

# MAEUM 명상교실의 참참참으로 행복 가득한 이야기

이오남<sup>1)</sup>

## 1. MAEUM 명상교실 터 다지다

‘그래, 이 아이들을 돕자!’

다시 돌아온 우리 학교, 나에게 선물과 같이 주어진 우리 아이들, 난 진정 아이들을 돕겠다는 마음으로 새로운 만남을 준비했다. 근본적으로 아이들 스스로 변화의 필요성을 인식하고 행동의 변화로 이어지게 하는 ‘참참참으로 행복이 가득한 MAEUM 명상교실’을 계획하고, 기대와 설렘으로 아이들을 기다렸다.

## 2. MAEUM 명상교실 씨앗 뿌리다

- 대상: ○○초등학교 6학년 12명 (남 8명, 여 4명)
- 기간: 2019년 3월 1일 ~ 2020년 2월 29일(1년간)

---

1) 충남 홍성 거주 초등교사

### 3. MAEUM 명상교실 싹 틔우다

MAEUM 명상교실의 참참참으로  
행복 가득한 이야기



참주인	참살이	참누리
자신을 이해하고 사랑하는 자존감·자신감 UP!	서로 긍정의 관계 형성 존중·배려 UP!	조화롭게 살아가는 소통·협동 UP!
(1) 나 바로 알기 - 나를 소개해요 - 내 마음은? - 나를 찾아가는 게시판  (2) 진짜 나 찾기 - 내가 원하는 삶은? - 나는 히어로 - 내 인생 그래프  (3) 자존감·자신감 UP - 뿌셔뿌셔 바디이미지 - 너는 특별하단다 - 진로코치수업	(1) 부모님, 선생님, 고맙습 니대! - 정성 가득 카네이션 - 선생님, 고맙습니다! - 함께 가꾸는 우리 학교  (2) 친구야, 함께 있어 고마워! - 자존감이 우정으로! - 우정을 표현해요 - 마음건강 지키미  (3) 폭력의 불씨를 없애래 - 가시소년 - 함께 불러요 송송송 - 휴대폰 집착의 마음 버려요	(1) 든든한 협동학습 - 마음 모아 협동학습 - 마음 나눔 학급파티 - 따스한 징검다리교실  (2) 생생 체험학습 - 거북이마을 인성학교 - 마을이 학교다 - 몸 튼튼 마음 튼튼 체험 수련  (3) 진로·인성 UP 명상캠프 - 직업신호등 카드 - 너와 나의 연결그림 - 신나는 놀이 속으로 풍덩!

### 4. MAEUM 명상교실 행복의 꽃 피우다

#### 1) 참주인-자신을 이해하고 사랑하는 자존감·자신감 UP

우리 아이들에게 난 ‘시간 선물’을 주고자 한다. 진짜 자신을 알아가는 성찰의 시간, 그리고 더 나아가 부정의 마음을 버려 자존감과 자신감을 회복하는 시간! 이를 위해 교육과정 재구성은 물론 ‘머리를 맑게 하는 아침명상, 5분 마음빼기 명상’ 시간을 적극 활용하였다.

## 2) 참살이-서로 긍정의 관계 형성 존중·배려 UP

인성교육실천주간, 친구사랑주간, 학교폭력예방교육 등 학교교육과정과 어버이날, 스승의날 등의 시기에 적절하게 마음빼기 명상을 적극 적용하였다. 또한 어울림 프로그램 활용 수업과 월 1회 무학년제로 실시하는 4~6학년 학생들의 자주적인 다모임 활동을 통해 학교폭력 예방교육은 물론 나를 있게 한 가족, 친구, 선생님에 대한 소중함과 고마움을 깨닫도록 하였다.

## 3) 참누리-조화롭게 살아가는 소통·협동 UP

교수·학습과정에서는 물론 학급운영 전반에 걸쳐 집단지성을 요구하는 협동학습, 삶과 삶의 일치를 돕는 생생한 체험학습, 자기이해와 진로를 탐색하는 시간인 1박2일 진로인성 명상캠프 등 다양하고 깊이 있는 프로그램을 지속적으로 실천하였다.

# 5. MAEUM 명상교실 행복의 열매 맺다

## 1) 성장 모습 살펴보기

- 자신의 산 삶을 돌아보는 성찰을 통한 자신의 마음 이해
- 부정적인 마음을 버려 긍정의 마음 회복
- 마음의 형성과정 이해를 통한 다른 사람의 마음도 이해
- 상대에 대한 부정적인 마음을 버려 상대에 대한 감사함 알게 됨
- 자기중심적인 마음에서 벗어나 타인을 존중하게 됨
- 다른 사람과 생각이 다름을 인정하고 타인에 대한 배려로 이어짐
- 상대에 대한 마음의 벽을 허물어 오해 없이 소통하게 됨
- 자신과 타인에 대한 불신의 마음을 버려 서로 믿고 협동하게 됨

2) 명상으로 스스로 깨달은 우리 아이들

	<p>명상은 나의 마음이다. 왜냐하면 이 세상에서 나는 쓸모없는 사람인 줄 알았는데 명상을 하니 나는 쓸모 있는 사람이란 걸 깨달았기 때문이다.</p>
<p>사뿐이</p>	<p>나는 다른 학교에서 칭찬을 별로 못 받아 봤는데 우리 학교에서는 공부 할 때 선생님이 쓰라한 것 조금씩 쓰고 있고 이제는 수학도 조금 할 줄 안다. 그리고 학교 발 일, 짐 옮길 때 도와주며 칭찬을 받으니 정말 뿌듯했다.</p>
<p>맑은미</p>	<p>명상은 아이스크림이다. 버리면 시원하기 때문이다.</p> <p>나 자신을 버릴 수 있어 좋았다. 나 자신을 다시 볼 수 있어 좋았다. 나 자신과 소통할 수 있어 좋았다. 나 자신과 교감할 수 있어 좋았다. 명상을 할 수 있어 좋았다.</p>

# I. MAEUM 명상교실 행복의 터 다지다

## 1. 나와 만날 우리 아이들

“선생님이 6학년을 맡아 주면 좋겠어요.”

지난 해 1년 동안 자율연수휴직을 마치고 돌아온 나에게 교장 선생님께서 말씀하셨다. 교무 업무와 6학년 담임을 병행하는 것이 그리 쉬운 일은 아니겠지만 학교에서 필요로 하는 자리에 내가 있어야 한다는 생각에 그렇게 하기로 하였다.

선생님들의 말씀을 통해 미리 만나본 우리 아이들은 2년 전 내가 교과 전담을 하며 별 어려움 없이 지냈던 모습과는 사뭇 다른 모습이 었다. 5학년 사춘기에 접어들면서 짜증과 반항은 늘었고, 농어촌의 작은 학교에서 흔히 볼 수 있는 가정환경의 어려움으로 인해 녹록치 않은 1년을 보낸 모양이었다.

기존의 아이들도 부정적인 관계형성으로 인해 어려움이 많았는데 그 와중에 이혼소송 중인 부모님을 둔 전학생이 와서 왕따 문제는 더욱 심각해졌고, 또 재혼가정의 한 아이는 부모님의 갈등으로 인해 누나가 자살을 하여 외상후 스트레스 장애(자해, 자학, 우울증)를 겪고 있다고 하고. 지난 1년 동안 있었던 일을 나에게 말하며 한숨 짓는 담임 선생님의 말씀 속에 그동안의 고민과 노고가 그대로 전해졌다.

## 2. 우리 아이들을 도울 방법 찾기

‘그래, 이 아이들을 돕자!’

지난 해 내가 정말 좋아하는 학교를 떠났던 이유는 내가 정말 하고 싶었던 일을 하기 위해서다. 그 일은 바로 인성교육 프로그램 개발·적

용을 더 전문적으로 하는 것! 13년 전 나는 우연히 받게 된 명상 직무 연수를 시작으로 이후 10년 넘게 아이들의 배움과 성장을 돕기 위해 명상 프로그램을 쉼 없이 개발하고 적용해 왔다.

명상 수업에 대한 학교 현장에서의 요구가 점차로 늘어남에 따라 지난해 나는 과감하게 자율연수휴직을 내고 전인교육학회 인성교육 지원단에서 프로그램 개발팀장을 맡았다. 그리고 교사와 교수 등 회원들과 함께 그동안의 노하우를 집대성하여 ‘스스로 깨닫는 인성교육 마음빼기명상교실<sup>2)</sup>’ 프로그램을 완성하였다. 또한 교육부 인성교육 프로그램 인증의 책임을 맡아 4차에 걸친 심사를 거치면서 교육부 인증을 받는 쾌거도 이루었다.

그리고 다시 돌아온 우리 학교, 나에게 선물과 같이 주어진 우리 아이들, 난 진정 아이들을 돕겠다는 마음으로 새로운 만남을 준비했다. 근본적으로 아이들 스스로 변화의 필요성을 인식하고 행동의 변화로 이어지게 하는 ‘참참참으로 행복이 가득한 MAEUM 명상교실’을 계획하고, 기대와 설렘으로 아이들을 기다렸다.

---

2) 전인교육학회에서 개발한 학교명상 전문 프로그램으로 2018년 9월에 교육부로부터 인성교육 프로그램으로 인증받았음 (인증번호: 교육부 인성교육-2018001)

## II. MAEUM 명상교실 행복의 씨앗 뿌리다

### 1. 대상 및 기간

- 대상: ○○초등학교 6학년 12명 (남 8명, 여 4명)

- 기간: 2019년 3월 1일 ~ 2020년 2월 29일(1년간)

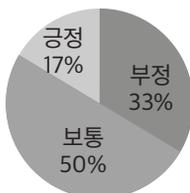
### 2. 실태 분석

#### 1) 실태 분석 방법 및 목적

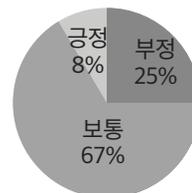
분석 방법	분석 목적	비고
마음 상태 설문 검사	아이들의 마음 상태 확인	자기성찰, 스트레스, 학교 생활, 수업집중도 영역
학부모 상담 및 학생 상담, 전문가 상담	학생에 대한 이해도 향상	학부모, 학생 상담 및 지역 전문 상담 기관의 전문가와의 상담 결과 활용
SWOT 분석	실천 전략 수립	활동 방향 및 방법 설정

#### 2) 마음 상태 설문 검사

자기이해 · 자존감		
순	내용	부정 ↔ 긍정
1	나에게 어떤 마음이 있는지 알고 있다.	4    6    2
2	내 본래마음은 긍정적인 마음이다.	3    8    1



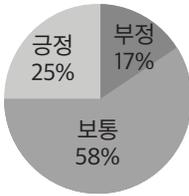
나에게 어떤 마음이 있는지 알게 됨



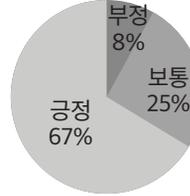
내 본래 마음은 긍정적인 마음

## 타인이해 · 감사함

순	내용	부정 ↔ 긍정
1	나는 주변 사람들을 잘 이해하고 있다.	2 7 3
2	함께 사는 사람들에 대한 감사함이 있다.	1 3 8



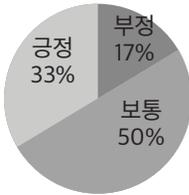
주변 사람에 대한 이해



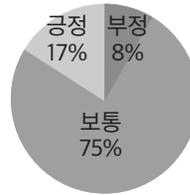
함께 사는 사람들에 대한 감사

## 존중 · 배려

순	내용	부정 ↔ 긍정
1	다른 사람과 내 생각은 다름을 인정한다.	2 6 4
2	나는 다른 사람 생각도 존중한다.	1 9 2

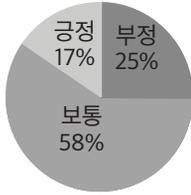


다른 사람과 내 생각이 다름 인정

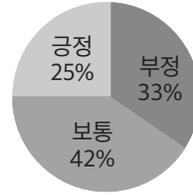


다른 사람 생각도 존중

소통·협동		
순	내용	부정 ↔ 긍정
1	나는 주변 사람들과 소통을 잘한다.	4 5 3
2	나는 친구들과 협동을 잘한다.	3 7 2



친구들과 소통을 잘함



친구들과 협동을 잘함

### 3) 관찰 및 상담을 통한 우리 아이들 모습

아이들	우리 아이들의 모습
사뿐이	- 수업 시간에 전혀 활동에 참여하지 못하고 멍하니 앉아있거나 무의미한 소리를 내는 경우가 많으며, 전학 오기 전이나 전학 온 이후에도 따돌림을 당했음 - 부모님이 이혼수송 중이라 조부모 댁에 맡겨졌으며, 어렸을 적 엄마가 방에 가두는 등의 충격으로 인해 위센터 연계 상담을 받고 있음
시원이	- 자기표현에 매우 소극적이며 모든 일을 귀찮아하여 가장 느리게 하거나 마무리 못하는 경우가 많음
평안이	- 매사에 자신이 없고 긴장을 많이 하여 자기표현에 소극적이며, 특히 행복이의 눈치를 많이 보면서 무조건적으로 따르는 경우가 많음
신남이	- 친구들과 잘 지내는 편이나 지나치게 자신이 없고 자기표현에 소극적임
평화로우미	- 자기표현에 서툴고 자신의 감정을 조절하지 못하여 울거나 억울함을 호소하는 일이 많으며, 친구들에게 관심이 없고 지나치게 자기중심적임
행복이	- 친구를 시기·질투하는 마음이 강하여 종종 왕따시킨 적이 많으며, 감정의 기복이 심함, 지난해 엄마가 재혼을 하여 동생을 낳아 집에서 외로움과 소외감을 많이 느끼고 있음

아이들	우리 아이들의 모습
조용이	- 자신의 생각을 표현하기를 두려워하고 상대에게 마음을 잘 열지 않고 거리를 두며, 특히 행복이로부터 은근하게 따돌림을 당하여 눈치를 많이 보는 편임
집중이	- 장난기가 아주 심하여 수업 시간에 불필요한 말이 많아 분위기를 흐리는 일이 많으며 친구를 놀리는 일이 잦음
뿔리미	- 지나치게 자신감이 없어 자신을 드러내지 않으며 항상 움츠러들어 있으며 친구의 눈치를 많이 봄
자신이	- 골프를 전문적으로 한다는 생각에 골프 외의 학교생활은 대충하는 습관이 많으며, 친구를 놀리는 일이 잦음
맑은이	- 자신의 잘못은 감추고 친구의 잘못만 들춰 이르는 일이 많아 친구들로부터 신뢰를 얻지 못함, 준비물, 과제, 정리정돈에 매우 미흡하며 항상 핑계를 대는 일이 많고 자신이 해야 할 일을 미룸
웃음이	- 아버지는 타지에서 일하시고, 새엄마와 함께 지내는데 직업상 밤에도 일하는 날이 많아 대부분 집에서 혼자 자는 일이 많음 - 지난 해 누나가 새엄마와의 갈등으로 인해 자살을 하여 외상후 스트레스 장애를 겪고 있어 위센터 연계 상담을 받고 있으며, 오전에 특히 무표정으로 무기력하게 엎드려 있거나, 말이 없다가도 간혹 화를 폭발적으로 내는 경우가 있음

※ 아이들 별칭은 학년 초 실시한 '갤러리워크' 활동에서 자신이 원하는 삶의 모습을 적은 것을 바탕으로 지었음

가정환경 (유전적·환경적 요인)		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 바쁜 직장일로 인하여 자녀에게 관심을 갖는 여력이 부족하며, 경제적 어려움</li> <li>- 일관성 없는 태도로 자주성 발달에 지장이 있음</li> <li>- 빠듯한 생활로 인해 기본생활습관에 신경을 쓰지 못함</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 이혼·재혼가정 25%</li> <li>- 안내장, 학습준비물 등을 제대로 챙기지 못함</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 자신감이 없고 의기소침함</li> <li>- 자기중심적인 성향이 강하고 차분하지 못하고 늘 들떠있음</li> <li>- 다른 사람을 배려하거나 이해하지 못하고 이르고 참견하기 좋아함</li> </ul>
학교에서의 생활		
생활태도	학습태도	교우관계
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 인사성이 부족하고 상대 입장을 헤아리지 못함</li> <li>- 정리정돈을 못하고 물건을 잘 챙기지 못함</li> <li>- 스스로 하는 습관이 형성되어 있지 않고 의존성이 강함</li> <li>- 자신의 잘못을 쉽게 인정하지 않고 탓을 많이 함</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 주어진 활동에 집중하지 못하고 산만함</li> <li>- 활동과 관계없는 말은 많으나 발표는 소극적임</li> <li>- 깊이 있게 생각하기를 싫어함</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 편향된 교우 관계를 보이고, 특정 친구를 배척함</li> <li>- 서로 도와주는 마음이 부족하고 학용품 등을 빌려주는 것을 꺼려함</li> <li>- 친구를 비난하거나 무시하는 말을 잘하고 말투가 통명스러움</li> </ul>

#### 4) SWOT 분석 및 전략

강점(S)	약점(W)
<ul style="list-style-type: none"> <li>· 학교교육과정에 협조적인 교육 풍토</li> <li>· 학생과 학부모의 학교에 대한 높은 신뢰감</li> <li>· 명상을 통한 인성교육에 자질을 갖춘 교사</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 한부모·재혼가정 및 가정의 교육적 역할 미비</li> <li>· 편향된 교우관계와 타인에 대한 이해·배려 부족</li> <li>· 자존감·동기부여·성취감의 결여</li> </ul>
기회(O)	위협(T)
<ul style="list-style-type: none"> <li>· 인성교육중점학교 및 학교폭력</li> <li>· 예방교육 운영학교</li> <li>· 징검다리교실 운영 학급</li> <li>· 전문적인 상담기관과의 연계</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 2차 성징 시작으로 인한 사춘기 돌입</li> <li>· 소규모 학급에 따른 학생 관계의 고착화</li> <li>· 지난 일에 대한 서로의 불신과 낙인효과</li> </ul>

SO 전략	ST 전략
<ul style="list-style-type: none"> <li>· 교육과정 재구성을 통한 명상 적용</li> <li>· 인성교육중점·학교폭력예방교육운영학교 프로그램 연계</li> <li>· 학생·학부모의 교사에 대한 신뢰</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 학생·학부모 상담으로 사춘기 문제 예방</li> <li>· 자존감 향상을 위한 프로그램 운영</li> <li>· 관계회복을 위한 프로그램 운영</li> </ul>
WO 전략	WT 전략
<ul style="list-style-type: none"> <li>· 징검다리학교 등 재정 지원 확보</li> <li>· 협업을 위한 교육활동 전개</li> <li>· 학부모와의 소통을 통한 신뢰 형성</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 전문 상담 기관과의 연계</li> <li>· 삶의 성찰을 위한 명상 실시</li> <li>· 수시상담을 통한 변화의 필요성 인식</li> </ul>

### 3. 연구 주제의 용어 정의

	M	A	E	U	M
MAEUM	Meditation (명상) Minus (빼기)	Action (행동) Add (더하기)	Early (일찍부터) Earnest (진지한)	Unique (유일한) understanding (이해)	Maeum (마음) Master (주인)
	부정의 마음을 명상 방법에 따라 빼기함	긍정적인 본래의 마음이 드러나 바르게 행동함	어려서부터 진지하게 자신을 돌아봄	세상에서 유일한 자신을 이해하고 정체성을 확립함	삶의 주인이 되어 행복한 마음으로 살아감
마음빼기 명상	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 스스로 자신의 삶을 객관적으로 돌아봄으로써(성찰), 살아오면서 형성된 부정적인 마음과 습관을 버리도록 돕는 명상 방법</li> <li>· 마음알기→자기 돌아보기→부정적인 마음 찾아 버리기→긍정의 마음 회복하기→긍정의 행동 실천을 가능하게 함</li> </ul>				
참참참	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 참주인: 자신의 이해를 바탕으로 긍정적인 마음과 자존감이 가득한 나</li> <li>· 참살이: 서로를 존중하고 배려하는 마음이 가득한 우리</li> <li>· 참누리: 서로 소통하고 협동하며 조화롭게 함께 살아가는 세상</li> </ul>				
행복	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 긍정의 자존감과 자신감을 회복하여 자신의 삶의 주인이 되어 타인은 물론 세상과 더불어 함께 행복하게 살아가는 모습</li> </ul>				

### Ⅲ. MAEUM 명상교실 행복의 싹 틔우다

#### 1. 활동개요

MAEUM 명상교실의 참참참으로  
행복 가득한 이야기



참주인	참살이	참누리
자신을 이해하고 사랑하는 자존감·자신감 UP!	서로 긍정적인 관계 형성 존중·배려 UP!	조화롭게 살아가는 소통·협동 UP!
(1) 나 바로 알기 - 나를 소개해요 - 내 마음은? - 나를 찾아가는 게시판	(1) 부모님, 선생님, 고맙습 니다! - 정성 가득 카네이션 - 선생님, 고맙습니다! - 함께 가꾸는 우리 학교	(1) 든든한 협동학습 - 마음 모아 협동학습 - 마음 나눔 학급파티 - 따스한 징검다리교실
(2) 진짜 나 찾기 - 내가 원하는 삶은? - 나는 히어로 - 내 인생 그래프	(2) 친구야, 함께 있어 고마워! - 자존감이 우정으로! - 우정을 표현해요 - 마음건강 지키미	(2) 생생 체험학습 - 거북이마을 인성학교 - 마을이 학교다 - 몸 튼튼 마음 튼튼 체험 수련
(3) 자존감·자신감 UP - 뿌셔뿌셔 바디이미지 - 너는 특별하단다 - 진로코치수업	(3) 폭력의 불씨를 없애라! - 가시소년 - 함께 불러요 송송송 - 휴대폰 집착의 마음 버려요	(3) 진로·인성 UP 명상캠프 - 직업인호등 카드 - 너와 나의 연결그림 - 신나는 놀이 속으로 풍덩!

#### 2. 기대효과

- 1) 자신의 삶을 돌아봄으로써 자기를 이해하고 자존감을 향상하게 될 것이다.

- 2) 부정적인 마음과 나쁜 습관을 버림으로써 바른 생활습관을 기르게 될 것이다.
- 3) 타인에 대한 부정적인 감정을 버림으로써 서로를 존중하고 배려의 관계를 형성하게 될 것이다.
- 4) 자기중심적인 마음을 버림으로써 서로 소통하고 나누는 삶을 생활 화하게 될 것이다.

## IV. MAEUM 명상교실 행복의 꽃 피우다

### 1. 참주인 : 자신을 이해하고 사랑하는 자존감 • 자신감 UP

학기 초, 자기에 대해 소개하는 시간을 가져보면 대부분의 아이들은 자신을 뭐라고 소개해야 할지 난감해하는 경우가 많다. 그것은 우리 아이들도 마찬가지! 지금까지 주어진 시간표 속에서 경쟁으로만 내몰렸던 우리 아이들에게는 자기가 어떤 존재이고 무엇을 좋아하고 어떤 삶을 원하는지 생각할 시간이 없었다. 그런 우리 아이들에게 난 ‘시간 선물’을 주고자 한다. 진짜 자신을 알아가는 성찰의 시간, 그리고 더 나아가 부정의 마음을 버려 자존감과 자신감을 회복하는 시간! 이를 위해 교육과정 재구성은 물론 ‘머리를 맑게 하는 아침명상, 5분 마음 빼기 명상’ 시간을 적극 활용하였다.

◆ ‘참주인’의 주요 활동 및 관련 교육과정

내용		시기	관련 교육과정
나 바로 알기	나를 소개해요	3월	창의적체험활동(자율활동)
	내 마음은?	3월	도덕 1. 내 삶의 주인은 바로 나 (2/4)
	나를 찾아가는 게시판	3월~	교과활동 연계 수시 적용
진짜 나 찾기	내가 원하는 삶은?	4월	창의적체험활동(자율활동)
	나는 히어로	5월	도덕 3. 나를 돌아보는 생활(3/4)
	내 인생 그래프	5월	도덕 3. 나를 돌아보는 생활(4/4)
자존감 & 자신감 UP	뿌셔뿌셔 바디이미지	3월	도덕 1. 내 삶의 주인은 바로 나 (3/4)
	너는 특별하단다	10월	창의적체험활동(자율활동)
	진로코치수업	5월	창의적체험활동(진로활동)

◆ ‘참주인’을 통해 성장할 모습

- 자기 자신에 대한 바른 이해를 바탕으로 자존감을 찾아 평온한 마음을 유지하며 자기 주도적인 생활을 영위하게 될 것이다.

- 부정의 마음이 부정의 행동을 낳는다는 것을 알고, 부정의 마음과 습관을 버림으로써 자신이 진정 원하는 긍정의 모습을 찾게 될 것이다.

- 비교와 경쟁 속에서 부정적으로 형성된 자아관을 버림으로써 자신의 존재에 대한 소중함을 알고 진취적이고 적극적인 태도를 갖게 될 것이다.

## 1) 나 바로 알기

버림	성장
슬픔, 짜증, 분노, 화, 우울, 귀찮음, 공포	자기이해능력, 자기관리능력, 성실

## (1) '나 바로 알기'에서의 마음빼기 명상 적용

MAEUM 명상 활동	활동 방법						활동 시간	
	동화	동영상	놀이	마음 찾기	마음 빼기	마음 나눔	교과/장체	5분 아침 명상
나를 소개해요			★	★		★	창제	
내 마음은?		★	★	★	★	★	도덕	
나를 찾아가는 게시판			★	★		★	전 교과	★

## (2) '나 바로 알기'를 위한 활동들

• 나를 소개해요: 6학년이 된 나의 다짐, 친구들이 칭찬해준 나의 모습, 선생님께 드리는 글 등을 소개하는 활동에서 나에 대하여 생각해보고 서로 나누는 시간을 가졌다.

• 내 마음은?: 도덕 '1. 내 삶의 주인은 바로 나' 단원에서 지금까지 자신이 살아온 삶을 돌아보며 자주적인 삶을 방해하는 마음을 찾아 색종이로 자유롭게 표현해 보았다. 그 방해하는 마음을 마음빼기 명상 방법대로 버린 후의 마음을 그림과 글로 표현해 보았다.

• 나를 찾아가는 게시판: 교실 뒤편의 학급 게시판에 아이들 한 명 한 명 사진을 크게 함께 게시하여 월별로 자기소개하기, 자기가 원하는 삶, 새 학년 다짐하기, 자기 칭찬해주기, 친구 칭찬해주기, 나의 변화 모습 등 전 교과에서 핵심성취기준 적용을 위한 다양한 활동과 연계하여 포스트잇에 적어 사진에 붙이도록 하였다.



내 마음의 색종이  
동영상



나를 찾아가는 게시판



자화상

### (3) '나 바로 알기'로 활짝 핀 행복

마음의 행복	삶의 성장
<ul style="list-style-type: none"> <li>· 선생님을 다시 만나서 좋습니다. 공부를 재미있게 가르쳐 주시는 선생님이 다시 우리 학교로 돌아오셔서 너무 행복합니다. -행복이</li> <li>· 쓸데없는 감정을 버리니 속이 시원하고 개운하다. -평안이</li> <li>· 슬프고 화나고 귀찮고 그랬던 마음을 버리니 행복한 마음만 남았다. -맑은이</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 자신이 무엇을 어떻게 해야 하는지 알고, 특히 왜 해야 하는지 알면 아이들은 스스로 움직이게 된다. 아이들은 평소 자신의 마음을 돌아보게 되었고, 이는 자기이해로 이어질 수 있었다. 그리고 자신의 생각을 솔직하고 자신 있게 표현하게 되었다.</li> </ul>

## 2) 진짜 나 찾기

버림	성장
귀찮음, 짜증, 답답함, 졸림	자기이해능력, 자기관리능력, 인내

### (1) '진짜 나 찾기'에서의 마음빼기 명상 적용

MAEUM 명상 활동	활동 방법						활동 시간	
	동화	동영상	놀이	마음 찾기	마음 빼기	마음 나눔	교과/창체	5분 아침 명상
나를 소개해요			★	★	★	★	창체	
내 마음은?			★	★	★	★	도덕	★
나를 찾아가는 게시판	★			★	★	★	도덕	★

## (2) '진짜 나 찾기'를 위한 활동들

• 내가 원하는 삶은?: 갤러리워크 활동을 통해 자신이 원하는 상태와 현재 자기 마음 상태의 사진을 골라 글로 쓰고 말하는 활동을 통해 자신의 마음을 객관적으로 돌아볼 수 있도록 하였다.

• 나는 히어로: 도덕 '3. 나를 돌아보는 생활' 단원을 통해 자신의 삶을 돌아보는 성찰의 시간을 지속적으로 가질 수 있었다. 나의 본성은 항상 변함없이 기쁘고 행복한 긍정의 마음이고, 세상을 위해 살아가는 '히어로'의 존재라는 것을 알도록 하였다. 하지만 그렇게 살지 못하는 이유는 지금까지 살아온 부정적인 마음과 행동임을 알고 그 부정의 마음과 습관을 버리도록 하였다. 특히 부정의 마음·행동 그래프를 만들며 많이 나온 항목은 명상할 때 더 많이 버릴 수 있도록 안내하였다.

• 내 인생 그래프: 도덕 교과에서 자신의 삶을 돌아보는 방법을 실천하기 위해 살면서 가장 좋았던 일, 가장 슬펐던 일, 그저 그랬던 일 등 떠올려 행복지수를 표시하며 '내 인생 그래프'를 작성하여 삶을 성찰하였다.



갤러리워크 활동



부정의 행동 그래프

순위	구분	부정	
		마음	행동
1위		귀찮음	시체놀이
2위		짜증	게임
3위		담담함	괴성
4위		졸림	때리기

우리반 부정적인 마음과 행동 순위

### (3) ‘진짜 나 찾기’로 활짝 핀 행복

마음의 행복	삶의 성장
<ul style="list-style-type: none"> <li>· 나의 마음을 여기에 쓸 수 있어서 답답하고 속상했던 마음이 나아졌다. -집중이</li> <li>· 뻘뻘 부정적이었던 마음을 버리니 뻘뻘하지 않은 좋은 둥근 마음이 되었다. -행복이</li> <li>· 내가 공정하지 못했던 행동들을 돌아보고 버리니 이제부터 공정하게 행동하게 되었다. -웃음이</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 자신이 진정 원하는 삶이 어떤 삶인지, 자신이 본래 어떤 존재인지를 안 아이들은 더이상 과거의 자신에 얽매이지 않게 된다. 조금씩 조금씩 아이들은 부정적인 과거의 자신으로부터 점점 벗어나 좀 더 밝게, 긍정적으로, 적극적으로 성장해 나갔다.</li> </ul>

### 3) 자존감 & 자신감 UP

버림	성장
열등감, 시기, 짜증, 부끄러움, 귀찮음	자기존중, 자기관리, 정직, 책임

#### (1) ‘자존감 & 자신감 UP’에서의 마음빼기 명상 적용

MAEUM 명상 활동	활동 방법						활동 시간	
	동화	동영상	놀이	마음 찾기	마음 빼기	마음 나눔	교과/창체	5분 아침 명상
뿌셔뿌셔 바디이미지		★		★	★	★	도덕	★
너는 특별하단다	★			★	★	★	창체	★
진로코치수업			★	★		★	창체	

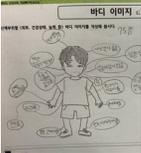
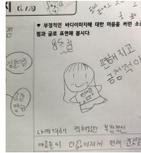
#### (2) ‘자존감 & 자신감 UP’을 위한 활동들

• 뿌셔뿌셔 바디이미지: 도덕 ‘1. 내 삶의 주인은 바로 나’ 단원 학습을 위해 자신에 대한 부정의 바디이미지를 찾아 쓰고 버림으로써 긍정의 자존감을 확립하도록 하였다. 활동지에 몸 부위별 건강상태(다치거나 아팠던 곳), 능력상태(잘하는 것, 못하는 것, 원하는 것 등)

를 찾아 쓴 후 마음빼기 명상 방법으로 그 마음을 버리도록 하였다.

- 너는 특별하단다: ‘너는 특별하단다’ 동화책 독후 활동으로 지금 까지 살아오면서 가지게 된 ‘칭찬과 비난’에 대한 마음을 찾아 버리도록 하였다. 실패하고 포기하여 받게 된 잿빛 점표, 시기하고 질투하며 친구를 이겨 받게 된 금빛 별표, 두 가지 모두 스트레스의 마음이기는 마찬가지이다. 하여 집착과 비교의 마음에서 벗어나 타인의 인정이나 칭찬에 의한 것이 아닌 내재적인 자존감과 자신감을 찾아 스스로 가치있는 존재임을 깨닫도록 하였다.

- 진로코치수업: 충남교육청연구정보원 진로진학부의 ‘학교로 찾아가는 진로코치’수업을 신청하여 실시하였다. 자신의 특기와 장점 찾기를 바탕으로 미래의 다양한 직업을 알아보고 자신에게 맞는 진로를 탐색하는 시간을 가졌다.

				
바다이미지	명상 후 마음	명상 전 마음	명상 후 마음	진로코치수업
부정의 바다이미지		너는 특별하단다		

### (3) '자존감 & 자신감 UP'으로 활짝 핀 행복

마음의 행복	삶의 성장
<ul style="list-style-type: none"> <li>· 내가 쓸모없다고 생각했는데 명상을 하니 내 존재가 소중하단걸 알았다. -사뿐이</li> <li>· 명상을 하면서 별표와 점표를 다 버리니 물로 깨끗하게 씻어낸 것 같이 깨끗하다. -시원이</li> <li>· 나에 대해 짝허있던 부정적인 마음이 다 없어져서 편해졌다. -조용이</li> <li>· 점표와 별표가 없는 본래마음으로 돌아왔다. -맑은이</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 비교와 경쟁의 시대를 살고 있는 우리 아이들은 잘하는 아이도 못하는 아이도 낮은 자존감과 열등감에 시달리게 된다. 하여 지금까지 살아오면서 실패하고 비교당하고 무기력했던 삶에서 벗어나 긍정의 자존감과 자신감, 새롭게 도전하는 용기의 마음을 회복하게 되었다.</li> </ul>

## 2. 참살이 : 서로 긍정의 관계 형성 존중 • 배려 UP

교육 현장에서 우리는 흔히 '반성', '성찰'이라는 단어를 종종 쓰곤 한다. 그렇다면 '자신의 일을 반성하며 깊이 살핌'의 뜻을 지닌 반성과 성찰을 구체적이고 지속적으로 학생들이 할 수 있도록 돕는 적극적인 방법이 필요하겠다. 하여 본 교사는 인성교육실천주간, 친구사랑주간, 학교폭력예방교육 등 학교교육과정과 어버이날, 스승의날 등의 시기에 적절하게 마음빼기 명상을 적극 적용하였다. 본교는 올해 본 교사가 담당인 '학교폭력 예방교육 운영학교'와 '인성교육 중점학교'를 운영하고 있어 재정적인 지원을 충분히 받을 수 있었다. 또한 어울림 프로그램 활용 수업과 월 1회 무학년제로 실시하는 4~6학년 학생들의 자주적인 다모임 활동을 통해 학교폭력 예방교육은 물론 나를 있게 한 가족, 친구, 선생님에 대한 소중함과 고마움을 깨닫도록 하였다.

### ◆ ‘참살이’의 주요 활동 및 관련 교육과정

	내용	시기	관련 교육과정
부모님, 선생님, 고맙습니다!	정성 가득 카네이션	5월	미술 2. 어떻게 관찰하고 그릴까 (4/6)
	선생님, 고맙습니다!	5월	국어 독서-책을 읽고 생각을 넓혀요(4/6)
	함께 가꾸는 우리 학교	3월~	미술 1. 색으로 가득한 세상(3/5) 실과 2. 나와 우리, 미래를 위한 친환경 농업(5/7)
친구야, 함께 있어 고마워!	자존감이 우정으로!	6월	국어 독서-책을 읽고 생각을 넓혀요(5/6)
	우정을 표현해요	5~6, 9월	창의적체험활동(자율활동) 미술 1. 널리 알리는 디자인 (4~5/6)
	마음건강 지키미	10월	창의적체험활동(자율활동)
폭력의 불씨를 없애라!	가시소년	4월	도덕 2. 작은 손길이 모여 따뜻해 지는 세상(3/4)
	함께 불러요 송송송	6월	창의적체험활동(자율활동)
	휴대폰 집착의 마음 버려요	6월	실과 4-1. 전기 전자의 이용 (2/12)

### ◆ ‘참살이’를 통해 성장할 모습

• 부모님과의 관계를 돌아보고 바램, 비교, 원망 등 부정적인 마음을 버림으로써 ‘있음(존재)-being’에 대한 감사함을 알고 행동으로 표현하게 될 것이다.

• 지금까지 만났던 선생님에 대해 쌓아두었던 감정을 돌아보고 버림으로써 진정한 감사함을 알고 신뢰를 쌓게 될 것이다.

• 친구에 대한 열등감, 우월감, 비교, 왕따 등의 부정적인 마음을

버림으로써 긍정의 관계를 형성하게 될 것이다.

• ‘폭력’의 원인을 알고, 원인이 되는 마음을 버림으로써 근본적으로 학교폭력을 예방하게 될 것이다.

### 1) 부모님, 선생님, 고맙습니다!

버림	성장
마음의 상처, 두려움, 비교, 미움, 짜증, 억울함	의사소통능력 대인관계능력, 효, 감사

#### (1) ‘부모님, 선생님, 고맙습니다!’에서의 마음빼기 명상 적용

MAEUM 명상 활동	활동 방법						활동 시간	
	동화	동영상	놀이	마음 찾기	마음 빼기	마음 나눔	교과/창체	5분 아침 명상
정성 가득 카네이션			★	★	★	★	미술	★
선생님, 고맙습니다!	★			★	★	★	국어	★
함께 가꾸는 우리 학교			★	★	★	★	미술, 실과	★

#### (2) ‘부모님, 선생님, 고맙습니다!’를 위한 활동들

• 정성 가득 카네이션 : 5월 어버이날을 맞이하여 카네이션을 접어 엽서를 만들고 편지를 써서 부모님께 드리는 활동을 하였다. 이 활동에서 중요한 것은 바로 편지를 쓰기 전에 부모님에 대한 부정적인 마음을 버리고 감사한 마음만 남은 상태에서 편지를 진심으로 쓰는 것! 이 활동을 통해 아이들은 거짓 없이 진심으로 감사하게 되었다.

• 선생님, 고맙습니다! : 5월 스승의 날을 맞이하여 국어 독서 단원 수업에 ‘지각대장 존’을 함께 읽은 후 그동안 만났던 선생님에 대한

부정적인 마음을 버리는 명상을 하였다. 아이들이 가진 부정적인 생각은 선생님을 신뢰하지 않는 마음의 벽을 만들게 된다. 마음의 벽을 부순 아이들은 한 걸음 더 가까이 다가와 따스하게 안겼다.

• 함께 가꾸는 우리 학교: 우리 학교의 최고 학년인 만큼 우리 학급과 학교를 위해 일인일역, 봉사활동 등 손길이 필요한 곳곳에서 역할을 성실히 수행하였다. 특히 학교 텃밭 가꾸기와 울타리 만들기에 적극 참여하여 풍요롭고 아름다운 학교를 만들 수 있었다.



카네이션 만들기



칠판 가득 감사함



내 캐릭터 색칠하기



우리의 캐릭터로 완성한 학교 울타리

**(3) '부모님, 선생님, 고맙습니다!'로 활짝 핀 행복**

마음의 행복	삶의 성장
<ul style="list-style-type: none"> <li>· 가족에 대한 힘들고 짜증나고 속상했던 마음을 버리니 그 전보다 힘든 게 없어지고 깨끗해졌다. -행복이</li> <li>· 가족에 대한 여러 가지 복잡했던 마음이 많았는데 명상을 하고나니 사라졌다.-신남이</li> <li>· 선생님에 대한 마음을 버리니 이제 선생님이 안 좋았던 감정이 싹 사라졌다.-똥리미</li> <li>· 대부분 선생님한테는 좋지 않은 감정 밖에 없었는데 버리니까 그 마음이 많이 사라졌다.-집중이</li> </ul>	<p>아이들은 종종 칠판 가득 본 교사에 대한 감사함을 담아 표현하거나, '6학년 1반 선생님, 멋지십니다.' 등의 메모를 하곤 한다. 아이들과 교사와의 신뢰 있는 관계 형성은 자유로운 분위기를 형성하여 적극적인 수업을 이끌어낼 수 있었고, 이는 수업집중도와 참여도를 높혀 학업성취도 또한 높이는 데 영향을 주었다. 그리고 학교 곳곳에서 필요로 하는 도움을 고운 손길로 함께 줄 수 있었다.</p>

## 2) 친구야, 함께 있어 고마워!

버림	성장
시기, 질투, 비교, 왕따, 외로움, 슬픔	의사소통능력, 대인관계능력, 공감

### (1) ‘친구야, 함께 있어 고마워!’에서의 마음빼기 명상 적용

MAEUM 명상 활동	활동 방법						활동 시간	
	동화	동영상	놀이	마음 찾기	마음 빼기	마음 나눔	교과/창체	5분 아침 명상
자존감이 우정으로!	★	★		★	★	★	국어	★
우정을 표현해요			★	★	★	★	미술	★
마음건강 지키미			★	★		★	창체	

### (2) ‘친구야, 함께 있어 고마워!’를 위한 활동들

• 자존감이 우정으로!: 자존감이 높은 사람은 자신 내부에 성숙된 사고와 가치를 가지고 있기에 타인과의 관계 또한 잘 맺게 된다. 친구 사랑주간을 맞이하여 자존감 향상과 관계증진을 위해 청소년명상지도사를 초청하여 마음빼기 명상 수업을 진행하였다.

교과	핵심성취기준	성장
국어	[6국04-01] 언어는 생각을 표현하며 다른 사람과 관계를 맺는 수단임을 이해하고 국어 생활을 한다.	· 칭찬카드를 활용해 칭찬을 서로 해주고, 칭찬 받은 것에 대해 받아들이기 어려운 점 자신의 삶 돌아보고 버리기 · ‘가지를 자르는 나무’ 읽고, 자존감을 떨어뜨 리는 부정적인 마음 버리기

• 우정을 표현해요: 친구사랑주간에 친구와 함께 찍은 ‘우정 사진전’, 평소 하지 못한 말을 포스트잇에 적은 ‘친구야, 미안해, 고마워, 사

랑해', 남몰래 친구를 돕는 '우렁각시 놀이', 미술시간에는 친구사랑 포스터를 그리며 진정한 우정을 깨닫고 나누는 활동을 꾸준히 실천하였다.

• 마음건강 지키미: ○○교육지원청 Wee센터 학생마음 건강 자문의 프로그램 집단상담을 요청하여 예술심리치료센터 박사님을 모시고 '비눗방울 난화'와 '심리역할극'을 실시하였다. 아이들은 서로에 대한 이해를 바탕으로 서로의 존재에 대한 고마움을 더 느끼게 되었다.



'넌 칭찬해' 활동하기



친구사랑 포스터



우리는 꼬마 작가  
우정 사진전



마음건강 집단상담  
- 비눗방울 난화

**(3) '친구야, 함께 있어 고마워!'로 활짝 핀 행복**

마음의 행복	삶의 성장
<ul style="list-style-type: none"> <li>· 살짝 남아있던 게 정화가 완료되었다. - 평화로움</li> <li>· 머리가 맑아진 느낌이다. -평안이</li> <li>· 마음 속이 편하다. 텅 비어 있는 느낌이 다. 버리니까 좋다. -똥리미</li> <li>· 스트레스가 풀리고 재미 있었다. -신남이</li> <li>· 너무 시원했다. 이제부터 가짜인 나를 버릴 수 있는 용기가 생겨서 좋았다. -사뿐이</li> </ul>	<p>남녀로 갈리고, 동성 중에도 친한 친구, 싫은 친구로 나뉘고, 은근히 왕따 당하는 친구도 있었던 부정의 관계를 점차 서로 이해하고 수용하는 긍정의 관계를 형성하게 되었다. 무관심으로 일관하거나 비아냥거리거나 놀리는 횡수도 현저하게 줄어들었다.</p>

### 3) 폭력의 불씨를 없애라!

버림	성장
폭력, 무시, 생명경시, 두려움, 왕따	의사소통능력, 대인관계능력, 배려

#### (1) '폭력의 불씨를 없애라'에서의 마음빼기 명상 적용

MAEUM 명상 활동	활동 방법						활동 시간	
	동화	동영상	놀이	마음 찾기	마음 빼기	마음 나눔	교과/창체	5분 아침 명상
가시소년	★			★	★	★	도덕	★
함께 불러요 송송송			★	★	★	★	창체	
휴대폰 집착의 마음 버려요		★		★	★	★	실과	★

#### (2) '폭력의 불씨를 없애라'를 위한 활동들

• 가시소년: 학교폭력예방교육으로 도덕과 명상의 융합수업을 실시하였다. '가시소년' 그림책을 함께 읽은 후 독후활동으로 이어진 명상 수업은 폭력을 유발하는 원인을 알고, 또 자신이 감정과 욕구를 조절하지 못해 상대에게 상처를 주거나 받았던 생각을 버리도록 하여 상대에 대한 부정의 마음에서 벗어나도록 도왔다. 또한 명상 전후로 자신의 마음 속 폭력 점수를 수로 나타내어 명상의 효과를 한눈에 알 수 있었다.

교과	핵심성취기준	성장
도덕	[6도01-01] 감정과 욕구를 조절하지 못해 나타날 수 있는 결과를 도덕적으로 상상해 보고, 올바르게 자신의 감정을 조절하고 표현할 수 있는 방법을 습관화한다.	일상생활 속에서 감정과 욕구를 조절하지 못했던 자신을 돌아보고, 폭력을 유발하는 부정적인 마음 버리기

• 함께 불러요 송송송: 4~6학년이 함께 하는 ‘다모임’ 시간에 학교 폭력예방과 친구사랑에 대한 캠페인 송을 모둠별로 주어진 음원에 맞게 노래 가사를 바꾸고 간단한 율동과 함께 발표하는 시간을 가졌다.

• 휴대폰 집착의 마음 버려요: 오직 인간만이 도구를 사용할 수가 있으며, 도구를 어떻게 사용하느냐에 따라 그 결과는 달라진다. 아이들의 필수품인 휴대폰도 마찬가지이다. 휴대폰 게임과 SNS에 집착하는 우리 아이들에게 무조건 쓰지 말라고 할 것이 아니라 그 집착의 마음을 버려 바르게 사용하는 방법을 가르쳐 자신과 세상에 도움이 되도록 바르게 사용하는 것을 습관화하도록 하였다.

		<table border="1"> <tr> <th rowspan="2">아이들</th> <th colspan="2">폭력점수</th> </tr> <tr> <th>전</th> <th>후</th> </tr> <tr> <td>평안이</td> <td>60</td> <td>17</td> </tr> <tr> <td>평온우미</td> <td>70</td> <td>15</td> </tr> <tr> <td>행복이</td> <td>50</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>집중이</td> <td>60</td> <td>20</td> </tr> </table>	아이들	폭력점수		전	후	평안이	60	17	평온우미	70	15	행복이	50	5	집중이	60	20		
아이들	폭력점수																				
	전	후																			
평안이	60	17																			
평온우미	70	15																			
행복이	50	5																			
집중이	60	20																			
명상 전	명상 후	명상 전·후 폭력점수	캠페인 송 발표하기	휴대폰에 대한 동영상 자료																	
가시소년																					

### (3) ‘폭력의 불씨를 없애라!’로 활짝 핀 행복

마음의 행복	삶의 성장
<ul style="list-style-type: none"> <li>· 폭력의 점수가 반은 줄어들었다.-자신이</li> <li>· 처음에는 화나고 짜증나는 마음에서 활짝 웃는 마음이 되었다.-신남이</li> <li>· 시원한 바람처럼 명상을 하고 나니 내 마음도 한결 나아지고 시원해졌다.-집중이</li> <li>· 오늘 명상으로 마음의 가시를 많이 버리게 되었다.-맑은이</li> </ul>	<p>무기력함과 귀찮음으로 일관하며 아무 말 없이 딱딱하게 무표정으로 일관하며 업드려 있던 ‘웃음’이 점점 얼굴의 긴장을 풀고 입꼬리를 올리며 웃음 짓고, 나와 친구들에게 다가오고 농담을 하고. 간혹 보이던 응축된 폭력의 행동도 사라지고. 그렇게 아이들은 행복을 찾아 성장하게 되었다.</p>

### 3. 참누리 : 조화롭게 살아가는 소통·협동 UP

지식과 경쟁의 시대는 지나고 의식과 협업의 시대를 살아가고 있는 이때, 아이들에게 무엇보다 요구되는 역량인 민주시민의식과 공동체의식을 함양하기 위하여 많은 노력을 하였다. 교수·학습과정에서는 물론 학급운영 전반에 걸쳐 집단지성을 요구하는 협동학습, 삶과 삶의 일치를 돕는 생생한 체험학습, 자기이해와 진로를 탐색하는 시간인 1박2일 진로인성 명상캠프 등 다양하고 깊이 있는 프로그램을 지속적으로 실천하였다. 특히 행복교육지구 학교-마을교육과정에 따른 거북이마을인성학교와 주제형체험활동은 핵심성취기준 적용 재구성을 통하여 내실 있게 실천하였으며, 마음빼기 명상 캠프는 자존감과 대인관계능력을 바탕으로 의사소통능력과 협동심을 함양할 수 있었다.

### ◆ ‘참누리’의 주요 활동 및 관련 교육과정

내용		시기	관련 교육과정
든든한 협동학습	마음 모아 협동학습	3월~	미술 3. 애니메이션 속으로(3~4/6) 체육 3. 경쟁활동
	마음 나눔 학급파티	6월~	창의적체험활동(자율활동) 사회 1. 세계 여러 나라의 자연과 문화(4/16)
	따스한 징검다리교실	8월~	교과활동 연계 수시 적용
생생 체험학습	거북이마을 인성학교	4월~11월	국어 3. 짜임새 있게 구성해요(5/11) 실과 2. 나와 우리, 미래를 위한 친 환경 농업(6~7/7) 음악 3. 다함께 연주를(2~3/3) 미술 2. 어떻게 관찰하고 그릴까 (5~6/6)
	마을이 학교다	5~6, 10월	실과 6-1. 일과 직업의 세계(2~4/8)
	몸 튼튼 맘 튼튼 체험수련	9월	창의적체험활동(자율활동, 진로활 동)
진로·인성 UP 명상캠프	직업신호등 카드	7월	실과 6-2. 진로탐색과 진로 설계(5/8)
	너와 나의 연결그림	7월	도덕 3. 긍정적인 생활(4/4)
	다함께 놀자 놀자!	7월	체육 2. 도전활동, 5. 여가활동

### ◆ ‘참누리’를 통해 성장할 모습

• 꾸준한 협동학습과 과제 완성 후 함께 나누는 학급파티 등으로 학습에 대한 소속감과 성취감을 느끼게 될 것이다.

• 징검다리교실, 두드림 교실 운영을 통해서 다양한 문화체험과 지원으로 문화적 안목과 자존감을 향상하게 될 것이다.

• 학교교육과정과 마을 교육 자원 연계를 통한 특색 프로그램 운영으로 교육공간의 확대, 생각하는 사고의 확장을 이루게 될 것이다.

• 자신의 진로에 대한 탐색을 깊이 있게 하고, 더불어 함께 살아가는 공동체의식은 물론 민주시민으로서의 자질을 함양하게 될 것이다.

### 1) 든든한 협동학습

버림	성장
열등감, 화, 슬픔, 비교, 시기, 소외감	민주시민의식, 공동체의식, 소통, 협동

#### (1) ‘든든한 협동학습’에서의 마음빼기 명상 적용

MAEUM 명상 활동	활동 방법						활동 시간	
	동화	동영상	놀이	마음 찾기	마음 빼기	마음 나눔	교과/창체	5분 아침 명상
마음 모아 협동학습			★	★	★	★	미술, 체육	★
마음 나눔 학급파티	★			★	★	★	창체, 사회	★
따스한 징검다리교실			★			★	전 교과	

#### (2) ‘든든한 협동학습’을 위한 활동들

• 마음 모아 협동학습: 바닷가 모래알처럼 각각이 흩어져 있는 아이들의 마음을 모으고자 학기 초부터 꾸준히 협동학습을 실시하였다. 모둠책상 협동컬러링, 국어 집단지성으로 논설문 쓰기, 미술 햄버거 애니메이션 만들기 등 활동을 통해 아이들은 성공의 기쁨을 함께 나누고 서로에 대한 신뢰를 쌓았다.

• 마음 나눔 학급파티: 함께 활동을 마치고 함께 성과의 기쁨을 나누는 자리는 아주 의미가 있다. 거북이마을인성학교에서 봄부터 길렀던 야채로 삼겹살 파티, 1학기를 마무리하는 날 롤링페이퍼 쓰고 우정 빙수 파티, 세계지도 퍼즐 맞춘 후 치킨파티 등은 그동안 수고한 자신

은 물론 친구들을 격려하는 소중한 자리가 되었다.

• 따스한 징검다리교실: 교육복지우선지원사업인 징검다리교실 운영으로 롤러스케이트, 영화관람 등 문화체험은 물론 따스한 겨울을 나기 위한 실과 연계 털목도리 짜기, 포근한 학급티와 따스한 방석 구입 등으로 결속력을 다지고 한 명도 소외되지 않고 함께 아우르며 따스한 학급을 운영할 수 있었다.



햄버거 애니메이션  
협동하여 만들기



스톱모션 활용  
애니메이션 만들기



롤링페이퍼  
작성하기



학급티 입고 찰칵

(3) '든든한 협동학습'으로 활짝 핀 행복

마음의 행복	삶의 성장
<ul style="list-style-type: none"> <li>· 선생님, 선생님 덕분에 그 많은 일을 잘 정리하고 선생님이 도움을 주셔서 제가 했던 행동들을 멈출 수 있었어요. 선생님, 진짜 감사해요. 명상하는 것 멋져요! -행복이</li> <li>· 선생님, 제가 공부를 못해도 끝까지 포기하지 않고 가르쳐 주시는 것이 너무 멋져 보였어요. -사뿐이</li> <li>· 선생님, 선생님의 응원 덕분에 제가 영어를 더 잘할 수 있게 되었어요. -신남이 -교사가 받은 롤링페이퍼 중</li> </ul>	<p>아이들 특성과 수준을 고려한 나의 안내에 아이들은 차근차근 실패 없이 따라왔으며, 분명한 역할분담과 단계별 목표가 주어지는 협동학습은 횡수가 거듭될수록 서로에 대한 인정과 소중함을 깨닫게 해주었다. 협동학습 후 소감을 발표할 때면 무엇보다도 함께 힘을 모았을 때 일이 더 쉽고 재미 있다는 이야기를 많이 하였다. 이렇게 서로의 배움과 성장을 보며 서로 배우는 계기가 되었다.</p>

## 2) 생생 체험학습

버림	성장
이기심, 귀찮음, 열등감, 무례함	민주시민의식, 공동체의식, 나눔, 봉사

### (1) '생생 체험학습'에서의 마음빼기 명상 적용

MAEUM 명상 활동	활동 방법						활동 시간	
	동화	동영상	놀이	마음 찾기	마음 빼기	마음 나눔	교과/창체	5분 아침 명상
거북이마을 인성학교			★	★		★	국,실,음,미	★
마을이 학교다			★	★		★	실과	★
몸 튼튼 마음 튼튼 체험수련			★	★		★	창체	★

### (2) '생생 체험학습'을 위한 활동들

• 거북이마을 인성학교: 인근의 '거북이마을인성학교'와 협력교육 체계를 구축하여, 학년(군)별 성취기준 적용 교육과정 재구성을 통해 체계적인 교육활동을 전개하였다. 학교의 공간을 벗어나 마을로 교육 공간의 확대를 이루었고, 마을의 인적·물적 인프라를 적극 활용하여 진정한 학교-마을 교육과정을 실현할 수 있었다. 이를 통해 아이들은 삶의 경로를 자주적으로 탐색할 수 있는 진로역량도 강화할 수 있었다.

차시	날짜	성취기준	활동내용
1	3.29	6국01-02. 의견을 제시하고 함께 조정하며 토의한다.	· 재배 작물 소개 및 일정 소개
2			· 작물 일기 작성 · 텃밭 만들기, 감자 심기, 토마토(모종) 심기

• 마을이 학교다: 행복교육지구 주제형 학교-마을교육과정 운영을 통해 마을 교육자원을 활용하여 보고, 만지고, 느끼고, 배우는 체험 중심 교육과정을 운영하였다. 실과의 학년 교육과정에 맞게 가죽공방과 나무공방을 찾아 정성껏 노작활동을 하면서 자신의 손으로 만든 성취감은 물론 공구의 쓰임새와 올바른 사용법도 안전하게 익히는 배움과 성장의 소중한 시간이 되었다.

• 몸 튼튼 마음 튼튼 체험수련: 충남교육청 안전수련원의 민주시민 자질함양을 위한 체험수련에 1박2일 동안 참여하였다. 자신감 향상과 체력 단련을 위해 스포츠클라이밍, 줄타기, 수평이동 등의 활동과 창의력의 4D 프레임, 신나는 장기자랑 등 함께하는 시간을 가졌다.



거북이마을 인성학교  
채소기르기



기른 채소로  
삼겹살 파티



학교-마을교육과정  
목공체험학습



수평이동 체험수련

### (3) ‘생생 체험학습’으로 활짝 핀 행복

마음의 행복	삶의 성장
<ul style="list-style-type: none"> <li>· 농부의 일이 쉬운 줄 알았는데 결순도 따야 되고 잡초도 제거해야 되고 여러 가지 할 일이 많았다. 이렇게 힘든 일을 하는 게 대단하다. 농사짓는 분들이 감사하다. -맑은이</li> <li>· 나무로 바퀴달린 상자를 만드는 일이 힘들었지만 재미있기도 하고 이것을 만드니까 성취감이 든다. -사뿐이</li> </ul>	<p>“선생님, 예전에는 우리 학교가 작고 초라하다는 생각을 했었는데, 올해 지나다 보니 우리 학교가 정말 자랑스럽고 좋다는 생각이 들어요.” 라고 말하는 행복이의 말이 고맙다. 우리 아이들은 이렇게 있는 자리에서 최선을 다하고 그 자리를 가장 좋은 자리로 함께 만들었다.</p>

### 3) 진로 · 인성 UP 명상캠프!

버림	성장
걱정, 우울, 무기력함, 귀찮음, 편견	민주시민의식, 공동체의식, 소통

#### (1) ‘진로 · 인성 UP 명상캠프’에서의 마음빼기 명상 적용

MAEUM 명상 활동	활동 방법						활동 시간	
	동화	동영상	놀이	마음 찾기	마음 빼기	마음 나눔	교과/창체	5분 아침 명상
직업신호등 카드		★		★	★	★	실과	★
너와 나의 연결그림			★	★	★	★	도덕	★
신나는 놀이 속으로 풍덩!			★			★	체육	★

#### (2) ‘진로 · 인성 UP 명상캠프’를 위한 활동들

• 직업신호등 카드: 다양한 직업을 알아보고 자신이 가지고 있는 직업에 대한 편견 없애기, 미래에 대한 막연한 두려움과 진로를 방해하는 스트레스 버리기, 자신이 선호하는 블루오션 알아보기 등의 진로에 대한 다양한 활동과 마음빼기 명상을 실시함으로써 자신 있고 확실한 미래에 한 걸음 다가가는 시간을 가졌다.

• 너와 나의 연결그림: 상대에 대한 선입견, 편견, 오해와 원망은 마음의 벽을 만들게 되어 소통을 방해하게 된다. 가장 가까운 가족들이 서로 상처를 주고 다투게 되는 까닭도 각자 자기중심적인 마음으로 인해 서로를 이해하지 못하고 수용하지 못하기 때문이다. 집을 떠난 1박2일 캠프에서 가족에 대한 자신의 마음을 돌아봄으로써 가족의 소중함과 감사함을 깨닫게 되었고, 그 마음을 정성스럽게 편지에 담

아 썼다. 그리고 ‘너와 나의 연결그림’ 게임 활동을 통해 소통이 되지 않았을 때의 답답함과 상대방의 처지 등을 이해하게 되었고, 상대에 대한 부정적인 감정과 소통을 방해하는 마음을 버림으로써 의사소통 능력을 향상시킬 수 있었다.

• 신나는 놀이 속으로 풍덩!: 햇살이 뜨거운 7월인 만큼 지리산 자락의 시원한 지하수 물 속에서 신나게 수영도 하고 물총놀이도 하였다. 저녁에는 신나는 레크레이션과 댄스 타임을 가졌고, 이튿날에는 빙판 위가 아닌 지상에서 하는 컬링 경기도 하였다. 아이들은 서로를 위해 시간과 생활 규칙을 잘 지켰고, 바른 언어를 사용하며 건강하고 안전하게 1박2일 캠프를 다녀왔다.



진로를 방해하는 스트레스 버리기



명상하는 아이들



신나는 물놀이



가운데 쏙~ 컬링

(3) ‘진로·인성 UP 명상캠프’로 활짝 핀 행복

마음의 행복	삶의 성장
<ul style="list-style-type: none"> <li>· ‘미래’ 하면 막연히 두렵기만 했는데 이젠 그렇지 않게 되었다. -웃음이</li> <li>· 나는 체육시간이나 쉬는 시간에도 친구를 존중하지 못했다. 앞으로는 친구를 존중하고 협동을 잘 해야겠다. -맑은이</li> <li>· 평소 부정적인 마음과 집중하지 못했던 모습, 미래에 대해 걱정만 했던 마음 등 좋지 않은 생활습관에 대한 생각을 버리니 뺑 뚕리는 느낌이고 머릿속이 편해졌다. -조용이</li> </ul>	<p>“선생님, 감사합니다. 정말 기억에 남는 캠프였어요.” 1박2일 진로명상 캠프를 다녀오고 퇴근하는 길, 우리 반 조용이의 문자가 나를 기쁘게 했다. 우리 아이들은 어렸을 적부터 자신의 삶을 성찰하며 자기를 이해하고 긍정의 마음을 이끌어내어 삶의 주인으로 당당히 살아가게 되었다. 서로를 위해 기꺼이 자신을 내어놓으며!</p>

## V. MAEUM 명상교실 행복의 열매 맺다

### 1. 성장 모습 살펴보기

#### 1) 설문 결과 (2019. 10.30 실시 N=12)

자기이해 · 자존감			
자기이해		자존감	
전	후	전	후
<p>긍정 17% 부정 33% 보통 50%</p>	<p>긍정 100%</p>	<p>긍정 8% 부정 25% 보통 67%</p>	<p>긍정 100%</p>
<p>마음빼기 명상을 통해 자신의 산 삶을 돌아보는 성찰을 통해 아이들은 자신의 마음을 잘 이해하게 되었음</p>		<p>자기돌아보기를 통해 살펴본 자신의 삶에서 부정적인 마음을 버리는 마음빼기 명상 방법대로 버리니 본래의 긍정의 마음을 찾게 되었음</p>	

타인인해 · 감사함			
타인인해		감사함	
전	후	전	후
<p>긍정 25% 부정 17% 보통 58%</p>	<p>보통 25% 긍정 75%</p>	<p>긍정 8% 부정 25% 보통 67%</p>	<p>긍정 100%</p>
<p>자기의 마음의 형성과정을 잘 이해하다 보니 다른 사람의 마음도 잘 이해하게 되었음</p>		<p>상대에 대해 오해, 편견, 미움과 원망 등에 대한 부정적인 마음을 버리니 상대에 대해 감사함을 알게 되었음</p>	

## 자기이해 · 자존감

존중		배려	
전	후	전	후
<p>긍정 33% 부정 17% 보통 50%</p>	<p>긍정 8% 보통 92%</p>	<p>긍정 17% 부정 8% 보통 75%</p>	<p>보통 83% 긍정 17%</p>
자기중심적인 마음에서 벗어나 타인을 존중하게 되었음		다른 사람과 내 생각이 다른 이유를 깨닫게 되고 타인을 인정하게 되었고, 이는 타인에 대한 배려로 이어졌음	

## 소통 · 협동

소통		협동	
전	후	전	후
<p>긍정 17% 부정 25% 보통 58%</p>	<p>부정 8% 보통 25% 긍정 67%</p>	<p>긍정 25% 부정 33% 보통 42%</p>	<p>부정 17% 보통 8% 긍정 75%</p>
상대에 대한 마음의 벽을 허물어 오해 없이 수월하게 소통하게 되었음		자신과 타인에 대한 불신의 마음을 버리다 보니 서로 믿고 협동을 잘 하게 되었음	

## 2) 명상으로 스스로 깨달은 우리 아이들

아이들	우리 아이들의 성장한 모습
사뿐이	명상은 나의 마음이다. 왜냐하면 이 세상에서 나는 쓸모없는 사람 인 줄 알았는데 명상을 하니 나는 쓸모 있는 사람이란 걸 깨달았기 때문이다.
	나는 다른 학교에서 칭찬을 별로 못 받아 봤는데 우리 학교에서는 공부할 때 선생님이 쓰라한 것 조금씩 쓰고 있고 이제는 수학도 조금 할 줄 안다. 그리고 학교 발 일, 집 옮길 때 도와주며 칭찬을 받으 니 정말 뿌듯했다.
시원이	명상은 관심법이다. 왜냐하면 내 마음을 들여다볼 수 있기 때문이다.
	명상은 처음에 지겹고 재미없을 줄 알았지만 계속 해보니까 괜찮았다. 명상을 하면 부정적인 마음을 버릴 수 있기 때문에 머리가 시원해 진다. 4학년 때 명상교실이 있었는데 나는 그 때 신청을 하지 않았다. 나는 그때 명상이 시간 낭비만 하는 줄 알았지만 지금은 아니다.
평안이	명상은 지우개이다. 왜냐하면 마음속에 있는 것을 명상으로 지우 수 있기 때문이다.
	명상을 하니까 쓸데없는 마음과 좋지 않은 마음을 버려서 좋고, 명 상을 하니까 다른 사람 생각도 존중하게 되었다. 또 선생님과 명상 을 해서 마음속에 있는 것을 버려서 마음이 깨끗해졌고 본래 마음 으로 돌아왔다.
신남이	명상은 쓰레기통이다. 왜냐하면 쓸데없는 것을 버리기 때문이다.
	명상을 열심히 하니까 머리가 맑아집니다. 감사합니다.
평화로우미	명상은 행복이다. 왜냐하면 나의 부정적인 마음이 사라지기 때문이다.
	마음이 원래는 부정적이었는데 명상을 하고 나니 안 좋은 마음이 사라졌다. 나는 1학년 때부터 5학년 때까지 마음이 불안정했는데 선생님 덕분에 본래 마음을 찾을 수 있었다. 감사합니다, 선생님!
행복이	명상은 냉장고이다. 왜냐하면 명상을 하고 나면 시원하기 때문이다.
	처음에는 명상이 집중이 안 되었는데 하다 보니 집중이 잘 되었다. 그리고 6학년이 되어 모든 친구들과 잘 어울려 지낸다. 또 긍정적 으로 되었다. 선생님 덕분에 올바른 길을 가게 되었고, 정말 감사하 다. 완전 감사해요, 이오남 선생님이 최고!

아이들	우리 아이들의 성장한 모습
조용이	<p>명상은 지우개이다. 왜냐하면 내 마음에 있는 부정의 마음을 지워 주기 때문이다.</p> <p>명상을 하면서 5학년 때나 그 전보다 머리가 맑아지고 좋아진 게 느껴진다. 앞으로도 명상을 할 때 열심히 명상을 해서 있는 부정의 마음을 모두 버려야겠다. 선생님, 저희에게 명상을 가르쳐주셔서 감사합니다.</p>
집중이	<p>명상은 자기성찰이다. 왜냐하면 자신의 삶을 되돌아보기 때문이다.</p> <p>마음을 비우는 것이고 비우고 나면 개운하다. 또 친구들과 사이가 좋지 않았는데 지금은 예전보다 사이가 좋아졌고 싸우거나 다툰 후에 다툰 원인이 무엇인지 생각할 수 있어진 것 같다.</p>
똥리미	<p>명상은 게임이다. 처음에는 재미있을까? 하고 생각하고 하다보면 재미있어서 계속하게 되기 때문이다.</p> <p>명상을 해서 친구 관계가 더 좋아진 것 같고 선생님과 더 친해진 것 같다. 내가 가지고 있던 나쁜 마음을 버리고 1년 동안 점차 본래 마음으로 돌아가고 있는 것이 직접 느껴져서 좋다. 그리고 나도 점점 행복해지고 있는 것 같다.</p>
자신이	<p>명상은 블랙홀이다. 왜냐하면 다 버릴 수 있기 때문이다.</p> <p>명상이 아주 재미있었다. 골프 경기로 인해 학교를 못 오는 날이 있었지만 학교생활이 아주 재미있었다.</p>
맑은이	<p>명상은 아이스크림이다. 버리면 시원하기 때문이다.</p> <p>나 자신을 버릴 수 있어 좋았다. 나 자신을 다시 볼 수 있어 좋았다. 나 자신과 소통할 수 있어 좋았다. 나 자신과 교감할 수 있어 좋았다. 명상을 할 수 있어 좋았다.</p>
웃음이	<p>명상은 책이다. 차분하고 조용해질 수 있기 때문이다.</p> <p>선생님을 만나기 전에는 욕도 많이 하고 과격하게 놀고 그랬고 시원이를 때려서 교무실에 간 적도 있었는데 선생님과 함께 명상을 한 이후로 욕도 줄이고 과격하게 노는 것도 줄이게 되었습니다. 감사합니다.</p>

## 2. 운영의 효과

### 1) 얇과 삶이 일치하는 기본생활습관 정착 및 관계 중심 생활교육 실현

체계적이고 지속적인 명상 적용을 위한 학년별·교과별 교육과정 재구성을 통해 얇과 삶이 일치하도록 하여 기본생활습관을 정착하였고, 상대에 대한 부정의 마음을 버리는 명상을 통해 서로를 이해하고 존중하는 학생 관계 중심의 생활교육을 실현하였다.

### 2) 자아성찰과 참된 반성을 통한 자기이해 및 삶의 주인으로 거듭나기

M	아이들로 하여금 지금까지 살아오면서 부정적으로 기억된 생각을 버리는 (Minus) 명상(Meditation) 활동을 통해
A	긍정적인 마음이 드러남에 따라(Add) 올바른 행동(Action)을 하게 하는 원동력이 되었다.
E	이러한 과정에서 아이들은 어려서부터(Early) 진지하게(Earnest) 자기 내면을 바라보는 시간을 갖게 되었고
U	세상에서 하나밖에 없는(Unique) 자신을 충분히 이해(Understanding) 하고 자존감을 향상하게 되었다.
M	또한 부정적인 마음과 습관에서 벗어나 자기 마음의 참주인(Master)으로 거듭나 언제나 긍정적이고 행복한 마음(Maeum)으로 소통하고 협력하는 생활하게 되었다.

### 3) 긍정의 자존감, 존중과 배려, 소통과 협동의 행복한 학교문화 형성

자기와 타인에 대한 자기중심적인 마음과 부정적인 마음을 버리는 명상활동을 통해 자존감과 자신감 회복, 서로에 대한 존중과 배려, 소통과 협동의 행복한 학교문화를 형성하게 되었다.

# 부록

## MAEUM 명상 공책 제작·활용



## 마음빼기 명상 성찰기록지-예시



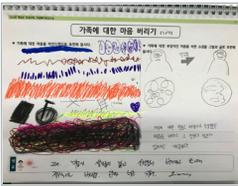
평소 내 마음 색종이로 표현하는 성찰 기록지



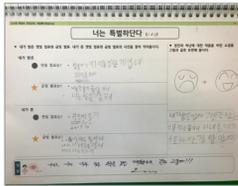
갤러리워크 활동지 성찰 기록지



학교폭력예방교육 - 가시소년 성찰 기록지



가족에 대한 부정적인 마음 버리기 성찰 기록지



'너는 특별하단다' 독후활동 성찰 기록지

삶의 성찰을 돕는 독서와 명상의 만남 '가시소년'  
(독서명상 수업 PPT 자료 예시)



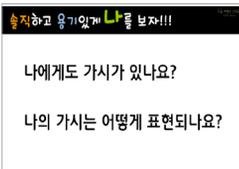
1



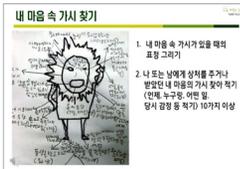
2



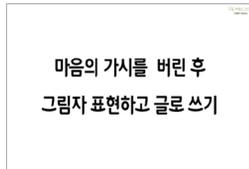
3



4



5



6



7



8

도덕과 명상 융합수업  
배움중심수업안

명상으로 성장하는 도덕 수업, 긍정 UP! 자존감 UP!

대상	8학년	과목	2019. 9. 3(월) 3교시	수업자	[redacted]
연령	도덕 3. 나중 준비하는 생활		장 소	6-1	
교과 교과과정	<ul style="list-style-type: none"> <li>학교교육과정 교육목표 구현 계획</li> <li>정체나눔 단원계획</li> <li>지역공동성 교육과정</li> <li>공포사임-인생교과 융합학교</li> <li>장날장사로 일복한 기록을 할 일하기</li> </ul>		교과연계	<ul style="list-style-type: none"> <li>도덕적 사고능력</li> <li>도덕적 공동체적 자아정체성 강화</li> <li>명상</li> <li>명상학습</li> </ul>	
교과 교과과정 교과학습 핵심	<ul style="list-style-type: none"> <li>[교과4-02]</li> <li>종교개혁이라는 의미와 중요성을 알고, 자기반성과 마음 다스리기를 통해 삶으로의 살아나기 위한 능력과 실천 의지를 기른다.</li> <li>도덕적 생활의 방법을 통해 자신의 마음을 다스리고, 실천하는 힘을 기를 수 있다.</li> <li>마음챙김 명상을 통해 나의 삶을 돌아볼 수 있다.</li> </ul>				
도입	<ul style="list-style-type: none"> <li>익은 시간 활동 돌아보기</li> <li>수업목표 및 활동 안내하기</li> </ul>				
수 연 계 의 과 목	<ul style="list-style-type: none"> <li>활동1-부정의 마음 그려보 만들기</li> <li>-내 마음 속에 있는 부정적인 마음 3가지 쓰기</li> <li>-부정적인 마음 그려보 만들기</li> <li>활동2-부정의 행동 그려보 만들기</li> <li>-부정적인 행동 3개와 대 응하는 행동 3가지 쓰기</li> <li>-부정적인 행동 그려보 만들기</li> <li>-마음과 행동의 관계 알아보기</li> <li>활동3-마음챙김 명상하기</li> <li>-마음챙김 명상 방법 확인하기</li> <li>-마음챙김 명상하기</li> </ul>				
	<ul style="list-style-type: none"> <li>정리하기</li> <li>-부정적인 마음을 버린 모습 나누기</li> <li>-정리하고 싶은 마음 나누기</li> <li>차시 예고</li> <li>-도덕적 생활을 꾸준히 실천하고 실천하기</li> </ul>				
	<ul style="list-style-type: none"> <li>한 차시에 나를 준비하는 다양한 방법을 알아본 후, 차시에서는 정실의 방법으로 마음챙김 명상을 본격적으로 적용할</li> <li>익은 시간 자신의 삶을 돌아보는 활동인 '대중의 명상 자신의 마음 표현하기' 활동 교과목과 융합으로 제작한 '행복 사생활로써' 종이 공예품 만들고, 명상의 효과를 함께 공유하도록 한</li> <li>마음챙김 명상활동을 통해 자신의 평소 부정적인 마음과 행동을 돌아보고 변화함으로써(정실) 긍정적인 마음을 소유하 습관을 형성하도록 할</li> </ul>				

학교폭력예방교육 연계  
명상수업 교육과정 재구성 계획

중등학교

수신자 내부결재 (감유)

제목 2019-인성교육중심 교육과정 운영을 위한 학교폭력예방교육 계획

1. [redacted] (소문장번호-0403(2019. 9. 22.))

2. 2019-인성교육중심 교육과정 운영을 위한 학교폭력예방교육을 아래와 같이 계획하여 실시하고자 합니다.

가. 발문명: '내 마음 속 폭력의 불씨를 없애자!' 나. 방법

- 1) 인성준비 및 자질과 책임에 대한 이해를 위한 명상활동의 병행지도
- 2) 교과교육과정 내 학교폭력 예방교육 실시
- 3) 연이은학 시(이)버폭력 예방 내용 포함하여 실시
- 4) 학교폭력예방교육 담당교사가 수업 실시
- 5) 자신의 삶을 성찰하는 마음챙김 명상 방법 적용(2019-교육과정 인성교육 연동 프로그램) 다. 학년(군)별 교과 및 성취기준 적용 계획

학년	과목	장 소	교과	행위기준	단원 및 학습내용	마음챙김 명상 적용
1학년	2019.12.1(월) 5교시	6-1	인성교육	인성교육	인성교육	폭력의 원인 알아보기
2학년	2019.4.3(목) 3교시	6-1	인성교육	인성교육	인성교육	자신의 학교생활을 돌아보고, 폭력을 유발하는 행동에 대해 생각해보기
3학년	2019.4.3(목) 3교시	6-1	인성교육	인성교육	인성교육	폭력의 원인 알아보기
4학년	2019.4.4(목) 4교시	6-1	인성교육	인성교육	인성교육	폭력의 원인 알아보기
5학년	2019.4.4(목) 5교시	6-1	인성교육	인성교육	인성교육	폭력의 원인 알아보기
6학년	2019.4.1(월) 1교시	6-1	인성교육	인성교육	인성교육	폭력의 원인 알아보기

별첨 1. 2019-4월(학기) 명상 적용 학교폭력예방교육 자료 1부,  
2. 2019-4월(학기) 명상 적용 학교폭력예방교육 활동지 1부, 끝.

학교폭력예방교육  
명상 전·후 학생별 폭력점수 감소 현황

이름	폭력점수	
	명상 전	명상 후
자신이	75	54
시원이	35	25
평안이	60	17
사뿐이	89	69
신남이	40	5
평화로우미	70	15
행복이	50	5
조용이	60	20
집중이	60	20
똥리미	74	54
맑은이	50	35
웃음이	68	32

2019-친구사랑주간 운영 계획서

2019 [redacted] 학교 친구사랑 주간 운영

「친구야, 함께 있어 고마워!」

1. 목적

가. 청소년의 날 친구사랑 주간 운영으로 학교폭력 예방 나 학생 중심의 동아리 활동 활성화를 통한 학교 단원들과 다양한 친교활동 및 교류활동으로 학교폭력 예방 인식 확산과 학생 스스로 자신의 삶 성찰을 통한 자존감 향상 및 교육관계 개선

2. 운영 방침

가. 실천과 나눔중심의 학교폭력 예방을 위한 다양한 프로그램 개발 및 적용 나 교과 및 창의적 체험활동 시간 활용을 통한 친구중심 중심의 교육과정 운영 다. 학교에서 연간 3~6학년 다모임 활동의 연계 운영 라. 학교에 대한 고마움과 소중함을 알 수 있도록 하는 실질적인 활동 실시 마. 친구에 대한 부정적인 마음을 버리는 마음챙김 명상을 통해 긍정적인 관계 형성 도모

3. 추진 개요

가. 기간 및 대상

- 기간: 2019. 5. 27(월)~6. 5(수) 10일간 운영
- 대상: [redacted] 학교 1~6학년 65명

나. 추진 과제

친구야, 함께 있어 고마워!

관계역의 UP	학교폭력예방	단원의 통합	어스런 나눔
<ul style="list-style-type: none"> <li>자신의 명상 마음챙김 명상</li> <li>관계발전 마음챙김 명상</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>마음챙김 프로그램 활용 학교폭력예방교육</li> <li>학교폭력예방 행사의 순서 부여</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친구사랑 함께 활동하기</li> <li>친구사랑 놀이</li> <li>친구사랑 사인지</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친구사랑 나눔의 의미</li> <li>친구사랑 나눔의 실천</li> <li>친구사랑 나눔의 실천</li> </ul>

>>>>> 1



2019-거북이마을 체험학습  
'나는 농부다' 영농일지

**2019-거북이마을 농어촌 인성학교 영농일지**

프로그램명	나는 농부다		
학교/학년	충남대학교 6학년	모듬마을	농어촌
모듬마을		기특자	
일시	4/26	날씨	중우 기온 12도
작물	작업 내용, 관찰 기록, 토론 내용		
활동 내용 (사진, 그림)		토마토 길손을 따고 밭을 돌았다 그리고 밭에 개미를 쫓아 줬다. 무늬가 새까맣고 푸른색, 노란색, 노란색이 섞여 있다. 토마토 길손을 따고 밭을 돌았다. 개미가 밭에 많이 있었다. 개미가 밭에 많이 있었다. 개미가 밭에 많이 있었다.	
		물주머니 채우기	
		벼수확하기	

2019-행복교육지구 학교-마을교육과정 운영 계획서

**2019 행복교육지구 학교-마을교육과정 운영 계획서**

운영 주제	꿈을 키워 미래 준비하는 DAY 운영
담당교사(성명)	연락처(휴대전화) : [redacted] [redacted] [redacted] [redacted]
	[redacted] [redacted] [redacted] [redacted]

**1 운영 목적**

가. 마을 교육자원을 활용한 특색 있는 프로그램 운영  
나. 학교-마을교육과정운영을 통한 교육 공간 확대  
다. 보고, 만지고, 느끼고, 배우는 체험 중심 교육과정 운영

**2 운영 계획**

가. 기간 : 2019년 4월 12일 ~ 2019년 10월 25일  
나. 참여 인원 : 73명  
다. 참여교사 : 1~6학년 6명  
라. 사업계획

참가 대상	5~6학년 27명	참여 교사	• 올해의 목표 및 운영 방향(2) • 순차적으로 늘리는 특색의 재력
관련성취기준	[redacted] 다양한 자료를 활용하여 창의적인 재능을 구상하고 제작한다.		
차시 (총 4)	시간(소요시간)	분야	강사 및 활동장소
1차 (4월 25일)	12:30~1:00(30분)	이동	마을 5~6학년 이동
	13:00~16:00(3시간)	문화예술	작업실 별/마을방
	16:00~16:30(30분)	학교로 이동	마을 5~6학년 이동
2차 (10월 25일)	12:30~1:00(30분)	이동	마을 5~6학년 이동
	13:00~16:00(3시간)	문화예술	마을방 / 마을방
	16:00~16:30(30분)	학교로 이동	마을 5~6학년 이동

민주시민 자질  
함양 체험수련 운영 계획서

**민주시민 자질 함양의 체험 수련과정 운영 계획**

1. 운영 목적  
가. 초연지기와 생애주기에 함양으로 충남교육 학생상 실현  
나. 민주시민 자질을 갖춘 시민이 건강할 참치적인 청소년 육성

2. 운영 방법  
가. 수련활동 사진 촬영을 통한 맞춤형 프로그램 운영  
나. 학생 - 교사 기 참여하는 사제동행 수련활동 운영  
다. 안전을 최우선하는 학생 중심의 수련활동 운영

3. 운영 방법  
가. 운영 기간 : 2019. 9. 26(목) ~ 9. 27(금)  
나. 운영 대상 : 6, 8학년 학생 23명

구분	6학년			8학년			합계
	남	여	계	남	여	계	
학생수	9	0	11	9	4	13	24

다. 운영 방법 : 1박 2일  
라. 인솔자 : 송철 교사, [redacted] 지원 교사 [redacted]  
-보건담당 : 교사 박다혜  
-기재활동 수련활동 및 철저지도, 캠프지도, 숙소생활 지도  
마. 사전 안전교육  
1) 일시 : 2019. 9. 26(목) 1교시  
2) 할당자 : 6학년 할당교사  
3) 내용  
가) 수련활동 목적과 필요성 및 참여의식 고취  
나) 안전수련활동 규칙 준수 및 비행발생 예방  
다) 휴대전화 및 귀중품 소지 금지  
라) 환경보호에 따른 건강관리와 안전사고 예방  
마) 건강 이상기에 대한 조치  
바) 학교 행정처리 연락 수련에 따른 상호 존중  
사) 기타 교육, 시설 사용 등

1박2일 진로·인성 명상캠프  
운영 계획서

**2019-구항초등학교 스스로 깨닫는 진로·인성교육  
진로 UPI 인성 UPI 마음빼기 명상캠프**

**1 대상 및 장소**

가. 대상 : [redacted] 5~6학년 학생 23명  
나. 일시 : 2019. 9. 26(목) ~ 9. 27(금)  
다. 장소 : 지리산유스레크리േഷ널센터 주한명 동식물집 130-81

**2 마음빼기 명상캠프 목적**

가. 성공적인 진로를 위해 자신에 영성이 필요함을 알고, 마음의 청정원이 이해하기  
나. 자신에 대한 부정적 마음을 버림으로써 자신을 이해하고 긍정적인 자신감 회복하기  
다. 상대에 대한 부정적 마음을 버림으로써 대인관계 및 의사소통능력 기르기  
라. 자기충실적인 마음을 버림으로써 상대에 세상의 소중함과 감사할 깨닫기

**3 마음빼기 명상캠프 프로그램**

시간	일차	2일차
07:00~08:00		기상 및 개운
08:00~09:00		이웃사랑 및 마음 (15분 명상, 마음가짐, 마음)
09:00~09:50	모락 및 육소 배양	▶Pw1.4. 소풍차서 포켓탄 마음빼기(90분) 4회 14회 14회 14회
10:00~11:00		▶Pw1.5. 마음빼기(90분)
11:00~11:30		▶Pw1.6. 마음빼기(90분)
11:30~12:30	점심식사	소풍 다녀가, 별다른 무명 발, 잘라, 잘라, 잘라
13:00~14:00	▶오리엔테이션(100분) 마음빼기(90분) OR(100분) 14회 14회 14회 14회	4회
14:20~15:20	▶Pw1.1. 자기발견하기(90분)	내 마음을 알아
15:20~16:30	▶Pw1.2. 부정적인 마음빼기(90분)	▶Pw1.3. 마음빼기(90분)
16:30~18:00	▶체험활동(90분, 4회씩, 2기)	
18:00~19:00	계절나들이 후식	
19:00~19:10	계절나들이	
19:10~20:10	▶Pw1.3. 마음빼기(90분)	▶Pw1.4. 마음빼기(90분)
20:20~21:20	▶Pw1.4. 마음빼기(90분)	▶Pw1.5. 마음빼기(90분)
21:30~22:00	가인명비 및 송영호가 작곡(30)	
22:00~	숙영	

## 머리가 맑아지는 아침명상 '5분 마음빼기 명상' 구성

### ① '머리가 맑아지는 5분 아침명상' 구성 방향

- 1~6회까지는 마음에 관한 간단명료한 강의를 기본으로 한다.
- 6회까지는 충분히 자신의 삶을 돌아보게 하여 부정적인 마음을 버릴 의지를 갖도록 한다.
- 7회 이후에는 학생들이 많이 가지고 있는 부정적인 마음 중심으로 주제명상을 실시한다.
- 학생들의 이해와 호기심을 돕기 위해 동영상 자료나 놀이 활동을 활용 할 수 있다.
- 자료는 PPT(마음 강의, 동영상, 그림)나 한글파일(이야기 자료)로 제공한다.
- 아침활동시간인 9:00~9:10에 주3회 실시한다.
- 방송시설을 이용하여 전 학년 동시 실시한다.
- 영역별 명상 주제표를 적극 활용하며, 학생들의 특성을 반영하여 같은 주제를 반복하여 버릴 수 있다.
- 학교 행사나 교육활동등은 적절한 영역과 주제를 선택하여 실시할 수 있다.  
예) 학교폭력예방교육-나쁜 습관-폭력·욕설에 대한 마음 버리기
- 영역별 명상 주제표에 날짜를 기입하여 학생들의 명상정도를 체크하며 진행한다.

### ② '머리가 맑아지는 5분 아침명상' 구성(1~6회)

횟수	주제	시간	주요활동	준비물
1회	우리 함께 할 명상	20'	1. 명상이란? 2. 나에게 명상이 필요함 알기 3. 명상의 효과	PPT
2회	진짜와 가짜	15'	1. 진짜마음과 가짜마음 2. 내 몸은 사진기 3. 자기돌아보기 명상	PPT (실물 사용 가능)
3회	자기 돌아보기 명상	5'	1. 자기돌아보기 명상의 효과 2. 자기돌아보기 명상	시나리오
4회	명상의 필요성	5'	사람은 자기 생각 속에 갇혀 있음 알기	PPT
5회	똑같이 겹쳐져 있는 진짜와 가짜	5'	1. 김대식 교수 '눈에 보이는 게 진짜 현실일까?' 동영상 시청 2. 가짜 세상에 살고 있다. 3. 왜 모르나? 4. 똑같이 겹쳐져 있어서	PPT
6회	마음빼기 방법	5'	1. 마음으로 버린다는 것은? 2. 마음빼기 명상 방법 알기 3. 나이순으로 생각 버리기	PPT 시나리오

머리가 맑아지는 아침명상 '5분 마음빼기 명상' 안내 자료

머리가 맑아지는 **5**분 마음빼기명상(자료안내용)

영역	마음빼기 방법					
주제	우리함께 명상	진짜&가짜	자기돌아보기 명상	명상의 필요성	겉쳐져있음	마음빼기 방법
자료	PPT	PPT	시나리오	PPT	PPT	PPT

영역	나							
주제	공부	학교 학원	성적 시험	못하는 것 싫어하는 것	외모 신체상	건강 질병	노래, 춤 연애인	악몽 죽음
정서	● 동 (마음을 망치면~)	● 켜 (학원 뺑뺑이)	● 켜 (시험지)	● 켜 (뒹어있는 코끼리)	● 켜 (외모컴플렉스)		● 동 (응답하라1997)	
정서	● 동 (수포자를 만드는 수학공부)	● 글 (항아리들 순서)	● 동 (10대 울리는 수학)	● 켜 (고민하는나)	● 글 (박진영)	● 글		● 켜

영역	대인관계					
주제	가족 (부모, 조부모)	가족 (형제, 자매)	친척	친구 선, 후배	선생님	이성
정서	● 동 (무서운 아줌마)	● 동 (형제간 다툼)	● 글	● 켜 (왕따)		● 글
정서	● 글 (딕과 릭)	● 켜 (친구와 싸움)		● 동 (오디션)	● 켜 (구중듣는 친구)	● 켜 (우주와 여친)

영역	나쁜 습관									
주제	돈	게임	무기력 귀찮음	폭력 욕설	거짓말	이간질	식탐 편식	인정 경쟁	욕심	자존심
정서	● 켜 (돈)	● 동 (꺼지지 않는 컴퓨터)	● 글 (항아리들 순서)	● 켜 (싸움)	● 글 (용서하는 용기)	● 동 (험담, 저도 많이 해요)	● 동 (내 남자의 식탐)		● 켜 (명상하는 게)	● 글
정서	● 글 (찰스피니)	● 동 (스티브 컷)	● 글 (돌을 모으는 새)	● 글 (히말라야 돌레길)	● 켜 (거짓말)		● 글	● 글 (잘난 사람과~)		

※ 동영상, 그림은 PPT, 이야기는 한글로 시나리오 제시/ ● 동영상, ● 켜 그림, ● 글 이야기

참참참으로 행복 가득한 반을 위한 다양한 활동들



조류탐사관 체험학습



우정솟대 만들기



SW 교육



생존수영학습



흡연예방교육  
캠페인 준비



우정 빙수 만들기



해양안전교육-드론



모듬책상 탁자보



세계지도 퍼즐맞추기



메기 낚시



우리반 약속



세상 살리는 말

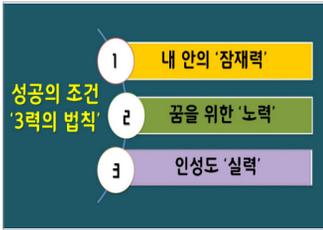
머리가 맑아지는 5분 마음빼기 명상 수업 자료 예시(1회)



1



2



3



4



5



6



7



8

블로그 '참땀웃음이 가득한 세상'  
(https://blog.naver.com/skfn37)



학교교육과정 명상 적용 신문 보도자료(국제신문 2018.7.6.)

**사회**  
사회교과관

**[인터뷰] 초등학교 교과 과정에 명상 적용한 이오남 교**  
안성교육으로 선택한 명상, 아이들 변화 보는 행복의 키

김은희 기자 | hwh372@naver.com

2018년 07월 06일 10:11:46



▲ 교과 과정에 명상 도입을 추진한 안성교육청 안성교육지원청 교육지원과 이오남 교장

(서울=국제뉴스) 김은희 기자 = 청소년 인성교육에 어떻게 할 수 있을까? 학교폭력, 집단 따돌림 문제가 불거질 때마다 아이들의 인성교육에 대한 관심이 높아진다. 2000년대부터 시작된 교육과정 명상 도입에, 학생들의 인성교육에 도움을 받고 있다는 교사가 있다. 2018년 숭실교육과정 우수학교 표창을 받았으며, 그동안의 교육 성과를 관공매 학회에서 아이티디 명상, 명체를 만나다 교사로 학생이 함께 성장하는 명상 교육>(2017, 3월호) 주제 발표로 학계의 관심을 끌어낸 구암초등학교 이오남 교사를 만나 보았다.

○ 청소년 인성교육과 명상을 어떻게 접목시키지?

A. 국어, 사회, 도덕 등의 교과 시간에 명상과의 융합수업을 실시한다. 창의적 체험활동 시간에 특단의 활동이어나도록 실시하고, 동아리로 명상부도 운영하고, 상담활명명에도 활용한다.

○ 명상은 어떻게 진행했다. 무엇을 하는 건가?

이오남

주소: 충남 홍성군 홍북읍 신대로 33 극동스타클래스센터109-1902

전화: 010-5207-1714

전자우편: skfn37@hanmail.net