



## 효과적인 학습을 위한 일곱 가지 전략

효과적인 학습을 위한 일곱 가지 전략을 소개합니다. 학생들의 기억을 돕기 위해 월요일에서 일요일까지 요일과 관련시켜 제안합니다.

출처: CTL 홈페이지 > 교육프로그램 동영상 보기 > 교수학습자문실 > 학습법 > Learning - Tips

### 1 월요일, 의미 부여하기

그 일이 왜 중요한가를 알아야 한다. 계속해서 꾸물거리고 어떤 일을 하지 않았다면 그 과제를 끝마쳤을 때의 장점에 대해 목록을 만들고 자신의 목표라는 관점에서 그 일을 바라봐야 한다. 회피해오고 있는 과제를 적어놓고, 왜 그렇게 꾸물거렸는지에 대해 써 본 다음 그 과제와 자신의 목표, 특히 자신이 받고자 하는 보상과 연결하여 생각해 본다.

### 2 화요일, 세부적으로 나누기

큰 과제는 작고 처리하기 쉬운 부분으로 구분을 하는 것이 좋다. 구분된 과제들을 하나씩 끝낸다는 생각을 가져야 한다. 구분된 과제는 약 15분 안에 완료할 수 있을 정도면 적당하다. 성과는 측정 가능하게 만들어서 학습이 얼마나 진척되었는지를 알 수 있도록 해야 한다.

### 3 수요일, 자신의 의지를 문장으로 작성하기

세부적으로 구분한 각 과제마다 자신의 의지도 함께 작성해 두자. 종이에 자신의 의지를 써서 가지고 다니거나 공부하는 장소에 붙여두고 자주 볼 수 있게 한다.

### 4 목요일, 다른 사람들에게 자신의 의지를 알리기

자신의 의지를 친구나 룸메이트, 부모 등에게 공개적으로 발표한다. 자신의 의지를 세상에 공표하는 것은 자신이 목표한 바를 확실하게 완수하는데 있어 훌륭한 방법이다. 다른 사람들을 자신의 지원 그룹으로 만들면 더욱 효과적이다.



### 5 금요일, 어떤 보상을 받으면 좋을지 생각해 보기

보상을 받을 수 있게 목표한 바를 완수하지 못했다면 스스로 성실히 자제해야만 한다. 어차피 영화를 보러 갈 생각이라면 영화를 보상으로 정해서는 안 된다. 계획한 바를 다 마치지 않았으면서도 결국 영화를 보러간다면 영화는 보상으로 효력이 없는 것이 되기 때문이다. 자신이 정당하게 보상을 얻어냈을 때 어떤 기분이 들지 한번 생각해 본다. 열심히 공부한 결과로 얻어낸 것이라는 생각이 들었을 때 영화나 새 옷, 혹은 자신이 좋아하는 주제에 대해 1시간 공부하는 것이 더욱 더 기쁘게 느껴질 것이다.

### 6 토요일, 당장 실행하기

당장 실행하자. 꾸물거리고 있다는 생각이 들자마자 과제에 바로 착수한다. 어느 산꼭대기의 호수에서 다이빙을 할 준비를 하고 있다고 상상해보자. 조금씩 물에 젖어 들어가는 것은 지루한 고문이 될 것이다. 차라리 재빨리 뛰어드는 것이 덜 고통스러운 경우가 자주 있다. 그러면 과제에 착수했다는 느낌에 재미를 느끼게 될 것이다.

### 7 일요일, 그만하기

만약 어떤 과제를 하면서 그것도 우선순위가 낮은 카테고리를 하면서 계속 시간을 보내고 있다면 그 일을 하는 목적을 재검토해야 한다. 뭔가를 할 의지가 정말로 없다는 사실을 깨달았다면 스스로에게 할 거라는 주문을 걸지 않는 것이 좋다. 그게 바로 꾸물거리는 것이다. 진실을 깨닫고 그만두자. 그러면 하지도 않을 과제 때문에 무거운 책가방을 들고 다닐 필요도 없어진다.

학습상담실

★ 교수학습개발센터 학습상담실(61동 315호) ★ 홈페이지 : <http://ctl.snu.ac.kr>

★ 전화 및 이메일 : 880-4027 / snulearn@snu.ac.kr