

# 1년만에 기억력 천재가 된 남자

조슈아 포어 지음, 류현 옮김, 갤리온

## 저자 소개 : 조슈아 포어(Joshua Foer)

저널리스트. 2006년도 전미 메모리 챔피언십 우승자. 2005년 초 과학 기자 신분으로 뉴욕에서 열리는 메모리 챔피언십을 취재하러 갔다가 참가한 선수들로부터 누구나 기억력 천재가 될 수 있다는 말을 듣고 그 비법이 궁금해 실험에 참여하게 된다.

메모리 그랜드 마스터인 에드 쿡의 도움으로 본격적인 훈련에 돌입, 키케로가 연설문을 암기하고, 중세 학자들의 책을 통째로 암송하기 위해 사용했던 2,500년 된 기억법을 전수받는다. 이 고대의 기억법을 사용하여 기억력이 놀라울 정도로 향상될 수 있음을 직접 체험한 그는 학습·기억·창조성은 초점만 다를 뿐 기본적으로 같은 과정임을 깨닫는다.

그는 1년간의 도전을 통해 전미 메모리 챔피언십에 참가, 우승함으로써 “타고난 기억력이란 없으며 마음만 먹으면 언제든 기억력을 높일 수 있다는” 사실을 몸소 증명해 냈다.

## 기억력 타고나는 것일까, 학습되는 것일까?

### 기억의 궁전

기원전 5세기 그리스 키오스의 시인 시모니데스가 대연회장 붕괴 참사에서 유일하게 살아남아 누가 잔해에 깔려있는지 유족들에게 설명해야 했다. 시모니데스는 눈을 감고 머릿속으로 무너진 건물을 더미를 원상태로 복원했다. 시모니데스가 기억술로 알려진 기법을 발명했다. 그는 가상으로 건물을 지어 그곳에 기억하고자 하는 대상을 이미지로 만들어 채워 넣으면 세상에 기억하지 못할 것이 없다고 생각했다. 떠올려야 할 것이 있을 때마다 가상의 건물을 그냥 거닐기만 하면 되는 것이다.

### 인쇄술의 등장

- 정독에서 다독으로
- 기억술의 소멸

### 기억력 기법

- **집중력**을 길러야 한다.
- 정기적으로 **기억의 궁전**을 둘러보아야 한다.

- 재미있고, 외설스럽고, 기괴한 이미지가 기억에 더 잘 남는다. 무엇이든지 사소하고, 익숙하고, 일상적인 것들은 잘 기억하지 못한다.

책을 읽어도 며칠 지나면 쥐도 새도 모르게 잊어버리는 것이 사실이다. 책꽂이를 보면 읽었는지 안 읽었는지도 모를 책이 수두룩하다.

## 타고난 기억력이란 없다.

- 우수한 기억은 전문지식의 정수다.
- 전문지식이란 ‘관련 분야에서 오랫동안 일하며 획득한 광범위한 지식, 패턴에 기초한 검색, 계획 체계이다’ 우수한 기억이란 전문 지식의 부산물이 아니라 전문 지식의 정수다.

## 기억법의 핵심

- 기억은 시각 이미지를 좋아한다. -정교한 부호화
- 공간을 활용하라-시각 이미지를 가상의 공간에 배열하는 것, 기억의 궁전
  - 나에게 친숙한 공간 선택하기
  - 기억할 단어의 이미지 만들기
  - 기억의 궁전에 저장하기
  - 심어놓은 이미지 찾기

## 18세기 초 네덜란드 시인 얀 루이肯

- 머리에 새겨 넣은 책 한 권이 책꽂이에 쌓아 둔 책 1,000권과 맞먹는다.
- 고대, 중세에는 책을 기억하는 데 그치지 않고 계속 되새겼다. 이러한 과정을 통해 책과 자신을 하나로 만들어 갔다.

## 암송의 기술

- 운율이 기억을 돋는다.
- “뇌는 반복적이고, 리듬이 있고, 운율이 있고, 무엇보다 쉽게 시각화할 수 있는 것을 가장 잘 기억한다”-운율이 있는 단어, 역동적인 이미지, 노래 흥얼거리기
- 음악은 언어를 구조화하는 궁극의 장치다.
- 외설적인 이미지로 만들어라
- 시를 있는 그대로 기억하는 최선의 방법은 행을 두세 번 되풀이해 읽고 나서 관련 이미지를 떠올리는 것