

시간을 잘 활용하려면 시간의 가치를 깨달아야 하는데요. 엄마들이 볼 때, 아이들의 눈에서 핸드폰이 떨어지지 않는 걸 보면 꽤 많은 시간이 낭비되는 것 같아요. 일과 중 틈새 시간을 효율적으로 사용한 이야기를 들어보고, 학생들의 자투리 시간을 활용해보도록 우리 아이를 격려해보는 건 어떨까요?

토닥토닥  
Talk Zone

토·톡·존

## ‘자투리’ 시간 100% 활용법

취재 김기선 리포터 quokka@naeil.com

### 석식을 기다리는 틈새 시간\_몸풀기하는 운동 마니아

7교시 수업이 끝나고 학교 석식을 기다리는 1시간, 좋아하는 구기 종목별로 소경기가 시작됩니다. 밥 먹는 시간도 아까워 급식을 거르는, 운동에 진심인 친구들의 골든타임이죠. 점프도 하고 숨차게 뛰기도 하니 굳어 있던 몸이 풀어지고, 어느새 기분도 상쾌해진답니다. 땀방울로 가득한 석식 전 자투리 시간이 얼마나 달콤할지 상상만 해도 개운해지는 느낌입니다. 이성 친구를 사귀는 아이들은 그 시간에 탁 트인 예쁜 교정을 산책한다고 하네요. ㅎㅎ

### 이동 시간에 영단어 잡기\_영어 1등급 노리는 성실형(?)

집 학교 학원, 이동 중에는 주로 영어 단어를 암기해요. 특히 영어 학원 가는 길, 흔들리는 차 안에서 영단어에 집중하는 이유가 있어요. 학원 도착과 함께 단어 테스트가 시작되거든요. 재시(단어 재시험)를 피하기 위한 루틴이지만, 벼락치기 암기가 아니길 바랄 뿐이죠. 이동 시간, ‘자투리’ 공부로 단어를 암기하기가 힘들다면 영어 듣기를 추천해요. ^^ 단, 대중교통을 이용할 때는 안전이 무엇보다 우선인 거, 알죠?



### 쉬는 시간 10분은 수학 열공 타임\_수포자를 포기하지!

가장 취약한 과목인 수학. 몰라서 틀리고 단순 계산 실수로 틀리고, 60점을 넘어본 적이 없는 아이에게 미션이 주어졌어요. 수업 시작 전 쉬는 시간에 교과서의 기본 개념 부분에 딸린 쉬운 문제를 반복해서 풀어보는 거죠. 친구들이 푸는 검은색 표지의 고난도 문제집으로 킁킁대지 말고, 교과서의 기본 개념에 딸린 문제를 반복해서 풀어봅니다. 쉬는 시간을 이용해 빠르게 풀어도 계산 실수가 없도록 집중하는 게 포인트!

### 아침은 비문학 지문과 함께 시작\_국어 포비아 아닌 국어 러버로 변신

국어는 공부해도 안 된다는 다소 공포스러운 생각을 했던 적이 있어요. 오랜 시간 조금씩 실력을 쌓아야 해낼 수 있다는 뜻이기도 하죠. 어렸을 때부터 책을 많이 읽은 아이들이 독해력이 좋은 것처럼요. 매일 한 지문씩 제대로 훈련해보기로 결심했고, 어떤 시간을 공략해야 꾸준히 할 수 있을지 고민했습니다. 아침에 시원하게 세수하고 책상에 앉아 한 지문씩 꼼꼼하게 공부하고 식사를 했어요. 아침 공부는 꾸준히 해야 습관화할 수 있어요! 잠이 부족해 지각이 걱정된다면 일단 학교로 GO! 이때는 1교시 수업 전 쉬는 시간을 활용해보세요.

### 공부에 진심인 친구들의 전략 타임\_전교 등수를 바꾸는 점심시간

중학교 땐 공부를 멀리했던 아이가 고등학교에 입학한 후 공부에 불을 붙였어요. 옆에서 보면 안쓰러울 정도로 공부만 합니다. 급식을 위해 대기하는 시간도 아깝다며 도시락을 요청할 정도였죠. 일단 도와줘야겠다는 생각에, 아무 말 없이 도시락을 싸주기 시작했어요. 문제집이라는 문제집은 다 풀더니 결국 등급이 급상승해 원하는 대학에 합격했어요. 아이 스스로 공부에 열정을 보일 때, 괜히 간섭하거나 말을 보태지 말고 원하는 대로 해주는 것도 좋을 것 같아요.

### 잠자기 전\_재미난 책 읽기로 하루 마무리

취침 전, 책을 끼고 뒹굴거리다 하루를 마무리합니다. 잠자기 전 독서가 어느새 습관이 되었어요. 주로 좋아하는 소설책 위주로 읽다 보니 밤이 가까워질수록 재미나게 볼 책을 생각하며 흐릿해진 집중력을 살짝 잡아보는 긍정적인 효과가 있어요. 시원하게 샤워한 뒤 기분 좋게 책을 잡아보지만, 많이 읽지는 못하고 스르르 잠이 듭니다. 주변에 책 읽을 시간이 없다며 하소연하는 친구들이 많아요. 이렇게라도 해보라고 추천하고 싶어요. @



'토닥토닥 Talk Zone(토·톡·존)'은 학부모님들의 공간입니다. 입시 고민에 소소한 푸념, 개일같은 일상 꿀팁까지 학부모님들이 공감할 만한 소재와 이야기들로 채워질 예정입니다. 리포터가 선정한 건강 만점 간식 레시피도 놓치지 마세요! <내일교육> 학부모님들의 보호구역! 토·톡·존이 언제나 응원합니다. 편집자