

CEO 박승호가 “몰입” 을 읽고...

(출판사-랜덤하우스 / 황농문 저)

이제는 WORK HARD가 아니라 THINK HARD의 시대다.

“생각하고 집중하고 몰입하라”

몰입(인생을 바꾸는 자기혁명)의 책이 나에게 던져주는 과제이자 주제이다.

아프리카의 초원을 거닐다가 사자와 마주쳤다고 하자. 이때는 이 위기를 어떻게 빠져나갈까 하는 것 이외에는 아무 생각이 없을 것이다. 이 상태가 바로 **몰입**이라고 할 수 있다. 몰입 상태에서는 한 가지 목표를 위하여 가지가 할 수 있는 최대능력을 발휘하는 비상상태가 발동한다. 자신을 초긴장 상태로 만들어 모든 것을 잊고 오로지 한 가지 일에 집중하기 때문에 잠재된 능력을 최대한 발휘하는 것이다.

중력의 법칙을 발견한 뉴턴은 “한 가지만을, 그것 한 가지만을 생각했다” 고 하고, 혼다의 창업자인 혼다 소이치로도 몰입적 사고로 엔진을 개발했으며, 아인슈타인, 에디슨, 빌 게이츠, 투자의 귀재 워렌 버핏등 비범한 업적을 이룬 천재들에겐 한 가지 공통점이 있다.

고도로 집중된 상태에서 문제를 생각하는, **몰입적 사고**를 한다는 것이다.

최근 한 설문조사에 의하면 30대 직장인의 88%가 ‘아무래도 인생이 잘못 굴러가고 있는 것 같다’는 생각을 하고 있는 것으로 나타났다. 또 5명 중 2명은 만성 우울증에 시달리고 10명 중 1명만이 현재 생활에서 행복을 느낀다고 한다. 가장 큰 원인은 대부분의 사람들이 지금 하고 있는 일, 지금 처한 현실에서 행복을 찾으려하지 않는 데 있다. 30%의 잠과 20%의 여가 활동, 50%의 일로 채워져 있는 우리 인생에서 절반 이상을 차지하는 일을 통해 즐거움을 찾지 않고 20% 미만의 여가 활동에서 즐거움을 찾는다는 것은 참으로 소모적인 일이다. **몰입은 해야 하는 일과 즐기는 놀이를 하나가 되도록 만든다.** 그리고 이것이야말로 몰입이 가진 탁월함이다. 1분밖에 생각할 줄 모르는 사람은 1분 걸려서 해결할 수 있는 문제밖에 못 푼다. 60분 생각할 수 있는 사람은 그보다 60배나 난이도가 높은 문제를 해결할 수 있으며, 10시간 생각하는 사람은 600배나 난이도가 높은 문제를 해결할 수 있다. 또 일을 열심히 하면 남들보다 10~20% 연봉을 더 받을 수 있을 뿐이지만 두뇌를 개발하면 남들보다 10배, 100배 연봉을 더 받을 있음은 물론 절대 따라잡을 수 없는 자기 발전을 이룰 수 있다. 주입식 교육으로 신동도 바보로 만든다고 비판받는 우리 교육이나 야근을 강제하는 직장 현실 속에서 창의성과 사고력으로 무장한 **신인재**를 키우는 데 몰입만 한 기술은 없을 것이다.

몰입 상태에서는 자아실현을 하고 있다고 느낀다. 자아실현에 대한 개념은 칼 융이 처음 제안하고 칼로저스도 언급한 바 있는데 매슬로는 인간의 동기부여 이론으로서 동기부여설을 제안하였고 욕구 5단계 중 자아실현을 가장 높은 단계에 두었다. 나중에 3단계를 더 추가하여 8단계의 욕구단계를 이루는데 **생리적욕구-안전욕구-애정(소속과 사랑 욕구)-자존감의 욕구(존경의 욕구)-인식의 욕구-미적욕구-자아실현-초월, 영적 상태**이다. 몰입 상태에서는 자신의 지적 능력이 최고조로 발휘되는 경험을 하고 이 경험이 바로 **자아실현**이 되는 것이다.

마지막으로, 조지프 르두는 『시냅스와 자아』에서 우리의 사고와 감정, 활동, 그리고 기억과 상상은 모두 시냅스에서 일어나는 반응의 결과라고 말했다. 그런데 이러한 시냅스는 가소적(plastic, 고체가 한계이상의 힘을 받아 성질이 바뀌고 그 힘이 없어져도 본래의 모양으로 돌아가지 않는 성질)이어서 경험이나 학습에 의하여 변화한다. 즉 시냅스는 **학습**을 통해 얻는 정보를 기록하고 저장하는 것이다. 이렇게 **시냅스에 미친 학습의 결과가 한 인간의 人格을 구축하는데 주된 역할을 한다.** 자신의 실체는 자신의 시냅스가 어떻게 배선되느냐에 따라 결정되고 유지되는 것이다.

그저 하루하루를 최선을 다하는 것이, 매순간 순간 최선을 다하는 것이 CEO나 직장인에게 최고의 노력으로 생각되고 그렇게 살아왔으나 열심히 살고, 최선을 다하는 것도 중요하지만 생각을 하고 몰입을 하는 것이 그 얼마나 필요한 시기인지를 이 책을 통해 깨닫게 되면서 나의 일상생활이나 사회생활을 하는데 있어서 커다란 자기변혁을 가져오는 소중한 시간이었다.