

2023-4호

Learning Tips [메타인지 학습법 팁]

성공적인 학습의 열쇠

= 메타인지 향상하기



메타인지 (a.k.a 자기객관화)

"meta : 더 높은, 초월한 + cognition : 인지"



안녕하세요. 선생님!
'메타인지'란 무엇인가요?

- ▶ 메타인지는 "자신이 아는 것과 모르는 것을 정확히 파악할 수 있는 능력"입니다.
- ▶ 메타인지를 통해 내가 무엇을 알고, 무엇을 모르는지, 그것들을 알기 위해 무엇을, 어떻게, 얼마나 투자해야 하는지를 예측할 수 있습니다.
- ▶ 즉, 실력에 맞게 효율적인 학습 계획을 세워 실천하려면 나의 실력을 객관적이고 정확하게 파악해야 도움이 되기 때문이죠!
- ▶ 따라서 메타인지가 높은 사람은 자신의 학습과 성취를 향상시킬 수 있는 다양한 장점을 가지게 됩니다.



아! 그럼 나의 메타인지 수준이 어느 정도인지도 알 수 있나요?



■ 메타인지 (a.k.a 자기객관화)

자, 지금부터 아래의 25개 단어를
1분 동안 머릿속으로 외워보세요!

거북이, 금붕어, 개나리, 도전, 버스,
마스크, 성탄절, 공부, 너구리, 핸드크림,
달력, 머그컵, 치약, 다람쥐, 시험,
강의실, 계산기, 오렌지, 볼펜, 전화기,
비타민, 과자, 시계, 테이블, 마우스

다 외웠다면, 이제 10초 동안 내가 몇 개를
외웠을 것 같은지 예상 갯수를 적어보세요!

그리고 3분 동안 기억나는 단어들을 노트에
적어보세요! 몇 개를 적었나요?

예상했던 갯수는 20개였는데,
실제로 적은 것은 10개예요.



예상했던 갯수와 실제 작성한 갯수가
차이가 있네요!



■ 메타인지 (a.k.a 자기객관화)

- ▶ 자신이 예상한 갯수와 실제 갯수의 차이가 적을 수록 메타인지가 높고, 차이가 많이 날 수록 메타인지가 낮은 편이라고 생각할 수 있어요!
- ▶ 중요한 것은 단어를 얼마나 많이 기억했느냐, 보다는 내가 기억한 것을 얼마나 정확하게 예측했느냐, 인거죠!
- ▶ 예측 능력을 통해 자신의 학습 수준을 예상하고, 필요한 노력과 시간을 적절히 분배하면서 지속적인 성취를 이룰 수 있게 됩니다. 이해가 되시나요?



네! 그럼 메타인지를 향상할 수 있는 방법도 있나요?



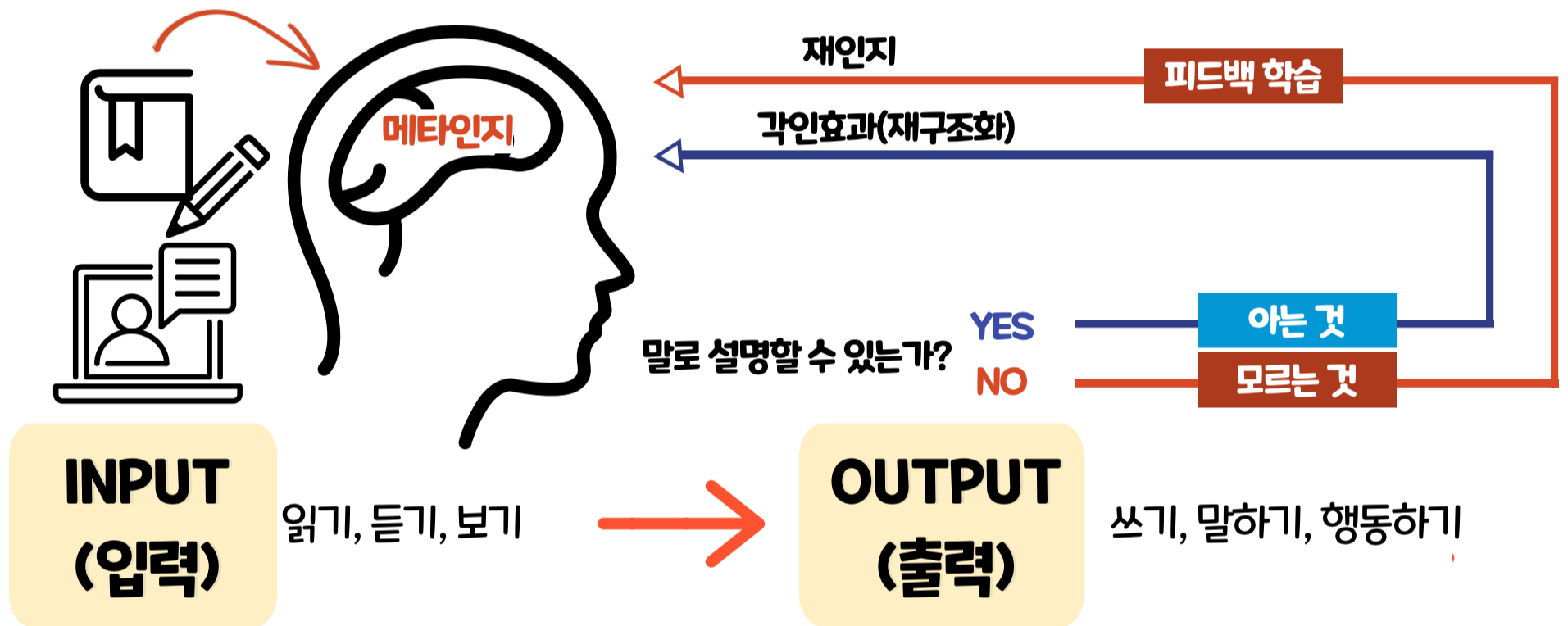
메타인지를 향상시키는 방법을 알려드릴게요. 먼저, OUTPUT의 중요성을 이해해야 해요.

- ▶ OUTPUT은 학습한 내용을 외부로 내보내는 행위를 의미해요.
- ▶ 내가 습득한 내용을 얼마나 잘 이해하고 있는지 확인하고, 부족한 부분을 보완하는데 효과적이죠!
- ▶ 공부한 내용을 완전한 내 것으로 만들기 위해서는 OUTPUT하는 과정이 꼭 필요합니다.



■ 메타인지 (a.k.a 자기객관화)

책을 읽은 후에는 느끼거나 깨달은 내용을 작성해보는 것,
 핵심 키워드에 따라 내용을 정리해보는 것,
 배운 내용을 친구에게 직접 설명해보는 것,
 시험에 대한 예상 문제의 답을 작성해보는 것 등
 이러한 행동이 모두 아웃풋에 해당합니다.



- ▶ 따라서 높은 메타인지를 유지하려면 나의 학습과 성과를 자주 돌아보고, 어떤 부분에서 어떤 노력이 필요한지를 파악하는 습관을 가져야 합니다.
- ▶ 이를 통해 지속적인 발전과 성공을 이룰 수 있습니다.



메타인지와 학습전략의 TIP

1. 메타인지의 중요성

- 메타인지
= 자신이 아는 것과 모르는 것을 정확히 파악하는 능력
- 메타인지는 자신의 실력을 객관적으로 파악하여 학습계획을 세우고 효율적으로 실천하기 위해 필요한 능력임

2. OUTPUT의 중요성

- OUTPUT
= 학습한 내용을 외부로 내보내는 것을 의미
- OUTPUT을 통해 학습 내용을 얼마나 잘 이해하고 있는지를 확인하고 부족한 부분을 발견할 수 있음
- OUTPUT을 통한 자기 평가는 학습의 방향을 조절하고 피드백 수용의 과정을 걸쳐 지속적인 성장을 도모함

3. 메타인지와 OUTPUT을 활용한 학습 전략

- 학습한 내용을 자기평가(OUTPUT)한 후, 피드백 학습을 하는 과정을 습관화하기
- 시험 전에는 예상 문제를 활용하여 실전처럼 답을 작성하는 연습이 중요하며, 예상 문제가 없다면 스스로 질문을 만들어서 답을 작성하고, 교재를 정독하며 내가 쓴 답의 부족한 부분과 틀린 부분을 교정하고 보완할 수 있음
- 마인드맵을 활용하여 핵심 주제를 정리하여 시각적 자료를 만드는 것도 효과적임

LEARNING TIPS

메타인지는 자기객관화입니다.

자신을 객관적이고 정확하게 이해할수록,
나의 수준에 따른 예측 가능한 목표와 계획을
세울 수 있기에 과도한 목표와 계획으로 인한
실패 경험이 줄어들게 됩니다.

성공 경험을 통해 얻은 자기 효능감은
자존감도 향상시킵니다.



메타인지의 향상을 위해 노력해보세요!

<참고자료>

- 유튜브 <차클 플러스, 생각하는 나를 생각하라?!> <https://www.youtube.com/watch?v=GJLicz8WKK>
- U2M 유투엠 수원영통캠퍼스 홈페이지 <뇌과학 기반의 메타인지 학습법>
- Chat GPT <메타인지>관련한 질문을 통한 답변 참고

한국성서대학교 교수학습센터

서울시 노원구 동일로243길 32, 일립관 6층

TEL. 02-950-5542 | 카톡채널: KBUCTL | <http://ctl.bible.ac.kr>