

목표설정과 실천의 기술

- 우리를 움직이게 하는 뇌의 비밀 -

위대한 과학자인 아인슈타인은 이런 이야기를 했습니다.

“어제와 똑같이 살면서 다른 미래를 기대하는 것은 정신병 초기 증세다”

우리는 종종 요행을 바랄 때가 있습니다.

원하는 목표를 이루기 위한 제대로 된 시도도 하지 않으면서 말이죠.

그러다가 잘 안 되면 쉽게 좌절하고 포기하고 맙니다.

그렇다면 더 나은 미래를 위해,

그리고 자신이 원하는 모습으로 발전하기 위해

우리는 어떻게 해야 할까요?

이제부터 목표를 설정하고 계획을 세워 실천하는

몇 가지 기술들에 대해 알아보도록 합시다.



1. 하향식으로 목표 쪼개기

우리가 이뤄내야 할 목표는 하루 이틀 만에 해낼 수 있는 것이 아닌, 중장기적인 계획과 실천이 필요로 한 것들이 대부분입니다.

따라서 목표를 설정하는 가장 효과적인 방법은 그때그때마다 무엇을 할지 결정하는 것이 아닌, **최종목표를 먼저 설정하고 그 목표를 조금씩 쪼개어 꾸준히 실천**해 나가는 것입니다.

■ 목표 쪼개기

일 년 단위 → 6개월(학기) 단위 → 한 달 단위 → 주 단위 → 일일 단위 순으로 목표 쪼개기

(예) "1년에 책 100권 읽기" 가 목표라면?
 6개월에 50권 읽기 → 한 달에 8권 읽기 →
 한 주에 2권 읽기 → 3일에 1권(300쪽) 읽기
 → 하루에 100쪽씩 읽기

■ 오늘의 계획 도출

하향식으로 최종 목표를 쪼개다 보면, **지금 당장 내가 무엇을 해야 할지 일일 계획이 도출**됨

■ 점검 및 성찰

계획을 세우고 실천해 나갈 때에는 **주기적으로 목표 달성 여부를 점검 성찰**하며 보완해 나가는 것이 필요

<표. 하향식 목표설정을 위한 계획표 양식(예)>

2020년 To Do List!	성취여부
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

2020년	목표
1학기	
2학기	

2020년	목표
3월	
4월	
5월	
6월	
7월	

5월	목표	성취여부
1주차		
2주차		
3주차		
4주차		

1주차	우선순위	합일	확인
()월 ()일			

하향식 목표설정



"꿈에 날개를 붙이면 목표가 되고,
 목표를 쪼개면 계획이 된다.
 계획을 실행하면 꿈은 현실이 된다."

- 오드리햅번

2. 구체적인 계획으로 심리적 거리감 줄이기

독일 콘스탄츠 대학에서 "미루지 않고 행동하려면 어떻게 계획을 세워야 할까?"라는 연구주제로 실험을 진행하였습니다.

그 결과 "사람들이 계획한 일이나 대상에 대해서 구체적으로 생각하기 시작하면 이를 더 이상 멀게 느끼지 않는다. 즉 심리적 거리가 가까우면 사람들은 이를 쉽게 실행에 옮기게 된다."라는 결론을 얻게 되었습니다.



'내일 수학 공부해야지! 내일 영어 공부해야지!'

이렇게 멍뚱그리는 식의 계획은 지켜지지 않을 때가 더 많습니다.



'내일은 수학 통계 부분을 공부할건데, 교재와 필기노트로 개념 정리를 먼저 하고, 연습문제 58~60페이지를 풀어야지!' 라는 식으로 내일 할 일을 구체적으로 생각하기 시작하면, 심리적으로 목표와의 거리가 가까워져 실천가능성이 높아진다는 것입니다.

3. Small Step Up 으로 의욕 지속시키기

목표는 작게 나누어서 계획하는 것이 좋습니다. 이를 Small Step Up 이라고 하는데요. 어떤 효과가 있을까요?



목표를 수행 가능한 분량으로 작게 나누고, 이를 하나하나 지켜 나가다 보면 성취감이 생깁니다. 이 때 우리 뇌에서는 도파민이라는 호르몬이 분출되고 이 호르몬이 우리를 좀 더 의욕적으로 만들어준다고 합니다. 결국 선순환이 되어 실천력을 높이게 되죠.



또한 자신이 세운 계획을 지켜나가면서 작은 성취의 경험이 누적될수록 "스스로 잘 해낼 수 있다고 믿는 신념"인 자기효능감이 향상되는 효과도 볼 수 있습니다.

4. 실천이 잘 안 된다면? "작업흥분" 활용하기

옛말에 '시작이 반이다'라는 말이 있습니다. 무슨 일이든 시작이 어렵지 일단 시작하고 나면 끝내는 것은 어렵지 않다는 뜻인데요. 이를 크레페링이라는 심리학자가 과학적으로 증명해 내었다고 합니다.

- 뇌과학적으로 봤을 때, 어떤 일을 시작하기 전 의욕이 없고 몸이 잘 움직여지지 않는 것은 당연하다고 합니다.

어느 주말, 오전 늦게까지 침대에서 빈둥거리고 있는데 갑자기 부모님께서 "방 청소 해라!"라고 한다면? 여러분은 바로 벌떡 일어나서 청소를 하게 되나요? No! 찌뿌둥한 몸을 일으키기란 매우 힘든 일이죠.

그런데 막상 몸을 일으켜서 청소를 하기 시작하면 처음에는 대충대충 하다가 점점 몰입하여 방 구석구석을 열심히 닦고 있는 자신의 모습을 발견하게 됩니다.

이런 경험들 한 번 짚은 있으시죠?

- 이것은 우리 뇌의 호르몬과 관계가 있습니다. 우리가 일단 행동을 시작하면 뇌에서 촉각핵이 활성화되어 신경전달물질인 아세틸콜린이 분비되는데, 이 물질이 적극적인 마음, 즉 의욕을 불러일으킨다고 합니다.



의욕이 있어 시작하기 보다는 시작하다 보면 의욕이 생기고, 그러다 보면 뇌는 저절로 집중과 몰입을 유도한다는 원리이지요. 이를 크레페링은 "작업흥분"이라고 명명했습니다.

자, 그럼 우리도 게을러지려고 할 때 일단 한번 몸을 움직여 보는 게 어떨까요?