

$$\text{실력} = \text{공부시간} \times \text{집중력}$$

공부의 기법 1. 쉽게 공부하지 마라

1) 공부 시간을 확보하라.

메이저 학원들이 지금까지 유지되고 성과를 보이는 이유는 첫째 공부 시간을 확보해주기 때문이다. 아침에 7시 50분까지 도서관으로 가는 것은 진짜 어려운 일이다. 독학재수가 대부분 실패하는 가장 큰 이유가 아침에 일찍 일어나지 못하기 때문이다. 8시에 수업을 들으려면 즉 머리가 맑게 회전하려면 일단 1~2시간 전에 일어나고 무조건 움직이고 햇빛을 받아야 한다. 이 모든 과정이 등교하면서 가능해진다. 따라서 아침 8시부터 밤 10시까지 공부 시간을 확보할 수 있다는 것이 학교/재종반을 다니는 가장 큰 의의이다. 적어도 월요일부터 금요일까지 이 학습시간은 꼭 확보되어야 한다. 그래야 규칙적인 공부와 생활이 가능하다.

대학수학능력시험은 지식을 쌓는 것이 목적이 아니고 능력을 배양하는 것을 목적으로 하기 때문에, 공부를 매일 꾸준히 하는 것이 중요하다. 능력은 매일의 반복을 통해서만 습득 가능하기 때문이다. 당신이 '근력'을 키우기 위해 운동한다고 생각해보라. 매일매일 꾸준히 아령을 들고 운동할 시간을 확보해야만 근육이 늘고 근력을 키울 수 있는 것과 마찬가지로이다.

2) 내 생활을 장악하라

생활 관리의 중요성을 이야기하겠다. 공부를 한 번 잘했던 사람은 다음 인생의 갈림길에서 공부로 돌파할 수 있는 모든 장애물은 쉽게 통과한다. 어떻게 해야 하는지 알기 때문이다. 간단하다. 결국 자기 생활의 관리가 키워드이다.

첫째, 잠자는 시간을 고정해야 한다. 매일 규칙적인 시간에 자야 한다. 공부에 실패하는 학생의 특징은 하루 공부 잘된다고 새벽 4시까지 공부하다가 그 다음날 수업 시간에 졸고 컨디션이 무너져서 며칠 공부를 엉터리로 한다. 이런 학생들은 사실 답이 없다. 조금만 성찰하면 될 텐데, 계속 실수를 반복한다. 어쩌면 고의일 수도 있다. 자기 인생을 망치고 싶어하는 범죄자! 아무튼 에너지를 잠자는 시간을 고정하는 것에 집중해라.

공부의 기법

둘째, 정해진 시간에 일어나자. 이것이 되면 공부의 99%는 된 것이다. 독학이 실패하는 가장 큰 요인이 이것 때문이다. 그리고 규칙적으로 계획을 세워서 밥을 먹고 운동을 하고 공부를 한다. 생활 리듬을 일정하게 하면 공부리듬과 사고의 리듬도 일정해진다. 평상시 수업시간에 조는 친구들은 수능날 잠깐씩 멍해지는 순간이 온다. 30초에서 1분 정도! 그럴 리 없다고 생각하지만 실제로 그렇게 된다. 그 이유는 우리의 무의식이 그러한 생활 리듬을 기억하고 있기 때문이다. 너무 피곤할 때 쉬는 시간에 잠깐 계획 하에서 하는 것은 괜찮은데, 수업을 듣거나 자습을 할 시간에 자기도 모르게 조는 것은 실제 수능에서 똑같이 나타난다. 내가 학생들을 보면서 느낀 것이 있다. 수능 성적은 그 학생의 인생의 총합이 점수화된다는 것이다. 예외는 있지만 개연적으로 높은 확률이 그렇다. 그가 초중고 학창 시절에 어떻게 살았는지, 그리고 수능까지 8개월 여 남은 동안 어떻게 사는지가 그대로 무의식에 각인되고 수능에서 점수로 나온다. 짧은 시간 준비해서 보는 내신은 삶의 총합이 점수로 나오지 않을 수 있지만, 긴 호흡을 가진 수능은 자기와 자기 삶을 얼마나 이해하고 계획 하에서 살 수 있는지가 중요하다. 사회에서 학벌을 인정하는 이유이기도 하다. 학벌이 좋은 사람이 전부 그렇지는 않지만, 개연적으로 자기를 이해하고 목표를 수행하는 능력이 우수하기 때문이다.

셋째는 자습시간을 최대한 확보하는 것이다. 재수생 시절 난 교실에 제일 먼저 가려고 했다. 아침에 자습시간을 확보하기 위해. 내가 1월에는 입실 1등을 놓친 적이 없는데 정규반이 되면서 입실 1등을 한 적이 없다. 몇 달 내내 슬펐다. 그래서 내 1등을 뺏은 친구에게 지기 싫어서 매일 자기 전 각오를 다지고 아침에 벌떡 일어났다. (그렇지만 못 이겼다. 나중에 들으니 아침에 안 씻는다고 하더라. --) 이 친구는 수능을 조금 못 봐서 광주교대를 갔지만, 여전히 내가 인정하는 친구이다. 계획을 계속 실천하다 보니까 내가 해야 할 것은 많고 내게 남은 시간은 적다는 것을 알게 되었다. 그래서 자습 시간을 최대한 확보하고 집중력을 유지하고자 했다. 일단 일찍 와서 1시간 확보, 쉬는 시간 7번 중 1~2번은 화장실 가고 5번은 확보해서 50분 확보. 점심 시간 1시간 중 밥 먹고 양치하는 시간 15분 빼고 45분 확보. 저녁 시간 70분 중 15분 빼고 55분 확보. 7시부터 11시 반까지의 자습 시간 4시간 반 확보! 나는 자습 중 쉬는 시간에 진짜 쉬는 학생들을 보면 좀 짜증났다. (그렇게 살아도 나보다 공부를 잘하는 사람이 대부분이었기 때문이다.) 그것은 학원에서 규정한 쉬는 시간이고, 난 내 공부에 있으면 공부를 해야지, 왜 쉬나? 화장실 갈 사람들을 위해서, 매점 갈 사람들을 위해서, 공동체의 질서를 유지하기 위해서 설정한 규칙인 것이지, 내가 진짜 쉬어야 하는 시간이 되는 것은 아니다. 본질을 파악하면 무엇이 중요하고 무엇이 중요하지 않은지 판단이 된다. 그것이 성찰의 힘이다. 자신이 삶의, 공부의, 시험의, 그리고 수험 생활의 주체가 되어야 한다. 이렇게 살면 확보되는 자습 시간이 총 7시간이다. 고등학교에 있으면 자습시간이 부족하다는 것은 자신이 부족함을 외면하는 것이다. 진실과 실체를 외면하는 기만적 행위이다. 스스로에게 묻자! 자신이 자신의 최선을 다했는지, 혹시 자신의 최선은 부족하지 않았는지, 자기 위안에 불과하지 않은지. 고통스럽고 괴롭지만 자신을 직시해야 한다. 그러면 새로운 삶을 살 수 있다. 여러분이 원하는 것을 얻기 위해 목표를 설정하고 자신을 관리하며 매일 실천하는 능력을 얻게 된다. 제일 중요한 자존감과 자기 확신을 얻게 된다. 인생은 그 힘으로 산다고 난 생각한다.

3) 알은 껍질을 깨고 나온다. 자신의 틀을 깨라.

(좋은) 수업을 들으면서 자신이 공부하는 것의 한계를 인식하고 극복하게 된다는 것이다. 자신보다 뛰어난 선생님들의 강의를 듣고 이해만 하지 말고, 자신이 선생님이 지시한 대로 할 수 있는지에 에너지를 집중해야 한다. 대부분의 사람은 자신이 쉽게 할 수 있는 정도의 노력만 하려고 한다. 그게 편하고 인간의 본성이기 때문이다. 그러나 공부실력을 쌓으려면 자신이 못하던 것을 할 수 있어야 한다. 공부 는 절대 쉽게 하면 안 된다.

자신이 안다고 생각하지만, 실제 수능에서는 자신이 정확하게 모른다는 진실과 맞닥뜨리게 되고, 실제 자신은 올바르게 읽고 사고하고 판단할 수 없다는 자신의 실체를 알게 된다. 수능장에서 그런 상황에서 처하면 +1수행이다. 그것을 막기 위해 평상시 수업을 들으면서 내가 선생님이 지시한 대로 실제로 할 수 있는지에 집중해야 한다. 그 결과 매일 자신의 한계를 인식하고 선생님의 지시를 받아 그것을 격파하고 올바른 방향으로 성장해야 한다. 이것을 하면 수험 생활의 하루하루는 여러분 인생의 제일 빛나는 시기가 될 것이다. 많은 학생들이 실제로 그렇게 느꼈다. 수능이 얼마나 자기 인생에서 가치있는 경험인지! 생각해보자. 자신을 성장시키는 것보다 즐거운 일이 있는가? 매일 자기 내면의 경험치를 쌓고 레벨업을 하자. 경험치가 쌓이는 것이 눈에 보이면 자기 확신이 생긴다. 시험은 자기 확신이 있어야 잘 볼 수 있다. 그것의 본질을 모르는 사람은 그것을 대범함이라고 표현하지만, 사실은 대범함을 타고난 것이 아니라 엄청난 노력을 통해 얻은 확신 때문에 나오는 용기인 것이다. 여러분은 이러한 확신을 갖기 위해 치열하게 사고하고 노력해야 한다.

공부의 기법 2. 집중력과 계획의 기법 10개

내가 처음 학생들을 상담하면서 공부 경험이 없는 친구들이 계획을 세우는 법에 대해 전혀 모르는 것을 보았다. 이제 여러분들은 쌤이 2년 간 갖고 닦은 결과물인 이 글을 잘 읽고 모르면 여러 번 반복해서 읽고 의도를 이해한 후 실제로 행할 수 있도록 하자.

1) 자신의 최대 목표를 적어라.

자신의 분명한 목표를 세우고 그것을 써보자. 예를 들면 자신이 국영수 등급이 전부 각각 4등급 즉 국영수 등급합이 12등급이다. 그러면 공부를 성공적으로 했을 때 과목별로 평균 2~3등급을 올릴 수 있다. 그러면 진짜 성공했을 때 국영수 등급을 합쳐서 3~6등급이 나올 수 있다. 그러면 그런 대학을 목표로 세운다. 국영수가 전부 1등급 컷에 걸리면 서성한을 갈 수 있다.(문과 기준) 물론 이제 영어가 절대 평가가 됐으니, 이를 탐구로 바꿔서 생각해도 된다. 아무튼 최대한 높은 목표를 세우고 쓰자!

2) 이기적 욕망을 찾아라.

목표를 이루고 싶어하는 이유인 자신의 이기적 욕망을 꼭 적어보자. 이때 이 욕망은 내밀한 것이고 이기적일수록 효율적이다. 여학생의 경우 '내가 좋은 대학에 가서 박보검이나 이종석같은 남자를 만나겠어! 김태희처럼 서울대를 간 후, 지성과 미모를 겸비한 존재로 인정받고 탤런트가 되겠어!', 남학생의 경우 'XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX' 등등 진짜 자신의 적나라한 욕망을 그야말로 적나라하게 적는다. (물론 창피하니까 절대 남에게 보여주지는 말자.)

3) 선한 욕망도 찾아라 (제발..)

물론 선한 욕망도 생각해보면 좋다. 정의롭고 아름답고 윤리적인 욕망도 물론 좋다. 올해 공부에 성공하면 최소한 내 이기적 욕망은 이루고, 최대한 사회적 이상까지 실현할 수 있을 테니까! 세상을 아름다운 방향으로 바꾸는 것. 이때 아름다운 방향이란 인간이 인간으로서의 자유와 역량을 마음껏 펼칠 수 있는 세상을 만드는 것이다. 이를 위해 내가 작은 힘이나마 보태고 세상을 떠날 수 있다면 죽을 때 편한 마음으로 눈을 감을 수 있지 않을까하는 생각! 나중에 우리의 후손이 한국 사회에서 살면서, 더 이상 Hell조선이라고 하지 않고, 행복하게 살 수 있는 세상. 그를 위해 내가 해야할 일과 갖추어야 할 역량 등등을 생각하는 것도 하나의 방법이 될 수 있다.

4) 과목별 장기 목표를 설정하라.

이제 기본적 틀이 완성됐다. 이제 수능까지 남은 기간 동안 자신이 갖추어야 할 각 과목별 능력과 목표를 생각하자. 국어를 예로 든다면 글을 출제자의 의도대로 정확하게 읽을 수 있는 능력 배양, 헛갈리는 선지가 나올 때 정확하게 파악하는 역량 배양 등이 있다. 남은 기간 동안 해야 할 것을 다 적어본다. 이것이 장기 목표의 설정이다. 이는 한 번 설정한 후 고정하는 것이 아니라, 공부하면서 계속 수정해야 한다. 그를 위해 컴퓨터에 파일로 정리하든지(비추), 노트에 정리할 것이면 수정할 수 있는 공간을 충분히 확보해 놓으면 된다.

5) 중기 계획을 설정하라.

1년 목표로 장기목표가 나왔으면 6월 평가원 전까지 목표를 정한다. 나중에 실천하면서 계속 수정하면 되니까 너무 스트레스 받지 말고, 일단 정해라. 그리고 다음으로 6월 평가원 전까지의 중기 목표를 3등분해서 3월 달의 목표를 정하고(한 달 목표) 그것을 다시 4등분해서 1주의 목표를 정한다.(한 주 목표) 계획은 보름 정도 실행해보면 자신이 무엇을 할 수 있고 무엇을 할 수 없는지 알게 되니까 계속 수정하면 된다. 일단 계획을 세우고 실천하는 것이 중요하다. 일단 해라.

6) 주간 계획을 세워라.

1주의 계획을 5등분해서 월요일에서 금요일까지의 계획으로 삼는다. 이렇게 5일의 계획을 실천하기 위해서는 학교 생활을 성실하게 하는 것이 가장 중요한 수단이 된다. 월요일부터 금요일까지의 자습량과 학습량을 규칙적으로 확보해야 한다. 명심하자. 평일 공부가 중요하다. 일단 5등분을 해서 매일의 공부 목표를 정했으면, 매일 아침 가급적 일찍 오자. 제발 부탁이다. 좋은 대학을 가고 싶으면 매일 아침 일찍 와라. 매일 7시에만 등교해도 9개월 동안 1시간의 자습시간이 더 확보된다. 아침에 와서 멍하니 있으면 하루 종일 멍하게 있게 된다. 아침에 오면 바로 10분에서 30분 정도 사용하여 계획을 세우자. 계획 세우는 시간은 아깝지 않다. 이는 자신을 성찰하는 시간이고, 성찰하는 것은 하루 공부의 집중력과 효율성을 높이는 최고의 수단이기 때문이다. 계획을 세우기 위해서는 미리 그날의 학습 목표를 확인하고 시간을 배정하자.

7) 계획이 너 자신을 알게 한다.

인간이 공부를 할 때, 어려운 점이 2가지 있다. 첫째는 무엇을 얼마나 할지 모른다는 것이다. 이것 때문에 공부를 하려고 하면 자꾸 낭비되는 시간이 생긴다. 공부하려고 하면 자꾸 책상을 치우고 싶고 짐을 정리하고 싶고 다른 엄청 중요한 일이 생긴다. 여러분만 어려운 것이 아니다. 그러니까 계획을 미리 세워서 정해진 시간에 무엇을 얼마나 할지를 미리 알고 있어야 한다. 그래야 시간 낭비 없이 공부에 몰입할 수 있다.

이것이 집중력의 핵심이다.

내가 어느 시간에 무엇을 얼마나 할 것인지를 명확하게 알고 있는 것! 인생을 이렇게 살 수 있는 사람은 짧은 시간 동안만 가지고 비교할 때는 다른 사람들과의 격차가 크게 나타나지 않지만 그것이 한 달 두 달 오랜 시간 동안 축적이 되면 타인과 넘어설 수 없는 격차를 갖게 된다. 입시괴물 혹은 천재라고 불리는 사람들의 탄생이다. 인간의 자연스러운 본성을 거슬러 올라서 위대한 성취를 이룰 수 있다. 그래서 계획을 세우는 시간이 아깝지 않은 것이다. 하루 중 낭비되는 시간을 막기 위해서 아침에 집중적으로 계획을 세우는 것이 좋은 수단이다. 사람의 취향에 따라서 구체적 계획이 아닌 느슨한 계획을 세우는 것이 좋을 수도 있고 계획을 밤에 세우고 자는 것이 좋을 수도 있다. 다양한 시도를 해보고, 자신에게 맞는 방법을 찾자. 단, 이는 머리 속으로 상상만 하지 말고 일단 실천하면서 끊임없이 수정해야 하는 것이다.

8) 중요한 것과 급한 것부터 시간을 배분하라.

두 번째 어려움은 과목별 시간 배분을 잘 하지 못한다는 것이다. 공부 경험이 적은 학생은 공부의 균형을 상실한다. 특히 독학하는 학생들이 이런 함정에 빠진다. 자신의 오류를 직면하게 되는 긍정적 경험과 만날 기회가 적기 때문이다. 독학반에 있으면서 이러한 학생은 꼭 성찰을 통해 수정을 해야 한다. 이런 학생은 자신이 수학이 안 나오면 몇 달 간 수학만 한다. 그래서 수능에서 수학은 1등급이 되는데 (이것도 극소수) 국어는 4등급이 나오고 그 결과 N수행 특급 열차를 타게 된다. 공부의 균형이란 무엇인가? 일단 자기에 대한 성찰을 통해서 자기를 이해하고 있어야 균형을 맞추는 것이 가능하다. 일단

공부의 기법

매일 자신이 자습 가능한 시간을 정확하게 파악하고 과목별 공부시간을 배분한다. 예를 들면 자습 시간이 7시간이라고 가정하면, 1시간은 무조건 예비시간으로 남기고 나머지 6시간을 과목별로 배분한다.

자기가 수학이 약하고 국어도 약하고 탐구나 영어는 괜찮다고 가정하고 시간을 배분하면 다음과 같다. 이는 일반적인 학생들도 준수하면 좋은 것이니 참고하자. 일단 자습 시간의 절반은 수학에 배분한다. 여기서 3시간은 수학이다. 나머지 시간을 자신의 실력과 과목의 중요도에 따라 배분한다. 나머지 자습 시간 3시간 중 1시간은 국어, 1시간 20분은 탐구, 40분은 영어 이런 식으로 배분한다. 이과는 과탐이 어렵고 중요하니까 1시간 20분을 배정하고 문과는 사탐이 상대적으로 쉬우니까 시간을 줄이고 주말에 공부하는 것도 좋은 방법이다. 수업의 복습은 이 과목별 공부에 녹이는 것이 좋다. 예를 들면 복습을 1시간으로 설정하고 이것을 과목별로 시간을 배분한다. 그리고 나머지 자습 6시간 중 1시간은 예비 시간으로 두고 5시간을 과목별 비중에 따라 배분하는 방식이다.

9) 계획은 구체적으로, 정확하게 세운다.

공부 계획을 세우고 실천할 때의 주의 사항이 있다.

첫째, 계획을 세울 때는 구체적으로 정확하게 세운다. 예를 들어 국어 공부의 장기 계획이 독해력과 사고력의 배양이고, 오늘은 그것을 이루기 위한 수단으로써 5문제를 풀고 1지문을 분석한다고 하면 일단 5문제를 시간 재고 푼 후 채점하고 애매한 지문을 고민하고 애매한 선지에 생각을 쓴 후, 1지문을 강 썸의 지시대로 분석한다. 이때 중간고사 전날 벼락치기 하는 것처럼 집중해야 한다.

(사실 나는 벼락치기가 뭔지 잘 모른다. 해 본 적이 없어서...) 예를 들어 6시 30분에 와서 6시 50분 까지 계획을 세우고, 6시 50분부터 7시 50분까지 국어공부시간이라면 6시 50분이 되자마자 조금의 망설임도 없이 문제 풀이에 도달하고 채점하고 정오답 근거 쓰고 분석한다. 시간 제한은 1시간이니까 이 시간 내에 못하면 죽는다고 생각해라. 그 정도의 각오가 필요하다는 것이다. 분석하다가 마지막 단락이 남았는데, 국어에 배정된 시간이 끝나면 바로 펜을 놓고 다음 과목으로 가야 한다. 가차 없다.

이런 식으로 몇 번 하다 보면 자신이 주어진 1시간 동안 어떻게 공부해야 효과적인지를 스스로 고민하게 되고 자기만의 공부방식이 만들어진다. 이때 다 하지 못한 마지막 단락은 예비 시간 1시간 동안에 하면 된다. 국어가 끝나고 다음이 수학 시간이라고 가정하면 무엇을 얼마나 할지가 미리 설정되어 있어야 한다. 공부시간에 무엇을 할지를 고민하는 사람은 공부 효율도 낮고 집중력도 떨어진다. 첫 1시간 동안 정사영의 개념을 설명한 교재를 복습하기로 했으면 그 시간이 되면 1초도 고민하지 말고 바로 그것을 공부한다. 그리고 1시간이 지나도 다 못했으면, 바로 펜을 놓고 다음 계획으로 이행한다. 다 못한 것은 예비 시간에 하면 된다. 이런 식으로 하루의 자습을 설정한다.

10) 여유 시간도 계획에 포함하라.

하루를 이렇게 공부하면 반드시 계획에 미치지 못한 분량이 나온다. (사람이라면) 이를 예비 시간 1시간 동안에 무엇을 우선적으로 할 것인지 3분 정도 고민하고 그것을 실천한다. 자습의 맨 마지막 10분은 그날의 공부를 평가하고 성찰하는 시간을 갖는다. 계획은 적절했는지 너무 적거나 많지는 않았는지 등등, 그리고 그날 계획 중 무엇을 못했는지 확인하고 다음날 공부할 분량을 수정한다. 이렇게 주 5일

을 하고 나면 못한 부분이 많이 축적될 것이다. 그러면 주말은 다 예비시간이 된다 ^^ 토요일 자습 시간은 전부 예비 시간이고 토요일 아침에 계획을 세워라. 그 주에 못 끝낸 것을 확인하고 주말에 그것을 다 끝내자. 주말에도 못하면 다음주 계획으로 넘겨서 다음주 공부량을 수정하면 된다. 이렇게 3주만 계획을 세워서 하면 자신이 어떤 사람이고 어떻게 공부해야 할지를 알 수 있다.

결론 : 내 계획을 다 실천하지 못해도, 나는 성공한다.

나도 계획을 70% 정도를 달성하는 날이 대부분이었다. (진짜다) 모두가 계획을 100% 실행하지는 못한다. 자기 계획의 7-80%만 해도 여러분이 원하는 대학을 갈 수 있다. (서울대를 가고 싶었다는 것은 함정어타) 중요한 것은 계획을 다 실행하는 것이 아니라 그것을 실행하기 위해 끊임없이 고민하고 갈망하며 공부하고 노력하는 것이다.

나아가, 공부를 하면 자기를 이해하고 발견하게 된다. 그리고 자기를 이해하는 사람은 자신을 확신할 수 있고 자존감이 높아진다. 사실 공부의 진짜 목적은 대학을 가는 것이 아니라, 자기 발견과 자기 향상 그리고 자기 확신과 자존감이 고양이 아닌가 싶다.

세상에 완벽한 것은 없다. 인생을 대충 살아도 단기적으로는 성공할 수 있다. 워낙 여러 가지 요인이 작용하기 때문이다. 머리가 엄청 좋은 친구들은 혼자 놀면서 공부해도 명문대를 갈 수 있다. 그러나 그것은 보편적인 사례가 아니다. 상관관계가 높은, 통계적 다수의 길을 보아야 한다. 보편적 인간이 선택하는 길은 가장 확률 높은 방식을 선택하는 것이 좋다. 그것이 싫으면 오늘 전재산을 털어 비트코인을 사라!!!