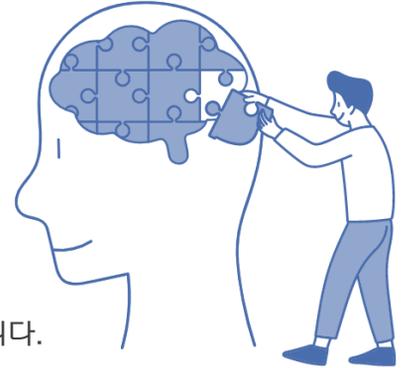


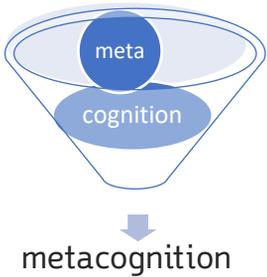
## 학습능률을 높이기 위한 메타인지 키우기



소크라테스 하면 떠오르는 명언이 있습니다. 바로 “너 자신을 알라”인데요, 이것은 너의 무지함을 알라는 뜻으로, 자신이 무엇인가를 잘 알고 있다고 착각하여 그것이 진리라고 생각하는 사람들에 대한 질책이라 할 수 있습니다.

여러분은 자신이 아는 것과 모르는 것에 대해 얼마나 알고 있나요? 그리고 알고 있는 것과 정확히 알고 있는 것은 얼마만큼 구분할 수 있나요? 이것은 바로 메타인지에 달려 있습니다!

### 1. 메타인지의 개념



메타인지는 “더 높은, 초월한, ~을 넘어서”의 뜻을 지닌 접두사 메타(meta)와 “어떤 사실을 안다”라는 뜻의 인지(cognition)의 합성어입니다.

- 메타인지는 인지에 대한 인지 즉, 상위인지로, 아는 것에 대해 아는 것, 생각에 대한 생각이라는 뜻입니다. 단순히 어떤 사실을 알고 있는 차원을 넘어, 알고 있는 것을 점검하고, 조절하는 사고 과정입니다.
- 메타인지는 자신이 아는 것과 모르는 것을 구별하고, 나아가 아는 것과 정확히 아는 것을 구별하는 능력이라 할 수 있습니다.
- 많은 연구에서 메타인지 능력이 높은 학생이 학업성취도가 높은 것으로 나타났습니다. 이는 같은 시간 같은 양을 공부해도 메타인지가 높은 학생은 가장 효율적인 학습전략을 사용하여 문제에 접근하고 자신의 학습 과정을 지속적으로 모니터링하면서 지식수준을 점검하고 조절하기 때문입니다.

### 2. 메타인지 활동

#### < 계획 하기 >

어떤 문제를 해결하기 위해서 자신이 가지고 있는 전략과 내용을 어떻게 사용할 것인지에 대해 생각하는 것  
(예: 수학문제를 보고 부등식을 활용해야 하는지, 방정식을 활용해야 하는지 등을 결정)

#### < 점검 하기 >

자신의 학습과정을 모니터링하는 것  
(예: 내용을 잘 이해하고 있는지, 집중이 흐트러지지 않았는지, 다른 답은 없는지 등을 점검, 평가)

#### < 조절 하기 >

점검 결과에 따라 수정 또는 보완  
(예: 학습자료를 다시 살펴보거나, 학습환경을 바꾸거나, 이해하기 어렵다면 속도를 줄이는 것으로 자신의 학습을 교정)

### 3. 메타인지 능력 키우기

- 알고 있다는 착각에서 벗어나기!

- 시험범위를 두 세 번 반복해서 읽었다는 사실만으로 그 내용을 다 이해한 것처럼 느낄 수 있으나, 막상 시험을 보면 생각이 잘 나지 않을 때가 많습니다.  
단순한 복습은 스스로에게 위안을 줄 뿐 진짜 자신의 지식이 되지 않습니다.
- 복습은 내가 제대로 알고 있는지, 알고 있다면 정확히 알고 있는지를 명확히 구분하는 과정이며, 모르는 것이 있다면 그 부분을 집중적으로 학습하여 학습의 효율을 높여야 합니다.
- 그렇다면 아는 것과 모르는 것을 구분하는 가장 좋은 방법은 무엇일까요?  
바로 학습한 내용을 말로 설명하거나 직접 글로 써 보는 것입니다.
- 알고 있다고 생각했는데 막상 말로 설명하려면 정리가 잘 안되고 중간에 말문이 막힐 때가 있습니다.
- 말로 설명한다는 것은 배운 내용을 활용할 수 있는지의 문제입니다. 즉 사용할 수 없는 지식은 머릿속에서 점점 사라지므로 자주 지식을 꺼내 보는 연습을 해야 진짜 자신의 것이 됩니다.

### 4. 간단 메타인지 테스트



- ① 나는 목표를 달성하고 있는지 정기적으로 확인한다.
- ② 나는 과제를 시작하기 전에 지시사항을 주의 깊게 읽는다.
- ③ 공부할 때 교수님이 나에게 기대하는 것이 무엇인지 안다.
- ④ 문제를 해결할 때 고려해야 하는 모든 선택 사항을 스스로 자문해 본다.
- ⑤ 나는 문제를 해결하기 위한 여러 방법을 생각해보고 가장 좋은 것을 선택한다.
- ⑥ 나는 정보를 더 의미 있게 만들기 위해 나 자신만의 예를 만든다.
- ⑦ 나는 상황에 따라 다른 학습전략을 사용한다.
- ⑧ 새로운 정보가 잘 이해되지 않을 때는 멈추고 다시 뒤로 돌아간다.
- ⑨ 나는 새로운 정보를 나 자신의 말들로 바꾸려고 한다.
- ⑩ 나는 과제를 끝낸 후에 더 쉽게 하는 방법이 있었는지 자문해 본다.



↑ ↑ 위 내용에 해당되는 부분이 많다면?  
당신은 메타인지 능력이 좋은 것입니다!

해당되지 않는 부분들은 개선시키려 노력해 보세요! 메타인지는 훈련이 가능합니다!

<참고문헌>

김판수, 최성우, 양환주(2017). 메타인지와 말하는 공부. 패러다임북

정유선(2018). 대학생의 목표지향성, 메타인지, 학습전략과 학업성취의 관계. 숙명여자대학교 대학원 박사학위논문



한국항공대학교 교수학습센터  
KAU Center For Teaching & Learning