



# 자신만의 학습 레시피 찾아보기

## - 학습방법과 전략을 찾는 방법

학습방법이나 자기개발 서적 등 참고할만한 책들이 많이 있는 것도 같은데 여전히 학습과 관련된 고민들을 하고 있는 학생들이 많은 이유는 무엇일까? 학습은 의지와 인내만 있으면 되는 것이 아니기 때문이다. 있는 그대로의 자신의 상태와 모습을 인정하는 것이 바로 학습의 출발점이다. 자신이 편한 환경과 시간을 선택하고, 학습을 하면서 느끼게 되는 감정들을 관리하고, 다른 사람들과의 상호작용을 통해 효율적인 학습자가 되는 자신만의 학습방법과 전략을 찾아보자.

신서원(교수학습개발센터 학습상담실 상담원)

### 1 본인에게 맞는 환경과 시간을 선택하기

공부가 잘 되지 않는 것을 무작정 의지나 인내의 문제로 환원시키지 않아야 한다. 아무리 의지가 뛰어난 사람도 흔들리는 만원 버스나 시끄러운 로비에서 공부를 하는 것은 힘들다. 가령 공부를 한다고 하더라도 효율은 떨어질 수밖에 없다. 또 개인의 성향에 따라 아침에 좀 더 공부가 잘 되는 사람과 저녁에 공부가 잘 되는 사람이 있다. 이런 특성을 무시한 채 무작정 공부시간을 배정해서 공부를 한다고 좋은 성과가 나지는 않는다.

집중력이 가장 높은 시간을 찾아서 가장 어렵고 힘든 과업을 배정하고, 그렇지 않은 시간에는 좀 더 단순한 과업을 수행하는 것이 바람직하다. 또 자신에게 편한 장소를 잘 선택하는 것이 좋다. 어떤 사람은 적당한 소음이 있는 카페 같은 곳에서 효율이 좋을 수 있고, 넓고 쾌적한 혼자만의 공간에서 공부가 잘 되는 사람도 있다.

### 2 학습과 관련된 정서를 관리하기

경쟁이 중요한 사회 분위기 속에서 우리는 누군가보다 낮은 등수나 낮은 등급을 받는 일을 겪을 수밖에 없다. 그럴 때 찾아오는 열등감이나 무능감 같은 것은 자연스러운 감정이다. 대부분 학습 상담에 찾아오는 학생들은 이러한 감정들을 무시한 채 또 다른 실패를 야기하는 과도하고 무리한 계획을 세우거나, 아니면 감정 자체를 회피하기 위해 공부하는 것을 놓아버리는 경우가 많다.

본인이 느끼는 자연스러운 감정들을 받아들이고, 이를 효과적으로 처리하는 방법을 습득하는 것은 어떤 학습전략이나 기술보다도 중요한 과정이다. 사람에 따라서는 주변 사람들의 공감과 위로가 이러한 정서를 처리하는 유용한 방법일 수 있으며, 때로는 혼자서 음악을 듣거나 영화를 보는 시간이 자신에게 위안과 안정을 주는 시간이 될 수 있다.



또 학습 과정에서 느끼는 지루함이나 따분함도 학습능률을 떨어뜨리는 중요한 요인 중 하나이다. 정해진 졸업 요건을 충족시키기 위해서는 누구나 한 번쯤 흥미가 떨어지는 과목을 들을 수밖에 없다. 흥미가 부족한 과목을 공부할 때의 따분함과 지루함을 무시한 채 무작정 참고 인내하는 것은 스스로를 소진시키는 지름길이다. 따분함과 지루함을 줄이기 위해서는 적당한 휴식과 놀이가 필수적이다. 또한 자신의 노력과 수고에 대한 스스로의 인정과 주변 사람들의 지지나 격려가 큰 역할을 할 수도 있다.

### 3 상호작용을 통한 학습

사람들은 수준에 있어서 차이가 있을 뿐 모두 사회적 관계욕구를 가지고 있다. 학습에 있어서도 우리는 지속적인 상호작용을 필요로 할 때가 많다. 이미 많은 학생들은 각자가 원하는 형태의 스터디 그룹을 만들어서 함께 학습을 수행해 나가고 있다. 스터디 그룹 안에서 이들은 자신의 가치와 목표를 재확인하고, 서로로부터 자극을 받기도 하며, 때로는 그룹원들에게 피해를 주지 않기 위해 학습을 지속하기도 한다. 스터디 그룹 안에서 이루어지는 상호작용을 통해 개개인이 가질 수 있는 인지적 오류와 편향들을 수정하고 개선해 나갈 수 있다. 다시 말하면, 피드백이 없는 상태에서 이루어지는 학습이 잘못된 이해와 실수를 반복하게 만드는 것을 방지해줄 수도 있다.

### 4 Not to do & To do List

- 첫째, 학습을 개인의 의지와 인내의 문제로만 보지 말고, 자신의 성향과 상태를 살펴보기
- 둘째, 무작정 공부하지 말고 특정한 환경에서의 자신의 상태를 관찰하여 학습의 순서 및 일정을 계획하기
- 셋째, 본인이 느끼는 감정들을 무시하지 말고, 특히 열등감이나 무력감·무능감 등에 주의를 기울이기  
또한 이러한 감정들을 효과적으로 다룰 수 있는 자신만의 방법을 찾아보기
- 넷째, 학습에 있어서 상호작용이 필요함을 간과하지 말고, 자극과 피드백을 받을 수 있는 동료 그룹을 만들어보기
- 다섯째, 문제가 해결되지 않을 때는 혼자서 끙끙대지 말고, 학내에 도움을 줄 수 있는 기관들을 방문하기  
진로, 학습, 심리적 문제에 도움을 줄 수 있는 기관들이 매우 가까운 곳에 있다.

학습상담실

★ 교수학습개발센터 학습상담실(61동 315호) ★ 홈페이지 : <http://ctl.snu.ac.kr>  
★ 전화 및 이메일 : 880-4027 / snulearn@snu.ac.kr