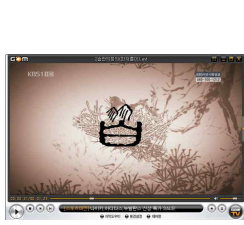


27차시 : 나의 학습습관 검사 그래프 활용법

강 사 : 소 재 구

FLOW	세부 FLOW	내 용
준비하기	오늘의 주제	<p>공부에도 분석과 전략이 필요합니다.</p> <p>나의 학습습관 검사의 목적은 학습자 개개인의 학습습관과 학습태도를 여러 측면에서 검사해 자신의 학습 성향이 어떠한지, 개선되어야 할 점이 무엇인지를 정확히 파악하여 올바른 학습 습관을 익히도록 하는데 목적이 있습니다.</p> <p>그동안 잘못된 방법을 되풀이하며, 습관적으로 성적이 오르지 않는다고 한탄만 해온 것은 아닌지, 학생 스스로 생각할 수 있게 하고, 공부에 대한 심리적인 요인과 환경적인 요인을 진단하여 본인의 문제점을 정확히 분석하여 개선의 방향을 찾을 수 있도록, 학습 습관을 검사할 필요가 있겠습니다.</p> <p>학습습관 검사는 학생의 학습습관을 측정하여, 다음과 같은 목적을 이루는데 학부모, 교사, 학생 본인이 유용하게 사용될 수 있습니다.</p> <p>첫째, 학생들에게 자신의 학습습관에 대한 이해를 돕고, 자신에게 적절한 학습방법을 선택할 수 있게 합니다.</p> <p>둘째, 교수학습도구로서 학습습관 검사의 문항들은 유용한 교수적 가치를 가집니다.</p> <p>셋째, 학습습관의 개선을 위한 특정 활동을 논의하는데 유용한, 학생의 취약점을 지적할 수 있는 자료로 활용할 수 있다는 점에서 유용하다 하겠습니다.</p>
	오늘의 목표	<p>1. 뇌 과학과 습관형성을 이해하고 연결하여 설명할 수 있다.</p> <p>2. 학습습관 검사와 결과를 이해, 해석하고 활용할 수 있다.</p> <p>3. 학습습관 검사의 각 영역별 향상전략을 설명할 수 있다.</p>
	사전체크	<p>1. 집중력의 요소인 주의력은 생활습관과 학습습관에 의해 좌우된다.</p> <p>정답 (0)</p> <p>집중력의 요소인 주의력은 평소의 생활습관과 학습습관에 의해 크게 좌우된다. 식사시간이나 잠자는 시간이 불규칙하고 생활공간이 지나치게 무질서하다면 집중력은 크게 떨어질 수밖에 없다. 공부하는 시간과 장소가 불규칙해서 아무 때나 여기 저기 옮겨 다니면서 공부를 하거나 공부자세가 올바르지 않은 경우에도 집중력은 떨어진다.</p> <p>주의력을 높이기 위해서는 과제를 시작하기 전에 예상 시간을 생각하는 습관을 길러주는 것이 좋다.</p>

		<p>2. 학습 습관 검사는 피검사자인 학생 자신의 공부습관 점검뿐만 아니라 학부모, 교사의 지도 방안까지 제시한다.</p> <p>정답 (0)</p> <p>학습 습관 검사는 학업성적에 큰 작용을 하는 중요한 요인인 학습에 대한 동기, 주의집중력, 습관, 정보처리, 환경관리, 시험불안요소 등을 측정하여 교사나 학부모가 학습에 지장을 주는 좋지 못한 학습 동기, 환경적 요인, 습관 등을 가진 학생을 발견하여 학업에 곤란을 느끼고 있는 학생을 교사, 학부모가 이해함에 도움을 주고 이러한 학생의 학습태도와 습관, 환경을 개선하여 학습 잠재능력을 최대한 발현시킬 수 있는 지도방안까지도 제시한다.</p>
학습하기		<p>1) 습관훈련의 뇌 과학적 근거</p> <p>(1) 활동순서</p> <p>① 습관의 원래 의미를 영상을 통해 확인한다. ② 우리 뇌의 구조를 이해한다. ③ 뇌의 구조 안에서 특정 부분을 자극하는 반복의 법칙을 살핀다.</p> <p>(2) 활동1 - ‘습관’ 고유의 의미</p> <p>습관의 한자를 풀어보는 영상을 통해 단어 자체의 뜻을 이해하고, 그 뜻에서 습관의 핵심적인 방법론이 바로 ‘마음을 꺾어서 익숙해지도록 반복’ 하는 것임을 확인해 본다.</p> <div data-bbox="507 1361 1385 1662">  <p>‘습관’의 ‘습’은 깃털(習)의 모양과 동지(習)의 모양에서 본 뜬 것이다. 즉 어린 새가 날개 깃을 반복하여 동지에서 날아오르기를 연습한다는 의미이다. 한편 ‘습관’의 ‘관’은 마음(心)을 꺾는다(貫)는 뜻으로 반복된 습관이 한편 형성되면 마음, 삶, 인생 전체를 꺾어서 형성된다는 것을 나타낸다.</p> </div> <p>(3) 활동2 - 뇌의 구조 살피기</p> <p>습관이 마음을 꺾어야 한다면 습관을 알려면 우리의 뇌가 세 겹으로 이루어져 있다는 사실을 이해해야 합니다.</p> <p>① 첫째로 제 1의 뇌(대뇌 기저핵)는 생명의 중추영역으로서 수면, 각성, 체온, 호흡, 식욕, 성욕 등을 담당 합니다.</p> <p>② 둘째로 제 2의 뇌(대뇌 변연계)는 감정적인 영역으로서 위험포착, 대비, 싸움, 도주반응 등을 담당 합니다.</p>

③ 셋째로 제 3의 뇌(대뇌 신피질)는 인간적인 영역으로서 창조(문명, 예술, 과학, 음악)를 담당 합니다.



(4) 활동3 - 뇌의 구조 및 원리

① 뇌의 구조 속에서 습관의 법칙을 찾아 보면은 .

우리는 어떠한 일을 할려면 뇌의 지배를 받게 됩니다. 그러나 매일 같이 반복적으로 하는 행동은 “습관” 이라는 것에 결정권을 위임 해주게 됩니다. 이렇게 뇌가 먼저 행동하고 후에 보고를 받는 행동을 “습관” 이라고 합니다. 그래서 반드시 습관은 행동으로 나타나게 되어 있고, 그 사람의 행동을 보면 그 사람의 미래를 알 수 가 있는 것 입니다. 이처럼 새로운 행동을 습관화 시키려면 일정한 시간에, 일정한 장소에서, 일정한 분량을 매일 반복하면은, 뇌가 매일 반복을 하는 행동을 뇌의 원리를 이용하여 반복활동을 하면 효율적 입니다

안하던 공부를 한다는 건 변화를 의미 합니다,

동물 뇌인 변연계는 변화를 싫어 합니다..

동물세계는 언제나 똑같은 걸 습관대로 되풀이 합니다,

그래서 발전이 없습니다

대뇌 신피질은 “공부를 해야 한다” “습관을 바꿔야 한다” 고

독려하지만 동물적인 변연계가가 반발하게 됩니다.

새로운 변화는 언제나 두려움을 동반하기 때문에 싫어하는 공부를 하기위해서는 변연계를 잘 달래야 합니다. 거창한 공부 계획일수록 변연계의 두려움은 더 커지게 되므로 작은 계획으로 시작해야 변연계의 반발을 막을 수 있게 되는 것 입니다.

따라서 실천 가능한 작은 계획부터 세우는 일은 습관 형성의 아주 중요한 첫 걸음마인 셈 입니다. 그래서 실천 가능한 계획을 세분화 해서 세우고, 성취감을 느끼고, 습득한 지식을 어떤 대상에게 활용할 때 칭찬 까지 경험 하게 되면, 우리의 뇌는 도파민과 세라토닌을 분비하고, 계속적으로 그 행동을 하고 싶어 하는 것 입니다.

② 우리의 뇌는 좋아하는 것은 또다시 하고 싶도록 해주는 호르몬(도

		<p>파민, 세라토민)을 분비 합니다. 또한 우리 뇌는 하기 싫은 것도 의지나 결단을 하면 어떠한 스트레스도 받지 않고 실행하도록 해주는 호르몬(방어호르몬)도 분비 하기도 합니다.</p> <p>③ 우리 뇌는 어떤 일을 하게 되면 집중의 단계를 넘어선 몰입의 과정으로 일을 행하게 해주는 신경세포도 있는데 이것이 “측좌핵”이라는 신경군 입니다. 따라서 이 “측좌핵”이 흥분을 하게 되면 집중의 단계를 넘어선 몰입의 상태가 될 수 있습니다.</p> <p>그러나 이 “측좌핵”은 좀처럼 쉽게 스스로 흥분하지 않는다는 특성이 있습니다. 그래서 다른 것에 의해서 흥분될 수 있도록 자극해주면 바로 집중이 가능해집니다. 다시 말하면 수업시간에 집중을 잘하려면 예습을 통해서 이 “측좌핵”이 충분히 흥분될 수 있도록 해주면 수업시간에 집중이 가능해진다는 것입니다.</p> <p style="text-align: center;">“측 좌 핵”- 의욕을 북돋워 주는 신경세포</p> <div style="display: flex; align-items: center;">  </div> <p>2) 나의 학습 습관 검사 (나를 한번 알아봐요)</p> <p>이처럼 습관은 인생을 바꾸는 중요한 요소임에 틀림이 없습니다</p> <p>우리 학생들이 하루도 빠짐없이 매일 같이 해야하는 공부도 습관화만 되면 학생들이 스트레스를 받지 않고 공부를 할 수 가 있겠습니다</p> <p>따라서 “나의 학습습관 검사”를 통하여 공부를 하는데 필요한 태도와 올바른 습관을 가지고 있는가를 알아 보고, 나의 강점과 약점을 정확히 알고 하는 것입니다.</p> <p>나 자신의 약점과 강점의 공부습관을 알고 대처한다면 더욱 효과적인 공부를 할 수 있을 겁니다. 이 검사는 각 항목별 질문이 순서대로 6개 영역으로 구분되어 있고, 각 영역별로 10개항목씩 총 60개의 질문으로 구성 되어 있습니다</p> <p>각 영역으로는</p> <ul style="list-style-type: none"> 1번 - 학습동기전략 2번 - 불안대처전략 3번 - 주의집중전략 4번 - 정보처리전략 5번 - 자기점검전략 6번 - 환경관리전략 <p>순으로 구성 되어 있습니다</p>
--	--	--

평소 공부하는 습관이 '어쩌다' ==> 1 점,
 '가끔' ==> 2 점,
 '반반' ==> 3 점,
 '흔히' ==> 4 점,
 '언제나' ==> 5 점 아래의 빈란에 적으시오.

'어쩌다'	'가끔'	'반반'	'흔히'	'언제나'
100번 중에 1 -15번 정도	100번 중에 16-35번 정도	100번 중에 36-65번 정도	100번 중에 66-85번 정도	100번 중에 86- 100번 정도
1점	2점	3점	4점	5점

각 영역별 질문의 답변 기준은 평소의 공부하는 습관이 '어쩌다' ==> 1 점,
 '가끔' ==> 2 점, '반반' ==> 3 점, '흔히' ==> 4 점,
 '언제나' ==> 5 점으로 점수를 환산하여 검사표의 빈란에 적으면 됩니다

(1) 나의 학습습관 검사

나의 학습습관 검사지 (빈란에 점수표기) 다음 문항을 잘 읽은 후 솔
 직하게 답변하십시오.

순 번	영역	내용	어쩌다 1점	가끔 2점	반반 3점	흔히 4점	언제나 5점
1	학습동기전략	나는 새로운 내용을 공부할 때는 많은 호기심을 갖고 임한다.					
2	불안대처전략	나는 공부할 때 잘 해낼 수 있다 는 자신감을 꽤 느낀다.					
3	주의집중전략	나는 공부할 때 공부하는 내용에 온 정신을 집중한다.					
4	정보처리전략	나는 내용을 공부하기에 앞서 제 목을 통해서 공부할 내용을 생각 해 본다					
5	자기점검전략	나는 시험에 대비해서 예상문제를 만들어 본다.					
6	환경관리전략	나는 혼자서 공부할 수 있는 방이 있다					
7	학습동기전략	나는 학습내용이 흥미가 없어도 중단하지 않고 끝마칠 때까지 계 속 공부한다					
8	불안대처전략	나는 성적이 나빠서 진학이나 취 직을 하지 못할까 두려움을 느낀 다.					
9	주의집중전략	나는 공부하는 중에 딴 생각을 하 느라 공부 내용을 모르고 지나가					

			기도 한다						
10	정보처리전략	나는 단어나 개념을 파악하기 위해서 그것이 적용되는 상황을 상상해본다							
11	자기점검전략	나는 복습할 때 시험에 나올 가능성이 있는 문제가 어떤 것인지 생각해 본다.							
12	환경관리전략	나는 집에서 공부하기 어려울 때는 공부할 수 있는 장소가 또 있다.							
13	학습동기전략	나는 싫어하는 과목이라도 좋은 성적을 얻기 위해서 열심히 공부한다.							
14	불안대처전략	나는 성적이 좋지 않아 낙심상태이다.							
15	주의집중전략	나는 이성문제, 학비문제, 부모와의 갈등문제 때문에 공부에 집중할 수가 없다							
16	정보처리전략	나는 공부한 내용을 나 자신의 말로 정리 해 본다.							
17	자기점검전략	나는 공부를 시작하기 전에 지금 공부할 내용의 앞부분들을 생각해 본다.							
18	환경관리전략	내가 공부하는 방은 적당한 안정감이 있다							
19	학습동기전략	나는 높은 성취 수준을 정해 놓고 공부한다.							
20	불안대처전략	나는 예습을 충분히 했을 때라도 수업을 시작하려고 하면 불안감을 느낀다.							
21	주의집중전략	나는 침착하지 못하고 감정이 예민해서 정신집중을 잘 못한다.							
22	정보처리전략	나는 어떤 내용을 공부할 때 논리적으로 체계를 세우려고 한다.							
23	자기점검전략	나는 책을 읽다가 이따금 멈추어서 읽는 내용을 되새겨 본다.							
24	환경관리전략	나의 공부방에는 의자를 강화시킬 수 있는 명언이나 표어가 있다.							
25	학습동기전략	나는 과목마다 내 나름대로의 공부하는 방법이 있다.							
26	불안대처전략	나는 나쁜 점수를 받을지도 모른다는 두려움 때문에 공부하기가 더 어렵다.							
27	주의집중전략	나는 선생님의 말씀이나 공부해야 할 내용에 주의를 집중하기가 어렵다.							
28	정보처리전략	나는 공부하는 내용을 이미 알고 있는 내용과 관련시켜 본다.							
29	자기점검전략	나는 공부한 내용을 제대로 이해했는지 확인하기 위해 말을 하면서 정리해본다.							
30	환경관리전략	나의 방에서는 TV소리나 전화벨 소리가 들리지 않는다.							
31	학습동기전략	나는 선생님이나 부모님의 칭찬과 격려를 떠올리며 열심히 해야겠다는 생각을 한다.							
32	불안대처전략	나는 시험 준비를 할 때면 매우 당황해서 오히려 공부가 되지 않는다.							
33	주의집중전략	나는 공부할 때 쉽게 주의가 산만해 진다.							
34	정보처리전략	나는 공부한 내용을 나 자신의 경험과 관련시키려고 한다.							
35	자기점검전략	나는 공부한 내용을 확실히 알고 있는지 확인해 본 후에 다음 내용							

		으로 넣어 간다.						
36	환경관리전략	나는 소음과 잡음에 강하다.						
37	학습동기전략	나는 시작하기에 앞서 '공부를 해야지' 등의 말로 스스로 공부할 마음가짐을 갖춘다.						
38	불안대처전략	나는 공부할 때 마음을 제대로 안정시키지 못한다.						
39	주의집중전략	나는 주의 깊게 듣거나 보지 않기 때문에 공부한 내용을 이해하지 못하는 것이다.						
40	정보처리전략	나는 공부한 내용이 일상생활에 어떻게 적용되는지 알고 있다.						
41	자기점검전략	나는 공부를 하는중에 앞에서 배운 내용이 나오면 그 내용을 다시 한 번 생각해 본다.						
42	환경관리전략	나는 친구의 유혹에 잘 빠지지 않는다.						
43	학습동기전략	나는 시작할 때, 책, 공책, 공부에 필요한 것 만 두고 사진등 방해가 될 것은 치운다.						
44	불안대처전략	나는 시험결과가 좋지 않게 나오면 낙담해서 며칠간은 공부할 의욕이 생기기 않는다.						
45	주의집중전략	나는 공부하는 중에 다른 사람이 떠들어도 거의 모르고 계속 집중해서 공부한다.						
46	정보처리전략	나는 공부하는 내용 중에 중요한 것과 중요하지 않은 것을 구별하면서 공부 한다.						
47	자기점검전략	나는 연습문제를 풀 수 없을 때 그 문제를 다시 책이나 공책을 보면서 확인해 본다.						
48	환경관리전략	나는 공부하는 일정한 장소가 있다.						
49	학습동기전략	나는 대학에 가기 위해 어쩔 수 없이 공부하는 편이다.						
50	불안대처전략	나는 성적에 관심이 아주 많다.						
51	주의집중전략	나는 공부를 다 마칠 때까지 계속 집중해서 앉아 있지 못한다.						
52	정보처리전략	나는 내용의 요점을 파악하면서 공부한다.						
53	자기점검전략	나는 모르는 내용이 있으면 선생님이나 친구 등 아는 사람에게 물어 본다.						
54	환경관리전략	나는 학용품을 찾기 위해 자주 두리번거린다.						
55	학습동기전략	나는 학교에서 배우는 내용들은 별로 공부할 가치가 없다고 생각한다.						
56	불안대처전략	나는 시험 보는 전날에는 잠이 오지 않는다.						
57	주의집중전략	나는 공부할 시간이 되어 책상 앞에 앉으면 바로 공부에 몰두한다.						
58	정보처리전략	나는 책을 읽을 때 어느 것이 중요한 내용인지를 잘 파악하지 못한다.						
59	자기점검전략	나는 모르는 내용이 있을 때 작년에 배웠던 책을 찾아서 다시 공부해 본다.						
60	환경관리전략	나의 방은 공부하기에 쾌적하다.						

(2) 채점 방법

각 영역별 문항의 점수를 더하되, **빨간색의 점수는 역으로 채점합니다.**

즉 5의 경우는 **1점으로**, 4의 경우는 **2점**, 3의 경우는 **3점**, 2의 경우는 **4점**, 1의 경우는 **5점**으로 채점한다.

영역	문항 및 점수												비고
학습동기 전략	문항	1	7	13	19	25	31	37	43	49	55	계	
	점수												
불안대처 전략	문항	2	8	14	20	26	32	38	44	50	56	계	아주 양호함 (40-50점)
	점수												
주의집중 전략	문항	3	9	15	21	27	33	39	45	51	57	계	약간 양호함 (25-39점)
	점수												
정보처리 전략	문항	4	10	16	22	28	34	40	46	52	58	계	약간 문제됨 (11-24점)
	점수												
자기점검 전략	문항	5	11	17	23	29	35	41	47	53	59	계	매우 문제됨 (10-20점)
	점수												
환경관리 전략	문항	6	12	18	24	30	36	42	48	54	60	계	
	점수												

각 영역별 점수가 11-24점(약간 문제됨) 또는 10-20점(매우 문제됨)으로 점수가 나온 사람은 그 항목에서 전략이 부족한 경우입니다. 따라서 그 항목에 대한 문제점을 해결하려는 노력이 필요합니다. 학습방법을 소개하는 책을 읽거나 전문가, 부모님, 선생님 등의 의견을 들어보는 것이 중요합니다. 미래의 성공을 위해 자신의 나쁜 습관은 과감히 버리고 좋은 습관을 갖도록 한다면 성적 향상을 기대할 수 있을 것입니다.

점수	평가	비고
40-50점	아주 양호함	자신에 맞는 학습방법으로 공부를 하고 있습니다
25-39점	약간 양호함	대체로 학습방법이 양호한 편입니다 학습방법을 자신에 알맞은 효율적인 방법을 알아보십시오
11-24점	약간 문제됨	이 점수에 해당하는 항목은 학습방법을 소개하는 책을 읽어보거나, 부모님과 상의 하셔야 합니다
10-20점	매우 문제됨	이 점수에 해당 하는 항목은 선생님, 전문가, 등의 의견을 들어보는 것이 필요합니다

		<p>3) 나의 학습습관검사 영역별 향상전략 - 교수학습활동</p> <p>다음은 각 영역별로 학습능력을 향상 하는 전략을 알아 보겠습니다</p> <p>(1) 학습동기 향상전략</p> <p>학습동기전략이 약한 학생들은 다음과 같이 “학습동기 향상전략” 으로 학습동기를 강화 시킬수 있습니다</p> <p>가) 목표 및 가치의 인식</p> <p>대부분의 학생들에게 어렵고 힘든 공부를 해야 하는 이유는 무엇인가? 하고, 공부하는 이유를 물어 보면은 평소에 깊게 생각 해 보지 않아서 잘 대답을 하지 못합니다</p> <p>그래서 아래의 예시를 주고 선택 하도록 하면은 쉽게 답을 선택하면서 보다더 깊은 생각을 하도록 이끌어 갈 수 가 있습니다</p> <p>① 내가 공부하는 이유는?</p> <p>다음 내용을 읽고 자신에게 해당되는 것에 표시해 보세요.</p> <p>부모님이 원하시니까() 해야만 하는 것이니까()</p> <p>나중에 잘 살기 위해() 사회적으로 인정받기 위해()</p> <p>경쟁에서 뒤지지 않기 위해() 남들도 다 하니까()</p> <p>훌륭한 사람이 되기 위해() 돈을 많이 벌기 위해()</p> <p>사는데 도움이 되니까() 내 꿈을 이루는데 필요()</p> <p>내가 원하는 것(구체화)을 이루는 데 필요한 과정이니까()</p> <p>새로운 것을 배원 가는 것 자체가 종종 즐거우니까()</p> <p>기타의 이유</p> <p>------()</p> <p>------()</p> <p>------()</p> <p>이번에는 내가 좋아하는것을 생각 해 보도록 합니다</p>
--	--	--

	<p>② 내가 좋아하는 것들은?</p> <p>자신이 좋아하는 사람, 하고 싶은 일, 취미, 활동, 노래, 음식, 물건 그 어떤 것이라도 좋습니다. 마음껏 적어 보도록 하세요.</p> <p>예) 가을, 차분히 내리는 봄비, 좋은 사람들과 함께하는 여행, 우정 어린 친구들, 마음이 담긴 선물, 믿음과 신뢰, 진심어린 칭찬, 풍요로운 적금통장, 안전하고 멋진 자동차, 사랑하는 가족들 등..</p> <div data-bbox="587 689 1209 1193" data-label="Diagram"> <p>The diagram consists of a central rectangular box with the text '내가 좋아하는 것들' (Things I like) and 'my favorites' below it. From the top, bottom, left, and right sides of the box, several lines radiate outwards, resembling sunbeams or branches, intended for users to write their favorite things.</p> </div> <p>나) 학습동기를 높이기 위한 실천방안</p> <p>소망이라는 것은 꿈을 말합니다. 그것은 우리가 좋아하고 원하는 삶의 모습과 크게 다르지 않습니다</p> <p>“내가 좋아 하는것들”의 내용을 살펴 보면 그안에 소망이 담겨 있습니다. 그 소망은 어떤 특징을 지니고 있는가 - 그 내용이 많으것인가? 적은것인가? 또는 분명한것인가?, 불분명한 것 인가?, 아니면 물질적인것인가?, 마음에 충만을 줄 수 있는것인가?</p> <p>현재의 어려움을 견디고 참아 낼 수 있는것은 미래에대한 기대와 소망을 갖고 있기 때문입니다 그 소망이 얼마나 중요한 것이냐에 따라 어려움을 참아 낼 수 있는 힘도 그만큼 커집니다오랜기간동안 힘겨운 학업을 잘 밟아 나가기 위해서는 우선 자신이 무엇을 원하고 있는지, 그것이 얼마나 중하고 가치가 있는것인지 확인 해야 합니다</p> <p>① 나의 소망 확인하기</p> <p>이상적인 나의모습</p> <p>자신이 원하는 20세, 30세, 40세, 50세 때의 모습을 상상해 보세</p>
--	--

요. 아래의 “예시보기” 처럼자신이 하는 일 해야 할 공부와 갖추어야 할 자격증, 가장 소중한 것들, 인적 네트워크, 목표를 이루기 위한 소요예산 경비 등 구체적으로 생각해서 적어보세요~

기 간	20 세 (년)	30 세 (년)	40 세 (년)	50 세 (년)
목표(지위)				
해야 할 공부 & 갖추어야 할 자격증				
가장 소중한 역할				
네트워크				
필요한 경비/ 사회활동 프로젝트				

예시보기)

기 간	20 세 (2015년)	30 세 (년)	40 세 (년)	50 세 (년)
목표(지위)	의대 입학	전문의를 준비하는 의사	전문의, 조교수, 부교수,	대학병원, 병원장이 된다.
해야 할 공부 & 갖추어야 할 자격증	-의학에 관한 책을 읽어서 의사가 되기 위한준비를 한다. -수능공부를	-의사고시에 합격하기 위해 의사고시 공부를한다. -의사고시에 합격한다.	-전문의시험 을 준비 및 합격 -수술을 하 면서 실력을 늘린다. -미국 교환 교수로 가서 조교수 준비	-더 많은 사람들을 이끌어야 하기 때문에 리더십을 키운다.(모 범) -병원장까지 오르기 위해

				환자들을 더욱 열심히 돌본다
가장 소중한 역할	1. 한 가족의 가족구성원 2. 좋은친구 들의 친구	1. 한 가족의 구성원 2. 좋은친구 들의 친구 3. 사내에서 의 동료	1. 한 가족의 가장 및 가족 구성원 2. 좋은친구 들의 친구 3. 사내에 서 의 동료 및 후배들의 선배	1. 한 가족의 가장 및 가족 구성원 2. 좋은친구 들의 친구 3. 사 에 서 의 선배 및 동료
네트워크	대학교 친구들과 많이 친해진 다, 가족	가족, 친구, 사내 의사 동료들	동료 및 후배, 가족, 친구	동료 및 후배, 친구, 가족
필요한 경비	4~5000만원	월급	아프리카 구조활동	번 돈

② 내 삶의 방향 : 내 인생에 있어서 중요한 것

자신의 인생에 있어서 중요하다고 생각되는 것의 순서대로 번호를 매겨
보세요. 중요한 정도가 비슷하다면 3개에 한하여 같은 번호를 매겨셔도
됩니다. 만약, 추가하고 싶은 내용이 있다면 직접 적고 순위를 매기세
요.

() 사 랑 () 정 직 () 성 공

() 종 교 () 권 력 () 도전과 쟁취

() 창의성 () 평 화 () 부(재력)

() 안정감 () 인 정 () 리더십

() 아름다움 () 개 혁 () 우 정

() 지 혜 () 신 의 () 평등(공정성)

	<p>() 건 강 () 여 유 () 정 의</p> <p>() 쾌 락 () 성실성 () 능력과 기술</p> <p>() 진 실 () 선 의 () 윤리와 도덕성</p> <p>() 아량과 관대함 () 충성심 () 자율과 독립</p> <p>() 박애와 희생정신 () 실 력 ()</p> <p>※ 가장 중요하다고 선택한 세 가지를 순위대로 적고, 그 이유를 기록해 보세요.</p> <p>1. 이유 :</p> <p>2. 이유 :</p> <p>3. 이유:</p> <p>※가장 중요하지 않다고 선택한 세 가지를 적고, 그 이유를 기록해 보세요.</p> <p>1. 이유:</p> <p>2. 이유:</p> <p>3. 이유:</p>
--	---

		<p>③ 다음중 자신이 중요하다고 선택한 것(위에서 선택한 3가지)을 가장 잘 이룰 수 있다고 생각되는 직업을 세 가지만 찾아 적어 보세요.</p> <table border="1"> <tr> <td>교수</td> <td>심리학자</td> <td>작가</td> <td>회계사</td> </tr> <tr> <td>사업가</td> <td>기자</td> <td>연예인</td> <td>형사 / 경찰</td> </tr> <tr> <td>판사</td> <td>공무원</td> <td>의사</td> <td>무용가</td> </tr> <tr> <td>검 사</td> <td>아나운서</td> <td>음악가</td> <td>간호사</td> </tr> <tr> <td>교 사</td> <td>과 학 자</td> <td>미술가</td> <td>성직자</td> </tr> <tr> <td>프로그래머</td> <td>사무원</td> <td>회사원</td> <td>운동선수</td> </tr> <tr> <td>상담가</td> <td>발명가</td> <td>군인</td> <td>노무사</td> </tr> <tr> <td>금융전문가</td> <td>은행원</td> <td>엔지니어</td> <td>작곡가</td> </tr> <tr> <td>언론인</td> <td>영화감독</td> <td>세무사</td> <td>공인중개사</td> </tr> <tr> <td>수의사</td> <td>비행사</td> <td>여행가</td> <td>변호사</td> </tr> <tr> <td>원예사</td> <td>판매원</td> <td>약사</td> <td>소방관</td> </tr> <tr> <td>모델</td> <td>조련사</td> <td>디자이너</td> <td>건축가</td> </tr> <tr> <td>요리사</td> <td>미용사/ 코디네이터</td> <td>연구원</td> <td>코치</td> </tr> <tr> <td>농업/어업</td> <td>사진작가</td> <td>큐레이터/사서</td> <td>호텔리어</td> </tr> <tr> <td>정치인</td> <td>변리사</td> <td>보험설계사</td> <td>프로게이머</td> </tr> </table> <p>※ 내가 선택한 직업은 ?</p>	교수	심리학자	작가	회계사	사업가	기자	연예인	형사 / 경찰	판사	공무원	의사	무용가	검 사	아나운서	음악가	간호사	교 사	과 학 자	미술가	성직자	프로그래머	사무원	회사원	운동선수	상담가	발명가	군인	노무사	금융전문가	은행원	엔지니어	작곡가	언론인	영화감독	세무사	공인중개사	수의사	비행사	여행가	변호사	원예사	판매원	약사	소방관	모델	조련사	디자이너	건축가	요리사	미용사/ 코디네이터	연구원	코치	농업/어업	사진작가	큐레이터/사서	호텔리어	정치인	변리사	보험설계사	프로게이머
교수	심리학자	작가	회계사																																																											
사업가	기자	연예인	형사 / 경찰																																																											
판사	공무원	의사	무용가																																																											
검 사	아나운서	음악가	간호사																																																											
교 사	과 학 자	미술가	성직자																																																											
프로그래머	사무원	회사원	운동선수																																																											
상담가	발명가	군인	노무사																																																											
금융전문가	은행원	엔지니어	작곡가																																																											
언론인	영화감독	세무사	공인중개사																																																											
수의사	비행사	여행가	변호사																																																											
원예사	판매원	약사	소방관																																																											
모델	조련사	디자이너	건축가																																																											
요리사	미용사/ 코디네이터	연구원	코치																																																											
농업/어업	사진작가	큐레이터/사서	호텔리어																																																											
정치인	변리사	보험설계사	프로게이머																																																											

	<div> <div> 1. 2. 3. </div> <div> <p>※ 이 번에는 자신이 선택한 직업 세 가지에 가장 적합한 학력, 능력과 재능, 성격, 기술 등을 생각해서 적어 보도록 하세요. 정확한 정보를 얻기 위해서는 인터넷을 활용하여 조사 하는것도 좋습니다.</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>직업</th> <th>학력</th> <th>능력과 재능, 성격, 기술</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table> </div> <div> <p>(2) 불안 대처항상전략</p> <p>불안대처 전략이 약하게 나온 학생들은 다음과 같이 “불안대처 항상전략”으로 강화 시킬 수 있습니다</p> <p>가) 시험불안의 정의와 증상이해</p> <p>① 시험불안이란?</p> <ul style="list-style-type: none"> - 시험에 대한 과도한 불안으로 시험공부에 지장을 받거나 시험을 볼 때 곤란을 경험하는 것을 말 합니다. <p>대표적으로 결과에 대한 걱정, 주의집중의 어려움, 긴장과 불안, 두근거림 및 안절부절 못함 등이 있습니다</p> </div> </div>	직업	학력	능력과 재능, 성격, 기술									
직업	학력	능력과 재능, 성격, 기술											

		<p>- 시험을 앞두고 얼마간의 불안을 경험하는 것은 자연스러운 일이며, 시험을 준비하는데 에도 긍정적인 영향을 미치나, 정도가 지나치면 오히려 시험준비와 결과에 부정적인 영향을 미치게 되어 스트레스가 증폭 되며, 결국 불안이 더 심해지는 악순환을 가져오게 됩니다.</p> <p>나) 시험 불안 극복하기</p> <p>시험 성적은 학습한 내용을 얼마나 잘 이해했는지, 그리고 얼마나 노력을 했는지를 반영해 주는 것이지, 자신의 지능을 반영 해 주는것은 아닙니다. 만약 시험전에 불안을 느낀다면 이는 곧 배움에 대한 관심이 있고, 성취에 대한 동기가 있다는 것입니다. 따라서 시험불안을 무조건 나쁘다고 생각 할 필요는 없습니다. 다만, 불안이 너무 심하게 되면 주의집중, 기억, 이해 및 문제해결 등에 어려움이 생길 수 있으므로 주의 깊게 살펴 봐야 합니다</p> <p>① 자동적사고</p> <p>자동적 사고란 오랜 세월 몸에 익은 생각은 어떤 경험을 할 때 반사적으로 머릿속에서 떠오르는 생각을 말 합니다</p> <p>이와같은 w동적 사고는 즉각적이고 순시간에 스쳐지나가지만 우리의 감정과 행동에는 많은 영향을 줍니다. 따라서 우리의 감정과 행동의 변화를 위해서는 자동적 사고를 관찰하고, 평가하며, 교정해 나가는 것이 필수 입니다</p> <p>※ 시험에 관한 자신의 자동적 사고 찾기</p> <p>학교에서, 가정에서, 학원에서, 자습하면서 또는 텔레비전을 볼때나 친구들과 이야기를 할 때라도 언제든지 느낌과 감정의 변화를 주는 모든 생활 사건에서 자신의 마음속에, 머릿속에 스쳐지나가는 생각들의 내용을 모아 봅시다</p> <ul style="list-style-type: none"> - 상황: 감정에 영향을 주었던 모든 사건 - 자동적 사고: 당시에 떠올랐던 생각 - 기분: 당시에 느꼈던 기분(기분의 정도를 0~100점으로 평가) <p style="text-align: center;"><나의 자동적 사고 기록지></p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>상황</th><th>자동적 사고</th><th>기분(0~100점)</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>선생님으로부터 시험발표를 들었다</td><td>음~~ 죽었다. 도대체 시험은 왜 있는 거야?</td><td>불안해졌다(70) 짜증난다 (60)</td></tr> <tr> <td></td><td></td><td></td></tr> </tbody> </table>	상황	자동적 사고	기분(0~100점)	선생님으로부터 시험발표를 들었다	음~~ 죽었다. 도대체 시험은 왜 있는 거야?	불안해졌다(70) 짜증난다 (60)			
상황	자동적 사고	기분(0~100점)									
선생님으로부터 시험발표를 들었다	음~~ 죽었다. 도대체 시험은 왜 있는 거야?	불안해졌다(70) 짜증난다 (60)									

		<table border="1"> <tr><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td></tr> </table>																																								
		<p>② 시험불안과 관련된 자동적 사고 찾아보기</p> <p>● 나와 비슷한 문장을 체크해 보세요~</p> <table border="1"> <tr> <td>(</td> <td>) 성적이 이것밖에 안되다니. 난 안돼</td> </tr> <tr> <td>(</td> <td>) 시험에서 좋은 점수를 얻지 못하면 난 아무것도 할 수 없어</td> </tr> <tr> <td>(</td> <td>) 어떻게 시험에 떨어질 수 가 있지?</td> </tr> <tr> <td>(</td> <td>) 이번에도 잘 못 볼 거야</td> </tr> <tr> <td>(</td> <td>) 나는 제대로 할 줄 아는 것이 하나도 없어</td> </tr> <tr> <td>(</td> <td>) 시험을 이렇게 망쳐 버렸으니 끝장이다</td> </tr> <tr> <td>(</td> <td>) 시험을 못 보면 부모님이 실망 하실 텐데</td> </tr> <tr> <td>(</td> <td>) 시험을 못 보면 이것밖에 안 되는 사람이라고 생각할 텐데</td> </tr> <tr> <td>(</td> <td>) 시험을 못 보면 내가 못난 인간이라는 것을 입증하는 것인데</td> </tr> <tr> <td>(</td> <td>) 시험을 못 보면 애들이 별것도 아닌게 라고 생각 할 텐데</td> </tr> <tr> <td>(</td> <td>) 시험을 못 보면 결국 난 별 볼일 없는 사람이 될 텐데</td> </tr> <tr> <td>(</td> <td>) 시험을 못 보면 부모님께 혼날 텐데</td> </tr> <tr> <td>(</td> <td>) 반드시 이번 시험은 성적이 올라야 해</td> </tr> <tr> <td>(</td> <td>) 지난번 잘못 본건 우연이야 이번에는 말로 진짜 실력을 보여주어야 해</td> </tr> <tr> <td>(</td> <td>) 재보다 내가 못 보면 안돼</td> </tr> <tr> <td>(</td> <td>) 지금은 성적만이 내 인생을 좌우할 수 있어</td> </tr> <tr> <td>(</td> <td>) 난 머리가 나빠</td> </tr> <tr> <td>(</td> <td>) 도대체 시험이 왜 필요 한 거야?</td> </tr> <tr> <td>(</td> <td>) 왜 이렇게 힘들게 살아야 하지?</td> </tr> <tr> <td>(</td> <td>) 다른 건 아무것도 소용없어 학생 신분으로 있는 한 무조건</td> </tr> </table>	() 성적이 이것밖에 안되다니. 난 안돼	() 시험에서 좋은 점수를 얻지 못하면 난 아무것도 할 수 없어	() 어떻게 시험에 떨어질 수 가 있지?	() 이번에도 잘 못 볼 거야	() 나는 제대로 할 줄 아는 것이 하나도 없어	() 시험을 이렇게 망쳐 버렸으니 끝장이다	() 시험을 못 보면 부모님이 실망 하실 텐데	() 시험을 못 보면 이것밖에 안 되는 사람이라고 생각할 텐데	() 시험을 못 보면 내가 못난 인간이라는 것을 입증하는 것인데	() 시험을 못 보면 애들이 별것도 아닌게 라고 생각 할 텐데	() 시험을 못 보면 결국 난 별 볼일 없는 사람이 될 텐데	() 시험을 못 보면 부모님께 혼날 텐데	() 반드시 이번 시험은 성적이 올라야 해	() 지난번 잘못 본건 우연이야 이번에는 말로 진짜 실력을 보여주어야 해	() 재보다 내가 못 보면 안돼	() 지금은 성적만이 내 인생을 좌우할 수 있어	() 난 머리가 나빠	() 도대체 시험이 왜 필요 한 거야?	() 왜 이렇게 힘들게 살아야 하지?	() 다른 건 아무것도 소용없어 학생 신분으로 있는 한 무조건
() 성적이 이것밖에 안되다니. 난 안돼																																									
() 시험에서 좋은 점수를 얻지 못하면 난 아무것도 할 수 없어																																									
() 어떻게 시험에 떨어질 수 가 있지?																																									
() 이번에도 잘 못 볼 거야																																									
() 나는 제대로 할 줄 아는 것이 하나도 없어																																									
() 시험을 이렇게 망쳐 버렸으니 끝장이다																																									
() 시험을 못 보면 부모님이 실망 하실 텐데																																									
() 시험을 못 보면 이것밖에 안 되는 사람이라고 생각할 텐데																																									
() 시험을 못 보면 내가 못난 인간이라는 것을 입증하는 것인데																																									
() 시험을 못 보면 애들이 별것도 아닌게 라고 생각 할 텐데																																									
() 시험을 못 보면 결국 난 별 볼일 없는 사람이 될 텐데																																									
() 시험을 못 보면 부모님께 혼날 텐데																																									
() 반드시 이번 시험은 성적이 올라야 해																																									
() 지난번 잘못 본건 우연이야 이번에는 말로 진짜 실력을 보여주어야 해																																									
() 재보다 내가 못 보면 안돼																																									
() 지금은 성적만이 내 인생을 좌우할 수 있어																																									
() 난 머리가 나빠																																									
() 도대체 시험이 왜 필요 한 거야?																																									
() 왜 이렇게 힘들게 살아야 하지?																																									
() 다른 건 아무것도 소용없어 학생 신분으로 있는 한 무조건																																									

	<div>성적이 가장 중요 해</div> <div>③ 나의 자동적사고와 신념 연결하기 자동적 사고가 어떤 신념과 관련 될 수 있는지 찾아보는 연습을 하겠습니다. 예시를 보고 상황, 스치는생각, 감정, 행동, 관련될 수있는 신념의 유형을 기록 해 보세요</div> <div>● 예시</div> <table><tr><td>상황</td><td>성적표가 나왔다. 지난번보다 평균이 3점이나 떨어졌어</td></tr><tr><td>스치는 생각 (자동적 사고)</td><td>성적이 이것밖에 안되다니 난 안돼 ㅠㅠ</td></tr><tr><td>감정 행동</td><td>우울함 좌절 시험에 대한 두려움</td></tr><tr><td>어떤 비합리적 신념과 관련 되어 있나</td><td>완벽한 기준에 도달해야 한다.</td></tr></table> <div>● 예시</div> <table><tr><td>상황</td><td>내가 인사를 했는데 선생님께서 별 반응이 없네</td></tr><tr><td>스치는 생각 (자동적 사고)</td><td>내가 성적이 떨어져서 실망하셨나보다</td></tr><tr><td>감정 행동</td><td>속상해. 우울해 괜히 화가 났다</td></tr><tr><td>어떤 비합리적 신념과 관련 되어 있나</td><td>모든 사람들에게 인정을 받아야 한다.</td></tr></table> <div><나의 자동적 사고 및 신념 작성하기></div> <table><tr><td>상황</td><td></td></tr><tr><td>스치는 생각 (자동적 사고)</td><td></td></tr><tr><td>감정. 행동</td><td></td></tr><tr><td>어떤 비합리적 신념과 관련</td><td></td></tr></table>	상황	성적표가 나왔다. 지난번보다 평균이 3점이나 떨어졌어	스치는 생각 (자동적 사고)	성적이 이것밖에 안되다니 난 안돼 ㅠㅠ	감정 행동	우울함 좌절 시험에 대한 두려움	어떤 비합리적 신념과 관련 되어 있나	완벽한 기준에 도달해야 한다.	상황	내가 인사를 했는데 선생님께서 별 반응이 없네	스치는 생각 (자동적 사고)	내가 성적이 떨어져서 실망하셨나보다	감정 행동	속상해. 우울해 괜히 화가 났다	어떤 비합리적 신념과 관련 되어 있나	모든 사람들에게 인정을 받아야 한다.	상황		스치는 생각 (자동적 사고)		감정. 행동		어떤 비합리적 신념과 관련	
상황	성적표가 나왔다. 지난번보다 평균이 3점이나 떨어졌어																								
스치는 생각 (자동적 사고)	성적이 이것밖에 안되다니 난 안돼 ㅠㅠ																								
감정 행동	우울함 좌절 시험에 대한 두려움																								
어떤 비합리적 신념과 관련 되어 있나	완벽한 기준에 도달해야 한다.																								
상황	내가 인사를 했는데 선생님께서 별 반응이 없네																								
스치는 생각 (자동적 사고)	내가 성적이 떨어져서 실망하셨나보다																								
감정 행동	속상해. 우울해 괜히 화가 났다																								
어떤 비합리적 신념과 관련 되어 있나	모든 사람들에게 인정을 받아야 한다.																								
상황																									
스치는 생각 (자동적 사고)																									
감정. 행동																									
어떤 비합리적 신념과 관련																									

	<div> <div> <div>되어 있나</div> <div></div> </div> </div>																								
	<table border="1"> <tr> <td>상황</td> <td></td> </tr> <tr> <td>스치는 생각 (자동적 사고)</td> <td></td> </tr> <tr> <td>감정 . 행동</td> <td></td> </tr> <tr> <td>어떤 비합리적 신념과 관련 되어 있나</td> <td></td> </tr> </table> <p>④ 자동적 사고에 도전하기!</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 형사 콜롬보식 접근: 사건과 상황을 구체화하기 ● 과학자적 접근: 증거와 가능성 찾기 ● 상담자적 접근: 다양한 생각 찾기 ● 계속적인 질문과 발견법적 접근: 목적과 결론 찾기 ● 반극단주의적 접근: 균형을 찾아서 ● OK 접근: 자신감 독립 자율 찾기 <p>(예시)</p> <table border="1"> <tr> <td>상황</td> <td>이제 3일후면 시험이다.</td> </tr> <tr> <td>자동적사고</td> <td>시험을 못 보면 부모님이 실망하실 텐데 이번에도 망치면 끝장난다.</td> </tr> <tr> <td>비합리적 신념</td> <td>알고 있는 모든 사람들에게 인정받아야 한다.</td> </tr> <tr> <td>자동적 사고에 도전!!</td> <td>내 생각이 맞다고 어떻게 확신할 수 있지? 맞다고 치자.! 이 생각이 내게 무슨 도움이 되지?</td> </tr> </table> <p style="text-align: center;"><내 생각에 도전하기></p> <table border="1"> <tr> <td>상황</td> <td></td> </tr> <tr> <td>자동적사고</td> <td></td> </tr> <tr> <td>비합리적 신념</td> <td></td> </tr> <tr> <td>자동적 사고에 도전!!</td> <td></td> </tr> </table>	상황		스치는 생각 (자동적 사고)		감정 . 행동		어떤 비합리적 신념과 관련 되어 있나		상황	이제 3일후면 시험이다.	자동적사고	시험을 못 보면 부모님이 실망하실 텐데 이번에도 망치면 끝장난다.	비합리적 신념	알고 있는 모든 사람들에게 인정받아야 한다.	자동적 사고에 도전!!	내 생각이 맞다고 어떻게 확신할 수 있지? 맞다고 치자.! 이 생각이 내게 무슨 도움이 되지?	상황		자동적사고		비합리적 신념		자동적 사고에 도전!!	
상황																									
스치는 생각 (자동적 사고)																									
감정 . 행동																									
어떤 비합리적 신념과 관련 되어 있나																									
상황	이제 3일후면 시험이다.																								
자동적사고	시험을 못 보면 부모님이 실망하실 텐데 이번에도 망치면 끝장난다.																								
비합리적 신념	알고 있는 모든 사람들에게 인정받아야 한다.																								
자동적 사고에 도전!!	내 생각이 맞다고 어떻게 확신할 수 있지? 맞다고 치자.! 이 생각이 내게 무슨 도움이 되지?																								
상황																									
자동적사고																									
비합리적 신념																									
자동적 사고에 도전!!																									

--	--

다) 시험 불안 극복을 위한 그 밖의 전략 - 긍정적인 언어로 바꾸기

나의 자동적인 사고를 긍정적으로 바꾸면 자신의 감정도 긍정적으로 바꿀 수 있습니다. ^^

● 예시

누구든 실수 할 수 있다.	좋은 성적이 반드시 성공을 의미하는 것은 아니다.
시험 성적이 떨어져 기분이 좋지 않지만 이번이 마지막이 아니다.	인생은 성적이 좌우하는 것이 아니라 내 성실성이 좌우하는 것이다.
시험이란 나를 평가하는 것이 아니고 내가 얼마나 노력했는지 평가하는 것이다.	시험성적은 노력에 의한 내 지식을 평가할 뿐 나의 인간적인 가치를 평가하는 것이 아니다.
공부는 내 인생의 목표를 이루기 위한 과정일 뿐이다	나는 노력하는 사람이기에 앞으로 더 나아질 것이다.

● 긍정적인 자기언어 만들기

(3) 주의 집중력 향상 전략

주의집중전략이 약한 학생들은 다음과 같이 “주의집중 향상전략”으로 강화 시킬 수 있습니다

가) 나의 집중을 방해 하는요인 탐색

오랜 시간 책상에 앉아 있어도 집중이 안되어 학습능률이 오르디 않는 경우가 많이 있습니다. 집중을 할 수 없는데는 여러 가지 원인들이 있습니다 여러분은 어떤경우에 해당 하는지 스스로 점검 해 봅시다

		<p>- 집중을 방해하는 것</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>내용</th> <th>그렇지 않다</th> <th>약간 그렇다</th> <th>많이 그렇다</th> <th>심하게 그렇다</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>학습목표가 없거나 불분명하다</td> <td>0</td> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td>계획성이 부족한 학습 습관이 있다.</td> <td>0</td> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td>해야 할 일을 계속 미루는 습관이 있다</td> <td>0</td> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td>공부환경이 좋지 않다</td> <td>0</td> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td>공부하는 내용이 이해가 잘 되지 않는다</td> <td>0</td> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td>자기 관리를 잘 하지 못한다</td> <td>0</td> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td>걱정거리와 고민이 많은 편이다</td> <td>0</td> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td>기본적으로 집중력이 부족하다.</td> <td>0</td> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> </tr> </tbody> </table> <p>나) 나의 집중을 방해 하는요인에 대한 방법을 찾아보기</p> <p>※2점 이상 체크한 항목에 대해서는 다음과 같이 좀더 구체적으로 살펴 보세요.</p> <table border="1"> <tbody> <tr> <td>학습목표가 없거나 불분명하다</td> <td>자신이 무엇을 원하고 있으며 무 엇 때문에 공부를 하는지를 먼저 생각해야 합니다</td> </tr> <tr> <td>계획성이 부족한 학습습관이 있다</td> <td>과제에 집중하는 것이 보다 쉽고 학습능률을 향상 시킬 수 있습니 다</td> </tr> <tr> <td>해야 할 일을 계속 미루는 습관이 있다</td> <td>압박감과 부담감은 더해지기 때문 에 공부에 집중하는 것이 어려울 수 있습니다</td> </tr> <tr> <td>공부하는 환경이 좋지 않다</td> <td>소음, 실내공기 조명 책상의 정돈 상태 등 환경적인 조건을 고려하</td> </tr> </tbody> </table>				내용	그렇지 않다	약간 그렇다	많이 그렇다	심하게 그렇다	학습목표가 없거나 불분명하다	0	1	2	3	계획성이 부족한 학습 습관이 있다.	0	1	2	3	해야 할 일을 계속 미루는 습관이 있다	0	1	2	3	공부환경이 좋지 않다	0	1	2	3	공부하는 내용이 이해가 잘 되지 않는다	0	1	2	3	자기 관리를 잘 하지 못한다	0	1	2	3	걱정거리와 고민이 많은 편이다	0	1	2	3	기본적으로 집중력이 부족하다.	0	1	2	3	학습목표가 없거나 불분명하다	자신이 무엇을 원하고 있으며 무 엇 때문에 공부를 하는지를 먼저 생각해야 합니다	계획성이 부족한 학습습관이 있다	과제에 집중하는 것이 보다 쉽고 학습능률을 향상 시킬 수 있습니 다	해야 할 일을 계속 미루는 습관이 있다	압박감과 부담감은 더해지기 때문 에 공부에 집중하는 것이 어려울 수 있습니다	공부하는 환경이 좋지 않다	소음, 실내공기 조명 책상의 정돈 상태 등 환경적인 조건을 고려하
내용	그렇지 않다	약간 그렇다	많이 그렇다	심하게 그렇다																																																						
학습목표가 없거나 불분명하다	0	1	2	3																																																						
계획성이 부족한 학습 습관이 있다.	0	1	2	3																																																						
해야 할 일을 계속 미루는 습관이 있다	0	1	2	3																																																						
공부환경이 좋지 않다	0	1	2	3																																																						
공부하는 내용이 이해가 잘 되지 않는다	0	1	2	3																																																						
자기 관리를 잘 하지 못한다	0	1	2	3																																																						
걱정거리와 고민이 많은 편이다	0	1	2	3																																																						
기본적으로 집중력이 부족하다.	0	1	2	3																																																						
학습목표가 없거나 불분명하다	자신이 무엇을 원하고 있으며 무 엇 때문에 공부를 하는지를 먼저 생각해야 합니다																																																									
계획성이 부족한 학습습관이 있다	과제에 집중하는 것이 보다 쉽고 학습능률을 향상 시킬 수 있습니 다																																																									
해야 할 일을 계속 미루는 습관이 있다	압박감과 부담감은 더해지기 때문 에 공부에 집중하는 것이 어려울 수 있습니다																																																									
공부하는 환경이 좋지 않다	소음, 실내공기 조명 책상의 정돈 상태 등 환경적인 조건을 고려하																																																									

	는 것도 필요하다
공부하는 내용이 이해가 잘 되지 않는다	어떤 과목에서 특히 집중이 어려움이 있는지 확인해야 합니다
자기관리를 잘 하지 못한다	규칙적인 생활 운동, 휴식등 일상 생활에서 자기를 관리하는 노력이 필요합니다
걱정거리와 고민이 많은 편이다	지금 자신의 걱정과 고민이 무엇인지 점검해 보아야 합니다.
기본적으로 집중력이 부족하다.	주의집중능력에도 차이가 있을 수 있습니다. 본인의 노력만으로 어렵다고 느낀다면 전문가와 상의하여 효과적인 방법을 찾아야 합니다.

다) 주의 집중력을 향상시킬 수 있는 일곱 개의 전략

①가능한 한 공부하는 장소를 따로 정해두고 그곳에서만 공부하기
 자신이 공부하기에 좋은 장소를 가지고 있나요? 그런장소는 다음과 같은 조건들을 갖추고 있는것이 바람직 합니다

- 조용한곳(tv, 음악 소리 등이 많은 곳은 피할 것)
- 적합한 조명
- 환기나 통풍이 잘 되는 곳
- 공부하는 책이나 자료들이 정리가 잘 되어 있는 곳
- 학습에 필요한 자료를 늘어 놓기에 충분한 책상

②공부해야 할 분량을 작은 단위로 나누고 각각의 작은 목표 세우기
 분량과 목표가 지나치게 방대하면 실패로 이어질 확률이 높아지고, 지치고 죄책감을 경험하기 쉽습니다. 반면 작은 단위로 나누게 될 경우, 성취감을 높이며, 공부를 위한 시간 관리를 더욱 효과적으로 할 수 있게 됩니다

③공상과 딴 생각을 위한 시간을 할당하기
 만약 딴생각이 많이 나거나 공상이 많아 질때는 보던 책을 덮고, 방을 떠나지 말되, 공상을 최고로 잘되는 상상 해보는 것입니다.
 또한 스트레칭과 같은 가벼운 운동 역시 여러 가지 생각을 떨쳐 버리는데 도움이 됩니다

④반드시 지켜야 할 약속처럼 공부시간을 지키기
 자신의 하루일과를 주의깊게 살펴보면 어떤 특정시간에 대체로 하던 일을 습관적으로 반복한다는 것을 알 수 가 있습니다. 예컨대, 수업 시간에 매번 조는것을 반복하면, 수업시간만 되면 잠이 오게 됩니다

		<p>다. 잠들기전에 매번 컴퓨터 게임을 했다면, 하지 않으면 어딘가 허전합니다. 공부도 예외가 아닙니다. 약속처럼 공부시간을 지켜 늘 하던시간에 지속하면 점차 우리몸과 뇌에 공부가 익숙하게 됩니다. 그렇게 되면 그시간만 되면 공부를 시작 하기도 쉽고, 공부를 방해할 수 있는 장애물로부터 자유로이 공부에 집중할 수도 있게 됩니다. 이것은 뇌에대한 과학적 발견과 지식을 일상생활에 적용한 것의 한 예입니다</p> <p>⑤공부를 하기 앞서 쉽게 마무리 할 수 없는 다른 일을 시작하지 않기 보통 깔끔하게 마무리 되었거나 끝마친 일 보다는, 하다가 만일이나 마무리 짓지 못한일이 머릿속에 더 오래 남아 궁금증이나 호기심을 자극하고 공부에 지장을 줍니다. 자극적인 공포영화나 tv속의 연속극, 컴퓨터 게임 등은 그래서 좋지 않습니다</p> <p>⑥공부할 때 연필 노트 및 메모지를 항상 준비해 두기 집중력을 높일 수 있는 또 다른 요령은 항상 가까이 연필과 메모지를 두는것입니다. 좋은 아이디어든, 해야할 일이든, 준비물이든, 공상이든 기록하는 습관은 생각을 정리하고, 조직화하는 능력을 키우며, 생활을 질서있게 유지하는데 도움을 준다</p> <p>⑦공부를 시작하기에 앞서 과도한 불안과 긴장 풀기 적당한 불안과 긴장은 집중력을 높이고, 학업 수행에 도움을 줍니다 그러나 그 정도가 지나치면 오히려 집중이 어렵고, 머릿속이 복잡해지면서, 정리정돈이 잘 안되고, 기억력이 떨어지고, 피로감이 증가하는등 여러 가지 불편을 야기합니다. 따라서 지나치게 긴장된 상태라면 책상에 앉아있기보다는 차라리 가벼운 운동이나, 좋아하는 음악을 들으면서 긴장을 풀어주는것이 좋습니다</p> <p>(4) 정보처리 향상 전략 정보처리 전략이 약한 학생들은 다음과 같은 방법으로 강화 시킬 수 있습니다</p> <p>사람의 두뇌는 흔히 지식과 사고를 저장하는 창고로 비유됩니다. 그 창고는 창고의 주인이 이용하기에 따라 어떠한 용도로 쓰일 수 있고, 또 크기도 무한정 확장시킬 수 있습니다.</p> <p>정보처리를 향상시키기 위해서는</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 효율적으로 기억하는 연습이 필요하다. ② 교과내용을 자신의 경험과 연결시키고 이해하는 연습이 필요하다. ③ 예복습 시 정확한 밑줄 긋기 연습은 정보처리를 향상시킨다.
--	--	--

			7	학습한 내용을 금전등록기 게임에 적용하기 (복습)		○	○	○	○	○																																																								
				무슨과목을?																																																														
				어디서어디까지?																																																														
				8	학습할 때 다른사람에게 도움받기(복습)						○	○	○	○	○																																																			
					누구한테																																																													
					어떤내용을																																																													
			9	학습한 내용 문제 풀어 보기(복습)		○	○	○	○	○																																																								
				무엇으로																																																														
				어떤내용																																																														
			동기주도력	10	내가 세운 학습목표를 생각하며 스스로 평가하기(학습 후 기록)			○	○	○	○	○																																																						
					평가척도		1을 더 올리려면																																																											
					평가내용																																																													
		11		위 평가 결과에 따른 자기 칭찬 및 벌하기			○	○	○	○	○																																																							
				자기칭찬																																																														
				벌 하 기																																																														
		<p>● 예/복습훈련 체크 리스트</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="7">2011년 월 일</th> </tr> <tr> <th>요일</th> <th>교시</th> <th>1교시</th> <th>2교시</th> <th>3교시</th> <th>4교시</th> <th>5교시</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td>과목</td> <td>국어</td> <td>영어</td> <td>사회</td> <td>미술</td> <td>과학</td> </tr> <tr> <td></td> <td>하루전 예습</td> <td>○ 예 ○아니오</td> <td>○예 ○아니오</td> <td>○예 ○아니오</td> <td>○예 ○아니오</td> <td>○예 ○아니오</td> </tr> <tr> <td></td> <td rowspan="5">하루전 예습 사유</td> <td>1교시</td> <td colspan="4"></td> </tr> <tr> <td>2교시</td> <td colspan="4"></td> </tr> <tr> <td>3교시</td> <td colspan="4"></td> </tr> <tr> <td>4교시</td> <td colspan="4"></td> </tr> <tr> <td>5교시</td> <td colspan="4"></td> </tr> </tbody> </table>										2011년 월 일							요일	교시	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시		과목	국어	영어	사회	미술	과학		하루전 예습	○ 예 ○아니오	○예 ○아니오	○예 ○아니오	○예 ○아니오	○예 ○아니오		하루전 예습 사유	1교시					2교시					3교시					4교시					5교시				
		2011년 월 일																																																																
		요일	교시	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시																																																										
			과목	국어	영어	사회	미술	과학																																																										
			하루전 예습	○ 예 ○아니오	○예 ○아니오	○예 ○아니오	○예 ○아니오	○예 ○아니오																																																										
	하루전 예습 사유	1교시																																																																
2교시																																																																		
3교시																																																																		
4교시																																																																		
5교시																																																																		

			1분 복습	○예 ○아니오	○예 ○아니오	○예 ○아니오	○예 ○아니오	○예 ○아니오		
			1분 복습 사유	1교시						
				2교시						
				3교시						
				4교시						
				5교시						
			방과후 복습 (선생 님이중 요하다 고한내 용)	1교시						
				2교시						
				3교시						
				4교시						
				5교시						
				자기평가	<input type="radio"/> 매우 만족한다 <input type="radio"/> 만족한다 <input type="radio"/> 보통이다 <input type="radio"/> 잘못했다 <input type="radio"/> 매우 잘못했다					
				<p>(6) 환경관리 향상 전략</p> <p>환경관리 전략이 약한 학생들은 다음과 같은 방법으로 “환경관리 전략”을 강화 시킬 수 있습니다</p> <p>성공하는 사람들은 주변이 항상 정리가 잘되어 있다고 합니다. 주변정리를 잘 한다는 것은 칼 같은 정리정돈을 말하는 것이 아닙니다. 내가 환경을 지배하고, 환경이 나를 지배하지 않도록 한다는 것입니다. 주변 정리는 물건을 물건정리, 책상정리, 준비물정리를 비롯하여 나의주변 상황을 정리 한다는 것을 포함 하는 것 입니다</p>						

가) 나의 공부방 그리기

현재 나의 공부방의 구조, 가구의 배치, 특징들을 생각해서 그려보세요

나) 공부하는 장소 점검

다음 내용을 읽고 자신에게 해당되면 “예”에, 그렇지 않으면 “아니오”에 체크해보세요

내 용	예	아니오
내가 공부하는 장소는 적당히 조용하다		
내가 공부하는 장소에는 집중을 방해하는 것들이 없다		
내가 공부하는 장소는 적당히 밝다		
내가 공부하는 장소의 온도는 적당하고 쾌적하다.		
내가 공부하는 장소에는 공부에 필요한 물품들이 잘 갖춰져 있다		
내가 공부하는 장소에는 사전, 참고서 등의 자료가 충분히 있다		
내가 앉아서 공부하는 의자는 오래 앉아 있기에 편안하다		
내가 공부하는 방은 학습 자료들이 잘 정리되어 있다		
내가 공부하는 방은 내가 원하면 언제든지 조용히 공부할 수 있다		

“예”에 답한 문항이 몇 개인가요?

“아니오”에 답한 문항에 대하여서는 어떻게 개선할 수 있을지 생각해 봅시다



다) 공부방에 갖추어야 할 것들
공부방에 갖추어야 할 f 물품 목록입니다. 체크해 보세요

내 용	있 다
교과서	
참고서	
다양한 사전	
다양한 필기구(연필,볼펜,색연필,사인펜)	
다양한 노트,종이	
자료를 정리할 수 있는 파일	
교정용 지우개, 수정펜	
집게용품(클립,집게,테이프 등)	
제도 및 측정용품(자,가위,컴퍼스,칼 등)	
일정관리,메모,혹은 문제 풀이용 화이트보드	
컴퓨터와 프린터	
책상용 조면기구	

라) 학습환경 개선하기

개선이 필요한 문제:
개선하기 위해 할 수 있는 일: <ul style="list-style-type: none">●●●

3) 사례를 통한 공부습관 검사 - 00중학교 2학년 김00
다음은 “학습전략과훈련” 프로그램에 참가한 학생이 ‘나의학습습관
검사’를 통한 학습능력이 향상된 학생의 사례를 소개 하고자 합니다

 학습전략과 훈련 우수사례 

1. 수업목표

- 학습전략과 훈련프로그램 적용을 통한 올바른 공부습관 형성으로 학습능력을 신장
- 참여 학생 스스로 학습목표와 학습전략을 정하고 학습결과를 평가하는 학생중심 수업을 전개하여 새로운 정보를 창출해 낼 수 있는 창의력과 문제해결 능력을 신장
- 참여 학생의 공부습관 형성과 성적향상은 물론, 정서적인 안정 등 전인적인 인재양성

2. 교육대상자

- 교육대상자 : 김 0 0 (서울 □□중학교 2학년)
- 교육훈련기간 : 2011,9,1 ~ 12,22(약 4개월)
- 김00 학생 교육훈련 전 공부습관 진단
 - 1학기 기말성적 : 평균 68점(반 평균 74점) / 반 석차 28등/43명
 - 공부습관이 형성되어 있지 않고 그때그때 기분에 따라 공부하는 성향을 가지고 있었으며, 시간관리, 시험관리, 예복습 등 무계획적이고 자기주도적인 공부습관능력이 매우 부족한 상태였으며 공부를 왜 하여야 하는 지, 공부의 이유와 학습동기도 약한 상태였음.

3. 수업운영

수업형태	수업횟수(1주)	수업(훈련)내용
교실수업	주2회	공부습관지도교사와 교실 현장에서 학습계획수립, 예/복습법, 교과서 요점 정리 훈련, 시간관리, 시험관리전략, 모듈별 자기주도 학습과제 발표/토론 등을 훈련하고 연습
생방송 수업	주5회	일정한 시간에 일정한 분량의 학습을 매일매일 학습훈련교사와 공부습관 관리 TOOL(예/복습훈련시스템, 일정관리, 3days planner, 교과서 요점정리시스템 등)을 통해 쌍방향 생방송으로 공부습관을 훈련하고 피드백 관리
수업특징		<p>* 주5일간 공부습관지도교사, 훈련교사 2명이 주7회의 공부습관 훈련을 진행함으로서 습관의 특성인 계속성과 반복성을 통한 내실 있게 수업진행</p> <p>* 학습법, 공부습관 교정은 물론 생활습관 교정까지 수업내용에 포함하여 1일 훈련결과를 매월 공부습관분석그래프를 통해 제공함으로서 훈련대상자가 자신의 변화를 인식하고 피드백하여 훈련의 효과성 측정까지 확인 가능</p>

공부습관지수 검사 - 「학습습관 검사」

○ 수업 전(1차) & 수업 후(2차) 학습습관 검사결과

진단영역	1차(9,2)	2차(12,22)	비 고
학습동기전략	12	42	△30
불안대처전략	22	40	△ 18
주의집중전략	16	36	△20
정보처리전략	18	38	△20
자기점검전략	20	44	△22
환경관리전략	22	35	△ 13
합 계	110	235	△225

(※ 진단영역별 평가 --- *매우 부족:10점 이하, *부족:11점~24점, *우수:25점~39점, *매우 우수:40~50점)

○ 학습습관 향상 그래프 -

나의 학습습관 검사 그래프는 뇌 과학적으로 만든 학습전략과 훈련 시스템에서 검사지의 60문항에 체크를 하게 되면 자동적으로 생성되고 평가까지 나오도록 되어 있습니다

		<div data-bbox="502 235 1412 801"> <p>1차(9,2) 2차(12,22)</p> <p>점수</p> <p>학습동기전략 불안대처전략 주의집중전략 정보처리전략 자기점검전략 환경관리전략</p> </div> <p>학습습관 진단분석</p> <p>김00 학생의 경우, 학습전략과 훈련 수업 전 1차 학습습관 검사에서는 학습습관에 매우 문제가 많았습니다. 학습동기도 낮았으며, 학습에 있어 부정적인 태도 때문에 학습에 대한 즐거움을 느끼지 못하고 있는 상태였습니다. 그러나 약 4개월 동안 꾸준한 공부습관 훈련과 노력으로 2차 학습습관 검사에서는 학습습관이 우수한 상태로 변화되었습니다. 자신의 공부가 중요하며, 미래에 도움이 됨을 자각하게 되었으며 학습의 결과보다는 학습의 과정에 관심을 집중할 줄 알고 열심히 노력하고자 하는 동기가 매우 뚜렷하게 되어 공부하는 내용에 흥미와 가치를 두고 학습을 적극적으로 진행하고자 하는 동기를 가짐으로서 훌륭한 학습습관이 형성되었습니다.</p>															
심화학습		<p>※ 학습습관 검사 영역별 검사결과해석</p> <p>[학습동기전략]</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>점수</th><th>평가</th><th>결과 해석</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>40~50점</td><td>매우 우수</td><td>학습의 결과보다는 학습의 과정에 관심을 집중할 줄 알고 열심히 노력하고자 하는 동기가 매우 뚜렷하다. 공부하는 내용에 흥미와 가치를 두고 있으며 학습을 적극적으로 진행하고자 하는 동기가 매우 우수하다.</td></tr> <tr> <td>25~39점</td><td>우수</td><td>학습의 결과보다는 학습의 과정에 관심을 가지고 있고, 열심히 노력하고자 하는 동기가 우수한 편이다. 학습에 적극적으로 참여하는 편이나 조금 더 자신감을 가지도록 한다.</td></tr> <tr> <td>11~24점</td><td>부족</td><td>새로운 것을 익히고 배우는데 초점을 맞추면서 자신의 학습에 보다 적극적으로 참여하는 등 학습에 대한 긍정적인 태도를 갖출 필요가 있다. 긍정적인 태도가 좋은 결과를 가져올 수 있다.</td></tr> <tr> <td>10점</td><td>매우 부족</td><td>학습에 있어 부정적인 태도 때문에 학습에 대한 즐거움을 느끼지 못하고 있다. 성적과는 관계없이, 새로운 내용을 배우는데 일차적인 목표를 설정하고 이에 집중하는 연습을 자주 할 필요가 있다.</td></tr> </tbody> </table>	점수	평가	결과 해석	40~50점	매우 우수	학습의 결과보다는 학습의 과정에 관심을 집중할 줄 알고 열심히 노력하고자 하는 동기가 매우 뚜렷하다. 공부하는 내용에 흥미와 가치를 두고 있으며 학습을 적극적으로 진행하고자 하는 동기가 매우 우수하다.	25~39점	우수	학습의 결과보다는 학습의 과정에 관심을 가지고 있고, 열심히 노력하고자 하는 동기가 우수한 편이다. 학습에 적극적으로 참여하는 편이나 조금 더 자신감을 가지도록 한다.	11~24점	부족	새로운 것을 익히고 배우는데 초점을 맞추면서 자신의 학습에 보다 적극적으로 참여하는 등 학습에 대한 긍정적인 태도를 갖출 필요가 있다. 긍정적인 태도가 좋은 결과를 가져올 수 있다.	10점	매우 부족	학습에 있어 부정적인 태도 때문에 학습에 대한 즐거움을 느끼지 못하고 있다. 성적과는 관계없이, 새로운 내용을 배우는데 일차적인 목표를 설정하고 이에 집중하는 연습을 자주 할 필요가 있다.
점수	평가	결과 해석															
40~50점	매우 우수	학습의 결과보다는 학습의 과정에 관심을 집중할 줄 알고 열심히 노력하고자 하는 동기가 매우 뚜렷하다. 공부하는 내용에 흥미와 가치를 두고 있으며 학습을 적극적으로 진행하고자 하는 동기가 매우 우수하다.															
25~39점	우수	학습의 결과보다는 학습의 과정에 관심을 가지고 있고, 열심히 노력하고자 하는 동기가 우수한 편이다. 학습에 적극적으로 참여하는 편이나 조금 더 자신감을 가지도록 한다.															
11~24점	부족	새로운 것을 익히고 배우는데 초점을 맞추면서 자신의 학습에 보다 적극적으로 참여하는 등 학습에 대한 긍정적인 태도를 갖출 필요가 있다. 긍정적인 태도가 좋은 결과를 가져올 수 있다.															
10점	매우 부족	학습에 있어 부정적인 태도 때문에 학습에 대한 즐거움을 느끼지 못하고 있다. 성적과는 관계없이, 새로운 내용을 배우는데 일차적인 목표를 설정하고 이에 집중하는 연습을 자주 할 필요가 있다.															

		[불안대처전략]		
		점수	평가	결과 해석
		40-50점	매우 양호	시험과 성적에 대한 공포증을 거의 갖고 있지 않다. 최선만 다하면 좋은 결과가 있다.
		25-39점	양호	대부분의 경우 긴장하지 않고 시험에 임할 수 있으나, 자신이 조금 불안하게 여기는 부분에 대해서는 선생님이나 부모님, 또 친구들과 의견을 나누어 볼 필요가 있다.
		11-24점	심각	시험과 성적에 대한 공포증 때문에 시험치는 데 문제를 느낀적이 꽤 있다. 이런 증상이 나타날 때마다 마음을 가라앉히고 부담을 없애도록 노력해야 한다. 시험 전의 긴장 이완기법과 다양한 공부방법의 활용으로 좀 더 자신감을 갖도록 노력한다.
		10점	매우 심각	시험과 성적에 대한 심한 공포증으로 고통을 받고 있다. 긴장 감소 기법, 시간관리 계획, 자신감의 형성, 다양한 공부 기술의 습득을 통해 시험이 결코 힘들기만 한 것은 아니라는 시험에 대한 긍정적인 생각부터 가지도록 한다.
		[주의집중전략]		
		점수	평가	결과 해석
		40-50점	매우 우수	주의집중력이 우수하여 자신이 하고자 하는 일에 있어서 주의가 산만하거나 들떠있을 것으로는 보여지지 않으며 지속적인 정신적 노력을 요구하는 학업이나 과제의 수행에 어려움을 겪지 않을 것으로 판단된다.
		25-39점	우수	주의집중력이 우수하여 자신이 하고자 하는 일에 있어서 주의가 산만하거나 들떠 있을 것으로는 보여지지 않으며 지속적인 정신적 노력을 요구하는 학업이나 과제의 수행에 어려움을 겪지 않을 것으로 판단된다. 다만 간혹 외부의 자극에 의해 주의집중력이 흐트러질 수 도 있으니 조금만 더 노력하면 더 좋은 결과가 있다.
		11-24점	부족	주의가 산만하고 부주의하여 수업을 듣거나 공부를 할 때 지속적으로 주의를 집중할 수 가 없으며, 다른 사람이 말을 할 때 잘 경청하지 않을 수 도 있다. 다소 신중하고 차분하게 행동하는 태도가 필요하다.
		10점	매우 부족	외부의 자극에 의해 쉽게 산만해 질 수 있어 지속적인 노력이 요구되는 과제나 학습 적응에 어려움이 있다. 좀 더 정확한 진단을 위하여 정밀한 심리검사를 통한 전문가의 심리상담이 필요할 수도 있다.
		[정보처리전략]		
		점수	평가	결과 해석
		40-50점	매우 우수	상황을 정확하게 파악하고 판단하는 능력이 뛰어나며, 정보를 분석하고 논리적으로 해석하는 능력이 뛰어나고 요점정리를 완벽하게 수행하고 있다.
		25-39점	우수	핵심단어와 핵심개념을 잘 정리하며, 자료의 활용능력도 대체로 우수한 편이다. 지금 공부하는 내용을 자신의 경험과 관련시켜 논리적으로 체계화시키려는 노력을 한다면 좀 더 좋은 결과가 있다.
		11-24점	부족	학습의 흥미가 다소 부족하여 학습내용의 요점을 파악하면서 공부하지 않으며 요점정리를 대충하고 넘어가는 경향이 있다. 지금보다 더욱 잘하기 위해선 집중력 훈련과 읽기훈련을 꾸준히 할 필요가 있다.
		10점	매우 부족	학습에 흥미가 없고 학습에 집중하지 못하고 있으며 요점정리를 거의 실천하지 않고 있다. 평소의 학습습관을 반성하고 개선이 필요하다. 읽기쓰기 훈련, 요점정리 훈련 등의 꾸준한 노력이 필요하다.

		[자기점검전략] <table border="1"> <thead> <tr> <th>점수</th><th>평가</th><th>결과 해석</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>40-50점</td><td>매우 우수</td><td>자신의 학습에 매우 적극적이면서 때로 어려운 문제에 부딪혔을 때 선생님과 친구들에게 질문을 하거나 관련 자료를 찾아 이를 극복할 수 있는 슬기로운 지혜와 힘을 갖추고 있다.</td></tr> <tr> <td>25-39점</td><td>우수</td><td>자신의 학습에 비교적 적극적이며 학습하는 도중 공부한 내용을 제대로 이해했는지 확인하는 습관을 갖고 있으나 모르는 문제에 대해선 좀 더 적극성을 가지고 질문을 하거나 관련 자료를 찾아 이를 극복하는 습관을 가질 필요가 있다.</td></tr> <tr> <td>11-24점</td><td>부족</td><td>공부를 잘 하려면 때론 다른 사람의 도움도 필요하다. 모르는 것이 생기면 선생님이나 친구 등 아는 사람에게 물어보거나 공부에 필요한 자료를 적극적으로 찾아보고 수집하는 노력이 필요하다. 영어사전을 자주 찾아본다든지, 인터넷 검색을 해보는 것 등도 좋은 방법이다. 공부한 내용을 제대로 이해하고 있는 지 확인하는 것은 필수.</td></tr> <tr> <td>10점</td><td>매우 부족</td><td>예복습, 공부한 내용을 제대로 이해했는지 확인점검이 필요하다. 모르는 것은 선생님이나 친구들에게 도움을 청하고, 이에 대해 긍정적인 태도를 가질 필요가 있다. 어려운 문제에 부딪혔을 때 포기하지 말고 해결하고자 하는 마음을 가지고 선생님이나 친구들에게 물어보고, 시험에 나올만한 문제를 친구와 함께 정리해보는 것도 좋은 방법이다.</td></tr> </tbody> </table> [환경관리전략] <table border="1"> <thead> <tr> <th>점수</th><th>평가</th><th>결과 해석</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>40-50점</td><td>매우 우수</td><td>집중력을 높이는 학습 환경관리로 학습에 대한 동기뿐만 아니라 이를 실제로 행동으로 실천해내는 능력이 매우 뛰어나며 주변이 소란스러워도 자신의 학습에 집중할 수 있는 힘을 갖추고 있다.</td></tr> <tr> <td>25-39점</td><td>우수</td><td>유익한 학습 환경 조성으로 학습에 대한 동기도 높고 이를 실제로 행동으로 실천해내는 능력이 대체로 우수한 편이다. 게임이나 친구의 유혹, 텔레비전 등이 공부를 방해하더라도 이를 극복해야겠다는 마음을 지니고 있으니 앞으로도 더욱 노력하면 좋은 결과가 예상된다.</td></tr> <tr> <td>11-24점</td><td>부족</td><td>일단 공부를 하고 싶은 마음이 들면, 이를 실천할 수 있기 위해서는 다른 방해물의 유혹을 이겨낼 수 있는 힘을 기를 필요가 있다. 집중할 수 있는 공부방 분위기를 만들도록 노력하고 또한 공부할 때는 방해하지 말라고 주변에 도움을 청하는 등, 자신의 의지와 더불어 주변의 도움도 필요하다.</td></tr> <tr> <td>10점</td><td>매우 부족</td><td>공부를 하고 싶은 마음이 들어도 친구들이 놀자고 하든지, 컴퓨터 게임, TV 등으로 공부를 시작하기 어렵다. 책상 위를 깔끔하게 정리하고 컴퓨터, 핸드폰, 소음 등 방해요소를 통제하여 공부에 집중할 수 있는 분위기를 만들도록 노력할 필요가 있다. 목표나 꿈을 책상 머리에 붙여 지속적으로 공부 동기를 각인시키는 것도 좋은 방법이다.</td></tr> </tbody> </table>	점수	평가	결과 해석	40-50점	매우 우수	자신의 학습에 매우 적극적이면서 때로 어려운 문제에 부딪혔을 때 선생님과 친구들에게 질문을 하거나 관련 자료를 찾아 이를 극복할 수 있는 슬기로운 지혜와 힘을 갖추고 있다.	25-39점	우수	자신의 학습에 비교적 적극적이며 학습하는 도중 공부한 내용을 제대로 이해했는지 확인하는 습관을 갖고 있으나 모르는 문제에 대해선 좀 더 적극성을 가지고 질문을 하거나 관련 자료를 찾아 이를 극복하는 습관을 가질 필요가 있다.	11-24점	부족	공부를 잘 하려면 때론 다른 사람의 도움도 필요하다. 모르는 것이 생기면 선생님이나 친구 등 아는 사람에게 물어보거나 공부에 필요한 자료를 적극적으로 찾아보고 수집하는 노력이 필요하다. 영어사전을 자주 찾아본다든지, 인터넷 검색을 해보는 것 등도 좋은 방법이다. 공부한 내용을 제대로 이해하고 있는 지 확인하는 것은 필수.	10점	매우 부족	예복습, 공부한 내용을 제대로 이해했는지 확인점검이 필요하다. 모르는 것은 선생님이나 친구들에게 도움을 청하고, 이에 대해 긍정적인 태도를 가질 필요가 있다. 어려운 문제에 부딪혔을 때 포기하지 말고 해결하고자 하는 마음을 가지고 선생님이나 친구들에게 물어보고, 시험에 나올만한 문제를 친구와 함께 정리해보는 것도 좋은 방법이다.	점수	평가	결과 해석	40-50점	매우 우수	집중력을 높이는 학습 환경관리로 학습에 대한 동기뿐만 아니라 이를 실제로 행동으로 실천해내는 능력이 매우 뛰어나며 주변이 소란스러워도 자신의 학습에 집중할 수 있는 힘을 갖추고 있다.	25-39점	우수	유익한 학습 환경 조성으로 학습에 대한 동기도 높고 이를 실제로 행동으로 실천해내는 능력이 대체로 우수한 편이다. 게임이나 친구의 유혹, 텔레비전 등이 공부를 방해하더라도 이를 극복해야겠다는 마음을 지니고 있으니 앞으로도 더욱 노력하면 좋은 결과가 예상된다.	11-24점	부족	일단 공부를 하고 싶은 마음이 들면, 이를 실천할 수 있기 위해서는 다른 방해물의 유혹을 이겨낼 수 있는 힘을 기를 필요가 있다. 집중할 수 있는 공부방 분위기를 만들도록 노력하고 또한 공부할 때는 방해하지 말라고 주변에 도움을 청하는 등, 자신의 의지와 더불어 주변의 도움도 필요하다.	10점	매우 부족	공부를 하고 싶은 마음이 들어도 친구들이 놀자고 하든지, 컴퓨터 게임, TV 등으로 공부를 시작하기 어렵다. 책상 위를 깔끔하게 정리하고 컴퓨터, 핸드폰, 소음 등 방해요소를 통제하여 공부에 집중할 수 있는 분위기를 만들도록 노력할 필요가 있다. 목표나 꿈을 책상 머리에 붙여 지속적으로 공부 동기를 각인시키는 것도 좋은 방법이다.
점수	평가	결과 해석																														
40-50점	매우 우수	자신의 학습에 매우 적극적이면서 때로 어려운 문제에 부딪혔을 때 선생님과 친구들에게 질문을 하거나 관련 자료를 찾아 이를 극복할 수 있는 슬기로운 지혜와 힘을 갖추고 있다.																														
25-39점	우수	자신의 학습에 비교적 적극적이며 학습하는 도중 공부한 내용을 제대로 이해했는지 확인하는 습관을 갖고 있으나 모르는 문제에 대해선 좀 더 적극성을 가지고 질문을 하거나 관련 자료를 찾아 이를 극복하는 습관을 가질 필요가 있다.																														
11-24점	부족	공부를 잘 하려면 때론 다른 사람의 도움도 필요하다. 모르는 것이 생기면 선생님이나 친구 등 아는 사람에게 물어보거나 공부에 필요한 자료를 적극적으로 찾아보고 수집하는 노력이 필요하다. 영어사전을 자주 찾아본다든지, 인터넷 검색을 해보는 것 등도 좋은 방법이다. 공부한 내용을 제대로 이해하고 있는 지 확인하는 것은 필수.																														
10점	매우 부족	예복습, 공부한 내용을 제대로 이해했는지 확인점검이 필요하다. 모르는 것은 선생님이나 친구들에게 도움을 청하고, 이에 대해 긍정적인 태도를 가질 필요가 있다. 어려운 문제에 부딪혔을 때 포기하지 말고 해결하고자 하는 마음을 가지고 선생님이나 친구들에게 물어보고, 시험에 나올만한 문제를 친구와 함께 정리해보는 것도 좋은 방법이다.																														
점수	평가	결과 해석																														
40-50점	매우 우수	집중력을 높이는 학습 환경관리로 학습에 대한 동기뿐만 아니라 이를 실제로 행동으로 실천해내는 능력이 매우 뛰어나며 주변이 소란스러워도 자신의 학습에 집중할 수 있는 힘을 갖추고 있다.																														
25-39점	우수	유익한 학습 환경 조성으로 학습에 대한 동기도 높고 이를 실제로 행동으로 실천해내는 능력이 대체로 우수한 편이다. 게임이나 친구의 유혹, 텔레비전 등이 공부를 방해하더라도 이를 극복해야겠다는 마음을 지니고 있으니 앞으로도 더욱 노력하면 좋은 결과가 예상된다.																														
11-24점	부족	일단 공부를 하고 싶은 마음이 들면, 이를 실천할 수 있기 위해서는 다른 방해물의 유혹을 이겨낼 수 있는 힘을 기를 필요가 있다. 집중할 수 있는 공부방 분위기를 만들도록 노력하고 또한 공부할 때는 방해하지 말라고 주변에 도움을 청하는 등, 자신의 의지와 더불어 주변의 도움도 필요하다.																														
10점	매우 부족	공부를 하고 싶은 마음이 들어도 친구들이 놀자고 하든지, 컴퓨터 게임, TV 등으로 공부를 시작하기 어렵다. 책상 위를 깔끔하게 정리하고 컴퓨터, 핸드폰, 소음 등 방해요소를 통제하여 공부에 집중할 수 있는 분위기를 만들도록 노력할 필요가 있다. 목표나 꿈을 책상 머리에 붙여 지속적으로 공부 동기를 각인시키는 것도 좋은 방법이다.																														
정리하기	내용정리	1. 습관훈련의 뇌 과학적 근거 (1) 뇌의 구조 속에서 습관의 법칙을 발견 (2) 도파민, 세라토닌 (3) 방어호르몬 (4) 측좌핵																														

		<p>2. 학습습관 검사</p> <p>(1) 검사영역 - 학습동기, 주의집중력, 자기점검, 정보처리, 환경관리, 불안대처</p> <p>(2) 검사영역별 향상 전략</p>
	문제풀이	<p>1. 다음 중 뇌의 원리를 통한 습관 형성에 대한 설명으로 틀린 것은?</p> <p>① 우리의 뇌는 대뇌 신피질, 대뇌 변연계, 대뇌 기저핵으로 이루어져 있다.</p> <p>② 뇌의 구조 속에서 습관의 법칙을 찾아낼 수 있다.</p> <p>③ 도파민이나 세라토민은 싫어하는 일도 의지나 결단만 있으면 행하게 하는 호르몬이다.</p> <p>④ 몰입의 과정으로 일을 행하게 해주는 신경세포는 측좌핵이다.</p> <p>정답 ③번</p> <p>해설) 뇌는 싫어하는 일이라도 행하려고 하면 의지나 결단만 가지고 도 스트레스를 받지 않고 행하게 하는 호르몬을 분비하는 데 이 호르몬을 부신피질의 방어호르몬이라 한다. 방어호르몬의 유효시간은 72시간으로 지속, 하기 싫은 일도 방어호르몬으로 인해 3일은 견디게 해준다. 도파민과 세라토민은 좋아하는 것은 또다시 하고 싶도록 해주는 호르몬으로 일을 지속시키려 하는 성질이 있다.</p> <p>2. 다음 중 학습 습관 검사의 하위영역에 대한 설명으로 틀린 것은?</p> <p>① 불안대처 영역은 시험과 같은 불안한 상황에서 불안한 마음을 다스리는 정도와 전략의 유무를 알아보는 영역이다.</p> <p>② 정보처리 영역은 예습, 복습과 같은 수행정도를 점검하는 정도를 나타내는 영역이다.</p> <p>③ 환경관리 영역은 학생 자신과 학생을 둘러싸고 있는 물리적, 심리적, 사회적 환경의 관리 정도를 나타내는 영역이다.</p> <p>④ 주의집중 영역은 수업시간이나 공부시간에 집중하는 정도를 나타내는 영역이다.</p> <p>정답 ②번</p> <p>해설) 정보처리 영역은 공부와 관련하여 여러 가지 정보를 활용하고 통합하여 정리하는 능력의 정도와 새로 배운 내용을 이해하기 위해 자신의 말로 바꾸어 익히거나 이미 배운 것과 연관시켜서 공부하는 등의 전략의 유무를 파악하는 영역이다. 예습, 복습과 같은 수행정도를 점검하는 정도를 나타내는 영역은 자기점검 영역이다.</p> <p>3. 다음 중 학습동기 향상전략에 대한 설명으로 적절하지 않은 것은?</p> <p>① 성취감을 자극한다.</p>

		<p>②보상과 벌 등의 유인을 적절하게 활용한다.</p> <p>③ 'Can do' 사고를 생활화 한다.</p> <p>④학습동기보다 학습방법이 선행되어야 공부가 즐겁다.</p> <p>정답 ④</p> <p>해설) 학습동기 향상전략으로는 목표와 가치의 인식, 꿈,미래,소망 설계하기, 유인의 적절한 활용, 성취감의 자극 등 여러 가지가 있다. 일반적으로는 학습방법이 아니라 학습동기가 선행되어야 공부가 즐거워진다.</p>
	다음시간에 는	