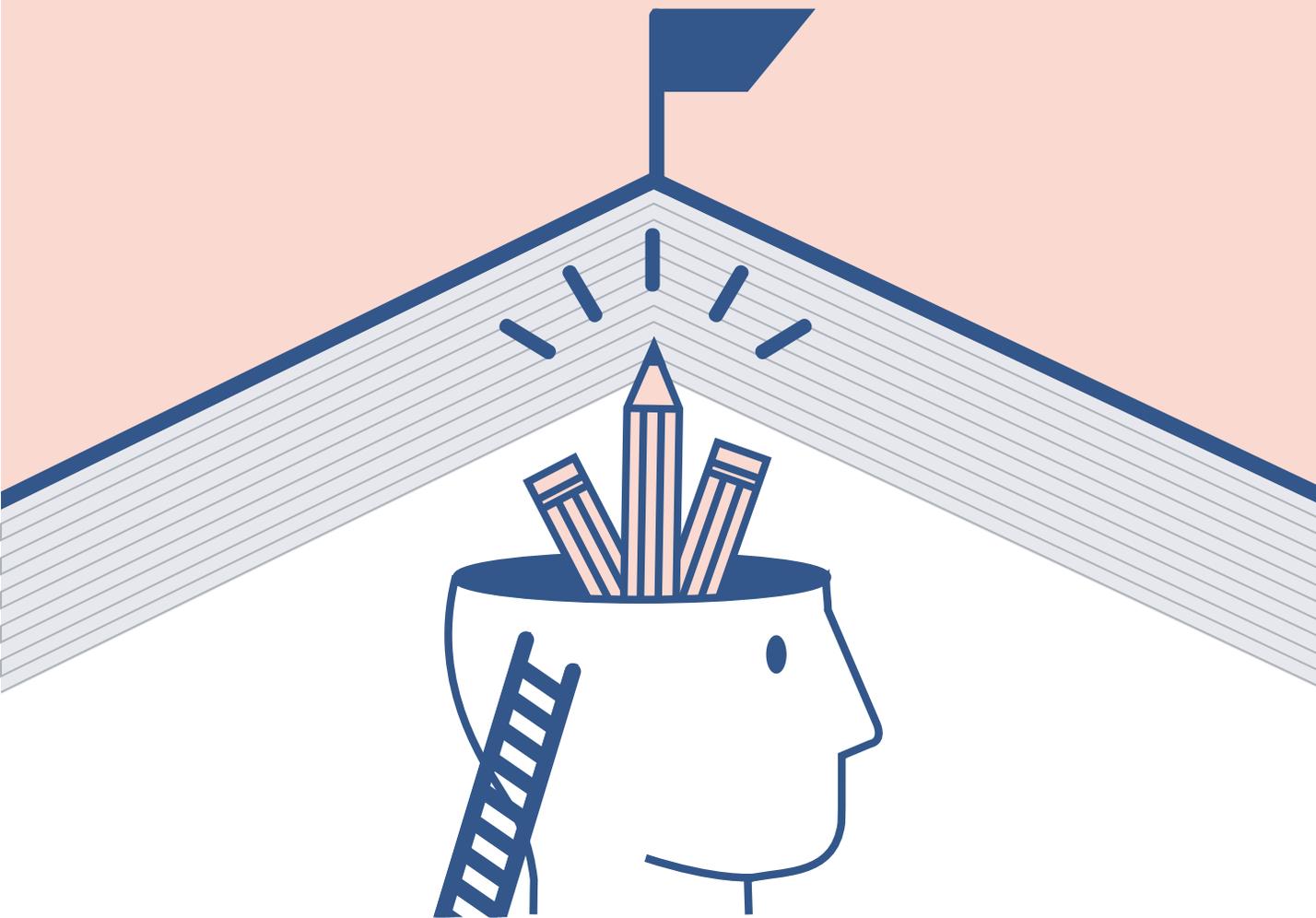


# 코로나19 상황에서의 고등학생을 위한 학습컨설팅 가이드라인 및 사례집





## [집필진]

### ☞ 가이드라인

분야		이름	소속
심리·정서 상담		김은숙	배명고등학교
진로·진학 상담		조복희	해성여자고등학교
		진미숙	신연중학교
		김용진	동국대학교사범대학부속여자고등학교
학습법 상담		강인환	배명고등학교
		장은경	가락고등학교
과목별 학습상담	국어	김용진	동국대학교사범대학부속여자고등학교
	수학	이현우	재현고등학교
	영어	안성환	대진고등학교
	일반사회	한창훈	영동고등학교
	지리	장승일	상명고등학교
	역사	장제원	송의여자고등학교
	윤리	박석환	휘경여자고등학교
	물리	김장업	영훈고등학교
	화학	이효종	서문여자고등학교
	생명과학	신현우	서문여자고등학교
지구과학	신동원	한국진로진학정보원	
교육과정총괄		진동섭	한국진로진학정보원
교육자료총괄		조훈	한국진로진학정보원

### ☞ 컨설팅 사례

분야	제목	이름	소속
진로/진학/입시 심리/정서	디즈니 시나리오 작가가 되고 싶어요.	백인환	휘문고등학교
학습법/과목별공부법	이제 나를 믿게 되었어요!	김은숙	배명고등학교
진로/공부법	진로! 아는 만큼 보인다	배태식	오상고등학교
공부법/자기주도학습법	공부의 왕도? 나만의 공부 방법!	허은영	금옥중학교
동기부여/공부법	너는 공부 맛을 아는 학생이다	이성일	신선여자고등학교
공부법/학생부관리	코로나19 속 감추어진 자신의 꿈 가꾸기	최병출	경주중학교
진로/진학/입시	공감을 바탕으로 자료를 공유하면서 컨설팅 하자	장양기	가좌고등학교
학습법/공부법	30분 집중 학습 훈련법으로 공부계획을 세워 실천하자	김영준	송현여자고등학교
공부법	출탁동시!	김현식	제천제일고등학교
심리/정서	누구의 동생도 아닌 '나'로 살기 (이제 연습과 복습이 습관이 되었어요)	김은숙	배명고등학교

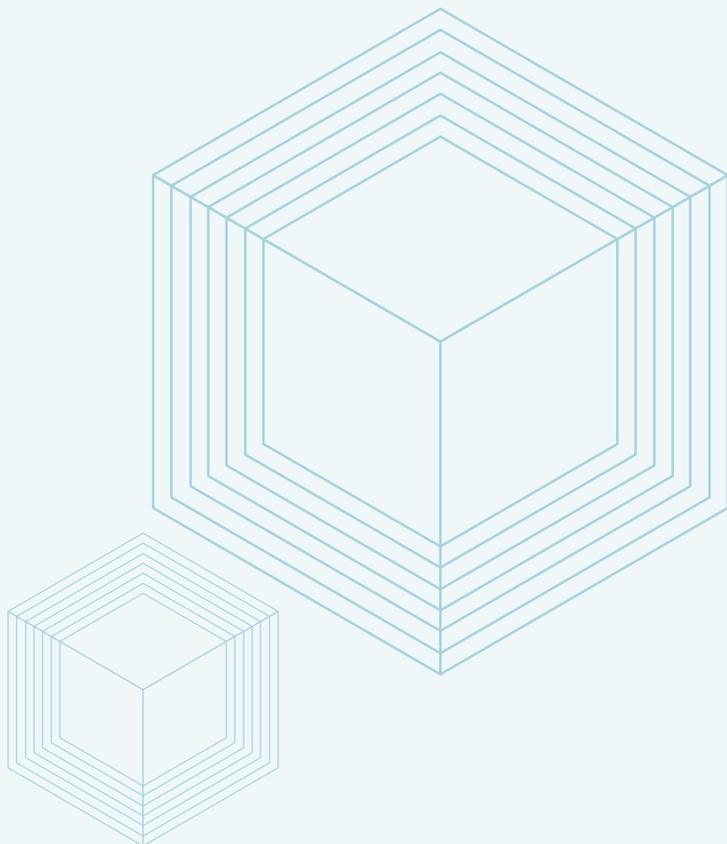
#부록: 참여컨설턴트명단(438명)



# CONTENTS

제1장 학습컨설팅 개요	007
제2장 학습컨설팅 분야별 가이드라인	023
1. 학습컨설팅 가이드라인 활용 방법	024
2. 코로나19 상황에서 학습컨설팅 유의사항	026
3. 비대면 상황에서의 상담법	032
4. 영역별 학습컨설팅 가이드라인	041
■ 심리·정서 상담	041
■ 진로·진학 상담	051
■ 학습법 상담	065
■ 과목별 학습 상담	074
제3장 학습컨설팅 사례	087
부록	139

**코로나19 상황에서의  
고등학생을 위한  
학습컨설팅 가이드라인 및 사례집**





제1장

---

# 학습컨설팅 개요

---

# 제1장. 학습컨설팅 개요

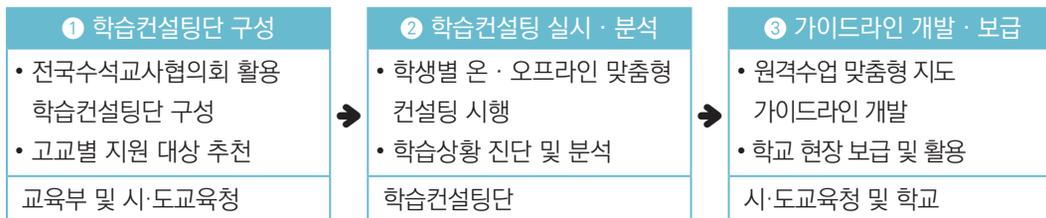


## 1. 운영 현황

- 사업명: 코로나19 상황에서 한국중등수석교사회와 함께하는 고등학생 학습컨설팅
- 사업기간: 2020. 9. ~ 2021. 2. 28.
- 사업규모
  - 컨설팅 대상 : 전국 일반계 고등학교(1,550여개), 학교별 1~2명 등 학생 2,300명
  - 컨설턴트 : 중등수석교사 및 참여 컨설턴트 438명 (명단: 부록참조)
- 주요 사업내용:
  - 학생 대상 학습컨설팅(심리·정서, 진로·진학, 학습법, 과목별 학습 등 학습컨설팅)
    - ※ 컨설턴트 1인당 학생 5명 내외
  - 학습컨설팅 기초 데이터 수집 및 분석
  - 학생 맞춤형 원격수업 학습지도 가이드라인 개발·보급



## 2. 운영 내용



- 학습컨설팅 관련 전문성을 갖춘 중등 수석교사 및 고교교사 등이 참여하여 고교생 중 코로나19로 인한 온라인 학습에서 어려움을 겪는 학생을 대상으로 맞춤형 학습컨설팅 시행  
 ※ 코로나19 상황에서의 학생의 심리·정서, 진로·진학, 학습법, 과목별 학습 등에 대한 종합적인 컨설팅
- 학습컨설팅 결과를 토대로 코로나19 상황에서의 학습결손·격차 원인 진단, 유형 분류 및 특성을 분석하여 학생의 자기주도적 학습 능력을 함양하는 맞춤형 학습컨설팅 가이드라인 개발·보급  
 ※ 현장 전문가 중심 지원체제 구축 및 한국중등수석교사회 등 학습컨설팅단과 연계하여 가이드라인 제작

## 3. 학습컨설팅 사전/사후 컨설팅 결과 분석

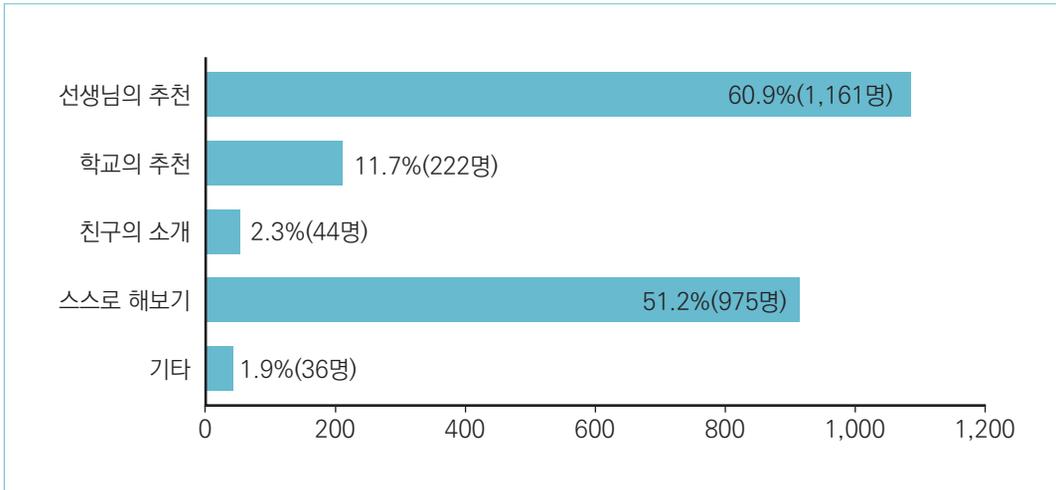
### 가. 학습컨설팅 사전 설문 결과 분석

본 분석은 상담에 앞서 참여 학생을 대상으로 사전 진단 설문에 응답한 1,905명의 답변을 분석한 결과를 요약한 것이다.

#### ○ 참여 동기

학생들의 참여 동기(복수응답)는 선생님 추천이 전체 응답자의 1,161명(60.9%)으로 가장 많았고, 스스로 해보고 싶어서 신청한 경우도 975명(51.2%)으로 나타났다. 특히 일부 지역의 경우는 학생들의 학습컨설팅 참여 의사가 높아 학생들 간 경쟁을 통해 참여가 확정된 지역도 있었다. 따라서 학습컨설팅에 대한 학생들의 수요는 상당히 높은 것으로 볼 수 있다.

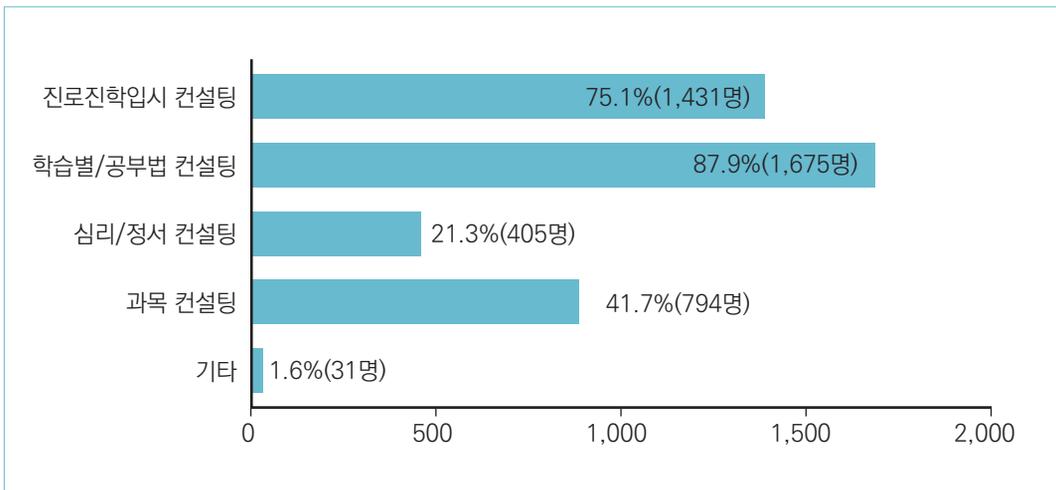
[그림 1-1] 학생의 참여 동기



○ **컨설팅 희망 분야**

학생들의 컨설팅 희망 분야(복수응답)는 학습법·공부법 컨설팅 수요가 1,675명으로 가장 많았으며 진로·진학·입시 관련 컨설팅 수요가 1,431명으로 뒤를 이었다. 상담 전 수요 조사뿐만 아니라 상담 과정에서도 진학과 입시를 염두에 둔 학습법과 공부 방법 컨설팅에 대한 수요가 가장 많은 것으로 조사되었다. 특히 중하위권 학생들의 경우는 입시 정보보다는 지속적인 학습 상담을 요청하는 경우가 많았다.

[그림 1-2] 학생의 컨설팅 희망 분야



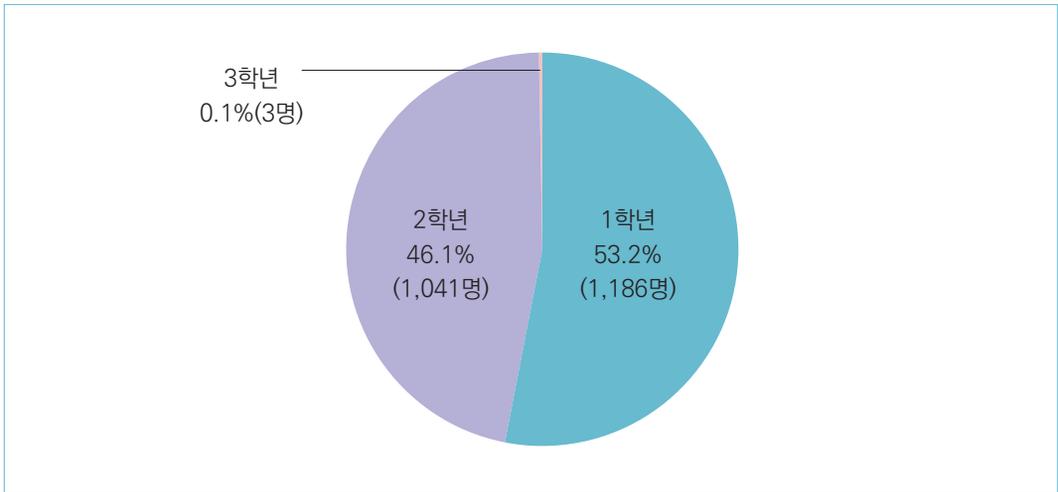
## ☞ 분야별 컨설팅에 대한 주요 요청 사항(요약 발췌)

분야	희망 내용
심리·정서	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 다양하게 진로 탐색을 해보고 싶고 간단한 심리테스트와 공부 방법을 알고 싶습니다.(목호고, 안00)</li> <li>• 제가 늘 제 머리를 괴롭히는 복잡한 잡념이 많아 종종 번뇌를 겪습니다. 이걸 컨설팅할 때 말씀드리고 싶네요.(송곡고, 정00)</li> <li>• 힘들다고 느낌을 받으면 계속 무기력해지고 부정적으로 생각하게 됨. 이에 대해서 조언을 얻을 수 있는지.(오성고, 유00)</li> </ul>
진로·진학	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 학생부종합전형 준비 방법, 현재 내 등급으로 준비해야 할/가능한 전형, 앞으로의 내신/학생부 준비 방법.(진명여고, 박00)</li> <li>• 심리학과를 진학 희망하는데 어떤 식으로 준비해야 할지 알려주세요.(광영여고, 유00)</li> <li>• 사범대 안 가고 생명과학 교직 이수 하는 법을 알고 싶습니다.(복성고, 정00)</li> </ul>
학습법	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 각 과목별 공부법 등 공부 관련된 도움을 받을 수 있으면 다 받고 싶어요! 그리고 자기 관리법이라든가 여러 가지로 컨설팅 받고 싶은 게 많아요. 세부적으로 뭘 적어야 할지 감이 안 잡혀요.(신목고, 안00)</li> <li>• 공부 내용 중 무엇에 중점을 두고 해야 할지 모르겠음. 그러다보니 전체를 달달 못 외우고 부분 부분으로 공부하게 됨, 공부한 부분도 문제를 못 맞춤.(부흥고, 이00)</li> <li>• 과목별 공부법, 효과적이고 효율적인 시험 공부법, 시간 활용, 공부 중 편안한 마음 가지는 방법 등.(여수여고, 서00)</li> </ul>
과목별 학습	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 국어에서 문학부분은 아무리 해도 이해가 안 되는 것 같고 한국사는 다들 흐름을 파악하라는데 도대체 그 흐름이 뭔지도 모르겠고. 저에게는 그냥 암기할 게 너무나도 많은 거부감이 드는 과목이에요. 수능 때도 필수인데 걱정입니다.(정의여고, 신00)</li> <li>• 수학Ⅱ, 미적분, 국어 모의고사 푸는 법. 특히 독서/문학 지문!(덕인고, 박00)</li> <li>• 국어 공부법(문법, 문학 등 여러 파트), 열심히 하고 문제도 여러 유형을 풀어봐도 만족하는 점수가 안 나와요. 무엇이 문제일까요. 중간에 포기한 수학을 다시 시작하기.(형석고, 김00 외)</li> </ul>

○ 상담 희망 학년

코로나19 상황에서 학습결손·격차가 두드러질 수 있는 고등학교 1, 2학년을 대상으로 추진되었다. 학생들의 상담희망 학년은 1학년이 전체 참여자의 53.2%로 가장 많았으며, 2학년은 46.7%였다. 1학년의 경우 코로나19 상황으로 인해 입학과 동시에, 2학년의 경우 상급학교 입학과 직접적으로 연관되는 선택과목 수업 시작 시기에 원격 수업을 실시하여 예년과는 다른 어려움을 겪게 되어 학년에 구분 없이 고르게 상담을 희망한 것을 알 수 있었다.

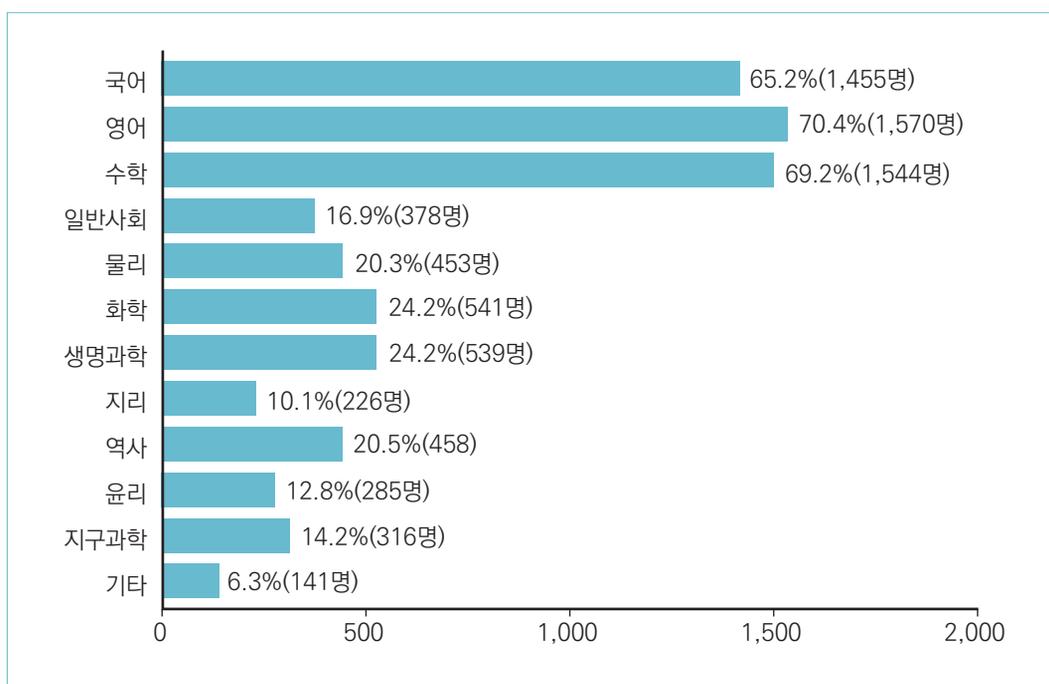
[그림 1-3] 학생의 상담 학년



### ○ 상담 희망 과목

학생들의 상담 희망 과목(복수응답)은 영어(1,570명), 수학(1,544명), 국어(1,455명) 순으로 기초 영역 과목에 대한 컨설팅 수요가 많았다. 과학 탐구과목에서는 화학, 생명과학, 물리학 순으로, 사회 탐구과목에서는 역사와 일반사회 교과의 과목 순으로 과목 컨설팅 수요가 있었다. 과목 컨설팅에 대한 수요는 특정 교과에 대한 컨설팅을 받고 싶어 하기도 하였으며, 체육·예술 및 실용음악 등 다양한 분야에 대한 컨설팅을 받기를 원하기도 하였다.

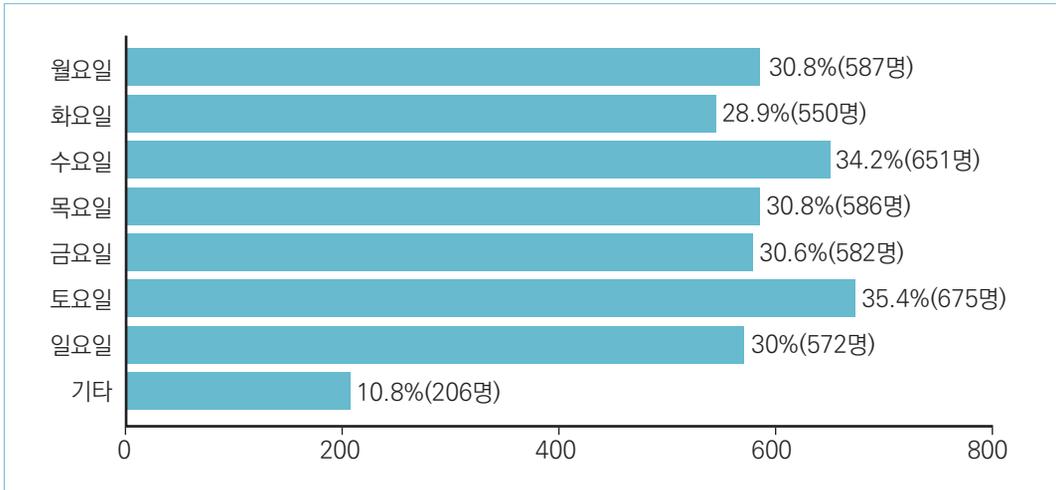
[그림 1-4] 학생의 상담 희망 과목



### ○ 상담 희망 요일

학생들의 상담 희망 요일은 특정 요일 선호도에 관계없이 주중에 고르게 분포되었다. 주말의 경우는 토요일에 대한 선호가 약간 높았다. 일부 학생은 학원 등 사교육 시간과의 겹치는 부분에 대한 조정을 요청하는 경우가 있었다. 학습컨설팅 본래 취지인 학습 격차 해소를 염두에 둔다면, 학원 등 사교육에 참여하지 않고 혼자 공부하는 학생들을 대상으로 학습컨설팅을 실시하는 방안을 검토할 필요가 있는 것으로 본다.

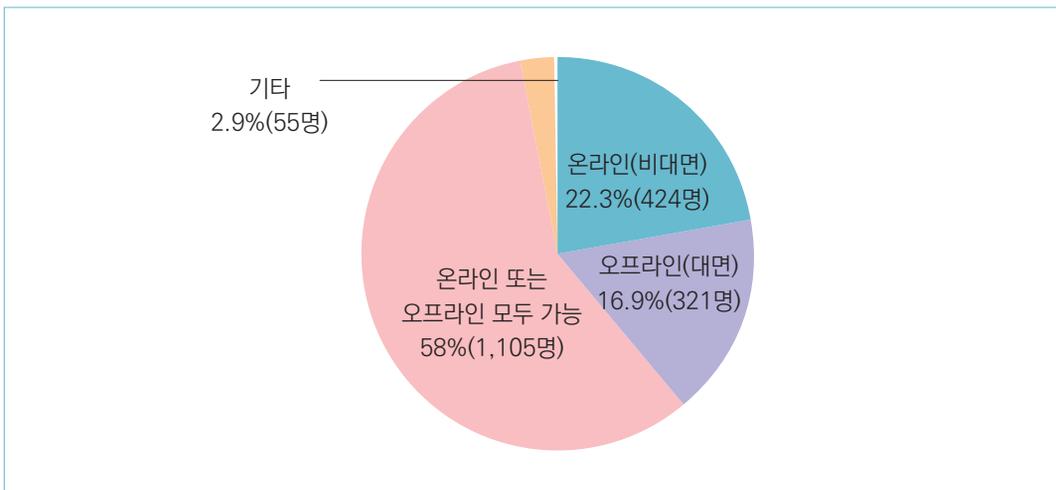
[그림 1-5] 학생의 상담 희망 요일



○ **컨설팅 선호 방법**

학생들의 컨설팅 선호 방법은 온·오프라인을 결합한 융합컨설팅을 선호(1,105명)하는 경우가 가장 많았다. 온라인과 오프라인 선택 시에는 온라인에 대한 선호(424명)가 오프라인 컨설팅 선호(321명)보다 높았다. 실제 컨설팅 단계에서는 코로나19 상황이 지속되어 온라인 컨설팅이 70% 이상으로 이루어졌다.

[그림 1-6] 컨설팅 선호 방법



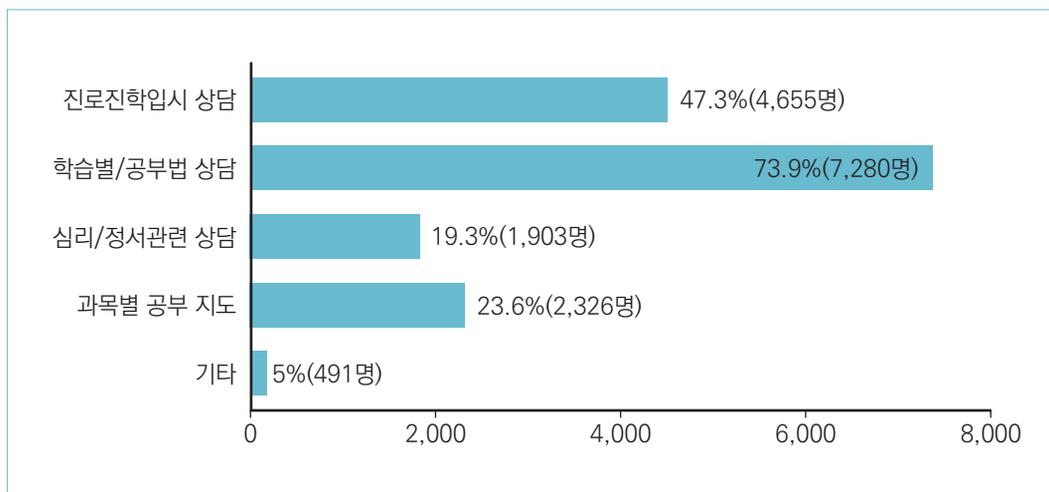
## 나. 컨설팅 후 설문 결과 분석

본 분석은 컨설팅 후 사후설문조사에 참여한 9,847회 학생 응답과 431명의 컨설턴트 설문조사 결과를 요약한 자료이다.(~'21.1.15. 응답결과)

### ○ 컨설턴트 컨설팅 분야

학습컨설팅 결과 학습법·공부법 컨설팅이 전체 컨설팅 사례 중 7,280회로 가장 많았다. 진로·진학·입시 관련 컨설팅이 4,655회로 그 뒤를 이었다. 실제 사전 설문단계와 비교했을 때 학습법과 공부법에 대한 컨설팅이 다른 영역의 컨설팅보다 훨씬 많이 이루어진 것으로 분석된다.

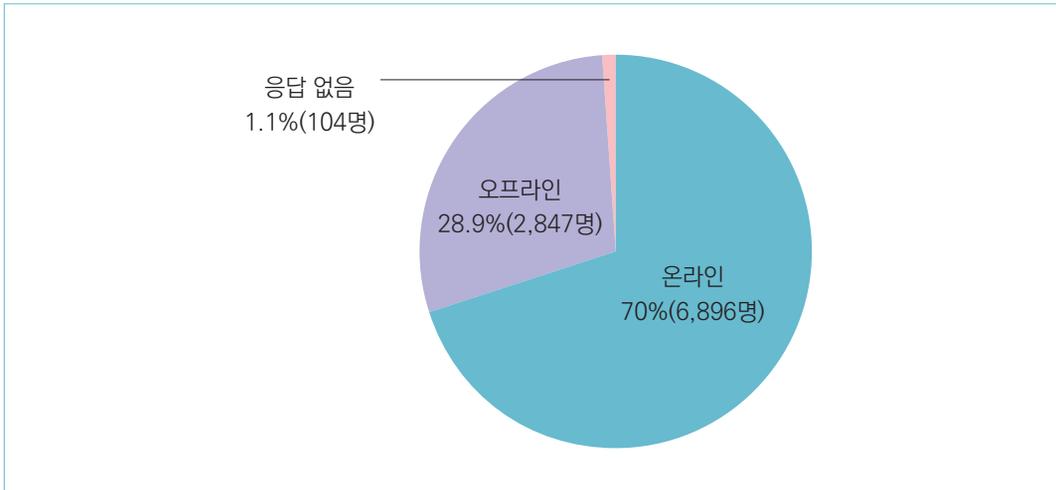
[그림 1-7] 컨설팅 분야



### ○ 컨설팅 방법 선호도

컨설턴트의 컨설팅 방법은 온라인과 오프라인을 비교했을 때 온라인 컨설팅이 전체 컨설팅의 70%로 나타나 7:3의 비율로 온라인 컨설팅이 많이 이루어졌다. 특히 컨설팅을 시작하던 10 월과는 달리 12월 이후 코로나19 상황이 개선되지 않는 상황에서는 온라인 컨설팅이 절대적으로 많았다.

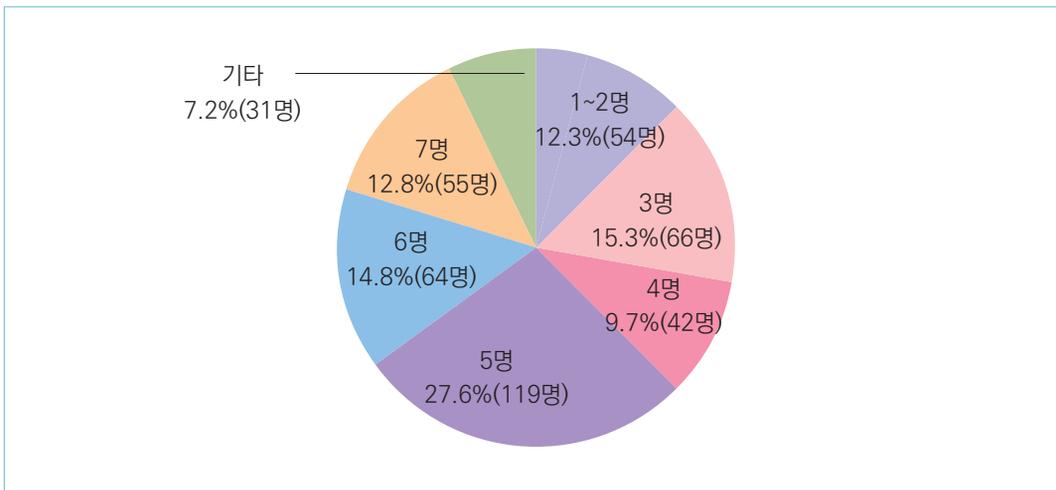
[그림 1-8] 컨설팅 방법 선호도



○ 컨설턴트 당 평균 컨설팅 학생수

컨설턴트들의 컨설팅 학생 수는 평균 5명이 전체 응답자의 27.6%로 가장 많았다. 3명이 15.3%로, 6명이 14.8%로 그 뒤를 이었다. 컨설턴트 1인이 3개월 정도의 컨설팅 기간 동안 효과적으로 컨설팅을 할 수 있는 학생 수는 3~6명으로 분석되었으며 전남, 강원 등 학교 간 이동거리가 먼 지역은 오프라인 컨설팅이 필요한 경우 컨설턴트가 컨설팅을 할 수 있는 학생 수가 일부 제한되는 경우가 있었다.

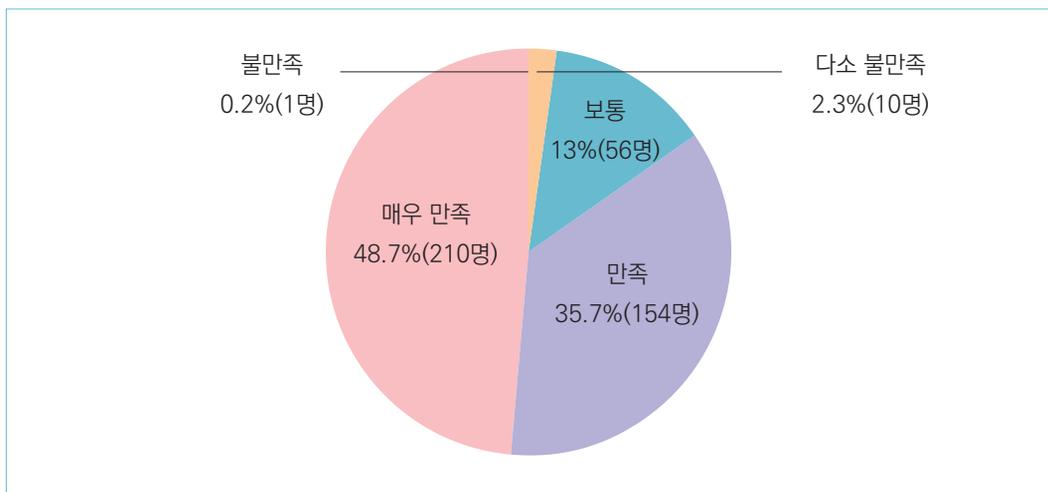
[그림 1-9] 평균 컨설팅 학생 수



### ○ 컨설턴트로서의 만족도

컨설턴트의 참여 만족도는 전체 응답자의 84.4%가 만족, 매우만족 등 만족도가 높은 것으로 조사되었다. 컨설턴트들은 실제 학습컨설팅을 참여하면서 학습컨설팅에 대한 참여 만족도가 상당히 높은 것으로 나타났다. 이는 학습컨설팅에 대한 긍정적인 효과가 학생들뿐만 아니라 컨설턴트들에게 상당히 높은 것으로 분석된다.

[그림 1-10] 컨설팅 만족도



#### ☞ 현장 컨설턴트들의 학습컨설팅 참여 의미 (요약 발췌)

##### (전북 이00 컨설턴트)

타 학교 선생님이어서 오히려 눈치 보지 않고 마음 놓고 자신의 고민을 이야기하고, 누군가 자신에게 집중해 주고 관리해 주는 것 자체를 아이들은 크게 느끼는 것 같습니다. 아이들이 새로운 의욕을 찾아내고 만족해하는 모습이 느껴집니다.

##### (강원 이00 컨설턴트)

과정이 보람 있고 의미 있는 시간이었지만 몹시 힘들었습니다. 내 안에 학생들의 다양한 필요를 채워줄 만한 지식과 정보가 부족하기에 전문가들을 섭외해야 했고 많은 시간을 투자해야 했을 뿐만 아니라 물질적인 투자도 필요했습니다. 그러나 무언가를 얻기 위해 컨설팅을 신청한 학생들을 대하니 허술하게 할 수도 없는 중요한 일이었습니다.

### (경북, 이00 컨설턴트)

중·소 도시 소재 학교 내신 등급이 3-4등급인 학생들 중, 중학교 때 열심히 공부를 하지 않은 학생들이 많습니다. 상담한 학생은 짧은 시간이지만 영어 공부법에 대한 컨설팅을 통해 영어 공부에 자신감을 갖고 열심히 해 나가겠다는 의지가 보였습니다. 고1 학생들은 진로 및 대입 전형에 대해 많은 정보를 얻고 본인이 나아갈 방향이 설정되어 공부에 대한 확신감이 생겼다고 합니다. 짧은 시간이지만 많은 도움을 주셔서 고맙다는 인사에 보람을 느끼며, 앞으로 간간히 연락을 하고 필요할 때 도움을 주고 싶습니다.

### (대전, 김00 컨설턴트)

학생들이 가진 고민을 충분히 상담할 기회가 없었음에 놀랐습니다. 아주 기본적인 것조차 학교에서는 창피할까봐, 쑥스러워 말하지 못했고 집에서는 고민을 들어줄 어른이 없었으며 스스로 어디서 무엇을 찾아봐야 하는지도 생각지 못하고 몸만 어른이 되고 있다는 사실에 매우 안타까웠습니다. 이런 기회를 통해서나마 약간의 도움이 되지 않았을까 하는 생각을 갖게 하는 멋진 프로그램이라고 생각합니다.

### (서울, 이00 컨설턴트)

컨설팅 방법과 과정을 익히고, 컨설팅 자료를 준비하는 것이 매우 낯설고 힘들었습니다. 교사 1인당 5명의 학생들을 데리고 5회의 컨설팅을 진행하는 과정도 만만치가 않았습니다. 그러나 배정받은 학생들과 오프라인 만남에서 라포가 잘 형성되었고, 해당 학교 측에서도 학생들과의 만남에 적극 협조해 주었으며, 이후 이루어진 온라인 컨설팅에서 학생들과의 진솔한 대화와 긍정적인 반응을 통해 보람을 느낄 수 있었습니다.

### (서울, 정00 컨설턴트)

학생들을 모두 만나는데 들이는 시간과 장소 모두 어려운 일이었고 이 에너지를 제가 다니는 학교 학생들에게 사용하면 훨씬 더 많은 상담과 좋은 결과를 만들 수 있을 것 같다는 생각이 들었습니다. 하지만 학생들 만나서 이야기를 하다 보면 준비하는 데 어려웠던 것은 다 사라지고 몰랐던 것을 알고 변하는 모습을 관찰하는 것은 교사로 느끼는 보람이었습니다.

**(경기, 유00 컨설턴트)**

제가 맡은 상담한 학생들은 중위권 학생들이 대부분이었습니다. 처음에는 학생들이 열심히 해보겠다고 의지를 불태웠지만, 날이 갈수록 의지가 희미해지는 것을 느낄 수 있어서 안타까웠습니다. 그래도, 나중에라도 학생들이 이 컨설팅을 기억해 내고 다시 학습 의욕을 불태우겠지 하는 희망을 가지고 나름대로 의미 있었던 컨설팅이라고 생각합니다.

**(전북, 이00 컨설턴트)**

4개 학교에 7명의 학생을 맡게 되었습니다. 거리가 멀고 학교마다 학년마다 상황이 모두 달라 일정 잡기가 무척 힘들었습니다. 그러나 자신의 학습의 틀을 하나 둘 만들어가고 공부하는 재미를 조금씩 느끼는 학생들을 보며 보람을 느꼈습니다.

**(경남, 황00 컨설턴트)**

실력 쌓기가 필요한 학생들에게 공부목표와 동기부여를 주며 컨설팅을 하는 취지는 참 좋습니다. 학생들은 본인들의 실력이 일취월장할 것이라는 막연한 기대감도 있었지만 학생 개개인에게 공부습관을 익히게 하는 것이 중요했고 본인의 공부습관을 완전히 다시 들여야 하는 학생들이 많았습니다. 학생들에게 동기부여는 된 것 같지만 꾸준한 관리가 필요합니다.

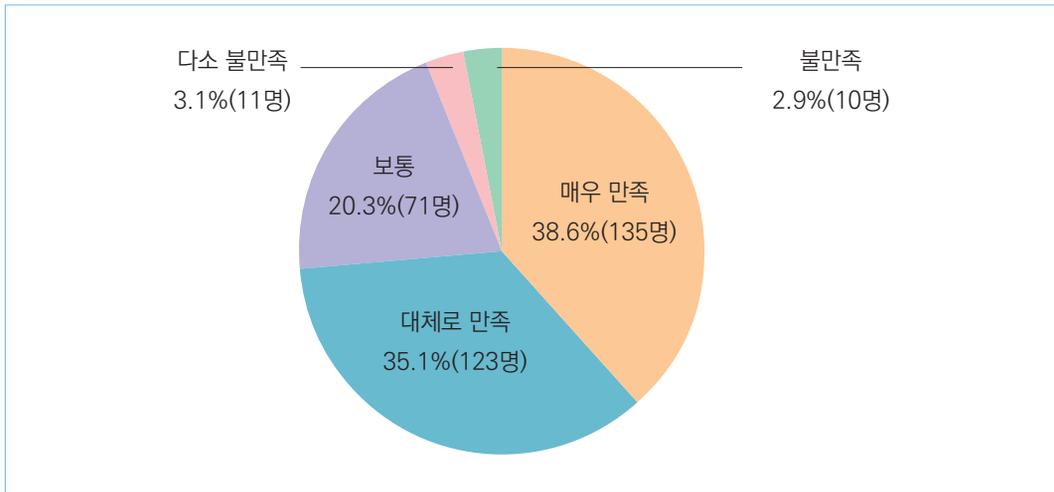
**(경기, 오00 컨설턴트)**

소수의 학생을 일정한 간격으로 주기적으로 관찰하면서 컨설팅을 한다면 많은 효과가 있으리라 생각합니다. 학생들에게 이수해야 할 시간을 사전 안내하여 신청을 받아야 상호 효율적으로 진행할 수 있으리라 생각합니다.

○ 학생참여 만족도

학습컨설팅 실시 이후 학생들에 대한 참여만족도 조사결과(응답자 350명)전체 응답자의 73.7%가 ‘매우만족’과 ‘대체로만족’으로 응답하여 전체적으로 학생들의 참여 만족도는 높은 것으로 조사되었다. 이는 학습컨설팅에 대한 긍정적인 효과가 컨설턴트 뿐만 아니라 학생들에게도 상당히 높은 것으로 분석된다.

[그림 1-11] 학생참여 만족도



☞ 학생들의 학습컨설팅 만족도 조사결과 의견 (요약 발췌)

**(광주, 00고등학교 2학년)**

선생님께서 활동을 하실 때마다 최선을 다해서 저에게 도움을 주시려고 항상 준비하시거나 노력해주셔서 좋습니다. 시간이 짧아서 아쉬웠고 내용이 더 다양했으면 좋겠어요!

**(부산, 00고등학교 2학년)**

나의 공부방법과 습관들을 되돌아 볼 수 있는 시간이었고 효율적인 공부방법에 대해서 배울 수 있어서 유익했다. 또한 진학정보를 얻을 수 있어서 좋았다.

**(대구, 00고등학교 2학년)**

코로나로 인해 직접 만나기 어려운 상황에서 줌이라는 프로그램을 통해 해결한 것이 좋았음. 한번이 아닌 주기적으로 하였고 때문에 관리 받는 기분이 남.

**(충북, 00고등학교 2학년)**

저의 현 상황이나 성향에 대해 알아보신 후 과목별 공부법이나 저의 성향에 맞도록 입시의 방향을 상세히 잡아주셔서 앞으로의 진로에 대해 정할 수 있었던 유익한 시간이었던 것 같습니다

**(경기, 00고등학교 1학년)**

바뀐 수능 체제와 방학동안 수능을 어떻게 준비해야 하는지, 비교과 활동은 어떻게 관리해야 하는지를 잘 모르고 있었고 막연하기만 했는데 컨설팅 선생님께서 확실히 알려주셔서 만족스러웠다.

**(서울, 00고등학교 1학년)**

선생님과의 약속한 공부를 하루하루 실천할 수 있어서 너무 좋았습니다. 공부 방법이 효율적이지 못해 아쉬웠는데 선생님께서 공부법을 알려주셔서 좋았습니다.

**(경남, 00여자고등학교 1학년)**

읽을 만한 책을 주셨고 모의고사 대비를 위한 문제집 추천, 각 과에서 추천한 책을 알려주셨고 또 각 과에 어떤 인재를 원하는지, 등급컷은 어떤지 등 컨설팅을 하였을 때 많은 정보를 주셨고 친절하게 상담해 주셔서 매우 만족합니다.

### (경북, 00고등학교 2학년)

공부할 때 나의 심리, 정서가 영향이 갈 수 있다는 사실을 알게 됐고, 컨설팅 선생님 덕분에 공부할 때 복습이 가장 중요하다는 것과 공부 계획의 중요성 또한 깨달았다. 스스로 공부계획을 짤 수 있게 되었고 지금 방학 때도 계속해서 공부 계획을 짜면서 이를 실천하려고 노력하고 있다. 공부할 때 나의 의지가 가장 중요하다는 사실!! 계속 명심할 것이고 컨설팅 선생님께 감사하다.

### (충북, 00고등학교 1학년)

학습컨설팅에 매우 만족하는 이유는 제가 선생님께 심리나, 학습법과 관련된 고민을 상담하였을 때 선생님께서 저의 이야기를 잘 들어주시고 그와 관련된 말씀들(조언 등)을 해주셨는데 그 말씀들이 저의 마음에 크게 와닿았고 저의 고민을 해결 하는데 실제로 큰 도움이 되었습니다. 또한 선생님께 궁금한 점을 물으면 친절히 대답해 주시고 최선을 다해 저를 생각해 주시는 것 같은 기분을 받아서 작은 일도 포기하지 않고 공부도 꾸준히 하자는 마음가짐을 가지게 되었습니다.

### (전남, 00고등학교 1학년)

제가 소심한 편이라 주위에도 말하지 못하고 고민하고 있던 것을 컨설턴트 선생님께서 위로해 주시고 어떻게 공부해야 하는지도 알려주셨습니다. 감사합니다!!!!

### (경기, 00고등학교 2학년)

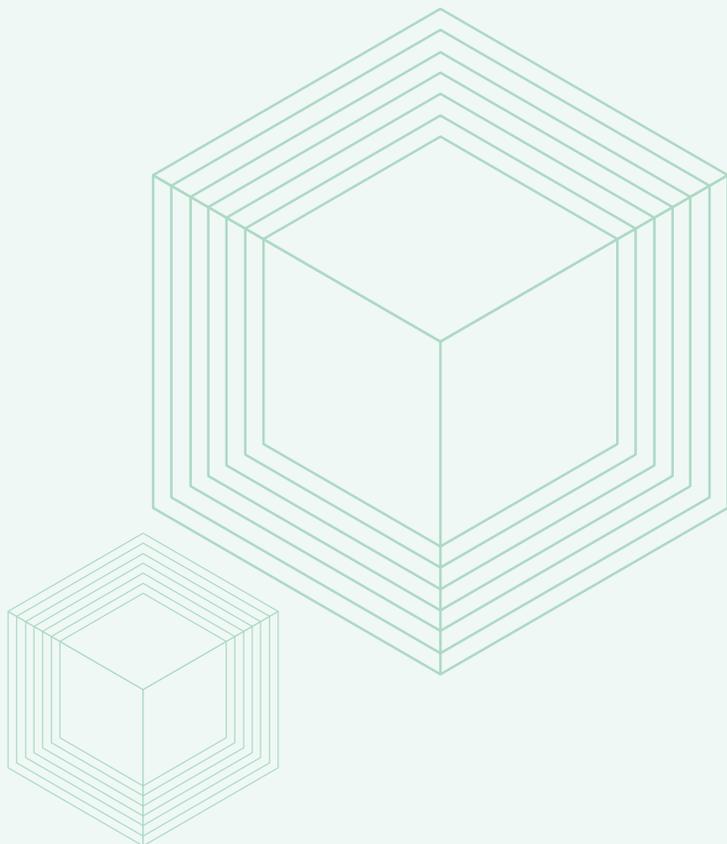
항상 성적이 부족하다고 느껴서 아쉬웠는데 선생님께서 "지금도 잘하고 있고 이렇게만 하면 분명 좋은 성적 있을거다" 라고 매 시간마다 중간중간 언급해주셔서 자연스럽게 자신감도 향상되었어요. 전체적으로 다 상담도 받으면서 선생님께서는 특히 제 멘탈관리에 힘써 주셨는데 그게 정말 제 진로진학에 대해 두려움을 없애주는 데에 한몫을 한 것 같습니다. 사실 쓸데 없는 걱정이라고 생각할 수도 있었던 그런 고민까지 항상 진지하게 들어주시고 해결책을 제시해 주시는 것이 너무 좋았습니다.

**(전북, 00고등학교 2학년)**

몰랐던 입시 정보를 알게 되어서 좋았다. 선생님께서 응원해 주셔서 힘이 났다. 학습법을 상담받고 내가 안 좋은 방법으로 공부를 하고 있었다는 것을 알게 되어 고친 후 성적이 올랐다.



**코로나19 상황에서의  
고등학생을 위한  
학습컨설팅 가이드라인 및 사례집**





제2장

---

# 학습컨설팅 분야별 가이드라인

---

## 제2장. 학습컨설팅 분야별 가이드라인

### 1. 학습컨설팅 가이드라인 활용 방법

이번 컨설팅은 2,300명을 대상으로 학생별 5회에 걸쳐 실시하기로 계획되어, 총 10,000회의 컨설팅을 목표로 추진되었다. 컨설팅은 각 학생별로 심리·정서 분야나 진로·진학 분야, 학습 분야 등 한 분야에 대하여 실시하도록 계획하였다. 한편, 이번 컨설팅에서는 학습법 및 공부 방법에 대한 수요가 가장 많았다. 이는 온라인 학습 상황에서 학습 결손이 발생한 학생들을 대상으로 컨설팅을 하는 이번 사업 목적과 관련이 있다. 이와 함께 과목별 공부에 대한 상담 요구도 많았다.

결국 거의 모든 학생이 학습과 관련한 상담을 원하였다고 해도 과언이 아니다. 실제로 상담 후 기록한 상담기록부에 기록된 상담 내용도 학습에 관련되지 않은 것이 없다. 또 많은 학생은 학습과 더불어 진로·진학 및 입시 정보에 대한 상담을 희망했고 일부 학생은 심리 및 정서 관련 상담을 희망했다. 상담의 비중으로 보면 일반적인 학습법 및 과목별 학습법이 가이드라인에서 핵심 부분이 된다.

이번 학습컨설팅은 대부분의 경우 5회의 상담을 통하여 우선 학생이 심리나 정서적인 문제를 겪고 있는 것은 아닌지 탐색을 한 뒤, 학생이 상담 받기를 원하는 학습 방법 및 진로 및 진학에 관한 상담이 이루어졌다. 한편 심리 및 정서 분야의 상담만을 원하는 학생이 상대적으로 적은 것으로 알 수 있듯이, 대부분 학생은 심리 및 정서 분야를 원하는 경우라도 학습법과 진로 및 진학 정보에 대한 안내를 받기 원하였다.

따라서 가이드라인을 활용할 때에는 어느 한 영역에 국한하기보다 여러 영역의 내용과 유의사항으로 관심을 넓힐 필요가 있다. 또한 실제 상담을 할 때는 상담에 임하기 전에 학생이 희망하는 분야의 사전 교육 자료와 강의 동영상 등을 참고하였고, 상담에 임할 때는 사전 교육 자료의 내용을 학생에게 제공하기도 하였다. 따라서 가이드라인뿐 아니라 참고자료 등도 같이 활용하기를 바란다.

온라인 학습 상황에서 겪는 학생의 부적응 상태는 일반적으로 알려진 것처럼 몇 가지 상황으로 대별된다. 온라인 상황에서 자기 관리가 잘 안 되어 심리적으로 불안한 경우, 학습 방법을 몰라서 학습 효율이 떨어진 경우, 진로·진학 정보 등을 몰라서 막연한 두려움을 갖고 있거나 대응하지 못하는 경우가 있고, 관련 정보를 찾을 줄 모르는 경우도 있다. 이에 대한 상담은 5회의 순서로 이루어졌다. 가이드라인은 5회의 순서에 따라 상담을 진행할 수 있는 정보를 제공하도록 구성되었다.

〈표〉 상담 진행 개요

단 계	내 용
1단계	학생이 겪고 있는 문제 상황 파악
2단계	개선 목표 설정 및 개선 방안 협의
3단계	실천 정도 점검, 목표 수정
4단계	실천 정도 점검, 새로운 문제 상황 여부 점검
5단계	성과 분석, 각오 다지기

각 단계별로 ‘주요 전략, 해야 할 일, 주요 가이드라인’과 ‘유의사항’을 작성하여, ‘제2장 학습컨설팅 분야별 가이드라인’의 ‘4. 영역별 학습컨설팅 가이드라인’에 실었다. 또한 상담 사례를 제시하여 실제 상담 상황에서 상담에 임한 교사들이 자료를 활용한 사례를 볼 수 있게 하였다.

## 2. 코로나19 상황에서 학습컨설팅 유의사항

2020년은 코로나19로 인하여 학생들이 간헐적으로 등교하고, 많은 시간을 온라인으로 학습하는 사이 친구를 못 만나서 우울감이 커지고 학습에 집중이 잘 안되는 상황을 맞았다. 이에, 교육부와 충청남도교육청 주관으로 한국진로진학정보원과 한국중등수석교사회가 중심이 되어 학생들이 이런 상황을 극복할 수 있도록 돕기 위하여 전국 수석교사들과 우수 고교 교사들이 어려움을 겪는 학생을 상담하는 프로그램을 추진하였다.

다음은 그 결과를 일반화하기 위해 상담에 임한 선생님들의 경험을 바탕으로 온라인 학습에서 어려움을 겪는 학생을 상담할 때 유의해야 할 점을 정리한 것이다. 특히 여기 제시된 내용은 대부분은 이미 잘 알려진 학습 상담 기법이면서도, 코로나19 상황에서 대부분의 학습이 원격수업과 병행되어 이루어질 때, 학습 곤란을 느낀 학생들에 대한 학습컨설팅 시 유의해야 할 사항을 정리한 것들이다.

상담이 잘 이루어져 기대하는 성과를 거둘 수 있으려면, 상담하는 선생님과 상담받는 학생이 심리적으로 가까워지는 관계를 형성해야 한다고 한다. 이를 위하여 상담자가 가져야 할 눈에 보이는 자세에 대하여도 자주 언급된다.

- Squarely : 상담자는 내담자를 바로 바라본다.
- Open : 상담자는 개방적인 자세를 취한다,
- Leaning : 상담자는 내담자를 향해 몸을 기울인 자세를 취한다.
- Eye contact : 상담자는 내담자와 적절한 시선 접촉을 유지한다.
- Relaxed : 상담자는 편안하고 이완된 자세를 취한다.

이러한 자세를 바탕으로 기본적인 유의사항을 다시 확인해 본다.

### # 코로나19 상황과 연계지어 학생의 문제점을 파악해서 전문적으로 대처해야 한다.

- 코로나19 상황에서 학생이 겪는 어려움이 복잡해짐
- 학생의 상황을 다각적으로 파악하여 전문적으로 대처하여야 하며, 가이드라인과 상담 사례를 폭넓게 활용할 필요 있음

기존에 학생이 갖는 정서 불안정에는 가정적인 문제, 교우 관계, 자신의 생활 습관, 학업 관련 문제 등 다양한 원인이 있다. 학업에 문제가 있다고 상담을 요청하는 학생은 학업에 대한 동기나 의지가 부족하거나 학습방법을 잘 몰라 결과적으로 학업 성적이 떨어져 문제를 겪는 경우도 있지만 때로는 친구와의 갈등, 가정불화 등이 문제이기도 하다. 이처럼 학생마다 다양한 현상과 원인을 파악해야 학생이 현 상황을 극복하는 데 도움을 줄 수 있다.

코로나19 상황이 도래하면서 학생이 겪는 어려움은 보다 복잡화된 양상이다. 즉 학생은 자신의 문제에 대한 원인을 모를 수도 있다. 원격수업이 일상화된 상황에서 문제는 잘 알고 있지만 해결책을 찾지 못하는 경우도 발생할 수 있다. 이런 특수한 경우에 본 가이드라인과 사례집은 기존 상담기법에 임상화된 사례가 포함되어 좋은 해결책을 제시할 수 있을 것이다. 코로나19 상황에서 원격 수업 준비에 부담스럽겠지만 선생님들은 학생이 처한 상황을 잘 파악해서 학생이 문제를 파악하고 해결할 수 있는 방안을 전문적으로 조언해 주어야 한다.

### # 학생이 스스로 자신의 문제를 알아내고 해결하도록 도와야 한다.

- 학생이 겪는 상황이 코로나19로 인한 온라인 학습, 원격 수업에서 비롯된 것이라도 학생이 문제의 원인을 잘 모를 수 있음
- 선생님은 학생이 자신의 문제를 스스로 파악하고 직면할 수 있도록 유도할 필요가 있음

코로나19 상황에서는 등교 상황과 다른 상황을 맞게 되어 지금까지는 해보지 않았던 종일 원격 학습을 하거나, 종일 집에 머물게 되면서 가족 간에 갈등이 생기기도 한다. 이러한 상황은 학생이 겪어보지 못한 상황이라 문제 파악과 대응이 쉽지 않을 수 있다. 실제로 학습컨설팅을 진행하면서 부모와의 갈등을 호소하는 학생들도 많았다.

이러한 상황에 대하여 상담을 할 때, 선생님은 학생이 상황을 정리해서 본질을 파악할 수 있도록 해야 한다. 즉, 상담 활동에서는 선생님이 학생의 상황을 정리해 주기보다는 학생이 자신에 대하여 더 많은 말을 하도록 유도해야 한다. 자신의 문제를 정의하고 현재의 상태를 개선하려고 할 때 선생님이 적절한 개선 방안을 제시할 수도 있고, 학생이 시도하려고 하는 개선 방안을 평가해 줄 수도 있다.

학생이 자신의 문제를 정확하게 모르는 경우도 많다. 선생님은 학생의 이야기 속에 포함되어 있는 문제를 발견하기도 하며, 이때는 명료하게 문제를 제시함으로써 학생이 자신의 문제에 직면할 수 있도록 하여 스스로 해결 방안을 이끌어내도록 해야 한다.

한편, 상담 활동에서 학생의 생각과 태도를 개선하기 위해 선생님은 자신이 알고 있는 사례를 들어 학생을 설득하려고 하는 경우가 많다. 이 경우 학생은 선생님의 조언을 듣는 수동적 위치에 있게 된다. 그러나 상담 활동은 학생이 스스로 자기 조절 능력을 갖추고 정서를 조절할 수 있고 학업 성취를 이룰 수 있도록 돕는다는 측면에서 보면 학생이 자신의 문제점을 확인하고 개선할 계획을 세우도록 유도하는 편이 효과적이다. 이러한 조언을 통해서 학생은 당면한 과제를 개선할 방안을 스스로 모색할 수 있게 될 뿐 아니라 앞으로도 발생할 수 있는 문제에 대하여 개선할 수 있는 역량을 갖추게 된다.

### # 학생이 자신의 문제로부터 회피하려고 할 때 문제와 직면하도록 유도한다.

- 학생, 학부모가 자신의 상태 또는 문제 상황의 원인을 부정할 경우도 있음
- 학생이 겪는 어려움을 극복하려하기보다 코로나19 때문이라고 핑계를 대며 도피하려고 할 수도 있음
- 선생님은 학생에게 상처를 주지 않는 선에서 서서히 접근하여 점차 자신의 문제에 직면하도록 유도할 필요가 있음

선생님이 객관적인 사실을 바탕으로 상담하더라도 학생이 사실을 인정하기 힘들어 하는 경우가 있다. 학생이 자신의 문제에 대하여 회피하는 경우, 선생님의 조언이 학생에게 상처를 줄 수 있으므로 학생이 조언을 받아들일 준비가 되어 있는지를 고려해야 한다. 특히 진학에 관한 상담을 할

때 학생이 진학할 가능성이 있는 대학과 희망 대학과의 괴리가 클 때 성장 가능성을 염두에 두고 조언하는 편이 바람직하다.(학부모의 경우도 마찬가지이다.)

상황에 따라서는 학생·학부모의 마음을 이해해 가면서 적절하게 조언을 할 시기를 기다리거나 에둘러 이야기해 가면서 상담 목적에 다가갈 필요가 있다. 더구나 문제 상황에 대한 직면이 상담의 분노나 좌절의 표현이 되어서는 안 된다.

특히 코로나19 상황이라는 특수한 환경에서 학생이 온라인 학습 상황에 처해 있는 동안에 자신이 겪는 문제를 온라인 학습 탓으로 돌리거나 대부분의 학생이 어려움을 겪는다는 언론 보도와 친구들의 하소연 속으로 도피하여 자신의 책임으로 인정하지 않으려 할 수 있다. 자신의 문제를 코로나19 상황이라는 특수 환경 탓으로 돌리는 회피 본능이 내재 되어 있을 것이다. 이럴 경우 선생님은 학생을 천천히 객관적인 상황으로 불러내어 학생이 각성하도록 해야 한다.

### # 어려움을 겪는 학생의 문제를 경청하고 지지해 주어야 한다.

- 온라인 상황에서 학생이 겪는 어려움은 다른 학생들도 겪는 어려움이라서 선생님 입장에서는 들어주기 보다 설득하기 방식을 사용하게 될 수 있음
- 학생의 어려움을 경청하고 지지해주면 학생은 심리적 안정을 찾을 수 있고 용기를 얻을 것임

학생은 상담해 주는 선생님이 자신의 이야기에 공감해주고 지지해 줄 때, 자기 편이 되어줄 때 용기를 갖게 된다고 한다. 한번 상담을 받았다고 해서 학생의 모든 문제가 해결되지는 않는다. 한 가지 문제를 해결하고 난 뒤에는 다른 문제가 생길 수도 있다. 이럴 때 선생님이 학생의 문제에 공감 해주면 문제를 쉽게 공유할 수 있어 상담의 효과를 높일 수 있다. 또한 학생이 자신을 지지해 주는 사람이 있다는 생각에 힘을 얻어 스스로 문제를 해결할 수 있는 역량이 길러진다. 선생님은 학생을 무조건 긍정적으로 존중해야 한다고 말하는 것이 여기에 해당한다.

한편 상담 대상 학생이 자신의 문제를 감추고 이야기하지 않는다면 인내심을 가지고 학생의 마음을 돌릴 전문적 시도를 할 필요가 있다. 학생의 문제는 학생이 스스로 해결할 수밖에 없기 때문이다.

특히 코로나19 상황에서 실시한 학습컨설팅 과정에서 처음 컨설턴트 선생님과 대면 후 학생들은 라포가 형성되기 전과 라포가 형성된 후 학생들의 어려움에 대한 호소가 다르게 나타나는 경우가 많았다. 학생들은 컨설팅 회기가 거듭될수록 본인의 구체적인 고민을 털어 놓는 경우가 많았다. 따라서 코로나19 상황과 같은 특수한 상황에서 담임교사나 재학중인 학교의 선생님이 아닌 컨설턴트의 입장에서 보면 학생의 이야기는 들을 필요조차 없을 만큼 유형적일 수 있다. 그럼에도 불구하고 선생님은 학생 개인의 이야기가 처음 듣는 이야기인 것처럼 경청해 주면 상담 효과가 크다.

### # 학생의 성공 경험뿐 아니라 실패 경험도 소중함을 일깨운다.

- 학생이 자존감을 가져야 정서도 안정되고 학습도 이루어짐
- 자존감을 갖게 하는 것은 성공 경험인데, 재택 학습 기간에 가사 돕기 등도 성공 경험을 갖게 하는 요소임
- 실패 경험도 좋은 경험이었음을 일깨워 의지를 강화하는 요인으로 바꿀 필요 있음

학생이 성공 경험을 갖는 것은 자존감을 회복하는데 중요한 계기가 된다. 따라서 작은 성공 경험을 발굴하여 자아효능감을 갖도록 유도한다. 성공 경험은 학업에 관한 경험에서뿐 아니라 체육 활동, 취미, 오락 등 다양한 분야에서 찾는 노력이 필요하다. 현재 학업에서 어려움을 겪고 있다면 학업에서 성공 경험을 찾기는 쉽지 않을 것이다. 학업 이외의 분야에서 성공 경험을 찾으면, 관심 분야에 대한 이해와 소통이 이루어져서 학업에서도 도전할 수 있는 자세를 갖출 수 있다.

코로나로 인한 온라인 학습 상황에서는 학생이 집에 머물러 있으므로 자기 주변을 정리하거나 가사일을 돕는 것에서 성공 경험을 해보도록 하는 것도 의미가 있다. 식사 준비를 돕고 부엌일을 거드는 동안에도 성공 경험을 해 보면 정서적 안정을 찾게 되고 학습을 할 수 있는 자세도 갖춰질 수 있다.

한편, 실패한 경험을 들어주고 실패가 소중한 경험이 됨을 알게 한다. 실패로 인해 실망했던 기억을 딛고 실패의 경험을 자산으로 바꿀 수 있다는 점을 인식하도록 하여 스스로 변화하는 계기로 삼게 한다.

### # 말로 풀어내기 어려운 경우에 다양한 소통 도구를 사용해도 좋다.

- 대화가 막힐 때는 보드게임 등을 통하여 대화 소재를 만들 필요 있음
- 온라인 상황에서는 화면 공유 기능을 이용해서 다양한 자료를 공유하면서 상담을 진행할 수 있음

상담은 기본적으로 대화를 통해 이루어진다. 따라서 학생이 요청한 분야에 대하여 이야기해 보도록 ‘학생이 요청한 내용에 대하여 이야기해 보세요.’와 같은 개방적인 질문으로 이야기를 풀어갈 수 있다.

학생들은 자신의 문제를 말로 풀어내기 어려워하는 경우가 많다. 이럴 때는 감정 카드, 생각 카드, 이미지 카드 등 보조 도구를 활용하거나 보드게임을 하면서 은연중에 속내를 털어놓게 하면 이어서 더 많은 이야기를 하고 싶어 하기도 한다. 직접 대화보다 문제 메시지가 더 효과적인 소통 도구가 되기도 한다.

그러나 코로나19 상황이라는 특수한 상황의 환경에서는 기존의 오프라인 대면 상담에 활용되었던 다양한 상담도구들이 제한적으로 사용될 수 밖에 없다. 이번에 실시한 학습컨설팅의 사례를 살펴보면 가장 많이 활용되었던 도구는 다양한 동영상 클립과 이미지, 사전 학습자료 등이 효과적으로 활용되고 있는 것으로 나타났다. 이처럼 온라인으로 상담을 진행할 경우 화면 공유를 할 수 있으므로 다양한 이미지와 짧은 동영상 등을 보여주거나, 학생이 자신이 이야기 거리를 만들어 선생님에게 보여주는 활동으로 소통을 원활하게 시작할 수도 있다.

### # 전문적으로 조언하기 어려운 경우에는 다른 교사의 도움을 받는다.

- 상담 중 일부 내용은 학생에게 전문적으로 조언하기 어려운 경우가 있음
- 부실하거나 부정확한 조언을 하면 안 되고, 전문성 있는 동료와 같이 상담에 임하는 것이 바람직함
- 온라인 상황에서 전문가 선생님과 상담 받을 학생을 함께 초청하여 진행하면 효과적임

학생이 원하는 상담 분야에 대하여 전문적 지식이 부족해서 답변하기가 어려운 경우가 있다. 이럴 때에는 당황하지 말고 질문에 대하여 알아보고 답변을 해 주는 방법을 택하는 것이 좋다. 모르는 분야에 대하여 얼버무려 답하는 것은 오히려 전문성을 의심받는 결과가 되기도 한다.

특히 학생·학부모가 질문을 할 때 이미 그 분야에 대하여 많은 자료를 찾아보고 난 뒤에 상담자에게 확인하려고 하는 의도라면 불편한 상황이 생길 수도 있으므로 잘 모르는 내용에 대해서는 전문적 지식이 있는 동료의 도움을 받는 일이 필요하다.

실제로 이번 학습컨설팅을 진행하면서 컨설턴트들이 주변의 전문가 도움을 많이 받은 것으로 나타났다. 예를 들어 진학과 관련한 정보가 부족한 경우 학생이 희망하는 대학의 입학사정관의 도움을 받아 자료를 제공한 사례도 있었고, 담임교사와의 협업을 통해 상담을 도운 경우도 있었다. 이처럼 온라인 상담에서는 학생이 필요로 하는 자료를 공유하여 설명할 수도 있을 뿐 아니라, 관련 분야의 전문성을 갖춘 선생님을 초대하여 같이 문제를 해결하는 방안을 모색할 수 있다.

### 3. 비대면 상황에서의 상담법

#### 가. 비대면 상담의 개요

비대면 상담이란 온라인 매체(ZOOM, 카카오톡, 전화, MS팀즈, 구글 클래스팅)를 활용하여 컨설턴트와 학생이 학습상담의 4가지 영역 즉, 심리·정서, 진로·진학·입시 상담, 학습법 상담 그리고 과목별 학습법 상담을 하는 것을 말한다.

2020년 사단법인 한국진로진학정보원과 중등수석교사회가 주관한 학습컨설팅에서는 전체 학습상담의 약 69.5%가 온라인 학습상담으로 진행되었다.

#### 나. 단계별 비대면 학습상담 절차 및 내용

학생 당 5회 상담 과정은 다음과 같다.

단 계	내 용
1단계	학생이 겪고 있는 문제 상황 파악
2단계	개선 목표 설정 및 개선 방안 협의
3단계	실천 정도 점검, 목표 수정

단 계	내 용
4단계	실천 정도 점검, 새로운 문제 상황 여부 점검
5단계	성과 분석, 각오 다지기

각 상담 회기별로 세부 단계에서 비대면으로 상담이 진행된 상황은 다음과 같다.

☞ 총복, 김○○ 선생님 학습컨설팅 사례를 중심으로 학습상담 단계별 절차를 재구성

### 1) 1단계(1회기): 학생이 겪고 있는 문제 상황 파악

온라인상담(40~50분 기준)		
1단계	인사 및 라포 형성 ※ 학생의 요구 파악 및 컨설팅 방법 협의	3~5분
2단계	학생의 요구 경청 ※ 심리·정서, 진학·진로, 학습법, 과목 등 4개 영역으로 구분	7~10분
3단계	1차 컨설팅 실시 ※ 학생 요구 기반 컨설팅	27분~30분
4단계	마무리 및 다음 회기 준비 확인 ※ 체크리스트 및 2회기 준비사항	3분~5분

#### 실제 사례

- 학생은 화공과 계열로 진학하고 싶어 하고 있으며, 수시보다는 정시로 가고자 함. 현재 성적은 다소 불안한 위치에 있는 상황이라 지금까지 공부한 학습법을 물어보고 조언하였음.
- 학습 방법:  
수학 과목에 대한 학습법을 함수 단원을 예를 들어 설명하고 지도하였음. 탐구 과목에 대한 것을 소단원 전체에 대한 밑그림을 그리고 구조화하는(마인드 맵) 방법을 제안하였으며, 자기주도학습이 이루어지는 것의 중요성을 함께 공감하였음.  
\*플래너의 작성법을 상세히(주말, 평일) 설명해주고 당일 작성해서 2차 상담 시 협의하기로 하였음.

## 2) 2단계(2회기) : 개선 목표 설정 및 개선 방안 협의

온라인상담(40~50분 기준)		
1단계	1회기 미션 점검 및 현재 상태 확인 ※ 컨설팅 전·후 변화 점검	3~5분
2단계	학생의 요구 경청 ※ 1차 미션 수행 후 부족사항 점검, 실천 의지 확인	7~10분
3단계	2차 컨설팅 실시 ※ 자료 기반 컨설팅 실시, 학습 지도	27분~30분
4단계	마무리 및 다음 회기 준비 확인 ※ 체크리스트 및 3회기 준비사항	3분~5분

### 실제 사례

- 정기고사 이후 성적이 기대보다 낮게 향상됨에도 불구하고, 일단 좀 쉬면서 놀고 싶은 생각으로 한 주를 보내면서 공부를 소홀히 한 것 같음. 플래너 작성도 하기로 했는데 놀면서 놓치고 말아서 다시 평일과 주말 공부계획을 구체적으로 작성하도록 안내해 주었음. 링컨대통령의 사례를 들어주면서 스스로 시간을 효율적으로 보내야 한다는 점에 공감하면서 지도하였음.
- 영어에서 가장 필수적인 어휘 습득 관련 지도, 안내하였으므로 매일 매일 단어와 뜻을 쓰고 읽으면서 암기하도록. 10일 단위로 암기했던 단어를 반복하도록 하였음.

## 3) 3단계(3회기) : 실천 정도 점검, 목표 수정

온라인상담(40~50분 기준)		
1단계	2회기 미션 점검 및 현재 상태 점검 ※ 라포 형성 정도 관찰	3~5분
2단계	학생의 변화 관찰 ※ 학습의욕, 자기주도성, 자존감 등	7~10분
3단계	3차 컨설팅 실시 ※ 학생 요구에 충족하지 못한 부분에 대한 보완(추가자료, 전문가)	27분~30분
4단계	마무리 및 다음 회기 준비 확인 ※ 체크리스트 및 4회기 준비사항	3분~5분

## 실제 사례

1. 플래너로 주단위(주말 별도) 1개월간의 계획을 구체적으로 잘 작성함. 시간단위로 계획한 후 다시 한 번 반복하여 이해하고 다음 단원을 남은 시간에 연습하도록 지도함.
2. 영어교과에 대한 전반적인 이해도가 높아지고 있으며, 어휘 확보도 점층적으로 늘리고 있고, 독해하는 과정도 매우 뛰어남을 확인함. 굳이 학원수강보다는 자기주도 학습이 더 좋을 것 같다고 조언했으나 부모님이 학원수강을 계속 원하고 있어서 다소 힘들어함. 시간이 되면 부모님과도 한 번 통화할 계획임. 수학은 성적이 향상되어가고 있지만 아직 자신감이 다소 부족하여 해결 방안을 모색하기로 함.
3. 영어단어 암기하는 방법을 직접 사례를 보여주면서 설명하여 주니 충분히 이해하였다고 함.

## 4) 4단계(4회기): 실천 정도 점검, 새로운 문제 상황 여부 점검

온라인상담(40~50분 기준)		
1단계	3회기 미션 점검 및 정량적 변화 관찰 ※ 최근 시험, 학습방법 개선에 따른 변화 관찰	3~5분
2단계	컨설팅 효과의 내재화 관찰 ※ 구체적인 효과 요소 관찰 및 상호 확인 (학습, 진학 준비 등)	7~10분
3단계	4차 컨설팅 실시 ※ 학생의 변화 정도에 따른 상담의 강약 조절, 필요 시 상담방법의 개선	27분~30분
4단계	마무리 및 다음 회기 준비 확인 ※ 체크리스트 및 5회기 준비사항	3분~5분

## 실제 사례

1. 플래너 작성을 알려준 후 구체적으로 잘 작성하였으며, 영어독해가 점점 향상되면서 정해진 학습시간보다 일찍 끝나게 되는데 남은 시간 활용에 대한 질문에 대하여 독해지문을 1개 혹은 2개 늘려서 하도록 권장했음. 특히 어휘습득도 더 늘릴 수 있도록 지도함.
2. 요즘 수학과목에 매우 흥미를 느껴 수학의 학습량이 점점 늘어가고 있는 상황에 도함수 부분의 개념과 조건 찾는 것에 어려움이 있어서 인강 및 교과 선생님께 구체적인 설명을 듣도록 권유함.
3. 모의고사 평가 이후 및 정기고사 평가 후 오답노트 정리 권장함. 오답노트의 필요성에 학생도 매우 공감하며 꼭 작성해야겠다고 의지를 보였음.
4. 영어 학원 수강문제로 어머님과도 통화를 하였음. 스스로 학습하는 능력이 생기는 상황이라 본인이 학원보다는 자기주도학습을 원하였고, 충분히 할 수 있다고 생각하여 결단을 내려 ○○학생이 매우 흡족한 모습임.
5. 심리적인 안정감이 매우 높아지고 있으며 학습에 대한 의욕도 상승된 것을 확인함.

### 5) 5단계(5회기): 성과 분석, 각오 다지기

온라인상담(40~50분 기준)		
1단계	4회기 미션 점검 및 향후 일정 점검 ※ 컨설팅 후 계속 노력에 대한 당부	3~5분
2단계	학생 피드백 ※ 컨설팅 전·후 정량적 변화 및 정성적 변화 관찰	7~10분
3단계	5차 컨설팅 실시 ※ 컨설팅 후 학습 습관 등 지속유지를 위한 세부적인 방법 조언 및 제안	27분~30분
4단계	컨설팅 마무리 ※ 격려, 칭찬, 지지를 통한 지속 유지 당부	3분~5분

#### 실제 사례

- 영어 오답노트 처리 방법 : 틀린 문항을 분석하고 유형별로 오답을 정리하는 방법을 제시하였음.  
- 매일 영어 어휘의 수 확장하기 30개 단어는 70개로
- 국어 영역의 지문 이해도를 위한 매일 20분 독서하기 권장  
- 학생도 20분 독서를 실시하다보니 어느 새 책읽기가 즐거워졌음을 발견했다고 함. 문제해결력에 책 읽기는 매우 중요한 부분이라 강조하였음.
- 컨설팅 마무리 및 마지막 인사  
※ 향후 연락 시 지속적으로 도움을 줄 것을 약속



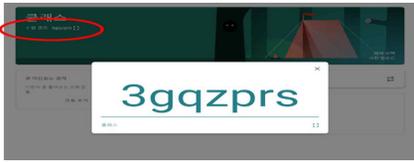
## 다. 온라인 소프트웨어 사용 방법

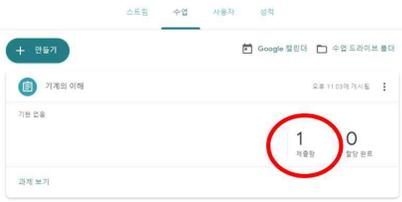
○ 온라인 SW를 활용하여 실시간/비실시간 온라인 상담을 하는 방법은 다음과 같다.

### ① ZOOM을 통한 방법

<p>기본 정보</p>	<p>Zoom은 PC와 모바일 환경 모두에서 이용할 수 있으며, 화상 회의를 위해서는 웹캠(대부분 노트북에는 웹캠 기본 설치되어 있음)이 필요하지만 정식으로 수업을 장시간 들어야 하는 것이 아니라면 휴대폰으로 접속해도 큰 무리 없이 상담 및 멘토링이 가능하다. Zoom홈 페이지(<a href="https://zoom.us/">https://zoom.us/</a>)에서 회원 가입 후 프로그램을 다운로드 받아야 하고 모바일은 App Store나 Play 스토어에서 Zoom cloud meetings 앱을 다운로드 받는다.</p>	
<p>회의 열기</p>	<p>로그인 - 프로그램 실행 - 새 회의 예약</p> 	<p>회의 속성 입력(시점, 회의 비밀번호, 비디오 및 오디오 설정) 후 초대 코드를 복사하여 학생에게 문자나 카톡으로 전송</p> 
<p>기능</p>	 <ol style="list-style-type: none"> <li>① 음소거: 다른 사람이 말하고 있을 때는 잡음이 들어가지 않도록 내 소리를 소거함.</li> <li>② 비디오 중지: 내 영상을 중지하고 싶을 때 사용함.</li> <li>③ 초대: 회의 참가자에게 문자나 이메일을 보내거나, 회의에 참여할 수 있는 URL(링크)를 얻을 수 있음.</li> <li>④ 참가자 관리: 참가자에게 비디오나 음성을 요청할 수 있으며, 회의에서 강제 탈퇴시킬 수 있음.</li> <li>⑤ 화면 공유: 실행한 프로그램이나 웹, 바탕화면 등을 선택할 수 있으며 누군가가 화면을 공유하고 있을 때에는 다른 사람은 화면을 공유할 수 없음.</li> <li>⑥ 채팅: 참가자와 문자로 대화하거나 각종 파일, 링크 공유가능. 채팅 기록은 텍스트 파일로 다운로드 받을 수 있음.</li> <li>⑦ 기록: 원격 회의를 내 컴퓨터 또는 클라우드에 MP4형식의 영상으로 저장함.</li> <li>⑧ 반응: 회의 참가자들의 참여와 집중을 위해 손들기와 같은 리액션을 표시함.</li> <li>⑨ 회의 종료: 회의를 종료할 때 사용.</li> </ol>	
<p>비고</p>	<p>멘토링을 할 때 전화나 카카오톡 등 SNS보다는 서로 얼굴을 보면서 실시간으로 소통하는 화상회의 도구가 서로 라포를 형성하는데 훨씬 효과적일 수 있다. 학생이 학습한 내용을 멘토에게 화면으로 보여줄 수 있고, 멘토 역시 화면 공유를 통해 다양한 학습 자료나 예시 등을 직접 보여줄 수 있다.</p>	

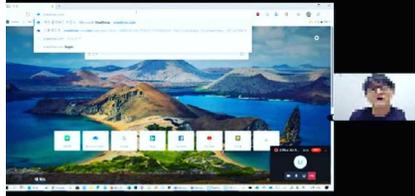
## ② 구글 클래스룸을 활용하는 방법

<p>기본 정보</p>	<p>구글 클래스룸은 구글에서 제공하는 학습관리시스템(Learning Management System)으로 수업 개설, 과제 할당 및 제출, 평가가 가능하며 구글 문서, 구글 프리젠테이션, 구글 드라이브와 같은 구글 도구와도 원활하게 연계할 수 있다. 컴퓨터나 모바일에서 로그인하여 수업 과제, 강의 자료를 배포하고 과제 제출, 피드백이 가능하다. 교사와 학생은 구글 계정만 있으면 누구나 구글 클래스룸을 사용할 수 있다.</p>	
<p>학급 개설</p>	<p>구글 계정으로 크롬에 로그인 후 구글 클래스룸 (<a href="https://classroom.google.com/">https://classroom.google.com/</a>)에서 화면 상단에 +버튼을 누르고 [수업 만들기] 클릭</p> 	<p>수업 이름, 부제(단원), 제목, 강의실에 해당하는 내용 입력- 항목 중 수업 이름만 필수이며, 나머지는 필요에 따라 선택. [만들기] 클릭</p> 
<p>학생초대 방법</p>	<p>1. 왼쪽 상단에 자동으로 생성되는 수업 코드 발급 후 학생에게 전송</p> 	<p>2. [사용자] 탭 선택 후 [학생 추가 버튼]을 클릭하여 초대 이메일 전송</p> 
<p>과제 생성</p>	<p>① [스트림]은 공지사항이나 게시판 기능, ② [수업]은 과제를 만들고 할당하는 기능으로 [+만들기]버튼을 눌러 학생들에게 과제 할당</p>  <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>① 파일 및 링크, 유튜브 영상 등을 첨부하여 과제 생성</p> <p>② 구글 설문지 기능을 활용한 퀴즈 생성</p> <p>③ 단답형 및 객관식 질문 생성</p> <p>④ 파일 및 링크, 유튜브 영상 등을 제공</p> <p>⑤ 이전 게시물 수정, 재사용</p> <p>⑥ 섹션으로 구분</p> </div> <div style="width: 45%;">  </div> </div>	

<p>과제 생성</p>	<p>제목 및 안내 영역에 필요한 내용 입력 후, 과제에 필요한 자료나 문서 양식을 [추가] 버튼을 클릭하여 첨부</p> 	<p>[과제 만들기]를 클릭하여 학생들에게 과제를 배포한 후, 수업 탭에서 학생들의 과제 제출 현황 확인 가능</p> 
<p>비고</p>	<p>멘티 학생의 학습 관리를 꾸준히 지속하고 학생의 발전을 누적해서 확인하고 싶을 경우 LMS를 활용하는 것이 좋다. 구글 클래스룸은 댓글로 비실시간 상호작용을 할 수 있고 구글 행아웃 미트(<a href="https://hangouts.google.com">https://hangouts.google.com</a>)를 사용하여 실시간 화상수업도 가능하다.</p>	

### ③ MS팀즈를 활용하는 방법 : 실시간 / 비실시간 상담 모두 가능

<p>기본 정보</p>	<p>Ms Teams는 채팅 기반의 협업 도구로 알려져 있으며 화상회의를 통해 양방향 소통이 가능하며 동시 파일 편집이 가능한 장점이 있다. 서비스를 이용하기 위해서는 MS 홈페이지(<a href="http://www.microsoft.com">www.microsoft.com</a>)와 Ms Teams 홈페이지(<a href="https://teams.microsoft.com/start">https://teams.microsoft.com/start</a>)에 가입하여 계정을 만들고 팀즈 프로그램을 설치해야 한다.</p>	
<p>학급 개설</p>	<p>팀즈 프로그램 설치를 마치면 로그인 후 [팀 참가 또는 만들기]로 클래스 생성</p> 	<p>수업 자료를 업로드하거나 전자 필기장을 설정하여 사용할 수 있음.</p> 
<p>기능</p>	<p>[설정]에서 팀 코드를 눌러 코드를 [생성]한 후 생성된 코드를 학생들에게 제공</p> 	<p>[다른 사람 추가] 버튼을 클릭 후 학생들의 가입한 아이디(이메일 주소)를 입력하여 추가할 수도 있음.</p> 

기능	<p>1. 줌이나 구글 행아웃 미트와 같이 화상회의를 통한 실시간 양방향 소통이 가능함.</p> <div style="text-align: center;">  </div>  <p>2. 수업 참여자 간 채팅 지원. 채팅에 감정을 표현하는 이모티콘을 달 수 있음.</p> <p>3. 화상회의 채팅방에서만뿐만 아니라 팀(반) 게시판에서도 필요한 자료 제공 가능.</p> <p>4. 디바이스의 화면 공유기능으로 프레젠테이션이나 필요한 자료들을 학생들에게 보여줄 수 있음.</p> <p>5. 화상회의 중 수업에 참여한 학생들이 함께 화이트보드에 그리거나 적을 수 있음(단, PC에서만 사용가능).</p> <p>6. 화상회의 중 학생들에게 간단한 아이콘으로 칭찬 피드백 제공 가능.</p> <p>7. 다양한 플랫폼과 연결 : Ms Teams와 연결되어 있는 다양한 확장 프로그램 활용 가능.</p>
비고	<p>교육청 계정이나 학교 테넌트 계정을 사용할 경우 과제기능을 사용할 수 있다. [과제 -만들기 -과제/퀴즈]를 선택하면 원하는 과제를 배포하고 수합 및 채점이 가능하다. 제목 및 지침, 점수 등을 설정할 수 있으며 원하는 퀴즈나 파일 등을 첨부할 수도 있다. 또한 구글 클래스룸과 마찬가지로 루브릭을 제공하는 기능이 있어 학생들이 과제를 수행할 때 채점과 반환이 용이하다.</p>



## 4. 상담 영역별 학습컨설팅 가이드라인

### ■ 심리·정서 상담

#### 가. 상담 개요

온라인 학습에 따른 심리·정서 문제로 상담을 필요로 하는 학생들은 1학기 성적이 나빠지자 학업 흥미를 상실하고 무기력에 빠진 경우가 대표적이다. 경제 상황 악화로 가정불화를 겪는 학생들이라도 결국은 학업 성적이 나빠진 문제로 귀결된다.

상담 사례에서 제시한 것과 같이 대상 학생은 ‘코로나19로 인해 방학 같은 1학기를 보내다가 성적표를 보고 학업흥미 상실, 무기력의 상태에 빠졌다. 자기주도 학습을 해본 적이 없어서 학원을 그만 두지도 못하고 있다. 스스로 효율성 없는 공부를 하고 있다. 친구들과 비교하며 심리적 위축감과 자책감을 경험하고 있다. 자신에 대한 신뢰와 효능감이 매우 낮다.’는 특성을 보인다.

이러한 학생들은 현재 심리·정서적 어려움을 호소하지만 문제 상황의 부리는 학습 부진에 있으므로 상황을 호전시키기 위해서는 학습법을 익혀 만족스럽게 공부할 수 있도록 도와주어야 한다. 따라서 심리·정서의 일반적 상담과 학습법 지도를 병행해가는 방식의 접근이 효과적이다.

#### 나. 주요 상담 원인 및 사례

상담자 특징	사례 내용	비고
심리 정서 문제 어려움	자기주도적 학습 부재에 따른 불안, 시험 등에 과도한 스트레스, 낮은 자존감 등	시험 불안 및 낮은 자존감 해소 방법
친구를 사귀기 어렵고 가족 간에도 갈등 있음	원격 수업으로 인해 급우 관계 부적응으로 협동학습 등 학업수행 어려움. 가족 구성원과의 갈등	원만한 대인 관계를 유지하는 방법

상담자 특징	사례 내용	비고
온라인 수업 시 나태해짐	원격수업에 따른 불규칙한 수면 및 식사, 시간 관리 등 생활패턴 문제	불규칙한 생활 개선 방법
공부시간에도 수업에 집중하기보다 게임에 눈이 감	원격수업 등 정보기기 사용으로 수업 이외에 인터넷 등의 과도 사용으로 학습 방해 발생	인터넷·정보기기 과의존 해소 방법

## 다. 상담 방법

### ☞ 1단계 : 문제 상황 파악

- 주요 전략 : 학생 스스로가 컨설팅의 중심이 되도록 유도한다.
- 해야 하는 일

- ▲ (학생) 컨설팅 참여 이유 나누기, 학생의 현재 상황 파악하기, 학생 스스로 목표 설정하기
- ▲ (교사) 컨설팅 계획 구체화(일시, 장소, 규칙 정하기), 과제점검표 작성하기, 컨설팅 일지쓰기
- ※ 부록 자료 : 과제점검표, 컨설팅 일지

### • 주요 가이드라인

- 컨설팅에 왜 참여했는지 질문할 때, 대체로 교사가 학생에게 일방적으로 지시하는 경우가 많다. 그러나 교사가 왜 컨설팅에 참여했는지를 말해 주게 되면 학생은 교사를 한 인간으로써 만나게 되는 경험이 시작된다. 이는 서로가 보다 상대방에게 집중하며 최선을 다할 수 있는 밑거름이 된다.
- 학생의 현재 상황을 들을 때는 일상적이고 평범하거나 흥미로운 이야기로부터 시작한다. 대화를 나누는 워밍업 단계로 날씨나 옷, 오는데 걸리는 시간 등 가볍고 부담 없는 주제부터 시작한다. 이는 첫 만남이 갖는 어색함을 줄이고 좀 더 유연한 분위기에서 라포를 형성하는데 도움이 된다.
- 어느 정도 경직된 분위기가 풀리면 좀 더 중심적인 주제로 넘어간다. 학생이 하는 이야기를 따라가며 적극적으로 경청하고 힘든 이야기를 꺼내면서 격한 감정에 머물러 있을 때는 기다려 주고 공감하며 듣는다. 이때 교사가 대화를 앞질러 가지 않는다. 학생이 충분히 감정을 가라앉히고 이야기를 할 수 있도록 하는 것이 매우 중요하다. 경우에 따라 학생이 여러

가지 주제를 이야기 할 수도 있다. 기다려 주고 자신의 이야기를 적극적으로 진지하게 들어 주는 교사 앞에서 학생은 매우 강한 믿음을 갖게 된다.

- 이렇게 문제에 대한 탐색을 마치면 본격적으로 어떤 문제를 해결하고 싶은지 논의해야 한다. 이때 주의할 점은 학생 스스로 주도적으로 해결하고 싶은 목표를 세우는 것이다.
- 총 5회의 멘토링을 어떻게 진행할지 구조화한다. 이때 규칙을 정해서 만약 약속을 못 지킬 때나 갑자기 문제가 생겼을 때 어떻게 할 것인지도 함께 정한다.
- 컨설팅 일지는 그 날 활동에 대한 활동 및 소감을 적는다. 소감을 좀 더 자세하게 적되 '오늘 컨설팅이 좋았다'라고 하지 않고 '오늘 컨설팅은 ( )이 좋았다. 왜냐하면 ( ) 때문이다. 나에게 ( )이 도움이 되었다.'의 내용이 들어가도록 작성한다.

#### TIP

- 주로 경청과 공감으로 학생과의 충분한 대화를 통해 라포 형성을 위한 기반을 마련한다. 특이사항은 별도로 기록하면서 향후 진행될 컨설팅 주제와 주요 이미지를 형상화하는데 노력한다.

### ☞ 2단계 : 개선 목표 설정 및 개선 방안 협의

- 주요 전략 : 학생 안에 존재하는 내적인 힘을 찾아낸다.
- 해야 하는 일

- ▲ 과제 점검표 확인하기, 과제수행에 대한 과정에서의 성공·실패 등 경험 듣기
- ▲ 과제 극복 방안 함께 모색하기, 극복 방안 연습하기, 과제 점검표 작성하기, 컨설팅 일지 작성

- 주요 가이드라인

- 목표는 구체적으로 기술되고 측정 가능한 것으로 한다. 가령 '시험불안을 이겨 낸다'는 목표 보다는 '시험문제를 끝까지 풀고 자신에게 부정적인 말보다 긍정적인 말을 한다'로 정하는 것이다. 전자는 시험불안을 이겨내는 것이 구체적으로 학생에게 어떤 내용을 말하는지 불분명하고 범위나 정도를 가늠하기 어렵다. 즉 측정이 불가능하다. 그러나 후자는 시험지를 보고 끝까지 풀지 못하는 문제와 시험 이후 늘 부정적으로 스스로에게 말했음이 문제점이었음을 확인할 수 있다. 따라서 끝까지 시험지를 푸는 것, 시험 이후 자신에 대해 긍정적으로 말하는 것이 컨설팅의 목표이므로 목표 달성 여부를 확인하는 데 도움이 된다.

- 몇 개의 목표가 세워지면 이를 토대로 일별 과제점검표를 작성한다. 다음 컨설팅 날짜 전날까 지 포함하는데 대략 1주일 간격이 적당하다.
- 학생의 문제가 구체화되고 목표가 정해졌다면 교사는 해결을 위한 극복 방법을 찾고 훈련 방안을 제시한다.
- 심리·정서 분야 컨설팅에서는 학습자들의 동기형성 및 집중을 방해하는 다양한 문제에 대해 각기 다른 개입 방법을 적용한다. 또한 많은 학습자들에게 발견되는 나쁘고 불규칙적인 생활 습관을 건강하고 규칙적인 생활습관으로 만들기 위한 시도는 공통적으로 적용된다.

**TIP**

- 원격수업에 따른 심리·정서 문제 상황에 따라 학생별 특성을 고려하여 적용 가능한 다양한 개입 방안을 함께 모색한다. 일반화된 방법을 획일적으로 강요하지 않고 학생의 수용 여부 등을 사전 검토한다.

〈표〉 심리·정서 문제 상황별 개입 방안

문제 상황	내용	개입 방안
불안·스트레스	온라인 수업으로 인한 불안정한 심리상태 시험불안	① 심호흡법 ② 안전지대법 ③ A-W-A-R-E(불안대처전략) ④ 나비포옹법 ⑤ 상담
자존감	나는 쓸모없다는 생각 낮은 자존감	① 긍정일기 쓰기 ② 나비포옹법(그래도 난 괜찮아-셀프 칭찬하기) ③ 저녁식사 후 20분 산책하기 ④ 작은 성취목표 달성하기 ⑤ 상담
자기 효능감	잘하는 것이 없다고 생각 비관적 태도	① 언어습관 바꾸기(긍정적 언어) ② 작은 성공경험 갖기 ③ 기적질문 ④ 목표 설정하기 ⑤ 목표달성 점수 정하기 ⑥ 목표 실행과 과제점검표 확인

문제 상황	내용	개입 방안
수면	불규칙적인 생활패턴 수면습관 수면부족	<ul style="list-style-type: none"> <li>① 규칙적인 수면 시간 만들기</li> <li>② 하루 생활 시간표 확인</li> <li>③ 불규칙적 수면 원인 찾기</li> <li>④ 인터넷, 스마트폰 등은 취침 1시간 전까지 이용하기</li> <li>⑤ 최종적으로 12시에는 취침하기</li> <li>⑥ 일주일 단위로 취침시간을 목표로 설정하여 과제점검표로 확인하기</li> </ul>
대인관계	친구관계 부모와 갈등 교사와 갈등	<ul style="list-style-type: none"> <li>① 의사소통기술(나-전달법)</li> <li>② 분노조절(숫자세기)</li> <li>③ 사회성 훈련(공감과 경청)</li> <li>④ 감정을 솔직하게 표현하기</li> <li>⑤ 심호흡법</li> <li>⑥ ABCDE(인지행동기법)모델 이해하기</li> </ul>
집중력	산만함 줄이기 너무 많은 생각과 잡념	<ul style="list-style-type: none"> <li>① 복식호흡법</li> <li>② 점진적 근육이완법</li> <li>③ 지금 하고 있는 일에 집중하기 (과거나 미래의 일에 대한 사고에서 벗어나기)</li> <li>④ 집중이 잘되는 시간 파악하여 최상의 시간에 공부하기</li> </ul>
자기관리	멘탈관리 시간관리 약화된 체력 실행력	<ul style="list-style-type: none"> <li>① 하루 3번 규칙적인 식사, 식후 20분 휴식하기</li> <li>② 하루 시간표를 작성 후 버리는 시간 확인하여 새로운 시간표 작성하기</li> <li>③ 자신에게 맞는 운동하기</li> <li>④ 구체적이고 실천 가능한 목표를 달성하는 훈련하기</li> <li>⑤ 매일 '작심삼일' 실행하기</li> <li>⑥ 완벽한 목표는 시간 제한, 성공가능성, 구체적, 평가 가능, 관련성 있는 목표</li> </ul>
인터넷 중독	인터넷, 스마트폰 유튜브 시청	<ul style="list-style-type: none"> <li>① 하루 사용시간을 확인하여 자신의 상태 확인하기</li> <li>② 하루 허용하고 싶은 이용시간 정하기</li> <li>③ 목표로 설정하여 과제점검표 작성 후 확인</li> <li>④ 필요시 주변 사람(가족)의 도움을 받기</li> </ul>
무기력	학업의욕 상실 슬럼프	<ul style="list-style-type: none"> <li>① 상담</li> <li>② 불규칙적인 생활습관 고치기(식사, 잠)</li> <li>③ 일찍 자고 일찍 일어나기</li> <li>④ 하고 싶은 일, 좋아하는 일 1가지하기</li> <li>⑤ 매일 아침 긍정적인 생각 1가지하기</li> </ul>

☞ 3단계 : 실천 정도 점검, 목표 수정

- 주요 전략 : 목표설정-결과점검 등을 반복하여 체득한다.
- 해야 하는 일

- 
- ▲ 과제점검표 확인하고 소감 나누기, 실천 과정에서의 문제점 점검하기, 해결방안에 대한 반복 연습하기
  - ▲ 새로운 목표 설정 및 달성 가능도록 목표 수정하기, 새로운 해결방안 모색하기, 컨설팅 일지 작성하기
- 

• 주요 가이드라인

- 지난 한 주간 작성한 과제점검표를 확인하면서 목표에 대한 현실가능성, 적합성 등을 논의하고 수정이 필요한 경우 목표를 수정한다.
- 과거 시도했던 경험이 성공이나 실패를 했다면 왜 성공했고 지금은 계속 할 수 없었는지 이야기를 나눈다. 그런 어려운 상황에서도 극복을 시도했던 학생에게 칭찬의 말을 해주며, 만약 실패했더라도 훌륭한 도전이었다고 격려한다. 이 과정의 의미는 학생 스스로 힘이 있는 존재이고 변화를 가능하게 할 수 있는 가능성이 있음을 스스로 발견하도록 하는 것이다. 결과와 상관없이 지금도 이 문제를 해결하고자 하는 의지가 있는 강함을 지니고 있음을 알게 한다.
- 문제 해결을 위한 극복 방안을 가르칠 때 천천히 학생이 충분히 이해하고 익힐 수 있도록 한다.
- 앞의 사례에서 불안을 줄이기 위해 극복 방안을 가르칠 때 혹시 방해되는 요인이 있다면 해결을 한다. 가령 시험을 앞두고 방청소를 안 하는 버릇이 있는데 이 기간에 어머니가 청소소에 대해 언급하면서 확인하면 방해 요인이 될 수 있다. 이 경우 시험기간에는 간섭하지 않고 미뤘다가 청소할 수 있도록 조정하는 것이다.
- 일주일 동안 시험 상황이라고 상상하고 연습하기, 다른 불안이 생긴다면 불안이 생기는 그 상황에서 불안 줄이기, 심호흡법 등을 해보도록 숙제를 내주고 과제점검표에 목표를 추가한다.
- 학생이 실행을 어려워하거나 목표에 도달하지 못했으면 목표를 수정한다.

TIP

- 결과에 집착하지 않고, 학생이 시도했던 노력에 대해 칭찬해주고 격려한다. 성과에 대해 해결방법을 숙달시키고 연습하도록 조언하되 새로운 과제 제시와 연계하여 동기를 부여한다.

#### ☞ 4단계 : 실천 정도 점검, 새로운 문제 상황 여부 점검.

• 주요 전략 : 새로운 목표 설정에 대한 반복 학습을 통해 자기주도성을 키운다.

• 해야 하는 일

▲ 과제 성취여부 확인하고, 단계적이고 체계적으로 심화시키기, 심리 및 정서 조절에 대한 자신감 부여하기

▲ 스스로의 자성적 예언을 통해 목표에 집중하는 문제해결력 향상시키기

• 주요 가이드라인

- 실행과정의 어려움과 힘든 점을 들어주고 지속적으로 연습할 수 있도록 격려한다. 몸이 기억해서 반복하다보면 불안을 스스로 줄이고 정서조절이 가능하다는 자신감이 생긴다.
- 학생이 실행하기 너무 쉽거나 어렵게 설정된 목표는 수정하여 실시한다.
- 발생한 문제는 신속하게 해결하여 학생이 문제해결을 위해 집중할 수 있도록 돕는다.
- 나비포옹법을 중간에 학생에게 가르치고 목표로 추가하는 것이 좋다. 셀프 칭찬 · 격려 · 응원 방법으로 목표를 설정하고 열심히 실행하고 있는 학생 스스로에게 양손의 감각을 이용하여 자극을 주는 방법이다. 긍정적으로 자신에게 말하는 자성예언과 비슷한 효과를 지니고 실제 손으로 자신을 격려하면서 하루를 마감하며 목표를 위해 집중할 수 있게 한다.
- 새로운 문제 상황이 발생했는지 여부를 확인하고 해결 방안을 모색한다.
- 작은 성공 경험을 칭찬하며 지속적으로 성공의 경험을 가질 수 있도록 돕는다. 회기 중간에 응원 메시지를 통해 포기하지 않고 진행할 수 있도록 격려한다. 심리·정서 문제로 힘든 경우는 핵심 문제에 대해 일반 상담을 진행해도 좋다.

#### TIP

- 연속된 작은 성공 경험을 통한 코로나19 상황에서의 심리 · 정서적 자존감을 회복할 수 있도록 SNS 등 온라인 매체를 활용하여 지속적으로 격려한다. 3~4단계에서 과도하게 어려운 점이 발생하는 등 필요시 Wee 클래스 상담교사 등과 협업하는 것도 중요하다.

### ☞ 5단계 : 성과분석. 각오 다지기

- 주요 전략 : 하나의 성공적인 심리·정서 요인은 점차 확산된다.
- 해야 하는 일

- ▲ 현재까지 부여된 과제리스트 정리하기, 컨설팅에 대한 소감 듣기, 사후검사 실시하기
- ▲ 목표별 해결 극복방안 복습하기, 컨설팅 일지와 컨설팅 평가서 작성하기
- ※ 별첨 자료 : 컨설팅 내용 평가서

- 주요 가이드라인
  - 끝까지 잘 마칠 수 있었던 점을 칭찬하고 해결 극복 방안을 다른 상황에도 적용할 수 있도록 지도한다.
  - 그동안 숙제를 통해 어떤 변화가 있었는지 함께 눈으로 확인하고 이야기를 나눈다. 학생이 성공적으로 목표를 달성했다면 스스로 자신의 감정을 통제할 수 있다는 강한 자신감을 얻게 될 것이다.

#### TIP

- 단기간일지라도 치밀한 심리·정서 컨설팅을 통해 원격수업 상황에서의 자기주도적인 심리 불안 요소 극복할 수 있는 좋은 습관이 형성될 수 있음을 학생에게 주지시킨다.
- 컨설팅 평가서를 기반으로 학생의 변화와 성장 정도를 확인하고, 사후 지속적으로 대상학생을 모니터링하고 지원한다.

## 라. 유의할 점

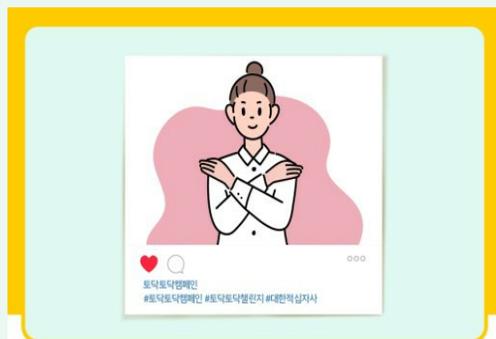
- 심리·정서 컨설팅이란 학습의 동기가 없거나 실행의 문제가 되는 원인을 다룸으로써 궁극적으로는 학습자가 학업동기를 형성하고, 다양한 정서가 일어나는 학습 상황에서 자신의 정서를 다룰 수 있는 능력을 갖춰 학습을 지속하며 힘든 상황에도 포기하지 않도록 하는 것을 목적으로 하는 것을 의미한다.
- 비대면 상황 속에서 심리·정서 컨설팅은 어느 분야에 비해 어려울 것이라는 우려에도 불구하고 대면으로 실시하는 초기에 라포를 잘 형성한다면 좋은 결과를 얻을 수 있다.
- 심리적 안정을 찾기 위해 학생이 스스로 할 수 있는 조치로는 심호흡법과 나비포옹법이 대표적이다.

### 심호흡법

- 우선 시험불안을 느꼈을 때 어떤 생리적인 반응이 오는지 확인한다. 가슴이 답답하고 숨쉬기 힘든 기분과 배가 아픈 것 같은 반응 등이 있다. 이와 같은 생리적 반응은 곧이어 불안이나 공포를 갖게 하는 신호들이다.
- 공포상황에 집중한 채 심호흡을 하는 연습을 하게 되는데 두렵거나 무서웠던 장면을 머릿속에 떠올려 보고 그 장면에 집중할 때 어떤 생각, 느낌, 몸의 감각이 느껴지는지 확인한다. 10점이 최고로 나쁜 느낌이고 0점은 나쁜 느낌이 없다면 지금 그 무서운 느낌은 0~10점 사이에서 몇 점인지 확인한다. 가령 8~9점이라면 이 때 심호흡법을 실시한다.
- 심호흡법은 천천히 숨을 마시면서 하나, 둘, 셋을 세고 잠시 멈추고서 하나, 둘, 셋을 센다. 그리고 숨을 내뿜으며 하나, 둘, 셋을 센다. 반복해서 하며 몸을 이완시킨다. 반복해서 심호흡을 한 뒤 지금은 0~10점 사이에 몇 점인지 파악한다. 2점 까지 내려갈 때까지 숨을 내뿜을 때 머릿속에 떠오르는 불편한 장면과 느낌, 감각이 호흡을 따라 빠져 나간다고 생각하면서 심호흡을 한다. 과정을 반복하면 불안을 처리할 수 있다는 자신감을 갖게 된다.

### 나비포옹법

- 나비포옹법은 스스로 행하는 셀프 칭찬·격려·응원의 방법인데 양손을 X자 모양으로 자신의 가슴에 얹고서 마치 나비의 날개가 팔랑이듯 자신에게 톡톡 자극을 주는 방법이다. 힘들 때 위로를 할 수 있고, 잘했을 때 스스로가 대견할 때 칭찬하거나 뭔가 잘 하지 못했을 때는 격려하는 방법이다. 자신의 이름을 넣어 '~야, 잘했어', '~야, 힘들지', '~야, 그럴 수 있어' 등의 말을 하면서 진행한다.
- 2020년 대한적십자사에서 전개한 토닥토닥 캠페인이 바로 나비포옹법을 실천해서 코로나 불루를 이기는 시도였다.



### 정서 다스리기

- 정서 조절이 필요할 때는 정서에 이름을 붙여서 감정 다스리기, 감정을 솔직히 표현하기 등의 방법을 쓴다.
- 감정에 자기만이 알 수 있는 이름을 붙인다. 불편하고 부정적인 감정이 표출하기 전 전조 증상을 인지하면 감정에 붙인 이름을 부르며 스스로가 감정의 주인이 되어 조절한다.
- 감정을 솔직히 표현한다. 슬플 때 '슬프다', 화가 날 때 '화가 난다'고 표현하는 것이 감정을 조절하는데 도움이 된다. 감정을 솔직히 표현하면 뇌에 변화가 일어나 편도체의 활동이 줄어들고 절제된 사고를 관장하는 영역이 활성화되어 격한 감정을 약하게 만든다.

## 마. 상담 사례

→ 이제 나를 믿게 되었어요! (제3장 상담사례) 참조

① 학습상황(원인분석)	② 학습컨설팅(유형별지도)	③ 모니터링(추후관리)
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 코로나19 상황에서 1학기를 보내다가 성적표를 보고 학업 흥미 상실, 무기력에 빠짐</li> <li>• 비대면 학습상황에서 자기 스스로 학습 계획을 세워 실천해 본적이 없음</li> <li>• 학습불안으로 학원을 줄이지도 못하고 스스로는 효율성 없는 공부를 하고 있음</li> <li>• 온라인 학습에서 자기만의 학습 설계, 과목별 학습법을 알고 싶어서 신청</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 학생 자기 진단:목표 설정</li> <li>1. 온라인 상황에서도 학교 숙제는 모두 그날 끝낸다.</li> <li>2. 부족하다고 생각되는 국어, 사회는 온·오프라인 수업일에 바로 복습한다.</li> <li>3. 매일 목표 수행 과정과 결과에서 잘한 점을 찾아 스스로를 칭찬한다.</li> <li>4. 극복 상황에 따른 목표 과제를 다양하게 설정한다. 예) '과업수행을 잘할 수 있다.', '자기 효능감 척도 향상' 등</li> <li>• 자신감 회복 및 학습 습관 형성을 위한 단계별 컨설팅</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 비대면 학습상황에서도 교과 진도에 따라 학습목표를 설정하고 실천하는 의지가 내면화됨</li> <li>• 자기 효능감 척도가 본래 목표였던 6점을 넘어 7.6을 기록</li> <li>• 추후에도 지속적인 비대면 전화 상담, 과제점검 결과 목표대비 80~90% 달성</li> </ul>
<p>→ 학업 흥미, 학습동기 회복, 과제 실천 의지 내면화</p>	<p>→ 학업 흥미, 학습동기 회복, 과제 실천 의지 내면화</p>	<p>→ 자기 효능감 향상, 과제 실행력, 문제해결력 향상</p>

## ■ 진로·진학 상담

### 가. 상담 개요

진로 상담은 학생이 진로 목표를 정하지 못하고 있는 경우, 진로 희망 분야는 정했는데 진로 경로를 몰라 불안해하는 경우로 크게 나눌 수 있다. 진로를 정하지 못한 경우에는 학생의 진로 검사 기록 등을 보면서 같이 진로를 탐색하면서 학생이 스스로 자신의 진로를 찾아가도록 도와주어야 한다.

진로 목표를 정하지 못했더라도 고등학교 1학년 2학기 이후에 컨설팅을 하게 되었다면 학생은 이미 2학년에서 배울 과목을 선택했을 것이므로 학생의 진로 목표는 많이 좁혀졌을 것이다. 이 점을 염두에 두고 학생이 자신이 2학년 이후 선택한 과목과 진로의 부합성을 고려하여 진로 목표를 상세화하도록 도와주어야 한다. 진로 목표를 정한 학생도 자신이 정한 목표가 진정 자신이 원하는 것이었는지를 성찰하도록 할 필요가 있다. 진정 자신이 원하는 목표가 아니고 주변의 이야기, 유행하는 드라마의 영향, 불경기나 호경기의 일시적 경제 상황의 영향, 친구의 선택 등에 영향을 받아 정하는 경우도 많다.

진로 목표를 정했다면 진로 경로를 파악해 보아야 한다. 대학 진학을 통해 진로 목표를 이루려고 한다면 원하는 대학 학과를 찾아보고, 그 대학에 합격할 수 있는 방법을 찾아보아야 한다. 진학 관련 정보는 각 학교와 시·도교육청의 진학 지원 기구, 한국대학교육협의회 등에서 찾아볼 수 있으며, 최종적으로는 지원 대학의 홈페이지에서 학과 소개를 찾아보고 확인해야 하며, 특히 대학교 1, 2학년 때 배우는 교양과목과 전공기초 과목을 확인해야 한다. 그래야 자신이 원하는 공부를 할 수 있는 경로인지를 최종적으로 판단할 수 있다.

### 나. 주요 상담 원인 및 사례

상담자 특징	사례 내용	비고
자신의 적성이 무엇인지 잘 모르겠음	장래희망을 딱히 정한 것은 없지만 요리사가 되면 어떨까 했는데, 부모님은 공무원이 되기를 바라심	진로 목표 정립 진로 장벽 해소

상담자 특징	사례 내용	비고
진로·진학에 대한 정보를 대체로 몰라 불안함	대입제도에 대하여 잘 알지 못하며, 본인에게 적합한 전형과 준비 방법을 알고 싶어함	대입제도에 대한 이해와 준비
성적이 미치지 못하여 희망 전공 바꾸어야 할지 고민임	희망 전공은 수의사인데 현재 성적으로는 합격이 어려울 것 같아, 진로 목표를 바꾸어야 할지 고민임	진로 목표 달성을 위한 진로 장벽 해소
바람직한 과목 선택에 대하여 알고 싶음	컴퓨터공학을 전공하려고 하는데 3학년에서 어떤 과목을 선택하는 것이 진로에 도움이 되는지 알고 싶음	과목 선택 정보 분석

## 다. 진로 진학 상담 방법

### 1단계 : 문제 상황 파악

- 주요 전략 : 학생 스스로가 컨설팅의 중심이 되도록 유도한다.
- 해야 하는 일

- ▲ (학생) 컨설팅 참여 이유 나누기, 학생의 현재 상황 파악하기, 학생 스스로 목표 설정하기
- ▲ (교사) 컨설팅 계획 구체화(일시, 장소, 규칙 정하기), 과제점검표 작성하기, 컨설팅 일지쓰기
- ※ 부록 자료 : 과제점검표, 컨설팅 일지

- 주요 가이드라인

진로·진학 상담에 있어서의 내담자 질문은 대체로 다음과 같다.

- 저는 어느 학과를 진학해야 할지 모르겠어요.
- 제가 희망하는 대학은 ○○대학이에요. 지금 성적으로 합격이 가능한가요?
- 제 성적이 희망하는 대학에 가기에 부족하다면, 지금 성적으로 가능한 대학은 어디인가요?
- 저에게는 수시와 정시 중 어느 것이 유리한가요? 수시에서는 어떤 전형이 유리한가요? 어떻게 준비해야 할까요?
- 어느 과목을 선택하여 공부하는 것이 유리한가요?

진로·진학 상담 과정에서 만나는 학생 중에는 막연한 자신감으로 높은 목표를 설정한 학생도 있지만, 자신을 지나치게 과소평가하여 도전하기를 주저하는 학생도 있다. 또한, 자신이 이루고 싶은 진로 목표를 명확히 정한 학생이 있는가 하면, 딱히 목표를 정하지 못한 학생도 있다.

어느 경우든 내담자의 요구가 무엇인지 파악하여 방향을 잡아줄 필요가 있다. 내담자의 문제 상황 파악을 잘 파악하여 적절한 안내를 하고 스스로 답을 찾을 수 있도록 도와준다.

#### TIP

- 학생이 자신의 상황에 대하여 이야기하는 것을 경청하고 학생이 겪는 어려움이 무엇인지를 파악한다. 선생님이 파악한 것을 말해주기 전에 학생이 자신의 상황을 어떻게 파악하고 있는지 말해 보도록 한다.
- 선생님은 학생에게 질문을 많이 하는 것이 좋다. 예컨대 학생이 '제가 희망하는 대학을 지금 성적으로 합격할 수 있을까요?'라고 물으면 선생님이 다시 '어느 정도 되어야 합격할 수 있다고 알고 있나?'와 같이 묻는 방식으로 학생의 생각을 끌어내는 것이 좋다.

### ☞ 2단계 : 개선 목표 설정 및 개선 방안 협의

- 주요 전략 : 학생이 원하는 정보를 찾을 수 있도록 안내한다.
- 해야 하는 일

- ▲ 학생이 알고 싶은 정보를 찾는 방법을 알려주기
- ▲ 미리 준비한 자료를 이용하거나 인터넷 입시정보 등을 같이 찾아보고, 정보 판별 및 분석 역량 키우기
- ▲ 자료를 찾아 정리한 뒤 목표를 이루기 위해 할 일을 정리하는 과제 부과하기

- 주요 가이드라인

- 저는 어느 학과를 진학해야 할지 모르겠어요.

진로 목표를 정하지 못한 학생에게는 스스로 자신을 파악하고 목표 설정을 할 수 있도록 자기 이해의 과정을 안내한다.

대입정보포털 어디가(<https://www.adiga.kr>) 메뉴 중 진로정보는 한국고용정보원에서 운영하는 “워크넷”의 진로정보를 활용하여 진로와 관련된 다양한 정보를 확인할 수 있는 곳이다. 직업에 따른

하는 일, 교육/자격/훈련, 임금/직업만족도/전망, 능력/지식/환경, 성격/흥미/가치관 등의 정보도 확인할 수 있다. 세부 메뉴는 직업정보, 테마별 직업정보, 직업심리검사이다. 직업정보, 테마별 직업정보, 직업심리검사 중에서 본인이 찾고자 하는 것을 선택하면 된다.

한국고용정보원에서 운영하는 워크넷과 한국직업능력개발원에서 운영하는 커리어넷에서 직업심리검사를 하여 자신이 진로 결정에 참고할 수도 있다.

### 워크넷 심리검사

심리검사를 이용하려면 **워크넷아이디**가 필요합니다.



직업심리검사  
워크넷 로그인



워크넷  
회원가입

워크넷 아이디가 없으시면 먼저 **회원가입**을 하여 주십시오.



직업심리검사  
워크넷 로그인



워크넷  
회원가입

**직업적성검사**

직업과 관련된 다양한 능력을 어느정도로 갖추고 있는지 워크넷정보를 통해 알아볼 수 있습니다.

워크넷 심리검사 시작하기

워크넷 심리검사 결과 가져오기

### 커리어넷 심리검사

**직업적성검사**

직업과 관련된 다양한 능력을 어느정도로 갖추고 있는지 알아볼 수 있습니다.

검사시작

검사소개

검사결과예시

**직업흥미검사(H)**

나의 흥미유형 및 세부 직업과 관련하여 어떤 흥미를 가지고 있는지 알아볼 수 있습니다.

검사시작

검사소개

검사결과예시

**직업흥미검사(K)**

직업과 관련하여 어떤 흥미가 있는지 알아볼 수 있습니다.

검사시작

검사소개

검사결과예시

▲ 제가 희망하는 대학은 ○○대학이에요. 지금 성적으로 합격이 가능한가요?

▲ 제 성적이 희망하는 대학에 가기에 부족하다면, 지금 성적으로 가능한 대학은 어디인가요?

희망하는 대학에 가려면 얼마나 더 공부를 열심히 해야 하는지 궁금한 학생들을 위해서는 대입정보포털 어디가(<https://www.adiga.kr>)를 활용하여 자신의 학생부 및 학력평가/수능모의고사 성적을 관리하면서 대학에서 제공하는 전년도 대입결과를 활용하여 자신의 합격가능성을 가늠하고 성적을 얼마나 더 올려야 하는 지 파악할 수 있도록 한다. 자료의 해석이 어려울 경우, 학교 내 선생님의 도움을 받도록 안내한다. 그 외 대입정보포털 어디가에서 <온라인 대입상담>, <전화상담>을, 전국 시·도교육청 진로진학센터에서 온/오프라인 상담을 받을 수 있음도 안내한다.

### <대입정보포털 어디가 온라인대입상담>

- 대입과 관련된 온라인 상담을 대입상담교사단(현직교사)에게 받을 수 있다. 상담은 17개 시도교육청의 추천을 받은 진학지도 경력 10년 이상의 현직 진로진학 교사 370여 명으로 구성된 '대입상담교사단'과 한국대학교육협회의 상담전문위원이 무료로 진행한다.
- 상담신청을 클릭하고 상담 받고 싶은 내용을 작성하면 된다. <마이페이지>-<성적관리>에 입력한 성적은 상담글에 자동으로 반영된다.

### <대입정보포털 어디가 전화상담>

- 온라인대입상담과 동일하게 대입상담교사단(현직교사)에게 전화상담을 받을 수 있다.

### <전국 시·도교육청 진로진학센터>

(예) 서울진로진학정보센터/온라인 상담, 방문상담

▲ 저에게는 수시와 정시 중 어느 것이 유리한가요? 수시에서는 어떤 전형이 유리한가요? 어떻게 준비해야 할까요?

상담 교사가 대입에 필요한 기본적인 안내를 하되, 더 알아보고 싶은 내용은 대입정보포털 어디가(<https://www.adiga.kr>) 메뉴 중 대입제도안내, 대입일정, 대입전략자료실, 대입소식, 대학별 입시 정보, 대입박람회/설명회, 대학별 행사 안내, 관련사이트안내를 활용하여 정보를 제공받을 수 있음을 안내한다.

이 경우도 학교 내 선생님의 도움 및 대입정보포털 어디가 <온라인 대입상담>, <전화상담>, 전국 시·도교육청 진로진학센터 온/오프라인 상담을 받을 수 있음을 안내한다.

### <대입제도안내>

- <대입제도>와 <대입 용어사전>으로 구분된다. <대입제도>는 대입제도, 모집시기, 학생선발방법, 전형 분류, 수험생 유의사항 등으로 구성되어 있으며, <대입 용어사전>은 대입과 관련된 주요 용어를 상세하게 설명하고 있다.

### <대입일정>

- 대입일정과 박람회/체험일정, 설명회일정을 캘린더 형식과 날짜별 목록으로 보여주고 있다.

### <대입전략자료실>

- 대교협 대입상담센터, 입학기획팀에서 시기별, 전형별로 개발한 자료들이 수록되어 있다.

### <대입소식>

- <대입뉴스>와 <대입정보매거진>으로 구분하여 검색할 수 있는데, <대입뉴스>는 대입과 관련된 교육부와 대교협의 보도 자료와 언론 기관의 기사를 제공하며, <대입정보매거진>은 대교협에서 발간하는 대입관련 웹진인 <대입정보매거진>이 제공된다.

### <대학별 입시정보>

- <대학별 입시정보>는 <대학별 대입특징>, <전형 평가기준 및 결과 공개>, <대학캐스트>로 구분하여 자료를 검색할 수 있다.

### <대입박람회/설명회>

- 대교협, 시도교육청, 대학 등에서 실시하는 박람회 또는 설명회가 일정별로 제시되어 있다.

### <대학별 행사 안내>

- 각 대학에서 학생부종합전형, 전공체험 등을 위하여 실시하는 각종 체험행사들이 월별로 제시되어 있다.

## 〈관련사이트 안내〉

- 진로진학과 관련된 참고 사이트를 제시하고 있다. 수록된 사이트는 대학알리미, 한국장학재단, 나이스, 대학수학능력시험, 워크넷, 커리어넷이다. 각 사이트명이나 주소를 클릭하면 해당 사이트로 이동한다.

### ▲ 어느 과목을 선택하여 공부하는 것이 유리한가요?

선택의 기회에서 나를 발전시킬 수 있는 선택을 하도록 안내한다. 내가 원하는 과목, 현재의 나보다 발전할 수 있는 배움의 기회라면 어려운 과목, 소수 인원 수강 과목에도 망설이지 말고 도전하여 노력할 것을 당부한다. 특히 대학 공부에 필요한 과목이라면 어렵더라도 선택해야 하며, 편한 과목을 선택하면 나중에 선택의 폭이 좁아지는 것도 충분히 안내한다.

(예시)

구분	2~3학년	
상경계	기초	문학 / 언어와 매체 / 독서 / 화법과 작문 수학Ⅰ / 수학Ⅱ / 확률과 통계 / 경제 수학(미적분)* 영어Ⅰ / 영어Ⅱ / 영어 독해와 작문
	탐구	정치와 법 / 경제 / 세계사 / 세계지리 / 사회·문화 / 사회문제 탐구 / 물리학Ⅰ
	생활·교양	한문Ⅰ / 중국어Ⅰ / 중국어Ⅱ
	비고	* 경제 수학을 배울 수 없는 경우 미적분을 권장하는 것임.
생명과학	기초	문학 / 언어와 매체 / 독서 / 화법과 작문 수학Ⅰ / 수학Ⅱ / 확률과 통계 / 미적분 / 기하 영어Ⅰ / 영어Ⅱ / 영어 독해와 작문
	탐구	물리학Ⅰ / 화학Ⅰ / 생명과학Ⅰ / 화학Ⅱ / 생명과학Ⅱ / 생활과 윤리
	생활·교양	한문Ⅰ / 일본어Ⅰ / 심리학 / 가정 과학
간호보건	기초	문학 / 언어와 매체 / 독서 / 화법과 작문 수학Ⅰ / 수학Ⅱ / 확률과 통계 / (미적분)* 영어Ⅰ / 영어Ⅱ / 영어 독해와 작문
	탐구	사회·문화 / 생활과 윤리 / 정치와 법 / 화학Ⅰ / 생명과학Ⅰ / 화학Ⅱ / 생명과학Ⅱ
	생활·교양	한문Ⅰ / 일본어Ⅰ / 심리학 / 가정 과학
	비고	* 상위권 학생이라면 미적분을 선택하는 경향도 보일 것임을 고려한 안내임.

만일 대학 진학을 목표로 하지 않는다면, 바로 취업을 하게 될 수도 있고, 일정 기간은 취업 준비를 하게 될 수도 있으니, 고등학교 단계에서 익힐 수 있는 컴퓨터나 경영 관련 과목을 적극적으로 선택하도록 안내하고, 그 외 관심 있는 분야, 잘 할 수 있는 과목 등 그 어떤 선택을 하더라도 열심히 공부하면 생각지도 못했던 곳에서 자신의 가치와 능력을 발견하게 되고, 앞으로 사회에 나가서 무엇에든지 도전해서 성취를 이룰 수 있는 힘을 기를 수 있게 될 것이므로 충분한 격려를 해준다.

**TIP**

- 상담에 임하기 전에 1단계에서 학생에게 필요하다고 판단한 자료를 미리 접속해서 확인해 둔다.
- 잘 알지 못하는 분야라면 전문성을 갖춘 선생님을 초대해서 같이 문제를 해결한다. 이 경우는 온라인 상담이 더 효과적일 수 있다.

**3단계 : 실천 정도 점검, 목표 수정**

- 주요 전략 : 학생이 확인한 정보를 설명해 보도록 하고, 목표 달성을 위해 할 일을 하고 있는지 확인한다.
- 해야 하는 일

- ▲ 학생이 확인한 정보에 오류가 없는지 알아보기 위해 학생이 선생님에게 설명해 보기
- ▲ 지난 상담 이후 목표를 설정하여 노력한 성과를 점검하기

• 주요 가이드라인

학생이 노력해야 할 중요사항은 학교생활에 충실하게 임하는 것이다. 학생이 목표를 이루기 위해 해야 할 일 역시 온라인 학습 상황에서도 학생이 잘 적응하는 방법을 익히고 실천하는 것이다.

고등학교 학생의 생활은 대학교 입학만을 위한 과정이 아니며, 우리 사회의 건강한 일원이 되기 위해 준비를 하는 중요한 준비 과정이다. 자신이 원하는 과목, 현재의 나보다 발전할 수 있는 배움의 기회라면 어려운 과목, 소수 인원 수강 과목에도 망설이지 말고 도전하여 노력하고, 정규 수업 안에서 선생님과 함께 하는 발표, 토론 등 다양한 형태의 활동에 적극적으로 참여하여 관련 자료를 찾고 연습하는 등 준비하는 과정에서 실력을 쌓도록 안내한다.

이렇게 공부하다보면 더 공부하고 싶은 분야가 생길 수도 있고 더 잘하는 과목이 다른 과목임을 알게 될 수도 있는데. 이럴 경우는 희망 진로가 달라지기도 한다. 그러면 대학이나 전공의 변화가 있을 수 있고, 이럴 경우는 진로를 바꾸는 것이 타당할 수 있다. 진로가 바뀌면 불안 해할 수도 있으나 이는 지극히 당연한 일이므로 격려를 할 필요가 있다.

#### TIP

- 학생이 목표를 달성하기 위해 세운 계획이 실현 가능한지를 판단하여 학생이 목표를 달성할 수 있는 계획을 세워 성공 경험을 하도록 해야 한다. 만일, 목표를 달성하지 못했다면 계획을 수정하도록 안내해야 한다.

#### ☞ 4단계 : 실천 정도 점검. 새로운 문제 상황 여부 점검.

- 주요 전략 : 목표를 향해 실천하는 동안 새로 생긴 문제가 있는지 확인한다.
- 해야 하는 일

- ▲ 목표 달성을 위해 하는 일을 잘 실천하고 있는지 점검하기
- ▲ 실천하는 동안 생각이 달라지거나 목표가 달라지지 않았는지 확인하기
- ▲ 사회 상황이 달라지거나, 대입 전형이 달라질 수도 있으므로 외부 상황의 변화도 점검하기

- 주요 가이드라인

경우에 따라서는 대학의 입학 전형이 변경될 수도 있으므로 이를 면밀히 검토하여 기존의 진로 계획을 점검하고 보완해야 한다. 기본적으로는 특히 교과전형이나 수능 위주로 대학입학 계획을 세웠더라도 마치 학생부 종합전형으로 대입을 준비하는 것처럼 학교생활을 할 것을 당부할 필요가 있다. 그래야 어떤 새로운 상황도 극복이 가능하며, 특히 대학에 입학해서 더 깊이 있는 공부를 하는데 어려움이 없을 것이다.

전략보다는 학생의 성장에 도움이 되는 길을 안내해야 할 책무성이 교사에게는 있는 것이다. 취업을 준비하는 경우에도 직업 세계의 변화를 주기적으로 검토하여야 한다. 노동 시장과 고용 구조의 변화로 근로 조건이나 고용 조건이 달라질 수도 있고, 인력 수요가 감소하거나, 직업 자체가 사라질 수도 있으므로 이를 정확히 파악하여 진로 계획을 보완하도록 지도한다.

TIP

- 학생이 목표를 확인하고 성취를 위해 계획을 세울 때 가장 중요한 점은 기본적인 학습에 충실해야 한다는 점이다. 예를 들면 학생이 수능 몇 점이면 정시에 원하는 대학에 갈 수 있는지를 물어오면, 수능 과목 공부분 아니라 그 학년에서 배우는 모든 과목에 충실하도록 하여 발등의 불만 끌 일이 아니고 학업 역량 신장을 목표로 하도록 유도해야 한다.

5단계 : 성과분석. 각오 다지기

- 주요 전략 : 성공 경험을 발표하게 하고 칭찬해 준다.
- 해야 하는 일

- ▲ 현재까지 상담 과정에서 한 일을 정리하고 학생이 설명해 보기
- ▲ 컨설팅에 대한 소감을 말해 보기
- ▲ 향후 실천 계획을 밝혀 말하기
- ▲ 상담 과정을 잘 마쳤음에 대하여 칭찬하기

• 주요 가이드라인

- 자신의 진로에 대한 고민은 고등학교 단계에서 끝나는 것이 아니고, 평생 진행되어야 한다. 이제까지 인류가 경험하지 못한 100세 이후의 삶을 당연하게 향유하게 될 현재 어린 세대들이 몇 번씩 진로를 변경하면서도 인생을 성공적으로 살기 위해서는 진로 변경이 자연스러운 현상이다. 따라서 변경된 자신의 진로를 완수함에 있어 두려움 없이 도전하는 자세를 견지하도록 경험을 통해 대비하도록 지도한다.

TIP

- 학생이 자신감을 가지고 지속적으로 노력할 수 있도록 칭찬을 아끼지 않는다.
- 정보는 바뀔 수 있으니 설명회 등에 관심을 갖고 참여하도록 지도한다.

## 라. 유의할 점

진로·진학 상담에서는 2022학년도 대입도 2021 대입과 같은 전형 요소를 사용하지만, 2022학년도부터는 수능 시험 과목 체계가 달라지는 등 일부 변화가 있음을 알고 상담에 임해야 한다. 또한 대입전형 투명성 강화를 위해 시작한 학생부종합전형의 블라인드 평가 등이 계속 적용되는 것도 염두에 두어야 한다.

한편 코로나19 상황이 어어진 관계로 대입 면접이 비대면으로 치러진 경우도 많았음을 고려하여 카메라와 대면하는 면접 연습을 해 두어야 한다는 점도 예년과는 다른 상황이다.

### 대학수학능력시험

#### • 수능 영역별 선택과목

『2023학년도 대학수학능력시험 기본계획』 교육부 보도자료(2020. 8. 27.(목))

영역		구분	출제범위(선택과목)
영역			<ul style="list-style-type: none"> <li>• 공통과목 : 독서, 문학</li> <li>• 선택과목(택 1) : 화법과 작문, 언어와 매체</li> </ul>
수학			<ul style="list-style-type: none"> <li>• 공통과목:수학 I, 수학 II</li> <li>• 선택과목(택 1):확률과 통계, 미적분, 기하</li> </ul>
영어			영어 I, 영어 II를 바탕으로 다양한 소재의 지문과 자료를 활용하여 출제
한국사(필수)			한국사를 바탕으로 우리 역사에 대한 기본 소양을 평가하기 위한 핵심 내용 중심으로 출제
탐구 (택 1)	사회		생활과 윤리, 윤리와 사상, 한국 지리, 세계 지리, 동아시아사, 세계사, 경제, 정치와 법, 사회·문화,
	과학		물리학 I, 화학 I, 생명과학 I, 지구과학 I, 물리학 II, 화학 II, 생명과학 II, 지구과학 II 17개 과목 중 최대 택 2
	직업		1과목 선택 : 농업 기초 기술, 공업 일반, 상업 경제, 수산·해운 산업의 기초, 인간 발달 중 택 1 2과목 선택 : 위 5개 과목 중 택1+성공적인 직업 생활
제2외국어/ 한문			독일어 I, 프랑스어 I, 스페인어 I, 중국어 I, 일본어 I, 러시아어 I, 아랍어 I, 베트남어 I, 한문 I 9개 과목 중 택 1

• 수능 영역별 문항 수, 문항유형, 배점 및 시험시간

영역	구분	문항 수	문항유형	배점		시험 시간
				문항	전체	
국어		45	5지선다형	2,3	100점	80분
수학		30	5지선다형, 단답형	2,3,4	100점	100분
영어		45	5지선다형 (듣기 17문항)	2,3	100점	70분
한국사(필수)		20	5지선다형	2,3	50점	30분
탐구 (택 1)	사회	과목당 20	5지선다형	2,3	과목당 50점	과목당 30분
	과학	과목당 20	5지선다형	2,3	과목당 50점	과목당 30분
	직업	과목당 20	5지선다형	2,3	과목당 50점	과목당 30분
제2외국어/한문		과목당 30	5지선다형	1,2	과목당 50점	과목당 40분

• 대학수학능력시험 성적통지표(예시)

수능 성적표는 다음과 같다. 영역별로 원점수는 제공되지 않으며 영역에 따라 표준점수, 백분위, 등급이 제공된다.

수험번호	성 명		생년월일	성별	출신고교 (반 또는 졸업연도)		
영역	한국사	국어	수학	영어	탐구		제2외국어/ 한문
선택과목		화법과 작문	확률과 통계		생활과 윤리	지구과학 I	독일어 I
표준점수							
백분위							
등 급							

• 국어, 수학, 탐구 영역(과목)의 등급별 기준비율

국어·수학·탐구 영역은 상대평가 결과인 표준점수, 백분위, 등급이 제공된다. 국어, 수학, 탐구 영역(과목)의 등급별 기준 비율은 다음과 같다. 1등급은 응시자의 4%, 2등급은 7%로 등급별 비율이 증가하다가 6등급부터 다시 내려가는 구조이다.

등급	1	2	3	4	5	6	7	8	9
비율(%)	4	7	12	17	20	17	12	7	4
누적비율(%)	4	11	23	40	60	77	89	96	100

• 한국사, 영어, 제2외국어/한문 영역의 등급 분할 원점수

영어·한국사·제2외국어/한문은 절대평가로 점수에 따라 등급으로만 제공이 된다. 수험생이 취득한 원 점수에 따라 다음과 같이 등급으로 표시가 된다. 국어·수학·탐구 영역은 등수에 따라 등급이 나오며, 영어·한국사·제2외국어/한문은 일정 점수 범위 안에 들어야 등급이 나온다고 보면 된다.

등급	과 목	1	2	3	4	5	6	7	8	9
분할 기준 (원점수)	한국사	50~40	39~35	34~30	29~25	24~20	19~15	14~10	9~5	4~0
	제2 외국어/ 한문	50~45	44~40	39~35	34~30	29~25	24~20	19~15	14~10	9~0
	영어	100~90	89~80	79~70	69~60	59~50	49~40	39~30	29~20	19~0

• 한국교육과정평가원/대학수학능력시험/자료마당/수험자료(기출문제)



### 〈대입정보포털 어디가(<https://www.adiga.kr>) 활용법〉

대입정보포털(<https://www.adiga.kr>)은 대학의 입시정보를 한 곳에 모아 종합적으로 제공하는 ‘대입학정보 포털서비스’로, 자신의 희망 진로와 직업에 관련된 대학과 학과들을 찾아볼 수 있다. 또한 해당 학과의 대 입정보를 비교·검색하고 자신의 성적을 분석하여 진단해볼 수 있으며 온라인상담도 가능하여 스스로 대입을 준비할 수 있도록 도와주고 있다.

## 마. 상담 사례

→ 디즈니 시나리오 작가가 되고 싶어요.(제3장 상담사례 참조)

① 학습상황(원인분석)	② 학습컨설팅(유형별지도)	③ 모니터링(추후관리)
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 진로목표는 분명하나 구체적인 접근방법에 대한 이해부족</li> <li>• 가정 형편상 사교육이 어렵고 코로나19이후 학업 및 생활 심리가 흔들림</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 줌을 통한 전공탐색과 학과 선택을 위한 구체적인 정보 탐색 지도</li> <li>• 글쓰기 재능을 살리기 위한 교과(국어)선생님과의 협업 진행</li> <li>• 아버지와의 불화 원인에 대한 심리적 불안감 해소를 위한 정서 상담지속</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 글쓰기 피드백을 통한 자심감 고취</li> <li>• 진학목표와 본인의 학업 역량 사이의 갭을 인식한 후 차이를 극복하기 위한 자심감 회복</li> <li>• 부모와의 갈등을 극복할 수 있는 내면의 힘 강화</li> </ul>
→ 진로효능감이 낮고 학습 자심감 부족	→ 구체적 진로탐색에 대한 자존감 회복	→ 심리적 불안감 극복 및 학업에 대한 자심감 고취

→ 공감을 바탕으로 자료를 공유하면서 컨설팅 하자(제3장 상담사례 참조)

① 학습상황(원인분석)	② 학습컨설팅(유형별지도)	③ 모니터링(추후관리)
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 입시전형 선택에 대한 고민 해소</li> <li>• 자신의 성적과 목표하는 대학과의 격차 해소 방법 자문 요청</li> <li>• 자기소개서 작성법 조언 요청</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 입시관련 자료집 제공 및 관련 사이트 소개</li> <li>• 자신의 현재 위치와 환경을 고려한 SWOT분석 실시</li> <li>• 자기소개서 작성을 위한 비대면 체험활동 소개</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 입시 준비 계획을 스스로 준비하고 결정할 역량을 가짐</li> <li>• 컨설팅 후에도 겨울방학 중에 차분히 정리하고 더 필요한 자료나 조언이 필요하면 언제든지 SNS로 상담하도록 유도</li> </ul>
→ 진학목표와 학습역량과의 격차로 인한 불안감 해소	→ 자기주도학습에 대한 스스로 방향을 설정하는 방법 안내	→ SWOT분석을 통해 자신만의 강점과 기회요인을 활용할 수 있는 자심감 회복

## ■ 학습법 상담

### 가. 상담 개요

자기주도 학습 역량이 부족한 학생은 등교 상황과 비교해 학습 결과가 나빠진다. 등교 수업에서는 교사가 학생의 학습 참여 상황을 일일이 점검하면서 공부를 독려하지만, 온라인 상황에서는 실시간 수업이라도 학생의 상황을 점검하기는 어렵다. 그래서 온라인 학습에 잘 참여하는 것은 순전히 학생의 몫으로 남는다. 또한, 자신이 무엇을 공부해야 하는지를 파악하지 못한 학생도 많다. 수업에 이어서 스스로 학습해야 할 것을 파악하고 숙달되도록 연습을 하며, 과제가 있다면 과제를 잘하는 방법을 알아야 하는데 주어진 공부만 겨우 해내는 학생은 교과서 학습활동조차 제대로 하는 것을 어려워한다.

학습법 상담은 온라인이라는 새로운 환경에서 학습 부진을 겪는 학생에게는 온라인 상황에 적용되는 학습법을 알려주고 지속적인 실천을 통하여 학습법이 몸에 배도록 실천 상황을 점검한다. 또한, 일반적인 학습법을 모르는 학생에게는 학습법을 알려주어 실천하도록 하고 점검한다.

### 나. 주요 상담 원인 및 사례

상담자 특징	사례 내용	비고
집에서 공부할 때 학습법을 알고 싶음	학교 다닐 때는 열심히 공부했으나 집에 있으니 나태해지고 공부가 안 됨	재택 학습 시 자기주도 학습법
수능 대비 공부법을 알고 싶음	2학년이므로 수능에 대비해야 할 때가 되었는데 아직 적극적으로 준비를 하고 있지 않아서 불안함	재택 학습 시 수능 대비 방법
예체능계 지원하는데 공부와 실기를 병행하는 방법을 알고 싶음	체육계열을 지망하는데, 공부와 실기 준비 모두 학원을 이용하고 있음. 좀 더 효과적인 준비 방법을 알고 싶음	예체능계 학생의 학습법
임기과목 성적을 올리는 법을 알고 싶음	집에서 공부하니 집중이 안 되어 암기과목은 더 성적이 떨어지고 있음. 효과적인 암기 방법을 알고 싶음	기억과 이해의 학습 방법

## 다. 상담 방법

### ☞ 1단계 : 문제 상황 파악

- 주요 전략 : 학생 스스로가 컨설팅의 중심이 되도록 유도한다.
- 해야 하는 일

- 
- ▲ (학생) 컨설팅 참여 이유 나누기, 학생의 현재 상황 파악하기, 학생 스스로 목표 설정하기
  - ▲ (교사) 컨설팅 계획 구체화(일시, 장소, 규칙 정하기), 과제점검표 작성하기, 컨설팅 일지쓰기
  - ※ 별첨 자료 : 과제점검표, 컨설팅 일지
- 

- 주요 가이드라인

학습에 어려움을 겪는 학생에게는 다양한 원인이 내재해 있다. 그 원인을 파악하여 단계적으로 해결하는 것이 효율적인 대처방안이 된다. 따라서 현재 학생이 당면한 문제점을 확인하는 것이 중요하다. 학습에 어려움은 대면수업과 비대면 수업 상황에 따라 다를 수 있다. 물론 본질적 원인은 같을 수 있으나 비대면 원격수업에서는 자기주도 학습 능력이 상대적으로 약하기 때문에 학습 격차가 더 커질 수 있다. 이를 위해 다음 몇 가지를 고려할 수 있다.

첫째, 학생과 학생의 가족, 친구 등 다양한 통로를 활용하여 학생의 학습 곤란의 원인을 파악한다. 이때, 학생은 물론이고 학생의 부모나 친구 등과도 자연스럽게 소통할 수 있는 친밀감을 조성하는 것이 중요하다. 학생에게 입체적으로 어떻게 도움을 줄 것인가를 공동의 관심으로 끌어내는 과정이 필요하다.

둘째, 학생의 학습 환경을 분석하여 원인을 진단한다. 학습 부진의 원인은 개인적인 것도 있으나 환경적인 원인도 많다. 가정의 분위기, 부모의 성향 등 다양한 원인을 파악하는 데 관심을 두어야 한다. 여기에는 교우 관계도 포함된다.

셋째, 학생의 학습 동기, 학습 목표 등 심리적 원인도 파악해야 한다. 학습 방법을 잘 모르는 일도 있으나, 알고 있지만, 그냥 하기 싫어서 안 한다는 경우도 있다. 따라서 단순히 학습 방법에만 초점을 둘 것이 아니라 학생과 주변 여건을 종합적으로 검토하여 원인을 진단하고 이를 토대로 해결 방안을 모색하는 것이 효율적인 학습으로 안내하는 것이다.

## TIP

- 학습법에 대한 상담은 학생이 문제로 생각하는 상황이 실제로 문제 상황인지를 평가해야 한다. 학생이 문제 상황이라고 자각하고 있는 상황이 문제 상황이 아닐 수도 있다.
- 공부는 하고 싶은 마음이 생겨야 하게 된다. 따라서 학생의 특성을 파악하여 학습 동기를 부여하는 방법에 유의해야 한다.

## ☞ 2단계 : 개선 목표 설정 및 개선 방안 협의

- 주요 전략 : 문제 상황에 대한 개선 방안을 확정하고 실천 계획을 세운다.
- 해야 하는 일

- 
- ▲ 문제 상황을 확정하고 학생의 말로 정리하기. 글로 쓰기
  - ▲ 개선을 위한 실천 사항 확정하기
  - ▲ 완수 가능한 목표 세우기
- 

- 주요 가이드라인

원인에 따라 심리적 요인, 학습의 요령 미숙, 부모와의 갈등, 가족 내에서의 갈등, 교우 관계의 문제점, 학교생활의 부적응 등 다양한 변인을 파악했다면 어떻게 개선할 것인지 목표를 수립하고 해결 방안을 고민해야 한다.

우선 목표설정과 개선 방안은 학생 중심으로 진행하는 것이 매우 중요하다. 학습의 부진은 자기주도 학습 역량이 부족하기에 발생하는 문제이므로 목표설정 단계에서 스스로 문제점을 공유하여 인지하게 하고 이를 바탕으로 개선목표를 고민하는 것이 중요하다. 학생 스스로 이러한 목표를 설정하지 못하고 컨설턴트가 일방적으로 목표를 안내한다면 성공적인 결과를 기대하기 어렵다.

둘째는 원인을 분석하고 학생과 함께 문제를 해결해 가는 과정을 중·장기적 관점에서 해결하려는 태도가 중요하다. 단시간 안에 해결하는 예도 있으나 학습 결손은 대부분 장기간에 걸쳐 나타나는 현상이므로 해결도 성급하게 하려고 해서는 곤란하다. 근육을 강화하려면 강화 방

법을 알고 자신의 신체적 능력에 맞게 체계적으로 지속해서 강화훈련을 통해 목표에 도달할 수 있는 것과 같이 시간적 여유를 갖고 운영해야 한다.

셋째는 문제점을 학생과 함께 인지하면 개선 방안은 어렵지 않게 도출할 수 있다. 이 과정에서도 학생이 중심이 되어야 한다. 보통의 학생을 기준으로 안내하면 실패하기 쉽다. 잘 안 돼서 나타나는 현상이므로 학생의 의견을 최대한 존중하되 학생의 부족한 면을 보완하는 방법으로 접근하는 것이 중요하다.

**TIP**

- 학습 방법의 문제는 개선 목표를 세우고 지속적으로 노력하여 습관을 바꿀 때 개선된다. 따라서 목표를 매일 실천하고 있는지 점검해야 한다.
- 학습에서 이미 결손이 있다면 이를 보완해야 한다. 그런데 결손이 생긴 시점으로 돌아가서 다시 공부를 해 오는 것은 여러 가지 면에서 쉽지 않다. 특히, 과거로 돌아가는 것을 수치스럽게 생각하기도 한다. 선생님은 학생이 공부해야 할 부분을 판단하고 복습하도록 과제를 부과하고 완수하도록 격려할 필요가 있다.

**☞ 3단계 : 실천 정도 점검, 목표 수정**

- 주요 전략 : 실천을 위해 계획표를 활용하고 매일 실천 결과를 점검한다.
- 해야 하는 일

- 
- ▲ 계획표를 이용하여 학습 계획을 세우고 실천 정도 점검하기
  - ▲ 실천 정도를 점검하여 목표를 수정할 필요가 있다면 수정하기
- 

- 주요 가이드라인

2단계에서 학생과 함께 원인을 진단하고 목표를 세워서 개선 방안을 정했다면 이제는 실천단계이다. 실천단계에서는 조금하게 하지 않도록 하는 것이 중요하다. 공부하기 싫어하는 학생이 계획을 세웠다고 금방 달라질 것이라고 기대하는 것은 무리다. 다음과 같은 계획표를 소개하고 활용 방법을 설명하고 실천 방법을 안내한다.

## 주간 자율학습 계획표

확 인	본인	학부모	담임

구분		아침자습/휴식시간활용 학습		평가	방과후학습		평가
		교과/내용	범위/수준		교과/내용	범위/수준	
월	3/1						
기상	:						
등교	:						
취침	:						
중략							
월	3/7						
기상	:						
등교	:						
취침	:						

▶ 매일 학습할 내용을 해당 칸에 쓰고 실제 학습한 시간을 ( )안에 기록하세요.	▶ 계획은 구체적으로
▶ 객관적이고 정확하게 평가란에 "○, △, X(잘함, 보통, 미흡)"로 표시하세요.	▶ 내일 계획은 오늘 밤에
하루 평가	
계획 실천 후 점검하는 재미를 느껴보세요.	

한 주간의 평가와 반성을 함께 하면서 문제점을 확인한다. 자신의 계획대로 실천되지 않았다면 원인이 무엇인지 함께 고민하고 수정 방안을 마련한다. 처음에는 최소한의 계획을 세워서 실천을 통해 성취감을 느끼게 하는 것이 중요하다.

**TIP**

- 원격 수업에서 학습하는 방법을 익히지 못해서 성적이 떨어지는 경우 이를 보완하기 위해서는 수업에 집중해야 하며, 수업에 집중하기 위해 연습이 필요하다. 또한 배운 것을 복습하는 습관을 가져야 한다. 따라서 공부 계획에 복습과 연습 시간을 확보해야 한다.
- 공부한 내용이 장기 기억에 남기 위해서는 다음날 복습, 주말 복습, 시험 전 복습 등 여러번의 복습 계획을 세우고 실천해야 한다.

☞ 4단계 : 실천 정도 점검, 새로운 문제 상황 여부 점검.

- 주요 전략 : 실천 사항의 실천 정도 파악 및 새로운 상황 발생 여부 점검
- 해야 하는 일

- 
- ▲ 자신이 해야 할 일을 선생님께 설명하기
  - ▲ 계획을 세운 것을 잘 지키고 있는지 점검
  - ▲ 실천 정도에 대한 평가와 새로운 문제 상황 발생 여부 점검
- 

- 주요 가이드라인

3단계를 바탕으로 목표 도달 여부를 진단하면 추가로 반영해야 할 요인을 찾아낼 수 있다. 좀 더 효율적인 학습이 이루어지기 위해서는 기존에 고려하지 않았던 새로운 상황을 반영해야 한다. 앞서 다양한 변인에 따라 학습 결손과 의욕 상실이 나타나므로 한 가지만 해결했다고 해서 성공했다고 평가하기 어렵다.

단계적으로 우선순위를 고려하여 적용했다면 다음 단계를 적용하여 시행하는 것이다. 이 과정은 학생의 변화 정도에 따라 달라지므로 다양한 양상으로 전개될 것이다. 다만 학생이 빨리 학습에 적응하고 자신의 의지와 노력으로 자립할 수 있는 수준까지 도달하도록 종합적 입체적인 컨설팅이 중요하다.

**TIP**

- 문제 상황을 개선하기 위해 노력하다 보면 새로운 문제가 생기는 것이 당연하다. ‘수업에 집중하고 복습과 예습을 하다 보니 시간이 부족하다는 문제가 생겼어요.’와 같은 하소연이 생기는 것이다. 그러므로 새로운 문제가 무엇인지 학생 스스로 분석하여 말해 보도록 지도한다.

☞ 5단계 : 성과분석, 각오 다지기

- 주요 전략 : 실천 결과를 정리하고 부족한 부분에 대한 개선 방안을 세우고 지속적으로 실천할 각오를 다진다.
- 해야 하는 일

- 
- ▲ 학습법 실천 정도 점검하기
  - ▲ 예습 및 복습하기 유지 정도 평가하기
  - ▲ 각오 다지기, 칭찬하기
-

### • 주요 가이드라인

이상으로 4단계가 진행되면 성과분석이 필요하다. 자신의 학습법의 문제점과 원인을 진단하고 해결 방안을 고민하고 대안을 마련하고, 이를 실천하면서 어려운 점을 극복하고 실패했다면 원인이 무엇인지 재검토하고 이를 반영하여 계획을 수정하고 실천하는 일련의 과정을 통해 얻은 결실을 확인하는 것이다. 이 성과분석은 평가 문항에 대한 성적일 수도 있고, 자신의 학습 태도의 변화일 수도 있고, 부모님이나 가족의 태도 변화일 수도 있고, 친구들의 인정일 수도 있다. 다양한 형태로 성과를 확인할 수 있다.

그러한 성과는 기대치보다 높거나 낮거나, 얼마나 빨리 도달했는가에 초점을 두지 말고 변화가 있었다는 점에 초점을 두어야 한다. 스스로 자신감을 느끼도록 하고 소기의 성과에 만족감을 느끼도록 하고 이를 바탕으로 의욕을 돋우는 과정이 필요하다. 스스로 할 수 있다는 믿음을 갖도록 하는 것이 중요하다. 이러한 과정이 선순환되어 조금씩 조금씩 변화하다 보면 어느 순간 일정 수준으로 도달했음을 느끼게 될 것으로 기대한다.

#### TIP

- 학생이 겪는 문제 상황이 반복되지 않으려면 성공 경험을 통하여 내적 보상이 이루어져야 한다. 학생이 지금까지 실천하면서 잘 된 점에 대하여 스스로 칭찬하도록 하면 자존감이 살아난다.

## 라. 유의할 점

첫째, 학습법은 원인 진단이 중요하다. 다양한 변인을 확인하여 정확한 진단을 해야 한다. 이를 위해서는 학생과 주변 사람들과의 의사소통이 원활하게 진행되어야 하고 상호 신뢰감 조성이 필요하다.

둘째, 원인 진단에 따른 해결 방법을 수립하는 과정에서 학생이 항상 중심이 되어야 한다. 학생의 생각보다 조력자의 생각이 중심이 된다면 성공하기 어렵다.

셋째, 시간적 여유를 두고 진행해야 한다. 학생에 따라 단기간에 변화를 끌어낼 수도 있으나 대부분 원인이 장기간 습관에 따른 결과이므로 해결 방안도 조금씩 해서는 소기의 성과를 거두기 어렵다. 중·장기의 목표를 염두에 두고 진행해야 한다.

넷째, 중간과정에서 진단평가와 상찬이 필요하다. 아무리 작은 결과라 하더라도 혹은 연속적인 실패의 경우라도 도전할 수 있는 분위기를 조성하여 작인 성취감을 느끼게 하는 것이 중요하다.

온라인 상황에서 학습하는 방법이 서툰 학생에게 다음과 같은 사항을 점검하고 미흡한 부분을 개선하고 난 뒤 지속해서 실천하도록 권장한다.

#### 온라인 상황에서의 학습법 점검 사항

- 자기관리를 하고 있나?  
자기주도 학습은 자기주도 생활에서 비롯된다는 말이 있다. 온라인 공부는 특히 게임과 SNS가 아주 가까이 있으므로 유혹에 빠지기 쉽다. 예습도 해야 이해가 되는데 이런 모든 것이 자기관리에서 비롯된다.
- 공부 계획을 세우고 실천하나?  
오늘 할 공부를 계획하고 하루를 마칠 때는 점검해야 한다. 못다 한 공부가 있다면 언제 보완할 것인지를 정해야 한다. 매일 계획을 정하지 않으면 아무거나, 하고 싶은 것만 공부하게 된다.
- 휴식 시간과 학습 시간이 명확한가?  
공부할 때 공부하고 쉴 때 쉬어야 한다. 수업이 진행될 때에는 집중해서 들어야 하고 쉬는 시간에는 눈의 피로로 풀고 화장실에도 그 시간에 가는 것이 좋다.
- 학습 공간과 휴식 공간을 분리하였나?  
집에서 온라인으로 학습하는 공간을 정해 주고 그곳에서는 학습하고, 쉬는 시간에는 휴식 공간을 이용한다. 이 말은 학습 공간이 휴식 공간이면 침대에 누워서 태블릿을 보는 최악의 상태가 될 수 있다는 우려에서 하는 말이다.
- 학습에 방해되는 요소를 멀리 두었나?  
자꾸만 신경을 쓰게 되는 장난감, 화장품 등이 가까이 있으면 집중에 방해가 된다. 공부 공간에 애완동물이 들어오는 것도 집중에 방해가 된다. 공부와 무관한 것은 손이 닿지 않는 곳에 두거나 보이지 않는 다른 공간에 두는 것이 좋다.
- 수업 전 준비물을 챙겼나?  
교과서, 수업내용을 정리할 공책, 필기구를 미리 준비하자. 필기구는 썼다 지울 수 있는 샤프펜슬 외에 삼색 볼펜과 형광펜 등도 준비하는 것이 좋다. 온라인 수업에서 선생님의 설명이 잘 들릴 수 있도록 스피커는 켜져 있는지, 인터넷 연결이 끊기지는 않는지도 미리 점검해 보아야 한다.

- 온라인 수업에서 자기를 선생님과 동료에게 각인시키려고 노력하나?  
온라인 수업에서 좋은 질문을 하면 선생님과 동료가 기억한다. 수업의 촉매 역할을 도맡게 된다. 선생님이 머리에는 학습에 관심이 많은 학생으로 기억될 것이다. 이런 점이 교과 세트에도 기록되면 대입에서도 좋은 평가를 받을 것이다. 과제 잘하기, 모둠 활동에 잘 참여하기도 중요하고, 단정한 복장으로 참여하는 것도 중요하다. 녹화 수업에서는 댓글 달기, 질문하기를 활용할 수 있다.
- 교과서 차례 등을 참고하여 배울 내용의 구조를 파악하고 있나?  
교과서 차례를 복사해서 책상 옆에 붙여두고 지금 어디를 배우고 있는지. 내용은 어떤 구조로 되어 있는지. 이전 학년에는 언제 배웠는지, 기억은 나는지 등을 점검해야 한다.
- 수업내용을 요약 정리하고 있나?  
교과서 차례를 확인하고 오늘 배운 내용을 요약해 두면 나중에 개념 노트로 유용하게 사용할 수 있다.
- 적절하게 휴식하고 있나?  
하루에 6시간 넘게 온라인 수업을 듣고 과제를 한다고 또 화면과 대면하는 시간을 보내다 보면 자세도 나빠지고 시력도 문제가 된다. 그래서 계획표에 쉬는 시간을 명시하고 반드시 휴식해야 한다. 오늘날 온라인 수업을 하고 마는 것이 아니므로 장기적으로 온라인 수업을 하게 될 때를 대비해야 한다.

## 마. 상담 사례

→ 공부의 왕도? 나만의 공부 방법! (제3장 상담 사례 참조) 참조

① 학습상황(원인분석)	② 학습컨설팅(유형별지도)	③ 모니터링(추후관리)
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 심리학과 진학을 위해 노력하고 있지만, 생각만큼 성적이 나오지 않아 많이 고민</li> <li>• 국어 과목의 경우 많은 시간을 들여 공부하고 있지만, 기대에 못 미치는 결과 때문에 실망</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 자신의 적성과 흥미 등 내적 특성을 바탕으로 한 진로 목표설정, 목표를 달성하기 위해 지금까지 최선을 다해 성적 향상을 위해 노력한 점 등에 대해 적극적인 칭찬과 격려</li> <li>• “국어 공부 방법”에서 자신에게 적용할만한 3가지와 이를 활용한 공부 계획에 대해 정리</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ‘과목별 공부 방법과 자기만의 공부 방법’을 찾게 됨,</li> <li>• 공부하는 습관을 내재화하여 공부에 대한 자신감 회복</li> </ul>
<p>→ 진학목표와 비교해 학업 성적 부족으로 자신감 결여</p>	<p>→ 칭찬과 지지를 통한 자존감 향상과 구체적인 공부법에 대한 구체적인 조언</p>	<p>→ 공부와 입시에 대한 자신감 향상</p>

## ■ 과목별 학습 상담

### 가. 과목별 상담 개요

온라인 학습 환경으로 바뀌어도 과목별로 학생이 학습해야 할 것이 달라지는 것은 아니므로 각 과목별 온라인 학습법을 별도로 제시하기는 어렵다. 하지만 교과를 막론하고 기본적인 교과 학습의 방향성을 중심으로 상담을 진행하여야 한다.

### 나. 주요 상담 원인 및 사례

상담자 특징	사례 내용	비고
수학 성적을 올리고 싶음	현대사회에서 필요한 과목이 수학이라고 하는데 수학 성적을 올리고 싶지만 잘 안 되고 있음. 학원은 안 다니고 혼자 하고 있음	온라인 상황에서의 수학 학습법
영어가 상대적으로 약함	중학교 때까지는 영어 단어도 열심히 외우고 성적도 좋았는데 고등학교 올라와 영어성적이 많이 떨어짐	온라인 상황에서의 영어 학습법
국어 공부법 및 학교 시험 대비법을 알고 싶음	평소 국어 공부를 안 해서 그런지 성적이 별로 좋지 않음. 학교 국어 공부를 잘 하는 방법을 알고 싶음	온라인 상황에서의 국어 학습법
국어과 수능 모의고사 대비 방법을 알고 싶음	학교 국어 성적은 나쁘지 않은데 모의고사 국어 영역 성적은 기대에 못 미침. 국어 수능 대비 방법을 알고 싶음	재택학습 시 수능 국어 대비 방법

### 다. 과목별 상담 방법

#### ☞ 1단계 : 문제 상황 파악

- 주요 전략 : 학생 스스로가 컨설팅의 중심이 되도록 유도한다.

## • 해야 하는 일

- ▲ (학생) 컨설팅 참여 이유 나누기, 학생의 현재 상황 파악하기, 학생 스스로 목표 설정하기
  - ▲ (교사) 컨설팅 계획 구체화(일시, 장소, 규칙 정하기), 과제점검표 작성하기, 컨설팅 일지쓰기
- ※ 별첨 자료 : 과제점검표, 컨설팅 일지

## • 주요 가이드라인

개별 과목에서 학생이 어려움을 겪는 원인을 파악해야 한다. 학습 결손의 원인을 정확하게 파악해야 과목 학습에 대한 상담의 방향성을 결정할 수 있기 때문이다.

- 학생들의 과목 학습에서 어려움을 겪는 가장 큰 원인은 이전 학습 내용의 결손에 의한 부분이 크다. 학생이 어려움을 겪는 단원이나 개념에 대해서 단계별로 나누어서 학년 역순으로 질문을 하면서 학생의 과목 학습 수준을 파악해야 한다. 해당 교과 학습의 어느 학년 수준에서 결손이 생기는지 알면 그에 대한 부분을 접근하도록 해야 한다.
- 어휘력 등 기본적 학습을 위한 능력이 부족한 경우도 학생들이 교과 학습에서 어려움을 겪는 원인이다. 온라인 학습은 동영상 등 다양한 시청각 매체가 활동되는 특징이 있지만, 기본적인 교과 학습이라는 점 때문에 추상적, 논리적 어휘의 사용은 피할 수 없다. 그런데 학생이 해당하는 어휘들의 의미를 정확하게 이해하지 못한다면 그 단원의 학습에서 큰 문제가 발생하는 것은 당연하다. 학생과 일상적 수준에서 대화를 하면서 학생이 추상적 어휘나 개념적 어휘 등을 어느 정도 수준까지 이해하고 있는지 파악해야 한다.
- 학생이 교과 학습에서 어려움을 겪는 주요 원인은 수업에 대한 집중이나, 복습의 부재와 같은 학습 태도의 측면에서 원인이 발견되는 경우가 많다. 이는 대부분 해당 교과 학습에 대한 흥미 부족과 연결되지만, 학습 태도나 방법의 수정을 통해서도 일정 부분 교과 학습에 대한 향상을 기대할 수 있다.

### TIP

- 개별 과목에서 학습 부진이 온라인 학습으로 인한 것인지, 원래 학습 결손이 있기 때문인지를 파악하고 경우에 맞게 조언한다.
- 대부분 학생들이 겪는 학습 부진 상황은 어휘력이 부족한 것이 주된 원인이다. 따라서 학습 부진을 극복하는 방안의 독서를 포함하여야 한다.

☞ 2단계 : 개선 목표 설정 및 개선 방안 협의

- 주요 전략 : 학습 부진 개선 목표를 구체적으로 세운다.
- 해야 하는 일

- 
- ▲ 학생이 자신의 문제를 극복할 수 있는 방안을 스스로 세우고 선생님께 설명하기
  - ▲ 개별 과목에 대한 학습 부진 극복은 성적으로 나타난 결과를 높이는 것으로 평가되므로 학습한 뒤 학습 활동이나 문제 풀이 결과를 점검하기
  - ▲ 학습 결손 메우기, 모르는 것 알려고 노력하기, 깊게 오래 생각하기 등을 실천하기
- 

- 주요 가이드라인

교과별 학습 개선의 목표는 교과별 학습이 부진한 원인에 따라 목표와 방안을 설정해야 한다.

- 학생의 학습 부진이 과거 학습 결손에 의한 부분이 크다면, 현재의 진도를 무리해서 따라가 기보다는 적절한 수준부터 시작하여 복습을 하는 것으로 해결책을 찾아야 한다. 다만 너무 많은 양을 한꺼번에 따라가게 한다면 학생이 학습 의욕이 꺾일 수 있으므로, 현재 진행되는 단원과 연관된 부분에서 결손이 발생했던 학년의 학습 내용과 연계하여 학생이 학습을 따라갈 수 있도록 한다.
- 학생의 교과 학습 부진의 원인이 부족한 어휘력에 있다면, 이는 주요 개념어에 대한 학습을 통해서 익혀야 한다. 기초학력이 부족한 학생은 용어(어휘)의 개념을 중시하지 않는 경향이 있다. 대략 안다고 생각하기 때문에 사전을 찾아서 어휘력을 키울 생각조차 하지 않아 악순환이 되기도 한다. 교과서에 등장하는 주요 개념의 어휘를 정리하는 활동을 제시하여 학습에 필요한 어휘를 정확하게 이해할 수 있도록 도와야 한다. 특히 사회 교과의 경우 교과목 내용의 핵심 개념과 원리를 서로 연관지어 이해해야 한다. 교과서의 단원별 목표와 주요 개념을 요약 정리해 보거나 주요 개념이나 원리를 다른 사례에 적용해 보기 등을 과제로 제시하면 효과적이다.
- 온라인 학습은 학생이 스스로 진행해야 하기 때문에 학습 태도의 측면에서 문제가 생기면 학습 부진을 피하기 어렵다. 온라인 학습을 할 때 유의사항을 다시 한 번 점검하면 다음과 같다.

① 온라인 수업에 집중해서 참여하고 있나?

지필평가는 선생님이 출제하므로 수업에 집중해서 선생님이 중요하다고 강조한 부분을 중심

으로 내용을 정확히 이해해야 한다. 수업 참여 중 내용을 정리하면 나중에 복습하는 데 도움이 크게 된다. 집중해서 듣다가 모르는 내용은 등교 수업을 할 때 선생님께 물어보면 정확한 설명을 들을 수도 있고 선생님과 가까워질 수도 있다.

② 수업 내용을 꼼꼼하게 필기하고 있나?

모든 수업에서도 필기는 중요하다. 논설문을 공부한다면 어휘 수준의 학습, 문단 수준의 내용 파악 및 요약, 전체 글의 구조, 핵심단락과 보조단락, 진술 방법과 설득 전략의 특징, 주제를 한 문장으로 나타내기 등 선생님의 수업 흐름에 따라 필기를 해 두어야 복습이 용이하다.

③ 이해가 안 되는 부분을 해결하려고 노력하고 있나?

이해가 안 되는 부분이 있다는 것을 아는 것만으로도 실력이 있는 학생이다. 자신이 아는 것과 모르는 것을 구분할 수 있는 능력을 메타인지라고 하는데 모르는 것이 무엇인지를 알면, 그것을 알려고 힘쓸 수 있기 때문에 학습 성과가 좋아진다. 그러니 모르는 것이 무엇인지 알려고 해야 하고, 모르는 내용이 파악된 다음에는 그 내용을 알기 위해 노력해야 한다.

④ 등교 수업에 참여하기 전에 온라인 수업에서 공부한 내용을 숙지했나?

등교 수업 때는 온라인 수업 때 공부한 내용을 다 이해하고 있을 것으로 전제하고 수업이 이루어진다. 그러므로 이전 학습 내용을 잘 기억하고 있지 않다면 등교 학습에서 하는 공부가 제대로 되지 않는다. 등교 전에는 반드시 온라인 수업 때 공부한 내용을 복습하고 가야 한다.

⑤ 등교수업에서 선생님이 강조한 부분에 주목하고 있나?

선생님은 학생이 온라인 수업에서 잘 들었는지 확인하기 위하여, 이어서 하고 있는 수업에서 중요한 것은 무엇인지를 알려주기 위하여, 온라인 수업까지 감안해서 등교수업에서 더 강조한다. 강조한 부분은 중요한 부분으로 시험까지를 염두에 두고 주목해야 한다.

TIP

- 온라인 수업의 점검 항목을 활용해서 학생의 온라인 학습 상황을 개선하는 데 사용한다.
- 온라인 수업에서 강조한 것이 등교 수업에서 평가로 이어지는 경우가 많으므로 온라인 수업 후 반드시 복습을 해야 한다.

☞ 3단계. 실천 정도 점검. 목표 수정

- 주요 전략 : 계획의 실천 정도를 점검하고 목표 수정 여부를 판단한다.
- 해야 하는 일

- 
- ▲ 2단계에서 세운 실천 방안을 지속적으로 수행하고 있는지 확인
  - ▲ 실천 정도 점검을 통한 목표 수정 여부 확인
- 

- 주요 가이드라인

- 중하위권 학생들의 경우 목표를 세웠다고 쉽게 달성하는 것이 아니다. 따라서 목표를 세부적으로 세우고, 작은 주기로 달성 여부를 확인해 주어야 한다. 목표는 가능하면 일 단위로 확인하는 방법이 좋으며, 일주일 중 1~2일 정도는 주간 활동에 목표를 달성하지 못한 부분을 달성할 수 있는 여유 시간을 확보해야 한다.
- 중하위권 학생들은 달성해야 하는 과업이 많기 때문에 초반에 무리한 계획을 세우는 경우가 많다. 무리한 계획은 처음 2~3일 정도는 달성이 가능하지만 이내 학생이 지치게 되어 결국은 중도포기로 연결되기 쉽다. 따라서 학생이 실천할 수 있는 수준으로 목표를 조정하고, 지속적인 확인을 통해서 작은 목표라도 달성할 수 있도록 안내하는 과정이 있어야 한다.
- 중하위권 학생들의 목표는 구체적인 단위 학습 내용으로 설정하는 것이 바람직하다. 학생들은 '○○을 2시간 공부한다'는 형식으로 목표를 수립하려 하지만, '○○단원을 공부한다'는 식으로 목표를 세우는 것이 좋다. 그래야 목표에 대한 성취 여부를 확인할 수 있다.

TIP

- 공부 계획을 세워 실천할 때 시간과 분량을 동시에 고려하여 계획을 세워야 한다.
- 학생이 자신의 공부 역량을 고려하여 시간과 분량을 동시에 충족하는 계획을 세울 수 있다면 자신을 잘 파악하는 능력이 생긴 것으로 칭찬해 준다.
- 그러나 대부분 학생들은 계획을 완수하기 어려워하므로 목표 수정이 필요하다.

#### ☞ 4단계 : 실천 정도 점검. 새로운 문제 상황 여부 점검.

• 주요 전략 : 실천 계획을 잘 지키고 있는지 점검하고 새로운 문제가 발생했는지 점검한다.

• 해야 하는 일

▲ 부족한 과목에 대한 학습이 매일 잘 이루어지고 있는지 점검

▲ 새로운 문제 상황을 파악하고 대응 방안 마련

• 주요 가이드라인

- 학생의 학습 실천 정도를 점검하고, 새로운 문제 상황이 발생했는지를 확인한다. 개념 중심의 학습이 진행되는 과정에서 학생들은 자신이 잘 하고 있는지에 대한 두려움과 공포가 발생한다. 의욕에 비해서 나가지 않는 진도에 대한 두려움이나, 다가나오는 시험에서의 결과에 대한 부담감이 존재한다.

- 학습을 하는 것은 끊임없이 새로운 문제에 직면하는 것이며 이는 때로 좌절을 주기도 한다. 그러나 성공적 경험을 통한 자신감은 다음 학습으로 확대되어 학습을 지속할 수 있는 힘을 준다. 현재 힘들지만 어렵지만 ‘할 수 있다’, ‘좋아진다’, ‘잘 될 거야’와 같은 낙관성 등이 내재되어 있다면 가능하다. 따라서 컨설턴트는 학생이 현재까지 진행한 노력이 상당히 도전적인 성취였음을 지적하며 지속적인 격려가 필요하다. 수업, 교과 내용을 충분히 이해하고 소화하도록 노력하는 과정을 학생이 친구들을 그 내용을 가르칠 수 있을 만큼 이해하도록 격려한다.

- 어휘 학습에 대해서는 학생이 초초해 하지 않도록 격려하는 과정이 필요하다. 국어, 영어, 사회 등에서는 어휘 학습이 무척 중요하다. 어휘에 대한 학습 부담이 가장 먼저 학습자를 좌절하게 한다.

#### TIP

- 영어가 해석이 안 되어 힘들어 하던 학생이 어휘를 많이 외워 문장 수준에서 해석이 되면 다음 단계에서는 긴 글을 읽고 내용 파악을 해야 하는데, 여기서 막히는 새로운 상황을 겪게 된다. 따라서 새로운 도전은 늘 새로운 문제를 야기하고 이 문제를 자신 있게 해결해야 함을 학생에게 주지시킨다.

### 5단계 : 성과분석, 각오 다지기

- 주요 전략 : 성과를 점검하고 계속 공부할 각오를 다진다.
- 해야 하는 일

- 
- ▲ 자신이 노력해 온 과정 이야기하기
  - ▲ 앞으로 공부할 계획을 세우고 실천할 각오 다지기
  - ▲ 칭찬하기
- 

#### • 주요 가이드라인

- 학생이 진행되는 컨설팅 과정에서 이룩한 성과를 점검해야 한다. 기존의 성과를 바탕으로 새로운 단원을 학습할 수 있는 원동력을 가질 수 있다. 성과는 어렵지 않은 퀴즈 등의 형식을 통해서 학생이 개념을 어느 정도 습득하였는지 점검하는 과정, 쉬운 사례를 통해서 학습한 개념을 구체적인 사례에 적용할 수 있는지 등을 점검하는 것이 필수이다. 이를 위해서는 단원별 학생의 동기를 부여할 수 있도록 상대적으로 쉬운 평가 도구를 준비해야 한다.
- 학교 온라인 학습에 대한 참여도를 일정표 형식으로 점검하는 과정도 필요하다. 온라인 학습은 한 번 미루면 계속 미루게 되는 속성이 있으므로, 그날의 과정을 당일 수강하고, 복습하는 과정이 필요하다. 성과 분석에서는 학생이 당일 수업 중 얼마나 많은 수업을 잘 이수하였으며, 얼마나 많은 수업을 복습하였는지를 확인하고 이를 격려하는 과정으로 삼아야 한다. 특히 탐구 교과는 단원별로 개념적으로 암기해야 하는 주요 용어가 있기 때문에 이를 정확하게 암기하고 있는지 확인하는 것도 필요하다.
- 그 동안 컨설팅을 통해서 진행된 성과를 분석하고, 이를 다음 단계로 나아가는 기반을 삼아 새로운 목표를 수립해야 한다. 새로운 목표를 수립할 때는 기존의 내용을 복습하는 부분과 새로운 내용을 학습하는 부분 중 학생의 성적이 낮을수록 기존의 내용을 복습하는 부분을 많이 포함하여 학생이 쉽게 지치지 않도록 배려하는 것이 중요하다.

#### TIP

- 학습 결손이 심한 학생은 계획대로 공부를 해도 유의미한 성적을 내기까지는 시간이 많이 걸린다. 학생을 격려하여 방학을 이용하여 복습과 연습을 충실히 하도록 격려할 필요가 있다.

## 라. 유의할 점

교과학습을 상담할 때 학생의 공부 상황을 점검해 보는 항목들을 참고한다.

### 과거의 학습 태도 및 환경 점검

- 동기부여가 되고 있나?

공부할 마음이 드는 것이 동기부여다. 꿈이 생겨서 그 꿈을 이루겠다고 할 수도 있고, 지적 허영심이 생겨 공부하겠다고 할 수도 있다. 칭찬을 받기 위해서 공부할 수도 있다. 이런 여러 요인이 복합적으로 작용해서 공부 동기가 부여된다.

- 개념 중심으로 학습하고 있나?

개념을 알고 공부해야 기억에도 남고, 나중에 개념으로 공식을 유도할 수도 있다. 개념을 적용하여 문제를 풀게 되므로 개념은 판단의 기준이 된다. 개념 중심으로 학습하는 사람은 개념 위주로 노트필기를 한다.

- 어휘력은 충분한가?

영어에서 단어를 모르면 이해가 안 되는 것처럼 다른 모든 과목도 어휘력이 부족하면 이해가 안 된다. 시를 배우는데 ‘자유시, 내재율’과 같은 어휘를 모른다면 수업을 이해할 수 없다. 다음 시간에 배울 내용을 점검해 보면서 모르는 어휘가 있다면 국어사전을 찾아보아야 한다.

- 복습을 충분히 하고 있나?

범위가 있는 시험은 범위의 시작부터 끝까지만 잘 공부하면 좋은 성적을 받을 수 있다. 그러나 수업을 이해하거나 수능 시험을 보는 공부는 좀 더 오랫동안 배운 것을 기억하고 있어야 한다. 그런데 과거에 배운 것을 장기기억에 남기는 학습은 복습이 유일하다. 복습을 충실히 해야 다음 진도도 이해가 될 뿐 아니라 성적도 향상된다.

- 노트필기를 잘하고 있나?

노트필기는 언제 다시 이야기해도 가장 중요하다. 온라인 학습에서는 화면이 내 생각보다 더 빨리 지나갈 수도 있고, 내 관심사를 놓칠 수도 있다. 그래서 필기를 하면서 들으면 수업의 스토리를 이해하기 쉽고 딴 생각이 드는 것도 예방할 수 있다.

- 평소 독서를 꾸준히 하고 있나?

독서는 언제 이야기해도 중요하다. 공부하는 독서를 통하여 이루어진다. “공부가 곧 독서인데 공부하기 바빠 독서할 시간이 없다면 공부란 무엇인가?”와 같은 말을 서울대가 웹진 아로리에 남겼다. 독서도 매일 꾸준히 해야 한다.

- 학습 내용을 재구성하고 있나?

공부한 내용을 내가 원하는 구조로 재구성해서 자신의 역량 안에 넣어야 한다. 수업은 직선적으로 이어져 있지만, 지식은 하이퍼링크로 이어져 있다. 배운 내용을 잘 정리해 보면 자신의 지식으로 재구성된다.

• 성취를 위해 노력해 왔나?

공부하겠다는 생각과 실천 정도가 낮은 예도 있고, 공부 걱정이 전혀 없고 다른 것은 기억을 잘하면서 숙제는 기억 못 하는 때도 있다. 이 경우에 해당한다면 공부를 대하는 자세를 개선해야 한다.

• 이제까지 받아 온 수업은 학생의 수준에 맞았나?

선행학습으로 인해 실제 학습이 대충 이루어져 안다고 생각하지만, 실제로 모르는 경우가 많다. 이런 경우라면 과거로 돌아가 다시 공부해야 한다.

• 초등학교 또는 중학교 때는 성적이 좋았나?

과거 학습 결손이 현재 학습 장애로 나타날 수 있다. 이 경우에도 학습 결손이 생긴 학년부터 다시 공부해야 한다. 실제로 다시 공부하는 데 시간이 많이 소요되지는 않는데, 지난 학년 공부를 한다는 사실이 자존감을 떨어뜨릴 수 있음에 유의해야 한다.

### 현재 상태의 점검

• 자기에 대한 신뢰감이 있으며 낙관적인가?

좋은 학습자는 자존감이 높는데 이런 사람의 특징이 자신에 대한 신뢰감을 가지고 있고 낙관적 태도를 보인다.

• 학업에 대한 불안이 있거나 목표 달성에 어려움을 겪는가?

공부가 어려워진다는 등의 이유로 공부나 시험에 대해 불안감을 느끼고 있을 수 있다. 계획을 세웠는데 실제로는 달성하기에 어려움을 겪는 경우도 많다. 무엇을 어떻게 공부해야 할지를 알고 계획을 세워 실천할 수 있으려면 자신의 학업 역량이 맞게 시간과 학습량을 배분할 수 있어야 한다.

• 학교에서 배우는 과목에 흥미를 갖고 있나?

학교 교육과정에서 배우는 과목에 흥미가 없어 성적이 나쁜 경우가 많다. 진로 목표와 관련지어 현재 하는 공부에 의미를 부여하도록 해야 한다.

• 공부를 하지 않을 핑계를 대려고 하나?

공부하고 싶은 마음이 있어도 다른 일을 먼저 생각하면 실천이 안 된다. 더구나 공부하지 않을 핑계를 찾고 있다면 학습이 잘 이루어지기는 어렵다. 과제를 먼저 하고, 계획한 공부를 하고 난 뒤에 자신이 하고 싶은 것을 하는 순서로 실천해야 한다.

### 대인 관계에 대한 점검

- 선생님과 원만한 관계를 유지하고 있나?  
좋은 학습자는 교사와 좋은 관계를 맺고 교사를 신뢰한다.
- 부모와 원만한 관계를 유지하고 있나?  
부모에 대한 반감은 학습의욕을 떨어뜨린다.
- 공부보다 친구를 더 좋아하나?  
친구와 어울릴 생각, 친구와 어울려 하는 게임, SNS 등이 학습을 방해한다.
- 학생의 친구들은 학습에 대해 적극적이나?  
공부에 대한 관심이 많은 친구와 어울리면 대화의 주제가 공부에 관한 것이다. 그러나 공부에 관심이 없는 친구들이 모이면 공부 이야기는 거의 하지 않는다.

### 계획과 실천 여부 점검

- 계획을 세워 생활하는가?  
계획표를 만들어야 골고루 학습할 수 있고 시간을 효과적으로 쓰게 된다. 계획한 분량을 공부하기가 어렵다면 원인을 찾아야 한다.
- 성취 목표는 실현 가능한가?  
실현 가능성이 낮은 과도한 목표는 좌절감으로 이어진다.
- 이루려고 하는 학습 수준은 적절한가?  
자기 수준보다 어려운 수준의 문제를 풀다 좌절할 수 있다. 약간의 도전은 필요하지만 풀 수 없는 수준의 문제에 집착하면 좌절할 수도 있다.
- 학업 습관에 문제는 없는가?  
백색 소음, 아주 늦은 밤 공부 등 효과적이지 못하다는 공부법은 수정할 필요가 있다.
- 노력한 만큼 성적이 나오지 않는가?  
시험 준비와 관련한 문제점을 파악해야 한다. 시험 준비를 잘하지 못하고 있거나, 개념을 파악하지 못한 채 문제만 풀고 있기도 하고, 모르는 문제를 알려고 하지 않고 아는 문제만 풀고 지나가는 등의 원인이 있을 수 있다.
- 이전 학년에서의 학습 결손은 없는가?  
계획대로 공부하지 못하는 이유가 이전에 배운 것을 모르기 때문일 수 있다.

## 마. 상담 사례

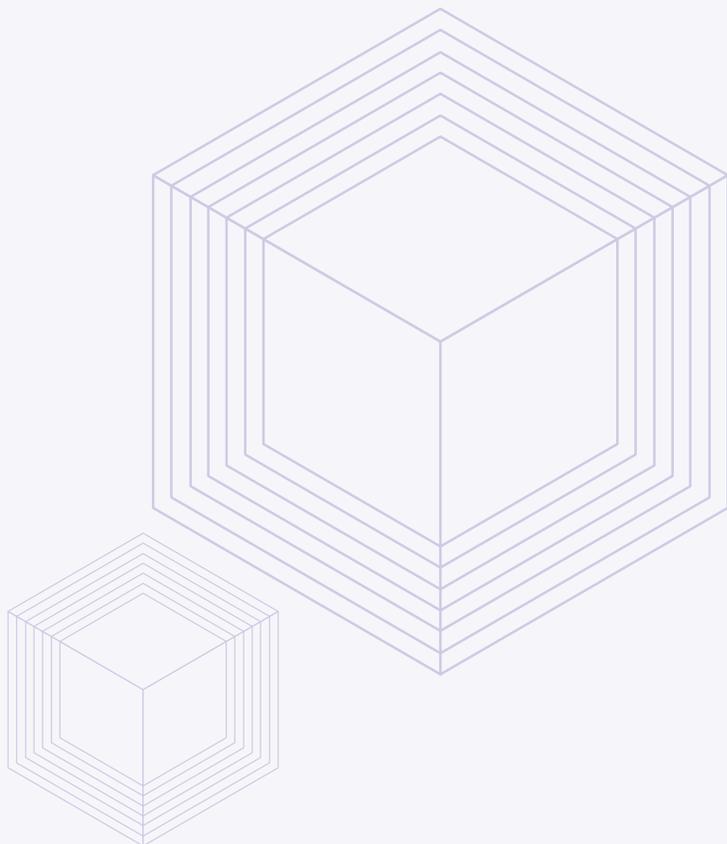
→ 이제 예습과 복습이 습관이 되었어요(제3장 상담사례 참조)

① 학습상황(원인분석)	② 학습컨설팅(유형별지도)	③ 모니터링(추후관리)
<ul style="list-style-type: none"> <li>기초가 탄탄하지 않아 영어, 수학 과목의 성적이 저조</li> <li>학원을 다녀도 이해가 잘 되지 않아 그만둠</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>과목별 자기주도 학습실행 목표 3가지 설정 가. 매일 그날 배운 과목을 복습하기 나. 영어 단어장의 일차별 단어 외우기 다. 영어 독해집 지문을 하루 4개 공부하기</li> <li>과제점검표 상호확인</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>과제점검표 95% 이상 달성</li> <li>학습 효능감 뿐만 아니라 진로 목표(언어치료사) 달성을 위한 자신만의 준비방법 구체화</li> </ul>
<p>→ 학습효능감 저하</p>	<p>→ 구체적인 학습방법론 제시 및 과제점검표 활용</p>	<p>→ 공부와 입시에 대한 자신감 향상</p>





**코로나19 상황에서의  
고등학생을 위한  
학습컨설팅 가이드라인 및 사례집**





제3장

---

# 학습상담사례

---

## 제3장. 학습상담사례



### [사례1] 디즈니 시나리오 작가가 되고 싶어요.

백인환 선생님(휘문고등학교)

#### ○ 사례요약

① 학습상황(원인분석)	② 학습컨설팅(유형별지도)	③ 모니터링(추후관리)
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 진로목표는 명확하나 구체적인 접근방법에 대한 이해부족</li> <li>• 가정 형편상 사교육이 어렵고 코로나19이후 학업 및 생활심리가 흔들림</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 줌을 통한 전공탐색과 학과선택을 위한 구체적인 정보탐색 지도</li> <li>• 글쓰기 재능을 살리기 위한 교과(국어)선생님과의 협업 진행</li> <li>• 아버지와와의 불화 원인에 대한 심리적 불안감 해소를 위한 정서 상담지속</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 글쓰기 피드백을 통한 자심감 고취</li> <li>• 진학목표와 본인의 학업역량 사이의 갭을 인식한 후 차이를 극복하기 위한 자심감 회복</li> <li>• 부모와의 갈등을 극복할 수 있는 내면의 힘 강화</li> </ul>
<p>→ 진로효능감이 낮고 학습 자심감 부족</p>	<p>→ 구체적 진로탐색에 대한 자존감 회복</p>	<p>→ 심리적 불안감 극복 및 학업에 대한 자심감 고취</p>

## ○ 사례

### # 학생의 상황

학생은 글쓰기를 통해 자신의 생각을 작품으로 만드는 것에 관심이 있고 실제 꾸준한 연습 활동을 통해 노력을 하고 있는 학생이었다. 구체적인 진로탐색이 완성 단계에 이르러 취직하고 싶은 회사가 '월트 디즈니 컴퍼니'로 명확하였다. 가정 형편상 글쓰기 학원에 다니지 못하고 있는 상황을 다른 친구보다 뒤처진다고 느끼고 있었고, 학원을 다니지 않더라도 극복할 수 있는 방법이 있다면 최선을 다해 보고 싶다고 하였다. 진로 목표를 달성하는 경로를 궁금해 하였고, 현재 학업 및 생활 심리가 흔들리고 있어 극복하는 방법을 알고 싶어 했다.

### # 상담 과정

#### - 1차(11월 4일)

첫 대면 상담이었다. 학생 담임선생님께 연락하여 방과후 교실을 1시간 정도 빌려 학생을 만날 수 있었다. 코로나19 상황이라 서로 마스크를 쓰고 눈빛만으로 인사를 나눴다. 아이스브레이크가 필요할 것이라 예상과 달리 학생은 매우 밝고 건강한 학생이었다. 상담프로그램이 있는지 물렸으나 담임선생님의 권유로 컨설팅에 참여하게 되었다고 한다.

컨설팅 받고 싶은 내용은 진로진학입시 부분과 심리/정서 상담이라고 했다.

진로진학입시 부분에서는 문예창작과나 영화예술, 극작과 진학을 희망하는데 정시마저도 실기 비중이 높다는 것을 알고 실기에 집중 연습을 해야 한다는 부담감이 크다고 했다. 제시어를 주고 일정 시간 내에 글을 쓰는 실기시험을 잘 보기 위한 방법을 알고 싶어 했다. 심리/정서 상담 부분에서는 처음부터 말씀드릴 수 없을 것 같이라며 신중한 모습을 보였다.

컨설팅 가능한 시간을 타진해 보고 매주 수요일 오후 6:30에 줌을 통해 정기적으로 만나기로 결정하였다. 다음번 만남 전까지 전공탐색 과정을 다시 한 번 검토해보는 측면에서 숙제를 내주었다. 1. 진학을 원하는 대학-학과 홈페이지 탐방하기. 2. 메이저맵을 통해 학생부종합 활동내용 확인하기. 3. 어디가 사이트 가입 후 성적관리 받기. 4. 심리상담 받고 싶은 부분, 말을 꺼낼 수 있는 부분 마음속에 정리해두기 등 총 4가지였다.

**- 2차(11월 11일)**

학생과 약속대로 온라인 상담을 실시하였다. 지난주 숙제 확인을 했다. 학생은 진학하고 싶은 대학을 3개 뽑아왔다. 학과는 모두 문예창작과였다. 학생과 함께 대학교 학과 홈페이지를 찾아 들어갔다. 학과 홈페이지에서 얻을 수 있는 정보를 같이 살펴보고 미래에 대하여 새롭게 자극받을 수 있는 내용, 학생부종합전형에 준비함에 있어서 방향성 설정 등을 이야기했다. 각 대학별로 교육과정의 다른 점을 확인해 볼 수 있는 시간이었다.

작가는 다양한 분야에서 활동할 수 있는데, 왜 ‘디즈니’ 회사를 원하는지 물었다. 학생은 고등학생이 되어서 보게 된 디즈니 만화가 만화 이상의 생각할 거리를 주고 감동을 주었기 때문이라고 했다. ‘영어실력은?’ 이라고 묻고 싶었지만 확인하지 않았다. 학생에게는 스토리라인을 짜기 위해 3년 이상의 시간이 걸린다는 디즈니와 픽사의 인터뷰 내용을 찾아서 보여줬다. 경험과 사실을 어떻게 연결시키고 사람들에게 생각할 포인트를 만들어 주기 위해 많은 사람들이 협업한다는 사실도 알려주었다. 학생은 단순 개인의 노력을 넘어서 협업의 포인트를 알게 된 계기가 되었다고 했다. 다음번 만남에서는 심리적 요인들에 대하여 대화해 보기로 했다.

**- 3차(11월 18일)**

학생은 꾸준한 글쓰기를 하고 있다고 한다. 교내 글쓰기 대회에서 상을 탔다고도 한다. 각 대학교 기출문제에 있는 제시어들을 기준으로 글쓰기를 하고 있으며, 쓴 글을 주변 친구들이나 선생님님들에게 확인받아 보고 있지만 부족함을 느낀다고 했다.

심리적 불안감은 아버지와의 불화가 원인이었다. 가부장적인 아버지는 학생이 늦둥이라서 관심과 간섭이 많은 상황이라고 한다. 형과 누나는 결혼해서 따로 살아 학생이 상담할 가족이 없는 것이 문제였다. 학생에게 아버지 말씀이 부당하게 느껴지더라도 시간을 두고 진정한 다음에 대화를 시도해 보고, 우선은 학생 자신 내면에 에너지를 써보자고 제안하였다. 순간의 감정과 상황을 묘사하는 글을 써보기로 하였다.

**- 4차(11월 25일)**

기말고사 준비로 한참 긴장한 시기에 온라인으로 만났다. 학생부종합전형과 정시+실기전형을 준비함에 있어서 도움을 받을 수 있는 사이트를 소개했다. 대교협의 ‘어디가’ 사이트에 가입하고 내신과 모의고사 성적을 입력한 후 온라인 상담을 통해 도움 받을 수 있다는 것을 알렸다. 모

의고사 시험을 본 후 성적 숫자에 집중하기보다 틀린 문제가 어떤 유형의 문제인지 확인해보는 방법을 알려주었다. 수능날에는 모의고사를 프린트해서 수능 시간에 맞춰 풀어보기를 제안하였다. 수능 이후 1주일 쉬고 다음주에 만나기로 하였다. 그리고 e-mail을 통해 학생이 창작한 글 2편을 받아 글을 읽고 평가해 주기로 하였다.

#### - 5차(12월 10일)

오랜만에 온라인으로 만나 반갑게 인사해 주는 학생이 고마웠다. 지난번 받았던 창작글 2편을 학교 국어선생님에게 부탁하여 평가를 받아 학생에게 전달했다. 글을 잘 쓰는 편에 들지만, 한예종 또는 상위권 문창과에 진학을 위해서는 디테일을 살려 글을 쓰는 연습이 필요하다고 했다. 또한 제시어가 주어졌을 때 은유적인 주제 접근 방식도 생각해볼 것을 추천하였다. 학생은 객관적인 평가에 매우 만족, 감사했으며 글쓰기한 것을 컨설팅이 끝난 후에도 메일로 침삭해 주기를 부탁하였고 학생의 열정이 느껴지기에 그 부탁을 기쁜 마음으로 수락하였다.

부모님과의 관계에서 화가 나는 부분을 어떻게 생각하고 처리해야할지 방향이 잡힌 것 같으며 먼저 이야기를 꺼내주는 것도 고마웠다. 앞으로 많은 사람들에게 꿈과 희망을 주는 글쓰기를 하고 싶다는 학생의 미래에 조금이나마 도움이 된 듯하여 뿌듯함을 느낄 수 있었다.

#### # 상담 결과

학생은 대학 진학을 위한 공부와 자신이 하고 싶은 공부의 차이를 줄일 수 있었던 시간이었다고 한다. 무조건 상위 대학보다 자신이 쓰고 싶은 글, 하고 싶은 일을 찾을 수 있는 대학을 찾을 수 있었다고 했다. 가족관계에서 불편한 부분을 처리할 수 있는 내면적인 힘도 기를 수 있었다고 하였으며, 글쓰기 연습의 방향성을 찾을 수 있는 시간이었다고 하였다. 컨설팅으로 학생에게 희망을 갖고 노력할 수 있는 힘을 갖게 해줄 수 있어서 기뻐다.

#### # 시사점

대교협이 '어디가' 사이트, 각 대학의 학과 사이트 등을 알고 있으나 선생님과 함께 검색해보는 것만으로도 조금 더 디테일하게 생각해 보고 읽어볼 수 있는 시간이 된 듯하다. 또한 생각만으로 해본 것과 실제 대화를 통해 생각을 정리하는 것의 차이가 크다는 것을 느끼게 되었다. 학생의 자발성에 자극을 줄 수 있는 것만으로도 상담의 큰 의미가 있다고 생각했다.

## ○ 학생 소감문

‘하늘과 바람과 별’ 이 세 단어를 보면 나는 시인 윤동주가 떠오른다. 일제강점기, 일본의 통치하에 아무것도 할 수 없던 자신과 조국을 지켜보며 고뇌하고, 반성하며, 참회의 길을 걸었던 저항 시인 윤동주가 떠오른다. 이러한 윤동주 시인의 대표적 시 중 ‘서시’라는 작품이 있는데 서시에는 “앞새에 이는 바람에도 나는 괴로워했다.”라는 구절이 있다. 지금 내가 받은 컨설팅과 아무런 연관성이 없는 윤동주 시인의 얘기를 꺼낸 것도 사실 이 구절 때문이다. 난 정말 더도 말고 덜도 말고 저 구절 그 자체였다. 나에겐 어려서부터 어디 가서 꺼내기엔 몹시 부끄러워지는 말 못 할 가족사가 있었고, 불투명한 대학 진학의 가능성과 이제는 내 자신이 나를 직접 책임져야 하는 성인이 된다는 압박감 등 수많은 고민들에 휩싸여 매일매일 불안한 하루를 보내고 있었다.

당연히 상황은 점점 악화될 수밖에 없었다. 누구에게 조언을 받자니 그건 내 치부가 남들에게 까발려지는 것 같아 차마 말할 수 없었다. 누구에게도 말할 수 없었고 그렇기에 나 혼자 모든 것들을 마음속에 품고 혼자 감당해야 했으니 그 시간은 정말 기나긴 고회의 시간이었다, 정말 그냥 모르는 이에게라도 속 시원하게 털어버리고 싶은 심정이었다. 그러던 중 내게 선생님과 1:1로 컨설팅을 받을 수 있는 기회가 주어졌고, 나는 한치의 망설임도 없이 바로 컨설팅을 신청했다.

오프라인의 첫 만남은 간단한 사전 설문조사를 진행하셨다. 감사하게도 직접 학교로 찾아와 설문지를 나눠주셨고, 서로에 대해 알아 갈 수 있는 간단한 질문을 몇 개 주고받으며 다음 첫 만남의 시간대를 조정했다. 말씀하실 때도 제 입장을 고려해 선뜻 배려해 주시고 이해해 주시는 게 정말 좋으신 분 같다는 생각이 들었다. 후의 첫 만남이 무척 기대되었다.

내 진로는 작가이다. 선생님과 첫 만남 때에는 내 진로에 대해 구체적으로 물어보시며 진로에 대한 정보를 같이 조사해 주셨다. ‘습작을 최대한 많이 적어보고, 여러 글귀들을 필사하는’ 등 진로에 대한 다양한 조언까지 곁들여 주셨다. 추가적으로 ‘커리어넷, 워크넷’ 등 직업에 대해 조사해 볼 수 있는 사이트도 알려주셨고 ‘어디가’ 같은 대학 진학에 대한 정보를 얻을 수 있는 사이트도 알려주셨다. 사실 이런 고민에 대한 조언들이나, 정보들도 정말 감사드리지만, 이런저런 고민들을 하나하나 빠짐없이 다 들어주셨다는 게 너무 감사했다. 복잡한 녀쿨처럼 잔뜩 얽혔던 마음이 점차 후련해지는 것을 느꼈다.

두 번째 만남 때는 본격적으로 내가 겪는 고민들을 들어주셨다. 개인적인 가족사부터 해서 복잡하고 번잡한 마음을 다스릴 수 있는 방법들도 여럿 알려주셨다.

나는 어릴 적부터 가부장적인 아버지 때문에 종종 힘들을 겪곤 했는데, 선생님께서는 괜찮다며 위로해 주시며 아버지와 일정한 거리를 두어 아버지가 하시는 언행에 너무 개의치 말라고 조언해 주셨다. 그리고 진로적인 부분에서는 디즈니 애니메이션 스튜디오에 취직하는 게 꿈이라고 말씀드렸더니 애니메이션을 만드는 과정의 영상도 알려주셨다. 18살의 나이에 선생님이 하나둘씩 알려주시는 정보들에 의하여 제 진로나 방향성에 대해 점점 깨달으며 알아가고 있다는 게 한편으론 정말 감사드리고 좋았지만 이런 내가 부끄럽게 느껴지기도 했다.

세 번째 만남엔 지난번 두 번째 만남의 끝물 쯤 제 글 2개를 보여드리고 평가를 부탁드렸었다. 정말 감사하게도 동료 국어 선생님께 제 작품을 보여드렸다고 하셨다. 결론적으로 그렇게 좋은 평을 듣지는 못했다. 첫 번째 작품은 제시어를 가지고 소설을 썼었는데, 문단이나 문장이 깔끔히 정리되어 있지 못하고 생동감 있는 표현이 다소 부족해 보인다고 평가해 주셨다. 두 번째 글은 에세이였다. '인간들의 소유와 소속에 대해서 쓴 글이었는데 너무나도 글이 딱딱하고 평면적이다. 너무 교과서 같다.'라는 평가를 해주셨다. 하지만, 저는 그 어떤 좋은 평가들보다 값지다고 생각했다. 정말 솔직한 평가들에 작가 지망생으로서 여러 가지 글쓰기 방법을 얻어 간다는 생각이 들었다. 글의 퇴고 방향을 확실히 잡고 새롭게 배운 내용을 글에 써 내려갈 수 있다는 생각에 더할 나위 없이 좋았다. 그리고 진로적인 측면에서는 여러 대학의 입시 전형들을 같이 분석해 주시면서 이런 쪽으로 굉장히 거리가 멀게만 느껴지고 꺼려져서 미루고 미뤘었는데, 친절하게 입시 전형들을 알려주시고 또, 설명해 주셔서 이제는 혼자서 찾을 수 있을 정도로 빠삭해졌다. 정말 셀 수 없을 정도로 많은 도움을 받았다. 정말 감사드리고 앞으로도 습작한 글 몇 편씩 보여드리기로 했다. 컨설팅이라는 공식적인 대면을 떠나서 개인적으로도 만남을 가지고 알아 가고 싶은 정말 좋으신 선생님이셨다.



## [사례2] 이제 나를 믿게 되었어요!

김은숙 선생님(배명고등학교)

### ○ 사례요약

① 학습상황(원인분석)	② 학습컨설팅(유형별지도)	③ 모니터링(추후관리)
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 코로나19 상황에서 1학기를 보내다가 성적표를 보고 학업 흥미 상실, 무기력에 빠짐</li> <li>• 비대면 학습상황에서 자기 스스로 학습 계획을 세워 실천해 본적이 없음</li> <li>• 학습불안으로 학원을 줄이지도 못하고 스스로는 효율성 없는 공부를 하고 있음</li> <li>• 온라인 학습에서 자기만의 학습 설계, 과목별 학습법을 알고 싶어서 신청</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 학생 자기 진단: 목표 설정</li> <li>1. 온라인 상황에서도 학교 숙제는 모두 그날 끝낸다.</li> <li>2. 부족하다고 생각되는 국어, 사회는 온·오프라인 수업일에 바로 복습한다.</li> <li>3. 매일 목표 수행 과정과 결과에서 잘한 점을 찾아 스스로를 칭찬한다.</li> <li>4. 극복 상황에 따른 목표 과제를 다양하게 설정한다. 예) '과업수행을 잘할 수 있다.', '자기 효능감 척도 향상' 등</li> <li>• 자신감 회복 및 학습 습관 형성을 위한 단계별 컨설팅</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 비대면 학습상황에서도 교과 진도에 따라 학습목표를 설정하고 실천하는 의지가 내면화됨</li> <li>• 자기 효능감 척도가 본래 목표였던 6점을 넘어 7.6을 기록</li> <li>• 추후에도 지속적인 비대면 전화 상담, 과제점검 결과 목표대비 80~90% 달성</li> </ul>
<p>→ 학업 흥미, 학습동기 회복, 과제 실천 의지 내면화</p>	<p>→ 학업 흥미, 학습동기 회복, 과제 실천 의지 내면화</p>	<p>→ 자기 효능감 향상, 과제 실행력, 문제해결력 향상</p>

### ○ 사례

#### # 학생의 상황

학생은 코로나19로 인해 방학 같은 1학기를 보내다가 성적표를 보고 학업흥미 상실, 무기력의 상태에 빠져 있었다. 자기주도 학습을 해본 적이 없어서 학원을 그만 두지도 못하고 스스로 효

울성은 없는 공부를 하고 있다고 했다. 친구들과 자신을 비교하며 심리적 위축감과 자책감을 경험하면서 자신에 대한 신뢰와 효능감이 매우 낮은 학생이었다.

## # 상담 과정

### - 1차(10월 28일)

대면상담으로 학교 회의실에서 진행하였다. 표정이 어둡고 현재 자신의 상황에 대해 답답해했다. 학생은 자기만의 학습법, 과목별 학습법을 알고 싶어서 신청했고 자기주도 학습법, 자기 효능감의 향상을 요청하였다. 자신의 과업수행 능력을 현재 3점 정도로 평가했다. 이에 대해 학원을 다니지 않는 국어와 사회를 자기주도 학습으로 실행해 보기로 합의했다. 학교 수업에 집중하기 위해 학원 숙제는 집에서 모두 끝내고 국어와 사회 수업이 있는 날은 당일에 복습하기로 했다. 긍정적인 자아발견을 위해 매일 잘한 점을 찾아서 쓰는 '칭찬 일기'를 쓰기로 했고 '나는 나의 과업수행을 잘할 수 있다'에 대해 지금 3점에서 6점까지 올리겠다고 합의하였다. 학생이 변하고 싶은 자신의 모습에 대해 구체적인 변화의 정도를 스스로 정하게 하여 컨설팅 목표를 세웠고 이를 과제점검표로 확인하기로 하였다. 첫 대면 만남에서는 학생의 전반적인 상태와 상황을 파악하고, 학생이 원하는 것과 학생에게 필요한 것을 파악하여 정확한 목표를 설정하는 것이 가장 중요했다. 목표는 4가지, "1. 학원 숙제는 모두 그날 끝낸다. 2. 학교에서 국어, 사회 수업이 있는 날 당일에 복습한다. 3. 매일 나의 잘한 점을 찾아서 쓰고 칭찬한다. 4. '나는 나의 과업수행을 잘할 수 있다.'를 지금 3점에서 6점까지 올린다."로 합의했다. 경청과 공감을 통한 학생과의 대면교류를 최대한 활용하여 라포를 형성하고자 했다.

### - 2차(11월 7일)

시작 전 학생에게 '내가 원하는 나'에 대해 물었고 학생은 '계획했던 학습을 100% 다 하며 성취감으로 행복해지는 나'라고 답하여 '목표로 세운 과제를 100% 달성 한다'라는 추가 목표(5)를 세웠다. 전화로 상담을 했고 과제점검표를 확인한 결과 목표의 80%를 달성하였다. 또한 목표1을 '학원숙제는 가능한 당일에 한다'로 수정하였다. 수행평가가 있는 경우 모두 당일에 마치고 힘들어 좀 더 유연하게 목표를 수정하였다. 목표2는 '그날 배운 과목은 그날 복습한다'로 수정했는데 학생이 국어, 사회뿐 아니라 다른 과목까지 자기주도 학습을 해보고 싶다는 의지를 보였다. 이번 만남에서는 학습법에 대해 안내했다. 학생이 메모할 수 있도록 하여 자기주도 학습의

기본이 되는 예습·복습 및 수업시간 공부와 필기법 등을 전달하였다. 컨설팅 일지에 '목표 수립으로 조금씩 동기부여가 되어서 공부를 하게 되었다'라고 작성하였다.

**- 3차(11월 14일)**

비대면 전화 상담을 실시했고 과제점검표 결과 90%를 달성을 했다. 목표 1, 2가 버겁지만 포기하지 않고 해보겠다고 했다. 국어학습법을 사전에 이-메일로 요약본을 보냈고 컨설팅 시간에 출력물을 놓고서 진행하였는데 이에 대한 만족도는 10점이라고 했다. 또한 '나비포옹법'을 가르쳤다. 열심히 과제하는 자신에게 격려하고 칭찬하는 방법인데 목표6 '나비포옹법을 매일 1회 이상 한다'로 추가했다. 컨설팅 일지에 국어공부법이 자세히 나와 있어서 도움이 되었고 나비포옹법으로 자신감과 자존감을 더 높일 수 있을 것 같다고 했다.

**- 4차(11월 21일)**

비대면 전화 상담으로 진행. 과제점검표 확인 결과 약 80%의 목표달성을 보였다. 특히 목표4 '나는 나의 과업수행을 잘 할 수 있다가 지금 3점에서 6점까지 올린다'는 평균 7.6으로 가파르게 상승하여 최종 목표점수를 뛰어 넘었다. 학생의 선택과목인 생활과 윤리, 한국지리 두 과목의 학습법을 진행했고 학생은 어떻게 공부해야 할지를 알게 되어 나중에 봐도 기억이 날 것 같다고 했다. 과제점검표를 체크하고 마지막 확인을 하다 보니 뭘 하고 안 했는지 알게 되고 내일은 무엇을 하고 신경을 써야하는지 알게 되어 좋았다고 했다.

**- 5차(11월 28일)**

시작 전에 컨설팅 내용 평가서를 보냈다. 비대면으로 실시한 5회 차에서 과제 달성률은 90%였다. 나비포옹법이 좋았는데 하루를 끝내며 위로를 받는 느낌이라고 했다. 영어, 수학 학습컨설팅을 실시했고 컨설팅 내용 평가서에서 목표달성 8~9점, 이유는 목표를 성취하고자 하는 마음 때문, 좋았던 점은 그날 목표가 생겨 학업수행에 도움이 된 점, 나의 변화와 성장은 컨설팅 전 학업 수행 능력이 굉장히 저조했으나 컨설팅 덕분에 숙제와 복습을 하게 되었다고 평가했다. 컨설팅 일지에서는 오늘이 마지막 컨설팅인데 아쉽고 그 이유는 나에게 여러 가지를 하게 하면서 도움이 되었는데 계획(목표)을 세우고 매일 실천하고 표기하여 뿌듯함을 느끼면서 자존감을 높였기 때문이라고 적었다. 또한 처음 요청했던 사항이 다 해결되었고 내 자신을 믿을 수 있게 되었고 학습방법도 알게 되었다고 했다. 서로 감사 인사를 나누며 종결하였다.

## # 상담 결과

학생에 대한 상담 결과는 '내 자신을 믿을 수 있게 되었고 학습방법도 알게 되었다'라는 말에 포함되어 있다. 크게 자기 효능감 향상, 자기주도 학습의 실행이 학생에 대한 목표였다. 따라서 정서 분야와 자기주도 학습을 위한 학습 분야의 컨설팅이 진행되었는데 먼저 정서분야의 결과를 보면 3차 이후 자기 효능감의 척도 점수가 원래 목표로 삼았던 6점을 넘어 7.6을 기록하면서 보다 적극적이고 자신 있는 목소리, 자세 등이 관찰되었다. 또 자기주도 학습 부분은 과제 달성에 있어 80~90%에 달하는 긍정적 결과를 보여줬다. 전략적으로는 학습의 실행을 통해 자신에 대한 긍정적 인식을 갖도록 했는데 모두 성공하였다. 또한 나비포옹법을 통해 자신에 대한 격려의 방법을 지속적으로 갖도록 했다. 정서적으로 우울한 모습이 보다 활기찬 모습으로 변화되고 자신에 대한 신뢰와 효능감이 향상되었다. 또한 학습법·자기주도 학습에 있어 자신감 및 시간 관리에 있어 복습을 실행하는 모습으로 개선되었다. 학생이 자신에 대한 목표 달성 점수를 8~9점으로 평가하였고 컨설턴트 역시 학생에 대하여 9점으로 평가했다.

## # 시사점

심리·정서 컨설팅은 낮은 자기 확신, 낮은 자기 효능감 등 심리적인 문제에 대하여 실제 학생이 원하는 자신의 모습을 회복하는 것을 목표로 삼아 실천하는데 있다. 계획이나 결심은 많이 하지만 학생들은 실행력을 점검해 줄 컨설턴트가 없기 때문에 실천으로 진행이 되지 않고 한두 번 해보다가 그만두게 된다. 과제점검표는 그런 점에서 매우 유용한 도구이다. 매일 과제를 점검하며 변화를 눈으로 보면서 자신감을 얻게 되고 습관을 형성할 수 있기 때문이다.

## ○ 학생 소감문

목표달성의 이유는 그날그날, 날마다의 목표를 성취하고자 하는 마음이 있어서 이러한 결과가 나온 것 같습니다. 좋았던 점은 그날의 목표가 생겨서 학업수행에 굉장히 도움이 되었습니다. 처음에는 학업수행능력이 굉장히 저조했지만 이 컨설팅 덕분에 숙제와 복습을 하게 되었다는 점이 변화이고, 목표를 수립하고 그 목표를 매일 실천하여 뿌듯함을 느끼고 자존감을 높였던 점이 도움이 되었고 내 자신을 믿을 수 있게 되었습니다.

## [사례3] 진로! 아는 만큼 보인다

배태식 수석교사(오상고등학교)

### ○ 사례요약

① 학습상황(원인분석)	② 학습컨설팅(유형별지도)	③ 모니터링(추후관리)
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 진로가 건축학과와 연기자로 (2주 1회 연기 수업 다님) 진로에 대한 확신이 부족함.</li> <li>• 공부가 계획적이지 못하고 그때 그때 손에 잡히는 책을 들고 공부함.</li> <li>• 성적은 중하위권임</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 워크네, 커리어넷, 대입상담 프로그램, 어디가 활용 진로 안내</li> <li>• '자기주도학습지'를 제공하여 공부시간, 공부내용, 공부 방법, 검증방법 안내 등으로 학습 계획을 체계화하고, 공부한 내용을 스스로 반성하고, 담임 선생님께 확인 받도록 함</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 대입 자료 활용 방법 안내로 '어디가' 홈페이지를 활용하여 스스로 자신의 진로를 '의상디자인'으로 찾게됨.</li> <li>• '자기주도학습지'일주일 내용을 휴대폰으로 찍어서 보내도록 함. 지속적인 관리로 2학기 기말고사 성적이 중간고사에 비해 대부분의 과목이 향상됨.</li> </ul>
<p>→ 진로에 대한 불안, 성적자신감 저하</p>	<p>→ 구체적 진로와 학습지도로 진로 및 학습 효능감 향상을 위해 노력</p>	<p>→ 진로목표가 구체화되고, 컨설팅 후 실시한 기말고사 결과 대부분 과목이 성적 향상을 이룸.</p>

### ○ 사례

#### # 학생의 상황

상담을 요청한 내용은 진로와 학습 방법이었는데, 현재 학생은 연기학원을 2주에 한 번씩 경북 영천에서 서울로 다니고 있었고, 반면에 학생의 희망 진로는 건축학과였다. 이처럼 특별한 꿈이 없이 우왕좌왕하는 상황으로 자신의 진로를 구체화시키지 못하고 있었다. 공부도 계획적이지 못하고 손에 잡히는 것을 공부하는 상황이었다.

## # 상담 과정

### - 1차(10월 25일)

우리 지역 수석선생님들이 이번에 실시한 학습컨설팅을 위해 10월 17일(토)에 창원대 교수님을 모시고 기초학력 부진아 지도를 위한 연수를 받았다. 연수 후 다음 주부터 예정된 학습컨설팅 대상자 선정 및 학습컨설팅 방법에 대해 논의를 했다. 여러 가지 의견이 개진되었으나 의견이 분분했다. 얘기를 듣고 있다가 “우선 학생이 어떤 상황이고 무엇을 원하는지를 만나서 확인하고 그 후 컨설팅 계획을 세워서 온라인 오프라인을 병행하자고 제안했더니” 모두 동의했다.

학생에게 11월 20일부터 통화할 수 있는 시간을 알려달라고 여러 차례 문자를 넣었으나 답변이 없다가 23일에서야 문자가 왔다. 어렵게 통화 후 컨설턴트 소개와 대면 날짜와 장소를 정했다. 첫 느낌은 학생이 매우 소극적이어서 컨설팅이 힘들겠다는 생각이 들었다.

예정대로 처음 대면 상담을 시작하였다. 100km 거리에 있는 학생의 집 근처 카페에서 만날 약속을 정했다. 시간에 맞춰 학생이 나왔고, 코로나19 얘기를 시작으로 학생의 학교는 등교를 어떻게 하고 있는지 공통 주제로 말문을 열었다. 학생은 문자를 받고도 곧바로 답장을 못 해서 죄송하다고 사과의 말부터 시작했다. 서울로 연기학원을 다니는 일로 나름대로 바빠서 연락하지 못했다고 했다. 생각보다 예의 바르고 말에 귀를 기울이는 모습에서 선입견이 잘못 되었음을 확인했다.

이어지는 질문으로 이번 컨설팅에서 가장 알고 싶은 것이 뭔지를 물었다. 계획적인 공부 방법과 진로에 대해 알고 싶다고 했다. 가져간 자기주도학습지를 안내하고 실천 후 담임선생님께 매일 매일 확인을 받고, 주말에 한꺼번에 나에게 찍어서 보내라고 했다. 이어서 진로 얘기를 했다. 건축학과를 진학하려고 한다며 건축학과에 대해 알고 싶다고 했다. ‘앞에서 얘기한 연기학원은 뭐지?’ 궁금했다. 얘긴 즉 건축학과에 관심이 있으나 주변에서 오디션을 권해서 연기학원을 다닌다고 한다. 뚜렷한 진로가 없었다. 건축학과에 대한 소개와 준비 방법에 대하여 안내하여 학과에 대한 이해를 도왔다.

※ 상담 내용을 정리한 ‘학습 능력향상 및 입시 준비 방법’, ‘자기주도학습지’ 파일 제공

**- 2차(11월 1일)**

10월 30일 한 주 동안 실천한 자기주도학습 결과를 사진을 찍어서 보내왔다. 설명한 대로 담임 선생님께 확인 도장도 받고 잘 실천했다. 부족한 부분을 보충하고 학과에 대한 이해를 돕기 위해 대면 컨설팅을 하기로 했다. 호수가 내려다보이는 학생의 집 앞 카페에서 만났다. 한층 신뢰가 쌓여서 오래된 제자로 느껴졌다.

작성한 자기주도학습지에 대해 컨설팅하고, 가져간 노트북을 이용하여 희망 대학 건축학과 지원 가능한 점수를 '대입상담프로그램'을 이용하여 안내하고 '어디가' 홈페이지 자료 활용 방법을 안내하여 목표 대학과 학과 결정에 도움을 주었다.

※ '과목별 학습 방법' 파일 제공

**- 3차(11월 15일)**

온라인(Zoom)으로 2주 동안 학습 내용을 확인하였다. 여전히 잘 실천하고 있다. 오늘은 학생부 교과 특기사항을 학생부종합전형에 맞게 기록하는 방법과 집중하는 방법 얘기를 나눴다. 교과 시간에 배운 내용을 심화·확장·적용한 내용과 타 교과와 연결하는 방법을 안내했다. 사례 파일을 제공하여 평소 학교 활동에 참고하도록 했다.

※ '수업 시간에 발표로 학생부 기록 잘하기' 파일 제공

**- 4차(11월 23일)**

온라인(Zoom)으로 컨설팅을 했다. 연결되자 첫마디가 "선생님 저 꿈이 건축학과에서 의상디자인으로 바뀌었습니다."라고 한다. 학생이 지난 3번과 달리 매우 밝다. 수능 선택과목 공부 방법을 질문하여 안내했다. 의상디자인학과가 있는 대학의 정시 수능 점수를 안내(상담프로그램 활용)했다. 의상디자인자가 되면 컨설턴트에게 옷 한 벌 선물하겠다고 한다. 진로를 찾은 학생을 모습에 보람을 느낀다.

※ '과목별 고득점 전략' 파일 제공

**- 5차(12월 5일)**

온라인(Zoom)으로 컨설팅을 했다. 의상디자인과 관련하여 지역문화센터에서 하는 강좌 알아보았다고 한다. 희망 대학도 울산대로 정했다며 정시 지원 가능한 점수를 물었다. 어디가 홈페이지 활

용하는 방법 안내하고 대학 입학처 홈페이지 활용 방법을 안내했다. 목표가 생기니 자신이 밝게 변했다고 한다. 그동안(10월 24일~12월10일) 카톡으로(23일 동안 수 차례 의견을 주고 받음) 의견 주고받고 5회의 컨설팅 결과를 마무리한다.

## # 상담 결과

무엇보다도 학생의 진로를 찾을 수 있게 한 것은 성과라고 생각한다. 연기수업(서울의 학원 수강), 건축학과 희망으로 진로가 분명하지 않았다가 컨설팅 결과로 진로를 의상디자인으로 정하고, 희망 대학까지 결정해서 만족하고 있다. 의상디자인을 전공하여 첫 작품을 컨설턴트를 위해 만들겠다는 포부를 얘기하기도 했다. 보람을 느낀다.

## # 시사점

중요한 것은 학생들을 하나의 인격체로 대하는 자세이고, 무엇보다도 현재의 학생에 집중하고, 학생이 무엇을 알고자 하는지를 파악하는 것이다. 이후 학생에 적합한 컨설팅을 진행하여 학생의 변화를 조금씩 이끌 수 있었다고 생각한다.

## ○ 학생 소감문

상담하면서 자기주도학습 공부법을 처음으로 해보며 공부의 흥미를 느꼈고, 학습 능력과 입시 준비 과정을 보고서를 통해 읽어보며 마음을 다잡고 더 열중할 수 있었던 것 같습니다.

그리고 잠으로 생겨난 고민과 책과 자신이 맞는 길을 가고 있는지에 대한 확신을 갖지 못했을 때 선생님을 만나게 되어 고민이 풀렸다. 또 '어디가'라는 사이트에서 진로 진학 정보를 확인하는 방법을 다양하고 빠르게 확인해 볼 수 있는 곳을 알게 되어 좋았습니다.

## [사례4] 공부의 왕도? 나만의 공부 방법!

허은영 수석교사(금옥중학교)

### ○ 사례요약

① 학습상황(원인분석)	② 학습컨설팅(유형별지도)	③ 모니터링(추후관리)
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 심리학과 진학을 위해 노력하고 있지만 생각만큼 성적이 나오지 않아 많이 고민</li> <li>• 국어 과목의 경우 많은 시간을 들여 공부를 하고 있지만 기대에 못 미치는 결과 때문에 실망</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 자신의 적성과 흥미 등 내적 특성을 바탕으로 한 진로 목표 설정, 목표를 달성하기 위해 지금까지 최선을 다해 성적 향상을 위해 노력한 점 등에 대해 적극적인 칭찬과 격려</li> <li>• “국어 공부 방법”에서 자신에게 적용할만한 3가지와 이를 활용한 공부 계획에 대해 정리</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ‘과목별 공부 방법과 자기만의 공부 방법’을 찾게됨</li> <li>• 공부하는 습관을 내재화하여 공부에 대한 자신감 회복</li> </ul>
<p>→ 진학목표에 비해 학업성적 부족으로 한 자신감 결여</p>	<p>→ 칭찬과 지지를 통한 자존감 향상과 구체적인 공부법에 대한 구체적인 조언</p>	<p>→ 공부와 입시에 대한 자신감 향상</p>

### ○ 사례

#### # 학생의 고민

학생은 중학교 때부터 심리에 대한 다수의 책을 읽으며 상담전문가 또는 마케팅심리 전문가가 되고 싶은 꿈을 갖고 있었다. 따라서 심리학과 진학을 위해 노력하고 있지만 생각만큼 성적이 나오지 않아 많이 고민하고 있었다. 특히 국어 과목의 경우 많은 시간을 들여 공부를 하고 있지만 기대에 못 미치는 결과 때문에 실망이 컸다. 상담을 통해 노력한 만큼 성적을 향상시킬 수 있는 방법을 알고 싶어 있다.

## # 상담 과정

### - 1차(10월 26일) : 학생과 관계 맺기 그리고 고민 파악과 격려

첫 만남이었기 때문에 학생이 학업 관련하여 현재 처한 상황과 그에 따른 마음을 충분히 파악하는데 중점을 두었다.

먼저 학업의 궁극적 목표라고 할 수 있는 희망 직업과 학과를 중심으로 한 진로 상황을 질문했고 다음으로 이를 달성하기 위한 가장 중요한 준비 과정으로서 학업상황에 대해 구체적으로 알아보았다. 그 결과 학생은 중학교 때부터 심리에 대한 다수의 책을 읽으며 상담전문가 또는 마케팅심리 전문가가 되고 싶은 꿈을 갖고 있었다. 따라서 심리학과 진학을 위해 노력하고 있지만 생각만큼 성적이 나오지 않아 많이 고민하고 있었다. 특히 국어 과목의 경우 많은 시간을 들여 공부를 하고 있지만 기대에 못 미치는 결과 때문에 실망이 컸다. 상담을 통해 노력한 만큼 성적을 향상시킬 수 있는 방법을 알고 싶어 있다.

자신의 적성과 흥미 등 내적 특성을 바탕으로 한 진로 목표 설정, 목표를 달성하기 위해 지금까지 최선을 다해 성적 향상을 위해 노력한 점 등에 대해 적극적인 칭찬과 격려를 했다. 아울러 성적을 올리기 위해서는 공부 시간 확보뿐 아니라 얼마나 효율적으로 공부했는지 또한 얼마나 자신의 특성을 바탕으로 한 공부 방법을 사용하는지를 점검할 필요가 있다고 강조하며 상담을 마무리했다.

### - 2차(11월 13일) : 자기주도학습 그리고 나만의 공부 방법

먼저 효율적인 그리고 효과적인 공부를 위해서는 학원 수강 외에 배운 것을 스스로 익히는 시간으로서 자기주도학습의 중요성을 강조했다. 그리고 과목별 특성을 살려 얼마나 자신이 제대로 된 공부 방법으로 공부하고 있는지를 점검해야 하고, 자신이 가장 공부가 잘되는 시간과 장소 등을 파악하여 ‘나만의 공부 방법’을 찾아 그것을 습관으로 만들 것을 강조했다. 학생이 가장 고민하고 있는 과목인 “국어 공부 방법”을 제공하고 이를 꼼꼼히 읽은 후 자신에게 적용할 만한 3가지와 이를 활용한 공부 계획을 다음 시간에 나눠보기로 했다.

- 3차(11월 18일) : 컨설팅단 자료 “과목별 공부 방법”을 활용 국어 과목 점검과 계획

학생은 “국어 공부 방법”에서 자신에게 적용할만한 3가지와 이를 활용한 공부 계획에 대해 정리해 왔다.

1. “온라인 수업의 내용과 오프라인 수업의 내용을 연계하여 학습이 유기적으로 이루어질 수 있어야 하는 것이다.” : 우리 학교는 격주로 등교하기 때문에 온라인 주에 학습한 것을 등교 주에 까먹거나, 등교 주에 학습한 것을 온라인 주에 까먹는 경우가 많다. 나는 이것을 예방하고자 온라인 주에 배운 것들은 그 수업시간에 1번 배우고, 그날 저녁 자기 전에 한번 다시 보며 2번 배우고, 다음 등교 주 중 그 수업 전날 3번 배우는 것으로 계획을 짜 온라인 주와 등교 주를 대비할 것이다. 등교 주에 배운 것들도 그 때 1번, 집에 와서 2번, 다음 온라인 전날 3번까지 총 3번 반복할 예정이다.

2. “국어 시험에는 기본적으로 ‘읽고 사고하는 능력’을 평가하는 문항이 다수를 차지한다. 그렇기 때문에 읽고 이해하는 사고 능력을 기르지 못하면 다양한 유형의 문항에 효과적으로 대응하기 어렵다. 따라서 기본적으로 글의 내용을 꼼꼼하게 따지며 이해하는 공부를 하되, 필요한 부분에 한해 외우는 공부를 하려고 해야 한다.”

: 나는 외우는 게 제일 중요하다고 국어에서도 생각했고 그래서 무작정 외우려고 하다 보니 싫어져서 포기하게 되고 점수도 잘 나오지 않은 부분이 있었는데 이제는 외울 것과 이해할 것을 구분해서 외울 것은 철저하게 많이 복습하고 이해할 것은 첫 번째로 내가 읽어보고, 두 번째로 이해하고, 세 번째로 이해되지 않으면 학교 선생님께 질문하는 방식을 가질 것이다.

3. “학습 활동은 학습 목표에 따라 구성되는 경우가 대부분이기 때문에 학습 목표를 알고 공부한 사람은 학습 활동의 내용도 효과적으로 잘 공부할 수 있게 된다.”

: 학습 목표는 그저 교과서 앞에 적혀있는 당연한 글자라고만 생각하고 잘 읽으려고 하지도 않았는데 이제는 학습 목표의 중요함을 알았다. 무엇을 배우기 전에 학습 목표를 미리 살펴보고 이 내용에서 내가 꼭 이해하고 배워야 하는 것이 무엇인지 알아야겠다.”  
잘 정리해온 점에 대해 적극 칭찬하며 다음 상담까지 이를 활용해 보고 그 소감을 나누기와 함께 ‘수학 공부 방법’ 자료를 통해 똑같은 방식으로 분석해볼 것을 약속하며 상담을 마쳤다.

#### - 4차(11월 27일): 컨설팅단 자료 ‘과목별 공부 방법’을 활용한 수학 과목 점검과 계획

지난 시간에 정리한 ‘국어 공부 방법을 활용한 나의 공부 계획’을 적용하며 학생은 공부에 대한 집중력도 생겼고 국어 과목에 대해 위축되었던 마음도 많이 회복되었다고 보고했다.

아울러 ‘수학 공부 방법’에서 자신에게 적용할만한 3가지와 이를 활용한 공부 계획에 대해 학생이 정리해온 내용은 아래와 같았다.

1. 수능 유형의 문제는 과목의 연계성을 바탕으로 여러 단원의 개념을 한 문제 안에서 다양하게 요구할 수 있다는 것이다. 그러기에 학습에 있어서 가장 큰 핵심은 다양한 개념을 요구하는 문제에 대해 해결하는 경험을 쌓아야 하며, 이 경험을 축적하는 효율적인 방법은 바로 기출문제 풀이에 있다. 이미 전문가에 의해 검증된 문제들로 수년간 축적된 평가의 방법이 담긴 문제이기에 경험치를 쌓는 것에 기출문제 풀이는 좋은 학습 방법이라 할 수 있다. 그러나 기출문제 학습에 있어 주의점이 있다. 학력평가 및 수능의 기출문제는 해당 학년도의 교육과정을 반영한 것이기에, 변경된 교육과정과 부합되지 않는 내용의 문제가 있다는 것이다.

⇒ 내신보다 모의고사가 너무 성적이 안 나오는 편인데 그건 내신준비는 꾸준히 했어도 모의고사 준비는 해본 적이 없고 수능 문제 유형에 대한 기초가 부족해서 점수가 잘 안 나오는 것 같다.

⇒ 내신을 준비하지 않는 기간에는 모의고사 기출문제를 풀어보고 오답을 점검하면서 수능형 문제의 감을 익힌다.

2. 우선 어문계열과 예체능계열의 학생인 경우는 극한의 개념이 명확하게 잡히지 않더라도 문제 풀이를 통한 직관적인 접근이나 혹은 풀이 과정에서 필요한 기능적인 능력에 집중하는 방법이 좋다. 명확하게 이해하고 넘어가겠다는 욕심보다는 문제의 구성과 조건을 파악할 수 있고 해당 문제를 풀기 위한 단계에 대한 연습을 통해 문제해결력을 향상할 수 있다. 여기서 교사는 개념에 대한 반복적인 설명보다 단계별 문제 풀이를 통해 학습할 수 있도록 수준에 맞는 과제를 제시해야 한다.

⇒ 문제를 풀다가 안 풀리면 무조건 질문하고 그걸 다 이해해야 넘어가곤 했는데 사실 너무 어려운 문제만 풀었던 것 같다. 기본적인 개념을 이해하고 쉬운 문제부터 하나하나 올라가면서 어려운 문제에 접근해야 할 것 같다.

3. 수학 불안의 요인으로 수학에 대한 부정적인 경험이다. 초등학생 이전부터 수학이라는 단어로 강요된 수많은 학습 시간은 학생들에게 수학은 힘든 학문이라는 인식을 심어준다. 더욱이 재미를 느끼기 전에 늘 틀린 문제에 대한 피드백을 경험함으로써 수학을 통한 긍정적인 기억이 자리 잡기란 쉽지 않다. 이러한 과정은 고등학교에 올라와서 정점을 맞이하게 된다. 수학의 문제는 답이 정확하게 나오기 때문에 맞고 틀림의 피드백은 바로 이뤄지며, 수많은 문제 속에서 해결의 어려움은 물론 부정적 피드백을 받을 수밖에 없는 구조이다. 또한, 주어진 시간에 문제를 해결해야 하는 시험 역시 부정적 경험의 요소라 할 수 있다. 수학 성적을 잘 받기 위한 공부를 중심으로 접근하면 수학 자체에 대한 흥미도가 감소하고, 결과에 따라서 학습에 미치는 영향이 커지기 때문에 평가를 준비하는 과정에서 다양한 부분이 고려되어야 한다.

⇒ 수학은 이름만 들어도 싫어하는 경향이 있는데 내가 너무 시험 성적에만 집중하고 점수가 잘 안 나오면 스트레스를 받다 보니 수학이 더 싫어진 것 같다. 내신 기간에는 어쩔 수 없이 성적에 집중해야 되겠지만 내신이 아닐 때는 수학을 내가 이해하고 넘어가면서 수학에 대한 스트레스를 줄이고 재미를 늘려가야 되겠다.

자료의 내용과 이를 활용한 향후 공부 방법에 대해 잘 정리해온 점에 대해 적극 칭찬하며 다음 상담까지 이를 활용해보고 그 소감을 나눌 것을 약속하며 상담을 마쳤다.

#### - 5차(11월 30일) 자기주도학습과 나만의 공부 방법을 강조하며 마무리

지난 시간 학생이 계획했던 수학 공부 방법을 적용한 결과 수학에 대한 흥미도 향상되고 자신감도 좋아졌다는 보고를 했고 실행의 어려움을 언급하며 적극 칭찬했다. 앞으로 이것들을 완전히 자신의 것으로 만들기 위해서는 적어도 3주 이상 지속해야 하며 이를 통해 습관으로 만드는 것의 중요성을 강조했다. 아울러 아래의 내용을 다시 한 번 안내하며 상담을 마무리했다.

1. 공부가 가장 잘되는 시간과 장소 등을 확인하고 과목별 효율적 공부 방법을 바탕으로 자기만의 공부 방법을 꼭 찾으세요.
2. 그 공부 방법을 습관으로 만드세요. 새로운 공부 방법이나 학습 스케줄이 처음에는 몸에 익지 않아 힘들어서 포기하고 싶을 수 있어요. 하지만 꾸준히 밀어붙이면 어느새 습관이 되어 한결 편안해집니다. 그 때까지 꼭 실천하세요.

3. 노력한 만큼 원하는 만큼 성과가 나오지 않는다고 낙담하지 말고 “이번에 어떤 부분에서 부족했고 앞으로 어떻게 보완하면 될까?”를 생각하며 계속 앞으로 나아가세요. 어느 날 원하는 고지에서 서 있는 자신의 모습을 발견할 수 있을 거예요.

### # 상담 결과 및 시사점

자신의 진로 목표 달성을 위해 많은 시간을 공부하지만 정작 성적이 기대한 만큼 나오지 않은 학생에게 ‘과목별 공부 방법과 자기만의 공부 방법’을 찾아 효율적으로 공부하는 것이 중요하고 더 나아가 이를 습관으로 만들 때 공부에 대한 자신감 회복과 함께 학생이 원하는 궁극적인 성과를 올릴 수 있음을 깨닫게 해 준 그래서 교사와 학생 모두에게 의미 있는 시간이었다.

### ○ 학생 소감문

선생님이 알려주신 과목별 공부 방법 자료가 정말 많이 도움이 되었습니다. 무조건 공부하기보다는 과목의 특성을 살려서 공부해야 하고 그 특성에 비추어 제가 부족한 점을 채워나가야 한다는 조언을 앞으로 잘 명심해서 더 열심히 공부하겠습니다.



## [사례5] 너는 공부 맛을 아는 학생이다

이성일 수석교사(신선여자고등학교)

### ○ 사례요약

① 학습상황(원인분석)	② 학습컨설팅(유형별지도)	③ 모니터링(추후관리)
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 전 과목 성적 부진 : 5~6등급</li> <li>• 하고 싶은 공부만 하는 공부 편식</li> <li>• 4곳의 학원 수강</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 상담을 통한 학업 동기 부여 및 학습 의욕 고취</li> <li>• 공부 방법 지도</li> <li>• 수시로 카톡 등을 통한 지도와 격려</li> <li>• 슬럼프시 적절한 조언</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 자습 시간 변화 : 2시간 → 7~9시간</li> <li>• 휴대폰 사용 시간 변화 : 4시간 → 30분</li> <li>• 성적 변화 : 전 과목 10~30점 향상</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>→ 공부 자신감 결여</li> <li>→ 자습시간 부족</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ 학업 의지 향상</li> <li>→ 공부법 변화 : 인출공부</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ 자습시간 획기적 증가</li> <li>→ 전 과목 성적 향상</li> <li>→ 공식 컨설팅 종료 이후 지속적 상담 약속</li> </ul>

### ○ 사례

#### # 학생의 상황

추천된 학생은 인근 학교의 학생으로 상담에 앞서 학생의 담임 선생님과 연락하여 학생의 성격과 생활 태도, 수업 태도 등에 대한 정보를 얻었다. 담임 선생님은 착하고 성실한 학생이라고 소개하며, 공부 방법과 동기 부여 등에 대한 컨설팅이 필요할 것이라고 했다.

학생은 4곳의 학원(국영수, 중국어)을 다니고 있었는데, 공부 욕심은 있으나 스스로 공부하는 시간이 적었다. 고등학교 첫 시험에서 대부분 5~6등급을 받은 상태였다. 학교 교육과정에는 포함되지 않은 중국어에 대한 열정이 높아서 학원을 다니면서 공부하고 있었다.

## # 상담 과정

### - 1차(11월 5일)

첫 상담에서 『하브루타 4단계 공부법』 책을 선물로 주고, 1시간 동안 이야기를 나누었다. 『하브루타 4단계 공부법』은 필자가 유대인 공부법인 하브루타와 효율적인 학습법을 연구하는 인지심리학 공부 전략의 공통점을 도출해 집필한 책이다. 먼저, 공부는 학(學)과 습(習)이며, 학교와 학원 수업 이외에 혼자 공부하는 자기주도 학습의 필요성을 강조했다. 이후 ‘낭독하기 - 설명하기 - 기억해서 쓰기 - 질문하기’의 하브루타 4단계 공부법에 대해 설명했다. 특히, 설명하기, 기억해서 쓰기 등 인출 공부의 중요성을 강조했다. 암기 과목에서 꼭 인출 공부를 할 것을 당부하고, 과목별 기억해서 쓰기 노트를 만들도록 했다.

### - 2차(11월 12일)

두 번째 만남에서 구체적인 공부 습관에 대해 상담을 했다. 성적은 5~6등급이었는데 특이한 사항이 있었다. 학교 수업에 없는 중국어 학원을 다니고 있었다. 중국 드라마에 마음이 끌려 자막 없이 보고 싶다는 욕구로 시작했는데, 실제 1년 반 만에 드라마를 자막 없이 보게 되었다고 한다. 회화도 가능하며, 중국어 학원 선생님도 놀라는 수준이라고 한다. 중국어 공부법을 물어보니 그야말로 자기주도적이며, 인출하는 공부였다. 드라마 대본을 보면서 낭독하고, 자신에게 설명하면서, 이해할 때까지 반복하였다.

바로 ‘이거다’ 싶은 생각이 들었다. 이 학생은 이미 공부를 잘하는 학생이다. 학교 성적과 관계없이 이미 공부에서 성공하고 있는 학생이었다. 공부 맛을 아는 학생이며, 이미 공부를 잘하고 있다고 칭찬했다. 학생의 표정이 밝아졌다. 나도 ‘이 학생은 되겠다.’라는 확신이 생겼다. 이후, 중국어를 더 잘하기 위해서 좋은 대학과 환경에서 공부할 필요가 있으며, 이를 위해서 다른 과목 성적도 올려야 한다고 조언했다. 혼자 공부하는 시간을 늘리고, 학교 공부에서도 설명하기와 기억해서 쓰기의 인출 공부를 할 것을 강조했다.

### - 3차(11월 23일)

비대면 컨설팅을 했다. 상담 이후 공부 시간과 방법 등을 점검했다. 학생의 목소리가 너무 밝았다. 자신감에 가득찬 목소리였다. 상담 이후, 매일 저녁 그날 배운 과목을 복습하고 있으며, 공부 시간도 현저히 늘었다고 말한다. 이전에 일요일에는 공부한 적이 없었는데 7시간

공부를 했다고 자랑한다. 휴대폰 사용도 하루 3~4시간에서 요즘은 30분 내외로 줄었다고 한다. 무엇보다 수업 시간에 절대 졸지 않으며, 그전에 공부를 억지로 했는데 요즘은 몸이 저절로 책상 앞으로 간다고 한다. 그래도 1학기 과목 등급이 대부분 6등급이라서 걱정이 된다고 한다. 이제 중국어뿐만 아니라 교과 공부의 맛을 알게 되었다고 칭찬했다. 성적도 중요하지만, 자신과의 약속을 지키는 것이 더 중요하다고 격려했다.

스스로 하게 된 공부가 습관이 되도록 하는 것이 중요하다고 생각해서 강성태의 『66일 공부법』을 소개했다. 어떤 일이든 66일 동안 계속하면 습관이 되어, 애쓰지 않아도 저절로 하게 된다는 내용이다. 66일 공부 습관 일지를 주어서 지켜야 할 습관을 적게 하고, 매일 ○X 체크를 하게 했다. 게임 레벨 올리듯 매일 하나하나 ○표를 하는 가운데 습관으로 형성하도록 했다.

#### - 4차(12월 12일)

학생에게 상담 요청이 왔다. 코로나19 확산으로 하루 종일 집에서 공부하게 되면서 수업 집중력과 공부 리듬이 떨어져 공부 시간이 줄어들고 있다고 호소한다. 기말고사도 연기되어 힘이 빠져 선생님에게 힘을 얻고 싶어 연락했다고 한다. 우선 학생의 마음에 공감했다. 집에서 시간에 맞추어 원격수업에 임하는 어려움에 공감하고, 시험 날짜에 맞추어 전심전력을 다해 왔는데 시험이 연기되어 다시 공부하려니 걱정이 되겠다고 위로했다. 그리고 시험 연기는 오히려 더 꼼꼼히 공부해서 성적을 올릴 기회일 수도 있음을 설명했다. 똑같은 상황에서 어떤 학생은 힘들어하며 풀 어질 것이고, 또 누군가는 부족한 부분을 채우는 기회의 시간으로 활용할 것이라는 말을 했다. 기회의 시간으로 만들겠다는 학생의 다짐을 듣고 상담을 마쳤다.

#### - 5차(12월 21일)

기말고사 첫째 날, 결과가 궁금해서 연락을 했다. 목소리가 밝았다. 영어 시험이 꽤 만족스럽다고 한다. 그런데 두 문제를 고쳤는데 둘 다 틀려서 그게 아쉽다고 한다. 다른 친구들도 비슷한 경험을 할 거라고 위로하고, 등급도 중요하지만 스스로에게 미안하지 않는 것이 중요하며, 이제까지 자신과의 약속을 잘 지켜왔음을 칭찬했다. 그리고 지난 시험은 바꿀 수 없지만 내일 시험은 바꿀 수 있다고 응원했다. 기말고사 기간 나흘 내내 오후에 통화를 했다. 학생의 목소리는 늘 밝았다. 나는 함께 기뻐하며 계속 응원했다.

## # 상담 결과

처음 두 번은 대면 상담, 이후 전화와 카톡 등으로 수시로 연락했다. 실제 5회가 훨씬 넘는 상담을 했다. 학생 성적은 중간고사에 비해 전 과목이 10~30점 정도 올랐다. 시험 연기로 공부 리듬이 깨진 후, 상담을 통해 의욕을 되찾아 매일 9시간 이상의 공부를 한 결과이다. 무엇보다 이 학생은 앞으로 스스로 계속 공부할 것이며, 성장할 것이라는 믿음을 가지게 되었다.

## # 시사점

이번 학습컨설팅의 성공 요인은 교사와 학생 간에 신뢰에 있다. 교사는 학생의 공부 잠재력을 발견하고, 이를 일깨워주었다. 공부 동기를 부여하고, 의욕을 북돋는 칭찬을 하고, 슬럼프에 빠졌을 때 적절한 조언을 했다. 학생과의 상담은 늘 즐거웠고, 학생도 상담할 때마다 에너지를 얻는다는 말을 했다. 학생의 변화에 작은 도움을 주었다는 사실에 기쁘고, 코로나19로 인해 힘들었는데 교사의 자존감도 많이 회복되었다. 학생과는 컨설팅 기간과 상관없이 계속 서로 연락하며 상담을 이어가기로 약속했다.

## ○ 학생 소감문

나는 학원에 의존해서 공부하던 학생이었다. 4개의 학원(국영수, 중국어)을 다녔고, 혼자 공부하는 시간이 없었다. 학원 공부로 만족했고 스스로 공부해야지 하면서 유튜브, 넷플릭스 등의 유혹을 이기지 못했다. 그리고 하고 싶은 공부만 했다. 좋아하는 중국어 공부만 하고 나머지 과목들은 편식했다.

그러다가 고등학교 첫 성적표에 충격을 받았다. 거의 5~6등급 이었다. 공부 다짐을 하고, 억지로 책상 앞에 가서 공부했다. 2학기 중간고사에서도 여전히 성적이 잘 나오지 않았다. 담임 선생님께서 “너는 공부 방법이 틀린 거 같다.”라며 공부 습관을 바꾸면 좋을 거 같다고 말씀해 주었다. 이때, 학습컨설팅 안내를 보고 한 치의 망설임도 없이 신청했다.

첫 만남에서 선생님은 직접 쓰신 『하브루타 4단계 공부법』 책을 선물로 주셨다. 그리고 1시간 동안 자기 주도학습의 중요성과 설명하기, 기억해서 쓰기 등 인출 공부법에 대해 말씀해 주셨다. 선생님 말씀을 들으면서 뜨끔했고 부끄러웠다. 나는 학원에서만 공부하고 끝인 학생이었고, 친구가 “이 문제 좀 알려줄래?”라고 물어보면 답은 알지만, 설명을 못 해 주었기 때문이다. 그러다 보니 시험에서 유사한 문제가 나오면 틀리곤 했다.

두 번째 만남에서 구체적인 상담을 했다. “너는 어떻게 공부하니?”라고 선생님이 물으셨다. 나는 부끄러워 국영수 과목은 얘기하지 못하고, 내가 좋아하는 중국어에 대해 말하였다. “중국 드라마를 자주 보고, 자막 없이 보려고 노력하며, 대본집도 사서 공부해요. 그리고 이해할 때까지 계속 나한테 설명하고 남자주인공과 대사를 맞추며, 발음에 만족할 때까지 반복해요.”라고 말하였다. 그러자 선생님이 너 지금 실력이 어느 정도 되며, 얼마나 공부했냐고 물으셨다. 1년 반 정도 공부했고, 지금은 중국인과 자유롭게 회화하는 정도라고 말하였다.

그러자 선생님은 환하게 웃으시며, 다음과 같이 말씀하셨다. “너는 학교 성적은 5~6등급이지만, 중국어 실력은 서울대학교 중국어학과 학생 수준이다. 공부 방법이 틀린 게 아니라, 공부하는 방법을 알지만 그걸 좋아하는 과목에만 적용한 것이 문제구나. 다른 과목도 중국어처럼 하면 금방 성적이 오르겠구나.” 이어서 하신 선생님의 한 마디는 너무나 감동적이었고 이후 내 공부의 원동력이 되었다.

“너는 공부 맛을 아는 학생이다.”

나는 그때부터 자신감을 가지고 “그래 한 번 해보자”라며 책상 앞으로 갔다. 그런데 이게 무슨 일인지 하루에 7시간 동안 공부한 것이었다. 스스로에게 놀랐다. 기분이 너무 좋았다. 보람이랄까 성취감이 너무 좋아 계속 공부했다. 선생님이 가르쳐주신 대로 한국사, 통합사회, 통합과학 등 암기 과목은 내가 이해할 때까지 끊임없이 자신에게 설명했다. 그 후, 제대로 알았는지 테스트하기 위해 백지에 아는 대로 적었다. 기억하지 못했거나 틀린 부분은 책을 보고 빨간펜으로 추가해서 적었다. 이렇게 공부하다 보니 다 외울 수 있게 되었다.

평소 핸드폰 사용 시간이 하루 4시간 정도였는데 30~40분으로 줄었다. 핸드폰을 보는 것보다 공부할 때 성취감이 더 좋고 재미있기 때문이다. 이전 억지로 공부하는 게 아닌 스스로 책상 앞으로 가서 공부하게 되었다. 또 학교 수업 시간에 더 집중하게 되었다. 수업 시간에 바로 이해한 후 나에게 설명하고 공부해야, 시간도 훨씬 단축되고 공부하기 편했기 때문이다.

그런데 위기가 왔다. 코로나19로 인해 원격수업으로 바뀌었고, 기말고사가 미뤄진 것이었다. 원격수업의 집중력이 떨어졌다. 기말고사에 맞춰 최선을 다했는데 맥이 풀렸다. 다시 예전처럼 늘어지는 기분이고, 공부 시간도 줄었다. 고민하다가 선생님께 전화를 했다. 선생님은 힘들겠다면서 공감해주셨다. 그리고 시험이 연기된 것은 좀 더 제대로 공부할 수 있는 기회가 주어진 것이라고 말씀하셨다. 공부하는 애들은 더 열심히 하고, 안 하는 애들은 더 안 할 거라고 하셨다. 나는 공부하는 학생이 되고 싶었다. 선생님 덕에 정신을 차리고 다시 공부를 했다.

시험 연기가 성적을 더 올릴 기회라고 생각하며 더 열심히 했다. 연기된 1주일 동안 매일 혼자서 9시간 정도 공부했다. 잠을 줄여 4시간 정도 자며 공부했다. 부모님이 “피곤하지 않냐?”라면서 걱정을 하셨다.

나는 피곤하지 않고 오히려 좋았다. 자신에게 준 숙제를 다 한 기분이었다. 그리고 정말 집중해서 공부하다 보니 그렇게 피곤하지도 않았다. 나에게 숨겨져 있었던 열정이 폭발해 버린 것 같았다.

시험 기간 동안 매일 선생님과 연락을 했다. 시험 칠 때마다 성적이 올라서 기분이 좋았고, 자랑하고 싶었기 때문이다. 그때마다 선생님은 내가 공부 맛을 이제 정말 제대로 알게 되었고, 앞으로는 그 맛 때문에 절대 공부를 포기하지 못 할 거라고 칭찬해주셨다.

모든 과목 성적이 올랐다. 영어는 6개에서 4개 틀렸고, 국어는 60점에서 70점으로 올랐고, 수학교 풀 수 있는 문제는 다 풀었다. 사회는 4개밖에 틀리지 않았다. 중간고사에서 한국사는 80점 만점에 35점 받았는데 이번엔 61점을 받았다. 과학은 중학교 때부터 제일 약한 과목이었고, 중학교 때도 60점을 넘긴 적이 없었는데 75점을 받았다. 모든 과목이 10점~30점씩 올랐다.

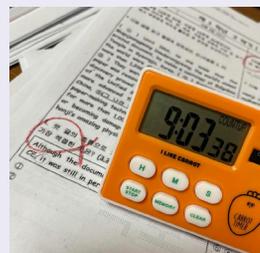
나는 상담을 통해 배우고 느낀 게 정말 많다. 공부란 어떤 자세로 임하고 어떻게 바라보는지 정말 중요하다라는 것을 느꼈고, 자기 의지가 있어야 가능하다는 것을 느꼈다. 드라마처럼 누군가의 의해 강압적으로 공부하면 처음 성적은 좋을지 몰라도 언젠가 슬럼프가 오고, 그러다가 결국 포기한다. 하지만 의지가 있는 학생은 다른 사람에 비해 조금 느리더라도 절대 포기하지 않는다. 더불어 공부 재미를 알게 되어, 지속적인 공부가 가능하다.

나는 이제 공부해야 할 이유를 찾았다. 중국어가 너무 좋아서 중국어를 좀 더 공부하고 싶고, 더 나은 환경에서 공부하고 싶다. 그러기 위해서는 다른 과목도 열심히 공부해야 한다. 중국어만 잘한다고 해서 되는 게 아니라는 것을 알기 때문이다.

이제 시작이다. 앞으로의 내가 기대되고 설렌다. 나는 다짐한다. '공부, 내 스스로 만족할 때까지 하자.' 남보다 늦게 시작했지만, 늦은 만큼 더 열심히, 더 꼼꼼하게 할 것이다. 공식적인 컨설팅 기간은 끝났지만, 선생님과 계속 연락하기로 약속했다. 나의 꺼져 있던 공부 열정에 불을 피워주신 이○○ 선생님께 진심으로 감사를 드린다.



상담 전 공부 시간



상담 후 공부 시간

## [사례6] 코로나 19 속 감추어진 자신의 꿈 가꾸기

최병출 수석교사(경구중학교)

### ○ 사례요약

① 학습상황(원인분석)	② 학습컨설팅(유형별지도)	③ 모니터링(추후관리)
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 원격 수업 시 집중도 잘 안 되고 수업내용이 어려워 성적이 많이 떨어져서 고민</li> <li>• 원격 수업에서 집중할 수 있는 방법과 성적 향상을 위한 공부 전략이 필요</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 사전교육자료에 있는 온라인 공부법 중 '정리하면서 수업에 참여하는 전략'을 선택</li> <li>• 기초가 부족한 과목은 아침 시간과 방과 후 자율학습 시간을 활용한 자투리 시간 활용을 제안</li> <li>• 대입준비를 위한 '어디가' 사이트 리뷰</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 실천 가능한 계획표를 만들고 온라인 수업에서 집중도 잘 하게 되고 발표에도 용기를 내어 참여</li> <li>• 입시 경쟁으로 인해 잃어버린 자존감 회복</li> </ul>
<p>→ 온라인 원격수업에 대한 불안감 해소</p>	<p>→ 온라인 수업 불안감 해소를 위한 구체적인 방법 제시</p>	<p>→ 자신에 맞는 실천가능 계획표 실천을 통한 학습 자신감 향상</p>

### ○ 사례

#### # 학생의 상황

중학교 때부터 학생의 진로는 국어 교사였는데, 고교 진학 후 도서관에 자주 방문하면서 사서 교사가 되려는 꿈을 키우게 되었다. 학생은 사서교사가 되기 위해 문헌정보학과 진학을 희망하고 있지만 코로나19에 따른 원격 수업으로 인하여 자신이 원하는 수준에 도달하지 못하게 되어 원격 수업에서 집중할 수 있는 방법과 성적 향상을 위한 공부 전략이 필요하다고 했다. 또 사서교사가 되기 위해서는 어떤 준비를 해야 하는지 궁금하고 많이 고민이 된다고 했다.

## # 상담 과정

### - 1차(10월 21일)

처음 대면 상담으로 시작하였다. 학생이 다니는 학교 도서관에서 사서 선생님께 1시간 사용을 허락받아 편하게 학생과 만남을 위한 약속을 정했다. 코로나19로 인해 텅 비어있는 도서관에서 서로 소개하고 학생이 신청할 때 밝힌 것처럼 원격 수업 시 집중도 잘 안 되고 수업내용이 어려워 성적이 많이 떨어져서 고민이라고 하여 좋은 방안을 함께 찾아보았다.

한국지리와 정치와 법을 선택해서 입시를 준비하고 있는데 준비 방법을 함께 논의 한 결과 2학년인 현재에는 한국지리와 정치와 법을 선택하여 배우고 있는데 내년에 3학년으로 진급 후 세계지리와 사회·문화를 선택하게 되면 연계가 되고 다소 쉽고 재미도 있으니 도움이 될 것으로 정리하였다.

컨설팅의 사전교육자료에 있는 온라인 공부법 중 '정리하면서 수업에 참여하는 전략'을 선택하여 이야기를 나누었다. 온라인 수업에 대하여 요점 정리를 하고 발표할 수 있도록 수업에 적극적으로 참여하기로 했다. 그리고 자기 자신의 일정표에 맞는 실천 가능한 최소한의 계획을 세워 꼭 실천할 수 있도록 하고 휴식시간을 적절히 안배하여 학습시간을 설정하기로 했다. 온라인 수업에 앞서 미리 질문 거리를 만든 후 온라인 수업 중 꼼꼼하게 내용 정리를 하고 과제 제출 시 활용하도록 목표를 설정하였다. 그리고 미리 보내준 학습 계획표를 함께 보면서, 앞으로 자신이 실천할 내용을 SNS를 통해 지속적으로 나누기로 했다.

### - 2차(10월 26일)

학생은 학교생활기록부 독서활동 상황에 자신이 읽은 일반 소설은 굳이 넣지 않는 것이 좋을지 여부와 독서 활동 기록이 많이 중요한 것인지 궁금해 했다. 상담을 통해 독서기록은 무조건 중요하며 나중에 수시에 큰 힘이 될 수 있는 자료인데, 수업시간 또는 교과 선생님께 개별적으로 질문하면서 발표도 활발하게 하면 학교생활기록부에 남게 될 뿐 아니라, 자신의 꿈을 가꾸어나가는 데 도움이 된다는 결론을 얻을 수 있게 되었다.

그리고 온라인 학습 시 방청소도 깨끗하게 하는 등 주변 환경을 깔끔하게 정리정돈 후 수업에 참여하니 집중도 잘 되었다고 했다. 학습 계획을 세울 때 시간과 학습 분량을 고려해서 여

유 있게 계획을 세우면 자신감까지 더해져서 공부를 더 잘 할 수 있게 된다고 조언하고 실행 가능한 계획이 될 수 있도록 여유 있게 계획을 수정·보완하도록 주문했다.

### - 3차(11월 3일)

학생은 온라인수업으로 수학 성적이 계속해서 떨어지고 있는데 다른 과목보다 어렵게 느껴져 시간을 할애하여 더 많이 공부하고 있지만 공부하는 방법이 잘못된 것인지 힘들다고 하였다. 상담을 통하여 어려운 문제를 풀 때 먼저 선생님께 질문하기 부담스러우면 친구한테 도움을 받을 수 있도록 하라고 조언했다. 친한 친구끼리 공부할 때 기대 이상으로 힘이 되기도 한다고 조언했다. 친구에게 질문하는 것에 대해서 부끄럽게 생각하지 말고 어차피 피할 수 없으면 즐기자고 독려했다.

학생의 계획표에 책 읽는 시간이 없어서 매일 책 읽기를 생활화할 수 있도록 계획을 세웠고, 사전 교육 자료를 제공하였으며, 학생에게 최대의 난공불락인 과목에 속하는 수학교 담당 수학생 선생님께 도움을 요청하여 학생이 요청 시 챙겨주기로 약속을 한 후 학생에게도 유선으로 사실을 알려주었다.

### - 4차(11월 18일)

학생은 기초가 부족해 어려움을 겪고 있는 과목을 공부하는 방법과 전공과 관련한 정보 수집하는 방법을 요청하였다. 우선 아침 시간과 방과 후 자율학습 시간을 활용한 자투리 시간 활용을 제안했다. 자기 주도적 학습 시간을 만들어 기본부터 튼튼히 다진 후 마음의 여유를 갖고 친구들과 과 선생님께 질문하기로 하였다.

진로·진학 정보는 대교협이 '어디가'에서 문헌정보학과에 관한 정보를 먼저 파악해 보았고, 수시 전형에 대비한 자료를 함께 안내했다. 그리고 국어 수업에 활동적으로 참여할 것과, 지속적으로 활동할 수 있는 봉사 활동 및 관련 동아리 활동 계획도 함께 수립하기로 하였다.

### - 5차(11월 27일)

학생은 모의고사 성적이 좋지 않아 많이 불안한데 “수시로 진학하는 게 좋을까요?” 라고 자신의 고민을 구체적으로 물어왔다. 모의고사는 말 그대로 '모의'일 뿐이지만 수능 성적과 무

관하지 않다고 대답하고, 수시전형으로 진학하는 것도 좋은 전략이라고 조언했다. 한편 수능 최저 등급도 무시할 수 없으니 수능시험도 대비할 것을 부탁했다. 혼자 공부하기보다는 대면 또는 비대면 학습동아리를 만들어서 함께 고민을 나누는 것을 추천하였다.

#### - 6차(11월 30일)

학생은 성적이 오르는 친구들을 보면 불안하며 어떻게 하면 성적 향상 방안을 마련 할 수 있을지 고민이 된다고 했다. 플래너를 수정 보완하여 자신이 세운 계획을 지켜나가는 모습을 보게 되면 자신감이 생겨 긍정적인 변화가 있을 것이라고 조언했다.

### # 상담 결과

학생은 자신이 주인이 되는 삶을 살 수 있도록 함께 실천 가능한 계획표를 만들고 온라인 수업에서 집중도 잘 하게 되고 발표에도 용기를 내어 참여할 수 있게 되었다며 자기 자신의 모습이 자랑스럽고 대견하기까지 하다고 했다. 지도교사로서 애쓰 보람을 느낄 수 있게 되었으며, 상대방의 의견을 들어주는 것만으로도 큰 효과를 얻을 수 있다는 것을 실감했다.

### # 시사점

학생에게 관심을 갖고 대하면 학생은 입시 경쟁으로 인해 잃어버린 자존감을 회복할 수 있도록 해 줄 수 있다. 또한, 실천 가능한 계획을 세워 단기 목표를 성취하면 자긍심과 함께 나도 할 수 있다는 용기를 갖게 된다. 특히 컨설팅이 통하여 학생의 진로 역량을 기를 수 있는 기회를 주었고 자기 자신을 되돌아 볼 수 있는 좋은 시간을 제공하였다.

### ○ 학생 소감문

다양한 진로 고민과 함께 학업에 대해 막연한 계획을 세워 어떻게 공부를 시작해야 할지 몰라서 너무나 답답했는데 선생님과 상담을 통해 체계적인 공부 방법을 배울 수 있었고, 그것을 습관화할 수 있도록 도와주셔서 많은 도움이 되었습니다.

코로나19로 인해 학교에 갈 수 없는 상황에서 학습 방법 등 개인적인 고민이 많았는데 시간과 공간의 벽을 넘어 사서교사의 꿈을 키울 수 있도록 다양한 정보와 체계적인 학습 방법까지 꼼꼼하게 챙겨주셔서 감사합니다.

## [사례기] 공감을 바탕으로 자료를 공유하면서 컨설팅 하자

장양기 수석교사(가좌고등학교)

### ○ 사례요약

① 학습상황(원인분석)	② 학습컨설팅(유형별지도)	③ 모니터링(추후관리)
<ul style="list-style-type: none"> <li>입시전형 선택에 대한 고민 호소</li> <li>자신의 성적과 목표하는 대학과의 격차 해소 방법 자문 요청</li> <li>자기소개서 작성법 조언 요청</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>입시관련 자료집 제공 및 관련 사이트 소개</li> <li>자신의 현재 위치와 환경을 고려한 SWOT분석 실시</li> <li>자기소개서 작성을 위한 비대면 체험활동 소개</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>입시 준비 계획을 스스로 준비하고 결정할 역량을 가짐</li> <li>컨설팅 후에도 겨울방학 중에 차분히 정리하고 더 필요한 자료나 조언이 필요하면 언제든지 SNS로 상담하도록 유도</li> </ul>
<p>→ 진학목표와 학습 역량과의 격차로 인한 불안감 호소</p>	<p>→ 자기주도학습에 대한 스스로 방향을 설정하는 방법 안내</p>	<p>→ SWOT분석을 통해 자신만의 강점과 기회 요인을 활용할 수 있는 자신감 회복</p>

### ○ 사례

#### # 학생의 상황

학생은 장래에 약사나 제약회사의 연구원이 되기 위해 생명과학 분야 진학을 희망하고 있다. 서울 소재 대학의 생명과학 학과를 지원하기에는 부족하지 않지만 만족스럽지는 않은 상태였다. 학생은 학교의 담임 선생님 소개로 이번 컨설팅에 참여하게 되었으며, 학생이 상담을 원하는 것은 “첫째, 입시를 학생부 종합전형 또는 교과전형 중 어느 방향으로 해야 하는가? 둘째, 자신의 성적으로 생명과학 분야 학과를 지원할 경우 어느 대학 정도를 지원 할 수 있는가? 셋째, 자기소개서를 작성하고 싶은데 항목별 내용을 어떻게 써야 할까?”였다.

## # 상담 과정

### - 1차(11월 6일)

1차 상담은 카톡으로 먼저 시간 약속을 하였다. 기간과 횟수를 알려주고 학생이 시간을 정할 수 있도록 하였다. 11월 6일 첫 번째 만남을 전화로 하였는데 라포 형성을 위해서 일상적인 학교생활로 대화를 시작하였다. 상담은 학생의 요구대로 전화로만 하였는데 나는 컴퓨터 앞에서 진행할 것을 요구했다. 먼저 카톡으로 '① 2020 고 1·2학년진학지도 자료집', '② 2020 진로진학 대입 지원 웹사이트 목록', '③ 2020 수시 총원율(어디가)의 자료집'을 보내주고 같이 보면서 상담을 이어갔다. 그리고 어느 전형으로 갈 것인가에 대한 고민을 해결하기 위해 SWOT 분석을 제안했는데 해 본적이 없다고 하여 인터넷 주소를 공유하여 설명하였다. 진로에 관심 있는 교사들의 전국 단위 단톡방과 시·도교육청에서 탑재하는 입시자료 등을 다운받아 자료로 활용하였다.

### - 2차(11월 12일)

1차 상담 후에 실시한 SWOT분석을 해보니 자신의 장점이 '성실하고, 책임감 있게 행동한다.'고 했다. 상담을 진행하면서 보니 성실한 학생이었다. 그리고 SWOT분석 결과를 바탕으로 상담하고 교과전형보다는 종합전형으로 준비하기로 하였다. 12월 17일부터 기말고사라는 사실을 알고 기말고사 준비를 잘하는 방법에 대해서도 이야기를 나누었다. 모의고사 문제를 학원에서 주는 대로 사용하지 말고 인천시교육청과 EBSi 등에서 찾아 스스로 활용할 수 있는 방법을 컴퓨터를 같이 조작하면서 알려주었다. 그리고 2차 상담 후에 자기소개서에 대한 자료를 SNS로 보내 주었으며, 자기소개서 1번 항목과, 2번 항목, 3번 항목에 소재를 같이 고민해보자고 제안하였다.('⑤ 2020학년도 각 대학별 전공가이드북', '⑥ 2021 대입 수시모집 일람표(인천진로상담센터)', '⑦ 자기 소개서 1234(빈칸 양식 포함)')

### - 3차(11월 17일)

자기소개서를 지금까지 써본 적이 없다고 하여 먼저 각 항목별로 주제를 이야기 했다. 1번 항목에는 활동한 사실도 중요하지만 배우고 느낀 점이 중요하다는 것을 인식시켜주었다. 올해 같이 코로나19로 인해 다양한 실험을 하지 못했지만 온라인으로 활동한 것을 준비해보자고 하였다. 2번 항목과 3번 항목에 대해서 각각 학생이 스스로 선정해 온 것을 같이 공유하며 상담을 이어갔으며 중요한 점은 항상 '배우고 느낀 점' 이라는 것과 1번 항목은 '학업', 2번 항목은 '교내활동', 3번 항목은 '인성' 부분이라는 점을 강조하였다. 상담 다음 날이 모의고사였기에 '모의고사 볼 때

포기하지 않는 자세를 가져라'라고 조언했다. 3차 상담 후에 보충 자료를 SNS로 보내주고 4차 상담을 하자고 하였다.('⑧ 2020년 대구 진협 9월 모평 원점수 배치표 최종', '⑨ 성공적인 자기 소개서 작성을 위한 나의 생활기록부 분석 수정', '⑩ 자기소개서+작성방법')

#### - 4차(11월 20일)

1차 상담에서 자신의 목소리를 다 내지 못하였지만 시간이 지나면서 자신 있게 상담에 응하는 발전 된 모습이 보였다. 상담할 때마다 우리가 하는 이것이 대학의 면접관이 면접을 한다고 생각하고 하자고 했다. 항상 모든 것은 연습이고 그 연습 속에서 자신감이 묻어나오는 것이라는 점을 강조했다. 5차까지 모든 상담을 마친 후에도 카톡으로 연락이 가능하며, 대교협과 인천 마중물 센터에 예약하여 상담할 것을 권유했다. 대교협 사이트와 인천 진로진학센터를 컴퓨터를 이용해 같이 검색해 보았다. 4차 상담 후에 자기소개서 작성 보충 자료 및 기타 수시관련 자료를 SNS로 보내주었고 상담에 응하자고 하였다.('⑪ 평가요소별+자기소개서+사례', '⑫ 2021 대입 수시고3 진학 지원 동영상 보급 목록(주소 포함)', '⑬ 2021 대입 수시전형 대학별 전형요강 일람표', '⑭ 고등학교 2학년 학생들을 위한 대입 준비방법', '⑮ 어디가 자료-2021학년도+학생부(종합)전형+면접+분석 자료제공')

#### - 5차(11월 26일)

4번 문항을 대교협 등의 자료를 참고하여 생명과학과 약학과 관련된 요소를 중심으로 정리해 보자고 권유했다. 그리고 지금까지 많은 자료를 제공했는데 자료가 많다고 하여 두고 보면 좋을 자료이니 이번 방향 중에 다시 보라고 권유했다. 마지막으로 "학생과 상담을 진행해보니 학생의 경우라면 생명과학 분야에 충분히 합격할 수 있으니 자신감 가지라"고 하면서 격려했다. 겨울 방향 중에 차분히 정리하고 더 필요한 자료나 조언이 필요하면 언제든지 SNS로 상담할 수 있다는 점을 알려주었다.

### # 상담 결과

SWOT분석을 해보고 자료를 보면서 학생이 컨설팅에 참여하기를 잘 했다고 한다. 지금까지 이와 같은 자료는 처음 보았으며, 자기소개서를 작성해 본 적도 없고 처음 해보는 것이어서 자신을 돌아보는 기회가 되었다고 한다. 대교협이나 인천시 마중물센터(진로진학센터)를 찾아본

적이 없었고 상담을 할 수 있다는 것도 처음 알았다고 한다. 새로운 것을 확인하면서 내가 무엇을 해야 할지 아는 학생으로 변한 모습에서 상담을 진행하는 나로서도 만족했다.

## # 시사점

정보를 접하지 못해서, 부모의 힘이 부족해서 불이익을 받는 학생이 없어야 한다. ‘한 아이를 키우기 위해서는 마을 사람 모두가 노력해야 한다.’는 말이 있다. 우리는 다음 세대를 이어갈 학생들을 도와주는 교사이다. 이러한 점 만해도 우리는 의미 있는 일을 행하고 있는 것이다. 누가 칭찬하고 훈장을 주지 않아도 자신에게 만족하고 지속해 나가야 할 것이다.

## ○ 학생 소감문

저는 성적도 성적이지만 무엇보다도 제가 진학하고 싶은 전공과 입시방법 그리고 제가 과연 목표로 하는 대학에 갈수 있는지에 대해 궁금했습니다. 선생님을 만난 후 처음 접해 본 SWOT분석을 통해 나의 객관적인 위치를 알아 볼 수 있는 계기가 되었습니다. 무엇보다도 다양한 입시정보를 학원이 아니라 가까운 교육청에서 얻을 수 있는 방법에 대해 알게 된 점이 좋았습니다. 처음 써보는 자기소개서에 대해 공부할 수 있었던 점도 아주 의미 있는 일이었습니다.



## [사례8] 30분 집중 학습 훈련법으로 공부계획을 세워 실천하자

김영준 수석교사(송현여자고등학교)

### ○ 사례요약

① 학습상황(원인분석)	② 학습컨설팅(유형별지도)	③ 모니터링(추후관리)
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 6~7등급학생</li> <li>• 코로나19로 인한 학습 패턴유지 어려움</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 학교 담임과의 협업을 통해 온·오프라인 맞춤형 컨설팅 실시</li> <li>• ‘30분 집중훈련법’ 제안</li> <li>• 봉사활동에 대한 구체적인 방법 조언</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 30분 집중훈련 → 50분 집중훈련으로 공부시간 효율성 향상</li> <li>• 진로에 자신감회복</li> <li>• 컨설팅 이후에도 계속 상담받길 원함</li> </ul>
→ 자신감 결여	→ 학습효능감 향상을 위한 방법론 제시	→ 공부시간의 변화 및 지속 컨설팅 수요 대응

### ○ 사례

#### # 학생의 상황

담임교사와 사전에 학생에 대해 알아보았다. 학생은 장래에 유치원 교사가 되기 위하여 유아교육과를 진학을 목표로 하고 있다. 내신등급 6~7등급을 유지하고는 있으나 공부에 대한 맛을 알아가는 도중에 코로나19로 인해 비대면 원격 수업을 하게 되었다. 학생은 비대면 수업에서 수업에 집중하지 못해서 좀 더 나은 성적이 나오지 않아 걱정을 하던 차에 학교에서 담임의 소개로 상담을 희망하였고 상담을 통하여 원격(비대면) 및 대면 수업을 하는 동안 공부에 집중할 수 있는 방법과 성적을 올리는 방법을 알기를 원했다.

## # 상담 과정

### - 1차(10월 21일)

학생의 기본 자료를 미리 구할 수가 없어서(실제 자료를 받은 것은 10월 30일경) 해당학교 담당 업무 부장선생님을 통해 담임 선생님과 통화해서 학생의 근황 및 학생이 궁금해 하는 것에 대해 먼저 문의했고, 학생의 연락처를 파악하여 비대면 상담을 시작하였다. 학생이 다니는 학교 인근의 식당에서 저녁을 먹으며, 학생과 만날 약속을 정하고자 희망했으나 학생이 난색을 표해서 어떻게 하였으면 좋겠냐고 물으니, 학교에서 만나자고 한다. 일단 만나기 전에 30초짜리 영상을 만들어 오링테스트를 활용한 공부 바탕을 다지는 힘을 안내해 주었고 아울러 집에서 공부하는 '30분 집중훈련법'으로 만날 때까지 해보라고 주문을 했다. 30분 집중훈련법이란, 30분 집중 후 10분 쉬고 30분 집중 후 10분 쉬는 형태로 공부하는 방법이다. 학생에게 매일 2~3회를 2주일 동안 꾸준히 할 것을 당부하면서, 현재 고2이지만 지금이라도 하면 늦지 않다고 자신감을 불어 넣어 주었다. 담임 선생님에게 교내 장소를 알아봐 달라고 주문했다.

### - 2차(10월 23일)

대면상담을 약속한 날이다. 학생과 나의 시간을 맞추다보니 이틀 후에 바로 만났고 교내 상담실에서 같은 학교에 다니는 1학년 학생을 먼저 면담을 한 후, 17시 30분~18시 30분 사이에 2학년인 피상담 학생을 만났는데, 낮가림이 심해서인지 담임 선생님과 함께 왔다. 선생님이 학생과 함께 있어도 되느냐고 하셔서, 괜찮다고 했다. 지난 번 영상을 통해 안내한 오링테스트를 선생님과 함께 먼저 시연해 보았고 그 다음에 학생과 함께 실제 해보았다. 학생은 공부하는 하는데 생각만큼 성적이 오르지 않아서 고민이라고 하여 '30분 집중훈련법'을 해보았냐고 했더니, 실천을 하지 않았다고 해서 다시금 설명해 주었다. 공부할 때 잡념이 생기는 것은 오랜 동안 한 자리에 앉아 공부해서 생길 수 있는 현상이므로 30분만 집중하는 것이 효율적일 때가 있다고 강조했다. 완성되면, 5분씩 늘려가는 방식으로 50분까지 하게 되면 완전무결하게 되고 이후는 50분 집중 훈련법을 꾸준히 실천하다보면 공부습관을 잡을 수가 있다고 조언했다. 두 번째로 학생이 궁금해 하던 국어와 영어 공부법은 카페에 올려진 자료를 알맞게 정리해서 제공해주었고, '기초를 다지는데 중점을 두라'고 했다. 또한 매주 토요일마다 자신이 세운 계획과 달성 정도를 알려달라고 요청하였다.

**- 3차(11월 4일 및 7일)**

봉사활동에 대해서 문기에 대입 전형에서는 봉사 시간보다 활동의 배경과 과정, 느낌 등 학생이 경험한 봉사활동의 내용을 고려하여 평가하고 공동체 의식과 이타심, 배려심 등 인성을 파악하는 데에 중점을 둔다고 조언하였다. 학생은 공부할 때 ‘30분 집중 훈련법’을 하고 있다고 했다. 그리고 ‘2022학년도 대입전형 미리보기’를 제공하였고, 상담자가 직접 찍은 사진에 명구(名句)를 곁들여 제공하여 정서적으로 지지해 주었다. 명구는 김준원의 명상록에서 가져온 것으로 <‘발전’이란 필요한 것은 갖추어 나가는 것이며, 불필요한 것은 버려가는 것>이었다.

**- 4차(11월 18일)**

모의고사를 망쳤는데 어떻게 하면 좋겠냐고 물어와서 긍정적인 이와 부정적인 이의 차이를 설명해주고 선택은 효성(가명)이 뭣이라고 하니 효성(가명)이 대답하기를, “하~ 정말 열심히 해야 하는데, 일단 오늘 가서 영어 모의고사 틀린 것부터 정리할 예정이고 국어는 문제를 많이 풀어봐야 할 것 같고, 수학1은 개념 노트를 만들어 정리해야겠어요!” 한다. SNS상으로 필요한 명구절(名句節)을 수시로 제공함으로써 정서적으로 심리적으로 안정이 되게 지지하였다. ‘마치 스프링이 오므렸다가 튕겨나가듯이, 효성(가명)이의 현재 상태는 오므린 스프링인 듯 ~’

**- 5차(12월 1일)**

영어 지문이 길어 좀 더 효율적으로 공부하는 방법을 물어와서 고3을 맡고 있는 여러 영어선생님들의 의견을 들어서 효성(가명)에게 알맞게 정리하여 ‘영어 포함 외국어는 암기과목이며, 예습보다는 복습이 더욱 더 중요하다’고 조언을 해 주었다. 기말고사를 앞두고 지금까지 조언한 내용이 잘 지켜지는지 일깨우며, 더 묻고 싶은 말이 있는지 확인했다. 기말고사 후 학생은 방학을 어떻게 보내야 하는지 물어와서 기초를 다지는데 중점을 두되, 집중학습 훈련법으로 하라고 조언을 하였다.

**# 상담 결과**

상담하는 동안 학생이 확신을 가지지 못했던 과목별 공부법에 대하여 확신을 가지고 있음을 알게 되었고 공부하는 습관을 다져나가는 계기가 되었다고 한다. 요즘은 일찍 자고 일찍 일어나는 습관으로 이어지게 노력하고 있으며, 하루의 공부 계획을 세우고 주기적으로 실천 결과를 점검하면서 목표를 향해 나아가고 있다고 한다. 2학기 기말 시험 결과 몇몇 과목은 점수가 올라서 부

듯해하고 있다. 컨설팅을 받으면서 성적이 오르니, 공부에 대한 노력은 헛된 것이 아니고 ‘공부 하면 할 수 있다’는 자신감이 길러져 계속적으로 상담받기를 원하고 있다. 중간 마무리 의미로 그동안 상담 받은 내용을 글로 쓰게 했다.

## # 시사점

학생에게 상담해주는 교사가 관심을 갖고 수시로 심리적 정서적으로 지지할 때 자연스럽게 공부로 이어지며, 학생에게 알맞은 정보는 수업에 집중하는 데 도움이 된다. 2학년이라 진학에 대해 나름대로 목표가 잡혀 있으나 진로정보를 알 수 있는 방법을 파악한 것과 대강의 진학 정보를 알게 된 것만으로도 자신이 가고자하는 방향으로 실천하는 힘을 얻는다.

## ○ 학생 소감문

컨설팅을 받기 전 내신성적이 6~7등급으로 성적도 형편없었고 자신감도 없었습니다. 공부를 이렇게 하는 것이 맞는지 내가 지금 잘 하고 있는지 불안한 마음이 있었고 나의 노력과 실력을 믿지 못하는 탓도 있었습니다. 하지만 컨설팅을 신청하고 선생님께서 해주신 말씀들을 바탕으로 30분 공부법 등 과목별 공부 방법을 재정비하고 나니 방법에 따른 공부 계획도 세우고 불안한 마음도 조금은 사라진 것 같습니다. 실제로 마음을 다잡고 열심히 하니 몇몇 과목은 점수가 올라서 부듯하기도 했습니다. 이처럼 컨설팅을 받고 조금이라도 점수가 오르고 난 후, ‘공부에 대한 노력은 헛된 것이 아니고 나도 공부하면 할 수 있구나!’ 하는 자신감도 길러 주었습니다.

### # 학생의 일기: 배움과 성찰의 보고서

#### - 학습컨설팅 신청에 대한 목표와 기대

공부를 하면서 내가 혼자 공부하는 것에 대한 한계를 느꼈고, 전체적인 공부 방법과 공부를 습관화 시킬 수 있는 방법에 대해 궁금증을 안고 항상 고민하고 있었다. 이에 대해서 특히 영어와 국어의 공부 방법에 대해 조언을 얻고 공부에 집중할 수 있는 또 다른 방법이 있지 않을까 하는 이야기를 선생님과 나누어 보면 좋을 것 같다는 생각이 들었다. 그리고 내가 희망하는 유아교육학과에 대해서도 학과에 대한 정보를 얻고 참된 가르침에 대해서 생각해 보는 과정 등을 거치면 내가 원하는 모습에 한 발짝 더 다가갈 수 있는 기회를 만들 수 있을 것 같아서 컨설팅을 신청하게 되었다.

## - 학습컨설팅을 받은 것에 대한 자기 평가

### (1) 컨설팅을 받은 내용

각 과목별로 어떻게 공부해야하는지 내 공부방법이 틀린 것은 아닌지 잘하고 있는지 궁금했는데 선생님께서 주신 과목별 공부 방법을 통해서 내 공부의 방향성을 찾고, 앞으로 어떻게 공부를 해 나가야할지 계획을 세울 수 있었다. 또 대입에 대한 정보나 수능에 대한 정보에 대해 받아서 내가 이렇게 공부한 것들은 어떻게 쓰면 좋을지에 대해 생각해볼 수 있었던 것 같다. 중간에 모의고사를 치고 시험을 쳤을 때 조언을 많이 해주시고 격려의 말을 많이 해주셔서 마음을 다잡는데 좋았던 것 같다.

### (2) 새롭게 얻게 된 점

공부를 이렇게 하는 것이 맞는지 내가 지금 잘 하고 있는지 불안한 마음이 있었고 나의 노력과 실력을 믿지 못하는 것이 강했다. 하지만 컨설팅을 신청하고 선생님께서 해주신 말씀들을 바탕으로 과목별 공부 방법을 재정비하고 나니 방법에 따른 공부 계획도 세우고 불안한 마음도 조금은 사라진 것 같다. 실제로 마음을 다잡고 열심히 하니 몇몇 과목은 점수가 올라서 뿌듯하기도 했다. 이처럼 컨설팅을 받고 조금이라도 점수가 오르고 난 후, '공부에 대한 노력은 헛된 것이 아니고 나도 공부하면 할 수 있구나!' 하는 자신감도 길러 주었다.

### (3) 내 삶 속 실천과 관련한 다짐

컨설팅을 받은 내용을 기억해 그것을 잘 실천하는 끈기를 길러서 더 열심히 공부에 대한 노력을 해야겠다는 생각이 들었다. 이후 컨설팅을 계속 받기로 하였기에 모르는 것이 있으면 바로 조언을 구하고 컨설팅 때 받았던 과목별 공부 방식을 참고하여 나만의 공부방식도 만들어가야겠다는 생각이 들었다. 학년이 올라가면 더 공부를 열심히 해야 하는데 방학 때 해야 할 조언을 토대로 수능 대비 공부 계획을 촘촘히 짜서 이행해야겠다는 생각이 들었다.

## [사례9] 졸탁동시!

김현식 수석교사(제천제일고등학교)

### ○ 사례요약

① 학습상황(원인분석)	② 학습컨설팅(유형별지도)	③ 모니터링(추후관리)
<ul style="list-style-type: none"> <li>• '선택받지 못한 일반계고 학생'이라는 자조감이 팽배</li> <li>• 진로목표는 구체적이나 구체적인 실천방법은 미비</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 담임 선생님과 협조를 통한 학생 자료 분석</li> <li>• &lt;대나무 숲-정서적 기반&gt;을 형성</li> <li>• 언어영역과 수리영역에 대한 학습방법 조언</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 9월 전국연합고사 대비</li> <li>• 11월 <b>전국연합고사 성적</b>을 향상               <ul style="list-style-type: none"> <li>☞ 국어 영역 5등급→4등급,</li> <li>수학 영역 5등급→4등급,</li> <li>과학탐구(물리, 지구과학) 7등급→6등급</li> </ul> </li> <li>• <b>내신성적</b>은 1학기 결과와 비교해 수학 3등급 유지, 정보 5등급에서 4등급, 국어 4등급에서 3등급으로 향상</li> </ul>
<p>→ 진로에 대한 불안</p>	<p>→ 라포 형성과 객관적인 위치 파악 후 구체적인 학습방법론 제시</p>	<p>→ 학습에 대한 자신감 회복, 진로목표를 구체화 함</p>

### ○ 사례

#### # 학생의 상황

S군은 비평준화 지역에 소재한 (학생의 표현을 빌리자면) '선택받지 못한 일반계고'에 재학 중인 2학년 남학생이다. 진로 희망은 공과대학으로 진학하여 공부하고 졸업 후 든든한 평생의 일터도 얻고 나아가 우리나라 미래사회의 기틀 마련에 한몫을 담당하고 싶은 꿈을 가진 꽤 멋진 친구다. 나는 평소 시기(시점)와 관계(라포)를 만남(컨설팅)의 중요한 축으로 삼는다면 훨씬 좋은 결과를 얻을 수 있다는 평소 생각대로 학생을 만났다.

컨설팅에 앞서 S군 탐색(?)을 위해 재학 학교 담임선생님의 도움을 받기로 했다. 그러나 사상 초유의 코로나19 바이러스의 황포와 인문계고 담임교사의 다 열거하지 못할 바쁨을 생각하니 통화 연결은 됐으나 온갖 궁금한 것에 대한 요구가 차마 입 밖으로 나오질 못하고 ‘선생님! S군 상담자료 간단한 몇 가지만 얻을 수 있을까요?’ 라고 했었다. 다음 날 출근해서 담임선생님께서 보내주신 엄청난 자료를 보는 순간 나는 이 만남(컨설팅)의 성공을 예감했다.

## # 상담 과정

### - 1차(10월 29일) : 전화 및 온라인

전화 및 줌으로 어색한 첫 만남을 시작했다. S군은 7:1의 치열한 경쟁을 뚫고 이렇게 컨설팅 대상으로 선정되었다며 몹시 기뻐했고, <교과, 학습> 성적 향상을 위한 족집게 도움 즉 최단거리 지름길 제시를 원했다. 나는 우리의 제한적이고 짧은 만남으로 과연 그 기대에 부응할 해법을 제공할 수 있을 것인가에 대해 부담스러웠다.

S군은 내가 자기에게 특급 솔루션을 제공할 수 있는 사람인가에 대해, 나는 손에 든 S군의 가시적 자료 외에 컨설팅에 거름이 될 만한 여러 상황이 궁금해 나름의 치밀한 탐색이 오고 갔었다. 결과, 첫째, 우리의 만남은 適期適時 즉 啐啄同時의 지점이라는 것, 둘째, 오늘 서로 맞잡은 손은 절대 놓지 말자는 것에 공감하고 동의하였다.

### - 2차(11월 5일) : 면대면

퇴근하고 S군을 만나러 50분을 달려 충주로 향했다. 운전하는 내내 요즘 학생들이 좋아하는 산뜻한 저녁 메뉴(진작 골라 놓으라 당부는 했었지만)와 수십 년 나이 차를 극복할 수 있는 참신한 화제를 생각해 내느라 골몰했다. S군을 위해 카페에 탑재된 다양한 자료들을 출력하기도 하고 동료 선생님들께 처방전을 공모하기도 했지만, 막상 만나서는 <우리>만의 방법으로 공동 과제를 해결하리란 생각이 더 컸고 결국 우리만의 방법을 선택했다.

우리만의 방법이란, S군이 마음껏 이야기 할 수 있고 때로는 은신할 수 있는 <대나무 숲-정서적 기반>을 만들자는 것이다. 자존감과 자신감이 뒷받침되어야 자기주도적 학습이 가능해질 것이며, 이후 어려움을 극복할 수 있는 자기 의지가 생길 것이며, 학습에의 집중력과 지구력 또한 향상될 수 있을 것이기 때문이다.

대화 간간이 국어 영역과 수학 영역 공부 방법에 대한 이야기를 나누면서 탄성을 지르거나 격하게 고개를 끄덕이기도 했으나 대화의 많은 부분을 가족, 친구, 취미 등과 왜 공과대학을 진학하고 싶은지에 대한 일상적인 생활 이야기를 주로 했었다. 그날 헤어질 때가 되어서야 알았던 사실 두 가지가 있다. 나와 단 5분이라도 더 이야기할 시간을 얻기 위해 학부모님께서 이 약속 장소까지 자녀를 태워주셨고, 인근 어딘가에서 기다리고 계신다는 것. 만남을 끝내고 돌아오는 늦은 밤 길 운전 50분이 전혀 피곤하지 않은 것으로 보아 나 또한 <대나무 숲>을 얻었음과 그 숲에서 에너지를 충전 받았다는 사실이었다.

#### - 3차(11월 13일) : 온라인

우리의 만남은 랜선으로 이어졌다. S군의 야간자율학습이 종료되고 귀가한 이후 시간을 기다리느라 매우 늦은 시각에 대화를 시작했다. 우리가 만나기 전 9월 전국연합학력평가의 실패담과 그 원인을 나름 분석해서 이야기 했다. 또한 우리의 만남으로 인해 공부시간이 꽤 즐거워졌고 자신감이 생겼으며 나아가 친한 친구들에게 조언을 해줄 만큼의 여유도 생겼다고 했다. 복습과 예습이 학교 수업에 자신감과 참여도를 높인다는 의견에 공감하며 주로 S군의 이야기를 경청했다.

#### - 4차(11월 29일) : 온라인

역시 우리의 만남은 여러 가지 사정에 의해 몇 번의 조율을 거쳐 심야에야 이루어졌다. 처음 어색하여 어려웠던 줌의 연결처럼 이제 아주 자연스러워졌고 친숙해졌다. S군은 랜선 연결이 됨과 동시에 11월 전국연합학력평가를 치렀음과 수학 영역과, 국어 영역, 탐구(물리, 지구과학) 영역의 등급이 향상될 것 같으며 기분 좋은 자량을 연신했고 대화 내내 자신감이 넘쳤으며 나 역시 이 행복한 분위기에 매우 고무되었다. 그러면서도 ‘결과를 봐야지’ 라고 했었는데, 곧 있을 2학기 2회고사(학교시험)도 기대하라며 기분 좋은 큰소리를 쳤다.

#### - 5차(12월 5일) : 온라인

반아놓은 날은 정말 쓴살같았다. 컨설팅 마무리를 위해 2학기 2회고사(종래 학기말고사) 시험 공부 중일 것임에도 본 컨설팅 마무리와 함께 시험공부 응원도 할 겸 만남을 재촉했고 S군 역시 천금 같은 시간을 쪼개 반가운 얼굴을 보여주며 유쾌한 에너지를 나에게 아낌없이 보내주었다. “우리 오늘은 잠깐만 보고 헤어지자. 대신 올해가 가기 전에 마지막 5차 미진한 만남 한 번만 더 가질까?”, “좋아요”

### - 12월 24일: 전화 및 온라인

오늘 내게 신타가 오셨다. 물론 랜선을 타고. 코로나19 바이러스의 횡포로 갈 곳도 올 사람도 없  
이 무료히 앉았는데 S군으로부터 전화가 왔다.

“선생님! 저 전국연합학력평가와 학교 시험 성적 향상된 것 같아요. 오늘 학교에서 성적 확인했  
어요.” 내심 얼마나 올랐는지 궁금하기도 했지만 수치로 따지는 내 짜질함이 부끄럽기도 해서 전  
혀 내색하지 않고 축하해주었고, 이 사나운 시절이 지나면 맛난 것 사줄 것을 약속하고 통화를  
종료했었다.

### # 상담 결과

S군의 담임선생님께서 고맙게도 또 전화를 해주셨다. 내용은 상담 전 9월 전국연합학력평가와  
상담 후 11월 전국연합고사 성적을 비교하면, 국어 영역 5등급에서 4등급, 수학 영역 5등급에  
서 4등급, 과학탐구 (물리, 지구과학) 7등급에서 6등급으로 향상되었고, 학교 정기고사 즉 내  
신성적은 1학기 결과와 비교해 수학 3등급 유지, 정보 5등급에서 4등급, 국어 4등급에서 3등  
급으로 향상되었다고 전해주시며 무엇보다 S군이 한층 더 밝아졌고 자신감을 갖고 의욕적으로  
생활하게 된 것이 보기 좋으시고 했다.

### # 시사점

헛된 만남과 부질없는 시간이란 결코 없다. 처음엔 목적으로 만났으되 이 시점에 다시 생각해  
도 필연적인 만남이었으며, 그 시점이 적기적시, 출타동시(啐啄同時)라면 더욱 좋은 결과를  
기대할 수 있을 것이다. 컨설팅 또한 1:1 두 사람 간의 상담일 듯하지만 좀 더 생각해보면 여러  
사람들이 관여했음을 알 수 있다. S군의 담임선생님과 부모님, 친구들 등등. 그러므로 이 컨설  
팅 결과 또한 우리 모두의 공일 것이며, 각자의 몫만큼 교학상장(敎學相長)했음이 분명하다.

## ○ 학생 소감문

저는 매사에 자신감과 흥미를 잃어가고 있었습니다. 고등학교 2학년으로 진급하면서 나름 꼼꼼하게 계획을 세웠고 수면시간을 줄여가며 학교 내외 시험 대비를 했었지만 결과는 이전과 다를 바 없었고 오히려 성적이 떨어지기까지 했습니다. 코로나19 핑계가 아니더라도 전 막막했고 자존감이 떨어질 대로 떨어진 상태였습니다.

치열한 경쟁을 뚫고 선생님을 만났습니다. '성적 향상에 왕도는 없다'는 사실을 모르지 않았었지만 전 <왕도>를 찾았다는 확신이 들었습니다. 선생님과 제가 발견한 왕도는 <따뜻함>과 <신뢰>와 <자신감>이 만든 지름길이었다고 생각합니다.

선생님께서서는 “우리가 한 번 잡은 손은 절대 놓지 말자.”셨습니다. 제가 어떻게 성장하고 또 원하는 대학으로 진학을 하는지 항상 지켜봐주십시오. 감사합니다.



## [사례10] 누구의 동생도 아닌 ‘나’로 살기(이제 연습과 복습이 습관이 되었어요)

김은숙 선생님(배명고등학교)

### ○ 사례요약

① 학습상황(원인분석)	② 학습컨설팅(유형별지도)	③ 모니터링(추후관리)
<ul style="list-style-type: none"> <li>기초가 탄탄하지 않아 영어, 수학 과목의 성적이 저조</li> <li>학원을 다녀도 이해가 잘 되지 않아 그만둠</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>과목별 자기주도 학습 실행목표 3가지 설정 가. 매일 그날 배운 과목을 복습하기 나. 영어 단어장의 일차별 단어 외우기 다. 영어 독해집 지문을 하루 4개 공부하기</li> <li>과제점검표 상호확인</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>과제점검표 95% 이상 달성</li> <li>학습 효능감 뿐만 아니라 진로 목표(언어치료사) 달성을 위한 자신만의 준비방법 구체화</li> </ul>
→ 학습효능감 저하	→ 구체적인 학습방법론 제시 및 과제점검표 활용	→ 공부와 입시에 대한 자신감 향상

### ○ 사례

#### # 학생의 상황

학생은 고등학생이 되면서 학원을 그만 두고 혼자 공부하였으나 기초가 탄탄하지 않아 영어, 수학 과목의 성적이 저조했다. 학원을 다녀도 이해가 잘 되지 않아 그만뒀고 매일 방과 후 과목 별로 공부를 하고 있었다. 언어치료사가 꿈인데 고3 오빠가 청각장애를 지니고 있었다.

#### # 상담 과정

##### - 1차(10월 29일)

대면상담으로 학교 미술실에서 진행하였다. 밝고 귀여운 학생으로 자기주도 학습과 영어 독해 능력의 향상을 요청하였다. 혼자서 공부를 하고 있긴 하지만 그나마 자신 있는 국어, 사회에 집

중했고 수학, 영어는 조금만 막혀도 힘 빠져서 그만 둔다고 했다. 영어와 수학은 기초부터 공부를 해야 하는 상황이었다. 5회기 동안 수학을 다루기는 무리가 되어 우선 영어 독해능력 향상, 과목별 자기주도 학습을 목표로 하여 실행목표로 3가지(1.매일 그날 배운 과목을 복습하기 2.영어 단어장의 일차별 단어 외우기 3.영어 독해집 지문을 하루 4개 공부하기)를 합의했다. 사전에 학생의 요청사항을 점검한 뒤 진행했기 때문에 영어독해 학습법에 대해 컨설팅을 했다. 진로가 언어치료사이고 오빠가 청각장애인이라고 했다. 오빠에 대한 이야기를 하다가 울먹였는데 혹시 진로를 결정한 이유인지 물어봤다. 학생은 어릴 때부터 어머니로부터 오빠를 돌보아야 하니 그런 직업을 가지면 좋을 것 같다고 들었다. 어릴 때는 학생도 좋다고 생각했는데 중간에 다른 꿈을 가졌었고 지금은 자신도 언어치료사가 되고 싶다고 했다. 근처 재활원에도 3년 동안 봉사활동을 하고 있다고 해서 칭찬을 해주었다. 진로결정에 있어 외부의 압력이 아닌 스스로 결정된 상황임을 확인하고 충분한 공감을 통해 라포를 형성하고자 했다.

#### - 2차(11월 7일)

전화 상담을 진행했고 과제점검표를 확인한 결과 90%의 목표달성을 했다. 목표2와 3이 수행평가가 있어서 버겁긴 하지만 수정하지 않고 그대로 진행하기로 했다. 이번 회기의 포인트는 학생의 존재감에 대한 개입이었다. 2살 터울의 오빠가 청각장애인 가정에서 학생이 어떻게 성장했을 지를 그려보았다. 가족의 관심이 오빠에게 쏠린 동안 학생 스스로 착하고 귀엽고 발랄하고 긍정적으로 성장할 수밖에 없는 환경을 갖게 된 것이다. 혼자 학습을 하면서 난이도가 요구되는 주요 과목은 기초가 부실해지는 결과를 가져왔다. 오빠의 동생이 아닌 학생 스스로가 좀 더 주체적인 존재임을 강화시킬 목표가 필요해서 목표4를 추가하였다. '엄마와 주 1회 둘만의 군것질 시간을 갖는다.' 학생은 엄마와 추억을 만들 수 있는 좋은 목표라며 좋아했다. 학습법에 대한 강의를 하면서 학생이 지나치게 예습에만 치중하고 있음을 파악하고 예습으로 지치지 않도록 자기주도 학습법에 대해 전달했다. 컨설팅 일지에 '목표를 정하고 공부를 하니 효과적으로 공부를 할 수 있어 좋았다'고 했다.

#### - 3차(11월 14일)

비대면 전화 상담을 했고 목표달성은 90%이상을 달성했다. 엄마와 단둘이 군것질 시간을 갖는다는 목표는 주말에 떡볶이 집에서 즐거운 시간을 가지며 완료했다. 흥분된 감정이 고스라니 느껴지는 인증 샷으로 학생의 들뜬 마음을 볼 수 있었다. 국어 학습컨설팅을 진행했고 학생은 국어 학습법을 통해 수능공부법을 알게 되어 많은 도움이 되었다고 했다. 나비포옹법을 배우고 목표5 '나비포옹법을 매일 1회 한다.'로 추가하였다.

#### - 4차(11월 22일)

과제점검표를 통한 목표 달성율은 95%정도 되었다. 지난 시간에 배운 나비포옹법은 매일 거울을 보면서 했는데 처음엔 어색했지만 하다 보니 자신감이 생기고 기분이 좋아진다고 했다. 학생은 사회과목 중 정치와 법, 윤리와 사상을 선택했는데 이번 회 차에서 두 과목의 학습컨설팅을 진행했다. 사상가가 많아서 매우 걱정을 했는데 도움이 되었고 학습컨설팅을 잘 신청한 것 같다고 했다. 또 컨설팅 전에도 수행평가를 잘 챙기는 편이었는데 컨설팅을 통해 수행평가의 중요성을 더욱 깨닫게 되었다고 했다. 과제점검표를 작성하다보니 전보다 더 체계적으로 공부하게 되고 매일 하루를 마칠 때마다 이것(목표)을 다 끝내야만 한다는 생각을 하게 되었으며 무엇보다 복습하는 것이 습관이 되었다고 했다. 엄마와 단둘의 시간을 갖게 되어 너무 좋다고 했다.

#### - 5차(11월 29일)

시작 전에 컨설팅 내용 평가서를 보냈다. 비대면으로 실시한 5회 차에서 과제 달성률은 95%였다. 대부분의 목표를 달성했고 나비포옹법은 공부하기 전과 후에 하는데 매우 좋다고 했다. 학습컨설팅으로 영어와 수학을 했다. 컨설팅 내용 평가서를 통해 총 목표달성은 8.9점으로 꾸준히 노력하고 포기하지 않았기 때문이고, 좋았던 점은 과제점검표를 만들고 꾸준히 하다 보니 습관이 되고 몸에 익게 된 점, 비대면 진행이 아쉽고, 예습과 복습을 철저히 하게 된 점이 나의 성장과 변화라고 답했다. 또 처음 요청 사항이었던 영어 독해력, 과목별 학습법과 자기주도 학습하기가 잘 해결되었고 학습컨설팅을 신청할 때 망설였는데 지금은 공부습관을 만들게 되어 너무 큰 도움이 되었다고 했다. 컨설턴트의 응원과 격려에 감사하다며 인사를 나눴고 다음에도 기회가 온다면 또 신청하고 싶다고 했다.

### #상담 결과

학생은 95%에 가까운 과제 달성이 입증하듯 컨설팅 전 기간 동안 적극적으로 참여하였다. 자기주도 학습에 대한 열망이 있었고 학습법 및 과목별 학습법 컨설팅에 만족감을 드러냈고 실행에 옮겼다. 매일 과제점검표를 작성하면서 예습과 복습을 철저히 했고 공부하는 습관형성이라는 귀중한 결과를 냈다. 또한 나비포옹법으로 자신에게 응원을 했고 마치 자성예언과 비슷한 느낌이 들었다고 했다. 장애를 가진 가족구성원이 있는 환경적 특성으로 늘 중심에 서기 힘들었던 학생의 존재에 대해 보완적인 목표를 추가하여 자신감과 존재감을 갖도록 했다. 그 결과 심리·정서적인 지지와 자존감에 대한 강화라는 의미를 갖는다. 학생이 자신에 대한 목표 달성 점수를 8.9점으로 평가하였고 컨설턴트는 학생에 대하여 9.5점으로 평가했다.

## #시사점

자기주도 학습을 열망하는 학생에게는 학습컨설팅이 마치 기다리던 단비와 같다. 강한 흡입력으로 잘 성장할 수 있는 기회가 된다. 학생의 배경을 보면 가족 중 장애를 가진 오빠가 있고 관심을 보다 덜 받았을 것이며, 진로 역시 오빠와 관련됨을 알아챌 수 있다. 그 진로가 진짜 원하는 진로인지 확인하는 것, 그리고 가족이나 삶 속에서 조연이 아닌 주연이 될 수 있도록 자신의 존재감을 찾게 하고 강화시킬 수 있는 개입은 학생의 보다 큰 성장을 위해 필요하다.

학습컨설팅 만이 아닌 환경적 특성으로부터 정서·심리 컨설팅이 보완되어야 하는 이유이다.

### ☞ 학생과의 상담기록

학습컨설팅 1회기

일시: 2020.10.29. 12:20-13:20

이름: 박 [ ]

목표1. 매일 그날 배운 과목을 복습한다.

2. 영어 단어장의 일차별 단어를 외운다.

3. 영어 독해집의 지문을 하루 4개 공부한다.

박 [ ]의 과제 점검표(2020.10.30~11.6)

	금 (10.30)	토 (10.31)	일 (11.1)	월 (11.2)	화 (11.3)	수 (11.4)	목 (11.5)	금 (11.6)	합계
목표 1	○	○	○	○	○	○	○	○	8
목표 2	○	○	○	△	△	○	○	○	6
목표 3	○	○	○	△	○	○	○	○	7

(예-○ /아니오-x / 합계-실행횟수, ○의 횟수)

이름 : 박 [ ]

소속 : [ ]대학교

컨설턴트 : 김은숙 선생님

일시 : 2020년 11월 14일 (시간 : 2:00 ~ 2:30 분)

오늘 한 일 : 그동안의 과제를 점검하고, 국어 자기주도 학습법, 내신 학습법, 수능 유형 학습법 등을 알려주시고 중요한 부분 중심이 되는 부분을 알려주셨다

소감

선생님께서 알려주신 국어 내신 학습법을 나의 비교를 해보니 꽤 많이 비슷하게 하고 있다. 개념을 중요시하게 생각을 하고 본문 뒤에 있는 학습활동도 꼼꼼하게 열심히 풀고 있어 잘하고 있구나 라고 생각을 했다. 그리고 수능 국어 공부 방법도 알아가니 더 도움이 됐다. 공부법이 헛갈리면 선생님께서 주신 프린트를 보면서 공부해야겠다

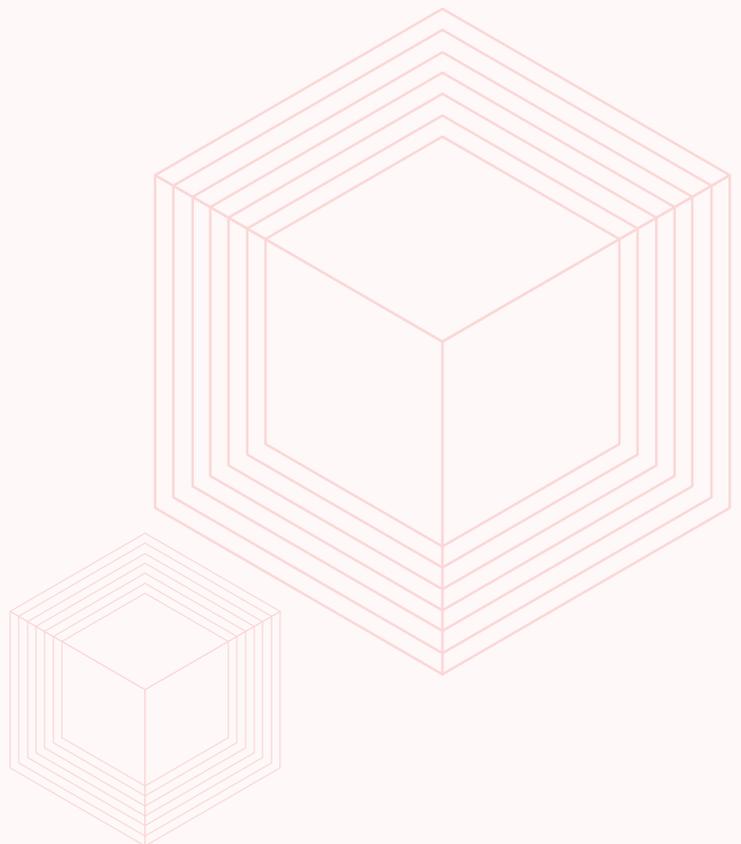
10월

## ○ 학생 소감문

목표달성 결과는 꾸준히 노력을 하고 포기하지 않았기 때문입니다. 좋았던 점은 습관을 만들어 주었던 것 같습니다. 전에는 하다가 끊기다가 다시 하다가 끊기다가 했었는데 이렇게 과제점검표를 만들고 계속 꾸준히 하다 보니 습관이 되고 어느새 몸에 익어 필수적으로 할 수 있게 되었습니다.

컨설팅을 통해 복습과 연습을 더 하게 되었다. 수업 시간 시작하기 전에는 반 친구들과 이야기 하면서 놀았지만 이제는 어느 정도 연습도 하고 복습도 철저히 하게 되었습니다. 다음에도 기회가 되면 또 하고 싶습니다.

**코로나19 상황에서의  
고등학생을 위한  
학습컨설팅 가이드라인 및 사례집**



# 부록

부록1: 학습컨설팅 참여교사 명단

부록2: 학습컨설팅 참고자료

### 1. 학습컨설팅 참여교사 명단

번호	구분	지역	이름	소속	비고
1	중등수석	전국	서진교	대구제일여자상업고등학교	회장
2	교사회	전국	안규완	경산여자고등학교	사무국장
1	각 지역 컨설팅 단장	서울	김병태	신화중학교	서울대표단장
2		부산	박철호	남일고등학교	부산대표단장
3		대구	정재승	서부고등학교	대구대표단장
4		인천	오원순	인화여자고등학교	인천대표단장
5		광주	정화희	빛고을고등학교	광주대표단장
6		대전	정길순	대전고등학교	대전대표단장
7		울산	황창근	신정고등학교	울산대표단장
8		세종	이경숙	고운중학교	세종대표단장
9		경기	박경아	선천중학교	경기대표단장
10		강원	김영화	황지고등학교	강원대표단장
11		충북	김현식	제천제일고등학교	충북대표단장
12		충남	김정옥	천안불당중학교	충남대표단장
13		전북	전란희	고산고등학교	전북대표단장
14		전남	조남미	순천금당중학교	전남대표단장
15		경북	하미희	장산중학교	경북대표단장
16		경남	오춘택	김해삼문고등학교	경남대표단장
17		제주	김숙자	위미중학교	제주대표단장

지역	이름	소속
강원	이연숙	춘천고등학교
	서범구	강원 춘천한샘고등학교
	강경희	삼척여자고등학교
	김영화	황지고등학교
	민준규	속초여자고등학교
	배경문	삼일중학교
	함승모	횡성중학교
	윤미애	석천중학교
	이영화	소양중학교
	심금이	청아중학교
	신화진	남춘천여자중학교
	한명숙	봄내중학교
	한성숙	홍천여자고등학교
	김연옥	하림중학교
	원소연	우석중학교
	이명희	춘천여자중학교
	이종식	속초고등학교
17		
경기	강혜정	서정고등학교
	고영애	관양고등학교
	고태호	풍동중학교

지역	이름	소속
경기	구모란	분당경영고등학교
	김경오	초당중학교
	김경희	수일고등학교
	김낙호	경기 성주중학교
	김남희	옥길중학교
	김미화	계남고등학교
	김선화	연현중학교
	김성희	죽전고등학교
	김영숙	부곡중앙중학교
	김용기	태평중학교
	김은조	성남금융고등학교
	김지연	매현중학교
	김춘광	곡정고등학교
	김호범	부용고등학교
	김환선	덕장중학교
	김효섭	다원중학교
	류미경	구리중학교
류인자	판교중학교	
문구룡	청옥중학교	
문미자	계남중학교	
박경아	천천중학교	

지역	이름	소속
경기	박석순	경기도교육청
	박성은	고양외국어고등학교
	박용석	운천중학교
	박은숙	미사고등학교
	박진순	빛가온중학교
	박혜정	신기중학교
	박흥준	동학중학교
	배숙	대지중학교
	배옥희	안양부흥중학교
	서문정	시흥능곡중학교
	서치성	판곡고등학교
	석은미	관양중학교
	성효숙	부천일신중학교
	손은숙	중학교
	손정녀	도촌중학교
	송재순	평촌중학교
	신기석	경기도 파주 한빛중학교
	신대광	원일중학교
	신만식	보정고등학교
	신영인	갈매중학교
	신철수	경기영상과학고등학교
	오계옥	본오중학교
	유병혁	숙지고등학교
	윤민경	영덕중학교
	윤상숙	용천중학교
	윤은옥	비룡중학교
	윤은희	운암고등학교(경기도 오산시)
	이경복	별가람중학교
	이경희	대원중학교
	이도희	라온중학교
	이명섭	서연고등학교
	이미선	범계중학교
	이병완	당동중학교
	이병호	대호중학교
	이보훈	상촌중학교
	이수자	불곡고등학교
이순섭	위례고등학교	
이애경	송양고등학교	
이영선	병점중학교	
이영옥	경기 의정부 신곡중학교	
이영희	성안중학교	
이원희	별망중학교	
이은정	광명북중학교	
이은정	안화중학교	

지역	이름	소속
경기	이은주	산본중학교
	이정윤	초월중학교
	이종기	평내고등학교
	이종오	성안고등학교
	임미자	신현중학교
	임성숙	매원고등학교
	임종삼	비전고등학교
	장미경	서현고등학교
	장미순	고창중학교
	장숙란	세류중학교
	장홍실	경기도 이천고등학교
	전윤영	인덕원고등학교
	전정희	경기 부천 심원중학교
	전태순	청명중학교
	정경조	심원고등학교
	정동욱	위례한빛중학교
	정영희	오마중학교
	정옥순	가평북중학교
	정일출	일산고등학교
	정진명	안양고등학교
	조경희	경일관광경영고등학교
	조미형	수진중학교
	조영옥	백양중학교
	조재연	동패중학교
	조진주	경기 안양 중흥고등학교
	지명남	금정중학교
	진은경	성지고등학교
	차미숙	수리중학교
	최영옥	운중중학교
	최용희	만정중학교
	최현숙	반송중학교
	한은선	장안여자중학교
	허성연	충현중학교
	허성초	세교고등학교
	현의숙	광명경영회계고등학교
	황인복	안성여자중학교
국지영	부천여월중학교	
김선화	연현중학교	
김용훈	이천고등학교	
김은정	와우중학교	
양선환	새별중학교	
오봉희	전)고양중학교	
우장문	전)흥덕중학교	
유한임	호원고등학교	

지역	이름	소속
경기	유희선	전)양오중학교
	이선옥	부림중학교
	이은경	평내중학교
	장문경	전)은계중학교
	조승조	광동고등학교
	최영철	전)가운중학교
	한지민	이천고등학교
	함은희	상현중학교
	황보근영	전)매홀고등학교
	고영애	전)기안중학교
122		
경남	조대용	창원토월고등학교
	권우인	진주남중학교
	정행숙	창원명지여자고등학교
	오춘택	경남 김해삼문고등학교
	윤점이	아림고등학교
	조보형	총무고등학교
	조길상	창원문성고등학교
	이수은	경남관광고등학교
	박재희	진영중학교
	이봉진	밀양여자중학교
	옥숙향	창원남산고등학교
	배종용	김해여자고등학교
	김운화	고성중앙고등학교
	김성곤	삼천포중학교
	황인옥	진주중앙중학교
	신영옥	대방중학교
	정혜옥	진주제일중학교
	이춘구	산청고등학교
	최금혜	창원대암고등학교
	김덕수	합천고등학교
	손현정	내동중학교
	정연하	김해고등학교
	윤재숙	진해여자중학교
	정현수	반송중학교
	서필란	김해봉명중학교
	홍현주	창원문성고등학교
황호진	대곡고등학교	
김택동	김해영운고등학교	
최은경	창원경원중학교	
29		
경북	하미희	장산중학교
	서인숙	북삼중학교
	박수경	사곡고등학교

지역	이름	소속
경북	안규완	경산여자고등학교
	하충훈	군위중학교
	조영미	석적고등학교
	김재인	금오고등학교
	허양숙	환호여자중학교
	배석균	구미정보고등학교
	이만희	영천여자고등학교
	유명준	후포중학교
	윤재덕	포항동성고등학교
	최천호	월성중학교
	강미숙	사동중학교
	김숙희	포항항도중학교
	정갑상	경북 구미여자상업고등학교
	박영각	문성중학교
	김성교	경주여자중학교
	윤정기	경북일고등학교
	김진연	성의여고등학교
	김재남	의흥중학교
	곽미숙	장흥중학교
	배태식	오상고등학교
서윤식	강구정보고등학교	
이필기	유강중학교	
서경수	구미오상중학교	
이애숙	포은고등학교	
신용국	봉화중학교	
28		
광주	정화희	빛고을고등학교
	김효덕	운리중학교
	김옥희	진남중학교
	안선옥	용봉중학교
	박성우	송의과학기술고등학교
	양은숙	용두중학교
	장동술	빛고을고등학교
	고예윤	설월여자고등학교
	강민경	조선대학교여자고등학교
	이세라	비아중학교
박주삼	송원여자고등학교	
송경희	전) 수피아여자고등학교	
최은성	광주대동고등학교	
13		
대구	김정규	성곡중학교
	고경열	대구공업고등학교
	김석규	대구전자공업고등학교
	서진교	대구제일여자상업고등학교

지역	이름	소속
대구	조재갑	와룡고등학교
	조남미	서동중학교
	이원수	경북기계공업고등학교
	김성희	경덕여자고등학교
	김기본	성산고등학교
	서상규	월배중학교
	최병출	경구중학교
	박정미	구암고등학교(대구)
	김태우	운암중학교
	이상철	칠성고등학교
	임정미	대구미래교육연구원 참자람교실
	임은영	신기중학교
	김영준	송현여자고등학교
	정재승	대구서부고등학교
	남경우	대구 경북여자고등학교
	문상규	대구일마이스터고등학교
	이금희	동문고등학교
	최미숙	운암고등학교
이혜경	시지중학교	
김미아	대진고등학교	
24		
대전	정길순	대전고등학교
	김석천	대전문정중학교
	유한상	대전가오고등학교
	박현숙	둔산여자고등학교
	윤길호	대전느리울중학교
	김숙자	대전장대중학교
	한희동	대전동산중학교
	김혜경	대전노은중학교
	이미경	대전동화중학교
	손주민	대전공업고등학교
	김영옥	대전대화중학교
	구분애	대전글꽃중학교
	김미경	대전도안중학교
	윤미선	대전관평중학교
	강미선	대전관저중학교
	김미영	대전태평중학교
	박현미	대덕중학교
	고경미	대전봉명중학교
	김숙희	대전가양중학교
	최수연	대전삼천중학교
이경옥	대전버드내중학교	
진숙희	대전내동중학교	
김세창	대전전민고등학교	

지역	이름	소속
대전	성혜련	충남여자중학교
	황영옥	대전송강중학교
	이영란	대전 신계중학교
26		
대전	박철호	부산남일고등학교
	박해진	구덕고등학교
	송혜진	분포고등학교
	박해원	한국조형예술고등학교
	강석훈	만덕고등학교
	박길자	연제고등학교
	한성표	부산일과학고등학교
	김재우	화명고등학교
	신호정	동래고등학교
	장영주	동아고등학교
	이성하	예문여자고등학교
	최선길	부산 광명고등학교
	손은숙	하남중학교
13		
서울	최준채	청담고등학교
	신유식	대진고등학교
	고영수	명덕여자고등학교
	김병태	신화중학교
	김동실	무학여자고등학교
	박은미	광남고등학교
	백금자	서초고등학교
	손소희	성동공업고등학교
	박정숙	양재고등학교
	류미향	고명외식고등학교
	정향심	구일고등학교
	홍순후	연북중학교
	김택천	창덕여자고등학교
	정미선	개원중학교
	허은영	금옥중학교
	홍명수	고척중학교
	박준영	대영중학교
	안상원	연희중학교
	이수윤	불암중학교
	백종민	공릉중학교
김덕경	대림중학교	
김명식	성수고등학교	
이옥희	송파중학교	
박상재	동국대부속여고	
차주원	광문고등학교	
김영숙	성동공업고등학교	

지역	이름	소속
서울	인선희	대진고등학교
	차상설	대진고등학교
	홍혜자	성동공업고등학교
	김동정	성보고등학교
	김완수	선덕고등학교
	김용진	동대부여자고등학교
	김은숙	배명고등학교
	김장업	영훈고등학교
	박석환	휘경여자고등학교
	박재준	명지고등학교
	백인환	휘문고등학교
	신대광	원일중학교
	신영환	재현고등학교
	신현우	서문여자고등학교
	이병만	상명고등학교
	이현우	재현고등학교
	장승일	상명고등학교
	장지환	배재고등학교
	조미숙	성신여자고등학교
	한가람	정신여자고등학교
윤서은	서초고등학교	
임지예	대진고등학교	
이유경	서울세종고등학교	
정요한	서울세종고등학교	
우영희	서초고등학교	
51		
세종	이경숙	고운중학교
	김익수	세종하이텍고등학교
2		
울산	황창근	신정고등학교(울산)
	이성일	신선여자고등학교
	정명자	문수중학교
	이용재	문수고등학교(울산광역시)
	송애경	울산 성안중학교
	이창호	범서중학교
	송정열	동평중학교
	신원숙	효정고등학교
	김문수	울산제일중학교
9		
인천	김수겸	인천부흥고등학교
	장양기	가좌고등학교(인천)
	전혜원	작전여자고등학교
	조영주	삼산고등학교
이현숙	가림고등학교	

지역	이름	소속	
	유덕철	백석고등학교	
	오원순	인화여자고등학교	
	이인영	인천고잔고등학교	
	김백희	인천세원고등학교	
	박미애	인천 연수고등학교	
	김석중	만월중학교	
	오재건	인천상정중학교	
	신경희	갈산중학교	
	김채희	용현중학교	
	강신진	인주중학교	
	황인자	옥련중학교	
	16		
	전남	조남미	순천금당중학교
정재영		순천여자고등학교	
류란영		영암고등학교	
김상기		화순도암중학교	
김선		나주금천중학교	
정정옥		순천고등학교	
유형천		순천청암고등학교	
이재영		창평중학교	
명혜정		보성고등학교	
김현옥		나주중학교	
김재홍		목포하당중학교	
김선옥		영암중학교	
김정숙		삼호고등학교	
강정		전남외국어고등학교	
변규석		순천금당고등학교	
이기남		신안해양과학고등학교	
신정옥		옥과중학교	
최민희		목포제일중학교	
정병연		목포옥암중학교	
이미숙		진도군내중학교	
신승희	순천승평중학교		
나미경	봉황고등학교		
김두수	완도고등학교		
유정임	광양여자고등학교		
이주환	목포혜인여자고등학교		
김치민	영광중학교		
이경희	장성여자중학교		
신경옥	순천팔마고등학교		
28			
전북	강지연	전주여자고등학교	
	전란희	고산고등학교	
윤민실	장계중학교		

지역	이름	소속
전북	이성배	이리공업고등학교
	이순선	한별고등학교
	박석휴	군산상업고등학교
	최규철	이리남중학교
	채창수	전주 완산고등학교
	최훈	익산어양중학교
	권혁선	전주고등학교
	조은경	전주근영중학교
	황철순	남원용성고등학교
	전승기	전주아중중학교
	박동식	전일중학교
	박경훈	전주상업정보고등학교
	손영란	양현고등학교
	오영부	전북하이텍고등학교
김상기	전주공업고등학교	
18		
제주	채홍순	대정중학교
	김숙자	위미중학교
2		
충남	김정옥	충남 천안불당중학교
	이기동	홍성고등학교
	박정수	천안여자상업고등학교
	김은숙	논산고등학교
	조미경	설화고등학교
	진예숙	온양용화고등학교
	이경숙	태안고등학교
	황순옥	봉황중학교
	이은미	서천여자고등학교
	이미옥	온양한울중학교
	이성원	서산중앙고등학교
	강연주	천안불무중학교
	송인미	공주여자중학교
	최순환	부여여자중학교
	오서현	충남외국어고등학교
	김미정	충남과학고등학교
	안병뢰	천안월봉고등학교
	박정애	모산중학교
18		
	이진	서전고등학교
	조옥선	충북 청주 산남고등학교
	이임순	단양고등학교
	김영주	보은여자고등학교
	류중현	충북에너지고등학교
	권태봉	일신여자고등학교

지역	이름	소속
	김태숙	청주중앙여자고등학교
	김동례	청주공업고등학교
	정동진	제천고등학교
	이승우	충주대원고등학교
	하정혜	청주고등학교
	안대영	충북 오창고등학교
	김동록	봉명고등학교
	박행화	옥천여자중학교
	임혜란	단양중학교
	성연동	국원고등학교
	이복섬	의림여자중학교
	김종미	울량중학교
	김현식	제천제일고등학교
	이창민	삼성중학교
	김현중	수곡중학교
	남기엽	은여울중학교
	22	
합계	438	

## 2. 학습컨설팅 참고자료

☞ 부록에 수록된 양식은 맞춤형 컨설팅을 진행할 때 활용하시면 됩니다.

### ① 시험불안검사

- 〈① 전혀아니다(1점) ② 아님편이다(2점) ③ 그런편이다(3점) ④ 항상그렇다(4점)  
⑤ 아주그렇다(5점)〉

문항	질문	답변항목				
1	시험지를 받고 문제를 훑어 볼 때 나도 모르게 걱정이 앞선다.	①	②	③	④	⑤
2	시험공부가 잘 안될 때 짜증만 난다.	①	②	③	④	⑤
3	시험문제의 답이 알쏭달쏭하고 생각나지 않을 때 시험 준비를 더 열심히 하지 않은 것을 후회한다.	①	②	③	④	⑤
4	부모님이 시험이나 성적에 관해 물어보실 때 겁을 먹고 어찌할 바를 모른다.	①	②	③	④	⑤
5	친구들과 답을 맞추어 보면서 시험에 대해 이야기를 나눌 때 나보다 친구들이 더 좋은 점수를 받았다는 생각에 시달린다.	①	②	③	④	⑤
6	시험치기 직전 책이나 참고서를 봐도 머리에 잘 안들어온다.	①	②	③	④	⑤
7	시험지를 받을 때 가슴이 두근거릴 정도로 긴장한다.	①	②	③	④	⑤
8	답안지를 제출할 때 혹시 표기를 잘못하지 않았나 신경이 쓰인다.	①	②	③	④	⑤
9	시험치기 전날 신경이 날카로워져 소화가 잘 안된다.	①	②	③	④	⑤
10	답안지에 답을 적는 순간에도 손발이 떨린다.	①	②	③	④	⑤
11	시험 문제를 푸는 중에도 잘못 답하지 않았나 걱정하며 애를 태운다.	①	②	③	④	⑤
12	시험을 치다가 시간이 부족하다는 것을 느꼈을 때 허둥대고 당황한다.	①	②	③	④	⑤
13	시험이 끝나고 집으로 돌아갈 때 힘이 빠진다.	①	②	③	④	⑤
14	시험문제가 어렵고 잘 풀리지 않을 때 가슴이 답답하고 입이 마른다.	①	②	③	④	⑤
15	시험날짜와 시간표가 발표될 때 시험 걱정 때문에 마음의 여유가 없어진다.	①	②	③	④	⑤
16	시험공부를 다하지 못하고 잠이 들었다 갓을 때 눈앞이 캄캄하고 막막하다.	①	②	③	④	⑤
17	틀린 답을 썼거나 표기를 잘못했을 때 가슴이 몹시 조마조마해진다.	①	②	③	④	⑤
18	선생님이 시험점수를 불러주실 때 불안하고 초조하다.	①	②	③	④	⑤
19	자신 없거나 많이 공부하지 못한 과목의 시험을 칠 때 좌절감을 느낀다.	①	②	③	④	⑤
20	부모님께 성적표를 보여 드리기가 두렵다.	①	②	③	④	⑤

\* 출처: 황경렬(1997). 행동적, 인지적, 인지-행동 혼합적 시험불안 감소훈련의 효과비교. 한국심리학회지: 상담과 상담치료, 9(1), 57-80. 내용 중 시험불안척도(K-TAI-K)를 인용. (전혀 아니다=1점,아주그렇다=5점)

## ② 정서안정성 검사

문항	질문
1	나는 쉽게 감정이 잘 상한다.
	◦아주 그렇다/◦그렇다/◦약간 그렇다/◦약간 아니다/ ◦아니다/ ◦전혀 아니다
2	자주 긴장되고 불안하다.
	◦아주 그렇다/◦그렇다/◦약간 그렇다/◦약간 아니다/ ◦아니다/ ◦전혀 아니다
3	나는 신경이 좀 예민한 편이다.
	◦아주 그렇다/◦그렇다/◦약간 그렇다/◦약간 아니다/ ◦아니다/ ◦전혀 아니다
4	친구들의 성공 소식을 들으면 나는 패배자가 된 것 같다.
	◦아주 그렇다/◦그렇다/◦약간 그렇다/◦약간 아니다/ ◦아니다/ ◦전혀 아니다
5	차라리 태어나지 않았더라면 하는 생각을 가끔 한다.
	◦아주 그렇다/◦그렇다/◦약간 그렇다/◦약간 아니다/ ◦아니다/ ◦전혀 아니다
6	가끔 사소한 일로 잘 삐친다.
	◦아주 그렇다/◦그렇다/◦약간 그렇다/◦약간 아니다/ ◦아니다/ ◦전혀 아니다
7	내 생각과 다른 사람이 있으면 불안하다.
	◦아주 그렇다/◦그렇다/◦약간 그렇다/◦약간 아니다/ ◦아니다/ ◦전혀 아니다
8	나는 너무 예민하다.
	◦아주 그렇다/◦그렇다/◦약간 그렇다/◦약간 아니다/ ◦아니다/ ◦전혀 아니다
9	왠지 모르게 늘 불편함을 느낀다.
	◦아주 그렇다/◦그렇다/◦약간 그렇다/◦약간 아니다/ ◦아니다/ ◦전혀 아니다
10	나는 자주 우울해진다.
	◦아주 그렇다/◦그렇다/◦약간 그렇다/◦약간 아니다/ ◦아니다/ ◦전혀 아니다
11	중요한 순간에 실패할까봐 불안하다.
	◦아주 그렇다/◦그렇다/◦약간 그렇다/◦약간 아니다/ ◦아니다/ ◦전혀 아니다
12	가능만 하다면 내 자신을 많이 뜯어 고치고 싶다.
	◦아주 그렇다/◦그렇다/◦약간 그렇다/◦약간 아니다/ ◦아니다/ ◦전혀 아니다

문항	질문
13	내 자신에 대해 종종 창피하게 생각한다.
	◦아주 그렇다/◦그렇다/◦약간 그렇다/◦약간 아니다/ ◦아니다/ ◦전혀 아니다
14	갑자기 놀라고 당황하는 일이 종종 있다.
	◦아주 그렇다/◦그렇다/◦약간 그렇다/◦약간 아니다/ ◦아니다/ ◦전혀 아니다
15	비판적인 말을 들어도 쉽게 상처받지 않는다.
	◦아주 그렇다/◦그렇다/◦약간 그렇다/◦약간 아니다/ ◦아니다/ ◦전혀 아니다
16	나는 대체로 걱정하거나 고민하지 않는다.
	◦아주 그렇다/◦그렇다/◦약간 그렇다/◦약간 아니다/ ◦아니다/ ◦전혀 아니다

\* 검사개발자: 김정규(성신여대 심리학과 교수)/검사시행사: 한국가이던스 (청소년사이버상담센터)

\* 청소년사이버상담센터 (<https://www.cyber1388.kr:447/>)에서 정서안정성 검사 실시

### ③ 과제점검표

	월	화	수	목	금	토	일	학인
목표1								
목표2								
목표3								
목표4								



## ⑤ 컨설팅 내용 평가서

### 컨설팅 내용 평가서

- 내가 세운 목표는?
- 목표의 달성정도(1~10)는 몇 점?
- 결과(목표달성)에 대한 이유는?
- 좋았던 점
- 아쉬운 점
- 이번 컨설팅을 통해 나의 어떤 점이 변화되고 성장했나요?