

거북등지, 마음밭에 꽃 피우다

이오남¹⁾

1. 마음밭에 꽃 피우기를 꿈꾸며

반복되는 생활지도, 어디서부터 시작해야 할까? 답은 ‘마음’에 있다. 모든 ‘행동’은 ‘마음’에서 비롯되기에 생활지도 또한 ‘마음’에서 출발해야 한다. 본 교사는 마음빼기 명상을 교육과정 전반에 걸쳐 적용함으로써 기본생활 습관과 바른 인성을 함양하도록 도왔다. 또한 아이들을 긍정의 마음으로 바라보며 기다려주기, 아이들 마음에 귀 기울이고 용기와 긍정의 힘 주기, 개인맞춤형 상담 활동, 아이들의 변화 정도나 상담 결과는 담임 교사와 공유하며 협력하기를 꾸준히 실천하였다.

2. 마음밭에 꽃 피울 아이들과 기간

- 대상: ○○초등학교 3~6학년 44명 (남 19명, 여 25명)
 더 북돋아 줄 아이들 3학년○○○, 4학년 △△△, 5학년□□□
- 기간: 2021. 3. 1. ~ 2022. 2. 28. (1년간)

1) 충남 홍성 거주 초등학교 교사

3. 마음밭에 꽃 피우기 위한 활동 개요

거북동지, 마음밭에 꽃 피우다		
당당하게	튼튼하게	조화롭게
<p>마음밭 복돋우기</p> <ul style="list-style-type: none"> • 마음밭의 주인은? - 우리는 진정한 리더 - 나부터 지금부터 작은 것부터 • 마음밭 정갈하게 - 모든 것은 제자리가 있어 - 코로나19 안전지킴이 • 마음밭 복돋우기 - '잘한다'는 것은? - 긍정의 씨앗 심기 	<p>마음밭 가꾸기</p> <ul style="list-style-type: none"> • 마음의 기지개 펴기 - 생각에 묶인 코끼리 - 마음밭 진단하기 • 마음밭 잡초 뽑기 - 내 마음속 휴지통 - 내 마음속 늑대 • 갈등의 매듭 풀기 - 마음·행동 그래프 - 마음의 벽 허물기 	<p>마음밭 꽃 피우기</p> <ul style="list-style-type: none"> • 상대의 입장이 되어 - 역사사지의 시작, 경청 - 역사사지 역할극 • 어깨동무 내 친구 - 폭력의 불씨 없애기 - 어울림 프로그램과 함께 • 우리는 하나 - 생명은 소중한 - 우리의 마음밭, 환경사랑
<p>자기이해역량 자기관리역량</p>	<p>심미적감성역량 갈등조정역량 대인관계역량</p>	<p>의사소통역량 공동체역량 생태적감수성</p>

4. 마음밭에 꽃 피우기 위한 땀방울

<p>당당하게 마음밭 복돋우기</p>	<p>식물이 잘 자라도록 복돋아 주듯이, 우리 아이들도 잘 자라기 위해서는 세심하게 지켜보며 제때 도움의 손길을 주어야 한다. '잘한다'의 의미를 알게 하고, '나부터, 지금부터, 작은 것부터'를 꾸준히 실천하도록 도왔다.</p>
<p>튼튼하게 마음밭 가꾸기</p>	<p>자존감이 낮은 아이는 자신의 생활뿐만 아니라 타인과의 관계 형성에도 어려움을 겪게 된다. 마음빼기 명상을 통해 부정적인 감정과 습관을 버려 자존감을 회복하고 긍정의 관계를 형성하도록 도왔다.</p>

조화롭게 마음발 꽃피우기	역지사지 경청과 역할극, 학교폭력·사이버폭력 예방교육, 어울림 프로그램, 생명·환경교육을 꾸준히 실천하여 다른 사람의 입장을 이해하고 스스로 배려와 존중, 생명과 환경의 소중함과 감사함을 깨닫도록 도왔다.
---------------------	--

5. 마음발에 꽃 피운 우리 아이들

◆ 당당하게 튼튼하게 조화롭게

“자신이 삶의 주인임을 알고, 긍정의 마음을 회복하여 최선을 다하게 되었어요.”

자신이 삶의 주인임을 깨달아 자율과 책임을 다하며, 긍정의 마음을 회복하여 기본적인 생활 습관이 향상되었다.

“부정적인 마음과 나쁜 습관을 버려 바르게 생활하고 긍정의 관계를 맺게 되었어요.”

“부정적인 마음과 나쁜 습관을 버려 바르게 생활하고 긍정의 관계를 맺게 되었어요.”

“상대를 이해하고 세상의 감사함을 깨달아 서로 존중하고 협동하게 되었어요.”

폭력에 대한 마음을 버려 편안하고 행복한 마음을 찾았으며, 생명존중과 환경사랑을 지속적으로 실천하게 되었다.

◆ 더 복돋아 준 아이들의 감사한 성장

'3학년 000' 수업 시간에 집중하여 발표도 적극적으로 하며, 친구들과도 사이가 많이 좋아졌다. 거짓말을 하거나 친구와 다투는 횟수가 현저히 줄어들었다.

'4학년 △△△' 표정이 밝아졌고 선생님과 친구들에게 웃으며 먼저 인사하게 되었다. 활동에 적극적으로 참여하고 숙제, 아침활동도 성실하게 마무리하게 되었다.

'5학년 □□□' 목소리가 커지고 행동이 자신있고 활기차졌으며, 학교에서 친구들의 본보기가 될 정도로 진지하고 성실하게 생활하게 되었다.

I. 아이들 마음밭에 꽃 피우기를 꿈꾸며

1. 반복되는 생활지도, 어떻게 시작할까?

하루가 멀다하고 아이들 사이의 사소한 말다툼은 쇠사슬처럼 반복된다. 친구가 껄뽀하여 씹씩대며 이르는 아이, 자신은 잘못 없다며 억울함을 토로하는 아이, 어제 의 싸움이 오늘도 이어져 또 다투는 아이... 아이들은 싸우면서 크다는 말이 있지만, 계속 되풀이되는 상황을 맞이하다 보면 교사도 지치기 마련이다.



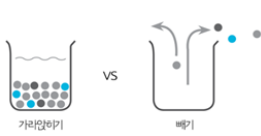
평소 아이들 마음을 선과 색으로 표현해 보라고 하면 대부분의 아이들은 마구 엉켜 있는 상태를 그리곤 한다. 이 엉켜있는 마음은 짜증, 화, 귀찮음, 스트레스, 싸움 등을 표현한 것이라고 한다. 이런 상태에서 훈계나 상벌 등은 외면적이고 일시적인 효과만 있을 뿐 근본적인 변화를 이끌어내지는 못한다.

반복되는 생활지도, 어디서부터 시작해야 할까? 답은 ‘마음’에 있다. ‘모든 것이 마음먹기 나름이다, 마음이 바뀌면 세상이 바뀐다.’라는 말이 있듯이 모든 ‘행동’은 ‘마음’에서 비롯되기에 생활지도 또한 ‘마음’에서 출발해야 한다.

2. 생활지도, 근본적인 방법은 없을까?

2015 교육과정 학교 급별 교육 목표를 보면 초등학교에서는 ‘기본 습관 및 기초 능력을 기르고 바른 인성을 함양하는 데 중점’을 두고 있다. 이를 위해서는 아이들 스스로 변화의 필요성을 인식하고 행동의 변화로 이어지게 하는 방법적인 기제가 꼭 필요하다. 그 방법적인 기

제로 본 교사는 마음빼기 명상을 교육과정 전반에 걸쳐 적용함으로써 기본생활 습관과 바른 인성을 함양하도록 도왔다.



‘숲 전체를 보려면 숲 밖으로 나와야 한다.’는 말이 있듯이, 마음빼기 명상은 ‘마음’에 대한 명쾌한 정의는 물론 자신이 살아온 삶을 돌아봄으로써 스스로 변화의 필요성을 깨닫도록 한다. 또한 부정적인 마음을 버림으로써 긍정적인 마음을 회복하도록 한다. 이는 단순히 참고 억누르는 것이 아니라 원인이 되는 마음을 버림으로써 근본적으로 해결하며 지속 가능한 실천으로 이어지게 한다.

그리고 무엇보다 본 교사는 아이들을 긍정의 마음으로 보고 변화 가능성을 믿으며 기다려주었다. 명상뿐만 아니라 수시로 개인맞춤형 상담 활동을 병행하면서 아이들 마음에 귀 기울이고 용기와 긍정의 힘을 주었다. 아이들의 변화 정도나 상담 결과는 담임 교사와 공유하면서 서로 협력하였다.

II. 마음밭에 꽃 피우기 위한 준비

1. 꽃 피울 아이들

- 대상: ○○초등학교 3~6학년 44명 (남 19명, 여 25명)

- 더 북돋아 줄 아이들 : 3학년 ○○○-여, “모두 네 탓이야.”-친구와 잦은 싸움
4학년 △△△-여, “아무것도 하기 싫어.”-무기력함
5학년 □□□-남, “너무 우울하고 힘들어.”-우울함

2. 꽃 피울 기간

- 기간 : 2021. 3. 1. ~ 2022. 2. 28. (1년간)

3. 실태 분석

1) 실태 분석 방법 및 목적

분석 방법	분석 목적	비고
인성검사 설문 (KEDI 인성검사지)	아이들 마음과 습관 확인	자기존중, 자기조절, 타인이해, 배려·소통, 책임·협동 등
학부모 상담 및 학생 상담, 전문가 상담	학생이해도 향상	학부모, 학생 상담 및 지역전문 상담 기관의 전문가와의 상담 결과 활용
SWOT 분석	실천 전략 수립	활동 방향 및 방법 설정

2) 마음상태 설문 검사를 통한 아이들 모습

자기존중 · 감정조절		
순	내용	부정 ↔ 긍정
1	나는 나 자신을 아끼고 소중히 여긴다.	11 23 10
2	나는 내 감정과 행동을 잘 조절한다.	7 28 9

자신을 아끼고 소중히 하는 마음이 다소 부족하며 다른 사람 앞에 설 때 부끄럼이 많고, 자신의 감정과 행동을 조절하는 데 부족함이 있음

타인이해 · 갈등조정		
순	내용	부정 ↔ 긍정
1	나는 친구가 화났거나 슬퍼할 때, 그 친구의 마음을 이해하려고 노력한다.	5 27 12
2	나는 친구와 갈등이 있을 때 잘 해결한다.	5 21 18

자신의 감정이나 입장이 우선이어서 친구의 마음을 돌보는 여유가 부족하며, 친구와 갈등이 있을 때 지혜롭게 해결하는 태도가 미흡함

배려 · 소통		
순	내용	부정 ↔ 긍정
1	나는 다른 사람의 기분이나 마음을 잘 알아차린다.	9 24 11
2	나는 친구가 도움을 요청하면 도와주려고 노력한다.	7 23 14

자기중심적인 마음이 강해서 다른 사람의 기분이나 마음을 알아차리는 배려가 부족하며, 친구가 도움을 요청해도 모른 척하는 경향이 있음

책임·협동		
순	내용	부정 ↔ 긍정
1	나는 학교에서 맡은 역할을 잘 해내려고 노력한다.	5 29 10
2	나는 단체 활동에서 힘든 역할이 주어져도 잘 협조한다.	6 24 14

대체로 자신의 역할을 수행하나 적극적이고 최선을 다하는 태도가 부족하며, 자신에게 힘든 역할이 주어지면 투덜거리거나 회피하는 경향이 있음

3) 관찰 및 상담을 통한 우리 아이들 모습

가정환경	<ul style="list-style-type: none"> • 대부분의 보호자분들이 맞벌이를 하고 있으며, 바쁜 직장 일로 인하여 자녀에게 관심을 갖지 못하여 기본 생활 습관이 형성되어 있지 않음 • 숙제, 안내장, 학습준비물 등을 제대로 챙겨주지 못함 - 3학년 ○○○ 경제적인 문제로 부부싸움이 잦은 편이며, 이란성 쌍둥이 남동생이 있음. 남동생이 특수학급 입학으로 엄마의 주된 관심이 동생에게 있는 편임 - 4학년 △△△ 세 자매 중 막내이며, 둘째 언니가 본교 6학년 재학 중임 (지체부자유 장애인). 집에서 언니들과 다투었다는 이야기를 자주 함 - 5학년 □□□ 외아들로 부모님의 관심이 많으며, 몸이 허약함. 지난해 2학기에 전학 왔음
학습태도	<ul style="list-style-type: none"> • 주어진 활동에 집중하지 못하고 산만하며, 활동과 관계없는 말은 많으나 자신감이 없어 발표는 소극적임 • 자기중심적인 성향이 강하고 차분하지 못하고 늘 들떠 있으며, 깊이 있게 생각하기를 싫어하고 끈기가 부족함 - 3학년 ○○○ 수업 시간에 집중을 전혀 하지 못하고 손톱을 물어뜯거나 낙서를 하는 등 다른 행동을 많이 하며, 옆 친구를 방해함 - 4학년 △△△ 수업 시간에 전혀 의지 없는 눈빛으로 앉아 있는 경우가 종종 있으며, 굳은 얼굴로 소극적으로 참여함. 아침 활동과 숙제를 전혀 하지 않음 - 5학년 □□□ 머리가 아프다며 엎드려 있거나 보건실 가는 날이 종종 있으며, 활동에 매우 소극적이고 종종 아무것도 하지 않고 그냥 앉아 있는 경우도 있음

생활태도	<ul style="list-style-type: none"> · 스스로 끝까지 하는 습관이 형성되어 있지 않아 쉽게 포기하거나 대충하려는 경향이 많으며, 자신의 물건뿐만 아니라 학교 물건도 함부로 다룸 · 자신의 잘못을 쉽게 인정하지 않고 탓을 많이 하며, 다른 사람을 이해하거나 배려하지 못하고 이르고 참견하기를 자주 함 - 3학년 ○○○ 친구들 사이에서 자신의 뜻 대로만 하려고 해서 다툼이 잦으며, 거짓말을 자주하는 편이고, 자신의 잘못은 빼고 친구가 잘못된 것만 이룸 - 4학년 △△△ 말은 역할을 제대로 하지 않아 친구들의 원망이 잦으며 이로 인해 자주 소외되고 다툼으로 이어지기도 함 - 5학년 □□□ 특히 아침에 기운이 하나도 없이 힘들어하며, 큰소리에 예민한 경향이 있음
교우관계	<ul style="list-style-type: none"> · 오랫동안 소인수의 친구 관계가 형성되어 있어 다소 편향된 교우 관계를 보이고, 특정 친구를 배척하는 경향이 있음 · 친구를 비난하거나 무시하는 말을 자주하고 말투가 통명스러움 - 3학년 ○○○ 남동생의 편만 일방적으로 자주 들어주다 보니 남학생들의 불만이 많음 - 4학년 △△△ 친구들과 말하거나 놀이를 하지 않고, 혼자 앉아 있거나 혼자 다님 - 5학년 □□□ 친구들에게 관심을 주지 않으며, 어울리지 않고 주로 혼자 있음

4) SWOT 분석 및 전략

강점(S)	약점(W)
<ul style="list-style-type: none"> · 자율과 책임의 학교교육과정 운영 · 명상을 통한 생활지도 자질을 갖춘 교사 · 학교에 대한 학생과 학부모의 높은 신뢰감 	<ul style="list-style-type: none"> · 한부모·재혼·다문화가정 역할 결함 · 기본생활습관 형성과 타인이해 부족 · 학습에 대한 낮은 성취도와 관심
기회(O)	위협(T)
<ul style="list-style-type: none"> · 풍부한 물적·인적 지역인프라 활용 · 교과전담교사로 다학년 생활지도 가능 (도·과·실) · 다양한 활동에 대한 재정적 지원 확보 	<ul style="list-style-type: none"> · 낮은 자존감과 부정적인 자아관 · 자기이해 부족 및 부정적 관계 형성 · 소인수학급 고착화된 교우관계 및 낙인 효과

SO 전략	ST 전략
<ul style="list-style-type: none"> · 교육과정 재구성 명상 적용(도·과·실) · 학부모와의 신뢰를 바탕으로원활한 소통과 협력 	<ul style="list-style-type: none"> · 소인수학급 개인맞춤형 생활지도 · 자존감 향상 프로그램 운영 · 관계회복 프로그램 운영
WO 전략	WT 전략
<ul style="list-style-type: none"> · 풍부한 지역인프라 활용 체험활동 · 학교폭력·사이버폭력 예방교육, 어울림 프로그램 연계 	<ul style="list-style-type: none"> · 학생·학부모 상담 및 전문심리상담 기관 연계 · 변화의 필요성 인식 계기 마련

4. 용어 정의

거북동지	<ul style="list-style-type: none"> · 본교가 위치한 지역명에서 착안한 것으로, 거북이처럼 좀 느리더라도 차근차근 끝까지 자신의 삶에 최선을 다하는 아이들의 학교를 뜻함
마음밭	<ul style="list-style-type: none"> · ‘마음’과 같은 의미로, 사람이 본래부터 지닌 성격이나 품성을 말함 · 마음을 그릇에 비유하듯이, 우리 아이들이 큰마음을 가졌으면 하는 바람으로 ‘마음밭’이라 표현함
마음빼기 명상	<ul style="list-style-type: none"> · 스스로 자신의 삶을 객관적으로 돌아봄으로써, 살아오면서 형성된 부정적인 마음과 습관을 버리도록 돕는 명상 방법 · 학년(군)별 핵심성취기준을 적용·재구성을 통해 교과(도덕, 실과, 과학), 창·체는 물론 학교교육과정 전반에 걸쳐 적용하였음 · 대체로 ‘마음알기·마음찾기·마음빼기·마음나누기’ 순으로 한 차시 수업이 진행됨
꽃	<ul style="list-style-type: none"> · 자신이 삶의 주인이 되어 긍정적인 생각과 바른 습관, 남에 대한 존중과 소통, 서로 협동하고 배려하며 조화롭게 생활하는 바람직한 모습
복돋우다	<ul style="list-style-type: none"> · 기운이나 정신을 높여준다는 뜻 · 식물이 잘 자라도록 뿌리 주위에 흙을 더 넣어 복을 돋우는 것처럼, 우리 아이들이 잘 자라도록 꾸준히 관심과 사랑을 준다는 의미

5. 활동 개요

거북등지, 마음밭에 꽃 피우다		
당당하게	튼튼하게	조화롭게
마음밭 복돋우기	마음밭 가꾸기	마음밭 꽃 피우기
<ul style="list-style-type: none"> • 마음밭의 주인은? - 우리는 진정한 리더 - 나부터 지금부터 작은 것부터 • 마음밭 정갈하게 - 모든 것은 제자리가 있어 - 코로나19 안전지킴이 • 마음밭 복돋우기 - '잘한다'는 것은? - 긍정의 씨앗 심기 	<ul style="list-style-type: none"> • 마음의 기지개 펴기 - 생각에 묶인 코끼리 - 마음밭 진단하기 • 마음밭 잡초 뽑기 - 내 마음속 휴지통 - 내 마음속 늑대 • 갈등의 매듭 풀기 - 마음·행동 그래프 - 마음의 벽 허물기 	<ul style="list-style-type: none"> • 상대의 입장이 되어 - 역사사지의 시작, 경험 - 역사사지 역할극 • 어깨동무 내 친구 - 폭력의 불씨 없애기 - 어울림 프로그램과 함께 • 우리는 하나 - 생명은 소중한 - 우리의 마음밭, 환경사랑
자기이해역량 자기관리역량	심미적감성역량 갈등조정역량 대인관계역량	의사소통역량 공동체역량 생태적감수성

6. 기대 효과

- 1) 자신이 삶의 주인임을 알고 자신을 바르게 이해하며, 부정의 마음을 버림으로써 긍정의 자존감과 자신감을 갖게 될 것이다.
- 2) 부정적인 생각과 나쁜 습관을 버린 자리에 긍정적인 생각과 좋은 습관만 남아 기본생활 습관을 형성하고 지켜야 할 규칙과 질서를 준수하게 될 것이다.
- 3) 상대에 대한 부정적인 감정을 버림으로써 긍정의 관계를 형성하고,

올바른 감정 표현을 통해 배려와 소통을 생활화하게 될 것이다.

- 4) 자기를 객관적으로 성찰하는 명상을 통해 자기중심적인 마음에서 벗어나 더 큰마음으로 서로 이해하고 협동하며 조화롭게 살아가게 될 것이다.

Ⅲ. 마음밭에 꽃 피우기 위한 땀방울

1. 마음밭 복돋우기

어렸을 적 나는 부모님의 농사일을 자주 도와 드렸다. 고랑둑에 농작물을 심은 후 며칠이 지나면 식물의 뿌리를 싸고 있는 흙을 도톰하게 위로 올려주는 일을 하였는데 아버지께서는 복돋아주는¹⁾ 것이라고 하셨다. 그 후 식물은 신기하게도 더 튼튼하게 자랐는데 난 그 모습을 지켜보는 일이 흐뭇했다. 우리 아이들도 마찬가지이다. 아이들은 스스로 크다고 하지만 잘 자라기 위해서는 세심하게 지켜보며 제때 도움의 손길을 주어야 한다. 하여 건강과 안전은 물론 자신감과 성취감을 최대한 느낄 수 있도록 늘 준비하며 최적의 환경을 조성하였고, 경쟁과 비교에서 벗어나 떳떳하게 자랄 수 있도록 ‘잘한다’의 의미를 알게 하였다. 그렇게 긍정의 씨앗이 심어져 자신이 삶의 주인임을 깨달아 ‘나부터, 지금부터, 작은 것부터’ 실천할 수 있도록 차근차근 도왔다.

1) 정재환 기자. “[날말풀이] 식물도, 사람도 잘 자랄 수 있게 '복돋우다'”. YTN. 2016. 8. 8.

◆ 마음발 복돋우기 위한 교육과정 재구성

주제		시기	학년	관련 교육과정
마음발의 주인은?	우리는 진정한 리더	연중	3~6	5-도-1) 바르고 떳떳하게 6-도-1) 내 삶의 주인은 바로 나
	나부터, 지금부터, 작은 것부터!	연중	3~6	3-도-2) 인내하며 최선을 다하는 생활 5-실-3) 똑소리 나는, 나의 생활 자원 관리
진짜 나 찾기	모든 것은 제자리가 있어	연중	3~6	3-도-1) 도덕 공부, 행복한 우리 4-도) 작은 실천, 아름다운 세상
	코로나19 안전지킴이	연중	3~6	4-도-4) 힘과 마음을 모아서 6-도-2) 작은 손길이 모여 따뜻해지는 세상
자존감 & 자신감 UP	'잘한다'는 것은?	연중	3~6	5-도-2) 내 안의 소중한 친구 6-도-3) 나를 돌아보는 생활
	긍정의 씨앗 심기	7월 6월	3~6	4-도-3) 아름다운 사람이 되는 길 5-도-3) 긍정적인 생활

◆ 마음발 복돋우기의 기대효과

- 자신의 삶의 주인은 바로 자신임을 알고, ‘나부터, 지금부터, 작은 것부터’ 실천하여 올바르게 성실하게 생활할 것이다.
- 일상적인 생활뿐만 아니라 학습에 대한 바른 마음 자세와 태도를 형성하여 집중력이 향상될 것이다.
- 자신의 마음을 돌아보는 성찰을 통해 자신을 바르게 이해하고 자존감을 회복하여 자기 주도적인 생활을 실천하게 될 것이다.

1) 마음밭의 주인은?

핵심역량	인성덕목
자기이해역량	정직, 책임, 성실

(1) 이런 의도가 담겨있어요



“우리가 흔히 ‘내 삶의 주인은 바로 나’라고 말할
하지. 나의 행동은 나의 마음에서 비롯되기에 스스로 자신의 감정조절과 통제를 자유롭게 할 수 있을 때 비로소 진짜 주인이라 할 수 있어.




그렇게 자율과 책임을 다할 때 다른 사람들에게도 섬기는 리더십을 발휘할 수 있게 된단다. 우리 마음속엔 긍정의 마음이 있기에 가능한 일이지. 그것이 쉽지는 않다고? 그건 나도 내 마음을 모를 때가 많기 때문이야. 이제 선생님과 함께 내 마음속에서 일어나는 짜증과 귀찮음을 명상으로 날려버리며 내 마음의 주인이 되어보자. ‘나부터, 지금부터, 작은 것부터’ 시작!”

(2) 이렇게 활동했어요 (3학년, 연중, 도덕)

- 우리는 진정한 리더: 아이들의 인권을 보호하고, 자율과 책임을 이끌어내기 위해 학생·학부모·교사 모두 참여하여 학생생활규정을 개정하였으며, 소인수학급의 고착화된 교우관계를 깨기 위해 월마다 반장, 모둠, 역할 등을 바꾸어 실시하였다. 모둠 구성 시 역할 부여를 적절히 하여 각자 제 몫을 다 하도록 하였다.

- 나부터, 지금부터, 작은 것부터!: 아이들은 자신이 이 시간과 이 장소에서 무엇을 해야 할지를 분명히 알 때 집중하게 된다. 순서와 방법에 충실한 안내, 아이들 수준을 고려한 시간 제시와 조절, 교사의 기

다림 등으로 아이들이 한 명도 빠짐없이 ‘나부터, 지금부터, 작은 것부터’ 할 수 있도록 세심하게 이끌었다.

	수업전 수업후	바르게 인사 나눔시다. 바르게! 감사합니다!		
학생생활규정 개정	바르게, 인사 나눔시다!	현재에 집중	시간 관리- 시계 만들기	

(3) 이렇게 성장했어요

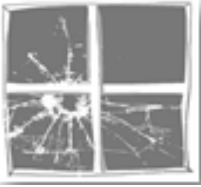
- 스스로 삶의 주인임을 깨달아 자율과 책임을 다하며, 현재에 최선을 다하고, 한 명도 소외하지 않고 서로 챙기는 진정한 리더의 역할을 익혔다.
- 활동에 대한 순서와 방법을 충실하게 익혀 기초·기본 학습 태도가 향상되었으며, 이에 따라 성공 경험이 축적되어 자신감과 자존감이 향상되었다.

거북 등지의 성장	더욱 복돋은 성장
“반장 역할을 하면서 좀 쑥스럽기는 했지만 내 자신이 자랑스럽고 뿌듯해요. 그리고 바로 지금 하는 것이 중요하다는 것을 깨달았어요.”	“3학년 ○○○ 학년 초에는 아무것도 하기 싫었어요. 숙제도 아침활동도. 하기 싫은 마음을 버리며 하나씩 해나가니 이젠 할 수 있게 되었어요.”

2) 마음밭 정갈하게

핵심역량	인성덕목
자기이해역량	정직, 책임, 성실

(1) 이런 의도가 담겨있어요



“한 상점의 유리창이 오랫동안 깨진 채로 방치되어 있다면 어떤 생각이 들까? 아마도 주인이 건물에 대해 애착을 별로 가지고 있지 않다고 생각할 거야. 그러다 보면 누군가가 또 유리창을 깰 테고 어느 순간 다 깨져 버리겠지. 이것을 ‘깨진 유리창의 법칙’¹⁾ 이라고 해.

그럼 나는 어떨까? 내 물건은 물론이고 교실과 학교에 있는 물건을 이렇게 함부로 하고 있지는 않을까? 나의 작은 무질서가 전체의 큰 질서를 흐뜨릴 수가 있거든. 앞으로 우리 모두 나와 함께 하는 모든 것들의 소중함과 고마움을 알고 제자리에 바르게 놓아주자. 그것들이 편하게 있을 수 있게, 그래서 우리가 고맙게 쓸 수 있게. 나부터, 지금부터, 작은 것부터 우리 함께 실천하자.”

(2) 이렇게 활동했어요 (3학년, 연중, 도덕)

• 모든 것은 제자리가 있어: 교실에 있는 모든 물건과 준비물은 학생 수에 맞게 필요한 만큼, 아이들 동선을 고려하여 일정한 자리에 놓았으며, 부족하거나 망가졌으면 바로 보충하고 고쳐놓았다. 불공평하다는 생각이 들지 않도록 모두 정갈하게 준비해 놓았다. 그렇게 항상 교사 스스로 본보기의 역할에 충실하였다.

1) 이신우 논설위원. “<오후여담> 깨진 유리창 이론”. 문화일보. 2012. 3. 12.

• 코로나19 안전지킴이: 학년별 쉬는 시간과 화장실 사용 달리하기, 마스크 착용과 생활 속 거리두기, 학년군별 3차례 급식과 1인 1식탁 및 가림막 사용, 손씻기와 손소독제 사용, 책상과 출입문 소독 등 위생과 청결을 항상 실천하였다.



최적의 공간관리
과학실



학습준비물 제자리



생활 속 거리두기



1인 1식탁 급식

(3) 거북등지의 성장과 "3학년 ○○○ 더욱분뜰은 성장"

• 자신의 물건뿐만 아니라 학교의 물건까지 소중하게 다루고 정리하는 태도가 형성되었으며, 나의 책상, 우리 모둠, 우리 교실 등 공간 관리를 잘하게 되었다.

• 사회 구성원의 한 사람으로서 위생관리와 안전수칙을 철저히 지키는 것이 우리 모두의 건강과 안전을 지키는 것의 첫걸음임을 깨닫게 되었다.

3) 마음발 복돋우기

핵심역량	인성덕목
자기관리역량	자기존중, 인내

(1) 이런 의도가 담겨있어요



“팔 운동을 많이 하면 팔에 근육이 생기고 힘이 좋아지는 것처럼 마음에도 근육이 있어. 시련이나 실패를 새로운 도약의 발판으로 더 높이 뛰어오르는 마음의 근력, 이것을 ‘회복탄력성’이라고 한다. 우리의 마음속에는 항상 변함없는 긍정의 마음이 있어 언제든지 다시 뛰어오를 수 있는 힘이 있단다. 흔히 우리는 경쟁과 비교 속에서 속도가 빠르거나 수행한 결과가 많은 경우를 ‘잘한다’고 하지. 진짜 ‘잘한다’는 것은 사람마다 능력이 다름을 인정하고 내 속도에 맞춰 끝까지 하는 거야. 실수나 실패해도 괜찮아. 결과는 노력하는 시간과 도전하는 횟수에 달려있거든. 단 내가 해야 할 일인지, 아닌지를 구분하는 것도 중요해. 나와 다른 사람들에게 이로운 일이라면 잘하고 있는 거야.”

(2) 이렇게 활동했어요 (3학년, 연중, 도덕)

• ‘잘한다’는 것은?: 친구와 비교하지 않고 자기 속도에 맞춰 차근 차근 목표 및 계획하기, 실행하여 완성하기, 발표하고 돌아보기를 지속적으로 실천하였다. 단 꾀부리거나 핑계 대지 않고 스스로 떳떳하게 최선을 다하도록 하였다. 세심하게 아이들을 관찰한 후 조금이라도 발전이 있으면 바로 구체적인 행동을 칭찬해 주었다.

• 긍정의 씨앗 심기: ‘긍정적인 말의 힘’을 보고 긍정적인 태도를

생활하기 위해 ‘미덕찾기 카드’를 활용하여 서로의 미덕을 찾아주는 활동을 하였다. 자신과 친구를 칭찬하는 일을 처음에는 쑥스러워했지만 차츰 진지하게 임하며 서로의 기운을 북돋아 주는 따스한 시간을 가졌다.



조사학습 발표하기



감성코바늘부
찰칵!



미덕찾기 카드



미덕 긍정의
씨앗심기

(3) 이렇게 성장했어요

- 해야 할 활동을 하지 않고 주변인처럼 구경만 하는 아이들이 있었는데 차츰 활동에 참여하고 목소리도 커지면서 자신감 있는 태도를 갖게 되었다.

- ‘잘한다’는 것의 의미를 바로 알고 스스로 끝까지 하게 되었으며, 나와 다른 사람들에게 이로운 행동이 무엇인지 알고 실천하게 되었다.

거북 동지의 성장	더욱 복돋은 성장
“저만 일찍 하는 것이 잘하는 것인 줄 알았는데 친구가 다 할 때까지 조용히 기다려 주는 것도 잘하는 것이라는 것을 알았어요.”	“5학년 □□□ 도덕 시간에 ‘긍정적인 말의 힘’을 배웠잖아요. 그 생각이 나서 긍정의 마음으로 열심히 응원하니 우리팀이 이겼어요. 땀이 나서 기분이 좋아요.”

2. 마음발 가꾸기

행복, 불행과 같은 감정을 불러일으키는 원인 중 인간관계가 85%를 차지하며¹⁾, 심리학자에게 상담하는 대부분의 사람들은 인간관계 때문에 상담을 한다고 한다. 이것은 우리에게 인간관계는 정말 중요하지만 그만큼 다른 사람과 관계를 맺고 유지하는 일이 어렵다는 것을 방증하기도 한다. 실패와 포기로 인해 자존감이 낮은 아이들은 타인과의 관계 형성에서도 어려움을 겪게 된다. 아이들의 스트레스는 부모님의 잔소리, 형제와의 다툼, 친구들과의 갈등이 대부분이며, 살아오면서 서로에게 부정적인 감정을 쌓아온 터라 ‘사이좋게 지내야지.’하고 다짐한다고 단번에 좋아지지 않는다. 이 부정적인 감정은 서로 마음의 벽이 되어 소통과 협동을 방해하고 갈등을 초래한다. 하여 타인에 대한 부정적인 마음을 버려 갈등을 해결하고 긍정의 관계를 형성하여 서로의 고마움을 깨닫도록 하였다.

◆ 마음발 가꾸기를 위한 교육과정 재구성

	주제	시기	학년	관련 교육과정
마음의 기지개 펴기	생각에 묶인 코끼리	5월	5	5-도-3) 긍정적인 생활
		5월	6	6-도-3) 나를 돌아보는 생활
마음발 진단하기	마음발 진단하기	4월	5	5-도-2) 내 안의 소중한 친구
		9월	6	6-도-4) 공정한 생활
마음발 잡초 뽑기	내 마음속 휴지통	4월	3	3-도-2) 인내하며 최선을 다하는 생활
		5월	4	3-도-3) 사랑이 가득한 우리집
마음발 잡초 뽑기	내 마음속 늑대	4월	5	5-도-2) 내 안의 소중한 친구
		6월	6	5-도-3) 긍정적인 생활

1) 나무위키. “인간관계”. 나무위키. 2021. 10. 12. 검색.

	주제	시기	학년	관련 교육과정
갈등의 매듭 풀기	마음·행동 그래프	4월 10월	4 5	4-도-2) 공손하고 다정하게 5-도-5) 갈등을 해결하는 지혜
	마음의 벽 허물기	3월 5월	6 3	6-실-1) 소중한 나의 가족, 행복한 가정생활 3-도-3) 사랑이 가득한 우리집

◆ 마음발 가꾸기의 기대효과

- 부정의 마음이 부정의 행동 낳는다는 것을 알고, 부정의 마음과 습관을 버림으로써 긍정의 마음을 회복할 것이다.
- 지금까지 살아오면서 부모님, 형제, 친구, 선생님 등의 관계를 돌아보고 상대에 대한 부정적인 마음을 버림으로써 긍정의 마음을 갖게 될 것이다.
- 갈등의 원인을 알고 자신의 감정을 바르게 표현하여 긍정적인 관계를 형성하고 존중과 소통을 생활화하게 될 것이다.

1) 마음의 기지개 펴기

핵심역량	인성덕목
심미적감성역량	자기존중, 자기효능

(1) 이런 의도가 담겨있어요



“서커스단의 거대한 코끼리는 어떻게 길들일까? 어린 코끼리의 뒷다리를 말뚝에 묶어 놓으면 코끼리는 수도 없이 벗어나려고 시도를 하겠지. 하지만 실패를 계속하게 되고, 결국 나중에는 시도조차 하지 않고 말뚝이 없어져도 평생을 그 주변에서 살게된다고 한다. 그럼 코끼리를 묶어 놓은 것은 무엇일까? 그렇지. ‘생각’이지. ‘나는 할 수 없어.’라는 생각으로 자신의 타고난 능력을 모른 채 살아가는 것이지. 그럼 나는 어떨까? ‘나는 키가 작아서, 머리가 나빠서, 공부 못해서.’ 등 부정적인 생각으로 스스로 포기하며 내 능력을 한계 짓고 있지는 않을까?. 지금까지 살아오면서 형성된 ‘부정적인 자아상’에 대한 마음을 버리면 긍정의 자존감과 자신감을 찾을 수 있어. 우리 그 마음 버려 시원하게 마음의 기지개를 펴 보자.

(2) 이렇게 활동했어요 (5-6학년, 5월, 도덕)

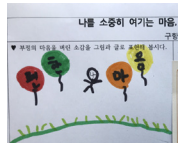
- 생각에 묶인 코끼리: ‘5학년 도덕 3-2-자신을 소중히 여기는 방법을 알고 실천하기’에 명상을 적용하였다. ‘코끼리를 길들이는 방법’ 시청 후 자신도 생각에 묶여 있음을 알고, 하기 싫고 못하는 것, 실패하거나 실수했던 것, 비교당했거나 부족한 것 등 ‘내 마음속 생각의 말뚝’을 찾아 버리도록 하였다.

- 마음밭 진단하기: ‘5학년 도덕 2-2 소중히 가꾸며 바르게 키우

기’에서 무엇을 가꾸고 키워야 하는 것일까? 바로 마음이다. 아이들 평소 마음을 알아보기 위해 색과 모양, 글로 표현해 보는 활동을 통해 자신의 마음을 진단하고 그 마음을 버리도록 하였다.



‘생각의 말뚝’ 찾기



‘생각의 말뚝’을 버린 후



마음발 진단하기



마음발 가꾼 후

(3) 이렇게 성장했어요

- 부정적인 자아상을 버림으로써 긍정의 자존감과 자신감을 회복하게 되었다.
- 평소 자신의 마음에 짜증, 귀찮음, 화 등 부정적인 감정이 많다는 것을 알게 되었고, 그 마음을 버려 편안한 마음을 갖게 되었다.

거북 등지의 성장	더욱 복돋은 성장
“명상 전에는 뒤죽박죽이었는데 지금은 편안한 마음이에요. 내 뇌 속에 있던 생각들을 버리니 깨끗해져서 좋아요.”	“5학년 □□ 전에는 아침마다 기운이 하나도 없고 우울했어요. 우울한 마음을 버리니 학교 오는 것도 공부도 재미있어요.”

2) 마음발 잡초 뽑기

핵심역량	인성덕목
갈등조정역량	자기통제, 신중성

(1) 이런 의도가 담겨있어요



“사람의 마음을 흔히 ‘하얀 도화지’로 비유한다. 그것은 우리의 본성(본래마음)이 하얀 도화지처럼 순수하고 깨끗하기 때문이야. 그럼 가만히 내 마음속을 들여다보자. 어때? 마구 낙서가 되어있고, 쓰레기처럼 지저분하다고? 솔직하게 말해줘서 고맙구나. 우리 내 마음속에 있는 마구 낙서되어 있는 마음, 나와 상대에게 으르렁대는 나쁜 늑대의 마음을 찾아 버려보자. 그럼 내 안에 있는 고요하고 평화로운 마음, 자유롭고 행복한 내 본래 마음을 찾을 수 있을 거야.”

(2) 이렇게 활동했어요 (3-6학년, 4-5월, 도덕)

• 내 마음속 휴지통 : ‘3학년 도덕 2-2-인내하며 최선을 다하기 위해 꾸준히 노력하기’에 명상을 적용하였다. 내가 소중히 간직해야 할 ‘마음속 보물’과 ‘내가 버려야 할 마음속 휴지’를 쓰면서 자신의 생활을 되돌아보았고, ‘내 마음속 휴지’를 마음빼기 명상으로 시원하게 버리도록 하였다.

• 내 마음속 늑대 : ‘5학년 도덕 2-4-감정과 욕구를 조절하고 다스리기’ 활동에 명상을 적용하였다. ‘마음속 늑대’ 시청을 통해 악한 늑대와 착한 늑대 중 자신이 먹이를 준 늑대가 이기게 된다는 것을 알도록 하고, 자신의 마음속에 착한 늑대만 남도록 악한 늑대의 감정을 버

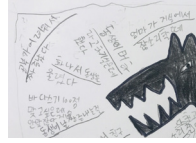
리도록 하였다.



내 마음속 휴지



마음속 휴지를
버린 후



내 마음속 늑대



마음속 늑대를
잡은 후

(3) 이렇게 성장했어요

• ‘자기 할 일 하지 않고 친구와 싸우는 모습, 귀찮아서 안하는 모습, 포기하는 모습’ 등의 마음을 버려 자신의 할 일에 최선을 다하며 노력하게 되었다.

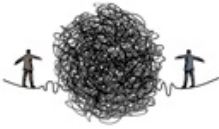
• ‘친구랑 싸움, 선생님께 혼남, 엄마의 잔소리, 동생이 때림, 짜증 날 때 억지로 참기’ 등 나쁜 마음을 버려 착한 마음을 갖게 되었다.

거북 등지의 성장	더욱 복돋은 성장
“나쁜 늑대를 잡아서 좋아요. 무지개처럼 마음이 편안하게 된 느낌, 또 시원하고 상쾌하고 아빠가 원하는 것을 사주는 그 느낌처럼 되었어요.”	“3학년 ○○○ 제가 할라고 하면 동생과 친구들이 참견을 해서 짜증이 많이 났어요. 그래서 하지 않고 싸웠는데 마음속 휴지를 버리니 속이 시원해요.”

3) 갈등의 매듭 풀기

핵심역량	인성덕목
대인관계역량	공감, 존중, 예의

(1) 이런 의도가 담겨있어요



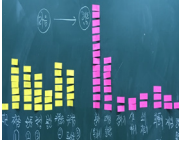
“애들아, ‘갈등’은 ‘ଛ과 등나무’라는 뜻이야. 찢과 등나무가 덩굴로 서로 엉켜있듯이, 일이나 사정이 서로 복잡하게 뒤엉켜 화합하지 못할 때를 비유하는 것이지. 그럼 내 마음 속에는 갈등이 없을까? 부모님, 형제자매, 친구, 선생님 등과 함께 살아가면서 미움, 오해를 쌓기도 하고 때로는 싸움으로 이어지기도 하지. 다양한 갈등의 원인 중 큰 비중을 차지하는 것은 바로 ‘상대에 대한 부정적인 감정’이야. 이 부정적인 감정이 부정적인 말과 행동으로 표현되기 때문이지. 우리 마음과 행동의 관계를 알아보고, 상대에 대한 마음을 버려서 마음의 벽을 확 무너뜨려 보자. 그럼 서로에 대한 소중함과 감사함을 알게 될거야.”

(2) 이렇게 활동했어요 (3-6학년, 3-5월 10월, 도덕)

- 마음·행동 그래프: 평소 가지고 있는 부정적인 마음과 그 마음일 때 주로 하는 행동을 각각 3가지씩 포스트잇에 쓴 후 주제가 비슷한 것을 모아 학년별 ‘마음·행동 그래프’를 만들어 보았다. 대체로 짜증, 귀찮음이 많았고, 이로 인해 싸움이나 욕하기, 게임하기 등을 주로 하는 것으로 나타났다.

- 마음의 벽 허물기: 아이들이 작성한 가족, 친구, 선생님 등에 대한 감정의 마인드맵을 보면 ‘잔소리, 꾸중, 싸움, 짜증’ 등 부정적인 감

정이 대부분이다. 하여 늘 함께 살아가고 있는 가족, 친구, 선생님, 이웃 등 상대에 대해 갈등을 유발하는 감정을 버리게 하여 마음의 벽을 허물도록 하였다.



1	짜증	짜증	귀찮음	짜증	혼자있기	싸움	개입하기	욕하기
2	슬픔	미움	짜증	귀찮음	욕하기	때리기	때리기	때리기
3	미움	귀찮음	화	화격전	싸움	혼자있기	질타기	말안하기
학년	3학년	4학년	5학년	6학년	3학년	4학년	5학년	6학년



마음·행동 그래프
만들기

학년별 부정적인 마음과 행동 순위

명상하는 아이들

(3) 이렇게 성장했어요

- 상대에 대한 부정적인 감정으로 인해 나쁜 행동을 하게 되어 갈등과 싸움으로 이어진다는 것과 그것이 반복될수록 나쁜 습관으로 굳어짐을 깨닫게 되었다.

- 친구에 대한 나쁜 감정에서 벗어나 말과 행동이 부드러워지고 사이가 좋아졌다.

거북 등지의 성장	더욱 복돋은 성장
“부정적인 마음이 나쁜 행동을 하게 됨을 알았고, 그 마음을 버려서 속이 깨끗하고 편안해졌어요. 친구들도 나처럼 속이 편했으면 좋겠어요.”	“4학년 △△△ 제 마음속에 짜증과 귀찮음이 많았어요. 너무 힘들었는데 선생님 말씀대로 마음을 버리니 가벼워졌어요. 고맙습니다.”

3. 마음발 꽃 피우기

발달단계상 자기중심성을 가지고 있는 초등학생들에게 상대의 입장이 되어보는 것은 아주 중요한 경험이 된다. 마음을 크게 열고 상대의 이야기를 잘 들을 수만 있어도 아이들의 관계는 원활하게 유지될 수 있을 것이다. 하지만 아이들 주변에는 사소한 장난이라는 이름으로 폭력의 불씨가 존재하고 있으며, 늘 접하는 사이버 세상에서 윤리의식의 부재는 큰 우려를 낳고 있다. 하여 교육과정 전반에 경청과 역할극, 학교폭력·사이버폭력 예방교육, 어울림 프로그램, 생명·환경교육을 꾸준히 실시하여 다른 사람의 입장을 이해하고, 스스로의 책임과 절제, 타인에게 피해를 주지 않는 배려와 존중, 생명과 환경의 소중함과 감사함 등을 깨닫게 하여 조화롭게 살아갈 수 있도록 도왔다.

◆ 마음발 꽃 피우기를 위한 교육과정 재구성

주제		시기	학년	관련 교육과정
상대의 입장이 되어	역지사지의 시작, 경청	연중	3~6	3-도-1) 나와 너, 우리 함께 4-도-2) 공손하고 다정하게
	역지사지 역할극	연중	3~6	4-도-4) 힘과 마음을 모아서 6-실-4) 함께 나누며 즐겁게 실천 하는 가정일
어깨동무 내 친구	폭력의 불씨 없애기	4월 9월	1~6	5-도-4) 밝고 건전한 사이버 생활 5-도-5) 갈등을 해결하는 지혜
	어울림 프로그램 과 함께	연중	3~6	3-도-5) 함께 지키는 행복한 세상 6-도-1) 내 삶의 주인은 바로 나

주제		시기	학년	관련 교육과정
우리는 하나	생명은 소중해	연중	3~6	3-과-3) 동물의 한살이 5-실-2) 동식물과 함께하는 나의 생활
	우리의 마음밭, 환경사랑	연중	3~6	4-과-3) 식물의 한살이 6-실-2) 나와 우리, 미래를 위한 친 환경 농업

◆ 마음밭 꽃 피우기의 기대 효과

- ‘경청’과 ‘역지사지 역할극’을 통해 서로 다름을 이해하고 상대방 입장을 알게 되어 넓은 마음으로 협력하고 존중하게 될 것이다.
- 폭력이 일어나는 원인을 알고, 폭력에 대한 마음을 버리는 명상을 통해 근본적으로 폭력을 예방하며, 서로 협력하고 화합하게 될 것이다.
- 생명과 환경에 대한 소중함과 감사함을 깨닫고, 생활 속에서 생명존중과 환경사랑을 실천하게 될 것이다.

1) 상대의 입장이 되어

핵심역량	인성덕목
갈등조정역량	자기통제, 신중성

(1) 이런 의도가 담겨있어요

聽

“‘듣다’를 뜻하는 한자인 ‘들을 청’은 ‘王+耳+十+目+一+心’으로 이루어졌어. ‘임금의 귀, 열 개의 눈, 하나의 마음’, 무슨 뜻일까? ‘임금과 같은 큰 귀와 열 개의 눈으로 마음을 하나로 집중해서 상대방의 말을 듣자는 거야. 그럼 내용뿐만 아니라 그 속에 담겨져 있는 상대방의 마음도 알 수 있겠지? 그렇게 잘 들으면 상대의 입장을 이해하게 되고, 오해 없이 소통도 잘 할 수 있어. 우리 눈을 크게 뜨고, 귀를 활짝 열고, 마음을 집중해서 다른 사람의 말을 경청해보자. 그리고 역지사지 역할극도 하면서 상대의 입장도 되어보고 서로를 이해하도록 하자.”

(2) 이렇게 활동했어요 (3-6학년, 4-5월, 도덕)

- 역지사지의 시작, 경청: ‘경청’의 뜻을 바르게 이해하도록 하고, 평소 수업 시간은 물론 쉬는 시간에도 다른 사람의 말과 행동에 집중해서 들을 수 있도록 하였다. 명상을 통해 잡념과 상대에 대한 감정을 버릴수록 더 집중과 몰입을 하게 되었고, 상대의 말을 잘 듣게 되어 이해할 수 있었다.

- 역지사지 역할극: 도덕과 실과 시간에 학습내용과 관련하여 ‘역지사지 역할극’ 활동을 자주 실시하였다. 가정과 학교 등에서 일어날 수 있는 다양한 갈등과 선택의 상황들, 아이들은 서로 ‘주제 정하기,

역할 나누기, 대본 작성하기, 준비하기, 연습하기, 발표하기, 평가하기’의 과정을 성실하게 수행해 나갔다. 직접 발표하기도 하였고, 때로는 동영상으로 촬영한 후 편집하기 과정을 추가하기도 하였다.



역할극 대본 쓰기

학급규칙 역할극
PPT

Ready Action!

동영상 촬영·편집
본

(3) 이렇게 성장했어요

- 보기, 듣기, 쓰기, 말하기 활동을 집중해서 하게 되어 기본적인 학습태도와 학습성취 결과가 향상되었으며, 서로 이해하게 되어 사이가 좋아졌다.

- 역할극 활동을 통해 의사소통이 원활해졌으며, 한 명도 소외되지 않고 협력하게 되었다.

거북 등지의 성장	더욱 복돋은 성장
“친구들과 함께 하는 역할극이 너무 재미있고, 뿌듯해요. 대본도 쓰고 준비도 함께 하면서 친구와 더 친해지고 협동하게 되었어요.”	“3학년 ○○○ 시장놀이가 너무 재미있어요. 제가 서점 주인을 하며 큰 목소리로 손님을 부르니 친구들이 와 주었어요. 그래서 책도 많이 팔았어요.”

2) 어깨동무 내 친구

핵심역량	인성덕목
공동체역량	준법, 질서, 공정

(1) 이런 의도가 담겨있어요



“평소 했던 사소한 행동이나 장난이 점점 커져 학교폭력이 될 수가 있다. 그래서 이런 일이 반복되는 초등학교에서의 학교폭력예방교육은 무엇보다 ‘예방’에 우선점을 두고 있어. 큰 산불도 작은 불씨에서 비롯되듯이, 폭력이라는 것도 사소한 싸움에서 시작되기 때문이야. 한 번에 그동안의 습관을 바꾸는 것은 쉬운 일이 아니야. 그래서 이렇게 학교폭력예방교육, 사이버폭력예방교육, 어울림 프로그램 시간에 명상을 활용하여 꾸준히 자신의 행동을 성찰하고, 폭력에 대한 마음을 버리는 거야. 우리 폭력에 대한 마음을 버려 편안하고 행복한 우리 본성을 찾아가도록 하자.”

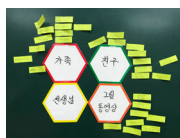
(2) 이렇게 활동했어요 (1-6학년, 연중, 도덕·창체)

- 폭력의 불씨 없애기: 1~6학년을 대상으로 ‘폭력의 불씨를 없애요’라는 주제로 학교폭력예방교육과 사이버폭력예방교육을 연 4회 실시하였다. 가족, 친구, 선생님, 게임, 동영상 등에서 폭력에 대한 마음을 찾아보니 가족(아빠의 술, 언니와의 싸움, 동생의 욕설), 친구(싸움, 머리끄덩이) 등의 마음이 많았다. 그 마음을 버린 후 소감을 ‘Up Down 카드’로 작성하며 마무리하였다.

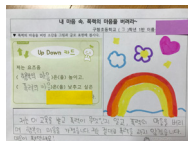
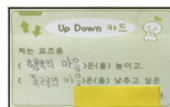
- 어울림 프로그램과 함께: 학년 교육과정에 어울림 프로그램 11차시를 적용하였으며, 효과적인 운영을 위해 어울림컨설팅도 실시하였음



폭력의 원인 알기



폭력의 마음을 찾기

폭력의 마음을
버린 후Up Down
카드 작성

(3) 이렇게 성장했어요

• 명상과 융합한 학교폭력예방교육을 통해 아이들은 자신이 왜 폭력적인 마음과 행동을 하게 되는지 이유를 알게 되었고, 평화롭고 행복한 마음을 찾게 되었다.

• 지속적인 어울림 프로그램 적용을 통해 아이들은 행동을 바르게 할 것을 다짐하고, 올바른 언행과 협력을 실천하게 되었다.

거북 등지의 성장	더욱 복돋은 성장
<p>“폭력의 마음을 버리니 마음이 바다처럼 편안하고 사이다 먹은 것처럼 시원해요. 기쁘고 무지개처럼 행복해요.”</p>	<p>“5학년 □□□ 전에는 딱딱한 침대에서 자는 느낌이었는데 폭력에 대한 마음을 버리니 포근한 침대에서 자는 것처럼 편안해졌어요.”</p>

3) 우리는 하나

핵심역량	인성덕목
생태적감수성	나눔, 참여, 정의

(1) 이런 의도가 담겨있어요



“세상에 있는 모든 것들은 각자 존재의 이유가 있고, 생명 그 자체로 귀한 존재란다. 앵 날아다니는 모기 한 마리가 사람 입장에서 보면 해롭고 쓸모없는 존재겠지만 생태계 전체로 보면 필요한 존재이기도 하지. 사람은 절대 혼자 살 수 없어. 함께 살아갈 사람들과 동·식물, 자연이 있어야 건강하고 안전하게 살 수가 있지. 내가 지금까지 자라기 위해서 내 곁의 많은 분들이 나를 돌봐주셨듯이 나도 내 곁의 모든 것들에 관심을 가져보자. 내가 이 세상의 주인이라는 생각으로, 생물과 무생물로 구분하지 않고 돌봐주었을 때 더욱 풍요롭고 조화로운 삶을 살 수 있게 된단다.”

(2) 이렇게 활동했어요 (1-6학년, 연중, 도덕·창체)

- 생명은 소중해: 동물과 식물 관련 단원 활동 시 ‘동·식물 조사하기-구입하기-심고 가꾸기(기르기)-사진과 동영상 찍고 PPT 자료 만들어 발표하기-돌아보기’의 전 과정을 밟아가면서 더 알아가고 생명의 소중함을 깨닫도록 하였다.

- 우리의 마음밭, 환경사랑: 단원과 관련하여 환경사랑 포스터 그리기, 재생종이 만들고 감사편지 쓰기, 헌 티셔츠, 활용하여 쿠션 만들기, 플라스틱 리사이클링 교육(플라스틱 병 모아 열쇠고리 만들기), 지역장터 참여 후 학교길 줍깅 활동, 쓰레기 분리수거 및 재활용 등을 꾸

준히 실천하였다.



배추흰나비의
한살이



배추흰나비
날려 보내기



재활용 쿠션
만들기



플라스틱
리사이클링 교육

(3) 이렇게 성장했어요

• 동·식물에 대해 조사하기, 서로 역할을 나누어 관찰·기록하기, 발표하며 공유하기 등을 성실히 수행하면서 생명의 신비와 소중함을 깨닫게 되었다.

• 지속가능한 건강과 안전한 삶을 위해서 나와 환경이 밀접한 관련이 있음을 깨닫고, 내가 주인이라는 생각으로 생활 속에서 환경사랑을 실천하게 되었다.

거북 동지의 성장	더욱 복돋은 성장
<p>“배추흰나비가 알부터 어른벌레까지 자라는 모습을 직접 보니 정말 신기했어요. 날려 보내줄 때는 서운했지만 잘 살기를 바랐어요.”</p>	<p>“4학년 △△△ 빨간장터’에 가서 놀이기구도 타고 부모님께 드릴 물건도 사니 좋았어요. 올 때는 길가의 쓰레기도 주워서 뿌듯해요.”</p>

IV. 마음밭에 꽃 피운 우리 아이들

1. 마음밭에 꽃 피운 우리 아이들 모습

1) 객관식 8문항 설문 결과(2021.10.18.(월)~10.21.(목), N=44)

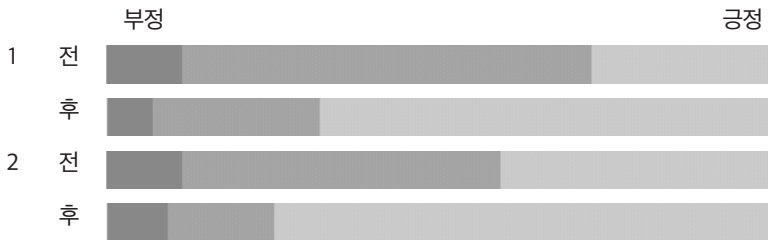
자기존중 · 감정조절				
순	문항	부정 ↔ 긍정		
1	나는 나 자신을 아끼고 소중히 여긴다.	2	8	34
2	나는 내 감정과 행동을 잘 조절한다.	3	10	31



- 마음이 깨끗해졌고 또, 조금 더 행복해진 것 같고, 긍정적인 마음이 되었다.
- 억울하고 화나고 어이없는 마음을 버리니 기분이 좋고 시원하다.
다음부터 화나거나 어이없는 일이 일어나면 솔직하게 얘기할 거다.

타인이해 · 갈등조정

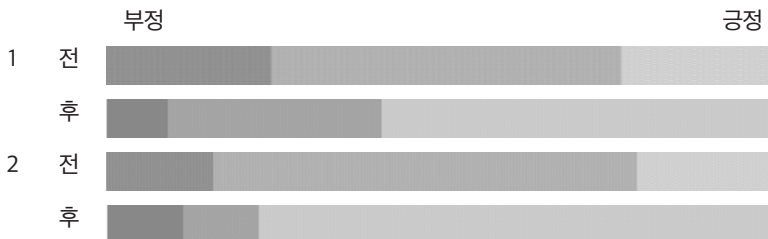
순	문항	부정	↔	긍정
1	나는 친구가 화났거나 슬퍼할 때, 그 친구의 마음을 이해하려고 노력한다.	3	11	30
2	나는 친구와 갈등이 있을 때 잘 해결한다.	4	7	33



- '저 친구는 왜 저럴까?'라고 생각을 했는데 돌아보니 친구의 마음이 이해가 된다.
- 다 다른 사람 탓이라고 생각했는데 그것이 아니라는 생각이 들었다. 친구에게 미안한 생각이 든다.

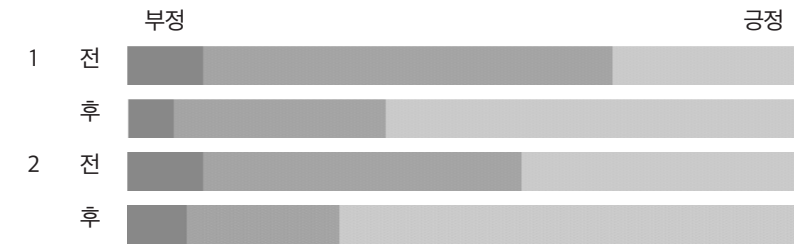
배려 · 소통

순	문항	부정	↔	긍정
1	나는 다른 사람의 기분이나 마음을 잘 알아차린다.	4	14	26
2	나는 친구가 도움을 요청하면 도와주려고 노력한다.	5	5	34



- 집중을 해서 친구의 이야기를 잘 듣게 되었다. 그러다 보니 사이가 좋아졌고, 공부가 재미있다.
- 복잡한 마음을 버리니 마음이 치유되어 기분이 좋다. 친구들이 고맙고, 도움이 필요한 친구를 잘 도와줘야겠다.

책임·협동		
순	문항	부정 ↔ 긍정
1	나는 학교에서 맡은 역할을 잘 해내려고 노력한다.	3 14 27
2	나는 단체 활동에서 힘든 역할이 주어져도 잘 협조한다.	4 10 30



- 그동안 내가 실수하고 잘못된 행동을 알 수 있었다. 명상을 하니 몸과 마음이 편해졌고, 앞으로 내 역할을 잘해야겠다.
- 후련하다. 다시는 부정적인 마음을 안가지고 살아야겠다고 생각했고 넓은 마음을 가지게 되었다. 싫은 사람이라도 같이 협동을 해야겠다.

2) 주관식 4문항 설문 결과(2021.10.18.(월)~10.21.(목), N=44)

문항	마음밭에 꽃을 피운 우리 아이들 이야기
나에게 마음빼기 명상은?	<ul style="list-style-type: none"> - 마음빼기 명상은 '태풍'이다. 왜냐하면 부정적인 마음을 날려버리기 때문이다. -3학년 박○○ - 마음빼기 명상은 '양치질'이다. 왜냐하면 이빨을 닦는 것처럼 개운하기 때문이다. -4학년 김○○ - 마음빼기 명상은 '연'이다. 왜냐하면 부정적인 마음이 연처럼 날라가기 때문이다. -5학년 조○○ - 마음빼기 명상은 '백신(약)'이다. 왜냐하면 병처럼 공공 앓는 기억들을 명상을 하고 나면 그 아픈 생각들이 치료가 되기 때문이다. -5학년 이○○ - 마음빼기 명상은 '청소기'이다. 왜냐하면 불필요한 생각을 다 빨아당기기 때문이다. -6학년 김○○ - 마음빼기 명상은 '연필깎이'이다. 왜냐하면 연필을 다 써서 깎고 나면 뾰족한 연필심이 나오는 것처럼 가짜 마음을 깎아 버리고 진짜 마음이 새로 나오는 것이기 때문이다. -6학년 오○○

문항	마음밭에 꽃을 피운 우리 아이들 이야기
내 안에서 버려진 부정적인 마음	- 미움, 짜증, 불안, 힘, 죽음, 화난 마음, 슬픔, 싸움, 억울함, 속상함, 우울, 빠짐, 친구하고 싸운 것, 동생 혼낸 것, 오빠랑 싸운 것, 질투, 서러움, 분노, 나쁜 말, 무서움, 두려움, 귀찮음, 하기 싫음, 고민, 큰소리, 아픔, 고통, 힘듦, 짜증 나는 사람들, 질림, 걱정, 싫어하는 감정, 답답함 등
내 안에서 찾은 긍정적인 마음	- 따뜻함, 시원, 상쾌, 깨끗, 좋은 마음, 상쾌한 마음, 행복, 기쁨, 유쾌, 통쾌, 자랑스러운 마음, 웃음, 긍정, 착함, 즐거움, 웃음, 나도 다른 사람처럼 특별하다는 것, 평화롭고 새롭고 신기한 마음, '무엇이든 노력을 하면 된다'는 생각, 포기하지 않기, 배려하기, 노력하기, 친절, 성실, 즐거움, 희망, 긍정적 등
명상수업에 대한 나의 소감	- 선생님과 마음빼기 명상을 해 봤는데 처음에는 짜증, 억울 등 내 마음이 복잡했는데 마음빼기 명상을 해서 기분이 좋고 편안하고 억울하고 짜증난 마음이 사라졌다. 기분이 좋고, 마음이 사이다 먹은 것처럼 시원하다. -3학년 정○○ - 마음이 시원하고 따뜻하고 상쾌하고 깨끗해졌다. 미움, 짜증, 불안, 힘, 죽음에 대한 마음을 버렸다. -4학년 이○○ - 명상 전에는 부정적인 마음 때문에 고민, 걱정이 많았는데 명상을 하고 나서 긍정적인 마음이 생겼다. -5학년 김○○ - 명상하고 나서 편안한 마음이 많이 들었다. 게다가 아무 데서 못하는 명상을 도덕 시간마다 하게 되어 이○○ 선생님이 정말 멋지고 감사하다. 나쁜 기억에 대한 생각을 버리니 속이 시원하고 안심과 기쁨이 느껴져서 좋다. -6학년 오○○

2. 운영의 효과

1) 당당하게 : 『마음발 복돋우기』 활동 결과

“자신이 삶의 주인임을 알고, 긍정의 마음을 회복하여 최선을 다하게 되었어요.”

- 스스로 삶의 주인임을 깨달아 자율과 책임을 다하며, 기초·기본에 충실하여 학습 태도는 물론 생활 태도가 바르게 향상되었다.

- 긍정의 마음을 회복하여 수업 시간에 차분하고 진지하게 공부하게 되었으며, 자신이 맡은 일을 성실히 수행하게 되었다.

2) 튼튼하게 : 『마음발 가꾸기』 활동 결과

“부정적인 마음과 나쁜 습관을 버려 바르게 생활하고 긍정의 관계를 맺게 되었어요.”

- 마음과 행동의 관계를 분명하게 인지하여 마음가짐의 중요성을 알게 되었으며, 평소 부정의 마음과 습관으로부터 벗어나게 되었다.

- 부모님, 형제, 친구, 선생님 등 상대에 대한 부정적인 감정을 버림으로써 서로 마음의 벽을 허물어 긍정의 관계를 형성하고 소통하게 되었다.

3) 조화롭게 : 『마음발 꽃 피우기』 활동 결과

“상대를 이해하고 세상의 감사함을 깨달아 서로 존중하고 협동하게 되었어요.”

- 폭력이 일어나는 원인을 알고 마음을 버림으로써 편안하고 행복한 마음을 찾게 되어 상대를 이해하고 협력하게 되었다.

- 자연이 있어 우리가 건강하고 안전하게 살아갈 수 있음을 알고, 자신도 자연의 일부임을 깨달아 생명 존중과 환경 사랑을 실천하게 되었다.

더 복돋아 준 아이들의 감사한 성장

3학년 ○○○ 수업 시간에 집중하여 발표도 적극적으로 하며, 친구들과도 사이가 많이 좋아졌다. 거짓말을 하거나 친구와 다투는 횟수가 현저히 줄어들었다.

4학년 △△△ 표정이 밝아졌고 선생님과 친구들에게 웃으며 먼저 인사하게 되었다. 활동에 적극적으로 참여하고 숙제, 아침활동도 성실하게 마무리하게 되었다.

5학년 □□□ 목소리가 커지고 행동이 자신있고 활기차졌으며, 학교에서 친구들의 본보기가 될 정도로 진지하고 성실하게 생활하게 되었다.

부록

1. 코로나19의 안전한 대응을 위한 일과 조정표

시간	5~6학년	
	시간	내용
등교	~09:00	발열체크 개인위생점검
1교시	09:10~09:50	수업
2교시	10:00~10:40	수업
3교시	10:50~11:30	수업
발열체크	11:30~11:40	발열체크
점심시간	11:40~12:40	점심식사 및 놀이
4교시	12:40~13:20	수업
6교시	13:30~14:10	수업
6교시	14:20~15:00	수업 또는 방과후학교
7교시	15:10~15:50	방과후학교
8교시	15:50~16:30	방과후학교
정리	16:30~16:50	정리 및 하교 준비
하교	16:50~17:00	하교(담랑 교사)

시간	3~4학년	
	시간	내용
등교	~09:00	발열체크 개인위생점검
1교시	09:10~09:45	수업
2교시	09:55~10:30	수업
3교시	10:40~11:15	수업
4교시	11:25~12:00	수업
발열체크	12:00~12:05	발열체크
점심시간	12:05~13:05	점심식사 및 놀이
5교시	13:10~13:50	수업
6교시	14:00~14:40	수업 또는 방과후학교
7교시	14:50~15:30	방과후학교
8교시	15:40~16:20	방과후학교
정리	16:20~16:50	정리 및 하교 준비
하교	16:50~17:00	하교(담랑 교사)

시간	학년	유지원 1~2학년	
		시간	내용
등교		~09:00	발열체크 및 개인위생점검
1교시		09:10~09:50	수업
2교시		10:00~10:40	수업
3교시		10:50~11:30	수업
4교시		11:40~12:20	수업
발열체크		12:20~12:30	발열체크
점심시간		12:30~13:30	점심식사 및 놀이
5교시		13:30~14:10	수업 또는 방과후학교
6교시		14:20~15:00	수업 또는 방과후학교
7교시		15:00~15:40	방과후학교
8교시		15:50~16:30	방과후학교
정리		16:30~16:50	정리 및 하교 준비
하교		16:50~17:00	하교(담랑 교사)

1, 3학년
후동 1층 화장실
2, 4학년
후동 2층 화장실
5학년
급식실 앞 화장실
6학년
본동 2층 화장실

학년군별 일과 조정표
(수업시간, 쉬는 시간, 점심시간 겹치지 않게 조정)

학년별 화장실 사용

4. 교과·명상 융합 수업 자료-5학년 도덕

1) 5학년 도덕·명상 융합수업 ‘자존감 향상’ 교수·학습과정안

대 상	5학년 (남 2명, 여 11명)	날짜	2021. 5.20.(목)	지도 교사	미○○
		장소	과학실		
단 원	3. 긍정적인 생활 2) 나를 소중히 하고 발전시켜요	교과서	48~51쪽	차시	2/4
핵심성취 기준	[6도 04-01] 긍정적인 태도의 의미와 중요성을 알고, 어려움을 극복하기 위한 긍정적인 삶의 태도를 습관화한다.				
학습목표	<ul style="list-style-type: none"> • 긍정적인 생활을 위해 자신을 소중히 여기고 자신의 발전을 위해 노력할 수 있다. 				
수업의도	<ul style="list-style-type: none"> • 지금까지 살아오면서 자신에 대해 가지고 있는 ‘부정적인 자아상’의 마음을 버리도록 하여 자신을 소중히 여기는 마음(자아존중감)을 길드록 함 				
학교 교육과정	학교특색교육-명상하는 거북동지	인성요소	정직, 책임, 성실, 인내		
단계	교수·학습 활동			시간	자료
도입	<ul style="list-style-type: none"> • 동영상 ‘코끼리를 길들이는 방법’ 시청하기 - https://www.youtube.com/watch?v=VykkFHH9xAI 			8'	PPT
전개	<ul style="list-style-type: none"> • 활동1-‘코끼리를 길들이는 방법’ 알아보기 - 코끼리를 묶어놓은 것이 ‘생각’임을 알기 - 코끼리와 자신의 삶 비추어 보기 			7'	
	<ul style="list-style-type: none"> • 활동2-마음의 형성 원리 알기 - 오남생의 ‘외모 콤플렉스’가 만들어진 이유 알기 - 생각에 묶여 있는 자신의 삶 돌아보기 			8'	PPT 포스트잇
	<ul style="list-style-type: none"> • 활동3-마음빼기 명상하기 - ‘부정적인 자아상’에 대한 마음빼기 명상하기 - 소갈 찍고 ‘지킴이카드’ 작성하기 			10'	자기성찰기록지 지킴이카드
정리	<ul style="list-style-type: none"> • 소갈 나누기 및 다짐하기 • 차시학습 안내-긍정적인 생활을 하기 바르게 판단하는 힘 기르기 			7'	

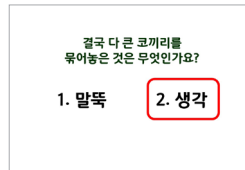
2) 5학년 도덕·명상 융합수업 ‘자존감 향상’ PPT 자료



1



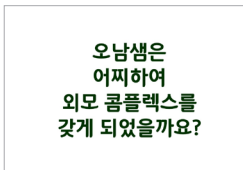
2



3



4



5



6



7



8



9



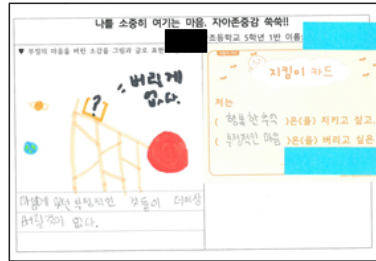
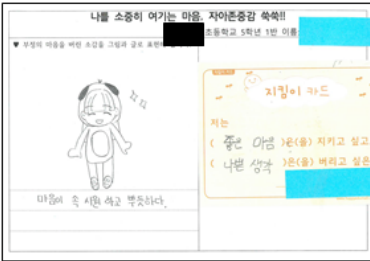
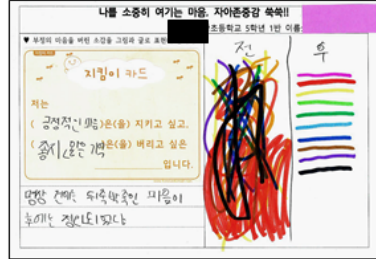
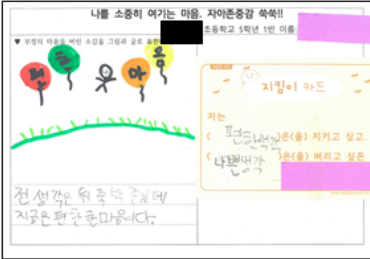
10

3) '부정적인 자아상'에 대한 마음찾기

'부정적인 자아상'에 대한 마음 찾기

	<p>'하기 힘들어.'</p>	<p>동생 챙기기 힘들다, 집과 학원에서 공부하기 힘들다, 초3~방학까지 학습지가 힘들어 그만하고 싶다. 등</p>
	<p>'하기 싫어.'</p>	<p>학원 가기 싫다, 공부하기 싫다, 동생 놀아주고 챙기는 것 싫다. 등</p>
	<p>'못하겠어.'</p>	<p>수학도 못하겠고 그림 그리는 것도 어렵다, 어제 학원에서 발차기를 했는데 못하겠어서 힘들다. 등</p>
	<p>실패·실수</p>	<p>유리컵을 떨어뜨려 혼났다, 자전거를 타려고 노력했는데 실패했다, 줄넘기 대회에서 실수해서 엄마에게 혼났다. 등</p>
	<p>비교하거나 비교당했던 적</p>	<p>계속 어른들이 친구나 사촌언니와 외모를 비교한다, 학교에서 키가 작다고 놀림 받은 적이 있다. 등</p>

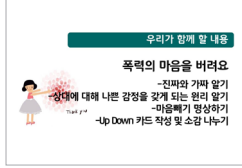
4) '부정적인 자아상'을 버린 후 소감 및 '지킴이 카드' 작성하기



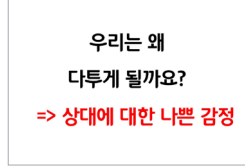
2) 1학기 학교폭력예방교육 PPT 자료



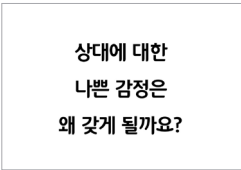
1



2



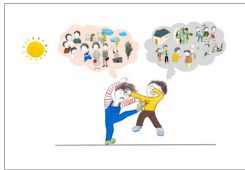
3



4



5



6



7



8


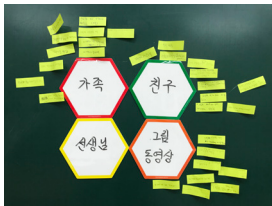


9



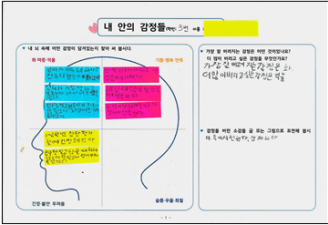
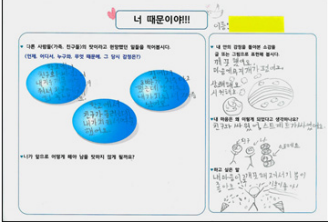
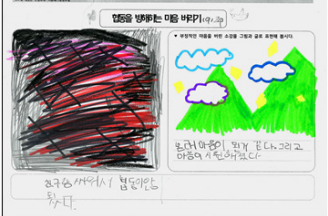
10

3) 내 마음속 ‘폭력의 불씨’ 찾기

‘폭력’에 대한 마음 찾기	
	<p>가족</p> <p>아빠가 거짓말해서, 아빠가 술 먹어서, 언니가 사과 안해서 짜증남, 핸드폰 반납, 언니가 욕해서 짜증남, 동생이 내 물건을 맘대로 만져서 짜증났음. 등</p>
	<p>친구</p> <p>어떤 친구가 나를 비하했을 때 화가 났지만 참음, 1학년 때 친구가 왕따를 당해서 도와줬더니 다른 친구가 그럼 너도 왕따시킨다고 협박함, 친구가 머리끄덩이 잡아서 짜증났다, 친구랑 마음이 안맞아 소리지름. 등</p> <p>그림 동영상</p> <p>로블**이라는 게임, 유튜브-타르코프 현실 고증이 높아서 피 터지는 것이 현실적임, 레인보우 식스시즈-피 터지는 게임으로 총 쏘고 다님, 학교 끝나고 유튜브 들어갔는데 기달리느라 짜증남. 등</p>

4) ‘폭력’에 대한 마음 버린 후 소감 및 ‘Up Down 카드’ 작성하기



 <p>내 안의 감정들</p> <p>• 내 몸 속에 어떤 감정이 담겨 있는지 생각해 보자!</p> <p>• 어떤 감정을 느끼는 것이 좋을까? - 화, 짜증, 억울함, 슬픔, 걱정, 불안, 두려움, 기쁨, 행복, 사랑, 평화, 편안함, 시원함, 시원했다, 시원하게! - 기쁨, 행복, 사랑, 평화, 편안함, 시원함, 시원했다, 시원하게! - 화, 짜증, 억울함, 슬픔, 걱정, 불안, 두려움, 기쁨, 행복, 사랑, 평화, 편안함, 시원함, 시원했다, 시원하게!</p> <p>• 감정을 어떤 색깔로 볼까? 무슨 그림으로 표현할까? - 화, 짜증, 억울함, 슬픔, 걱정, 불안, 두려움, 기쁨, 행복, 사랑, 평화, 편안함, 시원함, 시원했다, 시원하게!</p>	<p style="text-align: center;">내 안의 감정들</p> <p>화, 슬픔, 긴장의 마음을 버리니 내 마음속에 바람이 부는 느낌이다. 속이 시원했다. 상쾌하다. 화, 짜증, 억울함을 버렸을 때 기분이 좋았다. 마음이 편하고 평화가 찾아온 느낌이다. 몸과 마음이 편해진 것 같다. 화날 때 마음 빼기 명상으로 다 버릴 것이다. 짜증, 슬픔의 감정을 버리니 좋았다. 마음이 맑아졌다.</p>
 <p>너 때문이야!</p> <p>• 어떤 사람(가족, 친구들)의 어떤(무엇) 행동이 나를 힘들게 했어? (언제, 어디서, 누구와, 어떤 행위에 대해 그 당시 상황을)</p> <p>• 내 안의 감정을 어떤 색깔로 볼까? 무슨 그림으로 표현할까? - 화, 짜증, 억울함, 슬픔, 걱정, 불안, 두려움, 기쁨, 행복, 사랑, 평화, 편안함, 시원함, 시원했다, 시원하게!</p> <p>• 어떤 감정을 느끼는 것이 좋을까? - 화, 짜증, 억울함, 슬픔, 걱정, 불안, 두려움, 기쁨, 행복, 사랑, 평화, 편안함, 시원함, 시원했다, 시원하게!</p>	<p style="text-align: center;">너 때문이야!</p> <p>깨끗해졌어요. 마음에 무지개가 폈어요. 상쾌하고 시원해요. 짜증나는 일들을 버려서 좋았다. '내가 그동안 왜 그랬을까?' 라는 생각이 들었다. 정리된 기분이다. 다 다른 사람 탓이라고 생각했는데 더 생각해 봐야겠다. 상쾌하고 속이 시원했다.</p>
 <p>협동을 방해하는 마음 버리기</p> <p>• 어떤 감정을 느끼는 것이 좋을까? - 화, 짜증, 억울함, 슬픔, 걱정, 불안, 두려움, 기쁨, 행복, 사랑, 평화, 편안함, 시원함, 시원했다, 시원하게!</p> <p>• 어떤 감정을 느끼는 것이 좋을까? - 화, 짜증, 억울함, 슬픔, 걱정, 불안, 두려움, 기쁨, 행복, 사랑, 평화, 편안함, 시원함, 시원했다, 시원하게!</p> <p>• 어떤 감정을 느끼는 것이 좋을까? - 화, 짜증, 억울함, 슬픔, 걱정, 불안, 두려움, 기쁨, 행복, 사랑, 평화, 편안함, 시원함, 시원했다, 시원하게!</p>	<p style="text-align: center;">협동을 방해하는 마음 버리기</p> <p>편안해진 느낌이다. 딱딱한 곳에서 편한 침대로 간 느낌! 본래마음이 된 것 같다. 그리고 마음이 시원해졌다. 평화롭고 마음이 좋다. 이전 협동을 잘할 수 있겠다. 개운하고 편안하다. 앞으로는 언니랑 안싸우고 싶다.</p>

마음밭에 꽃 피우는 우리 아이들의 모습



거북이마을인성학교(5학년)



상상이룸 AI-SW 체험



푸름이 이동 환경교실



공기정화식물심기



적십자 나눔인성교육



안전체험학습



학생건강검진



빨간장터 강통열차



행복덧밭 토마토 따기



도박예방교육



무궁화 연극 관람



감성코바늘부 찧각!



풍력자동차 경기



협동놀이



함께하는 미술놀이치료

이오남

주소: 충남 홍성군 홍북읍 신대로 33 극동스타클래스센터109-1902

전화: 010-5207-1714

전자우편: skfn37@hanmail.net