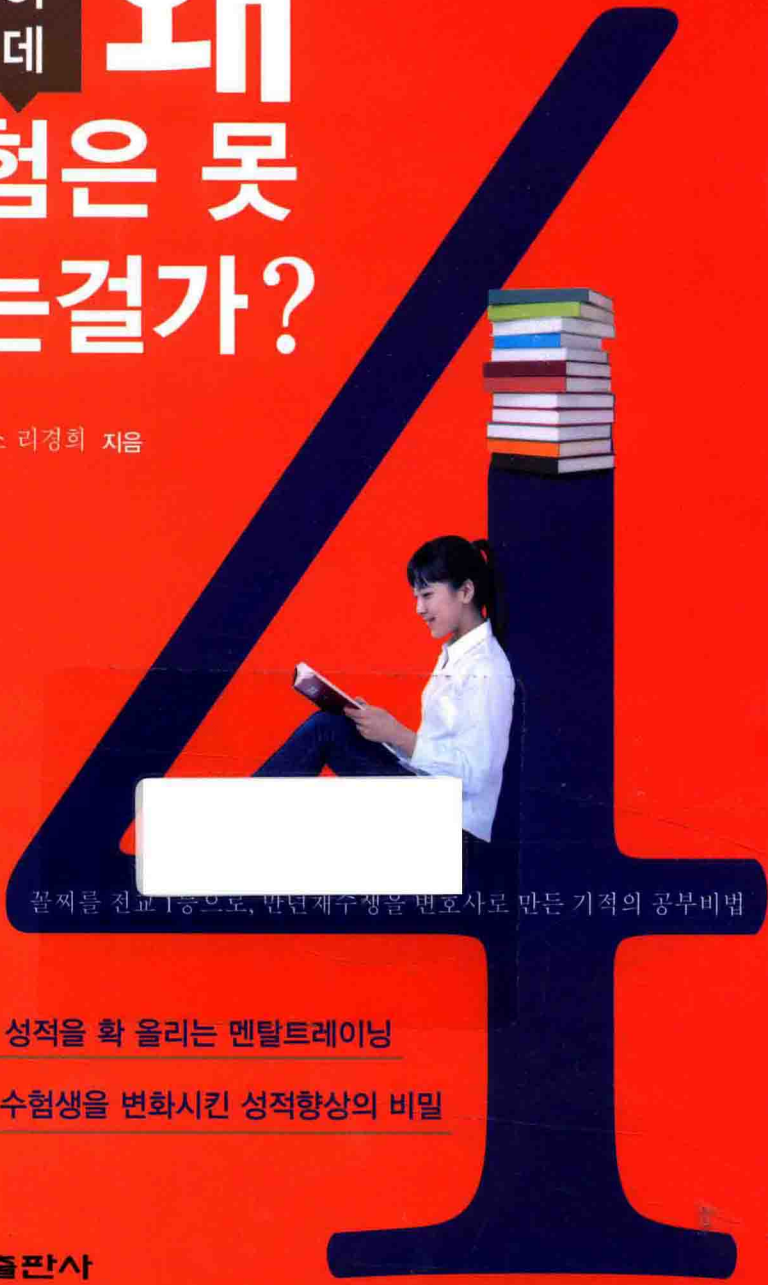


공부는
열심히
하는데

왜 시험은 못 보는걸까?

[한국] 리시스 리경희 지음



꽃씨를 전교 1등으로, 만년재수생을 변호사로 만든 기적의 공부비법

4시간만에 성적을 확 올리는 멘탈트레이닝

5000명의 수험생을 변화시킨 성적향상의 비밀

공부는
열심히
하는데

왜

시험은 못 보는걸가?

[한국] 리시스 리경희 지음



조선일보출판사

2016 · 할빈

黑版贸审字 08-2015-038 号

图书在版编目(CIP)数据

好心理, 考出好成绩: 朝鲜文 / (韩) 李西斯, (韩) 李庆熙著. — 哈尔滨: 黑龙江朝鲜民族出版社, 2016. 3

ISBN 978-7-5389-2229-5

I. ①好… II. ①李… ②李… III. ①中学生—学习方法—朝鲜语(中国少数民族语言) IV. ①G622.46

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 091439 号

공부는 열심히 하는데 왜 시험은 못 보는 걸까?

Copyright©2013 by 이시스, 이경희

All rights reserved

Chinese Korean Copyright©2016 by Heilongjiang

Korean Nationality Publishing House of China [동성]

Chinese Korean Language edition arranged with (주)도서출판 예문 through BC Agency, Seoul

书 名 / 好心理, 考出好成绩

著 者 / [韩] 李西斯 [韩] 李庆熙

责任编辑 / 金莲姬

责任校对 / 宋英爱

封面设计 / 李光吉

出版发行 / 黑龙江朝鲜民族出版社

发行电话 / 0451-57364224

电子信箱 / hcxmz@126.com

印 刷 / 牡丹江新闻传媒印务有限公司

开 本 / 640mm×960mm 1/16

印 张 / 14.25

字 数 / 134 千字

版 次 / 2016 年 3 月第 1 版

印 次 / 2016 年 3 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5389-2229-5 (民文)

定 价 / 23.00 元

생각과 방법의 1% 차이가 모든것을 바꾼다

필자는 지난 10여년간 심리문제를 다루면서 열추 수천명의 수험생을 만나왔다. 성적을 올리려는 소학생부터 3~4회차 재수생들과 편입준비생 그리고 사법시험이나 국가고시를 준비하는 사람들까지 실로 다양한 수험생들의 문제를 해결해주었다. 이렇게 말하면 스펙트럼이 제법 넓어보이지만 사실은 소학생이나 국가고시를 준비하는 사람이나 “시험 트러블”은 거의 같은 양상을 보인다. 사람들은 주로 이런 문제들을 해결하고자 나를 찾아왔다.

1. 평소 공부도 열심히 하고 성적도 좋은데 중요한 시험만 실력발휘를 못하고 시험에 떨어지는 경우
2. 시험때만 되면 까닭 없이 몸에 탈이 나고 아픈 경우

3. 평소 공부에 흥미를 붙이지 못해 공부를 포기한 경우
4. 생각이 산만하여 공부하려고 집중하지 못하는 경우
5. 공부에 대한 흥미나 동기 부여, 습관을 유지하기 위한 경우

이들 문제를 해결하는 해법 또한 강도의 차이만 있을뿐 거의 같다. 그중에서도 내가 가장 많이 도움을 주고 또 큰 보람을 느낀것은 “열심히 공부하는데 시험은 못 보는” 경우였다. 평소 노력하고 성적도 나쁘지 않은데 중요한 시험만 보면 실력 발휘를 못하는, 다시말해 큰 시험에서 성적이 안 나와 고민하던 래담자의 성적이 극적으로 변화하는것을 확인하는만큼 벅찬 일도 없을것이다.

일례로, 소학교 5학년이던 한 학생은 나에게 분석 및 코칭을 받은후 60점대에 머물던 성적이 90점대 중반으로, 무려 20점 이상 뛰었다. 재수생과 편입준비생 역시 10~20점 이상 점수가 올라서 좋은 성적으로 원하는 대학에 입학했다.

모두 평소 실력이 좋은데 시험만 보면 긴장과 불안 지수가 높아져서 성적이 나오지 않았던 사람들로, 빠르면 4시간(2회 상담)에서 길어도 20시간(10회 상담) 사이에 변화를 경험했다.

마음속 문제를 해결하면 성적이 오른다

얼마전까지 1년에 한번씩은 꼭 찾아오곤 했던 학생이 있었다. 아마도 지금은 졸업하여 내과 의사가 되었을 것이다. —처음 만난 날, 상담예약을 하고 찾아왔던 그 친구는 3년째 재수중이었는데 매우 지쳐보였다. 눈동자는 텅 비어있고 어디에도 초점을 맞추지 못하고 흔들렸다.

그가 꺼낸 첫마디는 “너무 고통스럽다”였다. 필자를 만나러 오기전까지 눈에 보이는 모든 상담실을 찾아다녔으며 한의원까지 가보았단다. 그러나 어느 곳에서도 도움을 받지 못했고, 심지어는 미친놈 소리를 들으며 쫓겨난 적도 있다고 했다. 그의 문제인즉 이러했다.

그는 고중 내내 전교 1등을 놓치지 않은 수재였다. 그런데 어느날 시험도중 갑자기 머리속이 하얗게 변하면서 답을 써내려가던 손이 마비되는 느낌이 왔다. 마치 전구의 휴즈가 나간 것처럼 머리속이 캄캄해지며 아무런 생각이 나지 않았다. 순간 당황하고 놀란것은 이루 말할수 없었다. 간신히 시험을 쳤지만 어떻게 그 시간을 넘겼는지 모를 지경이었다. 문제는 그날 이후 시험을 제대로 치를수 없게 되었다는것이다. 시험만 보려하면 머리속은 캄캄해지고 손은 마비되었다. 병원에 가서 검사하면 손이며 뇌파며 그 모든것이 지극히 정상이었다. 그러니

더욱 미치고 팔짝 뛸 노릇. 이 원인 모를 증상 탓에 그는 3년째 대학입시에 실패하고 있었다.

그의 문제는 상담 첫날 간단하게 해결되었다. 나는 그가 과도한 긴장으로 시험을 볼 때 숨을 쉬지 않는 것을 발견했다. 집중하면서 숨을 쉬는 법을 가르쳐주자 그는 정상적으로 문제를 풀었고 손도 문제없이 해답을 적어나갔다.

그후 몇차례 더 상담하며 마음속에 잠재된 긴장을 풀어주는 작업을 해주었다. 겉으로는 세상 모르고 열심히 공부하는 아이였지만 그의 리면에는 초, 중, 고 9년여 동안 쌓인 긴장감이 가득 차 있었다. 자신도 모르게 숨을 멈추었던 것은 그 긴장에서 비롯된 것이었다. 그는 그해 시험에서 의예과에 합격했다며 찾아왔다. 그리고 재학기간 내내 1년에 한번씩은 꼭 나를 만나러 와서, 내가 자신의 인생을 구해주었다고 말했다.

이것은 결코 특별한 례가 아니다. 열심히 공부하는 모범생(우등생만을 가리키는 것이 아니다!)들의 경우, 내면에 억누르고 쌓아둔 긴장이 많아 문제를 일으키는 일이 꽤 많다.

사법시험을 준비하던 고시생 정현(가명)씨 역시 마찬가지였다. 그녀는 시험때만 되면 온몸이 아파 시험을 볼 수 없다며 나를 찾아왔다. 시험 당일엔 구급차로 병원에 실려간 것이 벌써

수차례라고 했다. 그러니 기를 쓰고 공부해봤자 헛것이 될수 밖에. 정현씨는 그렇게 벌써 몇년째 아까운 시간을 버리고있었다. 그녀 역시 인터넷 검색을 통해 별의별 상담소들을 찾아다니다 마지막으로 내 홈페이지를 발견하고 상담을 신청한 경우였다.

일단 상담을 시작하자 원인이 금세 드러났다. 그녀의 어머니는 홀로 8남매를 키웠고 집안은 매우 곤궁했다. 맨우의 언니가 일찌감치 공부를 포기하고 공장에서 일하며 둘째 정현씨를 대학까지 보내주었다.

그때문에 정현씨는 집안을 일으키려는 책임감에서 사범시험 공부를 결심했다. 대학 4년 내내 한눈 팔지 않고 열심히 공부하여 최단시간에 합격하려 했지만 시험에 한번, 두번 떨어지면서 점점 조급함이 생겼다. 그리고 자신을 위해 희생하고있는 언니와 홀로 여섯 동생을 키우는 엄마에 대한 미안함으로 스스로를 압박해갔다. 마음은 무거웠지만 시험결과는 나날이 나빠졌고, 시간이 갈수록 그녀는 “떨어지면 어떡하지?” 하는 두려움과 공포를 느끼게 되었다. 그리고 급기야는 시험날 아침이면 온몸이 뒤틀리는듯한 고통에 휩싸이는 일까지 생기게 된것이다.

그녀의 문제는 심리적중압감이였다. 억누르고 억눌러서 마음 깊은 곳에 중압감이 단단히 묻혀있었던것이다. 중압감을 억누르다보면, 그것은 그것대로 커지면서 해결책은 더욱 깊은 곳으로 숨어들어 매우 큰 문제가 생긴다. 의식속에서 억누르니

언뜻 사라진듯 보이지만 사실은 숨어있다가 그 힘이 림제치에 이르면 그대로 몸을 통해 드러난다. 정신의학에서는 이와 비슷한 문제를 “전환장애”라고 부른다. 병명이 무엇이든 심리적인 문제가 육체로 이렇게 표출된 경우에는 심리를 치유해야 몸의 증상도 사라진다.

더군다나 정현씨처럼 중압감과 죄책감 그리고 공포가 결합되어 문제를 일으키면 해결하는데 시간이 더 걸린다. 그녀는 필자가 이제껏 상담해온중 가장 긴 시간인 40여시간(20회 상담)의 상담을 거쳐 모든 문제를 해결했다. 그리고 시험에 합격하여 지금은 변호사가 되었다는 소식을 들었다.

이런 심각한 증상들은 나에겐 오히려 쉬운 문제다. 문제의 원인을 명확히 알수 있기때문이다. 만약 시험에 대한 불안, 두려움, 공포 등의 문제로 고민하고있다면 필자의 수많은 상담 경험과 사례에 의거해 이 책이 분명하게 도움을 줄수 있다.

입시준비생이었던 민철(가명)은 도저히 공부에 집중을 할수 없다며 어머니와 함께 나를 찾아왔다. 수업시간이면 자꾸 다른 생각이 나고 시험문제를 풀 때도 문제가 명료하게 인식되지 않는다고 했다. 그의 경우는 과도한 자신심 상실이 주원인이었다. 민철군은 12시간(6회 상담)만에 집중력을 되찾고 공부에 대한 의욕을 되찾았다. 입시를 앞둔 대다수의 학생들이 이런 심리적

문제를 안고있다.

그리 혼치는 않지만 결코 무시할수 없는 강박증을 가진 사람들도 있다. 소변이 마렵지도 않으면서 시험시간 전후에는 꼭 화장실에 가야 하는 사람, 남이 잡았던 문손잡이를 못 잡는 사람, 만약 잡았다면 반드시 손을 씻어야만 하는 사람, 손톱이나 머리카락을 물어뜯거나 잡아뜯는 사람, 지나치게 청결에 집착하여 늘 몸의 먼지를 털어내는 사람, 신체 한 부분을 과하게 의식하거나 어떤 소음에 지나치게 예민한 사람 등 사례는 다양하다.

이러한 강박증 또한 과도한 긴장과 불안에서 시작되어 그것이 풀어지지 않고 심리적으로 강력하게 억압되면서 나타나는 경우가 많다. 특히 시험이나 공부에 대한 스트레스에서 시작된 강박증이라면 스스로 긴장을 풀고 이완하는 방법만 배워도 효과를 볼수 있다(4교시 “할수 있는만큼만 하라”를 참조하라).

성적은 단지 방법과 생각의 문제일뿐!

수험생, 특히 학생들과 많이 상담하다보니 다음과 같은 고민을 토로하는 사람도 자주 만난다. “공부해야 하는것은 알겠지
하지만 어쩐지 흥미가 생기지 않아서 힘들어요”라는것이다. 여기
에는 여러가지 리유가 있다. 대개 자신심이나 자존감이 낮은
경우, 자기 불신이 강한 경우, 자신에 대해 부정적신념을 지니
고있는 경우, 부모님이나 주변에서 과도한 긴장과 중압감을 주
는 경우 등이다. 이런 사람들은 이 책을 차근차근 읽는것만으
로도 심리문제들을 해결할수 있을것이다.

그런가 하면 잘못된 공부방법과 잘못된 문제풀이방법때문
에 성적이 기대에 미치지 못하거나 나아가 공부에 흥미를 잃고
마는 경우도 있다. 소학교 때부터 바른 공부방법과 바른 문제
풀이방법을 제대로 알면 공부를 즐기며 시험은 자기 실력을 확
인하는 방편으로 여길수 있게 된다. 오랜시간 방법을 찾지 못
해 중압감에 시달려온 이들이 필자와의 상담 이후 “진작 알았
더라면 고생하지 않아도 됐을텐데!”라고 말하는걸 보면 보람을
느끼는 한편으로 안타깝기도 하다.

그런 의미에서 독자 여러분에게 비밀 아닌 비밀을 하나 공
개할가 한다. 성적은 아이큐와는 아무 상관이 없을뿐더러 심지어는 공부

를 열심히 하고 안하고의 문제와도 별 관련이 없다는것이다. 머리가 좋지 않아도, 공부에 재능이 없어도, 기를 쓰고 공부하지 않아도 성적이 잘 나올수 있느냐고? 물론이다. 성적의 차이는 “방법”과 “생각”의 차이에서 비롯된다!(이와 관련된 내용은 2교시 “생각의 차이가 곧 성적의 차이를 만든다”에서 더 자세히 알아볼것이다.)

사실 공부란 컴퓨터프로그램과 마찬가지로 입력과 출력의 문제이다. 입력을 많이 하더라도 출력이 좋지 않을수 있다. 혹은 입력이 좋지 않아 출력이 좋지 않을수도 있다. 효과적인 출력을 위한 올바른 키를 모르고있을수도 있다. 누구든 이러한 문제를 해결하면 공부와 성적 문제가 풀린다.

즉 “공부를 잘하느냐 못하느냐”는 “공부방법을 제대로 아는가 모르는가”에 달려있는것이다. 그리고 “시험을 잘 치느냐 못치느냐”는 “과도한 스트레스와 불안, 긴장 같은 심리문제를 해결하면서 가느냐 아니면 그런것을 계속 쌓으면서 가느냐”에 따라 갈린다.

“공부”라는 장거리경주의 선수가 되려

“공부는 단거리경주가 아니라 마라손경주이다. 먼 거리를 달리려면 단거리를 달릴 때와는 다른 준비를 해야 한다. 우리는 이제껏 마치 단거리경주선수처럼 공부해왔다. 단거리선수는 경주가 짧은 시간에 끝나기때문에 경기중에 몸에 생기는 스트레스나 불안, 긴장, 두려움, 결과에 대한 공포 같은것들은 최대한 무시하면서 달린다. 100미터, 200미터를 전속력으로 뛰는데 그런것들을 돌볼 여력이 어디 있겠는가.

그러나 장거리선수는 다르다. 달리는 도중 마음에 극심한 고통이 찾아올 때 그것을 넘길 방법을 알아야 하고 두려움이나 공포감이 찾아오면 이를 다룰줄 알아야 한다. “원하는 성적이 나오지 않으면 어떻게 하지” 하고 자신심이 떨어질 때도 포기하지 않는 마음가짐이 필요하다. 경주를 완주하거나 만족스러운 등수에 들려면 체력과 에너지 준비도 잘해야 하는것이다.

공부방면으로 타고난 사람이 아닌 이상 누구나 지칠수 있다. 때론 힘들고 고독할지도 모른다. 그러나 장거리경주의 특성을 잘 알고 달린다면, 달리면 달릴수록 즐겁고 힘이 나는 경주를 할수 있다.

이솝우화에 이런 이야기가 있다.

주인이 먼 여행을 가겠다며 노예들에게 각자 나를 짐을 고

르라고 했다. 노예 대부분은 가능한 가볍고 등에 지기 쉬운 짐을 고르려 애를 썼다. 반면 이숍은 구석에 놓여있는 큼직한 보파리를 눈여겨보고있었다. 그 보파리는 너무 커서 아무도 가져가려 하지 않았다. 이숍이 맨나중에 가서 그 보파리를 둘러메자 다른 노예들은 가장 크고 무거운 짐을 지게 된 이숍을 바웃었다.

사실 그 짐은 여행기간 내내 다른 노예들과 주인이 먹을 빵과 물이었다. 여행을 시작하자 이숍은 그 커다란 자루를 킁킁대며 짊어지고 간신히 걸었다. 그리고 끼니때마다 짐을 풀어 빵을 나눠주고 또 짐을 싸느라 다른 노예들처럼 잠시 빵을 먹으며 쉬지도 못했다. 하지만 여행이 계속되면서 이숍의 짐은 점점 줄어들었다. 그리고 여행이 끝나갈무렵 이숍의 짐은 아주 작아져서 한손으로 어깨에 달랑 메고 코노래를 부르면서 신나게 걸어갈수 있게 되었다. 다른 노예들은 긴 시간동안 등에 진 짐의 변함없는 무게때문에 여행이 지루하고 싫증나서 죽을 맛이였다.

게다가 체력이 떨어지니 짐은 여행이 끝에 이를수록 더욱 무겁게 느껴졌다. 하지만 이숍은 그 반대였다. 여행이 막바지에 다다르자, 이숍은 맨손으로 맨앞에 서서 여유롭게 주변 풍경을 구경하며 걸어갈수 있었다.

이것이 장거리를 가는 지혜다. 처음에는 조금 무겁고 힘이 들어도 시간이 지날수록 쉬워지고 즐거워지는 여행. 모두 무겁고 힘들어서 킁킁덜 때 신나게 주변을 구경하고 놀며 맨앞에

서서 맨처음으로 앞장 서서 걸어들어가는 여행. 이 책은 이와 같은 공부법을 제시하고 그 길을 여러분과 함께 할 것이다. 또 다시 한번 강조하건대 공부를 잘하고 못하고는 아이큐가 좋고 나쁘고와 아무런 상관이 없다. 그리고 사실은 열심히 하는 것보다도 큰 연관성이 없다. 그저 공부에 대한 “방법”과 “생각”을 달리 하는데서 그 차이가 생긴다. 이 점을 기억하며, 여러분의 인생을 바꿀 공부 멘탈 트레이닝을 본격적으로 시작해보자!

3

고 장부의 열심과 열의가 내게서 보이는 것은 옳지 않은가?
 1. 장부의 열심과 열의가 내게서 보이는 것은 옳지 않은가? Epilogos

시. 구식현을 밟아는 한강의 물결이 내게서 흘러 내려

가을의 물결이 내게서 흘러 내려
 1. 가을의 물결이 내게서 흘러 내려 Epilogos

가을의 물결이 내게서 흘러 내려
 1. 가을의 물결이 내게서 흘러 내려 Epilogos

가을의 물결이 내게서 흘러 내려
 1. 가을의 물결이 내게서 흘러 내려 Epilogos

가을의 물결이 내게서 흘러 내려
 1. 가을의 물결이 내게서 흘러 내려 Epilogos

가을의 물결이 내게서 흘러 내려
 1. 가을의 물결이 내게서 흘러 내려 Epilogos

가을의 물결이 내게서 흘러 내려
 1. 가을의 물결이 내게서 흘러 내려 Epilogos

가을의 물결이 내게서 흘러 내려
 1. 가을의 물결이 내게서 흘러 내려 Epilogos

가을의 물결이 내게서 흘러 내려
 1. 가을의 물결이 내게서 흘러 내려 Epilogos

가을의 물결이 내게서 흘러 내려
 1. 가을의 물결이 내게서 흘러 내려 Epilogos

가을의 물결이 내게서 흘러 내려
 1. 가을의 물결이 내게서 흘러 내려 Epilogos

가을의 물결이 내게서 흘러 내려
 1. 가을의 물결이 내게서 흘러 내려 Epilogos

가을의 물결이 내게서 흘러 내려
 1. 가을의 물결이 내게서 흘러 내려 Epilogos

가을의 물결이 내게서 흘러 내려
 1. 가을의 물결이 내게서 흘러 내려 Epilogos

가을의 물결이 내게서 흘러 내려
 1. 가을의 물결이 내게서 흘러 내려 Epilogos

가을의 물결이 내게서 흘러 내려
 1. 가을의 물결이 내게서 흘러 내려 Epilogos

가을의 물결이 내게서 흘러 내려
 1. 가을의 물결이 내게서 흘러 내려 Epilogos

가을의 물결이 내게서 흘러 내려
 1. 가을의 물결이 내게서 흘러 내려 Epilogos

가을의 물결이 내게서 흘러 내려
 1. 가을의 물결이 내게서 흘러 내려 Epilogos

가을의 물결이 내게서 흘러 내려
 1. 가을의 물결이 내게서 흘러 내려 Epilogos

가을의 물결이 내게서 흘러 내려
 1. 가을의 물결이 내게서 흘러 내려 Epilogos

가을의 물결이 내게서 흘러 내려
 1. 가을의 물결이 내게서 흘러 내려 Epilogos

Prologue ● 생각과 방법의 1% 차이가 모든것을 바꾼다 1

[1 교] 언제 어디서든 유지되는 기억력과 집중력의 비밀
[1 시] —누구나 완벽한 집중력을 가지고있다

타고난 집중력과 기억력을 방해하는 요소들 18 ● 상자 이미지를 리용한 방해요소 없애기 22 ● 긍정적에너지가 최고의 성과를 만든다 25 ● 진짜처럼 상상하라!: 오래가는 공부의 비결 30 ● 뇌는 지루함을 싫어한다: 시험만 보면 잊어버리는 리유 33

[2 교] 생각의 차이가 곧 성적의 차이를 만든다
[2 시] —지능≠공부≠성적

나는 왜 시험운이 없을가? 40 ● 생각한대로 살아가지 않으면 살아가는대로 생각하게 된다 43 ● 스스로 체크! 당신은 어떤 신념을 지니고있는가? 49 ● 첫번째 유형: 부정적신념을 가진 유형 52 ● 두번째 유형: 부분적으로 능동적신념을 가진 유형 57 ● 세번째 유형: 부분적으로 수동적신념을 가진 유형 62 ● 네번째 유형: 수동적신념을 가진 유형 66 ● 다섯번째 유형: 능동적신념을 가진 유형 70 ● 능동적인 신념 유형으로 거듭나는 법 72