

## 집중력을 키워라

에듀후 입시진학컨설팅 대표 이현우

공부에서 필요한 집중력이란 오직 공부 그 자체에만 온 정신과 신경을 쓰는 것을 말한다. 같은 시간을 공부해도 학생들의 성적이 상위나 하위냐를 결정짓는 것이 다른 아닌 집중력이라고 해도 과언은 아니다. 따라서 공부를 잘하기 위해서는 집중력을 키워야 하며 집중력이란 자기 스스로의 적극적인 노력에 따라 달라질 수 있는 것이다.

집중력을 키우기 위해 우선은 자신의 집중력 방해 요건을 정리해 제거해 나가는 노력이 필요하다. 예를 들어 TV 또는 가족 관계, 컴퓨터, 공부방 환경, 친구, 자신의 성격이나 관심분야 등등 자신이 공부하는데 필요한 집중력을 방해하는 요인이 무엇인가 찾아내고 이를 해결해나가는 노력을 하라.

집중력을 키워주는 몇가지의 방법을 소개해본다.

- ① 학습 계획표를 작성할 때 우선은 충분히 집중해 공부할 수 있는 짧은 단위의 시간계획표가 효과적이다.
- ② 책상을 깨끗하게 사용하라. 공부에 필요한 것을 사용했으면 그때그때 치워가면서 공부한다. 산만함은 집중력을 저해한다.
- ③ 두뇌 활동을 활발하게 하기 위해 하루에 4 시간 이상의 숙면이 필요하다. 또한 피곤해 졸리면 억지로 참는 것보다는 1 시간 이내의 짧은 시간동안 잠을 자고 나서 정신을 집중해 공부하는 것이 효과적이다.
- ④ 공부방 안 온도는 18°C~20°C 정도가 적당하며, 자주 환기를 시켜 신선한 공기를 공급해야한다.
- ⑤ 가사와 비트를 중시하는 대중음악을 들으면서 공부를 하는 것은 집중력을 떨어뜨려 학습 효과를 악화시킨다. 그러나 고전음악을 들으면서 공부하는 것은 마음을 안정시켜줘 집중력에 어느 정도 도움을 준다.
- ⑥ 핸드폰은 공부에 대한 신중 집중력 방해 제품이다. 공부하는 학생에게 핸드폰은 우정을 나누는 순기능보다는 공부하는데 정신집중을 빼앗아 가는 역기능이 훨씬 더 크다.
- ⑦ 컴퓨터게임에 지나치게 빠져들지 않도록 자기 통제를 확실하게 하라. 학생들은 컴퓨터 게임을 할 경우에는 일정한 요일과 시간을 정해 부모님께 알리고 통제를 받는 것이 좋다.
- ⑧ 아침 식사는 두뇌 활동을 왕성하게 도와주는 힘을 준다. 그러나 식사는 부족하게 해야 한다. 배부르게 식사를 하면 졸리게 되는데 이는 산소가 많은 신선한 피가 두뇌로 가지 않고 위장으로 가기 때문이다.