2023-2학기

자기학습 설계

교수학습지원센터

목 차

1. 목표 설정하기 ····· 1

2. 실천계획 수립하기 ····· 5

3. 자기주도학습의 이해 ····· 7

4. 학습 행동 개선하기 ····· 8

5. 시간 관리의 원칙 ····· 11

6. 실행력 증진 전략 ····· 13

7. 책 읽기 전략 ····· 14

8. 노트 필기 전략 ····· 15

9. 리포트 작성 전략 ····· 16

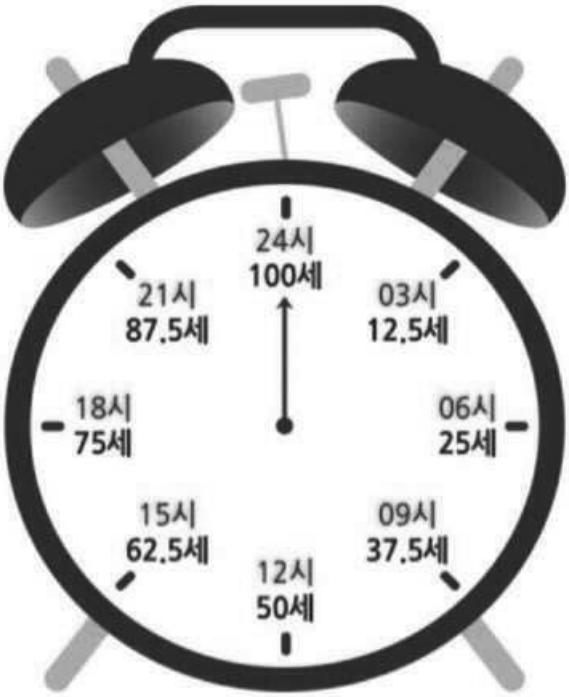
10. 프레젠테이션 전략 ····· 17

11. 집중향상 전략 ····· 18

12. 수면과 컨디션 조절 ····· 20

13. 기억 전략 ····· 22

14. 시험 준비 전략 ····· 24



 # 인생시계

우리는 지금 100세 시대를 살아가고 있습니다.
우리의 인생을 하루 시간에 대입해 생각해 본다면,
여러분의 인생은 하루 중 아직 날이 밝지도 않은 새벽이라 할 수 있지요.
꿈을 향한 행보를 시작하기에 더할 나위 없이 좋은 때입니다.
혹시 너무 늦은 것은 아닌가 걱정인가요?
아니면 이런저런 핑계로 포기하지는 않았나요?
동이 트는 새벽
무엇을 시작하기에 충분히 넉넉한 시간입니다.
포기하거나 좌절하기엔 너무 이른 시간입니다.
지금부터 차근차근 계획을 세우고 실천한다면 여러분이 이루지 못할 것은 없습니다.

인생에 너무 늦었거나, 혹은 너무 이른 나이는 없다.

-영화 〈벤자민 버튼의 시계는 거꾸로 간다〉 중에서-

1 목표 설정하기

'목표'란 달성하고자 하는 청사진이다. 목표를 설정한다는 것은 무엇을 달성해야 하며, 언제 달성해야 하며, 어떻게 달성해야 하는가를 미리 결정하는 것이다. 그리고 그 목표를 실현하기 위한 준비과정으로 가장 중요한 것은 실현 가능한 계획을 수립하는 일이다.

계획은 목표관리에 있어서 가장 기본이 되는 것이다. 좋은 계획은 수많은 시간을 절약하며 목표를 효율적으로 달성할 수 있도록 도와준다.

1.1 목표 설정을 위해 생각해 볼 문제

여러분이 지금 공부하는 데 흥미를 느끼지 못하거나 무엇을 해야 할지 모르겠다는 생각이 든다면 명확하고 구체적인 목표를 가지고 있지 않을 가능성이 큽니다. 목표는 여러분에게 공부하는 이유를 알려줄 것이며, 어떤 공부를 어떻게 해야 할지에 대한 답을 알려줄 것이므로 목표를 설정하는 일은 매우 중요합니다.

인생의 목표 혹은 대학 생활의 목표를 정했음에도 불구하고 그 목표가 자신에게 맞지 않아 힘겨워하는 학생들도 많이 있을 것입니다. 따라서 목표는 본인 스스로가 정한, 자기 안에서 찾은 목표이어야 합니다.

목표를 설정하기 전 다음 물음에 대해 생각해 봅시다.

- ✓ 나는 어떤 인생을 살고 싶은가?
- ✓ 내가 하고자 하는 일은 분명하게 가지고 있는가?
- ✓ 나의 적성에 맞는 분야나 일은 무엇인가?
- ✓ 나를 행복하게 하는 일은 무엇인가?
- ✓ 나는 무엇을 중요하게 생각하는 사람인가?
- ✓ 사회적 기준만을 고려한 목표를 세우려 하지 않았는가?
- ✓ 다른 사람들이 정해준 것은 아닌가?
- ✓ 모두가 하니까 나도 해봐야지, 라고 마음먹은 것은 아닌가?
- ✓ 대학 생활 4년 동안 얻고자 하는 것은 무엇인가?

1.2 목표를 수립해보자

목표를 수립하기에 적당할 때는 없습니다. 내가 좋아하는 일이 무엇인지, 잘하는 일이 무엇인지 충분히 고민하고 찾아내었을 때가 바로 목표를 세울 최적의 시기입니다. 그 시기는 1학년 때일 수도, 4학년 때일 수도, 졸업 후일 수도 있습니다.

여러분의 인생은 길고, 요즘은 하나의 직업을 가지고 평생 살아가는 시대도 아닙니다. 통계적으로도 우리나라 10년 차 직장인들의 이직 경험은 평균 4회에 이르고, 투잡을 가지고 살아가는 사람들도 많습니다.

자신의 진로나 취업 목표는 절대 성급하게 정하지 않아야 합니다. 현재의 전공에 얽매여 목표를 세울 필요도 없습니다. 여러분의 가능성은 무궁무진하고, 여러분들이 선택할 수 있는 길 역시 무수히 많기 때문입니다. 너무 늦었다고 좌절하거나 섣불리 결정하지 말고 차근차근 자신의 목표를 찾아가길 바랍니다.

목표를 세울 때는 다음의 사항에 유의해야 합니다.

- ✓ 너무 이상적인 목표가 아닌 현실적이면서 도전적인 목표를 수립하자.
- ✓ 막연한 목표보다는 구체적인 목표를 설정하여야 그에 맞는 전략을 세우고 달성 정도를 점검할 수 있다.
- ✓ 장기적 목표와 단기적 목표를 모두 세우자.
- ✓ 하고자 하는 일에 대한 꾸준한 탐색이 필요하다.
- ✓ 내가 추구하는 우선순위를 파악하여 구체적이고 단계적인 목표를 세워보자.
- ✓ 처음부터 너무 많은 목표를 세우려 하지 말자.

★ 진로를 찾는 전략 A-VIP ★

- 적성(A): 내가 잘할 수 있는 것은?
- 가치관(V): 내가 중요하다고 생각하는 것은?
- 흥미(I): 내가 좋아하는 것은?
- 진로심리검사(P): 검사결과 활용(학생상담센터 및 취업지원팀 문의)

-온라인 동영상 학습 콘텐츠 '2강 목표 설정하기' 참조

★ 희망하는 분야 혹은 직업: _____

단기목표	☞ 예: 관련 자격증 취득, 토익 점수 700점, 다음 학기 학점 3.5점 이상 받기, 1학기 동안 독서 10권 이상 등
장기목표	☞ 예: 전공 분야 석사학위 취득, ○○기업 입사, 졸업 시 전체학점 평점 4.0 이상 만들기 등

★ 목표의 네 가지 조건 ★

1) 현재 주어진 능력으로 이룰 수 있는 현실적인 목표여야 한다.
2) 당장 실천할 수 있는 행동으로 바꿀 수 있다.
3) 언제까지 이룰 것인지 시한을 정한다.
4) 목표가 제대로 이루어지는지 측정할 수 있다.

-온라인 동영상 학습 콘텐츠 '3강 의사결정과 단기목표 설정 전략' 참조

1.3 목표를 달성하기 위한 나의 준비도를 파악하자

목표를 달성하기 위한 나의 준비도를 아래 표를 통해 파악해봅시다. 앞으로 내가 설정한 목표를 달성하기 위해 무엇을 준비해야 하는지 알 수 있을 것입니다.

목표를 달성하기 위한 나의 강점은?	목표를 달성하기에 나의 약점은?
☞ 예: 어학 공부에 자신이 있다. 전공 관련 자격증을 보유하고 있다. 등	☞ 예: 영어 실력이 부족하다. 전공 분야 정보가 부족하다. 등

S W
O T

목표 달성에 있어 기회 요인은?	목표 달성에 있어 위협요인은?
☞ 예: 스터디 활동을 함께 할 선후배가 많다. 등	☞ 예: SNS 등 스마트폰 중독이다. 수면시간이 불규칙하다. 등

위 작성한 내용을 토대로 강점은 살리고, 약점은 보완하며, 기회를 활용하고, 위협은 억제하는 전략을 수립하여 앞으로 목표 달성을 위한 실천계획을 만들어 봅시다.

2 실천계획(Action Plan) 수립하기

이제 여러분이 세운 목표들을 달성하기 위해 실천계획을 작성해봅시다. 목표별 실천계획은 생각이 아닌 행동과 관련한 것이어야 하며, 현실 가능성을 충분히 고려하여 작성하여야 합니다.

<작성 예시>

Want: 원하는 것

영어점수 향상	취업 자격요건	현재점수	목표점수
	750점	500점	800점

Doing: 내가 하고 있는 것

목표	현재 하고 있는 활동 점검
영어점수 800점	- 영어 공부를 틈틈이 하고는 있지만 매일 꾸준히 하고 있지 않음 - 문제집으로 혼자 공부하다 보니 효율이 오르지 않음

Evaluation: 평가

목표	현재 활동의 점검을 통해 가능한 활동 도출
영어점수 800점	- 현재 시간 활용 분석을 통해 하루에 가능한 영어 공부 시간 도출 필요 - 기간에 따른 단계적 목표 설정 필요 - 강의를 듣거나 스터디 활동 등으로 공부의 효율을 높이는 것이 필요함

Plan: 계획

목표		구체적 실천계획
2학년 2학기	600점	- 비슷한 점수대의 학생들이 토익성적을 올린 사례를 찾아본다. - 수준에 맞는 기초영어강좌를 찾아 듣는다. - 매일 아침 1시간씩 영어 공부를 한다.
3학년 1학기	700점	- 학과 동기/선배들과 영어 공부 스터디 모임을 만들어 활동한다. - 매달 모의 토익에 응시한다.
4학년 1학기	800점	- 실전/심화 영어강좌를 듣는다. - 매달 정기 토익에 응시한다.

Want: 원하는 것

	자격요건	현재	목표

Doing: 내가 하고 있는 것

목표	현재 하고 있는 활동 점검

Evaluation: 평가

목표	현재 활동의 점검을 통해 가능한 활동 도출

Plan: 계획

목표	구체적 실천계획

3 자기주도학습의 이해

대학생으로서의 공부는 내가 선택한 전공 분야에서 전문가가 되는 것으로, 입시가 목표인 고등학교 와는 다릅니다. 목표설정, 학습내용 선정, 학습계획 등 공부의 모든 과정을 스스로 관리해야 합니다. 그러기 위해서는 나의 삶을 내가 의도한 방향과 목표대로 끌고 갈 수 있는 힘이 필요합니다. 그 힘을 '자기주도성'이라고 하며 자기주도성을 발휘하여 학습하는 것을 '자기주도학습'이라고 합니다.

고등학생과 대학생으로서의 공부는 어떻게 다를까요?

'대학생'으로서의 공부
목표에서의 차이 존재
학습내용의 자율적 선택
전문지식의 습득
사고력과 응용능력
정보수집능력
다양한 활동의 요구
적극적인 대인관계 형성

☞

자기주도학습!

① 능동적으로 목표를 설정하기
② 목표에 맞는 시간계획 수립하기
③ 효과적인 전략에 따라 공부하는 것

대학생의 공부는 학습의 시작부터 끝까지 '자기주도적'으로 이루어져야 합니다. 여러분의 목표달성 여부의 키는 스스로가 쥐고 있다는 것을 잊지 마세요!

★ 자기주도학습의 요소 ★

1) 목표설정 : 능동적 목표 설정
2) 목표에 맞는 시간 계획 : 시간의 분배와 활용
3) 자기동기화 : 높은 유능감, 만족지연능력, 자기격려, 자기보상
4) 주의조절 : 현안에 집중하기
5) 학습전략활용 : 수행목표에 따라 효과적인 전략 활용
6) 자기점검 : 상황 점검(셀프모니터링)
7) 적절한 도움 탐색 : 촉진자의 도움 구하기
8) 자기평가 : 목표에 도달했는가 스스로 평가하기
9) 자기반성 : 대안 탐색

-온라인 동영상 학습 콘텐츠 '1강 자기주도학습의 이해' 참조

4 수업 활용 전략

어떻게 공부해야 하는지 모르겠다거나, 나름대로 열심히 공부해도 성적이 잘 오르지 않나요? 효율적인 학습을 위해서는 나의 학습 행동을 점검하고 성찰하여 개선점을 찾아 실천하는 것이 중요합니다.

4.1 나의 학습 행동을 점검해보자

나의 학습 행동 점검을 통하여 앞으로 개선해 나가야 하는 학습 행동은 무엇인지 파악해봅시다. 다음 문항을 읽고 해당하는 번호를 선택하세요.

문항		전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통 이다	그렇다	매우 그렇다
수업 태도	수업 출석을 성실히 한다	①	②	③	④	⑤
	수업 내용을 이해하기 위해 노력한다	①	②	③	④	⑤
	예습/복습을 한다	①	②	③	④	⑤
	수업 교재, 필요한 프린트물 등 수업에 필요한 준비물을 잘 챙기는 편이다	①	②	③	④	⑤
	수업시간에 교수님께서 중요하다고 강조하시는 부분은 꼭 적어둔다	①	②	③	④	⑤
	수업시간에 교수님의 질문에 대답하려 노력한다	①	②	③	④	⑤
	토론/발표 수업에 충실히 참여한다	①	②	③	④	⑤
	팀 프로젝트에 적극적으로 참여한다	①	②	③	④	⑤
	과제가 주어지면 열심히 임한다	①	②	③	④	⑤
	성적이나 과제수행 결과를 스스로 평가하고 더 잘할 방법을 생각해본다	①	②	③	④	⑤

학습태도	스스로 목표를 정하고 계획적으로 학습하려고 노력한다	①	②	③	④	⑤
	잘 이해하지 못한 개념들은 다시 확인한다	①	②	③	④	⑤
	공부한 내용을 제대로 이해했는지 스스로 질문을 만들어 대답해본다	①	②	③	④	⑤
	집중이 잘 되지 않으면 공부가 잘 되는 장소로 가서 공부한다	①	②	③	④	⑤
	잘 모르는 것이나 배우고 싶은 것이 있으면 선배나 선생님을 찾아가서 질문한다	①	②	③	④	⑤
	어려운 문제라도 쉽게 포기하지 않고 적극적으로 해결하려고 노력한다	①	②	③	④	⑤
	공부할 때 다양한 자료(인터넷 강의, 강연, 동영상, 웹문서 파일 등)를 잘 활용한다	①	②	③	④	⑤
	나의 공부습관 중 나쁜 습관이 있는지 스스로 생각해 본다	①	②	③	④	⑤

[점검 문항 점수 합산 결과]

☞ 80점 이상: 훌륭한 학습 태도를 지니고 있습니다.
☞ 51~80점: 좋은 태도를 지니고 있으나 미진한 부분들을 개선하길 권장합니다.
☞ 50점 이하: 전반적인 학습 태도를 교정하려는 노력이 필요합니다.

★ 좋은 수업태도가 학점관리의 첫걸음 ★

- 좋은 수업태도의 기본은 “경청”
- 수업내용 중 핵심내용 찾기
- 노트필기를 통해 집중력 높이기
- 예습을 통해 수업내용 이해도 높이기
- 수업 직후 복습을 통해 망각 줄이기
- 수업 후 수행결과를 성찰하기

-온라인 동영상 학습 콘텐츠 ‘9강 수업 활용 전략’ 참조

4.2 나의 학습 행동을 성찰하자

체크리스트에서 미진한 항목을 토대로 나의 학습 행동을 개선하기 위하여 무엇을 해야 할지 작성해봅시다. 체크리스트 문항에 나온 부분들만 모두 개선해도 여러분은 우등생!

<작성 예시>

✓ 그동안 항상 과제 기한을 놓쳐서 좋은 점수를 받지 못했다. 앞으로 과제수행 계획을 짜고 실천해서 과제 점수를 향상하자!

✓ 항상 시험 기간에만 벼락치기로 공부하다 보니 놓치는 부분도 많고 시험이 끝나고 나면 기억나는 것도 없는 것 같다. 수업 시간에 교수님이 강조하신 부분이라도 꼭 복습하는 시간을 가지도록 하자!

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

5 시간 관리의 원칙

5.1 현재 나의 시간 활용을 기록해보자

현재 내가 하루 동안 활용하고 있는 시간을 항목별로 기록해보고 개선해야 할 부분을 파악해보자.

항목		시간	총 시간
고정시간	학교 수업 참여		
	종교 활동 시간		
	아르바이트, 직장, 근로 시간		
생활시간	수면 시간		
	세면 시간		
	식사 시간		
	이동 시간		
	기타 생활시간		
자유시간	휴식, TV, 스마트폰, 게임 등		
	취미 및 동아리 활동		
	친구 및 연인과의 데이트		
	기타 자유시간		
학습시간	학교 수업 외 공부 시간		
	과제수행 시간		
	스터디 활동 시간		

개선해야 할 부분

☞ 예: 자유시간(특히 게임)을 줄이고 학습 시간을 늘리기 등

✓

✓

✓

✓

5.2 내가 해야 할 일들의 우선순위를 정해보자

아래 표에 중요성과 긴급성에 따라 현재 나의 생활을 작성해봅시다.

중요하지만 긴급하지는 않은 일	중요하고 긴급한 일
✓ ✓ ✓ ✓ ✓	✓ ✓ ✓ ✓ ✓
중요하지도 긴급하지도 않은 일	**중요하지 않지만 긴급한 일**
✓ ✓ ✓ ✓ ✓	✓ ✓ ✓ ✓ ✓

중요도 ↑

긴급성 →

위에서 살펴본 나의 평소 습관과 관련하여 앞으로 내가 해야 할 일들을 우선순위에 따라 나열해봅시다.

1순위	
2순위	
3순위	

6 실행력 증진 전략

누구나 목표 달성을 위해 알찬 계획을 세워본 경험이 있을 겁니다. 하지만 그 계획을 온전히 실행에 옮긴 성공 경험을 한 사람은 많지 않을 겁니다. 왜 그럴까요?
계획을 실행하기 어려운 이유 중 가장 큰 이유는 '실패할 수밖에 없는 계획'을 세우기 때문입니다. 즉 나에게 주어진 여러 환경적 조건들을 고려하여 현실적인 계획을 수립하는 것이 매우 중요합니다. 그리고 그동안의 시행착오를 들여다보고 실패의 요인과 해결 방법을 찾아보면서 실행력을 증진해야 합니다. 계획한 것을 달성하는 것보다 실행하려 노력하는 그 과정이 더 의미 있는 것이기 때문입니다.

아래 표에 그동안 경험하였던 계획을 실행하기에 어려웠던 점을 적어보고 해결 방법을 찾아봅시다.

어려웠던 점	
해결 방안	

★ 실행력을 증진하기 위한 수칙 ★

- 무모한 계획은 피하기
- 실패에 좌절하지 말고 다음에 어떻게 성공할지를 생각하기
- 여가도 계획하여 활용하기
- 성공했을 시 스스로 보상하기
- 계획한 것을 미루지 않기

-온라인 동영상 학습 콘텐츠 '6강 실행력 증진 전략' 참조

7 책 읽기 전략

잘 읽는다는 건 뭘까요? 책은 무조건 많이 읽는다고 좋은 것은 아닙니다. 단순 기계적 읽기는 여러분의 지식확장에 도움을 주지 못합니다. 한 권을 읽더라도 정독하는 하는 것이 중요합니다. 책의 전체적인 내용을 이해할 수 있어야 하고, 중요한 내용이 무엇인지 알고 오랫동안 기억할 수 있어야 하며, 내가 이전에 알던 지식들과 연결할 수 있어야 올바른 책 읽기라 할 수 있습니다.

아래 체크리스트를 통해 현재 스스로의 책 읽기를 점검해보세요.

[체크리스트] 나는 올바른 책 읽기를 하고 있을까?

- ✓ 책을 읽고 나면 요점이 무엇인지 파악할 수 있다
- ✓ 본문을 읽기 전에 목차를 먼저 본다.
- ✓ 내용이 어려울 때는 더 천천히 읽는다.
- ✓ 중요한 부분에 밑줄을 긋거나 따로 표시를 한다.
- ✓ 이해가 안 되면 여러 번 반복해서 읽는다.
- ✓ 표나 그림/그래프를 빼놓지 않고 확인한다.
- ✓ 책을 다 읽고 나면 내용을 머릿속으로 정리한다.
- ✓ 나중에 보기 편하도록 이해한 내용을 노트나 책의 여백에 적는다.

[점검 문항 점수 합산 결과]

☞ 7~8개: 매우 우수한 편
☞ 5~6개: 좋은 습관이 많은 편
☞ 3~4개: 고쳐야 할 습관이 있음
☞ 2개 이하: 책 읽기 능력이 취약함

★ PQ3R전략 ★

1. 훑어보기(Preview): 책을 읽는 목적 생각하기, 가볍에 읽으면서 전체 내용을 파악하기
2. 질문하기(Question): 훑어본 내용을 바탕으로 질문거리 만들어보기
3. 본문읽기(Reading): 핵심단어를 찾으면서 읽고 핵심문장(주제) 만들어보기
4. 암송하기(Recite): 책을 덮고 읽은 내용을 떠올려보고 생각나지 않은 내용은 확인하기
5. 복습하기(Review): 읽고 암송한 내용을 정리, 기록, 복습하기

-온라인 동영상 학습 콘텐츠 '11강 책읽기 전략' 참조

8 노트필기 전략

사람의 기억은 한계가 있어서 효과적으로 공부하기 위해서는 노트필기가 필요합니다. 노트필기를 하면 수업에도 더욱 집중할 수 있고, 요점정리를 통해 복습과 시험에 대비할 수 있습니다. 다른 사람이 작성한 노트는 이해하기도 어렵고 중요한 내용을 놓칠 수 있으므로 꼭 본인 스스로 작성하여야 한다는 점 잊지 마세요!

아래 체크리스트를 통해 현재 노트필기 활용도를 점검해보세요.

[체크리스트] 나는 노트필기를 효과적으로 하고 있을까?

- ✓ 과목별로 노트를 정리하고 있다.
- ✓ 수업 내용의 중요한 것 위주로 필기한다.
- ✓ 나중에 봐도 알아보기 쉽게 정리한다.
- ✓ 교수님께서 강조한 내용은 따로 표시해둔다.
- ✓ 불필요한 낙서는 하지 않는다.
- ✓ 노트를 복습에 활용한다.
- ✓ 중요한 부분을 알아보기 위해 자신만의 표시가 있다.
- ✓ 내 노트로 시험문제를 예상할 수 있다.

[점검 문항 점수 합산 결과]

☞ 6개 이상: 훌륭한 학습 태도를 지니고 있습니다.

☞ 3개 이하: 노트 활용도가 거의 없음

★ 좋은 노트의 조건 ★

- 중요한 내용을 중심으로 개조식으로 요약하여 작성한다.
- 교재의 목차 및 개요번호를 적극적으로 활용한다.
- 넉넉한 여백을 남겨놓아 추후 내용을 추가할 수 있도록 한다.
- 자신만의 규칙을 만들어 중요한 것을 한눈에 파악하기 쉽게 정리한다.
- 핵심단어(키워드)를 정리한다.
- 복습하면서 내용을 보충(보완)해 나간다.

-온라인 동영상 학습 콘텐츠 '10강 노트필기 전략' 참조

9 리포트 작성 전략

리포트를 작성하고자 할 때도 계획을 세우고 절차에 따라 작성하면 완성도 있는 리포트를 효율적으로 작성할 수 있습니다. 아래의 절차를 참고하여 리포트 작성에 대한 계획을 세워보세요.

주제 정하기

- 리포트 주제를 정하고 어떤 내용을 다룰지 구상합니다.

⇊

리포트 작성 일정 및 내용 정리하기

- 리포트 작성을 위한 계획을 세웁니다.
- 제출일을 꼭 준수할 수 있도록 일정을 짜도록 합니다.
- 예)

일정	내용
00.00.00.	관련자료 사전 조사(논문, 뉴스, 도서 등)

⇊

개요 작성하기

- 서론, 본론, 결론 형식을 취하되 각 부분에 해당하는 제목을 본인이 직접 만들어 봅니다.
- 과제를 통해 성취하고자 하는 목적에 부합하는 본인만의 생각, 후기 등을 넣는 것이 좋습니다.

⇊

리포트 작성하기

- 리포트 작성 서식 및 분량은 명시한 조건에 부합하도록 작성합니다.
- 소속, 학번, 이름을 명기하여야 합니다.
- 참고한 자료나 도서가 있으면 주석을 달거나 참고문헌을 밝히도록 합니다.

⇊

리포트 검토하기

- 작성 후 재검토를 통해 내용이 주제와 일관되게 논리적으로 잘 작성되었는지 확인합니다.
- 비문이나 맞춤법, 오타 등을 수정합니다. 이를 수정하지 않으면 리포트의 완성도와 신뢰도가 떨어질 수 있습니다.

10 프레젠테이션 전략

다음 [체크리스트]의 모든 문항에 자신 있게 '그렇다'고 대답할 수 있도록 발표를 준비해보세요.

영역	내용	나의 준비도
발표 내용	발표주제에 대해 전반적으로 이해하도록 설명한다	
	발표하는 내용보다 더 많이 알고 있다	
	발표 내용의 구성이 잘 짜여있고 정확하다	
논제의 목표	핵심적인 주제가 뚜렷하게 드러난다	
	강조하는 내용이 분명하다	
	전체적인 발표의 흐름이 원활하다	
	준비한 모든 내용이 논제와 관련성이 있다	
구조	하나의 논증과 주된 구조가 있다	
	이해하기 쉽도록 통합적이고 단일 구조로 되어있다	
	내용을 뒷받침하는 예시가 있다	
	제시된 예시는 구체적이고 타당하다	
도입	청중의 주의를 집중시키고 시작한다	
	발표 주제가 어떤 내용인지 도입 부분에서 설명한다	
결론	발표 내용들이 모두 연관성을 이루고 있다	
	하나의 단일한 핵심으로 귀결된다	
	앞선 논제의 목표와 연결이 된다	
보조 도구	내용을 쉽고 분명하게 이해할 수 있는 도구로 제작하였다	
	시각적 자료를 조화롭게 제작하였다	
질문	예상 질의응답을 준비하였다	

[개선할 사항]

✓
✓
✓
✓
✓

11 집중 향상 전략

학습할 때 집중이 잘 안 돼서 공부해도 효율이 오르지 않는다면 학습 환경을 바꿔보거나 다양한 주의집중 전략을 사용해보고 나에게 맞는 방법을 찾아내는 노력이 필요합니다.

[체크리스트] 나의 집중력은 괜찮은 걸까?

- ✓ 공부할 때는 다른 생각을 하지 않는다.
- ✓ 공부할 때는 전적으로 공부에만 집중한다.
- ✓ 공부할 때 소음이 들리면 무시하려고 노력한다.
- ✓ 집중이 잘되지 않으면 집중하려 나름대로 노력한다.
- ✓ 공부 시간을 효과적으로 사용하고 있다.
- ✓ 공부하는 동안 마음이 편안하다.
- ✓ 책상에 앉아서 졸지 않는다.
- ✓ 공부할 때는 음악이나 라디오를 듣지 않는다.

주의집중을 향상하기 위한 다음의 전략들을 활용해보세요.

전략 1. 학습 목표를 상기한다.

☞ 뚜렷한 목표 설정은 학습 동기를 높여주어 집중력을 향상하게 해줍니다. 집중력이 흐트러질 때 내가 설정한 목표를 상기하면서 목표를 달성했을 때 나의 모습을 이미지 트레이닝 해보세요.

전략 2. 집중이 잘되는 장소(학습 환경)를 찾는다.

☞ 학습자마다 집중이 잘되는 환경이 각기 다릅니다. 조용히 집에서 혼자 공부할 때 집중이 잘되는 사람이 있고, 도서관이나 독서실 등 면학 분위기가 잘 조성이 되어있는 곳에서 공부해야 집중이 잘되는 사람이 있습니다. 다양한 장소에서 공부해보고 집중이 잘 되는 장소에 가서 공부하는 것이 주의집중에 도움이 될 수 있습니다.

집중이 잘 되다가도 어쩌다 잘 안되는 날이 있을 수 있습니다. 그럴 때도 학습 환경에 변화를 주어 주의를 환기하는 것이 도움이 될 수 있습니다. 예컨대 더 자유로운 분위기인 카페나 야외벤치로 가서 책을 읽는다거나 하는 것이죠. 한자리에 억지로 앉아서 공부하는 것보다 그때그때 나에게 맞는 장소를 찾아가 공부해보세요.

전략 3. 나의 집중력 골든타임을 찾는다.

☞ 학습자마다 집중이 잘되는 학습 환경이 다르듯이 집중력이 잘 발휘되는 시간도 각기 다릅니다. 따라서 내가 가장 집중하여 공부할 수 있는 골든타임을 찾는 것이 중요합니다. 의학적으로는 사람은 대개 활동성이 높은 낮에 집중력이 가장 높고 밤에는 충분한 수면을 취해야 한다고 합니다. 하지만 체질 혹은 생활패턴 등에 따라 집중력을 발휘할 수 있는 시간은 각자 다를 수 있으니, 자신만의 골든타임을 찾아 공부하는 것이 집중력 향상에 도움이 됩니다.

다만 유의할 점은 나만의 골든타임을 찾은 뒤엔 항상 그 시간에 규칙적으로 공부하려 노력해야 합니다. 규칙적으로 같은 시간대에 공부하면 자연스레 우리의 몸이 집중할 준비를 하므로 그렇지 않을 때보다 집중하기 수월해집니다.

전략 4. 내가 집중할 수 있는 시간을 파악한다.

☞ 사람마다 집중할 수 있는 시간이 다르므로 그 시간을 파악하여 적절한 간격으로 휴식을 취해주는 것이 좋습니다. 예컨대 50분 공부하고 10분 휴식을 취해주는 것을 반복하는 것입니다. 그래야 높은 집중력을 더욱더 오래 유지할 수 있고, 성취감도 올라갑니다. 공부만큼 중요한 것이 적절한 휴식이랍니다.

전략 5. 잡념이 떠오른다면 과감히 버리자.

☞ 공부할 때 집중하기를 힘들어하는 학생들이 대개 잡념을 떨치기가 어렵다고 호소합니다. 자기도 모르는 새에 다른 생각을 하는 경우가 많으므로 생각하지 않으려고 마음을 먹는 것으로는 잡념을 떨쳐내기가 어렵습니다. 그럴 때는 '잡생각 휴지통'이라는 방법을 사용해보세요. 노트(혹은 빈 종이)를 꺼내어 떠오르는 잡념들을 일기를 쓰듯이 자유롭게 써 내려가 봅니다. 그렇게 집중하여 잡념들을 마구 쏟아내고 그 종이를 과감히 휴지통에 버리세요. 생각들을 쏟아내 버리는 행위가 주는 카타르시스를 느낄 수 있을 것입니다. 생각하지 않으려고 노력하는 것보다 더 좋은 효과를 볼 수 있을 겁니다.

전략 6. 내가 선호하는 공부 방법을 찾자.

☞ 학습자마다 집중이 잘되는 환경이 각기 다르듯이 집중이 잘되는 공부 습관도 각기 다릅니다. 어떤 방법으로 공부할 때 집중도 잘되고 추후 복습하기에도 좋은지 다양한 방법을 적용해보세요. 나만의 공부 방법을 찾는 것이 중요합니다. 소리 내어 읽는다거나, 컴퓨터를 이용해서 요점정리를 하며 공부를 한다거나, 마인드맵을 그려가며 공부를 하는 것이죠. 자신이 선호하는 공부 방법을 찾아가는 시간을 아까워하지 마세요.

12 수면과 컨디션 조절

여러분은 평소에 잠이 충분하다고 느끼나요? 물리적으로 많은 시간을 잤음에도 불구하고 잠이 부족하다고 느낀 적이 있을 때가 있습니다. 바로 수면 습관에 문제가 있다는 신호입니다. 수면은 몇 시간을 자는가도 중요하지만 습관을 바로 잡는 것이 중요합니다. 공부할 때 관건은 집중! 집중력 증진을 위한 중요한 요소 중 하나가 바로 수면 습관 개선을 통한 컨디션 관리랍니다.

[체크리스트] 나의 수면 습관은 괜찮은 걸까?

- ✓ 늘 규칙적인 시간에 자고 깬다
- ✓ 아침에 일어나면 머리가 맑은 느낌이다
- ✓ 자리에 누우면 20분 안에 잠이 드는 편이다
- ✓ 잠자기 전에 과식을 하지 않는다
- ✓ 웬만해서는 낮잠을 자지 않는다
- ✓ 조느라 수업을 놓치는 경우는 거의 없다
- ✓ 주말에도 규칙적으로 자고 깨는 편이다
- ✓ 한번 잠들면 자주 깨지 않고 푹 자는 편이다

[점검 문항 점수 합산 결과]

☞ 7~8개: 좋은 수면 습관을 지니고 있음
☞ 5~6개: 양호한 편
☞ 3~4개: 고쳐야 할 수면 습관이 있음
☞ 1~2개: 수면 습관이 매우 안 좋음

★ 좋은 컨디션을 유지하는 수면습관 만들기 ★

- 수면습관 체크하여 본인에게 맞는 수면량 결정하기
- 수면은 하루 8시간 이상 충분하도록 조절하기
- 취침은 어둡고 조용하며 환기가 잘 되는 곳에서 할 것
- 카페인 음료를 저녁에 섭취하는 것은 자제하기
- 공부하는 중간 반드시 휴식을 취해줄 것

-온라인 동영상 학습 콘텐츠 '7강 수면과 컨디션 조절' 참조

다음의 양식을 참고하여 수면일기를 작성하면서 규칙적인 수면 습관을 들여봅시다.

<수면일기 작성하기>

날짜	잠든 시각	일어난 시각	낮잠 시간	총 수면시간	비고
5월 1일	PM 11:30	AM 7:00	X	7시간 30분	커피를 많이 마셔서 잠들기가 쉽지 않았음. 저녁시간엔 카페인 음료 섭취를 줄이자!
5월 2일	AM 01:00	AM 7:00	1시간	7시간	게임을 하다가 잠들 시간을 놓쳐버려서 수업시간에 졸았음. 일정한 시간에 잠들 수 있도록 노력하자!

13 기억 전략

여러분, 공부할 때 '한 번 본 것을 모두 기억할 수 있다면 얼마나 좋을까?' 하고 생각해 본 적 있나요? 인간은 망각의 동물이라 한번 들어온 정보는 시간이 흐르면 자연스레 잊게 됩니다. 어떻게 하면 이 망각을 줄일 수 있을까요?

[체크리스트] 나의 기억 전략은 괜찮은 걸까?

- ✓ 한 번에 몰아서 공부하기보다 조금씩 자주 공부하는 편이다.
- ✓ 암기과목은 그날그날 복습한다.
- ✓ 외워야 할 내용이 있으면 먼저 요약해본다.
- ✓ 공부한 내용이 시험에서도 잘 기억난다.
- ✓ 무작정 외우기보다 먼저 이해하려고 노력한다.
- ✓ 공부할 때 제대로 외워졌는지 눈을 감고 떠올려본다.
- ✓ 등하교길에도 영어 단어나 수학 공식을 암기한다.
- ✓ 나만의 효과적인 기억 방법을 가지고 있다.

[점검 문항 점수 합산 결과]

☞ 7~8개: 좋은 기억 습관을 지니고 있음

☞ 5~6개: 좋은 습관이 많은 편

☞ 3~4개: 기억 전략이 다소 부족함

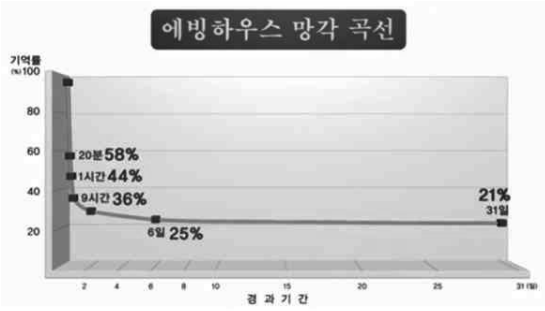
☞ 1~2개: 기억 전략이 비효율적임

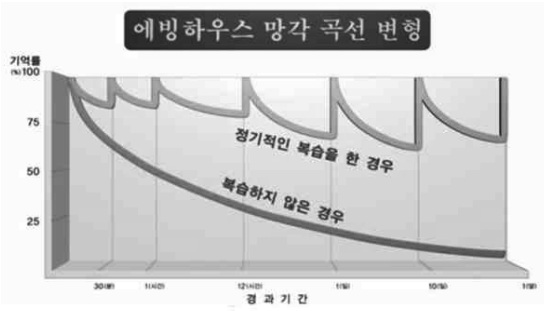
기억력이 언제나 똑같이 발휘되는 것은 아닙니다. 어떤 경우에는 사소한 것까지 잘 기억이 되는 반면, 어떨 때는 중요한 일들도 깜박할 때가 있죠? 공부할 때도 마찬가지입니다. 기억이 잘 되는 과목들도 있지만 반대로 이상하게 잘 외워지지 않는 과목도 있어요. 왜 그런 차이가 날까요?

기억이 잘 안 나는 상황
벼락치기로 공부했을 때
억지로 외우려고 할 때
이해가 부족한 내용일 때
관심이 없는 내용일 때

기억이 잘 나는 상황
집중해서 공부했을 때
목표가 뚜렷하게 있을 때
호기심이 있거나 반복학습을 했을 때
충분히 시간을 투자했을 때

인간의 기억은 시간에 따라 망각이 진행되어 1시간 뒤에는 50% 1달 뒤에는 20% 밖에 남지 않습니다. 이러한 망각은 반복학습을 통해 줄여나갈 수 있습니다. 망각은 정보를 받아들인 직후 가장 급격하게 일어나기 때문에 첫 번째 복습은 가능한 빨리 수행하는 것이 좋으며, 조금씩 그 기간을 늘려가며 반복해주는 것이 좋습니다.





★ 기억의 효율을 높이는 5단계 ★

1. 집중하기: 기억력을 향상시키는 가장 첫 번째는 집중이다.
2. 이해하기: 정확한 이해는 기억을 더 쉽고 단단하게 만들어 준다.
3. 요약하기: 무엇이 중요하고 무엇이 덜 중요한지 알 수 있다.
4. 반복하기: 망각을 이기는 것은 반복의 힘이다.
5. 기억술 사용하기: 장소법, 조직화, 마인드맵 등 기억술을 활용한다.

-온라인 동영상 학습 콘텐츠 '12강 기억 전략' 참조

14 시험대비 전략적으로 하기

학점관리에 아주 중요한 요소인 시험 준비도 계획적으로 하면 더 효율적으로 공부할 수 있습니다.

< 학년도 학기 시험 준비 계획표>

구분	과목명	시험 일정	시험 범위 및 내용	시간 계획
전공	교육공학	6.8.(월) 10:00	1장 교수방법및전략 ~ 4장 교수설계모델	5/25 요약노트 완성하기 6/1 스터디에서 팀원들과 예상문제 교환/풀이하기

★ 시험준비 6:3:1 전략 ★

- 시험일까지 남아있는 기간에 따라 계획을 수립하여 공부하는 전략
- 60%일 때 : 정독, 요약하기
- 30%일 때 : 암송, 문제풀이
- 10%일 때 : 오답 확인하기

-온라인 동영상 학습 콘텐츠 '13강 시험준비 전략' 참조

시험지를 작성할 때는 다음의 사항들을 유의하여야 합니다.

[시험 칠 때 유의사항]

✓ 답하기에 앞서 시험지 전체를 훑어본다.
✓ 시험을 보는 중간중간 시간을 체크하고 관리한다.
✓ 시험이 끝난 후 시험문제를 복습한다.
✓ 선다형 시험에서 모든 선택지를 다 읽어본다.
✓ 답하기 전에 지시문을 다시 읽는다.
✓ 논술형 문제의 경우 군더더기 없이 명확한 답을 적으려 노력한다.
✓ 논술형 문제의 경우 내용 전개를 체계적으로 작성하려 노력한다.
✓ 논술형 문제의 경우 비문은 없는지, 맞춤법이 잘 지켜졌는지 확인한다.