

시간에 쫓기지 않는 학습법

항공운항학과 이승준

작성 동기

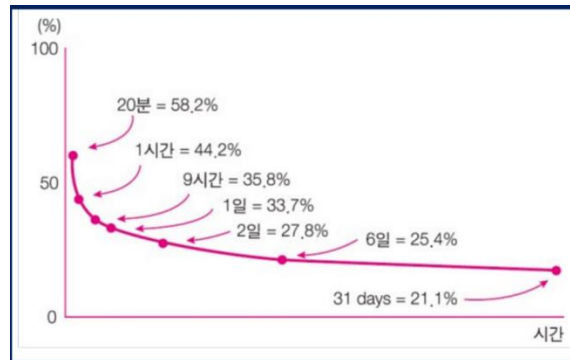
아직도 시험 기간에 몰아서, 시간에 쫓기면서 공부하시나요? 많은 학생들이 시험 기간에만 단기간으로 공부하고 시험기간 후엔 잊어버리곤 합니다. 하지만 이런 방법으로 학습한다면 수면부족, 스트레스 지수가 급등할 뿐만 아니라 시험이 끝나면 남는 게 없게 됩니다. 단순히 성적 채우기 용도에 그치는 것입니다. 저도 과거엔 그랬습니다. 하지만 시간의 압박 속에서 공부를 하는 것이 상당한 스트레스로 작용했고 예민해져서 주변 사람들에게도 영향을 주는 제 모습을 보게 되었습니다. 그래서 시험기간 전부터 여유 있게 공부할 수 있는 방법이 없을까 하고 저만의 학습법을 만들게 되었습니다.

학습 원리

인간은 망각의 동물이라고 합니다. 지나간 일들을 대부분 잊어버리게 되는 것이죠. 에빙하우스 망각곡선이라고 들어 보신 적 있으신가요? 독일의 한 심리학자 헤르만 에빙하우스가 만든 인간의 망각 주기를 그래프로 나타낸 것입니다. 어떤 것을 학습했을 때 20분 뒤에 전체 내용의 58.2%만 기억에 남고 1시간 뒤에는 44.2%만 남는 등 시간이 지날수록 기억에 남는 내용이 적어지게 된다는 이론입니다. 이러한 원리를 기반으로 제가 1년동안 좋은 성적을 얻을 수 있었던 학습법을 소개해드리겠습니다.

과목 당 5번 복습을 통해 시험기간이 여유로워졌습니다. 예시를 들면 오늘 '계기비행론'이라는 과목의 수업을 들었다고 해봅시다. 기억이 절반이 날라는 시간(20분) 전에 학습한 내용을 복습한 것입니다. 단순히 복습을 하라는 것 아니냐고 질문을 하실 수도 있는데요. 맞습니다. 하지만 실제로 수업이 끝나면 다 책을 덮고 나가기 바쁘지 잠깐이라도 내용을 리마인딩하고 자리에서 일어나는 학생은 드뭅니다. 시간이 없다면 자세한 내용이 아닌 전반적으로 학습한 내용이 무엇인지만 훑어도 됩니다. 지금이 골든 타임으로 학습시간이 10분 밖에 걸리지 않는다고 하면 한 달이 지나고 공부하게 되면 더 많은 시간을 투자해야 하는 번거로움이 생기게 됩니다. 그리고 집으로 돌아와 간단하게 오늘 학습한 내용을 읽습니다. 에너지를 써가며 이해하려고 하지 않아도 됩니다. 물론 이해하면 좋겠지만 스트레스를 받으면서까지 복습하지 않아도 됩니다. 결국엔 다 머리속에 남을 것이기 때문이죠. 그 다음 3일 차, 7일차, 14일차, 30일 차에 반복해서 같은 부분을 읽어주는 방식으로 한 학기 동안 학습하면 됩니다. 같은 부분을 반복해서 볼수록 이해가 안되던 것이 풀리기

도 하고 고민하는 과정 후 답을 찾게 되면 성취감 뿐만 아니라 장기기억으로 넘어가는 것이 느껴 집니다. 캘린더에 복습해야 하는 날짜를 기록하면 빠지지 않고 체계적으로 학습할 수 있으니 캘 린더가 없으시다면 하나 구매하시는 것을 추천드립니다. 이 과정을 기반으로 한 학기를 보내 보 면 시험기간 때 매우 여유로워지는 것을 느낄 수 있습니다. 미리미리 적금을 든다는 생각으로 학 습하시면 기분 좋게 공부하실 수 있을 것입니다.

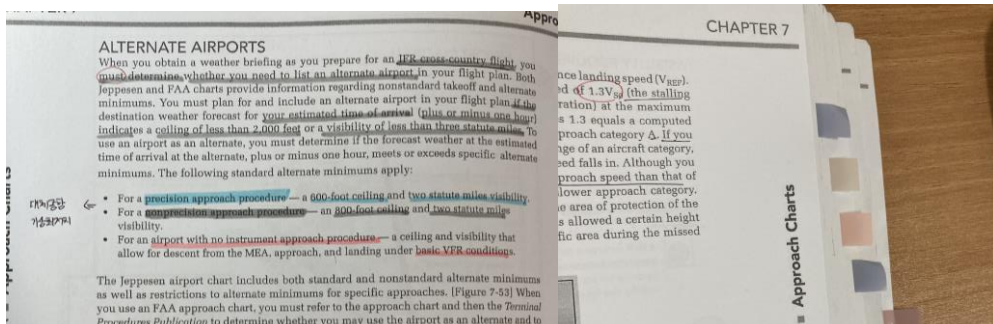


<에빙하우스의 망각 곡선>

세부적인 공부방법

1) 형광펜 색 구분

공부할 때 형광펜을 다양하게 쓰일 수 있습니다. 저는 형광펜을 '중요도'에 따라 색을 구분하여 사용했는데요. 중요하지 않지만 이해할 때 읽으면 좋은 부분(회색), 중요도 중간(파랑), 중요도 높 음(분홍)으로 색을 구분하여 표시를 해 놓습니다. 이와 같이 하면, 책을 다시 볼 때 어느 부분이 중요한 부분이며 이해가 잘 안가는 부분인지 빠르게 파악할 수 있다는 장점이 있습니다. 학습의 우선순위를 두어 공부의 순서를 정확하게 인지할 수 있어 체계적으로 공부할 수 있었습니다.



<형광펜 사용 및 각주 표시>

2) 노트 필기법

단순히 강의자료 PDF만 보면서 공부한다고 해서 장기기억으로 남기 쉽지 않습니다. 저는 노트

필기를 통해 저만의 자료를 만드는데요, 이와 같은 과정은 다음과 같은 이점을 얻을 수 있습니다.

첫 번째로, 머리 속에 새로 저장된다. 컴퓨터를 잠깐 생각해봅시다. 바탕화면에 다양하고 많은 자료, 사진이 어지럽혀져 있으면 산만해지고 집중이 안되는 것처럼, 저희 뇌속에도 학습 폴더를 정리 해놓는 것입니다.

두 번째는 노트 정리입니다. 노트를 만들어 학습내용을 손으로 적으며 정리합니다. 이런 과정을 통해 내가 만든 노트를 통해 어느 위치에 어떤 개념이 위치해 있는지 알 수 있게 됩니다. 예를 들어 열역학 제2법칙에 관한 개념을 저의 노트 3페이지 상단에 적어 놨다고 해봅시다. 그럼 시험 문제에 열역학 제2법칙에 관한 내용이 출제되었을 때 저희는 이 내용이 노트 3페이지 상단에 있었다는 것을 인지함과 동시에 그 개념에 대해 자연스럽게 기억이 나게 됩니다. 그리고 복습할 때도 개념을 적어 놓은 위치를 알기에 바로 펼쳐서 반복 학습할 수 있다는 장점도 있습니다.

3) 수면관리

계획을 짜서 공부를 했음에도 불구하고 어쩔 수 없이 잠을 줄여야하는 상황이 생긴다면 적절한 수면관리가 필요합니다.

첫 번째로, '커피냅'을 활용하는 것입니다. 저희는 보통 잠을 깨려고 커피와 같은 카페인 음료를 마시곤 합니다. 하지만 단순히 커피만 마시기보다 졸음을 더 잘 쫓는 방법이 있습니다. 바로 '커피냅'입니다. 커피냅이란 커피(Coffee) + 낮잠(Nap)으로 커피를 마신 뒤 바로 15~20분 정도 낮잠을 자는 것을 말합니다. 이렇게 할 경우 커피만 마신 것보다, 낮잠만 잔 것보다 효과가 훨씬 큽니다. 커피를 마신 후 카페인의 각성효과가 나타나는 것은 최소 15분 이후입니다. 따라서 각성효과가 나타나기 전에 잠이 들면 카페인의 영향을 받지 않은 채 깊이 잘 수 있는 것이죠. 이렇게 커피냅을 하게되면 공부에 많은 집중력을 발휘할 수 있습니다. 하지만 20분 이상 깊은 잠에 빠지면 효과가 떨어진다고 하니 주의하시길 바랍니다.

두 번째로, 마사지입니다. 저는 잠에 들 때 항상 하는 루틴이 있습니다. 잠에 더 빨리 들고, 자고 일어났을 때 개운함을 가지기 위함이죠. 첫번째로 목 근육 및 두피를 마사지하는 것입니다. 하루 종일 경직되어 있었을 목 뒤 근육과 두피를 손가락으로 꺾꺾 눌러주며 마사지하면 편안함이 들게 되며 근육에 들어가던 힘이 자연스럽게 빠지게 됩니다. 저의 경우, 마사지의 유무에 따라 아침의 상쾌함이 달라서 항상 자기 전 마사지를 하고 잠을 청하곤 합니다.

세 번째로 '슬리피타임'이라는 웹사이트를 추천합니다. 이 웹사이트의 기능은 기상시간에 따라 내가 언제 자야하는지, 잠들시간에 따라 언제 일어나는게 좋은지, 지금 바로 잠들면 언제 일어나는게 좋은지를 알 수 있는 유용한 사이트 입니다. 램수면의 주기를 계산하는 원리로 내가 원하는 의도에 따라 수면 시간 정보를 알려주므로 잠을 줄여야하는 시험기간 맞춤형 사이트입니다.

정리하며

저는 모든 일을 계획하여 하는 것을 선호합니다. 따라서 시험기간에 여유로워질 수 있도록 미리 계획을 세워 공부하고자 노력해왔습니다. 그 후 저에게 맞는 학습법을 만들 수 있었습니다. 학업에 대한 욕심이 많았고 스트레스를 많이 받았던 것이 사실입니다. 하지만 이와 같은 학습법은 체계적으로 흘러가니 스트레스를 받을 일이 많이 줄어 여유가 생겼습니다. 단순히 좋은 것을 따라하는게 아닌 그 이유를 이해하고 글을 읽어 주셨으면 좋겠습니다. 이 글을 읽는 분들도 자기만의 확립된 학습법이 있지 않다면 이 글을 읽고 자신만의 학습법을 찾는데 도움이 되었으면 좋겠습니다. 긴 글 읽어주셔서 감사합니다.