

‘노력의 배신’을 끝내는 법



지 상 범 의

입시 토크

매년 고등학교 첫 중간고사를 치른 신입생과 학부모들은 거대한 장벽 앞에 선다. 중학교 시절 상위권을 유지하며 밤잠을 설친 ‘성실한’ 아이들이 4~5등급이라는 낮은 성적표를 받아들이기 때문이다. 이른바 ‘노력의 배신’이다. 고등학교 학습은 방대한 범위와 심화된 사고력을 요구하기에, 기존의 단순 반복형 학습법으로는 한계가 명확하다.

최신 교육 심리학 논문과 뇌과학적 근거를 바탕으로, 고교 3년의 승기를 잡을 5가지 전략적 설계를 제안한다.

◆‘유창성의 착각’을 깨는 ‘화이트보드 티칭’

가장 위험한 함정은 화려한 1타 강사의 강의를 들으며 고개를 끄덕이는 순간이다. 인지과학에서는 이를 ‘유창성의 착각(Illusion of Fluency)’이라 부른다. 뇌가 정보를 받아들이는 ‘입력’ 단계에 머물러 있으면서 실력이 향상되고 있다고 믿는 오류다. 해결책은 강력한 ‘인출 연습(Active Recall)’이다. 공부가 끝나 후 빈 종이에 개념을 정리하거나, 작은 화이트보드 앞

에서 가상의 학생에게 설명하듯 말해보는 ‘티칭 복습’을 실천해야 한다.

◆‘취약점 지도(Vulnerability Mapping)’와 데이터 기반 배분

모든 과목을 균등하게 공부하는 것은 전략적 실패다. 자신의 약점을 데이터로 직면하는 ‘취약점 지도’를 작성해야 한다. 오답의 원인을 단순히 ‘계산 실수’로 치부하지 말고, ‘조건 누락’, ‘개념 혼동’ 등으로 정교하게 분류해 자신의 인지적 편향을 찾아내야 한다. 수학·영어 같은 계통성 과목은 평소 가용 시간의 70%를 투입하되, 사회·과학 탐구는 단원 간의 논리적 구조화를 통해 시험 기간의 부하를 줄이는 영리한 시간 배분이 필수적이다.

◆수면은 기억의 저장소이며, 체력은 집중력의 총량이다

성적 향상을 위해 잠을 줄이는 것은 밑 빠진 독에 물을 붓는 격이다. 수면은 낮에 배운 정보를 대뇌피질로 옮겨 장기 기억으로 전환하는 ‘기억의 공고화(Consolidation)’ 과정이다. 또한, 장기전인 입시에서 체력은 곧 집중력의 총량이다. 뇌의 산소 공급을 돕는 유산소 운동과 혈당 스파이크를 방지하는 식단 관리는 ‘신체 지능(PQ)’을 높여 영당이 힘이 아닌 뇌의 효율로 공부하게 만든다. 집중력은 의지가 아니라 최적화된 신체 상태에서 나온다.

◆수행평가, 만점을 넘어 ‘입시 자산’으로 전환하라

고교학점제 아래에서 수행평가는 단순한 숙제가 아니라 학생부 종합전형의 핵심인 ‘세부능력 및 특기사항(세특)’의 원천이다. 평가 기준을 철저히 분석해 최소 시간으로 만점을 받되, 자신의 진로와 연결된 ‘후속 탐구’를 덧붙여야 한다. 수행평가에서 느낀 지적 호기심을 보고서나 발표로 확장하는 과정은 기록자인 교사에게 학생의 학업 역량과 전공 적합성을 증명하는 가장 강력한 수단이 된다. 전략적 수행평가 관리는 내신 점수와 입시 경쟁력을 동시에 잡는 카드다.

◆부모의 역할: ‘감독관’에서 ‘러닝 파트너’로

고등학교 생활에서 가장 중요한 것은 정서적 회복 탄력성(Grit)이다. 성적이 정체되는 ‘플래토(Plateau) 구간’에서 아이가 무너지지 않으려면, 부모는 결과보다 ‘전략의 수정’과 ‘루틴의 유지’에 집중하는 마인드셋을 가져야 한다. “공부했니?”라는 다그침 대신 “오늘 계획 중 어떤 고비를 넘겼을 때 가장 성취감이 컸니?”라는 질문으로 아이의 자기 효능감을 자극해야 한다. 부모의 지지는 아이가 입시라는 긴 터널을 완주하게 하는 가장 강력한 동력이다.

/JBS전진전략연구소장

유럽에선 폐기, 한국에선 향기?



기 지 수 천

신 원 선
(유통&라이프부)

유럽에서는 이미 시장에서 퇴출돼 ‘버려진’ 성분이 한국에서는 여전히 판매되고 있다. 문제의 성분은 ‘부틸페닐메틸프로피오날(BMP)’이다.

BMP는 국내 화장품 시장에서 ‘향료’라는 이름으로 유통되고 있지만, 알레르기 및 접촉성 피부염을 유발할 수 있을 뿐 아니라 태아에 악영향을 줄 수 있는 생식독성 우려가 제기된 물질이다. 이 같은 이유로 유럽연합(EU)과 영국에서는 BMP를 ‘CMR 물질(발암·돌연변이·생식독성)’로

분류해 2022년 3월부터 사용을 금지했다.

그러나 국내 상황은 다르다. BMP가 사용 금지 성분이 아니기 때문이다. 게다가 일정 농도 이하일 경우 성분 표기조차 생략할 수 있도록 허용돼 있다. 그 결과 국내 유명 헤어·바디 제품, 특히 ‘향이 좋은 브랜드’로 알려진 제품들에서 해당 성분이 반복적으로 발견되고 있다. 소비자는 위험을 인지할 기회조차 없이 매일 피부에 해당 성분을 사용하고 있는 셈이다.

현행 규정은 과연 누구를 위한 것일까. 위험을 미리 알고 구매를 선택할 수 있어야 할 소비자의 알 권리는 제도 바깥에 놓여 있고, 기업은 ‘합법’이라는 이름 아래 책임에서 한 발 비켜서 있다. 규제외 공백이 소비자의 불안으로 전가되는 구조다.

K-뷰티는 더 이상 국내 시장에만 머무는 산업이 아니다. 글로벌 브랜드를 자처하면서도 안전 기준이 글로벌 스탠더드를 따라가지 못한다면 흔들리는 것은 결국 K-뷰티의 신뢰다.

화장품은 사치재가 아니다. 남녀노소가 매일 사용하는 생활필수재다. 그럼에도 ‘유럽에서는 사용이 금지된 성분이 한국에서는 허용된다’는 논리가 반복된다면, 그로 인한 위험과 불안은 고스란히 소비자의 몫이 될 수밖에 없다.

국내 화장품 안전 기준이 소비자를 중심으로 설계돼 있는지, 아니면 여전히 기업 편의를 기준으로 유지되고 있는지 한번 생각해 볼 때다.

/tree6834@metroseoul.co.kr

김상회의四季

절망에서 희망을



마흔 초반에 많은 것을 잃고 절망에 빠졌던 사업가가 있다. 그는 몇 해에 걸쳐 재극인財劔이라는 매우 불리한 운을 겪었다. 재극인은 재성이 인성을 극하는 것인데, 잘못된 판단으로 사업을 확장하고 무리한 투자로 빚을 지면서 파산 지경에 이르렀다. 세상에 대한 원망과 함께 극심한 절망에 시달렸고 그 시기에 만난 게 사주학이었다. 상담을 통해 알게 된 것은 재극인의 운세가 곧 끝나고 좋은 기운인 관인상생의 운이 시작된다는 시기였다. 官印相生은 명예와 지위를 얻고 인성의 도움으로 안정적인 발전을 이루는 길한 운이다. 그는 재기 준비에 모든 에너지를 쏟았다. 기술 관련 자격증을 취득했고 사업 실패 경험과 새롭게 취득한 기술을 결합해서 작은 전문직 분야에서 길을 열 수 있었다.

그는 命理學 덕분에 지하에 있던 자신이 지상으로 올라올 수 있었다고 말한다. 누구나 삶이 막히게 되는 시기가 있으니 노력해도 결과는 없고 세상이 무너지는 듯한 순간이 온다. 命은 이런 시기를 단순히 불운이라고 말하지 않는다. 기운의 방향이 바뀌는 운의 전환기라고 본다. 절망의 끝이 아니라 방향 전환의 신호로 여기며 어려운 운세에 처했을 때 희망의 메시지를 던진다. 운이 좋을 때는 벌고, 운이 나쁠 때는 또 다른 운세를 준비하며, 운이 바뀔 때 도약하라고 일러준다. 또한 절망의 시기에 해야 할 일과 그만두어야 할 일을 명확히 구분해 줌으로써 구체적인 현실의 방안을 제시한다. 투자와 사업 확장이 어려운 시기에는 무리한 활동을 멈추고, 미래의 운이 바뀔 때 써먹을 수 있는 강력한 무기를 갖추도록 한다. 절망의 시기를 알려주고 그 속에서 희망의 문을 여는 시간을 찾는 지혜를 제공한다. 절망 속에서도 희망을 보는 자신, 팔자學의 운명을 재구성하도록 이끈다.

‘김상회의 사계’에서는 애독자를 위해 전화·방문상담을 해드립니다.

김상희 역학연구원02) 533-8877 / www.saju4000.com

매일매일 두뇌트레이닝

스도쿠365

3X3 스도쿠 X는 가로세로 3X3각스에 1부터 9의 숫자가 대각선 회색 9개에 1부터 9의 숫자가 겹치지 않게 푸는 퍼즐입니다.

문제출제: 손호성

새로운 고난이도의 월드레코드를 즐겨보세요

<http://www.argo9.com>

문제출제: 손호성

새로운 고난이도의 월드레코드를 즐겨보세요

<http://www.argo9.com>

3X3 스도쿠 X는 가로세로 3X3각스에 1부터 9의 숫자가 대각선 회색 9개에 1부터 9의 숫자가 겹치지 않게 푸는 퍼즐입니다.

문제출제: 손호성

새로운 고난이도의 월드레코드를 즐겨보세요

<http://www.argo9.com>

문제출제: 손호성

새로운 고난이도의 월드레코드를 즐겨보세요

<http://www.argo9.com>