

메타인지와 자기성찰 능력을 함양하는 명상

조운정¹⁾

1. 미래역량으로서 중요한 주도성

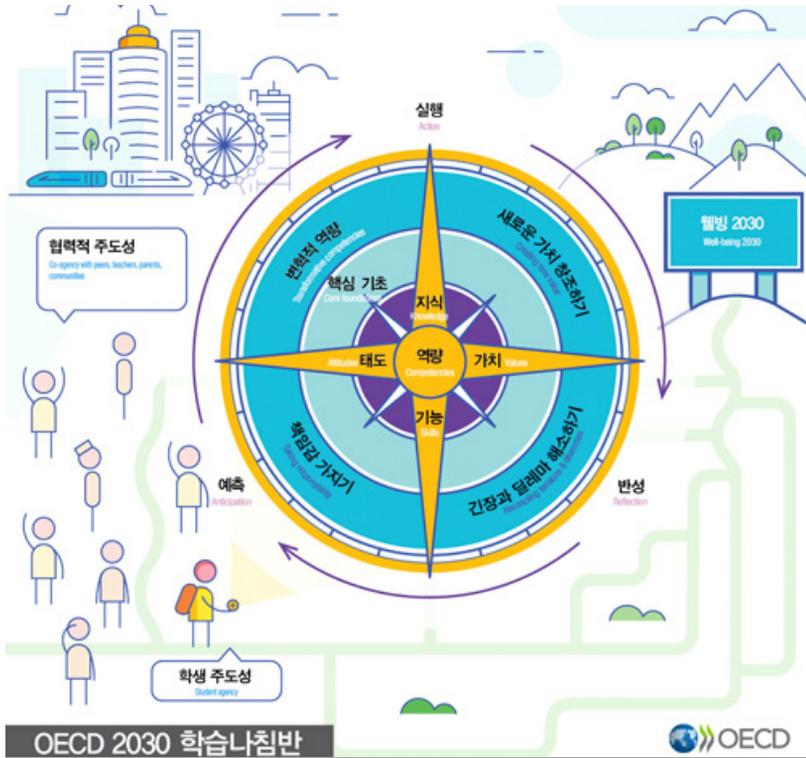
교육계에서는 미래교육에 대한 논의가 한창이다. 이세돌이 알파고와의 바둑 게임에서 패배한 이후 AI가 기존 인간이 담당하던 영역을 대체할 수도 있다는 충격적인 인식 아래 미래교육에 대한 담론이 활발하게 논의되고 있다. 4차 산업혁명으로 AI가 인간을 능가할 수도 있다는 사회적 전망을 바탕으로 인간 고유의 특성이 무엇인가에 대해 근본적이고 심도깊은 논의를 이어가는 중이다. AI가 심층학습(deep learning)을 통해 그간 인간이 담당하던 역할을 대체할 수 있다면 인간은 무엇에 집중해야 하는가? AI가 대체할 수 없는 인간 고유의 특징과 역량은 무엇이며 인간을 대체할 수 없는 부분은 무엇인가? 활발한 토론을 통해 미래사회에서 중요한 역량은 창의성, 주도성, 공감과 소통을 비롯한 사회정서적 역량 등으로 논의가 모여지고 있다.

교육계에서도 지식이나 정보를 습득하는 능력보다 창의성과 공감, 사회의 거시적 현상을 조망하며 트렌드를 읽어내는 능력 등이 미래사회에서 필요한 역량이라고 논의되고 있다. 세계경제포럼(World Economic Forum, 2015)에서는 인공지능 시대에 필요한 생존 기술로

1) 경기도교육연구원 연구위원

기초문해, 역량, 인성 자질 등을 제시하고 있으며, 역량과 인성 자질에는 주도성, 창의성, 비판적 사고, 의사소통, 협력, 도전정신 등이 포함되면서 주도성이 미래사회 생존에 필요한 역량 중의 하나로 제시되고 있다.

특히, 앞서 제시한 미래역량 중 학생주도성은 미래교육에서 학생들이 갖추어야 할 중요한 역량으로 제시되고 있다. 학생주도성은 학생이 스스로 자기 삶의 목표를 설정하고 그것을 달성하기 위해 학습하고 책임있게 결정하고 행동하는 역량으로 정의된다(OECD, 2019). 학생주도성의 중요성에 대해서는 OECD에서도 학습나침반 2030을 통해 강조하고 있다([그림 1] 참조). OECD에서는 학습나침반 2030을 통해 미래사회를 살아갈 개인이 갖추어야 할 중요 역량으로 변혁적 역량을 제시하고 있으며 이 역량은 새로운 가치 창조하기, 긴장과 딜레마에 대처하기, 책임감 갖기 등으로 구성되어 있다고 밝히고 있다. 또한 이러한 역량을 갖추기 위해서는 학생주도성(student agency)이 중요하다는 것을 강조하고 있다(OECD, 2019).



출처: OECD(2019)

[그림 1] OECD 학습나침반 2030

OECD의 학습나침반 2030은 1997년 같은 기관에서 주창한 DeSeCo 프로젝트 내용을 시대의 변화를 반영하여 수정한 것이다. DeSeCo(Definition and Selection of Key Competences)는 미래사회에서 개인이 반드시 갖추어야 하는 3대 핵심역량을 의미하는 것으로 여러 도구를 상호작용적으로 사용하기, 이질적인 집단에서 상호작용하기, 자율적으로 행동하기 등이 포함된다. OECD DeSeCo 프로젝트에서 학습나침반 2030으로 진화하면서 강조하는 역량을 살펴보면 교육의 목표가 도구적 차원에서의 지식습득을 통한 성공(success)으로부터 변혁적 역량(transformative competencies)을 함양하는 것으로 변화하

고 있다는 것을 알 수 있다. 변혁적 역량은 학생들이 삶의 모든 영역에서 적극적으로 참여하면서 보다 나은 방향으로 영향을 미치려는 책임 있는 의식을 의미하는 것이다. OECD에서 변혁적 역량을 강조한다는 것은 교육의 목표가 세상을 보다 더 좋은 방향으로 만드는 데 기여하는 학생을 길러내는 것이며 이를 위해서 변혁의 주체로서의 학습자를 상정하고 있다는 것을 알 수 있다. 즉 학습자를 변혁의 주체로 인식하기 위해서는 학생을 주도적인 존재로 바라보아야 한다는 것을 전제하며 그런 점에서 OECD에서 학생주도성을 강조한다는 것을 알 수 있다(OECD, 2019).

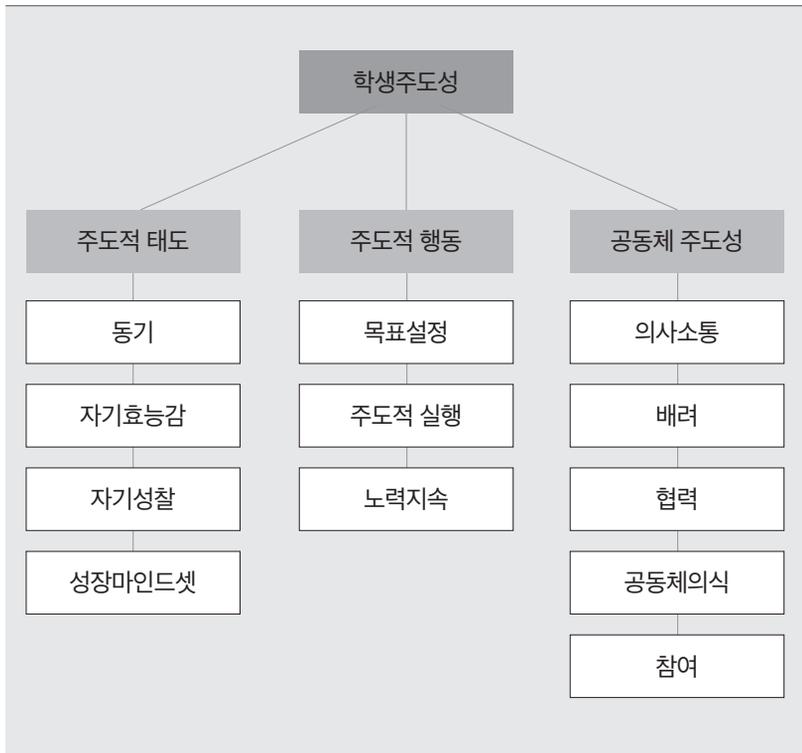
OECD에서 사회 변화를 반영하여 새로운 역량을 강조한 것에서도 알 수 있는 것처럼 현재 우리가 목도하는 사회변화는 학생주도성을 요구하고 있다. 국내에서도 2022 개정 교육과정에서 학생들이 미래사회가 요구하는 포용성과 창의성을 갖춘 주도적인 사람으로 성장하는 데 중점을 두어 초·중등학교 교육과정을 개정하였다. 또한 학생주도성을 언급하면서 미래사회에 적합한 인간상을 자기 주도성을 갖춘 사람이라고 제시하고 있다(교육부, 2021). 사회변화의 주기가 점점 짧아지면서 미래사회를 예측하기 힘들어졌으며, 급변하는 사회변화 속에서 미래 세대들은 새로운 가치를 창출하면서 자신들의 세상을 스스로 만들어가야 하는 것을 요구받고 있다. 세계경제포럼에서 인공지능시대에 필요한 생존기술로 적응력과 도전정신을 포함한 것도 그러한 맥락에서 이해할 수 있다.

한편, 중요한 미래역량으로 제시되는 학생주도성은 미래에 갖추어야 할 역량이면서 동시에 현재 학생들에게 필요한 역량이기도 하다. 코로나19 상황에서 실시한 온라인수업에서 학습격차를 심화시킨 가장 큰 요인으로 자기주도학습능력이 제시되고 있으며(계보경 외, 2020), 이

는 학생주도성이 학생들의 삶과 배움을 좌우할 중요한 요소로서 자리 매김될 수밖에 없다는 사실을 보여주는 것이라고 할 수 있다.

2. 주도성에 영향을 주는 자기성찰능력과 메타인지

이처럼 미래역량으로서 중요한 학생주도성을 어떻게 함양할 수 있을까? 학생주도성을 키우고 발현하도록 하려면 학생주도성을 구성하는 요소를 살펴볼 필요가 있다. 조윤정 외의 연구(2021)에서는 학생주도성의 구성요소는 주도적 태도와 주도적 행동, 공동체 주도성 등으로 구분할 수 있다(조윤정, 박세진, 정우진, 2021).



[그림 2] 학생주도성 개념모형

이 중에서 주도적 태도에는 동기, 자기효능감, 자기성찰, 성장마인드셋 등이 포함된다. 주도적 태도에 포함되는 여러 요소 중 자신의 마음과 행동을 반성하고 살펴보는 것을 의미하는 자기성찰이 다른 요소들보다 중요하다고 할 수 있다. 동기나 자기효능감, 성장마인드셋 등 처럼 선천적이나 요소를 변화시키려면 자기성찰이 바탕이 되어야 하기 때문이다. 예컨대 자신의 동기 수준이 낮거나 자기효능감 수준이 낮은 경우, 그리고 성장마인드셋이 아니라 고정마인드셋을 가지고 있는 경우 그러한 마음의 바탕을 바꾸려면 자신의 마음과 행동을 객관적으로 살펴보는 자기성찰 능력이 전제되어야 한다. 여기서 자기효능감은 자신을 긍정적이고 유능하다고 생각하는 것을 의미하며, 성장마인드셋은 지능과 능력은 발달 가능하며 노력을 통해 변화시킬 수 있다는 신념을 의미한다. 반대로 고정마인드셋은 노력해도 자신은 성장할 수 없다고 생각하는 신념을 의미한다. 이처럼 자기성찰이 주도성을 키우는데 있어서 중요한 요소이며 이러한 성찰의 중요성은 앞서 제시한 OECD 2030 학습나침반에서도 나타난다. 나침반을 둘러싸고 있는 순환고리 화살표를 보면 예측, 실행, 반성(성찰)이 순환적으로 발생하고 있다는 것을 알 수 있다(그림 1 참조). 그리고 이처럼 학생들이 결과에 대해 예측하고 실행한 후 성찰하는 과정을 통해 학생주도성이 함양된다고 할 수 있다.

자기성찰은 메타인지 능력과도 관련이 있다. 메타인지(metacognition)는 자신의 인지 과정에 대해 한 차원 높은 시각에서 관찰, 발견, 통제하는 정신작용을 말한다. 자신의 인지 과정에 대해 인식하기 위해서는 자기성찰이 필수적이다. 자기성찰을 통해서만 자신에 대한 주관적 인식 차원을 넘어서 객관적인 자기 인식의 단계에 도달할 수 있는 것이다.

3. 명상과 자기성찰

그렇다면 메타인지와 자기성찰 능력은 선천적으로 타고나는 것일까? 후천적으로 노력에 의해 발달시킬 수 있는 것일까? 결론부터 말하자면 후천적이라는 것이다. 노력과 훈련에 의해 키울 수 있는 것이다. 메타인지와 자기성찰 능력을 키울 수 있는 가장 좋은 방법 중의 하나로 명상을 들 수 있다. 명상은 주관적인 관점에서 벗어나 자신의 내면으로 몰입시켜 자신을 객관적으로 바라보는 자아성찰을 의미한다. 실제 명상수행을 하고 있는 『사피엔스』의 저자 유발 하라리는 명상의 효과에 대해 다음과 같이 설명한다(유발 하라리, 2018). “자신을 진정으로 관찰할 수 있다면 모든 것을 관찰할 수 있다. 명상은 실제와 허구의 차이를 알게 해준다. 무엇이 진짜인지 무엇이 우리가 지어내고 만든 이야기인지 알 수 있다” 그러면서 그는 “당신 마음속에 있는 걱정의 99%는 그냥 허구인 이야기일 뿐”이라고 말했다.

놀랍지 않은가? 우리는 기쁘고 행복할 때도 있지만 걱정과 염려로 일상을 채우며 괴로워할 때가 많다. 인간의 희로애락으로부터 고통이 시작되는데 그는 명상을 통해 그러한 감정이 허구라는 것을 알아차리게 된 것이다. 고통을 주는 감정과 경험이 한낱 허구임을 알게 된다면 우리는 고통으로부터 벗어날 수 있다. 유발 하라리는 열흘 동안 자신의 감각을 관찰하면서 자신과 인간 일반에 대해 알게 된 것이 그때까지 살면서 배운 것보다 더 많았다고 하였다. 그는 걱정하는 것을 멈추는 것이 아니라 어떤 것들이 걱정되는지 아는 것이 명상이라고 말했다. 이것이 바로 메타인지이다. 자신의 걱정 속에 빠져드는 것이 아니라 자신을 객관적으로 바라보는 것이다. 그래서 자신이 자신에게 대상이 되는 일시적인 현상학적 경험을 통해 초월적 차원으로 진입하게 되는 것이다. 이를 통해 현실을 더 명확하게 바라볼 수 있게 되고 자신

의 마음을 알게 되어 더 평화롭고 행복한 사람이 될 수 있는 것이다.

4. 명상과 삶의 성공

명상은 개인적인 행복 추구에만 효과가 있는 것은 아니다. 심리학자들과 리더십 연구자들은 자신에 대한 객관적 인식이 업무적인 성공 혹은 개인적인 삶에서의 성공과 관련이 있다는 것을 밝혔다. 최근에는 기업에서도 자기 인식의 중요성을 깨닫기 시작해 직원 채용 시 자기 인식 능력을 눈여겨보는 경우가 늘어나고 있다(크리스털 림 랭, 그레고르 림 랭, 2020).

타샤 유리크(2018) 박사는 자기 인식을 크게 내적 자기 인식과 외적 자기 인식의 두 가지 유형으로 구분하여 정의하였다.

첫째, 내적 자기 인식은 자신의 가치관, 동기, 추진력, 사고 과정을 알고, 이런 요소들이 다른 사람에게 미치는 영향을 이해하는 것이다. 내적 자기 인식이 높으면 직장 및 인간관계에서 느끼는 만족도가 높아지고 통제력과 행복감이 향상된다.

둘째, 외적 자기 인식은 다른 사람들이 자신을 바라보는 방식을 이해하는 능력이다. 예를 들어 다른 사람들이 당신의 동기, 강점, 한계에 대해 어떻게 생각하는지를 파악하는 것이다. 외적 자기 인식이 뛰어나면 다른 사람들의 시선으로 세상을 바라볼 수 있으므로 타인에 대한 공감능력이 뛰어나다. 그래서 외적 자기 인식이 뛰어난 사람은 동료나 부하 직원들의 이해와 지지를 받고 있다고 느끼기 때문에 업무에서 높은 수행 능력을 보여주게 되고 이는 성공으로 연결되게 된다.

크리스털 림 랭과 그레고르 림 랭(2020)은 인공지능은 감히 넘볼 수 없는 휴먼 스킬 중의 하나를 자기 인식으로 제시하면서 인생의 전반적인 성공을 위해서는 내적 자기 인식과 외적 자기 인식이 둘 다 필

요하다고 하였다(<표 1> 참조). 특히 내적 자기 인식은 외적 자기 인식의 바탕이 된다는 점에서 더 중요하다고 할 수 있다.

<표 1> 자기 인식의 유형

		외적 자기 인식	
		낮음	높음
내 적 자 기 인 식	피드백	자기성찰형 자신의 내면세계에 대한 이해력이 뛰어나다. 그러나 다른 사람에게 피드백을 구하거나 자기 견해에 의문을 제기하지 않기 때문에 자신의 맹점을 놓치기 쉽다. 이는 대인관계와 성공 잠재력에 부정적인 영향을 미칠 수 있다.	의식형 자신의 내면세계와 다른 사람들이 자기를 어떻게 생각하는지 잘 알고 있다. 다른 이들의 피드백과 의견을 중요하게 여긴다. 의식형은 자기 인식의 이점을 잘 활용할 줄 안다.
	피드백	추구형 목표와 가치관을 잘 이해하지 못해 방향 감각이 부족할 수 있다. 게다가 다른 사람들이 자신을 어떻게 보고 있는지 알아차리지 못하기도 한다. 이런 점은 직장에서의 관계나 성공에 부정적인 영향을 줄 수 있다.	아부형 다른 사람이 자신을 어떻게 생각하고 자신에게 무엇을 기대하는지 인지하면서 정작 본인에게 중요한 일은 열심히 하지 않는다. 다른 사람의 요구를 우선시하다 보면 자기 삶과 일에 집중하지 못해 성공 기반이 약화될 수 있다.

<표 1>처럼 자신의 내면세계에 대해 잘 인식하고 다른 사람들의 시선으로 세상을 볼 수 있는 ‘의식형’은 내적 자기 인식 능력과 외적 자기 인식 능력 모두가 높은 사람이다. 자기 중심적인 인간의 속성을 고려할 때 타인의 시선으로 자신과 세상을 바라보는 것은 쉽지 않다. 다른 사람의 시선으로 본다고 하지만 무의식적으로 자신의 입장과 생각을 우선시하기 때문이다. 따라서 외적 자기 인식 능력 수준이 높아지기 위해서는 우선 자신에 대한 성찰능력이 바탕이 되어야 한다. 자

신을 객관적으로 바라볼 수 있어야 하고 자기중심적인 자신의 한계에 대해 인지하고 있어야 하는 것이다. 이러한 사실은 자기성찰능력을 키워주는 명상이 왜 삶의 성공을 위한 바탕이 되는지를 설명해준다. 자신의 정신을 직접 관찰하고 객관적으로 인식하려면 돌보기가 필요한데 “명상은 정신을 직접 관찰하기 위한 돌보기”(유발 하라리, 2018)가 되어주기 때문이다.

참고문헌

- 계보경, 김혜숙, 이용상, 김상운, 손정은, 백송이 (2020). COVID-19에 따른 초·중등학교 원격교육 경험 및 인식 분석: 기초 통계 결과를 중심으로. 한국교육학술정보원.
- 교육부 (2021). 2022 개정 교육과정 총론 주요사항(시안).
- 유발 하라리 (2018). 21세기를 위한 21가지 제언(전병근 역). 김영사.
- 조윤정, 박세진, 정우진 (2021). 학생주도성 측정도구 개발 연구. 경기도교육연구원.
- 크리스털 립 랭, 그레고르 립 랭 (2020). 휴먼 스킬(박선령 역). 니들북.
- 타샤 유리크 (2018). 자기통찰: 어떻게 원하는 내가 될 것인가(김미정 역). 저스트북스.
- OECD (2019). OECD Future of Education and Skills 2030: Conceptual learning framework. <http://www.oecd.org/education/2030-project.pdf>.

조윤정

주소: 경기도 수원시 장안구 수성로 421

전화: 031-8012-0916

전자우편: wideocean5@hanmail.net