

## 03

# 2018학년도 공모전 우수 사례

## 1) 2018학년도 나만의 학습법 노하우 에세이 공모전 실시 개요

### (1) 목적 및 필요성

- 학생들이 평소에 사용하는 학습법을 넘어선 우리 대학교 학생들의 학습법 향상을 도모하기 위해 각 학생들이 가지고 있는 효과적이고 검증된 학습법을 우리대학 다른 학생들과 함께 공유하기 위함
- 다양한 학과의 학생들이 자신만의 학습법을 다른 학생들과 공유함으로써 학생들이 자신의 전공에 맞는 다양한 공부법을 함께 사용함
- 참여하는 학생은 자신의 학습법을 에세이 형식으로 정리하면서 자신의 학습법에 대한 자신감을 고양

### (2) 에세이 주제

- 학생들의 시험 대비준비 요령, 집중력 향상을 위한 자신만의 노하우, 시간 관리법, 기존에 소개되어 있는 학습법의 적용, 자신의 전공과목에 적합한 학습법 등

### (3) 추진 일정

- 공모기간 : 2018년 4월 16일(월) ~ 2018년 5월 14일(월)
- 심 사 : 2018년 5월 15일(화) ~ 2017년 5월 21일(월)
- 우수작 발표 : 2018년 5월 28일(월)

### (4) 수상자

| 수 상 명 | 학 과     | 성 명 | 에세이 제목                          |
|-------|---------|-----|---------------------------------|
| 최우수상  | 간호학과    | 임미선 | 나는 이렇게 공부한다                     |
| 우 수 상 | 경찰행정학과  | 안지영 | 누구보다 알찬 나의 학습법                  |
|       | 소방방재공학과 | 강경현 | 꿈(Dream), 뚜렷한 목표                |
|       | 미용예술학과  | 이경은 | 열심히 공부할래? 즐겁게 공부할래? 난 나부터 사랑할래! |
| 장 려 상 | 간호학과    | 황주호 | 알아두면 쓸모있는 신박한 공부법               |
|       | 유아교육과   | 변지연 | 시간은 금이랑는데, 넌?                   |
|       | 소방방재공학과 | 오정훈 | 인문학자들에게 배운 “진짜 공부법”             |
|       | 간호학과    | 정윤지 | 알쓸신요(알아두면 쓸데있는 신박한 요약공부법)       |
|       | 소방방재공학과 | 최수현 | 관점을 바꾼, 즐거운 공부법                 |
|       | 유아교육과   | 윤세영 | 집중력을 높이는 나만의 2주 단기 학습방법         |

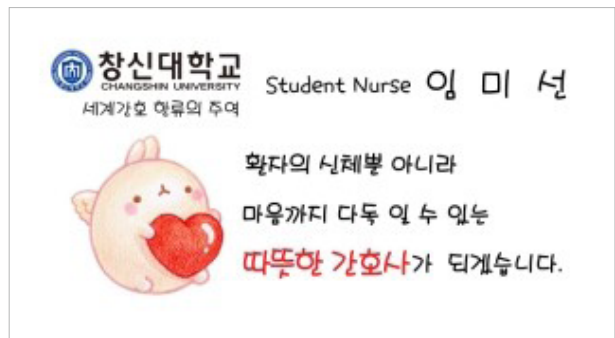
2) 나만의 학습법 노하우 에세이 공모전 사례

# 작은 실천이 모여서 성공을 만든다

최우수상 간호학과 임 미 선

### 공부를 해야 하는 이유

간호사는 간호학이라는 과학적 이론을 근거로 대상자의 질병 치료를 돕고, 간호한다. 간호학이란 소중한 생명을 보살피고 다루는 “아름다운 학문”일 수도 있지만 간호사의 지식 부족으로 대상자의 생명을 위협할 수 있는 “무서운 학문”이기도 하다. 나의 꿈은 “환자의 신체뿐 아니라 마음까지 다독일 수 있는 따뜻한 간호사”이다. 내가 하고 있는 간호가 대상자에게 아름다운 간호이자, 내가 따뜻한 간호사가 되기 위해서는 제대로 알고 있는 것이 중요한데 내 꿈에 다가가기 위해 내가 하고 있는 공부 방법들을 이야기 하고자 한다.

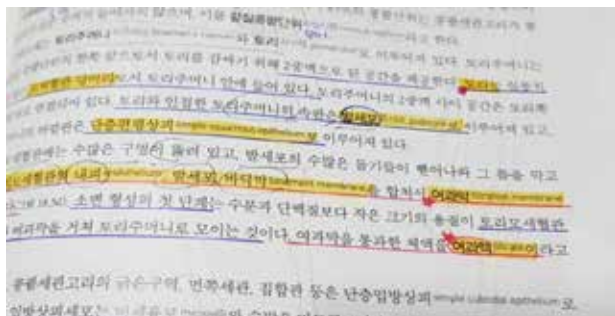
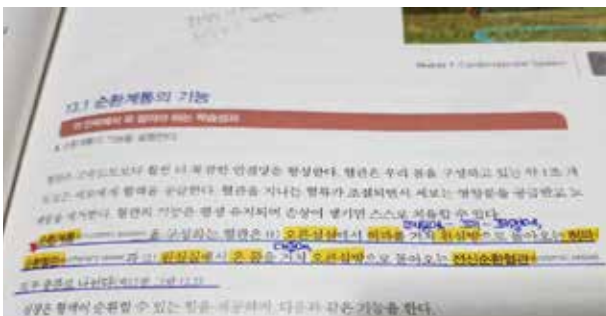


공동체시간에 제작한 꿈이 적힌 명함

### 나의 학습 방법

- ① 파란색 볼펜 사용하기! 중요한 부분은 빨간 펜과 노란 형광펜 이용하기!

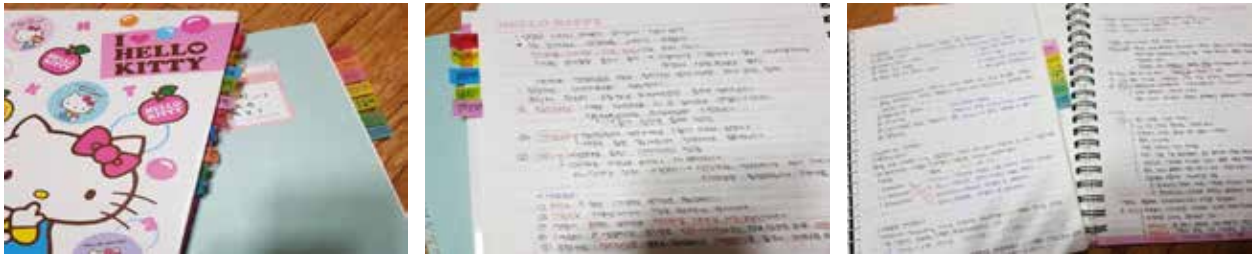
책의 글들이 검은색으로 인쇄되다 보니 검은색으로 밑줄을 긋고 필기를 하니 공부하다가 간혹 빠뜨리는 경우가 있다. 이를 방지하기 위해 강의 중에 암기가 필요하거나 중요하다고 생각하는 것에는 파란색 볼펜을 이용해보자. 어떤 연구에 의하면 파란색은 집중력을 향상시키고 마음의 진정을 도와 암기에 도움을 준다고 한다. 교수님께서 중요하다고 말씀하신 것은 빨간색 펜과 노란 형광펜을 함께 이용하면 눈에 더 잘 들어온다. 쪽지시험이 잦은 간호학과 특성상 자투리 시간의 활용이 중요한데 핵심 포인트들을 눈에 띄기 쉽게 하여 내용의 흐름을 파악하기 좋다.



쉬는 시간이나 자투리 시간을 이용해 공부할 때 중요한 부분을 빠뜨리지 않고 볼 수 있다.

## ② 복습노트를 만들자

복습의 중요성은 누구나 알고 있을 것이다. 강의가 끝나고 집에 가면 복습노트를 작성하게 되는데 당일에 바로 작성하다보니 그 날 수업시간에 들었던 내용을 정리하는 개념이라 이해가 더욱 쉽게 된다. 강의시간 빠뜨린 내용이 없는지 강의내용을 제대로 이해했는지도 파악할 수 있다. 복습노트를 꾸준히 한 날엔 지난 시간 강의내용에 대한 질문을 하시면 답을 쉽게 잘 하는데 사정이 생겨 복습노트를 하지 못한 날에는 교수님의 질문에 답하는데 어려움이 있음을 느낀 후에는 더욱 복습노트의 중요성을 알게 되었다. 사람은 망각의 동물이라 강의시간이 지나면 강의 내용을 잊어버리기 쉽다. 하지만 복습노트를 작성함으로써 반복학습이 되어 더 오래 기억할 수 있다.



복습노트를 적을 때에는 핵심단어를 위주로 작성하고 강의시간에 있었던 일들이나 교수님께서 들어준 예시들을 함께 메모해두면 더욱 효과적이다.

## ③ 모든 과목의 교수님들에게 호감을 가지자

호감을 가지는 사람에게 좋은 이미지를 심어주고 싶은 마음은 누구에게나 있을 것이다. 이는 강의시간도 예외가 아니다. 인간관계는 상호적이라 내가 호감을 가지게 되면 상대방도 호감을 가지는 경우가 많은데 유대관계가 좋은 교수님의 강의시간이 즐거운 것은 당연하다. 호감을 갖다보니 교수님의 말씀에 더 귀 기울이게 되고 강의 내용에 집중하게 되는데 자연스럽게 다른 일(줄거나 휴대폰을 하는 등)을 하는 빈도가 줄어들어 성적이 오를 수밖에 없다. 즐거운 강의는 성적 향상의 지름길임을 잊지 말자!

## ④ 그림을 그려보자

간호학의 기본은 해부학과 생리학이다. 하지만 내용이 방대하고 어렵다보니 책에 있는 글만으로는 이해하기가 어려울 때가 많다. 이럴 땐 그림을 그려보면 이해하기가 훨씬 더 수월해진다. 신체 장기의 위치라든지 체순환의 경로와 호흡 과정 같은 것들은 그림을 그려봄으로써 단순한 암기가 아닌 이해하는 과정으로 바뀐다. 소화기관의 순서를 식도 → 위 → 십이지장처럼 순서만을 적어놓으면 헛갈리기 쉽지만 그림을 그려봄으로써 위치와 모양들을 연상시키기가 쉬워 쉽게 이해가 된다.

그림을 그릴 때 자주 쓰이는 의학용어도 함께 쓰면 더욱 효율적이다.



### ⑤ 모르는 내용은 꼭 질문하기

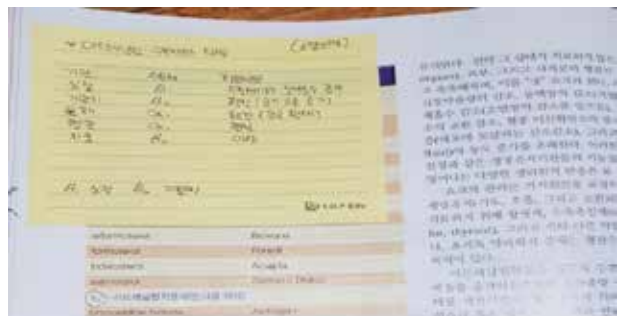
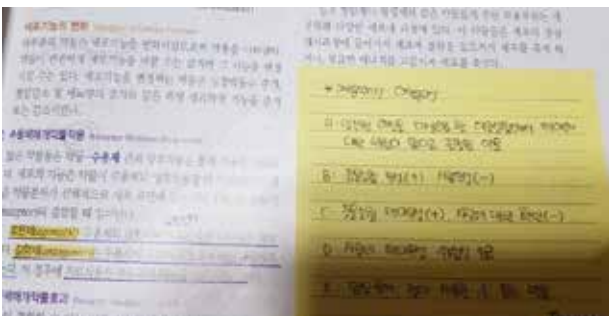
강의를 듣다보면 교수님의 설명을 이해하지 못하거나 교수님께서 전달하고자 하는 내용을 내가 제대로 이해한 것인지 헷갈릴 때가 있다. 하지만 질문하기 쑥스럽다 생각하거나 나만 이해하지 못한 것은 아닌지 걱정스러워 질문하지 않고 넘기다 보면 정확하게 알지 못해 다르게 해석하거나 모르는 것이 쌓이다보니 다음에 배울 내용까지 이해하기 어려울 때가 생긴다. 질문하기 부끄럽거나 “이것도 모르냐”는 편견이 무서워서 하나 둘씩 놓치다보면 나중에는 강의내용을 이해하기 어려워 뒤처지게 된다. 모르는 것은 부끄러운 것이 아니다. 우리는 학생이 아닌가? 모름에도 배우기 위해 노력하지 않는 것이 더 부끄러운 것이다. 모르니까 배우러 왔다는 것을 명심하자. 질문도 타이밍이다! 수업의 흐름을 방해하면서까지 질문하는 것은 모든 사람에게 피해를 주는 것이다. 수업의 흐름이 끊길 것 같다면 강의시간이 끝난 뒤 교수님께 따로 질문하도록 하자!

### ⑥ 암기보다 중요한 것은 이해

암기도 중요하지만 이에 앞서 선행되어야 할 것은 이해이다. 무작정 암기를 하다 보면 금세 잊어버리기 쉽지만 이해를 하다보면 머릿속에 오래도록 기억된다. 예를 들자면 출혈이 일어날 때 우리 몸은 혈압이 낮아지고 맥박이 빨라진다고 단순히 결과만 암기하다보면 나중에는 자칫 헷갈릴 수도 있지만 출혈 시 혈액이 몸 밖으로 흘러나가 혈관 내 혈액이 줄어들어서 혈압이 낮아지고, 적은 혈액으로 온 몸에 순환하려다 보니 심박동(맥박)이 빨라지게 된다는 것을 이해하면 온전히 내 지식이 된다. 암기가 시험성적에는 당장 효과적일 수 있지만 온전히 내 것으로 만드는 것이 더욱 중요하다는 것을 잊어서는 안 된다. 암기는 단기적이지만 이해는 장기적이다.

### ⑦ 교과서가 다가 아니다. 폭 넓게 공부하자

교과서로 공부를 하다보면 내용이 빠져있거나 보충설명이 필요한 경우가 있다. 예를 들자면 “약리학”의 경우 현재 사용되고 있는 약의 종류가 많은데 모든 약을 교과서에 언급할 수 없어 약의 작용기전과 유해반응만을 설명하고 대표적인 약만 간단하게 적어 놓았다, “건강사정”은 다양한 사례가 있을 것인데 모든 대상자의 사례를 기재할 수 없다보니 우리가 임상에 나갔을 때 쉽게 접할 수 있거나 주위에서 흔하게 일어날 수 있는 사례를 예를 들어 설명하게 된다. 이처럼 책에 없는 내용이 궁금한 점들을 다른 출판사에서 나온 교재나 논문들을 찾아보고 부족한 부분을 메모해두면 이해하기가 쉽다. 교과서와 다른 내용들은 왜 그런 것인지 직접 찾아보고 의문점을 해결한다면 직접 찾아본 내용이니 만큼 머릿속에도 오래 기억된다.



학교 도서관을 이용하자! 도서관에는 여러 출판사의 교재도 있고 홈페이지에서는 논문검색도 가능하다.

### ⑧ 교과서 3번 이상 정독하기

폭넓은 공부를 하면서 의문을 해소하려했지만 시험공부를 할 때에는 앞서 다른 교재와 함께 이해한 내용들을 토대로 교과서를 중심으로 공부하는 것이 중요하다. 교수님들이 강의를 진행할 때 베이스로 둔 책이 교과서이니 만큼 시험문제도 교과서를 중심으로 출제하시기 때문이다. 시험 전 교과서의 글만 읽는 것이 아니라 내용을 생각하고 이해하면서 3번 이상 정독하는 것이 중요하다. 정독을 하라하면 흔히 하는 실수가 있는데 수업시간에 들어서 생각한다는 것만으로 그 부분을 다시 읽어야함에 귀찮음을 느끼고 본인이 다 안다고 판단하여 그 부분을 넘기고 보게 되는데 그리하면 시험문제를 풀 때에는 정작 단어가 생각나지 않거나 헛갈리는 경우가 생기게 된다. 시험문제의 답은 교과서에 다 있다.

### ⑨ 친구에게(나에게) 설명하기

설명을 하기 위해서는 나부터 내용을 정확하게 알아야 가능하다. 머리로는 이해했다 치더라도 설명을 하기 어려울 때가 있는데 그건 아직 정확하게 아는 것이 아니기 때문이다. 효율적인 전달을 위해 어떤 단어를 사용하여 어떤 방법으로 설명할 것인지 다시 한 번 머릿속으로 정리함으로써 제대로 아는 내 지식 만들기에 도움이 된다. 설명을 하면서 내가 알고 있는 것과 부족한 것을 알 수 있게 됨으로 부족한 부분은 다시 복습하여 채우면 된다. 친구가 질문하는 것을 설명해주면서 지식을 나누다보니 돈독한 교우관계는 덤이다.

## 나의 다짐

- 내가 공부하는 방법에는 어려운 것은 없지만 게으름을 부린다면 실천하기 어려운 것들이다. 하지만 부지런히 노력한 결과 나는 만족스러운 결과를 얻을 수 있었다. 목표하는 성적을 달성하고 나니 성취감을 느낄 수 있었고 성적표를 받는 순간 너무 뿌듯하고 기뻐다.

| 년도   | 학년 | 학기 | 학기구분 | 신청학점 | 취득학점 | 평균평점  | 성적백분율  | 전공필수 및 교양필수 F학점 과목 |
|------|----|----|------|------|------|-------|--------|--------------------|
| 2017 | 1  | 1  | 정규학기 | 17   | 17   | 4.382 | 96.412 | 없음                 |
| 2017 | 1  | 2  | 정규학기 | 22   | 22   | 4.447 | 96.316 | 없음                 |

이 글을 적으면서 지난 1년간 해왔던 나의 학습법을 되돌아보는 시간이 되었고 사소하지만 나의 학습방법들이 다른 사람들에게 도움이 되었으면 좋겠다. 나 또한 여기에서 만족하지 않고 더욱 노력하여 아름다운 학문을 하는 따뜻한 간호사가 되도록 노력하겠다.

## 2) 나만의 학습법 노하우 에세이 공모전 사례

## 누구보다 알찬 나의 학습법

우수상 경찰행정학과 안 지 영

경찰 공무원 시험을 준비하고 있는 예비경찰관, 경찰행정학과 3학년 안지영입니다.

저는 경찰 공무원 시험을 준비하고 있어서 학과 시험과는 별개로 두 개의 공부를 병행하고 있습니다. 두 가지 공부를 같이 해본 저는 확실히 학과 시험과 공무원 시험을 공부하는 방법은 다르다는 생각이 들었습니다. 그렇기 때문에 제가 어떤 공부든 할 때에 기초적으로 공통되게 지식을 습득하는 법에 대해 글을 써볼까 합니다.

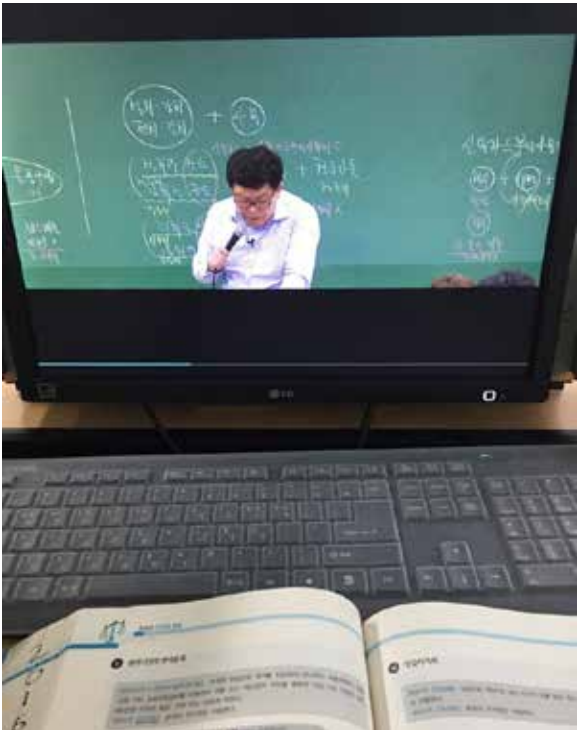


사진 1. 자투리시간을 활용해 강의실에 남아서 인터넷 강의를 듣고 있는 사진

먼저, 저는 공부를 할 때에 자투리 시간을 활용합니다. 저의 학과 시간표는 주로 오후 4시에 끝나고 저는 진해에 살고 있기 때문에 학교에서 5시 20분에 출발하는 통학버스를 타려면 1시간 20분이라는 시간이 남습니다. 학교수업을 마치고 바로 시내버스를 타고 집으로 갈 수도 있지만 저는 교통비를 절약하기 위해서, 또 저 자신이 집으로 가면 늘어져서 공부를 하지 않는다는 사실을 알기 때문에 남은 1시간 20분이라는 자투리 시간에 강의실에 남아서 인터넷강의를 듣습니다. 그리고 쉬는 시간, 통학차를 타고 학교에서 집으로 가는 시간, 집에서 학교로 오는 시간 등 짧은 시간에는 잠을 통해서 체력을 보충합니다. 저는 아침보다는 주로 밤에 공부를 하는 게 제 공부 타입에 맞기 때문에 늦게까지 공부를 하고 자투리 시간에 틈틈이 잠을 보충하면 그날 밤 공부를 할 때에 많은 도움이 됩니다.

두 번째로는, 저는 공부를 할 때에 저만의 요약집을 만듭니다. 위에서 말했다시피 저는 자투리 시간을 활용하는 편인데 요약공책을 만들어 어디든 갈 때에 간편하게 들고 다니며 틈틈이 본다면 자투리 시간을 더욱 알차게 활용할 수 있습니다.



사진 2. 나의 요약 공책1

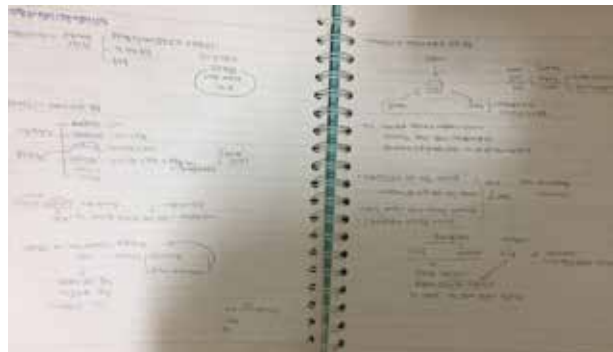


사진 3. 나의 요약 공책2

제가 요약집을 만드는 방법은 간단합니다. 우선 두꺼운 기본서를 한 자 한 자 꼼꼼히 다 읽고 난 후에 다시 읽으며 중요한 부분을 간추려 내는 것입니다. 기본서를 먼저 한 번 다 읽고 나면 책의 기초적인 흐름을 알게 되고 중요한 내용 뿐만 아니라 보충적인 내용도 전반적으로 습득하게 됨으로 나중에 문제를 풀 때에 큰 도움이 됩니다. 다음으로, 기본서를 다 읽고 나면 책을 다시 한 번 더 읽으며 중요한 부분을 밑줄 치고 나만의 요약 공책을 꺼내서 중요한 부분을 필기합니다. 그리고 여기서 중요한 것은 한 챕터가 넘어갈 때 마다 공책 한 장을 비워 두는 것입니다. 왜냐하면 그 요약 공책은 나중에 시험을 보기 전 마지막 순간이라든가 결정적인 순간에 항상 보고 사용할 책이기 때문에 나중에 다시 공부하다 내가 알지

못했던 중요한 내용을 알게 되었다면 보충적으로 그 내용을 채워 넣을 공간을 두기 위한 것입니다.

지금까지 제 말을 정리해보면 즉, 제가 공부하는 방법은 먼저 기본서를 탄탄히 정독하고 다음으로 요약집을 만들어 요약집을 시간 날 때 마다 자주 보는 것입니다. 그리고 이제 이론이 어느 정도 정돈되었다면 기출문제를 풀어보면서 이론이 어떻게 문제로 나오는 지를 깨닫고 문제집을 여러 권 풀어 보며 다양한 문제 유형을 대비하는 것입니다.



사진 4. 공부시간을 재는 스톱워치

저의 세 번째 공부 학습법은, 스스로의 학습 시간을 재는 것입니다. 이 방법은 제가 고등학생 시절에 수능을 준비하며 공부 방법을 찾던 중 알게 되었던 방법인데 지금도 제게 잘 맞는 것 같아서 아직도 사용하는 저의 학습법입니다. 옆의 [사진4] 에서 보이는 저 스톱워치가 제가 공부할 때 활용하는 것입니다. 이 스톱워치를 사용해서 제가 자리를 비우거나 딴 생각을 하는 등 정말로 공부에 집중하지 않은 시간은 제외하고 공부에만 온 집중을 두는 시간을 재는 것입니다. 시간을 재게 되면 자신이 오늘 공부한 시간을 알게 되어서 자신이 예상했던 시간보다 많이 공부를 하게 되면 뿌듯함으로 공부의 탄력을 기할 수 있고 예상했던 시간보다 덜 공부를 하게 된다면 스스로를 반성하는 시간을 가지며 자아성찰의 기회를 가질 수 있습니다. 또한 예를 들어 '오늘은 5시간만 하자!' 라는 목표시간을 정해놓고 공부를 하게 된다면 그 시간을 채우기 위해 지치더라도 계속 공부를 하게 되어 자신과의 싸움을 하게 되고 이를 통해 자기 스스로가 한 층 성장할 수 있게 되고 공부의 목표를 가지게 되면 하루를 계획적이고 알차게 보내게 됩니다.

마지막으로 말씀드릴 저의 학습법은, 모두가 다 강요하는 '복습'입니다. 예습, 복습은 그 모두가 강요하는 학습법이기 때문에 복습의 중요성은 따로 길게 설명하지 않아도 알 것이라고 생각합니다. 제 복습의 방법 중 하나는 그날 공부한 것 중 꼭 외워야 하는 것은 스마트폰에 사진을 찍어둡니다. 그리고 불을 끄고 자기 전에 공부했던 것을 되새기다가 기억이 나지 않으면 불을 켜서 다시 일어나 책을 펴서 찾아보는 대신, 핸드폰에 사진을 찍어 놓은 것을 다시 보며 복습을 합니다. 언제 어디든지 핸드폰을 들고 다니는 것이 일상이 된 저는 유해하다고만 생각되

는 스마트폰을 이렇게 공부에 활용하기도 합니다.

이제 저의 대표적인 학습법은 전부 소개드렸고 이제 몇 가지의 제 소소한 공부법을 알려드리고자 합니다.

먼저, 저는 공부를 집에서 하지 않습니다. 사람마다 공부성향이 다르기 때문에 집에서 공부가 잘 되는 사람들이 있을 지도 모르지만 저는 집에서는 공부를 대항하는 유혹거리들이 너무 많다고 생각합니다. 침대, 냉장고, 지저분한 책상 등..... 그리고 공부를 하기 전에도 마음가짐을 바로 하듯이 깨끗하게 씻고 준비를 하고 나가서 도서관이나 독서실에서 공부를 하게 되면 훨씬 공부가 잘 된다고 생각합니다.

그리고 저는 칸막이가 쳐진 독서실 보다는 도서관이 더욱 공부를 집중하기에 잘 맞는 편입니다. 칸막이가 있으면 완전한 제 공간이 생겼다고 생각하여 핸드폰과 기타 딴 짓을 많이 하게 됩니다. 하지만 도서관에 가면 많은 사람들이 공부하지 않는 저를 쳐다보고 있다는 생각도 들고 남들이 공부하는 것을 보며 더욱 열등감을 느껴 공부를 하게 됩니다.

다음으로, 암기를 요하는 과목이 있다면 외워야 할 것을 손으로 쓰거나 노트북으로 타자를 치며 외웁니다. 손으로 한 자 한 자 쓰며 외우게 되면 머릿속에 더 잘 들어오게 되고, 외워야 할 것이 너무 많은 경우에는 손으로 쓰게 되면 시간이 너무 많이 낭비되고 체력소모가 크기 때문에 노트북으로 타자를 치면서 외우면 더욱 빠른 암기에 도움이 됩니다. 또한, 암기 과목은 친구들과 함께 묻고 답하며 외웁니다. 뽀뽀하게 앉아서 공부를 해야 하는 과목과 달리 말하면서 외우고 공부하는 과목이 있기 마련입니다. 친구와 서로 말하면서 공부하게 되면 지친 공부에도 재미를 더할 수 있고, 가만히 앉아서 공부하기보다 말하면서 암기를 하게 되면 더욱 습득이 빨라집니다. 집에서 공부하여 친구가 없다면 가족들에게 말을 하거나 인형에게 말을 하며 공부를 하는 것도 좋은 방법입니다. 고등학교 3학년 시절, 수능 준비를 하며 고등학교 선생님께서 집에 있는 많은 인형 중 하나를 정해서 이름을 정하고 친구처럼 공부를 가르쳐 주면서 공부하면 훨씬 공부가 잘 될 것이라는



사진 5. 내 책상에 위치하고 있는 나의 공부친구 뽀뽀이

말을 들었습니다. 외우고 학습하는 것의 마지막 단계는 가르치는 것이고 가르치고 말하는 것이 된다면 완전히 내 것이 된다는 선생님의 말씀을 듣고 저도 그렇게 공부하게 되었고 그 방법이 아직도 유용해 저는 그 공부법을 제 학습법에 활용하고 있습니다.

제가 지금까지 설명했던 공부법들은 지극히 저에게 도움이 되는 저만의 학습법이라 도움이 되지 않는 분들도 많이 있을 것입니다. 그러나 저는 제 스스로의 공부법이 그 누구보다 알차다는 생각이 듭니다. 스톱워치를 사용해 계획적으로 공부를 할 수 있

고, 요약 공책과 자투리 시간을 활용함으로 시간을 절약할 수 있기 때문입니다. 저는 공부를 잘한다고 말할 순 없지만, 저의 공부 방법은 노력하는 것에 비례하여 높은 결과를 부를 수 있다고 자부할 수 있습니다.

2) 나만의 학습법 노하우 에세이 공모전 사례

## 꿈(Dream), 뚜렷한 목표

우수상 소방방재공학과 강 경 현

저는 중, 고등학교 학창시절 예체능 특기생으로 생활을 해왔습니다. 그로 인해 지금까지 어떠한 사교육을 받지 않고 지내왔으며, 학업에 있어서 매우 소홀하였습니다. 하지만 군대 전역 후 학업에 대한 관심이 생길 때쯤 저에게 미래에 대한 걱정과 불안이 엄습해왔습니다. 그 후, 공부를 하려 했지만 아무런 바탕 지식과 기초가 없던 터라 스스로 공부하는 방법을 몰랐습니다. 저는 남들보다 많이 뒤처진 상황에서 남들과 다른 공부 방법을 가져야 했습니다.

이러한 상황을 극복하기 위해 전 시간 관리를 통해 제 학습 방법을 세우며 스스로 공부하는 방법을 찾기 시작하였고, 시간이 오래 걸리긴 하였지만, 결국 제 방법을 찾아냈고 혼자 공부하는 사람들에게 도움이 될 만한 팁을 많이 가지게 되었습니다. 물론 이 방법들이 모두에게 적용되지는 않습니다. 하지만 여러 방법들을 실천하면서 그 방법 속에서 자신에게 맞는 부분들을 찾아 나간다면 그 누구도 자신의 공부 방법을 만들 수 있을 거라 생각하기에 도움이 되고자 이렇게 글을 쓰게 되었습니다.

### 자신만의 철저한 시간표를 만들어라

| 주말            |           | 평일            |            |
|---------------|-----------|---------------|------------|
| 시간            | 해야 할 일    | 시간            | 해야 할 일     |
| 09:00         | 기상        | 06:30         | 기상         |
| 09:00 ~ 10:00 | 세안 및 아침식사 | 06:30 ~ 07:00 | 세안 및 아침식사  |
| 10:00 ~ 13:00 | 독서실       | 07:00 ~ 07:45 | 등교         |
| 13:30 ~ 14:30 | 점심식사      | 08:00 ~ 12:00 | 수업, 자격증 공부 |
| 14:30 ~ 21:00 | 독서실       | 12:00 ~ 13:00 | 점심식사       |
| 21:00 ~ 23:00 | 자유시간      | 13:00 ~ 17:00 | 수업         |
| 23:00         | 취침        | 17:00 ~ 23:00 | 독서실        |
|               |           | 24:00         | 취침         |

먼저 저에게는 학습에 있어서 시간관리가 가장 중요하였습니다.

그 이유는 남들보다 많이 뒤처진 제가 남들과 똑같은 공부량으로는 따라잡을 수가 없었기 때문에 더욱더 많은 공부 시간과 효율을 원하게 되었습니다. 특히 계획표를 만들 때 제가 가장 잘못된 방법은 시간 계획을 어설피게 세웠던 것입니다. 예를 들면 이렇게 큰 틀로만 시간분배를 해 놓았기 때문에 하루 시간표 중 구체적인 공부 실천 계획도 없이 시간을 보내기에 바빴습니다. 이렇게 되면 집중력도 너무나 떨어지게 되고 공부 효율도 떨어져 진도가 나아가질 않았습니다. 주말 같은 경우도 공부시간이 많아 보이지만 막상 시간이 많다고 자신이 느끼게 되면 나태해져 버리면서 집중력이 흐트러지는 경우도 많았고 정확히 해야 될 공부량과 정확한 진도량을 체크할 수 없어 그저 시간만 보내기 일 수였습니다.

구체적인 계획이 없다 보니 실천은 정말 어려운 일이었고 그래서 구체적인 계획을 세워보기로 하였습니다.

| 평일 하루 일과표     |  |
|---------------|--|
| 시간            | 해야 할 일                                       |
| 06:30         | 기상   |
| 06:30 ~ 07:00 | 세안 및 아침식사                                    |
| 07:00 ~ 07:45 | 등교   |
| 07:50 ~ 09:00 | 자격증 공부 4과목 (1,2,3,4 과목 순으로 하루하루 반복)          |
| 09:00 ~ 12:00 | 수업 (수업이 없을 시 계속 자격증 공부)                      |
| 12:00 ~ 13:00 | 점심시간   |
| 13:00 ~ 17:00 | 5~8수업 / 7~9수업 (5,6교시 공강 시간은 오답노트를 활용한 수식 암기) |
| 17:00 ~ 17:40 | 간단한 저녁식사 후 독서실                               |
| 17:50 ~ 21:50 | 4과목을 1시간 씩 분배 후 50분 학습 후 10분 쉬는시간을 가짐        |
| 21:50 ~ 23:00 | 오답노트 정리 후 수식 암기                              |
| 23:30         | 취침   |

많은 시행착오 끝에 만들어진 저의 시간표입니다. 계획의 필요성을 느낀 저에게 정해진 스케줄이 생기자 저의 생활 패턴은 긍정적으로 변화하였고 짜인 틀에서 생활하는 것이 지루해질 수도 있지만 점차 적응이 되면서 꾸준히 공부를 할 수 있었고 할 수 있다는 자신감도 얻게 되었습니다. 이런 생활을 하던 도중 주위 친구들에게 굳이 이렇게 아침 일찍 나가야 하는 이유라도 있냐고 물어보았습니다. 저도 처음에는 지도 교수님의 권유로 어쩔 수 없이 해보자는 마음으로 나가서 공부를 하였지만 우선 아침에 공부하면 좋은 이유는 아주 간단합니다. 바로 집중력과 사고력, 그리고 의욕이 충만해지는 시간일 수밖에 없기 때문입니다.

1. 나만의 시간을 가진다.(아침 시간에는 주로 연락 등 방해 받을 만한 요소가 없기 때문에 오로지 나에게 집중 할 수 있는 시간입니다.)

2. 공부 효율이 높아진다. (집중력이 높아지는 시간인 만큼 평소에는 집중이 잘 안 되었던 파트를 공부하시면 높은 효율을 기록할 수 있고 기억에도 더욱 잘 남는 시간이 될 수밖에 없다고 생각합니다.)

## 공부 할 상황을 만들어라

• 주변 환경은 공부하는데 많은 영향을 줍니다. 대학생들은 특히 공부를 방해하는 요소들이 확실히 더 많습니다. 제가 제일 힘들었던 요소는 술 약속이었습니다. 나만의 시간표를 가지게 되고 난 후부터는 매일 아침 6:30분에 일어나야 했기 때문에 평일에는 어떤 약속도 잡지 않았으며 오로지 주말 저녁에만 약속을 잡았습니다. 그리고 집에서는 절대 공부를 하지 않았습니다. 왜냐하면 컴퓨터가 바로 앞에 있고, 밖에서 들려오는 TV소리, 스마트폰, 침대 등 유혹을 뿌리치지 못하고 딴 짓을 하게 됩니다. 집은 오로지 쉬는 공간, 자는 공간이라 생각하며 책도 절대 들고 가지 않았습니다. 그리고 자기 자신이 어떤 공부 스타일인지 잘 파악해야 합니다. 저 같은 경우는 보는 눈이 많고 주위가 넓으면 집중이 안 되고 산만해지는 스타일이라 1인실 독서실을 사용하며, 주말에는 공공 도서관을 사용하였습니다.

도서관에 가는 이유는 오로지 공부만 하기 위한 공간이므로 다른 사람들의 공부하는 모습을 보며 나태해질 수 있는 마음가짐을 다시 잡곤 하였습니다.

## 계획은 확실하게, 차근차근

- 저 같은 경우는 학과 특성상 자격증을 필요로 하기 때문에 자격증과 학교 학업에 대한 계획을 구체적이게 계획을 세웠습니다. 먼저 1년 치 계획과 따고자 하는 자격증에 대해 리스트를 만든 후 일정을 보고 계획을 세웠습니다.

기사 1회 시험 : 2017.03.05(필기) - 2018.04.15(실기)

기사 2회 시험 : 2017.05.07(필기) - 2018.07.07(실기)

기사 3회 시험: 2017.09.23(필기) - 2018.11.11.(실기)



1년에 총 3번의 시험이 있지만 학교 중간고사와 기말고사가 항상 겹쳤기 때문에 공부하는 양에 비해 시간이 너무 부족하다는 생각이 들었습니다. 그래서 무엇보다도 짧은 시간에 최고의 집중력을 필요로 했기 때문에 많은 시간의 양을 투자하는 것 보단 자기 자신의 집중력 시간을 정확히 알고 실천하는 것이 더 효율적이라 생각하였습니다. 그렇게 저는 25분 공부, 5분 쉬는 시간 이라는 저만의 집중력 시간을 찾았습니다.

시간을 정하는 방법은 자신이 조금씩 시간을 늘리면서 한계에 달하는 집중력 시간을 스스로 찾아야 합니다. 그리고 자신이 매일매일 해나간 학습 시간을 눈으로 볼 수 있어 성취감을 얻을 수 있으며, 자신이 정해진 시간 내에 해낼 수 있는 공부분량을 알아갈 수 있고 어느 정도 정해진 학습 분량에 대한 의무감이 생기기 때문에 무계획적으로 공부할 때보다 효율적으로 공부할 수 있습니다.

먼저 기출문제를 응용한 저만의 시간 계산 활용 방법은 기출문제 1회 정독:50분, (1년치 3회) =150분 총 3회 정독을 합니다. 왜냐하면 첫 번째는 문제에 대한 개념만 보고 넘기기, 두 번째는 문제에서 나오는 수식들과 용어 정리, 세 번째는 시험처럼 풀어보기 이렇게 풀고 나서 거기서 틀린 문제를 오답노트를 활용해 정리한다면 자신이 무엇이 부족하고 어떤 부분에서 약한지를 빨리 파악하게 됩니다.

그리고 계획은 너무 크게 잡지 않는 것이 좋습니다. 왜냐하면 계획을 크게 세우면 언제까지는 뭐를 해야지, 그때는 뭘 해야지, 또 몇 월에는 뭘 해야지 이렇게 장기적으로 플랜을 짜게 되면 스스로가 좀 느슨해지게 되는 경향이 생기게 됩니다. 그리고 사람이란 게 시간이 지나면 지날수록 지치게 되고 처음 마음가짐을 잃게

되는 경우가 많아서 세부적으로 한 달 간격에도 자기 스스로 정확한 분량을 계산하여 체계적으로 계획을 짜는 게 좋습니다.

### 라이벌을 만들어라

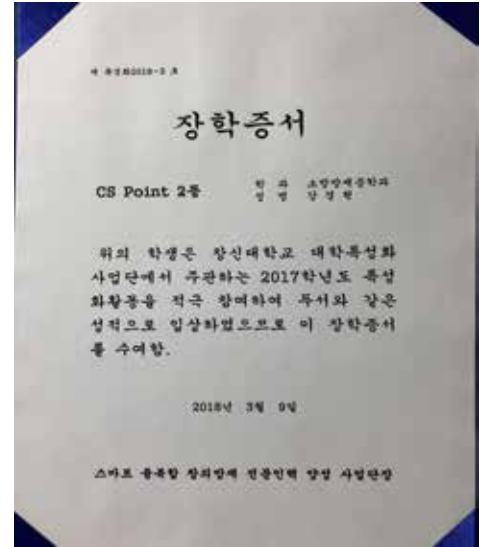
● 자신의 학과나 주위의 친구들 중 자신보다 조금 더 높은 성적을 가진 친구일 수록 좋습니다. 높은 경지로 가기에는 노력이 가장 중요하겠지만 경쟁이라는 요소도 한몫을 하기에 본인 스스로 라이벌이 생겼다고 생각하게 되면 사람 심리가 조금 더 하고자 하는 의욕이 생기면서 승부욕이 발생하게 됩니다. 그리고 자신이 나태해질 때마다 그 친구를 바라보게 되면 조금 더 빨리 게으름에서 탈출할 수 있을 것입니다. “라이벌은 자신을 비추는 거울이라고 합니다.” 저는 라이벌을 뛰어넘어서 오는 성취감이야말로 정말로 짜릿했던 것 같습니다. 마치 자신을 비추는 거울이라는 말처럼 나 자신이 정해두었던 한계를 넘어선 기분이었습니다.

### 동기부여

● 저의 동기부여 방법 중 가장 중요하다고 생각하는 것은 “완벽한 계획”이라고 생각합니다. 예를 들어 무엇인가를 원하게 되면 먼저 가장 기본적인 틀을 짜고, 다시 현실성에 맞는 부가적인 계획을 추가해놓고, 다시 거기에 대한 세세한 문제점과 활용방법들을 쪼개어 봅니다. 즉, 목표를 향한 구체적인 단계가 있습니다. 하지만 우리는 무엇을 마주하던 간에 이루고자 하는 목표만 적어놓고 목표에 대한 구체적인 방법들은 찾아내지 않습니다.

만약 당신이 원하는 것이 자격증 취득이라면, 그것을 취득하기 위해 어떤 계획을 세워야 될지를 알아내야 합니다. 무슨 과목에 자신이 약한지, 어떤 과목에 자신이 자신감을 가지고 있는지를 알고 시간분배를 통해 공부효율을 올린다면 확실한 계획을 통한 동기부여를 얻을 수 있을 것입니다. 만약 정말로 원하는 무언가가 있다면, 이 과정이 그렇게 어렵지 않을 것입니다. 그리고 나서 이루고자 하는 목표를 달성했을 때 내 모습과, 달성했을 때 그 결과물을 항상 생각하면서 다시 마음가짐을 잡는 것이었습니다. 성적이 조금 오른다던지 아니면 자격증을 취득하였을 경우 그리고 학교 교내에서 대회 입상 등, 작년의 내 모습과 지금의 내 모습을 비교해가며 “이렇게 버티고 열심히 하니깐 나도 되는구나” 라는 긍정적 마음가짐을 항상 잃지 않았습니니다. 비로소 저에게 최고의 동기부여는 “하니깐 되는 것이다.”, “하지 않으면 일어나지 않았을 일, 하니깐 되는 것이다.” 라는 것입니다.

| 년도   | 학년 | 학기 | 학기구분 | 신청학점 | 취득학점 | 평균평점  | 성적백분율  | 전공필수 및 교양필수 F학점 과목 |
|------|----|----|------|------|------|-------|--------|--------------------|
| 2013 | 1  | 1  | 정규학기 | 18   | 18   | 3.194 | 83.944 | 없음                 |
| 2013 | 1  | 2  | 정규학기 | 18   | 18   | 3.556 | 87.111 | 없음                 |
| 2016 | 2  | 1  | 정규학기 | 20   | 20   | 3.65  | 89.1   | 없음                 |
| 2016 | 2  | 2  | 정규학기 | 17   | 17   | 4.206 | 93.765 | 없음                 |
| 2017 | 3  | 1  | 정규학기 | 18   | 18   | 4.417 | 97.167 | 없음                 |
| 2017 | 3  | 2  | 정규학기 | 18   | 18   | 4.5   | 98     | 없음                 |



이렇게 조금씩 오르는 성적을 보면서 성취감을 얻게 되면 자신은 잘할 수 있다고 스스로 믿게 됩니다. 복학 후 처음 공부를 시작할 때 저의 '꿈'은 성적 우수 장학생이었으며, 저의 목표는 전공 자격증을 1년에 2개 이상 따는 것이었습니다. 현재 그 꿈을 달성하였고 이제는 더 큰 꿈을 향해 나아가는 중입니다. 제가 위에서 언급한 방법들은 모두가 알고 있는 방법들이지만 정작 우리들은 실천을 하지 않습니다. 여러분들은 저와 성격이 다를 것이고 활용하는 시간도 다를 것이며, 관심 있는 분야 등 모두 다를 것입니다. 그렇기 때문에 결론은 여러분들은 자신의 공부법을 스스로 찾아야 한다는 것입니다. 하지만 저의 공부 방법 통해 여러분들이 저와 똑같이 적용할 수는 없겠지만 자신감을 가지셨으면 좋겠습니다. 다들 자신의 상황에 맞춰 바꿔 나간다면 자신만의 공부 방법을 일상 속에서도 적용시킬 수 있을 것입니다. 즉 저도 할 수 있기에 여러분들도 충분히 해낼 수 있으실 거라 믿어 의심치 않습니다.

## 2) 나만의 학습법 노하우 에세이 공모전 사례

# 열심히 공부할래? 즐겁게 공부할래? 난 나부터 사랑할래!

우수상 미용예술학과 이 경 은

저는 '자기 자신을 사랑하는 것으로부터 시작하라' 라는 좌우명을 가지고 있습니다. 제 자신을 사랑하기 위해서는 무엇보다 제가 흥미를 느끼고 좋아하는 것을 해야 한다고 생각합니다. 2014년 대학입시에서 저는 재능과 특성을 고려하지 않은 채 수능 성적에 맞춰 연세대학교 원주캠퍼스 간호학과에 입학하게 되었습니다. 간호학과 공부를 하면 할수록 적성에 맞지 않아 힘들어하고 갈등하다가 시각적이고 예술적인 감각을 요구하는 학문과 잘 맞다고 판단되어 간호학에서 미용학으로 전공을 바꾸게 되었습니다. 지금의 생활에 만족하고 적응하며 하나하나 탐색하며 찾아가는 과정에서 얻은 저만의 학습법을 함께 성장할 친구들과 공유하고자 합니다.

## 간호학을 공부할 때 생긴 공부법이 있다면?

첫째, 공부계획 세우기입니다. 저는 월간, 주간 계획보다는 일간 계획을 활용하는 편입니다. 월 단위로 계획을 크게 잡으면 뒤로 미루는 습관이 있기 때문에 일 단위로 과하지 않은 계획을 세우고 이를 꼭 지키려고 노력합니다. 시간대별로 구체적인 계획보다는 일별로 구체적이지 않은 계획을 세워야 변수가 생겨도 당황하지 않고 심적으로 부담이 줄어듭니다. 그리고 그 날 그 계획을 잘 실행하였다면 O, 하지 않았다면 X 표시를 하여 얼마나 잘 지켜지고 있는지 확인합니다. 이때 주말은 계획을 세우지 않고 평일에 실행하지 못했던 계획을 시행함으로써 시간을 효율적으로 사용할 수 있습니다.

둘째, 무조건 필기하기입니다. 교수님의 말씀을 무조건 외우려고 하거나 일일이 받아쓰는 것이 아니라 핵심 단어를 메모하는 것입니다. 전체를 외우거나 쓰려고 하면 교수님 말씀이 귀에 잘 들어오지 않고 메모도 확실하지 않습니다. 핵심 단어를 메모해놓으면 복습할 때 그 수업 내용이 머릿속에 상상이 되어 기억하기 더 쉬워지기 때문입니다.

셋째, 파란색 펜 활용하기입니다. 저는 책, PPT 등 수업자료에는 꼭 파란색 펜으로 필기를 합니다. 책과 수업자료에는 이미 검은색 글씨로 써져있기 때문에 추가로 필기해야 하는 내용은 눈에 띄기 쉬운 파란색을 사용합니다. 파란색은 세로토닌 호르몬을 유도해서 단기 기억을 장기 기억으로 바꾸는데 도움을 주고 흥분상태를 가라앉혀주는 진정효과가 많다고 합니다. 빨간색은 눈에 자극을 줘서 오히려 집중력을 저하시키기 때문에 정말 중요한 내용에만 빨간색 펜으로 별표나 네모를 그립니다.

넷째, 하부르타 교육법을 이용하는 것입니다. 하부르타 교육법은 친구와 서로 가르치며 공부하는 방식으로 우리나라에서 흔히 사용하는 주입식 교육과는 달리 내가 스승이 되기도 하고 친구가 스승이 되기도 하면서 같이 배우는 방식의 교육입니다. 내가 친구에게 가르치려면 가르치고자 하는 지식을 잘 알고 있어야 하고 또 가르치면서 알게 되는 것도 있고 친구에게 가르침을 받으면서 알게 되는 것도 있기 때문에 공부의 효과가 더 커지기 때문입니다.

다섯째, 충분한 수면입니다. 시험기간이 다가오면 늦은 시간까지 도서관은 불이 꺼지지 않고 편의점에서는 카페인 음료를 찾아보기 힘들며 카페에서는 커피가 잘 팔리는 것을 볼 수 있습니다.

그것은 카페인을 섭취하여 잠을 쫓아 공부를 하는 학생들이 많다는 의미일 것입니다. 저도 공부량이 많기로 소문난 간호학과였기 때문에 첫 시험기간에는 잠을 자지 않고 밤새 공부를 하였습니다. 시험 전날 밤새고 공부했는데 정작 공부한 내용이 잘 떠오르지 않는 적이 있으신가요? 수면은 기억력 강화에 중요한 역할을 하기 때문에 밤샘 공부를 하면 새로운 정보나 기억을 저장하는 데 장애를 일으킵니다. 그래서 밤샘 공부로 더 많은 것을 공부하기보다는 수면을 통해 기억력을 강화시키는 것이 더 좋다고 생각합니다.

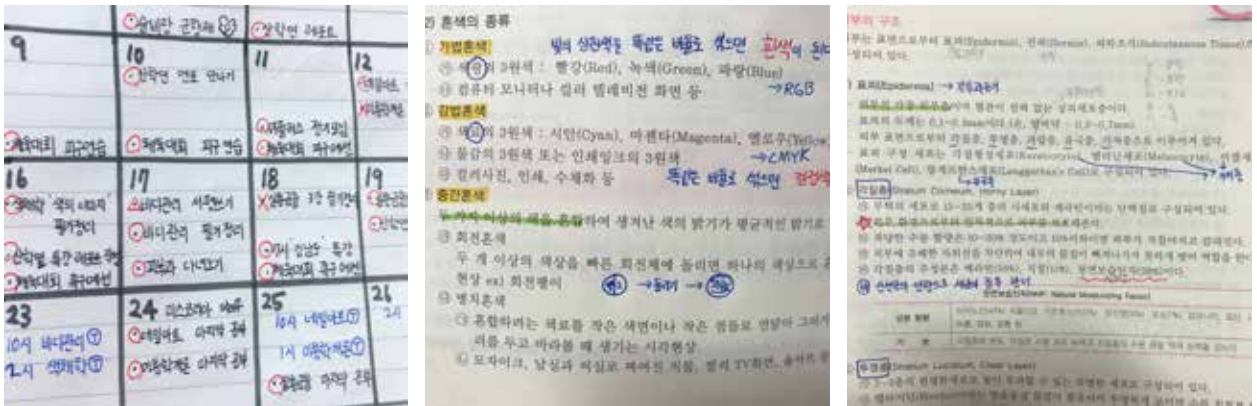


사진 1. 공부계획서 및 필기법

**간호학이 바탕이 되어 미용학 공부에 도움이 된 점이 있다면?**

제가 제일 먼저 미용을 접하게 된 것은 국가기술자격증을 취득하기 위한 과정이었습니다. 간호학과를 다닐 때 해부 생리학과 공중보건학, 그 외의 전공과목들을 배웠었고 그 때 배운 해부 생리학과 공중보건학이 국가자격증 필기시험에 많은 도움이 되어 쉽게 합격할 수 있었습니다. 편입 후에도 몸의 구조를 잘 알아야 하는 피부 분야, 특히 바디관리 수업을 할 때도 보다 빠른 이해와 정확한 위치감각으로 수업을 잘 들을 수 있었습니다. 또한, 간호학과 실습을 나갔을 때 실제 간호사 선생님들과 환자들을 만나면서 대화하고 소통하는 법을 배웠습니다. 미용학은 기술도 중요하지만 고객과의 소통 또한 중요하다고 생각합니다. 편입 전 웨딩스튜디오에서 일을 하면서 고객과의 소통이 얼마나 중요한지 알았고 실습에서 배운 소통법을 활용하여 능숙히 고객님들과 대화를 하였습니다.

**미용학 공부로 새롭게 생긴 공부법이 있다면?**

첫째, 강의계획서 확인하기입니다. 저는 강의계획서는 단지 공식적으로 올려놓은 계획서라고 생각을 했는데 그 이유는 과제 제출일자나 수업 진도는 상황에 따라 교수님 재량으로 바꿀 수 있기 때문입니다. 또한 간호학과는 정해진 시간표가 있기 때문에 원하는 수업을 선택해서 듣지 못하는 단점이 있어 강의계획서를 보고 수업을 선택할 수 없었습니다. 하지만 미용학과는 강의계획서를 보고 자신이 원하는 수업을 들을 수 있기 때문에 강의계획서를 꼼꼼히 비교하여 수강신청을 하였습니다. 첫 수업 때 과목별 강의계획서를 뽑아 보고 교수님이 말씀하시는 것을 메모해 놓으니 공부 계획을 짜는데 한층 더 수월해졌습니다.

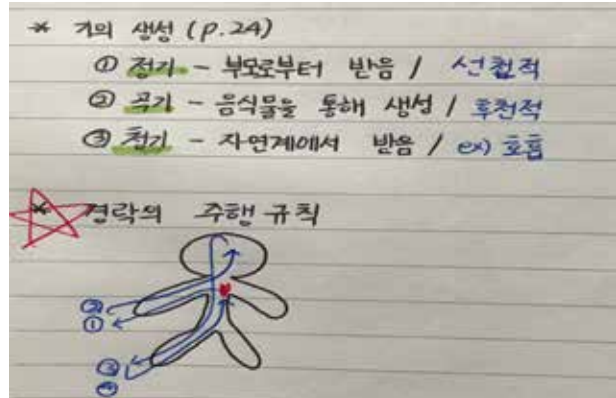
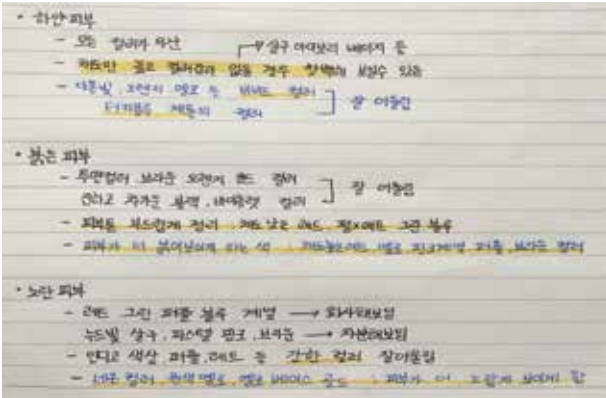


사진 2. 나만의 정리노트

둘째, 나만의 정리노트를 만드는 것입니다. 정리노트는 핵심적인 내용을 체계적이고 논리적으로 정리하는데 기본 내용은 검은색 펜으로, 내가 중요하다고 생각하는 내용은 파란색 펜으로, 교수님이 중요하다고 강조하신 내용은 형광펜으로 밑줄을 그어 정리를 합니다. 이때 줄글보다는 그림, 기호, 도표를 활용하는 것이 한눈에 알아보기 쉽습니다. 가장 중요한 것은 노트에 필기를 한 후 자신이 쓴 노트를 보며 복습하고 암기하는 과정이라고 생각합니다.

**편입 후에  
변한 것이 있다면?**

첫째, 가장 크게 변한 점은 교수님과 소통하는 것입니다. 교수님은 단지 저에게 학문을 제공하는 매개체 역할을 하고 어려운 존재라고만 생각하였습니다. 일방적으로 가르침을 받는 수업방식이 아닌 교수와 학생이 소통하는 수업을 하고 공부 외의 개인적인 상담을 통해 인생 선배로서의 조언과 격려를 아끼지 않으시는 모습에 제 생각에는 변화가 생겼습니다.

둘째, '나는 할 수 있다.'는 자신감을 가지는 것입니다. 저는 자신감이 없고 자존감도 낮은 아이였습니다. 저에게 맞지 않는 학문을 배우는데 그 안에서 치열한 경쟁까지 하게 되니 더더욱 자존감이 낮아지게 되었습니다. 나 자신의 멘탈도 치유하지 못하면서 아픈 사람들을 마주하는 일을 한다는 것이 맞지 않다고 생각하였습니다. 낮아진 자존감 때문에 미용으로 전향을 해서 '내가 과연 잘할 수 있을까?'라는 걱정을 많이 했지만 미용을 하면서 많이 웃고 즐기는 제 모습을 보았고 내가 좋아하는 일을 하니 나도 잘할 수 있다는 생각을 하게 되었습니다.

셋째, 욕심을 버리는 것입니다. 저는 식욕, 물욕 등 욕심을 낼 수 있는 것이라면 모두 욕심을 내는 욕심쟁이였습니다. 편입을 하기 전에도 '좀 더 좋은 대학으로 가 볼까?', '과탐을 해볼까?'라는 성적에 대한 욕심도 많았습니다. 하지만 수강신청기간이 되니 '성적을 챙기기보단 나에게 도움이 되는 많은 것을 배워보자'는 생각이 들었습니다.

**실무를  
준비하는 방법은?**

① 자격증 & 미용대회로 기술적 능력 up

국가기술자격증은 가장 기초가 되는 기술로 실기시험을 치며, 정해진 시간에 맞춰 작업을 하여 작품을 만들어 내는 것입니다. 저는 실기시험 규정을 수시로 읽

었고 감점을 줄이기 위해 모든 항목을 인지하였습니다. 끊임없는 질문을 통해 부족한 부분을 채웠고 꾸준히 연습을 하였습니다.

자격증 실기시험은 실제 모델에게 작업하기도 하지만 그 기술을 실무능력에 적용하기엔 다소 부족함이 있어 미용대회를 통해 부족한 부분을 채워나갑니다. 방과 후 친구들과 상호 연습을 통해 서로 잘못된 점을 고쳐주고 잘한 점을 칭찬해주면서 정보 공유를 하고 사진과 동영상을 활용하여 학습을 하기도 합니다.



사진 3. 자격증, 미용대회 준비

### ② 음악을 듣고 독서를 하며 감성적 능력 up

미용은 기술과 소통의 콜라보레이션이라고 생각합니다. 자격증 취득과 미용대회 출전으로 기술적 능력이 향상될 순 있으나 고객과 소통하는 감성적 능력에 대해서는 부족한 면이 있다고 생각합니다. 그래서 저는 독서를 하거나 음악을 들으며 감성적 능력을 강화시키는 중이고 친구들과의 대화를 통해 인간관계를 알아가는 중입니다.

### ③ 산업체 방문을 통해 메타인지적 능력 up

제가 듣고 있는 산학연 미용 세미나 수업은 산업체 특강, 탐방을 하면서 실무교육을 배우는 수업입니다. 이 수업을 통해 실제 현장에 계신 원장님들을 만나보며 그분들의 경영마인드나 원하는 인재상 등과 같은 경영에 대한 이야기와 실무능력에 대한 꿀팁과 같은 기술에 대한 이야기를 들을 수 있는 시간이 있습니다.



사진 4. 산업체 방문 및 인터뷰

## 글을 마무리 하며

“공부 열심히 해야지”, “열심히 공부해” 등 ‘공부’라는 단어 뒤에 ‘열심히’라는 말이 자주 붙지만 저는 ‘열심히’라는 단어보다 ‘즐겁게’, ‘행복하게’라는 단어가 붙이고 싶습니다. 누구나 하는 공부법이 아닌 자신만의 공부법을 터득하여 나를 발전시키기 위한 즐거운 공부하고 제 좌우명처럼 자기 자신을 많이 사랑했으면 좋겠습니다.

2) 나만의 학습법 노하우 에세이 공모전 사례

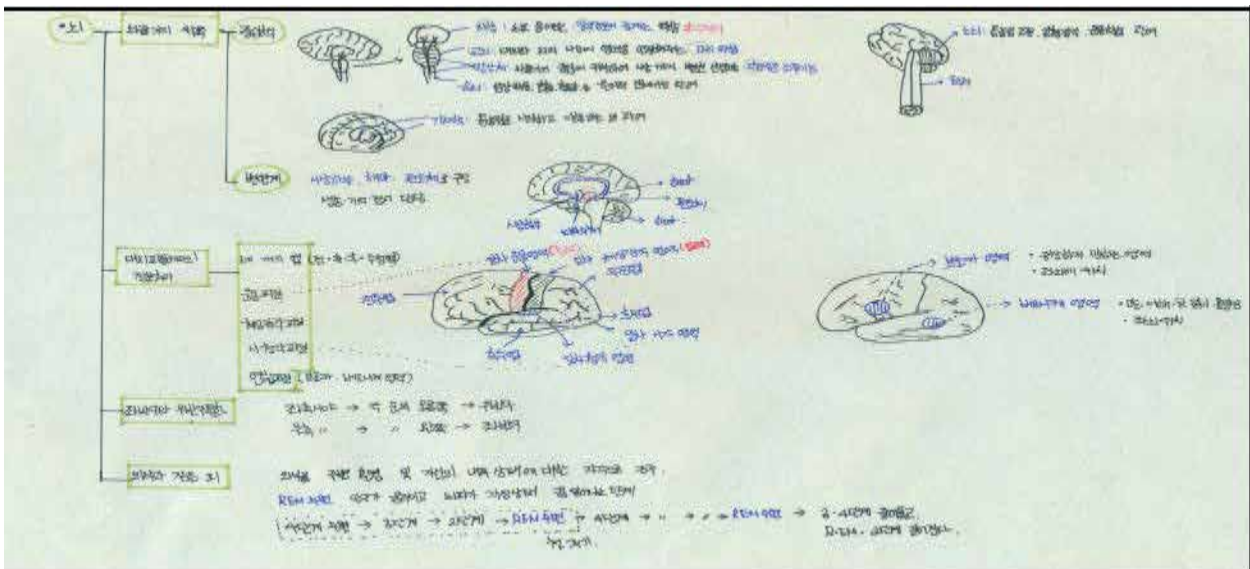
# 알아두면 쓸모 있는 신박한 공부법

장려상 간호학과 황 주 호

본인이 관심있어 하는 분야는 굳이 암기를 하려고 하지 않아도 머릿속에 오래 남아 있는 편이다. 하지만 때론 하기 싫은데도 해야하는 과목 그리고 시험이 있기에 우리는 암기를 해야한다. 시험 2주전 학과 동기들이 시험공부 하러 도서관을 간다. 너무 공부하기 싫고 암기도 하기 싫지만 남들 다 하는데 안하자니 뭔가 찝찝하고 그래서 도서관을 간다. 이왕 왔으니 공부해야겠다는 비장한 마음으로 책을 보니 20분 뒤쯤 슬슬 잠이 오기 시작한다. 정말 하기 싫다..... 라는 생각이 드는 사람들을 위해 필요한 학습법! 바로 재미난 마인드 맵 그리기이다.

웬 마인드 맵...? 이라는 생각이 들겠지만 지루한 시험기간에 그림 그리기는 꽤 재밌는 일이 될 수 있다. 철저히 필자의 경험적 심리에 근거 평소에 재미없던 것들도 유달리 시험기간만 되면 재밌어 지기 때문이다. 초, 중, 고등학교 약 12년 동안 쌓아온 이러한 경험적 데이터를 근거로 전공서적을 읽는 것보다 그림 그리는 행위가 더 재밌을 것이라는 결론을 내릴 수 있었다. 그림을 그리고자 마음을 먹었고 이왕 그림을 그릴꺼면 교과서에 있는 내용을 그려보는 건 어떨까

마인드맵은 교과서 내용을 지도같이 이미지화해서 기억력이나 사고력을 한 단계 높여주는 두뇌개발 기법이다. 아래의 마인드맵은 필자가 평소 즐겨하는 마인드 맵 형식이다. 실제로 이번 시험 때 유용하게 사용하였고 밑의 사진은 심리학에 대해 정리한 것이다.



마인드맵을 사용해서 시험내용을 정리하면 다양한 이점이 있다.

첫 번째, 교과서 그냥 읽는 것보다 훨씬 재밌다. 그림을 그리다 보면 시간 가는 줄 모르기 때문에 한 단원을 끝내면 점심시간 또 한 단원 끝내면 저녁시간이 돼서 공부한 느낌도 훨씬 난다.

두 번째, 목차 파악이다. 목차를 아는 것이 중요한 이유는 그 문단의 글을 가장 핵심적으로 함축하고 있기 때문이다. 이러한 목차와 소제목을 아는 것은 탄탄한 기본을 쌓는 것과 같다고 생각한다. 이 기본 틀 위에 나머지 세부적이고 중요한 내용을 그려넣으면 된다. 이 때 세부적인 내용은 본인이 이해하기 쉬운 방법으로 그림을 그리거나 글로 요약해도 괜찮다.

세 번째, 내용 정리가 자연스럽게 된다. 마인드 맵을 그리는 시작 시점에서 “어떻게 그리지?, 어떤 내용이 있지?” 하는 고민이 굉장히 중요하다. 이 과정을 통해 전체적인 내용을 넓게 보면서 어떤 내용을 어떻게 적을지 생각하다 보면 굳이 외울려고 하지 않더라도 자연스럽게 흐름에 대해, 내용에 대해 정리가 된다.

네 번째, 두꺼운 전공 서적과 종이 5장의 차이이다. 대학 전공 서적은 유난히 두꺼운 것을 자랑하는데 이것을 마인드맵으로 그리면 시험 범위 내용이 5장 안에 정리가 된다. 시험기간 동안 무거운 책가방을 가지고 다니다 보면 몸은 무게 중심을 맞추기 위해 목이 앞으로 빠지게 되는데 이것은 거북목이 생기게 되는 원인이 된다. 거북목이 된 학생들은 뒷목, 윗등, 어깨에 통증을 느끼게 되고 공부에 집중하는 것을 방해 받는다. 시험기간엔 별것 아닌 걸로도 공부하기 싫어지기 때문에 어깨 통증을 변명삼아 공부를 하지 않는 것을 미리 예방할 수 있다.

이러한 4가지 이점 이 외에도 다양한 좋은 점들이 있겠지만 앞으로 소개할 공부법을 위해 이만 줄이고 다음 공부법에 대해 넘어가려 한다.

두 번째로 소개할 공부법은 바로 청각을 이용한 공부 방법이다. 청각을 이용하여 공부를 하면 기억력이 더 오래간다는 사실은 중, 고등학교 때 익히 들어 알 것이다. 좋다는 것을 알면 써먹어야 할 텐데 그 조용한 도서관 안에서 낭독을 할 수도 없고 어떤 방법이 좋을까 생각을 했다. 그러다 책 내용을 녹음해서 들으면 되지 않을까 하는 생각이 들었고 그 때부터 시험기간엔 책 내용을 녹음해서 공부를 하게 되었다.

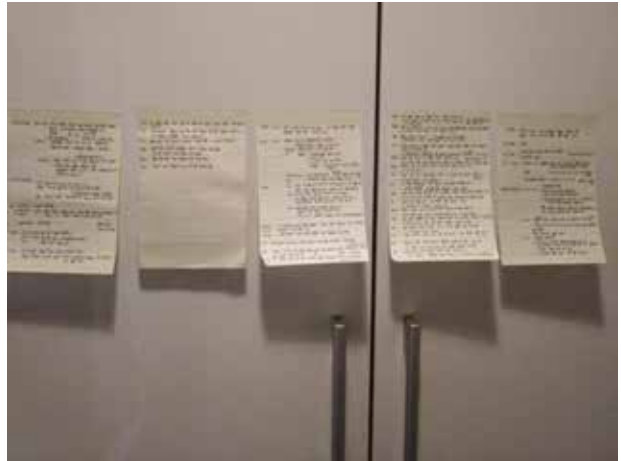
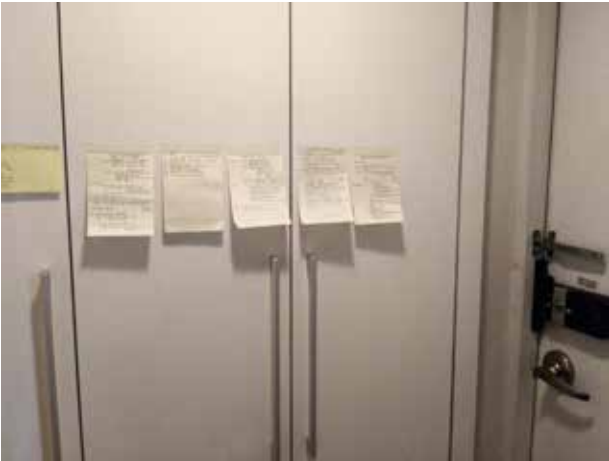
옆의 녹음 파일은 이번 인간관계와 의사소통 공부를 하면서 녹음을 한 파일이다. 굳이 암기가 필요하지 않는 부분은 제외하고 암기하기 어려운 부분만 따로 녹음을 했다.

사실 녹음 파일을 이용하는 주 목적은 이동할 때 듣기 위해서이다. 필자는 평소 주변 눈치를 많이 보는 성격이라 걸어가면서 혹은 버스를 탔을 때 책을 펴고 공부하는 것에 대해 눈치를 많이 보는 편이다. 이 녹음 파일을 이용하면 더 이상 그럴 눈치를 볼 필요가 없어진다. 책 대신 당당하게 이어폰을 꺼내들고 다른 사람들이 공부하는지 모르게 공부를 할 수가 있다.

이런 소심한 성격이 아니라 나는 당당하게 남 눈치안보고 책을 볼 수 있다 하는 사람들에게도 책을 녹음한 파일은 많이 도움이 될 것이라 생각한다. 이동하는 짧은 시간 책을 펴서 보는 것보단 자신이 녹음한 파일을 듣는 것이 더 빠르게 반복

해서 들을 수 있기 때문이다. 보편적인 대학생들의 통학 시간은 짧게는 20분에서 길게는 1시간 정도 걸리는 학생이 많을 것이다. 이 때 중요한 것만 녹음한 4~5분 정도 되는 길이의 녹음 파일을 반복해서 듣는 건 시간효율과 기억력에 더 도움이 될 것이라는 생각이 든다. 그리고 또 하나의 팁으로 창신대학교 입구를 올라오는 언덕에선 심장박동수가 현저히 빠르게 증가하고 교감신경 활동이 증가하기 때문에 교수님께서 시험에 나온다고 한 것을 녹음한 파일을 듣는 것이 좋을 것 같다는 생각이 든다.

드디어 마지막 공부법인 들락날락 공부법이다.



들락날락 공부법은 현관문 앞 신발장에 제일 만만한 과목 한 과목에 대한 내용을 붙여 놓고 들어올 때 나갈 때 마다 보는 방법이다. 시험 기간에 친구들 따라 도서관을 가긴 갔는데 이야기 하느라 공부한건 없고 죄책감이 드는 마음으로 집에 들어왔을 때 현관에 붙여진 포스트잇을 보고 '그래 사람이면 이것만 이라도 보자'라는 마음가짐으로 포스트잇을 대면하게 된다. 이 때 어려운 과목을 적거나, 많은 양의 내용을 적어 놓으면 1시간 정도 현관 입구에 서있어야 하는 상황이 발생한다. 때문에 10분 안에 빠르게 볼 수 있는 과목을 선정하는게 중요하다. 처음엔 내용을 다 보는데 시간이 오래 걸릴 수 있지만 시험기간 2주 동안 매일 보다 보면 나중엔 속도가 붙어서 빠르게 한 과목을 다 볼 수 있게된다.

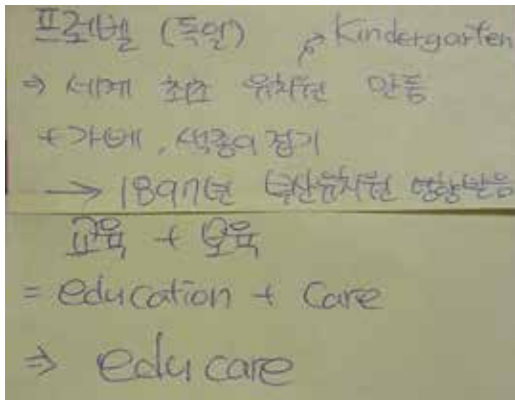
에세이 형식이라 자유롭게 글을 썼고 읽는 사람이 지루하지 않게 최대한 노력해서 직접 사용하고 있는 세 가지 공부법에 대해 이야기를 해보았다. 사람마다 각자에게 맞는 공부법이 있겠지만 돌머리인 필자는 위에 소개드린 공부법으로 꽤 좋은 점수를 받았기 때문에 공부하기 싫은 학생들에게 조금이라도 도움이 됐으면 하는 바람으로 글을 마친다.

2) 나만의 학습법 노하우 에세이 공모전 사례

## 시간은 금이라는데, 넌?

장려상 유아교육과 변지연

우리에게 주어진 시험 기간의 소중한 시간을 쓸모없는 곳에 낭비할 시간조차 부족하기 때문에 시험 준비 전략을 세우는 습관을 가져야한다. 초등학교, 중학교, 고등학교 과정을 거쳐 온 우리들은 매년 4번의 시험을 주기적으로 쳤지만 아직도 시험에 적응하지 못하고 잘 풀어나가지 못한다. 그 이유 중 하나는 시험 준비 전략을 너무 허술하게 세우거나 아예 세우지 않기 때문이라고 생각한다. 그 예시로 대부분 공부하려고 자리에 앉으면 화장실이 갑자기 가고 싶은 기분이 들고, 책상 정리가 막 하고 싶어진다. 결국 한참 뒤에 책을 펼치지도 않고 폰을 보고 있는 우리의 모습을 볼 수 있다. 나 또한 몇 년 전까지는 대부분에 들어가 있었다. 앉아있지만 공부보다는 딴 길로 세는 일이 일수였다. 그래서 늘 시험기간에 벼락치기를 하고, 일부분을 보지 못하고 시험을 치곤했다. 하지만 공부를 잘하고 열심히 하는 친구를 통해 나는 시험 기간 소중한 시간을 효율적으로 쓸 수 있는 전략을 세울 수 있게 되었다.



전략은 바로 계획 세우기다. 대부분 계획을 세우면 몇 시부터 몇 시까지는 생명과학 ~페이지까지 하고, 몇 시부터 몇 시까지는 국어 ~페이지까지 해야겠다고 많은 목표들을 세운다. 하지만 지켜내지 못하는 사람들이 대다수라고 생각한다. 그래서 나는 꼼꼼하게 목표를 세우는 것이 아니라 먼저 일주일 동안 끝내야하는 분량을 정해 놓고 그 중에 하루 분량을 또 정해둔다. 하루 분량을 정하고 난 뒤에는 최소한이 시간 안에는 끝내야 한다는 시간을 생각하고 공부를 시작 한다. 하루에 3가지만 딱 정해두고 공부를 하는데

3가지를 다 끝내면 자기 전 복습 시간 빼고는 자유 시간을 가진다. 그리고 생각 했던 시간보다 빨리 끝났을 때 다른 공부가 있다면 1~2가지 계획을 추가해서 하곤 한다. 끝내는 시간을 정확하게 정해두지 않아서 딴 길로 쉴 수도 있다고 생각하지만 오늘 3가지를 빨리 끝낸다면 복습 시간 전까지는 자유 시간이기 때문에 딴 길로 세더라도 빨리 현실로 돌아와 공부를 마저 끝내게 된다.

### 나만의 학습법

#### ① 파란 펜

파란 펜을 쓰면서 공부하면 암기력이 좋아진다고 다들 한 번씩은 들어봤거나 시도 해봤을 파란 펜 공부법이다. 일단 파란 펜 공부법이란 두 가지로 구성되어있는데 첫째, 암기하고 싶은 단어나 문장을 파란 펜으로 적는 방법. 둘째, 필기할 때 무작정 다 적는 방법이다. 그런데 왜 파란색 펜을 사용해야 하는지 의문이 들 수 있는데, 파란색을 보고 있게 되면 뇌의 시상하부가 자극받아 세로토닌이라는 호르몬이 분비되어 진정 효과가 나타나고, 집중력과 기억력에 도움을 준다고 한다. 또한 인상효과를 높일 수 있다고 한다. 왜냐하면 파란색이 기억에 남기 쉬운 색이라고 한다. 보통 공부할 때 대부분 검정색을 잘 사용하는데 파랑색을 사용하면 신선하고 기억력 향상에도 도움이 된다고 한다.

실제 일본 프로그램에서 100명의 학생을 상대로 알파벳 외우기를 실험한 결과, 파랑/검정/빨간색 중에 파란 펜으로 썼을 때 가장 많은 알파벳을 외웠다고 한다. 그리고 무작정 다 적어야 하는 이유는 바로 한번 듣고 봤던 내용들을 모두 적으면 다시 봤을 때 그 내용의 배경을 생생히 기억할 수 있게 되는 재현성 덕분이다. 그래서 나는 파란 펜 공부법을 접하고 난 후부터 공부 할 때, 책 내용을 정리 할 때, 종이에 공부한 걸 적을 때, 포스트잇에 중요한 요점을 적을 때 등등 파란 펜을 사용하게 되었다. 처음에는 파란색으로 공책을 채운다는 것이 매우 어색해서 계속 쓰고 싶다는 생각이 들지 않았지만, 파란색이 검은색보다 시원한 느낌과 계속 보고 있어도 눈이 아프지 않는다는 점에서 매우 마음에 들어 현재까지 사용하고 있게 되었습니다. 그리고 또 내가 암기하고 싶은 부분만 계속 쓰는 것을 반복하게 되어 저절로 머릿속으로 들어가고, 테스트를 하면 효과를 실감할 수 있었기 때문에 의욕이 생기게 되는 것 같아 계속 사용해 온 것 같다.

### ② 백지 활용

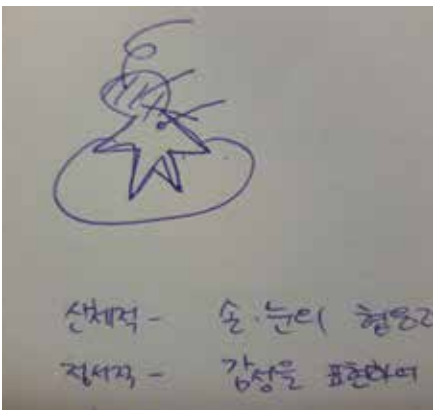
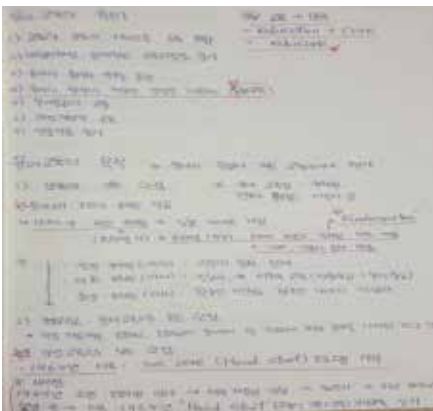
백지 활용이란 것은 말 그대로 공책이나 A4또는 이면지를 사용하는 것이다. 나는 주로 이면지를 잘 사용하는데 그 이유는 한 면에 적어두고 종이를 돌려서보거나 넘겨서보지 않고 차례대로 한 면에 쪽 볼 수 있기 때문이다. 백지 활용 방법은 백지에 내용을 적을 때 처음에는 책을 보고 사건의 배경이나 중요한 것들을 적는다. 그 후에 여러 번 읽고, 백지에 내가 읽고 생각에 남는 것들을 단어 나 문장을 적는다. 그 후 적은 것이 맞는지 확인하고, 틀린 것이 있으면 틀린 것을 위주로 다시 읽으면서 백지에 적는다. 그리고 또 내용을 되 집어보면서 백지에 써 내려간다.

이 과정을 반복하게 되면 자연스럽게 백지에 내가 읽고 쓴 것들이 술술 적혀진다. 그러면서 내가 잘 외워지지 않던 것들도 외워지게 된다. 그래서 백지 활용법을 추천한다.

### ③ 간단한 그림 활용

간단한 그림 활용은 한 가지 내용에 여러 가지의 세부적인 내용들을 외울 때 효과적이다. 나는 세부적인 것을 외울 때 그냥 무식하게 읽고 적으면서 외우게 되면 뒤돌아서면서 까먹게 되는 것 같아

서 간단한 그림을 그리면서 외운다. 예를 들어 아동미술에 중요성이 6가지가 있는데 신체, 정서, 사회, 인지, 언어, 창의가 있다. 나는 사람을 그리고 신체를 한 번 더 따라 그리면서 신체, 마음을 생각하면서 정서, 사람 밖의 테두리를 그리면서 사회, 머리를 따라 그리면서 인지, 소리 내는 표현을 그리면서 언어, 머리 안쪽을 그리면서 창의라고 생각하며 그림을 그렸더니 그림을 그리지 않았을 때 보다 훨씬 더 빠르게 외울 수 있었다. 그리고 중요성이라는 단어를 들었을 때 단어보다는 이미지가 먼저 연상되기 때문에 이미지 중 의미를 두었던 곳을 생각해내는 것이 매우 쉬워진다. 이렇게 세부적인 것을 효율적으로 외우기 위해서는 간단한 그림을 활용하는 것도 좋은 방법이기 때문에 추천한다.



#### ④ 자주 반복해서 보고 읽기

마지막으로 반복해서 보고 읽는 방법이다. 너무 당연한 것이지만 잘하지 않는다. 대부분 책을 한 번 정리하고 정리한 것을 한 두 번 보고 그만 둔다. 일반적으로 사람들은 어떤 것을 공부한지 10분이 지나면 그것을 잊어버리기 시작해서 1시간 뒤에는 공부했던 것의 50%를 잊어버린다. 하루 뒤에는 70%를 잊어버리며, 한 달 뒤에는 80%를 잊어버리고 겨우 20%만을 기억한다고 한다. 하지만 다시 보고 반복하게 된다면 다른 결과가 나온다. 사람은 일반적으로 한 번 공부한 것을 10분 뒤에 다시 공부하면 하루 동안 잊어버리지 않는다. 하루 뒤에 그것을 다시 공부하면 1주일 동안 잊어버리지 않고 다시 1달 뒤에 복습하면 6개월 이상의 장기 기억으로 남게 된다고 한다. 그래서 나는 잊어버리지 않기 위해서 자주 반복해서 보려고 노력한다. 버스타기 전 잠시 자투리 시간을 활용해서 한 번 보거나, 메모를 해서 잘 보이는 곳에 붙여둔다. 그러면 자주 보게 되고, 눈에 익게 된다. 자연스럽게 외우는데 도움이 되는 방법이고, 시험지에 답을 적을 때도 막힘없이 답을 술술 적어낼 수 있게 도움을 주는 공부법이다.

#### ⑤ 공부법을 활용할 때 주의점

첫째, 앞에 공부법들은 정말 빠른 시간 안에 많은 것을 외울 수 있는 방법들이다. 하지만 최대한 집중을 해서 해야만 효과가 나타난다. 그런데 앉아서 그냥 세월이 네월이 있으면 아까운 시간만 지나갈 뿐이다. 그러면서 공부해도 공부한 것 같지 않고, 쉴 때 한 편으로 찻찻하다. 시험기간에도 쉬면서 공부해야 효율적이라고 생각하기 때문에 쉬기 위해서는 조금 더 빨리 정확하게 집중해서 외울 수 있는 방법을 터득해서 적용해야 한다. 그러면 시험기간 중 나의 아까운 시간이 조금이라도 줄이고 편하게 쉴 수 있기 때문이다.

둘째, 사람마다 공부하는 스타일이 다르다. 어떤 사람은 말하면서 읽는 것이 더 효과적인 사람이 있고, 노트에 쓰면서 공부하는 것이 더 효과적인 사람도 있기 때문에 각자가 지식을 이해하고, 암기하고, 표현하는 방식이 조금씩 다르다. 그래서 다른 사람의 노하우를 똑같이 따라하는 것이 중요한 것이 아니라 따라하고 자신의 것으로 다시 만들어가는 과정이 있어야 한다고 생각한다. 모방만 한다고 해서 발전할 수 없기 때문에 얼른 자신이 조금 더 쉽고 편하게 바꾸는 것을 추천한다.

셋째, 공부법도 중요하지만 공부하는 환경도 중요한 것 같다. 학생 대부분 늘 휴대전화를 사용한다. 나 또한 시험기간에도 시험공부를 할 때도 늘 휴대전화를 사용했다. 모르는 것이 있으면 빨리 찾아보려고 휴대폰을 옆에 둔거라고 변명했지만 늘 SNS를 하곤 했다. 그래서 시험공부를 거의 안했을 때도 있다. 그래서 후회하던 적이 한 두 번이 아니었다. 그래서 그 후로는 시험기간에는 휴대전화의 사용시간을 정해서 사용하거나, 공부 할 때는 아예 전원을 꺼두는 것을 습관하려고 노력했다. 지금은 시험 치기 전 일주일정도는 공부 할 때 전원을 끄고 내 눈에 안 보이는 곳에 두게 되었다. 예전이랑 지금이랑 비교해본다면 정말로 휴대전화를 중간에 사용하지 않아서 조금 더 집중 할 수 있게 되었고, 많은 시간을 낭비하지 않게 되었다.

## 2) 나만의 학습법 노하우 에세이 공모전 사례

## 인문학자들에게 배운 “진짜 공부법”

장려상 소방방재공학과 오 정 훈

옛날부터 한없이 생각 해왔던 고민 “공부란 뭘까?” “나는 이 공부를 왜 하고 있는 걸까?” “이 공부를 하고 난 후 나는 무엇을 할 수 있을까?” “이게 지금 당장 왜 필요할까?” 나는 지금까지 공부를 해오면서 이런 질문들을 항상 던졌다. 물론 수많은 잡생각 때문에 끝까지 생각해 본적은 없었지만, 공부가 진짜 사는데 도움이 될까라는 의문을 지워 본적이 없었다. 그런데 책을 읽다 발견한 신기한 사실하나가 나를 변화시켰다. 세계적인 천재들의 공통점을 들었는데, 특이하게도 책 중에서도 유독 인문학에 미쳤었다는 것이다. 왜 천재들이 인문학 분야에 미쳤던 것일까? 아니면 인문학이 위인들을 천재로 만들어 준 것일까? 이 간단한 호기심이 나를 바꿔주는 기점이 되었다.

### 세계 유명 위인들의 공통점?

• 플라톤부터 시작해 데카르트, 뉴턴, 아인슈타인 등 서양 뿐 아니라 동양의 유명한 인물들... 흔히 역사적으로 유명한 과학자, 수학자, 철학자, 사상가, 문학가라 알려진 사람들의 공통점은 인문학에 미쳐있었다는 것이다. 그 뿐 아니다. 이런 천재적인 인물들은 대부분 평범하게 태어나거나, 과거를 이야기하기도 부끄러울 정도의 구제 불능들이었던 사람들이다. 그런데 인문학을 공부하다가 세계적 위인이 되었다고? 믿을 수 없었지만, 찾아봤더니 역사적으로 이름이 알려진 대부분의 천재들은 정말로 우리처럼 평범했는데, 인문학에 미쳤다가 엄청난 변화를 일으킨 사람이 되었다는 것. 특정 대륙에서 일어나는 일도 아니었다. 동·서양을 막론하고 전 세계를 거쳐 과거부터 현재까지 발생한 사실이다. 대표적 예로 세계 최고의 천재였던 레오나르도 다빈치도 인문학에 미쳤었고, 과거 일주일 만에 우리 돈으로 1조원을 벌어들였던 투자귀재 조지 소로스도 자기의 투자 감각은 철학 덕분이라고 말했으며, 스티브잡스는 인문학에 미쳐 소크라테스랑 밥 한번만 먹을 수 있다면 애플을 주겠다고 하질 않나, 페이스북 창업자 마크 주커버그는 플라톤의 대화편을 원어로 읽는게 취미라고 하질 않나... 심지어 아인슈타인은 17살이라는 학생 나이에, “너희는 술에 취하지만, 나는 칸트에 취하겠다”라는 이상한 소리를 했다. 천재뿐만 아니라 시대를 주름잡았던 CEO나 장군, 발명가들 까지도 인문학에 미쳤었다. 도대체 인문학이 무엇이기에? 세계적으로 위대한 천재들이 자기를 변화시켜준 요소로 꼽으며, 현재까지도 지대한 영향을 미치고 있을까?

### 인문학 책을 접하다

• 나는 그렇게 일반인이 천재가 되었다는 이야기에 홀려, 인문학 책을 읽어보기로 마음먹었다. 그런데 시작부터 고난이었다. 인문학 책을 처음 접하고 든 느낌은 하나같이 선비 같은 책이라는 것이었다. 내가 말한 이 선비라는 말뜻은 좋은 선비 정신이라기보다는, 고지식하고, 딱 막혔으며 인생에 재미라곤 모를 것 같고, 진지함밖에 없는 사람의 느낌이다. 대충 건드리는 책마다 그런 느낌이 물씬 났다. 심지어 읽어봐야 전혀 도움이 안 될 것 같았다. 이때까지 내가 읽어온 책들은 영화로 출시된 소설책이나, “일주일 만에 ~하는법”, “한달만에 ~마스터 하기” 같

은 지금 당장에 쓸 실용 책 종류들이었는데, 공자의 ‘논어’나, 플라톤의 책들을 읽고 있자니 현대사회에서 격리되어, 이상한 서당에 틀어박힌 채 도움도 안 되는 고지식한 가르침이나 받고 있는 느낌이 었다. 그럴 수밖에 없었다, 돈 벌기, 시험 잘 보기, 자격증 시험 합격하기 같은 생각으로만 가득 차있는 내 머리에, “아침에 도를 들으면, 저녁에 죽어도 좋다” 라니, 그런 헛소리를 어디에서 더 찾을 수 있을까... 그래도 쉽게 포기하긴 싫어서, 읽던 것만은 다 읽자고 다짐했었다. 그러던 어느 날 내가 그 싫어하던 끈대가 되어 있었다. 친구의 행태를 보고 머릿속에 논어의 문장이 떠오르는 날도 있고, 당장 눈앞의 이익만 쫓고, 사소한 것에 화내는 사람들을 보며 ‘태어난 목적을 생각하는 데는 관심이 없고, 무엇이 진짜 중요한지도 모르는, 영혼의 수준이 낮은 사람이네’라고 맘속으로 소크라테스처럼 생각하질 않나. ‘아.. 내가 왜 이렇게 되었지?, 인문학을 읽으면 어떻게 천재가 된다는 거야? 끈대의 천재가 된다는 건가?’라는 회의감에 까지 빠졌다. 읽기라도 쉽나? 말투도 이상해, 내용도 어려워, 지루해... 정말로 속은 기분 밖에 안 들었다. 그런데 나도 모른 새 그런 책에 중독이 되어 빠져나가지 못하게 되었다.

### 위인들은 최고의 괴짜? 혹은 최고의 현인

• 이렇게 안 좋은 점만 나열하면서도 책을 손에서 놓을 수 없었던 이유는 책의 내용이 어려워서 오히려 자꾸 생각해보게 되고, 이상하게도 예전이라면 ‘선비 같다’라고 생각했을 말들이 일상생활시 기억나면서 머리와 가슴을 건드리고 간다는 점이였다.

예를 들어 플라톤의 “소크라테스의 변명”과 “국가”를 읽어 보면 내용도 어려우며, 소크라테스는 분명 어딘가 이상한 사람 같은데, 신기하게도 다른 사람에게 없는 진실함과 지혜 같은걸 가지고 있다는 생각이 들었다. 사실 그의 특이한 매력에 빠져 생각한다는 말이 더 맞는 것 같다. 자기한테는 옛날부터 안 좋은 길로 빠지려 하면 바른길로 가게 인도해주는 요정이 있다고 하지를 않나, 사형당해 목숨이 떨어질지 모르는 재판에서 오히려 자기는 음식 대접을 받아야 마땅하다고 하지를 않나, 특히 상대방한테 자기는 아무것도 모르는 사람이라며 접근해 끊임없이 질문을 해대는데, 실상은 소크라테스가 더 똑똑하여, 흔히 지식인이라 불리던 사람들은 망신만 당하고... 그러면서도 “나는 아무것도 모르고, 나는 내가 모른다는 것을 인지하고 있기에, 자기 자신이 모르면서 안다고 하는 사람보다 현명하다”고 말한다. 또 “국가”에서 정의란 무엇인가에 대해 논의를 하다가, 논의를 돕기 위해 국가의 개념을 더해서 설득하는데, 읽으며 놀란 점은, 그가 살던 BC 400년경에, 우리가 과거부터 현대까지 거쳐 왔던 여러 가지 국가들의 사상을 예측해가며 서술하고, 그 국가사상은 어떤 부분이 어떻게 부패하여 어떻게 망할 것 인지, 각 사상들의 장점은 무엇이고, 단점은 뭐가 있을지 등의 내용을 줄줄 읊어댄다는 것이다. 마치 미래로 시간여행을 하고 온 사람처럼, 날카로운 시선으로 사상의 부정적인 점들을 다 투시한다. 거의 초능력에 가깝다는 느낌까지 들었다. 그리고 일반인은 소크라테스가 말하는 내용의 10퍼센트도 외우기 힘들 거란 생각이 들었는데, 그는 엄청 방대한 양의 추측과 설명들을 마치 대본을 보면서 읽듯이 술술 풀어낸다. 이런 부분에서 소크라테스에게 신비로움을 느끼기 시작했고, ‘평소에 얼마나 많은 것에 대해 사색을 하고, 얼마나 깊이 사색하면 나오는 주제마다 이렇게

방대하고 논리정연하게 자신만의 의견을 낼 수 있는 것일까?’ 라는 생각이 들기까지 했다.

### 철학자들이 일깨워준 “진짜 공부”

• 철학자들은 종일 사색하거나 현상에 대해 공부하고 그것에 대해 토론을 했는데, ‘그랬던 이유가, 단지 현대처럼 컴퓨터, tv, 스포츠, 연예인 등 관심 끄는 일이 없어서였을까?’하는 의문이 생겼다. 물론 곧 아니란 걸 깨달았다. 그들은 태어난 목적, 어떻게 살아야 할지, 세상의 본질이 무엇인지에 대해 확실한 믿음을 가지고 있었는데, 그것은 바로 이데아 세계라 불리는 세상의 존재를 믿는 것이었으며, 그것에 대해 알아 가고 영혼을 끊임없이 발전시키는 것을 삶의 목적으로 생각했다. 이데아 세계는 간단히 설명해서 영혼의 세계인데, 그 세계에는 불변하는 법칙들이 존재한다고 여겨졌다. 그 법칙을 진리라고 불렀고, 그런 진리를 파헤치는 자신들을 철학자(지혜를 사랑하는 사람)라 칭했다. 철학자들은 영혼을 믿는 자들이니, 물질세계가 전부라고 여기지 않았다.

그들은 존재하고 있는 모든 것이 우리 눈에는 보이지 않는 이데아라는 세계로 부터 나왔으니, 이데아의 세계가 있어서 우리가 보는 물질세계가 존재 할 수 있다고 생각했다. 또한 현실은 끊임없이 변화하지만, 세계의 근원이라 여겨지는 이데아의 세계는 불변하므로, 허상에 얽매이지 않고, 이 진리를 탐구하는 것을 과업으로 생각했다. 그래서 그들에게 공부란 것은 일반적인 눈으로 볼 수 없는 이 이데아의 세계를, 좀 더 자세히 알 수 있게 단련해 주는 신성한 행위였다. 이게 무슨 이상한 소리냐 라고 생각하겠지만, 나는 공부 라는게 다름 아닌 이 이데아의 세상을 파헤치는 것임을 깨달았을 때, 머리부터 발끝까지 23년 묵은 체증이 땀 뚫리는 것 같았다. 하지만 혼란스러운 감정도 함께 찾아왔다. ‘내가 공부에 대해 알던 건 정말 수박 겉핥기였으며, 이때까지 무엇을 공부 한 것인지도 모르겠고, 우리가 하는 공부는 철학으로부터 나온 것인데, 왜 공부가 진리를 탐구하는 행위라고는 아무도 말 해 주지 않았던 건지,,,’ 그때서야 매트릭스 같은 영화가 주마등처럼 스쳐지나갔으며, 그런 종류의 영화들이 전하려는 메시지도 알게 되었다. ‘우리 눈에 보이는 세계는 진짜 같지만, 아이러니 하게도 우리가 현실이라 부르는 것은 차라리 그림자에 가깝고, 그 현실너머에 그림자의 근원이 있는 곳이 진짜 세계라는 메시지’였다.

그런 식으로 내가 배워왔던 공부를 다시 보기 시작 했을 때 끔찍하도록 싫어하는 수학, 기하학, 천문학, 과학 등의 과목이 왜, 어떻게 탄생했으며, 뭐 때문에 철학자들이 평생을 바쳐 공부하고 연구했는지도 이해가 되었고, 왜 과목에는 경계가 없다고 하며, 우리가 지금 배우는 모든 공부는 철학을 세분화한 것뿐 이라고 말하는지도 알게 되었다. 특히 수라는 것은 진리를 잘 보기위한 매우 효과적인 도구 중에 하나일 뿐이었다. 그렇게 진짜 공부라는 것은 이 현실너머에 있는 어떤 진짜 세계의 진리를 파악하는 행위라는 것을 깨달으면서, 공부에 대한 나의 인식도 송두리째 바뀌기 시작했다.

### 그럼 이때까지 했던 공부?

• 인문학 공부를 시작하며 너무나 분노하고 실망한 점이 있었다면, 바로 현대 사회와 교육에 대한 분노였다. 나는 이때까지 학교에서도, 부모님에게서도 교육이 뭔지, 공부가 뭔지 한 번도 제대로 배운 적이 없었다. 부모님은 내가 무엇을 알

아가고, 얼마나 진짜로 사용할 수 있는지에 대해서는 아무 관심도 없었다. 학교도 마찬가지였다. 그냥 단지 점수를 보고 공부를 하나 안하나만 따질 뿐, 내가 제대로 알고 넘어 갔는지 물어본 적도 없었다. 애초에 지금 우리가 배우는 공부라는 것의 뿌리는 내가 알고 넘어가지 못하면 아무 의미 없다는 사실을 뜻하는데도 말이다. 이렇게 된 이유를 찾아보니 한국 교육은 독일이 똑똑한 바보(질문은 던지지 못하지만 배운 것은 잘 할 수 있는)를 양산하기 위해 만든 19세기 주입식 교육의 폐해 그 차제였고, 현재까지도 본질은 바뀌지 않았다는 것이다. 물론 아직도 우리의 부모님들은 우리를 그런 교육으로 몰고 가고 있지만, 탓 할 생각은 없다. 우리 부모님들도 이 주입식 교육을 받으셨고, 당연히 우리도 그래야 잘 살 거라 생각하셨을 테니 말이다. 하지만 독일이 만든 주입식 교육의 숨겨진 메시지는 정말로 무섭다. “질문이나 의문은 갖지 마라! 너희는 그저 무엇을 시키면, 명령을 무조건 따르는 바보 같은 사람이 되면 되니까! 그럼 먹고 살 정도의 돈은 벌 것이다. 왜 하는지는 생각도 하지마라”였다. 그 이상 그 이하도 아니다. 더 뼈아픈 사실은 독일이 주입식 교육을 하는 당시에도 고위층이나 명문가 자제들은 주입식 교육은 받지 않았다는 것. 그것은 사람을 바보로 만드는 교육인 것을 너무나 잘 알고 있었기에, 그들은 대대로 인문학과 철학적 사색법을 배우도록 교육받았으며, 현재까지도 세계적인 엘리트들은 그런 교육을 받고 있다. 내 표현이 너무 과격하거나, 주입식 교육의 부정적인 면만 보는 것 아니냐고 생각 할 수도 있지만, 이것이 우리가 받아온 주입식 교육의 기원이며, 실태이다. 우리가 배운 것에 반하는 말을 하는 사람을, 우리도 이상한 사람 취급 하지 않는가?

### ‘나’로 살고 있는데, 내면은 ‘나 아닌’ 사람들

- 인문학 책을 읽으면서 평범했던 사람들이 천재가 되고, 사회에 충격적인 파급을 가져 올 수 있었던 이유가 있는데, 바로 제대로 사색했기 때문이다. 그런데 중요한 점은 우리는 사색이 무엇인지조차 모르며, 사색을 하라고 해도 입시공부 하듯이 해버린다는 점이다. 예를 들어 플라톤의 국가를 읽어본다고 치자. 읽고 난 후 우리나라 사람들 대부분은 ‘흠... 대단하다는 책 인건 들어서 알겠는데, 뭐가 대단하고, 지금 사는데 무슨 도움이 된다는 거지?’ 라는 반응을 보일 것이다. 당연히 사색이 뭔지 모르기 때문에 그런 생각을 하는 것이지만, 아마 ‘아 플라톤은 민주주의에 대해서 그렇게 생각했구나.’의 지식 정리 수준에서 넘어가고, ‘그런데 이게 지금 우리가 먹고사는 거랑 무슨 상관이지?’라고만 생각할 것이다. 인문학을 읽는 이유는 그 책을 쓴 저자의 관점을 배우려는 목적도 있지만, 거기에서 끝나는 게 아니라, 자기의 생각은 어떤지, 더 좋은 방법은 없을지 등 끊임없는 사색을 통해, 일상생활에도 적용해보고, 주변도 이롭게 하기 위해 읽는 것이다. 그런데 우리는 읽고 나서 내 생각은 어디로 갔는지... 읽은 후 내 몸에 다른 사람만 들어와서 살게 된다. 이게 아까 말했던 똑똑한 바보를 만드는 주입식 교육의 폐해의 현주소이다.

### 어디에든 적용하는 진짜 공부 법

- 이제 위에서 말한 사색법을 제대로 하기 위한 실천과정을 소개 해 주고 싶다. 첫 번째는, 나에게 맞는, 나한테 쉬운 해설서를 찾는 것이다. 인문학공부든 학교 공부든 똑같다. 나에게 이해하기 쉽게 알려주고 길잡이가 되어 줄 사람이 꼭 필요

하다. 어렵고 이해가 안 되면 시작한지 얼마 안 되어 포기하게 되어있다. 나한테 수학이 아직까지도 그런 과목인데 최근에 들어서야 칸 아카데미라는 인터넷 무료교육 사이트를 찾았다. 원리와 개념을 위주로 이해시켜주니 수학이 이렇게 재밌었나 하는 생각까지 든다.

두 번째는, 책을 쓴 저자의 생애와, 저자가 살던 당시의 사회·문화적 환경을 알아보는 것이다. 시대가 변하고 환경이 변했는데, 그 당시의 마음을 헤아리려고 노력해야 하는 것은 당연하다. 예를 들어 할아버지들이 와서 “우리 댄 전쟁도 겪고 먹을 것도 없었는데, 요즘 젊은 것들은 힘든 게 뭔지도 모르면서 힘들다고 해”라는 얘기를 하며 핀잔을 준다. 물론 일리 있는 얘기다. 하지만 할아버지는 우리의 시대상황을 별로 이해 안 해 주시는 것 같다. 지금 우리세대는 할아버지 말처럼 먹을 것이 넘쳐나지만, 반대로 굶어 죽을 걱정이 없으니 공부와 취업에만 몰두하여 무한 경쟁시대에 살고 있다. 할아버지 때는 육체적인 고통이 심했겠지만, 대신 정신적인 고통만은 할아버지 때 보다 심한 편이 아닐까? 이처럼 당시 사회 문화에 대한 이해가 부족하면, 절대로 책에 있는 말을 진심으로 느낄 수 없다.

세 번째는, 저자의 관점에서 생각하면서, 왜 이런 책을 쓰고, 의견을 냈는지 생각하는 것이다. 이 과정을 위해 두 번째 단계가 필수적이다. 공자의 논어를 읽어 보면, 공자가 인(仁)을 매우 중요시 한다는 것을 알 수 있다. 왜 그랬을까? 일단 공자가 말하는 인은 내가 느끼기에 사랑이었다. 남에 대한 것이든, 자기 자신이든, 공부든 사랑이 바탕이 되어야 한다는 뜻 같았다. 아마 공자가 살던 춘추전국 시대는 군주들이 부국강병으로 중원의 패자가 되는 것에만 관심이 있었는데, 공자는 덕으로 세상이 통일되길 바래왔던 사람이니 백성들을 교화시키는데 가장 중요한 도덕적 요소가 무엇인지 생각하다 인을 토대로 삼고, 그 다음으로 예, 의, 지, 신 등도 강조한 게 아닐까? 일화를 찾아보면 공자를 따르던 사람도 많았지만, 반대로 공자를 냉대하고 헛소리하는 사람으로 치부하는 사람도 많았으며, 공자의 뜻을 이해해주고 관직에 써주려는 군주도 없었다. 당시 사람들의 도덕적 성향이 어땠기에 공자가 그렇게 교화에 열을 올렸는지 알 것 같다.

네 번째, 바로 나만의 입장에서 다시 생각해보고 더 나은 해결책을 찾으려 노력해 보는 것이다. 가장 중요한 것이고, 이것을 안 하면 발전이 없을 것이다. 왜 손자병법은 현재 까지도 모든 CEO들이 꼭 읽어야 하는 필독서이며, 최고의 책이다. 라는 찬사를 받을까? 손자병법은 오로지 전쟁에 관련된 책일 뿐인데 말이다. 이유는 당연히, 손자가 전쟁에 관해 사색한 깨달음이, 지금 기업 간의 경쟁 등의 상황에 적용한다면, 엄청난 힘을 발휘하기 때문이다. 삼성전자 이견희와 소프트뱅크의 손정의가 손자병법만큼은 마르고 닳도록 읽었다는 사실을 알고 있는가? 아마도 그들은 자신의 기업을 매일 관철하면서 책에서 부터 전쟁 전략과 전쟁 시기를 정하는 것을 배워 어떤 제품을 만들지, 제품 발매 일을 언제로 할지를 생각했을 것이다. 또 병사를 어떻게 자극하고, 말을 잘 듣게 할지, 상·벌은 어떻게 줄지 등을 읽고는 직원을 어떻게 교육하고, 어떤 보상을 해줄지 등을 사색했을 것이

며, 내 상황에 손자병법에서 말하는 게 최선인지도 생각해 보고, 만일 최선이 아니라면, 내가 생각하는 최선의 방법은 무엇이 될 수 있는지도 생각해 냈을 것이다. 이렇게 사색하고 적용하는 과정을 거쳐야만, 내 것이 되고 쓸모가 있어진다. 그리고 인문학을 공부하며 천재가 되었던 비결이 바로 이 과정에서 나온다.

신기한 점은, 현재 인구의 0.2%밖에 안 되지만 부의 대부분을 소유하고 있는 유대인의 '하브루타 교육'이 인문학공부법과 매우 비슷하다는 점이다. 하브루타 교육은 배우는 것의 본질을 파악한 후, 상상하고 질문을 던지며, 종합하고, 정리하고, 실천하고 오류를 찾아내면 또 처음으로 돌아가 자신만의 사색을 다시 하는 공부법이다. 또한 베스트셀러로 유명했던 '몰입'이란 책에서 나왔던 이야기랑, 위인들의 경험이 거의 똑같다는 것도 알았다. 다양한 각도로 사색하는 과정에서 갑자기 책이 통째로 머리에 들어오는 것 같은 경험을 한다고 위인들은 입을 모아 생생하게 증언을 하는데, 우리가 말하는 몰입상태에 빠진 것이라 생각했다. 그리고 이 경험 이후에 대부분 업무처리 능력과 업적이 폭발적으로 증가했다고 말한다. 아마 몰입하는데 필요한 가장 중요한 요령은 끊임없는 사색인가 보다. 이 몰입을 경험하기 전에는 사색을 제대로 했다고 말하지 못할 것 같다.

공부법에 대해 말은 이렇게 거창하게 했지만, 우리나라는 아직 주입식 교육법이 팽배한 나라라서, 토론과 사색을 추구하는 공부법이 실천하기가 쉽지 않을 것이다. 특히 태어나서부터 지금까지 사색이란 것을 제대로 해본 적이 없으니 더 더욱..... 그래서 나는 꼭 이런 공부법을 함께 실천할 친구를 찾는 것을 추천한다. 친구와 함께 그날에 배운 것을 이해한 후, 서로에게 질문을 던지며, 친구는 어떻게 생각하는지, 왜 그렇게 생각하는지, 또 내 의견은 어떠한지에 대해 얘기하는 것이다. 나도 최근이야 이런 친구를 찾아, 걸음마를 떼고 있는 단계에 불가하지만, 친구와 나는 벌써 변해가는 것을 느끼고 있다.

마지막으로 인문학 공부를 같이할 사람들에게 꼭 책은 원문으로 읽으라고 말해 주고 싶다. 공자, 예수, 세종대왕, 이순신 등의 인물처럼 백성을 끊임없이 사랑한 사람들이 있다.

그런 사람들이 직접 쓴 책을 읽어보면 어떤 느낌이 들까? 이런 인물들이 나오는 영화나 드라마만 봐도 전율과 감동이 오는데, 인물들의 생생한 감정과, 생각이 들어간 '성경'이나 '난중일기' 같은 책을 읽는다면? 수학시간, 과학시간, 역사시간에 위인들이 직접 쓴 책을 읽게 된다면 아무도 공부를 싫어하지 않았을 것이다. 내가 처음에 인문학을 읽으면서 선비 같다고 했는데, 지금은 이렇게 멋진 사람이 또 있을까 라는 생각까지 든다. 사회·문화적 배경을 이해하고 그들에게 감정이 입을 하니 그들을 싫어할 수가 없게 되고, 그들을 좋아하게 되니 공부도 좋아지는 것 같은 느낌이다. 공부해야 하는데 싫은 과목이 있다면, 그 과목의 근원이 되는 원서를 찾아 읽어보자. 아마도 생각이 바뀔 것이다.

## 2) 나만의 학습법 노하우 에세이 공모전 사례

## 알쓸신요

## (알아두면 쓸데있는 신박한 요약공부법)

장려상 간호학과 정윤지

옛날부터 한없이 생각 해왔던 고민 “공부란 뭘까?” “나는 이 공부를 왜 하고 있는 걸까?” “이 공부를 하고 난 후 나는 무엇을 할 수 있을까?” “이게 지금 당장 왜 필요할까?” 나는 지금까지 공부를 해오면서 이런 질문들을 항상 던졌다. 물론 수많은 잡생각 때문에 끝까지 생각해 본적은 없었지만, 공부가 진짜 사는데 도움이 될까라는 의문을 지워 본적이 없었다. 그런데 책을 읽다 발견한 신기한 사실하나가 나를 변화시켰다. 세계적인 천재들의 공통점을 들었는데, 특이하게도 책 중에서도 유독 인문학에 미쳤었다는 것이다. 왜 천재들이 인문학 분야에 미쳤던 것일까? 아니면 인문학이 위인들을 천재로 만들어 준 것일까? 이 간단한 호기심이 나를 바꿔주는 기점이 되었다.

고등학교 때의 나는 단순히 학교 선생님께서 주시는 프린트물을 외우고 수능 특강과 같은 문제집을 풀며 유형을 익혀나갔다. 하지만 대학교의 공부는 전혀 그렇지 않았다. 일단 공부해야하는 분량 자체가 달랐기 때문이다. 고등학교때는 교과서 한 권, 문제집 두어권이면 풀 수 있었던 문제들이 많았다. 하지만 지금은 교과서 한 권에 부수적인 보충 교재들이 3~4권이 되고 그 모든 정보 중 엄선한 정보들을 우리는 수업 시간에 배우게 된다. 하지만 기본적으로 한 수업당 평균적으로 세권의 다른 교과서들을 배우는 것과 같고 PPT 자료에는 다양한 용어에 대한 설명들이 부수적으로 적혀있는 간호학과에서는 추리고 추린 정보마저도 그 양이 상당하다. 따라서 나는 일단 내가 가지고 있는 교과서부터 정리해보기로 했다.

먼저 수업 시간에 교수님께서 피피티에 표시해주셨거나 언급하시는 중요한 정보들이나 지문들을 교과서에 형광펜으로 표시했다. 그 외 내가 가지고 있는 교과서에 언급되어있지 않는 정보들은 빈 공간에 적어두거나 여유 공간이 없을 때에는 포스트잇을 사용하여 최대한 빠짐없이 필기하려고 노력했다. 하지만 여기서 많은 사람들이 ‘필기하기보다는 차라리 같은 내용이라면 강의 자료실의 피피티를 다운받는게 더 효율적이지 않느냐’라고 말한다. 하지만 피피티에는 주요 내용을 뒷받침하기 위한 부수적인 내용 또한 담겨있다. 그리고 시험의 출제자이신 교수님께서 같은 피피티에 나온 내용이라도 그 중요도에 따라 몇 번이고 강조를 하거나 한번 더 언급하시는 등 수업 현장에서만 느낄 수 있는 생동감은 마냥 피피티만 참고하여 공부하기에는 부족하다. 따라서 나는 최대한 수업시간에는 교수님의 말씀에 따라 최대한 많은 것을 필기하려고 하는 편이다.

그 다음 쉬는 시간이나 자투리 시간, 혹은 집에 돌아온 뒤 본격적인 정리가 시작된다. 먼저 A4 용지를 준비한다. 그 다음 모든 A4 용지를 세로로 반 접는다. 이제 우리는 이 반으로 접어진 공간에 수업시간에 배운 모든 것을 요약하여 필

기하는 것이다. 여기서 굳이 A4 용지를 반으로 접어서 사용하는 이유는, 일단 A4 한 장에 줄줄 이어서 쓰기에는 너무 줄글 형식이라 눈에 쉽게 들어오지 않기 때문이다. 또한 반을 접지 않고 펼기를 정리하게 되면 한 페이지에 많은 양을 담을 수 없기 때문이다. 내 나름의 요약의 기준은 책에 있는 내용 중, 내가 중요하다고 생각하는 부분이 전체 양의 1/3정도가 되는 것이다. 하지만 바로 A4 용지에 정리하게 되면 전체적인 흐름과는 관계없이 내가 지금 보고 있는 그 문단 밖에 볼 수 없다. 그래서 정리 시작 전 간단하게 전체적인 흐름을 한 번 더 훑어 준다. 너무 꼼꼼하게 훑을 필요는 없으며 내가 흐름을 이해하고 전체적인 틀을 머릿속에 그릴 수 있을 정도로만 이해가 되면 1단계는 이미 마무리 된 것이다. 그 다음 책을 참고하여 내가 중요하다고 생각되는 부분을 전체의 1/3 분량으로 요약하며 적어가는 것이다. 이 방법대로 한다면 약 30페이지 분량의 자료들을 내 필기 기준 A4 7~8장 정도로 함축할 수 있다.

또한 다른 한 가지 방법은 바로 정리한 A4 용지 위에 수업 날짜를 적어두는 것이다. 이는 나중에 공부하다가 요약 종이가 섞였을 경우 빠르게 정리할 수 있다는 장점이 있기도 하지만, 배운 당일에 복습을 했는지에 대한 여부도 체크할 수 있다. 만약 5월 1일에 배운 자료를 정리하고 복습을 하지 않았다고 가정하자. 이때 날짜를 적어두지 않으면 앞의 내용과 엉켜 내가 복습을 했던 자료인지 아닌지 명확한 구별이 쉽지 않다. 이는 오래된 자료일수록 더 심하다. 나 또한 학기 초반에 내가 정리한 자료들에 날짜를 적어두지 않아 약 일주일 정도 뒤에 복습하려고 살펴볼 때 어디서부터가 새로운 내용인지 모호한 경우가 많았다. 따라서 A4 용지 위에 날짜를 적어두어 배운 당일 복습을 했는지, 당일 학습한 분량이 어느 정도인지를 대략적으로 체크할 수 있다.

또한 이 날짜를 참고하여 당일 복습이 되지 않았다면 최대한 빠른 시일 내에 복습하는 것을 최우선으로 삼는다. 하지만 이 부분에 있어서 역시 내 나름의 기준이 있는데, 내가 생각하는 최대한의 기간은 바로 일주일이다. 그 이유는 매우 간단하다. 일주일이 지나면 다시 그 과목의 수업 시간이 돌아오고, 그 말은 새로 정리하고 복습해야 할 자료가 있다는 뜻이다. 하지만 복습이 되어있지 않다면 연결되는 흐름을 읽을 수 없고 전체적인 틀을 볼 수 없다.

실제로 누군가에게는 짧고, 누군가에게는 긴 일주일이라는 시간동안 내 뇌는 많은 것을 망각하게 된다. 또한 이 의견을 뒷받침하는 자료로 나는 한가지 뉴스 기사와 내가 현재 배우고 있는 '심리학과와의 만남' 수업 내용을 예시로 들고 싶다. 먼저 뇌의 장기기억과 단기기억에 관한 대표적인 연구들이 시사하는 바는 다음과 같다.

‘최대한 빠른 시간 내에 복습하지 않으면 우리의 뇌는 이를 중요치 않은 정보로 인식하여 망각하게 된다’이다. 여기에서 제시하는 시간은 대략 7시간 이내이다. 이 시간 이내에 복습하지 않으면 장기기억으로 넘어가는 과정이 매우 더뎠을 뿐만 아니라 짧은 시간 내에 많은 정보가 휘발되게 된다. 따라서 나는 당

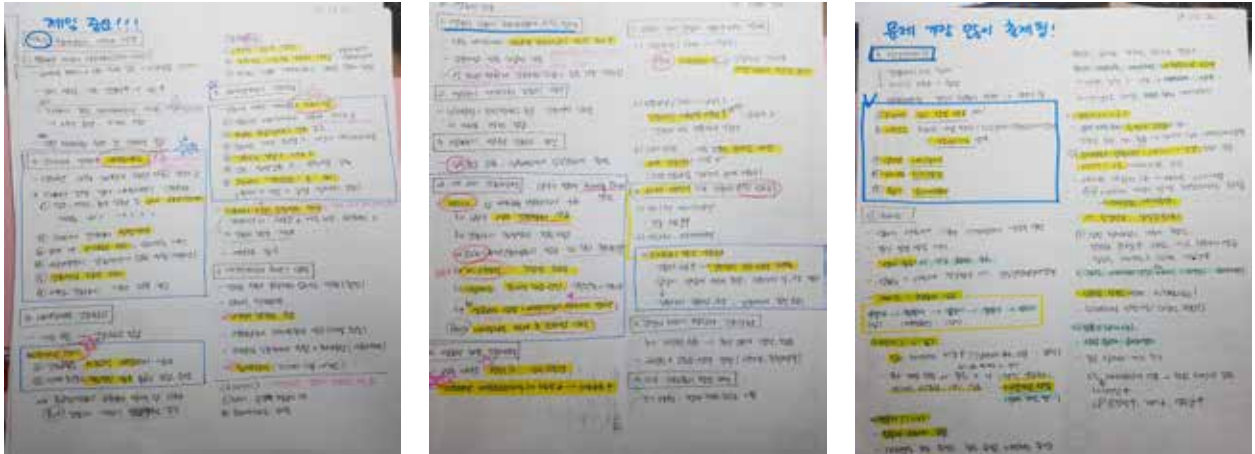
일 복습을 원칙으로 삼고 당일 복습이 어려울 경우 그 다음날 혹은 이틀 안에는 무조건 복습을 하고자 한다. 또한 실제로 심리학자이신 우리 교수님께서 연구하시는 내용과 심리학 교과서 내용 중 단기기억이 장기기억이 되는 매커니즘을 살펴보면 우리의 뇌는 하루 중 의식적, 무의식적으로 많은 양의 정보를 받아들리게 되고 그 중 중요한 정보와 중요하지 않은 정보를 구분하게 된다고 한다. 이 중 중요하지 않은 정보라고 인식되는 정보들은 빠른 시간 내에 휘발되게 되는데, 중요하지 않거나 보통의 정보들을 중요한 정보로 전환하는 가장 기본적인면서도 효과적인 방법은 바로 ‘되새기는 것’이라고 말하고 있다. 실제로 나 또한 이번 중간고사를 거치면서 복습의 중요성을 너무나도 절실하게 깨닫게 되었다. 내가 당일 복습한 자료들은 빨리 다음 내용이 연상되어 쉽게 떠오르는가 하면, 시간이 흐른 뒤 복습했던 내용들은 잘 떠오르지 않고 그 연관관계가 매우 헷갈렸기 때문이다.

내가 앞서 제시한 요약과 복습의 방식을 반복하여 학습하다보면 시험기간이 다가오게 된다. 시험기간에 내가 세우는 가장 큰 틀은 요약 종이 10회독이다. 10회독이 굉장히 힘들고 양이 많을 것 같지만, 내 스스로 요약한 종이 10회독이기에 물질적인 양은 그리 많지 않다. 또한 10회독을 하고 나면 반복 학습의 효과로 대략적인 흐름이 머릿속에 잡히고 이 흐름을 따라 우리는 사건들이나 정보들을 암기로서 끼워넣어주면 되는 것이다. 또한 이 과정이 끝나고 가장 중요한 것은 요약 종이 중에서 중요하다고 생각되는 부분을 다시 처음의 절반 분량으로 요약하는 것이다.

한 번 정리한 내용을 다시 요약하여 정리하는 이유는, 내 스스로가 핵심을 잘 꿰뚫고 있는지 확인하는 동시에 시험이 임박한 순간에서 빠르게 훑어볼 수 있는 요약본을 새로 만드는 것이다. 실제로 시험이 일주일 남은 시점부터는 이 두 번째 요약한 종이를 바탕으로 공부하였으며 시험 직전에도 이 종이를 들고 다니며 공부를 하였다. 이렇게 하면 중요한 내용만 요약해 알뜰하고 시간 낭비를 줄일 수 있는 효율적인 방법이 완성되는 것이다.

두 번째로 요약한 종이 역시 처음과 마찬가지로 요약의 기준은 1/3으로 잡는다. 하지만 이때는 1/3이 아니라 1/2가 될 수도 있다. 그 이유는 내가 생각했을 때 이미 중요하다고 분류한 정보들을 한 차례 더 분류하는 것이기 때문이다.

나는 보통 두 번째 요약 종이를 시험 일주일 전 공부하며 만들어 나간다. 나의 경우에는 시험 3주 전부터 시험 공부를 본격적으로 시작해 약 2주 동안 공부를 한 후, 시험이 일주일 남은 시점에서 요약종이를 만들고 동시에 함께 공부하며 마무리 다지기를 하는 것이다. 실제로 이 방법을 사용한 뒤, 시험이 끝나도 기억에 남는 내용이 많았고 시험 준비 과정에서도 단계를 거쳐서 공부하다보니 다른 친구들보다는 훨씬 더 쉽게 공부할 수 있었다는 생각이 든다.



마지막으로 요즘 이 공부법을 내 주변 친구들에게 알려주고 있다. 한 친구는 한 학기에 시험을 세 번 치는 교육과정이라 우리 대학교가 시험이 끝난 지금도 여전히 시험기간이다. 이 친구에게 내가 하는 공부법을 알려주고 그 후기를 들은 결과, 친구는 저번 1차 시험보다는 이번 시험기간에 체감하는 공부량이 훨씬 줄어들었고 공부량이 많은 대학생에게 적합한 공부법이라는 평가를 얻었다. '내가 하고있는 공부법이 나에게만 맞고 다른 사람에게 공유하기에는 어려운 공부법이 아닐까'하는 고민을 하던 나에게 친구의 평가는 희망을 주었다. 내가 이 공부법 에세이를 쓰는 이유는 간단하다. 내가 노력 끝에 얻은 이 공부법을 다른 친구들에게도 조금씩 공유해 모두가 힘들이지 않고 조금은 효율적인 공부를 해 지치지 않고 끝까지 공부하고 더 나은 나를 위해 노력하는 창신인이 되었으면 하기 때문이다.

나 또한 한명의 학생일 뿐이다. 티비나 인터넷 강의에 등장하는 사람들처럼 대단하지도, 한 분야에 대해 식견이 넓지도 않다. 하지만 내가 체감하며 부족한 점을 보완하며 만들어낸 이 요약 공부법으로 많은 사람들이 시험 기간의 수고로움을 줄이고 포기하지 않고 끝까지 공부했으면 좋겠다.

## 2) 나만의 학습법 노하우 에세이 공모전 사례

## 관점을 바꾼, 즐거운 공부법

장려상 소방방재공학과 최수현

나는 공부를 정말로 싫어했다. 그래서 누군가가 시키기 전에는 스스로 해본적도 없고, 학교 공부도 시험이 다 되어서야 벼락치기를 해서 어느 정도의 성적을 받아오는 그런 사람이었다. 그래서 시험 때 마다 오는 부담감과 압박감이 정말 싫었고, 공부도 시험치기용으로 암기만 했지 아마 시험이 끝나는 그 순간 놀 수 있다는 생각으로 가득 차, 머릿속에서 공부했던 내용의 대부분은 잊어버리는 그런 사람이었다. 그런데 그랬던 내가 어떤 책 한권을 만남으로써 정말로 많이 변했다. 지금이라도 변해서 다행이지만, 지금까지도 “내가 어린 시절 누구 한명만 공부는 이런 것이다. 라고 일깨워 주는 사람이 있었다면 지금 얼마나 다른 모습 일까?” 하는 아쉬움을 느꼈다. 그래서 공부를 싫어하는 모든 사람에게 꼭 알리고 싶다. 공부를 지독하게 싫어하던 나조차도 변하게 되었다고.

### 그물망 공부법과의 인연

작년 1학기가 끝날 때 쯤이었다. 항상 시험 치기 전에 불안하고 암기를 다 못하면 어떡하지 하는 걱정이 있었는데, 아니나 다를까 그 시험에도 시험기간 근처에 와서 열심히 했지만, 아주 좋은 결과는 받지 못했다. 1학년 때부터 지금까지 성적은 항상 B~A를 맴돈다. 그렇게 아는 사람을 만나 이번시험도 A+은 못 받겠으며 짜증을 내니 내 얘기를 듣고 그 언니가 책 한권을 추천해 주었는데, 조승연 작가의 그물망 공부법이라는 책이었다. 그 언니는 나에게 굳이 자기 집에 있는 책을 가져와서 꼭 읽으라며 빌려주기까지 했는데, 나는 별로 공부법 같은 곳에는 관심이 없었다. 공부법만 알아서 공부를 잘하게 되리란 생각은 하지도 않았었고, 그런 책을 읽는 것 자체가 별로 내키지 않았다. 읽어봐야 공부법 내용은 뻔하다고 생각했으니까. “더 열심히, 더 제대로 된 필기, 또는 목표를 정하고 시간표를 잘 짜고” 등등 어차피 그런 책은 읽을 당시만 의지를 약간 부추기고, 나는 몇 일 동안은 열정적이겠지만, 곧 원래 습관으로 돌아와 시험기간이 다 되거나 벼락치기 식으로 공부할 것을 알았기 때문이다.

나는 나를 잘 알았다. 근처에서 의지가 약해서 그런거다 등등 무슨 말을 해대도 어차피 안 바뀌었다. 그렇게 책을 받았다는 사실도 까먹은 채 한 달이 지났을 때 언니를 다시 만났다. 언니는 책을 읽어봤냐고 물어봤고, 나는 그냥 솔직하게 말했다. ‘암만 저런 거 줬잖아 별로 소용없을 거다, 나는 나를 잘 안다.’ 그런데 책을 돌려달라는 등의 반응이 할 줄 알았던 언니가 웃으면서 그걸 알면서 썼다는 것이다. 또 언니도 원래 그랬는데, 책을 읽은 후 작가의 팬까지 되어 다른 책도 찾아 읽는 중이라 했다. 한번만 보라고 자꾸 추천을 하니, 읽어보고 싶은 호기심이 생겼었다.

내가 지금 이런 이야기를 구구절절 하는 이유는, 나는 원래 벼락치기만 해왔고, 스스로 공부한다는 것은 상상조차 할 수 없었는데, 약 1년이 지난 지금 내

가 달라졌다, 정말 아무도 공부하라고 안 해도 혼자서 책을 사서까지 읽고 있다. 갑자기 이상한 사람처럼 보이겠지만 지금은 책을 읽는 것이, 공부를 하는 것이 진심으로 재미가 있어졌다. 다만, 내가 지금 말하는 공부의 개념은 여러분이 아는 공부랑 조금 다를 것이다. 아무튼 모두에게 이 조금 다른 공부를 꼭 알려주고 싶다.

## 공부에 대한 나의 인식

- 그물망 공부법을 읽으면서 얻은 가장 큰 장점은 공부에 대한 인식이 바뀐 것이다. 원래 나에게 공부라는 것은 말만 들어도 힘이 빠지고, 기분이 안 좋아지고, 시키니까 마지못해 하는 것이었다. 그리고 학교는 맨날 8교시수업에 야자에, 방학 때도 불러 대서 아무도 집중하지 않는 수업이나 하고, 애초에 우리나라는 공부에 대해 부정적일 수 밖에 없는 가치관을 만들어 주니 내가 공부를 못 할 수 밖에 없지 라는 자기위로만 하는 사람이었다.

학교만 그런가? 부모님한테서도 공부에 관해서 만큼은 덕담을 못들었다. “받아 쓰기도 제대로 못하네, 곱하기, 수학, 과학 등 누구를 닮아서 이렇게 공부를 못하냐” “옆집 누구 아들은, 누구 딸은 이번에도 전교 몇등이러는데...” 등 항상 혼나고 비교당한 기억 밖에 없다. 이러니 내가 어떻게 공부를 좋아할 수 있겠나. 나는 전 세계 모든 학생이 다 똑같은 것이고, 당연히 공부를 좋아하는 사람은 없을거라 정도의 생각만 하고 살아왔다. 물론 책을 읽기 전까지는 말이다.

## 아니... 공부를 즐기는 사람이 있다고?

- 책에서 작가는 토털 인텔리라는 개념의 인간형을 소개한다. 살아가는 삶 자체를 공부라고 여기며, 모든 것을 공부하듯이 즐기고, 어떤 분야에도 능통해서, 전공의 경계를 넘나들며 지식을 창조하고, 어떤 상황에 직면해도 창의적으로 해결책을 낼 수 있는 사람들이란다. 대표적으로 영화 007에 나오는 제임스 본드 같은 인물이라고 설명하며, 본드가 작가의 롤 모델이었으며 덕분에 지금 공부를 즐기며 사는 사람이 되었다고 말한다. 처음엔 그냥 좀 허황되고, 나랑은 관련이 먼 유럽 명문가나 특이한 사람들만의 얘기겠거니 했다. 그런데 명문가 자제들이 어릴 때부터 어떻게 자라오는지 이야기를 들으면서 알 수 없는 엄청난 감정이 몰아쳐왔다. 그리고 그때서야 내가 부모님으로 부터든 학교로 부터든, 정말 잘못된 교육을 받아 왔다는걸 깨닫고, 어쩌면 이제부터라도 공부에 정을 좀 붙일 수 있을 것 같은 느낌이 왔다.

## 유럽 명문가의 자녀 교육

- 도대체 명문가 자제들은 어떻게 교육을 받았길래 내가 그런 느낌까지 받았을까? 일단 공부를 즐기는 아이들이 있는 집을 보면, 부모님부터가 남 다르다는걸 알아야 한다. 위에서 말했듯이 우리 부모님들이 했던 교육은 공부를 못하면 나를 혼내시는 것, 모르는 게 있으면 학원을 보내는 것 정도가 전부였다. 그런데 유럽의 어떤 아이가 봐온 것은, 정반대이다. 명문가 부모는 절대 공부를 안 한다고 아이를 혼내지 않는다, 대신 공부를 하고 싶게끔 만들어 버린다. 아이는 부모의 거울이라는 말이 있다. 정말로 딱 맞는 말이다, 그들은 아이 앞에서 무엇이 공부인지, 공부가 얼마나 즐거운 일이고 어떤 신비한 일인지 보여준다.

지금부터 유럽 명문가의 아이에 감정이입해서 상상을 해보자. 부모님이 책장에서 책을 꺼내 책상위에 펼쳐둔다. 책장은 고풍스러운 나무로 특유의 향이 나고, 책표지는 클래식한 색깔에, 예쁜 도금이 더해져 아름다우며, 책을 만지고 싶게끔 호기심을 자극한다. 또 부모님은 잉크통을 만년필로 글을 쓰는데, 한눈에 봐도 고풍스러운 문양과 예쁜 맵시의 만년필은 소유욕을 불러일으킨다. 종이에 쓸 때는 사각사각 하는 소리가 들리고, 부모님의 표정은 매우 행복하고 편안해 보이신다. 아이는 부모님의 그런 행동과 물건들에 대한 호기심이 마구마구 생긴다. '부모님은 뭘 하시길래 저렇게 행복해 보이는 걸까?', 저 고풍스런 책장, 또 멋진 책표지와 만년필은 감수성이 풍부한 어린아이를 무한히 자극한다. 부모님 몰래라도 만년필을 만져보고 싶고, 쓰는 것을 따라해 보고 싶어 한다. 어떤 책인지는 상관없다. 글자를 못 읽어도, 어떤 어려운 책이라도 상관이 없다. 일단은 책을 펼쳐 무작정 따라하고 싶기 때문이다.

이때가 되면 모든 준비는 끝났다. 부모님은 자연스럽게 아이를 옆에 두고 공부하는 모습을 꾸준히 보여주거나 만년필 쓰는 법을 알려 주며 추억을 만들어 간다. 꼭 집안에서 책을 읽는 것 뿐 아니라, 밖에 나가서 다양한 활동도 같이 경험하면서 세상을 공부해간다. 그렇게 자란 아이에겐 이제 모든 것이 공부이며, 우리가 생각하는 힘들고 답답하며, 하기 싫은 것이 아니라, 삶 그 자체이다. 또 부모님과 의 잊을 수 없는 추억이 깃들어있는 행위이며, 재미있기까지 하다. 이제 성인이 되어서도, 어릴 때의 추억을 상기시켜주는 부모님의 만년필을 소지하고 다니며, 쓸 때 마다 부모님과 옛 추억, 좋은 감정을 떠올리곤 한다. 물론 그들이 공부하는 것은 누가 말리려 해도 못 말렸을 것이다. 이렇게 감정이입이 되다 보니 암울한 사실이 떠올라 슬프기 까지 했다. 아이들에게는 아무 잘못이 없었다, 어릴 때부터 공부에 대해 안 좋은 인식을 심어주고, 공부하는 모습 한번 안보여주며 자식들만 다그치는 대부분의 부모님이 정말 모든 잘못의 원인이었다. 차라리 공부에 대해 아무 언급도 안하고, 그냥 봐줬으면 더 긍정적인 영향을 심어줬을 거라는 생각이 들었다. 지금까지의 결론은 우리는 어릴 때부터 저런 부모님 밑에서 못 자랐으니 공부랑 인연이 없다는게 아니라, 지금부터라도 우리가 그렇게 자랐던 것처럼 공부에 대한 인식을 바꾸면 된다는 것이다. 공부를 알아서 하게 만드는 것은 오직 인식의 차이라는 걸 깨달았으니 말이다.

## 우리가 공부를 한 적이 있을까?

이렇게 이야기를 들려주어도, 일단 공부라고 하면 책상에 가서 앉아 책을 펴는 모습을 상상할 것이다. 하지만 진짜 공부를 하는 사람들은 책이나 책상 앞에 앉는 것 따위에 연연하지 않는다. 오히려 싫어한다, 고정된 자세로 갑갑한 공간에서 오랫동안 눈을 혹사 시키는 것을 말이다. 책을 읽을 수 있는 좋은 장소는 많다. 태양이 비치고, 예쁜 나무와 풀이 있는 공원이 있는데 뒤통가 아쉬워서 방구석에 박혀 눈을 혹사 시키겠는가? 그리고 책은 이론을 알려줄 뿐이지, 진짜 공부는 자연 세계나 직접 경험하는 곳에 있다고 생각하니 말이다. 이제 비교해 보면 책상 앞에 앉아 5분마다 폰을 들여다보고, 다른 생각에 빠져있을 때가 많은 우리와, 밖에 나가 예쁜 경치도 즐기며, 이론도 같이 접목시키는 그들 중 누가 진짜 공부를 하고, 즐기기까지 했는지에 대해선 더 이상 말 할 필요가 없을 것이다.

## 우리 모두 어느 한 분야에 전문가가 될 수 있는데, 왜 공부를 못할까?

• 우리 모두 좋아하는 일이 하나쯤은 있다. 아마도 여가시간에 가장 많은 시간을 소비하는 게 그런 일일 것이다. 그런데 여기에 공부에 대한 비밀이 있다. 우리는 왜 소중한 여가시간을 투자하여 어떤 것에 집중하는가? 누가 시키지도 않는데도 말이다. 사람은 좋아하는 일이라면 누가 말리려 해도 몰래하려 들고, 궁금한 부분이 있으면 적극적으로 찾아보고, 알아서 공부한다는 것이다. 그래서 우리는 좋아하는 것에 대해선 더 잘 설명할 수 있고, 잘 알고 있다. 내 친구 중 한 명은 수학, 과학 등의 이공계열 과목에 매우 열등한데, 영어만큼은 영어권 국가에 가본 적이 없는데도 불구하고 거의 완벽하게 구사하며, 그런 나라의 문화까지 줄줄 꿰고 있다. 그 친구의 영어 잘하는 비결은 미국 드라마와 영화에 빠진 것뿐이다. 어떤 배우가 너무 좋아서, 로맨스영화가 너무 좋아서, 다른 나라의 문화가 너무 좋아서 누가 시키지 않았는데도 중학생 때부터 오히려 영어가 잘 안 들리는 것에 스스로 답답함을 느끼고, 따라하고 인터넷을 찾아가며 영어 공부를 했다. 물론 그 친구는 아직도 다른 과목에는 별 관심 없는 듯 하지만, 영어로는 이길 생각조차 할 수가 없다.

또 정말 잘 하는 것 하나 없고, 대부분의 일에 흥미도 느끼지 못해서, 생활의 대부분을 게임만 하며 보내는 친구가 있었다. 그 친구를 따라 메이플 스토리라는 게임을 시작한 적이 있는데, 나는 정말로 놀랐다. 어떤 직업이 어디에 좋고, 어떤 스킬을 먼저 배우는 게 좋은지, 어떤 아이템을 꺼야하는지는 아는 건 기본이고, 게임에서 장사를 하는데, 여러 가지 프로그램들을 통해 자동화로 사고, 판매하는 수법들에 매우 능숙했다. 뒤쳐진다 생각했던 친구가, 프로그램에 어떤 명령어를 입력하는 모습을 봤을 때 나는 다른 사람을 보고 있는 것 같은 착각 까지 들었다. 잘 떠올려 보면 이런 예는 주변에 너무나도 많았다. 네일아트 기술이 좋은 친구, 화장품 성분 분석가처럼 어떤 화학제품이 피부에 안 좋은지 다 알고 있는 친구, 화장품 추천을 부탁하면 내 피부 성향에 따라서 바로 어떤 제품이 잘 맞다고 추천해 줄 수 있는 친구. 어떤 보잘 것 없는 사람도, 한 분야에서 만큼은 전문가가 될 수 있는데, 이런 사람들이 공부는 못하고 있다는 게 아이러니 하지 않은가? 그러니 자신감을 가지자! 공부도 좋아하는 일처럼 적용 시키면 잘 할 수 있지 않을까? 이제 내가 어떻게 했는지 내이야기를 들려주고 싶다.

## 공부를 잘 하는데 필요한 것은 작은 관심

• 그물망 공부법의 기본 원리는, 실 하나는 너무나 보잘 것 없으며 바람에 쉽게 날려가지만, 실이 엮여 그물망이 되는 순간, 강한 바람에도 끄떡없으며 용도도 다양해 진다는 것이다. 즉, 다른 말로 하면 우리는 배운 것을 엮을 수 있는 다른 지식들이 너무 부족해서, 머릿속에서 금방 잊혀 지고 어디 하나 제대로 적용도 못한다는 것이다.

정말로 그럴까? 그래서 나는 학교에서 배우는 과목들에 그저 살짝만 관심을 가져보기로 했다. 작년 2학기에 유체역학을 배우고 있었는데, 사실 나는 이공계열에 매우 취약해서, 수업시간에 집중해서 들으려 해도 무슨 말인지 거의 이해를 못했다. 마음속으로는 이쪽 계열을 포기하고 있었다. 또 수학과 과학의 기초지식은 거의 제로였다. 그래도 책을 읽은 후 작게라도 실천이라도 해보자는 생각으로, 저

자의 말처럼 그냥 배우는 것에서 조금씩 더 관심을 가지기로 했다. 예를 들어 어떤 공식을 배우면, 공식을 만든 인물들 이야기나 시대 상황 등을 가볍게 검색해 훑어보고 가는 정도였다. 아무튼 공식을 만든 인물이 누군지 정도만 살짝 보고 넘어가거나, 이 식이 왜 만들어 진건지 정도의 이야기들을 찾아보기 시작했는데, 그렇게 며칠이 지나면서 먼저 내가 수업시간에 뭘 배웠었는지 확실하게 떠올릴 수 있게 되었다. 전에는 배운 것을 복습하지 않으면 하루만 지나도 '아.. 어제 뭘 배웠었더라, 어려운 공식이 있었던건 확실한데' 정도의 수준이었는데, 관심이 생겨서 수업시간에 자동적으로 집중력이 엄청 늘어났다.

앞서 말했듯이 문과출신이라 물리가 이해도 안 되고 너무 기초가 부족했는데, 힘에 대해 배우 있는 중 그냥 가벼운 마음으로 힘( $F=ma$ )에 관한 공식은 누가 창조하고 어떻게 만들어 졌는지 정도만 찾아보기로 했다. 물론 찾을 때 까지만 해도 그저 심심풀이로 이야기나 찾아보자는 마음이었고, 단위변환과 공식이 오가는 지 금당장의 공부에 도움이 될 거라고는 상상조차 못했다.

그런데 찾다보니 개념이 점점 쉬워지는 것 같았다. 힘이니 관성력이니 중력이니 구분조차 못했던 내가, 중력, 관성력, 마찰력 등의 개념을 확실히 구분하기 시작했고, 만유인력의 법칙을 뉴턴이 발견했다는 사실도 찾았다. 그러다가 그 유명한 뉴턴의 사과나무 이야기도 자세히 알게 되면서, 뉴턴이 어릴 때 부터 얼마나 공학/역학/천문학/기계학/수학/기하학 등의 분야에 매진했는지, 성격은 얼마나 괴팍하고 독신 적이었는지 등을 알게 되었고 또 라이프니츠와 비슷한 시기에 적분과 미적분을 발견해 빚어진 마찰 이야기등 뉴턴이란 인물에 대해 알게 되면서 수업시간에 관련된 것이 나올때마다 다시 떠오르고 집중이 더 잘되었다. 재미를 느낀 것은 두말할 것도 없으며, 뉴턴이 후에 발견했던 가속도법칙, 작용 반작용법칙 등이 물리의 기본 법칙들 중에 하나였는데, 뉴턴을 찾아보다 보니 어느새 관련된 것들에도 조금씩 관심을 가져 책에서 저런 것들을 배우기도 전에 이미 개념들과 간단한 공식을 숙지하게 되었다.

나는 저런 내용도 배우게 될 것 이라는 걸 몰랐었지만, 덕분에 교과 뒷부분에 나올 때 엄청난 집중력과 이해력으로 수업을 쉽게 받고 있었다. 그 뿐인가? 지금 이런 이야기를 찾아 봤던 지가 근 1년이 다 되는데 아직도 기억이 난다는 사실만 봐도 그 효과는 엄청나다. 내 경험을 잡다한 부분까지 구체적으로 설명한 이유는 당장 배우는 유체역학에서 전혀 도움이 안 될 것 같던 인물의 스토리를 찾아보기 시작한 것이, 나의 흥미를 유도면서 집중을 잘 되게 해주었고, 다양한 지식도 더하게 되었고, 잘 잊혀 지지 않을 오랜 기억도 만들어 주었다.

작년 2학기에 이런 식으로 즐겁게 공부했으며, 시험기간에 큰 노력을 쏟지 않고도 성적은 올랐다. 1학기과 비교하여 원래 B+학점에서 A-로 한 단계 밖에 안 올랐지만, 시험기간에 이해는 하지도 못한 채, 억지로 풀이과정을 외우려했던 1학기과, 재미와 흥미 덕분에 자동으로 잘 집중이 되었던 2학기의 엄청난 공부습관 차이는 몇 단계가 올랐는지 설명할 수가 없다. 그리고 이러한 중에 나도 모르게 인물, 역사, 수학, 과학 공부를 연결시켜가며 하게 되었다.

## 공부를 왜 어렵게 하니? 스토리과 동영상이 넘쳐나는 세상인데...

마지막으로 1년이 지나도 잊어버리지 않고, 공부에 흥미를 느낄 수 있었던 큰 비결은 스토리를 들려주는 다양한 매체에 있었다는 걸 말해주고 싶다. 예를 들어 나는 정조를 너무 좋아하여 관련된 것들은 다 찾아 다녔는데, 정조 관련된 책, 영화 역린, 수많은 인터넷 글, 유튜브에서 정조의 재밌는 이야기를 들려주면서 시험에 나오는 팁까지 집어주는 사람 등 다양한 환경을 접하며 공부했다. 중요한 점은 문제집을 사서 방안에 틀어박혀 공부를 한 게 아니라는 점이다. 나는 그 당시의 생생한 상황과 문화를 전달해주는 이야기가 담긴 책을 읽거나 동영상을 봤다. 도대체 왜? 왜??? 더 재미있고, 구체적이며, 집중도 잘 되고, 기억도 더 잘되는 방법이 넘쳐나는데, 문제집으로 공부하려 하는가? 문제집 공부는 먼저 이런 흥미가 뒷받침 된 후에야 해야 하는 것이 아닐까?... 삶을 공부처럼 즐긴다는 사람들이 가장 답답해하는 점이 아마 이점일 것이다.

지금 우리가 공부하는 대부분의 책은 딱 그 부분에 관한 정보만 담겼거나, 중요한 부분만 암기하라는 식으로 나와 있어 앞뒤 상황을 이해할 수 없는 무미건조한 책이라는 점이다. 당연히 공부하는 것도 재미없고 고통스러운 것이며, 기억에도 오래가지 않을 것이다. 만약에 컴퓨터로 놀고, 영화를 봤던 내가, 한국사 문제집을 읽고 열심히 공부한 어떤 사람과 정조에 대해 토론하고 의견을 나눈다면? 누가 더 정조에 대해서 여러 가지 시각으로 볼 수 있으며, 깊이 있는 의견을 낼 수 있을까? 당연히 내가 훨씬 잘 할 거라 자신하며, 시험 문제로 등장 했을 결과는 마찬가지다. 우리가 21세기를 살아가고 있다는 사실을 깜빡하지 말자. 당장 인터넷만 봐도 재밌게 공부할 방법이 널리고 널렸다.

난 지금까지 뇌 과학 책이나 과학적으로 공부하는 법들을 들어오면서도 바뀐 점이 하나도 없었다. 그 이유는 근본적인 문제가 근시안적인 암기법, 필기술 등에 있는 것이 아니라, 공부에 대해 느끼는 부정적 감정에 있었기 때문이다. 이를 알게 해준 조승연 작가님에게 감사하다고 말하고 싶다. 나처럼 공부에 대한 부정적인 감정만 바꾼다면 공부를 잘 하게 될지는 모르지만, 공부라는 애기만 들고 싫어하거나 피하지는 않을 것이기 때문이다. 그리고 그 말이 언젠간 공부를 잘 하게 될 것이라는 말과 다른 뜻이라고 생각하지 않는다. 나는 진심으로 여러분이 잘못된 인식을 가짐으로써 오는 스트레스와 가짜 공부에서 빨리 벗어났으면 좋겠다.

2) 나만의 학습법 노하우 에세이 공모전 사례

## 집중력을 높이는 나만의 2주 단기 학습방법

장려상 유아교육과 윤 세 영

중·고등학교를 다니던 시절, 나는 대부분 반에서 중간정도의 성적을 가지고 있는 학생이었다. 다른 친구들과 비슷하게, 가끔은 더 많은 시간을 책상에 앉아있었고 문제집이나 교재도 많이 풀어보고 외웠던 거 같다. 그런데 대학교 3학년인 지금의 내가 과거의 나를 냉정하게 평가하자면 책상에 앉아있는 시간 중 공부를 하는 시간보다 다른 것들에 신경을 뺏겨 집중을 하지 못하는 시간이 더 많지 않았나하는 생각이 든다. 무엇보다 가장 큰 문제점은 스스로 왜 공부를 해야 하는 지에 대한 뚜렷한 목적이 없었다는 것이다. 그저 ‘대학에 합격하기 위해서’가 전부였던 것 같다. 그렇다 보니 공부를 통해 무언가를 성취하고자 하는 간절한 마음 또한 부족해 행동으로 이어지지도 못한 것 같다. 그저 대학입시에 대한 불안감과 주변의 분위기 때문에 공부흥내를 낸 경우가 많았던 것 같기도 하다. 힘든 고3 생활이 끝나고 대학에 입학하기 전까지의 휴식시간동안 많은 생각을 할 수 있었다. 지난 나의 모습을 반성하기도 하고, 앞으로 대학에 진학하면 더 열심히 공부해야겠다는 다짐도 했으며 대학원에 진학하거나 임용고시에도 도전해보고 싶다는 생각도 하게 되었다. 3월이 되었고, 내가 오랜 시간동안 꿈꿨던 유치원 교사라는 꿈을 이루기 위해 유아교육과의 학과 생활을 시작하고부터는 모든 것들이 좀 더 명확해졌다. 유치원 교사가 되어 현장에 나갔을 때, 적어도 전공자로서 일반 사람들과는 다른 시각으로 유아들을 바라보아야 하지 않을까, 그리고 교사라는 사람이 많은 사람에게 큰 영향을 주기 때문에 나의 역할이 얼마나 중요한지 등에 대해서 생각해 보았다. 나는 예비교사로서의 책임감을 느끼게 되었고, 그 책임감이 내가 훨씬 더 적극적으로 공부할 수 있게 한 원동력이 된 것 같다. 좋은 학점을 받는 것뿐만 아니라 내 자신에게 당당한 사람이 되고 싶어 어떻게 하면 앞으로 나의 학습이 더욱 효과적으로 이루어질 수 있을지에 대해 고민해보았다.

소크라테스의 ‘나를 알고 적을 알면 백전백승’이라는 말이 있듯이 가장 먼저 시도한 일은 나의 학습습관과 학습에 관한 장단점을 들여다보는 것이었다. 나의 학습시 장점은 수업시간에 교수님의 설명에 잘 집중하고 한눈에 보기 쉽게 필기와 내용 정리를 잘한다는 것이었고, 단점은 집중력이 짧다는 것, 복잡한 내용을 보면 공부하기 전부터 부정적인 마음이 생긴다는 것이었다. 나의 평소 집중력은 35-40분 정도로 그리 길지 않으며, 집중력이 떨어지면 주변에 있는 다른 사물에 관심을 돌리는 경향이 있다는 것도 파악할 수 있었다. 내가 파악한 나의 정보를 종합적으로 고민한 결과, 학습시간을 너무 오랜 시간보다는 단기간으로 계획하고, 그 시간 내에 최대한 집중력을 발휘하여야겠다는 결론이 내려졌다. 나의 학습은 평소와 시험기간의 총 2가지 타입의 학습으로 구분해볼 수 있다. 먼저 시험기간 전인 평소에는 공부를 하려고 책을 보았을 때 내용들이 낯설게 느껴지지 않고 충분히 이해될 수 있도록 강의시간에 교수님의 설명, 강조하시는 부분, 판서나 시청각 자료 등에 집중하고 필기하는 자세를 가지는 것이다.

그리고 시간이 날 때 미리 모든 서평, 과제 등을 미리 완료하여 시험기간에 과제를 하는 일이 없도록 대비한다. 시험기간에는 최대한 다른 일을 같이하기 보다는

공부에만 집중할 수 있도록 하는 것이 나의 단기 학습법에서 집중력을 높이는 중요한 포인트 중 하나인 것 같다. 나는 시험기간을 2주 반 정도로 잡는 편이다. 공부해야 하는 양에 비해 시험기간이 조금 짧은 편이 아닌가하는 생각도 들 수 있는데 우리 학과 특성상 평소에 개인·조별과제, 만들기, 모의수업 준비, 발표 등의 실기 수업이 많기 때문에 시험을 앞둔 2주정도 전에 진도를 많이 나가고 중요한 부분에 대한 언급이 많다. 그래서 오히려 2주라는 시간이 짧지만 더 확실하게 공부하기에 도움이 되는 것 같다. 본격적으로 시험기간이 되면 가장 먼저 하는 것은 전체적인 내용을 파악하는 일이다. 내가 어떤 내용들을 학습해야하는지를 알기 위해 교재의 목차를 종이에 옮겨 쓰고 책을 읽어보면서 각 목차에 해당하는 내용을 키워드로 요약하여 목차 옆에 적으면 전체적인 내용과 흐름을 파악할 수 있다.

이제 내용정리에 들어간다. 대학교 시험 특성상 공부해야 하는 범위가 넓기 때문에 손으로 노트에 직접 정리하는 것 보다는 노트북을 사용해 워드로 작성하는 것이 나에겐 더 능률적이었고 시간도 단축할 수 있는 효과적인 방법이었다. 내용정리를 할 때 주의하는 점이 있다면 책에서 등장하는 용어가 아닌, 더 쉽게 이해되고 입에 붙는 나만의 용어를 사용하여 정리하는 것이다. 이렇게 하면 나중에 암기를 할 때 내용이 어렵게 친숙하게 느껴지고, 마음의 부담도 줄어들어 머릿속에 더욱 쉽게 들어오는 것 같다. 내용정리를 완료한 후에는 정리한 내용을 4-5번 정도 읽는다. 눈으로만 읽으면 순간적으로는 이해가 되지만 곰곰이 생각해보았을 때 의문이 드는 부분들이 자주 등장하기 때문에 나는 내용을 소리 내어서 읽는 편이다. 읽는 도중 어려운 내용, 이해가 되지 않는 내용이 있다면 내가 선생님이 되어 다른 사람을 가르치는 것처럼 가정하고 설명해본다. 이 학습법을 ‘하브루타 학습법’이라고 하는데 우리 학과 교수님께서 알려주신 여러 가지 학습법 중 나와 가장 잘 맞는 학습법인 것 같다. 이 과정을 통해 내가 놓치고 있던 중요점이나 내용의 핵심을 파악하는데 많은 도움을 얻게 되었다. 여기까지 학습이 진행된다면 이제 전체적인 흐름과 내용, 중요한 것 같다고 생각되는 부분, 조금 더 구체화해서 정리해야 할 것 같은 부분 등의 내가 앞으로 해결해야하는 학습의 방향이 잡힌다.

다음으로는 내가 가장 큰 효과를 느끼는 학습단계로, 예상문제와 그에 대한 답안지를 만들어 암기하고 학습하는 것이다. 이 방법을 사용하게 된 계기가 있다. 나는 시험을 치는 당일, 긴장을 하는 편이라 암기했던 내용이 뿌옇게 흐려지거나 당황해서 내가 암기한 정확한 정답 대신 비슷한 용어를 떠올려 답을 적는 경우가 종종 있었다. 그럴 때마다 너무 속상하고 아쉬웠기 때문에 이런 상황을 다시 마주치지 않기 위해 이 방법을 사용하게 되었다. ‘내가 교수님이라면 어떤 문제를 어떻게 출제 하실까?’를 생각하면서 아주 기본적인 문제의 유형인 개념을 묻는 경우 부터 내용을 파악하면서 의문이 들고 헷갈리던 내용들을 비교하는 문제 등의 다양한 유형의 문제를 만들어 본다. 그리고 내 생각을 정리한 답안을 만들어 두면 든든하고 어떤 문제가 나오더라도 해결할 수 있을 것 같은 자신감이 든다. 사실이 과정이 나의 시험기간 중 가장 오랜 시간이 소요되는 부분인 것 같다. 예상문제와 답안지를 만들어 보는 이 방법은 짧게 서술하는 단답형의 문제 유형에 가장

적합한 방법이라고 생각되지만 문제유형에 대한 정보가 주어지지 않을 경우나 객관식의 문제가 출제될 때에도 나는 이 방법을 사용하는 편이다. 시험에서 개념의 정의와 조금 더 심화된 내용을 묻는 경우도 있고, 읽어서 이해하는 것에서 그치면 낮은 상황에서 정확히 생각나지 않기도 하고 오히려 더 헷갈리기 때문이다. 그동안은 읽는 것만으로 학습이 가능하다고 생각했는데 손으로 써보고, 또 답을 가리고 생각을 떠올려 써보니 훨씬 더 효과적으로 암기할 수 있었다. 지금까지 여러 가지 다양한 유형의 시험에 대비하고, 쳐 본 결과 이 방법을 사용하면 정말 대부분의 문제를 해결할 수 있고, 기억에도 오래 남는다는 것을 확인 할 수 있었다. 하지만 문제점도 있었다. 나는 단답형이나 나의 생각을 적는 서술형 문제에는 자신이 생겼지만, 오히려 사지선다형의 객관식 문제 유형에서 더 높은 오답률을 보였다. 다시 나의 학습방법들을 천천히 되돌아보니 한 가지 놓친 점이 있다는 것을 알 수 있었다. 책의 아주 사소한 부분에서도 문제가 출제되고 유의 있게 살펴보지 않은 단어들을 비슷한 다른 의미의 단어로 변형한 경우도 있었던 것이다. 이 부분에 대해 확실하게 공부하고 싶어 고민을 한 결과, '괄호'학습법을 사용하게 되었다. 객관식 문제는 아주 넓은 범위에서 출제되기 때문에 모든 단어와 문장을 외우는 것은 시간이 오래 걸릴 뿐만 아니라 효과적이지 못한 방법이라는 것을 느껴서 이 방법을 사용하게 되었는데 우선, 중요하다고 생각하는 부분을 꼭 읽어본 후에 형광펜으로 중요한 키워드를 표시한다. 노트북으로 책의 내용을 꼭 옮겨 쓴 후 표시해 두었던 키워드를 괄호로 비워두어 괄호 속에 어떤 단어가 들어가는지 계속 적어보며 암기한다. 처음에는 이 괄호에 무슨 단어를 써야하나 고민하느라 오랜 시간이 소요되었다. 그런데 침착하게 생각하면서 앞 뒤 내용의 흐름을 종합적으로 파악해 유추해보니 단어를 괄호 안에 어떤 단어가 들어가야 하는지 쉽게 떠올릴 수 있었다. 단답형이나 서술형 문제를 외우다가 힘들거나 조금 쉬고 싶을 때, 이 괄호 채우기를 연습하니 시간적으로 부담스럽지도 않고, 어느 순간부터는 흐름에 맞게 자연스럽게 머릿속에 단어들이 떠오르기 시작했다.

이 과정에서 자연스럽게 전체적인 과목의 흐름도 파악할 수 있어서 객관식뿐만 아니라 여러 가지 다양한 유형의 문제도 쉽게 해결할 수 있게 된 것 같다. 앞에 등장한 예상문제와 답안지, 괄호 채우기는 시험을 치는 당일까지 계속 반복해 완벽하게 학습하도록 한다. 지금까지 소개한 학습법을 보기 쉽게 정리하면 다음과 같다.

## 집중력을 높이는 나만의 2주 단기 학습방법

### ① <전체적인 흐름 파악>

목차를 종이에 옮겨 쓰고 내용의 중요 키워드를 해당하는 목차 옆에 적는다.

### ② <내용 요약 · 정리하기>

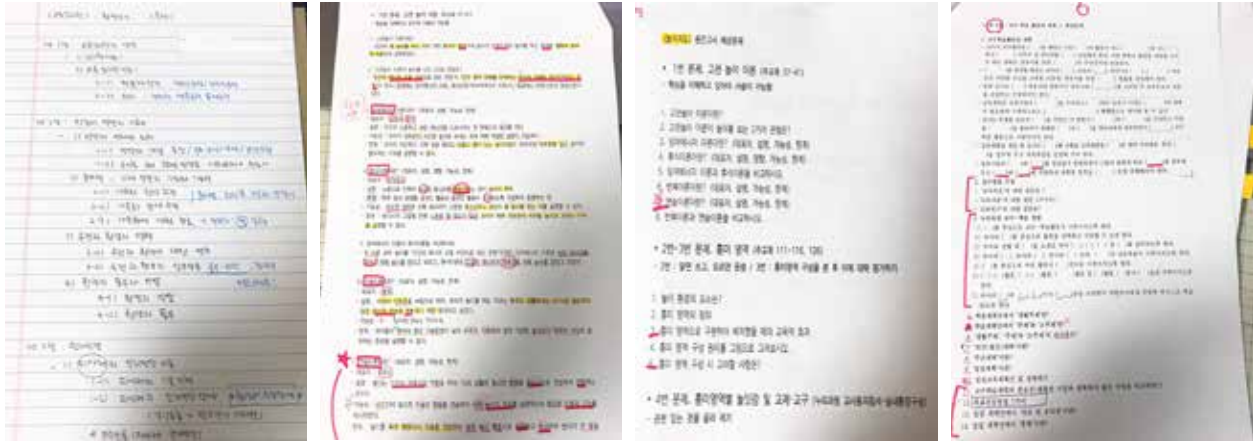
수기나 노트북을 사용하여 전체적인 내용을 정리한다. 이때, 책의 용어를 그대로 사용하는 것이 아니라 자신만의 용어를 사용해야 한다.

### ③ <예상문제와 답안지 만들기>

중요하다고 생각하는 부분을 교수님의 시각으로 가정하고 바라보아 다양한 종류의 예상문제와 내 생각이 담긴 답안지를 만들고 암기한다.

### ④ <괄호학습법>

범위가 넓은 경우나 객관식 문제에 대비하여 사용하는 방법으로, 핵심키워드에 괄호를 두어 앞뒤 맥락을 유추해 괄호를 채워본다.



지금까지 나의 2주 단기학습방법에 대하여 소개해 보았다. 예전의 나처럼 공부하고 싶다는 의지는 많지만 어떻게 해야 하는지 방법을 몰라 어려움을 느끼는 친구들이나, 집중하는 시간이 그리 길지 않아 고민하는 친구들에게 나의 학습방법을 소개해주고 싶다. 무엇보다도 학습을 하는데 가장 중요한 것은 왜 내가 학습을 해야 하는지에 대한 뚜렷한 목적의식을 가지는 것이라는 생각이 들고, 시험기간에 힘이 들 때 내가 이루고자 하는 목표, 미래의 나의 모습을 상상해보면 좀 더 의지가 생겨 더 열심히 학습할 수 있는 것 같다. 자신에게 적합한 학습방법을 찾아낼 수 있도록 여러 가지 시도를 해보는 것도 중요한 것 같다. 내가 소개한 이 방법들도 누군가에겐 정답이 아니라는 것을 잘 알고 있다. 나에게도 언젠가는 적합하지 않는 방법이 될 수 있기 때문에 여기서 머무르지 않고 나에게 잘 맞는 더 적합한 학습방법들을 발견하기 위해서 앞으로도 더 많이 고민하고 실행해 볼 것이다.