

■ 교육

50~80비트 팝송, 학습 능력·집중력 높인데 효과

음악이 학습 능률을 높일 수 있을까?

런던에 있는 브리티시 CBT엔 카운슬링 서비스의 임상심리학자 엠마 그레이 박사는 음원 스트리밍 서비스업체 스포티파이의 의뢰를 받고 음악이 학습에 미치는 영향을 조사했다.

결론부터 말하면 50~80비트 사이의 팝송이 학습 능력이나 집중력을 높인데 효과가 있는 것으로 나타났다. 특히, 중고등학교 학생들이 좋아하는 템포가 빠른 마일리 사이러스나 저스틴 팀버레이크의 일부 노래가 뇌의 학습 능력을 높여 기억력 증진에 상당한 도움이 된다는 것이 연구 결과로 드러났다. 마일리 사이러스의 'We Can't Stop', 저스틴 팀버레이크의 'Mirrors' 등의 팝송은 논리적 사고를 요하는 인문학 공부에 적합하고 케이티 페이의 'Firework' 는 창의력을 자극하는 예술 등의 학습에 좋은 효과를 드러내는 것으로 나타났다.

이 연구에서 중요한 것은 음악도 종류별로 학습법이 있다는 것이다. 그레이 박사는 "공부할 때 음악을 듣지 않는 것보다 들으면서 하는 것이 오히려 학습에 효과가 있다는 것을 확인했다."면서 "음악이 심적으로 긍정적인 영향을 주기 때문이다."고 말했다. 그레이 박사 연구팀에 따르면 수학 같은 계산 능력을 요하는 과목에는 60~70비트의 클래식 음악이 효과를 보인 것으로 나타났다.

각성과 음악 간의 관계에서 또 한 가지 고려해야 할 문제는 자기가 현재 공부하고 있는 과목의 특성이다. 수학과 같이 푸는 과정에 집중해야 오답을 피할 수 있는 과목의 경우에는 각성수준이 낮을 때 더 높은 공부의 효율성이 얻어지고, 단순히 외우거나 읽고 내용을 파악하는 과목의 경우에는 각성수준이 약간 높을 때 더 높은 공부의 효율성이 얻어질 수 있다.

■ 주택 용자 이야기 4

주택용자 이야기 5 - 크레딧 점수와 용자 2

1. 하루만 페이먼트를 늦게 내도 크레딧 점수가 나빠지는가?

어느 순간의 실수로 크레딧 점수가 나빠질 수 있습니다. 그런데 어떤 분들은 크레딧 관리에 대해서 너무 예민하게 신경을 쓰다 보니, 확대해서 지나치게 걱정하는 경우가 있습니다. 예를 들어, 자동차 용자나 집 모기지 용자 혹은 크레딧 카드의 페이먼트 지불 날짜가 3월 1일인데, 이 날짜를 지나서 페이먼트를 보내면, 크레딧 점수가 나빠질까요? 보통의 경우는 그다음 페이먼트를 낼 때에 약간의 벌금이 추가되던, 보통 지불을 지체한 날짜가 30일을 초과하지 않은 경우 즉, 3월 30일 이전에 페이먼트를 보냈을 경우에 이 사실이 크레딧 컴퍼니에 즉시로 통보되지는 않기 때문에, 당장 크레딧 점수와 관련하여 어떤 불이익을 받는 일은 없습니다. 그러나, 꼭 기억하실 것은 한 달이 아닙니다(31일이 있는 경우도 있기 때문에). 절대 납기일에서 30일이 넘어가서는 안 됩니다.

2. 나빠진 기록은 몇 년 동안 유효할까?

크레딧 점수가 컬렉션이나 저지먼트,뱅크럽시 등의 사유로 나빠졌을 경우에 그 기록은 보통 몇 년을 갈까요?뱅크럽시 챕터 7을 파일했거나 포어클로저를 당한 경우 10년 동안 그 기록이 크레딧 리포트에 나타납니다. 그 밖에뱅크럽시 챕터 13을 파일한 경우, 컬렉션, 저지먼트, 그리고 모기지과 크레딧 카드의 레잇 페이먼트 기록은 통상 7년 동안 크레딧 리포트 상에 나타납니다. 그리고 그 기간이 지나면 본인이 요청하지 않아도 자동으로 삭제됩니다.

3. 크레딧 점수가 나빠지면, 그 기간 동안 아무것도 할 수 없는가?

뱅크럽시를 파일했거나, 포어클로저를 당한 경우 혹은 기타 여러 사유로 크레딧 점수가 나빠진 경우, 아무것도 할 수 없다고 생각할 수 있습니다.

그러나, 이 경우에도 보통 3~4년이 지나면 용자를 얻어서 집을 사거나 자동차를 살 수 있습니다(보통, 자동차는 6개월이 지나면 리스를 얻거나 다시 살 수 있습니다).뱅크럽시 챕터 13을 파일한 경우는, 조정된 페이먼트가 시작되는 그날부터 바로 집을 살 수 있습니다. 이때 유의할 점은 첫째, 나쁜 기록 때문에 좋은 이자를 받을 수는 없다는 것입니다. 둘째, 나쁜 기록 때문에 당장 크레딧 라인이 하나도 없다면 서둘러 크레딧 카드를 다시 신청하거나, 씨큐어드 크레딧 카드를 만들어 최소한 몇 개의 크레딧 라인을 다시 생성시켜 유지하는 것이 필요합니다.

4. 6개월마다 한 번씩, 크레딧의 한도를 높여 달라고 요구할 수 있습니다.

크레딧 카드를 만들고 나면 그대로 잊고 지내는 경우가 많은데, 할 수만 있다면 6개월이 지난 뒤에 한번씩, 발급 회사나 은행에 컨택해서 자신의 크레딧 라인의 한도를 높여 달라고 요구하십시오. 그러면 훨씬 높은 한도의 크레딧 카드를 점차적으로 갖게 되고 높은 크레딧 점수를 유지하는데도 도움이 됩니다.

5. 크레딧 점수를 여러 번 떼면 점수가 떨어집니까?

신용 기록은 당사자의 동의 없이 노출해서는 안 됩니다. 만약 모르는 사람이 여러분의 크레딧 리포트를 조회했다면, 각 크레딧 관리 회사에 시정을 요구해야 합니다.

크레딧 리포트를 한 번 조회할 때마다 크레딧 점수는 3~4점이 떨어 집니다. 보통 동일 업종에서 한 달 안에 여러 차례 크레딧 리포트를 조회한 경우는 점수에 크게 영향을 주지 않지만, 조회와 관련한 기록이 나의 크레딧 리포트 상에 6개월 동안 남아 있기 때문에 조심스럽게 관리할 필요가 있습니다.

6. 잘못 기록된 크레딧 리포트 내용을 고칠 수 있습니까?

자신의 신분이 도용을 당하거나 본인은 알지도 못하는 내역이 크레딧 리포트 상에 올라와서 신용점수를 나쁘게 만들어 놓는 경우가 있습니다. 이런 사람들을 위해 제정된 FCRA(Federal Fair Credit Reporting Act)라는 법이 있습니다. 이와 관련해서는, www.ftc.gov/redit에 가면 상세한 내용을 볼 수 있습니다. 이 법안에 따르면, 자신의 크레딧 리포트에서 문제점을 발견한 사람은 누구든지 각 크레딧 회사에 불완전하고 부정확한 기록들에 대하여 서면으로 삭제를 요청할 권리가 있습니다. 불만을 접수한 크레딧 회사들은 이에 대한 조사를 실시하여 부정확하고 불완전하며 확인이 불가능한 정보에 대해서, 30일 이내에 이를 정정하거나 삭제해야 할 의무가 있습니다. 또한 서면으로 당사자에게 그 결과를 통보해야 합니다.

7. 크레딧 카드 빚을 갚을 때에, 물건을 산 비용보다 캐쉬 아웃을 해서 현금화한 부분을 먼저 갚는 방법은 무엇인가?

크레딧 카드는 물건을 구매하기 위하여 사용하는 금액과 크레딧 카드의 한도 내에서 캐쉬 아웃을 하여 이를 현금화해서 사용하는 경우가 있습니다. 이때, 물건을 산 금액과 현금화한 금액에 대한 이자율에 큰 차이가 있습니다. 그러면 이자가 높은 현금화한 금액을 먼저 갚아야 한다는 부담감을 갖게 됩니다. 이때 크레딧 카드를 갖고 캐쉬 아웃을 한 금액을 먼저 갚는 방법은 무엇일까요?

그것은 페이먼트를 보낼 때에 먼저 미니멈 페이먼트를 지불하고, 그 다음 날이라도 추가로 금액을 더 지불하면 이자가 높은 금액 즉, 현금화한 금액부터 갚아 집니다

▶ 수잔 유(G 7 용자) 213-434-8669

얼바인, 오렌지 카운티 전문

Pine Tree Construction

부엌 / 화장실 리모델링 전문

전기/플러머/타일 25년 이상 풍부한 경험!!!
최고의 기술력 & 정직한 회사

714.345.8768 36 Discovery #100
Irvine, CA 92820

주정부 면허회사
CA Lic #:1051205