

Q. 공부를 잘하고 싶은데 자꾸 잡념이 떠올라 '나는 안 되나 보다' 하고 포기하고 싶을 때가 있습니다. 공부에 집중하는 습관을 들이면 어떻게 하는 것이 좋을까요? 구체적인 방법을 알려 주세요.

A. 공부에 집중하는 습관이 몸에 배면 공부하기가 훨씬 수월합니다. 개인차는 있지만 사람이 어떤 습관을 들이는 데는 보통 14일 정도 걸린다고 합니다. 매일 책상에 앉는 연습, 짧은 시간이라도 공부하는 연습을 꾸준히 하면 공부하는 습관이 몸에 배기 시작합니다. 시간이 지나면서 점점 집중력이 향상되고 공부하는 데 속도가 붙어 즐겁게 공부할 수 있습니다.

사람은 무엇이든 즐겁고 재미있게 하면 놀라운 집중력을 발휘합니다. 만약, 세 시간짜리 대작 영화를 재미있게 보았다고 합시다. 그러면 거기에 나오는 주인공 이름은 물론이고 그 내용을 어느 정도 말해 줄 수 있습니다. 공부도 마찬가지입니다. 자신의 가능성을 믿고 하나님을 의지하면서 아래의 행동지침을 날마다 적용해 보시기 바랍니다.

공부하는 습관을 들일 수 있는 좋은 방법 없을까요?



행동지침 1. 주변을 정리하고 믿음으로 고백하기!

공부방에 들어가면 우선 방과 책상을 정리합니다. 평소에 자주 손이 가거나 시선이 가는 물건은 치웁니다. 그 중 '휴대폰'은 치워야 할 물건 1호입니다.

런던대학교의 심리학자 글렌 윌슨 박사가 '전자정보 도착 신호가 정보 처리에 미치는 영향'에 대해 연구했다고 합니다. 그 결과, 어떤 일을 할 때 휴대폰 문자 소리를 듣고 내용을 확인하거나 답신을 하는 순간 지능지수가 10점 정도 떨어졌다고 하지요. 초등학생의 경우, 학습 문제를 풀다가 문자메시지를 확인하거나 보낸 후에 다시 문제 풀이에 집중하기까지는 평균 5분이 걸린다고 합니다. 문자 내용에 따라 10분, 15분, 그 이상이 걸릴 수도 있지요. 집중해서 다시 공부하기 어렵게 됩니다. 따라서 공부할 때 휴대폰을 보이지 않는 곳에 넣어두는 것이 좋습니다.

이렇게 공부에 방해되는 물건들을 치운 다음에는 책상 앞에 앉아서 "주님이 주시는 능력으로 나는 할 수 있다!"라고 외치시기 바랍니다. 믿음으로 고백하면 반드시 그대로 될 것입니다.

행동지침 2. 욕심 부리지 말고 일주일 공부 계획표 짜기!

다음으로는 일주일 공부 계획표를 짭니다. 이때 너무 욕심을 부리면 안 됩니다. 계획표대로 진행이 안 되면 자꾸 밀리게 되고 나중에는 오히려 싫증이 나기 때문입니다. 자신이 할 수 있는 범위 안에서 공부할 분량과 시간을 정해야 합니다. 또한 계획표는 되도록 구체적으로 짜는 것이 좋습니다. 1년, 한 달, 한 주 계획표를 정성스럽게 만들어서 항상 볼 수 있도록 책상 앞에 붙여놓는 것도 좋은 방법입니다. 그러면 공부하려고 책상 앞에 앉을 때 무엇을 해야 할지 막막할 일은 없지요. 이처럼 목표를 정해 놓고 공부하는 습관을 들이는 것이 좋습니다.

행동지침 3. 중심으로 기도한 후 계획표대로 공부하기!

공부하기 전에는 잠시 무릎을 꿇고 기도합니다. 10분에서 30분 정도 자신이 할 수 있는 만큼 마음을 모아 간절히 기도하지요. 이렇게 중심으로 기도를 하면 마음과 생각이 정돈되어 차분해지고 잡념 없이 집중하게 됩니다. 그런 다음 책상 앞에 앉아서 계획표대로 공부를 시작합니다. 처음에는 집중할 수 있는 시간이 짧을 수도 있습니다. 하지만 중요한 점은 포기하지 않는 것입니다. 다음 날도, 그 다음 날도 정한 시간이 되면 무엇을 하고 있든지 하던 일을 멈추고 공부방으로 들어갑니다. 이렇게 하루, 이틀, 자신과의 약속을 지켜 나가면 마음을 지배하고 다스리는 사람이 될 수 있습니다.

행동지침 4. 잡념을 물리치고 집중하기!

때로는 잡념이 몰려와 집중이 잘 안 될 수도 있습니다. 그럴 때는 이런 방법을 써 보시기 바랍니다. 떠오르는 생각들을 종이에 적어보는 것입니다. 잡념은 떠올리지 않으려고 하면 더 떠오르는 경향이 있다고 합니다. 이를 '반동효과'라고 합니다. 와그너라는 심리학자가 밝혀낸 개념이지요.

무조건 '잡념을 떠올리면 안 돼' 하고 억누르기보다 종이에 적음으로써 표현하면 잡념이 어느 정도 사라진다고 합니다. 그래도 잡념이 떨쳐지지 않는다면 적은 내용 위에 크게 X표를 그려 보세요. 그리고 기도할 때 그것을 보며 기도하십시오. 이는 잡념을 퇴치하는 확실한 방법입니다. 여기서 반드시 기억할 것은 잡념을 물리치고 집중해 공부하기 위해서는 필사적인 노력이 필요하다는 사실입니다.

이처럼 잡념을 물리치기 위해 영육 간에 노력하면 집중할 수 있는 능력이 주어집니다. 하나님께서 은혜와 능력을 주시며 성령께서 도와 주시니 공부하는 습관이 몸에 배는 것은 물론, 즐겁고 재미있게 공부하게 되니 학습 능력과 효과가 높아지게 됩니다.



“고난극간”

GCN 특선영화

GCN 특선영화와 함께 십자가에 달리신 예수님의 사랑을 마음 깊이 새기는 고난 주간이 되시길 바랍니다.

위성 및 인터넷TV 신청안내 평일 오전9시~오후6시까지 1577-2073

GCN, 우리의 영혼을 새롭게 하는 방송 '특선영화 편성안내'

- 4월 18일(월)-00:30/19:00 '사랑의 원자탄'
- 4월 19일(화)-00:30/19:00 '뉴 지저스'
- 4월 21일(목)-18:00 '나사렛 예수1'
- 4월 22일(금)-18:00 '나사렛 예수2'
- 4월 23일(토)-금요일야예배2부(생) '부활절 공연'

13:00 GCN특선영화 '나사렛 예수'(재)

