

2022-2학기 학습성공스토리 공모 에세이 참가 신청서

※ 휴먼명조 11p, 줄 간격 160%, 전체 2페이지 이상 (2,500자 내외)

인적 사항				
소 속	행정복지학부(행정학)	학 번		비고 외국인, 편입생, 만학도, 장애학생 등 경우만 작성
이 름	박**	연락처		

제 목	변화의 날개짓			
교과목	식품과 영양		담당 교수명	차선숙 교수님
구 분	교양			
<p>나에게 학점은 대학 생활에서 가장 중요한 요소다. 수업을 들으면서 이해하기 어려운 수업이거나 배운 게 없다고 느낀 수업이라도 이해보다 암기로서 좋은 학점을 받을 수 있다고 생각했다. 하지만 이러한 생각은 2022학년 2학기 ‘식품과 영양’ 수업을 듣고 난 뒤 완전히 바뀌게 되었다.</p> <p>‘식품과 영양’ 수업은 교재를 기반으로 한 대면 수업이다. 중간고사에는 탄수화물, 지방, 단백질, 무기질, 비타민 등의 내용을 배웠고 기말고사에는 파이토케미칼, 식품첨가물, 흡연, 암, 식생활 평가 등을 배웠다. 수업 초반에는 교수님께서 목차를 읊어주시며 앞으로 우리가 배워야 할 내용을 알려주었다. 이로써 수업 진행의 흐름을 쉽게 파악할 수 있었고 각 소단원에 나오는 개념들을 개괄적으로 설명하시고 중요한 부분은 사례를 들어 설명해주셨다. 가끔 일상생활에서 먹으면 좋은 음식 등 식생활에 대한 팁도 알려주면서 수업을 진행하셨다.</p> <p>나는 각 주치의 수업을 듣고 난 뒤, 교재를 간단하게 훑으면서 어떤 식으로 수업 내용을 정리해야 할지 생각했다. 왜냐하면 교재를 한 번 훑음으로써 강의 내용을 보다 효율적으로 정리하고 이를 이해할 수 있기 때문이다. 특히 수업 내용을 복습하는 동안 관련 개념들을 말하면서 정리했다. 왜냐하면 눈은 노트를 보고, 입은 내용을 읊고, 귀는 내용을 듣는 등 감각기관을 다양하게 활용하면서 노트를 정리한다면 효율적으로 공부를 할 수 있을 것 같다고 생각했기 때문이다. 하지만 이 과정도 반복하면서 점차 어려운 문제가 발생하기 시작했다. 그것은 바로 화학 용어였다. 수업 내용을 정리한 자료를 외울 때, 화학 용어 등 다소 생소하고 복잡한 단어들은 아무리 외워도 쉽게 외워지지 않았다. 하지만 중간고사는 객관식 위주의 시험이었기에 단어를 최대한 눈에 익히는 게 중요하다고 생각했다. 그래서 나는 교재를 5회독 함으로써 단어가 눈에 익숙하도록 만들었고 시험도 수월하게 치를 수 있었다.</p> <p>중간고사 이후, 교수님께서 과제로서 ‘자신이 섭취한 가공식품 20가지를 골라 음식에 대한 식품첨가물을 작성하여 제출’ 하라고 하셨다. 섭취한 음식들을 일일이 적으면서 식품 뒤에 적혀진 식품첨가물은 무엇인지, 음식에 어떤 역할로 추가되는지 검색했다. 이번 과제를 수행하며 이제껏 작성했던 식품 목록(상당수가 빵과 과자였다.)을 보고 자신을 되돌아보게 되었다. 그것은 내가 좋지 않은 식습관을 가지고 있다는 것이었다. 또한 가공식품 속 몰랐던 식품첨가물을 하나씩 알게 되면서 이제까지 섭취한 음식이 내 몸에 어떤 영향을 주었는지 생각하게 되는 계기가 되었다. 식품첨가물이 의외로 많이 들어간다는 것을 깨달은 이후, 다른 사람들도 식품첨가물에 유의하면서 건강한 식습관을 형성했다면 좋겠다고 생각했다. 특히 가족과 친구들에게는 식품첨가물이 무엇인지, 우리가 흔히 먹고 있었던 식품첨가물에는 무엇이 있는지, 그런 것들은 우리 몸</p>				

에 어떠한 영향을 끼치는지 등을 알려주었고 음식을 섭취할 때 뒷면을 확인하는 습관을 들이게 좋은 식습관을 만드는 첫 번째 길임을 알려주었다. 왜냐하면 이미 우리 일상에는 너무 많은 가공식품이 자리를 차지해서 현실적으로 가공식품을 아예 끊어버리는 것은 어렵기 때문이다.

이러한 조언은 식품첨가물을 더불어 음주, 흡연으로도 확장되었고 이렇게 설명해주며 상대방을 이해시키는 습관이 형성됨으로써 나는 자연스럽게 수업 시간에 배운 내용을 이해하고 외우기 시작했다. 혼자서 외웠을 때와 달리 외우기 어려웠던 화학 용어와 음주가 태아에게 미치는 영향 등 세세한 내용마저 쉽게 이해할 수 있었고 수업 내용이 자연스레 외워지는 순간을 경험할 수 있었다. 이를 통해 무작정 암기하는 것이 좋은 것은 아님을 깨달았다. 수업의 전반적인 내용은 외워지더라도 세세한 부분들은 잘 외워지지 않아서 허비되는 시간이 많았지만, 주위 사람들에게 설명하면서 기존에 해왔던 공부 방식을 결합하니 어려웠던 단어도 쉽게 이해할 수 있을 뿐만 아니라 복습 시간도 효율적으로 관리할 수 있게 되었다고 생각했다.

이러한 방식으로 객관식, 단답형이 혼합된 기말고사를 치렀는데, 시험을 치르면서 확실히 중간고사보다 부담감이 줄었음을 깨닫게 되었다. 중간고사 때는 어떤 답이 정답에 더 가까운지, 문제 속 언급된 개념이 어떤 역할을 하는지 천천히 생각했고 행어나 틀리지는 않을지 한 문제마다 오래 고민했다. 하지만 공부 방식을 바꾸고 난 이후 치렀던 기말고사는 문제를 보았을 때 바로 답을 작성할 수 있을 정도로 수업 내용을 정확히 이해했기 때문에 수월하게 답안지를 채워갈 수 있었다. 그 결과, 시험 점수는 ‘만점’. 교수님께서 내가 ‘중간고사에서 틀린 부분이 있었지만, 기말고사에선 만점을 받았기 때문에 좋은 학점을 받고 얻을 수 있을 것’ 이라고 말씀하셨다.

나는 ‘식품과 영양’ 수업을 통해 많은 이점을 얻어갔다고 생각했다. 과정적으로는 새로운 공부 방식을 습득했다는 것이다. 과거에는 교수님의 설명을 필기하여 이를 암기만 하는 공부 방식을 고수했다면 현재는 교수님의 설명을 필기한 뒤 이를 일상에 적용하고 주변 사람들에게 설명함으로써 효율적으로 암기하여 수업 내용을 이해하는 일명 ‘오늘의 교수는 나!’ 방법으로 공부하고 있다. 더불어 교수님께서 수업을 진행하는 동안 학생들과 피드백을 자주 주고 받음으로써 학생들의 수업 이해도를 파악하셨는데 이는 내가 해당 강의에 더욱 집중할 수 있었던 이유이기도 했다. 또한 스스로 강의를 잘 듣고 수업 내용이 흐름을 잘 파악하고 있음을 확신할 수 있게 되었다.

이러한 요소들은 결과적으로 내가 좋은 학점을 얻을 수 있게 해주었으며 평소 배달 음식으로 가득했던 나의 식생활을 점차 식이섬유 등 건강한 음식을 섭취하는 식생활로 바꿀 수 있게 해주었다. 특히 식품 뒷면을 확인하는 습관을 들이고 수업 내용을 가족과 친구에게 설명함으로써 주변 사람들에게 조금이나마 건강한 식생활을 형성할 수 있도록 도와주었다는 점이 수업의 핵심이자 장점이라고 생각했다. 또한 대학 생활을 할 때 너무 학점에 욕심내기보다 내가 수업을 듣는 동안 변화할 수 있는 활동을 찾아서 스스로 발전하는 것이 중요함을 깨달았다.

당선작 및 응모작의 저작권 등 권한은 조선대학 CTL로 귀속되며, 제2차 저작물로 교수학습 지원 프로그램 및 학내 홍보물에 활용될 수 있음에 동의합니다.

동의 비동의
(해당란에)

※ 비동의할 경우, 심사 대상에서 제외됩니다.

위와 같이 2022학년도 2학기 학습성공스토리 공모전 에세이 부문 참가를 신청합니다.

2023 01월 13일

제출자: __박**__ (인 또는 서명)

조선대학교 교수학습지원센터장 귀중