

**김지석**

**현역 수능 평균 3등급**

**6월 논산 훈련소**

**공익 1년차 서울대/한의대 합격**

·  
·  
·

**\*3개월 만에 5등급 5수생 치대 보내기**

**\*6월부터 시작한 재수생 의대 보내기**

**\*작수 4등급 3월 모고에 1등급 만들기 등**

**‘실전적인 방법’으로**

**압도적으로 빠르게 결과를 냅니다.**

**꿈꾸는 자에게 길이 될, 김지석**

# 공부 마찰력 줄이기

공부 마찰력이란?

공부를 시작하기까지 너무 힘이 드는 것을 말합니다. 헬스장 가기 싫어, 공부하기 싫어 등등 우리는 무수한 많은 마찰력을 만나게 되는 데요. 이번에는 공부 마찰력을 줄이고 내가 세운 계획을 100% 활용하는 방법에 대해 알려드릴게요!

## ■ 내가 세운 계획이 망하는 이유, 첫번째

1. 계획은 이미 세워졌는데 공부해야 한다는거 머리로 아는데 실천이 힘든 경우
2. 오늘 하루 계획대로 시간이 다르게 흘러갈 경우 (밥을 늦게 먹는다든가, 버스가 늦게 왔다거나) 타이트한 시간에 맞춰 짜여진 계획에 차질이 생겼을 때 그렇게 공부하기가 싫습니다. 뭔가 계획이 더럽혀진거 같거든요. 그런데 여러분. 공부를 잘하려면 이런 마음을 비워야 합니다.

## ■ 내가 세운 계획이 망하는 이유, 두번째

내가 세운 계획이 망하는 두 번째 이유는 현실에 기반해서 계획을 세운게 아니라 환상을 계획해서 그렇습니다. '보여줄게 완전히 달라진 나'를 상상하면서 방학을 보내는데요. 그런데요. 여러분. 책상에 앉으면 바로 성적이 오르나요? 아니죠. 공부가 재밌나요? 아니죠. 하루만에 책 한 권씩 마스터 할 수 있나요? 아니죠.

완전히 달라질 줄 알면서 계획을 세웠는데 정작 실천하다보면 달라지는 것도 없는거 같고 하루하루 공부하는 양이 미미하기만 합니다. 이럴 경우 머릿속에는 엄청난 마이너스 RPE가 생기게 돼요. 즉 뇌가 공부하면 할수록 기분 나빠지고! 손해야! 이것말고 얼마나 즐거운데 많다고! 하는 거죠. 내가 원대하고 방대한 계획을 잡으면 잡을수록 나의 자존감만 갈려나갑니다.

계획은 거창한 계획을 세우면 안돼요. 지금 나의 상황에서 1. 조금씩 2.매일 바뀌면 성공하는 거예요. 하루에 몸무게를 10kg를 뺄 수 없듯이 하루만에 5등급이 1등급이 될 수 없는 것도 같은 이치입니다.

## ■ 내가 세운 계획이 망하는 이유, 세번째

하루에 수학 30문제 풀어야지. 비문학 3개씩 풀어야지. 이렇게 계획했는데 오늘따라 유독 문제가 어려워. 오늘 컨디션이 안 좋아. 그래서 다 못하면 오늘 하루 망친건가요? 계획은 어디까지나 가이드라인일뿐 완전하게 100% 지킨다는 생각은 버려줘야 합니다.

### ■ 솔루션1. 공부 마찰력 줄이기

공부 계획의 문제점은 1. 내가 세운 계획이 망했거나 2.내가 계획한 것보다 나의 실천한 분량이 적거나 3. 오늘 공부를 못(안)하거나 할 때 공부를 지속할 힘이 없습니다.

그래서 공부가 자동으로 시작되는 구조. 마찰력을 줄여야 해요.

사람이 '의지'에 기대는 '노력'만 하게 된다면 절대 오래 버틸 수 없어요. 나의 의지와 노력이 개입하기 전에 미리 자동적으로 시작되는 구조를 만들어야 해요.

### ■ 솔루션2. 공부 포션 줄이기

수능 시간표대로 공부하겠다고 80분 국어공부하고 100분 수학 공부하는 것보다 포션을 15분씩 잡아서 여러차례 공부하는 것이 훨씬 좋습니다. 평범한 사람들은 생각보다 집중력이 좋지 않아요. 한 과목을 오래 공부하면 반드시 탄생감이 찾아옵니다. 차라리 공부 포션을 줄여서 공부 과목을 여러차례 바꾸는 것이 중요해요.

### ■ 솔루션3. 공부 계획에 '빈칸' (만능칸) 만들기

실천 못하는 계획들은 너무 뻑뻑합니다. 나가야 할 진도가 대부분 너무 많아요. 그런데 여러분. 진도만 나가고 다 까먹으면 나간 진도 아무 소용 없습니다. 진도가 나간만큼 내가 기억해야 소용이 있지요.

그래서 공부 계획에는 빈칸이 있어야 해요.

### ■ 공부 마찰력 줄이기

앞으로 저와 함께 공부 마찰력을 이제부터 줄이기 시작할건데요! 어차피 나 혼자하는 거니까 최대한 솔직하게 적으면서 지금 나의 공부 상황은 어떤지 짚어보기로 해요. 나의 상황을 정확하게 인식하고 공부 마찰력만 줄여도 게으른 걸 탈피 할 수 있을 거예요.

# 공부 마찰력 줄이기 [실전편]

## ■ STEP1 나는 언제 공부하기가 싫은가?

내가 공부하기 싫은 순간이 언제인지 적어보세요. 매일 매순간 공부하기 싫을 수도 있겠지만 내가 진짜 공부하기 싫을 때가 언제였던가? 나의 생활을 한 번 되돌아보고 내가 공부하기 싫은 순간들이 언제인지 어떤 감정일 때 공부하기 싫은지 적어보세요.

## ■ STEP2 내가 공부하고자 하는 이유는?

이번에는 내가 공부하고자 하는 이유를 적어볼게요. 꿈이 없어도 가고 싶은 대학이 없어도 괜찮아요. 일단 공부하기로 마음먹었다면 그 마음먹은 이유, 소소하더라도 적어보는 거예요.

## ■ STEP3 나만의 트리거 설정하기

대부분 학생들은 밥 먹고 나서 늘어지고, 공부한다고 책상에 앉아서 청소부터 하는 친구들이 많은데요. 우리가 공부에 바로 시작할 수 있도록 트리거를 만드는 거예요. 예를 들면 밥 먹자마자 영어단어 30개씩 보기 집에 들어가자마자 외출 옷 그래도 입고 책상에 앉아서 10분만 공부하기.

1. 나는 밥 먹자마자 무얼 할 건지?
2. 내가 평소 스카/독서실/학원/집에 도착하자마자 무얼 할 건지? 생각해보고 적어보기로 해요.

## ■ STEP4 만능칸 설정하기

트리거를 적어 봤다면 매일 공부 시간의 최소 10%이상은 빈칸으로 설정해두는 겁니다.

이 빈칸은

1. 당일 복습 2.그날 못한 공부, <진도 복구 시간> 3. 오늘 했던 공부내용 기록하기 로 활용하는 거예요.

나는 하루 평균 얼마나 공부하는지. (예: 7시간) 만능시간은 얼마나 설정한 건지 정해보도록 해요.

(예: 7시간 =420분 /만능칸 시간 40분 이상)

## ■ STEP5 1주일 실천 후 Reflection 시간 갖기

나에게 꼭 맞는 계획은 하루 아침에 단 한번에 세워지지 않습니다. 내가 계획한 대로 1주일을 실천해보고 다시 세워보는 거예요. 계획을 자주 바꿔도 문제지만 맞지도 않는 계획 안 바꿔도 문제예요.

1주일 동안 내가 세운 계획을 실천해보고 STEP1-4까지 다시 해보는 거예요.

내가 공부하기 싫은 공부 마찰력의 순간이 바뀌었는지

공부하고자 하는 이유가 바뀌었는지

나만의 트리거 실천해봤는데 별로더라. 다시 바꿔야 겠다 라는 마음이 들었는지

만능칸의 시간을 수정 (늘리거나/줄이거나) 해야겠다. 이렇게 계획은 1주일 실천 후 Reflection 시간을 꼭 가집시다!

# 15분 공부 실천표

## ■ 15분 실천표

15분 공부 실천표는 15분마다 과목을 바꾸라는 얘기가 아닙니다.

처음부터 3시간 내내 수학공부를 하다보면 반드시 공부 집중력이 떨어지는 순간이 옵니다.

그러면 지체 없이 공부 과목도 바꾸어 봐요! 집중력이 쉽게 유지될 수 있어요.

오늘 하루 나의 계획과 실천하고 그걸 옆의 칸에 기록해보세요.

밥 먹은 거 화장실 간 거 놀았던 거 까지 모두 기록해보면서

내가 주로 무엇을 하고 쉬는지

공부하다가 언제 집중력이 떨어지는 지를 실천표에 기록해보세요.

공부 중간 중간 나의 상황을 업데이트 하고

하루 마무리 시간에 오늘 나의 공부 계획과 실천은 괴리가 있었는지

아니면 다했는지를 평가하고

매일 내가 세우는 공부계획이 현실적이도록

매일 나의 실천이 계획과 닮아가도록 노력하는 것이 중요합니다.

시	~15분	~30분	~45분	~00분
05				
06				
07				
08				
09				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				

# 15분 공부 실천표



시	~15분	~30분	~45분	~00분
05				
06				
07				
08				
09				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				

시	~15분	~30분	~45분	~00분
05				
06				
07				
08				
09				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				