



2022 전인교육학회 추계학술대회 자료집

심정교육



주제 코로나 이후 마음건강과 교육회복

일시 2022. 11. 26 (토) 오후 2:00-5:00

장소 ZOOM 프로그램 접속이 가능한 조용한 공간



전인교육학회

행사일정

사회자: 김미경(전인교육학회 사무국장, 백석대학교 연구교수)

- 13:50-14:00 **입장**
- 14:00-14:10 **개회사**
이덕주(전인교육학회 회장, KAIST 명예교수)
- 14:10-14:40 **기조강연**
코로나 19가 던진 교육적 과제와 교육회복
조윤정(경기도교육연구원 연구위원)
- 14:40-15:10 **프로그램 발표**
독서명상을 활용한 초등학교 마음건강 교육프로그램
서경혜(인성교육지원단 부팀장)
- 15:10-15:30 **휴식**
- 15:30-16:00 **실천사례 공유**
독서명상을 활용한 초등학교 마음건강 프로그램 운영사례
천갑경(부산 남문초등학교 교사)
- 16:00-16:10 **연구논문**
독서명상 프로그램이 자존감과 수업집중력에 미치는 효과
최은희(을지대학교 교수)
- 16:10-16:40 **인성프로그램 제안**
고교학점제 시대, 고등학생 마음건강을 위한 명상 교재 개발
기나연(고양 저동중학교 교사)
- 16:40-17:00 **종합질의응답**

목차

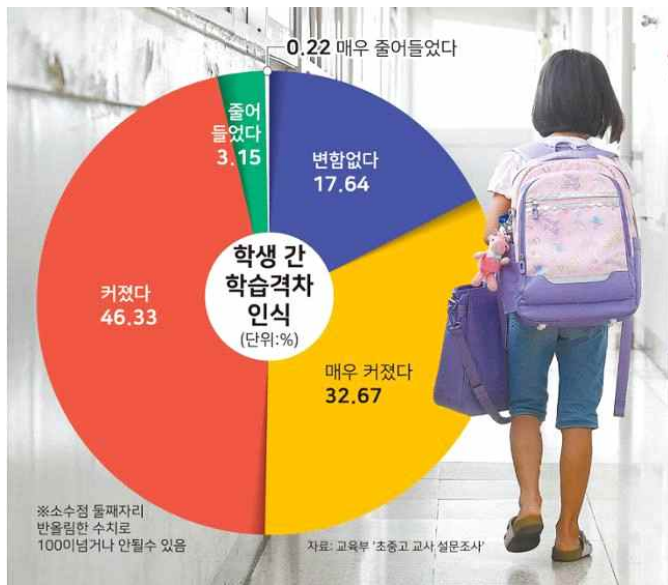
- 4 **코로나 19가 던진 교육적 과제와 교육회복**
 조윤정(경기도교육연구원 연구위원)
- 21 **독서명상을 활용한 초등학교 마음건강 교육프로그램**
 서경혜(인성교육지원단 부팀장)
- 66 **독서명상을 활용한 초등학교 마음건강 프로그램 운영사례**
 천갑경(부산 남문초등학교 교사)
- 105 **독서명상 프로그램이 자존감과 수업집중력에 미치는 효과**
 최은희(을지대학교 교수)
- 117 **고교학점제 시대, 고등학생 마음건강을 위한 명상 교재 개발**
 기나연(고양 저동중학교 교사)
- 138 **전인교육학회 임·위원 명단**

코로나19가 던진 교육적 과제와 교육회복

2022. 11. 26.

경기도교육연구원 연구위원 조윤정

학습: 교육의 언택트화와 코로나 발(發) 교육격차 심화



- 교육의 언택트(Untact)현상은 공교육의 정상적 운영도 불가능하게 만들
- 교육이 온라인 학습으로 대체되면서 교사와 또래 학습자가 형성하는 학습분위기, 즉 맥락적 효과를 누리지 못한 채 학생들이 학습에 집중하지 못함
- 자기주도학습능력이 부족한 학생들의 학습의 결손이 심화됨
- 교사의 약 80%가 온라인수업 후 학생 간 학습격차가 커졌다고 응답함

코로나 이후 교육격차 심화: 학업성취도 중위권 학생의 감소 비율

중위권(B,C,D등급)		고1 전국				중2 전국			
학기		17.2~18.2	18.1~19.1	18.2~19.2	19.1~20.1	17.2~18.2	18.1~19.1	18.2~19.2	19.1~20.1
중위권 감소학교(<0)	해당학교 개수	199개교	220개교	177개교	270개교	440개교	438개교	403개교	646개교
	(조사대상 학교대비) 해당학교 비율	48.7%	53.9%	43.3%	66.1%	51.7%	51.4%	47.3%	75.9%

출처: 사교육걱정없는세상과 Y

- ❖ 표본지역 내 각 학교 수학 학업성취도 결과 성취도 전체 학생(A~E) 대비 중위권 성적(B,C,D) 비율 합산
- ❖ 각 학교별로 2017년 2학기~2020년 1학기 학기별 전년도 동일시기 대비 중위권 증감 산출
(ex. 2020.1학기 B,C,D비율합 ~ 2019.1학기 B,C,D비율합)
- ❖ 조사 대상 학교 가운데 B,C,D비율이 전년도보다 줄어든 학교 개수의 비율 산출

코로나 이후 교육격차: 기초학력 미달비율 증가

2020년 국가수준 학업성취도 평가
교과별 성취수준 비율

중3·고2 표집 학생 2만 1,179명 (424개교) 대상 조사
성취 수준 구분: 4(우수) ▶ 3(보통) ▶ 2(기초) ▶ 1(기초학력 미달)

■ 2019년 ■ 2020년

3수준(보통학력) 이상 비율 단위: %



1수준(기초학력 미달) 비율 단위: %

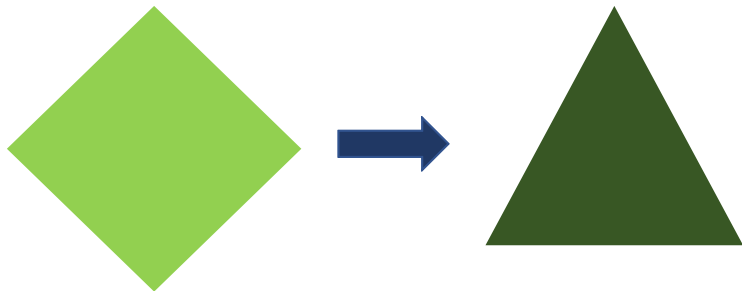


자료/ 교육부

연합뉴스

중3과 고2 대상으로 2020년 실시한 국가수준 학업 성취도 평가 결과

- 중3 국어와 영어에서 3수준(보통 학력) 이상 비율이 2019년에 비해 각각 7.5%p, 8.7%p 하락
- 1수준(기초학력 미달) 비율이 중3과 고2 모두 국영수에서 증가



코로나 이후 교육격차: 학업성취도 중위권 학생 감소

서울 중학교 중위권 학생 비율 변화

*중위권: B등급(80점 이상)~D등급(60점 이상)

(단위: %) 자료: 서울교육정책연구소



- 3학년 진학 때 국영수 중위권 감소폭

코로나 전 3.8%p → 코로나 후 12.2%p

- 지필평가 비중이 크고 사교육의 영향이 큰 '수학' 감소폭(14.9%p) 최대

코로나 이후 정서심리 변화: 아동청소년 상담 건수

단위: 건(%)

구분	정신건강	학업/진로	가족
코로나 이전 (A) (18년~19년1분기)	77,563	43,466	33,964
코로나 이후 (B) (20년~21년1분기)	138,566	52,373	57,911
증감 (B-A)	61,003 (78.6)	8,907 (20.5)	23,947 (70.5)

출처: 한국청소년상담복지개발원

2021년 청소년 정신건강 실태조사(9~24세 청소년 862명)

- 코로나 전후 비교 시 정신건강 관련 사이버 상담 78.6%, 가족이 70.5%, 학업/진로가 20.5% 순으로 팬데믹 이전보다 증가
- 외국의 경우에도 코로나 발생 기간 동안 청소년의 43%가 우울, 37%가 불안 증상 호소 (Zhou et al., 2020)

코로나 이후 청소년이 경험하는 주된 감정



출처: 한국청소년상담복지개발원

- 청소년이 겪는 가장 큰 감정은 **불안과 걱정(53.2%)**, **짜증(39.32%)**과 **우울(30.28%)**, **두려움(18.58%)** 순으로 나타남
- 2020년 1차 실태조사결과와 유사함. 성인은 코로나 1년 후 감염병에 대해 무감각해지는 반면 청소년들은 여전히 코로나 초기와 같은 심리정서적 어려움 호소

코로나 이후 부정적 감정의 일상화



출처: 한국청소년상담복지개발원

- 관심, 감사, 평온 같은 긍정적 감정을 느끼는 청소년이 1차 조사에 비해 평균 **약 3배 이상 낮아짐**
- 코로나 발생 초기 코로나 위기에 대한 관심과 일상 회복에 대한 기대감 등 긍정적 정서도 느낌
- 반면, 코로나가 장기화되면서 예측불가능한 감염에 대한 불안과 걱정이 일상화되고 장기적인 스트레스와 무력감으로 **부정적 감정이 기본 정서**가 되어감

코로나 이후 사회성 발달: 또래관계 결핍

구분	대인관계
코로나 이전 (A) (18년~19년1분기)	68,990
코로나 이후 (B) (20년~21년1분기)	73,023
증감 (B-A)	4,033 (5.8)

아동청소년 상담 건수

- 팬데믹 전후 비교 시 대인관계 관련 상담이 5.8% 증가함
- 청소년의 72%가 사회적 거리두기로 인한 '관계 단절'(친구들과 만나지 못하는 것)을 가장 힘들다고 호소(한국청소년상담복지개발원, 2020)
- 새로운 친구를 사귄 기회가 없고(54.4%), 친한 친구와 사이가 멀어지는 것(33.5%)에 대해 힘들다고 호소(초록우산어린이재단, 2020)

코로나 이후 사회성 발달: 소외와 고립감 증가



- 학교생활 중 힘든 점으로 감염병 예방 수칙 준수(37.3%), 친구관계(33.73%)를 꼽음
- 감염병 예방 수칙을 준수하고 거리두기를 지키면서도 친밀한 친구관계를 유지하고자 하는 스트레스가 큼

코로나 이후 사회성 발달: 소외와 고립감 증가

- 오랜 학교생활의 부재와 사회적 거리두기로 청소년은 사회적 상호작용의 결핍, 특히 또래 관계의 단절 초래
- 또래 경험은 청소년 정체성 형성에 중요한 영향을 미치고 사회정서적, 도덕적, 행동적 발달에 중요한 역할을 함. 또한 청소년은 부모 이외에 또래를 통해 사회적 기술을 학습하게 되는 측면이 있다는 점에서 또래 관계는 중요함(김현수, 2020)
- 코로나 장기화로 인한 사회적 상호작용 결손은 청소년기 자율성 발달을 저해함
- 졸업식, 입학식, 수학여행, 체육대회와 같은 축제나 전통적 의례의 부재는 코로나로 인한 대표적인 사회적 경험의 박탈임(변경진, 2021)

교육회복을 위한 과제

회복(recovery)

억눌렸던 활동을 복원시키고, 침체된 동기와 의지를 복원시키며
부정적인 정서를 긍정적인 정서로 복원시키는 것

- 교육부는 코로나19로 인해 발생한 학력 저하, 심리·정서 불안 심화, 사회성 저하 등의 문제를 해결하기 위해 2021년 7월 교육회복 종합방안 기본계획 발표
- 코로나19로 인한 **결손**을 **극복**하고, **더 나은 교육으로의 도약**이라는 목표 수립
- 2021년 하반기부터 2022년까지 중앙정부 예산 약 8,000억 원 투입

교육회복을 위한 지원 요구

2학기 등교 확대 관련 설문 결과

(문항4) 코로나19 장기화에 따른 교육회복을 위해 2학기 등교확대 후 학교에서 집중적으로 지원해야 하는 부분은 무엇이라고 생각하십니까? <복수응답 가능>			
교원	• 학습결손 해소를 위한 교과학습역량 보완(유치원: 놀이를 통한 배움 지원)	51.8%	73,924
	• 자기관리 교육 강화 및 심리·정서 결손 치료 지원	38.9%	55,595
	• 또래활동, 교외체험학습 지원 등 학생활동 활성화	31.8%	45,457
	• 교육 취약계층을 위한 특별 프로그램 지원	27.6%	39,473
학부모	• 학습결손 해소를 위한 교과학습역량 보완(유치원: 놀이를 통한 배움 지원)	73.9%	699,166
	• 자기관리 교육 강화 및 심리·정서 결손 치료 지원	32.6%	308,797
	• 또래활동, 교외체험학습 지원 등 학생활동 활성화	42.5%	402,168
	• 교육 취약계층을 위한 특별 프로그램 지원	12.6%	119,171
학생	• 학습결손 해소를 위한 교과학습역량 보완(유치원: 놀이를 통한 배움 지원)	40.6%	228,003
	• 자기관리 교육 강화 및 심리·정서 결손 치료 지원	28.7%	160,983
	• 또래활동, 교외체험학습 지원 등 학생활동 활성화	66.4%	372,886
	• 교육 취약계층을 위한 특별 프로그램 지원	20.8%	116,678

- 교육부는 2021년 2학기 전면 등교에 앞서 현장 의견을 수렴하기 위해 설문 조사 실시
- 학습결손 해소를 위한 교과학습 역량 보완을 비롯하여, 사회성, 심리·정서 등 모든 측면에서의 통합적 지원이 필요함
- 교원은 학부모나 학생보다 자기관리 교육 강화 및 심리·정서 결손 치료 지원의 필요성을 더 높게 인식함

교육결손 회복 과제 지원 내용

지원 영역	지원 유형	지원 내용	기존/신규/확대	세부 내용
학습결손 등 종합 진단	유형별 진단	학습진단	확대	학교·교사별 진단. 학습진단시스템 등을 활용하여 단위학교별로 자체적 실시
		심리·정서진단	신규	교사 관찰과 상담, 진단 도구 등을 활용하여 실시
		건강진단	기존	단위학교별 신체건강 진단 실시
	증상기 증단조사	증상기 증단조사	신규	초·중학생의 생애 누적 결손 조사 및 맞춤형 방안 지원
학습결손 회복지원	학습보충	교과보충	신규	교과학습 결손을 위한 학생 맞춤형 수업 프로그램
		튜터링	신규	대학생, 지역 교수자원 등을 활용한 수규모 학습보충·상담
		학습컨설팅	확대	온·오프라인 1:1 맞춤형 학습 컨설팅
	기초화력향상	협력수업	확대	초등학교 1수업에 2교(강)사 배치
		두드림 학교	확대	다중지원팀을 통해 학습지도 및 정서행동 상담 지원
	지원센터	지원센터	확대	교육(지원)청 내 학습종합클리닉 센터 확대

출처: 교육부(2021b), 「교육회복 종합방안 기본계획」

교육결손 회복 과제 지원 내용

지원 영역	지원 유형	지원 내용	기존/신규/확대	세부 내용
몸과 마음 회복지원	심리·정서	상담·교육	확대	학교·학급 단위 자율적 심리 지원 프로그램
		맞춤지원	확대	위(wee)센터 및 외부 상담기관 상담 치료비 지원 방문 의료 서비스
	사회성	포레활동	기존	단위 학교 내 소모임 활동 운영 지원
		교외체험학습	기존	학교 밖 현장 체험학습 운영비 지원
	신체·건강	신체활동	확대	단위 학교 중심 건강체력교실 학교 스포츠클럽 축전 참여 확대, 건강 캠페인 실시 등
		예방교육	확대	신체건강 교육 자료 및 프로그램 등 개발·보급

출처: 교육부(2021b). 「교육회복 종합방안 기본계획」

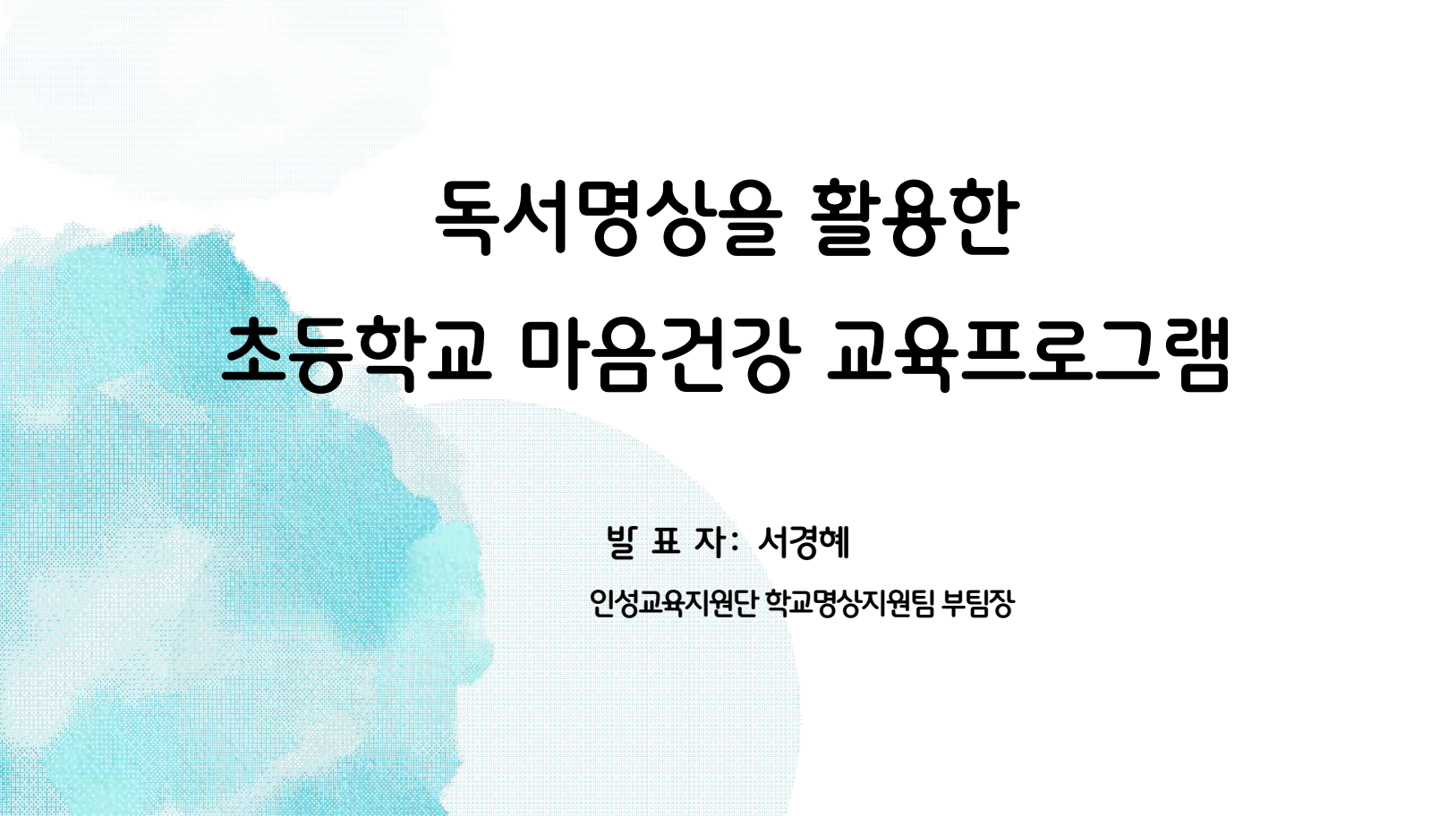
• 교육부는 학생의 심리·정서적 지원을 강화하기 위해

- ① 교육과정 내 우울 불안, 생명존중 교육(6차시) 내실화
- ② 학교·학급 단위 심리·정서 지원 프로그램 40종 보급
- ③ 코로나19확진에 따른 심리상담과 신체활동 활성화 지원 등을 제시

마음 회복 지원을 위한 과제

- 신체 건강 회복과 사회성 회복도 마음의 건강 회복이 바탕이 된다는 점에서 마음 건강 회복을 위한 지원은 중요함
- 교육부는 그동안 심리·정서 지원을 고위험군 학생 치료에 우선 집중했는데, 교육청과 협의해 **일반 학생 대상의 맞춤형 지원**이 훨씬 강화되도록 방안을 구체화하겠다고 밝힘(22.4.13, 교육부)
- 2022년 교육부는 심리·정서 등 학교교육회복 운영 지원을 위해 학생들의 교우관계 형성, 심리·정서 안정, 사회성 함양, 신체활동, 학교생활 적응 등을 지원하는 학교 단위 프로그램을 운영하도록 하고 예산(20,515백만원)을 지원하기로 함(교육부, 2022년 제2차 국가시책사업특별교부금 교육회복 지원 계획)
- 영미 등 선진국에서 사회정서학습(SEL)을 실시하는 것처럼 모든 학생 대상의 심리 지원을 위한 **명상 프로그램** 운영 필요(서울시교육연구정보원, 2020/김창환, 2021).

감사합니다!



독서명상을 활용한 초등학교 마음건강 교육프로그램

발 표 자: 서경혜

인성교육지원단 학교명상지원팀 부팀장

차 례

1. 인성교육지원단 소개
2. 교육청 주관 명상수업 실시 현황
3. 독서명상 프로그램의 개발 및 적용
4. 독서명상 프로그램의 특징 및 구성
5. 독서명상 프로그램의 진행 과정
6. 명상을 통한 성장 사례 소개



1. 인성교육지원단 소개

1-1. 설립 일자: 2017. 11. 1

1-2. 주요 업무

- 자유학년제 수업, 특강 수업 총괄·지원
- 다양한 프로그램 개발, 적용 및 효과 분석
- 청소년 명상지도사 양성 및 연수
- 각종 홍보자료 작성 및 홍보 활동(학교, 교육청)

1-3. 인성교육 실천을 위한 노력

▪ 교육부 인성교육 우수 프로그램 인증(2018.9)

- 『스스로 깨닫는 인성교육
마음빼기 명상교실』

- 중학생 인성교육(34차시)

▪ 교육부 인성교육 우수 프로그램 재인증(2021.9)

인 증 서

- 인증번호: 교육부 인성교육-2021001
- 기관·단체명: 전인교육학회
 - 대표자: 이 종 범 (생년월일: 1943.05.01.)
 - 주 소: 대구광역시 수성구 동대구로 149
(전화번호: 041-736-9100)
- 프로그램 명칭: '스스로 깨닫는 인성교육' 마음빼기명상교실
- 인증분야 [] 유아 인성교육
[*] 초등학생 인성교육
[○] 중학생 인성교육
[] 고등학생 인성교육
- 유효기간: 2021. 09. 19. ~ 2023. 09. 18.

「인성교육진흥법」 제12조 및 같은 법 시행규칙 제2조에 따라
인성교육프로그램을 인증합니다.

2021년 9월 19일

부총리 겸 교육부장관



1-3. 인성교육 실천을 위한 노력

- 대상별·주제별 특성화 프로그램 개발 및 적용
 - 초등용 『독서로 여는 마음빼기 명상교실』
 - 중등용 ‘진로인성교육, 집중력 향상, 공감·소통’ 프로그램등
 - 교사용 5분명상 프로그램

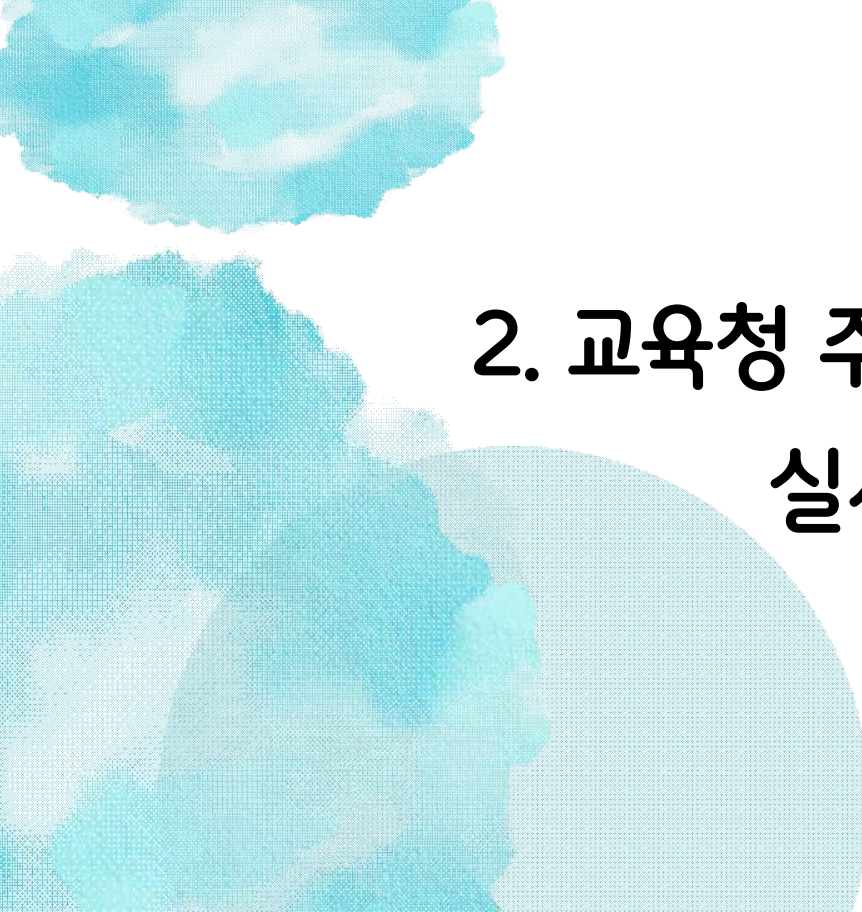


1-3. 인성교육 실천을 위한 노력

· 학교 마음빼기 명상수업 시행 및 확산

구분	2017	2018	2019	2020	2021	2022	계
중학교 자유학년제	34 (1,514)	69 (2,781)	72 (3,671)	11 (661)	9 (425)	32 (680)	227교 (9,732명)
초·중·고 특강수업	-	110 (10,113)	117 (8,157)	38 (4,063)	56 (4,882)	243 (26,107)	564교 (53,322명)
합계	34 (1,514)	179 (12,894)	189 (11,828)	49 (4,724)	65 (5,307)	275 (26,787)	791교 (63,054명)

* 인교단 발족 이후 마음빼기명상 학교(생)수가 급속히 증가했으나,
2020-2021 학년도는 코로나 범유행으로 학교 명상수업이 많이 줄었음



2. 교육청 주관 명상수업 실시 현황

2-1. 경상남도교육청 주관 명상수업 실시(2021-2022)

▪ 2021학년도 2학기

초	중	고	일반
21개교	20개교	3개교	4개교
1,802명	2,776명	227명	77명

48개교
4,882명

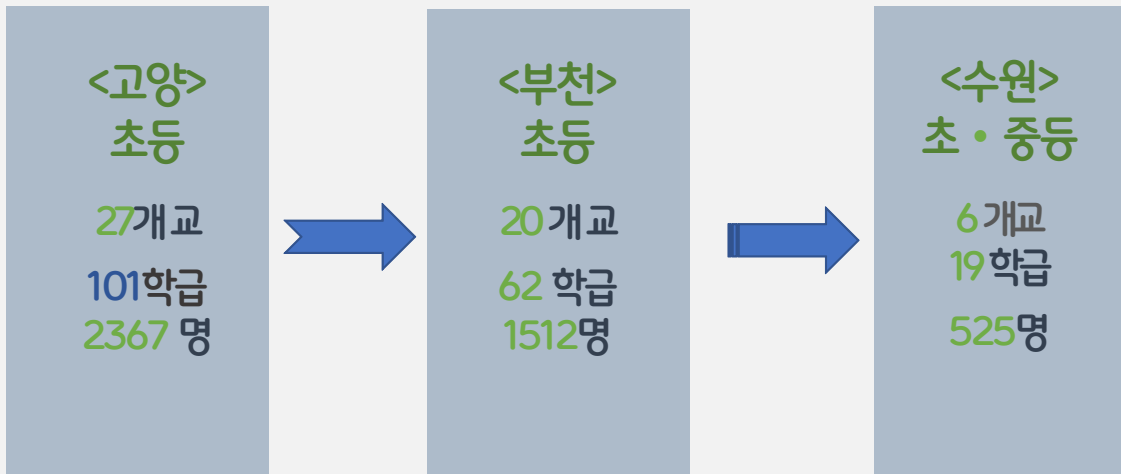


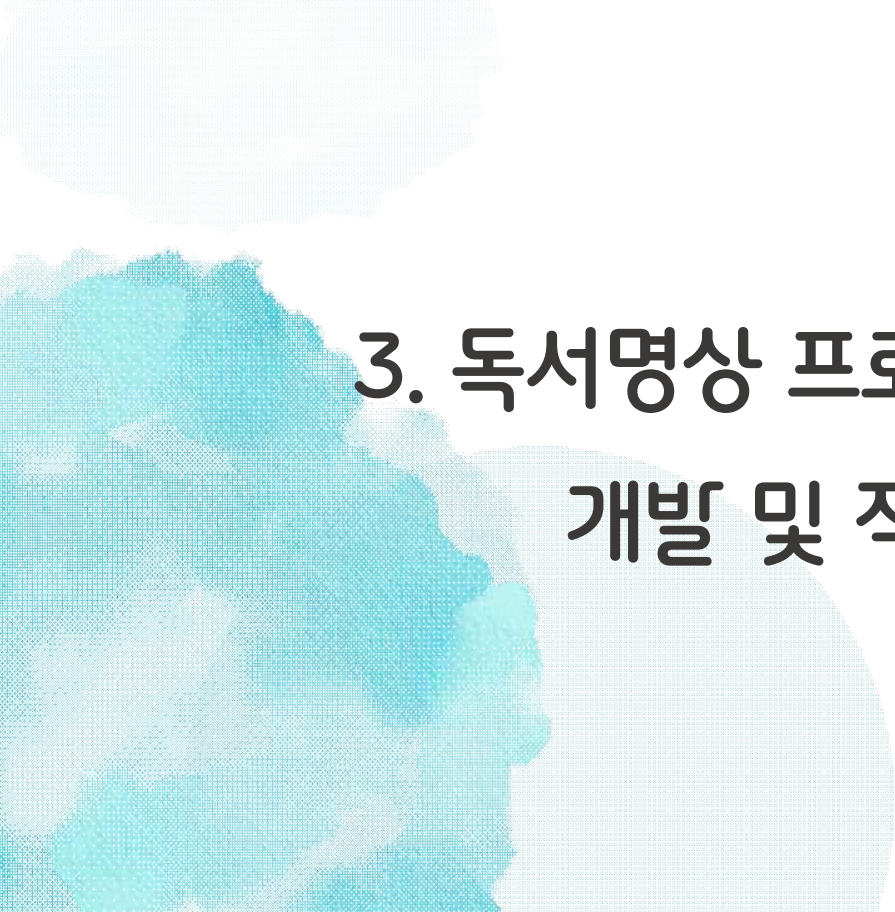
▪ 2022학년도 2학기

초	중	고	일반
129개교	33개교	13개교	1개교
15,121명	3,119명	1,295명	10명

176개교
19,545명

2-2. 경기도 교육지원청 주관 명상수업 실시(2022.2학기)





3. 독서명상 프로그램의 개발 및 적용

3-1. 초등학생용 독서명상 프로그램 개발(2021년)

독서활동

- 독서를 통한 인문소양교육
- 심과 관련된 책 읽기



명상활동

- 자기마음 돌아보기
- 마음배기 명상하기



행복한 심

- 긍정의 자아찾기
- 더불어 함께하기

3-2. 초등학교에 독서명상 프로그램 적용

- 시범 적용(2022. 1학기): 전국 7개 초등학교 (225명)

서울	부산	부산	대구	경기	경남	경남
서울빙산초	남문초	삼어초	대구명덕초	성지초	교동초	김해신안초
6학년 (103명)	5학년 (26명)	3학년 (19명)	4학년 (18명)	5학년 (20명)	6학년 (14명)	2학년 (25명)

- 확산 시행(2022. 2학기)
 - 경상남도교육청 39개교(108학급)
 - 경기도 고양, 부천, 수원교육지원청 53개교(182학급)
 - 기타 지역: 학교 단위

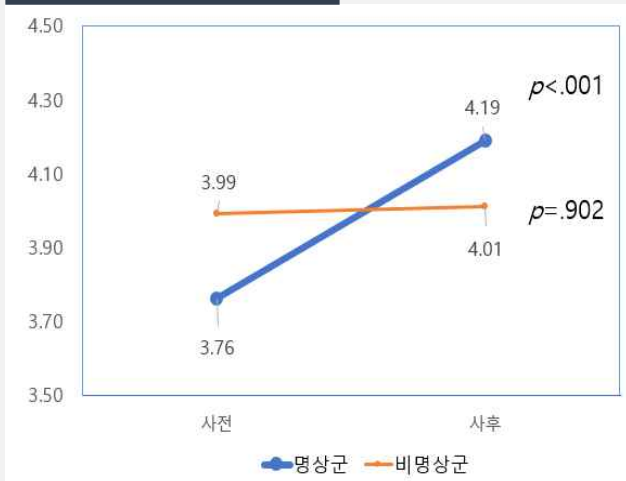
3-3. 프로그램의 효과성 검증

- **대상:** 부산 남문초 5학년 학생(명상군 26명, 비명상군 24명)
- **기간:** 2022. 3. 25. ~ 7. 1.(12차시, 매주 1회)
- **검증도구:** ‘KEDI 인성검사’ 중 자기존중, 자기조절 문항
‘주의집중력 도구’ 중 지속적 주의력, 자기통제력

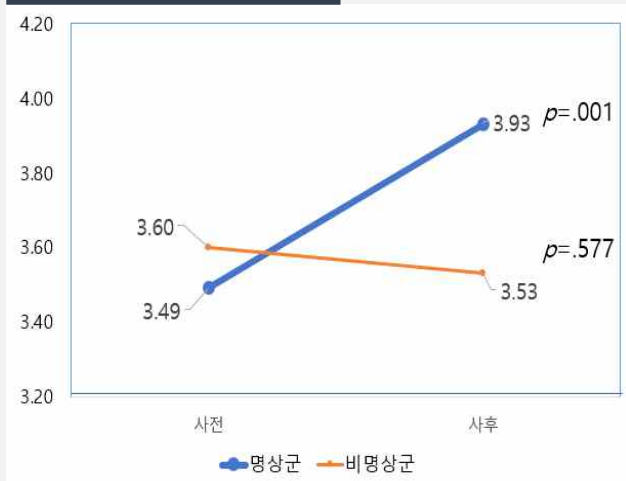
문항

3-3. 프로그램의 효과성 검증

자기존중

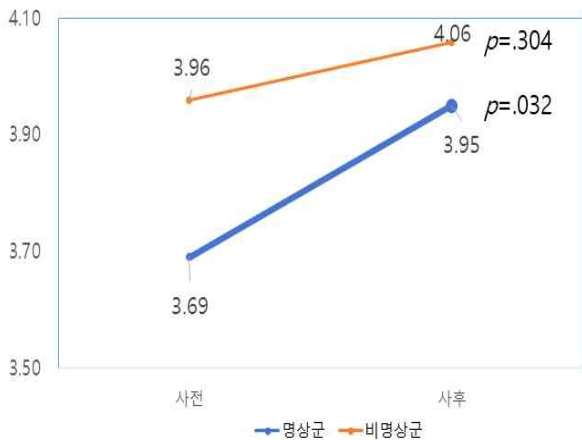


자기조절

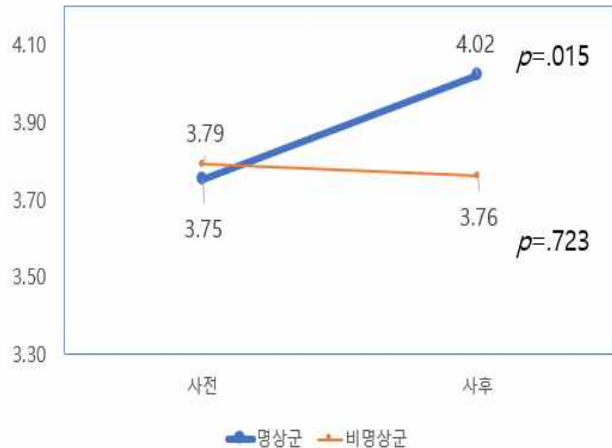


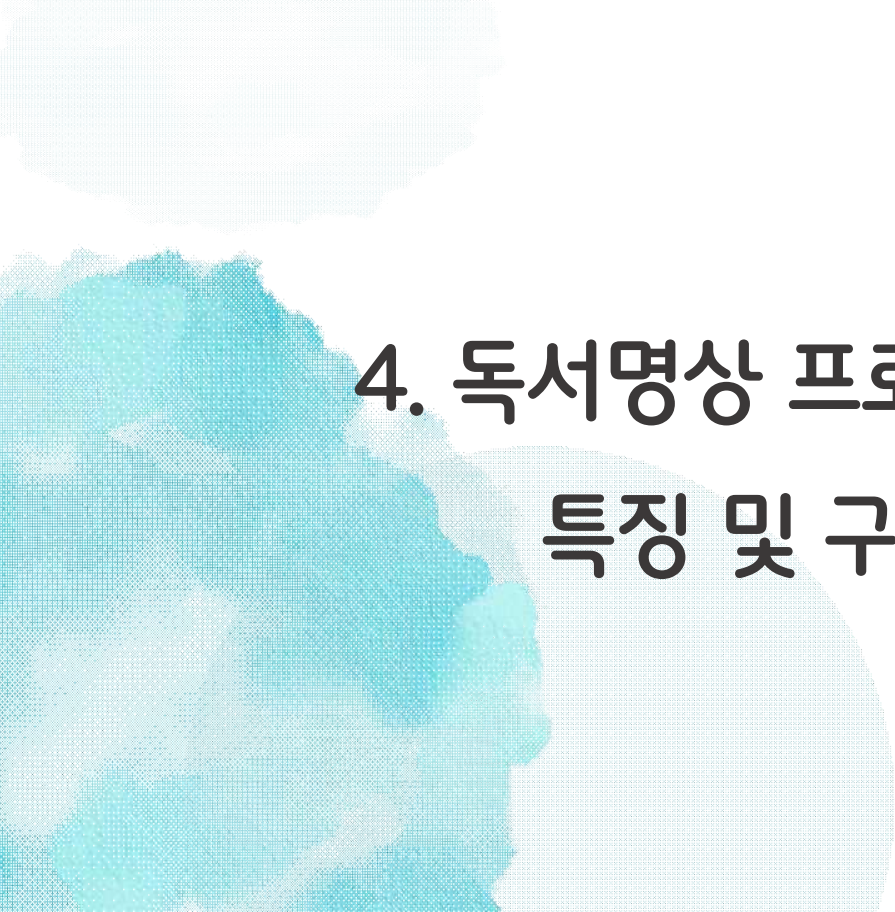
3-3. 프로그램의 효과성 검증

지속적 주의력



자기통제력





4. 독서명상 프로그램의 특징 및 구성

4-1. 프로그램의 특징

효과성이 검증된
명상 방법 사용

교사와 청소년명상지도사
공동 개발

초등학생 발달 단계를 고려한
독서명상 프로그램

학생 활동 중심의
학교맞춤형 프로그램

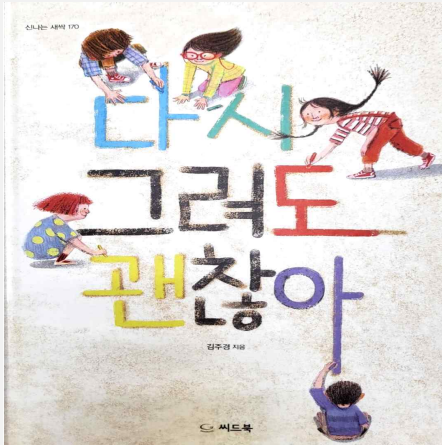
4-2. 프로그램의 구성

영역	차시	주제	활용도서	핵심역량
자기 발견	1	명상 Go! 행복한 나를 찾아서	『아마도 너라면』	자기관리역량
	2	토닥토닥 네 마음이 이랬구나	『나는 요,』	
자기 관리	3	무지개는 새로 떠오르니까	『다시 그러도 괜찮아』	
	4	내 안에 잠든 진짜의 얼굴	『진짜 진짜 얼굴을 찾아서』	
	5	나쁜 습관과의 이별	『봄날의 개』	
	6	헌 집 다오 새집 좋게	『쿵쿵이의 대단한 습관 이야기』	

4-2. 프로그램의 구성

영역	차시	주제	활용도서	핵심역량
관계 & 소통	7	너와 나 우리는 찢친이니까	『구름보다 태양』	의사소통역량
	8	내가 다가갈 수 있어	『알사탕』	
미래 & 행복	9	내 안의 숨겨진 보석 찾기	『너는 어떤 씨앗이니?』	창의적 사고역량 공동체역량
	10	세상을 비추는 빛이 되다	『그릿-지속하는 힘』-동영상	
	11	함께 할 때 더 아름다운 우리	『아씨방 일곱 동무』	
	12	손 꼭 잡고 함께 가	전체 수업 동영상 시청하기	

4-3. 사용 도서 소개

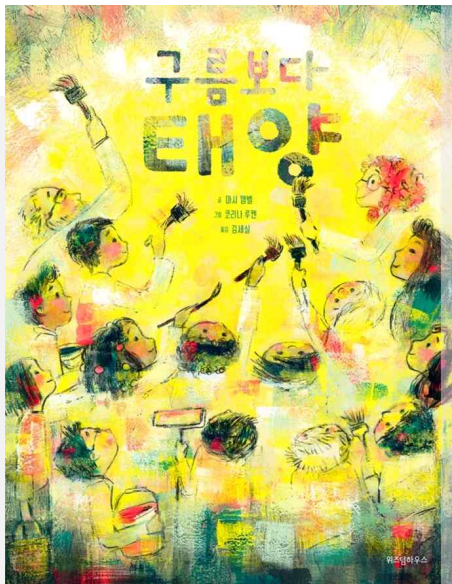


다시 시작할 수 있는 자기 회복력 찾기

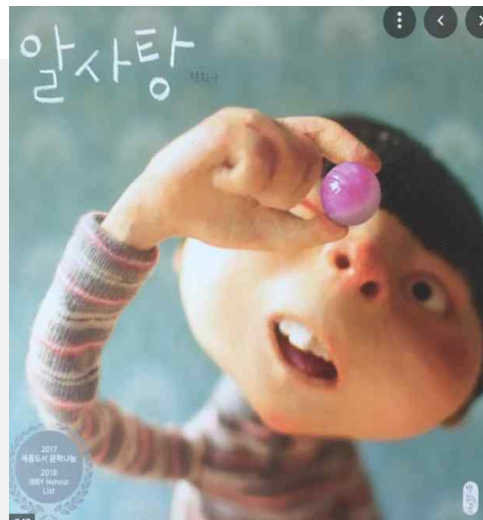


긍정의 자아를
실현하기 위해
나의 실천이지 다짐하기

4-3. 사용 도서 소개



긍정의 언어습관
실천하기

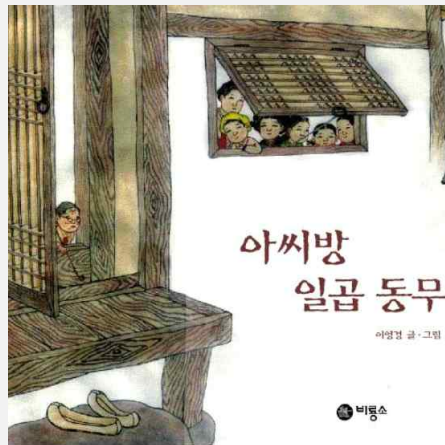


긍정의 관계 맺기

4-3. 사용 도서 소개



내 안에 잠재된
무한한 가능성
표현하기



더불어 함께 하는 삶

4-3. 사용 도서 소개



<출처: 아마도 너라면 / 코비 야마다 지음 / 이
진경 옮김 / 가브리엘라 버루시 그림/ 상상의
힘 / 2020년 09월 05일 출간

(<http://preview.kyobobook.co.kr/preview.jsp?siteGb=INK&ejkGb=KOR&barcode=9788997381692&loginYn=N&orderClick=JAW> >

아빠도 나라면



궁금해한 적 있니?

네가 왜 여기, 이 세상에 있는지?



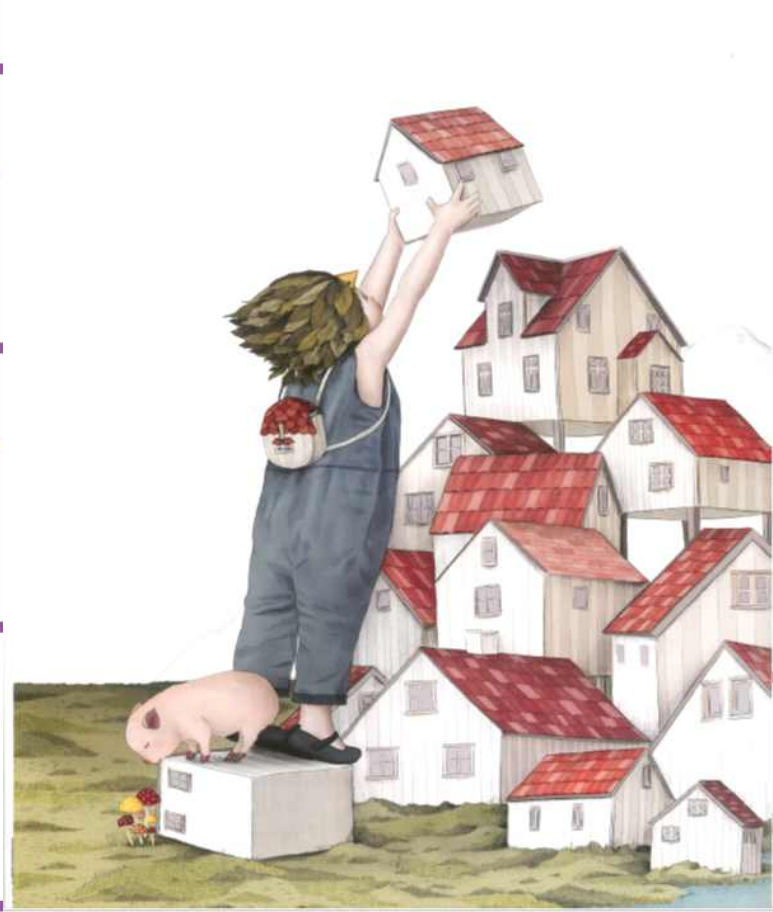
넌 이제껏 없었고,
앞으로도 결코 없을
이 세상에 단 한 사람,
바로 너란다.

넌 할 수 있는 일이 아주 많아.



아마도 너라면
지금껏 누구도 본 적 없는 걸
만들 수 있지 않을까?

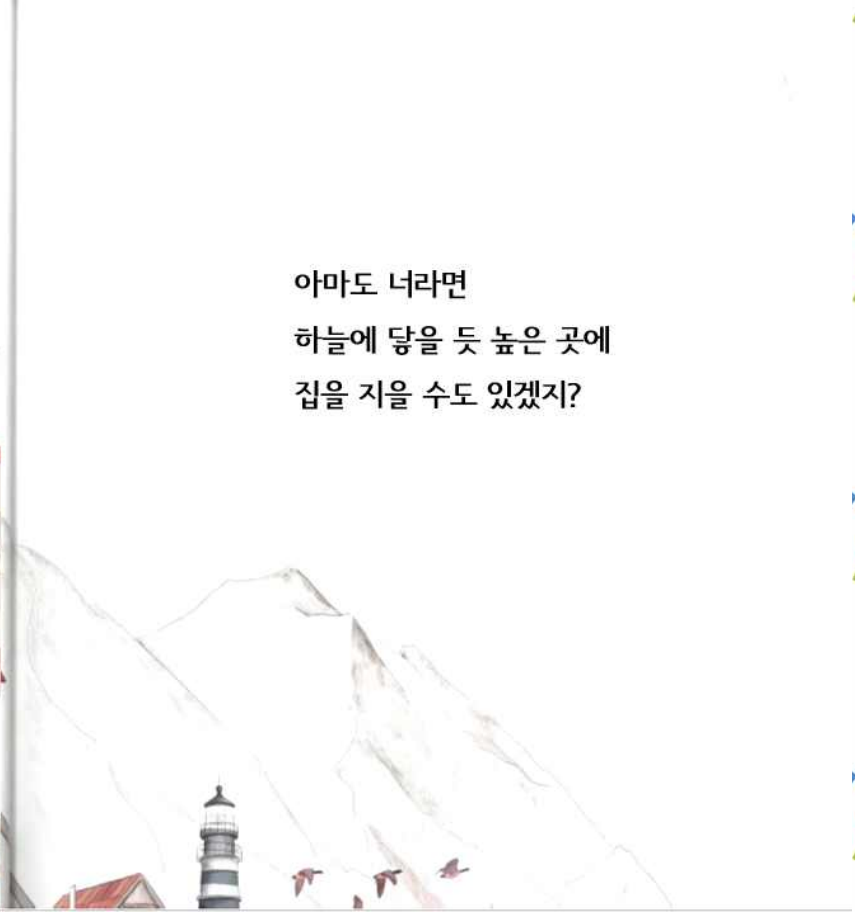




아마도 너라면

하늘에 닿을 듯 높은 곳에

집을 지을 수도 있겠지?

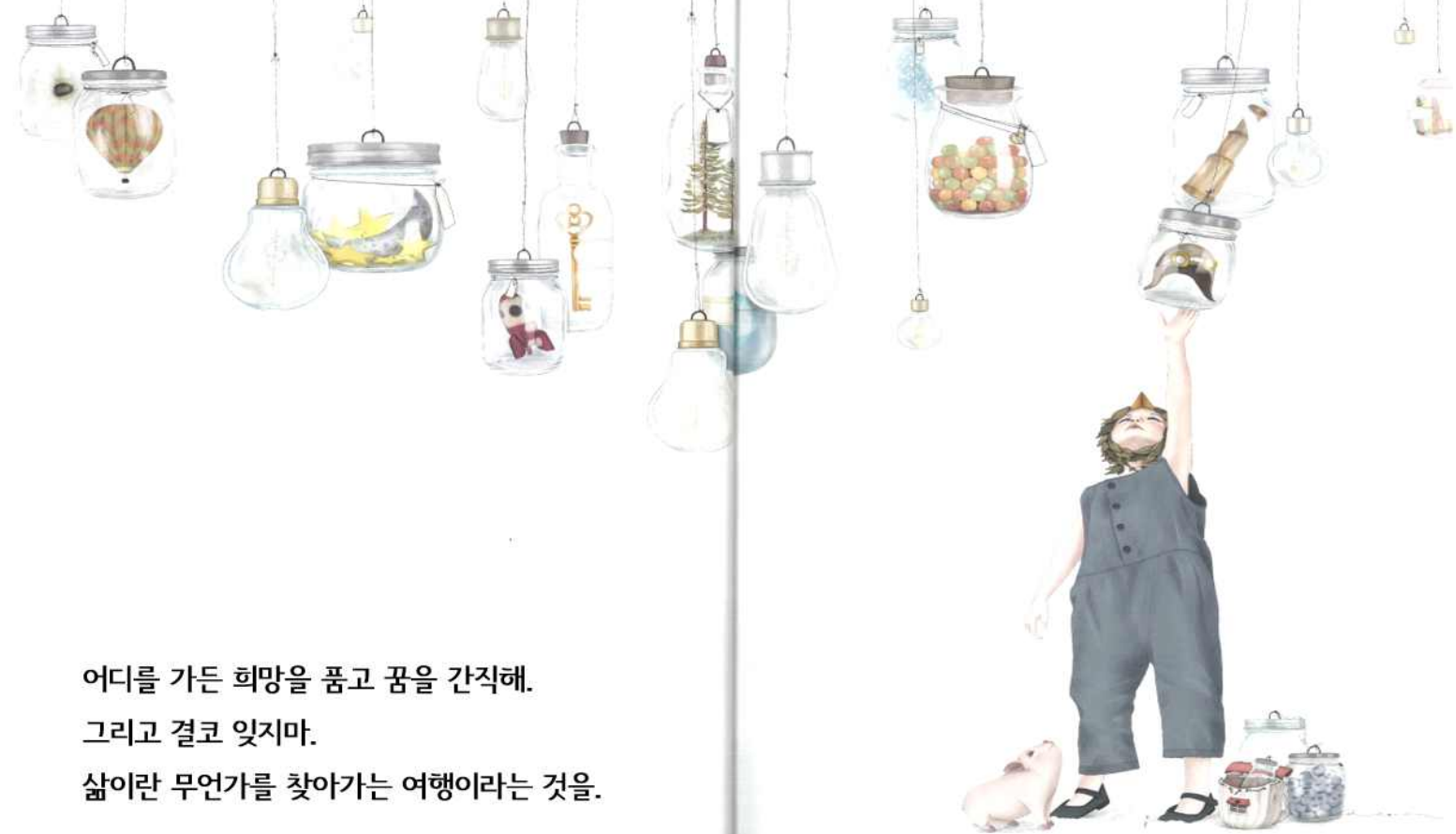


네 삶은 너의 것!

할 수 있는 만큼 많은 일을 하렴.
볼 수 있는 만큼 많은 것을 보고,



어디를 가든 희망을 품고 꿈을 간직해.
그리고 결코 잊지마.
삶이란 무언가를 찾아가는 여행이라는 것을.



아마도 너라면

사람들이 날마다 아름다운 것을 보도록

도울 수 있지 않을까?



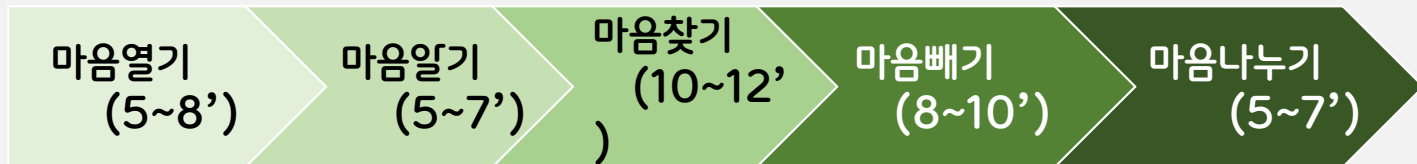
아니면 아마도 너라면
사람들이 뜨거운 박수로
널 응원하게 할 수 있겠지?





5. 독서명상 프로그램의 진행 과정

5. 수업 흐름도



5-1. 마음 열기

- 3분 시작명상, 동기유발, 학습목표 확인
- 놀이, 게임, 퀴즈 등 다양한 활동



5-2. 마음 알기

- 마음에 관한 책 읽기
- 내 안에 있는 마음 알아보기



5-3. 마음 찾기

- 활동을 통해 버려야 할 마음 찾기
- ‘관심은 나’ 인터뷰, 이모티콘 스튜디오, 스마트폰 사용 자가진단 등



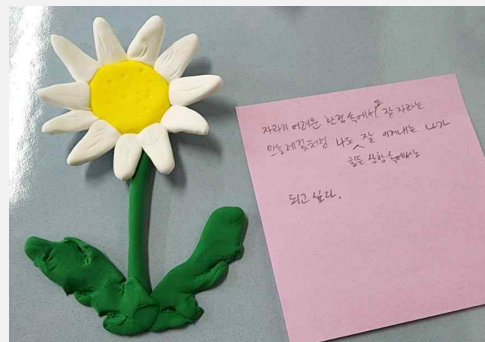
5-4. 마음 빼기

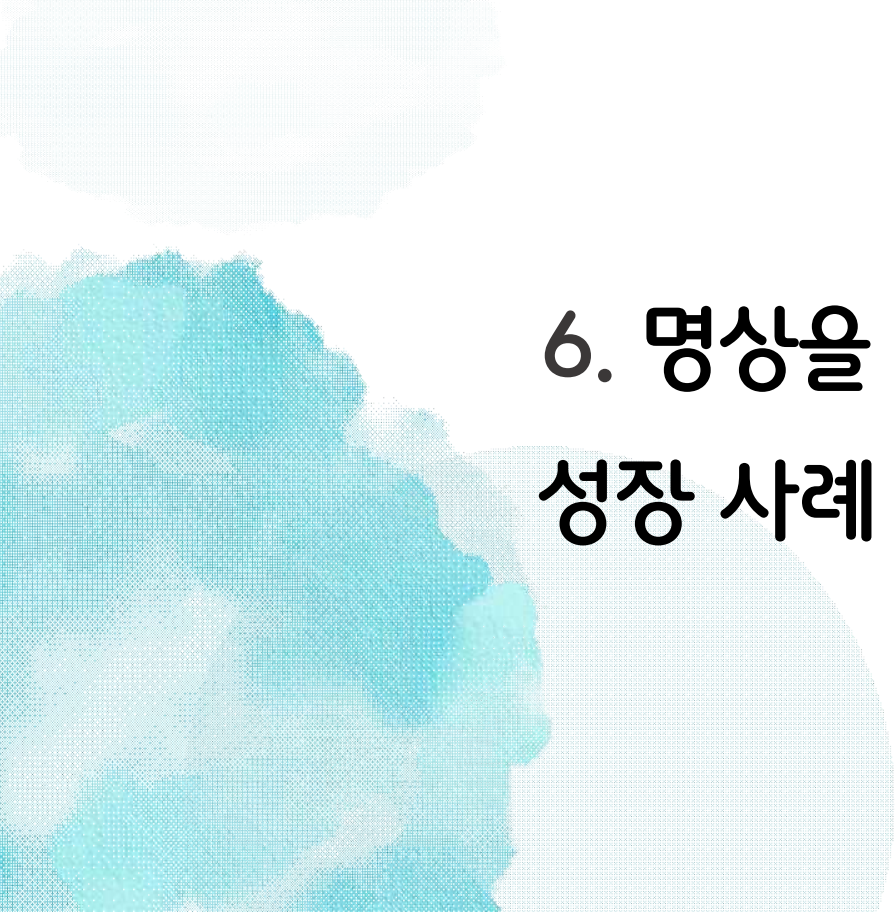
- 찾은 마음을 명상 방법으로 버리기
- 눈감고 버리기, 활동하며 버리기



5-5. 마음 나누기

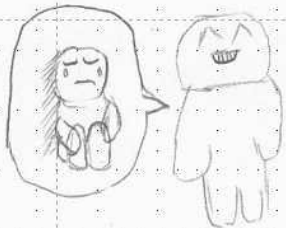
- 소감 나누기
- 5분 생활명상 및 명상달력 활용법 안내





6. 명상을 통한 성장 사례 소개

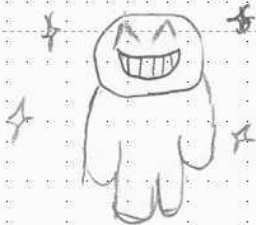
명상 전의 내 마음을 글과 그림으로 표현해보요.



명상전엔 겉은 행복해 보이지만 숨겨진 내 마음속엔 고민이 많고 여러 생각이 있었다.

명상 전엔 겉은 행복해 보이지만 숨겨진 내 마음속엔 고민이 많고 여러 생각이 있었다.

명상 후의 내 마음을 글과 그림으로 표현해보요.



명상 후엔 겉과 속마음이 모두 행복했어고(했고) 마음이 한결 편해졌다.

명상 후엔 겉과 속마음이 모두 행복했어고(했고) 마음이 한결 편해졌다.

명상 전의 내 마음을 글과 그림으로 표현해보요.



체한
듯이
불편했다.

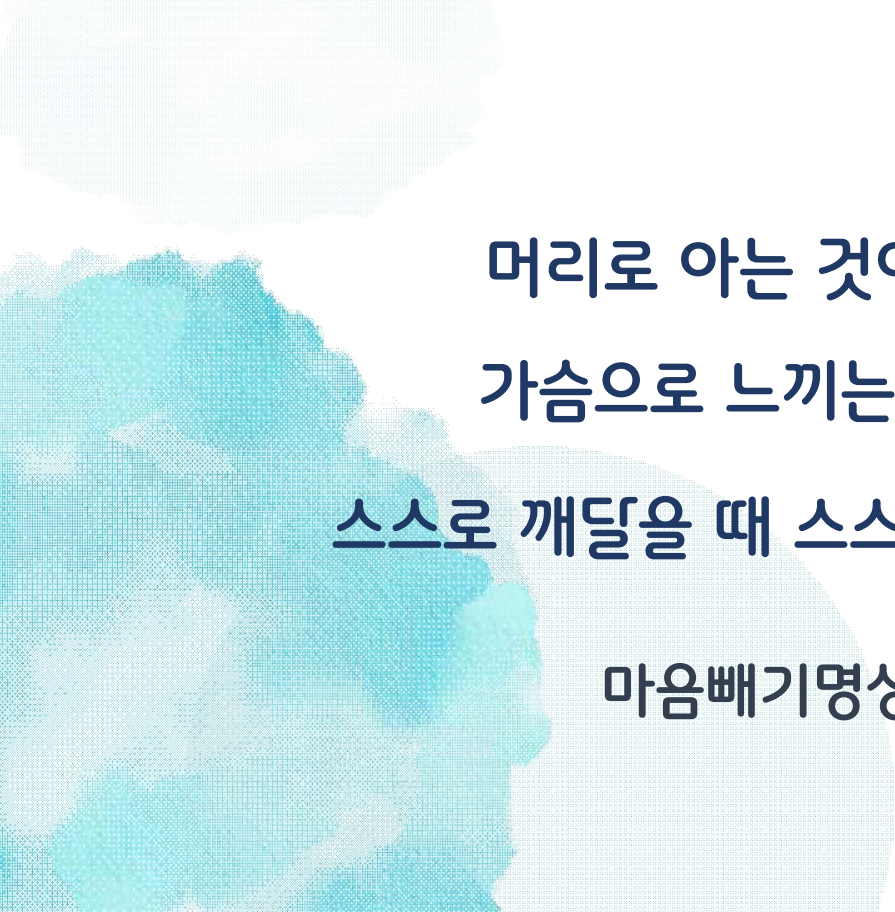
체한듯이 불편했다.

명상 후의 내 마음을 글과 그림으로 표현해보요.



소화제
먹은
듯이
행복했다.

소화제 먹은듯이 행복했다.



머리로 아는 것이 아니라
가슴으로 느끼는 인성교육
스스로 깨달을 때 스스로 달라집니다.

마음빼기명상교실

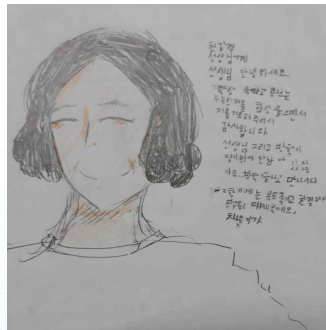
- 인성교육지원단 -



감사합니다 ^^

독서명상을 활용한 마음건강 프로그램 운영사례

천 갑 경
남문초등학교 교사
청소년 명상지도사



부산 남문 초등학교

독서로 여는
마음배기 명상 교실

스스로 깨닫는 인성교육
전인교육학회
인성교육지원단



이런 적 있다? 없다?



원하는 것을 얻거나 게임에서 승리해서
날아갈듯이 기뻐던 적이 있다.

하기 싫은 일을 싫다고 말 못하고
억지로 한 적이 있다.

자주 엉뚱한 생각에 빠진다.

내가 한 게 아닌데 누명을 써서
억울한 적이 있다.

혼자 있거나 어두운 곳에서 무서워서
심장이 두근두근해 진 적이 있다.

다른 사람을 도와주고 칭찬
을 받은 적이 있다.



CONTENT

★ 오늘의 수업

내마음에 대하여 알아봅시다

★ 수업 활동 안내



1.



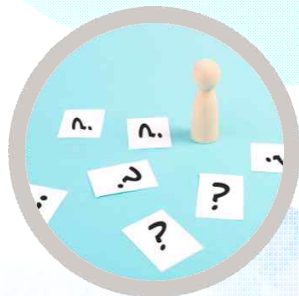
독서: 나는요



2.



활동: 나도 그런적 있어



3.



내 마음은 어떻게?



4.



돌아보기 명상

나는요,

김기경



글·그림 김희경

느리지만 차곡차곡 쌓인 작은 생각들을 모아 그림을 그리고 이야기를 지어요.
이 책을 보며 잠시나마 나를 떠올려 보는 시간이 되면 좋겠어요.
'나는요'는 '똑똑똑'에 이은 두 번째 그림책입니다.

나는요,

글·그림 김희경



날개달린 그림책일 02

나는요,

1911년 10월 20일 5월 | 1915년 10월 20일 5월 30일

글·그림 김희경 | 디자인 주은희 | 책임편집 박승희

대외부 수임준 | 배초롱 어유당출판사 | 출판등록 제2014-000030호 | 주소: 경기도 고양시 일산동구 중수동 659, 1307호

전화: 02-3299-7345 | 팩스: 02-3299-4283 | 전자우편: yycook@21-animal.net | 블로그: http://blog.naver.com/yoyou.books

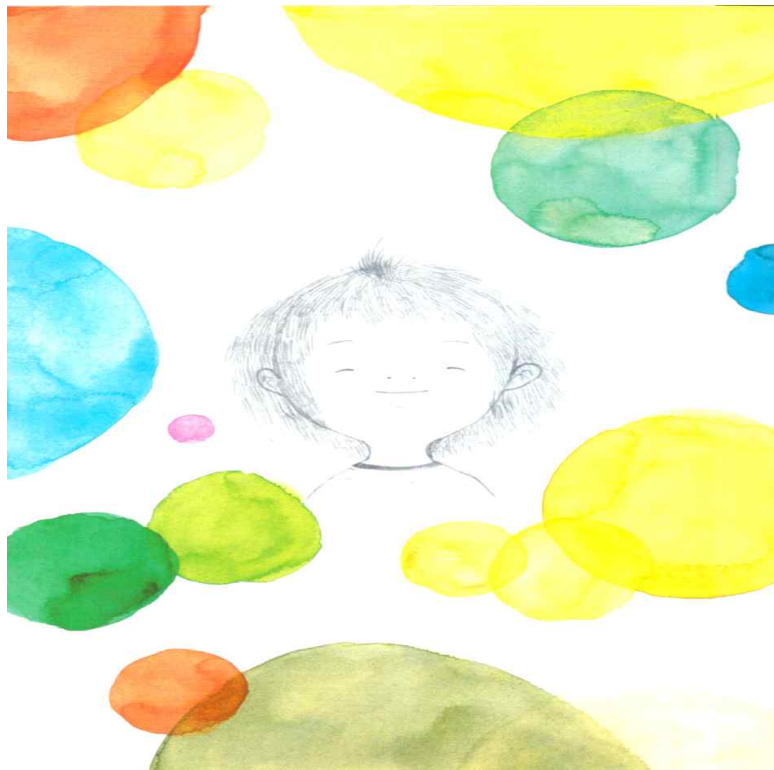
© 김희경 2019 | ISBN 978-89-96261-79-9 7799

이 도서의 그림출판의 저작권 및 도제책의 저작권은 배초롱출판사로부터 독점 출판권이 부여되었습니다. (http://www.bicook.com)
국가적으로 인정받은 배초롱출판사(www.bicook.com)에 의해 출간될 수 있습니다. (국가등록번호: 2014-000030호)
이 책 내용의 전부 또는 일부를 복사용이나 다른 형태로 무단 복제하여 배포할 권리와 동의가 없습니다.
책값은 무료에 있습니다. 잘못된 책은 구입하신 서점에서 교환이 가능합니다.
이 도서는 한국출판문화산업진흥원 2019년 우수출판콘텐츠 제작 지원사업 선정작입니다.

배초롱출판사 | 서울특별시 강남구 테헤란로 51길 15, 10층 | TEL: 02-3299-7345 | FAX: 02-3299-4283
배초롱출판사 | 서울특별시 강남구 테헤란로 51길 15, 10층 | TEL: 02-3299-7345 | FAX: 02-3299-4283
KCPA(한국출판문화산업진흥원) 등록출판사
KCPA(한국출판문화산업진흥원) 등록출판사



어유당

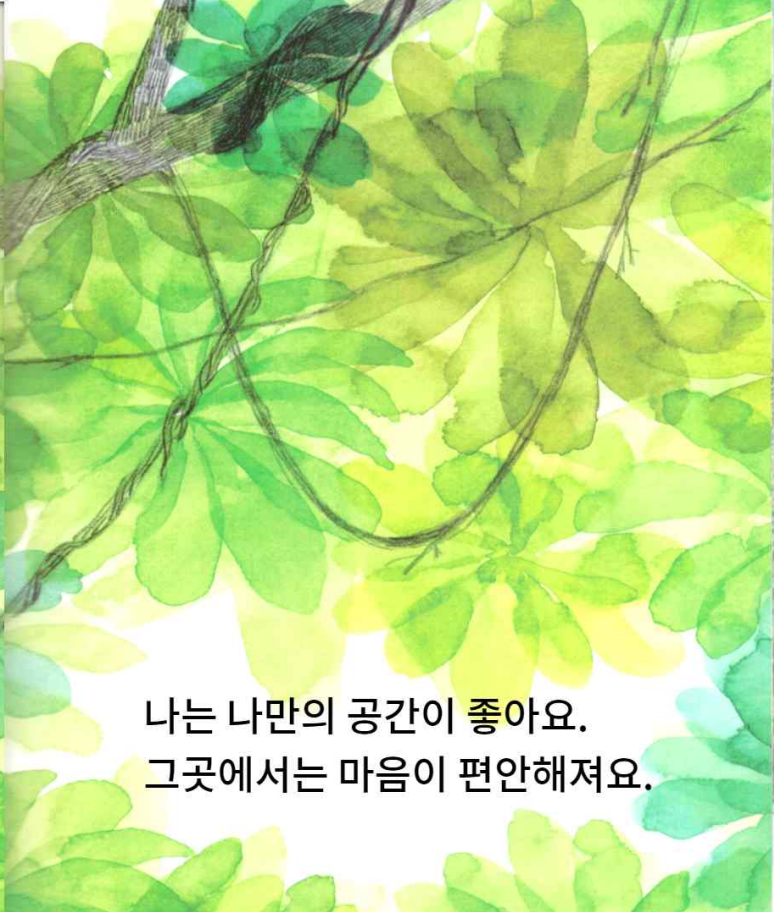


나는요.
나는 누구일까요?





나는 겁이 많아요.
작은 일에도 깜짝깜짝 잘 놀라요.



나는 나만의 공간이 좋아요.
그곳에서는 마음이 편안해져요.

처음 도전하는 순간, 나는 항상 온몸이 떨려요.



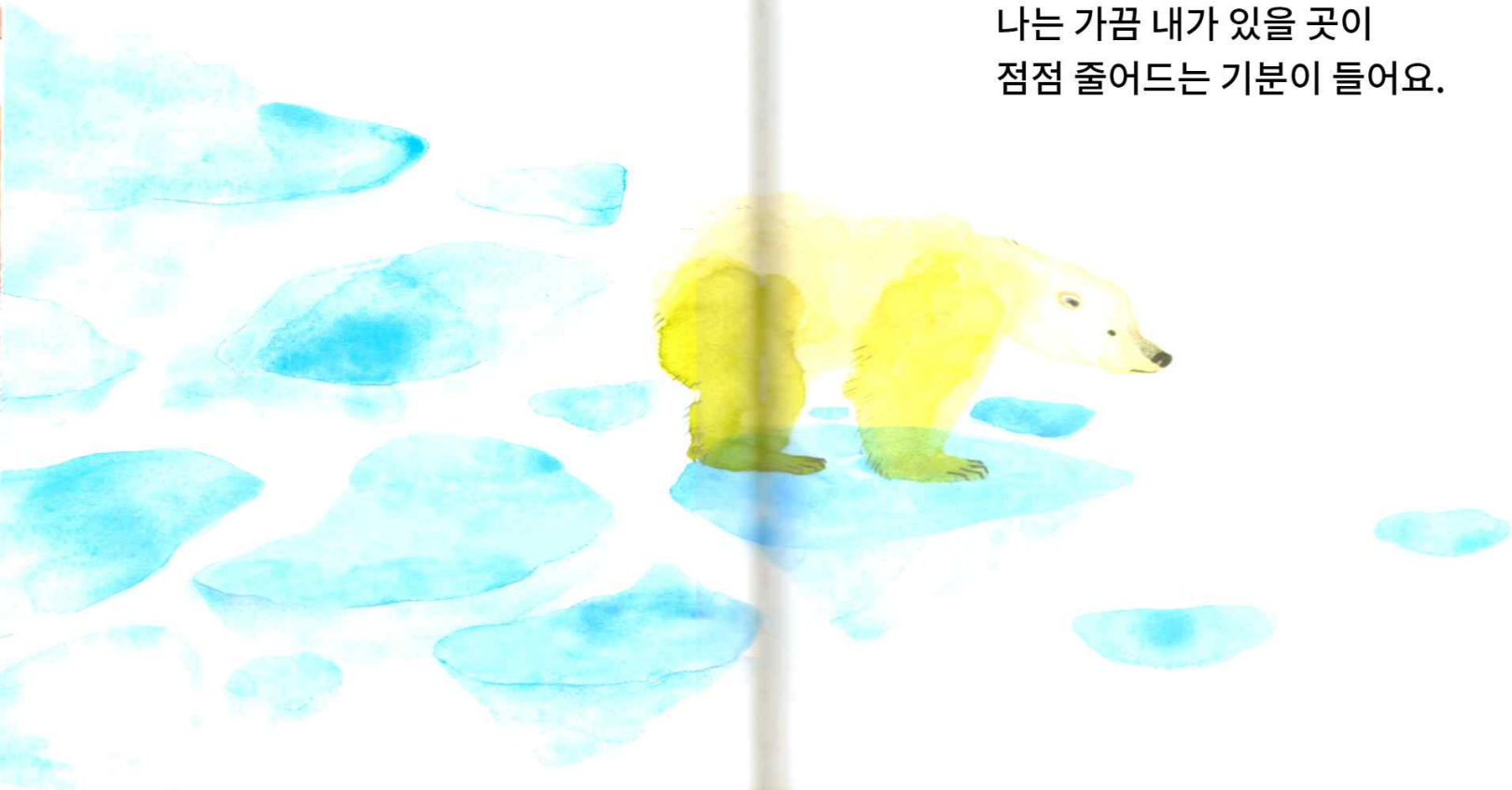


스스로 해냈을 때
나는 기뻐서 너울너울 춤을 춰요.

나는 화를 잘 못 내지만
언제나 늘 그렇지는 않아요.



나는 가끔 내가 있을 곳이
점점 줄어들어가는 기분이 들어요.

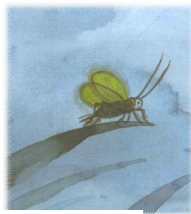
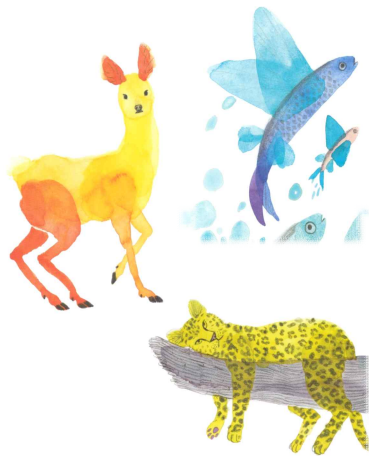






모두 나예요.

나는 누구랑 닮았나요?



책 내용 중 특별히 기억나는 부분이 있나요?

깜짝깜짝
잘 놀라는



나만의
공간이 좋은



도전할 때
떨리는



기쁠 때
너울너울



선택할 때
갈팡질팡



화나면
들이받는



내 자리가
없는 듯



포근함을
가진



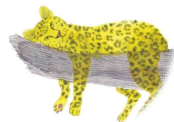
친구랑
수다쟁이



친구와
노는게 좋은



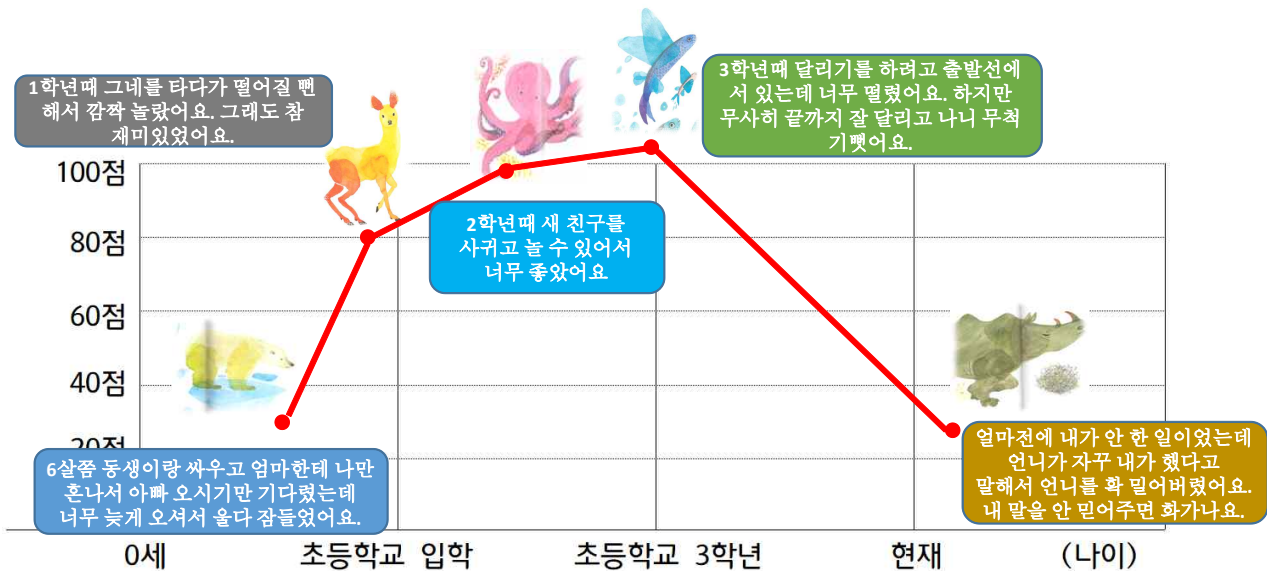
엉뚱한
생각 속으로



궁금한 건
못참아!



나도 그런 적 있어





나도 그런 적 있어



5 학년

반

이름 :

나에게 이런 일이 있었어요. 그 때의 일을 몇 가지 찾아봅시다.

행복지수

100점

80점

60점

40점

20점

첫 학교 생활이
라 떨렸지만
생각보다 괜찮았다.

친구와의 관계도
좋았고, 유급으로 10박
12일로 여행갔다.

크나 머뭇에
행복했어

그냥 좋았지만
다들 존댓말이

엄마의
다들 안았지만
친구들이랑 친해
져서 좋았다

1학년

2학년

3학년

4학년

5학년

6학년

나의 삶을 돌아본 소감을 적어봅시다.



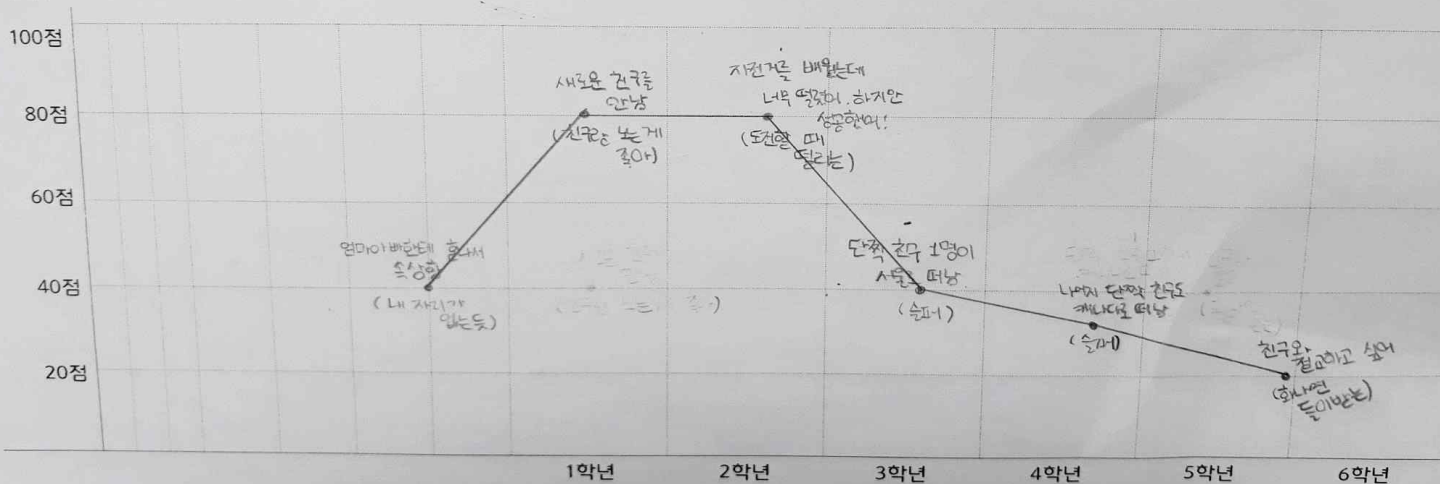
나도 그런 적 있어



5 학년 ● 반 ● 번 이름 : ●


나에게 이런 일이 있었어요. 그 때의 일을 몇 가지 찾아봅시다.

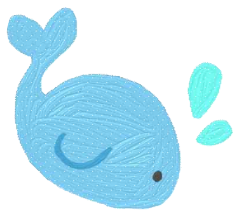
복지수



나의 삶을 돌아본 소감을 적어봅시다.

6/1 비러김

깜짝깜짝 잘 놀라는	나만의 공간이 좋은	도전할 때 떨리는	기쁠 때 너울너울	선택할 때 갈팡질팡	화나면 들이받는
					
몰래 겁을 줄 때 너와 두근거림.		시범 칠 때 너무 떨린다.		지금 게임 하는 까나, 좀 더 할 수 있을까? 라는 걱정이 있다.	친구가 반목해서 어디를 때릴지 생각한다.
내 자리가 없는 듯	포근함을 가진	친구랑 수다쟁이	친구랑 노는 게 좋아	엉뚱한 생각 속으로	궁금한건 못참아
					
애매하게 안 채워 기분 안 좋아.		친구랑 수다쟁이 가	친구랑 게임하는 게 좋다.	이상한 생각이 번번이 생겨서 걱정 스러워 한다.	왜 그런지 모르겠 고 생각 한다.

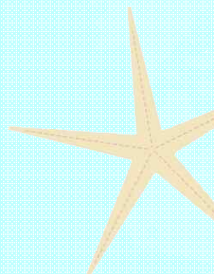


알아볼까요?



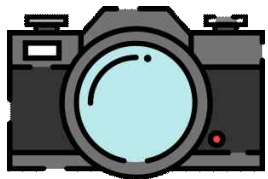
마음은 어떻게 만들어졌을까요?

내마음은 왜 이럴때도 있고
저럴때도 있을까요?





사람의 몸은 **사진기** 이다



1



진짜

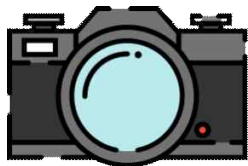
가짜

2



가짜

3









두려움



열등감



분노

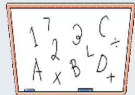


즐거움



기쁨

슬픔



공포

괴로움



외로움

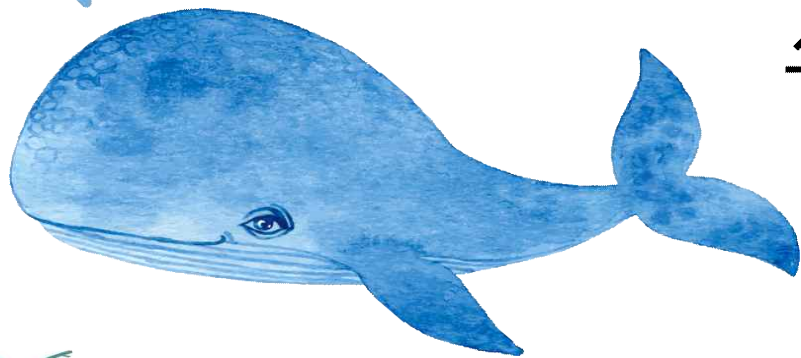


내 마음 돌아보기



소감문을 적어봐요

Thank you!



이번 시간 수업과 명상 후
소감을 글과 그림으로
표현해주세요.





행복한 나를 찾는 마음빼기 명상



5 학년 7 반

이름 :

☞ 마음빼기 명상 전후의 마음상태를 그림과 글로 표현해 봅시다.

(전)



(후)



짜증

다들

다들

행복해졌다

짜증이 많이 났었다

행복해졌다

☞ 그동안 마음빼기명상 수업을 함께한 소감이나 명상방법에 대한 고마움을 글로 써 봅시다.

마음 가벼워졌다,
덕분에 편해졌다.

마음 가벼워졌다
덕분에 편해졌다



행복한 나를 찾는 마음빼기 명상



5학년 7반 번

이름 :

☞ 마음빼기 명상 전후의 마음상태를 그림과 글로 표현해 봅시다.

(전)



← 마음축적도기

마음이 가득차 핵폭탄
처럼 폭발한 마음.

(후)



마음빼기 명상은 해서
아주 편안해짐.

☞ 그동안 마음빼기명상 수업을 함께한 소감이나 명상방법에 대한 고마움을 글로 써 봅시다.

마음이 가득차 불편했지만
마음빼기 명상을 하고 나면 기분이
좋아졌다

마음이 가득차 불편했지만
마음빼기 명상을 하고 나면
기분이 좋아졌다.



행복한 나를 찾는 마음빼기 명상



5학년 7반 [] 번 이름 : []

☺ 마음빼기 명상 전후의 마음상태를 그림과 글로 표현해 봅시다.

(전)



(후)



피곤하고 졸리다

학원이 싫게 느껴졌다

눈이 맑아지고 잠이 깬다.

이제는 그냥 지나가는 일로 느껴졌다.

전보다

피곤하고 졸리다
학원이 싫게 느껴졌다

눈이 맑아지고 잠이 깬다.
이제는 그냥 지나가는 일로
느껴졌다.

☺ 그동안 마음빼기명상 수업을 함께한 소감이나 명상방법에 대한 고마움을 글로 써 봅시다.

사는 게 더 좋아지게 해주어서
고맙습니다.

사는 게 더 좋아지게
해주어서 고맙습니다.



행복한 나를 찾는 마음빼기 명상

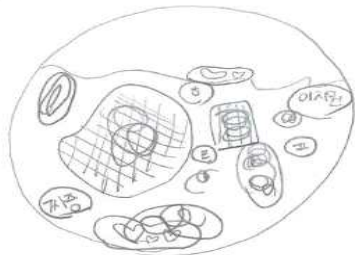


5 학년 4 반

이름 :

마음빼기 명상 전후의 마음상태를 그림과 글로 표현해 봅시다.

(전)



(후)



그동안 마음빼기명상 수업을 함께한 소감이나 명상방법에 대한 고마움을 글로 써 봅시다.

명상을 하면서 참 많은 것들을 느꼈다.
고맙다. 나를 많이 돌아보았다.

명상을 하면서 참 낯은
것들을 버렸다. 고맙다.
나를 많이 돌아보았다.

마음속에 뭔가가 꽉 막히고
넘쳐나는 느낌이 들고 계속
짜증이 났다.

마음속에 뭔가가 꽉 막히고
넘쳐나는 느낌이 들고 계속
짜증이 났다

마음이 많이 비워지고
정리를 해보았다.

마음이 많이 비워지고
정리를 해보았다(정리가
되었다.)



행복한 나를 찾는 마음빼기 명상



5학년 7반

이름: ○○

☺ 마음빼기 명상 전후의 마음상태를 그림과 글로 표현해 봅시다.

(전)



피곤하 마음

(후)



피곤이 사라진 마음

☺ 그동안 마음빼기명상 수업을 함께한 소감이나 명상방법에 대한 고마움을 글로 써 봅시다.

선생님과 함께
공부하기가 쉬웠던
공부하기가 쉬웠던



행복한 나를 찾는 마음빼기 명상

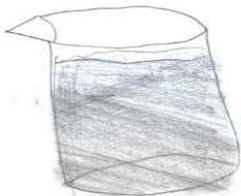


5학년 7반

이름 :

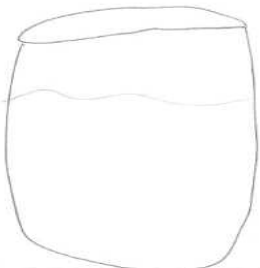
☞ 마음빼기 명상 전후의 마음상태를 그림과 글로 표현해 봅시다.

(전)



기분이 더럽고 미안하다

(후)



표현이 쉬워야 아픈 마음이 밖
서 빠져나갈 수 있다.

☞ 그동안 마음빼기명상 수업을 함께한 소감이나 명상방법에 대한 고마움을 글로 써 봅시다.

4 기분은 책임져주세요 고맙습니다.



행복한 나를 찾는 마음빼기 명상



학년 반 번 이름



☞ 마음빼기 명상 전후의 마음상태를 그림과 글로 표현해 봅시다.

(전)



(후)



마음속에 가벼운 마음, 중간 마음, 무거운 마음 등 다양한 마음이 마음을 꽉 채웠다.

가벼운 마음과 중간 마음은 거의 사라졌지만 일부분은 아직 남아 있다.

마음속에 가벼운 마음, 중간 마음, 무거운 마음 등 다양한 마음이 마음을 꽉 채웠다.

가벼운 마음과 중간 마음은 거의 사라졌지만 일부분은 아직 남아 있다.

☞ 그동안 마음빼기명상 수업을 함께한 소감이나 명상방법에 대한 고마움을 글로 써 봅시다.

마음을 깨끗하게 했다. 고마워

마음을 깨끗해졌다. 고마워

함께 참여해주셔서
감사합니다



독서명상 프로그램이 자존감과
수업집중력에 미치는 효과

서론

- 기존 독서프로그램 연구 – 중년 여성, 알코올 중독, 부모와 자녀의 의사소통, 아동 등에 시행
- 독서치료 프로그램의 효과에 대한 메타분석(정경자, 서은희, 2021)
 - 2003년부터 2020년까지 국내에서 발표된 학술지 논문 55편을 선정하고 318개의 사례를 추출하여 분석
 - 종속 변인: 진로, 학습 및 학교생활, 사회성, 자아존중감
 - 집단크기는 30명 초과, 회기별 단위시간은 30분 이하, 총 시간은 961-1,260분인 경우 높은 효과 크기가 나타남.
 - 독서자료는 자기치유서, 그림책, 혼합자료를 활용한 경우

- 최근 인성교육에 대한 요구도가 증가하고 있음.
- 교육부는 인성검사평가도구를 개발하였는데, 그 영역을 자기존중, 성실, 배려·소통, 사회적 책임, 예의, 자기조절, 정직·용기, 지혜, 정의, 시민성으로 하였음.
- 기존 초등학생에 대한 인성프로그램 효과에 대한 연구가 일부 있음.
- 아동에 대한 독서프로그램을 통해 효과 검증하는 연구가 일부 있음.
- 그러나, 인성에 대한 개념을 명확하게 하기 어렵다는 측면이 있음.
- 본 연구는 초등학생들에게 독서+명상을 활용하여 자기를 인식하고, 교육부의 인성검사평가도구 중 자기존중과 자기조절 개념과 학업에 대한 역량 증가에 대한 효과를 평가하기 위해 개발됨.

연구대상

- 초등학교 6개 학교 200명 학생 – 명상군과 대조군이 있는 학교 3개 141명
명상군만 있는 학교 3개 59명
- 초등학교 2학년- 명상군 25명
3학년- 명상군 19명, 대조군 18명 ← 저학년 명상군 효과 44명
4학년- 명상군 18명, 대조군 36명
초등학교 5학년- 명상군 46명, 대조군 24명 ← 3개 학교 중 2개 명상군 44명,
대조군 60명
6학년- 명상군 14명

프로그램

차시	영역	주제
1	자기발견 자기이해	명상Go! 행복한 나를 찾아서
2		토닥 토닥 네 마음이 이랬구나
3		무지개는 새로 떠오르니까
4		내 안에 잠든 진짜의 얼굴
5	자기관리 관계개선	헌집다오 새집줄게
6		가상/현실세계의 2인삼각
7		너와 나 우리는 찢친이니까
8		내가 다가갈 수 있어
9	자기성장 함께하는 세상	내안의 숨겨진 보석찾기
10		온 세상을 비추는 별이 되다
11		함께할 때 더 아름다운 우리
12		손 꼭 잡고 함께 너는 나, 나는 너

측정도구

- 인성평가
 - 교육부(2015)의 인성평가 자가진단표 중 하위항목 자기존중 7문항, 자기조절 6문항을 사용하였음.
- 주의집중력
 - 박미선(2014)이 개발한 주의집중력 척도 36문항 중에서 하위 범주 지속적 주의력 5문항과 자기통제력 5문항을 사용하였음.

명상/대조군 동질성 검정

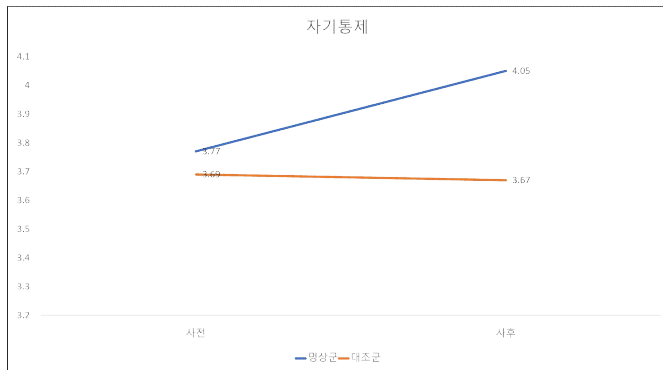
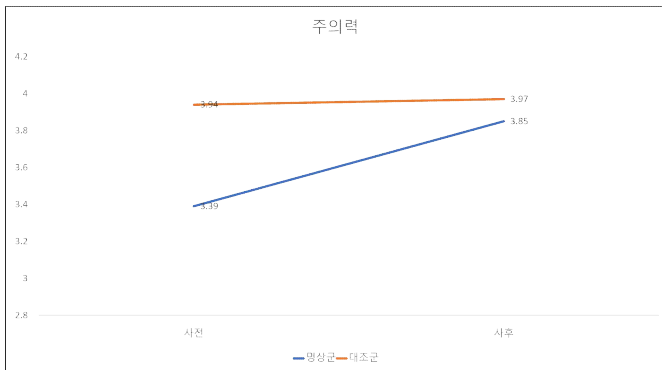
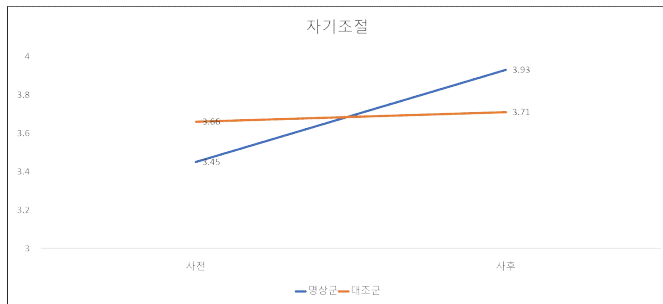
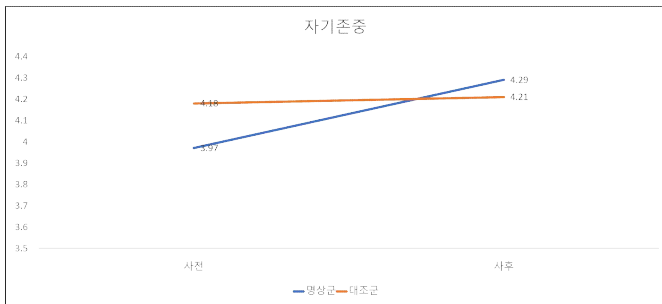
초등4,5학년/명상군44명, 대조군60명

	사전	사후	t (p)
자기존중	3.97±0.85	4.18±0.70	-1.303(.196)
자기조절	3.45±0.77	3.66±0.93	-1.299(.197)
주의력	3.39±0.81	3.94±0.61	-1.383(.170)
자기통제	3.77±0.68	3.69±0.67	-0.344(.731)
친구관계	4.27±1.00	4.57±0.83	-1.637(.105)
학교만족	4.05±1.06	4.42±0.87	-1.964(.052)

연구결과- 명상/대조군 효과비교

초등 4,5학년 /명상군 44명, 대조군 60명

	명상군			대조군		
	사전	사후	t (p)	사전	사후	t (p)
자기존중	3.97± 0.85	4.29± 0.69	-3.930 (<.001)	4.18± 0.70	4.21± 0.77	-0.432 (.667)
자기조절	3.45± 0.77	3.93± 0.80	-4.785 (<.001)	3.66± 0.93	3.71± 0.76	-0.678 (.501)
주의력	3.39± 0.81	3.85± 0.67	-4.469 (<.001)	3.94± 0.61	3.97± 0.62	-0.316 (.753)
자기통제	3.77± 0.68	4.05± 0.79	-3.142 (.003)	3.69± 0.67	3.67± 0.79	0.298 (.767)
치그관계	4.27±	4.32±	-0.255	4.57±	4.55±	0.148



연구결과- 명상군 효과

초등2,3학년/명상군44명

	명상군		
	사전	사후	t (p)
자기존중	3.78±0.64	4.10±0.70	-3.035(.004)
자기조절	3.25±0.77	3.60±0.88	-3.028(.004)
자기통제	3.30±0.83	3.51±0.78	-2.031(.048)
주의력	3.39±0.81	3.85±0.67	-4.469(<.001)
친구관계	4.00±1.14	4.14±1.05	-0.684(.498)
학교만족	4.14±1.05	4.36±0.92	-1.402(.168)

제언

- 본 연구결과, 인성 부분에서 자기존중과 자기조절, 학업에서 주의력과 자기통제가 대조군에 비해 효과가 있었음.
- 이는 명상을 통해 현재의 자기를 인식하고 독서를 통해 현실 속에서 자신이 해야 할 역할을 생각하게 한 것에 대한 적절한 프로그램으로 생각됨.
- 다만, 명상군과 대조군의 특성이 통계적으로는 차이가 없었으나, 무작위 군이 아니고, 프로그램 적용 후 1달 후 효과를 측정하지 않아 결과 해석에 제한이 있을 수 있음.
- 그러나, 초등학생 대상으로 인성프로그램을 개발하고, 그 효과를 보았다는 데에 의의가 있으며, 추후 지속적인 연구가 필요하겠음.



감사합니다.

2022 전인교육학회 추계학술대회

고교학점제시대
고등학생 마음
건강을 위한 명상
교재 개발

저동중학교 교사 기나연



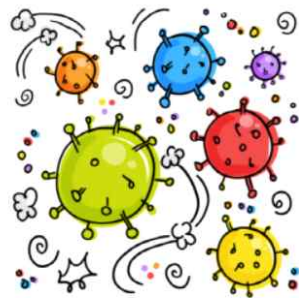
나에게 코로나란.....

초등학교 1학년: 무섭고 해롭고 없애고 싶은 존재

중학교 1학년: 감옥

고등학교 1학년: 행복을 막는 존재

대학교 1학년: 교통사고



지금 고등학교는.... **〔고교학점제 시대〕**



고교학점제란



진로와 적성에 따라 다양한 과목을 선택 이수하여,



누적 학점이 기준에 도달하면



졸업을 인정받는 **교육과정 이수 운영 제도**

지금 고등학교는...〔고교학점제 시대〕



“여긴 어디?”

“나는 누구?”

“나는 뭘 해야 할까?”

김현수, 『코로나가 아이들에게 남긴 상처들』
(2022)

스크린중독

외로움

일상회복

(마음 회복 없이 학력 회복 없다.)

마음 배기 명상 교실



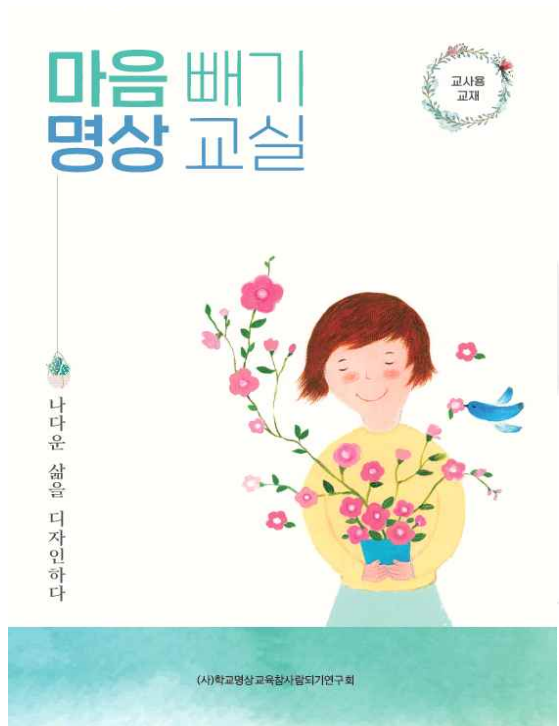
나
다
운
삶
을
디
자
인
하
다



(사)학교명상교육참사립되기연구회

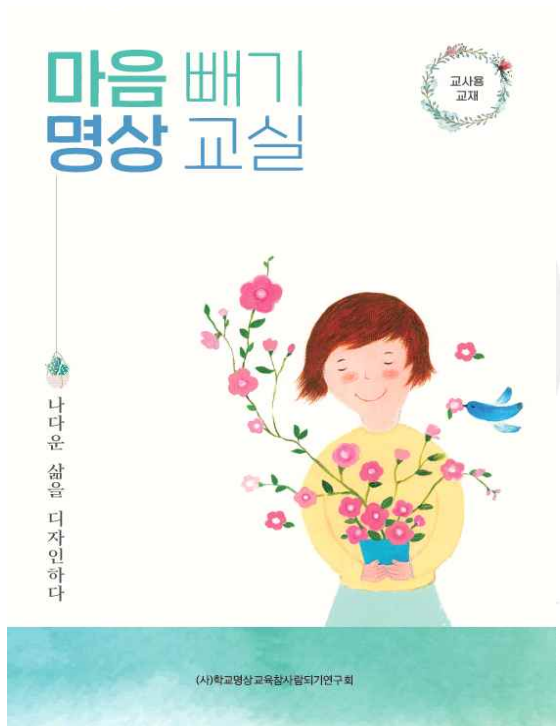
그래서~ 세상에 나왔습니다

고등학생의 마음건강 프로젝트



고등학생의 심리적·정서적
관심 범주의 주제들을 선정

심리학, 철학, 문학, 진로
등과 융합한
명상수업교재



고등학생 눈높이에 맞는
34차시 명상수업교재

학교 수업 형태에 따라
선택 운영 가능

차시 프로그램

- I. 마음을 탐구하다
- II. 참된 나를 발견하다
- III. 타인과 소통하다
- IV. 공존의 세상을 꿈꾸다

부록(교사용)

- 1. 매뉴얼
- 2. 차시별 지도팁
- 3. 동영상, 활동지 목록
- 4. 활동지 양식

고등학교 명상 수업의 목표

“

1. 마음의 원리를 이해하여 열등감, 불안, 스트레스가 모두 가짜 마음임을 인지하게 한다.
2. 자신의 잠재력을 발휘하여 행복하게 살수 있다는 것을 알게 한다.
3. 명상 방법으로 부정적인 마음을 빼기할 수 있게 한다.
4. 명상을 꾸준히 하고 싶게 한다.
5. 전인으로 살아갈 수 있는 진리의 씨앗을 심어 준다.

”

수업의 흐름



마음열기

10분 내외

- 생각열기
- 동영상 시청
- 관련 이론 및 용어 설명

마음찾기

20분 내외

- 마음을 돌아볼 수 있는 활동
- 독서명상, 검사지, 활동지

마음빼기

10분 내외

- 마음의 원리
- 세미나
- 1단계 방법으로 마음빼기 명상

마음나누기

10분 내외

- 소감문 작성
- 소감 나누기



명상 교재
차시
프로그램
의 특징

“
마음탐구,
자기발견,
타인과 소통,
공존의 세상
”

I 단원 6차시 ⇒ 명상수업을 위한 필수

차시



마음을 탐구하다

1. 마음 탐구의 중요성

1-1 마음에 대해 알아야 하는 이유

2. 마음의 원리와 명상

2-1 마음의 형성 원리

2-2 내 인생 돌아보기

3. 논리가 있는 마음 이야기

3-1 마음의 작용

3-2 뇌는 보고 싶은 것만 본다

3-3 진짜 세상 가짜 세상

- 명상 수업의 기본을 익히는 시간
- 명상의 필요성

- 마음의 형성원리, 세미나
- 돌아보기
- 마음빼기 명상 방법

- 심리학, 뇌과학, 철학과 연계
- 독서명상 1편-동굴의 비유

Ⅱ 단원 13차시 ⇒ 현재의 나를 돌아보며 진짜나를 발견해 가는 과정

Ⅱ

참된 나를 발견하다

1. 자기 이해
 - 1-1 자기 이해의 창_성격 1
 - 1-2 자기 이해의 창_성격 2
 - 1-3 자기 이해의 창_감정 1
 - 1-4 자기 이해의 창_감정 2
 2. 자존감
 - 2-1 너는 특별하단다
 - 2-2 나도 꽃피울 수 있어
 3. 자아정체성
 - 3-1 이게 정말 나일까?
 - 3-2 나는 나를 사랑해
 - 3-3 지피지기면 백전백승
 4. 자기조절
 - 4-1 공부 스트레스 날리기
 - 4-2 마음 근육 키우기
 - 4-3 꿈이 없어도 괜찮아
- 명상 이야기_마음빼기 명상 1

·심리검사, 감정 찾기 등을 통해
산삶에서 비롯됨 인식
·조절할 수 있는 정서지능 키우기

•독서명상 4편
-너는특별하단다,가지를자르는나무,
치킨마스크,이게정말나일까

·직업적성을 통한 나의 강점 찾기
·공부, 진로 스트레스 극복,
회복탄력성 키우기

Ⅲ 단원 9차시 ⇒ 가족, 친구와의 소통을 위한 자기돌아보기

과정



타인과 소통하다

1. 갈등

1-1 금쪽같은 내 가족

1-2 소중한 친구

2. 마음의 소통

2-1 마음의 가시 빼기

2-2 4인 4색

2-3 마음을 여는 대화

3. 공감

3-1 소통을 위한 공감 1

3-2 소통을 위한 공감 2

3-3 칭찬의 힘

명상 이야기_마음빼기 명상 2

- 역할극, 나전달 대화법 실습
- 공감, 칭찬하기 실습

- 독서명상 3편
- 미움, 가시소년, 공원에서
- 관계회복을 위한 돌아보기

- 부정적인 나의 마음 찾기
- 상대와 소통하기 위한 방법 찾기

IV 단원 6차시 ⇒ 공존, 나눔의 의미를 통해 진정한 행복 찾기 과정

IV

공존의 세상을 꿈꾸다

1. 공존
 - 1-1 코이그지스트(coexist)
 - 1-2 여기 꽃이 있어요
2. 행복한 세상
 - 2-1 나눔의 행복
 - 2-2 오! 감사
3. 지금 명상
 - 3-1 생활 속의 명상
 - 3-2 나다운 삶을 꿈꾸다

- 시를 통한 공존의 가치
- 감사함 나누기

- 독서명상 1편
- 여기 꽃이 있어요
- 작은 실천을 통한 변화

- 생활 속 명상 실천 방법 찾기
- 명상수업 마무리

프로그램의 흐름

마음탐구 → 자기발견 → 타인과 소통 → 공존의 세상





인공지능시대 사람이 더 우위에 있는 것

사람의 마음을 이해하는 것
자연으로부터 감동받는 것
다른 사람과 협력할 줄 아는 능력
자기 자신을 깨닫고 자신의 능력을 이해하는 메타인지



행복하게 살 수 있는 **방법**



항상 행복하게 사는 세상

“마음을 잃으면 다 잃는
것이다”





Thank You!



전인교육학회 임·위원 명단

■ 회장

이덕주(KAIST 명예교수)

■ 부회장

이인수(한국교통대학교 교수), 신덕일(생기한의원 원장)

■ 집행위원회

학술위원회

위원장(이사) 김미한(경일대학교 교수)

부위원장(이사) 박경숙(부산대학교 강사)

편집위원회

위원장(이사) 유양경(군산대학교 교수)

부위원장(이사) 조영란(오산대학교 교수), 김혜영(우송대학교 교수)

위원 손영학(카이스트 인류세연구센터 연구원)

교육위원회

위원장(이사) 신나민(동국대학교 교수)

부위원장(이사) 조운정(경기도교육연구원 연구위원)

위원 신하나(구미 동계동부초등학교 교사)

연구위원회

위원장(이사) 최은희(을지대학교 교수)

부위원장(이사) 전민영(성신여자대학교 교수)

홍보위원회

위원장(이사) 김진옥(전인교육신문 편집장)

위원 백홍채(KIST 뇌공학전공 박사과정)

재무위원회

위원장(이사) 이상률(부산대학교 교수)

사업위원회

위원장(이사) 목경수(전인교육센터 부원장, 전 LG화학 전무)

위원 김석은(한국표준협회 고문)

기획위원회

위원장(이사) 김재환(목포중앙병원 정신건강의학과 과장)

국제위원회

위원장(이사) Boas Yu(Fairleigh Dickinson University, Professor)

위원 Lauren Houtz(Holy Name Medical Center, Registered Nurse)

Darragh Sheehan (Licensed Master of Social Work)

Neal Clark (Hospital for Special Surgery NY, Laboratory supervisor)

총무위원회

위원장(이사) 윤미라(중앙대학교 교수)

사무국장 김미경(중앙대학교 연구교수)

위원(간사) 이상중(서울대학교 물리천문학부 박사과정), 조윤희(아이신AW)

■ 분과위원회

교원교육위원회

위원장(이사) 김주희(압구정고등학교 교사)

위원 최명진(전 불암고등학교 교사), 이향숙(전 와부초등학교 교사), 권리라(전 보은중학교 교사)

청소년교육위원회

위원장(이사) 김무신(부산중앙고등학교 교사)

부위원장(이사) 하미진(반송중학교 교사)

위원 심숙희(사천중학교 상담교사), 서정남(전 대구과학고등학교 교사)

대학교육위원회

위원장(이사) 박이순(강원대학교 교수)

위원 이우열(한국폴리텍대학 교수)

기업교육위원회

위원장(이사) 이경재(전인교육센터 원장)

사회교육위원회

위원장(이사) 유진우(팜씨어터 예술감독, 전 자끄르푹 국제연극학교 책임교수)

보건의료위원회

위원장(이사) 이지원(대정요양병원 원장)

위원 김경아(대정요양병원 과장), 허유정(대정요양병원 간호사)

조혜영(대정요양병원 약사), 정희명(온누리약국 약사)

■ 지역학회

서울강남동부지역 학회장 장인숙(전 무학여고 교사)

부학회장 심현경(청소년명상지도사)

서울강남서부지역 학회장 한미경(전 동해대학교 교수)

부학회장 김연옥(청소년명상지도사)

서울경기북부지역 학회장 안명숙(청소년명상지도사)
경기남동부지역 학회장 조범희(전 흥덕중학교 교장)
인천지역 학회장 강윤숙(영종중학교 교사)
강원지역 학회장 이경신(청소년 명상지도사)

부학회장 손유록(의정부 충의중학교 교사)
부학회장 하태영(청소년명상지도사)
부학회장 서경혜(청소년명상지도사)

대전지역 학회장 정지원(닥터스미 성형외과 원장)
충남지역 학회장 서정옥(서정옥 치과의원 원장)
충북지역 학회장 신미선(청주 서원 중학교교사)
대구지역 학회장 김진영(청소년명상지도사)
경북지역 학회장 김진영(청소년명상지도사)
부산지역 학회장 이은주(청소년명상지도사)
울산지역 학회장 박경숙(부산대학교 강사)
창원지역 학회장 김달래(청소년명상지도사)
진주지역 학회장 김미남(청소년명상지도사)
전북지역 학회장 손순아(진안중학교 교사)
전남/제주지역 학회장 엄석만(구례북부초등학교 교사)

부학회장 윤미선(복수초등학교 교사)
부학회장 김분남(청소년명상지도사)
부학회장 정미경(청소년명상지도사)
부학회장 홍근희(청소년명상지도사)
부학회장 박영숙(청소년명상지도사)
부학회장 김주래(청소년명상지도사)
부학회장 박미영(청소년명상지도사)
부학회장 문순희(청소년명상지도사)
부학회장 김갑정(청소년명상지도사)
부학회장 박정민(어양중학교 교사)
부학회장 정윤미(청소년명상지도사)
부학회장 강영희(제주공항세관직원)

■ 인성교육지원단

단장 정기연(전 교육부 차관보, 전 동신대 총장)
학교명상지원팀장 최설하(전 경기도교육청 중등교사)
비상근직원 서경혜(청소년명상지도사)

■ 자문위원회

이종범(고려대학교 명예교수, 전 한국행정학회 회장)
강희돈(전 한국대학교육협의회 연구위원)
박일대(학교명상교육 참사람되기연구회 이사장)

■ 감사

윤진일(법무법인 낮은 변호사/공인회계사), 양성보(공인회계사)

2022.11.26. 발간
사단법인 전인교육학회

[32906]충남논산시 상월면 계룡산로 526-2
진기원빌딩 1층
041-736-9100
office@humancompletion.org