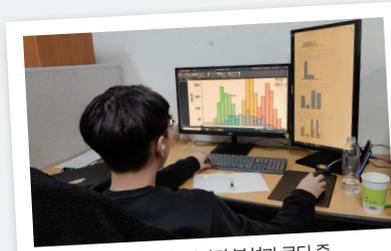


## 토론 가능, 야식 가능 학과 연구실



졸업논문 작성을 위해 데이터 분석과 코딩 중.



공부 효율 최고! 건축공학과 스마트건설 연구실.

요즘 제가 가장 많은 시간을 보내는 곳은 학과 연구실입니다. 내년 2월 졸업을 앞두고 논문 준비하느라 정신이 없네요. 저는 요즘 '증강현실을 통한 철근 배근 보정 기술 개발'에 관한 논문을 쓰고 있는데요. 한 연구실에서 같은 분야를 전공하는 친구들과 함께 공부하니 논문에 대해 서로 토론하고 보완할 수 있어 아주 효율적입니다. 연구실에 각자 지정된 좌석이 있어서 언제든지 자유롭게 컴퓨터를 사용하고 자료 검색을 할 수 있어서 편리하고요. 연구실 구조도 마음대로 바꿀 수 있어서, 집중이 안 될 때는 분위기를 전환을 위해 가구 위치를 옮기기도 해요. 공부하다 보면 밤샘 일이 많은데 친구들이 있으니 야식도 같이 시켜 먹고 집중이 안 되면 학교 산책을 나가기도 합니다.

대입을 앞둔 수험생 여러분, 오랜 시간 집중하는 게 참 힘드시죠? 음... 저는 그럴 땐 노래 한 곡을 정해 하루 종일 그 노래만 들었어요. 노래가 계속 바뀌면 산만해질 텐데 한 곡만 들으면 오히려 공부에 오래 집중할 수 있더라고요. \_김병현(충북대 건축공학과 4학년)

### 대학생 라이프

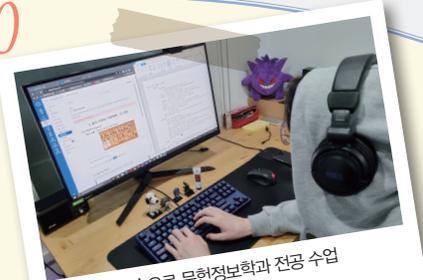
## 집중력 만렙 나의 최애 공부 스폿

대학만 가면 맘껏 즐기리라 다짐하지만 대학에선 또 다른 전쟁이 시작된다. 중간·기말고사를 치르고, 리포트를 쓰고, 팀플을 하고, 또 취업이나 대학원 진학 준비를 한다. 대학생들이 가장 좋아하는 공부 장소는 어디인지, 더불어 산만한 정신을 집중시키는 비법도 들어봤다.

취재 이지영 리포터 easygoing@naeil.com



대학생들의 생활은 10대와는 확연한 차이를 보입니다. 10대들은 대학생형, 누나들의 생활이 궁금할 거예요. 바로 자신들의 미래니까요. 요즘 대학생들의 다양한 생활을 전합니다. 궁금한 대학생들의 문화가 있다면 이메일(asyjung@naeil.com)로 제보해주세요. \_편집자



세상 편한 모습으로 문헌정보학과 전공 수업 <서지학개론> 듣는 중.

## 가장 아늑하고 가장 효율적인 MY ROOM

저는 제 방이 침실이자, 독서실이자, 도서관입니다. 요즘은 비대면 강의가 대부분이라 과제 제출과 수업 자료를 모두 컴퓨터를 활용하죠. 그러다 보니 가장 효율적인 곳이 제 방이더라고요. 물론 단점도 있어요. 컴퓨터를 사용하면서 공부하다 보면 게임이나 웹 서핑, 넷플릭스, 유튜브의 유혹에 빠질 수도 있거든요. 카톡이나 디스코드 같은 메신저 앱을 통해 친구들이 전화를 하기도 하고요.

메신저 앱 알림을 켜놓은 상태에서 친구한테 연락이 오는 바람에 공부 흐름이 끊겨 고생한 적도 있어요. 맥이 끊기니 다시 집중하기 힘들더라고요.

그 이후로는 공부할 때마다 메신저 앱 알림을 꺼놓고 방해되지 않도록 주의하고 있어요.

집중력이 약한 편이라면, '더 이상 공부를 미룰 시간이 없다' 생각하고 자신을 채찍질하세요. 공부에 투자한 시간과 노력을 반드시 보상받겠다는 결심으로 임하면 최선을 다하게 되더라고요.

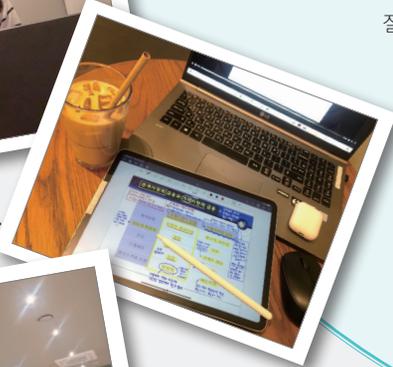
\_박한호(중앙대 문헌정보학과 3학년)

## 감시자와 적당한 소음이 있는 곳

### 별다방 카페



복수전공인 경영학과 수업  
<공유기만>정영훈> 공부 중이에요.



제 방에서 공부를 하면 집중하기까지 시간이 걸리고 핸드폰을 자주 들여다보게 돼요. 제가 카페를 찾는 이유는 '감시자와 소음' 때문이에요. 뭐랄까~ 해야 할 일을 안 하고 딴짓하는 저를 보는 감시의 눈빛을 즐기는 거죠 ㅋㅋ 또 노트북 타이핑을 하거나 아이패드 펜슬로 필기를 할 때 잘 들리지 않을 정도의 적당한 소음도 필요해요. 저는 독서실처럼 너무 조용한 환경에선 집중이 잘 안 되더라고요. 카페에서 열중하다 주위를 둘러봤을 때 열심히 자신의 일을 하는 사람들을 보면, 저도 마음을 다잡게 되죠. 쌤님 얘기에 잔뜩 신난 친구들, 자녀 학업으로 고민하는 어머니들, 퇴근 후 소개팅하는 남녀 등 찬태만상 카페 풍경을 즐기는 쓸쓸한 재미도 있고요. 저는 공부하다 집중력이 떨어지면 다시 집중하는 게 어려운 편이에요. 그래서 공부 시간보다는 쉬는 시간 혹은 딴짓하는 시간을 지키려는 방식으로 시간 관리를 해요. 예를 들어, '시간 공부하고 10분 쉬어야지'라고 계획한 뒤 50분 공부하고 쉬게 되었다라도 쉬는 시간 10분의 계획을 더 지키려고 노력하죠. 스스로에게 '나는 이런 사람이나까 이렇게 해야 해'라고 말할 수 있도록, 먼저 자신이 어떤 사람인지 파악하는 것이 집중력을 키우는 방법일 듯해요.

\_유미리(덕성여대 법학과 3학년)



어느 날 직원분이 반갑게 말씀하시더라고요,  
"오늘도 오셨어요?" ㅎㅎ



이른 아침 학교 도서관.

## 취업 준비에 안성맞춤 학교 도서관

탁 트인 개방된 학교 도서관을 좋아해요. 나태해질 때마다 타인이 공부에 열중하는 모습을 보면 좋은 자극을 받거든요. 저는 요즘 전기기사 자격증과 전기 전공 NCS 시험을 준비 중인데요. 시험은 여럿이 같은 공간에서 치르기 때문에 평소 그와 비슷한 환경에서 공부하면 도움이 되리라 생각해요. 그래서 공부하는 학생들이 많은 학교 도서관을 주로 이용합니다. 해야 할 공부는 많고 집중이 잘 안 될 경우, 이런 방법은 어떨까요? 먼저 집중할 수 있는 시간을 30분이면 30분, 1시간이면 1시간 자신에게 맞도록 정해둡니다. 그리고 그 시간이 지난 후에는 뇌와 몸이 휴식할 수 있도록 10~15분 정도 쉬는 시간을 주는 거예요. 단, 15분 이상 쉬는 것은 지양하는 게 좋아요. 집중하던 흐름이 끊어지기 쉽기 때문이죠. ㉠

\_박태준(한양대 로봇공학과 4학년)



전기전력 관련  
공법 준비를 위해  
오늘도 달린다!

