

# LEARNING TIPS

2019  
Vol.1

효율적인 학습을 돕는 6가지 전략

## 효율적인 학습을 돕는 6가지 전략

대부분의 학생들은 시험을 위해 공부하는 것이 얼마나 지루하고 스트레스 받는 일인지 안다. 게다가 메모한 노트를 검토하고 암기하는 데 몇 시간을 보내는 것은 좌절감이 들 수도 있다. 몇 시간 동안 공부한 것 같은데 한 페이지도 채 끝내지 못한 경우도 있다. 심지어는 책을 펼치기도 전에 그런 느낌이 들 수 있다. 하지만 스트레스를 받지 말자. 더 짧은 시간 내에 학습을 하고 공부한 내용을 기억할 수 있는 몇가지 간단한 전략이 있다. 이 전략은 비생산적인 학습에 시간을 낭비하는 것을 피할 뿐 아니라 공부를 더 즐겁고 생산적으로 만들어준다. 간단하긴 하지만 말하는 것보다 실제로 행하는 것은 다르다. 하지만 시간과 연습으로 공부를 더 즐겁고 생산적으로 만들 수 있다.

### 01 조용한 환경 찾기

어디서 공부를 해야 할까? 많은 사람들이 집에서 공부를 하지만, 집은 산만하고 시끄러운 장소가 될 수 있다. 이상적인 학습 환경은 조용하고 산만함이 없어야 한다. 소음이 가장 피하기 어려운 방해거리가 될 수 있기에 많은 학생들이 도서관으로 향한다. 방해가 되는 요소는 위험하고 주의력을 떨어뜨리지만, 계획적으로 휴식을 가지는 것이 얼마나 학습에 도움이 되는지 살펴보기로 하자.

좋은 환경을 찾는 것은 효과적인 학습을 보장할 수 있다. 환경에 대한 모든 것을 통제할 수는 없지만, 이상적인 학습 공간에는 최소한의 소음, 자연광, 편안한 의자, 그리고 정리된 테이블이 있다.

### 02 효과적으로 계획하기

시험 공부를 할 때에는 공부하는 것만큼 휴식을 취하는 것이 중요하다. 계속해서 집중을 하기 어렵고, 약 40분이 지나면 뇌는 피로를 느낀다. 따라서 매 15-40분마다 5-10분 정도 휴식을 취하는 것이 좋다. 잘 계획된 휴식시간은 마음을 맑게 하고 집중할 수 있게끔 도움을 준다.

학습을 하는 과목에도 같은 원리가 적용된다. 같은 과목을 40분 이상 공부하는 것은 덜 효과적이다. 매 20분에서 40분마다 과목을 바꾸면 공부를 더 즐겁게 할 수 있고 공부할 동기를 얻을 수 있다.

### 03 목표 설정하기

시험을 위해 공부할 경우 목표를 세우고 목표를 달성할 때까지 계속해서 학습하는 것이 아주 중요하다. 목표가 합리적이고 단기적인 것이어야 한다는 것도 중요하다. 장기 목표를 세우면 집중력을 잃기 쉽다. 하지만 단 몇 분만에 끝낼 수 있는 단기 목표는 원치 않을 것이다. 기본적으로 학생의 능력을 바탕으로 현실적인 목표를 세워야 한다.

### 04 암기법

몇몇 암기 기법은 약간 특이할 수 있지만 아주 효과적일 수 있다. 한 예로 TV 시리즈 셜록의 주인공이 사용하는 니모닉 장치가 있는데 이는 객실이 가득 찬 궁전 전체를 상상하고 기억할 수 있다.

이 기술은 로키나 메모리 궁전이라고도 불린다. 집이나 궁전을 상상해보고, 자신이 공부하고 있는 지식을 각 방마다 있는 물건과 연관짓는 것이다. 다른 니모닉 장치는 공부하고 있는 자료를 사용하여 노래와 리듬을 만들거나 단어를 이미지나 감각과 연관시키는 것을 포함한다. 이 방법이 전통적이지 않을지라도 모두 시도해보고 자신에게 가장 잘 맞는 것을 선택하는 것이 좋다.

## 05 스터디 그룹에 참여하기

다른 사람들과 함께 공부하는 것은 몇 가지 이유로 학습을 더 효과적으로 만들어 준다. 항상 그룹에서 공부를 할 수는 없지만 가끔 다른 학생들과 만나는 것은 자신의 단점을 발견하는 데 도움이 된다. 그룹으로 공부하는 것은 자료에 대한 다른 학생들의 해석을 볼 수 있고, 자신의 강점과 약점을 볼 수 있게 해준다.

또한 동기를 부여하는 데 도움을 줄 수 있는 약간의 경쟁을 만들어 줄 수 있다. 또한 약간 뒤쳐진 사람은 모임에서 더 잘하는 사람들의 지식으로 이득을 볼 수 있다. 반면에 선두 학생들은 계속해서 도전하고 그자리에 머무르지 않게 할 수 있다.

## 06 스스로 시험해보기

스스로에게 질문하는 것은 학습에 더 참여하게 하고 알고 있는 것을 확인하는 데에도 유용하다. 또한 스스로 시험해보는 것은 배운 것을 복습하고 필요한 것들을 지적함으로써 지식을 통합하는 데 유용하다. 다음으로는 그룹별로 공부하는 것의 이점을 살펴보도록 한다.

학습하는 방법을 배우는 것은 기술과 같이 아주 유용하다. 이런 학습 전략을 실제로 적용하는 것은 공부로부터 더 많은 정보를 유지하는 것을 도울 수 있다. 이 6가지 전략을 사용하여 상황에 적용시키면 공부시간이 점점 생산적이고 즐거운 것이라는 것을 깨닫게 될 것이다.

# 학습지원 프로그램

## 프로그램 별 안내 사항

### ■ HUG 프로그램

4/15~26 교수학습센터로 방문하시면 중간 고사 간식을 드립니다.

### ■ 코리안 토크

한국어 진단 시험 미시행 팀은 중간고사 전에 완료해주세요.

### ■ 스터디3.0

마일리지는 5월부터 지급됩니다.  
지급 기준 : 출석 시간 완료, 학습 완료 보고서 제출, 만족도 설문 제출

### ■ 팀플 서포트

마일리지는 5월부터 지급됩니다.  
지급 기준 : 출석 시간 완료, 만족도 설문 제출

## 5월 신청 가능 프로그램

### ■ 학습법 특강

특강 주제 : 효과적인 프레젠테이션 기법

신청 기간 : 4월 말~5월 초

특강 일시 : 5월 중 예정

참여 혜택 : 스터디3.0 출석 시간(1.5시간) 인정, 카페 코스테스 쿠폰 증정

### ■ KBU TED

내가 가장 자신 있는 주제로 강의를 진행해보세요!

신청 기간 : 4월 말~5월 초

운영 기간 : 5월~6월

참여 혜택 : 1~15만원 장학금 지급 (계좌 입금)

### ■ 학습법 에세이 공모전

나만의 효과적인 학습법을 공유하는 공모전

신청 기간 : 5월 1일 ~ 12일

참여 혜택 : 5~20만원 장학금 지급 (계좌 입금)