

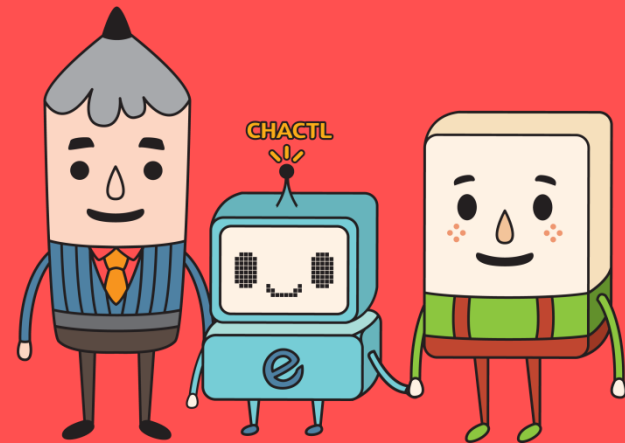


LAMP

자기주도 학습 능력 향상 프로그램

8회기

: 기억력 향상 전략



기억습관 체크리스트

- 각 항목을 읽고 자신에게 해당되는 번호에 ✓표 하세요.

문항	✓표
1. 한 번에 몰아서 공부하기보다 조금씩 자주 공부하는 편이다.	
2. 암기 과목은 그날 그날 복습한다.	
3. 외워야 할 내용이 있으면 먼저 요약해 본다.	
4. 공부한 내용이 시험에서도 잘 기억난다.	
5. 무작정 외우기보다는 먼저 이해하려고 노력한다.	
6. 공부할 때 제대로 외워졌는지 눈을 감고 떠올려 본다.	
7. 등하교길에도 영어 단어나 수학 공식을 암기한다.	
8. 나만의 효과적인 기억 방법을 가지고 있다.	

총 개수 : _____



기억의 종류

- 선생님이 부르는 단어를 잘 듣고, 기억나는 대로 아래 빈칸에 적어봅시다.

단기
기억

장기
기억

기억의 종류

- 선생님이 부르는 단어를 잘 듣고, 기억나는 대로 아래 빈칸에 적어봅시다.

단기
기억

보통 0~30초
정도 기억

5~9개의
단위로 기억

장기
기억

기억의 종류

- 선생님이 부르는 단어를 잘 듣고, 기억나는 대로 아래 빈칸에 적어봅시다.

단기
기억

보통 0~30초
정도 기억

5~9개의
단위로 기억

장기
기억

구구단, 집 전화번호
주민등록번호

기억용량이
무한함

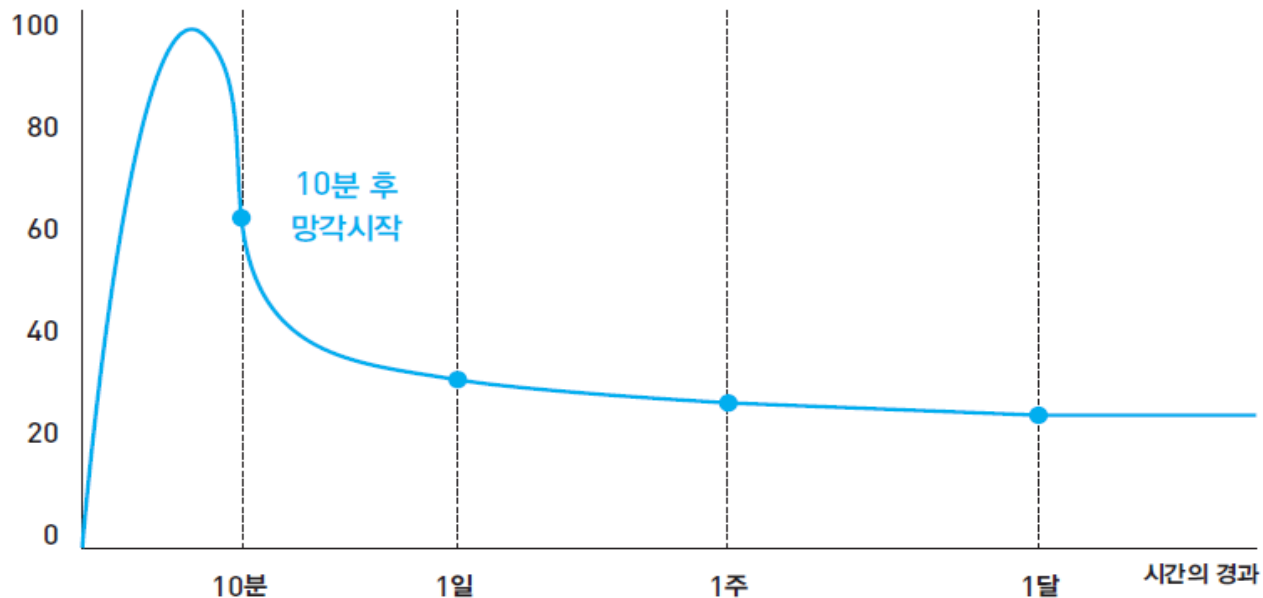
평생 기억됨

기억의 한계

- 기억이 잘 나지 않는 이유

심리학 연구 결과에 따르면 한번 학습한 내용은 10분 후부터 망각되기 시작하며, 1시간 뒤에는 %가, 하루 뒤에는 약 %를 망각하게 된다고 합니다.

에빙하우스 망각곡선

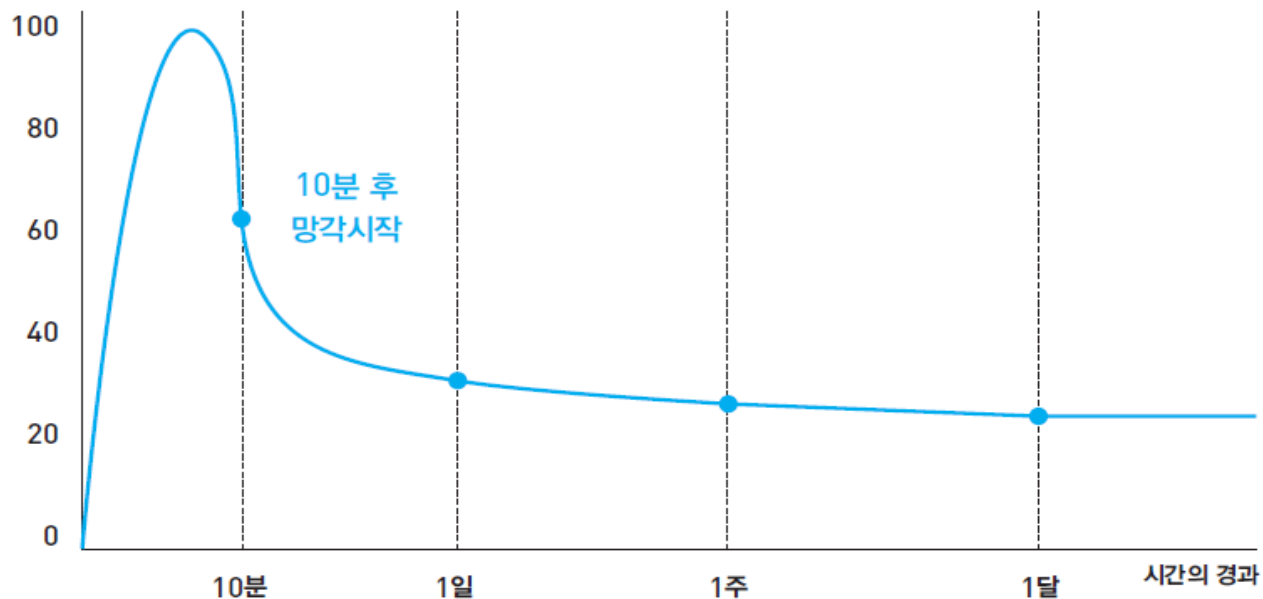


기억의 한계

- 기억이 잘 나지 않는 이유

심리학 연구 결과에 따르면 한번 학습한 내용은 10분 후부터 망각되기 시작하며, 1시간 뒤에는 **50** %가, 하루 뒤에는 약 **70** %를 망각하게 된다고 합니다.

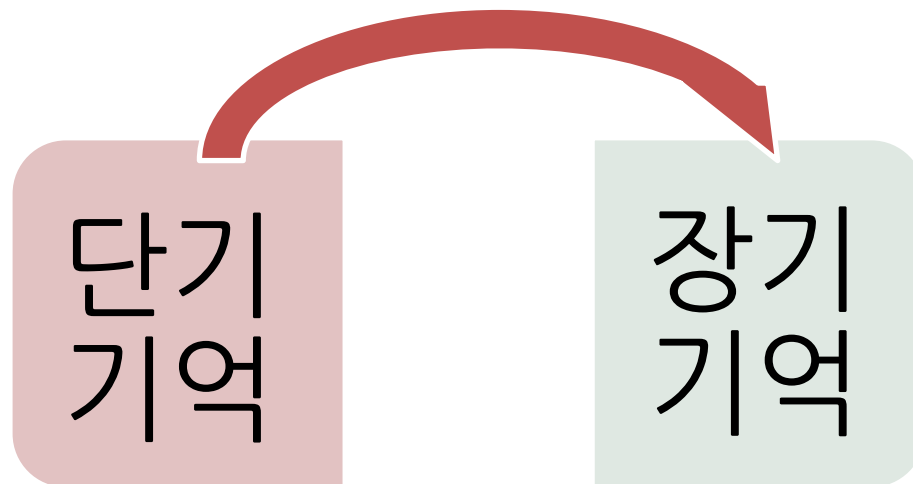
에빙하우스 망각곡선



기억의 한계

- 기억을 잘한다는 것은?

앞서 실험에서 살펴보았듯이 시간에 따라 인간이 잊어버리는 속도는 정말 빠르게 일어납니다. 우리의 기억력이 이정도 밖에 안된다는 사실에 실망할 수도 있는데요, 그러나 공부한 내용을 잊어버리기 전에 여러 가지 전략을 사용한다면 망각율을 낮출 수 있습니다. 그중 가장 기본적인 방법이 바로 '반복'입니다.

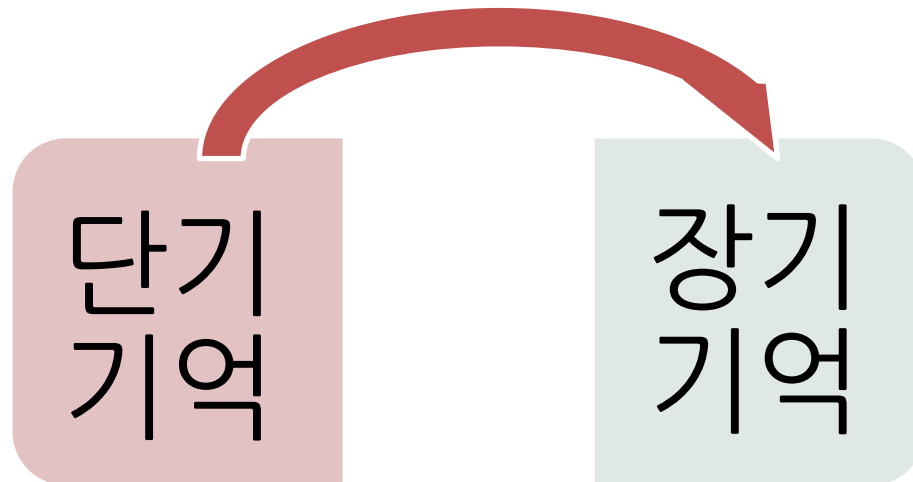


기억의 한계

- 기억을 잘한다는 것은?

앞서 실험에서 살펴보았듯이 시간에 따라 인간이 잊어버리는 속도는 정말 빠르게 일어납니다. 우리의 기억력이 이정도 밖에 안된다는 사실에 실망할 수도 있는데요, 그러나 공부한 내용을 잊어버리기 전에 여러 가지 전략을 사용한다면 망각율을 낮출 수 있습니다. 그중 가장 기본적인 방법이 바로 '반복'입니다.

반복



기억의 효율성을 높이는 5단계: 1-집중하기

- 선생님이 부르는 문제를 잘 듣고, 그 답을 아래 빈칸에 적어봅시다.
- 기억에서 집중이 중요한 이유?
- 효과적인 집중전략 Tip 5가지

	전혀 사용하지 않는다	자주 사용한다
1. 뚜렷한 목표 수립	1	2 - 3 - 4 - 5
2. 우선순위와 골든타임을 고려한 시간계획 세우기	1	2 - 3 - 4 - 5
3. 자신의 집중길이를 고려한 시간계획 세우기	1	2 - 3 - 4 - 5
4. 수면과 컨디션 조절	1	2 - 3 - 4 - 5
5. 공부환경 정리하기	1	2 - 3 - 4 - 5
★ 나만의 전략 :	1	2 - 3 - 4 - 5

> 앞으로 내가 더 신경 써서 사용해야 할 집중전략은 어떤 것인가요?



기억의 효율성을 높이는 5단계: 1-집중하기

- 선생님이 부르는 문제를 잘 듣고, 그 답을 아래 빈칸에 적어봅시다.

- 기억에서 집중이 중요한 이유? **집중은 정보의 통로를 열어주는 것
집중하지 않은 것은 기억되지 않는다.**

- 효과적인 집중전략 Tip 5가지

	전혀 사용하지 않는다	자주 사용한다
1. 뚜렷한 목표 수립	1	2 - 3 - 4 - 5
2. 우선순위와 골든타임을 고려한 시간계획 세우기	1	2 - 3 - 4 - 5
3. 자신의 집중길이를 고려한 시간계획 세우기	1	2 - 3 - 4 - 5
4. 수면과 컨디션 조절	1	2 - 3 - 4 - 5
5. 공부환경 정리하기	1	2 - 3 - 4 - 5
★ 나만의 전략 :	1	2 - 3 - 4 - 5

> 앞으로 내가 더 신경 써서 사용해야 할 집중전략은 어떤 것인가요?



기억의 효율성을 높이는 5단계: 2-이해하기

- 다음의 문장들을 평소 공부하듯 외워봅시다(제한시간 1분).

먼저 물건들을 여러 종류로 구분한다. 기계가 없을 때는 다른 곳으로 가야 하지만 기계가 있다면 준비는 거의 다 된 것이다. 한 번에 너무 많이 하는 것보다는 한 번에 좀 적다고 생각될 정도로 하는 것이 더 낫다. 처음 이 일을 시작할 때는 이런 절차가 복잡해 보일 수도 있지만 곧 생활의 일부가 될 것이다. 이 절차가 끝나면 물건들을 여러 종류로 나누어서 정돈한다. 그 다음에는 물건들을 적절한 장소에 집어넣는다. 이 물건들은 결국 다시 한 번 사용되고, 사용된 다음에는 이 절차가 다시 반복된다.

- > 위 지문을 가리고 생각나는 대로 외워봅시다. 얼마나 기억할 수 있나요?
- > 위 글의 주제는 입니다. 다시 한번 외워봅시다. 더 많이 떠오르나요?

- 기억에서 이해가 중요한 이유?



기억의 효율성을 높이는 5단계: 2-이해하기

- 다음의 문장들을 평소 공부하듯 외워봅시다(제한시간 1분).

먼저 물건들을 여러 종류로 구분한다. 기계가 없을 때는 다른 곳으로 가야 하지만 기계가 있다면 준비는 거의 다 된 것이다. 한 번에 너무 많이 하는 것보다는 한 번에 좀 적다고 생각될 정도로 하는 것이 더 낫다. 처음 이 일을 시작할 때는 이런 절차가 복잡해 보일 수도 있지만 곧 생활의 일부가 될 것이다. 이 절차가 끝나면 물건들을 여러 종류로 나누어서 정돈한다. 그 다음에는 물건들을 적절한 장소에 집어넣는다. 이 물건들은 결국 다시 한 번 사용되고, 사용된 다음에는 이 절차가 다시 반복된다.

- > 위 지문을 가리고 생각나는 대로 외워봅시다. 얼마나 기억할 수 있나요?
- > 위 글의 주제는 **세** **탁** 입니다. 다시 한번 외워봅시다. 더 많이 떠오르나요?
- 기억에서 이해가 중요한 이유? **정확한 이해는 기억을 더 쉽고, 단단하게 만들어준다**

기억의 효율성을 높이는 5단계: 2-이해하기

- 이해가 되었다는 것은 어떻게 알 수 있을까?
 - > 내용을 다 보고 난 후 ‘아하’하는 이 온다.
 - > 책을 덮고 대략의 내용을 로 설명할 수 있다.
 - > 를 뽑아낼 수 있다.
 - > 를 들어 설명할 수 있다.

기억의 효율성을 높이는 5단계: 2-이해하기

- 이해가 되었다는 것은 어떻게 알 수 있을까?
 - > 내용을 다 보고 난 후 ‘아하’하는 **느낌** 이 온다.
 - > 책을 덮고 대략의 내용을 **자기 말**로 설명할 수 있다.
 - > **핵심 단어** 를 뽑아낼 수 있다.
 - > **예** 를 들어 설명할 수 있다.

기억의 효율성을 높이는 5단계: 3-요약하기

- 다음 중, 원하는 것을 찾기 쉬운 방은 어디일까요? 그 이유도 생각해 봅시다.



- 요약하는 방법

> 교과서 활용하기

> 교과서 , 활용하기

> 활용하기

기억의 효율성을 높이는 5단계: 3-요약하기

- 다음 중, 원하는 것을 찾기 쉬운 방은 어디일까요? 그 이유도 생각해 봅시다.



요약이 중요한 이유

핵심내용만 추려놓으면 이해가 쉽고,
기억의 부담도 줄일 수 있다

> 교과서 활용하기

> 교과서 , 활용하기

> 활용하기



기억의 효율성을 높이는 5단계: 3-요약하기

- 다음 중, 원하는 것을 찾기 쉬운 방은 어디일까요? 그 이유도 생각해 봅시다.



요약이 중요한 이유

핵심내용만 추려놓으면 이해가 쉽고,
기억의 부담도 줄일 수 있다

> 교과서 **목 차** 활용하기

> 교과서 , 활용하기

> 활용하기



기억의 효율성을 높이는 5단계: 3-요약하기

- 다음 중, 원하는 것을 찾기 쉬운 방은 어디일까요? 그 이유도 생각해 봅시다.



요약이 중요한 이유

핵심내용만 추려놓으면 이해가 쉽고,
기억의 부담도 줄일 수 있다

- > 교과서 **목 차** 활용하기
- > 교과서 **단 원 소 개**, **학 습 목 표** 활용하기
- > 활용하기

기억의 효율성을 높이는 5단계: 3-요약하기

- 다음 중, 원하는 것을 찾기 쉬운 방은 어디일까요? 그 이유도 생각해 봅시다.



요약이 중요한 이유

핵심내용만 추려놓으면 이해가 쉽고,
기억의 부담도 줄일 수 있다

- > 교과서 **목 차** 활용하기
- > 교과서 **단 원 소 개**, **학 습 목 표** 활용하기
- > **노 트** 활용하기

기억의 효율성을 높이는 5단계: 3-요약하기

- 다음 중, 원하는 것을 찾기 쉬운 방은 어디일까요? 그 이유도 생각해 봅시다.



요약이 중요한 이유

핵심내용만 추려놓으면 이해가 쉽고,
기억의 부담도 줄일 수 있다

- > 교과서 **목 차** 활용하기
- > 교과서 **단 원 소 개**, **학 습 목 표** 활용하기
- > **노 트** 활용하기

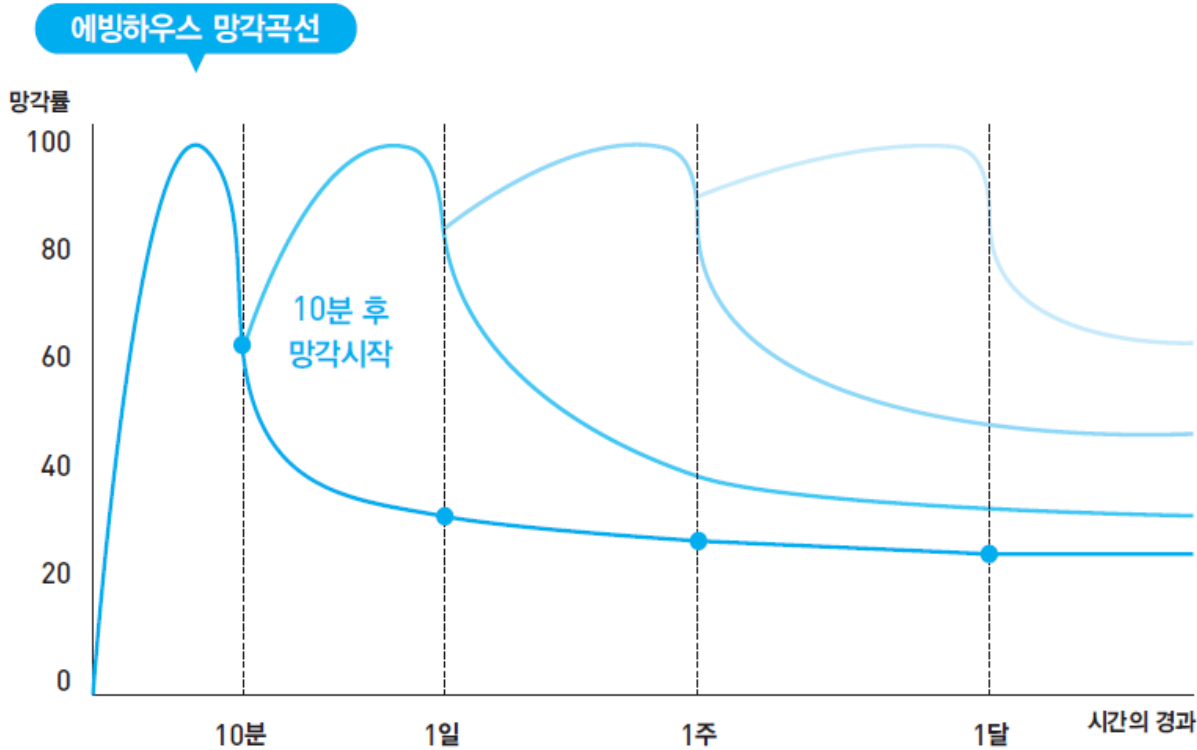
나만의
요약방법?



기억의 효율성을 높이는 5단계: 4-반복하기

● 반복의 효과

● 적당한 반복의 시기



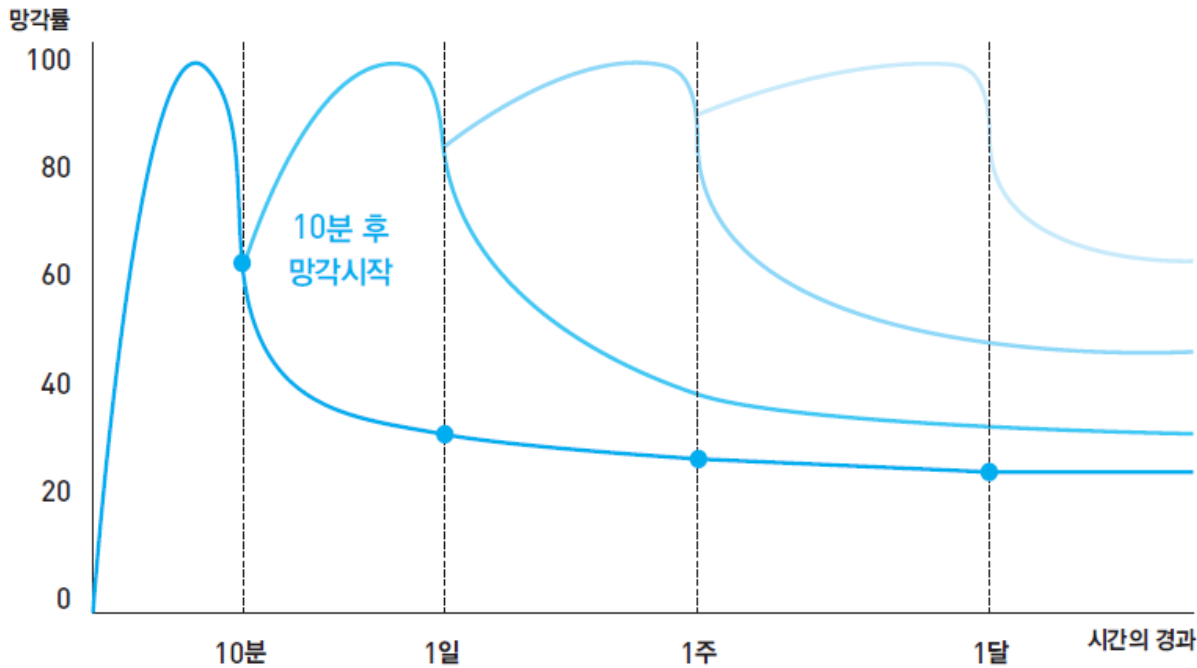
기억의 효율성을 높이는 5단계: 4-반복하기

● 반복의 효과

● 적당한 반복의 시기

에빙하우스 망각곡선

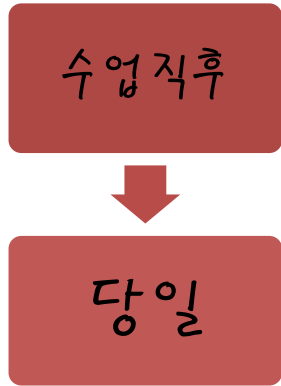
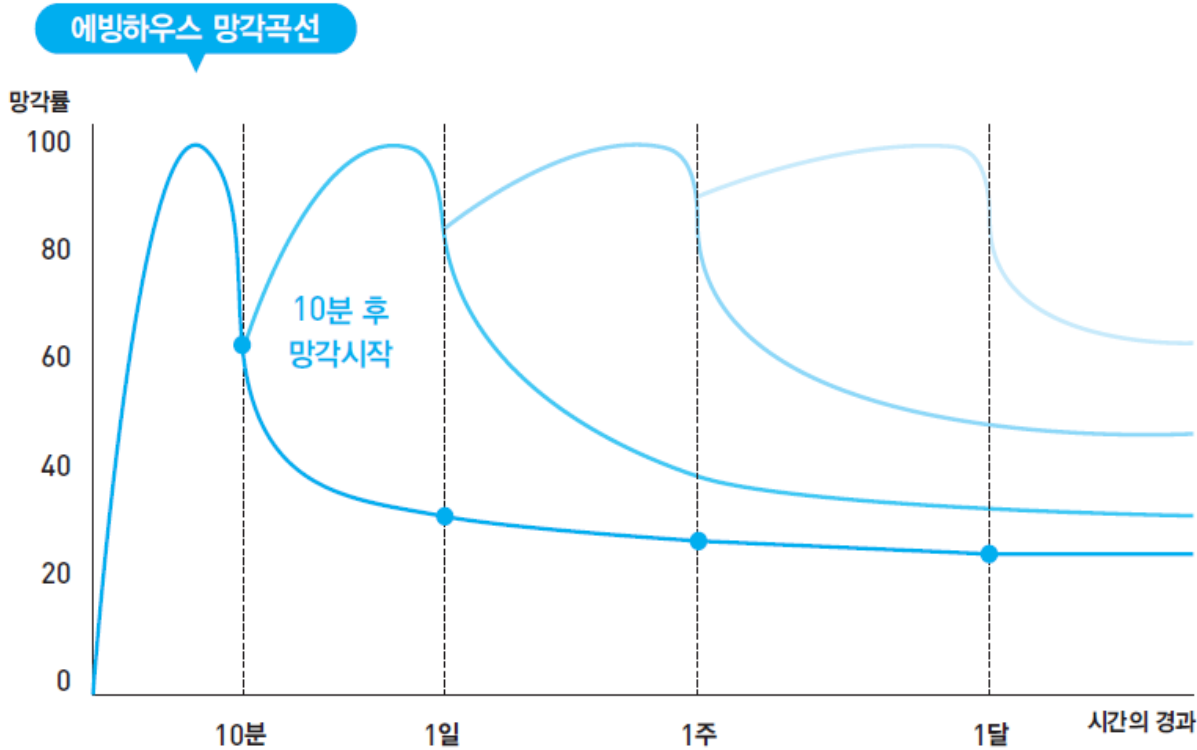
수업 직후



기억의 효율성을 높이는 5단계: 4-반복하기

● 반복의 효과

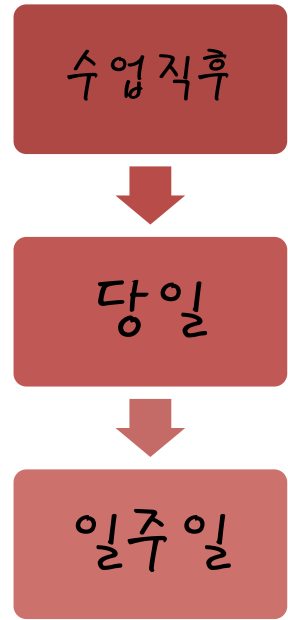
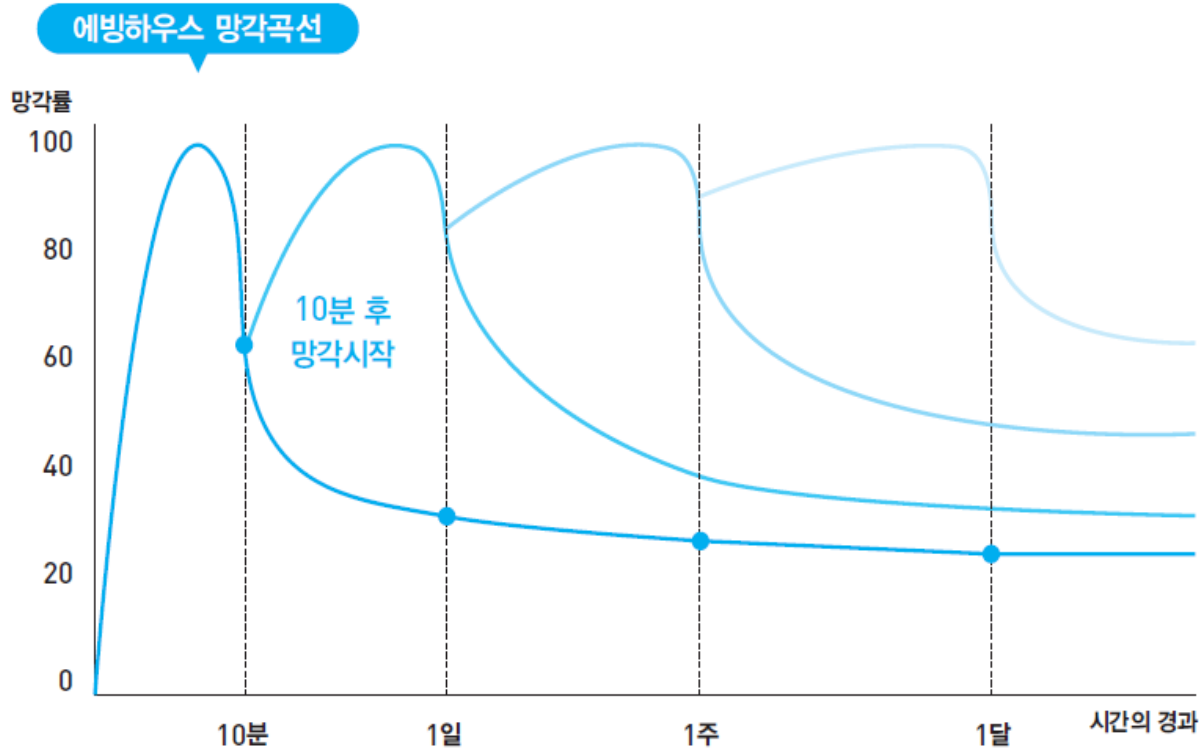
● 적당한 반복의 시기



기억의 효율성을 높이는 5단계: 4-반복하기

● 반복의 효과

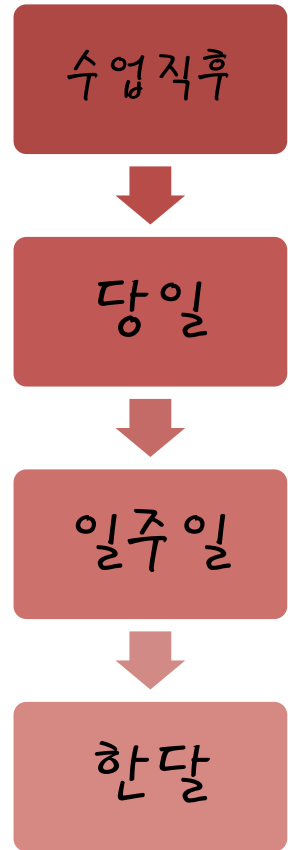
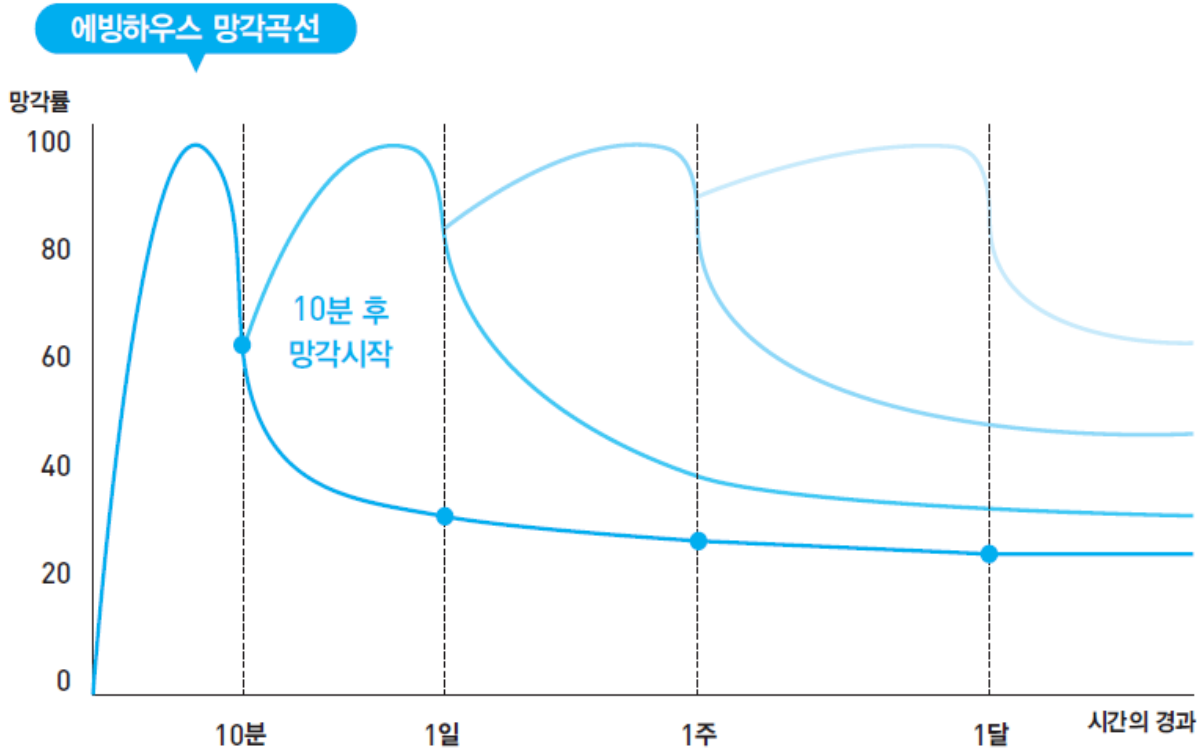
● 적당한 반복의 시기



기억의 효율성을 높이는 5단계: 4-반복하기

● 반복의 효과

● 적당한 반복의 시기



기억의 효율성을 높이는 5단계: 5-기억술 사용하기

장소법

암기해야 할 정보들을
이미 내가 잘 알고 있는
□□ 와 연결시켜
기억하는 방법

페그워드 (pegword)법

일련의 익숙한 단어에다가
기억해야 할 사항을
□□ 시키는
방법

조직화 기법

기억해야 할 내용을
□□□ 개념으로
묶어서 기억하는
방법

연속으로 이어서 외우기 방법

외어야 할 내용들만
가지고 어떤 □□ 이나
이야기를 만듦으로써
기억하는 방법

머릿글자 암기법

□□ 글자만 따서
외우는 암기법



기억의 효율성을 높이는 5단계: 5-기억술 사용하기

장소법

암기해야 할 정보들을
이미 내가 잘 알고 있는

장소 와 연결시켜
기억하는 방법

페그워드 (pegword)법

일련의 익숙한 단어에다가
기억해야 할 사항을

결합 시키는
방법

조직화 기법

기억해야 할 내용을

수준별 개념으로
묶어서 기억하는
방법

연속으로 이어서 외우기 방법

외어야 할 내용들만
가지고 어떤 **연상** 이나
이야기를 만듦으로써
기억하는 방법

머릿글자 암기법

머릿 글자만 따서
외우는 암기법



기억술의 적용1: 영어단어 외우기-플래시 카드기법

➤아래 그림을 살펴봅시다. 주인공은 왜, 공부한 단어를 시험 때 기억하지 못했을까?



➤그렇다면 어떻게 해야 할까요?

기억술의 적용1: 영어단어 외우기-플래시 카드기법

➤아래 그림을 살펴봅시다. 주인공은 왜, 공부한 단어를 시험 때 기억하지 못했을까?



시험에서는 단서만 제공을 하기 때문에, 단서를 보고 답을 기억해야 함. 하지만, 위의 단어장 형식은 단서와 정답이 함께 제시

➤그렇다면 어떻게 해야 할까요?

기억술의 적용1: 영어단어 외우기-플래시 카드기법

➤아래 그림을 살펴봅시다. 주인공은 왜, 공부한 단어를 시험 때 기억하지 못했을까?



시험에서는 단서만 제공을 하기 때문에, 단서를 보고 답을 기억해야 함. 하지만, 위키 단어장 형식은 단서와 정답이 함께 제시

➤그렇다면 어떻게 해야 할까요?

플래시 카드 기법

기억술의 적용1: 영어단어 외우기-플래시 카드기법

▶ 외우려고 할 때에도 시험 때와 마찬가지로 한가지 단서만 제시하고, 그 단서를 가지고 정답을 추론하거나 회상하는 방식으로 공부해야 합니다.

앞면

struggle

[strʌgl]

뒷면

1. 투쟁하다, 몸부림치다, 허우적거리다
2. 힘겹게 나아가다
3. (나쁜 상황·결과를 막기 위해) 싸우다

step 1. 앞면과 뒷면을 번갈아가면서 단어를 암기한다.

step 2. 영어단어만 보고 **뜻** 을 떠올려 본다





or 뜻만 보고 앞면의 **스** **꺾** **링** 을 떠올려 본다.



기억술의 적용2: 이미지 기억술-마인드 맵

인간의 뇌는 글자보다는 그림이나 사진을 더 잘 기억함

이미지 기억술의 대표적인 방법: 마인드맵

- ▶마인드 맵이란 문자 그대로 '생각의   '란 뜻으로, 자신의 생각을 지도 그리듯 이미지화해 사고력, 창의력, 기억력을 한 단계 높인다는 두뇌개발 기법입니다.
- ▶외워야 할 내용들을   으로 만들어 내면 기억하기가 훨씬 쉬워집니다.
- ▶어떤 문제에 대하여 창조적으로 생각하고 있을 때, 시간이 흐르거나 연속적인 사고의 연상이 진행되면서, 생각한 내용의 일부는 잃어버리게 되고 재생하기가 어렵게 됩니다. 마인드맵은 유기적으로 연결되는 일련의 생각을 훌륭하게 상기시켜 줍니다.

기억술의 적용2: 이미지 기억술-마인드 맵

인간의 뇌는 글자보다는 **그림**이나 사진을 더 잘 기억함

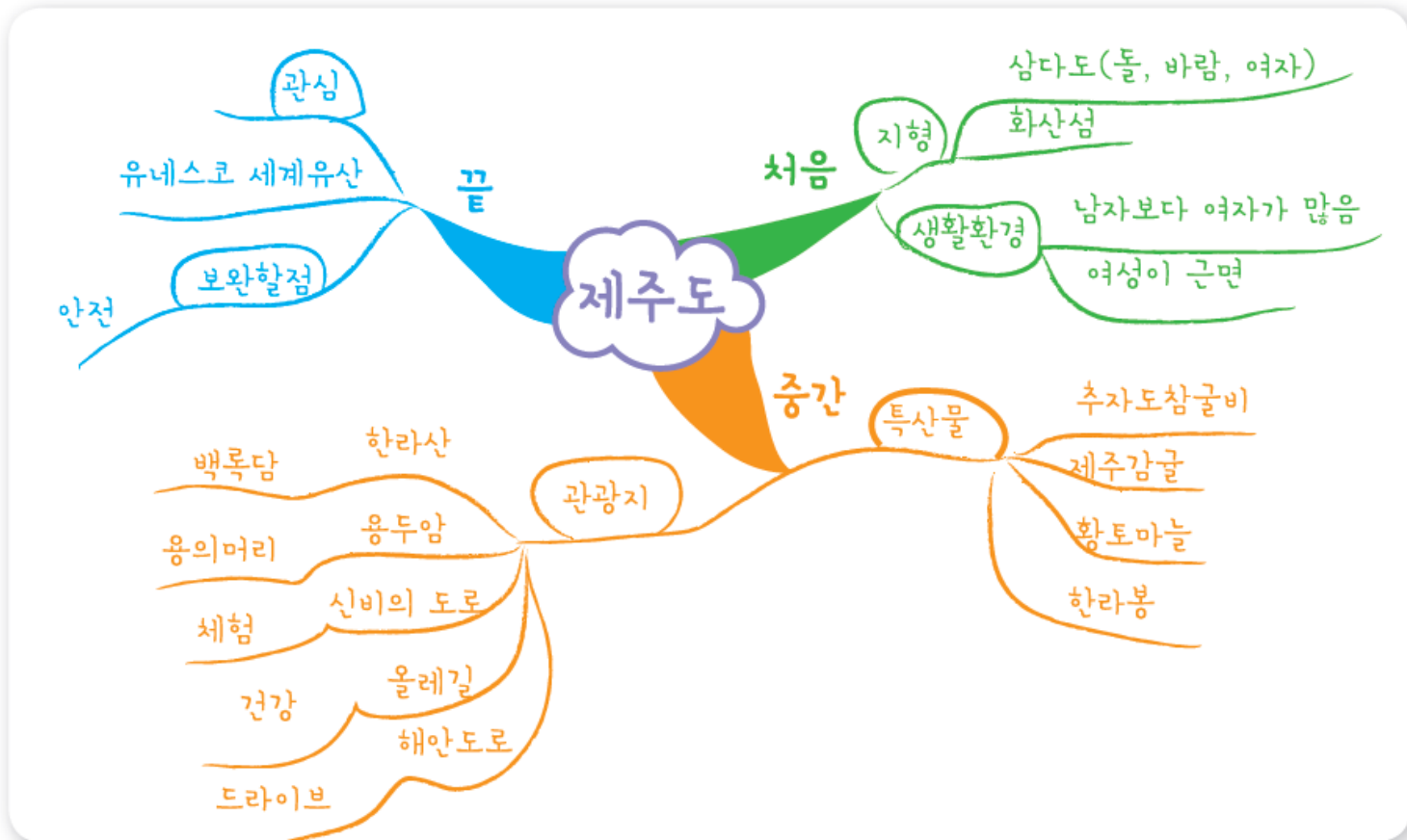
이미지 기억술의 대표적인 방법: **마인드맵**

- 마인드 맵이란 문자 그대로 '생각의 **지 도** '란 뜻으로, 자신의 생각을 지도 그리듯 이미지화해 사고력, 창의력, 기억력을 한 단계 높인다는 두뇌개발 기법입니다.
- 외워야 할 내용들을 **그 림** 으로 만들어 내면 기억하기가 훨씬 쉬워집니다.
- 어떤 문제에 대하여 창조적으로 생각하고 있을 때, 시간이 흐르거나 연속적인 사고의 연상이 진행되면서, 생각한 내용의 일부는 잃어버리게 되고 재생하기가 어렵게 됩니다. 마인드맵은 유기적으로 연결되는 일련의 생각을 훌륭하게 상기시켜 줍니다.



기억술의 적용2: 이미지 기억술-마인드 맵

➤마인드 맵 예



감사합니다.

