



♠ 참된 배움으로 행복한 삶을 가꾸는 우리 ♠

# 가 정 통 신 문

전북 부안군 부안읍 부풍로 29

2023.10.6.

☎ 580-6600

안녕하십니까? 오곡이 물들어가며 풍성해지는 10월입니다. 한낮의 태양은 잠시 더위를 느끼게 하지만 시원한 바람이 코끝을 찡하게 하는 완전한 가을이 찾아왔습니다. 길거리를 보면 낙엽이 수북이 쌓여있는 걸 볼 수 있고 빨간 단풍과 파란 하늘을 바라보면 기분이 좋아지고 아침저녁으로 공기가 제법 선선하게 느껴지는 10월입니다. 이번 소식지에서는 집중력에 대해 알아보는 시간을 가지려고 합니다.

## 마음나무 상담실 10월 상담주제

### < 나의 집중력은? >

**주의력이란?** 주의(attention) 또는 '주의력'은 한 가지 일에 마음을 집중하여 나가는 힘을 말합니다. 예를 들어 사람이 무언가를 배울 때 세심한 주의를 요구합니다. 그러다 익숙해지면 다른 일도 쉽게 가능하게 되며, 익숙해져 지루해지거나 실수했을 때 등 특별한 상황이 일어나면 다시 그 사람의 집중 초점은 그 행위로 돌아가게 됩니다.

### 내가 생각하는 내 집중력은 몇 점일까?

점수가 만족스럽나요? 만족스럽지 않다면 이 점수를 높이기 위해 어떤 노력이 필요할까요? 노력을 위해 먼저 자신의 주의를 끄는 일이 무엇인지 알아보는 활동이 필요해요.

### 나의 주의를 끄는 일은 무엇일까?

자, 자신이 지루하게 여기는 활동과 지루하게 느끼지 않는 활동을 각각 찾아봅시다.

◎ 지루함을 느끼지 않고 할 수 있는 일 ◎	⊗ 지루하지만, 꼭 해야 한다고 생각하는 일 ⊗
(1)	(1)
(2)	(2)
(3)	(3)
(4)	(4)

이번에는 지루하다고 생각했던 일을 조금은 덜 지루하게 느낄 수 있는 좋은 방법을 찾아봅시다! 여러분의 창의성을 발휘해보세요!

⊗ 지루한 일을 좀 더 재미있게 할 수 있는 방법 ◎ 예시) 좋아하는 음악을 들으며 방 정리하기
(1)
(2)
(3)
(4)

[뒷장 계속]

## < 주의력을 높이는 효과적인 공부법 >

### 1. 스마트폰, 컴퓨터 같은 '방해 요소' 없애기

스마트폰과 컴퓨터는 가장 경계해야 할 방해물입니다. 럿거스대 경영대학원의 강상훈 교수와 테리 쿠틀버그 교수의 연구에 따르면 쉬는 시간에 스마트폰을 사용하면 다른 방식으로 쉬는 것에 비해 두뇌 재충전 효과가 떨어진다고 합니다. 공부 몰입도를 높이고 싶다면 스마트폰을 보이지 않는 곳에 멀리 치워두는 것이 좋습니다. '방해 금지' 모드로 설정해 두면 도움이 됩니다.

### 2. 자주 짧게 쉬기

머리를 잠깐씩 쉬어주는 것은 매우 중요한 과정입니다. 장시간 집중하면 두뇌는 새로 배운 내용을 장기 기억으로 옮길 시간이 없으므로 학습 효과가 오히려 떨어집니다. 짧게 (5분에서 10분 정도) 쉬어 정신의 긴장을 완전히 풀어줘야 합니다. 이때, 휴대폰을 하거나 글을 읽는 것은 금물입니다. 두뇌를 온전히 쉬게 해주어야 방금 공부한 내용이 방해받지 않고 두뇌의 장기 기억에 자리를 잡게 됩니다.

### 3. 음악과 바이노럴 비트 끄기

음악을 들으면 공부가 잘된다거나 더 오래 집중할 수 있다고 느끼는 사람도 많은데 이는 사실이 아닙니다. 음악을 들으면 주의력이 분산되어 본인 기량을 100% 발휘할 수 없습니다. 다만 주의력 장애가 있는 사람의 경우에는 음악을 이용해서 학습 효과를 높이는 방법을 고려해볼 수 있습니다.

'바이노럴 비트(binaural beat)'란 스테레오 헤드폰으로 양쪽 귀에 서로 다른 주파수의 소리를 들려줄 때 또 다른 주파수의 소리가 들리는 현상입니다. 유튜브 ASMR도 바이노럴 비트에서 파생되었다고 볼 수 있습니다. 긍정적인 효과가 있는 것으로 관찰되긴 하지만 그 정도가 미미합니다.

### 4. 명상

집중력을 강화하는 방법으로 마음챙김 명상을 추천하는 사람이 많습니다. 명상은 아직 더 많은 연구가 이루어져야 하는 분야이긴 하지만, 마음챙김 명상은 열린 마음으로 관찰하는 것으로 기분을 좋게 하고 마음을 편하게 해주는 간접적인 방식으로 인지력에 도움을 준다고 합니다.

집중력이 단기간에 변하기는 힘들겠지만 조금씩 습관을 바꿔가며 노력하면 좋은 결과가 있을 수 있어요. 이번 소식지를 보고 자기 자신을 돌아보며 새롭게 계획을 세우는 데 도움이 되었으면 좋겠습니다.

출처- 송미경, 에듀진교육신문, <http://www.edujin.co.kr/-news/articleView.html?idxno=37124>.

2023년 10월 6일

부 안 초 등 학 교 장