

2022-1학기

# 학습컨설팅 활동 후기

'전문 컨설턴트와 함께하는  
개별 학습진단!'

전자정보통신공학과  
21010787 윤나경



소개

참여

활동

변화

느낀점



내게 맞는 학습법이 고민이야?

# “ 학습컨설팅 이란? ”

## ✔ 프로그램 소개

- **학습컨설팅**은 학습에 어려움을 겪는 학생들을 대상으로 **학습문제와 개인의 학습성향**에 대한 분석을 통해 의미있는 학습을 할 수 있도록 학업에 관해 점검하고 개선하도록 하는 프로그램입니다.

## ✔ 진행 방식 *코로나로 인한 비대면 진행*

- 비대면 온라인으로 **전문 컨설턴트와 1시간씩 3회 1:1 또는 1:2** 형식으로 컨설팅을 진행합니다.

## ✔ 참여 대상

- 해당 학기 재학생

대학생활이 처음인 **신입생**  
 학업성적이 고민인 **재학생**  
 학습전략이 궁금한 **세종인**  
 에게 특히 **추천** 합니다!

세종대 두드림에서  
 신청 가능!



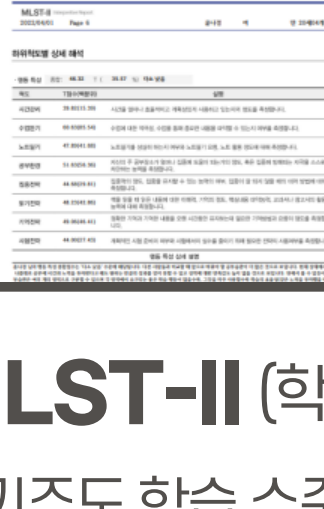
# “ 참여 계기와 이유 ”

코로나로 인한 비대면 수업이 지속되면서 학습시간 관리에 어려움이 생겼고 학습습관이 망가져 성적이 많이 하락하게 되었습니다.

이런 여러 학업에 대한 고민을 전문가와 상담하고 싶었고, 학습습관 점검을 통해 학업 성취도를 높이고 싶어 참여하게 되었습니다.



# “나를 알아가는 활동 내용”



**MLST-II (학습전략검사)**  
 자기주도 학습 수준과 학습 전략, 동기, 정서상태를 측정

학습 전략검사를 바탕으로 상담을 진행했습니다. 검사 항목에는 자기주도 학습지수(LQ), 학습 강약점 및 학습전략 유형, 성격 특성, 동기 특성, 정서 특성, 행동 특성이 있었습니다. 검사 결과를 바탕으로 전문가분께서 해석과 상담을 해주셨는데, 이를 통해 '나'에 대해 더 잘 이해할 수 있게 되었습니다.

# “약점을 보완하는 활동 내용”

| 목표                                      | 예상 시기 | 계획내용 |
|---|-------|------|
| 장기목표<br>(진로목표)                          |       |      |
| 중간목표<br>(직업목표)                          |       |      |
| 단기목표<br>(각 학년 성적 목표, 스펙, 비교과와 같은 실천 사항) |       |      |

## 계획 세우기 (장기-중기-단기 계획)

○ 주간계획

| 이만주 중 가용시간 | 목표 학습시간 |
|------------|---------|
|            |         |

○ 학습계획표 작성하기

| 일     | 목 | 화 | 수 | 목 | 금 | 토 | 일 |
|-------|---|---|---|---|---|---|---|
| 00:00 |   |   |   |   |   |   |   |
| 01:00 |   |   |   |   |   |   |   |
| 02:00 |   |   |   |   |   |   |   |
| 03:00 |   |   |   |   |   |   |   |
| 04:00 |   |   |   |   |   |   |   |
| 05:00 |   |   |   |   |   |   |   |
| 06:00 |   |   |   |   |   |   |   |
| 07:00 |   |   |   |   |   |   |   |
| 08:00 |   |   |   |   |   |   |   |
| 09:00 |   |   |   |   |   |   |   |
| 10:00 |   |   |   |   |   |   |   |
| 11:00 |   |   |   |   |   |   |   |
| 12:00 |   |   |   |   |   |   |   |
| 13:00 |   |   |   |   |   |   |   |
| 14:00 |   |   |   |   |   |   |   |
| 15:00 |   |   |   |   |   |   |   |
| 16:00 |   |   |   |   |   |   |   |
| 17:00 |   |   |   |   |   |   |   |
| 18:00 |   |   |   |   |   |   |   |
| 19:00 |   |   |   |   |   |   |   |
| 20:00 |   |   |   |   |   |   |   |
| 21:00 |   |   |   |   |   |   |   |
| 22:00 |   |   |   |   |   |   |   |

## 학습계획표 작성

○ 시간활용 패턴 진단

“나의 시간활용 패턴을 진단해보자!”  
매주 그렇다 5점/ 그렇다 4점/ 보통이다 3점/ 그렇지 않다 2점/ 전혀 그렇지 않다 1점

| 질문                                | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
|-----------------------------------|---|---|---|---|---|
| 01. 나는 항상 시간에 늦게 가는 생활이다.         |   |   |   |   |   |
| 02. 나는 마음의 여유를 가지고 살아간다.          |   |   |   |   |   |
| 03. 나는 친구의 부탁을 거절하지 못한다.          |   |   |   |   |   |
| 04. 나는 내가 지금 하고 있는 일에 대해 얼마나 보람을: |   |   |   |   |   |
| 05. 나는 언제나 급하고 바쁘게 생활한다.          |   |   |   |   |   |
| 06. 나는 미래를 준비하고 계획 적에 생활한다.       |   |   |   |   |   |
| 07. 나는 내 일보다 다른 사람의 일을 먼저 도와주고 해: |   |   |   |   |   |
| 08. 나는 늘 계획권에 머물러 있는 사람이다.        |   |   |   |   |   |
| 09. 나는 일상 생활에서 잘 정리되어 있다.         |   |   |   |   |   |
| 10. 나는 우선순위에 따라 일을 해결한다.          |   |   |   |   |   |
| 11. 나는 중요하지 않은 일부터 처리하는 경우가 많다.   |   |   |   |   |   |
| 12. 내 생활은 지루하고 재미가 없다.            |   |   |   |   |   |
| 13. 나는 농업에 직접 문제해결에 초점을 맞춘다.      |   |   |   |   |   |
| 14. 나는 일과에 익숙하고 지속적인 일에 성취감을 느낀다. |   |   |   |   |   |
| 15. 나는 늘 허비시간 생각은 없을 때가 많다.       |   |   |   |   |   |
| 16. 나는 시간이 주어지면 무엇을 해야 할지 모를 때가:  |   |   |   |   |   |
| 17. 나는 할 일에 비해 시간이 늘 부족하다고 생각한다.  |   |   |   |   |   |
| 18. 나는 '왜'와 '어디'가 분명하다.           |   |   |   |   |   |
| 19. 나는 일을 할 때 피곤하다고 생각한다.         |   |   |   |   |   |
| 20. 나는 작은 소소한 일도 시간 배를 때가 많다.     |   |   |   |   |   |
| 21. 나는 일이 끝났을 때 스트레스를 많이 받는다.     |   |   |   |   |   |
| 22. 나는 일을 할 때 만족감과 안정감을 느낀다.      |   |   |   |   |   |
| 23. 일이 끝나면 마음이 시원하고 공정한 느낌을 받는다.  |   |   |   |   |   |
| 24. 나는 내 자신이 마음에 안들 때가 있다.        |   |   |   |   |   |

## 시간활용 패턴 진단

○ 시간활용 패턴 분석

| 시간 | 1일 | 2일 | 3일 | 4일 |
|----|----|----|----|----|
| 1  |    |    |    |    |
| 2  |    |    |    |    |
| 3  |    |    |    |    |
| 4  |    |    |    |    |
| 5  |    |    |    |    |
| 6  |    |    |    |    |
| 7  |    |    |    |    |
| 8  |    |    |    |    |
| 9  |    |    |    |    |
| 10 |    |    |    |    |
| 11 |    |    |    |    |
| 12 |    |    |    |    |
| 13 |    |    |    |    |
| 14 |    |    |    |    |
| 15 |    |    |    |    |
| 16 |    |    |    |    |
| 17 |    |    |    |    |
| 18 |    |    |    |    |
| 19 |    |    |    |    |
| 20 |    |    |    |    |
| 21 |    |    |    |    |
| 22 |    |    |    |    |
| 23 |    |    |    |    |
| 24 |    |    |    |    |

○ 나의 시간 매트릭스

|      | 긴급함 | 긴급하지 않음 |
|------|-----|---------|
| 중요함  | 1   | 2       |
| 중요하지 | 3   | 4       |

상담을 통해 알게 된  
 제 가장 큰 문제는 비대면 수업으로 인해 **고정된 공부시간이 없다는 것**  
 이였습니다. 이에 관해 여러 활동을 했는데, 먼저 일주일 중 학습에 쓸  
 수 있는 시간을 체크하여 **공부 계획**을 세워보았고, **시간활용 패턴 진단**  
 을 통해 나만의 시간활용 전략을 세워 볼 수 있었습니다.

**check**

- ☑ MLST-II (학습전략검사)
- ☑ 학습컨설팅 3회 1:1 또는 1:2



공부의 재미는 물론 삶에 더 큰 만족감을 가져온



# “ 학습컨설팅 이후 변화 ”



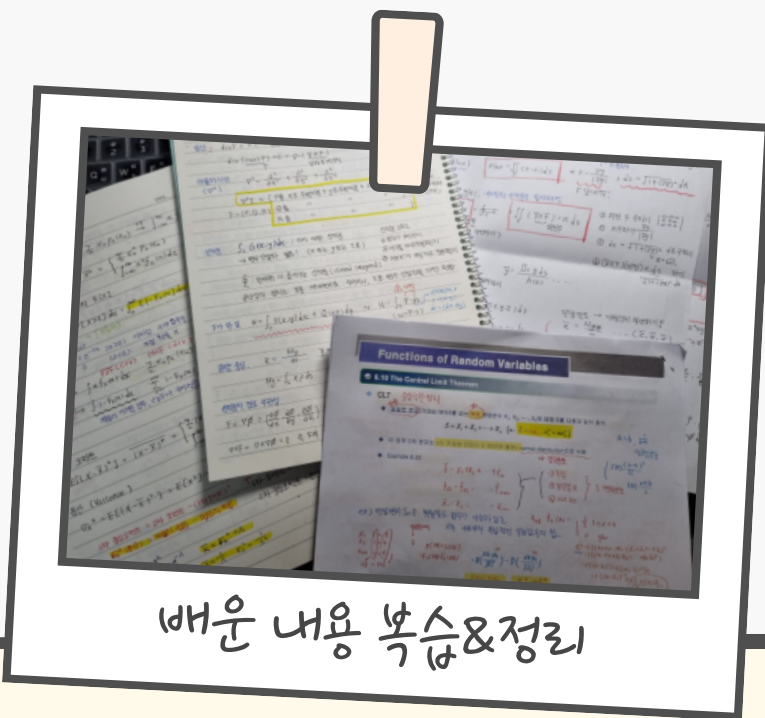
학술정보원 이용증

## ✔ 효율적인 시간관리

상담사분의 조언대로 내가 가장 집중이 잘 되는 시간, 환경을 생각해보았음. 그 결과, 계획한 오후시간에 학술정보원을 이용함으로써 시간을 효율적이고 계획성있게 활용할 수 있게 되었음.

## ✔ 내게 맞는 기억전략

상담을 통해 알게된 내게 효율적인 시험대비 전략은 그날 들은 수업을 전체적으로 이해한 후 중요하다고 생각되는 부분을 다시한번 정리해 보는 것이었음. 내가 직접 정리한 자료는 시험기간에 복습을 하거나 과제를 할 때 많은 도움이 되어 만족감이 높았음



배운 내용 복습&정리





✔ 프로그램을 통해 나의 장점과 단점을 이해할 수 있었고,

변화를 위한 노력을 통해 공부뿐만 아니라 삶을 개척해나갈 수 있었다.

✔ 분명한 목표의식을 설정하고 계획을 세워보면서 나름의

학습전략을 습득했고, 학습의 효율에도 큰 도움이 되었다.