

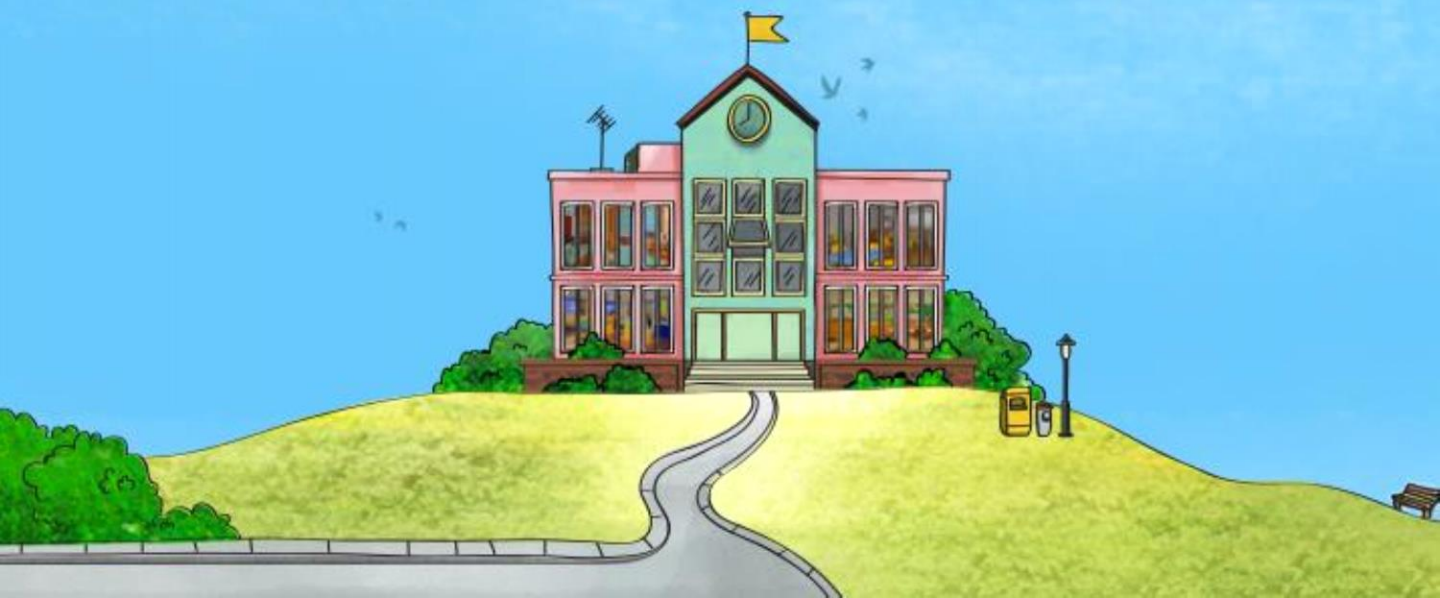
**학부모 대응!  
어렵지 않아요**

---

27

---

스스로 공부하는 아이로 키우고 싶다면!



## [학습 내용]

1. 학부모에게 자기주도학습 이해시키기
2. 교사가 학교에서 활용할 수 있는 자기주도학습 습관 만들기 전략

## [학습 목표]

- 가정에서 자녀가 자기주도학습을 할 수 있게 부모가 도울 수 있는 방법을 안내할 수 있다.



## 1. 학부모에게 자기주도학습 이해시키기

### 1) 자기주도학습의 원리 이해

#### ① 학습의 3요소 - 예습, 본시학습, 복습

학습의 3축은 예습-본시학습-복습이다.

예습은 본학습에서 배울 내용을 미리 살펴보고, 뇌에 본시학습을 준비하기 위한 자극을 주는 것이다. 인간관계로 치면 앞면 트기 정도이다. 뇌는 익숙한 정보를 더 선호하여 인식하고 받아들이는 경향이 있기 때문이다.

본시학습에서 가장 중요한 것은 ‘눈맞춤(eye contact)’이다. 그것은 인간이 감각을 통해 정보를 얻을 때 시각, 청각, 촉각, 미각, 후각 중 가장 많은 정보가 시각을 통해서 들어오기 때문이다. 선생님의 설명을 듣고 있지만, 시선이 책상 위의 볼펜에 가있는 아이가 있다고 하자. 현재 그 아이의 뇌는 선생님의 설명보다는 볼펜으로 연상되는 생각들이 펼쳐지기 쉽다.

공부를 ‘잘’한다는 의미는 ‘자주’한다는 의미로 바꿀 수 있는데, 복습에서 가장 중요한 것은 반복이다. 특히 에빙하우스의 연구에 따르면 시간의 경과에 따라 망각은 급속히 일어나기 때문에, 학습 직후에 곧장 다시 보는 것이 중요하다. 그리고 1회성으로 끝나서는 곤란하며, 반복적으로 보아야 한다.

부모는 자녀가 공부할 때 예습, 본시학습 집중, 복습의 3축을 잘 활용하고 있는지 살펴보고 조언해 줌으로써 자녀의 자기주도학습을 도울 수 있다.



## ② 학습의 진행과정

자기 주도학습방법을 알기 위해서는 먼저 학습의 전체적 구조를 살펴볼 필요가 있다. 자기주도학습이 어떤 구조로 진행되는지에 대한 이해가 필요하다.

학습이 일어나는 형태는 학(學)과 습(習)이다. 학(學)은 가르치는 사람이 있어 배우는 것을 의미하며, 습(習)은 스스로의 힘으로 익히는 것이다. 배우기만 하고 스스로 익히는 습의 과정이 약하면, 학습내용을 내 것으로 만들기 힘들다. 영어회화를 잘하는 법을 배웠다고 해서 곧장 잘할 수 있는 것은 아니라 무한한 노력이 병행되어야 제대로 할 수 있는 것처럼, 학(學)과정만 거치고 습과정을 거치지 않으면 학습내용이 온전한 본인 몫이 되기 힘들다. 학교나 학원 등 배우는 시간만 많으면, 스스로 공부하고 있다고 착각할 뿐 실제 스스로 뇌를 활용해서 익히는 습(習)단계가 없기 때문에 학습효율이 떨어지는 것이다.

배우거나 익히고 나면, 다음 단계로 중요한 것은 학습내용에 대한 구조화이다.

구조화는 대단히 중요한 과정인데, 아이들의 공부효율성과 학력이 이 단계에서 판가름이 난다. 구조화란 주어진 정보를 분류하며, 학습내용을 체계화 시키고 위계를 설정하는 것이다.

학습내용은 처음부터 끝까지 똑같이 중요하지 않다. 학습이 효율적이려면, 중요한 내용과 그렇지 않은 내용을 판별하여 중요한 내용을 중심으로 공부해야 한다. 또 이해한 부분을 반복하기 보다는 이해하지 못한 부분을 집중적으로 파고들어야 한다. 암기해야 할 것과 그렇지 않은 것을 구분하여, 암기할 요소에 노력을 들여야 한다. 애매하고 혼란스러운 것 중심으로 공부해야 능률이 오르지 이미 잘 알고 있는 내용을 반복해서 공부할 필요는 없다.

학습의 구조화 과정이 효율적이어야 공부한 노력에 대해 적절한 성과를 거둘 수 있다. 부모는 자녀가 자신의 학습내용에 대해 구조화를 잘 할 수 있게 적절한 질문을 사용해서 자녀의 자기주도학습과정을 도울 수 있다.





마지막으로 중요한 것은 학습한 내용을 자기 언어로 표현할 수 있어야 한다. 공부한 내용을 보지 않고 자기 입으로 말하거나 타인에게 설명할 수 있어야 한다.

구조화된 학습내용을 보지 않고 자기 입으로 말할 수 있기까지는 이해와 암기, 그리고 반복적인 재생훈련이 필요하다. 필요할 때 활용할 수 있도록 반복적으로 기억나게끔 하는 재생훈련은 의외로 많은 학습자들이 놓치지 쉬운 부분이다.

## 2) 부모가 도울 수 있는 자기주도학습 방법 안내

### ① 습관 만들기

습관이란 어떤 행동을 특정 상황에서 반복하여 하다가, 점차 그 행동이 익어져 나중에는 아무런 노력을 하지 않아도 기계적으로 행하게 되는 것이다.

부모가 노력할 점은 자녀에게 공부습관을 들이는 것이다. 습관을 들이는 가장 좋은 방법은 매일, 꾸준히, 일정한 시간에, 일정한 장소에서, 일정한 분량을 공부하게 하는 것이다. 이 때 중요한 것은 그 학습량이 자녀가 느끼기에 부담스러운 양이 되어서는 곤란하다. 가급적 자녀가 집중해서 할 수 있는 최대양의 80%이하로 제시하여, 자녀가 공부할 때 부담을 느끼지 않아야 한다. 때로 학습량을 시각화하여 제시하면, 본인이 해야 할 양을 시각적으로 확인할 수 있어 학업수행에 도움이 된다.

### ② 학습내용 파악하기

한 학기 배울 내용, 또는 특정 시기에 배울 내용을 목차나 항목별로 적어 눈에 띄는 장소에 붙여두게 한다. 그러면 자녀는 현재 내가 학습하는 내용이 어느 지점인지 쉽게 확인하고, 다음 학습진도내용도 가늠할 수 있기 때문이다. 자연스레 예복습의 효과도 기대할 수 있다.



③ 시간계획 세우기

자녀와 함께 시간계획을 세우고, 세운 계획을 잘 실천할 수 있게 격려한다. 다음은 중학교 2학년을 가정하여 자녀의 학습계획을 짜는 단계별 과정이다. 자녀의 사정에 따라 충분히 변용 가능하다.

가) 깨어있는 하루의 총량의 시간을 계산한 뒤 필요시간을 제외한 순수학습가용시간을 산출한다.

- 자녀가 일어나서/하교 후부터 취침하기까지의 총 시간을 계산한다.
- 총 시간에서 일상활동 시간을 빼버리고 남은 시간을 계산한다.

나) 순수학습시간을 종류별로 나눈다.

- 매일 해야 할 공부: 학교 진도에 맞춘 예, 복습
- 장기적으로 학습할 공부(기초 쌓기): 수학, 영어
- 장기적으로 학습할 공부(단시간에 암기가 힘든 것): 예)한자, 중국어 등
- 학습관련 기초독서(※폭넓은 독서는 교과관련 여러 기초지식을 얻을 수 있음)

다) 하루 일과표를 시간대에 따라 구체적으로 짠다.

- 종류별로 나눈 학습내용을 적정 시간대에 배치한다.

라) 주말계획 세우기

- 주중과 주말을 구별하여 토요일 계획을 별도로 세운다.
- 전체적으로 계획실행에 방해가 되는 요소를 찾아 해결책을 생각해 본다.



## 마) 계획 세울 때 주의할 점

- 주중 1일은 반드시 쉰다.

자녀의 일상이 월화수목금금금이 되어서는 곤란하다. 휴식이 있어야 다시 학습할 힘이 생긴다. 일주일에 반드시 하루는 전적으로 쉴 수 있게 계획을 세운다.

- 부모가 일방적으로 계획을 짜는 것은 절대 피한다.

아이들은 부모와의 관계가 악화되면 공부를 안 하는 것으로 나름의 소심한 복수를 실천한다. 계획을 세우는 데 자녀의 동의를 구하고, 요소요소마다 자녀에게 물어보아 계획을 세워야 한다.

부모는 큰 틀을 제시하며 내용의 세부적인 것은 자녀가 직접 세워야 한다. 예를 들면 수학문제집을 푸는 것이 자녀와 부모가 합의한 큰 틀이면, 어떤 문제집을 선택할 것인가는 자녀에게 선택권을 주어야 한다는 의미이다.

- 부모가 자녀보다 과잉몰입이 되어서는 곤란하다.

어디까지나 공부하는 주체는 자녀 스스로가 되어야 한다. 자녀를 학습의 주인 되게 만드는 가장 좋은 방법은 선택할 기회를 제공하고, 선택권을 주는 것이다.

## ④ 시험계획 도와주기

초등은 정기적인 시험에 대한 부담이 덜하지만, 중등은 학기당 평균 2회 이상의 시험을 치르게 된다. 평소에는 학습진도에 맞춰 예습, 수업, 복습에 충실하되 시험이 다가오면 2주전부터는 시험계획을 세워 공부해가는 것이 필요하다.

가) 시험의 목표를 정한다. 가급적 구체적으로 과목별로 목표점수를 설정하는 것이 좋다. 그리고 학습내용에 있어서도 목표를 정하는 것이 필요하다.

나) 남은 기간 동안 매일 시험공부를 위해 할애할 시간을 확인한다.



다) 과목별로 시험공부 할 내용을 정한다.

라) 남은 일정의 시험공부 가능한 시간을 고려하여 학습할 요소를 계획에 배정한다. 매일 시험치는 모든 과목을 공부할 필요는 없다. 확보한 공부시간이 많은 날은 학습량을 많이 계획하고 그렇지 않은 날은 적게 설정하여 계획한 대로 시험날까지 실천하며 실행유무를 점검한다. 설정하는 것이 좋다. 그리고 학습내용에 있어서도 목표를 정하는 것이 필요하다. 자녀가 계획대로 실천했으나 성취결과가 목표만큼 나오지 않을 수 있다. 부모는 성취결과에 민감할 자녀의 마음을 이해하고, 이 때 자녀를 최대한 격려해야 한다.





## 2. 교사가 학교에서 활용할 수 있는 자기주도학습 습관 만들기 전략

### 1) 꼬리에 꼬리를 무는 공부공책 만들기

자기주도적 학습습관을 정착시키기 위해 가장 중요한 것은 본인이 흥미 있어 하는 주제를 찾아 그 부분을 바탕으로 스스로 공부하는 습관을 들이는 것이다. 관심 있는 자신의 주제를 정해 공부하고, 그 학습내용을 기록하는 공부공책을 만든다. 주제는 매일 바뀌어도 좋고, 일정기간 똑같아도 좋다. 이것은 초등 저학년부터 성인까지 다 적용이 가능하다. 원칙은 스스로 할 것, 매일 할 것, 꾸준히 할 것이다.

### 2) 예복습장으로 숙제 내기

매일매일 예복습을 해 오게 숙제를 낸다. 꼼꼼한 예복습장을 기대하는 것은 학생에게 과한 학습부담을 주게 되기 때문에 최소한의 한도에서 습관이 될 수 있게 돕는다. 예습은 학습할 범위를 살핀 후 나오는 주요 등장단어만 기록하는 것으로도 충분하다. 복습의 경우는 하루에 적어도 한 차시 정도는 꼼꼼하게 정리하게 한다.

### 3) 수업내용 나눔시간 가지기

매 시간 수업 마치기 2분 정도 남겨두고 짝끼리 그 시간 학습한 내용을 서로 나누게 한다. 이 때 학습내용을 보지 않고 서로 짝나눔을 하며 수업내용을 복습하게 한다. 시간이 촉박할 경우엔 혼자서 허공에 그 시간에 배운 학습내용을 소리지르게 해도 좋다.

가정에서 학습내용을 자기 언어로 복습할 때, 마땅한 대상이 없으면 인형이나 베개, 쿠션 등을 앉혀두고 설명하는 방법도 있다. 학생들에게 안내해 준다.



## [참고문헌]

- 서울시교육청(2010). 초등 1,2학년 자기관리 능력신장 지도자료 GPS.
- 이동재(2007). 성적을 딱 올려주는 각 과목 노트 필기법. 큰나

