

### 2025년 부호장공파 제108회 정기총회 개최

부호장공파(副戶長公派: 회장 권현중) 주최 “2025년 부호장공파 제108회 정기총회”가 1월 19일(음력 12월 20일) 안동시 안기전로(태화동) 안동권씨회관 2층 회의실에서 종원(宗員) 60여명이 참석한 가운데 개최하였다. 이날 역대 파종회장을 역임하였던 권병균, 권영건, 권주연 세 고문이 참석, 자리를 빛내주었다.



20건의 일들을 보고했다. 이어 권오경 사가 감사보고를, 권태욱 사무국장이 작년 1년 동안 사용한 예산을 결산보고 했으며 아울러 2025년도 예산안을 원안대로 통과시켰다.

기타 토의에서 권병균, 권주연 두 고문은 파조 위폐가 10여년 전부터 백강에 모셔져 있어서 앞으로 설단(設壇)이나 사당(祀堂)을 건립, 파조 위폐를 보관할 수 있도록 운영위원회에서 이 문제를 토의, 다

음 총회 때 상정될 수 있도록 해주기 바란다 고 건의했다.

주최 측은 총회가 끝나자 참석자 전원에게 짧은 우산 한 개씩 선물로 나누어 주었다.

종원들은 회관 1층에 자리 잡고 있는 ‘양반밥상’ 식당으로 자리를 옮겨 불고기, 떡, 갈갈 등을 곁들여 점심을 먹고 헤어졌다.

권영건 보도부장

### 성공적인 메타인지 교육법 :

#### 스스로 성장시키는 힘

권원희 (한국평생직업교육원 원장/36세 북아공파)



적으로 해결하는 데 도움을 줍니다. 이는 일상적인 어려움뿐만 아니라, 복잡한 상황에서도 유용합니다.

예: “이 문제가 복잡하게 얽혀 있는데, 무엇이 핵심이고 어디서부터 해결해야 할까?”

감정 조절과 스트레스 관리  
메타인지는 자신의 감정을 객관적으로 이해하고, 스트레스 요인을 파악하며 적절히 대처할 수 있도록 합니다.

예: “지금 왜 이렇게 불안한가? 이 감정을 어떻게 안정적으로 전환할 수 있을까?”

건강한 노화와 뇌 건강 유지  
메타인지 훈련은 뇌를 지속적으로 활성화시키며, 신중년 세대에서 특히 중요한 역할을 합니다. 이는 기억력 저하를 늦추고, 건강한 노화를 지원합니다.

메타인지의 핵심 요소

자기인식(Self-Awareness)  
자신의 상태를 이해하고, 알고 있는 것과 모르는 것을 명확히 구분하는 능력.

예: “내가 이 문제를 제대로 이해하고 있는가?”, “어떤 부분에서 막히고 있는가?”

자기조절(Self-Regulation)  
목표를 설정하고, 이를 달성하기 위한 전략을 실행하며, 필요시 수정할 수 있는 능력.

예: “이 학습법이 효과적인가? 더 나은 방법이 있을까?”

자기평가(Self-Evaluation)  
학습 과정과 결과를 분석하여, 성공 요인과 개선할 점을 파악하는 능력.

예: “무엇이 잘 작동했는지, 다음에는 어떻게 더 나아질 수 있을까?”

메타인지의 본질은 “스스로를 관찰하고 학습하는 능력”에 있습니다. 이를 통해 우리는 더 효율적으로 배우고, 더 나은 결정을 내릴 수 있습니다.

2. 왜 메타인지가 중요한가?  
오늘날 우리는 정보 과잉과 빠른 변화 속에서 살아가고 있습니다. 단순히 많이 아는 것만으로는 문제가 해결되지 않습니다. 현대 사회에서 메타인지는 학습, 문제 해결, 심리적 안정 등을 위한 핵심적인 도구로 자리 잡고 있습니다.

메타인지의 주요 역할  
효율적인 학습과 성과 향상  
메타인지는 자신에게 맞는 학습 방법을 스스로 찾아내게 합니다. 잘못된 방식으로 시간을 낭비하는 대신, 가장 효율적인 접근법을 선택할 수 있습니다.

예: “이 자료를 읽으며 이해가 잘 안 되는데, 시각 자료나 영상으로 배우는 것이 더 나은가?”

복잡한 문제 해결  
메타인지 능력은 문제를 분석하고, 체계

적으로 해결하는 데 도움을 줍니다. 이는 일상적인 어려움뿐만 아니라, 복잡한 상황에서도 유용합니다.

예: “이 문제가 복잡하게 얽혀 있는데, 무엇이 핵심이고 어디서부터 해결해야 할까?”

감정 조절과 스트레스 관리  
메타인지는 자신의 감정을 객관적으로 이해하고, 스트레스 요인을 파악하며 적절히 대처할 수 있도록 합니다.

예: “지금 왜 이렇게 불안한가? 이 감정을 어떻게 안정적으로 전환할 수 있을까?”

건강한 노화와 뇌 건강 유지  
메타인지 훈련은 뇌를 지속적으로 활성화시키며, 신중년 세대에서 특히 중요한 역할을 합니다. 이는 기억력 저하를 늦추고, 건강한 노화를 지원합니다.

메타인지의 핵심 요소

자기인식(Self-Awareness)  
자신의 상태를 이해하고, 알고 있는 것과 모르는 것을 명확히 구분하는 능력.

예: “내가 이 문제를 제대로 이해하고 있는가?”, “어떤 부분에서 막히고 있는가?”

자기조절(Self-Regulation)  
목표를 설정하고, 이를 달성하기 위한 전략을 실행하며, 필요시 수정할 수 있는 능력.

예: “이 학습법이 효과적인가? 더 나은 방법이 있을까?”

자기평가(Self-Evaluation)  
학습 과정과 결과를 분석하여, 성공 요인과 개선할 점을 파악하는 능력.

예: “무엇이 잘 작동했는지, 다음에는 어떻게 더 나아질 수 있을까?”

필요할까?

2) 메타인지 기록표 작성하기  
자신의 행동과 결과를 기록하며 점검하는 습관을 들이세요.

메타인지 기록표 예시

날짜	오늘의 목표	실천 내용	성과	개선점
YYYY-MM-DD	하루 30분 운동하기	저녁에 공원 산책 40분	성공	운동 강도를 조금 더 높이기

3) 실패에서 배우기  
실패는 부정적인 것이 아니라, 새로운 성장의 계기입니다. 실패를 분석하고 개선 방향을 설정해보세요.

“이번 실패를 통해 무엇을 배웠는가?”  
“다음에 같은 상황이 온다면 어떻게 더 나아질 수 있을까?”

4) 학습 과정을 자주 점검하기  
학습 도중에도 “이 방법이 효과적인가?”를 스스로 물어보세요.

“내가 지금 이해한 내용이 맞는가?”  
“더 나은 방식으로 배울 수 있는 방법이 있을까?”

5. 메타인지의 효과를 증명하는 사례  
사례 1 : 신중년 A씨의 학습 전략 개선

A씨는 은퇴 후 새로운 기술을 배우려 했으나, 초기에 어려움을 겪었습니다. 그러나 자신의 학습 스타일을 점검하고, 텍스트 중심 자료 대신 시청각 자료와 실습을 활용하며 학습 효율을 크게 높였습니다.

그 결과 1년 만에 새로운 직업에 성공적으로 적응할 수 있었습니다.

사례 2 : 스트레스 관리로 심리적 안정 되찾기

B씨는 은퇴 후 불안과 스트레스에 시달렸지만, 매일 자신의 감정을 기록하고 스트레스 요인을 분석하는 습관을 들였습니다. 이를 통해 명상과 운동 같은 해결책을 찾아내며 심리적 안정감을 되찾았습니다.

6. 메타인지가 현대 사회에서 중요한 이유  
1) 정보 과잉 시대의 필수 능력

오늘날 디지털 환경에서는 무분별한 정보 속에서 중요한 정보를 선별하고, 이를 비판적으로 사고하는 능력이 필수적입니다. 메타인지는 정보 과잉의 혼란 속에서도 명확한 판단을 내리는 데 도움을 줍니다.

2) 변화에 대한 유연한 적응력  
새로운 기술과 환경에 빠르게 적응해야 하는 시대에, 메타인지는 자신을 조절하고 변화에 유연하게 대처할 수 있는 강력한 도구입니다.

7. 결론 : 메타인지로 삶을 성장시키다  
메타인지는 단순한 학습 기술을 넘어, 삶 전반에서 변화를 이끄는 강력한 도구입니다. 자신의 사고를 점검하고, 지속적으로 개선하며, 삶을 더 나은 방향으로 이끌 수 있습니다. 오늘부터 하루 10분이라도 메타인지 훈련을 시작해보세요. 작은 실천이 큰 변화를 만들어 낼 것입니다.

### 2024년 제3회 안동원로원 정기총회 개최 임원개선



권재주 의장

안동원로원(安東元老院: 의장 권재주)이 주최하는 “2024년 제3회 안동원로원 정기총회”가 구암 12월 30일 오전 11시 30분 안동시 경동로 220



종친회관에 엘리베이터를 설치, 원로원 회원들이 편안하게 오르내릴 수 있도록 할 것”이라고 말했다. 권철환 회장은 축사에서 “제가 안동종친회장을 앞으로 2년 더 연임하게 되었다”고 말하고 “대중회에 일이 있어서 마음이 더욱 무겁다”며 최근 자신의 불편한 심정을 토로하기도 했다. 그는 “저 재임기간 동안 원로원 회원이 한 명이라도 돌아가시면 안되고 회관에 엘리베이터를 설치하겠다”고 약속했다.

이어 권기원 사무국장은 지난 3월 2일 안동시청 대동관 영남홀에서 신년 인사회를 개최하는 등 7개 항의 경과를 보고했으며 권영수 감사는 2024년 회계업무에 관한 감사보고를 하였다.

임원개선에선 권재주 의장을 비롯하여

부부장, 감사, 사무국장 등 모두가 유임하도록 회원 만장일치로 가결하였다. 이들 임기는 2025년 1월부터 2026년 12월 까지 2년간이며 원로원 회원자격은 80세 이상으로 자신이 원하면 가입, 회원이 될 수 있다.

기타 토의에서 능동재사 진입로에 심어 놓은 소나무 등 각종 나무를 모두 뽑아낼 것을 당부했다.

이날 점심값은 권기택 수석부회장이 모두 부담했으며 주최 측은 참가자 전원에게 10개들이 떡 한 통과 권중구 농협 상임이사가 3kg들이 백진주 쌀 한 부대씩을 선물로 각각 나누어 주었다.

권영건 보도부장

## 안동권씨 종보를 구독합시다

안동권씨 종보는 우리의 자부심입니다.

종보는 1974년 12월 1일 창간된 이후 50여 년 동안 안동권문을 대표하는 공식 기관지로서 안동권씨 가문의 전통과 문화를 비롯하여 선조들의 인문정신과 학문적 유산, 후학들의 지혜를 모아 매월 1일 자로 발행되고 있으며, 국립중앙도서관에 영구 보관되고 있습니다.

종보 1부 구독(1년 3만원)과 종보 발전 기금은 대종회의 재정자립에도 크게 도움이 됩니다.

종친 여러분의 많은 성원과 지원을 부탁드립니다. 감사합니다.

- ▶대종회 사무처 : 02-2695-2483
- ▶이메일 주소 : andongkwonmun@daum.net
- ▶예금계좌 : 국민은행 계좌(033237-04-006772)

안동권씨 대종회

## 대종회는 보학 관련 책자를 제작 판매하지 않습니다

100만 족친여러분!

안동권씨 대종회를 사칭해서 보학 관련 책자를 판매하고 있다는 전화가 가끔 걸려 옵니다. 대종회에서는 현재 그 어떤 책자도 제작하여 판매하고 있지 않습니다. 이점 주변의 여러 족친들에게도 널리 전파하여 보학 책자 판매와 관련된 사기행각으로 피해가 발생하지 않도록 유의하시기를 당부드립니다. 감사합니다.

♣안동권씨 사무처 : 02-2695~2483-4

안동권씨 대종회