

교육부 인증

우수 인성교육 프로그램-2021001

스스로 깨닫는 인성교육

마음건강, 마음빼기명상교실



전인교육학회

전문가들의 이야기



“**내면의 힘**을 길러주는 것이 어른이 할 일”

-오은영 박사-



'머리를 비우는 뇌과학'
중에서

“너무 **많은 생각**이 당신을 망가트린다.”

-뇌과학자 닐스 비르바우머-

마음이 건강해지는 마음빼기명상



부정적인 마음을 빼면



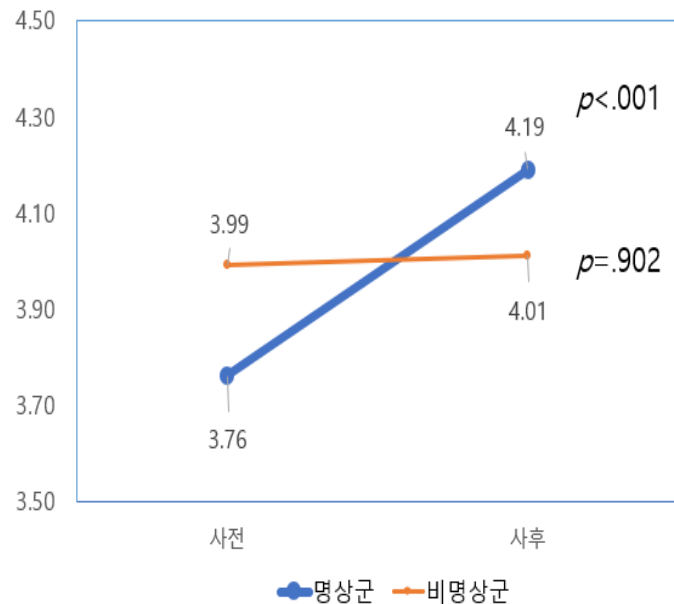
몸·마음이 건강해집니다.

마음빼기명상의 효과

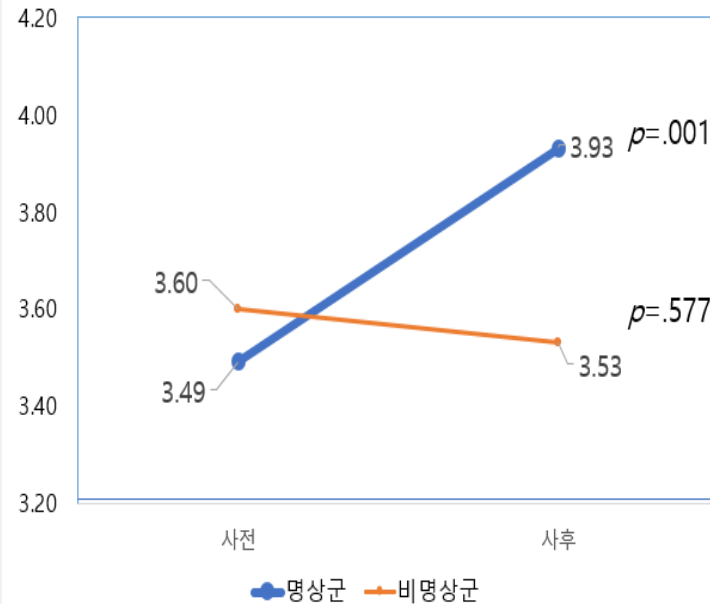


명상수업의 효과성 검증

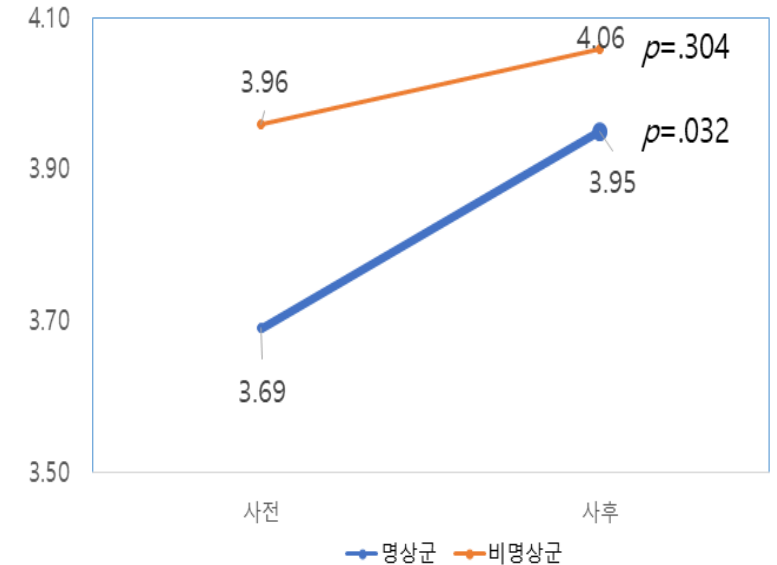
자기존중



자기조절



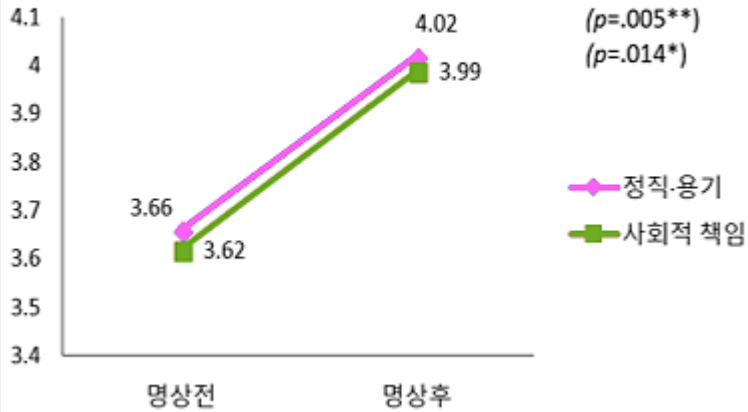
지속적 주의력



- 검증도구: 'KEDI 인성검사' 중 자기존중·자기조절, '주의집중력 도구' 중 지속적 주의력 문항
- 대상: OO초 5학년 학생(명상군 26명, 비명상군 24명) 2022. 3. 25. ~ 7. 1.(12차시, 매주 1회)

공동체역량

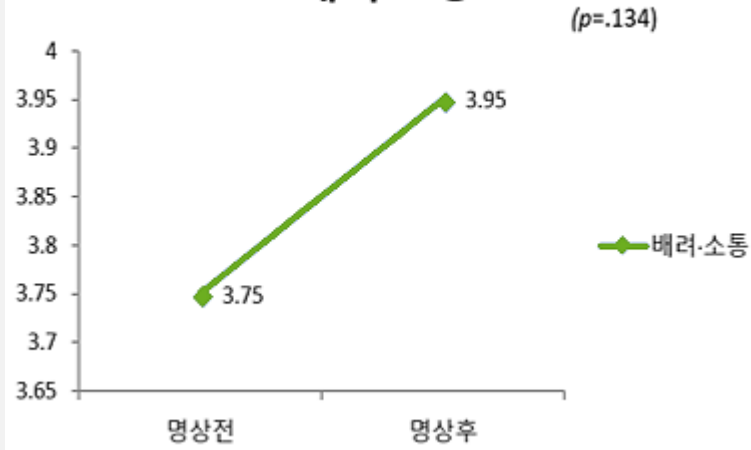
정직·용기/책임



- 공존하는 삶에 대한
가치관 정립

의사소통역량

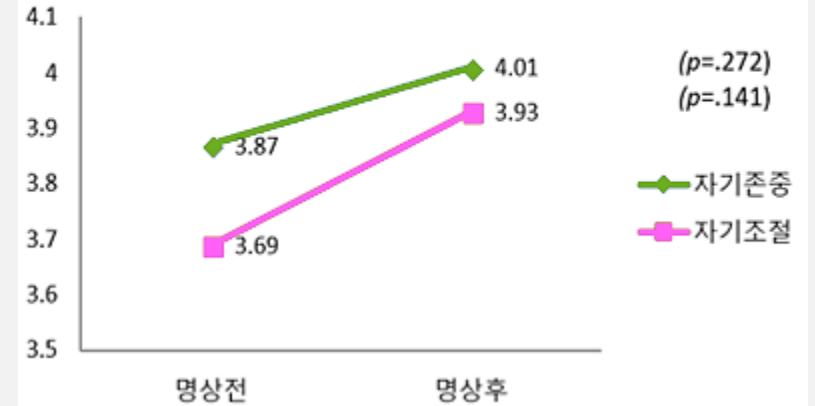
배려·소통



- 존중과 배려 증대
- 소통능력 향상

자기관리역량

자기존중/자기조절

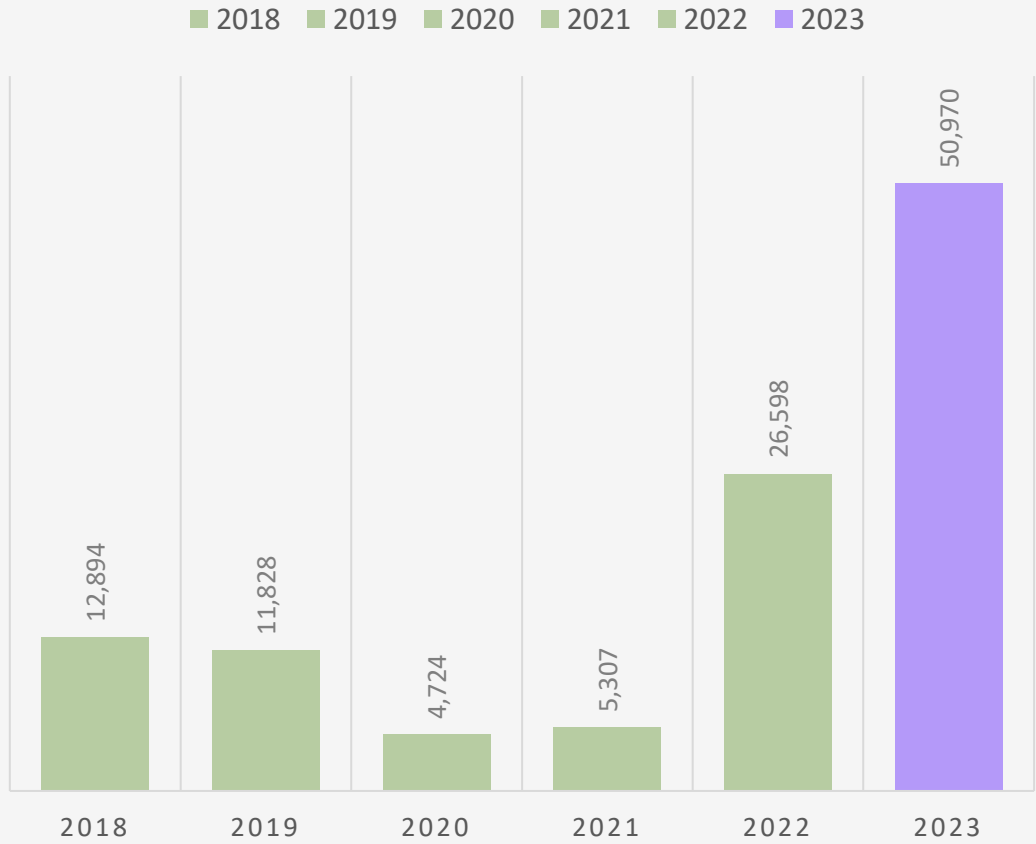


- 자아존중감 향상
- 자기조절력 증가

- 검증도구: KEDI 인성검사
- 대상: 00중 1학년 학생(20명) 2015. 8. 17. ~ 2016. 2. 4. (17차시, 매주 1회)

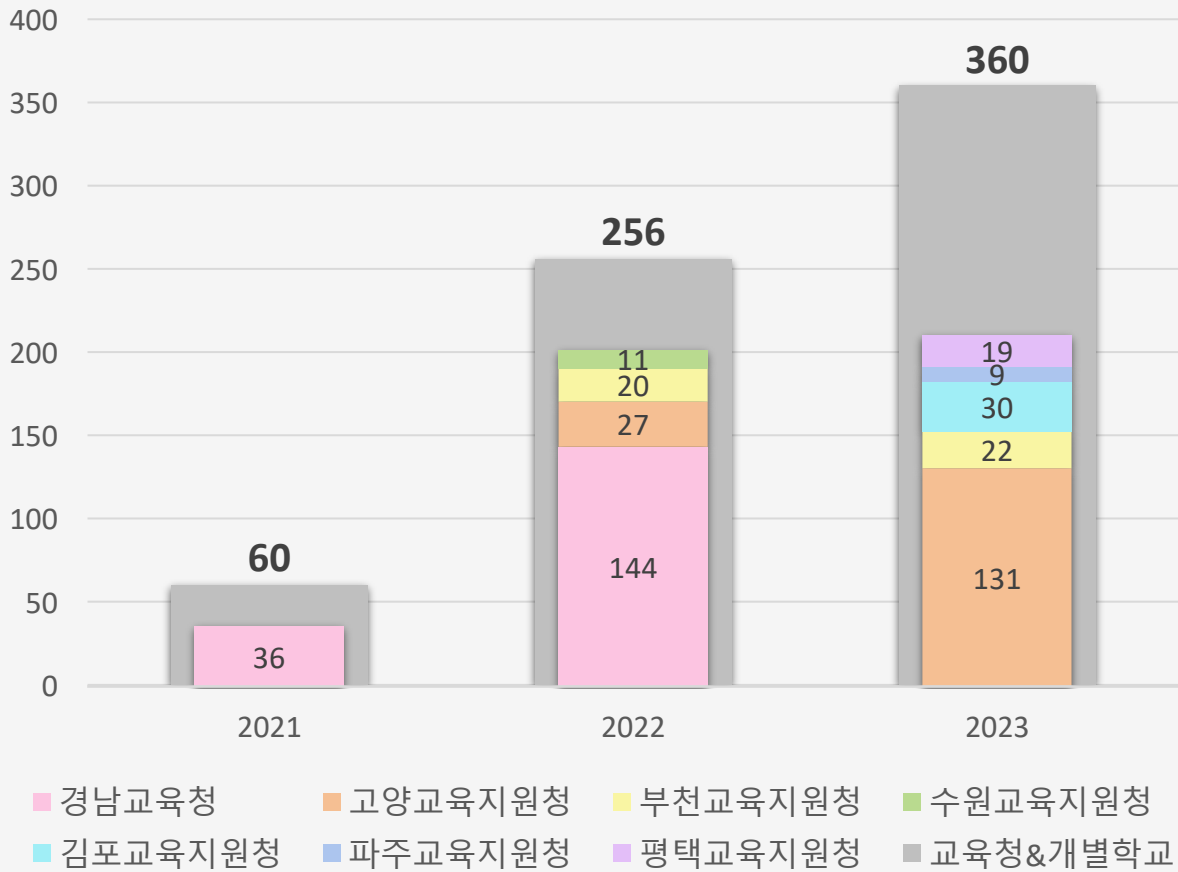
명상수업 실시현황

명상교실 참여 학생 수



※ 2020-2021년은 코로나로 학교명상수업이 많이 줄었음

명상수업 학교 수 확대



※ 2022~2023년에 교육청 주관 명상수업이 급격히 증가함

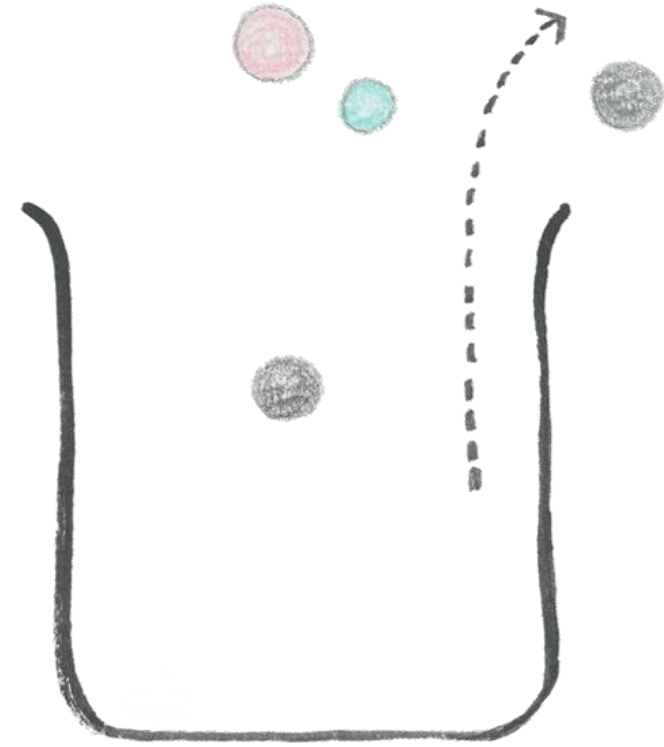
마음빼기명상의 특징



가라앉히기

스트레스가 잠시 가라앉습니다.

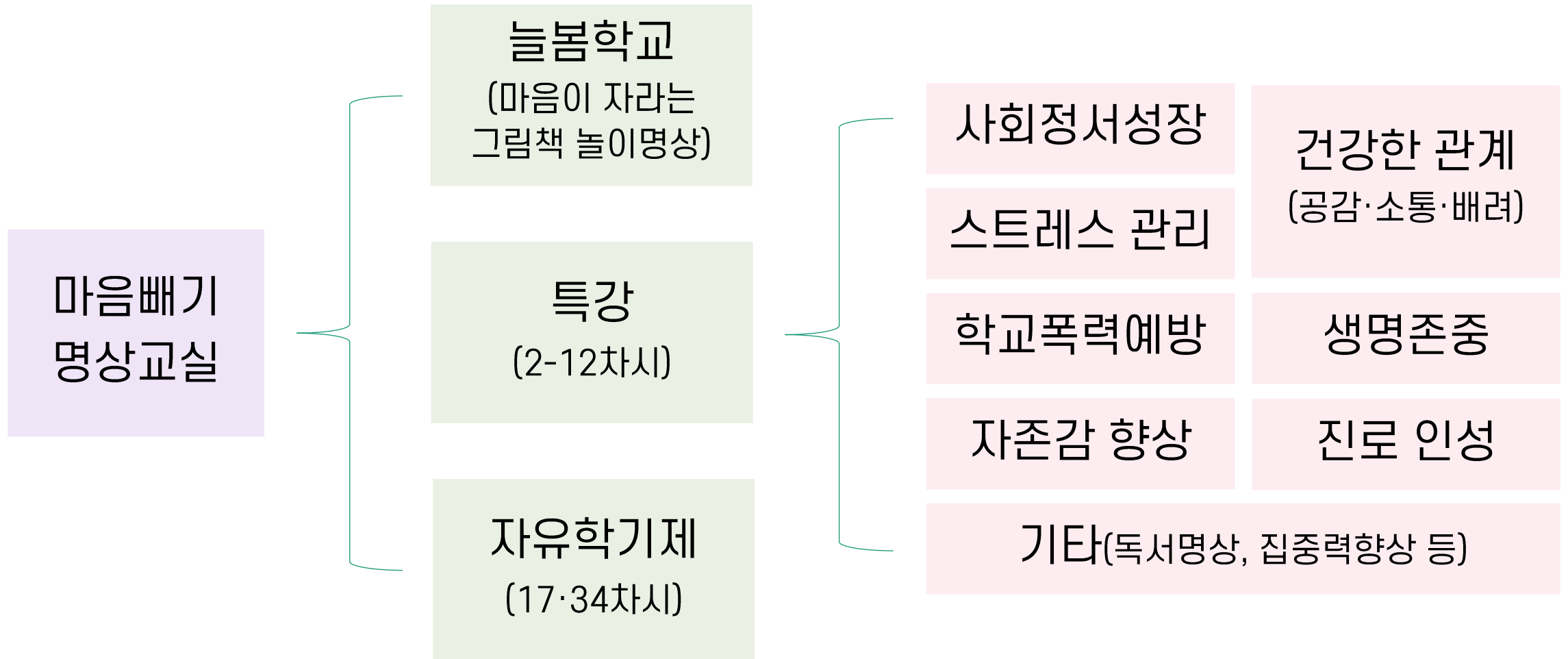
VS



비우기

스트레스가 없어서 항상 행복합니다.

명상 프로그램의 종류



※ 프로그램은 학교의 요청에 따라 맞춤형으로 구성이 가능합니다.

사회정서성장 프로그램(초등 저학년) 예시

차시	주제	주요 활동	차시	주제	주요 활동
1	원하는 내 마음 찾기	<ul style="list-style-type: none"> 영상. <착한 늑대와 나쁜 늑대> 활동. 내 마음속 늑대 찾기 명상. 자기 돌아보기 	5	대인관계 능력 기르기	<ul style="list-style-type: none"> 독서. 그림책 읽기 활동1. 내가 화났을 때 행동·표정 표현 명상. 대인관계의 부정적인 마음 버리기 활동2. 타인과 함께하는 내 마음 표현
2	마음이 만들어지는 이유 알기	<ul style="list-style-type: none"> 영상. <인사이드 아웃> 활동1. 내 안의 감정에 스티커 붙이기 활동2. 버리고 싶은 마음 공 던지기 명상. 활동에서 찾은 마음 버리기 	6	소통의 힘 키우기	<ul style="list-style-type: none"> 모둠활동. 예절 사다리 게임 명상. 타인과 소통하지 못했던 일에 대한 마음 찾아 버리기 활동. 칭찬 스티커로 친구 칭찬하기
3	스트레스의 마음에서 벗어나기	<ul style="list-style-type: none"> 열기. 이런 적 있다? 없다? 활동. 내 안의 스트레스 표현하기 활동 명상. 스트레스의 마음 버리기 	7	긍정의 습관 형성	<ul style="list-style-type: none"> 독서. 그림책 읽기 활동. 바꾸고 싶은 습관과 좋은 습관 책갈피 만들기 명상. 버리고 싶은 습관 버리기
4	우울·비교 ·한계의 마음에서 벗어나기	<ul style="list-style-type: none"> 독서. 그림책 읽기 활동. 칭찬샤워, ‘괜찮아! 최고야!’ 명상. 자신감 없는 내 마음 버리기 	8	감사 표현하기	<ul style="list-style-type: none"> 독서. 그림책 읽기 활동1. 마음을 나누는 나의 손 활동2. 롤링 페이퍼 명상. 마무리 명상

※ 프로그램은 학교의 요청에 따라 맞춤형으로 구성이 가능합니다.

사회정서성장 프로그램(초등 고학년~중등) 예시

차시	주제	주요 활동	차시	주제	주요 활동
1	원하는 내 마음 찾기	<ul style="list-style-type: none"> • 활동. 갤러리워크 • 알기. 긍정의 마음에 대해서 알기 • 명상. 자기 돌아보기 명상 	5	갈등과 갈등 해결 방법	<ul style="list-style-type: none"> • 독서. 그림책 읽기 • 활동. 마음의 가시 찾기 • 알기. 갈등 해결 방법 알기 • 명상. 마음의 가시 버리기
2	내 안의 감정 찾기	<ul style="list-style-type: none"> • 활동1. 감정 스피드 게임 • 활동2. 감정 네 컷 그리기 • 알기. 내 마음은 어떻게 만들어질까? • 명상. 활동에서 찾은 마음 버리기 	6	소통의 힘	<ul style="list-style-type: none"> • 활동. 너와 나의 연결 그림 • 알기. I 메시지 대화법 익히고 연습하기 • 명상. 소통하지 못했던 일에 대한 마음 버리기
3	내 감정 인식·표현· 조절하기	<ul style="list-style-type: none"> • 활동. 마음·행동 그래프 • 명상. 부정적인 감정과 부적절한 행동 버리기 • 알기. 감정 조절하는 방법 알기 	7	공동체 속의 나의 역할	<ul style="list-style-type: none"> • 독서. 그림책 읽기 • 알기. 공동체의 가치에 대해 알기 • 명상. 함께하지 못하는 마음 버리기 • 활동. 공동의 비전과 실천 계획 세우기
4	스트레스의 마음에서 벗어나기	<ul style="list-style-type: none"> • 활동1. 아이스크림 톡! 톡! • 활동2. 스트레스 섬 • 명상. 스트레스의 마음 버리기 • 알기. 스트레스 해소법 알기 	8	행복 선언하기	<ul style="list-style-type: none"> • 명상. 행복한 학교생활을 위한 내 마음 돌아보기 명상 • 활동. 행복 권리선언문 작성 • 알기. 8차시 내용 정리 및 마무리 교육

※ 프로그램은 학교의 요청에 따라 맞춤형으로 구성이 가능합니다.

건강한 관계(공감·소통·배려) 프로그램 예시

차시	주제	주요 활동	차시	주제	주요 활동
1	원하는 나와 현재의 나	<ul style="list-style-type: none"> • 활동1. 우리들 이야기 • 활동2. 갤러리워크 • 명상. 자기 돌아보기 	4	소통을 위한 관계회복	<ul style="list-style-type: none"> • 활동1. 그림책 읽기 • 활동2. 소통에 대한 내 마음 찾기 • 명상. 공감 받고 싶었던 마음 버리기
2	내 마음의 형성원리	<ul style="list-style-type: none"> • 활동1. 인생 네 컷 그리기 • 활동2. 내 마음의 형성원리 알기 • 명상. 인생 네 컷 속 마음 버리기 	5	언어습관 돌아보기	<ul style="list-style-type: none"> • 활동. 소통과 불통의 역할극 • 명상. 언어습관 돌아보고 마음 버리기
3	긍정의 마음 키우기	<ul style="list-style-type: none"> • 활동. 마음·행동 그래프 그리기 • 명상. 부정적인 마음 버리기 	6	행복한 삶의 시작!	<ul style="list-style-type: none"> • 활동1. 마음 골든벨 • 활동2. 협동화 그리기 • 명상. 공존을 방해하는 마음 버리기

※ 프로그램은 학교의 요청에 따라 맞춤형으로 구성이 가능합니다.

진로인성 프로그램 예시

차시	주제	주요 활동
1	원하는 나 찾기	<ul style="list-style-type: none"> 영상. <나에게 잘 맞는 일을 찾으려면?> 활동. 나의 세 가지 접시 명상. 자기 돌아보기
2	진로 명상과 자기 이해	<ul style="list-style-type: none"> 영상. <진로가 뭐예요?> 활동. 나를 알고 나와 친해지기 명상. 마음빼기명상 방법 알기
3	좋은 일, 나쁜 일, 이상한 일	<ul style="list-style-type: none"> 영상. <도배사 이야기> 활동. 좋은 일, 나쁜 일, 이상한 일? 명상. 직업에 대한 생각 버리기
4	꿈의 씨앗 심기	<ul style="list-style-type: none"> 영상. <나는 씨앗입니다> 활동. 나의 씨앗 그리기 명상. 잠재력을 방해하는 마음 버리기
5	행동, 꿈을 이루는 원동력	<ul style="list-style-type: none"> 활동1. 나도 그런 적 있어! 명상. 행동하지 못하게 하는 마음 버리기 활동2. 나의 습관 발자국 만들기
6	나의 단점에 대한 생각 전환	<ul style="list-style-type: none"> 활동1. 그림책 읽기 활동2. 나의 단점 부수기 명상. 나의 단점에 대한 마음 버리기 활동3. 나를 응원해!

차시	주제	주요 활동
7	나도 할 수 있어	<ul style="list-style-type: none"> 영상. <버킷리스트 작성법> 활동. 너와 나의 버킷리스트 명상. 할 수 없다는 부정적인 마음 버리기
8	진로결정권	<ul style="list-style-type: none"> 영상. <내가 찾고 있는 나의 길은?> 활동1. 아이스크림 톡톡 명상. 결정하는 습관에 대한 마음 버리기 활동2. '나작지' 작성하기
9	좋은 관계를 맺는 방법	<ul style="list-style-type: none"> 영상. <하버드 75년 연구 행복의 비밀> 활동. 대인관계에 대한 마인드맵 그리기 명상. 대인관계에 대한 마음 버리기
10	의사소통의 힘	<ul style="list-style-type: none"> 영상. <나쁜 말, 좋은 말> 활동1. 내 안에 있는 나쁜 말 명상. 언어습관에 대한 마음 버리기 활동2. 내 안에 있는 좋은 말
11	세상과 나누는 나의 꿈	<ul style="list-style-type: none"> 영상. <꿈을 가져야 한다> 활동1. Want 카드로 나의 꿈 디자인하기 명상. 가능성을 방해하는 마음 버리기 활동2. 명함 만들기
12	내가 바로 세상의 희망	<ul style="list-style-type: none"> 명상. 세상과 함께 하지 못하는 마음 버리기 활동. 나 브랜드 만들기 소감문 작성, 사후 설문지 작성

※ 프로그램은 학교의 요청에 따라 맞춤형으로 구성이 가능합니다.

학교폭력예방 프로그램 예시

차시	주제	주요 활동
1	내 마음 돌아보기	<ul style="list-style-type: none"> • 활동1. 마음 OX 퀴즈 • 활동2. 우리 반 알록달록 인생스케치 • 명상. 자기 돌아보기
2	학교폭력은 왜 일어날까?	<ul style="list-style-type: none"> • 활동1. 학교폭력을 만드는 마음 • 활동2. 내 마음은 어떻게 만들어졌을까? • 명상. 활동하며 찾은 부정적인 마음 버리기
3	긍정의 마음 회복하기	<ul style="list-style-type: none"> • 활동1. 그림책 읽기 • 활동2. 내 마음속 가시같은 마음 찾기 • 명상. 가시의 마음 버리기

차시	주제	주요 활동
4	마음이 주인	<ul style="list-style-type: none"> • 활동. 마음·행동 그래프 • 명상. 부정적인 마음 버리기
5	행복한 나, 행복한 우리	<ul style="list-style-type: none"> • 활동1. 그림책 읽기 • 활동2. 미움에 묶여 있는 나 찾기 • 명상. 미움의 마음 버리기
6	공감과 소통의 시작	<ul style="list-style-type: none"> • 영상. <나쁜 말, 좋은 말> • 활동1. 내 안에 있는 나쁜 말 • 명상. 말로 상처를 주었던 일과 상처를 받았던 일 버리기 • 활동2. 내 안의 좋은 말

※ 프로그램은 학교의 요청에 따라 맞춤형으로 구성이 가능합니다.

자유학기제(17차시) 프로그램 예시

차시	주제	주요 활동	차시	주제	주요 활동
1	명상의 필요성	<ul style="list-style-type: none"> 활동1. 우리들 이야기 활동2. 갤러리워크 명상. 자기 돌아보기 	10	습관 바꾸기 시간관리	<ul style="list-style-type: none"> 활동1. 그림책 읽기 활동2. 고치고 싶은 행동 리스트 만들기 명상. 나쁜 습관 찾아 버리기
2	내 마음의 형성원리	<ul style="list-style-type: none"> 활동1. 인생 네 컷 그리기 활동2. 내 마음의 형성원리 알기 명상. 인생 네 컷 속 마음 버리기 	11		<ul style="list-style-type: none"> 활동. 영상 <꺼지지 않는 컴퓨터> 명상. 미디어 습관 찾아 버리기
3	마음이 주인	<ul style="list-style-type: none"> 활동. 부정적인 마음 행동 그래프 명상. 부정적인 마음과 행동 돌아보고 버리기 	12	공감과 수용	<ul style="list-style-type: none"> 활동1. 그림책 읽기 활동2. '같은 공간, 다른 마음' 명상. 나만 옳다는 마음 버리기
4	너는 특별하단다	<ul style="list-style-type: none"> 활동. 그림책 읽기 명상. 칭찬과 비난에 대한 마음 버리기 	13	힘들게 하는 말 버리기	<ul style="list-style-type: none"> 활동1. 영상 <욕의 반격> 활동2. '나를 힘들게 하는 말' 명상. 상처 받고 상처 주었던 마음 찾아 버리기
5		<ul style="list-style-type: none"> 활동. 그림책 읽기 명상. 부정적 자아상 버리기 	14	나의 소중한 인연	<ul style="list-style-type: none"> 활동1. 그림책 읽기 활동2. '만약 내게 마법의 사탕이 있다면' 명상. 하고 싶은 말, 듣고 싶은 말 찾아 버리기
6	스트레스 없애기	<ul style="list-style-type: none"> 활동. 그림책 읽기 명상. 내 마음속 가시 찾아 버리기 	15	실행력 키우기	<ul style="list-style-type: none"> 활동1. '모듬별 종이컵의 쓰임새 찾기' 활동2. '나의 다섯 손가락' 명상. 나의 가능성을 믿지 못하는 마음 버리기
7		<ul style="list-style-type: none"> 활동. 터뜨려라 내 마음 속 화산 명상. 스트레스의 원인과 습관 찾아 버리기 	16	꿈 디자인	<ul style="list-style-type: none"> 활동1. 영상 <꿈이 뭐예요?> 활동2. '나의 꿈 마인드맵' 또는 '버킷리스트' 명상. 나의 꿈을 실현하는데 방해하는 마음 버리기
8	집중력 키우기	<ul style="list-style-type: none"> 활동. 영상 <와이키키 브라더스> 명상. 집중 방해하는 마음 찾고 버리기 	17	함께하는 우리	<ul style="list-style-type: none"> 활동1. 그림책 읽기 활동2. 팀별 '협동화 그리기' 혹은 '클레이 아트' 명상. 사람들과 함께하지 못하는 마음 버리기
9	시간관리	<ul style="list-style-type: none"> 활동1. 영상 <금쪽수업-시간관리> 활동2. 시간관리 매트릭스 작성하기 명상. 시간관리 어려운 마음 찾아 버리기 			

※ 프로그램은 학교의 요청에 따라 맞춤형으로 구성이 가능합니다.

명상수업 진행모습

마음찾기



다양한 활동을 통해
버려야 할 마음 찾기

마음빼기



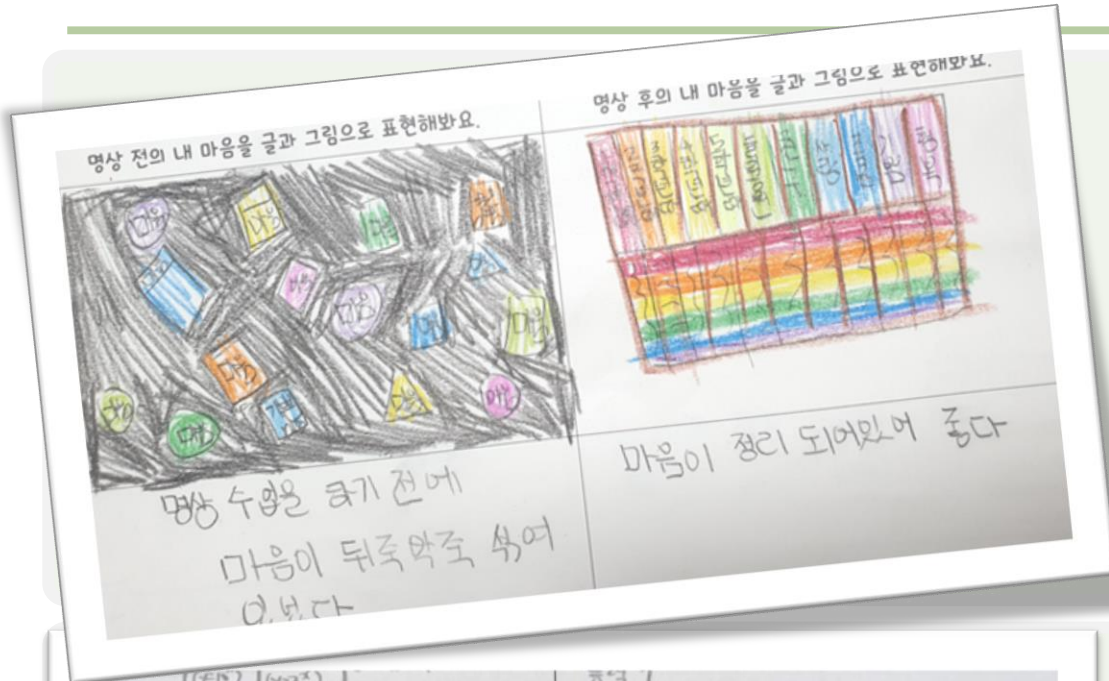
마음을 돌아보고
부정적인 마음 빼기

마음나누기



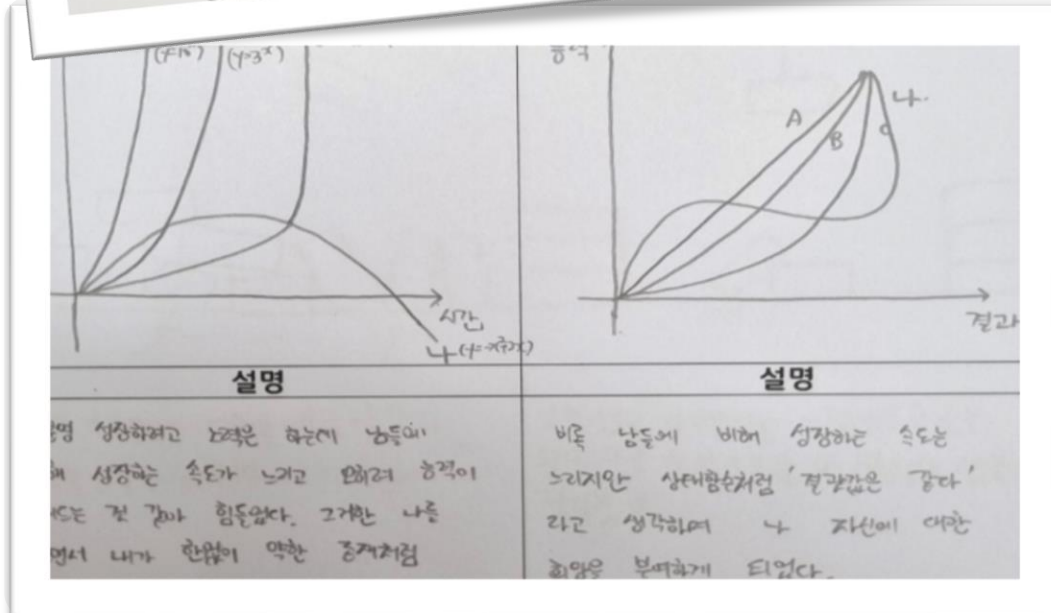
칭찬 토크 등의 활동을 통해
명상 후의 마음 나누기

참여학생 후기



명상 전 : 마음이 뒤죽박죽 섞여 있었다.

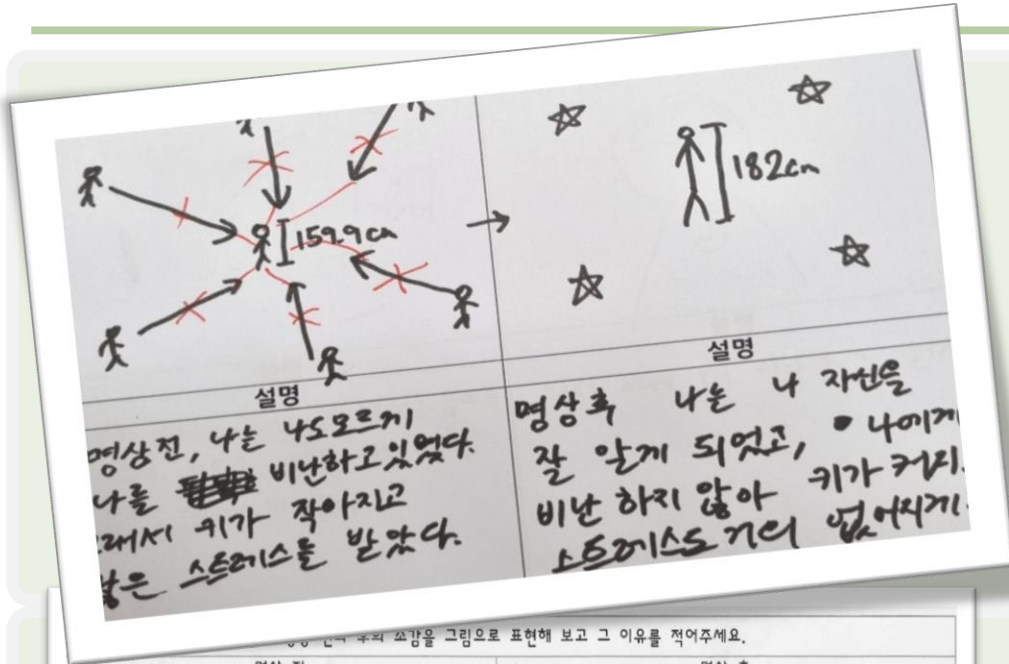
명상 후 : **마음이 정리**되어 있어 좋다.



명상 전 : 성장하는 속도가 느리고 능력이 줄어드는 것 같아 힘들었다. 내가 한없이 **약한 존재**처럼 느껴졌다.

명상 후 : 성장하는 속도는 느리지만 상태함수처럼 결과값은 같다고 생각하며 **나 자신에 대한 희망**을 부여하게 되었다.

참여학생 후기



명상 전 : 나도 모르게 **나를 비난**하고 있었다.
그래서 키가 작아지고 많은 **스트레스**를 받았다.

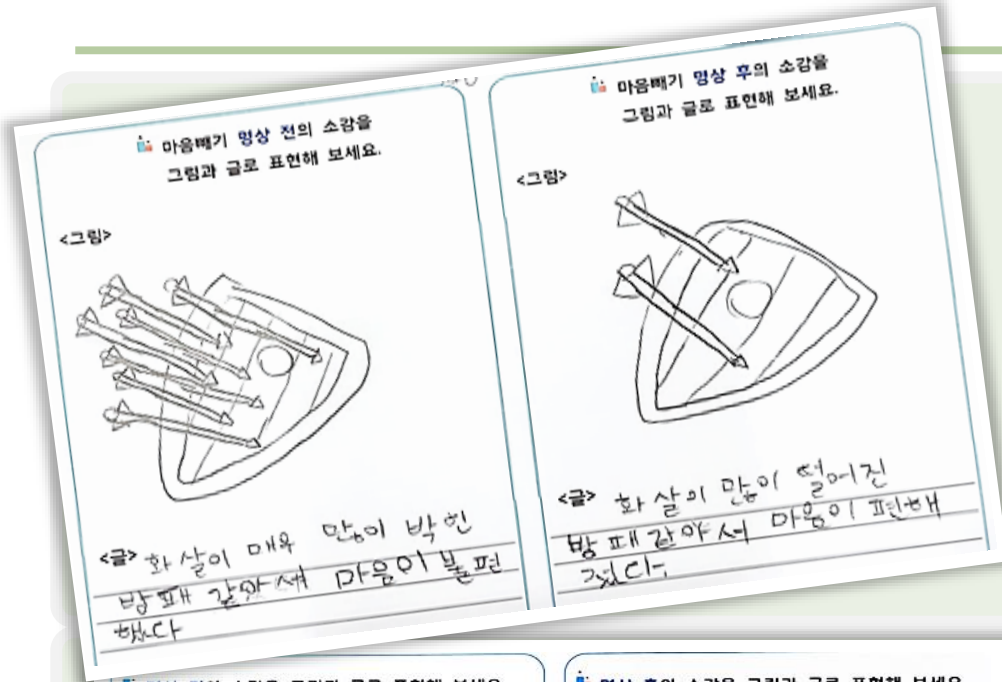
명상 후 : **나 자신을 잘 알게** 되었고 나에게 비난하지 않아
키가 커지고 **스트레스**도 거의 **없어지게** 되었다.



명상 전 : 감정표현이 격하고 **부정적인** 생각으로
마음이 항상 편하지 못해 자기 자신이 싫었다.

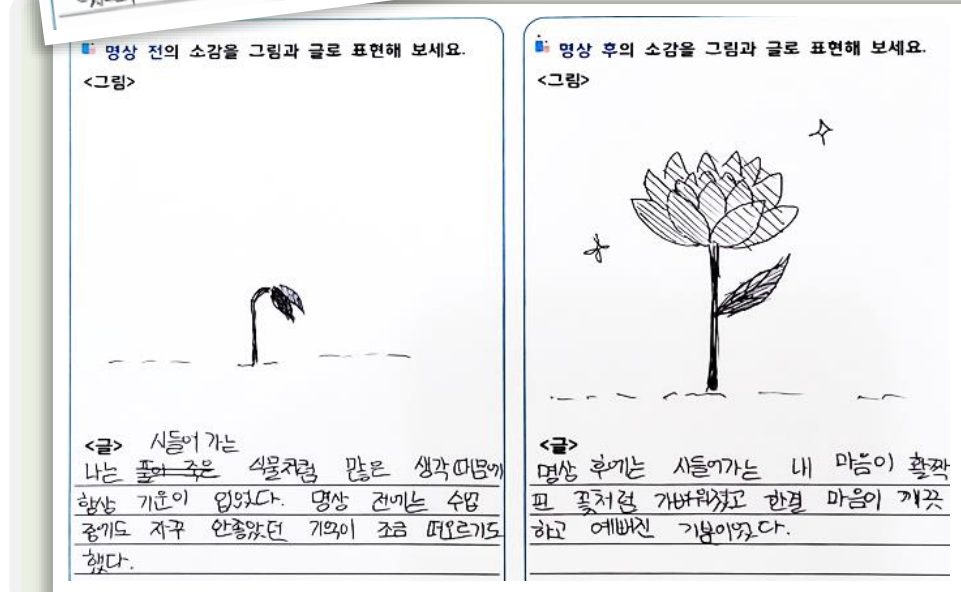
명상 후 : 부정적인 마음이 사라져 **편안**하고 긍정적이게
사람들을 대할 수 있게 되어 **인간관계**가 더 **좋아졌다**.

참여학생 후기



명상 전 : 화살이 매우 많이 박힌 방패 같아서
마음이 불편했다.

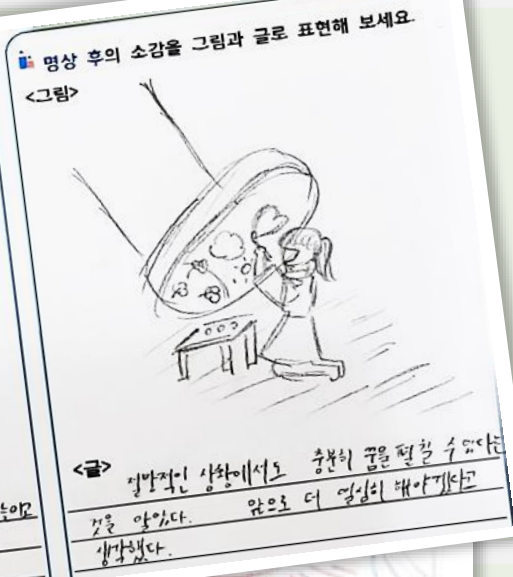
명상 후 : 화살이 많이 떨어진 방패 같아서
마음이 편해졌다.



명상 전 : 나는 시들어 가는 식물처럼 **많은 생각** 때문에
항상 기운이 없었다. 명상 전에는 수업 중에도
자꾸 **안 좋았던 기억**이 조금 떠오르기도 했다.

명상 후 : 명상 후에는 시들어가는 내 마음이 활짝 핀
꽃처럼 **가벼워졌고** 한결 **마음이 깨끗하고**
예뻐진 기분이었다.

참여학생 후기



명상 전 : 내 힘으로 막을 수 없는 일을 어떻게 받아들이고
나아갈 수 있을지 잘 몰랐다.

명상 후 : 절망적인 상황에서도 충분히 꿈을 펼칠 수 있다는
것을 알았다. 앞으로 더 열심히 해야겠다고 생각했다.



명상 전 : 명상을 하기 전에는 내가 진짜 누군지 모르고
알고 싶지도 않고 자존감이 많이 낮았다.
자기혐오도 좀 있던 것 같고

명상 후 : 자존감도 많이 좋아졌고 내가 궁금해졌다.
내가 행복했으면 좋겠다.

Contact us

인성교육지원단



홈페이지 schoolmeditation.org



◀ QR코드를 실행하시면
홈페이지로 연결됩니다

블로그 blog.naver.com/ingyodan

연락처 팀장 이지숙
☎ 010-5326-3884

마음이 바뀌면 생각이 바뀌고
생각이 바뀌면 행동이 바뀌고
행동이 바뀌면 인생이 바뀐다

- 마음빼기명상교실이 함께합니다 -

THANK YOU -

감사합니다.

