

Data Driven Reflection

Reflective Practices That Guarantee Growth

“

계측되지 않은 것은 관리될 수 없고,
관리되지 않은 것은 개선될 수 없다.

이 문서는 ‘불닭볶음면’과 ‘맥주’로 인해 탄생하게 되었습니다.

고등학교 3학년 때, 새벽에 집에 돌아와 불닭볶음면을 먹는 것이 저의 작은 행복이었습니다. 하지만 매일 아침마다 배가 아파 공부에 집중하기 어려웠죠.

처음엔 스트레스로 인해 소화기관에 문제가 생겼다고 생각했습니다. 불닭볶음면이 원인일 거라고는 전혀 떠올리지 못했죠. 그러다 성인이 되고, 친구에게서 “매운 음식을 먹으면 배가 아플 수 있다”는 말을 들으며 깨달았습니다.

그제야 매운 음식을 먹은 다음날 배가 아프다는 사실을 인지하게 되었고, 누군가 말해주기 전까지 몰랐던 제 몸의 신호를 뒤늦게 알게 됐습니다.

시간이 흘러 취직 후에는 업무 스트레스 때문에 매일 밤 맥주 한 캔과 과자 한 봉지가 일상이 되었습니다. 그 시간은 또 다른 작은 행복이었죠. 하지만 맥주를 마신 다음날엔 머리가 멍한 느낌을 자주 받았습니다.

처음엔 “이 정도쯤이야!”라는 순진한 생각으로 계속 마셨습니다. 하지만 점점 늦어지는 기상시간과 줄어든 업무 효율을 느끼며 문제의 심각성을 깨닫게 되었죠.

그 후, 맥주를 마신 날과 그렇지 않은 날의 몸 상태를 기록하기 시작했습니다. 이 데이터를 통해 맥주가 제 일상에 미치는 영향을 명확히 알게 되었고, 결국 밤에 맥주를 마시지 않게 되었습니다.

이 경험을 계기로 저는 더 나은 삶을 위해 제 몸과 행동 데이터를 분석하고 회고하는 습관을 가지게 되었습니다. 이를 통해 평생 몰랐을지도 모를 중요한 사실들을 하나씩 알아가고 있습니다.

이 작은 기록들은 결국 ‘최고 수준의 인생’을 만드는 데 큰 밑거름이 되고 있습니다.



맥주 1잔은 5시간 손해를 발생시킨다.



22시를 넘으면 168시간 손해본다.



달리기 15분은 2시간을 창조한다.



쌀과 라면은 최소 1시간 손해본다.
(채소랑 같이 먹어도 마찬가지다.)



최고수준의 시간밀도를 위한,
지속가능한 수면시간은 7.5시간이다.



오후 10시를 넘어가면 실수가 급증하여,
작업시간이 1.8배 늘어난다.

여러분은 스스로에 대해서 얼마나 잘 알고 계신가요?
여러분은 스스로를 최고수준으로 활용하고 계신가요?

업데이트 기록

| 날짜 | 업데이트 내용 |
|------------|--------------|
| 2025.02.15 | 퍼스널 논문 사례 추가 |

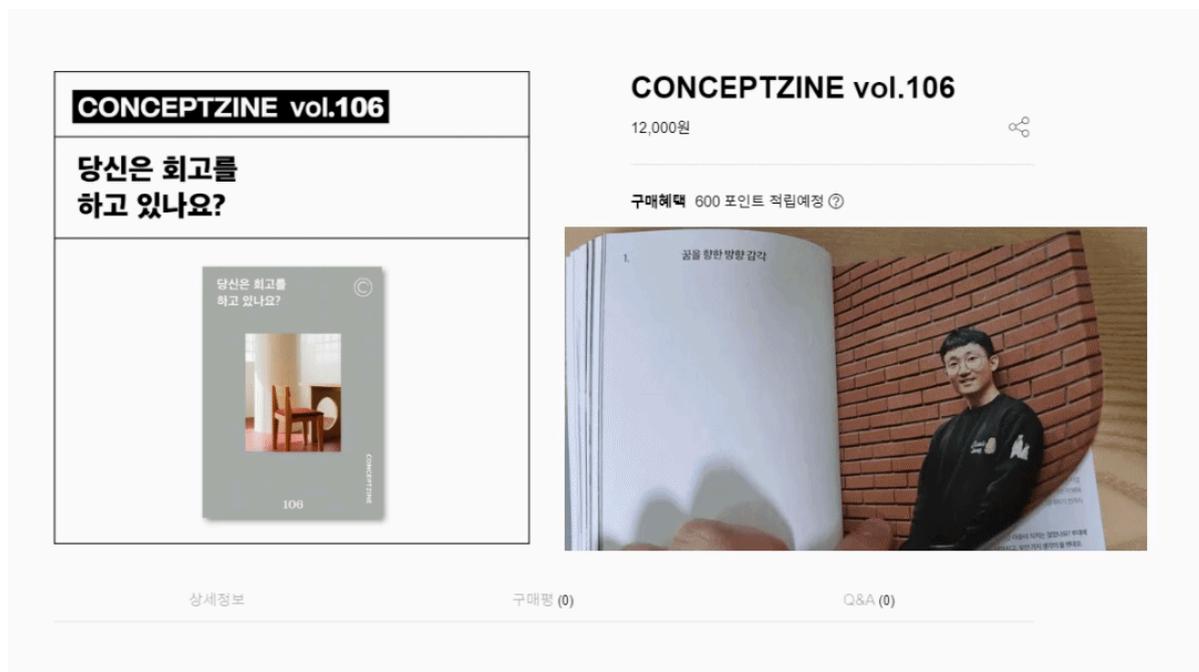
목차

1. 저자소개
2. 오해 풀기
3. DDR(Data Driven Reflection)이란
 - a. 시간결손
 - b. 시간누수
 - c. 시간경영
 - d. DDR
4. DDR 예시
 - a. 맥주 한 잔은 5시간과 같다
 - b. 최고수준의 수면시간은 7.5시간이다.
 - c. 라면에 밥 말아먹으면 2시간 손해본다.
 - d. 오후 10시 이후에 실수가 1.8배 늘어난다.
 - e. 오후 10시를 넘으면 168시간 손해본다.
5. DDR을 적용하는 방법
 - a. 일간회고
 - b. 1개월 1논문

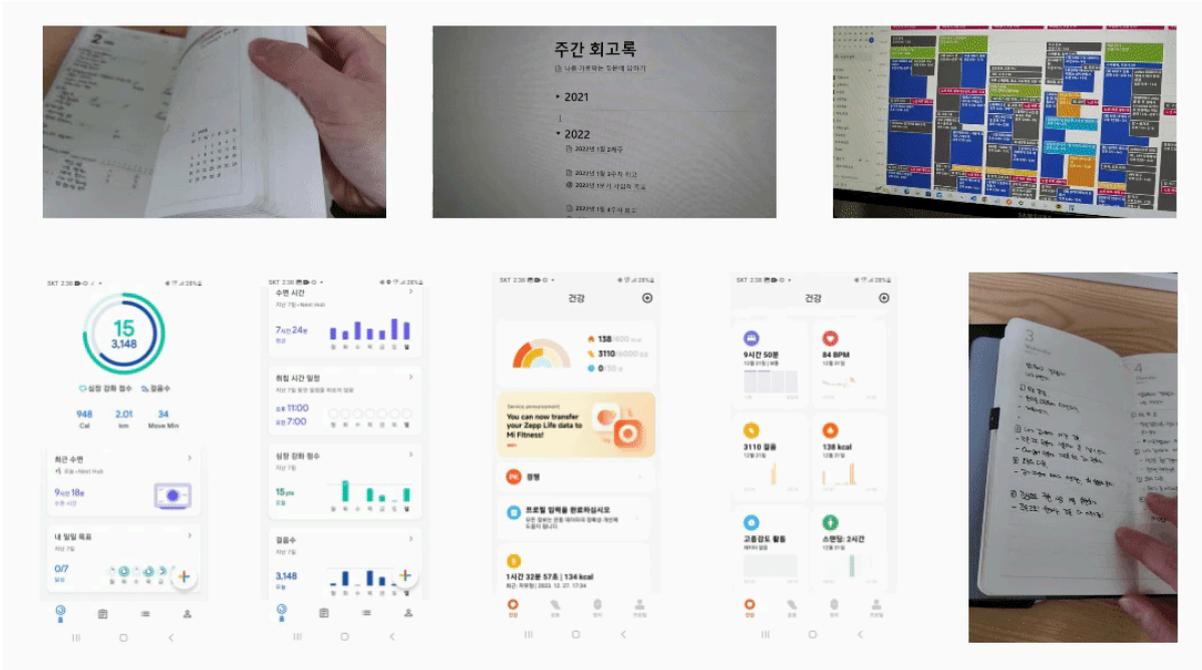
1. 저자소개

안녕하세요, 회고를 작성한 지 1000일이 넘게 된 Jerry입니다.

2023년에는 <컨셉진>과 함께 회고에 대한 인사이트를 공유하기도 했습니다.



지난 1000일 동안 다이어리와 회고를 꾸준히 작성하며, 저 자신을 객관적으로 분석하기 위해 노력해왔습니다. 또한, 웨어러블 기기를 활용해 제 생체활동 데이터를 정교하게 분석하며 더 깊은 통찰을 얻고자 했습니다.



이번 문서는 그동안 회고를 통해 얻은 노하우를 여러분과 나누고, 피드백을 받아 더욱 발전된 회고를 만들어가기 위한 첫걸음입니다.

2. 오해 풀기

DDR(Data Driven Reflection)에 대해 이야기할 때, 종종 오해를 받습니다.

“너무 비인간적이고 로봇처럼 산다”는 이야기를 들곤 하죠.

맞습니다. 겉으로 보면 자신을 엄격히 통제하며 사는 것처럼 보일 수 있습니다.

하지만 진짜 슬픈 건, 자신이 가진 **100%**의 가능성이 어떤 모습인지조차 모른 채 살아가는 것이 아닐까요?

가족과의 시간을 100%로 즐기고 계신가요?

연인과의 시간은 어떤가요? 소중한 친구들과의 시간은요?

직장에서는 그저 퇴근 시간만 기다리며 하루를 보내고 있진 않나요?

맛있는 음식을 먹으면서도 그 즐거움을 온전히 느끼고 있나요?

건강은 감당 가능한 선에서 최선을 다해 챙기고 있나요?

혹은 돈을 그저 느낌대로 관리하고 있진 않나요?

만약 80살이 되어 “그때 더 열심히 할걸... 더 잘할 수 있었는데...”라는 후회를 남긴다면, 그것만큼 두려운 일이 또 있을까요?

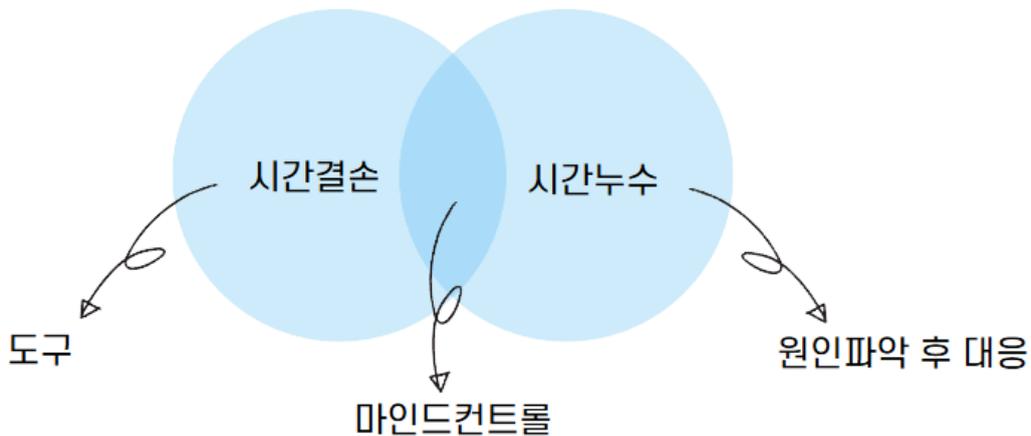
사랑하는 사람들과 함께하는 시간, 사랑하는 일을 하는 순간, 사랑하는 삶을 살아가는 과정. 이 모든 것을 후회 없이 누릴 수 있다면, 그것보다 만족스럽고 아름다운 삶이 있을까요?

지금부터 제가 전할 이야기는 자신을 속박하는 족쇄가 아닙니다.
오히려 여러분이 평생 모르고 지나칠 뻔했던,
100% 본인다운 삶을 사는 방법에 대한 이야기입니다.

자, 후회 없는 삶을 살아볼 준비가 되셨나요?

3. DDR(Data Driven Reflection)이란

DDR을 이해하기 위해서는 아래 그림 하나만 이해하시면 됩니다.



위 그림에 대해서 하나씩 설명드리겠습니다.

시간결손

시간결손이란 기록하지 못한 시간을 의미합니다.

여러분은 **2024년 7월 7일 오후 7시**에 무엇을 했는지 기억하거나 기록한 내용이 있나요?
만약 없다면, 그 시간은 여러분에게서 결손된 시간입니다.

이런 결손된 시간이 나중에 어떤 이유로든 필요하게 되었을 때,
기록이 없으면 그 시간을 활용할 수 없게 됩니다.

시간결손을 막기 위한 방법

저는 **2017년**부터 시간결손을 방지하기 위해 ‘데일리 리포트’라는 방식을 시도했습니다.
[유튜브 영상](#)에서 알게 된 방법으로, **30분**마다 자신이 무엇을 했는지 노트에 기록하는
방식입니다.

하지만 이 방법은 지나치게 부담스럽고 실패하기 쉬웠습니다.
여러 가지 시도를 거친 끝에 깨달은 가장 효과적인 방법은 바로 ‘자동화’입니다.

자동화를 활용한 시간 기록

저는 웨어러블 기기와 자동화 프로그램을 활용해 제 시간을 기록하고 있습니다.
스마트밴드, 수면센서, 연속혈당측정기, 홈캠, 화면 캡처 프로그램 등 다양한 도구를 사용 중입니다.

이렇게 자동으로 수집된 데이터를 저는 매일 밤 10시에 정리하며,
하루 24시간을 꼼꼼하게 기록하고 있습니다.

추천하는 시작 방법

제가 활용한 도구 중, 가장 간단하면서도 효과적인 두 가지는 ‘캡처 프로그램’과
‘미밴드’입니다.
이 두 가지만으로도 1년 넘게 기록을 유지해왔습니다.

처음에는 이 두 가지를 사용하는 것을 추천드리며,
나머지 기기는 참고용으로만 활용해 보세요.

| 구분1 | 구분2 | 가격 | 설명 |
|--------|-------------------------|---------|--------------------------------------|
| 한 일 기록 | 캡처 프로그램 | 0원 | 제가 사용하는 모든 컴퓨터에서 10분 간격으로 화면을 캡처합니다. |
| | 홈캠 | 3~4만원 | 집에 설치한 홈캠에서 10분 간격으로 기록을 남깁니다. |
| | 라이즈(Rize) | \$10/월 | 데스크탑에서 언제 어떤 프로그램을 사용했는지 기록합니다. |
| 수면 기록 | 샤오미 미밴드 | 3~4만원 | 손목에 착용하여 수면시간과 수면패턴을 측정합니다. |
| | 구글 네스트 허브 2세대 | 10~15만원 | 레이더 센서를 활용하여 침대 근처에 두어, 수면을 측정합니다. |
| 운동 기록 | 샤오미 미밴드 | 3~4만원 | 손목에 착용하여 운동시간과 심박수를 |

| | | | |
|-------|--------|-----------|----------------------------------|
| | | | 측정합니다. |
| 혈당 기록 | 리브레2 | 9~10만원/2주 | 팔에 부착하여 1분 간격으로 혈당을 측정합니다. |
| 뇌파 기록 | LG 브리즈 | 35만원 | 주기적으로 뇌파 점수를 기록합니다. |

시간 기록은 **DDR**의 출발점입니다.

기록하지 않으면 **DDR**을 시작할 수 없습니다.

그러니 다양한 기기를 활용해 자신에 대한 데이터를 수집해보세요.

수집한 데이터는 매일 정리하는 시간을 가지는 것을 추천드립니다.

저는 매일 밤 **10시**에 데이터를 정리하고, 구글 캘린더에 몇 시에 무엇을 했는지 기록합니다.

이렇게 조금씩 시간결손을 해결하다 보면, 결국 모든 시간을 기록할 수 있게 됩니다.

시간결손률이 낮아질수록, 여러분의 성장 가능성은 더욱 높아집니다.

시간누수

‘시간누수’란 원하는 방향으로 활용하지 못한 시간을 말합니다.

예를 들어, 일해야 할 시간에 유튜브를 보거나, 가족과 함께하는 시간에 업무 생각으로 집중하지 못한 경험이 있으신가요?

이처럼 여러분의 의도와 다르게 시간이 새어 나간다면, 그것이 바로 시간누수입니다.

시간결손 vs 시간누수

‘시간결손’은 주로 도구와 시스템으로 해결할 수 있습니다.

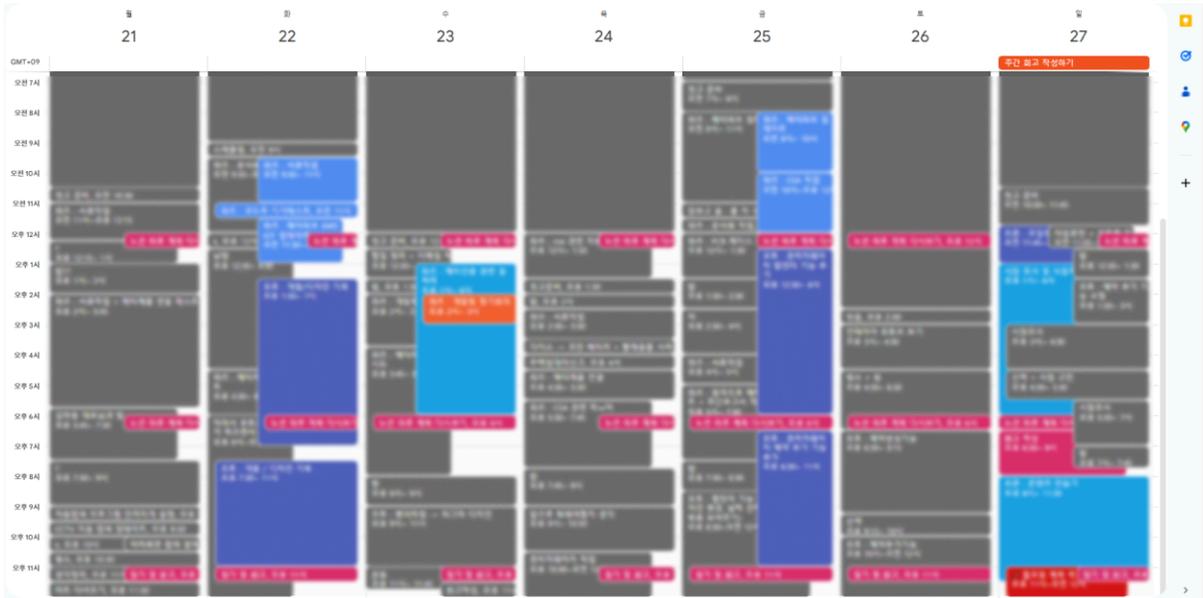
하지만 ‘시간누수’는 창의적인 접근과 깊은 고민이 필요합니다.

시간누수 해결의 시작

시간결손을 먼저 해결하면, 여러분은 자신의 시간을 한눈에 파악할 수 있게 됩니다.

예를 들어, 저의 경우 구글 캘린더를 활용해 하루 동안 했던 모든 일을 기록하고 있습니다.

이 과정을 통해, 내가 시간을 어떻게 사용하고 있는지 명확히 이해할 수 있습니다.



시간 기록을 통해 자신을 되돌아보면, 개선해야 할 부분이 자연스럽게 보이기 시작합니다. 예를 들어, 저도 잠을 너무 많이 자거나 밥 먹는 데 너무 많은 시간을 쓰는 문제를 발견했죠.

개선을 위한 단계

자신의 최고 수준을 목표로, 발견한 문제를 아래 순서대로 해결해 보세요
1~6단계를 끊임없이 반복하면 지속적으로 문제를 해결할 수 있을 겁니다.

| 단계 | 설명 |
|----|---|
| 1 | 변화시키고 싶은 부분을 구체화하고 수치화하기 예) 수면 시간을 7.5시간으로 유지하기 |
| 2 | 목표 수치를 달성할 방법 탐색하기 예) 아침 헬스장 PT 등록하기 |
| 3 | 해당 방법을 1주 동안 실행하기 |
| 4 | 목표 수치를 달성했는지 확인하기 |
| 5 | 달성했다면, 지속 가능한 방법 설계하기 |
| 6 | 달성하지 못했다면, 새로운 방법 탐색하기 |

아래는 각 단계에서 유용한 팁들입니다:

1) 변화시키고 싶은 부분을 구체화하고 수치화하기

과도한 목표 설정은 실패로 이어질 수 있습니다.

여러분의 목표가 현실적인지 선행 자료나 샘플을 참고해 확인하세요.

예를 들어, 저는 하루에 4시간만 자고 나머지 시간을 활용하고 싶었지만, 이는 불가능한 목표였습니다.

성인은 하루 7~9시간 수면이 권장되며, 수면 부족은 치매와 같은 신경계 질환 위험을 높입니다.

현실적인 목표 설정이 성공의 첫걸음입니다.

2) 목표 달성 방법 탐색하기

저는 서적과 연구 자료를 활용해 해결책을 찾았습니다.

대부분의 문제는 이미 누군가 답을 찾았을 가능성이 높습니다.

관련 연구를 참고하거나, ChatGPT와 같은 도구를 통해 자료를 찾아보세요.

- 1~2가지 방법만 실행하세요.

동시에 여러 방법을 시도하면, 어떤 것이 효과적인지 알기 어렵습니다.

과도한 시도는 지속 가능성을 떨어뜨리고 실패로 이어질 수 있습니다.

예를 들어, 다이어트를 위해 극단적으로 굶는 경우, 요요현상이 발생하기 쉽습니다.

습관을 개선하는 과정에서도 마찬가지로, 지나친 변화는 실패 확률을 높입니다.



아침에 잘 일어나기 위해서는 몇 가지 습관을 만들고 환경을 조정하는 것이 도움이 될 수 있어요. 아래에 몇 가지 방법을 소개할게요:

1. 일관된 수면 패턴 유지하기

- 매일 같은 시간에 자고 같은 시간에 일어나도록 노력하세요. 주말에도 규칙을 지키면 생체 리듬이 안정됩니다.

2. 취침 환경 개선하기

- 방을 어둡고 조용하게 만들어 숙면을 도와주세요.
- 전자기기를 잠들기 최소 1시간 전에 멀리하세요. 푸른 빛이 수면 호르몬 분비를 방해합니다.

3. 자연광 이용하기

- 아침에 햇빛을 받으면 멜라토닌(수면 호르몬)의 분비가 줄고, 몸이 깨어나기 쉬워져요.
- 커튼을 살짝 열어둬 아침 햇살이 들어오도록 하거나, 알람 대신 점점 밝아지는 조명(일출 알람)을 사용해 보세요.

4. 기상 루틴 만들기

- 일어나자마자 스트레칭, 물 한 잔 마시기 등의 루틴을 만들어 몸을 깨우세요.
- 신나는 음악을 틀거나, 기상 후 해야 할 **작업**은 일을 미리 계획해두는 것도 동기부여가 될 수 있어요.

메시지 ChatGPT



3) 한 주 동안 해당 방법 실행하기

한 주 동안 방법을 실행하며, 목표 수치에 얼마나 가까워졌는지 기록하세요. 가장 중요한 점은 "새로운 방법을 실행하는 동안 기록하는 것"입니다.

실패하거나 목표에 충분히 도달하지 못했더라도, 꼭 데이터를 기록하세요. 이 기록은 여러분의 미래에 큰 도움이 될 것입니다.

4) 목표 수치를 달성했는지 확인하기

1주일 동안 새로운 방법을 실행한 후, 목표 수치에 얼마나 도달했는지 점검해 보세요. 실제 달성 여부를 비교하여 평가합니다.

5) 달성했다면, 이를 지속 가능한 방법으로 만들기

목표를 달성했다면 축하드립니다!

하지만 일주일간 억지로 목표를 달성했다면, 요요 현상이 발생할 가능성이 큼니다.

따라서, 지속 가능한 방법을 찾아야 합니다.

목표를 낮추거나, 더 무리 없이 지속할 수 있는 방법을 고민해보세요.

장기적으로 지속 가능하도록 목표와 방법을 조정하는 것이 중요합니다.

6) 달성하지 못했다면, 다른 방법을 탐색하기

목표에 도달하지 못했다고 해서 실망하지 마세요!

큰 변화를 만들려면 많은 시행착오와 노력이 필요합니다.

이제 여러분이 목표한 '최고 수준의 자신'의 모습을 떠올리며, 이성적으로 데이터를 분석하세요.

- 왜 목표를 달성하지 못했는지 파악하고,
- 목표 달성을 위한 다른 방법을 고민해보세요.

더 많은 자료를 찾아보고, 다양한 시도를해보세요.

포기하지 않고 꾸준히 연구하면, 결국 답을 찾을 수 있을 것입니다.

시간경영

시간 결손이 거의 없어지고, 시간 누수를 해결하기 위해 다양한 시도를 하고 계신가요?
축하드립니다! 🎉 이제 여러분은 시간 경영을 시작한 것입니다.

경영학의 대가 피터 드러커는 이렇게 말했습니다:

“계측되지 않는 것은 관리될 수 없다.”

이제 여러분은 시간을 기록하고 관리하며, 개선할 수 있는 능력을 갖추게 되었습니다.

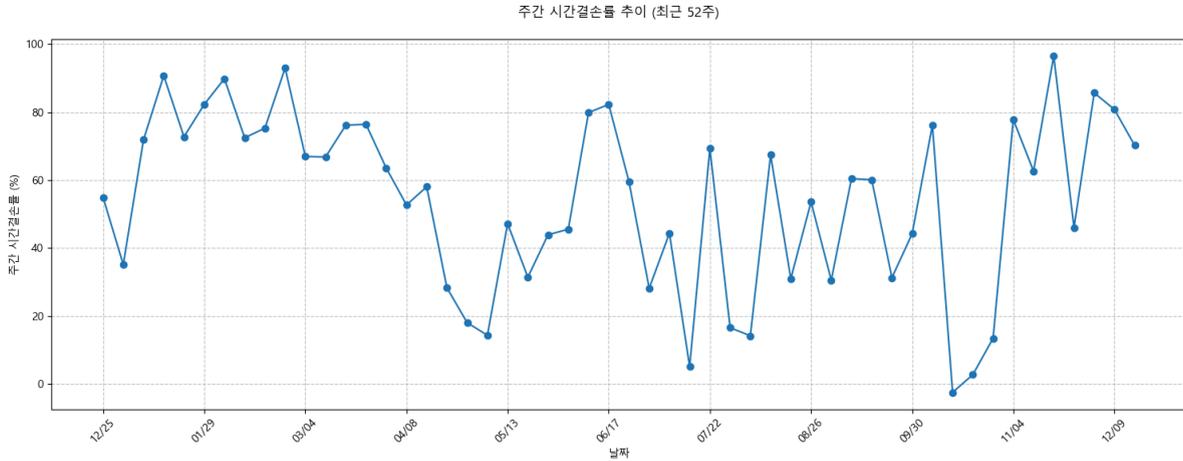
말 그대로 시간을 경영하게 된 셈입니다.

정리하면 이러합니다.

| 구분 | 해결방법 |
|-------|----------------------------------|
| 시간 결손 | 도구를 통해 자동으로 시간을 기록하기 |
| 시간 누수 | 주간 회고를 작성하며 시간을 더 잘 활용하기 위한 시도하기 |

하지만 지속적으로 시간 경영을 하는 것은 매우 어려운 일입니다.
저의 2024년도 시간 결손률을 그래프로 나타내면 아래와 같습니다.

시간 결손률이 높을수록 기록하지 못한 시간이 많다는 의미입니다.
1년 동안 시간결손률이 매우 들쭉날쭉한 것을 볼 수 있습니다.



이처럼 시간결손률이 높아, 시간 경영을 제대로 하지 못하는 영역을 저는 ‘데드존’이라고 부릅니다.

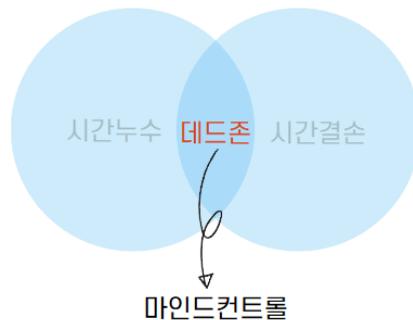
시간 결손과 시간 누수가 지속적으로 발생하는 구역이죠.

저의 경우, 3일간 시간 결손률이 80% 이상 유지되면, 100% 확률로 1주일 이상 지속되는 번아웃에 빠지게 됩니다.

이때는 업무 집중도가 급격하게 떨어지고, 앞으로 뭘 해야할지 막막한 느낌이 들죠.

시간결손 ∩ 시간누수 = 통제되지 않는 삶 = 데드존

1. 상당히 위험한 시그널(또는 시간경영 의지가 없음)
2. 일단 모든 것을 일시중단 권장
3. 마음을 가꾸고, 꿈을 가다듬어야 할 시간



회사의 예를 들면, '데드존'은 재무제표를 작성하지 않고, 성과 평가를 하지 않는 상태와 같습니다.

비리가 난무하고, 유능한 직원들은 모두 떠나가 버리는 상황인 거죠.

여러분의 삶 역시 제대로 경영되지 않으면, 나쁜 습관에 물들고 목표한 삶과 멀어지게 됩니다.

이런 순간이 바로 '데드존'입니다.

이럴 때의 해결 방법은 하나밖에 없습니다. '마인드 컨트롤'입니다.

'최고수준의 나'는 어떤 모습인가요? 왜 그렇게 되고자 하나요?

마인드 컨트롤에 큰 도움이 될 책을 하나 추천드립니다.

책 내용을 따라 실행해 보시는 것을 강력히 추천드립니다.

<https://product.kyobobook.co.kr/detail/S000214377461>

벤저민 하디 저자(글) · 최은아 번역

상상스퀘어 · 2024년 09월 25일

👑 주간베스트 국내도서 10위 · 자기계발 1위



MD의 선택 무료배송 사은품 소득공제

10% 19,800원 22,000원

적립/혜택 1,100P

배송안내 무료배송

12/31(화) 도착

기본배송지 기준

로그인 후 정확한 배송 안내를 받아보세요!

이달의 꽃과 함께 책을 받아보세요! 자세히 보기 >

*1권 구매 시 결제 단계에서 적용 가능합니다.

알림 신청하시면 원하시는 정보를 받아 보실 수 있습니다.

알림신청

매장 재고-위치

DDR(Data Driven Reflection)

이처럼 데이터를 기반으로 자신을 돌아보며 회고를 작성하는 과정을 **DDR(Data Driven Reflection)**이라고 합니다.

데이터를 수집하지 않고 추상적으로 회고를 작성하는 것은 문제를 정확하게 발견하는 데 어려움이 따릅니다.

하지만 수집한 데이터가 많을수록 더 현실적이고 구체적이며 실용적인 회고를 작성할 수 있습니다.

데이터가 있으면 자연스럽게 문제점을 파악할 수 있고, 그렇게 함으로써 자신이 원하는 모습인 '최고수준의 나'에 한 걸음 더 가까워질 수 있죠.

이제 DDR이 무엇인지 감이 잡히셨을 거라 생각합니다.
다음 장부터는 제가 어떻게 DDR을 작성하고, 이를 통해 유의미한 개선을 이뤄냈는지 사례를 통해 보여드리겠습니다.

4. DDR 예시

맥주 한 잔은 5시간과 같다

저는 힘든 날 혼술을 즐깁니다. 일주일에 한 번, 밤 10시쯤 할 일을 마친 후 유튜브를 켜고 맥주 한 캔과 좋아하는 과자를 먹습니다. 하지만 데이터를 통해 이 행동이 얼마나 나쁜지 객관적으로 분석해봤습니다.

상식적으로, 이는 장기적으로 건강에 해를 끼칩니다. 하지만 지금의 스트레스를 해결해주기에 단기적인 측면에서는 아무런 손해가 없을 줄 알았습니다.

술을 마시는게 괜찮다는 것을 증명하기 위해, 매일 캘린더에 업무시간과 수면시간, 휴식시간 등을 기록했습니다. 그렇게 술을 마신 날과 그렇지 않은 날의 데이터를 분석해봤죠. 그 결과 충격적인 사실을 알게 되었습니다.

술을 마신 다음 날, 평균적으로 맥주 한 캔당 평균 기상 시간이 3시간 늦어지고, 2시간 동안 업무에 집중할 수 없었습니다. 숙취로 인해 평소와 같은 집중력을 발휘할 수가 없었죠. 이렇게 맥주 한 캔은 내일 당장 5시간을 손해 보게 만듭니다.

더욱이, 생체 리듬이 깨져 일주일간 지속적인 영향을 미칩니다. 그 결과, 맥주 한 캔은 최대 20시간의 피해를 준다는 것을 알게되었습니다.

술 먹은 다음 날 가용 시간 = 평소 가용시간 - 5시간
술 안 마신 주 가용시간 - 술 마신 주 가용시간 = 20시간

22시가 넘으면 168시간 손해본다.

저는 야망이 큰 사람이라 밤늦게까지 일하는 것이 기본입니다. 가끔은 새벽까지 일하기도 합니다. 하지만 데이터 분석을 통해 이 행동이 얼마나 끔찍한 결과를 낳는지 알게 되었습니다.

새벽까지 일할 경우, 다음 날에는 늦잠을 자거나 수면 시간이 부족해지고, 일일 회고를 작성하지 못하는 경우가 많습니다. 이 두 가지 문제는 부정적인 영향을 미칩니다.

수면 부족으로 업무 성과가 급격히 떨어지고, 회고를 작성하지 않으면 그날 해야 할 일을 놓치게 됩니다. 그렇게 다시 일에 집중하지 못하면 악순환이 계속됩니다.

이 현상이 지속되면 아침에 일어날 의욕을 잃고 하루 종일 에너지가 없게 됩니다. 이를 이를 내로 복구하지 않으면 큰 문제가 됩니다.

기상 시간이 제어되지 않으면 하루 종일 의욕을 잃고, 이 현상이 1주일 넘게 지속될 수 있습니다.

22시 이후까지 업무 = 최소 168시간 잠재적 손해

추가적으로 주어진 업무를 모두 끝낸 뒤, 잠을 자는 삶을 테스트해 보았습니다. 매일 일정한 시각에 잠에 드는 것보다, 한번에 일을 끝내고나서 잠을 8시간 자는 편이 더 업무효율이 좋을 수 있다는 가설이 떠올랐기 때문이죠.

실험결과는 아래와 같았습니다.

3일 차까지 = 가용시간 1시간 손해

3일 차 이후 = 기하급수적인 손해

 달리기 15분은 2시간을 창조한다.

달리기는 창의력 증가, 체력 증진 등 많은 효과가 있습니다. 특히 스트레스를 받을 때, 달리기와 즉각적인 효과를 줍니다. 과거에는 스트레스를 받을 때 유튜브를 보며 시간을 보냈습니다

'재밌는 유튜브 영상 딱 하나만 봐야지~' 하면서 30분 이상 딴 짓함
다시 업무를 하려면 스트레스를 또 다시 받음

➡ 스트레스가 사라졌 후, 완전히 집중하기까지 총 2시간 이상 걸림

반면 5분, 10분 달리기만으로도 스트레스가 사라졌고, 다시 업무에 집중할 수 있었습니다. 이 경험을 통해 달리기 정말 유효하다는 것을 알게 되었습니다.

그 외에도 달리기의 많은 혜택이 있습니다.

인생을 바꾸고 싶다면 달리기를 해야하는 8가지 이유!! (유산소 러닝 효과)

달리기 15분 = 스트레스 제거 + 2시간 생성 + 건강

 라면에 밥 말아먹으면 2시간 손해본다.

이상하게도 특정 음식을 먹으면, 졸음이 쏟아졌습니다. 그러다보니 문득 의문이 생겼습니다. 먹는 음식에 따라서 업무효율이 달라질 수 있지 않을까? 하는 생각이었죠.

예를 들어 술을 마시면 인지능력이 낮아지고, 배부르게 먹으면 졸음이 옵니다. 반대로 호두와 같은 견과류는 머리에 좋다고 하는 말들이 있죠

관련해서 조사를 시작했고, 결국 음식과 뇌의 연관성은 아래와 같다고 정리했습니다.

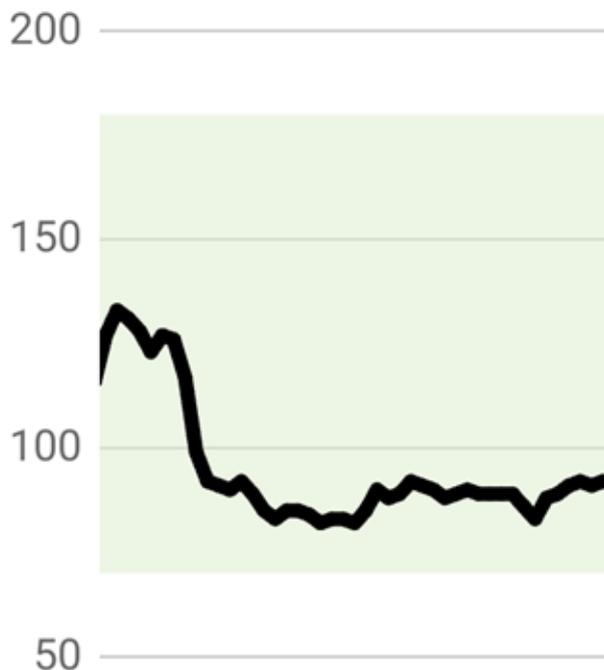
뇌연료(당, 지방산, 비타민 등), 뇌파(베타파) ∝ 뇌 기능 향상
신경억제요소(알코올, 신경억제제, 뇌압 등) ∝ 뇌 기능 저하

그래서 저는 뇌 기능 향상에 중요한 요소인 뇌연료, 즉 혈당을 지속적으로 체크하며, 음식과 활동에 따라 혈당 변화량을 추적했습니다. 그 결과, 뇌의 연료가 급격히 떨어지는 경우를 발견했죠.

특히 라면에 밥을 말아 먹었을 때 실험을 3번 진행한 결과, 혈당이 90 이하로 떨어지면서 100% 확률로 졸음이 왔습니다. 이로 인해 졸음과 멍한 시간을 포함해 가용시간이 2시간 손해를 보게 되었습니다.

라면에 밥 말아먹기 = 가용시간 2시간 손해

아래는 라면과 초코과자를 먹은 후 급격히 혈당이 떨어지고 머리가 멍해지며 졸음이 온 혈당 기록입니다. 혈당이 급격히 상승했다가 90 이하로 떨어지며 뇌의 연료인 당이 부족해져 졸음과 멍한 상태가 발생한 것을 확인할 수 있습니다.



👤 오후 10시 이후에 업무속도가 1.8배 느려진다.

저는 특정 행동과 문제해결능력의 상관관계를 파악하고 싶었습니다. 하지만 문제해결능력을 수치화하는 것이 매우 어려운 일이라 생각했죠. 뇌의 성능 같은 것은 수치화할 수 없다고 생각했기 때문입니다.

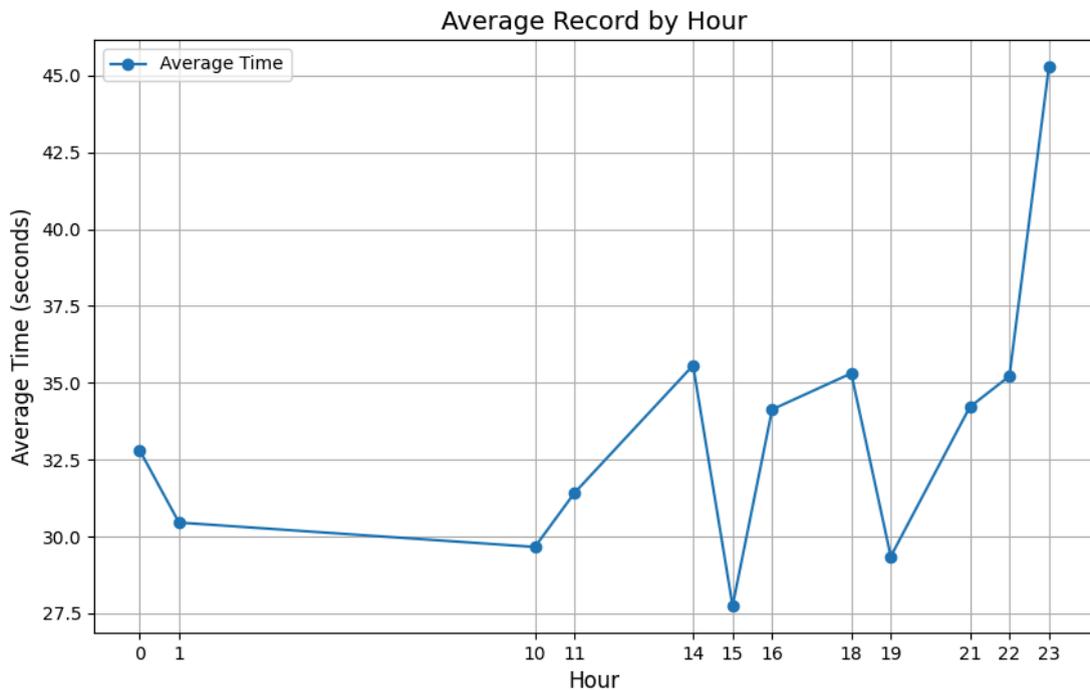
시간 관리의 시작은 '계측'입니다. 측정하고 기록해야만 개선할 수 있기 때문에, 문제해결능력을 개선하려면 먼저 이를 수치화해야 한다는 생각이 들었습니다. 하지만 이를 어떻게 수치화할지 고민하다 보니, 한때 개선을 포기하기도 했습니다.

그러다 문득 아이디어가 떠올랐습니다. 제가 좋아하는 큐브를 맞추는 시간을 시간대별로 측정해보자는 것이었죠. 큐브는 적당한 복잡도를 가진 문제이면서도, 문제해결능력을 수치화하는 데 유용할 것 같았습니다.

매일 시간대별로 큐브를 풀고 걸린 시간을 기록하니, 흥미로운 결과를 얻을 수 있었습니다.

저는 평소에 저녁형 인간이라고 생각했습니다. 밤에 더 집중하게 되고, 늦게까지 일하는 편이었죠. 하지만 데이터를 보니 제 예상과 달랐습니다. 실제로 낮 시간에 제 기록이 더 좋았고, 오후 10시 이후에는 큐브를 푸는 시간이 급격히 길어졌습니다. 10시 이후에는 큐브를 맞추는 때, 실수도 많이 하게 되었죠.

이 데이터 덕분에 저는 저녁에 생산성이 그리 높지도 않으며, 10시 이후에 실수가 급격하게 늘어나는 사람이라는 사실을 알게 되었습니다.



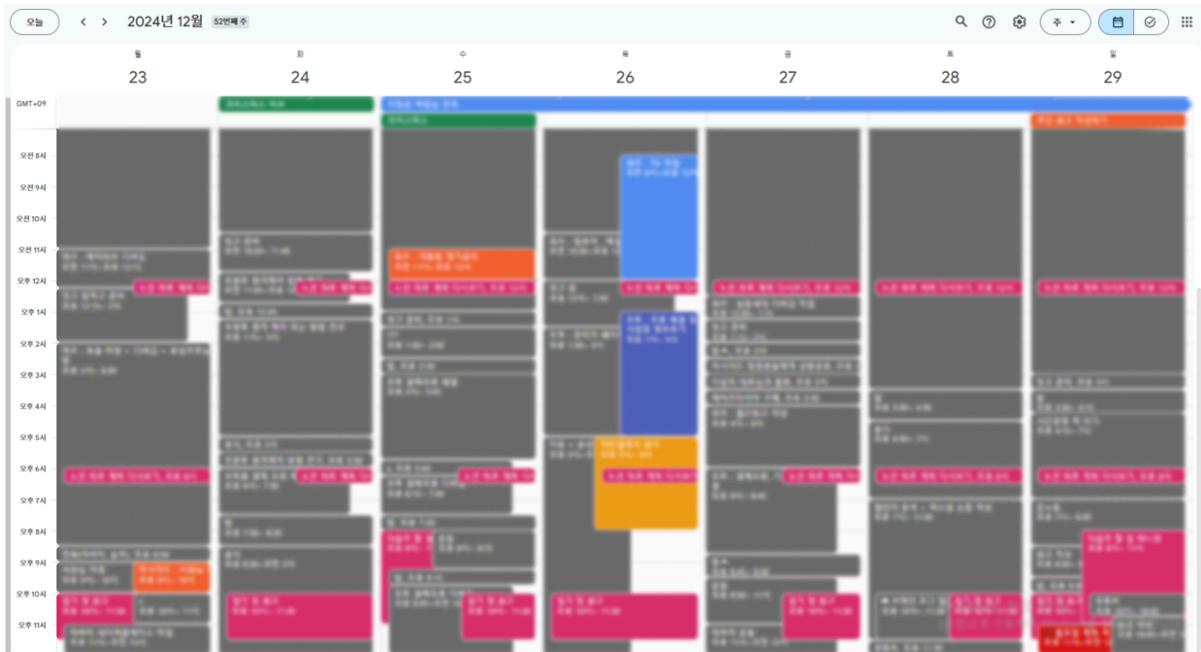
5. DDR을 적용하는 방법

구글 캘린더

우선, 여러분의 하루 데이터를 기록하는 것이 가장 중요합니다. 여러 가지 방법을 시도해본 결과, 제가 가장 자주 사용하는 도구는 구글 캘린더입니다.

구글 캘린더는 언제 무엇을 했는지를 목적에 따라 분류해서 기록할 수 있어 웹과 모바일 모두에서 매우 편리합니다. 또한, 나중에 구글 캘린더에 기록된 내용을 추출하여 데이터 분석도 가능하죠.

그래서 저는 구글 캘린더에 여러분이 언제 무엇을 했는지를 기록해보는 것을 강력히 추천드립니다. 저의 경우 회색 타임박스로 '한일'을 기록하고, 그 외에 색깔로는 계획이나 일정을 기록했습니다.



주간 회고

가장 일반적이고 효과적인 방법은 매주 시간을 내어 이번 주의 데이터를 분석하고, 앞으로 무엇을 어떻게 해결할지 전략을 세우는 것입니다.

주간 회고를 작성하는 템플릿은 정말 많습니다. KPT, 4L 등 다양한 방법이 있지만, 가장 중요한 건 '목적'입니다. 주간 회고를 단순히 매주 써야 한다는 이유로 작성하는 것은 효과적이지 않습니다. 분명한 목적을 가지고 작성하는 것이 중요합니다.

목적이 분명하다면, 어떤 템플릿을 사용하든 효과적인 회고를 작성할 수 있습니다. 목적만 분명하면 아주 단순한 프레임워크를 사용해도 큰 효과를 볼 수 있습니다.

제가 주로 사용하는 프레임워크는 '굳뽕' 프레임워크입니다. 말 그대로 잘한 점, 못한 점, 나머지 사항들을 정리하는 방식입니다. 목적이 분명하다면 단순한 프레임워크라도 매우

효과적입니다. 따라서 프레임워크를 고민하기보다는, 목적을 명확하게 설정하는 데 집중하는 것을 추천드립니다.

퍼스널 논문

주간 회고는 시간 단위로 문제를 해결할 수 있는 방법이고, 반대로 퍼스널 논문은 문제 단위로 문제를 해결하는 방법입니다.

여러분이 해결하고 싶은 문제가 있다면, 그 문제를 논문 형식으로 해결해보세요. 기본적인 논문 템플릿은 아래와 같습니다. 템플릿은 여러분 입맛에 맞게 자유롭게 활용하는 것을 추천드립니다.

초록 (Abstract)

- 연구의 개요 및 주요 결과 요약

목차 (Table of Contents)

- 논문의 주요 섹션 및 페이지 번호

서론 (Introduction)

- 연구 배경 및 필요성
- 연구 목적 및 문제 정의
- 연구 질문 또는 가설

관련 연구 (Related Work / Literature Review)

- 기존 연구 검토
- 연구의 차별성 강조

연구 방법 (Methodology)

- 연구 설계
- 데이터 수집 방법
- 분석 기법

실험 및 결과 (Results)

- 실험 과정 설명
- 결과 데이터 및 시각화 (표, 그래프 등)

논의 (Discussion)

- 연구 결과의 해석
- 연구의 의의 및 한계

- 추가 연구 방향

결론 (Conclusion)

- 연구 요약
- 주요 발견 및 기여
- 실용적 또는 학문적 시사점

참고문헌 (References)

- 인용한 문헌 목록

부록 (Appendices) (필요한 경우)

- 추가 데이터, 코드, 설문지 등

저는 최근 이 방법을 도입하여 혈당과 브레인포그 문제를 해결하고 있습니다. 아래는 퍼스널 논문의 일부분을 발췌한 내용입니다.

이처럼 해결하고자 하는 문제에 대해 체계적인 설계를 통해 해결하는 습관을 갖게 된다면, 더욱 쉽게 문제를 해결할 수 있을 것입니다.

Table

| Aa Name | 구분 | 진행도 |
|-------------------------------------|-------|-----|
| 🔍 혈당과 집중력에 대한 상관관계 | 업무 건강 | 연구중 |
| 🧠 '브레인 포그' 현상을 해결하는 방법 | 업무 건강 | 준비중 |
| 알코올-수면-업무생산성 상관관계 및 부정적 순환고리를 끊는 방법 | 업무 건강 | 준비중 |

퍼스널 논문 사례

최근에 저는 심각한 브레인포그 현상을 겪었습니다. 머리가 멍해져서 도저히 업무에 집중할 수 없는 상태가 수 개월 이어졌죠.

이 현상으로 너무 암담했습니다. 원래의 저라면 1주일 안에 끝낼 일도 한달이 넘게 못 끝냈었죠.

이대로 저는 저의 100%를 발휘하지 못하는 줄 알았죠.

이 문제를 해결하기 위해 논문을 작성하기 시작했습니다.

문제 발생 요인을 모두 정리하고, 하나씩 실험하며, 문제원인을 하나씩 줄여나갔죠.

그 중에 큰 영향을 준 것 중 하나가 '혈당'이었습니다.

연속혈당측정기를 통해 혈당을 15분 단위로 관리하고 분석했습니다.

혈당 스파이크로 인해 업무 퍼포먼스에 영향이 어느정도 있는 것을 확인했지만, 그 영향은 30~60% 정도로, 혈당이 전부가 아니라는 생각을 하여 연구를 계속했습니다.

그덕에 문제 가능성이 희박하다고 판단한 '일자목과 척추측만증'이 원인이라는 것을 발견했습니다.

일말의 문제 가능성을 삭제하고자 정형외과에 찾아가, 도수치료를 받았습니다. 서서히 머리가 멍한 것이 사라졌고, 업무 퍼포먼스가 정상으로 돌아왔죠.

다시 저의 100%를 되찾게 되어 너무 행복했습니다 😊

6. 마치며

회고를 작성하는 데 1분이 소모되었다면, 그 회고는 평생 동안 10분 이상의 가치를 생성해야 한다고 생각합니다. 단순히 시간을 소모시키기만 하는 회고라면 작성하지 않는 것이 맞습니다.

실제로 저는 매주 회고를 작성하면서도, 가치가 없다고 생각되는 회고는 급하게 마무리합니다. 또는 회고에 쓴 시간의 10배 이상의 가치를 만드는 데 집중하죠.

이 전자책 또한, 제가 작성하는 데 사용된 시간의 10배 이상의 가치를 여러분이 창출할 수 있을 거라고 믿습니다. 그래서 이렇게 끝까지 글을 작성할 수 있었습니다.

이제 여러분도 10배 가치 있는 시간 관리의 세계에 오신 것을 환영합니다.