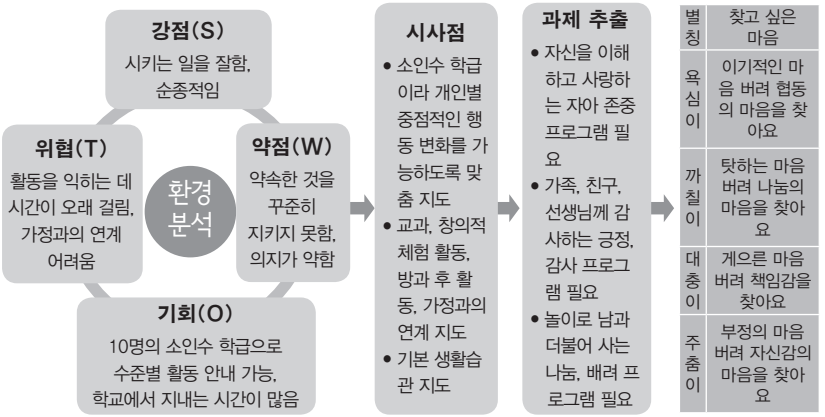
쏙쏙 마음을 빼면 펼쳐지는 Co-Exist School
– 마음수련을 통한 바른 인성 기르기

이오남 *

요 약

1. Co-Exist School을 만들기 위한 첫 만남



* 홍성 서부초등학교 교사

2. 사용한 용어를 알아보아요

마음 빼기 **용어**를 알아보아요

Co-Exist School	마음	마음수련
Co-Exist는 '생존하다, 존재하다'의 뜻을 가진 뜻을 가진 Exist앞에 '더불어 함께'의 뜻을 가진 접두어 Co가 붙어 '평화롭게 함께 공존하는 학교'라는 뜻을 가짐	거짓 없는 진실한 마음 또는 본래부터 변함없이 그대로 가지고 있는 마음	사람이 자기중심적으로 가지고 있는 마음을 떠올려 방법에 따라 버리는 의식적인 과정을 통해 본래 마음으로 돌아가게 하여 본성을 회복하게 하는 수련법

3. Co-Exist School, 이렇게 만들어가요

기간: 2013년 3월 1일 ~ 2014년 2월 28일(1년)

대상: 서부초등학교 2학년 1반 10명(남 3명, 여 7명)

가. 마음 빼는 이유와 방법 알기 | 아장아장 마음수련 첫걸음!

목표	마음 빼기 활동	마음 빼기 방법						활동시간			활동 시기	인성 덕목
		동화	동영상	놀이	마음 찾기	마음 빼기	이야기 나누기	교과	창·체	아침·방과후		
내 안의 여러 가지 마음 있음 알기	《하나라도 백 개인 사과》	♥			♥		♥		♥		3	정직 용서 도덕적 예민성
	〈내 삶의 곡선〉		♥	♥	♥		♥		♥		3	
마음 빼는 이유 알기	《일곱 마리 눈 먼 생쥐》	♥			♥		♥			♥	3	
	〈우주〉		♥		♥		♥		♥		4	
마음 빼는 방법 알기	《Zoom》	♥	♥		♥		♥			♥	4	
	《언제까지나 너를 사랑해》	♥			♥		♥		♥		4	

나-1 버려야 할 마음 알고 찾아 버리기

교과와 함께 하는 마음수련

교과 및 단원	마음 빼기 활동	마음 빼기 방법						활동시간			활동 시기	인성 덕목
		동화	동영상	놀이	마음 찾기	마음 빼기	이야기 나누기	교과	창·체	아침·방과후		
국어 2-1 4. 생각을 전해요	쉿, 나쁜 말은 안 돼요!		♥		♥	♥	♥	♥			5월	정직 약속 도덕적 판단력
	거친 말은 이제 그만!		♥		♥	♥	♥	♥			5월	
국어 2-2 2. 즐겁게 대화해요	상대의 마음 헤아려 대화해요		♥		♥	♥	♥	♥			9월	
	칭찬하는 말 주고받아요			♥	♥	♥	♥	♥			9월	
바른생활 2-2 가을	버리기 상자 속에 쏙 버려요			♥	♥	♥	♥	♥			10월	
	뻥! 터뜨려 버려요			♥	♥	♥	♥	♥			10월	

나-2 버려야 할 마음 알고 찾아 버리기

창의적 체험활동과 함께 하는 마음수련

목표	마음 빼기 활동	마음 빼기 방법						활동 시간			활동 시기	인성 덕목
		동화	동영상	놀이	마음 찾기	마음 빼기	이야기 나누기	교과	창·체	아침·방과후		
가족에 대한 거짓마음 빼기	《돼지책》	♥			♥	♥	♥		♥		6월	책임 용서 소통 의사 결정 능력
	《엄마를 화나게 하는 10가지 방법》	♥			♥	♥	♥		♥		5월	
선생님에 대한 거짓마음 빼기	《지각대장 존》	♥			♥	♥	♥		♥		6월	
	《고맙습니다, 선생님》	♥			♥	♥	♥		♥		5월	
말에 대한 거짓마음 빼기	《물은 답을 알고 있다》	♥	♥		♥	♥	♥		♥		9월	
	〈말의 힘〉		♥		♥	♥	♥		♥		9월	

나-3 버려야 할 마음 알고 찾아 버리기	아침·방과후 활동과 함께 하는 마음수련

목표	마음 빼기 활동	마음 빼기 방법						활동 시간			활동 시기	인성 덕목
		동화	동영상	놀이	마음 찾기	마음 빼기	이야기 나누기	교과	창·체	아침·방과후		
친구에 대한 거짓마음 빼기	블랙홀 속으로 쏙쏙쏙!			♥	♥	♥	♥		♥		9월	공감 배려 협동 행동 실천력
	마구 찢어 버려요			♥	♥	♥	♥			♥	10월	
공부에 대한 거짓마음 빼기	윙윙 바람개비 돌려요			♥	♥	♥	♥	♥			10월	
	쌩쌩 비행기 날려요			♥	♥	♥	♥			♥	10월	
습관에 대한 거짓마음 빼기	편식 날려버려요	♥	♥		♥	♥	♥		♥		7월	
	싹싹 파서 버려요			♥	♥	♥	♥			♥	7월	

4. Co-Exist School, 이렇게 만들었어요

마음수련

자기 중심적인 부정의 마음 빼기

➡

1. 긍정적인 자아존중감 형성
2. 학교생활 적응능력 형성
3. 기본 생활습관 형성
4. 긍정적인 자아확립
5. 공동체 의식 함양
6. 고른 신체 발달 촉진
7. 폭넓고 깊은 사회성 발달

➡

Co-Exist School

평화롭게 함께 공존하는 Co-Exist School 실현

Ⅰ. Co-Exist School을 만들기 위한 첫 만남

1. Co-Exist School을 만들기 위한 첫 만남이 시작되었어요

1) 아이들과의 첫 만남

지난해 2학년을 맡았던 나는 바로 옆 교실에서 지금의 우리 반 아이들을 자주 볼 수 있었다. 귀여운 얼굴로 크게 모나지 않게 지내는 모습을 보아왔던 터라 새로운 만남 또한 익숙하고 자연스럽게 이루어졌다. 하지만 대부분 작은 농어촌 학교의 실정이 그렇듯이 대부분의 아이들이 가정불화와 경제적인 어려움 등으로 따스한 관심과 사랑의 손길에서 벗어나 있는 경우가 많았다. 이런 아이들의 마음을 따스하게 감싸주고 바르게 성장하도록 돕기 위해서는 체계화된 인성교육 프로그램의 꾸준한 적용이 필요하였다.

2) 교사의 고민

지적으로 충만한 아이라도 행동으로 실천하는 데는 미흡한 경우가 많다. 이것이 어쩌면 우리 교육의 가장 큰 문제점일 수 있다. 예를 들어 도덕 100점을 받는 아이가 길에 떨어진 휴지 한 장 주울 줄 모른다면 그것은 교육이 이루어졌다고 할 수 없다. 즉 아는 것을 행동으로 옮겨야지 아는 것으로 그친다면 참다운 교육이라고 할 수 없다. 배운 것을 실천으로 옮기는 지행일치를 어떻게 이끌어낼까? 교사가 억지로 끌지 않아도 스스로 하려는 자발적인 행동을 이끌어내는 방법은 없을까? 이런 고민은 교사인 나에게 큰 과제가 아닐 수 없었다.

3) 마음 빼기 활동이 꼬~옥 필요해요

모든 '행동'의 출발점은 '마음'이다. 지식이나 체험으로써 행동을 변화시키는 기존의 인성교육 방식이 아닌 근본적인 마음에서 그 해답의 실마리를 찾아보았다. 교과 활동, 창의적 체험 활동은 물론 방과 후 활동 등 학교 교육 전반에 걸쳐 체계적이고 구체적인 마음 빼기 프로그램을 실시함으로써 아이들의 긍정적인 자아관 형성과 건전한 가치관 및 공공의식 함양을 위한 인성교육을 위해 노력하였다. 그리하여 서로 돕고 나누며 공존하는 Co-Exist School을 함께 만들어 나갔다.

2. 마음수련 활동을 통해 이루고 싶은 것은?

1년 동안 학급 경영 전반에 걸쳐 마음수련을 적용함으로써 우리 아이들로 하여금 바른 인성을 함양하기 위해 다음과 같은 목적을 설정하였다.

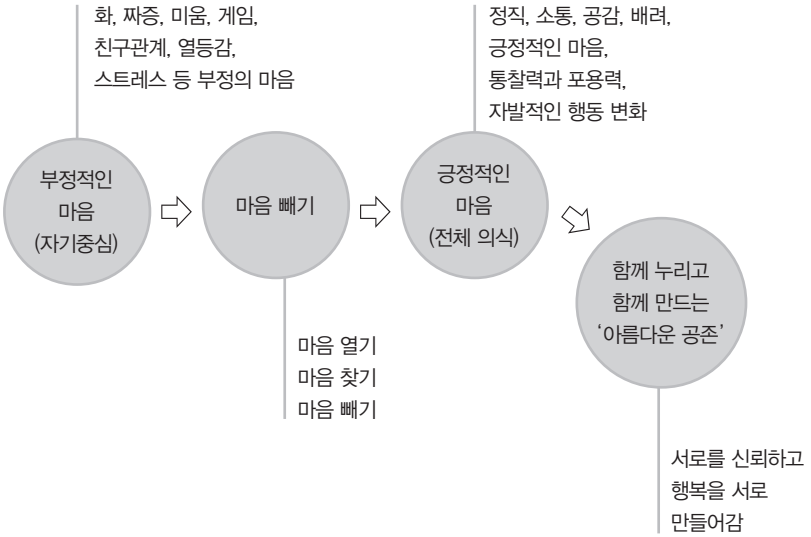
첫째, 교과 활동, 창의적 체험 활동, 방과 후 활동, 가정과의 연계 등 학급 전반에 걸쳐 마음수련 적용을 통해 전인교육을 실현하도록 하였다.

둘째, 마음수련의 체계적이고 지속적인 적용을 통해 캠페인 등의 일회성 행사로 그치는 인성교육이 아니라 교육과정 중심의 인성교육을 실현하도록 하였다.

셋째, 동화책과 동영상 자료의 적절한 활용을 통해 아이들로 하여금 자신의 삶을 되돌아보고 부정적으로 쌓은 마음을 버리는 활동을 통해 아이들의 긍정적인 자아관 형성과 건전한 가치관 및 공공의식을 함양하도록 하였다.

넷째, 이기적이고 자기중심적인 마음에서 벗어나도록 돕는 마음수련 적용을 통해 '나'와 '너'가 없이 하나의 마음으로 서로 돕고 공존하는

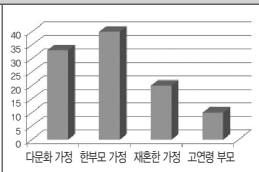
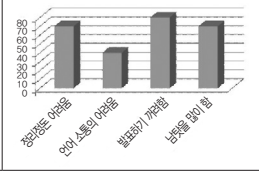
Co-Exist School을 실현하도록 하였다.



마음 빼기로 Co-Exist School 만들기

Ⅱ. 첫 만남의 아이들 마음

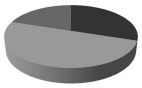
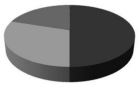
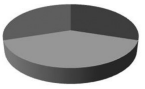
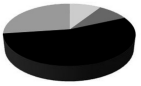
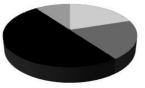
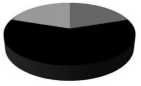
1. 삶의 모습을 알아보았어요

구 분	이런 모습이에요		찾고 싶은 마음
아이들의 가정환경	다문화 가정(33%) 한부모 가정(40%) 재혼한 가정(20%) 고연령 부모(10%) 경제적인 어려움 환절기 약 복용자 많음		• 자아정체성 확립하기 • 물건 아껴쓰기 • 자기 할 일 성실히 하기 • 규칙적인 생활하기 • 수용하는 마음 기르기
아이들의 학교생활	정리정돈이 어려움 언어적 소통이 어려움 발표하기를 부끄러워함 남의 탓을 많이 함		• 정리정돈 습관 기르기 • 바른 언어 습관 기르기 • 적극적으로 참여하기 • 책임감 기르기 • 긍정의 마음 기르기

2. 첫 만남의 마음을 들여다보았어요

이 름	이런 모습이에요	찾고 싶은 마음	자아 존중	기본 생활	나눔 배려	긍정 감사	별칭
1. 고♥♥	• 승부욕이 많고 장염이 잦음	• 친구를 배려하는 마음 • 양보하는 마음			♥	♥	욕심이
2. 김♥♥	• 집중력이 없고 매사에 대충함	• 자신에게 집중하는 마음	♥	♥			대충이
3. 한♥♥	• 자기 주장을 잘 내세우지 않음	• 자신에게 집중하는 마음	♥	♥			대충이
4. 강♥♥	• 지나치게 서두르는 편임	• 창의적이고 수용하는 마음	♥			♥	욕심이
5. 김♥♥	• 집중력이 없고 매사에 대충함	• 자신에게 집중하는 마음	♥	♥			대충이
6. 박♥♥	• 자기의 주장을 잘 내세우지 않음	• 자신감 있는 마음	♥		♥		주춤이
7. 백♥♥	• 남을 많이 의식하고 소심함	• 자신감 있는 마음	♥		♥		까칠이
8. 안♥♥	• 친구를 시기	• 창의적이고 수용하는 마음			♥	♥	까칠이
9. 이♥♥	• 모든 활동을 느리게 하고 주춤거림	• 자신에게 집중하는 태도	♥	♥			주춤이
10. 최♥♥	• 자기주장이 너무 강함	• 남을 배려하는 마음 • 양보하는 마음			♥	♥	욕심이

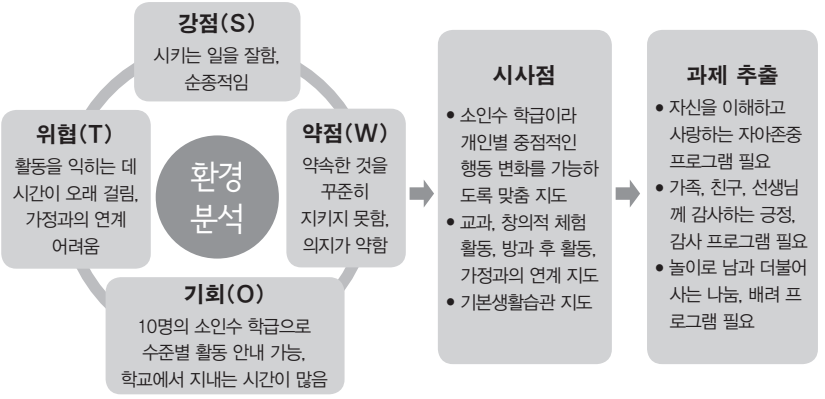
3. 인성평정척도를 통해 알아보았어요

구 분	이런 모습이에요			찾고 싶은 마음
자아존중감 (학생용) ■ 예 ■ 모르겠다 ■ 아니요	나는 어떤 문제에 대해 결코 걱정하지 않아요.	나는 내가 하는 일에 대하여 자신감이 있어요.	나는 공부를 잘하고 있다고 생각해요.	• 긍정적인 마음 기르기 • 자신감 기르기 • 자아정체성 확립하기
				
아이들의 학교생활 (학생용) ■ 예 ■ 모르겠다 ■ 아니요	나는 자기의 생각, 의견을 똑똑하게 말해요.	나의 마음 속의 비밀을 선생님께 얘기할 수 있어요.	나는 복도나 계단을 다닐 때 질서를 잘 지켜요.	• 자신감 기르기 • 신뢰하는 마음 기르기 • 소통하는 마음 기르기 • 바른 기본생활 습관 기르기
				
공동체 의식 (교사용) ■ 전혀 아니다 ■ 아니다 ■ 보통이다 ■ 그렇다 ■ 아주 그렇다	특정 친구에게 의존적이다.	교사의 눈치를 보는 편이다.	친구들과의 놀이에 적극적으로 참여한다.	• 협동심 기르기 • 존중하는 태도 기르기
신체 발달 (교사용) ■ 전혀 아니다 ■ 아니다 ■ 보통이다 ■ 그렇다 ■ 아주 그렇다	미안하다는 말을 잘하지 못한다.	스스로 심부름을 하고 싶어한다.	음식을 고르게 섭취하는 편이다.	• 정직한 마음 기르기 • 공감하는 마음 기르기 • 골고루 먹는 습관 기르기
				
사회성 (교사용) ■ 전혀 아니다 ■ 아니다 ■ 보통이다 ■ 그렇다 ■ 아주 그렇다	동화 듣기를 좋아하는 편이다.	복잡해 보이는 일을 기피한다.	시작한 일은 끝까지 하고자 한다.	• 바른 언어습관 기르기 • 존중하는 태도 기르기 • 책임감 기르기
				

4. Co-Exist의 마음을 찾아줘요

별칭이들	현재 모습	찾고 싶은 마음
욕심이 3명 고○○ 강○○ 최○○	• 자기가 좋아하는 친구를 상황에 따라 골라 노는 경우가 많음 • 자기의 의견을 끝까지 주장함 • 친구와 놀이 시 좋아하는 역할을 독차지하려 함 **자기주장이 강해 친구들 간에 이해나 타협을 하지 않음**	이기적인 마음 버리기로 **협동**의 마음을 찾아요
까칠이 2명 백○○ 안○○	• 사소한 일에 잘 삐치고 친구를 탓함 • 친구와 다툰 후 화해가 어려움 • 동작이 미숙한 친구와는 근처도 가기 싫어함 **좋아하는 친구와만 놀려 하고 잘 토라짐**	탓하는 마음 버리기로 **나눔**의 마음을 찾아요
대충이 3명 김○○ 한○○ 김○○	• 모든 활동에 끈기가 부족함 • 대충하고 빨리 끝내고 싶어함 • 정적인 활동을 귀찮아하고 빨리 끝냄 **사고력을 요하는 활동은 대충 빨리 끝내고 놀고 싶어함**	게으른 마음 버리기로 **책임감**을 찾아요
주춤이 2명 박○○ 이○○	• 모든 활동을 끝까지는 하나 마무리가 매우 늦음 • 활동을 하지 않고 꼼짝 않고 앉아 있는 경우가 많음 • 잘해놓고도 자꾸 지우고 다시 하는 버릇이 있음 **망설이는 시간이 너무 많아 활동을 마무리하는 시간이 너무 오래 걸림**	부정의 마음 버리기로 **자신감**의 마음을 찾아요

5. SOWT 분석을 통한 과제 추출



6. 사용한 용어를 알아보아요

1) Co-Exist School

Co-Exist는 '생존하다, 존재하다'는 뜻을 가진 Exist 앞에 '더불어, 함께'의 뜻을 가진 접두어 Co가 붙어 '평화롭게 함께 공존하는 학교'라는 뜻을 가진다.

우리 모두가 자기중심적인 마음에서 벗어나 '나'와 '너'가 없는 하나의 마음인 인간 본성을 회복하면 서로 나누고 배려하고 함께 평화롭게 공존하는 세상이 저절로 펼쳐지게 될 것이다.

2) 마음

마음의 사전적 의미는 '사람이 본래부터 지닌 성격이나 품성', '사람이 다른 사람이나 사물에 대하여 감정이나 의지, 생각 따위를 느끼거나 일으키는 작용이나 태도', '사람의 생각, 감정, 기억 따위가 생기거나 자리 잡는 공간이나 위치', '생각, 인지, 기억, 감정, 의지, 그리고 상상력의 복합체로 드러나는 지능과 의식의 단면을 가리킨다'라고 정의되고 있다. 참마음의 사전적 의미는 거짓 없는 진실한 마음 또는 본래부터 변함없이 그대로 가지고 있는 마음이라고 정의되어 있다(인터넷 사전, 2010).

3) 마음수련(마음 빼기)

마음수련은 마음을 참마음과 거짓마음으로 구분하고 거짓마음은 '산 삶의 기억된 생각'이라고 정의한다. 이 거짓마음을 떠올려 방법에 따라 버리는 의식적인 과정을 통해 본래 마음으로 돌아가게 하여 본성을 회복하게 하는 수련법이다. 거짓마음은 자기 마음속에 마치 사진처럼 떠오른다 하여 '사진'이란 단어를 같이 사용하기도 한다.

Ⅲ. Co-Exist School을 만들기 위한 설계도

쑥쑥 마음을 빼면 펼쳐지는 Co-Exist School
– 마음수련을 통한 바른 인성 기르기

버려야 할 마음 알고 찾아 버리기

교과 활동	창의적 체험 활동 (자율활동 · 동아리 활동)	아침 활동 · 방과 후 활동
국어 2-1-4 생각을 전해요 – 쉿, 나쁜 말은 안 돼요! – 거친 말은 이제 그만! **국어 2-2-2 즐겁게 대화해요** – 상대의 마음 헤아려 대화해요 – 칭찬하는 말 주고받아요 **바른생활 2-2-가을** – 버리기 상자 속에 쑥 버려요 – 뻥! 터뜨려 버려요	**가족에 대한 거짓마음 빼기** –《돼지책》 –《엄마를 화나게 하는 10가지 방법》 **선생님에 대한 마음 빼기** –《지각대장 존》 –《고맙습니다, 선생님》 **말에 대한 거짓 마음 빼기** –《물은 답을 알고 있다》 –〈말의 힘〉	**친구에 대한 거짓마음 빼기** – 블랙홀 속으로 쑥쑥쑥! – 마구 찢어버려요 **공부에 대한 거짓 마음 빼기** – 윙윙 바람개비 돌려요 – 쌩쌩 비행기 날려요 **습관에 대한 거짓마음 빼기** – 편식 날려버려요 – 싹싹 파서 버려요
인성 실천 덕목 존중, 정직, 약속, 도덕적 판단력	**인성 실천 덕목** 책임, 용서, 소통, 의사결정 능력	**인성 실천 덕목** 공감, 배려, 협동, 행동 실천력

마음 빼는 이유와 방법 알기

동화 · 동영상과 함께 하는 마음 빼기 !

내 안의 여러 가지 마음 알기	마음 빼는 이유 알기	마음 빼는 방법 알기
–《하나라도 백 개인 사과》 –〈내 삶의 곡선〉	–《일곱 마리 눈 먼 생쥐》 –〈우주〉	–《Zoom》 –《언제까지나 너를 사랑해》

지금까지 살아오면서 쌓아온 부정적인 마음을 긍정의 마음으로 바꾸어요.

1. 기간과 대상을 알아보아요

① 기간: 2013년 3월 1일 ~ 2014년 2월 28일 (1년)

② 대상: 서부초등학교 2학년 1반 10명 (남 3명, 여 7명)

2. 이렇게 준비했어요

실천과제 하나, 마음 빼는 이유와 방법 알기 | 아장아장 마음수련 첫걸음!

목표	마음 빼기 활동	마음 빼기 방법						활동시간			활동 시기	인성 덕목
		동화	동영상	놀이	마음 찾기	마음 빼기	이야기 나누기	교과	창·체	아침·방과후		
내 안의 여러 가지 마음 있음 알기	《하나라도 백 개인 사과》	♥			♥		♥		♥		3	정직 용서 도덕적 예민성
	내 삶의 곡선		♥	♥	♥		♥		♥		3	
마음 빼는 이유 알기	《일곱 마리 눈 먼 생쥐》	♥			♥		♥			♥	3	
	〈우주〉		♥		♥		♥		♥		4	
마음 빼는 방법 알기	《Zoom》	♥	♥		♥		♥			♥	4	
	《언제까지나 너를 사랑해》	♥			♥		♥		♥		4	

실천과제 둘, 버려야 할 마음 알고 찾아 버리기 | 교과와 함께 하는 마음수련

목표	마음 빼기 활동	마음 빼기 방법						활동시간			활동 시기	인성 덕목
		동화	동영상	놀이	마음 찾기	마음 빼기	이야기 나누기	교과	창·체	아침·방과후		
국어 2-1 4. 생각을 전해요	쉿, 나쁜 말은 안 돼요!		♥		♥	♥	♥	♥			5월	존중 정직 약속 도덕적 판단력
	거친 말은 이제 그만!		♥		♥	♥	♥	♥			5월	
국어 2-2 2. 즐겁게 대화해요	상대의 마음 헤아려 대화해요		♥		♥	♥	♥	♥			9월	
	칭찬하는 말 주고받아요			♥	♥	♥	♥	♥			9월	
바른생활 2-2 가을	버리기 상자 속에 쏙 버려요			♥	♥	♥	♥	♥			10월	
	뻥! 터뜨려 버려요			♥	♥	♥	♥	♥			10월	

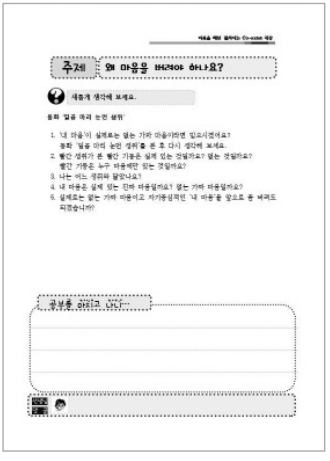
실천과제 셋, 버려야 할 마음 알고 찾아 버리기	창의적 체험 활동과 함께 하는 마음수련

목표	마음 빼기 활동	마음 빼기 방법						활동시간			활동 시기	인성 덕목
		동화	동영상	놀이	마음 찾기	마음 빼기	이야기 나누기	교과	창·체	아침·방과후		
가족에 대한 거짓마음 빼기	《돼지책》	♥			♥	♥	♥		♥		6월	책임 용서 소통 의사 결정 능력
	《엄마를 화나게 하는 10가지 방법》	♥			♥	♥	♥		♥		5월	
선생님에 대한 거짓마음 빼기	《지각대장 존》	♥			♥	♥	♥		♥		6월	
	칭찬하는 말 주고받아요	♥			♥	♥	♥		♥		5월	
말에 대한 거짓마음 빼기	《물은 답을 알고 있다》	♥	♥		♥	♥	♥		♥		9월	
	〈말의 힘〉		♥		♥	♥	♥		♥		9월	

실천과제 넷, 버려야 할 마음 알고 찾아 버리기	아침·방과 후 활동과 함께 하는 마음수련

목표	마음 빼기 활동	마음 빼기 방법						활동시간			활동 시기	인성 덕목
		동화	동영상	놀이	마음 찾기	마음 빼기	이야기 나누기	교과	창·체	아침·방과후		
친구에 대한 거짓마음 빼기	블랙홀 속으로 쓱쓱쓱!			♥	♥	♥	♥		♥	♥	9월	공감 배려 협동 행동 실천력
	마구 찢어 버려요			♥	♥	♥	♥			♥	10월	
공부에 대한 거짓마음 빼기	윙윙 바람개비 돌려요			♥	♥	♥	♥	♥		♥	10월	
	쌩쌩 비행기 날려요			♥	♥	♥	♥			♥	10월	
습관에 대한 거짓마음 빼기	편식 날려버려요	♥	♥		♥	♥	♥		♥	♥	7월	
	싹싹 파서 버려요			♥	♥	♥	♥			♥	7월	

3. 활용한 마음수련 활동지를 살펴보아요



하나, 마음수련 연간계획에 따라 체계적으로 주제를 선정하여 교수 · 학습과정안(15차시)과 활동지를 개발하였어요.

둘, 지금까지의 생각을 바꿀 수 있도록 돕는

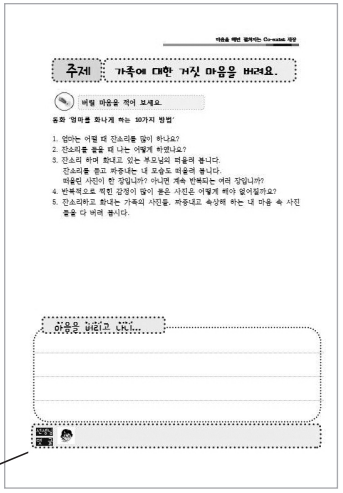
새롭게 생각해보세요 와

버릴 마음을 충분히 적도록 돕는

버릴 마음을 적어보세요 로

크게 나뉘어져요.

셋, 마음을 뺀 후 자신의 생각이나 느낌을 적을 수 있도록 '공부를 마치고 나니', '마음을 버리고 나니'가 마련되어 있어요.



넷, 아이들이 마음을 빼는 방법을 잘 알고 잘 버렸는지, 아울러 마음을 잘 버린 것을 응원하기 위한 교사의 댓글을 쓸 곳이 마련되어 있어요. 특별히 제 캐릭터가 그려져 있답니다.

Ⅳ. Co-Exist School, 이렇게 만들어가요

1. 실천 과제 하나: 마음 빼는 이유와 방법 알기

실천 과제 **하나 !**	내 안의 여러 가지 마음 알기 ⇨	마음 빼는 이유 알기 ⇨	마음 빼는 방법 알기
	•《하나라도 백 개인 사과》 •〈내 삶의 곡선〉	•《일곱 마리 눈먼 생쥐》 •〈우주〉	•《Zoom》 •《언제까지나 너를 사랑해》

우리는 '마음'이라는 낱말을 많이 사용하면서도 정작 '마음'을 정의하려면 막연하게만 떠올리게 된다. 이 활동에서는 마음이 무엇이고 어떻게 마음을 버리는지 방법을 알도록 하였다. 이해를 돕기 위한 동화와 동영상 자료를 적극 활용하여 전개되는 과정 속에서 아이들은 왜 자신이 스트레스를 받게 되는지를 새롭게 깨닫게 되고 내 마음속에 어떤 마음이 있는지, 버려야 할 마음이 무엇인지를 객관적으로 보게 되었다.

1) 내 안에 여러 가지 마음 있음 알기

《하나라도 백 개인 사과》(동화) | 3월, 창의적 체험 활동

각자의 마음으로 보는 세상

사람의 마음은 각양각색이다. 그것은 똑같은 사과를 보고도 각자 보는 관점에 따라 다르게 생각하듯이, 마음이라는 것은 각자 경험한 것에 의해 자기중심적으로 마음에 저장하기 때문이다. 여기서는 여러 가지 마음이

어떻게 해서 생기고, 내 마음 안에도 여러 가지 마음이 있음을 깨닫도록 하였다.

《하나라도 백 개인 사과》, 에드 영 지음, 최순희 옮김, 시공주니어

이런 순서로
마음 빼기 했어요

1. 마음 열기 – 동화 듣기
2. 마음 알기
   – 동화 이야기 나누기
3. 새롭게 생각해 보기
4. 마음 표현하기
   – 선과 색으로 나타내기
5. 마음을 버리고 나니…

새롭게 생각해보세요

❶ 실제 사과와 마음으로 떠올려 생각하는 사과는 어떤 차이가 있을까요?
- 실제 사과는 먹을 수 있지만 떠올린 사과는 먹을 수 없어요.

❷ 내 마음속에 떠올린 사과는 먹을 수 있나요? - 먹을 수 없어요.

❸ 왜 '하나라도 백 개인 사과'라고 했을까요?
- 각자 자기 마음 속에 떠올린 사과를 진짜 사과로 보았기 때문이에요.

〈내 삶의 곡선〉 (동영상)

3월, 창의적 체험 활동

왜 사람은 스트레스를 받을까요?

우리가 흔히 쓰는 '식겁하다'라는 말은 '뜻밖에 놀라 겁을 먹다'라는 뜻이다. 이렇게 사람은 음식을 먹는 것과 마찬가지로 살아가면서 기쁨, 슬픔, 분노, 화 등의 마음을 자기 마음속에 쌓아두게 된다. 그것이 쌓여 스트레스가 되고 병의 원인이 되기도 한다. 이 활동에서는 어릴 때부터 자라오면서 먹은 마음이 점점 더 쌓이고 불편하게 하는, 즉 스트레스의 원인임을 알도록 한다.

〈인생은 짧다〉 http://www.johnsonsbaby.co.kr/babycenter/pregnancy/movie_list.asp?activeNum=1

이런 순서로 마음 빼기 했어요

1. 마음 열기 – 〈인생은 짧다〉 동영상 시청하기
2. 마음 알기
   – 동영상 이야기 나누기
3. 새롭게 생각해보기
4. 마음 표현하기
   – 내 삶의 곡선 그리기
5. 마음 빼기
6. 마음을 버리고 나니…

새롭게 생각해보세요

❶ 어릴 때부터 자라오면서 마음이 점점 편해지나요? 아니면 스트레스를 받는 일이 더 많아지나요?

– 스트레스 받는 일이 더 많아져요

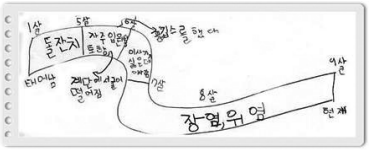
❷ 스트레스를 받는 일들을 떠올려보세요. 어떤 일들인가요?

– 엄마한테 혼나서 운 적이 있어요.

– 친구와 절교한 일이요.

❸ 마음이 불편해진다면 왜 그럴까요?

– 내 마음속에 계속 쌓아두기 때문이에요.



○○이의 인생곡선

○○이의 삶의 곡선을 보면 '입원, 깁스, 계단에서 떨어짐, 장염, 위염' 등 아프고 힘들었던 마음이 많이 자리 잡고 있음을 알 수 있었고, 대부분의 아이들 또한 부정적인 마음을 담고 있었다. 이 마음의 상처를 구체적이고 체계적인 방법으로 뺄 수 있도록 돕는다는 것이 참으로 감사했다.

마음을 뺀 아이들 마음은?

지금까지 살아오면서 내 마음속에 가지고 있던 스트레스를 버리고 나니 기분이 상쾌하고 마음이 편해졌다. 특히 엄마한테 혼나서 운 것을 버리고 나니 편해졌다.

스트레스를 버리고 나니 기분이 좋았다. / 기분이 상쾌하고 좋았다. / 마음이 시원해서 좋다. / 기분이 좋고 속이 시원합니다.

2) 마음을 빼야 하는 이유 알기

《일곱 마리 눈먼 생쥐》(동화)

3월, 아침 활동

주제와 자료 선정의 의도는?

이 동화는 일곱 마리 생쥐 중 여섯 마리 생쥐는 큰 코끼리의 일부분만 보고 와서 다 본 것처럼 이야기하지만 흰 생쥐는 전체를 다 둘러보고 코끼리임을 알아낸다. 이 이야기는 각자의 자기중심적인 마음, 즉 편협한 마음에서는 전체인 진짜를 알 수 없음을 말하고 있다. 진짜를 알려면 전체를 보는 마음, 자기중심적인 마음에서 벗어난 큰 마음이어야 하는 것이다. 하여 각자의 마음을 버려 누구에게나 있는 내 안의 전체의 큰 마음을 찾고자 한다.

《일곱 마리 눈먼 생쥐》, 에드 영 지음, 최순희 옮김, 시공주니어

이런 순서로

마음 빼기 했어요

1. 마음 열기 – 동화 듣기
2. 마음 알기
   – 동화 이야기 나누기
3. 새롭게 생각해보기
4. 버리고 싶은 마음 찾기
5. 마음 빼기
6. 마음을 버리고 나니…

새롭게 생각해보세요

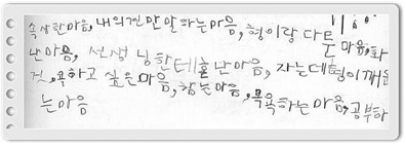
❶ '내 마음'이 실제로는 없는 가짜마음이라면 믿으시겠어요? – 아뇨.

❷ 빨간 생쥐가 본 빨간 기둥은 실제 있는 것일까요? 없는 것일까요? 빨간 기둥은 누구 마음에만 있는 것일까요? – 없는 것이고, 빨간 생쥐 마음에만 있는 것이에요.

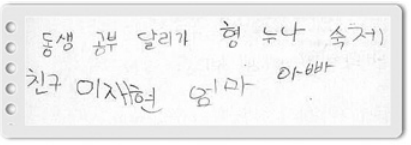
❸ 나는 어느 생쥐와 닮았나요? – 빨간 생쥐

❹ 내 마음은 실제 있는 진짜마음일까요? 없는 가짜마음일까요? – 가짜마음

❺ 실제로는 없는 가짜마음이고 자기중심적인 '내 마음'을 앞으로 좀 버려도 되겠습니까? – 네!



○○이의 버리고 싶은 마음



◎◎이의 버리고 싶은 마음

◎◎의 버리고 싶은 마음 찾기

동생, 공부, 싸움, 오카리나, 게임, 장난감, 놀기, 때려주고 싶은 마음

마음을 버리고 나니…

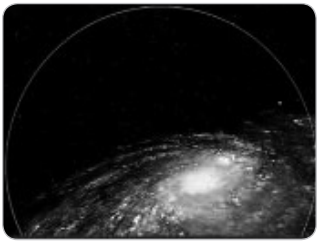
내 마음속에 나쁜 마음이 많이 있다는 것을 알았다. 친구들, 동생이랑도 사이좋게 놀아야겠다.

선생님 댓글

그렇지, 그 불편한 마음 아주 잘 버렸구나. 고맙다.

〈우주〉 (동영상)

4월, 창의적 체험 활동



나의 본래는?

이 동영상은 유럽 어느 조그만 도시에서 출발하여 점점 시야가 넓어지면서 지구, 태양계, 은하, 은하계, 우주 전체로 확대된다. 이 넓은 우주에 비하면 인간인 나는 매우 미약하고 없는 존재에 불과할지 모른다. 하지만 이 세상 모든 것이 우주에서 왔듯이 인간도 우주에서 온 존재로 그 본성은 우주와 같음을 알도록 한다.

〈우주〉 Our Solar System – Size Of Planets and Stars to Scale, Star Size Comparison HD

이런 순서로
마음 빼기 했어요

1. 마음 열기
   – 동영상 시청하기
2. 마음 알기
   – 동영상 이야기 나누기
3. 새롭게 생각해보기
4. 버리고 싶은 마음 찾기
5. 마음 빼기
6. 마음을 버리고 나니…

새롭게 생각해보세요

❶ 가장 큰 전체는 무엇일까요? – 우주

❷ 현재 앉아 있는 것은 땅바닥이 있어서 앉아 있어요. 이 땅바닥은 지구가 있어서 있고요. 지구의 바닥은 이 우주에 무한대 순수허공이죠. 하늘의 별도 여기에서 나왔고 태양도 여기에서 나왔고 달도 지구도 여기에서 나왔어요. 또 사람이 나온 곳도 바로 무한대 순수허공인 우주예요.

❸ 그렇다면 물질이 수명을 다해 되돌아갈 곳은 어디일까요? – 우주입니다.

❹ 모든 물질의 본래는 어디일까요? – 우주

❺ 나는 본래 어디에서 왔을까요? – 우주

○○의 버리고 싶은 마음 찾기

친구의 의견 듣지 않고 내 의견만 생각한 것

마음을 버리고 나니…

오늘 선생님과 우주 동영상을 보았다. 지구가 다른 별보다 작은 걸 알았다. 그리고 우주가 아주 넓고 별들도 많다는 것을 알았다.

◎◎의 버리고 싶은 마음 찾기

내 의견만 맞다고 생각한 것

마음을 버리고 나니…

오늘 선생님과 우주 동영상을 보니 내가 지구에 의해 작다는 것을 알게 되었고, 평소에 내 마음이 좁았는데 이제부터는 넓게 살아야겠다.

선생님 댓글

그렇지, 넓은 우주마음으로 행복하게 살자.

세상의 존재하는 모든 것은 '스승'이라는 생각이 든다. '우주' 동영상은 아이들로 하여금 무한대로 펼쳐진 우주를 통해 자기만 맞다고 생각하는 편협된 마음에서 벗어나도록 도와주었다. 그리고 이 세상 모든 것들은 우주에서 나왔고 나 또한 우주에서 나왔기에 본래는 한 마음이라는 것을 깨닫도록 하였다.

3) 마음을 빼는 방법 알기

《Zoom》(동화)

4월, 아침 활동

전체 숲을 보려면 숲을 나와야

우리는 흔히 나무를 보지 말고 숲을 보라고 말한다. 그럼 숲을 보려면 어떻게 해야 할까? 숲을 보려면 먼저 숲 밖으로 나가야 한다. 그래야 큰 숲 전체를 볼 수 있는 것이다. 이같이 내 마음에서 벗어나려면 우선 마음으로 지구를 벗어나는 과정이 필요하다. 이 활동에서는 점점 시야가 확대되어 끊임없이 펼쳐지는 우주를 확인하고 자기의 삶을 좀 더 객관적으로 볼 수 있도록 돕는다.

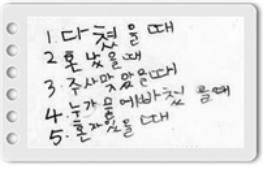
《Zoom》, Banyai Istvan, Puffin Books

이런 순서로
마음 빼기 했어요

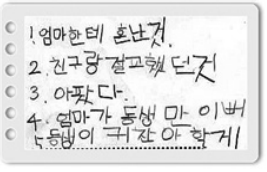
1. 마음 열기
   – 동영상 시청하기
2. 마음 알기
   – 동영상 이야기 나누기
3. 새롭게 생각해보기
4. 버리고 싶은 마음 찾기
5. 마음 빼기
6. 마음을 버리고 나니…

새롭게 생각해보세요

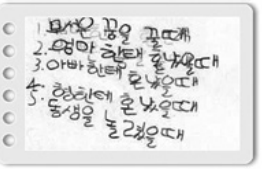
❶ 숲 속에서는 숲을 볼 수 있을까요? 없을까요? 숲을 제대로 보려면 어떻게 해야 할까요?
– 없어요, 숲 밖으로 나가야 해요.
❷ 내 속에서는 내 마음을 버릴 수 없어요.
내 마음을 제대로 버리려면 어떻게 해야 할까요?
동화《Zoom》을 보며 다시 생각해보세요.
❸ 내 마음을 제대로 버리려면 어떻게 해야 할까요? – 마음으로 우주로 가야 해요.
❹ 내가 살았던 교실, 학교, 동네, 도시, 대한민국, 지구에서 벗어나 살아왔던 삶의 기억된 생각을 우주에서 바라보는 입장에서 버려도 될까요? – 네!



◎◎이의 버리고 싶은 마음



☆☆이의 버리고 싶은 마음



○○이의 버리고 싶은 마음

◎◎이가 마음을 버리고 나니…

내가 과거를 생각하고 버리니 전혀 마음이 아프지 않고 평화롭다.

☆☆이가 마음을 버리고 나니…

동생이 귀찮게 하고 아픈 것을 다 버리니까 기분이 좋았고 상쾌했다.

○○이가 마음을 버리고 나니…

온몸이 시원했다. 다음에도 시원하게 또 하고 싶고, 재미있는 동영상을 보고 싶다.

《언제까지나 너를 사랑해》(동화)

4월, 창의적 체험 활동

나이 순서로 저장된 마음

이 동화는 아이가 태어나 어른이 되는 성장 과정을 보여주고 있다. 나의 마음은 나의 성장과정과 똑같이 시간 순으로 저장되어 형성되었으므로 마음을 버리는 방법도 나의 성장과정 시간 순으로 기억된 생각을 떠올려 마음으로 버린다는 것을 알게 하고자 하였다.

《언제까지나 너를 사랑해》, 로버트 먼치 글, 안토니 루이스 그림, 김숙 옮김, 북뱅크

이런 순서로
마음 빼기 했어요

1. 마음 열기 – 동화 듣기
2. 마음 알기
   – 동화 이야기 나누기
3. 새롭게 생각해보기
4. 버리고 싶은 마음 찾기
5. 마음 빼기
6. 마음을 버리고 나니…

새롭게 생각해보세요

❶ 내 마음은 어떻게 형성되었을까요? – 자라면서 마음속에 쌓아두었어요.
❷ 예전에 화났던 일을 한 번 떠올려보세요. 그 떠올린 모습 속에 내가 있나요? – 네.
❸ 그 속의 감정도 담겨 있나요? – 네.
❹ 어디에 떠올렸나요? – 내 마음속에요.
❺ 누구만 가지고 있나요? – 나만요.
❻ 그럼 그 떠올린 모습이 진짜 있는 것인가요? 없는 것인가요? –없는 것이에요.
❼ 떠올린 그것 필요한가요? 필요없나요? – 필요없고 불편해요.
❽ 불편한 그 마음 시간 순으로 찾아 버려도 되겠네요? – 네!

☆☆이의 버리고 싶은 마음

누군가가 지난 일로 고민하고 있을 때 우리는 흔히 '다 지난 일이잖아, 버려'라고 쉽게 말을 한다. 되돌아갈 수도 없고 다시 고칠 수도 없으면서도 그 생각 속에 빠져 있으면 이러지도 저러지도 못하는 것이 사람 마음이다. 이 활동에서는 그 스트레스의 마음이 자신의 마음속에만 있는 것이고, 실제 세상에는 없다는 것을 깨닫게 하는 '의식의 전환'에 초점을 두어 안내하였다.

☆☆의 버리고 싶은 마음 찾기

언니와 싸워 아빠가 슬퍼하신 일, 추석 선물 사달라고 떼쓴 일, 실수했는데 아빠한테 혼난 일

마음을 버리고 나니…

내가 가족에게 잘못한 일이 떠오르고 블랙홀에 버려 마음이 '뻥' 뚫렸다.

선생님 댓글

그래, 잘못했다는 마음을 가지고 있으면 상대를 편하게 해줄 수 없지. 잘 버렸구나. 고맙다.

4) 마음을 빼면 행동이 저절로 바뀌어요

물음	답변 수	아이들 생각
마음 빼기는 꼭 필요한가요?	100% (예: 10명)	마음수련을 안 하면 마음이 편하지 않으니까 마음수련을 해야 해요. / 마음에 걸리는 것을 버리니 마음이 시원해요. / 마음수련을 안 하면 거짓말 했을 때 기분이 좋지 않아요. / 마음수련은 우리에게 필요한 공부니까요.
마음 빼기 방법을 잘 알고 있나요?	100% (예: 10명)	마음 빼는 방법을 잘 아니까 공부가 좋아져요. / 예, 생각을 하고 쓴 것을 생각으로 버리면 돼요.
마음 빼는 방법에 따라 수련을 잘 하고 있나요?	100% (예: 10명)	방법에 따라 마음을 버리면 기분이 상쾌해져요. / 마음 빼는 방법이 있어 스트레스를 버리게 되어 좋아요. / 마음 빼는 방법대로 빼기만 하면 가슴이 뻥 뚫리는 것같이 시원해요.

마음을 빼면 행동이 바뀌어요

아이들이 평소 자신의 마음에 이런 스트레스의 마음을 많이 담고 있으며, 그 마음이 다른 사람 눈에는 보이지 않는 세상에는 실제로 없는 것이며, 자기가 마음속에 가지고 있어도 아무 쓸모없고 오히려 힘들게 하는 마음임을 깨닫게 하는 활동이었다. 아이들은 마음속에 스트레스를 가지고 있으면 그것이 바로 눈빛이나 손짓, 말투나 행동에서 금세 드러나게 된다. 그 없는 마음을 싹 버릴 수 있게 방법을 안내했더니 10명의 아이들 모두가 마음에 있는 스트레스를 버리고 그 마음에서 벗어나는 모습을 볼 수 있었다.

마음 빼기를 할수록 아이들은 부드러운 눈빛과 상냥한 말을 서로 건네게 되었고, 특히 친구를 탓하거나 이르는 일이 눈에 띄게 줄어들었다. '하기 싫거나 귀찮은 마음'에서 벗어날수록 차분하고 끈기 있게 자신의 활동을 마무리하였고, 모든 활동에 밝고 적극적으로 참여하게 되었다.

2. 실천 과제 둘: 교과와 함께 하는 마음수련

실천 과제 **둘 !**	국어 2-1-4 생각을 전해요	⇨	국어 2-2-2 즐겁게 대화해요	⇨	**바른생활** 2-2-2 가을
	• 쉿, 나쁜 말은 안 돼요 • 거친 말은 이제 그만!		• 상대의 마음 헤아려 대화하기 • 칭찬하는 말 주고받기		• 버리기 상자 • 풍선 터뜨리기

지금까지 학교 교육이 '아는 교육'에 치중하였다면 이젠 '되는 교육'이 실현되도록하는 때이다. 그것은 '더하기'의 교육에서 '빼기' 교육으로의 전환을 의미하며, '자신만을 위하는 경쟁'이 아니라 '함께 사는 공존'의 교육을 의미한다. 그것을 가능하게 하는 것이 '마음 빼기' 방법이다. 자신의 생활을 '되돌아보기'에 그쳤던 지금의 교육에서 한 발자국 더 나아가 그 마음을 버리게 하는 과정이 꼭 필요한 것이다. 하여 마음 빼기와 관련된 교과, 단원, 주제를 분석하여 수업의 도입, 전개, 발전, 심화 단계 등에서 적절히 적용하여 실시하였다. 이 활동을 통해 아이들은 글의 내용과 주제를 폭넓게 이해할 수 있었고, 주제에 비추어진 자신의 생활을 솔직하고 구체적으로 반성하는 시간을 통해 행동의 변화를 이끌어낼 수 있었다.

1) 국어 2-1-4 생각을 전해요

쉿, 나쁜 말은 안 돼요!	5월, 교과

고운 말을 사용해요

- 교과: 국어(1학기)
- 단원: 4. 생각을 전해요
- 학습목표: 상황에 알맞은 고운 말 알아보기

'쉿, 나쁜 말은 안 돼요!' http://www.i-scream.co.kr/kpeer/movPlayer.asp?tableName

이런 순서로 공부했어요

1. 상황에 따른 기분 알아보기
2. 학습 목표 확인하기
3. 그림 내용 파악하기
4. 잘못된 점 찾아 고치기
5. 그림 속 친구가 되어 역할놀이 하기
6. 고운 말 사용했을 때의 느낌

이런 순서로 마음 빼기 했어요

1. 마음 열기 – 동영상 시청하기
2. 마음 알기 – 동영상 이야기
3. 마음 펼치기
   – 생활 속 경험 떠올리기
4. 마음 찾기 – 버릴 마음 찾기
5. 마음 빼기 – 버릴 마음 찾아 버리기
6. 거짓 마음을 버리고 나니…

◎◎의 버리고 싶은 마음 찾기

장난감, 싸움, 김◑◑, 싫음, 분노, 이○○, 김◎◎, 짜증, 욕설, 다툼, 괴로움, 외로움

마음을 버리고 나니…

오늘 국어 시간에 바르고 고운 말에 해해서 마음수련을 했다. 나는 친구들에게 기분 나쁘게 말하는데 책 속에 나오는 친구는 바르게 말해서 나도 이제부터 친구들에게 바르게 말해야겠다.

선생님 댓글

우와, 우리 ◎◎이가 아주 잘 버렸구나. 고맙다.

거친 말은 이제 그만!

5월, 교과, '욕설 없는 학교' 행사 연계

고운 말을 사용해요

- 교과: 국어(1학기)
- 단원: 4. 생각을 전해요
- 학습목표: 고운 말을 사용하여 친구들과 대화하기

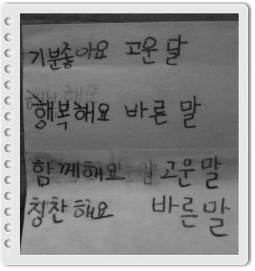
'재진이의 거친 말' http://www.i-scream.co.kr/kpeer/movPlayer.asp?tableName

이런 순서로 공부했어요

1. 고운 말의 의미 생각해보기
2. 학습 목표 확인하기
3. 고운 말 하는 방법 알아보기
4. 고운 말로 대답하는 놀이하기
5. 자신의 모습 되돌아보기
6. 고운 말을 하는 방법 정리하기

이런 순서로 마음 빼기 했어요

1. 마음 열기
   – 포스터에 대해 알아보기
2. 욕설에 관한 거짓마음 떠올려 버리기
3. 욕설 없는 것에 관한 표어 만들기
4. 그림 그려 완성하기
5. 생각이나 느낌 나누기
6. 학교 게시판에 작품 전시하기



표어 만들기

포스터 그리기

바르고 고운 말 포스터 그리기

토막이말 사랑 표어 만들기

토막이말 사랑 표어 만들기

우리말 사랑 나무

2) 국어 2-2-2 즐겁게 대화해요

상대방의 마음 헤아려 대화해요 | 9월, 교과

마음 헤아리며 대화해요

- 교과: 국어(2학기)
- 단원: 2. 즐겁게 대화해요(42~49쪽)
- 학습목표: 상대의 마음 헤아리며 대화하면 좋은 점 알기

교과서: 국어2-2-2 즐겁게 대화해요(42쪽)

이런 순서로 공부했어요

1. 어울리는 말과 표정 찾기
2. 학습 목표 확인하기
3. 진아와 현수의 대화 듣고 물음에 답하기
4. 대화할 때 상대의 마음 헤아리는 까닭 알기
5. 상대의 마음 헤아리며 대화하면 좋은 점 알기
6. 자신의 언어생활 반성하기

이런 순서로 마음 빼기 했어요

1. 마음 열기 – 동영상 시청하기
2. 마음 알기
   – 동영상 이야기 나누기
3. 마음 펼치기
   – 생활 속 경험 떠올리기
4. 마음 찾기 – 버릴 마음 찾기
5. 마음 빼기
   – 버릴 마음 찾아 버리기
6. 거짓마음을 버리고 나니…

나에게 쓰는 편지

나에게 쓰는 편지

바른 언어생활 표현하기

◎◎이의 버리고 싶은 마음 찾기

동생, 싸움, 게임, 짜증, 미움, 공부, 친구

마음을 버리고 나니…

오늘 국어 시간에 내 언어생활을 되돌아보면서 마음수련을 했다. 내가 언어를 잘못 쓴 것에 대해 반성을 해야겠다.

선생님 댓글

마음을 버렸으니 반성은 저절로 된단다. 수고했다.

칭찬하는 말 주고받아요

9월, 교과

마음 헤아리며 대화해요

- 교과: 국어(2학기)
- 단원: 2. 즐겁게 대화해요(58~62쪽)
- 학습 목표: 상대의 마음 헤아리며 칭찬하는 말 주고받기

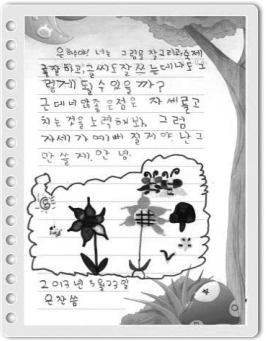
교과서: 국어2-2-2 즐겁게 대화해요(58쪽)

이런 순서로 공부했어요

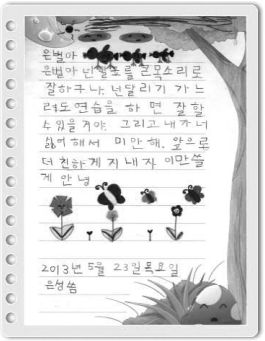
1. '잘한다'의 느낌이 어떻게 다른지 알기
2. 학습 목표 확인하기
3. 칭찬하는 말에 대답하는 방법 알기
4. '친구'에 대한 거짓마음 빼기
5. 칭찬하는 말 주고받기
6. 칭찬 카드, 칭찬 편지 주고받기

이런 순서로 마음 빼기 했어요

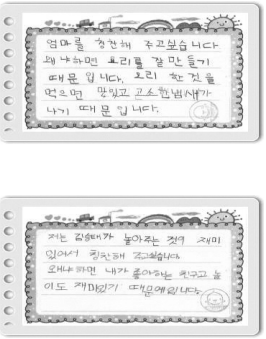
1. 마음 열기 – 동영상 시청하기
2. 마음 알기 – 동영상 이야기 나누기
3. 마음 펼치기
   – 생활 속 경험 떠올리기
4. 마음 찾기 – 버릴 마음 찾기
5. 마음 빼기
   – 버릴 마음 찾아 버리기
6. 거짓마음을 버리고 나니…



친구에게 칭찬 편지 쓰기



친구에게 칭찬 편지 쓰기



칭찬 카드 쓰기

3) 바른생활 2-2 가을

버리기 상자 속에 쏙 버려요 | 10월, 교과

교과서: 바른생활 2-2 가을(31쪽)

버리기 상자 속에 쏙 버려요

- 교과: 바른생활
- 제재: 가을 – 우리끼리 약속해요(30~33쪽)
- 학습 목표: 가을 학교 행사에서 지켜야 할 일 알아보기

이런 순서로 공부했어요

1. 가을 행사에서 필요한 질서 알아보기
2. 학습 목표 확인하기
3. 가을 학교 행사에서 지켜야 할 질서 알아보기
4. 지켜야 할 행동과 고쳐야 할 행동 알아보기
5. 마음 빼기
   – 버릴 마음 찾아 버리기
6. 약속 카드 작성하고 발표하기

이런 순서로 마음 빼기 했어요

1. 학교 행사에서의 자기 행동 되돌아보기
2. 지켜야 할 행동과 버릴 행동 나뭇잎 카드에 적기
3. 떠올린 자기의 행동이 없음을 확인하며 카드 찢기
4. 버리기 상자에 찢은 카드 버리기
5. 마음 버렸음 확인하기
6. 거짓마음을 버리고 나니…

버릴 행동 나뭇잎에 써서 찢기

찢은 종이 비로 쓸어 담기

버리기 상자에 쏙 버리기

◎◎이가 마음을 버리고 나니…

통합교과 시간에 나뭇잎을 버리고 나니 마음이 텅 비어 있는 것 같았고 상쾌했다. 다음에 또 해야겠다. 그리고 엄마한테 혼난 것, 동생한테 양보하기 싫은 것을 버리고 나니 기분이 좋았다.

☆☆이가 마음을 버리고 나니…

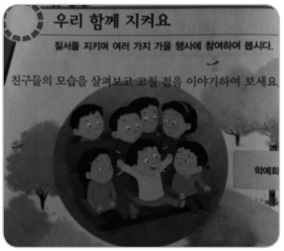
통합교과 시간에 나뭇잎을 찢으니 마음이 좋았다. 또 잘못한 일인 작품 만지기와 운동회 때 반칙 한 걸 나뭇잎으로 찢으니 마음이 좋아지고 편해졌다.

◇◇이가 마음을 버리고 나니…

통합교과 시간에 나뭇잎에 지킬 일, 버릴 일을 써서 찢어서 버리니까 시원하고 기분이 짱이었다.

뻥! 터뜨려 버려요

10월, 교과



교과서: 바른생활 2-2 가을(42쪽)

뻥! 터뜨려 버려요

- 교과: 바른생활
- 제재: 가을 – 우리 함께 지켜요(42~45쪽)
- 학습 목표: 질서 지키며 여러 가지 가을 행사 참여하기

이런 순서로 공부했어요

1. 자신이 참여한 행사 이야기 나누기
2. 학습 목표 확인하기
3. 질서 지키기의 중요성과 좋은 점 알기
4. 질서 지키는 방법 알아보기
5. 내 행동 되돌아보기
6. 질서 지키기 실천하기

이런 순서로 마음 빼기 했어요

1. 질서에 대한 자기 행동 되돌아보기
2. 풍선 불기
3. 풍선에 버리고 싶은 마음 적기
4. 두 팀으로 나누기
5. 풍선 터뜨리기 게임하기
6. 거짓마음을 버리고 나니…

버리고 싶은 마음 풍선에 쓰기

풍선에 적은 모습

풍선 터뜨리기 놀이하기

☆☆이가 마음을 버리고 나니…

학교에서의 내 행동과 마음을 적은 풍선을 터뜨리니까 마음미 편하다. 특히 친구와 싸웠던 일을 버리니 좋았다. 마음 빼기보다 재미있다. 또 하고 싶다. 통합시간이 최고다.

◎◎이가 마음을 버리고 나니…

학교에서의 행사에 관한 내 행동과 마음을 적은 풍선을 터뜨리니 블랙홀 속으로 쏙 들어가는 것 같았다.

◐◐이가 마음을 버리고 나니…

학교에서 행사 때 잘못한 행동을 적어 터뜨리니 마음이 시원하고 마음이 싹 없어졌다.

4) 마음을 빼면 행동이 저절로 바뀌어요

물음	답변 수	아이들 생각
마음을 빼니 집중력이 키워졌나요?	90% (예: 9명 아니요: 1명)	마음수련을 하니 집중력이 키워지고 발표를 잘하게 되었어요. / 전에는 마음에 걸리는 게 있어서 집중력을 못 키웠는데 마음수련을 하고 나서부터 집중력이 쑥쑥 키워졌어요. / 집중력이 좋아졌어요.
마음을 빼니 교과 공부에 도움이 되었나요?	100% (예: 10명)	자신감이 좋아졌어요. / 교과 공부 성적이 좋아졌어요. / 공부가 아주 좋아졌어요. / 전보다 더 잘 알게 되었어요. / 교과 공부가 올랐어요. / 국어 공부가 좋아졌어요. / 선생님이랑 공부하면 생각이 잘 나요. / 선생님, 공부가 쉬워졌어요. / 선생님, 저는 수학이 귀찮았는데 이젠 귀찮지 않아요. 다 풀었어요.

마음을 빼면 행동이 바뀌어요

옛말에 '꿔다 놓은 보릿자루'라는 말이 있다. 있기는 있으나 아무 쓸모없음을 비유하는 말이다. 내가 초등학교 3학년 때 담임 선생님께서 종종 사용하시던 말이다. 몸은 교실에 앉아 있으나 아무 생각 없이 멍하니 앉아 있는 우리를 보고 답답해하면서 하시던 그 말씀! 세월이 흘러 그 담임 선생님과 똑같이 초등교사로 아이들 앞에 서 있는 나는 종종 그 말씀을 떠올리며 웃음짓곤 했다.

아이를 의자에 바르게 앉히고 손에는 국어 책을 반듯하게 들고 있게 할 수는 있어도 그

아이가 수업에 100% 집중해하게는 할 수 없다. 눈은 글자를 보고 있으나 마음이 집에 가 있거나 게임방에 갈 수도 있고, 오후에 친구들과 놀 생각을 할 수도 있다.

그렇게 마음대로 돌아다니는 아이들의 마음을 어떻게 잡을 것인가? 그 물음의 해답은 바로 마음 빼기이다. 한마디로 잡념을 없애는 마음 빼기 활동을 하면 할수록 아이들은 집중력이 아주 좋아지고 교과 공부에 열중하게 되었다. 그 결과 '할 수 있다'는 자신감을 갖게 되었고 아울러 교과 성적은 물론 학습 태도도 좋아지게 되었다.

3. 실천 과제 셋: 창의적 체험 활동과 함께 하는 마음수련

실천 과제 셋!

가족에 대한 거짓마음 빼기 ⇨ **선생님에 대한 거짓마음 빼기** ⇨ **말에 대한 거짓마음 빼기**

- 《돼지 책》
- 《엄마를 화나게 하는 10가지 방법》

- 《지각대장 존》
- 《고맙습니다, 선생님》

- 《물은 답을 알고 있다》
- 《말의 힘》

자율 활동(적응 활동과 학급특색 활동)은 물론 '마음수련' 동아리를 조직 · 운영을 포함한 창의적 체험 활동 시간을 적극 활용하여 평소 스트레스를 많이 받는 '가족, 선생님, 언어 습관'에 대한 마음을 빼도록 하였다. 또한 어버이날 부모님께 편지 쓰기 대회, 욕설 없는 학교 만들기 행사 등 학교 행사 활동과도 연계하여 지속적이고 융합적으로 이뤄지도록 하였다.

1) 가족에 대한 거짓마음 빼기

《돼지책》(동화)

6월, 창의적 체험 활동

우리 집 주인은?

제목부터 심상치 않은 이 책은 엄마와 아내의 위치와 존재를 생각하게 하는 다소 진지한 책이다. 이름 없이, 얼굴 없이 살아가는 여성의 소중함을 깨달아가는 아빠와 아들의 모습을 곳곳에 배치된 볼거리와 함께 유쾌하게 풍자하고 있다. '행복한 가정 지키기는 가족 구성원 모두의 몫'이라는 근본적인 원칙에 대한 깨달음을 주는 책이다. 책 읽기 활동을 통해 가족에 대한 마음과 집에서의 습관을 되돌아보고 마음을 빼는 기회로 삼고자 한다.

《돼지책》 앤서니 브라운 글, 그림, 허은미 옮김, 웅진주니어

이런 순서로 마음 빼기 했어요

1. 마음 열기 – 동화 듣기
2. 마음 알기 – 동화 이야기 나누기
3. 마음 펼치기 – 생활 속 경험 떠올리기
4. 마음 찾기 – 버릴 마음 찾기
5. 마음 빼기 – 버릴 마음 찾아 버리기
6. 거짓마음을 버리고 나니…

위의 그림은 집에서 혼나고 꾸중 들었을 때의 마음을 표현한 것이다. 그때 받은 마음의 상처는 근본적으로 그 마음을 빼냈을 때 진정한 치유가 된다.

◎◎이의 버리고 싶은 마음 찾기

동생, 엄마, 아빠, 앞치마, 꾸중, 울보, 게임, TV, 잔소리, 학습지, 숙제, 싸움, 귀찮음, 귀여움, 싫음, 갖고 싶음

마음을 버리고 나니…

짜증나는 마음을 버리니 스트레스가 좀 풀린 것 같다. 앞으로 자꾸 버려야겠다.

선생님 댓글

그래, 아주 잘 버렸구나. 앞으로 계속 버리며 살자. 고맙다.

《엄마를 화나게 하는 10가지 방법》(동화)

5월, 창의적 체험활동, 학교 행사 연계

가족에 대한 거짓마음은?

책은 깨물어주고 싶을 만큼 사랑스럽다가도 엉덩이에 불이 나도록 때려주고 싶은 장난꾸러기 우리 아이들의 이야기이다. 책 속 주인공은 얄밉게도 엄마를 화나게 할 확실한 방법을 열 가지나 알려준다. 하지만 책에서는 말썽꾸러기 주인공이 귀가 번쩍 뜨이는 결론을 남기게 되는데 만약 엄마를 기쁘게 하고 싶다면, 이 10가지 방법을 정반대로 해보라고 말한다. 이 동화를 통해 가족에 대해 자기중심적으로 생활한 자신을 되돌아보고 그 마음에서 벗어나도록 도와준다.

《엄마를 화나게 하는 10가지 방법》 실비 드 마튀이시왹스 글, 세바스티앙 디올로장 그림, 이정주 옮김, 어린이작가정신

이런 순서로 마음 빼기 했어요

1. 마음 열기 – 동화 듣기
2. 마음 펼치기
   – 생활 속 경험 떠올리기
3. 마음 찾기 – 버릴 마음 찾기
4. 마음 빼기
   – 버릴 마음 찾아 버리기
5. 거짓마음을 버리고 나니…
6. 부모님께 편지 쓰기

경험을 떠올려 보세요

❶ 엄마는 어떨 때 잔소리를 많이 하나요?
– 소파에서 뛰었을 때
❷ 잔소리를 들을 때 나는 어떻게 하였나요?
– 누나가 시켰다고 거짓말을 하였어요.
❸ 잔소리하며 화내고 있는 부모님의 떠올려봅니다. 잔소리를 듣고 짜증내는 내 모습도 떠올려봅니다. 떠올린 사진이 한 장입니까? 아니면 계속 반복되는 여러 장입니까? – 반복되는 여러 장이에요.
❹ 반복적으로 찍힌 감정이 많이 묻은 사진은 어떻게 해야 없어질까요? – 여러 번 버립니다.
❺ 잔소리하고 화내는 가족의 사진, 짜증내고 속상해하는 내 마음속 사진들을 다 버리도록 합니다.

◎◎이의 버리고 싶은 마음 찾기

엄마한테 혼난 일, 간식 혼자 먹은 일, 장난감 정리 안 해서 혼난 일, 색종이 멀쩡한 것 버린 일, 사인펜 사달라고 조른 일

마음을 버리고 나니…

마음을 버리고 나니 마음이 시원하고, 마음이 좁았는데 마음이 활짝 열렸다. 또 짜증나고 억울하고 슬플 때도 마음 빼기를 해야지.

선생님 댓글

우와, 우리 ◎◎이가 마음을 빼니 세상처럼 마음이 넓어졌구나. 고맙다.

마음 버린 후 부모님께 편지 쓰기

정성껏 편지 썼어요!

아이들 마음속에 부모님에 대한 부정적인 마음을 뺀 후 '어버이날 효도 편지 쓰기'를 실시하였더니 세상처럼 넓어진 마음으로, 정성과 감사함이 가득 담긴 편지를 쓸 수 있었다.

2) 선생님에 대한 거짓마음 빼기

《지각대장 존》(동화)

6월, 창의적 체험 활동

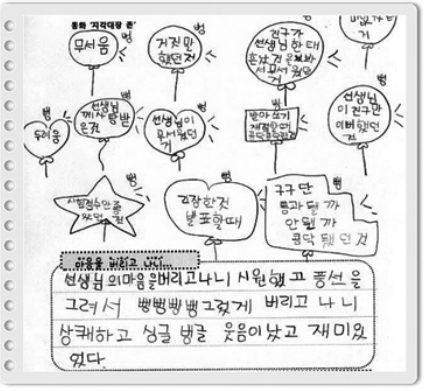
선생님에 대한 거짓마음은?

늘 지각하는 존과 존의 말을 믿지 않는 선생님의 이야기를 통해 교육 문제를 제기하는 책이다. 존은 날마다 학교 가는 길에 예상치 못한 일이 생겨 지각을 하곤 한다. 그때마다 선생님에게 지각한 이유를 말하지만 선생님은 존에게 더욱더 심한 벌을 준다. 교육에서는 이해와 관심이 가장 중요함을 깨닫게 하는 이 동화를 읽어주어 자기중심적으로 선생님에 대해 가지고 있는 거짓마음을 버리도록 도왔다.

《지각대장, 존》, 존 버닝햄 지음, 박상희 옮김, 비룡소

이런 순서로 마음 빼기 했어요

1. 마음 열기 – 동화 듣기
2. 마음 알기 – 동화 이야기 나누기
3. 마음 펼치기
   – 생활 속 경험 떠올리기
4. 마음 찾기 – 버릴 마음 찾기
5. 마음 빼기
   – 버릴 마음 찾아 버리기
6. 거짓마음을 버리고 나니…



◐◐이의 버리고 싶은 마음

◎◎이의 **버리고 싶은 마음 찾기**	☆☆이의 **버리고 싶은 마음 찾기**	◐◐이의 **버리고 싶은 마음 찾기**
○○이가 복도에서 뛰어서 6학년 샘께 혼날 때 무서운 생각이 듦, 구구단 안 틀리고 다 맞을까 두근두근, 받아쓰기 몇 점일까 콩닥콩닥	선생님께 거짓말한 것, 혼날 때 무서웠던 일, 칭찬받은 일, 시험 점수 안 좋을 때, 발표할 때 두근두근	무서움, 선생님께 사탕 받은 것, 선생님이 친구만 이뻐했던 것, 공부 재미없었던 것, 발표할 때 긴장했던 것
마음을 버리고 나니… 선생님에 대해 힘들고 무서운 것을 버리니 마음이 활짝 열리고 시원하다. 특히 ○○이가 6학년 샘께 혼날 때 무서웠는데 그걸 버리니 엄청 시원하다. 마음 빼기 참 좋다.	**마음을 버리고 나니…** 선생님에 대한 거짓마음을 버리니 속이 시원했다. 거짓말을 한 것도 마음 빼기를 해서 버리니까 재미있었고, 또 하고 싶다.	**마음을 버리고 나니…** 선생님에 대한 마음을 버리고 나니 시원했고 풍선을 그려서 뻥뻥뻥뻥 그렇게 버리고 나니 상쾌하고 싱글벙글 웃음이 나고 재미있었다.

《고맙습니다, 선생님》(동화)

5월, 창의적 체험 활동,
학교 행사 연계

감사한 마음만 남게!

책을 너무나 좋아하는 분위기에서 자란 트리샤에게 글을 읽을 수 없다는 사실은 너무나도 가혹하고 견디기 힘든 일이었다. 하지만 폴커 선생님의 말 한마디가 이 어린 소녀의 삶을 완전히 바꾸어놓는 엄청난 힘이 된다. 트리샤가 글을 읽을 수 있도록 옆에서 지켜봐주고 도와주는 선생님의 모습에서 따뜻한 사랑과 정을 느낄 수 있다. 이 책 읽

기를 통해 자기중심적으로 쌓아놓은 선생님에 대한 거짓마음을 빼도록 돕고, 나 또한 아이들의 진정한 스승으로 남고자 하는 뜻 깊은 시간을 만들었다.

《고맙습니다, 선생님》, 패트리샤 폴라코 지음, 서애경 옮김, 아이세움

이런 순서로 마음 빼기 했어요

1. 마음 열기 – 동화 듣기
2. 마음 펼치기
– 생활 속 경험 떠올리기
3. 마음 찾기 – 버릴 마음 찾기
4. 마음 빼기
– 버릴 마음 찾아 버리기
5. 거짓마음을 버리고 나니…
6. 정성 가득, 꽃 엽서 만들기

새롭게 생각해보세요

❶ 만약 유치원 때 선생님이 너무 무서웠다고 생각해보세요. 그런데 올해 담임 선생님을 만났는데 그 유치원 선생님과 너무나 닮았다면 어떤 마음이 들까요?
– 왠지 무서운 생각이 들 것 같아요.
❷ 그럼 왜 처음 만났는데도 무섭고 가까이 가고 싶지 않을까요?
– 무서웠던 유치원 선생님과 닮아 그때의 마음이 떠올랐기 때문이에요.

마음 버린 후 부모님께 편지 쓰기

정성을 가득 담아 편지 썼어요!

선생님에 대한 마음 없이 감사함만 담을 수 있었어요.

'자라 보고 놀란 가슴, 솥뚜껑 보고 놀란다'는 옛말이 있듯이 사람은 예전의 부정적인 경험을 마음에 찍어 담고 있다가 비슷한 상황이 벌어지면 그때의 마음을 떠올려 투사하게 된다. 이런 경우를 우리는'선입견' 또는 '색안경'이라고 표현한다. 이성적으로 볼 때는 아무 관련이 없는데도 사람 마음은 이런 오류를 종종 범하게 되는 것이 사실이다. 마음 빼기를 하면 이런 마음에서 벗어나 사실 자체를 보고 행동하게 된다. '선생님'에 대한 스트레스의 마음을 뺀 후 '스승의 날, 감사 편지 쓰기' 행사와 연계하여 실시하였다.

3) 말에 대한 거짓마음 빼기

《어린이를 위한 물은 답을 알고 있다》(책)

9월, 창의적 체험 활동

물은 답을 알고 있다!

우리가 날마다 마시고 쓰는 물에 대해 어린이들의 눈높이로 잘 설명해주고 있다. 물에게도 마음이 있다는 사실, '고맙습니다', '망할 놈', '짜증나네' 등의 나쁜 말을 하면 찡그리고 즐거운 음악을 들으면 환한 얼굴이 되는 물을 좀 더 깊이 알아본다. 그리고 무엇보다도 더 중요한 것은 우리 몸의 70% 이상이 물로 이뤄져 있다는 것이다. 겉으로 드러나지 않는 내 마음의 소리가, 내 내면의 소리가 날마다 되풀이되는 화 또는 짜증 속에서 똑같이 되뇌고 있지는 않은지... 그리고 그것이 자신의 건강과 주변 사람들에게 어떤 영향을 미치는지는 생각해보아야 할 문제이다. 하여 이 활동에서는 평소 자신의 언어생활을 되돌아보고 버릴 수 있도록 돕는다.

《어린이를 위한 물은 답을 알고 있다》, 에모토 마사루 원작, 설현수 일러스트, 지호진 편저, 해와나무

이런 순서로 마음 빼기 했어요

1. 마음 열기 – 책 내용 파악하기
2. 마음 알기 – 이야기 나누기
3. 새롭게 생각해보기
4. 마음 찾기 – 버릴 마음 찾기
5. 마음 빼기 – 버릴 마음 찾아 버리기
6. 거짓마음을 버리고 나니…

새롭게 생각해보세요

❶ 사람 몸의 70%는 무엇으로 이루어져 있을까요? – 물

❷ 물에도 마음이 있을까요? 없을까요? – 있어요.

❸ 욕을 했을 때 친구의 혈액은 어떻게 되었을 것 같나요? – 더러워졌을 거에요.

❹ 욕을 했을 때 나의 혈액은 어떻게 되었을 것 같나요? – 이상한 모양이 되었을 거에요.

《물은 답을 알고 있다》를 통해 말에 따라 물이 어떻게 작용하는지를 확인하고, 말 한마디가 얼마나 많은 영향을 주는지 깨닫도록 하였다. 또한 '욕설 없는 학교 만들기'와 연계하여 깊은 자기성찰과 버림을 통해 '새로운 나'로 거듭나도록 도왔다.

❺ 친구를 미워하는 것은 결국 누구를 미워하는 것일까요? – 나를 미워하는 것이에요.
❻ 감사의 인사를 했을 때 친구의 혈액은 어떻게 되었을 것 같나요? – 깨끗해졌을 거예요.
❼ 감사의 인사를 했을 때 나의 혈액은 어떻게 되었을 것 같나요? – 예쁜 모양이 되었을 것 같아요.
❽ 친구를 사랑하는 것은 결국 누구를 사랑하는 것일까요? – 나요.

◎◎이가 마음을 버리고 나니…

친구가 욕설을 하고 나를 때린 것을 버리니까 마음이 깨끗하게 되었다.

☆☆이가 마음을 버리고 나니…

내가 말을 할 때 좋은 말보다는 나쁜 말을 많이 하는데 그 마음을 버려서 좋다.

◇◇이가 마음을 버리고 나니…

나쁜 말이 사라지니까 좋다.

<말의 힘> (동영상)

9월, 창의적 체험 활동

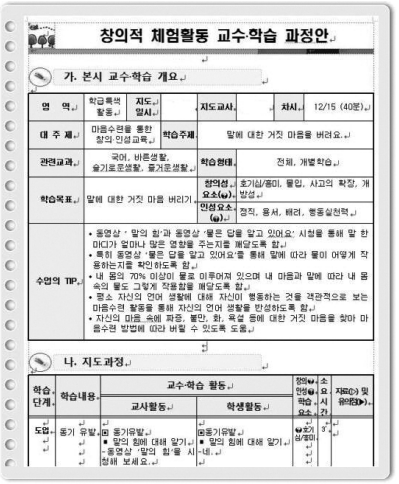
살아 있는 말!

MBC 방송국에서 한글날 기념으로 제작한 실험다큐 〈말의 힘〉 동영상을 보면 '고맙습니다'라는 말을 들은 밥알은 며칠 후 하얗고 뽀얀 곰팡이를 피워 구수한 누룩 냄새가 났으나, '짜증나'라는 말을 들은 밥알은 썩어버렸다. 이 동영상을 통해 무심코 뱉은 말 한마디가 엄청난 영향을 미치게 됨을 직접 확인할 수 있도록 하고, 부정적으로 쌓아놓은 언어습관을 버릴 수 있도록 체계적으로 안내하였다.

〈말의 힘〉 http://blog.naver.com/annerheekim?Redirect=Log&logNo=90146545220

이런 순서로 마음 빼기 했어요

1. 마음 열기 – 동영상 보기
2. 마음 알기 – 동영상 이야기 나누기
3. 마음 펼치기 – 생활 속 경험 떠올리기
4. 마음 찾기 – 버릴 마음 찾기
5. 마음 빼기 – 버릴 마음 찾아 버리기
6. 거짓마음을 버리고 나니…



창의적 체험활동 교수·학습 과정안

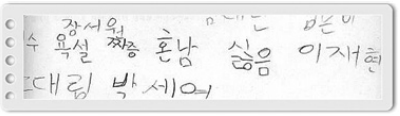
가. 본시 교수·학습 개요

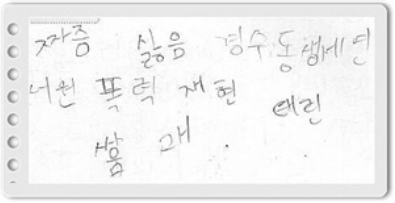
영 역	학급특색 활동	지도 방식		지도교사		차시 12/15 (40분)
대 주 제	마음수련을 통한 창의·인성교육		학습주제	말에 대한 거짓 마음을 버려요.		
관련교과	국어, 바른생활, 슬기로운생활, 즐거운생활			학습형태	전체, 개별학습	
학습목표	말에 대한 거짓 마음 버리기			창의성 요소(●)	호기심/엉뚱, 몰입, 사고의 확장, 개방성	
				인성요소(●)	정직, 용서, 배려, 행동실천력	
수업의 TIP	• 동영상 ' 말의 힘'과 동영상 '물은 답을 알고 있어요' 시청을 통해 말 한마디가 얼마나 많은 영향을 주는지를 깨달도록 함. • 특히 동영상 '물은 답을 알고 있어요'를 통해 말에 따라 물이 어떻게 작용하는지를 확인하도록 함. • 내 몸의 70% 이상이 물로 이루어져 있으며 내 마음과 말에 따라 내 몸 속의 물도 그렇게 작용함을 깨달도록 함. • 평소 자신의 언어 생활에 대해 자신이 행동하는 것을 객관적으로 보는 마음수련 활동을 통해 자신의 언어 생활을 반성하도록 함. • 자신의 마음 속에 짜증, 불만, 화, 욕설 등에 대한 거짓 마음을 찾아 마음수련 방법에 따라 버릴 수 있도록 도움.					

나. 지도과정

학습단계	학습내용	교수·학습 활동		인성요소	창의성요소	자료(●) 및 유의점(▶)
		교사활동	학생활동			
도입	동기 유발	■ 동기유발 ■ 말의 힘에 대해 알기 -동영상 '말의 힘'을 시청해 보세요.	■동기유발 ■ 말의 힘에 대해 알기 -네.	■호기심/엉뚱	3'	

말에 관한 마음 빼기 교수 · 학습과정안





말에 대해 버리고 싶은 마음

지금까지는 어쩌면 '드러나지 않게, 남이 모르게, 안 그런 척 참고 인내하는 교육'을 했는지도 모른다. 언제까지 아이들이'하면 안 돼!'라는 스트레스의 마음을 꽉 채워둔 채로 버틸 수 있을까?
스트레스의 마음이 없으면 고운 말, 바른 말은 절로 나오게 된다. 세상을 살리는 칭찬과 격려의 말, 이는 마음을 빼면 세상에 가득 넘치게 된다.

4) 마음을 빼면 행동이 저절로 바뀌어요

물음	답변 수	아이들 생각
마음을 빼니 자신감을 갖게 되었나요?	100% (예: 10명)	자신감이 좋아졌어요. / 자신감을 얻게 되었어요. / 공부를 잘하게 되어 자신감을 갖게 되었어요. / 예전에 못했던 것을 버리니 나도 할 수 있다는 생각이 들었어요./ 선생님, ○○ 목소리가 커졌어요.
마음을 빼니 긍정적인 생각을 갖게 되었나요?	100% (예: 10명)	못한다는 생각을 버리니 하면 된다는 생각을 하게 되었어요. / 선생님 말씀이 쉽게 들리고 하라는 대로 하니 모든 일이 쉬워졌어요.

마음을 빼면 행동이 바뀌어요

무엇인가를 접하였다면 그것을 자신에게 필요한 것으로 바꾸는 의식적인 작업이 꼭 필요하다. 책이나 동영상도 마찬가지로 그것을 보고 깨달았다면 자신의 삶에 녹아나게, 삶의 질을 변화시키는 데 쓰이도록 하는 일이 꼭 필요하다.

아이들은 책 읽어주는 것을 아주 좋아했고, 마음을 확 트이게 하는 마음 빼기와 관련한 동영상을 보여주면 아주 신기해하였다. 책에 나오는 인물의 말과 행동을 통해 자신의 생활을 되돌아보고 마음 빼기를 통해 습관화된 마음을 버릴수록 아이들은 긍정의 생각을 갖고 긍정의 행동을 하게 되었다.

또한 부모님이나 선생님에 관해 '무섭고 혼내는 두려운 존재'의 마음을 버릴수록 더 친근하고 가깝게 만날 수 있게 되었다. 이 활동은 마음의 벽을 허물어 서로 믿고 나눌 수 있게 하는 밑거름이 되었다.

4. 실천 과제 넷: 아침 · 방과 후 활동과 함께 하는 마음수련

실천 과제 **넷 !**	**친구에 대한 거짓마음 빼기** ⇨	**공부에 대한 거짓마음 빼기** ⇨	**습관에 대한 거짓마음 빼기**
	• 블랙홀 게임하기 • 찢기 놀이	• 바람개비 놀이 • 비행기 놀이	• 편식 날려버리기 • 화, 짜증 습관 버리기

놀이를 통한 마음 빼기는 주로 아침 활동 시간이나 점심시간, 방과 후 시간을 활용하도록 했고, 특히 스트레스를 많이 받는 친구, 공부, 평소 습관을 주제로 하여 시원하게 벗어날 수 있도록 도왔다. '편식 날려버리기' 활동은 급식실에서 주 중에 실시하는 '이다날'과 한 달에 한 번 실시하는 '잔반 없는 학급' 행사와 연계하여 실시하였다.

1) 친구에 대한 거짓마음 빼기

블랙홀 속으로 쑥쑥쑥! - 놀이

9월, 아침 활동

이런 순서로 마음 빼기 했어요

1. 마음 열기 – 친구에 대해 생각하기
2. 마음 나누기 – 친구에 대해 이야기 나누기
3. 블랙홀 게임 방법 알기
4. 마음 찾기 – 버릴 마음 찾아 쓰기
5. 마음 빼기 – 블랙홀 게임하기
6. 거짓마음을 버리고 나니…

블랙홀 속으로 쑥쑥쑥!

❶ 화이트보드, 펜, 지우개를 준비한다.
❷ 화이트보드에 마음 속에 떠오른 '친구'에 대한 낱말을 10개 적는다.
❸ 두 명이 짝을 이루어 가위바위보를 하여 이긴 사람이 낱말 하나를 지운다.
❹ 10개를 먼저 지운 사람이 이긴다.

가위바위보! 블랙홀 게임하기

행동의 결과는 어떤 마음으로 임하느냐에 따라 크게 좌우된다. 이 블랙홀 게임은 단순히 승부를 겨루는 것이 아니라 실제로 없는 것이고 마음에서 없어짐을 스스로 확인하는 데 초점을 두었다.

◎◎이가 마음을 버리고 나니…

다른 사람과 마음이 같지 않아서 밉거나 싸웠던 일을 버리니 기분이 좋고 신난다. 화이트보드로 하고 내가 이겨서 더 신났다.

☆☆이가 마음을 버리고 나니…

오늘은 밉거나 싸웠던 사진을 게임을 해서 화이트보드에서 휴지통에 버렸다. 그래서 상쾌하고 기분이 좋았다.

○○이가 마음을 버리고 나니…

마음을 버리고 나니 아주 아주 속이 시원했다.

마구 찢어 버려요 - 놀이

9월, 아침 활동

이런 순서로 마음 빼기 했어요

1. 마음 열기
   – 친구에 대해 생각하기
2. 찢기 놀이 방법 알기
3. 마음 찾기
   – 버릴 마음 찾아 쓰기
4. 마음 빼기 – 찢기 놀이하기
5. 거짓마음을 버리고 나니…
6. 우정에 관한 활동하기

마구 찢어 버려요

❶ 흰 종이를 준비한다.
❷ 버리기 쉬운 방법을 각자 생각하여 그린다.
– 예: 블랙홀, 불, 폭탄, 풍선 등
❸ 종이에 마음속에 떠오른 '친구'에 대한 낱말을 10개 적는다.
❹ 없다는 것을 확인하며 종이를 찢는다.
❺ 없음을 확인하는 마음으로 작게 찢어 휴지통에 쏙 버린다.
– 휴지통이 최종 블랙홀이랍니다~.

◎◎이가 마음을 버리고 나니…

특히 친구가 욕하고 때린 사진을 버리니까 마음이 따뜻해졌다. 앞으로 친구들과 사이좋게 지내야겠다.

☆☆이가 마음을 버리고 나니…

어떤 친구는 좋게 말하고 어떤 친구는 모른 척했는데, 그 마음을 버리니 정말 좋다.

○○이가 마음을 버리고 나니…

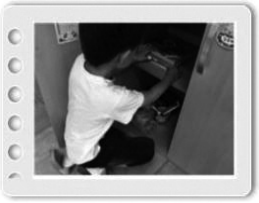
오늘 친구에 대한 거짓마음을 버리고 나니까 좋고 내 마음이 하얗다. 그리고 친구 관계가 좋아져서 좋다.

우정을 나누는 다양한 활동

우정 팔찌 만들기

내 짝은 공부 도우미

궁금 수수께끼 놀이하기



숨은 친구놀이

협동화 그리기

Co-exist 학급티 입고 찰칵~

2) 공부에 대한 거짓 마음 빼기

윙윙 바람개비 돌려요 - 놀이

10월, 방과 후 활동

이런 순서로 마음 빼기 했어요

1. 마음 열기 – 공부에 대해 생각하기
2. 마음 알기
   – 공부에 대해 이야기 나누기
3. 마음 찾기 – 버릴 마음 찾아 표현하기
4. 바람개비 만들기
5. 마음 빼기 – 바람개비 돌리기
6. 거짓 마음을 버리고 나니…

윙윙 바람개비 돌려요

❶ 색종이, 연필, 수수깡, 실핀을 준비한다.

❷ 색종이에 마음속에 떠오른 '공부'에 대한 마음을 그림으로 표현한다.

❸ 그 색종이로 바람개비를 만든다.

❹ 운동장에 나가 바람개비를 돌리며 '공부'에 대한 스트레스의 마음을 날려 버린다.

버릴 마음 떠올리기

공부에 관한 마음 표현하기

바람개비 날리기

◎◎이가 마음을 버리고 나니…

아하, 버리고 싶은 마음을 바람개비에 적어 하늘에 날려버리는 거네요!

☆☆이가 마음을 버리고 나니…

오늘은 마음 빼기를 마음으로 안 하고 바람개비로 했다. 바람개비를 접을 때 먼저 그림을 그렸다. 또 특히 친구랑 절교한 게 없어져 마음이 좋다. 다음에도 바람개비로 하고 싶다.

△△이가 마음을 버리고 나니…

처음에 색종이에 표정을 그리고 바람개비를 만들어서 날리기를 했더니 마음이 버려져서 시원했다.

○○이가 마음을 버리고 나니…

바람개비에 그림을 그려 날리니 친구랑 싸운 게 없어지는 것 같다.

◇◇이가 마음을 버리고 나니…

오늘은 바람개비로 마음을 갈아버렸다. 그러니 나쁜 마음이 없어졌다.

쌩쌩 비행기 날려요 - 놀이

10월, 방과 후 활동

이런 순서로 마음 빼기 했어요

1. 마음 열기 – 공부에 대해 생각하기
2. 마음 알기 – 공부에 대해 이야기 나누기
3. 마음 찾기 – 버릴 마음 찾아 표현하기
4. 비행기 접기
5. 마음 빼기 – 비행기 날리기
6. 거짓마음을 버리고 나니…

쌩쌩 비행기 날려요

❶ A4 용지, 사인펜을 준비한다.

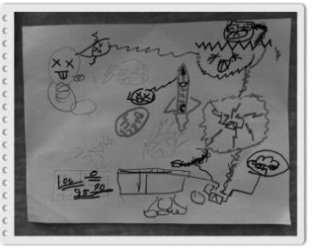
❷ A4 용지에 마음속에 떠오른 '공부'에 대한 마음을 선과 색으로 표현한다.

❸ 그 종이로 비행기를 접는다.

❹ 운동장에 나가 비행기를 날리며 '공부'에 대한 스트레스의 마음을 날려버린다.

아하,
공부에 관한
마음을
비행기에 담아
날려버리는
거네요!

공부에 관한 마음 표현하기



공부에 관한 마음 표현하기

비행기 접기

비행기에 마음 담아 날리기

○○이가 마음을 버리고 나니…

공부를 잘하고 싶어서 공부를 열심히 했는데 그것이 귀찮았다. 그 마음을 버리니 마음이 시원해졌다.

◇◇이가 마음을 버리고 나니…

친구들이랑 싸워서 혼난 게 반성이 되었다. 앞으로 친구들이랑 친하게 지내야겠다.

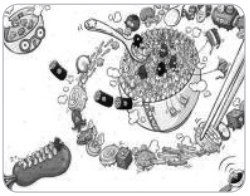
◎◎이가 마음을 버리고 나니…

꾸중, 미움, 싫음, 학습지 마음을 버리니 기분이 좋고 마음도 좋아졌다.

3) 평소 습관에 대한 거짓마음 빼기

편식 날려버려요 - '잔반 없는 날'

7월, 점심시간, 학교 행사 연계



감사한 마음만 남게!

편협한 마음은 편협한 행동으로 이어진다. 아이들이 편식을 하는 경우는 대부분 어렸을 적 잘못 먹어서 체했거나 맛없게 조리된 것을 억지로 먹었던 경험이 있기 때문이다. 이런 경우 아무리 그 음식이 우리 몸에 좋다고 지식으로 알려줘도 아이들의 입을 저절로 열게 할 수는 없다. 반드시 동반되어야 할 것이 그 음식에 관해 가지고 있는 편협한 마음을 버리도록 해야 한다. 그것이 이루어지면 아이들은 더 이상 편식을 하지 않게 된다.

'밥 한 그릇 뚝딱!' http://www.yes24.com/chyes/story_viewer_V2.asp?mediaFileKey=7940073&AK=3645617

이런 순서로 마음 빼기 했어요

1. 마음 열기
   – 생활 속 경험 떠올리기
2. 새롭게 생각하기
3. 마음 찾기
   – 버릴 마음 찾기
4. 마음 빼기
   – 버릴 마음 찾아 버리기
5. 거짓마음을 버리고 나니…
6. '잔반 없는 날' 실천하기

새롭게 생각해보세요

❶ 여러분이 싫어하는 음식을 떠올려보세요. 왜 그 음식을 싫어하나요?
- 어렸을 때 먹고 토한 적이 있어요.

❷ 그래요, 싫어하거나 못 먹는 음식들은 대부분은 예전에 먹고 체했거나 맛이 없었던 음식이에요. 그래서 지금도 못 먹겠다고 하는 마음이 있지요. 그럼 그것은 진짜마음일까요? 가짜마음일까요? - 가짜 마음이에요.

❸ '맛있다' 하고 먹던 음식을 바닥에 떨어뜨리는 순간 우리는 흔히 '더럽다'라고 생각하게 되죠. 이 마음은 진짜마음일까요? 가짜마음일까요?
- 가짜마음이에요.

○○이가 마음을 버리고 나니…

맛있는 음식, 싫어하는 음식에 대한 마음을 버리니까 마음속이 깨끗해졌다.

◎◎이가 마음을 버리고 나니…

선생님, 저 이제 깻잎 먹을 수 있어요. 다음엔 익힌 깻잎 먹을게요.

'목 마른(생각) 자가 샘 판다(행동)'라는 말이 있듯이 모든 행동은 그 마음에서 출발한다. 올바른 행동을 위해서는 먼저 마음을 바로잡는 과정이 선행되어야 한다. 편협하고 습관적으로 고착된 마음을 버리면 일체를 수용하는 '참마음'이 드러나는데 그것이 본성회복이다. 이 활동을 통해 음식에 대한 편협한 마음을 버림으로써 가리지 않고 골고루 먹는 습관을 기르게 되었으며, 급식실에서 실시하는 '잔반 없는 날'과 연계하여 실시하였다.

싹싹 파서 버려요 - 놀이

7월, 방과 후 활동

이런 순서로 마음 빼기 했어요

1. 마음 열기 – '두려움' 경험 떠올리기
2. 마음 알기 – '두려움'에 대해 이야기 나누기
3. 마음 찾기 – 버릴 마음 찾아 쓰기
4. 모래놀이 방법 알기
5. 마음 빼기 – 모래 파서 버리기
6. 거짓마음을 버리고 나니…

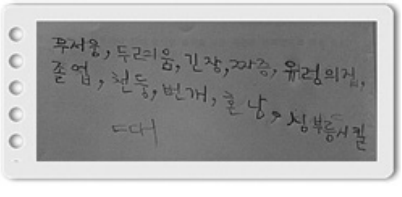
싹싹 파서 버려요

❶ 모래놀이터에 간다.

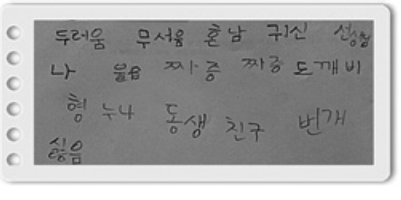
❷ '두려움'에 관한 것을 모래 위에 표현한다.

❸ 자신이 가졌던 마음이 없음을 확인하며 손이나 장난감을 이용하여 모래를 파거나 무너뜨린다.

❹ 모래 놀이장난감 중 믹서기를 이용하여 스트레스의 마음을 갈아버린다.



☆☆이의 버리고 싶은 마음



△△이의 버리고 싶은 마음

두려움의 마음을 모래로 표현하기

포크레인으로 무너뜨리기

모래 믹서기로 갈아버리기

○○이가 마음을 버리고 나니…

나의 두려움과 긴장이 없어지고 내 마음이 하얗고 시원하다.

◎◎이가 마음을 버리고 나니…

두려움이 많이 있었는데 이제 그 마음을 버리니 두려운 마음이 안 날 것 같다.

☆☆이가 마음을 버리고 나니…

두려움에 관한 것을 버리니까 마음이 불편하지 않고 시원해졌다.

4) 마음을 빼면 행동이 저절로 바뀌어요

물음	답변 수	아이들 생각
마음을 빼니 친구를 이해하고 마음을 여는 데 도움이 되었나요?	90% (예: 9명, 모르겠다: 1명)	전에는 친구랑 좀 싸웠는데 지금은 안 싸워요. / 전에는 친구 사이가 좋지 않았어요. / 예전에 친구랑 좀 많이 싸웠는데 지금은 사이가 좋고 안 싸워요. / 예전에는 친구와 사이가 좋지 않았는데 지금은 친해져서 기분이 좋아요. / 저도 친구들 말을 잘 듣게 되어 기분이 좋아요. / 친구에게 이제 사과를 잘하게 되었어요.
마음을 빼니 내 역할에 충실하게 되었나요?	100% (예: 10명)	청소를 잘하게 되었어요. / 물건을 잘 정리하게 되었어요. / 저도 선생님이 안내하는 대로 하니 전부 다 잘하게 되었어요.
마음을 빼니 마음이 편해졌나요?	100% (예: 10명)	친구랑 싸웠던 것을 버리니까 마음이 편해졌어요. / 마음을 버리니 기분이 상쾌합니다. / 거짓말 했던 것을 버리니까 상쾌해요. / 기분이 좋아요.

마음을 빼면 행동이 바뀌어요

공부할 때나 친구들과의 관계, 평소 습관적으로 행동했던 자신의 모습을 떠올려 버리는 활동을 통해 아이들은 자기 자신의 행동을 객관적으로 볼 수 있게 되어 자기 입장이 아닌 상대의 입장에서 이해하게 되었다.

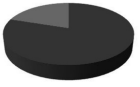
자기가 한 행동에 대해 꾸중하고 다투었던 부모님, 형제, 선생님, 친구에 관해서도 '아, 내가 잘못했구나!' 하며 진심으로 반성하게 되었고, 더 나아가 그 마음에서 벗어나 행동의 변화로 이어지는 모습을 보였다.

친구와의 사이가 더 좋아지고 특히 짝 활동, 모둠 활동, 전체 활동 등 협동학습이 매우 순조롭게 이루어졌으며, 서로 빌려주고 고마워하게 되었다. 또한 물건에 대한 고마움도 알게 되어 소중하게 다루고 물건 정리나 청소, 숙제 등 자신의 일에 점점 충실하게 되었다.

무엇보다도 스트레스의 마음에서 벗어나니 마음이 편해져 서로를 이해하고 수용하는 마음의 폭이 아주 넓어졌음을 확인할 수 있었다.

Ⅴ. 마음을 빼니 새로워진 우리들 마음

1. 새로워진 마음, 인성평정척도를 통해 알아보았어요

구 분	이런 모습이에요			찾고 싶은 마음
자아존중감 (학생용) ■ 예 □ 모르겠다 ■ 아니요	나는 어떤 문제에 대해 결코 걱정하지 않아요.	나는 내가 하는 일에 대하여 자신감이 있어요.	나는 공부를 잘하고 있다고 생각해요.	• 미리 걱정하지 않는 긍정의 마음을 갖게 되었어요. • 내 일에 자신감을 가지고, 공부를 잘하게 되었어요
아이들의 학교생활 (학생용) ■ 예 □ 모르겠다 ■ 아니요	나는 자기의 생각, 의견을 똑똑하게 말해요.	나의 마음속의 비밀을 선생님께 얘기할 수 있어요.	나는 복도나 계단을 다닐 때 질서를 잘 지켜요.	• 내 마음을 자신감 있게 표현하게 되었어요. • 선생님과 마음의 벽 없이 이야기할 수 있게 되었어요. • 질서를 잘 지키게 되었어요.
				
공동체 의식 (교사용) ■ 전혀 아니다 □ 아니다 ■ 보통이다 ■ 그렇다 ■ 아주 그렇다	특정 친구에게 의존적이다.	교사의 눈치를 보는 편이다.	친구들과의 놀이에 적극적으로 참여한다.	• 친구들과 협동하고 두루두루 지내게 되었어요. • 내 일에 집중하고 최선을 다해 선생님의 눈치를 보지 않게 되었어요.
신체발달(교사용) ■ 전혀 아니다 □ 아니다 ■ 보통이다 ■ 그렇다 ■ 아주 그렇다	미안하다는 말을 잘하지 못한다.	스스로 심부름을 하고 싶어한다.	음식을 고르게 섭취하는 편이다.	• 내 잘못을 스스로 인정하게 되었어요. • 서로 돕게 되었어요. • 골고루 먹게 되었어요.
사회성(교사용) ■ 전혀 아니다 □ 아니다 ■ 보통이다 ■ 그렇다 ■ 아주 그렇다	동화 듣기를 좋아하는 편이다.	복잡해 보이는 일을 기피한다.	시작한 일은 끝까지 하고자 한다.	• 바른 언어습관을 기르게 되었어요. • 자신의 일을 회피하지 않고 적극적으로 하게 되었어요. • 주어진 일을 끝까지 책임지게 되었어요.

2. Co-Exist의 마음을 찾았어요

새로워진 별칭	아이들	새로워진 모습	Co-Exist 마음
욕심이 ⇩ 협동이	고○○ 강○○ 최○○	• 친구의 의견을 잘 듣게 되었어요. • 친구와 놀이 시 좋아하는 역할을 양보하게 되었어요. **친구들의 의견을 고루 받아들이게 되었고, 친구 사이에서 리더 역할을 잘하게 되었어요.**	**협동**
까칠이 ⇩ 나눔이	백○○ 안○○	• 친구들을 이해하는 넓은 마음을 찾게 되었어요. • 친구를 가리지 않고 두루 잘 지내게 되었어요. **친구를 수용하는 마음이 커졌으며 두루 잘 지내게 되었어요.**	**나눔**
대충이 ⇩ 찬찬이	김○○ 한○○ 김○○	• 기피하던 일을 끝까지 마무리하게 되었어요. • 서두르지 않고 차근차근 활동을 하게 되었어요. **사고력을 요하는 활동을 회피하지 않고 차근차근 마무리하게 되었어요.**	**책임감**
주춤이 ⇩ 성큼이	박○○ 이○○	• 자신을 표현하는 말이나 행동을 적극적으로 하게 되었어요. • 주어진 활동을 집중해서 하다 보니 마무리하는 시간이 훨씬 단축되었어요. **주어진 활동에 자신감을 가지고 집중해서 하다 보니 활동시간이 매우 단축되었어요.**	**자신감**

3. 최고의 선물, Co-Exist의 마음

이 름	처음 모습	새로워진 모습
1. 고♥♥	• 승부욕이 많고 장염에 자주 걸렸어요. • 편식하는 습관이 있고 자주 머리가 아프다고 했어요.	• 승부에 집착하지 않고 게임을 즐겁고 신나게 최선을 다하며, 친구와 다투었을 때 자신의 잘못을 쉽게 인정하고 사과하게 되었어요. • 2학기 들어 점심 식사를 더 잘하게 되었고 머리가 아프거나 장염으로 힘들어 했었는데 이젠 그렇지 않아요.

이 름	처음 모습	새로워진 모습
2. 김♥♥	• 집중력이 없고 매사에 대충하는 습관이 있었어요. • 글씨 쓰기와 그림 그리기가 매우 분명하지 않았어요.	• 분명하고 또렷하게 책을 읽거나 발표하는 태도가 좋아졌으며, 친구와의 놀이나 게임 활동에서 방관하지 않고 적극적으로 참여하게 되었어요. • 아침 활동이나 과제 등 자신에게 주어진 일을 끝까지 하게 되었으며, 글씨가 많이 또박또박해졌고 그림의 선과 색이 분명해졌어요.
3. 한♥♥	• 자기주장을 잘 내세우지 않았어요. • 자기의 물건을 잘 정리하지 못했어요.	• 자신이 좋아하지 않는 그리기나 만들기 활동 등에 차분하고 정성스럽게 마무리하게 되었으며 김○○이와도 잘 지내게 되었어요. • 책상 위에 있는 지우개 가루를 미니비로 쓸어 담아 잘 버리는 등 자신의 물건을 잘 정리하게 되었어요.
4. 강♥♥	• 지나치게 서두르는 편이었고, 하기도 전에 '힘들어요'라는 말을 종종 했어요.	• '힘들다'는 말을 하지 않고 최선을 다하여 마무리하게 되었어요. • 친구들과 두루두루 잘 어울려 지내게 되었어요.
5. 김♥♥	• 집중력이 없고 매사에 대충하는 습관이 있었어요. • 주어진 활동에 집중하지 못하고 전혀 상관없는 이야기를 자주 했어요.	• 잡념이 줄어 주어진 활동에 맞은 말을 하고 집중하여 활동하게 되었으며, 교과 공부에 자신감을 가져 성적이 많이 오르게 되었어요. • 자신의 물건을 잘 정리하게 되었고, 과제 활동이나 자신에게 주어진 활동을 완성도 있게 마무리하게 되었어요.
6. 박♥♥	• 거의 얼굴 표정이 굳어 있고, 발표하는 시간에는 목소리가 매우 작고 입을 열지 않았어요. • 어려운 활동이 주어지면 꼼짝 않고 앉아 있기만 했어요.	• 크게 웃고 신나게 신체 표현도 하게 되었어요. • 매우 바르고 또박또박 글씨를 쓰게 되었고, 자신의 의견을 표현하게 되었으며, 선생님에게 다가와 부탁하는 말도 하게 되었어요. • 발표하는 목소리가 커졌고, 공부가 쉬워졌다고 내게 말을 하고 편지를 종종 써서 주었어요.
7. 백♥♥	• 서두르는 경향이 있어 항상 마무리가 엉성했어요. • 특정 친구에게 의존하는 경향이 많았어요.	• 이젠 특정 친구에게 의존하지 않고 두루 잘 어울리고, 밝고 긍정적인 성격을 가지게 되었어요. • 차분하고 완성도 높게 활동을 마무리하게 되었어요. • 1학기에는 발표를 시켜도 말을 하지 않고 손도 들지 않았는데, 이젠 자발적으로 손을 잘 들고 또박또박 발표를 잘 하게 되었어요.

이 름	처음 모습	새로워진 모습
8. 안♥♥	• 친구를 시기질투하는 마음이 많아 이르는 일이 많았어요. • 자신의 잘못을 쉽게 인정하지 않고 친구를 탓하는 일이 많았어요.	• 자신의 생각이나 느낌을 분명하고 조리 있게 표현하게 되었으며, 활동을 마무리하는 시간이 매우 단축되었고 완성도도 높아졌어요. • 자신의 잘못을 쉽게 인정하고 반성하게 되었으며, 다정다감 동시 외우기, 모둠 발표하기 등 공동으로 주어지는 활동에 친구들을 주도적으로 잘 이끌어 가게 되었어요.
9. 이♥♥	• 모든 활동을 느리게 하고 주춤거렸어요. • 모든 행동이 수동적이었어요.	• 자신의 의견을 솔직하고 자신 있게 말하는 태도가 향상되었으며, 주어진 활동을 마무리하는 시간이 매우 단축되었어요. • 교과 공부에 자신감을 가지게 되었고, 성적도 많이 향상되었어요.
10. 최♥♥	• 자기주장이 너무 강하고, 좋은 것은 항상 자기 차지였어요.	• 항상 자신이 먼저 좋은 것을 선택했던 습관에서 벗어나 친구들과 고루 나누게 되었어요. • 수업시간에 글쓰기를 할 때 모둠에서 맞춤법을 잘 모르는 ○○의 글을 차분하게 읽어주며 고치도록 잘 도와주게 되었어요.

Ⅵ. 나날이 펼쳐지는 Co-Exist School

1. ‘Co-exist School’ 저절로 이뤄져요

마음 빼기 방법을 통한 ‘쏙쏙 마음을 빼면 펼쳐지는 Co-Exist School’이라는 주제로 1년 동안 아이들과 함께 한 결과 정말 놀라운 변화를 체험하게 되었다.

실천과제 하나, 마음 빼는 이유와 방법 알기

아장아장 마음수련 첫걸음! 을 통해

아이들은 자기의 부정적인 마음이 어떻게 형성되었는지 알게 되었고, 자기중심적인 마음으로 인해 스트레스를 받게 된다는 것을 깨닫게 되었다. 더불어 부정의 마음을 빼는 방법을 인지하고 빼기를 거듭할수록 이기적이고 자기중심적인 마음에서 벗어나 ‘나’와 ‘너’가 없이 하나의 마음으로 **서로 돕고 배려하며 공존하는 ‘Co-Exist School’을 만들어갈** 수 있었다.

실천과제 둘, 버려야 할 마음 알고 찾아 버리기

교과와 함께 하는 마음수련 을 통해

인성교육이 캠페인 등의 일회성 행사로 그치는 것이 아니라 교과 활동 전반에 걸쳐 구체적이고 지속적으로 실시함으로써 ‘앎을 행동으로 바꾸게 하는 **교육과정 중심의 인성교육’을 실현**할 수 있었다.

실천과제 셋, 버려야 할 마음 알고 찾아 버리기

창의적 체험 활동과 함께 하는 마음수련 을 통해

교과 활동, 창의적 체험 활동, 방과 후 활동, 가정과의 연계 등 학급 전반에 걸쳐 구체적인 마음 빼기 적용은 아이들로 하여금 교과와 비교과의 일치, 지식과 행동의 일치, 학교 안과 학교 밖의 일치를 가능하게 하여 **아이들의 고른 발달을 이루어 갈** 수 있었다.

실천과제 넷, 버려야 할 마음 알고 찾아 버리기

아침 · 방과 후 활동과 함께 하는 마음수련 을 통해

아이들이 지금까지 살아오면서 가지게 되었던 부정적인 마음에서 벗어날 수 있었고, 특히 저학년에서 중점적으로 키워야할 **자아존중감, 학교 적응 능력, 기본 생활습관, 자아 확립, 공동체 의식, 신체 발달, 사회성 등을 뚜렷하게 키워**줄 수 있었다.

2. 더 큰 'Co-exist 세상'을 꿈꾸며

어떻게 아이들을 가르칠 것인가?'에 대한 고민, 그보다 앞서 '어떻게 살 것인가?'에 대한 내 삶의 근본적인 물음 앞에 '행복한 교원을 위한 마음수련 직무연수'는 정말 값진 선물이었다. 지금도 아이들의 올바른 성장을 위해 고민하고 있는 이 세상 모든 선생님들과 아이들이 이 마음수련을 함께 하기를 간절히 바라며 마지막으로 마음을 담고자 한다.

첫째, '인성지도' 하면 교과와는 별개의 시간을 확보하여 실시해야 한

다는 교사의 고정관념을 버리고 전 교사가 한마음으로 교육과정 내에서 교과 활동과 통합하여 체계적이고 지속적으로 실시하려는 의지가 요구된다.

둘째, 지금까지의 교육이 '되돌아보기' 식의 자기반성과 행동을 수정하는 데 그쳤다면 이젠 행동을 유발하는 것이 '마음'임을 인지하여 근본적인 '마음'을 들여다보고 버리는 활동을 통해 그 마음에서 벗어나 '행동의 변화'로 이어지게 하는 구체적이고 적극적인 교육활동이 필요하다.

셋째, 아이들로 하여금 자기중심적으로 쌓아놓은 마음을 빼게 하는 이 방법은 답답한 마음을 버려 스트레스를 풀게 하는 효과가 있어 이를 더 지속적으로 유지하기 위해서는 부모 교육과 병행하여 실시할 필요가 있다.

넷째, '부모와 교사를 위한 마음수련 연수'를 지속적으로 실시하여 학교나 가정에서 '마음수련'을 습관화함으로써 서로에 대해 쌓인 마음 없는 '하나의 마음으로 함께 공존하는 Co-exist 세상'이 실현되기를 간절히 희망한다.

【 참고문헌 】

- 곽재용(2004), 〈마음수련을 통한 초등학생의 인성지도〉. 진주교육대학교 초등교육연구원, 발표자료집.
- 김자경(2010), 〈독서치료를 적용한 마음수련 프로그램 개발과 적용효과〉, 《전인교육》.
- 로버트 먼치, 《언제까지나 너를 사랑해》, 북뱅크.
- 마음수련전국교원회(2012), 〈학교에서의 마음 빼기〉 계획서. 마음수련전국교원회 워크숍 자료집.
- 마음수련전국교원회(2012), 〈초 · 중 · 고 기본인성덕목 생활화 교재 개발 계획서〉.
- 생활 명상 자율 연구회(2005), 〈생활명상을 통한 고운 심성 기르기〉.
- 신하나(2010), 〈3Change를 통해 오색 빛깔 늘품 조각을 맞추어요〉, 현장 연구 논문.
- 실비 드 마튀이시왹스, 《엄마를 화나게 하는 10가지 방법》, 어린이작가정신.
- 에드 영, 《일곱 마리 눈먼 생쥐》, 시공주니어.
- 에드 영, 《하나라도 백 개인 사과》, 시공주니어.
- 에모토 마사루, 《어린이를 위한 물은 답을 알고 있다》, 해와 나무.
- 우명(2005), 《하늘이 낸 세상 구원의 공식》, 참출판사.
- 우명(2006), 《살아서 하늘 사람 되는 방법》, 참출판사.
- 우명(2008), 《진짜가 되는 곳이 진짜다》, 참출판사.
- 우명(2011), 《이 세상 살지 말고 영원한 행복의 나라 가서 살자》, 참출판사.
- 이석기(2011), 〈마음수련 명상 프로그램이 중 · 고등학생의 자아존중감에 미치는 영향〉.
- 이은숙(2009), 〈마음 버리기를 통한 공격성 감소 프로그램, 전인교육학회 춘계학술대회 자료집〉.
- 이인숙(2009) 〈마음 버리기를 통한 또래관계 증진〉, 전인교육학회 춘계학술대회 자료집.

- 장명숙(2011), 〈유아 명상놀이로 함께 하는 세상 만들어가요〉. 현장 연구논문.
- 존 버닝햄, 《지각대장》, 존, 비룡소.
- 패트리샤 플라코, 《고맙습니다, 선생님》, 아이세움.
- Banyai Istvan, 《Zoom》, Puffin Books .
- '밥 한 그릇 뚝딱!'http://www.yes24.com/chyes/story_viewer_V2.asp?mediaFileKey=7940073&AK=3645617
- '말의 힘' http://blog.naver.com/annerheekim?Redirect=Log&logNo=90146545220
- '쉿, 나쁜 말은 안 돼요!' http://www.i-scream.co.kr/kpeer/movPlayer.asp?tableName
- '재진이의 거친 말' http://www.i-scream.co.kr/kpeer/movPlayer.asp?tableName
- '인생은 짧다' http://www.johnsonsbaby.co.kr/babycenter/pregnancy/movie_list.asp?activeNum=1
- '우주' Our Solar System - Size Of Planets and Stars to Scale, Star Size Comparison HD

부 록

1. 자아존중감, 학교 적응 능력 설문지(학생용)

영역	순	문 항	3월 초 응답 현황			10월 말 응답 현황		
			예	모르겠다	아니요	예	모르겠다	아니요
자아존중감	1	나는 나 자신을 자랑스럽게 여긴다.	9	0	1	9	1	0
	2	나는 어떤 문제에 대해서도 결코 걱정하지 않는다.	3	5	2	7	2	1
	3	나는 내가 하는 일에 대하여 자신감이 있다.	5	3	2	10	0	0
	4	나는 나 자신에 대하여 고쳐야 할 것이 많이 있다고 생각한다.	4	4	2	2	3	5
	5	나는 학교에서 실망하는 일이 가끔 있다.	3	3	4	5	1	3
	6	나의 친구들은 나랑 노는 것을 좋아한다.	8	0	2	8	0	2
	7	나는 내가 할 수 있는 일에 최선을 다한다.	8	2	0	9	1	0
	8	나는 어려움 없이 어떤 일을 결정할 수 있다.	5	4	1	5	1	4
	9	나를 아는 사람들은 누구든지 나를 좋아한다.	4	1	5	5	4	1
	10	나는 나 자신을 이해한다.	10	0	0	10	0	0
	11	나는 좀처럼 꾸중을 듣지 않는다.	4	1	5	2	4	4
	12	나는 결심을 하면 꼭 지키려고 한다.	7	3	0	7	1	2
	13	나는 내가 여자(남자)인 것이 좋다.	10	0	0	6	2	2
	14	나의 부모님은 나를 사랑한다.	8	1	1	10	0	0
	15	우리 집에서 모든 사람이 나에게 관심이 있다.	5	3	2	6	3	1
	16	나는 쉽게 마음이 상하지 않는다.	6	1	3	3	3	4
	17	나는 학교에서 가끔 화날 때가 있다.	8	1	1	8	1	1
	18	나는 가족들과 함께 있을 때 기분이 좋다.	9	1	0	10	0	0
	19	나는 수업시간에 선생님께서 발표를 시켜주시는 것이 좋다.	8	2	0	7	2	1
	20	나는 할 말이 있으면 언제나 꼭 말을 한다.	5	4	1	7	2	1
	21	우리 가족은 훌륭하고 좋은 가족이다.	10	0	0	9	0	1
	22	나는 수업시간에 발표를 잘하는 편이다.	4	4	2	5	2	3
	23	나는 공부를 잘 하고 있다고 생각한다.	4	2	4	8	2	0
	24	나는 선생님이 나를 좋아한다고 생각한다.	6	3	1	8	2	0
	25	나는 새로운 것을 배울 때 무척 흥미가 생긴다.	8	1	1	9	1	0
	26	내 친구들은 내 의견에 잘 따른다.	1	4	5	2	5	3
	27	나는 여러 사람 앞에서 말하는 것이 어렵다.	2	1	7	2	5	3
	28	나는 우리 반에서 나에게 주어진 일을 잘할 수 있다.	7	1	2	8	2	0
	29	나는 좋은 딸(아들)이다.	9	1	0	8	1	1
	30	우리 집에서 나는 소중한 사람이다.	9	1	0	8	0	2

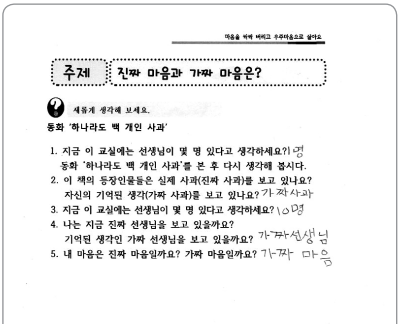
영역	순	문 항	3월 초 응답현황			10월 말 응답현황		
			예	모르겠다	아니오	예	모르겠다	아니오
학교생활 적응능력	31	나는 같은 반 친구들과 잘 어울려 논다.	6	2	2	6	1	3
	32	나는 선생님의 지시에 잘 따른다.	4	6	0	9	0	1
	33	나는 다른 사람의 도움 없이 혼자 힘으로 과제를 할 수 있다.	8	0	2	1	5	4
	34	나는 선생님과 자유로이 대화를 나눈다.	4	5	1	5	5	0
	35	나는 자기의 생각, 의견을 똑똑하게 말한다.	2	3	5	7	2	1
	36	나의 내 마음속의 비밀을 선생님께 얘기할 수 있다.	3	4	3	8	1	1
	37	우리 학교는 자랑거리가 많다고 생각한다.	7	3	0	7	1	2
	38	나는 학교에서 조용하게 생활한다.	1	5	4	5	3	2
	39	나는 학교에서 내 얘기를 잘 들어주는 친구가 있다.	7	2	1	8	2	0
	40	나는 수업시간이 즐겁다.	9	0	1	9	0	1
	41	나는 선생님과 친하다.	6	4	0	7	3	0
	42	나는 복도나 계단을 다닐 때 질서를 잘 지킨다.	5	5	0	8	0	2
	43	나는 다른 학교로 전학 가면 지금보다 공부를 더 잘할 것 같다.	3	0	7	2	1	7
	44	나는 학교 밖에서 선생님을 만나면 반갑다.	8	2	0	9	1	0
	45	나는 잘 울지 않는다.	4	1	5	5	2	3
	46	나는 친구들과 싸움을 하지 않고 참는 편이다.	3	5	2	3	4	3
	47	나는 수업시간에 주의를 기울이며 잘 듣는다.	5	4	1	8	2	0
	48	나는 내가 맡은 일(1인1역)은 꼭 해낸다.	7	3	0	6	4	0
	49	나는 친구 집에 놀러가기도 하고, 친구들을 나의 집에 초대하기도 한다.	6	0	4	5	0	5
	50	나는 학교에 가는 것이 즐겁다.	9	1	0	8	0	2
	51	선생님은 나를 사랑하신다.	6	4	0	8	2	0
	52	나는 숙제가 너무 많고 어렵다고 생각한다.	3	2	5	3	3	4
	53	나는 다른 학교에 다니는 친구들이 부럽다.	1	0	9	3	2	5
	54	나는 학교에 오면 피곤하지 않고 시간이 빨리 간다고 생각한다.	4	2	4	4	3	3
	55	나는 수업시간에 배운 내용을 대부분 이해한다.	9	1	0	10	0	0
	56	나는 우리 학교 선생님이 너무 무섭다.	2	2	6	0	0	10
	57	나는 학교에서 친구들 사이에 인기가 많다.	1	3	6	2	5	3
	58	나는 학교에서 쓰레기를 함부로 버리지 않는다.	9	0	1	9	0	1
	59	나는 수업 중에 딴 생각을 한 적이 많다.	3	4	3	3	4	3
	60	우리 학교에 나를 괴롭히는 친구가 있다.	3	2	5	3	1	6

2. 학생의 인성평정척도 설문지(교사용)

영역	문항	내 용	3월 초 응답 현황					10월 말 응답 현황				
			전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그런 편이다	아주 그렇다	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그런 편이다	아주 그렇다
기본 생활 습관	1	돌아다니면서 이야기를 잘한다.	1	1	2	5	1	3	3	1	3	0
	2	다른 사람 칭찬하기를 잘한다.	0	6	1	3	0	0	0	3	3	4
	3	처음 만나는 사람과는 잘 이야기하지 않는다.	0	4	3	1	2	2	4	2	1	1
	4	용기 있게 행동하는 편이다.	3	4	0	1	2	0	1	2	3	4
	5	아픈 사람에게 도움을 주는 것을 좋아한다.	0	0	1	7	2	0	0	1	3	6
	6	갖고 싶은 것을 꼭 갖고야 만다.	0	3	3	3	1	0	3	4	2	1
	7	환자놀이 또는 혼자 말을 하는 때가 많다.	5	2	0	2	1	6	2	0	2	0
	8	선택하기, 결정하기가 빠른 편이다.	2	5	0	1	2	0	0	3	2	5
	9	상대방의 감정에는 관심이 없는 편이다.	2	7	0	1	0	3	3	2	1	1
	10	자신의 물건을 친구들에게 잘 빌려준다.	0	0	2	7	1	0	0	2	2	6
자아 확립	11	쉽게 사람을 미워하는 편이다.	0	10	0	0	0	6	4	0	0	0
	12	자신이 해야 할 일은 어려워도 혼자 하려고 노력하는 편이다.	3	1	0	3	3	0	0	1	2	7
	13	약속을 지키려고 노력하는 편이다.	1	2	0	3	4	0	0	2	1	7
	14	자신도 모르게 손톱을 물 때가 있다.	10	0	0	0	0	9	1	0	0	0
	15	스스로 청결히 하는 편이다.	1	4	0	1	4	0	1	1	4	4
	16	남을 도와주는 것을 좋아하는 편이다.	0	0	1	6	3	0	0	1	3	6
	17	친구들이 싸우는 것을 중재할 수 있다.	0	3	1	4	2	0	0	2	3	5
	18	여러 친구들과 함께 하기를 즐긴다.	0	0	0	4	6	0	0	0	3	7
	19	자신의 물건을 쉽게 잃어버리는 편이다.	5	2	2	1	0	6	1	2	1	0
	20	작은 것에도 쉽게 상처받는다.	0	6	1	3	0	2	4	1	3	0

영역	문항	내 용	3월 초 응답 현황					10월 말 응답 현황				
			전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그런 편이다	아주 그렇다	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그런 편이다	아주 그렇다
공동체 의식	21	특정 친구에게 의존적이다.	0	4	3	3	0	3	4	2	1	0
	22	교사의 눈치를 보는 편이다.	0	5	2	3	0	6	2	1	1	0
	23	화가 나도 대부분 참아버린다.	0	7	2	1	0	0	2	7	1	0
	24	바깥놀이에서 사람들이 많은 곳에 가는 것을 좋아한다.	0	0	0	5	5	0	0	1	2	7
	25	많은 사람들 앞에서 이야기를 잘한다.	4	3	0	1	2	0	1	2	3	4
	26	모르는 다른 반 친구들과도 쉽게 이야기를 할 수 있다.	4	1	1	2	2	0	1	1	4	3
	27	사람들 앞에서 많이 부끄러워한다.	1	1	0	5	3	4	2	3	1	0
	28	친구들과의 놀이에 적극적으로 참여한다.	0	2	1	2	5	0	0	0	0	10
	29	주변의 도움을 자주 청하는 편이다.	2	6	0	2	0	3	4	2	1	0
	30	자기 물건에 쉽게 싫증을 낸다.	3	4	3	0	0	8	1	1	0	0
신체 발달	31	말소리가 크다는 이야기를 듣는다.	3	4	2	1	0	5	3	2	0	0
	32	미안하다는 말을 잘하지 못한다.	0	8	0	2	0	8	2	0	0	0
	33	잠에서 깨어나면 지나치게 예민하다.	0	9	1	0	0	4	4	2	0	0
	34	깊이 잠들지 못한다.	0	10	0	0	0	9	1	0	0	0
	35	작은 꾸중이나 언어에 쉽게 울고 만다.	1	4	0	4	1	4	4	1	1	0
	36	다른 친구들보다 건강한 편이다.	0	2	2	4	2	4	2	2	0	0
	37	자신의 감정을 잘 조절하지 못한다.	2	6	2	0	0	6	3	1	0	0
	38	자신감이 부족한 편이다.	1	2	0	2	5	3	4	2	1	0
	39	스스로 심부름을 하고 싶어한다.	0	0	1	6	3	0	0	1	1	8
	40	음식을 고르게 섭취하는 편이다.	0	2	2	5	1	0	0	1	4	5
사회성	41	알고 있는 친구를 보면 먼저 아는 체를 한다.	0	0	4	6	0	0	0	2	4	4
	42	어른을 만나면 스스로 바르게 인사한다.	0	3	1	5	1	0	0	1	4	5
	43	동화 듣기를 좋아하는 편이다.	0	0	2	6	2	0	0	0	4	6
	44	복잡해 보이는 일을 기피한다.	1	4	0	1	4	7	2	0	1	0
	45	운동을 무서워할 때가 있다.	3	3	1	1	2	7	3	0	0	0
	46	사람들로부터 싹싹한 아이라는 말을 듣는다.	3	0	2	3	2	0	1	3	2	4
	47	친구가 나쁜 일을 해도 말리지 못한다.	3	5	0	2	0	4	4	1	1	0
	48	시작한 일은 끝까지 하고자 한다.	3	1	0	3	3	0	0	1	1	8
	49	이야기를 하기 전에 생각을 많이 하는 편이다.	3	3	0	3	1	0	1	2	3	4
	50	친구들이 나를 욕하면 참지 못한다.	1	5	1	3	0	2	5	1	2	0

3. 쏙쏙 마음을 빼는 마음이 담겨 있어요(마음수련 활동지)



마음을 찍어 버리고 주주마음으로 살아요

주제 진짜 마음과 가짜 마음은?

새롭게 생각해 보세요.

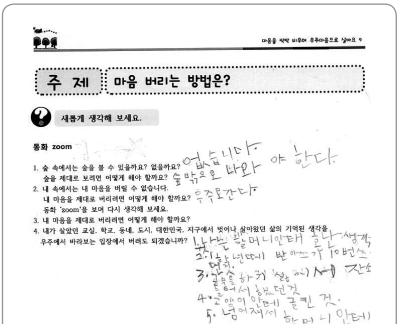
동화 '하나라도 백 개인 사과'

1. 지금 이 교실에는 선생님이 몇 명 있다고 생각하세요?1명
   동화 '하나라도 백 개인 사과'를 본 후 다시 생각해 봅시다.
2. 이 책의 등장인물들은 실제 사과(진짜 사과)를 보고 있나요?
   자신의 기억된 생각(가짜 사과)를 보고 있나요? 가짜 사과
3. 지금 이 교실에는 선생님이 몇 명 있다고 생각하세요? 10명
4. 나는 지금 진짜 선생님을 보고 있을까요?
   기억된 생각인 가짜 선생님을 보고 있을까요? 가짜선생님
5. 내 마음은 진짜 마음일까요? 가짜 마음일까요? 가짜 마음

버리고 싶은 마음

피 아노선생님이 칭찬한건, 선생님 한 테는 혼난것, 알림 장 쓰기 싫은것, 받아 쓰 기 틀린 거고 치기 싫은 것, 발표하기 싫은 ⇒선생님에 대한 일들 버리니 상쾌하고 좋았다

그래. 우리 OO가 우주 참 배웠다. 고맙다. ~♡



마음을 찍어 버리고 주주마음으로 살아요 9

주 제 마음 버리는 방법은?

새롭게 생각해 보세요.

동화 zoom

1. 숨 속에서는 숨을 볼 수 있을까요? 없을까요? 없습니다.
   숨을 제대로 보려면 어떻게 해야 할까요? 돋보기로 바라봐야 한다.
2. 내 속에서는 내 마음을 버릴 수 없습니다.
   내 마음을 제대로 버리려면 어떻게 해야 할까요? 우주로 간다
   동화 'zoom'을 보며 다시 생각해 보세요.
3. 내 마음을 제대로 버리려면 어떻게 해야 할까요?
4. 내가 살았던 교실, 학교, 동네, 도시, 대한민국, 지구에서 벗어나 살아왔던 삶의 기억된 생각을, 우주에서 바라보는 입장에서 버려도 되겠습니까?

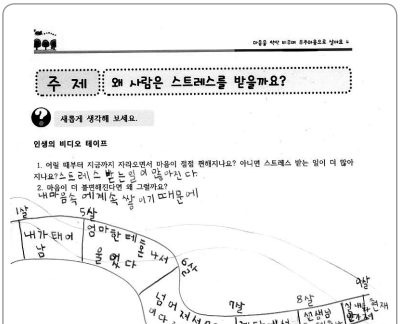
나는 할머니인데 공부 생각, 조카는 나인데 받아쓰기 10번 스 답, 글을 하기 싫은 것 A) 지난 글 읽어서 알았던 것. 4. 교생의 친구에 물린 것. 5. 영어책에서 할머니인데 난 것

마음을 버리고 나니…

내가 아파 드 테 혼난 마음을 버리 고 나니 마음 이 개운하다. 그리 고 언 니가 날 귀 찮게 해 도 데 기분이나 빴는데 마음을 버리고 하니 기분이 좋다.

그래. 우리 OO이 마음이 개운하여 상쾌 하다

자랑하구나. 고맙다. ~♡



마음을 찍어 버리고 주주마음으로 살아요 4

주 제 왜 사람은 스트레스를 받을까요?

새롭게 생각해 보세요.

인생의 비디오 테이프

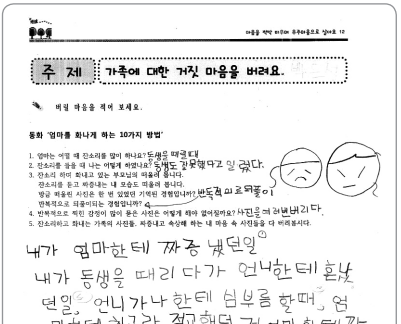
1. 어릴 때부터 지금까지 자라오면서 마음이 점점 편해지나요? 아니면 스트레스 받는 일이 더 많아지나요? 스트레스 받는 일이 더 많아졌다.
2. 마음이 더 불편해진다면 왜 그럴까요?
   내 마음속에 계속 쌓 여 가기 때문에

1살 내가 태어남
5살 엄마한테 혼 나서 울었다
6살
7살 넘어져서 무릎이 다 쳐서 울었다
8살 계단에서 넘어졌다
9살 선생님 눈치 보여서 울었다
현재 환경서 울음을 때

마음을 버리고 나니…

지금까지 살아오면서 내 마음속에 가지고 있던 스트레스를 버리고 나니 기분이 상쾌하고 마음이 편해졌다 특히 엄마한테 혼나서 울은 거를 버리니 마음이 시원하고 편하졌다.

그래. 서글하고 슬프고 혼나고 한 것들, 마음에서 싹 버려라. 고맙다. ~♡



마음을 찍어 버리고 주주마음으로 살아요 12

주 제 가족에 대한 거짓 마음을 버려요.

비워 마음을 적어 보세요.

동화 '엄마를 화나게 하는 10가지 방법'

1. 엄마는 어릴 때 간소리를 많이 하나요? 등생을 때렸다
2. 간소리를 들을 때 나는 어떻게 하였나요? 등생도 깊은했다고 일 렀다.
3. 간소리 하기 화내고 싶는 부모님의 마음이 들나요.
   간소리를 듣고 싸운다는 내 모습도 떠올려 봅니다.
   방금 떠올린 시간은 한 번 있었던 기억된 경험입니까? 반등적 으로 떠올이
   반복적으로 떠올리되는 경험입니까? 아니
4. 반복적으로 적인 감정이 많이 들은 시간은 어떻게 화하 없어질까요? 사진을 여 러번버리 다.
5. 간소리하고 화내는 가족의 사진을. 싸움내고 속상해 하는 내 마음 속 사진들을 다 버려봅시다.

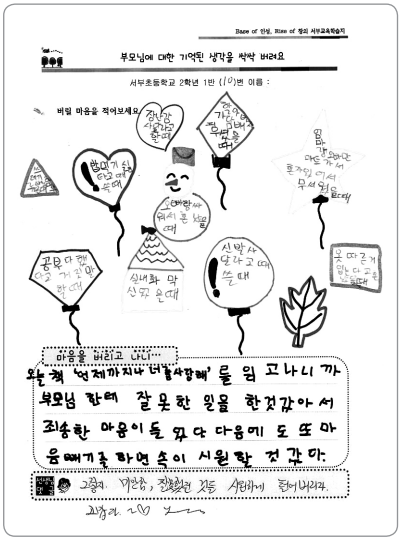
내가 엄마한테 짜증 냈던일
내가 동생을 때리 다가 언니한테 혼났 던일, 언니가 나한테 심부름 할때, 엄 마한테, 친구랑 절교했던 것, 엄마 한 테 까 들은 것

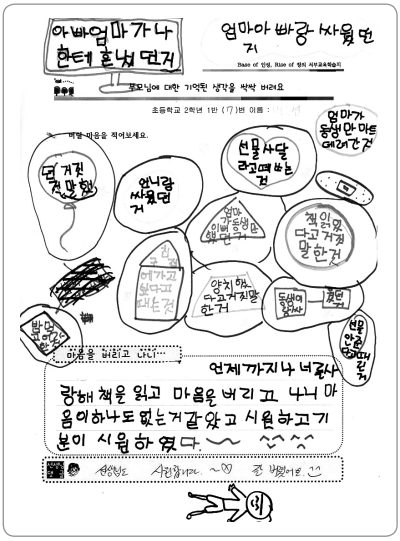
마음을 버리고 나니…

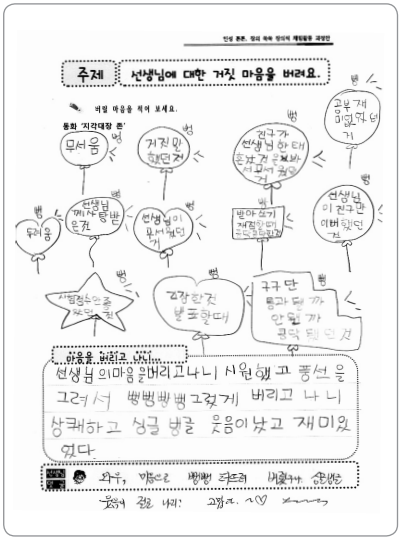
"마음을 버리고 나니 마음 이 편안해 지 고 좋았 다.

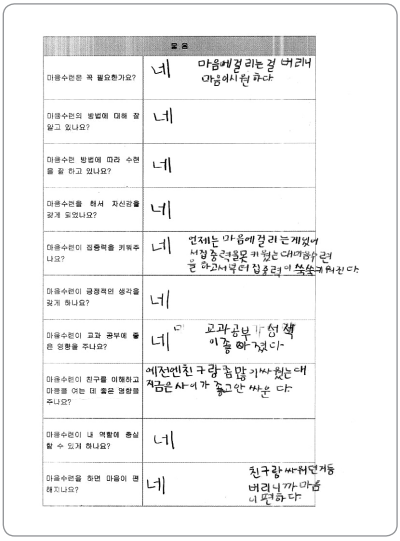
그래. 우리 보라 이들은 매우 편안하다. 공 부했다. 고맙다.

인사를 안해서 아바한테 혼난 일, 꿈 지랙 거리서 엄마한테 혼남









물음	
마음수련은 꼭 필요한가요?	네 마음에걸리는 걸 버려서 마음이시원하다
마음수련의 방법이 마음에 잘 맞고 있나요?	네
마음수련 방법에 따라 수련을 잘 하고 있나요?	네
마음수련을 해서 자신감을 갖게 되었나요?	네
마음수련이 집중력을 키워주나요?	네 언제는 마음에걸리는게없어서 집중력도좋고 대여섯가지 한 하고서도 집중력이 쏟아져 버린다
마음수련이 긍정적인 생각을 갖게 하나요?	네
마음수련이 교과 공부에 좋은 영향을 주나요?	네 교과공부 책 이 좋아졌다
마음수련이 친구를 이해하고 마음을 여는 데 좋은 영향을 주나요?	네 예전엔친구랑 좀많 기싸웠는데 지금은 사이가 좋고 안 싸운다
마음수련이 나 역할에 충실할 수 있게 하나요?	네
마음수련을 하면 마음이 편해지나요?	네 친구랑 싸워도거동 버리니까 마음이 편하다

■ 이오남
주소: 충청남도 홍성군 서부면 서부로 505 서부초등학교
전화: 010-5207-1714
전자우편: skfn37@maum.org