

2016 전인교육학회 추계 학술대회 자료집

# 심·인·교·육

2016 전인교육학회 추계 학술대회  
자유학기제와 행복교육  
명상으로 찾는 꿈과 희망

일시 2016. 11. 25(금) 오후 2:30~5:00  
장소 KAIST KI빌딩 2층 Matrix Hall

## 2016 전인교육학회 추계 학술대회

주제 자유학기제와 행복교육 명상으로 찾는 꿈과 희망

일시 2016. 11. 25(금) 오후 2:30~5:00

장소 KAIST KI빌딩 2층 Matrix Hall

### 행사 일정

사회 김미한(경일대학교 교수)

14:00~14:30 등록

14:30~14:40 개회사

이덕주(전인교육학회 회장, KAIST 교수)

14:40~15:10 기조 강연

4차 산업혁명과 미래교육: 전인교육이 답이다

신나민(동국대학교 교수)

15:10~15:40 자유학기 운영 사례

마음빼기 명상 프로그램

심숙희(사천중학교 전문상담교사)

15:40~16:00 휴식(부스 관람 및 자유학기 프로그램 체험)

16:00~16:30 자유학기 사례 연구

마음수련 명상이 중학생의 인성지수와

수업 집중력에 미치는 효과

유양경(군산대학교 교수)

16:30~17:00 실천을 위한 교사 워크숍

# 목차

- 07 4차 산업혁명과 미래교육: 전인교육이 답이다  
신나민(동국대학교 교수)
- 25 마음빼기 명상 프로그램  
심숙희(사천중학교 전문상담교사)
- 41 마음수련 명상이 중학생의 인성지수와 수업 집중력에 미치는 효과  
유양경(군산대학교 교수)

## 4차 산업혁명과 미래교육: 전인교육이 답이다

신나민 동국대학교 교육학과 교수

“ 우리나라의 교육은 세계적으로 유명세를 타고 있다.  
하나는 PISA의 높은 학업성취도 결과에 의한 것이며,  
다른 하나는 학생들의 낮은 행복도와  
학업에 대한 낮은 흥미도 때문이다”

(신철균, 박민정, 2015:309)

## 자유학기제

자유학기제 시범운영계획(교육부, 2013. 5. 28)에 따르면,  
 자유학기제는 공교육 정상화를 추진하기 위해  
 학생들이 시험 부담에서 벗어나 학생들이 스스로 꿈과 끼를 찾고,  
 창의성, 인성, 사회성 등 미래지향적 역량을 함양하며,  
 행복한 학교생활을 하도록 돕는 것에 목적을 두고 있다.

(신철균, 박민정, 2015:311)

## 자유학기제의 성과 및 과제

**긍정적 측면** 내면의 성찰과 새로운 가능성 탐색 시간적·심리적 '여유'의 나비효과  
 새롭게 관계 맺기 '성적' 중심에서 '소질과 적성' 중심의 관계로  
 교사 주도의 정책 실행 경험 '교사 협력' 문화와 '교사 정체성' 회복  
 진로인식 증진을 통한 학습 동기 생성 '학습 무기력'을 넘어 '학습 동기'로

**극복해야 할 과제** 정책의 일관성 부족과 단절에 대한 우려 "한 학기의 일시적 변화"  
 오해와 편견 시험 안보는 "노는 학기"  
 학교 교육 방식에 대한 상충된 시각  
 '교과서에 충실한 조용한 수업관'과 '학생 참여 중심의 활동적 수업관'  
 교사에게 가중되는 체험처 발굴 및 평가 업무 부담 '또 다른 벽돌 엮기'

(신철균, 박민정, 2015)

## 자유학기제의 현황 및 교육과정

- 2013년 42개 연구학교로 시작
- 2014년 희망학교를 포함하여 811개교
- 2015년 전체 중학교의 80%, 2551개교
- 2016년 전국의 모든 중학교에서 전면 시행 **홍창남, 김혜영(2016)**

- 공통과정: 기본이수과목
- 자율과정: 예술/체육, 진로탐색  
 동아리, 선택 프로그램  
**정광순(2013:404)**

| 요일                                       | 월              | 화 | 수 | 목 | 금   |
|--|----------------|---|---|---|-----|
| 1  |                |   |   |   |     |
| 2  | 기본교과 편성 (19시간) |   |   |   |     |
| 3  | 전일제 진로 체험      |   |   |   |     |
| 4  |                |   |   |   |     |
| 5  |                |   |   |   |     |
| 6  | 선택             |   | 예 | 제 | 동아리 |
| 7  |                |   |   |   |     |
| 진로탐색 6 • 진로교과 3 • 동아리 2 • 예술/체육 3 • 19시간 |                |   |   |   |     |

| 요일   | 월              | 화 | 수  | 목 | 금   |
|--|----------------|---|----|---|-----|
| 1  |                |   |    |   |     |
| 2  | 기본교과 편성 (22시간) |   |    |   |     |
| 3  |                |   |    |   |     |
| 4  |                |   |    |   |     |
| 5  |                |   |    |   |     |
| 6  | 예              | 제 | 선택 |   | 동아리 |
| 7  |                |   |    |   |     |
| 진로/예제 2 • 선택/예제 2 • 동아리 5 • 예술/체육 3 • 22시간 |                |   |    |   |     |

| 요일   | 월              | 화 | 수  | 목  | 금   |
|--|----------------|---|----|----|-----|
| 1  |                |   |    |    |     |
| 2  | 기본교과 편성 (21시간) |   |    |    |     |
| 3  |                |   |    |    |     |
| 4  |                |   |    |    |     |
| 5  | 예              | 제 | 진로 | 선택 | 동아리 |
| 6  |                |   |    |    |     |
| 7  |                |   |    |    |     |
| 진로/예제 2 • 선택/예제 2 • 동아리 5 • 예술/체육 3 • 19시간 |                |   |    |    |     |

| 요일   | 월              | 화 | 수  | 목 | 금   |
|--|----------------|---|----|---|-----|
| 1  |                |   |    |   |     |
| 2  | 기본교과 편성 (20시간) |   |    |   |     |
| 3  |                |   |    |   |     |
| 4  |                |   |    |   |     |
| 5  | 예              | 제 | 진로 |   | 동아리 |
| 6  |                |   |    |   |     |
| 7  |                |   |    |   |     |
| 진로/예제 2 • 선택/예제 2 • 동아리 5 • 예술/체육 3 • 19시간 |                |   |    |   |     |

자유학기제 교육과정 운영모형

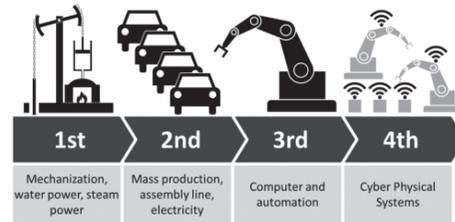
출처: 교육부(2013) 중학교 자유학기제 시범 운영 계획 pp.6-7

## 4차 산업혁명

속도 Velocity 기하급수적

범위와 깊이 Breadth&Depth '무엇'을 '어떻게'의 문제를 넘어 우리가 '누구'인가에 대해서도  
시스템 충격 Systems Impact 국가 간, 기업 간, 산업 간 사회 전체 시스템의 변화

- 1차 산업혁명 1784년, 증기 이용, 기계화
- 2차 산업혁명 1870년, 전기 이용, 대량생산
- 3차 산업혁명 1969년, 컴퓨터, 자동화
- 4차 산업혁명 2015~사이버-물리 시스템  
기술 융합, 네트워크



[https://en.wikipedia.org/wiki/Industry\\_4.0](https://en.wikipedia.org/wiki/Industry_4.0)

## 연결성

사물인터넷과 인공지능 기반  
사이버 세계가 네트워크로 연결돼 하나의 통합 체계로서  
사이버-물리 시스템(CPS, Cyber-Physical System)

사람과 사물  
사물과 사물이 네트워크로 연결되는  
디지털 초연결사회(hyper-connected society)

빅 데이터(Big data) 축적 → 패턴 분석 → 인간 행동 예측 → 새로운 가치 창출

## 융합

1초당 1기가 바이트(GB),  
1시간에 3.6테라바이트(TB)의 데이터를  
처리하는 기가 인프라가 필수적



인공지능 AI, 로봇공학, 사물인터넷 IoT  
자율주행차량, 3D 프린팅, 나노기술  
빅데이터, 클라우드, 바이오기술, 재료과학  
퀀텀 컴퓨팅 quantum computing

그래핀 graphene  
강철보다 200배 이상 강하고  
두께는 머리카락의 100만분의 1 정도,  
뛰어난 열과 전기 전도성

바이오프린팅 bioprinting  
피부, 뼈, 심장, 혈관 조직 만들어냄  
이식용 장기 생산 가능

## 파괴적 혁신 Disruptor

“세계에서 가장 큰 택시 기업인 우버는 소유하고 있는 자동차가 없고,  
세계에서 가장 많이 활용되는 미디어인 페이스북은 콘텐츠를 생산하지 않는다.  
세계에서 가장 가치 있는 소매업체인 알리바바는 물품 품목이 없으며,  
세계에서 가장 큰 숙박 제공업체인 에어엔비는 소유한 부동산이 없다”

Tom Goodwin (2015), TechCrunch  
슈밥(2016: 44)

## 초연결사회

### 내 스마트폰이 지진계...이웃에게 미리 알려 피해 막는다

등록 : 2016-10-24 14:17 수정 : 2016-10-24 14:43

f t + -

과학 말이 보는 기사

미국 조기경보 앱 '마이세이크'  
다운로드 20만...지진 감지 237건  
캘리포니아선 지진 40초 전 경보

1. 전체 수확자가 남긴 선물, '엄마누랑의 정리'
2. 산토리니는 어떻게 '모두의 바다'를 알았나

### 무선장비(모바일기기)로 모두가 연결된다



무료 앱인 마이세이크는 사용자가 화면을 세웠는지 눌렀는지 스마트폰 스스로 알도록 해주는 내장 가속도계를 이용한다. 이 가속도계로 지진동이 발생할 경우 그 움직임을 빨리 감지해 주변에 경고를 전파한다. 마이세이크 개발에 참여하고 있는 권영우 유타주립대 컴퓨터과학과 교수는 23일 "지난 6개월 동안 6개 대륙에서 20만건이 다운로드됐다. 현재 3만6천대의 휴대전화에 설치돼 8천~1만대의 휴대전화에서 상시 작동하고 있다"고 말했다. 마이세이크 앱이 공개된 2월 17일부터 8월 11일까지 세계에서 237차례의 지진이 감지됐다. 지난 6월 10일 캘리포니아에서 지진이 발생했을 때 마이세이크가 작동해 진앙에서 200km 떨어진 곳에서는 40초 전에 지진 정보를 받아냈다.

[http://www.hani.co.kr/arti/science/science\\_general/767004.html](http://www.hani.co.kr/arti/science/science_general/767004.html)

## SI와 교육

### '사피엔스' 저자 하라리, 내한 간담회

"AI, 30~40년 뒤 모든 직업군 침범  
아이들이 학교에서 배운 지식들  
컷을 때 아무짝에 쓸모 없을 수도..."

'지구제국' 되면 불평등이 정당화?  
쪼개져 있는 국가체제가 더 위험  
지구온난화 등 대처할 수 없어"

"지금 아이들 세대는 기성 교육으로는 (세상 변화에) 대처할 수 없다는 것을 알게 되는 역사상 첫 세대가 될 것이다."

한겨레신문 2016-04-26

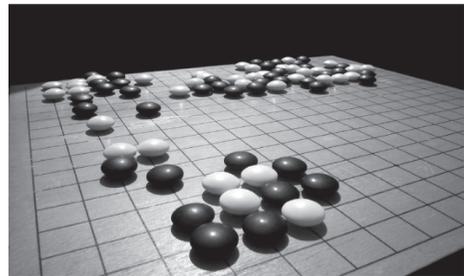


## 인공지능

### 인공지능이 프로바둑 기사를 쓰러뜨린 날

이석원 기자 | 2016년 1월 29일

f t + -



체스 챔피언을 컴퓨터가 이긴 적도 있지만 이제까지 최후의 보루처럼 남아 있던 바둑 세계에서도 프로 기사를 컴퓨터가 이기게 됐다. 구글이 개발한 인공지능 소프트웨어인 알파고(AlphaGo)가 그 주인공.

컴퓨터는 진화를 거듭해왔다. 1992년 보드 게임을 시작으로 1994년에는 오델로, 1997년에는 게리 카스파로프(Garry Kasparov)에 IBM의 딥블루가 승리를 거두면서 체스까지 공략하는 데 성공했다. 이번 자기를 극한 컴퓨터에게 나오 최후의 보루는 바둑 비토이다.

- '뉴스룸' 이세돌, 알파고에 패배 "프로그래머서 부끄럽다"**  
해럴드POP | 2016.05.10 | 네이버뉴스 | [▶](#)  
[해럴드POP=김보라 기자] 알파고와의 대결에 이세돌이 승소한 마음을 털어놓았다. 사진 : JTBC '뉴스룸' 방송 방청 10일 방송된 JTBC '뉴스룸'에는 바둑 경기 내용은 패배했지만 끝까지 포기 않고 경기를 이어가는...
- '이세돌 9단' 알파고 이후 기대 타.....** 스포츠투데이 | 2016.05.10  
**'이세돌 9단, 맥심커퍼해 우승... 알파고'** 중부일보 | 2016.05.10
- 이세돌 알파고 5국 패배, "인간 패배 아닌 나의 패배, 감시드라고 죄송"**  
MTN | 2016.03.16 | [▶](#)
- 이세돌, 알파고 5국 패배 "이제는 인간이 해볼 수 없" 이세돌 9단이 알파고와의 5국에서 패배한 것에 대해 "인간의 패배가 아닌 나의 패배"라고 밝혔다. 15일 이세돌 9단은 서울 종로구 포시즌스 호텔에서 열린 알파고와의...**
- [이세돌 vs 알파고 3국] 이세돌 "오늘은 이세돌의 패배... 알파고 약점 알았다"**  
해럴드경제 | 2016.03.12 | 네이버뉴스 | [▶](#)
- 패배는 이세돌이 패배한 것이지만 인간이 패배한 것이 아니라고 생각한다"고 밝혔다. 알파고 개발자인 데니스 허시비스 구글 딥마인드 대표는 "이세돌 9단과 대국을 할치게 된 것은 알파고의 한계를 배우기 위해서..."**
- 이세돌 3국도 패배 - 인공지능 알파고 '세기의 대결' 승리**  
한국일보 | 2016.03.12 | 네이버뉴스 | [▶](#)
- 이 9단은 12일 서울 광화문 포시즌스 호텔에서 열린 '구글 딥마인드 챌린지 매치' 2번기 제3국에서 알파고에 17수 만에 불계패를 당했다. 이로써 이세돌 9단은 세 판을 연속으로 패배했고, 5판 3승제로 진행될 이 대국의...**

## 설문조사 인공지능과 미래교육에 대한 인식

### 인공지능과 미래교육 설문조사(초중고)

※서울경기지역 초중고생 749명 대상 평균 나이 13살  
자료: [한겨레] - 신나민 통곡대 교육학과 교수팀 공동 실시 '인공지능과 미래교육' 설문조사

**Q 미래에는 '인공지능 선생님'이 인간 선생님을 대신할 수 있을 것이다.**

|      | 예     | 아니오   |
|------|-------|-------|
| 초등학교 | 50.2% | 49.8% |
| 중학교  | 30.9  | 69.1  |
| 고등학교 | 33.5  | 66.5  |

**Q 만약 인공지능이 우리 반 담임 선생님이 된다면, 나는~** ※'예' 응답자 비율

|                                     |       |
|-------------------------------------|-------|
| 선생님께 놀임말을 사용할 것이다                   | 71.1% |
| 선생님이 내주는 숙제를 해줄 것이다                 | 69.6  |
| 선생님이 시키는 교우관계 지시를 따를 수 있다(친구와 화해)   | 60.2  |
| 선생님이 시키는 벌칙을 받을 수 있다(복도에서 손들고 서 있기) | 41.9  |

### 초등생 절반 "인공지능 선생님 괜찮아요"

한겨레 | 입력 16.05.31 23:08 수정 16.05.01 00:26

52

가 가

[한겨레] 'AI가 교단에 선다면' 초중고 설문조사



신나민 통곡대 교육학과 교수, 김미향 기자 aroma@hani.co.kr

## 설문조사 대학생



**한겨레**  
 대학생 70% “인공지능이 직업선택 영향 줄 것”

기사입력 2016.05.31 오후 8:35  
 최종수정 2016.06.01 오전 12:25

1 3 가 가

[한겨레] ‘우리 일자리 줄어듦’ 75%  
 ‘정보우위 소수가 사회 지배’ 66%  
 ‘그래도 인공지능 발전됐으면’ 50%



## 예측 I

### 인공지능 탑재 로봇의 대체 가능성이 낮은 직업 5위

- 1 레크리에이션 치료사
- 2 정비·설치·수리 관련 일선 감독관
- 3 재난관리사
- 4 정신건강·약물남용 관련 사회복지사
- 5 청능사(청력학자)

### 대체 가능성이 높은 직업 5위

- 1 텔레마케터
- 2 부동산 권리분석사
- 3 재봉사
- 4 데이터 분석·정리 관련 수학자
- 5 개인보험업자

(자료: 옥스퍼드대 칼 프라이 교수 논문)

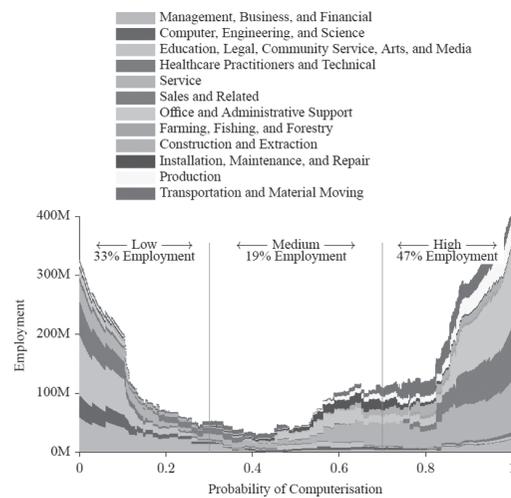


**Bring on the personal trainers**  
 Probability that computerisation will lead to job losses within the next two decades, 2013  
 (1=certain)

| Job                         | Probability |
|-----------------------------|-------------|
| Recreational therapists     | 0.003       |
| Dentists                    | 0.004       |
| Athletic trainers           | 0.007       |
| Clergy                      | 0.008       |
| Chemical engineers          | 0.02        |
| Editors                     | 0.06        |
| Firefighters                | 0.17        |
| Actors                      | 0.37        |
| Health technologists        | 0.40        |
| Economists                  | 0.43        |
| Commercial pilots           | 0.55        |
| Machinists                  | 0.65        |
| Word processors and typists | 0.81        |
| Real estate sales agents    | 0.86        |
| Technical writers           | 0.89        |
| Retail salespersons         | 0.92        |
| Accountants and auditors    | 0.94        |
| Telemarketers               | 0.99        |

Source: "The Future of Employment: How Susceptible are Jobs to Computerisation?" by C.Frey and M.Osborne (2013)

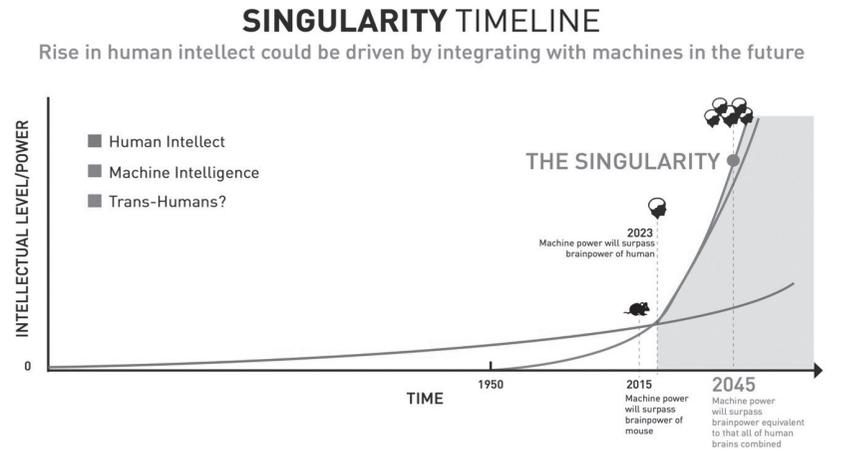
## 노동시장 개편



- 2020년까지 인공지능과 로봇의 발달로 기존의 일자리 710만개 소멸, 200만개 창출
- 저기술, 저임금 근로자와 고기술, 고임금 노동자 간 격차 (다보스 포럼 미래고용보고서)
- 미국, 19세기 초 노동력의 90%가 농업에 종사, 현재 2% 미만

## 인간과 기계의 협업/공진화

- Trans-Human의 출현
- 윤리적 문제 야기



<http://blog.thinq.com.au/what-is-the-concept-of-singularity-a-futurist-speakers-perspective>

## 예측 II

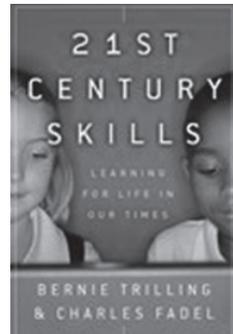
“학교교육 90% 쓸모없어진다” 교육계 알파고 충격속 ‘심화 학습중’

미래사회 학생들이 갖춰야 할 주요 능력  
 자료: 대구교육연구정보원 대구시 교육관계자 2229명 인식조사(단위: %)



### 21세기 학생 역량 학습과 혁신을 위한 4Cs

- Critical Thinking 비판적 사고
- Communication 소통
- Collaboration 협업
- Creativity 창의성



<http://www.hani.co.kr/arti/society/schooling/744970.html>  
 한겨레신문, 2016-5-22

## 창의성

- 유용하고 새로운 생각
- 창의성은 생각의 문제
- 생각이란?



## 질문

- 창의성
- 인성
- 사회성
- 직업능력
- 21세기 역량
- 다중지능

이 모두를 어떻게 가르칠 것인가?  
 가르쳐질 수 있는가?

- 분절화된 역량 중심 교육에 대한 반성 촉구
- 칸막이식 사고방식에서 벗어나야 (ibid, 259)
- 교육에 있어서의 '파괴적 혁신'은 무엇인가?

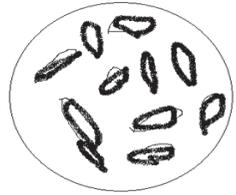
## 인성

- 인성교육: 자신의 내면을 바르고 건전하게 가꾸고 타인·공동체·자연과 더불어 살아가는 데 필요한 인간다운 성품과 역량을 기르는 것을 목적으로 하는 교육 (인성교육진흥법 제2조)

핵심 가치·덕목  
 예·효·정직·책임·존중·배려·소통·협동 등의 마음가짐이나 사람됨과 관련되는 핵심적인 가치 또는 덕목

- 인성은 심리학적 용어인 Personality보다 Human Nature 인간본성으로 해석되어야
- 인성은 마음의 문제
- 마음이란?

## 시냅스의 연결 생각과 마음의 물리적 실체



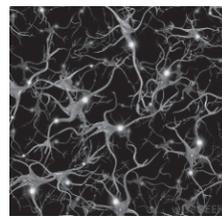
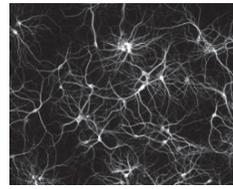
Animals

Primary consciousness  
Remembered present



Humans

Higher-order consciousness  
Self, memory, stream of consciousness



## 사람 중심

“교육은 사람을 목수로 만드는 것이라기보다는  
목수를 사람으로 만드는 것입니다.”

길핀 파우스트(2007) 하버드대 취임사, <http://gdlsg.tistory.com/1258>

“결국 모든 것은 사람과 문화, 가치의 문제로 좁혀진다.”

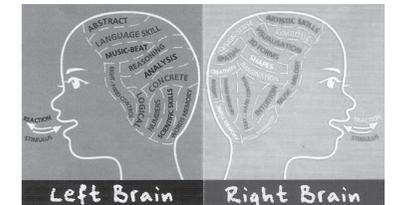
(ibid, 260)

## 전인교육

### 근본으로 돌아가자! Back to the basic!

- 전인교육: 인간이 근본을 알고 모두가 자기의 본성을 찾아 살게 하는 것
- 홍익인간: 널리 인간을 이롭게 한다,  
우리나라 교육의 목표(교육기본법 제2조)  
전인교육의 이념적 토대

A whole-person approach  
<http://www.richscholar.com/even-suck-keep/>



## 명상

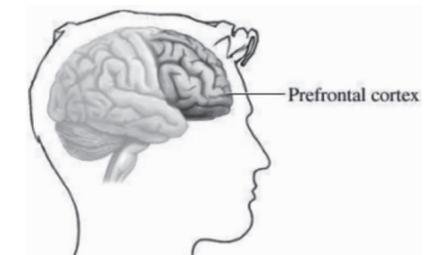
명상은 자기를 돌아보는 것

자기 돌아보기(Self-reflection):

자신이 자신에게 대상이 되는 일시적 현상학적 경험 (Gillespie, 2007)

명상법의 중요한 특징은,  
바로 생각을 끊어 전전두엽을  
쉬게 하고 안정시킴으로써  
건강한 뇌를 회복하도록 도와주는 것

(조수희, 이영진, 2015)



전두엽 : 생각 : 내 안의 CEO

« News Index

### Childhood ADHD

#### Childhood ADD/ADHD Overview

Does My Child Have Attention Deficit? Screening Quiz

Symptoms of Childhood ADHD

Problems & Diagnoses Related to ADHD

Causes & Risk Factors of ADHD

How is ADHD diagnosed? Treatment for Childhood ADHD

Comprehensive Treatment of Childhood ADHD

How to Talk To Your Kids about ADHD

Getting Help for Your Child with ADHD & Prognosis

Parenting Kids with ADHD: 16 Tips to Tackle Common Challenges

ADHD Behavioral Interventions for the Home

Helping Your Kids Keep

## Transcendental Meditation Lessens Kids' ADHD Symptoms

By RICK NAUERT PH.D. Senior News Editor  
Reviewed by John M. Grohol, Psy.D. on July 27, 2011

A new study suggests practicing transcendental meditation (TM) improves brain function and reduces symptoms among students diagnosed with attention deficit hyperactivity disorder (ADHD).

Researchers investigated the effects of the meditation practice on task performance and brain functioning in 18 ADHD students, ages 11 to 14 years old.

The study was conducted over a period of six months in an independent school for children with language-based learning disabilities in Washington, D.C., and is published in *Mind & Brain, The Journal of Psychiatry*.

Neuroscientist Fred Travis, Ph.D., and other researchers performed electroencephalogram (EEG) tests to measure and record the electrical activity of students' brains as they performed a demanding computer-based visual-motor task. Successful performance on the task required attention, focus, memory, and impulse control.

The study showed improved brain functioning, increased brain processing, and improved language-based skills among ADHD



### Psych Central Professional

This article is of interest to professionals.

#### Today on PsychCentral

FROM OUR NEWS BUREAU

- ♦ Humor Can Aid Memory in Seniors
- ♦ Distorted Thought Patterns Linked to Suicide Attempts
- ♦ Neuroimaging Improves Success of Brain Stimulation for Depression

JUST PUBLISHED...

- ♦ 20 Excuses We Make To Justify Drinking
- ♦ Things You Know and Might Not Know About ADHD
- ♦ # 91 Buckets of Tears

WHAT'S HOT

- ♦ Dump Positive Thinking
- ♦ Drinking is Even More Contagious Than You Thought
- ♦ New Evidence That Marijuana Changes the Brain

<http://psychcentral.com/news/2011/07/27/transcendental-meditation-lessens-kids-adhd-symptoms/28078.html>

## 학교기반 명상

Home What is Mindfulness? » Curricula » What we offer » Course Schedule » About Us »

Research » News & Media » Testimonials » FAQ » Locate a Teacher » Contact Us » MSP Teachers' Network »

### Our Story

Richard Burnett and Chris Cullen, co-Founders of the Mindfulness in Schools Project, met in 2007. Along with Chris O'Neil, these schoolteachers had experienced the benefits of mindfulness themselves and wanted to bring it to life in the classroom. In approaching the development of a formal course, they tried to answer the following question:

**Question:** When 25 teenagers tumble into your classroom at 11:45 on a wet Tuesday morning, how are you going to interest them in mindfulness? They are tired. They are hungry. They are playing with their phones, and they'd rather be somewhere else. They've never heard of mindfulness, it doesn't sound very exciting, and if you were to tell them that it involved periods of stillness and silence, you'd lose them before you began. How are you going to convince them that mindfulness is a skill which could make a real difference to their lives?

**Answer:** b (Stop, Breathe and Be)

This flagship 9-week course offers a way in to mindfulness that students find fun, accessible and of genuine use in their lives. The aims of .b are:

- for all (teachers and students) to know about mindfulness
- for most to enjoy it
- for many to use it now and again
- for some to practise daily
- for as many as possible to remember it



<http://i2.cdn.turner.com/cnnnext/dam/assets/14.0526165345-hm-mindup-hawn-00000726-story-top.jpg>



<http://blog.naver.com/maumteacher>

[https://i.guim.co.uk/img/static/sys-images/Admin/BkFill/Default\\_image\\_group/2013/6/6/1370527030870/School-meditation-008.jpg?w=620&q=55&auto=for&mat&usm=12&fit=max&s=d6ca69b517e6339ccab42884d1b5ac44](https://i.guim.co.uk/img/static/sys-images/Admin/BkFill/Default_image_group/2013/6/6/1370527030870/School-meditation-008.jpg?w=620&q=55&auto=for&mat&usm=12&fit=max&s=d6ca69b517e6339ccab42884d1b5ac44)

<http://greatergood.berkeley.edu/images/uploads/MindfulnessInSchoolsProgram.jpg>

## 아동, 청소년이 명상해야 할 5가지 이유

THE ART OF LIVING

ABOUT US PROGRAMS LIFESTYLE FOUNDER PROJECTS WISDOM

Home » Meditation » Meditation for You » Meditation for Youth

### 5 Reasons Why Children Need to Meditate

This time gift your child something that will help keeping them happy, healthy and be successful in life.

Think about it. How often would you tell your children not to study and just watch TV instead? Probably not too many times, right? Why, because you obviously want the best for them. And who other than you would know the best for your child?

You always want to give them the best of everything, be it clothes, education or food. You get them the best gifts on their birthdays and do whatever it takes to keep them happy, healthy and be successful in life.

And now it's time to give them the best gift of their life - something which they will cherish lifelong and be grateful, for it will change their life for the better. A simple yet very effective technique called meditation - one of the most valuable skills we can teach our children.

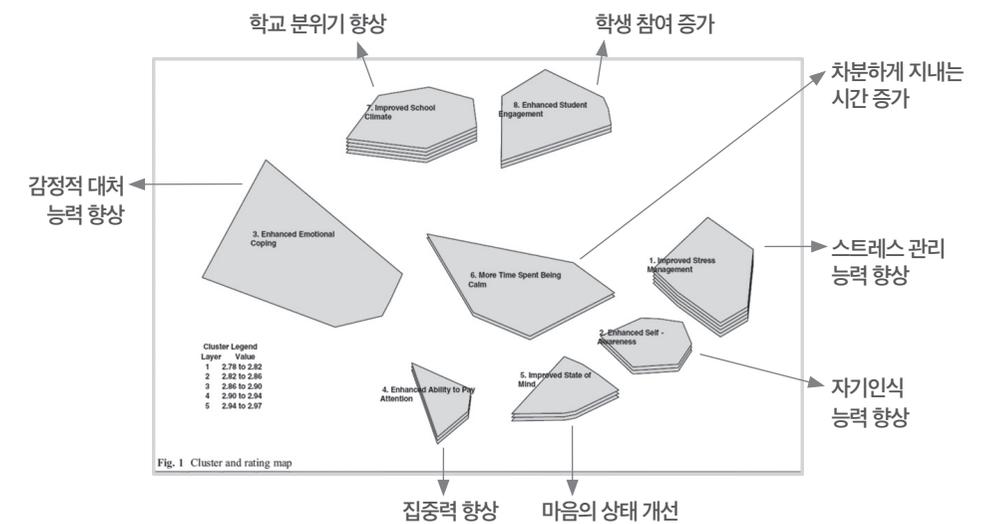
Did you know that regular practice of meditation has several beneficial effects on our children's emotional, mental and intellectual development? Yes, it helps children tune into

1. 산만한 마음을 다잡게 한다.
2. 사춘기의 도전으로부터 준비하게 한다.
3. 학업 스트레스를 덜어준다.
4. 건강한 정서 발달을 도와준다.
5. 내면의 잠재력을 발견하게 한다.

명상, 즉 시간 선물(time gift)은 학생들이 행복하고 건강하고 인생에서 성공하도록 지속적으로 도와주는 그 무엇

<http://www.artofliving.org/in-en/meditation/meditation-for-you/why-should-children-meditate>

## 학교기반 명상의 효과



- 고등학생 (19 남, 16 여)
- 8주, 주 2회 수업시간

Cluster and rating map  
Wisner (2014: 635)

## 미래교육

미래는 언제나 늘 빨리 다가올 뿐 아니라  
예측하지 못한 방식으로 찾아온다.

-앨빈 토플러

실시간 real-time 세상이다.

오늘날과 같은 지금의 세상 now world에서 교육은  
학생들이 '지금' 행복한지 물어야 할 것이다.

평화로 가는 길은 없다. 평화가 길이다.

-마하트마 간디

## 결론

- 교육은 전인적 발달을 추구
- 교육은 생각을 바꾸는 것
- 변화를 가져 오기 위해서는 자기를 돌아보아야

**명상은 최고의 교육 방법**

**Meditation as Pedagogy**

## 참고문헌

- 신철균, 박민정(2015), 자유학기제를 경험한 세 학교에 대한 사례 연구, *교육행정학연구*, 33(1), 309-338.
- 정광순(2013), 자유학기제 도입과 중학교 수업 개선 방안, *학습자중심교과교육연구*, 13(6), 399-421.
- 조수희, 이영진(2015), *액티브 명상과 뇌과학*, 서울: 범문에듀케이션.
- 홍창남, 김혜영(2016), 자유학기제 운영 과정에 대한 사례 연구, *한국교원교육연구*, 33(2), 157-179.
- 한겨레신문, 2016-04-26  
[http://www.hani.co.kr/arti/culture/book/741372.html#article\\_view\\_headline](http://www.hani.co.kr/arti/culture/book/741372.html#article_view_headline)
- 한겨레신문, 2016-5-22  
<http://www.hani.co.kr/arti/society/schooling/744970.html>
- Gillespie, A. (2007), The social basis of self-reflection In Valsiner, Jaan and Rosa, Alberto, (eds.) *The Cambridge Handbook of Sociocultural Psychology*. Cambridge Handbooks in Psychology. Cambridge University Press, 678-691. ISBN 9780521854108
- Trilling, B. & Fadel, C., (2009), *21st Century Skills: Learning for Life in Our Times* 1st Edition, Jossey-Bass
- Wisner, B. (2014), An exploratory study of mindfulness meditation for alternative school students: Perceived benefits for improving school climate and student functioning, *Mindfulness* 5, 626-638.

## 감사합니다

질문, 코멘트, 자료 문의

신나민 (동국대학교 교육학과)

[naminshin@dgu.edu](mailto:naminshin@dgu.edu)

## 마음빼기 명상 프로그램

심숙희 사천중학교 전문상담교사



## 자유학기제의 목적

- 꿈과 끼, 자기성찰
- 자기 주도성, 창의성, 인성, 사회성
- 행복한 학교생활

## 우리학교 진로탐색학기

독서 | 수학 | 사회 | 영어  
축구 | 배드민턴 | 탁구 | 족구  
방송댄스 | 만화 그리기 | 종이접기 | 오토마타  
목공예 | 합창 | 영화 | 사진 | 창의실습

외적 활동

꿈 | 끼 | 창의 | 사회 | 인성 | 자기성찰 ?

+a 내적 활동

자유학기제가 바라는 아이들



GAP

학교 현장의 아이들

## 상담과 마음빼기 명상

마음빼기 명상

상담

자기 이해

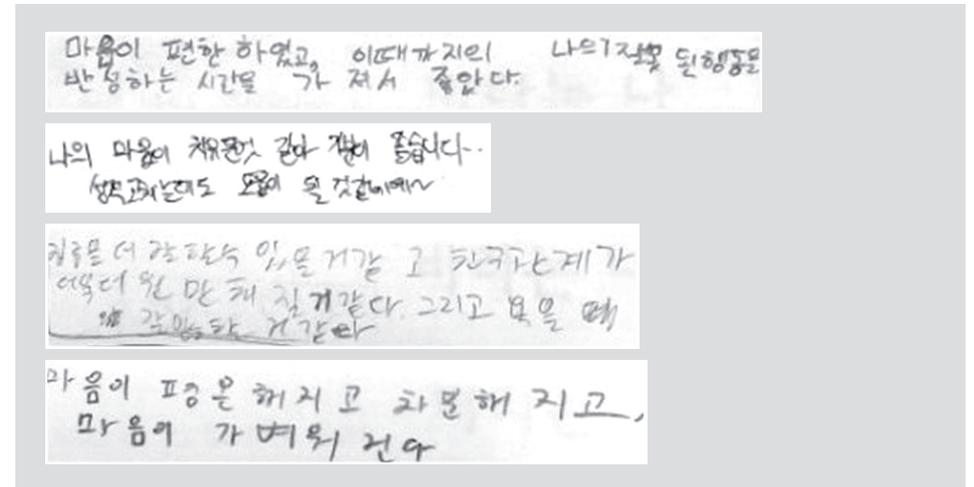
긍정적 변화

참된 행복

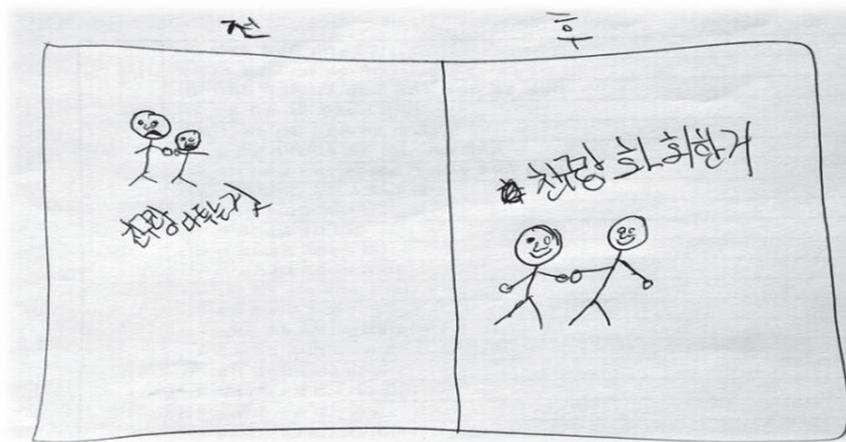
## 상담과 마음빼기 명상

| 상담             | 마음빼기 명상                   |
|----------------|---------------------------|
| 문제 해결<br>힘 북돋움 | 본성 회복<br>진정한 행복 실현        |
| 공감, 경청, 반영 등   | 마음 알기<br>자기 돌아보기<br>마음 빼기 |
| 치료적 관계         | 방법                        |
| 언어적 표현 필요      | 언어적 표현을 하지 않아도 가능         |

## 학급 단위에 명상 적용



## 개별 학생에게 명상 적용



교우 관계에 대한 마음빼기 명상 전후의 마음 상태

## 학급 단위에 명상 적용

|  |          |
|--|----------|
| 마음이 편안하였고 이때까지의 나의 잘못된 행동들을<br>반성하는 시간을 가져서 좋았다.               | 자기성찰     |
| 나의 마음이 치유가 된 것 같아 기분이 좋다.<br>성격 고치는데 도움이 될 것 같다.               | 인성       |
| 집중을 더 잘할 수 있을 것 같고 친구 관계가<br>더욱더 원만해질 것 같다. 그리고 욕을 잘 안 할 것 같다. | 사회성, 창의성 |
| 마음이 평온해지고 차분해지고 마음이 가벼워진다.                                     | 행복       |

## 위클래스에 명상 적용

| 마음빼기 명상을 하면 손쉽게 10가지     | 마음 빼기 명상하면 좋은 점              | 마음 빼기 명상하면 손쉽게 10가지     |
|--------------------------|------------------------------|-------------------------|
| 1. 부담해라                  | 1. 생각에 대한 부담이 줄어들었다          | 1. 집중할 수 있다             |
| 2. 활기차게                  | 2. 성적이 오르고 두뇌가 맑아진다          | 2. 마음에서 오는 걱정과 고민이 사라진다 |
| 3. 과거의 안 좋았던 경험을 잊을 수 있다 | 3. 마음이 가벼워진다                 | 3. 수업시간에 집중할 수 있다       |
| 4. 안 좋았던 일기에는 더 이상 안 온다  | 4. 안 좋았던 기억들을 잊을 수 있다        | 4. 수업시간에 집중할 수 있다       |
| 5. 인간 관계가 좋아진다           | 5. 일상 생활 중 가족과의 불화, 갈등이 줄어든다 | 5. 수업시간에 집중할 수 있다       |
| 6. 내 삶에 활력이 솟아난다         | 6. 인생이 즐거워진다                 | 6. 내 삶의 활력이 솟아난다        |
| 7. 좋은 경험을 할 수 있다         | 7. 친구들과의 사이가 좋아진다            | 7. 비생산적인 걱정, 고민이 사라진다   |
| 8. 나의 꿈을 찾을 수 있다         | 8. 스트레스가 풀린다                 | 8. 성적의 부담과 걱정, 고민이 사라진다 |
| 9. 삶의 의미를 찾을 수 있다        | 9. 수업 중의 집중력이 강해진다           | 9. 삶의 의미와 목적을 찾을 수 있다   |
| 10. 새로운 자신을 바라볼 수 있다     | 10. 새로운 자신을 바라볼 수 있다         | 10. 성격이 더 좋아진다          |

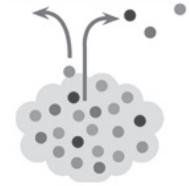
## 마음빼기 명상 프로그램 진행 순서



**마음 알기**  
내 마음이 형성되는 원리 알기



**나 돌아보기**  
나를 이해하는 시간

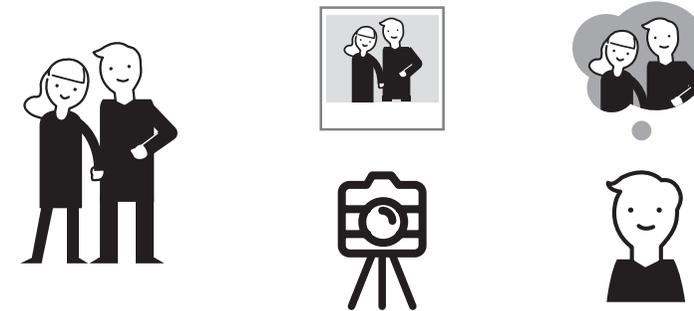


**마음 비우기**  
평온한 마음, 내면의 힘 키우기

## 위클래스에 명상 적용

- 과거의 안 좋았던 경험을 잊을 수 있다.
- 내 삶의 활력소가 된다.
- 수업에 집중이 잘된다.
- 성적의 부담이 줄고 성적이 오른다.
- 창의력을 키울 수 있다.
- 나의 꿈을 찾을 수 있다.
- 새로운 자신을 바라볼 수 있다.
- 명상 후 간식을 먹으니 좋다.

## 마음 알기



사진기로 사물을 찍으면 사진이 남듯,  
사람도 경험한 모든 것을 뇌 속에 사직 찍어 저장합니다.

## 나 돌아보기



나를 돌아보면 내 모습은 왜 이렇게 형성됐는지 지금의 나를 정확히 알게 됩니다.

## 사천중학교 진로탐색학기 명상 수업

|     |   |
|-----|---|
| 수업명 | 마음 트레이닝 교실  |
| 주제  | 마음빼기 명상을 통해 마음의 힘을 성장시키는 마음 트레이닝                                      |
| 목적  | 자기 이해능력 향상(자기성찰)<br>성장 마인드 향상(인성, 창의성, 사회성)<br>Coexist 가치관 정립(진정한 행복) |

## 마음 빼기



지금 눈을 감고  
사과를 한번  
떠올려보세요.



떠오르시나요?  
그것을 코끼리에게  
주어봅시다.



그러면 사과가  
없어졌지요?

## 사천중학교 진로탐색학기 명상 수업

|        | 차시  | 주제 및 내용                     | 활동                             |
|--------|-----|-----------------------------|--------------------------------|
| 마음 알기  | 1차시 | 전체 프로그램 설명                  | 갤러리워크를 통한 자기 살피기               |
|        | 2차시 | 마음의 원리 알기<br>명상 방법 알기       | 인생연대기 작성<br>자기 돌아보기            |
| 나 돌아보기 | 3차시 | 가족과 관련된 마음 찾기               | 가족에 대한 마음 돌아보기<br>가족화 단편만화 만들기 |
|        | 4차시 | 마음의 원리 설명<br>감정 중심으로 마음 찾기  | 감정과 연계하여 마음속 기억 찾기<br>뇌 지도 만들기 |
|        | 5차시 | 원하는 나, 현재의 나,<br>방해하는 마음 찾기 | 마음 지도<br>특강: 미래사회 인재           |
| 마음 빼기  | 6차시 | 진짜마음 가짜마음 알기<br>마음빼기 명상 방법  | 뇌 지도 작성                        |

## 사천중학교 진로탐색학기 명상 수업

|       | 차시   | 주제 및 내용                     | 활동                               |
|-------|------|-----------------------------|----------------------------------|
| 마음 빼기 | 7차시  | 방해하는 마음 찾기<br>빼기명상 실행       | '내 마음을 터뜨려라' 활동<br>골든벨 퀴즈        |
|       | 8차시  | 말과 관련된 마음 찾기                | 자기가 사용하는 부정적 말 찾기<br>칭찬하기        |
|       | 9차시  | 중간 총정리                      | 진짜마음과 가짜마음에 상황 토론                |
|       | 10차시 | 너는 특별하다 동화 읽고<br>마음 빼기      | 타인에 의해 먹어진 마음을<br>풍선으로 없애기       |
|       | 11차시 | 마음 먹은 대로<br>살 수밖에 없음 인식     | 짚어봐 조지 영상 활용<br>사람그림으로 자기마음 돌아보기 |
|       | 12차시 | 원하는 나로 살지 못하게<br>방해하는 마음 빼기 | 마음 지도 재작성                        |

## 3차시 가족에 대한 마음 돌아보기(소감)

명상을 하고난 소감을 적어주세요

\* 나를 돌아봐 줘 ~~하루하루 마음~~ ~~터뜨려~~ ~~했어~~ ~~같다.~~  
 \* 나를 돌아봐 ~~반감~~ ~~했던~~ ~~것~~ ~~같~~ ~~다.~~  
 \* 나를 돌아봐 ~~재미~~ ~~있게~~ ~~생~~ ~~겨~~ ~~갔~~ ~~다.~~  
 \* 나를 돌아보니 ~~행복~~ ~~했다.~~ ~~엄마~~ ~~에게~~ ~~말~~ ~~하~~ ~~는~~ ~~게~~ ~~좋~~ ~~아~~ ~~는~~ ~~거~~ ~~같~~ ~~다.~~  
 \* 나를 돌아보니, ~~아빠~~ ~~에게~~ ~~말~~ ~~하~~ ~~는~~ ~~게~~ ~~좋~~ ~~아~~ ~~는~~ ~~거~~ ~~같~~ ~~다.~~

## 3차시 가족에 대한 마음 돌아보기

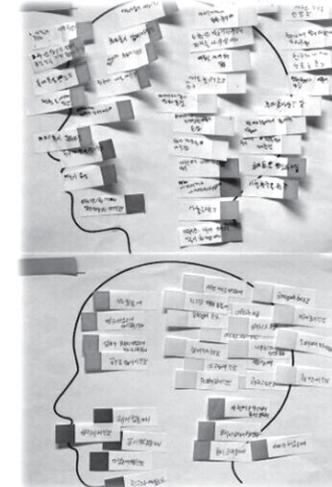


아빠  
 느긋한 너무 다짐 (행복함)  
 엄마는 가족중 (행복함)  
 나~ ~~가~~ ~~만~~ ~~이~~ ~~가~~ ~~중~~ (행복함)  
 근마는 ~~단~~ ~~어~~ ~~중~~ (기쁨)  
 먼날 ~~보~~ ~~는~~ ~~거~~ ~~같~~ ~~다.~~

내가 믿었했을때 남새 잔  
 도 해준 엄마 (엄마는 나를  
 좋다 하든구 나라고 생각했어  
 그리고 엄마는 대단하다)

모든 마음의 뿌리가 가족으로부터 생성됨

## 4차시 감정 돌아보기



감정을 화, 두려움, 슬픔, 기쁨으로 나누어  
돌아보기 활동

아이들은 항상 빠친다.  
 슬퍼도 빠치고  
 화가 나도 빠치고  
 기뻐도 빠치고  
 두려워도 빠치고

감정도 산 삶에서 찍어둔 사진 속에 있으므로  
 버릴 수 있다.  
 사진과 함께 이런 감정도 사라진다.  
 감정에서 자유로워지면 참 행복하다



## 마음빼기 명상의 결과

- 꿈과 끼, 자기성찰
- 자기 주도성, 창의성, 인성, 사회성
- 행복한 학교생활

감사합니다

질문 및 자료 문의  
심숙희(사천중학교 전문상담교사)  
sim-6974@hanmail.net

## 마치면서

마음을 알고 돌아본 청소년



잠재력을 발휘하는 행복한 청소년



**행복한 학교 행복한 세상**

# 마음수련 명상이 중학생의 인성지수와 수업 집중력에 미치는 효과

유양경\* 군산대학교 간호학과 교수, 심혜자 전 잠실고등학교 교사  
윤미라 중앙대학교 간호대학 교수, 이오남 홍성 서부초등학교 교사

## I. 서론

### 1. 연구의 필요성

지난 반세기 동안 한국 사회는 세계가 놀랄만한 눈부신 경제성장과 발전을 이루었다. 이러한 급속한 성장의 저변에는 한국인의 열정적인 교육열과 경쟁적 성과지향주의가 큰 동력으로 작용했음은 분명하지만, 그 이면에는 높은 스트레스, 도덕적 가치의 타락, 사회성과 공동체 의식의 상실, 폭력 및 범죄의 증가 등의 폐해가 양산되었음도 사실이다. 이러한 사회 속에서 한국은 청소년의 학습시간은 OECD 국가 중 가장 길지만(통계청, 2014), 청소년의 행복지수는 최하위권이며([http://news.chosun.com/site/data/html\\_dir/2012/05/04/2012050402499.html?Dep0=twitter&d=2012050402499](http://news.chosun.com/site/data/html_dir/2012/05/04/2012050402499.html?Dep0=twitter&d=2012050402499)) 자살률은 최상위권인 나라([http://mobile.newsis.com/view.html?ar\\_id=NISX20150909\\_0010276986&cID=10200#imadnews](http://mobile.newsis.com/view.html?ar_id=NISX20150909_0010276986&cID=10200#imadnews))로 기록되는 불명예를 가지게 되었다. 이제 개인의 성공과 눈에 보이는 가치만을 최상위로 여겼던 경쟁과 입시 위주의 교

\* Correspondence: ygyoo@kunsan.ac.kr / 간호학과, 군산대학교, 전북 군산시 대학로 558번.

본 사례 연구는 2016 한국아동교육학회 하계학술대회에서 “마음수련 명상이 중학생의 인성지수와 수업 집중력에 미치는 효과에 대한 예비 연구”라는 제목으로 구두로 발표되었음.

육에서 벗어나 내면의 품성을 바르게 가꾸고 타인과 공동체와 더불어 살아가는 능력을 키우며, 자신과 사회의 행복을 함께 추구할 수 있는 역량을 가진 올바른 인재를 키워내는 인성교육이 필요한 시대가 되었다.

최근 인성교육에 대한 관심이 증가하면서 교육부는 2015년 1월 인성교육진흥법을 공포하기에 이르렀다. 2013년 교육부의 정책연구 개발사업으로 연구된 ‘학교급별 인성교육 실태 및 활성화 방안’에 따르면 인성교육은 ‘개인의 내면을 바르고 건전하게 가꾸고 타인·공동체·자연과 더불어 살아가는데 필요한 인간다운 성품과 역량을 길러주는 일’로 정의될 수 있다. 또한 핵심 인성 역량이란 인성교육진흥법 제2조 3항에 명시되어 있는 ‘핵심 가치·덕목을 적극적이고 능동적으로 실천 또는 실행하는데 필요한 지식과 공감·소통하는 의사소통능력이나 갈등해결능력 등이 통합된 능력’을 말한다.

명상은 국·내외에서 아동 및 청소년의 인성교육과 정신건강 향상을 위한 강력한 방법으로 떠오르고 있다(장승희, 2012; Champion & Rocco, 2009; Wisner, 2014). 명상의 실천은 부정적 정서를 완화시키고 개인적 안녕감(well-being)을 증진시키는 데 있어 실제적 효과를 보여 주기 때문에 아동과 청소년 뿐만 아니라 성인의 정신건강과 인성교육을 위해서도 다양하게 시도되고 있다. 명상의 효과는 다면적이고 다차원적이기 때문에 특정 덕목이나 지식의 함양보다 개인의 품성, 타인과의 관계 그리고 사회적 능력, 책임감, 시민성, 도덕성 등을 다루는 인성교육의 실행에 효과적인 방법이라고 할 수 있다(Waters, Barsky, Ridd, & Allen, 2014). 특히 최근에는 뇌 과학의 발달로 인하여 명상의 효과가 신경과학적으로 입증되기 시작하면서 명상을 ‘도덕명상 교육’에 도입해야 한다는 주장까지 제기되고 있다(장승희, 2012).

외국의 경우, 영국에서는 마음챙김 프로젝트(Mindfulness School Project)를 통해서 학교에서 명상 실시를 적극 권장하며 명상 전문 교사까지 양성하고 있다(<http://mindfulnessinschools.org/>). 호주 퀸즐랜드에서도 5~18세의 가톨릭 교구 학교 학생 10,000명 이상이 명상 프로그램에 참여하였으며 학생, 교사, 학부모 그룹 인터뷰를 통해 학교기반 명상 프로그램이 인성과 정신건강 증진을 위해 효과적인 중재가 될 수 있음을 보여주었다(Champion & Rocco, 2009). 미국에서도 1970년대부터 도입되기 시작한 초월명상(Transcendental meditation)과 마음챙김 명상(Mindfulness meditation)이 학생들의 자기조절능력 및 대인관계 소통 나아가 인지적 능력 향상까지 다양한 측면에서 긍정적인 효과를 가져오고 있음을 밝히고 있다(Beauchemin et al., 2008; Britton et al., 2014; Ramsburg & Youmans, 2014; Wisner, 2014).

최근 들어 관심이 증가되고 있는 마음수련 명상은 일반 명상의 집중, 비판단적 수용적 자세의 특성을 지니면서 마음의 문제를 가지고 있는 본인 스스로가 자기 마음을 성찰하여 자기만이 가지고 있던 인지의 왜곡을 발견하고 이것을 버려나가는 인지치료적 특성을 지닌 명상법이다(김미한, 2012). 그동안 마음수련 명상이 아동, 청소년, 대학생, 교사, 암생존자 등의 우울, 불안, 분노와 스

트레스 등 부정적 정서를 감소시키고 자아존중감, 자아탄력성, 자율성, 행복감, 인생만족도 등의 긍정적 정서를 향상시킨다(김미한, 2012; 김미한 등, 2013; 윤미라, 2014; 이인수와 김지희, 2011; 정동명과 이상률, 2001; Yoo & Lee, 2013)는 결과들이 보고되었다.

효과적인 인성교육이 되기 위해서는 학생들에게 자신의 신념과 행동을 성찰할 수 있는 기회를 교육 현장에서 제공해주어야 한다. 이를 통해 학생 스스로가 비효과적이고 부정적인 결과를 야기하는 자신의 그릇된 믿음과 신념의 폐해를 마음으로 깨달을 수 있게 된다. 학생 스스로 내면의 동기가 생겼을 때 비로소 진정한 변화가 시작되는 것이다. 마음수련 명상을 통해 학생 스스로 자신의 신념을 돌아보고 깨닫고 바꾸게 하는 방법은 효과적인 인성교육의 방법으로 활용될 가치가 크며, 이를 통해 정서의 안정과 함께 수업 집중력에도 향상을 가져올 것으로 사료된다. 따라서 본 연구에서는 중학교 학생을 대상으로 하여 마음수련 명상이 인성지수와 수업 집중력 향상에 미치는 효과를 알아보기 위해 연구를 수행하였다.

## 2. 연구 목적

본 연구는 마음수련 명상 프로그램이 중학생의 KEDI 인성검사 5개 하위요인과 수업 집중력에 미치는 효과가 어떠한지를 규명함으로써 이들의 학교생활에 도움을 주고 나아가서는 이들에게 효과적인 인성교육 전략을 수립하는데 방향성을 제시하고자 기획되었다.

# II. 연구 방법

## 1. 연구 설계

본 연구는 일개 중학교 1학년 학생을 대상으로 자유학기 수업시간에 실시한 마음수련 명상 프로그램이 학생의 인성지수와 수업 집중력에 미치는 효과를 조사하기 위해 단일군 전·후 유사실험설계를 이용하였다.

## 2. 연구 대상

본 연구의 대상은 충남의 S시 소재 D중학교 1학년 학생들의 자유학기 수업시간에 행복한 마음빼기 명상부, 한자부, 독서부 가운데 행복한 마음빼기 명상부를 선택한 학생들로서, 대상자 본인에게 연구 참여에 대한 동의를 구한 후 동의서에 자발적으로 서명한 학생 33명(남 21명, 여 12명)을 대상으로 연구를 진행하였다.

### 3. 연구 도구

○ 인성검사 5개 하위요인을 측정하기 위해서 한국교육개발원(2014)이 표준화과정을 거쳐서 개발한 KEDI 인성검사지를 사용하였다. KEDI 인성검사지는 자기존중, 성실, 배려·소통, 사회적 책임, 예의, 자기조절, 정직·용기, 지혜, 정의 및 시민성 등 10개의 인성덕목을 측정하는 70개 문항으로 구성되어 있다. 본 연구에서는 그 중 학교현장에서 우선적인 향상이 요구되는 덕목인 자기존중, 배려·소통, (사회적) 책임, 자기조절, 정직·용기를 포함한 총 36문항을 선별하여 사용하였다. 각 문항은 ‘전혀 아니다(1점)’에서 ‘매우 그렇다(5점)’까지 Likert식 5점 척도로 구성되어 있으며, 점수가 높을수록 인성덕목이 높음을 의미한다. 도구 개발 당시 하위요인인 자기존중, 배려·소통, (사회적) 책임, 자기조절, 정직·용기의 신뢰도 Cronbach's  $\alpha$ 는 .896, .887, .880, .829, .837 이었고, 본 연구에서는 사후조사 시 각각 .886, .859, .891, .780, .838 로 나타나서 높은 신뢰도를 보였다.

○ 수업 집중력 측정을 위해서는 박화엽과 강경열(2001)이 개발한 수업 집중력 검사도구 5개 영역, 100개 문항 중에서 검사 피로도와 명상의 특성을 고려하여 수업정신지향과 수업자세지향에 포함되는 10개 문항만을 선별하여 사용하였다. 각 문항은 1점(전혀 아니다)에서 5점(매우 그렇다)까지 Likert식 5점 척도로 구성되어 있으며, 점수가 높을수록 수업 집중력이 높음을 의미한다. 박화엽과 강경열(2001)의 연구에서 신뢰도 Cronbach's  $\alpha$ 는 수업정신지향과 수업자세지향이 각각 .927과 .907로 모두 높게 나타났고, 본 연구에서도 사후조사 시 .954로 매우 높게 나타났다.

### 4. 연구 절차

#### 1) 실험처치 개발

##### ① 마음수련 명상 프로그램 개발

본 프로그램을 개발하기 위하여 마음수련 명상을 중학교에서 적용한 경험이 있는 현직 교사 4인 및 본 연구자들이 초·중·고 학생을 위한 마음수련 청소년캠프 자료와 중학생용 인성교육 프로그램자료 등 관련문헌을 검토한 후 1차 예비프로그램의 내용과 방법을 구성하였다. 다음으로 교육학 박사학위를 소지한 전문가 2인의 자문을 받아 1차 예비프로그램을 수정·보완하여 2차 예비프로그램을 구성하였다. 이를 토대로 프로그램 진행 매뉴얼을 작성하였으며, 마음수련회에서 제공하는 소정의 단계를 이수한 교원들의 모임에서 2015년 2월 1차에 걸친 워크숍을 통해 현직교사들로부터 예비프로그램에 대한 피드백을 받아 내용을 수정·보완하여 최종적으로 프로그램을 확정하였다. 본 프로그램은 마음수련 명상의 총 7단계 중에서 1단계 방법이 활용되었으며, 명상의 내용은 매일 있었던 일에 대한 빼기와 주제별 빼기로 구성되었다.

##### ② 마음수련 명상 프로그램 진행자

본 명상 프로그램 진행자는 교육경력이 있는 전직 교사로서 마음수련회에서 제공하는 소정의 과정을 마치고 비영리민간단체인 마음수련회로부터 마음수련 명상 프로그램을 직접 실시할 수 있는 자격을 취득(credentials)한 교사 중에서 8시간 이상의 학교기반 마음수련 명상 프로그램 관련 워크숍에 참여한 바 있는 여교사 2명이다. 또한 동일한 자격을 소지한 명상전문가 2명이 본 프로그램의 진행을 도왔다.

#### 2) 실험처치

본 명상 프로그램<표 1>은 2015년 8월부터 12월까지 매주 월요일 5교시(13:30-14:15) 자유학기 수업시간을 이용하여 하루에 45분씩 1주일에 1회씩 총 17회기동안 진행되었다. 이 수업을 선택한 학생들 인원은 총 35명이었으나, 프로그램의 원활한 운영을 위해 이들을 17명과 18명으로 나누어 2개 교실에서 동일한 프로그램으로 동시에 진행하였다. 이 시간에 행복한 마음빼기 명상부에 속한 학생들에게 전직 교사인 프로그램 진행자의 주관 하에 마음수련 명상에 대한 강의 및 명상이 제공되었고, 각 교실에는 명상전문가 1명씩이 추가로 배치되어 프로그램의 진행을 도왔다. 특히 대상자의 연령과 발달적 특성을 고려하고 학생들의 흥미를 유발하기 위해 풍선이나 종이에 버리고 싶은 마음을 적고 터뜨리거나 구겨서 찢어버리기 등을 활동지와 함께 적용하였다. 마음수련 명상은 다음과 같이 진행되었으며, 주별로 혹은 회기별로 세부적인 사항에서는 변화가 있었다.

① 매 회기마다 처음 도입부분에서 대상자의 흥미 유발을 위해 퀴즈(1-4회기까지는 년센스 퀴즈를 내었고, 5회기부터는 전 주에 다룬 강의내용을 퀴즈로 다루었음)를 내었고, 이를 맞추는 학생에게는 작은 강화물을 주어 수업에 활기를 더했다. 또한 연령과 발달적 특성을 고려하여 학생들 수준에 맞는 동화, 동영상 자료나 발표용 자료를 활용하여 주제와 관련된 동기를 유발하고 이해를 도왔다.

② 마음이 형성되는 원리, 마음빼기의 당위성 및 마음빼기 후의 변화 등에 대한 강의를 통해 자신의 행동의 원인이 일체 마음에 있다는 것을 인지할 수 있도록 설명하였다.

③ 마음빼기의 내용은 나로부터 시작하여 주변인들과의 관계, 미래에 바라는 나에 대한 것으로 마음수련 1단계 방법대로 눈을 감고 기억된 생각을 떠올려 빼기하도록 하였다.

④ 마음빼기 후에는 각자의 활동지에 소감을 한 줄 정도의 글이나 그림으로 표현하도록 안내하였다.

이상의 프로그램은 집단 프로그램 형식으로 진행되었으며, 대상자가 마음빼기 방법을 잘 인지하지 못하고 있거나 단체로 진행될 때 잘 안 되는 부분이 있는 경우에는 개인별 상담으로 보충하였다.

<표 1> 마음수련 명상 프로그램의 주요 내용

| 주  | 회기 | 영역                                      | 프로그램 내용        | 수업방법  |
|----|----|---|----------------|---|
| 1  | 1  | 여는 마당                                   | 마음수련 명상의 필요성   | 마음수련의 필요성에 대한 강의 및 명상, 사전설문                             |
| 2  | 2  | 자각<br>나 돌아보기                            | 마음수련 명상의 원리    | 마음수련의 원리에 대한 강의 및 명상                                    |
| 3  | 3  |   | 나의 재발견         | 버리고 싶은 마음 찾아 버리기<br>가족 및 학교생활에 대한 마음 찾아 버리기             |
| 4  | 4  |   |                | 나의 인생 돌아보고 인생그래프 그린 후 버리기                               |
| 5  | 5  |   | No 스트레스!       | 스트레스 마음 찾아 버리기<br>스트레스 마음 활동지에 적고 버리기                   |
| 6  | 6  |   |                | 스트레스 마음 찾아 버리기<br>스트레스 행동 그래프 만들기                       |
| 7  | 7  |   | 집중력 UP!        | 원하는 나가 되지 못하게 방해하는 마음 찾아 버리기<br>'현재의 나, 원하는 나' 마음지도 만들기 |
| 8  | 8  |   |                | 마음 찾아 버리기<br>공부에 대한 마음 찾아 풍선에 쓰고 터뜨리기                   |
| 9  | 9  |   |                | 마음 찾아 버리기<br>시험 및 비교 당했던 것과 관련된 마음 찾아 종이에 적고 찢기         |
| 10 | 10 |   | 소통<br>나와 세상    | 폭력 Stop!  |
| 11 | 11 | 마음 버리기<br>그래프에 표현된 폭력의 원인이 되는 마음 찾아 버리기 |                |   |
| 12 | 12 | 갈등 풀기                                   |                | 마음 찾아 버리기<br>열등감으로 인해 대인관계에서 불편했던 마음 찾아 버리기             |
| 13 | 13 |   | 생명존중           | 마음 찾아 버리기<br>자기(생명)의 소중함을 알기 위한 자기돌아보기                  |
| 14 | 14 | 도전<br>미래의 도전                            | 고정관념 깨기        | 마음 찾아 버리기<br>직업에 대한 편견 찾아 버리기                           |
| 15 | 15 |   | 자기이해<br>능력 높이기 | 마음 찾아 버리기<br>자기가 잘 하는 것, 자주 하는 것, 원하는 것 찾아 버리기          |
| 16 | 16 |   | 원하는 나 찾기       | 마음 찾아 버리기<br>원하는 삶을 살기 위해 자기돌아보기                        |
| 17 | 17 | 맺는 마당                                   | 행복한 삶          | 프로그램 마무리 강의 및 명상, 사후설문                                  |

### 5. 자료 수집 절차

명상 프로그램의 효과를 평가하기 위하여 프로그램 시작 전과 종료된 시점에 인성지수 및 수업 집중력, 학생의 일반적 특성을 묻는 설문지를 작성하였다.

### 6. 자료 분석 방법

SPSS Statistics 18.0 프로그램을 이용하여 연구자료를 분석하였다. 대상자의 일반적 특성은 빈도분석과 기술통계로 분석하였고, 대상자의 마음수련 명상 실시 전에 비해 명상 후 KEDI 인성 검사 5개 하위요인 및 수업 집중력 평균의 차이는 대응표본 t-검정(paired samples t-test)으로 분석하였다.

## III. 연구 결과

### 1. 연구 대상자의 일반적 특성

본 연구의 대상은 남학생이 21명(63.6%)으로 여학생 12명(36.4%)에 비해 많았고, 종교는 19명(57.6%)이 없다고 응답하였으며, 25명(75.8%)이 양친과 함께 거주하고 있었다. 형제 수는 평균 1.42명(SD=.83)이며, 2명이라고 응답한 학생이 12명(36.4%)으로 가장 많았고, 16명(48.5%)이 학교생활에 대해 만족하는 편이라고 응답하였으며, 절반 정도의 학생인 17명(51.5%)은 자신이 매우 건강하다고 응답하였다<표 2>.

<표 2> 연구 대상자의 일반적 특성 (N=33)

| 특성   |       | N(%) |        | 특성          |        | N(%) |        |
|------|-------|------|--------|-------------|--------|------|--------|
| 성별   | 남자    | 21   | (63.6) | 종교          | 없음     | 19   | (57.6) |
|      | 여자    | 12   | (36.4) |             | 있음     | 14   | (42.4) |
| 형제 수 | 0     | 4    | (12.1) | 학교생활<br>만족  | 매우 불만족 | 1    | (3.0)  |
|      | 1     | 14   | (42.4) |             | 보통     | 9    | (27.3) |
|      | 2     | 12   | (36.4) |             | 만족     | 16   | (48.5) |
|      | 3     | 3    | (9.1)  |             | 매우 만족  | 7    | (21.2) |
| 부모   | 양친 생존 | 25   | (75.8) | 자신의<br>건강지각 | 보통     | 5    | (15.2) |
|      | 모친 생존 | 2    | (6.1)  |             | 건강한 편  | 11   | (33.3) |
|      | 부친 생존 | 3    | (9.1)  |             | 매우 건강  | 17   | (51.5) |
|      | 양친 부재 | 3    | (9.1)  |             |        |      |        |

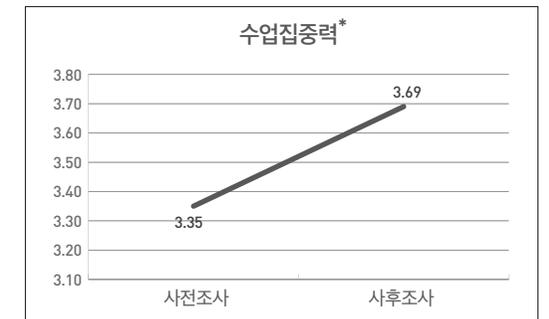
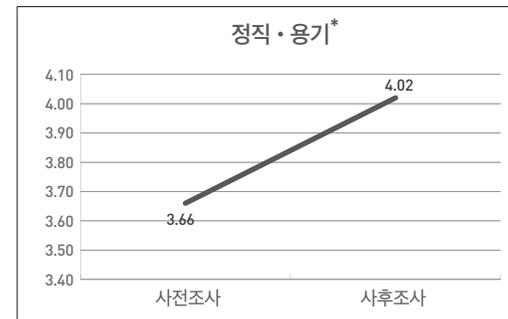
### 2. KEDI 인성검사 5개 하위요인 및 수업 집중력의 평균 차이

본 연구대상자의 KEDI 인성검사 5개 하위요인 및 수업 집중력 검사에 대한 마음수련 명상 전·후 평균의 차이는 <표 3>에 나타나 있다. KEDI 인성검사 5개 하위요인 중에서 자기존중, 배

려·소통, 사회적 책임, 자기조절 및 정직·용기 하위요인 모두에서 사전점수에 비해 사후점수가 증가하였으며, 그 중에서 특히 사회적 책임과 정직·용기 2개의 하위요인에서는 통계적으로 매우 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다(p<.05). 또한 수업 집중력 검사에서도 사전조사에 비해 사후조사의 평균 점수가 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다(p<.05)<표 3>[그림 1].

<표 3> KEDI 인성검사 5개 하위요인 및 수업 집중력 사전-사후 평균 비교 (N=33)

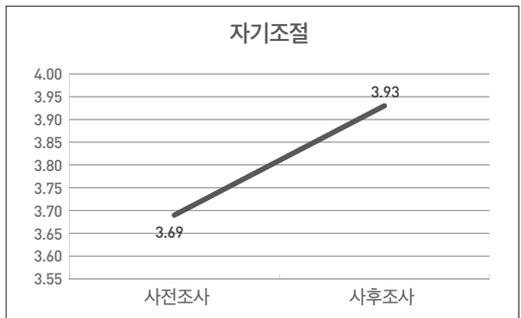
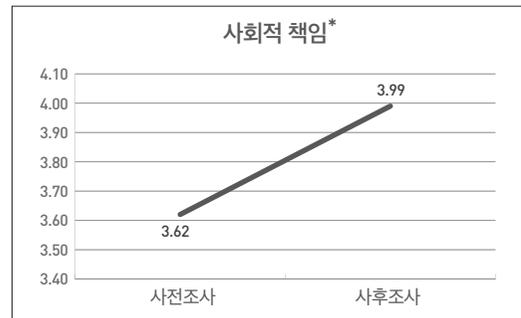
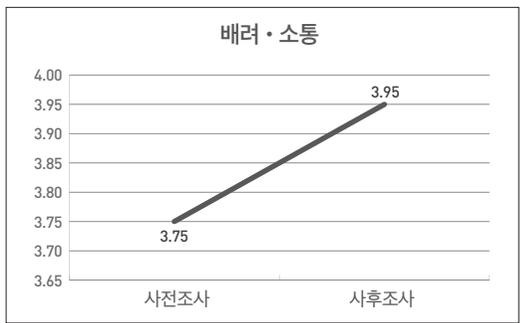
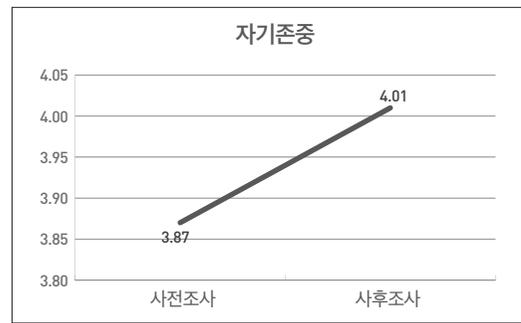
|                   | N         | 사전조사 |      | 사후조사 |      | 대응표본 검정 |        |       |
|-------------------|-----------|------|------|------|------|---------|--------|-------|
|                   |           | 평균   | 표준편차 | 평균   | 표준편차 | T       | P      |       |
| Kedi 인성검사 5개 하위요인 | 1. 자기존중   | 31   | 3.87 | 0.78 | 4.01 | 0.72    | -1.118 | .272  |
|                   | 2. 배려·소통  | 30   | 3.75 | 0.60 | 3.95 | 0.55    | -1.541 | .134  |
|                   | 3. 사회적 책임 | 32   | 3.62 | 0.76 | 3.99 | 0.63    | -2.591 | .014* |
|                   | 4. 자기조절   | 30   | 3.69 | 0.63 | 3.93 | 0.70    | -1.514 | .141  |
|                   | 5. 정직·용기  | 32   | 3.66 | 0.57 | 4.02 | 0.59    | -3.012 | .005* |
| 수업 집중력            | 29        | 3.35 | 0.83 | 3.69 | 0.86 | -2.069  | .048*  |       |



\*p<.05

\*p<.05

[그림 1] KEDI 인성검사 5개 하위요인 및 수업 집중력 사전-사후 평균 비교



\*p<.05

[그림 1] KEDI 인성검사 5개 하위요인 및 수업 집중력 사전-사후 평균 비교

#### IV. 결론 및 제언

본 연구는 일개 중학교 1학년 학생을 대상으로 자유학기 수업시간에 실시한 마음수련 명상 프로그램이 학생의 인성지수와 수업 집중력에 미치는 효과를 조사하기 위해 실시한 단일군 전·후 유사실험설계이다. 수업은 2015년 8월부터 12월까지 매주 월요일 5교시(13:30-14:15) 자유학기 수업시간을 이용하여 하루에 45분씩 1주일에 1회씩 총 17회동안 진행되었다.

마음수련 명상 전과 17회기의 마음수련 명상 후 학생의 인성지수와 수업 집중력에 대한 효과를 분석한 결과는 다음과 같다.

첫째, 마음수련 명상 프로그램에 참여한 중학생의 인성덕목은 자기존중, 배려·소통, 사회적 책임, 자기조절, 정직·용기 등 전 영역에 걸쳐서 명상 전에 비해 명상 후에 향상되었다. 특히 사회적 책임과 정직·용기 영역은 통계적으로 유의하게 향상된 결과를 보여주어(p=.014, p=.005) 이 영역에서 효과가 큰 것으로 나타났다.

둘째, 마음수련 명상 프로그램에 참여한 중학생의 수업 집중력은 명상 전에 비해 명상 후에 통계적으로 유의하게 향상되어(p=.048), 마음수련 명상이 중학생의 수업 집중력 향상에 효과가 큰 것으로 나타났다.

학생의 인성교육이 중요한 이슈로 대두되는 지금, 학습시간을 침해하지 않고 자유학기 수업에 적용하는 것만으로도 마음수련 명상은 자기존중, 자기조절 및 배려와 소통능력을 향상시키고 특히 사회적 책임 및 정직과 용기의 핵심 인성역량을 갖추게 하는 데 효과적으로 작용하였다. 또한 수업 집중력이 향상되는 결과까지 보여줌으로써 인성교육과 학업 성취를 동시에 달성해야 할 학교 현장에서 활용될 가치가 매우 클 것임을 시사해 주고 있다.

마음수련 명상이 단시일 내에 큰 효과를 보이는 이유는 자기의 삶을 돌아보는 자기성찰 과정

을 통해 학생 스스로가 자신의 옳지 않은 신념을 자각하며 거짓된 마음을 버림으로써 역기능적 행동의 근본 원인을 제거할 수 있는 인지치료적 특성을 가지고 있기 때문이다. 또 ‘나’라는 것에 대한 관점이 근본적으로 변화하며, 개체 의식수준에서 전체적인 우주의식으로 전환되는 경험을 하기 때문이다(이인수 등, 2013). Kabat-Zinn은 명상을 통해 치유가 일어나는 것은 곧 삶을 보는 견해가 근본적으로 달라지는 것과 관련이 있다고 하였다. 즉 명상을 하면서 자기 자신을 보다 큰 전체 우주와 서로 연결되어 있는 존재로 체험하게 되면 자신이 갖고 있는 문제나 고통을 과거와 다른 시각으로 보게 되면서 치유가 일어나는데, 이처럼 문제에 대한 근본적인 태도 변화와 심리적 지각 변화가 일어난다고 하였다(장현갑, 2009; 존 카밧진, 2005). 이렇듯 명상은 본연의 자기를 되찾는 과정을 통하여 부정적 정서를 통제하고 긍정성을 향상시키는 효과가 있다는 것에 많은 임상가들이 동의하고 있다.

본 연구결과, 바람직한 인성교육과 학력 신장을 동시에 이룰 수 있는 대안으로서 마음수련 명상이 학교 현장에 적극적으로 활용되어야 함을 제안한다. 또한 효과를 실증적으로 검증하는 연구가 수행되어 그 결과가 교육현장에 재투입됨으로써 인성과 학업성취를 동시에 이루는 바람직한 학교의 교육 모델이 개발되고 확산되어야 함을 제안한다.

## 참고문헌

- 김미한 (2012). 명상 캠프 프로그램이 아동 및 청소년의 우울, 불안, 자아존중감에 미치는 효과 비교. 한국콘텐츠학회논문지, 12(4), 338-348.
- 김미한, 유양경, 이은진, 손무경 (2013). 마음수련 프로그램이 아동 및 청소년의 공격성 및 자율성에 미치는 효과. 정서·행동장애연구, 29(1), 145-171.
- 박화엽, 강경열 (2001). 수업 집중력모형개발-수업 집중력을 중심으로-. 서원대학교 교육대학원 교육논총, 5, 127-156.
- 윤미라 (2014). 유방암 생존자를 위한 마음수련 명상프로그램이 심리적 안녕에 미치는 효과. 서울대학교 박사학위논문.
- 이인수, 김지희 (2011). 마음수련 명상이 교사의 불안, 자아존중감 및 자아실현에 미치는 효과. 한국산학기술학회논문지, 12(12), 5722-5730.
- 이인수, 오진환, 권인숙 (2013). 마음수련명상의 지속기간에 따른 정신건강의 효과. 한국콘텐츠학회논문지, 13(1), 342-353.
- 장승희 (2012). '도덕명상'과 '도덕명상교육' 정립을 위한 시론. 윤리교육연구, 29, 237-268.
- 장현갑 (2009). 마음 vs 뇌 마음을 훈련하라! 뇌가 바뀐다. 서울: 불광출판사.
- 정동명, 이상률 (2001). 마음수련의 원리와 심신의학 효과분석. 한국정신과학회지, 5(2), 50-62.
- 존 카밧진 (2005). 마음챙김 명상과 자기치유. 서울: 학지사.
- 통계청 (2014). 2014 청소년 통계 보도자료. 통계청 사회통계국 사회통계기획과. 여성가족부 청소년정책관 청소년정책과.
- 한국교육개발원 (2014). KEDI 인성검사 실시요강(초·중·고 공용). 서울: 한국교육개발원.
- Beauchemin, J., Hutchins, T. L. & Patterson, F. (2008). Mindfulness meditation may lessen anxiety, promote social skills, and improve academic performance among adolescents with learning disabilities. Journal of Evidence-Based Complementary & Alternative Medicine, 13(1), 34-45.
- Britton, W. B., Lepp, N. E., Niles, H. F., Rocha, T., Fisher, N. E., & Gold, J. S. (2014). A randomized controlled pilot trial of classroom-based mindfulness meditation compared to an active control condition in sixty-grade children. Journal of School Psychology, 52(3), 263-278.
- Champion, J., & Rocco, S. (2009). Minding the mind: The effects and potential of a school-based meditation programme for mental health promotion, Advances in School Mental Health Promotion. 2(1), 47-55.
- Ramsburg, J. T., & Youmans, R. J. (2014). Meditation in the higher-education classroom: Meditation training improves student knowledge retention during lectures. Mindfulness, 5(4), 431-441.
- Waters, L., Barsky, A., Ridd, A., & Allen, K. (2014). Contemplative education: A systematic, evidence-based review of the effect of meditation interventions in schools. Educational Psychology Review, 27, 103-134.
- Wisner, B. L. (2014). An exploratory study of mindfulness meditation for alternative school students: Perceived benefits for improving school climate and student functioning. Mindfulness, 5(6), 626-638.
- Yoo, Y. G. & Lee, I. S. (2013). The Effects of School-Based Maum Meditation Program on the Self-Esteem and School Adjustment in Primary School Students. Global Journal of Health Science, 5(4), 14-27.

## 사이트

- <http://mindfulnessinschools.org/>
- [http://mobile.newsis.com/view.html?ar\\_id=NISX20150909\\_0010276986&cID=10200#imadnews](http://mobile.newsis.com/view.html?ar_id=NISX20150909_0010276986&cID=10200#imadnews)
- [http://news.chosun.com/site/data/html\\_dir/2012/05/04/2012050402499.html?Dep0=twitter&d=2012050402499](http://news.chosun.com/site/data/html_dir/2012/05/04/2012050402499.html?Dep0=twitter&d=2012050402499)

# 전인교육학회 임원

**회장** 이덕주(KAIST 교수)

**부회장** 이인수(한국교통대학교 교수)

**부회장** 심혜자(전 잠실고등학교 교사)

**학술위원회 이사** 김미한(경일대학교 교수)

**편집위원회 이사** 유양경(군산대학교 교수)

**교육위원회 이사** 신나민(동국대학교 교수)

**연구위원회 이사** 최은희(가톨릭대학교 연구교수)

**홍보위원회 이사** 김진옥(전인교육신문 편집장)

**재무위원회 이사** 이상률(부산대학교 교수)

**사업위원회 이사** 목경수(전 LG화학 상무)

**기획위원회 이사** 김재환(목포중앙병원 신경정신과 과장)

**국제위원회 이사**

Boas Yu(Fairleigh Dickinson University 교수)

**총무위원회 이사**

윤미라(중앙대학교 교수), 이태종(마음한의원 원장)

**교원/청소년교육위원회 이사** 기나연(전 신능중학교 교사)

**대학교육위원회 이사** 박이순(강원대학교 교수)

**기업교육위원회 이사** 이경재(전인교육센터 원장)

**보건의료위원회 이사** 이지원(대정요양병원 원장)

**사회교육위원회 이사** 유진우(전인교육센터 부원장)

**자문위원** 이종범(고려대학교 명예교수, 전 한국행정학회 회장)

**자문위원** 정기연(전 교육부 차관보, 전 수원여자대학교 총장)

**자문위원** 강희돈(한국대학교육협의회)

**간사** 서형준(한국증권금융 과장)

**감사** 양성보(공인회계사), 윤장중(변호사)

---

2016. 11. 18 발간

사단법인 전인교육학회

34141 대전광역시 유성구 대학로 291

한국과학기술원(KAIST) N7-2, 3305호

042-350-3716

djlee@kaist.edu