유아 명상놀이로 함께하는 세상 만들어가요

장명숙*

요약

이 연구는 교육과학기술부 주최 2011 바른인성교육실천사례 연구발표 전국대회에서 2등급을 받은 사례 논문으로, 27명의 유치원생을 맡고 있는 교사로서 아이들과 명상놀이를 한 결과를 기록한 것이다. 이 명상반을 지도할 수 있는 지도교사는 명상 수련을 한 사람이어야 한다.

명상을 처음 지도할 때는 집중도 잘 안 되고, 이해하는 데도 어려움이 있었다. 그러나 동화를 활용하여 명상을 해 나가니 이해도 쉽게 할 수 있었고, 집중도 잘 하였다.

마음을 비워보니 두려움, 걱정, 화, 짜증이 많이 사라진 모습을 볼 수 있었으며, 모든 아이들의 표정이 확연히 밝아지고, 친구관계가 원만해졌으며, 유치원 생활 만족도가 높아졌다.

그러나 그 마음이 지속될지는 알 수 없다. 교사나 부모가 마음 비우기 명상 공부나 연수를 지속적으로 하면서 유아들을 지도한다면 가능할 것이다.

주제어: 유치원생, 명상놀이, 동화 이야기, 편하다, 시원하다, 기분 좋다

* 경산유치원 교사

I. 이런 것이 필요해요

1. 새로운 환경에 적응이 어려운 아이들

유치원에서 학기 초가 되면 만 5세 이하의 아이들이 있는 반에서는 엄마와 떨어지기 싫어서 우는 아이를 종종 볼 수 있다. 3, 4월 아침마다 엄마와 떨어지지 않겠다고 울며 떼를 쓰는 ○○이의 경우 공휴일 다음날이나 월요일은 그 정도가 심하다. 뿐만 아니라 종일반 있는 것은 더욱 싫어한다. 오전 동안 유치원 생활에 겨우 적응하는가 싶다가도 오후반 선생님이 교실에 들어오시는걸 보면 이번엔 엄마 대신 담임인 나에게 보챈다. "선생님 교무실에 가지마세요." 여러 차례 오후 수업까지 교실에 함께 있기도 했지만, 그것으로 해결이 되는 문제가 아니었다. 어떤 날은 "가. 간식 먹는 시간에 선생님 다시 올게. 오후 선생님과 잘 하고 있어." 달래도 보고, 친절하게 하면 오히려 더 심한 것 같아 교실에 있어 달라는 요청을 단호하게 거절하면서 혼도 내어 보았지만 소용없는 일이었다. 어느 날 오후 간식 시간에 선생님께 화장실 다녀오겠다며 말한 뒤 사라지기도 하였고, 점심 먹으려고 줄을 섰다가도 몰래 도망가는 것을 보고 교사가 맨발로 달려갔지만 어디에 숨었는지 아무리 불러보고 찾아봐도 찾을 수 없었다. 그 날은 유치원을 벗어났다 싶어 자동차를 몰고 나가 동네 놀이공원에서 찾아오기도 하였다.

유치원 교사로서 회의가 들기도 했다. 내가 저 아이의 마음을 알고 원하는 것이 무엇인지? 내가 해 주어야 하는 것이 무엇인지? 내가 하지 말아야 할 것이 무엇인지? 정말 정신적으로 많이 힘들었다.

그러던 어느 월요일 아침 예상과 같이 엄마와 떨어지지 않으려고 엄마 옷자락을 잡아당기고 엄마는 밀치고 교실 앞에서 한바탕 전쟁이 치

러지고 있었다.

울어도 모른 척 외면했는데 그 날은 겨우 떨어지지 않으려는 엄마 손을 떨어뜨리고는 아무 말없이 울고 있는 ○○를 꼬~옥 안고 한참을 말없이 그냥 있었다.

시간이 한참 지나자 훌쩍거리지만 감정은 좀 수그러든 것 같았다.

바로 그 때 "○○야! 맨날 왜? 이렇게 눈물이 나노?"라고 했더니 "나도 내가 왜 이러는지 모르겠어요." 라고 하면서 너무나 서럽게 울먹였다. "그래, 니도 니 마음 잘 모르겠더나?" 라고 했더니 훌쩍이면서도 고개를 끄덕이는 것이다.

그 순간 문득 마음수련원에서 수련했던 경험을 되살려 마음을 비우는 방법을 이 아이와 함께해 봐야겠다는 생각이 스쳤다.

"그래 그럼 선생님이 널 좀 도와주고 싶은데 좀 도와줄까?" 라고 물었더니 여전히 훌쩍이면서 고개를 끄덕였다. "그럼 선생님이 묻는 말에 솔직하게 대답해 주면 선생님이 널 도와줄 수가 있는데 그렇게 할 수 있겠니?" 하고 물었더니 눈물이 그렁그렁한 눈으로 새끼손가락을 내밀었다.

자유선택활동 시간에 ○○이와 나는 서로 손을 마주 잡았다. 그리고 ○○이한테 눈을 감고 마음으로 선생님을 따라 오라고 하였다. 마음수련 연수 1과정의 초보적인 방법으로 ○○에게 생각과 경험을 떠올려서 버리기 명상[1]을 하도록 도와주었다. 명상을 끝내고 기분이 좀 어떠냐고 했더니 "기분이 좋아졌어요." "마음이 편해졌어요." 라고 하면서 밝은 표정으로 달라진 모습이 너무나 확연했다. 약 10여 분의 시간 동안 아이와 버리기 명상을 했는데 도움을 준 내가 깜짝 놀랄 정도로 아이가 밝게 하루를 지냈다. 이 명상을 하고 난 이후부터는 기적처럼 단 한 번도 엄마

1) 마음수련원에서의 1과정 수련 방법: 자신의 경험으로 기억된 생각(그림, 사진)을 집중적으로 떠올려 마음으로 버리기

와 떨어지지 않겠다고 운 적도 없고 지난 일이 모두 거짓말처럼 느껴질 정도였다.

○○이가 우리 유치원에서 유명 인사였으며, 원장 선생님도 안전이나 인성, 생활은 매우 걱정을 하셨는데 ○○이가 아무 문제없이 생활하는 것을 보시고는 아주 흡족해 하신다.

너무나 간단하게 짧은 시간에 마음 버리기 명상 방법을 시도하였는데도 눈에 띄는 효과는 너무 컸다. 여기에 힘을 얻어 이 마음 비우기 명상 방법을 활용하여 그들의 내면의 힘을 기를 수 있다는 생각에 가슴이 뛰었다. 그렇다면 우리 모두가 함께하는 신나고 행복한 세상 만들기의 초석이 될 것이 아닌가? 유치원 교육과정과 잘 연계하여 유아 인성지도를 하여야겠다는 의지가 막 샘솟기 시작하였다.

2. 모든 것은 마음먹기 나름이다

아이들과 함께 가끔씩 '모든 것은 마음먹기 나름이다'라는 이야기를 자주 하는데 그 이야기를 하면 ◎◎이는 이렇게 말한다 "선생님 '일체 유심조'라는 말이죠?" 어른인 내가 깜짝 놀랄 일이다. 다시 ◎◎이에게 "일체 유심조가 무슨 뜻이니?" 하고 물어보니 말의 뜻을 정확하게 알고 있었다. 그래서 우리 반 아이들 정도의 수준이라면 유아들에게는 아직 좀 어렵게 느껴질 수도 있는 명상을 유치원 교육과정과 연계하여 놀이로 접근해 본다면 충분히 가능할 것이라는 생각이 들었다. 아이들과 마음이 무엇이고 내 마음에는 어떤 마음이 있는지 알아보았다. 어떤 마음이 있어서 힘이 드는지 발표하거나 표현하게 해 보았다. 아이들도 큰마음이 어떤 마음인지 알고 있었다. 다만 우리들처럼 실천이 어려웠을 뿐이었다. 교사나 어른들의 가르침보다 마음 비우기 명상 활동으로 자신의 모습을

돌아보고 마음을 비워 내면의 긍정의 힘을 키워 넓은 마음으로 성장할 수 있다면 저절로 친구와 나누고, 배려하는 생활을 실천하게 되는 아이들의 미래를 꿈꾸니 이것보다 더 신나고 바람직한 인성지도가 없을 것이라고 생각했다.

이를 뒷받침하는 선행연구 자료를 보면 전인교육의 방법으로 '마음 버리기'를 통한 인성교육이 많은 효과가 있음이 여러 연구를 통해 입증되고 있다(김미한, 2009; 이인숙, 2009; 이은숙, 2009; 이성란, 2009; 안경숙, 2007; 곽재용, 2004; 전진경, 2003). 하지만 가만히 있지 못하는 유아들의 발달특성을 생각하면 명상하기란 쉬운 일이 아니라서 처음에는 망설여지기도 했다. 더욱이 소집단의 유아들에게는 분명히 도움이 되는 것을 경험하기는 했지만 대집단으로 아이들의 명상을 집중적으로 지도하기는 처음이라 기대 반 걱정 반의 마음으로 시작하였다.

II. 더불어 함께하는 세상 만들어가기를 기대하며

1. 미운 일곱 살 알기

우리 반은 '미운 일곱 살'이라 부르는 만 5세반이다. 종일반이면서 대부분의 어머니들이 직업을 가지고 있는 아이들로 구성되었다. 엄마품 온종일돌봄 유치원으로 유치원에서 생활하는 아이들이 10여 명이다. 학기 초에 아동 관찰, 면담, 환경조사서 등을 통해 아이들의 모습을 알아보았다.

영역	이름	아이들의 모습	명상놀이 할 내용
배려 나눔	나○○	내 것밖에 몰라요. 토라지면 말을 하지 않아요.	이기적인 마음 버리기 싫어하는 마음 버리기
자아 존중	이♡♡ 최◇◇ 이◈◈ 이◎◎ 신▨▨ 김◐◐	마음이 여려서 친구들의 사소한 이야기에 속상해서 교사에게 잘 이르고 잘 울어요.	속상하고 화난 마음 버리기 우울한 마음 버리기
책임감	대부분 의 아이	내 탓은 하나도 없어요. 남 탓이 너무 많아요. 나는 아무 짓도 안 했는데 쟤가 나한테 화냈어요.	친구와 관계 되는 마음 버리기
긍정적 마음	서▣▣ 윤◁◁	냉정한 표정으로 말을 잘 하지 않아요. 행동이 둔하고, 깔끔하지 않은 친구 옆에 앉기도, 보기도 지나치게 싫어함.	더러운 마음 버리기 잘하는 마음 버리기 싫어하는 마음 버리기
새로운 환경에 적응	박◎◎ 이▤▤	신학기 이유 없이 유치원 오기 싫어함. 좋아하는 친구 없으면 불안한 모습 보임.	보고 싶은 마음 버리기 슬프거나 두려운 마음 버리기 하기 싫은 마음 버리기 부정적인 마음 버리기
욕심 부리는 마음	박▥▥ 김▦▦ 최▧▧ 배▨▨	발표도 자기만 하고 싶어 해요. 교사에게 관심 받으려는 마음이 강해요. 게임에서 지기를 싫어해요.	욕심 부리는 마음 버리기 짜증 나는 마음 버리기 사랑 받고 싶은 마음 버리기
기본 생활	이◐◐ 최♧♧ 김♡♡ 한◇◇ 최◈◈	개인 소지품 정리가 안 된다. 편식이 심한 편임. 아토피 및 천식이 심해요.	게으른 마음 버리기 좋아하는 음식 버리기 싫어하는 음식 버리기

2. 이런 모습을 기대해요

가. 교사의 기대

특별한 관심이 필요한 친구들	비워야 할 마음	기대되는 모습
나○○	이기적인 마음 버리기 싫어하는 마음 버리기	남과 더불어 살아가는 모습
박◎◎ 이◐◐ 신○○ 김♧♧	속상하고 화난 마음 버리기 우울한 마음 버리기	사소한 일에 울지 않기 친구와의 관계 스스로 문제 해결하기
대부분	친구가 나를 괴롭혔던 경험 버리기	남 탓 하지 않기
서▣▣ 윤◎◎	더러워하는 마음 버리기 잘하거나 못하는 마음 버리기 싫어하는 마음 버리기	친구 편애하지 않기 친구 골고루 사귀기
박◇◇ 이◈◈	보고 싶은 마음 버리기 두려운 마음 버리기 하기 싫은 마음, 슬픈 마음 버리기 부정적인 마음 버리기	새로운 환경에 잘 적응하기 사소한 일에 상처 받지 않기
박◐◐ 김○○ 최◎◎ 배▨▨	욕심 부리는 마음 버리기 짜증 나는 마음 버리기 사랑 받고 싶은 마음 버리기	내가 좋아하는 것은 친구도 좋아하는 것 알고 양보하기
이◇◇ 최▣▣ 김◐◐ 한▦▦ 최△△	게으른 마음 버리기 좋아하는 음식 버리기 싫어하는 음식 버리기	자기 소지품 정리정돈 잘하기 올바른 식습관 가지기

나. 학부모의 기대

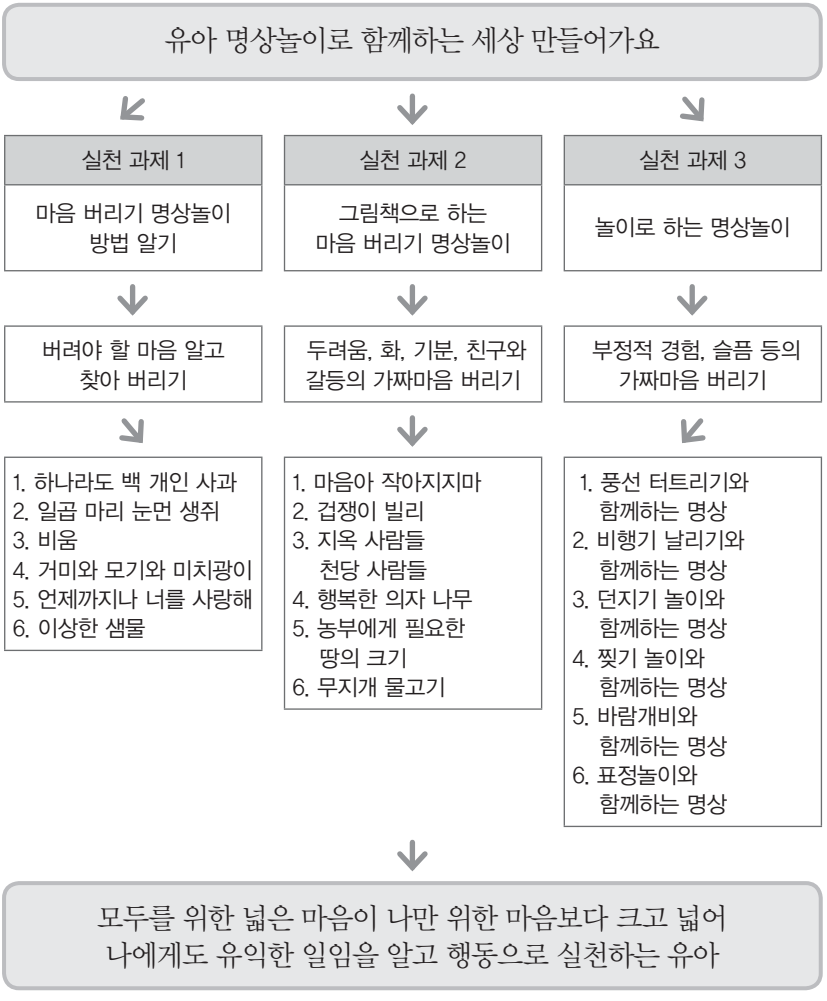
종일반은 대부분의 어머니가 직장생활이나 직업을 가진 맞벌이 가정의 자녀들이다. 아이가 아파서 열이 나도 유치원에 오는 경우도 있기 때문에 아이들의 생활, 인성지도를 가정에서도 잘 못하기 때문에 바쁜 부모님을 대신해

- 다양한 경험을 제공해 주기를 희망하셨고,
- 내 자녀에게 더 관심과 사랑을 가져 주길 바라고 있었고,
- 친구들과 잘 지내고 밥과 간식을 잘 먹여 주기를 바라고 있었다.
- 자신의 일을 스스로 잘 할 수 있는 독립심을 길러 주길 바라고,
- 아이들이 즐겁고 행복하게 생활하기를 기대하고 계셨다.

Ⅲ. 더불어 함께하는 세상 만들어 가기 위한 설계도

나를 바로 세우고 주변 사람들과 올바른 관계를 형성하여 공동체 의식을 바탕으로 사회성을 높이고자 다음과 같이 물길을 열게 되었다.

1. 누구와: ◎◎◎◎도 ㅁㅁ시 ○○유치원 즐거운반 아이들 27명
2. 언제: 2011년 3월 1일~2012년 2월 29일(12개월간)
3. 더불어 함께하는 세상 만들기 위한 설계도


유아 명상놀이로 함께하는 세상 만들어가요
실천 과제 1
마음 버리기 명상놀이 방법 알기
실천 과제 2
그림책으로 하는 마음 버리기 명상놀이
실천 과제 3
놀이로 하는 명상놀이
버려야 할 마음 알고 찾아 버리기
두려움, 화, 기분, 친구와 갈등의 가짜마음 버리기
부정적 경험, 슬픔 등의 가짜마음 버리기
1. 하나라도 백 개인 사과
2. 일곱 마리 눈먼 생쥐
3. 비움
4. 거미와 모기와 미치광이
5. 언제까지나 너를 사랑해
6. 이상한 샘물
1. 마음아 작아지지마
2. 겁쟁이 빌리
3. 지옥 사람들 천당 사람들
4. 행복한 의자 나무
5. 농부에게 필요한 땅의 크기
6. 무지개 물고기
1. 풍선 터트리기와 함께하는 명상
2. 비행기 날리기와 함께하는 명상
3. 던지기 놀이와 함께하는 명상
4. 찢기 놀이와 함께하는 명상
5. 바람개비와 함께하는 명상
6. 표정놀이와 함께하는 명상
모두를 위한 넓은 마음이 나만 위한 마음보다 크고 넓어
나에게도 유익한 일임을 알고 행동으로 실천하는 유아

4. 더불어 함께하는 세상 만들기 위한 실천 과제

주제	실천 내용	실천한 날	장소	관련 교육과정 분석					실천 과제
				건강	사회	표현	언어	탐구	
마음 버리기 명상놀이 방법 알기	하나라도 백 개인 사과	4월 5주	교실		○	○	○		여러 가지 마음 있음 알기
	일곱 마리 눈먼 생쥐	5월 1주	교실		○	○	○		작은 마음 큰마음
	비움	5월 1주	교실		○	○	○		마음 비우기
	거미와 모기와 미치광이	5월 3주	교실		○	○	○		싫어하는 것 비우기
	언제까지나 너를 사랑해	5월 3주	교실		○	○	○		시간 순으로 버리기
	이상한 샘물	5월 4주	교실		○	○	○		없는 입장에서 버리기
동화로 하는 마음 버리기 명상놀이	마음아 작아지지마	5월 4주	교실		○	○	○		열등감 버리기
	겁쟁이 빌리	6월 1주	교실		○	○	○		두려운 마음 버리기
	지옥 사람들 천당 사람들	6월 2주	교실		○	○	○		욕심 부리는 마음 버리기
	행복한 의자 나무	6월 3주	교실		○	○	○		화나는 마음 버리기
	농부에게 필요한 땅의 크기	6월 4주	교실		○	○	○		욕심 부리는 마음 버리기
	무지개 물고기	6월 5주	교실		○	○	○		나눔 실천

주제	실천 내용	실천한 날	장소	관련 교육과정 분석					실천 과제
				건강	사회	표현	언어	탐구	
동화와 놀이로 하는 마음 버리기 명상놀이	풍선 터트리기와 함께하는 명상	7월 1주	강당	○	○	○	○		화, 사랑 받고 싶은 마음 버리기
	비행기로켓 날리기와 함께하는 명상	7월 2주	강당	○	○	○	○		열등감, 보고 싶은 마음 버리기
	던지기 놀이와 함께하는 명상	9월 1주	강당	○	○	○	○		집착, 게으른 마음 버리기
	찢기 놀이와 함께하는 명상	9월 2주	강당	○	○	○	○		게으른 마음 버리기
	바람개비 날리기와 함께하는 명상	9월 3주	테크노파크 공원	○	○	○	○	○	음식 관련 마음 버리기
	표정놀이와 함께하는 명상	9월 4주	강당	○	○	○	○		부정적인 마음 버리기

Ⅳ. 이렇게 실천했어요

하나. 마음 버리기 명상놀이 방법 알기

1. 내 안에 여러 가지 마음 있음 알기	2. 마음 버리는 이유 알기	3. 마음 버리는 방법 알기
가. 하나라도 백 개인 사과 나. 일곱 마리 눈먼 생쥐	가. 비움 나. 거미와 모기와 미치광이	가. 언제까지나 너를 사랑해 나. 이상한 샘물

맑고 깨끗한 본래의 나를 가리고 있던 마음 버리는 방법을 알고 마음 버리기 명상놀이 즐겁게 해요.

명상놀이 방법 알기
• 여러 가지 마음 알기 • 마음 버리는 이유 알기 • 마음 버리는 방법 알기

주제	실천 과제	활동명	담을 마음	시기 &방법	교육과정 관련
명상놀이 방법 알기	여러 가지 마음 알기	• 하나라도 백 개인 사과 • 일곱 마리 눈먼 생쥐	나 속에 여러 가지 마음 있음 알기	4.28 (목) 5.2 (월)	사회생활 표현생활 언어생활
	마음 버리는 이유 알기	• 비움 • 거미와 모기와 미치광이	버려야 하는 이유 알기	5.3 (화) 5.4 (수)	사회생활 표현생활 언어생활
	마음 버리는 방법 알기	• 언제까지나 너를 사랑해 • 이상한 샘물	버리는 방법 알기	5.6 (금) 5.11 (수)	사회생활 표현생활 언어생활

1. 내 안에 여러 가지 마음 있음 알기

이런 생각

사람의 마음은 백인백색이다. 그것은 각자 경험이 자기 주관적으로 마음에 저장되기 때문이다. 눈을 감고 '선생님을 떠올려 보라.' 각자 선생님에 대한 마음은 다르다. 어떤 아이는 '착한 선생님', 어떤 아이는 '무서운 선생님' 으로 기억할 것이다. 여기서는 여러 가지 마음은 어떻게 해서 생기는지 알아보고자 하였다.

가. 하나라도 백 개인 사과

활동 순서	이런 실천을 했어요	
활동 방법 안내	목표	사람은 자기의 경험에 따라 각기 다른 마음의 세계를 구축해 간다는 것을 안다.
	준비물	동화, 풍선, 활동지
	교육 과정 관련	사회–나를 알고 사랑하기 표현–통합적으로 표현하기 언어–생각과 느낌으로 말하기
	활동 방법	① 실제로 먹을 수 있는 사과와 마음속으로 떠올린 기억된 생각의 사과 중 어느 것이 진짜일까? ② 동화 제목을 왜 '하나라도 백 개인 사과'라고 했을까? (백인백색) • 이 책의 등장인물들은 실제의 사과(진짜사과)를 보고 있는지 아니면 자신의 기억된 생각(가짜사과)을 보고 있을까? • '기름진 밭에서 자란 사과가 분명해'라는 말을 하는 사람은 어떤 일을 하는 사람인 것 같니? – 농부요. • 사과는 그 말을 하는 사람이 농부라는 것을 어떻게 알 수 있을까? – 농부는 밭에서 일을 많이 하잖아요. • 사람들이 한 개의 사과를 보고 저마다 말이 다른 것은 무엇 때문일까? – 각자 자기가 하는 일에 따라 이야기가 달라져요. • 마음이라는 것은 자기의 경험이 하나하나 모여서 마음이라는 것을 이루고 있단다. ③ 생활 속 버려야 할 마음을 찾아본다.
동화 듣고 이야기 나누기	**1. 동화 '하나라도 백 개인 사과'를 듣는다.** 직업이 다른 사람이 각기 다른 생각을 말한다. 기억된 생각에 따라 각기 다른 사람의 마음은 진짜마음이 아니라 가짜마음임을 안다. **2. 동화 듣고 이야기 나누기**	

활동 순서	이런 실천을 했어요
나의 마음 그림으로 표현하기	**하나인 존재를 각자 다른 마음으로 보는 나의 마음 그림이나 글로 표현하기** 게임하다가 언니하고 싸웠는데 언니가 더 큰데 양보 안 해주고 엄마가 나보고 양보하래요. 그래서 기분이 나빴어요. 언니가 놀린 것 버리고 나니 마음이 좋아요. / 언니랑 싸운 거 버리고 나니 시원해요. / 버려야 할 가짜마음
마음 버리기 명상하기	기억된 생각에 따라 각기 다른 마음은 버려야 할 마음임을 알게 되었으니 기억된 생각 찾아 버리기
명상 후 느낌	**명상놀이 후 느낀 점을 이야기해 봅시다.** ○○: 언니가 놀린 것을 버리고 나니 마음이 좋아요. ◎◎: 언니야랑 싸웠던 마음을 버리고 나니 시원해요. ◇◇: 편안해요. ▷▷, ♡♡, ⦿⦿: 잠와요. □□: 상쾌해요. ◀◀: 속상한 게 없어졌어요. ◁◁: 엄청 시원해요. ■■: 마음이 푸근해요. ♧♧: 마음에 있는 게 싹 없어져서 마음이 개운해요. ▦▦: 엄마, 아빠 싸운 거 다 버리니까 시원해요. ◈◈: 기분이 좋아요. ♣♣: 머리가 어지러워요. ▣▣: 펄펄해요. 힘이 솟아올라요. ▨▨: 몸이 가벼워요. ◐◐: 투명색만 남아요. ▩▩: 버리니까 정말 편해요. ◑◑: 마음에 있는 것을 버리고 나니까 좋아요.

명상놀이 뒷이야기

'친구와 나는 같이 생활하지만 생각이 모두 다르다'는 것을 한 번 더 생각하는 기회가 되었고 내가 옳다고 주장하는 이야기도 친구의 입장에서 보면 틀린 이야기가 될 수 있다는 것을 새롭게 알게 되었다. 그러면서 놀이하다가 친구가 이렇게 만드는 게 아니라고 주장하다가도 다른 친구가 이야기를 하면 친구의 의견을 듣고 "그렇구나, 그래도 되겠다"라고 친구에게 공감해 주는 모습을 볼 수 있었고 다툼이 많이 줄게 된 모습을 볼 수 있었다.

나. 일곱 마리 눈먼 생쥐

활동 순서	이런 실천을 했어요	
활동 방법 안내	목표	전체를 보고 모든 사람을 위하는 마음이 진짜마음이며, 개체의 자기중심적인 이기적인 마음은 가짜마음임을 안다.
	준비물	동화, 활동지
	교육 과정 관련	사회–나를 알고 사랑하기, 이웃과 더불어 생활하기 표현– 통합적으로 표현하기 언어–생각과 느낌으로 말하기
	활동 방법	① 다른 생쥐들은 무엇을 보았나요? – ▨▨: 한 개씩 보았어요. – ⦿⦿: 전체 보지 않고 꼬리는 꼬리대로 보고 발은 발대로 봐서 틀렸어요. ② 부분만 보고 자기중심적으로 이야기한 빨간, 초록, 노랑, 보라, 주황, 파란 생쥐의 말이 왜 틀렸을까요? – 하나씩 보지 말고 다 합쳐서 보면 코끼리인줄 알아요. – ♧♧: 선생님 왜 눈먼 생쥐인줄 이제야 알았어요. – 생쥐들이 코끼리를 한군데만 봐서 눈먼 생쥐예요. ③ 그렇구나. 부분만 본 것은 눈이 있어도 장님과 같은 이야기구나. ④ 마지막에 나온 흰쥐가 어떻게 코끼리라는 것을 알았을까요? – 전체를 다 둘러보고 알게 되었어요. ⑤ 그럼 부분만 보고 자기중심적으로 이야기하는 것은 가짜인 것 맞나요? – 네, 부분만 보고 이야기하면 틀린 이야기예요.

<table>
<tr><th>활동 순서</th><th colspan="2">이런 실천을 했어요</th></tr>
<tr><td>활동 방법 안내</td><td>활동 방법</td><td>⑥ 전체를 보고 이야기한 것은 진짜 맞나요?
– 네 전체를 다 보고 이야기해야 맞는 말이에요.
※눈을 감고 떠오르는 모든 기억된 생각을 떠올려 블랙홀에 넣으면 태워져서 없어졌다고 상상한다. 생각날 때마다 마음으로 태워 없앤다. 태우고 나면 아무것도 없음을 인정한다.</td></tr>
<tr><td>동화 듣고 이야기 나누기</td><td colspan="2">1. 동화 표지를 함께 감상한다.
• 표지 색깔은 왜 검을까?
– ○○: 밤이라서요.
– ◑◑: 그림자라서
– ◀◀: 불이 비쳐서
• 왜 동화의 제목이 ‘일곱 마리 눈먼 생쥐’인 것 같니?
– ◇◇: 멀리 봐서 눈먼 생쥐예요.
– 쥐가 일곱 마리고 눈이 먼 생쥐라서
2. 동화 ‘일곱 마리 눈먼 생쥐’ PPT를 통해 듣는다.
3. 동화 듣고 이야기 나누기</td></tr>
<tr><td>마음 버리기 명상하기</td><td colspan="2">큰마음, 우주마음, 진짜마음이 되기 위해 내 안에 기억된 생각을 버려야 한다. 내 안의 가짜마음으로 기억된 생각을 그림으로 표현하기

예전에 수영할 때 누나가 밀었던 것이 기억나서 누나에게 똑같이 아프게 하려고 똥침을 했어요.

내 안의 가짜마음으로 기억된 생각 | 기억된 생각 버리기 명상</td></tr>
<tr><td>명상 후 느낌</td><td colspan="2">명상놀이 후 느낀 점을 이야기해 봅시다.
▽▽: 진짜 버려진 거 같아요. 마음이 편해요.
☆☆: 엄마한테 졸랐던 것 버리고 또 동생 때린 것, 엄마 때린 것도 버리고, 아버지 말 안 들은 것도 버리니까 상쾌해요.
○○: 엄마한테 떼쓴 거 버리고 나니까 좋아요.
◎◎: 상쾌해요.
▽▽: 속상한 게 없어졌어요.
◇◇: 엄마한테 인형 사달라고 졸랐던 거 버렸더니 가벼워요.
□□: 엄마, 아빠 싸운 거 버리니까 머리가 가벼워요.
△△: 엄마, 아빠 싸운 거 다 버리니까 시원해요.</td></tr>
</table>

명상놀이 뒷이야기

'부분만 알고서도 아는 척할 수 있지만 참된 지혜는 전체를 보는 데서 나온다.'라는 교훈을 깊이 있게 생각해 보는 기회가 되었고, 명상을 하는 동안은 몇몇 유아들은 집중해서 잘 안 되는 유아가 있었지만 대부분의 유아들이 명상놀이를 하고 나면 '시원하다. 가벼워졌다. 진짜 버려지는 것 같다.' 등의 반응을 하였고, 친구 간에 다툼이 있을 때 교사가 "아직 우주 마음이 잘 안 되는 모양이구나! 다음에 버리기 명상놀이 더 해보자."라고 하면 친구에게 양보를 잘 해주는 모습을 볼 수 있었다. 그러나 어떤 경우는 자기가 버릴 기억된 생각을 찾아 놓은 것은 그냥 두고 명상할 때는 다른 기억된 생각들을 버린 것 같은 느낌이 있을 때가 있다. 그럼 다시 생각하여 찾아 버리게 하면 없어졌다고 한다.

2. 마음 버리는 이유 알기

이런 생각

거미, 모기, 미치광이를 너무 싫어했던 왕이 거미, 모기, 미치광이 때문에 목숨을 구하게 되는 일이 생긴다. 이 동화를 통해 무엇인가를 싫어하거나 좋아하는 마음은 항상 변하지 않는 마음이 아니라 상황에 따라 변하는 자기중심적인 버려야 할 마음이라는 것을 알 수 있다. 그리고 실제로 존재하지 않는 버려야 할 마음을 들고 시비하고 분별하는 것은 어리석은 것이므로 상황에 따라 수시로 변하는 마음은 버려야 할 마음임을 알고자 하였다.

가. 거미와 모기와 미치광이

활동 순서	이런 실천을 했어요	
활동 방법 안내	목표	무엇을 싫어하거나 좋아하는 마음은 자기중심적인 가짜마음임을 알고 가짜마음을 버려야 함을 안다.
	준비물	동화, 활동지
	교육 과정 관련	사회–나를 알고 사랑하기, 이웃과 더불어 생활하기 표현– 통합적으로 표현하기 언어–생각과 느낌으로 말하기
	활동 방법	① 다윗왕의 싫어하는 마음은 항상 변하지 않는 진짜마음일까요? 상황에 따라 변하는 자기중심적인 버려야 할 마음일까요? – 버려야 할 마음이에요. ② 상황에 따라 바뀌는 자기중심적인 버려야 할 마음을 가지고 있으면 어떨까요? – 안 좋아요. ③ 다윗왕처럼 나도 싫어하는 친구와 짝이 되었을 때 어떤 행동을 했을까 ? – 싫어했어요. ○○가 괴롭혀서 싫어했어요. ④ 엄마나 선생님이 싫어하는 음식을 주었을 때 어떤 행동을 했나요? – ◎◎: 토하려고 했어요. – ◈◈: 시금치 줬을 때 엄마 밥에 다시 줬어요. – ■■: 엄마가 콩밥 주면 먹기 싫어서 떼썼어요. – ◇◇: 엄마가 싫어하는 음식 줄 때 쓰레기통에 버렸어요. – ▨▨: 엄마가 싫어하는 음식 줄 때 안 먹었어요. ⑤ 싫어하는 마음을 버리면 어떨까? – 싫어하는 것이 없어져요. ※눈을 감고 떠오르는 모든 기억된 생각을 떠올려 용광로에 넣으면 태워져서 없어졌다고 상상한다. 생각날 때마다 마음으로 태워 없앤다. 태우고 나면 아무것도 없음을 인정한다.
동화 듣고 이야기 나누기	**1. 동화 표지를 보며 함께 감상한다.** • 왜 동화의 제목이 '거미와 모기와 미치광이'인 것 같니? – ♧♧: 거미와 모기와 미치광이 모두 보여주는 이야기 같아요. – ▩▩: 거미와 모기가 싸우고 있어서 싸우지 말라고 했을 것 같아요. – ◑◑: 왕 같아요. • 무엇을 보니 왕 같아요? – 왕관이 있어요. **2. 동화 '거미와 모기와 미치광이' PPT를 통해 듣는다.**	

<table>
<tr><th>활동 순서</th><th>이런 실천을 했어요</th></tr>
<tr><td>버려야 할 마음 찾기</td><td>명상활동을 위해 내가 가장 싫어하는 마음 찾기
내가 싫어하는 것들을 그림이나 글로 표현해 본다.

내가 싫어하는 돼지, 바퀴벌레, 유령, 시금치, 똥, 바퀴벌레 | ○○가 싫어하는 똥냄새, 당근, 세면대 막힌 것 | 시금치 무침, 매미, 거미, 뱀, 똥, 나비 | 교실에 들어온 벌을 보고 소스라치는 ○○</td></tr>
<tr><td>명상하기</td><td>눈을 감고 싫었던 경험을 떠올려서 앞에 쓰레기통이 있다고 상상하여 버리기</td></tr>
<tr><td>명상 후 느낌</td><td>명상놀이 후 느낀 점을 이야기해 봅시다.
◁◁: 싫어하는 마음은 가짜마음이고 버려야 하는 마음이에요.
○○: 싫어하는 거 다 버렸어요.
▣▣: 다 버렸어요. 기분이 좋아요.
□□: 가벼워요.
▦▦: 싫어하는 것이 없어진 거 같아요.
♡♡: 상쾌해요.
◎◎: 잠와요.</td></tr>
</table>

명상놀이 뒷이야기

'자기가 제일 싫어하는 거미와 모기들로부터 살아난 다윗왕은 그 후로 어떻게 변했을까?' 라는 질문에 아이들은 모두가 "거미와 모기를 싫어하지 않았을 것 같아요."라는 대답을 한다. 우리 반 ○○는 밖에 산책 나가기가 두려울 정도로 날아다니는 모든 것을 '벌'로 생각하는지 '잠자리'만 봐도 소스라칠 정도로 고함을 지르고 기절할 정도로 놀라는 모습을 보면서 너무나 안타까웠다.

그런데 요즈음은 산책 나갈 때 소스라치게 놀라지 않고 그냥 "선생님,

여기 벌 있어요.” 하면서 아직은 두려움에 완전하게 해방되지는 않았지만 행동이 많이 안정되어 가는 모습을 보면서 흐뭇함을 느꼈다.

나. 비움

활동 순서	이런 실천을 했어요	
활동 방법 안내	목표	채우면 담을 공간이 없어지듯, 내 마음도 비워 두어야 내가 좋아하는 친구의 마음도, 이웃의 마음도 담을 수 있음을 인식하고 기억된 생각은 비워야 한다는 것을 안다.
	준비물	동화, 활동지
	교육 과정 관련	사회–나를 알고 사랑하기 사회–이웃과 더불어 생활하기 표현–통합적으로 표현하기 언어–생각과 느낌으로 말하기
	활동 방법	① 텅 비었다는 말 어떤 기분이 드나요? 여러분은 어떤 기분이 드나요? – ㅁㅁ: 쓸쓸한 기분이요. – ▷▷: 가벼워요. – ◎◎: 놀고 싶어요. 왜 놀고 싶나요? – 텅 비어서요. – ◈◈: 텅 비어서 평평해서 달리기 하고 싶어요. – ◑◑: 시원한 느낌, 이사해서 텅 빈 것 같아요. – ♣♣: 새로운 시작이 될 것 같아요. ② 비었다는 건 슬픈 건가요? – 유아들: 아니요. ③ 사람들은 비어 있으면 이것저것 채우려고 합니다. 채우면 어떨까요? – ◀◀: 그러면 성질이 급한 거예요. ④ 먹을 때도 이것저것 가득가득 채워먹으면 어떨까요? – ⦿⦿: 먹을 거 가득 채우면 자꾸 돈만 빼 먹어요. 안 좋아요. – ㅁㅁ: 뚱뚱해져요. – ◇◇: 많이 먹으면 운동하기 싫어져요. ⑤ 물건을 살 때도 이것저것 가득가득 그러면 어떨까요? – ▦▦: 물건만 자꾸 채우면 돈만 없어져요. 울고 싶어요. – 유아들: 반지가 종류별로 다 있어요. 예쁘다고 이것저것 다 샀어요.

<table>
<tr><th>활동 순서</th><th colspan="2">이런 실천을 했어요</th></tr>
<tr><td>활동 방법 안내</td><td>활동 방법</td><td>⑥ 온 집안에도 이것저것 가득가득 있으면 여러분은 어떤 기분이 드나요?
– ▣▣: 옷장이 터질 것 같아요.
– ▨▨: 너무 많아서 뭐 입을까 고민이에요.
– ◀◀: 옷이 너무 많아서 정리하기 힘들 것 같아요.
⑦ 종류별로 반지가 많으니까 어떤 기분이 드나요?
– 유아들: 안 좋아요. 손가락이 아파요.
⑧ 먹을수록 더 먹고 싶은 것도 많고, 살수록 더 사고 싶은 것도 많고, 가질수록 더 갖고 싶은 것도 많고, 이렇게 끝이 없는 욕심 어디까지 갈까요?
– ▷▷: 욕심 부려서 코가 길어져요.
– ▣▣: 죽을 때까지 욕심 부릴 것 같아요.
⑨ 그럼 끝이 없는 욕심 어떻게 하면 좋을까요?
– ㅁㅁ: 비워야 해요.
⑩ 여러분은 무엇이든 많아서 불편했던 경험이 있나요?
⑪ 버려야 할 같은 가짜마음이 많이 있단다. 내가 버리고 싶은 마음 찾아보자</td></tr>
<tr><td>동화 듣고 이야기 나누기</td><td colspan="2">1. 동화 표지를 함께 감상한다.
• 표지 그림과 제목을 보니 어떤 이야기일 것 같니?
• ‘비움’이란 의미가 뭘까?
– ◑◑: 비움은 없어지는 거
– ◇◇: 다 없어지는 거, 있는 거를 다 치워서 버리는 거
– ㅁㅁ: 마음에 있는 거 없어지는 거
2. 동화 ‘비움’ PPT를 통해 듣는다.</td></tr>
<tr><td>버려야 할 마음 찾기</td><td colspan="2">많아서 힘든 것 비우고 싶은 가짜마음 찾기

풀한거, 별한거,책한거, 선생님도 한 거, 테이프도 한 거, 딱지도한 거, 장난감도 많아요.

로봇, 장난감 자동차, 인형, 책, 각종 장난감들이 가득해요.
많은 것이 물건뿐 아니라 선생님조차 한 거(※많다는 뜻의 사투리)
여자아이들은 인형, 수첩, 연필, 머리핀, 모자, 액세서리들이 가득하다네요</td></tr>
</table>

활동 순서	이런 실천을 했어요
명상하기	**명상놀이 한다.** 눈을 감고 떠오르는 모든 기억된 생각을 떠올려 용광로에 넣으면 태워져서 없어졌다고 상상한다. 생각날 때마다 마음으로 태워 없앤다. 태우고 나면 아무것도 없음을 인정한다.
명상 후 느낌	**명상놀이 후 느낀 점을 이야기해 봅시다.** ◇◇: 시원해요. △△: 잠이 와요. ○○: 기분이 좋아요. ⦿⦿: 몸이 가벼워 졌어요. ☆☆: 편안해요. ◎◎: 포근해요.

명상놀이 뒷이야기

'넘쳐서 문제가 되는 경우가 부족해서 문제가 되는 것 보다 많은 시대' 그래서 '과유불급'이라고 했던가? 학용품, 옷, 액세서리, 장난감, 음식, 부족한 것이라고는 찾아볼 수 없다. 그럼에도 불구하고 아이들은 여전히 무엇인가 부족한 것을 찾기 위해 유아기부터 학원을 몇 개씩이나 다니는 것이 일반적이다. 유아들도 스트레스가 아닐 수 없다. 많아서 힘든 것 찾아보라고 하니까 책, 연필, 장난감은 물론 선생님도 너무 많다고 한다. 명상을 통해서 버리고 나니까 아이들이 기분 좋고 편안해졌다는 반응들을 보면서 '아이들도 많아서 힘든 것이 이렇게 많았구나'를 실감하게 되었다.

3. 내 속에 버려야 할 마음 찾아 버리는 방법 알기

이런 생각

이 동화는 아이가 태어나 어른이 되는 성장 과정을 보여주고 있다. 우리의 마음도 나의 성장과정과 마찬가지로 시간 순으로 저장되어 있으므로 마음을 버리는 방법도 나의 성장과정 시간 순으로 기억된 생각을 떠올려 마음으로 버리는 것이라는 것을 알게 하고자 하였다.

가. 언제까지나 너를 사랑해

활동 순서	이런 실천을 했어요	
활동 방법 안내	목표	한사람이 태어나 어른으로 성장하는 과정을 통해 기억된 생각을 시간 순으로 버리기의 의미를 안다.
	준비물	동화, 활동지, 그리기 도구
	교육 과정 관련	사회–나를 알고 사랑하기 표현– 통합적으로 표현하기 언어–생각과 느낌으로 말하기
	활동 방법	① 나의 어린 시절에 있었던 일이나 기억된 생각을 친구와 선생님이 볼 수 있을까요? 없을까요? 생각해 봅시다. ② 나의 어린 시절은 누구만이 갖고 있는 마음세계일까요? ③ 우리 교실에는 자신만이 갖고 있는 마음세계가 몇 개 있을까요? – 스물일곱개요. ④ 그럼 잠시 눈을 감고 내가 금방 태어났을 때 어떤 일이 있었을까요? 부모님으로부터 들은 이야기도 떠올려 봅니다. • 2살이나 3살 때는 어떤 일이 있었을까? 생각해 봅시다. • 내가 5살이 되었을 때는 어떤 일이 있었을까요? – 어린이집에 다녔어요. 유치원 예쁜반에 다녔어요. • 그렇다면 유치원이나 어린이집에서 어떤 일이 있었는지 곰곰이 생각해 봅시다. • 작년 6살 때는 어떤 일이 있었을까요? • 올해 즐거운 반에 다니면서 유치원이나 집에서는 어떤 기쁜 일과 슬픈 일이 있었는지 생각해 봅시다.

<table>
<tr><th>활동 순서</th><th colspan="2">이런 실천을 했어요</th></tr>
<tr><td>활동 방법 안내</td><td>활동 방법</td><td>⑤ 떠오른 것을 그림이나 글로 표현한다.
• 내 마음에서 떠올려진 치킨이나 피자를 지금 먹을 수 있는 것일까요? 없는 것일까요? – 먹을 수 없어요.
• 그럼 이번에는 내가 제일 좋아하는 어머니를 마음속으로 떠올려 봅니다. 떠올려 집니까? – 네.
• 내 마음속에 떠 오른 어머니를 지금 만질 수 있나요? 없나요? – 없어요.
• 마음속에 떠오른 어머니를 만질 수 없다면 내 마음속에 떠오르는 어머니는 진짜 어머니일까? 가짜 어머니일까요?</td></tr>
<tr><td>동화 듣고 이야기 나누기</td><td colspan="2">1. 동화 ‘언제까지나 너를 사랑해’ PPT를 통해 듣는다.
2. 동화 듣고 이야기 나누기</td></tr>
<tr><td>시간 순서로 기억된 생각 떠올리기</td><td colspan="2">기억된 생각을 시간 순으로 떠올려 그림으로 표현하기

한 살에는 엄마가 기저귀 채워주시고, 두 살에 엄마와 산책하고, 세 살에 걷는 연습하고 다섯 살에 예쁜 반에 다녔다네요.

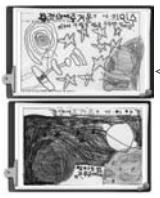
0살에 엄마 뱃속에 두 살에 울었어요. 네 살에 어린이집, 일곱 살에 우리유치원 다녔답니다.
들은 이야기인지 나이에 맞게 잘 떠올리네요.</td></tr>
<tr><td>명상하기</td><td colspan="2">버리기 명상(표현한 것을 토대로 눈을 감고 기억나는 순서대로 생각이 잘 안날 때까지 반복해서 블랙홀을 상상해 놓고 던져 불태워 버립니다. 버린 것은 없어졌다고 마음으로 인식한다.)</td></tr>
<tr><td>명상 후 느낌</td><td colspan="2">명상놀이 후 느낀 점을 이야기해 봅시다.
□□: 버리니까 정말 편해요.
△△: 아기 때 울었던 거 다 버렸어요.
▷▷: 엄마가 맴매한 거도 버렸어요. 기분 좋아요.
◇◇: 기저귀 차고 있는 거도 버렸어요.
◎◎: 어제 ♤♤와 싸운 거 버렸더니 편해요.</td></tr>
</table>

명상놀이 뒷이야기

지금까지는 시간 순에 따라 버리지 않고 버릴 주제를 주어서 버리게 했었다. 그런데 일어난 순서를 기억하여 버리라고 하면 잘 따라할까 걱정도 되었는데, 걱정과는 상관없이 아이들이 부모님께 들은 이야기인지 0살 때부터 내가 어떻게 하고 있었는지를 기억하여 표현하는 것을 보니 역시 아이들의 사고는 유연하구나 하는 생각이 들었고, 시간 순으로 버리든 주제별로 버리든 버린 것은 모두 버린 것이라고 인정하는 모습은 별로 다르지 않았다. 버리는 것이 누적되면 나중에는 시간 순으로 찾아 버리면 더 잘 버려진다는 것을 이해시키고자 이 명상을 실시하였다.

나. 이상한 샘물

활동 순서	이런 실천을 했어요	
활동 방법 안내	목표	과거에서 과거로 거슬러 올라가거나 미래로 미래로 흘러 노인이 되어 죽게 되면 '나'라는 존재는 없어진다. '내가 없는 입장'이라는 것을 이해하고 버려야 할 마음을 버리는 것임을 안다.
	준비물	동화, 활동지, 그리기 도구
	교육 과정 관련	사회 – 나를 알고 사랑하기 표현 – 통합적으로 표현하기 언어 – 생각과 느낌으로 말하기
	활동 방법	① '이상한 샘물'은 어떤 샘물인지 생각해 봅시다. • 마음씨 고약한 할아버지는 욕심에 샘물을 너무 많이 마셔 어떻게 되었나요? ② 만약 '젊어지는 샘물'과 '늙어지는 샘물'을 많이 먹었을 때의 나의 모습을 상상해 봅시다. ③ 없는 입장이 무엇인지 알아본다. • 만약 '젊어지는 샘물'을 너무 많이 마시면 어떻게 될까요? – 아직 엄마 뱃속에서 태어나지도 않았어요. • 계속해서 젊어지는 샘물을 마신다면 어떻게 될까요? – 엄마도 아빠도 없어요. 우주만 남았어요. • 만약 '늙어지는 샘물'을 너무 많이 마시면 어떻게 될까요? – 할머니 할아버지가 되어요.

<table>
<tr><th>활동 순서</th><th colspan="2">이런 실천을 했어요</th></tr>
<tr><td>활동 방법 안내</td><td>활동 방법</td><td>• 계속해서 '늙어지는 샘물'을 마신다면 어떻게 될까요?
– 뼈다귀만 남아요. 무덤에 들어갔어요. 천사가 되어요.
– 하늘나라 갔어요. 해골이 된 것 같아요.
• '나'라는 생각이 없어지v면 무엇만 남을지 생각해 봅시다.
– 아무것도 없어요. 우주만 남았어요.
④ 없는 입장(태어나기 전의 입장, 내가 늙어서 죽은 입장, 내가 없는 입장)에서 마음을 버려 봅시다.</td></tr>
<tr><td>동화 영상 보고 이야기 나누기</td><td colspan="2">1. 동화 '이상한 샘물' PPT를 통해 듣는다.
2. 영상 '임신 1~9주의 태아 발달'을 영상으로 본다.
http://tvpot.daum.net/clip/ClipView.do?clipid=34365309
(시간이 미래로 미래로 빨리 흘러 노인이 되어 죽게 되는 짧은 영상)</td></tr>
<tr><td>없는 입장 인식하기</td><td colspan="2">없는 입장을 그림이나 글로 표현해 보아요.
• 젊어지는 샘물을 너무 많이 마시면 어떻게 될까요?
• 늙어지는 샘물을 너무 많이 마시면 어떻게 될까요?
 
지구에는 사람도 없고 우주만 있어요. 엄마도 없고 우주만 있다네요.

늙어지는 샘물을 너무 많이 마셔서 하늘나라로 갔고. 늙어서 뼈다귀가 되었답니다.
젊어지는 샘물을 많이 먹든 늙어지는 샘물을 많이 먹든 나라는 존재는 없는 존재라는 사실은 똑같네요.</td></tr>
<tr><td>명상하기</td><td colspan="2">명상하기
• 나는 아직 태어나기도 전에 시작하여 기억된 생각을 떠올린다.
• 떠오르는 기억된 생각, 버려야 할 마음을 버릴 휴지통이나 불을 상상한다.
• 없는 입장에서 시간 순서대로 떠오르는 기억된 생각을 버리고 없어졌다는 것을 마음으로 인식한다.</td></tr>
<tr><td>명상 후 느낌</td><td colspan="2">명상놀이 후 느낀 점을 이야기해 봅시다.
□□: 버리니까 아무것도 없어요. 몸이 가벼진 느낌이 들어요.
△△: 모두 다 버렸어요. 투명색만 남았어요.
▷▷: 아무도 없고 우주만 남았어요.
◇◇: 동생이 때린 것도 버렸더니 편해요.
♤♤: 누나하고 싸운 거 버렸더니 기분 좋아요.
▣▣: 버리니까 정말로 다 버려진 것 같아요.</td></tr>
</table>

활동 순서	이런 실천을 했어요
명상 후 느낌	◎◎: 재미있어요. ▽▽: 대따 시원해요. △△: 엄청 좋아요.

명상놀이 뒷이야기

버리기 명상을 내 입장에서 하는 것이 아니라 '나'라는 존재가 없는 입장에서 버려야 하는데 유아들이 그 입장을 알아듣기가 쉽지 않았다. 동화 '이상한 샘물'과 '임신 1~9주의 태아 발달'을 짧은 영상으로 보니 쉽게 이해가 갔다. 그 입장이 되어 떠오르는 영상을 버리니까 더 재미있게 느껴지는 듯 새로운 방법에 재미있어 하면서 눈을 감고 생각을 떠올리라고 하면 온 몸으로 던지기도 하고 밀기도 하면서 버리는 몸짓을 하는 아이도 있고, 신기할 정도로 집중을 잘 하여 버리는 유아도 있다. 집중을 잘 하는 어린이는 명상이 끝남과 동시 표정이 밝아지면서 "와 정말 버려지는 느낌이 난다."라고 하면서 재미있다고 하였다.

Ⅴ.동화와 함께하는 마음 버리기 명상

둘. 동화와 함께하는 마음 버리기 명상

1. 두려움, 거짓 마음 버리기	2. 이기적인 마음 버리기	3. 욕심 된 마음 버리기
가. 마음아! 작아지지마 나. 겁쟁이 빌리	가. 지옥사람들 천당사람들 나. 행복한 의자 나무	가. 농부에게 필요한 땅의 크기 나. 무지개 물고기

동화와 함께하는 명상놀이

• 자아존중, 책임감 • 나눔과 배려하는 마음 • 세상과 나누는 넓은 마음

경험이 부족한 유아들에게 동화를 매개체로 유아들의 친구관계, 새로운 환경 적응 관계, 친구관계 등에서 오는 여러 가지 갈등상황을 마음을 버리기 명상놀이 활동으로 세상과 더불어 살아가는 나누는 넓은 마음을 갖게 될 것이다.

↓

주제	실천 과제	활동명	담을 마음	시기 &방법	교육과정 관련
동화와 함께하는 명상 놀이	두려움, 거짓마음 버리기	• 마음아! 작아지지마 • 겁쟁이 빌리	자아존중 책임감 기르기	5.26 (수) 6.1 (수)	사회생활 표현생활 언어생활
	이기적인 마음 버리기	• 지옥 사람들 천당사람들 • 행복한 의자 나무	나눔과 배려하는 마음 기르기	6.8 (수) 6.15 (수)	사회생활 표현생활 언어생활
	욕심 된 마음 버리기	• 농부에게 필요한 땅의 크기 • 무지개 물고기	세상과 나누는 넓은 마음 갖기	6.22 (수) 6.29 (수)	사회생활 표현생활 언어생활

1. 두려움, 거짓마음 버리기

이런 생각

유아들의 발달특성상 "선생님 ○○가 내 보고 ~를 못한다고 놀렸어요." "뚱뚱하다고 놀렸어요." "그림 못 그린다고 놀렸어요." 하면서 울먹이는 아이들을 자주 본다. 유아들의 이야기를 자세히 들어보면 놀린 것이 아니고 이야기 한 친구 자신의 입장에서 보면 실제 자신의 느낌을 그대로 이야기 했을 뿐이고 놀린 적이 없다는 이야기를 하는 경우를 자주 본다. 이런 문제는 듣는 사람의 마음에 열등감, 두려운 마음을 버림으로써 내안의 힘을 길러 해결해 보고자 하였다.

가. 마음아, 작아지지마

활동 순서	이런 실천을 했어요	
활동 방법 안내	목표	열등감을 경험했던 것을 떠올려 버리기 명상 활동을 통해 열등감을 없앤다.
	준비물	활동지, 그리기 도구, 동화
	교육 과정 관련	사회 – 나를 소중하게 여기기, 나의 감정 알고 조절하기 표현 – 통합적으로 표현하기 언어 – 생각과 느낌 말하기
	활동 방법	① 동화 '마음아 작아 지지마' PPT를 통해 듣는다. ② 못하는 것 때문에 친구에게 놀림 받았던 경험과 느낌을 이야기 나누기 ③ 놀림 받아 속상했던 경험 그림을 표현한다. ④ 놀림 받았던 경험 그린 그림을 토대로 명상놀이 한다. ⑤ 명상놀이 후 느낌 이야기하기 • 연계활동: 친구 안아주기 • 연계활동: 친구에게 감사한 마음 전하기

활동 순서	이런 실천을 했어요
동화 듣고 이야기 나누기	**1. 동화 표지를 함께 감상한다.** • 표지 그림과 제목을 보니 어떤 이야기일 것 같니? – 유아들: 마음이 왜 작아지노? – ㅁㅁ: 중간에 있는 제가 부끄러워하는 거 같아요. – ♧♧: 달리기 느리다고 놀린 것 같아요. 키가 작아서 운동도 잘못하고 마음이 작아지니까 키가 작아져요. **2. 동화 '마음아! 작아지지마' PPT를 통해 듣는다.** • 부바는 키가 작다는 말을 들을 때, 글씨 잘 쓰는 아이랑 비교 당할 때, 달리기 못한다고 놀림 받을 때 마음이 작아졌어요. 여러분은 언제 마음이 작아지나요? – ◑◑: 엄마가 물 묻은 의자에 앉으라 할 때요. – ◎◎: 하기 싫은 바이킹 타라고 할 때 **3. 못하는 것 때문에 친구에게 놀림 받았던 경험과 느낌을 이야기 나누기** – ㅁㅁ: 뚱뚱하다고 놀려서 싫었어요. – ♡♡: 누나가 힘없다고 놀릴 때 싫었어요. – ▦▦: ♤♤가 예쁜 척 했다고 말할 때 속상했어요. – ♣♣: 친구들이 훌라후프 못한다고 놀렸어요.
놀림 받아서 속상한 경험 그림으로 그리기	**놀림 받아 속상했던 경험 그림으로 표현한다.** 키가 작아서 기분이 작아졌어요. 사촌이 여왕이냐고 놀렸을 때 기분 나빴어요. 엄마가 아이스크림 많이 먹어서 허벅지 살찐다 해서 화났어요. 내가 좋아하는 장난감 뺏어서 기분 나빴어요.

활동 순서	이런 실천을 했어요
버리기 명상하기	**놀림 받았던 경험 그린 그림을 토대로 버리기 명상놀이 한다.**
명상 후 느낌	**1. 명상놀이 후 느낌 이야기하기** ㅁㅁ: 버리니까 아무것도 없어요. 몸이 가벼워진 느낌이 들어요. △△: 모두 다 버렸어요. 투명색만 남았어요. ▷▷: 아무도 없고 우주만 남았어요. ◇◇: 동생이 때린 것도 버렸더니 편해요. ♤♤: 누나하고 싸운 거 버렸더니 기분 좋아요. ▣▣: 버리니까 정말로 다 버려진 것 같아요. ◎◎: 재미있어요. ▽▽: 대따 시원해요. △△: 엄청 좋아요. **2. 연계활동: 친구 안아주기** **3. "내게 많은 친구가 있어서 감사합니다." 함께 이야기한다.**

명상놀이 뒷이야기

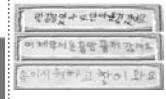
명상을 하기 위해 눈을 감을 때는 아이들이 좀 힘들어 하였다. 명상하는 동안에도 어른들처럼 가만히 앉아 있지 못하고 눈을 감았다가 뜨기도 하고 손으로 무엇을 버린다고 손짓을 하기도 하고 몸짓으로 버리는 몸짓을 하였다. 그 행동이 다른 친구들에게 명상하는데 방해가 될까봐 제제를 하기도 했지만 그 행동은 쉽지가 않았다. 그래서 아이들이 실제로 얼마나 버렸을까 싶었는데 실제로 아이들과 명상 후 이야기를 나누어 보면 몇몇 아이를 빼고는 상당히 집중해서 버렸다는 생각을 하게 되었다.

명상을 위해 눈을 감을 때하고 명상 후 눈을 떴을 때는 아이들의 얼굴도 밝아진 것이 눈에 보일뿐 아니라 명상을 처음 시작할 때는 좀 귀찮은 듯한 표정을 짓기도 했는데 명상을 할수록 명상 후 아이들 입에서 저절로 "아, 재미있다."라는 말이 나온다. 그러니까 나도 재미있었다.

나. 겁쟁이 빌리

활동 순서	이런 실천을 했어요	
활동 방법 안내	목표	두려움을 경험했던 것을 떠올려 버리기 명상 활동을 통해 두려움을 없앤다.
	준비물	동화, 찰흙
	교육 과정 관련	사회 – 나를 소중하게 여기기, 나의 감정 알고 조절하기 표현 – 통합적으로 표현하기 언어 – 생각과 느낌 말하기
	활동 방법	① 동화 '겁쟁이 빌리' PPT를 통해 듣는다. ② 동화 속 주인공 빌리가 어떤 걱정을 많이 하였나? ③ 나에게는 어떤 걱정이 있는지 이야기 나누기 ④ 나에게 어떤 걱정이 있나? 찾아서 그림이나 글로 표현하기 ⑤ 천사점토로 걱정 인형 만들기 ⑥ 나의 걱정을 내가 만든 인형에게 말하고, 인형이 되어 대답하는 인형놀이를 한다. ⑦ 나의 걱정을 걱정인형이 모두 가져가는 상상을 한다. ⑧ 눈을 감고 집중적으로 걱정했던 경험을 떠올려 쓰레기통이나 블랙홀에 마음으로 버린다. 버리면 없어졌다고 인식한다. ⑨ 상상놀이 후 느낌 이야기하기 • 연계활동: 혼자서도 잘해요. 여러 사람 앞에서도 부끄럽지 않아요.
동화 듣고 이야기 나누기	**1. 동화 표지를 함께 감상한다.** **2. 동화 '겁쟁이 빌리' PPT를 통해 듣는다.** **3. 나에게 어떤 걱정이 있는지 이야기 나누기**	

<table>
<tr><th>활동 순서</th><th>이런 실천을 했어요</th></tr>
<tr><td>걱정했던 경험 그림으로 그리기</td><td>나에게 어떤 걱정이 있나? 찾아서 그림이나 글로 표현하기

이빨 뺄 때 무서울까봐 걱정이에요 | 자다가 무서운 꿈 꿀까봐 걱정이에요. | 링거 맞는 것이 싫었어요. | 버려야 할 걱정거리를 먼저 찾은 친구들만 잠자는 방에서 버리기 명상하고 있어요.</td></tr>
<tr><td>명상하기</td><td>걱정인형 만들어서 내 걱정을 걱정인형에게 주는 명상놀이 했어요.
 
1. 링거를 맞아도 안 아플 것 같아요.
2. 이제 무서운 꿈 안 꿀 것 같아요.
3. 속이 시원하고 잠이 와요.
친구들이 만든 걱정 인형들 | 걱정인형한테 열심히 자기 걱정거리를 이야기하네요. | 걱정인형에게 걱정거리 다 말한 후 남은 것 버리기 명상 | 명상 후 마음의 변화</td></tr>
<tr><td>명상 후 느낌</td><td>명상놀이 후 느낌 이야기하기
♡♡: 잠이 와요.
○○: 몸이 좋아요.
☆☆: 속이 시원하고 잠이 와요.
○○: 링거를 맞아도 안 아플 것 같아요.
△△: 이제 무서운 꿈 안 꿀 것 같아요.
○○: 기분이 좋았어요.
▽▽: 이제 도둑이 꽃을 가져가도 걱정이 안돼요.
(이 친구 집에는 꽃이 엄청 많다고 다른 친구들이 이야기하네요.)</td></tr>
</table>

활동 순서	이런 실천을 했어요
명상 후 느낌	♤♤: 이제는 친구들이랑 싸우지 않을 거예요. ♡♡: 버리고 나니까 상쾌해요. ♧♧: 몸이 가벼워 졌어요. ◈◈: 이제 주사 맞아도 안 아파요

명상놀이 뒷이야기

옛말에 '솥뚜껑 보고 놀란 가슴 자라 보고 놀란다.' 라는 말이 있듯이 사람들은 자기가 싫은 경험, 아픈 경험, 놀란 경험, 맛이 없었다, 라는 경험이 누적되어 지금은 그 이전과 다른 상황임에도 불구하고 과거의 비슷한 경험을 했던 그 마음으로 현재를 바라보기 때문에 현재를 실제 현재로 인식하지 못하고 늘 과거의 경험에 비춰진 과거를 산다 해도 과언이 아니다. 이처럼 마음에 짐을 가득 담고 살기 때문에 스트레스가 오는 것이라고 본다.

우리 아이들도 아직 어른들 만큼 경험은 없지만 어린나이에도 어른에 버금가는 스트레스를 안고 살아간다. 이에 안타까운 마음에서 이 아이들에게 마음의 짐을 덜어줄 방법을 고민하다 동화 내용에서 어른들이 보기에는 아무런 걱정거리가 아니지만 아이에게는 엄청난 걱정거리로 고민하는 이야기를 가지고 우리 아이들에게는 혹시 저런 우리 어른들이 모르는 걱정거리가 없을까 하는 마음으로 명상놀이를 해 보았다. 역시 예상외로 밤에 자다가 귀신 나올까봐, 엄마가 집에 안 들어와서, 아플까봐… 등 걱정이 많았다.

이 활동을 통해서 아이들의 마음이 많이 유연해지면서 잠이 온다는 반응과 다 버리고 나니까 상쾌하다, 걱정이 없어졌다 라는 반응들이 나타났다. 그리고 명상활동도 눈을 감고 집중하기 시작할 때는 좀 힘든 기색을 보이더니 이제는 제법 안정된 자세도 취하고 명상놀이를 한 후는 언제나 재미있었다, 상쾌하다 등의 긍정적인 반응을 보였으며, 한 번도 부정적인 반응을 보인 유아는 없었다.

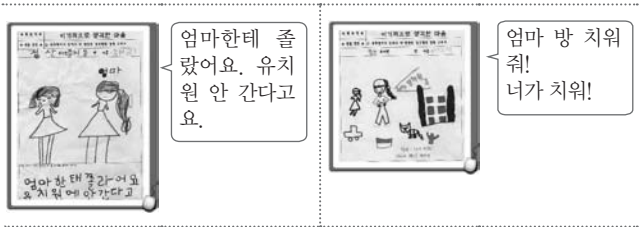
2. 이기적인 마음 버리기

이런 생각

유아기는 아직 자기중심적인 사고 체계를 가지고 있는 발달시기라고 하지만 7세가 되니 자기만 생각하는 이기적인 마음을 쓰는 것보다는 나만이 아니고 모두를 위해 마음을 쓰는 것이 결국 나에게도 이롭다는 것을 알 수 있는 기회를 가져 보는 것이 좋을듯하여 나만을 위한 이기적인 생각이나 경험했던 것을 버림으로써 나보다는 모두를 위한 삶이 너도 나도 좋은 일이 된다는 것을 알 수 있는 기회로 삼고자 하였다.

가. 지옥 사람들 천당 사람들

활동 순서	이런 실천을 했어요	
활동 방법 안내	목표	나만을 위한 이기적인 행동했던 경험을 떠올려 버리기 명상 활동을 통해 배려하는 마음과 다른 사람을 이해하고 존중하는 마음을 기른다.
	준비물	동화, 활동지, 그리기
	교육 과정 관련	사회–이웃과 더불어 생활하기
동화 듣고 이야기 나누기	**1. 동화 표지를 함께 감상한다.** • 표지와 제목을 보니 어떤 이야기가 전개될 것 같니? **2. 동화 '지옥 사람들 천당 사람들' PPT를 통해 듣는다.** • 젓가락이 너무 길어 자신의 입에 넣을 수 없는 음식을 천당 사람들은 어떻게 음식을 먹을 수 있었나요? – 천당 사람들은 모두 음식을 앞에 앉아 있는 사람 입에 넣어 주었어요. • 지옥 사람들은 왜 비쩍 마르고 불행하게 되었나요? – 자기 입에 들어갈 수 없는 긴 젓가락으로 자기 입에 넣지도 못하고 흘리는 바람에 아무도 음식을 먹을 수 없어서 비쩍 마르고 불행했어요. • 천당 사람들은 왜 살이 찌고 건강하며 행복하게 되었나요? – 모두 앞 사람 입에 음식을 넣어주니까 모두가 음식을 먹을 수 있었어요.	

활동 순서	이런 실천을 했어요
동화 듣고 이야기 나누기	**3. 가족, 친구들에게 나만 생각하고 화를 내거나 짜증내었던 경험 이야기하기**
이기적인 산 삶의 기억된 생각 표현	**자기중심적으로 살았던 산 삶의 기억된 생각 그림으로 그리기**  나만을 생각한 자기중심적인, 이기적인 행동했던 경험 표현하기
명상하기	놀림 받았던 경험 그린 그림을 토대로 버리기 명상놀이 한다.
명상 후 느낌	**명상놀이 후 느낌 이야기하기** ○○: 이제 내방은 내가 정리할래요. ▨▨: 이제 엄마, 아빠한테 떼쓰지 않을래요. ☆☆: 내가 가지고 논 장난감은 내가 치울래요. ◈◈: 장난감 친구하고 사이좋게 가지고 놀고 싶어요. ▷▷: 엄마 심부름도 잘할 거예요. ◎◎: 엄마가 우유 사오라고 하면 우유 사올 거예요.
마음 버리기 후 연계활동	부모님 발 씻어 드리기, 교실에 떨어진 휴지 먼저 줍기, 정리정돈 내가 먼저 하기, 부모님 도울 일 부모님께 물어서 하루 한 번 이상 실천하기

명상놀이 뒷이야기

동화 '지옥 사람들 천당 사람들' 내용은 지옥 사람들은 하나같이 비쩍 말라 음식을 서로 자기 입으로 가져가기 바쁘지만 긴 젓가락으로는 자기 입에 들어가지 않고 떨어뜨린다. 결국은 아무도 음식을 못 먹게 되지만 천당 사람들은 자기 입에 들어가지 않는 긴 젓가락으로 자기 앞에 있는 사람 입에 음식을 넣어줌으로써 모든 사람들이 음식을 흘리지 않고 잘 먹게 되는 이야기를 통해 나만 생각한 이기적인 행동이 결국은 나도 모든 사람들에게도 좋지 못한 결과를 초래한다는 교훈을 주는 철학동화이다.

이 이야기는 내 안에 이기적인 마음을 찾아 버리는데 상당한 도움이 되었다. 나만 생각한 이기적인 마음을 버리고 나니 몸도 가볍고, 상쾌하고 앞으로는 내방은 내가 정리하고 부모님 심부름도 잘하겠다고 유아들 스스로 다짐하는 모습이 너무 아름다웠다. 그 마음에 변화가 올 때 자신의 마음을 스스로 갈무리하려는 마음이 생기길 수 있는 기회였기를 바란다.

활동도 눈을 감고 집중하기 시작할 때는 좀 힘든 기색을 보이더니 이제는 제법 안정된 자세도 취하고 명상놀이를 한 후는 언제나 재미있었다, 상쾌하다 등의 긍정적인 반응을 보였으며, 한 번도 부정적인 반응을 보인 유아는 없었다.

나. 행복한 의자 나무

활동 순서	이런 실천을 했어요	
활동 방법 안내	목표	나만을 위한 이기적인 행동했던 경험을 떠올려 버리기 명상 활동을 통해 이웃과 더불어 생활하는 태도를 기른다.
	준비물	동화, 활동지, 그리기
	교육 과정 관련	사회–이웃과 더불어 생활하기
	활동 방법	① 노래 '아름다운 세상'을 함께 배워본다. • 한 번도 다른 사람에 대해 생각해 본 적이 없는 자기밖에 모르는 나무가 에이트가 무거워서 견딜 수 없었는데도 꾹 참고 있었던 것은 왜일까? ② 칭찬의 좋은 점을 이야기한다. • 기분이 좋아져요. 잘 해주고 싶어져요. ③ 칭찬받은 경험, 칭찬했던 경험, 벌 받은 경험을 이야기 나눈다. ④ 칭찬받은 경험, 했던 경험, 벌 받은 경험을 그림이나 글로 표현한다. ⑤ 명상방법 안내 • 태어나기 전 내가 없는 입장에서 칭찬을 받았거나, 벌을 받았던 경험을 떠올려 기억된 생각을 용광로나 휴지통에 넣는다는 상상을 한다. 상상으로 하는 명상이지만 한번 태우고 버리면 '없어졌다'라고 인식한다.
동화 듣고 이야기 나누기	**1. 동화 표지를 함께 감상한다.** **2. 동화 '행복한 의자 나무' PPT를 통해 듣는다.** • 한 번도 다른 사람에 대해 생각해 본 적이 없는 자기밖에 모르는 나무가 에이트가 무거워서 견딜 수 없었는데도 꾹 참고 있었던 것은 왜일까? – 에이트가 "아아, 너에게 걸터앉으니 정말 기분이 좋은걸" 하고 칭찬해 주어서요. • 내가 칭찬 받으면 마음이 어떨까요? – 기분이 좋아요. 기뻐요. 행복해요. • 어떨 때 친구를 칭찬해 주고 싶나요? – 친구가 재미있게 놀아줄 때, 친절할 때 똑똑해요, 그림을 잘 그릴 때, 친구가 나한테 칭찬해 줄 때 • 어떨 때 칭찬 받았나요? – 정리정돈 잘 할 때, 심부름 잘 할 때, 친구하고 잘 놀아줄 때	

활동 순서	이런 실천을 했어요
경험 이야기 나누기	**칭찬 받거나, 칭찬 했던 경험 이야기하기** ★★은 달리기를 잘해요. △△은 줄넘기를 잘해요. ♤♤이는 착해요. ♣♣한테 칭찬받으니까 나도 칭찬해주고 싶어져요.
버리기 명상하기	**여러 가지 이기적인 행동으로 살았던 기억 떠올려 버리기 명상을 한다.** 잠깐도 눈 감고 생각하려니 온몸이 틀어져요. 눈을 감고 하는 명상도 점점 안정감을 찾아요.
명상 후 느낌	**명상놀이 후 느낌 이야기하기** ◈◈: ♣♣한테 칭찬 받으니까 나도 칭찬해 주고 싶어져요. ▣▣: 칭찬하니까 친구가 좋아해요. 그래서 나도 좋아요. ○○: ☆☆이가 칭찬해주니까 기분이 좋아져요. ◐◐: 친구한테 어떤 칭찬해줄까 이런 생각이 나요.
명상 놀이 후 변화된 모습	**서로 친구 칭찬하기** 친구들끼리 칭찬릴레이 색연필 상자를 스스로 정리하는 모습 출석카드를 스스로 정리하는 모습 종이가 떨어진 것을 스스로 줍는 모습
마음 버리기 후 연계 활동	친구가 좋아할 일 내가 먼저 하기, 정리정돈 내가 먼저 하기, 친구의 좋은 점 칭찬하기, 집에서 부모님 도울 일 스스로 정하여 하루 한 번 실천하기

명상놀이 뒷이야기

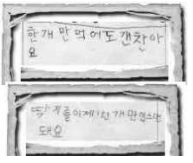
'칭찬은 고래도 춤을 추게 한다고 하지 않았는가?' 어른, 아이 할 것 없이 칭찬만큼 사람을 기분 좋게 하는 것이 없을 것이다. 교실에서 아이들도 정리정돈 시간에 "ㅁㅁ해라"라는 말을 하면 그 말을 하는 순간 그 아이는 정리를 하는데 다른 아이들은 교사의 눈을 피해 정리를 잘 하지 않는다. 그러나 "ㅇㅇ 정리 잘하네." "ㅁㅁ도 잘하네." 칭찬을 하다보면 칭찬 받은 친구는 물론 다른 친구들도 너도나도 뒤질세라 모든 아이들이 열심히 정리를 잘한다. 그 뿐 아니라 친구 간에도 칭찬을 자꾸 주고받는 학급문화가 형성되면 친구관계도 저절로 좋아질 것이라는 생각으로 이 활동을 해 보았는데 역시 예상대로 칭찬이 칭찬에 꼬리를 물고 서로 칭찬해 주는 모습을 보면서 뿌듯한 느낌이 들었고, 아이들이 다투는 횟수가 줄어드는 것이 눈이 보인다.

3. 욕심 부린 마음 버리기

가. 농부에게 필요한 땅의 크기

활동 순서	이런 실천을 했어요	
활동 방법 안내	목표	끊임없이 가지고자 했던 마음과 상대에게 받고자 했던 마음을 발견할 수 있다.
	준비물	동화, 활동지, 그리기
	교육과정 관련	사회–이웃과 더불어 생활하기 사회–가족과 화목하게 지내기
	활동 방법	① 동화 '농부에게 필요한 땅의 크기'를 듣는다. ② 동화 듣고 이야기 나누기 • '농부에게 필요한 땅의 크기'를 듣고 욕심 부렸던 마음을 찾아보자.

<table>
<tr><th>활동 순서</th><th colspan="2">이런 실천을 했어요</th></tr>
<tr><td>활동 방법 안내</td><td>활동 방법</td><td>• 농부는 뱀에게 물린 어린 왕자를 구해 주었습니다. 왕은 그 대가로 농부에게 소원을 말하라고 하였습니다. 왕은 얼마만큼의 땅을 주겠다고 하였나요?
• 농부는 왜 죽게 되었나요?
③ 내가 갖고 싶은 것과 가족과 친구에게 바라는 마음을 찾아서 그림이나 글로 표현해 본다.
④ ‘인생은 짧다’라는 영상을 본 후 욕심 부렸던 기억된 생각을 떠올려본다.
http://tvpot.daum.net/clip/ClipView.do?clipid=34365309
⑤ 칭찬받은 경험, 칭찬했던 경험을 그림이나 글로 표현한다.
• 연계활동: 매일 현관 앞 신발 정리하기(과제)</td></tr>
<tr><td>동화 듣고 이야기 나누기</td><td colspan="2">1. 동화 표지를 함께 감상한다.
• 표지 그림과 제목을 보니 어떤 이야기일 것 같니?
2. 동화 ‘농부에게 필요한 땅의 크기’ PPT를 통해 듣는다.
3. 동화 듣고 이야기 나누기</td></tr>
<tr><td>욕심 부렸던 경험 그림으로 그리기</td><td colspan="2">끊임없이 가지고자 했던 마음과 상대에게 받고자 했던 마음을 그림이나 글로 표현하기
</td></tr>
<tr><td>버리기 명상 활동을 돕는 영상 시청</td><td colspan="2">‘인생은 짧다’라는 영상을 본 후 욕심 부렸던 기억된 생각을 떠올려본다.
http://tvpot.daum.net/clip/ClipView.do?clipid=34365309</td></tr>
<tr><td>명상하기</td><td colspan="2">욕심 부렸던 과거 경험을 떠올려 버리기 명상놀이
• 나는 이 세상에 태어나기도 전 혹은 이미 없어진 입장에서 욕심 부렸던 경험을 떠올려 잘 버려지는 방법(쓰레기통 혹은 블랙홀, 용광로)대로 버린다.</td></tr>
</table>

활동 순서	이런 실천을 했어요
명상 후 느낌	**1. 명상놀이 후 느낌 이야기하기** 욕심 부렸던 경험을 마음으로 떠올려 열심히 버리고 있어요.  라면을 이젠 한 개만 먹어도 괜찮아요. 딱지도 이젠 한 개만 있으면 돼요. 이제는 자전거 한 개만 있어도 재미있어요. 마음이 편해요. 라면에 대한 생각이 줄어서 이제 많이 안 먹을 거 같아요. ◈◈: 이제 보석 사지마라 할 때 그럴 거예요. ▣▣: 기분 좋고 따듯해요. 이제 옷이 조금만 있어도 될 것 같아요. ○○: 다 같이 나눠 먹고 싶어요. ◐◐: 먹고 싶었던 게 사라져요. ▷▷: 몸이 따뜻해요. □□: 욕심 부렸던 마음이 다 풀려서 좋아요. ◎◎: 이제 딱지가 있으면 하고 없으면 안할 거예요. ◇◇: 속이 시원하고 속이 편하고 욕심이 좀 사라지는 것 같아요. ◁◁: 이제 엄마, 아빠께 떼를 쓰지 않을 거예요. 숲숲: 이제는 머리띠를 안 살 것 같아요. **2. 연계활동: 매일 현관 앞 신발 정리**

명상놀이 뒷이야기

물질에 대한 욕심은 세월이 갈수록 더 심각한 것 같다. 아이들도 색연필 싸인펜이 한두 개만 부러져도 새것을 원한다. 그런 행동을 일명 '새거

병'이라 이름 지어주기도 했다.

이에 동화책 '농부에게 필요한 땅의 크기'를 이용하게 되었는데 농부는 넓은 땅을 갖고자 했던 욕심을 버리지 못해 결국 죽음에 이르게 되는 이야기를 아이들과 함께 생각해보면서 내가 욕심을 부렸던 마음은 어떤 것이 있었는지 돌아보고 욕심 부렸던 마음을 버림으로써 앞으로 어떤 마음으로 살아가는 것이 좋을지 스스로 답을 찾아가는 힘을 길러 주고자 노력하였다. 활동 후 아이들은 있는 물건을 다시 더 사지 않겠다. 더 가지고 싶은 마음이 없어졌다는 반응들을 보면서 실천하는 일만 남았다. 실천이 지속되도록 노력해야겠다.

나. 무지개 물고기

활동 순서	이런 실천을 했어요	
활동 방법 안내	목표	친구나 다른 사람에게 나눔으로 더 행복해 질 수 있음을 안다.
	준비물	동화, 활동지, 그리기
	교육 과정 관련	사회–이웃과 더불어 생활하기 사회–나를 알고 사랑하기 사회–가족과 함께 생활하기
	활동 방법	① 동화 '무지개 물고기'를 듣는다. ② 동화 듣고 이야기 나누기 • 반짝이 비늘 한 개만 달라고 하는 파란 물고기한테 버럭 화를 낸 무지개 물고기에게 친구들이 어떻게 하였나요? • 예쁜 것을 뽐내다가 친구들을 잃어 본 무지개의 마음은 어떠했나요? • 무지개 물고기가 자기 몸의 은빛 비늘을 뽑아서 친구들에게 나누어주자 무지개 물고기는 어떤 마음이 들었나요? • 친구들은 혹시 내가 좋아하는 물건을 누구에게 나누어 줘야 하는 일이 생겼을 때 마음이 어떠했나요? ③ 역할극을 해 본다. ④ 나누어 주기 싫었던 경험을 그림이나 글로 표현해 본다.

<table>
<tr><th>활동 순서</th><th>이런 실천을 했어요</th></tr>
<tr><td>동화
듣기</td><td>1. 동화 표지를 함께 감상한다.
• 표지 그림과 제목을 보니 어떤 이야기일 것 같니?
2. 동화 ‘무지개 물고기’ PPT를 통해 듣는다.</td></tr>
<tr><td>나누기
싫었던
경험 이야기
나누기</td><td>1. 역할극 해 본다.
2. 나누어 주기 싫었던 경험 이야기 나누기
◎◎: 컴퓨터 내가 하는데 언니한테 양보하기 싫었어요.
○○: 제가 아끼던 옷인데 엄마가 아는 이모야한테 줘서 너무 속상했어요.
ㅁㅁ: 개구리 알을 샀을 때 언니야가 계속 달라고 해서 속상했어요.
△△: 누나가 구슬을 달라고 해서 싫었어요.
3. 나누어 주기 싫었던 경험을 그림이나 글로 표현한다.</td></tr>
<tr><td>역할극
하기</td><td>
역할극 통해 상대입장 체험하기

나누기 싫었던 경험 생각 후 그리기

동생이 팽이 만들어 돌라고 해도 만들어 줄꺼예여.
속이 시원하고 기분이 좋아요
이제 동생이 뺏어도 괜찮을 것 같아요. 그리고 엄마가 양보해라 해도 아빠가 혼내도 괜찮고 아빠한테 ‘미안해요.’ 하고 양보할 것 같아요.
나누기 싫었던 마음 버리고 난 후 느낌</td></tr>
<tr><td>명상
하기</td><td>나누기 싫었던 경험을 집중적으로 떠올려 버린다.
버리면 없어졌다는 것을 인식한다.</td></tr>
<tr><td>명상 후
느낌</td><td>1. 명상놀이 후 느낌 이야기하기
♤♤: 동생이 팽이 만들어 달라고 해도 만들어 줄 거예요.
○○: 이제 언니야랑 사이좋게 지낼 것 같아요.
☆☆: 이제 모든 걸 줄 수 있을 것 같아요.
◎◎: 속이 시원하고 기분이 좋아요.
◇◇: 이제는 사이좋게 팽이놀이 같이 할 수 있을 것 같아요.
ㅁㅁ: 이제 컴퓨터 양보할 수 있어요.
♡♡: 엄청 기분이 좋아요.</td></tr>
</table>

활동 순서	이런 실천을 했어요
명상 후 느낌	**2. 연계활동: 친구 안아주기** 어떤 상황에서 무엇을 하든지 감사할 기회를 찾는 게임으로 '~해서 감사합니다.' 카드를 잡으면 어떤 일에 감사한지 찾아서 친구들 앞에서 이야기하기(예: "내게 많은 친구가 있어서 감사합니다.")

명상놀이 뒷이야기

'무지개 물고기'가 반짝이 비늘 있다고 뽐내다가 아무도 놀아주지 않고 아무도 알아주지 않는 반짝이 비늘을 파란 물고기와 다른 친구들에게 나누어 줌으로써 자신의 모습은 비록 덜 예쁘지만 훨씬 행복을 느끼게 되는 이야기를 통해 역할극 놀이를 함으로써 나눔의 기쁨을 간접적으로 체험한 후 내 속에 욕심 부리는 마음을 찾아보고 버리기 명상놀이를 함으로써 훨씬 쉽게 내가 욕심 부렸던 마음들을 돌아볼 수 있는 계기가 되었으며, 유아들이 앞으로는 장난감이나 놀이를 형제나 친구들과 서로 도와가며 놀이 할 것이라고 다짐하는 모습을 보면서 저 마음이 계속 유지되기를 바라는 마음으로 마무리했다.

하지만 사람의 마음은 계속해서 갈고 닦지 않으면 언제 변심을 할 지 모르기 때문에 끊임없이 자신을 돌아보려는 그 마음이 더 중요하다고 생각하고 우리 아이들이 그 첫걸음을 내디딘 경험을 거울삼아 앞으로도 자신의 마음을 다스릴 줄 아는 어린이가 되길 바란다.

VI. 놀이와 함께하는 마음 버리기 명상놀이

셋. 놀이와 함께하는 마음 버리기 명상놀이

1. 화, 사랑 받고 싶은 마음 버리기	2. 집착, 게으른 마음 버리기	3. 편식, 부정적 마음 버리기
가. 풍선 터트리기와 명상 나. 비행기 날리기와 명상	가. 던지기 놀이와 명상 나. 찢기 놀이와 명상	가. 바람개비 날리기와 명상 나. 표정놀이와 명상

놀이와 함께하는 명상놀이

• 나를 소중히 여기기 • 상황 대처 능력 향상 • 올바른 식생활 습관

동적인 것을 좋아하는 유아들에게 게임이라는 방법으로 물건이나 물질, 가까운 사람에게 집착하는 마음을 버려 상황에 따른 대처능력을 길러주고, 잘못된 행동인지 머리로는 잘 알지만 실천이 잘 안 되는 부분을 자신의 내면의 변화에 의해 스스로 행동을 변화해 갈 수 있을 뿐 아니라 생활 속에서 마음 버리기가 습관화된다면 훨씬 지혜로운 사고로 더불어 함께하는 세상을 만들어가게 될 것이다.

주제	실천 과제	활동명	담을 마음	시기	교육과정 관련
놀이와 함께하는 명상 놀이	화, 사랑 받고 싶은 마음 버리기	• 풍선 터트리기와 명상 • 비행기 날리기와 명상	나의 감정 알고 조절하기	7.6 (수) 7.13 (수)	건강생활 사회생활 표현생활 언어생활
	집착, 게으른 마음 버리기	• 던지기 놀이와 명상 • 찢기 놀이와 명상	나의 일 스스로 하기	9.7 (수) 9.14 (수)	건강생활 사회생활 표현생활 언어생활
	편식, 부정적인 마음 버리기	• 바람개비 날리기와 명상 • 표정놀이와 명상	바른 식생활하기	9.21 (수) 9.28 (수)	건강생활 사회생활 표현생활 언어생활 탐구생활

1. 화, 사랑받고 싶은 마음 찾아 버리기

이런 생각

아이들이 하루 종일 유치원에서 생활하다 보면 친구들과 작은 일에 화를 내거나 짜증을 내는 일이 종종 있다. 그럴 때는 조용히 타이르면 그 때뿐 시간이 지나면 다시 원상태로 작은 일에 화를 낸다. 아이들의 마음 속에 화, 짜증, 슬펐던 경험을 버리게 함으로써 유아의 내면에서 화나는 일이 닥쳤을 경우 그 화가 친구나 주변 사람들에게 화가 전달되지 않도록 좀 더 지혜롭게 해결할 수 있도록 하고자 화, 짜증, 슬픈 마음 버리기 명상을 하였다.

가. 풍선 터트리기와 함께하는 명상

활동 순서	이런 실천을 했어요	
활동 방법 안내	목표	친구와 놀면서 화나고, 슬펐던 일을 버리기 명상놀이를 통해 친구들을 배려하고 감사하는 마음을 갖는다.
	준비물	풍선, 경험 그리기 활동지, 감사합니다 카드
	교육 과정 관련	건강–나의 몸 움직이기 사회–이웃과 더불어 생활하기
	활동 방법	• 친구와 놀면서 화나고, 슬펐던 경험을 이야기 나눈다. • 화나고, 슬펐던 경험 그리기 • 경험 그린 종이를 접어서 풍선에 넣고 풍선을 크게 불어 입구를 묶는다. • 명상은 상상으로 하는 놀이이지만 실제 상황이라고 생각한다. • 출발선에서 두 명씩 출발하여 매트에 가서 “누구와 싸운 거 없어져라! 얍” 하고 소리치면서 엉덩이로 터트린다. • 풍선 안에 넣어서 터트리지 못한 기억이 나면 다른 친구들이 터트릴 때 계속해서 터트린다. • 연계활동: 평소 내가 싫어한 친구 안아주기(친구야! 사랑해), 감사합니다 카드놀이(감사한 일 찾아보기) 친구와 놀아주기, 아름다운 세상 노래 부르기

활동 순서	이런 실천을 했어요
경험 이야기 나누기	**친구, 동생과 싸워서 화난 경험 이야기 나눈다.** • 혹시 친구와 싸우거나 다투어서 화, 짜증 난 경험, 슬펐던 경험? – ▨▨: 오늘 ☆☆이랑 싸웠어요. 왜냐하면 계속 ○○이가 내 까만 크레파스가 없어서 니 크레파스 어디 있노? 했어요. – ◇◇: ♥♥이가 언제 저희 집에 놀러 왔는데 엄마는 △△이만 좋아했어요. 그래서 너무 슬펐어요. – ○○: 소꿉놀이할 때 속상했어요. 친구들이 같이 안 놀아 줬어요. – ○○: 집에 언니들이 놀러 왔는데 엄마는 언니들만 예뻐하고 나만 혼냈어요. 그래서 기분 나빴어요.
화났던 경험 그림으로 표현하기	**화나고 슬펐던 경험을 그림이나 글로 표현한다.** 엄마가 동생 ○○만 예뻐해요. 꿈에서 마귀할멈 나타나서 무서워서 엄마 불렀는데 엄마가 없어서 무서웠어요. 내가 크레파스 없어졌다했는데 아란이가 화를 냈어요.
버리기 위해 풍선 안에 넣기	**1. 경험을 그린 그림을 작게 접어서 풍선 안에 넣어서 크게 불어 묶는다.** 터트려 버릴 마음들을 그려서 힘겹게 넣고 있어요. **2. 강당으로 이동한다.** **3. 게임 방법을 안내한다.**

활동 순서	이런 실천을 했어요
게임으로 버리기 명상하기	**1. 풍선 터트리기 게임으로 하는 명상을 한다.** ○○와 싸운 거 없어져라! 얍! 꿈에서 나타난 마귀할멈 없어져라! 얍 펑! 펑! ○○아, △△아! 미안해. 다음부터 사이좋게 지내자. 사랑해. **2. 게임으로 버린 후 못다 버린 마음을 앉아서 상상으로 한 번 더 버리기**
명상 후 느낌	**명상놀이 후 느낌 이야기하기** ♡♡: 기분이 좋아요. ♤♤: 앉아서 하는 명상보다 훨씬 재미있어요. ○○: 게임하면서도 버릴 수 있어요. ◇◇: 몸이 가벼워졌어요. ◎◎: 재미있어요.

명상놀이 뒷이야기

아이들이 다투는 장면을 보면 얼른 보기에는 아주 사소한 일로 속상해하고, 싸운다. 자신이 의식하던 의식하지 않던 평소 내면에 담아져 있는 감정들이 비슷한 장면이 생기면 무의적으로 과거 경험을 반영하는 것이 내면에 내재되어 있음을 알 수 있다. 그래서 화, 짜증 나고 속상했던 경험을 버리기 명상활동을 통해 과거보다는 현재에 집중할 수 있도록 도와주고 방법도 앉아서만 명상을 하기에는 유아들에게 무리가 있는 듯하여 생활 속 움직임을 통해 버리기 활동을 함으로써 지혜가 나오도록 도와주고 싶었다.

아이들도 게임이라는 동적인 활동을 하면서도 의식은 버리기에 집중할 수 있도록 도왔는데 "재미있다." "몸이 가벼워졌다." "앉아서 하는 명상보다 재미있다."고 해 스트레스를 확 날려 버린 시간이 된 듯했다.

나. 비행기 날리기와 함께하는 명상

<table>
<tr><th>활동 순서</th><th colspan="2">이런 실천을 했어요</th></tr>
<tr><td rowspan="4">놀이 방법 안내</td><td>목표</td><td>보고 싶은 마음과 사랑받고 싶은 마음을 버림으로써 스스로 자신의 일에 집중할 수 있고 낯선 환경에 대한 두려움을 없앤다.</td></tr>
<tr><td>준비물</td><td>활동지, 그리기 도구, 비행기나 로켓 접기 순서도</td></tr>
<tr><td>교육 과정 관련</td><td>건강–나의 몸 움직이기
사회–나를 알고 사랑하기</td></tr>
<tr><td>활동 방법</td><td>① 경험을 이야기 나눈다.
② 엄마가 나를 혼자 두고 없어져서 무서웠던 경험
• 부모와 함께 외출했다가 부모를 길에서 잃어버려서 당황했던 경험
• 집에서 부모님이 동생이나 형한테는 잘 해주시고 나한테만 혼내서 기분 좋지 않았던 경험
• 부모님이 나와 놀아주지 않아서 심심했던 경험
• 선생님이 다른 친구를 칭찬해 줄 때 부러웠던 경험
• 친구와 다투었는데 선생님이 나만 혼내어서 기분 좋지 않았던 경험
③ 사랑받고 관심 받고 싶었던 경험 그리기
④ 경험그린 종이로 로켓이나 비행기 접기
⑤ 접은 비행기나 로켓을 날려서 버리는 명상하기
⑥ 출발선에서 날리기 신호와 함께 한꺼번에 “사랑받고 싶은 마음 없어져라! 얍” 하고 소리치면서 멀리 날린다.
• 다 날려 버리지 못한 기억이 나면 계속해서 날려서 버린다.
• 연계활동 : 행동을 지시하는 카드 제시하면 카드보고 몸으로 말하여 친구에게 전달하기
감사합니다 카드놀이
아름다운 세상 노래 부르기</td></tr>
<tr><td>경험 이야기 나누기</td><td colspan="2">보고 싶거나, 사랑 받고 싶은 마음이 있었던 경험 이야기 나누기
• 비행기 접어서 버리고 싶은 것이 있나요?
– ◐◐: 위험한 것 만졌던 거 버려서 다시는 위험한 거 안 만질 거예요.
– ▩▩: 장난감 사 달라고 졸랐던 것 버리면 마음이 편해요.
– ◎◎: 엄마 보고 이마트 가서 동물 사달라고 졸랐던 거 버리고 나면 마음이 편해요.</td></tr>
</table>

<table>
<tr><th>활동 순서</th><th>이런 실천을 했어요</th></tr>
<tr><td>경험
그림으로
표현하기</td><td>
1. 보고 싶거나, 사랑 받고 싶은 마음이 있었던 경험 그림이나 글로 표현하기

엄마가 어디 몰래 가서 무서워서 벌벌 떨었어요.
엄마가 집나가서 슬퍼요.
할머니 댁에 저만 가서 엄마가 보고 싶어요.
누나하고 나만 집에 두고 엄마아빠 어디 갔어요.
2. 활동 방법을 안내하고 강당으로 이동한다.
</td></tr>
<tr><td>버리기
명상하기</td><td>
1. 날리기 명상

보고 싶거나 사랑 받고 싶은 마음을 담은 그림을 버리기 위해 비행기 접었어요.
비행기를 날려 버리기 전에 버릴 것을 좀 더 생각해 보고 있어요.
엄마 보고 싶었던 것 없어져라! 얍! 비행기와 함께 멀리 날아갔어요. 속이 시원하고 기분이 좋아요.
버릴 마음 그려 비행기 접기
나누기 싫었던 경험 생각
나누기 싫었던 마음 버리고 난 후 느낌
2. 비행기 날리기 전 버릴 것 집중적으로 떠올려 버리기, 비행기 날리기 후 못다 버린 경험 집중적으로 떠올려 버리기
</td></tr>
</table>

활동 순서	이런 실천을 했어요
명상 후 느낌	**1. 명상놀이 후 느낌 이야기하기** ◎◎: 엄마가 보고 싶은 마음이 없어졌어요. ◇◇: 엄마가 사촌 동생 좋아하는 마음 버렸더니 기분이 좋아요. ○○: 엄마 아빠 같이 제사 갔을 때 11층 아줌마 집에 가서 엄마가 보고 싶은 거 버렸더니 엄마가 없어도 보고 싶지 않고 있을 때만 보고 싶어요. ☆☆: 엄마가 몰래 어디 갔는 거 버렸더니 기분이 편해요. 인제는 몰래 가도 돼요. ♧♧: 엄마가 할머니 집에 갔을 때 기분이 안 좋은 거 버렸더니 편해요. △△: 엄마랑, 아빠랑 집에 있고, 누나랑 나랑 할머니 집에 있어도 안 속상해요. **2. 연계활동 : 감사합니다 카드놀이** **3. "내게 많은 친구가 있어서 감사합니다." 함께 이야기한다.**

명상놀이 뒷이야기

어떤 방법으로든 명상을 하고 나면 아이들의 반응에서 빠지지 않는 반응이 '시원해요.' '개운해요.' '가벼워졌어요.' '잠이 와요.' 등의 반응은 거의 매번 나오는 이야기이다. 그런데 "엄마가 몰래 어디 갔는 거 버렸더니 기분이 편해요." "이제는 몰래가도 돼요." 라는 말을 하는 ○○는 같은 7세이지만 다른 아이들보다 더 어린 아이들처럼 밥을 먹다가 약간만 맵거나 자기가 싫어하는 음식이 나오면 구역질을 하기 일쑤인 아이다. 친한 친구가 자기보다 늦게 오는 날이면 "선생님 ▣▣ 언제와요." 하면서 불안해하기까지 하고 그 친구가 빨리 안 오면 1학기동안은 늘 눈물을 글썽이던 친구가 이제 엄마가 자기 몰래 어디 가도 괜찮다는 말도 하고 먹기 싫어하는 음식 버리기를 해서인지 이제는 웬만하면 다 먹는 것을 보면서 정말 사람의 행동은 마음먹기 나름이라는 생각이 확실하다는 것을 절감할 수 있었다.

2. 게으른 마음 찾아 버리기

가. 던지기와 함께하는 명상

활동 순서	이런 실천을 했어요	
놀이 방법 안내	목표	좋아하는 물건에 대한 마음 버리기를 통해 특정한 물건에 집착하는 마음을 없앤다.
	준비물	광목조각천, 그리기 도구, 불모양 상자 2개, 팥주머니
	교육 과정 관련	건강–나의 몸 움직이기 사회–이웃과 더불어 생활하기
	활동 방법	• 내가 가장 좋아하는 것에 대해 이야기 나눈다. • 내가 가장 좋아하는 것 그리기(딱지, 장난감, 게임기, 인형…) • 그림 그린 조각보 위에 팥주머니를 얹어서 싼다. (던지기 용이하게) • 명상은 상상으로 하는 놀이이지만 실제 상황이라고 생각한다. • 출발선에서 두 명씩 출발하여 불상자가 있는 곳까지 달린다. “좋아하는 장난감 없어져라! 압” 하고 소리치면서 불상자 안에 던진다. • 불안에 던지면 무엇이든지 모두 타 버리고 없어진다고 상상한다. • 불상자 안에 넣어서 태우지 못한 것이 있으면 다른 친구들이 던질 때 계속해서 태워 버린다. • 연계활동 : 수업에 방해가 되었던 딱지 스스로 쓰레기통에 넣기, 내일부터 수업에 방해가 되었던 딱지, 인형, 수첩, 손가방 안 가져 오기, 아름다운 세상 노래 부르기
경험 이야기 나누기	**내가 가장 좋아하는 장난감, 사람, 물건, 놀이에 대해 이야기 나눈다.** • 내가 가장 좋아하는 장난감, 사람, 물건, 놀이는? – ▽▽: 캐린지수첩요. – □□: 딱지, 김▲▲, 바쿠간 – ☆☆: ♣♣이하고 수첩이요. – ○○: 인형 – ◎◎: 딱지 – ◇◇: 술래잡기, 숨바꼭질 – ♧♧: ⦿⦿, ▧▧, 송◈◈	

<table>
<tr><th>활동 순서</th><th>이런 실천을 했어요</th></tr>
<tr><td>경험
그림으로
표현하기</td><td>
1. 내가 가장 좋아하는 장난감, 사람, 물건, 놀이 그림이나 글로 표현한다.

버릴 것들을 열심히 그려요.

거미를 버릴 거예요.

상어, 수첩, 닌텐도, 딱지, 게임

스케치북, 수첩, 닌텐도, 딱지, 컴퓨터, 병아리, 티라노사우루스
2. 게임 방법을 안내한다.
</td></tr>
<tr><td>게임으로
버리기
명상하기</td><td>
1. 좋아하는 물건을 그린 그림 보자기에 팥주머니 싸서 던지기 게임

무엇이든지 태워버릴 수 있는 불바구니

내가 좋아하는 딱지, 바쿠칸 불에 타고 없어져라 얍!

내가 좋아하는 수첩, 인형 불에 타고 없어져라 얍!
2. 내가 좋아하는 물건이나 가지고 싶었던 기억들을 집중적으로 떠올려 젊어지는 샘물을 많이 먹어 내가 없는 입장이 되어서 게임 전·후 집중적으로 버리는 명상한다.
</td></tr>
<tr><td>명상 후
느낌</td><td>
1. 명상놀이 후 느낌 이야기하기
☆☆: 딱지치기 없어.
○○: 딱지가 필요 없는 거 같아요.
◎◎: 인형을 버렸더니 상쾌해요.
◇◇: 햄스터 같고 싶은 거 다 버렸어요.
□□: 수첩 버렸더니 수첩 실제로 버리고 싶어요.
♡♡: 딱지를 버렸더니, 딱지에 생각이 없어요.
2. 연계활동 : 집에서 사용하는 장난감이나 물건 유치원에 안 가져오기
</td></tr>
</table>

활동 순서	이런 실천을 했어요
마음 버리기 후 변화된 모습	**던지기 후 생활 변화 모습** 이제 딱지 없어도 돼요.

명상놀이 뒷이야기

2학기가 되면서 아침마다 아이들과 딱지전쟁을 하는 느낌이 든다. 잠시만 시간이 나도 딱지를 가지고 와서 책상 밑이나 복도 등 교사의 시선을 피하여 딱지놀이를 즐긴다. 적당한 시간을 배려하니까 그 정도가 심하여 유치원에 딱지 가지고 오지 않기, 또 여자아이들은 인형이나 예쁜 가방을 가지고 와서 그 물건에 집중하다 보니 아이들과 다툼이 생기고 수업에도 방해가 많다. 궁여지책으로 딱지, 손가방, 인형, 작은 수첩 가져오지 않기 약속을 해도 소용이 없었다. 딱지가 없으니까 딱지 대신 놀잇감이나 이름표로 딱지놀이를 하고, 그 다음은 바쿠간이라는 개인 장난감을 가지고 오기 시작하였다. 그래서 생각한 것이 어떤 물건에 집착하는 마음을 찾아서 버리게 함으로써 도움을 얻고자 이 활동을 시작했는데 예상대로 던지기 게임을 통하여 명상을 실시하고 난 후 아이들의 반응은 참으로 신기할 정도로 물건이나 장난감에 집착하는 마음이 사라졌음을 알 수 있었다.

나. 찢기 놀이와 함께하는 명상

활동 순서	이런 실천을 했어요	
놀이 방법 안내	목표	게으름을 피웠던 마음 버리기 명상놀이를 통해 자신의 일을 미루지 않고 스스로 할 수 있다.
	준비물	신문지, 그리기 도구, 불쓰레기통
	교육 과정 관련	건강–나의 몸 움직이기 사회–나를 알고 사랑하기
	활동 방법	① '소가 된 게으름뱅이' 동화 듣기 ② 공부와 관련하여 하기 싫었던 경험, 게으름을 피워서 어른들께 혼났던 경험, 심부름하기 싫었던 경험, 장난감 정리하기 싫었던 경험, 소지품 정리하기 싫었던 경험에 대해 이야기 나눈다. 게으름을 피웠던 경험을 헌 신문에 그리기 (심부름, 공부하기 싫었던 경험) ③ 명상은 상상으로 하는 놀이이지만 실제 상황이라고 생각한다. ④ 동그라미 선에서 신호에 맞춰 "정리정돈하기 싫은 것 없어져라! 압" 하고 소리치면서 그림을 찢는다. ⑤ 그만을 알리는 신호가 있을 때까지 계속해서 상상으로 찢어 버린다. ⑥ 다 찢어진 신문지를 모아서 불 모양 쓰레기통에 넣으면서 상상으로 태워 버린다. ⑦ 불 모양 쓰레기통 안에 넣어서 태우지 못한 것이 있으면 마음으로 계속해서 태워 버린다. • 연계활동: 자기 소지품 정리하기, 놀았던 장난감 스스로 제자리에 정리하기, 아름다운 세상 노래 부르기
동화 듣기	**'소가 된 게으름뱅이' 동화 듣기** http://www.pandora.tv/category.ptv/video/category/c1/03/c2/0043/ch_userid/cyj11/prgid/43400242	
경험 이야기 나누기	**동화 속 게으름뱅이처럼 게으름을 피웠던 경험 이야기 나누기** –♣♣: 잠자는데 엄마가 깨워서 일어나기 싫었어요. –◈◈: 엄마가 우유 사오라고 심부름 시켰을 때 안한다고 했어요. –▣▣: 계속 나한테만 심부름 시켜서 내가 누나 보고 하라했는데 누나가 안했어요. –◐◐: 내가 밥 먹을라 했는데 국이 없어서 밥만 줘서 먹기 싫었어요. –◁◁: 내가 누워 있는데 엄마가 밖에 나가자고 해서 귀찮았어요.(비만아)	

활동 순서	이런 실천을 했어요
경험 그림으로 표현하기	**하기 싫었던 경험, 게으름을 피웠던 경험, 정리하기 싫었던 경험 등을 그림이나 글로 표현하기** 빨리 우유 사와. 엄마가 나한테 쓰레기 버리라 해서 안한다고 큰소리로 말했어요. 놀고 있는데 엄마가 공부하라해서 귀찮았어요. 너무하기 싫어. 야! 빨리 양치질 해. 빨리 일어나.
게임으로 버리기 명상하기	**1. 게으름 피웠던 경험을 그려둔 신문지를 찢어서 버리기 게임** 찢기 전 버릴 것 집중해서 생각하기 와! 찢어버리니까 신난다. 다 찢어 버린 후 덜 버린 것 찾기에 집중 **2. 게으름피웠던 경험, 하기 싫고 귀찮았던 경험 집중적으로 떠올려 게임 전, 후 버리기 명상한다.**

활동 순서	이런 실천을 했어요
명상 후 느낌	**1. 명상놀이 후 느낌 이야기 나누기** ♡♡: 이제는 싫은 일과 귀찮은 일이 안 생길 것 같아요. ♤♤: 병원가기 싫은 일이 없어질 것 같아요. ◇◇: 싫어하는 일이 없어질 것 같아요. ◎◎: 엄마가 쓰레기 한 봉다리 버리라 하면 버릴 거예요. ○○: 나 이제 숙제 잘 할 것 같아요. ☆☆: 엄마가 심부름 하라 하면 할 것 같아요. ⦿⦿: 엄마가 일 시키는 거 잘 할거예요. **2. 연계활동 : 자기 소지품 정리하기, 장난감 스스로 정리하기, 현관 신발 정리하기, 식후 그릇 싱크대에 갖다 두기, 부모님 심부름 잘하기**

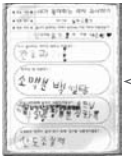
명상놀이 뒷이야기

아이들이 자유선택활동 시간에 장난감을 꺼내서 놀기는 신나게 한다. 가지고 논 장난감을 먼저 정리하고 난 후 다른 장난감을 꺼내서 놀라고 약속을 해도 잘 지켜지지 않는다. 늘 순간순간 아이들에게 정리하라는 말을 많이 하지 않으면 어려운 문제다. 그래서 이번에는 게으르고 하기 싫은 마음을 버림으로써 자신의 일을 스스로 찾아 할 수 있게 하고 싶어서 게으른 마음을 찢어 버리는 명상활동을 했는데 아이들의 반응은 의외로 유치원에서는 게으름을 피웠다고 생각이 덜 든 모양이다. 대답이 주로 '엄마가 시키는 거 이제는 무조건 다 할 거예요.' '심부름을 잘 할 수 있을 것 같아요.' ' 혼자 일어날 수 있을 것 같아요.' '엄마가 시키는 대로 할 거예요.' '무한대 같아요.' '상쾌해요.' '시원해요.' '이제 싫어하는 거 없을 것 같아요.' '이제 엄마가 두부를 사오라 해도 사 올 거 같아요.' '이제 유치원 갈 때 일찍 일어나서 갈 수 있을 거 같아요.'라는 반응들을 보였는데 그 마음이 얼마나 갈지는 모르겠다. 그런 마음이 생길 때마다 스스로 자신의 마음을 다스릴 수 있는 어른으로 성장할 수 있는 기반이 되는 경험이기를 기대한다.

3. 편식, 부정적인 마음 찾아 버리기

가. 바람개비 날리기와 함께하는 명상

활동 순서	이런 실천을 했어요	
활동 방법 안내	목표	• 색소 실험을 통해 사탕, 아이스크림, 과자에 든 합성착색료에 대해 안다. • 합성착색료(타르색소)는 적은 양으로도 장기간 몸속에 남아 있으면 건강에 해로운 영향을 미친다는 것을 안다. • 입에 맛있는 과자나 인스턴트 먹고 싶은 마음 버리고, 입에는 맛이 없어도 몸에 좋은 음식을 잘 먹는다.
	준비물	환타, 아이스크림, 사탕, 냄비, 가스버너, 젓가락, 면손수건 활동지, 냄비
	교육 과정 관련	건강–건강하게 생활하기 탐구–탐구과정 즐기기 탐구–물체와 물질에 대해 알아보기
	활동 방법	① 환타, 수박바 아이스크림, 웰리치 음료수, 사탕을 4개 팀에 나누어 냄비에 끓인다. (사탕은 물을 조금 부어 녹인다.) ② ①번 물에 식초를 1:1 비율로 넣고 계속 저어 끓인다. ③ 면 손수건을 넣어 실험물이 다 없어질 때까지 끓인다. ④ 손수건을 찬물에 헹궈 짠 후 각 팀별로 친구들에게 소개한다. ⑤ 정기적인 날짜를 정하여 색의 변화를 관찰해 본다.
동화 듣기	**'과자의 습격을 막아라' 동화 듣기** – 동화 표지를 보니 어떤 이야기가 있을 것 같니? – 과자가 공격하는 이야기 같아요.	

활동 순서	이런 실천을 했어요
첨가물 조사	**우리가 좋아하는 음료수, 아이스크림, 사탕, 과자에 든 첨가물 조사** 밀크앤퍼니스트로우에 합성착향료, 우리밀핫케익믹스에 합성착향료, 유화제, 하비스트에 산도조절제, 유화제가, 참크래커에 산도조절제, 합성착향료가 들었대요.  내가 좋아하는 칸쵸의 원재료는 소맥분, 설탕, 맛을 내기위해 들어간 첨가물은 쇼트닝, 팜부분경화유에요. 가족과 함께 과자나 음료수에 든 첨가물 조사 내가 좋아하는 과자에는 어떤 첨가물이 들어있나? 조사했어요.
첨가물이 우리에게 주는 피해 이야기 나누기	**인스턴트, 설탕, 합성착색료, 착향료가 우리에게 주는 피해 이야기 나누기** 수박바를 녹여 색소를 찾아내고 있어요. 음료수 웰리치에서 색소를 찾아내고 있어요. "선생님! 냄새가 너무 심해요."우리가 먹는 사탕에서 왜? 이렇게 심한 냄새가 나는 거지? 합성착색료가 우리 몸에 미치는 영향을 알아보고 있어요.
경험 그리기	**내가 좋아하는 음식, 싫어하는 음식을 그림이나 글로 표현하기** ① 좋아하는 음식과 싫어하는 음식을 색종이에 그리기 ② 그림을 그린 색종이로 바람개비를 만든다. ③ 명상은 상상으로 하는 놀이이지만 실제 상황이라고 생각한다. ④ 실외로 나간다. ⑤ 출발선에서 다 같이 좋아하는(싫어하는) 피자 없어져라! 얍 하고 소리치면서 결승선으로 달려가면서 바람에 날려 버린다. • 다 날려 버리지 못한 음식이 있으면 마음으로 계속 생각하면서 바람에 날려 버린다. • 연계활동 : 맛없어도 건강에 좋은 야채를 먹는다. 평소 못 먹던 반찬을 '아! 맛있다.'라고 생각하면서 먹는다 (일체유심조).

<table>
<tr><th>활동 순서</th><th>이런 실천을 했어요</th></tr>
<tr><td>경험
그리기</td><td>
<table>
<tr><td>
마늘, 시금치, 다시마, 쥬스, 수박, 파, 고추, 양파, 사과</td><td>
파, 양파, 마늘, 고추, 고추장, 수박, 김밥, 멸치, 시금치, 수박</td><td>
가지, 딸기, 오이, 아이스크림, 햄버거, 수박, 쌀과자, 포도, 솜사탕</td><td>
완두콩, 조개, 갈치, 김, 초콜렛…</td></tr>
<tr><td colspan="2">싫어하는 음식</td><td colspan="2">좋아하는 음식</td></tr>
</table>
</td></tr>
<tr><td>바람개비
날리기 명상</td><td>
1. 바람개비 날리기 명상
<table>
<tr><td>
바람개비 만들기</td><td>
바람에 날리기 전 날려 버릴 것 생각하기</td><td>
싫어하는 음식 바람에 날려버리기</td><td>
바람에 못다 버린 것 생각하며 버리기 명상</td></tr>
</table>
2. 바람개비 날리기 전, 후 좋아하는 음식, 싫어하는 음식을 집중적으로 떠올려 버리기 명상한다.
</td></tr>
<tr><td>명상놀이 후
느낌</td><td>
명상놀이 후 느낌 이야기 나누기
○○: 고추 생각 버렸어요.
□□: 쑥전 생각도 버리고, 가지무침도 시금치무침도 좋아하는 것도 다 버리고 물건도, 엄마도, 아빠도, 선생님도 버렸더니 개운해요.
◇◇: 당근하고 아이스크림 버렸더니 기분이 상큼해요.
△△: 먹기 싫은 거 다 버리고 나니까 속이 시원해요.
▽▽: 고추를 버리고 나니까 앞으로 고추를 먹을 것 같아요.
◁◁: 싫어하는 음식 다 버렸더니 싫어하는 음식도 이제는 다 먹을 수 있을 것 같아요.
</td></tr>
</table>

<table>
<tr><th>활동 순서</th><th>이런 실천을 했어요</th></tr>
<tr><td>마음
버리기 후
연계 활동</td><td>
1. 연계활동 : 야채 잘 먹기
2. 좋아하는 음식, 싫어하는 음식 바람개비 날리기 후 생활 변화 모습
<table>
<tr><td> </td><td> </td><td> </td></tr>
<tr><td>야채 쌈도 잘 먹어요.</td><td>점심 시간에 상추쌈도 잘 먹어요.</td><td>싫어하는 음식을 먹으라고 하면 구역질하던 ○○가 밥을 아무거나 잘 먹어요.</td></tr>
</table>
</td></tr>
</table>

명상놀이 뒷이야기

요즈음은 잘못된 편식으로 아이들이 아토피, 천식 등의 생활습관병을 가지고 있는 경우도 많고, 특히 환절기가 되면 점심 먹이고 난 후 약을 먹여야 하는 유아들이 너무 많은 것을 보면서 너무나 안타까웠다. 아이들이 약을 줄이고 음식도 잘못된 편식이 아니라 몸에 유익한 편식을 해야 할 때 더 건강하게 자란다는 생각이 많이 들었다.

이에 동화 '과자의 습격을 막아라'를 듣고 합성착색료, 착향료의 유해성을 알아보고 나니 아이들이 "나 이제 다시는 사탕, 아이스크림 안 먹을래" 하는 아이들이 많아졌다. 수업을 마치고 귀가 길에 옆 반 선생님께서 '오늘 선생님한테사탕이 좀 있는데 하나씩 줄까?'하고 물었더니 우리 반 아이들이 '고개를 절래 흔들면서 '난 과자, 사탕 안 먹어요.' 하더라고 전해 주신다.

그런데 좋아하는 음식, 싫어하는 음식을 떠올려 버리기 명상을 하였더니 '나는 매운 거 못 먹어요.', '질겨서 못 먹어요.', '나물은 맛이 없어 못 먹어요.' 하면서 밥 먹기 싫어서 눈물을 흘리던 ○○도 언제 그랬냐는 듯

말없이 매운 김치도 '호호' 하면서 말없이 잘 먹을 뿐 아니라 요리활동 ' 때도 우리 반 아이들이 다른 반 아이들보다 훨씬 잘 먹고, 조리사님께서 말씀 하시기를 '이 반 아이들은 선생님이 어떻게 지도하셨는지 김치를 못 먹는 아이들이 없다.'고 하시는 모습을 보니 뿌듯한 마음이 든다.

나. 표정 놀이와 함께하는 명상

활동 순서	이런 실천을 했어요	
활동 방법 안내	목표	짜증 나거나 떼쓴 일을 버리고 긍정적인 자아감을 형성할 수 있다.
	준비물	도화지, 줄, 표정 활동지, 그리기 도구, 상자
	교육 과정 관련	건강 – 이동하여 움직이기 사회 – 나를 알고 사랑하기, 이웃과 더불어 생활하기 표현 – 통합적으로 표현하기 언어 – 생각과 느낌 말하기
	활동 방법	① 마음이 나타나는 표정 그리기를 통해 오늘 자신의 마음을 표정그림으로 표현한다. ② 그린 표정을 목걸이로 만든다. ③ 여러 가지 표정으로 만든 목걸이를 목에 건다. ④ 마음을 나타내는 표정 짓기 놀이를 해 본다. ⑤ 자기의 마음을 그린 표정 목걸이를 목에 건다. ⑥ 목걸이가 왜 그런 표정이 되었는지 말해 본다. ⑦ 출발선에서 2명씩 달려가 그 표정 목걸이를 벗어서 상자에 버리고 달려온다. (표정 목걸이를 버릴 때 그 마음도 버린다.) ⑧ 여러 가지 마음들이 버려지면 우리가 어떤 얼굴이 될 지 서로 쳐다보면서 표정 짓기를 해 본다. ⑨ 우리가 어떤 얼굴이 될 때 행복할 수 있는지 알아본다. • 우리가 할 수 있는 일을 찾아보고 행동으로 할 수 있는 일을 찾아본다. • 친구들이 잘 하는 일을 찾아서 칭찬해 주는 시간을 가진다. • 연계활동 : 친구와 사이좋게 지내기, 부모님께 감사한 마음 전하기

<table>
<tr><th>활동 순서</th><th>이런 실천을 했어요</th></tr>
<tr><td>경험
이야기
나누기</td><td>
1. 내 마음을 나타내는 표정 그리기
2. 그린 표정으로 표정 목걸이 만들기
3. 부정적으로 생각했던 경험 그리기
<table>
<tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr>
<tr><td>부정적 생각을 먹어버릴 동물</td><td>현재 나의 감정을 표현한 표정 목걸이</td><td>현재 나의 표정이 왜 이런지 친구에게 말하기</td><td>부정적인 생각을 동물에게 모두 버리는 게임</td></tr>
</table>
</td></tr>
<tr><td>왜 그런
표정을
지었을까요?</td><td>
1. 왜 그런 표정이 되었는지 이야기 나누기
<table>
<tr><td> </td><td> </td><td> </td></tr>
<tr><td>내가 딱지를 ♣♣에게 줬는데 ▥▥이가 뺏어서 화가 났어요.</td><td>엄마가 자꾸 어디로 가서 마음이 묻었어요.</td><td>옆집 ★★이가 메롱해서 화났어요.</td></tr>
</table>
2. 내가 왜 그런 표정을 짓게 되었는지 떠올려 경험을 게임으로 버리기 전, 후 집중적으로 버리기 명상 놀이한다.
</td></tr>
</table>

<table>
<tr><th>활동 순서</th><th>이런 실천을 했어요</th></tr>
<tr><td>버리기
명상하기</td><td>

동물에게 다 버리고 난 후 못다 버린 것을 앉아서 다시 찾아 버리기 명상 모습
명상 후 느낌 이야기하기 “전 스스로 덜 버린 것이 있다”면서 혼자 버리고 있는 모습
</td></tr>
<tr><td>마음 버리기
명상 후
느낌</td><td>
표정놀이로 자신의 표정에 묻은 마음 버린 후 아이들의 이야기
◇◇: 명상하니까 이제 엄마가 어디 가도 마음이 안 굳어요.
△△: 이제부터 ⦿⦿이랑 안 싸우고 명상게임만 들어냈어요.
▽▽: 서♤♤이랑 싸움 안하고 놀 거예요.
□□: ♣♣이랑 인제 싸우지 않을 것 같아요.
○○: 화가 났는 거 버리니까 상쾌해요.
♡♡: 메롱 하는 거 버렸더니 기분이 좋아졌어요.
◎◎: 이제는 이빨 뺄 때 용기를 내서 뺄 거예요.
</td></tr>
</table>

명상놀이 뒷이야기

먼저 지금 생각나는 기분 상태를 표정으로 그려보고 왜 그런 표정을 표현하게 되었는지 표정에 담긴 마음을 그림으로 표현해 보라고 했더니 ‘엄마가 자꾸 어디로 가서 마음이 묻었다.’ ‘옆집 친구가 메롱해서 기분이 안좋았다.’ ‘산에 가서 뱀을 봐서 놀란 표정이다.’ 등의 과거 경험의 기억된 생각을 아주 잘 표현하였다. 그리고 명상을 한 후 느낌을 표현 할 때는 ‘명상하니까 이제 엄마가 어디가도 마음이 안 굳어요.’ ‘메롱 하는 거 버렸더니 기분이 좋아졌어요.’라는 아이들의 표현을 보면서 그 경험이 아이들의 마음에 하나하나 차곡차곡 쌓이기 전에 ‘마음 버리기 명상활동’을 하는 경험이 어른이 되어서도 스스로 자신의 마음을 돌아보고 통

찰하려는 생각이 나는 경험이 되었기를 바란다.

힘든 마음이 자꾸 쌓이다 보면 여러 가지 색이 겹쳐져서 탁한 색을 나타내듯 사람들의 마음도 점점 혼탁하여 있는 그대로를 보지 못하고 그 색안경의 경험의 눈으로 세상을 바라본다는 것은 불행할 것 같아 이 경험이 좋은 경험이었기를 바란다.

Ⅴ. 더불어 함께하는 행복한 세상

1. 마음 버리기 명상놀이 활동으로 맺은 결과

가. 명상놀이를 통해 전체적 학급 분위기가 밝고 자신의 의사를 분명하고, 거리감 없이 발표도 잘 하는 분위기가 되었다.

나. 표정이 눈에 띄게 밝아진 유아들이 여러 명 있었으며, 냉정하던 표정이 밝게 바뀐 유아는 발표하는 것도 싫어하였으나 명상놀이 후 발표도 아주 잘하게 되었다.

다. 발표회 준비를 하면서 동극놀이를 하는데 학급 전체 아이가 즐겁게 참여하고 너무 행복한 표정과 모습으로 자신의 능력을 최대한 발현해 가는 모습을 볼 수 있었다.

가. 실천 중점 〈하나〉 마음 버리기 명상놀이 방법 알기

- 유아들에게 마음을 비운다, 명상을 한다는 개념 자체가 어려운 개념인데 동화를 통하여 쉽게 이해하고 방법을 이해하였다.
- 마음이 무엇인지 생각을 별로 해 보지 않았던 유아들이 내면을 들여다볼 수 있다는 새로운 경험을 하는 계기가 되었다 .
- 전체를 생각하는 마음이 우리가 가져야 할 큰 마음이고 나만을 위한 작은 마음은 가짜이므로 버려야 할 마음임을 이해하게 되었다.
- 마음을 비운다는 것은 살아오면서 느끼는 감정이나 경험이 기억된 생각임을 알고, 그것을 버리는 방법은 없는 입장에서 버린다는 것을 알게 되었다.

나. 실천 중점 〈둘〉 동화와 함께하는 마음 버리기 명상놀이

- 두려움과 거짓마음을 버리기 위한 매개체로 동화를 사용함으로써 아이들이 쉽게 이해하고 두려운 마음을 버리는 경험을 하고 나니 편안해 했다.
- 동화 내용 속에 나오는 이기적인 행동을 보면서 이기적인 행동을 간접적으로 느끼고 내 안의 이기적인 마음을 찾아내는 데 도움이 되었으며 버리기 명상놀이 후에는 전체를 생각하는 것이 결국 나를 포함한 모든 사람에게 좋은 일임을 알게 되었다 .
- 욕심을 부리다가 결국 죽음을 맞이하게 되는 이야기와, 욕심을 부리는 행동을 했을 때 결국 나에게도 불행임을 알게 하는 동화를 통해, 내 안에 욕심 부리는 마음을 찾아 버리는데 도움이 되었으며, 명상놀이를 한 후 나만이 아닌 모두를 위하는 것이 진짜 마음이라는 것을 알게 되었다.

다. 실천 중점 〈셋〉 놀이와 함께하는 마음 버리기 명상놀이

- 내 안의 화, 사랑 받고 싶은 마음을 찾아 풍선 터트리기 게임을 통해 버림으로써 스트레스도 많이 해결되었으며, 누구에게 집착하는 마음이 개선되었다.
- '소가 된 게으름뱅이' 이야기를 통해 게으름을 피우는 것은 나에게도 불행함을 느끼게 하여 내 속 게으름을 피웠던 마음을 찾아 버리게 함으로써 자신의 일을 스스로 찾아 하는 어린이가 되었다
- 달콤하고 고소한 맛에 많이 길들여진 유아들이 야채, 질기거나 딱딱한 음식, 약간만 매워도 못 먹는다고 하던 아이들이 동화 '과자의 습격'을 듣고 합성착색료와 착향료, 설탕이 우리 몸에 해롭다는 것을 체험한 후 내가 좋아하는 음식과 싫어하는 음식에 대한 마음들을 찾아 버림으로써 식사 시간에 야채를 잘 먹고 '선생님 나, 이거 못 먹어요.'라는 말을 거의 하지 않게 되었다.

2. 아이들의 변화된 모습

이렇게 달라졌어요	처음 모습	변화된 모습
이◇◇	우리 반 모두 7세 유아지만 유독 어린 티가 많이 난다. 특히, 친한 친구 한 명하고만 놀고 그 친구가 오지 않으면 곧 울 것 같은 인상으로 다른 어떤 활동에도 집중이 잘 안 되고 점심은 자기가 싫어하는 음식이 나오면 눈에 눈물부터 글썽인다.	좋아하는 친구가 오지 않아도 '선생님, ◇◇이 언제와요?'라는 질문하지 않고 자기 할 일 찾아하며 먹기 싫은 음식이 나와서 울면 교사가 먹으라는 소리 대신에 '아직 먹기 싫은 음식 다 버리지 못한 거로구나. 먹기 싫으면 안 먹어도 되는데 잠시 눈 감고 먹기 싫은 음식 떠올려서 열심히 버려보고 그래도 못 먹겠으면 먹지 마.'라고 했을 뿐인데 어느새 보면 울지도 않고 혼자 밥을 다 먹은 모습을 보인다.
박△△	교사 경력 28년이 넘었어도 이런 아이 처음 보는 특별한 아이였다. 월요일 아침마다 울고, 점심이나 간식 시간에 화장실 간다고 거짓말하고 도망 나가고 적응에 상당한 어려움이 있었다.	너무나 활발하게 생활하고 친구에게도 인기가 많다. 특히 극 놀이 활동에 적극적이며, 동적이거나 극 놀이 상황에서는 신이 절로 나서 즐겁게 활동에 참여한다. 그리고 요즈음은 아침 돌봄, 저녁 돌봄까지 하고 유치원 생활을 너무나 즐겁게 하고 있다.
한○○	야외 활동하기에 무척 어려움이 많았다. 잠자리 한 마리만 날아도 옴짝달싹은 못하고 머리를 온 팔로 감싸 안고 벌벌 떨면서 운다.	교실에 벌이 들어오면 몸을 약간 피할 뿐 옴짝달싹 못하고 무서워하는 모습은 없어졌다.
신◇◇	집중이 잘 안 되고, 동생에 대한 스트레스가 많은 것 같다. 어머니께서 스트레스가 심해 심리치료를 받는 중이라고 하셨다. 교사가 관심을 가지고 이야기하면 그 시선이 부담스러운지 머리를 긁적거리며 어색해 한다.	교사의 관심에 대한 부담이 많이 줄어든 것 같다. 교사의 질문에 대답도 잘하고 머리를 벅벅 긁어대던 모습도 사라졌다. 학기 초에 자기 마음을 가시마음이라고 했는데 지금은 가시 마음이 다 없어졌단다.
윤▣▣	짝꿍이 더럽다고 옆에 앉거나 항상 일정거리를 두고 앉고, 식당에서 옆자리에 앉을 입장이 되면 무슨 핑계를 대서라도 옆자리를 피한다. 짝꿍이 있으면 그 옆자리를 피하기 위해 다른 곳으로 빙 돌아서 갔다.	지금은 자기 짝꿍 좋다고 자기 볼을 짝꿍 볼에 붙이고 비비댈 정도로 그런 마음이 없어졌다. 친구들을 대하는 편견이 없어졌음이 너무 확연하게 눈에 보인다.

이렇게 달라졌어요	처음 모습	변화된 모습
서◎◎	그림도 잘 그리고, 영리한 아이다. 그러나 말도 별로 없고, 여러 사람 앞에 나와서 발표하는 것은 너무나 부끄러워하며, 새침데기처럼 말 붙이기가 조심스러울 정도로 표정은 잘 웃지도 않고, 차가운 행동을 잘 한다.	자신의 생각을 어디서든지 잘 표현하고, 극 놀이 시간에도 앞에 나와서 적극적으로 이야기 잘하며, 특히 표정이 아주 밝고 명랑해졌으며, 명상놀이 후 표정이 더 밝아지는 모습이 두드러지는 아이다. 명상놀이하면 정말 버려지는 것 같고, 재미있단다.

VI. 더 큰 세상으로 향하기 위하여

명상놀이가 유아들의 마음을 움직이게 하는 힘을 발휘한 것은 분명하다. 하지만 아직은 눈으로 볼 수 없는 마음을 다스리는 마음 비우기 명상놀이가 27명이나 되는 학급에서 교사 혼자 실시하기란 쉬운 일만은 아니었던 것 같다. 이것을 실시하려면 집단의 크기가 작은 집단을 형성하여 할 수 있는 여건 마련이 된다면 스스로 자기 마음의 변화를 가져오게 하는데 많은 도움이 될 것 같다.

명상을 처음 실시할 때는 집중도 잘 안 되고 보이지 않는 마음을 이해하는 것이 어려웠던 것 같았다. 그러나 동화라는 매개체를 통하여 이야기를 전개함으로써 유아들이 쉽게 이해할 수 있는 계기가 되었고, 활동을 누적적으로 하다 보니 더 잘 이해를 하게 되는 것을 보았다.

이번 기회를 통해 유치원 교육과정 주제와 연계하여 지도할 수 있는 프로그램이 더 깊이 있게 연구되었으면 한다. 다만, 이 명상활동은 교사가 마음을 비우는 오랜 경험을 하지 않은 상태에서는 지도하기 어렵다는 점이 아쉬운 점이다.

마음을 비움으로써 마음의 그릇을 키워나가는 것이 보인다. 세상 모두를 이롭게 하는 것이 곧 나 개인에게도 이롭다는 것을 알게 되는 계기가 된 듯하였으나, 인간의 마음이라는 것은 언제 또 어떤 마음을 쓰게 될지는 아무도 모르는 일이다.

명상놀이를 통하여 편하고, 시원하고, 기분 좋고, 화나는 마음이 없어지는 것은 사실이지만 그 마음을 유지하기 위해서는 끊임없이 버리기를 하는 것이 최선이다. 마음 버리기 명상놀이가 지속적으로 유지되기 위해서는 부모 교육과 병행하여 실시되어야 하고 그래야만 효율성이 극대화 될 것으로 생각한다.

유아교사뿐 아니라 모든 부모와 교사들이 '마음수련 연수'를 지속적으로 실시한다면 교사와 부모 모두 행복해질 것이다. 교사가 행복하고, 부모가 행복할 때 우리 아이들은 저절로 행복해지는 것은 자명한 일이다. 이런 계기를 통해 우리 모두가 함께 행복한 세상 만들기에 힘쓰기를 기대하며 이 사례 연구가 작으나마 그 시발점의 단초가 되었으면 하는 바램을 가져본다.

【참고문헌】

곽영권(2009), 비움, 이보나 흐미엘레프스키(그림), 비룡소.

김자경(2010), 독서치료를 적용한 마음수련 프로그램 개발과 적용 효과, 전인교육.

김진락(2008), 원작 불가리아 설화, 작은 철학자, 농부에게 필요한 땅의 크기, 바라미디어.

김진락(2008), 원작 불교 설화, 작은 철학자, 지옥 사람들 천당 사람들, 바라미디어.

김진락(2008), 원작 유대 탈무드, 거미와 모기와 미치광이, 바라미디어.

김해원(2007), 이상한 샘물, 최철민(그림), 한국헤밍웨이.

량슈린(2002), 행복한 의자 나무, 박지민(역), 북뱅크.

로버트 먼치(2000), 언제까지나 너를 사랑해, 김숙(역), 북뱅크.

마르쿠스 피스터(2010), 무지개 물고기, 공경희(역), 시공주니어.

생활명상자율연구회(2005), 생활명상을 통한 고운 심성 기르기.

신혜은(2010), 마음아 작아지지마, 김효진(그림), 시공주니어.

앤서니 브라운(2006), 겁쟁이 빌리. 김경미(역), 비룡소.

에드영(1999), 일곱 마리 눈먼 생쥐, 최순희(역), 시공주니어.

이노우에 마사시(2001), 하나라도 백 개인 사과, 정미영(역), 문학동네.

http://tvpot.daum.net/clip/ClipView.do?clipid=34365309

http://www.pandora.tv/category.ptv/video/category/c1/03/c2/0043/ch_userid/cyj11/prgid/43400242

Meditating for Young Children to Make A United World

Jang Myeong-suk

Abstract

This research ranked second in national essay-writing contest, hosted by Ministry of Education, Science of Technology. The teacher who is in charge of a kindergarten class recorded the result of meditation with 27 young children. The guidance teacher is in the process of meditation.

Children wasn't able to concentrate for the first time. However, storytelling was helpful for the young children to meditate.

Consequently, the children became more open-minded.

They also realized that helping other people is beneficial to themselves.

The result shows that the children felt better, easy, and relaxed. Their anger also dissolved after meditation.

The limitation is that it is uncertain how long the effects of meditation will last; however it will last if the young children's parents or teacher could meditate and guide them.

key words: kindergarten class, meditation, storytelling, felt better, easy, relaxed

■ 성명: 장명숙
주소: (706-100) 대구광역시 수성구 범물동 우방청아 101-809
전화: 010-7278-0906
전자우편: jms38@hanmail.net