

행복과 인성교육, 명상에서 답을 찾다

2017 자유학기제 적용 마음빼기명상 프로그램 실천 사례

전인교육학회 연구위원회, 인성교육지원단, 마음수련 교원회

I. 행복과 핵심역량을 길러주는 명상

1. 자유학기제 - 행복과 핵심역량

- 4차 산업혁명시대에 교육의 초점의 변화는 물론 더 이상 지식의 학습이 가치가 없어지고 앎(knowing)을 실천(doing)으로 일치시키는 것이 점점 더 중요해지는 교육현실에서 학생들의 행복과 핵심역량(자기관리능력, 의사소통능력, 공동체의식, 정보처리능력, 창의·융합 사고능력, 심미적 감성능력)을 길러주는 것이 가장 중요한 과제임

- 교육부에서 제시한 자유학기제 개념인 ‘중학교 과정 중 한 학기 동안 학생들이 시험 부담에서 벗어나 꿈과 끼를 찾을 수 있도록 토론실습 등 학생 참여형으로 수업을 개선하고, 진로 탐색활동 등 다양한 체험활동이 가능하도록 교육과정을 유연하게 운영하는 제도’를 실현하기 위해서는 무엇보다 ‘나’를 알고 ‘나’를 이해하는 것이 제일 중요함

2. 행복과 핵심역량 - 마음빼기명상

- 행복과 핵심역량을 기르기 위해 가장 우선 되어야 할 것은 자기 자신에 대해 아는 것이 가장 중요함

- 마음빼기명상은 객관적으로 자기를 돌아보는 방법이 있어 자신을 가장 잘 알게 되며, 더 나아가 지금까지 살면서 부정적으로 쌓아온 마음을 버림으로써 긍정의 자존감 회복은 물론 기쁘고 자유로운 본성을 회복하도록 도와 학생의 핵심역량을 함양하도록 해줌

- 즉, 자유학기제 마음빼기명상 수업은 명상을 통해 나를 돌아보고 자기이해능력을 키워 진정한 삶의 주인이 되는 인성교육을 실현하기 위함임

- 한 명도 소외되지 않는, 우리 모든 학생의 행복과 핵심역량의 함양을 위해 마음빼기명상 수업을 체계적이고 지속적으로 실천함

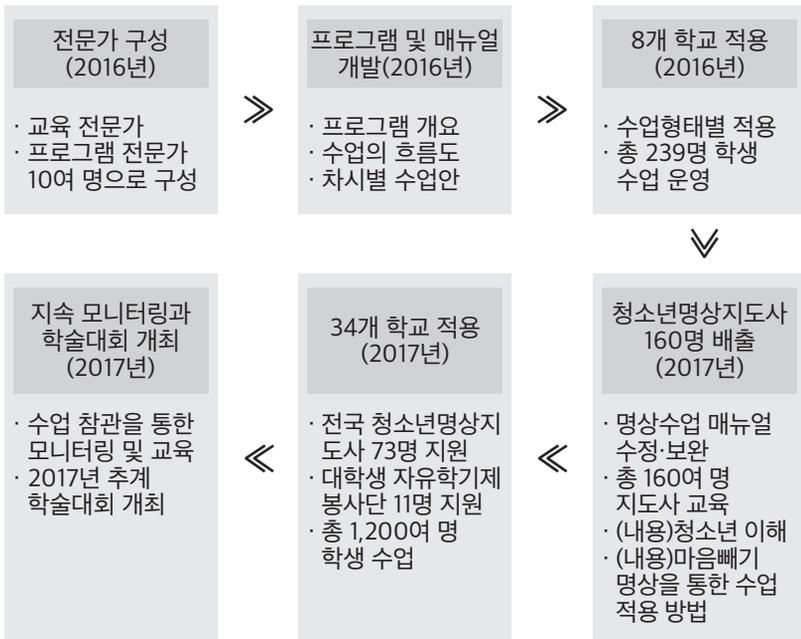


[그림 1] 자기이해를 위한 마음빼기명상 기전

II. 자유학기제 마음빼기명상 프로그램 개발

1. 자유학기제 운영 지원

- 2016년 자유학기제 마음빼기명상 프로그램 개발 및 적용
- 2017년 자유학기제 마음빼기명상 프로그램 확대 적용



[그림 2] 자유학기제 마음빼기명상 운영 지원

2. 마음빼기명상 프로그램을 위한 교수 등 전문가 및 교원 구성

영역	성명	소속 및 직책	성명	소속 및 직책	인원
교수 등 전문가	이덕주	KAIST 교수	이경재	전인교육센터 원장	10

영역	성명	소속 및 직책	성명	소속 및 직책	인원
교수 등 전문가	김재환	목포중앙병원 정신건강의학과장	이인수	한국교통대학교 교수	10
	신나민	동국대학교 교수	전민영	성신여자대학교 교수	
	윤미라	중앙대학교 교수	정기언	전 동신대학교 총장 현 인성교육지원단장	
	박이순	강원대학교 교수	최은희	을지대학교 교수	
교원	채연옥	선인중학교 교사	정연희	고창중학교 교감	10
	이응인	세종중학교 교감	심숙희	사천중학교 전문상담교사	
	신미선	서원중학교 교사	김외련	장전중학교 교사	
	기나연	원종고등학교 교사	서정남	전 대구과학고등학교 교사	
	하미진	반송중학교 교사	이오남	구항초등학교 교사	

Ⅲ. 자유학기제 마음빼기명상 프로그램 수업안

1. 자유학기제 마음빼기명상 수업 흐름

	수업 초기			수업 중기	수업 후기
차시	1-2	3-4	5-6	7-30	31-34
목표	마음열기	마음알기	자기돌아보기	마음빼기	마무리
내용	- 명상의 필요성과 효과 알기	- 마음이란? - 내 몸은 사진기	- 진짜마음과 가짜마음 - 자기돌아보기 - 명상방법 알기	- 부정의 마음빼기 - 긍정적 직업관 갖기	- 생활 속 명상 실천하기 - 소감 나누기

2. 수업 초기(1~6차시)

차시	1-2	3-4	5-6
단계	마음열기	마음알기	자기돌아보기
주제	- 명상의 필요성과 효과 알기	- 마음이란? - 내 몸은 사진기	- 진짜마음, 가짜마음 - 자기돌아보기 - 마음빼기 방법
인성덕목	공감	자기이해	긍정, 수용, 공존
미래 핵심역량	창의력 자기관리능력	자기관리능력	의사소통능력, 대인관계 능력, 시민의식

3. 수업 중기(7~30차시)

차시	7-10	11-16	17-22	23-26	27-30
단계	마음빼기				
	자기이해	자기발견	관계	소통	미래
주제	- 마음과 행동 - 마음은 뇌에	- 부정적 자아상 - 스트레스 마음 - 내 안의 감정들	- 나 - 가족 - 세상	- 긍정의 말 부정의 말 - 소통의 즐거움	- 행복한 미래 - 성공하는 삶
인성덕목	성실, 창의성	자기이해 자기존중 책임, 성실	배려, 소통 효도, 공경 인권존중	소통, 배려 타문화이해 개방성	자기이해 자기존중 자기결정
미래 핵심역량	자기이해능력 창의력	자기관리역량	의사소통 능력	공동체의식	자기관리 능력

4. 수업 후기(31~34차시)

차시	31-32	33-34
마음빼기 및 마무리		
단계	진짜마음으로 살아요	마음빼기명상의 실천
주제	- 함께 사는 삶 - CO-EXIST 시화	- 생활 속에서 명상 실천하기 - 명상 소감 쓰고 나누기
인성덕목	배려, 소통, 협동, 공경	배려, 소통, 협동, 공경
미래 핵심역량	의사소통능력, 공동체의식	의사소통능력, 공동체의식

IV. 자유학기제 마음빼기명상 프로그램 적용

1. 자유학기제 마음빼기명상 수업 운영 학교 현황

1) 수업 운영 학교

- 1학기 2개 중학교, 2학기 32개 학교 운영
- 총 수업 학생 대상 1,200여 명

2) 수업 운영 지원

- 청소년명상지도사 73명 지원
- 대학생 자유학기제 봉사단 11명 지원
- 교수 및 전문가 10명과 현장 교원 10명의 명상수업 프로그램 모니터링 및 피드백을 통한 질관리

3) 수업 실시 현황

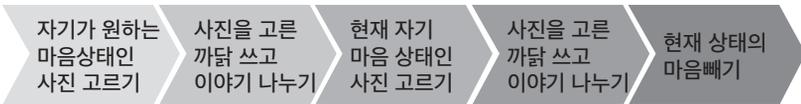
지역	학교명	수업형태	학생수	지역	학교명	수업형태	학생수
서울	풍납중	주제선택활동	64	전북	서신중	동아리활동	30
	고덕중	주제선택활동	36		솔빛중	동아리활동	30
	국사봉중	주제선택활동	20		오송중	동아리활동	30
	고대사대부중	동아리활동	50		서석중	동아리활동	25
	남성중	주제선택활동	25		홍일중	예술체육활동	23
	경인중	주제선택활동	104		조암중	주제선택활동	30
경기 인천	고양선산중	주제선택활동	26	대구 부산	장림여중	동아리활동	34
	고양중	동아리활동	24		거제여중	동아리활동	38

지역	학교명	수업형태	학생수	지역	학교명	수업형태	학생수
경기 인천	반송중	주제선택활동	60	경남	개양중	동아리활동	25
대전	중앙중	예술체육활동	33		세종중	동아리활동	14
	하기중	주제선택활동	180		봉곡중	동아리활동	31
	변동중	주제선택활동	30		동진 여중	동아리활동	22
	둔원중	주제선택활동	90		통영 여중	주제선택활동	21
충남	대산중	주제선택활동	18		고성 여중	주제선택활동	12
	천안중	동아리활동	19	사천중	동아리활동	28	
	입장중	동아리활동	13	경북 장흥중	동아리활동	30	
				강원 후평중	동아리활동	14	
총합계							1,229

2. 자유학기제 마음빼기명상 수업의 실제

1) 갤러리워크로 알아본 내 마음 알아보기

수업목표	수업의도	비움	채움
내가 가진 마음을 돌아볼 수 있다.	갤러리워크 활동을 통해 현재 자기 마음 상태와 원하는 상태의 그림을 필라 글로 쓰고 말하는 활동을 통해 자신의 마음을 객관적으로 돌아볼 수 있도록 함	화, 짜증, 분노 화, 우울 두려움, 공포 이기심	자기관리능력 정직, 책임 성실, 인내



내 마음을 찾아라~



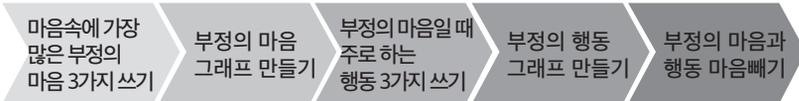
현재 자기의 마음 상태



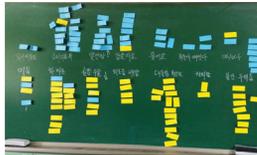
원하는 자기의 마음 상태

2) 마음과 행동의 관계 알기

수업목표	수업의도	비움	채움
마음·행동 그래프를 통해 마음과 행동의 관계를 알 수 있다.	평소 자기 마음속에 많은 부정의 마음과 그 마음이었을 때 주로 하는 행동을 써서 그래프를 만들어 보는 활동을 통해 부정의 마음이 부정의 행동을 낳게 됨을 알게 함. 주로 많이 나온 항목을 통해 구성원의 성향과 특성, 주로 버려야 할 마음이 무엇인지 파악하여 학생들로 하여금 더 쉽고 빠르게 부정의 마음에서 벗어날 수 있도록 도움	부정의 마음 두려움·감움 외로움	자기관리 능력, 정직 책임, 성실 인내



마음·행동 그래프 만들기



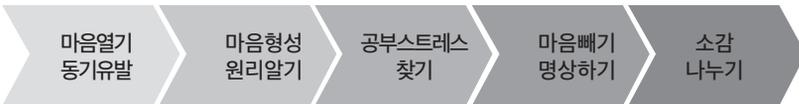
부정의 마음·행동 그래프



부정의 마음·행동에 대한 마음빼기영상

3) '마음은 뇌에' 명상수업

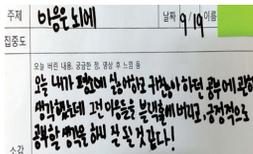
수업목표	수업의도	비움	채움
스트레스의 원인이 되는 마음을 찾아 버려 마음의 힘을 기를 수 있다.	아무리 스트레스를 받지 않으려 한다 해도 그것은 가능하지 않음. 평소 스트레스의 원인이 되는 마음을 찾아 버림으로써 스트레스를 이겨내고 강한 마음의 힘을 기르고자 함.	미움, 원망 짜증 폭력 귀찮음 무기력	소통, 협동 자기조절능력 자기관리능력 민주시민의식



'마음은 뇌에' 명상수업안



동기유발-동영상 시청



공부스트레스를 버린 소감



공부스트레스 마인드맵

3. 인성덕목별 명상수업 사례

1) 자기이해 및 자기발견

- 마음의 원리와 진짜마음, 가짜마음 알기
- 마음과 행동의 관계, 스트레스 마음 찾기

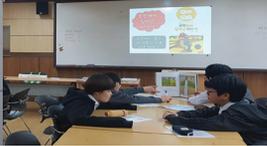
<p>마음은 뇌에</p> 	<p>부정의 바디이미지</p> 	<p>내 인생 그래프</p> 
<p>나의 마음이 뇌에 저장되어 있음 알기</p>	<p>부정의 자아상 버려 긍정의 자존감 회복하기</p>	<p>태어나서 지금까지 내 삶의 주요 사건들을 찾아보기</p>

<p>나의 뇌구조</p> 	<p>내 몸이 사진기</p> 	<p>스트레스 마음 버리기</p> 
<p>나의 뇌 속에 저장되어 있는 마음과 생각들 찾아보기</p>	<p>눈, 코, 귀, 입, 몸의 사진 원리</p>	<p>내 속에 있는 부정적인 마음들을 적고 터뜨려보면서 스트레스 날리기</p>

2) 관계와 소통

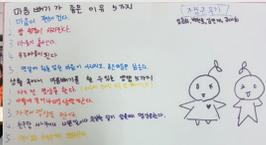
- 서로 다름을 인정할 수 있는 마음을 찾기
- 독서를 통해 자신의 열등감을 찾고 타인에 대한 부정적 마음을 돌아보기

<p>너 때문이야</p> 	<p>가족에 대한 마음빼기</p> 	<p>가족에 대한 마음 찾기</p> 
<p>돌아보기 손가락으로 남 탓 했던 마음 돌아보고 버리기</p>		

<p>독서명상-가시소년</p> 	<p>독서명상-공원에서 일어난 일</p> 	<p>독서명상-너는 특별하단다</p> 
<p>다른 사람을 불편하게 했던 나의 가시 찾기</p>	<p>사람마다 마음이 다른 것을 수용하는 자세 기르기</p>	<p>칭찬과 비난의 기억된 생각을 찾아 버리기</p>

3) 미래와 공존

- 직업에 대한 편견을 버리고 올바른 진로 찾기
- 나, 너, 우리 함께 하는 삶의 소중함 알기

<p>갤러리워크</p> 	<p>직업편견 찾아보기</p> 	
<p>현재의 내 모습과 미래의 내 모습 찾아 비교하기</p>	<p>신호등카드로 직업선호도 조사</p>	
<p>coexist 협동화 그리기</p> 	<p>생활 속의 마음빼기</p> 	
<p>Co-Exist 협동화</p>	<p>마음빼기명상 후 찰칵!</p>	<p>생활 속에서 명상 실천하기</p>

3. 자유학기제 마음빼기명상 수업 지원

1) 청소년명상지도사 교육 및 지원

		
<p>천안중학교 명상지도사</p>	<p>전국 청소년명상지도사 교육 및 정보 공유</p>	<p>지역별 청소년명상지도사 모임</p>

2) 교육부와 한국과학창의재단 후원 대학생 자유학기제 봉사단 지원



대전 하기중학교

대구 조암중학교

경기 반송중학교

3) 역량강화를 위한 지속적 연수와 협의



고양중 교사 연수

정신치료적 관점에서 본 마음빼기명상 연수

프로그램 개발 및 적용 회의

4) 전인교육학회 추계 학술대회 개최 -‘인성교육, 명상에서 답을 찾다’



자유학기제 마음빼기명상 교육 운영 사례 발표

학술대회 경청

자유학기제 마음빼기명상 수업 부스 운영

5) 마음빼기명상 교사 양성을 위한 교원 직무연수 지원



‘행복한 명상, 선생님 마음의 봄’ 직무연수

특수분야 직무연수 후 토론

V. 마음빼기명상 수업의 효과

1. 마음빼기명상 후 소감문

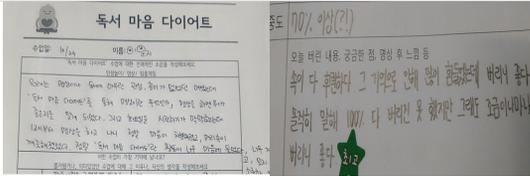
자기이해를 통한 긍정의 마음 회복



마음빼기 명상 수업 동영상



마음빼기 명상 소감 동영상



독서마음다이어트를 통해 명상을 하고 나니 정말 마음이 차분해졌고 머릿속이 깨끗해졌다.

속이 후련하다. 그 기억으로 인해 많이 힘들었는데 버리니 좋다.

자기이해를 통한 행복 증진

주제	내용	날짜	구분	이름	주제	내용	날짜	구분	이름
집중도	명상을 통해				주제	마음을 뺀			
소감	명상을 통해 나의 머릿속이 밝아지고, 점점 더 행복해지고 있는 것 같다.				집중도	상			
주제	내용은	날짜	구분	이름	주제	내용은	날짜	구분	이름
집중도	정확하게				집중도	상			
소감	긍정적이게 학교생활을 잘할 수 있을 것 같다.				소감	이 명상수업은 나에게 고민을 덜어주고 행복을 준다.			

명상을 통해 나의 머릿속이 밝아지고, 점점 더 행복해지고 있는 것 같다.

긍정적이게 학교생활을 잘할 수 있을 것 같다.

이 명상수업은 나에게 고민을 덜어주고 행복을 준다.

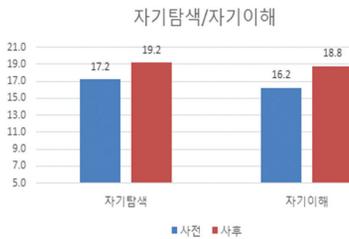
감정을 뺄 수 있어 좋았고 자신감이 생겼다	자신감 향상
안 좋은 기억들 때문에 힘들었는데 그 마음을 버려서 좋은 것 같다. 진짜 명상을 하니깐 마음이 편안해져서 신기했다.	스트레스 해소
전에 명상할 때는 졸리고 힘들었는데 하면 할수록 집중력이 향상되는 것 같고 재미있다.	집중력 향상
명상 전에 그동안 항상 나의 신체에 대해 안 좋은 생각을 많이 하였는데, 명상을 하고 나니 나의 신체의 만족감이 조금 더 높아지고, 머리가 긍정적으로 깨끗해지는 것 같다.	자존감 회복
앞으로 바쁘고 힘든 일이 많아서 걱정했었는데, 명상 후에는 앞으로 일어날 일에 대한 용기가 생겼다.	긍정적 미래 용기 향상

2. 마음빼기명상 설문 결과

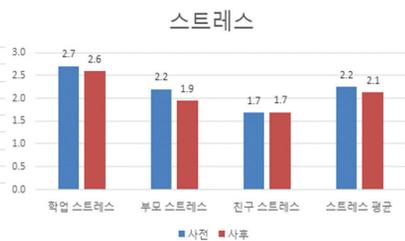
- 2017년 8월 15일~ 10월 20일까지 자유학기제 마음빼기명상 수업을 시행한 3개 중학교 76명 학생
- 수업 차시: 일주일에 1회, 2차시(90분 수업)씩 8주간 수업

- 1) 자기탐색 5문항(25점 만점), 자기이해 5문항(25점 만점), 총 10문항에 대한 자기성찰 지수가 사전에 비하여 사후가 증가하였음.
- 2) 학업, 부모, 친구에 대한 스트레스(각 5점 만점)가 사전에 비하여 사후가 감소하였음.
- 3) 행복에 대한 6문항(30점 만점)이 22점에서 24점으로 증가하였음.
- 4) 수업집중력 10문항(50점 만점)이 31.7점에서 36.0점으로 증가하였음.

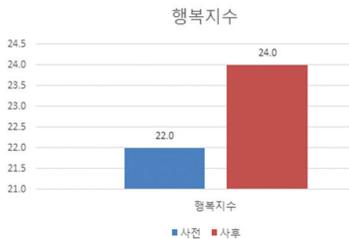
자기탐색 및 자기이해



스트레스 감소



행복지수 증가



수업집중력 증가

