

# 나는 실패를 통해 성장할 수 있다고 믿는가?

이 질문은 단순해 보이지만, 우리의 학습 여정 전체를 결정짓는 핵심적인 물음입니다. 여러분의 답변이 어떤 것이든, 오늘 이 시간을 통해 함께 그 의미를 탐구해보겠습니다.

## 잠깐! 생각해보기

최근 경험한 실패나 어려움을 떠올려보세요. 그때 느꼈던 감정을 3단어로 표현한다면?

**예시:** 좌절감, 두려움, 회피

## 또 다른 시각

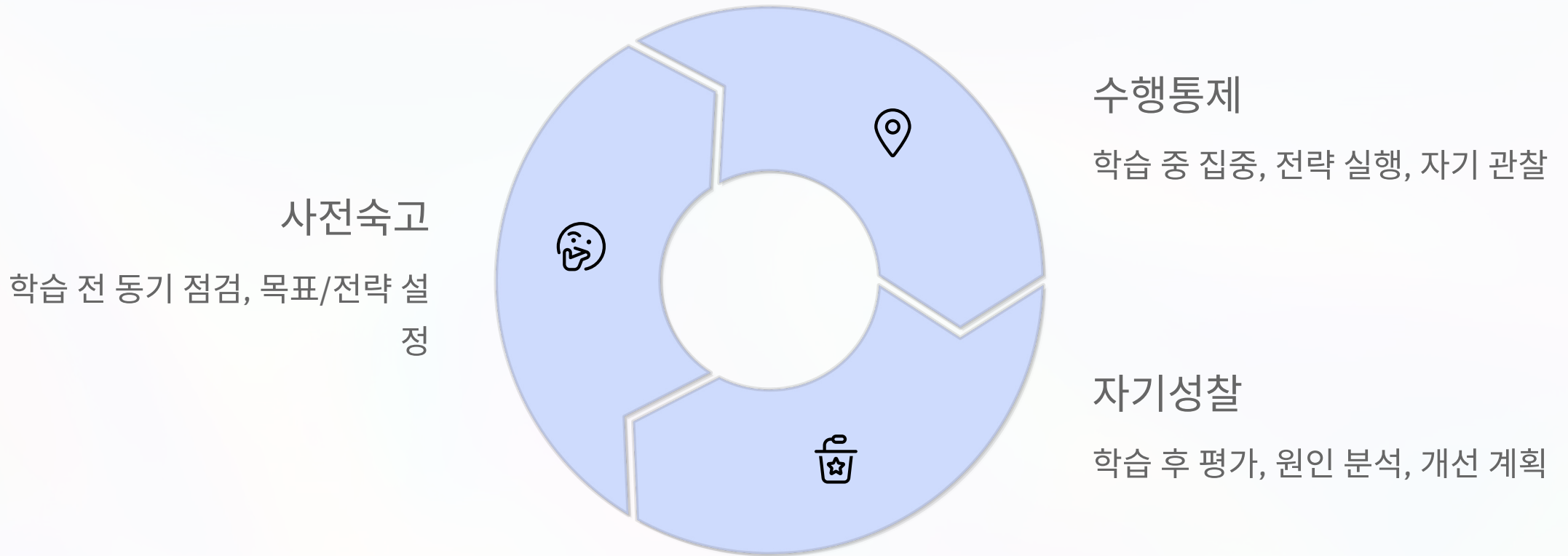
이제 같은 경험을 '성장의 기회'로 본다면 어떤 단어들  
이 떠오르나요?

**예시:** 배움, 도전, 변화

오늘 우리는 실패를 바라보는 관점이 어떻게 학습 동기와 연결되는지 함께 알아보겠습니다. 이 여정을 통해 여러분만의 성장 마인드셋을 발견하게 될 것입니다.

# 자기조절학습의 3단계 순환 구조

효과적인 학습은 체계적인 3단계 순환 과정을 통해 끊임없이 발전합니다.



## 오늘의 초점: 사전숙고 단계

이번 회기에서는 첫 단계인 '사전숙고'에 집중합니다. 학습 동기와 마인드셋이 학습 성과에 미치는 영향을 탐구하며, 모든 행동이 마음에서 시작되듯, 동기가 명확할 때 전략과 실행이 지속 가능해집니다.

### ☐ 핵심 메시지

"행동은 생각보다 먼저 마음에서 시작된다"

학습의 질은 시작 전, 마음의 준비 상태에서 결정됩니다.

# 학습 동기란 무엇인가?

학습 동기는 단순히 '공부하고 싶은 마음'이 아닙니다. 그것은 학습에 대한 의지와 이유가 결합된 심리적 에너지입니다. 이 에너지가 어디서 오는지에 따라 학습의 질과 지속성이 크게 달라집니다.

## 내재적 동기

내면에서 우러나오는 힘

특징: 학습 자체가 즐겁고 의미 있음

- 순수한 호기심과 흥미
- 자기 성장에 대한 욕구
- 배움 자체에서 느끼는 만족감
- 자율성과 주도성

예시: "이 주제가 정말 궁금해서", "내 실력이 늘어가는 게 느껴져서"

## 외재적 동기

외부에서 주어지는 자극

특징: 학습 결과로 얻는 보상이 목표

- 좋은 성적과 평가
- 부모님의 칭찬과 인정
- 경쟁에서의 승리
- 물질적 보상이나 처벌 회피

예시: "시험 점수를 올려야 해서", "부모님이 원하셔서"

## 💡 둘 중 무엇이 더 좋을까?

내재적 동기가 이상적이지만, 외재적 동기도 출발점이 될 수 있습니다. 중요한 것은 **외재적 동기를 점차 내재화** 하는 과정입니다.

## ✍️ 자기성찰 질문

"나는 어떤 이유로 공부하는가?"

여러분의 주된 학습 동기는 무엇인가요? 솔직하게 답변하고, 그 이유를 3가지 적어보세요.

# 자기효능감: 동기를 움직이는 핵심 엔진

## 자기효능감이란?

"나는 이걸 해낼 수 있다"

특정 과제를 성공적으로 수행할 수 있다는 자신에 대한 믿음

자기효능감은 단순한 자신감과 다릅니다. 이것은 구체적인 상황에서 특정한 과제를 수행할 수 있다는 믿음입니다.

예를 들어, "나는 수학을 잘할 수 있어"보다 "나는 이차방정식 문제를 풀 수 있어"가 더 구체적인 자기효능감입니다.

## 자기효능감의 영향력

- 높은 자기효능감 → 도전적 과제 선택
- 높은 자기효능감 → 노력과 끈기 증가
- 높은 자기효능감 → 스트레스 감소
- 낮은 자기효능감 → 회피와 포기

# 자기효능감의 선순환 구조

자기효능감은 한 번 형성되면 끝이 아닙니다. 성공 경험을 통해 계속해서 강화되는 **선순환 시스템**입니다.

**자기효능감**  
"나는 할 수 있다"는 믿음이 생김

**효능감 강화**  
믿음이 더욱 견고해지고 확장됨



**적극적 시도**  
어려운 과제에도 도전하고 노력함

**성취 경험**  
실제로 해내면서 성공을 경험함

반대로, 자기효능감이 낮으면 시도조차 하지 않게 되고, 시도하지 않으니 성공 경험도 없어져서 효능감은 더욱 낮아지는 악순환이 발생할 수 있습니다.

# 성장 마인드셋: 실패를 대하는 두 가지 태도

스탠퍼드 대학의 심리학자 캐롤 드웍(Carol Dweck) 교수는 수십 년간의 연구를 통해 사람들이 지능과 능력을 바라보는 두 가지 근본적으로 다른 관점을 발견했습니다. 이 관점의 차이가 학습 동기와 성취에 결정적인 영향을 미칩니다.

## 고정 마인드셋 (Fixed Mindset)

핵심 믿음: 능력은 타고난 것이고 변하지 않는다

- 실패의 의미: 내 한계와 부족함의 증거
- 도전에 대한 태도: 실패할까봐 두려워 회피함
- 노력에 대한 생각: "재능 있으면 노력 안 해도 된다"
- 피드백 반응: 비판을 개인적 공격으로 받아들임
- 타인의 성공: 위협적으로 느껴짐

"나는 원래 수학 머리가 없어", "영어는 타고나야 해"

## 성장 마인드셋 (Growth Mindset)

핵심 믿음: 능력은 노력과 학습을 통해 개발할 수 있다

- 실패의 의미: 배움과 성장의 기회, 귀중한 피드백
- 도전에 대한 태도: 성장의 기회로 받아들이고 시도함
- 노력에 대한 생각: "노력은 숙달로 가는 길"
- 피드백 반응: 건설적 비판을 학습 자료로 활용
- 타인의 성공: 영감과 배움의 원천

"아직 못하는 거지, 연습하면 늘 수 있어", "실수에서 배울 수 있어"

## 핵심 통찰

"실패를 학습의 일부로 보는 태도가 곧 성장 마인드셋이다"

성장 마인드셋은 단순한 긍정적 사고가 아닙니다. 이것은 **뇌의 가소성 (neuroplasticity)**에 기반한 과학적 사실입니다. 우리의 뇌는 평생 동안 새로운 연결을 만들고 강화할 수 있습니다.

마인드셋은 선택할 수 있습니다. 고정 마인드셋에서 성장 마인드셋으로의 전환은 학습 여정에서 가장 중요한 첫걸음입니다.

# 동기를 지속시키는 실천 전략

동기는 지속적인 관리가 필요합니다. 연구로 검증된, 학습 동기를 높이고 유지하는 전략들을 소개합니다.

1

## 가치 부여하기

"왜 이것을 해야 하는가?"

학습 내용을 자신의 삶과 연결하여 동기를 부여하세요.

- 이 학습이 미래의 나에게 어떤 도움이 될지 생각하기
- 이 지식을 어디에 활용할 수 있을지 찾기

예시: "영어 문법은 유튜브 시청을 위한 필수 과정이야."

2

## 긍정적 자기 대화

"나는 나에게 어떤 말을 하는가?"

자신을 격려하는 긍정적인 자기 대화를 의식적으로 실천하세요.

- "나는 안 돼" → "아직 못한 거야"
- "재는 되는데" → "나는 나만의 속도로"
- "완벽해야 해" → "조금씩 나아지는 것도 성장"

3

## 목표 가시화하기

이루고 싶은 모습 그리기

추상적인 목표를 구체적인 이미지로 만들어 뇌를 활성화하고 행동을 유도하세요.

- 목표를 달성한 모습을 상상하고 기록하기
- 작은 성취들을 시각적으로 기록하기 (진도표)
- 매일 목표를 눈에 보이는 곳에 두고 확인하기

활동: 3개월 후 이루고 싶은 목표를 한 문장으로 쓰고, 그때의 감정을 떠올려보세요.

## 🗒️ 💬 자기성찰 질문

"나는 평소 나에게 어떤 말을 자주 하는가?"

스스로에게 했던 말을 떠올려보고, 내일부터 어떤 말로 바꿔볼 수 있을지 생각해봅시다.

# 실천 활동: 실패를 성장의 렌즈로 다시 보기

과거의 실패 경험을 성장 마인드셋 관점에서 재해석해보는 활동입니다. 실패는 **귀중한 학습 자료**임을 깨닫게 될 것입니다.

## 실패 경험 떠올리기

최근 겪었던 학습 관련 실패나 어려움을 구체적으로 하나 선택하세요.

## 당시의 해석 기록하기

그때 그 실패를 어떻게 받아들였는지, 어떤 생각과 감정이었는지 적어보세요.

## 지금의 관점으로 재해석하기

오늘 배운 내용을 바탕으로 다시 바라본다면 어떤 의미가 보이나요?

## 배움 추출하기

이 경험에서 구체적으로 무엇을 배웠고, 어떤 통찰을 얻었나요?

## 미래 전략 수립하기

비슷한 상황이 다시 왔을 때 사용할 구체적인 행동 계획을 세워보세요.

## 작성 예시

**실패 경험:** 영어 모의고사 3등급

**당시 해석:** "나는 영어를 못해. 안 될 거야."

**지금의 해석:** "학습 방법에 문제가 있었구나."

**배운 점:** "균형 잡힌 학습과 약점 파악이 중요하다."

**다음 전략:** "매일 지문 2개씩 정독, 모르는 문법 정리"

## 활동 목표

이 활동의 핵심은 **해석의 전환**입니다. 실패는 끝이 아닌 **더 나은 전략을 찾는 과정**이며, 이러한 관점 변화가 학습 여정을 바꿀 것입니다.

충분한 시간을 가지고 깊이 있게 작성해보세요. 이 과정 자체가 성장 마인드셋을 내재화하는 강력한 훈련입니다.

# 오늘의 핵심 정리

2차시 수업을 마무리하며, 학습 동기와 마인드셋의 핵심 메시지를 정리합니다.

## 동기는 의미에서 시작된다

학습에 개인적 의미와 가치를 부여할 때 진정한 동기가 생깁니다. '왜?'라는 질문의 답을 찾으세요.

## 실패는 끝이 아니라 시작이다

실패는 성장의 기회입니다. 성장 마인드셋으로 재해석하세요.

## 자기효능감은 행동을 만든다

'나는 할 수 있다'는 믿음이 적극적인 시도와 성공 경험을 통해 효능감을 강화합니다.

## 실천 과제

- 자기 대화 관찰:** 이번 주 동안 스스로에게 하는 말을 의식하고, 부정적 표현을 긍정적으로 전환해보세요
- 작은 성공 기록:** 매일 학습과 관련된 작은 성취라도 기록하며 자기효능감을 쌓아가세요
- 의미 찾기 연습:** 지금 공부하는 내용이 나의 삶과 어떻게 연결되는지 매일 한 가지씩 찾아보세요
- 다음 1주일간 학습성찰일지 계획하기

### 기억하세요

마인드셋은 의식적인 연습과 자기성찰을 통해 점진적으로 발전합니다.

## SOON 다음 시간 예고: 3차시



### SMART 목표 설정법

구체적이고 측정 가능한 목표를 세우는 방법



### 실천 전략 수립

목표를 실제 행동으로 옮기는 구체적인 계획



### 장애물 대처법

예상되는 어려움을 미리 준비하는 방법

오늘 다진 동기와 마인드셋을 바탕으로, 다음 시간에는 구체적인 목표와 실행 계획을 세웁니다. 오늘 배운 내용을 충분히 내재화해주세요!

"학습 여정은 계속됩니다. 작은 변화가 큰 성장으로 이어질 것입니다." 