



공부 잘하는 법



이 찬 휘
SBS 과학정보부장

오늘은 학부모님들의 귀가 솔깃할 내용을 써 보겠다. 아이가 공부를 못할 때 부모님들은 얼마나 속이 상할까? 나도 그랬다. '진작 알았으면 우리 아이들에게도 적용했을 텐데.' 라는 아쉬움이 남는다. 나는 딸아이가 둘 있는데 이미 모두 대학을 보냈으니 말이다.

우선 아이가 공부를 잘하지 못할 경우 아이에게 어떤 병이 있는 것은 아닌지 살펴야 한다. 청력에 이상이 있거나 시력에 문제가 생기면 잘 듣지 못하거나 잘 볼 수가 없어 학습능력이 떨어질 수밖에 없다. 또 축농증이나 비염, 특히 아토피가 있는 아이들은 집중력이 떨어지기 때문에 빨리 치료를 해줘야 한다. 특히 최근 중·고등학생 가운데 70%가 학업과 외모 때문에 스트레스, 우울증을 앓고 있다는 조사도 나왔다.

사실 우리나라 중·고등학생들이 받는 스트레스는 엄청나다. 이 세상에서 가장 스트레스를 많이 받는 사람은 뉴욕 증권가에서 세계 증시를 움직이는 사람들이란다. 이 사람들의 스트레스 지수가 1.0이라고 한다. 그런데 우리나라 중·고등학생들 특히 고3 학생들의 스트레스 지수를 조사해보니 무려 1.2나 됐다고 한다. 세계 1위란다. 놀랍지 않는가? 따라서 우리 아이들 10명 중에서 7명이 우울증을 앓고 있다는 조사가 신빙성이 있는 것 같다. 우울증이 심할 경우 반드시 치료해줘야 한다. 그리고 주의력 결핍 장애가 있는 아이들이다. 주의력 결핍은 질병이다. 근본적인 치료를 해야 하는 병이다. 이 병

을 치료한 결과 성적이 몰라보게 향상됐다는 연구 결과도 최근 나왔다.

주의력 결핍이 있으면 우선 차례를 기다리지 못한다. 선생님이나 부모님의 질문이 끝나기를 기다리지 못하고 불쑥 답을 한다. 과제나 놀이를 할 때 굉장히 빨리 싫증을 낸다. 특히 준비물을 항상 깜빡 까먹는다. 이 같은 증상이 있으면 주의력 결핍을 의심해보고 병원을 찾아야 한다. 아이가 크면 좀 낫겠지 하고 내버려 두면 학업 성적이 자꾸 떨어져 비행과 탈선으로 이어지는 경우가 많다. 되도록 빨리 치료해줘야 한다.

이렇게 기본적인 것을 치료하고 나서 공부를 잘하게 하려면 어떻게 하면 될까? 우선 공부할 수 있는 분위기로 공부방을 만들어 줘야 한다. 집중력을 높일 수 있게 하는 것이다. 우선 잠자리는 책상과 되도록 멀리 떨어뜨려야 한다. 공부하는 곳과 자는 곳을 분리시키는 것이다. 방 전체의 조명은 약하게 바꾸고 대신 책상을 비추는 스탠드 조명은 밝아야 한다. 특히 의자는 바퀴가 있는 것은 안 된다. 바퀴 의자로 왔다 갔다 움직이게 되면 집중력이 떨어지는 원인이 될 수 있다. 온통 하얀 천장이나 벽보다는 은은한 파스텔 그린 톤으로 해주면 아이들이 안정감을 느끼고 공부할 수 있다.

특히 환기를 자주 시켜줘야 한다. 최근 고등학생을 대상으로 카드 10장을 가지고 실험을 해봤다. 10장의 카드를 보여주고 나서 3분 후 얼마나 기억하는지를 알아봤다. 그랬더니 평균 6장의 카드를 기억했다. 그러나 고농도 산소를 마시게 한 후 똑같은 실험을 해봤더니 모든 아이들이 만점에 가까운 9~10장의 카드를 기억했다. 그리고 집중력을 높이려면 다리 운동을 해야 한다. 다리에는 뇌와 연결된 구심 신경이 있어서 다리 운동을 한 뒤에는 집중력이 높아진다는 연구 결과도 나왔다. 가장 좋은 운동은 빨리 걷기와 조깅이다. 20~30분가량 하는 것이 좋고 스트레칭으로 몸을 풀어주는 것도 도움이 된다. 그러나 너

무 무리하게 운동을 많이 하면 오히려 역효과가 날 수도 있다.

다음은 음식이다. 칼슘과 마그네슘은 아이들이 정서적으로 안정감을 느끼게 해줘 집중력을 높여 준다. 다음은 아연인데, 아연을 많이 먹게 되면 두뇌 회전이 빨라진다. 그리고 아이들의 스트레스를 해소 시켜주는 항 스트레스 효과가 있는 음식은 셀레늄이다. 이런 게 어디에 많이 들어 있을까? 우선 칼슘은 다들 알것이다. 멸치와 우유에 많이 들어 있다. 마그네슘은 다시마, 미역, 감자, 고구마에 많다. 아연은 굴, 조개, 생선에 많다. 셀레늄은 호두, 땅콩, 잣 같은 견과류에 많다. 아이들 간식으로 준비하면 좋을 것이다.

특히 아침을 반드시 먹여야 한다. 우리 뇌는 포도당과 산소를 충분히 공급하면 매우 활발하게 움직인다. 그런데 아침 식사가 포도당의 원료이다. 아침을 먹지 않게 되면 전날 저녁부터 점심까지 적어도 16~17시간가량 포도당 공급을 받지 못하게 된다. 그러니 뇌가 제대로 힘을 발휘할 수 있겠는가? 실제로 실험을 해보니 아침을 먹은 아이가 먹지 못한 아이보다 기억력이 3배나 좋았다고 한다. 아침밥이 보약보다 훨씬 좋은 것이다.

그리고 마지막으로 공부 방법을 알려줘야 한다. 책상에 오래 붙어 있다고 절대 성적이 올라가지 않는다. 짧은 시간 내에 머릿속으로 쓱쓱 들어올 수 있게 공부를 해야 한다. 우선 목표를 세워야 한다. 그리고 그 목표에 따라 책을 봐야 한다. '왜 이렇게 될까? 왜 이렇게 되어야 할까?'라는 의문을 가지고 공부를 한다면 성적이 쓱쓱 올라가리라 본다. 📖