

12차시 : 습관인식의 패러다임 전환

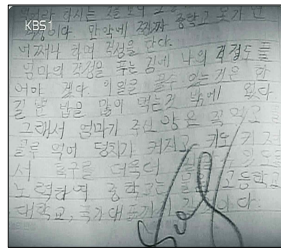
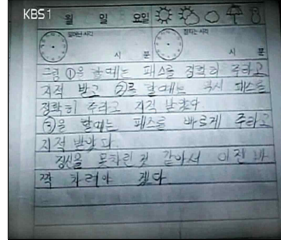
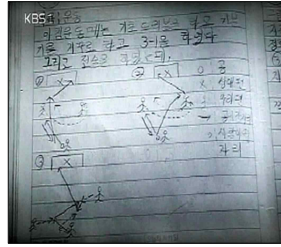
집필자 : 김 승

FLOW	세부 FLOW	내 용
준비하기	오늘의 주제	<p>짹: 어린 새가 날개(羽)를 퍼드덕거리 스스로(自→白)날기를 연습한다 하여 '익히다'를 뜻함[네이버 한자사전]</p> <p>‘습관’의 ‘습’이라는 단어를 네이버 한자사전에서 살펴보니, 그 뜻이 매우 쉽게 다가온다. ‘짹’이라는 글자에는 처음부터 ‘날개’를 뜻하는 글자[羽:깃털 우]가 있었다. 그리고 그 날개의 아래에는 ‘스스로’를 뜻하는 글자[自:스스로 자]가 있다. 1초에 50번이나 날개짓을 하는 작은 벌새의 날개짓이 아니라, 한번 도약할 때 2미터의 날개가 펴지는 독수리의 날개짓이 바로 습관의 결과이다. 그 거대한 날개를 펴서 하늘로 올라, 멀리 1킬로미터 밖까지 내다보는 멋진 독수리의 모습이다. 이것이 바로 ‘습관’이라는 글자가 만들어진 처음 생각이다.</p>
	오늘의 목표	<ol style="list-style-type: none"> 1. 습관의 개념과 중요성을 학생들에게 효과적으로 이해시킬 수 있다. 2. 습관의 결과가 공부에 영향을 주는 과정을 이해시킬 수 있다. 3. 학생들이 습관을 인식하는 활동을 통해, 자신의 행동패턴에 대한 긍정성과 부정성을 살필 수 있다. 4. 습관을 통해 행동이 바뀌고 결과를 바꾸는 기간과 방법을 배울 수 있다.
	사전체크	<p>1. 습관이라는 말이 처음 나오게 된 것은, 어린 새의 날개와 동지의 모양에서 습관의 글자가 생겨난 것이다.</p> <p>정답(O) 짹은 어린 새의 날개와 동지의 모양에서 습관의 글자가 생겨났다. 慣은 엽전의 가운데 구멍으로 줄을 넣어 여러 개를 꿰뚫는 것처럼 매일매일의 연습이 모여 마음 깊이 새겨진다는 뜻이다. 따라서 習慣은 어떤 특정한 자극에 반복적으로 노출되거나, 어떤 특정한 행동을 반복적으로 행한 결과로 만들어지는 자동화과정 혹은 자동적인 행동이다.</p> <p>2. 습관은 ‘생각’이라기 보다는 밖으로 드러나는 ‘행동’이라고 보는 것이 정확하다.</p> <p>정답(O) 행동에 초점을 맞추어야만 습관을 바꿀 수 있다. 심리학에서는 이런 행동의 변화를 일으키는데, '행동수정(behavioral modification)'이라는 방법을 사용한다. 대개의 경우, 심리학자들이 문제를 가지고 있는 사람의 행동을 변화시키기 위해 이 방법을 적용하지만, 일반인들도 원리만 잘 이해하면 스스로에 게 적용할 수 있다.</p>
학습하기		1. 습관이해

	<p>1) 나는 누구일까요</p> <p>학생들에게 퀴즈를 제출한다. 파워포인트에 한 개의 슬라이드에 한 개의 문장 정도를 넣어서 순차적으로 넘긴다. 마지막까지 다 본 이후에 손을 들어 퀴즈의 정답을 말하게 한다.</p> <p>정답 : 나는 = 습관</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p>나는 누구일까요</p> <p>나는 항상 당신과 함께 합니다.</p> <p>나는 당신을 가장 잘 도와주기도 하고 가장무거운 짐이 되기도 합니다.</p> <p>나는 당신을 성공으로 밀어 주기도 하고 실패로 끄집어내리기도 합니다.</p> <p>나는 전적으로 당신의 명령을 따릅니다.</p> <p>내가 하는 일의 절반쯤을 당신이 나에게 떠넘긴다면</p> <p>나는 그 일들을 더 빠르고 정확하게 처리할 수도 있습니다.</p> <p>나는 쉽게 관리할 수도 있습니다. 그저 나에게 엄격하게 대하기만 하면 되지요. 당신이 어떻게 하고 싶은지만 알려주세요. 몇번 연습하고 나면 그 일을 자동적으로 할 수 있을 겁니다.</p> <p>나는 모든 위대한 사람들의 하인이고 또한 모든 실패한 사람들의 하인입니다.</p> <p>위대한 사람들은 사실 내가 위대하게 만들어 준 것이지요.</p> <p>실패한 사람들도 다 내가 실패하게 만들어 버렸고요.</p> <p>나는 기계가 아닙니다. 기계처럼 정확하고 인간의 지성으로 일을 하긴 하지만, 당신은 나를 이용해 이익을 얻을 수도 있고 망해버릴 수도 있습니다. 당신이 어떻게 하든 나한테는 별로 상관이 없는 일이죠.</p> <p>나를 택해 주세요. 나를 길들여주세요. 엄격하게 대해주세요. 그러면 세계를 제패하게 해 주겠습니다.</p> <p>나를 너무 쉽게 대하면, 당신을 파괴할 지도 모릅니다.</p> <p>나는 누구일까요</p> </div> <p>2) 습관의 개념</p> <p>(1) 습관 영상과 네이버 사전</p> <p>우선 네이버 사전을 실시간으로 열어서, 습관이라는 단어의 어원이 어떻게 설명되어 있는지 확인한다.</p>
--	--

	<p>習:</p> <p>어린 새가 날개(羽)를 퍼드덕거리 스스로(自→白)날기를 연습한다 하여 '익히다'를 뜻함[네이버 한자사전]</p> <p>(2) 습관 다큐멘터리의 풀이</p> <p>이번에는 KBS습관다큐멘터리에서 풀어낸 습관의 한자풀이에 대해 영상을 보면서 이해한다. 앞에서 살핀 네이버 한자사전의 내용과 어떤 부분이 공통적인지 함께 이야기 해 본다.</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>키워드</th><th>내용</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>習</td><td>어린 새의 날개와 등지의 모양에서 습관의 글자가 생겨났다.</td></tr> <tr> <td>慣</td><td>엽전의 가운데 구멍으로 줄을 넣어 여러 개를 꿰뚫는 것처럼 매일매일의 연습이 모여 마음 깊어 새겨진다.</td></tr> <tr> <td>習慣</td><td>어떤 특정한 자극에 반복적으로 노출되거나, 어떤 특정한 행동을 반복적으로 행한 결과로 만들어지는 자동화과정 혹은 자동적인 행동,</td></tr> </tbody> </table> <p>(3) 심리학에서의 풀이</p> <p>습관이란, 우리가 비슷한 상황에서 자동적으로 반복하게 되는 어떤 행동을 말한다. 재미있는 사실은 나쁜 습관은 저절로 생기는 것 같은데, 좋은 습관은 쉽게 만들어지지 않는다는 것이다. '세살 버릇 여든까지 간다'는 옛말은 습관(특히 나쁜 습관)이 우리가 원하는 만큼 쉽게 바뀌지 않는다는 뜻이다. 습관은 생각이라기보다는 밖으로 드러나는 행동이라고 보는 것이 정확하다. 따라서, 행동에 초점을 맞추어야만 습관을 바꿀 수 있다. 심리학에서는 이런 행동의 변화를 일으키는데, '행동수정 (behavioral modification)' 이라는 방법을 사용한다. 대개의 경우, 심리학자들이 문제를 가지고 있는 사람의 행동을 변화시키기 위해 이 방법을 적용하지만, 일반인들도 원리만 잘 이해하면 스스로에 게 적용할 수 있다.</p> <p>3) 습관의 영향력</p> <p>(1) 박지성의 일기장</p> <p>어린 박지성은 매일의 훈련 내용을 고스란히 일기장에 기록하였다. 일기장의 내용은 세 가지로 구성되어 있다. 첫째 이미지를 직접 그려 넣어 자신의 훈련 내용이 머릿속에 그려지도록 하였다. 둘째, 각각의 훈련내용에 대한 분석 및 조언 등을 적어 놓았다. 셋째, 딱딱한 분석일기에 머무르지 않고 자신의 느낌과 다짐을 풀어서 스토리처럼 적어 넣은 감성일기가 있었다. 이러한 세 가지 일기의 특징이 박지성의 10대 청소년 시절 반복되었다고 가정해 본다면, 그 축적된 힘은 대단한 결과를</p>	키워드	내용	習	어린 새의 날개와 등지의 모양에서 습관의 글자가 생겨났다.	慣	엽전의 가운데 구멍으로 줄을 넣어 여러 개를 꿰뚫는 것처럼 매일매일의 연습이 모여 마음 깊어 새겨진다.	習慣	어떤 특정한 자극에 반복적으로 노출되거나, 어떤 특정한 행동을 반복적으로 행한 결과로 만들어지는 자동화과정 혹은 자동적인 행동,
키워드	내용								
習	어린 새의 날개와 등지의 모양에서 습관의 글자가 생겨났다.								
慣	엽전의 가운데 구멍으로 줄을 넣어 여러 개를 꿰뚫는 것처럼 매일매일의 연습이 모여 마음 깊어 새겨진다.								
習慣	어떤 특정한 자극에 반복적으로 노출되거나, 어떤 특정한 행동을 반복적으로 행한 결과로 만들어지는 자동화과정 혹은 자동적인 행동,								

만들어 낼 수밖에 없다.



아침 운동 때는 기초드리블을 하고, 기본기를 거꾸로 하고, 3-1을 하였다. 그리고 전술을 하였다.

○:공이 간 자리 / × : 상대팀 / : 우리팀 / → :공이 간 자리 · · · > : 사람이 간 자리

그림①을 할 때는 패스를 정확히 주라고 지적 받고 ②를 할 때는 역시 패스를 정확히 주라고 지적받았다. ③을 할 때는 패스를 빠르게 주라고 지적 받았다. 정신을 못 차린 것 같아서, 이젠 바짝 차려야겠다.

걱정이다. 만약에 진짜 중학교 못가면 어쩌나 하여 걱정을 한다. 엄마의 걱정을 푸는 김에 나의 걱정도 풀어야겠다. 이 일을 풀 수 있는 것은 한 길 뿐! 밥을 많이 먹는 것 밖에 없다. 그래서 엄마가 주신 양을 꼭 먹고 골고루 먹어 덩치가 커지고 키도 커져서 축구를 더욱더 잘 할 수 있도록 노력하여 중학교는 물론, 고등학교 대학교 국가대표까지 갈 것이다.

박지성은 스스로 되고자 하는 ‘인생 목표’가 선명하였다. 또한 그 목표를 이루기 위해 자신의 삶을 ‘주도’ 하고[계획하는 습관] 있었다. 즉 그는 스스로의 인생을 주도하는 ‘주인공’이었다. 자신의 삶을 계획하고 돌아보는 습관[성찰 습관]을 갖추고 있었다. 인생의 꿈을 이루기 위해, 그가 택한 것은 ‘운동’이었다. 여기서의 운동은 이 책에서의 ‘공부’와 같은 개념으로 보면 된다. 박지성은 자신의 운동을 ‘공부’를 하듯이 미리 생각하고,[예습습관] 매일 훈련한 내용을 다시 점검하는 습관[복습습관]을 가지고 있었다. 그 뿐 아니다. 그는 매우 구체적으로 축구의 기술과 위치선정감각을 익히기 위해 코치의 따가운 조언을 경청하고[경청 및 질문습관] 모두 적어서 분석하였다. 그 결과 자신의 문제점을 정확하게 이해[이해습관]하였고, 다른 사람에게 자신의 문제점을 설명할 정도로 명확하게 파악하고 있었다. 그리고 그런 문제점을 해결하기 위한 방법에 대해서도 고민하고 답[설명습관]을 꺼내려 하였다. 한편 ‘일기’라는 도구를 사용함으로써 박지성은 이러한 습관이 반복되고, 날마다 축적해[축적습관] 갔다.

(2) 개구리 실험을 통한 습관의 부정적 영향력

	<div data-bbox="528 262 1410 459"> <table> <tr> <th>내용</th> </tr> <tr> <td>일명 개구리 실험이다. 개구리 한 마리를 따뜻한 물에 넣는다. 그리고 물을 아주 천천히 데운다. 갑자기 뜨겁게 달군 실험과는 달리 천천히 온도를 올린 비이커의 개구리는 결국 나오지 못하고 죽는다. 자신이 인지하지 못하고 죽음에 내몰리게 되는 것이다.</td> </tr> </table> </div>	내용	일명 개구리 실험이다. 개구리 한 마리를 따뜻한 물에 넣는다. 그리고 물을 아주 천천히 데운다. 갑자기 뜨겁게 달군 실험과는 달리 천천히 온도를 올린 비이커의 개구리는 결국 나오지 못하고 죽는다. 자신이 인지하지 못하고 죽음에 내몰리게 되는 것이다.
내용			
일명 개구리 실험이다. 개구리 한 마리를 따뜻한 물에 넣는다. 그리고 물을 아주 천천히 데운다. 갑자기 뜨겁게 달군 실험과는 달리 천천히 온도를 올린 비이커의 개구리는 결국 나오지 못하고 죽는다. 자신이 인지하지 못하고 죽음에 내몰리게 되는 것이다.			
	<div data-bbox="528 504 1410 535"> <p>2.습관과 공부</p> </div>		
	<div data-bbox="528 589 1410 622"> <p>1) 지식을 만들어 내는 습관</p> </div>		
	<div data-bbox="528 631 1410 835"> <p>빙산의 모형을 보면 빙산 위의 결과는 10%에 불과하다. 그것이 바로 결과이다. 이 결과는 학생들이 만들어 내는 지식, 성적, 태도 등의 눈에 보이는 모든 결과이다. 그런데 이러한 결과를 만들어 내는 것이 바로 수면 아래의 습관이라는 것이다. 시험결과를 만들어 내는 것은 평상시의 수업을 듣는 습관, 연습 습관, 그리고 복습 습관 등이 쌓인 것이다.</p> </div>		
	<div data-bbox="528 853 1410 1352"> </div>		
	<div data-bbox="528 1395 1410 1429"> <p>2) 행동수정의 원리</p> </div>		
	<div data-bbox="528 1480 1410 1556"> <p>사람의 행동은 흔히 행동의 ABC라고 불리는 다음 세 가지 요소에 의해 이루어진다.</p> </div>		
	<div data-bbox="528 1565 1410 1727"> <p>(1) Antecedents(선행사건) : 하나의 특정 행동이 일어나기 전에 존재하는 주위 환경속의 자극을 말한다. 예를 들면, 매일 밤 몇 시간씩 게임을 하는 사람의 행동이 일어나기 전에는 항상 컴퓨터가 가까이 있게 마련이다.</p> </div>		
	<div data-bbox="528 1736 1410 1852"> <p>(2) Behavior(행동) : 어떤 상황에서 우리가 취하는 행동이나 습관, 생각들을 말한다. 좀 더 전문적인 말로 하자면 이렇게 우리의 주된 관심이 되는 행동을 표적행동이라고 부른다.</p> </div>		
	<div data-bbox="528 1861 1410 2027"> <p>(3) Consequences(결과) : 우리가 어떤 행동을 반복하게 되는 것은 그 행동의 결과에 달려 있다. 즉, 어떤 행동을 하고 좋은 결과가 있었다면 우리는 그 행동을 더 자주 하게 되고, 나쁜 결과가 있었다면, 우리는 그 행동을 하지 않게 된다.</p> </div>		

		<p>A. 그 행동을 더 자주 하게 되는 경우 학교나 집에서(선행사건) 공부를 열심히 했더니(행동) 좋은 성적이 나왔다(결과) -> 학교나 집에서 공부하는 행동의 증가</p> <p>B. 그 행동을 앞으로 잘 하지 않게 되는 경우 어릴 때 수영장에서(선행사건) 친구들과 물놀이를 하다가(행동) 빠져 죽을 뻔한 적이 있다(결과) -> 수영장이나 물가에 잘 가지 않게 됨.</p> <p>3) 행동수정의 원리 적용 이 행동의 ABC 원리를 이용해서 우리의 행동을 바꾸는 데는 다음과 같은 방법들이 있다.</p> <p>(1) 선행사건 바꾸기 자신이 원치 않는 행동(나쁜습관)이 일어나게 되는 상황을 피한다. 예를 들어, 게임을 너무 많이 하는 것이 문제라면, 먼저 PC방에 가지 않거나, 컴퓨터를 자신의 공부방이 아닌 다른 곳으로 옮겨 놓아야 한다. 군것질을 많이 하게 되는 것은 약간 경우가 다른데, 배고픔이라는 내적인 욕구가 선행사건이다. 일단 배가 고프게 되면, 선행사건이 일어나 버린 것이고 그에 따른 행동(군것질)이 일어나게 되므로, 배가 고파지기 전에 미리 우유 한잔 정도의 간단한 요기를 함으로서 선행사건을 조절할 수 있다.</p> <p>많은 학생들이 공부하는데 가장 큰 어려움으로 집중력의 문제를 들고 있다. 책상에만 가면 졸립고 딴 생각이 난다는 것이다. 사실 졸음이나 잡념은 책상과 아무 관련이 없던 것인데, 책상에 앉아 자꾸 그런 행동(졸음, 잡념)을 하게 되면서, 책상이 졸음과 잡념의 선행사건이 되어 버린다. 그렇게 되면, 책상에만 앉으면 졸립고 잡념이 생기게 된다. 따라서, 공부가 되지 않는다면 일단 일어나 책상을 떠나는 것이 현명한 방법이다. 반대로, 책상을 공부의 용도로만 사용한다면, 책상은 공부하는 행동의 선행사건이 되어 집중력을 높이는데 도움이 될 수 있다.</p> <p>(2) 행동에 대한 대처 자신의 행동을 유심히 관찰할 기회를 갖는다면 자신의 행동에 많은 변화를 줄 수 있다. 이러한 방법은 심리학에서 자기-감찰(self-regulation)이라고 하는데, 계속해서 자신의 행동을 기록하고 관찰해 나가면, 그전에는 통제하기 힘들었던 습관적 행동이 점차 줄어들게 된다.</p> <p>이것을 공부하는 시간을 늘리고 싶은 경우에도 적용하여, 자신이 하루에 혹은 일주일에 몇 시간이나 스스로 공부를 하는지 기록을 한다. 계속 적어 나가다 보면, 이런 관찰 행동 가운데 목표도 정할 수 있게 되고("난 일주일에 2시간밖에 공부를 안 하는구나, 한 시간만 더 늘려봐야지!"), 동기도 더 생기게 된다.</p>
--	--	---

(3) 행동 후 결과 바꾸기

하나의 행동은 그 결과가 어떤지에 따라 많이 일어나기도 하고 적게 일어나기도 한다. 따라서, 어떤 행동을 더 많이 하고 싶다면(공부시간 늘리기) 공부하는 행동에 좋은 결과가 따르도록 만들고, 줄이고 싶은 행동이 있다면 그 행동을 할 때마다 좋지 않은 결과가 따르도록 만들면 된다. 예를 들어, 공부하는 행동을 늘리고 싶다면, 우선 자기-관찰을 통해 일정시간(대개 일주일) 동안 자신이 얼마나 공부하고 있는지를 정확히 알아야 한다. 일주일에 2시간만큼 공부하고 있다는 것을 알았다면, 조금 더 시간을 늘려(3시간) 이것을 목표로 잡는 것이다. 포인트!!! 목표는 아주 구체적인 것이어야 한다!!! '3시간'이라는 목표도 나쁘지 않지만 이보다는 공부해야 할 교재의 페이지 수 등이 더 정확한 목표가 된다. 실제로, 자신의 목표를 달성했다면, 그 결과로 자신에게 상을 준다.

4) 행동기록표를 통한 습관 지켜보기

간단하게 자신의 일주일 행동기록표를 작성해 본다. O, △, X로 입력한다. 과목별로 특정한 행동을 본인이 기록하고, 그 행동을 수행하는 과정을 기록해 보는 것이다.

행 동	수	목	금	토	일	월	화
영어:							
수학:							
국어:							
과제:							
끈기있게 한다:							
- 책상에 앉아서 목표량을							
- 낙서 안하고							
- 중간에 일어나지 않고							
- 딴 생각 안하고							
- 계속한다							

3.나의 습관

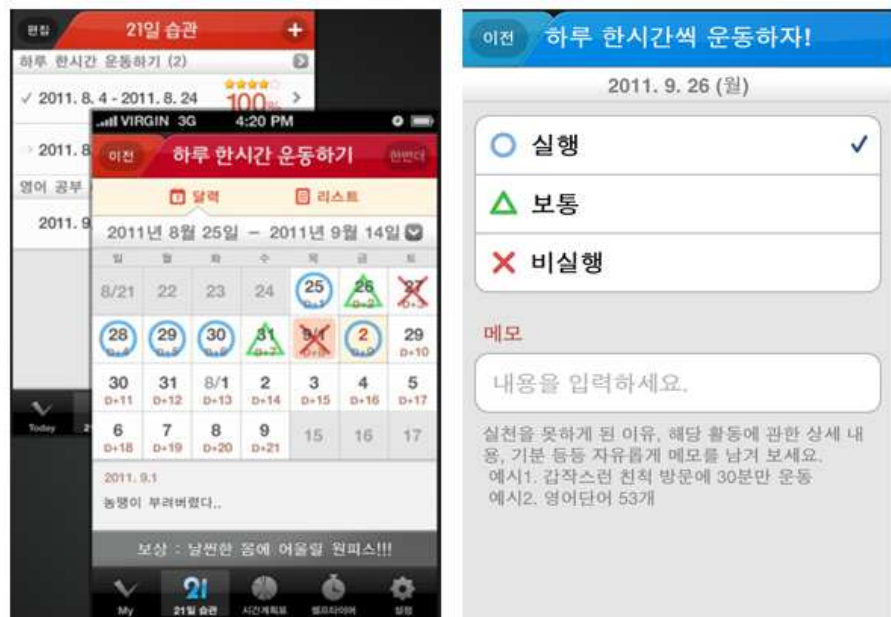
1) 습관 빙고

자신의 일상 습관이 무엇인지 인지하는 활동을 진행한다. 재미있게 게임으로 진행하기 위해 빙고 게임으로 진행한다.

활동의 방법

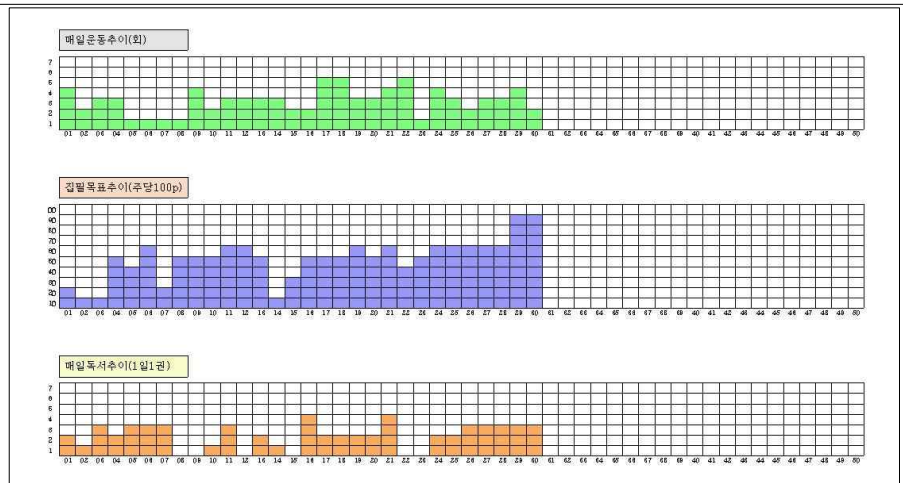
심리학자인 리차드 벤들러가 창시한 NLP 이론에 바탕을 두고 있다. 이 법칙은 예일, 콜롬비아, 영국의 옥스퍼드, 브록스, 런던의 뉴카슬 대학교 등에서 인성 및 학습 상담에 널리 활용되고 있다고 한다.

우리 뇌는 충분히 반복되어 시냅스가 형성되지 않은 것에는 저항을 일으킨다. 그러므로 좋은 습관이 몸에 익을 때까지는 21일간 의식적으로 노력을 기울여야 한다. 사람의 생체시계가 교정되는 데는 최소한 21일이 소요되기 때문이다. 21일은 생각이 대뇌피질에서 뇌간까지 내려가는데 걸리는 최소한의 시간으로 생각이 뇌간까지 내려가면 그때부터는 심장이 시키지 않아도 뛰는 것처럼, 의식하지 않아도 습관적으로 행하게 된다. 최근에는 이러한 21일 프로젝트를 위한 스마트폰용 어플리케이션도 공급되고 있다.



3) 추이를 통한 관리

습관의 변화를 만들어가는 방식으로 선호되는 방식은 단연 O,X 체크리스트이다. 하지만 다른 방식의 접근도 가능하다. 초기의 습관정착을 위해서는 21정도의 체크리스트가 일반적이지만, 그 다음의 난이도에서는 주제별로 수치화 시켜서 그래프를 그리는 것도 매우 유용한 방법이다.



이 경우에 한 달 혹은 일 년 동안 독서, 운동, 체중, 식사 등 특정 주제별 습관변화의 추이를 한 눈에 볼 수 있어서 유용하다.

4) 습관을 강화하기 위한 전략

(1) 습관 강화의 프로세스

습관이 강화되는 과정에는 프로세스가 존재한다. 특정 행동을 통해서 특정 목적을 이루게 된다면 이후 그 방식이 강화되어 자동적으로 나타나게 된다. 영상을 통해 학생들과 그 내용을 확인한다.

<p>마트에서 장난감을 갖고 싶다(환경)</p> <p>장난감을 못 사준다고 한다(선행자극)</p> <p>떼쓴다(행동)</p> <p>결국 장난감을 얻는다(결과)</p>
--

학생 개개인의 경험을 도출한다. 자신의 삶 속에서 어린 시절부터의 경험을 떠올려 보면서 어떤 행동이 자동적으로 습관 강화가 되었는지, 그 행동을 통해서 어떻게 목적을 이루었는지 그리고 그 습관이 지금도 있는지 함께 이야기를 나눠본다.

(2) 습관의 선행자극 찾아내기

자신의 나쁜 습관들을 이야기하고 그 행동이 나오기 전단계의 자동화된 선행자극이 무엇인지를 찾아본다.

나쁜 행동이 습관이 되었을 때, 단순히 그 나쁜 행동을 없애려고 하기 보다는 그 행동이 나오게 되는 선행자극이 무엇인지를 찾을 필요가 있다.

(3) 습관고치기의 단계

1단계 : 자기행동계약서를 작성하여 다른 사람과 공유한다.

		<p>2단계 : 자기기록의 과정을 통해 스스로 과정을 체크한다. 기록의 과정을 통해 행동이 객관화된다.</p> <p>3단계 : 자기조절을 통해 습관을 변화를 실천한다.</p> <p><자기조절의 방법></p> <table><tr><th>단계</th><th>주제</th><th>기존의 습관고리</th><th>고리 끊기</th></tr><tr><td>1단계</td><td>습관의 고리 끊기</td><td>줄린다->담배를 피운다.</td><td>장소를 옮긴다.</td></tr><tr><td>2단계</td><td>보상과 벌</td><td>실천에 성공하거나 실패한 경우에 반응</td><td>상과 벌을 준다.</td></tr><tr><td>3단계</td><td>기간 지속</td><td>익숙하게 되는 기간을 인지한다.</td><td>66일</td></tr></table> <p>(4) 습관 활동 과정의 멘토링 전략</p> <p>습관다큐멘터리를 진행하는 과정에서 학생들을 멘토링하는 콘텐츠 이외의 메시지 카드를 사용하였다. 메시지 카드는 습관의 과정에 의미를 부여하기도 하고, 때로는 지속과정의 위기를 넘어서는 역할을 할 수 있다. 콘텐츠는 과학적으로 준비하지만, 접근은 감성에 기반하는 것이 멘토링의 방법론이다.</p> <div><div><p>습관의 시작 : 아프더라도 받아들이는 것</p></div><div><p>습관의 구조 : 숨겨진 원인을 발견하는 것</p></div><div><p>습관의 과정 : 숨겨진 가능성을 조각하는 것</p></div></div> <div><div><p>습관의 날개 : 건강한 긴장을 만드는 도구</p></div><div><p>습관의 방향 : 시간의 계획을 세우는 것</p></div><div><p>습관의 극복 : 막힐 때는 처음으로 돌아가라</p></div></div> <div><div><p>습관의 열매 : 작은 시간들을 축적하는 것</p></div><div><p>습관의 훈련 : 포기하지 않고 반복하는 것</p></div><div><p>습관의 점프 : 반복의 힘으로 날아오른다</p></div></div>	단계	주제	기존의 습관고리	고리 끊기	1단계	습관의 고리 끊기	줄린다->담배를 피운다.	장소를 옮긴다.	2단계	보상과 벌	실천에 성공하거나 실패한 경우에 반응	상과 벌을 준다.	3단계	기간 지속	익숙하게 되는 기간을 인지한다.	66일
단계	주제	기존의 습관고리	고리 끊기															
1단계	습관의 고리 끊기	줄린다->담배를 피운다.	장소를 옮긴다.															
2단계	보상과 벌	실천에 성공하거나 실패한 경우에 반응	상과 벌을 준다.															
3단계	기간 지속	익숙하게 되는 기간을 인지한다.	66일															
심화학습		<습관 66일의 기적>																

		<table><tr><td>타월</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>우수</td><td></td><td></td><td></td><td>●</td><td></td><td></td><td></td><td>●</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>●</td><td></td><td>●</td><td></td><td></td></tr><tr><td>노력</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td></td><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td></td><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td>1-1 매매계약서</td><td>1-2 매매계약서</td><td>2-1 이동전화계약서</td><td>2-2 매매계약서</td><td>2-3 예수</td><td>2-4 합동계약서</td><td>2-5 시정지정계약서</td><td>3-1 합동계약서</td><td>3-2 합동계약서</td><td>3-3 시정지정</td><td>3-4 노력계약</td><td>3-5 합동계약서</td><td>3-6 합동계약서</td><td>4-1 합동계약서</td><td>4-2 합동계약서</td><td>4-3 시정지정계약서</td><td>4-4 합동계약서</td><td>4-5 합동계약서</td><td>5-1 합동계약서</td><td>5-2 시정지정</td><td>5-3 합동계약서</td><td>5-4 합동계약서</td><td></td><td></td></tr><tr><td>결과 목표 정</td><td colspan="7">공부지식축적</td><td colspan="7">공부기술습득</td><td colspan="5">공부감성개발</td><td colspan="5">공부습관관리</td></tr></table>	타월																										우수				●				●												●		●			노력	●	●	●		●	●	●		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●							1-1 매매계약서	1-2 매매계약서	2-1 이동전화계약서	2-2 매매계약서	2-3 예수	2-4 합동계약서	2-5 시정지정계약서	3-1 합동계약서	3-2 합동계약서	3-3 시정지정	3-4 노력계약	3-5 합동계약서	3-6 합동계약서	4-1 합동계약서	4-2 합동계약서	4-3 시정지정계약서	4-4 합동계약서	4-5 합동계약서	5-1 합동계약서	5-2 시정지정	5-3 합동계약서	5-4 합동계약서			결과 목표 정	공부지식축적							공부기술습득							공부감성개발					공부습관관리				
타월																																																																																																																																
우수				●				●												●		●																																																																																																										
노력	●	●	●		●	●	●		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●																																																																																																													
	1-1 매매계약서	1-2 매매계약서	2-1 이동전화계약서	2-2 매매계약서	2-3 예수	2-4 합동계약서	2-5 시정지정계약서	3-1 합동계약서	3-2 합동계약서	3-3 시정지정	3-4 노력계약	3-5 합동계약서	3-6 합동계약서	4-1 합동계약서	4-2 합동계약서	4-3 시정지정계약서	4-4 합동계약서	4-5 합동계약서	5-1 합동계약서	5-2 시정지정	5-3 합동계약서	5-4 합동계약서																																																																																																										
결과 목표 정	공부지식축적							공부기술습득							공부감성개발					공부습관관리																																																																																																												
정리하기	내용정리	<p>1. 습관은 ‘생각’의 차원이 아니라, 밖으로 드러나는 ‘행동’의 차원이다. 따라서 습관을 만들거나 바꾸는 것은 ‘행동수정’이라는 방법을 사용한다.</p> <p>2. 습관의 행동수정은 ABC원리에 근거하여 선행사건, 행동, 결과의 흐름으로 진행한다.</p> <p>3. 행동수정의 방법은 선행사건 바꾸기, 행동에 대한 대처 바꾸기, 행동 후 결과 바꾸기 등이다.</p> <p>4. 습관고치기의 단계는 자동행동계약서, 자기기록, 자기조절의 순서를 통해 형성된다.</p>																																																																																																																														
	문제풀이	<p>1. 다음은 습관을 고치는 행동수정의 단계에 대한 흐름이다. 순서가 바르게 연결된 것은?</p> <p>① 자기조절->자기기록->자기행동계약서</p> <p>② 자기조절->자기행동계약서->자기기록</p> <p>③ 자기행동계약서->자기조절->자기기록</p> <p>④ 자기행동계약서->자기기록->자기조절</p> <p>정답 ④</p> <p>해설) 습관을 고치기 위해서는 다음의 단계에 따라 노력해야 한다.</p> <p>1단계 : 자기행동계약서를 작성하여 다른 사람과 공유한다.</p> <p>2단계 : 자기기록의 과정을 통해 스스로 과정을 체크한다. 기록의 과정을 통해 행동이 객관화된다.</p> <p>3단계 : 자기조절을 통해 습관을 변화를 실천한다.</p> <p>2. 다음은 습관과 뇌과학의 관계를 나열한 것이다. 내용이 알맞지 않은 것은?</p> <p>① 습관은 자동화 시스템인데 이것은 죄의 무의식에 의해 지배를 받는다.</p> <p>② 뇌는 정신적 에너지를 줄이기 위해 판단을 담당하는 앞쪽 뇌가 의식의 영향을 받아 자동적으로 반응하다.</p> <p>③ 작심삼일은 바로 이런 무의식에 브레이크를 거는 것이고, 새로운 변화를 주었을 때 뇌의 스트레는 3일차에 최고조에 이른다.</p>																																																																																																																														

		<p>④습관을 바꾸는 데에 21일 소요되는 것은 행동을 담당하는 호르몬 때문이다.</p> <p>정답 ④</p> <p>해설) 우리 뇌는 충분히 반복되어 시냅스가 형성되지 않은 것에는 저항을 일으킨다. 그러므로 좋은 습관이 몸에 익을 때까지는 21일간 의식적으로 노력을 기울여야 한다. 사람의 생체시계가 교정되는 데는 최소한 21일이 소요되기 때문이다. 21일은 생각이 대뇌피질에서 뇌간까지 내려가는데 걸리는 최소한의 시간으로 생각이 뇌간까지 내려가면 그때부터는 심장이 시키지 않아도 뛰는 것처럼, 의식하지 않아도 습관적으로 행하게 된다.</p> <p>3.다음 습관과 관련된 행동수정의 원리에 대한 설명 중 옳지 않은 것은?</p> <p>① 행동에 초점을 맞추어야만 습관을 바꿀 수 있다. 심리학에서는 이런 행동의 변화를 일으키는데, '행동수정(behavioral modification)' 이라는 방법을 사용한다.</p> <p>② 행동이 일어나는 첫 번째 단계는 '선행사건'이다.</p> <p>③ 어떤 상황에서 우리가 취하는 행동이나 습관을 표적행동이라 한다.</p> <p>④ 우리가 어떤 행동을 반복하게 되는 것은 그 행동의 결과 때문이 아니라 자극에 의한 것이다.</p> <p>정답 ④</p> <p>해설)우리가 어떤 행동을 반복하게 되는 것은 그 행동의 결과에 달려 있다. 즉, 어떤 행동을 하고 좋은 결과가 있었다면 우리는 그 행동을 더 자주 하게 되고, 나쁜 결과가 있었다면, 우리는 그 행동을 하지 않게 된다. 하나의 행동은 그 결과가 어떤지에 따라 많이 일어나기도 하고 적게 일어나기도 한다. 따라서, 어떤 행동을 더 많이 하고 싶다면(공부시간 늘리기) 공부하는 행동에 좋은 결과가 따르도록 만들고, 줄이고 싶은 행동이 있다면 그 행동을 할 때마다 좋지 않은 결과가 따르도록 만들면 된다. 예를 들어, 공부하는 행동을 늘리고 싶다면, 우선 자기-관찰을 통해 일정시간(대개 일주일) 동안 자신이 얼마나 공부하고 있는지를 정확히 알아야 한다.</p>
	다음시간에는	