

## '공부' 4 번은 복습하라

에듀후 입시진학컨설팅 대표 이현우

뇌는 우리의 바램과는 다르게 기억하기보다는 잊는 데 익숙하다. 우리가 보고 듣고 느끼는 모든 것을 빠짐없이 기억한다면 뇌는 5 분 안에 한계에 도달할 것 이다.

에빙하우스의 망각곡선에 의하면 기억의 반은 네 시간 이내에 없어진다고 한다. 따라서 어 썰 수 없는 상황이라면 전날 밤 늦게 외우는 것보다 당일 아침에 암기해야 학습의 효과가 더 낫다. 몇 번의 노력 끝에 겨우 외웠는데 다시 잊어버린다면? 간단하다. 다시 외우면 된다. 이 방법밖에 없다.

그러나 의지가 없다면 이것이 어찌 가능하겠는가? 스트레스를 받지 않는 상태로 기분 좋 게, 흥미를 가지고 실천해야만 뇌의 활성화가 이뤄지고 이해가 되며 암기도 되는 것이다.

기억은 해마에서 제조되고 대뇌피질에 보관된다. 뇌에 들어온 정보는 우선 해마에 모여, 어떤 정보가 필요하고 어떤 정보가 불필요한지 꼼꼼히 검토한 후 필요하다고 판단된 정보만 대뇌피질에 보관한다.

그러나 학교에서 배운 지식은 대자연 속에서 일어나는 위험으로부터 생명을 지키기 위한 정보와는 완전히 다르다. 학교에서 배우는 지식은 '불필요한 정보'로 간주돼 해마에게 버림을 받는다. 따라서 뇌에 기억시키기 위해서는 생존을 위한 지식이 아니기에 해마가 중요하다고 착각하게끔 해야 한다.

해마의 성질을 고려해 공부법을 제안한다면 2 개월에 걸친 네 번의 복습이 효과적이다. 첫 번째 복습은 학습한 다음날, 두 번째는 복습한 일주일 후, 세 번째는 두 번째 복습 후 2 주일, 마지막으로 세 번째 복습 후 한 달 뒤에 하는 것이 최고의 효과를 얻을 수 있다. 이 이상 하는 것은 시간낭비다.

아무리 연습을 해도 잘 안되는 부분이 있었는데, 자고 일어나니 잘 되는 경우도 있다. 이처럼 학습한 직후보다 일정한 시간이 흐르고 나서 더 많은 것을 기억할 수 있는 현상을 레미니선스라고 한다. 따라서 한꺼번에 많이 공부하는 것보다는 매일 꾸준히 하는 것이 좋다.

공부 어떻게 하면 좋은가를 요약하자면 다음과 같다.

-기분 좋게, 흥미를 가지고, 절실하게 받아들이면서, 반복적으로 해야 하며, 2 개월 동안 4 차례의 복습을 해야 한다.

-여러 종류의 참고서를 쓰지 말자.

-복습 효과는 어디까지나 같은 내용에 대해서만 생긴다. 적어도 같은 참고서를 네 번 반복 해 공부하자