '핵심 소수'보다 뛰어난 가치를 창출한다는 이론이다. 하인리히 법칙은 1:29:300법칙이라고도 부른다. 즉 큰 재해와 작은 재해 그리고 사소한 사고의 발생 비율이 1:29:300이라는 것이다. 큰 사고는 우연히 또는 어느 순간 갑작스럽게 발생하는 것이 아니라 그 이전에 반드시 경미한 사고들이 반복되는 과정 속에서 발생한다는 것을 실증적으로 밝힌 것이다.</p> <p>2.시간사용의 핵심용어와 설명의 연결이 알맞지 않은 것은?</p> <p>①기본시간 : 자신이 고정적으로 해야 하는 의무시간 ②활용가능시간 : 기본시간 중에 즐겁게 참여하는 시간 ③자투리시간 : 이동시간을 포함하여, 일정과 일정 사이의 틈새 시간 ④계획시간 : 일주일, 또는 하루를 계획하는 시간</p> <p>정답 ②</p> <p>활용가능시간 = 24시간 - 기본시간(합산) 활용가능시간을 적어보면, 요일별로 자신이 사용할 수 있는 시간이 나올 것이다. 이는 마치 자신이 일주일 동안 쓸 수 있는 용돈을 받는 느낌과 비슷할 것이다. 활용가능시간을 유심히 관찰한 뒤에는 그 아래에 요일별로 자신의 '목표선행시간'을 적어본다. 즉 자신이 스스로 선택하며 사용할 수 있는 시간 중에, 공부에 몰입할 수 있는 스스로의 목표시간을 적어보는 것이다.</p> <p>3.시간능률에 대한 설명으로 바르지 않은 것은?</p> <p>① 시간능률은 자신의 하루 공부 중에 유독 공부가 잘 되는 시간이다. ② 시간능률이 일반적으로 높은 시간은 오후 시간이다. ③ 우선순위 매트릭스의 가장 중요한 B영역 즉 긴급하지 않지만 중요한 일들은 시간능률곡선 중에 주로 저녁시간대가 적당하다. ④ 우선순위 매트릭스 중에 A영역 즉 긴급하고 중요한 것은 일반적으로 오전시간대에 가장 잘 맞는다.</p> <p>정답 ②</p> <p>시간능률이 가장 높은 시간은 오전, 그 다음으로 높은 시간은 저녁, 가장 낮은 시간은 오후이다. 물론 개인마다의 차이는 있다. 따라서 우선순위매트릭스를 배치한다면 오전에 A, 오후에 C, 그리고 저녁에 B를 넣는 것이다. 미래를 위한 투자는 주로 저녁에 이루어진다. 물론 매트릭스의 D영역은 쓰레기통에 넣어야 한다.</p>
	다음시간에는	