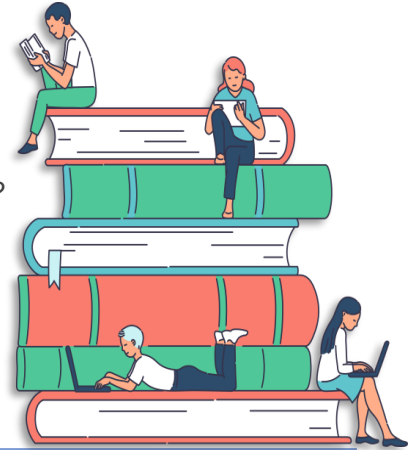


## 장기 기억력을 높이는 효과적인 암기전략

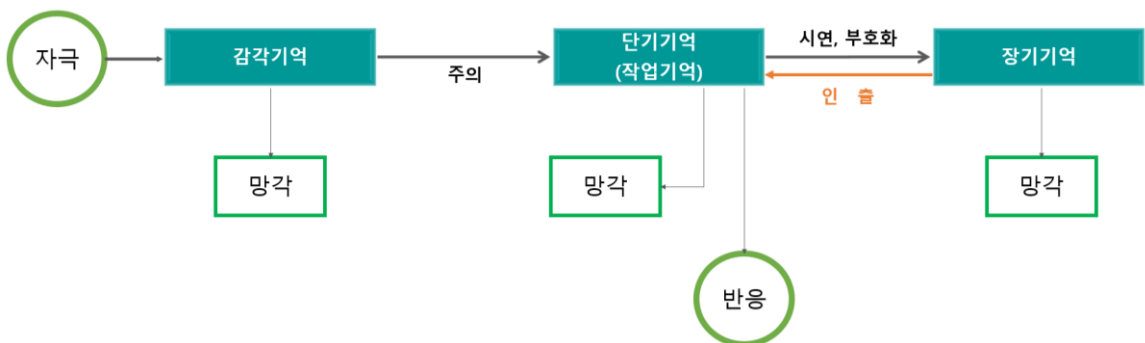
우리에게 한 번 본 것을 영원히 기억하는 초능력이 있다면 얼마나 좋을까요?  
그렇다면 시험 때마다 배운 내용을 애써 기억하려 하지 않아도 될 겁니다.

그러나 우리에게 그런 초능력이 없기 때문에 “어떤 특별한 노력”을 하지 않으면 배운 내용을 금방 잊어버리게 됩니다.

이번 시간은 수업시간에 배운 내용을 쉽게 잊어버리지 않고 필요할 때 잘 기억하기 위한 간단하지만 확실한 몇 가지 방법을 소개하겠습니다.



### 1. 인간의 정보처리 과정



인간의 정보처리 과정은 간단하게 ‘입력→저장→인출’의 과정으로 설명할 수 있으며, 위 그림과 같이 감각기억, 단기기억(작업기억), 장기기억, 이 세 저장소를 통해서 정보를 저장합니다.

- **감각기억** : 정보(자극)는 가장 먼저 감각기억을 통해 들어오는데, 감각기억의 용량에는 한계가 없어 우리가 보고, 듣고, 느끼는 모든 것이 저장되지만 저장기간은 엄청 짧아 1~4초 정도면 모두 사라집니다.
- **단기기억(작업기억)** : 감각기억에 들어온 정보 중 중요하다고 여겨지는 것에 “주의”를 기울이면 단기기억(작업기억)으로 넘어갑니다. 그러나 단기기억도 20초 정도 저장할 수 있기 때문에 특별한 노력을 하지 않으면 잊어버리게 됩니다.
- **장기기억** : 단기기억에 넘어온 정보를 “어떤 특별한 노력(시연, 부호화)”에 의해 잘 저장하면 장기기억으로 넘어가는데, 장기기억은 용량에 제한이 없고 망각하더라도 회복이 가능합니다.

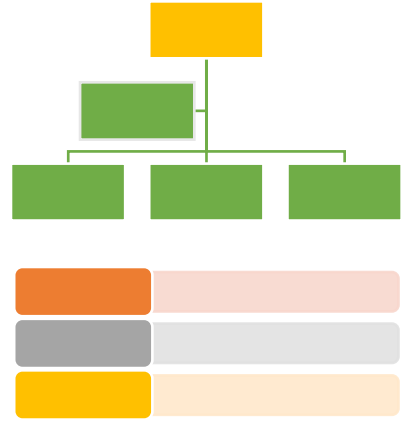
그렇다면 정보를 잘 저장하여 필요할 때 인출하려면 어떤 노력이 필요할까요?

## 2. 장기기억을 위한 효율적인 암기 전략

학습내용을 소리 내어 읽거나 반복하는 것이 기억에 도움이 되지만, 단순한 반복으로는 오랫동안 정보를 기억하기 힘듭니다. 다음과 같은 전략을 연습해 봅시다.

### (1) 조직화(범주화, 구조화)

- 조직화란, **정보를 유의미한 범주로 일관성 있게 묶는 것을** 말합니다. 정보를 상위범주, 하위범주로 나누고 연관된 내용끼리 묶어 구조화합니다.  
(ex. **도표**, **개요**, **위계도**, **개념도** 등)
- 우리 뇌는 정보를 처리할 때 상호간에 상관성이 높은 정보끼리 비슷한 뇌의 부위에 저장하고 처리하려는 경향성을 가지고 있습니다. 따라서 여러 정보들 중 관련 있는 정보들끼리 조직하여 학습하면 기억에 도움이 됩니다.



### (2) 알고 있는 지식과 새로운 지식을 연결시키기

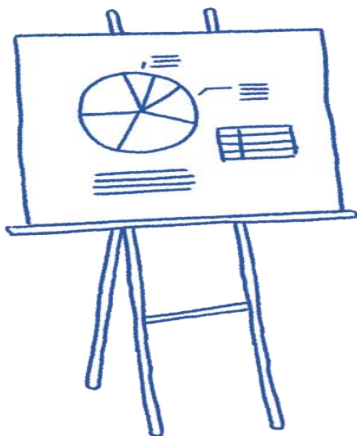
- 기존에 내가 알고 있던 지식과 새로운 지식 사이의 관련성을 찾아 연결**하는 것이 도움이 됩니다. **이전에 배운 것과의 유사점, 차이점을 찾거나 구체적인 사례와** 함께 기억합니다.
- 내용적인 유사성이 없는 경우 익숙한 노랫말에 넣거나(개사), 익숙한 장소에 대입하거나, 유사한 음운으로 연결시켜 기억하는 방법도 있습니다.

(ex. 영어단어 외울 때)

beverage[**베버리취**] 음료수 → “**음료수** 많이 먹으면 **배부르**지?”

pine[**파인**] 소나무 → “**소나무**에 **파인**애플이 열렸다”

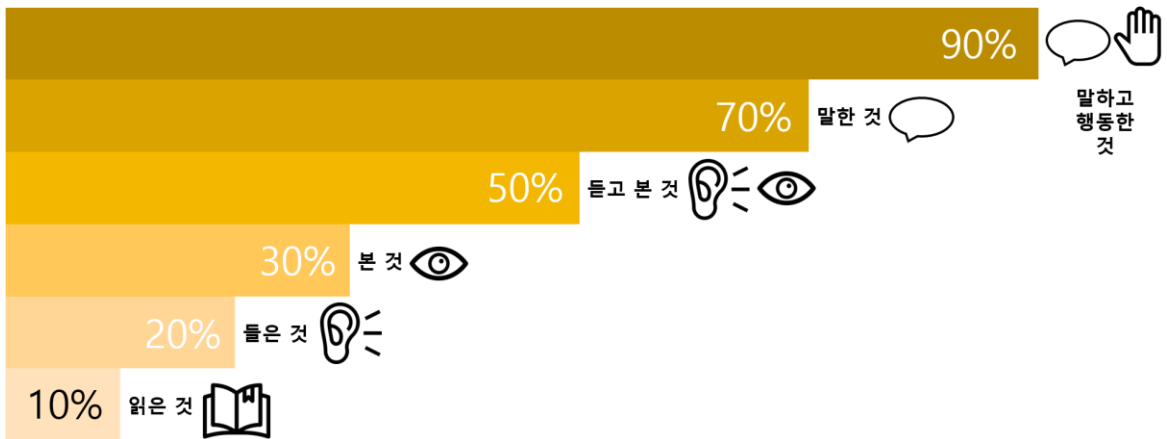
### (3) 이미지화



- 우리 뇌는 글보다는 그림을, 그림보다는 동영상을 훨씬 더 잘 기억합니다. 따라서 **정보를 그림이나 도식, 마인드맵 등으로 표현**하는 것이 도움이 됩니다.
- 글 뿐만 아니라 이미지 정보를 외울 때에도 눈으로만 보는 것보다 직접 내 손으로 다시 그려보는 것이 좋습니다. 눈으로만 봤을 때는 간접경험이지만 **직접 손으로 그려봄으로써 직접경험으로 전환**되어 기억에 유리합니다.

#### (4) 말로 설명하고 행동하기

##### 기억



<출처: Robert Kornikau and Frank McElroy(1975). Communication for the Safety Professional. National Safety Council:Chicago. p.370>

- Robert Kornikau와 Frank McElroy의 연구에 따르면, 우리는 읽은 것은 약 10% 정도 기억하고, 들은 것은 20%, 본 것은 30%, 듣고 본 것은 50%, 말한 것은 70%, **말하고 행동한 것은 무려 90%나 기억**한다고 합니다.
- 단순히 교과서를 읽고, 수업을 듣는 행위만으로는 정보를 기억(인출)하기 쉽지 않다는 것입니다. 배운 내용을 “말”로 표현하고, 직접 만져보거나 조작해 보거나 써보거나 그려보거나 하는 등의 “행동”이 수반될 때 정보의 보유량이 훨씬 커지는 것을 알 수 있습니다.

##### <참고문헌>

김지영(2011). 장기기억 전략의 뇌과학적 이해와 교육적 시사점. 서울교육대학교 교육대학원 석사학위논문  
Paul Eggen(2015). Educational Psychology : Windows on Classrooms. 신중호 역. 학지사

