

2007년 교육인적자원부
교과교육 자율 연구과제

뇌교육(Brain Education)을 통한 행복한 학급문화만들기 12전략

2007. 12.

전국초중등뇌교육연구회

2007년 교육인적자원부
교과교육 자율 연구과제

뇌교육(Brain Education)을 통한 행복한 학급문화만들기 12전략

"이 연구는 2007년도 교육인적자원부 전국단위 교과교육연구회 자율연구
과제로 수행되었으나, 본 연구에서 제시된 정책대안이나 의견 등은
교육인적자원부의 공식의견이 아니라 본 연구진들의 개인 견해를
밝혀드립니다."

<차 례>

I. 과제추진개요

1. 연구주제 / 5
2. 문제제기 / 5
 - 2-1. 지금 학교의 모습은 / 5
 - 2-2. 행복한 학급 문화를 위한 3영역 : 건강, 행복, 평화 / 5
3. 필요성 및 목적 / 6
 - 3-1. 행복한 학급문화 발전소 “뇌” / 6
 - 3-2. 뇌를 최적화, 학급을 최적화 / 6
4. 연구실행과제 / 7
5. 지도 대상 / 8
6. 연구활동 추진일정 / 9

II. 연구실행

1. 이론적 배경 / 10
 - 1-1. 뇌교육의 필요성 / 10
 - 1-2. 뇌교육의 정의와 특징 / 11
 - 1-3. 뇌교육의 연원과 철학 / 12
 - 1-4. 뇌교육의 원리 / 12
2. 학급운영의 중점사항 분석, 관련요소 추출 / 14
3. 뇌교육 프로그램 12가지 개요 / 15
 - 3-1. 건강영역 / 15
 - 3-2. 행복영역 / 16
 - 3-3. 평화영역 / 17
4. 12전략 뇌교육 프로그램 기대효과 / 18

5. 학급운영에 뇌교육 프로그램 적용 실행 / 19

가. 초등학교 적용실행 / 19

- 5-1. 학급 실태분석 종합 / 19
- 5-2 초등학교 운영계획 수립 / 20
- 5-3 영역별 적용사례 / 21

나. 중등학교 적용실행 / 63

- 5-1. 학급 실태분석 종합 / 63
- 5-2 중등학교 운영계획 수립 / 65
- 5-3 영역별 적용사례 / 66

6. 연구 실행 결과 / 118

7. 연구결과 활용방안 / 120

- 7-1. 일반화를 위한 제언 / 120
- 7-2. 행복한 학급, 행복한 학교만들기 캠페인 제언 / 121

8. 참고문헌 / 122

I. 과제추진개요

1. 연구주제

“뇌교육(Brain Education)을 통한 행복한 학급문화만들기 12전략”

2. 문제제기

2-1. 지금 학교의 모습은...

지역과 대상에 따라 많은 차이가 있기는 하겠지만 전반적으로 학교에서 보는 학생들의 모습은 별 문제없이 평범하더라도 열정이나 생기가 떨어지는 느낌을, 좀 더 나아가서는 산만하거나 무기력한 모습을 보이는 경우가 많아지고 있다. 심지어는 왕따나 학교폭력에 대해서도 어쩔 수 없이 바라보거나 무력하게 대처하는 경우도 생긴다. 이러한 상황에 교사와 학부모도 개별적인 대응을 해보지만 전체적인 흐름이 어쩔 수 없다는 결론에 이르곤 한다. 이렇듯 학교는 점점 더 어쩔 수 없이 다녀야 하는 통과역과 같은 의미로 전략해 가는 것은 아닐까?

2-2. 행복한 학급 문화를 위한 3영역 : 건강, 행복, 평화

현 시점에서 이러한 문제를 해결하는 방법으로 개개인 한 사람 한 사람의 문제 해결책 고민이 아닌 전체적인 문화의 정착이란 해법을 제시해 본다. 어우러진 활동 속에 어느 순간 전체가 당연히 받아들이고 생활이 되는 것-그것이 바로 문화의 힘이다. 그런 면에서 우리는 학급에 주목하려 한다. 왜냐하면 학급은 학교의 교육활동이 일어나는 가장 소단위의 공동체이기 때문이다. 그럼 우리가 바라는 행복한 학교는 어떠한 문화를 바탕으로 해야 하는가? 또한 행복한 학급문화를 만드는 요소는 무엇인가? 바로 건강, 행복, 평화이다.

건강이란 단순히 학생들이 자신의 몸에 질병이 없는 상태를 의미하지 않는다. 건강이란 자기 스스로 자신의 몸에 대해 자각을 가지고 의도대로 사용할 수 있는 상태에서 몸을 객관화 하는 것을 말한다. 또한 몸은 뇌와 모든 것을 연관 짓고 있으며 몸을 통해 마음과 지적인 힘도 쉽게 터득할 수 있다. 몸에 대한 수련과 실행은 단순한 건강자원을 넘어 행복한 문화를 만들기 위한 기본 요소가 된다.

행복은 배려와 사랑, 존중과 같은 요소로 분류될 수 있다. 학교는 학급이라는 단위를 통해 작은 공동체를 이루고 있다. 학급이 행복한 문화적 요소를 가지고 있을 때 그 안에 있는 개인 한명 한명의 학생도 자신의 행복감을 잃지 않고 유지해 갈 수 있다. 아이들이 행복한 감정을 지속적으로 느낄 때 우리 뇌는 가장 최적화된 상

태를 유지하며 학습력이 향상된다.

평화는 내면의 평화에서 관계의 평화로 나아갈 수 있다. 우선 내면의 평화를 체험할 수 있도록 하고 그 힘이 넘쳐나게 하며 관계의 평화로 나아갈 수 있다. 학교교육에서 이러한 관계의 평화를 많이 추구하지만 실제 뚜렷한 방법이 없는 실정이다. 뇌교육은 이러한 측면에서 볼 때 내면의 평화를 체험할 수 있는 독특한 방법을 가지고 있다. 또한 내면의 평화에서만 머물지 않고 관계의 평화로 자신의 의식을 확장하도록 한다. 그렇게 될 때 자신의 개인적 평화가 다시 학급의 평화에 영향을 주고 그렇게 영향을 준 학급문화는 다시 자신에게 돌아오는 선순환적 구조를 갖게 되는 것이다.

3. 필요성 및 목적 (뇌교육의 교육적 가능성을 중심으로)

3-1. 행복한 학급문화 발전소 “뇌”

우리는 주변에서 '뇌'라는 단어를 손쉽게 접하고 있다. 신문을 비롯 각종 언론매체에서 다루는 뇌의 영역은 이미 뇌 자체 영역을 뛰어넘어 뇌과학으로 인간행동의 비밀을 풀 만큼 생활 속에 깊이 들어와 있다.

지금은 국가나 개인의 경쟁력이 각자가 가진 정보의 질과 양에 좌우되는 지식정보화시대다. 따라서 정보의 사령탑인 뇌의 활용과 개발이 인류의 문명과 미래를 결정짓는 중심요소로 강력하게 부각되고 있다. 더구나 21세기는 국경과 이념의 장벽을 초월해 개개인의 창의성과 재능이 그 어느 때보다 크게 요구되고 있는 시대다. 뇌의 중요성이 해를 거듭할수록 강조되는 것은 이 때문이다.

심신을 건강하게 만드는 지름길은 뇌를 건강하게 하는 데 있다. 인간의 신체 중 물질이면서 정신을 담은 유일한 곳이 바로 뇌이기 때문이다. 스트레스를 받고 느끼는 것은 뇌의 작용이며, 이를 해소하는 것 또한 뇌의 정보처리에 달려 있다. 뇌가 변하면 늘 뒤로 숨기만 하던 아이가 사람들 앞에서 춤을 추기도 하고, 수업시간에 즐기만 하던 아이가 맨 앞자리에 앉아 공부에 열중할 수도 있다.

3-2. 뇌를 최적화, 학급을 최적화

운동을 통해 근육이 단련되듯이 뇌도 마찬가지다. 뇌교육은 바로 뇌를 단련하는 교육이다. 오늘날 전 세계 교육현장에서 공통적으로 발생하고 있는 집중력 저하와 메마른 감성 및 인성 등의 문제도 뇌에 기반한 교육방법으로 해결될 수 있다고 생각한다.

뇌교육이 무엇보다 중요한 이유는 인간이 가진 뇌의 잠재성이 무한하기 때문이다. 인간은 누구나 영재성을 타고 나며, 유전적 요인의 차이는 본래 뇌가 지닌 잠재성에 비해 극히 미미한 영향을 미칠 뿐이다. 다시 말하자면 우리 아이 모두가 스스로

원하는 미래를 꿈꾸고 현실 속에서 실현할 수 있는 성장 동력을 이미 뇌 속에 갖고 있다는 것이다.

교육의 본질은 엄밀히 말하면 가르치는 것이 아니라 아이의 잠재된 가능성을 이끌어내는 데 있다. 즉 아이의 뇌가 가진 무한한 가능성을 일깨워주고, 올바른 정보를 선택하고 활용할 수 있는 두뇌습관을 길러주는 것이다. 몸과 마음, 의식이 한창 성장하고 있는 어린 학생들이 뇌를 더이상 어렵거나 다가갈 수 없는 대상이 아니라 친근하면서 소중한 존재로 인식하게 해야 한다. 이를 통해 뇌의 가능성을 믿기 시작할 때 아이들의 미래는 달라질 것이다.

자신의 뇌가 가진 무한한 잠재성을 믿고 스스로 ‘나는 무엇이든 할 수 있는 존재’라고 생각하는 아이의 삶이 그렇지 않은 아이의 삶과 얼마나 다르게 펼쳐질지 짐작해 보는 것은 그리 어렵지 않다. 뇌교육으로 학생들 각자의 두뇌 스피드를 존중하며 기다려주고 두뇌 전체를 활성화 하는 풍요로운 환경을 만들어 주면 누구나 놀랄만한 창조력과 학습능력을 발휘 할 수 있다. 흔히 학습, 사고, 창조 등의 정신 활동은 뇌에서만 일어나는 작용으로 생각하는데 이것은 몸 전체의 상호작용으로 이루어진다. 그래서 통합적인 뇌기능이 중요하다.

뇌교육을 통한 행복한 학급문화 만들기 12전략은 학생들의 뇌를 통합적으로 개발하고 두뇌우호적인 환경 속에서 학습과 교육활동이 더 잘 수용될 수 있도록 하는 바탕을 만드는 교육적 방법이다. 12가지 프로그램을 학급에서 실제로 적용하면서 학급을 건강하고 행복하고 평화롭게 만드는 길을 모색하고 그 가능성을 열어가고자 한다.

4. 연구실행과제

연구 활동의 필요성과 목적, 이론적 배경 및 선행연구 자료 분석을 바탕으로 하여, 뇌교육 프로그램 적용을 통한 **행복한 학급문화 만들기 12전략**에 대한 구체적인 운영과제를 다음과 같이 설정하였다.

<실행과제 1> 뇌교육을 학급운영에 적용하기 위한 기초 작업

- 가. 선행연구 고찰 및 시사점 및 실태 분석
- 나. 사전 연수 및 초청강연회 실시
- 다. 학급운영의 중점사항 분석, 관련 요소 추출

<실행과제 2> 뇌교육 프로그램을 적용한 학급 운영안 개발 및 적용

- 가. 뇌발달 및 인성함양, 생활 습관 등 학급운영안 계획 수립
- 나. 뇌교육 프로그램을 적용한 학급운영 교재, 교구 개발
- 다. 초중고 각 학급 운영 중점사항에 맞춰 뇌교육 프로그램 적용 실행

<실행과제 3> 뇌교육을 활용한 행복한 학교문화만들기 일반화

- 가. 초중고 학급 적용 사례 정리를 바탕으로 학급운영의 모델 제시
- 나. 뇌발달 특징에 맞춘 효과적인 학급운영 모형 도출
- 다. 효과적인 학급 운영 프로그램으로서 뇌교육 활용방안 제시

5. 지도 대상

본 연구회의 연구 대상은 연구회원 중 담임을 하고 있는 교사들 중에서 초등학교 10개 학급, 중학교 5개 학급, 고등학교 5개 학급을 선정하였다. 선정된 학급에 뇌교육 프로그램 12가지를 각각 배정하여, 초등, 중등, 고등 각각의 학생 특성을 고려하면서 학생지도와 학급경영에 활용해 나가도록 하였다.

대상집단	학교	학급
초등	서울 신학초등학교	2-3
	서울 신화초등학교	6-4
	서울 신원초등학교	3-5
	인천 주안초등학교	3-1
	인천 양지초등학교	3-2
	순천 대석초등학교	4-7
	순천 왕지초등학교	4-5
	경남 밀주초등학교	6-4
	울산 방기초등학교	3-1
	부산 주감초등학교	4-8
중등	경북 선산중학교	2-1
	경북 안동중학교	1-5
	경북 구미중학교	1-12
	경남 양산여자중학교	2-5
	제주 서귀여자중학교	1-1
고등	서울 산업정보학교	1학급
	대전 지족고등학교	1-10
	경기 신성고등학교	2-8
	도화기계공업고등학교	1-2
	인천여자고등학교	2-12

6. 연구활동 추진일정

월	활동단계	연구내용	실천내용
3	연구 활동 계획 수립	교과연구회 구성 및 협의	주제 및 연구회 운영방안선정
		연구 활동 계획 수립	연구 방향 설정, 추진일정 검토
		연구대상 선정 및 연구팀구성	초등 10, 중등 5, 고등 5개 학급 각 담임교사들로 연구팀 구성
		이론적 배경연구	관련 문헌 탐색
4	연구 실행 (1단계)	교과교육연구회 연구회의	관련 자료 정리, 연구설계
		교과교육연구활동 계획서제출	교과교육연구활동 계획서 제출
		학급운영안 연구개발활동	뇌교육 학급 운영 모형 설계
5	연구 실행 (2단계)	교과연구회 회의	강사초빙 연구자문 -뇌교육의 원리와 현장 적용안
		교안, 자료 개발	초중등 뇌교육 적용 지도안, 학생용 활동자료제작
6		연구적용 실천	연구학급별 적용, 보완
7	연구 실행 (3단계)	교과교육 연구회 회의	1학기 학급운영 결과물 정리
			사례 발표 및 협의
8	연구 실행 (4단계)	교과교육연구회 워크샵	운영 노하우 나눔 뇌교육 전문 교사연수 참여
		중간보고서 제출	전국 합동워크샵에서 발표
9	연구 실행 (5단계)	교과교육연구회 연구회의	2학기 학급운영 실천논의
10		자체 세미나	초중등 팀별 프로그램 적용실행 초청특강
11	연구실행 (6단계)	연구과제 결과보고서 작성	연구과제 결과보고서 작성 (팀별, 주제별 작성)
		교과연구회 회의	결과보고서 수정, 보완작업
12	연구실행 (7단계)	교과연구회 결과물 작성	최종 보고서 작성 연구자료정리 -CD, 활동자료 포트폴리오 제작
		연구 결과물 제출	최종 연구결과물 제출

II. 연구실행

1. 이론적 배경

뇌교육에 대한 이론적 기초와 현장 적용 원리에 대한 이해를 돕기 위하여 국제뇌교육종합대학대학교 뇌교육학과 객원교수이며 한국뇌교육원 권영주 원장을 초청하여, 강연회와 세미나를 실시하였다. 연구의 이론적 배경은 뇌교육 원리와 기초이론에 대한 강연 및 뇌교육 프로그램을 적용하는 교육방법론에 대한 세미나 발표내용의 요지를 중심으로 정리하였다.

1-1. 뇌교육의 필요성

오늘날 전세계 교육현장에서 공통적으로 발생하고 있는 집중력 저하, 메마른 감성, 인성 등의 문제는 뇌를 중심으로 교육을 바라볼 때 해결의 실마리를 찾아낼 수 있다고 본다. 우리의 생각과 느낌은 뇌에서 일어나는 작용이다. 뇌에 어떤 정보가 있는가에 따라서 생각과 행동의 패턴이 달라진다. 정보를 바꾸면 건강과 인성, 학습장애 등의 문제가 해결될 수 있다. 뇌교육은 부정적인 정보를 정화하고 건강한 정보로 바꿔주는 정보처리 기술이다.

인간이 평생 사는 동안 뇌가 가진 능력의 10%도 채 쓰지 못한다고 한다. 뇌에는 무한한 가능성이 잠재되어 있다. 뇌의 잠재력을 키워주는 교육이 필요하다. 그 잠재력은 먼저 자기 뇌에 대한 믿음을 갖는 데부터 시작되어야 한다. 뇌는 좋은 뇌, 나쁜 뇌가 따로 있는 것이 아니다. 단지 뇌를 활용하는 수준이 다를 뿐이다. 나의 뇌에 무한한 가능성이 있음을 믿는 것, 그리고 내가 선택한 것을 뇌가 이루어내는 힘이 있다는 것을 믿는 것에서부터 뇌의 잠재력을 키우는 교육이 가능해진다. 뇌는 내가 바라는 것을 현실로 이루어내는 무한한 힘이 있고, 95% 잠재된 뇌의 영역은 훈련에 의해서 개발이 가능하다. 각자의 무한 가능성에 불을 붙여주는 것이 뇌교육이다.

뇌교육에서는 교육공동체의 문화가 중요하다. 뇌는 주변의 분위기에 민감하게 반응한다. 차갑고 위협적인 분위기 속에서 뇌는 위축이 된다. 밝고 따뜻한 분위기 속에서는 뇌는 정보 수용적이 되고, 마음이 열리면 서로 교류할 수 있게 된다. 어떤 분위기, 어떤 환경에서 자라는가에 따라서 그 사람의 뇌의 상태가 달라진다. 뇌교육에서는 따뜻하고 평화로운 두뇌 우호적인 환경, 즉 학급, 학교의 공동체 문화를 만들게 하여 아이들의 뇌를 정보수용적으로 만들어 주고 최적의 상태로 활성화될 수 있도록 해 준다.

1-2. 뇌교육의 정의와 특징

1) 뇌교육의 정의

뇌교육은 뇌의 정보를 처리하는 기술이다. 뇌의 정보를 잘 처리할 수 있다면 뇌를 잘 운영할 수 있다. 뇌교육은 뇌를 잘 쓰는 원칙과 기술을 훈련함으로써 삶이 보다 더 건강하고, 행복하고, 평화로워질 수 있도록 삶의 질을 향상시키는데 목표를 두고 있다.

2) 뇌교육의 특징

뇌교육의 첫번째 특징은 몸의 주인이 되게 하는 교육이다. 몸을 다루는 것은 비단 체육 교과만의 전담영역이 아니다. 교육활동은 교과지식으로 경험으로 아이들에게 배움의 형태로 전달이 된다. 그 학습되는 과정의 최종 목적지는 뇌에서 인지되고, 새로운 시냅스의 회로 속에 기억되고 학습체계를 확대해 나가는 것이다. 뇌교육에서는 몸과 뇌는 하나이며, 뇌를 깨우는 가장 쉽고 효과적인 방법으로 몸을 깨우는 활동프로그램을 적용하고 있다. 뇌교육 프로그램은 학생들에게 스트레스 대처 능력을 향상시켜주고, 심신의 건강을 유지, 관리하게 해 준다. 그 속에서 아이들은 자기 몸을 다루는 감각이 생기고, 마음을 다스리게 된다. 건강하고 활기찬 몸의 상태가 만들어지면서 기본적으로 자신감이 넘치고 어떤 일에 집중하는 힘도 좋아진다.

두번째 뇌교육의 특징은 뇌의 호르몬을 조절하여 정서를 순화하는 교육이다. 최근 뇌과학의 발달로 우리의 감정, 정서 등의 마음 작용은 뇌의 호르몬에 따라 좌우된다는 것이 밝혀지고 있다. 뇌교육에서는 직접적인 뇌파조절 방법을 통해 뇌의 호르몬으로 조절하게 한다. 그러므로써 자연스럽게 감정조절, 정서순화가 될 수 있게 한다. 이러한 교육방법을 통해서 아이들이 자신의 내면에 집중하는 힘이 커지고, 자신을 성찰하고 스스로 바른 선택을 할 수 있는 힘이 키워진다. 뇌파를 직접적으로 조절하는 뇌교육 방법을 통해서 아이들은 뇌에 대한 주체적인 자각이 생기고, 자발적이고 적극적인 태도를 갖게 된다.

세번째 뇌교육의 특징은, 인지능력과 학습능력의 향상을 돕는 교육이다. 뇌교육은 뇌 자체에 집중하는 혁신적인 방법을 통해서 창의성을 개발하고 주의력과 집중력이 향상되며 직관력이 증가한다. 부정적인 감정을 정화하여 긍정적인 사고방식을 갖게 되며, 학습에 대한 동기부여가 잘 이루어진다.

네번째 뇌교육의 특징은 뇌를 쓰는 바른 목적을 알려줌으로써 평화적인 뇌가 되도록 한다. 내면의 평화는 자기 자신을 사랑할 때부터 시작됨을 인식하게 하고, 나만을 위하는 이기적인 삶의 태도에서 전체를 위해 기여하고 공헌할 수 있는 홍익의 꿈을 갖게 한다. 그런 높고 가치있는 꿈이 설정될 때 뇌는 장애와 한계를 넘어 꿈을 이루기 위한 도전을 하게 되고, 어려움을 극복하는 힘을 쓰게 된다.

1-3. 뇌교육의 연원과 철학

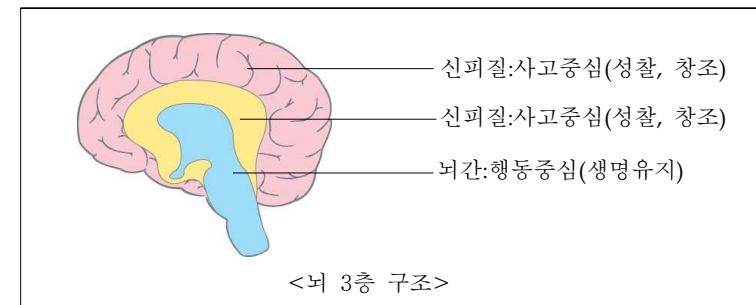
‘홍익인간’이란 위대한 평화철학을 건국이념으로 내세운 우리 선조들은 이미 그 옛날 ‘뇌’가 갖는 의미를 통찰하고 있었다. 한민족의 오래된 경전 중 하나인 『삼일신고(三一神誥)』에는 ‘자성구자 강재이뇌 自性求子 降在爾惱’라는 글귀가 존재한다. 이 글귀의 의미는 ‘저마다 본성을 찾아보라. 본성(신성)은 이미 너의 머리(뇌) 속에 내려와 있다’는 뜻이다. 뇌교육은 ‘천지인의 원리 속에서 홍익인간으로 살아가라’는 선조의 가르침을 되살려 현대적으로 재창조한 것이다.

1949년에 공포된 교육기본법 2조는 대한민국의 교육이념을 ‘홍익인간(弘益人間)’이라고 정확히 기술하고 있다. 우리 선조들은 예로부터 하늘을 공경하고 인간을 사랑하고 조상을 숭배하라는 경천, 애인, 숭조라는 큰 정신을 가졌고, 그 가치를 삶 속에서 실현하라는 것이 홍익인간이며, 이 사상은 현재 우리의 교육이념으로 되어 있는 것이다. 국제뇌교육종합대학원대학교 이승헌 총장은 홍익인간의 교육이념을 되살려 ‘뇌’를 중심으로 하는 새로운 교육적 관점인 뇌교육을 창시, 실천적 교육이론으로 정립해 오고 있다.

1-4. 뇌교육의 원리

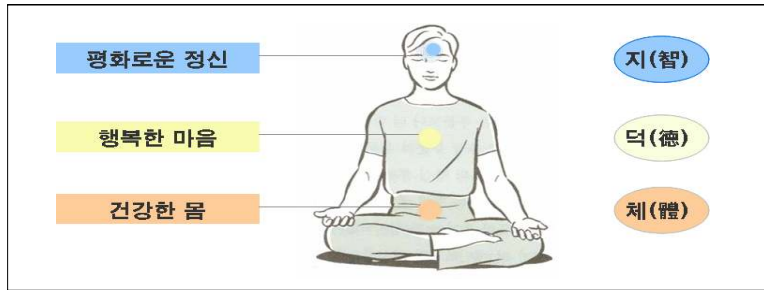
1) 뇌구조에 대한 이해를 바탕으로 뇌의 감각과 기능을 회복한다.

우리 뇌는 3층 구조로 되어 있는데, 뇌교육은 뇌의 감각을 회복하게 하여, 뇌의 각 부분이 본연의 기능을 충실히 하도록 활성화시켜 준다. 특히 생명 현상을 담당하는 뇌간의 생명 에너지를 활성화시킴으로써 자연 치유력과 자신감을 회복하게 한다.



2) 몸, 마음, 정신의 일체화 교육

육체가 활기찬 상태가 되면, 감정조절의 힘과 좋은 선택을 할 수 있는 힘이 생긴다. 그래서 우리 선조들은 조의선인, 화랑 등 국가 인재를 양성할 때 수행을 하였다. 뇌교육은 몸을 단련하여 뇌를 활성화하는 수행을 통해 몸, 마음, 정신이 일체화 되도록 하고, 지적체를 조화롭게 발달시키는 전인적인 교육 방법론이다.



3) 뇌운영시스템 BOS(Brain Operating System)을 개발, 뇌의 잠재력을 깨운다.

컴퓨터운영시스템인 윈도우와 같이, 뇌에도 운영시스템이 있는데, Brain Operating System, BOS라고 한다. 뇌운영시스템, BOS는 국제뇌교육종합대학원 일지 이승헌 총장이 착안한 개념으로서, 뇌를 사용하는 방법을 아는 것은 내가 누구인지를 아는 것과 같으며, 내가 누구인지를 알고 건강과 행복, 평화를 위해 뇌를 활용하면 뇌의 주인이 될 수 있다고 강조하고 있다. 뇌교육을 통해 BOS를 활용하게 되면 뇌의 잠재력이 깨어나며 창의성, 집중력, 직관력, 통찰력 등이 향상된다.

4) 뇌교육 5단계를 거쳐 뇌의 본질적인 자신감을 회복한다.

뇌교육 5단계는 자기 뇌의 오염된 정보를 정화하고 뇌를 통합해서 뇌의 주인이 되게 하는 정보처리 기술이다. 자기 자신에 대한 믿음은 곧 자신 뇌에 대한 신뢰이다. 학생들이 선택만 하면 해낼 수 있다는 자기 뇌를 믿고 쓰는 힘, 진정한 자신감을 회복하게 한다.

단계	과정
1. 뇌감각깨우기	뇌가 가진 감각을 깨우는 과정
2. 뇌유연화하기	생각, 감정, 행동을 유연화하는 과정
3. 뇌정화하기	부정적인 정보와 감정, 고정관념을 정화하는 과정
4. 뇌통합하기	뇌의 기능들을 통합하는 과정
5. 뇌주인되기	뇌가 가진 창조성을 끊임없이 자기발전으로 실현하는 과정

5) 뇌파 조절을 통해 정서적 안정과 집중력 향상, 학습뇌를 일깨운다.

뇌파가 알파파 상태일 때 뇌는 이완이 되고, 학습능력이 향상된다. 뇌교육에서는 뇌파를 조절하는 법을 터득하게 하여, 뇌의 상태를 학습모드, 정보수용모드, 집중모드로 바꿔준다. 그리고 뇌의 전반적인 영역을 활성화시켜 통합적으로 뇌를 활용하게 한다.

2. 학습운영의 중점사항 분석, 관련요소 추출

학교 교육에서 교과 학습 못지 않게 중요한 부분이 생활지도, 인성교육이다. 생활 지도는 주로 담임교사를 통해 학습에서 이루어지게 된다. 초중고 각 연령별 특성에 따라 주안점이 달라지기는 하겠지만, 기본적으로 바른 생활 습관을 갖게 하고, 인성을 함양시키는데 있는 것은 같다고 볼 수 있다. 그것은 단순한 훈육, 지식전달로는 효과적인 교육이 되지 않는다. 뇌의 행동화 원리를 이해하고, 생활 속에서 바른 선택을 할 수 있도록 실천과 함께 행동화 교육이 되어야 한다. 그러기 위해서 가장 중요한 것이 두뇌우호적인 학습분위기를 만드는 것이다. 뇌교육을 활용한 행복한 학습문화만들기 12전략은 뇌의 행동화 원리를 바탕으로 한 뇌교육 기법으로서, 생활지도와 인성교육에 효과적인 학습운영 전략이 될 수 있다.

구분	내용	지도요소
개인생활	자아개념	◦나에 대해 긍정적으로 생각하기
		◦나에 대해 자신감 갖기
	정서조절	◦감정인식하기
		◦감정조절하기
		◦욕구조절하기
	자기관리	◦스스로 계획하고 실천하기
◦바른 자세, 건강한 몸		
◦좋은 습관 만들기		
대인관계	타인이해	◦예절바른 태도
		◦존중하고 배려하기
		◦사랑과 신뢰로 교류하기
		◦갈등 조절하기
		◦상대방과 공감능력 키우기
		◦합리적인 의사소통
사회생활	가정생활	◦가족과 협력하기
		◦가족과 화목하게 지내기
	집단생활	◦합리적으로 의사결정하기
		◦규칙지키기
		◦맡은 일 수행하기
		◦사회, 나라 전체에 대한 의식
		◦환경의식
삶의 설계	미래설계	◦꿈과 목표 설정하기
		◦꿈을 이루는 잠재력, 신념의 힘 키우기
		◦나보다 전체를 위한 삶

3. 뇌교육 프로그램 12가지 개요

뇌발달 및 인성함양, 생활 습관 등에 효과적으로 적용할 수 있도록 뇌교육 프로그램 12가지를 구안하여, 건강, 행복, 평화의 세 영역으로 지도의 주안점을 두고 적용할 수 있게 하였다. 12가지 프로그램 지도교안으로 부록으로 별첨하며, 여기서는 각 프로그램에 대한 원리를 중심으로 한 개요를 정리하였다.

3-1 건강영역

1) 몸과 뇌를 깨우는 뇌체조



뇌를 깨우는 가장 좋은 방법은 몸을 움직이는 것이다. 몸이 활기찬 상태일 때 뇌도 활성화가 잘 된다. 몸과 뇌는 하나로 연결되어 있으며, 몸의 유연성이 사고의 유연성을 높여준다. 5분 정도 간단한 뇌체조만으로도 뇌와 신체를 활성화시켜 수업을 잘 받을 수 있도록 뇌를 준비시켜 준다. 뇌체조를 통해 자기 몸을 소중히 대하는 마음을 갖게 하고 스트레스를 해소하여 활기찬 몸상태를 유지하게 한다.

2) 체력, 심력, 뇌력을 키우는 푸시업



몸을 움직이기 싫어하거나 잠시도 가만히 있지 못하고 자세가 바르지 않은 아이들에게는 푸시업이 좋다. 푸시업은 체력, 집중력, 도전의지를 갖게 해 준다. 체력이 튼튼할 때 집중력도 강해지고, 학습능률도 더 오르게 된다. 푸시업의 개수를 하나씩 올리는 체험을 통해 성취감을 얻을 수 있고, 자신의 한계를 넘는 체험을 할 수 있다.

3) 바른 자세, 몸의 중심을 세우는 장생보법



장생(長生)이란 건강하고 행복하게 자신의 꿈을 이루면서 오래 산다는 뜻이며, 자신의 수명과 건강수명이 일치하는 삶을 뜻한다. 요즘 아이들은 체격은 커졌지만, 체력관리가 제대로 되지 않아서 비만, 성인병 등이 일찍 오는 경우도 많아지고 있다. 장생보법은 몸의 중심을 세워주고 기혈순환이 원활해지도록 한다. 이를 통해 바른 자세를 갖게 되고, 자세가 바르게 되면서 마음가짐도 바르게 갖게 된다.

4) 뇌력을 높여주고 자신감을 키우는 HSP-Gym

뇌는 도전을 좋아하고, 경험 속에서 배운다. 자신의 한계에 도전하고 어려움을 하나씩 극복해 나갈 때 뇌는 새롭게 자극이 되고 성장한다. 아이들이 어려움을 극복할 수 있는 힘을 길러주는 교육이 필요하다. HSP Gym은 자기 한계에 도전하고 행동으로 넘어서는 체험을 통해 성취감과 어려움을 극복하는 힘을 길러주게 된다.



3-2. 행복영역

1) 사랑의 마음을 표현하는 사랑주기

서로 사랑하는 마음으로 상대의 몸을 가볍게 쓰다듬어 주거나 두드리는 스킨십을 하다보면 마음이 통하게 되고 친해진다. 학급에서 사랑주기를 하다보면, 학생들 간에 순수한 사랑의 마음을 주고 받으며 서로를 존중하게 된다. 따라서, 학급 분위기도 따뜻해지고 학생들은 행복하고 마음이 평화로워진다.



2) 긍정과 장점을 키우는 칭찬하기

뇌는 잘 쓰기 위해서는 뇌에 긍정적인 정보를 주어야 한다. 칭찬은 뇌의 긍정적 회로를 강화시켜, 자신감을 갖게 한다. 또한 스트레스 호르몬을 감소시키고, 폭력적이거나 충동적으로 되는 것을 막아준다. 무조건적인 칭찬이 아니라, 아이들의 장점을 키워주고, 더 잘 하려는 의욕을 자연스럽게 북돋워주는 칭찬은 아이들로 하여금 이 세상에 가장 필요한 가치있는 존재라는 생각을 갖게 해 준다.



3) 서로 격려해 주는 문화, 실수OK

실수했을 때 놀림을 받게 되면, 창피하고 부끄러운 감정이 생기고, 그런 감정이 기억에 남게 되면 다음부터 실수할까봐 두려워하고 자신감이 없어진다. 자신감이 없게 되면, 뇌는 위축되고 뇌기능을 떨어뜨리게 된다. 실수는 학습의 과정이다. 실수했을 때 놀리지 말고, "실수OK"하고 서로 격려해 줌으로써 다시 도전할 수 있는 용기와 자신감을 심어줄 수 있다.



4) 밝은 분위기를 창조하는 웃음



웃음은 건강에도 좋고 아이들의 마음도 밝게 한다. 특히 잠자고 있는 뇌세포를 자극하여, 두뇌 활성화를 높인다. 특별한 이유가 없어도 그냥 웃다보면 웃을 일이 생긴다. 웃음을 통해 밝은 학급 분위기를 만들고 힘들어도 웃을 수 있는 여유와 긍정을 선택하는 힘을 길러줄 수 있다.

3.3. 평화영역

1) 뇌파를 안정시키는 이완명상



뇌를 이완시켜 뇌파를 알파파 상태로 만들어 줄 때 학습을 하기에 최적의 뇌상태가 된다. 에너지 집중명상은 자신의 몸에 마음을 집중함으로써 외부로 향한 의식을 내부로 끌어들이고 내면의 평화를 체험하게 한다. 마음의 평정을 유지하는 힘을 길러주고, 내면을 성찰하는 힘이 생긴다.

2) 종이의 꿈을 키우는 구호 (자기선언)



뇌는 자신의 쓰고자 하는 바램의 크기만큼 그 잠재력을 활용한다. 아이들이 뇌를 움직이는 일관된 삶의 목적, 공부하는 목적이 필요하다. 그럴 때 잠재된 100%의 힘을 발휘할 수 있다. '나와 민족과 인류를 위해서 공부한다.' '나는 세상을 밝히는 밝은 빛이다' 등의 구호를 외치면서 아이들에게 민족과 세상을 사랑하는 꿈을, 인류를 향한 큰 비전을 갖게 한다.

3) 마음을 담아 3초의 인사



공손하게 두 손을 모아 상대방을 공경하는 마음으로 바르게 인사를 하도록 지도한다. 인사하는 요령은 인사를 하면서 "사랑합니다"하면, 교사가 "사랑합니다"하고 받아주고 나서야 학생들이 고개를 드는 것이다. 그 시간이 3초 정도 걸린다. 인사를 통해 존경과 사랑을 배우게 되고 예절바른 태도도 갖추게 된다.

4) 평화체험 인성수련

학급 전체가 함께 하는 인성수련을 통해서 착한 성성을 회복하고 서로 마음을 열고 통하는 체험을 하게 한다. 가정, 학교, 사회 등 전체 속에서 자신의 역할을 인식하게 하고, 올바른 가치관을 갖고 세상에 도움이 되는 사람이 되겠다는 선택을 하게 한다.



4. 12전략 뇌교육 프로그램 기대효과

12가지 뇌교육 프로그램을 통해서 학급 구성원이 건강, 행복, 평화를 체험하고, 두뇌 우호적인 환경이 만들어 질 수 있다.

영역	프로그램	기대효과
건강	뇌체조	◦몸을 통해 자신에 관심 갖기 ◦몸을 통해 뇌를 깨우기 ◦소중한 나에 대한 인식
	푸시업	◦힘든 것에 도전하는 뇌력 키우기 ◦자신의 몸과 마음의 작용 바라보기
	장생보법	◦바른 자세의 중요성 ◦몸의 중심을 세우기
	HSP Gym	◦한계에 도전, 극기 ◦성취감, 자신감 회복
행복	사랑주기	◦순수한 사랑의 마음 표현하기 ◦신뢰와 사랑으로 교류하기
	칭찬하기	◦비교에 하지 않는 장점찾기 ◦긍정적 자아형성, 타인이해
	실수OK	◦서로 격려하는 문화형성 ◦두뇌 우호적인 분위기 조성
	웃음	◦부정적인 감정정화 ◦행복창조
평화	이완명상(지감)	◦뇌파 안정 ◦정보수용적인 두뇌 상태 만들기
	구호(자기선언)	◦공부하는 목적 ◦내가 만드는 나
	3초 인사	◦마음을 담아 인사하기 ◦예절바른 태도 갖추기
	평화체험인성수련	◦전체 속의 나에 대한 인식갖기 ◦부모님, 사회에 대한 의식 정리

5. 학급운영에 뇌교육 프로그램 적용 실행

가. 초등학교 적용실행

5-1. 학급 실태분석 중합

초등 연구위원들이 각각 담임학급의 실태 분석을 통해 뇌교육 프로그램을 적용했을 때 교육적인 변화에 대한 기대효과를 추출하였다.

영역	실태	기대효과
건강	·체질이 약하고 허약하여 감기, 배탈에 잘 걸림. ·앉는 자세가 바르지 않아 골반과 척추가 비틀어져 있음. ·인내력과 집중력이 부족함. ·자신의 감정을 잘 조절하지 못함. ·뱃심이 약하고 자신감이 부족함.	·내 몸을 사랑하는 마음 갖기 ·건강한 몸관리, 바른 자세 갖기 ·자신의 몸을 통해 감정을 조절하는 힘키우기 ·집중력과 인내력 향상
행복	·부모님의 관심과 사랑 결핍이 많고 정서불안이 있다. ·친구사귀기를 힘들어하여 끼리끼리 놀고 때로 왕따를 초래 한다. ·욕설이 많고 행동이 거친 편이며 싸움과 따돌림이 심하다. ·자신감이 부족하다 ·주변에 냉소적이며 남의 말을 잘 받아들이려 하지 않는다. ·반면에 순수한 면과 인간적인 면이 있다.	·사랑받고 사랑하는 마음 알기 ·부모님의 마음 알기 ·친구사랑하는 마음 갖기 ·긍정적인 자아형성 및 타인 이해 ·협동하고 우호적이 학급 분위기 ·자신감, 자존감 찾기
평화	·행동이 거칠고 소란스러우며 규칙을 잘 지키지 않는다. ·친구의 잘못을 용서하고 다른 사람의 처지를 이해하지 못한다. ·다른 사람과 함께 하거나 도우려는 태도가 부족하다.	·홍익인간의 의미 알기 ·인생의 큰 꿈 갖기 ·학급의 평화를 위한 방법 알기 ·배려와 사랑 실천하기 ·감사와 행복 나누기
	·국가의식이 결여되고 역사에 관심이 전혀 없다. ·개인적이고 돈을 최고로 여긴다. ·뿌리의식이 없고 자신의 존재감이 약한 편이다.	·나 개인에서 민족과 인류로 의식을 확대하기 ·올바른 정체성을 찾고 나아갈 바를 정확히 알기 ·크고 높은 꿈을 갖고 뚜렷한 목적 의식 갖기

5-2 초등학교 운영계획 수립

영역	주제	실천 내용	실천 시기	비고
건강 (health)	뇌체조 외	● 조신측정	3월 첫째 주	
		● 뇌체조	매일 아침시간	
		● 단전치기	수업 시작 전	
		● HSP Gym	일주일에 한번	
		● 푸시업	아침, 쉬는 시간, 재량시간	푸시업대회(10월)
		● 장생보법	복도를 걸을 때 등학교시	체험활동(등반, 걷기)

영역	주제	실천 내용	실천 시기	비고
행복 (smile)	사랑주기	● 친구, 부모님해주기	매일	과제로 제시
		● 작은 친절 베풀기	수시로	학급회의 때 발표하여 칭찬함
		● 선생님이 안아주기	수시로	
	칭찬하기	● 나를 칭찬해요	재량, 수시로	칭찬공책 만들기
		● 말의 중요성 알기	재량	물사진 보여주기, 재량수업
		● 선생님이 칭찬하기	수시로	
		● 칭찬스티커	6월, 10월	상품증정
		● 친구 칭찬하기	수시로	칭찬나무
	웃음	● 요일별로 웃기	매일	수업 중 필요할 때, 학급에서 특별한 일이 생겼을 때 웃기
		● 웃음 수업	재량시간	
		● 웃음왕 선발대회	10월	

영역	주제	실천 내용	실천 시기	비고
평화 (Peace)	이완명상	● 부분내관	아침, 재량	뇌체조와 연결해서
		● 에너지집중명상	아침, 재량	
	구호	● 구호외치기	조회, 종례	
		● 자기 선언	재량	
	3초 인사	● 생활속의 인사문화	조회, 종례 수업시작, 끝	

5-3 영역별 적용사례

[건강영역 : 뇌체조]

1) 서울신화초등학교 6학년 4반 (지도교사 : 손정향)

○지도의 주안점

건강한 신체에 건강한 정신이 있다는 말이 있다. 즉, 몸이 건강해야 정신도 건강하다는 뜻이다. 어린이들의 체력이 현저하게 약해져 있어 잦은 병치레와 작은 일에도 감정을 조절하지 못하고 흥분하는 모습을 자주 볼 수 있다. 수업 중에도 집중하기 힘들어하고 자신감도 현저하게 없는 모습도 흔히 보게 된다. 뇌체조를 통하여 건강한 몸과 마음을 가져 뇌의 주인이 될 수 있게 하고자 하였다.

○지도방법

신화초등학교 6학년 4반 학생들을 대상으로 먼저 학기초에 자기 몸을 점검하는 시간을 갖고, 뇌체조를 익히도록 하였다. 뇌체조 동작이 익숙해지면서 아이들이 좀더 동작에 집중하면서 할 수 있게 하였고, 매일 수시로 아침 시간, 수업 전, 혹은 수업 중에도 학습에 집중하지 못할 때는 수시로 적용하였다.

◆몸과 집중도 체크하기

3월 초 재량 시간에 어린이들의 몸과 집중도를 체크하는 수업을 하였다. 어린이들의 자세가 바르지 못하고 유연성 인내력 집중도가 많이 떨어지는 것을 알 수 있었다. 어린이들에게 바른 자세의 중요성에 대해 알려주고 이를 습관화해야 하는 필요성을 함께 수업하였다.

◆뇌체조 : 전신두드리기, 목운동, 어깨풀어주기, 옆구리 운동, 단전치기 등

※ 단전치기 방법

- ① '단전'이란 '기운의 발'이라는 뜻으로 배꼽에서 3~5cm정도 내려간 곳에서 다시 아랫배 속으로 5cm정도 들어간 곳 쯤에 있다.
- ② 다리를 어깨 넓이로 벌리고 무릎은 약간 굽힌다.
- ③ 아랫배에 힘을 약간 주고 양손으로 가볍게 100회 두드린다.
- ④ 양손바닥을 겹쳐서 시계방향으로 쓸어준다. 단전치기는 단전의 위치와 단전치기 방법을 설명하고 습관화하도록 하였다.

○활동모습



가슴 두드리기

단전치기

◆뇌체조(단전치기) 활동 체험 나눔

- 몸은 힘들었지만 왠지 개운한 느낌과 마음이 편안해진 느낌이 들었다. 앞으로도 계속하였으면 좋겠다.(서연♡)
- 덩고 몸은 가벼워졌다. 또 손에서도 찢릿찌릿한게 느껴졌다.(이정♡)
- 단전치기를 할 때 처음은 싫었지만 자꾸하니깐 자신감이 생기는 것 같다. 그래서 발표를 더 잘해야겠다. (장성♡)
- 단전치기를 하니깐 어깨와 팔이 아팠지만, 정신이 맑아지는 것 같았다.(이예♡)
- 정말 팔이 쭈시고 아팠지만 딱딱한 게 풀린 것 같다.(신예♡)
- 단전치기를 하니 은근히 개운했다. 팔이 조금 아프긴 했지만 보람이 있었다. 하고 나서 배를 쓸고 가만히 있었는데 배가 좀 얼얼했다. 하지만 나쁜 기운이 빠져 나간다니깐 계속했으면 좋겠다.(서연♡)
- 단전치기를 하였는데 요즘에는 하나도 배가 안 아팠다. 배가 아팠는데 이제는 하나도 안 아파서 좋다. (이정♡)

○교사의 평가 (지도소감)

- 호흡과 몸에 집중하게 되면서 자신의 몸의 상태와 느낌을 잘 알게 되고 체력을 기르고자 노력하는 모습을 볼 수 있었다.
- 활동 후에 몸은 힘들지만 마음이 차분해지고 스트레스가 풀린다는 어린이들의 나눔이 많았다.
- 바른 자세를 가짐으로써 척추가 휘지 않게 노력하는 등 생활에서 바른 습관을 가지고자 노력하는 모습을 자주 볼 수 있게 되었다.

2) 울산방기초등학교 3학년 1반 (지도교사 : 이선희)

○지도의 주안점

우리 학교는 도시 근교에 위치한 농촌학교이다. 한 마을에서 같이 자란 아이들이 기 때문에 어려서부터 서로에 대해 너무 잘 알고 있고, 그들 나름대로의 문화가 형

성이 되어 있다. 그 속에는 이미 서열과 등급이 정해져 자신도 어찌지 못하는 고정 관념이 뿌리 깊게 박혀 있었다.

특히 성적이 떨어지거나 집안 형편이 곤란한 아이, 전학 온 아이가 겪는 소외감은 도시의 어느 학교 보다 심했다. 이런 아이들에게 자신을 사랑하고 더불어 살아가는 삶의 기쁨을 알게 해주기 위해 우선 몸을 통해 자신에게 집중하고 자기를 사랑하는 자기 긍정과 타인을 배려하는 마음을 길러주기 위해 뇌체조부터 시작하였다.

○지도방법

매일 오전 수업 시작 전에 20분간 뇌체조를 통하여 몸의 감각을 깨우고, 푸시업과 에너지 집중명상을 병행하여 진행하였다. 뇌체조는 단전두드리기, 옆구리 늘여주기, 반무릎펴기, 어깨두드리기, 어깨늘려주기, 짹체조 등 온몸을 풀어주는 체조로, 뇌를 깨우고, 어린이들의 성장발달을 촉진하도록 지도하였다.

○활동모습

	
단전 두드리기	옆구리 늘이기
	
어깨늘려주기	반무릎 펴기
	
어깨 두드리기	짹지어 옆구리 늘여주기

•뇌체조 활동 체험 나눔

- 몸이 뜨끈뜨끈해졌다.
- 뇌체조를 하고 나서 머리가 시원해졌다.
- 신나고 재미있었다.
- 뱃속이 짜릿하고 몸이 시원해졌다.
- 생각과 호흡을 같이하면서 뇌체조를 하니깐 더 재미있었다.
- 나의 몸이 정말 소중한대. 그래서 나는 몸을 지키고 소중히 할 것이다.
- 생각을 집중해서 뇌체조를 하고나니, 몸이 더 시원해졌다.
- 뇌체조를 하고나서 너무 행복했다. 꼭 긴 세월이 지나 온 것 같다.
- 기분이 상쾌해졌다.
- 땀이 머리에서 발끝까지 났다. 그래서 매우 더웠고 단전에서도 뜨거웠다.
- 재미있고 신나고 행복했다.
- 뇌체조를 하고 난후 너무 재미있고 날아갈 것 같다.
- 뇌체조를 할 때 발목이 많이 아팠는데 하고 나서 발목이 시원하고 정말 좋았다.
- 몸이 시원하고 따뜻하다.
- 내 몸에 자석이 있는 것처럼 팔을 들 때도 내릴 때도 나를 따라다녔다. 하고 난 뒤에는 몸이 시원해지고 눈물이 났다.

○교사의 평가 (지도소감)

하루를 여는 신호로 시작하는 뇌체조는 자기 몸과의 대화하는 계기가 되었다. 자신의 몸에 집중하고 자기를 사랑하는 방법을 터득하게 된 아이들은 내가 소중히 만큼 다른 사람도 소중히 여길 줄 아는 마음 넓은 아이들로 변화시켜주고 있다. 체력 면에서도 많이 좋아져서 1학기에는 체육시간만 끝나면 보건실로 우르르 달려가던 아이들이 줄을 이었는데, 2학기에 들어서는 거의 없다.

또한 무엇이든 스스로 하는 주도적인 능력도 향상되어 뇌체조를 시작한지 거의 9개월이 다 되어가는 지금은 스스로 뇌체조를 챙겨서 할 만큼 긍정적이고 적극적인 아이들로 변화하였다.

[건강영역 : 푸시업]

1) 서울신학초등학교 2학년 3반 (지도교사 : 김진희)

○지도의 주안점

2006년도에 6학년 아이들을 맡으며 잘못을 했을 때 처벌대신 푸시업을 반성의 방법으로 사용해본 결과 기대하지 않았던 효과가 있음을 알게 되었다. 푸시업을 통해 아이들은 '하기 싫고, 포기하고 싶은 마음'의 한계를 넘는 과정을 겪으며 그 동안 자신과 쉽게 타협하곤 했던 태도를 돌아보는 기회를 갖게 되는 듯 했다. 그리고 몸

의 에너지를 끝까지 쓰면서 분노와 같은 부정적인 감정에너지가 해소되는 효과가 있었다.

그리고 반 전체가 다 함께 날마다 푸쉬업을 하고 그 개수를 기록하는 활동을 해보니, 아이들이 자신의 한계를 넘는 체험을 할 때 자신을 믿고 자랑스러워하는 마음이 생기는 것을 알게 되었다.

올해 2학년 담임을 맡으면서, 몸과 마음의 변화가 심한 사춘기를 겪기 전에 자신의 몸을 다루면서 감정과 생각까지 조절하고 키울 수 있는 방법을 터득한다면 아이들이 앞으로 학교생활에서 자신감을 갖고 긍정적인 태도로 생활할 수 있을 거라는 기대를 갖고 시작하였다. 자신의 몸을 다루고 단련하는 방법을 통해 몸과 연결된 뇌를 활성화시키고 의지와 인내심을 키우도록 푸쉬업을 실천하게 되었다.

○지도방법

2학년 아동 26명(남 16명, 여 10명)을 대상으로 아침자습시간과 쉬는 시간, 담임제량시간을 이용하여 지도하였다. 때로는 아동들이 가정에서 가족과 함께 할 수 있도록 꾸준히 숙제로 내주기도 하였다.

◆푸시업이란?

푸시업은 몸을 움직이기 싫어하거나 잠시도 가만히 있지 못하고 자세가 바르지 않은 아이들에게도 효과적이다. 푸시업은 체력, 집중력, 도전의지를 갖게 해주기 때문이다. 체력이 튼튼할 때 집중력도 강해지고 학습능률도 더 오르게 된다. 푸시업 개수를 하나씩 올리는 체험을 통해 성취감을 얻을 수 있고, 마지막에는 죽어도 못할 것 같을 때 하나를 더 하는 것으로 자신의 한계를 넘는 체험을 할 수 있다. 이를 통해 '내 몸의 주인이 나'임을 체험하게 된다.

◆푸시업 지도단계

-1단계 : 의지와 푸시업

의지와 관련된 예화를 들려주고 푸시업 자세에 대해 시범을 통해 익히도록 했다. 푸시업과 관련된 교사의 개인적인 체험도 들려주었다.

-2단계 : 1분 푸시업

자신이 예상하는 푸시업 개수를 적은 후 모두 함께 1분간 푸시업 한 후 자신이 한 개수를 적어보았다. 그후 한달 정도 전체가 시간을 정해 함께 1분 푸시업을 하며 표에 기록했다.

-3단계 : 스스로 실천하는 푸쉬업

알림장에 그 날 한 푸쉬업 개수를 적도록 하며 가정에서 숙제로 꾸준히 푸시업을 하도록 했다.

-4단계 : 푸시업 목표정하기

자신의 목표를 정한 후 날마다 꾸준히 개수를 늘려가도록 했다. 한달간 학교에서 푸시업 개수를 기록하며 푸시업을 하도록 했다.

-5단계: 푸시업 대회(10월 20일 토요일)

10월 20일 푸시업 대회를 실시하여, 한달 간 목표한 푸시업 개수를 이룬 아동, 꾸준히 포기하지 않고 한 아동, 푸시업 대회에서 이전보다 큰 발전을 보인 아동을 뽑아 푸시업 상을 주었다.

○활동모습



•푸시업 활동 체험 나눔

- 처음에는 잘 할 수 없을 것 같았는데 해보니가 잘되었다.(♡송이)
- 여자친구들이 하는 걸 보니까 대단하다.(♡동인)
- 힘들는데 하고 나면 기분이 좋다.(♡주찬)
- 힘들어도 끝까지 참고 하는 친구들은 참 대단하다.(♡주원)
- 나도 잘하는 친구들처럼 하고 싶다. 나도 잘할 수 있을 것 같다.(♡혁민)

○교사의 평가 (지도소감)

우리의 몸은 뇌와 밀접하게 연결되어 있으므로 몸을 단련하게 되면 뇌에 기억된 부정적인 생각이나 감정도 해소된다. 푸시업 프로그램은 특히 지나치게 활동적이고 평소에 부정적인 행동이나 말을 하는 습관을 가진 남자아이들이 차분해지는 효과가 있었다. 그리고 여자아이들도 푸시업을 통해 자신의 힘을 체험하면서 자신감도 갖게 되고, 남녀의 차이에 대한 고정관념을 깨게 되는 계기도 되었다.

특히 푸시업 대회에서 그 동안 자신감이 부족하고 다른 아이들의 말과 행동에 쉽게 상처받던 아이가 100개를 넘게 하면서 아이들에게 놀라움을 자아냈다. 이후 친구들을 대하는 태도가 편안해지는 것을 볼 수 있었다. 그리고 소극적이었던 여자 아이들도 남자아이들 못지않게 많은 개수를 해내 자신감이 커졌다.

2) 경남 밀주초등학교 6학년 4반 (지도교사 : 강홍련)

○지도의 주안점

3월 초 학급의 아이들을 자세히 관찰해 보니 자세가 바르지 않은 아이들이 많았다. 그리고, 산만하고 수업에 집중을 잘 하지 않는 아이들치고 자세가 바른 아이들을 찾아보기가 어려웠다. 허리를 펴지 못하고 자세를 아무리 바르게 잡아주어도 이내 허리가 접히는 아이들의 대부분은 아랫배 하단전에 힘이 없었고 이런 아이들은 매사에 의욕과 끈기가 부족하였다. 자신의 몸을 바르게 지탱할 정도의 체력조차도 갖추어지지 않은 것이다. 체력이 강해지면 바른 자세를 유지하기도 쉬워지기 때문에 전신의 에너지를 고루 쓰면서 근력과 체력을 길러주는 푸시업을 꾸준히 실천하기로 하였다.

○지도방법

매주 수요일 4교시 계발활동 시간을 활용하여 실천하였으며, 먼저 반 아이들과 함께 자신의 꿈을 이룰 수 있는 첫번째 힘이 체력임을 이야기 하고, 자신의 체력의 한계가 어느 정도인지, 어느 정도의 체력이 적정 수준인지 점검해 보았다.

◆체력 수준 점검

- 수면시간이 충분한가요?
- 아침에 잠에서 깬 때 기분이 상쾌하고, 새로운 하루에 대한 기대와 의욕이 느껴지나요?
- 깨어있는 동안 의식이 명료하고 하는 일에 집중이 잘 되나요?
- 몸이 의지를 뒷받침해 주나요? 혹은 의지를 꺾나요?
- 필요할 때 언제라도 몸을 불편 없이 움직일 수 있나요?
- 하루 일과를 마치고 난 뒤 자기 자신을 위해 특별한 시간을 보낼 만큼 여분의 에너지가 남아 있나요?

이 질문에 대해 모두 '그렇다'라고 대답할 수 있을 때 적정수준의 체력을 유지하고 있다고 할 수 있는데 그러한 아동이 한 명도 없었다. 여기서 말하는 적정 수준의 체력은 '삶의 목적을 이루는데 몸이 장애가 되지 않아야 한다.'는 것인데 아동들 스스로 자신의 체력의 한계를 느끼고 기초체력을 길러야 할 필요성을 느꼈다.

◆푸시업을 통한 의지력과 기초 체력 기르기

처음에는 아랫배에 힘이 없는 아이들은 엉덩이를 높이 치켜들거나 아래로 축 늘어 뜨려 바른 준비자세조차 힘든 경우도 있었다. 아랫배 힘이 많이 약한 아이들은 개인별로 아랫배 힘을 기를 수 있는 윗몸일으키기 숙제를 내주었다. 또 팔 힘이 약한 아이들은 무릎을 굽힌 채 팔만 구부렸다 폈다하는 푸시업으로 팔 힘을 먼저 길러준 후에 시작하였다.

정확한 푸시업은 팔 힘으로만 하는 것이 아니라 아랫배와 다리근육 등은 몸의 근육을 사용해야 한다. 따라서 지속적인 푸시업 훈련으로 아랫배 하단전의 힘이 길러지면서 저절로 허리가 펴지고 앉은 자세와 걷는 자세가 바로 잡혀가고 있음을 체험하고 있다. 2학기 때쯤에는 수업시간에 아이들에게 자세를 바르게 하라는 말을 덜 하게 되었으며, 아이들의 학습태도나 의욕도 그 전보다 좋아졌다.

○활동모습



학급 푸시업 대회

·푸시업 활동 체험 나눔

- 팔이 저리고 발이 좀 아팠다. 전에 다친 곳이 아팠다. 쉬지 않고 한 횟수가 22번이니 쉬지 않고 32번까지 할 수 있게 노력해야겠다. 하루에 20번씩 푸시업을 하여 몸을 단련하여야겠다. 그러면 반드시 32번을 한번에 할 수 있다고 생각한다. (최영♡)
- 무릎을 꿇지 않고 하니까 힘이 들어서 한개도 하지 못하였다. 그래서 팔 힘이 부족하다는 것도 알게 되었고 배의 힘도 부족하다는 것을 알게 되었다. 또한 무릎을 꿇었을 때는 힘이 덜 들었다. 이제부터 열심히 연습해야겠다.(강혜♡)
- 푸시업을 하기 전에는 속이 답답하고 무거웠는데 다 하고나니까 몸이 가볍고 상쾌하였다. 푸시업을 할 때 얼굴이 빨개지고 팔이 아팠다. 해보니깐 너무 힘들다는 생각이 들었다. 열심히 해서 체력을 길러야겠다.(엄주♡)
- 정말 힘들었고, 무릎을 꿇고 했지만 그래도 자세 잡는 것이 힘들었다. 다음에는 무릎을 꿇지 않고 하기 위해 윗몸일으키기를 꾸준히 해야겠다.(박정♡)
- 윗몸 일으키기를 꾸준히 연습했더니 무릎을 꿇지 않고 할 수 있는 자세가 잡혔다. 개수는 몇 개 못했지만 나는 안될 줄 알았는데 할 수 있다는 생각에 너무 기뻐다.(박정♡)
- 푸시업을 하고나서의 내 소감은 몸이 가벼워지고 상쾌하고 몸속에서 뭔가가 풀리는 듯한 그런 느낌이었다. 분명히 확실한 건 이걸 몸에 좋다는 것이다.(박주♡)
- 처음 할 때에는 손이 부들부들 떨리고 배가 계속 땡겼다. 그리고 더 이상 못할 것 같았다. 무릎을 꿇고 할 때는 그나마 괜찮았는데 무릎을 꿇지 않으니까 힘들

- 었다. 매주 계발활동 시간에 장생보법과 윗몸일으키기 등 체력단련을 해서인지 푸시업이 쉬워졌다. 웬지 집중력도 좋아진 것 같다.(정다♡)
- 푸시업을 할 때에는 팔이 제일 아팠다. 그런데 다 하고나서 좀 있다보면 팔이 가벼워지고 개운해지는 것 같았다. 몸 속에 있는 노폐물이 타서 없어진다고 하던데 그게 진짜라는 생각이 들었다. 게다가 힘을 쓰니 마음이 가라앉아 집중도 더 잘 되는 것 같았다.(박미♡)
- 처음에 할 때에는 하기가 싫고 힘이 들었다. 하지만 하고 나니 집중이 잘 되었다. 처음에는 단지 운동으로만 생각했지 정말 공부에 도움이 되는 줄 몰랐다. 내가 꾸준히 해보니 푸시업은 가장 짧은 시간을 투자하고 몸도 마음도 함께 관리할 수 있는 운동인 것 같다.(박지♡)
- 처음에는 어깨가 아프고 힘들었는데 꾸준히 하다보니 하고나면 몸이 가벼워지고 기분이 좋아졌다.(김일♡)
- 솔직히 할 때는 힘들었지만 친구들과 같이 하니 승부욕이 생기고 재미있고 신이 났다. 지난번 용두축제 때 푸시업 대회에서 최우수상을 받은 생각이 나서인지 푸시업을 할 때 조금만 더, 조금만 더 잘 하고자 하는 생각을 하니 더 잘 되었다. 다 하고 나니 기분이 상쾌하고 몸이 가벼워진 것 같다.(김영♡)

○교사의 평가 (지도소감)

요즘은 6학년은 예전의 6학년 같지가 않아 생활지도가 쉽지 않다. 올해도 어느 해 못지않게 힘든 아이들이 많은 한 해였다. 가정문제로 가출을 반복적으로 하는 아이, 흡연, 도박, 의지가 약해서 쉽게 포기하는 아이, 7명이나 되는 한 부모 가정 아이 등 학년 초 한동안 학습 분위기를 잡기가 어려울 정도였다.

푸시업으로 체력이 길러지니 스스로 좋은 선택을 할 수 있는 힘이 길러졌고 끈기가 생겼으며 그로 인해 자신감이 길러졌다. 감정 조절이 안 되어 자주 친구들과 부딪히고 부딪혔다 하면 주먹이 나가서 문제를 일으키던 한 아이는 푸시업을 통하여 자신감을 얻고 모범생이 되었다. 푸시업을 통해 체력이 길러지고 자신감을 얻게 되면서 아이들은 전보다 더 적극적으로 바뀌었다.

[건강영역 : 장생보법]

1) 경남 밀주초등학교 6학년 4반 (지도교사 : 강홍련)

○지도의 주안점

걸음걸이나 자세를 보면 그 사람의 건강상태나 마음상태를 알 수 있다. 기분이 좋은 일이 있는 사람은 표정이 밝을 뿐만 아니라 걸음걸이도 가볍고 경쾌하다. 3월 초 학급의 아이들을 자세히 관찰해 보니 척추를 곧게 펴고 바른 자세로 앉아있거나 바른 걸음걸이로 걸어 다니는 아이들이 많지 않았다. 허리를 펴지 못하고 자세를 아무리 바르게 잡아주어도 이내 허리가 접히는 아이들의 대부분은 아랫배 하단전에

힘이 없었고 이런 아이들은 매사에 의욕과 끈기가 부족하였다. 자신의 몸을 바르게 지탱할 정도의 체력조차도 갖추어지지 않은 것이다.

바른 자세에서 바른 마음이 나온다. 자세를 바로 잡아 줌으로서 뇌에 자극을 주고, 체력을 강화함으로써 뇌를 깨어나게 할 수 있다는 뇌교육의 원리를 반 아이들에게 설명하고 장생보법을 실천하기로 약속하였다.

○지도방법

3월 15일 아침 반 아이들과 함께 아침마당에 소개된 장생보법을 보며 바른 걸음걸이의 중요성을 인식하였으며 자신의 걸음걸이를 점검해 보았다. 팔자걸음을 걷던 한 여자아이는 자신의 걸음걸이를 보고 놀랐다. 평소 자신의 걸음걸이를 잘 인식하지 못했던 까닭이었다. 그날부터 아랫배에 힘을 주고 발끝을 11자로 모으고 장생보법으로 걸음을 걸기로 했다. 처음에는 쉽지가 않았다. 습관이 되지 않아 금방 잊어버리고 그전의 걸음걸이로 돌아가면 주위의 친구가 지적을 해 주었다. 쉬는 시간 복도를 걸을 때, 점심시간 급식소를 오갈 때, 등하교 시간에 장생보법으로 걸음을 걸으면서 아이들은 아랫배가 따뜻해지는 몸의 변화를 체험했다. 그리고 복도에서 뛰는 아이들이 줄었다.

○활동모습



5월 평일오후 6시부터 진행된 시민 걷기대회에 반 아이들 15명이 학원도 가지 않고 참가해서 5Km 이상을 걸었으며, 10월 첫째주 일요일에는 밀양 교육 시에서 주관하는 산들 늪 체험학습 행사에 우리학교 5-6학년 전체에서 30명 참가하는데 우리 반 아이들은 19명이나 참가하여 해발 1100m가 넘는 재약산의 사자평까지 등반을 하였다. 함께 걸으며, 함께 재약산을 오르며 우리는 얼마나 행복했는지 모른다. 힘든 일을 함께 하고 나니 친구들과 더 친해졌고 학급분위기기도 좋아졌다.

○교사의 평가 (지도소감)

수업시간 아이들의 자세를 바로 잡기가 참 어려웠는데 장생보법과 푸시업을 하면서 그것이 쉬워졌다. 자세란 바로 하라고 한다고 되는 것이 아니고, 바른 자세를 취하고 싶다고 되는 것이 아니라, 아랫배의 힘을 길러주면 저절로 허리가 바로서고 바른 자세가 되어질 수밖에 없다는 것을 장생보법과 푸시업을 적용하면서 체험하였다. 그리고 자세가 바로 잡히니까 의욕과 끈기, 바른 마음, 바른 행동 등 교사가 원하는 다른 여러 가지도 함께 따라 올 수 밖에 없다는 것을 체험하였다.

2) 순천대석초등학교 4학년 7반 (지도교사 : 임춘란)

○지도의 주안점

아이들이 건강하고 밝고 행복하기를 바라는 마음으로 시작했다. 2교시 연속으로 수업을 할 때 때로는 지루하기도 하고 한 자세로 오래 앉아 있으면 자세도 안 좋아지기 때문에 걷기를 통해 기혈순환을 시키고 뇌를 깨운다는 마음으로 시작하게 되었다.

○지도방법

순천대석초등학교 4학년 7반 35명 대상, 매주 목요일 1교시 재량시간에 실시하였고, 먼저 장생보법에 대하여 설명하고 바른 걸음걸이를 익히도록 하였다. 블록 단위로 2교시가 연속으로 이루어질 때 중간에 5-10분정도 신나는 음악을 틀고 교실 통로를 걸어다니거나 제자리에서 걷기를 하는데 아이들이 너무나 밝고 즐거워했다.

◆장생보법

장생보법은 일반 걸음보다 세배 이상의 효과가 있는 걸음걸이로 하루에 대어섯 차례 10분씩 장생보법으로 걷는다면 1일 운동량이 충분하다. 그 방법은, 첫째, 바르게 선 자세에서 몸을 1도 정도 앞으로 기울이고 몸의 중심을 발바닥 용천에 둔다.

둘째, 발을 내딛을 때 발가락까지 힘을 주고, 발끝은 11자가 되도록 한다.

셋째, 몸의 중심이 용천, 단전, 가슴, 뇌로 하나가 되게 연결한다.

넷째, 발바닥 용천과 발가락에 집중하면서 걷는 걸음이다.

○활동모습



◆장생보법 활동 체험 나눔

·몸이 날아갈 듯이 가벼워지고 마음이 즐거워졌다.

·앞이 환해지고 웃음이 절로 난다.

·아프던 머리가 낮고 집중이 잘 된다.

○교사의 평가 (지도소감)

아이들이 기혈순환이 잘 되니 건강에 도움이 되고, 웃으면서 즐거워하니 공부가 더 잘 되고, 수업에 집중하는 분위기가 형성되었다. 학급의 문화가 즐겁고 행복해졌다.

[건강영역 : HSP Gym]

1) 인천 주안초등학교 3학년 1반 (지도교사 : 강완모)

○지도의 주안점

교육환경이 점점 좋아지면서 아이들의 지적 능력은 점점 향상되고 문제해결력도 예전보다 우수해졌으나 대부분의 아이들은 인내력의 부족으로 새로운 문제점이 나타나고 있다.

첫째, 의지력이 약해서 조금 힘든 일도 쉽게 포기하고

둘째, 주어진 과제를 끝까지 하지 못하고 정성을 들이지 않으며

셋째, 전반적으로 성격이 조금해 쪼고 싸움을 자주하며

넷째, 예전보다 앉아 있는 경우가 많고 운동량이 적어지면서 체력이 약해졌다.

HSPgym은 브레인올림피아드에서 실시하는 체력측정 종목으로 교실에서 아이들에게 적용해 본 결과 인성과 체력 강화면에서 좋은 효과를 나타내었다.

○지도방법

HSP Gym은 인천주안초등학교 3학년 1반 34명의 아이들을 대상으로 주 1회씩 실시했으며 아침 등교 즉시 8시 40분부터 5분 뇌체조를 실시한 후 매주 수요일날 15분간 지도했으며 다음과 같은 과정에 의하여 실시했다.

◆HSP Gym이란?

예전에는 대부분의 아이들이 오랫동안 걸어서 통학을 했고 힘든 가정의 일을 돕는 경우가 많았으며 하교 후에는 친구들과 놀이를 통하여 인내력과 극기심이 자연스럽게 길러졌으나 생활수준의 향상과 더불어 어린이들이 신체를 사용하는 일이 점점 적어지면서 체력도 떨어졌고 의지력도 약해지고 있다. HSP Gym이란 몸을 사용하여 인내력과 극기심을 기를 수 있는 방법으로 동작이 단순하고 교실과 같은 실내에서 쉽게 지도할 수 있어서 효과가 좋으며 특히 어린이들에게 잘 맞는다.

◆HSP Gym 방법지도

-1단계 성취의욕 고취

HSP Gym 영상을 통하여 최선을 다하는 모습을 보여주며 성취의욕을 일으키기

-2단계 동작요령 설명하기

<HSP Gym의 바른 자세>

- 팔은 펴서 수평을 유지한다.
- 손바닥을 펴고 손목은 꺾는다.
- 허리를 바르게 펴고 선다.
- 무릎을 살짝 구부린다.
- 발바닥은 어깨 넓이로 벌리고
11자가 되도록 선다.
- 눈을 살짝 감는다.



-3단계 직접 체험하기

교실에서 개인의 공간을 확보하기 위하여 미리 알맞은 자리를 정해두는데 2인 책상에 1명을 서게 하고 나머지는 앞.뒤 공간에 자리 잡는다. 시작 전 5분 뇌체조를 통하여 몸을 풀어주고, 실시한다. 처음에는 정확한 자세를 지도하고 5분간 실시하여 다같이 성공할 수 있게 해 주는 것이 좋다.

-4단계 한계에 도전

HSP Gym 실시시간이 15분이 될 때까지 일주일에 3분씩 증가시킨다. 15분이 되면 매주 15분을 계속 유지한다.

※효과적인 지도요령

- 모든 어린이가 포기하지 않도록 해야 하여 성취감을 느끼도록 함
- 어린이들이 힘이 들더라도 밝은 표정을 짓도록 지도하며 눈을 감고 단전에 마음을 집중하게 함
- 지도 중에 음악을 사용하며 지도교사는 용기를 일으키는 멘트를 중간에 활용함으로 의욕을 갖게 한다.
- HSPgym이 끝나면 이완의 시간을 5분 정도 갖고 어린이들은 모두 격려한다.
- 그 날의 느낌을 기록하고 급우들에게 간단히 느낌을 발표하기

○활동모습



•HSP Gym 활동 체험 나눔

- 1학기 때보다 더 열심히 해야겠다는 생각이 들었고 모든 일에 최선을 다하겠다는 생각도 들었다.(최단♡)
- HSPgym을 한 날은 공부시간에 집중도 잘되고 졸리지 않는다.(서한♡)
- 몇 분이 지나자 팔이 끊어질 듯이 아팠다. 나는 '나의 한계를 넘자.'하고 생각했다. 끝났을 때 나는 몸이 가벼워졌고 행복했다.(양지♡)
- 처음에는 힘이 들었지만 의지력이 생겼고 몸이 건강해졌다.(김승주)
- HSPgym은 인내력을 길러주는 최고의 자세이다. 전보다 화도 내지 않고 기다림도 길어졌다.(박재♡)
- 포기하지 않고 최선을 다하는 의지가 생겼다.(김정♡)
- 나의 한계를 넘는 힘이 길러지니 내가 다시 한번 태어난 것이라 생각한다. 선생님께 감사한다.(김민♡)
- 팔이 끊어질 정도로 아플 때 나는 '팔을 내리면 내가 지는거야. 참자.'하고 생각한다. 지금은 참을 만하고 HSP Gym을 하는 우리 반이 자랑스럽다.(김경♡)

○교사의 평가 (지도소감)

처음에는 쉽게 따라 했으나 시간이 길어짐에 따라서 힘들어 하는 어린이가 생겼다. 힘들어 하는 어린이는 팔을 내리고 다른 친구들을 보게 해서 자신을 돌아보게 했다. 어린이들은 체력이 점점 향상되어 두 달 후에는 포기하는 어린이가 없었으며 스스로 자신의 한계를 넘으려는 강한 의지를 보였다. 그리고 학급의 모든 어린이들이 수요일에는 HSP Gym을 당연히 하는 것으로 알고 했으며 2학기가 되자 어린이들이 스스로 자랑스럽게 생각하는 학급문화로 자리 잡았다.

2) 순천왕지초등학교 4학년 5반 (지도교사 : 장혜옥)

○지도의 주안점

요즘 학생들은 체력도 심력도 너무도 약하다. 쉽게 포기하고, 앉아있는 자세도 바르지 못한 학생들이 많다. 머리만 쓰려하고 몸을 잘 쓰지 않는다. 감정조절도 힘들어서 쉽게 분노하는 학생들을 보며 의지와 인내심, 참을성과 함께 감정조절능력도 배양하려는 마음에서 시작하게 되었다.

○지도방법

순천왕지초등학교 4학년 5반 34명, 주 1~2회 재량시간을 활용하여 HSP Gym을 하기도 하였고, 때로는 아이들이 너무도 산만하고 집중이 잘 안될 때 교사와 함께 HSP Gym을 수업도중에도 실시하였다. 집중되지 않는 수업은 아무런 효과가 없음을 알기 때문이다. 학생들도 HSP Gym 후에 훨씬 집중도도 높고 차분하고 안정적인 될 때가 많다. 또한 학급규칙을 어겼거나 단전이 힘이 없을 때도 HSP Gym을 실시하여 많은 효과를 보았다.

○활동모습



HSP Gym

•HSP Gym 활동 체험 나눔

- 힘이 들지만 머리가 맑아져요.
- 몇 분 지나면 덜 힘들고 자신감이 생겨요.
- 몸이 풀리고 할 수 있다는 의지가 생기는 것 같아요.
- 발이 찢터찢터하면서 땅의 기운을 받을 때도 있어요.
- 온몸이 상쾌해져요.
- 몸 전체에 감도는 무엇인가가 있는 것 같아요.

○교사의 평가 (지도소감)

HSP Gym은 학생들의 체력뿐만 아니라 수업향상과 집중력, 자신감 및 의지력을 키우는데 특효약과 같다. 단전에 힘이 생겨 자신의 감정조절도 가능하다. 처음에 힘들어 하던 아이들도 끝나고 났을 때의 성취감에 기뻐하며 자주 하자고 할 정도로 매니아가 되기도 한다. 서로 서로 힘내라고 할 수 있다는 자기선언문을 함께 하니 더욱 좋아한다.

[행복영역 : 사랑주기]

1) 서울신원초등학교 3학년 5반 (지도교사 : 최은숙)

○지도의 주안점

부모님의 관심과 사랑의 결핍으로 정서불안이 있고, 친구사귀기가 힘들어 왕따를 초래하는 경우, 욕설이 많고 싸움이 심한 경우, 다른 사람의 처지를 이해하지 못하고 남을 도우려는 태도가 부족한 경우와 같은 성향이 강한 아이들을 대할 때마다 교사로서의 특별한 대안 없이 마음이 무겁고 무기력했었다. 뇌교육을 접하게 되면서, 계속적으로 아이들에게 투입해보아야겠다는 의지가 생기게 되었다. 그 속에서 교사로서 내가 행복해지고 또 아이들을 행복한 아이들로 바꿔보고 싶었다.

○지도방법

서울신원초등학교 3학년 5반 29명의 학생들을 대상으로 재량수업시간, 특활시간(토요일)-한달에 한번 뇌교육 수업실시 및 도덕 등 관련교과, 타수업시간 시작 전이나 끝날 때쯤 교과 수업과 연계하여 짬짬이 실시하였다.

◆사랑주기

- 사랑맞사지
수업시간 전 뇌체조 후에 친구 등을 두드리주거나, 맞사지 해 주기
- 기운주기
친구를 가운데 놓고 둘러 앉아 기운주기, 친구에게 사랑하는 마음보내기

-부모님께 사랑주기

효도하는 마음갖기 명상 수업 후 과제로 부모님을 기쁘게 해드리는 것을 해보고 일기로 쓰기

-사랑의 편지함

사랑의 편지함 코너를 뒷칠판에 만들어 친구에게 하고 싶은 이야기가 있는 경우 수시로 편지를 써서 주고받게 함.

-알림장에 담임 확인란에 “사랑해”라고 매일 써 줌.

-자연환경 사랑하기

생명의 소중함을 이야기하고 식물을 직접 키우면서 사랑과 정성을 들이게 함. 자연에 감사하는 마음을 갖고, 천지인이 하나라는 홍익인간 정신을 알게 함. 지구사랑하기 명상을 하고 지구의 아픔을 느껴보게 함. 지구인 정신을 갖게 함.

○활동모습

	
기운주기	사랑의 마음 전하기
	
사랑주기	

●사랑주기 활동 체험 나눔

- 친구의 기운이 올 때 마음이 편해지고 몸이 시원해졌다. 기분이 좋아졌다.(진위)
- 친구에게 기운을 줄 때 손끝이 약간 등근 느낌이 났다.(민지)
- 친구들이 정신을 집중해서 나에게 좋은 기운을 주었다. 그 때 나는 정말 편안했다. 그러면서도 조금 찌릿찌릿했다. 스트레스가 없어지는 것 같다. (소현)
- 기운은 비록 눈에는 보이지 않지만 그 기운 안에 많은 걸 넣어서 줬다. 친구가 건강했으면 하는 마음, 공부를 잘하면 좋겠다는 마음, 아픈 곳이 있다면 빨리 나으라는 마음... 참 좋았다.(혜진)
- 맨 처음 내가 가운데에 앉아서 기운을 받았다, 근데 갑자기 몸에서 찌릿찌릿한 느낌이 들었다. 등이 따갑다. 내 뒤편 소민이가 있었는데 기운을 많이 주었나보다. 그 순간이 즐거웠다.(채원)
- 기운을 줄 때에는 손이 따뜻하고 친구에게로 정말 기가 흘러가는 것 같았다. 친구들과 더 친해지는 것 같았다.(형준)
- 기를 모으기를 할 때 손끝에 찌릿찌릿한 느낌과 자석이 잡아당겼다 오므리는 표현할 수 없는 무언가가 느껴졌다. 그리고 웬지 편안했다. (은지)
- 사랑주기를 할 때 처음에는 간지럽고 아팠다. 그러나 점점 친구들의 정과 사랑이 느껴졌다. 정을 두배로 느낄 수 있고 내가 잘못된 것들이 털어지는 느낌이였다. 정말 뜻깊고 즐거웠다.(민혁)
- 친구에게 사랑의 맛사지를 해줄 때 진정으로 내 친구를 따뜻하게 대하는 마음이 들었다. 진심이 담겨져 있는 것 같아 좋았다.(영은)
- 친구들과 더 친해진 것 같고 기분이 좋고 편해지는 것 같았다. (진우)
- 친구의 따뜻함이 나의 온몸에 전해지고, 내 마음속까지 전달되는 것같았다.(민지)
- 주영이가 맛사지를 해주었다. 기분이 좋아졌다. 나는 그 순간을 잊지 못할 것 같다. 친구들이 나에게 사랑을 주니 힘이 솟는다. (채원)
- 친구들에게 안마를 받으니까 마음이 편안하다. 엄마와 아빠가 일 때문에 힘들어할 때 기운을 넣어드려야겠다. 친구들이 정성스럽게 사랑을 준 게 감동스럽다. (승혁)
- 우리반 전체에 웃음꽃이 피었다. 잘 웃지 않던 채원아도 웃었다. 선생님 감사합니다. 이런 시간을 해주셔서 정말 기뻐요. 또 해요.(혜인)
- 손과 등이 따뜻하고 친구의 기운이 느껴졌다.(윤)

○교사의 평가 (지도소감)

1년 동안 뇌 교육을 통해 뇌와 관련해서 좋은 정보를 내가 선택하는 것 그리고 그것을 믿고 행하는 것 이것이 중요함을 항상 강조하였더니 아이들 스스로 자기의 뇌를 믿고 긍정적으로 변해갔다. 사랑주기를 실천에 옮기면서 스킨쉽이 아동들의 마음을 트는데 큰 역할을 한다는 것을 눈으로 느낄 수 있었다. 또한 기운주기의 경우는 친구가 아플 경우에 둘러 앉아서 하기도 하는데 친구가 낫기를 바라는 마음 또 건강해지기를 바라는 마음이 순수하게 느껴져서 교사인 나 자신도 감동을 받았다.

2) 인천양지초등학교 3학년 2반 (지도교사 : 소정아)

○지도의 주안점

학기 초 3학년을 배정받으면서 그리 반갑지만은 않았다. 몇 년 전 2학년 아동과 함께 지냈던 경험이 되살아났기 때문이다. 서서히 자아가 형성되고 있는 이 시기에 좋은 정보, 좋은 체험을 하여 바른 인성을 길러야 하는 사명감이 필요한 시기였지만 제때에 적절한 인성교육이 이루어지지 않아 교사, 아동 간에 고통스런 힘겨루기만 하다 시간이 흘러버렸다. 새로운 아동들을 맞이하여 설렘도 있었지만 나에게 주어진 숙제 또한 무거웠다. 올해는 꼭 성공하리라 마음먹고 구체적인 계획을 짜게 되었다. 일반적으로 아동들의 특성이 다른 사람을 낮추어 자기가 올라가고자 하는 인정의 욕구가 강하여 타인의 부정적인 면만을 들추어내려고 노력한다. 그렇다고 자기 자신을 긍정하는 습관 또한 배어 있지 않아 자신감도 많이 결여되어 있다. 물질문명의 발달에 의해 극도로 이기적인 면을 가지고 '나만 잘 살면 된다'라는 의식 속에서 생활하다 보니 배려, 양보, 봉사 정신을 찾아보기 힘들다. 그리하여 학급 분위기가 어둡고 경쟁적이며 부정적으로 흐를 수밖에 없는 것이다. 그런 분위기 속에서 얻게 되는 많은 지식이 무슨 의미가 있을 것인가 생각해 본다. 이와 같은 부정적인 학급문화를 변화시키기 위하여 이루어지고 있는 다양한 인성교육 중 특히 사랑주기, 칭찬하기(실수OK)의 인성프로그램을 통해 친구의 허물을 사랑으로 감싸주고, 친구의 긍정적인 면을 크게 부각시켜 마음껏 칭찬하는 행복한 학급 문화를 만들어 몸과 마음이 건강하고 행복한 어린이들로 성장시키고자 한다.

○지도방법

인천양지초등학교 3학년 아동 남자 18명, 여자 17명 총 35명 (특수반 1명 포함)을 대상으로 아침 자습시간, 수업 후 자투리 시간, 종례시간을 활용하여 진행하였다.

◆사랑주기란?

학급에서 아이들끼리 스킨십을 통해 마음을 주고 받으며 사랑을 배우고 서로를 귀하게 여기게 하는 활동으로 우리 생활 문화 속에 안마하는 것과 비슷하다.

◆사랑주기 활동 목표

- 말과 행동에는 에너지가 담겨 있음을 알게 한다.(물 결정 사진 게시하기)
- 자기가 평소 하는 말을 돌아보게 한다.
- 자기를 사랑하고 다른 사람에게 사랑을 전할 수 있게 한다.

※유의사항

- 사랑주기를 할 때 장난하지 않도록 차분하고 진지한 분위기를 조성한다.
- 학생들이 어색하고 쑥스러워 해도 자연스럽게 활동에 참여하도록 한다.

○활동모습

	
사랑주기	사랑주기
	
사랑주기	사랑주기

•사랑주기 활동 체험 나눔

- 내가 친구에게 사랑하는 마음을 전해 주니 친구가 시원해서 좋다고 하여 나도 좋았다. 내가 받을 때도 시원하기도 하고 간지럽기도 했다.(이영♡)
- 에너지가 손끝으로 갔고 마음이 잘 통했다. 기분이 좋아져 친구와 사이 좋게 지내야겠다는 마음이 몸 속에 가득 찼다. 받을 때는 짝이 정성껏 해 주어서 어깨가 따뜻하고 짝에게 고마운 마음이 들었다.(김보♡)
- 무엇인가가 내 손에서 짝궁의 어깨로 가는 것 같다. 누를 때 내 손에서 무슨 전기 같은 것이 나온다. 받을 때는 또 조금 찌릿찌릿하더니 아침자습시간에 아팠던 머리가 조금씩 나아진다.(한현♡)
- 손끝과 머리부터 발끝까지 따뜻해져 기분이 좋아진다. 받을 때는 마음이 편해진 다. 아무 생각도 안들고 시원한 느낌만 들었다. 사랑이 오는 느낌이다.(김유♡)
- 친구랑 싸우지 않고 사이 좋게 지내고 친절하게 대해야겠다는 마음이 들었다. 친구들에게 항상 고마운 마음이 들었다. 받을 때는 아팠던 어깨가 시원해지고 피로가 풀린다. 손을 오목하게 해서 두드릴 때 시원하다.(권유♡)

- 친구가 아프지 않고 씩씩하고 건강하게 컸으면 좋겠다는 마음이 든다. 그리고 친구를 아끼고 사랑하게 된다.(김현♡)
- 손이 따뜻해지면서 재미있고 힘 조절이 된다. 친구들을 싫어하는 마음이 없어진다. 받을 때는 시원하면서 갑자기 웃음이 나온다. 스트레스가 풀리고, 어깨,척추, 팔 등이 시원하면서 친구와 더 사이좋게 지낼 것 같다.(김태♡)
- 처음 사랑주기를 할 때는 팔이 아플 것 같았는데 그렇지 않고 재미있다. 내가 실수로 세게 했는데 짝은 살살 해 줘서 고맙다. 짝이 이해해 준 것 같다. 마음이 착하다. 앞으로도 그 착한 마음이 계속 되었으면 좋겠다.(김은♡)
- 친구가 앞으로 건강하고 친하게 지냈으면 하는 마음과 친구를 아프지 않게 해야겠다는 것이 느껴졌다.(김경♡)
- 짝이 사랑을 받고 하루를 기분 좋게 활기차게 즐겁게 보냈으면 좋겠다.(최휘♡)
- 내 짝꿍이 건강하고 친구들에게 잘 해주길 바란다. 짝은 1학기 보다 집중력이 많이 좋아졌다. 받을 때 아플 줄 알았는데 그렇지 않고 좋았다.(이경♡)
- 몸에 있던 나쁜 에너지가 사랑주기를 통해서 빠져나가는 것 같다.(김명♡)
- 내 손에 친구를 진심으로 사랑하는 마음을 담아서 사랑주기를 했다.받을 때는 친구의 사랑을 고맙게 받았다.(김아♡)
- 내가 진짜 사랑을 주면 친구는 사랑을 받아서 긍정적인 말을 많이 한다.(임현♡)
- 나도 좋고 다른 사람도 좋아서 친구와 사이좋게 지내야겠다는 마음이 든다. 이제는 더욱 열심히 하고 싶다. 매일 친구와 싸웠는데 사랑주기를 하고 나니까 행복했다. 쉬는 시간에 또 하고 싶다.(김명♡)
- 내가 짝에게 사랑의 에너지를 주고 내 몸 속의 물이 아름다워질 것 같다. 짝도 시원할까? 궁금하다. 받을 때는 조금 간지럽다. 짝이 건강해지면 좋겠다.(민동♡)
- 나의 마음,나의 손에서 나오는 사랑이 친구의 몸 속으로 가서 친구가 아프지 않고 건강하고, 친구와 사이좋게 지냈으면 좋겠다. 받을 때 사랑이 내 몸에 스며들어 빠른 것이 풀리고, 뇌가 한결 맑아진 것 같다.(장재♡)
- 친구의 마음을 알 것 같고 친구가 웃으면 나는 행복해지고 재미있다. 친구의 마음을 알 것 같다.(김성♡)
- 친구랑 더 친해질 수 있다. 내가 엄마, 아빠가 된 기분이다.(김예♡)
- 친구와 싸운 일을 잊고 협동하며 사이좋게 지내야겠다는 생각이 든다.(이민♡)
- 친구의 등이 따뜻했다. 또 텔레파시가 통하는 느낌이었고 친구가 행복한 미소를 지었다. 받을 때는 머리가 맑아지고 짜증남이 없어졌다. 온몸이 시원해지고 부모님도 해드리고 싶은 생각이 들었다.(홍윤♡)
- 친구의 마음과 내마음이 통하는 것 같고 가깝게 느껴진다. 친구를 미워하는 마음이 깨끗이 사라진다.(김소♡)

○교사의 평가 (지도소감)

인간은 본능적으로 사랑받고 싶어하며 특히 어린이들은 더욱 그러하다. 학교에서는 선생님께, 집에서는 부모님께 끝없이 인정받고 사랑 받고 싶어한다. 그러나 우리 어른들은 너무나 바쁘다는 핑계로 아이들에게 진심어린 사랑을 주지 못하고 있는 것이 현실이다.

그런 상황 속에서 아이들은 다른 친구들의 잘못된 점을 찾아 어른들께 알려 주어 그 친구가 야단을 맞으면 상대적으로 자신이 잘했다고 왜곡되어 생각한다. 고자질을 하면 잘못된 친구에 대한 질책은 빠뜨리지 않고 하면서 고자질한 친구에 대한 바른 인성교육을 하지 못하는 오류를 범한 것이 아동들의 끝없는 고자질을 유발하는 듯하다. 원인 제공을 했던 나 자신에 대해 반성해 보고 아동들이 긍정적인 시각을 갖게 하기 위해 사랑주기를 지속적으로 실천한 결과 아동들이 서서히 변화되고 있음을 느낀다. 학기 초에 아동들에게 ‘사랑’의 크고 작은 의미가 가슴 깊이 새겨지도록 예화와 함께 지도한 후 다양한 방법들을 실천하였다.

한 학급에 폭력적인 아동 1명만 있어도 그 학급은 어두운 분위기로 1년을 지내야 한다. 그래서 학급 전체 아동들이 힘들어하는 친구를 더욱 보듬어 주고 이해시키는 사전교육을 했다. 그 후 아동들이 긍정적으로 변하기를 간절히 바라는 마음으로 지속적이고 적극적인 활동을 실천하여 이제 한 학년이 끝나가는 요즘 아이들의 마음 그릇이 무척 커진 듯하다. 자신은 물론 다른 사람까지 사랑하는 방법을 터득한 아이들이 마냥 사랑스럽다.

[행복영역 : 칭찬하기]

1) 서울신원초등학교 3학년 5반 (지도교사 : 최은숙)

○지도의 주안점

아이들이 자신에 대해 인정하고 긍정할 수 있도록 하며, 친구에 대한 이해, 용서할 수 있는 마음을 갖게 하고, 서로 배려하고 격려하는 학급 문화, 두뇌우호적인 환경을 조성하도록 하였다.

○지도방법

서울신원초등학교 5학년 5반 29명의 학생들을 대상으로 재량수업시간, 특활시간(토요일)-한달에 한번 뇌교육 수업실시 및 도덕 등 관련교과, 타수업시간 시작 전이나 끝날 때쯤 교과 수업과 연계하여 짬짬이 실시하였다.

◆칭찬하기 지도

-물건 칭찬하기게임

물건을 정하여 칭찬을 많이 하는 모둠을 가리는 게임을 함.

물건도 칭찬을 하면 끝이 없음을 깨닫고 친구를 칭찬해보기함.

- 칭찬나무 만들기

친구를 칭찬하는 카드를 써서 커다란 나무의 잎으로 장식하여 게시하게 함.

칭찬이 몰리지 않게 하며 소외된 아동은 교사가 칭찬카드를 씀.

- 자기 자신 칭찬하기

나를 칭찬해요. 내가 제일 좋아하는 칭찬은 무엇인가? 내가 제일 많이 듣는 칭찬은 무엇인가? 내가 앞으로 듣고 싶은 칭찬은 무엇인가? 내가 스스로에게 칭찬할 점은 무엇인가? (20가지) 써보기

- 칭찬 책갈피 선물하기

생일에 각 아동의 칭찬할 점을 이야기로 써서 책갈피를 만들어 선물함.

- 개인칭찬제도(체크 카드)

봉사를 하거나 과제를 최선을 다해서 해오거나 하였을 겨우, 등급별로 청소면제권, 1인1억 선택권, 짝꿍선택권, 숙제면제권, 컴퓨터 게임사용권, 도서상품권 5000원권을 상으로 줌.

- 우리반 온도계(학급전체 칭찬제도)

학급 전체 아동이 단합된 모습을 보여주었을 때 칭찬하트를 그려서 온도계의 눈금을 채워가는 방식. 급식을 하나도 남기지 않았을 때, 숙제를 전부 다 해왔을 때, 준비물을 빠짐없이 갖추었을 때, 선생님이 없을 때에도 조용히 잘 했을 때, 도서실 이용 1등을 했을 때 등등. 10도 올라갈 때마다, 체육시간 피구하기, 요리하기, 뽀샵 소풍, 놀 토에 선생님과 놀러가기, 등의 보상을 줌.

○활동모습



○칭찬하기 활동 체험 나눔

·내가 당당하다고 말할 때 정말 기운이 솟았다.(승혁)

·친구들 앞에서 말도 못했었는데 이렇게 소리를 지를 줄 누가 알았을까?(윤)

·눈물이 날 것 같았다.(민혁)

·내가 정말 말한 대로 되는 것 같았고 무엇이든 할 수 있을 것 같았다.(도현)

·친구들이 박수를 쳐주어서 용기가 났고 한 번 하고 나니 별것 아니었다. 친구들이 고맙았다.(강현)

·목소리가 안 나왔는데 배에 힘을 주라고 하시니 좀 잘 되었다.(소현)

·친구들이 나를 우러러 보는 것 같았다.(민지)

·나 스스로에게 다짐도 되고 좋았다.(해인)

·내가 말한 대로 나는 참 용감한 사람이라는 생각이 든다.(진우)

·내가 말한 것처럼 할 것이다.(채원)

○교사의 평가 (지도소감)

아이들은 스폰지 같아서 정말 잘 받아들인다. 말의 중요성이나, 칭찬의 효과 등을 자료화면을 보여주면 잘 이해하고 놀라워하기도 한다. 이때 꼭 소감을 써보게 하고 일기 등에 적도록 하였는데, 아이들은 칭찬 받은 것을 오래도록 기억하는 것을 느꼈다. 그리고 자신감을 갖게 되었으며 칭찬을 받은 경우 교사에 대한 신뢰도가 커짐을 느낄 수 있었다.

2) 인천양지초등학교 3학년 2반 (지도교사 : 소정아)

○지도의 주안점

부정적인 학급문화를 변화시키기 위하여 칭찬하기(실수OK)의 인성프로그램을 통해 친구의 허물을 사랑으로 감싸주고, 친구의 긍정적인 면을 크게 부각시켜 마음껏 칭찬하는 행복한 학급 문화를 만들어 몸과 마음이 건강하고 행복한 어린이들로 성장시키고자 한다.

○지도방법

인천양지초등학교 3학년 아동 남자 18명, 여자 17명 총 35명 (특수반 1명 포함)을 대상으로 아침 자습시간, 수업 후 자투리 시간, 종례시간을 활용하여 진행하였다.

◆나와 친구 칭찬하기 활동목표

·자신의 장점을 찾고 인정할 수 있다.

·사랑과 평가가 넘치는 분위기 조성을 위한 방법을 찾는다.

·긍정적이고 다른 사람을 배려하는 마음을 기른다.

※유의사항

·남과 비교하거나 부정적인 표현을 하지 않도록 한다.

◆칭찬하기의 여러 가지 방법 적용

-릴레이 칭찬

교사가 한 아동을 칭찬하고 그 아동은 다른 아동을 칭찬하여 이어간다.

-칭찬 밥그릇

큰 밥그릇을 붙여놓고 그위에 칭찬을 써넣은 밥알을 쌓아간다. 가득 채워지는 밥그릇을 보고 아이들도 좋아한다. 급식지도시 밥을 더 많이 먹게 되는 효과도 있다.

-‘사랑의 눈빛’으로

무엇이든 긍정적으로 바라보자는 의미의 ‘사랑의 눈빛’ 공책에 일정한 형식없이 자유로운 모양으로 모둠 친구, 분단 친구, 다른 반 친구, 2학년 친구, 가족, 교장 선생님, 선생님, 학교 등의 좋은 점을 기록하여 발표한다.

-칭찬 폭탄

친구들과 잘 어울리지 못하거나, 문제가 있는 행동을 하는 아동에게 집중적으로 반 전체 아동이 칭찬을 하여 그 아동과 우호적인 관계를 형성한다.

-내 친구가 잘 했어요

빈 화장지 상자를 이용하여 쉬는 시간 틈틈히 작은 쪽지에 친구의 잘한 점을 기록하여 몰래 집어 넣는다. 한 개 넣을 때 마다 칭찬하는 친구, 받는 친구 모두에게 황금 요술공(좋은 에너지)이 생긴다고 미리 이야기 한다.

-행복이 꽃 피는 나무

교실 작품관의 큰 나무에 칭찬 열매와 잎을 달아 행복이 꽃 피는 나무를 키워나간다. 처음엔 앙상한 가지였는데 점점 무성해지는 나무를 보고 아동들은 친구들과 하나되는 마음으로 서로 즐거워한다.

-칭찬옷 디자이너

옷 밑그림에 부모님의 좋은 점을 기록하고 정성스럽게 꾸미는 과정을 통해 평소 에 있고 지냈던 부모님의 사랑을 다시 한번 되새기게 된다.

-칭찬 수첩

긍정의 힘을 키우기 위해 작은 수첩 두 개에 수시로 친구의 잘한 점을 발견하여 기록하게 한다. 잘 관찰하는 친구는 한 번에 10개 이상 쓰기도 한다.

-칭찬띠 만들기

여러가지 모양의 포스트잇에 쓴 칭찬글을 이용하여 교실 앞판 테두리에 장식한다. 그곳을 지나면서 아이들은 푹푹히 읽어 보고 미소 짓는다.

◆실수OK

-예화 들려주기

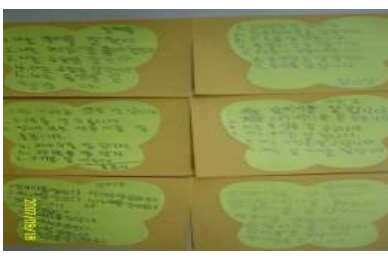
-에디슨의 전구 발명(5천번 이상의 전구 발명 실패에도 결코 포기하지 않고 끝내 노력하여 마침내 성공한 에디슨은“난 실패한 적이 없다. 단지 5천가지의 불이 켜지지 않는 방법을 알아냈을 뿐이다.”라고 말한 이야기)

-영국 장군의 이야기(전쟁의 참패를 치욕으로 여겨 자살을 하려고 동굴 속에 숨은

장군이 일곱 번째 거미줄 치기에 성공한 거미를 보고 별떡 일어나며 “난 겨우 한 번 실패했다.”라고 말한 이야기)

-지나간 실수에 대해 계속 마음 아파하면서 자신감을 잃어버린다면 그 사람에게 있어서 더 이상의 발전은 기대하기 어렵다. 개구리가 더 멀리 뛰기 위해 몸을 움츠리는 것과 같이 실수는 보다 발전하기 위한 하나의 과정임을 알게 하고 모두가 ‘행복으로 이어지는 실패’를 긍정적인 마음으로 실수를 받아들이도록 한다.

○활동모습

	
칭찬수첩	칭찬띠모음
	
칭찬옷디자이너	행복이 꽃 피는 나무
	
내 친구가 잘 했어요	사랑의 눈빛

○칭찬하기 활동 체험 나눔

- 친구가 내가 잘 하는 것을 보고 칭찬해 주기 기분이 무척 좋았다. 내가 칭찬받을 행동을 많이 해야겠다.(이영♡)
- 내가 다른 사람을 칭찬하다보니 또 다른 사람을 칭찬하고 싶어진다. 몸 안의 물이 깨끗해지는 것 같았다.(김보♡)
- 칭찬하고 받는 사람 모두 기분이 좋으니 그것도 일종의 흥익인 것 같다.(한현♡)
- 내가 좋은 일을 한 것이 자랑스럽고 기분이 좋았다.(김유♡)
- 친구들이 잘 한 점을 계속 찾게 되고 나도 잘 하려고 노력하게 된다. 나를 칭찬하는 친구가 고맙다는 생각이 든다.(김현♡)
- 친구를 칭찬하려면 더 긍정적인 것을 관찰해야 하고 관찰한 다음 칭찬하고 싶은 마음이 생긴다.(김태♡)
- 나도 칭찬받고 싶고 다른 친구들도 많이 받았으면 좋겠다.(김은♡)
- 친구를 사랑의 눈빛으로 잘 관찰해야겠다.(김경♡)
- 나를 칭찬한 친구가 너무 좋아진다. 다음에는 내가 더 많이 칭찬해야겠다는 마음이 생긴다.(최휘♡)
- 내가 처음 칭찬할 때는 부끄러워서 잘 못했는데 많이 계속 하다보니까 목소리도 많이 커졌고 할 말이 정말 많아졌다. 칭찬받을 때는 친구가 나를 위하는 것 같아 기분이 좋았다. 앞으로 칭찬받을 일을 많이 하고 칭찬 많이 하겠다.(이경♡)
- 서로 칭찬을 많이 해서 우리반이 평화로웠으면 좋겠다.(김명♡)
- 친구가 칭찬할 때 고맙다 왜냐하면 나를 관찰한다는 것은 나에게 관심을 가져주는 거니까.(김아♡)
- 내가 선생님이 안 보셔도 착한 일을 한다는 걸 알았다.(임현♡)
- 칭찬을 받으니 내가 잘 하는 것이 없는 줄 알았는데 '나도 무엇 하나는 잘 할 수 있구나!'하고 용기가 생겨서 컴퓨터에 관심이생기기 시작했다. 자격증도 따고 칭찬하기를 하다보니 장래희망도 바뀌었다. 친구들이 사랑의 눈빛으로 열심히 칭찬 해주어서 기분이 좋다. 칭찬하기를 하면 즐거워진다.(김나♡)
- 칭찬상자에 칭찬글을 넣으니 친구는 더 잘하게 되고 내 입에서는 좋은 말이 나왔다. 나는 칭찬이 위해한 것인지 알았다.(황은♡)
- 칭찬받기를 하니깐 내 버가 더욱 커지는 너로 변화하고 싸움도 안 일어날 것이다.(민동♡)
- 처음에는 친구의 장점을 찾는 '사랑의 눈빛'이 부족한 것 같았는데 지금은 친구의 장점을 찾는 '사랑의 눈빛'이 가득 차서 장점을 빨리 찾을 수 있다. 친구가 칭찬할 때 고맙웠다.(장재♡)
- 칭찬을 받을 때 내가 무엇을 이렇게 잘 했었구나 이런 느낌이 들었다. 칭찬을 듣고 나니 엄마께 너무 알리고 싶어서 다리가 간지러웠다. 그 말을 엄마께서 들으시면 기뻐하실 것이다. 또 다른 것을 잘하기 위해 노력해야겠다.(유서♡)
- 칭찬을 하려면 친구를 잘 관찰해야한다. 칭찬받을 때 내가 모르는 나의 칭찬거리도 있었다. 나도 모르는 사이에 친구들이 나를 관찰했다는 생각이 든다. 가족들에

게도 칭찬을 많이 하게 되었다.(김예♡)

- 자신감이 생기고 친구들한테 고마운 생각도 들고 내가 할 수 있는 것이 정말 많다는 생각이 든다.(이민♡)
- 평소에 친구들이 나에게 신경을 별로 안 쓰는 것 같았는데 칭찬을 받고나니 너무 기분이 좋았다.(권영♡)
- 우리반 친구들의 칭찬거리가 많아서 우리반이 자랑스럽고 훌륭하다. 더 많이 칭찬해서 칭찬왕이 될 것이다. 칭찬받을 때 기쁘고 행복했다. 나도 친구들을 기쁘게 해 줄 것이다.(홍윤♡)

○교사의 평가 (지도소감)

처음엔 아동들이 어색해하고 귀찮아하면서 소극적으로 참여했지만 한, 두명 적극적인 아동들에게 많은 칭찬을 하였더니 무관심했던 아동들이 적극적으로 참여하기 시작했다. 특히, 폭력적인 언행을 일삼고, 학습장애를 보인 민 모 아동은 많은 변화를 가져왔다. 자신의 외모에 대한 큰 피해의식을 벗게 되고 자신도 잘하는 것이 많 있다는 것을 알고 자신을 사랑하고 나아가 다른 사람의 장점도 적극적으로 찾을 수 있는 긍정적인 아동으로 변화하였다.

[행복영역 : 웃음]

1) 서울신학초등학교 2학년 3반 (지도교사 : 김진희)

○지도의 주안점

올해 2학년 담임을 맡으면서, 2학년의 특성이 고집이 세고 자기중심적인 사고에서 벗어나지 못하여 조그만 일에도 친구들과 잘 싸운다는 것을 알게 되었다. 한번 화가 나면 잘 풀지 않는 아이들, 또 아주 작은 일에도 쉽게 화를 내는 아이들을 어떻게 하면 너그러운 마음을 갖게 하고 다른 사람을 배려하도록 할까 고민하게 되었다.

게다가 올해 정서장애를 갖고 있는 ADHD 아동과 자폐증이 있는 특수아동을 만나면서 이 아이들이 다른 아이들과 쉽게 어울릴 수 있는 방법으로 웃음 프로그램을 실천하게 되었다.

○지도방법

신학초 2학년 3반 아동 26명(남 16명, 여 10명)을 대상으로 주로 담임제량시간을 이용하여 지도하였으며 수업 중 필요할 때, 학급에서 특별한 일이 발생했을 때 사 용하기도 하였다. 때로는 아동들이 가정에서 가족과 함께 할 수 있도록 꾸준히 숙제로 내주기도 하였다.

-1단계 : 알림장 쓰는 시간에 요일별로 웃기

요일별로 웃음과 관련된 날로 정하고 칠판에 요일별로 웃는 법을 붙여놓고 알림장을 쓸 때마다 함께 웃었다.(월요일-원래부터 웃는 날, 화요일-화사하게 웃는 날, 수요일-수수하게 웃는 날, 목요일-목숨걸고 웃는 날, 금요일-금방 웃고 또 웃는 날, 토요일-토실토실 웃는 날 등)

-2단계 : 웃는 얼굴로 교실환경 꾸미기

즐거운 생활 시간을 이용하여 친구의 웃는 얼굴을 살펴보고 재미난 표정을 그려 칠판 앞에 붙였다. 창가 쪽에는 사진 전시 줄을 걸어 학급활동 중 환하게 웃는 아이들의 사진을 걸어 놓았다.

-3단계 : 얼굴 디스크 추기

신나는 음악에 맞춰 얼굴을 마구 움직이며 자연스럽게 웃기

-4단계 : 웃음과 관련된 재미있는 게임을 하며 웃기

담임재량시간에 서로 얼굴을 마주보고 하는 짝 게임, 박수게임, 협동 게임을 통해 자연스럽게 많이 웃을 수 있는 기회를 제공하였다.

-5단계 : 웃음의 효과에 관한 비디오 보기, 웃음버튼 누르기

TV에 보도되었던 웃음 수업 동영상과 ‘하하 호호 킁킁’ 등 웃음의 효과에 대한 비디오를 함께 보고 10초간 웃음버튼 누르기를 하며 웃음을 길게 지속시키는 연습을 하였다. 웃음버튼 누르기란 나의 신체 중 한 부위를 버튼으로 정하고 그 곳을 누르기만 하면 어떤 상황에서도 웃음을 터뜨리기로 약속하는 것이다. 이러한 활동을 통해 웃을 일이 있어야 웃는 것이 아니라 웃으면 웃을 일이 생긴다는 적극적인 의미의 웃기를 도입하였다.

-6단계: 웃음왕 선발대회(10월 20일 토요일)

웃을 수 있는 상황이 아니어도 적극적으로 웃음을 창조하는 한 방법으로 그냥 웃음 폭탄을 터뜨리듯이 크고 신나게 웃는 아이들을 뽑아 상을 주는 웃음왕 선발대회를 열었다. 웃음왕 선발대회를 한 후 날마다 웃기를 실천할 수 있는 표를 나누어 주고 10초씩 날마다 웃기를 실천하도록 했다.

○활동모습



웃음버튼 누르기

웃기 대회

○웃음 활동 체험 나눔

·웃고 나니 가슴이 후련해진다.(성원)

·처음에는 잘 웃을 수 있을까 걱정되었는데 친구들의 웃는 걸 보면서 나도 모르게 웃었다.(수빈)

·참 재미있었다.(동현)

·친구들이랑 함께 웃으니깐 기분이 좋아진다.(동인)

○교사의 평가 (지도소감)

웃음은 아이들이 감정조절 방법을 스스로 터득할 수 있는 효과적인 프로그램이다. 웃음 프로그램을 꾸준히 써 보니 반 분위기가 밝고 따뜻해지면서 평소에 부정적인 태도나 말을 표현하는 아이들이 밝게 바뀌었다. 특히 부정적인 감정을 표출하게 될 때, 예를 들면 심한 짜증이나 분노와 같은 폭발적인 감정이 생겼을 때 그냥 웃기만 하면 아이들은 쉽게 감정이 전환되었다. 그러면서 자신의 감정조절 문제로 친구관계가 좋지 않았던 아이들이 친구들과 잘 어울리고 친해지는 효과를 보았다.

2) 부산주감초등학교 4학년 8반 (지도교사 : 정복순)

○지도의 주안점

공부시간은 딱딱한 교과만을 배우는 시간이라고만 여기게 되면 아이들은 지루해하고 집중력도 떨어지게 된다. 그렇다고 매시간 마다 게임을 하면서 놀 수는 없는 현실의 한계를 극복할 수 있는 방법으로 “웃음”을 선택하게 되었다. 어색하고 부끄러운 처음시기만 잘 넘어가면 웃음으로 좋은 분위기를 조성하여 서로 친하게 지낼 뿐만 아니라 여유있는 마음상태로 공부에 집중할 수 있는 힘도 길러질 수 있을 것으로 본다.

○지도방법

◆얼굴 풀기 활동

-얼굴 근육 이완

얼굴이 굳어지면 마음까지 닫힙니다. 밝고 즐거움이 넘쳐나는 얼굴을 만드는 얼굴 체조를 해 봅시다. 입을 크게 벌리고 “아-, 에-,이-,오-, 우-” 발음을 한 자, 한 자 따라하게 하면서 얼굴근육을 이완시킨다.(3회 반복) 빠른 템포로 “아-, 에-,이-,오-, 우-”를 큰 소리로 내게 한다.

-얼굴 펴고 모으기

“펴져라!”라고 하면 얼굴 근육을 크게 펴고 늘려준다.

“모여라!”라고 하면 코를 중심으로 모든 이목구비가 모일 수 있게 쪼그려 준다.

-웃음의 효과에 관한 비디오 보기, 웃음버튼 누르기

TV에 보도되었던 웃음 수업 동영상과 ‘하하 호호 낄낄’ 등 웃음의 효과에 대한 비디오를 함께 보고 10초간 웃음버튼 누르기를 하며 웃음을 길게 지속시키는 연습을 하였다. 웃음버튼 누르기란 나의 신체 중 한 부위를 버튼으로 정하고 그 곳을 누르기만 하면 어떤 상황에서든 웃음을 터뜨리기로 약속하는 것이다. 이러한 활동을 통해 웃을 일이 있어야 웃는 것이 아니라 웃으면 웃을 일이 생긴다는 적극적인 의미의 웃기를 도입하였다.

-웃음왕 선발 대회

웃을 수 있는 상황이 아니어도 적극적으로 웃음을 창조하는 한 방법으로 그냥 웃음 폭탄을 터뜨리듯이 크고 신나게 웃는 아이들을 뽑아 상을 주는 웃음왕 선발대회를 열었다. 웃음왕 선발대회를 계기로 해서 10초씩 날마다 웃기를 실천하도록 했다.

○활동모습



<얼굴 펴고 모으기>



<웃음버튼>



<웃음왕 선발대회>

○웃음 활동 체험 나눔

·저희 반이 웃을 때는 일단 웃음버튼을 정하고 그 버튼을 눌러서 박장대소로 웃습니다. 처음에는 부끄러워서 그냥 어색하게 웃었는데 이제는 괜찮아졌어요. 왜냐하면 다른 여자 친구들도 열심히 하니깐 저도 열심히 해야겠다는 생각이 들었거든요. 이젠 잘 할 수 있어요! (도희)

·웃음은 억지로만해도 몸에 좋은 엔돌핀이 많이 나온다고 합니다. 그래서 즐거워 집니다. 마음의 문이 열린다는 뜻은 뇌가 즐거워졌다는 뜻입니다. 그만큼 집중도 잘 됩니다. 많이 웃으면 복이 오는 것 같습니다. (다은)

·안 좋은 말을 하거나 기분이 나쁘면 뇌가 어두워진다고 해서 나는 하루에 1번 웃음버튼은 사용한다. 그러면 뇌가 밝아지면서 긍정적으로 생각하게 되어서 기분이 좋다. 5학년이 되어서도 웃음버튼은 계속 사용할 것이다. (현준)

·웃음버튼을 누르면서 하하!웃을 때의 통쾌함은 정말 짜릿하고 기분이 좋다.(진서)
 ·사람이 웃으면 표정이 달라보인다. 나는 웃음버튼을 해서 하루에 1번은 웃고 있다. 그래서 행복해졌고 마음의 문이 활짝 열린 것 같다.(소정)
 ·그냥 이유없이 웃는 것으로도 스트레스를 풀 수 있다는 것을 알게 되었다.(영선)
 ·처음엔 정말 부끄럽고 하기 싫었다. 그러나 지금은 부끄럽지 않고 오히려 재미있다. 웃음버튼을 사용해서 마음껏 웃으면 속이 시원하다.(지민)

○교사의 평가 (지도교감)

웃음수업을 해보니까 아이들의 표정이 훨씬 밝아지고, 반 분위기도 밝아졌다. 평소 에 부정적이고 어두웠던 아이들이 긍정적이고 밝게 바뀌었다. 아이들의 경우 자신의 감정을 적절하게 다루지 못하는 경우가 많아 쉽게 짜증내고 화내고 싸우게 되는데, 웃음을 통해서 감정을 전환시키고 풀어내게 됨으로써, 아이들이 친구관계도 개선이 되고, 학습의 문화도 평화적이고 정서적으로 안정적인 분위기가 형성되었다.

[평화영역 : 이완명상]

1) 울산광역시초등학교 3학년 1반 (지도교사 : 이선희)

○지도의 주안점

3월에 만난 우리 아이들은 명랑하고 순수했으나, 틀 속에 갇혀 있는 인형들 같았다. "우린 본래부터 그래요.", "하기 싫어요." 란 말이 생각 한 번 거치지 않고 바로 달려 나왔다. 쉬는 시간엔 그럴 수 없이 활기찬 아이들이 수업시간엔 조용하기만 한 이런 아이들에게 '소중하고, 고귀한 나'에 대해서, '다 같이 귀한 우리' 에 대해서, '왜 공부를 해야 하는지' 삶의 목적에 대해서 알게 해 주고 싶었다. 이완명상법을 통해서 집중력을 기르고 자신을 알아가게 하고 싶었다.

○지도방법

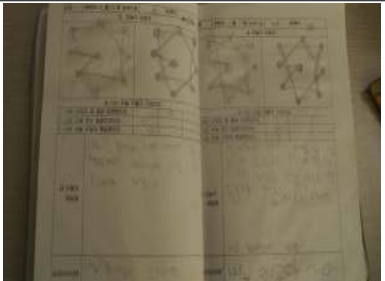
방기초 3학년 1반 16명명 학생들에게 매일 수업 시작 전에 20분간 뇌체조, 푸시업을 한 후 이완명상법인 에너지집중명상을 진행한다.

◆이완명상 : 에너지 집중명상

- 먼저, 뇌체조로 가볍게 몸을 풀어준 후에 명상으로 유도한다.
- 자세를 바르게 하고, 호흡을 가라앉힌다.
- 자신의 몸에 집중하면서 신체 부분부분 몸 전체 내관한다.
- 양손의 느낌을 집중하도록 유도하여 우리 몸의 생명에너지를 느껴보게 한다.

※명상음악을 배경음악으로 사용하면, 훨씬 집중을 잘 유도할 수 있다.

○활동모습

	
내관하기	내관하기
	
에너지집중명상	에너지집중명상
	
뇌지감명상	뇌교육 후 적는 하루노트

○이완명상 활동 체험 나눔

- 손에서 꿈틀꿈틀한 것이 느껴졌다. 기분이 좋았다.
- 손바닥 안에 풍선이 들어있는 느낌이다. 마음이 편안하다.
- 왼쪽은 어둡고 오른쪽은 밝았다, 그리고 따뜻했다. 정말 신기했다.
- 하고 난 뒤에 눈앞이 환해졌다. 머리가 맑아졌다.
- 손 안에서 뜨거운 물이 지나가는 것 같았다.
- 찌릿찌릿한 전기가 느껴졌다. 자석이 내 손안에 있는 것 같았다.

○교사의 평가 (지도소감)

순수한 아이들이라 무엇이든 금방 받아들이고 진지하게 다가왔다. 학년 초 한 마디도 말 하지 않던 아이, 다른 친구들이 "재는 바보예요." , "본래 그래요."라고 인정 되어진 그 아이가 6월이 지나갈 무렵부터 점차 말문이 열리기 시작했다. 지금은 우리 반 최고의 수다쟁이 된 이 아이를 보면서 다른 선생님들은 많이 놀라신다. "○○○이 참 많이 밝아졌어요." 그리고 지금 우리반 아이들은 어느 누구도 "재는 바보예요.", "본래 그래요." 라고 말 하지 않는다. 스스로 귀하게 여길 줄 아는 아이, 나와 남이 똑 같은 아이 서로 사랑하는 아이들로 바뀌어가는 모습이 참 행복하다.

2) 순천 왕지초등학교 4학년 5반 (지도교사 : 장혜옥)

○지도의 주안점

아동들의 뇌파를 안정시켜 집중력과 창의력을 길러주고, 감정을 바라보고 조절할 수 있는 능력을 가져서 조화로운 학습분위기를 형성하고, 서로 통하는 따뜻한 학습을 만들고자 하는 마음으로 시작하였다.

○지도방법

◆이완명상 : 에너지 집중명상

집중력과 상상력이 필요하며 무엇보다 기를 느낄 줄 아는 감각을 터득해야한다. 모든 생명체는 느끼건 느끼지 않건 모두 기운에 의해 살아가고 있다. 기운을 느끼게 되면 오감으로 지각되지 않는 영역을 느낄 수 있는 감각도 서서히 살아나기 시작하는데 기를 터득하는 간단한 방법으로 신체에 의식을 집중하는 훈련을 해보는 것이다. 에너지집중명상은 본격적인 뇌교육에 들어가기 전에 하는 준비단계로 잡념과 졸음 등으로 집중력이 떨어졌다고 느껴질 때하면 효과적이다.

○활동모습



내관하기



에너지집중명상

○이완명상 활동 체험 나눔

- 마음이 편안하고 차분해진다.
- 몸과 마음이 풀려요.
- 손 사이에서 짜릿한 자석과 같은 느낌이 들어 신기하다.
- 손이 뜨겁고 따뜻한 느낌이 예요.
- 손아 자꾸 붙는 느낌이 나요.
- 몽롱하면서 텅 빈 듯한 느낌도 들어요.

○교사의 평가 (지도소감)

수업분위기가 매우 안정적이고 집중이 잘되어 차분한 수업을 할 수 있었으며 친구를 이해하고 배려하는 마음이 커졌다. 특히 명상을 통해 앓는 자세와 태도가 바르고 좋아졌다.

[평화영역 : 구호(자기선언)]

1) 인천주안초등학교 3학년 1반 (지도교사 : 강완모)

○지도의 주안점

요즘은 어린이들은 예전보다 부모로부터 더 큰 보살핌 속에 자라고 있으며 개성이 뚜렷하고 자기 주장도 강한 편이다. 그러나 정신적으로 약해졌다는 소리를 자주 들으며 자기중심적인 면이 강하여 남의 이야기를 수용하는 못하는 면도 있다. 그러므로 자신의 문제를 스스로 보기가 쉽지 않으며 문제점을 고치기도 쉽지 않은 것이다. 자기 선언은 인성 프로그램으로 많이 활용되나 특히 어린이들은 자기선언을 통하여 정보를 새롭게 정리하기가 쉬우며 자신감을 쉽게 키울 수 있고 행동 수정의 효과도 대단히 크다.

○지도방법

자기선언하기는 자신의 문제를 공개적으로 발표함으로 자신을 성찰하고 자신을 긍정하게 하며 자신감을 키우고 뇌 속의 정보를 재정립하며 스스로 문제 해결의 의지를 갖게 하는 활동 인천주안초등학교 3학년 1반 34명의 학생들을 대상으로 적용하였다.

◆실행방법

- 자신의 문제를 스스로 생각하고 해결하려는 의지 갖기
- 대부분의 어린이들은 간단한 문제는 스스로 자기의 문제임을 인식하나 내면의 정보 왜곡에 의하여 나타난 문제는 스스로 인식하지 못하므로 교사는 어린이들과 상담활동을 통하여 자신의 문제를 알도록 해야 한다. 그리고 스스로 정보를 바꿈으로 자신의 행동이 바뀔 수 있다는 확신을 갖도록 한다.

-자기 선언의 문구는 긍정적이고 단순하며 명확하게 하도록 한다. 처음에는 공동으로 선언하여 자신감을 갖도록 하고 나중에는 개인적인 선언을 하도록한다. 또 공동으로 선언을 할 때는 같은 문구를 반복적으로 선언할 때 뇌 속에 정보의 정착이 명확해진다.

-고학년은 자신의 문제를 자신에게 이야기 하면 감정의 정화와 함께 정보가 바르게 정착되도록 하는 방법도 좋다. 자기 선언에서 중요한 것은 선언시 자신의 가장 낼 수 있는 가장 큰 소리로 하는 것이다.

*선언 문구의 예(저학년)

·게으름을 피우지 않겠습니다 → 부지런한 생활을 하겠습니다

·부끄러워하지 않겠습니다 → 자신감을 갖겠습니다

·부정적인 마음을 버리겠습니다 → 긍정적으로 생각하겠습니다.

·이기심을 버리겠습니다 → 나보다 남을 먼저 생각하겠습니다

-처음에는 간단한 자기 소개하기와 자기 자랑 발표하기 등으로 자신감을 먼저 키우도록 한다. 고학년은 이름으로 3행시를 지어서 발표하게 하면 대부분 잘한다.

-시범을 통하여 자기 선언의 의지를 갖게 하기

자기 선언은 공개된 장소에서 스스로 선택할 때 효과가 크므로 미리 교실 앞에 어린이들이 올라가서 발표할 수 있는 어린이용 책상을 준비해 놓는다. 그리고 교사가 먼저 시범을 보이는 것이 좋으나 자신감이 있는 어린이에게 시범을 보이도록 해도 좋다.

-책상 위에서 올라가서는 자신이 낼 수 있는 가장 큰 큰소리로 선언하도록 한다.

-급우의 자기 선언을 듣고 교감하며 격려하기

○활동 모습



○자아선언 활동 체험 나눔

·나는 책상 위에 올라가는 것이 너무 떨렸지만 선생님이 먼저 하시는 것을 보고 용기와 자신감을 얻었다. 선생님이 자랑스럽고 존경스럽다.(김정♡)

·선생님의 시범을 보고 용기를 얻었는데 막상 선언을 하려니까 긴장이 되었지만 끝내고 보니 내 자신이 자랑스러웠다.(이세♡)

·처음에는 내 번호가 앞에 있는 것이 원망스러웠지만 이제는 아무렇지 않게 내 문제를 이야기한다. 머리 속에서 내 문제의 답이 정리되는 것을 느낀다.(박재♡)

·자기 선언을 통하여 적극적이고 긍정적이며 용감해졌다.(최단♡)

·내가 하고 싶었던 말을 하니 기분이 정말 좋고 내가 변했다.(배성♡)

·2학년 때는 전혀 발표를 못했다. 그러나 지금은 발표를 잘하게 되었으며 틀려도 아무렇지 않게 생각한다.(이보혜)

·“나는 남들에게 사랑을 받고 있습니다.”라고 외치다가 갑자기 눈물이 나왔다. 그 이후로 나는 친구들에게 복수를 하지 않고 사이좋게 지낸다.(강재석)

○교사의 평가 (지도소감)

일 년 동안 어린이들에게 실시한 활동 중에서 어린이들이 가장 머리에 남고 자신을 빠른 시간 안에 변화시킨 활동이 자기 선언이라고 한다. 자기 선언을 통하여 어린이들은 자신감과 적극성이 길러졌으며 선생님의 시범을 보고 선생님을 처음부터 진심으로 존경하게 되었다고 한다. 그런 면에서 자기 선언은 생활 지도의 효과가 크며 발표 훈련법으로 우수하다. 또한 자기 선언은 어린이들에게 정보를 바르게 정립해 줌으로 인성 지도법으로도 가치가 크다.

2) 순천대석초등학교 4학년 7반 (지도교사 : 임춘란)

○지도의 주안점

아이들에게 자기 뇌를 믿고 쓰는 힘을 키워주어 자신에 대한 진정한 자신감을 회복하게 하고, 자신의 원하는 모습을 창조할 수 있는 마음의 힘을 키워주고자 자아 선언하기를 실시하게 되었고, 건강하고 즐겁고 평화로운 학교문화를 만들고자 시작하게 되었다.

○지도방법

순천대석초등학교 4학년 1-4학년 8반까지 21명 5교시 개발활동 시간을 이용하여 실시하였다. 5교시가 시작되면 활동 공책을 펴 놓고 먼저 푸쉬업을 한 다음에 매 시간 공책에 기록을 하게 하였다. 그리고 그날그날의 주제를 파악하고 나서 활동을 시작하는데 구호를 처음부터 외치면 어려워하니까 먼저 축기를 시키는 동작들(단전 치기, 기마자세, 외발서기 등)을 하고 나서 다같이, 조별로, 개인별로 자신이 마음속에 쌓아 두었던 말들을 힘차게 외치도록 하는데 에너지 100% 쓸 때까지, 자신이 만족하고 친구들이 인정할 때까지 반복하도록 하였다.

○활동모습



○자아선언 활동 체험 나눔

- 처음에는 너무 어색하고 못할 것 같았다.
- 스스로가 만족할 만큼 하니까 자꾸 하고 싶어지고 자신감이 생긴다.

○교사의 평가 (지도소감)

처음에는 아이들이 친구들 앞에서 구호를 외치는 것을 너무나 두려워하였다. 그러나 한번 자신감을 얻은 아이들은 자꾸 하고 싶다고 하였다. 아이들이 발표력도 좋아지고 자신을 당당하게 표현하게 되었고, 적극적인 태도를 갖게 되었다. 학급의 분위기기도 훨씬 힘이 넘치고 밝고 긍정적으로 변화되었다.

[평화영역 : 3초 인사]

1) 부산주감초등학교 4학년 8반 (지도교사 : 정복순)

○지도의 주안점

‘세 살 버릇 여든까지 간다.’라는 속담이 있듯이 어릴 때에 길들여진 예절은 평생 동안 계속될 것이라는 믿음으로 사람사이에서 서로 지켜야 할 도리를 배우고 익혀서 남을 배려하며 자라날 수 있도록 해야될 것이다. 요즘 아이들은 생기발랄하지만 어른 앞에서 버릇없고 지나치게 자유분방하다고 한다. 인사를 할 때 고개를 까딱해서

하고 상대방이 받는 것을 확인하지 않고 돌아서서 자기 할 일을 한다. 그래서 인사를 할 때에는 다른 사람을 존중하는 마음으로 먼저 웃는 얼굴로 바르게 인사해야 함을 알도록 한다.

○지도방법

부산 주감초 4학년 8반 아동 31명(남 17명, 여 14명)을 대상으로 주로 담임재량시간을 이용하여 지도하였으며 학급 조종례 시간이나 학교 행사 활동 속에서 우리 반의 약속으로 수시로 활용하였다.

◆3초 인사란?

예절은 사랑받는 자세이다. 서로의 마음을 담아서 인사를 정중하게 것이 3초 인사이다. 공수단전하면서 예의바르게 고개를 숙이고 바로하면서 상대방을 바라보는 형식으로 “사랑합니다”라는 말을 함께 하게 했다.

처음엔 어색할 수 있지만 우리는 모두가 서로 존중받고 사랑받기를 원한다. 그런 순수한 마음이 누구에게나 있다. 사랑합니다라는 3초 인사는 인간에 대한 사랑, 존중의 마음을 담아서 하는 인사이다.

◆공수·단전-“사랑합니다”인사 약속

학급 인사 방법을 약속한다. 먼저 선생님(혹은 반장)이 공수하면 다함께 “단전”하면서 양손을 배꼽아랫배에 가지런히 모은다. 그리고 함께 “사랑합니다”하고 인사 나눈다. 이 인사는 선생님에게 먼저하고 짝지와 함께 인사를 나누게 하기도 한다.

○활동 모습



○3초 인사 활동 체험 나눔

- “사랑합니다” 인사는 처음엔 이상하게 느껴졌다. 하지만 지금은 아니다. “사랑합니다” 인사를 하면 어쩐지 기분이 맑아지고 좋아졌다.(현준)
- 공수단전하면서 인사를 할 땐 좀더 예의바른 아이가 되는 느낌이 들었다. “사랑합니다”라는 말도 습관이 되어버린 것 같다.(현아)
- 그냥 인사하는 것보다 “사랑합니다” 이나하면 처음엔 어색하였지만 계속 하다보니 창피한 기분은 사라지고 사랑이 넘쳐나는 것 같다.(다인)
- “사랑합니다”라고 인사할 때, 처음엔 창피하고 부끄러운 생각이 들었지만 계속 하다보니 선생님과 친구들을 사랑하는 마음이 새록새록 돌아나는 것 같다.(진서)
- “사랑합니다”인사가 처음엔 부끄럽고 하기 싫었지만 계속하다보니 지금은 오히려 내 마음이 편안해졌다. 생각해보면 당연한 것이다. 이런 인사말을 하게 되면 상대방도 좋지만 먼저 나 자신에게 좋은 점이 생기게 되는 것 같다.(소정)
- “사랑합니다”라고 말하면 듣는 사람도 좋지만 말하는 자신에게도 몸에 좋고 기분이 좋아지는 습관이다.(순민)
- 처음엔 이상했지만 용기를 내어 지금은 아무렇지 않게 큰소리로 인사를 할 수 있다. “사랑합니다”인사를 하면서 용기와 자신감이 생겨난 것 같다.(덕원)

○교사의 평가 (지도소감)

3초 인사는 아이들이 평소 쑥스러워 하면서 혼자서는 잘 실천해가지 못하는 예절을 공동체적인 분위기속에서 꾸준히 실천하면서 좋은 체험을 하고 습관화해갈 수 있는 예절프로그램이다. 아이들이 “사랑합니다”, “감사합니다”라는 아름다운 말들을 자주 쓰게 되면서 학급 분위기도 평화롭고 행복하게 바뀌어 갔다. 특히 자기 너의 2/3가 물 성분이고 그 물의 분자구조가 자신의 몸과 마음의 건강을 변화시킬 수 있다는 사실은 스스로에게도 욕설 등의 부정적인 말보다 칭찬과 격려의 말을 사용하려는 자주적인 노력으로 생활 속에서 돋보였다.

2) 서울신화초등학교 6학년 4반 (지도교사 : 손정향)

○지도의 주안점

어린이들이 서로에게 주고받는 말을 들어보면 서로에게 상처를 주는 말도 아무렇지도 않게 사용하는 것을 자주 보게 된다. 마음을 담은 인사를 함으로 말의 중요성과 기본 예절을 생활에서 알게 하고 싶었다.

○지도방법

매일 수업시작 전과 하교시에 지도하여, 예절바른 태도를 기를 수 있도록 하였다.

◆3초 인사 방법

- 두 손을 단전에 공손히 모아서 허리를 펴고 바르게 선다. 상대방의 눈을 바라보고 마음으로 사랑한다고 생각을 하고 90도로 허리를 숙이면서 “사랑합니다”라고 인사를 한다. 마음속으로 숫자 3까지 셀 후 허리를 편다.
- 처음엔 어이들이 무척 어색해 하였고 “사랑합니다”라고 말하는 걸 무척 어려워하였다. 그래서 사랑의 의미에 대해 먼저 이야기를 나누었다.
- “서로의 사랑의 마음이 느껴지면 상대방에게 감사와 사랑의 박수를 쳐주자. 박수를 받을 수 있을 때까지 마음을 담아 인사해 보자.”
- 이렇게 실습을 한 후 매일 아침과 하교 시에 인사를 하게 하였다.

○활동모습



○3초 인사 활동 체험 나눔

- 사랑합니다를 하니 부끄러웠다. 기분이 좋았다.(이예♡)
- 사랑합니다라는 단어를 친구들에게 쓰니 어색하고 하고 나니 웬지 모르게 기분이 좋았다. (신예♡)
- 이렇게 사랑합니다라고 인사를 하니까 어쩐지 어색하고 또 기분이 색다르다. 이렇게 인사를해서 어색하지 않게 해야겠다.(이정♡)
- 우리반은 다른반과 다른것 같다. 그래서 인사하는 것도 다르다. 맛있는 “안녕하세요?”보다 “사랑합니다”를 한 것이 더 좋은 것 같다. 그래서 나를 포함해 우리반이 사랑을 주고 받을 줄 아는 반이 되면 좋겠다.(장성♡)

○교사의 평가 (지도소감)

사랑의 마음을 담아 3초간 인사를 하면서 행동만이 아닌 마음으로도 사랑의 느낌을 느꼈다는 어린이가 많았다. 처음에는 “사랑합니다”라는 인사말이 너무 어색해서 잘 못하는 어린이도 많았지만 이제는 자연스럽게 서로에게 “사랑합니다”란 인사말이 나오게 되었다. 학급 어린이들 서로 간에 또 교사와 학생 간에 인사를 하면서 신뢰와 사랑이 싹트고 사랑과 행복이 가득한 학급 문화가 자리 잡게 되었다.

나. 중등학교 적용실행

5-1. 학급 실태분석 종합

중등 연구위원들이 각각 담임학급의 실태를 분석하고, 뇌교육 프로그램을 적용했을 때 교육적인 변화에 대한 기대효과를 추출하였다.

◆중학교

영역	실태	기대효과
건강	·배를 내밀거나 허리를 비틀고 앉는 등 자세가 바르지 않다. ·몸을 써서 하는 활동을 싫어하고 운동에 관심이 적다. ·인내심이나 자제력이 떨어져 자신의 감정을 거칠게 드러내는 경우가 많다.	·몸을 통해 자신에 관심 갖기 ·소중한 나에 대한 인식 ·자신의 몸과 마음의 작용 바라보기 ·바른 자세의 갖기 ·몸의 중심을 세우기
행복	·부모와 대화 시간이 부족하고 학원 등 밖에서 지내는 시간이 많아 고마움을 표현할 기회가 적고 방법도 모른다. ·다른 친구의 모범적인 행동에 대해 박수를 보내는데 인색하다 ·상대방을 배려하지 않고 말과 행동을 한다. ·역할 분담을 하는 경우 애쓰는 친구는 아랑곳하지 않고 자기 불일을 보고, 지켜보지 않으면 끝까지 하지 않는다.	·순수한 사랑의 마음 표현하기 ·신뢰와 사랑으로 교류하기 ·타인의 마음과 공감하기 ·남과 비교하지 않는 장점 찾기 ·긍정적 자아형성, 타인이해 ·서로 격려하는 문화형성 ·두뇌 우호적인 분위기 조성 ·부정적인 감정정화 ·행복창조
평화	·꼭 집어서 지적하지 않으면 잘못된 행동을 고치려 하지 않는다. ·친구가 싫어하는 별명을 부르는 게 잘못된 것인 줄 알지 못한다. ·큰소리로 웃거나 자신들만 주고받는 말들이 다른 친구들에게 소외감을 불러일으킬 수 있다는 걸 이해하지 못한다 ·공부를 해야 하는 이유나 바르게 살아야 하는 이유 등 진지한 문제에 대해 고민하기를 꺼려한다. ·시험에 대한 고민은 많지만 친구와 협의해서 해결하려 하지 않는다.	·정보수용적인 두뇌상태 만들기 ·공부하는 목적 ·내가 만드는 나 ·전체 속의 나에 대한 인식갖기 ·부모님, 사회에 대한 의식 정리

◆고등학교

영역	실태	기대효과
건강	·스트레스가 많아서 대체로 허약하여 배탈, 감기 등에 잘 걸린다. ·앉는 자세가 구부정하여 척추와 골반이 비틀어져있다. ·과도한 학업으로 운동 부족이다. ·참을성과 인내심이 부족하다. ·자신의 감정을 잘 조절하지 못한다.	·몸을 통해 자신에 관심 갖기 ·몸을 통해 뇌를 깨우기 ·소중한 나에 대한 인식 ·자신의 몸과 마음의 작용 바라보기 ·바른 자세의 중요성 ·몸의 중심을 세우기
행복	·지나친 부모님의 애정 속에서 사랑을 나눌 줄 모른다. ·친구사귀기를 힘들어하여 끼리끼리 놀고 때로 왕따를 초래한다.	·순수한 사랑의 마음 표현하기 ·신뢰와 사랑으로 교류하기 ·타인의 마음과 공감하기
행복	·지나친 경쟁의식으로 개인주의가 팽배해있다. ·진로와 미래에 대해 자신감이 부족하다. ·청소활동 등 굵은일은 하지 않으려 하며 스스로 하지 못하고 지시하고 감독하여야 끝까지 정리한다.	·남과 비교하지 않는 장점 찾기 ·긍정적 자아형성, 타인이해 ·서로 격려하는 문화형성 ·두뇌 우호적인 분위기 조성 ·부정적인 감정정화 ·행복창조
평화	·복도에 휴지가 떨어져 있어도, 걸레가 교실 바닥에 놓여 있어도 아무도 제자리에 놓지 않는다. ·다른 친구에게 양보할 줄 모르며 남이 어려울 때 기꺼이 도와주는 친구가 드물다. ·친구의 잘못을 너그럽게 용서하고 이해하며 다른 사람의 처지를 이해하고 살피려는 노력이 부족한 것으로 보인다. ·스스로 일을 해결하려는 마음이 적다. ·진로와 진학문제가 최대의 관심사이거나 구체적인 꿈과 비전이 없다.	·정보수용적인 두뇌 상태 만들기 ·공부하는 목적 ·내가 만드는 나 ·전체 속의 나에 대한 인식 갖기 ·부모님, 사회에 대한 의식 정리

5-2 중등학교 운영계획 수립

영역	주제	실천 내용	실천 시기	비고
건강 (health)	뇌체조 외	● 조신측정	처음 시작할 때	
		● 뇌체조	아침시간, 수업	산만, 졸려할 때
		● 단전치기	아침, 재량	
		● HSP Gym	재량시간	체벌대신 활용
		● 푸시업	아침, 쉬는 시간, 재량시간	푸시업대회
		● 장생보법	복도를 걸을 때 등학교시	체험활동시

영역	주제	실천 내용	실천 시기	비고
행복 (smile)	사랑주기	● 친구에게 해 주기	수시로	
		● 부모님께 해보기	과제로 제시	
	칭찬하기	● 나를 칭찬해요	재량, 수시로	
		● 말의 중요성 알기	재량	물사진 보여주기
		● 친구 칭찬하기	수시로	칭찬나무, 칭찬밥그릇 등
	웃음	● 요일별로 웃기	매일	수업 중 필요할 때, 학급에서 특별한 일이 생겼을 때 웃기
		● 웃음 수업	재량시간	
		● 웃음왕 선발대회	10월	

영역	주제	실천 내용	실천 시기	비고
평화 (Peace)	이완명상	● 부분내관	아침, 재량	뇌체조와 연결해서
		● 에너지집중명상	아침, 재량	
	구호	● 구호외치기	조회, 종례	
		● 자기 선언	재량	
	3초 인사	● 생활속의 인사문화	조회, 종례 수업시작, 끝	
	평화체험 인성수련	● 인성수련 실시	방과후	7월, 10월

5-3. 영역별 적용사례

[건강영역 : 뇌체조]

1)제주 서귀여자중학교 1학년 1반 (지도교사 : 김효정)

○지도의 주안점

중학생 시기는 한창 성장기에 있고, 몸과 뇌의 발달이 그 어느 때보다 왕성하게 이루어진다. 잘못된 자세로 비뚤어진 몸을 균형있고, 바르게 하고, 자신의 몸을 소중히 하고, 건강하게 관리해 나가는 생활 문화로 뇌체조를 하게 되었다. 뇌체조를 '요일별 기찬체조'로 프로그램을 구성하여, 몸의 감각을 깨우고 맑은 정신으로 활기찬 하루를 시작할 수 있도록 한다.

○지도방법

매일 오전 일과 시작 전 5~10분 실시하였고, 학급의 체육부장을 중심으로 학생들이 자율적으로 진행될 수 있도록 유도하였다. 담임 교사와 함께 기찬 체조를 하면서 교사와 마음의 문을 열고 서로 통하는 분위기가 형성되게 하였으며, 체조 후에는 느낌을 발표하여 교육적으로 정리될 수 있게 하였다.

◆기찬 체조 내용

구분	월	화	수	목	금
중점부분	머리감각 깨우기	눈 체조	목 체조	어깨 풀어주기	단전강화
시작동작	손뼉 세 번 치기→양손 깍지 껴 엮구리 늘리기→ 바른 자세				
본동작	머리 혈 눌러주기	눈 주위 누르기	목 쓸어주기	어깨 들어올리기	복부 쓸어주기
	머리 두드려 주기	눈 마사지 하기	목 늘여주기	어깨 돌리기	단전치기
	머리 쓸어주기	눈알 굴려주기	목 돌려주기	양손 깍지 껴서 팔 돌려주기	무한대 그리기
마무리	에너지 집중수련→손 비비고 눈, 얼굴 쓸어주기				

○활동 모습



뇌체조

뇌체조

○뇌체조 활동 체험 나눔

- 기찬 체조로 몸을 풀어야 열심히 공부를 할 수 있겠다는 생각과 우리 반이 다함께 하는 활동이니까 열심히 했으면 좋겠다는 생각이 들었다. (지현)
- 기찬 체조를 하면서 마음이 편한 걸 느꼈다. 아침에 힘이 없고 가끔 몸이 버겁게 할 때도 있는데 기찬 체조를 하니깐 몸이 많이 풀린 것을 느낄 수 있었다. 물론 가끔 귀찮고 싫을 때도 있지만 그래도 하고 나면 후련한 느낌을 받았다. (주연)
- 처음에는 왜 이런 활동을 하는지 이해가 되지 않았고 하기가 귀찮았는데 하다보니 몸도 개운해지고 하루를 편히 지낼 수 있어서 좋았다. 그리고 가벼워진 어깨 때문에 몸과 마음이 가벼워져서 너무 좋았다. (연우)

○교사의 평가 (지도소감)

처음에 아이들의 참여를 이끌어 내기가 쉽지는 않았다. 그러나 꾸준히 진행해 나가다 보니 아이들이 체조를 하고 나서 몸이 풀리고 시원한 느낌을 느끼고, 몸의 감각이 깨어나면서 좋아하게 되었다. 담임 교사가 직접 지도하지 않고, 체육부장을 통해 자율적으로 진행하게 하여 학생들이 스스로 만드는 건강한 학급 문화가 되도록 하였다. 뇌체조 하면서 학생들이 수업시간에 바른 자세로 임하는 모습이 보였고, 체조를 같이 하면서 아이들과 의사소통이 되고, 상호우호적인 학급 분위기를 조성할 수 있었다.

2)인천여자고등학교 2학년 1반 (지도교사 : 송찬욱)

○지도의 주안점

최근 몇 년간의 설문조사에 따르면 중고생의 스트레스 유발요인으로 진학, 교우관계, 가정문제, 외모 등으로 나타나고 있다. 특히 일반계 고등학교 학생들의 고민은 75%이상이 진학문제인데 2008학년도 입시제도에 대한 고등학생의 의식조사보고

서에서는 20%이상이 자살 충동을 느꼈고 학교를 그만두고 싶은 적이 있었던 학생도 45%이상이다. 그리고 서울시 청소년광역보건센터가 실시한 서울시 초중고생 2672명을 대상으로 조사한 결과를 보면 무려 35.9%가 정신장애를 겪고 있다고 한다. 그래서 스트레스를 느끼지 않도록 두뇌의 컨디션을 조절하는 것은 공부보다 중요한 일이다.

두뇌 과학자 리처드 레스탁 박사의 연구에 따르면, 지속적인 스트레스상태에서는 코티솔이라는 물질이 분비되어 해마부위의 8~24% 이상이 퇴화되어 학습 내용을 기억하는 데 결정적 역할을 하는 해마의 신경세포의 손상으로 두뇌의 정보망 구조가 다시 짜여 진다고 한다. 그러면 자연히 학습 능력 자체를 떨어뜨리게 되어 결국 두뇌 정상화를 위해 30~50번 정도의 치료가 필요하다고 한다.

다른 나라는 이 문제를 어떻게 해결하고 있는지 살펴보자. 먼저 엄청난 학습량과 치열한 학습경쟁으로 유명한 미국 하버드대에서는 요즘 '행복학', '긍정심리학' 강의가 인기를 끌고 있고 최근 몇 년 사이에 '신체의 건강'에 관한 강좌가 100여개 이상의 대학에서 성과를 거두고 있다고 한다. 영국에서도 교사들에게 '행복수업' 진행 훈련을 하고, 공립학교에서 행복수업을 시범 실시하여 '행복학'을 정규교과과정에 포함시킬 예정이고 상황에 따라 특수호흡법도 가르친다고 한다. 호주에서는 고3학생들의 스트레스를 없애주기 위해 '요가와 자기명상법'을 가르치고 필요에 따라 전문 마사지사나 학업도우미들로 하여금 학생들을 도와 스트레스를 풀도록 하고 있다고 한다. 중국의 경우에는 몇 년 사이에 귀족학교가 늘어났는데 그중 베이징의 수인학교에서는 학생들의 인격양성을 중시하고 있다. 특징은 2교시 후 '눈체조 시간'을 두어 지친 눈의 피로를 풀어주어 학습능률을 올리도록 하고 있으며 체육수업으로 '태극권' '중국무술', '기후련' 등을 가르쳐서 건강한 정신과 건강한 육체를 키울 수 있도록 하고 있다.

우리나라에서의 해결책은 우리민족의 수행문화 속에 있다고 본다. 우리민족 고유 의 천지인정신에 의하면 우리 심장을 뛰게 하고 호흡을 하게 하는 이 생명의 힘은 모두 하나로 연결되어 있다. 우주의 생명의 힘이 하나의 힘이다. 그래서 몸과 마음은 하나이다. 몸단련을 통해 생명력이 살아나고 생명의 힘이 활발히 작용하게 되면 마음도 맑고 밝아진다. 두뇌활성화를 돕는 뇌체조나 명상으로 뇌에 산소를 공급하고 기 순환을 원활하게 한다. 그러면 저절로 몸과 마음을 100% 원하는 대로 쓸 수 있게 되어 생명력이 활성화되어 인간성이 회복됨으로써 우리나라 교육목적인 홍익인간정신에 이를 수가 있고 이렇게 교육의 근본 목적인 인간성장을 이룰 수 있게 된다.

○지도방법

인천여자고등학교 2학년 12반(33명)외 이과 3반(100명)의 학생들에게 매일 매 수업시간과 아침, 방과후 자율학습 시간을 활용하여 5분~10분 실시하였다. 학생들이 자신의 몸에 집중하도록 하였고, 각 체조가 가지는 신체 및 뇌에 미치는 효과를 설명하여 뇌 체조의 중요성을 강조하였다.

◆뇌체조 지도 목적

- 평소 잘 쓰지 않는 뇌 부위를 골고루 자극해 주고, 뇌기능을 활성화시켜준다.
- 뇌와 신체를 활성화시켜 학습에 대한 준비성을 갖추게 해 주어 수업받기 좋은 상태로 뇌를 만들어준다.
- 자신의 몸과 마음을 이해하고 긍정적이고 적극적인 삶의 태도를 갖게 한다.

◆뇌체조 효과

- 몸은 뇌와 연결되어 몸을 풀어주면 뇌도 유연해진다.
- 평소에 쓰지 않던 근육을 골고루 사용하여 몸의 좌우 불균형이 바로 잡히고 뇌가 자극을 받아서 뇌기능도 활성화된다.
- 온몸에 기혈순환이 원활해지면 뇌에 충분한 혈액과 산소 공급이 되어 머리가 맑아진다.
- 마음을 몸에 집중하면서 몸의 감각에 주의한다.

◆뇌체조 요령

- ① 몸을 움직이는 부분에 마음을 집중한다.
- ② 몸의 긴장을 푼다 -천천히 할수록 마음을 몸에 집중할 수 있다.
- ③ 호흡에 맞추어 한다.-동작과 호흡을 일치시키면 혈액순환이 증폭되면서 운동의 효과가 커진다. 자연스럽게 호흡을 조절한다. 대체로 숨을 들이마시면서 동작을 시작하고 숨을 내쉬면서 동작을 끝낸다.
- ④ 자기 몸에 맞는 동작을 취한다.-먼저 가볍게 동작을 하고나서 조금씩 강도를 높여간다.
- ⑤ 움직이는 자신의 몸에 집중하다보면, 자기 몸의 상태를 알 수 있다.

◆실행했던 뇌체조

간단한 이완체조	관절 이완 체조
아이큐 박수치기	손목관절 풀기
손 털기	어깨 돌리기
목운동	상박근 늘려주기
머리, 온몸 두드리기(전신조타)	팔 벌려 가슴 펴기
눈에 기 넣어주며 눈 운동하기	발 모으고 무릎 돌리기
목 뒤로 깎지 끼고 상체 숙이기	무한대 그리기(접시돌리기)
손 엇갈려 깎지끼고 팔 비틀기	고관절 돌리기

○활동 모습



뇌감각 깨우기
두정엽--전두엽--측두엽--후두엽



목운동
아픈 부위에 마음을 집중



전신조타
어깨--팔--가슴--옆구리---



팔 비틀어주기
호흡과 함께 안 쓰던 근육쓰기



가슴풀기
웃으면서 스트레스 풀어내기



가슴 두드리기
가슴과 명치 두드리기

○뇌체조 활동 체험 나눔

- 무거웠던 어깨가 가벼워졌다.
- 뭔가 모르지만 시원하고 좋았다.
- 멍했던 머리가 맑아지는 것 같다.
- 조금 힘들었지만 하다 보니 익숙해져 나의 뇌가 발달하는구나 하는 점을 깨달았고 하니까 머리가 한층 더 편안해진 느낌이다.
- 전신조타를 하고 나면 시원해서 수업에 집중이 잘 되는 것 같다.

○교사의 평가 (지도소감)

학생들에게 뇌의 기능과 역할에 대해 얘기를 해줌으로써 뇌에 관심을 가지도록 했고, 신체의 모든 작용이 뇌와 관련되어 있으며 신체의 운동이 뇌의 운동임을 강조하였다. 잘되지 않는 동작의 원인이 근육이 굳어 있거나 동작에 필요한 회로가 뇌에 형성되어 있지 않음에 있음을 인지시키고 훈련을 통하여 회로를 생성할 수 있다는 점을 강조하였다. 많은 학생들이 동작이 쉽게 되지 않음에 놀라움을 표시하였고 팔 엇갈려 돌리기의 경우 10% 정도의 학생들이 전혀 되지 않아 별도의 훈련을 필요로 하였고 접시돌리기 같은 경우는 30~40%의 학생들이 별도의 훈련을 필요로 하였다. 그리고 교사의 입장에서 어느 방면에 부족한 학생들을 볼 때 뇌의 활성화가 필요하다는 인식을 다시 하게 되었다.

3)대전지족고등학교 1학년 10반 (지도교사 : 강현숙)

○지도의 주안점

고등학교에 오면 아이들이 많이 아프다. 8시까지 등교해서 바로 수업을 시작하고, 6시까지 이어지는 총9시간의 수업들, 그리고 10시까지의 야간자습, 이어지는 학원과 과외. 어떤 날은 집에 들어가는 시간이 12시가 넘기도 한다. 수업시간에 조는 것은 다반사이고, 아프던 곳이 더 아프기도 하고 아프지 않던 곳이 아프기도 한다. 특히 두통이나 복통이 잦다. 몸을 움직였으면 좋겠지만 축구나 농구는 좋아하는 애들만 하지 몸을 움직이기 싫어하는 아이들도 많다. 그래서 더 무기력해지는 것 같기도 하다. 좁은 운동장, 많은 학생들로 인해 아이들은 에너지를 풀어낼 곳이 없다. 또한 체육시간이 아닌 시간에 아이들이 운동장으로 나가는 것을 관리자들은 싫어한다. 좀 더 몸을 움직일 수 있는 시간을 아이들에게 주고 싶었다.

○지도방법

지족고 1학년 10반 남학생 34명을 대상으로 주당 1시간의 재량활동 시간에 규칙적으로 실행하였고, 그 외 수업시간 중 10분씩 수시로 활용하였다.

◆뇌체조 적용

- 어깨풀기를 많이 했다. 공부와 컴퓨터로 아이들의 어깨는 의외로 단단하게 굳어 있다. 그리고 한 동작을 끝까지 한 후에 버티는 것을 많이 하였다.
- 깍지껴서 팔을 위로 올리고 최대한 뒤로 젖히기
- 깍지껴서 팔을 최대한 앞으로 뻗기
- 손을 등 뒤에서 깍지껴서 최대한 위로 올리기 등등
- 단전치기는 300번이 최대였다. 가끔 하다보니 아이들이 어깨가 아프다는 이야기를 많이 하였다.
- 옆구리 풀어주는기는 아이들이 장난처럼 많이 하지만 조금씩 익숙해지면서 점점 좋아졌다. 깍지껴서 팔을 위로 올리고 몸을 좌우로 구부리는데 이것도 10초정도 버티기를 하였다.
- 손뼉치기는 다양한 방법으로 사용하였고, 수업시간에도 손쉽게 사용할 수 있었다. 손뼉을 치고 시작하고 손뼉을 치면서 끝내고 얼굴을 쓸어주었다. 특히 혼자서 할 때보다는 아이들끼리 마주보고 상대방과 손뼉을 치면 분위기가 금방 좋아지면서 활기가 생기는 것을 느낄 수 있었다. 다만 아이들의 분위기가 너무 처진 경우에는 아이들끼리 마주보게 하는 것 자체가 힘들 때도 있다.
- 응용예 : 10초간 손뼉 빨리 치기, IQ박수, 짹과 함께 IQ박수, 멍멍멍 박수 등등
- 그 외에 목풀기, 깍지껴서 팔 돌리기, 머리 두드리기, 손끝 두드리기 등등

●활동모습



옆구리 풀어주기

어깨풀기

●뇌체조 활동 체험 나눔

- 하기 전보다는 뇌가 맑아지는 것 같고, 몸이 조금 아프던 곳이 뇌체조를 하고 나서는 몸이 개운해졌다.
- 할 때는 힘들고 지겹기도 했는데 하고 난 후에는 집중이 잘 되었다.
- 긴장감이 들고 뇌가 돌아가는 느낌이었고 끝난 뒤에는 좀 졸렸다.
- 처음엔 믿지 않았지만 하고나니 몸이 개운하였다. 졸리던 게 확 풀렸다.

- 어떤 자세는 힘들고 어떤 자세는 시원했다. 하고나서는 많이 피곤했다.
- 뇌체조를 할 때 뇌가 숨을 쉬는 듯했다. 개운했고 머리가 맑아짐으로써 정신 수양에 도움이 되었다.
- 개운하다. 무거운 짐이 떨어진 느낌이다.
- 가슴, 명치, 아랫비 등을 두드리면서 들떠 있던 마음이 한결 가벼워졌다.
- 뇌체조를 할 때, 뇌가 상쾌해지는 느낌이었다. 그리고 한 후에는 수업에 집중이 잘 되었었던 것 같다. 하지만 피곤한 감도 없지않게 있었다.
- 집중이 잘 되고 정신이 개운해진다.
- 하고 난 바로 후에는 졸리지만 하고 난 뒤 하루동안 몸이 따뜻하고, 가벼워지는 것같고 마음이 가라앉는다.
- 할 때는 힘들지만 하고 난 후 머리가 맑아지고 집중력이 향상된 느낌이었다.

◦교사의 평가 (지도소감)

뇌체조를 하고 나면 분위기가 조금 평온해 진다. 뭐랄까 쌓여있는 에너지를 내어 놓고 나서의 안정감이랄까. 그래서 그런지 아이들의 들뜬 기운이 사라지고 교실의 전체적인 분위기가 차분해진다.

[건강영역 : 푸시업]

1)안동중학교 1학년 5반 (지도교사 : 오자자)

○지도의 주안점

처음 학급의 아이들을 만났을 때, 중 1학년이라 그런지 아직도 초등학교 티를 벗지 못하고 여전히 천진하면서도 자기 의사 표현이 분명한 편이었다. 그래서 참 밝고 순수하며 당당한 아이들이구나 생각했는데 시간이 지날수록 겉으로 비쳐지는 밝음의 이면에 있는 스스로 계획하고 판단하고 성취해 가는 자발성은 물론이고 자신에 대한 신뢰의 부족, 자신감, 적극성 결핍 등의 나약함이 드러나기 시작했다.

그리고 계획성이나 자기 관리 마인드의 부족, 목표의식의 불명확성 등 스스로의 성장과 발전에 필요한 기본 생활 습관 형성에 문제점이 많이 있음을 발견하였다. 쉽게 포기하고 길게 집중하지 못하기 때문에 산만하면서 스스로의 성공정보가 부족한 탓에 부정적인 정보처리의 습관이 몸에 배어 있었다.

이런 아이들에게 목표 의식을 갖게 하고 실천하게 함으로써 자발성과 자신감, 적극적 자기 관리 능력을 길러 주기 위해 프로그램을 계획하게 되었다.

○지도방법

학생들 대다수가 학교 수업을 마친 방과 후에는 학원을 다니고 있으며, 시내의 대규모 학교라 인원 수가 많은 데 비해 유후 공간이 부족한 실정이었다. 프로그램 성격상 꾸준한 노력의 시간과 넓고 깨끗한 공간이 필요한데도 시간적, 공간적 여건을

확보하기가 쉽지 않았다.

그래서 프로그램 적용은 현재 답임을 맡고 있는 1학년 한 학급의 35명 학생을 대상으로 하여 주로 아침 자율학습 시간 15분 정도를 활용하였다. 거의 매일 하는 활동이기 때문에 시·공간을 최적으로 활용할 수 있도록 교실의 앞, 뒤 공간을 깨끗이 치운 뒤 각자의 자리를 확보하고 고정된 위치를 선정하도록 지도하였다.

◆푸시업 적용

-실행방법 1. 매일 1분 푸시업하기 : 최선을 다해, 한계를 넘어

우리의 뇌는 인류가 아직 개발하지 못한 영역이 90%가 넘는다고 한다. 마찬가지로 개인 뇌의 활용도 10%에 채 미치지 못한다고 한다. 자신의 한계를 넘는다는 것은 미개발 영역인 90%의 뇌를 깨우는 것이라 할 수 있다. 그리고 뇌과학적 연구에 의하면 우리의 뇌는 구체적인 목표 수치를 제시할 때 반드시 이루겠다는 의지의 정보를 동시에 생산하면서 적극적으로 움직일 수 있는 활동을 하게 된다. 그러므로 한계를 넘을 수 있는 정도의 목표 설정을 구체적이면서도 명확하게 제시하는 것이 중요하다. 따라서 1분간 최대한 할 수 있는 목표치를 정하고 매번 그 목표를 상향 조정하여 이루어내는 체험을 꾸준히 쌓다보면 자신에 대한 신뢰와 자부심이 생기고 이를 통해 긍정적이면서도 적극적인 정보처리 수행자로 성장할 수 있게 된다.

-실행방법 2. 푸시업 왕 선발전 (월 1회)

스스로의 목표 설정과 실행을 통해 자신감과 성취감을 느끼는 것도 의미있는 활동이지만 이에 못지않게 친구들과의 비교 경쟁으로 성취의욕을 불러 일으키게 하는 것도 동기 유발의 좋은 방법이 된다. 월 1회 학급 활동 시간을 활용하여 두 명씩 짝을 지어서 서로의 개수를 체크하고 또 서로 격려하는 분위기를 만들면 아이들은 활동 과정에서 성장에 대한 강한 욕구와 적극적인 자세를 갖게 될 뿐만 아니라 반 전체가 적극적인 성취 동기를 갖게 할 수 있다. 또한 서로 경쟁, 격려하는 과정에서 친구 관계도 원만해질 수 있다.

-실행방법 3. PDCA활용일지 쓰기, 소감문 쓰기

지속적인 체험과 생활화가 될 수 있도록 하기 위해 일지를 꾸준히 쓰도록 지도하였다. 계획하고(P), 실행하고(D), 체크한(C) 후, 강화 행동(A)을 함으로써 자아성찰적 수행이 되도록 하여 내면화, 생활화할 수 있도록 하였다.

○활동 모습



한계 넘고 끝까지 도전하기

푸시업 왕 선발전

매일 1분 푸시업

물구나무 서기 연습

○푸시업 활동 체험 나눔

처음 이것을 하면서 진짜 짜증나고 허탈했다. 이런 것을 왜 하는지 참 하면서 엄청 바보 같다는 생각이 들었다. 하지만 이제 이것의 효과를 느낀다. 그 효과는 이것은 내 생각에 다른 타인을 마음을 써서 대하고 칭찬하고 사랑을 베풀기 위해서 하는 훈련 같다. 그래서 나는 예전에 비해서 남을 대하고 다루는 기술이 향상한 것 같다. 그리고 지금 느낀건데 지금까지는 나에 대한 확신이 없이 그냥 아무 생각없이 하루하루를 살았는데 이제는 그렇게 살지 않고 개념을 가지고 느끼며 나 자신에 만족하지는 아니지만 나 자신을 좋아하고 사랑하며 살게 되었다. 그런 것을 볼 때 PDCA는 성공적이고 내 마음가짐만 있다면 성공확률 100%의 확률을 자랑하는 그런 사람 개선 프로젝트인 것 같다. 이 프로젝트를 '우리 아이가 달라졌어요'의 프로젝트 대신 하는 것이 낫겠다는 생각이 들었다. 이렇게 내가 많이 변했다는 걸 느꼈다.

나는 이번 중학교에 올라와서 많은 것을 느꼈다. 바로 PDCA를 하면서이다. 사실 처음에는 선생님이 말씀하시는 푸시업, 물구나무서기 등 내가 어려워하는 것들을 한다고 했을 때 믿겨지지 않았다. 하지만 자신을 믿고 자신을 발전하기 위

해 최대한의 집중력을 이용해서 하면 정말 대단하게 발전할 수 있다는 것을 느꼈다. 그리고 초등학생 때보다 성격이 좋아진 것 같다. 참을성도 많이 늘고, 마음에 좀 남은 치명적인 말을 해도 참을 수 있게 되었다. 나의 감정을 컨트롤하면서 참으면 참을수록 사소한 장난으로 친해질 수 있게 되어 좋은 면이 많다. 그리고 이번에는 거의 대부분 과목 점수를 대박을 맞았다. 1학기 중간, 기말 고사 전부 60-70점을 맞던 나였는데 이번에는 100점, 90점이 많았다. 내가 열심히 한 것도 있지만 PDCA를 철저하게 활용한 도움이 컸다. 국어 시험만 좀 쉽게 나왔으면 바로 휴대폰을 살 수 있었는데 정말 안타까웠다. 하지만 정말 내가 목표를 잡고 거기에 최선을 다하면 된다는 생각이 들었다. 이제 내 자신을 계속 바꾸면서 나의 꿈을 현실화시켜야겠다.

PDCA를 하고 나서 달라진 점은 첫째로 머리가 많이 맑아졌다. 나는 평소에 잘 움직이지를 않아서 땀을 잘 흘리지 않는다. 그러다 보니 머리가 답답하다. 그런데 팔굽혀 펴기를 하고 나면 땀을 많이 흘리는데 땀을 쥌 땀을 시원하게 샤워를 하고 나면 머리가 굉장히 맑다. 솔나무 숲을 걷는 느낌이랄까? 여하튼 굉장히 머리가 맑았다. 두번째로 몸이 가볍고 찝부둥하지도 않았다. 움직이지 않다보니 근육이 많이 굳어서 조금만 움직여도 피곤했는데 이제는 오히려 거뜬하다. 이 외에도 나 자신에게서 희망이 보였다. 무언가 할 수 있다는 그런 의욕이 솟아난다고 보면 된다. 그리고 내 주변의 친구들에게서도 달라지는 모습이 보였다. 물론 아직도 제자리 걸음만 되풀이하는 사람도 있었지만 조금씩 옛날의 모습을 탈피해가는 아이들도 많았다. 그리고 초고속으로 성장해 가는 아이들도 많았고... PDCA이후로 우리가 많이 변한 것만은 확실한 것 같다. 우리가 PDCA를 시작한 게 3월, Plan은 끝났고 Do도 끝나간다. 그럼 이제는 CA만 남았다. 이번 PDCA는 지루하기도 했지만 나에게 큰 변화를 가져왔다. 그것은 확실하다. 앞으로도 이때의 기억을 되살려서 내가 발전이 필요할 때 다시 PDCA를 해야겠다. 그리고 지금도 남아있는 과제를 해결하기 위해 노력할 것이다.

처음에는 푸시업, 단전지기 하는 이유를 잘 몰랐다. 사실 좀 짜증나고 열받았다. 왜냐하면 이런 걸 하면 근육만 생기지 아무런 도움이 못 된다는 이유만을 알고 있었기 때문이다. PDCA를 하면서 이제야 이런 걸 하는 의미를 알았다. 자신의 내면의 숨겨진 힘을 기르고 자기를 이기기 위해서이다. 정말 자신을 알면 사회 생활은 물론 자기 컨트롤을 할 수 있을 것이다. 열심히 하면 나도 바뀔 수 있다는 생각으로 열심히 해야겠다. 나의 꿈을 위해서-

지금까지 PDCA를 하면서 많은 것을 배웠다. 우선 내가 성실하게 바뀌었다. 좋은 일을 늘리기 위해서라지만 그 구실로 쓰레기를 줍고 깨끗해지면 기분이 좋고 는 하였다. 또 청소시간에도 빗자루를 들고 돌아다니기만 하던 내가 열심히 구역구석 청소를 하게 된 것은 일지를 쓰고 푸시업을 하면서 내 머릿속에 성실해

지도록 프로그래밍 된 것 같다. 또 컴퓨터 시간도 엄청 많이 했었는데 조금 더 덜하게 된 것 같기도 하다. 집에서 공부도 안하고 잠자고 컴퓨터만 하다가도 7시가 되면 일지를 쓴다. 또 사회를 꺼내서 필기를 하고 만화를 좀 보다가 잔다. 아직도 불규칙적인 생활이긴 하지만 앞으로 좀더 성실해지고 많은 깨달음을 얻어서 규칙적이고 건강한 생활을 얻도록 노력해야겠고 생활속에서 건강할 수 있도록 이것을 쓰게 한 선생님과 일지가 조금 고마운 건지도 모르겠다.

○교사의 평가 (지도소감)

힘드는 일을 하기 싫어하는 요즘 아이들의 성향으로 보아 해보지도 않고 하기 싫다고 할까봐 약간의 우려도 있었지만 아이들은 다행히도 잘 따라 주었다. 무엇보다도 정확한 목표와 원리를 제시하고 체크하는 것이 주효했던 것 같다. 시간이 지나고 회를 거듭할수록 스스로 목표를 세우고 체크하고 다시 도전하는 일에 흥미와 관심이 높아지고 친구들과끼리 선의의 경쟁을 하기도 하고 도와주기도 하면서 학급의 분위기도 서로 간에 우호적이 되었다. 그리고 자신을 바라보는 성찰의 눈과 자신을 다스리는 내면의 힘을 확인하면서 이러한 원리를 학습에도 적용하고 개인의 습관을 바꾸는데도 적용하는 아이가 생기기도 했다.

2)인천여자고등학교 2학년 12반 (지도교사 : 송찬욱)

○지도의 주안점

현대인의 질병은 대부분 스트레스와 잘못된 생활습관에서 비롯된다. 특히 우리나라 청소년들은 대학입시준비로 과도한 스트레스와 운동부족인 경우가 많고 그러다 보니 소화불량, 두통 등 신체적으로 나타나는 병 뿐 만이 아니라 삶의 목적의식과 자신감을 상실하게 되는 일이 많다. 진정한 자신감은 자신의 한계선상의 목표를 정하고 최선을 다해 한계를 극복하며 목표를 이루어낼 때 얻게 되는 것이다.

푸시업을 꾸준히 하면 혈액순환이 원활해지면서 자연히 심장과 폐기능이 좋아지고 근육과 뼈가 튼튼해져서 근력과 지구력이 강화된다. 이외에도 몸의 긴장이 완화되면서 스트레스에 대한 대응력이 커지고, 삶에 대한 왕성한 호기심으로 모든 일에 활력이 생긴다. 누구나 마음만 먹으면 언제 어디서나 손쉽게 할 수 있으며 부작용이 없는 푸시업을 통해서 학교생활에 활력과 자신감을 가지도록 했다.

○지도방법

수업 시간 중, 혹은 아침, 저녁 자율학습시간 중 5분~10분 정도 할당하였다. 학생들이 자신의 몸에 집중하도록 하였고, 목표를 세워서 지난번 보다 1개씩 더할 수 있도록 했다.

○활동 모습



○푸시업 활동 체험 나눔

- ① 처음에는 힘들었지만 마음이 평안해지고 상쾌해졌다.
- ② 어수선했던 마음이 차분해졌다.
- ③ 처음에는 잘 안되더니 자꾸자꾸 반복하니 몸이 개운하고 살이 빠지는 것 같아 좋았다.
- ④ 힘들었지만 하다보니 더 하고자하는 의욕이 생기고 굳은 의지를 갖게 되었다.
- ⑤ 푸시업을 하니 공부하는데 집중이 잘되는 것 같다.

○교사의 평가 (지도소감)

처음에는 여학생들이 평소에 해보지 않은 동작이고 근육이 생길까봐 소극적인 자세를 가졌었다. 그런데 푸시업은 구부정한 척추와 어깨가 균형이 잡히도록 하며 100% 의지를 갖고 자신감을 만들어 내기위해서 하는 것이다. 정말 최선을 다하고 집중해서 하다보면 기분이 좋아지고 엔돌핀이 나오게 되며 이것이 '정보 처리 시스템'의 골격을 튼튼히 하고 기능을 증가시킨다는 것, 다시 말하면 건강해진다는 것을 학생들에게 말해주어 푸시업을 하는 것에 대한 긍정적인 자세를 가지게 되었다. 그래서 푸시업을 하고 난 다음 몸은 건강해지고 마음은 평화로워진다.

[건강영역 : 장생보법]

1)천산중학교 2학년 1반 (지도교사 : 박재선)

○지도의 주안점

긴 시간 학교에서 생활하는 아이들은 바른 자세보다는 의자나 책상에 기대거나 구부정한 자세로 앉아있는 경우가 많다. 그렇다보니 걸어나닐 때에도 기운이 없이 뒤꿈치를 먼저 바닥에 닿게 하면서 실내화를 끌거나 팔자걸음을 걷는 학생이 대부분

분이다. 자세가 발라야 좋은 정보도 받아들일 수 있고, 생각이 긍정적이 된다는 것을 알기에 어떻게 하면 자세를 바르게 가지게 할까 고민하던 중 장생보법이라는 걸음걸이를 알게 되어 학생들에게 적용을 시켜 보기로 하였다.

○지도방법

중학교 2학년 남학생 30명을 대상으로 하여 주로 담임 재량시간을 이용하여 지도하였으며, 창의적 재량활동 시간이나 수업 시간 중 아이들이 나른해하거나 의욕이 떨어질 때 활용하였다. 걸음걸이라는 것이 일상생활 속에서 늘 연습할 수 있는 것이기 때문에 그 외 시간에도 수시로 점검을 하고 가족들과 함께 체험을 할 수 있도록 안내를 하였다.

◆장생보법이란?

장생보법은 국제뇌교육종합대학원대학교 이승헌 총장이 고안한 건강 걸음법으로, 단순히 걷는 것에 그치는 것이 아니라 걸음 속에 건강, 행복, 평화로운 삶의 질을 고양시키고자 하는 철학이 담겨 있다. 우리는 이제 무병장수를 넘어 건강하게 자신의 꿈을 이루어가면 살아가는 '장생(長生)'의 삶을 원한다. 장생이란 오래 사는 것만을 말하는 것이 아니고 건강하고 행복하게 오래 사는 것을 말한다. 이러한 철학을 바탕으로 한 걸음법이 장생보법이고, 이 건강 걸음법은 국제뇌교육종합대학원 이승헌 총장이 고안해 낸 것이다.

◆장생보법의 방법

바르게 선 자세에서 1도 앞으로 중심을 두고 몸의 중심을 발바닥 용천에 두고 발가락에 힘을 주고 양발은 1자로 발끝이 안쪽으로 오게 하여 걷는 것이다. 몸의 중심이 용천-단전-가슴-뇌로 연결되면서 걸음의 자극이 뇌에 닿도록 하고 다리를 꼭 펴면서 힘차게 걷는다.



◆장생보법의 방법

-1단계 : 자신의 걸음걸이 점검하기

평소 이동의 수단으로만 생각하고 관심을 가지지 않던 자신의 걸음걸이가 어떠한지 친구들과 함께 걸어보고 서로 이야기를 해 주었다.

-2단계 : 장생보법의 방법 익히기

장생보법의 방법을 제대로 익히기 위하여 일주일간 아침 자습시간에 10분씩 운동장을 돌면서 자신의 몸에 집중하고 연습을 하였다. 처음엔 어색했지만, 그동안 몸에 익었던 걸음걸이를 장생보법으로 바꾸기 위해 집중적으로 연습을 하여 익숙하게 만들었다.

-3단계 : 장생보법 습관화하기

특별히 연습을 할 때만 장생보법으로만 걷는 것이 아니라 평소 생활 속에서 습관이 될 수 있도록 하기 위하여 수시로 사진을 찍어 게시판에 전시하고 스스로 점검을 하도록 하였다.

○활동 모습



○장생보법 활동 체험 나눔

- 용천에 집중하고 걸으니 몸 전체에 에너지가 들어오는 느낌이 들었다.
- 몸이 시원해지며 편안해지고 안정되는 것 같다.
- 장생보법을 할 때 평소에는 등을 뒤로 약간 숙이고 발뒤꿈치부터 떨어뜨리다가 몸을 앞으로 숙이고 용천부터 떨어뜨리려니 어색하고 잘 되지 않았지만 하고나니 줄리던 게 사라지고 마음이 편안해지고 활기차졌다.
- 아침에 상쾌한 공기를 마시며 발바닥 용천에 집중하며 걸으니까 평소 걷는 것보다 좀더 가벼운 느낌이었고 다리도 아프지 않았다. 그냥 걷는 것보다 집중해서 걷는 것이 몸에도 더 좋아지는 것 같다. 마음은 조용해지고 몸은 편안한 느낌이 들었다.
- 발걸음이 가벼워지고 발끝에서 전기가 흐르는 듯한 느낌이 들었다.
- 기분이 좋고 편안해져서 오늘은 좋은 날이 될 것 같다.

- 머리는 맑아지고 마음은 편안해 졌으며 발바닥에 집중을 하니 몸이 시원해진다.
- 장생보법을 할 때 발을 11자로 해서 걸어보니 처음에는 아무 느낌이 없다가 계속 하니가 용천 있는 곳이 아팠다. 마음은 편안해졌다.
- 몸이 가벼워지고 산뜻한 느낌이 들었다. 난 예전부터 8자 걸음이었는데 이번에 11자 걸음으로 걸었더니 몸에 기운이 모아지는 것 같고 다리가 가벼워진 느낌이 든다.
- 용천과 발가락에 집중해서 걷다보니 용천부분이 시원하면서도 약간 아픈 느낌이 었다. 다 하고나니 발바닥 전체가 시원해진다.
- 장생보법으로 걸어보니 8자로 걸을 때보다 용천이 지면과 부딪칠 때 기분이 좋아 지고 몸이 가벼워지는 것 같다. 마음 어딘가 답답하였는데 뻥하고 트인 것처럼 맑고 상쾌했다. 한마디로 기분이 좋았다.
- 몸이 가벼워지고 편안해졌다. 시원한 느낌이 좋았고 머리가 맑아지면서 필요없는 것은 지워지는 느낌이였다. 공부가 잘 될 것 같다.
- 장생보법으로 걸으니 몸이 편안하고 참 시원하고 머리가 차가워지면서 맑아졌다. 기분이 상쾌해졌다.
- 시원하고 몸이 가볍고 편안한 느낌이 들면서 몸이 풀린다. 마음은 편안하고 조용 해진다.

○교사의 평가 (지도소감)

교실에서 힘없이 의자에 기대어 앉고 팔자걸음이나 힘없는 걸음으로 걷던 습관을 가진 학생들의 걸음걸이를 연습한다고 하니 처음에는 많이 번거로워하면서 불편해 하였다. 그러나 장생보법을 통해 자신감 있고 활력이 넘치는 생활을 할 수 있다는 설명을 듣고는 적극적인 자세로 연습에 임하면서 스스로 몸의 상태를 점검하고 몸 으로 느껴지는 효과를 체험하기 시작했다. 바른 자세로 힘차게 걸으니 허리가 바르게 펴지고 가슴이 활짝 열리면서 자신감이 생긴다고 하는 학생이 많아졌으며 다른 사람과의 관계에서 긍정적인 태도를 가지게 되었다. 서로 간에 관심이 별로 없던 학생들이 친구들의 걸음걸이를 점검해주면서 친구에게 관심을 가지게 되었고 남의 의견을 경청하며 받아들이게 되었다. 이로 인해 학급의 분위기는 더욱더 활기차고 밝아졌으며 바른 자세가 몸에 익은 아이들은 수업시간에도 집중하는 시간이 많이 길어졌다.

2)도화기계공업고등학교 1학년 2반 (지도교사 : 이화영)

○지도의 주안점

수업시간에 학생들의 자세가 바르지 못하고 바른 자세를 유지하는 시간이 길지 않 음을 보고 학생들의 몸 상태를 관찰해보니 골반과 척추의 균형이 틀어진 학생들이 많음을 발견했다. 그래서 걸음걸이를 유심히 살펴보니 자세가 안 좋은 학생들이 대 부분 8자 걸음을 걷고 있음을 발견했고 걸음걸이를 바꾸어 보자는 생각을 했다.

○지도방법

도화기계공업고등학교 모형디자인과 1학년 2반 학생들을 대상으로 매주 월요일 모 형제작 실습시간 청소를 일찍 마치고 실습동 복도에서 적용 실천하였고, 가을 소풍 으로 간 인천대공원에서 적용 실천하였다.

◆장생보법의 방법

- 학생들에게 조신측정을 하여 자신의 골반이 틀어져있음을 확인시킴.
- ※조신측정방법
눈을 감고 제자리걸음을 1분정도 시킨 후 눈을 뜨게 하면 골반이 틀어져 한쪽 다리가 짧은 쪽으로 몸이 돌아가 있음을 확인시킨다.
- 장생보법의 효과와 걸음 방법에 대해 설명하고 걸음을 걷게 한다.

○활동 모습



○장생보법 활동 체험 나눔

- 잡생각이 떠오르지 않아서 기분이 편하다. 생각하는게 깊어진다.
- 또 공부하는데 좋아지고 집중력이 생긴다.
- 몸이 좋아지는 것을 느낀다. 하면 할수록 계속하게 된다.
- 자세잡고 걸을 때는 멋있어 보이고 소화도 잘되니 팬찮은 것 같다.
- 처음에는 걷는 것을 바꾸어서 걸으니 불편하고 다리도 아팠는데 자주하다보니 까 적응도 되고 건강도 좋아지니 좋은 걸음이다.
- 평상시의 걸음과 다른 방법으로 걸어보니 색다르고 힘들기도 하지만 재미있고 건 강에도 좋은 것 같다.
- 걷는 것에 정신이 팔려 다른 것을 보기는 힘들지만 숙달이 되면 그만큼 마음이 느긋해 진다.

○교사의 평가 (지도소감)

처음에는 장생보법으로 걷는 것에 불편함을 이야기 하는 학생들이 있었으나 시간 이 지나면서 재미있고 정신집중에 도움이 된다는 학생들이 많아졌다.

[건강영역 : HSP Gym]

1)경남 양산여자중학교 2학년 5반 (지도교사 : 박해일)

○지도의 주안점

학생들에게 집중을 시켜보면 집중을 못하는 아이들이 갈수록 많아지고, 또한 집중 시간도 갈수록 짧아짐을 느끼고 있었다. 지각을 잘하는 아이는 보통 집중력도 많이 떨어진다. 자신의 한계를 넘어서게 하면서 인내력, 집중력을 키워줄 수 있는 방법으로 HSP Gym을 적용하게 되었다.

○지도방법

양산여자중학교 2학년 5반 학생과 특활반 학생들을 대상으로 적용, 실천하였고, 처음에 할 때는 교사가 같이 시범을 보여 교육적 의미에 대한 정보처리를 해 주었다. 체벌 대신 적용할 때는 학생들의 동작을 취하면서 자신의 잘못을 깨닫게 하고, 스스로 성찰할 수 있도록 유도하였다.

◆적용 방법

- 자세를 바로 잡게 하고, 기본적으로 5분을 같이 하게 하였다.
- 5분이 익숙해지면 점차 시간을 늘어가면서 15분~20분까지 진행하였다.

○활동모습



○교사의 평가 (지도소감)

산만하고 습관화가 되어있지 않는 아이들은 몸에 통증이 오면 통증에 지배되어 많이 힘들어하기도 한다. 그러나 자신에 대한 긍지가 있는 학생들은 결연한 자세로 끝까지 버텨 내었다. 꾸준히 적용하면서 아이들의 인내력과 집중력이 길러지면서 자신을 성찰하는 힘이 많이 생겼다.

2)도화기계공업고등학교 1학년 2반 (지도교사 : 이화영)

○지도의 주안점

학생들의 문제행동을 수정하기 위해서는 단순한 체벌로는 잡히지가 않았다. 고심을 하던 중 일정한 동작을 취하여 자신의 한계를 넘게 하고, 마음을 바라보게 하는데 적합한 HSP Gym(연단)을 적용하게 되었다.

○지도방법

담임교사로서 아이들에게 벌칙을 주어야 할 때 동작에 의미 부여를 해서 재미있게 적용하였다. 동작에 해마, 세심신공, 백학타사 등 이름을 재미있게 붙여서, 스스로 동작을 선택하게 하고, 벌칙을 받는 도중에 칭찬을 해주면서 격려해 주었다.

○활동모습



○활동 체험 나눔

- 신선하다. 처음에는 당황했지만 재미있었다.
- 자세가 힘들었지만, 내 자신을 돌아보게 되었다.
- 여러가지 폭력없이 벌 주는 것이 좋은 것 같다.

○교사의 평가 (지도소감)

연단을 활용하여 벌칙을 주다 보니, 아이들이 벌받는 느낌보다는 재미있게 스스로 선택해서 체험하게 되었다. 하지만, 동작의 강도가 높고 힘들어서 행동 수정의 효과는 높았다. 지각, 결석하는 학생수가 줄어들었고, 그런 학생들의 태도도 훨씬 개선이 되었다.

[행복영역 : 사랑주기]

1)구미중학교 1학년 12반 (지도교사 : 김화분)

○지도의 주안점

4년 동안 인문계 여자고등학교에 근무하면서 입시경쟁으로 인해 학생들의 심신이 늘 피곤을 느껴 사랑주기를 해 보았다. 특히 여학생들은 체력활동에는 소홀하여 배와 등을 잘 아프고 두통을 앓은 학생들이 많았다. 그래서 아침, 저녁 자율학습시간, 수업시작되기 전, 쉬는 시간을 활용하여 친구와 함께 짝을 지어 사랑주기를 함으로써 좀더 친구와 가까워지고 힘들었던 시간을 무난하게 보내는 효과가 있었다.

올해 중학교 1학년 남자 학생들의 특징은 여러 초등학교에서 진학한 관계로 학교·학급에 적응하는데 대화보다는 몸으로 서로 부딪치고, 생각하기보다는 감정, 행동으로 맞선다. 그래서 매일 크고 작은 사고들이 끊임없이 일어난다. 남자 중학교의 한 가지 특성은 중학교에 처음 들어오면 서열다툼이 치열하고, 힘없는 아이들에 대한 무시와 괴롭힘 등이 심하다.

성적에 대한 스트레스가 심하다. 구미지역을 비평준화 지역으로 학생들이 입시학원을 많이 이용한다. 학원에서 밤늦게 까지 공부함으로써 아이들의 체력과 집중력이 떨어져 학습과 생활면에서 부적응한 학생이 많다. 수업시간이 산만하고 스트레스 표출방법이 언어폭력, 몸싸움, 왕따 문제가 많다. 사랑주기 교육은 자신에게 무한한 사랑을 있음을 확인시키고, 그것을 잘 반복해서 해봄으로써 밝고 따뜻한 학급 분위기를 만들고자 한다.

○지도방법

구미중학교 1학년 남학생 36명을 대상으로 아침자습시간과 자치시간을 이용하여 지도하였다. 체험하고 난 후에 학생들이 가정에서 가족과 함께 할 수 있도록 과제로 부여하였다.

◆사랑주기란?

사랑주기는 모든 생명과 자연에 대한, 그리고 인간에 대한 사랑이 가슴속에서 우러나올 때 그 마음을 표현하는 것이다. 배가 아플 때 어머니가 쓸어 주면 약을 안 먹어도 금방 낫는다. 그것은 어머니의 정성과 사랑 때문이다. 바로 우리 문화 속에 전해지는 약손 문화이다. 우리가 마음을 담아 사랑을 전할 때 주위사람들의 몸과 마음이 살아날 수 있다. 사랑주기를 통해 학교에서는 교사와 학생, 학생과 학생간의 순수한 사랑을 체험하고 활용함으로써 자신 속에 있는 순수하고 밝은 마음을 체험하고, 타인을 배려하는 따뜻한 분위기를 형성하며, 서로 신뢰하고 사랑을 주고 받는 기쁨을 느끼게 됨을 알게 된다.

◆지도단계

-1단계 : 자기 사랑주기

물사진을 보여주고 의식이나 말이 가지고 있는 에너지 파동이 있음을 알게 해서 말과 행동을 돌아보게 한다. 자기 가슴에 집중하고 '사랑한다' 메시지를 주도록 한다.

-2단계 : 짝 사랑주기

옆쪽 친구와 함께 어깨, 등을 사랑주기를 실시한다. 그리고 나뭇을 적도록 했다.

*손바닥 뜨겁게 하기→어깨 위 손 올리기→흔들기→척추 1cm 바깥쪽 눌러주기
→뒷관 쓸어주기→주먹 살짝 쥐어 두드리기→손바닥 오목하게 해서 두드리기
→쓸어주기→'사랑합니다'라고 말하기

-3단계 : 분단별 사랑주기

분단별로 한 줄로 서서 사랑주기를 한다.

-4단계 : 가족에게 해주기

학교에서 실시한 사랑주기를 집에 가서 가족에게 해주고 느낌을 적어오도록 했다.

○활동 모습

	
사랑주기 자기 사랑주기	사랑주기 짝 사랑주기



○사랑주기 활동 체험 나눔

<짝지 사랑주기 후의 나눔>

- 어깨를 주물러 줄때 어깨가 많이 뭉쳤다는 것을 알았다. 많이 피곤한 것 같다. 기회가 또 있으면 더 많이 해주어야겠다. 그리고 받을 때는 태석이가 나에게 정성스럽게 나의 어깨를 주물러 주었다. 정말 고마웠다. 나도 태석이한테 더 잘해주어야겠다. (서원♡)
- 친구가 시원할 것 같아서 나도 빨리 받아보고 싶고 계속하니 역시 힘들다. 익숙해지면 팬찮을 것 같다. 받을 때는 시원하고 편안해서 좋다. 어느 곳은 아프고 또 다른 데는 느낌도 안와서 짹보고 뭐라 하기도 한다. (박성♡)
- 내가 시원하게 주물려주어서 동준이가 좋아했다. 그리고 동준이랑 더 친해졌다. 앞으로 자주해야겠다. 받을 때는 아팠다. 그런데 시원하게 주물려주니까 기분은 좋았다. 강하게 하니까 아팠으니까 내가 해줄 때도 살살해주어야겠다.(박제♡)
- 해줄 때는 귀찮았다. 등을 두드려주니까 좋다고 했다 친구를 위해 열심히 해주었다. 받을 때는 손을 따뜻하게 하지 않아서 차가웠다. 어깨를 주무를 때 많이 뭉쳤는데 많이 아팠다. 등을 두드려줄 때 많이 아팠다. (최지♡)
- 친구가 팬찮을까? 아프지 않을까 걱정을 했다. 친구를 사랑을 주니까 기쁘기도 하고 내가 사랑을 친구에게 줌으로써 그 친구와 좀더 친해질 수 있게 되니까 기분이 좋고 행복했다. 그리고 친구의 반응을 보고 사랑을 주었다. 친구가 나한테 사랑을 주니 내 마음은 따뜻해지고 나의 친구의 손이 어깨에 올라오니 '아, 내 친구의 손이 정말 따뜻하다'라고 생각이 들었다. 그리고 친구가 어깨도 주물려주고 두드려 주니 시원하기도 하고 기분도 좋았다.(김형♡)
- 시원하게 주물려 줘서 친구의 얼굴이 환해지는 것 같다. 앞으로 더 많이 주물려줘야겠다고 생각했다. 받을 때는 조금 아팠지만 시원했다. 이제부터는 조금만 더 주물러 달라고 해야겠다고 생각했다.(김진♡)

<부모님에게 사랑주기 후 나눔>

- 내가 어깨를 주물러드리니까 부모님께서 좋아하셨다. 나도 종종 많이 주물러드려야겠다.(서원♡)
- 부모님이 시원해하셨고 기분도 좋았다.(박성♡)
- 아주아주 좋아하셨다. 용돈도 받았다. 앞으로 자주자주 해드릴 것이다.(이민♡)
- 부모님 어깨를 주물렀을 때 비로소 얼마나 힘들었는지 알았다. 어깨가 너무 뭉쳐 있어서 내 어깨도 덩달아 아팠다. 등을 주물러 드릴 땐 부모님의 등이 굽었는지 얼마나 힘들었는지 알 수 있었다. 지금부터라도 부모님께 잘해드려야겠다. (이중♡)
- 부모님께서 시원해하시고 좋아하셨다. 앞으로 자주해드려야겠다.(박제♡)
- 너무너무 시원했고 요즘 허리디스크가 있어 아팠는데 싹 나은 것 같다고 하셨다. 앞으로 일요일마다 주물러 달라고 하셨다.(김진♡)
- 몸이 좀 나아지고 어깨가 시원하고 나의 사랑을 줘서 기쁘고 좋다고 하셨다. 기분이 좋고 마음이 평화로워진 것 같다고 하셨다. 나의 사랑이 따뜻하고 아들의 진정한 마음, 사랑을 받아서 행복하다고 하셨다. (김형♡)

○교사의 평가 (지도소감)

뇌교육 프로그램을 진행하면서 학급구성원 모두가 건강, 행복, 평화롭다고 말할 수 는 없다. 그러나 아이들의 마음속에 건강, 행복, 사랑의 씨앗을 심었다고 생각한다. 싹이 나고 잘 자라기 위해서는 햇빛과 물과, 기름진 흙이 필요하듯이 지속적인 관심이 필요할 것이다.

그리고 사랑주기를 통해 아이들이 조금씩 노력을 하는 모습이 보인다. 힘든 친구가 있으면 어깨를 주물러 주기도 하고, 마음을 열고 다가가는 모습이 예전과 달라진 모습이다. 처음에는 하기 싫고 무성의하게 했지만 적절한 멘트와 분위기에 젖어 열심히 하는 모습이 사랑스러웠다.

2)인천여자고등학교 2학년 12반 (지도교사 : 송찬욱)

○지도의 주안점

부모님의 애정 속에서 지나친 보호를 받을 수 있는 학생이 이기적인 경향으로 흐를 수 있다. 그래서 때로 친구 사귀기를 힘들어하며 끼리끼리 몰거나 왕따를 초래할 수도 있다. 그래서 목(경주)부터 어깨, 등 전체를 두드려주고 지압을 해주는 과정에서 학생들의 순수한 마음을 표현하고 신뢰와 사랑을 교류하도록 했다. 이를 통해 타인과의 마음 공감하기를 직접 체험하도록 했다.

○지도방법

수업 시간 1시간 중 5분~10분 정도 할당하였다. 사랑주기를 하면서 친구를 사랑 하는 마음으로 집중하도록 하였고, 친구에게 사랑주기를 하면서 기분이 좋아지면 엔돌핀이 나오게 되어 내 몸도 이완되며 마음도 평화로워짐을 강조하였다.

○활동모습

	
사랑주기(활공) 친구를 사랑하는 마음으로 정성껏	사랑주기(활공) 부모님을 생각하며

○사랑주기 활동 체험 나눔

- 처음에는 힘들었지만 마음이 편안해진다.
- 소원했던 친구들과 돈독한 우정을 쌓게 되었다.
- 기분이 좋아지고 상쾌하다.
- 잠이 깨고 몸도 시원해져서 수업에 집중이 잘된다.
- 사랑주기를 하니 공부하는데 집중이 잘되는 것 같다.
- 하다보면 내가 더 잘 해주려는 마음이 생기고 상대방이 예뻐 보인다.
- 서로 사랑하는 마음으로 하다보면 저절로 미소가 번진다. 그래서 사랑주기를 하는 것은 남을 위한 것이 아니라 나를 위한 것인 것 같다.

○교사의 평가 (지도소감)

친구의 목과 어깨, 등을 지압하고 두드리줄 때(사랑주기) 상대방에게 집중해서 하 다보면 상대방뿐 아니라 본인의 몸도 이완되고, 기분이 좋아져서 엔돌핀이 나오게 되며 이것이 '정보 처리 시스템'의 골격을 튼튼히 하고 기능을 증가시킨다는 것, 다 시 말하면 건강해진다는 것을 학생들이 직접 체험하고서 사랑주기에 대해 적극적인 마음으로 하고자 하였다. 그래서 사랑주기를 하고 난 다음 수업시간에는 몸은 건강 해지고 마음은 평화로워지면서 얼굴 표정이 환해지면서 수업에 더욱 집중하는 것을 느끼게 되었다.

3)대전지족고등학교 1학년 10반 (지도교사 : 강현숙)

○지도의 주안점

고등학교는 학생간의 교류의 시간이 너무 부족하다. 극단적으로 말해서 대학입시 에서 상대방은 나의 등급의 적일뿐이다. 공부도 개인이 하는 것이고, 수행평가도 개 인이 하는 것이 많다. 1년을 한 학급에서 함께 지내면서 친해지기도 하지만, 함께 뭔가를 한다는 것에 대해서 서투르고, 특히 남학생 같은 경우 장난과 같은 관계에 머무르는 경우가 많다. 그리고 대부분 다른 사람의 말이나 행동에 집중하지 않는 경우가 많다. 남학생들이 잘 하는 말 중에 하나가 '장난이었는데요'라는 말이다. 옆 에서 보기에 괴롭히는 듯한 인상을 받아도 서로가 장난으로 여기는 경우가 많다. 이것은 분명히 아니라는 판단이 서지만 아이들이 그렇게 이야기하면 남학생이니까 라는 생각으로 넘어가게 된다. 서로에 대한 배려, 관심이 필요하다.

○지도방법

지족고 1학년 10반 남학생 34명을 대상으로 주당 1시간의 재량활동에 뇌체조를 하 고 난 후에 규칙적으로 적용하였다. 그 외 수업시간 중에 할 때는 10분씩 시간이 좀 남을 때는 20분 정도 활용하였다.

◆지도요령

- 한사람은 의자에 앉고 한사람은 의자에 앉은 사람 등 뒤에 선다.
- 등 뒤에 선 사람이 의자에 앉은 사람의 어깨에 손을 얹고 둘 다 눈을 감는다.
- 상대방의 어깨에 손을 얹고만 있으라고 하였다. 그렇게 전원이 눈을 감으면 숨을 들이쉬고 내쉬며 상대방의 호흡을 느껴보라고 한다. 그리고 상대방에게 '건강' '행 복' '사랑' '평화' 등의 마음을 전해주라고 하다.
- 눈을 뜨고 처음에는 살살 어깨를 주무르고 상대방이 원하는 대로 강약을 조절하 여 한다. 팔까지 주무르고 등 전체를 손바닥으로, 주먹으로 두드리주고 마지막에 '사랑해' '힘내라' 등의 말을 정해서 손도장을 찍는다. 그리고 교대한다.

○활동모습



○사랑주기 활동 체험 나눔

- 활공은 진짜 좋을 것 같다. 먼저변에 내가 몸살이 있었는데 활공을 하고나서 몸이 많이 개운해지고 몸이 가벼워짐.
- 어깨가 무거웠었는데 가벼워졌다.
- 따뜻하면서도 포근한 느낌을 받았고 매우 편안했으며 마음이 놓여졌다.
- 친구들의 사랑을 느낄 수 있었다.
- 친구와 한층더 가까워지는 느낌이었고, 몸도 시원했다. 하고나서 조금 피곤한 느낌도 있었다.
- 너무 시원했고, 하고난 후도 개운했다.
- 몸이 긴장상태에서 쭉 풀리는 것 같다.
- 따스해서 기분이 좋았고, 사람의 온기가 좋았다.
- 시원했다. 몸이 편안해졌다.
- 매우 따뜻했다. 뿌듯하고 뭐든 할 수 있는 느낌
- 서로 친밀해지는 느낌이 들었다.
- 기가 느껴져서 신기했고, 기를 받아 일이 잘 풀릴 것 같은 느낌이었다.
- 친구의 심장 뛰는 것도 느껴지고 무언가 우리가 하나가 된 것 같다.

○교사의 평가 (지도소감)

아이들이 이 프로그램을 가장 좋아하였다. 하면서 장난도 많이 치고 소란해져서 제대로 하는가라는 의문이 들지만 아이들이 또 안 하냐고 많이 조른다. 다른 사람을 느끼고 다른 사람이 나에게 무언가를 해준다는 것이 아이들은 좋은 것 같다. 이걸 하고 나면 아이들끼리 한층 더 친해진다는 느낌이 든다. 프로그램을 진행하면서 아이들끼리의 다툼 등의 문제도 훨씬 줄어들었다. 2학기에 들어서는 아이들끼리의 싸움이 한 번도 없었다.

[행복영역 : 칭찬하기(실수OK)]

1)선산중학교 2학년 1반 (지도교사 : 박재선)

○지도의 주안점

3월 2일 담임반 아이들을 처음 만나고 1주일 정도 지나 서로간의 탐색기가 지나가고 난 뒤 조금 활기차고 명랑한 성향을 가진 아이들이 다른 친구들이 이야기를 하면 공격을 하는 말을 하거나 기를 죽이는 말을 하여 학반 전체의 분위기가 다른 사람의 말에 부정적으로 반응하는 방향으로 흘러가고 있었다. 한 두 명에서 시작된 것이 전체의 분위기가 되는 것을 보고 자신들이 매사에 어떻게 반응하는지 알아보도록 하였다. 선생님의 말씀이나 친구들의 이야기를 낙관적으로 받아들이는 아이가 있는가 하면 깊히 생각해보지도 않고 무조건 부정적인 반응부터 나타내는 아이가 있었는데 반의 분위기에 따라 부정적인 반응을 나타내는 아이들이 더 많았다. 오랫동안

동안 반복이 되면서 습관화되어 고치기가 힘이 들었지만 그래도 자신이 부정적으로 정보를 받아들이고 있다는 것을 알게 하고 그것을 긍정적인 방향으로 바꾸는 과정이 필요하다는 것을 스스로 인식하고 바꾸고자하는 의지를 내게 하였다. 자기가 내뱉은 말이 결국은 자기에게 부정적인 결과로 돌아온다는 것을 알고 아이들은 다른 사람의 말에 우선 수긍을 하고 난 뒤 의견을 제시하고, 남의 단점보다 장점을 먼저 찾는 연습을 하게 되었다. 긍정의 연습에서 우선 되어야 하는 것이 자신을 인정하는 것이라 생각되어 자신의 행동에 대해 돌아보고 칭찬하는 것을 먼저 실천하고 다른 사람을 칭찬하는 일을 하도록 하였다.

○지도방법

선산중학교 2학년 남학생 30명을 대상으로 아침자습시간과 담임재량시간을 이용하여 지도하였다. 칭찬이 습관화될 수 있도록 하기 위하여 가족들과 칭찬하기를 숙제로 내주기도 하고 쉬는 시간과 점심시간에도 수시로 교실에서 칭찬하기 연습을 하였다.

◆칭찬하기란?

‘몸의 힘을 키우려면 보약을 먹고 마음의 힘을 키우려면 칭찬을 해라.’

누구나 칭찬을 들으면 힘이 나고 비난을 들으면 주눅이 들고 힘이 빠지는 체험을 해보았을 것이다. 그런 경험이 있음에도 불구하고 자신에게나 남에게 긍정적인 면을 찾아 칭찬하기보다 부정적인 면을 먼저 찾아 비난을 하게 되는 것은 그동안의 생활 습관 때문이라 생각된다. 칭찬은 특별하게 훌륭한 행동이나 성취를 했을 때만 하는 것이라는 생각을 갖고 있다면 평생 동안 칭찬할 일이 몇 번 없을 것이다. 그러나 생각을 조금만 달리해 보면 많은 것들이 칭찬의 대상이 될 수 있다. 만약 아이가 어느 순간 바람직하지 않은 행동을 하지 않고 있다면 그것은 곧 그의 노력에 의하여 현재 바람직한 행동을 하고 있다는 뜻이 아닌가? 이런 시각으로 보면 아이의 많은 행동은 칭찬의 대상이 될 수 있다.

인간의 뇌는 컴퓨터와 같아서 입력하는 대로 반응한다. 우리가 ‘이건 될 거야’하고 강하게 확신하면 할수록 뇌는 될 수 있는 방향으로 아이디어를 생각해 낸다. 반면에 ‘안될 것 같아’하면 뇌는 안 될 수밖에 없는 이유를 찾아내는 쪽으로 활동을 한다. 뇌의 이러한 생리를 잘 알고 활용하면 우리는 우리 안에서 많은 장점과 칭찬거리를 찾아내어 그것이 마음의 보약이 되어 자신있고 당당한 모습을 창조해 낼 수 있을 것이다.

◆지도단계

-1단계 : 자신의 모습 돌아보기

하루를 지내면서 다른 사람의 말에 얼마나 긍정적으로 대답하고 있는지, 또한 다른 사람의 좋은 점을 얼마나 찾아서 이야기 해주고 있는지 명상을 통해 돌아보게 하였다.

-2단계 : 다른 사람의 말 무조건 수용하기

남의 말이 옳건 그르건 일단 수용하는 연습을 하였다. 처음에는 그동안 습관이 되어 아무 생각없이 이야기하는 일이 잦았는데 연습을 통하여 다른 사람의 말을 다 듣고 난 뒤 자신의 의견을 말하기 전에 상대방과 자신에게 도움이 되는 것인지 생각해보고 말하게 하였다.

-3단계 : 페트병 칭찬하기, 자기 칭찬하기

별로 쓸모없게 보이던 페트병을 다시 쓸 수 있는 방법을 찾아보면서 자신에게는 더 많은 장점들이 있음을 찾고 인정하게 하였다. 친구에게 자신의 장점을 말해주고 스스로 당당하게 인정하면서 자신감을 갖게 하였다.

-4단계 : 상대방 칭찬하기

자신의 장점을 인정하는 용기있는 마음으로 친구의 장점을 찾아 이야기 하도록 하였다. 다른 사람의 좋은 점을 찾기 위해서는 남에게 관심을 기울이고 배려하는 마음이 있어야 하므로 평소 생활 속에서 친구에게 관심을 갖고 찾아보고 직접 칭찬하는 시간을 가졌다.

-5단계 : 칭찬바구니 만들기

친구들의 칭찬을 찾아보고 난 뒤 칭찬바구니 활동지에 해당되는 친구의 장점을 돌아가면서 적어주었다. 이 활동을 통해 학급의 여러 친구들에게 관심을 가지고 긍정적인 면을 먼저 보는 습관을 가지도록 하였다.

○활동모습

【친구야, 너는 이런 장점이 있어!】	【칭찬 바구니 활동지】
	

○칭찬하기 활동 체험 나눔

·나의 장점을 찾을 때는 평소에는 생각하고 있지 않았던 점들을 생각해 내는 게 조금은 힘들었고 또 내 장점을 내가 쓴다는 게 조금은 부끄럽다고 생각했다. 내 자신의 모습을 자세히 생각하며 되돌아보았다. 하나하나 채워 나갈 때는 왠지 모를 뿌듯함이 느껴지기도 했다. 그 장점들을 조 아이들에게 말할 때에는 즐거웠다. 그리고 그 장점들을 인정해주는 친구들이 고맙고 정말 좋았다. 나도 다른 아이들의 장점을 듣고 인정해 주었다. 사람들의 장점은 수없이 많이 나올 수 있는 것 같다. 앞으로 살아가면서 오늘의 장점들은 잊지 않고 살아가겠다. (강무♡)

·오늘 활동 중에 가장 기억에 남는 것은 그동안 자기가 들었던 칭찬의 말과 비난의 말을 원 안에 있는 친구에게 원 밖에 있는 친구들이 돌아가면서 말하는 것이었다. 내가 그 안에 들어가 비난의 말을 들었을 때 실체처럼 느껴졌다. 정말 이런 말은 해서는 안 되겠다는 생각이 들었으며 칭찬의 말을 들을 때는 정말 기분이 좋았다. 친구들이 진심으로 해주는 칭찬을 들으니 마음속에 있던 기쁨이 막 올라오는 느낌이었고 정말 입이 썩어 지는 줄 알았다. 앞으로는 비난을 줄이고 칭찬을 늘이면서 지낼 것이다. (김학♡)

○교사의 평가 (지도소감)

처음 아이들을 만났을 때 아무 생각없이 입에서 나오는 대로 이야기를 하는 아이들을 보면서 한 명 한 명 지도를 할까 생각도 해보았지만 그것보다는 서로 긍정하고 인정해주는 것이 학급의 문화가 되면 아이들의 학교생활이 행복해질 것이라는 생각을 하게 되었다. 자신이 평소에 어떻게 반응을 하는지에 대해 전혀 생각해보지 않은 학생들은 교사의 지적에 처음에는 부담스러워했지만 그것이 여러 친구들과 함께 긍정적인 사고를 습관화하기 위한 연습이라 생각하면서 그 상황도 긍정적으로 받아들이게 되었다. 자신의 상황을 인정하면서 아이들은 말하기 전에 먼저 한번 생각해보고 이야기를 하게 되었고 학급의 분위기도 한층 밝아지게 되었다. 칭찬하기를 통하여 자신의 장점을 찾아 인정하고 자신감을 가지게 되었으며 남의 장점과 좋은 점을 있는 그대로 인정할 줄 아는 사람이 되었다.

2)신성고등학교 2학년 8반 (지도교사 : 정미화)

○지도의 주안점

언제부터인가 아이들은 발표에 무감각하다. 초등학교때의 천진함으로 손을 들던 기억이 아련하다. 수업 중에 ‘누가 책을 읽을까’ 하면 손을 드는 모습은 고등학교에서 찾아 볼 수가 없다. 또한 질문에도 거의 대답을 하지 않은 편이다. 손 안 들고 대답 안하는 것이 미덕인 것처럼 되어 있는 것 같다.

혹 틀린 답을 하면(좀 속된 표현으로 말하면) 아이들 표현대로 ‘쪽팔리니까’ 란다. 이것은 자신에 대한 자신감 부족과 전체 분위기에 휩쓸리다 보니 일어난 현상이라 분석하고 전체적인 분위기를 지지하고 격려하는 쪽으로 전환시켜 보고자 하는 의도로 시작했다.

○지도방법

신성고등학교 2학년 문학수업에 함께하는 4개반 학생들 대상으로 (5,6,7,8반) 1년 동안 수업 중에 실시하였다.

◆수업에서 활용

- 과목이 문학이다 보니 발표하고 교과서를 읽을 때가 많다. 아무도 책을 읽으려 하지 않을 때는 그날의 날짜에 맞추어서 번호를 지적하면서 괜찮다는 의미로 “실수 ok”를 외쳤다. 처음에는 ‘이건 뭐냐’는 반응이었다가 재미로 따라 하기 시작했다.
- 또 작품에 대한 감상이나 각 개인의 의견 발표 시에는 거의 줄 분단으로 시키는 데 그렇게 시킬 때도 “실수 OK”라면서 엄지를 들어 보이면서 시작했다. 어떤 아이들은 말로는 따라하지 못해도 엄지를 들어 격려를 해 주었다.
- 엄지를 들어 보이는 이 행동은 생활의 곳곳에 이용이 되었다. 그 행동의 의미는 ‘내가 최고야’ ‘너라면 할 수 있는 있어’ ‘너 밖에 없어’ 등등의 의미를 담아 상황에 따라 적절히 쓸 수 있어 참 좋았다.

○활동모습



○실수ok 활동 체험 나눔

- “실수 ok” 라는 말을 들으면 너무 긴장되는 순간의 마음이 확 풀어지는 듯한 마음이다. 과거의 실수에 연연하면서 늘 후회를 하던 일이 있었는데 그 부분에서 벗어날 수 있었다. 실수도 할 수 있는 것이고 그것을 타산지석으로 삼아 일일우일신하면서 우리는 성장하는 거니까 발전하는 거니까 라고 생각하니 아무것도 아니었다. 어떤 마음을 먹느냐가 중요함을 깨달았다. (노준♡)

- 문학 반장이어서 교무실에 심부름 갈 때마다 최고라는 의미로 엄지를 들어 보여 주시면 그것이 참 기분을 좋게 만들어 준다. 그 기분은 뭐든지 할 수 있을 것 같은 자신감을 만들어 준다. 나도 내 주위 사람들에게 '네가, 당신이 최고!' 전해야겠다. (김태♡)

○교사의 평가 (지도소감)

“실수ok” 라고 외치면 얼마전 유행이었던 거침없이 하이킥에 나오는 배우 박해미가 된 것 같은 기분이 든다. 아주 기분 좋은, 어디선가 자신감이 샘솟는 듯한 힘이 느껴진다.

아직 실수라는 말은 부정적인 단어의 느낌이 연결되면서 사실 나도 어색한 느낌이다. 그 대신 또 다른 방법으로 “그래도 ok” “그래도 좋아 좋아” “정말?” 이라는 표현으로 어떤 발표나 의견을 나눌 때 절대 긍정하는 표현을 쓴다. 그렇게 사용하는 나도 기분 좋아지고 듣는 사람도 분명 기분 좋아지는 것은 틀림없다.

교과 과목시에 의도되는 일이다 보니 학급의 문화라고 말하기는 좀 그렇고, 아이들의 반응은 문학선생님의 박해미 기질이라고 평가하는 정도인 것 같아 아쉽고 안타깝다. 그래도 실수ok는 말할 수 없는 자습시간에 용기를 주는 데는 그야말로 최고의 표현이다.

[행복영역 : 웃음]

1)안동중학교 1학년 5반 (지도교사 : 오자자)

○지도의 주안점

3월초 처음 학급의 아이들을 만났을 때, 중 1학년이라 그런지 아직도 초등학교 티를 벗지 못하고 여전히 천진하면서도 자기 의사 표현이 분명한 편이었다. 그래서 참 밝고 순수하며 당당한 아이들이구나 생각했는데 시간이 지날수록 겉으로 비쳐지는 밝음의 이면에 있는 자신에 대한 신뢰의 부족, 자신감, 적극성 결핍, 타인에 대한 이해나 배려심 부족 등의 정서적·정신적 나약함이 드러나기 시작했다. 그리고 더욱 심각한 문제는 사소한 일에도 스스로의 감정을 조절하지 못해서 쉽게 다툼으로 이어지는 일이 아주 다반사였다. 어떨 때는 정상적인 수업을 진행할 수 없을 정도의 상황이 벌어질 때도 있다. 이럴 때 그 시비의 발단은 아주 사소한 것일 경우가 대부분이다. 그래서 알려진 대로 웃음 그 자체의 좋은 점도 있지만 웃음이 만들어 내는 에너지의 동조화 현상을 통해 밝고 긍정적인 상생의 문화를 만들고 웃음 선택의 연습을 통해 자신의 감정을 조절하는 힘을 키울 필요성이 절실하였다.

○지도방법

안동중학교 학생들 대부분은 학교 수업 뿐만 아니라 거의 2-3가지 이상의 학원, 과외 수업을 받고 있다. 따라서 하루 중 스스로의 계획에 따라 자신만의 시간을 활용하거나 친구와 함께 보낼 수 있는 시간은 극히 제한적이다. 프로그램 적용은 현재 담임을 맡고 있는 1학년 한 학급의 35명 학생을 대상으로 하여 주로 아침 자율학습 시간 15분 정도를 활용하였다.

◆웃음이란?

요즘 아이들의 정서가 예전에 비해 더 밝고 활발한 것은 사실이다. 그러나 조금 더 깊이 그리고 지속적으로 들여다 보면 그 밝음이 매우 약하고 상황의존적임을 알 수 있게 된다. 금방 웃고 떠들다가도 작은 실수를 하거나 타인으로부터의 충고, 비판을 듣게 되면 스스로 감정을 다스리지 못하고 쉽게 우울해 하거나 기가 죽어버린다. 또한 '집단따돌림'이나 '왕따'로 인한 생활지도의 문제는 가정과 학교의 일반적인 어려움이 된 지 이미 오래다. 그리고 겉으로 드러나지만 앓았을 뿐 학습부진이나 성격상의 이유 때문에 주변으로부터 소외된 아이들이 어느 학급에나 존재한다. 이러한 아이들은 선생님을 비롯한 주변 사람으로부터 마음의 상처를 받은 채 자신의 존재에 대한 자신감을 상실해 가기도 한다.

웃음은 몸과 마음의 병을 치료할 수 있는 명약이라고 한다. 걱정되는 일이나 슬픈 일이 있을 때 한바탕 웃고 나면 어느 정도 편안한 마음을 가질 수 있다. 또한 웃음은 즐거움을 가져다 준다. 억지로라도 웃고 나면 사는 게 괜히 즐거워진다. 그리고 웃음은 닫힌 마음을 열게 한다. 집단의 에너지 수준이 밝고 따뜻한 기운이 강하면 그 구성원은 에너지 동조화현상에 의해 자신도 모르게 의식이 그 에너지에 공명해서 밝고 따뜻함을 느끼게 된다. 친구끼리 미워하고 오해하던 마음도 얼굴을 마주 보고 서로 웃으면 깨끗이 풀린다.

웃음 프로그램을 통하여 긍정의 정보를 선택하게 하는 연습을 하고, 외부 환경에 관계없이 적극적인 웃기를 통하여 스스로 밝은 에너지를 창조하는 연습을 함으로써 스스로 밝고 긍정적인 정보 선택의 주인이 되는 힘을 기를 수 있다.

※웃음의 효과

▶인체에 미치는 영향

- 두뇌에 대량의 산소를 공급해 줌으로써 두뇌회전을 빠르게 한다.
- 심장을 튼튼하게 하고 혈압이 안정된다.
- 뇌에 엔돌핀과 같은 쾌감 호르몬을 자극하여 신체를 건강하게 한다.

▶학습활동에 미치는 영향

- 학습이해와 기억을 돕는다.
- 긍정적인 학습분위기를 만들어준다.
- 주의력을 잡아주고 인지적 발달을 돕는다.

◆웃음지도의 실제

- 1) **조별, 종례 시 10초간 웃기** : 매일 조·종례 시간의 시작이나 마침 때 10초간 웃기를 실천하였다. 의도적인 웃음 연습이 가지는 목적을 설명하고 참여의 의미를 더욱 강조하였다. 특히 종례 시에는 다같이 10초 웃기를 한 다음 가장 잘 웃는 사람을 뽑아 칭찬하고 선물을 주어 강화하기도 했다.
- 2) **PDCA 일지쓰기** : 지속적인 체험과 생활화가 될 수 있도록 하기 위해 일지를

꾸준히 쓰도록 지도하였다. 계획하고(P), 실행하고(D), 체크한(C) 후, 강화 행동(A)을 함으로써 자아성찰적 수행이 되도록 하여 내면화, 생활화할 수 있도록 하였다.

3) **팀별 웃기 대회** : 스스로 웃기도 하고 서로 웃겨 줄 수도 있는 팀을 구성하여 재미있는 수행과제가 될 수 있도록 동기를 유발하고, 전체가 축제처럼 서로 돕고 즐기면서 함께 할 수 있는 분위기가 될 수 있게 하였다. 그 결과 스스로 즐거움을 만들어 낼 뿐만 아니라 친구들도 즐거울 수 있도록 도와주어 학급의 분위기 전체가 더욱 밝아질 수 있었다.

4) **화나고 힘들 때 웃기 체험** : 뇌과학의 원리에 의하면 우리의 뇌는 두 가지의 정보를 동시에 처리할 수가 없다. 그러므로 스스로의 감정을 다스릴 수 있도록 내면적 힘을 기르는 것이 중요하다. 체험하고 싶지 않은 감정적 상황에서 릴리스의 방법으로 웃음을 선택할 수 있다면 다툼의 잠면을 많이 줄일 수 있을 뿐만 아니라 다른 사람을 이해하고 포용하는 힘도 길러질 수 있다.

○활동모습



종례시 웃기

PDCA일지쓰기

팀별 웃기 대회

화나고 힘들 때 웃기 체험

○웃음 활동 체험 나눔

·웃다보면 행복한 기분이 든다. 오늘 OO이가 연못 물가에 발이 빠졌는데 보살펴야 할지, 웃어야 할지 난감하였다. 하지만 OO이가 웃는 걸 보고 나도 편안히 웃을 수 있게 되었다. 이렇듯 우리들은 웃음에 둘러 싸여 있다. 거짓 웃음도 계속 웃다 보면 진실한 웃음이 된다. 한 사람이 억지 웃음을 하게 되면 다른 사람이 그 모습을 보고 또 그 사람도 웃게 되고 서로 웃게 된다. 그래서 내 마음이 항상 기쁘게 도시고 싸우지 않게 되었다. 나는 6학년까지는 잘 웃지 않았다. 하지만 새로운 선생님과 친구들이 생겨서 더 잘 웃을 수 있다. 앞으로도 계속 웃을 것이다. 웃음은 즐거운 것이다.(김OO)

·화가 났을 때 웃으면 기분이 좋아지고 앞날이 기분 좋게 돌아가는 경우가 있어서 꽤나 기분이 좋다. 요즘 종례시간에 웃는 연습을 하면서 함께 웃으니 혼자 웃다 끝나는 것보다 좀 더 실감이 나고 재미있다. 웃다보면 기분좋은 생각이 80%난다. 점심 시간 때도 아이들과 함께 웃다 보면 점심 시간이 다 가 버릴 때가 꽤나 많다.(정OO)

·웃는 건 정말 재미있다. 오늘은 머리가 아플 때 웃었는데 머리가 안 아팠다. 실제로 웃으니까 기분도 좋아지고 삶의 활력이 되는 것 같다. 그리고 아침에 일어날 때 학교 가기 싫어도 아이들이 웃는 모습과 내가 웃을 걸 생각하며 아침에 잘 일어날 수 있다.(이OO)

·내 안에 있던 안 좋은 느낌, 마음 등을 웃음으로 뱉어 낼 수 있어서 참 좋았다. 그리고 생각 에너지를 느낄 수 있었다. 한껏 웃었더니 pdca하는 데도 도움이 되었다. 예를 들면 푸시업이나 물구나무 서기를 할 때 그만 하고 싶을 때도 웃으면 몸을 돌리는 효과가 있어서 좀 더 버티는 결과로 기록도 늘어남과 동시에 성취감이 느껴지고 해서 웃으면 몸의 여러 기관들도 반응했다는 것을 느낄 수 있었다. 웃음에 대해 내가 감사함을 느끼는 것은 억지로 웃어도, 웃겨서 웃어도 해석을 못하는 뇌에 있다. 난 이것 때문에 억지로 웃어도 감사를 할 수 있다. 또 나에 대한 애정을 느낄 수 있었다. 웃으면 웃을수록 더 강해지는 애정! 웃음은 나를 알고 나를 되돌아보는 그런 의미인 것 같다. (한OO)

·처음 웃으라니 황당했다. 억지로라도 웃으라는 것이 정말 이상하다 생각했다. ‘어떻게 웃으라는지 참’ 하면서 비난을 한 것이 사실이다. 하지만 이제는 아니다. 놀다가 웃고 TV보다가 웃고, 웃긴 일을 다시 생각하다 웃고.. 나는 점차 웃음에 익숙하게 되어가고 있다. 울고 또 웃고 나는 성질을 줄이게 되었고 기쁨이 커지고 있다. 나는 하루하루가 정말 신난다. 선생님 말대로 짜증나고 꾸중을 들었을 때 나 혼자 일부러 웃었다. 정말로 기분이 많이 좋아졌다. 선생님께 고마워해야겠다. (박OO)

○교사의 평가 (지도소감)

웃음은 밝은 에너지를 창조하는 간단한 방법 중 하나이다. 처음 대부분의 학생들이 이상하고 어색하게 여겼으나 점차 의미를 이해하고 잘 웃어지지 않는 이유가 자신에게 있음을 인식하는 것으로 보였다. 처음 잘 웃지 못하던 학생들도 여럿이 다른 친구들이 웃으니까 쉽게 웃는 것을 볼 수 있었다.

뇌 속에 스스로 웃을 수 있는 회로를 형성함으로써 밝은 분위기를 형성할 수 있었다. 학년 초에 쉽게 화내고 다투고 하던 아이들이 웃음 연습을 통하여 스스로의 감정을 조절하는 힘을 기르고 상생의 생활태도를 터득하여 2학기가 시작되면서는 거의 싸움이 없어졌다. 또한 웃음을 통해 학급에서 소외되는 아이들의 마음을 보듬고 서로 하나가 되어 사랑하는 마음도 기를 수 있었다.

2)인천여자고등학교 2학년 12반 (지도교사 : 송찬욱)

○지도의 주안점

2500년 전 히포크라테스는 건강하다는 것을 몸과 마음의 균형으로 보았다. 그래서 그는 마음에 영향을 미치는 것은 무엇이든 몸에 영향을 미치며 또한 몸도 마음에 지대한 영향을 미친다고 했다. 그래서 그는 몸이 아프면 마음까지 함께 치료해야 한다고 주장했고 웃음이야말로 몸과 마음을 함께 치료하는 최고의 치료수단이라고 했다. 한마디로 마음까지 함께 웃어야 한다는 뜻이다. 하나님의 선물인 웃음은 몸과 마음이 분리된 웃음이 아니라 몸과 마음이 하나인 웃음인 것이다.

우리 뇌는 한 개의 신경회로에 성질이 다른 두 가지 정보를 동시에 처리할 수 없다. 웃고 있는 동안 부정적인 감정에너지 상태를 유지할 수 없으며, 반대로 부정적인 감정의 에너지에 붙들려있는 동안은 웃을 수 없다. 즉 웃으면서 화낼 수 없다는 것이다. 그렇다면 부정적인 감정 상태에서 억지로라도 웃게 되면 어떻게 될 까? 처음에는 모순된 에너지의 충돌로 긴장이 느껴지지만 좀더 힘을 내서 웃으면 부정적인 감정의 에너지가 정화되어 사라지게 된다. 웃음으로써 두뇌에 대량의 산소를 공급해서 심장을 튼튼하게 하고 혈압이 안정된다. 그리고 뇌에 엔돌핀과 같은 쾌감 호르몬을 자극하여 신체를 건강하게 유지함으로써 긍정적인 학습 분위기가 되고 이해력 기억력을 증강시켜준다.

그래서 우리 반은 ‘웃고, 칭찬하고, 사랑하자’ 를 덕목으로 삼고 웃을 일이 없어도 한바탕 웃음으로 행복을 선택하기로 했다. (구호: 선택, 행동, 창조) 웃을 일이 없어도 웃을 수 있는 것은 자신의 감정을 스스로 조절할 수 있음을 나타내는 것이고 웃는 것을 선택하여 정말 용기 있는 사람이 되기로 한다.

○지도방법

수업 시간 중 혹은 자율학습시간 중 5분~10분 정도 할당하였다. 웃을 때 자신의 몸에 의식을 집중하도록 하였고, 항상 웃는 얼굴을 가지도록 하였다. 수학여행, 체육대회 때 웃음 왕을 선발해서 실컷 웃는 시간을 가졌다.

○활동모습



○웃음 활동 체험 나눔

- 계속 웃고 나니 가슴이 텅 비는 듯이 시원했다.
- 막혀있던 것, 슬프고 우울한 일, 짜증났던 일들이 뺨 뚫리는 것만 같았다.
- 기분이 좋아지고 무슨 일이든지 다 잘 될 것 같은 느낌이 들었다.
- 스트레스가 더 풀려서 속이 시원해지고 마음이 편안해졌다.
- 모든 근심 걱정이 없어지고 정말로 행복해지는 것 같다.
- 그냥 기분이 좋고 나도 웃을 수 있구나 하는 생각이 든다.
- 마음이 편안해지고 머리가 안정되는 느낌이 든다.

○교사의 평가 (지도소감)

우리 반 교실 뒤 거울 옆에 매일 웃을 수 있도록 '웃는 사람에게 행복이 온다'는 내용과 훈화를 통해서 밝은 학급분위기를 만들려고 노력했는데 다른 선생님들이 우리 반 수업 분위기가 밝고 적극적이라고 했다.

3)도하기계공업고등학교 1학년 2반 (지도교사 : 이화영)

○지도의 주안점

웃을 일이 없어도 웃을 수 있다는 것은 그만큼 자신의 감정을 다룰 수 있음을 뜻한다. 청소년기에는 전두엽의 미성숙으로 충동적이고 감정조절이 잘 안되어 여러 가지 문제가 일어난다. 자신의 의지로 한바탕 크게 웃을 수 있는 힘을 키움으로 의지와 용기를 키우고 감정을 조절하는 힘을 키우기 위해 실천하게 되었다.

○지도방법

모형디자인과 1학년 2반 학생들을 대상으로 조회, 종례시간, 수업시간에 적용 실천하였다. 먼저, 학생들에게 웃음이 좋은 점, 웃음을 통해 얻을 수 있는 효과를 설명하였다. 그런 다음에 교사가 시범을 보이면서 미소부터 단계적으로 박장대소까지 웃음을 보여주었고, 학생들을 따라하게 하였다.

○활동모습



○웃음 활동 체험 나눔

- 웃으니깐 기분이 좋아지고 정신이 맑아지는 느낌이 든다.
- 웃음수업을 한 후부터 생활이 즐겁고 웃음이 많아졌다.
- 처음에는 억지로 웃으려고 노력했지만 나중에는 저절로 웃게 되고 점점 기분도 상쾌해지고 즐거워졌다.
- 크게 웃으면서 머리가 맑아지는 것 같고 기분도 좋아졌다.
- 웃음으로 인해 마음이 편안해지고 즐거워졌다.
- 화가 나도 웃고 나면 화가 풀린다. 친구와 싸워도 서로 웃으며 넘길 수 있다.
- 웃으면 짜증도 사라진다. 웃을 때 스트레스가 확 풀리고 기분이 좋아진다.
- 이렇게 웃다보니 평소에 내가 많이 웃지 않았던 것을 알게 되었다.

○교사의 평가 (지도소감)

억지로 웃는다는 것이 처음에 어색하고 노력이 필요했지만, 꾸준히 생활 문화 속에서 하다보니깐 자연스럽게 웃게 되고, 학생들의 표정이 밝아지고 웃음이 많아졌다. 웃음을 통해서 스트레스가 해소 되고 부정적 감정의 정화작용도 이루어져서 학급내 사소한 다툼이 사라지고 급우들 간의 친밀도가 높아졌다. 행복한 학급 분위기, 평화로운 분위기를 조성하는 웃음을 아주 효과적인 전략이다.

[평화영역 : 이완명상]

1)도화기계공업고등학교 1학년 2반 (지도교사 : 이화영)

○지도의 주안점

학생들이 나날이 복잡해지는 주변 환경과 사회분위기의 변화에 압도되어 때때로 무기력해지기도 한다. 특히 전문계 학생들의 무기력 현상은 학교폭력, 집단 괴롭힘, 가출 도벽 등과 같은 갖가지 일탈행동으로 표출되기도 하고 심한 경우 비행과 범죄로 이어지기도 한다. 특히 학생들의 자신감부족, 목표의식의 결여 등으로 학교생활에 흥미를 잃어가는 경향이 많다. 따라서 자율학습시간을 이용한 비전명상으로 목표의식을 세움으로 주변 환경과 자신의 삶에 대한 통제력을 갖고 정서 안정을 갖게 하자는 생각을 했다.

○지도방법

모형디자인과 1학년 2반 학생들에게 매일 아침 자율학습시간에 실천하였다.

<진행순서>

- 명상 음악을 들려주며 눈을 감게 한다.
- 몸을 이완시키는 멘트를 하고 양손을 가슴 앞에 마주보게 하여 에너지 느끼기 명상을 한다.
- 눈앞에 스크린이 있다고 상상하고 자신의 원하는 모습을 그린다.
- 원하는 모습이 이루어진 것을 상상하고 기분이 좋아짐을 느낀다.

○활동모습



<에너지집중명상>

○이완명상 활동 체험 나눔

- 명상시간을 갖는 것.. 참 좋은것 같다. 정신이 맑아지고 몸이 편해지는 것 같다.
- 처음에는 짜증이 났는데 성적이 오른 것을 보고 열심히 하게 되었다. 명상을 하면서 잡생각을 잊고 마음을 안정시킬 수 있었다.
- 처음에는 자신이 목표한 것이 이루어진다는 것을 믿지 않았는데 점점 할수록 웬지 될 것 같다는 느낌이 들어서 상상 만으로도 즐겁다.
- 명상을 한 후부터 성적이 올라가고 마음이 편하다.
- 명상을 하면서 수업태도가 좋아지고 성적이 올라갔다.
- 머리가 맑아지는 느낌이 들고 기분이 상쾌해져서 좋다.
- 내가 원하는 것을 상상하니 너무 행복하고 즐겁다.
- 명상을 하고 난 뒤에는 마음속 까지 뽕 뚫린 것처럼 매우 상쾌했다.

○교사의 평가 (지도소감)

전문계 고등학교 중에서도 내신성적이 95%의 하위권 학생들이 모여있는 학교라서 학생들이 매우 산만하고 지각, 결석이 잦은 특성이 있는데 지감명상을 계속함으로 인해 학생들이 수업분위기가 좋다는 평을 듣게 되었고 질병으로 병원에 입원을 했던 3차례의 경우를 제외하고는 무결석학업을 할 수 있게 되었다.

3)대전지족고등학교 1학년 10반 (지도교사 : 강현숙)

○지도의 주안점

고등학교에서 아이들이 항상 하는 얘기가 집중이 안된다는 말을 한다. 자꾸 딴 생각이 나고 졸린다는 것이다. 그리고 자신을 보지 못하는 경우가 많다. 자신이 한 말이 무엇인지 정확하게 모르는 경우도 많다. 머리도 크고 아는 것도 많지만 자신이 무엇을 원하는지 자기가 지금 하는 행동이 어떤 행동인지 모르는 것이다. 교사는 계속 그것에 대해 지적하고 야단치지만 아이들은 교사의 말에도 쉽게 집중하지 못한다. 방어진 말을 잘하며 상황을 살펴보기보다는 일다 상황을 모면하고자 하는 것이 강하다. 이러한 모습에서 때로는 실망하기도 하고 포기하기도 하는 것이 현실이다.

○지도방법

지족고 1학년 10반 남학생 34명을 대상으로 주당 1시간의 재량활동 시간에 실천하였다. 재량활동시간에 뇌체조를 하고 난 후, 의자에 앉아서 이완 명상을 한다. 어깨를 툭툭 털면서 힘을 빼고 손은 자연스럽게 허벅지 위에 둔다. 눈을 감고 머리끝에서부터 차근차근 내려오면서 들뜬 기운을 가라앉히고 자신에게 집중하도록 한다. 그리고 손을 조금 벌리고 손에 집중하도록 한다. 그리고 손을 조금씩 벌렸다 오므렸다가 반복하면서 손에 집중하도록 한다. 그리고 손을 내리고 나서 자신을 바라보고 자신에게 긍정적인 말을 해주도록 한다.

○이완명상 활동 체험 나눔

- 이완명상을 하고나면 정신이 맑아지고 공부가 잘 되고 집중이 잘 됨
- 왠지 평온하고 따뜻한 느낌
- 머리가 맑아지는 느낌, 집중이 잘 되는 것 같다.
- 나의 신체감각을 일깨워주는데 많은 도움이 되었다.
- 온 몸의 피로가 풀어졌다.
- 손의 느낌이 매우 신기하고 따뜻한 느낌, 자석의 느낌이 든다.
- 다시한번 생각할 수 있는 시간이었던 것 같다.
- 머리 뒤쪽의 무게가 없어지는 느낌이었다.
- 시원하고 피곤하고 손이 찌릿했다. 물, 공기가 흐르는 찼한 느낌.
- 손끝에서 자석이 달린 느낌이 나서 신기했다. 하고 나면 조금 졸리긴 한데, 쉬는 시간에 좀 움직이고 나면 그 다음 시간에 집중이 잘 되는 것 같다.
- 눈 안뜨기가 힘들었는데 하고 나면 피로가 풀린 것 같고 개운하다.
- 머리가 맑아지고 몸이 가벼워지는 것 같다.

○교사의 평가 (지도소감)

에너지집중명상을 하면 아이들이 매우 편안해 진다. 너무 피곤한 경우는 졸기도 한다. 눈을 뜨게 한 후에도 아이들이 차분해졌다는 것이 느껴진다. 그리고 점점 아이들이 교사의 말에 대해 보다 긍정적으로 조금씩 변해가는 것이 느껴진다.

[평화영역 : 구호(자기선언)]

1)인천여자고등학교 2학년 12반 (지도교사 : 송찬욱)

○지도의 주안점

뇌는 바라는 대로 현실로 실현해내는 힘이 있다. '안되면 어떻게 하지? 안될 것 같은데...'와 같은 의심과 두려움의 소리가 자기 안에서 들려오기 때문에 그 힘을 잘 사용하지 못한다. 우리가 생각하는 한계는 뇌 안의 정보일 뿐이다. '난 할 수 없어. 이것이 최대한이야'하는 한계 정보는 깰 수 있다. 선택과 훈련에 의해서 자신의 뇌의 가능성을 믿고 활용할 때 의심과 두려움의 소리를 넘어서고, 한계 정보를 깰 수 있다. 자라나는 아이들에게 가장 중요한 것은 뇌에 대한 자신감을 심어주는 것이다. 뇌에 대한 믿음과 자신감은 우리 잠재력의 창을 열게 한다. 좋고 나쁜 뇌는 없으며 뇌에는 무한한 잠재력이 있음을 알게 해야 한다. 무엇이랴도 자신이 할 수 있고 하고 싶은 일부터 해 보도록 격려해 주어야 한다. 그러면 뇌를 쓰는 훈련이 되고 뭐라도 잘하는 것이 생기게 될 것이다. 진정한 자신감은 자신의 한계선상의 목표를 정하고 최선을 다해 한계를 극복하며 목표를 이루어낼 때 얻게 되는 것이 진정한 자신감이다. 뇌에서 정보가 갖는 의미를 쉽게 볼 수 있는 플라시보 효과이다. 뇌는 실제여부와 상관없이 뇌에 입력한 정보대로 작동한다. 즉 어디서나 어떤 상황에

서든지 원할 때 긍정적인 생각으로 플라시보 효과를 통해 뇌의 변화를 유발시킬 수 있다. 그러기 위해 자기선언과 구호를 외치면서 자신감을 얻고 의식을 키우도록 했다. 학생 스스로 자기선언을 정하고 구호 두 가지를 틈나는 대로 외치며 자신에게, 그리고 우리 반 전체의 단합의 의미도 가진다.

○지도방법

수업 시간 시작할 때 2분~3분 정도 실천하였고, 토요일 종례시간에 2분~5분 정도 할애하여 적용하였다. 그리고, 무슨 일이든지 자기와의 싸움이며 자신감의 중요성과 의식의 확장을 강조하였다.

◆구호

“선택, 행동, 창조”

“나는 나와 민족과 인류를 위해 공부합니다.”

“나는 내 뇌의 주인이다.”

○활동모습

	
구호(“선택! 행동! 창조!”)	구호(“나는 나와 민족과 인류를 위하여 공부합니다”)

○구호(자기선언) 활동 체험 나눔

- 성적이 떨어지고 힘들 때 자기선언을 외치고 나면 다시 한번 열심히 해야겠다는 마음이 저절로 생긴다.
- 쑥스러웠으나 자꾸 반복하여 외치니까 정말 해내야겠다는 마음이 생긴다.
- 구호를 외치고 나면 기분이 상쾌해진다.
- 자기선언을 하면 기분이 좋아지고 뭐든지 잘 될 것 같은 느낌이 든다.
- 처음에는 어색했는데 친구들과 함께 외치니까 우리 반전체가 하나가 되는 느낌이 들었다.

○교사의 평가 (지도소감)

자율학습시간이나 토요일에 구호를 외치면 학생들 얼굴에서 다시한번 더 자신감을 회복하고자 하고 마음을 지구자원의 우주의식으로 확장하고자 하는 밝은 얼굴을 볼 때 우리 반이 하나로 뭉치는 단합의 힘도 느꼈다.

2)도하기계공업고등학교 1학년 2반 (지도교사 : 이화영)

○지도의 주안점

긍정적인 자기선언은 온갖 자기비하의 말들이 주는 나쁜 영향으로부터 자신을 지켜 주며 자기선언은 내가 누구인지 무엇을 어떻게 할 수 있는지 자기 자신에게 미리 약속하는 말이다. 긍정적인 자기선언을 반복하면 뇌의 잠재의식 속에 깊이 새겨지고 당당하게 자기를 표현하다보면, 자신감과 용기가 생긴다.

○지도방법

도하기계공업고등학교 모형디자인과 1학년 2반 학생들에게 조회, 종례시간에 실천하였다.

◆구호외치기

- 조회시간에 복 받는 법 4가지 구호 “정직하자! 성실하자! 책임지자! 예의바르자!”와 “나는 내 뇌의 주인이다.”를 외치게 한다.
- 종례시간에는 선택! 행동! 창조를 동작과 함께 외치고 (선택에 박수 1번 행동에 박수 2번 창조에 박수3번) “선택하면 이루어진다.”와 “정신차리자!”를 다같이 외치게 함으로써 긍정적인 마인드를 갖게 한다.

○활동모습



“선택! 행동! 창조!

선택하면 이루어진다!

정신차리자!”

○구호(자기선언) 활동 체험 나눔

- 구호를 하면 그것을 꼭 실천해야 할 것 같은 느낌이 든다.
- 구호를 하다보면 실천을 하게 된다. 단합이 되는 것 같다.
- 구호를 한 다음부터 성실해졌다.
- 나의 습관을 한번 더 생각해 보는 것 같고 바른 습관을 갖게 한다.
- 할 수 있다는 자신감이 생기고 끈기가 생긴다.

○교사의 평가 (지도소감)

학급학생들의 단결력이 좋아졌다. 수련회에서 학급 대항 협동프로그램에 언제나 1등을 했고 입소식 선서도 우리학급학생이 선발되고 퇴소식에서 소감문 발표도 우리학급학생이 하는 등 자신감 있고 일치된 단합심을 발휘하는 학급이 되었다.

[평화영역 : 3초 인사]

1)구미중학교 1학년 12반 (지도교사 : 김화분)

○지도의 주안점

올해 남자 중학교 1학년을 맡으면서 썩썩하게 인사를 한다. 몇 명의 학생을 제외하고 대부분 옳되려 있거나 친구들과 떠들고 있는 경우가 많다. 이런 상황에서 학습, 생활지도면에서 어려움이 상당히 많은 것을 느꼈다. 바른 자세와 바른 마음으로 인사함으로써 학급내 사랑의 파동을 만들 수 있다. 서로의 마음을 담아서 정성껏 사랑합니다 인사를 나누면서 존중과 사랑을 배울 수 있다.

○지도방법

중학교 1학년 12반 남학생 36명을 대상으로 조·종례시간과 교과시간을 이용하여 지도하였다. 타 교과시간과 가정에서도 등학교에 인사할 수 있도록 지도하였다.

◆실행단계

-인사하기 지도

두 손은 공손히 모아서 아랫배 단전에 가져가고, 고개를 숙여서 3초간 있는 연습을 한다.

-서로 마주보고 눈을 맞추고 상대방에게 천천히 45도 각도로 고개를 숙이면서 “사랑합니다”하고 인사를 한다.

-1분간 하루동안 자기돌아보기 명상 후 인사하기

○활동모습



○교사의 평가 (지도소감)

썩썩하고 밝게 인사하는 중학교 1학년 남자학교에서 사랑합니다. 3초인사를 할 때 모두 웃으면서 썩스러워 했다. 사랑합니다. 3초인사를 처음 하자고 제의했을 때 아이들의 반응은 시큰둥하고, 대부분의 학생들은 하지도 않았다. 조·종례시간을 활용해서 계속 체험하고 2~3회 계속하기도 하였다. 목소리는 크게, 자신을 사랑하고, 선생님을 사랑하고 친구를 사랑하는 마음을 가지고 할 때까지 하였다. 인사를 하고 나서 활짝 웃을 때 보내주는 일도 있었다. 이제는 웃으면서 썩썩하게 인사를 잘 하게 되었다.

2) 인천여자고등학교 2학년 12반 (지도교사 : 송찬욱)

○지도의 주안점

학생들에게 마음을 담아 인사하는 문화를 통해서 예절바른 태도를 갖게 하기 위하여 시작하게 되었다. 인사를 통해서 서로 믿고 이해하고 사랑과 감사를 표현할 수 있도록 하였다.

○지도방법

- 수업 시간 시작할 때 인사를 의자에서 일어나서 3초 동안 몸을 수그려서 한다.
- 수업 시간 시작할 때 “사랑합니다” 인사를 3초 동안 한다.
- 수업 시간 끝날 때 “감사합니다” 인사를 3초 동안 한다.

○활동모습



시작인사(“사랑합니다”)

끝인사(“감사합니다”)

○3초 인사 활동 체험 나눔

- 선생님에게 존경심과 사랑을 줄 수 있다는 생각이 들었다.
- 처음에는 말로만 했는데 시간이 지날수록 ‘사랑합니다’ ‘감사합니다’에 진심이 실리고 마음이 전해지는 것 같다.
- 썩스럽지만 기분이 좋아진다.
- 그냥 인사하는 것보다 “사랑합니다” “감사합니다”가 훨씬 정감이 있어서 좋다.
- “사랑합니다” “감사합니다” 라는 인사말 속에 상대방에 대한 배려와 사랑이 커지는 것 같다.
- 선생님에게 고마운 마음을 전할 수 있고 선생님들과 자연스럽게 가까워짐을 느낀다.
- 선생님에 대한 예의를 갖추고 공손해지며 감사하는 마음이 커지는 것 같다.

○교사의 평가 (지도소감)

처음에는 어색해하고 썩스러워하던 아이들이 점점 시간이 흘러감에 따라서 자연스럽게 예의와 공손한 마음가짐을 가지는 것 같았다. 그리고 가끔 인사를 받으시는 선생님들이 답례로 ‘사랑해’라고 말해주면 무척 기분이 좋아져서 우리 반에 수업 들어오시는 선생님들과의 관계가 가까워지고 자연스러워짐을 느꼈다.

3) 도화기계공업고등학교 1학년 2반 (지도교사 : 이화영)

○지도의 주안점

전문계 학생들 중에 예의가 부족한 학생들이 자주 눈에 띄는 일이 많아지고 쉬는 시간에 자다가 수업시간이 되어도 깨지 않고 자느라 인사도 제대로 하지 않는 상황이 종종 발생을 한다. 청소년 시기에는 펠라토닌이라는 수면 조절호르몬이 성인보

다 2-3시간 늦게 나와 잠이 오는 시간이 성인에 비해 2-3시간 늦어진다고 한다. 그래서 청소년들이 잠을 늦게 자고 결국 수면시간이 부족하여 학교에 조는 일이 많아지게 된다. 자는 학생들을 어떻게 하면 슬기롭게 깨우고 수업시작을 할 수 있을까 생각하다가 인사를 일어서서 하게 하면 자연스럽게 잠을 깨울 수 있다는 생각을 하게 되었다. 또한 몸과 마음은 하나라고 하듯이 정중한 인사는 마음가짐에도 영향을 주어 예의를 갖게 하는 효과도 기대 할 수 있을 것 같아 시작을 했다.

○지도방법

모형디자인과 1학년 2반 학생들에게 조회 중례, 수업시간에 실천하였다.

◆실행단계

- 일어서게 한다.
- 손을 아랫배에 공수로 모으게 한다.
- 정중한 인사를 한다.
- 인사말은 시작할 때는 “사랑합니다.” 마칠 때는 “고맙습니다.”로 한다.
- 인사는 3초 동안 한다. “사랑합니다” 하고 허리를 숙여 인사 하면 교사가 같이 “사랑합니다” 라는 인사를 한 후 허리를 편다.

○활동모습



○3초 인사 활동 체험 나눔

- 선생님에 대한 예의를 갖추 수 있고 사랑합니다 인사말을 하면 선생님에 대해 친근감이 생기고 기분도 좋아진다.
- 예절을 바르게 알게 되었고 아침마다 기분 좋은 인사말로 시작을 하여 좋다.
- 3초 인사를 하면서 인사란 게 참 좋다고 생각했다.
- 어른을 대하는 태도가 바뀌었다.

○교사의 평가 (지도소감)

학교특성상 거칠고 반항적인 학생들이 더러 있는데 이런 학생들의 인사성이 밝아졌고 선생님에 대한 예의가 많이 좋아졌으며 급우들 간의 싸움이나 다툼이 사라지고 학급분위기가 좋아졌다.

[평화영역 : 평화체험 인성수련]

1)선산중학교 2학년 1반 (지도교사 : 박재선)

○지도의 주안점

평소 짝 찢어진 학교생활 속에서 많은 압박감을 가지고 있는 학생들에게 모처럼 학교를 떠난 장소에서 친구들과 함께 활동하면서 새로운 자신의 모습을 볼 수 있도록 뇌교육의 원리를 적용한 인성수련을 실시하기로 하였다.

○지도방법

토요일 오후 시간을 이용하여 5시간의 교육을 강사를 초빙하여, 2학년 1반 학생들을 대상으로 실시하였다.

프로그램	세부 내용
몸.마음열기	인성수련의 목적(자신감, 배려) 레크리에이션 ·관문통과 1단계: 한마음 박수, 명명명 박수 2단계: 푸시업 3단계: 고무줄 넘기 ·만남: 인간보물찾기,
휴 식	
이 완	에너지 느끼기,집중력 키우기
자기 돌아보기	작은 연못 이야기 자기 돌아보기 ·자신을 작게 만들었던 말 · 친구에게 따뜻한 말 해주기 파트너 나눔 : 감동을 주는 말, 듣고 싶은 말
휴 식	
자신감 키우기	스트레스 해소의 원리, 에너지 쓰기
부모님 생각	부모님 연상하기 부모님께 마음으로 쓰는 편지 전체 나눔
간 식	
자신과의 약속	홍익인간에 대하여 자기 선언문 및 비전 작성 자기 선언문 하기
마 무 리	소감문 작성 전체 마무리, 나눔

○활동모습



○활동 체험 나눔

·조별로 원 안에 들어가서 칭찬의 말과 비난의 말을 해 보는 것이 있었는데, 실제로처럼 느껴졌다. 칭찬을 들을 때는 기분이 좋았지만, 비난하는 말은 정말 기분이 나빴다. 앞으로 비난의 말을 줄이고 칭찬하는 말, 사랑을 주는 사람이 되어야겠다고 생각했다. (김○○)

·인성수련 활동 중에 힘든 것도 있었지만, 나 자신을 이기는 훈련이 되었던 것 같다. 그리고, 하고 나니까 몸도 가벼워지고 마음도 후련해 졌다. 마지막에 선생님이 해 주신 홍익인간이라는 말, 나는 세상을 밝히는 빛이다라는 말이 참 좋았다. (박○○)

○교사의 평가 (지도소감)

학생들은 이 활동을 통하여 자신을 제대로 알게 되고 친구에 대해서도 깊이 있게 이해하는 계기가 되었고, 가족의 의미를 되새기고 자신이 사회에서 어떤 존재가 되어야 하는지를 알게 되었다고 하였다. 인성수련 후에는 자기 자신을 믿고 새로운 일에 도전할 수 있다는 강한 자신감을 갖게 되었고, 친구들과도 잘 도와주고 잘 지내겠다는 소감이 많았다. 인성수련을 통하여 마음이 편안해지면서 자신의 내면을 들여다보고, 가슴속 깊은 곳에서 들려오는 소리에 귀를 기울일 때 자신감도 생기고 주변을 돌아볼 수 있는 마음의 여유가 생긴다는 것을 알게 되었다.

2)신성고등학교 2학년 8반 (지도교사 : 정미화)

○지도의 주안점

꿈이 무엇이나고 문득 물으면 선뜻 대답할 수 있는 학생들이 많지 않다. 반에 3명~5명 정도라면 많을까. 대학에 진학하는 것이 급선무인 인문계 고등학교에서 꿈이라면 어느 대학에 진학하는 정도이고 구체적으로 어떤 직업을 통해 어떤 삶을 인생을 살고 싶다는 번듯한 인생의 설계를 가지고 있는 학생을 찾아 볼 수가 없다. 현실적인 것이라고 하면서 잘 먹고 잘사는 것이 꿈이거나 예쁜 아내랑 평범하게 사는 것이 꿈인 것이 일반적이다. 심지어 어느 반의 급훈은 “5분 더 공부하면 아내의 얼굴이 달라진다.” 이기도 하다. 어떤 유명한 어떤 이가 말한 것처럼 지금 학교 현장에서는 ‘꿈의 상실’ ‘비전의 상실’ ‘목표의 상실’의 시대이다. 이러한 아이들에게 꿈을 실천한 평범한 사람들의 이야기를 통해 꿈과 비전의 중요성과 그리고 그 길로 통할 수 있는 구체적인 방법을 제시하고 싶었다.

○지도방법

신성고 2학년 8반 학생들을 토요일 오후 방과후에 시간을 내서 4시간 교육의 평화 체험 인성수련을 실시하였다. 하태민 선생님이 운영하였고, 학생들에게 나 개인이 이 민족과 인류를 위하여 어떻게 기여할 수 있는가로 초점을 맞춰 꿈을 이룬 사람들의 5가지 능력이라는 주제로 진행하였다.

◆내용 전개

1.선택하면 이루어진다는 믿음을 가졌다.

소유 → 행동 → 존재(보통사람들 90%)

존재 → 행동 → 소유(성공하는 사람들 10%)

모든 현상은 정보의 작용이라는 설명고 예를 통해 뇌에 대한 새로운 인식을 통해 뇌의 무한한 가능성을 보여주었다.

2. 시련극복능력이 3단계에 진입했다.

1단계 아, 힘들다. 하기싫다→2단계 더 이상 할 수 없다. →3단계 죽어도 더는 못 하겠다. 구체적으로 푸시업을 할 때의 뇌 속에 떠오르는 말들을 통해 3단계로 나뉘는 현상을 제시하였다. 학생들의 직접 체험을 통해 내면에 올라오는 감정을 언어와 행동으로 표현해 보고 나의 현 단계는 어디쯤인지 단계를 인식하였다. 모든 일들도 시련극복능력의 3단계로 정리될 수 있음을 깨닫게 한다.

3. 만족을 지연할 줄 알았다.

마시멜로 실험의 중단 연구를 통해 성공한 이들은 만족을 지연하는 능력을 갖고 있음을 설명한다.

4. 배움의 물음표를 던졌다.

힘들어도 귀찮아도 짜증나도 내가 배워야 할 것은 무엇인가.

왜 배워야 하는 것인가에 대한 분명한 목표가 있었다는 것이다.

5. 사랑 받는 체질이였다.

성공하는 이들은 공통적으로 가지고 있는 성향이 있다.

장점포착능력+예절+정직+성실함으로 다른 사람과 하나가 될 수 있는 능력을 갖고 있다는 점이다.

6. 꿈나르기 체험

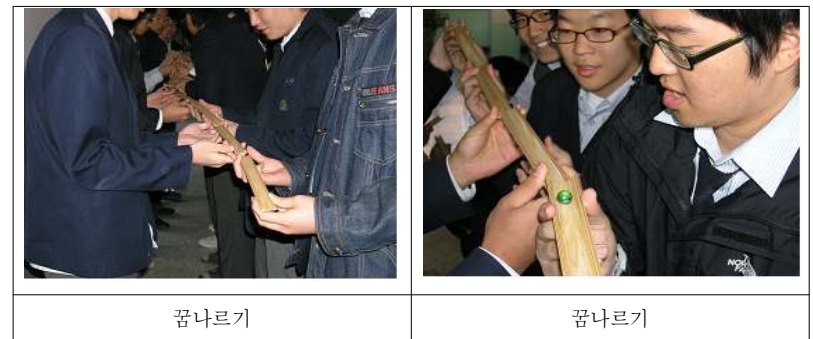
마지막으로 6자녀 모두 하버드대와 예일대를 졸업시키고 자녀들을 미국 최고의 엘리트와 리더로 키워낸 전해성 박사의 인터뷰 이야기로 결론을 내렸다.

-(중앙일보 인터뷰) “자녀들이 모두 사회적 성공을 거둔 비결이 궁금합니다.”

“저는 아이들에게 항상 남과 사회에 보탬이 되는 사람이 되라고 일렀습니다. 남들에게 보탬이 되는 사람이 되려면 일단 어느 분야에서 탁월한 사람이 되어야 합니다. 그렇게 목적의식을 세웠더니 엄마가 악쓰지 않아도 아이들이 이를 악물고 공부하더군요”

-홍익의 꿈, 가치있는 꿈의 중요성에 대해 설명하였다.

○활동모습



○활동 체험 나눔

·오늘을 통해 성공한 사람들의 공통점을 알게 되었다. 나도 최선을 타해 목적의식을 갖고 열심히 모든 일을 할 것이다. 푸시업을 통해 내 자신을 뛰어 넘어 보는 것을 배울 수 있어서 좋았고 구슬을 옮기는 것을 통해 남들과 맞춰서 살아가는 것을 배울 수 있어서 좋았다. 나중에 나도 성공한 사람으로 남들에게 불려질 수 있도록 노력할 것이다. 이런 기회를 갖게 해주신 담임선생님께 감사드린다. 시간이 없어서 아쉬웠다. 전두엽을 열심히 활성화시켜서 나 자신을 통제할 수 있고, 긍정적으로 살아갈 수 있도록 해야겠다.(노권♡)

·오늘 인성수련을 통해서 많은 것을 배웠다. 특히 마지막에 했던 구슬을 컵에 넣는 게임은 아직 우리반의 단결력이 부족하다는 것을 알았다. 앞으로 우리 반의 단결력을 높이기 위해 노력해야겠다. 그리고 꿈을 이룬 5가지의 법칙을 보고 나서 이 법칙을 앞으로 실천하기로 결심했다. 앞으로도 이러한 기회가 많이 있으면 좋겠다. (김민♡)

·처음부터 재미있는 이야기로 시작된 인성수련은 중간중간 슬라이드로 된 다섯가지 내용을 보면서 좋았지만 사이 쉬는 시간도 있고 여러 가지를 체험할 수 있어서 좋았다. 가장 인상적으로 남는 것은 소유 → 행동 → 존재를 설명하는 부분에서나 역시 90% 일반인이 생각하는 대로 하는 경우가 많았지만 거꾸로 진행해야 된다는 것을 알고서 앞으로 모든 일을 계획할 때 목표를 이루기 위해 내가 할 수 있는 일을 생각하고 해야겠다는 다짐을 하였다.(장환♡)

·나는 이 사회에서 항상 종속적인 이끌려 다니기만 할 사람인 줄 알았다. 하지만 이 강의를 듣고 나는 정말 무엇이든 할 수 있고 이 사회의 리더가 될 수 있으며 원하는 바 무한한 가능성을 지닌 사람임을 알았다. 내 삶에서 나의 성공에 대해 깊이 생각해 볼 수 있었고, 꿈에 대해 나의 장래에 대해 갈피를 잡을 수 있던 시간이었다. 앞으로 내가 싫어하던 일을 나부터 하지 말고 모든 이를 사랑하며 나 자신을 바로 알고 현실적인 계획을 세워가며 한발 한발 발전해 가는 내가 좋아하는 사회가 좋아하는 누가 봐도 멋지고 좋은 사람이 되도록 노력할 것이고 꼭 그런 사람이 되겠다.(유경♡)

○교사의 평가 (지도소감)

처음으로 남고에서 답임을 하면서 기대와 두려움이 반반이었다. 감성적이고 좀 수다스럽고 또 감동적인 부분이 많은 여고생들 사이에서 15년 가까이 함께 하다가 ‘성이 다른 남학생들은 또 어떨까’ 아직도 가부장적인 사회 분위기가 많은 현실에서 남자에 대한 기대가 큰 만큼 나도 그러했나 보다. 학교 현장에서의 현실은 환상과는 달랐고, 여전히 18살 고등학생에 불과한 것이었다.

여학생들처럼 수다스럽고 산만하고 여전히 자신에 대한 정체성이 흔들리고 꿈도 흔들리고. 농구를 좋아하고 축구를 좋아한다는 점, 장난이 좀 심하다는 것 말고는 별반 다른 점이 없는 평범한 고등학생이었다.

더더욱 안타까운 것은 아직도 우리 학생들이 트라이 앵글의 입시제도 하에 먼 미래를 보지 못하고 대학이라는 문턱에 급급하기만 한 현실이다. 그 와중에 그것마저도 포기하는 아이들은 교실의 방관자가 되기도 하고, 무력함으로 하루종일 잠으로 때우기도 하고, 감각적인 즐거움에 빠져 컴퓨터 게임이나 MP3나, PMP, 또는 만화에 빠져 하루하루를 목표없이 때우다 가는 아이들이 있다. 그 속에는 반 아이들끼리의 아름다운 단합이나 격려가 있을 리가 없다. 이기적인 시기와 질투 속에 가끔 마음이 맞지 않아 폭력이 등장하기도 하다.

이런 현실에 대한 대안이 교육과정에서 특별한 것이 없다. 학생부로 넘어간다거나 부모님을 소환한다거나 전학을 유도한다거나 하는 일시적인 방법뿐이지 체계적이고 특별한 정화프로그램이 없다. 하루의 2/3를 학급에서 보내는 현실에서 평화로운 학급문화는 절대적으로 필요하다.

“꿈을 이룬 사람들의 5가지 법칙”이라는 평화체험 인성수련은

첫째, 토요일 오후의 시간을 자의든, 타의든 그 시간을 선택했다는 의지의 표현이었다는 점.

둘째, 함께했다는 동질감과 언제라도 대화를 할 수 있는 공감대가 형성되었다는 점

셋째, 꿈을 중요성과 나도 할 수 있다는 가능성을 가졌다는 점

넷째, 공부의 목표를 ‘나와 민족과 인류를 위하여’라고 세울 수 있었다는 점

등에서 충분히 평화로운 학급문화에 바탕이 될 것이라고 믿는다.

6. 연구 실행 결과

뇌교육 12전략 교육프로그램들은 교사와 학생, 학생 상호간의 활동 중심 프로그램으로서, 학급에 건강, 행복, 평화로운 분위기를 조성하였다. 이러한 분위기는 두뇌우호적인 환경을 조성하여 학급공동체의 구성원들이 정서적으로 안정되고, 훨씬 더 개방적이고 열린 마음으로 학습에 집중하고, 통하는 교육이 가능하게 되었다. 좀더 세부적으로 부연해서 뇌교육을 통한 행복한 학급문화 만들기 효과를 정리해 보았다.

·건강한 학급이 되고 건강한 사람이 된다.

12전략 중 건강영역은 뇌체조, 푸쉬업, 장생보법, HSP Gym으로 이루어져 있다. 학습시작 전후로 뇌를 최적화하는 체조를 도입함으로써 학생들은 학습모드 상태로 쉽고 빠르게 들어가게 된다. 또한 자신의 체력이 점점 좋아지면서 몸도 건강하게 된다. 학급전체가 이러한 문화를 경험하게 되면 자연스럽게 건강하게 되고, 이 건강은 몸의 차원을 넘어 마음으로 이어져 학생들이 긍정적이고 밝게 변화했다.

·웃음과 칭찬 그리고 존중이 살아있는 학급이 된다.

12전략 중 두번째 영역인 행복은 사랑주기, 칭찬하기, 실수OK, 웃음으로 이루어져 있다. 학교수업은 10분간의 휴식과 40~50분 가량의 수업이 반복적으로 이루어지기 때문에 아이들의 심신상태가 매우 지치고 있다. 사랑주기는 이러한 상태를 깨울 수 있는 매우 효과적인 방법이며 서로 스킨십을 통해 배려하고 존중하는 마음을 갖게 한다. 서로 사랑주기를 하면서 친구에 대한 신뢰와 믿음이 더욱 좋아지고, 감사와 사랑을 표현할 수 있게 되었다. 칭찬하기, 실수OK는 친구들 간의 작은 잘못이나 실수도 얼마든지 수용할 수 있다는 표시이며 이를 통해 아이들은 자신감을 갖게 된다. 마지막으로 웃음은 아이들에게 자신감뿐만 아니라 심신의 안정을 가져다 준다. 표정은 마음을 읽는 거울이다. 웃음수업은 아이들에게 행복한 마음과 분위기가 어떤 것인가를 경험하게 하고 자신이 사랑받고 있다는 느낌을 갖게 하였다. 웃음에서 무엇보다 중요하게 학생들이 학습된 것은 웃음은 선택이라는 것이다. 우리 뇌는 선택할 수 있고, 선택한 것을 이루어내는 힘이 있다. 언제나 나는 나의 감정을 조절하고 선택할 수 있다는 것을 알게 하였다. 행복 영역의 프로그램들은 언어폭력, 신체 폭력, 왕따 등 학교폭력을 예방하는 효과도 가져왔다.

·내면의 평화를 넘어 관계의 평화를 경험한다.

12전략 중 세번째 영역은 평화이다. 자신의 내면적 평화를 이완명상 특히 에너지 집중명상이라는 프로그램을 통해 경험토록 하였다. 에너지집중명상은 자신의 손에서 느껴지는 에너지장에 집중을 함으로써 자신의 몸과 의식을 분리하는 경험을 하게 된다. 이것은 단순히 이러한 경험에 그치지 않고 잡념을 그치게 하여 내면의 고요함으로 들어가게 된다. 그 고요함에서 다시 내면의 자신감과 신념과 같은 힘이 우러나온다. 3초 인사는 예절이 단순히 예법만이 아닌 사랑받는 자세임을 느끼게 한다. 인사를 천천히 즉 3초 정도의 시간을 두고 해보면 마음이 매우 안정된다. 이 안정은 다시 학급의 학습 분위기에도 영향을 주게 된다. 이런 활동을 통해서 학생들은 자신을 성찰하는 힘이 생겼고, 결석, 지각률도 사라지고 교사에게 예의를 갖추게 되는 등 행동의 변화가 나타났다.

·공부하는 목적을 알게 된다.

뇌교육에서는 인간을 육체, 에너지체, 정보체라는 세 가지로 구분하여 인식하고 있다. 뇌교육프로그램은 이완과 명상이 순환적으로 연결되는 학습모형을 가지고 있는데 이를 통해 좋은 정보를 아이들에게 효과적으로 전달할 수 있다. 특히 뇌는 분명한 목적을 가질 때 가장 왕성한 활동을 한다. 공부에 많은 시간을 할애하고 공부를 통해 심적인 상태도 가늠되는 학교현장에서 뇌교육은 공부하는 진정한 목적을 본인이 깊게 깨우치도록 한다. 구호(자기선언) 활동을 통해 공부하는 목적을 분명히 인식하게 되면서 공부할 때 힘이 더 났고, 가치있는 큰 꿈을 갖도록 지도하였다. 그속에서 더 이상 경쟁이 목적이 아닌 자신의 성장과 보다 큰 의미의 가치를 두고 공부를 해야한다는 의미를 깨닫게 되었다.

·상생과 조화의 학급 분위기를 형성한다.

본 연구에서 실행한 뇌교육 12전략은 몸과 마음, 정신을 골고루 향상시키는 뇌를 최적화하는 교육환경을 만들기 위한 것들이다. 이러한 프로그램은 우리 뇌를 정보수용모드로 전환시키는데 효과적인 방법들이다. 아침시간, 수업전후에 적용했을 때 학생들의 몸상태, 마음상태, 특히 뇌를 깨어있게 하여 학습할 준비를 갖춰주는 작용을 하게 된다. 실제로 뇌교육 프로그램을 체험하면서 학습능률이 오르고 집중력도 좋아지고, 성적이 오른 경우가 많았다. 그리고 두뇌 우호적인 분위기가 조성되어 서로 믿고 각자의 능력을 최대로 발휘할 수 있는 교육적 학급 분위기가 형성되게 되었다. 누구와 경쟁해서 이기는 기쁨, 상대적인 자신감이 아니라, 자신의 한계를 넘는 성장의 기준을 체험함으로써, 최선을 다하는 분위기가 조성되었다. 즉, 서로 상생하고 조화를 이루는 학습공동체로서 학급 분위기가 형성되는데 효과가 아주 높았다.

7. 연구결과 활용방안

7-1. 일반화를 위한 제언

교실의 모습은 우리 교육의 바로미터가 된다고 할 수 있다. 학급은 교육의 가장 소단위이자, 가장 근본적인 인격 교육활동이 이루어지는 단위이다. 또한 학교에서 교사와 학생의 삶이 영위되는 공간이며, 작은 공동체인 셈이다. 이러한 학급의 문화를 행복하게 만들고 생활 문화로서 유지할 수 있도록 뇌교육 12전략은 개발되었다.

먼저, 이번 프로그램을 현장에서 적용 실천한 초중등 20명의 교육위원들에게 프로그램을 적용할 때 유의점이나 일반화를 위한 제언에 대한 의견을 받았다. 그 내용을 통해서 보면, 가장 중요한 뇌교육 학급 운영 전략의 성공포인트는 교사에게 달려있다는 것이다. 교사가 뇌교육에 대한 체험을 바탕으로 할 때 아이들에게 체험을 잘 유도해 줄 수 있고, 교육적 의미를 전달, 정리해 줄 수 있기 때문이다. 그리고 뇌교육 12전략은 단기간에 한두번 적용해서는 효과가 없다. 학급의 문화로 구축이 되기 위해서는 선택한 프로그램을 끝까지 하겠다는 선택과 의지가 필요하다.

그 다음으로 중요한 것은 아이들의 가능성을 믿어주는 교사의 태도이다. 그것은 곧 뇌에 대한 자각에서 비롯되는 것인데, 인간의 뇌는 누구에게나 무한한 가능성이 있다는 것을 믿고 학생들을 그 마음으로 가능성을 열고 대할 수 있어야 한다. 그러기 위해서는 교사가 먼저 자신의 뇌를 믿고 쓰는 힘을 키워야 하고, 본인이 먼저 건강하고 행복해야 한다.

이번에 적용, 실행된 12가지 방법은 교사들이 학급운영에 적용할 수 있는 기초 교안자료를 제공하게 된다. 교안 자료와 적용 실천 사례를 통해서 학급 운영에 활용하는 방법을 익히는데 도움이 되도록 하였다. 먼저 교사들이 새롭게 도입된 뇌교육에 대한 이해를 하는 것이 필요한데, 그런 부분은 뇌교육 전문기관에 시행하는 연수가 도움이 될 것이다. 뇌교육에 대한 이해를 바탕으로 학급운영 전략들을 활용한다면 효과적으로 적용

해 나갈 수 있게 될 것이다.

그리고, 뇌교육 12전략의 프로그램들은 활동 중심이기 때문에 각급 학교에 보급되어, 폭넓게 활용되기 위해서는 각 프로그램을 동영상으로 따라할 수 있도록 제작하는 부분이 필요하다. 이번 연구에서는 그 부분까지 진행이 되지는 못했으며, 향후 학생들이 따라하고 교사들이 쉽게 활용할 수 있는 동영상 콘텐츠화 하는 작업을 진행해 나갈 것이다.

7-2. 행복한 학습, 행복한 학교만들기 캠페인 제안

뇌교육 12전략을 적용하면서 정말로 학습이 행복해졌다. 아이들을 통해서 교사 자신이 더 많이 성장하게 되었다. 뇌교육 프로그램은 교사부터 행복해지는 교육이다. 교사가 행복할 때 학생들이 행복하고 우리 교육이 행복해질 수 있다. 행복한 교사가 만들어낼 행복한 교실은 우리 교육의 현실을 긍정적으로 변화시켜 낼 수 있다.

청소년 흡연을 세계 1위, 청소년 사망원인 중 자살 2위, 학교폭력으로 인한 학교 부적응자 및 자살자 증가, 비만, 정신적인 불안 등 청소년 건강에도 좋지 않은 지표들이 올라오고 있다. 또, 공부 잘하는 5%만이 인정받는 성적위주, 지식위주의 교육풍토는 이기적이고 경쟁적인 심성을 낳고 있고, 나머지 95%는 좌절과 열등감 속에 성장하고 있다.

최근 뇌과학의 발달과 뇌를 중심으로 하는 교육에서는 인간의 지능을 다양하게 정의하고 있다. 이제 우리 교육은 아이들의 뇌의 잠재력을 키워주는 교육이 필요하다. 다양한 관점에서 개개인이 가진 뇌의 재능을 일깨워주어야 한다. 그것은 교사가 해 주어야 한다. 교사가 학생들에게 해주는 칭찬, 격려, 인정은 대단히 중요하다. 어릴 때 자신감이 뇌에 미치는 영향이 더없이 크기 때문이다.

교사와 학생이 서로 통하는 학교, 흡연, 비만이 사라진 건강한 학교, 학교 폭력이 없는 평화로운 학교를 만들기 위해 뇌교육 12전략을 적극적으로 학교에서 도입하고 운영할 수 있도록, 해피클래스, 해피스쿨을 제안하며 그것을 통한 일반화 방안을 지속적으로 제시해 나갈 것이다.

8. 참고문헌

곽윤정 역, 우리의 10들은 도대체 왜 그럴까?, 충남:국제평화대학원대학교출판부, 2006.

권영주, 뇌교육 인성프로그램의 이해와 실제, 국제뇌교육종합대학원대학교 부설원격연수원, 2006

권영주외, 뇌교육 인성, 한국뇌교육원, 2006

김용호, 홍익인간의 교육적 실현방법 고찰, 국제평화대학원대학교 석사학위논문, 2005

신혜숙, 뇌호흡과 영재교육(뇌개발의 새로운 교육적 대안), 국제뇌과학심포지엄자료집, 2002

이경아 옮김, 행복(영국BBC다큐멘터리), 서울:예담, 2000

이승헌, 내 영혼의 푸시업, 서울:한문화, 2003

이승헌, 홍익인성, 서울:대한교과서주식회사, 2004

이승헌, 5분 기체조, 서울:한문화, 2004

이승헌, 아이 안에 숨어있는 두뇌의 힘을 키워라, 서울:한문화, 2005

이승헌, 뇌교육을 통한 홍익인간 교육이념의 세계화, 뇌교육학술대회자료집, 2006

이승헌, 걸음아 날 살려라-운명을 바꾸는 걸음걸이, 장생보법, 서울:한문화, 2007

이승헌, 뇌안의 위대한 혁명 B.O.S, 국제뇌교육종합대학원출판부, 2007

이승헌 옮김, 아이의 영혼을 깨우는 특별한 놀이 50가지, 서울:한문화, 2004

이시형·이세용·김형주, 학교폭력예방을 위한 교내 인성교육시스템 함께 가꾸는

신나는 학교, 삼성생명 사회정신건강연구소, 1998

이종수 역(테이비드 호킨스), 의식혁명, 서울:한문화, 2002

장경수·이동규, 웃음에 관한 특별보고서, 서울:랜덤하우스, 2006

장현갑, 명상에 따른 뇌 활동의 변화와 스트레스, 2004

전혜성, 섬기는 부모가 자녀를 큰 사람으로 키운다. 서울:랜덤하우스, 2006

성영신·강은주·김성일 엮음, 마음을 움직이는 뇌, 뇌를 움직이는 마음, 서울:해나무

최준식 옮김, 느끼는 뇌, 서울:학지사, 2007

한광일, 웃음치료법, 서울:삼호미디어, 2007

한국뇌교육원, 뇌교육 인성, (교원연수 교재), 2007

한국뇌과학연구원, 브레인--뇌교육전문지, 2007