



스스로 주도하는 지혜로운 힘!

자기주도학습을 위한 코칭 가이드



자기주도 학습



Part 1

학습 코칭의 기초

(자기주도학습의 기본 개념)

- [1] 자기주도학습 제대로 이해하기_08
- [2] 자기주도학습과 부모의 역할_16
- [3] 부모가 만드는 상위 0.1%의 비밀_22

Part 2

필수 학습법 코칭

(성공적인 학습 지도법 배우기)

- [4] 학교 수업 성공 원칙_30
- [5] 집에서 지켜야 할 공부_38
- [6] 시험 준비의 4단계_44
- [7] 학습 계획, 시간 관리의 5원칙_50

Part 3

코칭 포인트 & 코칭 사례

(학년별 실제 적용 가이드)

- [8] 미취학, 초등학교 저학년의 코칭 포인트_60
- [9] 미취학, 초등학교 저학년의 코칭 사례_66
- [10] 초등학교 고학년의 코칭 포인트_72
- [11] 초등학교 고학년의 코칭 사례_78
- [12] 중학생의 코칭 포인트_82
- [13] 중학생의 코칭 사례_88
- [14] 고등학생의 코칭 포인트_94
- [15] 고등학생의 코칭 사례_100

학부모용

자기주도학습 코칭을 시작하기 전에 부모님께서 직접 체크해보세요.

자기주도학습 코칭 역량검사

● 각 문항을 읽고 1~4까지의 점수를 매기십시오

1 : 전혀 아니다 2 : 별로 그렇지 않다 3 : 대체로 그런 편이다 4 : 매우 그렇다

번호	문항	점수	번호	문항	점수	번호	문항	점수
1	나는 자기주도학습의 의미를 제대로 알고 있다		2	자녀가 학교에서 돌아오면 무엇을 어떻게 공부할지 구체적으로 지도한다		3	초중고 연령별 학습, 발달의 특징을 잘 알고 있다	
4	자기주도학습이 왜 필요한지 자녀에게 설명해 줄 수 있다		5	시험 때가 되면 자녀에게 필요한 공부를 챙긴다.		6	지금 하고 있는 학습지도는 자녀의 성향, 연령에 잘 맞다고 생각한다	
7	자기주도학습에서도 부모의 역할은 크다고 생각한다		8	자녀와 함께 공부, 독서하는 시간이 있다		9	또래 자녀를 키우는 부모의 이야기를 통해 배우는 점이 많다	
10	식사, 수면 등 규칙적인 생활을 지도한다		11	자녀와의 대화는 비교적 잘 이루어지는 편이다		12	자녀의 자기주도 학습과정을 지도하며 성과를 본 경험이 있다	
기초(A) 합계			필수(B-E) 합계			포인트(F) 합계		

나의 취약 항목은?

기초 (A)	필수 (B-E)	포인트 (F)
자기주도학습을 어떻게 시작해야 할지 막막해하고 있고요. 먼저 자기주도학습에 대한 바른 이해가 필요합니다. 1~3차시 '학습 코칭 기초'를 통해 자기주도학습이 필요한 이유와 부모의 역할에 대해 생각해 보세요.	'열심히 해', '알아서 해'라는 말로는 부족하지요. 구체적인 학습지도방법을 알면 큰 도움이 될 것입니다. 4~7차시 '필수 학습법 코칭'을 통해 예·복습, 시험준비, 학습계획, 평소공부 등 필수적인 학습지도 방법을 익혀보세요.	빠르게 자라는 아이, 제각기 다른 아이를 제대로 지도하고 있는 것인지 늘 마음이 쓰이지요. 8~15차시 '코칭포인트 & 코칭 사례'를 통해 학년, 연령별 특징을 파악 하세요. 코칭 사례를 보며 어떻게 적용하면 좋을지 아이디어를 얻을 수 있을 것입니다.

기초(A), 필수(B-E), 포인트(F) 등 각 항목별 합계는 최저 4점~최대 16점입니다.

학부모님의 취약부분(최저항목)을 확인하면 자기주도학습 코칭 가이드를 더욱 효과적으로 활용할 수 있습니다.

학생용

자기주도학습 코칭을 시작하기 전에 자녀에게 체크해보도록 하세요.

자기주도학습 코칭 역량검사

● 각 문항을 읽고 ○△X 체크하세요.

○ : 3점 △ : 1점 X : 0점

번호	문항	점수	번호	문항	점수	번호	문항	점수	합계
1	자기주도학습이 왜 필요한지 알고 있다		7	자기주도학습에서도 부모의 역할은 필요하다고 생각한다		13	식사, 수면 등 규칙적인 생활을 하고 있다		기초 A
2	담당 과목 선생님의 수업 방식을 잘 알고 있다		8	수업 시간에 필기를 꼼꼼이 한다		14	수업 시간에 졸거나 면질을 하지 않는다		필수 B
3	방과후나 주말 등 집에 있을 때에도 규칙적인 공부를 하는 편이다		9	수업에 필요한 숙제, 준비물을 잘 챙긴다		15	매일 예습, 복습을 실천하고 있다		필수 C
4	수업 때나 복습할 때 시험에 나올 만한 문제를 미리 체크한다		10	나만의 시험공부 전략을 갖고 있다		16	시험 공부를 할 때 시간이 없어 대충하는 경우는 없다		필수 D
5	공부하기 전 공부할 분량과 시간을 미리 정하고 시작한다		11	매일 혹은 매주 다음 공부 계획을 점검한다		17	평소에 '시간이 없어서'라는 말은 안 하는 편이다		필수 E
6	초·중·고 학년별 학습의 특징을 잘 알고 있다		12	지금 하고 있는 공부는 나의 성향과 수준에 맞는 방법이며 적절하다		18	자기주도학습을 실천하여 성과를 본 경험이 있다		포인트 F

내 자녀의 취약 항목은?

기초 A	자기주도학습이 왜 필요한지, 부모에게 어떤 도움을 받아야 하는지 등 자기주도학습에 대한 기본적인 이해가 필요합니다. 부모님은 '학습코칭의 기초'를 통해 자기주도학습을 바르게 이해하고 시작할 수 있도록 도와주세요.
필수 B	학교에서 보내는 시간이 일치하지 못하고요. 부모님은 '학교 수업 성공 원칙'을 통해 학교수업이 자기주도학습의 기반이 됨을 알려 주시고 수업집중, 필기 등 학교에서 실천해야 할 구체적인 학습방법을 지도해주세요.
필수 C	평소공부가 불안정합니다. 부모님은 '집에 서 지켜야 할 공부'를 통해 학교에서 돌아오면 무엇을 공부해야 하는지, 주말에는 어떤 공부가 필요한지 등 규칙적인 평소공부 습관이 만들어지도록 도와주세요.
필수 D	벼락치기, 시간부족 등 시험준비가 체계적으로 이루어지지 못하고 있습니다. 부모님은 '시험 준비 4단계'를 통해 평소공부가 가장 훌륭한 시험공부임을 알려 주시고 2주전부터 시험 직전까지 단계별 시험 대비 전략을 지도해주세요.
필수 E	책상 앞에 앉으면 '뭘 공부 하지?' 막막하군요. 계획적인 학습관리가 필요합니다. 부모님은 '학습계획, 시간관리의 원칙'을 통해 시간 인식하기부터 학습계획, 계획 수정/점검까지 안정적인 공부가 자리잡을 수 있도록 도와주세요.
포인트 F	지금 하고 있는 공부가 나에게 맞는 공부인지 확신이 없는 상태입니다. 부모님은 '코칭포인트 & 코칭 사례'를 통해 연령, 학년별 특징을 자녀의 연령/학년의 특징을 파악하시고, 수준과 성향을 고려해 적합한 학습전략을 고민해주세요.

기초(A), 필수(B,C,D,E), 포인트(F) 등 각 항목별 합계는 최저 0점 ~ 최대 9점입니다.

자녀의 취약부분(최저항목)을 확인하면 자기주도학습 코칭 가이드를 더욱 효과적으로 활용할 수 있습니다.



‘자기주도학습’이란?

학생이 학습 과정을 스스로 이끌어 나가는 학습 활동이다.

Part 1 자기주도학습의 기본 개념



학습 코칭의 기초

[1] 자기주도학습 제대로 이해하기

1. 자기주도학습이란?
2. 자기주도학습, 왜 필요할까요?
3. 자기주도학습에 대한 오해와 진실

[2] 자기주도학습과 부모의 역할

1. 자기주도학습, 부모의 역할 변화 시기는?
2. 자기주도학습, 부모는 어떻게 도와줘야 할까요?
3. 부모가 꼭 지켜야 할 3가지

[3] 부모가 만드는 상위 0.1%의 비밀

1. 성적에 영향을 미치는 생활 습관
2. 아침 식사가 성적을 바꾼다.
3. 매일 스스로 정한 공부



[1] 자기주도학습 제대로 이해하기

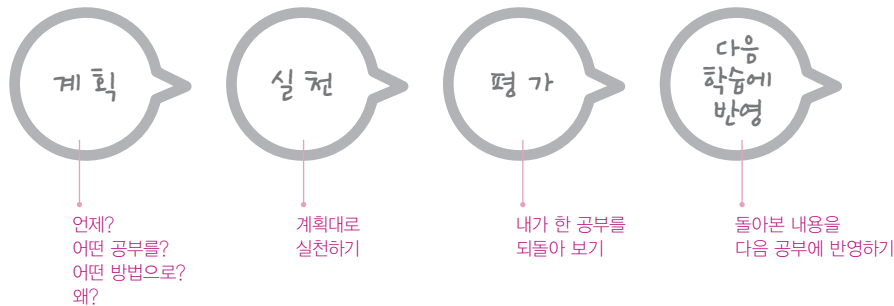
자기주도학습이 뭡가요? 자기주도학습은 왜 필요한 걸까요?
정말 내 자녀에게 도움이 되는 학습법인지,
들어 보기는 했지만 혹시 잘못 알고 있는 것은 없는지 함께 살펴볼까요?

1. 자기주도학습이란?

🎧 학습자가 주체가 된다

자기주도학습은 학생이 주체가 되어 스스로 학습 과정을 이끌어 나가는 학습 활동입니다.¹⁾ 즉, [계획 → 실천 → 평가 → 다음 학습에 반영]하는 모든 과정을 의미합니다.

언제, 어떤 공부를, 어떤 방법으로, 왜 할 것인지를 스스로 결정합니다.
실천 후에는 자신의 공부를 되돌아보고 다음 공부에 반영하는 과정까지 포함됩니다.



🎧 어른들의 성공 원칙과 원리가 같다

자기주도학습에는 <자기 주도>와 <학습> 두 가지 의미가 들어 있습니다.
교사는 학습 내용을 지도하기 때문에 '학습'에 초점을 둡니다.
하지만 부모님은 '자기 주도'를 강조할 필요가 있겠죠?

자기 주도적인 사람은?

'스스로를 이끄는 사람'이라는 의미입니다.
자기(Self) 주도(lead)는 성인들의 성공 전략인 '셀프 리더십'과도 같은 맥락입니다.

셀프 리더십이란?

재능, 감정, 시간, 인간관계 등 모든 자원을 활용하여 원하는 성과를 내기 위해 스스로에게 영향력을 미치는 과정입니다. 시험공부를 하는 학생의 상황을 떠올려 보면 금방 이해되겠죠?



사례

시험공부가 잘 안 돼요!

시험이 코앞인데 공부할 과목이 너무 많아서 뭐부터 해야 할지 모르겠어요.
시험 때라 인터넷을 하거나 친구랑 놀지도 못하고, 책상에 앉기는 하는데
 괜히 휴대폰으로 문자 보내다가 시간이 다 가요. 밖에서 누가 TV보면 또 신경이 쓰여요.
공부를 하다가도 문제가 잘 안 풀리거나 어려운 내용이 나오면 불안해져요.
이거 하느라고 시간 다 보내면 다른 과목 못 할 거 같아서 과목을 바꾸기도 하고...
물 마시러 가거나 화장실에 가는데 엄마가 공부 안 한다고 잔소리하시면
공부할 마음도 푹 떨어져요.

1) 서울특별시교육청 · 교육과학기술부 · 한국교육개발원(2010), <내 공부의 내비게이션 자기주도학습>

🔗 자기주도 능력을 키우는 공부란?

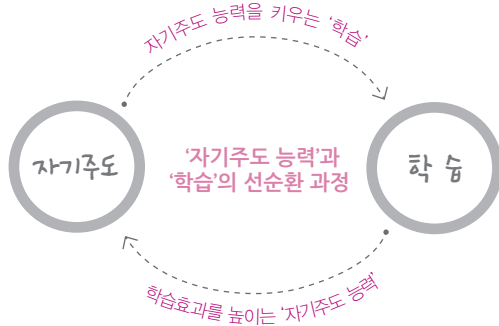
사례에서 보듯이 공부를 잘하려면 엄청난 자기 관리가 필요하다는 것을 알 수 있습니다. 자기주도학습 능력은 수준 높은 실행 능력입니다. 갑자기 완성될 수는 없겠죠? 아이는 걷기 위해 평균 2,000번 정도 넘어지며 시행착오를 경험한다고 합니다. 자기주도학습도 당연히 수많은 연습과 시행착오가 필요하지요. 부모는 자녀가 그 과정을 지속할 수 있도록 다독이고 방향을 제시해 주어야 합니다.

자기주도 능력이란?

시간, 감정, 친구, 학습 전략 등 모든 것을 스스로 조절하고 이끌어서 원하는 결과를 내는 것입니다.

자기주도학습은?

자기주도 능력과 학습의 선순환 과정입니다. 대부분의 청소년들은 학교를 다니고 공부를 하면서 성장기를 보내고 있으므로, 공부를 하면서 자기주도 능력을 습득해야 합니다.



2. 자기주도학습, 왜 필요할까요?

🔗 학생들은 자기주도학습을 원한다

아이들은 커 가면서 '내가 알아서' 하고 싶어 합니다. 독립된 인격체로 커 가기 위해 무엇이든 내 의지대로 해내고 싶은 욕구가 생겨나기 때문이지요.

스스로 공부하고 싶다?

옷 입기, 친구 사귀기처럼 스스로 계획을 세우고 시험공부도 척척 해내고 싶어 합니다.

의지는 강하지만 조절 능력이 부족하다

"내가 알아서 할 거야!"라고 큰소리 쳤지만 방법도 모르고, 계획대로 실천하지 못하는 자신의 모습에 실망도 많이 합니다. 부모는 적당한 힌트를 주고 스스로 노력할 수 있도록 방향을 잡아 주어야 합니다.

🔗 공부를 하며 성공의 방법을 배운다

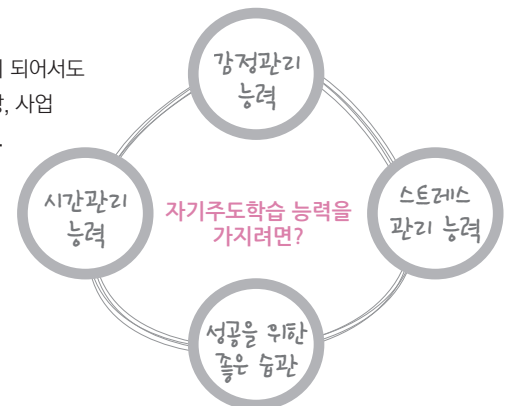
자기주도학습 능력이 있다는 것은 공부를 위해 필요한 시간 관리, 감정 관리, 스트레스 관리 능력이 있다는 것과 같습니다. 자기 주도적으로 공부를 하는 과정 속에서 스스로 원하는 삶을 살기 위한 실력과 내공이 쌓이게 되지요.

성적 차이는 정서 조절 능력

마음을 다스리는 힘이 있으면 공부도 잘 해낼 수 있다는 사실! 연구 결과에 의하면 지능과 성적이 비슷했던 6학년 학생들이 중학교에 가서 성적 차이가 나는 이유는 정서 조절 능력 때문이었다고 합니다.²⁾

성인까지 이어지는 습관

예습, 복습을 성실히 지킨 학생은 성인이 되어서도 그 습관을 유지합니다. 좋은 습관은 직장, 사업 그리고 인생에 큰 영향을 미치게 됩니다.



2)EBS 다큐프라임 중, <센트럴 캠퍼서대학교 파멜라 쿼터 교수 연구결과 및 인터뷰>

📌 사교육의 악순환에 빠지지 않는다

사교육은 보통 불안함과 욕심으로 시작하지만 점점 감당할 수 없는 짐이 됩니다. 사교육은 충분한 휴식, 바른 먹거리, 긍정적인 학습 태도를 방해하는 큰 원인이 됩니다.

사교육의 문제점

방대한 학원 숙제 때문에 배운 것을 내 것으로 만들 시간이 없습니다. 어디서 들은 건 많은데 실력은 늘지 않지요. <아는 것>과 <아는 것 같은 느낌>을 구분하지 못합니다. 빠듯한 학원 스케줄 때문에 제대로 된 식사를 할 수도 없습니다.

사교육의 악순환

사교육에 의존하면 자기주도학습 능력이 떨어지고, 혼자 할 수 없으니 다시 학원에 의존하게 됩니다. 그 악순환에서 탈출하려면 자기주도학습이 필수겠지요?



📌 입시를 위해 꼭 필요하다

오랫동안 스스로 공부해 온 학생들은 학교생활에서도 좋은 성과를 냅니다. 따라서 자기주도학습 능력은 자격증, 시험 점수와 달리 학생의 잠재력을 판단하는 좋은 선발 기준이 되고 있지요. 대학의 입학 사정관계, 고등학교의 자기주도학습 전형은 자기주도학습 능력을 가진 학생들에게 유리한 입시 제도입니다.

자기주도 학습전형

자기주도 학습전형으로 선발

- 외국어고, 국제고, 과학고 등 특목고 일부 자율형 사립고

학교별 필기고사 금지

- 중학교 교과과정으로 준비할 수 없는 외국어 인증시험, 수상실적 등 반영 금지
- 학교별 필기고사 금지

자기주도학습역량 중심으로 면접

- 면접 시 학습 및 진로계획, 전공의지, 독서활동, 봉사 및 체험활동 등으로 평가
- 중학교 교육과정을 넘은 지식을 묻는 구술면접, 영어면접 금지

‘본인이 스스로 학습 계획을 세우고, 학습하고, 평가해 온 자기주도학습 과정과 이를 통해 느꼈던 점에 대해 기술하라.’

외고, 국제고 입시를 위해 제출하는 학습 계획서에 나오는 실제 항목입니다.



3. 자기주도학습에 대한 오해와 진실

☞ 혼자 공부해서는 학교 수업을 따라갈 수 없다?

학교 수업만으로는 경쟁에서 이길 수 없다고 생각하는 부모들이 있습니다. 하지만 학교 수업도 못 따라가는데 학원 수업은 따라갈 수 있을까요?

학교 수업은 어려운 내용이 아니다

학교 수업은 아이들의 신체와 두뇌의 발달 과정에 맞게 설계된 교과 과정입니다. 예습과 복습만 제대로 한다면 누구나 우수한 성적을 낼 수 있지요. 오히려 학원 공부를 하느라 학교 수업에 충분히 집중하지 못하는 경우가 더 많습니다.

스스로 공부한 시간만이 성적과 비례한다

특히 고등학교 진학 후에는 자기주도학습 능력을 갖추지 못하면 같은 시간을 공부해도 효율이 떨어지기 마련입니다. 자녀에게 학교 수업의 중요성, 예습과 복습 방법, 수업 태도 등에 대해 구체적으로 알려 주어야 합니다.

☞ 교사와 부모의 역할이 줄어든다?

공부가 어려워지면서 어떤 부모들은 아이들 공부에서 손을 놓으려고 합니다. 직접 가르쳐 주고 체크하지는 않더라도, 부모의 통찰력을 빌려 주고 공부에 대한 바른 태도를 보여 주어야 합니다.

예습, 복습을 귀찮아한다면?

매일 배운 만큼 복습할 수 있도록 함께 공부 시간을 지켜 주는 것이 좋습니다. “수업 시간을 떠올리면서 오늘 배운 걸 설명해 볼래?”라고 말해 보세요. 학습 문제를 해결하는 부모님의 태도를 보면서 자녀들은 자기에 맞는 공부 방법을 익히게 됩니다.

부모의 양육 태도가 자기주도학습력을 바꾼다?

부모나 선생님으로부터 칭찬과 격려를 받으며 공부하면 혼자 공부하는 것보다 학습 능력이 더 높아 집니다. 어른들로부터 자기주도학습에 필요한 안정감과 자신감을 얻기 때문이지요. 부모는 학습 환경 조성, 정서적 안정감, 방향 제시 등의 역할을 해 주어야 합니다.

☞ 자기주도학습을 위한 특별한 방법이 있다?

책이나 인터넷에 나오는 새로운 공부 방법을 무조건 따라 하는 것은 올바른 자세가 아닙니다. 자기주도학습은 지금의 일상, 학교생활의 여건에서 조금씩 자기만의 공부법을 완성해 가는 것이니까요.

자신한테 잘 맞는 방법을 고르자

다른 사람의 공부 방법을 직접 해 본 후 자신에게 맞는 실천 방법으로 바꿔 보는 것도 좋습니다. 무작정 따라 하면서 ‘난 왜 안 되지?’ 하고 좌절할 필요 없습니다.

꾸준히 하자

비효율적인 공부 방법이라고 해도 꾸준히 실천하다 보면 조금씩 자신에게 맞는 방법으로 조절할 수 있습니다. 자녀의 성격이나 하루 일과, 가정 분위기 등을 고려해서 자기만의 방법으로 발전시키도록 도와주고, 꾸준히 실천할 수 있도록 격려해 주세요.

☞ 성적이 좋은 학생은 모두 자기주도학습자다?

자기주도학습 능력은 성적만으로 판단할 수는 없습니다. 학원에 의존하거나 부모가 짜 준 스케줄에 따라 공부하는 학생들 중에서도 높은 성적을 유지하는 학생들이 있습니다. 하지만 상당히 비효율적인 방법으로 공부하고 있는 학생들도 많지요. 먼저 내 자녀의 생활과 특성에 잘 맞는 공부인지 살피는 것이 중요합니다.

Q&A

Q. 초등 5학년 자녀를 둔 부모입니다.

예습, 복습도 잘하고 학교생활도 성실하고 상위권에 들기는 하는데 학원에 다니는 아이들보다는 떨어지네요. 중학교에 가면 성적 차이가 더 벌어지지 않을까요?

A. 중학교 2학년까지는 자기주도학습 능력과 성적이 반드시 비례하지는 않습니다. 사고력의 발달이 완전하지도 않고 시험공부 요령도 아직 부족하니까요. 하지만 스스로 공부한 아이들은 기초 지식이 튼튼합니다. 바른 습관이 익혀져 있으면 자연스럽게 성적도 자리를 잡게 되고 오히려 학년이 올라갈수록 더욱 유리해집니다.

[2] 자기주도학습과 부모의 역할

자기주도학습을 하려면 부모가 완전히 손을 떼야 하는 걸까요?
이제 하나하나 챙겨 주던 직접적인 도움이 아니라,
자녀에게 제시하고 기다리는 간접적인 도움으로 바꿔 나가야 합니다.

1. 자기주도학습, 부모의 역할 변화 시기?

㉠ 늘 하던 학습 점검을 간섭으로 여길 때

자녀들은 보통 초등학교 저학년 무렵까지는 부모가 정해 준 규칙을 그대로 따릅니다. 하지만 고학년, 특히 사춘기가 시작되는 초등학교 5학년 전후부터 갑자기 부모님이 자신을 간섭한다고 생각합니다. 이때부터는 자녀의 행동 변화를 살펴 보면서 서서히 부모의 역할 변화를 준비해야 합니다.

초등학교
저학년

학습, 생활에서
부모가 정해준 규칙을 따른다.
• 하루에 문제집 몇 쪽 풀기
• 정해진 독서시간과 분량 지키기

초등학교
고학년

부모의 학습점검을
간섭으로 여긴다.
• 문제집을 대충 풀고 몰래 답을 베끼다.
• 늘 하던 공부를 귀찮아 한다.

공부 분량을 살피자

가장 먼저 학교 과제 등 공부 분량이 평소보다 늘어난 것은 아닌지 살펴보세요. 그리고 공부를 왜 게을리하는지 물어보세요. 아이들은 구체적으로 자신의 느낌을 설명하지 못하고 '그냥 싫다.'라고 하는 경우가 많습니다.

대화는 구체적으로 하자

공부하기 힘들어한다면 공부할 필요성을 못 느끼는지, 매일 하는 게 힘든지, 문제가 어려운지 구체적으로 물어보세요.

㉡ 비밀 일기를 쓰는 등 자기만의 것을 추구할 때

여자아이들은 특히 일기를 보여 주기 싫어하지요. 심지어 학교에 제출하는 일기와 자기만 보는 일기를 구분해서 쓰기도 합니다. 자기만의 방을 따로 갖고 싶어 하기도 하고, 부모보다는 친구들과 함께 외출하는 것을 좋아하지요.

간섭을 줄이자

자녀가 자기만의 세상을 갖고 싶어 한다면 공부에서도 부모의 간섭을 줄여야 합니다. 자녀에게 도움을 주며 보람을 느꼈던 부모로서는 서운할 수도 있겠지요? 하지만 자녀와 부모 모두에게 없어서는 안 될 과도기이므로 지혜롭게 거쳐 가는 것이 좋습니다.

㉢ 공부와 성적에 욕심을 낼 때

사춘기에 접어들면 자존심이 강해지고 사회적 지위에 관심을 갖게 됩니다. 성적에 욕심을 내는 것도 그 때문인데, 학원에서 선행 진도를 나가는 친구를 보며 불안해하기도 합니다. 남자아이들은 싸움을 하거나 운동 실력을 과시하기도 하지요.

바른 방향으로 지도하자

불필요한 선행학습보다 지금 하고 있는 공부를 완벽히 하는 것이 더 중요함을 강조해 주세요. 매일 스스로 지켜야 할 공부와 독서 목록을 살펴 주면 좋습니다.

모든 활동을 열심히

수행평가, 비(非)교과 활동 등 학교에서 하는 모든 활동마다 배울 것이 있다는 걸 알려 주세요. '주요 과목만 잘하면 된다', '성적에 들어가지 않으니 적당히 해도 된다'는 말은 아이들의 학습 태도에 좋지 않은 영향을 미치겠죠?



2. 자기주도학습, 어떻게 도와줘야 할까요?

㉠ 함께 공부하는 분위기를 만든다

혼자 조용히 공부해야 집중되는 것은 아닙니다. 아이들은 즐거운 분위기에서 함께 공부할 수 있는 편한 사람들이 있을 때 더 좋은 학습 능력을 발휘하지요.

혼자 있으면 집중이 안 된다

방에 혼자 있으면 휴대폰을 만지거나 이 책 저 책을 들추며 오히려 집중하기 어려워합니다. 가족들 모두 거실에 있는데 혼자만 떨어져 있으면 의욕이 생기지 않지요.

가족이 함께 모여 공부하자

규칙적인 시간을 정하고 가족이 함께 공부해 보세요. 공부에 거부감이 없어지고 스스로 공부하는 시간을 점차 지켜 가게 됩니다.

㉡ 아이 수준에서 공부 친구가 되어 준다

학년이 올라갈수록 부모에게도 어려운 내용이 늘어납니다. 하지만 부모가 모르는 것이 오히려 자기주도학습의 과정을 배우기에 유리하지요. 모르는 내용이 나오면 함께 책을 찾고 설명을 읽고, 간단히 부연 설명을 해 주면 됩니다.

혼자 조용히 공부하는 것이 낫다?

누군가와 대화하며 공부했던 내용은 훨씬 기억에 잘 남게 됩니다. 공부가 지겹다고 여겨지는 이유는 혼자 공부하며 심심하고 답답했던 경험 때문이기도 합니다.

부모가 모든 내용을 미리 숙지해야 한다?

오히려 완벽한 부모 앞에서는 아이가 기가 죽어 질문을 하지 못합니다. 함께 배운다는 가벼운 마음으로 자녀의 교과 과정을 그날의 진도 만큼만 공유하세요.

㉢ 교과서 안에서 답을 찾아 준다

자기주도학습은 자기에게 필요한 정보를 스스로 판단하고 찾아내는 것입니다. 모든 교과 과정은 교과서를 기준으로 진행되므로, 모든 공부는 당연히 교과서에서 이루어져야 합니다.

모르는 것은 교과서에서 찾자

모든 질문에 대한 답은 교과서, 프린트물, 노트 필기 등 학교 수업 자료에서 찾아 주세요. 그 내용이 교과서에 없어서가 아니라, 꼼꼼하게 읽지 않아서 지나친 경우가 많습니다. 인터넷 검색 등 다른 학습 도구를 사용하는 것은 금물! 학교 수업 자료 안에서 모든 답을 찾는 부모를 보면서 아이들도 스스로 교과서를 찾아보게 됩니다.

㉣ 조금씩 공부 독립을 시킨다

공부 독립을 위해 부모가 어떻게 도와줄지 구체적으로 대화를 해 보세요. 아이들은 부모의 도움을 귀찮아하지만, 혼자서는 실천하지 못할 거라는 두려움도 있으니까요.

조금씩 주도권을 넘기자

부모가 도와주었던 것을 목록으로 만들고, 스스로 할 수 있는 것을 골라 보라고 말해 보세요. 주 2회 정도는 아이가 원하는 요일에 스스로 계획표를 짜게 하는 것도 좋습니다. 자기만의 공부 스타일을 찾아가는 과정이므로 공부 방법이 다르게 바뀌더라도 그대로 인정해 주어야 합니다.

부모가 해 주기를 원한다면?

“네가 하고 싶어지면 언제든지 얘기하렴.” 이렇게 가능성을 열어 두고 이전처럼 부모가 해 주는 것이 안정적입니다.

Q&A

Q. 초등학교 4학년 아이인데,
공부 계획을 스스로 세우라고 하면 놀기만 하지 않을까요?

A. 자율권을 얻자마자 놀려고만 한다면 그동안의 강압적인 공부에서 해방되고 싶은 경우거나,
또는 아직 스스로 공부할 준비가 되지 않은 경우지요. 처음 2주 동안 시험해 본 뒤
성적이 좋으면 그대로 유지하고, 그렇지 않으면 기존의 방법대로 해보세요.
모든 성장에 때가 있듯이 자기주도학습도 마찬가지니 서두르지 마세요.

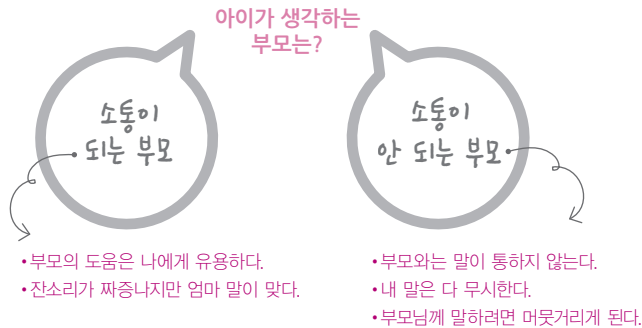
3. 부모가 꼭 지켜야 할 3가지

🔊 관계가 깨지지 않도록 하자

상위권 학생들은 부모와 대화할 때 스트레스가 적다고 합니다. 자기주도학습에서 부모의 역할은 함께 공부하고 안정감을 주는 사람입니다. 소통과 공감대가 가장 중요하므로 심한 꾸중이나 상처를 주지 않도록 하세요.

소통이 중요하다

함께 공부할 때 다툼이 생기지 않도록 특히 주의하세요. '또 틀렸니?' '글씨 똑바로 안 써?' 등의 잔소리는 금물! 자녀가 질문을 하거나 도움을 요청할 때에만 관여하세요. 부모는 책을 읽거나 가계부를 정리하는 등 자신의 일에 몰두하는 것이 좋습니다.



Q&A

Q. 저희 딸은 중학교 3학년입니다. 초등학교 때부터 예습, 복습도 해 왔고 스스로 계획도 세우면서 공부를 잘합니다. 지금도 시험 때는 퀴즈를 내면서 저랑 같이 공부를 하는데, 고등학생이 되어서도 그런 방식으로 해야 할까요?

A. 아이가 거부하지 않고 부모도 즐겁다면 계속 함께 공부하는 것이 좋아요. 자기주도학습이 안정권에 들어간 후에는 공부를 도와주는 것보다 소통의 기능이 더 크지요. 혼자 밥을 먹을 줄 알지만 함께 밥을 먹으며 마음을 나누는 것과 같습니다.

🔊 다시 할 수 있도록 기다려 주자

노력을 다 했는데 성적이 제자리걸음인 경우도 있고, 굳은 의지로 세운 공부 계획을 지키지 못해 힘이 빠지는 경우도 많지요. 자기주도학습에서 부모는 실수를 만회하도록 작전을 대신 세워 주는 사람이 아닙니다. 스스로 다시 노력하도록 격려하고 응원해 주는 사람이지요.

조급해하지 말기!

자기주도학습은 보통 초등학교 고학년 무렵 걸음마를 시작하여 중학교 2, 3학년 즈음 안정권에 접어 듭니다. 성적에 민감해하면 꾸준한 공부를 하기 힘들지요. 조급해하지 말고 지금 하고 있는 노력, 조금씩 발전하고 있는 모습에 초점을 두세요.

🔊 자기 주도 생활 습관을 길러 주자

매번 준비물을 빼먹거나 아침마다 깨우느라 전쟁이 일어난다면 자기주도학습 이전에 생활을 고쳐야겠지요? 생활 속의 자기 관리 능력은 공부를 잘하기 위한 가장 기본적인 바탕이니까요.

생활 속에서 자기주도 능력 키우기

자기주도 능력은 학습에서만 아니라 생활 속에서도 자라납니다. 그것은 당연히 학습에 힘이 되기도 하지요. 부모는 생활도 공부만큼이나 야무지게 챙길 수 있도록 살피 주어야 합니다.

★ 자기주도 생활습관의 기본은?

- 규칙적인 시간에 잠들고 일어나기
- 바른 자세와 바른 말을 지키기
- 다음날 필요한 것들을 미리 챙기기
- 내 방을 정리정돈 하기
- 가족과의 약속 지키기



[3] 부모가 만드는 상위 0.1%의 비밀

매년 수능 시험을 치르는 인원은 약 70만 명.
그중 상위 0.1%는 동점자를 포함해서 약 800명.
10개 학교 총 4천 명 중, 4등을 해야 0.1%에 속하게 되지요.
상위 0.1% 학생들이 가진 비밀은 바로 규칙적인 공부와 바른 생활에 있습니다.

1. 성적에 영향을 미치는 생활 습관

④ 감정(정서) 조절 능력은 부모에게 배운다

전두엽이 막 자라기 시작하는 청소년기에는 감정 조절이 안 되는 것이 정상적인 모습입니다. 하지만 노력하면 점차 통제와 조절 기능을 잘 쓰게 되지요. 사춘기 학생들의 성적은 정서 조절 능력에 비례하게 된다는 걸 기억하세요.

부모의 습관을 따라 배운다

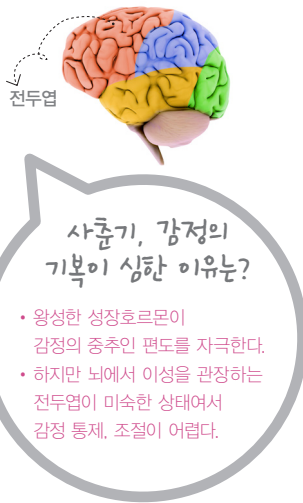
자녀는 부모가 가정의 문제를 해결해 나가는 모습, 부부싸움 이후의 행동, 자녀를 꾸중할 때의 태도 등 부모의 감정 조절 모습을 따라 배웁니다. '너 게임할 때부터 알아봤다'라는 식의 대화 습관은 주의해야 합니다.

④ 부모의 바른 언어 습관이 중요하다

욕, 속어, 은어를 자주 쓰면 어휘력, 사고력이 떨어집니다. 적당한 단어와 문장을 사용하지 못하고 '아싸', '하이싸' 등 즉각적인 반응으로 나온다면 자신의 생각을 말할 때도 머뭇거리게 되지요.³⁾

부모의 언어 습관도 돌아보자

자녀가 욕을 배웠다면 욕의 의미를 알려 주고 절대 입에 담지 않도록 지도해야 합니다. 부모 역시 정확하지 않은 발음, 대충 얼버무리는 습관, 시비조로 말하는 습관 등이 있다면 먼저 고쳐야겠지요?



④ 부모가 먼저 책을 읽자

상위권 학생들은 어려서부터 책을 가까이 할 수 있는 환경에 노출된 경우가 많습니다. 책으로 쌓기 놀이와 도미노 게임도 하고, 부모님의 책 읽는 모습을 보면서 자연스럽게 책을 보기 시작하지요.

책과 섞여 지내면 독서에 거부감이 없다

모든 교과는 글로 되어 있으므로 언어 능력이 좋으면 성적도 좋게 마련입니다. 독서는 폭넓은 배경 지식은 물론 다양한 사고를 통해 학습 능력을 높여 주지요. 가족이 함께 도서관에 가는 것도 독서 습관을 위한 좋은 방법입니다

④ 규칙적인 수면 습관은 필수다

성공한 사람들은 모두 규칙적인 생활 습관을 가지고 있지요. 특히 어린 시절부터 취침과 기상, 아침 식사, 학교 후 시간 관리를 기본 습관으로 만들어 주세요.

두뇌 활동이 가장 활발한 시간에는?

두뇌는 밤 10시에서 오전 6시 사이에 가장 활발하게 활동합니다. 잠을 자는 동안 성장하고 낮 동안의 일을 정리하며 단기 기억을 장기 기억으로 전환하는 거지요. 잠이 부족하면 학습 능력에 지장을 주겠지요? 특히 전두엽이 활발하게 성장하기 전인 미취학, 초등학교 저학년 아이들의 수면은 성장과 직결됩니다.

부모의 생활 습관을 살펴보자

부모가 늦은 시간까지 야식을 먹거나 TV를 본다면 아이들의 성장 리듬에도 문제가 생깁니다. 일본의 뇌과학자 구로카와 이호코 씨는 아들이 밤늦게 게임을 하려고 하면 아침에 일찍 일어나서 1시간씩 게임을 하도록 지도했다고 합니다.⁴⁾



3) EBS 다큐프라임 중, 〈서울대학교 심리학과 박금주 교수 인터뷰〉

3) 구로카와 이호코(2007), 〈행복한 천재를 만드는 행복한 두뇌〉, 영림카디널

2. 아침 식사가 성적을 바꾼다

④ 아침 식사는 뇌의 질을 높인다

상위권 학생들은 어릴 때부터 규칙적으로 아침 식사를 해 온 경우가 많습니다. 뇌는 밤새 성장과 일을 하고 아침이 되면 에너지가 필요하므로 건강한 두뇌 발달을 위해 아침 식사는 반드시 필요하겠죠?

아침 식사는 집중력을 길러 준다

흔히 상위 0.1%의 학생들을 '외계인'처럼 여기지만 그들의 비밀은 꾸준한 아침 식사에 있는 경우가 많습니다. 그 생활 습관이 뇌의 질을 높여 주니까요. 집중력, 기억력 그리고 성적을 높여 주는 비밀은 바로 아침 식사입니다.

④ 규칙적인 아침 식사가 중요하다

규칙적인 아침 식사를 하려면 기상 시간이 중요하지요. 부모가 아침 일찍 식사와 출근 준비를 하면, 자녀가 그 소리를 듣고 자연스럽게 잠에서 깨는 것도 바람직한 모습입니다.

규칙적인 시간 관리를 하게 된다

온 가족이 아침 식사를 함께 하면 하루를 안정적으로 시작할 수 있지요. 가령 '7시 45분 아침 식사'가 습관이 되면 7시 30분에는 세수를 하고, 8시에 집을 나가면 8시 20분에 학교에 도착한다는 시간 인식을 갖게 됩니다.

행동 습관이 달라진다

다음 시간을 예상하고 행동을 조절하는 것은 무척 중요합니다. '오늘 아침은 못 먹어' '지금 뛰면 지각 안 할 수 있어.'라는 식으로 생활하는 학생과는 사고방식, 행동 습관 등 모든 면에서 큰 차이가 나겠죠?



④ 식습관, 생활 습관, 학습 능력과 직결된다

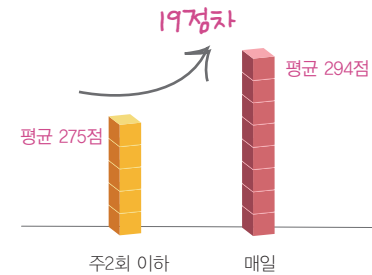
조사 결과, 아침 식사는 비만과 성적에도 영향을 미친다고 합니다.⁵⁾ 특히 아침밥을 매일 먹은 학생들은 일주일에 두 번 이하만 먹은 학생들보다 수능 성적이 약 19점 정도 높은 것으로 나타났습니다.⁶⁾

규칙적인 아침식사의 영향

아침식사는 비만과 성적에 영향을 준다



아침식사 횟수는 수능성적에도 영향을 준다



아침 식사로 뭐가 좋을까?

밤새 일한 뇌에게 필요한 영양소는 탄수화물과 단백질입니다. 콩, 계란, 베이컨, 빵 등 서양의 아침 식사는 아침에 꼭 필요한 영양소를 담고 있지요. 하지만 무엇을 먹느냐보다는 영양소에 맞게 '매일 규칙적으로 먹는 것'이 더 중요합니다.

5) MBC 뉴스 투데이(2011), <아침밥의 건강학, 비만 막고 학습능력 높여>

6) 최정숙 외(2003), <고등학생의 식습관과 학업성취도 주관적 건강상태 및 체격과의 관계 연구>, 한국식품영양과학회지

3. 매일 스스로 정한 공부

☞ 스스로 정한 공부란?

스스로 정한 공부는 말 그대로 '내가 정한 공부'입니다. 숙제, 학원·과외 수업, 인터넷 강의는 포함되지 않지요. 상위 0.1% 학생들은 평균 3시간 정도를 '내가 정한 공부'를 지키고, 언제나 복습은 필수라고 말합니다.⁷⁾

어릴 때는 부모가 도와주자

초등학교 고학년 이상은 매일 배운 만큼 복습하고 어려운 문제는 다시 풀어 보는 공부를 해야 합니다. 저학년까지는 동화책 읽기 등 무엇이든 스스로 정한 공부를 실천해 보는 것이 좋습니다.



Q&A

Q. 초등학교 1학년 아이입니다. 스스로 정한 공부를 시키려고 하는데, 아무거나 하고 싶은 공부를 말해 보라고 했더니 색칠 공부, 종이접기 같은 걸 원하네요. 엄마가 다시 정해 주면 의미가 없을 것 같은데, 어떻게 해야 하나요?

A. 어른들은 '저건 놀이가 아닐까?'라고 생각하겠지만 어린아이들은 공부와 놀이의 기준이 분명하지 않습니다. 자신이 원하든 하는 게 더 중요하고, 무엇을 하든 배우는 나이기도 하지요. 색칠 공부나 종이접기도 스스로 정한 시간에 매일 규칙적으로 하도록 도와주세요. 작품 제목 정해 보기, 바른 자세로 앉기 등 부모가 학습 활동을 만들어서 함께해 주면 더 좋겠지요?

☞ 스스로 결정하고 실천하는 경험이 포인트!

스스로 정한 공부 시간은?

학습 전략, 공부 시간 관리, 집중력 등 모든 면에서 훈련이 잘된 고3 학생이라면 매일 3시간 정도가 적당합니다. 하지만 어린 학생들은 매일 1시간이나 40분, 20분 정도부터 시작하는 것이 좋아요. 매일 배운 부분을 복습하는 것은 기본이어야 합니다. 특별히 복습거리가 없는 날은 '그 시간에 뭘 공부 하지?'라고 고민하는 것부터 연습해 보세요.

성취감이 더 중요하다

어른들은 취약 과목을 보충하거나 선행 진도를 나가는 것에 초점을 두지요. 하지만 아이들은 평소 하고 싶었던 공부나 좋아하는 과목, 읽고 싶었던 책에 관심을 갖습니다. 그건 자연스러운 학습 욕구니까 그대로 두는 게 좋아요. 무엇을 얼마나 하느냐보다 스스로 정한 시간에, 스스로 정한 공부를 지킨다는 성취감이 더 중요하답니다.

☞ 사교육이 결코 따라올 수 없는 힘

'스스로 하는 공부'는 편하고 효율적이어서, 아이들도 익숙해지면 사교육을 하려고 하지 않지요. 사교육은 자기 마음대로 공부 시간이나 과목을 정할 수도 없고, 주말에도 보충과 숙제를 하느라 쉴 틈이 없으니까요. 특히 고등학생들의 성적은 스스로 공부한 시간에 비례합니다. 벼락치기, 사교육은 더 이상 효과가 없습니다.

적당한 시간은?

매일 30분씩의 공부가 완벽해지면 40분으로 늘려 보세요. 초등학교생은 20~40분, 중1은 50분, 중2는 70분, 중3은 90분 정도로 천천히 늘려 나가야 합니다. 하지만 공부 시간보다 공부의 질을 섬세하게 살펴 주세요. 공부가 1시간 걸렸다면 40분에 집중해서 완료하고 쉬는 시간을 늘리는 게 좋아요.



7) EBS 다큐프라임, 〈학교란 무엇인가, '0.1%의 비밀'〉



‘자기주도학습’이란?

학생이 학습 과정을 스스로 이끌어 나가는 학습 활동이다.

Part 2 성공적인 학습 지도법 배우기



필수 학습법 코칭

[4] 학교 수업 성공 원칙

1. 학교 수업, 왜 중요할까?
2. 학교 수업 성공의 4원칙
3. 예 · 집 · 필 · 복 실천 체크

[5] 집에서 지켜야 할 공부

1. [방과 후] 규칙적인 평소 공부
2. [주말] 보충과 휴식

[6] 시험 준비의 4단계

1. 평소 공부 기반 다지기
2. 시험 2주 전, 공부 방향 잡기
3. 시험 1주 전, 응용 연습
4. 시험 기간 최종 점검

[7] 학습 계획, 시간 관리의 5원칙

1. 시간 인식하기
2. 집중 토막 공부
3. 쉬는 시간 먼저
4. ‘실천 기동’을 활용한 공부 시간 배치
5. 공부 계획은 계속 수정한다



[4] 학교 수업 성공 원칙

자녀들이 학교에서 보내는 시간의 80% 이상은 수업 시간!
 알찬 학교생활, 특히 수업 시간을 성공적으로 보내도록 도와주어야 합니다.
 자녀의 성공적인 학교 수업을 위해 꼭 지켜야 할 것을 알아볼까요?

1. 학교 수업, 왜 중요할까?

☞ 학교 수업은 교육과정이 진행되는 시간이다

학교 수업은 아이들의 연령과 발달 단계에 맞춘 교과지식으로 이루어집니다. 교육과정을 살펴보면 중학교는 국어 442시간 이수, 초등학교 5, 6학년은 영어 204시간 이수 등의 규정이 있지요. 결국 초등학교에서 고등학교까지의 모든 수업들이 교육과정의 큰 흐름 안에 포함되어 있다는 뜻입니다.

학습의 질이 중요하다

해마다 수능 문제는 '교육과정을 충실히 이행한 학생이라면 누구나 풀 수 있는 문제'라고 발표됩니다. 여기서 '충실히'란 수업 시간에 이루어지는 학습의 질을 말합니다. 같은 교육과정을 이수했는데 12년 후의 성적과 태도, 자기주도 능력이 학생마다 다른 것은 바로 그 '충실함'의 차이 때문이지요.

초등학교 교육과정			
학년	1-2	3-4	5-6
국어	442	408	408
영어/도덕	272	272	272
수학	272	272	272
과학/실용	204	340	340
체육	204	204	204
예술(음악/미술)	272	272	272
정보통신	136	204	204
합계	272	204	204
학년별 총 수업시간 수	1,690	1,872	2,176

중학교 교육과정			
학년	1	2	3
국어	442	442	442
영어/도덕	272	272	272
수학	374	374	374
과학/기술-가정	646	646	646
체육	272	272	272
예술(음악/미술)	272	272	272
정보통신	340	340	340
선택	204	204	204
합계	306	306	306
총 수업시간 수	3,366		

고등학교 교육과정			
학년	1	2	3
국어	150(4)	150(4)	150(4)
영어	150(4)	150(4)	150(4)
수학	150(4)	150(4)	150(4)
과학	150(4)	150(4)	150(4)
체육	100(2)	100(2)	100(2)
예술(음악/미술)	100(2)	100(2)	100(2)
정보통신	100(2)	100(2)	100(2)
선택	100(2)	100(2)	100(2)
합계	110(2)	110(2)	110(2)
총 수업시간 수	64	64	64

[학년별, 과목별 시간 배당 기준 2009 개정 교육과정 기준]

☞ 학교 수업은 자기주도학습의 척추다

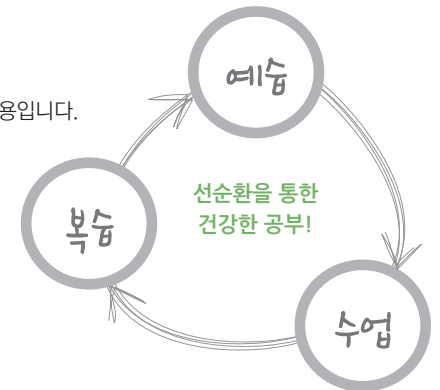
예습과 복습의 틀은 학교 수업을 기준으로 만들어지고, 그 위에 취약 부분을 보완하고 심화 공부가 더해집니다. 수업 시간에 집중하지 않거나, 혹은 방과 후에 별도의 학원 진도에 따른다면 반복 학습의 효과는 기대할 수 없겠지요?

수업, 예습, 복습

호기심을 유발할 정도의 예습을 하면 학교 수업에 집중하기 수월합니다. 수업 시간에는 새로운 지식을 배우게 되지요. 복습 단계에서는 배운 것을 반복하고 깊게 이해할 수 있어 뿌듯해집니다. 이 과정을 통해 건강한 공부력을 익힐 수 있지요.

가장 효율적인 공부는 학교 수업!

학교 수업은 학생들의 인지·발달 수준과 다른 교과와의 지식 연계 등을 고려해서 구성된 내용입니다. 매 시간 진도의 분량이 많지 않아 충분히 스스로 공부할 수 있지요. 선행학습, 사교육은 이런 자연스러운 리듬감을 깨 버리곤 합니다.



사례

학교 수업이 제일 재미있어요.

저는 고1 학생이에요. 엄마는 초등학교 때부터 “수업 시간에는 선생님이 뭐라고 하시는지 잘 들어야 해.”라고 말씀하셨습니다. 엄마한테 칭찬받으려고 매일 열심히 선생님 말씀을 듣고 했지요. 또 중학교 사회 시간에는 지난 시간에 배운 내용에 대한 쪽지 시험이 늘 있었어요. 복습을 조금만 하면 다 맞출 수 있는 문제들이었지요. 효과가 크다는 걸 알고는 다른 과목들도 복습을 했는데, 선생님이 지난 시간에 배운 걸 물어보실 때 정답이 떠오르면 너무 기분이 좋았어요. 학교 수업은 예습, 복습을 충실히 할수록 재미있어집니다. 스스로 공부한 것과 연결되는 내용이 있으니까 집중도 잘되고 기억도 잘돼요.

2. 학교 수업 성공의 4원칙

④ <원칙 1> 수업 전 1분 예습 → 배울 부분 펴고 훑어보기

수업이 시작된 후 책을 펼치면 수업의 앞부분을 놓치고 수업 방향, 학습목표를 지나치기 쉽습니다. 수업 전체의 집중을 위해서는 시작이 아무져야 해요. 수업 종이 울리고 수업이 시작될 때까지 걸리는 2~3분! 그 시간에 1분 예습을 습관으로 만들어 보세요. 스스로 수업을 준비하고 선생님을 기다리면 수업에 대해 능동적인 태도를 갖게 되지요.

교과서, 노트, 프린트, 필기구 준비하기

수업시작 후 사물함에 갔다 오거나 빈 책상으로 앉아있지 않는다.

책을 꺼내고 배울 부분 미리 펴두기

오늘 배울 부분, 단원명을 읽으며 수업을 위한 생각의 고리를 만든다.

학습목표, 진한 글씨의 핵심어 살펴보기

그림, 중요 단어를 미리 봐두면 수업이 어디쯤 진행되는지 짐작할 수 있다.



④ <원칙 2> 수업 집중 → 내 생각을 선생님의 생각과 연결하기

수업에 대해 긍정적인 마음을 가지면 학습 효과도 높아집니다. 집중하려고 신경을 곤두세우는 것보다 편안하고 즐거운 마음으로 임하는 것이 훨씬 효과적이지요. 학습 부진아 학생들을 대상으로 한 실험이 좋은 예입니다. 학습 부진아들에게 수업 시간에 그저 선생님을 바라보고, 눈이 마주치면 활짝 웃으며 끄덕끄덕 하라고 했습니다. 6개월이 지난 후 그것만으로도 학생들의 성적이 향상되었다고 합니다.

내 생각과 선생님 생각을 연결하기

- 수업을 들으면서 선생님의 의도를 생각한다. (저 그림을 왜 그리는 거지? 무엇을 설명하려고 하는 걸까?)
- 칠판에 적으면 그 의도에 따라 칠판을 본다.

무엇을 복습할까 생각하기

- 복습에도 포인트가 있다. (이해가 잘 되지 않는 부분, 다시 한 번 풀어볼 문제, 중요하다고 강조한 부분)
- 무엇을 복습할 지 생각하며 수업을 듣는다.

질문을 하나 이상 만들기

- 이해가 안되면 질문을 만든다는 생각으로 수업에 임한다.
- 어려운 과목은 용어 뜻, 그래프의 의미 등 의문을 가진 부분은 복습이 가능하다.

Q&A

Q. 초등학교 1학년 학부모입니다. 수업 시간에 선생님 말씀을 잘 듣고 질문을 만들어 보라고 했더니 '선생님, 오늘 왜 파란 옷 입고 왔어요?' 같은 엉뚱한 질문을 만듭니다. 어떻게 지도하면 좋을까요?

A. 선생님을 열심히 바라보았다는 증거예요. 선생님이 파란 옷 입고 어떤 말씀을 하셨는지, 손 모양이나 표정은 어땠는지도 물어보세요. 수업 중 만든 질문을 통해 그 수업 시간을 기억하는 것이 중요합니다. 복습할 때 "선생님이 파란 옷 입고 오신 날 가르쳐 주셨잖아. 기억나지?"라고 수업과 연결 고리를 만들어 주면 도움이 되지요

☞ <원칙 3> 필기 ⇨ 내 생각 적기

수업 중에는 항상 손에 펜을 들고 있는 것이 좋아요. 양손이 자유로우면 뭔가를 만지거나 주머니에 손을 넣는 등 수업 태도가 흐트러지지요. 펜을 들고 있으면 필기가 필요할 때 재빨리 반응할 수가 있습니다. 그럼 수업 중에는 무엇을 적어야 하는 걸까요?

날짜, 단원명 적기

노트에 날짜와 소단원까지 단원명을 적으면 예습, 복습의 기준이 된다.
(수업시간마다 단원을 인식하면 지식이 구조화된다.)

수업 중 판서, 선생님이 지시한 내용 적기

필기는 기본이지만, 설명을 놓치지 말자.
(필기시간이 부족하면 우선 수업의 흐름에 집중한다.)

내 생각 적기

수업을 들으며 떠오른 생각을 기록한다.
(문자, 별표, 밑줄, 박스로 표시해두면 수업상황까지 떠올라 기억에 오래 남는다.)

실천Tip

펜의 색깔마다 생각을 담자

펜마다 자기만의 규칙을 정하자.
(예 : 꼭 외울 것은 파랑, 확실하지 않으면 연필, 중요한 것은 빨강)
색을 보고 공부방향을 정하자.
(복습할 때는 빨강과 연필부분, 시험 전날은 파랑부분 보기)



☞ <원칙 4> 수업 후 1분 복습 ⇨ 책 넘기며 눈도장 찍기

수업 후 20분이 지나면 망각이 시작되고 1시간 후에는 50%를 기억하지 못하게 됩니다. 집에 와서 아무리 복습을 잘 해도 효과가 50%밖에 안 된다는 뜻이지요. 따라서 수업 직후에 바로 복습을 하면 가장 효과가 좋겠지요?

40분 수업을 40초로 빨리 돌리기

선생님이 수업하신 흐름을 마음 속에 그려본다.
(책 읽기 ⇨ 보충설명 ⇨ 문제풀기 등)

수업 중 필기한 것을 눈도장 찍기

1분 복습에서는 수업 중 필기한 것을 본다.
(수업시간에 생각한 것을 떠올린다.)

복습노트, 5분 복습 등 복습방법 만들기

쉬는 시간에 수업내용을 빠르게 반복한다.
(고등학생은 복습노트로 수업내용을 훑어보고 핵심사항을 기록한다.)

Q&A

Q. 중학교 1학년 학생이에요. 집중하고 필기는 잘되는데 쉬는 시간에 하는 1분 복습이 어려워요. 친구들 때문에 책을 펴기가 좀 그렇거든요.

A. 예습, 집중, 필기, 복습 중에서 1분 복습이 제일 어렵습니다.
'어? 너 쉬는 시간에도 공부하냐?' 하는 친구들의 반응이 신경 쓰이지요.
하지만 학년이 올라갈수록 자연스럽게 노하우도 생기고, 친구들도 오히려 부러워하게 되니 걱정 마세요. 복습을 하지 못한 과목은 점심시간이나 자투리 자습시간들을 활용해 보세요.

3. 예·집·필·복 실천 체크

예·집·필·복 실천 체크 연습하기

매 교시 수업에 예습, 집중, 필기, 복습 네 가지를 실천하였는지 체크해 보세요.
처음 2주 정도는 연습 기간이 필요하지요. 국어를 좋아한다면 국어부터 시작해서 자신감을 키워도 좋고, 사회가 어려우면 사회부터 해 보는 것도 좋아요. ‘모든 시간에 집중만 해 보자.’ 라는 가벼운 마음으로 시작하고, 익숙해지면 점차 실천 과목과 항목을 늘려 나가면 됩니다.

〈실천 체크표〉

	월	화	수	목	금
실천날짜	/	/	/	/	/
1	예 필	집 복			
2	○ 필	× 복			
3					
4					
5					
6					
7					

실천Tip

저학년 때 글씨 연습을 하던 일명 ‘깍두기 노트’를 사용해 보세요.

표를 그리는 번거로움도 줄이고 사용 안 하는 노트를 재활용할 수도 있지요. 노트 중에는 정사각형 칸 안에 점선으로 4등분이 되어 있는 것들도 있는데, 그것도 활용하기 아주 좋아요.

실천 체크표 따라 하기

	월	화	수	목	금
1교시	예습	집중	필기	복습	예습
2교시	예습	집중	필기	복습	예습
3교시	예습	집중	필기	복습	예습
4교시	예습	집중	필기	복습	예습
5교시	예습	집중	필기	복습	예습
6교시	예습	집중	필기	복습	예습

요일	월	화	수	목	금
교시	9/17	9/18	9/19	9/20	9/21
1	예습	집중	필기	복습	예습
2	예습	집중	필기	복습	예습
3	예습	집중	필기	복습	예습
4	예습	집중	필기	복습	예습
5	예습	집중	필기	복습	예습
6	예습	집중	필기	복습	예습

2012년 9월17일(월)~9월21일(금)						
요일	월	화	수	목	금	토 일
시간						
1교시	예습	집중	필기	복습	예습	
2교시	예습	집중	필기	복습	예습	
3교시	예습	집중	필기	복습	예습	
4교시	예습	집중	필기	복습	예습	
5교시	예습	집중	필기	복습	예습	
6교시	예습	집중	필기	복습	예습	
7교시	예습	집중	필기	복습	예습	

날짜	9/17	9/18	9/19	9/20	9/21
과목	월	화	수	목	금
1교시	예습	집중	필기	복습	예습
2교시	예습	집중	필기	복습	예습
3교시	예습	집중	필기	복습	예습
4교시	예습	집중	필기	복습	예습
5교시	예습	집중	필기	복습	예습
6교시	예습	집중	필기	복습	예습

실천체크!!



[5] 집에서 지켜야 할 공부

방과 후, 주말, 방학 등 자녀들이 집에서 보내는 시간들은 매우 중요합니다.
비로소 개개인에 맞는 공부가 이루어지는 시간, 어떻게 보내야 할까요?
자녀가 집에서 지켜야 할 공부는 무엇인지, 꼭 필요한 공부와 실천 방법을 만나 보세요.

1. [방과 후] 규칙적인 '평소 공부'

🎧 숙제 → 미리미리 하기

집에 돌아오자마자 가장 먼저 할 일은 숙제! 숙제를 미루면 어떤 공부에도 집중할 수가 없고 결국은 취침 시간도 늦어지지요. 숙제는 학교 수업의 연장이니까 숙제에 대한 설명과 내용이 기억날 때 해야 가장 효과적이에요.

숙제는 여유 있게 미리미리!

중·고등학생들은 해당 과목의 다음 시간이 숙제 검사일이 되니까 숙제를 바로 하지 않는 경우가 많습니다. 시간적인 여유가 있어도 숙제는 그날 바로 해결하는 원칙을 지켜야 해요. 숙제를 미리 해 두면 더 좋은 아이디어가 생길 때 보완할 수 있지요.

Q&A

Q. 중학교 1학년 딸을 둔 엄마입니다. 아이는 학교에 다녀오면 TV부터 켜니다. 숙제를 먼저 하라고 하면 짜증을 부리지요. 어떻게 하면 좋을까요?

A. 학교에서는 다양한 자극이 많습니다. 그래서 집으로 돌아오면 몸은 본능적으로 충전하고 싶어 하지요. 특히 내향적인 아이는 자기만의 휴식 시간을 갖기 바라지요.
그럴 경우에는 30~40분 정도는 간식을 먹고 쉴 수 있도록 해 주세요.
다만 TV는 절제하기가 어려우니 주의해야 합니다. 보고 싶은 프로그램을 정해놓고 그 시간만 보게 하세요. 여기저기 채널을 돌리며 마냥 앉아 있지 않도록 지도해야 합니다.

🎧 매일 복습 → 배운 만큼 문제 풀기

숙제를 모두 마치고 나면 학교 진도에 맞추어 문제 풀이를 해야 해요. 그날 배운 것은 그날 활용해 보는 것이 가장 좋으니까요. 평소에 이렇게 문제를 풀어 두면 밀린 공부가 없어 시험 기간이 되어도 부담이 없겠죠? 문제 풀이는 오늘 수업을 복습하는 게 목적 이니까 풀지 못한 부분은 남겨 두고 오늘 공부할 분량부터 해야 합니다. 빠뜨린 것은 주말을 활용하세요.

학교수업자료 가져오기

- 학습업시간에 봤던 교과서, 프린트, 노트를 반드시 집으로 가지고 온다.
- 수업시간에 밑줄 긋고 필기한 흔적들이 있어야 수업시간을 떠올리는 단서가 된다.
- 학교에서 보는 것만 들고 다니도록 한다.

그날 배운 부분의 문제를 골라 풀기

- 오늘 배운 것, 지난 시간에 배운 것, 다음 시간에 배울 것들을 자연스럽게 확인한다.
- 한 단원이 마친 후 몰아서 문제를 풀면 수업한 날짜와 시간 차이로 반복효과가 떨어진다.
- 문제를 풀며 교과서를 찾아보는 과정이 중요하다.

학교수업자료를 참고하여 풀기

- 요약정리나 해설을 보지 말고 학교수업자료를 참고하여 풀자.
학교수업을 다각적으로 반복, 이해할 수 있다.
- 문제집은 참고용이고 항상 학교수업자료가 먼저다.
틀린 문제도 교과서, 프린트, 노트를 찾으며 다시 공부한다.

실천TIP

중단원 평가, 대단원 평가 활용하기

문제집은 단원별로 문제가 구성되어 있어서 큰 단원이 끝날 때마다 단원을 정리하는 문제가 붙어 있어요. 매일 배운 만큼 문제를 풀면 밀린 것이 없겠지만, 중단원이나 대단원이 끝나는 날에는 문제 풀이에 대한 부담이 커지게 마련이지요. 매일 뒷부분의 단원 평가까지 살펴 문제를 풀어도 좋고, 남겨 두었다가 시험 때 풀어도 좋습니다.

🎧 추가 공부 → 스스로 정한 만큼 하기

이제 나머지 시간은 추가 공부를 하거나 책을 읽으면서 보내면 됩니다. 공부 요일, 시간, 분량은 모두 자율이지만 늘 지킬 수 있는 만큼의 규칙을 정해야 해요.

추가 공부는 자율적으로!

취약 과목을 보충하기 위한 공부도 좋고, 어려운 문제를 풀어 봐도 좋아요. 매일 같은 공부를 하는 것이 지겨우면 월·수·금은 과학 잡지와 신문 읽기, 화·목·토는 수학 심화 문제 풀이를 해 보는 건 어떨까요?

공부한 교과서는 집으로 들고 다니기

학교에서 공부하는 교과서를 가지고 다니면 좋아요. 수업 시간에 밑줄 긋고 필기한 내용, 접어 둔 부분, 낙서의 흔적들도 모두 수업 시간을 떠올리게 하는 단서가 되니까요. 가방을 싸면서 집에서 할 공부를 생각하게 되고, 내일 학교 시간표를 생각하게 되니까 '준비하는 공부'가 몸에 익혀지지요.

실천Tip

시간 구분은 저녁 식사를 기준으로!

집에 오면 자연스럽게 저녁 식사를 기준으로 시간을 구분하면 좋아요. 저녁을 먹기 전에는 숙제와 학교 수업을 복습하고, 저녁을 먹은 후에는 추가 공부와 독서를 하는 식으로 구성하면 편리하지요. 시계를 보지 않아도 일상의 흐름에 따라 지금쯤 무엇을 공부해야 할지 알 수 있어요. 컨디션이 좋지 않거나 외식 등으로 공부를 많이 할 수 없는 날에도 저녁 식사 전의 공부, 즉 숙제와 복습은 꼭 지키도록 도와주세요.

2. [주말] 보충과 휴식

🎧 토요일 → 주중 빠뜨린 공부 보충하기

주중에는 집중하여 공부하고 주말에는 여유롭게 쉬는 패턴이 좋아요. 매주 토요일에는 2~3시간 정도의 자율 시간을 정해서 주중에 밀린 공부를 마치면 어떨까요? 자율 시간을 가지면 주 단위로 공부가 밀리지 않지요. 이렇게 '패자부활전'을 마련해 두면 공부가 조금 밀려도 아예 포기하지는 않게 된답니다.

목요일 저녁에는 주말 공부 목록 작성하기

몸이 아프거나 숙제가 많아서 그날의 공부를 마치지 못할 때가 있지요. 그렇게 빠뜨린 공부들은 그때 그때 메모를 해 두어야 해요. 목요일 저녁에는 메모한 것들을 정리해서 주말 공부 목록을 만들어 보세요. 교과서, 프린트물 등을 금요일에 가져와야 하니까 목요일이 좋아요.

공부 목록은 구체적으로!

공부 목록을 작성할 때에는 페이지와 문제 번호, 예상 시간까지 구체적으로 기록하세요. 목록을 보면 지체하지 않고 다음 공부로 이어갈 수 있고 공부 시간도 단축할 수 있어요. (예) A+과학 76쪽~77쪽, 80쪽 3~6번 [20분]

숙제와 복습이 먼저, 추가 공부는 나중에!

'패자부활전' 공부를 할 때에도 [숙제→복습문제 풀이→추가 공부]의 순서로 하세요. 만약 추가 공부 시간에 그동안 밀린 공부를 해야 한다면 평소의 공부 분량을 조절해야겠죠?

남은 시간은 자유롭게!

밀린 공부가 끝나면 나머지는 자유 시간! 주중에 참았던 게임을 해도 좋고, TV를 봐도 좋아요. 보상은 반드시 필요하답니다.



☞ 일요일 ⇨ 충분히 휴식하기

일주일 중 하루는 공부로부터 마음을 놓아줄 필요가 있습니다. 가족과 함께 느긋한 휴식을 즐기도록 해 주세요. 주말에도 학원 보충으로 바쁘면 뇌가 정리 작용을 제대로 하지 못해서 지치게 돼요. 주말 동안 충분히 휴식하면 월요일에 등교하는 것이 즐겁고 학교 수업에도 적극적이 되겠죠?

일주일 중 하루는 완전히 공부와 무관한 날이어야 한다.

낮잠, 등산, 사우나, 외식, 집안청소 등도 좋다.

책을 펼쳐도 독서 정도만 가볍게 한다.



실천Tip

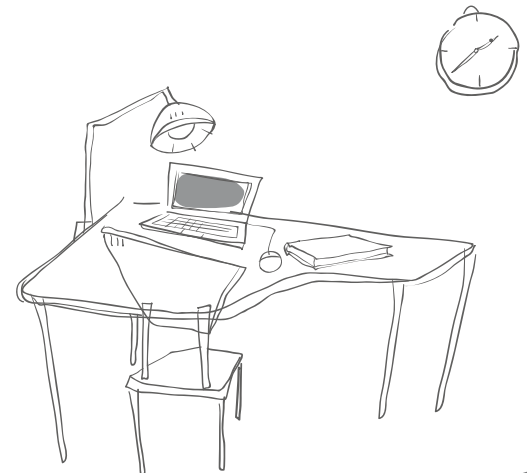
주말에만 하는 공부

주말에는 주중에 밀린 공부만 보충해도 훌륭하지요. 하지만 조금 더 공부 욕심이 생긴다면 주말에만 하는 공부를 별도로 정해도 좋습니다. 일요일보다는 토요일이 좋겠지요? 일요일은 온 가족이 집에서 쉬거나 종교 활동, 가족 행사가 많으니 집중력이 떨어질 거예요. 패자부활전 공부는 토요일 오전 중에 마치고 오후에는 추가 공부를 해 보세요. 일주일에 한 번 하는 공부니까 단원의 연계성이 없는 것이 좋아요. 또 학년과 상관없이 꾸준히 이어 갈 수 있는 공부도 좋습니다. (예) 영어 듣기, 신문 사설 읽기, 수능 기출 단편 문학 읽기, 한자 쓰기 등

1주일 학습 플랜의 예

아래의 표를 참고하여 자녀에게 맞는 학습플랜을 세워보도록 하세요.
처음에는 똑같이 따라 하다가 차츰 자신에게 맞게 수정해 나가도록 하세요.

시	분	일	월	화	수	목	금	토
		10/24	10/18	10/19	10/20	10/21	10/22	10/23
16	:00 ~ :30	가족과 함께 전일휴식	하교 후 간식 및 휴식					주중 밀린 공부 및 자율시간
	:30 ~ :00							
17	:00 ~ :30							
	:30 ~ :00							
18	:00 ~ :30		과제, 복습문제풀이					
	:30 ~ :00							
19	:00 ~ :30		저녁식사					TV 및 저녁식사
	:30 ~ :00							
20	:00 ~ :30		매일공부 시작 전 10분 영단어 공부					
	:30 ~ :00							
21	:00 ~ :30		수학심화	영어심화	수학심화	영어심화	수학심화	영어듣기
	:30 ~ :00							
22	:00 ~ :30	독서	드라마					
	독서							
23	:00 ~		취침					



[6] 시험 준비의 4단계

학교 시험은 별로 특별할 것이 없습니다.

출제 위원은 수업을 하시는 선생님이요, 시험 범위는 학생이 보고 듣는 내용 그대로지요.

평소 잘 준비하면 어느 학생이나 잘 볼 수 있는 시험,

더 효율적으로 준비하는 방법을 알아볼까요?

📌 4단계 학습 플랜 미리 보기

시험공부는 평소에 했던 공부를 반복하는 것이 좋습니다. 성적이 좋은 학생들은 '평소 공부'와 시험공부가 크게 차이가 없는 편이지요. 평소에 학교 공부 성공 원칙을 잘 지키고, 집에 돌아와서 복습 문제 풀이를 잘 하였다면 시험공부는 부담이 없어집니다. 이제 학교 시험에 성공하기 위한 내신 대비 학습 플랜을 구체적으로 만나 보세요.

	학습 성격	학습 도구	학습 방법
1단계 (평소공부)	공부기본 다지기 지식 쌓기	학교수업자료 문제집 1	1. 학습목표를 확인하여, 교과과정에서 무엇을 알아야 하는지 파악한다. 2. 예습 복습을 지키며 학교수업에 집중한다. 3. 수업진도만큼 문제를 풀며 내가 공부해야 할 것을 찾는다.
2단계 (시험 2주전)	공부방향 결정	최근 기출문제	1. 기출문제를 살피며, 문제유형과 핵심 지식을 파악한다. 2. 평소 공부에서 밀린 복습, 문제풀이를 보완한다. 3. 1단계의 공부를 그대로 유지한다.
3단계 (시험 1주전)	지식 응용하기	학교수업자료 문제집 2	1. 이해가 안 되는 부분을 보충하며, 암기를 시작한다. 2. 1단계에서 풀었던 문제집 복습, 또는 다른 문제집을 한 권 더 푼다. 3. 시험 전날 확인할 내용에 표시하며 공부한다.
4단계 (시험 기간)	지식 다지기 최종 점검	1~3단계에서 공부했던 모든 자료	1. 공부 흔적을 복습하며 지식을 다진다. 2. 실수가 많은 부분, 암기가 요구되는 내용을 다시 본다. 3. 시험 당일 아침 확인할 내용에 표시하며 공부한다.

[1단계] 평소 공부 기반 다지기

1단계는 학기 시작부터 시험 2주 전까지로 4단계 중 가장 길지요. 이때는 안정적인 시험공부를 위해 기반을 다지는 기간, 즉 '평소 공부'에 충실해야 해요.



학습목표를 생각하며 수업 듣기

수업을 듣기 전에 먼저 교과서에서 학습목표를 살펴보세요. 학습목표를 위해 선생님이 어떻게 수업 하시는지 쉽게 파악할 수 있지요.

예를 들어 <식물의 구조와 기능>에 속하는 소단원 <뿌리>에는 2가지 학습목표가 있습니다.

첫째, '뿌리의 구조를 이해하고, 물과 양분이 흡수되는 과정을 설명할 수 있다'

둘째, '식물의 생장에 필요한 원소를 나열할 수 있다'

시험 역시 이렇게 학습목표와 관련된 문제가 출제되겠죠?

배운 만큼 문제 풀기

집에서는 그날 배운 만큼의 문제를 풀어야 합니다. 문제집에서 오늘 배운 것에 해당하는 문제를 골라 풀면 되겠지요. 1단계가 허술하면 시험공부는 언제나 '밀린 공부'가 될 수밖에 없습니다.

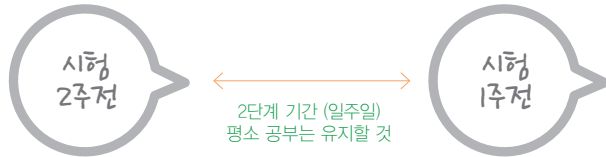
Q&A

Q. 중학교 1학년이에요. 공부할 게 많아서 시험 준비가 걱정 되네요.
시험 3~4주 전 프로젝트, 이런 말들이 있는데 정말 그렇게 공부해야 하나요?

A. 학교에서는 보통 2주 전부터 시험 범위 예정과 문제 출제를 시작해요. 선생님들도 시험에 대한 언급을 자주 하시지요. 그때부터 본격적인 시험 대비를 시작하면 됩니다.

[2단계] 시험 2주 전, 공부 방향 잡기

시험 2주 전부터는 본격적인 시험공부가 시작됩니다. 1단계의 '평소 공부'는 그대로 유지하면서, 밀린 복습과 기출문제 점검을 추가로 준비해야 합니다.



평소 공부 유지하기

시험 2주 전부터 선생님들의 머릿속은 시험에 대한 생각으로 가득하겠죠? 따라서 어느 때보다도 수업에 집중해야 해요. 집에 와서도 철저히 복습하면 평소 공부가 그대로 시험공부가 될 수 있습니다.

밀린 복습은 추가 공부 시간 활용하기

평소의 추가 공부 시간은 이제 시험공부 시간으로 활용하세요. 우선 밀려 있는 복습 문제 풀이부터 하세요. 시험을 위해 풀지 않고 남겨 둔 단원 평가들이 있다면 문제를 풀며 지난 공부들을 되새겨 봅니다.

기출문제 점검하기

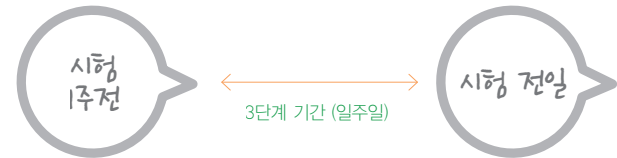
지난 시험문제를 학교 홈페이지에 올려 두거나 도서관에 비치하는 학교가 있죠? 기출문제를 기준으로 시험공부의 방향을 결정하기 때문에, 이 시점에서는 기출문제를 꼭 공부해야 해요. '문제를 구경한다'는 마음으로 편안하게 훑어보세요. 기출문제가 나온 단원과 해당 내용, 도표, 그림 등은 교과서에 표시하면 좋아요. 중요한 단원, 자주 출제되는 내용, 문제 유형을 알 수 있습니다.

기출문제를 공개하지 않는다면?

지금 당장은 필요 없겠지만 적당한 기회가 되면 기출문제 활용법을 알려 주세요. 수능 시험, 자격증 시험, 국가 고시 등 많은 시험들은 기출문제를 공개하고 있습니다.

[3단계] 시험 1주 전, 응용 연습

시험 1주일 전은 부족한 부분을 보완하고, 중요한 내용은 심화 문제를 풀면서 깊이 있는 공부를 해야 해요. 방과 후의 추가 공부 시간은 시험공부 시간으로 활용하고, 빠뜨리지 않도록 다음 날 공부 목록을 함께 적어 보세요.



지식 응용 연습하기(문제 풀이 추가)

다른 출판사의 문제집을 한 권 더 풀면서 다양한 문제를 접해 보세요. 특히 암기 과목은 문제를 통해 이해가 깊어집니다. 국어는 분량이 많으니 자신 없는 단원만, 수학과 취약한 유형의 문제만 골라 풀어도 충분합니다.

시험 전날에 볼 것 체크하기

시험 전날에 다시 볼 것을 미리 정해 두세요. 헛갈리는 문제, 다시 외워야 할 내용 등은 눈에 띄게 표시해 두세요. 시험 2일 전부터는 첫날 시험 과목에 집중하는 것이 좋아요. 첫 시험을 잘 못 치르면 나머지 과목들도 학습 의욕이 생기지 않으니까요.

시험 1주 전 과목별 점검 사항

과목	공통	학습전략
국어	단원 별 학습목표 확인 및 해당 내용 설명해보기	<ul style="list-style-type: none"> 읽기 (교과서 지문 전체 읽기) 문법, 쓰기 (프린트, 문제집에서 헛갈리는 부분 반복)
영어		<ul style="list-style-type: none"> 본문 소리 내어 읽기 (암기 확인) 문법, 관용구 등 핵심문장 써보기
수학		<ul style="list-style-type: none"> 취약유형 유사문제 풀어보기
사회, 과학, 도덕, 기술가정		<ul style="list-style-type: none"> 문제집 복습 (오답 설명 적기, 바른 설명으로 읽기) 교과서 정독
기타		<ul style="list-style-type: none"> 수업 중 강조부분 암기 주요 과목을 미리 공부하면 시험 전 기타과목까지 완벽하게 공부할 수 있다.

[4단계] 시험 기간 최종 점검

지금까지 단계별로 잘 공부해 왔다면 효율적인 시험 준비를 한 셈입니다. 이제 그동안 보았던 교과서, 프린트, 노트, 문제집을 다시 훑어보세요. 시험 당일 아침과 쉬는 시간에 확인할 내용을 정리하면 모든 시험공부는 마무리됩니다.

단계별 공부를 빠르게 반복하기

교과서와 프린트, 노트는 그동안 많이 공부했으니 이제 1시간 정도면 훑어보면서 반복 학습을 할 수 있겠죠? 풀었던 문제집도 다시 한 번 보세요. 풀지 못한 문제를 푸는 것보다는 이미 풀었던 문제들 중 틀렸던 것, 헷갈렸던 문제들을 다시 보는 것이 효과적이에요.

시험 당일 다시 볼 것 체크하기

반복 학습을 하면서 시험 직전에 최종적으로 점검할 것이 뭔지 정해 봅니다. 시험 날에는 가방이 가벼워야 해요. 내가 한 공부가 최고라는 자신감을 가져야 합니다. 암기가 필요하거나 끝까지 알쏭달쏭한 내용만 정리해서 손에 들고 가면 되지요.

낮잠은 금물!

중·고등학생들은 전날 늦게까지 공부를 하고, 다음 날 시험을 본 후에 집에 와서 낮잠을 자기도 합니다. 피로하기도 하고 긴장이 풀리기도 하고, 또 늦게까지 공부하면 된다는 생각이 들겠지만 좋지 않은 방법이니 낮잠은 금물이에요.

공부 시간은 저녁 식사를 기준으로!

다음 날 시험 과목이 2과목이라면 저녁 식사 전에 1과목, 저녁 식사 후에 1과목을 마치도록 하세요. 다음 날 시험 과목이 3과목이라면 저녁 식사 전에 2과목, 저녁 식사 후에 1과목을 공부하는 것이 안정적입니다.

실천TIP

시험 후 필수 점검 사항

자기주도학습자는 시험 점수보다 스스로 평가한 내용에 더욱 민감해야 합니다. 시험이 끝나면 성적표가 나오기 전에 자신의 공부 과정을 점검하는 게 좋아요. 이전보다 나아진 점은 무엇인지, 고쳐야 할 점은 무엇인지, 다음 시험에 반영할 내용은 무엇인지 등 시험 기간의 공부를 되돌아보며 꼼꼼하게 점검해 보세요.

잘 보관해 두었다가 다음 시험을 준비할 때 다시 읽어 보면 큰 도움이 됩니다. 시험을 부정적으로만 인식하지 않고 시험을 통해 배우고 성장한다는 경험을 갖도록 도와주세요.

시험 후 필수 점검사항

시험공부 했던 상황을 떠올리며 구체적으로 기록하십시오.

1-1. 예상보다 높은 점수를 받은 과목은 무엇입니까? 그 이유는?

- 과목 :
- 이유 :

1-2. 예상보다 낮은 점수를 받은 과목은 무엇입니까? 그 이유는?

- 과목 :
- 이유 :

2-1. 점수와 무관하게 공부과정만을 평가한다면 가장 안정감 있게 공부한 과목은 무엇입니까?
어떤 점이 좋았나요?

- 과목 :
- 좋았던 점 :

2-2. 점수와 무관하게 공부과정만을 평가한다면 가장 불안했던 과목은 무엇입니까?
어떤 점이 부족했나요?

- 과목 :
- 부족했던 점 :

3. 이번 시험기간 나의 공부 모습 중 지난 시험기간보다 나아졌다고 느낀 점이 있다면?
(예: 공부계획, 암기력, 공부하려는 마음 등)

4. 나의 공부 모습 중 '이런 건 고쳐야겠다'고 생각했던 점은 무엇입니까?

5. 다음 시험 공부 때에 반영할 점은 무엇입니까. 시간관리, 과목별 공부전략, 학습태도 등
구체적으로 기록하세요.

[7] 학습 계획, 시간 관리의 5원칙

미국 어느 의과대학의 연구에 의하면

제적을 당하는 의대생들은 시간 관리를 제대로 못 하는 경우가 많다고 합니다.

자기주도학습에서 시간 관리는 생활 관리, 학습 계획과 맞물려 매우 중요한 요소지요.

이번에는 시간 관리 방법, 자녀에게 맞는 공부 계획 세우기에 대해 살펴보기로 할까요?

[원칙 1] 시간 인식하기

🕒 시간 사용 상태를 체크하자

시간 관리의 기본은 꼭 해야 할 일을 먼저 시간에 배정하고 나머지 시간을 지혜롭게 쓰는 것입니다. <시간 사용 상태 기록표>에 지난 일주일 동안 자녀의 생활이 어땠는지를 기록해 보면 좋습니다.

- 학교, 잠, 이동 등 변동이 거의 없는 시간을 먼저 표시합니다. 나머지는 기억나는 대로만 기록하면 됩니다. 기억이 나지 않는 시간은 물음표로 표시합니다.
- 생각나는 것들은 가능한 구체적으로 기록합니다. 어떤 공부를 했는지, TV는 어떤 프로그램을 봤는지 적어 보세요.

시간 사용 상태 기록의 예

물음표가 자주 등장한다. 시간을 인식하고 사용하면서 시간관리를 배울 수 있다.

저녁식사 후의 시간을 주목해보자. TV 시청 등 시간을 비효율적으로 사용하고 있다.

시간 사용 상태 기록표

시	분	일	월	화	수	목	금	토
	:00 ~ :30	/	/	/	/	/	/	/
6	:30 ~ :00							
7	:00 ~ :30							
	:30 ~ :00							
8	:00 ~ :30							
	:30 ~ :00							
9	:00 ~ :30							
	:30 ~ :00							
10	:00 ~ :30							
	:30 ~ :00							
11	:00 ~ :30							
	:30 ~ :00							
12	:00 ~ :30							
	:30 ~ :00							
13	:00 ~ :30							
	:30 ~ :00							
14	:00 ~ :30							
	:30 ~ :00							
15	:00 ~ :30							
	:30 ~ :00							
16	:00 ~ :30							
	:30 ~ :00							
17	:00 ~ :30							
	:30 ~ :00							
18	:00 ~ :30							
	:30 ~ :00							
19	:00 ~ :30							
	:30 ~ :00							
20	:00 ~ :30							
	:30 ~ :00							
21	:00 ~ :30							
	:30 ~ :00							
22	:00 ~ :30							
	:30 ~ :00							
23	:00 ~ :30							
	:30 ~ :00							

활동별 시간 사용 분석표

지난 일주일의 시간 사용을 모두 기록했다면 항목별로 분류해 보세요.

	하루 동안 쓴 시간							일주일 동안 쓴 시간
	일	월	화	수	목	금	토	
취침								
식사								
학교								
자습								
숙제 (학교, 학원 등)								
학원, 과외, 인터넷 등 수업								
씻기, 외출준비								
이동								
휴식								
기타								
기억나지 않음								

[원칙 2] 집중 토막 공부

🎧 '어쩌다 보니 한 일'이 없도록 하자

'어쩌다 보니 한 일'이란 뭘 했는지 기억나지 않는 시간이고 관리되지 않은 시간입니다. 보통 그 시간은 TV 시청, 인터넷, 공상, 친구와의 잡담 등으로 채워집니다. 무의식 중에 지나간다고 생각하기에는 무서울 만큼 많은 시간이지요. 하루에 3시간이라 해도 일주일이면 21시간을 아깝게 보내는 셈이 됩니다.

'어쩌다 보니 한 일'은 휴식과는 다르다

휴식도 계획적인 것이어야 합니다. 음악 듣기, 책 읽기, 간식 먹기 등 에너지를 충전해 줄 수 있는 적극적인 휴식거리들이 필요합니다.

충분히, 계획적으로 쉬자

생각 없이 지나가는 시간을 줄이려면 충실한 휴식이 있어야 하지요. TV를 볼 때도 미리 정해 두고 본다면 휴식을 한 후에 바로 다음 활동으로 넘어갈 수 있겠지요. 하지만 어쩌다 보니 TV를 켜 것이라면 1시간이 지나도 리모컨을 만지거나 집 안을 어슬렁거리게 되어 다음 활동으로 연결하기 어려워집니다.

매 순간을 의식적으로 소비하자

집에 돌아와서 텔레비전부터 켜면 산만해지기 쉽습니다. 또 습관적으로 '귀찮아.'라고 말하는 사람도 모든 시간을 대충 때우게 마련입니다. 부모는 자녀의 일상을 살피면서 시간 관리에 걸림돌이 되는 생활 습관이 없는지 점검해 주어야 합니다. 부모가 먼저 의식적으로 시간을 쓸 수 있도록 모범을 보여 주면 좋습니다.

🎧 자녀의 집중 시간 알기

사람마다 집중력이 다르므로 먼저 자신의 집중 가능 시간을 파악해야 합니다. 그 후에 그 시간을 토대로 공부 분량을 나누고 공부 시간을 배치하면 부담 없이 실천할 수 있습니다.

평균적인 집중 가능 시간은?

집중 가능 시간이란 공부를 시작해서 '아 지루하다', '그만하고 싶다', '잠이 오려고 한다' 이렇게 집중이 떨어질 때까지의 시간입니다. 중학생들의 경우는 자습할 때 보통 7~8분이 집중 가능 시간이라고 합니다. 오랫동안 책상에 앉아 있어도 공부에 빠져 있는 시간은 지극히 짧지요.

집중 시간 서서히 늘리기

근육이 없는 사람이 무거운 물건을 들 때 힘든 것처럼, 익숙해지지 전까지는 한 가지를 오랫동안 공부하는 것이 힘들지요. 집중할 수 있는 시간을 조금씩 늘리는 연습을 해야 합니다.

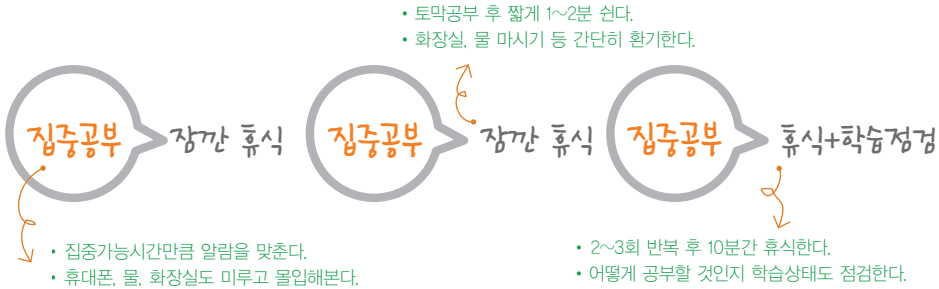
스톱워치를 이용해서 아이들과 함께 집중 가능 시간을 측정해 보세요.

- ① 공부를 하면서 시작 버튼을 누르고 공부를 시작한다.
- ② 공부를 시작해서 졸리거나 탄생각이 나기 시작하면 스톱 버튼을 누른다.
억지로 버티지 말고 평소 모습대로 해야 한다.
- ③ 3~5회 측정하여 평균을 낸다.
집중 시간은 컨디션에 따라, 공부의 난이도에 따라 차이가 난다.
- ④ 집중 시간은 과목별로 차이가 나므로 과목별로 측정한다.



🎧 집중 토막 공부 실천하기

집중 가능 시간을 알았다면 이제 집중 공부를 시작해 볼까요?



집중 가능 시간만큼 알람을 맞춘다

집중 시간이 10분이라면 '10분 후 알람'을 맞추고 10분만 공부해 봅니다.
10분 동안 다른 것을 일체 하지 않고 집중해 보는 경험이 필요합니다.

토막 공부 한 번 끝나면 짧게 쉰다

알람이 울리면 1~2분 정도 간단히 휴식을 갖습니다. 집중력이 떨어진 상태에서는
공부를 해도 비효율적이기 때문에 의도적으로 공부를 끊어 주는 것이지요.

2~3회 토막 공부 후에 학습 상태를 점검한다

짧은 휴식이 끝나면 다시 알람을 맞추고 10분 공부를 시작합니다.
이렇게 2~3회 토막 공부를 한 후에는 10분 정도 조금 긴 휴식을 갖습니다.
이때에는 과목을 바꿀 것인지, 이대로 조금 더 할 것인지 등 학습 진행 상태를 점검해 봅니다.

Q&A

Q. 중학교 1학년입니다.
집중 시간이 10분밖에 안 되는데 늘리는 방법은 없나요?

A. 지금은 집중과 휴식, 집중과 잡념, 집중과 졸음을 구분하는 것에 더 주의를 기울이세요.
컨디션이 좋을 때는 12~15분 정도로 알람을 맞춰 보세요. 20분 정도까지는
아주 더디게 늘어나지만 그 이후에는 5분, 10분씩 늘려도 수월합니다.
중학교를 졸업할 무렵에 집중 시간이 20분 정도 된다면 훌륭한 성과입니다.

[원칙 3] 쉬는 시간 먼저

🎧 아이들은 쉬는 시간이 우선이다

어른들은 해야 할 일을 먼저 하고 남은 시간에 쉬는 편입니다. 하지만 아이들은 쉬는
시간을 충분히 가진 후에 남은 시간을 집중력 있게 사용해서 공부를 마치는 것이
 좋습니다. 계획을 세우고도 매번 지키지 못하는 이유는 이 원칙을 무시했기 때문입
니다.

계획을 세울 때 가장 먼저 해야 할 일은 무엇일까요? 우선 학교, 이동, 식사, 수면
시간 등 내 마음대로 쓸 수 없는 시간을 빼는 것이지요. 이렇게 빼야 할 시간에는
쉬는 시간도 포함됩니다.

TV 보는 시간

아이들이 챙겨보는 만화, 드라마, 오락 프로그램이 있다면 방송 시간도 정해져 있기 마련입니다.
이 시간은 쉬는 시간으로 구분해 두세요.

컴퓨터 하는 시간

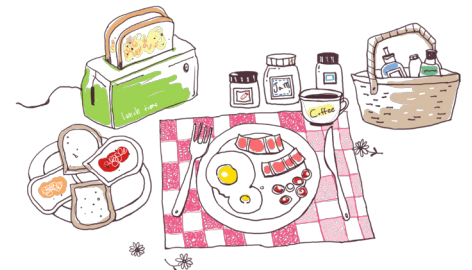
컴퓨터는 거실에 두고 스스로 정한 시간을 지키도록 하는 것이 좋습니다.

늦잠 자는 시간

주말에는 억지로 빨리 일어날 필요가 없습니다.
늦잠 시간을 쉬는 시간으로 정하는 것이 자연스럽지요.

간식 시간

공부하다가 쉬는 시간에는 그냥 쉬는 것보다는 무언가 먹는 것이 좋습니다.
씹는 활동이 뇌에 자극이 되기 때문이지요. 공부 시간 중에도 간식 시간을 정해 놓고
쉬는 시간으로 구분해 두면 좋습니다.



[원칙 4] '실천 기동'을 활용한 공부 시간 배치

☞ 자녀의 속도에 맞춘 계획표

계획은 해야 할 일들을 나열하는 것이 아니라 '나의 의도대로 시간을 쓰기 위한 사전 작업'입니다. 계획표를 만들어도 아이들은 시계를 보며 다음 행동을 준비하지 않지요. 시간에 자신을 맞추기보다는 자신의 속도에 따라 행동하기 때문입니다.

생활 속의 실천 기동

공부 시간을 구분할 때는 '학교 갔다 와서', '엄마 퇴근하기 전까지', '저녁 먹고 나서'와 같이 몸으로 느껴지는 시간 구분이 좋습니다. 학교, 엄마 퇴근, 저녁 식사 등이 '실천 기동'의 역할을 해 줍니다. 이렇게 생활 속의 실천 기동으로 시간 구분을 하고 집중 토막 공부를 적용하면 훌륭한 공부 목록이 됩니다.

실천 기동을 활용한 공부 시간 배치의 예

실천기동	공부 목록
엄마 오기 전까지	• 숙제 완료, 인터넷 조금
아빠 오기 전까지 (약 1시간)	• 사회 복습문제 풀이 (15분), 국어 복습문제 풀이 (15분 × 2회)
아빠 퇴근 후 저녁 먹기 전까지 (약 30분)	• 영어 독해 (10분 × 2회), 저녁 준비 돕기
저녁식사 후 뉴스 끝날 때까지	• 휴식, 뉴스 보기
뉴스 끝나고 드라마 시작 전 (약 50분)	• 수학 00문제집, 책가방 싸기
드라마 끝나고	• 취침



[원칙 5] 공부 계획은 계속 수정한다

☞ 계획표 수정하는 방법

세상에서 가장 훌륭한 계획표는 여기 저기 고친 흔적이 가득한 계획표입니다. 처음 작성한 그대로 깔끔하게 남아 있는 계획표는 실천하지 않았다는 증거겠지요?

수시로 메모하기

좋은 공부 계획도 실천하다 보면 딱 맞지 않다는 걸 느끼게 됩니다. 단어를 외우는 데 시간이 더 걸렸을 수도 있고 잠이 쏟아졌을 수도 있지요. 실천하지 못한 공부 계획 칸에 그 이유를 간단히 메모해 두세요. 비슷한 이유가 반복된다면 계획은 수정되어야 하니까요. 반대로 쉽게 실천한 공부는 분량을 조금씩 늘려 보는 것도 좋습니다.

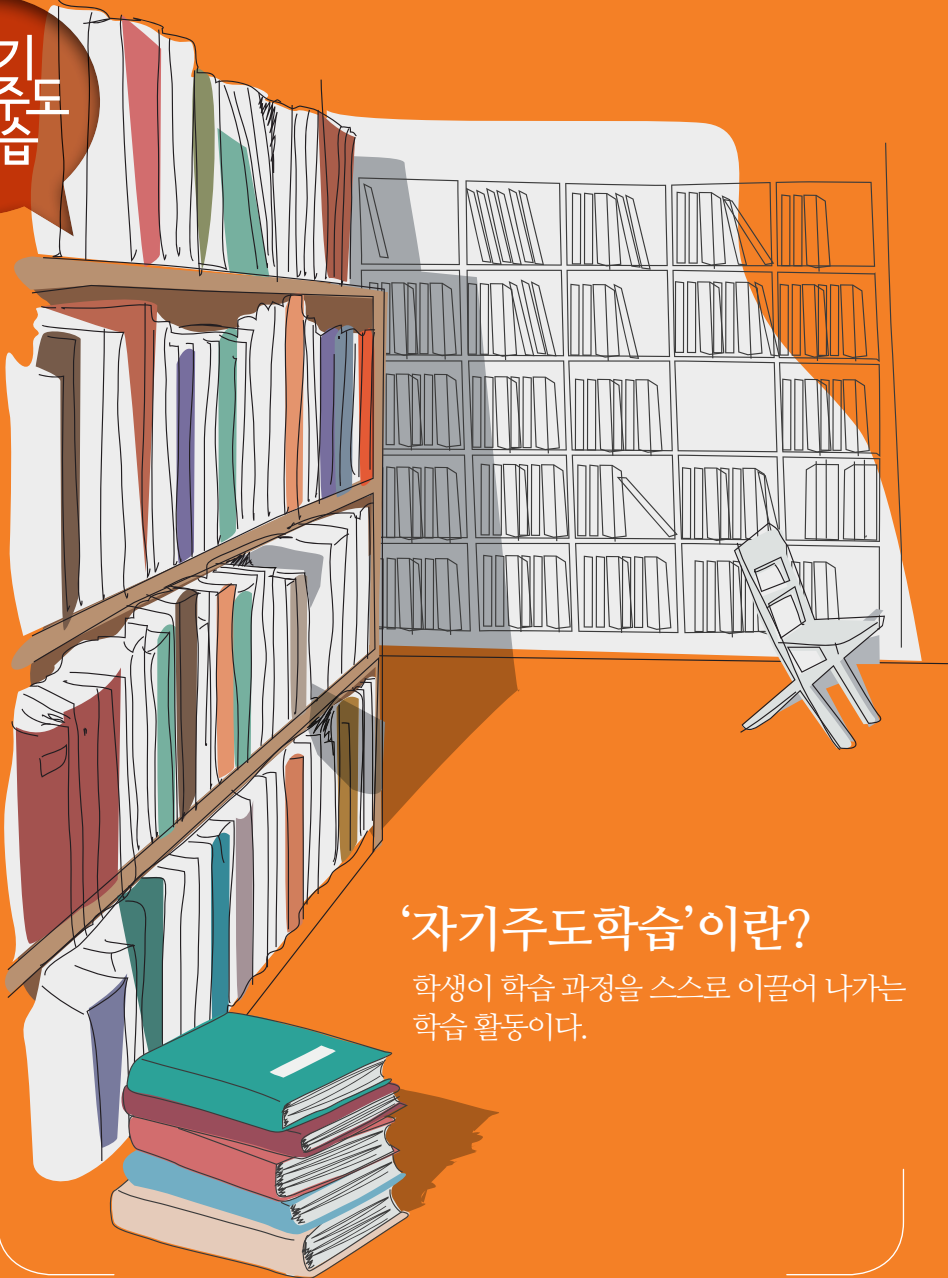
수시로 메모하기

메모하는 과정을 반복하면 점차 자신에게 딱 맞는 공부 계획을 세울 수 있게 됩니다. 시행착오를 즐기면서 계획은 언제든지 수정할 수 있다는 여유로운 마음을 갖도록 지도해 주세요.

사례

중학교 3학년 아이의 학부모입니다. 아이가 초등학교 6학년 때에 학원을 다니다가 오히려 많은 숙제 때문에 자신감을 잃어버렸습니다. 고민 끝에 학원을 중단하고, 다시 목표를 설정하면서 스케줄을 짜 보았습니다. 혼자서 공부를 시작한 지 1년 넘게 걸려 드디어 성과가 나타났습니다. 학원을 다닐 때는 전교 55등, 20등 정도였는데 지금은 10등 안에 듭니다. 아이가 자신감을 얻어서 너무 기쁘고 감사합니다. 아이들은 분명히 해낼 수 있는 잠재력이 풍부하기 때문에 부모들이 조금해하지 말고 믿고 기다려 주시기를 바랍니다.

〈선행학습 없는 바른 교육 만들기 공모전〉 학부모 부분 최우수상 당선작
'선행학습 안 한 아이가 자신감 넘친다' 중에서



‘자기주도학습’이란?

학생이 학습 과정을 스스로 이끌어 나가는 학습 활동이다.



코칭 포인트 & 코칭 사례

[8] 미취학, 초등학교 저학년의 코칭 포인트

- [입학 전] 머리보다 몸으로 배워요
- [1학년] 학교에 가는 것이 즐거워야 해요
- [2학년] 칭찬으로 공부 습관을 만들어요
- [3학년] 변화하는 학교생활! 자신감을 심어 주세요

[9] 미취학, 초등학교 저학년의 코칭 사례

- [사례 1] 선생님에게 너무 의지해요
- [사례 2] 서술형 문제에 자기만의 방식으로 표현해요
- [사례 3] 자립심이 떨어지는 것 같아요

[10] 초등학교 고학년의 코칭 포인트

- [4학년] 공부가 어려워져요
- [5학년] 사춘기가 피어나요
- [6학년] 아이도, 청소년도 아닌 6학년

[11] 초등학교 고학년의 코칭 사례

- [사례 1] 학습 습관은 꾸준한데, 시험 결과는 안 좋아요
- [사례 2] 학습량이 늘어나서 힘들어해요

[12] 중학생의 코칭 포인트

- [1학년] 똑 떨어진 성적에 놀란다
- [2학년] 질풍노도의 시기!
- [3학년] 고등학교를 준비한다

[13] 중학생의 코칭 사례

- [사례 1] 중학생이 되었는데도 아무 생각이 없어 보여요
- [사례 2] 오답 노트를 귀찮아해요
- [사례 3] 방학 동안 학습 지도는 어떻게 하나요?

[14] 고등학생의 코칭 포인트

- [1학년] 학습 의욕에 불탄다
- [2학년] 현실에 안주하려 한다
- [3학년] 마지막까지 전력 질주하자

[15] 고등학생의 코칭 사례

- [사례 1] 손 놓고 있는 과목들은 어떻게 하나요?
- [사례 2] 음악을 들으면서 공부를 해요
- [사례 3] 논술은 어떻게 준비하나요?

Part 3 학년별 실제 적용 가이드



[8] 미취학, 초등학교 저학년의 코칭 포인트

유아기의 아이들은 호기심이 많아서 만지고 냄새 맡으며 온몸의 감각으로 뇌를 키웁니다. 자연스럽게 성장할 수 있도록 지나친 교육은 주의해야 합니다.
초등 저학년까지는 바른 생활 습관과 학습 습관을 만들기 시작하는 때지요.
이때는 학습 내용, 분량보다는 정해진 시간과 규칙을 지키는 것에 초점을 두어야 합니다.
배움이 시작되는 시기, 초보 학부모들이 알아야 할 것은 무엇일까요?

[입학 전] 머리보다 몸으로 배우요

☞ 유아기는 예능 교육의 적기다

유아기는 ‘보육’보다는 ‘교육’의 비중이 커지는 시기입니다. 그 교육은 주어진 자료를 가르치는 것이 아니라, 다양한 상황을 통해 보여 주고 따라 하면서 머리가 아닌 몸으로 이루어지는 교육입니다. 부모의 말과 행동이 본보기가 되어야 하겠죠?

동작의 기본을 갖춘다

4~7세까지는 동작의 기본을 갖추는 때입니다. 특히 수영, 태권도, 미술, 피아노 등 다양한 예능 교육을 시작하기 좋은 시기입니다. 하지만 ‘어디까지 배웠니?’라고 물어 민감하게 하지 않도록 주의해야 합니다.

예능 교육의 목적은?

미세한 신체 동작의 움직임을 배우고, 평소에 잘 쓰지 않는 뇌의 영역을 자극하고 열어 두는 것이 중요해요. 전문가, 선생님의 동작을 따라 하고 연주를 흉내 내면서 그 자체에 푹 빠지고 즐길 수 있도록 하세요. 이렇게 얻어진 감각들은 성인이 되어서 이해와 영감이 필요할 때 도움이 되지요.

실천Tip

생활에 필요한 동작은 부모가 선생님

아이들은 예능 교육을 통해서만 신체 감각을 익히는 것은 아닙니다. 일상생활에서 필요한 모든 동작을 알려 주면 좋습니다. 줄넘기, 글씨 연습, 쌀 씻기 등 무엇이든 함께 해 보세요.
남성은 여성보다 공간 인식과 동작의 이해가 뛰어나니 아빠의 역할도 크지요.
남자아이라면 등산, 낚시, 비행기 날리기 등 아빠가 함께 놀아 주는 것이 좋아요.

☞ 지나친 학습은 의미 없다

‘학교 가기 전에 어느 정도 해 두지 않으면 못 따라 간다더라.’는 식의 불안감 때문에 부모들은 지나치게 많은 공부를 시키기도 합니다. 하지만 뇌는 무리가 오는 것을 피하기 위해 대충 처리하는 방법을 터득하게 되지요. 아이들은 실패 경험이 많아지면 학습에 대한 부정적인 태도를 가지기도 합니다.

시냅스 형성 단계

기억, 추리, 계산, 언어 등 공부를 잘하기 위해 필요한 기능은 뇌의 전두엽에 집중되어 있습니다. 하지만 미취학 아동의 전두엽은 시냅스 형성 단계에 불과합니다. 따라서 이 시기에는 호기심이나 상상을 촉진하는 활동이면 충분합니다. 아이들의 일상 활동만으로도 충분한 학습이 되지요.

사례

조기 영어 교육은 욕심!

아이가 여섯 살 때 미국의 유치원에 6개월 동안 보냈습니다. 몇 번 들은 단어들은 원어민 발음 그대로 흉내 내는 아이를 보며 잘 했다는 확신도 들었지요. 하지만 지금 초등학교 6학년인 아이는 미국 유치원 생활을 거의 기억하지 못해요. 발음이나 문장력도 친구들과 비슷한 수준이고요. 생각해 보면 부끄러운 기억입니다. 유치원 수업은 말보다 동작을 따라 하는 게 더 많고, 문장 보다 단어를 반복하는 게 더 많으니 영어를 배운다고 할 수도 없지요.

실천Tip

유아기에는 오른손잡이, 왼손잡이가 결정됩니다.

역지로 교정하는 것은 바람직하지 않아요. 누구나 선천적으로 더 잘 쓰는 손, 귀, 눈, 발이 있습니다. 일반적으로 좌뇌와 우뇌 중 우세한 뇌, 즉 자주 사용하는 뇌와 교차되는 쪽의 감각 기관을 잘 쓰게 됩니다. 특히 남자아이들은 좌우 뇌를 연결하는 뇌량이 작으므로 더욱 주의해야 합니다.

[1학년] 학교에 가는 것이 즐거워야 해요

1학년들에게 가장 중요한 미션은 신나게 학교 다니기! 부모는 책가방 싸기, 등교 준비 등 학교생활을 안정적으로 할 수 있도록 생활 습관을 지도해 주세요.

☞ 학교생활 즐겁게 하기

교실이 예쁘지도 않고 간식도 자주 주지 않는 학교가 아이들에게는 낯설지요. 아이가 웃으면서 학교를 다니도록 살피 주어야 합니다. '선생님한테 안 혼났어?', '오늘 뭐 배웠어?'라는 질문은 금물! '오늘 얼마나 재미있었어?'라고 물어보세요. 학교는 즐거운 곳, 공부는 재미있는 것이라는 생각을 갖게 되면 1학년은 성공입니다.

☞ 생활 습관 지키기

일찍 자고 일찍 일어나기, 아침밥 먹기는 신체와 뇌의 성장뿐 아니라 성적과도 직결되는 생활 습관입니다. 10시 이전에 자고, 반드시 미리 책가방을 챙기고 내일 입을 옷과 양말도 꺼내 두도록 하세요. 일찍 일어나서 가족들과 함께 아침 식사를 하는 게 좋아요.

☞ 언어 교육의 최적기

입학 전에 한글을 떼야 한다거나 조기 영어 교육을 해야 한다는 말은 신경 쓰지 마세요. 언어 교육은 언어를 담당하는 측두엽이 성숙하는 7세 무렵부터 시작하면 충분합니다. 한글 익히기를 기본으로 단어 설명하기, 동화책 읽어 주기 등 다양하고 재미있는 언어 자극을 주는 정도로 시작하세요. 외국어는 한글을 충분히 익히고 어휘, 읽기, 문장 쓰기 등 기본적인 언어 감각이 생겼을 때 배우면 됩니다.

바른 표현을 알려준다.

아이들은 '선생님, 저 어제 할머니네 갔다 왔어요'와 같은 오류가 많다.

다양한 표현방법을 알려준다.

이 시기에는 '어' '그리고'를 자주 쓰고, 문장연결이 능숙하지 못하다



[2학년] 칭찬으로 공부 습관을 만들어요

2~3학년 아이들은 규칙을 지키며 쾌감을 느끼기도 합니다. 부모의 말씀도 잘 따르는 시기니까 정해진 시간에 공부하기, 책 읽기 등의 좋은 습관을 만들어 주세요.

☞ 아이들은 칭찬에 민감하다

선생님에게 인정받고 싶을 때지요. 칭찬을 받으면 더 열심히 하고, 예쁘다는 칭찬을 받으면 머리핀을 사 달라고 조르기도 하지요. 이런 특징은 공부 습관을 만들어 주거나 인성교육을 하기에 도움이 됩니다. 자신의 행동을 조절해 나갈 수 있도록 구체적이고 방향성 있는 칭찬으로 '해냈다.'라는 성취감을 주어야 합니다.

잘못된 칭찬의 예

'어이구 우리 이쁜 딸, 잘 했어요~' (행동의 방향을 제시하지 못한다.)

좋은 칭찬의 예

'해를 꼼꼼하게 색칠했네. 정말 빛나는 것처럼 보인다.'
'잊어버린 것 없이 책가방을 잘 챙겨 왔구나.'

☞ 공부 습관을 만들어 주자

공부는 즐겁게!

구구단과 받아쓰기에 스트레스를 받을 때지요. 사고력이 형성되기 전이라 원리 이해보다는 단순 반복과 연습으로 익혀야 합니다. 아이가 문제를 내고 가족들이 받아쓰기를 하는 방법도 좋아요. 아이는 일부러 어려운 단어를 고르며 자연스럽게 철자를 익힐 수 있지요.

정해진 시간만큼!

일기 쓰기, 독서 기록 등의 습관도 길러 주세요. 자유로운 형식으로 하되, 쓰기를 싫어하는 아이라면 '딱 두 문장만 쓰기'라는 식으로 규칙을 정해 보세요. 모든 공부는 정해진 시간에 목표분량 만큼만 해야 합니다. 처음에는 시간과 분량을 정해 주지만 차츰 스스로 정하도록 이끌어 주세요.

🎧 '혼나지 않는 규칙'도 지키자

1~2학년 아이들은 가끔 친구의 학용품을 가져오거나 거짓말을 할 때도 있습니다. 그냥 마음이 흘러가는 대로 행동했을 가능성이 높지요. 잘못이라는 인식이 없으므로 부모에게 아무렇지 않게 말하기도 합니다.

스스로 정한 것 지키기

아무도 모르는 규칙이나 마음속의 규칙, 혼나지 않는 규칙도 지켜야 한다고 알려 주어야 합니다. 이것은 도덕성 교육의 문제만은 아닙니다. 스스로 정한 것을 지키는 자기 주도성의 토대가 되는 것이므로 매우 중요한 일입니다.

Q&A

Q. 초등학교 2학년 아들이 있어요. 받아쓰기 노트를 보니까 어려운 문장이 많은데도 점수를 잘 받았더군요. 그런데 받아쓰기를 계속 만점 가까이 받아오는 게 이상했습니다. 물어보니 친구들 노트를 보고 썼다고 하네요. 어떻게 지도해야 할까요?

A. 아이 입장에서 보면 힘들게 생각해서 쓰는 것보다 훨씬 편리한 방법을 알아낸 것일 수도 있습니다. 혼내도 그 이유를 잘 모르지요.

예를 들면 '커닝은 지식을 훔치는 거야.' 이렇게 설명해 줘도 잘 이해하지 못합니다. '시험은 내가 아는 것만 쓰는 것'이 규칙이라고 알려 주세요. 다른 사람 것을 베껴 쓰면 반칙이라고 말해 주세요. "받아쓰기를 하는 이유는 내가 뭘 모르는지 알기 위해서야. 친구들 것을 보고 쓰면 내가 뭘 모르는지 알 수가 없단다."라고 설명해 주면 됩니다. 모르는 것은 소리 나는 대로 써 오게 하고, 엄마와 함께 공부한 후 다시 시험을 보면 됩니다.

[3학년] 변화하는 학교생활! 자신감을 심어 주세요

이제 오후 수업도 생기고 교과 전담 선생님이 생깁니다. 학교생활이 변화하면서 학습에 부담을 갖기도 하므로 자신감이 떨어지지 않도록 살펴 주세요.

🎧 자존감이 낮아지는 시기

아이들은 학교와 일상생활에서 많은 성취감을 갖기도 하지만, 개인차로 인해 크게 실망하기도 합니다. 보통 자아 존중감은 3학년 때부터 낮아져서 6학년 때에는 크게 감소하는 것으로 알려져 있습니다.⁸⁾ 이럴 때 마음이 조급해져서 선행학습을 시작하면 아이들은 더 무력감을 느끼지요. 차분하게 공부 속도를 지킬 수 있게 하고 아이의 과제와 수업 준비를 살펴 주세요.

🎧 예습, 복습의 시작

3학년은 교과목이 분화되고 많아지면서 본격적인 학습이 시작됩니다. 이제 예습, 복습 습관을 만들어 줄 때지요. 주요 과목은 교과서를 가지고 다니면 좋아요. 집에 오면 과목별 5~10분 정도 배운 부분을 훑어보면서 복습을 먼저 하세요. 예습은 단원명과 학습목표를 강조해 주고 교과서를 한 번 읽어 보는 정도면 됩니다. 문제 풀이는 생략해도 좋고, 해 보고 싶다면 배운 부분만 표시해서 풀게 하세요. 다음 날 시간표를 미리 보는 것도 좋은 방법이겠죠?

🎧 공부 습관, 생활 습관 유지

일찍 자기, 일찍 일어나기, 아침밥 꼭 먹기, 정해진 시간에 공부하기 등은 기본! 예습과 복습은 물론 독서 활동도 꾸준히 해야 합니다. 쉬는 방법도 반드시 알려 주세요. 컴퓨터, TV, 친구랑 놀기 등 아이가 원하는 휴식 방법과 함께 에너지를 충전할 수 있도록 해 주세요. 복습을 시작하기 전에 차분히 앉아서 명상이나 기도를 하는 것도 좋습니다. 학교에서 틀어졌던 감정과 마음을 정돈하면 정서 관리에 큰 도움이 되지요.

8) 김유미(2009). <뇌를 알면 아이가 보인다>. 해나무

[9] 미취학, 초등학교 저학년의 코칭 사례

이 시기에는 학습 능력보다는 성장과 발달의 개인 차이들이 나타납니다.
대부분의 문제들은 학년이 올라가면서 자연스럽게 해결되니 민감해하지 않아도 됩니다.
또래 아이들의 코칭 사례를 통해서 하나씩 배워 볼까요?

[사례 1] 선생님에게 너무 의지해요

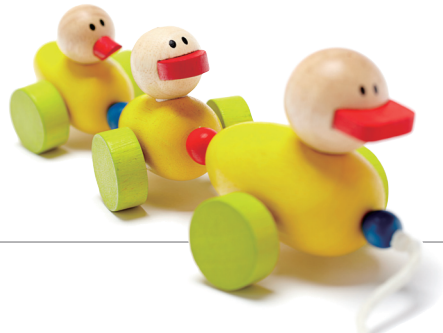
사례 1

3학년을 대비하기 위해 방학 때 아이를 학원에 보냈습니다.
그런데 학원에 다니기 시작하면서 아이는 틀린 문제에 대해 '이건 선생님이 안 가르쳐줬어요', '학원에서 안 배운 거예요.'라고 말합니다. 선생님이 가르쳐 주지 않은 문제는 배우지 않아도 되거나, 틀려도 괜찮다고 생각하는 것 같아요.
예전에는 모르는 문제에도 자신만만했는데, 이제는 모르는 문제에 쉽게 당황하고 깊게 고민을 하지 않습니다. 선생님이 알려 주는 것만 알고, 들은 것만큼만 하려는 것 같습니다.
스스로 공부하려는 의욕이 상실된 아이, 어떻게 해야 하나요?

☞ '따라 하기' 학습은 저학년의 특징이다

아이들은 모든 것을 따라 한다

3~4학년까지는 '따라 하는' 학습을 합니다. 사고력을 담당하는 전두엽이 아직 잠자고 있기 때문이지요. 걷기, 밥 먹기, 말하기뿐 아니라 글씨체, 연필 쥐는 법, 숫자 공부, 한글 공부까지도 따라 하는 방법으로 배웁니다. 선생님이 풀었던 방법 그대로 문제를 풀고, 엄마가 선생님처럼 다른 방법으로 문제를 풀면 틀렸다고 말하기도 하지요.



☞ 학습 분량이 많은 건 아닐까?

아이들은 호기심이 많으므로 새로운 문제나 학습거리가 있으면 신이 나서 덩비는 것이 정상입니다. 하지만 요리조리 빠져나갈 공리만 하고 있다면, 뇌가 처리할 수 있는 정상적인 학습 분량을 넘어섰다는 신호지요. 뇌는 처리해야 할 정보가 많아지면 스스로 대충 처리하는 방법을 택하기 때문입니다. 학원 공부를 하는 아이들의 공통적인 특징이지요.

학원은 공부에 대한 부담을 키운다

학원을 다니게 되면 이야기하기, 강아지랑 놀기, 책 읽기, 엄마랑 시장 가기 등 균형적으로 뇌를 키우는 다양한 자극을 받을 기회가 줄어들지요. 상대적으로 공부에 대한 부담이 커지면서 '이건 선생님이 안 가르쳐 줬어요.'라고 스스로 학습 분량을 줄이게 됩니다. 아이에게 적당한 학습 분량은 어느 정도일까요? 예전처럼 모르는 문제를 보고도 자신만만하게 풀어 보는 태도가 유지될 수 있는 정도의 분량입니다.

☞ 스스로 공부하는 법을 알려 주자

학원 공부만 하고 내 공부를 하지 않을 때도 선생님에게 의존하게 됩니다. 학교에서도 '이미 학원에서 다 배운 시시한 공부'라는 학습 태도가 생기기도 하지요.

바르게 새 학년을 준비하자

미리 받은 교과서를 함께 읽어 보세요. 교과 내용에 나오는 유적지나 박물관을 직접 다녀오는 것도 좋습니다. 수업 시간에 '아, 겨울 방학 때 갔던 곳!'이라며 자연스럽게 생각이 연결되지요.

예습, 복습이 더 중요하다

새 학년을 위한 선행학습보다는 개학한 후에 수업 집중, 예습, 복습이 더 중요해요. 학원 수업은 아이를 수동적으로 만들 수 있으니 중단하는 게 좋아요. 매일 정해진 시간에, 적당한 학습량을 정해 주고 지키도록 해 주세요.

[사례 2] 서술형 문제에 자기만의 방식으로 표현해요

사례 2

초등학교 3학년 남자아이입니다.

서술형 문제를 풀 때 아이가 자기만의 방식으로 답안을 적어요. 무슨 뜻인지는 통하지만 교과서나 모범 답안에서 쓰이는 어구가 아니라 구어체 등으로 표현합니다.

이렇게 정리하면 서술형 문제에서 좋은 점수를 받을 수 없을 것 같아요.

어떻게 지도해야 하죠?

🎯 생각이 담겨 있다면 걱정할 것 없다

초등학생들은 서술형 문제에 핵심 내용을 적지 못합니다. 필수 단어를 빠뜨리거나 풀이 과정의 일부를 생략해 버리지요. 하지만 표현이 말끔하지 못해도 문제 풀이의 맥락이 모두 담겨 있다면 괜찮습니다.

📌 사고력이 먼저다

서술형 공부에서는 먼저 사고력을 펼치는 과정이 중요합니다. 문제의 의도를 파악하고, 답이 뭔지 알고 있다면 상관없습니다. 표현력은 자연스럽게 나아져서 보통 5, 6학년이 되면 제법 틀을 갖춘 답안을 쓰게 되니까요. 오히려 지나치게 꼼꼼히 지도하면 열등감을 갖게 됩니다.

🎯 자녀가 쓴 답을 다시 보게 해 주자

아이들은 '그러나', '따라서' 같은 접속어를 자주 빠뜨리곤 합니다. 즉 인과, 비교, 전환 등은 머릿속에서만 생각하고 풀이 과정에는 쓰지 않는 식이지요. 결국 답안의 흐름이 끊어지게 되지요.

📌 제3자의 시각으로 보게 하자

아이가 서술형 문제를 풀면 바로 채점하지 말고 2~3일 정도 지나서 다시 보게 해 주세요. 그때 고치고 싶은 부분을 고친 후에 답을 보면 새로운 시각이 생기게 됩니다. 학교 시험도 마찬가지입니다. 우선 아이의 생각대로 시험을 보게 하세요. 만약 틀렸다고 채점을 받아 오면 그 이유를 함께 생각하는 방법으로 지도하는 것이 좋습니다

🎯 생각을 표현하는 연습을 도와주자

사고 과정을 글로 쓰는 것은 어른들에게도 쉽지 않습니다. 서술형 문제를 많이 풀어도 감각이 꼭 늘어나는 것은 아니지요. 생각을 표현하는 연습을 하려면 평소에 일기나 독서 노트 등을 쓰는 것이 좋습니다.

📌 무엇이든 적게 하자

일기에 무엇이든 적어 보도록 하세요. 엄마에게 형에 대해 고자질하는 것도 좋고, 동생의 잘못을 매일 노트에 쓰는 것도 좋습니다. 그것만으로도 표현력이 좋아졌다는 사례도 있습니다. 아이와 함께 편지 노트를 주고받는 방법도 좋습니다.

📌 아이는 부모의 언어 습관을 따라 배운다

부모가 먼저 무언가 쓰는 모습을 자주 보여 주세요. 부모가 적절한 어휘를 사용해서 구체적인 내용을 말하고, 차분히 듣고 말하는 모습을 보면서 아이도 배워갑니다. 특히 대충 말하거나 빨리 말하지 않도록 주의해야 합니다.



[사례 3] 자립심이 떨어지는 것 같아요

사례3

초등학교 3학년 여자아이입니다. 매일 공부나 책 읽기는 잘합니다. 그런데 스스로 하지를 않습니다. 제가 직장을 다녀서 근무 중에 전화를 해 주곤 하는데, 제가 전화를 하지 못한 날은 공부가 안 되어 있거나 조금 하다 만 정도입니다. 책가방 싸는 것도 혼자서 안 하고요. 퇴근해서 저녁 먹고 밤늦게 책가방을 싸주다 보면 “언제까지 이렇게 엄마가 해 주니?”라는 잔소리가 절로 나옵니다.

엄마가 다 챙겨 주니까 자립심이 떨어져서 그런 걸까요?

☞ 아이는 엄마와 함께 있고 싶다

2~3학년 아이들은 인정받고 싶은 마음이 커서 부모의 관심과 격려에 매우 민감하지요. 특히 엄마가 직장을 다니는 경우, 아이들은 엄마의 관심을 얻기 위해 ‘머리가 아프다’, ‘배가 아프다’라며 꾀병이나 투정을 부리곤 합니다.

공부 시간에 전화를 해 주자

공부하고 있는 시간에 전화를 해 주면 엄마와 소통하는 느낌이 듭니다. 전화를 하지 못한 날은 공부를 안 하더라도 자립심이 떨어져서 그런 것은 아닙니다. 엄마가 바쁠 거라는 생각에 위축이 되어 공부할 마음이 생기지 않는 것이지요.

칭찬으로 자립심을 길러 주자

가방 싸는 것도 엄마와 같이 하고 싶어서 미뤄 두기도 합니다. 스스로 해서 칭찬받아야겠다는 생각을 하기는 어려운 나이지요. “혼자 공부하기 심심했을 텐데 스스로 잘했다.”라고 칭찬해 주고 꼭 안아 주면 오히려 자립심이 길러집니다. 고학년이 되면 이런 모습들도 자연스럽게 없어지니 염려하지 않아도 좋습니다.



☞ 엄마를 충분히 누리게 해 주자

직장 때문에 함께 공부 습관을 만들어주지 못해도 걱정할 필요 없습니다. 오히려 아이들이 스스로 상황을 판단하고 정리하면서 자기주도학습을 빨리 터득하기도 하니까요. 하지만 엄마와 함께 하고 싶어하는 마음은 채워주어야 합니다.

평일에 휴가를 내보자

가능하다면 가끔 휴가를 내어 충분히 엄마를 누리게 해줄 필요가 있습니다. 명절이나 여름휴가 말고 평일이 좋습니다. 아이의 학교생활을 살펴줄 수 있으니까요. 집에 돌아왔을 때 엄마가 있고, 함께 숙제를 하고, 친구들을 집에 데려왔을 때 간식을 챙겨 주는 일상적인 생활을 선물해 주세요. 그것만으로도 아이는 충분한 에너지를 얻을 수 있습니다.

☞ 주간 학습 계획을 세워주자

직장을 다녀도 주말에는 함께할 수 있는 시간이 많습니다. 이때 아이와 일주일 공부 계획을 세워 보면 좋습니다.

학습 계획은 구체적으로!

평소처럼 연습과 복습은 매일 배운 만큼, 독서는 매일 정해진 시간만큼 하면 됩니다. 그 밖의 공부들은 매일 공부할 분량을 미리 정해 두면 됩니다. 함께 책을 펼쳐 보면서 페이지 수까지 적어 보세요.

매일 체크, 주말 보충

매일 저녁에는 그날 공부를 간단히 체크하면 됩니다. 혹시 주중에 공부를 다 하지 못했다면 주말에 보충해야 합니다. 엄마는 주말의 보충 공부 시간만 함께 해 주어도 충분합니다.

[10] 초등학교 고학년의 코칭 포인트

초등학교 고학년이 되면 공부도 어려워지고 이차 성징도 시작되지요.
몸, 마음, 학습에 많은 변화가 생기면서 부모의 간섭에서 벗어나려고도 합니다.
몸과 학습 능력에서 개인차가 벌어지면서 점점 어려워하는 아이들.
이제 스스로 공부할 수 있도록 함께 도와줘야 할 때입니다.

[4학년] 공부가 어려워요

비판적 사고가 시작된다

4학년은 비판적 사고가 형성되는 시기지요. 자신의 도덕적인 기준과 현실의 차이에서 실망하기도 합니다. 선생님이나 부모님의 불합리한 언행에 대해 화를 내기도 하고, 잔머리 쓰는 친구가 혼나지 않으면 부당하다고 말하기도 하지요.

신문 스크랩을 해 보자

의사 표현이 명확해집니다. 단순한 고자질이 아니라 이제 근거를 제시하기 시작하지요. 비판적 사고가 시작되면 신문 스크랩이 많은 도움이 됩니다. 서로 의견 차이가 있는 사건들을 골라서 자녀의 생각을 적어 보게 합니다. 만약 자신이 대통령이라면 어떤 정책을 만들 것인지 상상해 보는 것도 재미있겠지요?

독서에 재미를 붙여 주자

4학년은 학습 내용이 갑자기 어려워지고
학습량도 많아집니다. 하지만 성장이 빨라지면서
생각도 자라납니다. 공부만 강요할 것이 아니라
독서에 관심을 가지면 좋은 학년이지요.
좋은 책을 추천해 주기도 하고,
함께 책을 읽을 수 있는 분위기를 만들어 주세요.



토론과 설명을 통해 공부하자

이제 학교에서는 형식을 갖춘 모둠토의 수업이 진행됩니다. 만약 발표나 토론에 자신 없어 한다면 함께 연습해 주세요. 머릿속에 있는 생각들을 자신의 의도대로 표현할 수 있으면 충분합니다.

입으로 설명하면서 공부하기

평소에 복습이나 문제를 풀 때에도 설명을 하며 공부해 보세요. 말하는 동안 생각이 집중되고, 아는 것과 모르는 것을 구분할 수 있게 해 줍니다. 말이 많고 외향적인 학생이라면 예의를 갖춰 조리 있게 말하는 법을 알려 주세요. 역사 토론, 신문 읽기 등 논리적 표현력을 키울 수 있는 학교 특별 활동도 활용해보세요.

좋아하는 과목, 싫어하는 과목

문학, 운동, 미술, 음악, 만화 등 다양한 영역이나 주제에 관심을 갖는 시기입니다. 조사 학습, 답사, 체험 학습에서도 열심히 하게 됩니다. 판단과 사고력이 커 가면서 좋아하는 과목, 싫어하는 과목이 생기기도 합니다.

공부 편식을 조심하자

누구나 과목별로 흥미나 점수가 다른 것은 당연합니다. 하지만 싫은 과목을 대충 공부하면 당연히 기초 실력에 문제가 생기겠지요? “싫어하는 과목인데도 노력했구나.”라고 격려해 주세요. 점수를 기준으로 다른 과목과 비교하는 것은 금물입니다. 자신이 없는 과목이라도 성실히 복습하는 태도가 중요합니다.

실천Tip

사회 과목을 싫어하는 아이들이 많지요?

경험해 보지 못한 지역, 사람들, 농산물, 기후, 제도 등 방대한 내용들이 쏟아지기 때문입니다. 공감하지 못하면 지겹게 마련입니다. 사회 복습을 할 때 특히 신경을 써 주세요. 지도 그리기, 표 만들기, 마인드맵 등으로 지식들을 서로 연결할 수 있도록 도와주면 좋아요.

[5학년] 사춘기가 피어나요

📌 사춘기가 시작된다

5학년 친구들은 사춘기를 시작하느라 바쁘지요. 감정 조절이 안 되어서 벌컥 화를 내기도 하고, 이성 친구에게 선물을 주면서 적극적으로 감정을 표현하기도 합니다. 하지만 외모, 가정 문제 등 다양한 고민을 부모나 교사에게 먼저 털어놓는 일은 드물지요.

생각이 커진다

부모와 소통이 뜸해진다는 것은 아이의 생각이 커진다는 신호입니다. 아이들은 ‘모른다, 안다’의 반응이 없어지기도 합니다. 이제 교재나 오늘 공부할 분량 등을 선택할 때 자율성을 주어 보세요. 시행착오를 겪어 보는 것이 좋습니다.

공부의 주도권 넘기기

물론 부모의 도움이 필요합니다. 아이가 무엇을 얼마만큼 공부할지 정하고, 부모가 체크하는 방법으로 공부하세요. 공부의 주도권이 아이에게 차츰 넘어가면서 자연스럽게 스스로 학습이 이루어집니다.

Q&A

Q. 초등학교 5학년 남자아이입니다. 방학 동안의 공부 계획을 정해 보라고 했더니 그냥 엄마가 정해 달라고 합니다. 이런 경우 어떻게 하나요?

A. 엄마가 계획을 세우고 아이가 공부하는 데 갈등이 없다면 그대로 이어가도 좋습니다. 특히 안정형 아이들이 그렇지요. 그렇다고 스스로 공부 계획 세우는 법을 모르는 것은 아닙니다. 엄마가 계획을 세우고 수정하는 법을 보고 익혔으니까요. 어떻게 공부할지 함께 논의하고 함께 공부하는 것은 소통의 수단입니다. 엄마가 아프거나 바빠서 함께할 수 없을 때에도 엄마와 하던 대로 스스로 잘 할 수 있습니다.

📌 사교육과 자주 학습의 갈등

수학을 비롯하여 교과가 어려워지면서 아이를 학원에 보내는 경우가 많습니다. 하지만 아이들은 자기도 모르게 앞으로 혼자 할 수 없을 거라는 생각을 할 수도 있으니 주의할 필요가 있습니다.

공부가 어려워질수록 자신만의 방법을 찾아야 합니다.

부모도 모든 것을 미리 알고 막힘 없이 설명해 주어야 한다는 부담을 내려 놓으세요. 아이가 어려운 내용을 질문하면 어떻게 해야 할까요? 교과서를 다시 찾아보고 비슷한 문제를 연결하여 풀어 보세요. “엄마는 이렇게 푸니까 된다.”라며 공부의 과정을 알려 주면 됩니다.

📌 가장 공부를 안 하는 5학년

초등학교 5학년, 중학교 2학년, 고등학교 2학년은 공부를 가장 안 하는 학년입니다. 학교생활에 긴장감도 떨어지고 진학의 부담도 없습니다. 특히 5학년은 자존심이 생겨서 모르는 것도 질문하지 않게 됩니다.

성숙하게 격려해 주자

아이들은 공부뿐 아니라 모든 것에서 벗어나려는 경향을 보입니다. 공부 말고도 신경 쓸 게 많아졌기 때문이지요. 선배들이 시비를 걸지 않을까 불안하기도 하고, 무리를 지어 선생님을 홍보기도 합니다. “친구들이 좋아할 만한 맛있는 사람이 되라.”고 격려해 주는 것도 좋습니다. “선생님이 실수하셨더라도 모른 척 넘어가는 것이 미덕일 때도 있다.”라고 말해 주세요. 부모의 태도를 보며 성숙함을 배우게 된답니다.



[6학년] 아이도, 청소년도 아닌 6학년

6학년 아이들은 스스로 '다 컸다'고 생각하며 어른 대접을 받고 싶어 합니다. 새로운 수업 방식이나 시도를 귀찮아하기도 하지요. 이제 스스로 생각하고 실천하는 자발성을 길러 주는 것이 중요합니다. 공부든 친구 관계든 자신의 행동에 반드시 책임을 지도록 하세요. 잘못된 행동을 했을 때는 부모의 판단에 의존하기보다는 스스로 생각해 보는 기회를 주도록 하세요.

☞ 원가 쓰는 것을 싫어한다

학년이 올라갈수록 손으로 직접 쓰는 것을 귀찮아하지요. 어릴 때보다 생각이 커졌기 때문입니다. '이걸 왜 쓰지?'라며 의문을 갖게 됩니다. 틀린 문제를 세 번 써 오기, 손으로 써 오기 등의 숙제를 아주 싫어하지요.

억지로 시키지 말자

억지로 쓰게 하거나, 글씨가 예쁘지 않다고 꾸중을 하는 것은 좋지 않아요. 쓰는 것 자체에 반감을 갖게 될 수 있으니까요. 특히 남학생들은 좋은 걸 알면서도 쓰는 것이 싫어서 공부 계획을 짜려고 하지 않습니다.

스스로 방법을 택하게 하자

가급적 자신이 좋은 방법을 택하도록 두세요. 공부 계획은 컴퓨터로 짜는 것도 괜찮습니다. 오답 복습은 노트에 그대로 옮겨 적는 대신 문제지에 포스트잇을 붙여 풀이 과정을 적는 것도 좋아요. 스스로 효율적인 방법으로 공부할 수 있도록 자율성을 주고 격려해 주세요.



☞ 공부에 대한 부담이 높아진다

곧 중학생이 된다는 생각 때문에 학습 부담이 커집니다. 늦게까지 학원 수업을 하고 밤 12시가 넘어서 자는 아이들이 많은데, 신체와 두뇌의 성장에 나쁜 영향을 주니 주의해야 합니다.

학원은 자기주도학습을 막는다

학원을 다니는 아이들은 학원의 레벨 테스트나 시험 결과에 따라 감정 기복이 크게 달라집니다. 학원 공부에 익숙해진 아이들은 바쁘고 힘들어야 열심히 하는 것이라 생각합니다. 그래서 혼자 하는 공부를 불안해하지요.

아이의 생각을 물어보자

우선 초등 과정에서 부족했던 부분을 보충해 보세요. 중학교 교과서에 나오는 문학 작품들을 읽어 보며 새 공부의 기반을 다지는 것도 좋습니다. 중학교 공부를 어떻게 대비하면 좋을지 아이의 생각을 직접 들어 보세요.

☞ 학력 차이가 뚜렷해진다

무기력한 태도를 보이는 아이가 있는가 하면, 성적이 크게 오르는 아이들도 있습니다. 6학년은 생각이 자라면서 공부의 느낌을 알기 시작하기 때문입니다.

가벼운 칭찬과 격려가 필요하다

이때의 학력 차이는 능력의 차이가 아닙니다. 부모나 교사에게 얼마나 칭찬과 관심을 받았느냐에 따라 많이 달라지지요. 성적 때문에 풀이 죽어 있다면 벌일 아니라는 듯 넘어가주세요. 성적이 크게 올라도 가벼운 격려만 해 주세요. 유난스러운 칭찬을 받으면 시험 결과에 민감해지기 때문입니다. 성적보다는 노력에 대한 긍정적인 태도를 갖게 하는 것이 중요합니다.

[11] 초등학교 고학년의 코칭 사례

공부가 어려워지고 중학교 진학이 걱정되는 시기입니다.
하지만 사고력이 급성장하는 때이므로 충분한 잠재력이 있다는 것을 알려 주세요.
구체적인 계획을 통해서 능동적으로 공부하는 학습 태도가 중요합니다.

[사례 1] 학습 습관은 꾸준한데, 시험 결과는 안 좋아요

사례 1

5학년 딸이 있습니다. 3학년 때부터 매일 2시간씩 공부하도록 해서
학습 습관은 좋은 편입니다. 문제는 생각보다 성적이 잘 안 나온다는 거지요.
공부에 투자한 시간도 많고, 성실히 공부한 것 같은데 시험 점수만 보면 늘 제자리걸음이에요.
엄마가 놓친 문제점이라도 있는 걸까요?

엄마가 반드시 유의해서 지도하거나 관찰해야 하는 부분이 있나요?

☞ 몸이 먼저 공부를 배운다

'따라 하는' 공부는 정상이다

저학년까지는 규칙적인 시간에 늘 하던 방법으로 '공부 행위'를 해 왔습니다. 즉 '따라 하는' 공부였는데, 지극히 바람직한 순서지요. 몸이 먼저 공부의 태도를 배워야 하니까요. 아직 성적으로 드러나지 않았을 뿐 공부의 기반을 잘 닦고 있는 중이니 걱정하지 않아도 됩니다.

☞ 아이는 선생님, 엄마는 학생이 되어 보자

능동적으로 공부하기

자신이 가르치는 권한을 가지면 누구나 능동적이 되지요. 예습과 복습을 할 때 이 방법을 사용해 보세요. 아이가 선생님이 되어 오늘 배운 내용을 가르쳐 보고, 내일은 또 어떻게 가르쳐야 할지 생각해 봅니다. 엄마는 아이의 설명을 듣고 질문하고 꼬덕여 주세요. 선생님의 입장이 되어 보면 폭넓은 사고를 할 수 있게 되지요.

☞ 생각하는 공부를 도와주자

매일 규칙적인 공부가 몸에 배어 있다는 것은 자기주도학습의 뿌리를 다졌다는 의미입니다. 이제 공부의 질도 중요합니다. 성적이 제자리걸음이라면 아직 머리를 쓰는 공부를 안 하고 있기 때문입니다.

입으로 공부하기

이제 생각하는 공부를 도와주세요. 지금까지 공부 행위로 지켜 왔다면 이제 진짜 공부를 할 때입니다. 가장 좋은 방법은 '설명하기'입니다. 단어를 외울 때에도, 새로운 개념을 이해할 때에도, 틀린 문제를 다시 풀 때에도 '입으로' 공부해 보세요. 생각이 정리되지 않으면 말로 나오지 않게 마련입니다. 이해가 부족하더라도 설명하다 보면 논리성이 생기면서 학습 내용이 자리 잡히게 되지요.

☞ 공부의 양보다 깊이를 더해 주자

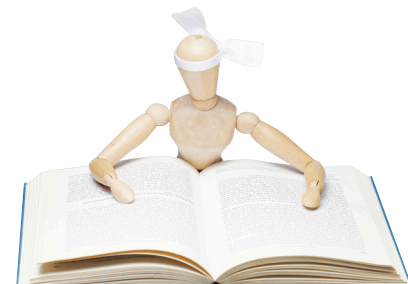
공부의 질을 높이려면 직접 문제를 내 보는 것도 좋습니다. 문제를 풀 때와는 다른 차원의 공부지요. 비슷한 유형의 문제를 5개 풀었다면, 이제 직접 2문제 정도를 출제하게 해 보세요.

공부 시간은 여유롭게!

스스로 문제를 내 보면서 하는 공부는 생각할 시간이 필요하므로 공부 시간을 융통성 있게 배분해 주세요. 규칙적인 공부에 익숙해진 아이는 느린 공부를 불안해할 수도 있으니까요. 문제 출제를 고민하면서 엄마와 자연스럽게 토론하는 것도 좋습니다.

진짜 공부를 하자

'공부 행위'와 '공부'는 다릅니다. '아는 것 같은 것'과 '아는 것' 역시 다르지요. 여러 번 보고 익숙해지면 공부한 것이라 착각할 때가 많습니다. 이제부터 잘 만들어진 공부의 틀에 생각하는 공부를 넣어 주면 됩니다. 즉 스스로 설명하고 문제를 낼 수 있어야 진짜 자신의 지식임을 알려 주세요.



[사례 2] 학습량이 늘어나서 힘들어해요

사례 2

6학년 딸은 공부를 시키면 성실하게 잘 따라 하는 편입니다.
원래 방과 후에 학원, 학습지, 집에서 숙제 하는 식으로 4시간 정도 공부를 했어요.
올해부터 중학교 대비 공부를 시작하면서 '힘들다'는 얘기를 자주 합니다. 학습 내용이
어렵기도 하고, 공부에 지친 것 같아 하나쯤은 그만두게 할까 하는 생각이 드네요.
하지만 중학교에 가면 더 많은 양을 공부할 텐데 미리 공부 습관을 길러야 할 것도 같습니다.
한 가지를 그만두면 공부 흐름이 끊기고 해이해질 것 같아요.

어떻게 해야 하나요?

🎧 공부에도 성장통이 있다

1~2주 정도 '공부 양이'를 지켜봐 주자

필요한 공부이고 충분히 할 만한 공부라면 '공부 양이'를 할 수 있도록 1~2주 지켜봐 주세요. 그 대신 구체적으로 격려해 주고 맛있는 간식도 챙겨 주세요. 자신감을 얻는 것이 중요합니다. 이런 고민은 중학교에 올라가도 이어집니다. 대부분의 경우는 모른 척 반, 격려 반으로 중학교 공부에 적응해 갑니다.

🎧 아이의 선택권을 존중해 주자

공부의 필요성을 알게 하자

무엇보다 지금 하는 공부의 필요성을 알고 있어야 합니다.
혹시 하기 싫은 공부가 있는지, 효과가 없다고 생각되는 공부가 있는지 물어보세요. 있다면 그것부터 빼야 합니다.
공부에 대한 부정적인 감정이 생기지 않게 해야 합니다.
그만하고 싶다고 결정한 공부에 대해서는 의사를 존중해 주세요.
엄마가 설득하려고 하면 다음부터는 '생각 없는' 공부를 하게 됩니다.
자기의 생각이 반영되면 책임감을 느끼고,
무엇을 공부하든 필요성과 목적을 생각하게 됩니다.



🎧 위기를 넘기는 현명한 모습을 보여 주자

학습지를 당장 그만두지는 말자

학습지를 지겨워한다면 매일 하던 것을 주 2~3회 하는 식으로 빈도를 줄여 보세요. 학습지를 풀던 시간에는 책을 읽거나 다른 문제집으로 공부하면 됩니다. 1~2주 후에도 싫다고 하면 그때는 정말 그만두어야 합니다.

긍정적인 공부 관리 능력이 필요하다

지금 필요한 것은 공부를 관리하는 능력입니다. 공부하다 힘들 때 어떤 방법으로 공부를 조절하면서 고비를 잘 넘겼는지가 중요한 경험이 됩니다. 필요하다면 공부 방법을 바꾸어도 좋습니다.

🎧 뼈대를 지키고 있다면, 학습량을 줄여도 좋다

기본적인 공부 습관이 우선이다

하루 4시간은 많은 공부 시간이므로 줄여도 괜찮습니다. 복습, 독서, 숙제 하기 등 매일 규칙적인 공부 습관이 유지된다면 중학교에서도 충분히 적응할 수 있습니다. 혹시 이것이 지켜지지 않고 있다면, 다른 공부는 잠시 미뤄 두고 평소 공부 습관부터 잡아 주세요.

🎧 내 공부에 자부심을 느끼게 하자

스스로 선택하게 한다

자기 스스로 공부를 결정하고 실천할 수 있는 기회를 많이 주세요. 책 읽기, 단어 외우기, 문제집 풀기도 좋습니다. 아무도 검사하지 않지만 스스로 지키고 보람을 느끼다 보면 자기주도학습 능력이 자라납니다.

4시간을 내 공부로 채우자

매일 20~30분씩 '내 공부'에 100% 집중하도록 도와주세요. 시간을 조금씩 늘려서 나중에는 4시간을 전부 내 공부로 채워야 합니다. 긴 호흡으로 본다면 무엇을 그만두고 무엇을 더 하여야 할지 기준을 가질 수 있습니다.

[12] 중학생의 코칭 포인트

중학교 3년은 신체적으로 왕성하게 성장하는 시기입니다.
아이의 뇌에서 어른의 뇌로 바뀌는 시기이기도 하지요.
많은 변화 속에서 피로도 몰려오고, 감정이 뒤엉키기도 합니다.
공부도 하고 철이 들며 성장하는 아이들, 어떻게 도와주어야 할까요?

[1학년] 뚝 떨어진 성적에 놀란다

☞ 자신감 회복, 편안한 학습 환경이 필요하다

중학교는 생활의 변화, 감정 기복으로 혼란스러운 때지요. 하지만 중학교에 올라와서 성적이 오른다면 '정서 관리 능력'이 좋기 때문입니다. 억울하게 혼나서 기분이 엉망인 날, 생리통이 심한 날, 친구랑 싸운 날에도 변함없이 공부를 할 수 있는 아이들이 얼마나 될까요?

아이의 마음을 먼저 살피 주자

아이들은 학습 능력이나 공부 요령이 모두 비슷합니다. 우선 아이의 마음이 편안한지부터 살피 주세요. 중학교에 진학하면 많이 위축되므로 자신감도 회복해 주어야 합니다. 아이들의 입에서 "내가 안 해서 그렇지, 하면 성적이 오를 거야."라는 말이 나온다면 안심하겠죠?

안정감 있는 분위기를 만들어 주자

집에 돌아오면 대화를 나누고 간식을 함께 먹으며
학교에서 겪었던 많은 일들로부터 감정을 풀어 주세요.
그리고 안정감 있게 오후의 공부를 시작할 수 있도록
환경을 만들어 주세요.
식탁에 함께 앉아 공부를 할 수 있다면
더욱 좋습니다.



☞ 그래도 공부하는 아이들 vs. 무기력한 아이들

중학교에 올라와서도 공부와 생활 모든 면에서 무관심한 아이들이 있습니다. 하지만 매사에 무기력한 모습은 사춘기의 특징이기도 하므로 학습 의욕이 없다고 다그칠 일만은 아닙니다.

첫 시험은 의미 없다

그래도 공부하는 아이들은 안정적인 공부 습관이 몸에 밴 아이들입니다. 중학교 첫 시험은 사교육으로 선행학습을 한 아이들에게 유리할 수 있으므로 결과에 연연하지 않아도 됩니다. 꾸준히 연습과 복습을 하였다면 그대로 칭찬해 주세요. 다음 시험을 위해 무엇을 보충하면 좋을지 스스로 판단하고 발전시킬 수 있도록 도와주는 것이 좋습니다.

☞ 무엇이든 열심히 하는 태도가 중요하다

학교 분위기가 공부 잘하는 아이들 중심으로 흘러가고, 부모도 성적에 민감해지지요. 하지만 공부만 한다고 공부를 잘하게 되는 것도 아닙니다. 성적은 학습 태도, 생활 습관과 연결되어 있는 것이므로 자녀의 학교생활 전반을 살펴 주어야 합니다.

모든 일에 최선을 다하기

주요 과목만 한다면 학원 때문에 '방과후학교'를 포기하는 것은 위험합니다. 시험이든 청소든 수행평가는 무엇이든 열심히 하는 태도가 필요하지요. 스스로 할 일을 찾고 맡은 일에 최선을 다하는 태도를 심어 주세요.

공부 편식을 조심하자

성적이 좋은 아이들은 수행평가 점수도 만점에 가깝습니다. 체출일을 지키고, 사소한 것들을 외우고, 선생님이 지시한 사항을 빠뜨리지 않고 기록하는 태도는 아주 중요합니다. 성실한 태도는 수행평가 점수에 드러나기 마련이고 성적과도 직결되니까요.

[2학년] 질풍노도의 시기!

🎧 집중과 휴식은 분명하게 구분하자

2학년 내내 성적에 큰 변화가 없는 경우가 많습니다. 학교생활이 익숙해지면서 수업 시간에 조는 경우도 많아지지요. 사춘기에 잠이 많아지는 것은 자연스러운 성장 과정이지만 멍한 상태로 지내지 않도록 지도해야 합니다.

어른의 뇌로 변해 가요

성인의 뇌로 바뀌어 가면서 수업을 그대로 받아들이는 것보다는 맥락을 만들어 기억하는 것이 더 편해집니다. 수업의 흐름을 잡지 못하면 잠이 올 수밖에 없지요. 수업에 집중을 잘하려면 연습은 필수입니다. 공부 목록과 예상 시간을 적어 학습 전략을 세우고 집중 가능 시간만큼 공부하며 자주 쉬어주세요.

🎧 바른 식습관, 생활 습관이 곧 공부 습관이다

사고력을 사용하면 에너지 소비도 많아집니다. 10~20분만 집중해도 피로감이 느껴지지요. 하지만 초등학교 때부터 규칙적인 공부, 수면, 식사를 지켰던 아이들은 시험 기간에도 흔들림 없는 태도를 유지하곤 합니다.

마음의 힘, 공부의 힘 키우기

특히 학원 수업에 시달리면서 식사도 불규칙하고, 늦게 잠드는 아이들은 체력도 마음의 힘도 떨어지면서 학교에 가는 것을 싫어하게 됩니다. 공부는 스스로 하도록 맡겨 두더라도 바른 식습관, 생활 습관은 꼼꼼히 챙겨야 합니다. 또한 이 시기에는 자기 생각이 커져서 예전만큼 부모를 따르지 않지요. 그래도 자신에게 유익한 이야기는 새겨들을 줄 알기 때문에 자주 대화하도록 해야 합니다.

실천Tip

잠이 많아지는 사춘기

만 13세 무렵부터는 어른의 뇌로 바뀌기 시작합니다. 온몸으로 모든 정보를 흡수하던 방법에서, 일정한 기준에 따라 요령 있게 지식을 습득하는 방법으로 전환하는 것이지요. 지식을 저장하고 검색하는 방식이 완전히 달라지게 되므로 공부 방법도 달라져야 합니다. 뇌의 모든 작용은 잠을 자는 동안 이루어집니다. 이렇게 대대적인 '업그레이드'가 되려면 수시로 잠이 오게 됩니다. 전두엽은 13살에서 15살까지 급성장하고 20살이 넘어도 지속됩니다. 이 시기에 술, 담배를 즐기면 뇌가 자라지 못하고 미성숙한 채로 남게 되지요.

🎧 진로 탐색이 시작된다

이제 서서히 진로에 대한 그림을 그려 볼 때입니다. 아이들이 많이 답답할 시기이니 까요. 직업이나 전공이 아니더라도 '어떤 사람이 되고 싶다' 정도의 가치 정립은 도와주어야 합니다. 돈 많이 버는 성공보다 세상을 이롭게 하는 성공이 더 중요하다고 말해 주면 좋습니다.

구체적인 목표를 정해 보자

고등학교 진학도 생각해 보아야 합니다. 특별히 원하는 전공 분야가 있다면 특목고나 특성화고에 가는 것도 고려해 보면 좋습니다. 자기주도학습 전형을 실시하는 외고, 국제고, 과학고 등은 2학년 교과 성적부터 반영한다는 걸 참고하세요. 하지만 아직 구체적인 목표를 정하지 못했다면 일반 고등학교에 진학한 후에 진로 탐색 기간을 가져도 좋습니다.



[3학년] 고등학교를 준비한다

🎧 지금 하는 공부에 집중하자

이제 본격적인 공부와 함께 고등학교 1학년 과정인 공통 과정의 일부를 배우기 시작합니다. 3학년 과정의 학습 내용만으로도 충분히 의미가 크기 때문에 선행학습은 하지 않는 것이 좋습니다.

선행학습은 의미 없다

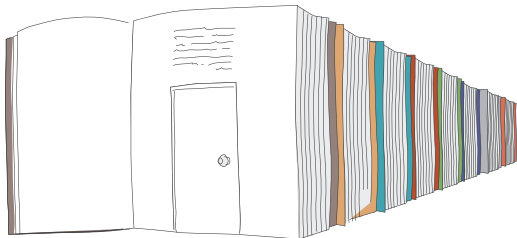
중학교 과정은 전제로 보았을 때 기초에 해당됩니다. 그 연속선상에서 고등학교의 심화 과정이 시작됩니다. 고등학교 공부 역시 선행학습을 한다고 달라지는 것은 없습니다. 지금 하고 있는 수업, 오늘 해야 할 복습, 오늘 몰랐던 부분에 집중하도록 하세요. 1, 2학년 때 배운 내용이 생각나지 않는다면, 이제 다시는 기회가 없다는 마음으로 찾아보며 공부해야 합니다.

실천Tip

모든 과목은 교과서로 공부하자

수학은 교과서의 문제들을 풀고, 국어는 교과서의 작품을 읽으며 교과서의 학습 활동을 풀어 보면 됩니다. 심하게 모르는 수준이 아니라면 교과서 정독만으로도 취약 부분은 어느 정도 해결됩니다. 교과서만 정독하고 마쳐도 좋고, 욕심을 조금 더 낸다면 풀지 못했던 문제집을 꺼내 풀어도 좋습니다.

혼자 이해하기 어렵거나 설명이 필요하다면 함께 공부하는 친구, 선생님의 도움을 받으세요. 그것도 곤란하면 인터넷 강의로라도 반드시 이해하고 넘어가야 합니다. 인터넷 강의는 해당 단원, 모르는 부분만 듣는 식으로 활용하는 게 좋습니다.



🎧 취약 부분을 없애자

가장 먼저 공부의 취약 부분을 점검해 보세요. 실력을 높인다기보다는 자신감을 회복한다는 점에서 더 의미가 있습니다. “난 초등학교 때부터 사회를 못했어.”라는 식으로 마음속에 열등감이 있다면 반드시 해결해야 합니다.

공부의 목표는 100점이 아니다

공부는 할 수 있는 만큼 이해하고 공부하면 충분하지요. 한 과목 안에서도 공부가 잘되는 부분도 있고, 안 되는 부분도 있습니다. 결국 취약한 부분만 체크해서 보완하면 됩니다. 완전하지는 않더라도 “좀 했더니 알 것 같아.”라는 정도로만 회복돼도 충분합니다.

취약 부분 체크하기

3년 동안의 교과서를 펼쳐 놓고 ‘취약 부분’을 체크해 보세요. 체크한 목록들이 공부 목표 1호가 되는 셈입니다. 무엇을 보충해야 할지 명확해지면 훨씬 흥분해집니다.

🎧 독서의 적기다

기말고사 후 겨울 방학까지 약 4개월에 가까운 여유 시간이 생깁니다. 무언가에 몰입하여 성과를 내기에 충분한 시간이지요. 이 무렵 가장 필요한 것이 바로 독서입니다.

구체적인 목표를 정해 보자

분야와 장르에 관계없이 책을 읽으며 생각을 넓혀 보세요. 모든 공부는 읽고 쓰는 것이 기본이므로 다양하게 하는 사고는 학습 능력을 키워 줄 수 있습니다. 아이에게 좋은 책들을 추천해 주고, 가족이 함께 앉아 책을 읽어 보세요. 가벼운 마음으로 독서를 시작하다가 점점 그 저자의 다른 책, 그 분야의 다른 책들을 찾아가며 연결해 나가면 좋습니다.



[13] 중학생의 코칭 사례

중학생들은 사춘기의 무기력증이 나타나고
공부를 왜 해야 하는지를 고민하며 거부감도 생기게 됩니다.
하지만 모든 것은 성장을 위한 과정이니 기다려 주어야 합니다.
나만의 요령을 터득하려는 노력이 필요한 시기, 중학생의 학습 전략을 만나 보세요.

[사례 1] 중학생이 되었는데도 아무 생각이 없어 보여요

사례 1

3학년 딸, 1학년 아들이 있습니다. 큰 아이가 스스로 잘 했기 때문에 작은 아이도 크게
신경 쓰지 않았습니다. 그런데 중학생이 되었는데도 공부하려는 의지가 전혀 없네요.
머리가 나쁜 것 같지는 않은데 공부를 하지 않으니 성적은 바닥입니다.

아무 생각이 없는 아들, 어떻게 하면 좋을까요?

❶ 무기력한 모습은 사춘기의 특징이다

사춘기 초기의 아이들은 열정적인 정력과 피로가 번갈아 나타납니다. 신나게 뛰어놀고는 수업 시간
에 졸고, 밤늦게까지 놀다가 집에 오면 무뚝뚝해지는 식입니다. 기복에 대한 조절 능력이 부족하지
요. 공부뿐 아니라 진로, 수행평가, 세상의 모든 일에 관심이 없습니다. 보통 1학년에 시작되어 2학년
때 심해지다가 3학년이 되면 나아지곤 합니다.

❷ 자신감 회복이 필요하다

중학교는 반장이나 공부를 잘하는 친구들의 영향력이 센 편입니다. 나보다 잘난 친구들이 많아 기가
죽을 수도 있고, 스스로 잘하는 누나를 보며 '나는 저만큼 할 수 없어.'라는 생각에 의욕을 잃을 수도
있지요. 성적과 관계없이 '나'는 가치 있고 소중한 사람이라고 격려해 주세요.

❸ 함께 공부해 주자

공부에 부정적인 태도만 없다면 언제든지 공부를 시작하면 됩니다. 매일 1시간 복습과 같이 기본적인
공부를 할 수 있도록 함께 도와주세요. 지나친 꾸중이나 잔소리로 관계가 깨지지 않도록 해야 합니다.

[사례 2] 오답 노트를 귀찮아해요

사례 2

2학년 아이의 엄마입니다. 초등학교 때는 단원 평가를 보고 나면
오답 노트 숙제가 있었습니다. 중학생이 되니 귀찮아하네요. "문제는 안 쓰고 풀이만 쓰면
안 되냐."라며 빠져나갈 궁리만 하네요. 그래도 직접 써 봐야 공부가 될 거 같은데,

어떻게 하면 좋을까요?

❶ '틀린 문제 다시 쓰기'는 의미 없다

오답 노트를 쓰기 싫어하는 이유는 2가지입니다. 이미 풀어 본 문제를 다시 보는 게
귀찮고, 해도 뭐가 좋은지 모르기 때문이지요.

❷ 틀린 문제에 한정될 필요는 없다

초등학교 때와 달리 틀린 문제를 다시 써 보는 것이 무의미하게 느껴질 수 있습니다. 오답 노트는
문제를 통해 약점을 발견하고 보완하는 것이므로 꼭 틀린 문제에 한정될 필요는 없습니다.

❸ 스스로 복습하기

시험이 끝나면 맞고 틀린 것에 상관없이 스스로 복습이 필요한 문제에 별표를 치게 하세요. 찍어서
맞춘 문제, 헛갈리다 틀리거나 맞은 문제, 끝까지 자신이 없었던 문제들이 모두 포함됩니다. 단순한
실수로 틀린 문제는 제외합니다. 이렇게 해 보면 스스로 어떤 실수를 했고 무엇을 몰랐는지 점검하게
됩니다. 공부의 필요성을 느끼면 투정도 줄어들겠죠?



🎧 틀린 이유와 해설을 스스로 생각해야 한다

틀린 문제를 다시 풀어 보는 것이 오답 노트의 취지는 아닙니다. 틀린 문제 속에서 자신의 취약점을 찾아보고 그것을 보완해서 실력을 높이는 공부를 해야 합니다.

오답 노트에는

‘문제를 틀린 이유’와 ‘그 이유에 대한 해설’이 담겨야 합니다. 당연히 모범 해설에는 나와 있지 않은 내용이지요. 학생마다 틀린 이유가 다르니까 자기의 생각, 자신만의 언어로 기록해야 합니다.

🎧 형식에 매일 필요 없다

굳이 노트가 아니어도 됩니다. 또한 반드시 시험을 본 후에만 할 필요도 없습니다. 평소 문제집을 풀면서도 필요한 내용은 오답 정리를 해도 좋습니다

오답 노트의 형식은 중요하지 않다

틀린 문제를 다시 풀어 봐도 되고, 문제집 여백에 풀이 과정을 써 봐도 됩니다. 학습의 분량이 많은 때이므로 반드시 형식에 얽매이지 않아도 됩니다.

풀이 과정, 해설을 써 보자

문제집 여백에 틀린 이유를 간단하게 써 보고, 그 이유를 알 수 있는 풀이 과정, 해설을 써 보세요. 해설을 쓸 공간이 부족하다면 포스트잇을 활용하면 됩니다. 노트에 옮겨 적으면 공부할 때마다 책 따로 노트 따로 펼쳐야 하므로 불편합니다. 이렇게 하면 시험공부를 할 때 특히 도움이 됩니다.



〈오답 노트 양식의 예〉

날짜 : _____	단원 : _____
문제	
틀린이유 내가 이걸 왜 틀렸지?	
해설 이 문제를 틀린 이유에 대한 나의 해설	

잘 몰랐던 내용을 빨간색으로 정리한 점이 좋다.
평소 오답노트를 작성해두면 시험공부나 학기말 최종정리 공부를 할 때 도움이 된다.

78. 그림은 지구 둘레를 공전하는 달의 운동을 나타낸 것이다.

아래의 설명과 같이 관측되는 달의 위치는? [3점]

해가 잘 무렵에 동쪽 지평선에서 떠서 밤새 보이다가 해가 뜰 두렵에 서쪽 지평선 아래로 쏜다.

① A ② B ③ C ④ D ⑤ E

* 달은 29.5 일을 넘지 못하고 행위를 반복하며 별자리와 자궁 관측체(5상)의 위치를 따라 보이는 29.5일 동안의 시는 하늘의 방향 및 시간이 달라진다.

→ 하루가 한 주 ⇒ 밤새 보이다가 해 뜰 때 ⇒ 지평선 아래로 쏜다 ⇒ 반대로 위치

→ 달의 위치

달: ④

[사례 3] 방학 동안 학습 지도는 어떻게 하나요?

사례3

3학년 아들이 있습니다. 1, 2학년 때는 공부를 안 하더니
3학년이 되니까 진지하게 공부를 하네요. 이번 방학 때에는 열심히 공부하겠다고 합니다.
공부를 하겠다니 저도 뭔가 도와주는 해야 할텐데 어떻게 해야 할지 막막합니다.

사회, 과학, 영어 모두 부실한데 어디서부터 손을 대야 할까요?

☞ 공부할 것을 구체적으로 정하자

다시 해야 하는 공부가 많더라도 우선 이번 방학에는 주요 과목 중에서 가장 불안한 것 위주의 2~3과목으로 줄여 보세요. 공부를 해야 하는 이유와 방법을 세분화해 봅니다. 구체적인 목록일수록 실천 가능성이 높아지지요. 어떤 교재로 할지, 하루에 얼마나 공부할지, 집중 가능한 시간 내에서 몇 분 정도 할지 정해 보세요.

	교재	실천방법	예상시간
수학 응용문제	수학익힘책 00수학	단원별 10문제씩 응용문제만 골라 풀기 잘 안되는 단원은 10문제 더풀기	한 문제에 3분 정도, 어려운 문제는 시간이 오래 걸린다. (하루 한 시간 정도)
독서	내 마음대로	식탁에 책을 두고 자기 전 엄마랑 30분씩 읽는다	30분
영어 단어	2,3학년교과서 자습서	1단원부터 본문을 읽으며 모르는 단어는 뜻을 찾아서 적어둔다. (매일 한 단원씩 꼭지시험)	본문 읽기, 단어 찾기 10분 단어 외우기 10분 꼭지시험 5분
사회 복습	1학년교과서 문제집 중간, 기말 시험지	단원별로 교과서를 읽고 문제집을 다시 본다 시험범위대로 중간, 기말고사를 다시 본다	소단원 하나에 30~40분 정도

☞ 매일 공부를 점검하자

방학 때 공부 계획을 세울 때에는 매일 공부가 가능하도록 해야 합니다. 주말, 특히 일요일은 독서 정도만 하고 나머지 공부는 쉬세요. '월·수·금, 화·목·토'처럼 요일을 나누어 공부 과목을 구분해도 좋아요.

매일 공부 체크표의 예

	7/27	28	29	30	8/1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	...
수학 응용문제															
사회 복습				할 머 니 네											
영어 단어															
독서															
스스로 주는 점수															

☞ 규칙적인 생활을 지켜 주자

생활 리듬을 위해 너무 늦잠을 자지 않도록 합니다. 정해진 시간에 집중적으로 공부하고 나머지 시간은 자유롭게 쓰는 것이 좋아요. 여름 방학에는 점심 식사 전 2시간, 저녁 식사 전 2시간 정도가 적당합니다. 오후 시간은 날씨도 더우니 낮잠이나 운동 시간으로 쓰면 좋습니다.

방학 중 하루 시간표의 예

기상	
9시~11시	오전공부 수학, 영단어 외우기
점심식사 수영(월~금: 2시~3시), 자유시간, 낮잠	
17시~19시	오후공부 사회복습, 영단어 꼭지시험
저녁식사 TV, 독서 취침	



[14] 고등학생의 코칭 포인트

고등학교의 3년은 드디어 자기주도학습의 진가가 발휘되는 시기입니다.
 사교육은 이제 더 이상 힘을 발휘하지 못하게 됩니다.
 스스로 공부하는 시간, 규칙적인 생활 습관은 단시간에 따라잡지 못하는 힘입니다.
 특히 부모와의 관계나 정서 관리가 학습 능력에 영향을 미친다는 것을 명심하세요.

[1학년] 학습 의욕에 불탄다

☞ 학교에서 보내는 시간을 적극 활용하자

고등학교도 중학교 공부의 연장입니다. 학교에서 보내는 모든 시간을 적극 활용해야 합니다. 학교 수업에 집중하고, 배운 만큼 복습하고, 다음 날 수업을 예습하는 것이 자연스러워야 합니다.

이제 사고력, 필기 능력이 빨라져서 쉬는 시간에 복습 노트까지도 작성할 수 있습니다.

점심시간을 활용해서 문제 풀이까지 끝내면 한결 가벼워집니다. 예습과 복습은 자투리 시간을 활용하고 오후와 저녁의 긴 시간은 다른 공부에 투자하는 것이 좋습니다.

사례

우리 학교에는 자기주도학습 동아리 <집현전>이 있습니다. 우리에게 '5분 노트'라는 것이 있는데, 수업이 끝나면 5분 동안 수업 내용을 노트에 정리하는 것입니다. 방과 후에는 동아리 친구들과 서로 5분 노트를 돌려봅니다. 이미 배운 내용은 반복이 되고, 아직 배우지 않은 내용은 예습이 되어 완전 학습이 됩니다. 내가 5분 노트를 대충 쓰면 친구들에게도 피해가 되기 때문에 수업에 더욱 집중하게 됩니다.

중학교 때 성적이 좋은 편도 아니었고, 중간에 전학을 와서 1학년 1학기 성적은 포기한 부분이 많았습니다. 하지만 이렇게 매일매일 학교 수업에 충실한 공부를 하면서 실력은 놀랍게 향상되었습니다. 1학기 평가에서 국어 1등급, 영어 1등급, 수학 3등급, 한국사 2등급, 도덕 1등급, 기술가정 1등급을 받아 전체 평균 1.5등급을 받았습니다.

<선행학습 없는 바른 교육 만들기 공모전> 초종교 부문 최우수상 당선작
 '집현전! 공교육의 힘을 보여 줘!' 중에서

☞ 모든 과목을 열심히 하자

1학년 때 배우는 내용은 고등학교 공부 전반의 바탕을 이루는 것들이므로 모든 과목을 열심히 해야 합니다. 모든 지식은 연관성이 있습니다. 중요하지 않아 보이는 내용이라도 다른 공부를 위한 배경 지식이 되기 때문입니다.

사례

공부에도 태도가 중요해요

고등학교 미술 교사입니다. 대학만 생각한다면 미술은 의미 없는 과목이지요. 그래도 아이들은 미술 시간에 그림을 그리고 만들면서 대단한 집중력을 보이곤 해요. 스트레스를 푸는 것 같기도 하고요. 신기하게도 성적이 좋은 아이들은 미술도 열심히 합니다. 과제 제출 기한도 꼭 지키고요. 의도한 걸 표현하려고 노력한 모습, 열심히 즐긴 흔적, 꼼꼼하게 마무리한 성실함은 그대로 드러납니다. 역시 모든 일은 '태도'로 한다는 말을 다시 한 번 실감합니다.

☞ 깊고 느린 공부를 시작하자

고등학교 공부는 깊이 생각하고 자신만의 지식 체계를 만들어 두어야 내 실력이 됩니다. 수학 문제 하나를 보름 동안 고민할 줄도 알아야 하고, 사회 시간에 배운 그래프를 이해하기 위해 무수히 많은 연습장을 버리기도 해야 합니다. 1학년들의 미션은 '느린 공부'에 익숙해지는 겁니다.

느린 공부에 집중하기

학교에 있는 동안 예습과 복습을 해 두면 방과 후 시간을 '느린 공부'로 채울 수 있습니다. 학교에서 돌아오면 먼저 숙제와 예습과 복습을 마무리하고, 나머지는 스스로에게 필요한 공부를 합니다.

부모가 함께하기

이해가 안 되었던 내용, 선생님이 풀어 주긴 했지만 확실하지 않은 문제 등을 공부합니다. 국어 교과서에서 일부만 읽었던 문학 작품의 전문을 읽기 위해 독서 시간으로 활용해도 괜찮습니다. 빨리 끝내고 다른 걸 하려는 초조함을 덜어주기 위해 부모가 함께해 주면 좋습니다.

[2학년] 현실에 안주하려 한다

☞ '수학 포기', '영어 포기' 금지

아무리 공부해도 등급이 변하지 않으면 아이들은 지칩니다. 차라리 될 만한 과목에만 집중해서 공부하자는 생각이 들지요. 2학년 때 문·이과로 구분되고 진학 학과, 학과별 입시 반영 과목이 달라지면서 수학과 영어를 포기하는 학생들이 생겨납니다.

포기하면 실패한다

어떤 대학, 어떤 입학 전형을 택할지 정해지지 않은 상태에서 교과목을 포기하는 것은 지혜롭지 못한 전략입니다. 특정 과목을 포기하고 성적이 오르는 경우는 거의 없습니다. 수학은 논리적, 추론적 사고를 키워 줍니다. 모든 공부는 언어로 이루어지므로 영어와 국어는 빠대가 됩니다.

점수를 위해 공부하지 말자

자존감이 낮은 아이들은 포기가 빠릅니다. 점수를 위해, 대학을 위해 공부하지 말라고 강조해 주세요. 어제보다 나아지고, 이전의 나보다 발전했는지에 초점을 둘 것을 당부해 주세요.

사례

1학년 2학기 때부터 수학이 갑자기 어려워졌고, 모의고사는 4등급까지 떨어지고 내신 역시 관리하기 힘들었습니다. 고민 끝에 고3 시작과 동시에 수학 학원을 중단하고 더 치열하게 수학에 매진했습니다. 교과서와 익힘책을 7~8번씩 되풀이해서 풀었습니다. 문제집도 2권 정도 풀고, 안 풀리면 수학 선생님을 찾아가서 계속 질문했습니다. 학교 보충 학습도 빠지지 않고 모두 수강했습니다.

학원 다닐 때 "이과에서 학교 진도를 따라 공부하면 망하는 지름길이다."라고 들었던 기억이 납니다. 하지만 저는 오히려 1학기 기하와 벡터에서 1등급을 받게 되었습니다. 수능에서도 역시 높은 등급을 받아 낼 수 있었습니다.

〈선행학습 없는 바른 교육 만들기 공모전〉 대학생 부문 우수상 당선작
'혼자 하는 공부, 열 과외 선생 안 부럽다' 중에서

☞ 자신 없는 과목은 방과후수업을 적극 활용하자

모든 과목을 다 잘할 수는 없습니다. 집중할 수 있는 과목, 어려운 과목이 있지요. 하지만 개념 이해와 기본 문제 정도의 공부는 유지해야 합니다. 실력 향상을 위해서는 절대적인 학습 시간이 필요하지요. 방과 후 오후와 저녁에 이르는 시간을 충분히 투자하세요.

완전히 내 공부로 만들기

학교의 방과후수업은 교과 수업의 연장으로 EBS 교재를 풀기도 하고 수준별, 단원별 수업이 개설되기도 합니다. 한 과목에 긴 시간을 투자하는 것을 두려워하지 마세요. 예습과 복습을 부지런히 마치고 매일 2~3시간 정도만 공부해도 성과가 나타납니다. 비슷한 유형의 문제를 계속 풀면서 원리를 이해하게 되고 그 성취감으로 다음 공부를 이어갈 수 있지요. 스스로 몰입하여 공부한 결과는 반드시 나타나며 그것은 완전한 내 공부입니다.

☞ 부모는 언제라도 기댈 기둥이 되어 주자

2학년 때는 누구나 성적이 주춤하지요. 아이들이 공부가 잘 안 될 때에는 고민이 많다는 뜻입니다. 이성 친구가 생겼거나 그와 헤어졌을 때, 제 나름의 진로를 정해 다른 길을 가는 친구들을 볼 때, 성적이 크게 떨어졌을 때 등이 그렇습니다. 그때 부모는 언제라도 기댈 기둥이 되어 주어야 합니다.

존경받는 어른으로 남기

아이들은 쉽게 흔들리지만 신뢰하는 사람의 조언은 진지하게 받아들입니다. 부모는 '여전히 존경받는 어른'으로 남아 있어야 합니다. 함께 공부하고 책 읽고 장 보는 시간 등 소통의 문을 열어 두세요. 세상을 보는 시각도 넓어지고 사고력도 좋아지니 서로 말도 잘 통합니다. 이제 부모의 생각과 방법을 여과 없이 그대로 전달해도 좋을 때입니다.

[3학년] 마지막까지 전력 질주하자

🎯 자기만의 학습 전략이 필요하다

대부분의 교과 진도는 1학기에 전부 끝납니다. 새로 배우는 내용 없이 매일 문제 풀이 중심의 공부가 반복되므로 자신만의 학습 전략이 없다면 1년이 아쉽게 지나가 버립니다.

모의고사를 중심으로 흐름 잡기

공부의 흐름은 매달 보는 모의고사에서 시간이 부족하거나 헛갈렸던 부분 등을 보완해서 다음 모의고사를 준비하는 방향으로 하면 좋습니다. 문제집 진도는 관계가 없으니 주의해야 합니다. 필요하다면 1~2주 동안 한 과목, 한 가지 주제에 집중하는 것도 좋습니다.

	1월	2월	3월	4월	5월	6월	7월	8월	9월	10월	11월
언어	교과서 정리	고전 문학 정리	현대문학 정리	비문학 유형별 정리	종합편 문제풀이	넘기는 문제집	총정리, 약한부분 보강, 기출문제 정리	넘기는 문제집	모의고사 정리	최종점검	
수리	10-가나 보충, 단원별 개념파악 및 관련 기본문제 풀이			단원별 수능 유형 정리, 약한 단원 보충			기출문제 정리 및 넘기는 문제집	넘기는 문제집	모의고사 정리	오답노트 최종점검	
외국어	단어 점검, 문법정리, 유형별 정리			유형별 정리, 장문독해		기출문제	취약문법 정리, 듣기 정리	넘기는 문제집	모의고사 정리	최종점검	
사탐	교과서 통독, 개념정리	단원별 암기	관련 문제 풀이	문제집 풀면서 약한 부분 보강			요약정리 및 통합형 문제 풀이	넘기는 문제집	모의고사 정리	최종점검	
과탐	단원별 정리 및 관련 문제 풀이	단원별 수능문제 풀기	약한 부분 보충	기출 문제 점검 및 개념 재확인			요약정리 및 통합형 문제 풀이	넘기는 문제집	모의고사 정리	최종점검	

🎯 마음의 힘이 90%다

3학년 교실은 조용하면서도 어수선하지요. 수시 모집 원서를 쓰기도 하고, 재수 선언을 한 채 놀기도 하고, 합격 통지를 받고 형식적으로 학교 다니는 아이들도 생겨 납니다. 각자 자기 길을 가고 있는 틈바구니에서 묵묵히 내 노력을 다한다는 것은 쉽지 않은 일입니다.

마지막까지 포기하지 말 것

수능 하루 전까지 매일 같은 시간에 일어나고 스스로 정한 공부를 지키는 일상을 한결같이 반복해야 합니다. 그러려면 마음의 힘이 강해야 하지요. 자신감에 꽉 차 있도록 도와주세요. 꿈과 노력에 대한 좋은 글귀, 명언, 격려가 담긴 쪽지도 큰 힘이 됩니다.

🎯 진로 선택의 정답은 '하고 싶은 것!'

점수를 기준으로 학교와 학과를 고민하다 보면 혼란이 생깁니다. 진학 선택의 기준은 희망 전공이 먼저여야 하고 그다음이 학교입니다. 전공 선택은 평소 하고 싶었던 일과 관련된 학과, 그 분야에 진출하기에 유리한 학과여야 합니다. 부모는 그동안의 고생을 보상받으려는 마음을 내려 놓아야 합니다. 분야를 막론하고 성공한 사람들의 공통점은 '하고 싶은 것을 했느냐'이기 때문이지요.⁹⁾

부모의 역할은 아직 끝나지 않았다

자녀의 시야를 넓혀 주세요. 자신이 바라는 인생이 무엇인지, 어떻게 살고 싶은지, 늘 하고 싶었던 그 일에 관심이 없어진 건지, 솔직한 대화를 통해 자신이 무엇을 원하는지 발견하게 해 주어야 합니다. 3학년의 진로 선택은 꿈을 현실로 옮기기 위한 첫 관문입니다. 자녀가 세상의 모든 것을 배워 나갈 수 있도록 지켜봐 주어야 합니다.

9) 출처 : 강현구(2010). <가슴 뛰는 삶>. 쌤앤파커스

[15] 고등학생의 코칭 사례

학습 의욕이 수행 능력을 앞서는 시기입니다.

안 하던 공부를 갑자기 하려니 막막하고, 잘못된 공부 습관이 발목을 잡기도 합니다.

하지만 학습 능력도 좋고 의지도 강하니 문제 해결도 빠르지요.

공부다운 공부가 시작되는 고등학교 3년, 깊고 충분하게 생각하려는 노력이 필요합니다.

[사례 1] 손 놓고 있는 과목들은 어떻게 하나요?

사례 1

저희 아이는 고등학교 1학년 남학생입니다. 중3 때까지 사춘기 방황을 하는 바람에 기초가 없습니다. 그나마 좋아하는 과목만 천천히 하고 있는데 어려운 과목은 시작조차 안 해서 1년 동안 손을 놓고 있습니다. 이번 겨울 방학에 다시 하려고 합니다. 혼자 공부하면서 인터넷 강의를 들었는데 좋아하는 과목만 들어서인지 공부한 과목은 어느 정도 성적이 나오는 편입니다. 다른 과목들도 공부를 하면 될 것 같은데 몇 번 침체기를 겪더니 마냥 시간만 흘렀네요.

어떻게 공부하면 좋을까요?

☞ 따라 한다는 기분으로 가볍게 시작하자

공부를 전혀 안 하다가 마음을 다잡고 좋은 성적을 내는 학생들의 공통점은 좋아하는 과목부터 공부를 시작했다는 것입니다. 공부한 과목은 성과를 보이고 있으니 반은 성공한 셈입니다.

나머지 과목도 학습 의지가 있다면 충분합니다.

고등학교 공부는 자신감이 90%라 해도 과언이 아니지요. 스스로 기초가 부족하다고 생각하는 불안함이 오히려 공부를 막고 있습니다. '완벽하게 하겠다', '반드시 성적을 올리겠다'는 욕심은 버리세요. 그저 흥내를 낸다는 기분으로 다른 과목을 공부했던 방법과 비슷하게 시작해 보세요.

☞ 함께 공부할 사람이 있으면 좋다

오답 노트를 쓰기 싫어하는 이유는 2가지입니다. 이미 풀어 본 문제를 다시 보는 게 귀찮고, 해도 뭐가 좋은지 모르기 때문이지요.

1년 동안 공부를 안 했다면 1학년 과정을 공부하는 것이 좋습니다.

인터넷 강의를 듣는다면 강의 교재와 함께 학교에서 봤던 교과서를 준비하세요. 예습은 학교 교과서로 해당 단원을 읽어 보는 정도로 간단히 하고, 복습은 인터넷 강의 교재로 하면 됩니다. '따라 한다'는 마음으로 한 강씩 진도를 나가면서 편안하게 공부하세요.

☞ 인터넷 강의도 예습, 복습이 철저해야 한다

인터넷 강의를 들으며 몰랐던 내용은 교과서를 보거나 인터넷 검색을 통해서라도 꼼꼼하게 알고 넘어가야 합니다. 그 과정을 통해 허술했던 기초 공부가 조금씩 채워지기 때문입니다.

강의는 하루에 한 강으로 제한하세요. 그래야 예습, 복습을 철저히 할 수 있습니다.

하루 공부 분량은 내가 좋아하는 과목과 어려워하는 과목 2가지를 섞어서 정하면 좋습니다.

☞ 늘어지지 않도록 도와주세요

매일 규칙적인 시간에, 그날 목표한 공부를 다 이루었는지 체크해 주세요. 선행학습을 하는 친구들을 보면 또 힘이 빠질 수도 있습니다.

얕은 교재로 시작하면 성취감을 느낄 수 있지요.

홀수강만 듣고 짝수강은 스스로 공부하게 하면 자신감도 키울 수 있습니다.



[사례 2] 음악을 들으면서 공부를 해요

사례 2

딸이 2학년인데 공부할 때마다 음악을 듣는 것이 습관입니다.
학교에서도 점심시간, 자습시간에 주변이 시끄러워서 이어폰을 끼고 공부한다고 합니다.
집이나 독서실에서도 음악을 듣지 않으면 뭔가 허전하고 공부가 잘 안 된다고 하네요.
그렇게 큰 소리로 들으면서 공부를 해도 될까 걱정되네요.

그냥 두어도 될까요?

음악은 주변 방해 요소를 차단해 준다

음악이나 노래 가사가 사고에 방해될 수도 있지만 집중력을 모아 주는 기능을 하기도 합니다. 운동할 때 이어폰으로 음악을 들으면서 하면 집중력이 생기고 힘이 덜 드는 것과 마찬가지로입니다.

음악 집중이 좋은 것만은 아니다

처음에 음악의 힘을 빌려 집중을 한 뒤, 공부를 하다 보면 음악에는 신경을 덜 쓰게 됩니다. 1번, 2번 곡까지는 들었던 것 같은데 어느새 9번 곡까지 지나가 있기도 합니다. 하지만 반대로 자기도 모르게 공부에서 음악으로 관심이 쏠리기도 합니다. 리듬을 타고 음을 흥얼거리거나 노래를 따라 부르기도 합니다.

어떻게 바꿔 나갈까?

공부를 시작할 때 처음에는 음악을 들으면서 집중해 보세요. 가사가 없는 클래식 음악이면 더 좋습니다. 5~10분 후에는 이어폰을 뺀다고 음악만 끄고, 좀 더 시간이 지나면 이어폰도 빼는 방법을 써 보세요. 갑자기 이어폰을 빼면 오히려 집중력이 한꺼번에 흐트러질 수 있으니까요.



자기만의 집중 방법이 있다면 괜찮다

누구나 자기만의 집중 방법을 가지고 있습니다.

수학 문제를 풀 때, 또는 영어단어를 외울 때만 음악을 듣는 학생도 있습니다. 만약 음악을 들어도 방해가 되지 않는 과목과 공부 방법을 알고 있다면 자율적으로 활용하는 것도 좋습니다.

실전에서는 음악을 들을 수 없다

수업 시간이나 시험을 치를 때는 음악을 들을 수 없다는 것이 문제지요. 평소에 음악을 들으며 집중하고 공부하는 것을 연습했는데, 오히려 실전에서는 제 기량을 발휘할 수 없으면 안 되겠죠?

실전과 동일한 환경에서 집중하고 생각하고 문제를 푸는 연습을 하는 것이 필요합니다.

지금 공부하고 있는 목표를 잘 생각해 보면 됩니다. 즐거도 되는 공부라면 음악을 즐겨도 좋고, 성과를 내기 위한 공부라면 차갑게 끊을 줄도 알아야 합니다.

음악 없이 집중하는 시간을 늘려 주자

음악을 듣지 않고 집중할 수 있는 시간을 체크해 보세요. 공부를 시작한 뒤 지루하거나 산만하다는 마음이 들 때까지의 시간입니다. 이제 음악 없이 공부하는 시간을 5분, 10분씩 늘려 가는 훈련이 필요합니다.

1~2주 간격으로 시간을 체크하고 목표 시간을 늘려 보세요.

처음에는 5분 공부하기도 쉽지 않을 수 있습니다. 하지만 1분, 2분씩 더 하다 보면 어느새 20분, 30분도 꼬박꼬박 됩니다. 습관의 힘은 보이지 않게 조금씩 강해집니다.



[사례 3] 논술은 어떻게 준비하나요?

사례3

예비 고3 학부모입니다. 그동안은 책 읽고 공부하는 것에만 신경을 썼는데, 대학 입시가 코앞에 닥치니 이것저것 찾아보게 되네요. 아이는 수시 모집에도 몇몇 학교에 원서를 쓸 거라 합니다. 다들 그렇게 한다고요. 수시 모집에는 대부분 논술이나 면접을 보는데, 그런 것들은 따로 준비를 해야 하나요? 면접은 각자 능력대로 본다 하더라도 논술의 경우 학원에 다니는 아이들도 많은 것 같습니다. 지금 하는 공부도 빠듯한데

논술 준비는 또 어떻게 해야 할지 걱정입니다.

기출문제를 살펴보자

논술은 단지 글쓰기 능력을 평가하는 시험은 아닙니다. 중요한 것은 글 속에 포함된 문제 파악 능력, 사고력입니다.

지원 대학교의 기출문제 보기

논술은 학교마다 문제가 다르므로 지원할 학교의 기출문제를 살펴보는 것이 가장 빠릅니다. 대학 홈페이지의 입학 관련 자료실에서 지난해의 논술 기출문제를 찾을 수 있습니다. 대부분 모범 답안과 채점 기준을 함께 제시해 주므로 굳이 학원의 도움을 받지 않아도 됩니다.

대학별 출제 스타일 파악하기

답지 작성 방법이나 필기구도 학교마다 기준이 다릅니다. 해마다 문제는 다르지만 학교별 문제 유형은 동일하게 유지되는 편이지요. 지난 2~3년 동안의 기출문제를 살펴보면 기본적인 출제 스타일을 파악할 수 있습니다.



국어 선생님의 도움을 받자

논술은 이론과 실제가 다르지요. 직접 써 보면 내 생각대로 흘러가지 않기 때문입니다. 같은 문제라도 내 마음에 드는 답안이 써질 때까지 연습해 보아야 합니다. 연습을 통해 정해진 분량에 맞게 핵심 내용을 정리하는 연습을 해야 합니다.

선생님께 조언 구하기

답안이 완성되면 국어 선생님의 조언을 구해 보세요. 문제의 의도에 맞게 쓰였는지, 부족한 점은 없는지 객관적인 평가를 받아보아야 합니다. 이렇게 몇 번 연습하면 논술의 감을 잡을 수 있습니다.

시간 체크하기

논술 시험은 충분한 시간을 줍니다. 하지만 자신의 답안 작성 시간을 파악해 두어야 합니다. 제시문을 읽는 것부터 목차 구성하기, 답안 쓰기, 수정하기까지 긴 시간을 집중하는 것도 쉽지 않으니 익숙해 지도록 연습해야 합니다.

방과 후 학교의 논술 수업을 활용하자

학교별 기출문제, 예상 문제, 모범 답안 등도 시중에서 만날 수 있습니다. 하지만 논술은 직접 쓰고 평가를 받아야 실력이 늘기 때문에 누군가의 도움을 받는 것이 좋습니다.

논술 수업을 놓치지 말 것!

방과 후 학교 등의 보충 수업 중에서 논술 수업에 꼭 참여하세요. 다양한 제시문을 읽고 배경지식을 쌓으며 논점을 잡는 요령을 익힐 수 있습니다. 수업 중에는 쓰는 시간이 충분하지 않을 수 있으므로 집에 돌아가서 완전한 답안을 작성해 보아야 합니다. 선생님에게 답안 평가를 받는 것도 필수지요. 논술은 많이 쓰고 많이 지도를 받을수록 실력이 늘게 마련입니다.







스스로 주도하는 지혜로운 힘!

자기주도학습은

학생이 학습 과정을 스스로 이끌어 나가는 학습 활동입니다.

자녀는 수많은 시행착오와 연습을 통해서

자기주도학습 능력을 완성하게 됩니다.

부모는 자녀가 그 과정을 지속할 수 있도록

끊임없이 다독이고 방향을 제시해야 합니다.

자기주도학습은 학교생활뿐 아니라

평생 동안 자녀가 건강하게 성장할 수 있도록 큰 힘이 되어 줍니다.