

[인사의 공부법] 공모 양식

주 제

공부라는 것, 생각보다 어렵지 않다

나는 나에게 맞는 학습방법을 잘 활용하고 있다고 생각한다. 모든 사람이 이 학습법을 활용한다고 해서 그 스타일이 잘 맞고 학습능력이 향상될 것이라고는 보장할 수 없지만, 조금이라도 그들에게 참고와 도움이 되길 바라며 나의 학습 방법을 공유하고자 한다.

1. 수업 집중하기

어떤 과목을 공부하든 가장 기본적인면서도 가장 중요한 것은 바로 수업을 집중하여 듣는 것이다. 시험 문제들은 전부 수업 내용에서 나오고 과제 역시 수업 내용을 토대로 진행하기 때문이다. 기본 지식 없이 과제를 수행하고, 퀴즈를 풀고, 시험을 치는 것은 맨땅에 헤딩하는 것과 다를 바 없다.

대부분의 교수님들이 교재보다는 수업자료(PPT)를 중심으로 수업을 진행하시기 때문에 무조건 교재 전체를 볼 필요는 없다. 오히려 교재에 없는 내용이 수업자료에 있기 때문에 교수님의 수업 스타일에 따라서는 교재보다 PPT를 보며 공부하는 것이 훨씬 도움이 될 수 있다. 나같은 경우에는 아이패드에서 수업자료를 다운받아서 공부하는 편이다. 아이패드에는 '굿노트' 라는 어플이 있는데 PPT나 PDF 파일을 다운받아서 굿노트에 열게 되면 자유롭게 필기할 수 있다.

몇몇은 수업을 듣지 않고 교재와 수업자료만으로 공부하기도 하는데, 물론 이 공부방법도 시간을 절약할 수 있다는 점에서 나쁘지 않은 방법이라고 생각한다. 다만 내가 수업에 집중하라고 강조하는 이유는 당연하게도 교수님께서 수업 중 '이 부분은 중요하다' 라고 말씀하실 때가 있기 때문이다. 그렇게 교수님이 강조하신 부분의 내용은 시험에 나올 가능성이 매우 높기 때문에 수업을 들으며 교수님이 강조하신 부분을 표시해두는 것이 후에 복습하며 공부할 때 큰 도움이 된다.

2. 수업 내용 따로 정리하기

수업을 들으며 중요 부분을 표시해 두었다면, 공부할 때 보기 편하도록 전반적으로 내용 정리를 다시 한다. 나같은 경우에는 한글 파일에 내용 정리를 하면서 동시에 중요 부분도 표시해둔다. 수업 내용을 정리하는 과정 자체가 또 하나의 복습이며 중요 부분을 한눈에 볼 수 있기 때문에 이 방법 역시 큰 도움이 되는 공부 방법이다. 내용 정리 파일 역시 PDF파일로 전환하여 '굿노트' 에서 무제한으로 필기하며 공부할 수 있다. 글만으로는 설명이 부족할 것이라 생각하여 내가 전공 과목 내용을 정리하며 중요 부분을 표시한 파일 캡처 사진을 첨부하였다. 노란색 형광펜 표시는 단답 예상 문제, 초록색 형광펜 표시는 객

관 예상 문제로 표시해둔 것이다.

제6장. 경험적 가족치료

1. 발달배경 및 주요 개념

2. 치료목표와 치료과정

1) 치료목표

- 본질적 문제 : 가족이 표현하는 고통증상은 하나의 징후 → **정서적 황폐감(단절)**
- 신념 : 문제의 증상을 치료하는 것보다 < 가족원의 개방적인 자기표현을 촉진하여 개인이 **성장**하게 되면 → 연쇄적으로 가족이 변화하고 성장함
- 치료목표 : 가족원이 자신의 정서와 욕구를 명확하게 표현하도록 하며, 가족원 상호간에 감정을 공유하여 → 자신, 타인, 상황에 적절한 **일치형 의사소통**을 할 수 있도록 하고, **자아존중감**을 향상시키는 것 (**안정 < 성장**)

▶ 궁극적 목표

- 개인의 **자아존중감**을 높이고, 자기 인생에 대한 선택권을 갖게 하며, 가족규칙을 합리적, 현실적으로 만들고, 내면의 경험과 **일치된 의사소통**을 하는 개인과 가족이 되도록 하는 것
- 건강한 가족 : 문제가 없는 가족이 아니라 < 어떤 문제가 발생해도 그 문제와 함께 계속해서 **성장**하는 특징을 지님 (**서로의 성장을 돕고 지지하는 가족**)
- 가족문제 발생 시, 가족은 모든 가족자원을 동원하여 그 문제를 **공유**하고 **대처**하며 → 가족원 개개인의 **성장**과 **경험**을 지지함

▶ 지향하는 가족상

- 모든 가족원이 가치 있고 사랑받고 있다고 느끼고 부모를 **일치형 의사소통**의 모델로 삼게 됨으로써 **자아존중감**과 **자가가치감**이 증진되며 융통성과 생산적인 문제해결 능력을 갖고 있는 가족

2) 치료과정

- 치료는 이론과 기법이 아닌 < **개방성**과 **자발성**을 필요로 함
- **가족에 깊게 관여함**으로써 가족을 변화시킬 수 있다는 신념에 입각한 직관적 방법 강조
- 치료자들은 매우 적극적으로 활동하고 솔직하게 자기개방을 하면서 가족들이 자신의 느낌과 감정, 공상 등 내면적인 **경험**에 더 접촉하도록 여러 가지 방법 사용 → 치료를 통해 지금-여기에서의 감수성과 경험 촉진
- 치료자의 활력 : 열음을 녹이는 파스함과 에너지가 있고 온화하고 지지적이며 때로는 자극적

- 치료자의 힘들은 **정서적 경험**으로부터 나옴
- 치료자는 개방적이고 솔직하고 자발적인 인간으로서 **가족원의 모델**이 되어야 함

- 치료의 주된 작업 : 방어를 깨고 경험을 개방하여 가족원들이 자발적으로 감정을 표현하게 하는 것
→ **치료자의 숙련된 상담기술** 필요
- **가족은 하나의 팀** : 개인의 경험 확대를 위하여 가능한 많은 가족원이 치료에 포함되어야 함 → 경험의 확대 & 변화 → 전체 가족원의 변화에 영향을 미침

3. 예상 문제 만들어보기

수업을 듣다 보면 ‘이건 이 유형의 문제로 나오겠다’고 예상할 수 있는 것들이 조금씩 보이기도 한다. 수업을 들으며 중요하다고 표시한 부분과 그 외에 내가 수업 내용을 읽으면서 객관식, 단답식, 서술형으로 나올 만한 문제들을 만들어서 풀어본다. 이 과정을 통해 다시 한 번 복습을 할 수 있기 때문에 시험을 대비하기 위해 굉장히 도움이 되는 공부 방법이다. 위의 2번에서 말했던 것처럼 전반적인 수업 내용을 정리한 후 나올 만한 내용을 별도 표시한 후에, 이를 토대로 나만의 예상 문제를 만들어본다.

또한 나의 전공같은 경우에는 2급 자격증 말고도 1급 자격증을 따기 위해 시험을 쳐야 하는데, 그 1급 시험 준비를 위한 이전 기출 문제들이 사이트에 게시되어 있다. 그래서 그 문제들 중 시험범위에 해당하는 문제들을 골라내어 다시 정리하고 그 문제들도 풀어보는데 이 과정 역시 예상 문제들과 달리 더욱 핵심을 잡을 수 있는 문제들이라서 풀어보고 틀린 파트에 대해 더 공부하는 편이다. 아래 사진은 전공 과목 중 하나인 ‘사회복지법제론’ 1급 기출 문제들을 정리한 파일이다.

1. 헌법 규정의 사회적 기본권에 관한 설명으로 옳지 않은 것은?

- ① 국가는 근로자의 고용의 증진과 적정임금의 보장에 노력하여야 한다.
- ② 국가는 여자의 복지와 권익의 향상을 위하여 노력하여야 한다.
- ③ 국가는 모든 공무원인 근로자의 단결권 - 단체교섭권 및 단체행동권을 보장하여야 한다.
- ④ 국가는 평생교육을 진흥하여야 한다.
- ⑤ 국가는 모성의 보호를 위하여 노력하여야 한다.

2. 우리나라 사회복지법의 범위에 해당하는 것을 모두 고른 것은?

- | | |
|-------------------|-------|
| 가. 대통령령 | 나. 조례 |
| 다. 일반적으로 승인된 국제법규 | 라. 규칙 |

- ① 가 ② 가, 나
③ 가, 나, 라 ④ 나, 다, 라
⑤ 가, 나, 다, 라

3. 법률의 제정연도가 가장 빠른 것은?

- ① 사회보장기본법 ② 국민건강보험법
③ 고용보험법 ④ 영유아보육법
⑤ 노인복지법

4. 사회보장기본법상 사회보장제도의 운영원칙에 관한 사항이다.
()에 들어갈 내용으로 옳은 것은?

사회보험은 (가)의 책임으로 시행하고, 공공부조와 사회서비스는 (나)의 책임으로 시행하는 것을 원칙으로 한다.

- ① 가: 국가 나: 국가
- ② 가: 지방자치단체 나: 지방자치단체
- ③ 가: 국가와 지방자치단체 나: 국가
- ④ 가: 국가 나: 국가와 지방자치단체
- ⑤ 가: 국가와 지방자치단체 나: 국가와 지방자치단체

5. 사회보장기본법상 국가와 지방자치단체에 관한 설명으로 옳지 않은 것은?

- ① 국가와 지방자치단체는 모든 국민의 인간다운 생활을 유지증진하는 책임을 가진다.
- ② 국가와 지방자치단체는 사회보장에 관한 책임과 역할을 합리적으로 분담하여야 한다.
- ③ 국가와 지방자치단체는 사회보장제도의 안정적인 운영을 위하여 중장기 사회보장 재정추계를 매년 실시하고 이를 공표하여야 한다.

야 한다.

- ④ 국가와 지방자치단체는 지속가능한 사회보장제도를 확립하고 매년 이에 필요한 재원을 조달하여야 한다.
- ⑤ 국가와 지방자치단체는 가정의 건강하게 유지되고 그 기능이 향상되도록 노력하여야 한다.

6. 사회보장기본법상 사회보장위원회 위원으로 포함되는 중앙행정기관의 장을 모두 고른 것은?

- | | |
|------------|------------|
| 가. 행정안전부장관 | 나. 고용노동부장관 |
| 다. 기획재정부장관 | 라. 국토교통부장관 |

- ① 가, 나, 다 ② 가, 나, 라
③ 가, 다, 라 ④ 나, 다, 라
⑤ 가, 나, 다, 라

7. 법률과 그 제정연대의 연결이 옳은 것은?

- ① 산업재해보상법, 장애연금지법 - 1970년대
- ② 사회복지사업법, 국민기초생활보장법 - 1980년대
- ③ 고용보험법, 사회복지공동모금회법 - 1990년대
- ④ 국민연금법, 노인복지법 - 2000년대
- ⑤ 아동복지법, 국민건강보험법 - 2010년대

8. 우리나라 법체계에 관한 설명으로 옳은 것은?

- ① 법규범 위계에서 최상위 법규범은 헌법이다.
- ② 법률은 법규범의 위계에서 헌법 다음 단계의 규범이다.
- ③ 법률은 국회에서 제정하거나 행정부에서 제출하여 국회의 의결을 거쳐 제정된다.
- ④ 시행령은 국무총리나 행정각부의 장이 발(發)하는 명령이다.
- ⑤ 명령에는 시행령과 시행규칙이 있다.

9. 사회보장기본법상 사회보장수급권에 관한 내용으로 옳은 것을 모두 고른 것은?

- 가. 모든 국민은 사회보장 관계 법령에서 정하는 바에 따라 사회보장급여를 받을 권리인 사회보장수급권을 가진다.
- 나. 사회보장수급권은 정당한 권한이 있는 기관에게 구두로 통지하여 포기할 수 있다.
- 다. 사회보장수급권은 수급자 임의로 다른 사람에게 양도할 수 있다.
- 라. 사회보장수급권의 포기는 취소할 수 없다.

- ① 가 ② 거, 라
③ 다, 라 ④ 가, 나, 라
⑤ 가, 다, 라

4. 남은 건 복습 뿐

이 모든 과정들을 수행했다면 이제는 문제를 반복적으로 풀고, 정리한 내용을 계속 읽으며 이해하고 숙지해야 한다. 결국 시험이라는 것은 암기가 기본적으로 필요하다. 서술형으로 나올 만한 내용은 무조건 암기하는 것이 좋고, 객관식으로 나올 만한 내용은 앞뒤 흐름이나 맥락을 파악하며 그 내용 자체를 이해하는 것이 좋다.

나같은 경우에는 문제만 보고도 바로 답을 적을 수 있을 정도까지 반복해서 풀어보는 편이다. 예상 문제들을 그렇게 풀면서 외우게 되면 그 외에 수업 내용들을 복습할 때 문제를 풀며 머릿속에 남아있던 정보들이 떠오르면서 한층 외우는 데에 더 도움이 되기 때문이다.

5. 마무리

앞서 말했듯이 이러한 학습법이 누구에게는 익숙할수도 있고 누구에게는 불편해서 효과가 잘 나타나지 않을 수도 있다. 그렇다고 이 학습법을 따라한다고 해서 저절로 성적이 향

상된다고도 장담할 수 없다. 공부를 하며 가장 중요한 것은 결국 “노력”이다. 노력도 없이 학습법을 따라하기만 한다면 오히려 역효과만 날 것이다. 공부를 하겠다는 의지와 그 집중을 이어나가려는 노력, 마무리를 하겠다는 끈기가 모든 학습법에서 기본으로 가지고 있어야 할 요소들이다. 이것들만 있다면 이제 남은 것은 실천하는 것 뿐이다.

나는 이 학습법을 통해 노력하며 포기하지 않고 계속 공부한 결과 이전 학기까지 단 한번도 수석을 놓친 적이 없어 항상 성적 1급 장학금을 받아왔다. 나는 누구나 이 결과를 달성할 수 있고, 이보다 더 높은 목표도 성취할 수 있을 것이라 생각한다. 자신의 목표를 위해 노력하고 있는 모든 사람들을 응원한다.