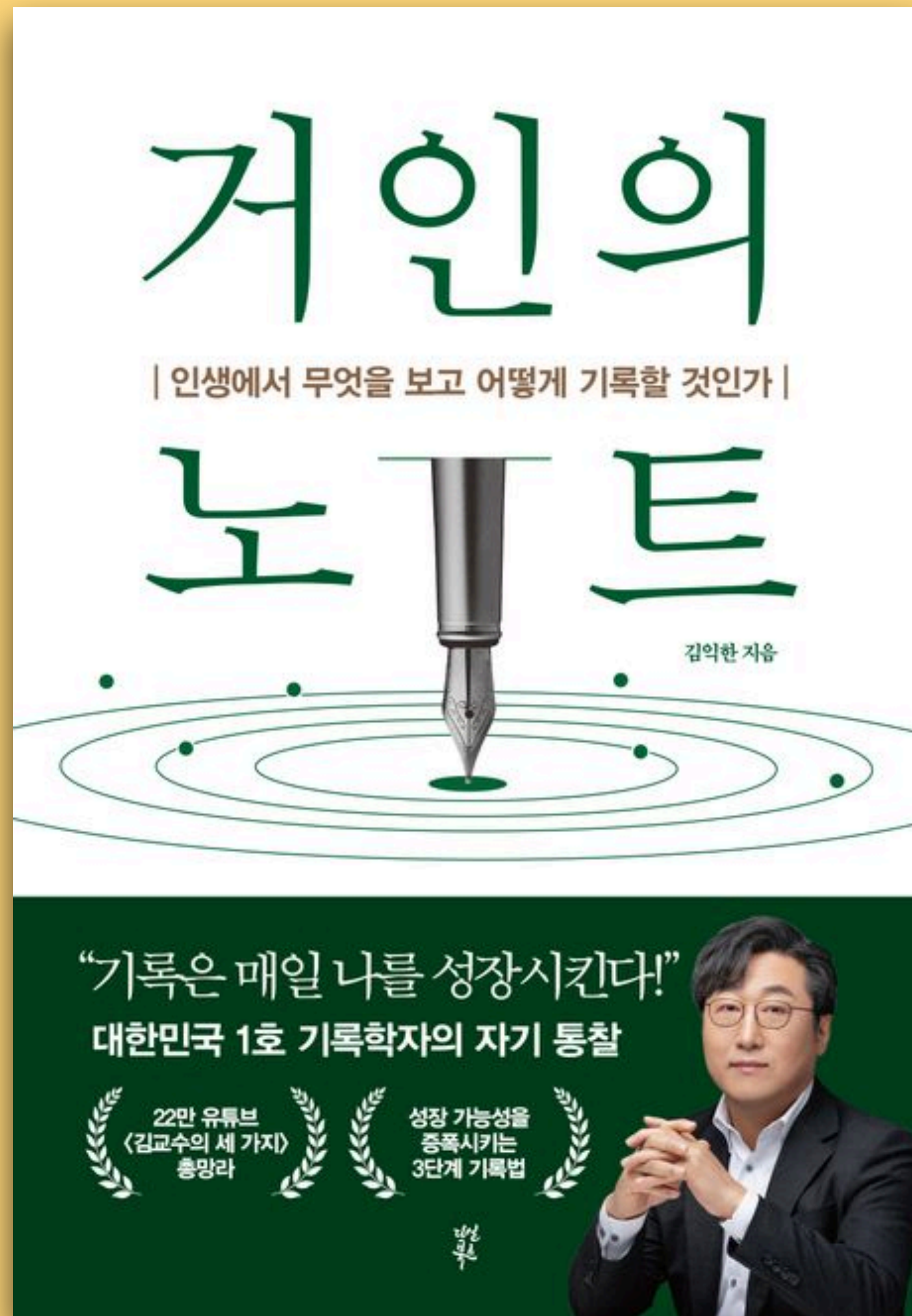


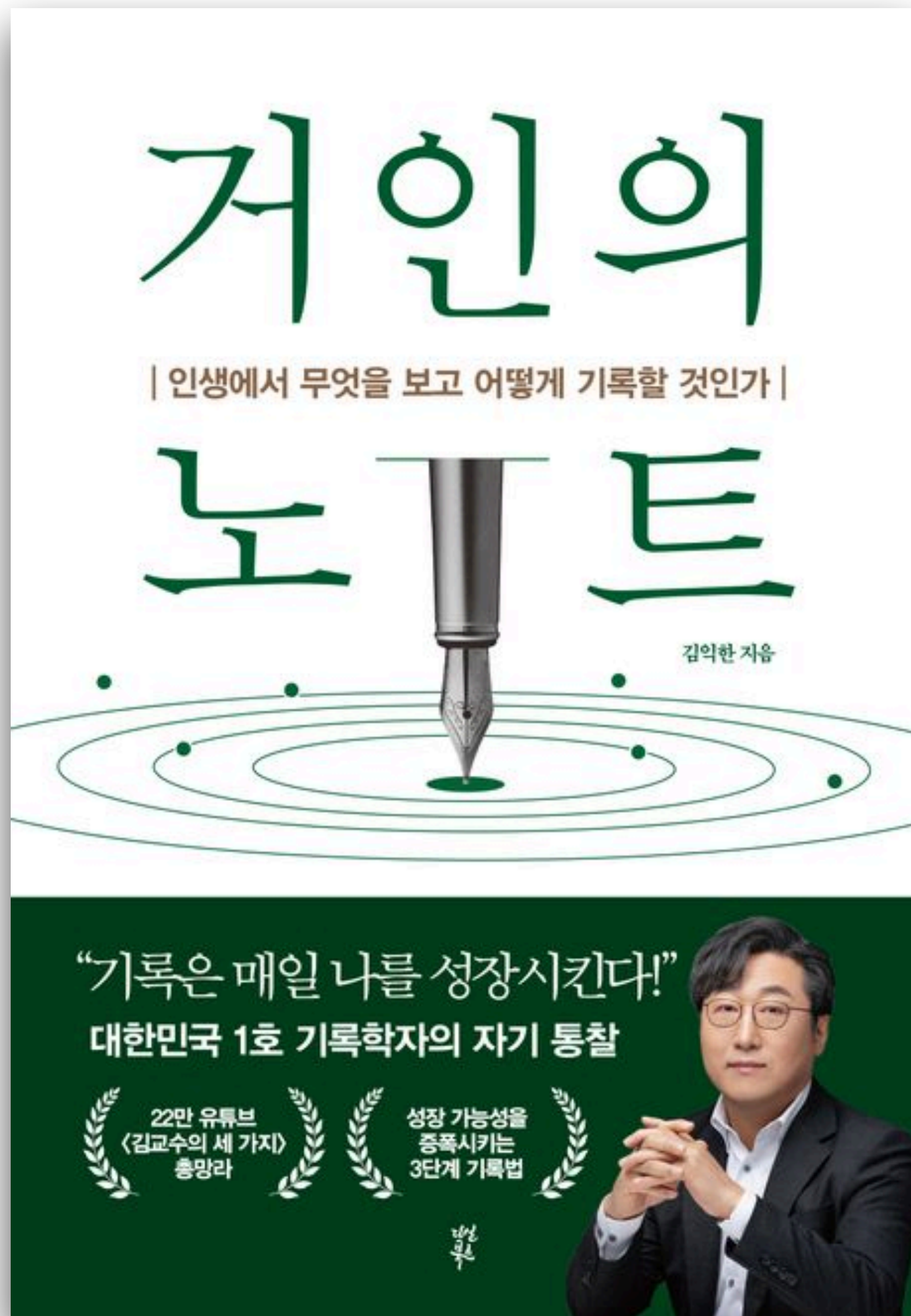
소셜스쿨 북클럽 #83 ('23/10/22)



거인의 노트

이태원쌤

leetaewon@getsocial.kr



1. 저자 : 김익한

- 서울대 국사학과, 도쿄대 대학원 역사 전공
- 명지대 기록정보과학전문대학원 교수
- 2000년, 기록관리법 만들어 시행하는데 기여
- 국내 최초 기록학자 (25년간 기록학자)

2. 기록의 대중화

- 난쟁이가 거인의 어깨에 올라타면 거인보다 더 멀리 볼 수 있다
- 유튜브 : 김교수의 세 가지

1부 기록하는 인간

1. 1장 성장

- 01 기록형 인간으로 산다는 것
- 02 당신은 여전히 성장할 수 있다
- 03 나만의 성장 메커니즘을 만들어라
- 04 휘발되는 지식을 잡아라
- 05 생각은 나선형으로 성장한다
- 06 내적 자산을 활용하라
- ◆ 생각하는 힘을 기르는 3단계 연습

2. 2장 자유

- 07 당신의 삶이 공허한 이유
- 08 진짜 욕망을 찾아가는 과정
- 09 일하기 싫은 진짜 이유를 찾아라
- 10 미래가 불안하다면 경험을 기록하라
- 11 인생의 본질은 자유를 찾는 과정이다
- 12 기록은 나눌수록 확장된다
- ◆ 나를 알아 가는 기록 연습

2부 거인의 요약법과 분류법

3. 3장 집중

- 01 기록의 고수는 많이 쓰지 않는다
- 02 핵심만 남기고 다 버려라
- 03 이해가 안 되는 건 내 것이 아니다
- 04 책을 자기화하는 최고의 방법
- 05 오독에 대한 두려움을 버려라
- 06 짜깁기와 요약의 결정적 차이
- ◆ 생활의 모든 것을 요약하는 습관

4. 4장 확장

- 07 막막하다면 나눠 보라
- 08 분류하면 고민의 답이 보인다
- 09 한곳에 메모하고 나누어 정리하라
- 10 쌓인 기록을 정리하고 되살리는 방법
- ◆ 기록을 즐겁게 만드는 도구들

3부 거인의 다섯 가지 기록법

5. 5장 공부

- 01 정보에서 지식으로, 지식에서 지혜로
- 02 책을 읽고 키워드로 기록하라
- ...

6. 6장 대화

- 06 대화는 어떻게 지식이 되는가
- 07 주고받으면서 쌓이는 다이얼로그의 신비
- ...

7. 7장 생각

- 11 기록이 쌓이면 아이디어가 된다
- 12 고민된다면 생각을 기록하라
- ...

8. 8장 일상

- 15 신기루가 아닌 진짜 삶에 집중하라
- 16 아침에는 꿈을 적고, 밤에는 과거를 적어라
- ...

9. 9장 일

- 19 유능해지고 싶다면 일을 기록하라
- 20 상사의 지시를 메모하는 법
- ...

1부. 기록하는 인간 - 1장. 성장

“성장을 지속하고 싶다면 삶을 기록하라”



1. 기록형 인간으로 산다는 것
 2. 당신은 여전히 성장할 수 있다
 3. 나만의 성장 메커니즘을 만들어라
 4. 휘발되는 지식을 잡아라
 5. 생각은 나선형으로 성장한다
 6. 내적 자산을 활용하라
- ◆ 생각하는 힘을 기르는 3단계 연습

1. 기록형 인간으로 산다는 것

1. 메모 vs. 기록

- 진짜 내 것이 되려면 메모를 기록으로 발전시켜야 한다
- 메모를 정리하고 기록으로 남겨야 제대로된 도구가 된다
- 구분
 - 메모 : 너저분하게 적어 둔 것
 - 기록 : 조각난 글들을 체계적으로 정리한 것
 - 기록학
 - 조금 더 학문적으로 접근한 것 / 기록을 생산, 분류, 기술하고 효과적으로 활용하게 하는 학문

2. 왜 기록해야 하는가?

- 기록은 나를 지속 성장시킨다 : 외부 / 내부
- 기록은 내 삶의 주도권을 갖게 한다

당신은 여전히 성장할 수 있다

1. 자기계발을 해도 나아지지 않는다

- 책을 읽고 강의를 들어도 조금만 지나면 기억나지 않는다

2. “넌 하나도 안 변했구나.”

- 몇 십 년 만에 만난 친구가 말한다면

3. 사람은 변하지 않는다?

- 하지만 작은 변화는 쉽게 이룰 수 있다
- 저자는 6~7년 사이에 완전히 다른 사람이 되었다

나만의 성장 메커니즘을 만들어라

1. (추상적인) 성공 보다는 성장에 집중하자

2. 성장하기 위해서 필요한 두 가지

- 계획 (계획하기 전에 파악하고 어긋나는 부분을 살펴보자)

• 목표가 무엇인가? / 어떤 일상을 보내는가? / 어떤 습관을 가지고 있는가?

- 미친 지속성

• 개선하면서 목표와 일상, 습관을 일치시키자

3. 의식적으로 연습하라

4. 성장 메커니즘을 만들고 실천하기

- ① 기록 : 생각과 경험을 기록한다

- ② 기록 반복 : 기록을 보고 다시 생각하면서 다른 방식을 시도한다

- ③ 기록의 반복을 지속 : 그것을 다시 기록한다

휘발되는 지식을 잡아라

1. 단기 기억 vs. 장기 기억

2. 기억에 악영향을 미치는 잘못된 메모 습관

- 기억하지 않기 위해 하는 메모 (예: 전화번호)
- 생각하지 않는 메모 (베껴 쓴 메모)
- 재활용하지 않는 메모 (다시 보지 않는 메모)

3. 기억법 : 기록하고 되뇌고 말하라

생각은 나선형으로 성장한다

1. “책을 읽으면서 ‘생각’하십니까?”

- 한두 쪽을 읽다가 고개를 들고 ‘무슨 이야기였지?’ 생각하라
- 한 챕터를 읽고 나서 키워드로 요약하라
- 다 읽고 나서 A4 두세 장 분량으로 요약을 재정리하라

2. 자기화한 것만이 남는다

3. 순간의 생각을 누적하라

내적 자산을 활용하라

1. 내적 자산 : 내 안에서 끄집어내는 기록

- 이해력 / 사고력 / 문제해결력
- 추진력 / 대인력

2. 가능성

3. 내 안의 잠재성을 끄집어내라

◆ 생각하는 힘을 기르는 3단계 연습

1. 반복적으로 되뇌기

2. 생각을 이어가기

- 분류해서 생각하기
- 행위의 순서대로 생각하기

3. 글로 쓰기

1부. 기록하는 인간 - 2장. 자유

“한계에서 벗어나고 싶다면 욕망을 기록하라”



- 7. 당신의 삶이 공허한 이유
 - 8. 진짜 욕망을 찾아가는 과정
 - 9. 일하기 싫은 진짜 이유를 찾아라
 - 10. 미래가 불안하다면 경험을 기록하라
 - 11. 인생의 본질은 자유를 찾는 과정이다
 - 12. 기록은 나눌수록 확장된다
- ◆ 나를 알아 가는 기록 연습

당신의 삶이 공허한 이유

1. 별 것도 아닌 일로 울컥할 때...

2. 인생에서 중요한 일과 덜 중요한 일을 구분
하고 자신만의 일상 시스템을 만들자

- 공간을 구분하라
- 집중 시간과 휴식 시간을 구분하라
- 삶의 중심이 되는 일을 계속 생각하라

진짜 욕망을 찾아가는 과정

1. “나는 자신의 인생을 살아가고 있는가?”

2. 나의 진짜 욕망과 대화하라

- 내가 현재 바라는 것을 적어라
 - 1주일간 반복하고 지속해서 정말 원하는 것을 찾아라
- ‘가면 판단’을 하라

일하기 싫은 진짜 이유를 찾아라

1. 내가 이 일을 하는 이유는 무엇인가?
2. 작은 욕망을 실행하라
 - 일주일 또는 2주에 하나씩 실현해 보자
3. 내가 지향하는 가치는 무엇인가?
4. 병행 전략을 써라

미래가 불안하다면 경험을 기록하라

1. 의식에서 결과가 나온다

2. 부정적인 무의식을 제거하라

- 미래가 불안한 대부분은 자신의 과거를 부정적으로 생각한다
- 우리는 기억을 왜곡 편집하고 과장되게 기억한다

3. 무의식을 긍정적으로 바꾸어라

- 바꿀 권리는 나에게 있다
- 반복적으로 기록하고 선언하고 생각하라

인생의 본질은 자유를 찾는 과정이다

1. 내가 못하는 것들의 리스트를 적어보자

- 일주일간 생각하고, 20개 정도 만들어 보자
- 정말 잘하고 싶은 것부터 시도해 보자

2. 이렇게 벽을 넘자

기록은 나눌수록 확장된다

1. 기록의 가장 중요한 목적 (25년 기록학자)

- 자신의 욕망을 찾는 것
- 나의 욕망을 타인과 나누는 것

2. 소유적 기록 vs. 존재적 기록

◆ 나를 알아 가는 기록 연습

1. 인생 지도 그리기

- 마인드맵 이용
- 영역 나누기 : 일, 자기개발, 가족, 인간관계, 휴식
- 좋은 습관 vs. 나쁜 습관
- 버킷리스트 작성해 보기

2. 자기 역사 쓰기

- 1단계 : 연표 작성하기 : 중요한 순간 기록
- 2단계 : 삶을 분류하기
- 3단계 : 나의 10대 사건 선정해 보기
- 4단계 : 기록 수집하기

2부. 거인의 요약법과 분류법 - 3장. 집중 “선택의 순간에 맞닥뜨렸다면 요약하라”



1. 기록의 고수는 많이 쓰지 않는다
 2. 핵심만 남기고 다 버려라
 3. 이해가 안 되는 건 내 것이 아니다
 4. 책을 자기화하는 최고의 방법
 5. 오독에 대한 두려움을 버려라
 6. 짜깁기와 요약의 결정적 차이
- ◆ 생활의 모든 것을 요약하는 습관

기록의 고수는 많이 쓰지 않는다

1. 메모를 많이하면 오히려 핵심을 놓칠 수 있다
2. 기록학의 핵심 : 평가와 선별
 - 100개의 기록이 만들어졌으면 중요한 10개만 보관한다
3. 집중 : 기록하는 일이 주는 직접적인 효용
 - 기록하는 이유 : 기억하기 위해서
 - 기록을 정말 잘하는 사람은, 기록하는 동안 저절로 새겨진다

핵심만 남기고 다 버려라

1. 쓰는 시간보다 정리하는 시간이 중요하다
2. 키워드 2개만 메모하기 : 초보자 첫걸음
 - ‘이것만은 잊어서는 안된다’고 생각하며 집중하게 됨
3. 기록에 많은 시간을 쓰지 말 것
 - 책 한 챕터 요약시 A4 반쪽 이내, 한 권이면 A4 3장 이내
 - 책 한 권을 읽는데 6시간, 메모하는데 1시간 소요

이해가 안 되는 건 내 것이 아니다

1. 자기화에 숙련될 수 있도록 연습하자

- 자기화되지 않은 지식이나 생각은 결코 오랜 기억으로 남지 않는다

2. 자기화한 것만 이해할 수 있다

- 이해 못하는 건 과감하게 버리자
- 이해한 것이라야 나중에 써먹을 수 있다
- 재미있는 이야기라도 자기화하지 않으면 재미가 없다

책을 자기화하는 최고의 방법

1. 관심이 가는 곳부터 읽기 시작하자

- 마음에 와닿는 것 위주로 읽고 나머지는 건너뛰어도 된다
- 동그라미와 밑줄도 몇 쪽을 읽고 맥락을 파악한 후 표시
- 내 지식으로 만들고 싶은 것만 메모하기

2. 키워드 위주로 메모하고 독서노트 만들기

- 읽지 않아도 될 부분은 빼고 읽는 것도 방법이다
- 책을 꼭 처음부터 끝까지 읽어야 하는 것은 아니다

오독에 대한 두려움을 버려라

1. 저자의 데미안 읽기

- 사춘기 : 자기 자신을 찾아가는 과정을 보며 감동
- 대학졸업 : 자신의 길을 찾지 못해 방황할 때
- 40대 중반 : 동굴 속의 나를 보고 알을 깨 용기를 줌
- 62세 유튜브 : 주인공의 조력자들에게 감정 이입

2. 저자의 의도보다 중요한 것

- 내가 저자와 교감할 수 있는 것만이 내 지식이 된다
- 공감하지 않는 내용은 여러 번 읽고 기록해도 소용없다

3. 외부로부터의 정보를 소화할 때 기억할 것

- 많이 기록하지 말라 / 중심이 되는 내용을 찾아 자기화하는데 집중하라

짜깁기와 요약의 결정적 차이

1. 에디톨로지 : 김정운 작가

- 정보의 홍수 속에서 양질의 정보 선택하고 새로운 지식 생산

2. 요약과 편집은 새로운 창조

- 다빈치의 모나리자
- 유시민의 '거꾸로 읽는 세계사'

3. 요약을 할 때 나의 생각, 나의 언어를 사용하자

◆ 생활의 모든 것을 요약하는 습관

1. 하루 요약하기
2. 일주일 요약하기
3. 한 달 요약하기
4. 1년 요약하기

"오늘 내가 뭐 했지?"	"일주일간 뭐 했지?"
1.	1.
2.	2.
3.	3.
"한 달 동안 뭐 했지?"	"지난 1년간 뭐 했지?"
1.	1.
2.	2.
3.	3.

2부. 거인의 요약법과 분류법 - 4장. 확장

“삶의 돌파구가 필요하다면 분류하라”



7. 막막하다면 나눠 보라

8. 분류하면 고민의 답이 보인다

9. 한곳에 메모하고 나누어 정리하라

10. 쌓인 기록을 정리하고 되살리는 방법

◆ 기록을 즐겁게 만드는 도구들

막막하다면 나눠 보라

1. **분류 : 뒤엉킨 생각들을 활용하는 법**
2. **주제에 대한 생각 꺼내고 분류하기**
 - 경제적, 사회적, 정치적 측면
3. **저자는 유튜브 영상 제작시에도 이 방법**
 - 아이টে을 생각하고 여러 측면에서 생각을 정리한다
 - 코로나19의 경우 : 정치적, 정보사회적, 시민 참여적 측면

분류하면 고민의 답이 보인다

1. 고민을 분류하고 기록해서 해결하기

- 이 고민이 생긴 배경이 무엇인가?
- 이 고민을 발생시킨 원인이 무엇인가?
- 이 고민을 어떤 방향으로 풀 것인가?

2. 후회 없는 결정을 하는 법

- 선택지를 객관식으로 만들자
- 선택지를 나열하다 보면 답은 이미 나와 있다는 것을 깨닫게 됨

한곳에 메모하고 나누어 정리하라

1. 만능 노트 활용

- 매일의 모든 것을 기록하는 한 권의 노트

2. 종류별 노트로 나누어 다시 정리

- 지식 노트, 대화 노트, 생각 노트
- 메모를 옮겨 적는 과정에는 반드시 '생각'이 필요하다
- 노트 정리는 수시로 하자
- 저자는 매주 토요일 저녁 5시를 '기록의 시간'으로 사용

1. 요약한 것을 살펴보고 다시 요약한다

2. 저자의 노하우

- 점심 식사 전에 오전, 저녁 식사 전에 오후 메모 뒤적거림
- 하루에 한 번, 지식들을 종류별 노트에 기록 : 지식·대화·일기록
- 매주 토요일 5시 기록의 시간

◆ 기록을 즐겁게 만드는 도구들

1. 저자는 종이 노트 선호

- 두 자루 만년필 : 키워드 및 내용 기록
- 주황·초록·노랑 색연필 : 색연필로 예쁘게 꾸미기
- 샤프 : 독서할 때 책의 여백에 메모

2. 어떤 도구가던 상관없지만,

- 기록을 습관으로 만들고 싶다면 기록이 즐거워야 한다

3부. 거인의 다섯 가지 기록법 Intro

1. 기록하기

- 삶의 태도와 마음가짐이 달라진다

2. 반복하기

- 기록의 질을 높이자

3. 지속하기

- 지속해야 성장할 수 있다

3부. 거인의 다섯 가지 기록법 - 5장. 공부

“세상의 지식을 내 것으로 만들어라”



1. 정보에서 지식으로, 지식에서 지혜로
2. 책을 읽고 키워드로 기록하라
3. 어려운 책을 쉽게 읽는 방법
4. 암기가 쉬워지는 공부 기록
5. 글을 잘 쓰고 싶다면 메모 글쓰기를 하라

5장. 공부

1. 정보에서 지식으로, 지식에서 지혜로

- 노하우 = 지혜 / 깨달음(수동적) vs 지혜(능동적)

2. 책을 읽고 키워드로 기록하라

- 공부를 기록하자
- 독서시 한 챕터 정도는 꼭 읽고, 중간중간 상기하며 보자

3. 어려운 책을 쉽게 읽는 방법

- 부담을 내려 놓고, 한 시간에 딱 10쪽만 읽어보자 / 300쪽 책 하루 한 시간, 한 달이면 완독 가능
- 1회 완독 후 한 번 더 읽어 보자 : 여유가 생기고 메모도 할 수 있다

4. 암기가 쉬워지는 공부 기록

- 공부는 열심히만 하는게 아니다. 지식에 질서를 부여하고 체계적으로 정리해야 한다

5. 글을 잘 쓰고 싶다면 메모 글쓰기를 하라

3부. 거인의 다섯 가지 기록법 - 6장. 대화

“주고받으며 새로운 것을 창조하라”



6. 대화는 어떻게 지식이 되는가
7. 주고받으면서 쌓이는 다이얼로그의 신비
8. 말 속에 숨어 있는 지혜를 놓치지 않으려면
9. 대화의 맥락을 기록하라
10. 대화할 때 떠오르는 순간의 생각을 포착하라

1. 대화는 어떻게 지식이 되는가
2. 주고받으면서 쌓이는 다이얼로그의 신비
3. 말 속에 숨어 있는 지혜를 놓치지 않으려면
4. 대화의 맥락을 기록하라
5. 대화할 때 떠오르는 순간의 생각을 포착하라

3부. 거인의 다섯 가지 기록법 - 7장. 생각

“머릿속을 정리하고 아이디어를 터뜨려라”



1. 기록이 쌓이면 아이디어가 된다
2. 고민된다면 생각을 기록하라
3. 무의식을 어떻게 기록하는가
4. 천재는 기록으로 이루어진다

1. 기록이 쌓이면 아이디어가 된다

- 생각을 많이 하고, 기록하면 아이디어로 이어진다

2. 고민된다면 생각을 기록하라

- 고민은 끊기고 뒤섞이면서 수렁에 빠지게 된다
- 고민하는 내용만 뽑아서 분류하고 기록하면 해결할 수 있다

3. 무의식을 어떻게 기록하는가

- 지금의 상황, 나의 감정, 과거의 경험을 기록하자

4. 천재는 기록으로 이루어진다

- 다빈치의 '코덱스 아틀란티쿠스' / 이순신 장군의 '난중일기'

3부. 거인의 다섯 가지 기록법 - 8장. 일상

“내 인생의 주인으로 살아가라”



- 15. 신기루가 아닌 진짜 삶에 집중하라
- 16. 아침에는 꿈을 적고, 밤에는 과거를 적어라
- 17. 오늘을 기록하면 팔리는 콘텐츠가 된다
- 18. 기록형 인간의 다이어리 사용법

1. 신기루가 아닌 진짜 삶에 집중하라
2. 아침에는 꿈을 적고, 밤에는 과거를 적어라
3. 오늘을 기록하면 팔리는 콘텐츠가 된다
4. 기록형 인간의 다이어리 사용법

3부. 거인의 다섯 가지 기록법 - 9장. 일

“반드시 성공하는 사람이 되어라”



19. 유능해지고 싶다면 일을 기록하라

20. 상사의 지시를 메모하는 법

21. 내 삶을 바꾼 월간 다이어리 작성법

1. 유능해지고 싶다면 일을 기록하라

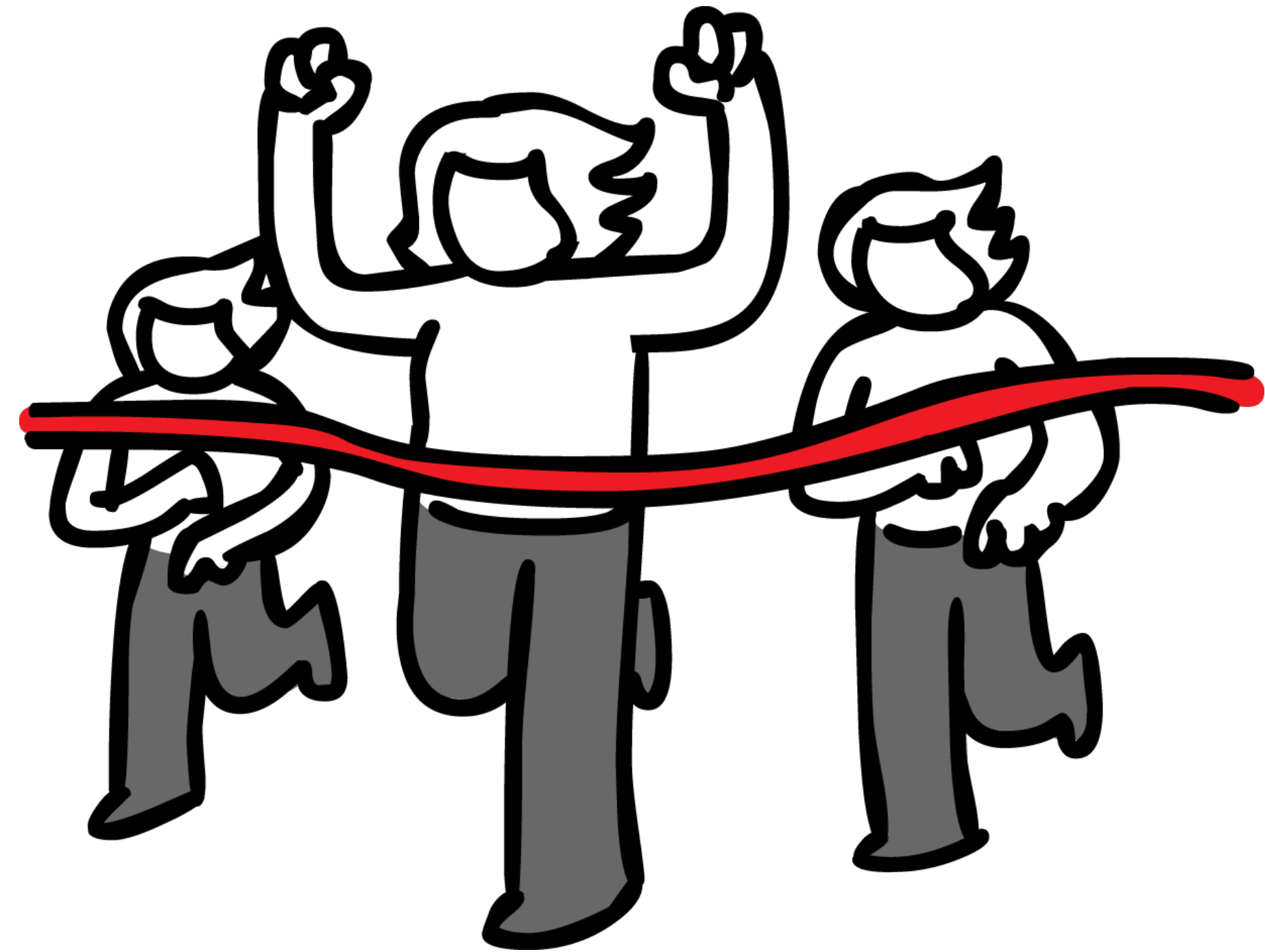
- 조금만 써라 / 핵심은 '생각'이다
- 회의록은 맥락을 파악하고 핵심을 키워드로 정리하자

2. 상사의 지시를 메모하는 법

- 업무의 내용과 최종 산출물 메모 / 말하는 사람의 의도 기록

3. 내 삶을 바꾼 월간 다이어리 작성법

- 월간 다이어리 사용 : 하지만 목표는 주간 단위로 설정
- 매일 계획 1쪽, 실행 1쪽, 공부 5~6쪽 기록



감사합니다