

Applications of Maum Meditation in the Club Activities

Kim Gi-jeong

Abstract

The purpose of this research is to enhance first grade high school students' self-reflection and to improve their concentration by clearing their mind through subtraction method.

The results show that the subjects cleared their mind to: improve their concentration; find their true self; and get rid of useless thoughts.

As a result, the meditation has helped the subjects to control their longing to: use computers, watch television, exercise, and get rid of negative thoughts. It indicates that the subjects are most interested in improving their concentration. Their responses were very positive in the final session of the class.

The results show that the subtraction method is very effective to: get rid of useless thoughts, improve their concentration, and enhance their self-reflection. The subjects need more time to become accustomed to the method to be more consistent.

The meditating method can be an alternative to school life guidance, personality education, and also aid in improving concentration.

Key words: clearing their mind through subtraction method, self-reflection, improve concentration, life guidance, personality education

마음 빼기 방법의 계발활동에서 적용 사례

김기정*

요약

이 사례 연구는 고등학교 1학년 학생들을 대상으로 마음 빼기 방법을 통하여 자아 성찰 및 집중력 향상을 목적으로 진행한 것이다. 계발활동 시간에 '잡념 빼기 원리반'을 구성, 실시하였으며 성과는 다음과 같다.

'잡념 빼기가 필요한 이유'에 대해 학생들은 '집중력 향상(22)', '자신을 찾기 위해서(15)', '마음 빼기 위해서(13)'라고 대답, 잡념 빼기의 목표가 무엇인지 잘 이해하고 있었으며 집중도 또한 높았다는 것을 알 수 있다.

'어떤 잡념 제거에 도움이 되었느냐'는 질문에는 컴퓨터(18), TV(17), 운동(12), 부정적 생각(6)이라는 대답이 많았다. 이는 학생들이 자신의 생활에서 시간을 많이 보내거나 스트레스 상황을 제일 먼저 해소하고자 하는 바람을 간접적으로 나타낸 것으로 볼 수 있다.

'잡념 빼기반을 마치며 소감 한마디'에 대한 학생들의 대답 또한 '매우 긍정적'이었다. 이를 통해 '마음 빼기 방법'은 잡념을 제거하는 데 매우 효과적이었으며, 자아 성찰 및 집중력 향상에 도움이 되었음을 알 수 있었다.

다만 아쉬운 점은 학생이 스스로 잡념을 뺄 수 있는 힘을 기를 수 있는 시간이 부족하여, 지속적으로 잡념을 제거하기에는 어려움이 있다는 것이다.

앞으로 마음 빼기 방법이 폭넓게 지속적으로 실시될 경우, 현재 교육 현장에서 가장 시급하게 요구 되는 생활지도, 인성교육 및 집중력 향상

* 서울 문현고등학교 교사

에 확실한 대안이 될 수 있다고 본다.

주제어: 잡념 빼기, 자아 성찰, 집중력 향상, 생활지도, 인성지도

I. 들어가면서

학교의 운동장에서 와글와글 들려오던 소리에 가슴이 벅찼던 시절이 있었다. 늘 수업이 끝나면 친구들과 공을 차고 서로 밀치며 소리치고 즐거워했던 시절 말이다. 그러나 지금 학교 운동장은 아이들보다는 동네 어른들의 놀이터나 건강을 위해 활동하는 공간으로 바뀌어 가고 있다. 학교 운동장에 아이들은 별로 보이지 않는다. 대부분 수업을 마치고 아이들은 학원으로 달려가기 때문이다. 청소년기의 아이들은 다른 이유로 바쁘게 움직인다.

- 입시에 성공하기 위하여
- 미래를 위하여

그러나 이들은 자기 내면의 외침을 집어던지고, 참고 견디면서 진학에 모든 것을 건다. 인문계 고등학교는 정규 수업시간 중 2주에 한 시간씩, 자신이 좋아하는 또는 자신의 특기를 계발하라는 계발활동 시간이 주어져 있다. 2주에 한 시간인데 2011년 고1 학년부터는 좀 바뀌긴 했다. 어떤 고등학교에서는 그 한 시간도 아깝다고 고3 학생은 자습을 하거나 입시의 주요 과목이라 불리는 과목 수업을 하기도 한다.

인문계 고등학교에 재직해 보니 학생들이 학교생활에서 짜증, 귀찮음, 무기력 등의 모습이 많이 보였다. 그래서 아이들이 자신의 생활을 뒤돌아보고 스스로의 힘으로 일어설 수 있게 하는 방법이 마음 빼기라 생각되어 계발활동에서 '잡념 빼기 원리반'이라는 이름으로 실시하게 되었다. 이 사례는 지난 해 실시한 계발활동의 결과를 소박한 문장으로 기록한 것이다.

II. 목적

자신을 뒤돌아보고 잡념 빼기를 통하여 긍정적인 자신을 발견하고 마음 빼기의 필요성을 스스로 알게 한다.

III. 목표

1. 잡념을 제거하여 집중력을 높인다.
2. 자아 성찰을 통한 마음 빼기의 필요성을 알게 한다.
3. 긍정적인 자신을 발견하게 한다.

IV. 구성 및 진행 과정

1. 계발활동의 구성

- 가. 인원 구성: 고등학교 1학년 남학생 36명
- 나. 모집 방법: 매 학년 초(3월)에 계발활동 편성부서표에 기록된 학생(별도 안내 없었음)
- 다. 실시 기간: 2010년 3월 21일~10월 30일(격주 1시간 총 12시간)
- 라. 장소: 잠실고등학교

2. 진행 과정

가. 잡념 빼기 하기 전 교사의 준비

- 1) 공감 스킬 익히기
- 2) 교사의 바람 빼기
- 3) 마음 빼기 방법 익히기

나. 마음 빼기 실행 과정

1) 마음 열기

마음 열기는 수업시간 뿐만 아니라 인간관계 모든 과정에서 가장 핵심이 되는 사항 중 하나라고 할 수 있다. 사람과 사람 사이에 신뢰라는 것이 전제가 되어야 상호 간에 마음이 열려 더 긍정적 상황이 일어날 수 있다. 그런 점에서 처음으로 대면한 계발활동 시간에 교사와 학생의 마음 열린 소통은 매우 중요하다.

본인이 사용한 공감 방법은 다음과 같다.

가) 현재 상황에서 느낄 수 있다고 생각되는 감정과 느낌을 표현할 수 있도록 공감하기

나) 학생의 바람을 공감한다.

다) 학생들의 의견을 듣거나 부탁을 한다.

마음 열기를 할 때는 특히 감정적 공감과 바람, 그리고 부탁을 한다.

라) 언어의 사용뿐 아니라 운동, 산책 등을 함께 이용한다.

다음은 실제로 했던 활동 내용을 대화식으로 재구성한 것이다.

첫째 시간 (3월 21일)

교사: '잡념 빼기 원리반'에 와서 앉아 있으니 좀 서먹하고 긴장되나요?

학생: (대답)

교사: '잡념 빼기 원리반'이 무슨 내용으로 계발활동 하는지 알고 왔나요?

학생: 아니요. (묵묵부답)

교사: 그래, 그러면 오늘 이 시간에 우선 자신을 소개하는 것과 소개가 끝나면, 20분간 운동장에서 산책을 하고 다시 교실에 들어오면 10분 정도의 이야기를 하고 마무리하면 어떻겠어요?

학생: 예, 좋아요.

교사: 그럼 시간을 지켜줄 수 있나요?

학생: 네.

교사: 먼저 간단히 자신을 소개하도록 하겠습니다.

소개는 먼저 ① 자신의 이름을 말하고 ② 현재 자신의 느낌이나 기분을 말합니다(먼저 교사가 시범을 보인다). 저는 잡념 빼기 원리반을 함께할 교사 김기정입니다. 오늘 여러분들을 보니 기대 감에 설레는 느낌이 올라옵니다.

학생: (1명씩 방법대로 자신을 소개함)

교사: 소개가 끝났으니 20분간 산책하고 들어옵니다.

(20분간 산책하고 학생들이 모두 들어옴)

교사: 산책은 즐거웠어요?

학생: (대답 별로 없고 집중함)

교사: 잡념이라는 말을 들으면 어떤 기분이나 느낌이 올라옵니까?

학생: 공부를 방해하는 것, 자유로운 활동을 방해하는 생각, 야동, TV, 컴퓨터 등입니다.

교사: (간단히 잡념에 대한 설명을 함) 그리고 다음 계발활동 시간에 봐요.

둘째 시간 (4월 17일)

교사: 오랜만입니다. 토요일인데도 특활수업 하려니 서먹하거나 짜증나고 지루하지 않아요?

학생: 예, 아니요 등

교사: 그래요. 그럼 무엇을 하면 짜증과 지루함이 사라질까요?

학생: 빨리 집에 가요.

교사: 쉬고 싶고, 자유롭고 싶은가 봐요?

학생: 네.

교사: 그런데 지금 수업시간인데 어떻게 하면 좋을까?

학생: (대답 없음)

교사: 자, 우리가 수업시간은 피할 수 없으니 가능한 자신이 원하는 시간을 만들면 좋겠는데, 수업시간이니 쌤의 이야기를 들어주면 안 될까요? 쌤이 여러분과 함께 수업하면서 존중도 받고 즐겁게도 지내고 싶은데 도와주지 않겠어요?

학생: 예.

교사: 그럼 먼저 저번에 소개할 때처럼 오늘은 ‘~느낌이 올라옵니다’를 각자 해봅시다.

학생: (각자의 느낌을 ‘~느낌이 올라옵니다’ 식으로 각자 한꺼번에 말함)
 교사: 이제 지난 시간(3월 21일)에 말한 잡념을 빼야 하는 이유를 설명해도 될까요?
 학생: 네.
 교사: 잡념이 일어날 때는 어떤 느낌이 드나요?
 학생: (답변) 짜증, 귀찮음, 놀고 싶음, 야동(웃음)
 교사: 잡념이란 어떤 것들이 있나요?
 학생: 컴퓨터 생각, 여자 생각 등
 교사: 그럼 여러분이 말한 잡념들의 문제점을 정리해보면 첫째, 집중력을 저하시키고, 둘째, 공부를 방해하고, 셋째, 자아실현을 방해한다.
 그러면 이런 잡념들은 어떻게 하면 좋겠어요? 그 방법은 무엇일까요? (잡념 빼기 방법을 간단히 설명하고 실행함-약 20분)
 (정리하고 해산)

셋째 시간 (5월 29일)

교사: 시험보고 수학여행 다녀오고 참으로 오랜만이어서 서먹하고 좀 귀찮은가요?
 학생: 예. 아니요 등
 교사: 자, 오늘 수업시간에 먼저 떠오르는 느낌을 ‘~올라옵니다’로 표현하면서 시작해 볼까요?
 학생: (각자 ‘느낌이 올라옵니다’를 실시)
 교사: 오늘은 이제 직접 빼기 방법을 사용하여 잡념을 제거해 보려 합니다.(방법 정리) 오늘은 자기 인생을 한 바퀴 떠올려 봅시다. 한 바퀴 떠올려서 없애고, 잡념 제거 후 지금의 마음을 한마디씩 말해 봅시다.
 학생: (각자 느낌 말한다. 정리 해산)

2) 자기 모습 돌아보기

마음이 열리고 어느 정도 마음 빼기 방법을 학생들이 스스로 선택하였다고 판단이 되었을 때 학생들에게 의견을 묻고 실행을 하였습니다. 잡념 빼기 시간은 1회당 약 20분 정도 실시하였습니다.

넷째 시간 (6월 5일): 화나고 짜증 나는 잡념 빼기

다섯째 시간 (6월 19일): 산 삶의 기억과 친구와의 관계 잡념 빼기

3) 내 생활 들여다보고 잡념 빼기

여름방학 동안 학생들이 나름대로 자신을 조금이라도 되돌아보는 기회가 있었을 것이다. 그러면서 학생들이 좀 더 성숙해졌으리란 생각이 들었다. 그래서 학생들의 관심 사항인 학습과 관련된 주제 및 생활과 관련된 내용들을 종이에 적어보도록 하였다. 종이에 적는 과정에서 자신을 되돌아보는 시간을 갖도록 하여 잡념을 뺄 수 있는 조건을 형성하고, 잡념이 빠지면 저절로 행동의 변화가 일어나지 않을까? 하는 생각이 들었다.

여섯째 시간 (9월 18일)

4가지 질문을 하여 각자 종이에 적게 한 후 잡념 빼기 방법으로 마음을 빼고 난 후 소감을 간단히 적으라 하였으며 그 내용은 아래 표와 같이 나타났다. 아래 표에 나타난 것 중에서 특징적인 것을 살펴보면, 공부하기 싫은 이유 중에서 '귀찮고 짜증 나서(22)', '재미없어서(13)'라는 대답이 많았고, '공부하는 것을 즐거워한다'는 2명이 답하였다.

2번 질문항 '공부하지 않을 때 느낌은?'에 대한 대답으로 그냥 '태평하

고 즐겁다(19)', '불안하다(13)', '즐겁다(7)'의 순으로 답이 나왔다. 2번 문항 대답은 전체적으로 부정적 대답 50%, 긍정적 대답 50%로 볼 수 있다. 이러한 두 상반된 결과는 학생들의 갈등현상을 잘 나타낸 것 같다.

3번 질문항의 '내가 공부해야 되겠다는 생각이 들 때는 언제인가?'라는 대답으로 '미래에 돈을 벌기 위해(12)', '시험이 다가올 때(11)', '엄마가 공부하라고 해서(9)'로 학생들의 공부에 대한 동기는 내적 동기보다는 외적 동기가 더 영향을 미치고 있는 것은 아닌지 생각해 볼 일이다.

4번 질문항 '공부해야겠다고 마음먹고 지속하는 기간이 가장 길었던 때는 언제인가?'라는 대답 중에서 '자신의 목표가 뚜렷할 때(15)'로 가장 많았으며, 이것은 청소년기의 목표 설정의 의미를 생각하게 한다.

또한 응답자 중 '꾸준히 공부하고 있다'는 3명이 응답하였다. 단순비교로 본다면 본교 학생들 중에서 약 8~9% 학생이 꾸준히 공부하고 있다는 것을 간접적으로 추측할 수 있다.

4개의 문항을 모두 적고 나서 잡념 빼기 방법으로 적은 내용을 제거하고 난 후 마음 상태를 적은 결과 '상쾌하다(7)', '편안하다(5)' 등으로 약 90% 학생들이 긍정적 표현을 사용하였다. 이런 긍정적 표현의 결과는 먼저 종이에 자신의 생각(사진)을 표면으로 떠올리고 나서 다시 빼기 방법을 실시한 결과 때문이 아닐까 생각한다.

〈표 1〉 잡념 빼기 후 4가지 질문에 대한 응답 내용

문항 번호	질문	응답 (괄호 안은 응답자 수)
1	내가 공부하기 싫은 이유 5가지 이상 쓰기	<ul style="list-style-type: none"> • 귀찮고 짜증 나서(22) • 재미없다(13) • 지루하다(7) • 놀지 못한다(6) • 난이도가 높으면 힘들다(6) • 공부해도 성적이 안 나온다(6) • 집중력이 부족하여 집중하기 힘들다(5) • 그냥 하기 싫다(5) • 졸리다(4) • 힘들다(4) • 가만히 앉아 있기가 너무 힘들다(3) • 피곤하다(3) • 공부가 어렵다(3) • 실용성이 없어서(3) • 내가 원하는 것과 달라서(3) • 공부하라고 강요해서(3) • 공부에 대한 회의(3) • 게임이 좋아서(3) • 편안한 일상생활이 좋아서(3) • 컴퓨터가 하고 싶다(3) • 공부를 시작하고 시간이 지나면 머리가 아프다(2) • 나는 진심으로 공부하는 것을 즐거워한다(2) • 지겨워서(2) • 우리는 다 다른데 같은 것을 배우기 때문(2) • 스트레스를 많이 받아서(2) • TV가 보고 싶다(2) • 항상 피곤하다(2) • 공부란 것 자체가 나에게 맞지 않는다 • 답답하다 • 싫어서 • 강압적인 분위기 때문에 • 실패하면 두렵다 • 친구들과 노는 것이 더 좋아서 • 부모님의 잔소리가 많다 • 공부를 해서 잠을 못 자므로 키가 안 크다 • 해야 한다고 생각하는데 마음대로 안 됨 • 잘하는 것이 있는데 공부 먼저 해야 되기 때문 • 대학 졸업해도 취직 보장이 잘 안되기 때문 • 친구들이 놀 때 • 아플 때

문항 번호	질문	응답(괄호 안은 응답자 수)
1	내가 공부하기 싫은 이유 5가지 이상 쓰기	<ul style="list-style-type: none"> • 잠을 못 잤을 때 • 가족행사가 있을 때 • 남들이 안 할 때 • 엄마가 시켜서 • 시험 잘 봐야 해서 부담스러워서 • 해야 할 것이 너무 많아서 • 기분이 안 따라가서 • 공부하고 있으면 부모님이 잔소리를 한다 • 부모님이 자주 공부하라고 압박하고 강제로 시켜서 반발심이 생기기 때문 • 공부할 때와 안 할 때 부모님 태도가 같아서 • 공부는 끝이 없다 • 공부로 인해 사람과 마찰이 일어나서 • 내가 나를 조절하지 못한다고 생각이 되어 • 공부해서 외적인 것을 중시하는 사람들이 싫어서 • 뒤처진다고 생각되어 • 미래가 뚜렷하지 않기 때문에 • 너무 주입식이다 • 강압적인 입시에 대한 압박과 강제적인 학습주도 • 자유롭지 못하고 융통성이 없다
2	내가 공부하지 않고 있을 때 느낌 5가지 쓰기	<ul style="list-style-type: none"> • 그냥 태평하고 편안하다(19) • 불안하다(13) • 걱정된다(8) • 공부를 해야겠다는 생각이 들기도 한다(7) • 즐겁다(7) • 멍하다(6) • 재미있다(5) • 심심하다(5) • 평화롭다(4) • 답답하다(4) • 자유를 느끼는 것 같다(4) • 초조하다(3) • 졸리다(3) • 상쾌하다(3) • 내 미래에 대해 걱정된다(3) • 뭔가 내가 공부를 안 하면 학생이 아닌 것 같다(3) • 배고프다(2) • 짜증 난다(2) • 밖에 나가서 놀고 싶다(2) • 놀고 싶다(2) • 새롭다(2)

문항 번호	질문	응답 (괄호 안은 응답자 수)
2	내가 공부하지 않고 있을 때 느낌 5가지 쓰기	<ul style="list-style-type: none"> • 하고 싶은 일을 할 수가 있다(2) • 좀 허전한 것 같다(2) • 지루하다 • 긴장된다 • 허무하다 • 재미없다 • 눈치 보인다 • 떨린다 • 한심하다 • 행복하다 • 신선하다 • 신난다 • 시원하다 • 나른하다 • 멍하다 • 아무 느낌이 없다 • 미래에 대해 생각하면 짜증 난다 • 기대된다 • 마음이 무겁다 • 여러 가지 취미를 살리고 싶다 • 내가 좀 덜 떨어진 사람이 된 것 같다 • 아무 생각이 없을 때가 있다 • 내가 이래도 되는 건가라는 생각이 든다 • 친구들에게 질까봐 긴장이 된다 • 공부를 해야 할 것 같다 • 이상한 느낌이 든다 • 뭔가 해야 할 것 같다 • 뒤떨어지는 기분이다 • 내가 싫어진다 • 군대나 가야지 • 게임 생각하면 흥미롭다 • 공부할 게 많을 때는 막막하거나 긴장된다 • TV에서 재미있었던 것을 생각하면 웃긴다 • 암담하다 • 혼란스럽다 • 비교당하기 싫음 • 그래도 먹고살 것 같다 • 기술이라도 배워야겠다 • 뭐가 될까 생각함 • 부모님이 힘들어하시는 모습을 볼 때 • 혼자 복습 중에 모르는 내용이 많을 때

문항 번호	질문	응답 (괄호 안은 응답자 수)
3	내가 공부해야겠다 생각이 들 때는 언제인가?	<ul style="list-style-type: none"> • 미래에 돈을 많이 벌기 위해(12) • 시험이 다가올 때(11) • 엄마가 하라고 할 때(9) • 내 꿈을 이루기 위해(9) • 주위 사람들에게 무시 받지 않으려고(8) • 부모님이 나를 믿고 지켜볼 때(6) • 결혼해야 한다고 할 때(6) • 사람들이 나를 무시할 때(5) • 친구들이 공부할 때(5) • 인정받고 싶은 마음(5) • 미래를 생각할 때(4) • 주위 누나, 형이 공부 열심히 해서 좋은 대학 갔다고 했을 때(3) • 맨날 놀고 먹고 자고 있을 때 (3) • 미래에 잘 살고 행복하기 위해(3) • 성적의 중요성을 인식했을 때(3) • 숙제가 있을 때(2) • 뉴스에서 일류대에 관한 얘기가 나올 때(2) • 대학 못 간다고 할 때(2) • 시험성적이 안 나올 때(2) • 직업을 가져야 될 때(2) • 항상(2) • 내가 좋아하는 과목일 때(2) • 아무것도 안 하고 가만히 있을 때(2) • 성적이 올랐을 때(2) • 성적표를 받을 때(2) • 부모님이 힘들게 일하고서 받는 돈이 적을 때(2) • 아는 사람이 대학에 못 갔을 때 • 스스로 공부 안 하면 불안해서 • 하고 싶은 일하며 사는 것과 찌질하게 거지같이 구걸하는 것을 상상할 때 • 능력이 있어야 대한민국이라는 좁은 나라에서 힘든 경쟁에서 살아가므로 • 주위 사람들이 공부 안 하면 인생 망친다고 할 때 • 그냥 내 자신의 약한 학습능력을 보충하고 싶다 • 내 지금 가족과 미래의 내 가족이 생각날 때 • 사람들이 성공한 것을 볼 때 • 모두가 아는 것을 모를 때 • 돈이 없는 사람들을 볼 때 • 부모님이 열심히 일을 하셔서 학원비를 내주실 때 • 돈 많은 사람들 볼 때 • 돈이 없을 때

문항 번호	질문	응답 (괄호 안은 응답자 수)
3	<p>내가 공부해야겠다 생각이 들 때는 언제인가?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 남들이 앞서갈 때 • 노래를 들을 때 • 내가 하고 싶을 때 • 내가 공부를 안 할 때 • 집중을 안 할 때 • 졸음이 올 때 • 자신에 대한 회의 • 공부에 대한 흥미를 느낄 때 • 너무 오랫동안 놀 때 • TV에서 성공한 사람을 볼 때 • TV에서 실업자가 나올 때 • TV에서 공부 잘 하는 아이들이 나올 때 • 내 삶을 되돌아볼 때 • 질문에 대답을 못 했을 때 • 잠자기 전 • 아침에 일어나서 • 나도 할 수 있다는 생각이 들 때 • 존경받고 싶어서 • 발동 걸릴 때 • 남들 안 할 때 • 비교당할 때 • 부모님이 뭐 될 것인지 물을 때 • 존중받고 싶어서 • 명예를 얻기 위해 • 여자 • 혼자 복습 중에 모르는 내용이 많을 때 • 진도가 빠를 때 • 새 학년 시작 할 때
4	<p>공부해야겠다고 마음 먹었을 때 지속되는 기간이 가장 길었을 때는 언제인가?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 뚜렷한 목표가 있을 때(15) • 공부해야겠다고 마음먹어서(5) • 시험 기간(4) • 나중에 행복하게 살고 싶다는 생각이 들 때(3) • 부모님이 힘들게 일하시는 모습이 연상되었을 때(2) • 부모님이 좋은 대학 가야지 잘 살 수 있다고 해서(2) • 나의 무능함을 인식했을 때(2) • 자신의 현 상황을 인식하고 나서(2) • 보상이 걸렸을 때(2) • 어른이 되어 나도 능력 있게 살아가고 싶을 때 • 주위에서 무시당하여 화날 때 • 미래의 짝꿍을 생각할 때 • 3년만 죽어보자고 깊이 생각할 때

문항 번호	질문	응답 (괄호 안은 응답자 수)
4	공부해야겠다고 마음 먹었을 때 지속되는 기간이 가장 길었을 때는 언제인가?	<ul style="list-style-type: none"> • 부모님이 믿고 있을 때 • 성적이 잘 나왔을 때 • 인정받았을 때 • 지속기간 응답자 계속-3명 1주일-4명 2주일-2명 3주일-1명 한 달-2명 두 달-1명

〈표 2〉 마음 빼기를 하고 난 후 마음 상태

질문	소감
<p>잡념 빼기 방법으로 잡념을 제거한 후 자신의 마음 상태를 간단하게 써 주세요</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 시원하다(7) • 편안하다(5) • 개운하다(3) • 상쾌하다.(3) • 깨끗하다(3) • 멍하다(2) • 아무느낌이 없다(2) • 기분이 이상하다(2) • 가볍다 • 마음속이 하얗게 순결해진 것 같다 • 정신이 맑아졌다 • 편안함, 공허함, 신비로움 • 개운하며 잡념이 다 사라진 듯 시원하다 • 잡생각이 사라진 것 같다 • 지금은 이런저런 생각이 없습니다 • 한결 가벼워진 느낌이다 • 새로웠다 • 평온하고 잠잠하다 • 아직 미숙해서 잘 빠지지 않는 것 같다

일곱째 시간(10월 16일)

학생들이 현재 시간을 어떻게 활용하고 있는지 스스로 확인하고 자기 주도적 학습을 할 수 있는 자신을 점검하기 위해 학습을 방해하는 항목들을 떠올려(잡념) 제거하는 작업을 실시하였다.

문항을 종이에 적고 난 후 다시 잡념 빼기 방법으로 잡념을 제거한 후 마음 상태를 적게 하였다.

〈표 3〉 학생들의 시간 활용 상태 (시간 뒤의 숫자는 학생 수)

질문	종류	하루	일주일
현재 나는 시간을 어떻게 활용하고 있는가?	컴퓨터	1시간 미만 1시간(5) 2시간(6) 3시간 이상(7)	7시간 미만(1) 7~10시간(4) 11~15시간(6) 16~20시간 20시간 이상(5)
	TV	1시간 미만(2) 1시간(7) 2시간(7) 3시간 이상(1)	7시간 미만(6) 7~10시간(7) 11~15시간(4) 16~20시간(1) 20시간 이상(2)
	휴대폰	1시간 미만 1시간 2시간 3시간 이상(1)	7시간 미만 7~10시간 11~15시간 16~20시간 20시간 이상(1)
	용돈 사용	1시간 미만(1) 1시간 2시간 3시간 이상	7시간 미만(1) 7~10시간 11~15시간 16~20시간 20시간 이상
	공부 시간 (자율학습)	1시간 미만(1) 1시간(4) 2시간(2) 3시간 이상(1)	7시간 미만 7~10시간(3) 11~15시간(3) 16~20시간 20시간 이상

질문	종류	하루	일주일
현재 나는 시간을 어떻게 활용하고 있는가?	자유시간	1시간 미만(2) 1시간(1) 2시간(3) 3시간 이상(2)	7시간 미만(3) 7~10시간(2) 11~15시간 16~20시간(1) 20시간 이상(2)
	학원	1시간 미만(2) 1시간(1) 2시간(4) 3시간 이상(5)	7시간 미만(5) 7~10시간(4) 11~15시간(1) 16~20시간(2) 20시간 이상(2)
	운동	1시간 미만(5) 1시간(2) 2시간(1) 3시간 이상(1)	7시간 미만(7) 7~10시간(4) 11~15시간(1) 16~20시간 20시간 이상(1)
	독서	1시간 미만(1) 1시간(4) 2시간 3시간이상(1)	7시간 미만(1) 7~10시간(2) 11~15시간(1) 16~20시간 20시간 이상
	친구와 놀기	1시간 미만 1시간(1) 2시간 이상(3) 3시간 이상(1)	7시간 미만 7~10시간(1) 11~15시간 16~20시간(1) 20시간 이상

〈표 4〉 표 3의 내용으로 잡념 빼기 방법 실시 후 마음 상태

질문	소감
<p>잡념 빼기 방법으로 잡념을 제거한 후 자신의 마음 상태를 간단하게 써 주세요</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 개운하다(9) • 멍하다(5) • 시원하다(5) • 잡생각이 사라진 것 같다 • 무언가 해소된 것 같기도 하고 아닌 것 같기도 하다 • 머리가 좀 맑아졌다 • 상쾌하다, 깨끗하다 • 여태까지 한 것 중에 제일 좋았다 • 한결 가벼워진 느낌이다 • 편안하다 • 평온하고 잠잠하다 • 피곤하다 • 지루하다 • 빈 느낌 • 아직은 힘들지만 좀 더 해보고 싶다

위 질문에 대한 대답 결과를 보면 몇 가지 특징들이 보인다. 일주일에 20시간 이상 컴퓨터나 TV에 시간을 보내는 학생이 7명이다. 그러나 독서, 또는 자율학습을 20시간 이상이라고 대답한 사람은 없다. 특히 표에 나타난 것에서 보면 학생들이 친구와 보내는 시간이 기계와 보내는 시간(컴퓨터, TV)보다 적은 것을 알 수 있다. 아마도 정보화사회에서 사람끼리 대면하는 시간이 덜 필요한 환경조건의 변화를 나타내는 증거가 아닐까 생각된다.

다. 활동 정리 및 평가

마지막 날 (10월 30일)

활동을 정리 평가하는 설문을 하였다.

다음은 학생들의 답변을 가감 없이 그대로 옮겨 적은 것이다.

질문 1. 잡념 빼기를 하는 이유를 알고 있습니까? 이유를 2가지 쓰세요.

- 집중력 높이려고 / 공부 잘 되라고
- 공부할 때나 집중할 때 더 효율적으로 하기 위해서
- 답답한 마음을 편안하게 해주려고
- 마음을 비우기 위해서 / 바보같이 살지 않기 위해서
- 마음의 안정을 위해 / 집중을 위해
- 나에게 도움 되는 생각을 하기 위해
- 잡생각을 버리기 위해서 / 마음을 편하게 하기 위해
- 마음을 진정시키고 나 자신을 위해서
- 내가 달성하고자 하는 것에서 장애를 제거하기
- 공부의 집중도를 높이려고
- 무언가에 더 집중하기 위해
- 잡념으로 어지러운 머리를 비우기 위해
- 쓸데없는 생각이 너무 많기 때문에 공부가 안 돼서
- 간혀 사는 느낌이 있기 때문에
- 마음을 편안하게 하려고 / 후련하게 하려고
- 집중력을 높이기 위해서 / 마음에 안정이 되기 위해서
- 정신을 맑게 한다 / 공부가 더 잘 된다
- 내가 하고 싶은 것을 하는 데 방해되는 것을 제거하기 위해
- 집중력 향상
- 말을 할 때 집중력(능력) 높이기 위해 / 스트레스 줄이기 위해
- 공부에 집중하기 위해서 / 모른다
- 공부할 때 잡생각을 없애기 위해서

- 머리를 맑게 하고 정신을 깨끗이 하여 집중하게 해준다
- 자신 있고 주체성을 확립하기 위해 / 본성대로 살기 위해서
- 새로운 생각을 할 공간이 많아진다 / 한 일에 집중할 수 있다
- 내가 하고 있는 일에 집중하기 위해 / 조급하거나 긴장되는 마음을 진정하기 위해서 / 하는 일에 집중하기 위해서
- 능률을 올리기 위해 / 편하게 살기 위해서
- 공부 잘 하기 위해서 / 집중할 때 딴 생각을 하지 않기 위해서
- 공부를 더 잘하려고 / 어떤 것에 집중하기 위해서
- 모른다
- 모름
- 무슨 일을 할 때 그 일에 집중하기 위해 / 스트레스 해소
- 나 자신을 되돌아보면서 없애는 동시에 새롭게 시작하는 이유에서 자신을 용서하며 자신에게 약속하는 이유에서
- 집중을 잘 하기 위해서
- 사진에 매달리지 않기 위해서 / 무엇이든 보고 알기 위해서
- 내가 어떤 존재인지를 알기 위해서 / 집중력을 높이기 위해서
- 잡념 때문에 이룰 수 없는 것이 많기 때문에
- 모순 없는 나의 모습을 찾기 위해서
- 학업에 방해 요소를 제거하기 위해서 / 매사에 집중하기 위해서 모든 일을 즐기고 삶의 주인이 되기 위해서
- 자신을 가로막고 있는 허상을 빼내 본성으로 살기 위해서
- 편협한 생각에서 벗어나 모두를 아우르기 위해서

잡념 빼기 이유에 대한 대답 정리

- 집중력을 위해서(22)

- 참 자신을 찾기 위해(15)
- 마음 빼기 위하여(13)
- 기타(11)

**질문 2. 이 활동이 잡념 제거에 도움이 되었나요? 빼기된 사진(영상) 3
가지 이상 쓰세요.**

- 부정적 생각, 어떤 것에 대한 집착, 패배감, 건강, 죽음에 대한 두려움
- 선생님, 학교, TV 빼기가 도움이 되었다.
- 컴퓨터, TV, 학교, 학원, 야구, 음악, 농구, 배드민턴, 아버지, 수업
- 잘하고 싶은 생각, 게임, 컴퓨터, 학교, 친구, 공부, 야구, 축구 등
- 네, 컴퓨터게임, 잠, 만화
- TV, 컴퓨터, 놀고 싶은 것
- 도움이 되었다. 공부할 때, 짜증났던 것, 컴퓨터를 하고 싶었던 것, 운동할 때 잡념 뺀 것
- 학교에서 떠오르는 컴퓨터 생각, TV 생각, 친구 생각
- TV, 컴퓨터, 학교
- 네, TV, 컴퓨터, 학교
- 많이는 안됐지만 어느 정도 되었다. 집, 학교, 수업, 축구
- 그럭저럭 된 거 같다. 국사, TV, 야동
- 네, 여자, 게임, 친구
- 컴퓨터, 학교, 사건
- 공부, 수업, TV
- 농구, 컴퓨터, 수업
- 게임, TV 프로그램 생각, 친구와 노는 생각
- 공부할 때 또는 잡다한 생각 제거, 학업에 대한 스트레스, TV, 컴퓨

터 생각 제거

- TV, 컴퓨터, 수업
- 축구, TV, 컴퓨터, 친구들을 뺐다.
- 농구, TV, 컴퓨터, 축구, 과거, 여자
- 안 되었다.
- TV, 컴퓨터, 부모님
- TV 보고 싶은 생각, 집 생각, 학교 가고 싶지 않은 생각 등
- 노는 생각, 학교에서 계속 있을 생각, 게임
- 느낌들(짜증 나는, 귀찮은 등등), 컴퓨터 했던 것, 공부
- 컴퓨터, TV
- 되었다. 기분, 게임, 게임기 엄청 사고 싶었는데 포기했다.
- 부모님, 잔소리, 부모님
- 공부, 집중력, 스트레스 해소
- 성적, 진로, 학교
- TV, 태권도, 선생님

빼기한 영상(사진) 정리

컴퓨터(18), TV(17), 운동(12), 학교(8), 부정적 생각(6), 친구(4), 부모(3), 집(2), 스트레스(2), 잠(2), 진로, 음악, 과거, 사건, 선생님, 야동, 건강, 만화

질문 3. 잡념 빼기반을 마치며 소감 한마디

- 얼떨떨함, 좀 더 버려야 했는데 약간 아쉬움
- 매일 게임, 축구, 농구, 배드민턴, TV, 이런 것들에 빠져서 끌려다니는 삶을 살았던 것 같다. 오늘 해주신 “항상 삶의 주인이 되라.”는 말

- 을 끝까지 새기고 매사를 즐길 수 있는 삶을 살도록 해야겠다.
- 정신이 말끔하며 복잡한 게 정리된다.
 - 편안함, 감사합니다.
 - 개운한 느낌, 좀 더 무언가를 할 때 자신감이 생겼다.
 - 잡념 빼기를 해서 공부하는 데 더 집중할 수 있도록 해야겠다.
 - 정말 좋은 프로그램인 것 같다. 많은 아이들이 비웃고 거짓이라고 하지만 나의 생각은 다르다. 잡념 빼기를 하면서 달라진 것도 많기 때문에 좋다고 생각한다.
 - 무언가 없어진 것 같아 개운하다.
 - 좋은 걸 배워 가는 거 같다.
 - 잡념 빼기반을 하면서 여러 가지 늘 배웠다. 머리가 빈 느낌이다.
 - 개운하다. 흥가분하다. 처음엔 잡념이라서 잘 몰랐는데 잡념 빼기반을 해서 참 좋았다.
 - 이 반을 들어서 공부할 때 딴 생각을 조금씩이라도 뺄 수 있어서 좋았다.
 - 시원하다. 예전보다 더욱 자유로워진 느낌이어서 기쁘다.
 - 멍한 기분이 든다.
 - 재미있다.
 - 멍한 것보다 가슴이 공허한 느낌이 왔다. 많이 사용하지 않았지만 많은 것을 알게 된 것 같아 좋았습니다.
 - 새로운 것을 배워서 신기했고, 잡념을 뺌으로써 집중력이 올라갔으면 좋겠다.
 - 처음에는 무슨 반인지 몰랐지만 이제 마치고 나니 잘 알게 되었다. 지금은 정신이 몽롱하다. 잡념 빼기로 학습할 때 잡념을 뺄 수 있어서 좋다.

- 개운하다. 도움이 되었다. 나의 적성에 맞는 직업을 찾을 수 있을 것 같아서
- 잡념 빼기반을 하면서 집중력이 차츰 늘고 있는 것 같다.
- 시원하다.
- 처음에는 뭔가 하고 신기해서 들어가 봤지만 알고 보니 이런 걸 하는구나 하고 알았다. 여러 잡념을 빼면서 좋았다.
- 1년 동안 잡념 빼는 법을 알려준 선생님께 너무 감사합니다. 아직은 부족하지만 이제 저도 어느 정도 잡념을 뺄 수 있게 된 것 감사합니다.
- 명하다. 시원섭섭하다.
- 후련하고 몸이 가벼워졌다.
- 내년에도 또 하고 싶다.
- 한결 시원해지고, 집중에 도움이 되었다.
- 1년 동안 전부 다는 아니지만 뺏고 재밌었다.
- 처음에는 매우 이상하였으나 하고 나서 그래도 나에게 많은 도움이 되었다.
- 편해졌다. 속 시원하다.
- 항상 개운했고 보람찼다.
- 내 인생에 잊을 수 없는 추억과 방법이다. 나의 깨달음에 도움이 되었다.
- 잡념 빼기반 덕분에 공부하는 습관의 도움이 됐다.
- 나의 잡념을 많이 뺐 거 같다. 앞으로도 잡념 빼기반이 남았으면 좋겠다. 상쾌하다.
- 머리가 상쾌해졌다. 재밌었다.

V. 진행 과정에서 고려할 점

고등학교에서 계발활동은 학생들이 가지고 있는 다양한 능력을 계발하기 위한 시간이다. 그러나 현 입시 위주의 교육의 상황에서 학생들은 입시에 대한 압박감, 청소년기의 신체적 정신적 성장통으로 많은 스트레스를 경험하고 있는 상황이다. 그러한 시점에서 학생들의 집중력 향상 및 스트레스를 제거하고 자아성찰을 위해 마음 빼기 방법을 선택하게 되었으며 비교적 적은 시간을 투자하여 실행한 학생들로부터 긍정적인 성과가 나타났다(질문의 답에서).

그러나 이번 계발활동에서 마음 빼기 방법을 실시하면서 몇 가지 생각해 봐야 할 것들이 있었다. 첫째, 잡념 빼기 방법을 이용하여 수업시간을 운영할 경우 시간 양에 따라 목표를 적절히 설정할 필요가 있다(2010년의 경우 실질적인 계발활동 시간은 총 12시간 정도임). 목표가 마음 빼기를 실시하여 자신의 본성을 아는 과정으로 할 것인지, 아니면 한 가지 주제(예를 들면-공부)를 할 것인지, 아니면 마음 빼기의 중요성을 알게 할 것인지를 정할 필요가 있다고 생각된다. 둘째, 잡념 빼기 방법을 실시할 경우 학생들의 마음 열기가 무엇보다 중요하다. 마음 열기는 빼기라는 새로운 개념의 방법을 실행할 때는 필수적 선결조건이라 생각된다. 셋째, 학생들이 수업에 스스로 참여할 수 있는 수업방식의 개발이 필요하다. 넷째, 잡념 빼기반이라는 생소한 단어는 아이들이 잡념 빼기의 개념을 충분히 이해하고 참여할 수 있는 사전의 인식의 공유가 필요하다. 다섯째, 잡념 빼기 내용은 학생들이 겪고 있는 생활 속의 잡념들을 제거하는 것이 효과적이라 생각된다(친구와 관계, 컴퓨터, TV 등). 여섯째, 잡념 빼기를 실시하고 난 후 추수지도가 필요하다. 계발활동이 끝나면 학생들은 학년이 바뀌고 학급도 변화하여 만나기가 어려우며, 현

재의 교사의 직무과다 등 학교에서 교사들의 환경조건의 변화로 추수지도가 거의 이루어지기 어렵다. 다만 대안으로 학교에서 마음수련 동아리와 같은 조직을 구성하는 것을 고려할 필요가 있다고 생각한다.

이 외에 학생들과의 소통법, 지도교사(도움)의 바람의 제거, 상담의 스킬 등이 접목되어야 하며 특히 학생들과의 공감은 매우 중요한 요소라 생각되었다.

VI. 마치며

인문계 고등학교에서 학생들의 가장 큰 관심거리는 역시 대학입시다. 비록 고등학교 1학년 학생이라 하더라도 입시에 대한 중압감은 스트레스로 이어지기 쉽다.

이 사례는 주어진 시간이 12시간이었지만 잡념 빼기의 방법을 통하여 자기 성찰 및 잡념 제거를 통한 집중력 향상에 초점을 맞추어 진행되었다. 진행 결과 학생들이 얼마나 자기를 뒤돌아보았고 집중력이 얼마만큼 향상되었는지에 대한 결과는 본인의 준비 부족으로 수치상 기록은 조사하지 못하였다.

그러나 10월 30일 실시한 질문 1, ‘잡념 빼기를 하는 이유를 알고 있습니까?’라는 질문에 대해 ‘집중력 향상(22)’, ‘자신을 찾기 위해서(15)’, ‘마음 빼기 위해서(13)’라는 대답이 압도적이었다. 학생들은 잡념 빼기 방법을 실시하여 도달하고자 하는 목표가 무엇인지 잘 이해하고 있음을 알 수 있다. 이는 학생들이 수업시간에 집중도가 높았다는 것을 알 수 있는 증거로 볼 수 있다.

질문 2, ‘이 활동이 잡념 제거에 도움이 되었나요? 빼기된 사진(영상)

을 3가지 이상 쓰세요'에서 학생들은 '컴퓨터(18), TV(17), 운동(12), 부정적 생각(6)'이라는 대답이 많았다. 이는 학생들이 현재 자신의 생활에서 시간을 많이 보내거나 스트레스 상황을 제일 먼저 해소하여 집중력 향상을 높이하고자 하는 바람을 간접적으로 나타낸 것으로 볼 수 있다.

질문 3, '잡념 빼기반을 마치며 소감 한마디'에서 학생들의 대답은 '매우 긍정적'이었다(대답 참조).

위에서 설명한 것처럼 잡념 빼기 방법은 잡념을 제거하는데 매우 효과적이었으며, 집중력 향상 및 자아 성찰에 도움이 되었음을 학생들의 대답에서 알 수 있었다. 다만 운영과정에서 시간 수(량)에 따른 목표 설정이 필요하며, 학생과 교사(도움)의 공감, 학생이 수업에 참여할 수 있는 동기부여 및 학생들이 느끼고 있는 내용을 빼기할 필요가 있다고 생각된다. 좀 더 효율적인 효과를 얻기 위해서는 빼기할 내용을 가능한 서술하거나 표현하게 하고 난 후 빼기 방법으로 내용을 제거하게 한 후 다시 마음 상태를 표현하게 한다면, 학생 자신의 자아 성찰에도 도움이 될 수 있다고 생각된다. 다만 아쉬운 점은 학생이 스스로 잡념을 뺄 수 있는 힘을 기를 수 있는 시간이 부족하여, 지속적으로 잡념을 제거하기에는 어려움이 있을 것이라 생각되었다.

이번 계발활동 시간에 잡념 빼기를 실시해 본 결과, 현재 교육현장에서 매우 힘들어하는 생활지도, 인성교육 및 집중력 향상에 마음 빼기 방법은 확실한 대안이 될 수 있다는 생각이 들었다.

【참고문헌】

우 명(2011), 진짜가 되는 곳이 진짜다, 참출판사.