

<나만의 학습법 찾기>

공부를 하는 데 있어 전공책이나 교수님에게만 의존하려는 친구들이 많다. 하지만, 전공책은 출판사 하나의 해석에 불과하고 수업시간은 빠듯하여 그 시간 안에 모든 설명을 듣기는 어렵다. 따라서, 본인의 이해를 돕기 위해서는 직접 움직여야 한다. 우선, 본인에게 맞는 학습법을 직접 찾아야 한다. 여러 가지의 방법을 적용시켜보고 가장 효과적인 공부법을 활용하면 된다. 쓰면서 공부가 잘되는 친구들이 있고, 문제를 풀면서 공부하는 친구들이 있는 반면 나는 반복해서 읽고 옆에 부가적인 설명을 적는 것이 가장 공부가 잘 되었다. 수업시간에 밑줄 긋는 색깔과 다른 색을 하나 정해 중요하다고 생각되는 부분에 밑줄을 그어가며 계속 왜라는 질문을 던진다. 머릿속에서 이해가 안 되는 부분은 Q표시를 하고 일단 넘어간다. 그리고 다시 읽고도 여전히 이해가 되지 않으면 다른 책을 찾아본다. 만약에 스테로이드 작용이 이해가 되지 않는다면 약리학에서 스테로이드 작용을 찾아보기도 하고, 인터넷에 검색해보기도 하고, 관련 기능을 하는 신장 파트도 찾아본다. 대략 몇 개를 찾아보면 답이 나오는 경우가 많다.

심방결절의 자발성 감소

PR 간격의 지연

변비, 구강건조 < ① 타액·위장관 분비 감소, 위장관 운동 감소

소변정지 < ② 배뇨계 운동 감소 - 배뇨 억제 (보통음, 과민성 방광 치료에 사용)

생명중추억제 < ③ 중추성 억제제 > 중추, 진정 효과

시각장애 < ④ 산동(동공확장), 안저관미(조절능력 상실)

발 (5) 기타 항부정맥제 발치 < ⑤ 혈관 확장, 발한기전 차단

어 digoxin(Lanoxin, Novodigoxin)은 세포막을 통과하

러 는 Na^+ , K^+ , Ca^{++} 등의 이온을 변화시켜 심근수축력을

히 증가시키고, 전도속도를 억제하고 AV node의 불응기를

맥 연장시킨다. 심방조동 및 심방세동, 회귀성 발작성 심

용 실상부빈맥 시 심실의 박동을 조절한다. 그러나 digoxin은 심방세동을 동리듬으로 전환하지 않는다. atropine은 미주신경에 의해 유도된 증상이 있는 느린맥을 (부교감신경)

*atropine (항콜린성 약물)

! 아세틸콜린 효과 차단 → 미주신경 흥분도 감소 → 심박수 상승

동기들과 스터디 그룹 활동을 하는 것도 도움이 된다. 나는 1학년 때 멋도 모르고 스터디 그룹 활동을 친구들과 했다. 하지만 스터디가 공부에 도움이 된다는 말만 듣고 공부도 안 해갔

다. 친구들 모두 공부를 해오지 않아 그냥 수다 떨다가 집에 갔다. 두 번째 모임은 전날 밤 급하게 읽어는 갔지만 머릿속에 이해된 것이 없어 역시 아무것도 하지 못했다. 이대로 있을 수는 없다 생각하여 당일 복습은 당일에 하기 시작했다. 수업시간에 들었던 것이 기억이 나면서 공부에 흥미가 생기고 능률이 올랐다. 그 상태로 세 번째 모임에 갔고, 아직 이해되지 않은 친구들 상대로 설명을 했다. 혼자 학습할 때는 이해되지 않았던 부분이 입으로 내 뱉으면서 이해가 되기도 하였고, 다 이해했다고 생각했던 부분에서 설명이 막히기도 해 당황스러웠다. 타인에게 설명하지 못한다는 것은 해당 부분이 공부가 덜 되었다는 것이다. 스터디 활동을 통해 복습은 물론 부족한 부분을 알 수 있게 되었다. 스터디가 익숙해지자 마지막쯤에는 공부의 습관이 잡혔고, 문제를 각자 제작해 풀어보기도 하였다. 이렇게 공부한 결과 스터디를 했던 3명 모두 좋은 성적을 거두었다.

<효율적인 복습법>

의학공부는 전문용어가 팽배하기 때문에 나만의 언어로 재해석 해보아야한다. 기본적인 이해가 있지 않는 상태에서 전문용어를 접하게 되면 절망에 빠지기 쉽다. 우선 용어를 쉽게 번역한 후 익숙해진 상태에서 공부를 시작하는 것이 마음이 편할 것이다. 용어가 낯설었던 때는 의미를 알고 있어도 전공책에 반복해서 적었다. 덕분에 전공책이 지저분해졌지만, 알고 있다고 대충 넘기지 않고 계속 나에게 노출시켜 익숙하게 하였다. 영어도 마찬가지이다. 계속 한글만 보다 보면 영어로 써진 것은 모르게 된다. 천천히 쉬운 것부터 영어로 읽어보고 필기할 때도 한글 대신 영어로 적다보면 임상에서 빠른 인수인계 속 의학용어도 알아들을 수 있다.

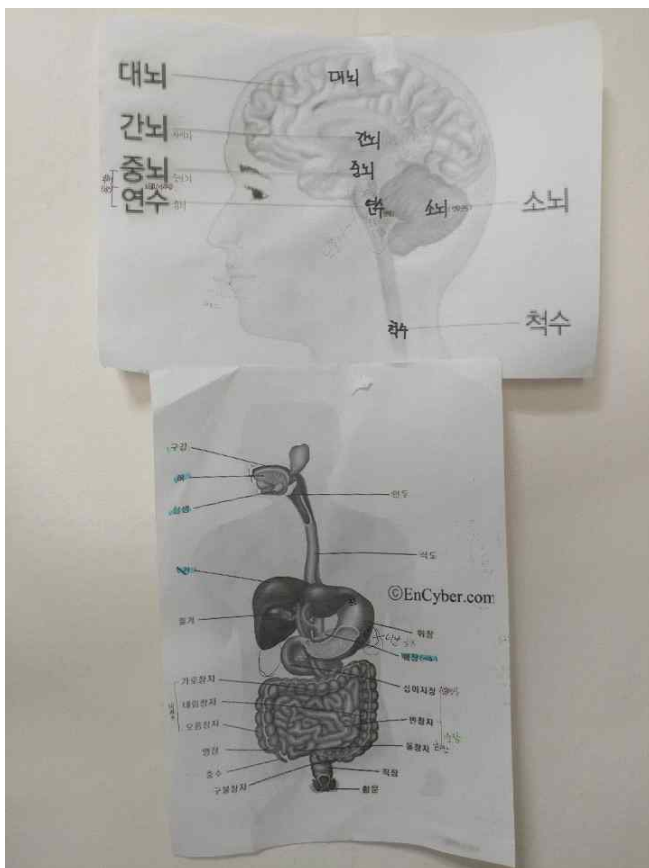
공부한 내용을 활용하고 싶다면 가족들에게 잔소리를 하면 도움이 된다. 예를 들어, 단 것을 좋아하는 가족에게 ‘그렇게 단 것만 먹다보면 당을 간이나 근육에 저장시키는 인슐린이라는 것이 과업선언해서 혈당이 높아지게 되고 결국 당뇨가 발생할 수 있다’고 설명한다. 그렇게 되면 ‘물을 많이 먹으면 괜찮지 않을까? 당뇨가 뭐가 안 좋은데?’ 라고 물어올 것이다. 이런 반박이나 질문에 나만의 쉬운 용어로 재번역하여 설명할 수 있어야 한다. 이것은 복습활동이면서 타인에게 설명할 수 있다는 것은 곧 완벽한 이해를 했다는 것을 증명한다. 또한, 가족에게 교육함으로써 질환을 예방할 수 있는 일석이조의 효과를 얻을 수 있다. 다만, 너무 강하게 교육하면 관계가 안 좋아질 수 있으니 적정선에 맞춰서 실시해야한다.

어느 부분이 이해가 되지 않는다면 직접 경험하는 것도 나쁘지 않다. 헬스를 즐겨하는 사람들은 근육의 위치, 작용을 당연하다는 듯이 설명해준다. 근육부위가 어려우면 직접 운동을 통해 근육을 기르면서 공부를 하면 많은 도움이 된다. 글자를 통한 이해가 어려우면 온몸의 감각을 이용해 공부하면 된다. 집에 있는 인형을 활용해 분만의 과정을 재연해보거나, 그 과정은 오래 걸리겠지만, 이해가 잘 될 뿐만 아니라 오랜 기간 동안 기억에 남을 것이다. 직접 경험이 어려운 부분들은 간접적인 경험을 할 수도 있다. 예를 들어, 조현병 환자가 이해되지 않으면 관련 영화를 찾아보면 된다. 이런 경험은 조현병의 증상은 물론, 주인공의 심정을 이해할 수 있는 장점이 있다.

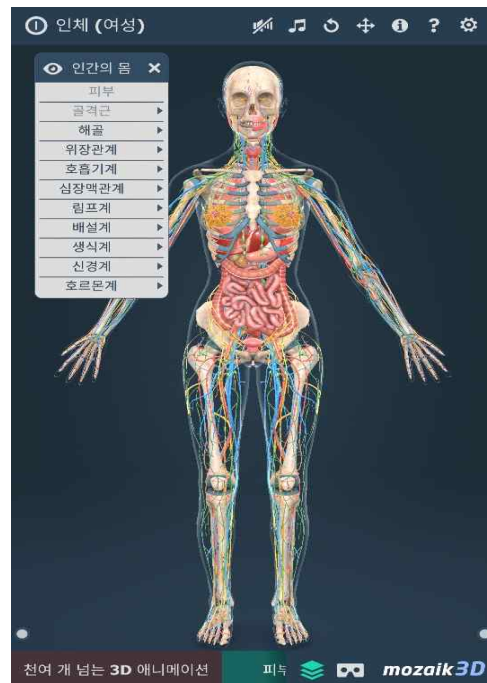
<다양한 매체를 활용해 오감으로 공부해라>

간호사는 실제 임상에 적용해야하는 직업이기 때문에 이론적 공부로는 한계가 있고, 글자읽기에만 집중하다보면 이해되지 않는 부분이 분명히 존재할 것이다. 이것은 다양한 매체를 활용하여 오감으로 접하게 되면 해결할 수 있다.

실제 인체모형을 사서 공부를 하면 도움이 되겠지만, 너무 비싸기 때문에 인쇄물을 이용해야 한다. 가능하면 컬러로 프린터 한다. 용도별로 사이즈는 다르게 출력하는 것이 좋다. 뇌, 장기, 뼈와 같이 구조의 위치가 중요한 것들은 크게 뽑아 책상 앞 벽면에 부착하는 것이 좋다. 이 외에 구체적인 장기나 질환 관련 사진은 작게 프린트하여 전공책 속 해당 부분에 붙여둔다. 반복해서 보면 용어만 보아도 그림이 저절로 머릿속에 떠오르게 될 것이다.



인쇄가 어렵다면 어플을 이용하는 것도 좋다. 인체의 구조와 기능은 알지만 정확한 위치를 실제 인체에 적용하여 보는 것은 어려울 수 있다. 이를 보완하기 위해 인체를 3D로 구현한 무료 어플이 있다. 'Human body(female)', 'Human body(male)' 이라는 어플이다. 뼈부터 피부까지 겹겹이 나누어져 있어 보고 싶은 부분의 계통을 클릭하면 해당 부분들만 볼 수 있어 위치를 파악하기가 쉽다.



영상 매체를 활용하는 것도 도움이 많이 된다. 가장 쉽게 접근할 수 있는 것은 유튜브이다. 유튜브에는 어린아이를 대상으로 한 것부터 불특정 다수를 대상으로 설명해주는 영상이 가득하다. 그 중 자기에게 맞는 영상을 선택해 시청하면 이해하는 것에 도움이 될 것이다. 아산병원, 질병관리본부 영상 등이 전문적이면서 쉽게 설명이 되어있어 도움이 많이 된다. 시간적 여유가 된다면 EBS에서 진행하는 다큐프로그램 명의를 보는 것도 좋다. 방송매체에서 진행되는 의학 프로그램이다보니 정확도와 전문성이 높다. 명의는 환자와 의사의 인터뷰는 물론 질환의 작용을 고퀄리티의 영상물로 보여줌으로써 가장 이해하기 좋은 프로그램이다.

<다이어리로 공부습관 기르기>

본인도 다이어리를 꾸준히 작성하는 스타일은 아니다. 하지만, 오늘의 할 일을 정하는 것과 정하지 않는 것은 큰 차이가 있다. 보통 우리는 과제를 마감 직전에 제출하는 경우가 많다. 이를 공부에도 적용시키면 효과가 있다. 일에 강제로 마감일을 정해 스스로 하게 만드는 것이다. 물론 처음에는 지키지 못할 때가 많지만 어느 순간 내가 정한 스케줄을 지키고 싶고 완료한 일을 지우며 쾌감을 얻는 순간이 올 것이다. 이때를 기다리며 매일 아침 할 일을 정하고, 자기 전 점검을 하는 습관을 기른다.

<방해요인을 긍정적인 동기요인으로 전환하기>

스마트폰 때문에 방해를 받는다면 스마트폰으로 잔잔한 사극드라마의 ost를 재생시켜 내가 마치 극중 인물처럼 공부하는 상상을 하면 조금 도움이 될 수 있다. 스마트폰을 강제로 통제해

짜증나는 마음을 가진 상태보다 긍정적인 마음을 가지도록 하는 방법이기 때문에 즐겁게 공부할 수 있을 것이다.

<외국어 능력 향상>

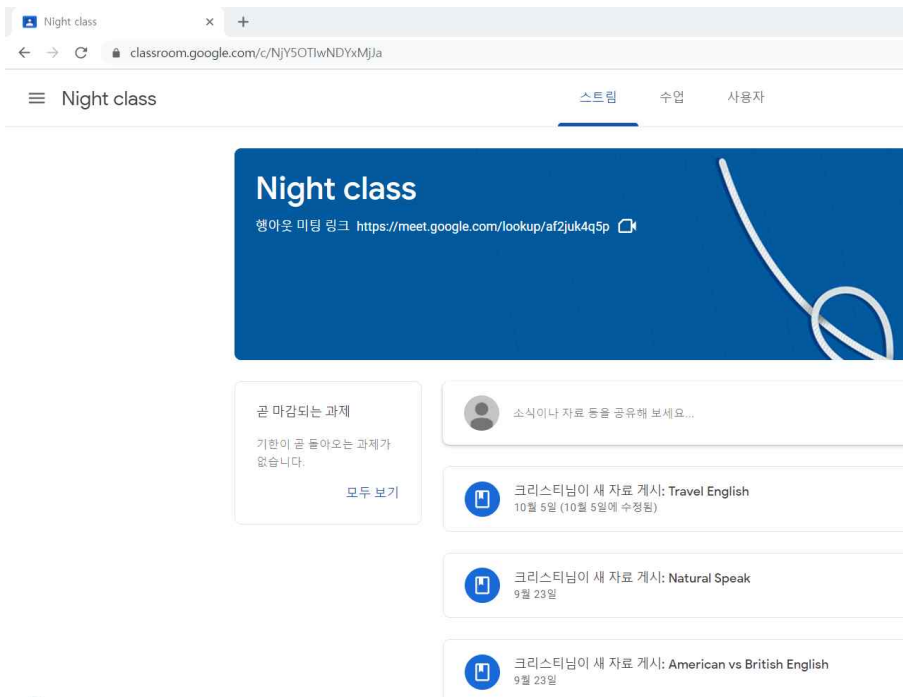
본인은 문과이기 때문에 이과적인 부분을 이해하기 힘들었다. 유튜브를 통해 이해를 도우려고 하였으나 관련 설명은 주로 외국인들이 영어로 진행하는 경우가 많았다. 이런 상황을 겪다보니 실생활에서 사용하는 영어를 배우고 싶어졌다.

우선, 가장 쉬운 영어를 먼저 접하기 위해 넷플릭스에 가입했다. 넷플릭스에는 흥미로운 내용의 영어 드라마, 영화, 애니메이션이 가득하다. 이 중에 본인이 보고 싶은 것을 선택하여 반복 시청하면 된다. 본인은 굿플레이스, 프렌즈, 위베어스를 즐겨보는 중이다. 처음에는 한국어 자막을 켜놓고 보고, 그 다음은 영어 자막, 마지막으로 자막 없이 보면 대충 어느 내용을 말하는지 이해하는데 도움이 된다. 이렇게 영어에 흥미로운 상태가 되었다면 영어 라디오를 듣는 것을 추천한다. 산업체 특강을 갔을 때 어느 강사님이 영어 라디오를 하루에 한 번만 들어도 영어 실력이 월등히 늘어있을 거라는 조언을 해주셨다. 이를 듣고 '아리랑 라디오' 어플을 설치했다. 한국에 생활하는 외국인 진행자가 한국의 이슈에 대해 다루다보니 영어를 잘 하지 못해



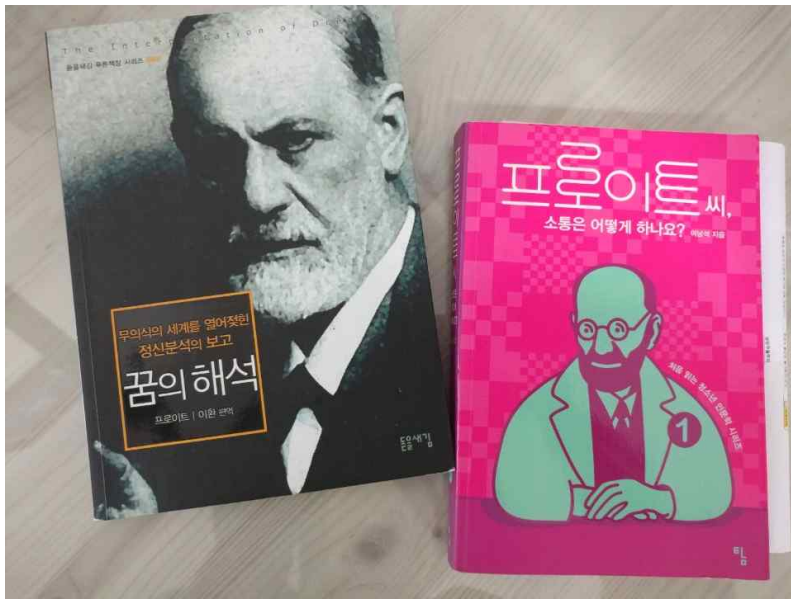
도 대충 어떤 내용을 말하고 있는지는 알 수 있다.

이렇게 반복적으로 영어에 노출되다보면 점차 들리는 때가 올 것이다. 영어듣기에 익숙해지게 되면 스피킹에 욕심이 생기게 된다. 스피킹 실력을 향상시키기 위해서는 교내 외국인교수님인 크리스티를 방문하면 된다. 교내에 교류어학원이라는 센터가 있다. 해외어학연수를 가면 더 좋지만, 현재 상황이 어렵다보니 외국어향상프로그램을 신청하여 소그룹으로 스피킹 활동을 할 수 있다. 10여년 넘게 본교에서 교수를 해오셨기 때문에 미숙한 영어라도 부끄러워하지 않고 말하기를 시도하면 친절히 피드백해주신다. 이렇게 단계별로 영어공부를 하다보면 수준에 맞게 진행할 수 있어 적어도 영어에 대한 두려움에 좌절하지 않고 실력을 향상시킬 수 있다.



<나만의 진로 탐색하기>

이론 학습이나 실습 중 자신과 맞는 분야에 대해 생각하여 해당 분야에 포커스를 맞춰 심도 있는 공부를 해나가야 한다. 예를 들어, 본인은 실습 중 일반 급성기 질환 보다는 심리·정신적인 쪽에 관심이 많다는 것을 깨달았다. 본인처럼 정신분야로 가길 원한다면 전공 책 이외에도 기본적인 심리를 이해하기 위해 도서관에서 대표적인 심리학자들의 책을 읽어보는 것도 도움이 많이 된다. 본인도 도서관에서 프로이드의 꿈의 해석이라는 책에 대해 읽기도 하였다. 지금은 크게 도움이 되지 않는다고 느끼겠지만, 임상에서 대상자들을 대할 때는 전공책에만 있는 내용을 다루지 않고, 여러 전문가들과 함께 일하기 때문에 다양한 상황에서 유연하게 대처하기 위해서는 해당 분야에 대해 박학다식해야 한다.



<생리적 욕구가 충족되어야 공부가 된다>

공부를 잘 하기 위해서는 충분한 영양섭취와 수면이 필수적이다. 뇌는 영양분을 축적하지 않고 때마다 포도당을 요구하기 때문에 아침밥은 꼭 챙겨먹는 것이 좋다. 시험기간에 닥쳐서 공부하다 보면 밤을 새는 경우가 많다. 하지만, 결과는 별로 좋지 못할 것이다. 카페인에 의존해 밤을 새다보면 글자가 눈에 들어오지 않고 멍한 상태로 시간만 보내게 된다. 공부는 되지 않고 다음 날 굉장히 피곤하며 수업시간에 졸기 쉽다. 진부한 말이지만 잘 먹고 잘 자는 것이 가장 중요하다.

이렇게 나만의 학습방법을 적어보았지만, 가장 중요하다고 생각하는 것은 뭐든 실천하는 것이다. 어떤 경험이든 모든 경험은 귀하다. 경험을 통해 좋은 결과를 겪을 수도 있고, 짜증이 나는 결과를 얻을 수도 있다. 하지만, 그 속에서 배우며 성장할 수 있다. 아무것도 하지 않는 것보다 뭐라도 하는 것이 언젠가 어떻게든 도움이 된다. 용기를 가지고 뭐든지 시작하는 것을 추천한다.