

공 진 단

100개의 항목으로
내 공부를 진단하는
공부 진단 체크리스트

© 김지석수학연구소

ISBN 979-11-91721-26-3

CONTENTS



체크리스트

| | |
|----------------------------------|----|
| 1주일 데이터로 파악하는 나의 문제점 | 8 |
| 일상생활 속 나의 문제점 파악하기(시간/스트레스관리/의욕) | 9 |
| 내 공부습관 속 나의 문제점 파악하기 | 11 |
| 나의 컨디션 속 나의 문제점 파악하기 (체력관리) | 12 |
| 공부 전반 속 나의 문제점 파악하기 | 13 |
| 불안한 마음의 문제점 해결하기 | 18 |
| 이번 주 공진단 결과 분석하기/ 다음 주 계획 수립 | 20 |



문항해설

/

칼럼

| | |
|---|----|
| [1~10번 문항 해설] 1주일 데이터로 파악하는 나의 문제점 | 22 |
| [11~23번 문항 해설] 일상생활 속 나의 문제점 파악하기 (시간 관리/스트레스 관리) | 24 |
| [24~29번 문항 해설] 공부 의욕 없는 나의 문제점 파악하기 (공부 의욕 관리) | 26 |
| [30~40번 문항 해설] 내 공부습관 속 나의 문제점 파악하기 (공부 습관 관리) | 27 |
| [41~46번 문항 해설] 나의 컨디션 속 나의 문제점 파악하기 (컨디션 관리) | 28 |
| [47~92번 문항 해설] 과목별 공부 속 나의 문제점 파악하기 (과목 공부 관리) | 29 |
| [93~100번 문항 해설] 불안한 나의 마음 문제점 파악하기 (수험생 불안감 관리) | 30 |

공진단 FAQ

✓ 공진단 사용법 (10초 요약)

- ① 일주일 공부한다
- ② 일요일 밤 공진단 작성 (20~30분)
- ③ 문제점 TOP3 찾기
- ④ 다음 주 행동으로 바꾸려고 노력하기
- ⑤ 4주 반복

✓ 공진단은 왜 100문항인가요?

공진단은 100문항이지만, 이유는 단 하나입니다. **공부는 한 가지 이유로 무너지지 않기 때문**입니다.

생활, 감정, 습관, 공부방법이 한꺼번에 섞여서 복합적으로 무너집니다. 그래서 공진단은 공부 전체를 점검하도록 100개의 질문으로 만들어졌습니다.

✓ 공진단을 어떻게 하면 잘 사용할 수 있나요?

공진단은 여러분의 공부를 객관적으로 점검하는 시간입니다.

잘 보이려고 답하지 마세요. 솔직한 답이 여러분을 살립니다.

공진단은 나의 공부 건강검진으로 사용하세요.



✓ 공진단은 무엇인가

이 공진단 공부법은 제가 **서울대학교 수학교육학과에 합격할 때 실제로 사용했던 공부 점검 시스템**입니다. 공부를 기록으로 관리하기 시작하면서 공부의 흐름이 완전히 바뀌었습니다. 그리고 그 시스템으로 공부를 정리해 공익생활을 하면서 재수했는데 서울대와 한의대 합격까지 단 4개월이 걸렸습니다. 공진단은 공부를 ‘감정’이 아니라 ‘기록’으로 점검하는 시스템입니다. 대부분 **공부가 무너지는 이유**는 의지가 약해서가 아니라 **내 공부를 정확히 모르기** 때문입니다.

✓ 언제 작성하는가

공진단은 매일 100문항을 다 쓰는 자료가 아닙니다. 기본적으로는 **일주일에 1번, 한 주를 마무리하는 날**에 작성하는걸 추천합니다. 공진단 작성에는 약 20~30분 정도가 필요합니다. 가장 추천하는 시간은

- 일요일 밤
- 혹은 다음주 계획을 세우기 전

입니다.

공진단 질문에는 **너무 오래 고민하지 말고 직관적으로 답하는 것**이 제일 좋습니다.

어떻게 작성하는가

1단계. 일주일을 먼저 잘 살아본다.

공진단을 채우려고 살지 말고, 먼저 일주일을 최대한 성실하게 살아보세요. 완벽하게 살 필요는 없어요. 있는 그대로의 나를 확인하는 것이 더 중요합니다.

2단계. 체크리스트에 솔직하게 답한다.

잘 보이려고 쓰지 마세요. 스스로를 속이면 공진단은 아무 의미가 없습니다. 공진단은 남에게 제출하는 자료가 아니라 내 공부를 살리기 위한 자료입니다.

3단계. 문제점을 3개만 고른다.

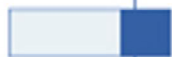
100문항을 다 쓰고 나면 내 문제점이 많이 보일 수 있습니다. 하지만 한 번에 다 고치려고 하지 마세요. 이번 주에 가장 중요한 주제 3개만 고르세요.

4단계. 다음 주 행동으로 바꾼다.

문제만 찾고 끝내면 의미가 없습니다. 반드시 “그래서 다음 주에 무엇을 바꿀지”까지 적어야 합니다.

나를 더 정확히 알고, 다음 주를 더 잘 살게 만드는 것입니다. 그래서 약점을 수정하는 것 까지가 공부입니다. 공진단은 문제를 많이 찾는 것이 목적이 아닙니다. 가장 시급한 문제 3개만 찾는 것이 목적입니다.





내 공부를 진단하자! 김지석의 공진단 공부법

지금부터 여러분의 공부를 솔직하게 진단해봅시다.

공진단의 질문에 솔직하게 답하면 여러분의 공부 문제는 반드시 드러납니다.



내 생활의 문제점 찾아보기

“공부가 무너지는 가장 큰 이유는 자기 공부를 정확히 모르기 때문입니다.”

1주일 데이터로 파악하는 나의 문제점 (월 일 ~ 월 일)

| 번호 | 질문 | 월 | 화 | 수 | 목 | 금 | 토 | (일) | 평균 |
|----|--|---|---|---|---|---|---|-----|----|
| 1 | 지난 1주일간 평균 기상 시간은 몇 시인가? 요일마다 기상 시간을 기록해보시오. | | | | | | | | |
| 2 | 지난 1주일간 평균 취침 시간은 몇 시인가? 요일마다 취침 시간을 기록해보시오. | | | | | | | | |
| 3 | 지난 1주일간 평균 수면시간은 몇 시간인가? 요일마다 수면시간을 기록해보시오. | | | | | | | | |
| 4 | 지난 1주일간 평균 순공시간은 몇 시간인가? 요일마다 순공시간을 기록해보시오. | | | | | | | | |
| 5 | 지난 1주일간 평균 국어 공부 시간은 몇 시간인가? 요일마다 국어 공부 시간을 기록해보시오. | | | | | | | | |
| 6 | 지난 1주일간 평균 수학 공부 시간은 몇 시간인가? 요일마다 수학 공부 시간을 기록해보시오. | | | | | | | | |
| 7 | 지난 1주일간 평균 영어 공부 시간은 몇 시간인가? 요일마다 영어 공부 시간을 기록해보시오. | | | | | | | | |
| 8 | 지난 1주일간 평균 탐구1 공부 시간은 몇 시간인가? 요일마다 탐구1 시간을 기록해보시오 | | | | | | | | |
| 9 | 지난 1주일간 평균 탐구2 공부 시간은 몇 시간인가? 요일마다 탐구2 시간을 기록해보시오 | | | | | | | | |
| 10 | 지난 1주일간 평균 운동 시간은 몇 시간인가? 요일마다 운동 시간을 기록해보시오 | | | | | | | | |

내 생활의 문제점 찾아보기

많은 수험생들이 공부 문제가 아니라 생활 패턴 문제로 무너집니다.

일상생활 속 나의 문제점 파악하기 (시간 관리/스트레스 관리) (월 일~ 월 일)

| 번호 | 질문 | 나의 답 | 메모 |
|----|--|------|----|
| 11 | 나는 취침 전에 탄짚을 많이 하는 편인가? | | |
| 12 | 나는 기상 시에 일어날 때 오래 걸리는 편인가? 그 이유는 무엇인가? | | |
| 13 | 나에게 하루 동안 꼭 필요한 일은 무엇이고 그 일들을 처리하는데 얼마큼의 시간을 보내는가? | | |
| 14 | 나는 식사 시간 (점심/ 저녁)을 얼마 정도 소비하고 있는가? | | |
| 15 | 식사 시간 이후에 공부패턴이 루즈해지는 경향이 나에게 있는가? | | |
| 16 | 나는 질 좋은 수면시간을 확보하고 있는가? 그렇지 않다면 문제점과 그에 대한 해결책을 어떻게 가질 수 있을까? | | |
| 17 | 나는 어떤 스트레스 해소법을 가지고 있는가? 그 해소법이 나에게 정말 스트레스 해소를 하고 있는가? (더 기운이 없어지지 않는지) | | |
| 18 | 1주일에 나를 위해 쓰는 시간은 (공부 말고 자신을 위해) 얼마나 갖고 있는가? | | |
| 19 | 내가 시간을 어영부영 보내고 있지는 않은가? 흘러가는 시간에 대한 내 마음의 상태는 어떤가? 시간 압박감에 파묻혀 넋을 놓고 있지는 않은가? | | |
| 20 | 나에게 제일 나쁜 습관은 무엇인가? 즐이기 위해서 노력을 하고 있는가? 더 심해지고 있지는 않은가? | | |

내 생활의 문제점 찾아보기

일상생활 속 나의 문제점 파악하기 (시간관리/스트레스 관리) (월 일~ 월 일)

| 번호 | 질문 | 나의 답 | 메모 |
|----|---|------|----|
| 21 | 나의 공부 외적인 것에 대한 불만은 무엇이고 그 불만 때문에 공부를 날려버린 적이 있는가? | | |
| 22 | 요즘 나의 상태는 무기력한가? 무기력하다면, 무기력증에 빠져나오기 위해 어떠한 것을 하면 좋을까? | | |
| 23 | 열심히 하고 있지 않으면서 목표만 높게 설정하고 있지는 않은가? 목표에 걸맞게 오늘 하루 치열하게 살고 있는가? | | |

수험생의 가장 큰 적은 공부를 못하는 것이 아니라 감정의 널뛰기입니다.

공부 의욕이 없는 나의 문제점 파악하기 (월 일~ 월 일)

| 번호 | 질문 | 나의 답 | 메모 |
|----|---|------|----|
| 24 | 최근 시험(모고) 성적이 (잘 나왔다고) / (못 나왔다고) 그 점수에 빠져서 자만하고 있거나 좌절하고 있지는 않은가? | | |
| 25 | 내가 공부하기 싫은 이유는 무엇인가? 그걸 해결하기 위해 나는 어떤 노력을 하고 있는가? | | |
| 26 | 현재 내가 공부하는 데 제일 큰 방해요소는 어떤 것이 있는가? 그것을 내가 해결 할 수 있는 문제인가? | | |
| 27 | 해결할 수 있는 문제라면 나는 어떤 방식으로 언제 해결할지 정해져 있는가? | | |
| | 해결할 수 없는 문제라면 나는 그 문제를 최대한 마주치지 않기 위해서 어떤 전략을 가져야 하는가? | | |
| 28 | 내가 공부를 그만두면 정말 행복할까? | | |
| 29 | 공부 달인이 되기 위해 '과정 자체'를 잘하려고 노력하고 있는가? 아니면 점수만 바라보고 있는가? | | |

내 생활의 문제점 찾아보기

성적은 의지가 아니라 습관에서 만들어집니다.

내 공부습관 속 나의 문제점 파악하기 (월 일 ~ 월 일)

| 번호 | 질문 | 나의 답 | 메모 |
|----|---|------|----|
| 30 | 취침 전에 하루 동안 공부한 것을 복기해보는 시간을 가져 봤는가? | | |
| 31 | 공부하다가 졸려서 낮잠을 자다가 너무 많이 자버린 경우가 있는가? | | |
| 32 | 나에게 자투리 시간이 생기는 타이밍은 언제이며 그 시간 동안 난 충분히 휴식하거나 혹은 활용하고 있는가? | | |
| 33 | 자신 있는 과목은 일주일 평균 몇 시간을 공부하고 있으며, 자신 없는 과목은 일주일에 평균 몇 시간을 공부하고 있는가? | | |
| 34 | 자신 없는 과목에 더 많은 시간 분배를 하고 있는가? | | |
| 35 | 내 공부량은 절대적으로 많은 양인가? 효율을 핑계로 합리화를 하고 있지는 않는가? | | |
| 36 | 실모를 풀 때 시간에 신경 쓰다가 문제를 깊게 분석하지 않은 채 시간만 맞춰서 급급하게 풀고 있지는 않은가? | | |
| 37 | 1주일 중에 내가 계획을 완료한 날은 며칠이나 되는가? | | |
| 38 | 1주일 중에 내가 연속으로 계획한 시간만큼 / 계획한 공부양 만큼 공부한 날은 며칠이나 되는가? (ex. 연속 3일 월-화-수) (ex. 월, 수, 금 달성했다면 연속 0일) (나의 의지력과 내 계획의 문제점을 확인하는 문항) | | |
| 39 | 계획을 과도하게 잡고 있지는 않은가? or 계획을 너무 느슨하게 잡고 있지는 않은가? | | |
| 40 | 1주일 중 하루 '피드백 시간'을 두고 남은 계획을 다 처리하고 있는가? | | |

내 생활의 문제점 찾아보기

수험공부는 머리가 아니라 체력 싸움이기도 합니다.

나의 컨디션 속 나의 문제점 파악하기 (체력관리) (월 일 ~ 월 일)

| 번호 | 질문 | 나의 답 | 메모 |
|----|--|------|----|
| 41 | 최근 1주일 동안 이틀 이상 아파서 공부 시간이 절대적으로 부족해지지 않는가? 그 이유가 체력에 있는가? | | |
| 42 | 지금의 체력으로 남은 기간 수험생활을 잘 할 수 있다는 확신이 드는가? | | |
| 43 | 내가 체력관리를 위해 지금 하는 일은 무엇이며 체력 증진(또는 유지)을 위해서 어떤 걸 더 할 수 있나? | | |
| 44 | 생활 속 짬짬이 체력관리를 위해 짧은 나만의 운동의 루틴이 있는가? (스트레칭/짧게 걷기 등등) | | |
| 45 | 나의 평상시 공부할 때의 자세나 걸을 때 자세는 어떠한가? 어깨가 굽거나 목이 거북목이라면 스트레칭은 자주 하고 있는가? | | |
| 46 | 오래 앉아있는 탓에 허리가 아프지는 않은가? 허리가 아프다면 틈틈이 허리 스트레칭을 해주고 있는가? | | |

내 생활의 문제점 찾아보기

공부가 막히는 이유는 공부 방법이 틀렸기 때문인 경우가 많습니다.

공부 전반 속 나의 문제점 파악하기 (월 일 ~ 월 일)

| 번호 | 질문 | 나의 답 | 메모 |
|-------------|---|------|----|
| [국어] | | | |
| 47 | 현재 국어 실력과 과목별 상태는 어느 정도인가? (언매/비문학/문학 등) | | |
| 48 | 현재 나가는 진도는 무엇이며 수준에 맞는 진도라 생각하는가? | | |
| 49 | 배운 것을 복습은 하고 있는가? | | |
| 50 | 수능 연계교재 풀이를 마치고 복습을 하였는가? 안 하였다면, 언제 할 예정인가? | | |
| 51 | 풀고 있는 문제집과 강의 수를 합하여 3 이상인가? 그렇다면 그 모든 부분이 복습은 원만하게 이뤄지고 있는가? (2 이하를 추천합니다.) | | |
| 52 | 낯설거나 신유형에 매몰되어 실모만 많이 풀고 있지는 않은가? 실모를 풀만큼 준비가 되어 있는가? | | |
| 53 | 내가 공부한 이전단계가 무엇인지 설명할 수 있나? 이전단계가 다 된 상태에서 이후 단계에 들어갔는가? 진도나 시간에 급급해서 이전단계를 마무리하지 않고 다음 단계로 넘어가지는 않았나? | | |
| 54 | 국어는 내가 몇 번째로 잘하는 과목인가? | | |
| 55 | 1주일 평균 N 시간을 공부하는데 다른 과목에 비해 국어 공부 시간이 적정한가? (못 할수록 많이 배분) | | |

내 생활의 문제점 찾아보기

공부가 막히는 이유는 공부 방법이 틀렸기 때문인 경우가 많습니다.

공부 전반 속 나의 문제점 파악하기 (월 일 ~ 월 일)

| 번호 | 질문 | 나의 답 | 메모 |
|-------------|---|------|----|
| [수학] | | | |
| 56 | 현재 수학 실력은 어느 정도인가? 어느 파트가 취약하다고 생각하는가? | | |
| 57 | 현재 나가는 진도는 무엇이며 수준에 맞는 진도라 생각하는가? | | |
| 58 | 배운 것을 복습은 하고 있는가? | | |
| 59 | 수능 연계교재 풀이를 마치고 복습을 하였는가? 안 하였다면, 언제 할 예정인가? | | |
| 60 | 풀고 있는 문제집과 강의 수를 합하여 3 이상인가? 그렇다면 그 모든 부분이 복습은 원만하게 이뤄지고 있는가? (2이하를 추천합니다.) | | |
| 61 | 낯설거나 신유형에 매몰되어 실모만 많이 풀고 있지는 않은가? 실모를 풀만큼 준비가 되어 있는가? | | |
| 62 | 내가 공부한 이전단계가 무엇인지 설명할 수 있나? 이전단계가 다 된 상태에서 이후 단계에 들어갔는가? 진도나 시간에 급급해서 이전단계를 마무리하지 않고 다음 단계로 넘어가지는 않았나? | | |
| 63 | 수학은 내가 몇 번째로 잘하는 과목인가? | | |
| 64 | 1주일 평균 N 시간을 공부하는데 다른 과목에 비해 수학 공부 시간이 적정한가? (못 할수록 많이 배분) | | |

내 생활의 문제점 찾아보기

공부가 막히는 이유는 공부 방법이 틀렸기 때문인 경우가 많습니다.

공부 전반 속 나의 문제점 파악하기 (월 일~ 월 일)

| 번호 | 질문 | 나의 답 | 메모 |
|-------------|---|------|----|
| [영어] | | | |
| 65 | 현재 영어 실력은 어느 정도인가? | | |
| 66 | 현재 나가는 진도는 무엇이며 수준에 맞는 진도라 생각하는가? | | |
| 67 | 배운 것을 복습은 하고 있는가? | | |
| 68 | 수능 연계교재 풀이를 마치고 복습을 하였는가? 안 하였다면, 언제 할 예정인가? | | |
| 69 | 풀고 있는 문제집과 강의 수를 합하여 3 이상인가? 그렇다면 그 모든 부분이 복습은 원만하게 이뤄지고 있는가? (2이하를 추천합니다.) | | |
| 70 | 낯설거나 신유형에 매몰되어 실모만 많이 풀고 있지는 않은가? 실모를 풀만큼 준비가 되어 있는가? | | |
| 71 | 내가 공부한 이전단계가 무엇인지 설명할 수 있나? 이전단계가 다 된 상태에서 이후 단계에 들어갔는가? 진도나 시간에 급급해서 이전단계를 마무리하지 않고 다음 단계로 넘어가지는 않았나? | | |
| 72 | 영어는 내가 몇 번째로 잘하는 과목인가? | | |
| 73 | 1주일 평균 N 시간을 공부하는데 다른 과목에 비해 영어 공부 시간이 적정한가? (못 할수록 많이 배분) | | |
| 74 | 단어 부족에 대한 고민이 있는가? 꾸준히 하루에 단어를 얼마나 외우고 있나? | | |

내 생활의 문제점 찾아보기

수험생의 마지막 승부는 멘탈에서 결정됩니다.

불안은 없애는 것이 아니라 관리하는 것입니다.

불안한 마음의 문제점 해결하기 (월 일~ 월 일)

| 번호 | 질문 | 나의 답 | 메모 |
|-----|--|------|----|
| 93 | 현재 내가 느끼고 있는 압박감이 1~10중에 점수를 매긴다면 얼마인가? 압박감이 드는 대표적인 예시는 무엇인가? | | |
| 94 | 현재 내가 느끼고 있는 우울감이 1~10중에 점수를 매긴다면 얼마인가? 우울감이 드는 대표적인 예시는 무엇인가? | | |
| 95 | 내가 바뀌어야 할 문제인데 다른 핑계를 찾고 있지는 않은가? | | |
| 96 | '할 것'에 비해 '한 것'이 절대적으로 부족하다고 느낄지라도 허둥지둥하지 않고 내 계획을 자신감과 함께 실천할 용기가 있는가? | | |
| 97 | 디데이가 100의 자리에서 10의 자리대로 떨어진다고 하더라도 내가 제일 공부를 열심히 했던 것처럼 내 공부를 무너지지 않고 가져갈 용기가 있는가? | | |
| 98 | 수능 전 24시간도 남지 않은 시간에 내가 짧게 훑어볼 나만의 '수능 전날 행동요령'과 '수능 시험장 행동요령'을 정리하고 있는가? | | |
| 99 | 최대한 소음과 주변 환경에 무뎠해지려고 노력하고 있는가? | | |
| 100 | 내가 만약 내 노력에 비해 결과가 안 나왔다고 할지라도 후회 없는 시간을 보내고 있는가? | | |

막연한 "잘 될 거야"가 아니라
나를 정확히 아는 것에서 시작된 "잘 될 거야"가
진짜 자신감입니다.

-김지석 -



이번 주 공진단 결과 분석하기

문제를 많이 찾는 것이 중요한 게 아닙니다.

정확한 문제 3개를 찾고, 행동으로 바꾸는 것이 중요합니다.

| 번호 | 질문 | 나의 답 |
|----|--|------|
| 1 | 이번 주 내 공부를 한 문장으로 요약하면? | |
| 2 | 이번 주 나는 어떤 상태였는가? | |
| 3 | 이번 주 내 문제점 3가지 | |
| 4 | 이번 주 가장 치명적인 문제 1개 - 내가 다음 주에 가장 먼저 고쳐야 하는 문제는? | |
| 5 | 이번 주 내가 잘한 점 3가지 -이번 주 내가 지켜낸 것, 유지하고 싶은 좋은 습관 등 | |

다음 주 수정 계획 수립하기

공진단은 나를 혼내는 자료가 아니라

다음 주를 더 잘 살기 위해 나를 검진하는 자료입니다.

| 번호 | 질문 | 나의 답 |
|----|---|--|
| 1 | 다음 주 내가 바꿀 행동 종류 3가지 체크하기 | <input type="checkbox"/> 기상/취침/수면시간 <input type="checkbox"/> 순공시간 <input type="checkbox"/> 운동(체력) <input type="checkbox"/> 일상 시간관리 <input type="checkbox"/> 공부태도 <input type="checkbox"/> 공부 의욕 <input type="checkbox"/> 계획 달성율 <input type="checkbox"/> 체력관리 <input type="checkbox"/> 과목별 공부 방법 <input type="checkbox"/> 불안감/압박감 기분관리 |
| 2 | 무엇을 바꿀 것인가? 언제 할 것인가? 구체적으로. (예) 밤 12시 30분 이전 취침 → 자기 전 12시에 휴대폰 종료 점심 후 낮잠 자기 → 점심 먹고 바로 복도 걷기 계획량 줄이기 → 하루 공부 여유시간 두기 공부 더 열심히 (X) 핸드폰 줄이기 (X) 반드시 구체적으로! | 1. 무엇을 바꿀 것인가? 2. 무엇을 바꿀 것인가? 3. 무엇을 바꿀 것인가? |
| 3 | 다음 주에도 그대로 두면 가장 위험한 문제는? | |
| 4 | 다음 주 목표 숫자 기록 (예) · 평균 순공시간: 8시간 30분 · 평균 기상시간: 7시 10분 · 평균 취침시간: 12시 30분 · 연속 계획 달성일: 4일 · 압박감 목표 점수: 압박감 8→6으로 낮추기 | · 평균 순공시간: · 평균 기상시간: · 평균 취침시간: · 연속 계획 달성일: · 압박감 목표 점수: |
| 5 | 다음 주 나에게 하는 한 문장 | |

1번부터 10번 문항 해설

1주일 데이터로 파악하는 나의 문제점

“공부는 하루가 아니라 평균으로 결정된다.”

제가 지난 공신 때부터 수학 강사인 지금까지 수많은 아이들을 만나왔고 수많은 아이들을 상담해왔으며 수많은 고민들을 들었습니다. 그중 많은 학생들이 불안하긴 한데, 자신의 불안감의 원인을 찾으려고 노력을 하지 않았고, 상담하러 와서 막상 상담을 시작했는데 자신의 고민이 무엇인지 자신조차 알지 못하는 친구들이 많았습니다. 난 분명 공부에 문제점이 있는 거 같긴 한데 무엇이 문제일까? 라는 질문을 참 많이 받았습시다.

여러분은, 여러분의 공부 문제점이 무엇인지 명확하게 아시나요? 모르는 아이들이 정말 많습니다. 아마 여러분 중 다수는 자신의 공부 문제점을 명확하게 알지 못할 수 있어요. 공부를 잘하려면 먼저 나 자신의 공부 패턴을 정확히 알아야 합니다. 그래야, 우리가 원하는 것 그 이상 수능 날 점수를 얻을 수 있으니까요.

제 수많은 멘토링 경험상 사연과 고민은 다르지만, 대부분은 비슷한 문제점을 가지고 있는 경우를 많이 보았습니다. 그래서 이런 질문을 하면 ‘이렇게 대답해야지.’ 하는 경험들이 쌓여서 10여년 전 공신닷컴 누적 백만 조회 수에 힘입어 방송 출연 및 저의 공부법 책이 나오게 되었습니다.

오늘 지금 여러분께 제가 수험생 때 사용했고 제가 보유한 멘토링 데이터를 바탕으로 여러분의 문제점 자기진단을 위한 [공진단 공부법]을 만들어 보았습니다. 이 질문에 스스로 대답을 하는 것만으로 자신의 공부 문제점이 무엇인지 깨닫는 시간이 될 겁니다.

앞서 1번부터 10번까지 체크리스트에서 질문하고 있는 것은 ‘지난 1주일간 데이터’에 대해 묻고 있습니다. 수험생의 하루하루는 그날그날 컨디션에 따라서 공부가 잘되는 날, 못 되는 날로 널뛰기가 심해질 수 있어요. 그래서 하루하루 데이터를 가지고 평가하기보다 일주일간 최대한 열심히 살고 체크리스트를 기준으로 체크해보는 것을 권장합니다. 그리고 자신이 깨달았던 문제점을 반영해서 다음 주를 열심히 사는 것이죠.

예를 들어 순공시간을 10시간을 찍고 그다음 날 순공시간이 0시간이고 다시 으라차차 해서 순공시간 10시간을 찍고 다시 기운이 없어서 순공시간 0시간인 아이가 있다고 해봅시다. 이 경우는 $10+0+10+0=20$ 20시간의 4일 평균 5시간의 순공시간보다 공부의 밀도가 떨어질 겁니다. 수천 명을 멘토링 해본 저의 경험 상 많은 경우 '습관이 잡힌 공부'를 하는 것이 아닌 그날그날 기분에 따라서 '널뛰기 공부'를 하면 반드시 전체 공부 밀도가 떨어집니다. 왜냐하면 공부의 성질은 한 방이 아니라 습관으로 쌓이기 때문이에요.

또한 널뛰기 공부는 착각을 불러일으키기 쉽습니다. 어떤 날은 14시간 공부하면 다음 날은 지쳐서 3시간밖에 못한다고 해봅시다. 그런데 우리는 14시간 공부한 날만 기억합니다. 그래서 스스로에게 이렇게 말합니다. "나는 마음만 먹으면 14시간도 할 수 있는 사람이야. 마음 먹는 게 어려워서 그렇지!" 하지만 실제 공부 밀도는 매일 5시간 공부하는 친구보다 떨어질 겁니다. 왜냐하면 마음먹고 공부 열심히 하는 날은 점점 더 없어질 거니까요. 공부를 매일 꾸준히 비슷한 시간으로 맞춰서 하고, 그리고 그 평균값을 올리는게 훨씬 더 제대로 된 방법입니다.

1-10번 문항을 통해 여러분의 공부 시간이 널뛰는지 혹은 계획적으로 공부하고 있는지 파악할 수 있습니다. 내가 그동안 내가 엄청 많이 공부했던 날만 기억해서 날려버린 날을 기억하지 못하는 경우가 많습니다. 연속적으로 10시간을 공부했던 친구는 그다음 날 10시간을 공부할 확률이 큼니다. 하지만 널뛰기로 평균 10시간을 맞춘 친구는 어느 날 10시간을 공부했나라고 물어본다면 10시간을 공부하지 못했을 가능성이 큼니다.

그렇기 때문에 1주일 데이터로 평균을 내어 내 공부의 널뛰기를 최대한 방지하는 것이 공부하는 데 도움이 많이 됩니다. 체크리스트로 도움을 얻어 1주일간 모아서 우리 객관적인 눈으로 자기 자신을 보도록 해봅시다. 여러분의 공부 문제는 이미 이 안에 있습니다. 이 질문들에 솔직하게 답하면 반드시 드러납니다.



11번부터 23번 문항 해설

일상생활 속 나의 문제점 파악하기 (시간 관리/스트레스 관리)

“공부는 공부시간이 아니라 생활에서 무너진다.”

보통 친구들이 하루 공부를 왕창 하고 나면 지친 마음에 공부를 안 하는 시간 동안 허송세월하면서 시간을 흥청망청 보냅니다. 공부로 인해 받은 스트레스를 시간을 흥청망청 보내면서 달래려고 하죠. 계획 없는 스트레스 관리는 스트레스 관리도 안 되고 그저 ‘아아 내일 또 공부해야해에에에에’ 하는 마음으로 다음 날 공부하기 쉽습니다.

그렇게 되면 어떤 일이 일어날까요? 다음 날에 충분한 휴식이 안 되었으니 당연히 집중력이 조금은 떨어졌겠지요.

편짓은 나의 스트레스를 없애는 데 매우 좋은 도구입니다. 하지만 관리되지 않는 편짓은 내 공부 시간에 영향을 미치기가 쉽죠.

공부를 안 하는 시간은 다음 날 공부를 잘하기 위한 ‘도움닫기 시간’과 동일합니다.

‘놀 땐 놀고, 공부할 땐 공부하자.’라는 말이 지켜지기 힘든 이유는 놀 때 노는데 제대로 놀지 못해서이고, 놀 때 에너지와 기를 모아 공부할 때 쏟아야 하는데 그저 노는 것도 아니고 시간만 보내기가 쉬운 것이죠.

여러분의 순공시간이 늘어나게 만드는 비법은 여러 가지가 있지만, 지금 해볼 수 있는 건 공진단을 통해 **쉴 때 제대로 쉬기**가 있습니다.

여러분. 쉴 때 제대로 쉬려면 내가 정말 계획적으로 살아야 가능합니다. 고무줄처럼 나의 휴식 시간이 왔다 갔다 하면 공부페이스에 영향을 받기가 쉬워져요. 그렇기 때문에 계획적인 시간에 딱 맞게 쉬어야 합니다. 오전에 공부가 힘들었다고 2시간 동안이나 점심시간을 보내고 오후 공부를 망쳐본 적은 없나요? 오늘 하루 공부 열심히 했다고 자기 전 유튜브 잠깐 본다는 것이 2시간을 훌쩍 넘어서 내 기상 시간에 영향을 받아서 ‘아이씨 오늘 늦게 일어났네. 오늘 하루 망했어.’ 하면서 좌절할 경험은 없나요?

질 좋은 공부란 질 좋은 휴식에서부터 나옵니다. 질 좋은 휴식이란 정해진 기간만큼 휴식하고 충분한 잠을 자는 것이죠. 그렇기 때문에 ‘호흡이 긴 게임 (한 판당 30분) (ex. 롤)’ 과 ‘시간 도둑 (유튜브/웹툰)’으로 내가 휴식을 취할 것이라고 마음을 먹는다면, 처음 마음을 끝까지 먹고 과감하게 딱 맞춰 끝내는 것이 중요해요. 저 같은 경우는 휴식을 위해 공부가 끝나면 1시간 30분짜리 누워서 영화 한 편을 감상했어요. 기승전결 완벽하고 어떤 영화를 볼까? 미리 마음먹고 공부를 계획에 맞게 끝내고 공부 마감을 영화와 함께 끝내는 것이죠.

그래서 제가 공부하는 동안 본 영화만 30편이 넘습니다. 영화 보면서 충분히 휴식을 즐겼으니 다음 볼 영화가 기다려져서 공부도 잘됩니다.

영화를 안 볼 때는 만화책을 봤습니다. 이 경우에는 조금 위험했던 것이 다음 편이 너무 궁금해서 다음 편을 꺼내 봐서 제 공부 계획이 종종 무너졌습니다. 그래서 시리즈물로 지친 공부의 마음을 달래는 것이 정말 위험하다는 것을 깨달아서 수능 막판에는 시리즈물 (웹툰/유튜브-다음영상으로 넘어가기 쉬워서/등등)을 지양했습니다.

수험생에게 가장 필요한 건 질 좋은 수면시간을 확보하고 내가 정한 (휴식 시간이 아닌) 일상시간을 더욱 알차게 사용하는 것입니다. 내가 정한 휴식 시간에 충분한 휴식을 할 수 있도록 내 일상시간 (공부하고 +밥 먹고+짧게 쉬는)에 정말 최선을 다하는 것이 중요합니다. 자투리 시간이라는 말을 많이 들어보셨을 텐데, 자투리 시간을 결코 만만하게 봐서는 안 됩니다. 충분한 휴식 시간을 위해 자투리 시간 까지 알차게 사용하는 여러분이 되시길 바랍니다.

수험생에게서 시간 관리는 정말 황금과도 같습니다. 시간 관리가 잘 돼야 수험 스트레스가 적어집니다. 왜냐면 보통 내가 세운 계획이 무너질 때, 계획이 무너져서 내 공부량과 진도량이 부족해질 때 그때 스트레스가 극에 치달기 때문입니다.

공부가 아닌 시간 내가 정한 시간만큼만 딱 충분히 쉬고 얼른 잠자리에 들어서 충분한 수면시간을 확보하는 여러분이 될 수 있다면 여러분은 이미 공신일 거예요.



24번부터 29번 문항 해설

공부 의욕 없는 나의 문제점 파악하기 (공부 의욕 관리)

“공부를 망치는 것은 실력이 아니라 감정이다.”

왜 내가 공부 의욕이 없을까요? 그건 나의 공부 시간이 널뛰기하는 것만큼 나의 감정이 널뛰기 때문일 가능성이 큽니다. 문제를 많이 맞힌 날이거나 모의고사 점수가 잘 나오면 수험생 입장에서 그만큼 행복할 수 없습니다. 곧장 내가 원하는 의대나 서울대나 연세대, 고려대로 바로 들어갈 것만 같은 상상 속에 빠지죠. 하지만 모의고사 점수가 안 나오거나 문제를 많이 틀리는 날이거나 모르는 것이 쏟아지는 날에는 그렇게 우울할 수가 없죠. 내 목표가 떨어지는 것 같은 느낌만 받을 테니까요.

그래서 질 좋은 공부를 하고 의욕 있는 공부를 하기 위해서는 ‘널뛰는 내 감정 다스리기’ 과정이 꼭 필요합니다. 문제를 많이 맞고 틀리는 것으로 내 감정이 널뛰기하기도 하지만, 주변에서 오는 소음 문제 / 사람과의 관계 문제 등등 사람은 감정의 널뛰기를 당할(?) 가능성이 매우 큰 감정의 동물입니다. 그래서 내 감정 추스르는 데 살펴볼 문항을 넣었습니다. 여러분의 현실에 맞게 여러분의 ‘평정심’을 유지하기 위해서 여러분은 반드시 스스로 여러분의 감정의 문제를 파악해야 합니다.

30번부터 40번 문항 해설

내 공부습관 속 나의 문제점 파악하기 (공부 습관 관리)

“성적은 의지가 아니라 습관에서 만들어진다.”

공부라는 것은 수도와 같아서 정말 지루하기 짝이 없습니다. 공부하다가 판생각이 많이 나죠. (여러분 판짓 노트 잘 작성하고 계시죠?) 난 국어 공부는 이런거 요런거 저런거 할 거고 수학은 이런 거 저런 거 그런 거 이따만한 거 할 거고 그러면 난 의대에 갈 수 있겠지? 이렇게 막연하게 희망을 품고 계시지는 않나요? 그러면서 현실은 식곤증을 못 이기고, 자투리 시간을 날려버리고, 밸런스 있는 공부를 하지 못하는 경우가 많지요.

밸런스 있는 공부라는 것은 시간을 절대적으로 1/N 해서 과목마다 투자하라는 것이 아닙니다. 자신이 부족한 과목은 조금 더 과감하게 투자해야하고, 내가 지금 하는 공부에 '확신'이 있어야 하고, 내가 무리하거나 느슨하게 계획하지 않고, 알맞게 계획을 해야 하고, 기타 등등 산술적으로 추산할 수 없는 여러 이유가 존재합니다. 그렇기 때문에 공부습관 잡기란 매우 어려운 것이지요. 앞서 1-10번 일주일간 나의 데이터로 공부의 민낯을 살펴본 것과 지금 공부습관 문항 30-40번 문항과 같이 비교하면서 체크해보세요. 여러분의 공부습관이 현재 어떤 것인지 여러분의 문제점을 여러분이 보다 명확하게 알 수 있을 거예요.

특히! 내가 연속으로 공부량/공부 시간을 달성한 날이 4-5일 정도 될 수 있도록 여러분의 페이스를 조절하고, 여러분의 공부 시간의 절대량이 충분히 많으면 여러분은 올바른 공부습관을 가지고 있다고 봐도 무방합니다. 하지만 월요일 많이 화요일 조금 수요일 많이 목요일 조금 (-연속 달성일 0일) 이렇게 풍당풍당한 공부 시간들과 효율을 핑계로 한 합리화를 하고 있거나 하루 중 공부가 느슨해진 타이밍을 다잡지 못한다면 여러분의 공부습관에 문제가 있는 겁니다. 자신의 문제점을 알게 된다면 더 수월하게 본인 스스로 고쳐나갈 수 있을 거예요.



41번부터 46번 문항 해설

나의 컨디션 속 나의 문제점 파악하기 (컨디션 관리)

“수험공부는 머리 싸움이 아니라 체력 싸움이다.”

여름엔 많은 친구가 주저앉습니다. 환경적으로는 덥고, 여름엔 휴가도 있어서 남들 놀고 있다는 것에 상대적 박탈감을 느끼는 경우도 많고, 날씨는 화창한 데 나는 공부해야 하니까 우울감이 들기도 쉽고, 배탈이 나거나 냉방병으로 몸살이 나는 경우도 많죠. 이럴수록 여러분의 컨디션 관리가 절대적으로 필요합니다. 지금의 체력보다 훨씬 더 부족한 체력으로 수능장에 가는 것이 현실입니다. 지금의 컨디션 관리가 100일 뒤 나의 컨디션에 영향을 미친다고 생각해야 해요.

그렇기 때문에 수능 날 최상의 컨디션을 위해 미리미리 준비해야 합니다. 고정 취침 시간/ 고정 기상 시간은 물론, 틈틈이 스트레칭을 해주어서 근육의 긴장을 풀어줘야 하며, 내 체력에 대해 나 스스로가 신경을 써야 하죠.

저 같은 경우는 본격적인 재수하기 전에 돈을 벌려고 3개월간 편의점 알바를 빠르게 했습니다. 코엑스 앞 편의점이라 (택배 상하차 급) 손님도 많고 물류 상하차도 많아서 본의 아니게 운동이 정말 빠르게 되었는데요. 하지만 여러분은 그러면 안 됩니다. ㅎㅎ 그러므로 통학 시간에 버스 한 정거장 전에 내려서 걸어간다든지 아니면 학원에 엘리베이터 대신 계단 오르기로 틈새 운동을 한다든지 여러분 상황에 맞는 여러분 몸을 환기할 수 있는 짧은 운동 루틴이라도 만들어야 합니다. 앞서 저의 칼럼을 본 여러분 중 하루의 공부 시간 중 운동 시간을 별도로 내어 운동하고 있는 친구들이라면, 수능 날까지 좋은 컨디션으로 공부할 가능성이 크겠지만, 그러지 못한 친구들은 지금이라도 엘리베이터 대신 계단으로 올라가기/버스 한 두 정거장 전에 내려서 걸어가기/ 일요일 날 4KM 정도 걷다 오기/ 등등 여러분의 육체적 움직임을 할 수 있는 자투리 시간들 또는 일주일에 하루 이상 시간을 낸다거나 하는 마음으로 여러분의 몸을 움직여야 합니다.

공부는 한 자세로 오래 있는 ‘노동’에 가깝습니다. 그러니 여러분들이 공부 시간 틈틈이 스트레칭해주는 것이 필요하고, 혹은 집에 돌아와서 맨몸 스트레칭 유튜브 영상을 하나 정해서 그 루틴대로 스트레칭을 한 바퀴 해주는 것도 참 필요합니다. 몸이 건강해야 나의 컨디션이 좋아지고, 내 컨디션이 좋아지면 나의 공부습관도 더욱 좋아질 수 있습니다. 수험공부는 정말 종이와 연필 이외에 많은 요소들이 숨어 있으니까요!

47번부터 92번 문항 해설

과목별 공부 속 나의 문제점 파악하기 (과목 공부 관리)

“성적은 문제를 단순하게 많이 풀어서는 오르지 않는다. 내 공부 단계에 맞는 공부가 중요하다.”

과목별 공부 문제점을 여러분의 문제점의 전부라고 인식하는 경우가 많습니다. 맞아요. 과목별 공부 문제가 여러분이 자각하는 많은 부분을 차지하고 있을 거예요. 하지만 내가 이 과목이 취약과목이야 라는 것만 알 뿐 이 과목을 어떻게 극복할지에 대한 극복 방법에 대해서 선명하지 못할 경우가 많습니다. 대다수 친구들이 공부 문제가 생기는 경우가 앞 내용의 빵꾸를 메꾸지 않은 채 새로운 내용으로 넘어가거나, 개념이 부실 공사인데 실모만 많이 푼다거나 등등 한 과목당 많은 문제집과 인강을 벌려 놓고 수습을 하지 못한다거나 하는 문제점이 있습니다. 과목별로 자신의 상태를 진단해 보세요. 그리고 질문에 스스로 답하면서 내가 정말 제대로 공부하고 있는가에 성찰의 시간을 갖게 될 거예요.



93번부터 100번 문항 해설

불안한 나의 마음 문제점 파악하기 (수험생 불안감 관리)

“막연한 자신감은 불안하고, 정확한 자기이해는 자신감을 만든다.”

수험생 불안감은 대표적으로 시간이 흘러가는 것에 대한 압박감과 우울감 때문에 작용합니다. 수험생이라면 불안감을 그냥 막연하게 안고만 가야 할까요? 그렇지 않습니다. 여러분의 불안감을 스스로 끌어안고 여러분이 불안감을 관리할 수 있어요. 불안감이 없어지지 않는 것만으로도 여러분의 공부 효율과 집중도가 올라갈 거예요.

내 공부의 방해를 받아서 히스테리가 높아지거나, 현실과 이상의 괴리로 낙담이 된다거나, 오늘 하루 세웠던 내 계획에 절반도 못 해서 자책한다거나, 판짚과 의욕 없는 나를 자책하다가 하루가 다 간다거나 등등은 공부의 불안감이 작용한 요소이기도 합니다. 불안감은 앞서 평정심을 유지하기 위한 질문에 덧붙여서 내 불안감의 요소가 되는 압박감과 우울감을 내가 수치를 보는 것만으로도 한 번 생각하게 될 수 있고 내 불안감이 어느 정도인지 파악이 되기 때문에 오히려 불안감을 끌어안을 수도 있게 됩니다. 그래서 공진단 공부법은 나 스스로 파악이 가능하게끔 질문을 제작하였고, 공부에 절대적으로 필요한 ‘뚝심’이 내가 현재 얼마만큼 품고 있는지를 파악하는 요소들로 질문지를 채웠습니다.

오늘의 뚝심으로 만들어 낸 수능 날 수능 시험장까지 지금부터 차근차근 고민해 나가면서 여러분만의 행동요령을 만들고 무던해지기만 할 수 있다면 여러분의 불안감은 말도 못 하게 줄어들 겁니다.

김지석 멘토링 엑기스로 모으고 모아서 만든 **공진단 공부법**이 여러분께 큰 도움이 될 겁니다. 제가 이 질문지를 수정하고 보완한 지가 벌써 수년째입니다. 여러분도 기계처럼 공부하는 것처럼 공부 자동화를 해볼 수 있습니다. 사실 이 [공진단 공부법]은 앞으로 출판할 책에 들어갈 내용이었습니다. 공진단 공부법으로 자신의 공부가 문제가 있다고 느껴질 때마다 기록하면서 여러분의 공부에 활용해보세요. 그리고 공신처럼 이상적으로 공부하고 있는 여러분을 만나보세요.

공진단 한약이 ‘원기를 회복하고 기혈 순환을 돕는 한약’이라고 해요. 여러분의 막힌 공부를 시원하게 뚫어버리는 공진단 공부법으로 여러분의 한층 더 탄탄해질 공부가 기대됩니다.

공진단 후기

저는 공부를 열심히 하는 날과 완전히 무너지는 날이 반복되는 학생이었습니다. 어떤 날은 12시간 공부하고 다음 날은 3시간도 못 했습니다. 그런데 공진단을 쓰면서 처음으로 제 공부를 객관적으로 보게 됐습니다. 그때 깨달았습니다. 저는 공부를 못한 게 아니라 제 공부를 관리하지 않고 있었다는 걸요. 공진단을 속는셈 치고 쓰고 나니 공부가 감정이 아니라 시스템이 되었습니다. 그 이후 하루 공부를 고민하지 않게 되었고. 그냥 공부하는 기계처럼 돌아갑니다. 대학 와서도 공진단 계속 쓰게 됩니다. 지식쌤 감사합니다!

공부할 때 감정 기복이 너무 심했는데요. 모의고사 잘 보면 “나 이대로 가면 된다.” 못 보면 “아 망했다.” 이런 식이었어요. 공진단을 쓰면서 처음으로 제 감정을 체크해보고 압박감 점수나 우울감 점수 이걸 적어보니까 제가 공부 때문에 힘든 게 아니라 제 감정 때문에 공부가 무너진다는 걸 알게 되었어요. 그 이후 결과에 연연하기 보다 루틴 유지에 집중하니까 성적도 널뛰는 것에서 안정적으로 나오고 제가 원하는 연대에 합격할 수가 있었어요.

오늘 효율이 별로다. 지금 공부해도 의미없다. 이런 생각으로 시간을 버리는 일이 많았는데요. 그걸 줄이게 되었어요.

저는 뇌과학자가 되고 싶다는 꿈이 있어서 그 꿈을 위해 성실한 편이라 생각했는데요. 그래도 공부는 많이 해도 생각만큼 성적이 금방 오르지 않았어요. 특히 복습, 과목시간 배분, 계획 달성률이 엉망이었는데 공진단 쓰면서 한 가지씩 고쳐나갔습니다. 현역에 원하는 대학을 갔으면 참 좋겠지만 서울대에 꼭 가고 싶어서 재수를 결심했는데요. 재수 때 지식쌤 수업 들으면서 공부 습관은 지식쌤한테 멘토링 받는 기분으로 공진단으로 꾸준히 관리해서 올해 진짜 원했던 서울대에 갔습니다.

“많은 학생들이 공부 방법을 바꾸려고 합니다. 공부 환경을 바꿔보고 공부 시간을 늘리려고 합니다. 하지만 대부분 실패합니다.

왜냐하면 자신의 공부 문제를 정확히 모르기 때문입니다. 공진단 공부법은 공부 방법을 바꾸는 공부법이 아니라

내 공부의 문제를 찾아내는 시스템입니다. 문제를 정확히 찾으면 해결은 생각보다 어렵지 않습니다.

그래서 공진단 공부법은 공부를 “노력”이 아니라 “관리”로 바꾸는 시스템입니다.“

-김지석

김지석t 수강후기

수 학 1 등 급 , 가 장 빠 르 게

STEP.1

수학의 단권화



“3개월 만에 5→1등급
치대 합격”

STEP. 2

수능한권



“EBS 수특 풀기 전에 필수!
대표기출 1주일에 1과목씩 정리”

QR CODE

강의페이지



STEP. 0 노베

노베스피드

“가장 낮은
눈높이에 맞춰서
가장 빠르게 노베탈출”

그래프테크닉 기본편

“아무도 이렇게 가르쳐 준적이 없었어요
그래프 이제 안 무서워요.”

STEP. 4

고난도정신



“고난도 테마만 집중적으로
빠르게 공부할 수 있어 좋았어요.”

STEP. 3

도형의필연성



“도형 문제 보자마자
어디에다 보조선을 그을 지가 보여요.”

STEP. 3

그래프테크닉



“고난도 추론 문항
이제 혼자 풀 수 있어요.”



수학혁명 김지석
유튜브 바로가기

<수학혁명 김지석>

서울대학교 수학교육과 졸업
미국 Lehi High School 교사(인턴)
(현) Orbi Class 인강강사
(전) Skyedu, EBS-i 인강강사
누적 수강생 60,000명 이상

B.A. in Mathematics Education, Seoul National University

Teaching Intern, Lehi High School, USA

Current Online Instructor, Orbi Class

Former Online Instructor, Skyedu · EBS-i

Over 60,000 students taught



공진단 공부법

비매품/무료

45370



9 791191 721263

ISBN 979-11-91721-26-3 (PDF)