

# 기억력 향상 시키는 법

Learning tips





## 재즈거사 인터뷰

안녕하세요 S양입니다~ 강의실을 나오는 순간 여러분은 들은 강의 내용을 얼마큼 기억하고 있나요? 무언가 들기는 했는데 잘 생각나지 않았던 경험이 있죠?  
또는 읽은 책의 내용이 얼마 지나면 전혀 기억나지 않았던 경험이 있나요?

네, 맞아요 특히 요즘 온라인 강의를 하게 되면서 더욱 그런거 같아요

어떤 연구 결과에 의하면 교과서의 각 장을 읽은 후 만 하루만에 46%을 잊어버리고, 14일 후에는 79%, 그리고 28일 후에는 81%를 망각한다고 합니다. 사실상 새로운 것을 배운 그 다음날 이미 내용의 반은 잊어버린다는 결과이죠. 그래서 준비한 오늘의 Learning tip! 바로 "기억력 향상시키는 법"입니다!





## 기억력 향상 tip

### 1. 의미를 분명하게 파악하세요.

자신이 공부하고 있는 교재의 내용을 분명히 이해하세요. 자신에게 의미 있는 교재는 불분명한 교재보다 더 잘 기억될 것입니다. 따라서 새로운 아이디어를 이미 알고 있는 내용의 전체적 개념 구조에 적용시키면서 읽으세요.



### 2. 즉시 복습하세요.

대부분의 망각은 최초의 학습 후에 즉시 일어납니다. 그래서 공부할 때 어느 정도 이해했는지를 검토해 보기 위해서는 정기적으로 스스로 외워 보는 것이 기억을 증진시키는데 효과적입니다.



### 3. 교재를 과잉학습하세요.

공부할 때 정보를 처리하는 수준이 깊으면 깊을수록 (반복학습을 많이 할수록) 망각도 서서히 이루어집니다.



### 4. 기억단서를 만들고 활용하세요

중요한 항목들을 상기시켜 줄 수 있는 중요 단어나 기호들을 사용하기 위한 체계를 발달시키세요. 중요한 학습 내용을 자신이 쉽게 기억할 수 있도록 각 문단에 나타나 있는 중심 되는 단어나 구를 찾아서 단서를 만들어 암기하세요.





## 기억력 향상 tip

### 5. 분산학습을 하세요.

단번에 모든 것을 학습하려는 것보다  
오히려 공부시간을 짧게 잡아 여러 번 나누어  
학습하는 것이 더 좋습니다.



### 6. 공부한 내용을 자신의 말로 재진술 하는 연습을 하세요.

학습한 자료들을 자신의 말로 다시 진술해 보도록 힘쓰세요. 학습한  
내용의 요점들을 적어 보든지 혹은 자기 혼자 스스로 말해 보든지 하는  
형식으로 자신이 이해할 수 있는 말로 복습하는 것이 좋습니다.



### 7. 기억 방해의 간섭 요인들을 최소한으로 줄이세요.

가장 좋은 순서로 학과목을 공부할 수 있도록 공부시간표를 짜야  
합니다. 잠자기 전이나 아침에 일어나서 꼭 외워야 할 내용을 암송하는  
것은 기억을 방해하는 간섭을 줄일 수 있습니다. 또한 영어공부를 한 뒤에  
다른 언어 공부를 하는 것보다 관련성이 적은 과목을 공부하는 것이  
훨씬 더 좋습니다.





## 다양한 기억 방법들

### 마지막으로 다양한 기억 방법들을 소개해줄게요

#### 1. 요점추출법

교재나 노트를 읽어 가면서 중요하다고 생각되는 내용이 있으면 옆의 여백에 ★표시를 하세요. 이제는 ★표시한 부분만 읽으면서 그 중에서도 더 중요하다고 여겨지는 것들이 있으면 ★표시를 하나 더 추가하여 ★★와 같은 모양으로 만드세요. 마지막으로 ★★표시가 된 부분들만 한 번 더 읽으세요. 읽어가면서 정말로 중요하다고 생각되는 것에 ★표시를 하나 더 추가하여 ★★★와 같은 모양으로 만듭니다. 이러한 방법은 중요한 내용을 한 눈에 알아볼 수 있게 해 줍니다.

#### 2. 소제목을 단위로 암송하세요.

소제목을 단위로 암송합니다.

대개 2~3페이지를 읽고 암송하는 것이 적당합니다.

#### 3. 내용을 조직화 하세요.

외워야 할 내용을 유사한 내용끼리 하나의 범주로 묶어보세요.

일단 한 범주로 묶고 나면 쉽게 잊혀지지 않습니다.

#### 4. 기억할 내용을 그림으로 그려보세요.

내용을 종이 위에 그려 보세요.

우리 뇌의 반쪽은 그림 같은 정보를 처리하는 역할을 합니다.



Learning tips  
**학습정보**  
**학습노하우** 등  
**학습법에 대한 팁**



<참고문헌>

서울대학교학생생활연구소편. [대학에서의 공부, 어떻게 다른가?] 서울: 서울대학교출판부, 1998.

전명남. [학습전략 업그레이드] 서울: 연세대학교 출판부, 2004.

Walter Pauk. [대학공부 어떻게 할 것인가?] 김종석 역. 서울: 도서출판 성원사, 1995.