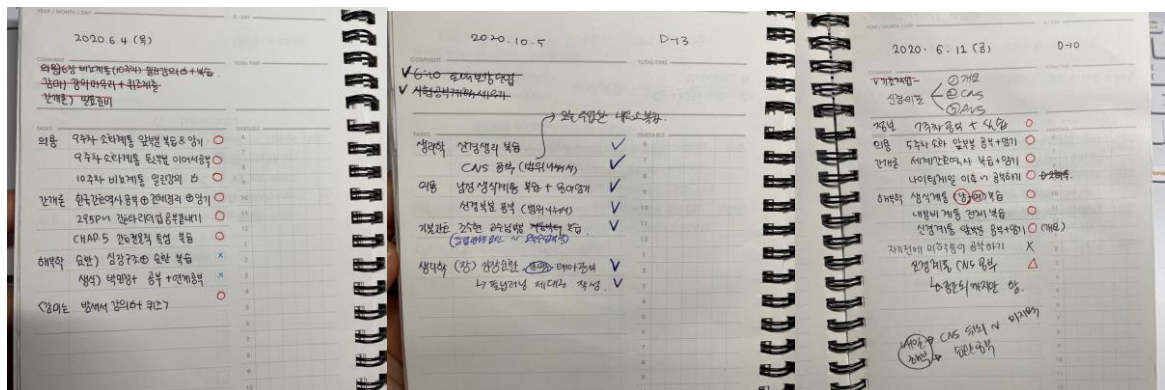


스노우(Study-Knowhow) 공모전

나는 고등학생때 유별나게 공부를 잘하던 학생이 아니었다. 이런 내가 대학교에 들어와서 4.31이라는 학점을 받을 수 있었던 이유는 마음가짐이 큰 비중을 차지했다고 생각한다. 누가 떠밀려서 들어온 학과가 아닌 정말 내가 공부하고 싶었던 분야를 공부하며 자부심과 즐거움을 느끼며 공부할 수 있었다. 하지만 마냥 재미있었던 것은 아니다. 간호학과에 첫 발을 디딘 학우들은 모두 공감할 텐데, 해부학부터 미생물학까지 처음 보는 단어들과 막대한 양의 의학용어들은 공부의 흥미도를 점점 떨어트렸다. 나는 이럴 때일수록 마인드컨트롤을 하면서 지금 내가 공부하는 1분이 누군가의 평생을 살리는 시간이라고 생각하며 공부에 충실히 임했다.

하기 싫으면 한없이 하기 싫은 것이 공부이다. 하지만 지금은 누가 억지로 시켜서 하는 공부가 아닌 예비 간호사로서 배워야 할 것들을 배우는 과정이다. 만약 공부하면서 슬럼프가 오거나 왜 공부하는지 의문이 드는 학우들이 있다면 자신만의 동기부여 문구를 만들어 책상에 잘 보일 수 있도록 붙여 놓는 것을 추천해주고 싶다.



나는 항상 공부를 시작하기 전에 플래너를 작성하였다. 위의 사진들은 내가 1학기때 사용했던 플래너의 일부이다. 1학년 수업 처음부터 비대면으로 진행하여 많은 혼란이 있었지만 플래너를 꾸준히 작성함으로써 나의 전체적인 공부량과 복습량을 한 눈에 확인하며 효율적으로 계획을 세워 공부할 수 있었다.

과목별 학습방법을 설명하기 전에 먼저 1학기 시험에서 파급적인 효과를 보았던 나의 학습방법을 소개하고 싶다. 나는 어떤 과목이 되었든 간에 무조건 '누적 복습'을 가장 중요하게 여겼다. 누적 복습은 단지 복습을 하면 공부를 끝내는게 아닌 다음날에도 그 다음날에도 꾸준히 누적하며 복습하는 것이다.

예를 들면 오늘 내가 해부학 1단원을 공부하였으면 다음날에는 1단원 복습 그리고 그 날 배운 2단원 공부를 하였다. 또 다음날에는 1,2단원 복습 그리고 3단원 공부. 이렇게 차곡차곡 누적해 나가며 학습하였다. 토요일은 전체 단원을 백지 복습하면서 내가 몰랐던 개념들을 빨간 펜으로 체크하여 그 개념에 대해 다시 보충하는 시간을 가졌다.

월	화	수	목	금	토
1단원 공부	1단원 복습 2단원 공부	1,2단원 복습 3단원 공부	1,2,3단원 복습 4단원 공부	1,2,3,4단원 복습 5단원 공부	1~5단원 공부 (완전히 내 것으로 소화하는 시간)

나는 모든 과목을 위의 루틴대로 공부하였다. 이 루틴은 정말 많은 학우들에게 추천해주고 싶다. 평소에 이런 식으로 공부를 하면 시험기간에는 온전히 암기에 몰두할 수 있다. 그리고 토요일까지 공부하고 일요일은 나의 휴식이 완전히 보장된다는 점이 이 루틴의 최대 장점이다. 나는 이 루틴대로 학습한 결과, 시험기간동안 시험에 대한 부담과 스트레스를 받지 않고 시험기간에는 오로지 내가 부족한 개념을 위주로 봐서 좋은 결과를 얻을 수 있었다.

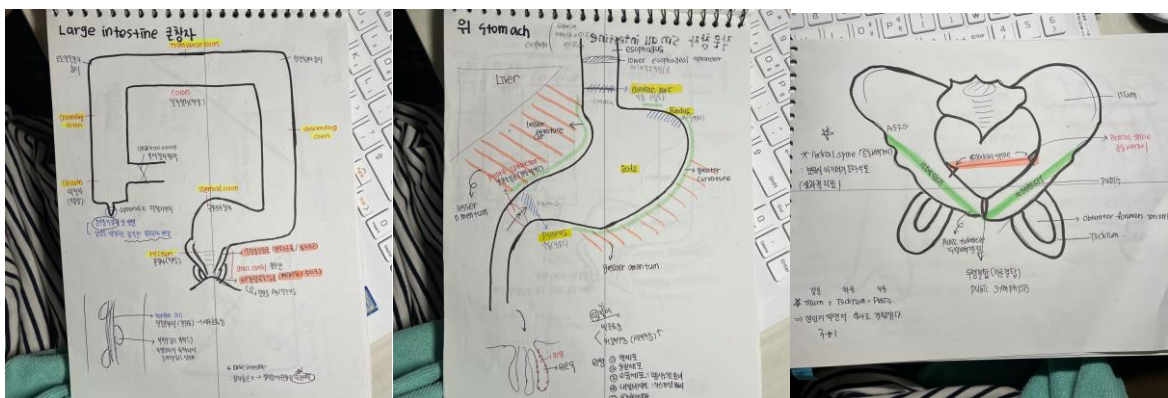
<인체 해부학>

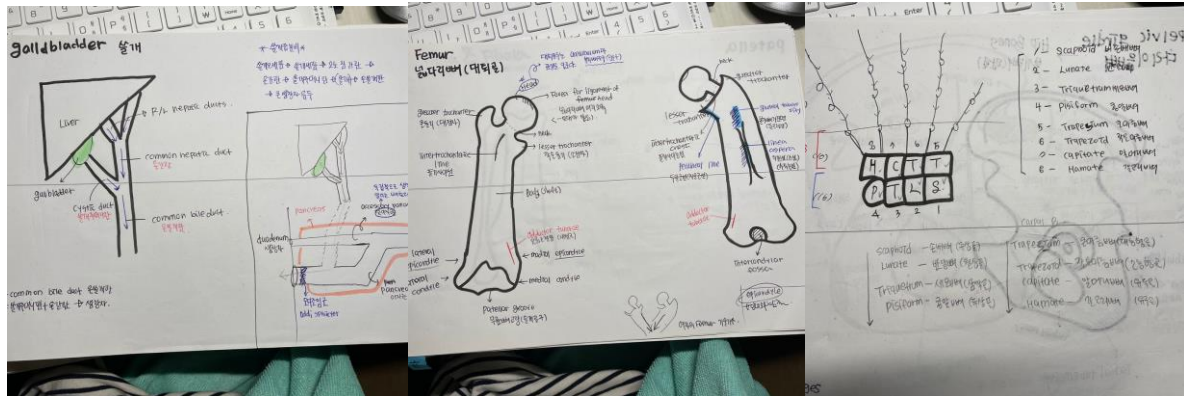
먼저 3학점의 큰 비중을 가진 인체 해부학은 처음보는 단어와 개념들이 너무나도 많았기 때문에 오로지 전공서적만을 가지고 개념을 이해하기엔 턱없이 부족했다. 그래서 나는 유튜브와 블로그를 자주 참고하며 공부하였다.

골격계통과 근육계통을 배울 때는 '한의대생 메모장'이라는 블로그를 애용하며 공부하였다. 이 블로그에는 계통별로 이해하기 쉽게 나와있는데 앞으로 해부학을 배우게 될 1학년 학우들에게 '한의대생 메모장'이라는 블로그를 강력히 추천해주고 싶다.

그리고 특히 나는 머리뼈를 공부할 때 책에 있는 그림은 1차원적이라 이해하는데 많은 어려움이 있었다. 그래서 스마트폰에 '해부학3D'라는 어플을 깔아 다차원적으로 머리뼈를 관찰하면서 부위별로 꼼꼼하게 공부하였다. 버스로 이동할 때나 친구들 만나러 갈 때 짬짬이 이 어플을 보면서 뼈와 근육을 공부하였다.

나는 해부학을 공부할 때 오로지 전공서적만으로 학습하는 건 비추천한다. 유튜브나 인터넷을 이용해서 완전히 내 것으로 만들어버리겠다는 마음가짐을 가지고 공부해야 한다. 그래서 나는 다양한 문헌을 참고하여 나만의 해부학 노트를 따로 만들어 계통별로 정리하였다.



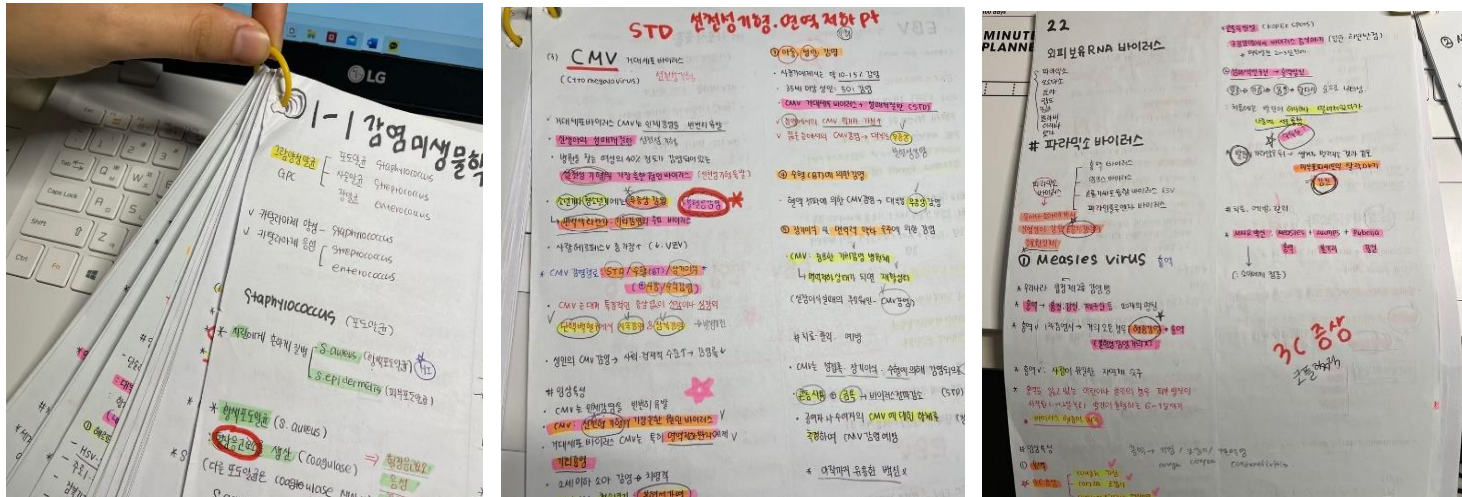


위 사진들이 내 해부학 노트의 일부이다. 나는 이 노트를 해부학 공부에서만 끝내지 않고 2학기때 배우는 생리학 또한 해부학의 연장선이기 때문에 아주 유용하게 사용하고 있다. 해부학은 자신의 노트를 만들어 공부하는 것을 정말 추천해주고 싶다. '인체 해부학' 과목은 간호학과 1학년 모두가 힘들어하는 과목이기 때문에 쉽게 포기하지 말고, '이것을 어떻게 효율적으로 소화해내는가'가 가장 중요한 자세이다.

<감염미생물학>

감염미생물학도 전공과목에서 아주 중요한 과목이다. 인체 해부학은 암기가 많이 필요한 과목이었다면 감염미생물학은 이해와 암기가 모두 필요한 과목이다. 게다가 이 과목에서는 아주 방대한 바이러스와 세균의 종류가 나오는데 또 그 종류별로 발생하는 질병들을 아주 자세히 배우기 때문에 책을 아무리 달달 외운다 하더라도 완벽하게 외우지 않으면 헛갈리기 딱 좋은 과목이다.

그래서 나는 이렇게 종이에다가 모든 균들과 그 특성을 분류하여 이 종이만 반복하고 또 반복해서 공부하였다.



예를들어 CMV(거대세포바이러스)에 대해 정리한다면 그 바이러스에 대한 특징과 이 바이러스가 일으킬 수 있는 질병들, 그리고 그 질병들의 증상과 합병증까지 모두 정리해서 하나의 노트처럼 만들어 공부했다.

막대한 양의 이해와 암기가 필요한 과목이라면 저런 방식으로 정리하는 것을 강력히 추천한다. 내가 외워야 할 부분과 추가적으로 알았으면 하는 개념들을 보충해서 정리하면 이 정리집은 세상에 하나 밖에 존재하지 않고, 나중에 실습 나가서도 유용하게 참고할 수 있을 것 같다.

<의학용어>

의학용어는 단언컨대 성실한 사람이 이기는 과목이다. 의학용어는 절대 영어단어 암기하듯 외우면 안되고 하나의 '용어'라고 생각하며 읽고 반복해야 한다. 나는 의학용어가 암기과목이 아닌 반복과목이라고 생각한다. 아까 서론에서 말했듯이 누적반복의 루틴대

로 공부하였더니 A+이라는 학점을 받을 수 있었다.

이 과목은 공부라 생각하지 않고 본격적인 전공공부를 시작하기 전에 먼저 몸풀기 단계로 쓰고 읽으면서 눈에 자주 익혔다. 의학용어 마저 공부라고 생각하면 정말 하기 싫었을 것 같다. 하지만 나는 그냥 집중력을 기르기 위한 준비 단계라고 생각하면서 가볍게 읽었다. 단, 이 과정을 매일매일 반복해주어야 한다. 물론 시험기간이 아닐 때에도.

나는 이 과정을 거치고 시험을 보니 5분만에 문제의 답을 다 찾을 수 있었다. 그리고 계속 검토하면서 오지선다 문제에서는 틀린 답을 모조리 고쳐 교수님이 이 문제를 출제하신 의도를 파악해 나갔다.

<기타 교양과목>

전공기초와 교양과목 같은 경우에는 굳이 시험기간에 많은 비중을 두고 공부하지는 않았다. 영어회화 같은 경우에는 수업시간에 무조건 교수님이 하시는 말씀에 귀 기울이고 수업이 끝나면 한번 정리하고 책을 덮었다. 그리고 시험 2일 전에 A4용지에 안 보고 쓸 수 있을 만큼 쓰면서 시험준비에 임하였다.

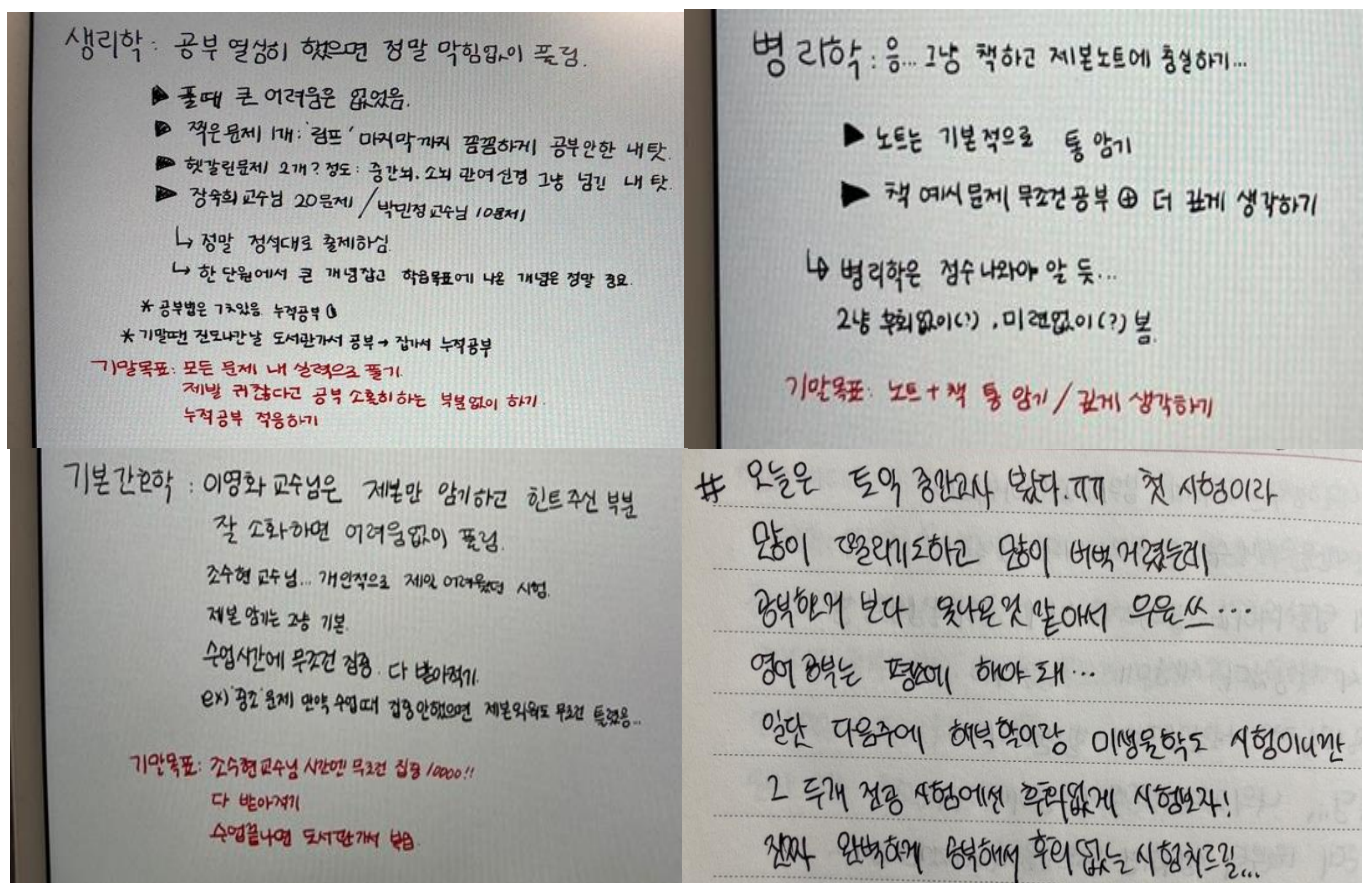
대부분 교양과목들은 시험 직전에 공부하기 때문에 수업시간에 완전히 집중해야 한다. 그리고 교양이라고 해서 과제는 절대 소홀히 하지 않았다. 과제에서 점수를 잘 맞고 들어가야 시험에서도 좋은 점수를 받을 수 있다.

<평소 나의 공부습관>

나는 애초에 4.5점 만점이라는 목표를 가지고 공부에 임하였다. 목표에 도달하기 위

해서는 그만한 노력이 필요했고, 꾸준한 노력 끝에 4.5점에 가까운 점수를 받을 수 있었다. 나는 공부를 하면서 목표설정이 중요하다고 생각한다. 물론 현실 있는 목표도 좋지만 내가 정말 바라는 목표를 높게 설정한다면 그에 걸 맞는 사람이 되기 위해 나도 모르게 노력하는 모습을 볼 수 있을 것이다.

그리고 나는 시험이 끝나면 항상 일기장이나 메모장에 그 시험에 대한 피드백을 간단히 쓰고 부족했던 점, 더 노력해야 할 점을 썼다. 이 방법은 정말 학우들에게 추천해주고 싶은 방법이다. 시험이 끝나면 바로 책과 이별하는 학우들이 많은데 이 자세만 바꾼다면 효율적인 공부습관을 가질 수 있을 것이라 장담한다.



이런 식으로 시험 끝나면 시험에 대한 피드백과 그동안 내 공부법이 무엇이 잘못되었는지, 무엇이 효과적이었는지 작성하면서 반성할 수 있는 시간을 가졌다. 그리고 마지막

에는 꼭 다음 시험에 대한 목표까지 세워 앞으로의 방향까지 설정하였다. 이 과정을 거치면 다음 시험에서 더 효율적으로 공부계획을 세울 수 있고, 교수님 별로 시험출제 특성을 파악할 수 있어 시험을 준비하는데 많은 도움을 줄 것이다.

나는 지금 학교에서 진행하고 있는 자기주도학습을 위한 'Learnig Planner Progra'을 통해 공부를 하는데 너무 좋은 학습법이 될 것 같아 많은 학우분들이 꼭 참여했으면 좋겠다. 가끔 복습이 귀찮아 미루는 경우가 있는데 이 복습 플래너를 작성하면 그 날 수업이 끝나고 바로 복습해서 내가 이해한 부분을 정리하여 복습에 대한 부담감을 덜어주어 학생들에게 유용한 프로그램이 될 것 같다.

나는 공부를 하면서 꿈을 하나씩 찾아가는 중이다. 입학 전에는 그냥 큰 병원에서 일하고 싶었는데 기본간호학개론에서 수술실 간호사의 무균술 시행법을 배우며 수술실 간호사에 대한 꿈을 키우게 되었다. 조수현 교수님께서 수술실 간호사에 대해 자세히 설명해주셔서 너무 감사하고 앞으로 교수님께 더 많이 배우고 싶다. 그리고 1학기때 간호학개론에서 보건직 공무원 중 '보건진료원'을 배우면서 나중에 30대~40대에 보건진료원을 도전해보고 싶다는 생각을 하였다. 나는 이렇게 공부를 하면서 차근차근 내가 하고 싶은 분야를 찾아가고 있다.