일주일 복습 계획, 날짜보다 먼저 정할 것

똑똑 · 에디터 도담 · 발행 2026.09.28

매일 처음부터 읽기보다, 필요한 개념을 다시 꺼내는 계획.

개념 설명과 자체 제작한 적용 사례를 함께 읽습니다. 가상 사례·수치는 해당 위치에 표시했습니다.

쉬운 설명

물을 한 번에 많이 주는 것과 상태를 보며 나누어 주는 것은 다릅니다. 공부도 시간을 나누어 다시 떠올릴 기회를 만들되, 실제로 기억하고 설명하는지 보며 계획을 바꿉니다.

핵심

- 분산 학습은 학습을 시간에 걸쳐 나누어 배치합니다.
- 간격은 목표·난도·현재 수행에 따라 조정합니다.
- 실행 여부뿐 아니라 무엇을 다시 설명할 수 있는지 확인합니다.

시작 · 복습할 자료를 작게 나눕니다

한 주에 다룰 개념 세 개를 고릅니다. 예를 들어 평균·중앙값, 퍼센트포인트, 상관관계입니다. 각 개념마다 정의 한 질문과 적용 한 질문을 만듭니다. “통계 복습”처럼 큰 계획보다 무엇을 꺼내볼지 정한 계획이 실행과 점검에 도움이 됩니다.

IES 지침은 간격을 둔 학습을 다룹니다. 그러나 한 가지 날짜 간격이 모든 사람과 내용에 최적이라는 뜻은 아닙니다. 아래 일정은 실행을 돕는 자체 예시로, 학습자가 어려워하는 부분과 시험까지 남은 기간에 맞게 조정할 수 있습니다.

일정 예시 · 세 번의 확인을 일주일에 배치하기

시점	할 일	남길 기록
첫날	설명을 읽고 자료 없이 두 질문에 답하기	막힌 용어·조건
중간 날	자료 없이 다시 답하고 원문 확인	기억한 것·여전히 혼동한 것
주말	새로운 사례에 적용하고 세 개념 비교	다음 주에 더 볼 내용

특정 요일·간격의 우월성을 입증한 실험 일정이 아닙니다.

조정 · 어려웠다는 느낌 대신 수행을 봅니다

첫 질문부터 설명이 나오지 않으면 간격이 길어서일 수도 있지만 처음 이해가 부족했을 수도 있습니다. 답을 본 뒤에도 이유를 설명하기 어렵다면 설명과 예시를 다시 살펴야 합니다. 계획을 무조건 더 촘촘하게 만드는 것이 유일한 해결은 아닙니다. 반대로 정의와 새 사례를 모두 설명할 수 있다면 같은 문장을 계속 베끼기보다 더 멀리 간격을 두거나 적용 문제를 바꿔볼 수 있습니다. 공부 시간의 양과 학습 상태를 구분하면 필요한 곳에 시간을 쓸 수 있습니다.

조정 흐름 · 복습한 뒤 다음 행동을 고릅니다

- 설명하기 어려움: 정의·선행 개념을 다시 확인
- 정의만 가능: 비교·적용 사례를 추가
- 새 사례도 가능: 간격과 문제를 바꾸어 재확인

자체 계획 조정 예시입니다. 학습 진단이나 성과 보장 알고리즘이 아닙니다.

놓친 날 · 계획 실패를 누적시키지 않습니다

예정한 날을 놓쳤다고 밀린 분량을 모두 한 번에 몰아넣으면 부담이 커질 수 있습니다. 먼저 핵심 질문에 답해 현재 상태를 보고 필요한 부분부터 다시 배치합니다. 일정표의 빈칸을 채우는 것보다 학습 목표를 회복하는 데 초점을 둡니다.

가상의 학생이 수요일 복습을 놓쳤다면 목요일에 세 질문을 모두 읽기보다 두 개념을 자료 없이 설명해볼 수 있습니다. 기억한 개념은 다음으로 미루고 혼동한 개념은 확인하는 식입니다. 이 방식이 모든 학생에게 맞는다는 보장은 없으므로 부담과 실행 가능성을 함께 조정합니다.

기록 · 도구에는 날짜보다 질문을 남깁니다

달력이나 학습 도구를 쓸 때 “30분 공부”와 함께 “20%에서 30%의 변화 설명”처럼 수행을 적어보세요. 다음에 열었을 때 무엇을 해야 하는지 분명합니다. 도구가 자동으로 날짜를 추천하더라도 실제 이해를 확인하는 과정은 필요합니다. 일주일 뒤에는 계획 준수율만 세지 말고 어떤 개념의 설명이 달라졌는지 돌아봅니다. 어려웠던 질문과 도움이 된 확인 방법을 남기면 다음 주의 계획이 더 구체적이 됩니다.

직접 생각해 보기

이번 주 개념 하나를 골라 첫 확인·중간 확인·새 사례 적용의 세 번을 계획해 보세요.

확인 설명

예: 월요일 평균·중앙값 설명, 목요일 계산 없이 차이 설명, 주말 새로운 다섯 수로 비교. 일정은 예시이며 실제 수행에 따라 조정합니다.

유명한 복습 간격을 그대로 따르면 되나요?

출발점으로 참고할 수 있지만 내용·현재 수행·남은 기간에 따라 달라집니다. 특정 날짜 수열을 보편적 최적값으로 보지 않습니다.

매일 복습하면 항상 더 좋은가요?

빈도만으로 판단하기 어렵습니다. 이해·인출·피드백과 부담을 함께 보고 필요한 활동을 배치해야 합니다.

원문과 출처

• IES · 학습과 수업 조직 실천 지침 (2007) — https://ies.ed.gov/ncee/wwc/PracticeGuide/1: 간격 학습·퀴즈·이해 점검의 권고. 이 사이트의 구체적인 시간표는 자체 활동 예시입니다.

• IES · 교실에서의 인출 연습 연구 — https://ies.ed.gov/use-work/awards/test-enhanced-learning-classroom: 인출 연습의 교실 적용 연구. 이 글의 문항은 해당 연구의 실험 문항이 아닙니다.

제작 방식과 정정 안내: https://www.dokdok.co/about#editorial

온라인 원문 · 수정된 내용은 아래 페이지에서 확인하세요.

https://www.dokdok.co/reading/spaced-plan