

# 마음 버리기를 통한 학급 경영

이오남\* · 곽재용\*\*

## 요약

이 논문은 초등학교 6학년들에게 마음 버리기 방법을 지도하고, 학생들의 인성 변화를 사례 중심으로 적은 것이다.

마음을 버리는 세 가지 실천 방법을 선택하였다. 첫째는 참마음 가꾸기, 둘째는 땀 흘리기, 셋째는 웃음 나누기이다.

그 결과 아이들은 지금까지의 다짐하고 반성하고 후회를 되풀이하는 삶에서 벗어나 마음과 몸에 배어있는 생각이나 습관을 하나하나 버림으로써 바람직한 방향으로의 변화를 갖게 되었다. 그리하여 아이들은 부정적인 자아관에서 벗어나 긍정적인 자아관을 갖게 되었으며, 자신감을 회복하고 자신의 삶의 주인으로 확고한 자리매김을 할 수 있었다.

결국 공포, 스트레스, 부정적인 마음 등을 없앨 수 있었다. 또한 정리 정돈을 잘하며, 나를 잘 표현하고, 바른 품성을 갖게 되었다.

주제어: 마음 빼기, 참땀웃음반, 참마음 가꾸기, 땀 흘리기, 웃음 나누기

\* 홍성초등학교 교사

\*\* 진주교육대학교 교수

## I. 서론

### 1. 연구의 필요성

지적으로 충만한 학생들이라도 몸으로 실천하는 데는 미흡한 경우가 많다. 이것이 어찌면 우리 교육의 가장 큰 문제점일 수 있다. 예를 들어 도덕 100점을 맞는 학생이 길에 떨어진 휴지 한 장 주울 줄 모른다면 그것은 소용없는 교육이라고 할 수 있다. 즉 아는 것을 행동으로 옮겨야지 아는 것으로 그치는 것은 교육의 의미가 없는 것이 될 것이다.

수업 시간에 대답을 철석같이 해 놓고는 바로 쉬는 시간이면 복도에 서 내달리는 아이, 친구를 놀려서 싸움으로 이어지고도 사과하지 않는 아이, 발표 내용을 다 알면서도 일어서면 자신 없이 웅얼거리는 아이….

‘배운 것을 실천으로 옮기는 지행일치를 어떻게 이끌어 낼까? 교사가 억지로 끌지 않아도 스스로 하려는 자발적인 행동을 이끌어 내는 방법은 없을까?’하는 고민은 많은 교사들이나 교사를 양성하는 교대나 사대 교수들에게도 큰 과제가 아닐 수 없다.

또 유전적 요인과 환경적 요인으로 인해 부정적인 자아관이 형성되어 학습 면은 물론이고 준비물 상태, 친구 관계, 맡은 일 등 학교생활 전반에 걸쳐 자신 없고 불성실하며 적응하지 못하는 아이들도 많다. 그럴 때 교사들은 좌절한다. ‘해도 해도 안 되는구나. 가정환경이 그러니 교사로서 해 줄 것이 없구나’ 하며 학부모를 탓하고 교육 현실을 탓하기도 한다.

또한 지금 교육계의 큰 문제가 되고 있는 집단 괴롭힘이나 학교 폭력에는 학교의 범위를 넘어 경찰이 개입해야 하는 등 사회적 문제가 되고 있다. 학교에서는 뚜렷한 대안이 없는 실정이다. 이 모든 것은 알면서도 실천하지 않는, 지식 위주의 교육이 가져 온 폐해이다. 학교교육이 어느 때

보다 위기인 상황에서 그 대안적 모색은 어느 때보다 절실한 실정이다.

많은 교사들이 의도하는 교육에 성공하지 못하는 것은 교사 자신이 참된 교사의 태도를 갖지 못하고 학생들을 지도할 만한 방법을 갖고 있지 못하기 때문이다. 교육에서 가장 큰 영향력은 교실이나 학급 규모, 교재가 아니라 바로 교사의 자질에 있다. 참 교육을 하려면 참된 교사가 전제되어야 한다. 교사가 '바담 풍' 하는데 학생들이 '바람 풍'이라고 할 수 없다. 교사의 자질이 뛰어나면 학생 지도 방법이 나오게 되어 있다. 참이 되는 교사라야 참 교육이 가능하다는 대명제가 성립하는 것이다.

그러면 참된 교사는 어떻게 되며, 참된 인격은 어디에서 오는가? 현재 그런 것을 학교에서 가르치지 않는다. 대안적으로 명상을 통한 방법이 있다. 이 글에서는 마음수련회에서 실시하고 있는 기억된 생각 버리기 명상 방법을 교육 현장에 도입하여 학생들의 인성 교육에 기여하고자 한다. 모든 명상이 그렇지만 마음수련 명상의 핵심은 사람이 나름대로 집어 먹는 마음을 철저히 버리고 본래의 마음을 회복하는 데 초점을 맞춘 수련 방법을 제시하고 있다. 여기서는 마음수련 방법을 구체적으로 소개하기보다 실제 교육 장면에서 학생들과 함께 하는 생각 버리기 방법을 소개하고 실천하는 것으로 대신하고자 한다.

이에 본 연구자는 아이들의 학급경영 전반에 걸쳐 마음을 비우는 활동을 통해 자신의 긍정적인 자아관을 확립하고 자신감을 회복하여 자발적인 실천으로 이어지도록 교과, 재량활동, 특별활동을 구체적이고 체계적으로 계획을 세워 올 1년 동안 우리 아이들의 올바른 인성교육을 위한 길잡이를 만들어 보려는 의도에서 연구를 시작하게 되었다.

교육을 함에 있어 교육의 가장 궁극적인 목표인 '전인교육'의 실현을 첫 번째 목표로 두었다. 행동보다 말이 앞서고 얇이 실천으로 이어지지 않는, 한 마디로 몸과 마음이 따로 분리되어 있는 우리 교육 현실을 되

짚어보면 ‘전인교육’은 어쩌면 이룰 수 없는 꿈일는지 모른다.

이 논문은 흥성초등학교 6학년을 담임하면서 지도한 과정이며, 연구 방법은 질적 연구 방법을 선택하였다.

## 2. 참담웃음반의 의미

참: 진실한 마음 / 땀: 성실한 마음 / 웃음: 서로 나누는 마음  
‘참 마음으로 땀 흘리며 웃음꽃 나눠요.’

참담웃음반은 연구자가 정한 신조어이다. 이를 풀이하면 ‘참 마음으로 땀 흘리며 웃음꽃 나눠요’라는 의미이다. 또한 참은 진실한 마음, 땀은 성실한 마음, 웃음은 서로 나누는 마음이란 뜻을 포함하고 있다. 처음에는 막연하게 그것을 이루고 싶은 마음으로 시작하였는데, 학급경영을 거듭할수록 그 의미가 분명해지고 구체적으로 실천할 수 있게 되었다.

변하지 않는 진실한 마음으로 세상을 대하고, 모든 일에 최선을 다해 땀 흘리는 몸을 가꾸고, 그 보람과 기쁨을 서로 나누는 우리 반. 그 마음이 가득하도록 우리 반을 가꾸려는 자세로 1년을 보냈다.

## 3. 학급 경영관

학급 경영관을 주관적인 언어로 서술해 둔다. 모든 것의 출발은 바로 ‘나’이다. 내 말 한 마디, 행동 하나는 세상을 배워나가는 우리 아이들에게 가장 본보기가 되는 교과서이다. 그만큼 완전한 나 하나의 몫은 중요하다. 교육 현실, 학교 실정, 학생 상태가 어떠하든 그 어떤 것도 나에게 핑계나 장애가 될 수는 없다. 이에 나는 항상 ‘나 마주보기’를 통해 스스로

의 마음을 점검해 보고 나를 반성하며 아이들 앞에 선다. 무엇보다도 ‘긍정’의 마음으로 아이들을 보고, 행동의 본보기로서의 역할에 최선을 다하였다.

### ‘나’ 마주보기

- 나는 말과 행동이 일치하는가?
- 나는 모든 일을 순리로 대하는가?
- 나는 아이들을 긍정의 눈으로 보는가?
- 나는 진정 아이들을 위해 존재하는가?
- 나는 아이들에게 하나의 거짓됨이 없는가?
- 나는 지금 현재 최선을 다하고 있는가?
- 나는 아이들을 인간 대 인간으로 만나는가?
- 나는 항상 마음은 여유롭고 몸은 움직이는가?
- 나는 아이들이 진정 내 스승임을 잊지 않는가?
- 나는 내 부족함을 아이들 탓으로 돌리지 않는가?
- 나는 아이들에게 본보기로서의 부족함이 없는가?
- 나는 아이들 한 명 한 명을 선입견 없이 볼 수 있는가?
- 나는 아이들에게 도움을 줄 수 있는 준비가 되어 있는가?
- 나는 내 마음의 서두름 없이 충분히 기다려 줄 수 있는가?

## 4. 첫 만남의 참땀웃음반 식구들

### 가. 학급의 특징

대상	구분	분석 결과
아이들	신체적 특징	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 말하기, 듣기의 기본자세가 대체로 미흡하다.</li> <li>• 쉽게 피곤해 하고 예민한 경우가 있다.</li> <li>• 집중하지 못해서 자주 질문하는 경우가 있다.</li> <li>• 교실이나 복도 등 실내에서 지나치게 장난치거나 뛰어다닌다.</li> </ul>
	정서적 특징	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 심성이 곱고 자기 일에 대체로 충실하다.</li> <li>• 부정적이고 늘 불안해하는 아이들이 있다.</li> <li>• 지나치게 돋보이려 애쓰는 아이들이 있다.</li> <li>• 공동체 의식이 부족하고 자기만을 생각하는 아이들이 있다.</li> </ul>
	인지적 특징	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 학습에 자신감이 부족하고 주의가 산만한 학생이 많다.</li> <li>• 수업 시간에 말장난 등으로 분위기를 흐트리는 경우가 많다.</li> <li>• 쉽게 포기하고 자신이 부딪힌 문제를 스스로 해결하려는 노력이 부족하다.</li> </ul>
학부모	실태	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 학부모 학력수준이 높고 교육열이 높으나 공부에 관심이 많고 인성이나 생활지도에는 소홀하다.</li> <li>• 자녀에 대한 관심이 많은 편이며, 특히 성적, 자신감, 수업 태도 등에 관심이 많다.</li> <li>• 대부분 맞벌이부부여서 자녀와 대화하는 시간이 부족한 편이며, 학원 공부에 의존하는 경향이 많다.</li> <li>• 전인교육 측면의 바른 학력관에 대한 이해가 부족하다.</li> </ul>
	요구 사항 및 인성교육관	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 자신감 키우기를 요구한다.</li> <li>• 발표력 신장을 요구한다.</li> <li>• 기본적인 예절 생활 습관화를 요구한다.</li> <li>• 다른 친구들을 이해하고 공동체 의식이 함양되기를 요구한다.</li> <li>• 다양한 활동을 통해 학급 생활에 즐거움을 느끼고 스스로 실천할 수 있도록 지도를 요구한다.</li> </ul>
교사	인성교육 지도 실태	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 교사가 보는 관점과 아이가 설문지에 표시한 답과는 상당한 차이를 보이는 경우가 있어 아이를 제대로 이해하는 자세가 필요하다.</li> <li>• 아이들 개별적인 상담과 방법 안내로 올바른 인성교육의 실천으로 이끌어내는 자세가 필요하다.</li> <li>• 교사의 정성으로 일관한 바른 안내가 필요하다.</li> </ul>

〈표 1〉 참땀웃음 식구들의 특징 분석

## 나. 학생 분석의 시사점

- 체계화된 인성교육 필요
- 자신의 현재 마음상태를 제대로 점검하는 시간 필요
- 체험 활동 중심의 다양한 방법의 구안 및 적용 필요
- 주어지는 과제의 자세하고 구체적인 안내 필요
- 전인교육에 관한 바른 이해 지도 필요
- 학교와 가정 간의 유기적인 협력관계를 구축하여 지도할 수 있는 방안 모색이 필요
- 올바른 인성교육 지도를 위한 교사의 끊임없는 연구 및 지도 필요
- 동료 교사 간의 자료 공유 및 연계 지도 필요

## II. 연구의 방법

### 1. 참담웃음반 인성교육의 주제

가. 주제: 참마음으로 맘 흘리며 웃음꽃 나뉘요.

나. 기간: 2010년 3월 2일~2011년 2월 18일

다. 대상: 홍성초등학교 6학년 5반 33명(남 16명, 여 17명)

### 2. 참담웃음반의 목적 및 급훈

가. 목적: 인간의 조화로운 발달을 추구하는 전인교육

나. 급훈: 참마음으로 맘 흘리며 웃음꽃 나뉘요

### 3. 참담웃음반 교사의 자세

#### 가. 두려움을 신뢰로 바꾼다

세상이 두려웠던 나는 아이들을 두렵게 하며 가르쳤었다. 이제는 두려움에서 벗어나 신뢰로 아이들을 만난다. 나는 전문가로서 수업 연구를 철저히 하고 항상 노력하며, 모든 것을 받아들이고 이해한다. 난 아이들이 믿고 의지할 수 있는 참 교사다.

#### 나. 나는 아이들이 믿을 만한 사람이다

삶과 실천이 다르고, 말과 행이 달랐던 나는 더 이상 없다. 내가 먼저 아이들과의 약속을 지킨다. 아이들과 함께 학급의 일들을 계획하고 함께 지켜나간다. 내가 먼저 믿을 수 있는 사람이 되어야 아이들도 믿음을 배울 수 있다.

#### 다. 모든 일은 순리에 맞게 행한다

항상 가변적이고 고르지 못했던 나는 더 이상 없다. 모든 일의 행과 해결은 누구나 다 수궁할 수 있어야 하며 우리 반에 나를 비롯한 어느 누구의 억지는 없다. 벌을 주고 죄책감, 수치심을 심어주는 것이 아니라 내재적인 기쁨이 우러나도록 격려하고 서로에게 도움이 되는 규칙을 최소로 정한다. 실천만이 남도록...

#### 라. 아이들에게 늘 감사한다

나는 아이들이 만나는 가장 행복하고, 따뜻하고, 능력 있고, 진실 되고, 지혜롭고, 정직하고, 성실한 사람이다. 물론 그렇게 돕는 것은 아이들이다. 아이들은 내 스승이다. 이것을 가능하게 하는 것은 오직 내 집



착의 마음을 비울 수 있는 덕분이다. 내 곁에 있는, 나를 있게 하는 아이들에게 늘 감사한다.

#### 4. 참담웃음반 학생의 자세

참: 진실(마음)	맘: 성실(몸)	웃음: 나눔과 소통(하나)
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 자신감을 가진다.</li> <li>• 시간을 잘 지킨다.</li> <li>• 긍정의 마음을 갖는다.</li> <li>• 말과 행동을 일치한다.</li> <li>• 앉과 행동을 일치한다.</li> <li>• 자기 행동에 책임을 진다.</li> <li>• 늘 감사하는 마음으로 대한다.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 현재에 집중한다.</li> <li>• 과제와 준비물을 잘 챙긴다.</li> <li>• 일의 순서와 질서를 지킨다.</li> <li>• 하고자 하는 일을 끝까지 한다.</li> <li>• 늘 청결하고 정리정돈을 잘 한다.</li> <li>• 100% 참여하여 100% 완성한다.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 칭찬을 서로 나눈다.</li> <li>• 웃는 얼굴로 인사한다.</li> <li>• 상대의 의견을 존중한다.</li> <li>• 내 잘못을 인정하고 먼저 사과한다.</li> <li>• 보상을 요구하거나 집착하지 않는다.</li> <li>• 생명과 자연을 아끼고 소중히 여긴다.</li> </ul>

〈표 2〉 참담웃음반 학생의 자세

#### 5. 참담웃음반 학급경영의 평가

##### 가. 기본방향

- 1) 평가는 미리 계획하여 시기별로 체계적으로 실시하였다.
- 2) 교사와 학생 상호 평가, 교사의 자기 평가, 학생의 자기 평가, 학부모 의견 등으로 다양화하였다.
- 3) 평가 결과로 나온 의견은 반드시 적극 받아들여 학급에 적용하였다.

## 나. 시기별 학급경영 평가 계획

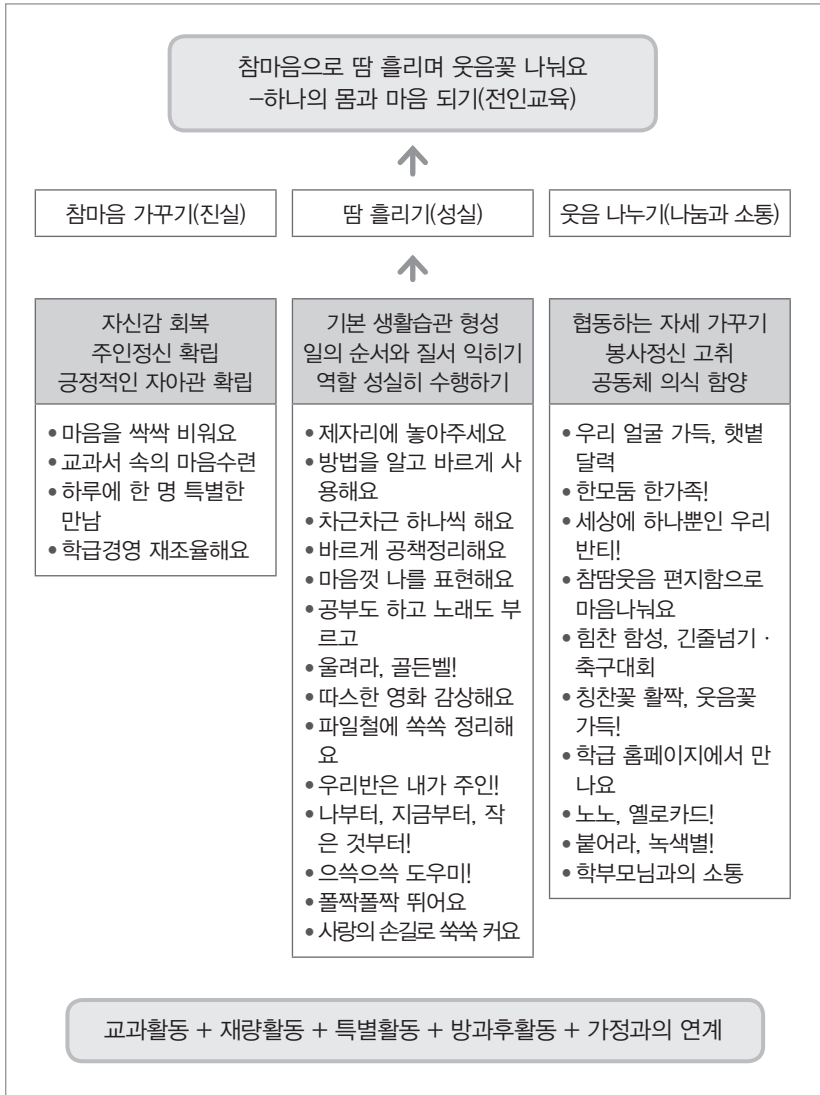
### 1) 학기별 중간 학급경영 평가

5월과 10월에 교과 지도, 재량활동, 특별활동, 그 외 학급경영 및 학생 생활지도 등에 관해 학생들이 평가하는 기회를 가졌다.

### 2) 1학기말과 학년말 학급경영 평가

1학기말 평가는 학급경영에 관한 학생과 학부모의 의견을 들어보고 적극 수용하였으며, 12월에 있을 학년말 평가는 내년 학급경영계획에 참고하여 넣을 예정이다.

## 6. 참담웃음 실현을 위한 설계도



〈표 3〉 참담웃음 실현을 위한 설계도

### III. 연구의 결과

#### 1. 실천과제 하나-참마음 가꾸기

실천 영역: 자신감 회복 / 긍정적인 자아관 확립 / 주인정신 확립

실천 범위: 교과(국어· 도덕), 재량활동, 방과후활동, 가정과의 연계

요즈음은 너도 나도 바쁘다는 핑계로 마음 돌보는 일을 등한시하게 되는데 나는 바로 이 마음을 바로 잡는 것이 교육의 출발점이라고 본다. 몸을 움직이게 하는 것은 마음(생각)이다. ‘목마른 사람이 우물 판다’라는 옛 속담이 말해주듯이 물을 마시고 싶은 생각이 있어야 우물을 파는 행위로 이어지는 것이다. 이는 행동으로 나타나기 전에는 반드시 마음(생각)이 우선됨을 뜻한다.

우리는 흔히 아이 마음을 ‘하얀 도화지’에 비유한다. 우리는 지금까지 인간의 본성인 이 하얀 도화지에 어떤 그림을 그리느냐에 관심을 가져왔다. 하지만 이 시점에서 난 아무리 멋진 그림이 그려져 있어도 새로운 그림을 그리려면 그 먼저 그림을 지워야 함을 말하고 싶다. 이는 멋진 그림 위에 더 멋진 그림을 그린다면 서로 겹쳐 알아 볼 수 없는 그림이 되는 이치와 같다. 하물며 아이들의 마음속에 이미 열등감, 수치심, 조급함, 불안함 등 부정적인 마음이 낙서되어 있는 상태에서는 자발적인 행동의 변화로 이끌어 내는 데에는 상당한 무리가 있다.

학력과 성적 위주의 경쟁 사회에 노출되어 있는 아이들 마음에는 놀라울 정도로 자신에 대한 부정적인 마음이 쌓여 있다. 아이들 대부분은 항상 못하고, 하기 싫고, 짜증나고, 귀찮고, 스트레스 받는 자신을 참고

억제하거나 지나친 돌출 행동으로 이어지기도 한다.

자신에 대한 '부정'의 생각을 가지고 있는 한 '긍정'의 행동은 나오지 않는다. 항상 자신 없고 불만 많고 자신이 못마땅한 사람이 아무리 거울을 보며 '할 수 있어!'를 외친들 공허한 메아리에 불과한 것이다.

마음을 비우는 마음수련은 '부정'의 마음을 버려 '긍정'의 마음을 갖는데 아주 탁월한 효과가 있다. 마음수련은 3월부터 학습경영에 관한 기본 계획과 바른 인성지도 계획에 의거하여 거짓 없이 아주 진솔하게 이루어졌으며 감추거나 과장, 확대하지 않았다. 수련 중에 아이들 마음에 쌓여있는 것들을 쓸 때에는 그 내용에 대해서 가치판단을 하지 않고 적극 수용해 주어 자신의 마음을 거짓으로 숨기거나 꾸미는 일이 없도록 하였다. 꾸준한 실천은 아이들로 하여금 자신감을 회복하고 긍정적인 자아관을 확립하여 자기 삶의 주인으로 거듭나게 하는 것을 가능하게 하였다.

### 가. 인간본성을 찾아가는 공부-마음을 싹싹 비워요!

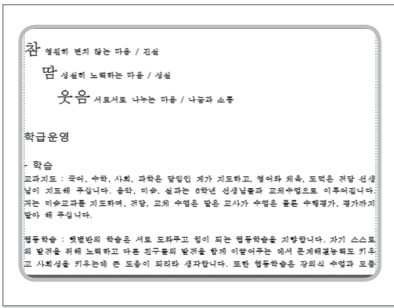
#### 1) 마음수련 연간 계획

인간본성을 찾아가는 공부-마음을 싹싹 비워요!			
3월	마음이란 무엇인가?	9월	부정적인 나에 대한 기억된 생각 버리기
4월	마음을 비우는 까닭과 버리는 방법 인지하기	10월	부모님, 선생님에 대한 기억된 생각 버리기
5월	공부, 친구에 대한 기억된 생각 버리기	11월	습관에 대한 기억된 생각 버리기
6월	두려움, 공포, 무서움에 대한 기억된 생각 버리기	12월	나이 순으로 기억된 생각 버리기
7월	스트레스에 대한 기억된 생각 버리기	2월	집착에 관한 기억된 생각 버리기 체험담 발표하기

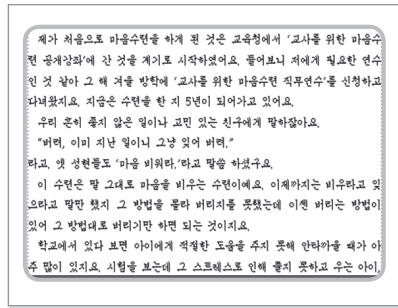
〈표 4〉 마음수련 연간 계획

2) 3월 아이들의 마음 진단하기

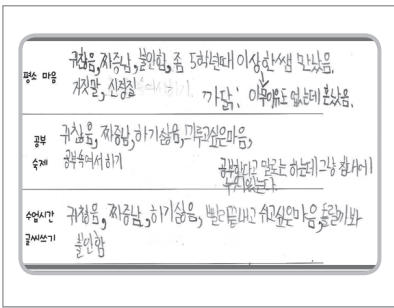
3월 아이들과 만나 ‘첫 출발점에서 내 마음을 들여다보니’라는 학습지를 통해 평소 잘 살피지 않았던 자신의 마음을 진단하는 시간을 가졌다. 대부분의 아이들이 공부, 부모님, 학원, 친구관계 등에 압박감과 스트레스를 받고 있으며, 특히 5학년 때는 왕따나 성적인 놀림이 많았다고 했다. 아이들과 ‘마음’이 무엇인지 얘기를 나누고 마음이란 지금까지 살아온 산 삶의 기억된 생각임을 알려주었다. 또한 학부모의 이해와 협조를 위해 학습경영과 마음수련에 대한 안내 편지를 드렸다.



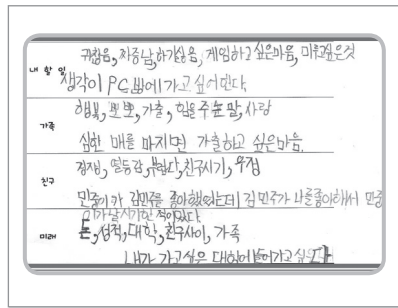
<그림 1> 학습경영 안내 편지



<그림 2> 마음수련 안내 편지



<그림 3> 3월 아이들 마음진단 예시 1



<그림 4> 3월 아이들 마음진단 예시 2

### 3) 마음을 비우는 까닭과 방법 인지하기

4월에는 각자가 자기 입장에서 생각하기 때문에 싸움이나 오해가 생긴다는 것을 깨닫도록 하고, 그동안 살아오면서 열등감, 수치심, 성적, 스트레스 등 자신에 대해 부정적으로 쌓아두었던 마음을 버려야 함을 알도록 하였다. 또한 마음을 버리는 방법도 알려주었다.

### 4) 싹싹 마음을 버리는 활동하기(마음수련)

아침활동이나 집에 가기 전 시간을 이용해 일주일에 3번 정도 마음수련을 하였다. 먼저 마인드맵이나 간단한 단어로 자신의 마음을 적는 활동에 이어 눈을 감고 실제로 마음을 버리는 활동을 하였다. 마음을 버린 소감을 솔직하고 간단하게 적는 활동으로 마무리를 하였다.

처음에는 아이들이 방법을 잘 알게 하기 위해 A4용지에 마음을 적어 찢어 보는 활동과 화이트보드에 써서 지우개로 지워보는 활동을 하였다. 필요성과 방법을 잘 이해하게 되자 눈을 감고 마음으로 버리는 활동을 잘 하게 되었다.

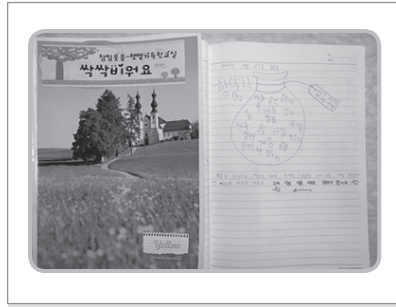
5월에 학급경영에 관한 의견을 아이들에게 물었을 때 마음수련을 아침활동으로 고정하고 시간을 늘려달라는 의견에 따라 그렇게 실시하였다. 버리기 전과 버린 후의 소감을 '싹싹 비워요' 공책에 적게 하여 댓글을 반드시 달아주고 아이를 이해하고 개인 상담을 하는 통로로 활용하였다.



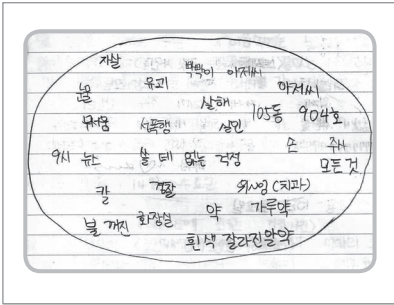
〈그림 5〉 마음 적기



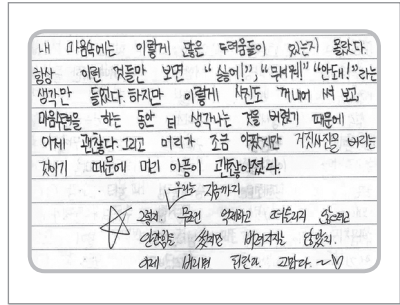
〈그림 6〉 마음수련하기



〈그림 7〉 '쌩쌩 비워요' 공책



〈그림 8〉 '두려움'에 관한 마음 예시



〈그림 9〉 마음수련 후 소감문 예시



가) 5월, '공부, 친구'에 대한 기억된 생각 버리기

기○○

오늘 1교시에 친구에 관한 거짓마음을 버리는 마음수련을 하였다. 친구하면 가장 먼저 떠오르는 것은 싸움과 욕이다. 왜냐하면 친구들 사이에서 사이가 좋지 않으면 무조건 욕이나 말싸움 또는 싸움으로 이어지기 때문이다. 그런 거짓 마음을 버리는 수련을 하였다. 선생님께서 항상 힘들게 이야기 해주시는 내용을 눈을 감고 들으면 기분이 편안해진다. 나는 요즘에 친구들과 싸우지도 않았다. 괴롭히는 일은 있었지만 지금은 친해지고 있다. 앞으로는 친구가 나쁘다는 사진을 버리고 착한 마음을 가지며 학교생활을 해야겠다. 이번 마음수련으로 친구사이에 긍정적인 생각을 할 수 있을 것 같다. 마음속이 후련하다.

-그래, 우리 ○○가 아주 잘 하고 있구나. 부정의 마음을 버리면 바로 긍정의 일들이 내 앞에 펼쳐지지. 고맙다.

이○○

지금 생각해보니 친구에 대한 기억된 생각이 더 떠오른다. 두려움, 짜증, 화 등. 이러한 감정들도 마구마구 끄집어냈다. 저 마인드맵에 있는 단어들을 다 꺼내진 못했지만 그래도 다 버리고 없는 것을 인정하니 역시 마음 한 구석이 시원했다. 예전에는 '좋은 것들은 버리면 안되는 데...'하고 생각했지만 지금 나는 '있는 것, 없는 것'으로 인식한다. 이러한 나를 보니 나도 발전한 듯하다.

-그래, 아주 지혜로워진 것이지. 고맙다.♡

김○○

오늘 아침에 ‘친구’에 대한 사진을 버렸다. 사진을 다 버리니 시원했다. 왠지 친구와도 더 친해질 수 있을 것 같고, 더 다른 친구와도 더 잘 지낼 수 있다는 자신감도 생겼다. 이번에 선생님과 함께 한 마음수련으로 마음이 편안해졌다. 또 기회가 되면 더 많은 사진을 버리고 싶다.

-그래, ○○아, 버려야만 편해지지. 고맙구나.

김○○

오늘 친구에 대해서 버렸다. 기분이 상쾌하고 시원하고 집 청소를 한 것 같다. 내 마음이 없다. 어디로 갔지? 다음엔 더 잘 버리자.

-그래, 마음을 버리는 것은 정말 내 마음을 청소하는 것이지. 청소 정말 잘 했어요.

박○○

친구의 거짓 사진과 나쁜 사진, 싫은 친구를 버리니까 마음이 시원해졌다.

-그래, ○○야, 우리 ○○ 잘 했구나. 고맙다.

백○○

마음수련을 하니까 욕설, 친구 뒷담 등등. 여러 개의 친구에 관한 거 짓된 사진이 버려졌다. 버리고 나니까 속이 뻥 뚫린 것 같아 불쾌지수가 좀 내려갔다.

-안 좋은 기억들, 상처받은 기억들, 서로 안 좋은 얘기들을 버리면 다 없어지지. 수고했다.

이○○

친구에 대한 거짓 사진을 버리고 나니 지금까지 내가 한일이 정말 후회 되었다. 이제는 친구에게 잘 대할 수 있을까?

-그럼, 그렇고말고. 후회까지도 싹 버리고 가볍게 살자. 화이팅~.

이○○

우리 반에서 ‘친구에 관한 거짓 사진을 버리고’ 라는 주제로 마음수련을 했다. 친구에 관한 거짓 사진을 버리고 나니까 내 마음 속이 텅~ 비워졌다. 시원했다. 언제까지나 마음수련을 해서 내 마음을 비우고 싶다.

“선생님, 계속 계속 제 마음을 버릴 수 있도록 많이 도와주세요.”

-그래, 불편하고 힘들게 하는 없는 마음들, 싹 버리자, 수고~.

홍○○

오늘 아침에 친구에 관한 사진을 떠올려 보았다. 그리고 다시 그 사진들과 함께 거짓 마음들도 버렸다. 나는 며칠 전 친구에 대한 나쁜 사진들이 있었는데, 수련을 해서 마음이 비워졌다. 친구에 대해서는 좋은 일, 나쁜 일, 짜증나는 일 등 스트레스 받기도 하고 즐겁기도 하는데 모든 것을 기쁜 일, 나쁜 일 가리지 않고, 전부 다 버렸다. 이런 사진을 내가 가지고 있어 봤자 나의 마음만 불편할 뿐이다. 그런 내 마음은 없어졌다. 마음이 편하다.

-그래, ○○야, 내 기준으로 보면 내 맘에 드는 사람은 한 사람도 없지. 하지만 내 마음을 버리고 보면 모두 좋은 사람으로 가득하지. 고맙구나. 특히나 ○○ 얼굴이 밝아지고 글씨도 편해지니 내 맘도 편하구나.

심○○

나는 오늘 많이 했다. 나는 한번도 1등을 하지 못하였다. 1등을 한 아이들을 볼 때면 정신이 나가있는 것 같이 내 마음이 혼미백산해지고 기분이 나빠진다. 하지만 오늘 수련을 해서 다 버렸다. 이제는 1등을 못해도 1등을 한 친구도 다 좋다. 뭐든지 버리면 다 되는 것 같다.

-그렇지. 잘하는 친구 미워하고 시기하는 마음이 있었지. 선생님도 그 마음 많이 버렸단다. 우리 ○○ 정말 잘했구나. 고맙다.

나) 6월, '두려움, 공포, 무서움'에 대한 기억된 생각 버리기

김○○

내 마음 속에는 이렇게 많은 두려움들이 있는지 몰랐다. 항상 이런 것들만 보면 '싫어, 무서워, 안돼!'라는 생각만 들었다. 하지만 이렇게 사진도 꺼내어 써 보고 마음수련을 하는 동안 더 생각나는 것을 버렸기 때문에 이제 괜찮다. 그리고 머리가 조금 아팠지만 거짓 사진을 버리는 것이기 때문에 머리 아픔이 괜찮아졌다.

-그렇지. 우리는 지금까지 무조건 억제하고 좋지 않은 기억을 떠올리지 않으려고 안간힘을 썼지만 버리지는 못했지. 이제 버리면 된단다. 고맙다.

박○○

나는 맨날 성폭력 등을 당할까봐 많이 걱정을 했었고 집에 혼자 있을 때는 누가 올지 몰라서 무서웠다. 그리고 병원, 약, 유괴, 영화 등 때문에 겁을 먹었었다. 그런데 이제 마음수련을 해서 맨날 걱정도 하지 않고 집에 혼자 있어도 겁을 먹지 않는다.

-그렇지. 우리는 없는 일, 일어나지도 않은 일을 상상하며 걱정을 하고 무서워하지. 이제는 그럴 필요 없단다. 아주 잘 버렸구나. 고맙다.

최○○

나는 오늘 마음수련을 하고 많은 걸 깨달았다. 그것은 두려움에 관한 사진을 만들고 있는 사람은 '나'라는 걸 알았다. 내가 토요일에 무서운 영화를 보고는 귀신이 있다고 생각을 했는데 공포는 그냥 내가 만들고 있다는 걸 이제 깨달았다.

-그렇지. 잘 알았구나.

구○○

나는 마음수련을 하여 무서운 것을 버렸다. 나는 겁나고 무서운 사진을 버려서 예전보다 무섭지도 겁나지도 않는다. 마음수련에 이런 효과가 있을 줄은 몰랐다.

-하하하, 마음수련은 아주 좋은 효과가 많지. 우리 ○○가 잘 알고 있으니 기쁘고 고맙구나.

오○○

두려움에 관한 사진을 버렸더니 내 마음이 텅 비어져서 시원해졌다. 귀신을 특히 무서워했는데 이제는 안 무섭다. 앞으로 마음수련을 열심히 할 거다.

-그래. 우리 ○○가 이제 버리는 것에 대해 알게 되었구나. 고맙고 꾸준히 버리자.

양○○

지금까지 내 마음 속에 있던 두려움에 관한 사진은 정말 많았다. 그런데 오늘 선생님과 함께 마음수련을 통해 두려움에 관한 사진이 정말 많이 있었는데 모두 없어졌다. 이제 내 마음 속에는 두려움에 관한 사진은 없다. 정말 시원하고 상쾌해져서 좋고 또 사진이 생기면 마음수련을 해서 없앨 것이다.

-그렇지. 없음을 바로 알고 버리자. 맘 편하면 아무 일도 일어나지 않고 일이 일어나더라도 지혜롭게 해결할 수 있다. 고맙다.

김○○

다 없어진 것 같지만 않지만 조금씩 조금씩 사라지고 있다. 공포증이 있었는데 엘리베이터를 타면 자신 있게 탈 수 있을 것 같다. 7살 때 기억이 싹 사라져서 기분이 좋다.

-그렇지. 잘 버렸구나. 버리면 자신감을 얻게 되지.

이○○

수련을 하는데 다른 선생님들이 오셔서 집중이 안되었다. 더욱 집중을 하여 수련을 해보니 이 공책에 썼던 내 마음 속 사진들이 블랙홀로 쓱쓱 들어가서 너무 시원했고 재미있었다.

-그렇지. 우리 ○○가 이제 잘 버리는구나. 고맙다.

다) 7월, 스트레스에 대한 기억된 생각 버리기

김○○

나는 평소에 두통이 많았다. 그럴 때 생각해 보면 학원가기 싫어서,

합창단을 가기 싫은 거짓 마음 때문에 그런 게 아닌가 싶었다. 그런데 나는 이번 수련을 통해서 '아, 내가 지금 떠올린 사진이 모두 거짓이었구나, 이런 거짓 마음이 두통을 부른 거구나.'하고 생각하게 되었다.

-그렇지. 하기 싫고, 귀찮고 그런데 더 잘하고 싶은 마음이 있을 때 아프게 되지. 잘 깨달았구나. 고맙다.

### 최○○

나는 오늘 스트레스에 관한 사진을 적다보니 엄청나게 많았다. 30개는 훨씬 넘을 것이다. 그리고 나는 여기 적혀있는 것에 비해 많은 것을 버렸다. 나는 새로운 걸 발견했다. 그것은 바로 스트레스에 관한 거짓 사진 속에 그 사진이 진짜라고 믿는 나를 발견했다. 그리고 나는 앞으로 더 많이 버려야겠다.

-그렇지. 이제 스트레스를 받고 있는 내가 없다는 것을 알았으니 바로 버리자. 고맙다.

### 오○○

그동안 나는 스트레스에 관한 것을 많이 갖고 있었다. 하지만 버리고 나니 마음이 홀가분해지고, '아, 이제 없구나!'하는 생각이 들었다.

-그렇지. '아, 없구나!'하고 스스로 인정하게 되지. 우리 ○○아, 고맙다.

### 기○○

선생님 말씀대로 나의 마음속에 있던 스트레스에 관한 거짓 사진들을 마음수련해서 버렸다. 요즘 안 그래도 스트레스를 많이 받았는데 마음수련으로 청소하였다. 내가 다른 사람에게 관용하면 뿌듯하다는 것도 알게 되어 마음이 편안하다.

-그래. ○○야! 깨달음은 나를 지혜롭게 하지. 고맙다.

신○○

이런 없는 걸로 지금까지 아파하고 힘들어 했다는 게 이해가 안된다.

-그렇지. 바로 알았구나. 그 없는 것이 많다 해도 없는 것이라서 버릴 수 있단다. 잘 깨달았구나. 고맙다.

이○○

나는 오늘 스트레스에 대한 사진을 버렸다. 예전까지만 해도 마음수련을 하면 뭐 좋은 것을 얻을 수나 있나? 하고 마음수련이 이상한 것이라고 생각했다. 그런데 마음수련을 할 때마다 기분이 좋아져서 요즘은 뭘 하든 기분이 좋아진다. 마음수련은 마음을 편안하게 해 주는 것 같다.

-그래, 우리 ○○가 이젠 잘 하고 있구나. 고맙다.

이○○

내가 여태까지 받았던 스트레스가 모두 가짜이다. 이제 더 많은 스트레스를 버렸다. 내가 이젠 인정했으니까...

-그래, ○○야! 잘 인정했구나. 고맙다.

신○○

해보지도 않고 걱정투성이인 나, 그 사진을 버리고 버렸다. 또 별 거 아닌 것인데 엄마한테 투정부리고 있는 그 사진을 버렸다. 이제 그런 나는 없는 것이다.

-그렇지. 되돌아보면 아주 작은 일, 그 일에 나는 싸우고 다투고 힘들어하지. 잘 깨달았구나. 고맙다.



이○○

그동안 스트레스 때문에 내가 아는 사람한테도 평소와는 다르게 예민하게 굴었는데 마음수련을 하니깐 예민했던 나도, 평소의 나도 모두 사라졌다. 시원하다.

-그래, 우리 ○○ 잘 버렸구나. 고맙다.

주○○

스트레스에 관한 거짓 사진을 버리니 내 마음도 차분해지고 스트레스를 가지고 있으면 안되겠다는 생각이 들었다. 앞으로 스트레스를 받지 않겠고 기분이 좋다.

-그래, ○○야. 버려야 행복하지. 잘 했구나.

최○○

마음이 너무 상쾌하고 기분이 좋다. 마음수련은 나에게 너무나도 도움을 많이 주는 것 같다.

-○○가 마음을 열고 수련을 한 덕분이지. 뜻을 알고 행하니 정말 고맙구나.

이○○

마음 속에 나쁜 것, 미운 것 등의 스트레스가 있어서 행복할 수 없다고 선생님께서 말씀하셨다. 이번 수련을 통해 저런 마음들을 싹 버렸다. 다시 시작하는 마음처럼 시원했다.

-그렇지. 버리다 보면 항상 새로운 시작이란다. 항상 새날이란다. 고맙다.

김○○

쑹쑹 버렸는데 버리면서 나도 모르게 ‘씩~’하고 웃는다. 그리고 머리도 좀 아프다. 이게 마음수련의 위력일까? 신기하고 시원하다.

-그렇지. 꾸준히 버리다 보면 ‘마음을 비운다는 것이 이렇게 시원하고 행복하구나!’하고 놀라게 되지. 고맙다.

안○○

거짓사진은 우리 마음속에서 나오는 이상한 물체 같다. 그래서 마음수련은 그걸 없애는 무기 같은 것이고 이렇게 재미있게 생각하면 마음수련이 더 즐거워져서 더 잘 버려지는 것 같다.

-그렇지. 우리 ○○이가 아주 잘 알고 있구나. 고맙다.

김○○

시원하고 편안하다. 집 청소를 한 것 같다. 나의 스트레스를 버리니까 정말 상쾌하였다. 그리고 편안하였다.

-그렇지. 마음의 청소~ 잘 했어요.

박○○

다 버려 버렸다. 스트레스가 내 가짜 마음과 함께 살고 있었다. 그것을 버려야만 했고, 버렸다. 마음속엔 ‘진짜’만 남았다. 이젠 가짜 마음 따위에게 지지 말고 살아야겠다.

-그렇지. 결국 마음수련은 자신을 이겨내는 ‘극기’의 공부란다. 매번 지고 포기했었는데, 이젠 그것을 이길 수 있단다.

양○○

내 마음속에는 스트레스에 관한 거짓 사진들이 많이 있었다. 그런데 오늘 마음수련을 통해서 블랙홀에 쓱쓱쓱 집어넣었다. 정말 시원하고 마음이 편해져서 좋다. 이제는 내 마음 속에 있던 거짓 사진들은 가짜라는 것을 알았다. 내 마음 속 사진들은 모두 없어져 버렸다. 앞으로도 거짓 사진이 생기면 마음수련을 해야겠다.

-그래, 바로 바로 버려 시원한 삶 살자.

김○○

무엇보다 시험에 관한 사진이 제일 많이 떠올랐다. 오늘도 시험 본 것과 전에 기말고사에 대한 사진이 제일 나를 스트레스 받게 해서 그런가 보다. 그래도 시험에 관한 사진이 많이 떠올랐다는 것은 제일 많이 버려졌다는 것이니까 속이 후련하다.

-그래, 공부 스트레스를 버리니 공부가 재미있더구나.

라) 9월, '부정적인 나'에 대한 기억된 생각 버리기

백○○

마지막 끝날 때 눈물 한 방물이 눈에 맺혔는데 그 눈물을 타고 마음 속에 거짓 사진이 밖으로 나간 것 같다. 부정적인 나를 떠올릴 때 꿀꿀한 느낌이 들었는데 부정적인 나를 버리니까 뽕 뚫인 느낌이 들었다.

-그렇지, 꿀꿀한 것 가지고 있지 말고 싹 버리자.

이○○

나는 오늘 내 마음 속 부정적인 나에 대한 거짓 사진들을 버렸다. 쉬

운 교과서, 좋은 교과서, 어려운 교과서, 좋아하는 음식, 싫어하는 나, 나의 안 좋은 점, 나의 좋은 점, 가족 관계, 전자 제품, 컴퓨터, 키보드, 욕, 내가 하는 게임의 캐릭터들을 다 버려 버렸다. 나는 이제부터 부정적인 내가 아니라 긍정적인 내가 되어야겠다. 그러면 스트레스, 나는 안 돼, 아니야, 싫어, 못해, 짜증나 하는 이럼 마음들이 나는 할 수 있어, 좋아 이런 믿음이 생길 것이다.

-그렇지. 부정의 마음 싹 버리면 긍정의 마음이 가득하지.

양○○

가족, 학교, 친구 등에 대한 부정적인 나를 블랙홀 속으로 쓱쓱 집어 넣었다. 버리기 싫은 것들도 마음속이 시원하도록 모두 버렸다. 앞으로는 부정적인 내가 없도록 노력해야겠다.

-아무 쓸모없는 것들, 나를 묶어놓았던 생각들! 잘 버렸구나.

이○○

저번보다는 버릴 게 줄었지만 그래도 기분이 날아갈 것 같다. '부정적인 나'는 '긍정적인 나'로 바뀌진 것 같다. 다음에도 많이 버리고 싶다.

-그래, 잘 버렸구나. 수고~.

박○○

내가 못하는 것, 내가 짜증 내는 것. 이런 것들은 다 거짓 사진이다. 나는 그런 것을 믿고 있었는데 이제는 믿지 말아야겠다.

-그렇지. 그것이 나 인줄 알았지. 이젠 그것이 '거짓'임을 알겠지? 아주 잘 했구나. 고맙다.

임○○

나는 오늘 미술 시간에 채색을 하기 싫고 귀찮아서 좀 느리게 칠하였다. 그래서 시간이 다 되었을 때 막판 스피드를 냈는데도 결국 늦어졌다. 그래서 다 하였다. 그 귀찮은 나를 버렸다.

-그래, 매사에 귀찮은 나, 아주 잘 버렸구나.

김○○

공책에 적은 것과 같이 내 마음 속에 짜증이 너무 많은 것 같았다. 오늘 마음수련을 하고 내 마음 속에 있는 짜증을 버릴 수 있는 것 같다.

-그렇지. 짜증이 정말 많지. 그것 싹 버리자.

김○○

마음주머니와 마음수련 하는 동안의 부정적인 사진들이 와르르 무너져서 블랙홀 속으로 쭈우우욱 들어갔다. 부정적인 나는 이제 없어진 것 같고 시원했다.

-그래, 우리 ○○이 잘 버리니 정말 고맙고 좋구나.

오○○

내 마음 속의 부정적인 나를 버리니까 기분이 상쾌하게 사라져 버렸다.

-그래, 못하고 안하고 싫고 귀찮고…. 그런 나를 버리면 정말 긍정의 나만 남게 되지. 수고~.

이○○

내 마음 속에 있는 나에 대한 거짓 사진들을 버려보니 새로운 나로 살아갈 수 있을 것 같다. 그리고 마음속이 시원해졌다.

-그래, 마음의 청소 잘 했구나.

십〇〇

내 마음 속에 부정적인 나를 버리니까 다 없어진 것 같다.

-그래, 세상에 '부정적인 나'는 없단다. 고맙다.

안〇〇

싫어하는 것만 안하고 좋아하는 것만 하면 정말 좋을 텐데 라는 생각을 자주 한다. 정말 그러면 좋기는 하겠지만 싫어하는 것이 없으면 좋아하는 것은 없는 것이나 마찬가지이다. 싫어하는 것을 좋아하는 것으로 만들면 더 행복해질 것이다.

-그렇지, 마음을 비우면 마음이 저절로 바뀌어지지. '긍정'으로, 고맙다.

주〇〇

부정적인 나를 버리니 속이 시원해졌다.

-그래, 눈에 보이지 않는 사진이 많아 스트레스 받고 아프고 복잡하고 무거웠지. 버리니까 시원하지? 고맙다.

기〇〇

마음수련을 하니 좋고, 항상 귀찮아하는 나의 모습을 보았다. 앞으로 이러면 안 된다고 생각하였다.

-그래, 항상 '귀찮고 따분한 나'를 잘 찾았구나. 수고~.

이〇〇

오늘은 내가 50개씩이나 부정적인 나를 버렸다. 실은 10,000개처럼 엄

청 많이 나왔다. 나는 내 마음 속에 이렇게 많은 가짜가 있는 걸 보고 놀랐다. 앞으로도 수련을 계속해야겠다. 열심히 열심히….

-그래, 우리 ○○가 가짜를 아주 잘 보고 잘 버리는구나. 고맙다.

신○○

내 마음 속에 부정적인 '나'가 이렇게 많은 줄 몰랐다. 모든 게 다 귀찮고 움직이지 않으려는 나도 이제 없다. 귀찮은 것이 이렇게 많은데 그동안 어떻게 버티고 살았는지 깨닫게 되었고 수련을 자주 해야겠다.

-그렇지. 아주 잘 버렸구나. 고맙다.

최○○

내 마음 속에 아주 큰 바위처럼 박혀있던 부정적인 나에 대한 거짓 사진을 내 방 먼지를 청소하듯이 싹 치워버리니 내 마음이 편안하고 가벼워졌다.

-그래, 아주 마음의 청소를 잘 했구나. 땡큐~.

김○○

오늘은 장소마다 부정적인 거짓 사진들을 버렸다. 마음에 찍힌 사진을 버렸다. 너무 힘들었다. 왜냐하면 오늘은 조금 시간이 길었기 때문이다. 그래도 나는 사진을 박박 찢어서 블랙홀에 빠져들게 했다. 시원하고 상쾌하다.

-그래, 우리 ○○ 아주 잘 버렸구나. 수련 과정이 힘들기는 해도 버리고 난 기쁨으로 계속 버리자.

박○○

부정적인 거짓 사진을 버리니 귀찮은 게 별로 없어진 것 같고 학교 가기 싫은 것도 이제 없다. 이제 계속 버리면 부정적인 게 없어질 것 같다.

-우와, 정말 반갑고 기쁜 소식이구나. 선생님도 승기와 공부하는 것이 즐겁구나. 글씨도 점점 좋아지고... 고맙다.

구○○

나는 마음수련을 해서 내 마음 속 부정적인 나에 대한 거짓 사진을 버렸는데 마음이 막힌 변기통을 뚫은 것처럼 편하다.

-그래. 귀찮고 힘든 것 모두 버리자. 땡큐~.

김○○

수련을 하며 생각했다. 내가 '공부!'하면 떠오르는 울적한 마음을 버리니 '내가 공부 못하면 어때! 누가 뭐라 하나?'하며 못하는 걸 버렸다.

-우와, 잘 버렸구나. 시원하다. 못한다는 마음을 버려야 잘 하게 되지.

박○○

사진 찍는 건 처음이지만 별 상관없었다. 오늘은 좀 짧았지만 많은 걸 버렸다.

-그래, 요 며칠 사이로 우리 ○○ 얼굴이 활짝 피더구나. 부정적인 마음을 버리면 그대로 드러나지. 정말 고맙다.

신○○

나를 힘들게 하던 가짜 나를 싹 버렸다. 마음이 시원하다.

-그래. 자기 마음에 갇혀있던 나를 모두 버리자. 고맙다.



김○○

마음이 편하고 개운하다. 이제 긍정적으로 생각해야지. 매일 해야겠다.

-귀찮고 짜증나는 것, 모두 버리자.

김○○

오늘은 마음수련을 많이 했다. 한 몇 억 개의 사진을 버린 것 같았다.  
기분이 상쾌해졌다.

-우와, 아주 잘 버렸구나. ○○의 모습, 차차로 침착해지고 진지한 본래의 모습을 찾는 ○○의 모습을 보는 것이 기쁘고 고맙구나.

홍○○

마음수련을 하며 부정적인 나를 더 꺼냈다. 그것들은 거짓 사진들이다. 부정적인 나는 만사가 항상 귀찮은 나였다. 이제 거짓 사진을 찢어 없앴다. 정말 다 버리니 좋다.

-그렇지. 잘 버렸구나. 아무 쓸모없으면서 나를 힘들게 했던 것, 싹 버리자.

오○○

나쁜 생각들, 부정적인 나를 생각해 보니 '내가 이렇게 많이 부정적이었구나.'하고 놀라게 되었다. 그런 것들을 갖지 않도록 해야겠다.

-그래, 우린 항상 나를 믿지 못하고 안된다고만 생각을 해왔지. 이전 없는 것을 알았으니 버리자.

김○○

아무튼 마음수련은 할 때마다 시원한 것 같다. 오늘은 평소 시간보다

더욱 길게 마음수련을 해서 그런지 더 시원하다.

-그래, 우리 예쁜 ○○ 잘 버렸구나. 수고~.

김○○

9월 한 달 동안 계속 부정적인 나를 버리니 시원하고 마음이 좀 편해졌다.

-그래, 2학기 들어 ○○이가 글씨와 글도 잘 쓰고 여러 모로 변화가 있구나. 고맙다.

김○○

1살 때부터 13살까지 부정적인 내가 있었다. 진짜가 가짜를 버리고 진짜만 남았다.

-그래, 우리 ○○ 아주 잘 했구나.

이○○

지금까지 내가 나에게 스트레스를 줬던 것 같다. 나에게 정말 미안하다. 하지만 오늘 이렇게 버렸으니 나에게 스트레스를 덜 줄 것 같다. ○○야, 미안해! 이제부터 잘 할게, 스트레스 주지 않고!

-그렇지. '가짜 나'가 '진짜 나'를 몰라서 힘들 게 했지. 이젠 진짜로 살자.

김○○

오늘은 평소보다도 훨씬 많이 꺼내서 더 많이 없어졌다. 속으로 생각하며 우주 거인도 생각하며 하니까 많이 없어졌다.

-우리 ○○가 얼마나 깜찍하고 예쁜지 모르지? 아주 잘 버렸구나. 얼

굴도 점차 편해지고 밝아지는 모습이 좋구나. 고맙다.

이○○

9월의 마지막 부정적인 나를 버리는 마음수련이었다. 이제 10월, 부정적인 나를 싹 버리고 긍정적인 나로 새롭게 생활해야겠다.

-그렇지, 수련을 하면 생각이 저절로 바뀌고 생활이 저절로 바뀌게 되지. 고맙다.

#### 5) 마음 버리는 활동 소식지-‘비움의 미학’ 발행

아이들과 마음 버리고 변화하는 모습을 학부모와 함께 나누고 널리 알리기 위해 ‘비움의 미학’이라는 소식지를 본격적으로 수련을 시작한 5월부터 발행하였다. 3호까지는 A4용지 크기로 아이들의 글을 번갈아가며 실었는데, 1학기를 마치고 학부모 의견에 되도록 많은 아이들의 글이 실리기는 바라는 요구가 있어 9월부터는 A3용지 크기로 33명 아이들의 글을 모두 실어 발행하였다. 특히 9월호는 아이들이 마음을 비우는 활동을 통해 변화한 모습을 쓴 학부모님의 글도 실어 내용을 더욱 풍요롭게 하였다. 물론 글을 써주신 학부모님 중 동의해 주신 분들의 글을 실었는데 대부분의 학부모님들께서 만족과 긍정의 내용을 써 주셨고, 글을 소식지에 실는 것도 동의하셨다. 참으로 감사한 일이었고 새로운 힘을 얻는 계기가 되었다.

가) 우리 아이가 마음을 비우니...(학부모님 글)

#### 홍○○의 어머니

불만이나 부정적인 마음들이 긍정적으로 많이 바뀌었어요. 감사합니다.

### 김○○의 어머니

마음수련이 ○○이가 마음속에 있는 것들을 ‘거짓 사진’이라 적고 버리는 것을 알았네요. 앞으로도 수련이 많이 진행되었으면 합니다. 감사합니다.

### 신○○의 어머니

아이들이 속상한 경험을 담아 새롭게 태어나듯 마음을 정리할 정도로 아픈 마음을 조금씩 털어버리는 비우는 연습을 참 잘하고 있는 것 같습니다.

우리 아이가 이런 부분에 마음을 아파하는 것도 그리고 견디려고 노력하는 모습도 예뻐 보입니다.

스스로 마음 조절을 할 수 있도록 지도해 주셔서 감사드리며 앞으로도 따뜻한 지도 부탁드립니다.

### 이○○의 어머니

오늘 처음 마음수련 일기장을 읽어 보았습니다. ‘우리 애도 어렵게 조금씩 성장하는구나.’라는 것을 느꼈습니다. 선생님께서도 더 많이 격려해주시고 칭찬해 주시면 좋겠어요. 저도 노력할게요.

### 김○○의 어머니

아이들의 생각을 알 수 있어서 좋습니다. 자주 아이들의 글이 실렸으면 좋겠습니다.

### 김○○의 어머니

일기 내용처럼 ‘진실된 자아’를 찾을 수 있기를 바랍니다. 다양한 주제

로 자기 자신을 바라볼 수 있는 계기를 제공해 주셔서 고맙습니다.

### 김○○의 어머니

속마음을 잘 표현하지 않던 ○○이가 마음수련을 하고부터 표현을 잘 합니다. 애교도 많이 늘었습니다.

### 이○○의 어머니

솔직히 조금 놀랐습니다. ○○의 마음이 '엄마의 생각보다 더 힘들었던 때도 있었구나.'하고 많은 생각을 했습니다. 부모님 생각, 동생들 생각, 속 깊은 아이지만 이해를 못해 주었던 부분이 아이에게 미안한 마음도 들더군요. 한 장 한 장 읽어보고 나서 ○○글 보고 스트레스 많았던 부분을 참으면서 얼마나 많은 생각을 하고 힘들었을까 생각을 해보면 안쓰러우면서 대견스럽고 예쁩니다.

마음수련으로 아이의 생각을 알 수 있어 교육적으로 도움이 된다고 보고, 아이 스스로도 마음수련으로 인하여 감정 조절이 될 수 있으면서 스스로를 다스릴 줄 아는 아이가 될 것 같아 좋습니다.

### 김○○의 어머니

마음수련을 통해 아이들이 맑아지는 듯 느껴집니다. 이 아이들이 세상의 나쁜 물들지 않고 지금의 순수함을 잃지 않았으면 좋겠습니다.

### 주○○의 어머니

선생님께 감사하단 말씀드리고 싶어요. 감사합니다.

아이 얘기를 들어보고 '마음수련' 일기장을 보면서 느낀 점이 많아요. 어른들도 아이들보다 버릴 게 많다고 느꼈거든요. 아이를 보면 예전과

다르게 차분한 느낌, 생각을 바꾸는 그런 모습을 보았습니다.

선생님, 힘드시더라도 저희 아이들에게 많은 사랑 부탁드립니다.

### 신○○의 어머니

처음 읽어 보았는데 마음수련이라는 것이 자기 속 부정과 거짓, 그런 모든 것들을 버리는 연습인 것 같군요. 정말 좋은 시간이네요. ○○가 쓴 것들을 보면서 저도 반성하게 되네요. 항상 바쁘다는 핑계 아프다는 핑계로 아이들에게 많은 관심을 가져주지 못해서 그리고 엄마의 부정과 화, 아픔, 무관심 등이 우리 지수를 많이 외롭고 힘들게 했나 봅니다.

저도 바쁜 중에도 평생교육원에서 주관하는 가족 대화법에 수강을 하고 있어요.

저에게도 ○○에게도 앞으로의 시간이 행복한 웃음이 만개했으면 좋겠네요. 선생님이 우리 ○○에게 많은 관심과 사랑 부탁드립니다. 그리고 항상 감사합니다.

### 이○○의 어머니

마음수련 일기장을 읽어보니 우리 아이의 불만이 부모한테서의 욕구 충족이 안된 부분이 많은 것 같네요. 맞벌이 가정에 학교 다니는 엄마까지 어른들이 부정을 버려야겠다는 생각을 해 봅니다. 기회가 된다면 우리 가족 모두가 '마음수련' 해야겠다는 마음을 먹게 되네요. 좋은 길잡이인 것 같습니다.

### 최○○의 어머니

매일 매일 일기를 쓰면서 자기의 마음을 돌아보고 반성하면서 재원이가 또래의 다른 아이들보다 마음 씩씩이 넓어진 듯해 뿌듯함을 느끼곤

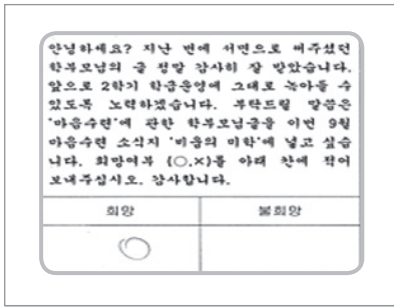
합니다. 자기만 생각하기보다는 부모나 친구들에게 베풀 줄도 아는 것이 자랑스럽고... 선생님 덕이 크시다는 생각하니 감사한 마음을 어찌 전해야 할지... 고맙습니다.

김○○의 어머니

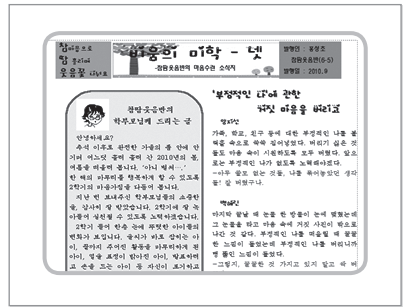
선생님의 마음수련 가르침 덕택에 심성이 곱고 착한 어린이로 자랄 수 있도록 해주셔서 감사드립니다.

먼 훗날 아이들이 어른이 되어서는 선생님 가르침이 밑거름이 되어 큰 사람이 되고 베풀면서 살아갈 것입니다.

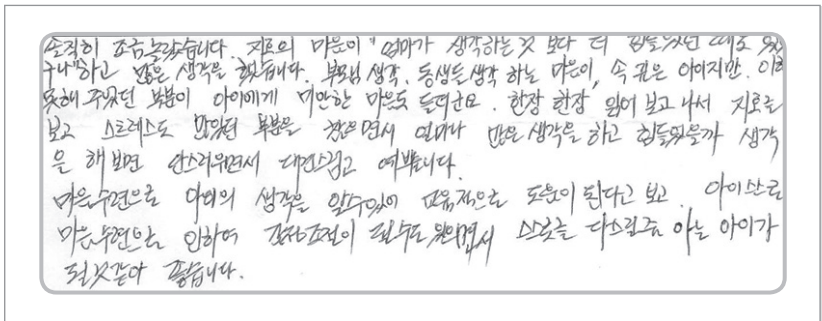
선생님의 마음수련 댓글 또한 아이들 칭찬의 원동력이 되고 새로운 동기가 되는 것 같습니다. 고맙습니다.



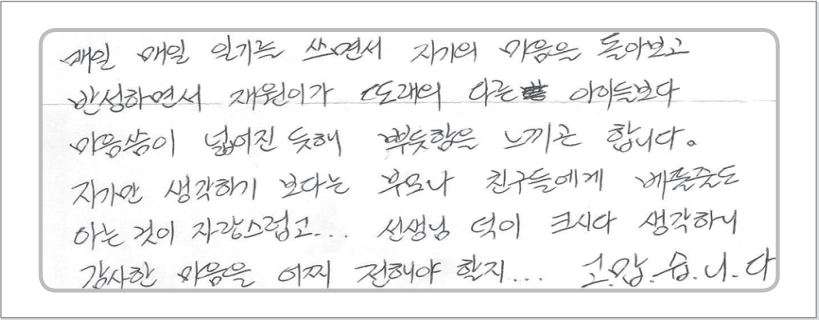
〈그림 10〉 학부모글 동의서



〈그림 11〉 비움의 미학-넷



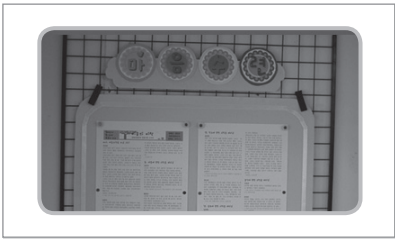
〈그림 12〉 마음수련에 대한 학부모글 예시 1



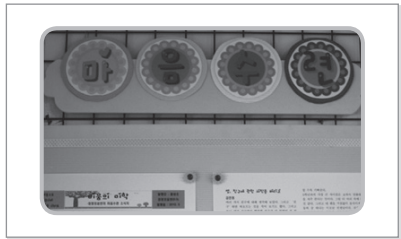
〈그림 13〉 마음수련에 대한 학부모글 예시 2

6) 마음 비우는 활동 널리 알리기

아이들의 부정적인 마음을 긍정으로 바꾸게 하는 이 공부를 널리 알리기 위해 학급 홈페이지에 ‘씩씩 비워요’와 ‘비움의 미학’ 코너를 만들었다. 또한 학교 복도 홍보 게시판과 학교홈페이지, e-멋진 충남교육 홈페이지에 소식지에 관한 기사를 실어 많은 사람들이 함께 공유할 수 있도록 하였다.



〈그림 14〉 마음수련 코너 1



〈그림 15〉 마음수련 코너 2



〈그림 16〉 홍보판



〈그림 17〉 학급 홈페이지 마음수련 코너





<그림 18> 학교 홈페이지 홍보



<그림 19> e멋진 충남교육

7) 마음수련에 대한 설문지 활용

마음수련에 대한 필요성과 방법 인지, 자신의 마음 변화를 확인하기 위해 7월과 10월 말에 설문 조사를 하였다. 평소에는 '씩씩 비워요' 공책의 글을 통해 아이들 수련 정도를 점검해 개인 상담으로 이어졌고, 두 차례의 설문지 결과를 통해 아이들 마음이 훨씬 가벼워지고 지금까지의 자신을 이겨내며 새롭게 변화함을 잘 알 수 있었다.

번호	질문	응답				
		매우 그렇다	그렇다	보통이다	그저 그렇다	전혀 그렇지 않다
1	마음수련의 필요성을 잘 안다.	(A)	(B)			
2	마음수련의 방법에 대해 잘 알고 있다.	(A)	(B)			
3	마음수련 방법엔 따라 수련을 잘 하고 있다.	(A)	(B)			
4	마음수련이 자신감을 갖게 한다.			(B)		
5	마음수련이 집중력을 키워 준다.	(A)				

<그림 20> 마음수련 설문지 예시 1

6	마음수련이 긍정적인 생각을 갖게 한다.	(B)				
7	마음수련이 교과 공부에 좋은 영향을 준다.	(B)				
8	마음수련이 친구들과 의논하고 의견을 쓰는 데 좋은 영향을 준다.	(B)				
9	마음수련이 내 역량을 증진할 수 있게 한다.	(B)				
10	마음수련을 하면 마음이 편해진다.	(B)				

학기초에 마음수련을 하는데 필요한 방법을 몰랐는데 현재는 더욱 마음수련에 자신감이 갖게 되었다.

<그림 21> 마음수련 설문지 예시 2

가) 마음수련을 하고 나니...(평소 '씩씩 비워요' 공책에 쓴 소감글)

이○○

마음수련을 하기 전엔 나의 마음 속에 예전 나의 생활 모습, 근심 등이 너무나도 많았다. 나는 마음수련이란 것을 처음 할 땐 '이걸 왜 하나? 이게 효과가 있나?'라는 생각이 들었다. 그런데 두 번하고 나니 나의 마음 속에 예전 나의 모습, 근심 등이 싹 다 없어졌다.

박○○

마음수련을 하고 나니 나에게 많은 변화가 일어났다. 예전에는 짜증나면 버럭 화를 냈었는데 마음수련을 하고부터는 내 마음 속에 큰 바위처럼 박혀 있던 화, 짜증, 슬픔 등이 마음수련을 통해 싹 사라져서 마음이 무척 가볍다. 마음 수련을 할 때마다 내 마음이 가벼워져서 난 마음수련이 너무 좋다.

김○○

마음수련은 말 그대로 마음을 수련하는 것, 아니 원래의 본질적인 의미는 마음을 비운다는 것이다. 눈을 감고, 힘들고, 짜증나고, 분노하고 한탄했던, 이른바 '가짜 나'를 버리는 언뜻 보면 쉽지만 그렇게 쉽지 않은 것이 마음수련이다.

마음수련은 가짜를 버리는 것이라 하고 나면 후유증으로 머리가 지끈 지끈하다. 하지만 그 후유증은 마음수련을 잘 했다는 증거일 수도 있다. 그동안 내 마음 속에 쌓아놓은 스트레스가 그만큼 많았다는 증거이고 그것이 없어지는 과정일 뿐이다. 그리고 더 성실하고 부지런하게 행동할 수 있다. 수련하면 학업 성적이 오르는 것도 당연하다. 시험에 대한

스트레스를 버리니 그럴 수밖에.

지금까지 박힌 거짓 생각을 철저한 가짜 마음의 구속 아래 쌓아 놓았었다. 이제 그 먼지 쌓인 가짜 마음을 훌훌 털어 버려야 한다. 마음수련, 마음의 특효약이다.

이○○

마음수련을 한지 며칠이 지났지만 마음수련을 한 후 나의 마음이 훨씬 가벼워지고 적극적이고 자신감이 생긴 것 같다. 마음수련을 하기 전엔 나의 마음속에 예전 나의 생활 모습, 근심 등이 너무나도 많았다. 나는 마음수련이란 것을 처음 할 땐 ‘이걸 왜 하나? 이게 효과가 있나?’라는 생각이 들었다. 그런데 두 번하고 나니 나의 마음속에 예전 나의 모습, 근심 등이 싹 다 없어졌다.

처음 할 땐 내 마음 속의 근심 등이 잘 찢어지지도 않았고 떠올리기도 힘들었다. 그런데 요즘은 많이 해봐서 그런지 근심과 같은 것들이 너무 쉽게 휴지보다 쉽게 찢어지는 것이다. 신기하기도 했다.

그리고 근심 등 찢은 것이 잘 타지 않았지만 요즘은 역시나 뿌리자마자 불과 함께 재가 되어 타 버린다. 난 우리 반 선생님을 훌륭한 선생님이라고 생각한다. 난 선생님께 감사히 생각한다. 왜냐하면 마음수련이라는 마음 싹 비워내는 소중한 것을 가르쳐주셨기 때문이다.

선생님, 감사합니다.

김○○

나의 마음에 있던 것을 종이에 적고 찢었더니 마음이 너무 너무 너무 시원하고 좋다. 앞으로도 마음수련을 꾸준히 해서 마음을 버려야겠다. 오늘처럼 시원하게!

김○○

오늘은 일요일이라 늦게 일어나고 싶었지만 아빠께서 일찍 깨우셔서 일찍 일어났다. 계속 잠을 자고 싶었지만 하는 수가 없었다.

아침을 먹고 방에서 뒹굴거리고 있는데 엄마께서 공부하라고 말씀하셨다. 하지만 나는 공부하기가 귀찮았다. 그 종이 한 장에 적혀 있는 숫자가 우리들의 기분을 결정하는 것 같다. 이럴 때마다 마음수련을 간단히 한다. 지금 내 기분을 여러 장으로 꺼내면 머리만 아프니 그냥 '지금 이 순간의 기분' 이걸 사진으로 꺼내어 버린다. 그리고 그걸 짹짹 짹짹 짹 짹 찢어 버려서 백두산 천지 맑은 물에 적신다. 그리고 그것 빼서 말리면 일, 이초 간에 수증기로 날아간다.

이렇게 하다보면 왠지 웃음이 나온다. 기분이 좋아서 그러는 듯하다. 국어 시간에도 웃음에 관련된 이야기를 읽었는데 거기에서 나오는 하나와 같은 듯하다.

김○○

나는 지금까지 공부하기가 싫었고 귀찮았다. 매일 엄마가 영어해라, 숙제해라 하는 말들이 너무 싫었다. 그래서 나는 공부를 왜 하는지 몰랐다. 하지만 6학년이 되어서 공부가 재미있어졌다.

그래도 난 영어가 하기 싫다. 그리고 영어 선생님이 집으로 와서 수업 받는 것이 귀찮다. 그래서 나는 엄마한테 끊어도 되냐고 그랬지만 헛수고였다. 엄마한테 혼나기만 하였다.

하지만 난 이제 공부가 더 좋아졌다.

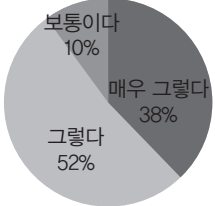
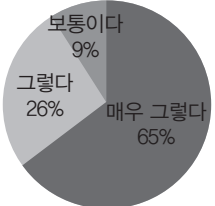
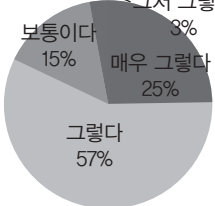
이○○

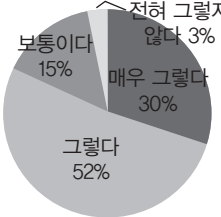
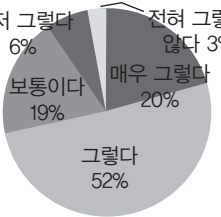
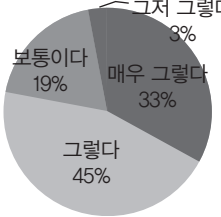
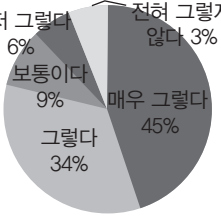
우리 반에서 '친구에 관한 거짓 사진을 버리고' 라는 주제로 마음수련

을 했다. 친구에 관한 거짓 사진을 버리고 나니까 내 마음 속이 텅~비워졌다. 시원했다. 언제까지나 마음수련을 해서 내 마음을 비우고 싶다.

“선생님, 계속 계속 제 마음을 버릴 수 있도록 많이 도와주세요.”

8) 마음수련에 관한 설문 결과 (10월 29일 실시)

물음	결과	아이들 소감										
<p>마음수련의 필요성을 잘 인식하고 있다.</p>	<p><b>마음수련의 필요성 인식</b></p>  <table border="1"> <tr><th>인식 정도</th><th>비율</th></tr> <tr><td>보통이다</td><td>10%</td></tr> <tr><td>매우 그렇다</td><td>38%</td></tr> <tr><td>그렇다</td><td>52%</td></tr> </table>	인식 정도	비율	보통이다	10%	매우 그렇다	38%	그렇다	52%	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 설문지에 사실대로 체크하였다. 난 개인적으로 마음수련이 좋다.</li> <li>• 나는 이제 6학년이 별로 남지 않았으니 남은 시간 동안에 더 열심히 마음수련을 해야겠다.</li> <li>• 마음수련은 좋은 것도 있지만 힘들다.</li> </ul>		
인식 정도	비율											
보통이다	10%											
매우 그렇다	38%											
그렇다	52%											
<p>마음수련의 방법에 대해 잘 알고 있다.</p>	<p><b>마음수련의 방법 인지</b></p>  <table border="1"> <tr><th>인지 정도</th><th>비율</th></tr> <tr><td>보통이다</td><td>9%</td></tr> <tr><td>매우 그렇다</td><td>65%</td></tr> <tr><td>그렇다</td><td>26%</td></tr> </table>	인지 정도	비율	보통이다	9%	매우 그렇다	65%	그렇다	26%	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 학기 초에 마음수련 할 때는 필요성도 방법도 몰랐는데 현재는 더욱 마음수련에 자신감을 가질 수 있었다.</li> <li>• 마음수련을 열심히 해야겠다.</li> <li>• 이제부터라도 방법을 더 잘 알아서 방법에 따라 수련을 하겠다.</li> </ul>		
인지 정도	비율											
보통이다	9%											
매우 그렇다	65%											
그렇다	26%											
<p>마음수련 방법에 따라 수련을 잘 하고 있다.</p>	<p><b>마음수련 수련 정도</b></p>  <table border="1"> <tr><th>수련 정도</th><th>비율</th></tr> <tr><td>보통이다</td><td>15%</td></tr> <tr><td>매우 그렇다</td><td>25%</td></tr> <tr><td>그렇다</td><td>57%</td></tr> <tr><td>그저 그렇다</td><td>3%</td></tr> </table>	수련 정도	비율	보통이다	15%	매우 그렇다	25%	그렇다	57%	그저 그렇다	3%	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 학기에도 했던 설문지인데 10문항을 설문하면서 '아, 나도 1학기보다는 달라졌구나!'하는 생각이 들었다.</li> <li>• 모두 '매우 그렇다'가 되도록 노력해야겠다.</li> </ul>
수련 정도	비율											
보통이다	15%											
매우 그렇다	25%											
그렇다	57%											
그저 그렇다	3%											

물음	결과	아이들 소감												
<p>마음수련이 자신감을 갖게 한다.</p>	<p><b>마음수련과 자신감</b></p>  <table border="1"> <tr><th>결과</th><th>비율</th></tr> <tr><td>전혀 그렇지 않다</td><td>3%</td></tr> <tr><td>매우 그렇다</td><td>30%</td></tr> <tr><td>그렇다</td><td>52%</td></tr> <tr><td>보통이다</td><td>15%</td></tr> </table>	결과	비율	전혀 그렇지 않다	3%	매우 그렇다	30%	그렇다	52%	보통이다	15%	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 마음수련을 한 후로 나도 모르게 자신감이 생기고 긍정적인 생각을 갖게 되었다. 마음수련은 정말 좋은 것 같다.</li> <li>• 마음수련은 자신감을 갖게 해준다.</li> <li>• 관찰아졌을까? 잘 모르겠다.</li> </ul>		
결과	비율													
전혀 그렇지 않다	3%													
매우 그렇다	30%													
그렇다	52%													
보통이다	15%													
<p>마음수련이 집중력을 키워준다.</p>	<p><b>마음수련과 집중력</b></p>  <table border="1"> <tr><th>결과</th><th>비율</th></tr> <tr><td>전혀 그렇지 않다</td><td>3%</td></tr> <tr><td>매우 그렇다</td><td>20%</td></tr> <tr><td>그렇다</td><td>52%</td></tr> <tr><td>보통이다</td><td>19%</td></tr> <tr><td>그저 그렇다</td><td>6%</td></tr> </table>	결과	비율	전혀 그렇지 않다	3%	매우 그렇다	20%	그렇다	52%	보통이다	19%	그저 그렇다	6%	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 마음수련은 집중력을 키워줘서 좋다.</li> <li>• 난 마음수련 덕에 '없는 거다.'라고 인식해서 저절로 긍정적으로 생각하고 집중력도 늘었고 마음도 편해진 것 같다.</li> </ul>
결과	비율													
전혀 그렇지 않다	3%													
매우 그렇다	20%													
그렇다	52%													
보통이다	19%													
그저 그렇다	6%													
<p>마음수련이 긍정적인 생각을 갖게 한다.</p>	<p><b>마음수련과 긍정적인 사고</b></p>  <table border="1"> <tr><th>결과</th><th>비율</th></tr> <tr><td>그저 그렇다</td><td>3%</td></tr> <tr><td>매우 그렇다</td><td>33%</td></tr> <tr><td>그렇다</td><td>45%</td></tr> <tr><td>보통이다</td><td>19%</td></tr> </table>	결과	비율	그저 그렇다	3%	매우 그렇다	33%	그렇다	45%	보통이다	19%	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 난 긍정적인 사람으로 변했다.</li> <li>• 나는 너무 부정적인 것 같다. 그래서 자주 혼난다. 그런 나를 버려야겠다.</li> <li>• 마음수련을 통해 많은 것을 얻었다. 더 수련을 하여 나에게 긍정적인 생각을 되찾았으면 좋겠다.</li> </ul>		
결과	비율													
그저 그렇다	3%													
매우 그렇다	33%													
그렇다	45%													
보통이다	19%													
<p>마음수련이 교과 공부에 좋은 영향을 준다.</p>	<p><b>마음수련과 교과공부</b></p>  <table border="1"> <tr><th>결과</th><th>비율</th></tr> <tr><td>전혀 그렇지 않다</td><td>3%</td></tr> <tr><td>매우 그렇다</td><td>45%</td></tr> <tr><td>그렇다</td><td>34%</td></tr> <tr><td>보통이다</td><td>9%</td></tr> <tr><td>그저 그렇다</td><td>6%</td></tr> </table>	결과	비율	전혀 그렇지 않다	3%	매우 그렇다	45%	그렇다	34%	보통이다	9%	그저 그렇다	6%	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 나는 모든 답이 '매우 그렇다'이다. 정말로 거짓이 아니다. 나의 생각을 난 그대로 알 수 있다.</li> </ul>
결과	비율													
전혀 그렇지 않다	3%													
매우 그렇다	45%													
그렇다	34%													
보통이다	9%													
그저 그렇다	6%													

물음	결과	아이들 소감
마음수련이 친구를 이해하고 마음을 여는 데 좋은 영향을 준다.	<p><b>마음수련과 친구 관계</b></p> <p>매우 그렇다 43% 그렇다 38% 보통이다 16% 그저 그렇다 3%</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 마음수련을 하고 나면 마음이 편해 지고 항상 언제나 마음의 문이 열려 있는 것 같다.</li> <li>• 마음수련을 하면 한결 나아진다.</li> </ul>
마음수련이 내 역할에 충실할 수 있게 한다.	<p><b>마음수련과 내 역할</b></p> <p>매우 그렇다 48% 그렇다 37% 보통이다 12% 그저 그렇다 3%</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 마음수련은 역할을 충실할 수 있게 도와준다.</li> <li>• 마음수련이 이렇게 나에게 많은 도움을 준다는 것을 알게 되어 앞으로도 마음수련을 하고 싶다.</li> </ul>
마음수련을 하면 마음이 편해진다.	<p><b>마음수련과 편한 마음</b></p> <p>매우 그렇다 49% 그렇다 38% 보통이다 10% 그저 그렇다 3%</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 마음수련은 나에게 많은 도움을 주었다. 무엇보다 내 마음이 더 편해진 것 같다.</li> <li>• 마음수련을 하면 마음이 편해지면서 시원해서 좋다.</li> <li>• 마음수련은 마음이 편해지지는 않지만 불안한 마음은 없어진다. 마음수련은 꽤 유용한 것 같다.</li> <li>• 마음수련은 답답했던 마음을 속 시원하게 해준다.</li> </ul>

〈표 5〉 마음수련에 관한 설문 결과

### 나. 교과 지도와 마음수련과의 연계 지도-교과서 속의 마음수련

문학작품은 삶에 대한 방향을 제시해준다. 문학작품의 감상이 삶의 질을 높이는데 영향을 주지만 그것이 행동의 변화로 이어지기에는 쉽지 않다. 예를 들어 아이들이 ‘심청전’을 읽고 심청이의 효심을 본받아야겠

다고 다짐을 했더라도 실제로 행동으로 이어진다는 것은 미지수이다.

행동의 변화로 이어지게 하기 위해서는 자신의 지금까지의 생활을 깊이 되돌아보는 시간이 필요하다. 지금의 모습이 옳지 않다는 것을 인정했을 때, 변화를 가져야겠다는 필요성을 스스로 인정하고 깊은 반성이 있을 때 비로소 행동의 변화로 이어지기 때문이다.

그리하여 마음수련과 관련된 교과, 단원, 주제를 분석하여 수업의 심화 단계에 적용하여 실시하였다. 이 활동을 통해 아이들은 글의 내용과 주제를 폭넓게 이해할 수 있었고, 주제에 비추어진 자신의 생활을 솔직하고 구체적으로 반성하는 시간을 통해 행동의 변화를 이끌어 낼 수 있었다.

무엇보다도 이 활동은 문학 작품을 읽고 단순히 자신의 생각이나 느낌을 말하는데 그치지 않고 자신의 삶을 되돌아보고 반성하는 진정한 내면화를 위한 귀한 시간이었다고 본다.

1) 마음수련 관련 - 국어과 교수·학습 과정안 예시

국어(읽기)과 교수·학습 과정안

6학년 5반 교사 ○○○

단원		차시		대상	6-5 33명
학습목표	'숲'을 이해하고, 주제와 관련하여 내 생활을 반성할 수 있다.				

단계	학습과정	교수·학습 활동	시간	자료(*) 유의점(·)
도입	동기유발	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 다짐을 해도 실천하지 못했던 경험 이야기 나누기</li> <li>· 학생들은 자유롭게 자신의 경험을 떠올려 이야기한다.</li> </ul>	6	*차분하고 허용적인 분위기를 조성한다.



단계	학습과정	교수 · 학습 활동	시간	자료(*) 유의점(·)
도입	학습목표 확인	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 학습목표 확인</li> <li>· ‘숲’을 이해하고, 주제와 관련하여 내 생활을 반성할 수 있다.</li> </ul>		
전개	학습내용 알아보기	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 학습할 내용 알아보기</li> <li>· ‘숲’ 읽기</li> <li>· ‘숲’의 의미 알기</li> <li>· 주제와 관련하여 내 생활 반성하기</li> <li>· 마음수련으로 버리기</li> </ul>	2	
	‘숲’ 읽기	<ul style="list-style-type: none"> <li>· ‘숲’ 번갈아 가며 충분히 읽기</li> <li>· 선생님과 학생 번갈아 가며 읽기</li> <li>· 남학생과 여학생 번갈아 가며 읽기</li> </ul>	4	* 여러 번 읽어 내용을 충분히 알도록 한다
	‘숲’의 의미 알기	<ul style="list-style-type: none"> <li>· ‘숲’의 의미 알기</li> <li>· 나무(숲) = 사람(세상)</li> <li>· 함께 흔들림 = 함께 살아감</li> <li>· 나무 하나의 꿈은 나무 둘의 꿈 = 서로 도우며 한마음으로 살아간다</li> </ul>	8	* 시의 함축적인 의미를 정확히 이해하도록 한다.
	내 생활 반성하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 주제와 관련하여 내 생활 반성하기</li> <li>· ‘나는 ‘숲’처럼 가족, 친구, 선생님, 그 외 사람들과 한 마음으로 살아가고 있나?’에 대한 물음 생각하기</li> <li>· 그렇지 못했던 경험 떠올리기</li> </ul>	15	* 지난 자기 생활을 솔직하고 구체적으로 떠올리도록 한다.  * 아이들의 생각에 어떠한 가치판단도 하지 않고 적극 수용한다.
	방법에 따라 버리기	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 마음수련 방법에 따라 버리기</li> <li>· 내 마음속 ‘불만, 짜증, 싸움’ 등에 관한 기억된 생각 떠올려 적기</li> <li>· 방법에 따라 버리기</li> <li>· 마음수련을 한 소감 간결하고 솔직하게 쓰기</li> </ul>		* 수련에 집중하도록 한다.  * 떠올려 없음을 계속 확인하도록 한다.
정리	정리 과제제시	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 정리 및 차시예고</li> <li>· 생각이나 느낌 이야기 나누기</li> </ul>	5	
	차시예고	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 차시예고</li> <li>· ‘소희의 일기장’ 이해하고 반성하기</li> </ul>		

〈표 6〉 교수 · 학습 과정안 예시

2) 6학년 2학기 국어 교과 마음수련 관련 수업 학습지 예시  
 -조○○의 학습지 내용을 누가 기록한 것

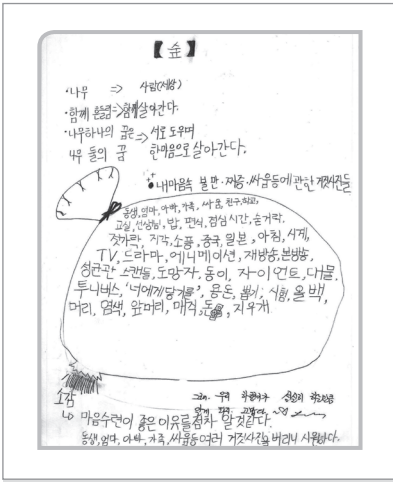
작품제목	도깨비	숲
주제	자기 생각 속에서 걱정, 근심 하지만 아무 쓸모없는 헛된 꿈이라는 것	서로 한 마음으로 살아가자
나에 대한 물음	내 마음 속에 두려움과 무서움은 없나?	나는 지금 한마음으로 살아가나?
내 마음속 들여다보기	시험성적, 발길, 선생님, 내 잘못, 장난전화, 뺨뺨함, 악몽, 범죄자, 송부, 오해, 달리기, 엄마, 따돌림, 사고, 한자, 문제집, 아는 사람이 죽을 때, 병원, 잔소리	콤플렉스, 거짓 사진들, 우리반 애들 떠드는 소리, 선생님, 옷, 사춘동생, 시험, 컴퓨터, 수업시간, 아침에 일어날 때, 잔소리, 잠, 오빠, 공부, 용돈, 남자 아이들, 갖고 싶은 것 있을 때
반성	내 마음 속에 이렇게 두려움과 무서움이 많았는데 이번 기회로 아직 완전히는 아니지만 어느 정도 사라진 것 같아 마음이 가볍다.	마음수련을 하면 할수록 마음도 편해지고 주머니 속에 편히 더 적어서 가면 갈수록 많이 써지게 돼서 좀 신기했다. 그리고 저번에 정말 화가 나는 일이 생겼는데 마음수련이 떠올라서 스스로 선생님 목소리를 떠올리며 했는데 정말 기분이 개운했었다.
교사의 댓글	그렇지. 그렇게 버리는 거야. 고맙다.♡	우와, 정말 대단하고 고맙구나. 더 적을 수 있는 것은 자신에게 솔직해 지기 때문이지. 이쁜 ○○땡큐~♡, 계속하자♡

〈표 7〉 마음수련 관련 수업 학습지 예시 1

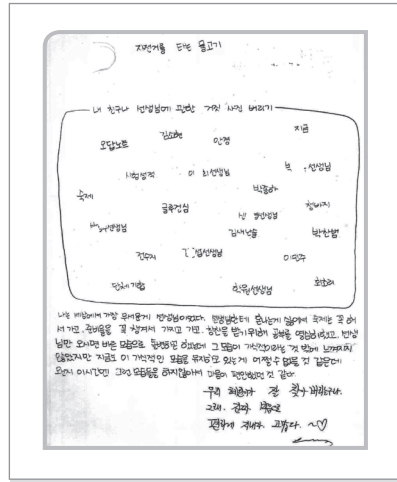
작품제목	소희의 일기장	자전거를 타는 물고기
주제	마음을 나누지 못하고 겉과 속이 다른 마음으로 살아가는 모습	선생님과 제자 간의 따스한 사랑
나에 대한 물음	내 마음 속에 외로움과 쓸쓸함은 없나?	난 선생님과 친구에 대해 감사해하나?
내 마음속 들여다보기	자고 일어났을 때, 아무도 없을 때, 수련회나 수학여행 갔을 때, 밤 늦게 무슨 소리가 들릴 때, 화장실에 간했을 때, 학원에서 늦게 끝나고 집에 갈 때, 학년이 또 올라갈 때, 청운대학교에 아는 사람도 없이 영어 공부하러 갈 때, 할머니 댁에서 아빠랑만 살 때	오답노트, 안경, 지갑, 숙제, 성적, 글루건심, 신○○ 선생님, 이○○ 선생님, 시험성적, 박○○, 단체기합, 학원선생님, 회초리, 박△△, 김○○ 선생님, 전○○, 숙제, 청바지
반성	내가 여태껏 하기 싫어도 하고, 먹기 싫어도 애써 웃음지어 보이며 좋아하는 것이라고 먹고 그랬는데 결국 스트레스만 쌓였다. 이제부터 속마음을 솔직히 말해야겠다.	나는 세상에서 가장 무서운 게 선생님이었다. 선생님한테 혼나는 게 싫어서 숙제는 꼭 해서 가고 준비물을 꼭 챙겨서 가지고 가고 칭찬을 받기 위해 공부를 열심히 했고, 선생님만 오시면 바른 모습으로 돌변하고 했는데 그 모습이 가식적이라는 것 밖에 느껴지지 않지만 지금도 이 가식적인 모습을 유지하고 있다는 게 어쩔 수 없는 것 같았다. 웬지 이 시간엔 그런 모습들을 하지 않아서 마음이 편안했던 것 같다.
교사의 댓글	그렇지. 억지로 했던 마음 싹 버리면 저절로 하게 된단다. 행복하게. 잘하고 있구나. 고맙다.♡	우리 ○○이가 잘 찾아 버리는구나. 그래. 진짜 마음으로 편하게 지내자. 고맙다.♡

〈표 8〉 마음수련 관련 수업 학습지 예시 2

3) 6학년 2학기 국어 교과 마음수련 관련 수업 학습지



〈그림 22〉 수업 학습지 예시 1



〈그림 23〉 수업 학습지 예시 2

아이들 생각

- 선생님은 그냥 면(후루룩면)인 공부에 마음수련이라는 자장소스를 가끔씩 곁들이고 웃음이라는 야채도 썰어 넣어 맛있는 자장면에 빠져들다 보면 벌써 40분이 다 되간다. 그리고 선생님 해 주시는 말은 모두가 이해된다. 그래서 수업 시간이 정말 재미있다.
- 마음수련을 통해 마음이 편해지고 적극적으로 공부에 참여하게 되면서 내용 이해나 감상에 더 깊게 생각할 수 있게 되었다.
- 선생님께서 좋지 않은 일, 부정적인 나에 대한 생각을 버리라고 해서 마음이 편하다보니 내용 이해와 감상 활동에 도움이 되었다.
- 집중력을 좀 올려준 것 같다. 못한다는 내 부정적인 생각을 긍정으로 바꿀 수 있어서 좋았다.

다. 하루에 한 명 상담하기-하루에 한 명, 특별한 만남

바쁘게 돌아가는 학교생활 중에서 아이들과 아주 많은 시간을 함께 하고 있지만 정작 아이 한 명의 눈을 들여다보며 이야기를 나누는 시간을 만들기는 그리 쉽지 않다. 일단 많은 아이들이 있고, 조용히 이야기 나눌 공간도 확보되어 있지 않기 때문이다. 그렇다고 날 몰라라 할 수는 없는 일, 3월부터 꾸준히 출석 번호 순으로 방과 후에 일대일 상담을 실시하였다. 학기 초 ‘첫 출발점에서 내 마음을 들여다보니’ 설문지를 기초로 이야기를 나누었고 공부, 친구관계, 어려운 점이나 바라는 점 등에 관해 이야기를 나누어 해결책을 찾도록 하였다.

날짜	상담 학생	상담 내용	상담 후
6.7 (월)	기○○	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 예전에는 친구들과 엄청 싸웠으나 5학년부턴 싸움이 줄음, 지금은 싸워도 바로 화해하고 사과해서 친구 관계가 좋음</li> <li>• 친구들이 자기를 나쁜 친구로 기억한다고 생각함</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 친구들과 싸웠던 그동안의 습관에 의한 것이므로 마음수련을 해서 버림</li> </ul>
	구○○ 박○○	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 며칠 전 구○○의 줄넘기를 박○○가 빌려가서 망가뜨렸음</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 박○○가 구○○에게 줄넘기를 사 줌</li> </ul>
6.9 (수)	김○○	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 학기초에 비해 많이 차분해졌고, 5학년 때보다 수업 내용이 쉽다고 생각함</li> <li>• 친구 관계는 고루 좋고, 마음이 많이 편해졌다고 생각함</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 수업 내용이 쉬운 것은 ○○ 스스로가 선생님의 가르침에 충실하고 차분하게 생활을 한 덕분임을 인식함</li> </ul>
6.11 (금)	박○○	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 부모님이 너무 바쁘셔서 주로 누나가 챙겨주고, 모든 것이 귀찮다고 생각함</li> <li>• 특히 공부와 학원이 귀찮음</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 지금까지 살아오면서 귀찮고 하기 싫은 일들과 관련 인물들에 관한 사진을 버림</li> </ul>

날짜	상담 학생	상담 내용	상담 후
6.11 (금)	오○○ 어머니	<ul style="list-style-type: none"> <li>알림장 쓰기, 숙제, 준비물 등 기본적인 생활 습관이 이루어지지 않아 엄마와 자주 부딪치고 실망하고 있음</li> <li>PC방을 학원을 빠지면서도 습관적으로 가고 약속을 지키지 않음</li> <li>교회 헌금을 자주 훔쳐 친구, 동생들과 자주 PC방에 감</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>알림장이나 기본적인 것들을 꼼꼼히 교사가 확인하도록 함</li> <li>월, 금요일 '마음수련' 활동을 꾸준히 하도록 함</li> </ul>
6.14 (월)	한○○	<ul style="list-style-type: none"> <li>평소 ○○○를 귀찮게 하는 경향이 있음</li> <li>평소 잘해야 한다는 강박관념, 친구들 잘 할 때의 스트레스, 잘하고 싶은 마음, 남들 앞에서 두드러지고 싶은 마음 등에 의해 불편함</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>어렸을 적부터 그에 관련되었던 기억된 생각을 버림</li> </ul>
6.16 (수)	홍○○	<ul style="list-style-type: none"> <li>학교생활, 교과공부, 친구 관계 고루 잘 하고 있음</li> <li>특히 김○○과 친하게 지냄</li> <li>책가방이 무거워 힘들게 생각함</li> <li>공부, 축구가 좋고 잘하려는 마음에 경쟁심이 생기고 힘들다고 생각하기도 함</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>책가방에 꼭 필요한 것들만 챙기고 나머지는 학교에 놓고 다니기로 함(숙제 잘 챙기기)</li> <li>평소 공부, 친구들을 보면서 잘 하려는 마음, 경쟁심, 힘겨움 마음에 관한 기억된 생각을 버림</li> <li>마음수련으로 인해 예전보다 공부가 훨씬 재미있고 쉽다고 생각하게 됨</li> </ul>

〈표 9〉 상담일지 일부

## 라. 학급경영 되돌아보기 - '학급경영 재조율해요'

### 1) '학급경영 재조율해요' - 5월 실시

5월에 학급경영에 전반에 걸쳐 아이들의 의견을 듣고 적극 반영하였다. 희망 의견을 교과지도, 아침활동, 자리, 특별한 활동, 기타 등으로 나누어 정리하고 해결방안을 찾아 적용하였다. 그 중 몇 가지는 실시 상

에 문제가 있어 다시 수정하여 적용하였다. 그 중 몇 가지는 실시 상에 문제가 있어 다시 수정하여 적용하였다.

구분	희망 의견	해결 방안
교과지도	교과별 단원평가가 아주 좋고, 국어도 단원평가를 보자.	국어도 단원평가를 꾸준히 하고, 수학 문제지는 단원별 5~6장으로 수준별 제시함
	수학 문제지 자주 풀자.	
	컴퓨터 시간에 자유 시간 갖자.	계획에 의한 교육활동이라 가능하지 않음
	교과별 골든벨 활동을 자주 하자.	단원 말에 했던 골든벨 활동을 수시로 하는 것으로 확대함
	교과별 쪽지 시험 자주 보자.	
	숙제가 많은 편이다.	숙제가 많고 적다는 것은 주관적인 생각이고, 필요에 의한 것이라 주어진 것은 하기로 함 (단 숙제는 최소량, 필수내용만 제시하는 것을 원칙으로 함)
아침활동	아침활동, 쉬는 시간 틈틈이 노래(동요, 가요)를 부르는 시간을 갖자.	적당한 요일을 정해 하기로 하였으나 잘 이루어지지는 않음
	마음수련 시간은 되도록 늘려 주되, 일정한 시간을 확보하자.	아침 8시 40분~8시 50분 (반드시 8시 30분까지 등교)
	자유로운 시간을 갖고 싶다.	매주 금요일 아침활동 시간은 밖에서 자유놀이 (50분에 들어오기)
자리	작은 사람도 뒷자리에 앉고 싶다.	키를 고려해서 옆 손으로 했던 것을 뒤 손으로 자리 정함 ▷2학기에는 집중정도 고려하여 자리 배정함
	자리 남남, 여여도 앉고 싶고, 자주 바꿔 앉자.	대체로 이성끼리 앉는 것을 원칙으로 함
	자유롭게 자리를 앉고 싶다.	토요일에는 자유롭게 자리 앉음 (동성끼리 가능)

구분	희망 의견	해결 방안
특별한 활동	토요일에 간혹 과자 파티나 물건교환 활동을 하자.	한 학기에 2번 정도 계획하여 실시
	학기말, 학년말에 장기자랑, 바자회 등 행사를 하자.	학기말, 학년말 1회 실시
기타	점심시간에 놀고 싶다.	점심시간에 모두 나가 자유놀이 함 (~13:55) 일인 일역은 공부 마치고 실시 -월, 금 없음 ▷1학기 말에 실시한 결과 일인 일역이 부실, 시간 관리 되지 않아 2학기에는 종전 대로 점심 시간에 일인 일역을 실시함
	데퐁을 사용하고 싶다.	학급에서 구입은 어려워 희망자에 한해 개인별로 쓰되 이름 쓰고, 사물함에 놓고 관리함
	일인 일역이 제대로 되지 않아 청소를 마친 후에도 자리가 지저분하다.	일인 일역의 필요성과 청소 순서와 방법을 재지도하여 성실히 하도록 함
	친구들과 자주 다투는 친구는 부모님과 상담을 꼭 하자.	필요에 의해 수시로 이루어지고 있음

〈표 10〉 학급경영 재조율 - 5월 실시 후 누가기록

2) ‘학급경영 재조율해요’ - 10월 실시

10월에 학급에서 이루어지는 여러 활동들에 대해 아이들이 의견을 쓰도록 하여 변화된 마음가짐이나 도움이 되는 정도를 알아보았다. 이 결과를 가지고 남은 2학기 활동과 내년도 학급경영에 반영할 계획이다.



순	문항(N = 33)	예(명)	아니오(명)
1	교과서에 제시된 문학작품을 ‘마음수련’을 통해 공부한 것이 내용 이해와 감상에 도움이 되었나?	27	6
2	6학년 5반 생활을 통해 자신의 표현활동-말하기, 듣기, 글쓰기, 미술, 음악, 체육 등에 자신감을 가지고 적극 표현하게 되었나?	27	6
3	6학년 5반이 생활을 하면서 물건 이름 쓰기, 제자리 놓기 등 물건을 아껴 쓰고 사용하는 태도가 향상되었나?	30	3
4	수학공책을 비롯한 공책 정리가 공부에 많은 도움이 되었나?	32	1
5	자신의 글씨모양이 좋아졌나?	29	4
6	파일철 정리와 알짜정리가 도움이 되었나?	32	1
7	1인 1화분 가꾸기가 도움이 되었나?	29	4
8	일인 일역 활동이 도움이 되었나?	32	1
9	1주일 도우미 역할이 도움이 되었나?	32	1
10	줄넘기 급수제 실시가 도움이 되었나?	29	4
11	햇볕반 달력의 효과가 좋은가?	30	3
12	‘참담웃음’ 편지함의 쓰임새가 효과가 좋은가?	33	0
13	‘칭찬꽃밭’의 쓰임새와 효과가 좋은가?	31	2
14	모듬활동이 서로 협동하는 데 도움을 주었나?	33	0
15	5월 학급티를 만들었던 효과가 좋은가?	31	2
16	‘휴대폰 썩’의 사용이 좋은가?	32	1
17	학급 홈페이지의 활용이 좋은가?	33	0
18	‘엘로카드제’의 실시에 따른 효과가 좋은가?	28	5
19	‘모듬녹색별’의 실시에 따른 효과가 좋은가?	29	4

〈표 11〉 학급경영 재조율 - 10월 실시

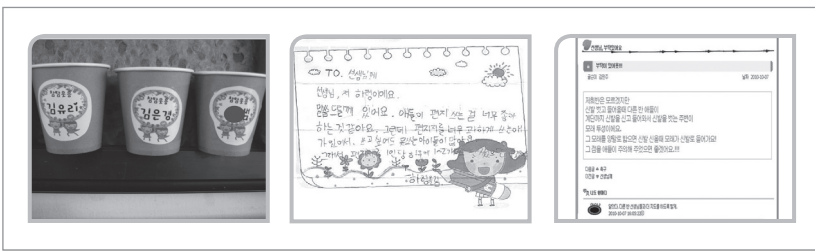
6	파일을 올린보 발주영리거 도움이 되었나?	사전에 특히 도움이 되었다
7	1인 1회분 기부기를 통해 느낀 점은?	내 생애에 책임감을 가지게 되어 생명의 소중함을 알게 되었다
8	일인일액 활동을 하는 과정의 대도 변화를 쓰시오.	내가 알은 곳, 내가 정돈대 되어 책임감이 향상된 것 같다.
9	일주일 도우미 역할을 한 소감을 쓰시오.	안녕을 하는 것이 <b>격려</b> 이고 선생님의 <b>생품</b> 도 많이 감사 <b>좋았다</b> .

<그림 24> 학급경영 재조를 일부 1

15	5월 학교생활 만족도 조사 결과 쓰시오.	내가 제일 만족하는 일이라면 다 만족할 텐데 '선생님' 같다. '친구'라는 점 '다'이랑 '친구'는 '3'이 '선생님' 재조였다.
16	후진생 학업 사활 소감문 쓰시오.	학업에 <b>충족</b> 이 <b>나름</b> 이 <b>한</b> <b>관계</b> 에 <b>있고</b> <b>반도</b> <b>일</b> <b>경</b> 였다.
17	학급경영의 사활 소감문 쓰시오.	학급에서 <b>어려</b> <b>공</b> 을 <b>주어</b> <b>주어</b> <b>공</b> 을 <b>편안</b> <b>것</b> <b>같</b> 다.
18	'명목카드'의 소감문 쓰시오.	바로 1학기 때에만 <b>사용</b> 했다 <b>그</b> <b>동안</b> 이라도 <b>명목</b> 카드를 <b>받</b> 기 <b>위</b> 하여 <b>노력</b> 한 <b>내</b> <b>고</b> 맷다 <b>되</b> 었다.
19	'명목카드'의 소감문 쓰시오.	각각 <b>한</b> <b>명목</b> 카드 <b>있</b> 고 <b>한</b> <b>말</b> <b>을</b> <b>안</b> <b>하</b> 는데 <b>내</b> <b>사</b> 생활 <b>안</b> <b>가</b> <b>한</b> <b>것</b> 은 <b>내</b> <b>내</b> <b>명목</b> 카드에 <b>대</b> 하여 <b>하</b> <b>사</b> 생활이다.

<그림 25> 학급경영 재조를 일부 2

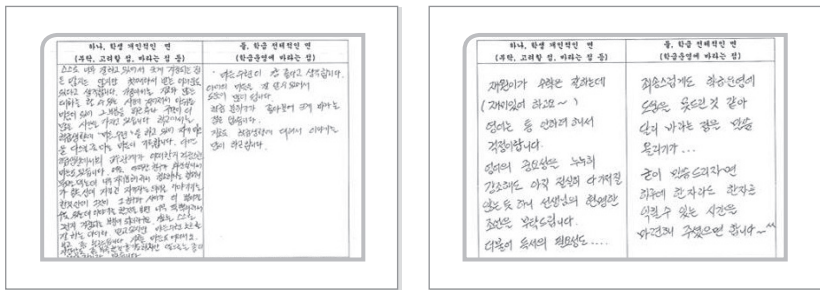
3) 참땀웃음 편지함과 학급 홈페이지 '선생님, 부탁있어요' 코너 활용  
 아이들의 희망사항이나 의견을 듣기 위해 참땀웃음 편지함 맨 끝에 교사용 편지함을 만들고, 학급 홈페이지에 '선생님, 부탁 있어요' 코너를 만들어 아주 사소한 것이라도 아이들이 의견을 낼 수 있도록 하였다. 실제로 편지함 운영이나 자리 배치, 건강한 수업 시간에 화장실 가야 하는 경우, 자리 배치, 선생님에 대한 고마움 등에 관한 글을 받게 되어 서로를 이해하고 최선의 해결방안을 찾는 데 아주 효과적이었다.



<그림 26> 참땀웃음 편지함과 학급 홈페이지 활용

4) 학기말 학부모 의견 듣기-2학기 초 실시하여 적용  
 2학기 초에 학부모 상담주간이 있었는데 직접 찾아오기 어려운 학부모들을 위해 서면의 의견서를 받았다. 아이에 관한 개인적인 부탁이나

바라는 점과 학급경영에 바라는 점 등을 받아 보았는데, 아이들에게 더 가까이 갈 수 있는 좋은 기회가 되었다.



<그림 27> 학부모 의견서 예시

## 2. 실천과제 둘 - 땀 흘리기

실천 영역: 기본 생활습관 형성 / 일의 순서와 질서 익히기  
역할 성실히 수행하기

실천 범위: 교과(도덕, 사회, 과학, 체육, 음악, 미술, 실과)  
재량활동 / 특별활동 / 방과후활동

나도 마찬가지로지만 올바른 습관이 무엇인지를 몰라 실천하지 못하는 경우는 드물다. 다만 지금까지 해왔던 행동들이 몸에 습관으로 배어 있어 행동의 변화로 이어지기에는 어려움이 따르는 것이다. 하지만 복잡하고 답답했던 마음을 시원하게 버리는 활동을 하면 할수록 아이들은 귀찮음이나 짜증으로부터 벗어나게 된다.

두 번째 실천과제는 땀 흘리기로 직접 내 몸을 움직여 올바른 방향으

로의 행동의 변화를 꾀하였다. 기본생활습관 형성을 위해 물건 이름 쓰기, 바르게 사용하고 제자리 놓기, 일의 순서와 질서 익히기, 교과 공부 열심히 하기, 역할 성실히 수행하기 등을 꾸준히 실천하는 동안 우리반 아이들의 변화는 놀라웠다. 나와 아이들은 자신의 변화를 스스로 확인하며 지금까지 함께 하고 있다.

정말 일상적이고 사소한 것들을 바꾸어 나가니 흐르는 강물처럼 아무 무리 없이 학급 생활을 할 수 있었다. 우리는 무슨 일이든 순서를 지키고 옳은 방법대로 하면 일이 훨씬 수월하고 정확하며 더 신속하게 끝난다는 아주 평범하면서도 귀한 깨달음을 얻을 수 있었다.

#### 가. 학급물건 정리활동 - '제자리에 놓아주세요'

많은 학생이 제한된 공간에서 지내는 교실에서는 꼭 필요한 물건만 놓는 것이 원칙이다. 학기 초 교실에 필요한 물건을 반드시 확보해 놓고, 오른손잡이와 왼손잡이를 파악해서 사용하기 적당한 장소를 확보해 놓았다. 예를 들어 수세미와 풍풍, 불소용액을 놓는 순서를 보면 대부분 아이들이 자주 사용하는 불소용액을 오른쪽에 놓아 물건을 사용하는 데 불편함이 없도록 하였다.

새로 마련된 물건은 견출지, 네임펜, 스카치테이프를 반드시 이름을 쓰는 시간을 가졌으며, 사용한 후에는 항상 제자리에 두는 습관을 지도했다. 결석이나 개인적인 체험 학습 등으로 자리를 비운 짝의 물건도 반드시 정리해 줄 수 있게 지도하였다.

내 물건의 자리를 최소로 하되 자리를 먼저 확인시켜 아이들이 필요한 경우는 언제든지 쓰도록 하였고, 이름쓰기와 제자리에 반듯하게 두기는 나부터 실천하여 아이들에게 본보기가 되도록 하였다.

1) 학기 초 교사가 꼭 준비할 것

					
		알림장 칠판	안내장 케이스	자석 이름표	
					
		시간표, 아침활동 안내	확인 도장	물레방아 테이프 펀치	
					
항상 잘 정리된 교사용 서랍		약상자, 반질고리, 핸드크림	물티슈	연필깎이	
					
여분의 실내화	화분 가꿀 준비물	세숫비누, 빨래비누, 청소용 수세미	걸레 빨기 전용 세수대야	손걸레, 걸레걸이 빨래집게, 고무장갑	
					
열쇠보관함	수건	화장지대 (교실 창가 쪽)	화장지걸이 (교실 복도 쪽)	설거지용 수세미, 풍풍, 불소통	대걸레
					
				우산꽂이	청소도구함

〈그림 28〉 학기 초 교사가 꼭 준비할 것

2) 학기 초 아이들이 꼭 준비할 것 - 학기 초 꼭 확인, 다 사용한 사람은 수시로 알림장에 적음

교과 학습용 공책	국어, 수학, 음악, 실과, 영어, 종합장(오답노트), 알림장
필기도구	얇은 연필 5자루, 지우개 1개, 붉은 색연필 1자루, 15cm 자 형광펜, 네임펜, 색볼펜(빨,파), 화이트보드, 보드펜, 보드용 지우개
기본 학용품	색연필 12색 이상, 사인펜, 가위, 풀
미술용품	5절 스케치북, 수채물감 용구 일체, 크레파스 등 (필요할 때만 가져오기)
포트폴리오	A4 파일철 2개
청소 필요용품	개인용 물티슈 1각, 롤 화장지 2개
기타	모든 학용품에 견출지와 네임펜을 사용하여 이름 쓰기, 양치도구

〈표 12〉 학기 초 아이들이 꼭 준비할 것

3) 자기 물건 이름 쓰기- ‘꼭꼭 이름 써요’

학기 초부터 가져오는 학용품에는 꼭 이름 쓴 것을 꼼꼼히 확인하였다. 학교나 내가 단체로 주는 물건은 모두 함께 견출지에 이름 쓴 후 투명 테이프 붙이기를 꼭 하여 나누어 가졌다. 사용하던 물건을 더 이상 못 쓰게 되면 개인적으로 알림장에 꼭 쓰도록 하고 다음 날 확인을 하여 활동을 하는 데 무리가 없도록 하였다.



견출지, 네임펜 가위 준비	이름 써서 붙이기	투명테이프로 마무리	이름 쓴 굿네이버스 저금통
-------------------	-----------	------------	-------------------

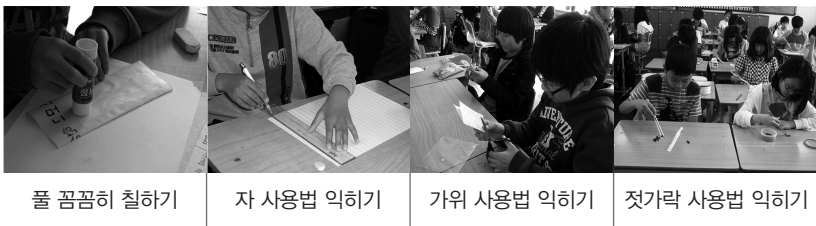
〈그림 29〉 물건에 이름 쓰기

아이들 생각

- 물건을 그리 소중히 쓰는 편이 아니었는데 여러 필기 도구에 자기의 이름을 붙여 놓으니 책임감이 생겨 더 소중하게 쓸 수 있었다.
- 향상되었고 집에서도 가끔 정리하고 싶은 욕구가 생긴다.
- 예전엔 몇몇 물건만 이름을 썼는데 6학년 5반이 되어 모든 물건에 이름을 쓰고 아껴 쓰고 있다.
- 아껴 쓰는 게 많아져서 지갑 안에 돈이 많이 남아있다.

**나. 바른 사용법 익히기-‘방법을 알고 바르게 사용해요’**

모든 물건은 제대로 사용해야 최대의 효과를 얻으며 오래 사용할 수 있다. 아이들이 활동할 때 필요한 물건의 사용법을 차근차근 지도하여 기본생활습관이 잘 형성되도록 하였다. 아이들이 알고 있다고는 하지만 자세히 들여다보면 사용법을 정확히 모르는 경우도 많았고, 움직이기 귀찮아 그냥 대충 하는 습관이 몸에 배어 있는 경우도 많았다. 이럴 때는 못한다는 마음과 귀찮은 마음을 버리며 곧바로 행동으로 옮기도록 하였다. 가위와 칼 사용법, 풀칠하는 방법, 젓가락 잡는 방법 등 아주 일상적으로 사용하고 있는 물건의 사용법을 아는 것에 그치지 않고 실천하는 데 주력하였다.



〈그림 30〉 바른 사용법 익히기

### 아이들 생각

- 예전에는 아무렇게나 놓고 막 썼는데 지금은 아니다.
- 굳이 선생님께서 말씀을 안하셔도 다 자동이 되었다.
- 5학년 때보다는 물건을 좀 더 소중히 여기고 아끼는 것 같다. 계속 노력해야겠다.
- 사용법을 알고 나니 더 정확하게 할 수 있게 되었다.

### 다. 바른 순서 익히기 - ‘차근차근 하나씩 해요’

주어진 활동을 잘 마치기 위해서는 순서와 방법에 맞는 자세한 안내와 충분한 시간이 꼭 필요하다. 미술 색과 생활의 단청벽걸이를 만드는 활동을 예로 든다면 지점토 밀기, 동그라미로 오리기, 실 매달을 구멍 뚫고 뒷면에 이름쓰기, 말리기(교실 뒤편의 사물함 위의 크기에 맞추어 신문지를 깔아놓고 말리는 동안 편평하게 마르도록 눈여겨보기), 검은 먹지 사용해서 문양 그려 넣기(연필은 되도록 뽀족한 것이나 샤프펜을 사용하도록 함), 포스터 물감 일체를 책상 위에 놓는 방법 알기, 포스터 물감은 반드시 물감 주걱으로 덜어내고 손걸레를 이용하여 닦아내기, 넓적붓 사용하는 방법 익히기, 물통안의 물 깨끗하게 갈아 쓰기, 활동을 마친 후 정리 방법까지 순서와 방법에 맞게 차근차근 제시하였다. 채색을 마친 후 말려 투명 락카를 뿌리는 것은 아이들이 다 집에 간 후의 내뿜이고 고리 매달기는 쉬는 시간에 아이들과 함께 했다. 손을 움직여 매듭을 짓거나 바느질을 하는 일은 아이들에게 매우 생소한 일이라서 그런 활동을 하도록 하면 아이들은 신이 나서 서로 하려고 한다. 아이들 작품은 반드시 뒤 환경관에 전시를 하는데 작품에 약간의 망가짐이 있으면 꼭 손질을 해서 마무리를 해 놓는다. 그런 모습을 보면 아이들은 고마



워하고 내 것, 남의 것 가리지 않고 소중하게 다루게 된다.

한 명도 빠짐없이 그렇게 활동을 마친 아이들은 스스로 자신이 만든 작품에 놀라게 되고 자기도 할 수 있다는 자신감을 갖게 된다. 이런 활동이 매 시간마다 쌓이고 쌓여 아이들은 자신감을 점차로 회복하였다.

특히 활동을 마친 후 생겨나는 쓰레기도 자기가 주인임을 알도록 하고 처리하는 방법을 자세히 지도하였다. 손바닥보다 큰 종이는 종이류에 나머지는 휴지통에 쪽 넣도록 하고, 플라스틱이나 유리병류의 분리수거도 함께 지도하였다. 처음에 아이들은 그 방법을 잘 몰랐고 휴지통에다가 가서 안에 쪽 넣는 것도 귀찮아하는 경우가 많았다. 하지만 꾸준히 지도하다보니 아이들은 아주 잘 실천하였고 우리 교실은 언제나 정리정돈이 잘 되고 청결한 상태를 유지하였다.



〈그림 31〉 차근차근 순서 익히기

### 아이들 생각

- 선생님 덕분에 모든 일에 충실하고 차분히 하게 되었다.
- 순서대로 해서 더 빨리 할 수 있게 되었다.
- 마음수련을 한 뒤 양심이 더 강화된 것 같다.
- 서두르지 않고도 잘 할 수 있다는 자신감을 갖게 되었다.

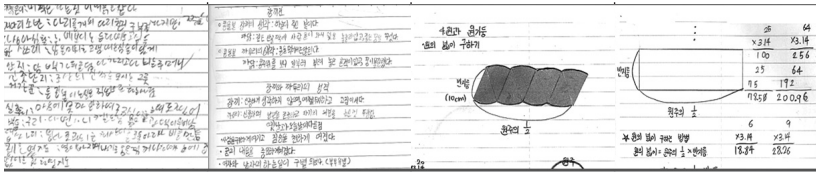
### 라. 바르게 공책 정리하기 - ‘차근차근 공책 정리해요’

학기 초부터 필요한 과목의 공책을 제시하여 반드시 이름을 쓰고 준비된 것을 확인하였다. 공책의 여백, 제목의 위치, 줄바꿈 등을 매 시간마다 자세히 안내하였으며, 실물 화상기를 아주 유용하게 활용하였다.

색 볼펜, 형광펜도 학기 초에 준비해서 적절히 사용하도록 하였고, 무엇보다도 글씨를 쓰기에 충분한 시간을 서두름 없이 확보해 주었다. 특히 수학 시간에는 숫자를 본래 생긴 대로 쓰고 자리수를 정확히 지켜 쓰기를 지도하였고, 교사용 수학 공책을 마련해서 아이들과 똑같이 써가면서 복잡하지 않고 너무 여백이 많이 남지 않게 쓸 수 있도록 본보기를 보였다. 문제에 따른 식과 풀이과정, 정답과 단위가 꼭 있도록 하였고, 지금까지는 너무 서둘러서 실수를 했던 경험을 떠올려 버리는 활동을 통해 더 차분하게 풀 수 있게 되었다. 처음에는 방법을 잘 모르고 필요성을 인정하지 않던 아이들까지도 차츰 글씨가 바로 서고 실수를 하지 않게 되어 재미와 ‘나도 할 수 있다’는 자신감을 갖게 되었다.

부여된 활동이나 단원을 마쳤을 때와 알림장을 적었을 때 수시로 확인 도장을 찍어줘 자신의 변화 정도를 알 수 있게 하였다. 대체로 잘하고 마무리 정도만 확인할 경우는 내 얼굴이 새겨진 도장을 찍어주었고, 평가 척도가 있어 등급을 나눌 때는 ‘엑셀런트(A), 잘했어!(B), 좋았

어!(C)'의 도장을 활용하였다. 상대적인 비교가 아니라 점차로 나아지는 모습에 초점을 두어 도장을 찍어 주었다. 때때로 정리한 공책을 부모님께 보여드리고 힘을 주는 쪽글을 써오기도 하였다.



<p>구○○의 3월 공책</p>	<p>구○○의 1학기말 공책</p>	<p>김○○의 수학공책</p>	<p>김○○의 수학공책</p>
-------------------	---------------------	------------------	------------------

<p>색별펜 사용</p>	<p>교사용 수학공책</p>	<p>교사용 수학공책</p>	<p>학부모 쪽지글</p>
<p>내 캐릭터가 새겨진 도장</p>	<p>확인도장 1</p>	<p>확인도장 2</p>	<p>확인도장 2</p>

〈그림 32〉 바른 공책 정리와 확인도장들

### 아이들 생각

- 예전보다 더 바르게 멋있는 글씨를 쓰게 되었다.
- 형광펜, 빨간 볼펜으로 밑줄 짝 그으며 반짝반짝이니 정말 도움이 되었다.
- 정리하거나 쓰는 것을 잘하지 못했는데 이제 아주 잘 할 수 있게 되었다.
- 선생님이 직접 시범을 보여서 훨씬 편했다.

### **마. 충분한 자기 표현활동 - ‘마음껏 나를 표현해요’**

다른 사람 앞에서 웬지 주눅 들고 비교되고 초라해지는 부정적인 자아관에서 벗어날수록 아이들은 점점 자신 있게 자신을 표현할 수 있게 되었다. ‘난 못해.’라고 생각하는 데에는 실패했던 경험이 마음속에 담겨 있기에 하기도 전에 못한다고 단정을 짓게 된다. 그랬던 과거는 이제 없음을 정확히 인지시키고 그 생각에서 벗어날 수 있게 도왔다. 아이들에게 꼭 필요한 만큼의 시간 조절, 차근차근 순서의 제시, 이치에 맞는 방법을 알려주어 아이들이 부담을 느끼지 않고 쉽고 재미있게 마무리할 수 있도록 도왔다.

무엇보다도 아이들이 만들고 난 작품을 소중하게 관리하는 교사의 자세가 중요하다고 본다. 자신에 대해 자신 없고 부정적인 아이는 작품을 만드는 태도도 그렇지만 만들고 나서도 만족스럽지 못하니 부끄러워하거나 숨기게 된다. 아이의 얼굴 생김새가 모두 다르듯이 표현하는 것도 모두 다름을 이해시키고 자기 작품에 전념하도록 도왔다. 완성된 작품들은 깔끔하게 보관하거나 게시하여 감상하게 하고, 망가졌을 경우는 반드시 손질을 하여 다시 완성품으로 거듭나게 하였다. 이러한 교사의 태도는 아주 중요한 본보기가 된다고 본다.

			
두상 만들기-미술	바람 자동차 만들기-과학	도자기 만들기 -미술, 재량활동	상상의 동물 만들기-미술
			
친구사랑 피켓 만들기-미술, 특활(행)	단청벽걸이 만들기 -미술	탈 만들기 -미술	탈 부서진 곳 손질 -미술
			
앞치마와 머릿수건 준비-실과	정성 가득 음식 만들기-실과	정성 가득 음식 만들기-실과	김밥 나누어 먹기 -실과, 재량
			
재봉틀로 쿠션 만들기-실과	노가바 부르기-사회, 과학, 미술, 음악	발표회 준비하기 -체육, 특활(행)	환경신문 만들기 -과학, 미술
			
몸과 마음의 긴장 풀기	몸과 마음의 긴장 풀기	서양음악사 공부하기 -음악	현악 4중주 감상하기 -음악

〈그림 33〉 다양한 표현활동

### 아이들 생각

- 선생님의 자세한 설명과 지도 덕분에 잘 하게 되었고 자신감도 생겼다.
- 듣기, 글쓰기, 미술, 음악, 체육 모든 교과에 자신감을 갖게 되었다.
- 자신감을 가지게 되고 잘 그리지는 못하지만 적극 참여하게 되었다.
- 우리 반에서는 마음수련을 하여 다른 사람에 대해 내 마음대로 생각했던 것을 버리니 불안한 생각이 없어지고 한층 자신감이 생겨났다.

### **바. 학습송 노가바 부르기 - ‘공부도 하고 노래도 부르고’**

공부를 하다보면 내용도 많고 외울 것도 많아 아이들이 어려움을 겪는다. 그 어려움을 해결하기 위해 교과 내용을 흔히 알고 있는 노래의 가사로 새롭게 만들어 부르는 ‘노가바’를 실시하였다. 주로 사회, 과학 시간에 실시하였으며, 개사는 학습부 아이들이 맡아 지었다. 가사가 완성되면 인쇄를 해서 모두 나누어가져 외워 부르는 시간을 가졌다.

노래가사 바꾸어 부르기			
<b>선사시대송(방울꽃)</b>	<b>고조선송(학교종)</b>	<b>고려송 (아브라카다브라)</b>	<b>조선전기송(쇼크)</b>
구석기 돌깨뜨려 뎌석기 이용 동굴에서 살면서 열매, 사냥, 불 신석기 갈아만든 간석기 이용 움집에서 살면서 빗 살무늬토기 청동기 민무늬토기 하천 주변의 마을 비파형,세형동검 고인돌 권력의 상징!	단군왕검 세우고 도읍지 아사달 홍익인간 정신 8개조법 곡식으로 갇는다 사유재산제도 종으로 삼는다 신분제도 사람을 죽인자 사형에 처한다 사회질서 엄격해 정말 엄격해	일본과 송나라로 아 라비아 상인까지 예성강 하구쪽에 벽란도는 무역 중심 금은구리 종이 인삼 나전칠기 화문석은 주로 수출했던 물건들 약재 비단 책들은 수입해 수입해 거란 오니 서희가 외교로 담판을	양반 중인 상민 천민 신분제 농민 상인 수공업 모두 상민 오 양반 과거 통해 관리 되고 나랏일에 참여할 수 있었지 상민 대부분 농민이 군대 세금 나라 유 지했구요 시전 상인과 보부상 관청 소속된 수공업자도 있지

〈표 13〉 가사 바꾸어 부르기 예시

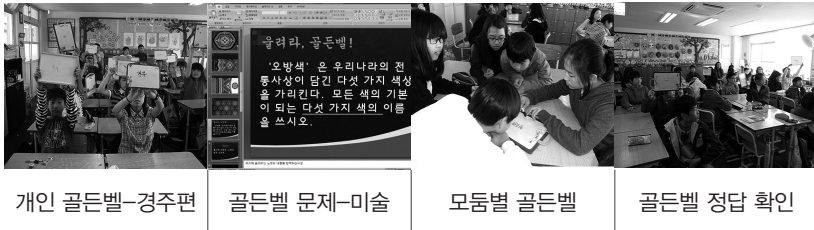
아이들 생각

- 공부한 내용으로 가사를 바꾸면서 많은 공부가 되었다.
- 노래로 부르니 재미있고 잘 외울 수 있었다.
- 가사로 외운 내용에 관한 시험 문제를 보니 잘 풀 수 있었고 신기했다.
- 나도 할 수 있다는 자신감을 갖게 되었다.

**사. 골든벨 문제 풀기 - ‘올려라, 골든벨!’**

학기 초 준비물로 화이트보드, 보드용 펜과 지우개를 개인별로 준비하여 각각의 이름을 써서 책상 옆 고리에 걸거나 책상 속에 항상 보관하도록 하였다. 처음에는 사회와 과학 교과와 단원마무리 활동으로 실시하였는데, 아이들의 요청으로 교과 시간에 필요에 따라 수시로 실시하

였다. 경주로 수학여행을 다녀온 후 ‘울러라, 골든벨!-경주편’을 열어 사회 1학기 국사 영역과 연계하여 지도하였다. 골든벨은 문제에 따라 개인이나 모둠별 형태로 이루어졌는데, 학습의 흥미와 집중력을 높이는 데 큰 역할을 하였다.



〈그림 34〉 골든벨 활동 모습

### 아이들 생각

- 공부한 내용을 곧바로 확인하니 정말 재미있다.
- 차분하게 문제를 듣는 태도가 좋아졌다.
- 내가 만들어온 학습 퀴즈가 골든벨 문제로 나오니 뿌듯했다.
- 계속 하고 싶은 생각이 든다.

### 아. 생명, 자아완성, 자연에 관한 영화 감상 - ‘따스한 영화 감상해요’

학급경영에 생명, 자아완성, 자연을 주제로 한 좋은 영화나 애니메이션 감상 활동을 교과(국어, 미술), 재량활동 영역과 연계하여 계획하고 실시하였다. 폭력적이고 빠른 흐름의 애니메이션에 익숙한 아이들에게 여유와 심을 줄 수 있는 작품을 주로 선택하여 감상하도록 하였고 감상을 마친 후는 이야기를 서로 나누고 감상문을 쓰는 활동으로 마무리하



였다.

시 기	해당 월 셋째주 토요일 2~3교시	논술 · 토론 내용	가치
4월	이웃집 토토로	자연과 함께 하는 어린이의 삶	자연과 순수함
		상냥하고 의젓한 11살 사츠키와 장난꾸러기에 호기심 많은 4살의 메이, 그리고 토토로와의 만남과 우정을 그린 기적과 행복이 가득한 애니메이션	
6월	피리 부는 목동	음악과 미술의 조화	아름다움
		피리 부는 목동과 소에 관한 조용하면서 경쾌한 꿈 이야기를 그린 최초의 수목화 애니메이션	
9월	강아지 똥	자아완성의 기쁨	생명과 자아완성
		권정생 선생의 작품을 사랑스런 점토 인형으로 새롭게 꾸민 작품, 자아완성의 기쁨이 넘쳐나는 작품	
11월	나무를 심는 사람	자연과 하나	인간과 자연
		사람들의 분별 없는 욕심으로 인해 황폐해진 프로방스 고원지대를 생명이 넘치는 푸른 숲으로 일군 어느 한 양치기의 삶을 그린 거룩한 애니메이션	

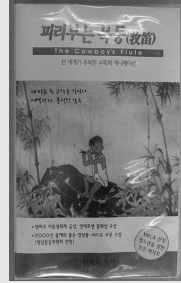
〈표 14〉 영화 감상 목록

## 아이들 생각

오늘 수목화로 만든 애니메이션을 보았다. 수목화에서도 색을 입힌 수묵담채화였다. 자연 배경이 대부분이어서 초록색이 많았다. 색이 단순했는데 완화하기도 했다. 그래서 눈의 피로가 풀린 듯 했다. 주인공 소년이 입은 옷이 시원해보였다.

‘옛날 사람들이 저런 옷을 입었나 보다.’라고 생각했다. 신기한 점은 배경 음악만으로도 분위기를 쉽게 파악할 수 있고, 대화도 별로 없었는데 흐름도 잘 이해되었다. 정말 신기하다고 느끼면서 많은 것을 깨달았다. 새들과 함께 연주하고 노래하는 소년을 보니 자연과 몹시 친한 듯 했다. 나도 그 소년처럼 자연과 함께 연주하고 싶다고 생각했다.

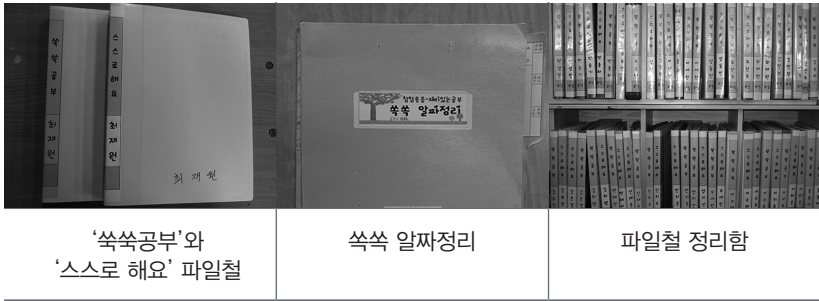
그 소년의 피리 소리는 동물들의 마음을 움직일 수 있다고 생각한다. 또 이 애니메이션에서 나오는 소는 진짜 소같이 잘 그려서 감탄사가 나올 정도였다. 처음으로 고요하고 평화로운 듯한 애니메이션을 보았는데 기분이 색달랐다. 지루한 점도 있었지만 재미있기도 하였다. 언제 기회가 된다면 또 보고 싶다.



## 자. 학습지 관리하기 - ‘파일철에 쓱쓱 정리해요’

학기 초 A4크기의 파일철을 개인당 두 개씩 준비하여 ‘쓱쓱공부’와 ‘스스로 해요’라는 제목을 붙여주었다. ‘쓱쓱공부’에는 교과별 단원별 평가지, 수행평가지 등을 꽂고, ‘스스로 해요’ 파일에는 다양한 활동지를 꽂는 것을 원칙으로 하였다. 중간고사, 기말고사를 1~2주 앞두고는 교과별 핵심정리를 ‘쓱쓱 알짜정리’ 파일에 꽂아 함께 정리학습을 하고 스스로 공부하는 습관을 기르도록 하였다. 색볼펜과 형광펜도 중요한 곳에

만 표시를 하는 습관도 함께 지도하여 아이들도 매우 유익하다며 좋아하였고, 반 성적도 매우 향상되었다.



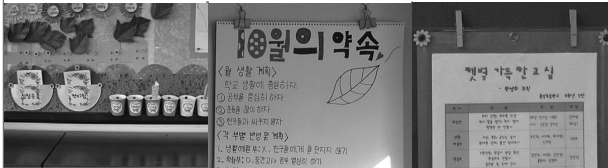
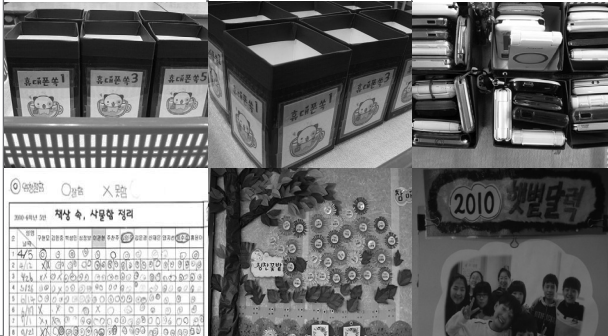
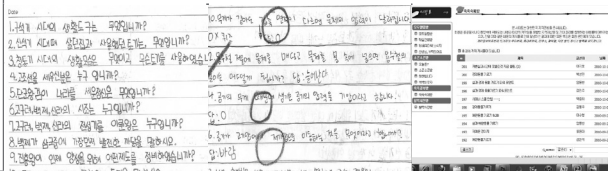

〈그림 35〉 학습지 관리하기




### 아이들 생각

- 시험 전에 보니까 기억할 수 있어서 많은 도움이 되었다.
- 공부한 것이 다 수월하게 정리되어 편했고, 시험공부 할 때에도 아주 좋았다.
- 알짜정리가 특히 도움이 되었다. 색볼펜, 형광펜의 사용법에 대해 잘 알게 되었다.
- 공부의 중요한 부분을 요약하여 사회 부분에 특히 도움이 되었다.

### 차. 학생회 부서활동 - '우리 반은 내가 주인!'

학생회 조직을 3월 초에 구성하고 부서별 역할을 자세히 정하여 유명 무실하지 않는 실천되도록 하였다. 부서별 역할과 구성원을 적은 파일을 교실 전면에 게시하여 언제나 보고 성실하게 실천할 수 있도록 격려하였다.

부서	역할
회장단	<p>회의 진행, 회의록 작성, '참땀웃음' 편지함 관리</p> 
생활 예절부	<p>휴대폰과 '휴대폰 썩' 바구니 관리, '햇볕달력', 생일 관리 '칭찬꽃 활짝, 웃음꽃 가득' 코너 관리</p> 
학습부	<p>학습퀴즈 만들기, 학급 홈페이지 '썩썩썩제방' 관리</p> 
체육부	<p>체육 준비물 준비, 준비운동, 불소통 관리, 불소체크표 관리, 우유 관리, 우유 확인표 관리, '꿀잠꿀잠 뛰어오' 줄넘기 급수 확인</p> 

부서	역할
<p>환경부</p>	<p>쓰레기 분리수거, 연필깎기 비우기 수건과 화장지, 우산꽂이, 청소함 정리, 청소 동영상 제작</p> 
<p>도서부</p>	<p>아침 독서 격려, 반 도서 대출, 반납 학급 홈페이지 '이 책 꼭 읽어보세요' 관리</p> 
<p>과학 정보부</p>	<p>과학실험 준비 및 정리, 학급 홈페이지 '찰각사진방' 관리</p> 

〈표 15〉 학생회 부서활동

잠깐, '휴대폰 속' 만드는 방법

1. 500ml 우유갑을 준비하여 깨끗이 닦고 윗부분을 자른다.
2. 시트지로 옆면을 감싼다.
3. 윗부분을 색테이프로 감싼다.
4. 코팅된 모듈번호표를 양면테이프로 붙인다.  
(서로 만나는 두 면에 붙인다.)
5. 바구니에 모듈별 순서대로 정리해 사용한다.
6. 최대 5개만 넣는다. (가로 4개, 세로 1개)
7. MP3 전용통도 하나를 정해 사용한다.

잠깐, 참담웃음반의 휴대폰 관리 방법

1. 아침에 교실에 들어와 휴대폰 전원을 끈다.
2. 해당 모둠의 '휴대폰 썩'에 넣는다.
3. 바구니는 선생님 자리에 보관한다.
4. 선생님의 허락 없이 만지지 않는다.
5. 집에 갈 때 모둠장이 일일체크표를 내고 모둠원에게 돌려준다.
6. 생활예절부원이 보관함을 정리·관리한다.

'휴대폰 썩' 아이들 생각

- 우유갑을 휴대폰 보관함으로 쓸 수 있다는 것이 신기했다.
- 휴대폰을 그냥 두면 떨어뜨리게 되는데 모둠별로 모으니까 편리했다.
- 정리가 잘 되어 좋고 내 것을 넣어야 할 곳이 지정되어 있으니 좋았다.
- 무엇보다 휴대폰이 나뒹굴지 않고 한 군데에 있으니 보기도 좋고 깔끔했다.

**카. 일인 일역 활동 - '나부터, 지금부터, 작은 것부터!'**

한 달에 한 번 일인 일역을 정하여 교실 청소 활동을 하였다. 중복되지 않는 범위에서 희망하는 곳을 하도록 하였으며, 여러 명이 원하는 경우는 가위바위보를 하여 정하였다. 학기 초 청소 매뉴얼 동영상을 제작하여 보여줌으로써 청소의 순서와 방법을 정확히 안내하여 언제나 청결한 우리 교실이 되도록 하였다. 처음에는 귀찮고 대충하는 모습이 보였으나 차츰 자신의 역할에 충실하고 재미를 느끼며 신속하게 하게 되었다.

청소 역할을 최소로 자세하게 나누어 맡았고, 모든 일과 마찬가지로

청소에는 순서가 있음을 강조하여 지도하니 아주 짧은 시간에도 깨끗하게 청소를 마칠 수 있었다. 3월 처음에는 청소 시간을 화면에 제시하여 그 시간 안에 집중해서 마칠 수 있도록 하였다. 아이들은 순서와 방법을 지키면 아주 짧은 시간에 아주 깨끗하게 할 수 있다는 것을 신기해했고, 점점 청소를 마치는 시간이 단축되었다.

일인 일역이 바뀔 때마다 역할을 정한 파일을 교실 전면에 게시하여 나와 아이들이 참고하도록 하였고, 청소가 잘 되지 않은 부분이 있으면 텔레비전 화면에 “○○야, 어디 다시 청소하렴.”이라고만 써 놓으면 금새 아이들은 맡은 역할을 하게 되었다.

나도 학급구성원의 일원으로 휴지통 비우기와 재활용분리수거를 맡아 성실하게 역할을 함께 하였다.

야호, 쓱쓱쓱 즐거운 청소!	
교실 청소기	교실 앞, 뒤쪽, 출입문을 먼저 없애기 비로 쓴 다음에 실시
대걸레	교실 전체 밀고 사용 후 털어내고 제자리에 넣기 떨어진 먼지는 비로 싹 담아버리기
칠판 닦기	쉬는 시간마다 칠판 지우고 지우개 털어오기 점심시간에는 물걸레로 닦아주기 손가락 마디 하나보다 짧은 분필은 버리고 새로 꺼내놓기
세면대, 걸레 빨기	세면대 수세미로 닦아내기 걸레 빨아 두 장씩 걸어놓기 퐁퐁과 불소통 놓는 자리 닦아내기
복도 쓸기(2)	우리 복도부터 남자 화장실 복도까지 쓸기 복도 가장자리부터 안쪽으로 쓸어모으기
교실 쓸기(3)	이름 쓴 순서대로 분단 말아 쓸기 교실 뒤쪽부터 앞으로 쓸기

야호, 쓱쓱쓱 즐거운 청소!	
책상 나르기(3)	이름 쓴 순서대로 분단 맡아 책상 나르기 비로 쓴 다음에 순서대로 나르기 * 처음에는 책상을 뒤로 밀었으나 5월 학급의견에 뒤로 책상을 밀면 점심 식사 사물함에 있는 양치도구를 꺼내기가 어려우니 책상을 앞으로 밀자는 의견이 나와서 GOOD IDEA로 받아들임^^
신발장 쓸기(2)	먼저 신발을 차례대로 내려놓고 신발장을 쓴 다음 신발을 다시 제자리에 놓기 복도에 떨어진 모래는 다시 쓸어버리기 신발장이 4칸이라 한 사람이 두 칸씩 맡음
신발장 닦기	신발장 쓰는 사람이 쓸어내렸을 때 걸레로 닦기
교실 손걸레	창가 화분 있는 곳, 사물함 위, 스케치북 놓는 곳 등 닦기 청소 후 걸레 깨끗이 빨아 널기
물 마시는 곳 손걸레	설거지용 수세미로 음수대 닦기 음수대 위쪽은 손걸레로 닦기
화장실 앞 신발장, 창	복도 난간과 창틀 닦기
복도 대걸레	복도 쓸기를 마친 후 대걸레로 밀기 복도 전용 대걸레 사용하기
창틀 닦기(2)	교실 창가 쪽과 복도 쪽으로 나누어 맡아 닦기
컴퓨터실(6)	정보실 선생님의 지도에 따르기
1-5교실(6)	1학년 5반 선생님의 지도에 따르기
휴지통 비우기 재활용 분리수거 담당	담임교사가 맡기 타는 쓰레기, 종이류, 플라스틱류, 병류로 분리수거하기
* 화분은 각자 관리	식물의 특성상 물 주는 주기가 달라 각자 관리함
* 과학도우미	과학정보부 친구들이 과학준비를 대여와 반납으로 나누어 역할을 정함
* 우유(2)	달마다 희망하는 사람을 두 명 정함 (체육부 우선) 우유 마시면 우유 담당에게 확인 받기

〈표 16〉 일인 일역 활동





〈그림 38〉 청소 동영상 일부

### 아이들 생각

- 처음에는 무척 귀찮았는데 자기 자신의 교실을 직접 청소한다는 것이 무척 기분 좋은 일이라는 것을 알게 되었다.
- 내가 안하면 친구들이 불편할 것이라는 생각에 내 역할을 더 충실히 하였다.
- 예전에는 일인 일역이 귀찮아서 하기 싫어서 맨날 대충했는데, 마음수련을 하고 나니 이제는 성실하게 한다.
- 일인 일역을 하며 집 청소도 하게 되었다

### 타. 일주일 도우미 역할하기 - ‘으쓱으쓱 도우미!’

3월 첫 주부터 출석 번호순으로 일주일 도우미 역할을 실시하였다. 도우미의 역할은 아침에 만남과 오후의 헤어짐 시간에 인사하기와 때때로 있는 담임교사의 심부름을 맡았다. 아이들은 여러 친구들 앞에서 인사를 맡아하는 것에 대해 아주 자랑스러워했고 책임감도 더 가지고 성실하게 학급 일을 맡아 하였다.

1주 도우미 할 일	
조희, 종례 인사하기	“바르게”: 모두 바른 몸과 마음을 갖는다. “인사 나눕시다”: 교사와 학생, 학생과 학생 사이 인사를 나눈다. “선생님 말씀”: 조용히 선생님의 전달하는 말씀을 듣는다.
물건 정리와 문단속	교실 물건을 정리하고 담임교사가 없을 때 문단속을 한다.
각종 선생님 도움	필요에 따라 선생님을 돕는다.

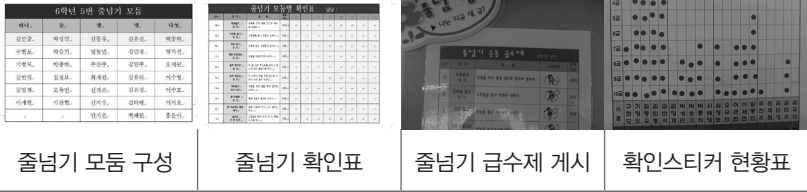
〈표 17〉 1주 도우미 할 일

### 아이들 생각

- 선생님을 도우며 차분해졌다.
- 일주일 도우미 역할이 없었다면 반장이 매우 힘들었을 것 같다.
- 재미있어서 계속 하고 싶다는 생각을 했다.
- 친구들이 하는 것을 보니 조금 창피할 것 같지만 재미있겠다. 빨리 도우미를 하고 싶다.

### 파. 줄넘기 급수제 실시 - ‘폴짝폴짝 뛰어오’

1교시 후의 쉬는 시간인 20분을 활용하여 줄넘기 급수제를 실시하였다. 축구를 좋아해서 늘 뛰어노는 남자 아이들이 있기는 하지만 대부분의 여학생들은 고학년으로 올라갈수록 밖에서 놀기보다는 교실에서 소곤거리를 좋아한다. 일부 남학생의 경우도 마찬가지이다. 한참 커나가는 시기에 적당한 운동이 필요한 우리 아이들에게 운동할 시간을 제공, 누구나 쉽게 할 수 있는 줄넘기의 수준을 달리하여 한 단계씩 나아가는 기회를 주었다. 학급부서 중 체육부원들이 모둠조장을 맡아 확인해주고 교실 줄넘기 급수표 코너에 스티커를 붙여 성취 정도를 확인할 수 있게 하였다.



줄넘기 모듬 구성

줄넘기 확인표

줄넘기 급수제 게시

확인스티커 현황표

〈그림 39〉 줄넘기 급수제

줄넘기 운동 급수제 (6학년 5반)				
급수	종목	방법	그림 설명	통과 기준
10	모듬발로 넘기	두발을 모아 줄을 앞으로 돌리며 넘는다.		100회
9	오른발 들고 넘기	오른발을 들고 왼발로 넘는다.		50회
8	왼발 들고 넘기	왼발을 들고 오른발로 넘는다.		50회
7	양발 엇갈리며 넘기	양발을 번갈아가며 넘는다.		50회
6	둘씩 앞으로 넘기	한 줄 안에 한사람을 세우고 동시에 같이 줄넘기를 한다.		30회
5	둘씩 옆으로 넘기	두 사람이 한줄 안에 옆으로 나란히 서서 같이 넘는다.		30회
4	모듬발로 뒤로 넘기	두발을 모아 줄을 뒤로 돌리며 넘는다.		50회
3	팔 엇걸어 넘기	팔을 엇걸어 돌리며 넘는다.		20회
2	팔 엇걸었다 풀며 뛰기	팔을 엇걸며 뛰고 다시 풀면서 뛴다		30회
1	앞으로 두 번 넘기	모듬발로 한번 뛰어 두 번 휘돌리기를 한다.		10회

〈표 18〉 줄넘기 급수표

### 아이들 생각

- 너무 어려워 애를 먹었다. 그렇지만 그 덕분에 운동 실력이 늘었다.
- 줄넘기를 해서 조금이라도 키가 커진 느낌이다.
- 단계가 올라갈 때마다 기뻐다.
- 내가 점점 하다 보니 자신감을 갖게 되었다.

### 하. 1인 1화분 가꾸기 - ‘사랑의 손길로 쑥쑥 커요’

3월 중순 이후로 자기가 기를 식물을 가져와 길렀다. 화분은 자기 손을 짝 펼친 정도의 크기로 창문을 열었을 때 바람에 날려가지 않을 정도의 무게 있는 것을 가져오도록 안내하였다. 식물을 구입할 때는 되도록 물을 너무 자주 주지 않아도 되고 생명력이 강한 것을 선택하도록 하였고, 식물의 특성상 물주는 시기가 다르므로 각자 관리하도록 하였다.

4월에는 실과 교과와 식물 가꾸기와 연계하여 더욱 풍성한 꽃밭을 가꿀 수 있었다. 간혹 물을 너무 자주 주어 죽은 경우에는 쉽게 뿌리를 내리는 다육식물을 살짝 엮어주면 잘 자라게 되었고, 화분이 너무 작을 때에는 분갈이를 해 주어 더욱 잘 자라도록 도왔다.

특히 학기 초에 예쁜 물뿌리개와 꽃삽, 영양제, 친환경 살충제를 마련하여 필요한 경우 사용하였다. 영양제는 봄과 가을에 걸쳐 뿌려 주었고, 어쩌다 친환경 살충제를 뿌려야 할 때는 놀토가 있는 금요일에 뿌려 아이들에게 피해가 없도록 세심하게 주의하였다.

아이들은 보는 대로 행동을 닮는다. 내가 가위를 들고 누런 잎을 떼어 내는 모습만 보더라도 자기 화분을 어떻게 관리해야 할지를 배우게 된다. 그런 아이들 덕분에 우리 교실은 1년 내내 아름다운 꽃밭을 만들어 갈 수 있었다.



〈그림 40〉 사랑의 손길로 자라는 꽃밭

아이들 생각

- 식물을 가꾸는 것이 내 마음을 가꾸는 것 같았다.
- 내가 이런 작은 생명을 살리고 있다는 것이 행복하고 뿌듯했다.
- 식물에 대해 관심을 가지게 되고 식물을 사랑하게 되었다.
- 식물은 물을 제때 주지 않으면 안 된다는 것을 알았다. 식물을 가꿀 때는 성실해야 한다.

3. 실천과제 셋 - 웃음 나누기 (나눔과 소통)

실천 영역: 협동하는 마음 다지기 / 봉사정신 고취  
공동체 의식 함양

실천 범위: 교과활동, 재량활동, 특별활동, 방과후활동

인간은 사회적 동물이다. 태어남과 동시에 사회의 한 구성원으로서의 몫을 갖게 된다. 문제는 자신의 몫을 어떤 방향으로, 어떻게, 얼마만큼 하느냐이다. 우리는 상대방을 이해해주고 상대방 입장에서 생각해줘야

한다고 알고는 있지만 그것을 실천하느냐고 묻는다면 자신 있게 대답할 사람이 없을 것이다.

세 번째 실천과제는 웃음 나누기로 서로의 마음의 벽을 허물어 나눔과 소통을 하는 자유로운 학습을 가꾸기 위해 노력하였다. 학습의 일원으로서 공동의 목표를 이루기 위해 자발적으로 참여해야 함을 알도록 하였고, 모둠활동을 구조적으로 할 수 있도록 안내하였다.

서로 다투고 마음이 맞지 않는 상태에서 아이들에게 서로 협동하라고 말만 한다면 그 말은 아무 쓸모도 없게 된다. 아이들은 각자의 마음 속에 있는 자신 없고 소극적인 나, 못하고 하기 싫은 부정적인 나에 대한 생각을 버림으로써 더 긍정적인 자아관을 가지고 적극적으로 활동하게 되었다. 또한 지나치게 자기만 하려는 아이에게는 다른 친구에게도 기회를 줘야함을 이해시켰다.

서로의 마음을 열고 하나가 된다는 것은 정말 멋지고 감사한 일이다. 때때로 사소한 다툼이 있지만 그것은 별로 문제가 되지 않는다. 자기의 잘못을 쉽게 인정하니 사과도 금세 하고 해결책도 금세 얻게 되었다. 서로의 마음의 벽을 허물면 누가 시키지 않아도 저절로 서로를 이해하게 되고 협동하게 된다. 나와 남이 하나구나를 알게 되면 몸과 마음을 내어 봉사도 하게 되고 공동체의식도 더 싹터 자라게 된다. 지난 3월부터 우리 참땀웃음반 친구들은 그것을 스스로 확인해 가고 있다.

### 가. 생일 달력 만들기 - '우리 얼굴 가득, 햇볕반 달력'

3월에 생일이 같은 달에 있는 아이들을 사진 찍어 학습 생일 달력을 만들었다. 자기 생일날을 표시하고 생일을 맞이한 친구에게는 참땀웃음 우체통에 축하 편지 쓰는 것을 자유롭게 운영하였다.

아이들 생각

- 참담웃음 달력을 보면서 우리 반 친구들의 생일이 언제일지 알고 때에 맞게 축하해주게 되어 기분이 좋다.
- 달력을 통해 서로의 생일 날짜를 알 수 있어 더 친구 관계가 좋아진 것 같다.
- 친구들의 얼굴이 있으니 좋고 보기도 좋았다.
- 친구 생일을 알 수 있어서 선물을 챙길 수 있었다.

**나. 협동하는 모둠활동 - '한모듬 한가족'**

월 초에 키, 시력, 행동 특성 등을 고려하여 새로운 모듬을 조직하였다. 자율적으로 모듬장을 정하여 준비물과 과제 수행 여부, 공책 제출, 알림장 쓰기 등을 1일 체크표에 날마다 표시하여 빠짐없이 활동을 마칠 수 있게 도왔다.

또 모듬 내에는 고유 번호를 정하여 읽기 자료 돌려 읽기, 과학 실험 준비물 나누기나 실험 역할 나누기, 모듬 고유 번호 대로 발표하기 등을 골고루 실시하여 활동에 모두 다 골고루 참여할 수 있도록 하였다.

번호	이름	서강도	국어	알림장	서강도	목표	독서	공책	수업	준비
1	김민서	○	○	○	○	○	○	○	○	○
2	김민서	○	○	○	△	○	○	○	○	○
3	김민서	○	○	○	○	○	○	○	○	○
4	김민서	○	○	○	X	○	○	○	○	○
5	김민서	○	○	○	○	○	○	○	○	○

번호	이름	서강도	국어	알림장	서강도	목표	독서	공책	수업	준비
1	김민서	○	○	○	○	○	○	○	○	○
1	김민서	○	○	○	○	○	○	○	○	○
3	김민서	○	○	○	○	○	○	○	○	○
4	김민서	○	○	○	○	○	○	○	○	○
5	김민서	○	○	○	○	○	○	○	○	○

〈그림 41〉 1일 체크표 예시

4 ↓	← 3
5 ↓	↑ 2
6 →	↑ 1

6인 모둠

	↙ 3
4 ↓	↑ 2
5 →	↑ 1

5인 앞 모둠

3 ↓	← 2
4 ↓	↑ 1
5 ↗	

5인 뒤 모둠

〈표 19〉 모둠 고유번호



5인 앞 모둠

1, 2번 손전등 비추기 실험  
3, 4번은 모눈종이 개수 세기

6인 모둠

2, 3, 4번 실험  
5번 모눈종이 개수 세기

6인 모둠

1, 6번은 모눈종이 개수 확인

〈그림 42〉 모둠 고유번호와 활용 협동학습

조사활동 수행과정 사항	활동 사항	요점/활동	활동 사항
예 : 관찰하기, 스캔그림상, 라	오리엔테이션	환경 요소에 관한 사항서 짓기	이차원 2차원
활동 종료 후 (종이신문)	토의시간	우리 학교 환경 문제 보고 -실제와 문제, 깨끗한 곳과 더러운 곳 비교 -환경관련 이야기 모으기	3차원 4차원
활동 속에서의 질문수 -양면, 양과 조사	오리엔테이션	환경관련 영상 시청 (5, 6학년) -작업 평가	5차원 6차원
〈표 19〉 발표 인쇄	토의시간	다 모둠별 : 역할별 지원, 발표자 준비, 스캔, 조사한 것(사진, 책상), 활동지	
그 후 귀소, 교차활동이, 양면, 보조지 등	토의시간	활동모형에 관한 평가항목 내보이기 하는 것(이전 대동형, 교재수행머리)	

로동환경신문동기 준비 사항 6학년 (5)번 (학생모듬 1)		
모듬원 이름	활동 내용	결과수행머리(O, X)
박하	서지문 정리하기	O
김민재	잡지 만들기	O
김영기	신문의 종류와 조사	O
이수현	노거수 역할 인쇄	O
최가연	환경지 조사	O
이하은	연필, 환경지 조사	O

〈그림 43〉 환경신문 모듬 역할 예시





1, 2번 자료 자르기

3, 4번 자료 붙이기 / 5, 6번 자료 만들기

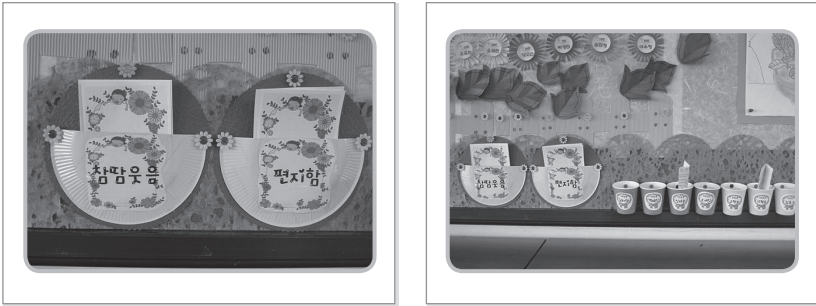
〈그림 44〉 환경신문 모둠 역할 활동

아이들 생각

- 협동을 해서 할 수 있으니 더 빨리 끝낼 수 있었다.
- 백지장도 맞들면 낫다는 말처럼 혼자가 아닌 여럿이서 분담하니 일의 처리가 빨랐다.
- 모둠활동을 하며 다투기도 하지만 모둠간의 협동심을 키우고 달마다 다른 친구와 모둠이 되니 서먹한 친구도 친해져서 좋았다.
- 서로서로 돕는 협동심과 이해심, 자기 역할을 충실히 할 수 있었다.

다. 편지로 마음 나누기 - ‘참땀웃음 편지함’으로 마음 나뉘요

서로의 마음을 나누고 소통하기 위해 ‘참땀웃음 편지함’을 만들어 운영하였다. 처음에는 편지 쓰는 습관을 기르기 위해 몇 번 주제를 주어 쓰는 활동을 지도하였고 그 후로는 회장단 관리로 맡기로 자유롭게 운영하였다. 편지함 맨 끝에는 내 편지함도 만들어 아이들이 하고 싶은 말이나 희망사항을 언제나 표현할 수 있게 하였다.



〈그림 45〉 참땀웃음 편지함



〈그림 46〉 참땀웃음 편지 예시

‘참땀웃음 편지함’ 아이들 생각

- 친구와 선생님께 마음을 전할 수 있어 나는 ‘참땀웃음 편지함’이 있는 것이 좋았다.
- 하고 싶은 말을 전하니까 친구와 더 친해질 수 있었다.
- 친구들과 재미있게 대화를 나눌 수 있어 좋았고, 친구들에게 편지를 쓸 수 있는 기회가 있어서 좋았다.
- 진짜 이 편지함은 좋다. 정말 이런 것은 마음에게 웃음을 주는 것 같다.

**라. 학급티 만들기 - ‘세상에 하나뿐인 우리반티!’**

어린이날 기념, 수학여행 단체복, 체육대회 운동복으로 입을 우리 반티를 5월 초에 만들었다. 무늬 없는 모자티를 아이들 치수에 맞게 주문해서 글자가 새겨진 전사용지를 다리미질해서 판박이 하는 방법을 이용하였다. 학급티를 만들기에 앞서 학부모께 학급티 취지와 희망 디자인을 사전 조사하였고, 문구는 아이들이 디자인한 것 중에 다수가 원하는 것으로 선택하였다.

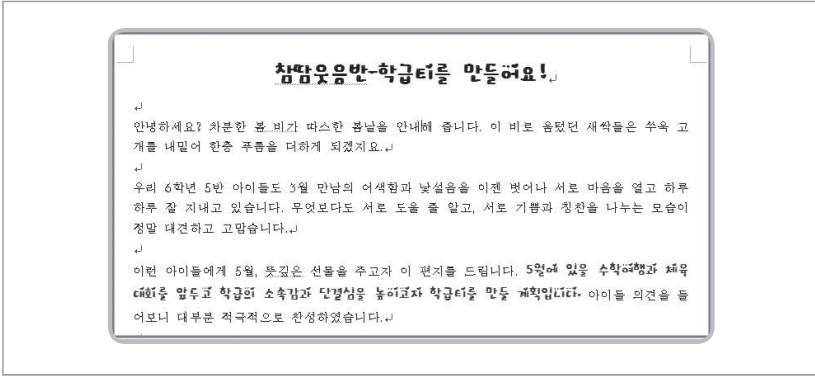


학급티 만들기

학급티 입고 찰칵!

수학여행 침성대 앞에서 찰칵!

〈그림 47〉 학급티 만들기



〈그림 48〉 학급티에 관해 학부모께 드린 편지

잠깐, 전사용지 이용 학급티 만드는 방법

1. 무늬 없는 티를 준비한다.
2. 전사용지(A4 용지 크기, 문구점에 있음)에 글자나 모양을 잉크젯 프린터로 인쇄한다.  
-주의:글자나 모양에 좌우가 있는 경우는 포토샵에서 뒤집기를 해야 한다.
3. 다미리를 면에 맞추어 온도를 높인 후 전사용지를 티 위에 놓고 꼭 눌러 다린다.
4. 약간 식힌 후 전사용지를7 살짝 떼어낸다.
5. 야호, 학급티 완성!

아이들 생각

- 색다른 느낌이었다. 또 만들고 싶다.
- 우리반 모두 다 같은 티셔츠를 입어서 쌍둥이처럼 보기 좋았다.
- 같은 티를 입어서 그런지 '우리는 하나다!'라는 생각이 들었다.
- 학급티로 우리반을 알 수 있어서 기분이 뿌듯하고 자랑스러웠다.

마. 반별 겨루기 - ‘힘찬 함성, 긴 줄넘기, 축구대회’

체육 교과 활동과 연계하여 교내 긴 줄넘기, 축구대회에 하나 되는 마음으로 뛰고 응원하며 함께 하였다. 1교시 후 쉬는 시간을 이용하여 긴 줄넘기와 축구 연습을 했고, 미리 피켓과 응원 털이개, 북을 준비하여 신나는 응원도 할 수 있었다. 6학년 9개 반 중 긴 줄넘기 대회에서는 남자 3위, 여자 2위를 하였고, 축구대회에서는 승부차기에서 아쉽게 3대 2로 저 2위를 차지하였다. 너나 할 것 없이 응원하고 격려하는 과정이 있었기에 결코 아쉽지 않은 경기였다.



응원의 함성

긴장의 순간

마음을 모아서



폴짝폴짝 넘어요-남자

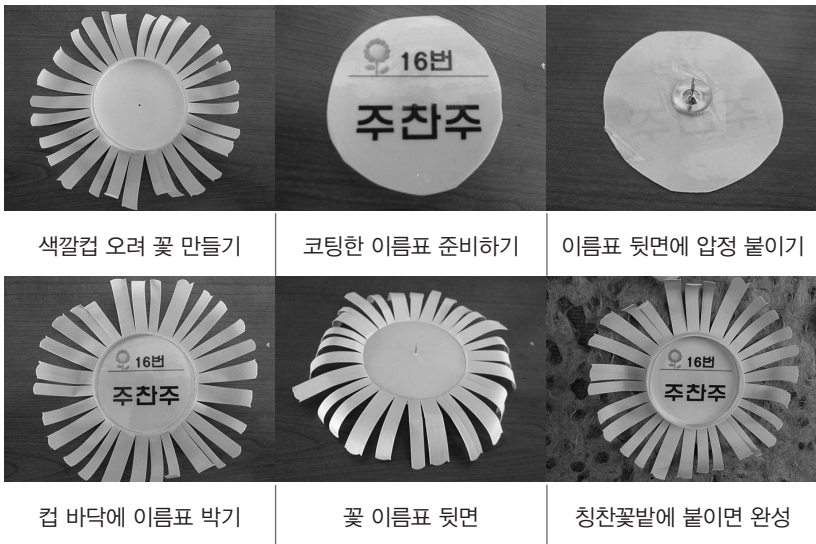
폴짝폴짝 넘어요-여자

〈그림 49〉 축구대회, 긴 줄넘기 대회

## 바. 바른 품성 5운동 - '칭찬꽃 활짝, 웃음꽃 가득!'

### 1) 서로서로 칭찬하기

바른 품성 5운동의 하나인 서로 칭찬하기 위해 교실 환경관에 칭찬 꽃밭을 만들어 해당되는 친구의 칭찬꽃을 달도록 하였다. 물건 정리정돈, 질서 지키기, 인사 잘하기, 공책정리, 발표하기 등을 주기적으로 체크하는 시간을 가졌다. 학급회의 때 선행어린이로 추천 받은 경우도 해당되며, 생활예절부가 관리하였다. 또한 건전한 사이버문화 형성을 위해 학급 홈페이지에 '칭찬합시다' 코너를 만들어 칭찬하는 습관을 기르도록 분위기를 조성해나갔다.



〈그림 50〉 칭찬꽃 만드는 방법



〈그림 51〉 바른 품성 5인동 안내판



〈그림 52〉 칭찬꽃밭

### 아이들 생각

- 꽃이 올라갈 때마다 뿌듯하고 기뻐다.
- 나의 좋은 점에 대해 더욱 잘 알게 되었다.
- 누가 더 성실한지 알 수 있으며 의외의 결과를 볼 수 있다.
- ‘칭찬꽃밭’의 내 꽃이 피지 않으면 자신을 되돌아보고 반성하게 되어 나는 ‘칭찬꽃밭’이 정말 좋다.

### 2) 차례차례 질서 지키기

자연의 세계는 질서가 그대로 존재하는데 우리 인간만이 자기만 생각하는 이기적인 마음으로 인해 조금하계 질서를 깨뜨리곤 한다. 여러 사람이 다니는 복도에서 우측통행은 물론, 무슨 일이든 질서와 차례가 있음을 깨닫도록 하였다. 내 물건 정리에도 질서가 있게 교실 물건, 내 몸가짐에도 질서가 있도록 꾸준히 지도하였다. 급식실에서도 다른 사람을 위해 뒷자리부터 7명씩 차례대로 앉는 것을 원칙으로 하되 왼손잡이는 순서에 상관없이 식탁의 맨 끝에 앉도록 하였다.



책상 위에 물건 정리

책상 질서 있게 나르기

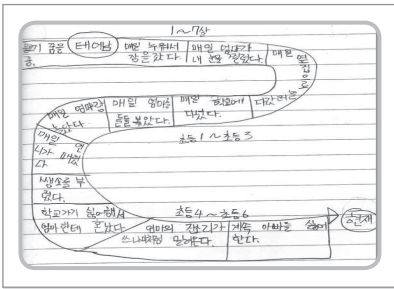
분단 사이에 줄서기

사뿐사뿐 우측통행

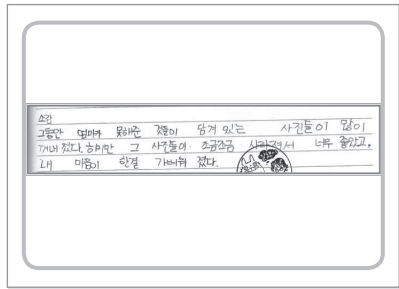
〈그림 53〉 질서 지키기

### 3) 웃어른 공경

나를 있게 한 부모님을 비롯하여 웃어른에 대해 공경의 마음을 전하는 시간을 가졌다. 아직 어린 아이들이라 하지만 종종 부모에 대한 압박감이나 스트레스, 끊임없는 부딪침을 호소하는 경우가 있다. 우리 반도 예외는 아니었는데 그런 아이들에게 ‘부모님 말씀 잘 들어야한다.’라고 한들 별 효과가 없다. 부모에 대한 불만, 믿지 못하는 마음 등에 관한 생각을 버리는 활동을 통해 그 마음의 벽을 조금씩 허물도록 하였다.



〈그림 54〉 부모님과 관련된 기억된 생각 적기



〈그림 55〉 부모님에 관한 마음 버리기



〈그림 56〉 카네이션 만들기



4) 나를 내어놓는 봉사


나만 생각하는 생각에서 벗어나 이웃 어른들과 사회에 봉사하는 활동을 하였다. 학교에서 실시하고 있는 명예지킴이 활동의 하나로 홀로 사는 노인 분들을 찾아뵙고 말동무가 되는 활동을 하였다. 명예지킴이가 아닌 아이도 함께 했으며, 5월 8일에 꽃 달아드리기를 비롯하여 세 차례 방문하여 이야기와 웃음을 함께 나누었다. 또한 월드비전과 굿네이버스에서 주관하는 사랑의 동전 모금에 33명 모두 참여하여 뜻 깊은 도움이 되도록 하였다.

5) 우리나라 사랑

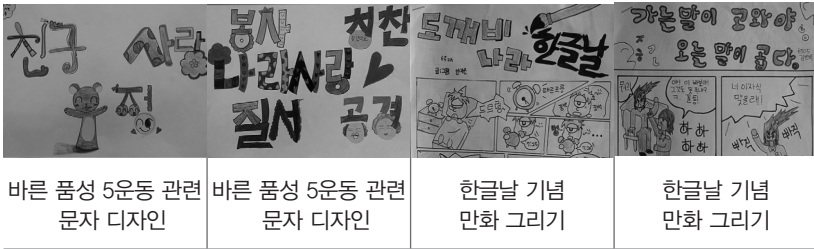
우리나라에 대해 잘 알고 우리 민족의 우수성과 긍지를 갖기 위해 우리 역사 바로 알기, 국경일과 기념일에 대한 의미 조사하기, 국경일과 기념일에 태극기 달기 등을 수시로 지도하였다.

3·1절		현충일	
연재	1919년 3월 1일	연재	사상 2주인 4월 4일
의미	국권의 회복을 위한 민족의 항거로써 독립을 선언한 날로써 민족의 단결과 애국심을 발휘하기 위하여 제정된 국경일이다.	의미	나라를 위하여 목숨을 바친 애국 선열과 국군 장병들의 넋을 위로하고, 충절을 존중하기 위하여 정한 기념일.
국군의날		개천절	
연재	1950년 8월 15일	연재	10월 3일
의미	한국 국군의 발전은 기뻐하는 날. 유년 3년간 2천여 명의 병사들이 강안도 안중 자전에서 크고도 많은 희생의 열기를 겪은 날이다.	의미	우리 나라의 건국을 기념하기 위하여 제정한 국경일. 개천은 2333년의 단연의 강물이 드문번 강으로 우리나라 온 조상과 지금 국민을 일컫는다.

제헌절		광복절	
연재	매년 7월 1일	연재	매년 8월 15일
의미	자유민주주의를 기본으로 한 헌법은, 일본으로부터 해방된 지 3년 뒤인 1948년 8월 15일 발효되어 대한민국을 이루게 하였다. 이 헌법을 살리기 위하여 헌법을 만든 이 자유주의의 뜻에 따라 헌법을 세세히 연방에 공표한 것은 자랑하는 날이다.	의미	일본의 연방 지배에서 벗어난 것을 기념하고, 대한민국의 자주권을 높이는 날이다.
한글날		< 추수농수관 >	
연재	매년 10월 9일	연재	
의미	세종대왕의 한글 발명을 기념하고 한글의 연구 노력을 장려하기 위하여 정한 날이다.	연재	국립민속 박물관에 간판을 설치하지 않아서 참 불쌍한데 이렇게 조사해주시니까, 의미를 잘 알았다.
		의미	재민과 기념일

〈그림 57〉 국경일과 기념일 조사 학습지 예시



바른 품성 5운동 관련 문자 디자인

바른 품성 5운동 관련 문자 디자인

한글날 기념 만화 그리기

한글날 기념 만화 그리기

〈그림 58〉 바른 품성 5운동 관련 문자 꾸미기와 만화 그리기


아이들 생각

- 국경일과 기념일의 날짜와 의미를 자세하고 정확히 알았으니 태극기를 열심히 달면서 기념해야겠다.
- 국경일과 기념일에 대해 조사를 해보니 엄청나게 좋은 것이었다. 태극기를 잘 달아야겠다.
- 내가 이 나라 국민인데도 국경일과 기념일의 뜻도 몰랐는데 이번 조사로 알게 되어 다행이다.
- 국경일을 그냥 쉬는 날로만 알았는데 이제는 국경일의 의미를 바로 알았으니 놀지만 말고 국경일에 대해 한번도 생각해 보는 시간을 가져야겠다.

사. 학급 홈페이지 운영 - ‘학급 홈페이지에서 만나요’

학기 초에 학급 홈페이지를 개설하여 서로의 마음을 나누는 공간으로 적극 활용하였다. 구성은 모두알림장, 소곤소곤방, 쓱쓱공부방, 찰각사 진방으로 이루어졌으며 평소 과학정보부원들이 관리를 하고, 재량활동 시간에는 정보 활용 교육과 네티켓과 연계하여 운영하였다. 특히 건전한 사이버 활동의 습관을 들이기 위해 게임이나 컴퓨터를 대하던 자신

의 습관을 되돌아보고 버리는 활동을 하고, 재량활동시간에는 좋은 글과 댓글을 달아주는 활동을 직접해보면서 습관으로 이어질 수 있도록 꾸준히 지도하였다.

모두알림방	소곤소곤방	쑥쑥공부방	찰칫사진방
<p>모두알림방 학습안내방 '비움의 미학' 소식지 선생님, 부탁있어요</p>	<p>오늘은? 소곤소곤방 칭찬합니다 쑥쑥 비워요</p>	<p>쑥쑥쑥제방 좋은 책, 고마운 책</p>	<p>찰칫사진방</p>
<p>교내도움감 쓰기 대회가 있으니 좋은 책 잘 읽고 좋은 글 쓰기로 애쓸 수 있도록 합니다. 도서실에 추천도서 다 구비되어 있습니다.</p> <p><small>1.대상 : 5학년 1학반 2.대상 : 교내/사물놀이반</small></p> <p><small>2015.11.18</small></p>	<p>내일이 축구 결승전이지??? 우리 결승전만 응원좀 열심히 하자! 예 목소리가 다들 개미 쫓구멍만해서 선수들은 열심히 뛰고 선수 이닝(때론)은 열심히 응원하자고</p>	<p>1.추석은? 추석을 감사하는 마음으로 중추 또는 한가위라고도 합니다. 단도 말고 당도 달고 을 애써서 조상의 은혜를 기리는 날로 부각하여 절과 함께 다양한 행사와 풍속이 꽃피어오고 있습니다.</p> <p>2.추석의 유래 추석은 삼국 시대 고구려 왕실 나라 연이 국가를 통치하면서 유교문화가 유입되면서 유교의 가르침을 받고, 이를 유교문화의 유입 이전부터 유교 문화를 받아들인 것으로 추측한다. 다만, 새로 나타난 세 유교 사상 가운데 유교를 받아들인 유교사상을 가지고 절을 할 것을 권장하고 조상에 감사하는 마음은 유교의</p> <p>3.반 초와 성묘</p>	
<p>학교행사 안내</p>	<p>서로 이야기 나누기</p>	<p>조사 숙제 올리기</p>	<p>활동 사진 보기</p>

〈표 20〉 학급 홈페이지 구성

아이들 생각

- 학급 홈페이지에 글 올리는 코너가 나뉘어져 있어 글 올리기 편한 것 같다.
- 친구들의 마음이나 어떤 일이 있었는지 많은 것을 알 수 있어서 좋았다.
- 친구와 이야기를 나누며 선생님께 하고 싶은 말도 쓸 수 있어서 좋았다.
- 칭찬도 받고 칭찬을 할 수도 있고, 자기의 생각을 맘대로 알릴 수 있어서 좋았다.

**아. 따스한 벌점제 - ‘노노, 옐로카드!’**

자신의 역할에 충실하고 다른 사람을 배려하기 위해 옐로 카드제를 실시하였다. 아래의 규칙을 지키지 않았을 경우 세 번 누적되면 남아서 책상정리, 바닥 쓸기, 물건정리 등의 봉사활동을 하는 것이다. 누적되는 것과 봉사활동은 하루에 해당되며 다음 날에 영향을 주지 않으며, 특히 교사인 내가 아이들 행동으로 인해 아이를 시비분별하는 일이 없도록 각별히 조심하였다. 아이들이 이 규칙을 분명히 알고 행하기 위해 학급 초 학급경영에 대해 안내해 주고 인쇄물을 교실 앞 게시판에 붙여 아이들이 수시로 보고 알 수 있도록 하였다. 처음에는 지키지 않은 것에 대해 숨기던 아이들이 점차로 정직하게 말을 하고 남아서 역할을 하게 되었다. 그 수가 점차로 줄어들어 2학기에는 옐로카드제를 실시하지 않게 되었다.

내용	
욕을 했을 때	쓰레기를 바닥에 버렸을 때
친구와 싸웠을 때	질서 지키지 않았을 때 (식사, 기타 출서는 경우)
숙제를 안 해 왔을 때	
학교에서 군것질 했을 때	분리수거를 하지 않았을 때
교실과 복도에서 뛰었을 때	모둠활동에 불화가 생겼을 때
교과서를 가져오지 않았을 때	일인 일역을 성실하게 안했을 때
정직하지 못한 행동을 했을 때	자기 자리 청소를 안 하고 갔을 때
지각했을 때(8시 30분까지) -아픈 경우 제외	수업 중 선생님에게 지적을 받았을 때

〈표 21〉 옐로카드 받는 경우

### 아이들 생각

- 옐로카드가 있어서 우리반 말썹꾸러기들이 조금이라도 사람이 되어서 엄청 신기했다. 그냥 종이였는데….
- 내가 잘못된 것을 인정할 수 있어서 좋다.
- ‘내가 이것을 왜 받았나?’를 생각하게 되어 나를 돌아보면서 반성하게 되었다.
- 옐로카드를 사용함으로써 봉사활동으로 이어지니 교실이 깨끗해서 좋았다.

### 자. 모둠별 자석 활용 -‘붙어라, 녹색별’

나와 다른 사람이 함께 공존하는 교실에서 올바른 생활 습관을 형성하기 위해 모둠별 자석을 활용하는 ‘붙어라, 녹색별’을 활용하였다. 모둠 점수는 모둠 상황표에 녹색자석과 빨간 자석을 붙여 표현하였으며 하루만 해당함을 원칙으로 하였다. 아래 표에 정해놓은 것 외에도 모둠 골든벨 등 필요한 경우 적극 활용하였으며, 모둠 점수에 따라 그 날의 점심 식사 순서를 정했다. 1학기는 앞 모둠, 2학기는 뒤 모둠 순으로 우선하도록 하였다. 모둠 상황표 아래에는 모둠장 역할을 하는 아이의 자석 이름표를 붙여 모둠 활동을 원활히 돕도록 하였다.

파란별	빨간별
모둠 협동 학습을 잘 했을 때	모둠원이 다투었을 때
모둠원이 모두 숙제를 해왔을 때	수업 시간에 떠돌고 방해할 때
모둠원이 모두 수업 준비를 했을 때	모둠원이 수업 준비가 미흡할 때
모둠원 모두 식사 후 이를 닦았을 때	정해진 시간을 지키지 않았을 때
모둠원이 모두 준비물을 가져왔을 때	2인 이상 숙제, 준비물이 미흡할 때
모둠원 모두 적극적으로 수업에 임할 때	하교 후 모둠자리가 정리 되지 않았을 때

〈표 22〉 모둠별 자석의 활용

아이들 생각

- 모둠이 서로 협력하여 모둠의 녹색별이 붙을 때 나는 기분이 너무 좋다.
- 모둠원 모두가 팀워크를 다지고 서로서로 협력해 협동심과 자기 역할을 충실히 할 수 있었다.
- 이건 개인이 아닌 모둠이라 ‘나 하나가 잘못하면 안되지.’ 하는 마음으로 협조했다. 녹색별이 붙으면 밥도 일찍 먹고 기분도 좋으니 일석이조다.
- 억울할 때도 있지만 좋은 아이디어인 것 같다.



〈그림 59〉 옐로카드와 모둠 상황표

### 차. 가정과의 연계지도 - ‘학부모님과의 소통’

가정과의 연계지도를 위해 학부모님들께 3월부터 학급경영과 마음수련, 학교행사 등에 관해 꾸준한 안내를 드렸다. 3월에는 첫인사와 학급경영에 관한 계획 편지와 함께 마음에 관한 책자를 보내드렸다. 4월에는 마음수련에 관한 안내 편지를 드리고, 5월과 9월에는 감사의 마음을 담은 쪽지 편지와 마음에 관한 책자를 보내드렸다. 5월부터 월말에는 아이들이 마음수련을 하면서 생생하고 솔직하게 적었던 체험담을 소식지로 만들어 보내드렸고 앞으로도 이 활동은 계속될 예정이다. 또한 알리미 서비스를 이용하여 교과 지도, 친구 관계, 학교생활 태도, 학교 행사 등을 수시로 학부모님께 문자 서비스로 알려 충분한 이해와 협조를 얻었다.

	6-5알림 문자메시지    회신번호	<6-5알림>아이의 문자메시지    회신번호	(6-5알림)교원평 문자메시지    회신번호
			
마음에 관한 책자와 쪽지편지	학급운영안내 문자	학생생활지도 문자	교원평가 관련 문자

〈그림 60〉 마음에 관한 책자와 알리미 서비스 활용

### 학부모님 말씀

- 마음수련이 참 좋다고 생각합니다. 아이의 마음을 잘 알 수 있어서 도움이 많이 됩니다. 학급분위기가 좋아 보여 크게 바라는 점은 없습니다. ○○도 학급생활에 대해서 이야기를 많이 하곤 합니다.
- 열심히 노력하면서 알차게 꾸려가고 계신 것 옆에서 잘 보고 있습니다.
- 6학년이 되면서 아이들 생각도 커지고 좋아하는 친구들도 있는 것 같아요. 좋아하는 마음을 적극적으로 표현할 수 있도록 편지 주고받기, 칭찬하기, 친구들과 좋은 추억을 만들어 갈 수 있도록 해 주세요.

## IV. 결론

학급경영은 지극히 일상적이고 아주 평범한 것들의 만남이다. 특별할 것도 없고 가슴 벅찰 것도 아니다. 그렇다고 사소하고 작은 것도 아니다. 그냥 물 흐르듯이 부딪침 없이 흐르다가 잠시 바윗돌 만나면 돌아서 가는 물처럼 아이들과 나는 함께 하는 것이다. 억지로 끌어내릴 것도 없고 매물차게 뒤에서 몰아갈 것도 없다. 그저 순서와 방법에 맞게 안내하고 아이들 이야기에 마음의 귀를 크게 열어 놓고 있으면 된다. 그동안 겪은 작은 소득을 굳이 열거하자면 다음과 같다.

지난 1년 동안 ‘참마음으로 맘 흘리며 웃음꽃 나뉘요.’라는 주제로 아이들의 바른 인성지도를 위해 노력하면서 내가 가장 느낀 것은 ‘아, 내가 바로 아이들에게 모든 것의 본보기이고, 믿음을 심어줄 수 있는 주인공이구나.’였다. 결국 아이들 탓 할 것이 아니라 교사인 나부터 제대로 하면 아이들은 저절로 따라온다는 믿음을 갖게 되었고 그것을 확인하는 시간이었다.



아이들은 지금까지의 다짐하고 반성하고 후회를 되풀이하는 삶에서 벗어나 마음과 몸에 배어있는 생각이나 습관을 하나하나 버림으로써 한 걸음한걸음 바람직한 방향으로의 변화를 갖게 되었다. 그러한 과정에서 아이들은 부정적인 자아관에서 벗어나 긍정적인 자아관을 갖게 되었으며, 자신감을 회복하고 자신의 삶의 주인으로 확고한 자리매김을 할 수 있었다.

또한 참땀웃음의 발걸음 하나 하나는 교사와 아이들의 만남, 교사와 학부모와의 만남, 아이와 아이의 만남에서 믿음을 만들고 웃음을 만들고 미래를 만들어갔다. 함께 지내면서 스스로 확인했던 ‘아, 나도 할 수 있구나.’ ‘아, 이렇게 하는 것이구나.’ ‘아, 함께 하면 정말 쉽고 재미있구나.’의 생각들은 아이들 마음에 값진 보석으로 자리 잡아 앞으로 살아가면서 힘겨운 발걸음과 무거운 바윗돌을 걷어내는 값진 재산이 될 것이다.

우리에게 주어진 앞으로의 두 달 남짓한 시간과 공간, 그 안에서 우리는 맘껏 공부하고 맘껏 칭찬하고 맘껏 웃음을 나눌 것이다. 그 시간과 공간, 그리고 함께할 우리 아이들에게 감사하다. 그 감사함으로 참땀웃음의 발걸음은 계속 될 것이다.

### 【참고문헌】

- 우 명(2005), 하늘이 낸 세상 구원의 공식, 참출판사.
- 우 명(2006), 살아서 하늘 사람 되는 방법, 참출판사.
- 우 명(2008), 진짜가 되는 곳이 진짜다, 참출판사.
- 이상우(2010), 살아있는 협동학습, 시그마프레스.
- 토머스 고든(2005), 교사역할훈련, 양철북.

## Classroom Management through Mind Subtraction

Lee Oh-nam, Kwak Jae-yong

### Abstract

This study investigated the ways of false mind subtraction focusing on the cases of changed attitudes of the subjects.

The class named Cham(true)ddam(try)useum(smile)ban, which means "Let's work in a sweat and share a smile with true mind.

Three methods for practice of false mind subtraction were chosen as follow: cultivating true mind, working in a sweat and sharing a smile.

As a result, the subjects' fear, stress, and negativity disappeared. The subjects also became neat, expressed themselves in a better way, and had a friendlier personality.

**Key words:** false mind subtraction, Cham(true)ddam(try)useum(smile)ban, cultivating true mind, working in a sweat, sharing a smile

부록 1

참땀웃음/햇별가득한교실(6-5반) 학급 안내

\*오남쌤: ○○○ (☎ 010-0000-0000, 000000@hanmail.net)

\*햇별가득한교실: 참 영원히 변치 않는 마음

땀 성실히 노력하는 마음

웃음 서로서로 나누는 마음

오남쌤은?

19○○년 ○○○○도 ○○ 출생 - ○○에서 태어나 초,중,고등학교를 모두 ○○에서 다녔어요.

19○○년 ○○교육대학 - ○○교육대학을 졸업했어요.

19○○년 ○○초등학교 - 첫번째 발령을 받은 학교는 ○○의 ○○초등학교 예요. 3년을 근무하며 학급운영을 어떻게 할 것인지 고민도 많고, 분주히 배우러 다니던 시절이었지요.

19○○년 ○○초등학교 - ○○초로 발령, 4년을 근무했어요. 작은 학교라서 동료 선생님들과 자연 속에 폭 빠져 체험활동을 많이 계획하고 실천하던 시절이지요.

20○○년 ○○초등학교 - 산 좋고 물 좋은 ○○에서의 3년, 사물놀이 지도를 열심히 했던 곳이고, 마음수련을 시작했던 시기지요.

20○○년 ○○초등학교 - 반갑습니다. 참으로 아이에게 도움을 주는 교사가 되겠습니다.

학급운영

●학습

- 교과지도 : 국어, 수학, 사회, 과학은 담임인 제가 지도하고, 영어와 체육, 도덕은 전담 선생님이 지도해 주십니다. 음악, 미술, 실과는 6학년 선생님들과 교체수업으로 이루어집니다. 저는 미술교과를 지도하며, 전담, 교체 수업

은 맡은 교사가 수업은 물론 수행평가, 평가까지 맡아 해 주십니다.

- 협동학습 : 햇별반의 학습은 서로 도와주고 힘이 되는 협동학습을 지향합니다. 자기 스스로의 발전을 위해 노력하고 다른 친구들의 발전을 함께 이끌어주는 데서 문제해결 능력도 키우고 사회성을 키우는 데 큰 도움이 되리라 생각합니다. 또한 협동학습은 강의식 수업과 모둠활동 중심의 수업을 적절하게 섞어 아이들의 학습 흥미를 유지하게 하고 더 잘 이해할 수 있도록 도와줍니다.

- 파워티칭 : 파워티칭은 발표력 향상, 학습기억력 향상, 원활한 수업진행을 위해 사용합니다.

파워티칭의 기본은 규칙과 질서를 잘 지키기 위한 약속에서 출발합니다. 파워티칭의 주요 활동은 학습집중활동, 짝발표활동, 학습정리활동 등으로 이루어집니다.

- 골든벨 : 사회, 과학 교과의 흥미와 학습 효과 향상을 위해 골든벨을 실시합니다. 대부분 단원을 마친 후 정리 학습으로 실시되며, 필요에 따라 수시로 실시합니다. 각자의 종합장에 스스로 문제를 내고 짝과 바꾸어 채점, 확인을 하는 방법도 병행합니다. 골든벨 활동은 학습부원들이 확인을 해 줍니다.

#### ●과제

주로 국어 낱말 뜻 찾고 짧은 글쓰기, 수학익힘, 사회과 백지도, 단원 마친 후 문제 만들기, 단원평가 후 틀린 문제 1번 쓰고 정답 쓰기 등이 제시될 것입니다.

#### ●재량활동

재량활동은 일주일에 2시간입니다. 1시간은 컴퓨터실에서 컴퓨터 실기 수업으로 이루어지며, 실과 컴퓨터 단원과 학급 홈페이지 관리, 네티켓과 연계하여 교육이 이루어집니다.

나머지 시간은 1학기에 한하여 보건교육이 실시되며, 2학기에는 도서관 단

체 이용, 상담교육, 안전교육, 장애인 이해 교육, 담임재량 수업 등이 실시될 예정입니다.

●알림장

알림장은 날마다 쓰며 모둠장이 확인을 하고 일일체크표에 체크를 합니다. 알림장에 충분히 안내가 되기 때문에 학급 홈페이지에는 게시하지 않습니다. 이해 부탁드립니다.

●아침활동

8시 30분부터 9시까지 독서, 학습지 풀기, 영어 방송 보기 등을 합니다. 꼭 8시 30분까지는 교실에 앉아있을 수 있도록 협조 부탁드립니다.

●졸넴기 급수제 실시

건강한 체력을 키우기 위해 1교시를 마치고 20분의 쉬는 시간에 졸넴기 급수제를 실시합니다. 1급에서 10급까지의 급수가 정해져 있어 차례로 급수를 받아가게 됩니다. 졸넴기 급수제는 체육부 아이들이 관리하며 급수를 받은 아이는 스티커를 붙이게 됩니다.

●상담

면담, 전화 상담, 편지 모두 적극 환영입니다. 다만 면담을 요청하실 경우는 1일 전에 전화를 먼저 주시고, 면담과 전화 상담 모두 오후 3시 이후가 가능합니다. 집에 일이 있거나 병원 진료를 위해 아침에 통화하실 경우는 전화 주시고, 되도록이면 문자를 남겨주십시오.

●마음수련

아이들의 고운 심성을 돕기 위해 마음수련을 실시합니다. 저는 교사를 위한 마음수련 직무연수를 통해 시작하였으며 아이들의 인성지도를 위해 탁월한 효과가 있음을 확신합니다. 아이들 마음에 쌓여 있는 스트레스, 걱정, 화, 우울, 경쟁 심리, 불안함, 공포 등을 싹 버릴 수 있게 돕겠습니다. 아이들이 스스로 삶의 주인이 되어 자신있고 행복하게 변화되는 모습을 지켜봐 주십시오.

• 홈페이지 운영

학급 홈페이지: 학교 홈페이지 6학년 5반을 이용해 주십시오. 홈페이지에 올린 사진들은 졸업할 때 CD로 만들어 가정으로 보내드립니다.

• 사이버 가정학습(사이버 학급)

충남사이버가정학습2.0 사이트(cell2.cise.or.kr)에 온라인 학급을 개설할 예정입니다. 자세한 안내는 차후에 드리도록 하겠습니다.

• 학교 일과 시간

우리 6학년은 5교시를 마치고 점심을 먹습니다. 5교시 수업은 1시 10분에 마치게 되어, 월요일엔 점심 먹고 청소를 하고 2시 경에 마칩니다. 화요일부터 목요일까지는 6교시 수업, 수업은 2시 40분에 마치며 알림장 적고 마무리 하면 3시쯤 됩니다. 금요일은 2시 10분에 수업을 마치며, 정리하면 2시 30분 경에 마치게 됩니다.

• 그 밖의 부탁 말씀

-담임에게 주시는 선물은 정중히 사양합니다. 학교에 오실 때에는 가벼운 마음으로 오세요.

-개인이나 단체 간식을 받지 않겠습니다.

-학부모 서비스에 가입해 주세요.(<http://www.parents.go.kr>)

학교생활기록부, 학교학사일정, 출석, 수상내역, 담임과의 상담 등의 많은 내용을 확인하실 수 있습니다. 공인인증서가 필요합니다. 공인인증서가 없으신 분은 홍성교육청 2층 전산실에서 발급하고 있으며 학교에서도 연 2회 공인인증서 발급 및 학부모 서비스 가입 안내 행사가 있습니다. 그 때 나오시면 인증서 발급과 가입절차를 도와드립니다.

늘 웃음과 칭찬이 가득한 교실, 믿음과 사랑이 가득한 교실이 되도록 하겠습니다. 3월 초부터 아이들은 충분히 잘 하고 있고, 앞으로도 그 가능성은 무한하다고 생각합니다. 늘 관심과 협조 부탁드립니다. 감사합니다.

부록 2

학부모님께 드리는 글 - 마음수련 안내 글

우리 학교 늘해랑 주변의 풀과 나무들이 쑥쑥 잎을 틔우고 있어요. 작은 싹이지만 그 안에는 여름의 푸름과 가을의 결실이, 겨울의 평온함이 담겨있지요. 마치 우리 아이들처럼요.

안녕하세요?

6학년 5반 담임을 맡은 이오남, 인사드립니다. \*^^\*

우리 아이들의 바른 인성과 고운 심성을 기르고자 우리 반에서는 '마음수련'을 실시하고자 합니다. 먼저 학부모님의 바른 이해와 협조가 바탕되어야 하기에 안내하는 편지를 드립니다.

마음수련은 1996년에 인간 내면의 성찰과 본성 회복, 화해와 평화에 기여한 공로로 UN-NG '세계 평화를 위한 국제교육자협회'로부터 '마하트마 간디 평화상'을 수상한 우 명 선생께서 창시하셨습니다. 행자부에 비영리법인과 '평생교육시설'로 인가받은 단체구요.

종교나 타 명상단체와는 무관한 교육시설입니다. 13년의 짧은 역사를 가지고 있지만 그 방법과 효과가 좋아 서울, 부산, 대구 등 대도시 중심으로 빠르게 확산되어 가고 있고, 특히 학교에서는 마음수련을 하신 선생님 중심으로 인성교육과 생활지도 차원에서 교육이 이루어지고 있어요.

제가 처음으로 마음수련을 하게 된 것은 교육청에서 '교사를 위한 마음수련 공개강좌'에 간 것을 계기로 시작하였습니다. 들어보니 저에게 필요한 연수인 것 같아 그 해 겨울 방학에 '교사를 위한 마음수련 직무연수'를 신청하고 다녀왔지요. 지금은 수련을 한 지 5년이 되어가고 있어요.

우리 흔히 좋지 않은 일이나 고민 있는 친구에게 말하잖아요.

“버려, 이미 지난 일이니 그냥 잊어 버려.”라고.

옛 성현들도 '마음 비워라.'라고 말씀하셨습니다.

이 수련은 말 그대로 마음을 비우는 수련이에요. 이제까지는 비우라고 잊으라고 말만 했지 그 방법을 몰라 버리지를 못했는데 이제 버리는 방법이 있어

그 방법대로 버리기만 하면 되는 것이지요.

학교에서 있다 보면 아이에게 적절한 도움을 주지 못해 안타까울 때가 아주 많이 있지요. 시험을 보는데 그 스트레스로 인해 풀지 못하고 우는 아이, 미술 시간에 그림을 못그린다는 생각에 연필 선 하나도 그리지 못하는 아이, 매사에 우물쭈물 자신 없어 하는 아이, 늘 욕하고 주먹부터 나가는 아이, 모든 일에 “왜 해요?, 안 하면 안돼요?”를 묻는 아이 등 크고 작게 아이들에게 주어지는 상황들이 늘 있지요.

그런 아이들에게 “괜찮아, 다음부터 잘 하면 돼.”라고 말해 준들, 아니면 큰 소리로 호통치들, 수행평가 D로 평가한들 다음 그 상황이 되면 똑같이 되풀이 되지요. 그리고 그 아이 마음 속엔 열등감과 스트레스, 부정적인 자아개념이 쌓여가지요. 특히 1등을 가려내고 경쟁만을 부추기는 요즘, 아이를 키우시는 부모님들이라면 분명 공감하시는 부분일거예요.

우리는 흔히 그럴 때 음악을 듣거나 하소연을 하거나 잠을 자거나 여행을 가거나 ‘에라 모르겠다, 사는 게 다 그렇지.’ 하며 물어두기도 하지요. 하지만 그런 삶이 계속 된다는 것이 문제지요.

마음수련은 살아가면서 마음속에 차곡차곡 쌓아놓았던 ‘화, 우울, 시기, 질투, 답답함, 병, 스트레스...’ 등을 싹 버리는 거예요. 초등학교 2학년 때 곱셈의 원리를 알고 2년부터 외웠듯이, 이 수련도 그 방법이 있어 1단계부터 하나씩 버리는 것이지요.

그런 방법이 정말 있겠냐고 고개를 갸우뚱하시거나 호기심을 가지시거나 하실 텐데 분명 된다는 거예요. 우리나라에 30만 명이상이 이 수련을 하고 있고 바로 지금도 마음을 비우며 살고 있거든요.

아무리 맛있는 것도 자신이 직접 먹어봐야 진짜 맛을 알듯이 이 수련도 그런 것 같아요. 궁금하시면 언제나 전화주시고 함께 드린 책자를 참고해 주세요.

이 글을 통해 다소나마 의문이 풀리셨으면 좋겠고, 결코 종교나 이념, 사상과는 무관함을 다시 한 번 말씀드릴게요. 아이 한 명 한 명 제 선입견 없이 마음에 상처 없이 커나갈 수 있게 돕도록 할게요. 언제나 평온한 마음으로 함께 하시길 바라며 글 줄이겠습니다. 안녕히 계세요.



부록 3

<p>참마음으로 담을 올리며 웃음꽃 내놔요</p>	 <p><b>비움의 미학-하나</b> -참담웃음반의 마음수련 소식지</p>	<p>발행인 : 홍성초 참담웃음반(6-5) 발행일 : 2010. 5</p>
<p><b>하나, 마음수련을 하고 나니</b></p>		
<p>이○○ 마음수련을 한지 며칠이 지났지만 마음수련을 한 후 나의 마음이 훨씬 가벼워지고 적극적으로 자신감이 생긴 것 같다. 마음수련을 하기 전엔 나의 마음 속에 예전 나의 생활 모습, 근심 등이 너무나도 많았다. 나는 마음수련이란 것을 처음 할 땐 '이걸 왜 하나? 이게 효과가 있나?' 라는 생각이 들었다. 그런데 두 번하고 나니 나의 마음 속에 예전 나의 모습, 근심 등이 싹 다 없어졌다. 처음할 땐 내 마음 속의 근심 등이 잘 썰어지지지도 않았고 떠올리기도 힘들었다. 그런데 요즘은 많이 해 봐서 그런지 근심과 같은 것들이 너무 쉽게 휴지보따 쉽게 찢어지는 것이다. 신기하기도 했다. 그리고 근심 등 찢는 것이 잘 타지 않았지만 요즘은 역시나 뿌리자마자 불과 함께 재가 되어 타 버린다. 난 우리 반 선생님을 훌륭한 선생님이라고 생각한다. 난 선생님께 감사히 생각한다. 왜냐하면 마음수련이라는 마음 싹 버워내는 소중한 것을 가르쳐주셨기 때문이다. 선생님, 감사합니다. -그래, 우리 ○○ 잘 하고 있구나. 고맙다.♡</p>	<p>어 버려서 백두산 천지 맑은 물에 적신다. 그리고 그것 떼서 말리면 일, 이초 간에 수증기로 날아간다. 이렇게 하다보면 왠지 웃음이 나온다. 기분이 좋아서 그러는 듯 하다. 국어 시간에도 웃음에 관련된 이야기들 읽었는데 거기에서 나오는 하나와 같은 듯 하다. -오케이-♡</p>	
<p><b>둘, 짜증에 관한 사진을 버리고</b></p>		
<p>김○○ 오늘은 짜증나는 일이 없어서 블랙홀이 할 일이 없어서 놀라웠다. 굳이 짜증나는 일을 골라야 한다면... 며칠 전에 언니가 나에게 뭐라고 하면서 눈을 흘길 때 정말 화가 났다. 그런데 언니랑 싸우면 내가 더 혼나니 방에 들어가서 본능적으로 화가 치밀어 오르는 나의 사진을 구기고 낙서하고 아주 열심히 찢었다. 하지만 효과는 별로 없었지만 예전에 비하면 아주 좋아진 것이다. 앞으로도 계속하면 효과는 곧 선생님처럼 온다고 믿는다. -그래, 처음에는 잘 모르지. 우리 귀영동어, 민주 파이팅! ♡</p>	<p>김○○ 오늘은 짜증나는 일이 없어서 블랙홀이 할 일이 없어서 놀라웠다. 굳이 짜증나는 일을 골라야 한다면... 며칠 전에 언니가 나에게 뭐라고 하면서 눈을 흘길 때 정말 화가 났다. 그런데 언니랑 싸우면 내가 더 혼나니 방에 들어가서 본능적으로 화가 치밀어 오르는 나의 사진을 구기고 낙서하고 아주 열심히 찢었다. 하지만 효과는 별로 없었지만 예전에 비하면 아주 좋아진 것이다. 앞으로도 계속하면 효과는 곧 선생님처럼 온다고 믿는다. -그래, 처음에는 잘 모르지. 우리 귀영동어, 민주 파이팅! ♡</p>	
<p>김○○ 나의 마음에 있던 것을 종이에 적고 찢었더니 마음이 너무나너무너무 시원하고 좋다. 앞으로도 마음수련을 꾸준히 해서 마음을 버려야겠다. 오늘처럼 시원하게! -그렇지. 마음 속에 찢꺼기처럼 쌓여 있는 마음을 버려보자. 시원하게 싹썰♡</p>	<p>홍○○ 나에게 짜증이란 하기 싫은 일을 할 때, 오늘 같이 더울 때, 동생이 내 신경 건드릴 때 등이다. 하지만 거의 짜증은 동생한테서 온다. 이런 일들은 마음수련으로 없애 버린다. 받은 스트레스를 마음 속으로 떠올리고 좌악~좌악 찢어버린다. 이제 그리면 없는 것이다. 가짜다. 그럼 기분과 마음은 up~up! 앞으로 무더운 여름이 닥칠 텐데 더운 짜증을 마음 속으로 생각하며 오늘과 같은 방법으로 없애야겠다. -언제나 성실한 우리 ○○, 파이팅-♡</p>	
<p>김○○ 오늘은 일요일이라 늦게 일어나고 싶었지만 아빠께서 일찍 깨우셔서 일찍 일어났다. 계속 잠을 자고 싶었지만 하는 수가 없었다. 아침을 먹고 방에서 뽕굴거리고 있는데 엄마께서 공부하라고 말씀하셨다. 하지만 나는 공부하기가 귀찮았다. 그 종이 한 장에 적혀 있는 숫자가 우리들의 기분을 결정하는 것 같다. 이럴 때마다 마음수련을 간단히 한다. 지금 내 기분을 여러 장으로 꺼내면 버리면 아프니 그냥 '지금 이 순간의 기분' 이걸 사진으로 꺼내어 버린다. 그리고 그걸 콕콕 찢어 찢어</p>	<p>임○○ 기쁨과 슬픔 그리고 짜증, 화 이런 것을 다 마음 속에 쑤셔 넣었다. 화, 짜증은 축구할 때 공을 찰 때 분노를 토해 냈다. 그걸로 화풀이를 했다. 하지만 마음 속에 화, 짜증은 다 없어지는 것 같지는 않았다. 그래서 마음수련을 하니 축구를 할 때보다 더 좋아진 것 같다. -그렇지. 우린 웃으려고 애쓰지만 버려야만 없어진단다. 고맙다.♡</p>	

**셋, 친구에 관한 사진을 버리고**

기○○

오늘 1교시에 친구에 관한 거짓마음을 버리는 마음 수련을 하였다. 친구하면 가장 먼저 떠오르는 것은 싸움과 욕이다. 왜냐하면 친구들 사이에서 사이가 좋지 않으면 무조건 욕이나 말싸움 또는 싸움으로 이어지기 때문이다. 그런 거짓 마음을 버리는 수련을 하였다. 선생님께서 항상 힘들게 이야기 해주시는 내용을 눈을 감고 들으면 기분이 편안해진다. 나는 요즘에 친구들과 싸우지도 않았다. 피땀 흘리는 일은 있었지만 지금은 친해지고 있다. 앞으로는 친구가 나쁘다는 사진을 버리고 착한마음을 가지며 학교 생활을 해야겠다. 이번 마음수련으로 친구사이에 긍정적인 생각을 할 수 있을 것 같다. 마음속이 후련하다  
-그래, 우리 행동이 아주 잘 하고 있구나. 부경의 마음을 버리면 바로 긍정의 열들이 내 앞에 펼쳐지지. 고맙다.

이○○

지금 생각해보니 친구에 대한 기억된 생각이 더 떠오른다. 두려움, 짜증, 화 등. 이러한 감정들도 마구 마구 끄집어냈다. 저 마인드맵에 있는 단어들을 다 꺼내진 못했지만 그래도 다 버리고 없는 것을 인정하니 역시 마음 한 구석이 시원했다. 예전에는 '좋은 것들은 버리면 안되는데...' 하고 생각했지만 지금은 '있는 것, 없는 것'으로 인식한다. 이러한 나를 보니 나도 발전한 듯 하다.  
-그래, 아주 지혜로워진 것이지. 고맙다.♡

김○○

오늘 아침에 '친구'에 대한 사진을 버렸다. 사진을 다 버리니 시원했다. 왠지 친구와도 더 친해질 수 있을 것 같고, 더 다른 친구와도 더 잘 지낼 수 있다는 자신감도 생겼다. 이번엔 선생님과 함께 한 마음수련으로 마음이 편안해졌다. 또 기회가 되면 더 많은 사진을 버리고 싶다.  
-그래, ○○야, 버려야만 편해지지. 고맙구나.

이○○

우리 반에서 '친구에 관한 거짓 사진을 버리고'라는 주제로 마음수련을 했다. 친구에 관한 거짓 사진을 버리고 나니까 내 마음 속이 텅~비워졌다. 시원했다. 언제까지나 마음수련을 해서 내 마음을 비우고 싶다. '선생님, 계속 계속 제 마음을 버릴 수 있도록 많이 도와주세요.'  
-그래, 불편하고 힘들게 하는 없는 마음들, 꼭 버리지.

최○○

오늘 아침에 친구의 관한 사진들을 꺼내어 버렸다. 친구의 관한 욕설, 싸움, 짜증, 화 등을 버리고 나니 마음이 상쾌하고 편안하였다. 그리고 내 마음 속에 이렇게 많은 쓰레기들이 있다는 것도 알게 되었다. 언젠가 또 기회가 오면 내 마음 속에 있는 쓰레기들을 되도록 다 버리도록 노력하겠다.  
-네, 기획는 늘 있습니다. 우리 ○○ 고맙다~

**넷, 공부에 관한 사진을 버리고**

김○○

나는 지금까지 공부하기가 싫었고 귀찮았다. 매일 엄마가 영어해라, 숙제해라 하는 말들이 너무 싫었다. 그래서 나는 공부를 왜 하는지 몰랐다. 하지만 6학년이 되어서 공부가 재미있어졌다. 그래도 난 영어가 하기 싫다. 그리고 영어 선생님이 집으로 와서 수업 받는 것이 귀찮다. 그래서 나는 엄마한테 끊어도 되냐고 그랬지만 헛수고였다. 엄마한테 혼나기만 하였다. 하지만 난 이제 공부가 더 좋아졌다.  
-그래, 고마운 일이다. 파이팅♡

박○○

나는 6학년 5반 공부가 매우 자랑스럽고 재미있다. 마음수련도 재미있지만 요즘 공부는 정말 생각하면 할 수록 기뻐진다. 5학년과의 가장 큰 차이점은 교과서 만화와 동영상 을 자주 본다는 것이다. 그럼 더 머리 속에 들어오는 것 같다. 그리고 내 펜을 거침없이 움직이게 하는 원동력 중 하나는 ○○○ 선생님이다. 선생님은 그냥 면(후루룩면)인 공부에 마음수련이라는 자장소스를 가끔씩 곁들이고 웃음이라는 야채도 썰어 넣어 맛있는 자장면에 빠져들다 보면 벌써 40분이 다 되간다. 그리고 이오남 선생님 해 주시는 말은 모두가 이해 된다. 그래서 수업 시간이 정말 재미있다. 그리고 다시 날 기쁘게 하는 것, 시험지다. 요즘은 뭔가 잘 된다. 그래서 시험지에 막힘없이 답을 쓸 수 있는 것 같다. 그리고 100점 맞는 시험지를 보면 '뿌듯하다. 하지만 거만하지 말자.' 95점 '0.1%를 채우기 위해 노력하자. 이미 난 마음수련을 한 티라 사진을 찢어버린 티라 90점 이하를 맞아도 아무렇지 않다. 그래도 사진만을 찢을 것이지 시험지는 찢지 않을 것이다.  
-아이야, 고맙다.♡

부록 4

<p>참마음으로 담을 올리며 웃음꽃 나누어요</p>	<p><b>비움의 미학 - 둘</b> -침담웃음반의 마음수련 소식지</p>	<p>발행인 : 홍성초 침담웃음반(6-5) 발행일 : 2010. 6</p>
<p><b>'두려움, 공포, 무서움'에 관한 겪짓 마음을 버리고</b></p>		
<p><b>구○○</b> 나는 마음수련을 하여 무서운 것을 버렸다. 나는 겁나고 무서운 사진을 버려서 예전보다 무섭지도 겁나지도 않는다. 마음수련에 이런 효과가 있을 줄은 몰랐다. -하하하, 마음수련은 아주 좋은 효과가 많지. 우리 현모가 잘 알고 있으니 기쁘고 고맙구나.</p>	<p>석진 곳, 매, 악몽, 뱀, 칼 등 모든 게 사라졌다. -그렇지. 아주 잘 버렸구나. 고맙다.</p>	<p><b>박○○</b> 나는 맨날 성폭력 등을 당할까봐 많이 걱정을 했었고 집에 혼자 있을 때는 누가 울지 몰라서 무서웠다. 그리고 병원, 약, 유괴, 영화 등 때문에 겁을 먹었었다. 그런데 이제 마음수련을 해서 맨날 걱정도 하지 않고 집에 혼자 있어도 겁을 먹지 않는다. -그렇지. 우리는 없는 일, 일어나지도 않은 일을 상상하며 걱정을 하고 무서워하지. 이제는 그럴 필요가 없단다. 아주 잘 버렸구나. 고맙다.</p>
<p><b>오○○</b> 두려움에 관한 사진을 버렸더니 내 마음이 텅 비어져서 시원해졌다. 귀신을 특히 무서워했는데 이제는 안 무섭다. 앞으로 마음수련을 열심히 할 거다. -그래. 우리 ○○가 이제 버리는 것에 대해 알게 되었구나. 고맙고 꾸준히 버리자.</p>	<p><b>양○○</b> 지금까지 내 마음 속에 있던 두려움에 관한 사진은 정말 많았다. 그런데 오늘 선생님과 함께 마음수련을 통해 두려움에 관한 사진이 정말 많이 있었는데 모두 없어졌다. 이제 내 마음 속에는 두려움에 관한 사진은 없다. 정말 시원하고 상쾌해져서 좋고 또 사진이 생기면 마음수련을 해서 없앨 것이다. -그렇지. 잊음을 바로 알고 버리자. 맘 편하면 아무 일도 일어나지 않고 일이 일어나더라도 지혜롭게 해결할 수 있단다. 고맙다.</p>	<p><b>김○○</b> 내 마음 속에는 이렇게 많은 두려움들이 있는지 몰랐다. 항상 이런 것들만 보면 '싫어, 무서워, 안돼!' 라는 생각만 들었다. 하지만 이렇게 사진도 꺼내어 써 보고 마음수련을 하는 동안 더 생각나는 것을 버렸기 때문에 이제 편찮다. 그리고 머리가 조금 아팠지만 거짓 사진을 버리는 것이기 때문에 머리 아픔이 괜찮아졌다. -그렇지. 우리는 지금까지 무조건 억제하고 떠올리지 않으려고 안간힘을 썼지만 버리지는 못했지. 이제 버리면 편단다. 고맙다.</p>
<p><b>김○○</b> 나는 오늘 두려움을 버렸다. 그랬더니 귀신, 살인마, 시체, 자살, 북한 사람, 칼, 총, 선생님, 엄마, 사형, 전쟁, 엘리베이터, 천둥, 구</p>	<p><b>김○○</b> 다 없어진 것 같지만 알지만 조금씩 조금씩 사라지고 있다. 공포증이 있었는데 엘리베이터를 타면 자신있게 탈 수 있을 것 같다. 7살 때 기억이 짝 사라져서 기분이 좋다. -그렇지. 잘 버렸구나. 버리면 자신감을 얻게 되지.</p>	<p><b>김○○</b> 나는 오늘 마음수련을 하고 많은 걸 깨달았다. 그것은 두려움에 관한 사진을 만들고 있는 사람은 '나' 라는 걸...내가 토요일에</p>

무서운 영화를 보고 우리나라에서 찍은 거니까 현실에 있는 거니까 귀신이 있다고 생각을 했는데 공포는 그냥 내가 만들고 있다는 걸 이제 깨달았다.

-그렇지, 내 마음에 있는 것이지, 사실은 없다는 것, 고맙다.

öö○

수련을 하는데 다른 선생님들이 오셔서 집중이 안되었다. 더욱 집중을 하여 수련을 해보니 이 공책에 썼던 내 마음 속 사진들이 블랙홀로 쭉쭉 들어가서 너무 시원했고 재미있었다.

-그렇지, 우리 ○○가 이제 잘 버리는구나, 고맙다.

### '친구'에 관한 거짓 마음을 버리고

김○○

오늘 친구에 대해서 버렸다. 기분이 상쾌하고 시원하고 집 청소한 것 같다. 내 마음이 없다. 어디로 갔지? 다음엔 더 잘 버리자.

-그래, 마음을 버리는 것은 정말 내 마음을 청소하는 것이지, 청소 정말 잘 했어요.

박○○

친구에 거짓 사진과 나쁜 사진 싫은 친구를 버리니까 마음이 시원해졌다.

-그래, ○○아, 우리 ○○ 잘 했구나, 고맙다.

백○○

마음수련을 하니까 욕설, 친구 뒷담 등등. 여러 개의 친구에 관한 거짓된 사진이 버려졌다. 버리고 나니까 속이 땡 뚫린 것 같아 불쾌지수가 좀 내려갔다.

-안좋은 기억들, 상처받은 기억들, 서로 안좋은 얘기들을 버리면 다 없어지지, 수고했다.

öö○

친구에 대한 거짓 사진을 버리고 나니 지금까지 내가 한일이 정말 후회 되었다. 이제는 친구에게 잘 대할 수 있을까?

-그럼, 그렇고 말고, 후회까지도 썩 버리고 가볍게 살자, 핫팅~

öö○

우리반에서 '친구에 관한 거짓 사진을 버리고' 라는 주제로 마음수련을 했다. 친구에 관한 거짓 사진을 버리고 나니까 내 마음 속이 텅~비워졌다. 시원했다. 언제까지나 마음수련을 해서 내 마음을 비우고 싶다.

“선생님, 계속 계속 제 마음을 버릴 수 있도록 많이 도와주세요.”

-그래, 불편하고 힘들게 하는 없는 마음들, 썩 버리자, 수고~

홍○○

오늘 아침에 친구에 관한 사진을 떠올려 보았다. 그리고 다시 그 사진들과 함께 거짓 마음들도 버렸다. 나는 며칠 전 친구에 대한 나쁜 사진들이 있었는데, 수련을 해서 마음이 비워졌다. 친구에 대해서는 좋은 일, 나쁜 일, 짜증나는 일 등 스트레스 받기도 하고 즐겁기도 하는데 모든 것을 기쁜 일, 나쁜 일 가리지 않고, 전부 다 버렸다. 이런 사진을 내가 가지고 있어 봤자 나의 마음만 불편할 뿐이다. 그런 내 마음은 없어졌다. 마음이 편하다.

-그래, ○○아, 내 기준으로 보면 내 맘에 드는 사람은 한 사람도 없지. 하지만 내 마음을 버리고 보면 모두 좋은 사람으로 가득하지. 고맙구나. 특히나 윤아 얼굴이 밝아지고 글씨도 편해지니 내 맘도 편하구나.

심○○

나는 오늘 많이 했다. 나는 한번도 1등을 하지 못하였다. 1등을 한 아이들을 볼 때면 정신이 나가있는 것 같이 내 마음이 혼미백 산해지고 기분이 나빠진다. 하지만 오늘 수련을 해서 다 버렸다. 이제는 1등을 못해도 1등을 한 친구도 다 좋다. 모든지 버리면 다 되는 것 같다.

-그렇지, 잘하는 친구 미워하고 시기하는 마음이 있었지. 선생님도 그 마음 많이 버렸단다. 우리 ○○ 정말 잘했구나, 고맙다.

부록 5

<p>참아음으로 담 후리어 웃음꽃 나누어요</p>	<h2 style="margin: 0;">마음의 미학 - 셋</h2> <p style="margin: 0;">-참담웃음반의 마음수련 소식지</p>	<p>발행인 : 홍성조 참담웃음반(6-5) 발행일 : 2010. 7</p>
<h3>'스트레스'에 관한 귀찮 마음을 버리고</h3>		
<p><b>오○○</b> 그동안 나는 스트레스에 관한 것을 많이 갖고 있었다. 하지만 버리고 나니 마음이 홀가분해지고, '아, 이제 없구나!' 하는 생각이 들었다. -그렇지. '아, 없구나!' 하고 스스로 인정하게 되지. 우리 ○○야, 고맙다.</p> <p><b>의○○</b> 선생님 말씀대로 나의 마음 속에 있던 스트레스에 관한 거짓 사진들을 마음수련해서 버렸다. 요즘 안그래도 스트레스를 많이 받았는데 마음수련으로 청소하였다. 내가 다른 사람에게 관용하면 뿌듯하다는 것도 알게 되어 마음이 편안하다. -그래. ○○야 깨달음은 나를 지혜롭게 하지. 고맙다.</p> <p><b>산○○</b> 이런 없는 걸로 지금까지 아파하고 힘들어했다는 게 이해가 안된다. -그렇지. 바로 알았구나. 그 없는 것이 많다 해도 없는 것이어서 버릴 수 있단다. 잘 깨달았구나. 고맙다.</p> <p><b>김○○</b> 나는 평소에 두통이 많았다. 그럴 때 생각해 보면 학원가기 싫어서, 합창단을 가기 싫은 거짓 마음 때문에 그런 게 아닌가 싶었다. 그런데 나는 이번 수련을 통해서 '아, 내가 지금 떠올린 사진이 모두 거짓이었구나, 이런 거짓 마음이 두통을 부른 거구나.' 하고 생각하게 되었다. -그렇지. 하기 싫고, 귀찮고 그런데 더 잘하고 싶은 마음이 있을 때 아프게 되지. 잘 깨달았구나. 고맙다.</p>	<p><b>의○○</b> 나는 오늘 스트레스에 대한 사진을 버렸다. 예전까지만 해도 마음수련을 하면 뭐 좋은 것을 얻을 수가 있나? 하고 마음수련이 이상한 것이라고 생각했다. 그런데 마음수련을 할 때마다 기분이 좋아져서 요즘은 뭘하든 기분이 좋아진다. 마음수련은 마음을 편안하게 해 주는 것 같다. -그래, 우리 ○○가 이전 잘 하고 있구나. 고맙다.</p> <p><b>의○○</b> 내가 여태까지 받았던 스트레스가 모두 가짜이다. 이제 더 많은 스트레스를 버렸다. 내가 이제 인정했으니까... -그래. ○○야 잘 인정했구나. 고맙다.</p> <p><b>산○○</b> 해보지도 않고 걱정투성이인 나, 그 사진을 버리고 버렸다. 또 낼 거 아닌 것인데 엄마한테 투정부리고 있는 그 사진을 버렸다. 이제 그런 나는 없는 것이다. -그렇지. 되돌아보면 아주 작은 일, 그 일에 나는 싸우고 다투고 힘들어하지. 잘 깨달았구나. 고맙다.</p> <p><b>의○○</b> 그동안 스트레스 때문에 내가 아는 사람한테도 평소와는 다르게 예민하게 굴었는데 마음수련을 하니깐 예민했던 나도, 평소의 나도 모두 사라졌다. 시원하다. -그래, 우리 ○○ 잘 버렸구나. 고맙다.</p> <p><b>주○○</b> 스트레스에 관한 거짓 사진을 버리니 내 마음도 차분해지고 스트레스를 가지고 있으면 안되겠다는 생각이 들었다. 앞으로 스트레스를 받지 않겠고 기분이 좋다. -그래. ○○야. 버려야 행복하지. 잘 했구나.</p>	

**최○○**

마음이 너무 상쾌하고 기분이 좋다. 마음수련은 나에게 너무나도 도움을 많이 주는 것 같다.

-○○가 마음을 열고 수련을 한 덕분에지. 뜻을 알고 행하니 정말 고맙구나.

**이○○**

나는 오늘 스트레스에 관한 사진을 적다보니 엄청나게 많았다. 30개는 훨씬 넘을 것이다. 그리고 나는 여기 적혀있는 것에 비해 많은 것을 버렸다. 나는 새로운 걸 발견했다. 그것은 바로 스트레스에 관한 거짓 사진 속에 그 사진이 진짜라고 믿는 나를 발견했다. 그리고 나는 앞으로 더 많이 버려야겠다.

-그렇지. 이제 스트레스를 받고 있는 너가 없다는 것을 알았으니 바로 버려라. 고맙다.

**이○○**

마음 속에 나쁜 것, 미운 것 등의 스트레스가 있어서 행복할 수 없다고 선생님께서 말씀하셨다. 이번 수련을 통해 저런 마음들을 썩 버렸다. 다시 시작하는 마음처럼 시원했다.

-그렇지. 버리다 보면 항상 새로운 시작이란다. 항상 새살이란다. 고맙다.

**김○○**

쑥쑥 버렸는데 버리면서 나도 모르게 '썩~' 하고 웃는다. 그리고 머리도 좀 아프다. 이게 마음수련의 위력일까? 신기하고 시원하다.

-그렇지. 꾸준히 버리다 보면 '마음을 비운다는 것이 이렇게 시원하고 행복하구나!' 하고 놀라게 되지. 고맙다.

**안○○**

거짓사진은 우리 마음 속에서 나오는 이상한 물체 같다. 그래서 마음수련은 그걸 없애는 무기 같은 것이고 이렇게 재미있게 생각하면 마음수련이 더 즐거워져서 더 잘 버려지는 것 같다.

-그렇지. 우리 ○○이가 아주 잘 알고 있구나. 고맙다.

**김○○**

시원하고 편안하다. 집 청소를 한 것 같다. 나의 스트레스를 버리니까 정말 상쾌하였다. 그리고 편안하였다.

-그렇지. 마음의 청소~ 잘 했어요.

**박○○**

다 버려 버렸다. 스트레스가 내 가짜 마음과 함께 살고 있었다. 그것을 버려야만 했고, 버렸다. 마음 속엔 '진짜' 만 남았다. 이제 가짜 마음 따위에게 지지 말고 살아야겠다.

-그렇지. 결국 마음수련은 자신을 여겨내는 '극기'의 공부란다. 매번 지고 지고 포기했었는데, 이제 그것을 이길 수 있단다.

**구○○**

나는 마음수련을 하여 무서운 사진들을 버렸다. 나는 겁나고 무서운 사진들을 버려서 예전보다 덜 무섭고 겁나지도 않는다. 마음수련이 이런 효과가 있을 줄은 몰랐다.

-아하하, 마음수련은 아주 좋은 효과가 많지. 우리 현모가 잘 알고 있으니 기쁘고 고맙구나.

**양○○**

내 마음 속에는 스트레스에 관한 거짓 사진들이 많이 있었다. 그런데 오늘 마음수련을 통해서 블랙홀에 쑥쑥쑥 집어넣었다. 정말 시원하고 마음이 편해져서 좋다. 이제는 내 마음 속에 있던 거짓 사진들은 가짜라는 것을 알았다. 내 마음 속 사진들은 모두 없어져 버렸다. 앞으로도 거짓 사진이 생기면 마음수련을 해야겠다.

-그래, 바로 바로 버려 시원한 살 살자.

**김○○**

무엇보다 시험에 관한 사진이 제일 많이 떠올랐다. 오늘도 시험 본 것과 전에 기말고사에 대한 사진이 제일 나를 스트레스 받게 해서 그런가 보다. 그래도 시험에 관한 사진이 많이 떠올랐다는 것은 제일 많이 버려졌다는 것이니까 속이 후련하다.

-그래, 공부 스트레스를 버리니 공부가 재미있더구나.

부록 6

<p>참마음으로 맘 울리며 웃음꽃 나누요</p>	<h2>마음의 미학 - 넷</h2> <p>점점웃음반의 마음수련 소식지</p>	<p>발행인 : ○○초 점점웃음반(6-5) 발행일 : 2010.9</p>
------------------------------------	--	--



점점웃음반의  
학부모님께 드리는 글

안녕하세요?

추석 이후로 완전한 가을의 품 안에 안기며 어느덧 훌러 훌러 간 2010년의 봄, 여름을 떠올려 봅니다. '아니 벌써...' 한 해의 마무리를 행복하게 할 수 있도록 2학기의 마음가짐을 다듬어 봅니다.

지난 번 보내주신 학부모님들의 소중한 글, 감사히 잘 받았습니니다. 2학기에 잘 녹아들어 실천될 수 있도록 노력하겠습니다.

2학기 들어 한층 눈에 뚜렷한 아이들의 변화가 보입니다. 글씨가 바로 잡히는 아이, 끝까지 주어진 활동을 마무리하게 된 아이, 얼굴 표정이 밝아진 아이, 발표하려고 손을 드는 아이 등 자신이 포기하고 힘들었던 부분을 하나씩 깨뜨리고 나오는 모습이 여간 예쁘고 고마운지 모릅니다.

그것을 가능하게 하는 '마음수련'의 생생한 글, 우리 반 아이들 모두의 글을 담았습니다. 지난 9월에는 주제가 '부정적인 나', 항상 못하고, 하기 싫고, 짜증나고, 귀찮고, 스트레스 받는 자신의 생각을 버리는 것이었지요. 또한 학부모님 글을 실게 되어 더욱 감사드리며, 값지게 나누어 읽도록 하였습니다.

늘 닥내 건강한 웃음과 행복이 가득하시길 바랍니다. 안녕히 계십시오.

-6학년 5반 담임 ○○○ 올림

'부정적인 나'에 관한  
'거짓' 마음을 버리고

양○○

가족, 학교, 친구 등에 대한 부정적인 나를 블랙홀 속으로 쑥쑥 집어넣었다. 버리기 싫은 것들도 마음 속이 시원하도록 모두 버렸다. 앞으로는 부정적인 나가 없도록 노력해야겠다.

-아무 쓸모 없는 것들, 나를 묶어놓았던 생각들! 잘 버렸구나.

백○○

마지막 끝날 때 눈물 한 방울이 눈에 맺혔는데 그 눈물을 타고 마음 속에 거짓 사진이 밖으로 나간 것 같다. 부정적인 나를 떠올릴 때 꿀꿀한 느낌이 들었는데 부정적인 나를 버리니까 땡 땡인 느낌이 들었다.

-그렇지, 꿀꿀한 것 가지고 있지 말고 싹 버리자.

히○○

저번보다는 버릴 게 줄었지만 그래도 기분이 날아갈 것 같다. '부정적인 나'는 '긍정적인 나'로 바뀌진 것 같다. 다음에도 많이 버리고 싶다.

-그래, 잘 버렸구나. 수고~

박○○

내가 못하는 것, 내가 짜증내는 것. 이런 것들은 다 거짓 사진이다. 나는 그런 것을 믿고 있었는데 이제는 믿지 않아야겠다.

-그렇지, 그것이 나인줄 알았지. 이젠 그것이 '거짓'임을 알겠지? 아주 잘 했구나. 고맙다.

..... 점점웃음편의 '비움의미학' 2

임○○

나는 오늘 미술 시간에 채색을 하기 싫고 귀찮아서 좀 느리게 칠하였다. 그래서 시간이 다 되었을 때 막판 스피드를 냈는데도 결국 늦어졌다. 그래서 다 하였다. 그 귀찮은 나를 버렸다.  
-그래, 매사에 귀찮은 나, 아주 잘 버렸구나.

김○○

공책에 적은 것과 같이 내 마음 속에 짜증이 너무 많은 것 같았다. 오늘 마음수련을 하고 내 마음 속에 있는 짜증을 버릴 수 있는 것 같다.  
-그렇지, 짜증이 정말 많지. 그것 싹 버리자.

김○○

마음주머니와 마음수련하는 동안의 부정적인 사진들이 와르르 무너져서 블랙홀 속으로 쭉우우욱 들어갔다. 부정적인 나는 이제 없어진 것 같고 시원했다.  
-그래, 우리 ○○이 잘 버리니 정말 고맙고 좋구나.

오○○

내 마음 속의 부정적인 나를 버리니까 기분이 상쾌하게 사라져 버렸다.  
-그래, 못하고 안하고 싫고 귀찮고...그런 나를 버리면 정말 긍정의 나만 남게 되지. 수고~

이○○

내 마음 속에 있는 나에 대한 거짓 사진들을 버려보니 새로운 나로 살아갈 수 있을 것 같다. 그리고 마음 속이 시원해졌다.  
-그래, 마음의 청소 잘 했구나.

실○○

내 마음 속에 부정적인 나를 버리니까 다 없어진 것 같다.  
-그래, 세상에 '부정적인 나' 는 없단다. 고맙다.

안○○

싫어하는 것만 안하고 좋아하는 것만 하면 정말 좋을 텐데 라는 생각을 자주 한다. 정말 그러면 좋기는 하겠지만 싫어하는 것이 없으면 좋아하는 것은 없는 것이나 마찬가지이다. 싫어하는 것을 좋아하는 것으로 만들면 더 행복해질 것이다.  
-그렇지, 마음을 비우면 마음이 저절로 바뀌어지지. '긍정' 으로, 고맙다.

주○○

부정적인 나를 버리니 속이 시원해졌다.  
-그래, 눈에 보이지 않는 사진이 많아 스트레스 받고 아프고 복잡하고 무거웠지. 버리니까 시원하지? 고맙다.

기○○

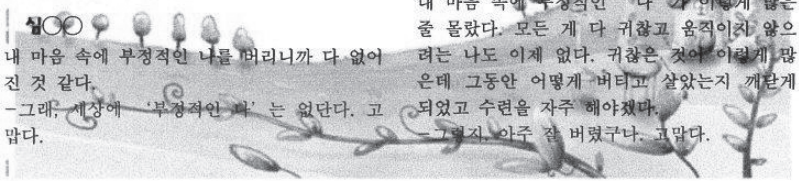
마음수련을 하니 좋고, 항상 귀찮아하는 나의 모습을 보았다. 앞으로도 이리런 안된다고 생각하였다.  
-그래, 항상 '귀찮고 따분한 나' 를 잘 찾았구나. 수고~

이○○

오늘은 내가 50개씩이나 부정적인 나를 버렸다. 실은 10000개처럼 엄청 많이 나왔다. 나는 내 마음 속에 이렇게 많은 가짜가 있는 걸 보고 놀랐다. 앞으로도 수련을 계속해야겠다. 열심히 열심히...  
-그래, 우리 ○○가 가짜를 아주 잘 보고 잘 버리는구나. 고맙다.

실○○

내 마음 속에 부정적인 '나' 가 이렇게 많은 줄 몰랐다. 모든 게 다 귀찮고 움직이지 않으려는 나도 이제 없다. 귀찮은 것이 이렇게 많은데 그동안 어떻게 버티고 살았는지 깨닫게 되었고 수련을 자주 해야겠다.  
-그렇지, 아주 잘 버렸구나. 고맙다.





..... 정담웃음엔의 '버움의미학' 3

희○○

내 마음 속에 아주 큰 바위처럼 박혀있던 부정적인 나에 대한 거짓 사진을 내 방 먼지를 청소하듯이 싹 치워버리니 내 마음이 편안하고 가벼워졌다.

-그래, 아주 마음의 청소를 잘 했구나. 땡큐~

김○○

오늘은 장소마다 부정적인 거짓 사진들을 버렸다. 마음에 찍힌 사진을 버렸다. 너무 힘들었다. 왜냐하면 오늘은 조금 시간이 길었기 때문이다. 그래도 나는 사진을 박박 찢어서 블랙홀에 빠져들게 했다. 시원하고 상쾌하다.

-그래, 우리 ○○ 아주 잘 버렸구나. 수련 과정이 힘들기는 해도 버리고 난 기쁨으로 계속 버리자.

박○○

부정적인 거짓 사진을 버리니 귀찮은 게 별로 없어진 것 같고 학교 가기 싫은 것도 이제 없다. 이제 계속 버리면 부정적인 게 없어질 것 같다.

-우와, 정말 반갑고 기쁜 소식이구나. 선생님도 승기와 공부하는 것이 즐겁구나. 글씨도 점점 좋아지고...고맙다.

구○○

나는 마음수련을 해서 내 마음 속 부정적인 나에 대한 거짓 사진을 버렸는데 마음이 막힌 변기통을 뚫은 것처럼 편하다.

-그래, 귀찮고 힘든 것 모두 버리자. 땡큐~

김○○

수련을 하며 생각했다. 내가 '공부!' 하면 떠오르는 울적한 마음을 버리니 '내가 공부 못하면 어때! 누가 뭐라 하나?' 하며 못하는 걸 버렸다.

-우와, 잘 버렸구나. 시원하다. 못한다는 마음을 버려야 잘 하게 되지.

박○○

사진 찍는 건 처음이지만 별 상관없었다. 오늘은 좀 짧았지만 많은 걸 버렸다.

-그래, 요 며칠 사이로 우리 종하 얼굴이 활짝 피더구나. 부정적인 마음을 버리면 그대로 드러나지. 정말 고맙다.

신○○

나를 힘들게 하던 가짜 나를 싹 버렸다. 마음이 시원하다.

-그래, 자기 마음에 갇혀있던 나를 모두 버리자. 고맙다.

김○○

마음이 편하고 개운하다. 이제 긍정적으로 생각해야지. 매일 해야겠다.

-귀찮고 짜증나는 것, 모두 버리자.

김○○

오늘은 마음수련을 많이 했다. 한 몇 억개의 사진을 버린 것 같았다. 기분이 상쾌해졌다.

-우와, 아주 잘 버렸구나. 동우의 모습, 차차로 침착해지고 진지한 본래의 모습을 찾는 동우의 모습을 보는 것이 기쁘고 고맙구나.

홍○○

마음수련을 하며 부정적인 나를 더 꺼냈다. 그것들은 거짓 사진들이다. 부정적인 나는 만사가 항상 귀찮은 나였다. 이제 거짓 사진을 찢어 없앴다. 정말 다 버리니 좋다.

-그렇지. 잘 버렸구나. 아무 쓸모 없으면서 나를 힘들게 했던 것, 싹 버리자.

오○○

나쁜 생각들, 부정적인 나를 생각해 보니 '내가 이렇게 많이 부정적이었구나.' 하고 놀라게 되었다. 그런 것들을 갖지 않도록 해야겠다.

-그래, 우린 항상 나를 믿지 못하고 안된다고만 생각을 해왔지. 이제 없는 것을 알았으니 버리자.

..... 집합웃음편의 '비움의미학' 4

김○○

아무튼 마음수련은 할 때마다 시원한 것 같다. 오늘은 평소 시간보다 더욱 길게 마음수련을 해서 그런지 더 시원하다.  
-그래, 우리 이쁜 하행이 잘 버렸구나. 수고~

김○○

9월 한 달 동안 계속 부정적인 나를 버리니 시원하고 마음이 좀 편해졌다.  
-그래, 2학기 들어 ○○이가 글씨와 글도 잘 쓰고 여러 모로 변화가 있구나. 고맙다.

이○○

나는 오늘 내 마음 속 부정적인 나에 대한 거짓 사진들을 버렸다. 쉬운 교과서, 좋은 교과서, 어려운 교과서, 좋아하는 음식, 싫어하는 나, 나의 안좋은 점, 나의 좋은 점, 가족 관계, 전자 제품, 컴퓨터, 키보드, 욕, 내가 하는 게임의 캐릭터들을 다 버려 버렸다. 나는 이제부터 부정적인 내가 아니라 긍정적인 내가 되어야겠다. 그러면 스트레스, 나는 안돼, 아니야, 싫어, 못해, 짜증나 하는 이런 마음들이 나는 할 수 있어, 좋아 이런 믿음이 생길 것이다.  
-그렇지. 부정의 마음 싹 버리면 긍정의 마음이 가득하지.

김○○

1살 때부터 13살까지 부정적인 내가 있었다. 진짜가 가짜를 버리고 진짜만 남았다.  
-그래, 우리 ○○ 아주 잘 했구나.

이○○

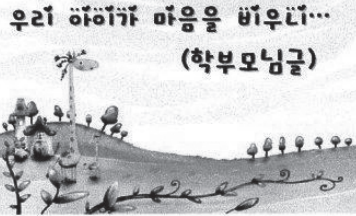
지금까지 내가 나에게 스트레스를 줬던 것 같다. 나에게 정말 미안하다. 하지만 오늘 이렇게 버렸으니 나에게 스트레스를 덜 줄 것 같다. 하은아, 미안해! 이제부터 잘 할게, 스트레스 주지 않고!  
-그렇지. '가짜 나' 가 '진짜 나' 를 몰라서 힘들 게 했지. 이제 진짜로 살자.

김○○

오늘은 평소보다도 훨씬 많이 꺼내서 더 많이 없어졌다. 속으로 생각하며 우주 거인도 생각하며 하나씩 많이 없어졌다.  
-우리 민정이가 얼마나 깜찍하고 예쁜지 모르지?^^ 아주 잘 버렸구나. 얼굴도 점차 편해지고 밝아지는 모습이 좋구나. 고맙다.

이○○

9월의 마지막 부정적인 나를 버리는 마음수련이었다. 이제 10월, 부정적인 나를 싹 버리고 긍정적인 나로 새롭게 생활해야겠다.  
-그렇지, 수련을 하면 생각이 저절로 바뀌고 생활이 저절로 바뀌게 되지. 고맙다.



신○○의 이○○

처음 읽어 보았는데 마음수련이라는 것이 자기 속 부정과 거짓, 그런 모든 것들을 버리는 연습인 것 같군요. 정말 좋은 시간이에요. ○○가 쓴 것들을 보면서 저도 반성하게 되네요. 항상 바쁘다는 핑계 아프다는 핑계로 아이들에게 많은 관심을 가져주지 못해서 그리고 얼마의 부정과 화, 아픔, 무관심 등이 우리 지수를 많이 외롭고 힘들게 했나 봅니다.  
저도 바쁜 중에도 평생교육원에서 주관하는 가족대화법에 수강을 하고 있어요.  
저에게도 지수에게도 앞으로의 시간이 행복한 웃음이 만개했으면 좋겠네요. 선생님! 우리 ○○에게 많은 관심과 사랑 부탁드립니다. 그리고 항상 감사합니다.

..... 정담웃음반의 '바움의미학' 5

**홍○○의 여려니**

불만이나 부정적인 마음들이 긍정적으로 많이 바뀌었어요. 감사합니다.

**김○○의 여려니**

마음수련이 하렘이가 마음 속에 있는 것들을 '거짓 사진' 이라 적고 버리는 것을 알았네요. 앞으로도 수련이 많이 진행되었으면 합니다. 감사합니다.

**신○○의 여려니**

아이들이 속상한 경험을 담아 새롭게 태어나듯 마음을 정리할 정도로 아픈 마음을 조금씩 털어버리는 비우는 연습을 참 잘하고 있는 것 같습니다.

우리 아이가 이런 부분에 마음을 아파하는 것도 그리고 견디려고 노력하는 모습도 예뻐보입니다.

스스로 마음 조절을 할 수 있도록 지도해 주셔서 감사드리며 앞으로도 따뜻한 지도 부탁드립니다.

**이○○의 여려니**

오늘 처음 마음수련 일기장을 읽어 보았습니다. '우리 애도 어떻게 조금씩 성장하는구나.' 라는 것을 느꼈습니다. 선생님께서도 어 많이 격려해주시고 칭찬해 주시면 좋겠어요. 저도 노력할게요.

**김○○의 여려니**

아이들의 생각을 알 수 있어서 좋습니다. 자주 아이들의 글이 실렸으면 좋겠습니다.

**김○○의 여려니**

일기 내용처럼 '진실된 자아' 를 찾을 수 있기를 바랍니다. 다양한 주제로 자기 자신을 바라볼 수 있는 계기를 제공해 주셔서 고맙습니다.

**김○○의 여려니**

속마음을 잘 표현하지 않던 유진이가 마음수련을 하고부터 표현을 잘 합니다. 애교도 많이 늘었습니다.

**이○○의 여려니**

솔직히 조금 놀랐습니다. ○○의 마음이 '엄마의 생각보다 더 힘들었던 때도 있었구나.' 하고 많은 생각을 했습니다. 부모님 생각, 동생들 생각, 속 깊은 아이지만 이해를 못해 주었던 부분이 아이에게 미안한 마음도 들더군요. 한 장 한 장 읽어보고 나서 ○○글 보고 스트레스 많았던 부분을 참으면서 얼마나 많은 생각을 하고 힘들었을까 생각을 해보면 안쓰러운면서 대견스럽고 예쁩니다.

마음수련으로 아이의 생각을 알 수 있어 교육적으로 도움이 된다고 보고, 아이 스스로도 마음수련으로 인하여 감정 조절이 될 수 있으면서 스스로를 다스릴 줄 아는 아이가 될 것 같아 좋습니다.

**김○○의 여려니**

마음수련을 통해 아이들이 맑아지는 듯 느껴집니다. 이 아이들이 세상의 나쁜 물들지 않고 지금의 순수함을 잃지 않았으면 좋겠습니다.

**주○○의 여려니**

선생님께 감사하단 말씀드리고 싶어요. 감사합니다.

아이 얘기를 들어보고 '마음수련' 일기장을 보면서 느낀 점이 많아요. 어른들도 아이들보다 버릴 게 많다고 느꼈거든요. 아이를 보면 예전과 다르게 차분한 느낌, 생각을 바꾸는 그런 모습을 보았습니다.

선생님, 힘드시더라도 저의 아이들에게 많은 사랑 부탁드립니다.



이○○의 이야기

마음수련 일기장을 읽어보니 우리 아이의 불만이 부모한테서의 욕구충족이 안된 부분이 많은 것 같네요. 맞벌이 가정에 학교 다니는 엄마까지 어른들이 부정적 버려야겠다는 생각을 해줍니다. 기회가 된다면 우리 가족 모두가 '마음수련' 해야겠다는 마음을 먹게 되네요. 좋은 길잡이인 것 같습니다.

박○○의 이야기

마음수련 일기장을 읽어보고 미처 자식에 대해서 몰랐던 점, 마음 속 생각을 알 수 있는 기회가 되었습니다.

최○○의 이야기

매일 매일 일기를 쓰면서 자기의 마음을 돌아보고 반성하면서 재원이가 또래의 다른 아이들보다 마음씀이 넓어진 듯해 뿌듯함을 느끼곤 합니다.

자기만 생각하기보다는 부모나 친구들에게 배울 줄도 아는 것이 자랑스럽고...선생님 덕이 크시다는 생각하니 감사한 마음을 어찌 전해야 할지...고맙습니다.

김○○의 이야기

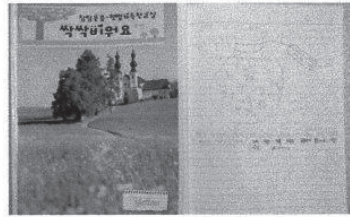
선생님의 마음수련 가르침 덕분에 심성이 곱고 착한 어린이로 자랄 수 있도록 해 주셔서 감사드립니다.

민 훗날 아이들이 어른이 되어서는 선생님 가르침이 밑거름이 되어 큰 사람이 되고 베풀면서 살아갈 것입니다.

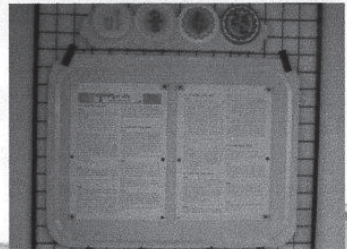
선생님의 마음수련 댓글 또한 아이들 칭찬의 원동력이 되고 새로운 동기가 되는 것 같습니다. 고맙습니다.



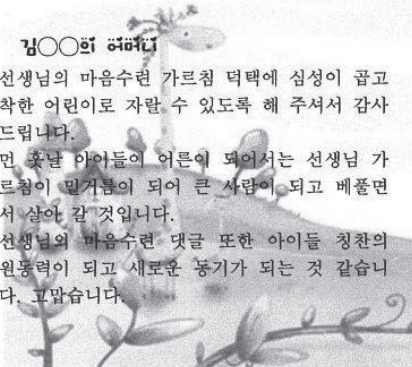
마음 속에 쌓아 놓은 스트레스 짝짝 버려요! 매사에 자신감 없고 부정적인 자신의 마음을 들여다보며 하나씩 버리는 수련은 아이들 마음을 시원하게 청소해 주는 역할을 해줘요.



'짝짝버워요' 공책에 마음을 담아봐요! 자신의 마음 주머니에 담겨있는 많은 생각들을 찾아내고 소강이나 느낌을 적는 '짝짝버워요' 공책, 아이들 공책에 적힌 마음을 들여다 보며 힘을 실어주는 댓글을 달아주면 서로의 마음이 저절로 열리지요.



한 달에 한번 마음수련 소식지 '비움의 미학' 발간  
아이들이 수련하고 적은 체험담이 진솔하고 따뜻한 소근소근 담겨있어요. 정말 고마운 글!



■ 성명: 이오남

주소: (350-807) 충청남도 홍성군 홍성읍 오관리 홍성초등학교

전화: 041-634-7448, 010-5207-1714

전자우편: skfn37@hanmail.net

■ 성명: 곽재용

주소: (667-893) 경상남도 하동군 옥종면 청수리 이골길 31

전화: 010-3550-6324

전자우편: ok9san@hanmail.net