

## 집중을 높이는 간단 전략

**집중**은 마음이나 주의를 어떤 대상, 개념, 문제 등에 초점을 맞추는 것을 의미합니다.

**집중력**은 집중하는 힘을 의미하며, 하나로 모아진 생각을 유지하는 능력입니다. 특정 아이디어나 대상에 대해서 한정된 시간 동안 지속적으로 주의를 기울이고 몰입하는 힘이라고 할 수 있습니다.

개인마다 집중력 유지시간과 집중의 정도에 차이가 있으므로, **자신에게 맞는 환경을 만듦으로써 적극적으로 집중력을 향상시키기 위한 방법**을 살펴보겠습니다.



### 1. 집중력을 높이기 위한 전략

#### (1) 집중해야 할 특정 시간을 만듭니다.

- 일주일 정도 공부한 시간을 적어봅니다.
- 규칙적이고 정기적인지 확인합니다.
- 일정한 시간대에 공부하는 습관을 들이면 집중력도 함께 향상될 수 있습니다.

#### (2) 에너지 리듬을 따릅니다.

- 아침형 인간의 경우, 아침에 두뇌활동이 활발하여 집중이 잘 되는 반면, 오후나 밤에는 몸이 피곤하고 기운이 떨어지는 경험이 있을 것입니다.
- 자신의 에너지 리듬을 알면 공부의 효율성을 높이는 데 도움이 됩니다.
- 능률이 오르는 시간대에 집중력이 요구되는 일을 하세요.

#### (3) 공부한 것을 이야기합니다.

- 공부한 내용을 친구나 가족 등 다른 사람에게 적극적으로 이야기해봅니다.
- 공부한 내용을 이야기하는 과정에서 상당한 집중이 이루어지고 기억력도 향상되는 효과를 얻을 수 있어서 도움이 됩니다.

#### (4) 건강관리에 힘씁니다.

- 운동 부족은 두뇌활동을 저하시켜 집중력을 떨어뜨립니다.
- 일정 시간 집중력을 요하는 활동을 하고 난 후에는 간단한 스트레칭이나 산보 등의 신체활동을 하는 것이 좋습니다.

#### (5) 휴식합니다.

- 공부 도중 아무리 집중하려고 마음먹어도 세 번 이상 잡념이 생긴다면 집중력이 결여되었다는 것을 의미합니다.
- 이럴 때는 과감히 휴식을 취하여 잠시라도 뇌를 쉬게 하는 것이 좋습니다.

## 2. 효과적인 집중력 훈련법

집중력은 꾸준히 노력하고 훈련하면 놀라울 정도로 향상됩니다.

평소에 활용하거나, 공부하는 중간에 활용하기 쉬운 효과적인 훈련법을 알려드립니다.

### (1) 자기암시 집중법

자기 자신에 대하여 어떻게 생각하고 있는가가 집중력을 발휘하게도 하고 떨어뜨리기도 합니다.

긍정적인 자기암시를 계속하면 하고자 하는 의지나 확신이 생기며 실제 가지고 있는 능력을 십분 발휘하게 됩니다.

- 일의 결과에 대한 확신을 가지고 그것을 머릿속에 그려봅니다.
- '할 수 있어', '하면 된다' 라는 생각을 반복합니다.
- 자신을 칭찬합니다. 성공의 기쁨을 자주 맞이할 수 있도록 작은 일부터 하나씩 해나가도록 합니다.
- 어떠한 상황에도 긍정적 태도를 유지합니다.

생각하는 태도를 바꾸는 것은 쉽게 이루어지지 않기 때문에 최소 3~6개월정도 꾸준히 긍정적 이미지를 갖기 위한 계획을 세워보세요.

### (2) 멘탈스크린 집중법

공부할 때 공상에 쉽게 빠지거나 걱정거리에서 벗어나지 못하는 경우, 빨리 그 생각에서 벗어나 공부에 집중하는 효과적인 방법입니다.

- '나는 집중할 것이다' 라고 말하면서 공부를 시작합니다.
- 머릿속에 TV나 영화 스크린 같은 것을 떠올리고, 자신이 생각하는 것이 투영된다고 상상합니다.
- 이 스크린을 하얗게 공백 상태로 만듭니다.
- 집중하여 공부하고 있는 내용을 스크린에 투영시킵니다.

- 집중력이 떨어지거나 딴 생각이 들면, 현재 생각하고 있는 것을 스크린 위에 투영시킵니다.
- 스크린 위에 투영된 공상이나 걱정거리를 화면 밖으로 밀어내는 상상을 합니다. 지우개로 지우거나 청소기로 흡입하는 장면을 상상해도 좋습니다.
- 스크린이 다시 하얗게 되면, 이번에는 공부한 내용을 그 위에 투영시킵니다. 그리고 다시 공부에 집중합니다.
- 필요하다면, 위 단계를 반복합니다.

### (3) 릴렉세이션 집중법

릴렉세이션 집중법은 집중 자체보다 집중하기 좋은 환경을 만드는 데 유용합니다.

따라서 공부를 시작할 때뿐만 아니라 공부 중이나 긴장될 때도 도움이 됩니다.

정신적으로나 신체적으로도 휴식을 취할 수 있어서 효과적입니다.

- 숨을 들이마시면서 온몸에 힘을 줍니다.
- 잠시 숨을 멈추고, 근육의 긴장 상태를 유지합니다.
- 천천히 숨을 내쉬다, 한 번에 나머지 숨을 내쉬며 온몸의 힘을 뺍니다.
- 기분이 좋다거나 편안하다고 생각합니다.
- 이때 뇌에서 만족 호르몬이 분비되어 온몸의 세포가 충만감을 느끼게 되고, 긴장했던 근육이 안정 상태로 유지됩니다.

릴렉세이션 집중법은 의식적으로 휴식을 유도하여 집중을 얻는 데 도움이 될 것입니다.



<참고문헌>

오정숙(2008). 대학 4년, 똑똑하게 공부하라. 서울: 한언