



그만 배우기의 기술

딱 필요한 만큼만 배워서 바로 써먹는 실행의 법칙

팻 플린 지음 | 김지혜 옮김

2026년 2월 6일 출간 | 판형 130×210 | 344쪽 | 18,800원 |

분야: 자기계발>성공 | ISBN 979-11-6774-269-8 03190

뉴욕타임스, USA투데이 베스트셀러
전 세계 0.1% 비즈니스 리더가 선택한 학습 전략
팟캐스트 누적 다운로드 1억 회, 비즈니스계의 전설 팻 플린 화제작
“내 인생을 바꾼 단 한 권의 비즈니스 북”(아마존 독자)

당신은 이미 시작할 만큼 충분히 알고 있다!
영감 과잉 시대, 효율성을 극대화하는 궁극의 학습 법칙
《그만 배우기의 기술》

전 세계 창업가들의 정신적 지주이자 팟캐스트 누적 다운로드 1억 회를 기록한 비즈니스계의 전설, 팻 플린의 화제작이 드디어 한국에 상륙했다. 출간 즉시 <뉴욕타임스>와 <USA 투데이> 베스트셀러를 석권하며 북미 전역을 뒤흔든 이 책은, “더 똑똑하게 배우고자 하는 모든 이의 책장에 반드시 있어야 할 책”이라는 평가와 함께 세스 고딘, 마이클 하이엇, 제나 커처 등 세계 0.1% 리더들의 찬사를 한몸에 받았다.

원제 Lean Learning, 말 그대로 “군살을 뺀 학습”이라는 역설적 발상의 책에서 팻 플린은 “덜 배워서 더 이루는” 궁극의 학습법을 제시한다. 이 책은 넘치는 영감을 현실의 성과로 바꾸는 4단계 프레임워크와 함께, 당신을 ‘지식 완벽주의’의 덫에서 건져낼 강력한 무기들을 공개한다.

쏟아지는 영감 과잉을 걸러내고 선택적 호기심을 익히는 법, 당장 필요한 것만 배우는 ‘적시 정보’ 활용법, 혼자라는 무력감에서 벗어나게 해 줄 ‘챔피언’을 찾는 법, 시작할 수밖에 없게 만드는 ‘자발적 강제 장치’를 구축하는 법, 거대한 기술을 쪼개어 익히는 ‘マイ크로 마스터리’까지, 저자는 자신이 ‘과잉 학습자’에서 ‘린 러너’로 변화하며 사용한 모든 도구를 아낌없이 공유한다.

영감은 넘치는데, 왜 우리는 멈춰 서 있는가

오늘도 우리는 새로운 강의를 저장하고, 꼭 읽어야 할 책을 장바구니에 담는다. 알고리즘은 더 나은 삶을 약속하는 조언과 성공담을 끝없이 밀어 넣는다. 그러나 아이러니하게도 삶은 좀처럼 앞으로 나아가지 않는다. 준비는 충분한데, 시작은 늘 다음으로 미뤄진다. 《그만 배우기의 기술》은 현대인에게 너무 익숙한 상태를 정면으로 다룬다. 이 책이 던지는 질문은 단순하다. 정말 우리는 아직도 더 배워야 하는가?

팻 플린은 지금 우리의 문제를 ‘아는 것이 부족해서’가 아니라, 알고 있음에도 움직이지 못하게 만드는 우리의 사고 방식에서 찾는다. 배우는 행위가 더 나은 선택을 위한 수단이 아니라, 불안을 잠시 미루는 은신처가 되었을 때, 우리는 가장 성실하게 아무것도 하지 않게 된다는 것이다. 이 책은 더 열심히 배우라고 다그치지 않는다. 오히려 지금까지 너무 많은 것을 배우느라 놓쳐온 것—행동, 시행착오, 실제 변화—을 다시 삶의 중심으로 데려온다.

‘과잉 학습자’였던 한 남자의 실패

저자 팻 플린은 누구보다 모범적인 학습자였다. UC 버클리를 차석으로 졸업했고, 꿈에 그리던 건축 회사에 입사했다. 그러나 2008년 금융위기와 함께 돌아온 것은 해고 통보였다. 학력도, 지식도, 성실함도 그를 구해주지 못했다.

문제는 그다음이었다. 다시 일어서기 위해 그가 택한 방식은 더 많은 공부였다. 책을 읽고, 강의를 듣고, 정보를 모았다. 하지만 배울수록 더 혼란스러워졌고, 실행은 점점 더 어려워졌다.

그는 스스로를 “과잉 학습자”라고 부른다. 아는 것은 많았지만, 그 어떤 것도 삶을 움직이지 못하던 시기였다.

절망의 끝에서 그는 비즈니스 코치로부터 인생을 바꿀 한마디를 듣는다. “그만 받아쓰고, 그냥 당장 시작해버려요 (Just Freaking Get Started)!” 완벽한 이해를 기다리는 대신, 지금 할 수 있는 가장 작은 행동을 택했을 때 변화는 빠르게 나타났다. 몇 달 동안 망설이던 온라인 사업은 반년 만에 누적 매출 100만 달러를 넘겼다. 이후 그의 커리어는 팟캐스트, 유튜브, 스타트업, 글로벌 커뮤니티로 확장되며 전혀 다른 궤도에 올랐다.

『그만 배우기의 기술』은 이 극적인 경험을 개인적 성공담으로 소비하지 않는다. 대신, 왜 이런 전환이 가능했는지, 그리고 누구나 같은 변화를 만들기 위해 무엇을 바꿔야 하는지를 차분하게 풀어낸다.

오늘날 배움이 성과로 이어지지 않는 이유

팻 플린이 보기엔 오늘날의 학습은 지나치게 미래 지향적이다. 언젠가 필요할지 모를 지식을 쌓느라, 지금 눈앞의 문제를 외면한다. 그는 다섯 살 아이들이 개미 떼로 가득한 교실에서 벗어나 무더위를 피하기 위해 하루 만에 햇빛 가리개를 만들어낸 유치원 사례를 소개하며 말한다.

아이들은 설계도를 공부하지 않았다. 완벽한 계획도 없었다. 대신 당면한 문제를 해결하기 위해 바로 만들고, 고치고, 다시 시도하고, 되돌아보고, 반복했다. 그 과정 자체가 배움이었다. 아이들은 본능적으로 이런 방식을 따르지만, 어른들은 평생동안 배워온 학습법 탓에 가장 단순한 이 방식을 잊어버리게 됐다.

이 책이 제안하는 학습은 거창하지 않다. 지금 이루고 싶은 목표를 분명히 한 뒤, 그 다음 행동을 가능하게 할 만큼만 배우고 곧바로 움직이는 방식이다. 배움과 실행 사이의 간격을 최대한 줄이는 것이 핵심이다.

너무 많은 영감은 삶을 산만하게 만든다

『그만 배우기의 기술』은 영감을 무조건 긍정하지 않는다. 영감은 언제나 좋은 출발점처럼 보이지만, 너무 많은 영감은 오히려 삶을 산만하게 만들 수 있다는 것이다. 중요한 것은 무엇에 끌리는지가 아니라, 무엇을 남기고 무엇을 내려놓을지 결정하는 일이다.

삶에 활력을 주는 관심사, 지금 반드시 책임져야 할 과제, 그리고 반짝이다 사라지는 유혹이 뒤섞일 때 우리는 모든 것에 조금씩 손을 대다 결국 아무것도 끝내지 못하게 된다. 저자는 독자에게 반복해서 묻는다. 이 배움은 나를 앞으로 보내는가, 아니면 제자리에 머물게 하는가? 저자는 또 하나의 불편한 진실을 드러낸다. 배움은 종종 실행을 미루기 위한 가장 세련된 변명이 된다는 것이다. 더 알아야 할 것 같고, 아직 준비가 부족한 것 같다는 느낌은 우리를 안전한 공부의 영역에 머물게 한다. 저자는 모든 정보를 갖춘 뒤 시작하려는 태도를 내려놓고, 지금 단계에서 다음 행동을 가능하게 할 만큼만 배울 것을 제안한다.

시작할 수밖에 없게 만드는 환경을 설계하라

이 책이 흥미로운 지점은 의지나 결심을 과신하지 않는다는 데 있다. �эт 플린은 사람이 약해서 실패하는 게 아니라, 실패하도록 설계된 환경 속에 있기 때문에 멈춘다고 말한다. 그래서 그는 실행을 방해하는 환경을 걷어내고, 행동을 촉발하는 조건을 만드는 데 집중한다.

마감이 생기고, 누군가에게 공개적으로 약속을 하고, 물러설 여지가 없는 상황에 자신을 놓는 순간 행동은 자연스럽게 시작된다. 이 장에서 저자는 이를 고상한 자기계발의 미덕으로 포장

하지 않는다. 오히려 매우 현실적인 선택으로 제시한다. 하고 싶어질 때까지 기다리지 말고, 하게 되는 구조를 만들라는 것이다.

이때 학습은 더 이상 사적인 준비 과정이 아니다. 책임이 생기고, 압박이 생기며, 실패의 가능성까지 포함한 현실의 장으로 끌려나온다. 팻 플린은 바로 이 지점에서 배움이 비로소 삶을 바꾸는 힘을 얻는다고 말한다.

작게 배우고, 크게 달라지는 경험

『그만 배우기의 기술』은 ‘숙련’에 대한 통념도 뒤집는다. 대단한 실력은 오랜 시간의 고된 준비 끝에야 가능하다는 생각, 충분히 쌓이지 않으면 시작조차 할 수 없다는 태도가 오히려 성장을 늦춘다는 것이다.

이 책이 보여주는 변화는 거창한 도약이 아니라, 방향을 바꾸는 작은 반복에서 시작된다. 거대한 목표 앞에서 압도되기보다, 지금 할 수 있는 가장 작은 단위를 정확히 밟아 나갈 때 성장은 오히려 빨라진다. 이런 접근을 팻 플린은 ‘마이크로 마스터리’라고 부른다.

모든 것을 한꺼번에 익히려는 욕심을 내려놓고, 지금 단계에 가장 밀접한 기술 하나에 집중해 작게 익히는 방식이다. 불필요한 것을 덜어낸 대신 핵심에 깊이 파고드는 이 반복은, 눈에 띄지 않던 작은 진전을 어느 순간 분명한 도약으로 바꿔 놓는다.

배움을 멈출 때, 성취는 시작된다

『시작의 기술』이 ‘걱정하는 게으른 완벽주의자’의 등을 떠밀었다면, 이 책은 그들이 행동하지 못하는 이유인 ‘지식의 함정’에서 탈출할 구체적인 지도를 그려줄 것이다. 『아주 작은 습관의 힘』이 ‘1%의 행동’을 강조했다면, 이 책은 그 1%의 행동을 가능하게 할 ‘1%의 학습’이 무엇인지 알려줄 것이다. 『원씽』과 『신경끄기의 기술』이 ‘선택과 집중’을 말했다면, 이 책은 정보의 홍수 속에서 ‘배워야 할 것’과 ‘신경 꺼야 할 것’을 구분하는 ‘선택적 호기심’의 기술을 선사할 것이다.

이 책의 마지막 메시지는 분명하다. 더 이상 완벽한 준비를 위해 시간을 낭비하지 마라. ‘만물 박사’가 되겠다는 환상에서 벗어나, 배움을 멈추고 성취를 시작할 때다. 당신은 이미 시작할 만큼 충분히 알고 있다. 만약 당신이 또 다른 지식과 영감을 찾아 이 책을 집어 들었다면, 이 책이 당신의 마지막 ‘학습’이 될 것이다.

차례

프롤로그 당신은 이미 너무 많이 알고 있다

1장 호기심에도 가지치기가 필요하다: 영감이라는 함정

2장 배움은 가장 우아한 도피다: 일단 그냥 시작할 것

3장 똑똑한 고립에서 벗어나라: 성장을 가속하는 ‘챔피언’들

4장 소음을 제거하라: 필요한 순간에만 배우는 ‘적시 정보’의 힘

5장 자발적 강제 장치: 나를 벼랑 끝에 세우는 법

6장 맹목적 질주 멈추기: 밀고 나갈 것인가, 방향을 틀 것인가?

7장 마이크로 마스터리: 작게 익히고 크게 도약하라

8장 만년 학습자에서 리더로: 가르치면서 더 깊이 깨닫는 법

에필로그 당신의 마지막 ‘공부’는 여기까지다: 이제 성취를 시작하라

저/역자 소개

지은이 팻 플린Pat Flynn

미국 비즈니스 분야 1위 팟캐스트 ‘스마트 패시브 인컴Smart Passive Income, SPI’의 진행자이자, 동명의 블로그를 함께 운영하는 온라인 사업가다. 독특하고 창의적인 사업 검열 방식으로 수십만 명의 기업가를 양성했으며, 그가 이룬 놀라운 업적은 <뉴욕타임스>와 <포브스>에 소개된 바 있다. <포브스>가 선정한 ‘투명성을 두려워하지 않는 리더 10인’, <뉴욕타임스>가 지목한 ‘스마트 온라인 비즈니스 업계의 최고 전문가’이기도 하다. 지은 책으로는 《과연 뜰까?Will it Fly?》, 《내려놓다Let go》, 《슈퍼팬Superfans》이 있다.

옮긴이 김지혜

미국 버클리음악대학에서 프로페셔널 뮤직을 전공했다. 한국외국어대학교 영어통번역학과를 졸업하고, 이화여자대학교 외국어교육특수대학원에서 TESOL을 전공했다. 영상번역가로 활동하며 수백 편의 미드·영화·다큐멘터리 등을 번역했고 현재는 바른번역 소속 전문 번역가로 활동 중이다. 역서로는 《한 곡 쓰기의 기술》, 《음악의 시대》, 《내 생애 한 번은 피아노 연주하기》, 《남극으로 걸어간 산책자》, 《빵은 인생과 같다고들 하지》, 《눈치》 등이 있다.

추천사

『그만 배우기의 기술』은 영감을 행동으로 옮기게 해주는 궁극의 가이드다. 지나친 고민에서 빠져나와 인생의 가장 큰 목표를 향해 의미 있는 발걸음을 내디딜 준비가 됐다면 이 책이 로드맵이 되어줄 것이다.

—제나 커처, <뉴욕타임스> 베스트셀러 『정말 잘 지내고 있나요』 저자

더 나아지는 건 충분히 가능하다. 하지만 그 과정에는 집중된 호기심과 끈기가 필요하다. 플린의 책은 성장의 든든한 토대를 제시한다.

—세스 고딘, 『세스 고딘의 전략 수업』 저자

과잉 학습은 지금껏 우리가 원하는 일을 가로막아왔다. 정보 과잉으로 멈춰 있던 삶을 행동과 성취, 즐거움으로 가득 채우고 싶은가? 이 책을 읽어라.

—리치 노튼, 베스트셀러 『인생이 바뀌는 시간 관리의 비밀』 저자

팻 플린은 끝없는 준비에 매몰되는 대신 영감을 현실로 바꾸는 실행 가능한 청사진을 만들어 냈다. 새로운 불꽃을 일으킬 준비가 된 기업가, 전문가, 평생 학습자라면 반드시 읽어야 할 책이다! —존 리 두마스, 팟캐스트 〈열정의 창업가들〉 진행자

아마존 독자 리뷰

시작하기 전에 지나치게 준비하거나 너무 많은 것을 배우려다 행동을 미루는 경험이 있다면, 이 책은 탁월한 사고방식의 전환을 가져다줄 것이다. 단순화하고 집중하며 실제로 전진하고자 하는 모든 분께 이 책을 강력히 추천한다.

이 책은 정보 과부하에 대한 해독제이다. 마치 생산성을 높여주는 에스프레소 한 잔처럼 빠르고 명확하며 즉각적인 행동으로 이끌어준다. 필요한 순간에 필요한 것만 배우고, 그 즉시 실행에 옮기는 방법이 궁금하다면 이 책을 읽어라.

린 러닝은 배운 내용을 실제로 적용하는 대신 ‘지나친 정보’에 집착하는 우리 같은 사람들에게 도움이 될 책이다(그게 누구인지 당신이 가장 잘 알 것이다!). 새해를 시작하기에 완벽한 리셋 책.

책 속에서

솔직히 말해 나는 수많은 어른이 문제를 해결하려다가 오히려 너무 많이 생각하고 너무 깊이 따지는 바람에 아무것도 하지 못하는 경우를 수없이 봤다. 우리 모두 한 번쯤은 그런 경험이 있다. 위원회를 만들고 전문가들을 불러 모아 최적의 방법이 뭘지 논의만 하다 끝나는 경우 말이다. (16쪽)

우리는 끝없이 콘텐츠를 소비한다. 최신 팟캐스트를 내려 받고, 새로 올라온 영상을 보고, 최신 게시물을 읽는다. 그중 하나쯤은 우리가 찾는 ‘결정적인 해답’을 줄 거라고 기대하면서. 물론 이런 자료들이 도움이 될 수는 있다. 하지만 대부분은 과도한 정보나 생각으로 이어져 오히려 간단한 결정을 미루게 한다. 그 결정이야말로 우리를 앞으로 나아가게 해줄 유일한 열쇠 인데도 말이다. (17쪽)

우리는 복잡할수록 가치 있다고 믿도록 훈련받아왔다. 그래서 학습 과정조차 불필요하게 복잡하게 만들어버리곤 한다. 하지만 린 러닝은 효율성에 집중한다. 필요한 만큼만 배우고 그걸 바로 써먹으면서 쓸데없는 디테일에 발목 잡히지 않는 것이다. 과정을 믿고 한 단계씩 밟아가다 보면 단순함과 실행 속에 진짜 힘이 있다는 사실을 알게 된다. (29쪽)

무작위로 떠오른 아이디어는 대개 하찮은 불씨에 불과하다. 이걸 제어하지 않으면, 방금 눈에 들어온 새로운 것에 매번 흔들리며 시간과 에너지를 끝없이 소모하게 된다. 그래서 학습 속도를 높이기 위해서는 ‘아니오’라고 말하는 법을 반드시 익혀야 한다. 우리가 무언가에 ‘예’를 외칠 때마다 그 이외의 다른 모든 것에는 ‘아니오’를 외치고 있는 셈이니까. (60쪽)

그때 나는 수십 개의 블로그와 팟캐스트를 구독했고 반스앤드노블에서 반쯤 읽다가 결국 사온 비즈니스 책들로 책장을 가득 채웠다. 늘 뭔가를 찾고 있었다. 곁으로는 뭔가 마법 같은 답을 찾는 것처럼 보였다. “유레카!” 같은 순간을 기대하면서. 내가 시작한 이 일을 훨씬 쉽게 만들어줄 어떤 콘텐츠, 결정적인 한 줄을 기다리면서 계속 뒤쳐졌던 셈이다. 하지만 돌이켜보면, 내가 진짜 찾고 있던 건 배움이라는 이름의 숨을 곳이었다. (88쪽)

추가 학습은 행동을 가로막는다. 너무 무거운 안전 담요safety blanket처럼 그 무게에 짓눌려 벗어날 수 없다. 편안하기는 하겠지만 성장도 변화도 없다. 첫걸음이 무엇인지 알았다면 더 필요한 정보는 없다. 새로운 정보는 혼란과 부담만 키워서 ‘걱정 → 학습 → 다시 걱정 → 더 많은 학습’의 악순환에 빠뜨릴 뿐이다. 진짜 필요한 정보는 행동 너머에 있다. 실수는 곧 성장이다. (95쪽)

일부러 만만치 않은 환경(스스로 한 단계 더 올라서야만 하는 환경)에 들어가면 약속을 끝까지 지키고 목표에 도달할 확률이 높아진다. 이런 선택된 환경은 빠른 학습과 개인적 성장을 활성화한다. 말하자면 새로운 기술을 스피드런speedrun(게이머들의 표현으로, 최대한 빨리 엔딩에 도달하는 기록 경쟁)하듯이 익히는 나만의 핵심 비법이 되었다. 우리가 때를 기다리는 대신 당장 해야만 하는 상황에 자발적으로 들어가면 일시적이면서도 전략적인 압박을 동력 삼아 삶을 바꿀 수 있다. 이는 성장을 의도적으로 택하는 일로서 자신을 삶의 수동적 관객에서 자기 발전의 설계자로 이동시키는 일이다. (182쪽)