

# 좋은 습관 기르면 학습능력도 올라간다

## 연초는 자녀들이 도전하기 좋은 시기

정유년은 붉은 닭띠의 해이다. 닭은 새벽 일찍부터 일어나 늘 부지런히 활동을 하는 동물로 알려져 있다. 올 한해는 자녀들에게 닭처럼 일찍 일어나 학업에 힘쓰고 부지런히 움직이면서 놀기도 열심히 노는 한해로 만들면 어떨까? "일찍 일어나는 새가 더 많은 모이를 먹는다"(Early birds catch the worms)는 말이 있다. 부지런하고 성실한 학생이 더 많은 수확을 거둘 수 있다는 뜻이다. 특히 정리정돈을 잘 하는 습관을 길러놓으면 학습향상에도 큰 도움이 될 것이다. 또한 생각의 방향이 행동의 변화를 일으키고 결국 자신의 운명까지도 결정하기 때문에 항상 긍정적인 생각을 하면서 자신이 처한 환경에서 최선을 다하도록 하는 것이 좋은 습관의 형성에 큰 도움을 준다. 연초가 바로 이를 위해 좋은 시기라고 할 수 있다.

## 운동으로 체력관리 해놓으면 장기전 유리 자투리 시간도 낭비하지 않게 시계부 기록 정리정돈 잘하면 침착성·집중력에 도움

### ■일찍 자고 일찍 일어난다

통계적으로 보면 일찍 자고 일찍 일어나서 공부할 경우 능률이 더 오른다고 되어 있다. 이것을 모든 학생에게 일괄적으로 적용할 수는 없다. 왜냐하면 야행성의 학생들도 있기 때문이다. 즉 늦게 자고 늦게 일어나며 혹은 밤을 새워서 공부하는 경우도 간혹 있게 마련이다.

그러나 일찍 자면 몸의 피곤이 쉽게 풀어지고 밤에 2시간 공부해야 할 것을 새벽에는 1시간에 해치울 수도 있는 효율성이 있는 것이 사실이다. 새해에는 일찍 자고 일찍 일어나서 공부하고 활동하는 습관을 들이다보면 하루를 더 길게 사는 체험을 할 수 있을 것이다.

### ■체력관리에 힘쓴다

상당수의 한인 학부모는 물론 학부모들조차도 자녀들에게 공부를 열심히 하라고 채근을 할지 모르지만 체력을 기르라고 독려하는 경우는 드물다.

미국의 공부는 사실상 대학에서 판가를 난다. 고등학교는 대학을 가기위한 발판일 뿐이다. 따라서 중고등학교때 체력을 닦아놓지 않으면 대학에서 낙오하기 쉽다. 대부분의 미국 대학생들이 고등학교에서 한인 학생들에 비해 다소 처지는 듯한 느낌이 들어도 대학에서 전세가 역전되는 경우가 많다. 대학의 기말고사 등은 학습량

이 많아 밤을 세워서 공부해야 할 경우도 생긴다. 이럴 때 비축된 체력이 얼마나 있느냐에 따라 학업 성적이 좌우되게 마련이다. 정신력도 체력이 바탕이 되어야 생기는 법이다. 예를 들어 2시간 공부하면 10분 이상은 적절한 운동을 하거나 휴식을 취할 필요가 있다.

### ■공부하면서 노는 것도 열심히 한다

"공부만 하다보면 바보가 된다"(All work and no play makes Jack a dull Boy)는 말이 있다. 공부만 하다보면 친구들과 어울릴 기회도 별로 없고 미국 생활에서 가장 중요한 창의력도 상실하게 된다. 남들과 같이 어울리는 사회성도 바로 놀이를 통해서 형성되게 마련이다.

따라서 부모들도 자녀들과 제대로 놀 수 있는 환경을 조성해줄 필요가 있다. 자녀의 특성에 따라서 자신이 좋아하는 스포츠를 친구들과 하게 한다든가 아니면 여행을 보내든가 방법을 찾아본다. 자녀들도 머리를 식히고 스트레스가 해소되면 더욱 더 능률적인 학습을 할 수 있을 것이다.

### ■시간을 아껴 사용하게 한다

경제적인 생활을 하기위해 상당수의 사람들이 가계부를 기록한다. 시간도 돈이라고 생각하고 일종의 '시계부'를 써본다. 실제로 시간은 돈이다. 저금통에 저금한 돈

이 실제로 시간이 지나가면서 목돈이 되듯 시간을 어떻게 투자했느냐에 따라 명문 대학을 가기도 하고 본인이 원하는 대학에 쓴 잔을 마시기도 한다. 시계부를 작성하다보면 본인이 자투리 시간이나 쓸데없는 시간이 너무 많다는 사실을 발견하게 될 것이다. 쓸데없는 시간을 줄이고 효율적인 방법으로 바꾸면서 부지런한 사람으로 변할 수 있게된다. 학습능력은 바로 부지런한 데서 발생하게 마련이다.

### ■정리 정돈을 잘 하게 한다

정리 잘하는 습관과 공부와 관련 상관이 있을까 하겠지만 물건을 잘 정리하는 학생들이 보통 시간도 잘 관리할 수 있고 생각을 체계적으로 정리하는 힘까지 기를 수 있다. 또한 정리를 위해 자신이 쓰는 물건을 편한 위치에 두고 기억하다보면 집중력과 침착성은 저절로 길러지게 마련이다.

하루 24시간을 잘 활용하려면 시간표를 짜고 이용하는 능력과 집중력이 필수인데 정리하는 습관은 바로 이런 능력을 키우는 기초에 해당된다. 이런 생활습관에서 얻은 집중력으로 지식을 머릿속에 정리하는 것이 바로 공부라고 할 수 있다.

정리하는 방법은 논리적인 사고방식에서 비롯된다. 평소 교실에서 친구들과 주제를 놓고 토론을 벌일 때도 가급적이면 라인을업 하



새해는 여러 가지로 좋은 습관을 들이기에 좋은 시기이다. 특히 정리를 잘 하기위해서는 본인에게 필요없지만 쓸만한 것을 비영리 봉사기관 등에 기부하는 것도 바람직하다.

## 정리를 잘 할 수 있는 방법

### ▲일단 버릴 것은 버려야한다

가장 쉬운 것 같지만 가장 힘든 것이 버리는 것이다. 어린이나 애나 할 것 없이 자기 물건을 버리기엔 너무 아깝고 버림으로써 소중한 것을 잃어버리는 듯한 상실감이 들기 때문이다. 그러나 버릴 것은 버려야 정리를 할 수 있다.

### ▲학습은 물론 인생이 달라진다

공부도 잘 안되고 새로운 마음으로 다시 시작하고 싶을 때 필요한 건 무엇일까? 바로 '정리'이다. 주변 공간을 정리하고 자신의 방에 쌓여 있는 잡동사니를 처분해 보면 어떨까? 의외로 정리 때문에 스트레스를 받는 학생들이 많다. 정리라는 작업을 해도 해도 끝이 없는 힘든 일로 생각하기 때문이다. 하루에 15분 정도 시간을 내어서 매일 정리한다고 생각하면 한결 부담이 덜어진다. 새해, 새로운 기운을 맞아들이기 위해 정리는 꼭 필요한 일이다. 정리하는 인생이 결국 성공하는 인생이기 때문이다.

### ▲쓸만한 것은 봉사기관에 기증한다

사실 자녀들이 가지고 있는 물품중에는 아직 쓸만한 것들이 많다. 본인에게는 필요없지만 누군가에게는 필요한 물건들을 굳이 청소한답시고 다 버릴 필요는 없다. 장난감, 쓸만한 학용품등의 물건들을 다 모아서 비영리 봉사기관 등에 기증하면 저소득층 가정의 학생들이 유용하게 사용할 수 있으며 이것이 바로 커뮤니티 서비스와 연결되는 일석이조의 효과도 볼 수 있다.

고 색선별로 놓고 주제 토론을 벌이면 자연스럽게 효율성도 높아진다. (박홍률 기자)

## Taekwondo in my life



Lorenzo Miller

New Trier Highschool 11th grade

Of the course of eleven years of training, taekwondo has taught me a lot. I started at the age of five, and have been with it until now (16). Master Kim along with my classmates have taught me discipline, self-control, and patience. I believe that taking this class for a prolonged period has positively effected my life in several ways.

This first way I started noticing it change my life, was with my family. Me, my older sister Isabella, and my younger brother Mateo have all been in the same classes for a while. Isabella is a black belt and Mateo is a dark blue belt. Since we were little, we fought about everything. Always arguing and yelling at each other over very petty things.

When Master Kim observed this behavior, especially the physical fighting between me and my brother,

er, he had a talk with us. He told us about how Young Tigers always respected one another and didn't act like this. He told us that we need to learn self control and reserve ourselves from fighting. My brother or sister might have been annoying to me, but fighting wasn't worth it or the right thing to do. Me and my siblings don't always get along the best, but I always keep that message in the back of my head. It is important to know that violence or abuse is never the answer, and that there is always a better option.

Another way that Taekwondo has played a role in my life is with my extra curriculums. I am on the rowing team at my high school (New Trier) and spend most of my time with this sport. The sport itself is incredibly hard and painful, but always pays off. Before test pieces and important races, all rowers find themselves feeling crazy anxiety. The pressure of performing with perfection can be crushing to an athlete. In Taekwondo, at the beginning of each class we meditate for around 3 minutes. During this time I clear my mind and focus on nothing. It emptys my mind and brings me to a state of relaxation that helps me. Freshman year, when I joined the rowing team, after dealing with multiple stressful

races, I decided to try meditating before a race. We had ten minutes to go before we launched, so I sat down under a tree and cleared my mind. After I was done I found that my stress had decreased and I felt better about the upcoming race. My race went fantastic, despite the brutal pain I was in. The meditation I learned in class helped me deal with a hard situation that occurs very often in my life.

School has always been a struggle for me. I find it hard to keep myself focused and on task. I have found myself daydreaming or not paying attention in class, and procrastination doing my homework when I get home. This effects my grades and how I perform in class so its important for me to refrain from doing these things. In Taekwondo, we learn values of focus, hard work, and dedication. After hearing these ideas drilled into my mind, they have transferred to my school work. Whenever I find myself procrastinating or slacking off in school, I think of what I was taught and do my best to apply these ideas. When doing my homework, I try to only focus on that, and not get distracted by other things. In class when doing things that I think are pointless, I still try to give it my best because we

learned that hard work and determination leads to success.

Next I would like to talk about a something that happened to me very recently that I used my knowledge from Taekwondo to keep myself from making the wrong choice. At my school, hockey is a very popular and well liked sport. Each year there is a holiday tournament that the majority of the schools go it. I went to the holiday tournament this year with my friends to have a good time. All during the month before this, a football player at my school had been harassing me. I'd see him in the hallway and outside of school and he would insult and verbally abuse me. I always tried my hardest to ignore him, knowing that retaliating would never be worth it. This year at the holiday tournament, I left my friends to run to the bathroom, and end up alone in the men's room with the football player. This time its worse. The guy is insulting every possible thing he could about me and threatening to attack me. He tells me that he wants to fight me and that I should stop being scared and punch him. I was fed up at that point. I was tired of him harassing me in my life, and I wanted nothing more than to hit him. We stared at each other wait-

ing for one of us to do something. I stopped for a second and thought about what I was doing. All these thoughts were running through my mind. Like, was he going to hit me, and what would happen if we fought. I paused in my head and thought about all the training I had been through in Taekwondo. We are taught how to kick, punch, block, and more. But these aren't the main ideas, the main idea is self defense. I thought of all the times Master Kim emphasized that Taekwondo isn't about violence or attacking people. As much as I wanted to hit him, instead I looked at him, turned away and walked out of the bathroom. I knew I had made the right choice because it felt right with the morals of Taekwondo. Fighting him would have been a mistake that would've lead to nothing positive. I am thankful that Taekwondo has taught me to made the right decision in the tough situations.

All in all, Taekwondo has played an important role in my family life, sports teams, and school work. I use these ideas to stay close with my siblings, do well in school, and excel at rowing. I am thankful for what I have learned and am excited to continue to apply these morals in my life.