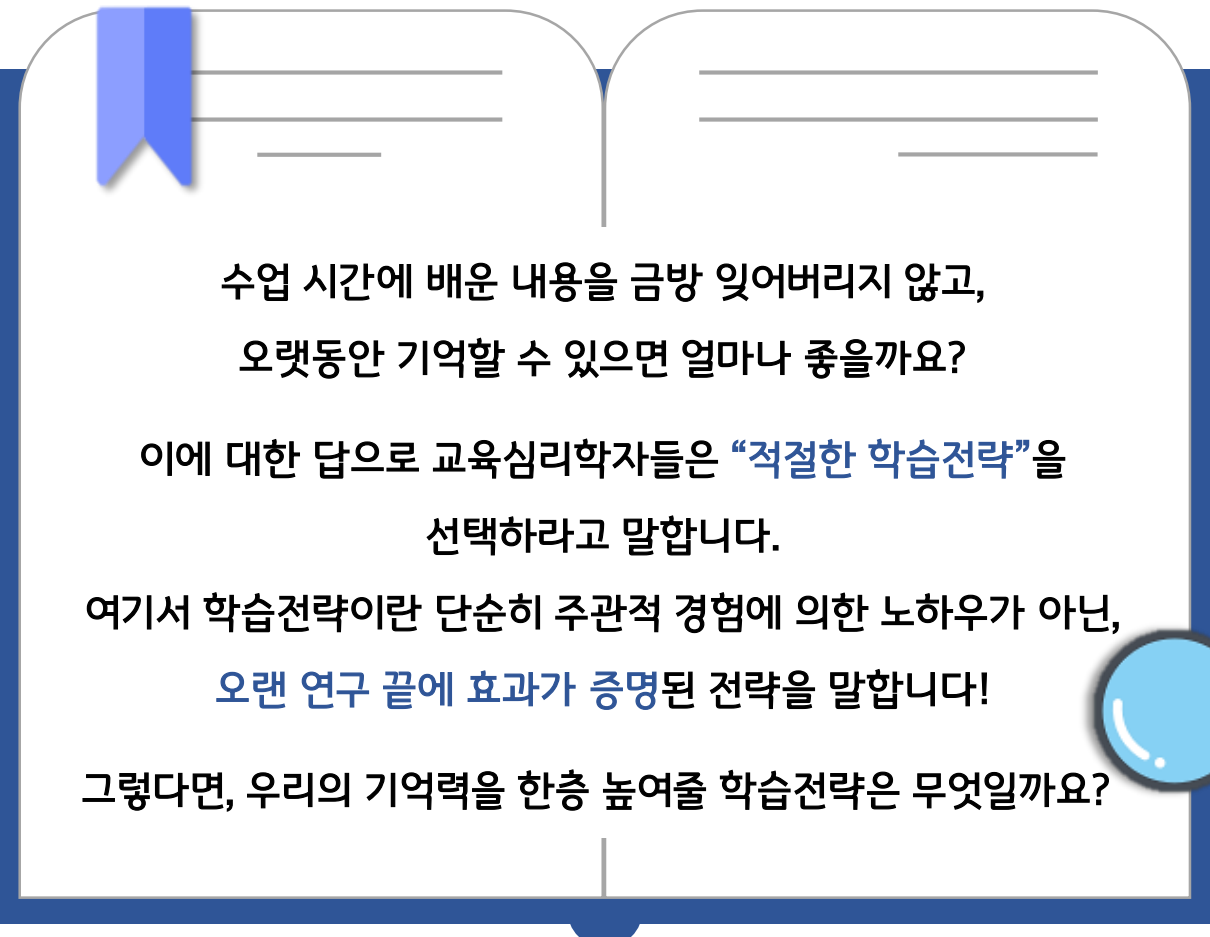


# 기억력을 높이는 효과적인 학습법(1)

## - 자가시험 & 분산학습의 효과 -



수업 시간에 배운 내용을 금방 잊어버리지 않고,  
오랫동안 기억할 수 있으면 얼마나 좋을까요?

이에 대한 답으로 교육심리학자들은 “적절한 학습전략”을  
선택하라고 말합니다.

여기서 학습전략이란 단순히 주관적 경험에 의한 노하우가 아닌,

오랜 연구 끝에 효과가 증명된 전략을 말합니다!

그렇다면, 우리의 기억력을 한층 높여줄 학습전략은 무엇일까요?



한국항공대학교 교수학습센터

KAU Center For Teaching & Learning

## 여러분의 평소 공부 습관은 어떤가요?

☑ 다음 질문에 답해보며, 여러분의 공부습관을 확인해봅시다.

01. 나는 중간고사나 기말고사를 준비하기 위해



- ① 한 학기 동안 매일 조금씩 공부한다.
- ② 시험기간에 집중적으로 공부한다.

02. 나는 평소 시험 준비 시



- ① 시험범위 내용을 충분히 알았다고 생각될 때까지 반복해서 계속 읽어본다.
- ② 일단 시험 범위의 내용을 읽고 나서, 내용을 보지않고 떠올려보거나, 빈 연습장에 써본다.

대학생들을 대상으로 위와 같이 설문조사를 한 결과, 대부분의 학생들이 중간고사, 기말고사를 위해 시험기간에만 집중적으로 공부를 하며, 교과내용을 충분히 알았다고 생각될 때까지 반복해서 읽는 것으로 나타났습니다.



과연 이 방법은 효과적일까요?

## 집중학습과 반복해서 읽기 전략이 실패하는 이유

### ■ 다음의 사례를 읽고, 김반복 학생의 공부방법에 대해 생각해 봅시다.

○○대학교 1학년 김반복 학생은 중간고사를 앞두고 벼락치기 공부를 하기 위해 도서관으로 갔습니다. 평소 때와 다르게 많은 학우들이 열공하는 모습을 보고, 김반복 학생도 열의를 불태우며 자리에 앉았습니다.

가장 먼저 시험범위를 확인하고, 교재를 폈습니다. 그리고 열심히 읽기 시작합니다. 한 번 읽어서는 이해가 되지 않은 것 같아 두 번, 세 번 더 읽습니다. 여러 번 반복해서 읽고 나니 이젠 좀 이해가 되는 것 같고, 내용도 익숙해지는 것 같아 마음이 편안해집니다. 하루를 꼬박 새워 집중을 해서 그런지 내일 시험을 잘 치를 것 같은 좋은 예감이 듭니다.

### ■ 위 사례에 나오는 김반복 학생은 과연 교재를 두 세 번 연이어 읽는 것만으로 내용을 모두 이해했을까요? 여기에는 몇 가지 문제가 발생합니다!



01. 교재를 계속 읽다보면 내용이 친숙하다고 느껴져서 학습이 제대로 이루어지지 않았는데도 공부를 도중에 중단할 가능성이 높습니다. 내용이 친숙하다고 느끼는 것은 실제 이해수준과 관련성이 낮은 것으로 연구되었습니다.

02. 교재를 눈으로 반복해서 읽는 행위는 우리 뇌가 정보를 힘들게 인출하는 연습이 이루어지지 않아 실제 시험시간에도 읽은 내용이 잘 떠오르지 않게 됩니다.



03. 교재를 읽어나가는 것만으로는 자신의 아는 것과 모르는 것이 무엇인지 구분이 어렵습니다. 공부의 효율성을 위해서는 모르는 부분에 시간을 더 투자해야 하는데, 반복해서 읽기만 하면 모든 내용이 친숙하게 느껴져 진짜 모르는 내용이 무엇인지 알기 힘듭니다.

## 효과적인 학습전략 1 : 자가시험 보기 (인출연습)

반복적으로 내용을 읽는 방식보다는 책을 덮고 빈 종이에 기억나는 내용을 쓰는 방식으로 자가시험을 보는 방법이 학습을 촉진시킵니다. 읽은 내용을 힘들게 기억해내려고 할 때 우리 뇌는 기억을 더 단단하게 합니다.

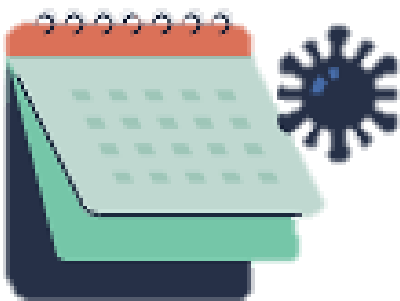
간단하게 문제를 내고, 기억나는 대로 쓰다 보면 잘 떠오르지 않는 부분이 발견됩니다. 이 때 자신의 아는 것과 모르는 것의 구분이 명확해집니다. 이후 모르는 부분에 대해 시간을 더 투자할 수 있게 되어 학습 효율성이 높아집니다.



## 효과적인 학습전략 2 : 분산학습 (시간을 나눠서 반복)

하루에 30분 동안 프랑스어 단어를 공부한 집단과 3일간 10분씩 나눠서 공부한 집단이 있습니다. 이 두 집단은 총 공부 시간은 30분으로 같으나, 4일이 지난 후 시험을 쳤을 때 3일간 10분씩 나눠서 공부한 집단의 시험점수가 35% 좋았다는 결과가 있습니다.

학습과 재학습 사이 시간간격을 두면 이전에 배웠던 내용을 잊어버려서 떠올리는 데 어려움을 느낍니다. 그러나 이 어려움이 뇌에서는 더 깊은 인지적 노력을 기울이게 되고 깊은 기억의 흔적을 남기게 되어 장기기억으로 넘어갑니다. 즉 망각할 기회를 주는 것은 학습을 더 강화하게 만드는 전략입니다.



반복을 하더라도, 연속적으로 하는 것보다는 시간 간격을 두고 반복하는 것이 기억에 훨씬 효과적입니다.

이를 분산학습이라고 합니다.