

2019-03

Learning Tips



KBUCTL



집중력 향상을 위한 전략



1. 머리를 많이 써야 하는 과제를 찾아라

우리의 뇌는 처리해야 할 과제, 변화와 도전이 있을 때 활발하게 활동한다. 같은 글을 새로운 과제 없이 반복해서 읽는 것은 지루할 수 있다. 나폴레옹의 러시아 원정에 대한 글을 읽고 있다면 내가 그 시대 박학한 스위스인으로 러시아 황제의 궁정에 살았다고 상상하면서 읽어보는 것은 어떨까? 책의 저자와 대화를 나눈다고 상황을 가정해 보는 것도 좋은 방법이다.

작가는 나폴레옹을 존경하는가? 아니면 비판적인가? 그는 어떻게 나폴레옹에 대한 정보를 얻었을까? 한 가지 사건을 놓고 새로운 방법으로 접근해 보거나 다각도로 관찰하다 보면 흥미가 생기게 된다. 내적으로 새로운 경험을 하고, 발견하며, 때로는 감정을 이입해 보면 학습 동기가 높아지고, 더 잘 기억된다는 것을 깨닫게 될 것이다.

2. 수업 시간에도 뇌를 활발하게 사용하자

강의 노트가 있는 수업을 들을 때에도 계속해서 마인드맵을 그려가며 요점을 정리해 보자. 마인드맵을 그려보면, 중요한 것과 중요하지 않은 것을 구분하는 연습을 하게 되며 그 내용을 다시 반복할 때에는 이미 대강의 요지를 파악할 수 있게 된다. 이 작업의 과정에서 뇌를 활발하게 사용하게 되므로 강의 시간 내내 집중할 수 있게 된다.



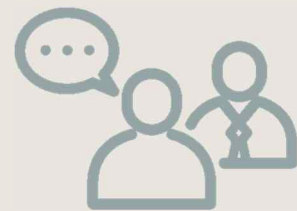
마인드맵 예시

3. 선택적으로 집중하라

수업에 집중하지 못하게 하는 어떤 나쁜 습관을 갖고 있는가? 수업 전에 마음의 준비를 하는가? 지난 시간에 무엇을 배웠는지 다시 생각해 보는가? 어떤 부분을 개선할 수 있을까? 어떻게 시작해야 할까?



수업시간 내내 집중하는 것은 어렵다. 강의가 연속으로 있는 날에는 어떻게 해야 할까? 수업을 들을 때 무엇이 중요한 지를 찾아내는 법을 훈련할 수 있다면 도움이 될 것이다. 강의로부터 잠시 거리를 두고 강의에 대해 생각해 보자. 내가 이 수업을 통해 무엇을 배우고 싶은지 생각해 보고, 들은 것 중에서 어느 정도까지를 나의 지식망 속에 담기를 원하는지 생각해 보자. 이 질문에 대한 대답은 수업의 핵심에 선택적으로 집중할 수 있도록 해주기 때문에 중요하다. 우리가 수업의 모든 내용을 이해해야 하거나 이해할 수 있는 것은 아니기 때문이다.



4. 배운 것을 누군가에게 이야기할 계획인가?

학습은 곧 발견의 과정이 될 수 있다. 발견한 것을 그대로 소리 내어 말해보고, 다른 사람에게 이야기할 수 있도록 전달할 순서대로 정리하여 보자. 동시에 머릿속으로 친구들 앞에서 새로 배운 것을 설명하는 나의 모습을 상상하여 보자. 공부를 하면서 내가 배운 것을 듣는 누군가를 상상하는 것은 매우 효과가 있다. 이 방법을 시도한 한 학생의 사례를 보도록 하자.

"공부할 때 나는 큰 목표를 작은 목표로 나누었다. 목표는 책의 쪽수가 아니라 이해도에 두었다. 즉 책 한 권을 처음부터 끝까지 읽는 것이 목표가 아니라 내용을 학습하는 것을 목표로 삼는 것이다. 그리고 저녁때 마다 나의 룸메이트에게 배운 것에 관해서(메모는 안보고!) 짤막한 강연을 하였다."

어느 법학자는 강연 전이나 논문을 읽을 때면 뒷사람에게 보고를 해야 한다고 상상하며 내용을 머릿속에 정리한다고 한다. 배운 내용을 들려줄 누군가가 있다면, 또는 그렇게 상상하며 공부한다면 혼자 공부하는 동안에도 집중도를 크게 높일 수 있다.

5. 시간을 기록하라.

공부 시작 시간을 적어보자(8시 30분). 마찬가지로 책상을 떠난 시간도(9시 5분). 이렇게 적으면 이 작은 처방이 큰 차이를 가져올 수 있다. 책상에 앉아 공부한 시간을 기록하다 보면 내가 일주일에 최대 몇 시간까지 집중하여 공부할 수 있는지를 파악할 수 있다. 한 번 책상에 앉아 공부를 시작하면 얼마나 오래, 얼마나 많은 양의 공부를 할 수 있는지 스스로와 내기를 해보는 것도 흥미롭다. 학습 시간을 정확히 파악하는 것은 물론 스스로와 약속된 시간 제한을 두기 시작하면 이와 같은 압박이 뇌를 활발히 활동하게 하고, 동시에 공부를 게임이나 운동 경기처럼 재미있게 만들어준다.

출처: 베레나 슈타이너, 안미란 역(2006). 전략적 공부기술. 서울: 도서출판 들녘미디어



학습지원 프로그램 안내

학업(學UP)공동체

1. 완료보고서

공지사항에서 양식 작성 후 활동게시판에 12/6까지 제출해주세요. (팀장이 하나로 취합하여 업로드)

2. 설문 조사

12/2부터 완료자 대상으로 진행됩니다. 마이페이지에서 설문 조사 버튼을 클릭하여 12/13까지 제출해주세요.

밑알 튜터링

12/2~11 마이페이지에서 설문 조사 시행 후 제출해주세요

KBU Academy

일시	강의 주제	학생 강사
12/2(월) 16:15	꿈 명확하게 바라보기	여성찬 (간호3)
12/2(월) 17:45	NCS기반 능력중심기업 입사 준비 방법	강하늘 (사복4)

일립관 6층 교수학습센터

학습지원 담당자 김희

Tel 02-950-5542

E-mail kbuctl@naver.com