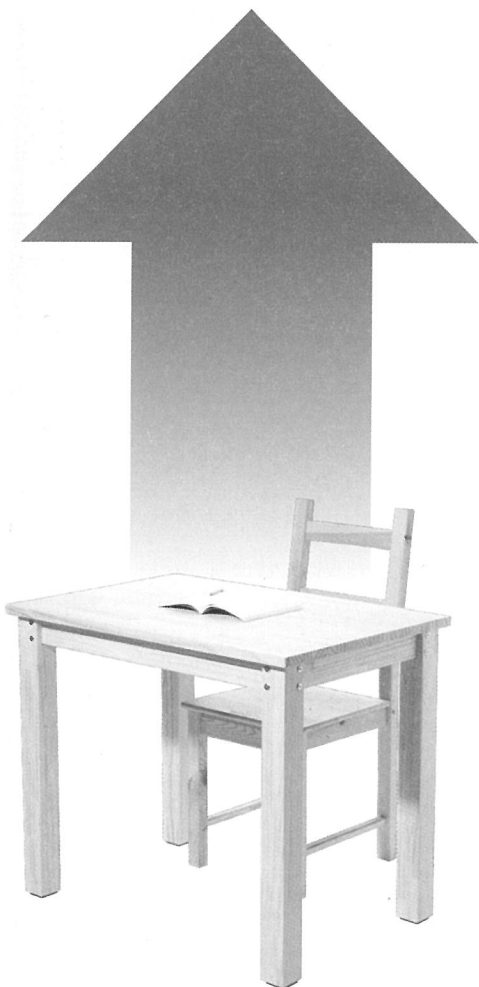
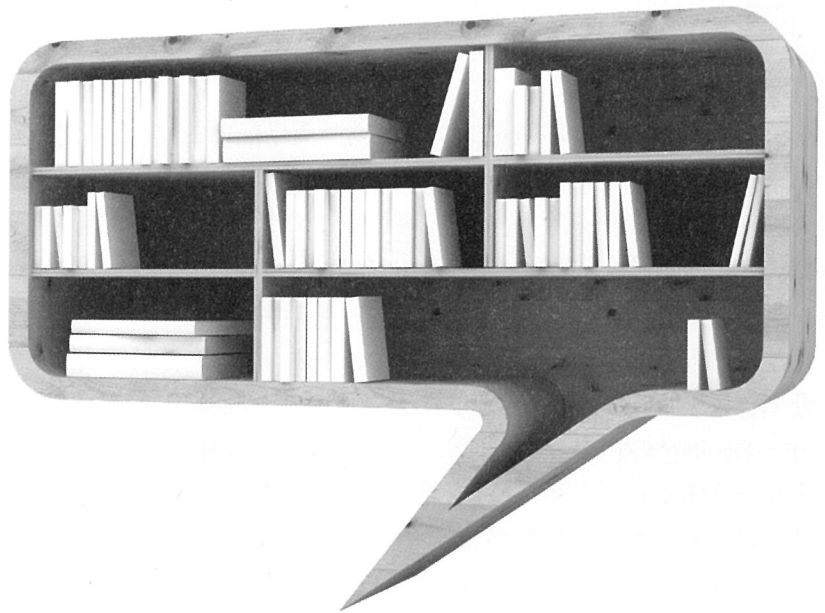


## 우리 아이 집중력 높이는 1등급 공부방?!

아이가 좀 더 학습에 집중할 수 있는 공부 환경에 관심을 갖는 부모들이 많아졌다. 아이 방을 어떻게 꾸미느냐가 아이들의 공부 정서나 집중력에 영향을 미치기 때문이다. 아이의 집중력을 높이는 1등급 공부 환경, 어떻게 만들 수 있을까.

글 이은정 기자



집중력은 학습능력을 발휘하는 데 필수요소로 꼽힌다. 사전적 정의는 마음이나 정신을 집중할 수 있는 힘을 뜻하지만, 자신이 흥미를 느끼는 것에 몰입하는 건 집중력과 관계가 없다. 흥미를 덜 느끼더라도 해야 하는 일에 집중하고 그 상태를 유지해야 비로소 집중력이 있다고 말할 수 있다. 집중력이 학습능력과 긴밀한 관계를 갖는 것도 이 때문이다.

그런데 집중력이 그저 정신 상태나 의지, 동기의 문제라고 생각하는 부모들이 적지 않다. 집중력은 심리적, 물리적 환경과도 긴밀한 연관이 있으므로 집중력을 높이려면 환경이 뒷받침돼야 한다. 아이의 공부 환경에 관심을 갖고 꼼꼼히 살펴야 하는 것도 이 때문이다. 그렇다면 어떤 환경이 우리 아이 집중력 향상에 도움이 될까.

### 책상에서는 공부만, 주변은 말끔히

아이가 학습에 집중할 수 있는 공간을 만들고 싶다면 가장 먼저 해야 할 일이 바로 아이의 주의력이 분산되지 않도록 공부에 방해가 되는 요소를 꼼꼼히 살펴 주변을 정리하는 것이다. 즉, 책상 위나 가까운 곳에 아이의 시선을 빼앗는 것이 없어야 한다. 책상 주변에는 되도록 공부와 관련된 기본적인 것만 두어 학습 환경을 조성하고 컴퓨터는 공부방에 함께 두지 않는 것이 좋다. 스마트폰처럼 자꾸 시선이 가고 만지작거리고 싶은 물건뿐만 아니라 재밌어 보이는 잡지나 책도 미리 치워두는 게 좋다. 만약 책상에서 창밖이 너무 훤히 내다보인다면 책상 위치를 바꾸는 것도 한 방법이다. 이처럼 환경이 정리되면 안정감은 물론 학습과 놀이의 경계를 정확하게 깨달아 집중력을 높이는 데 도움이 된다.

### 주의 홀트리는 소리는 소음일 뿐

주변의 시끄러운 소리를 최대한 제거해 아이가 공부에 몰입할 수 있도록 도와야 한다. 공부하는 아이의 주의를 홀트리는 소리는 모두 소음일 뿐이다. 가사 없는 클래식이나 연주곡을 조용히 듣는 건 도움이 되지만, 가사가 있는 노래나 흥에 겨운 음악은 자칫 집중력을 높이는 데 방해가 될 수 있다. 또 아이는 공부하고 있는데 부모가 큰 소리로 떠든다거나 거실에서 TV를 크게 틀어놓고 보는 등의 행동은 삼가야 한다. 만약 상황이 여의치 않다면 아이에게 귀마개를 사용하라고 권하는 것도 한 방법이다.

### 책상과 침대는 서로 등지게

공부방은 침실이나 놀이방과 구분해 꾸미는 것이 학습능력을 높이는 데 효과적이다. 그런데 대부분은 아이의 침대와 책상을 한 공간에 배치하게 된다. 이때는 효율적으로 가구를 배치하는 게 매우 중요하다. 책상은 방에 들어갔을 때 아이의 옆모습이 보이는 곳에 두는 게 좋고, 책장은 책상 옆에 나란히 배치해 통일감을 주거나, 책상 뒤편 벽면에 일렬로 배치하면 안정감을 줄 수 있다. 침대의 경우, 책상에 앉았을 때 침대가 보이면 눕고 싶은 욕구가 생기므로 가능하면 책상에 앉아 정면으로 보이는 곳을 피해 배치하는 게 좋다. 공간이 넉넉하다면 침대는 책상에 앉았을 때 등질 수 있는 위치에 두는 게 효과적이다.

아이가 앉아 공부하는 책상도 꼼꼼하게 따져 골라야 한다. 초등학생은 책상 앞에 앉아 있는 습관을 들이는 시기이므로 되도록 너무 크지 않게, 아이가 좋아하고 금세 친근감을 느낄 수 있는 색상으로 고른다. 중학생이 되면 학습량이 늘어나므로 좀 더 넉넉한 책상으로 바꿔주는 게 낫다.

### 공부방은 최대한 밝게

집중력 향상에 조명의 역할이 중요하다. 지나치게 밝거나 반대로 지나치게 어두우면 눈이 금세 피로해지고 시력에 나쁜 영향을 주므로 학습능력이 떨어지기 십상이다. 낮에는 따뜻하고 부드러운 느낌의 커튼이나 블라인드로 자연광을 조절하고, 밤에는 전체 조명과 부분 조명으로 최대한 밝은 상태를 유지하는 게 좋다.

특히 밤에 부분 조명인 스탠드만 켜놓고 공부하면 눈이 더 쉽게 피로해지므로 반드시 전체 조명과 함께 사용해야 한다. 공부방은 최대한 밝을수록 좋으므로 300럭스 이상, 책상 위의 스탠드는 500~700럭스를 유지하는 게 학습능력을 높이는 데 도움이 된다. ㉞

