

# 공부와 신앙

부제: 공부 잘하는 방법

- 사랑침례교회 중고등부 특강 -

---

정윤재  
2018. 11. 11

1) 삼성중학교 3학년 133명 중 130 등

2) 광신고 1학년 동안 전교

- 140 등 (중간고사)
- 95 등 (1학기 기말고사)
- 81 등 (중간고사)
- 67 등 (수능모의고사)

3) 현재 전교 1등

4) 공부를 잘하니까 연기자 이외에 하고 싶은 일이 더 많아짐

➤ 출처: 유튜브 -

<https://www.youtube.com/watch?v=iCLdyACcAd4>

➤ 2018년 11월 8일 현재 조회수:  
1,946,335 회

➤ EBS 초중고 교육 교재

➤ 게시일: 2014년 8월 21일

## 최 보희가 공부 잘 하게 된 이유

- 1) 동기: 안양예고 연극영화과를 **낙방**한 이유가 성적 때문임을 알게 됨
- 2) 영어 **단어장**을 들고 살기
- 3) 줄 서는 시간을 아끼기 위해서 점심 **늦게** 먹기
- 4) 쉬는 시간에 틈틈이 **자두**기
- 5) 푼 문제도 지우고 **다시 풀기**
- 6) 기초가 너무 부족한 국.영.수 과목에 **집중**함
- 7) 문제가 안 풀리면 ‘너 나한테 잘못 걸린거야’ 하고 **끝까지 풀어**냄
- 8) 해답지를 먼저 넘기지 않고 **자신의 방식**으로 생각하고 문제를 풀다
- 9) 하루 평균 **4시간 이하**로 잠을 잠 ( 01시 ~ 05 시)
- 10) 학교 체육시간 외에는 **운동 안 함**: 몸 무게가 13 킬로그램 증가

# 내가 공부를 잘하려면 어떻게 해야 하는가 ?

적용

- ⊙ 불만족 - 진단 - 자각
- ⊙ 동기 부여 - 반성
- ⊙ 문제 파악 - 도전 의식 - 목표 설정
- ⊙ 문제 풀이 - 실천 - 희생
- ⊙ 반복 - 의지 - 지속

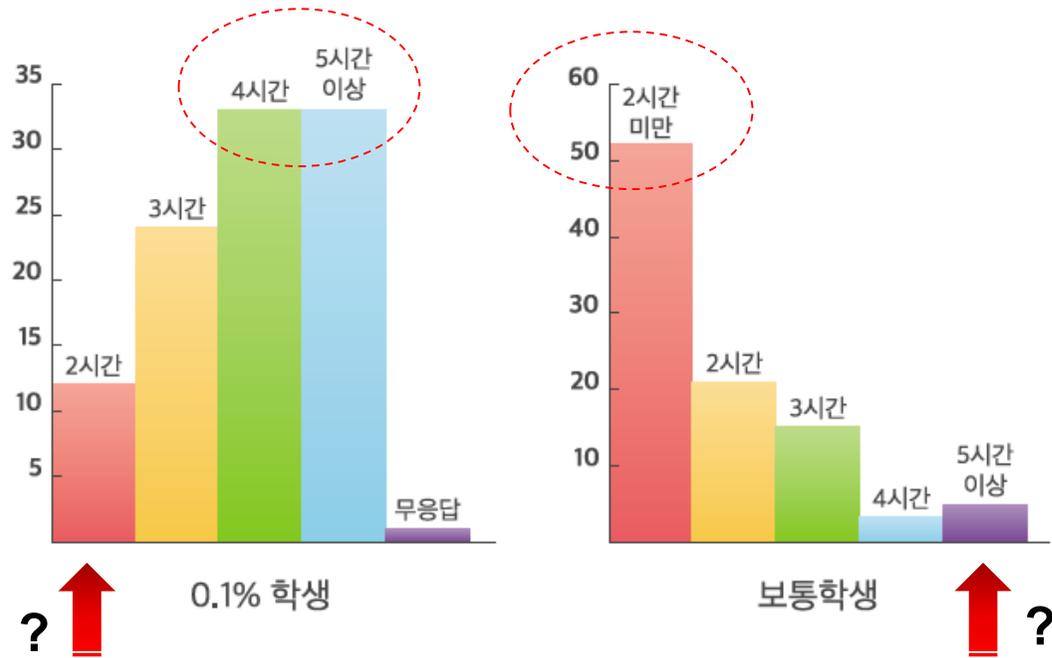


- 1) 공부 잘하는 **방법**을 모르는 친구가 있을까?
- 2) 공부를 못하면 무슨 **어려운 일**이 생길까?
- 3) 공부를 **안 해도** 시험을 잘 볼 수가 있을까?
- 4) **왜** 공부를 하는가?

- 1) 일단 공부를 해라
- 2) 교과서에 충실해라
- 3) 자신의 한계를 넓혀라
- 4) 기본 개념을 독파한 후에 응용하라
- 5) 독서의 힘을 믿고 자기 목표에 도전하라

## 성적 향상의 비결

출처: 한국 브런치 & 정치인 안철수



어려운 일들  
=  
나의 불만족  
+  
주위 불만족

- 1) 듣기 싫은 꾸지람을 많이 듣는다
- 2) 혼나는 벌(징계)로 좋아하는 일을 못하게 된다
- 3) 학교 가기가 싫어 진다
- 4) 친구들과 비교되면 창피하다
- 5) 이성 친구를 선택할 수 있는 폭이 좁아진다
- 6) 앞으로 살 길이 막막하다
- 7) ...

- 1) 시험에 나올 문제를 미리 알고 있다
  - 2) 잘 모르는 객관식 문제는 그때 그때 잘 찍는다
  - 3) 시험 문제가 나오는 범위만 공부한다
  - 4) 시험 범위의 모든 내용을 이미 알고 있다
  - 5) 가까이 앉는 친구의 도움을 받는다
  - 6) 점집을 자주 이용한다
  - 7) 시험 결과가 발표되기 전에 점수를 바꾼다
- ...

**한 두 번은 오케이, 그러나 매번은 거의 불가능하다**

## 1) IQ (Intelligenzquotient, Intelligence quotient)

- 정의: a total score derived from several standardized tests designed to assess human intelligence.
- 분포 - 2/3 : IQ 85 ~ IQ 115 , 2.5 %: < IQ 130, 2.5 %: > IQ 75
- 목적에 주의: 교육 수준 측정, 지적 장애 측정, 직업 선택 지표
- 다른 지수 - EQ (감정 지수 : Emotional Quotient), SQ (사회 지수 : Social Quotient), MQ (도덕 지수 : Moral Quotient) CQ (지성지수 : Code Quotient)

## 2) 공부 시간

- 최대 공부 가능 시간 = 24 시간 - 생활에 절대적으로 필요한 시간
- 생활에 필수적으로 필요한 시간 =  $\sum$  (식사, 수면, 배변, 청결, 이동, 수업, ... )
- 생활에 선택적으로 필요한 시간 =  $\sum$  (과외, 학원, 운동, 잡담, 치장, 게임, 연락, 쇼핑, ... )

## 3) 주거 환경

- 맹모삼천지교 (孟母三遷之教) : 묘지 -> 시장 -> 서당
- 동네, 이웃, 행인, 친구
- 통학에 걸리는 시간, 거리, 피곤도
- 소음, 광고, 장사

## 4) 친구

- 노는 친구
- 배울 점이 있는 친구

## 5) 재력

- 선생님 - 과외, 학원, ...
- 참고 자료 - 참고서, 컴퓨터, 노트 패드, ...

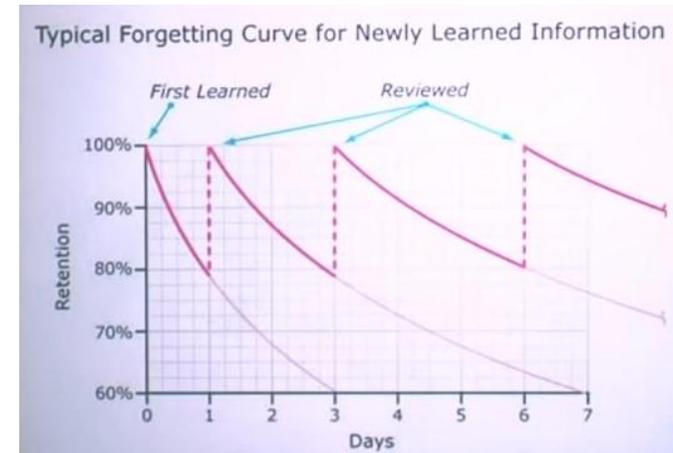
요인	가변성	현실	개선
IQ	X	<ul style="list-style-type: none"> <li>타고난 IQ를 바꾸기 어려움</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>연습을 통해서 IQ를 높일 수 있음</li> <li>반복 암기 (카드를 들고 다닌다)</li> <li>문제 풀이 (쉬운 문제부터 엄청 많이)</li> </ul>
공부 시간	O	<ul style="list-style-type: none"> <li>공부에 불필요한 시간을 줄일 수 있음</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>절제와 의지로 불필요한 놀이, 습관, 공상을 없애고 줄임</li> </ul>
주거 환경	X	<ul style="list-style-type: none"> <li>부모도 이사는 어려움</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>집안 물건의 변화 (TV, 책상, 조명) 와 장식물의 시각적 활용</li> <li>방해되는 장소(PC방, 분식집, 인형집) 는 절대 안 간다</li> </ul>
친구	O	<ul style="list-style-type: none"> <li>따돌림이 무서움</li> <li>나쁜 친구가 더 좋음</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>방해되는 친구는 포기함</li> <li>거절하는 법을 알아야 함</li> </ul>
재력	X	<ul style="list-style-type: none"> <li>부모도 해결할 수 없음</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>무료의 좋은 학습 방법을 찾음</li> </ul>

## 나의 IQ를 사용한다

- 문제의 유형을 나누어 본다
- 내 나름 대로 예상 문제를 만들어 본다
- 틀린 문제는 답을 지운 후에 다시 푼다
- 오늘 배운 내용은 오늘 다시 본다

## 남의 IQ를 이용한다

- 남이 풀어 놓은 문제를 많이 푼다
- 친구가 낸 예상 문제를 풀어 준다
- 공부 모임(Study Group)을 만들고 참여한다



Hermann Ebbinghaus

1850.1.24 ~ 1909.2.26

심리학자

베를린 대학교 교수

$R = \exp(-t/s)$

R: Retention

t: time

s: stability of memory



## 1) 선택적으로 필요한 시간은 반드시 줄인다

- ⊙ 가장 오랫동안 뺏기는 시간 – 유튜브, 티비 시청, 만화
- ⊙ 가장 자주 뺏기는 시간 – 카카오톡, 밴드, 문자 메시지, 전화
- ⊙ 습관적으로 허비하는 시간 – 수다, 애완동물과 놀기, 음악 듣기, 스마트 폰 보기

## 2) 필수적으로 필요한 시간도 줄여야 한다

### ⊙ 잠

- 졸음은 반드시 참아야 한다
- 늦잠은 반드시 줄인다
- 잠깐 자는 낮잠은 도리어 이롭다 – 피로회복, 집중력 향상, 잡념 제거

### ⊙ 음식

- 식탐은 금물이다: 장수의 아들, 황제의 아들은 전쟁을 위해 혹독한 음식을 먹었다
- 쉬는 시간에 미리 밥을 먹거나 군것질을 하지 않는다
- 과식은 금물이다
- 야식은 금물이다
- 사탕과 초콜릿은 당을 보충하기 위해서 필요할 수 있다

## 1) 집안에서 티비(TV)를 없앤다

- ⊙ 티비 프로그램 자체를 시청하지 않는다
- ⊙ 티비가 꼭 있어야 한다면 최소한 응접실에서는 철수해야 한다
- ⊙ 음식을 먹으면서 티비를 시청하지 않는다
- ⊙ 티비 대신에 가족과 대화를 한다

## 2) 스마트 폰을 멀리 한다

- ⊙ 공부할 때는 스마트 폰을 끈다
- ⊙ 이어폰을 끼고 공부하지 않는다

## 3) 책상을 중요하게 사용한다

- ⊙ 환기가 잘 되는 곳에 둔다
- ⊙ 책상 앞에 표어를 써 놓는다
- ⊙ 위에 시간표와 진도표를 써 놓는다
- ⊙ 책상에서 공부할 때는 방문을 열어 놓는다

## 1) 내가 먼저 좋은 친구가 된다

- ⊙ 친구를 방해하지 않는다
- ⊙ 친구가 잘 모르는 문제를 설명해 준다
- ⊙ 친구를 위해서 나의 예상 문제를 알려 준다
- ⊙ 공부에 도움이 되는 정보를 나눈다

## 2) 좋은 친구를 많이 만든다

- ⊙ 노는 모임이 아니라 공부하는 모임(스터디 그룹)을 만든다
- ⊙ 문제 은행(Problem Bank)을 만들고 예상 문제를 나눈다
- ⊙ 되도록 자주 설명하거나 토론할 수 있는 기회를 가진다  
(Speaking >> Listening)
- ⊙ 잡담을 줄이고 발표를 늘린다 (Teaching >> Listening)

- 1) 이제는 더 이상 공부 시간을 늘릴 수 없을 것 같은데 어쩌나 ?
- 2) 하필 지금 왜 공부해야 하나?
- 3) 공부하는 것은 좋는데 얼마나 더 공부해야 하나?
- 4) 공부할 시간이 아까운데 교회를 포기해야 하나?
- 5) 공부는 해도 해도 안 되는데 어떻게 하나?

## 집중력

- 1) 집중하면 시간이 길어 진다
  - 시간에는 절대 시간과 상대 시간이 있다
  - 수업 시간에는 절대 잡생각, 딴전, 한눈 팔이 없다



## 무소부재

- 2) 책상만이 유일한 공부 장소가 아니다
  - 걸어 가면서, 밥 먹으면서, 눈을 감고 문제를 생각한다
  - 책상이 아닌 곳에서는 하나의 문제를 깊이 생각한다



## 궁금증

- 3) 수업 전에 무조건 예습한다
  - 예습하면 무엇을 모르는지 알 수 있다
  - 모르면 궁금해서 수업 시간에 더 집중하게 된다



## 공부가 아니면 죽음을 달라 !!

### 1) 나이 들면 못할 수가 있다

- 어릴 수록 기억력이 좋다
- 특히 언어는 어릴 수록 잘 배운다
- 조금 있으면 도와 주는 사람이 없어진다
- 그리고 곧 도와 주어야 하는 사람이 생긴다



### 2) 공부는 지금 나의 일이다

- 일은 평생 한다
- 일하지 않으면 먹지도 말라



### 3) 어렸을 때부터 배우는 습관을 익힌다

- 세 살 버릇이 여든까지 간다
- 배우는 지식 만큼 배우는 습관도 중요하다



## 1) 공부는 평생 한다

- 시험 있을 때만 공부하지 않는다
- 지치지 않아야 한다
- 재미가 있어야 한다



## 2) 학교 시험으로 끝난 게 아니다

- 실기 시험
- 면접 시험
- 인성/적성 시험
- 면허 시험
- 입사 시험
- 진급 시험
- **자격증** 시험



## 3) 대학 가서 공부 안 하면 평생을 망친다

- 대학교 간판 보다는 학과 전공이 더 중요하다
- **자격증**은 출신 대학과는 상관이 없다
- 학교/학과가 마음에 안 들면 편입학/전과가 있다



## 1) 교회를 포기하면 죽는다

- 목숨이 공부보다 중요하지 아니하냐?
- 생명의 말씀은 성경에 있다
- 세상이 줄 수 없는 참된 위로를 받는다



## 2) 쉬지 않으면 죽는다

- 잠을 못 자면 죽듯이 반드시 쉼이 필요하다
- 교회에서 참된 쉼을 얻는다
- 참된 쉼은 세상이 주는 쉼과 다르다



## 3) 학교 교육만 받으면 죽는다

- 휴머니즘(인본주의)과 진화론(유물론)은 죽음이다
- 1등만이 대접받는 세상이다
- 무한 경쟁과 보이지 않는 싸움만 있을 뿐이다
- ※ 초중고생 가정 · 성적비관으로 5년간 581명 자살 (중앙일보, 2017. 10. 09)
- ※ 초중고, 한 달에 1명 자살... 올해 '성적비관' 이유 늘어 (오마이뉴스, 2015. 10)



## 1) 하나님을 원망하지 않는다

- 고린도 전서 10장 10절  
또한 그들 중의 어떤 자들이 불평하다가 파멸시키는 자에게 멸망을 당하였으니 너희는 그들과 같이 불평하지 말라.
- 잠언 24장 17절 ~ 19절  
네 원수가 넘어질 때에 기뻐하지 말며 그가 걸려 넘어질 때에 마음으로 즐거워하지 말지니



## 2) 성경의 저자에게 지혜를 구한다

- 야고보서 1장 5절  
너희 중에 어떤 사람이 지혜가 부족하거든 모든 사람에게 너그러이 주시고 꾸짖지 아니하시는 [하나님]께 구하라. 그리하면 그것을 그에게 주시리라



## 3) 선생님도 잘 모르니 낙심하지 않는다

- 요한복음 3장 10절  
예수님께서 그에게 대답하여 이르시되, 너는 이스라엘의 선생이면서 이런 것들을 알지 못하느냐?
- 시편 126장 5절  
눈물을 흘리며 씨를 뿌리는 자들은 기쁨으로 거두리로다
- 갈라디아서 6장 9절  
우리가 잘 행하는 가운데 지치지 말지니 우리가 기진하지 아니하면 정하신 때에 거두리라



- 1) 공부 잘하는 방법은 누구나 잘 알고 있습니다
- 2) 공부를 해야 하는 이유가 중요합니다
- 3) 교회는 시간을 빼앗기는 장소가 아닙니다
- 4) 교회는 공부를 해야 하는 이유를 발견하는 장소입니다
- 5) 천지를 만드신 하나님께 지혜가 있습니다
- 6) 지혜를 달라고 하나님께 기도하고 있나요?

## 요한복음 14장 26절

**[위로자] 곧 [아버지]께서 내 이름으로 보내실 [성령님] 그분께서  
너희에게 모든 것을 가르치시고 내가 너희에게 무엇을 말하였든  
지 너희가 모든 것을 기억하게 하시리라.**

**감사합니다**

구분	항목	지금	계획	결과
절대				
선택				
노하우				

구분	항목	지금	계획	결과
절대	잠	22:00 ~ 06:00	23:00 ~ 05:00	24:00 ~ 05:00 8시간에서 6시간으로 줄임
	식사	06:00 ~ 07:00 12:00 ~ 13:00 18:00 ~ 19:00 21:00 ~ 21:30	06:00 ~ 06:30 12:30 ~ 13:00 19:00 ~ 19:30	아침식사를 30분 줄임 점심식사를 30분 늦게함 저녁식사를 30분 줄임 야식시간을 없앴
선택	게임	하루 1시간	하루 30분	게임을 절대 하지 않음
	유튜브	하루 1시간	하루 30분	불필요한 유튜브는 절대 안 봄
	도서실	집에서만 공부함	단지 내 아파트 도서실 사용	주말과 공휴일에 아파트 도서실에서 공부 모임을 가짐
나만의 노하우	단어장	없음	카드로 만들	식사하면서, 기다리면서, 자기 전에 단어를 외움
	일정표	없음	할 일을 순서대로 나열함	할 일을 완료했는지 자기 전에 확인하고 내일 계획에 반영함
	기도	없음	일어나자마자 기도	지혜를 주시는 하나님께 시간을 정해 놓고 항상 기도함