

## 미루는 습관에 관하여

-Tim Urban

대학에 다닐 때, 저는 정치학을 전공했습니다. 그래서 작성해야 하는 과제가 많았죠. 보통의 학생은 과제를 할 때 (표를 보며: WORK PER DAY)이런 식으로 일을 분산할 겁니다. 처음에는 조금 느리게 시작하지만 첫 주에 할 만큼 하면 나중에 더 많은 양을 하면서 모든 일이 조직적으로 끝납니다. 저도 그렇게 하고 싶어요. 저렇게 계획을 짜겠죠. 다 준비해 놓은 상태일 겁니다. 하지만 사실상 과제가 나오면 이렇게 됩니다. (표를 보며 : 아무것도 없는 그래프, 웃음)

모든 과제마다 이런 일이 일어났습니다. 90쪽 분량의 졸업 논문도 다가왔죠. 일년은 투자해야 하는 논문이었어요. 이런 과제는 평소에 하던대로 하면 안된다는 걸 알고 있었어요. 그러기엔 너무 중요한 과제니까요. 그래서 계획을 세웠고 이렇게 해야겠다고 생각했습니다. 일년을 이렇게 보내는거죠.(표를 보며 : 점차 층계 계단처럼 올라가는 표) 처음에는 가볍게 시작하고 중간쯤에는 속도를 좀 높이고 마지막에는 기운 좀 내서 하는 거죠. 마치 작은 계단처럼 한달까요. 계단 좀 오르는게 얼마나 힘들겠어요? 별거 없잖아요, 안 그래요? 그런데 정말 웃긴 일이 일어났습니다.

처음 몇 달은 그냥 시간이 지나갔고 제가 별로 한게 없었어요. 그래서 끝내주는 계획 수정본을 만들었죠. 그런데 그러고 나서는 중간 달도 그냥 지나갔고(표를 보며: 앞에 계단은 빈 공간, 중간부터 계단식) 쓴게 없었습니다.

그래서 이렇게 됐죠.(표를 보며 : 앞, 중간 부분 빈 공간, 뒷부분만 그래프)

두달이 한달이 되고 그게 또 2주가 되었습니다. (표를 보며 : 뒷 부분에 그래프는 점점 가늘고 높아짐) 그리고 어느 날 깨어보니 기한이 3일 밖에 안 남았는데도 한 글자도 안쓴 상태였어요. 그래서 제가 할 수 있는 걸 했죠. 72시간 동안 90쪽을 썼습니다. 하루도 아니고 이틀밤을 꼬박 새서요. 그리고 캠퍼스를 가로질러 뛰어서는 느린 동작으로 다이빙을 해서 마감 시간에 겨우 냈습니다. 저는 그걸로 끝난 줄 알았어요. 그런데 일주일 뒤에 학교에서 전화가 왔습니다. 학교에서 이러는 겁니다. “이제까지 본 것 중 최고의 논문이에요.” 그런 일은 없었어요.

아주, 아주 형편없는 논문이었죠. 어쨌든 현재 저는 블로그 작가입니다. “잠깐 그런데 왜” 라는 블로그를 운영합니다.

몇 년 전에, 미루기에 대해 글을 쓰려고 했었습니다. 제 행동은 주변에서 할 일을 미루지 않는 사람들을 늘 당황하게 했습니다. 저는 그들에게 설명하고 싶었어요.

할 일을 미루는 사람의 머릿속에서 벌어지는 일과 왜 우리가 미루는지요. 저는 한가지 가설이 있었습니다. 할 일을 미루는 사람들의 뇌는 다른 사람들의 뇌와 다르다는

거죠. 이것을 검증하기 위해서 MRI연구실을 찾아서 제 양쪽 뇌를 스캔하게 하고 검증된 미루지 않는 사람의 뇌도 스캔해서 둘을 비교했습니다. 제가 오늘 여러분께 보여드리려고 가져왔습니다. 차이점이 보이는지 자세히 보시기 바랍니다.

여러분이 훈련받은 뇌 전문가가 아닌 이상 차이가 확연히 보이진 않겠지만 그래도 한번 봐주세요. 이것이 미루지 않는 사람의 뇌입니다. (합리적인/이성적인 의사결정자, 귀여운 그림...웃음)

이제...이게 제 뇌입니다. (합리적인 의사결정자 옆에 순간적 만족감 원숭이)차이가 있죠. 둘다 “합리적인 의사결정자”가 있지만 미루는 사람의 뇌에는 “순간적 만족감 원숭이”도 있죠. 이게 할 일을 미루는 사람에게 무슨 의미일까요?

이 일이 벌어지기 전까진 모든게 괜찮다는 뜻입니다.

슬라이드 그림 : 합리적인 의사결정자 왈 - 지금 하는게 딱 좋겠다.

순간적 만족감 원숭이 - 늙...아니

생산적인 일을 하기 위해 합리적인 결정을 할 겁니다. 하지만 원숭이는 그걸 안 좋아하기 때문에 자기가 운전대를 잡고는 말합니다. “낸시 케리건과 토냐 하딩 스캔들의 위키피디아 페이지를 몽땅 읽자구. 그 스캔들이 방금 딱 떠올랐으니까.” 그리고서, 그리고 냉장고로 가서 10분전보다 뭐 새로운게 없는지 보자고. 그리고 나서 유튜브에 들어가서 리처드 파인만 이 자석을 설명하는 영상으로 시작해서 한참을 보낸 뒤에 마지막으로 저스틴 비버 엄마를 인터뷰하는 영상을 보는 거야. 이걸 모두 시간이 많이 걸리니까 오늘은 아무 일도 할 시간이 없어. 미안! 무슨 일이 벌어지고 있는 걸까요?

순간적 만족감 원숭이는 운전대를 맡길만한 녀석이 아닙니다. 그는 완전히 현재의 순간 속에서만 살고 있죠. 과거의 기억이나 미래에 대한 지식이 없고 오직 두가지만 신경씁니다. 쉽고 재미 있는 것. 동물의 세계에서는 그래도 괜찮겠죠. 당신이 강아지여서 평생을 쉽고 재미있는 것만 하면서 지낸다면 성공한 인생인거죠!

이 원숭이에게 인간은 그저 다른 종의 동물입니다. 잘 자고, 잘 먹고, 잘 번식하기만 하면 되는 겁니다. 부족시대에는 그거면 됐겠죠. 아실지 모르겠지만, 이제는 부족시대가 아닙니다. 지금은 선진 문명의 시대인데 원숭이는 그게 먼지 모르죠. 그렇기 때문에 우리 뇌에는 다른 존재가 또 있어요. 바로 ”합리적 의사결정자“인데 우리에게 동물이 할 수 없는 일을 할 수 있는 능력을 주죠. 미래를 꿈꿀 수 있고, 큰 그림도 볼 수 있고, 장기적인 계획도 세울 수 있어요. 합리적 의사결정자는 이걸 모두 고려하려고 합니다. 지금 현재 합리적인 일을 하도록 만들고 싶어 합니다.

어떤 때에는 쉽고 재미있는 일을 하는게 적합할 때가 있죠. 저녁을 먹거나, 잠을 자거나, 좋은 여가 시간을 보낼 때 말이에요. 그래서 서로 겹쳐지는 부분이 있어요. 어

편 때에는 서로 의견이 맞죠. 하지만 때로는 힘들고 별로 즐겁지 않아도 일을 하는게 훨씬 합리적일 때가 있어요. 보다 큰 뜻을 위해서는요. 바로 그때 갈등이 일어납니다. 일을 미루는 사람에게는 그런 갈등이 늘 같은 방식으로 끝납니다. 합리적 왕국을 벗어난 쉽고 재미있는 왕국인 이 주황색 지대(순간적 만족감원숭이 지대)에서 많은 시간을 보내게 되죠. 저는 그곳을 "암흑의 놀이터"라고 부릅니다.

암흑의 놀이터는 일을 미루는 사람들이 다 잘 아는 곳이죠. 여가 활동이 벌어지는 곳인데 어떤 때는 여가 활동을 하면 안 될 때도 합니다. 암흑의 놀이터에서의 재미는 사실 재미있지는 않아요. 놀 자격이 없으니까요. 그 곳의 공기는 죄책감, 공포, 불안, 자기혐오로 가득한데 모두 일 미루는 사람들이 느끼는 감정이죠. 문제는 이런 상황에서 원숭이가 득세하면 어떻게 일 미루는 사람들이 파란 지대로 가느냐는 거죠. 덜 즐겁지만(블루 존 : Hard Things) 중요한 일이 벌어지는 곳이에요. 다행히 일을 미루는 사람에게는 수호천사가 있습니다. 언제나 그를 내려다 보며 가장 암울한 순간에 지켜주는 존재인데 바로 패닉 괴물이라는 존재이죠.

패닉 괴물은 대부분의 시간에는 휴면 상태이지만 이럴 때 갑자기 일어납니다. 마감기한이 코 앞으로 다가오거나, 공개적으로 망신당하거나, 경력에 재앙이 닥치거나, 무시무시한 후환의 위험이 있는 경우에 말이죠. 중요한 것은 그게 원숭이가 무서워하는 유일한 존재라는 거예요. 최근까지도 제 인생에서 매우 가까운 존재였습니다. TED에서 6개월 전에 연락와서는 저를 강연에 초청했거든요.

그런데 한참 신나서 들떠 있는데 합리적 의사결정자가 다른 생각이 들었나 봅니다. 그는 말하죠, "우리가 뭘 수락한건지 알지?" "미래의 어느 날 무슨 일이 일어날건지 확실히 이해하지?" "지금 당장 앉아서 시작해야 해." 그러자 원숭이가 "전적으로 동의하지만 지금은 그냥 구글어스를 열고 인도를 더 잘알기 위해 인도의 남단을 확대해서 해발 200피트에서 인도 북단에 도착할 때까지 두시간 반 동안 위로 스크롤 하자."라고 합니다. 그래서 그날은 그걸 했습니다.

6달이 4달이 되고, 2달, 1달이 되어서 TED관계자가 강연자를 발표했습니다. 웹사이트를 열어보니 제 얼굴이 저를 똑바로 쳐다보고 있는 거예요. 그러자 누가 깨어났게요? 그래서 패닉 괴물이 정신줄을 놓기 시작합니다. 몇초뒤에슨 모든 시스템이 난리가 났죠. 그러자 패닉 괴물을 무서워하는 원숭이는 획, 나무 위로 도망갑니다!

드디어 합리적 의사결정자가 주도권을 잡고 강연 작업을 할 수 있었죠. 패닉 괴물은 할 일을 미루는 실성한 사람들의 행동을 설명해 줍니다. 어떻게 2주가 지나도록 과제의 첫 문장도 못 쓰는 저 같은 사람들이 기적적으로 작업 윤리의식을 찾아서 밤을 새가며 8쪽을 쓰는지를요.

이 모든 상황이 저3가지 캐릭터로 설명이 되죠. 이것이 일을 미루는 사람의 시스템입니다. 별로 좋은 모양은 아니지만 최종적으로 효과는 있습니다.

그래서 몇 년전에 이것에 대해 블로그에 썼습니다. 글을 썼을 때, 사람들의 반응은 놀라웠습니다. 말 그대로 수 천통의 이메일을 전 세계의 다양한 일을 하는 다양한 사람들이 보냈습니다. 간호사, 은행가, 화가, 공학자, 그리고 엄청나게 많은 박사과정 학생들이 있었죠. 그들은 모두 같은 말을 했어요. "저도 똑같은 문제가 있어요." 하지만 제가 놀란 것은 블로그의 글은 가벼운 어조인데 이메일은 매우 진지한 어조로 대조되는 것이었습니다. 이 사람들은 정말 일으려 미루는 것 때문에 인생이 어떻게 되었는지를 매우 답답해하며 토로했습니다. 원숭이가 자기에게 무슨 짓을 했는지요.

그리고 저는 이것을 보며 생각했습니다. 일을 미루는 사람의 시스템이 효과가 있는데 왜 이런거지? 어째서 이 모든 사람들이 암울한 곳에 있는 걸까? 알고 보니 두 종류의 미루기가 있었습니다. 오늘 말씀드린 예시에는 다 마감 기한이 있었습니다.

그 기한이 있을 때는 미루기의 결과는 단기간으로 제한됩니다. 패닉 괴물이 관여하니까요. 하지만 두 번째 종류의 미루기는 기한이 없을 때 생깁니다. 만약 예술이나 사업분야같은 자영업에 종사하고 싶어 하신다면 이런 일에는 마감기한이 없습니다.

나서서 일을 하기 전까지는 아무 일도 일어나지 않으니까요.

직업 이외에 어떤 기한도 없는 중요한 일들은 많이 있습니다. 가족을 만나거나 운동하고, 건강을 돌보고 인간관계를 잘 유지하고, 잘 되지 않는 관계는 정리하는 것등이죠. 일을 미루는 사람들이 이런 어려운 일들을 하게 만들 수 있는 유일한 기제가 패닉 괴물이라면 그게 문제가 됩니다. 왜냐하면 이런 모든 일에는 마감 기한이 없어서 패닉 괴물이 나타나지 않거든요. 깨어날 계기가 없습니다. 그래서 미루기로 초래되는 결과가 제한되지 않고 그냥 영원히 이어집니다. 이것이 장기적인 미루기로 우습고, 단기적이며, 기한이 있는 종류보다 훨씬 잘 안보이고 논의가 되지 않습니다. 보통 조용히 혼자서 괴로워하죠. 이건 상당한 장기적인 불행과 후회의 원천이 될 수 있습니다. 저는 그래서 사람들이 이메일을 보냈다고 봅니다. 이래서 그들이 매우 안 좋은 상황에 있는 거죠. 그들이 과제를 베풀치기해서 그런게 아닙니다.

장기적인 미루기가 마치 자신을 때때로 자신의 "삶의 구경꾼"같이 느끼게 해서 그런 겁니다. 답답함은 꿈을 이루지 못해서가 아니라 아예 꿈을 향해 출발할 수도 없었기 때문이죠. 그래서 이 메일들을 읽고 약간의 깨달음을 얻었는데 미루지 않는 사람이란 존재하지 않는다고 봅니다. 맞습니다. 여러분도 모두 미루는 사람들입니다.

뭘, 여러분들은 저처럼 그렇게 엉망은 아닐지 모르죠. 여러분은 마감기한이 있는 건전한 미루기 일지 모르지만 기억하세요, 원숭이의 교묘한 속임수는 기한이 없을 때 나옵니다. 마지막으로 한가지 보여드리고 싶습니다. 저는 이것을 인생 달력이라고 부르는데요.

90년의 인생에 한 주마다 상자가 하나씩 있습니다. 상자가 별로 많지 않죠.  
특히 우리는 상자를 이미 많이 썼으니깐요! 이 달력을 오랫동안 유심히 볼 필요가 있다고 생각합니다. 우리가 정작 무엇을 미루고 있는지 생각해 보아야 합니다.  
누구나 인생에서 무언가를 미루고 있으니깐요. 순간적 만족감 원숭이를 늘 의식해야 합니다. 그게 우리 모두가 해야 할 일이죠. 달력에 상자가 많이 남지 않았으니 아마 오늘부터 시작해야 할 겁니다. 뭐, 오늘 아니라도 뭐...언젠가 끝이요.  
고맙습니다.