

S

스마트학원

SMART ACADEMY

자기주도 학습법 가이드

목표 설정 · 시간 관리 · 과목별 공부법 · 번아웃 예방 / 2026년판

버전 1.0

총 25페이지 · 비매품 · 재학생/회원 전용

발행: 스마트학원 교재개발팀

10년 전까지만 해도 '많이 시간을 투자하는 학생이 이긴다'는 믿음이 통했습니다. 그러나 정보 과잉 시대인 오늘날, 공부의 방법이 공부의 양을 훨씬 뛰어넘는 결과를 만들어냅니다. 하루 10시간 공부해도 요령이 없으면 4시간 공부하는 친구에게 밀리고, 반대로 효율적인 방법을 쓰는 학생은 같은 시간에 2배 이상의 성적 향상을 이뤄냅니다.

본 가이드는 스마트학원이 10년 동안 3000명 이상의 학생을 지도하며 검증한 자기주도 학습의 핵심을 정리한 내부 교재입니다. 학원 수업이 끝난 후, 집에서 혼자 공부하는 시간에 어떻게 해야 효율이 극대화되는지에 초점을 맞추었습니다.

S

스마트학원

SMART ACADEMY

이 가이드의 구성

1장. 목표 설정 (SMART 원칙, 장/단기 분할) · 2장. 시간 관리 (아이젠하워 매트릭스, 뽀모도로) · 3장. 과목별 공부법 (수학/영어/국어) · 4장. 집중력 향상 (뇌과학 근거) · 5장. 번아웃 예방 (신호/대응/회복).

자기주도 학습법 가이드

목표 설정 · 시간 관리 · 과목별 공부법 · 번아웃 예방 / 2026년판

버전 1.0

총 25페이지 · 비매품 · 재학생/회원 전용

발행: 스마트학원 교재개발팀

1장. 목표 설정 — SMART 원칙

막연한 목표는 실행을 막는 가장 큰 함정입니다. '열심히 공부하겠다'는 다짐은 아무 것도 아닙니다. 목표는 반드시 다음 5가지 기준을 통과해야 합니다.

원칙	의미	예시
S (Specific)	구체적	'수학 열심히' → '중1 수학 1학기 기말 95점 이상'
M (Measurable)	측정 가능한	'독해 실력 향상' → '모의고사 독해 20/22 정답'
A (Achievable)	달성 가능한	현재 70점에서 3개월 안에 100점은 비현실적 → 85점이 현실
R (Relevant)	관련성 있는	'수능 국어 1등급' → 진로가 문과/의대면 합리적
T (Time-bound)	기한이 있는	'언젠가' → '7월 31일까지'

1.2 장기·중기·단기 3층 분할

목표는 반드시 3개 층위로 분할해야 실행이 가능해집니다.

층위	시간 단위	예시
장기 (1년)	수능/내신 최종 목표	수능 국어 1등급, 서울대 경영학과
중기 (3개월)	분기별 KPI	모의고사 영어 3등급 → 2등급
단기 (1주)	주간 실행 단위	월~금 매일 수학 2시간, 오답 정리 토요일

1.3 목표 시트 작성 템플릿 (실전 양식)

내 장기 목표 (1년 후)	
달성 이유 (왜?)	
이번 학기 중기 KPI 3가지	1) 2) 3)
이번 주 단기 실행 3가지	1) 2) 3)
매일 할 일 (루틴 3가지)	1) 2) 3)
목표 달성 시 스스로 주는 보상	

현장 팁

목표를 종이에 적어 책상 앞에 붙여두면 달성 확률이 42% 올라간다는 하버드 비즈니스 연구 결과가 있습니다. 머릿속 생각은 휘발되지만, 시각에 노출되는 글자는 하루에도 수십 번 무의식을 자극합니다.

2장. 시간 관리 — 하루 24시간을 최대로

2.1 아이젠하워 매트릭스 (우선순위 분류법)

모든 할 일을 '긴급/중요' 두 축으로 4분면에 배치하는 고전적 기법입니다. 학생에게 가장 중요한 것은 제2분면(중요하지만 긴급하지 않은 일)에 시간을 더 투자하는 것입니다.

분면	해당 일 예시	대응 방법
제1분면 (긴급+중요)	내일 시험, 오늘 제출할 과제	먼저 처리
제2분면 (중요+안긴급)	평소 개념 공부, 운동, 독서, 오답노트	★ 여기에 최대 투자
제3분면 (긴급+안중요)	친구의 갑작스런 전화, 일부 심부름	위임 또는 단시간 처리
제4분면 (안긴급+안중요)	SNS, 유튜브 무목적 시청, 게임	줄이기/차단

핵심 통찰

성공하는 학생은 제2분면(중요하지만 긴급하지 않은 일)을 매일 조금씩 쌓아 1년 뒤 큰 결과를 만듭니다. 대부분 학생은 제1분면(시험 직전 벼락치기)과 제4분면(SNS/유튜브)에만 시간을 쓰다가 결국 수능 6개월 전에야 위기감을 느낍니다.

2.2 뽀모도로 기법 (25+5 집중 사이클)

25분 집중 → 5분 휴식을 1 세트로 하여, 4세트 진행 후 15~30분 긴 휴식을 취하는 기법입니다. 이탈리아 대학원생 프란체스코 치릴로가 토마토 모양 타이머에서 이름을 따 고안했습니다.

효과

- 집중력 과부하 방지 — 뇌는 60~90분 이상 고강도 집중이 불가능함
- 마감 효과 — '25분 안에 이 단원 끝낸다'는 압박이 집중력을 자극
- 휴식의 질적 관리 — 5분 휴식은 반드시 눈/뇌를 쉬는 용도 (SNS 금지!)

뽀모도로 실전 프로토콜

1. 이번 25분에 할 과목과 분량을 종이에 구체적으로 적는다.
2. 휴대폰 알람을 끄고 책상에서 치운다. (필수!)
3. 25분 타이머를 작동시키고 정확히 25분만 학습에 몰입.
4. 5분 휴식 — 스트레칭, 물 마시기, 창밖 보기. 스마트폰 금지.
5. 4사이클 후 15~30분 긴 휴식 — 간식 or 산책.

2.3 주간 플래너 템플릿

아래는 고2 학생의 표준 주간 학습 계획표입니다. 시간 블록을 직접 채워 사용하세요.

시간	월	화	수	목	금	토	일
06:30~07:30							
07:30~16:00	학교	학교	학교	학교	학교	자율	자율
16:00~18:00	학원	학원	학원	학원	학원	모의고사	복습
18:00~19:00	저녁/휴식	저녁	저녁	저녁	저녁	저녁	저녁
19:00~22:00	자습	자습	자습	자습	자습	자습	휴식
22:00~23:00							
취침							

플래너 작성 3원칙

- ① 블록 단위로 배치 (과목이 아니라 '수학 기출 20문제' 같은 구체 내용). ② 완충 시간 15~20분 포함 (계획은 반드시 어긋남). ③ 일요일 저녁 30분은 '주간 회고' 시간 — 이번 주 성과/반성/다음 주 계획.

3장. 과목별 공부법

3.1 수학 — '개념 → 유형 → 응용' 3단 로켓

수학에서 학생들이 가장 많이 하는 실수는 '문제집 많이 풀면 된다'는 착각입니다. 문제 풀이는 유형 단계일 뿐이며, 그 앞에 반드시 개념 단계가 있어야 합니다.

단계	방법	시간 배분
1단계: 개념	교과서+학원 개념서 2회 정독, 공식 유도 과정 손으로 쓰기	전체 시간의 30%
2단계: 유형	단원별 대표 유형 15~20개 완벽 이해, 풀이법 요약 노트	전체 시간의 50%
3단계: 응용	모의고사/기출 시간 재며 풀기, 오답 분석	전체 시간의 20%

수학 전용 팁

오답 문제는 3회 반복 풀이 원칙. 1회 틀린 당일 해설 보고 풀이 → 3일 후 해설 없이 재풀이 → 1주일 후 3번째 풀이. 3회 모두 맞으면 완전히 체화된 것. 특히 수학은 '머리로만 이해하고 손으로 안 풀면' 시험에서 절대 안 나옴.

3.2 영어 — '어휘 → 문법 → 독해' 3층 쌓기

영어는 재료(어휘), 문법(문장 구조), 독해(의미 파악) 3층이 모두 있어야 합니다. 어느 하나만 과하게 투자하면 균형이 깨져 독해 속도가 나오지 않습니다.

영역	방법	비중/시기
어휘 (3,000~4,000개)	매일 20~30단어, 예문과 함께 소리 내어	모든 과목 중 가장 꾸준해야 함
문법 (고교 기본 60개)	문법서 1권 반복, 영작으로 적용	3~4개월 집중 완성
독해 (유형별 전략)	기출 유형 10종 분석, 주제/추론/어휘 선지 훈련	꾸준히 매일 3지문

영어 전용 팁

듣기는 수능에서 1점씩 17문항 = 17점. 하루 10분 뉴스 듣기로 충분히 만점 가능. 대부분 학생이 '듣기는 나중에' 하다 실패. 등교 시간 지하철/버스에서 이어폰 끼고 EBS 수능특강 듣기 1회 재생만 해도 매일 30분 학습 효과.

3.3 국어 — '문학 / 비문학' 분리 학습

국어는 공부 방법이 두 영역에서 완전히 다릅니다. 같은 방식으로 섞어 공부하면 어느 쪽도 잘 되지 않습니다.

영역	공부법	시간 배분
문학	작품 배경지식 + 표현기법 암기 + 해석의 다양성 수용	작품 하나에 최소 2시간 깊게 학습
비문학 (독서)	지문 구조 파악 + 정보 추출 + 추론 훈련	매일 1지문씩 꾸준히, 속도보다 정독
화법과 작문	담화 흐름 / 문단 구성 / 퇴고 연습	주 2회, 기출 중심으로

영역	공부법	시간 배분
언어 (문법)	기초 개념 60개 암기 → 기출로 적용	시험 2개월 전 집중

4장. 집중력 향상 — 뇌를 믿되 환경을 설계하라

4.1 공부 환경 세팅 (물리적 환경)

책상 위에 있어야 할 것

- 오늘 할 과목 교재 1~2권 (그 이상 쌓으면 시각 노이즈)
- 노트, 필기구 (색 3가지 이하)
- 타이머 (뽀모도로용)
- 물 한 병

책상 위에 절대 있으면 안 되는 것

- 스마트폰 (다른 방 or 덮어 두기)
- 간식 (포만감이 집중력을 떨어뜨림)
- 관련 없는 책/인쇄물 (산만함의 원흉)
- 침대 (시야에 들어오면 졸림)

4.2 디지털 디톡스

스마트폰 알림 1개는 집중 복구에 평균 23분이 걸린다는 UC Irvine 연구 결과가 있습니다. 즉 하루 10번 알림만 봐도 230분 = 약 4시간의 집중력 손실입니다.

단계	방법	언제
1단계: 알림 끄기	공부 시작 전 방해금지 모드 or 비행기 모드	즉시 실행 가능
2단계: 물리 분리	다른 방/책상 서랍에 넣기, 눈에 안 보이게	1일차부터 시도
3단계: 앱 제한	Forest, Flipd 등 집중 앱 활용	1주일 후 도입
4단계: SNS 탈퇴	인스타/틱톡 1달 비활성화, 유튜브 시청 시간 제한	수험생 권장

4.3 뇌과학 기반 집중력 팁

항목	근거	주의사항
수면 7~8시간	기억 정리와 장기기억 전환은 수면 중 일어남	밤샘은 역효과
아침 운동 15분	도파민/세로토닌 분비 촉진, 각성 상태 유지	산책/가벼운 스트레칭
물 1.5~2L	뇌의 75%는 물. 탈수 시 집중력 20% 하락	공부 중 계속 마시기
간식 선택	견과류, 블루베리 > 초콜릿/라면	혈당 급등락 방지
카페인 관리	오후 2시 이후 금지, 하루 200mg 이하	수면 방해 방지
명상 10분	전두엽 활성화, 스트레스 감소	점심 식후 or 취침 전

5장. 번아웃 예방과 회복

5.1 번아웃의 5가지 신호

번아웃은 갑자기 오지 않습니다. 다음 5가지 신호 중 3개 이상이 2주 이상 지속된다면 반드시 대응이 필요합니다.

1. 수면의 질 악화 — 자도 피곤, 쉽게 깬, 꿈이 많음
2. 공부에 대한 무기력 — 책을 펴도 글자가 머리에 안 들어옴
3. 식욕 변화 — 평소보다 훨씬 많이 먹거나 입맛 없음
4. 짜증/불안 증가 — 사소한 일에 예민, 걱정이 많아짐
5. 성적 정체·하락 — 공부량은 유지하는데 오히려 점수가 안 오름

5.2 즉각 대응 3단계

시기	대응 방법	목적
즉시 (1~3일)	수면 9시간 확보, 공부 시간 30% 축소, 좋아하는 활동 30분	재충전 모드
단기 (1~2주)	주말 1일은 공부 완전 중단, 자연 속 산책/운동, 가족/친구와 대화	심리적 거리 두기
중기 (3~4주)	학원 선생님/부모와 목표 재점검, 무리한 목표 수정, 휴식 루틴 정립	시스템 재설계

5.3 예방 루틴 (평소 습관화)

매일 해야 할 것

- 아침 5분 명상 or 심호흡 (부교감신경 활성화)
- 점심 식후 10분 산책 (햇빛, 세로토닌)
- 취침 전 1시간은 책상에서 떨어지기 (뇌 안정)

주간 루틴

- 토요일 저녁 3시간은 완전 오프타임 (영화, 가족)
- 일요일 아침 주간 회고 30분 — 잘한 것 3가지 / 반성 2가지
- 주 1회 부모와 목표 대화 15분

월간 루틴

- 월 1회 '공부 외' 취미 활동 (악기, 스포츠, 전시회)
- 월 1회 모의고사 후 다음 달 계획 재수립

꼭 기억하세요

번아웃은 '약한 학생'이 오는 것이 아닙니다. 오히려 '너무 성실한 학생'이 자신을 돌보지 않다가 급격히 무너지는 경우가 대부분입니다. 쉬는 것도 공부의 일부입니다. 잘 쉬어야 다시 달릴 수 있습니다.

마치며 — 자기주도 학습은 평생 자산이다

이 가이드의 내용을 완벽하게 적용하면 수능/내신 점수가 오릅니다. 하지만 더 중요한 것은, 여기서 배운 '목표 설정, 시간 관리, 과목별 전략, 집중력 관리, 번아웃 예방'이라는 기술은 대학에서도, 직장에서도, 평생 써먹는 기술이라는 점입니다.

스마트학원은 단순한 지식 전달을 넘어, 학생 스스로가 공부의 주인이 되도록 돕는 것을 최종 목표로 합니다. 이 가이드가 여러분의 자기주도 학습 습관 형성에 작은 도움이 되기를 바랍니다.

— 스마트학원 교육연구소 —

부록 A. 실제 학생 사례 연구 (Case Study)

스마트학원에서 실제로 성적을 향상시킨 학생 사례 5가지를 분석합니다. 이름은 모두 가명이며, 여러 케이스를 조합한 재구성 사례입니다.

Case 1. 김민수 (고2 남학생) — 수학 55점 → 92점

입학 시점: 수학 중간고사 55점. 개념은 대충 알지만 문제 적용에서 막힘. 하루 3시간 공부해도 성적이 안 오른다고 호소.

진단: 문제 풀이 위주로만 학습하고 개념 이해가 얕음. 특히 '왜 이 공식이 성립하는가'에 대한 설명을 요청하면 대답을 못함. 즉 개념 단계가 누락된 유형 풀이.

처방: ① 하루 공부 시간 절반을 교과서 개념 학습으로 재편성. ② 공식을 증명하는 과정을 손으로 쓰며 3회 반복. ③ 틀린 문제는 해설 없이 다시 풀기. 해설을 본 후에는 다음 날 다시 풀기.

결과: 6개월 후 기말고사 92점. 공부 시간은 오히려 2.5시간으로 줄었으나 효율 급상승.

Case 2. 박지영 (고3 여학생) — 영어 3등급 → 1등급

입학 시점: 고3 3월 학평 영어 3등급. 단어는 많이 아는데 독해 지문에서 계속 시간 초과.

진단: 어휘력은 충분한데 글의 구조를 못 읽음. 모든 문장을 동등하게 읽다 보니 핵심 주장과 부연 설명을 구분 못함.

처방: ① 매일 2지문씩 '구조 분석' 중심 학습. ② 각 문단 첫 문장에 동그라미, 전환어(however, therefore)에 사각형 표시. ③ 주제문 찾기 → 근거 구분 → 결론 재확인 3단계 훈련. ④ 시간 재지 말고 지문 구조를 먼저 설명할 수 있게 된 후에야 실전 시간 측정.

결과: 6월 모의평가 2등급, 9월 모의평가 1등급. 수능 본시험 1등급 유지.

Case 3. 이준호 (중3 남학생) — 전과목 중하위권 → 상위권

입학 시점: 중3 2학기, 내신 3~4등급. 공부 의지는 있으나 무엇을 어디서부터 시작해야 할지 모름.

진단: 공부 방법을 모르는 것이 가장 큰 문제. 교과서를 펼쳐놓고 30분 지나도 한 페이지도 못 넘김.

처방: ① 뽀모도로 기법 도입 (25+5). ② 매주 일요일 저녁에 부모와 30분 플래너 작성. ③ 과목당 하나의 문제집만 선정하고 3회독 목표. ④ SNS 앱 전부 삭제, 스마트폰은 거실에만 두기.

결과: 3개월 후 기말 상위권 진입. 무엇보다 '할 수 있다'는 자신감 획득.

Case 4. 최서연 (고1 여학생) — 번아웃 회복

입학 시점: 중학교까지 우등생. 고1 1학기 중간고사 후 극심한 무기력과 불안감 호소. 밤잠 설치고 아침에 일어나지 못함.

진단: 전형적인 우등생 번아웃. 초·중등 때 성적 칭찬에 의존하던 학습 동기가 고등학교 수준에서 무너지자 목적을 상실.

처방: ① 2주간 공부 시간 30% 감축, 가족과 저녁 식사 매일 함께. ② 진로 탐색 활동 (병원 봉사활동, 대학 탐방) 2회 진행. ③ 목표를 '서울대' 같은 학교 이름에서 '내가 어떤 어른이 되고 싶은지'로 재설정. ④ 매일 감사일기 3줄 쓰기.

결과: 1개월 후 수면 정상화. 3개월 후 2학기 중간고사 1학기보다 향상. '공부하는 이유'를 찾은 것이 가장 큰 성과.

Case 5. 정유진 (재수생 여학생) — 수능 재도전

입학 시점: 재수 시작. 현역 때 수능 국어 3등급. 1년 더 공부해도 실패할 것 같은 불안감.

처방: ① 현역 때의 실패 원인 분석 (오답노트 전수 조사). ② 문학과 비문학 분리 학습, 각각 다른 선생님의 강의 선택. ③ 매주 실전 모의고사 응시, 80분 타이머 엄수. ④ 월 1회 학부모 상담으로 가족 지지체계 유지.

결과: 재수 수능 국어 1등급. 목표 대학 합격. 재수 기간 동안 습득한 자기주도 학습법은 대학에서도 상위권 유지에 기여.

부록 B. 자가 진단 워크시트

아래 워크시트를 직접 작성해 자신의 학습 상태를 진단하세요. 3개월마다 재작성하여 변화를 추적하세요.

B-1. 현재 상태 진단 (25문항 자가 체크)

- 01. 매일 같은 시간에 공부를 시작한다
- 02. 공부 시작 전 오늘 할 것을 구체적으로 적는다
- 03. 25~50분 집중 후 반드시 휴식을 취한다
- 04. 휴식 시간에 스마트폰을 사용하지 않는다
- 05. 하루 공부 시간의 30% 이상을 개념 학습에 쓴다
- 06. 틀린 문제는 당일 안에 해설 확인 후 다시 푼다
- 07. 주 1회 이상 오답노트를 작성한다
- 08. 주 1회 이상 주간 계획을 점검/수정한다
- 09. 월 1회 이상 장기 목표를 재확인한다
- 10. 수면 시간 7시간 이상을 유지한다
- 11. 아침 식사를 챙겨 먹는다
- 12. 하루 30분 이상 운동하거나 걷는다
- 13. SNS 사용 시간을 하루 1시간 이하로 제한한다
- 14. 공부 공간이 깔끔하게 정리되어 있다
- 15. 공부할 때 스마트폰을 다른 방에 둔다
- 16. 과목별 문제집이 명확히 정해져 있다
- 17. 이번 학기 목표를 종이에 써 붙여 두었다
- 18. 이번 달 학습 시간이 지난 달보다 많거나 비슷하다
- 19. 친구와 학습법에 대해 대화한 적이 있다
- 20. 학원/학교 선생님께 질문을 자주 하는 편이다
- 21. 모의고사 결과를 꼼꼼히 분석한다
- 22. 내가 왜 공부하는지 스스로 설명할 수 있다
- 23. 공부에 지쳤을 때 회복하는 나만의 루틴이 있다
- 24. 부모/가족과 학업 관련 대화를 주 1회 이상 한다
- 25. 이번 주가 지난 주보다 나아졌다고 느낀다

점수 해석

20개 이상 체크: 자기주도 학습 완성형. 현 상태를 유지하며 심화 전략 적용. 15~19개: 양호. 부족한 5~10개 영역을 집중 보완. 10~14개: 보통. 학원 선생님과 상담하여 개인 플랜 재수립. 10개 미만: 집중 개입 필요. 습관 형성 6주 프로그램 추천.

B-2. 1주일 시간 사용 분석

지난 일주일 동안 시간을 어디에 썼는지 정확히 기록해 보세요. 대부분 학생이 실제 공부 시간이 자신의 생각보다 2~3시간 적음을 발견하게 됩니다.

항목	월	화	수	목	금	토	일	합계
학교 수업								
학원 수업								
자습/혼공								
수면								
식사								
이동/준비								
스마트폰/SNS								
게임/영상								
운동/취미								
가족/친구								

분석 포인트

- ① 자습 시간이 주당 몇 시간인가? (권장: 고2 이상 주 25시간+)
- ② 스마트폰 시간이 자습 시간보다 많은가?
- ③ 수면이 하루 7시간 이상인가? 이 3가지 질문에 모두 '예'라고 답할 수 없다면, 시간 재배치가 필요합니다.

부록 C. 21일 습관 형성 플랜

새로운 학습 습관은 최소 21일 (3주)의 꾸준한 실천이 있어야 정착됩니다. 아래 표에 매일 체크하며 21일 챌린지를 완수하세요.

선택한 새 습관: _____

주차	월	화	수	목	금	토	일	주간 메모
Week 1	[]	[]	[]	[]	[]	[]	[]	메모:
Week 2	[]	[]	[]	[]	[]	[]	[]	메모:
Week 3	[]	[]	[]	[]	[]	[]	[]	메모:

실패 시 대처법

연속 기록이 끊겼다고 포기하지 마세요. 스탠포드 대학 습관 연구에 의하면, 하루 빠진 것으로 습관 형성이 '리셋'되지는 않습니다. 다음 날 바로 다시 시작하는 것이 핵심.

단, 3일 연속 빠지면 시스템을 재점검. '이 습관이 정말 나에게 맞는가' '목표를 너무 높게 잡은 건 아닌가'를 스스로에게 물어보세요.

부록 D. 추천 도서 15선

자기주도 학습을 깊이 있게 공부하고 싶은 학생과 학부모를 위한 도서 목록입니다. 본 가이드는 이들 도서의 핵심 내용을 학생에게 맞게 재구성한 것입니다.

#	제목	저자	핵심 메시지
1	아주 작은 습관의 힘	제임스 클리어	습관은 환경 설계와 아주 작은 실천에서 시작.
2	그릿 (GRIT)	앤절라 더크워스	재능보다 끈기와 열정이 성공의 열쇠.
3	몰입 (Flow)	미하이 칙센트미하이	최고의 학습은 적절한 난이도와 피드백의 균형.
4	울트라러닝	스콧 영	9개월 만에 MIT 컴퓨터공학 과정 독학한 저자의 방법.
5	어떻게 공부할 것인가	헨리 로디거 외	인지과학 기반 검증된 학습 전략.
6	마인드셋 (Mindset)	캐럴 드웍	성장형 사고방식이 능력을 결정한다.
7	깊이 있는 학습	켄 베인	대학 교수가 연구한 최고의 학생들의 공부법.
8	공부 머리 독서법	최승필	초중고 독서와 성적의 상관관계.
9	공부하는 힘	황농문	서울대 교수의 공부 에너지 관리법.
10	뇌가 기뻐하는 공부법	모기 겐이치로	뇌과학 관점에서 본 학습 최적화.
11	타이탄의 도구들	팀 페리스	세계 정상급 인물들의 일상과 루틴.
12	GRIT 그릿을 키우는 하루 노트	앤절라 더크워스	그릿 이론의 실전 적용 워크북.
13	1만 시간의 재발견	안데르스 에릭슨	의식적 연습이 전문성을 만든다.
14	성공하는 사람들의 7가지 습관	스티븐 코비	고전적이지만 여전히 유효한 자기관리.
15	초집중	니르 이알	디지털 시대의 집중력 관리 전략.

부록 E. 월간 리뷰 템플릿

매월 마지막 일요일에 30분을 들여 이 템플릿을 직접 작성하세요. 지난 달의 객관적 평가와 다음 달의 현실적 계획이 함께 정리됩니다.

이번 달 (___월)을 한 줄로 평가한다면?	
1. 이번 달 가장 잘한 것 3가지	1) 2) 3)
2. 이번 달 가장 아쉬운 것 2가지	1) 2)
3. 내가 배운 가장 중요한 교훈	
4. 성적/시험 결과 분석 (점수 변화)	
5. 학습 시간 (실제 공부한 시간 = _시간)	
6. 건강/수면 상태 (10점 만점)	수면: _/10, 체력: _/10, 기분: _/10
7. 다음 달 우선순위 3가지	1) 2) 3)
8. 다음 달 버릴 것 2가지	1) 2)
9. 다음 달 새로 시도할 것 1가지	
10. 부모/선생님과 공유할 내용	

부록 F. 학원/학교 선생님께 질문하기 체크리스트

많은 학생이 '질문은 부끄럽다' 혹은 '바쁜 선생님을 방해하는 것 같다'고 생각해 막상 질문을 하지 못합니다. 그러나 질문하는 학생과 그렇지 않은 학생의 성적 차이는 1년이면 1~2등급 이상 벌어집니다. 아래 체크리스트로 효과적인 질문법을 익히세요.

질문 전 준비 (5분 투자로 답변 질 3배 향상)

- [] 1. 질문할 문제를 포스트잇에 작성해 왔다.
- [] 2. 내가 시도한 풀이 과정을 함께 보여드릴 수 있다.
- [] 3. '어디서 막혔는지' 구체적으로 말할 수 있다.
- [] 4. 관련 개념을 다시 한번 확인했다.
- [] 5. 질문 내용을 받아 적을 노트를 준비했다.

질문하면 안 되는 예 (이런 질문은 답변 질이 낮아집니다)

- X '이 문제 어떻게 풀어요?' — 너무 포괄적
- X '이거 왜 틀렸어요?' — 자신의 풀이 과정을 보여주지 않음
- X '문제집 풀다가 모르겠어요' — 준비 없이 방문

효과적인 질문 예시

- '선생님, 이 이차방정식 문제에서 저는 근의 공식을 써서 답을 구했는데, 해설은 인수분해로 풀었어요. 어떤 상황에서 어떤 방법을 써야 효율적인지 알고 싶어요.'
- '영어 독해 25번에서 ③번과 ④번 사이에서 고민하다 ③을 골랐는데 ④가 답이었어요. 제가 놓친 근거가 어디에 있었는지 지문에서 짚어주세요.'

질문의 심리학

질문은 '내가 모른다'는 것을 드러내는 것이 아니라, '내가 알고 싶다'는 강한 의지의 표현입니다. 선생님 중 95%는 질문하는 학생을 더 긍정적으로 기억합니다. 그 기억은 1년 뒤 추천서, 상담, 진학 지도에 보이지 않는 가산점이 됩니다.

부록 G. 연간 학습 계획표 (One-Page Plan)

아래 한 페이지 계획표를 작성해 책상 앞에 붙여주세요. 매일 지나치며 보는 시각 자극이 실행력을 지속시킵니다.

1년 후 나의 모습 (비전 한 줄)	
올해 3대 중요 목표	1. _____ 2. _____ 3. _____
분기별 KPI (수치화)	1분기 (3-5월): _____ 2분기 (6-8월): _____ 3분기 (9-11월): _____ 4분기 (12-2월): _____
매일 실천할 3가지 (Non-Negotiable)	① _____ ② _____ ③ _____
매주 실천할 2가지	① _____ ② _____
올해 버릴 것 2가지	① _____ ② _____
목표 달성 시 내가 주는 보상	_____

부록 H. 주간 플래너 템플릿 (1주차)

일주일 단위로 상세 계획을 세우고 실행 결과를 기록하세요. 주말에 이 페이지를 보며 다음 주 조정.

요일	오전	오후	저녁	자습	기타
월					
화					
수					
목					
금					
토					
일					

이번 주 다짐

이번 주 자기 평가 (10점 만점)

학습 집중도: ___/10 | 계획 달성도: ___/10 | 건강 상태: ___/10

부록 H. 주간 플래너 템플릿 (2주차)

일주일 단위로 상세 계획을 세우고 실행 결과를 기록하세요. 주말에 이 페이지를 보며 다음 주 조정.

요일	오전	오후	저녁	자습	기타
월					
화					
수					
목					
금					
토					
일					

이번 주 다짐

이번 주 자기 평가 (10점 만점)

학습 집중도: ___/10 | 계획 달성도: ___/10 | 건강 상태: ___/10

부록 H. 주간 플래너 템플릿 (3주차)

일주일 단위로 상세 계획을 세우고 실행 결과를 기록하세요. 주말에 이 페이지를 보며 다음 주 조정.

요일	오전	오후	저녁	자습	기타
월					
화					
수					
목					
금					
토					
일					

이번 주 다짐

이번 주 자기 평가 (10점 만점)

학습 집중도: ___/10 | 계획 달성도: ___/10 | 건강 상태: ___/10

부록 I. 자주 묻는 질문 (FAQ)

스마트학원에서 학생과 학부모들이 가장 많이 묻는 질문 10개와 그에 대한 답입니다.

Q1. 공부 시간은 많이 하는데 성적이 안 올라요.

A1. 거의 모든 경우의 원인은 '개념 이해 부족'과 '오답 관리 부재'입니다. 문제를 푸는 시간보다 개념을 읽고 이해하는 시간에 30% 이상을 투자하고, 틀린 문제는 3일 후 반드시 다시 풀어보세요.

Q2. 집중력이 오래 가지 않아요. 30분 지나면 딴 생각이 들어요.

A2. 뽀모도로 기법(25분 집중 + 5분 휴식)을 시도하세요. 그래도 안 되면 수면 시간이 7시간 미만은 아닌지 점검. 카페인 과다, 스마트폰 습관도 원인이 될 수 있습니다.

Q3. 수학은 왜 아무리 공부해도 안 오를까요?

A3. 수학은 '개념 → 유형 → 응용'의 순차적 학습이 필수입니다. 중간 단계를 건너뛰면 응용에서 무너집니다. 본 가이드 3장 1절을 다시 읽고 학습 순서를 재조정하세요.

Q4. 영어 단어를 외워도 금방 잊어버려요.

A4. 한 번에 외우려 하지 말고 '분산 반복'을 하세요. 같은 단어를 당일 아침 → 저녁 → 다음 날 아침 → 1주일 후 총 4회 반복하면 장기 기억으로 전환됩니다. 예문과 함께 외우는 것도 효과적.

Q5. 학원을 다녀야 성적이 오르나요?

A5. 학원 자체가 성적을 올려주지는 않습니다. 학원은 '체계적 커리큘럼'과 '즉각적 피드백'을 제공할 뿐, 실제 학습은 학생 본인의 자습 시간에 일어납니다. 학원은 자습 시간의 질을 높이는 도구로 활용하세요.

Q6. 번아웃이 온 것 같은데 어떻게 해야 하나요?

A6. 본 가이드 5장을 정독하세요. 우선 2~3일간 공부를 30% 줄이고 충분히 자는 것부터 시작. 2주 이상 증상이 지속되면 학원 선생님이나 전문 상담사와 대화가 필요합니다.

Q7. 모의고사 성적이 계속 떨어져요.

A7. 성적표를 보고 '어느 영역에서 떨어졌는지'를 정확히 진단해야 합니다. 단순히 '수학이 떨어졌다'가 아니라 '수학의 함수 단원에서 실수형 문제를 3개 틀렸다'처럼 구체적으로 분석하고, 그 단원만 집중 재학습하세요.

Q8. 친구와 같이 공부하는 게 도움이 될까요?

A8. 혼자서 집중이 잘 안 되는 학생에게는 도움이 되지만, 친구와 잡담으로 시간을 보내는 경우가 훨씬 많습니다. 함께 공부한다면 '각자 다른 문제를 풀고, 끝에 서로 해설해주기' 같은 구조를 만드세요.

Q9. 학원 숙제가 너무 많아요. 다 해야 하나요?

A9. 학원 숙제의 목적은 '수업 내용 복습'입니다. 모든 문제를 다 풀되 이미 쉽게 풀리는 유형은 빠르게 넘기고, 어려운 문제에 시간을 더 투자하는 것이 효율적입니다. 선생님께 '시간이 부족해 핵심만 풀고 싶다'고 상의도 좋은 방법.

Q10. 부모님이 공부하라고 잔소리해서 짜증나요.

A10. 부모님의 잔소리는 '관심'의 왜곡된 표현인 경우가 많습니다. '매일 30분씩 혼자 공부하는 루틴이 있으니 걱정하지 마세요'라고 구체적 계획을 보여주면 잔소리가 급격히 줄어듭니다. 보여주지 않으면 부모는 불안해서 계속 확인하게 됩니다.

나의 학습 선언문

아래 빈 칸에 자신의 학습 선언문을 직접 쓰고 서명하세요. 매일 아침 읽으면 실행력이 향상된다는 연구 결과가 있습니다.

나는 _____ (본인 이름) 은(는) 다음과 같이 선언한다.	
1. 나의 학습 목적	
2. 매일 실천할 3가지 약속	① ② ③
3. 목표 달성을 위해 포기할 것 2가지	① ②
4. 이 선언이 실패할 때의 대응	
5. 서명 / 날짜	

서명의 힘

선언문을 직접 써서 책상 앞에 붙여둔 학생과 그렇지 않은 학생의 1년 후 성취 격차는 평균 2배 이상입니다. 종이에 적는 순간 뇌는 '이것은 약속이다'로 인식하고 실행 모드로 전환합니다.