

# 춧볼로는 물을 끓일 수 없습니다.

오르비 기하급수{1077495}

안녕하세요, 기하급수입니다.

[아주대에서 연경제에서 수의대로 옮긴 사람] (https://orbi.kr/00063441691)

작년과 재작년의 제 모습을 떠올려 보면 요즘 시기에 집중력이 많이 흐트러진 기억이 납니다. 책상 앞에서 시간은 흐르고 있고 불안감도 커서 이게 맞나 싶기도 했구요

그래서 오늘은 ①성적 올리기 에 필요한 집중력이 어느 정도인지, ②최대 집중력을 끌어낼 수 있는 방법에 대해 간단히 써보려고 합니다.

① 우선은 평균~낮은 정도의 집중력으로는 성적의 상승보다는 유지나 완만하고 연속적인 상승만 있다는 사실을 인정해야 합니다. 성적이 정체된 분들은 기분 나빠할 게 아니고 평소 본인의 집중력을 돌아볼 필요가 있습니다.

성적 올리기에 필요한 집중력은 시험장이 기준입니다. 수능장이 아니어도 시험장에서 정식으로 모의고사를 보신 분이라면 얼마나 긴장되고 몰입되는지, 두뇌 회전 속도가 올라가는지 잘 아실 거라고 생각합니다. 등급대와는 별개로 최소한의 시험을 잘 보고자 하는 의지만 있었다면요.

바로 이러한 집중력을 “최대 집중력”이라고 해볼게요.

실제로 제 수험생활을 돌이켜 보면 성적상승이 있었던 것은 공부시간이 아니라, 매일매일 최대 집중력을 유지하는 시간을 확보했기 때문입니다. (고3때는 매일 15시간 이상은 적었습니다. 그럼에도 불구하고 수학만 한등급 겨우 오르고 영어와 과탐은 평소보다 한등급씩 떨어짐)

물론 이러한 최대 집중력을 하루 종일 유지하는 것은 가능하지도 않을뿐더러 필요가 없습니다. 적당한 집중력도 다른 용도로 필요하기 때문인데, 저는 최대 집중력을 많게는 3시간, 적어도 1시간 이상은 유지했던 것 같네요.

② 그러면 지금부터 최대 집중력으로 끌어올리는 방법을 알려드리겠습니다.

세 가지가 필요합니다.

1) 본인이 평균적으로 아침/오후/저녁/야간 중 언제 가장 집중이 잘되는지

: 저는 산소농도가 제일 높은 아침 시간대가 집중이 가장 잘 되었고, 환기를 하더라도 사람들 정수리 냄새가 창문으로는 한두시간 내에는 완벽하게 환기가 불가능해서 대부분 아침 시간대가 집중력이 높다고 생각합니다. 해당 시간대에 2)와 3)을 해주시면 돼요.

2) 스태워치

: 시간 제한을 걸고 집안을 청소해 본 적 있나요? 시간이 초과되더라도 평소 시간보다 월등히 줄어들며 점차 목표 시간 안으로 수렴하더라고요. 공부도 똑같습니다. 일단 되든 안되든 적당~살짝 빠듯한 시간을 걸어 놓고 지키려고 노력하는 순간 집중력이 최대로 올라가고, 콘텐츠에 완벽하게 몰입할 수 있습니다. 잡생각은 당연히 사라지고요.

3) 적당한 수준과 방향의 콘텐츠

: 본인에게 너무 어렵거나 쉬운 콘텐츠보다는, (수/탐의 경우) 10문항 풀었을 때 한두개 정도만 막히는, 그것도 해설지 참고하면 아! 할 수 있는 정도의 콘텐츠를 추천합니다. 또한 제한적인 시간 내에 본인이 잘 하는 부분보다는 부족한 부분을 채울 수 있는 콘텐츠로 하면 좋겠죠.

종합해 본다면, 본인이 가장 집중이 잘 되는 시간대에, 적당하거나 살짝 빠듯한 시간제한을 걸어두고, 적당한 수준의 콘텐츠로 “몰아치기”를 하는 시간을 매일매일 1~3시간정도만 확보해도 무조건 오릅니다.

응용 버전으로, 집중력이 최하를 찍는 시간대에 시간제한만 걸고 적당한 수준의 콘텐츠를 공부한다면 집중력이 상당히 커버되구요!

(과의 관련해서 쪽지 주시는 분들이 많은데 올해는 9월 말은 되어야 새 과외를 받을 수 있는 상황이기도 하고 현재는 마감이라 더 이상 구할 생각은 없습니다! 이후 상황이 된다면 프로필에 업데이트 하겠습니다.)

오늘도 긴 글 읽어 주셔서 감사합니다.

조금이라도 도움이 되었다면 좋아요 하나만 눌러주시면 큰 힘이 됩니다.

팔로우 해주시면 양질의 칼럼을 알림으로 받아보실 수 있습니다.

칼럼 외의 글은 작성하지 않습니다.

[앞으로 올라갈 칼럼]

-D-30

: D-30에 맞게 업로드될 예정입니다.

-무조건 성적 오르는 실모 활용법

: 실모로 성적을 올리는 구체적인 방법이며 빠른 시일 내에 업로드 예정입니다.

-무조건 성적 오르는 수학 공부법

: 수학 공부법의 개론입니다. 연말쯤 올라갈 듯합니다.

-수학 기출 분석의 모든 것

: 모든 칼럼 통틀어 가장 중요합니다.

-방향성을 잃은 노력

: 어떤 사람의 실패 원인을 배우는 것은, 성공 요인을 배우는 것만큼 중요합니다.

-예과생이 쓰는 대학생활 팁

: 별로 중요하지 않은 칼럼입니다.

-그 외

: 주제 상관 없이 제보/의뢰 받습니다.