

## 나만의 공부법을 찾는 방법



자기주도적으로 학습할 수 있는 아이가 삶도 자기주도적으로 개척하고 스스로 진로를 찾아나갈 수 있습니다. 이번 호에서는 자기주도적인 학습을 할 수 있는 근육을 길러주고 자신만의 공부법을 찾을 수 있도록 도와주는 ‘혼자 공부하는 힘’에 대해 소개해

드립니다.

[※ 방송듣기: 커리어넷>학부모용 오디오 진로정보 진로레시피]

### 혼자 공부하는 힘이 필요한 이유

부모님이 대학을 가던 때만 해도 성적이라는 결과만 좋으면 원하는 학교나 학과에 진학할 수 있었습니다. 하지만 요즘 입시는 결과뿐만 아니라 동기화 과정도 중요해졌습니다. 어떤 이유로 이런 활동을 했고 왜 이렇게 공부를 했는지, 그 과정에서 리더십 등을 보였는지를 자기소개서, 학생부, 면접을 통해 보여주어야만 그 결과도 좋은 평가를 받을 수 있습니다. 때문에 자기주도적으로 목표를 세우고 목표를 이루기 위해 전략을 찾고 시간을 계획하고 실천에 옮긴 후 스스로 결과에 대해 피드백을 해줄 수 있는 ‘힘’이 필요해졌습니다. 즉, 입시에서 좋은 결과를 얻기 위해 자기주도적으로 공부할 수 있는 ‘혼자 공부하는 힘’이 필요해졌습니다.

### 효율적인 공부 방법과 습관을 기르는 법

메타인지라는 것은 ‘내가 공부하고 기억한 내용의 구멍을 찾아내는 것’이라고 할 수 있습니다. 기억의 구멍을 찾으려면 공부한 내용을 다시 꺼내서 어떤 부분에 구멍이 생겼는지 확인하고 메우는 것이 중요합니다. 공부한 내용을 5번에 걸쳐 백지에 써 내려가는 방법은 기억의 구멍을 찾는 데 도움이 됩니다. 우선 큰 흐름인 ‘목차’를 기억해내고 점차 구체적으로 작성하면서 뭘 놓쳤고 뭘 모르는지를 확인할 수 있습니다. 이런 식으로 공부한 내용을 살펴보면 구멍을 전부 메운다면 어떤 문제가 나와도 어렵지 않게 응용해 답을 찾을 수 있습니다.

혼자 공부하는 습관을 기르기 위해서는 수업을 듣고 난 후 반드시 혼자서 배운 내용을 정리하고 적어도 수업을 들은 시간만큼 복습하는 시간을 가지는 것이 좋습니다. 또한 어떤 것을 습관으로 만들기 위해서는 처음부터 무리한 일정과 분량을 제시하는 것보다 현재 자녀의 수준에서 충분히 할 수 있는 낮은 강도부터 조금씩 높여가는 것이 중요하며, 이를 ‘기록’으로 남겨서 동기를 자극해 지속할 수 있도록 돕는 것이 중요합니다.

### 일기와 메모의 중요성

자기소개서 혹은 포트폴리오를 작성하는 데 꼭 필요한 팁을 알려준다면 ‘기록하는 습관’을 들이라는 것입니다. 요즘 수시의 비중이 확대되면서 자기소개서나 포트폴리오의 중요성 역시 커지고 있습니다. 이러한 것들은 자녀가 3년 동안 어떤 활동을 했고 어떤 점을 느꼈는지 작성하는 것인데, 그때그때 기록해 두지 않으면 열심히 활동했어도 정작 써야 할 때 기억이 나지 않는 일이 발생하게 됩니다. 활동의 기록뿐만 아니라 자신의 생각이나 아이디어가 떠오를 때마다 메모해두면 자기소개서나 포트폴리오를 작성할 때 메모를 통해 큰 틀을 정하거나 아이디어를 얻을 수 있습니다.

### 시험지를 통해 나만의 공부법 찾기

시험지는 아이들에게 회피하고 싶은 존재이겠지만, 학습적으로 발전하기 위해 필요한 가장 좋은 데이터이기도 합니다. 시험지를 통해 어떤 문제를 틀렸고, 나에게 맞는 공부 전략과 계획은 무엇인지 확인할 수 있습니다. 특히 공부 전략과 계획은 어떻게 수정·보완해야 할지 알아야 더 좋은 전략과 계획을 세울 수 있습니다. 이러한 과정을 통해 자신의 공부 방법에 대한 피드백이 쌓이면 나에게 맞는 ‘나만의 공부법’을 찾을 수 있습니다.

(출처: 학부모를 위한 진로레시피 시즌 5, 68-69회)

# 학습장애간호사

Learning disability nurse

학습(지적) 장애가 있는 환자가 스스로 일상생활을 할 수 있도록 도와요



## 출현 배경

학습장애간호사는 해외에서 1900년대 초반부터 중반 사이에 소개된 것으로 추정되지만, 정확한 기록은 찾기 어렵습니다. 사회에서 일상생활을 유지하면서 학습장애를 치료하기 위해 도입된 것이 바로 학습장애간호사입니다.

## 하는 일

학습장애간호사는 학습(지적)장애가 있는 사람이나 기타 도움이 필요한 사람들이 일상생활을 유지할 수 있도록 돕고, 이들에게 필요한 치료를 제공합니다.

- 환자 스스로 옷을 입고, 쇼핑을 하고, 대중교통을 이용하는 등의 일상생활을 할 수 있도록 격려하고 도와줌.
- 환자의 가족과 보호자를 상담해, 치료에 동참하도록 권유함.
- 환자의 상태를 진단하고, 이들에게 필요한 의료적인 케어와 사회적인 케어가 무엇인지 판단함.

## 해외 현황



영국의 학습장애간호사는 영국의료서비스(NHS) 소속 의료 기관, 민영의료기관, 학교, 교도소, 지자체의 복지센터, 환자의 가정 등에서 근무하며, 정신질환이 있는 환자의 건강과 웰빙, 독립적인 생활을 위해 환자를 돕습니다.

- 환자 스스로 개인위생을 관리하고, 옷과 식사를 챙기며, 대중교통을 이용해 쇼핑에 나서거나 문화센터 등을 이용할 수 있도록 도와줌.
- 환자의 상태에 따라 경제활동을 할 수 있게 도와줌.
- 의사, 물리치료사, 언어치료사, 사회복지사, 교사 등과 협력해 환자에게 적합한 서비스를 제공함.

## 국내 현황 및 전망



국내에서도 환자의 존엄성과 복지에 대한 인식이 높아지면서 지적장애 환자들을 격리하지 않고 함께 어울려 일상생활을 할 수 있게 하려는 노력이 점차 활발해지고 있습니다.

- 학습장애가 있는 학생들을 특수학교가 아닌 일반 학교에 입학시켜 함께 어울려 공부하도록 지원하는 경우가 증가함.
- 장애가 있는 직원의 고용을 장려하고, 장애가 있는 사람도 우리 사회에서 함께 살아가는 동반자라는 인식을 널리 알림
- 장애가 있는 사람이 사회 구성원으로서 역할을 수행하고 함께 어울려 살 수 있도록 돕는 학습장애간호사의 역할이 점차 중요해짐.

## 흥미 및 적성

- 다양한 분야의 사람과 소통 및 교류하는 능력이 필요함.
- 의사소통능력과 성숙하고 인내심을 갖춘 자세, 타인에 대한 이해와 섬세한 배려 등이 필요함.
- 환자와 보호자의 신뢰를 얻고 좋은 관계를 유지해야 함.
- 신체적·정신적으로 강인해야 하며, 환자의 상태와 환자가 필요로 하는 것을 빠르게 인지할 수 있어야 함

## 준비 방법

- 영국의 경우 대학에서 학습장애간호사 관련 학사 학위를 받고, 간호사산파협회(NMC: Nursing and Midwifery Council)에 등록해야 함. 이 외에 의료보건 분야의 도제제도를 통해 간호사가 될 수 있으며, 영국 국가자격인 의료보건 자격(3수준: 고등학교 졸업 수준의 자격)을 이수해야 함.
- 우리나라의 경우 학습장애간호사라는 명칭의 직업군이 아직 형성되지 않았으므로 별도의 교육과정을 찾기 힘들. 그러나 유사한 역할을 하는 정신보건간호사의 경우 보건복지가족부장관이 지정한 전문요원 수련기관에서 1년 이상 수련하면 정신보건간호사 2급 자격증을 취득할 수 있음. 이후 정신보건시설, 보건소 또는 국가나 지방자치단체에서 지역사회정신보건사업을 위탁받은 기관이나 단체에서 5년 이상 관련 경험을 쌓으면 정신보건간호사 1급 자격증을 취득할 수 있음.

(출처: 한국직업능력개발원, 「2015 미래의 직업세계 해외 직업편」)