

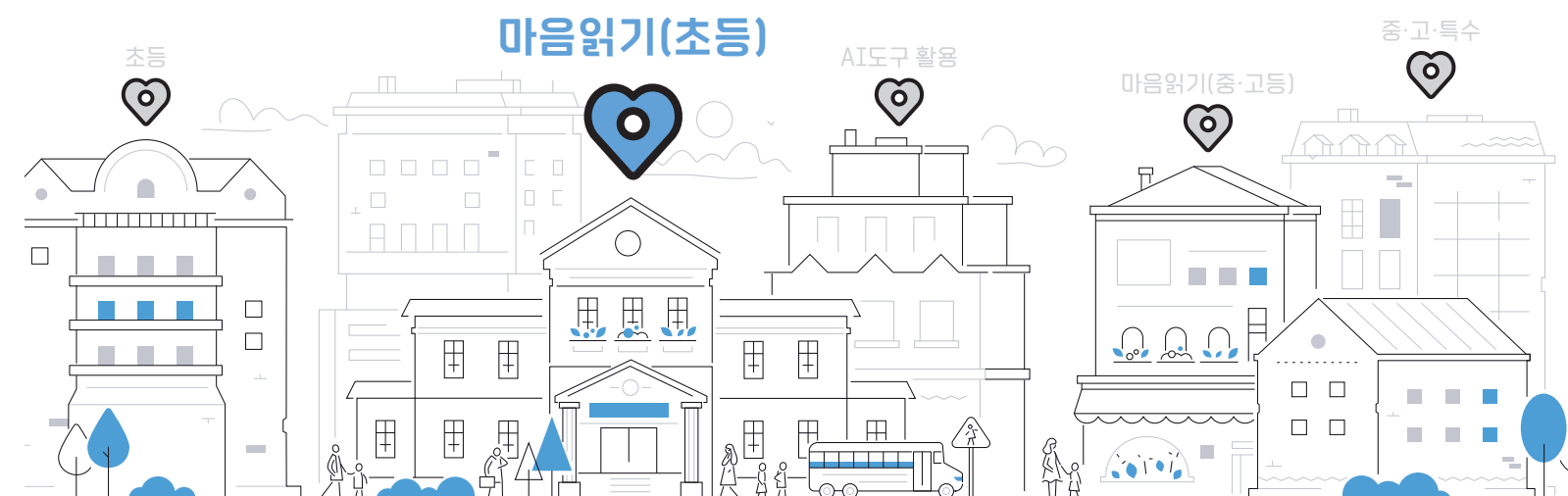
인 천
사회정서
학SEL습
수업 길잡이

ver.2

인 천
사회정서
학SEL습
수업 길잡이

ver.2

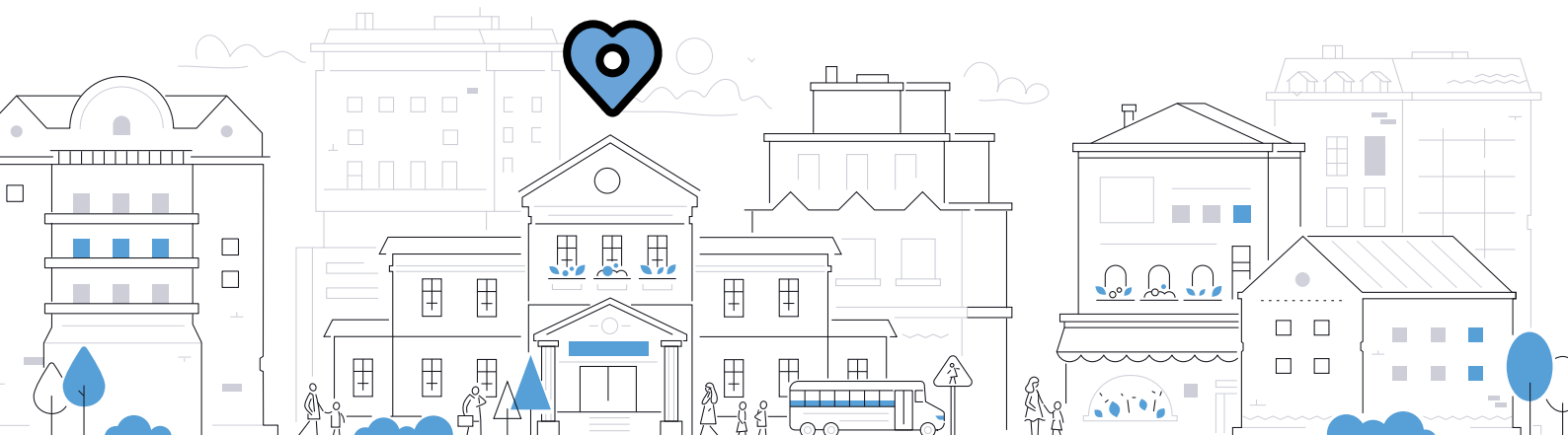
ver.2



인 천
사회정서
학 STE 습
수업 길잡이

ver.2

마음읽기(초등)



“인천 사회정서학습 수업 길잡이(ver.2)는
인천 교육공동체가 함께 만들어 가는
학생성공시대의 또 다른 이정표입니다.”



새로운 도전과 희망으로 가득한 2025년,
여러분과 함께 새로운 발걸음을 내딛게 되어 기쁩니다.

오늘날 우리 학생들은 단순히 지식을 습득하는 데 그치지 않고, 다양한 감정과 사회적 관계를 이해하며 자신의 삶을 주도적으로 설계할 수 있는 역량을 길러야 합니다. 이러한 변화와 도전에 부응하기 위해 사회정서학습(SEL)은 학교 교육의 중심으로 자리 잡고 있습니다. 이는 학생들이 자신의 감정을 조절하고, 타인과 소통하며, 협력하는 능력을 키우는 데 중요한 역할을 합니다.

인천 사회정서학습 수업 길잡이(ver.2)는 이러한 목표를 실현하기 위한 구체적인 실천 방안을 담았습니다. 학생들의 감정 인식과 공감 능력, 자기관리 및 책임 있는 의사결정 능력을 함양하기 위해 다양한 사례와 수업 전략을 제시하고 있습니다. 이를 통해 인천의 모든 학교가 SEL을 바탕으로 더욱 따뜻하고 안전한 배움터로 거듭나기를 기대합니다.

교육은 혼자서 이루어질 수 없습니다. 교사, 학부모, 지역사회가 함께 협력하여 학생들에게 긍정적인 배움의 환경을 제공해야 합니다. 이 자료는 그 과정에서 여러분에게 큰 힘이 되어줄 것입니다. SEL을 기반으로 한 교육은 학생들 뿐 아니라 우리 모두를 성장시키는 귀한 여정입니다.

미래를 준비하는 아이들, 그리고 그들을 돕는 우리 모두가 함께 더불어 성장하며 행복을 만들어 가길 바랍니다. 앞으로도 인천교육청은 여러분과 함께하며 교육의 본질에 충실한 지원을 아끼지 않겠습니다.

이 책자가 인천의 모든 학생들과 교사들에게 유익한 자원이 되기를 바랍니다. 여러분의 열정과 헌신에 깊이 감사드리며, 앞으로도 인천교육의 밝은 미래를 함께 열어가길 기대합니다.

인천광역시교육감

도성훈

2025 인천 사회정서학습 수업 길잡이를 활용하면



사회정서학습(SEL)이 어떤 것인지 이해할 수 있습니다.
 사회정서학습(SEL)의 중요성과 효과를 이해할 수 있습니다.
 사회정서학습(SEL)을 모든 교과에 통합해 상시적으로 지도할 수 있습니다.

수업 길잡이는 수업 지도안, 활동지, PPT로 구성되며
 모든 자료는 인천교육플랫폼-에듀아이에 탑재되어 있습니다.

CONTENTS

인천 사회정서학습의 개요	007
인천 사회정서학습 수업 길잡이(ver.2) 자료 활용 안내	009
사회정서학습(SEL) 톺아보기	010
마음읽기집중 초등학생	016

마음읽기집중 초등학교 저학년

STEP 01. 마음챙김과 스트레스	020
STEP 02. 주의 깊은 움직임과 신체 인식	054
STEP 03. 생각과 감정에 대한 주의 깊은 인식	072
STEP 04. 판단 없이 생각하기	102

마음읽기집중 초등학교 중학년

STEP 01. 마음챙김과 스트레스	126
STEP 02. 주의 깊은 움직임과 신체 인식	162
STEP 03. 생각과 감정에 대한 주의 깊은 인식	182
STEP 04. 판단 없이 생각하기	212

마음읽기집중 초등학교 고학년

STEP 01. 마음챙김과 스트레스	238
STEP 02. 주의 깊은 움직임과 신체 인식	272
STEP 03. 생각과 감정에 대한 주의 깊은 인식	296
STEP 04. 판단 없이 생각하기	322

프로그램 적용 결과

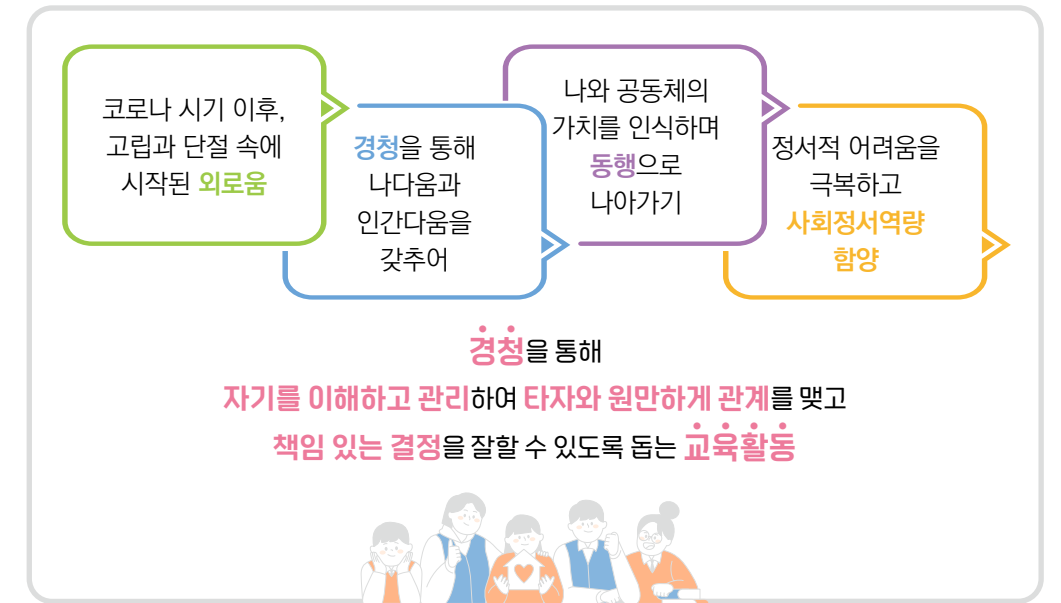
교사의 수업 나눔	358
학생의 역량 성장	359

마음읽기(초등)



인천 사회정서학습의 개요

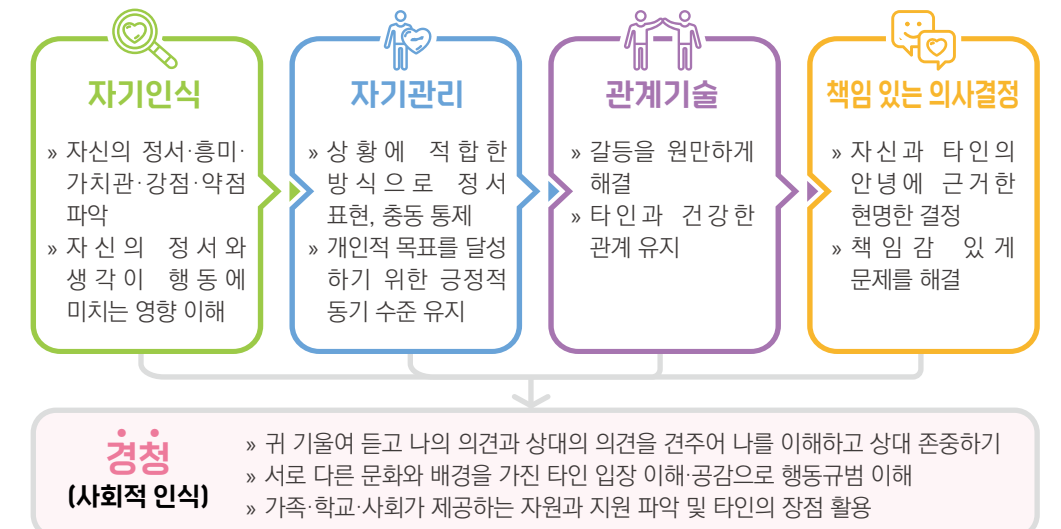
인천 사회정서학습이란?



사회정서학습이 필요한 이유?

- 학생들이 자기를 이해하고 타인과의 관계 맺기를 잘할 수 있는 사회정서역량을 키우게 되면 나와 타인뿐만 아니라 세상과 자연에 대해서도 친절할 수 있게 되어 성공적인 삶을 살아갈 수 있습니다.

인천 사회정서학습으로 키우는 역량



사회정서학습의 특징

- 학교-가정-지역사회의 협력을 강조합니다.
- 5개의 역량(자기인식, 자기관리, 관계기술, 사회적 인식, 책임 있는 의사결정)은 서로 밀접한 관계가 있습니다.

사회정서학습의 기대 효과

정서	자기 정서를 조절하고 대인 협력적으로 갈등을 해결하는 등 자신과 타인에 대한 긍정적 태도를 형성합니다.
사회	자기 존중감, 학교 소속감 등을 느끼며 긍정적 태도로 친사회적 행동을 합니다.
학교 문화	협력과 배려로 자존감을 지켜주는 학교 문화를 조성합니다.

인천사회정서학습 프로그램으로
경청을 통해 자기를 이해하고
타인과의 관계 맺기와 책임 있는 의사결정 등을
딱! 맞게 할 수 있는
높은 자존감을 갖추는 교육을 실현합니다.



인천 사회정서학습 수업 길잡이(ver.2) 자료 활용 안내

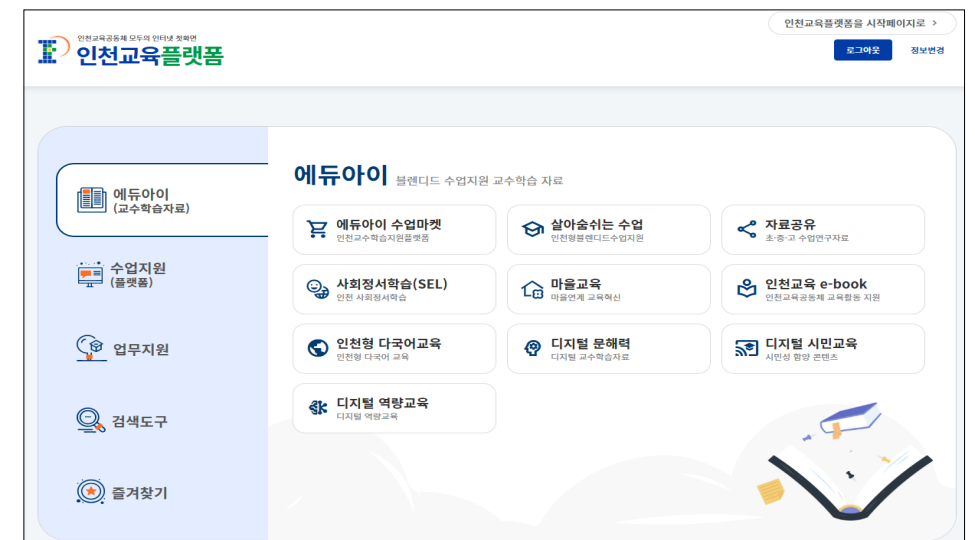


에듀아이QR

- 인천 사회정서학습 프로그램은 초·중·고·특수학교 선생님들께서 직접 개발에 참여하였고, 개발한 자료를 50개 학교에 시범 적용하여 수정·보완하였습니다.
수업 지도안과 교육자료(PPT, 활동지)는 인천교육플랫폼 에듀아이에 탑재되어 있습니다.

- » 인천교육플랫폼(<https://edu-p.ice.go.kr>)
- » 에듀아이(<https://edu-i.ice.go.kr>)

- ① 인천교육플랫폼 누리집에 접속합니다.
- ② [사회정서학습(SEL)] 배너에서 [수업자료]를 클릭합니다.



- ③ 로그인한 뒤, [사회정서학습(SEL)] 탭에서 게시판을 선택합니다.

인천교육플랫폼					
에듀아이 수업마켓					
사회정서학습(SEL)					
총 20건					
번호	제목	작성자	작성일	조회수	
[공지]	사회정서학습(SEL)교직원 연수 참가 소감 영상	홍은숙	2024-01-02	243	
[공지]	사회정서학습(SEL) 수업 후 "학생 소감" 영상	홍은숙	2024-01-02	240	
[공지]	개발단이 소개하는 사회정서학습 자료(수업 레시피)	홍은숙	2024-01-02	1073	
[공지]	사회정서학습(SEL) "수업 영상" 교사 인터뷰 포함	홍은숙	2024-01-02	195	
[공지]	인천 사회정서학습 홍보 영상(mp4) (우리서로 알고 잘 듣고 막 찍는 알.잘.딱.셀)	홍은숙	2023-11-16	208	
[공지]	인천 사회정서학습 상징 문양(타자의 마음까지 듣는 경청·귀와 삼장)	홍은숙	2023-11-16	238	
[공지]	인천 사회정서학습 로고	홍은숙	2023-11-16	251	
20	인천 사회정서학습 시범 수업 소개지 영상(인천초은고등학교)	홍은숙	2024-01-05	202	

알.잘.딱.셀! 인천 사회정서학습(SEL) 토크아보기

- 실태: 학생들의 정서관리 문제 급증 및 위기 학생 발생 증가
- 원인
 - » 휴대전화 사용 증가와 SNS 등 온라인(비트) 세상 도래로 현실 세계에서의 대인관계 형성이 어려워지고 자극적인 콘텐츠 노출로 스트레스, 불안, 우울 등 마음 건강 악화
 - » 입시와 경쟁 위주의 인지 학습 위주 학교 교육으로 공감, 감정 조절, 대인관계 기술 등의 중요한 능력을 간과
- 필요성: 자기를 이해하고 타인과의 관계 맺기를 잘할 수 있는 사회정서역량을 키우게 되면 나와 타인뿐만 아니라 세상과 자연에 대해서도 친절할 수 있게 되어 성공적인 삶을 살아가 수 있음. 이에 모든 학생의 마음건강 증진과 사회정서 성장 지원이 필요함.

- 교육과 인간 발달에 있어 필수적인 부분으로써, 학교 교육과정 내에서 사회적, 정서적 지식, 기술, 태도를 함양하는 것을 목표로 하는 교육 방법
- 학생이 자기를 이해하고 자기 정서를 관리할 수 있으며, 타자와 긍정적인 관계 맺기를 통해 건강한 자기 정체성을 확립하여, 자신과 공동체를 책임감 있게 돌볼 수 있도록 돕는 과정

사회정서 학습

- 자기인식** (Self-awareness)
 - 자신이 주체가 되어 자신의 생각, 감정, 행동을 조절하는 능력
 - 호흡, 요가와 같은 “진정기술”을 갖추는 능력
 - 목표 달성을 위해 긍정적인 동기 수준을 유지하는 능력
- 자기관리** (Self-management)
- 사회적인식** (Social awareness)
 - 나와 다른 배경과 문화의 타인을 이해하고 다양한 관점을 존중하는 능력
 - 사회적 자원, 관습, 문화를 이해하여 활용하고, 가정, 학교, 공동체 내에서 윤리적인 방식으로 행동하는 능력
 - 부당함에 맞서는 능력
- 관계기술** (Relationship skills)
 - 다양한 배경의 사람들과 건강한 관계를 구축하고 유지하는 능력
 - 도움을 요청하거나 제공하는 능력
 - 팀워크, 효과적 갈등 해결 능력
- 책임있는 의사결정** (Responsible decision-making)
 - 개인적, 사회적 행동을 할 때 윤리적이고 건설적인 판단을 할 수 있는 능력
 - 어떤 상황에 대응할 때, 윤리, 안전, 결과에 대한 숙고, 타인과 나의 안녕에 기반하여 학습된 행동을 근거하여 행동이나 선택을 할 수 있는 능력

010

- 사회정서역량을 위한 학습 기술
〈SEL 기술, Nicholas Yoder, 2014¹⁾〉

사회정서역량	하위 학습 기술
자기인식 (self-awareness)	» 자신과 타인의 감정을 분류하고 인식하기 » 자신의 감정 유발 요인 파악하기 » 감정을 분석하고 다른 사람들에게 어떻게 영향을 미치는지 알아보기 » 정확하게 자신의 장점과 한계를 인식하기 » 자신의 필요성과 가치를 파악하기 » 해낼 수 있다는 신념 및 자신감을 가지기
자기관리 (self-management)	» 계획을 수립하고 목표를 향해 노력하기 » 장애물을 극복하고 장기적인 목표를 위한 전략 구상하기 » 개인적, 학업적 단·장기 목표에 대한 진전 상황 모니터링하기 » 충동, 공격성 및 자기파괴적 행동과 같은 감정 조절하기 » 개인 및 대인적 스트레스 관리하기 » 주의력 조절 (최적의 작업 성과 유지) » 피드백을 건설적으로 활용하기 » 긍정적 동기부여, 희망 및 낙관주의를 나타내기 » 필요할 때 도움을 요청하기 » 끈기, 결단력 또는 인내력을 나타내기 » 자기를 위해 대변하기
사회적 인식 (social awareness)	» 타인이 어떻게 느끼는지 판단하기 위해 사회적 단서 (언어적, 신체적 단서) 인식하기 » 타인의 감정과 반응을 예측하기 » 타인의 감정적 반응을 평가하기 » 타인을 존중하기 (예: 주의 깊게 정확하게 듣기) » 다른 시각과 관점을 이해하기 » 다양성을 인정하기 (개인과 그룹 간의 유사점과 차이점 인식) » 가족, 학교, 지역사회의 자원을 파악하고 활용하기
관계 관리 (relationship management)	» 친구를 사귀는 능력을 나타내기 » 협력적인 학습과 그룹 목표 달성을 보여주기 » 타인과의 의사소통을 위한 자신의 기술을 평가하기 » 관계에서 감정을 관리하고 표현하며, 다양한 시각을 존중하기 » 효과적으로 의사소통하기 » 필요할 때 도움을 줄 수 있는 관계를 유지하기 » 도움이 필요한 사람들에게 도움을 제공하기 » 필요할 때 지도력을 나타내며 단호하고 설득력 있게 행동하기 » 대인 갈등을 예방하고, 발생하면 관리하고 해결하기 » 부적절한 사회적 압박에 저항하기

사회정서역량	하위 학습 기술
책임 있는 결정 (responsible decision making)	» 학교에서 내린 결정을 확인하기 » 동료 압박에 저항하는 데 사용된 전략에 대해 토론하기 » 현재 선택이 미래에 어떤 영향을 미치는지에 대해 생각해보기 » 결정을 내릴 때 발생하는 문제를 확인하고 대안을 마련하기 » 적절할 때 문제해결 기술을 시행하기 » 자기반성 및 자기 평가 능력을 갖추기 » 도덕적, 개인적 및 윤리적 기준에 따라 결정하기 » 개인, 학교 및 지역사회에 영향을 미치는 책임 있는 결정 내리기 » 공정하게 협상하기

※ 사회정서역량과 하위 기술에 근거하여 교사가 구성한 활동은 모두 사회정서학습 자료가 될 수 있습니다.

사회정서학습(SEL)의 중요성

우리의 뇌 구조는 감정, 특히 공포와 위협을 담당하는 편도체와 인지적 학습을 담당하는 전전두피질이 있다. 인지적 학습이 일어나려면 편도체가 정보를 통과시켜 상위 뇌로 향하게 할 때만 가능한데, 위협이나 공포 같은 생존에 위협적인 정보가 입력되면 편도체에서 전전두피질로 가는 통로가 막히게 된다. 이 통로를 막히지 않게 하거나 막힌 통로를 재개통시킬 필요가 있는데 바로 이때 사회정서학습의 역할이 필요하다.

세계 각국의 교육기관은 이제 더 이상 지식 전달만이 아닌, 학생들의 인간적인 성장과 웰빙을 촉진 하는데 교육의 초점을 맞추어 가고 있다. 현대 사회에서는 학생들이 문제를 해결하고, 감정을 잘 다루며, 다양한 상황에서 탄력적으로 대처하는 능력이 점점 더 중요해지고 있다. 이러한 능력을 키우는 핵심적인 도구가 사회정서학습이다.

사회정서학습은 학생, 학부모, 교사 모두의 생존을 위한 필수 도구이다. 학업 지식의 습득 조차도 사회정서역량 기반 위에서만 가능한 일이다. 또한 학생들은 자신의 감정을 잘 다루며, 다양한 상황에서 적응하고 협력하는 능력을 갖춰야만 미래의 도전에 대비할 수 있을 것이다. 이러한 능력은 학생들이 긍정적인 인간관계를 형성하고, 지속적인 성공을 추구하며, 사회적으로 윤리적이고 책임감 있는 시민으로 성장하는데 필수요소이다.

1) Nicholas Yoder (2014). Teaching the Whole Child: Instructional Practices That Support Social-Emotional Learning in Three Teacher Evaluation Frameworks.chrome-extension://efaidnbmnmbpcajpcglclefindmkaj/https://gtlcenter.org/sites/default/files/TeachingtheWholeChild.pdf

미국 심리학회에서 실시한 연구((Schonfeld, D. J., Adams et al., 2015²⁾) 결과에 따르면 SEL 교육은 다음과 같은 결과를 가져올 수 있다.



학생의 웰빙이 중요한 만큼 교사의 웰빙 역시 중요하다. 교사가 행복해야 학생도 행복할 수 있기 때문이다. 현재 교사의 소진이 너무 심하여 교사의 웰빙 증진이 그 어느 때보다도 절실한 상황이다. 이런 관점에서 학생들을 위한 SEL과 함께 교사를 위한 SEL 훈련 프로그램의 도입도 함께 이루어져야 한다. 물론 학생을 위한 SEL의 실천 과정에서 교사들도 SEL의 원리를 배울 수는 있지만 교사들 사이의 전문적 학습공동체를 통해 별도의 SEL 프로그램을 진행하는 것이 더 바람직할 것이다.

인천 사회정서학습(SEL)의 교수·학습 방법

[교육과정 연계 프로그램에 적용된 관찰-질문-탐구-행동 설명]

인천교육은 자신을 아끼고 사랑할 줄 아는 사람만이 비로소 남을 사랑하고 이롭게 할 수 있으며, 이러한 경험을 통해 사회적 인간이 될 수 있음을 강조하는 ‘애기애타’를 실천하는 사람으로 양성하는 것을 목표로 한다. 이는 사회정서학습에서 자신과 타인의 정서를 이해하고 관리하고 표현하는 능력 학습을 통해 학업, 대인관계, 일상적 문제, 발달과업 등과 같은 삶의 문제들과 더 나아가 사회적 문제까지 해결해 나갈 수 있도록 돕는 사회정서학습의 목표와도 일맥상통한다.

또한 인천교육은 삶과 삶이 연결되는 교육을 실현하는 ‘일상의 삶이 배움이 되는 삶의 학교’를 추구한다. 학생들이 삶의 힘을 기르고 품격 있는 삶을 향유하기 위해서는 지식이 축적되어 있는 텍스트와 미디어를 읽는 과정을 통해 지식 및 연관된 삶을 이해해야 한다. 학생들의 삶의 힘은 읽고 견고 쓰는 모든 일상의 경험 속에서 자란다. 세상에 대한 호기심을 가지고 삶이 반영된 텍스트를 통해 삶을 즐겁게 읽고, 사유와 공유 과정 속에서 지식을 온전하게 탐구하고 경험해 아는 것을 삶으로 실천하는 과정까지 주도적으로 참여하도록 하는 인천의 읽견쓰 교육을 통해 외형적, 양적인 성취를 위한 역량 함양에서 그치지 않고 자신이 살고 있는 환경 세계 속에서 자신의 정체성을 형성하고 지켜나갈 수 있는 자아역량, 이러한 자아를 축으로 하여 타인들과 조화로운 관계를 형성할 수 있는 사회적 역량, 더 나아가 문화적 존재로서의 인간이 현존하는 문화에 참여하여 향유하고 자기화하면서 새롭게 창조할 수 있는 문화적 역량을 함양할 수 있도록 교수·학습 방법을 설계하였다.

학습자는 읽고 견고 쓰면서 일상 세계의 현상을 비판적 안목으로 섬세하게 관찰하고, 가치 있는 문제를 발견하여 매력적인 질문으로 구성하며, 질문을 탐구하고 문제를 해결하기 위해 적합한 과제와 전략을 계획하고 실행한다. 학습자는 자율성을 바탕으로 새롭게 배운 앎을 적극적으로 삶의 과정에서 실천하여 그 가치를 확인, 평가할 수 있도록 체계적이고 전문적으로 안내된다. 학교와 삶이 연계되는 통합적 학습 참여와 몰입을 통해서 학습자는 주도성을 키우고, 협력 정신을 다지며, 실천력을 확장하고, 윤리적 판단력을 내재화한다.³⁾ 이로써 건강한 신체, 정서, 인성을 갖춘 학습자 정체성을 형성하고 인생 전반에서 두루 그리고 오래 쓰임을 갖는 삶의 힘을 경험하며 이는 사회정서역량 함양에 기초가 된다.

인천 사회정서학습의 교수·학습 방법은 자기인식, 자기관리, 사회적 인식, 관계 기술, 책임 있는 의사결정이라는 측면에서 다양한 아이디어, 기호, 텍스트, 미디어 등을 활용하여 자신과 관련된 다양한 개인과 사회의 일상 세계의 현상을 관찰하고, 나와 타인 그리고 공동체의 탐구할 문제에 대해 구체적으로 질문하며, 목적에 맞게 탐구 과정을 계획 및 실행하는 과정 속에서 얻어지는 대안과 아이디어를 연계하여 실천 방안으로 고안하고 삶 속에 적용하고 평가하여 행동할 수 있도록 하는 과정이다. 사회정서역량의 구체적인 하위 기술들을 학습자의 삶과 연관 지어보고 교과 내용과 사회적 문제에 적용하는 연습을 통해 역량을 체화하도록 한다. 또한 학습자가 기존에 가진 사고를 심화시키고, 발전된 융합적 사고 과정을 경험하며 이를 통해 학습자는 개인 또는 공동체의 사고, 행위, 관습, 양식, 관계, 문화를 비판적으로 분석하고, 자기 생각을 더 해 창의적으로 표현하며 경청과 공감을 바탕으로 공동체 안에서 동행할 수 있는 함께하는 사회적 관계를 유지하고 공동의 목표를 위해 협력할 수 있는 능력을 갖추도록 한다.

2) Schonfeld, D. J., Adams et al. (2015). Cluster-randomized trial demonstrating impact on academic achievement of elementary social-emotional learning. *School Psychology Quarterly*, 30(3), 406-420.

3) 조병영(2024). 학교를 삶으로: 읽견쓰 교육의 개념적 틀에 관한 기초 연구, 인천광역시교육청.

마음읽기집중 **초등학생**

마음챙김(mindfulness)이란 무엇일까요?

마음챙김(mindfulness)은 불교의 위파사나 명상(vipassana meditation)에서 기인한 수행법입니다. 마음챙김은 “sati”란 용어가 영어로 번역되어 사용된 것으로, 사띠(sati)란 ‘분명한 알아차림’, ‘현재에 대한 주의 집중’, ‘충분히 깨어있음’을 의미하여 감각기관의 문을 통해서 일어나고 사라지는 몸과 마음의 모든 현상을 감지하고 알아차리는 것이라고 할 수 있습니다.

마음챙김은 자신의 마음에 떠오르는 현상을 있는 그대로 바라보는 행위(권석만, 2012), 현재 이 순간 일어나고 있는 경험에 대해 어떤 판단도 하지 않고 의도적으로 주의를 기울임으로써 알아차림 하는 것(Kabat-Zinn, 1990), 현재의 경험(present experience)을 수용적으로(with acceptance) 지각하여 알아차리는 것(awareness)(Germer, 2005), 개인의 내·외적 경험에 대해 의식적으로 주의하고 자각하면서 개방적이고 수용적인 태도 등을 견지하는 역동적인 심리 작용(김유리, 2016)으로 정의됩니다.

우 뵈디따 사야도(2002)는 (1) 현재 일어나고 있는 대상에 대한 즉각적인 자각, (2) 관찰 대상에 주의를 집중하려는 의도적인 노력, (3) 몸과 마음에 나타나는 현상을 조작하거나 조절하려 하지 않고 다만 대상을 있는 그대로 관찰하는 것, (4) 보호함을 마음챙김의 주요한 4가지 특성으로 말했습니다. 즉 비판단적 마음, 집중된 주의력, 명확한 알아차림이 마음챙김 명상의 핵심이라고 한 것인데 여기서 집중된 주의력이란 현재 마음에 주의하고 지각하는 것으로 MBSR을 개발한 존 카밧진(1993)은 마음에 주의 습관적인 부주의와 무의식적인 행동은 예상보다 훨씬 집요하고 완강하기에 마음챙김 명상 수행은 노력과 훈련이 필요하다고 보았습니다.

마음챙김의 효과는 무엇일까요?

마음챙김 프로그램은 이미 국내·외에서 아동과 성인을 대상으로 불안, 우울, 스트레스 등의 부정적 감정을 완화 시키는 것으로 밝혀졌습니다(엄지원, 김정모, 2013; 이유리, 김정민 2014; Schonert-Reichl & Lawlor, 2010).

부정 정서를 재맥락화하는 과정을 통해 자기 내면을 능숙하게 조절하고(Brown, Ryan, & Creswell, 2007) 수용 및 자비심을 일으키며(Greeson & Brantley, 2009), 사고의 명료함이 증가하여 어려운 상황에 부딪혔을 때도 쉽게 무너지지 않고 자신을 지킬 수 있는 회복탄성력이 증가합니다.

마음읽기집중은 어떤 프로그램을 기반으로 만들었을까요?

마음챙김에 근거한 심리치료법에는 마음챙김에 근거한 스트레스 감소법(MBSR), 경계선 성격장애로 인한 감정조절에 어려움을 겪는 환자를 위한 변증법적 행동 치료(DBT), 만성 우울증 경감을 위한 마음챙김에 근거한 인지치료(MBCT), 중독성 약물 남용을 극복하려는 환자를 위한 수용전념치료(ACT) 등이 있습니다.

‘마음읽기집중’ 프로그램은 이중 마음챙김에 근거한 스트레스 감소법(Mindfulness Based Stress Reduction; MBSR)을 기반으로 만들어졌습니다.

MBSR은 존 카밧진(Jon Kabat-Zinn)이 1979년에 생활 스트레스, 만성적 통증과 질병, 두통과 고혈압, 불안장애, 수면장애 등 만성 질병을 지닌 사람들을 치료하기 위해 개발한 8주 프로그램으로 신체의 모든 감각에 대한 알아차림을 강조하고 있으며 먹기, 걷기, 숨쉬기와 같은 일상 행동에 대한 마음챙김, 바디스캔, 하타 요가 등 다양한 요소로 구성되어 있습니다. MBSR 프로그램을 적용한 64개의 연구의 메타분석 결과에 의하면 MBSR 프로그램은 행복감 증진, 우울, 불안, 불면, 통증 완화에 효과적인 것으로 보고되고 있습니다(Grossman, Niemann, Schmidt, & Walach, 2004). 또한 마음챙김에 근거하여 개발된 치료법 중 가장 널리 사용되며 미국에서 보험이 적용되는 공인된 프로그램(김주연, 2020 재인용)으로 총 8단계의 8주 프로그램으로 구성되어 있습니다.

마음읽기집중은 어떠한 프로그램인가요?

‘마음읽기집중’은 MBSR의 수련 방식을 기본으로 사회정서학습의 자기인식과 자기관리 역량에 더욱 집중하여 개발된 프로그램입니다.

‘마음읽기집중’은 MBSR의 단계에 착안하여 다음과 같은 4단계로 구성되어 있습니다.

[마음읽기집중 프로그램 4단계]

마음챙김과 스트레스	주의 깊은 움직임과 신체 인식	생각과 감정에 대한 주의 깊은 인식	판단 없이 생각하기
<ul style="list-style-type: none"> 스트레스에 관한 과학적 지식 이해하기 마음챙김의 의미를 알고, 알아차림 연습하기 기본적인 호흡 명상의 방법을 익히고 일상에 적용하기 	<ul style="list-style-type: none"> 다양한 방법으로 호흡 하면서 신체 감각 느끼기 신체 감각에 주의를 기울이며 집중력 향상 시키기 감각 느끼기 연습을 통해 내 몸의 변화를 민감하게 느끼는 습관 들이기 	<ul style="list-style-type: none"> 다양한 감정을 인식하고 표현하기 행복감을 알아차리고 강화하는 연습하기 불편한 감정 조절하는 연습하기 	<ul style="list-style-type: none"> 순간의 생각 알아차리기 자기 생각을 판단 없이 받아들이기 친절, 감사한 마음으로 긍정적인 유대감 갖기

다음의 4단계는 사회정서학습의 자기인식과 자기관리 역량의 하위 기술 중 학생들에게 중요하다고 생각되는 기술 추출 과정과 마음챙김의 주요 개념(예: 알아차림, 자비)을 바탕으로 개발되었습니다. 주로 ‘명상’을 기본으로 하는 방법을 사용하고 있기에 다소 비슷해 보이는 활동을 포함할 수 있으나, 주요 활동의 목표는 단계마다 구분됩니다.

마음챙김의 접근 방식이 교사와 학생들 모두에게 낯설 수 있기에 자칫 지루하게 느낄 수 있는 명상 연습을 여러 가지 형태로 제공하고 있으며, 명상 이외에도 놀이, 시각화하기, 실천 활동 등의 활동을 넣어 단계마다 10개 이상의 총 40개의 프로그램을 개발하였습니다.

앞에서 언급했던 것처럼 마음챙김 명상 수행은 집중과 반복되는 과정이 필요합니다. 이를 위해 아침 활동 시간이나 점심 시간 끝의 정리 시간 등을 이용하여 짧게 운영할 수 있는 다양한 모듈형 활동으로 구성하였습니다. 활동 특성상 1시간을 온전히 운영하도록 계획된 것도 있으나 대부분의 활동이 10~20분 내외로 구성되어 있기에 교사들이 상황에 맞게 활동 자료를 골라 사용할 수 있습니다. 또한 제시한 명상 안내문을 통해 매일 짧은 시간이라도 명상을 하실 수 있도록 자료를 제공하고 있습니다.

명상 연습은 교실에서 생활지도를 하는 상황에서도 유용하게 쓰일 수 있으며, 가정과 연계하여 부모와 함께 연습하는 용도로 사용하시면 더 큰 효과를 얻으실 수 있습니다.

‘마음읽기집중’ 프로그램과 함께 교실에서의 변화를 느끼시길 바랍니다.

마음읽기집중

초등학교
저학년



STEP 01

마음챙김과 스트레스

‘마음챙김과 스트레스’ 프로그램은 마음챙김과 스트레스가 무엇인지, 그리고 왜 우리가 그것을 알고 연습해야 하는지를 명시적으로 제시함과 동시에 기본적인 호흡법을 수련하는 단계입니다. 여기서는 뇌과학과 스트레스 생리학의 이론을 간단히 배우며, 실생활에서 언제든지 사용할 수 있는 짧은 명상 수련을 다양하게 연습합니다. 교사는 아침활동을 할 때나 수업을 시작할 때, 또는 학생들의 흥분을 가라앉힐 필요가 있을 때, 또래 간갈등이 일어났을 때 등에 본 프로그램에서 제시된 호흡 수련들을 사용할 수 있습니다.

이 단계는 다섯 가지 사회정서역량 중 자기인식과 자기관리 부분에 집중되어 있으나, 이 단계의 수련을 꾸준히 하는 것만으로도 관계 기술과 사회적 인식, 책임 있는 의사결정의 역량을 키우는 데에 도움이 될 수 있습니다.

초등학교 1~2학년(군)을 위한 개발자료는 1-1부터 1-7에 한 차시 수업이 가능한 분량의 자료가, 1-8부터 1-12는 짧게 명상을 연습할 수 있는 자료가 수록되어 있습니다. 짧은 명상 자료들은 학교에서 언제든지 활용하실 수 있으며, 가정에서 연습하는 자료로도 사용하실 수 있습니다.

이 프로그램을 운영할 때 가장 유의해야 할 점은 반드시 교사가 먼저 자료를 살펴보고 학생의 입장에서 그대로 따라 해 보는 것입니다. 명상을 직접 경험해보지 않고는 학생들의 어려움을 파악하기 힘들기 때문입니다. 예를 들어 명상 도중 학생들이 집중하지 못하거나 친구들을 방해하는 행동을 하는 것은 매우 당연한 현상인데, 이를 지적하거나 혼을 내는 것은 오히려 명상을 방해할 수 있으므로 삼가야 합니다. 특히 저학년 아이들의 경우 처음 호흡을 배울 때 상당히 힘들어하며, 하품을 하거나 엎드리기도 합니다. 이때 이름을 부르며 지적하지 않고, 학생들에게 현재의 기분이나 느낌을 질문하고 공유하는 것이 적절한 대응입니다. 또한 명상을 한 후에는 항상 서로의 느낌과 생각을 공유하는 것이 중요합니다. 이 과정을 통해 학생들은 자연스럽게 생각과 느낌의 다양성을 인지하게 되고, 인정과 수용을 배울 수 있습니다(실제 수업 중에도 가이드 음원이 나올 때 함께 앞에서 따라 해 주세요.).

명상의 효과는 주 1회 40분을 하는 것보다 매일 10분씩 하는 것이 훨씬 높다고 보고되고 있습니다. 따라서 교실에서 필요한 때에 수시로 5분 정도를 할애해 명상을 하면 학생들이 자연스럽게 명상을 받아들이고, 스스로 변화를 느끼는 효과를 얻을 수 있을 것입니다. 학생들이 지루해하지 않도록 여러 가지 명상 방법을 번갈아가며 사용하시거나, 개별 학생들이 원하는 명상을 하도록 허용하는 것도 좋은 방법입니다.

학년(군)

■ 초저 □ 초중 □ 초고 □ 중고

목표

- 마음챙김의 의미를 알고, 왜 우리가 마음챙김을 배워야 하는지 이해할 수 있다.
- 우리 뇌가 스트레스를 받을 때 작동하는 원리를 알고, 호흡이 주는 유익을 경험을 통해 이해할 수 있다.
- 다양한 방법의 명상을 익히고, 일상생활에서 사용할 수 있다.

사회정서역량

■ 자기인식 ■ 자기관리 □ 사회적 인식 □ 관계 기술 □ 책임 있는 의사결정

하위기술

자기인식 감정 인식하기 / 자기효능감 경험하기
자기관리 스트레스 관리 전략을 알고 사용하기 / 최적의 수행 상태를 향해 일하기

준비물/자료

PPT, 활동지, 색연필, 풀 가위 등 차시별 준비물

활동 내용			
활동명	주요 활동	준비물	시간(분)
1. 우리 뇌가 하는 일	• 전전두엽, 편도체, 해마가 하는 일 • 기본 호흡 배우기	PPT, 활동지 1	40
2. 마음챙김과 마음놓침	• 마음챙김과 마음놓침 구별하기 • 소리에 주의 기울이기	PPT, 활동지 2, 풀, 색연필, 가위	40
3. 스트레스와 우리 몸	• 스트레스를 받을 때 우리 몸의 변화 • 호흡 명상 연습	PPT, 활동지 3	40
4. 도와줘! 심호흡	• 심호흡을 할 때 우리 몸의 변화 • 호흡 명상	PPT, 활동지 4	40
5. 마음챙김하며 먹기	• 건포도(또는 간단한 스낵)를 새롭게 바라보기 • 먹기 명상	PPT, 활동지 5, 건포도	40
6. 친절함 주의 기울이기	• 친절함 주의 이해하기 • 잠깐 멈추고 호흡하기	PPT, 활동지 6	40
7. 마음챙김하며 보기	• 호기심을 갖고 새롭게 보기 • 신체 움직임과 함께 호흡하기	PPT, 활동지 7	40
8. 보석 호흡하기	• 보석들을 오감을 이용해 관찰하고 느껴보기 • 보석들을 손에 따뜻하게 품고 호흡하기	PPT, 작은 보석들	7
9. 듣기 명상	• 소리에 주의 기울이며 명상하기	PPT	7
10. 내 호흡의 닷 명상	• 내 호흡의 닷을 찾아 명상하기	PPT	6
11. 산 그리기 명상	• 산 모양을 그리며 명상하기	PPT	4
12. 통증 줄이기 명상	• 통증이 느껴질 때 통증을 바라보며 명상하기	PPT	8

활동 Tip

8~12 활동은 짧은 명상 연습으로 교실이나 가정에서 매일 또는 자주 사용하시면 효과적입니다.

우리 뇌가 하는 일

활동 목표

- 전전두엽, 편도체, 해마가 하는 일을 이해할 수 있다.
- 기본 호흡을 따라하며 호흡법을 익힐 수 있다.

준비물

PPT, 색연필, 활동지 1

[활동 1] 호흡으로 수업 열기

- 고요한 자세로 앉아 깊이 호흡해 보기

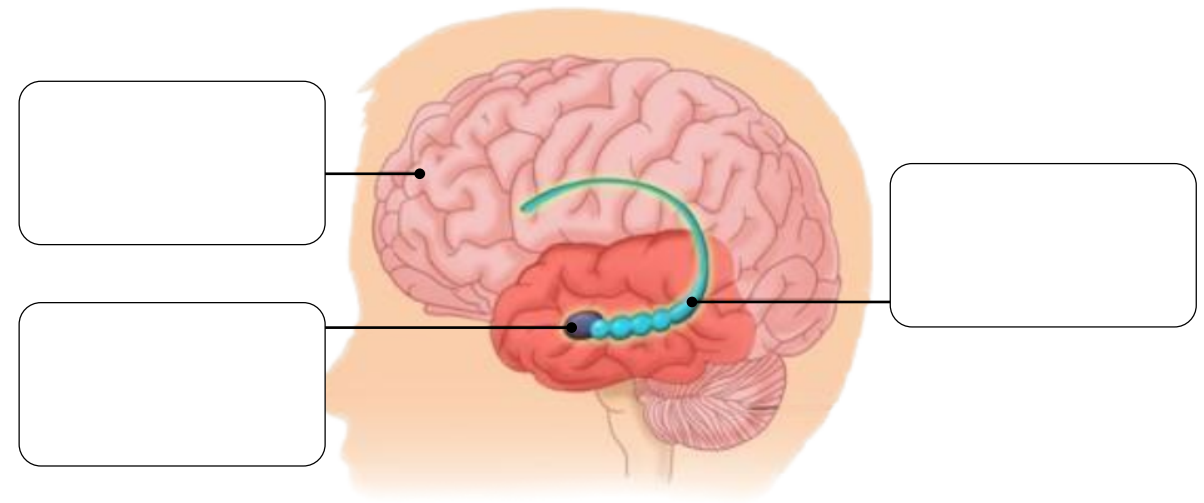
[활동 2] 우리 뇌가 하는 일

- 전전두엽, 편도체, 해마가 하는 일 알기
- 활동지를 통해 우리 뇌가 하는 일 익히기

[정리]

- 뇌에 대해 알아야 하는 이유 알기
 - » 마음챙김을 통해 뇌를 훈련하면 더 강하고 똑똑해지고 자신감이 생김.
- 생각 나누기
 - » 전전두엽, 편도체, 해마가 하는 일 확인하기
 - » 학생들이 호흡을 하면서 느꼈던 점, 어려웠던 점 나누기
 - » 호흡 명상을 할 때 어떤 기분이 들었나요?
 - » 호흡에 집중하는 동안 어떤 생각이 떠올랐나요?
 - » 호흡 명상이 끝난 후 지금 기분은 어떤가요?

우리 뇌가 하는 일



뇌의 부분

전전두엽

편도체

해마

하는 일

안전 지킴이. 스트레스나
위험으로부터 우리를 보호하고,
지혜로운 선택을 하도록 해준다.

현명한 대장.
우리가 집중하고,
행동을 선택하게 해준다.

기억 저장고.
수업시간에 배운 것을 기억하고,
생일처럼 특별한 날을
기억하게 해준다.

뇌가 하는 일

안녕하세요. 마음챙김 수업에 오신 여러분, 환영합니다. 저는 여러분을 고요한 곳으로 안내할 고요한 선생님이에요. 앞으로 여러분에게 마음챙김에 대해 가르쳐 줄 거예요. 시작하기 전에 먼저 심호흡 연습을 해볼게요. 의자에 편히 앉고, 어깨를 돌려봅시다. 몸을 살짝 흔들흔들 해보기도 합니다. 이제 몸을 가만히 두고 양손을 허벅지 위에 올려 놓습니다. 눈을 감거나, 또는 눈을 뜬 채로 고개를 아주 살짝 숙여봅니다. 그리고 아주 깊게 숨을 들이마십니다. 이제 입을 벌리고 숨을 내보내세요. 후우. 나의 호흡을 알아차려 봅시다. 마시고, 내쉬고. 후우. 이제 양손을 배 위에 올려 놓고 좋아하는 색깔의 풍선을 떠올려 봅시다. 숨을 마시면서 그 풍선이 커지는 것을 상상해 봅시다. 숨을 내쉬면서 풍선이 작아지는 것을 상상합니다. 후우. 한 번 더 해볼게요. 크게 마시고, 숨을 내보내세요. 후우. 잘했습니다. 이제 눈을 뜨거나 고개를 듭니다. 시작할 준비가 되었네요.

이제 연필과 활동지를 준비해 주세요. 화면에 보이는 것이 뇌의 사진입니다. 지금 그림에 표시된 부분들이 바로 우리 뇌 활동에 가장 중요한 세 가지 부분입니다. 첫 번째, 전전두엽은 현명한 대장이라고 불려요. 우리의 이마 바로 뒤에 있지요. 전전두엽은 우리가 어떤 행동을 선택하게 해 주고, 무언가에 집중하게 만들어 주는 곳이에요. 전전두엽이 일을 잘하면 수업 시간에 집중을 잘하고 잘 배울 수 있어요. 다음은 편도체라는 곳이에요. 편도체는 우리 양쪽 귀 뒤 깊숙한 부분에 있어요. 편도체는 안전 지킴이 역할을 해요. 우리를 스트레스나 위험 같은 위협으로부터 보호해 주거든요. 우리가 기분이 좋을 때 편도체는 전전두엽에게 신호를 보내요. 현명하고 지혜로운 선택을 도와주는 신호를 보내지요. 하지만 우리가 슬프거나 화가 났을 때는 편도체가 전전두엽에 보내는 신호가 막혀버려요. 그러면 우리는 좋은 선택을 할 수가 없게 돼요. 좋은 소식은 우리가 전전두엽이 대장 역할을 잘할 수 있도록 연습하는 방법이 있다는 거예요. 우리의 몸과 마음을 고요하게 만들면 전전두엽이 대장의 역할을 잘하도록 도울 수 있어요. 마지막으로 뇌의 중요한 부분은 해마라는 곳이에요. 해마는 기억을 오랫동안 저장하는 창고의 역할을 해요. 편도체처럼 양쪽 귀 뒤에 있지요. 해마는 여러분이 수업 시간에 배운 내용을 기억하거나 생일 같이 특별한 날을 기억하게 해줘요.

방금 여러분은 우리 뇌의 중요한 세 가지 역할을 배웠어요. 이제 활동지를 보면서 복습해 봐요.

우리는 오늘 전전두엽, 편도체, 해마에 대해서 알아봤어요. 혹시 내가 왜 이런 걸 배워야 하지? 하는 생각이 드나요? 운동선수들은 운동을 더 잘하기 위해서 훈련을 하고, 자신이 성공하는 모습을 상상해요. 의사나 간호사들은 수술을 잘하기 위해서 집중하는 연습을 해요. 앞으로 우리는 마음챙김을 배우면서 우리 뇌를 어떻게 훈련시키는지 배울 거예요. 우리가 연습을 더 많이 하면 할수록 더 강해지고, 똑똑해지고 더 자신감이 넘칠 거예요!

오늘 수업에서 배운 내용을 정리해 볼까요? 전전두엽은 어떤 일을 하나요? 편도체는 어떤 일을 하나요? 해마는 어떤 일을 하나요? 오늘 호흡을 하면서 무엇을 느꼈나요? 편안한 느낌인가요? 풍선을 떠올리면서 호흡이 잘 되었나요? 또는 집중이 잘 안 되었나요? 집중이 잘 안 되었어도 괜찮습니다. 연습을 계속하다 보면 점점 좋아질 거예요.

오늘 수업 재미있었나요? 이제부터 언제든 필요할 때 깊게 심호흡 해보세요!

STEP1

활동 02

마음챙김과 마음놓침

활동 목표

- 마음챙김과 마음놓침 상태를 알고 구별할 수 있다.
- 주변의 소리에 주의를 기울이며 호흡할 수 있다.

준비물

PPT, 활동지 2-1, 활동지 2-2, 초록 색연필, 빨간 색연필, 풀, 가위

[활동 1] 소리를 들으며 수업 열기

- 지금 교실에서 들리는 소리에 주의를 기울이기

[활동 2] 마음챙김과 마음놓침 상태 알고 구별하기

- 마음챙김 상태와 마음놓침 상태 알기
- 마음챙김과 마음놓침 상태의 예를 읽어보고 활동지 활동하기

[정리]

- 활동지 작성 내용 공유하기
- 일상생활에서 마음챙김과 마음놓침 상태의 예를 함께 생각해 보기

마음챙김과 마음놓침 구별하기 ①

마음챙김 상태에서 우리는 대상에 주의를 기울이고, 어떤 것이든 받아들이는 태도를 가집니다. 반대로 마음놓침 상태에서는 대상에 주의를 기울이지 않고, 선불리 판단하는 태도를 가지지요. 그럼, 아래에서 마음챙김 상태와 마음놓침 상태를 구별하여 색칠해 볼까요? (마음챙김 상태 : 초록, 마음놓침 상태 : 빨강)

친구와 이야기를 나눌 때
친구의 목소리에
귀를 기울이며 들었다.

처음 보는 반찬이
급식에 나왔는데,
용기 내어 맛을 보았다.

처음 보는 반찬이
급식에 나와서 맛이 없을까봐
손도 대지 않고 버렸다.

친구와 이야기를 하는데
계속 머릿속으로
또 생각을 했다.

핸드폰 게임을 부모님과
약속한 시간만큼 했지만,
계속 하고 싶어서
몰래 숨어서 했다.

핸드폰 게임을 부모님과
약속한 시간만큼 하고
아쉽지만 그만두었다.

마음챙김과 마음놓침 구별하기 ②

1. 내가 구별한 마음챙김 상태와 마음놓침 상태를 가위로 잘라 아래에 붙여봅시다.

마음챙김 상태

마음놓침 상태

2. 혹시 지금 떠오르는 마음챙김과 마음놓침 상태의 예시가 있나요? 있다면 발표해 봅시다.

마음챙김과 마음놓침

안녕하세요. 마음챙김 수업에 오신 여러분 환영합니다. 지난 시간에 우리는 전전두엽, 편도체, 해마라는 뇌의 부분이 하는 일을 알아보았어요. 오늘은 마음챙김이 된 상태의 행동은 무엇이고, 마음놓침 상태의 행동은 무엇인지 알아볼 거예요.

시작하기 전에 소리에 주의를 기울이는 연습을 해보겠습니다. 의자에 앉아서 허리를 펴고 어깨를 돌려봅니다. 발이 땅에 닿도록 앉아 있는 자세를 조절해 보세요. 양손을 허벅지 위에 가지런히 올려놓습니다. 이제 눈을 감거나 또는 눈을 뜬 상태로 고개를 살짝 숙여봅니다. 이제 저와 함께 마음속 고요한 곳에서 만나볼게요. 코를 통해 깊은숨을 들이 마시고, 입으로 숨을 내보냅니다. 후우. 잘했습니다. 한 번만 더 해볼게요. 더 크게 숨을 마셨다가, 입을 벌리고 숨을 내칩니다. 후우. 이제 여러분의 주위에서 나는 소리에 귀를 기울여 볼게요. 아주 멀리서 들려오는 소리를 들어봅니다. 창밖에서 나는 소리일 수도 있고, 복도에서 나는 소리일 수도 있습니다. 여러분 귀에 들려오는 소리에 주의를 모아 봅니다. 이제 여러분의 주의를 교실 안으로 옮겨옵니다. 그리고 들려오는 소리를 알아차려 보세요. 이번에는 여러분의 바로 근처에서 나는 소리에 귀를 기울여 봅니다. 여러분이나 친구의 숨소리가 들릴 수도 있고, 여러분의 배에서 나는 소리가 들릴 수도 있습니다. 이제 눈을 뜨거나, 고개를 들어봅니다. 혹시 방금 여러분은 한 번도 들어 보지 못한 소리를 들었나요? 또는 여러분이 들은 소리가 이렇게 크게 들린 적은 처음이라는 생각이 들지는 않았나요? 우리는 매일 많은 소리를 듣고 있지만, 그 소리에 깊이 집중해서 듣지는 않습니다. 우리가 주의를 기울이지 않았기 때문에 듣지 못한 소리가 있습니다. 오늘은 한 번에 한 가지 행동을 하는 것에 대해 이야기해 볼 거예요. 그리고 마음을 읽고 있는 행동과 마음을 놓치고 있는 행동의 차이에 대해 알아볼 거예요.

오늘 수업에는 활동지 2장, 색연필, 가위, 풀 또는 테이프가 필요합니다.

우리가 생각을 먼저 한 후에 행동을 하는 것은 마음챙김이 된 상태입니다. 지난 시간에 배웠던 전전두엽, 편도체, 해마는 행동하기 전에 먼저 생각하게 하기 위해 협동해서 일합니다. 반대로 우리가 생각 없이 행동을 할 때는 마음을 놓친 상태입니다. 마음놓침 상태에서는 지금 우리 주변에서 일어나고 있는 일들에 주의를 기울이지 않은 상태예요. 이때는 뇌의 세 부분이 함께 일하는 것이 아니라, 편도체 혼자서 모든 일을 도맡아 하게 됩니다. 그래서 우리는 좋은 결정을 할 수 없게 되죠.

마음챙김 상태의 행동에 대한 한 가지 예는, 바로 조금 전 우리가 했던 주의 깊게 소리를 듣기 활동 같은 것입니다. 여러분이 시끄러운 교실에 있을 때, 친구가 하는 이야기를 잘 듣기 위해서 귀를 기울여 친구의 목소리에 집중하는 것과 같은 것이죠. 반대로 마음놓침 상태에 있을 때는 조용한 곳에 있어도 친구의 목소리에 집중을 못 하고 머릿속으로 다른 생각에 빠지게 됩니다.

그럼, 이제 마음챙김 행동과 마음놓침 구별하기 활동지를 해 볼까요? 여러분에게 활동지가 2장 있을 거예요. 첫 번째로 네모 칸에 글씨가 써 있는 활동지는 마음챙김 행동과 마음놓침 행동의 예가 뒤죽박죽 섞여 있어요. 우리는 마음챙김 행동을 초록색으로, 마음놓침 행동을 빨간색으로 색칠해 볼 거예요. 그런 다음 2번 활동지에 각각 색깔별로 나누어서 붙여봅니다. 선생님과 하나만 같이 해볼게요. 먼저 1번 활동지를 보세요. 처음 먹어보는 음식은 낯설기 때문에 절대로 먹지 않는다. 찾았나요? 선생님 생각에는 낯설다는 이유로 시도도 해보지 않고 거부하는 것은 마음놓침 상태에 있는 것 같아요. 여러분 생각도 그런가요? 그렇다면 그 부분은 무슨 색으로 칠해야 할까요? 네. 빨간색입니다. 나머지 네모 칸도 모두 천천히 읽어보고 마음챙김 상태의 행동은 초록색, 마음을 놓친 상태의 행동은 빨간색 칠해봅니다. 각각의 예는 다섯 개씩 있습니다. 이제 시작해 볼까요?

활동지를 모두 끝냈나요? 그럼 선생님과 친구들과 함께 정답을 확인해 봅시다.

정말 잘했습니다. 이제 마음챙김 행동과 마음놓침 행동을 잘 구별할 수 있게 되었나요? 그렇다면 오늘부터 나의 행동을 잘 관찰하면서 마음챙김이 된 상태인지 마음을 놓친 상태인지 알아차려 보는 연습을 해보세요. 방법은 간단해요. 말하기 전에 먼저 생각하기, 행동하기 전에 먼저 생각하기. 만약 말이나 행동이 먼저 나갔다면 “아차, 생각 없이 말이 나갔구나!” 하면서 알아차려 보면 됩니다. 그럼, 오늘 수업은 여기에서 마칠게요. 수업에 잘 따라준 여러분 고맙습니다. 다음 시간에 또 만나요.

STEP1

활동 03

스트레스와 우리 몸

활동 목표

- 스트레스를 받을 때 나타나는 우리 몸의 변화를 알 수 있다.
- 손가락 접기 명상을 연습하고, 명상 후의 느낌을 공유할 수 있다.

준비물

PPT, 활동지 3

[활동 1] 호흡으로 수업 열기

- 들숨과 날숨에 주의를 기울이며 호흡하기

[활동 2] 스트레스를 받을 때 우리 몸의 변화

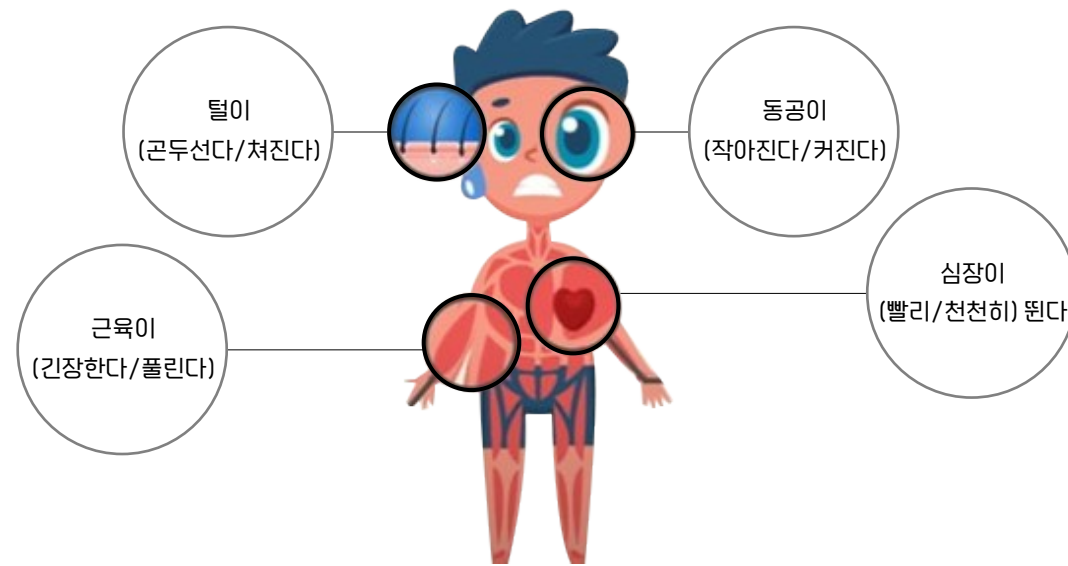
- 스트레스를 받을 때 우리 뇌와 몸의 변화 알기
- 활동지 작성하기

[활동 3] 호흡 명상 연습

- 호흡하며 명상 연습하기
- 호흡 연습을 한 소감 공유하기

스트레스를 받으면 우리 몸은?

1. 스트레스를 받으면 우리 몸은 위험에서 벗어나기 위해 싸우거나 도망갈 준비를 합니다. 그럼, 몸에서 어떤 변화가 일어나는지 알아보까요? 괄호 안에서 알맞은 것을 찾아 ○표 해보세요.



스트레스를 받으면 우리 몸은 위험에서 벗어나기 위해 싸우거나 도망갈 준비를 합니다.

2. 우리 몸은 위험한 상황이 아니어도 스트레스를 받습니다. 화가 날 때, 잔소리를 들을 때, 학원을 많이 가는 것이 힘들 때도 스트레스를 받지요. 그럴 때도 우리는 싸우거나 도망가는 선택을 합니다. 아래의 글을 읽고 어떤 선택인지 괄호 안에서 찾아 ○표 해보세요.

친구에게 화가 났을 때 버럭 큰 소리를 지르고, 때리거나 욕을 하는 것은 (싸우는 / 도망가는) 선택이에요.

친구에게 섭섭한 일을 당해도 친구가 나와 놀아주지 않을까봐 무조건 저주거나, 잘못이 없어도 사과를 하는 것은 (싸우는 / 도망가는) 선택이에요.

나는 화가 날 때 주로 친구에게 (소리를 지르거나 똑같이 복수해요. / 무조건 사과하거나 물어버려요.)

스트레스와 우리 몸

안녕하세요. 마음챙김에 오신 것을 환영합니다. 저는 여러분이 마음속 고요한 곳을 찾도록 도와주는 고요한 선생님 이에요. 오늘은 스트레스를 받을 때 우리 몸에서 일어나는 변화를 알아볼 거예요. 오늘 수업을 듣고 나면 여러분은 내가 스트레스를 받을 때 몸에서 느껴지는 느낌이 무엇인지를 알게 되고, 그것을 잘 다루는 방법을 익히게 될 거예요.

수업을 시작하기 전에 호흡을 해보겠습니다. 눈을 감거나 또는 눈을 뜬 채로 고개를 약간 숙입니다. 숨을 깊게 마시면서 코를 통해 숨이 들어가는 것을 느껴봅니다. 입을 벌리고 나가는 숨을 느끼면서 깊게 내칩니다. 후우. 다시 한번 해볼게요. 코로 마시고, 입으로 내쉬고 후우. 정말 잘했습니다. 이제 눈을 뜨거나 고개를 듭니다. 시작할 준비가 되었습니까.

오늘 수업에는 활동지와 연필이 필요합니다. 우선 화면의 그림을 볼까요? 여러분이 길을 가다가 아주 커다란 개를 만났습니다. 개는 여러분을 보고 이빨을 드러내며 으르렁거리고 있어요. 아주 위험한 상황입니다. 크게 다치거나 죽을 수도 있습니다. 머릿속에서 위험을 감지하고 시끄럽게 사이렌이 울립니다. 이렇게 위험한 상황에서 우리는 스트레스라는 것을 경험합니다. 스트레스를 받을 때 우리의 몸에서는 어떤 변화가 일어날까요? 먼저 머리로는 이런 생각을 합니다. 개와 싸울까? 아니면 엄청 빨리 달려서 도망갈까? 이때, 개와 싸우거나 도망을 가려면 우리의 몸은 평소보다 훨씬 더 힘이 세져야 하거나 빨라져야 합니다. 그래서 우리의 몸은 스트레스 호르몬이라는 것을 만들어 내는데, 이 호르몬은 심장을 빨리 뛰게 하고 감각을 예민하게 만들며 순간적으로 근육이 강한 힘을 내도록 합니다. 여러분이 개와 싸워서 이기거나, 아주 빨리 도망가서 위험에서 벗어날 수 있도록 말이지요. 그런데 우리는 이렇게 생명이 위험한 상황이 아니더라도 일상생활에서 스트레스를 경험하는 일이 종종 일어납니다. 친구가 자주 나를 놀리거나 괴롭힐 때, 친구들 앞에서 발표하는 것이 너무 긴장되고 떨릴 때, 공부하는 것이 너무 힘들 때, 시험을 망치거나 승급심사에서 떨어질까 봐 불안할 때, 자꾸만 나도 모르게 선생님이나 부모님이 하지 말라는 행동을 할 때, 부모님이 나를 사랑하지 않는다는 생각이 들 때. 이런 때에도 우리는 스트레스를 받고, 우리의 몸은 마치 커다란 개를 만났을 때처럼 똑같이 스트레스 호르몬을 만들어내어 반응하도록 만듭니다.

방금 여러분은 스트레스를 받을 때 우리 몸에서 스트레스 호르몬이 나온다는 것, 스트레스 호르몬이 나오면 우리의 몸이 순간적으로 변한다는 것, 마지막으로 스트레스를 받을 때 우리는 맞서 싸우거나, 피하고 도망가는 것을 선택한다는 것을 알게 되었습니다. 그럼, 이제 활동지를 보면서 우리 몸에서 일어나는 변화에 알맞게 동그라미 해볼게요.

우리는 오늘 스트레스에 대해서 알아보았어요. 그럼, 스트레스를 경험하는 그 순간에 우리는 무엇을 할 수 있을까요? 네, 맞아요. 심호흡이 그 순간에 큰 도움이 됩니다. 그럼 같이 연습해 볼까요? 눈을 감거나 고개를 살짝 숙여봅니다. 코로 깊게 숨을 마셔봅니다. 코로 들어간 공기가 어디로 이동하는지 주의를 기울여 보세요. 이제 입으로 깊게 숨을 내쉬어봅니다. 입술에서 느껴지는 공기의 흐름도 느껴봅니다. 천천히 다섯 번 호흡해 볼게요. 마시고, 내쉬고(다섯 번) 좋습니다. 정말 잘했어요. 내가 호흡에 집중하지 못 하고 다른 생각이 들거나, 나도 모르게 손으로 딴짓하는 것은 괜찮습니다. 내가 딴 생각을 하고 있다는 것을 알아차리면 다시 호흡에 주의를 기울이면 되는 거예요.

만약 여러분이 너무 화가 나거나, 너무 피하고 싶을 때가 오면 지금처럼 심호흡을 해보세요. 스트레스를 받는다고 느껴질 때 심호흡을 연습할수록 여러분의 마음이 고요함에 한 발짝 더 다가가게 될 거예요. 오늘 수업 재미있었나요? 그럼, 다음에 또 만나요!

STEP1
활동 04 도와줘! 심호흡

활동 목표

- 심호흡을 할 때 우리 몸에서 일어나는 변화를 알 수 있다.
- 호흡 명상을 통해 호흡이 주는 변화를 느낄 수 있다.

준비물

PPT, 활동지 4

[활동 1] 들숨과 날숨 관찰하기

- 들숨과 날숨을 쉬며 수업 열기

[활동 2] 심호흡을 할 때 우리 몸에서 일어나는 변화

- 교감신경과 부교감신경의 역할
- 깊게 호흡을 할 때 부교감신경의 작용을 활동지에 나타내기
- 호흡하기

[정리]

- 호흡을 하기 전과 후에 어떤 변화가 느껴졌나요?
- 어떤 부분에서 숨이 잘 느껴졌나요?
- 어떨 때 심호흡을 사용하면 도움이 될까요?

활동지4

심호흡이 우리에게 주는 도움

1. 심호흡은 우리에게 많은 도움을 줍니다. 스트레스를 받았을 때와 심호흡을 했을 때 우리 몸의 변화를 비교해 볼까요? 보기에서 알맞은 낱말을 골라 써보세요.

〈보기〉

커진다 작아진다 느려진다 빨라진다
곤두선다 처진다 느슨해진다 긴장한다

심호흡을 하면

스트레스를 받으면



동공이 ().

동공이 ().



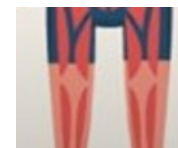
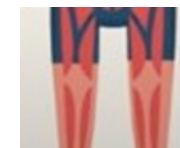
심장이 ().

심장이 ().



털이 ().

털이 ().



근육이 ().

근육이 ().

2. 내가 일상생활에서 심호흡을 하면 좋을 것 같은 때는 언제인가요? 아래에 적거나 친구와 이야기 나누어 보세요.

도와줘! 심호흡

안녕하세요. 마음챙김 수업에 오신 것을 환영합니다. 저는 여러분이 마음속 고요한 곳을 찾을 수 있도록 도와줄 고요한 선생님이에요. 지난 시간에 우리는 스트레스를 받을 때 우리 몸의 변화에 대해 알아보았어요. 오늘은 심호흡이 어떻게 우리를 도와주는지를 알아보려고요. 우리는 숨을 쉬지 않으면 살 수 없지만, 숨을 쉬려고 일부러 “숨을 쉬어야지.” 하고 생각하지는 않습니다. 우리가 태어나서 죽을 때까지 쉬는 숨. 이 고마운 숨은 우리의 생명을 유지해 주기도 하지만, 여러분이 힘든 상황을 겪을 때 항상 여러분 옆에서 도와주는 최고의 친구가 될 수도 있습니다.

그럼, 수업을 시작하기 전에 들숨과 날숨을 관찰하며 호흡을 해볼게요. 들숨은 들어오는 숨, 날숨은 나가는 숨이에요. 선생님이 ‘들숨’하면 숨을 마시고, ‘날숨’하면 내쉬어 봅니다. 의자에 앉아서 허리와 등을 곧게 펴고 어깨를 돌려 봅니다. 발이 땅에 닿도록 앉아 있는 자세를 조절해 보세요. 양손을 허벅지 위에 가지런히 올려놓습니다. 이제 눈을 감거나 또는 눈을 뜬 상태로 고개를 살짝 숙여봅니다. 우리 함께 고요한 곳을 방문해 볼게요. 들숨, 날숨. 들숨, 날숨. 이제 숨을 마시면서 마음속으로 들숨이라 말하고, 내쉬면서 날숨이라고 말해볼게요. 혼자서 세 번 해봅니다. (세 번 호흡). 잘했습니다. 한 번만 더 해볼게요. 이번에는 마음속으로 들숨과 날숨을 말하면서 다섯 번 해봅니다. (다섯 번 호흡) 이제 시작할 준비가 되었네요.

오늘의 준비물은 활동지와 연필입니다. 먼저 화면을 볼게요. 지난 시간에 우리는 스트레스를 받을 때 우리의 몸이 어떻게 순간적으로 변하는지를 배웠어요. 위험한 상황이나 크게 화가 나는 상황에 우리 몸은 어떻게 변하는지 얘기해 볼까요? 네, 맞아요. 동공은 커지고, 털이 곤두서며, 근육이 긴장을 하고, 심장은 빨리 뛩니다. 모두 맞서 싸우거나 도망가는 데에 도움이 되도록 몸이 한껏 준비를 하는 거예요. 그런데 이렇게 몸이 잔뜩 긴장한 상태가 계속 이어지면 어떻게 될까요? 이런 상태는 우리 몸의 에너지를 아주 많이 써버리기 때문에 계속 이어지면 우리 몸은 엄청나게 지치고 힘이 듭니다. 에너지를 다 써버려서 방전되지 않으려면 몸을 쉬게 해주어야겠지요? 그래서 우리 몸은 다시 원래 상태로 돌아오도록 조절을 할 수가 있어요. 그중 가장 좋은 방법이 바로 심호흡입니다. 심호흡은 스트레스 때문에 긴장한 우리 몸을 편하게 만들어 줍니다. 동공은 다시 작아지고, 털이 가라앉고, 근육이 느슨해지고, 심장도 느려집니다. 그리고 에너지를 써버리는 것이 아니라 저장을 하게 되지요. 즉, 우리 몸이 충격에서 회복을 하도록 도와주는 거예요. 어때요? 간단한 심호흡이 이렇게 대단한 역할을 한다니 정말 놀랍지요? 단지 5번 정도 깊게 호흡하는 것만으로도 충분한 효과를 얻을 수 있습니다. 그럼 활동지를 풀면서 복습해 볼까요?

오늘 우리는 심호흡이 우리에게 주는 도움을 배웠습니다. 스트레스를 받아 긴장하고 힘든 몸에게 심호흡은 편안함과 진정 효과를 가져다줍니다. 그러면 같이 연습해 볼게요. 눈을 감거나 고개를 숙여 봅니다. 그리고 내가 스트레스를 받았던 경험을 떠올려 볼게요. 하기 싫은 숙제를 억지로 할 때, 친구와 싸워서 무척 화가 났을 때, 혹은 혼자 집에 있다가 무서웠을 때처럼요. 이제 그 생각을 멈추고 깊게 다섯 번 호흡해 볼게요. 코로 마시고, 잠깐 멈췄다가, 입으로 내쉽니다. 후우. 마시고, 멈춤, 내쉬고, (3번 더 하기) 잘했습니다. 지금 느낌이 어떤가요? 몸에서 느껴지는 변화가 있었나요? 친구들과 이야기 나누어 봅시다. 오늘 수업 도움이 되었나요? 심호흡은 언제 어디서든 우리를 도와주는 친구입니다. 안정이나 휴식, 집중이 필요할 때 꼭 심호흡해 보세요. 그럼, 오늘 수업을 마치겠습니다.

STEP1 활동 05

마음챙김하며 먹기

활동 목표

- 마음챙김하며 먹는 것의 의미를 이해하고 경험할 수 있다.
- 음식을 먹을 때 새롭게 느낀 것을 친구와 이야기 나눌 수 있다.

준비물

PPT, 활동지 5, 건포도(또는 간단한 스낵)

[활동 1] 마음챙김하며 수업 열기

- 벨이 울리면 깊게 세 번 호흡하기
- 레몬을 보고, 냄새 맡고, 입에 넣는 것을 상상하기
- 레몬을 입에 넣는 상상을 했을 때 입속이나 머릿속에서 일어난 변화 이야기해 보기

[활동 2] 건포도 먹기 명상

- 건포도를 손바닥에 올려놓고 눈으로 자세히 관찰하기
- 건포도의 냄새, 소리, 질감, 양감 등을 주의 깊게 느껴보기
- 건포도를 입에 넣고 가만히 느껴보기
- 건포도를 한 번 씹고 가만히 느껴보기
- 건포도를 천천히 씹고 삼키지 않고 기다리기
- 건포도를 천천히 삼키면서 느껴지는 몸의 감각 살펴보기

[활동 3] 활동지 작성 및 이야기 나누기

- 건포도 먹기 명상을 통해 느낀 점 활동지에 작성하기
- 친구들과 공유하기

[정리]

- 마무리-급식을 먹을 때 마음챙김하며 먹어보고, 그때 느낀 점을 선생님께 말씀드리기

마음챙김하며 먹기

★ 건포도 먹기 명상을 하며 떠오른 생각이나 느낌을 정리해 봅시다(쓰는 것이 어렵다면 질문에 대한 답을 이야기로 나누어 봅시다.).

1. 건포도를 받기 전에 어떤 생각이 들었나요?
2. 건포도를 받자마자 무엇을 했나요? 어떤 생각이 들었나요?
3. 건포도의 색, 모양, 주름 등은 어땠나요?
4. 건포도의 냄새를 설명해 볼까요?
5. 건포도를 만졌을 때 느낌이나 무게는 어땠나요?
6. 건포도를 입에 넣었을 때 들었던 느낌이나 입속의 변화는 무엇이었나요?
7. 건포도를 씹을 때와 삼킬 때는 입속에서 무엇이 느껴졌고, 어떤 생각이 들었나요?
8. 이렇게 천천히 건포도를 관찰하고 먹으면서 느낀 소감은 무엇인가요?
9. 어떤 음식을 이렇게 마음챙김하며 먹어보고 싶은가요?

마음챙김하며 먹기

안녕하세요. 마음챙김 수업에 오신 여러분, 환영합니다. 오늘은 마음챙김하며 음식을 먹는 연습을 해 볼 거예요. 그 전에 먼저 심호흡으로 수업을 시작해 볼게요. 뱀이 올리면 깊게 세 번 호흡해 보세요. 타종. (호흡 세 번 하기) 이제 눈을 감은 상태에서 머릿속에 레몬을 상상해 보세요. 레몬을 반으로 자르고, 냄새를 맡아봅니다. 그리고 입에 레몬즙을 짜서 마셔봅니다. 혹시 지금 여러분의 입속에서 어떤 변화가 있었나요? 침이 고였나요? 아니면 신맛이 느껴지는 것 같았나요? 신맛을 상상하며 얼굴이 찡그려지는 않았나요? 여러분이 머릿속으로 상상하는 것만으로도 우리 몸은 감각을 느끼고 감정을 느낄 수 있어요. 그래서 우리는 뇌가 하는 일을 잘 이해하고 조절하는 법을 배워야 하는 것입니다.

자, 이제 마음챙김하며 먹기 명상을 시작해 볼게요. 선생님께서 잠시 후에 여러분에게 건포도를 나누어 줄 겁니다. 지금 어떤 생각이 드나요? 호기심에 가득 차 있나요? 빨리 건포도를 받고 싶은가요? 아니면, '나는 건포도 싫는데' 하는 생각이 드나요?

이제 선생님께서 건포도를 나누어 줄 겁니다. 건포도를 받는 순간에 여러분에게 드는 생각이나 느낌을 꼭 기억하세요. 그리고 건포도를 받으면 절대로 먼저 먹지 않고, 제 말에 따라서 건포도를 관찰해 봅시다.

잠깐 손 위의 물체를 느껴보세요. 무거운가요? 가벼운가요? 따뜻한가요? 차가운가요? 부드러운가요? 거친가요? 여러분은 무엇을 보고 있습니까? 건포도를 보고 있나요? 이것이 건포도라는 생각을 지워버린다면 무엇이 보입니까? 단지 하나의 색깔이 보이나요? 모양과 질감에 대해 무엇을 알아차리고 있나요? 우리의 친절하고 호기심 어린 주의를 냄새를 맡는 데에 가져가 봅시다. 이 물건은 어떤 냄새가 납니까? 이 물건의 냄새를 맡을 때 입과 마음에서 어떤 일이 일어나고 있습니까? 이제 눈을 감고 아주 천천히 건포도를 입으로 가져가 봅시다. 건포도를 입까지 가져가고 건포도가 입안에서 머물게 합니다. 입안에서 일어나는 일에 주의를 기울이세요. 서두르지 않습니다. 이제 맛을 알아차리면서 한 번만 씹어봅니다. 계속해서 맛이 어떻게 변하는지, 이와 혀가 어떻게 움직이는지를 알아차리면서 한 번에 한 번씩만 씹어봅니다. 모든 주의를 씹고 맛보는 입에 가져가도록 최선을 다합니다. 아직 삼키지 마세요. 실제로 삼키기 전에 삼키려는 마음을 알아차려 봅시다. 이제 삼키면서 음식이 목구멍을 따라 내려가는 것을 느껴보세요. 여유를 가집니다. 호기심을 가지고 관찰하세요. 눈을 뜨기 전에 몸과 마음이 지금 이 순간 어떻게 느껴지는지를 알아차립니다. 타종.

여러분, 어떤가요? 우리는 지금 마음챙김 상태에서 건포도를 먹어 보았어요. 이제 활동지에 여러분이 느낀 점을 적어 보고, 친구들과 이야기를 나눠볼게요.

여러분이 호기심을 가지고 오직 음식에 집중하며 먹으니 정말 많은 것을 느낄 수 있었네요! 아주 잘했습니다. 오늘 부터는 학교에서 급식을 먹을 때 지금처럼 딱 한 손가락이라도 마음챙김을 하며 먹어보세요. 그리고 그 소감을 선생님이나 친구들에게 말해주세요.

STEP1 활동 06 친절한 주의 기울이기

- 활동 목표

 - 친절한 주의의 의미를 이해하고, 활동지를 작성할 수 있다.
 - 잠깐 멈추고 호흡하기 연습을 하고, 실생활에 적용할 의지를 다질 수 있다.
- 준비물

PPT, 활동지 6

[활동 1] 마음챙김하며 움직이기로 수업 열기

- 천천히 양팔을 벌렸다가 오므리며 깊게 호흡하기

[활동 2] 친절한 주의의 의미 알기

- 친절한 주의의 의미 설명하기
 - » 친절한 주의란 어떤 생각이 일어날 때 좋다, 나쁘다 등으로 판단하지 않는 것이다. 즉 대상을 있는 그대로 받아들이고, 그것이 내 마음에 들지 않는다 하더라도 대상이 그 나름대로 세상에 존재함을 인식하는 것이다(인정). 또한 그 대상과 내가 함께 공존함에서 오는 평화가 친절한 주의이다(수용).
- 내가 자주 마음에 들지 않고 거슬리는 대상에 대해 이야기 나누기
 - » 판단하는 마음:
 - 내 짝은 소리를 지르고, 수업 시간에 나에게 말을 건다(사실). - 내 짝은 시끄럽고 짜증 나는 아이다(판단). - 내 짝은 문제를 일으키는 아이다(판단).
 - » 친절한 주의:
 - 내 짝은 소리를 지르고, 수업 시간에 나에게 말을 건다(사실). - 짝은 원래 목소리가 큰 편이다(사실). - 짝이 수업 -중에 말을 시키거나 친구에게 소리 지르는 것은 싫다(사실). - 하지만 짝이 좋은 행동을 할 때도 있다(사실).
- 활동지 작성하기

[활동 3] 공유하기 및 잠깐 멈추고 호흡하기를 연습하기

- 활동지 공유하기
- 잠깐 멈추고 호흡하기를 연습하기

활동지6

마음챙김과 친절한 주의 기울이기

★ 세상에는 내 마음에 들지 않는 물건, 사람, 장소들이 있습니다. 그렇다고 계속 “마음에 안 들어.”, “싫어.”, “바꾸고 싶어.” 하고 생각하다 보면 점점 더 마음에 들지 않게 되지요. 이렇게 판단하는 습관이 계속되면 결국 그 마음은 나에게만 좋은 결과로 돌아오게 됩니다. 그럼, 판단하는 마음과 친절한 주의를 비교해 볼까요?

엄마 : 우리 딸, 오늘 학교 잘 다녀왔어?
 민지 : 아니요. 내 짝 때문에 너무 짜증 나고 기분 나빴어요.
 엄마 : 그래? 무슨 일이라도 있었니?
 민지 : 글썄, 개가 목소리가 엄청 큰데 자꾸 수업 시간에 나한테 말 걸고, 친구들한테도 막 소리 지르고 그래서 너무 시끄러웠어요. 매일 그런다고요.
 엄마 : 그랬구나. 민지가 좀 힘들었겠구나.

판단하는 마음	친절한 주의
<p>사실 내 짝은 소리를 지르고, 수업 시간에 나에게 말을 건다.</p> <p>판단 내 짝은 시끄럽고 짜증 나는 아이이다.</p> <p>판단 내 짝은 문제를 일으키는 아이이다.</p>	<p>사실 내 짝의 목소리가 크고 수업 시간에 나에게 말을 건다.</p> <p>사실 짝은 원래 목소리가 큰 편이다.</p> <p>사실 짝이 수업 중에 말을 시키거나 친구에게 소리 지르는 것은 싫다.</p> <p>사실 하지만 짝이 좋은 행동을 할 때도 있다.</p>

1. 판단하는 마음은 마지막에 어떤 생각을 만들었나요?

2. 친절한 주의를 기울였을 때는 마지막에 어떤 생각을 만들었나요?

3. 둘 중 어떤 생각이 함께 살아가기에 도움이 될까요?

친절한 주의 기울이기

안녕하세요. 마음챙김 수업에 오신 여러분, 환영합니다. 저는 고요한 선생님이에요. 오늘은 마음챙김에서 친절할 주의가 무엇인지 알아볼 거예요. 시작하기 전에 먼저 심호흡 연습을 해볼게요. 의자에 편히 앉아 깊게 세 번 호흡해 봅니다. (세 번 호흡하기) 이제 천천히 양팔을 벌리면서 숨을 마시고, 양팔을 벌린 상태에서 잠시 호흡을 멈춰봅니다. 하나, 둘, 셋. 이제 양팔을 아래로 내리면서 숨을 내쉽니다. 후우. 다시 한번 해볼게요. 양팔을 벌리면서 마시고, 잠시 멈춥니다. 다시 내쉬면서 양팔을 내립니다. 후우. 잘했습니다. 시작할 준비가 되었네요. 오늘은 친절할 주의가 무엇인지 알아볼 거예요. 여러분은 ‘친절함’ 하면 무엇이 떠오르나요? 예쁘게 말하기, 친구에게 연필이나 지우개를 빌려 주기 이런 것들이 떠오르나요? 이런 것들은 모두 친절할 행동이지요. 그런데 오늘 배울 친절할 주의는 친절할 행동과는 조금 다릅니다. 선생님의 설명을 잘 들어보세요. 친절할 주의는 어떤 생각이 일어났을 때 좋다, 나쁘다 등으로 판단하지 않는 것이예요. 즉, 어떤 사물이나 대상을 있는 그대로 받아들이고, 그것이 내 마음에 들지 않는다고 하더라도 그 대상이 자기 나름대로 세상에 존재한다는 것을 인정하는 것이지요. 그 존재를 인정하고 함께 평화롭게 살아가려고 하는 것이 바로 친절할 주의입니다. 조금 어려운 얘기지요? 이번에는 쉽게 예를 들어서 설명해 볼게요. 여러분이 자주 거슬리는 물건이나 사람이 있나요? 한번 떠올려 봅시다. 교실에서 계속 시끄럽게 떠들어서 신경에 거슬리는 친구가 있나요? 또는 자꾸 내 책상으로 친구의 물건이 넘어오는 것이 싫게 느껴지나요? 무엇이든 좋습니다. 손을 들고 발표해 볼까요?

네. 잘 이야기해 주었어요. 세상에는 이렇게 우리 마음에 들지 않는 것들이 항상 있어요. 하지만 그렇다고 해서 마음에 들지 않는 물건이나 사람들을 모두 없애버릴 수 있을까요? 네, 없습니다. 그래서 우리는 그들도 나처럼 이 세상에서 살아가는 소중한 하나의 존재라는 것을 인정하고, 그들과 평화를 지키며 살아가는 방법을 배워야 해요.

이제, 활동지를 작성하고 선생님과 친구들과 이야기 나누어 봅시다.

세상에는 목소리가 큰 사람도 있고 작은 사람도 있지요. 그 친구의 큰 목소리는 노래를 하거나 멀리 있는 사람을 부를 때는 아주 좋을 거예요. 어떤가요? 똑같이 큰 목소리를 가진 친구에 대한 생각이 친절할 주의를 두느냐 아니냐에 따라서 이렇게 다르게 변할 수 있어요.

시간이 다 되었네요. 한 번 발표하면서 친구들과 공유해 볼까요?

오늘 여러분은 친절할 주의가 무엇인지 배워 보았어요. 친절할 주의는 어떤 물건이나 대상에 대해서 좋다, 나쁘다로 판단하지 않고 그대로 받아들이는 것이었죠? 친절할 주의는 꾸준히 연습해야 여러분의 몸에 벨 수 있어요. 내가 ‘좋다’, ‘나쁘다’ 이렇게 판단하고 있다는 것을 알아차리는 때가 왔을 때 꼭 그 생각을 친절할 주의로 바꿔보는 연습을 해보세요. 그럼, 잠깐 멈추고 호흡하기 연습을 해봅시다. 눈을 감고 내가 싫어하는 대상을 떠올려 보세요. 음식이 될 수도 있고, 사람이나 과목이 될 수도 있어요. 무엇이든 하나만 떠올려 봅시다. 싫다는 생각이 떠올랐을 때 “앗, 내가 또 판단을 했네.” 하고 마음속으로 말합니다. 그리고 잠깐 생각을 멈춘 뒤 세 번 깊게 호흡합니다. 여전히 여러분은 그 대상이 싫을 수 있어요. 하지만 이런 연습을 계속한다면 여러분이 싫어하는 그 대상도 나처럼 그냥 이 세상에 존재한다는 것을 알게 될 거예요.

오늘 여러분 열심히 참여해 줘서 정말 고마워요. 다음 시간에 또 만나요!

STEP1 활동 07

마음챙김하며 보기

활동 목표

- 내 주위에 있는 대상들을 호기심을 갖고 새롭게 볼 수 있다.
- 신체 움직임과 함께 호흡할 수 있다.

준비물

PPT, 활동지 7

[활동 1] 호흡하며 마음 열기

- 벨 소리가 들리면 깊게 세 번 호흡하기

[활동 2] 마음챙김하며 보기

- 화면의 그림을 보고 무엇으로 보이는지 이야기해 보기
- 사람에 따라 같은 그림을 다르게 볼 수 있음을 알기
- 친구의 얼굴에서 내가 놓치고 있었던 작은 부분 찾기

[활동 3] 공유하기

- 친구의 얼굴에서 내가 놓쳤던 작은 것 공유하기
- 소감 나누기

[마무리] 우리 가족에게서 놓치고 있던 작은 것 찾아오기

마음챙김하며 보기

1. 친구의 얼굴에서 새롭게 발견한 것들을 그리거나 써보세요.

2. 마음챙김하며 본다는 것은 어떤 뜻인가요? 나의 생각을 써봅시다.

마음챙김하며 보기

안녕하세요. 마음챙김 수업에 오신 여러분, 환영합니다. 저는 고요한 선생님이에요. 오늘은 어떻게 하면 우리가 매일 보는 것들을 마음챙김하며 볼 수 있을지 알아볼 거예요. 시작하기 전에 먼저 호흡을 해볼게요. 눈을 감거나 고개를 살짝 숙여봅니다. 벨 소리가 울리면 깊게 세 번 호흡해 보세요. 타종. (호흡 세 번 하고) 잘했습니다. 수업을 시작할 준비가 되었네요.

오늘의 준비물은 마음챙김하며 주의 깊게 살펴보는 마음, 그리고 지난 시간에 배웠던 친절함 주의입니다. 친절함 주의는 어떤 것을 보았을 때 '좋다', '나쁘다' 판단하지 않고 있는 그대로 그것을 받아들이는 마음이었죠? 이 두 가지 마음이 준비되었나요? 그럼 시작해 볼게요.

먼저 화면에 보이는 그림을 살펴볼까요? 어떤 그림으로 보이나요? 오리가 보이나요? 혹시 토끼가 보인 사람도 있나요? 이 그림은 어떤 사람에게는 오리로 보이기도 하고, 어떤 사람에게는 토끼로 보이기도 합니다. 그 사실을 알고 보면 두 가지 모두 보이게 되지요. 이렇게 우리들은 같은 것을 보면서도 서로 다른 것을 생각하기도 합니다. 또, 전에는 보이지 않았지만, 갑자기 새롭게 보이게 되는 것들도 있지요. 마음챙김을 하면서 친절함 주의를 가지고 물건이나 사람을 바라보면 전에는 놓쳤던 새로운 것들이 보이게 됩니다. 어때요? 신기하지요?

그러면 지금부터 내 옆에 앉아 있는 친구의 얼굴을 친절함 주의를 가지고 자세히 살펴볼게요. 짝과 서로 책상을 마주 보도록 옮겨보세요. (시간 두기) 마주 볼 준비가 되었나요? 그러면 지금부터 30초 동안 짝과 서로의 얼굴을 바라볼 거예요. 웃음이 날 수도 있고, 왠지 부끄러운 생각이 들 수도 있어요. 그래도 눈을 피하지 않고 친구의 얼굴은 어떻게 생겼을까 생각하며 주의 깊게 바라봐 줍니다. 친구가 어떤 표정을 짓는지, 눈코입의 생김새는 어떤지, 머리모양은 어떤지 살펴보세요. 종이 울리면 시작합니다. 땡 (30초 세고) 땡.

어땠나요? 친구의 모습에서 내가 새롭게 알게 된 것이 있었나요? 그렇다면 어떤 것을 알게 되었는지 이야기를 나눠 볼까요? 그리고 나서 활동지도 해봅시다. 지금은 진지하게 마음챙김하는 시간입니다. 장난은 치지 마세요.

오늘 우리는 마음챙김하며 보는 법에 대해 배웠어요. 마음챙김하며 볼 때에는 대상을 자세하게, 그리고 친절함 주의를 갖고 바라보는 것이 중요합니다. 이제 오늘 집에 가면 나와 가장 가까운 우리 가족들을 마음챙김하며 살펴 보세요. 놀랍게도 여러분이 몰랐던 사실을 알게 될 거예요. 오늘 재미있었나요? 고요한 선생님과 수업은 여기까지예요. 하지만 선생님과 공부한 것들을 기억하면서 짧은 명상 수련도 꾸준히 해보세요. 그러면 여러분 마음속 고요한 곳에 꼭 닿을 수 있을 거예요!

STEP1
활동 08

보석 호흡하기(짧은 활동)

- 활동 목표
- 보석과 손이 닿는 감각에 집중하며 주의를 기울이는 연습을 할 수 있다.
 - 호흡을 통해 몸과 마음을 진정시킬 수 있다.
- 준비물
- PPT, 작은 보석돌(조경용 색깔 돌 또는 작은 보석 모양의 물체)

- [활동 1] 보석과 만나기
- 보석을 고르기 전에 내 마음에 주의 기울이기
 - » 설레고 있는지? 어떤 색을 고르고 싶은지? 등
 - 보석을 처음 보았을 때, 손으로 만졌을 때 주의 기울이기
 - » 어떤 느낌 또는 생각이 들었는지? 손에는 무엇이 느껴졌는지?
 - 자리에 돌아와 보석을 관찰하기
 - » 어떤 색깔입니까?
 - » 한 가지 색입니까? 여러 가지 색이 섞여 있습니까?
 - » 불빛에 비춰보면 어떻게 보입니까?
 - » 모양은 어떻습니까?
 - » 손에 닿은 느낌은 어떻습니까? 매끄럽나요? 거친가요?
 - » 온도는 어떻습니까? 차갑나요? 따뜻한가요? 온도가 변했나요?
 - 보석을 관찰하는 동안 어떤 생각 또는 마음이 들었나요?

- [활동 2] 보석과 호흡하기
- 양손을 이용해 보석을 따뜻하게 품어보기
 - 보석을 손의 감각으로 느끼며 호흡하기
 - 보석에게 지금 내 느낌과 마음을 이야기하기
 - 다시 호흡하며 연결감 느끼기

스크립트

보석 호흡하기

안녕하세요. 오늘은 나만의 소중한 보석과 만나고, 그 보석과 함께 호흡해 보는 수련을 해볼 거예요. 오늘 만나는 보석은 앞으로 1년 동안 여러분의 친구가 되어줄 보석입니다. 나만의 보석을 만나기 전에 먼저 여러분에게 지금 떠오르는 생각과 느낌을 살펴볼게요. 지금 어떤 생각이 드나요? 설레는 마음인가요? 어떤 보석일까 궁금한가요? 보석이 라는 말을 들었을 때 떠올랐던 색깔이나 모양은 무엇이었나요? 혹시 심장이 두근거리지는 않나요? 모두 느껴봅시다.

그럼, 이제 나의 보석을 받아서 자리로 돌아옵니다. 이 보석은 앞으로 나와 함께 고요한 곳에 가줄 소중한 친구입니다. 보석을 떨어트리거나 던지지 않고 소중하게 다루주세요.

이제 보석을 주의 깊게 살펴볼게요. 보석의 색은 어떤가요? 한 가지 색인가요, 아니면 색이 섞여 있거나 연하고 진함의 차이가 있나요? 손으로 만져지는 느낌은 어떤가요? 매끄러운가요? 거친가요? 단단한가요? 말랑한가요? 따뜻한가요? 차가운가요? 아니면 온도가 변하고 있나요? 불빛에 비춰보면 어떤가요? 색깔이 달라 보이나요? 아니면 똑같은가요? 호기심을 갖고 나의 보석 구석구석을 살펴보세요.

자, 그럼, 이제 보석을 양손으로 따뜻하게 품어봅시다. 마치 어미 닭이 알을 품듯이 소중한 마음을 담아 품어주세요. 지금 손에서 느껴지는 감각에 주의를 기울여 봅시다. 이제 여러분은 보석과 연결이 되었어요. 보석과 함께 호흡을 해볼게요. 손과 보석이 닿아있는 부분에 주의를 기울이면서 크게 숨을 마십니다. 깊게 내쉽니다. 다시 한번. 마셨다가, 내쉬었다가. 내 주의를 계속 보석과 닿아있는 손바닥에 있습니다. 잠깐 다른 생각이 들어어도 괜찮습니다. 내가 다른 생각에 빠졌구나 하고 알아차리고 다시 손바닥으로 주의를 가져오면 됩니다. 우리는 지금 보석과 함께 호흡하고 있습니다. 한 번만 더 해볼게요. 깊게 마시고, 내쉬고. 후우.

지금 여러분이 느끼는 느낌이나 생각을 보석에게 이야기해 주세요. 보석도 여러분에게 말을 건넬 수 있어요. 그 말도 들어봅시다.

이제 보석과 작별 인사를 하고, 보석이 안전하게 있을 수 있는 곳에 보석을 놓아주세요. 사물함이 가장 안전하겠죠?

여러분이 고요한 곳에 가고 싶을 때 보석을 꺼내서 오늘처럼 함께 호흡하고 이야기를 나눠보세요. 보석은 아주 좋은 친구가 되어줄 거예요.

STEP1
활동 09

듣기 명상(짧은 활동)

활동 목표

- 소리에 주의를 기울이며 집중력 기르기 연습을 할 수 있다.
- 소리가 주는 느낌을 말로 표현할 수 있다.

준비물

PPT

[활동 1] 소리 듣기 명상

- 호흡을 깊게 3번 하기
- 벨 소리가 울리면 소리에 귀를 기울이고 더 이상 들리지 않으면 손 들기
- 몇 번 더 연습하기

[활동 2] 다양한 소리 듣기

- 소리를 듣고 소리에 대한 느낌 떠올리기
 - » 어떤 소리인지 알아내는 것이 아니라, 그 소리 자체가 주는 느낌을 말하기
(예시: 뱅뱅 소리를 들으면 “자동차 소리입니다.”가 아니라 “소리가 크고 날카롭습니다.” 라고 표현하기)

스크립트

듣기 명상

안녕하세요. 듣기 명상 시간입니다. 먼저 허리와 어깨를 펴고 바르게 앉아봅니다. 눈을 감거나 고개를 살짝 숙이고, 깊게 세 번 호흡해 봅니다. 마시고, 내쉬고. 마시고, 내쉬고. 마시고, 내쉬고. 이제 벨 소리가 울리면 소리에 귀를 기울이면서 호흡합니다. 종소리가 점점 희미해지는 것을 가만히 귀 기울여 들어봅니다. 그리고 더 이상 소리가 들리지 않으면 조용히 손을 듭니다. 타종.

종을 몇 번 더 울려보겠습니다. 어떤 소리는 짧고, 어떤 소리는 길 것입니다. 귀를 기울여 소리를 듣고, 더 이상 소리가 들리지 않으면 손을 듭니다.

잘했습니다. 오늘은 교실에서 들리는 소리를 들으면서 명상을 해볼 거예요. 고요한 상태에서 우리는 전에는 듣지 못했던 많은 소리를 들을 수 있습니다. 창밖에서 자동차 경적 소리가 들려올 수도 있어요. 그럼 우리는 자연스럽게 ‘어? 자동차 소리네?’ 하고 생각합니다. 하지만 오늘 듣기 명상을 할 때는 그 소리가 무슨 소리인지를 알아내는 것이 아니라, 그저 그 소리가 주는 느낌에 집중해 볼 거예요. 예를 들어서 자동차의 뱅뱅 소리가 들렸으면 ‘멀리서 들려오는 소리네?’, ‘소리가 조금 날카롭네?’ 또는 ‘가까이서 들려오네?’, ‘소리가 작네?’ 하고 느낌만 떠올려 보는 거예요. 이해가 되었나요? 교실에서 나는 소리를 들어보려면 소리를 내지 않아야 하겠죠? 눈을 감거나 고개를 숙이고 조용한 상태를 유지합니다. 종이 한 번 울리면 듣기 명상을 시작하고, 한 번 더 울리면 명상을 끝내봅니다.

타종. (30초) 타종.

어떤 소리를 들었나요? 소리의 이름을 말하지 말고, 그 소리의 느낌을 이야기해 봅시다.

소리에 주의를 기울이니 생각보다 많은 것이 들려오지 않나요? 우리가 선생님이나 친구의 말을 들을 때에도 이렇게 온 주의를 기울여서 상대방의 말을 들어줍니다. 그러면 훨씬 더 행복한 대화를 나눌 수 있을 거예요. 그럼, 오늘 수련을 마치겠습니다.

STEP1

활동 10

내 호흡의 닳 명상(짧은 활동)

활동 목표

- 신체 여러 부위에서 호흡을 느낄 수 있다.
- 호흡이 잘 느껴지는 부위를 선택하여 호흡할 수 있다.

준비물

PPT

[활동 1] 호흡으로 마음 열기

- 호흡을 깊게 3번 하기

[활동 2] 신체 여러 부위에서 호흡 느끼기

- 코구멍에 손가락을 대고 호흡 느껴보기
- 위쪽 가슴에 손을 얹고 호흡 느껴보기
- 배 위에 손을 얹고 호흡 느껴보기
- 나에게 호흡이 가장 잘 느껴졌던 부위 떠올리기
- 그 부분을 ‘호흡의 닳’이라고 부르기

[활동 3] 내 호흡의 닳에 주의 기울이며 호흡하기

- 호흡의 닳에 주의를 두고 숨이 들어가고 나갈 때 느낌 느껴보기
- 느낌 공유하기
 - » 나는 어디에서 가장 호흡이 잘 느껴졌나요?
 - » 어떤 느낌이 느껴졌나요?
 - » 계속해서 그 부분에 집중할 수 있었나요?
 - » 아니면 다른 생각이 들어와서 집중할 수 없었나요?

스크립트

내 호흡의 닳 명상

타종. 호흡의 닳 명상 시간입니다. 허리와 어깨를 편 자세로 앉아봅니다. 마시는 숨에 양팔을 천천히 벌렸다가, 내쉬는 숨에 천천히 내려봅니다. 다시. 마시면서 팔을 들어 올리고, 내쉬면서 팔을 내립니다. 한 번 더 해 볼게요. 마시고, 내쉬고. 후우.

이제 눈을 감거나 고개를 살짝 숙여봅니다. 코구멍 가까이에 손가락을 대고 호흡을 느껴봅니다. (세 번 호흡하기) 마시는 숨에 오른손을 가슴에 얹고 호흡을 느껴봅니다. (세 번 호흡하기) 다시 숨을 크게 마시면서 양손을 배 위에 얹어놓습니다. 호흡하면서 배의 움직임을 느껴봅니다. (세 번 호흡하기)

내가 호흡을 하면서 가장 호흡이 잘 느껴졌던 부위가 어디였는지 떠올려 봅니다. 코에서 가장 잘 느껴졌을 수도 있고, 가슴이나 배에서 더 잘 느껴졌을 수도 있습니다. 나에게 호흡이 가장 잘 느껴지는 부분을 호흡의 닳이라고 부릅니다. 배가 떠나려가지 않도록 땅에 닳을 단단히 내리는 것처럼, 호흡의 닳은 내가 마음속 고요한 곳을 찾아가고 싶을 때 생각이 떠나려가지 않도록 도와줍니다.

이제 내 호흡의 닳을 하나 선택하여 그곳에 감각을 느껴 보겠습니다. 코, 가슴, 배 어느 부위든 호흡이 가장 잘 느껴지는 부분에 주의를 모아보세요. 그리고 그곳에 머물면서 호흡을 이어봅니다. 잠시 동안 혼자서 호흡해 보세요. (10초 세기)

명상을 할 때 다른 생각이 들거나 집중이 잘 안되는 것은 아주 당연한 일입니다. 그럴 때는 ‘내가 딴생각이 들었구나.’ 하고 알아차리고 다시 호흡의 닳으로 돌아오면 됩니다. 내가 화가 나거나, 우울할 때, 또는 고요한 곳을 찾고 싶을 때 언제든지 호흡의 닳에 주의를 모으고 호흡해 보세요. 그럼, 오늘 수련을 마치겠습니다. 타종.

STEP1 활동 11 산 그리기 명상(짧은 활동)

활동 목표

- 산 그리기 명상을 하며 호흡에 집중할 수 있다.
- 호흡을 한 후에 내 몸과 마음의 변화를 이야기할 수 있다.

준비물

PPT

[활동 1] 호흡으로 마음 열기

- 호흡을 깊게 다섯 번 하기

[활동 2] 산 모양 그리며 호흡하기

- 올라가는 산 그리며 숨 들이마시기
- 산 정상에서 잠깐 숨 멈추기
- 내려가는 산 그리며 숨 내쉬기
- 오른쪽으로 두 번, 왼쪽으로 돌아오면서 산 두 번 그리며 호흡하기

[활동 3] 작은 산, 큰 산 호흡하기

- 산의 모양을 작게 그리며 호흡하기
- 산의 모양을 크게 그리며 호흡하기
- 호흡 후에 나의 변화 또는 호흡이 잘 되었는지 공유하기

스크립트

산 그리기 명상

타종. 산 그리기 명상입니다. 시작하기 전에 내 자세를 바르게 앉아봅니다. 마치 내가 단단하게 솟은 산이 된 것처럼 곧은 자세를 만들어 보세요. 깊게 한 번 호흡하겠습니다. 마시고, 내쉬고. 좋습니다.

오늘은 손가락으로 산 모양을 그리며 호흡해 보겠습니다. 눈을 감거나 고개를 살짝 숙여봅니다. 그리고 오른손 두 번째 손가락을 들어볼게요. 숨을 깊게 들이마시면서 올라가는 산을 그려봅니다. 산꼭대기에 올라가면 잠깐 숨을 멈춥니다. 이제 숨을 길게 내쉬면서 내려가는 산을 그려봅니다. 다시 한번. 올라가는 산에 마시고, 꼭대기에서 멈췄다가, 내려가는 산에 길게 내쉽니다. 이제 반대쪽으로 다시 돌아오면서 산을 두 번 그려볼게요. 반대쪽으로 올라가는 산에 마시고, 멈췄다가, 내려오는 산에 후우. 한 번 더. 올라가면서 마시고, 멈추고, 내려옵니다. 좋습니다. 이번에는 혼자서 나의 속도에 맞추어 천천히 산을 그리면서 호흡해 봅니다. 산을 두 번 그렸다가 다시 돌아오면서 두 번 그려 보세요. (쉬고)

잘했습니다. 이번에는 산의 모양을 작게 그리며 산의 크기에 맞춰 호흡해 봅니다. 마시고, 내쉬고, 마시고 내쉬고. 다시 한번 마시고, 내쉬고, 마시고 내쉬고. 이제 산을 크게 그리면서 호흡합니다. 커다랗게 그리면서 마시고, 내쉬고. 마시고, 내쉬고. 다시 한번 크게 마시고, 내쉬고. 마시고, 내쉬고.

산 그리기 명상을 할 때는 눈앞에 정말로 산을 떠올리면서 해도 좋습니다. 초록이 우거진 산일 수도 있고, 꽃이 만발한 산일 수도, 단풍이 물든 산 또는 눈 덮인 산일 수도 있습니다. 내가 좋아하는 산이나, 그때그때 떠오르는 산의 모습을 상상하면서 호흡해 보세요. 오늘 수련을 마치겠습니다. 타종.

통증 줄이기 명상(짧은 활동)

활동 목표

- 통증이 생겼을 때 호흡으로 통증을 줄일 수 있음을 알 수 있다.
- 호흡을 통해 통증이 줄어드는 것을 느낄 수 있다.

준비물

PPT

[활동 1] 호흡으로 마음 열기

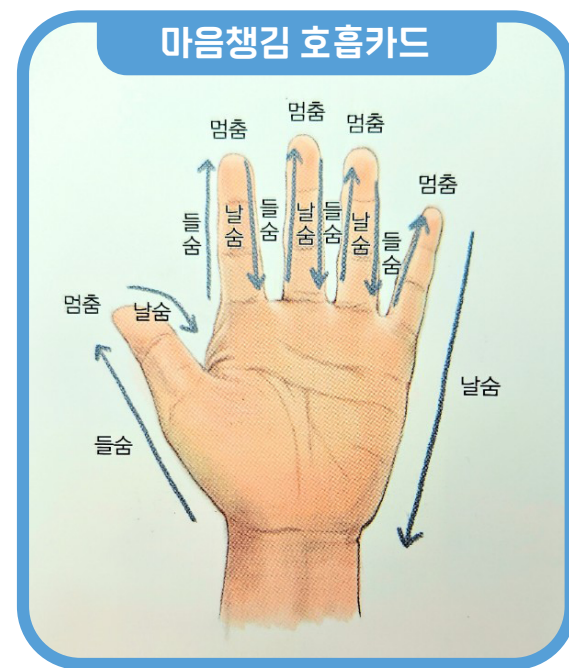
- 세 번 호흡하기
- 내 호흡의 닳에 주의 기울이며 호흡하기

[활동 2] 통증을 말로 표현하기

- 내가 통증을 느꼈던 경험 떠올리기
 - » 넘어져서 까졌을 때, 거스러미가 생겼을 때, 손이 끼었을 때 등
- 통증을 그대로 바라보기
 - » 통증이 있는 부위에 주의를 기울이기
 - » 느껴지는 느낌을 말로 표현하기
(예시: 무조건 “아프다”가 아니라, 까진 부분이 콧콧 쑤신다, 불이 난 것처럼 뜨겁다, 찌릿찌릿하다 등으로 감각을 정확하게 표현하기)

[활동 3] 손 호흡하기

- 통증을 줄이는 명상 손 호흡하기
 - » 한 손을 짝 편 상태로 들기
 - » 다른 한 손의 검지를 들어 그림과 같이 들숨과 멈춤, 날숨 쉬기
 - » 한 손을 모두 끝냈으면 다른 한 손도 똑같이 호흡하기



출처: 마음챙김 기본세트

스크립트

통증 줄이기 명상

타종. 통증 줄이기 명상입니다. 숨을 깊게 마시면서 허리와 어깨를 활짝 펴고 앉아봅니다. 코, 가슴, 배 중에서 호흡이 가장 잘 느껴지는 부분에 주의를 모아보세요. 주의를 계속 그곳에 두고 크게 세 번 호흡해 봅니다.

여러분은 아픔을 느껴본 적이 있나요? 넘어져서 무릎이 까졌을 때, 손톱 옆에 거스러미가 생겼을 때, 또는 열이 나고 목이 붓거나, 배가 아플 때가 있었을 거예요. 우리가 통증을 느낄 때 울거나 계속 아프다고 말하는 것은 통증을 오히려 더 크게 만들 수 있습니다. 하지만 통증이 어떤 느낌인지 있는 그대로 느껴보고 말로 표현하는 것은 통증을 줄여줄 수 있어요. 무조건 아프다 하고 생각하는 것이 아니라, ‘까진 부분이 콧콧 쑤신다.’, ‘불이 난 것처럼 뜨겁다.’, ‘찌릿찌릿한 느낌이 난다.’처럼 통증의 느낌을 정확하게 표현해 보는 거예요. 물론 아플 때 이렇게 통증을 관찰하는 것은 쉬운 일은 아니예요. 그럴 때는 잠깐 멈춰서 깊게 세 번 정도 호흡을 하면 조금 진정이 됩니다. 그러고 나서 그 통증을 관찰해 보는 거예요.

한 번 해볼까요? 지금 내 몸 어딘가에 작거나 큰 통증이 있나요? 그렇다면 그 통증이 느껴지는 부위에 집중해 보고, 어떤 느낌인지 말로 표현해 봅시다.

이제 통증을 느낄 때 통증을 작게 만들어주거나 없애줄 수 있는 명상을 배워볼게요. 먼저 화면에 있는 그림을 보세요. 손가락을 타고 시선이 올라가면서 들숨, 꼭대기에서 멈췄다가 내려오면서 날숨. 이것을 손가락마다 반복하는 거예요. 자, 이제 같이 한번 해볼게요. 한 손을 들어 다섯 손가락을 모두 펼칩니다. 엄지손가락이 왼쪽 첫 번째에 오도록 합니다. 이제 눈으로 엄지손가락이 시작되는 부분에서 엄지손톱까지 따라 올라가면서 숨을 마셨다가, 엄지손톱 꼭대기에서 잠시 숨을 멈춥니다. 이제 시선이 엄지손톱에서 내려오면서 후우. 다시 두 번째 손가락을 타고 올라가면서 마시고, 꼭대기에서 멈추었다가, 내려오면서 후우. 나머지 손가락도 모두 호흡해 봅니다. (15초 쉬기)

이제 새끼손가락에서 거꾸로 돌아올게요. 혼자서 천천히 호흡해 봅니다. (30초)

좋습니다. 이 명상은 통증이 느껴질 때, 또는 벌레에게 물려서 가려울 때, 아픔이나 가려움을 줄여주는데 아주 좋은 명상이예요. 일상생활에서 꼭 연습하고 실천해 보세요. 그러면 오늘 수련을 마치겠습니다.

STEP 02 주의 깊은 움직임과 신체 인식

‘주의 깊은 움직임과 신체 인식’ 프로그램은 신체 인식의 중요성을 깨닫고 의식적인 행동을 통해 마음 챙김을 연습하는 단계입니다. 이 단계에서는 의식적인 움직임을 통해 현재 자신의 기분과 몸의 상태에 집중하는 훈련을 하게 됩니다. 사람들은 생활 속에서 무의식적으로 행동하는 것에 익숙합니다(옷 입기, 양치하기 등). 이런 행동은 특별한 사고 과정을 거치지 않고 자동적(습관적)으로 이루어지며, 이 행동을 할 때 머릿속으로는 보통 다른 생각을 합니다. 이렇게 다른 생각을 하는 것은 현재의 순간에 머무르지 않고 실재하지 않는 과거나 미래의 일을 생각하고 있는 것입니다. 그런데 사람이 느끼는 스트레스는 대부분 과거에 대한 후회나 미래의 일에 대한 과도한 걱정에서 시작됩니다. 현재의 나 자신에 주의를 기울이면서 집중하다 보면 과거에 대한 후회나 미래에 대한 두려움보다 현재 내가 느끼는 감정과 생각이 더 중요하다는 것을 깨닫게 됩니다. 학생들이 처음부터 고차원적인 사고를 통해 추상적인 삶의 진리를 알아차리는 것은 힘든 일입니다. 따라서 학생들이 가장 쉽게 알아차리고 느낄 수 있는 내 신체의 감각을 인식하는 것부터 훈련해야 합니다. 이를 위해 본 프로그램에서는 신체 인식의 중요성과 마음챙김의 연관성에 대해 알아보고, 움직임을 의식하기, 바디스캔, 걷기 명상 등의 다양한 신체 활동을 제공하고자 합니다.

본 프로그램의 활동에 참여함으로써 학생들은 자기인식 역량, 자기관리 역량 등의 다양한 사회정서역량을 함양할 수 있을 것입니다.

먼저 신체 인식의 중요성과 마음챙김의 연관성에 대해 학생들이 이해하기 쉽도록 안내합니다. 다음으로는 의식적인 움직임을 연습합니다. 의식적인 움직임이란 자신의 신체가 움직일 때 무의식적으로 움직이는 것이 아니라 마음챙김 상태에서 주의를 기울이며 움직이는 것을 의미합니다. 예를 들어 샤워를 할 때 물이 내 몸에 닿는 느낌, 소리, 온도 등 느껴지는 모든 것에 주의를 기울이며 내 몸의 움직임도 의식적으로 행하는 것 등을 말합니다. 따라서 학교나 가정에서 아침 시간, 쉬는 시간, 점심 시간, 수업 시간 등 그 순간 학생이 신체의 움직임을 느끼며 현재의 자신에게 집중할 수 있는 다양한 활동을 제시하였습니다.

각 활동은 연속하여 진행하거나 상황에 맞게 선택하여 활용할 수 있습니다. 학생들의 활동은 앉아 있는 상황, 누워있는 상황, 걷기 상황 등 다양한 상황에서 진행할 수 있습니다. 단, 다수의 학생이 좁은 공간에서 활동할 때는 안전에 유의하면서 서로의 공간을 침범하지 않도록 안전 지도에 유의해 주시기를 바랍니다.

이 프로그램은 상황에 맞게 변경하여 운영할 수 있습니다. 또한 가정과 연계하여 훈련을 진행할 수 있도록 과제를 제시할 수도 있습니다.

학년(군)

■ 초저 □ 초중 □ 초고 □ 중고

목표

- 마음챙김활동을 하면서 움직임에 주의를 기울일 수 있다.
- 마음챙김활동을 통해 자기의 몸과 마음을 알아차릴 수 있다.

사회정서역량

■ 자기인식 ■ 자기관리 □ 사회적 인식 □ 관계 기술 □ 책임 있는 의사결정

하위기술

자기인식 정서 인식 / 명확한 자기지각
자기관리 충동 조절 및 스트레스 관리 / 자기훈련 및 조직화된 기술 습득

준비물/자료

PPT, 활동지, 물, 간식 등 차시별 준비물

활동 내용			
활동명	주요 활동	준비물	시간(분)
1. 지퍼 올리기	• 지퍼 올리고 내리는 놀이 하기 • 마음챙김 준비 자세 익히기	PPT	10
2. 날숨에 집중하기	• 들숨과 날숨 익히기 • 호흡을 통해 신체 인식하기	PPT, 활동지 1	20
3. 나무늘보처럼	• 나무늘보처럼 움직이기 놀이하기 • 나의 신체 변화 느끼기	PPT, 인형	20
4. 걷고 멈추고	• 오리처럼 뒹뒹뚱 걸어보기 • 음악에 맞춰 걷기와 멈추기	PPT, 활동지 2, 음악	20
5. 맨발 느끼기	• 맨발로 서기 • 나의 신체 변화 느끼기	PPT, 활동지 3, 양말, 신문지, 구슬 또는 공깃돌	20
6. 먹기 명상	• 간식을 바라보며 맛을 음미하기 • 먹기 명상하기	PPT, 활동지 4	20
7. 소리에 집중하기	• 그림책 들으며 소리 상상하기 • 소리에 대한 내 몸의 감각 알아차리기	PPT, 활동지 5, 그림책	20
8. 나비 바디스캔	• 나비 바디스캔 • 나의 신체 변화 느끼기	PPT	20
9. 박동 전달하기	• 박동 전달하기 놀이 하기 • 변형 놀이 하기	PPT	20
10. 그대로 멈춰라	• ‘그대로 멈춰라’ 놀이 하기 • 몸과 마음의 상태 인식하기	PPT, 활동지 6	20

활동 Tip

- 활동 순서에 따라서 순차적으로 진행할 필요는 없으나, 활동 1은 모든 활동보다 먼저 진행하는 것이 좋습니다.
- 학급 상황에 따라 선택적으로 진행할 수 있습니다(예를 들면 식사 전 먹기 명상, 체육 시간 걷기 명상 등 진행).

STEP2

활동 01

지퍼 올리기

활동 목표

- 지퍼 올리기 놀이를 통해 마음챙김을 위한 준비 자세를 익힐 수 있다.

준비물

PPT

[준비] 편안하게 호흡하며 활동 준비하기

- 편안하게 호흡하기

[활동 목표 및 주요 활동 안내]

- 지퍼 올리기 놀이를 통해 나의 신체 변화를 인식할 수 있다.
 - [활동 1] 지퍼 올리고 내리는 놀이 하기
 - [활동 2] 곧은 자세 갖추기

[활동 1] 지퍼 올리고 내리는 놀이 하기

- 지퍼 올리고 내리는 놀이 방법 익히기
 - 배에서 턱까지 지퍼가 달려서 위아래로 올리고 내릴 수 있다고 상상해 봅시다.
 - 이 놀이는 우리가 앉고 설 때 몸을 쭉 편 자세를 취하는 데 도움이 됩니다.
 - 몸에 직접 닿지는 않게 한 손은 배꼽 앞에, 다른 한 손은 허리 뒤에 둡니다.
 - 이제 지퍼를 위로 올려봅니다(허리와 가슴 앞에 둔 손이 위로 움직여 턱과 머리를 지나 위로 올라가는 모습을 보여준다.).
 - 이제 지퍼를 다 올렸으면 몸을 곧게 세우고 죽 뻗은 채로 몇 차례 호흡해 봅니다.

[활동 2] 마음챙김 준비 자세 익히기

- 설명 없이 동작만으로 선생님의 동작 따라 하기
 - 구체적인 설명 없이 동작을 보여주고 따라 하도록 하기
- ‘머리, 어깨, 무릎, 발’ 놀이를 하며 동작 따라 하기
 - 교사가 가리키는 신체를 손으로 짚어가며 동작 따라 하기
 - 자리에 앉거나 똑바로 서서 말은 한마디도 하지 않은 채로 교사의 동작을 따라 하도록 하기
 - 터치하는 순서를 바꾸거나 속도를 높여 놀이를 더 흥미 있게 만들기
- 마음챙김 준비 자세 약속하기
 - 마음챙김 명상을 시작하는 준비 자세로 약속하기

[정리] 친구와 함께 동작 연습하기

- 둘씩 짝이 되어 마음챙김 준비 자세가 되도록 동작을 안내하고 따라 하기

STEP2

활동 02

날숨에 집중하기

활동 목표

- 들숨과 날숨을 익힐 수 있다.
- 호흡하면서 심장의 박동을 알아차림 할 수 있다.
- 날숨을 이용하여 자신의 마음과 몸을 고요하게 할 수 있음을 인식할 수 있다.

준비물

PPT, 활동지 1

[준비] 호흡을 위한 준비

- 호흡을 위한 준비하기
 - 호흡에 집중할 수 있도록 자리 주변을 정리하기

[활동 목표 및 주요 활동 안내]

- 들숨과 날숨의 호흡을 익히고 날숨을 통해 자신의 마음과 몸을 고요하게 할 수 있음을 인식할 수 있다.
 - [활동 1] 들숨과 날숨 익히기
 - [활동 2] 호흡을 통해 신체 인식하기

[활동 1] 들숨과 날숨 익히기

- 양손을 무릎 위에, 등은 곧게 펴고 바닥이나 의자에 편안하게 앉기
- 교사의 안내에 따라 호흡하기
 - 선생님이 돌을 셀 때까지 숨을 들이마셔 보세요. 그리고 넷을 셀 때까지 숨을 내쉬어 보세요.
 - ※ 아이들이 호흡하는 페이스에 맞춰 교사는 수를 세는 페이스를 조절한다. 들숨과 날숨 사이에는 자연스러운 멈춤이 있도록 한다. 아이들이 호흡하는 것을 힘들어하면 숨을 들이쉴 때는 ‘꽃의 향기를 맡는다’라고 상상하게 하고 숨을 내쉴 때는 ‘양초의 촛불을 끈다’라고 상상하게 한다.
 - 몇 차례 들숨과 날숨 반복하기
 - 자연스럽게 호흡하기

[활동 2] 호흡을 통해 신체 인식하기

- 교사의 안내에 따라 들숨과 날숨을 반복하기
- 호흡할 때의 자기 심장의 박동을 느껴보기
 - 숨을 들이쉴 때와 내쉴 때 느껴지는 심장의 박동을 느껴봅시다.
 - 어떤 느낌이 드나요?

[정리] 되돌아보기 및 가정 수련 안내

- 들숨과 날숨의 느낌 되돌아보기
- 가정 수련: 불안하거나 흥분된 상태일 때 날숨 연습하기

날숨에 집중하기

1. 숨을 들이쉴 때와 내쉴 때의 심장의 박동을 간단한 도형이나 선을 이용하여 표현해 봅시다.

• 숨을 들이쉴 때

• 숨을 내쉴 때

2. 평소 날숨이 필요한 나의 상황을 생각해 보고 적어봅시다.

STEP2
활동 03

나무늘보처럼

활동 목표

- 천천히 몸을 움직일 때 일어나는 신체 감각을 인식할 수 있다.
- 천천히 몸을 움직이면서 주의 집중을 할 수 있다.

준비물

PPT, 인형

[준비] 편안하게 호흡하며 활동 준비하기

- 편안하게 호흡하기
- 신체 활동 공간 확보하기

[활동 목표 및 주요 활동 안내]

- 천천히 몸을 움직일 때 느껴지는 신체 감각을 인식하고 주의 집중을 할 수 있다.
 - » [활동 1] 나무늘보처럼 움직이기 놀이하기
 - » [활동 2] 주의 집중하여 사물을 바라보기

[활동 1] 나무늘보처럼 움직이기

- 나무늘보의 특징 이해하기
 - » 나무늘보는 행동이 아주 느린 동물입니다.
- 나무늘보의 움직임 시범 보이기
 - » 교사가 먼저 나무늘보처럼 움직임 시범을 보인다.
 - » 팔을 천천히 들거나 다리를 천천히 들어 올릴 때 느껴지는 신체의 느낌을 표현해 준다.
- 나무늘보처럼 움직임 따라 하기
 - » 천천히 오른쪽 팔을 들어 올리기 / 천천히 오른쪽 팔을 내리기 / 천천히 왼쪽 다리를 들어보기 / 천천히 왼쪽 다리를 내리기 / 목을 천천히 들어 올려 위를 쳐다보기 / 목을 천천히 내려 아래를 쳐다보기 등
 - » 신체의 느낌에 집중하며 동작 따라 하기
- 움직임을 따라 하며 느껴지는 신체의 감각에 대해 말하기
 - » 나무늘보처럼 움직일 때 신체의 각 부위에서 느껴지는 느낌은 어떤가요?

[활동 2] 주의 집중하여 사물을 바라보기

- 교탁 위에 있는 인형을 바라보기
 - » (교탁 위에 인형을 올려두면서) 교탁 위에 무엇이 보이나요?
- 천천히 고개를 돌려 인형을 바라보기
 - » (천천히 고개를 돌려 교탁 위에 인형을 바라보며) 교탁 위에 무엇이 보이나요?

[정리] 느낌 공유하기

- 천천히 몸을 움직이면서 느껴지는 몸과 마음의 느낌 공유하기

STEP2

활동 04

걷고 멈추고

활동 목표

- 걷기와 멈추기를 통해 나의 몸에서 일어나는 변화를 알아차릴 수 있다.

준비물

PPT, 활동지 2, 경쾌한 음악

[준비] 편안하게 호흡하기

- 지금 어떤 기분인가요?
- 숨을 크게 들이마시고 내쉬세요.

[활동 목표 및 주요 활동 안내]

- 걷기와 멈추기를 통해 나의 몸에서 일어나는 변화를 알아차릴 수 있다.
 - » [활동 1] 음악에 맞춰 걷기
 - » [활동 2] 음악에 맞춰 걷다가 멈추기

[활동 1] 음악에 맞춰 걷기

- 발바닥을 바닥에 붙이고 어깨를 펴고 바른 자세로 서기
- 손을 가볍게 흔들며 제자리에서 걷기
- 음악이 끝날 때까지 자리를 이동하며 걷기
 - ※ 음악의 빠르기가 다양한 음악을 선택하여 걷기의 속도를 조절할 수 있게 한다.

[활동 2] 음악에 맞춰 걷다가 멈추기

- 음악의 빠르기에 맞춰 자리를 이동하면서 걷기
- 음악이 멈추면 제자리에서 멈추기
- 걷기와 멈추기를 반복하기

[활동 3] 생각과 감정 관찰하기

- 지금 어떤 생각이 떠오르는지 관찰하기
- 그 생각이나 감정을 판단하지 말고, 그냥 있는 그대로 바라보기

[정리] 활동 마무리하기

- 호흡으로 활동 정리하기
- 내 몸에서 알아차린 것 공유하기
 - » 걸을 때의 내 몸의 느낌은 어떠했나요?
 - » 걷다가 멈추었을 때 내 몸의 느낌은 어떠했나요?

활동지2

걷고 멈추고

1. 음악에 맞춰 걸을 때와 멈출 때 내 몸의 느낌은 어떠했나요?

- 걸을 때

- 멈출 때

2. 음악에 맞춰 걷고 멈출 때 떠오른 생각은 무엇인가요?

3. 알아차림을 한 소감은 어떠한가요?

060 인천 사회정서학습(SEL) 수업 길잡이 ver.2

마음워기 집중 _ 초등(저학년) 프로그램 061

STEP1. 마음챙김과 스트레칭

STEP2. 주의 깊은 움직임과 신체 인식

STEP3. 생각과 감정에 대한 주의 깊은 인식

STEP4. 판단 없이 생각하기

STEP2 활동 05 맨발 느끼기

활동 목표 • 맨발로 다양한 신체의 느낌을 인식할 수 있다.

준비물 PPT, 활동지 3, 양말, 신문지, 구슬 또는 공깃돌

[준비] 편안하게 호흡하기

- 지금 어떤 기분인가요?
- 숨을 크게 들이마시고 내쉬세요.

[활동 목표 및 주요 활동 안내]

- 맨발로 다양한 신체의 느낌을 인식할 수 있다.
 - » [활동 1] 맨발 느끼기
 - » [활동 2] 맨발로 다양한 사물의 느낌 인식하기

[활동 1] 맨발 느끼기

- 양말을 신고 벗어보기
 - » 양말을 신었을 때의 발의 느낌과 양말을 벗었을 때의 발의 느낌은 어떠한가요?
- 마음챙김하며 호흡하기
 - » 다시 한번 양말을 신고 벗어보면서 느껴지는 발의 느낌은 어떠한가요?

[영상 안내문]

잠시 자신의 발에 집중합니다. 천천히 양말을 신어 봅니다. 너무 빠르지 않게 나의 손길에 집중하면서 양말을 신어 보세요. 양말 속에 발이 들어갈 때의 느낌에 집중합니다. 양말을 다 신었다면 그때 느껴지는 발의 느낌이 어떨지 떠올려 봅니다. 양말을 신기 전에 느낌과는 어떤 차이가 있는지 느껴봅니다.

[활동 2] 맨발로 다양한 사물의 느낌 인식하기

- 맨발로 신문지 위에 올라가서 발의 감각 느끼기
 - » 맨발로 신문지 위에 올라갔을 때 발의 느낌이 어떠한가요?
- 맨발로 구슬 위에 올라가서 발의 감각 느끼기
 - » 맨발로 구슬 위에 올라갔을 때 발의 느낌은 어떠한가요?
- 마음챙김하며 호흡하기
 - » 다시 한 번 신문지와 구슬 위를 올라가 봅니다. 그때의 발의 느낌은 어떠한가요?
 - ※ 활동 1의 안내문을 참고하여 신문지와 구슬 위에서의 발의 느낌에 집중할 수 있도록 안내한다.

[정리] 느낌 공유하기

- 마음챙김하며 호흡하기는 언제 하면 좋을지 생각해 보기

활동지3

맨발 느끼기

1. 양말을 신고 벗은 나의 맨발의 느낌은 어땠는지 생각그물로 표현해 봅시다.



2. 마음챙김을 하며 호흡하기는 언제 하면 좋을까요?

STEP2 활동 07 소리에 집중하기

활동 목표

- 그림책을 들으며 소리를 상상할 수 있다.
- 다양한 소리에 대한 내 몸의 감각을 알아차릴 수 있다.

준비물

PPT, 활동지 5, 그림책(눈 오는 날)

[준비] 마음챙김 호흡

- 눈을 감고 천천히 호흡하기
 - » 숨을 크게 들이마시며 배를 볼록하게 만들어 봅시다.
 - » 숨을 잠시 멈추었다가, 입으로 천천히 숨을 내뿜습니다. 이때 다시 배가 들어가도록 합니다.
 - » 편안하게 복식호흡을 합니다.

[활동 목표 및 주요 활동 안내]

- 그림책 속에 나오는 소리를 상상해 보고 다양한 소리에 대한 내 몸의 감각을 알아차림할 수 있다.
 - » [활동 1] 소리가 들리는 과정
 - » [활동 2] 그림책 들으며 소리 상상하기
 - » [활동 3] 소리에 대한 내 몸의 감각 알아차리기

[활동 1] 소리가 들리는 과정

- 소리가 들리는 과정 알아보기
 - » 소리는 귀를 통해 뇌로 전달됨을 이해하기

[활동 2] 그림책 들으며 소리 상상하기

- ‘눈 오는 날’ 그림책 듣기
- 그림책을 들으며 들리는 소리 상상하기
- 눈을 감고 다시 듣기
- 눈을 떴을 때와 감았을 때의 차이점에 대해 말해보기
 - » 눈을 감으면 소리가 더 잘 들린다는 것 이해하기
 - » 낮과 밤의 소리가 다르다는 것을 확인하기

[활동 3] 소리에 대한 내 몸의 감각 알아차리기

- 그림책에서 상상되는 소리를 들은 경험 나누기
- 그림책에서 상상되는 소리에서 느껴지는 감각 이야기하기
- 소리에 대한 느낌을 그림으로 표현하기

활동지5

소리에 집중하기

1. 그림책에서 느껴진 소리를 생각그물로 표현해 봅시다.



2. 소리에 대한 나의 느낌을 그림으로 표현해 봅시다.

STEP2 활동 08 나비 바디스캔

활동 목표 • 바디스캔 명상 방법을 알고 나비 바디스캔 할 수 있다.

준비물 PPT

[준비] 몸의 일부분 느끼기

- 편안한 자세로 앉아서 신체가 접촉하는 부분 느끼기
- 긴장과 이완 상태 느끼기(발, 다리, 팔, 어깨, 얼굴 등)

- 발가락에 힘을 주었다가 힘을 빼기
- 어깨를 뒤 밑까지 위로 힘껏 들어 올렸다가 어깨의 힘을 빼기
- 눈을 찡그리며 눈을 꼭 감았다가 눈에 힘을 풀기

[활동1] 나비 바디스캔 명상하기

- 바디스캔 명상 안내에 따라 명상하기

〈명상 안내문〉

눈을 감은 채 편안하게 자리에 앉습니다. 자연스럽게 호흡하면서 숨이 들어오고 나가는 느낌을 바라봅니다. 이제 깃털처럼 가벼운 예쁜 나비 한 마리를 머릿속에 그려보세요. 나비의 색깔은 여러분이 좋아하는 어떤 색깔이라도 상관없어요. 잠시 여러분이 머릿속에 그린 나비의 모습에 집중해 봅니다. 이제 나비가 날아 여러분에게 다가온다고 상상해 봅니다. 나비가 여러분의 신체 부위에 내려앉는다고 생각합니다. 이마부터 해 볼까요? 나비가 이마에 내려앉았어요. 그러면 이마가 편안해집니다. 이제 나비가 이마에서 날아가 여러분의 한쪽 어깨에 내려앉습니다. 이번에는 어깨가 편안하게 이완됩니다(나비가 몸의 다른 부위로 이동하며 내려앉는다고 상상하는 연습을 계속 이어간다.).

이제 안정된 호흡의 리듬을 느끼면서 몸을 편안하게 쉬어줍니다. 자, 이제 크게 한 차례 심호흡을 한 뒤 양손을 하늘을 향해 쭉 뻗어봅니다. 그런 다음 숨을 내쉬면서 손을 내립니다.

[활동 2] 바디스캔 명상 후 느낌 공유하기

- 바디스캔 명상을 하며 나의 주위가 머무른 신체의 부분 되짚어보기
- 각각의 신체 부위에 나의 주위가 머무르면서 느낀 점 되돌아보기
- 바디스캔이 나에게 주는 영향을 생각해 보기

STEP2 활동 09 박동 전달하기

활동 목표 • 손으로 박동 전달하기 놀이를 통해 나의 신체 변화를 알아차릴 수 있다.

준비물 PPT

[준비] 마음챙김 호흡

- 눈을 감고 천천히 호흡하기
 - » 숨을 크게 들이마시며 배를 볼록하게 만들어 봅시다.
 - » 숨을 잠시 멈추었다가, 입으로 천천히 숨을 내뿜습니다. 이때 다시 배가 들어가도록 합니다.
 - » 편안하게 복식호흡을 합니다.

[활동 목표 및 주요 활동 안내]

- 손으로 박동 전달하기 놀이를 통해 나의 신체 변화를 알아차릴 수 있다.
 - » [활동 1] 박동 전달하기 놀이 하기
 - » [활동 2] 변형 놀이 하기
 - » [활동 3] 활동 소감 나누기

[활동 1] 박동 전달하기 놀이 하기

- 친구들과 함께 동글게 둘러앉기
- 한 학생을 지목하고 그 학생은 자신의 왼쪽에 앉은 친구의 손을 부드럽게 쥐기
- 오른손으로 에너지를 전달받은 친구는 자기의 왼손을 꼭 쥐어 왼쪽에 앉은 친구에게 에너지 전달하기

[활동 2] 변형 놀이 하기

- 속도를 조금 빠르게 바꾸어서 놀이 하기
- 이번에는 속도를 조금 늦춰서 놀이 하기
- 팀을 나누어서 놀이 하기

[활동 3] 활동 소감 나누기

- 친구의 손을 잡고 있을 때 느낌이 어떠했나요?
- 나에게 에너지가 전달되었을 때 느낌이 어떠했나요?
- 팀을 나누어 놀이할 때의 마음은 어떠했나요?

STEP2

활동 10

그대로 멈춰라

활동 목표

• ‘그대로 멈춰라’ 놀이를 통해 신체의 움직임을 인식하고 스스로 조절할 수 있다.

준비물

PPT, 활동지 6

[준비] 마음챙김 호흡

- 눈을 감고 천천히 호흡하기
 - » 숨을 크게 들이마시며 배를 볼록하게 만들어 봅시다.
 - » 숨을 잠시 멈추었다가, 입으로 천천히 숨을 내뿜습니다. 이때 다시 배가 들어가도록 합니다.
 - » 편안하게 복식호흡을 합니다.

[활동 목표 및 주요 활동 안내]

- ‘그대로 멈춰라’ 놀이를 통해 신체의 움직임을 인식하고 스스로 조절할 수 있다.
 - » [활동 1] ‘그대로 멈춰라’ 놀이하기
 - » [활동 2] 놀이를 통해 몸과 마음의 상태를 인식하기

[활동 1] ‘그대로 멈춰라’ 놀이하기

- ‘즐겁게 춤을 추다가 그대로 멈춰라’ 노래 부르기
- 놀이 규칙 알아보기
 - » 노래가 나오면 자유롭게 춤을 추다가 ‘그대로 멈춰라’ 가사가 나오면 동작을 멈추기
- 놀이 규칙 변형하여 놀이하기
 - » 노래가 나오면 자유롭게 춤을 추다가 ‘그대로 멈춰라’ 가사가 나오면 선생님이 보여주는 지시문대로 동작을 하면서 멈추기
 - ※ 예) 오른발 들고 멈추기 / 만세 부르고 멈추기 / 친구와 마주 보고 멈추기 등

[활동 2] 놀이를 통해 몸과 마음의 상태를 인식하기

- 놀이에 참여한 소감 나누기
 - » 자유롭게 춤을 추었을 때 느낌은 어떠했나요?
 - » 동작을 멈추었을 때 느낌은 어떠했나요?
- 약속에 따라 나의 움직임을 스스로 조절할 수 있나요?

[정리] 약속하기

- 움직임과 관련해서 우리 반 친구들과 함께 지키고 싶은 약속 정하기
- 앞으로의 다짐 발표하기

활동지6

그대로 멈춰라

1. ‘그대로 멈춰라’ 놀이를 하면서 어떤 생각과 느낌이 들었나요?

2. 교실에서 나와 친구들의 움직임이 다른 친구에게 불편함을 주었던 경우는 없었나요? 있었다면 불편함을 줄이기 위해 어떤 노력을 하면 좋을까요?

3. 움직임과 관련해서 교실에서 우리 반 친구들과 함께 지키고 싶은 약속을 정해 써 봅시다.

(예-친구가 뛰어 올 때 ‘멈춰!’라고 이야기해 줍니다.)

STEP 03

생각과 감정에 대한 주의 깊은 인식

‘생각과 감정에 대한 주의 깊은 인식’ 프로그램은 학생들이 자신의 내면에서 일어나는 다양한 생각과 감정을 깊이 탐구하여 알아차리고 이를 효과적으로 관리하는 능력을 개발하기 위해 설계되었습니다.

본 프로그램은 감정의 다양한 층위를 주의 깊게 알아차리고, 이 감정들을 인식하고 표현하는 능력을 확장하는 것을 목표로 합니다. 생각과 감정 사이의 연관성을 이해하고 우리 삶에 미치는 영향을 살펴봅니다. 이를 통해 학생들은 보다 세밀하고 명료하게 자신을 이해함으로써 자기인식 역량을 강화할 수 있습니다. 또한 부정적인 생각과 감정을 수용 및 관리하고 변화시키는 기술을 배워 감정조절 능력을 향상시킵니다.

이 과정은 각 학년 수준에 따라 조금씩 차이가 있지만 하위 10단계의 활동은 크게 감정과 관계된 뇌의 자율신경계 이해하기, 다양한 감정 알아차리기, 불편한 감정 조절 및 관리하기, 긍정적 정서로 안정 유지하기의 4개의 범주로 구성하였습니다. 마음챙김 감정 관리는 꾸준하고 지속적인 연습이 중요하기 때문에 학습자 수준에 맞추어 활동 내용은 점차 심화되되, 근본 요소를 순환 적용하여 일상에서 언제든지 반복적으로 꺼내어 적용할 수 있도록 하는 것이 중요합니다.

세부적으로 살펴보면, 먼저 1단계에서 감정과 연계되는 자율신경계의 역할을 통해 긴장과 평온 상태에서 뇌의 반응 차이를 알고, 교감과 부교감신경계의 균형의 중요성을 알려줍니다. 다음으로 2~5단계에서 특정 사건을 바탕으로 그때의 감정과 생각, 감각을 편안하고 쉽게 상기하여 관찰할 수 있도록 돕습니다. 더 나아가 다양한 감정의 종류를 인식 및 표현하고, 다시 불편한 감정을 마주하고 탐구하는 활동으로 이어집니다. 인간이 느끼는 이러한 감정의 다양성에 대해서 순간순간 알아차리는 연습을 위해, 감정 마음챙김 명상으로 자신의 감정, 생각, 감각에 세밀하게 주의를 기울일 수 있도록 이끄는 활동을 제시하였습니다. 6~9단계에서는 불편한 감정의 조절과 관리의 중요성을 알고, 부정적 감정의 수용에서 시각화, 해소, 긍정의 감정으로 전환하기까지에 도움을 줄 수 있는 활동으로 구성하였습니다. 또, 불편한 감정을 순간 알아차리고 대응할 수 있는 방법으로 감정과 신체의 연결을 돕는 호흡과 요가 명상 등의 꾸준한 마음챙김 신체 활동을 제안하였습니다. 10단계는 다시 일상에서 긍정의 감정을 유지하고 언제나 도움을 받아 힘을 얻을 수 있는 긍정 정서 지원 활동으로 마치게 됩니다.

각 활동은 순차적인 흐름을 가지고 구성되었으나, 학습자 및 학급별 필요에 따라 선택적 활동으로도 충분히 활용 가능합니다. 교사는 이 단계를 진행하면서 학생들이 자유롭게 감정을 표현할 수 있도록 안전하고 지지적인 환경을 조성해 주고, 학생들에게 지속적인 피드백을 제공하여 그들의 진전을 확인하고 격려해야 합니다. 또한 감정에 대한 마음챙김 훈련은 가정과의 연계로 꾸준히 지속되었을 때 효과적이므로 가정에 과제로 제시할 수 있습니다.

학년(군)

■ 초저 □ 초중 □ 초고 □ 중고

목표

- 감정의 이름을 알고 다양한 감정을 인식하며 표현할 수 있다.
- 감정을 시각적으로 표현하고 감정이 생각과 행동에 미치는 영향을 이해할 수 있다.
- 감정을 신체 활동과 연결하여 마음을 안정시키고 조절할 수 있다.

사회정서역량

■ 자기인식 ■ 자기관리 □ 사회적 인식 □ 관계 기술 □ 책임 있는 의사결정

하위기술

자기인식 자신의 감정 인식하기 / 정서 인식하고 이름 붙이기 / 감정, 생각 연결하기
자기관리 감정 관리하기 / 스트레스 관리 전략 알고 사용하기 / 긍정 감정 활성화하기

준비물/자료

PPT, 활동지, 감정 카드, 만들기 재료, 색칠 도구, 컵타용 컵 등의 차시별 준비물

활동 내용			
활동명	주요 활동	준비물	시간(분)
1. 긴장과 평온의 뇌 이야기	• 자율신경계의 기본 개념 이해하기 • 교감신경계와 부교감신경계의 역할 체험하기	PPT, 활동지 1	20
2. 오감으로 떠올리는 행복한 기억	• 오감 통해 행복한 기억 떠올리고 감각적 경험 알아차리기 • 특정 행복한 사건의 감각적 경험 깊이 알아차리기	PPT, 활동지 2, 명상 안내문	20
3. 다양한 감정 만나기	• 감정 터널 놀이로 자신의 감정 인식하고 표현하기 • 일상에서 경험한 감정을 새로운 감정 단어와 연결하기	PPT, 활동지 3, 동영상, 감정 카드	30
4. 불안 도깨비 알아차리기	• ‘불안 도깨비’로 시각화하여 불안의 특징 알아차리기 • 불안을 나와 분리하여 객관적으로 인식하고 다루기	PPT, 활동지 4, 명상 안내문	30
5. 감정에 대한 마음챙김 명상	• 감정 명상으로 감정 인식 및 소유 능력 키우기 • 감정의 여러 층을 있는 그대로 경험하기	PPT, 명상 안내문	20
6. 불편한 마음 걱정 서랍	• 머릿속 불편한 감정을 꺼내어 표현하고 알아차리기 • 걱정 서랍에 걱정을 분류하여 넣고 마음 안정 찾기	PPT, 걱정 서랍 만들기 재료	30
7. 상자 호흡하며 마음 가라앉히기	• 상자 호흡 명상을 통해 마음 안정시키기 • 불편한 감정이 들 때 상자 호흡으로 감정 조절하기	PPT, 동영상, 명상 안내문	20
8. 평온해지는 동물 요가 명상	• 동물 요가 명상으로 신체 이완하고 긴장 완화하기 • 신체 인식과 균형 감각 향상 및 마음의 안정 얻기	PPT, 명상 안내문, 매트	20
9. 리듬 타는 마음챙김 컵타	• 컵 쌓기 및 컵타 활동을 통해 감정 조절하기 • 순간에 집중하며 마음챙김 실천하기	PPT, 동영상, 컵타용 컵	30
10. 나의 안식처 상상하기	• 불편한 감정이 들 때 자신만의 안식처 상상하기 • 내가 그린 상상의 안식처 떠올리며 긍정 마음 갖기	PPT, 활동지 5, 색연필, 사인펜, 명상 안내문	30

활동 Tip

- 각 활동은 순차적인 흐름을 가지고 구성되었으나, 선택적 활동으로도 활용 가능합니다. 다만, 활동 1(긴장과 평온의 뇌 이야기)은 모든 활동보다 먼저 진행하는 것이 좋습니다.
- 활동에 따라 활동 시간의 차이가 있으며, 감정을 스스로 인식할 수 있도록 돕기 위해서는 충분한 시간을 제공하는 것이 좋지만 학급 상황에 따라 아침 활동 시간 등을 활용하여 진행할 수 있습니다.

STEP3
활동 01

긴장과 평온의 뇌 이야기

활동 목표

- 자율신경계가 우리 몸을 어떻게 조절하는지 기본 개념을 이해할 수 있다.
- 우리 몸이 긴장할 때와 편안할 때의 신체 반응을 구별할 수 있다.

준비물

PPT, 활동지 1

[활동 목표 및 주요 활동 안내]

- 자율신경계가 우리 몸을 어떻게 조절하는지 알아봅시다.
 - » [활동 1] 교감신경계와 부교감신경계 알아보기
 - » [활동 2] 교감신경계와 부교감신경계의 역할 체험하기

[활동 1] 교감신경계와 부교감신경계 알아보기

- 자율신경계의 개념 알기
 - » 우리 몸이 어떻게 일하고, 어떻게 쉬는지 알아볼 거예요. 여러분이 긴장할 때와 편안할 때, 각각 몸이 어떻게 반응하는지 알고 있나요?
 - » 우리는 이 반응을 도와주는 몸속의 ‘자율신경계’에 대해 배워볼 거예요. 자율신경계는 우리가 힘들 때 도와주고, 쉴 때 편안하게 만들어주는 친구랍니다.
 - 교감신경계와 부교감신경계의 개념 알기
 - » 우리 몸속에는 교감신경계와 부교감신경계라는 두 친구가 있어요. 교감신경계는 우리 몸이 긴장하고 힘을 쓸 때 도와주는 친구이고, 부교감신경계는 몸이 쉬고 편안해질 때 도와주는 친구예요.
 - » 여러분이 무서운 일을 겪을 때, 예를 들어 큰 소리가 날 때, 여러분의 몸은 어떻게 반응하나요? 심장이 빨리 뛰고, 숨이 가빠지지 않나요? 그때 교감신경계가 일하고 있는 거예요.
 - » 반대로, 잠자리에 들 때, 여러분의 몸은 어떻게 느껴지나요? 심장이 천천히 뛰고, 몸이 편안해지죠? 그때는 부교감신경계가 일하고 있어요.
 - » 우리 함께 긴장할 때와 편안할 때 몸이 어떻게 변하는지 흉내 내볼까요? 먼저 긴장했을 때처럼 빠르게 숨을 쉬어보고, 다음에는 편안하게 숨을 쉬어보세요.
- ※ 학생들이 자신의 몸의 변화를 느끼고 표현할 수 있도록 격려하며, 쉬운 예시를 들어 설명한다.

[활동 2] 교감신경계와 부교감신경계의 역할 체험하기

- 교감신경계는 우리가 힘을 써야 할 때 작동해요. 그래서 여러분이 긴장한 상황을 흉내 내볼 거예요. 그다음에는 부교감신경계 역할을 해서 몸을 편안하게 해봅시다.
- 교감신경계가 작동할 때처럼 몸을 꼭 움켜쥐고 긴장해 볼까요? 그리고 부교감신경계가 작동할 때처럼 천천히 숨을 쉬고 몸을 풀어볼게요.

[정리]

- 교감신경계와 부교감신경계의 중요성 깨닫기
 - » 여러분이 힘을 쓸 때 교감신경계가 도와주고, 쉴 때는 부교감신경계가 여러분을 편안하게 해준답니다.
 - » 앞으로 몸이 긴장될 때, 천천히 숨을 쉬며 부교감신경계를 떠올려보세요. 그러면 몸이 편안해질 거예요.

활동지1

긴장과 평온의 뇌 이야기

몸이 긴장할 때와 편안할 때

* 여러분이 겪었던 상황을 떠올려 보고, 몸과 마음이 어떻게 반응했는지 적어 보세요.

1. 몸이 긴장하거나 흥분할 때

상황

예) 축구할 때, 줄넘기할 때, 받아쓰기할 때, 그네 탈 때 등

감정

예) 긴장돼요, 걱정돼요, 신나요, 흥분돼요 등

신체적 반응

예) 심장이 빨리 뛰어요, 손이 떨려요, 얼굴이 빨개져요 등

2. 몸이 편안할 때

상황

예) 엄마랑 이야기할 때, 밥 먹은 후, 강아지와 산책할 때 등

감정

예) 편안해요, 행복해요, 안정돼요, 만족해요 등

신체적 반응

예) 심장이 천천히 뛰어요, 숨이 편안해요, 기분 좋아요, 졸려요 등

074 인천 사회정서학습(SEL) 수업 길잡이 ver.2

마음위기 집중 _ 초등(저학년) 프로젝트 075

STEP1. 마음챙김과 스트레칭

STEP2. 주의 깊은 움직임과 신체 인식

STEP3. 생각과 감정에 대한 주의 깊은 인식

STEP4. 판단 없이 생각하기

STEP3
활동 02

오감으로 떠올리는 행복한 기억

활동 목표

- 오감을 통해 행복한 기억을 떠올리고 그 감각적 경험을 알아차릴 수 있다.
- 특정 행복한 사건을 선택해 그때의 감각적 경험을 보다 깊이 알아차릴 수 있다.

준비물

PPT, 활동지 2, 명상 안내문

[준비] 마음챙김 호흡하며 마음 차분하게 하기

[활동 목표 및 주요 활동 안내]

- 오감을 통해 행복한 기억을 떠올리고 그때 느낀 감각을 알아차려 봅시다.

- » [활동 1] 행복한 사건 떠올리기
- » [활동 2] 감각으로 기억된 사건 선택하기
- » [활동 3] 감각적 경험 나누기

[활동 1] 행복한 사건 떠올리기

- 나의 행복한 기억 떠올리기
 - » 최근 나에게 행복했던 기억을 떠올려 봅시다.(친구와 함께 놀았던 순간, 가족과 함께 보낸 시간, 맛있는 음식을 먹었던 기억 등)
 - » 그 사건을 떠올리며 그 순간의 감각적 경험을 생각해 봅시다. 시각, 청각, 후각, 미각, 촉각 등 오감을 통해 느꼈던 모든 것을 떠올려 보세요.

[활동 2] 감각으로 기억된 사건 선택하기

- 여러 사건 중에서 가장 기억에 남는 사건을 하나 선택하기
 - » 그 사건을 떠올리며 그때의 감각적 경험을 더욱 구체적으로 떠올려 봅시다. 다시 한번 그 사건을 시각, 청각, 후각, 미각, 촉각으로 나누어 느껴봅시다.

[활동 3] 감각적 경험 나누기

- 떠올렸던 감각적 경험을 서로 소개하기
- 친구들이 찾은 행복한 사건과 나의 사건 비교하며 듣기
 - » 나와 의 공통점과 차이점은 무엇인가요?
 - » 사건에 대해 서로의 기억이나 느낌을 함께 이야기하는 것이 왜 중요할까요?
 - ※ 행복한 경험 소개하기를 어려워하거나 희망하지 않을 경우, 학생의 의사를 존중한다. 다른 친구들의 이야기를 다 들은 후에 다시 소개하기를 원할 경우 기회를 제공한다. 편안한 분위기에서 학생들이 느낀 다양한 반응을 모두 긍정적으로 수용하는 것이 앞으로의 지속될 활동에 밑거름이 된다.
 - ※ 생각과 감각을 함께 다루면 해당 사건을 떠올리고 그 상황을 포괄적으로 이해하는 데 도움을 준다.

[정리]

- 경험의 다양성과 수용의 중요성 알기
 - » 모든 경험이 좋고, 다름을 수용하는 것이 중요합니다.
 - » 앞으로도 자신의 경험을 소중히 여기고, 다른 사람의 경험을 존중합시다.

스크립트

오감으로 떠올리는 행복한 사건 명상 안내문

먼저 모두 편안한 자세로 앉아보세요. 눈을 감거나 부드럽게 뜨고 천천히 심호흡을 해봅시다. 여러분의 몸과 마음이 편안해지는 것을 느껴봅시다. 오늘 우리는 오감을 통해 행복한 기억을 떠올리고, 그 감각적 경험을 인식하는 시간을 가질 거예요.

♥ 행복한 사건 떠올리기

이제 최근에 겪었던 행복한 사건을 떠올려 보세요. 친구와 함께 놀았던 순간, 가족과 함께한 시간, 맛있는 음식을 먹었던 기억 등 어떤 것이든 좋습니다. 그 순간을 떠올리며 여러분의 오감을 사용해 봅시다.

그 사건을 떠올리며 그 순간의 감각적 경험을 생각해 봅시다. 시각, 청각, 후각, 미각, 촉각 등 오감을 통해 느꼈던 모든 것을 떠올려 보세요.

무엇을 보았나요? 어떤 색깔과 장면이 있었나요? 어떤 소리를 들었나요? 음악, 웃음소리, 자연의 소리 등 어떤 소리가 들렸나요? 어떤 냄새가 났나요? 꽃, 음식, 자연의 냄새 등 어떤 냄새였나요? 어떤 맛을 느꼈나요? 달콤한 맛, 짭짤한 맛, 신맛 등 어떤 맛이었나요? 어떤 촉감을 느꼈나요? 따뜻한 느낌, 부드러운 느낌, 시원한 느낌 등 어떤 촉감이었나요?

♥ 감각으로 기억된 사건 선택하기

이제 떠올렸던 행복한 사건 중 가장 기억에 남는 한 가지 사건을 선택해 보세요. 그 사건을 다시 한번 떠올리며 그때의 감각적 경험을 더욱 구체적으로 느껴봅시다.

무엇을 보았나요? 어떤 색깔과 장면이 있었나요? 어떤 소리를 들었나요? 음악, 웃음소리, 자연의 소리 등 어떤 소리가 들렸나요? 어떤 냄새가 났나요? 꽃, 음식, 자연의 냄새 등 어떤 냄새였나요? 어떤 맛을 느꼈나요? 달콤한 맛, 짭짤한 맛, 신맛 등 어떤 맛이었나요? 어떤 촉감을 느꼈나요? 따뜻한 느낌, 부드러운 느낌, 시원한 느낌 등 어떤 촉감이었나요?

♥ 감각적 경험 나누기

이제 눈을 뜨고 여러분이 떠올렸던 감각적 경험을 서로 나누어 봅시다. 여러분의 경험은 모두 소중하고 좋습니다. 각자의 경험은 다를 수 있고, 그 차이를 존중하는 것이 중요합니다.

오감으로 떠올리는 행복한 기억

행복한 사건

1. 어떤 일이 있었나요? (각 감각과 함께 기억나는 일을 쓰거나 그려보세요.)



시각

예) 수족관에 가서 이리저리 움직이는 아름다운 색의 물고기들을 본 일



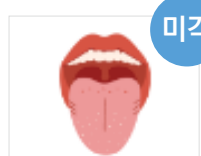
청각

예) 밤새 소복하게 쌓인 눈위를 밟을 때 나는 보드득 소리를 들은 일



후각

예) 빵집 앞을 지나갈 때 나는 고소한 냄새를 맡은 일



미각

예) 더운 여름날 달콤한 아이스크림을 먹은 일



촉각

예) 엄마가 꼭 안아줄 때 닿는 엄마의 땃살이 폭신하게 느껴진 일

2. 위에서 기억한 일 중 하나를 골라, 그때 느낀 감각을 더 자세히 써 보세요.

행복했던 일

시각

청각

후각

미각

촉각

STEP3

활동 03

다양한 감정 만나기

활동 목표

- 다양한 감정의 이름을 알고, 자신의 감정을 알아차리고 표현할 수 있다.
- 일상에서 경험한 감정을 새로운 감정 단어와 연결해 보며 감정 인식을 확대할 수 있다.

준비물

- PPT, 활동지 3, 감정 터널 카드, 동영상 1, 동영상 2
- 동영상 1. (오늘 내 기분은) https://youtu.be/Tagi_nRhVXc?si=Ear3ufRnKVbYUvNa
- 동영상 2. (감정에 이름을 붙여 봐) <https://www.youtube.com/watch?v=BYWQhxYEi7s>

[준비] 마음챙김 호흡하며 마음 차분하게 하기

[활동 목표 및 주요 활동 안내]

- 다양한 감정의 이름을 알고 자신의 감정을 알아차리고 표현해 봅시다.

- » [활동 1] 다양한 감정 알아보기
- » [활동 2] 감정 터널 놀이하기
- » [활동 3] 새로 알게 된 감정 단어로 나의 감정 표현하기

[활동 1] 다양한 감정 알아보기

- 그림책을 통해 다양한 감정의 이름 알기

- » ‘오늘 내 기분은’과 ‘감정에 이름을 붙여 봐’라는 동화를 함께 읽어볼 거예요. 이 이야기 속에서 다양한 감정들이 나오는데, 여러분은 어떤 감정을 알고 있나요?

- 내가 아는 감정 단어 적고 모둠별 감정 단어 공유하기

- » 이제 여러분이 알고 있는 감정 단어들을 적어봅시다. 기쁘다, 슬프다, 무섭다, 화난다 같은 단어들이 있죠. 다른 감정들도 생각나는 대로 적어보세요.
- » 모두가 적은 감정 단어들을 친구들과 돌려보고, 새롭게 알게 된 감정 단어가 있으면 그 단어를 쓴 친구에게 물어봅니다. 그 친구는 그 감정을 어떤 상황에서 느꼈는지 설명해 줍니다.

[활동 2] 감정 터널 놀이하기

- 5개의 큰 감정 터널 소개하기(기쁨, 슬픔, 분노, 불쾌, 두려움 터널)

- » 이제 여러분은 감정 터널을 통과해 볼 거예요. 이 터널에는 기쁨, 두려움, 분노, 불쾌, 슬픔 같은 감정이 있고, 각 터널에는 그 감정의 세부 감정들이 놓여 있어요.
- » 예시: 기쁨 터널에는 ‘행복하다’, ‘기쁘다’, ‘신난다’, 두려움 터널에는 ‘무섭다’, ‘걱정된다’, ‘긴장된다’ 등

- 각 터널에 새로운 감정 단어 카드 추가하기

- » 우리가 처음에 배웠던 감정 단어 중에서 새롭게 알게 된 단어를 이 터널에 추가해 보세요. 어떤 단어를 넣고 싶은가요?
- » 예시: ‘짜증난다’, ‘외롭다’, ‘흥분된다’ 등을 추가할 수 있다. 학생들이 직접 단어 카드를 작성해 터널에 놓아둔다.
- ※ 감정 터널 활동을 빨리 마치거나 심화하고 싶은 경우, 단어 카드를 더 추가하거나 교체하여 다양하게 사용한다.

- 터널 속 지나며 감정 표현하기

- » 각 터널을 지나가면서 그 감정을 표정이나 행동으로 표현해 볼 거예요. 예를 들어, ‘기쁘다’는 감정 앞에서는 크게 웃거나, ‘화나다’는 감정 앞에서는 주먹을 꼭 쥐는 동작을 해볼 수 있겠죠?
- ※ 학생들이 자신감을 가지고 감정을 표현할 수 있도록 격려하며, 다른 친구들이 어떻게 표현하는지 보고 배울 수 있도록 한다.

[활동 3] 새로 알게 된 감정 단어로 나의 감정 표현하기

- 최근 일주일 동안의 상황 떠올리고 새로운 감정 단어로 연결하여 이야기하기
 - » 예시: “이번 주에 친구가 내 장난감을 망가뜨렸을 때, 저는 ‘화가 났다’라는 감정을 느꼈어요. 그런데 오늘 배운 ‘짜증 나다’라는 감정이 더 맞는 것 같아요.”
 - ※ 학생들이 알고 있는 감정들이 한정적이기 때문에 감정 표현이 서툴다는 점을 고려하여 더 많은 감정들을 배우고, 이를 바탕으로 섬세하게 자기의 감정을 느끼고 표현할 수 있다.

[정리]

- 감정 인식과 표현의 중요성 느끼기
 - » 모든 감정은 소중하고 같은 일에도 서로 다른 감정을 느낄 수 있습니다.
 - » 그동안 잘 몰랐던 나의 감정을 배운 감정 단어들로 연결하면서 내 감정의 알아차림을 확장할 수 있습니다.

활동미3

다양한 감정 만나기

알록달록 다양한 감정들

책 제목	감정 단어
오늘 내 기분은	행복함. 질투. 두려움. 슬픔. 화남.
감정에 이름을 붙여봐	감동했어. 그리워. 당황스러워. 수줍어. 좌절했어. 희망에 차 있어.

1. 내가 알고 있는 감정들을 아래 빈칸에 써 보세요.(칸을 다 채우지 못해도 괜찮습니다.)

2. 모둠원끼리 쓴 감정 단어 활동지를 돌려보고, 새롭게 알게 된 감정이 있으면 ○ 표시 합니다. 내가 모르는 감정을 쓴 친구에게 감정 단어를 쓰는 상황을 묻고, 활동지의 남은 빈칸에 그 단어를 씁니다.

감정 터널 카드 ①

기쁨 터널	슬픔 터널	분노 터널	불쾌 터널	두려움 터널
감동적이다	괴롭다	괘씸하다	곤란하다	걱정스럽다
감탄하다	그립다	나쁘다	관심없다	긴장하다
고맙다	미안하다	답답하다	귀찮다	당황하다
기쁘다	불쌍하다	못마땅하다	부담스럽다	두렵다
다행스럽다	비참하다	몹시	부럽다	막막하다
든든하다	서럽다	심술나다	불쾌하다	망설이다

※ 확대하여 잘라서 사용합니다. 카드 1, 2 중 원하는 카드를 선택하여 사용하고 학생들이 새롭게 알게 된 감정 단어는 직접 써서 사용할 수 있습니다.

감정 터널 카드 ②

기쁨 터널	슬픔 터널	분노 터널	불쾌 터널	두려움 터널
뿌듯하다	속상하다	어이없다	불편하다	무섭다
설레다	안타깝다	억울하다	심심하다	부끄럽다
유쾌하다	외롭다	원망스럽다	어색하다	불안하다
자랑스럽다	절망스럽다	지긋지긋하다	지루하다	조마조마하다
편안하다	허전하다	짜증 나다	찜찜하다	심란하다
활기차다	후회스럽다	화나다	황당하다	혼란스럽다

※ 확대하여 잘라서 사용합니다. 카드 1, 2 중 원하는 카드를 선택하여 사용하고 학생들이 새롭게 알게 된 감정 단어는 직접 써서 사용할 수 있습니다.

STEP 3

활동 04

내 안의 ‘불안 도깨비’ 알아차리기

활동 목표

- 내 안에 존재하는 불안의 감정을 ‘불안 도깨비’로 시각화하여 불안의 특징을 구체적으로 알아차릴 수 있다.
- 불안을 자신과 분리된 대상으로 바라보아, 불안한 상태를 보다 객관적으로 인식하고 다룰 수 있는 능력을 기를 수 있다.

준비물

PPT, 활동지 4, 명상 안내문

[준비] 현재 나에게 불편한 상황 떠올리기

- 불안 도깨비에 대한 호기심 불러오기
 - » ‘왜 아무도 나를 좋아하지 않을까?’, ‘나는 제대로 할 수 있는 게 없나 봐.’ 혹시 이런 생각 자주 하나요? 또는 ‘무서우면 갑자기 왜 배가 아픈 것 같지?’ 이런 느낌은요?
 - » 이 모든 생각과 느낌은 ‘불안 도깨비’가 만든답니다. ‘불안 도깨비’가 누굴까요?

[활동 목표 및 주요 활동 안내]

- 내 안의 불안 도깨비를 알아차리고 잠재워 봅시다.
 - » [활동 1] 불안할 때의 생각, 느낌, 행동 알아차리기
 - » [활동 2] 나의 ‘불안 도깨비’ 상상하여 그리기
 - » [활동 3] ‘불안 도깨비’에 이름 붙이고 잠재우기

[활동 1] 불안할 때의 생각, 느낌, 행동 알아차리기

- 우리 안에 숨어서 잠자고 있는 ‘불안 도깨비’가 깨어나면?
 - » 긴장할 때 어떤 생각이 드나요? (예: 집에 가고 싶어요.)
 - » 그럴 때 어떤 몸에서 어떤 느낌이 드나요? (예: 손에 땀이 나요.)
 - » 그럴 때 어떤 행동을 하나요? (예: 화가 나거나 울게 돼요.)
 - » 이 질문에 대한 답들이 바로 오늘 우리가 만날 ‘불안 도깨비’의 특징입니다. ‘불안 도깨비’는 우리 안에 숨어서 잠자고 있다가 우리가 불안해할 때면 깨어난답니다.

[활동 2] 나의 ‘불안 도깨비’ 상상하여 그리기

- 나의 ‘불안 도깨비’ 상상하기
 - » ‘불안 도깨비’는 어떤 모습일까요? 크고 무서운가요? 아니면 작고 귀여운가요? 눈이 두 개일까요? 볼도 있을까요? 온통 검은색일까요? 알록달록 무지개 색일까요?
- 상상하여 그린 ‘불안 도깨비’ 그림에 [활동1]의 ‘불안 도깨비’의 특징 써넣기
 - » 이제 각자 그린 불안 도깨비를 친구들에게 보여주고 설명해 볼까요? 이 불안 도깨비는 여러분이 어떤 생각과 느낌, 행동을 하게 만들었나요?

[활동 3] ‘불안 도깨비’에 이름 붙이고 잠재우기

- ‘불안 도깨비’ 이름 붙이기
 - » 이제 우리가 그린 ‘불안 도깨비’에게 이름을 붙여봅시다. 이 이름은 암호명처럼 특별한 이름이 될 거예요. 예를 들어, ‘걱정이’, ‘콩콩이’, ‘폭풍’ 같은 이름을 지을 수 있어요. 또는 남들은 모르게 동생이나 친구 이름처럼 지어도 됩니다.

- ‘불안 도깨비’ 잠재우는 방법

» 이제 우리가 정한 이름을 불러보면서 이 괴물이 언제 찾아오는지 알아차려 봅시다. 여러분이 찾은 ‘불안 도깨비’의 특징을 알아차리면 이렇게 말해줄 수 있어요. 예를 들어, ‘이런, 콩콩이가 또 내 배를 아프게 하네.’처럼요.

» 불안 도깨비는 자기를 알아봐 주는 것을 좋아해요. 한 번 깨어나면 쉽게 잠들지 않기 때문에 불안 도깨비를 빨리 알아차리는 게 중요해요.

※ 불안을 ‘불안 도깨비’로 시각화하고 이름을 붙임으로써 제3자처럼 자기 자신과 분리된 대상으로 바라볼 수 있게 한다. 내가 곧 불안이 아니라, 그저 불안한 상태라는 걸 깨닫게 하는 과정으로, 불안이라는 증상을 알아차리고 구체적으로 다룰 수 있게 도와주어야 한다.

[정리] 활동 마무리하기

- 내 생각과 마음과 몸의 주인 되기

» ‘불안 도깨비’는 언제든지 찾아올 수 있어요. 그러나 내 몸과 마음, 그리고 생각의 주인은 ‘나’예요. ‘불안 도깨비’가 내가 된 것처럼 자기 마음대로 하게 두지 맙시다.

‘불안 도깨비’ 활동 안내문

지금 나에게 불편한 마음이 드는 일이 있나요? 왜 아무도 나를 좋아하지 않을까? 나는 제대로 할 수 있는 게 없나 봐. 혹시 이런 생각 자주 하나요? 또는 무서우면 갑자기 왜 배가 아픈 것 같지? 이런 느낌은요? 이 모든 생각과 느낌은 불안 도깨비가 만든답니다. 불안 도깨비가 누굴까요?

나는 불안 도깨비와 같이 살고 있어요. 처음에는 같이 살고 있는 줄 알 수 없었어요. 불안 도깨비가 너무 조용하게 잠만 자고 있었기 때문이에요. 그런데 우리가 긴장하거나 무섭거나 하면 우리 안에 숨어서 잠자고 있는 불안 도깨비가 깨어나요.

한 번 생각해 볼까요? 내가 두려워하는 발표 시간이 점점 다가오고 있어요. 나는 친구들 앞에만 서면, 친구들이 온통 나만 바라보면, 갑자기 몸이 뻣뻣하게 굳어요. 머리가 하얘지면서 아무 생각이 안 나요. 불안 도깨비가 깨어났어요. 불안 도깨비는 여러 곳에서 나타나요. 내 머릿속에 나타나기도 하고, 내 마음에 나타나기도 하고, 내 몸 이곳저곳에서 도요.

이처럼 여러분은 불안하거나 긴장할 때 어떤 생각과 느낌이 들고, 어떻게 행동하나요?

- 긴장할 때 어떤 생각이 드나요?
(예: 어지러우면 어찌지? 엄두가 안 나. 집에 가고 싶어. 못 하겠어. 이불에 오줌 싸면 어찌지?)
- 그럴 때 몸에서 어떤 느낌이 드나요? (예: 심장이 너무 빨리 뛰어. 손에 땀이 나. 숨을 잘 못 쉬겠어. 눈을 계속 깜박여.)
- 그럴 때 어떻게 행동을 하나요? (예: 화를 내. 혼자 있지 않아. 울어. 어두운 곳을 피해. 목소리가 떨려.)

이 질문에 대한 답들이 바로 오늘 우리가 만날 불안 도깨비의 특징입니다. 누구에게나 자신만의 특별한 불안 도깨비가 있습니다. 이 친구가 바로 불편하고 짜증스러운 생각들을 만들어 내는 거예요. 불안 도깨비는 우리 안에 숨어서 잠자고 있다가 우리가 불안해할 때면 깨어난답니다.

이제 나의 불안 도깨비를 그려봅시다. 불안 도깨비는 어떤 모습일까요? 크고 무서운가요? 아니면 작고 귀여운가요? 눈이 두 개일까요? 볼도 있을까요? 온통 검은색일까요? 알록달록 무지개색일까요? 불안 도깨비가 어떻게 생겼다고 생각했어요? 불안 도깨비를 실제 상상해 보면 내가 막연히 생각했던 것만큼 무시무시하지 않을 수도 있어요.

각자 그린 불안 도깨비를 친구들에게 보여주고 설명해 볼까요? 이 불안 도깨비는 여러분이 어떤 생각과 느낌, 행동을 하게 만들었나요?

이번에는 우리가 그린 불안 도깨비에게 이름을 붙여봅시다. 이 이름은 암호명처럼 특별한 이름이 될 거예요. 예를 들어, ‘걱정이’, ‘콩콩이’, ‘폭풍’ 같은 이름을 지을 수 있어요. 또는 다른 사람들은 모르게 동생이나 친구 이름처럼 지어도 됩니다.

이제 우리가 정한 이름을 불러보면서 이 불안 도깨비가 언제 찾아오는지 알아차려 봅시다. 여러분이 찾은 불안 도깨비의 특징을 알아차리게 되면 이렇게 말해줄 수 있어요. 예를 들어, ‘이런, 콩콩이가 또 내 배를 아프게 하네’처럼요.

불안 도깨비는 자기를 알아봐 주는 것을 좋아해요. 한 번 깨어나면 쉽게 잠들지 않기 때문에 불안 도깨비를 빨리 알아차리는 게 중요해요. 불안 도깨비가 나타나면 내 생각, 마음, 몸이 한꺼번에 변하죠. 내가 못 알아차리는 것 같으면 내 생각과 마음, 몸에 신호를 많이, 더 세게 보내요. 자신이 깨어났다는 것을 알리려고 나의 더 많은 곳에서 나타나기도 하고 몸집도 커지고…….

그래서 점점 나는 불안 도깨비 때문에 꼼짝할 수 없게 되지요. 자기가 마치 나인 것처럼 나를 조종하려고 해요. 나는 나의 몸과 마음, 그리고 생각의 주인인데, 불안 도깨비가 주인 행세를 하는 거죠. 그러면 어떻게 해야 할까요? 그래요. 내가 빨리 알아차리고 불안 도깨비가 멋대로 행동하지 않게 해야 하죠.

불안 도깨비는 언제든지 또 찾아올 수 있어요. 그럴 때마다 불안 도깨비에게 이름을 불러 주세요. 그리고 토닥여주세요. 사실 불안 도깨비가 숨어서 잠자고 있을 만큼 작았던 것 알고 있죠? 그 신호를 놓쳐서 불안 도깨비가 나를 지배하도록 두지는 맙시다. 나는 나의 주인이니까요.

내 안의 ‘불안 도깨비’ 알아차리기

불안할 때의 나는?

1. 불안할 때의 나의 생각, 몸의 느낌, 행동을 아래 칸에 적어 보세요.

나는 이런 생각이 나요

예) 집에 가고 싶어. 못 하겠어.

내 몸에서는 이런 느낌이 나요

예) 손에 땀이 나. 눈을 계속 깜박여.

나는 이렇게 행동해요

예) 울어 버려. 화를 내.

2. 아래 빈칸에 나의 불안 도깨비를 그리고, 이름을 붙인 뒤, 위에서 발견한 특징을 씁니다.

- 완성된 그림을 내 방이나 교실에 붙여 놓고, 불안할 때 바라보며 마음을 다독입니다.

----- 자르는 선 -----

나의 불안 도깨비

불안 도깨비 이름:

STEP3

활동 05

감정에 대한 마음챙김 명상

활동 목표

- 감정을 인식하고 그 감정을 소유하는 능력을 키운다.
- 감정이 몸에서 어떻게 느껴지는지 알아차리며 감정의 여러 층을 있는 그대로 경험할 수 있다.

준비물

PPT, 명상 안내문

[준비] 마음챙김 호흡하며 마음 차분하게 하기

[활동 목표 및 주요 활동 안내]

- 감정의 여러 층을 인식하고 그 감정을 소유해 봅시다.
 - » [활동 1] 감정의 인식과 이름 붙이기
 - » [활동 2] 감정의 신체적 느낌 인식하기
 - » [활동 3] 감정과의 대화

[활동 1] 감정의 인식과 이름 붙이기

- 현재 느끼고 있는 감정 알아차리고 이름 붙이기
 - » 지금 여러분이 어떤 감정을 느끼고 있는지 알아차려 봅시다.
 - » 감정에 이름을 붙여 보는 것이 도움이 될 수 있습니다. 예를 들어, ‘나는 지금 슬픔을 느끼고 있어.’라고 말해보세요. 여러분의 감정은 어떤 이름을 가지고 있나요?

[활동 2] 감정의 신체적 느낌 인식하기

- 내가 인식한 감정이 몸에서 어떻게 느껴지는지 탐색하기
 - » 이제 감정을 느끼는 장소를 몸에서 찾아봅시다. 가슴 속에서 따뜻함을 느끼나요? 혹은 엄지발가락에서 감정을 느끼나요? 어떤 감정이든 괜찮습니다.
 - » 감정의 상태가 다른 감정보다 좋거나 나쁘다고 판단하지 마세요. 단지 그 감정을 있는 그대로 느껴봅시다.
 - » 감정이 색깔을 가지고 있다면, 어떤 색깔일까요?
 - » 감정이 소리를 가지고 있다면 어떤 소리를 내고 있을지 상상해 보세요.

[활동 3] 감정과의 대화

- 감정에게 질문하고 답하기
 - » 이제 감정에게 무엇을 원하는지 물어봅시다. 감정들은 대개 시간, 공간, 주의 같은 단순한 것을 원합니다.
 - » 감정이 원하는 것을 줄 수 있는지 생각해 보세요. 감정이 원하는 것을 줄 수 없다면 최소한 그 소망을 이해하고 있다는 것을 감정에게 알려주세요.
 - ※ 인식한 경험을 있는 그대로 경험하고 체험하도록 돕는다. 질문이 감정에 대해 알아차리는 것이 아니라 생각하는 쪽으로 이끈다면, 호흡 후 그 감정과 함께 있는 곳으로 되돌아갈 수 있음을 안내한다.

[정리]

- 감정 마음챙김 명상 후 경험 공유하며 감정의 다양성 수용하기
 - » 감정이 우리를 소유하지 않도록, 우리가 감정을 소유해 봅시다.
 - » 앞으로도 자신의 감정을 소중히 여기고, 다른 사람의 감정도 존중합니다.

스크립트

감정에 대한 마음챙김 명상 안내문

오늘 우리는 감정에 대한 마음챙김 명상을 통해 우리의 감정을 알아차리고, 그것을 소유하는 방법을 배워보겠습니다. 이 명상은 여러분이 감정에 지배당하지 않고, 오히려 감정을 조절할 수 있도록 돕는 데 초점을 맞추고 있습니다. 여러분은 자신의 감정을 소유한다는 것이 무엇을 의미하는지 궁금할 수 있습니다. 이것은 여러분이 감정을 바꾸려고 하지 않으면서 단지 감정을 느끼고 있다는 것을 알아차리는 것을 의미합니다. 여러분의 감정을 작게 누르거나 모두 좋은 척하는 것을 뜻하지 않습니다. 또한 반대로 감정을 크게 확대하거나 슬프게 하려는 것도 아닙니다. 그저 감정이 여러분의 행동을 지배하도록 허락하지 않으면서 있는 그대로의 감정을 알아차리는 것입니다. 자, 이제 시작해 볼까요? (타종)

♥ 1단계: 고요한 공간 찾기

먼저, 편안한 자세로 앉거나 누워보세요. 여러분이 있는 공간이 고요하고 안전하다는 것을 느끼는 것이 중요합니다. 이곳은 여러분이 감정을 탐구하기에 적합한 장소입니다. 여러분은 지금 어떤 느낌이 드나요? (학생들의 반응을 유도)

♥ 2단계: 호흡에 집중하기

이제 배에서 호흡을 느껴보세요. 깊게 들이쉬고, 잠시 멈춘 후, 천천히 내쉬어 보세요. (잠시 호흡을 하도록 유도) 들숨 때는 새로운 에너지를, 날숨 때는 긴장을 놓아주는 느낌을 가져보세요. 여러분의 호흡이 어떻게 느껴지나요? 어떤 감각이 느껴지나요?

♥ 3단계: 감정 알아차리기

이제 여러분이 현재 느끼고 있는 감정을 알아차려 보세요. 어떤 감정이 떠오르나요? (학생들의 반응을 유도) 감정에 이름을 붙여보는 것이 도움이 될 수 있습니다. 예를 들어, “나는 지금 슬픔을 느끼고 있어.” 또는 “나는 기쁨을 느끼고 있어.”라고 말해 보세요. 어떤 감정들은 행복, 분노같이 아주 평범한 이름을 가지고 있습니다. 다른 감정들은 의기 양양한, 격분한, 우쭐한, 공허함같이 다소 어려운 이름을 가지고 있습니다. 여러분의 감정은 어떤 이름을 가지고 있나요? 감정에 이름을 붙인 후 그 감정들을 느껴봅시다. 감정은 크고 강력할 수 있습니다. 또는 작고 부끄러워할 수도 있습니다. 단지 호흡하면서 지금 여기에 있는 감정들을 알아차리기 위해 노력해 봅시다. 만약 이 안내가 어렵고 혼란스럽더라도 괜찮습니다. 그저 호흡하며 여러분의 감정을 느껴봅시다.

♥ 4단계: 감정의 위치 알아차리기

이제 그 감정이 여러분의 몸에서 어디에 사는지 느껴보세요. 가슴 속에서 따뜻함을 느끼나요? 머리 부분의 어지러움 입니까? 아니면 배에서 요동치는 느낌이 드나요? 혹은 엄지발가락에서 어떤 감각이 느껴지나요? (학생들에게 질문) 여러분의 감정이 몸의 어떤 부분에 있는지 느껴보세요. 그 감정이 여러분의 몸에서 어떻게 느껴지나요?

STEP3

활동 06

불편한 마음 걱정 서랍에 넣어두기

활동 목표

- 머릿속 걱정 등의 불편한 감정을 꺼내어 표현함으로써 감정을 구체적으로 알아차릴 수 있다.
- 걱정을 서랍에 넣어두는 과정을 통해 마음의 안정을 찾고, 필요할 때 언제든지 열 수 있음을 인식할 수 있다.

준비물

PPT, 메모지, 빈 상자 2개, 색연필, 가위, 풀, 색종이 등

[준비] 불편한 마음 상태

- 머리를 움켜쥐며 힘들어하는 사진 보기

[활동 목표 및 주요 활동 안내]

- 걱정거리를 구체적으로 표현함으로써 불편한 감정을 알아차려 봅시다.
 - » [활동 1] 불편한 감정을 일으키는 걱정거리 적기
 - » [활동 2] 걱정 서랍 만들기
 - » [활동 3] 걱정 분류하여 서랍에 넣기

[활동 1] 불편한 감정을 일으키는 걱정거리 적기

- 걱정 서랍의 개념 소개 및 나의 걱정거리 메모지에 적기
 - » 걱정되고 불안할 때, 그 걱정이 머릿속에서 더 커지는 경우가 많아요.
 - » 현재 느끼고 있는 걱정이나 불안, 두려움을 모두 종이에 적으세요.
 - ※ 교사가 예시로 자신의 걱정을 적고, 걱정이 머릿속에서 커지는 과정을 설명한다. 걱정을 머리에 쌓아두면, 실제 걱정보다 걱정에 대한 걱정으로 불편한 상황과 감정이 더 크게 지속된다. 걱정을 적고 걱정 서랍에 담아두는 과정만으로 불편한 감정을 구체적으로 시각화하여 인식할 수 있어 마음의 안정을 준다.
 - ※ 이와 같은 걱정 부풀리기는 걱정의 내용과 깊이의 정도가 차이 있을 뿐 성인이 되어서도 동일하게 나타나며, 작은 걱정이라고 보이는 것도 개인에게는 큰 부담으로 작용할 수 있기에 학생들의 사소한 걱정부터 조금이라도 불편하게 느껴지는 모든 걱정을 수용하여 자유롭게 적을 수 있도록 돕는다.

[활동 2] 걱정 서랍 만들기

- 2단 걱정 서랍 만들고 이름 붙이기
 - » 빈 우유갑이나 과자 상자 등을 활용해서 2단(2칸) 걱정 서랍을 만들기
 - » 상자에 'OO의 걱정 서랍'이라고 이름 쓰고 꾸미기

[활동 3] 걱정 분류하여 서랍에 넣기

- '내가 지금 바로 해결할 수 있는 걱정'과 '나중에 다시 볼 걱정'으로 나누기
 - » '지금 내가 해결할 수 있는 걱정'과 '지금은 바로 해결할 수 없는 걱정'으로 나누어 봅니다.
 - » <1단 서랍>-지금 해결할 수 있는 걱정, <2단 서랍>-지금 해결할 수 없는 걱정으로 칸을 나누어 걱정 종이를 넣습니다.
 - » (활용 방법) 1단의 걱정부터 해결하면 걱정 서랍의 종이를 꺼내어 버리고, 2단의 걱정도 해결할 수 있는 때가 되면 1단으로 내립니다.
 - ※ 지금 할 수 있는 것과 나중에 할 수 있는 것을 나누는 것만으로도 마음이 편안해질 수 있다. 할 수 있는 것부터 하나씩 해결해 보는 것을 안내한다.

[정리] 걱정 서랍으로 마음의 안정 찾기

- 걱정 서랍 활용하기
 - » 걱정 서랍은 언제든지 열고 닫을 수 있어요. 앞으로 걱정과 같은 불편한 감정이 생기고 머릿속이 복잡할 때, 걱정들을 걱정 서랍에 넣으세요.
 - ※ 정기적으로 서랍을 사용하고 정리하는 습관을 들이도록 지도한다.(학교용과 가정용으로 나누어 사용해도 좋다.)

♥ 5단계: 감정의 상태 수용하기

이제 그 감정의 상태가 다른 감정보다 더 좋거나 나쁘다고 느끼지 않도록 해보세요. 그 감정을 바꾸지 않고 있는 그대로 경험해 보는 것이 중요합니다. 여러분이 느끼는 감정이 어떤 것이든, 그것을 판단하지 않고 그냥 느껴보세요. 여러분은 지금 어떤 감정을 있는 그대로 받아들이고 있나요?

♥ 6단계: 감정과 함께하기

이제 호흡을 하면서 그 감정과 함께 있는 것을 상상해 보세요. 여러분이 느끼는 감정이 어떤 모습인지, 어떤 느낌인지 알아차려 봅시다. (잠시 호흡을 하도록 유도) 그 감정이 여러분과 함께하는 모습을 상상해 보세요. 어떤 느낌이 드나요?

♥ 7단계: 감정의 색깔과 소리 알아차리기

이제 그 감정이 어떤 색깔을 가지고 있는지 상상해 보세요. 밝은 녹색인가요? 짙은 보라색인가요? 여러 색깔이 섞여 있을 수도 있습니다. 여러분의 감정은 어떤 색깔인가요? (학생들에게 질문)

또한, 그 감정이 어떤 소리를 가지고 있는지 귀 기울여 보세요. 고함을 치고 있나요? 아니면 속삭이고 있나요? 그 감정이 여러분에게 어떤 메시지를 전하고 있는지 느껴보세요. 소리는 감정이 자신을 표현하는 방식입니다. 만약 감정이 어떤 소리를 갖고 있지 않다고 해도 그 또한 좋습니다. 여러분의 감정은 어떤 소리를 내고 있나요?

♥ 8단계: 감정의 소망 알아차리기

이제 그 감정이 여러분에게 바라는 것이 무엇인지 물어보세요. 감정이 원하는 것은 무엇인가요? 친절하게 물어보고 그 대답을 주의 깊게 들어봅니다. 때때로 감정들은 누군가에게 속삭이며 이야기하거나 북을 두드리듯이 고함을 지르거나 춤을 춤으로써 자신을 표현하고 싶어 합니다. 답은 시간, 공간, 주의 같은 단순한 것일 수도 있습니다. 여러분은 감정이 원하는 것을 줄 수 있나요? (학생들에게 질문)

♥ 9단계: 고요함 속에 머물기

이제 여러분의 감정이 요청하는 것을 기꺼이 줄 마음이 있는지 생각해 보세요. 실제로 줄 수 있는지, 아니면 그 소망을 이해하고 있다는 것을 대신 알려줄 수 있는지 고민해 보세요.

마지막으로, 고요함 속에 잠시 머물러 보세요. 여러분의 호흡에 집중하면서, 감정과 함께 있는 이 순간을 느껴보세요. (잠시 침묵)

♥ 마무리

이제 여러분의 주의를 호흡으로 되돌려 보세요. 여러분은 고요한 곳에서 감정을 만남으로써 감정이 여러분을 소유하게 하지 않고, 여러분이 감정을 소유할 수 있게 됩니다. (타종)

여러분의 감정에 대한 탐구가 유익했기를 바랍니다. 여러분은 오늘 어떤 새로운 것을 발견했나요?

걱정의 90퍼센트를 없애는 가장 단순한 방법

1. 통제 불가능한 것과 가능한 것부터 구분할 것

쓸데없는 걱정인지, 아니면 지금 해야 할 걱정인지 판단하기 어렵다면 '내가 그것을 통제할 수 있는가?'라는 질문을 스스로에게 던져 보라.

내가 그 문제에 대해 대처할 수 있는 게 없다면 그것은 아직 일어나지 않은 일이거나 내가 통제할 수 없는 문제일 가능성이 높다. 그런 걱정은 지금 당장 과감히 쓰레기통에 버려라.

2. 불안은 당신이 허락하지 않는 한 당신을 결코 해치지 못한다.

누구나 살다 보면 불안을 느낄 때가 있다. 그리고 불안은 보통 어느 정도까지 점점 강해지다가 시간이 지나면 스스로 사그라지기 마련이다. 불안을 느낀다고 해서 걱정하는 것처럼 무슨 큰일이 생기지 않는다는 말이다. 그러므로 불안을 느낄 때 두려워할 필요가 없다. 그런데 다가오는 불안을 억지로 막으려 하면 불안은 눈덩이처럼 커져서 어느 순간 우리를 잠식해 버린다. 별것 아닌 일에도 손을 덜덜 떨고 심장이 미친 듯이 뛰며 눈앞이 캄캄해지게 되는 것이다. 즉, 불안을 두려워하면 아무것도 할 수 없게 된다. 만약 겁에 질려 도망쳐 버리면 그 상황을 생각할 때마다 두려웠던 순간이 떠올라 다음번에는 그 상황으로 발을 들여놓기가 더 힘들어진다. 그러므로 불안을 극복하고 싶다면 불안을 회피하는 대신 불안과 마주할 수 있어야 한다.

심리학자 아들러는 “불안은 회피하고 싶은 마음이 만들어 낸 거짓 감정이다.”라고 얘기했다.

불안은 잠시 머물다 사라질 감정일 뿐이다. 그럼에도 불안을 마주할 용기가 나지 않는다면 불안이 찾아왔을 때 '괜찮아, 아직 아무 일도 일어나지 않았어.'라고 스스로를 다독이는 것도 좋은 방법이다.

3. 지금 당장 무엇인가를 할 것

자기 계발 분야의 선구자인 데일 카네기는 어느 순간 인생의 모든 문제의 주원인이 '걱정'임을 깨달았다고 한다. 왜냐하면 많은 사람들이 쓸데없는 걱정을 하느라 소중한 인생을 낭비한다는 사실을 알게 되었고, 걱정 때문에 심지어 목숨을 잃은 사람도 봤기 때문이다.

- 1) 내가 걱정하는 문제를 정확하게 써 본다.
- 2) 내가 무슨 일을 할 수 있는지 써 본다.
- 3) 무엇을 할지 결정한다.
- 4) 결정한 대로 즉시 실행한다.

걱정을 끊어내고 싶다면 지금 당장 그 문제에 어떻게 대처할지 결정하고 그것을 실행에 옮겨보라. 문제 해결에 집중하게 되면 어느 순간 걱정이 사라지게 된다.

[출처: '생각이 너무 많은 어른들을 위한 심리학' 62~67쪽 일부 발췌]

STEP3 활동 07

상자 호흡하며 마음 가라앉히기

활동 목표

- 상자 호흡 명상을 통해 호흡의 리듬에 집중하여 마음을 안정시킬 수 있다.
- 불편한 감정이 들 때 상자 호흡하여 스스로 감정을 조절할 수 있다.

준비물

- PPT, 영상 안내문, 동영상
- 동영상 1. <https://www.youtube.com/watch?v=2FriSddUY84>
- 동영상 2. <https://www.youtube.com/watch?v=tEmt1Znux58>

[준비] 편안한 자세로 심호흡하기

- 나의 몸을 돌아보며 불편한 느낌이 있는지 확인하기
 - » 불편한 마음이나 일이 생겼을 때 나를 어떻게 도와줄 수 있을까요?

[활동 목표 및 주요 활동 안내]

- 상자 호흡 명상을 통해 마음을 안정시킬 수 있다.
 - » [활동 1] 상자 호흡 명상법 알고 연습하기
 - » [활동 2] 상자 호흡 명상 후 느낌 나누기

[활동 1] 상자 호흡 명상하기

- 상자 호흡법 안내하기 (4초씩 들이마시기-멈추기-내쉬기-멈추기)
 - » 상자 호흡은 흡입, 유지, 배출, 유지의 네 단계를 통해 숨을 쉬는 방법으로, 네모 상자를 그리는 것처럼 일정한 리듬을 유지하며 호흡하는 방법입니다.

단계	설명	시간	안내 사항
1	코로 천천히 숨을 들이쉬다.	4초	숨을 들이쉴 때 배가 부풀어 오르는 것을 느껴봅니다.
2	숨을 멈추고 잠시 참는다.	4초	숨을 참는 동안 몸의 긴장을 풀고 편안하게 유지합니다.
3	입으로 천천히 숨을 내쉬다.	4초	숨을 내쉴 때 배가 들어가는 것을 느껴봅니다.
4	숨을 멈추고 잠시 참는다.	4초	숨을 참는 동안 가슴과 배가 편안하게 느껴지는 것을 집중해서 느껴봅니다.
반복	1~4단계를 4회 반복한다.	16초	처음에는 5~10회 반복하고, 익숙해지면 횟수를 늘려도 좋습니다.

- 상자 호흡 명상의 장점 알아보기
 - » 상자 호흡은 규칙적인 호흡 패턴을 통해 심박수와 혈압을 안정시켜 몸과 마음의 균형을 유지하는 데 도움을 줍니다. 또한 어디서든 쉽게 할 수 있다는 장점이 있습니다. 따라서 시간과 장소에 영향받지 않고 스트레스를 느낄 때마다 잠깐씩 실행할 수 있고, 꾸준히 연습하면 스트레스에 대한 저항력을 높이는 데 도움이 됩니다.
- 교사의 안내에 따라 각 단계에서 숫자를 세며 상자 호흡 명상 따라 하기
 - ※ 처음 시작할 때는 4초씩 호흡하는 것에 집중하기보다는, 개인의 호흡 속도에 맞춰 천천히 시작하는 것이 좋습니다. 호흡이 불편하거나 어지러움을 느끼면 즉시 중단하고 휴식을 취해야 합니다.
 - ※ 마음챙김 호흡 중 '들숨과 날숨 관찰하기 호흡'과 비슷하지만, '상자 호흡'은 좀 더 체계적인 시간 간격을 두어 호흡을 조절하는 것이 특징입니다. 간단한 이완 기술로 '숨을 재설정'하고 정상적인 리듬으로 되돌리는 데 도움을 줍니다.

[활동 2] 상자 호흡 명상 후 느낌 나누기

- 호흡을 통해 내 상태(감정, 생각, 신체 감각)의 변화 공유하기
 - » 호흡하기 이전과 호흡한 후 달라진 점은 무엇인가요?

[정리] 활동 마무리하기

- 일상생활에서 상자 호흡 활용하기
 - » 앞으로 상자 호흡을 언제, 어떻게 사용할 계획인가요?

상자 호흡 명상 안내문

중요한 시험이나 발표를 앞두고 있을 때, 여러분은 어떤 마음을 느끼나요? 떨리나요? 두려워서 도망가고 싶은가요? 심장은 쿵쿵거리고 손과 발은 계속 움직이나요?

이처럼 긴장되거나 마음이 불편한 일을 만나게 되었을 때 여러분을 도와줄 '상자 호흡' 명상을 소개하고자 합니다.

'상자 호흡'은 규칙적인 호흡 패턴을 통해 마음을 안정시키는 데 효과적인 명상 방법 중 하나입니다. 배우고 익히기가 매우 간단하면서도 여러분의 불편한 상황을 바꾸는 데 바로 도움이 될 수 있습니다. 이미 여러분은 4박자의 노래 리듬을 잘 알고 있기 때문에 이 호흡 속도에 금세 익숙해질 수 있습니다. 또한 어디서든 쉽게 할 수 있다는 장점이 있습니다.

'상자 호흡'은 상자의 네 가장자리를 따라 숨을 들이쉬고 내쉬는 것처럼, 4초씩 들이마시고, 4초 동안 멈추고, 4초 동안 내쉬고, 4초 동안 멈추는 방식을 반복하는 호흡법입니다. 마치 네모 상자를 그리는 것처럼 말이죠. 숨을 들이쉬고, 참고, 내쉬고, 참는 각 단계를 같은 시간 동안 유지하면서 호흡에 집중하는 것이 핵심입니다.

자, 상자 호흡을 함께 연습해 봅시다.

(타종) 먼저, 상자 가장자리를 따라 숨을 천다고 상상해 보세요.

- 1) 상자의 한쪽으로 올라가는 것을 상상하면서 숨을 들이마십니다. 점점 여러분의 폐에 공기가 채워집니다.
- 2) 꼭대기에 도착하면 숨을 참으세요. 상자 위를 가로질러 가는 것을 상상하면서 1초에서 4초 동안 숨을 참습니다.
- 3) 이제 상자의 다른 쪽을 따라 여행하는 것을 상상하면서 서서히 숨을 내쉽니다.
- 4) 마지막으로 상자의 바닥을 따라가면서 1초에서 4초 동안 다시 멈춥니다.
- 5) 이제 이 과정을 반복합니다. 이것은 호흡을 중심으로 7~10회 연속으로 할 수 있습니다. (타종)

< 상자 호흡 명상 후, 느낌 공유 시 도움 자료 >

상자 호흡은 마치 긴장을 풀어주는 마법의 주문처럼, 숨을 쉴 때마다 불안한 마음이 사라지는 것을 느낄 수 있습니다. 4단계를 반복하며 호흡에 집중하는 순간, 주변의 산만함은 사라지고 오롯이 나에게 집중할 수 있습니다. 상자 호흡은 몸과 마음을 하나로 연결하는 다리입니다. 숨 쉬는 동안 마음속의 소란이 가라앉고, 평온함이 스며드는 것을 느낄 수 있습니다. 상자 호흡은 나를 위한 선물입니다. 숨 쉬는 동안 스트레스는 사라지고, 긍정적인 에너지가 샘솟습니다. 상자 호흡은 누구나 쉽게 할 수 있는 간단한 방법이지만, 꾸준히 실천하는 것이 중요합니다.

STEP3 활동 08

평온해지는 동물 요가 명상

활동 목표

- 동물 요가 명상을 통해 신체를 이완하고 긴장과 불안을 완화할 수 있다.
- 신체 인식과 균형 감각을 향상시키며, 현재 순간에 집중하고 마음의 평화를 얻을 수 있다.

준비물

PPT, 명상 안내문, 매트

[준비] 편안한 자세로 심호흡하며 요가 준비하기

- **요가의 의미와 중요성 안내**
 - » 요가는 몸과 마음의 균형을 잡고, 현재 순간에 집중하도록 도와줍니다.
 - » 몸과 마음을 편안하게 만들고, 긴장을 풀며 생각을 비우는 연습을 해 봅시다.
- **마음챙김 호흡하며 준비하기**
 - » 편안한 자세로 앉아 천천히 숨을 들이마시고, 천천히 내쉽니다.
 - » 이 호흡은 요가 동작을 할 때마다 유지합니다.

[활동 목표 및 주요 활동 안내]

- **동물 스트레칭 요가를 통해 신체를 부드럽고 유연하게 만들어 봅시다.**
 - » [활동 1] 동물 요가 명상 연습하기
 - » [활동 2] 동물 요가 후 경험 공유하기

[활동 1] 동물 요가 자세 연습하기

- **요가 자세 안내하고 따라 하기**
 - » 불안하거나 긴장될 때 동물원의 동물을 떠올리며 요가 명상을 해 봅시다.

1) 기린 요가 (머리와 목)	2) 독수리 요가 (어깨)
3) 고양이와 소 요가(등)	4) 뱀 요가 (배)
5) 코끼리 요가 (팔과 손)	6) 개 요가 (다리와 무릎)
7) 나비 요가 (발)	
 - ※ 편안한 스트레칭을 위해 학생들의 간격을 넓게 벌리고 머리부터 발끝까지 전신의 이완을 차례대로 진행한다.
 - ※ 천천히 호흡을 하도록 하며, 먼저 모든 학생들이 눈을 감고 자기만의 간단한 움직임 동작을 생각해 본다. 첫 순서로 교사가 움직임 동작을 보여주고, 시계방향 순으로 차례차례 따라 한다. 교사 오른쪽 학생이 움직임 동작을 보여주면, 학생들이 차례차례 동작을 똑같이 따라 하는 것을 반복하는 것도 좋다.
 - ※ 요가 자세에 따라 학생이 수행하기 쉬운 자세와 어려운 자세가 다르므로, 자신의 속도를 맞출 수 있도록 안내한다. 유연성과 균형 감각이 부족할 경우, 호흡을 깊게 들이쉬어 몸이 더 열릴 수 있도록 도와준다. 처음에는 자세가 흐트러져 주의가 산만해질 수 있으나 개개인의 다양한 반응을 편안하게 수용하고, 점차 진지하게 참여할 수 있도록 격려한다.

[활동 2] 정리 명상 및 요가 후 경험 공유하기

- **정리 명상으로 이완하기**
 - » 눈을 감고 편안하게 누워 몸과 마음이 완전히 이완된 상태 느껴봅니다.
 - » 스트레스와 불안이 모두 사라지는 것을 상상합니다.
- **천천히 눈을 뜨고 자리에 앉아 경험 이야기하기**
 - » 동물 요가를 통해 몸과 마음이 어떻게 느껴졌나요?
 - » 동물 요가 후 어떤 변화가 있었나요?

[정리]

- **꾸준한 요가 연습 약속하기**
 - » 자신에게 쉬운 요가부터 어려운 요가까지 가정에서도 틈틈이 연습해 봅시다.

동물 요가 명상 안내문

우리는 아주 특별한 여행을 떠납니다. 바로 동물원에 다녀온 것처럼 다양한 동물이 되어보는 시간입니다. 이 동물들이 우리 몸의 긴장을 풀어줍니다. 자, 모두 요가 매트에 편안하게 앉아봅시다.

(타종) 이제 눈을 감고 상상해 봅시다. 지금 여러분 주변에는 다양한 동물들이 있습니다. 이 동물들이 여러분의 긴장을 풀 수 있도록 도와줄 겁니다. 하나씩 따라 하다 보면 몸 전체의 긴장이 풀리게 됩니다.

1. 기린 요가 (머리와 목)

먼저 여러분은 길고 아름다운 목을 가진 기린이 되었다고 상상해 봅니다. 기린이 되었다고 생각하고 목을 길게 뻗어 보세요. 천천히 머리를 오른쪽으로 돌려보고, 왼쪽으로도 돌려봅니다. 기린처럼 높이 머리를 들어 올리고, 목을 길게 펴봅니다. 따뜻한 햇살 아래에서 목을 쭉 펴고 있으면 기분이 정말 좋습니다. 이제 목의 긴장이 풀리고 편안해집니다.

2. 독수리 요가 (어깨)

이제 우리는 독수리가 되었다고 상상해 봅시다. 어깨를 크게 돌려봅니다. 마치 독수리의 커다란 날개가 되는 것처럼 돌려봅니다. 어깨를 앞으로 크게 돌리고, 뒤로도 돌려봅니다. 독수리처럼 날개를 펼치며 어깨의 긴장을 풀어봅니다. 어깨가 가벼워지고 편안해지면서 날아오를 준비가 됩니다.

3. 고양이와 소 요가 (등)

이번에는 고양이와 소가 되어봅시다. 네 발로 엎드려 봅시다. 먼저 고양이처럼 등을 둥글게 말아봅니다. 숨을 내쉬며 등을 크게 말아 올립니다. 이제 소처럼 등을 펴봅니다. 숨을 들이쉬며 등을 아래로 내리고, 머리를 들어 올립니다. 고양이와 소가 되어 등과 허리를 스트레칭 해봅니다. 등이 시원해지고 긴장이 풀립니다.

4. 뱀 요가 (배)

이번에는 따뜻한 햇살 속에 누워있는 뱀이 되었다고 상상해 봅시다. 엎드려서 상체를 들어 올려보세요. 마치 뱀이 되어 몸을 쭉 펴는 것처럼요. 숨을 천천히 내쉬며 상체를 들어 올리고, 부드럽게 움직여 봅니다. 햇살 아래에서 뱀처럼 느긋하게 몸을 펴니 배의 긴장이 풀리고 편안해집니다.

5. 코끼리 요가 (팔과 손)

이제 여러분은 커다란 코를 가진 코끼리가 되었습니다. 한쪽 팔을 들어 올려 코끼리 코처럼 앞뒤로 크게 흔들여 보세요. 다른 쪽 팔도 똑같이 해봅시다. 코끼리처럼 팔과 손을 부드럽게 흔들며 긴장을 풀어보세요. 팔과 손이 가벼워지고 편안해집니다.

6. 개 요가 (다리와 무릎)

이번에는 강아지가 되어봅시다. 네 발로 엎드린 상태에서 손과 발을 바닥에 대고 엉덩이를 높이 들어 올려 보세요. 몸이 'V'자 모양이 되도록 해봅시다. 강아지처럼 다리와 무릎을 쭉 펴고, 이 자세를 10초 동안 유지해 봅시다. 다리와 무릎이 시원해지고 긴장이 풀립니다.

7. 나비 요가 (발)

마지막으로 나비가 되어봅시다. 바닥에 앉아 발바닥을 맞대고 무릎을 양옆으로 벌려보세요. 발을 손으로 잡고 상체를 앞으로 숙여봅시다. 나비처럼 날개를 펴고 편안하게 앉아봅시다. 발의 긴장이 풀리고 몸 전체가 편안해집니다.

[정리]

이제 동물들이 모두 편안해진 상태입니다. 여러분의 몸이 각 동물의 신체 부위가 되었다고 상상해 봅시다. 머리, 어깨, 등, 배, 팔, 손, 다리, 무릎, 발 모두 힘을 빼고 긴장을 풀어봅시다. 그리고 천천히, 깊게 호흡합니다. 기분이 아주 좋습니다. 긴장을 풀 수 있도록 동물들이 모두 도와주고 있는 느낌입니다. 긴장된 곳이 전혀 없이 풀어진 느낌입니다. 편안하게 심호흡합니다. 이제 눈을 뜨고 지금 이 느낌을 간직해 봅시다. (타종)

STEP3

활동 09

리듬 타는 마음챙김 컵타

활동 목표

- 불편한 감정을 마주할 때 컵 쌓기 및 컵타 활동을 통해 감정을 조절할 수 있다.
- 순간에 집중하며 마음챙김을 실천할 수 있다.

준비물

- PPT, 컵타용 컵, 동영상
- 동영상 1. <https://youtu.be/cmSbXsFE3l8?si=T0bP6yebPGO5NRqS&t=105>
- 동영상 2. <https://youtu.be/DDfRPtDsedA?si=jKYh-A7C4zixREfi>

[준비] 컵타의 매력 속으로

• 컵타 영상 보며 흥미 느끼기

- » 컵타 영상을 보고 무엇을 느꼈나요?(리듬에 맞춰 함께 하는 즐거움, 음악이 만들어내는 신나는 에너지 등)

[활동 목표 및 주요 활동 안내]

• 순간에 집중하며 컵 쌓기 및 컵타 활동을 통해 감정을 조절해 봅시다.

- » [활동 1] 마음을 차분하게 하는 컵 쌓기
- » [활동 2] 걱정과 불안을 내리는 리듬 타기 컵타

[활동 1] 마음을 차분하게 하는 컵쌓기

• 컵 쌓기로 현재에 집중하기

- » 컵 쌓기는 우리가 지금 이 순간에 집중하는 데 아주 좋은 방법이에요. 하나하나 컵을 쌓아가면서, 지금 내가 하고 있는 일에만 집중해 보세요.
- » 교사가 천천히 컵을 쌓으며, 학생들에게 컵을 쌓는 동안 숨을 천천히 깊게 쉬도록 안내한다.
- » 이제 여러분도 컵을 쌓아볼게요. 천천히, 한 컵씩 쌓으면서 지금 내 손에 집중해 보세요. 만약 컵이 무너져도 괜찮아요. 다시 시작하면 됩니다.
- » 컵을 쌓을 때, 지금 이 순간에만 집중해 보세요. 이 순간에 집중하면 걱정이나 불안이 서서히 사라지는 걸 느낄 수 있을 거예요.
- ※ 학생들이 성급해지지 않도록 유도하며, 컵이 무너져도 다시 도전할 수 있는 용기를 심어준다. 이 활동의 목표는 완벽함이 아니라 집중이다.

[활동 2] 걱정과 불안을 내리는 리듬 타기 컵타

• 컵을 리듬에 맞춰 움직이며 순간의 집중력 높이기

- » 이번에는 컵을 빠르게 움직이며 리듬을 타볼 거예요. 컵을 이용해 음악에 맞춰 연주하는 것처럼 리듬을 즐기다 보면, 걱정이나 불안이 사라질 수 있어요.
- » 교사가 기본 컵타 동작을 시범으로 보여준다. 천천히 시작해 점차 속도를 올리며 리듬을 타는 방법을 보여준다.
- » 처음에는 천천히 해 볼게요. 리듬에 맞춰 컵을 움직이며, 몸과 마음을 리듬에 맡겨보세요. 서두르지 말고, 즐기면서 해 보세요.
- » 리듬에 맞춰 컵을 움직일 때, 이 순간에 집중하고 있음을 느껴보세요. 지금 이 순간에 집중하면, 걱정이 사라지고 마음이 한결 가벼워질 거예요.
- ※ 학생들이 리듬에 맞추지 못하거나 동작이 틀리더라도 부담을 느끼지 않도록 한다. 컵타의 목표는 정확함이 아니라 현재의 순간에 몰입하는 것이다.

[정리] 현재의 순간에 집중하며 불편한 마음 다스리기

• 일상에서 집중의 경험 기억하기

- » 오늘 배운 컵 쌓기와 컵타는 언제든지 여러분 마음이 불편할 때 사용할 수 있는 좋은 방법이에요. 오늘의 경험을 기억하고, 일상에서도 활용해 보세요.

스크립트

나만의 안식처 상상하기 명상 안내문

여러분, 우리 모두 살아가다 보면 즐겁지 않은 순간들도 생길 수 있어요. 때론 친구와 의견이 맞지 않아서 속상할 때도 있고, 좋아하는 일이 잘 풀리지 않아서 마음이 답답할 때도 있죠. 하지만 이런 감정들에 계속 매달려서 시간을 보내기보다는, 나를 따뜻하게 감싸주고 위로해 줄 수 있는 공간을 상상해 보는 건 어때요? 이제 여러분과 함께 마음속으로 여행을 떠나보려고 해요. 여러분만의 특별한 안식처를 찾아보는 거예요.

학교에서 기분이 좋지 않은 하루를 보냈을 때, 또는 친구와 작은 다툼이 있었을 때, 여러분은 어떤 곳으로 가고 싶나요? 그곳에는 무엇이 있나요? 여러분에게 어떤 기분을 안겨 주나요? 혹시 그곳에서 누군가가 여러분을 기다리고 있나요? 그 사람이 여러분에게 어떤 말을 해 주나요?

이제, 우리 마음속에 있는 안식처가 어떤 모습일지 알아볼 거예요. 그곳은 우리가 위로받고, 안전하다고 느끼고 싶을 때 언제든지 찾아갈 수 있는 공간이에요. 여러분이 평온하고 안정된 마음을 되찾고 싶을 때마다 그곳을 떠올리면 돼요.

(타종) 이제 눈을 감고, 편안한 자세로 앉거나 누워봅니다. 여러분이 안전하고 평화롭다고 느끼는 가장 아름다운 장소를 머릿속에 그려봅니다. 여러분이 실제로 가본 적이 있거나, 혹은 상상 속에서만 존재하는 장소일 수도 있어요. 그곳은 여러분이 원하는 모든 것이 있는 곳이에요. 여러분의 마음을 따뜻하게 감싸줄 수 있는 곳이죠.

장소 상상하기 눈앞에 펼쳐진 그 장소를 하나하나 천천히 느껴보세요. 그곳의 색깔은 어떤가요? 주변의 소리는 어떤가요? 여러분이 좋아하는 향기가 나는 곳인가요?

감각 깨우기 그곳의 공기를 맡아보세요. 어떤 냄새가 나나요? 혹시 맛볼 수 있는 것이 있다면, 그 맛도 느껴보세요. 여러분은 혼자 있나요, 아니면 누군가와 함께 있나요?

상상의 즐거움 그곳이 여러분에게 특별한 이유는 무엇일까요? 깊게 숨을 들이쉬고 내쉬면서, 그곳에서의 편안함을 즐겨보세요. 여러분은 지금 앉아 있나요? 서 있나요? 아니면 누워 있나요? 그곳에서 무엇을 하고 있나요?

주변 살피기 이제 주변을 천천히 둘러보세요. 마음이 편안해지고, 걱정이 사라지는 것을 느껴보세요. 그곳의 모든 것을 눈으로 보고, 귀로 듣고, 마음으로 느껴보세요.

안식처 기억하기 이 특별한 장소는 언제든지 떠올릴 수 있는 곳이에요. 마치 사진을 보는 것처럼 그곳을 기억하세요. 그리고 필요할 때마다 이곳으로 돌아올 수 있다는 걸 기억하세요.

이제 마음의 준비를 하고, 천천히 현실로 돌아오세요. 손과 발을 가볍게 움직여 보고, 주변의 소리에 귀를 기울여 보세요. 그리고 방금 여러분이 상상한 그 안식처의 평온함을 마음속에 담아두세요. 자, 이제 준비가 되면 천천히 눈을 떠보세요. (타종)

여러분이 방금 상상한 그 안식처를 그림으로 표현해 보세요. 그곳은 여러분이 힘들거나 마음이 불편할 때마다 언제든지 찾아갈 수 있는 곳이에요. 종이나 도화지에 그려보면서, 그 장소를 다시 한번 느껴보세요. 서두르지 말고 천천히, 그곳을 하나씩 그려보세요.

안식처 그리기 안내 숨을 들이쉴 때마다 안식처의 아름다운 곳곳을 더 자세히 살펴보세요. 그리고 숨을 내쉴 때마다 몸과 마음의 긴장을 천천히 풀어보세요.

활용하기 이제 여러분에게는 언제든지 마음속으로 떠날 수 있는 나만의 안식처가 생겼어요. 절대 잊지 마세요. 그리고 혹시 그곳의 모습이 잘 기억나지 않으면, 언제든지 여러분이 그린 그림을 꺼내보세요.

STEP3
활동 10

나만의 안식처 상상하기

활동 목표

- 불편한 감정이 들 때, 학생들이 자신만의 안식처를 상상하고 그곳에서 느끼는 평온하고 행복한 감정을 경험할 수 있다.
- 필요할 때 언제나 나만의 안식처를 떠올리며 긍정적인 마음을 유지하는 습관을 기를 수 있다.

준비물

PPT, 활동지 5, 명상 안내문, 색연필, 사인펜

[준비] 내가 떠나고 싶은 곳

- 평온하고 고요한 휴양지 사진 보여주기
 - » 이 사진의 장소는 어디인가요? 여러분에게 어떤 느낌을 주나요?

[활동 목표 및 주요 활동 안내]

- 불편한 감정이 들 때, 상상의 안식처를 통해 행복한 기분으로 바꿔 봅시다.
 - » [활동 1] 나만의 안식처 상상하기
 - » [활동 2] 상상한 안식처 그리기
 - » [활동 3] 나만의 안식처 공유하기

[활동 1] 나만의 안식처 상상하기

- 눈을 감고 나만의 안식처 상상 명상하기
 - » 우리는 마음속에서 평화롭고 행복한 장소를 찾아볼 거예요. 이곳은 여러분만의 특별한 안식처가 될 거예요.
 - ※ 학생들이 상상의 장소를 구체적으로 떠올릴 수 있도록 천천히 진행한다.
 - ※ 상상 명상 중에 학생들이 편안하고 안전한 느낌을 받을 수 있도록 부드러운 목소리로 안내한다.

[활동 2] 상상한 안식처 그리기

- 자신이 느낀 감정과 분위기가 잘 나타나도록 안식처 자세히 그리기
 - » 이제 우리가 상상한 안식처를 그림으로 표현해 볼 거예요. 여러분의 안식처가 어떤 모습인지 종이에 그려보세요.
 - ※ 학생들이 자신의 안식처를 그릴 때, 어떤 모습이든 존중하고 칭찬해 준다.
 - ※ 학생들이 상상하는 동안 방해받지 않도록 조용한 분위기를 유지하고, 각자의 상상에 집중할 수 있도록 격려한다. 시간이 더 소요될 경우, 가정에서 편안하고 여유 있는 시간에 추가로 완성할 수 있도록 해도 좋다.

[활동 3] 나만의 안식처 공유하기

- 각자 그린 안식처 소개하기
 - » 각자 작성한 나만의 안식처를 친구들과 나눕니다. 자신이 상상한 장소와 느낀 감정을 이야기해 보세요.

[정리] 나만의 안식처 언제든 떠올리기

- 일상에서 나만의 안식처 떠올리는 연습하기
 - » 우리가 그린 안식처는 언제든지 떠올릴 수 있는 특별한 장소예요. 힘들거나 슬플 때, 기운이 없을 때 이곳을 떠올리면 마음이 편안해질 거예요.
 - ※ 학생들이 그린 안식처 그림을 집에 가져갈 수 있도록 하고, 학생들에게 일상에서 안식처를 떠올리는 연습을 자주 하도록 격려한다.

나만의 안식처 상상하기

* 여러분이 상상한 안식처를 여러분이 느낀 감정과 분위기가 잘 나타나도록 그림으로 표현해봅시다.

()의 안식처

활용자료 1~2학년(군) / 생각과 감정에 대한 주의 깊은 인식

< 그림책 >

차시	책 제목	지은이	출판사
3	오늘 내 기분은	메리앤 코카-레플러	키즈엠
3	감정에 이름을 붙여 봐	이라일라	파스텔하우스

< 영상 >

차시	영상 사이트	QR코드	내용
3	https://youtu.be/TagiLnRhVXc?si=Ear3ufRnKVbYUvNa		'오늘 내 기분은' 그림책 읽어주기
3	https://www.youtube.com/watch?v=BYWQhxYEi7s		'감정에 이름을 붙여 봐' 그림책 읽어주기
7	https://www.youtube.com/watch?v=2FriSddUY84		상자 호흡 명상 설명
7	https://www.youtube.com/watch?v=tEmt1Znux58		상자 호흡 명상 연습용
9	https://youtu.be/cmSbXsFE3l8?si=T0bP6yebPGO5NRqS&t=105		컵타 영상 1
9	https://youtu.be/DDfRPtDsedA?si=jKYh-A7C4zixREfi		컵타 영상 2

STEP 4 판단 없이 생각하기

‘마음챙김’이란 마음이 자동화된 반응이나 선호에 의한 판단 없이 초연하고 수용적이며 주의 집중하는 마음으로, 마주하는 어떤 상황이나 대상을 있는 그대로 알아차리는 상태이며, 현상에 대한 분명한 이해를 말합니다(Nyanaponika, 2007).

학생들은 이전 프로그램들을 통해 다양한 명상 방법을 익히고, 생각과 감정의 관계, 부정적 생각과 스트레스에 대응하는 훈련을 하였습니다. 본 프로그램은 ‘마음읽기집중’의 마지막 단계로, 보다 자신에게 집중해야 하는 자기 생각을 바라보며 경청, 친절과 감사를 통해 공동체로 시선이 확대됩니다.

활동은 총 10개로 구성되어 있습니다. 활동 1~2에서는 ‘신경 가소성’에 대한 인식으로 자신의 행동과 뇌가 상호작용하며 변화한다는 것을 안내합니다. 이를 통해 마음챙김 수업과 긍정적 마음가짐에 대한 동기를 갖게 해 주는 것을 목표로 하였습니다.

활동 3~6은 생각과 관련된 내용입니다. 감정과 판단에 큰 영향을 끼치는 자기 생각을 알아차리고 비판 없이 생각을 인식 및 흘려보내며, 타인의 이야기를 경청하는 내용으로 구성하였습니다.

활동 7~10은 명상과 활동을 통해 친절(학생의 수준에 맞춰 자비(compassion)를 친절함으로 바꾸어 표현함)과 감사에 대한 학습이 진행됩니다. 이를 통해 학생들이 친절을 바탕으로 한 현명한 결정을 하는 것을 돕고 공동체와 나의 연대감을 느낄 수 있게 하였습니다.

학생의 연령을 고려하며 몸으로 하는 놀이와 활동, 학급 구성원이 함께 참여할 수 있는 공동체 활동이 다수 들어가 있으며, 명상 시 학생들이 시각화하는 것을 돕기 위한 사진, 구체물을 활용하였습니다.

본 프로그램은 ‘사회정서학습’의 ‘자기인식’, ‘자기관리’, ‘사회적 인식’ 영역의 하위 기술과 연결되어 있습니다.

활동의 중복을 피하려 기본 호흡 방법은 포함하고 있지 않으나 매 활동 전 마음챙김 활동이 시작됨을 학생에게 알리고자 짧게 기본 호흡을 하며 시작하는 것을 추천해 드립니다. 명상은 의도적으로 자신에게 집중하는 활동입니다. 꾸준한 연습이 필요합니다. 학급에서 마음챙김 수업과 상관없이 매일 지속해서 명상하는 시간을 가지세요(참고로 ‘마인드업’이란 프로그램에서는 아침, 점심, 하교 전 꾸준히 하는 것을 추천하고 있습니다.).

추가로, 명상 안내문이 제시되어 있습니다. 명상을 안내하는 첫 시간 자료로 지도안의 안내에 따라 학생을 지도하시고, 이후 명상 안내문을 통해 낭독만 시행하여 명상을 반복 연습을 시켜주세요.

학년(군)

■ 초저 □ 초중 □ 초고 □ 중고

목표

- 신경 가소성을 이해하고 긍정적 마음가짐을 가질 수 있다.
- 타인에게 의식적으로 집중하며 경청의 능력을 기른다.
- 친절함과 감사를 기반으로 한 긍정적 공동체 관계를 형성할 수 있다.

사회정서역량

■ 자기인식 ■ 자기관리 ■ 사회적 인식 □ 관계 기술 □ 책임 있는 의사결정

하위기술

- 자기인식** 감정, 가치, 생각을 연결하기 / 편견과 편향성 알기
성장 마음가짐 갖기 / 자기 효능감 경험하기
- 자기관리** 자기 훈련과 자기 동기 나타내기 / 계획 및 조직 기술 사용하기
- 사회적 인식** 공감과 자비 나타내기 / 감사를 이해하고 표현하기

준비물/자료

PPT, 활동지, 명상 안내문, 클레이 등의 차시별 준비물

활동 내용

활동명	주요 활동	준비물	시간(분)
1. 친절한 마음과 나의 뇌	• 신경 가소성에 대해 알기 • 내가 원하는 내가 되기 위한 행복한 나의 다짐 만들기	PPT, 활동지 1	20
2. 나의 뇌를 응원해요.	• 신경 가소성의 의미를 이해하고 행복한 나의 다짐을 친구들과 나누며 반복하기	PPT, 명상 안내문	20
3. 내 생각 알아차리기	• 내 생각 알아차리기 • 생각의 사라짐을 이해하며 종이 찢기	PPT, 활동지 2	10
4. 파도타기 명상	• 상상하기를 통해 생각과 몸, 기분과의 관계 알기 • 속상한 일을 생각하고 파도타기 명상하기	PPT, 명상 안내문	15
5. 나처럼 해봐요.	• 경청을 위해 잘 보는 것이 중요함을 알기 • 따라 하기 놀이하기	PPT	10
6. 올빼미처럼 듣기	• 올빼미처럼 보고 듣기 • 경청 약속하기	PPT, 활동지 3	15
7. 칭찬하기	• 친절을 주고받은 경험 나누기 • 친구 칭찬하기	PPT, 활동지 4	10
8. 친절 명상	• 친절 명상하기 • 친절 실천을 위한 계획 세우기	PPT, 활동지 5, 명상 안내문	15
9. 나를 위한 친절 명상	• 나를 위한 친절 명상하기 • 친절 명상 문구 만들기	PPT, 활동지 6, 명상 안내문	10
10. 감사 명상	• 클레이로 지구 만들기 • 감사 명상하기	PPT, 클레이, 명상 안내문	10

활동 Tip

- 아침 활동 시간 등을 활용하거나 여러 모듈을 혼합하여 40분 수업으로 운영할 수 있습니다.
- 1~2, 3~4, 5~6, 7~9 활동은 연계성이 있는 활동으로 순차적으로 진행하는 것을 추천합니다.
- 활동 10에서 만든 지구 클레이는 감사함을 표시하는 상징물입니다. 사물함에 넣어 놓고 감사 인형처럼 활용할 수 있습니다.

활동 목표

- 신경 가소성의 의미를 이해할 수 있다.
- 마음집중 시간을 통해 뇌의 활성화로 원하는 나로 성장할 수 있음을 이해할 수 있다.

준비물

PPT, 활동지 1

[준비] 길게 길게 만들기

- 신체를 이용하여 친구들과 길게 만들고 비교하며 놀이하기
» 손 뽀 길이 재기, 까치발 들어 키 재기, 양팔을 크게 벌리기, 다리 찢기 등을 통해 몸을 길게 만들어 보시다.
- 우리 뇌의 변화하는 신경세포 알기

[활동 목표 및 주요 활동 안내]

- 뇌의 기능을 알고 행복한 내가 되기 위한 나의 다짐을 만들어 보시다.
» [활동 1] 쑥쑥 커지는 우리의 뇌
» [활동 2] 원하는 대로 성장하는 우리

[활동 1] 쑥쑥 커지는 뇌

- 뇌의 신경세포와 신경 가소성에 대한 설명을 통해 자신의 뇌가 변화, 성장할 수 있음을 알기

[활동 2] 원하는 대로 성장하는 우리

- 활동지를 보며 내가 되고 싶은 내 모습을 표시하기
- 원하는 나의 모습을 생각하며 내가 원하는 학생이 되기 위한 행복한 나의 다짐을 만들기

[정리] 활동 마무리하기

- 배운 내용 복습하기
- 나의 다짐 3번 말하기
- 조용히 호흡하며 신경세포가 움직이는 모습을 상상하며 수업 마무리하기

[PPT 참고 내용]

신경 가소성이란?

신경세포는 학습과 경험을 통해 변화할 수 있는 능력을 갖추고 있다. 즉, 뇌가 새로운 경험, 학습, 감정 및 행동에 따라 뇌의 구조와 기능을 변화시키는 능력을 신경 가소성이라고 한다. 특정 감정이나 마음가짐, 예를 들어 친절함, 감사, 수용 등의 감정이 뇌의 특정 부위를 활성화하면, 반복적인 활성화는 신경 가소성을 통해 그 부위의 기능적 및 구조적 변화를 초래할 수 있다.

‘마음읽기집중’ 시간을 통해 전두엽 내 신경 회로가 강화되고, 전두엽이 강화되면서 문제해결 능력이 더욱 향상되어 감정을 잘 조절할 수 있게 된다. 그 결과 전두엽이 더 강화되어 뇌가 더 건강해지고 더 나은 의사결정을 할 수 있게 된다.

1. 내가 변하고 싶은 내 모습에 V 표시해 보세요.

- | | |
|-------------------------------------|--------------------------|
| 1) 자신의 꿈이 분명한 사람 | <input type="checkbox"/> |
| 2) 다른 사람을 잘 배려하는 사람 | <input type="checkbox"/> |
| 3) 무슨 일이든 최선을 다하는 사람 | <input type="checkbox"/> |
| 4) 다른 사람의 고민을 잘 들어주는 사람 | <input type="checkbox"/> |
| 5) 자신이 옳다고 생각하는 것을 용기 있게 말할 수 있는 사람 | <input type="checkbox"/> |
| 6) 좋은 친구를 많이 가진 사람 | <input type="checkbox"/> |
| 7) 부모님, 선생님, 친구에게 인정받는 사람 | <input type="checkbox"/> |
| 8) 남의 잘못을 용서할 수 있는 사람 | <input type="checkbox"/> |
| 9) 부지런한 사람 | <input type="checkbox"/> |
| 10) 큰 꿈을 가진 사람 | <input type="checkbox"/> |
| 11) 쾌활하고 명랑한 사람 | <input type="checkbox"/> |
| 12) 자신의 실수도 인정할 줄 아는 사람 | <input type="checkbox"/> |
| 13) 계획을 잘 세우는 사람 | <input type="checkbox"/> |
| 14) 언제나 당당하여 주눅 들지 않는 사람 | <input type="checkbox"/> |
| 15) 나의 일을 스스로 하는 사람 | <input type="checkbox"/> |
| 16) 공부 잘하는 사람 | <input type="checkbox"/> |
| 17) 회장, 부회장, 조장과 같은 역할을 가진 사람 | <input type="checkbox"/> |
| 18) 상상력과 창의력이 풍부한 사람 | <input type="checkbox"/> |
| 19) 겸손하고 예의 바른 사람 | <input type="checkbox"/> |
| 20) 솔직한 사람 | <input type="checkbox"/> |

이 중 내가 가장 원하는 나의 모습은 무엇인가요?

2. 내가 원하는 모습의 학생이 되기 위한 행복한 나의 다짐을 적어봅시다.

나는 _____ 사람이 되겠습니다.

※ 1번의 문항을 보고 쓰거나 내가 쓰고 싶은 내용을 써도 괜찮아요.

김영화(2010) 일부 수정

STEP4
활동 02

나의 뇌를 응원해요.

활동 목표 • 신경 가소성을 이해하며 긍정적인 마음가짐을 가질 수 있다.

준비물 PPT, 영상 안내문

[준비] 마음속의 늑대 이야기 듣기

- PPT를 보며 선생님이 들려주는 이야기 듣고 묻고 답하기
 - ※ 이야기 출처: 크리스토퍼 거머(2018). *오늘부터 나에게 친절하기로 했다*

[활동 목표 및 주요 활동 안내]

- 긍정적인 마음가짐을 가질 수 있다.
 - » [활동 1] 나는 너를 응원해
 - » [활동 2] 나는 나를 응원해

[활동 1] 나는 너를 응원해

- 지난 시간에 학습한 ‘행복한 나의 다짐’ 떠올리기
- PPT를 보며 응원하는 표현 익히기
 - » 선생님을 따라 말해 봅시다(교사는 실감 나게 표현하여 긍정적 표현의 모델이 될 수 있도록 한다.).
 - » 우리의 뇌가 따뜻한 쪽으로 더 넓은 길을 만들기 위해서 우리가 열심히 반복하며 노력해 줘야 합니다. 표현을 한 번 더 연습해 봅시다.
- PPT를 보며 활동 순서를 익히기
- 자리에서 일어나 ‘행복한 나의 다짐’을 친구들과 이야기하며 응원 주고받기

[활동 2] 나는 나를 응원해

- 뇌의 신경 가소성 이해하기
- 차분히 자리에 앉아 선생님의 안내에 따라 명상하기

[정리] 활동 마무리하기

- 나의 다짐을 마음속으로 3번 말하며 수업 마무리하기

[사랑해 명상 안내문]

편안한 자세로 앉으세요. 머리는 똑바로 앞을 향하고 눈은 살짝 감거나 한 곳을 바라보세요. 깊은 호흡을 합니다. 한 번, 두 번, 세 번.
포근하고 노란 황금빛이 정수리에 있는 문을 통하여 내 몸속으로 천천히 들어오고 있습니다. 내 몸이 따뜻한 황금빛으로 채워지고 있습니다. 내 몸속이 따뜻하고 노란 황금빛 에너지로 가득 차고 있습니다. 나를 두 팔로 감싸 안으며 정성스럽게 선생님을 따라 말해 봅시다. ‘나는 내가 좋습니다.’, ‘나는 내가 정말 좋습니다.’, ‘나는 나를 사랑합니다.’, ‘나는 나를 응원합니다.’, ‘우리는 서로를 응원합니다.’

〈출처: 명상, 수업에 날개를 달다(신계숙, 미다스북스) 일부 수정〉

STEP4
활동 03

나의 생각 알아차리기

활동 목표 • 스쳐 지나가는 나의 생각을 알아차릴 수 있다.
• 생각은 곧 사라진다는 것을 알 수 있다.

준비물 PPT, 활동지 2

[준비] 뇌 마사지하기

- 소중한 뇌를 생각하며 뇌 마사지하기
 - » 몸을 편안하게 한 뒤 눈을 감거나 한 곳을 바라보세요. 깊은 심호흡을 5번 해 봅시다. 편안한 숨을 쉬면서 앞머리 부분 손끝으로 두드려 봅시다. (5초간 멈추기) 눈 주위를 손끝으로 두드려 봅시다. 광대뼈 아래, 콧등을 손끝으로 두드려 봅시다. (각 부위 5초간 멈추기)
 - » 그다음 손끝을 머리 위에 놓고 선생님이 10초를 세는 동안 가볍게 머리를 살며시 쥐며 마사지를 해 보세요. 관자놀이와 머리 옆쪽도 마사지해 보세요.

[활동 목표 및 주요 활동 안내]

- 스쳐 지나가는 생각을 알아차릴 수 있다.
 - » [활동 1] 나의 생각 알아차리기
 - » [활동 2] 사라지는 생각

[활동 1] 나의 생각 알아차리기

- 3분 동안 나를 생각하며 나의 생각을 알아차리고 쓰기
 - » 어떤 생각이든 괜찮아요. ‘나는 멋있어.’, ‘친구가 많아.’, ‘슬퍼.’, ‘키가 커.’도 괜찮아요. ‘글씨 쓰기 싫어.’, ‘아무것도 생각이 안나는데...’, ‘이건 어떻게 써야 하지?’라는 생각이 들 수 있어요. 그럼, 그것을 쓰세요. 글자는 틀려도 괜찮아요. 방금 ‘정말? 재미있겠는데?’라는 생각이 들었다면 그것도 쓰세요. 조용히 자기 자신을 생각하며 드는 생각을 자유롭게 써 보세요.

[활동 2] 사라지는 생각

- 활동지를 조용히 바라보며 현재 생각이 사라졌음을 알아차리기
- 활동지를 찢으며 생각은 사라진다는 것을 깨닫기

[정리]

- 활동 내용 정리하기
 - » 우리도 모르는 사이 우리 머릿속을 스쳐 지나가는 생각이 있어요. 그런 우리가 노력하지 않으면 알 수가 없어요. 잠깐 잠깐 멈춰 지나가는 나의 생각이 있는지, 그 생각은 무엇인지 찾아보세요.
- 조용히 나의 생각에 집중하며 주변 정리하기

나의 생각 알아차리기

나를 생각하며 떠오르는 생각을 써 봅시다.

※ 종이의 아무 곳에 써도 괜찮아요.

STEP4 활동 04

파도타기 명상

활동 목표

- 지금 떠오르는 생각을 알아차릴 수 있다.
- 파도타기 명상을 통해 나의 감정과 생각을 그대로 받아들일 수 있다.

준비물

PPT, 명상 안내문

[준비] 상상하기

- PPT의 그림을 보며 차례대로 보며 상상하기
- 몸과 감정에 생긴 변화를 알아차리고 말하기
- 파도타기 명상의 필요성 이해하기

[활동 목표 및 주요 활동 안내]

- 생각을 알아차리고 받아들이는 파도타기 명상을 해 봅시다.
 - » [활동 1] 속상한 일 떠올리기
 - » [활동 2] 파도타기 명상
 - » [활동 3] 다시 바라보기

[활동 1] 속상한 일 떠올리기

- PPT의 상황을 보고, 그 상황 속 나의 생각 알아차리기
 - » 여러분은 실내화를 안 가져왔어요. 여러분의 머릿속에 어떤 생각이 떠올랐나요?
 - » 친구가 여러분의 학용품을 빌려 가서 잃어버렸어요. 여러분의 머릿속에 어떤 생각이 떠올랐나요?
 - » 동생이 잘못 했는데, 부모님은 여러분을 혼내고 있어요. 여러분의 머릿속에 어떤 생각이 떠올랐나요?
 - » 속상한 일이 있을 때 우리의 생각과 감정을 알아차린다면 그것을 흘려보내 보다 편안한 마음을 가질 수도 있습니다.

[활동 2] 파도타기 명상

- PPT를 보며 파도를 살펴보고 상상하기
- 차분히 자리에 앉아 선생님의 안내에 따라 명상하기

[활동 3] 다시 바라보기

- 나의 감정의 변화 깨닫기
 - » 속상한 일을 떠올렸을 때의 여러분과 파도타기 명상을 한 후 여러분의 몸과 마음을 살펴보세요. 어떠한 변화가 생겼나요?

[정리]

- 우리도 모르는 사이 우리 머릿속을 스쳐 지나가는 생각이 있어요. 여러분이 속상한 일이 있을 때마다 머릿속으로 파도를 그리며 속상한 감정과 생각을 알아차려 보세요.
- 행복한 나의 다짐을 외치며 활동 마무리하기

파도타기 명상 안내문

의자에 앉아 등을 곧게 펴고 어깨를 편안하게 내려놓으세요.

손은 무릎 위에 두거나 편안한 위치에 놓으세요.

그리고 눈을 감고 천천히 깊이 숨을 들이마시고 내칩니다. 몸과 마음이 편안해질 때까지 몇 번 더 깊이 숨을 들이마시고 내칩니다.

깊이 들이마시고 천천히 내칩니다.

들이마시고 내쉬며 크게 공기를 집어넣고 숨을 끝까지 내칩니다.

나가는 숨에 우리 몸의 긴장감을 함께 내보냅니다.

한 번 더 숨을 크게 들이마시고 내칩니다.

이제 마음속으로 잔잔한 바다를 상상해 보세요.

파도가 일렁이는 바다의 모습을 떠올려 보세요. 내가 놀아본 바닷가, 파도 풀장을 떠올려도 괜찮아요. 그때 파도의 일렁임을 상상해 보세요. 파도는 계속해서 오고 갑니다. 출렁거리는 파도를 느껴 보세요.

‘지루해’라는 생각이 들 수도 있어요. 내가 그런 생각을 한다고 알아차리면 됩니다.

그런 생각이 파도로 변합니다.

부모님께 혼났을 때를 상상해 보세요. 생각과 감정을 알아차려 보세요. 나의 생각과 감정이 파도로 변합니다.

파도가 바다 위에서 나타났다가 사라집니다.

우리는 우리에게 다가오는 파도를 바라봅니다.

우리는 파도를 피하지 않고, 그 파도에 휩쓸리지도 않습니다.

너른 거리를 파도가 느낍니다. 우리가 바닷가와 수영장에서 그랬던 것처럼 파도는 나를 타고 넘어갑니다.

파도에 몸을 맡기고 파도가 그냥 지나가게 해주세요. 파도 뒤에 잔잔한 물결이 기다리고 있습니다.

우리의 마음도 마찬가지로입니다.

부정적 생각과 부정적 감정이 사라지면 마음은 다시 평온을 찾습니다.

이 평온함을 느끼며 잠시 머물러 보세요.

STEP4 활동 05

나처럼 해봐요.

활동 목표

- 경청을 위해 우리는 타인을 잘 관찰해야 함을 알 수 있다.
- 따라 하기 놀이를 통해 타인을 판단 없이 관찰할 수 있다.

준비물

PPT

[준비]

- 경청의 의미 알기
- 경청을 위해 필요한 것이 무엇인지 생각해 보기
- 경청을 위해 귀뿐만 아니라 보는 것도 중요함을 알기

[활동 목표 및 주요 활동 안내]

- 경청을 위해 타인을 집중하며 관찰할 수 있다.
 - » [활동 1] 그림처럼 해 봐요.
 - » [활동 2] 친구처럼 해 봐요.

[활동 1] 그림처럼 해 봐요.

- 그림을 차례대로 보고 따라 해 봅시다.
 - » 안정적이고 평안한 분위기를 조성한다.
 - » 편안한 호흡을 하도록 한다.
 - ※ 간단한 요가 동작이 나와 있습니다. 요가란 몸을 다른 모양이나 자세로 움직이는 연습입니다. 요가는 움직임과 호흡을 통해 몸과 마음을 연결하는 것이 중요하므로 학생들이 동작을 하며 편안하게 호흡하도록 해주세요. 즐겁고 편안한 마음으로 그림의 모습을 보고 따라 하도록 해주십시오.

[활동 2] 친구처럼 해 봐요.

- 눈을 잠시 감고 간단한 자신만의 요가 동작 생각하기
- PPT의 설명을 보며 동작 따라 하기 놀이 하기
 - ※ 학생이 동작을 잘 생각해 내지 못한다면 주위의 물건이나 좋아하는 동물을 생각한 후 그 특징을 따라 하게 해주세요.
- 활동 후 소감을 이야기하기
- 자신의 관찰 정도를 스스로 평가하기

[정리]

- 경청을 위해 다른 사람을 관찰함이 중요함을 재안내하기
- 행복한 나의 다짐을 마음속으로 3번 외치며 수업 마무리하기

STEP4 활동 06 올빼미처럼 듣기

활동 목표 • 올빼미를 생각하며 타인을 잘 관찰하고 듣는 연습을 통해 경청의 자세를 익힐 수 있다.

준비물 PPT, 활동지 3

[준비]

- 경청의 의미 알기
- 경청을 위해 필요한 것이 무엇인지 생각해 보기
- 경청을 위해 귀뿐만 아니라 보는 것도 중요함을 알기

[활동 목표 및 주요 활동 안내]

- 올빼미처럼 잘 보고 듣는 활동을 통해 경청의 자세를 익힐 수 있다.
 - » [활동 1] 올빼미처럼 보기
 - » [활동 2] 올빼미처럼 듣기
 - » [활동 3] 경청 약속하기

[활동 1] 올빼미처럼 보기

- 친구들과 나누고 싶은 재미있는 일 떠올리기
- 그때의 기분이나 장면을 활동지에 적기
- 친구의 표정과 행동을 보며, 친구가 적은 글 맞추기 놀이하기

[활동 2] 올빼미처럼 듣기

- 조용히 귀에 집중하며 소리 사냥을 나가기
- 가까이에서, 멀리에서 들리는 소리를 듣고 활동지에 쓰기
 - ※ 무슨 소리인지 모른다면 들리는 그대로 흉내 내는 말로 쓰도록 합니다.

[활동 3] 경청 약속하기

- 화면과 활동지를 보며 경청 약속하기

[정리]

- 활동 중 스스로 경청 약속을 잘 지켰는지 점검하기
- 경청 약속 다짐하기
 - ※ 활동지의 경청 약속 부분을 오려 교실에 게시합니다. 학생의 생활 안에서 경청의 자세가 반복될 수 있도록 약속을 게시하고, 좋은 경청 자세를 가진 학생을 지속해서 칭찬하며 강화·반복 체계를 만드십시오.

활동지3

올빼미처럼 듣기

1. 친구들과 나누고 싶은 재미있는 일을 떠올려 봅시다. 그때 나의 기분이나 재미있었던 장면을 한 문장으로 써 봅시다.

2. 올빼미처럼 소리 사냥을 나가 봅시다. 가까이와 멀리서 들리는 소리를 적어봅시다. 무슨 소리인지 모르면 소리를 그대로 흉내 낸 말을 씁니다. 판단 없이 들리는 대로 쓰세요. 다 괜찮습니다.

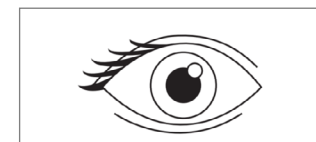
가까이에서 나는 소리

멀리서 나는 소리

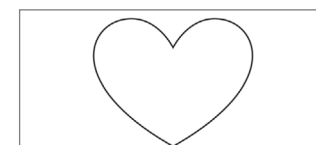
()의 경청 약속



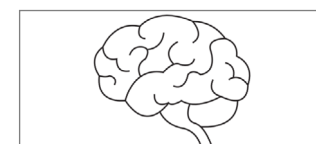
나는_____위해
귀를 사용합니다.



나는_____위해
눈을 사용합니다.



나는_____위해
마음을 사용합니다.



나는_____위해
뇌를 사용합니다.

〈그림 출처: <https://www.education.com>〉

STEP4 활동 07 칭찬하기

활동 목표

- 칭찬하며 친절을 주고받을 수 있다.
- 행복감, 유대감을 증진 시킬 수 있다.

준비물

PPT, 활동지 4

[준비] 긍정적인 말의 힘

- 긍정적인 어휘를 들으며 조용히 호흡하기
 - » 우리 뇌의 신경세포는 계속 변해요. 여러분이 긍정적인 단어를 들으면 여러분의 뇌도 더욱 긍정적으로 변합니다. 선생님이 말하는 단어를 들으며 편안히 호흡해 봅시다.
[행복, 웃음, 따뜻한, 기운 넘친, 활기찬, 친구, 학교, 사랑, 자랑스러운, 선생님, 기쁨, 햇살, 재미, 흥겨운, 신난, 멋진, 예쁜, 기운 넘치는, 포근한, 칭찬, 친절]
- 긍정적인 어휘를 들은 후 소감 이야기하기
- 친절한 행동의 중요성 깨닫기
 - » 따뜻한 말을 들을 때와 마찬가지로 친절한 행동을 주고받거나, 그것을 보기만 해도 우리의 마음은 긍정적으로 변합니다.
- 친절한 행동 중 오늘은 칭찬하기 활동을 할 것을 알기
 - » 친절한 행동이란 우리가 서로 바로 볼 때 예쁜 미소를 짓는 것, 선생님과 가족과 친구들이 주고받는 칭찬의 말, 반갑게 하는 인사, 감사하다는 말, 주변 사람들에게 관심을 두고 관찰나고 말해주는 것도 작은 친절이 될 수 있어요. 오늘은 서로 칭찬하기 활동을 하며 친절함을 나누어요.

[활동 목표 및 주요 활동 안내]

- 칭찬을 통해 친절을 주고받을 수 있다.
 - » [활동 1] 칭찬을 주고받은 경험 이야기하기
 - » [활동 2] 친구 칭찬하기

[활동 1] 친절함을 주고받는 경험 이야기하기

- 최근 칭찬을 받아본 경험과 그때의 느낌 이야기하기
- 최근 칭찬을 해본 경험과 그때의 느낌 이야기하기
- 칭찬의 좋은 점을 말하기

[활동 2] 친구 칭찬하기

- PPT를 보며 칭찬하는 방법 익히기
- 짝의 모습을 생각하며 칭찬하는 쪽지 쓰기
- 칭찬 카드 주고받으며 따뜻한 마음 느끼기

[정리]

- 활동 소감 이야기하기
- 생활에서 작은 친절을 실천하겠다는 마음 다짐하기

활동지4

친구들을 칭찬해요.

1. 친구들에게 칭찬 쪽지를 쓰고 정성스럽게 꾸민 뒤 전달해 써 봅시다.

예시)

너는 글씨를 예전보다 정말 많이 예뻐졌어. 너의 노력하는 모습이 멋있어.

너는 그림을 그릴 때 꼼꼼하게 색칠을 참 잘해.

너는 수업 시간에 늘 바른 자세로 선생님을 잘 봐.

너는 늘 새로운 생각을 잘해.

너는 발표를 큰 소리로, 또박또박 잘해.

너는 친구들을 늘 웃게 만들어줘. 너랑 놀면 늘 재미있어.

너는 정말 독서를 많이 해.

칭찬 쪽지

()에게

너는

칭찬 쪽지

()에게

너는

STEP4 활동 08 친절 명상

활동 목표 • 친절 명상과 친절 계획을 통해 관대함을 익히고 연결성을 경험할 수 있다.

준비물 PPT, 활동지 5, 명상 안내문

[준비] 안녕 놀이

- 화면을 보며 놀이 방법 익히기
- 자리에서 일어나 학급 친구들과 안녕 놀이 하기

[활동 목표 및 주요 활동 안내]

- 친절 명상과 친절 실천 계획을 통해 친절함을 나눌 수 있다.
 - » [활동 1] 친절 명상하기
 - » [활동 2] 친절 계획 세우기

[활동 1] 친절 명상하기

- 편안한 자세로 앉아 선생님의 말씀에 집중하며 명상하기
- 명상 후 느낀 점 나누기

[활동 2] 친절 계획하기

- 우리 주변의 사람들에게 친절하게 행동하기 위한 친절 계획 세우기

[정리]

- 친절한 미소로 주변 친구들을 미소로 바라보기
- 행복한 나의 다짐을 머릿속으로 외치며 수업 마무리하기

스크립트

타인을 위한 친절 명상 안내문

눈을 감고 천천히 깊이 숨을 들이마시고 내쉽니다. 몸과 마음이 편안해질 때까지 몇 번 더 깊이 숨을 들이마시고 내쉽니다. 한 번 더 숨을 크게 들이마시고 내쉽니다.

눈을 감은 채로, 마음속에 여러분이 좋아하는 장소를 상상해 보세요. 여러분의 방이어도 좋고, 바닷가여도 좋습니다. 숲속 오두막이나 텐트 속이어도 괜찮아요. 이곳은 여러분에게 안전하고 편안한 장소입니다.

이제 여러분의 마음속에 소중한 사람을 떠올려 보세요.

그 사람은 가족, 친구, 또는 선생님일 수도 있습니다. 그 사람의 얼굴을 생각해 보세요.

그 사람이 지금 행복하기를 바랍니다.

그 사람을 떠올리며, 그 사람에게 따뜻하고 친절한 마음을 보내봅니다.

‘당신이 행복하고, 건강하고, 평안하기를 바랍니다’라고 마음속으로 말해 봅니다.

‘당신이 행복하기를’, ‘당신이 건강하기를’, ‘당신이 평안하기를’

이제 그 친절한 마음을 다른 사람들에게 보내봅니다. 여러분이 잘 모르는 사람들. 또는 불편한 관계였던 사람들에게도 친절한 마음을 보내보세요.

‘그 사람들이 행복하기를’, ‘그 사람들이 건강하기를’, ‘그 사람들이 평안하기를’

여러분의 친절한 마음이 주변을 감싸고, 세상으로 퍼져나간다고 상상해 보세요.

깊게 숨을 들이마시고 천천히 내쉬면서, 지금, 이 순간으로 돌아오세요.

친절 계획 세우기

1. 일주일 안에 실천할 수 있는 친절 계획을 세워 봅시다.

장소	누구	무엇을	실천했나요?
(예) 학교 안	보안관 선생님 보건실 선생님	· 등하굣길에 큰 소리로 반갑게 인사를 해요. · 인사 잘하고 들어가기, 떼쓰지 않고 친절하게 말하기	O X
교실 안			
학교 안			
가족			
학교 밖			

2. 일주일 뒤 활동 소감을 써 보세요.

STEP4 활동 09

나를 위한 친절 명상

활동 목표

- 나를 위한 친절 명상 통해 자신을 따뜻한 마음으로 돌볼 수 있다.

준비물

PPT, 활동지 6, 명상 안내문

[준비] 누구일까요?

- 화면에 있는 힌트를 보며 오늘의 주제 맞추기
- 세상에서 가장 소중한 존재가 '나'임을 알기

[활동 목표 및 주요 활동 안내]

- 나를 위한 친절 명상을 통해 나 자신을 따뜻한 마음으로 돌볼 수 있다.
 - » [활동 1] 나를 위한 친절 명상
 - » [활동 2] 친절 문구 만들기

[활동 1] 나를 위한 친절 명상

- 편안한 자세로 앉아 선생님의 말씀에 집중하며 명상하기
- 명상 후 조용히 눈을 뜨고 마음의 편안함과 고요함을 느끼기

[활동 2] 나를 위한 친절 명상 문구 만들기

- 활동지의 예시를 보며 나를 위한 친절 명상 문구를 만들기
- 활동지를 예쁘게 꾸미기

[정리]

- 활동 후 소감 나누기
- 나를 소중하게 대해주는 우리 반 친구들과 선생님에게 감사의 마음을 담아 미소를 지으며 바라보기
- 나를 위한 친절 명상 문구를 가정으로 가져가 매일 한 번씩 읽기

나를 위한 친절 명상 안내문

최대한 조용히 몸을 움직여 허리를 펴고 몸을 편안하게 의자에 앉습니다.
깊이 들이마시고 천천히 내쉽니다.
크게 들이마시고 숨을 끝까지 내쉽니다.
편안한 숨으로 돌아오세요. 숨을 내쉴 때 우리 몸의 긴장감을 함께 내보냅니다.

숨을 천천히 쉬며 여러분들의 마음이 고요해지는 것을 느껴보세요.

자, 이제 우리는 우리 자신을 돌보는 친절 명상을 함께 하겠습니다.

누군가에게 참 고마웠던 일, 사랑받는다고 느꼈던 일을 떠올려 보세요.
누군가가 나에게 친절하게 말해준 것,
나를 따뜻하게 안아준 것,
내가 잘했다고 칭찬해 준 것, 등을 토닥여 주거나 머리는 쓰다듬어 준 것.
그 어떤 것도 좋습니다.

그때 내 마음에 어떤 느낌이 일어났는지 알아차려 보세요.
내 마음이 노란 따뜻한 빛으로 가득 차고 있습니다.

나를 사랑해 주는 엄마, 아빠, 가족들, 선생님, 친구들, 혹은 우리 집에 있는 강아지나 고양이를 떠올려 보세요.

여러분은 사랑받는 소중한 사람입니다.
소중한 나 자신을 위한 행복을 빌어주세요.
자신에게 진심을 담아 친절한 마음을 보내주세요.
‘내가 행복하기를’
‘내가 평화롭기를’
‘내가 안전하기를’
‘내가 기쁨으로 가득 차기를’

자신에게 따뜻한 말들을 들려주며 나 자신에게 친절한 친구가 되어줍니다.

양팔로 나를 안아보세요. 여러분들이 숨을 들이마시고 내쉬면서 사랑과 친절한 마음을 노란빛이 되어 여러분들의 몸
가득 채우고 있습니다.

마음의 따뜻함과 고요를 잠시 느껴보세요.

나를 위한 친절 명상

예시)
소중한 나 자신을 위한 행복을 빌어주세요.
자신에게 진심을 담아 친절한 마음을 보내주세요.
‘내가 행복하기를’
‘내가 평화롭기를’
‘내가 안전하기를’
‘내가 기쁨으로 가득 차기를’
자신에게 따뜻한 말들을 들려주며 나 자신에게 친절한 친구가 되어줍니다.
여러분은 자신에게 친절할 수 있습니다.

소중한 ()을/를 위한 명상

소중한 나 자신을 위한 행복을 빌어주세요.
자신에게 진심을 담아 친절한 마음을 보내주세요.

내가

내가

내가

내가

자신에게 따뜻한 말들을 들려주며 나 자신에게 친절한 친구가 되어줍니다.
여러분은 자신에게 친절할 수 있습니다.

STEP4

활동 10

감사하기

활동 목표

- 감사 명상을 통해 긍정적인 감정을 증진하고 스트레스를 감소시킬 수 있다.
- 공감 능력과 친밀감이 향상되어 만족스러운 사회적 관계를 형성할 수 있다.

준비물

PPT, 명상 안내문, 클레이

[준비] 교실에 가면 무엇이 있나?

- 반 친구들과 교실에 있는 물건 이어 말하기
- 모둠 친구들과 지구에 있는 동물 이어 말하기

[활동 목표 및 주요 활동 안내]

- 지구에 있는 모든 것과 나의 연결성을 느끼며 감사 명상을 통해 감사하는 마음을 가질 수 있다.
 - » [활동 1] 클레이로 지구 만들기
 - » [활동 2] 감사 명상하기

[활동 1] 클레이로 지구 만들기

- 클레이로 지구 만들기
- 지구 속에 있는 여러 생명체에 대해 말하기
 - ※ 클레이로 만든 지구는 감사를 전달하는 상징물의 역할을 한다.

[활동 2] 감사 명상하기

- 클레이를 손에 쥐고 바르게 앉아 선생님의 말씀에 집중하며 명상하기
- 명상 후 조용히 눈을 뜨고 마음의 편안함과 고요함을 느끼기

[정리]

- 활동 후 소감 나누기
- 나를 소중하게 대해주는 우리 반 친구들과 선생님에게 감사의 마음을 담아 미소를 지으며 바라보기

스크립트

감사 명상 안내문

바르게 앉아 명상을 위한 자세를 잡으세요. 몸과 마음이 편안해질 때까지 몇 번 더 깊이 숨을 들이마시고 내쉽니다. 깊이 들이마시고 천천히 내쉽니다. 나가는 숨에 우리 몸의 긴장감을 함께 내보냅니다.

오늘 하루 나에게 일어난 일들을 떠올려 봅니다. 그중 감사한 일을 떠올려 봅니다. 큰일이 아니어도 좋아요. 아주 작고 사소한 일이라도 감사한 일을 떠올려 보세요.

그리고 내 마음에서 감사의 마음과 감사의 느낌이 올라오고 있음을 느껴 봅니다.

내 주변 사람 중 감사한 사람을 떠올려 보세요. 부모님, 선생님, 친구들, 또는 자신의 자리에서 묵묵히 최선을 다하는 모르는 누군가도 떠올려 보세요. 그리고 그 감사한 마음을 온몸으로 느껴봅니다.

이번에는 세상 모든 감사한 것을 떠올립니다. 나를 숨 쉬게 하는 공기, 햇살, 시원한 물, 자연, 지구, 우주. 이 모든 것에 감사하는 마음을 가져봅니다.

그리고 마음속으로 ‘감사합니다.’라고 말해 봅니다. 감사합니다. 감사합니다. 감사합니다.

감사한 마음을 내 마음 가득 느껴보고, 담아봅니다. 천천히 눈을 떠 보세요.

마음읽기집중

초등학교
중학년



STEP 01 마음챙김과 스트레스

“마음챙김과 스트레스” 프로그램은 초등학교 3, 4학년 학생들이 자기인식과 자기관리 능력을 향상시키는 것을 주요 목표로 합니다. 이 프로그램은 학생들이 다양한 마음챙김 활동을 통해 자신의 신체와 마음을 올바르게 인식하도록 돕고, 이를 성장의 원동력으로 삼을 수 있게 지원합니다. 학생들은 현재의 순간에 집중하고 감정을 인식하며, 긍정적인 태도를 가질 수 있도록 다양한 활동에 참여하게 됩니다.

호흡 명상, 종소리 명상, 미소 명상, 몸의 소리 듣기, 마음챙김 그림 그리기, 하늘 보기 명상, 마음챙김 걷기, 긍정적인 이미지 만들기, 마음챙김 먹기, 감정 카드놀이 등의 활동을 통해 학생들은 자신의 호흡, 신체 감각, 감정 상태 등을 더 잘 인식하게 됩니다. 이를 통해 학생들은 스트레스를 관리하고 평온한 상태를 유지하는 법을 배우며, 감정 조절 능력을 향상할 수 있습니다. 또한, 이러한 활동들은 학생들이 긍정적인 에너지를 느끼고, 자신의 감정을 건강하게 표현할 수 있는 기회를 제공합니다.

이 프로그램은 학생들이 자연스럽게 마음챙김을 실천하고, 이를 통해 학교생활과 일상 생활에서의 스트레스를 줄이며, 더 나은 정서적 안정감을 유지할 수 있도록 돕는 것을 목표로 하고 있습니다. 또한, 학생들이 자신에 대한 긍정적인 인식을 가지고, 자기 효능감을 경험하며, 현재 순간에 집중하는 능력을 기르도록 함으로써 전반적인 사회정서 역량을 강화하고자 합니다.

본 프로그램은 10가지의 활동으로 구성되었고, 학급의 필요와 환경에 맞게 활동 별로 선택하여 운영할 수 있습니다. 지도안에 활동별 안내문(시나리오)을 자세히 실었습니다. 눈을 감고 호흡하는 활동이 많은 관계로 PPT와 함께 지도안의 안내문(시나리오)을 활용 하시면 수업 진행에 도움을 얻을 수 있습니다.

이 프로그램의 주요 활동은 학생들이 자기 자신을 돌아보고, 자신의 신체와 마음에 대한 이해를 깊게 하여 건강한 자기관리 능력을 기르는 데 중점을 두고 있습니다. 이를 통해 학생들은 자신의 감정과 신체 상태를 더 잘 이해하고, 긍정적인 태도로 성장할 수 있는 기초를 다지게 됩니다.

학년(군)

☐ 초저 ☒ 초중 ☐ 초고 ☐ 중고

목표

- 마음챙김활동을 통해 자신의 신체를 바르게 인식할 수 있다.
- 자신의 몸과 마음을 바르게 알아차리고, 성장의 원동력으로 삼을 수 있다.

사회정서역량

☒ 자기인식 ☒ 자기관리 ☐ 사회적 인식 ☐ 관계 기술 ☐ 책임 있는 의사결정

하위기술

자기인식 감정 인식하기 / 자기효능감 경험하기 / 현재 순간에 집중하기
자기관리 평온한 상태 유지하기 / 스트레스 관리하기 / 긍정적인 태도 가지기

준비물/자료

PPT, 활동지, 매트, 타이머 등의 차시별 준비물

활동 내용			
활동명	주요 활동	준비물	시간(분)
1. 호흡 명상	• 학생들의 자연스러운 호흡 연습 • 자신의 호흡에 집중하기	PPT, 활동지 1, 차시별 준비물	40
2. 종소리 명상	• 몸의 자세 잡고 종소리에 집중하기 • 종소리가 사라질 때까지 집중하는 연습하기	PPT, 활동지 2, 차시별 준비물	40
3. 미소 명상	• 천천히 미소를 지어보며 느껴지는 감정에 집중하기 • 미소를 유지하면서 심호흡을 하기(미소 명상하기)	PPT, 활동지 3, 차시별 준비물	40
4. 몸의 소리 듣기	• 몸의 소리 인식하기 • 몸의 소리와 감정 연결하기	PPT, 활동지 4, 차시별 준비물	40
5. 마음챙김 그림 그리기	• 편안한 자세 찾기 및 마음챙김 시작하기 • 명상 후 느낀 감정을 그림으로 표현하기	PPT, 활동지 5, 차시별 준비물	40
6. 하늘 보기 명상	• 하늘(색깔, 모양)을 관찰하며 현재 순간에 집중하기 • 10분 정도 하늘을 바라보며 명상 유지하기	PPT, 활동지 6, 차시별 준비물	40
7. 마음챙김 걷기	• 준비 운동 및 마음 준비하기 • 주변의 소리, 냄새, 풍경을 느끼고 현재 순간에 집중하기	PPT, 활동지 7, 차시별 준비물	40
8. 긍정적인 이미지 만들기	• 긍정적인 이미지 떠올리기 • 긍정적인 이미지 스케치 후 색칠 및 꾸미기	PPT, 활동지 8, 차시별 준비물	40
9. 마음챙김 먹기	• 음식을 천천히 씹고 맛과 질감 음미하기 • 음식과 감정 연결하기	PPT, 활동지 9, 차시별 준비물	40
10. 감정 카드놀이	• 현재 느끼고 있는 감정을 잘 표현하는 카드 선택하기 • 선택한 감정카드를 바탕으로 짧은 역할극 만들기	PPT, 활동지 10, 차시별 준비물	40

활동 Tip

본 프로그램은 10가지의 활동으로 구성되었고, 학급의 필요와 환경에 맞게 활동 별로 선택하여 운영할 수 있습니다. 지도안에 활동별 안내문(시나리오)을 자세히 실었습니다. 눈을 감고 호흡하는 활동이 많은 관계로 PPT와 함께 지도안의 안내문(시나리오)을 활용 하시면 수업 진행에 도움을 얻을 수 있습니다.

STEP1

활동 01

호흡 명상

활동 목표

- 자신의 호흡과 현재 순간에 집중하고 스트레스를 줄일 수 있도록 노력할 수 있다.
- 감정 조절 능력을 키우고, 평온한 상태를 유지하는 방법을 연습할 수 있다.

준비물

PPT, 활동지 1, 편안한 매트 또는 방석(선택), 타이머, 조용한 교실 환경

[준비]

- 환경 조성
 - » 교실의 조명을 약간 낮추거나 창문을 열어 자연광이 들어오게 하기
 - » 차분한 음악 배경으로 틀기
- 설명
 - » 학생들에게 호흡 명상의 목적과 이점 설명하기
 - » “호흡 명상은 우리가 마음을 차분하게 하고, 집중력을 높이며, 감정을 잘 조절할 수 있도록 도와줘요.”

[활동 1] 몸의 자세 잡기

- 편안한 자세 찾기
 - » 학생들에게 책상 앞이나 바닥에 앉아 편안한 자세를 취하게 하기
 - » 등은 곧게 펴고, 손은 무릎 위에 편하게 올려놓게 하기
- 눈 감기
 - » 학생들에게 눈을 감게 하여 주변 시각적 자극 줄이기

[활동 2] 호흡에 집중하기

- 깊게 숨쉬기
 - » 천천히 깊게 코로 숨을 들이쉬고, 입으로 내쉬는 연습하기
 - » 몇 번 반복하며 호흡의 리듬에 집중하게 하기
- 호흡 관찰
 - » 숨을 들이쉴 때와 내쉴 때 가슴과 배가 어떻게 움직이는지 느껴보게 하여 호흡의 흐름에 집중하도록 유도하기

[정리]

- 마무리 호흡
 - » 마지막으로 깊게 숨을 들이쉬고 천천히 내쉬는 과정 반복하기
- 활동지 작성 및 소감 공유
 - » 학생들이 호흡을 하면서 느꼈던 점, 어려웠던 점 나누기
 - » 호흡 명상을 할 때 어떤 기분이 들었나요?
 - » 호흡에 집중하는 동안 어떤 생각이 떠올랐나요?
 - » 호흡 명상이 끝난 후 지금 기분은 어떤가요?

스크립트

호흡 명상 안내문

호흡 명상은 우리가 마음을 차분하게 하고, 집중력을 높이며, 감정을 잘 조절할 수 있도록 도와줘요. 오늘 이 시간을 통해 어떻게 마음을 편안하게 하고 집중할 수 있는지 배워볼 거예요.

[활동 1] 몸의 자세 잡기

모두 편안한 자세로 앉아주세요. 책상 앞이든 바닥이든 자신이 가장 편안한 곳에 앉으면 됩니다. 등은 곧게 펴고, 손은 무릎 위에 편하게 올려놓으세요. 이제 눈을 감아보세요. 눈을 감으면 주변의 시각적인 자극이 줄어들어서 더 쉽게 집중할 수 있어요. 눈을 감고 자신의 내면에 집중해 봅시다.

[활동 2] 호흡에 집중하기

이제 천천히 깊게 숨을 들이 쉽니다. 코로 공기가 들어오는 느낌을 느껴보세요. 차가운 공기가 코를 통해 들어와서 폐로 들어가는 그 느낌을 잘 느껴보세요. 천천히, 아주 천천히 숨을 내 쉽니다. 입으로 내쉬면서 몸의 긴장이 풀려나가는 것을 느껴보세요. 숨을 내쉴 때 몸이 더 편안해지는 것을 상상해 보세요. 이제 여러분의 호흡에만 집중해 보세요. 다른 생각이나 느낌이 떠오를 수 있지만, 그것들을 그냥 지나가게 두세요. 다시 호흡에 집중합니다. 숨을 들이쉴 때 가슴과 배가 어떻게 움직이는지 느껴보세요. 가슴과 배가 천천히 부풀어 오르는 그 느낌을 잘 느껴보세요.

지금 이 순간, 여러분의 호흡에만 집중해 보세요. 여러분은 지금, 이 순간에 있습니다. 과거의 일이나 미래의 걱정은 모두 잠시 내려놓고, 지금 이 순간에 집중해 봅시다.

숨을 들이쉴 때 여러분의 가슴과 배가 어떻게 움직이는지 느껴보세요. 가슴과 배가 부풀어 오를 때 몸이 편안해지고 안정감을 느껴보세요. 숨을 내쉴 때 몸의 긴장이 풀려나가는 것을 느껴보세요. 마치 몸 안에 있는 모든 스트레스와 긴장이 숨을 내쉬면서 사라지는 것처럼 느껴보세요.

여러분이 느끼는 모든 감정과 생각이 이 호흡 속에 녹아들어 가는 것을 상상해 보세요. 기쁨, 슬픔, 불안, 즐거움, 모든 감정이 호흡과 함께 자연스럽게 흘러가는 것을 느껴보세요. 호흡이 여러분의 감정을 부드럽게 감싸안고 있는 것을 상상해 봅시다.

여러분은 지금, 이 순간에 있습니다. 지금 이 순간, 호흡을 통해 여러분의 몸과 마음이 편안해지고 안정감을 느끼는 것을 경험해 보세요. 호흡의 리듬에 맞춰 몸과 마음이 차분해지는 것을 느껴보세요.

[정리]

이제 천천히 눈을 뜨고, 주변을 둘러보세요. 호흡 명상을 통해 느꼈던 편안함과 차분함을 기억하며, 언제든지 필요할 때 이 호흡 명상을 떠올려보세요. 모두 훌륭히 잘 해주셨어요. 감사합니다.

호흡 명상 활동지

1. 오늘 호흡 명상을 할 때 어떤 기분이 들었나요? (기쁨, 슬픔, 평온함 등)

2. 호흡에 집중하는 동안 어떤 생각이 떠올랐나요?

3. 호흡 명상이 끝난 후 지금 기분은 어떤가요?

STEP1

활동 02

종소리 명상

활동 목표

- 집중력을 높이고, 마음을 차분하게 하며, 스트레스를 줄일 수 있다.
- 청각을 통해 현재 순간에 집중하는 방법을 배울 수 있다.

준비물

PPT, 활동지 2(선택), 명상용 종, 자연 소리나 잔잔한 음악(선택), 조용한 교실 환경

[준비]

• 환경 조성

- » 교실의 조명을 약간 낮추거나 창문을 열어 자연광이 들어오게 하기
- » 잔잔한 음악이나 자연 소리 틀기

• 설명

- » 학생들에게 종소리 명상의 목적과 이점 설명하기
- » “오늘 우리는 종소리 명상을 통해 집중력을 높이고, 마음을 차분하게 하며, 스트레스를 줄여볼 거예요.”

[활동 1] 몸의 자세 잡기

• 편안한 자세 찾기

- » 학생들에게 책상 앞이나 바닥에 앉아 편안한 자세를 취하게 하기
- » 등은 곧게 펴고, 손은 무릎 위에 편하게 올려놓게 하기
- » 어깨와 목의 긴장을 풀고, 자연스럽게 호흡할 수 있도록 유도하기

• 눈 감기

- » 학생들에게 눈을 감게 하여 주변 시각적 자극을 줄이기
- » “눈을 감고 자신의 호흡에 집중해보세요. 천천히 깊게 숨을 들이쉬고 내쉬세요.”

[활동 2] 종소리 명상 시작하기

• 종소리 듣기

- » 종을 울리고 학생들이 그 소리에 집중하도록 안내하기
- » “이제 종을 울릴 거예요. 종소리가 들리면 그 소리에만 집중해보세요. 소리가 사라질 때까지 집중해보세요.”

• 호흡과 소리 연결하기

- » 학생들이 종소리에 집중하면서 호흡에도 신경 쓰도록 안내하기
- » “종소리가 들리면서 깊게 숨을 들이쉬고, 종소리가 사라질 때 천천히 숨을 내쉬어 보세요.”

[활동 3] 소리의 끝 관찰하기

• 종소리가 사라질 때까지 집중하는 연습하기

- » “종소리가 아주 작아질 때까지 집중해보세요. 소리가 사라지는 순간을 느껴보세요.”
- » 몇 번 더 종을 울리고 같은 과정을 반복하기

[정리] 활동지 작성(선택) 및 소감 공유

- 마무리 호흡 및 활동지 작성(선택), 종소리 명상 경험 소감 나누기

종소리 명상 안내문

오늘 우리는 종소리 명상을 할 거예요. 이 명상은 종소리에 집중하면서 마음을 차분하게 하고, 스트레스를 줄이는 데 도움이 됩니다. 이제 모두 편안하게 앉아주세요. 등은 곧게 펴고, 손은 무릎 위에 편하게 올려놓으세요. 눈을 감아주세요. 깊게 숨을 들이쉬고 천천히 내쉬면서 마음을 차분하게 가라앉혀보세요. 잠시 동안 조용한 음악과 자연의 소리에 귀를 기울여 보세요. 여러분의 마음이 차분해지기를 기다리겠습니다.

[활동 1] 몸의 자세 잡기

이제 편안한 자세를 찾아볼 거예요. 다시 한번 의자에 앉아서 등을 곧게 펴보세요. 등뼈가 길어지는 느낌을 느껴보세요. 어깨는 편안하게 내리고, 목과 머리는 등과 일직선이 되도록 유지해 보세요. 이때 너무 긴장하지 않도록 자연스럽게 앉는 것이 중요해요. 손은 무릎 위에 편안하게 올려놓으세요. 손바닥은 위로 향하게 하거나 아래로 향하게 하여 가장 편안한 위치를 찾아보세요. 손가락과 손목에 힘을 빼고, 부드럽게 놓아두세요. 어떤 소리가 들리나요? 바람 소리, 친구들의 숨소리, 교실 밖에서 들리는 작은 소리까지 모두 들어보세요. 소리 하나하나에 집중하면서 마음을 차분하게 가라앉혀 보세요. 이제 깊게 숨을 들이쉬고 천천히 내쉬어 보세요. 숨을 들이쉴 때 코로 공기가 들어오는 느낌을 느껴보세요. 천천히, 아주 천천히 숨을 내쉬면서 몸과 마음이 더욱 편안해지는 것을 느껴보세요. 이 과정을 몇 번 반복하면서 호흡의 리듬에 집중해 보세요. 혹시 몸의 어느 부분에 긴장이 느껴진다면, 그 부위에 의식을 집중하고 천천히 숨을 내쉬면서 긴장을 풀어보세요. 발끝부터 머리까지 하나하나 집중하면서 모든 긴장을 풀어내는 느낌을 가져보세요. 이제 여러분은 편안한 자세를 찾고, 눈을 감고, 깊게 숨을 들이쉬고 내쉬면서 마음을 차분하게 가라앉히고 있어요. 이 상태를 유지하면서 주변의 소리를 들어보세요. 우리가 지금 이 순간에 집중하고 있음을 느껴보세요.

[활동 2] 종소리 명상 시작하기

이번에는 종소리에 집중해 볼 거예요. 제가 종을 울리면, 여러분은 그 소리에만 집중해 보세요. 눈을 감고, 편안한 자세를 유지한 채, 깊게 숨을 들이쉬고 천천히 내쉬어 보세요. 마음을 차분하게 가라앉히고, 지금 이 순간에 집중하세요. 이제 제가 종을 울릴 거예요.

(종을 울립니다)

종소리가 울리는 순간, 그 소리가 어떻게 들리는지에만 집중해 보세요. 소리가 처음에 크고 선명하게 들리다가 점점 작아지는 것을 느껴보세요. 소리가 공간을 가로질러 퍼져나가고, 점점 희미해지는 과정을 주의 깊게 들어보세요. 처음 종소리가 울릴 때의 울림과 그 울림이 점차 사라지는 과정에 집중해 보세요. 소리의 시작부터 끝까지, 소리가 어떻게 변하는지 하나하나 느껴보세요. 소리가 천천히 희미해지면서, 소리가 사라질 때까지 집중력을 유지해 보세요. 종소리가 완전히 사라지면, 잠시 그 여운을 느껴보세요. 소리가 완전히 사라진 그 순간에도 마음을 차분하게 유지하고, 그 고요함을 느껴보세요.

[활동 3] 소리의 끝 관찰하기

다시 한번 몸과 마음을 차분하게 준비해 보겠습니다. 편안한 자세를 유지한 채, 깊게 숨을 들이쉬고 천천히 내쉬어 보세요. 마음을 가라앉히고 지금 이 순간에 완전히 집중하세요. 다시 한번 종을 울릴 거예요. 이번에도 마찬가지로, 소리가 어떻게 시작되고 끝나는지 주의 깊게 들어보세요. 소리가 점점 작아지는 것을 느끼면서, 소리의 끝을 기다려보세요. 소리가 사라질 때까지 귀 기울여 보세요.

(다시 종을 울립니다)

소리가 울릴 때마다 그 소리에만 집중하면서, 소리의 파동과 울림을 느껴보세요. 종소리가 여러분의 마음속으로 들어와 차분하게 만들어주는 것을 느껴보세요. 소리가 어떻게 변화하는지, 소리의 흐름을 따라가면서 마음을 평온하게 유지해 보세요. 이 과정을 몇 번 더 반복할 거예요. 종소리에 집중하면서, 다른 생각이 떠오를 때마다 다시 종소리로 돌아오세요. 소리에 집중하면서 마음의 평화를 느껴보세요. 이제 여러분이 종소리에 완전히 집중하고, 소리가 사라질 때까지 그 소리의 변화를 느끼는 데 익숙해졌을 거예요. 소리가 끝난 후에도 그 고요함과 평온함을 마음에 담아두세요. 이 과정을 통해 우리는 현재에 머물며, 지금 이 순간에 집중하는 연습을 할 수 있습니다.

[정리]

모두 다시 한번 깊게 숨을 들이쉬고 천천히 내쉬어보세요. 숨을 들이쉴 때는 신선한 공기가 몸 안으로 들어오는 느낌을, 내쉴 때는 모든 긴장과 스트레스가 몸 밖으로 나가는 느낌을 상상해 보세요. 한 번 더 깊게 숨을 들이쉬고 천천히 내쉬어봅시다. 이제 명상을 마무리하겠습니다. 천천히, 아주 천천히 눈을 떠보세요. 눈을 뜨면서도 방금까지 유지했던 평온함과 고요함을 마음속에 간직하세요. 눈을 뜨고 주변을 둘러보세요. 여러분이 지금 있는 이 순간에 다시 집중해 보세요. 자, 이제 종소리 명상을 하면서 여러분이 느꼈던 점이나 떠오른 생각을 나눠보는 시간을 가져보겠습니다. 여러분이 명상 중에 어떤 감정을 느꼈는지, 어떤 생각이 떠올랐는지 이야기해 봅시다. 혹시 명상 중에 특별히 기억에 남는 순간이 있었나요? 종소리가 울리는 동안, 소리가 어떻게 느껴졌는지, 소리가 사라질 때 어떤 기분이 들었는지 나눠볼게요. 종소리가 마음을 차분하게 만드는 데 어떤 도움이 되었는지 이야기해 보고, 그 과정을 통해 자신이 어떻게 느꼈는지 생각해 봅시다.

[활동지 작성(선택)]

여러분의 이야기를 듣고 나면, 오늘 명상 활동에 대한 짧은 기록을 남겨보겠습니다. 종소리 명상 동안 느꼈던 점, 떠오른 생각, 명상이 끝난 후의 기분 등을 기록지에 적어보고, 그 느낌을 마음속에 간직하며 오늘의 명상 활동을 마무리하겠습니다. 모두 수고하셨습니다.

종소리 명상 활동지

1. 종소리 명상을 할 때 어떤 기분이 들었나요?

2. 종소리에 집중하는 동안 어떤 생각이 떠올랐나요?

3. 종소리 명상이 끝난 후 지금 기분은 어떤가요?

4. 오늘 종소리 명상에서 가장 좋았던 부분과 어려웠던 부분은 무엇인가요?

STEP1

활동 03

미소 명상

활동 목표

- 미소를 통해 긍정적인 감정을 느끼고, 스트레스와 긴장을 해소할 수 있다.
- 마음챙김을 통해 현재에 집중하고, 자신과 주변에 대해 긍정적인 태도를 가질 수 있다.

준비물

PPT, 활동지 3, 편안한 매트나 방석(선택), 차분한 음악, 필기도구

[준비]

- 환경 조성
 - » 교실의 조명을 약간 낮추거나 창문을 열어 자연광이 들어오게 하기
 - » 잔잔한 음악이나 자연 소리 틀기
- 설명: 학생들에게 미소 명상의 목적과 이점 설명하기
 - » “미소 명상은 우리가 마음을 편안하게 하고, 긍정적인 에너지를 느끼게 해줘요. 미소를 지으면 우리 몸과 마음이 자연스럽게 행복해집니다.”

[활동 1] 몸의 자세 잡기

- 편안한 자세
 - » 찾기책상 앞이나 바닥에 앉아 편안한 자세를 취하게 하기
 - » 등은 곧게 펴고, 손은 무릎 위에 편하게 올려놓게 하기
 - » “이제 편안한 자세를 찾았나요? 등은 곧게 펴고, 손은 무릎 위에 올려놓았나요? 눈을 감고 주변의 소리를 들으며 마음을 차분하게 해보세요.”
- 눈 감기
 - » 학생들에게 눈을 감게 하여 주변 시각적 자극 줄이기
 - » “눈을 감으면 주변의 시각적인 자극이 줄어들어서 더 쉽게 집중할 수 있어요.”

[활동 2] 미소 짓기

- 천천히 미소 짓기
 - » 학생들에게 천천히 미소를 지어보도록 유도하기
 - » “이제 천천히 미소를 지어보세요. 자연스럽게 입꼬리가 올라가도록 해보세요. 미소를 지으면서 얼굴 근육이 어떻게 느껴지는지 집중해 보세요.”
- 미소 유지하기
 - » 미소를 유지하면서 느껴지는 감정에 집중하게 하기
 - » “미소를 유지하면서 어떤 감정이 드는지 느껴보세요. 마음이 조금 더 따뜻해지고, 편안해지는 느낌을 받나요? 미소가 여러분의 마음을 어떻게 변화시키는지 느껴보세요.”

[활동 3] 미소 명상

- 미소에 집중하기
 - » 미소를 유지하면서 심호흡을 하기
 - » “이제 미소를 지은 채로 깊게 숨을 들이쉬고 천천히 내쉬어보세요. 미소를 지으면서 호흡을 하면 마음이 더 차분해지고, 행복해지는 느낌을 받을 수 있을 거예요.”
- 미소와 함께 현재에 집중하기
 - » 미소와 호흡에 집중하면서 현재의 순간에 집중하기
 - » “미소를 지으면서 호흡에 집중해 보세요. 지금 이 순간에만 집중해 보세요. 미소와 함께 현재의 순간을 느껴보세요.”

[정리]

- 경험 공유 및 마무리 - 미소 명상을 하는 동안 느낀 감정, 생각 나누기

미소 명상 안내문

오늘 우리는 미소 명상을 해볼 거예요. 미소 명상은 우리 마음을 편안하게 하고, 긍정적인 에너지를 느끼게 해준답니다. 미소를 지으면 우리 몸과 마음이 자연스럽게 행복해지죠. 과학적으로도 미소를 지을 때 우리의 뇌는 엔도르핀이라는 행복 호르몬을 분비해요. 이 호르몬은 스트레스를 줄여주고 기분을 좋게 만들어준답니다. 그래서 미소를 짓는 것만으로도 우리의 기분이 좋아지고, 주변 사람들에게도 긍정적인 영향을 줄 수 있어요. 또한, 미소는 우리의 몸과 마음을 연결해 주는 다리 역할을 해요. 우리가 힘들고 지칠 때도 미소를 지으면 그 순간만큼은 마음이 조금 더 가벼워지고, 상황을 긍정적으로 바라볼 수 있는 힘이 생겨요. 그래서 우리는 오늘 미소 명상을 통해 이런 긍정적인 힘을 느껴보고, 자신과 주변에 대해 긍정적인 태도를 가져보는 연습을 할 거예요. 이제 미소 명상을 시작해 보겠습니다. 편안한 자세를 취하고 마음을 차분하게 가라앉힌 후에 미소를 지어볼 텐데, 그 미소가 여러분의 마음을 어떻게 변화시키는지 느껴보세요.

[활동 1] 몸의 자세 잡기

이제 우리 모두 편안한 자세를 찾아볼까요? 먼저, 여러분이 앉아 있는 의자나 바닥에서 등을 곧게 펴세요. 등이 구부러지지 않게 곧게 펴면 호흡도 더 잘할 수 있고, 마음도 차분해질 수 있어요. 허리를 곳곳이 세우되, 긴장은 풀고 자연스럽게 앉아보세요. 손은 무릎 위에 편하게 올려놓고, 어깨는 긴장을 풀고 자연스럽게 내려주세요. 이렇게 편안한 자세를 찾으면 몸과 마음이 더욱 안정될 수 있어요. 이제 눈을 감고 주변의 소리를 들으며 마음을 차분하게 해보세요. 여러분의 마음이 점점 더 차분해지고, 평온해지는 것을 느껴보세요. 이제 눈을 감아보세요. 눈을 감으면 주변의 시각적인 자극이 줄어들어서 더 쉽게 집중할 수 있어요. 눈을 감고 나면 우리가 일상에서 쉽게 놓치는 작은 소리나 감각들을 더 잘 느낄 수 있답니다. 눈을 감고 천천히 깊게 숨을 들이쉬고, 다시 천천히 내쉬어 보세요. 숨을 들이쉴 때, 코로 들어오는 공기의 시원한 느낌을 느껴보세요. 그리고 숨을 내쉴 때, 입으로 나가는 따뜻한 공기의 흐름을 느껴보세요. 숨을 들이쉬고 내쉬는 동안 몸과 마음이 점점 더 편안해지고, 차분해지는 것을 느껴보세요. 이제 주변에서 들리는 소리에 집중해 보세요. 아주 작고 미세한 소리도 들으려고 노력해보세요. 이 소리들이 여러분의 마음을 더욱 차분하고 평온하게 만들어줄 거예요.

[활동 2] 미소 짓기

이제 우리 모두 천천히 미소를 지어볼 거예요. 먼저, 마음속에서 기쁨이나 행복한 기억을 떠올려보세요. 그런 다음, 천천히 입꼬리를 올려서 미소를 지어보세요. 미소를 지을 때, 억지로 하지 말고 자연스럽게 입술과 얼굴 근육이 부드럽게 올라가도록 해보세요. 이때, 미소를 지으면서 여러분의 얼굴 근육이 어떻게 움직이는지 집중해 보세요. 입꼬리가 올라갈 때 느껴지는 미세한 변화를 느껴보고, 얼굴 전체가 편안해지는 것을 느껴보세요. 미소를 지으면 눈가 주변도 자연스럽게 부드러워지면서 따뜻한 느낌이 퍼져나갈 거예요.

이제 그 미소를 유지해 볼게요. 미소를 지으면서 어떤 감정이 드는지 천천히 느껴보세요. 마음이 조금 더 따뜻해지고, 편안해지는 느낌이 드나요? 미소가 여러분의 마음을 어떻게 변화시키는지 주의 깊게 느껴보세요. 미소를 유지하는 동안, 여러분의 마음속에 긍정적인 감정들이 천천히 퍼져나가는 것을 느껴보세요. 얼굴에 떠오르는 미소가 마음까지 퍼져나가는 것을 느껴보세요. 미소를 짓고 있는 동안, 여러분이 느끼는 기분 변화를 알아차려 보세요. 이 순간, 여러분의 마음과 몸이 어떻게 반응하는지 집중해 보세요. 미소 하나로 얼마나 많은 긍정적인 변화를 경험할 수

있는지, 스스로 느껴보는 시간이 될 거예요. 이제 미소를 유지하면서, 여러분의 몸과 마음이 편안해지고, 따뜻해지는 것을 느껴보세요. 이 긍정적인 에너지가 몸 전체에 퍼져나가도록, 계속해서 미소를 지어보세요.

[활동 3] 미소 명상

이제 여러분 모두 천천히 미소를 지은 채로 깊게 숨을 들이쉬고, 천천히 내쉬어보세요. 숨을 들이쉴 때는 신선한 공기가 코를 통해 들어오는 것을 느껴보고, 내쉴 때는 몸 안의 긴장과 스트레스가 모두 빠져나가는 것을 상상해 보세요. 미소를 지으면서 호흡을 하면 마음이 더 차분해지고, 행복해지는 느낌을 받을 수 있을 거예요. 미소와 함께 숨을 들이마실 때는 기쁨과 평화가 여러분의 몸과 마음에 스며드는 것을 느껴보세요. 그리고 내쉴 때는 그 기쁨과 평화가 온몸에 퍼져나가는 것을 상상해 보세요. 이 과정에서 여러분의 미소가 더욱 자연스러워지고, 마음속 깊은 곳에서부터 행복감이 피어오르는 것을 느껴보세요.

미소를 유지하면서 이제 여러분의 호흡에 집중해 볼 거예요. 지금 이 순간, 여러분은 여기, 이 자리에서 호흡을 하고 있습니다. 과거에 있었던 일이나 미래에 대한 걱정을 내려놓고, 오직 지금 이 순간에만 집중해 보세요. 숨을 들이쉴 때마다 여러분의 가슴과 배가 부드럽게 올라가는 것을 느껴보고, 내쉴 때는 다시 가라앉는 것을 느껴보세요. 미소와 함께 현재의 순간을 느껴보세요. 지금 이 순간, 여러분의 미소가 마음속 깊은 곳까지 전해지도록 해보세요. 호흡과 함께 미소가 여러분의 마음을 더욱 평화롭고 행복하게 만들어주는 것을 느껴보세요.

눈을 감고 천천히 미소를 지으며 호흡을 계속하세요. 여러분의 호흡이 점점 더 깊어지고, 마음이 한결 더 차분해지는 것을 느껴보세요. 지금 이 순간에만 집중하세요. 여러분의 마음속에 떠오르는 모든 생각과 감정을 그냥 흘려보내고, 오직 미소와 호흡에만 집중해 보세요. 미소와 함께 현재의 순간을 충분히 느끼며, 마음속 깊은 평온함을 경험해 보세요. 미소를 지으며 호흡에 집중하면서, 여러분의 몸과 마음이 점점 더 편안해지고, 행복해지는 것을 느껴보세요. 미소와 함께 현재의 순간을 느끼며, 이 행복한 감정을 마음속에 간직해보세요.

[정리]

이제 우리는 마음을 한 번 더 집중시키기 위해 마무리 호흡을 진행하겠습니다. 천천히 깊게 숨을 들이쉬고, 그리고 여유 있게 내쉬어보세요. 호흡을 통해 몸과 마음이 한층 더 편안해질 수 있도록 해요. 호흡을 조절하면서 이전에 경험한 미소 명상의 감정을 다시 한번 떠올려보세요. 마지막으로 마음을 한 번 더 집중시키고, 마음의 평화를 느껴보세요. 모두 눈을 떠 봅시다.

이제 미소 명상을 마친 후에는 우리의 감정과 경험을 서로 나눠봅시다. 여러분들이 미소를 지으면서 느꼈던 감정이나 생각을 말씀해 주세요. 미소를 지으면서 마음이 어떻게 변했는지, 행복과 안정감을 느꼈는지 이야기해 주세요. 다른 친구들도 자신의 경험을 나누면서, 미소가 주는 힘과 그 효과를 함께 느껴보도록 해요. 서로의 이야기를 듣고 나면 더 많은 위로와 힘이 생길 거예요.

미소 명상 활동지

1. 오늘의 기분을 명상 전과, 후로 나누어 적어봅시다.

명상을 시작하기 전:

명상을 마친 후:

2. 미소를 지으면서 어떤 감정이 들었나요?

3. 미소를 유지하는 동안 떠오른 생각이 있나요?

4. 미소 명상을 계속 하면 나에게 어떤 영향을 미칠지 적어봅시다.

STEP1

활동 04

몸의 소리 듣기

활동 목표

- 자신의 몸에서 나는 소리에 집중하여 내면의 상태를 인식할 수 있다.
- 신체와 마음의 연결을 이해하고, 몸의 신호를 잘 인식하는 능력을 기를 수 있다.

준비물

PPT, 활동지 4, 조용한 교실 환경, 편안한 매트나 방석(선택)

[준비]

• 환경 조성

- » 교실의 조명을 약간 낮추거나 창문을 열어 자연광이 들어오게 하기
- » 잔잔한 음악 소리 틀기

• 설명

- » 학생들에게 몸의 소리 듣기의 목적과 이점 설명하기
- » “우리 몸은 다양한 소리를 내며, 그 소리는 우리의 건강 상태나 감정 상태를 반영하기도 해요. 오늘은 몸에서 나는 소리를 잘 듣고 그 소리가 무엇을 의미하는지 알아보는 시간을 가질 거예요.”

[활동 1] 몸의 소리 인식하기

• 편안한 자세 찾기

- » 편안하게 앉거나 누워서 눈을 감게 하기
- » 몇 번 깊게 숨을 들이쉬고 내쉬며 마음을 차분하게 하기

• 몸의 소리에 집중하기

- » 눈을 감고, 몸에서 나는 작은 소리에 집중하게 하기
- » 예: 심장 박동 소리, 배에서 나는 소리, 숨 쉬는 소리 등

[활동 2] 특정 소리 탐색하기

• 소리 구체화하기

- » 특정 부위에서 나는 소리를 탐색하게 하기
- » 예: 손가락을 움직이거나, 발을 천천히 움직여보면서 나는 소리 들어보게 하기

• 소리 관찰하기

- » 각자 들은 소리를 어떤 소리가 들렸는지, 그 소리가 어떻게 느껴졌는지 묘사하기

[활동 3] 몸의 소리와 감정 연결하기

• 감정 연결

- » 몸의 소리가 어떤 감정을 불러일으켰는지 생각해 보게 하기
- » 예: 심장 박동이 빨라질 때 불안함을 느꼈는지, 배에서 소리가 날 때 배고픔을 느꼈는지 등

• 감정 기록

- » 감정과 소리를 연결하여 기록하기(예: “심장 박동이 빨라질 때 불안함을 느꼈다” 등의 형식)

[정리]

• 경험 공유 및 마무리

- » 어떤 소리를 들었고, 그 소리가 어떤 감정을 불러일으켰는지 이야기하기
- » 몸의 소리를 듣고 인식하는 것의 중요성 강조하기

몸의 소리 듣기 안내문

지금부터 우리 몸에서 나는 소리에 집중하는 시간을 가질 거예요. 이 활동을 통해 여러분은 자신의 몸을 더 잘 인식하고, 현재의 순간에 집중할 수 있게 될 거예요. 모두 편안하게 앉거나 누워보세요. 여러분이 가장 편안하다고 느끼는 자세를 찾아보세요. 등이 곧게 펴지고, 손과 발은 편안하게 두세요. 눈을 감고, 깊게 숨을 들이쉬고 내쉬면서 마음을 차분하게 가라앉혀보세요. 천천히 숨을 들이쉬고, 천천히 내쉬어 보세요. 여러분의 호흡에 집중하면서 몸과 마음을 이완해 보세요.

[활동 1] 몸의 소리 인식하기

이제 여러분의 몸에서 나는 소리에 집중해 보세요. 가장 먼저 심장이 뛰는 소리에 귀를 기울여 보세요. 심장이 두근거리는 소리를 느껴보세요. 심장이 규칙적으로 뛰는 것을 느낄 수 있을 거예요. 심장 박동이 빠를 때와 느릴 때의 차이를 느껴보세요. 이번에는 숨 쉬는 소리에 집중해 보세요. 숨을 들이쉴 때와 내쉴 때 나는 소리를 잘 들어보세요. 공기가 코를 통해 들어오고 나가는 소리를 느껴보세요. 숨을 들이쉴 때와 내쉴 때, 몸의 움직임과 함께 나는 소리를 느껴보세요. 배에서 나는 소리에 집중해 보세요. 배가 꼬르륵거리는 소리, 소화되는 소리를 들어보세요. 배에서 나는 소리가 여러분에게 어떤 감정을 불러일으키는지 생각해 보세요. 배가 꼬르륵거릴 때 어떤 느낌이 드나요?

[활동 2] 특정 소리 탐색하기

이제 손가락을 천천히 움직여보세요. 손가락을 하나씩 움직이면서 나는 작은 소리에 집중해 보세요. 손가락을 구부리거나 펼 때, 손가락이 서로 스칠 때 나는 소리를 들어보세요. 손톱이 손가락에 닿을 때 나는 소리를 들어보세요. 손가락이 옷이나 다른 물체에 스칠 때 나는 소리를 들어보세요. 작은 움직임 하나하나에서 나는 소리를 주의 깊게 들어보세요. 이 소리가 어떤 느낌을 주는지 생각해 보세요. 손가락이 스치는 소리는 부드러운가요? 손톱이 닿을 때 나는 소리는 어떠한가요? 각각의 소리가 다르게 느껴지는지 살펴보세요. 손가락을 빠르게 움직여보세요. 이제는 천천히 움직여보세요. 소리의 차이를 느껴보세요. 손가락의 움직임에 따라 소리가 어떻게 변하는지 관찰해 보세요.

[활동 3] 몸의 소리와 감정 연결하기

이제 여러분이 들은 소리가 여러분에게 어떤 감정을 불러일으키는지 생각해 보세요. 심장 박동이 빨라질 때 어떤 기분이 드나요? 배에서 소리가 날 때는 어떤 느낌이 드나요? 각 소리가 여러분에게 어떤 감정을 불러일으키는지 느껴보세요. 눈을 뜨고 일기장이나 활동지에 오늘 느낀 소리와 그 소리가 불러일으킨 감정을 기록해 보세요. 예를 들어, '심장 박동 소리를 들었을 때 긴장이 풀렸어요.', '손가락을 움직일 때 나는 소리를 들었을 때 마음이 차분해졌어요.'와 같이 기록해 보세요.

[정리]

이제 여러분이 들었던 몸의 소리와 그 소리가 불러일으킨 감정을 친구들과 나눠보세요. 서로의 경험을 공유하면서 우리가 얼마나 다양한 감정을 느낄 수 있는지 알아보세요. 몸에서 나는 소리를 탐색하는 것은 우리에게 현재의 순간에 집중하고, 자신의 몸을 더 잘 인식하게 도와줘요. 앞으로도 이러한 활동을 통해 자신을 돌아보고, 몸의 소리에 귀 기울여보세요.

몸의 소리 듣기

1. 오늘 어떤 소리를 들었나요? 예를 들어, 심장 박동, 배 소리, 숨 쉬는 소리 등을 적어보세요.

2. 그 소리를 들었을 때 어떤 감정이 들었나요? 불안함, 평온함, 배고픔 등으로 적어보세요.

3. 몸의 소리가 내는 신호를 잘 이해하기 위해 우리가 할 수 있는 것은 무엇일까요?

스크립트

마음챙김 그림 그리기 안내문

오늘 우리는 마음을 차분하게 하고 자신의 감정을 잘 이해하는 방법을 배워볼 거예요. 먼저, 마음챙김을 통해 현재의 순간에 집중하고 내면의 평온함을 찾는 시간을 가질 거예요. 마음챙김은 우리의 호흡, 신체 감각, 그리고 주변 환경에 주의를 기울이는 것을 포함해요. 이렇게 함으로써 우리는 현재 순간에 완전히 존재하게 되고, 우리의 마음을 차분하게 할 수 있어요. 마음챙김을 한 후에는, 여러분이 느낀 감정을 그림으로 표현해 보는 시간을 가질 거예요. 이 활동은 자신의 감정을 더 깊이 이해하고, 그것을 창의적인 방식으로 표현하는 데 도움을 줄 거예요. 여러분이 느낀 감정을 자유롭게 그려보세요. 여러분의 그림은 다른 사람에게 보여주기 위한 것이 아니라, 오롯이 자신의 감정을 표현하고 이해하는 도구로 사용될 거예요. 이 과정을 통해 우리는 자신의 감정을 더 잘 인식하고, 그것을 건강하게 표현하는 방법을 배울 수 있을 거예요.

[활동 1] 마음챙김하기

이제 모두 눈을 감고 편안하게 앉아주세요. 여러분이 가장 편안하다고 느끼는 자세를 찾아보세요. 등이 곧게 펴지고, 손과 발은 편안하게 두세요. 깊게 숨을 들이쉬고 천천히 내쉬면서 몸과 마음을 편안하게 해보세요. 여러분의 호흡에 집중하면서 몸과 마음을 이완해 보세요. 조용한 음악과 자연의 소리에 귀를 기울이면서 마음을 차분하게 가라앉혀 보세요. 바람 소리, 새소리, 나뭇잎이 스치는 소리 등 자연의 소리를 느껴보세요.

[활동 2] 그림 그리기

이제 3분 동안 조용히 명상하면서 떠오르는 감정이나 이미지를 느껴보세요. 마음속에 떠오르는 생각이나 이미지에 집중해 보세요. 그 감정이 무엇인지, 어떤 색깔인지, 어떤 모양인지 천천히 느껴보세요. (3분 후) 이제 천천히 눈을 떠주세요. 눈을 뜨고 주변을 둘러보면서 천천히 명상에서 깨어나세요. 여러분이 명상 중에 느낀 감정이나 떠오른 이미지를 종이에 자유롭게 그림으로 표현해 보세요. 15분 동안 여러분의 감정을 그림으로 그려보세요. 어떤 도구를 사용해도 좋고, 어떤 방식으로 그려도 좋아요.

[활동 3] 공유하기

이제 서로의 그림을 보여주고, 어떤 생각과 감정을 표현했는지 이야기해 봅시다. 각자 자신의 그림을 친구들에게 보여주고, 그림을 그리면서 어떤 감정을 느꼈는지 설명해 보세요. 여러분이 느낀 감정과 그림을 그리면서 떠오른 생각들을 친구들과 나눠보세요. 어떤 색깔을 사용했는지, 왜 그 색깔을 선택했는지 이야기해 보세요. 그림을 그리면서 어떤 감정이 들었는지, 그 감정을 어떻게 표현했는지 서로 이야기해 봅시다.

[정리]

오늘 우리는 명상을 통해 자신을 돌아보고, 자신의 감정을 그림으로 표현해 보는 시간을 가졌어요. 이 활동을 통해 여러분이 자신의 감정을 더 잘 이해하고, 표현할 수 있게 되었기를 바랍니다.

STEP 1

활동 05

마음챙김 그림 그리기

활동 목표

- 마음챙김을 통해 얻은 내면의 평화와 감정을 시각적으로 표현할 수 있다.
- 마음챙김 후 자신의 감정을 그림으로 표현하여 자기 이해와 창의성을 증진할 수 있다.

준비물

PPT, 활동지 5(선택), 종이(A4 또는 스케치북), 다양한 미술도구(색연필, 크레파스, 물감 등), 조용한 음악

[준비]

- 환경 조성
 - » 교실의 조명을 약간 낮추거나 창문을 열어 자연광이 들어오게 하기
 - » 잔잔한 음악이나 자연 소리 틀기
- 설명
 - » 학생들에게 명상 그림 그리기의 목적과 이점 설명하기
 - » “명상을 통해 우리는 마음을 차분하게 하고, 내면의 감정을 더 잘 이해할 수 있어요. 오늘은 명상을 한 후 그 경험을 그림으로 표현해 보는 시간을 가질 거예요.”

[활동 1] 마음챙김하기

- 편안한 자세 찾기
 - » 편안하게 앉거나 누워서 눈을 감게 하기
 - » 몇 번 깊게 숨을 들이쉬고 내쉬며 마음을 차분하게 하기
- 마음챙김 시작하기
 - » 차분한 목소리로 마음챙김 시작하기
 - » “천천히 숨을 들이쉬고 내쉬면서 마음속으로 파도 소리나 바람 소리를 떠올려보세요. 그 소리가 여러분의 마음을 어떻게 편안하게 만드는지 느껴보세요.”

[활동 2] 그림 그리기

- 감정 인식하기
 - » 마음챙김 후 느꼈던 감정을 생각해 보게 하기
 - » 예: 마음챙김 후 어떤 색깔이나 이미지가 떠올랐는지, 어떤 감정을 느꼈는지 등
- 그림으로 표현하기
 - » 마음챙김 중에 느낀 감정이나 떠오른 이미지를 자유롭게 그림으로 표현하게 하기

[활동 3] 공유하기

- 학생들이 그린 그림을 서로에게 보여주고 설명하는 시간 갖기
- 각자 자신의 그림에 대해 이야기하면서 느낀 감정과 생각을 나누기

[정리]

- 마무리
 - » 마음챙김을 통해 내면의 평화를 찾고, 그것을 시각적으로 표현하는 것의 중요성 강조하기

마음챙김 그림 그리기

1. 명상 중에 떠올랐던 이미지나 색깔을 적어보세요.

2. 그 이미지를 보고 어떤 감정을 느꼈나요? 편안함, 기쁨, 슬픔 등으로 적어보세요.

3. 그 이미지를 그림으로 표현해보세요. 다양한 색깔과 도구를 사용해 자유롭게 그려보세요.

STEP1 활동 06

하늘 보기 명상

활동 목표

- 자연과 연결된 감각을 깨우고 마음을 차분하게 하여 현재 순간에 집중하는 능력을 향상시킬 수 있다.
- 스트레스를 완화하고 정서적 안정감을 증진시킬 수 있다.

준비물

PPT, 활동지 6, 야외에서 사용할 돗자리 또는 담요, 타이머(휴대폰 어플리케이션 가능), 편안한 복장

[준비]

• 장소 선정

- » 야외에서 하늘을 잘 볼 수 있는 장소 찾기(공원이나 학교 운동장 등)
- » 학생들이 앉거나 누울 수 있도록 돗자리나 담요 준비하기
- » 학생들에게 편안한 옷을 입도록 안내하기

• 설명

- » 학생들에게 하늘 보기 명상 설명하기
- » “오늘 우리는 하늘을 보며 명상을 할 거예요. 하늘을 보며 마음을 차분하게 하고, 현재 순간에 집중해 보는 시간을 가질 거예요”

[활동 1] 하늘 보기 명상하기

• 학생들이 편안하게 앉거나 누워서 하늘을 바라보도록 하기

• 호흡 안내하기

- » “코로 깊이 숨을 들이마시고, 천천히 입으로 내쉬세요. 이 호흡을 몇 번 반복하면서 마음을 차분하게 가라앉혀 보세요.”

• 하늘 관찰하기

- » “이제 하늘을 바라보세요. 하늘의 색깔, 구름의 모양, 움직임 등을 관찰해 보세요. 구름이 어떻게 움직이는지, 하늘이 얼마나 넓은지 느껴보세요.”

[활동 2] 명상 유지하기

• 10분 정도 명상 유지하기

- » “지금 느끼는 감정이나 생각을 그대로 받아들이세요. 하늘을 바라보며 그저 존재하는 순간을 느껴보세요.”

[정리]

• 경험 공유 및 마무리

- » 하늘 보기 명상을 하며 느꼈던 점이나 변화된 감정 이야기

하늘 보기 명상 안내문

여러분, 오늘 우리는 하늘을 보며 명상을 할 거예요. 이 활동은 마음을 차분하게 하고, 현재 순간에 집중하는 능력을 키우는 데 도움이 돼요. 모두 돛자리 위에 편안하게 앉거나 누워주세요. 먼저, 우리가 이 활동을 하는 이유에 대해 잠깐 이야기해 볼게요. 우리는 바쁜 일상에서 많은 생각과 걱정 때문에 헝클어진 채 살고 있어요. 하지만 하늘을 보며 명상을 하면 이런 걱정들에서 벗어나 현재의 순간에 집중할 수 있어요. 하늘을 바라보는 단순한 행위가 여러분의 마음을 차분하게 하고, 스트레스를 줄여줄 거예요.

[활동 1] 하늘 보기 명상하기

이제, 모두 코로 깊이 숨을 들이마시고, 천천히 입으로 내쉬어 보세요. 한 번 더 해볼까요? 코로 깊이 숨을 들이마시고, 천천히 입으로 내쉬세요. 이 호흡을 몇 번 반복하면서 마음을 차분하게 가라앉혀 보세요. 여러분이 호흡에 집중하면서 마음이 한결 가벼워질 거예요.

이제, 하늘을 바라보세요. 먼저 하늘의 색깔이 어떤지 천천히 관찰해 보세요. 하늘의 색은 지금 어떤가요? 파란색 인가요? 아니면 약간 회색빛이 도나요? 여러분의 시선을 하늘에 고정하고, 하늘의 색깔이 어떻게 변하고 있는지 주의 깊게 살펴보세요.

그다음, 구름의 모양을 관찰해 보세요. 구름은 어떤 모양을 하고 있나요? 뭉게뭉게 흩어진 모양인가요? 아니면 얇게 퍼져 있는 모양인가요? 구름이 하늘을 어떻게 장식하고 있는지 하나하나 자세히 들여다보세요. 구름의 크기와 형태를 주의 깊게 살펴보고, 여러분이 생각하는 구름의 모습을 마음속에 그려보세요.

이제, 구름이 어떻게 움직이는지 관찰해 볼까요? 바람에 따라 구름이 천천히 이동하는 모습을 보세요. 구름이 빠르게 움직이나요? 아니면 천천히 흘러가나요? 구름이 이동하는 속도를 느껴보세요. 그 움직임이 주는 평온함을 느끼면서 구름의 흐름에 몸을 맡겨보세요.

하늘이 얼마나 넓은지도 느껴보세요. 하늘은 끝이 없이 넓고, 그 끝없는 공간 속에 우리가 있다는 것을 상상해 보세요. 그 넓은 하늘 아래서 우리는 작지만 소중한 존재라는 것을 느껴보세요. 하늘을 바라보며 그 넓고 아름다운 풍경을 온전히 느껴보세요.

하늘은 언제나 우리 위에 있지만, 우리는 바쁘게 살다 보면 그것을 잊고 지내기 쉽죠. 우리의 일상에서 하늘을 바라보는 일은 아주 간단하지만, 그 순간은 우리에게 큰 평온과 안정감을 줍니다. 지금 이 순간, 하늘을 바라보면서 그 넓고 아름다운 풍경을 온전히 느껴보세요.

하늘의 색깔, 구름의 모양과 움직임, 그리고 하늘의 넓음을 느끼며 현재 순간에 집중해 보세요. 모든 걱정과 생각을 내려놓고, 이 순간을 온전히 느껴보는 시간을 가져보세요. 하늘을 바라보며 마음의 평화를 찾고, 지금 이 순간에 완전히 몰입해 보세요.

[활동 2] 명상 유지하기

이제 10분 동안 하늘을 보며 명상을 유지해 볼 거예요. 타이머를 설정할게요. 명상을 하면서 떠오르는 생각이나 느낌을 그대로 받아들이세요. 무엇이든 떠오르는 대로 놔두고, 하늘을 바라보며 그저 존재하는 순간을 느껴보세요. 생각이 떠오르면 그냥 흘러가게 두고, 다시 하늘로 시선을 돌려보세요. 만약 어떤 감정이나 생각이 끊임없이 떠오른다면, 그것을 억지로 밀어내지 말고 그저 지켜보세요. 생각과 감정이 마치 구름처럼 흘러가게 두고, 다시 하늘로 시선을 돌려보세요. 하늘은 항상 그 자리에 있고, 그 넓은 공간 속에서 여러분도 그저 존재하는 거예요.

(타이머 울림)

타이머가 울렸어요. 이제 천천히 눈을 감고, 마지막으로 깊게 한 번 숨을 들이마신 후 천천히 내쉬세요. 여러분 모두 아주 잘해주었어요. 천천히 눈을 뜨고, 주변을 돌아보세요. 명상을 마친 지금, 여러분의 마음이 한결 가벼워졌기를 바라요. 여러분이 느꼈던 모든 감정과 생각은 자연스러운 것이니, 그것을 인정하고 받아들이는 시간을 가졌기를 바라요.

[정리]

이제 명상을 하면서 느낀 점이나 변화된 감정을 서로 나눠보는 시간을 가질 거예요. 여러분이 하늘을 보며 느낀 것들을 이야기해 주세요. 어떤 생각이 들었는지, 어떤 감정이 떠올랐는지, 무엇이 가장 인상 깊었는지 나눠봅시다.

오늘 명상 활동을 통해 배운 점들을 일상에서도 적용해 보세요. 스트레스가 느껴질 때, 잠깐 멈추고 하늘을 바라보는 것만으로도 큰 도움이 될 거예요. 수고 많았습니다.

하늘 보기 명상 활동지

1. 오늘 하늘의 색깔과 구름의 모양은 어땠나요?

2. 하늘 보기 명상을 하면서 어떤 생각이나 느낌이 들었나요?

3. 이번 활동에서 가장 인상 깊었던 순간은 언제였나요?

STEP1

활동 07

마음챙김 걷기

활동 목표

- 걷는 동안 현재 순간에 집중하며 자신의 감각과 주변 환경을 인식하는 능력을 기를 수 있다.
- 자연과의 교감을 통해 스트레스를 줄이고 신체적, 정신적 건강을 증진시킬 수 있다.

준비물

PPT, 활동지 7, 편안한 운동화 및 복장, 물병, 자연이 있는 장소(공원, 학교 운동장 등), 필기도구(선택)

[준비]

- 환경 조성
 - » 학생들이 편안하게 걸을 수 있는 안전한 걷기 장소 사전 선정하기
 - » 걷기 경로와 안전 수칙 안내하기
- 설명
 - » 학생들에게 마음챙김 걷기의 목적과 이점 설명하기
 - » “마음챙김 걷기는 걸으면서 현재 순간에 집중하는 활동이에요. 우리의 발걸음 하나하나에 주의를 기울이며, 주변의 소리, 냄새, 감촉을 느껴볼 거예요. 이렇게 하면 스트레스가 줄어들고, 마음이 차분해질 수 있어요.”

[활동 1] 준비 운동 및 마음 준비하기

- 준비 운동
 - » 간단한 스트레칭으로 몸풀기
 - » “걷기 전에 몸을 풀어주는 스트레칭을 해볼 거예요. 천천히 팔과 다리를 움직여주세요.”
- 마음 준비
 - » 학생들이 마음을 차분하게 할 수 있도록 천천히 호흡 반복하기
 - » “눈을 감고 깊게 숨을 들이쉬고 내쉬어보세요. 천천히 숨을 들이쉬고 내쉬면서 마음을 차분하게 만들어주세요.”

[활동 2] 마음챙김 걷기

- 천천히 걷기
 - » “이제 천천히 걸어볼 거예요. 발걸음을 천천히 내디디면서 발이 땅에 닿는 느낌을 느껴보세요.”
- 감각 인식
 - » 걸으면서 주변의 소리, 냄새, 풍경 등에 집중하도록 안내하기
 - » “걸으면서 주변의 소리를 들어보세요. 새 소리, 바람 소리, 나뭇잎의 소리 등을 느껴보세요. 또, 주변의 냄새와 풍경을 느껴보세요.”
- 자기인식
 - » 자신의 호흡과 몸의 움직임에 주의 기울이기
 - » “걸으면서 자신의 호흡에도 주의를 기울여보세요. 숨이 들어가고 나가는 느낌, 몸이 움직이는 느낌을 느껴보세요.”

[활동 3] 마음챙김 걷기 후 감정 나누기

- 감정 인식
 - » 걷기 후 느꼈던 감정과 경험을 생각해 보기
 - » “걷기 활동을 마치고 나서 어떤 감정을 느꼈나요? 몸이 어떻게 느껴지나요?”
- 감정 기록
 - » 자신의 감정과 경험을 활동지에 기록하기
 - » “활동지에 걸으면서 느꼈던 감정과 경험을 적어보세요. 어떤 소리를 들었는지, 어떤 냄새를 맡았는지, 어떤 감정을 느꼈는지 적어보세요.”

[정리]

- 경험 공유 및 마무리
 - » 각자의 경험을 공유하며 느꼈던 점이나 새롭게 알게 된 점을 이야기하기, 마음챙김 걷기의 중요성 및 실천방법 이야기하기

마음챙김 걷기 안내문

여러분, 오늘은 '마음챙김 걷기' 활동을 해볼 거예요. 이 활동을 통해 걸으면서 현재 순간에 집중하는 법을 배울 거예요. 우리는 걷는 동안 발걸음 하나하나에 주의를 기울이고, 주변의 소리, 냄새, 감촉을 느껴볼 거예요. 이렇게 하면 스트레스가 줄어들고, 마음이 차분해질 수 있어요.

[준비]

먼저, 걷기 활동을 하기 전에 몸을 풀어주는 간단한 스트레칭을 해볼까요? 천천히 팔과 다리를 움직여주세요. 스트레칭을 하면서 몸을 풀어주면 더 편안하게 걸을 수 있어요.

이제 눈을 감고 깊게 숨을 들이쉬고 내쉬어보세요. 천천히 숨을 들이쉬고 내쉬면서 마음을 차분하게 만들어주세요. 준비가 되었나요?

[활동 1] 준비 운동 및 마음 준비하기

이제 천천히 걸어볼 거예요. 발걸음을 천천히 내디디면서 발이 땅에 닿는 느낌을 느껴보세요. 걸을 때 발바닥이 어떻게 땅에 닿고, 다시 떨어지는지 주의 깊게 느껴보세요.

[활동 2] 마음챙김 걷기

걸으면서 주변의 소리를 들어보세요. 새 소리, 바람 소리, 나뭇잎의 소리 등을 느껴보세요. 또, 주변의 냄새와 풍경을 느껴보세요. 지금 우리가 걷고 있는 이 순간에 집중해 보세요.

걸으면서 자신의 호흡에도 주의를 기울여보세요. 숨이 들어가고 나가는 느낌, 몸이 움직이는 느낌을 느껴보세요. 마음이 차분해지는 것을 느낄 수 있을 거예요.

[활동 3] 마음챙김 걷기 후 감정 나누기

이제 걷기를 마치고 돌아와서, 우리가 느꼈던 감정과 경험을 나눠볼 거예요. 걷기 활동을 하면서 어떤 감정을 느꼈나요? 몸이 어떻게 느껴지나요? 활동지에 걸으면서 느꼈던 감정과 경험을 적어보세요. 어떤 소리를 들었는지, 어떤 냄새를 맡았는지, 어떤 감정을 느꼈는지 적어보세요.

[정리]

이제 서로의 경험을 나누어 봅시다. 걷기 활동을 하면서 어떤 점이 좋았나요? 어떤 새로운 느낌을 경험했나요? 서로의 경험을 이야기해 보세요.

마음챙김 걷기는 우리가 언제든지 할 수 있는 활동이에요. 일상생활에서도 잠깐씩 시간을 내어 현재 순간에 집중해 보세요. 여러분의 마음이 더 차분해지고, 행복해질 거예요.

오늘 활동을 통해 여러분이 조금 더 차분해지고 행복해졌기를 바랍니다. 앞으로도 마음챙김 걷기를 통해 스트레스를 줄이고, 매 순간을 소중하게 여기는 습관을 길러보세요.

마음챙김 걷기 활동지

1. 걷기 활동 중 들었던 소리를 적어보세요(예: 새 소리, 바람 소리, 나뭇잎의 소리 등).

2. 걷기 활동 중 맡았던 냄새를 적어보세요(예: 꽃 냄새, 풀 냄새, 나무 냄새 등).

3. 걷기 활동 중 보았던 풍경을 적어보세요(예: 나무, 꽃, 하늘 등).

4. 걷기 활동 중 느꼈던 감정을 적어보세요(예: 기쁨, 편안함, 차분함 등).

스크립트

긍정적인 이미지 만들기 안내문

[준비]

오늘 우리는 긍정적인 이미지를 만들어볼 거예요. 이 활동을 통해 긍정적인 생각과 감정을 시각적으로 표현하고, 자존감을 높일 수 있을 거예요. 모두 각자 받은 준비물을 확인하고, 편안한 자세로 앉아주세요. 우리가 이 활동을 하는 이유에 대해 잠깐 이야기해 볼게요. 긍정적인 사고는 우리의 마음을 건강하게 하고, 더 나은 삶을 살아가는 데 큰 도움이 돼요. 우리는 일상에서 많은 생각과 감정을 느끼지만, 긍정적인 이미지를 통해 그 속에서 좋은 것들을 발견하고 표현할 수 있어요. 여러분은 오늘, 여러분만의 긍정적인 이미지를 만들어보면서 이러한 긍정적인 감정들을 더 많이 느낄 수 있을 거예요.

[활동 1] 이미지 구상

이제, 각자 마음속에 긍정적인 이미지를 떠올려 봅시다. 눈을 감고 여러분이 행복하거나 긍정적인 느낌을 받았던 순간을 떠올려보세요. 친구와 함께 웃었던 순간, 가족과 보낸 따뜻한 시간, 또는 여러분이 이루고 싶은 꿈이나 목표를 생각해 보세요. 마음속에 떠오르는 이미지를 천천히 생각해 보세요.

떠올린 이미지를 종이에 스케치해 보세요. 어떤 모습이든 좋습니다. 여러분이 느꼈던 긍정적인 감정을 자유롭게 표현해 보세요. 스케치할 때는 선이나 모양에 얽매이지 말고, 마음속에 떠오르는 대로 그려보세요.

[활동 2] 이미지 만들기

스케치를 다 마쳤으면 이제 색연필, 사인펜 등을 이용해서 그림을 꾸며봅시다. 다양한 색을 사용해서 여러분의 이미지를 더 생생하게 표현해 보세요. 색깔은 여러분의 감정을 표현하는 중요한 도구예요. 여러분이 행복함을 느꼈던 순간을 떠올리며 밝고 따뜻한 색을 사용해 보세요.

잡지나 신문에서 마음에 드는 이미지를 오려내어 그림에 붙여보세요. 잡지 속의 사진이나 그림, 문구 등을 활용하면 여러분의 그림이 더욱 풍성하고 재미있어질 거예요. 자신이 좋아하는 이미지나 문구를 선택해서 오려낸 후, 풀로 붙여주세요. 우리는 과정에서도 창의력을 발휘해서 다양한 모양을 만들어보세요. 마지막으로 스티커 등을 이용해서 여러분의 그림을 완성해 보세요. 작은 디테일이 그림을 더욱 특별하게 만들어줄 거예요. 스티커는 여러분의 그림에 생동감을 더해줄 수 있어요.

[활동 3] 발표 및 공유

이제 각자 만든 작품을 발표하는 시간을 가져볼게요. 발표할 때는 여러분이 만든 그림에 대해 설명해주세요. 어떤 생각과 감정을 표현했는지 이야기해 보세요. 여러분이 어떤 순간을 떠올리며 이 그림을 그렸는지, 그리고 그 순간이 왜 특별했는지 이야기해 보세요. 발표할 때는 자신감 있게, 그리고 서로의 이야기를 잘 들어주세요. 발표를 듣는 동안에는 친구의 작품에서 좋았던 점을 찾아서 칭찬해 줍시다. 서로의 작품을 보면서 긍정적인 피드백을 나누어보세요. 친구의 작품에서 느낀 긍정적인 감정을 나눠보세요.

[정리]

이 활동을 통해 우리는 각자 긍정적인 이미지를 떠올리고, 그 이미지를 시각적으로 표현하며 긍정적인 감정을 더 깊이 느낄 수 있었을 거예요. 오늘 활동을 통해 느낀 점이나 배운 점을 서로 이야기해 볼까요? 여러분이 만든 긍정적인 이미지가 여러분의 마음을 어떻게 변화시켰는지, 그리고 앞으로 이러한 긍정적인 생각을 더 자주 하게 될 것인지 이야기해 보세요.

오늘 활동을 마치면서, 여러분 모두가 자존감과 긍정적인 사고를 더 많이 키울 수 있었기를 바랍니다. 여러분 모두 아주 잘해주었어요! 앞으로도 이러한 긍정적인 이미지를 자주 떠올리고, 여러분의 삶 속에서 좋은 것들을 발견할 수 있기를 바랍니다.

STEP 1

활동 08

긍정적인 이미지 만들기

활동 목표

- 긍정적인 사고를 촉진하고 자존감을 향상시키며 창의력과 상상력을 증진시킬 수 있다.
- 긍정적인 이미지와 생각을 시각적으로 표현하는 능력을 기를 수 있다.

준비물

PPT, 활동지 8(선택), A4 크기의 종이 (여러 장), 색연필, 사인펜 등의 미술도구, 잡지, 신문 등의 이미지를 오려낼 수 있는 자료, 가위, 풀 등

[준비]

- 환경 조성
 - » 책상 정리하기
 - » 준비물(종이, 미술 도구, 잡지, 가위, 풀, 스티커 등) 준비하기
- 설명
 - » 활동 목표와 과정 설명하기
 - » “오늘 우리는 긍정적인 이미지를 만들어볼 거예요. 이 활동을 통해 긍정적인 생각과 감정을 시각적으로 표현하고, 자존감을 높일 수 있을 거예요.”

[활동 1] 이미지 구상

- 긍정적인 이미지 떠올리기
 - » “눈을 감고 여러분이 행복하거나 긍정적인 느낌을 받았던 순간을 떠올려보세요. 또는 앞으로 이루고 싶은 꿈이나 목표를 생각해 보세요.”
- 이미지 구상하기
 - » 떠오른 이미지 종이에 스케치하기
 - » “생각한 긍정적인 이미지를 종이에 스케치해 보세요. 어떤 모습이든 좋습니다. 여러분이 느꼈던 긍정적인 감정을 자유롭게 표현해 보세요.”

[활동 2] 이미지 만들기

- 이미지 꾸미기
 - » “이제 스케치한 그림을 색칠해 봅시다. 다양한 색을 사용해서 여러분의 이미지를 더 생생하게 표현해 보세요.”
- 사진과 자료 활용하기
 - » “잡지나 신문에서 마음에 드는 이미지를 오려내어 그림에 붙여보세요. 더 멋지고 재미있는 그림을 만들 수 있을 거예요.”
- 마무리 작업
 - » 스티커 등을 활용해 그림 완성하기
 - » “잡지나 신문에서 마음에 드는 이미지를 오려내어 그림에 붙여보세요. 더 멋지고 재미있는 그림을 만들 수 있을 거예요.”

[활동 3] 발표 및 공유

- 작품 설명하고 피드백 나누기
 - » “이제 각자 만든 작품을 발표하는 시간을 가져볼게요. 여러분이 만든 그림에 대해 설명해 보세요. 어떤 생각과 감정을 표현했는지 이야기해 주세요.”
 - » “서로의 작품을 보면서 좋았던 점을 이야기해 봅시다. 친구의 작품에서 느낀 긍정적인 감정을 나눠보세요.”

[정리]

- 경험 공유 및 마무리
 - » 긍정적인 이미지 만들기 활동을 하며 느꼈던 점이나 새롭게 알게 된 점을 이야기하기

긍정적인 이미지 만들기

1. 떠올린 긍정적인 이미지는 무엇인가요?

2. 떠오른 이미지를 아래에 스케치해 봅시다.

3. 긍정적인 이미지 만들기 활동을 실천한 후 느낀 점을 적어봅시다.

STEP1

활동 09

마음챙김 먹기

활동 목표

- 음식을 천천히 먹으며 현재 순간에 집중하는 경험을 할 수 있다.
- 자신의 몸과 마음의 상태를 인식하고, 음식에 대한 감사함을 느낄 수 있다.

준비물

PPT, 활동지 9, 작은 음식(예: 건포도, 초콜릿, 딸기 등), 종이컵(음식 나눠 담기용), 필기도구

[준비]

• 환경 조성

- » 교실의 조명을 약간 낮추거나 창문을 열어 자연광이 들어오게 하기
- » 잔잔한 음악이나 자연 소리 틀기

• 설명

- » 학생들에게 마음챙김 먹기 활동 소개하기
“여러분, 오늘은 마음챙김 먹기 활동을 해볼 거예요. 우리가 먹는 음식에 집중하고, 음식의 맛과 향, 식감을 느껴보는 시간을 가질 거예요. 음식을 천천히 먹으면서 현재 순간에 집중하는 방법을 배워볼 거예요.”

[활동 1] 음식 준비

• 음식 나눠주기

- » “여러분 앞에 있는 음식은 마음챙김 먹기 활동을 위해 준비한 것이예요. 이 음식을 천천히 먹으면서 우리가 느끼는 모든 것을 탐색해 볼 거예요.”

[활동 2] 음식 탐색하기

• 오감으로 음식 탐색하기

- » “음식을 손에 들고 살펴보세요. 음식의 모양, 색깔, 크기를 잘 관찰해 보세요.”
- » “이제 음식을 코에 가까이 대고 냄새를 맡아보세요. 어떤 냄새가 나나요?”
- » “손가락으로 음식을 살짝 만져보세요. 음식의 질감은 어떤가요?”
- » “이제 음식을 입에 넣기 전에 천천히 입으로 가져가며 어떤 기대감이 드는지 느껴보세요.”
- » “음식을 입에 넣기 전에 혀끝에 살짝 닿게 해보세요. 어떤 맛이 느껴지나요?”

[활동 3] 음식 천천히 먹기

• 천천히 씹기

- » “이제 음식을 입에 넣고 천천히 씹어보세요. 음식을 씹는 동안 어떤 맛이 나는지, 어떤 식감이 느껴지는지 집중해 보세요.”
- » “씹는 동안 눈을 감고 음식이 어떻게 변하는지 느껴보세요.”

• 음식 삼키기

- » “음식을 다 씹었으면 천천히 삼키세요. 삼킬 때 어떤 느낌이 드는지 집중해 보세요.”
- » “음식을 삼킨 후에도 입안에 남아있는 맛과 느낌을 잘 느껴보세요.”

[정리]

• 경험 공유 및 마무리

- » 마음챙김 먹기 활동을 하며 느꼈던 점이나 새롭게 알게 된 점을 이야기하기

마음챙김 먹기 안내문

오늘은 아주 특별한 활동을 해볼 거예요. 바로 마음챙김 먹기 활동입니다. 우리가 음식을 먹을 때, 종종 빨리 먹거나 다른 생각을 하면서 먹기도 하죠? 오늘은 그와 반대로, 음식을 천천히 먹으면서 그 맛과 향, 식감을 제대로 느껴보는 시간을 가져보려고 해요. 먼저, 교실 환경을 조금 바꿔볼게요. 조명을 약간 낮추고 창문을 열어 자연광이 들어오게 하거나, 잔잔한 음악이나 자연 소리를 틀어보겠습니다. 이렇게 하면 좀 더 편안한 분위기에서 활동을 할 수 있을 거예요. 이제 모두 편안하게 앉아볼까요? 오늘 활동에서 우리가 집중할 것은 바로 ‘현재 순간’이에요. 우리의 마음 속에 있는 목소리는 우리의 기분과 행동에 큰 영향을 미칩니다.

[활동 1] 음식 준비

이제 각자 앞에 작은 음식을 하나씩 나눠드릴게요. 종이컵에 담긴 건포도나 초콜릿, 딸기 등을 받을 거예요. 이 음식을 가지고 우리가 마음챙김 먹기 활동을 해볼 겁니다. 음식을 받으면 바로 먹지 말고 앞에 두세요.

[활동 2] 음식 탐색하기

음식을 앞에 두고 손으로 만지기 전에, 먼저 눈으로 잘 관찰해보세요. 음식의 모양, 색깔, 크기를 잘 살펴보세요. 어떤 느낌이 드나요? 자, 이제 천천히 음식을 손에 들어볼까요? 손가락으로 음식의 질감을 느껴보세요. 부드러운가요? 딱딱한가요? 이제 음식을 코에 가까이 대고 냄새를 맡아보세요. 어떤 냄새가 나나요? 달콤한가요? 상큼한가요? 냄새를 잘 느껴보세요. 그다음, 음식을 입에 넣기 전에 천천히 입으로 가져가 보세요. 혀끝에 살짝 닿게 해보세요. 어떤 맛이 느껴지나요?

[활동 3] 음식 천천히 먹기

이제 음식을 입에 넣고 천천히 씹어볼게요. 음식을 씹으면서 그 맛과 식감을 잘 느껴보세요. 음식이 어떻게 변하는지 느껴보세요. 음식을 다 씹었으면 천천히 삼켜보세요. 삼킬 때 어떤 느낌이 드는지 집중해 보세요. 음식을 삼킨 후에도 입안에 남아있는 맛과 느낌을 잘 느껴보세요. 우리 몸이 음식을 받아들이는 과정을 천천히 느껴보는 거예요.

이제 여러분이 느꼈던 맛과 향, 식감을 종이에 적어볼까요? 필기도구를 꺼내고 활동지에 오늘의 경험을 기록해 보세요. 음식의 모양, 색깔, 냄새, 질감, 맛 등을 적어봅니다. 어떤 감정이 들었는지도 함께 적어보세요.

[정리]

자, 이제 우리가 방금 했던 마음챙김 먹기 활동에 대해 이야기해 볼까요? 음식을 천천히 먹으면서 어떤 느낌이 들었나요? 음식을 이렇게 천천히 먹으니 어떤 점이 달랐나요? 새로운 발견이 있었나요? 오늘 활동을 통해 음식을 먹는 행동에 대해 새로운 시각을 가지게 되었기를 바랍니다. 앞으로도 음식을 먹을 때 천천히 먹으면서 현재 순간에 집중해 보세요. 이렇게 하면 우리의 마음도 더 차분해지고, 음식을 더 잘 느낄 수 있을 거예요.

마음챙김 먹기

1. 아래의 내용을 적어 보세요.

● 오늘 먹은 음식:

● 음식의 모양과 색깔:

● 음식의 냄새:

● 음식의 질감:

● 음식을 먹을 때 느낀 맛:

● 음식을 먹은 후의 느낌:

● 음식의 모양과 색깔:

2. 오늘 활동에서 느낀 점을 적어보세요.

3. 앞으로 마음챙김 먹기를 실천할 계획을 적어보세요.

스크립트

감정 카드놀이 안내문

오늘 우리는 감정 카드놀이를 할 거예요. 이 활동을 통해 우리는 다양한 감정을 알아보고, 서로의 감정을 나눌 거예요. 모든 감정은 소중하고, 우리는 서로의 감정을 존중할 거예요. 감정은 우리가 일상에서 경험하는 여러 가지 느낌이에요. 기쁨, 슬픔, 두려움, 놀람, 화남 등 많은 감정들이 있죠. 이 감정들은 모두 우리가 살아가면서 겪게 되는 자연스러운 반응이에요. 감정 카드놀이를 통해 우리는 이 다양한 감정들을 더 잘 이해하고, 이름을 붙여 보는 시간을 가질 거예요. 이 활동을 통해 우리는 서로의 감정을 이해하고 공감하는 시간을 가질 거예요. 이는 우리 사이에 더 깊은 연결고리를 만들어 줄 거예요. 친구의 감정을 이해하고 공감하는 것은 우리의 우정을 더 단단하게 만들어 줄 거예요. 또한, 이런 경험은 우리가 더 나은 사람이 되는 데에도 큰 도움이 될 거예요.

[활동 1] 감정 카드놀이하기

앞에 있는 감정 카드 중에서 자신이 현재 느끼고 있는 감정을 가장 잘 표현하는 카드를 한 장 선택해 보세요. 이제 자신이 선택한 감정 카드를 보여주고, 왜 그 감정을 선택했는지 이야기해 볼까요? 그 감정을 언제 느꼈는지, 그 감정이 어떻게 느껴졌는지 이야기해 보세요. 학생들이 차례로 자신이 선택한 카드를 보여주고, 그 감정에 대해 이야기합니다. 이 과정에서 서로의 감정을 존중하며 들어줍니다. 이제 다른 감정 카드를 보면서, 우리가 평소에 잘 느끼지 못했던 감정들에 대해 이야기해 볼까요? 이 감정들은 언제 느낄 수 있을까요? 학생들이 다양한 감정 카드를 살펴보고, 평소에 잘 느끼지 못했던 감정들에 대해 이야기합니다. 각 감정이 어떤 상황에서 느껴질 수 있는지 서로 의견을 나눕니다.

[활동 2] 감정 표현 연습하기

이제 우리가 선택한 감정을 짧은 역할극으로 표현해 볼 거예요. 서로의 감정을 이해하고 공감하는 시간을 가져 봅시다. 모둠별로 자신들이 선택한 감정을 중심으로 짧은 역할극을 준비합니다. 준비가 끝나면 각 그룹이 차례로 역할극을 발표합니다. 다른 학생들은 발표를 보고 해당 감정을 이해하고 공감하는 시간을 가집니다.

[정리]

이제 오늘 활동을 통해 느꼈던 감정이나 새롭게 배운 점을 서로 나누는 시간을 가질 거예요. 먼저 손을 들어 발표하고 싶은 학생부터 이야기해 볼까요? 오늘 우리는 다양한 감정을 카드와 역할극을 통해 표현하고 나누는 활동을 했어요. 이 활동을 통해 여러분은 어떤 감정을 느꼈고, 또 다른 사람들의 감정을 이해하는 시간을 가졌어요. 이러한 경험은 서로를 더 잘 이해하고 존중하는 데 큰 도움이 될 거예요. 감정을 표현하는 것은 아주 중요한 일이에요. 우리가 느끼는 모든 감정은 소중하고, 그것을 표현함으로써 마음이 더 편안해지고, 서로를 더 잘 이해할 수 있게 돼요. 서로의 감정을 이해하고 공감하는 것은 친구 사이를 더 깊고 단단하게 만들어줘요. 앞으로도 여러분이 감정을 솔직하게 표현하고, 친구들의 감정을 존중하며 공감할 수 있기를 바라요. 오늘 활동에 잘 참여해 줘서 고맙고, 모두가 서로의 감정을 소중하게 여기는 멋진 시간이 되었기를 바랍니다.

STEP 1
활동 10

감정 카드놀이

활동 목표

- 다양한 감정을 표현하고 공유하는 능력을 기를 수 있다.
- 감정에 대한 이해를 높여 건강한 감정 관리 능력을 기를 수 있다.

준비물

PPT, 활동지 10, 필기구(연필, 색연필 등), 감정 카드

[준비]

- 환경 조성
 - » 조용하고 편안한 공간 마련, 학생들은 원형으로 배치하기
 - » 중앙에 감정 카드 배치하기
- 설명
 - » 학생들에게 감정 카드놀이의 목표 설명하기
 - “오늘 우리는 감정 카드놀이를 할 거예요. 이 활동을 통해 우리는 다양한 감정을 알아보고, 서로의 감정을 나눌 거예요. 모든 감정은 소중하고, 우리는 서로의 감정을 존중할 거예요.”

[활동 1] 감정 카드놀이 하기

- 카드 선택
 - » “앞에 있는 감정 카드 중에서 자신이 현재 느끼고 있는 감정을 가장 잘 표현하는 카드를 한 장 선택해 보세요.”
- 감정 나누기
 - » “이제 자신이 선택한 감정 카드를 보여주고, 왜 그 감정을 선택했는지 이야기해 볼까요? 그 감정을 언제 느꼈는지, 그 감정이 어떻게 느껴졌는지 이야기해 보세요.”
- 다양한 감정 탐색
 - » “이제 다른 감정 카드를 보면서, 우리가 평소에 잘 느끼지 못했던 감정들에 대해 이야기해 볼까요? 이 감정들은 언제 느낄 수 있을까요?”

[활동 2] 감정 표현 연습하기

- 역할극 하기
 - » “이제 우리가 선택한 감정을 짧은 역할극으로 표현해 볼 거예요. 서로의 감정을 이해하고 공감하는 시간을 가져봅시다.”

[정리]

- 경험 공유 및 마무리
 - » 감정 카드놀이를 하며 느꼈던 점이나 새롭게 알게 된 점을 이야기하기

감정 카드놀이

1. 내가 선택한 감정 카드에 대해 아래의 내용을 적어 보세요.

내가 선택한 감정:

왜 이 감정을 선택했나요?:

이 감정을 언제 느꼈나요?:

이 감정이 왜 느껴졌나요?:

2. 다른 친구들의 감정 중 인상 깊은 감정에 대해 적어보세요. 그리고 그 감정을 나는 언제 느꼈는지 적어보세요.

3. 감정 카드놀이 활동 후 나는 오늘 무엇을 느끼고 배웠나요?

인 천
사회정서
학SEL습
수업 길잡이

STEP 02 주의 깊은 움직임과 신체 인식

‘주의 깊은 움직임과 신체 인식’ 프로그램은 신체 인식의 중요성을 깨닫고 의식적인 행동을 통해 마음 챙김을 연습하는 단계입니다. 이 단계에서는 의식적인 움직임을 통해 현재 자신의 기분과 몸의 상태에 집중하는 훈련을 하게 됩니다. 사람들은 생활 속에서 무의식적으로 행동하는 것에 익숙합니다(웃 입기, 양치하기 등). 이런 행동은 특별한 사고 과정을 거치지 않고 자동적(습관적)으로 이루어지며, 이 행동을 할 때 머릿속으로는 보통 다른 생각을 합니다. 이렇게 다른 생각을 하는 것은 현재의 순간에 머무르지 않고 실재하지 않는 과거나 미래의 일을 생각하고 있는 것입니다. 그런데 사람이 느끼는 스트레스는 대부분 과거에 대한 후회나 미래의 일에 대한 과도한 걱정에서 시작됩니다. 현재의 나 자신에 주의를 기울이면서 집중하다 보면 과거에 대한 후회나 미래에 대한 두려움보다 현재 내가 느끼는 감정과 생각이 더 중요하다는 것을 깨닫게 됩니다. 학생들이 처음부터 고차원적인 사고를 통해 추상적인 삶의 진리를 알아차리는 것은 힘든 일입니다. 따라서 학생들이 가장 쉽게 알아차리고 느낄 수 있는 내 신체의 감각을 인식하는 것부터 훈련해야 합니다. 이를 위해 본 프로그램에서는 신체 인식의 중요성과 마음챙김의 연관성에 대해 알아보고, 움직임을 의식하기, 바디스캔, 걷기 명상 등의 다양한 신체활동을 제공하고자 합니다.

본 프로그램의 활동에 참여함으로써 학생들은 자기인식 역량, 자기관리 역량 등의 다양한 사회정서역량을 함양할 수 있을 것입니다.

먼저 신체 인식의 중요성과 마음챙김의 연관성에 대해 학생들이 이해하기 쉽도록 안내합니다. 다음으로는 의식적인 움직임을 연습합니다. 의식적인 움직임이란 자신의 신체가 움직일 때 무의식적으로 움직이는 것이 아니라 마음챙김 상태에서 주의를 기울이며 움직이는 것을 의미합니다. 예를 들어 샤워를 할 때 물이 내 몸에 닿는 느낌, 소리, 온도 등 느껴지는 모든 것에 주의를 기울이며, 내 몸의 움직임도 의식적으로 행하는 것 등을 말합니다. 따라서 학교나 가정에서 아침 시간, 쉬는 시간, 점심 시간, 수업 시간 등 그 순간 학생이 신체의 움직임을 느끼며 현재의 자신에게 집중할 수 있는 다양한 활동을 제시하였습니다.

각 활동은 연속하여 진행하거나 상황에 맞게 선택하여 활용할 수 있습니다. 학생들의 활동은 앉아 있는 상황, 누워있는 상황, 걷기 상황 등 다양한 상황에서 진행할 수 있습니다. 단, 다수의 학생이 좁은 공간에서 활동할 때는 안전에 유의하면서 서로의 공간을 침범하지 않도록 안전 지도에 유의해 주시기를 바랍니다.

이 프로그램은 상황에 맞게 변경하여 운영할 수 있습니다. 또한 가정과 연계하여 훈련을 진행할 수 있도록 과제를 제시할 수도 있습니다.

학년(군)

☐ 초저 ☒ 초중 ☐ 초고 ☐ 중고

목표

- 마음챙김활동을 통해 자기의 신체를 바르게 인식할 수 있다.
- 자기의 몸과 마음을 바르게 알아차리고 성장의 원동력으로 삼을 수 있다.

사회정서역량

☒ 자기인식 ☒ 자기관리 ☐ 사회적 인식 ☐ 관계 기술 ☐ 책임 있는 의사결정

하위기술

자기인식 정서 인식 / 명확한 자기지각
자기관리 충동 조절 및 스트레스 관리 / 자기 훈련 및 조직화된 기술 습득

준비물/자료

활동지, PPT, 물, 간식 등의 차시별 준비물

활동 내용			
활동명	주요 활동	준비물	시간(분)
1. 바람개비로 호흡하기	• 바람개비로 호흡하기 • 호흡하면서 신체의 변화 느끼기	PPT, 활동지 1 바람개비	20
2. 스노우볼 관찰하기	• 호흡을 통한 몸과 마음 연결하기 • 스노우볼 관찰하기 • 몸과 마음의 관련성 이해하기	PPT, 활동지 2, 스노우볼	30
3. 흔들흔들	• 음악에 맞춰 몸 흔들기 • 나의 신체 변화 느끼기	PPT, 활동지 3	20
4. 맨발 걷기	• 맨발로 걷기 • 나의 신체 변화 느끼기	PPT, 활동지 4	30
5. 한 번에 한 입씩	• 한 입씩 음식 맛보기 • 나의 신체 변화 느끼기	PPT, 활동지 5, 초콜릿	20
6. 풍선 팔	• 풍선 팔 놀이하기 • 나의 신체 변화 느끼기	PPT	20
7. 특별한 별	• 특별한 별 놀이하기 • 나의 신체 변화 느끼기	PPT, 활동지 6	20
8. 보고 느끼고 움직이고	• 인형을 보고, 만져보고, 놓아보기 • 나의 신체 변화 느끼기	PPT	20
9. 컵 건네기	• 물이 든 컵 건네기 놀이 하기 • 나의 신체 변화 느끼기	PPT, 활동지 7, 물이 든 컵	30
10. 파도타기	• 팀원과 함께 파도타기 • 나의 신체 변화 느끼기	PPT	30

활동 Tip

- 활동 순서에 따라서 순차적으로 진행할 필요는 없으나, 활동 1은 모든 활동보다 먼저 진행하는 것이 좋습니다.
- 학급 상황에 따라 선택적으로 진행할 수 있습니다.(예를 들면 식사 전 먹기 명상, 체육 시간 걷기 명상 등 진행)

STEP2

활동 01

바람개비로 호흡하기

활동 목표

- 바람개비를 불어봄으로써 호흡의 방식을 이해할 수 있다.
- 호흡에 따른 몸과 마음의 느낌을 인식할 수 있다.

준비물

PPT, 활동지 1

[준비] 편안하게 호흡하기

- 지금 어떤 기분인가요?
- 숨을 크게 들이마시고 내쉬세요.
- 이번 시간에는 호흡에 주의를 기울이며 내 몸의 변화와 내가 느끼는 것을 알아차려 봅시다.

[활동 목표 및 주요 활동 안내]

- 바람개비 불기를 통해 호흡의 방식을 이해하고 호흡에 따른 몸과 마음의 느낌을 인식할 수 있다.
 - » [활동 1] 바람개비 불기
 - » [활동 2] 일상 속 나의 호흡 돌아보기

[활동 1] 바람개비 불기

- 등을 곧게 펴고 몸은 편안하게 힘을 뺀 채로 자리에 앉기
- 천천히 길게 그리고 깊이 숨을 내쉬면서 바람개비 불어보기
 - » 바람개비를 불 때 몸이 어떤가요? 몸이 고요하고 편안한가요? 그렇지 않은가요?
 - » 깊이 숨을 내쉬 뒤 가만히 앉아 있기가 수월한가요? 아니면 어려운가요?
- 짧고 빠르게 숨을 내쉬면서 바람개비 불어보기
 - » 바람개비를 불 때 몸이 어떤가요?
 - » 숨을 길게 천천히 내쉴 때와 빠르게 내쉴 때 몸의 느낌이 같은가요? 다른가요?
- 평소 호흡대로 숨을 쉬면서 바람개비 불어보기
 - » 바람개비를 불 때 몸이 어떤가요? 호흡에 마음을 집중하는 것이 수월한가요? 아니면 어려운가요?

[활동 2] 일상 속 나의 호흡 돌아보기

- 일상생활 중 내 호흡의 상태를 돌아보기
 - » 평소 내 호흡의 빠르거나 길이가 상황에 따라서 어떻게 달라지는지 떠올려봅시다.
 - » 일상생활에서 숨을 깊이 길게 내쉬면 도움이 되는 상황에 어떤 것이 있을까요?
 - » 일상생활에서 숨을 빠르게 쉬면 도움이 되는 상황에 어떤 것이 있을까요?

[정리] 호흡에 따른 몸과 마음의 변화 정리하기

- 활동지를 통해 호흡에 따른 몸과 마음의 변화를 정리하기

활동지1

바람개비로 호흡하기

1. 바람개비를 천천히 길게 숨을 내쉬면서 불 때 내 몸의 느낌은 어떤가요?

2. 평소 천천히 길게 숨을 내쉴 때는 언제인가요?

3. 그때 내 몸과 마음의 상태는 어떤가요?

4. 바람개비를 짧고 빠르게 숨을 내쉬면서 불 때 내 몸의 느낌은 어떤가요?

5. 평소 짧고 빠르게 숨을 내쉴 때는 언제인가요?

6. 그때 내 몸과 마음의 상태는 어떤가요?

7. 숨을 길게 또는 짧게 내쉴 때 좋은 점은 무엇일까요?

STEP2
활동 02

스노우볼 관찰하기

활동 목표

- 스노우볼 관찰하기를 통해 내 몸과 마음의 관련성을 이해할 수 있다.
- 몸과 마음의 관련성을 이해하여 스트레스를 관리할 수 있다.

준비물

PPT, 활동지 2, 스노우볼

[준비] 편안하게 호흡하며 준비하기

- 편안하게 호흡하기

[활동 목표 및 주요 활동 안내]

- 스노우볼 관찰하기를 통해 내 몸과 마음의 관련성을 이해하고 스트레스를 관리할 수 있다.
 - [활동 1] 호흡을 통한 몸과 마음 연결하기
 - [활동 2] 스노우볼 관찰하기

[활동 1] 호흡을 통한 몸과 마음 연결하기

- 바닥이나 의자에 편안하게 앉기
- 배에 손을 올리고 숨을 들이마실 때와 내쉴 때 내 몸의 반응 관찰하기
 - 숨을 들이마실 때와 내쉴 때 내 몸의 느낌과 변화가 어떠한가요?
- 마음이 차분해지도록 숨을 깊게 들이쉬고 천천히 내쉬어 보기

[활동 2] 스노우볼 관찰하기

- 스노우볼 바라보면서 질문하기
 - 지금부터 여러분이 생각하고 있는 것들이 어떻게 시작해서 커지는지 살펴볼 거예요.
 - 예를 들어 시험이 걱정돼서 시작한 작은 생각이(스노우볼을 흔들며) ‘나는 공부를 잘 못할 거야.’라는 큰 생각으로 커질 수 있어요.
 - 만약 이때 호흡을 느끼면서 일어나는 생각을 있는 그대로 놓아두면 어떻게 될까요? (스노우볼을 흔드는 것을 멈춘다.)
 - 아마 눈 조각이 내려앉듯 생각이 가라앉으면서 또렷하게 생각할 수 있지 않을까요?

[정리] 몸과 마음의 관련성 이해하기

- 우리의 몸과 마음은 어떻게 연결되는지 자신의 사례 나누기
 - 걱정이 생기면 배가 아프다 / 머리가 아프다 등

활동지2

스노우볼 관찰하기

1. 최근에 걱정되거나 신경 쓰였던 일을 적어보세요.

2. 그 생각이 처음에는 어떻게 시작했나요? 작은 눈덩이처럼 시작한 생각을 적어보세요.

(처음 생각)

3. 그 생각이 점점 커지면서 어떤 감정이 더해졌나요?

(점점 커진 생각)

(더해진 감정)

4. 다음의 지시에 따라 호흡을 해보세요.

- 눈을 감고 편안히 앉으세요.
- 깊게 숨을 들이마시고 천천히 내쉬어 보세요.
- 숨을 들이마실 때와 내쉴 때 몸이 어떻게 느껴지는지 적어보세요.

(숨을 들이마실 때)

(숨을 내쉴 때)

5. 우리가 생각하는 것과 느끼는 감정이 우리 몸에 어떤 영향을 미칠 수 있는지 적어보세요.

(예: 걱정할 때 배가 아프다.)

STEP2
활동 03 흔들흔들

활동 목표

- 몸 흔들기 놀이를 통해 마음챙김할 수 있다.
- 스트레스와 긴장을 해소하며 현재 순간에 집중하는 방법을 익힐 수 있다.

준비물

PPT, 활동지 3

[준비] 편안하게 호흡하기

- 지금 어떤 기분인가요?
- 숨을 크게 들이마시고 내쉬세요.

[활동 목표 및 주요 활동 안내]

- ‘몸 흔들기’ 마음챙김 놀이를 통해 스트레스와 긴장을 해소하며 현재 순간에 집중하는 방법을 익힐 수 있다.
 - » [활동 1] ‘몸 흔들기’ 마음챙김 놀이 하기
 - » [활동 2] 경험 나누기 및 실천 다짐하기

[활동 1] ‘몸 흔들기’ 마음챙김 놀이 하기

- 간단한 스트레칭과 몸풀기 운동하기
 - » 목 돌리기 / 어깨 으쓱거리기 / 팔 흔들기
 - » 호흡으로 마무리하기
- 편안하게 서서 두 발을 어깨너비로 벌리고 무릎을 약간 굽히기
- 몸 흔들기 시작
 - » 천천히 몸을 좌우로 흔들어 보세요. 몸이 한쪽에서 다른 쪽으로 자연스럽게 움직이도록 합니다.
 - » 이때 눈을 감고 자신의 호흡에 집중해 보세요.
 - » 어깨와 팔은 힘을 빼고 자연스럽게 흔들리도록 해요.
- 호흡과 함께 몸 흔들기
 - » 이제 호흡에 맞춰 몸을 흔들어 봅니다.
 - » 숨을 들이마실 때 몸을 왼쪽으로 숨을 내쉴 때 몸을 오른쪽으로 움직여보세요.
 - » 자연스럽게 호흡에 맞춰 몸이 흔들리도록 합니다.
- 생각과 감정 관찰하기
 - » 몸을 흔들면서 지금 어떤 생각이 떠오르는지 관찰합니다.
 - » 그 생각이나 감정을 판단하지 말고, 그냥 있는 그대로 바라보세요.
 - » 생각이 떠오르면 다시 호흡과 몸 흔들기로 돌아옵니다.

[활동 2] 경험 나누기 및 실천 다짐하기

- 활동 소감 및 가정에서의 실천 계획 세우기를 통해 실천 다짐하기

활동지3

흔들흔들

1. 몸을 흔들면서 어떤 생각이나 감정이 떠오르는지 써 봅시다.

2. 그 생각이나 감정을 판단하지 말고 있는 그대로 바라보세요. 어떤 느낌이 드나요?

3. 천천히 몸을 흔들다가 멈추었을 때 내 몸의 느낌을 적어보세요.

(몸이 어떻게 느껴지나요?)

(마음이 어떻게 느껴지나요?)

4. 집에서 몸 흔들기를 통해 마음챙김을 실천해 보세요. 실천 계획과 나의 다짐을 작성해 보세요.

STEP2

활동 04

맨발 걷기

활동 목표

- 맨발 걷기를 통해 신체 인식을 높이고 몸과 마음의 연결성을 이해할 수 있다.
- 자연 속에서 신체 감각을 깨우며 현재 순간에 집중할 수 있다.

준비물

PPT, 활동지 4

[준비] 몸의 일부분 느끼기

- 편안한 자세로 앉아서 신체가 접촉하는 부분 느끼기
- 긴장과 이완 상태 느끼기(발, 다리, 팔, 어깨, 얼굴 등)

[활동 목표 및 주요 활동 안내]

- 맨발 걷기를 통해 신체 인식을 높이고 신체 감각을 깨워 현재 순간에 집중할 수 있다.
 - » [활동 1] 맨발 걷기의 장점 알아보기
 - » [활동 2] 맨발 걷기

[활동 1] 맨발 걷기의 장점 알아보기

- 맨발 걷기는 신체적 건강뿐만 아니라 정신 건강에도 긍정적인 영향을 줍니다.
- 맨발 걷기는 자연과의 연결을 통해서 스트레스를 줄이고 면역력을 강화시키며 기분 향상에 도움을 주고 집중력을 향상시켜 줍니다.

[활동 2] 맨발 걷기

- 스트레칭과 몸풀기 운동하기(발가락 스트레칭, 발목 돌리기, 다리 흔들기 등)
- 맨발로 서기
 - » 편안하게 서서 두 발을 땅에 단단히 디뎌보세요.
 - » 발바닥이 땅을 느끼는 감각에 집중해 보세요.
- 천천히 걷기
 - » 천천히 한 발 한 발 앞으로 걸어보세요.
 - » 발바닥이 땅을 디딜 때 어떤 느낌이 드는지 관찰하세요.
 - » 땅의 감촉, 온도, 질감을 느껴보세요.
- 신체 감각에 집중하기
 - » 이제 걸으면서 발뿐만 아니라 몸 전체의 감각에 집중해 볼 거예요.
 - » 다리, 허리, 팔, 어깨가 어떻게 움직이는지 느껴보세요.
 - » 몸의 움직임에 따라 변화하는 감각을 주의 깊게 살펴보세요.
- 주변 환경 관찰하기
 - » 걸으면서 주변의 자연을 관찰하세요.
 - » 생각이 떠오르면 다시 발바닥 감각과 몸의 움직임으로 돌아오세요.

[정리] 경험 나누기

- 활동 소감 및 실천을 위한 다짐하기

활동지4

맨발 걷기

1. 맨발 걷기의 장점은 무엇인가요?

2. 맨발로 걸은 때 내 몸의 느낌을 적어봅시다.

- 맨발로 땅바닥에 섰을 때의 느낌은 어떠했나요?

- 천천히 걷기 시작할 때 발바닥이 땅을 디딜 때의 느낌은 어떠했나요?

- 걸으면서 주변의 자연을 관찰할 때 느낌은 어떠했나요?

3. 오늘 활동을 통해 알게 된 것을 적어봅시다.

4. 집에서 맨발 걷기를 실천할 수 있는 계획을 세워 봅시다.

- 맨발 걷기 장소:

- 맨발 걷기 시간:

STEP2
활동 05

한 번에 한 입씩

활동 목표 • 한 번에 한 입씩 먹기 명상을 통해 편안한 마음으로 현재 순간을 즐기고 음미할 수 있다.

준비물 PPT, 활동지 5, 초콜릿

[준비] 편안하게 호흡하며 준비하기

- 편안하게 호흡하기

[활동 목표 및 주요 활동 안내]

- 한 번에 한 입씩 먹기 명상을 통해 편안한 마음으로 현재 순간을 즐기고 음미할 수 있다.

- » [활동 1] 마음챙김 초콜릿 먹기
- » [활동 2] 음식과 마음챙김의 관계

[활동 1] 마음챙김 초콜릿 먹기

- 초콜릿 관찰하기
 - » 먼저, 여러분 앞에 있는 초콜릿을 자세히 관찰하세요.
 - » 초콜릿의 색깔, 모양, 크기를 살펴보세요.
 - » 어떤 냄새가 나는지 맡아보세요.
- 한 입 먹기
 - » 이제 한 입을 입에 넣어보세요, 아직 씹지 말고 혀 위에 올려놓아 보세요.
 - » 초콜릿의 촉감을 느껴보세요. 차가운가요? 따뜻한가요? 부드러운가요? 단단한가요?
 - » 천천히 녹여보세요. 초콜릿이 입안에서 어떻게 변하는지 느껴보세요.
- 음미하기
 - » 초콜릿의 맛이 어떻게 입안에서 퍼지는지 관찰하세요.
 - » 천천히 삼키고, 삼킨 후의 느낌도 느껴보세요.
- 반복 및 마무리
 - » 같은 방법으로 천천히 한 입씩 더 먹어보세요.
 - » 어떤 부분이 가장 기억에 남나요?
 - » 초콜릿을 먹은 후에 몸과 마음이 어떻게 느껴지는지 생각해 보세요.

[활동 2] 음식과 마음챙김의 관계 확인하기

- 마음챙김 먹기의 좋은 점
 - » 한 번에 한 입씩 먹으면서 마음챙김을 실천하면 음식을 더 잘 느끼고 즐길 수 있어요.
 - » 음식을 천천히 먹으면 몸도 더 건강해지고, 마음도 더 편안해져요.

활동지5

한 번에 한 입씩

1. 한 번에 한 입씩 먹는 것은 우리에게 어떤 이점이 있나요?

2. 초콜릿 마음챙김 먹기의 과정을 떠올려보고 아래의 질문에 답해 봅시다.

- 초콜릿을 관찰한 내용을 적어보세요.

① 색깔:

② 모양:

③ 냄새:

- 초콜릿을 천천히 녹이면서 느낀 점을 적어보세요.

① 촉감:

② 온도:

③ 초콜릿이 입안에서 변하는 느낌:

- 초콜릿의 맛이 어떻게 입안에서 퍼지는지 적어보세요.

① 첫 맛:

② 씹으면서 느껴지는 맛:

③ 삼킨 후의 맛:

3. 마음챙김 먹기 활동을 하고 난 후의 느낌을 적고 발표해 봅시다.

STEP2

활동 06

풍선 팔

활동 목표

- ‘풍선 팔’ 마음챙김 놀이를 통해 몸과 마음의 연결성을 이해할 수 있다.
- 신체 인식을 높여 현재 순간에 집중할 수 있다.

준비물

PPT

[준비] 몸의 일부분 느끼기

- 편안한 자세로 앉아서 신체가 접촉하는 부분 느끼기
- 긴장과 이완 상태 느끼기(발, 다리, 팔, 어깨, 얼굴 등)

[활동 목표 및 주요 활동 안내]

- ‘풍선 팔’ 마음챙김 놀이를 통해 몸과 마음의 연결성을 이해하고 신체 인식을 높여 현재 순간에 집중할 수 있다.
 - » [활동 1] 풍선 팔 놀이하기
 - » [활동 2] 활동 소감 나누기

[활동 1] 풍선 팔 놀이하기

- 풍선 팔 만들기
 - » 편안하게 서서 팔을 양옆으로 벌려보세요.
 - » 이제 팔이 풍선처럼 가볍다고 상상해 보세요.
 - » 바람이 불어와서 천천히 팔이 올라가는 느낌을 느껴보세요.
- 풍선 팔 움직이기
 - » 팔이 천천히 위로 올라가고 바람이 불면 팔이 이리저리 움직이는 것을 상상해 보세요.
 - » 이제 팔을 앞뒤로, 좌우로 천천히 움직여보세요.
- 팔의 감각 느끼기
 - » 팔이 움직일 때 어떤 느낌이 드는지 관찰해 보세요.
- 몸 전체로 확장하기
 - » 이제, 팔 뿐만 아니라 몸 전체가 풍선처럼 가벼워지는 것을 상상해 보세요.
 - » 몸이 움직일 때의 감각을 잘 느껴보세요.
- 다른 사람과 동작 맞추기
 - » 선생님이 팔을 올리면 따라서 올리고 내리면 따라서 내려봅니다.
 - » 팔이 움직일 때 느껴지는 감각과 동작에 맞추는 경험을 잘 느껴보세요.
- 호흡에 맞춰 팔을 움직이기
 - » 숨을 들이쉴 때, 마치 풍선에 공기가 들어오는 듯 팔을 올리고 숨을 내쉴 때, 마치 풍선의 공기가 빠지듯이 팔을 아래로 내려봅니다.

[활동 2] 활동 소감 나누기

- 풍선 팔 놀이를 하면서 느낀 점 나누기

STEP2

활동 07

특별한 별

활동 목표

- ‘특별한 별’ 마음챙김 놀이를 통해 자기의 몸을 이완시키고 마음을 고요하게 할 수 있다.

준비물

PPT, 활동지 6

[준비] 마음챙김 호흡

- 눈을 감고 천천히 호흡하기

[활동 목표 및 주요 활동 안내]

- ‘특별한 별’ 마음챙김 놀이를 통해 자기의 몸을 이완시키고 마음을 고요하게 할 수 있다.
 - » [활동 1] 마음챙김 명상하기
 - » [활동 2] 활동 소감 나누기

[활동 1] 마음챙김 명상하기

- 준비 자세 갖추기
 - » 눈을 감은 채로 바닥에 편안하게 눕습니다.
 - » 자연스럽게 호흡하면서 숨이 들어오고 나가는 느낌을 관찰합니다.
- 나만의 ‘특별한 별’ 이미지 떠올리기
 - » 밤하늘에 오직 여러분만을 위한 별 하나가 떠 있다고 상상해 봅시다.
 - » 별의 모습을 살펴봅니다. 어떤 모양, 어떤 색상, 어떤 물질로 되어 있나요?
- 명상 안내문에 따라 명상하기

[명상 안내문]

눈을 감고 여러분만의 ‘특별한 별’을 떠올립니다. 별의 모양, 색상, 물질은 매 순간 그리고 날마다 바뀔 수도 있습니다. 어떨 때는 커졌다가 어떨 때는 작아집니다. 한때는 밝았다가 또 조금 지나면 희미해집니다. 그렇지만 여러분의 별은 항상 그 자리에 있습니다. 지금 여러분의 ‘특별한 별’에 집중하세요. 자, 이제 이 별이 여러분의 몸 구석구석을 따뜻하게 비춰준다고 생각해 보세요. 별빛이 여러분의 이마를 비춘다고 상상하면서 이마 부위를 편안하게 풀어주세요. 그리고 오늘 하루 느꼈던 스트레스와 긴장이 모두 사라진다고 생각해 보세요. 이제는 별빛이 여러분의 어깨에 비춘다고 상상해 봅니다. 어깨의 힘을 빼고 부드럽게 풀어주세요. 같은 방법으로 팔->손->가슴->배->허리->다리->발목->발까지 차례대로 내려가 봅니다. 마지막으로 여러분의 몸 전체가 따스한 불빛을 받아 편안해진다고 상상해 보세요. 자 이제 눈을 뜨고 몸을 일으켜 앉으세요.

[활동 2] 활동 소감 나누기

- ‘특별한 별’을 떠올리며 마음챙김 명상에 참여해 본 소감 나누기

특별한 별

1. 나만의 '특별한 별'의 이미지를 떠올려 그림으로 표현해 봅시다.

2. '특별한 별'이 나의 몸에 여기저기에 머무를 때의 내 몸과 마음의 느낌은 어떠했나요?

'특별한 별'이 머무른 곳	몸의 느낌	나의 마음 또는 생각
이마		
어깨		
팔		
손		
가슴		
배		
허리		
다리		
발목		
발		
몸 전체		

STEP2 활동 08

보고 느끼고 움직이고

활동 목표

- 보고 느끼고 움직이는 놀이를 통해 주의를 이동시키고 매 순간 여러 대상을 알아차릴 수 있다.

준비물

PPT

[준비] 마음챙김 호흡

- 눈을 감고 천천히 호흡하기

[활동 목표 및 주요 활동 안내]

- 보고 느끼고 움직이는 놀이를 통해 주의를 이동시키고 매 순간 여러 대상을 알아차릴 수 있다.
 - » [활동 1] 보고 느끼고 움직이고
 - » [활동 2] 활동 소감 나누기

[활동 1] 보고 느끼고 움직이고

• 바라보기

- » 허리를 곧게 펴고 근육은 편안하게 이완한 채로 자리에 앉기
- » 양손은 무릎 위에 살짝 얹습니다.
- » 선생님이 앉은 자리 앞에 돌멩이 하나를 놓을 거예요. 그러면 그 돌멩이를 바라보세요.

• 느끼기

- » 선생님이 종을 올리면 돌멩이를 집어 듭니다.
- » 그런 다음 눈을 감고 몇 차례 숨을 쉬면서 손에 쥔 돌멩이의 감촉을 느껴봅니다.
- » 선생님이 다시 종을 올리면 이제 눈을 뜨고 몇 차례 숨을 호흡을 하면서 돌멩이를 바라보세요. (종 울리기)

• 움직이기

- » 선생님이 종을 다시 올리면 이번에는 손에 쥐었던 돌멩이를 바닥에 내려놓고는 몇 번 호흡을 하면서 다시 돌멩이를 바라보세요. (종 울리기)

• 보고 느끼고 움직이기

- » 이번에는 선생님이 말을 하지 않는 대신에 단계마다 종을 울릴 거예요.
- » 첫 번째 종이 올리면 돌멩이를 집어 들고 눈을 감아요, 그런 다음 손에 든 돌멩이의 감촉을 느껴봅니다. 호흡하면서요.
- » 두 번째 종이 올리면 감았던 눈을 뜨고 손에 쥔 돌멩이를 바라보세요. 호흡하면서요.
- » 세 번째 종이 올리면 손에 쥐었던 돌멩이를 다시 바닥에 내려놓아요. 그런 다음 바닥에 놓인 돌멩이를 바라보세요. 숨을 쉬면서요.

[활동 2] 활동 소감 나누기

- 활동을 한 후 느낌 공유하기

STEP2 활동 09 컵 건네기

활동 목표 • 물이 든 컵 건네기 놀이를 통해 다른 사람과의 협응 활동으로 신체 인식을 성찰할 수 있다.

준비물 PPT, 활동지 7, 물이 든 컵

[준비] 몸의 일부분 느끼기

- 편안한 자세로 앉아서 신체가 접촉하는 부분 느끼기
- 긴장과 이완 상태 느끼기(발, 다리, 팔, 어깨, 얼굴 등)

- 발가락에 힘을 주었다가 힘을 빼기
- 어깨를 뒤 밑까지 위로 힘껏 들어 올렸다가 어깨의 힘을 빼기
- 눈을 찡그리며 눈을 꼭 감았다가 눈에 힘을 풀기

[활동 목표 및 주요 활동 안내]

- 물이 든 컵 건네기 놀이를 통해 다른 사람과의 협응 활동으로 신체 인식을 성찰할 수 있다.
 - » [활동 1] 컵 건네기 놀이하기
 - » [활동 2] 신체 인식 성찰하기

[활동 1] 컵 건네기 놀이하기

- 놀이 방법 소개하기
 - » 물을 흘리지 않고 물이 든 컵을 옆에 있는 친구에게 전달하는 놀이
 - » 물이 쏟아지지 않게 하려면 어디에 주의를 기울여야 할까요?
- 놀이 진행하기
 - » 둥글게 원으로 둘러앉기
 - » 처음에는 눈을 뜨고 물컵 뚜껑을 닫고 오른쪽/왼쪽으로 전달하기
 - » 이번에는 눈을 감고 물컵 뚜껑을 닫고 오른쪽/왼쪽으로 전달하기
 - » 이번에는 눈을 감고 물컵 뚜껑을 열고 오른쪽/왼쪽으로 전달하기

[활동 2] 신체 인식 성찰하기

- 물컵을 전달할 때 내 몸의 느낌 떠올리기
 - » 물컵 전달하기 놀이를 할 때 마음이 어떠했나요?
 - » 물을 흘리지 않기 위해 어떤 노력을 했나요?

[정리] 의견 나누기

- 다른 사람과 함께 생활하는 교실에서 나의 움직임을 어떻게 조절할 수 있을지 발표해 보기

활동지7

컵 건네기

1. 컵 건네기 놀이를 하면서 들었던 내 몸의 반응과 그때 나의 생각을 마인드맵으로 작성해 봅시다.



2. 컵 건네기 놀이를 할 때 물을 흘리지 않고 전달하려면 어떻게 해야 할까요?

파도타기

활동 목표

- 파도타기 놀이를 통해 자신과 주변 환경, 사람들을 더 잘 인식할 수 있다.

준비물

PPT

[준비] 마음챙김 호흡

- 눈을 감고 천천히 호흡하기

[활동 목표 및 주요 활동 안내]

- 파도타기 놀이를 통해 자신과 주변 환경, 사람들을 더 잘 인식할 수 있다.
 - [활동 1] 파도타기 놀이
 - [활동 2] 활동 소감 나누기

[활동 1] 파도타기 놀이

- 스트레칭과 몸풀기
 - 목 돌리기 / 어깨 으쓱거리기 / 팔 흔들기 등
- 혼자서 파도타기
 - 편안하게 서서 양손을 앞으로 내밀고 파도타기 동작을 해보기
 - 몸이 파도처럼 움직이는 것을 상상해 보기
 - 팔과 손의 감각에 집중하기
- 친구와 함께 파도타기
 - 친구와 손을 맞대고 파도처럼 움직이면서 파도타기
 - 친구의 움직임에 맞춰 자신의 동작 조절하기
- 어깨동무하고 파도 만들기
 - 친구와 서로 어깨동무하기
 - 선생님의 안내에 따라 파도 만들기
 - 방향을 바꾸거나 파도의 높이를 달리해서 파도 만들기

[활동 2] 활동 소감 나누기

- 혼자서 파도를 탈 때와 친구와 함께 파도를 탈 때의 느낌 비교하기
- 혼자서 파도를 만들 때와 친구와 함께 파도를 만들 때의 느낌 비교하기
- 파도타기 놀이 전체 경험 나누기
 - 내 몸의 느낌과 마음의 변화는 어떠한가요?

인천
사회정서
학습
수업
SEL
길잡이

STEP 03

생각과 감정에 대한 주의 깊은 인식

‘생각과 감정에 대한 주의 깊은 인식’ 프로그램은 학생들이 자신의 내면에서 일어나는 다양한 생각과 감정을 깊이 탐구하여 알아차리고 이를 효과적으로 관리하는 능력을 개발하기 위해 설계되었습니다.

본 프로그램은 감정의 다양한 층위를 주의 깊게 알아차리고, 이 감정들을 인식하고 표현하는 능력을 확장하는 것을 목표로 합니다. 생각과 감정 사이의 연관성을 이해하고 우리 삶에 미치는 영향을 살펴봅니다. 이를 통해 학생들은 보다 세밀하고 명료하게 자신을 이해함으로써 자기인식 역량을 강화할 수 있습니다. 또한 부정적인 생각과 감정을 수용 및 관리하고 변화시키는 기술을 배워 감정조절 능력을 향상시킵니다.

이 과정은 각 학년 수준에 따라 조금씩 차이가 있지만 하위 10단계의 활동은 크게 감정과 관계된 뇌의 자율신경계 이해하기, 다양한 감정 알아차리기, 불편한 감정 조절 및 관리하기, 긍정적 정서로 안정 유지하기의 4개의 범주로 구성하였습니다. 마음챙김 감정 관리는 꾸준하고 지속적인 연습이 중요하기 때문에 학습자 수준에 맞추어 활동 내용은 점차 심화되되, 근본 요소를 순환 적용하여 일상에서 언제든지 반복적으로 꺼내어 적용할 수 있도록 하는 것이 중요합니다.

세부적으로 살펴보면, 먼저 1단계에서 감정과 연계되는 자율신경계의 역할을 통해 긴장과 평온 상태에서 뇌의 반응 차이를 알고, 교감과 부교감신경계의 균형의 중요성을 알려 줍니다. 다음으로 2~5단계에서 특정 사건을 바탕으로 그때의 감정과 생각, 감각을 편안하고 쉽게 상기하여 관찰할 수 있도록 돕습니다. 더 나아가 다양한 감정의 종류를 인식 및 표현하고, 다시 불편한 감정을 마주하고 탐구하는 활동으로 이어집니다. 인간이 느끼는 이러한 감정의 다양성에 대해서 순간순간 알아차리는 연습을 위해, 감정 마음챙김 명상으로 자신의 감정, 생각, 감각에 세밀하게 주의를 기울일 수 있도록 이끄는 활동을 제시하였습니다. 6~9단계에서는 불편한 감정의 조절과 관리의 중요성을 알고, 부정적 감정의 수용에서 시각화, 해소, 긍정의 감정으로 전환하기까지에 도움을 줄 수 있는 활동으로 구성하였습니다. 또, 불편한 감정을 순간 알아차리고 대응할 수 있는 방법으로 감정과 신체의 연결을 돕는 호흡과 요가 명상 등의 꾸준한 마음챙김 신체 활동을 제안 하였습니다. 10단계는 다시 일상에서 긍정의 감정을 유지하고 언제나 도움을 받아 힘을 얻을 수 있는 긍정 정서 지원 활동으로 마치게 됩니다.

각 활동은 순차적인 흐름을 가지고 구성되었으나, 학습자 및 학급별 필요에 따라 선택적 활동으로도 충분히 활용 가능합니다. 교사는 이 단계를 진행하면서 학생들이 자유롭게 감정을 표현할 수 있도록 안전하고 지지적인 환경을 조성해 주고, 학생들에게 지속적인 피드백을 제공하여 그들의 진전을 확인하고 격려해야 합니다. 또한 감정에 대한 마음챙김 훈련은 가정과의 연계로 꾸준히 지속되었을 때 효과적이므로 가정에 과제로 제시할 수 있습니다.

학년(군)

☐ 초저 ☒ 초중 ☐ 초고 ☐ 중고

목표

- 다양한 감정을 구별하고, 감정 표현의 폭을 넓힐 수 있다.
- 불편한 감정과 그에 따른 생각, 감각을 인식하며 수용할 수 있다.
- 불편한 감정을 수용하고 긍정적으로 전환하는 방법을 배울 수 있다.

사회정서역량

☒ 자기인식 ☒ 자기관리 ☐ 사회적 인식 ☐ 관계 기술 ☐ 책임 있는 의사결정

하위기술

자기인식 자신의 감정 인식하기 / 정서 인식어름 붙이기 / 감정, 생각 연결하기
자기관리 감정 관리하기 / 스트레스 관리 전략 알고 사용하기 / 긍정 감정 활성화하기

준비물/자료

PPT, 활동지, 감정·상황 카드, 컵타용 컵 등의 차시별 준비물, 영상 안내문, 참고 자료, 동영상

활동 내용			
활동명	주요 활동	준비물	시간(분)
1. 긴장과 평온의 뇌 이야기	<ul style="list-style-type: none"> • 자율신경계의 기본 개념 이해하기 • 교감신경계와 부교감신경계의 활성 경험 구분하기 	PPT, 활동지 1	20
2. 행복한 기억 떠올리기	<ul style="list-style-type: none"> • 행복한 기억 떠올리고 생각, 감정, 감각 알아차리기 • 행복한 사건의 깊이 있는 관찰로 순간에 집중하기 	PPT, 활동지 2, 동영상, 영상 안내문	20
3. 다양한 감정과 친해지기	<ul style="list-style-type: none"> • 감정 카드놀이를 다양한 감정을 인식하고 구별하기 • 감정 표현의 폭을 넓혀 자신의 이야기 나누기 	PPT, 활동지 3, 4, 감정·상황카드, 동영상	30
4. 불편한 사건 마주하기	<ul style="list-style-type: none"> • 불편한 경험에 대한 생각, 감정, 감각 알아차리기 • 부정적인 경험 있는 그대로 받아들여 수용하기 	PPT, 활동지 5, 영상 안내문, 동영상	30
5. 감정에 대한 마음챙김 명상	<ul style="list-style-type: none"> • 감정을 인식하고 그 감정을 소유하는 능력 키우기 • 감정의 여러 층을 있는 그대로 경험하기 	PPT, 영상 안내문	20
6. 분노의 성 무너뜨리기	<ul style="list-style-type: none"> • 컵쌓기로 불편한 감정의 인식 강도 표현하기 • 협력적 컵쌓기 활동으로 부정적 감정 해소하기 	PPT, 컵타용 컵, 동영상	30
7. S.T.O.P.(멈춰) 호흡 명상으로 마음 다스리기	<ul style="list-style-type: none"> • S.T.O.P(멈춰)호흡 명상을 통해 마음 안정시키기 • 불편한 감정이 들 때 멈춰 호흡으로 스트레스 조절하기 	PPT, 영상 안내문, 동영상	20
8. 요가 명상으로 몸·마음 균형잡기	<ul style="list-style-type: none"> • 다양한 요가 명상으로 몸과 마음의 균형 잡기 • 신체 긴장 풀고 생각 비우기 	PPT, 요가 안내문, 추천 도서	20
9. 긍정의 계단으로	<ul style="list-style-type: none"> • 과제에서 느끼는 불편한 감정 구체적으로 알아차리기 • 긍정 계단을 내려오며 부정적인 마음 안정하기 	PPT, 풀, 색종이, 가위	30
10. 나의 안식처 상상하기	<ul style="list-style-type: none"> • 불편한 감정이 들 때 자신만의 안식처 상상하기 • 내가 그린 상상한 안식처 떠올리며 긍정 마음 갖기 	PPT, 활동지 6, 영상 안내문, 색칠도구	30

활동 Tip

- 각 활동은 순차적인 흐름을 가지고 구성되었으나, 선택적 활동으로도 활용 가능합니다. 다만, 활동 1(긴장과 평온의 뇌)은 모든 활동보다 먼저 진행하는 것이 좋습니다.
- 활동에 따라 활동 시간의 차이가 있으며, 감정을 스스로 인식할 수 있도록 돕기 위해서는 충분한 시간을 제공하는 것이 좋지만 학급 상황에 따라 아침 활동 시간 등을 활용하여 진행할 수 있습니다.

STEP3
활동 01

긴장과 평온의 뇌 이야기

활동 목표

- 자율신경계가 우리 몸을 어떻게 조절하는지 기본 개념을 이해할 수 있다.
- 교감신경계와 부교감신경계가 작용하는 상황을 인식하고, 그때의 신체적 반응을 알 수 있다.

준비물

PPT, 활동지 1

[활동 목표 및 주요 활동 안내]

- 자율신경계가 우리 몸을 어떻게 조절하는지 알아봅시다.
 - [활동 1] 교감신경계와 부교감신경계 알아보기
 - [활동 2] 교감신경계와 부교감신경계의 역할 체험하기

[활동 1] 교감신경계와 부교감신경계 알아보기

- 자율신경계의 개념 알기
 - 여러분, 오늘은 우리 몸이 어떻게 긴장하고, 어떻게 편안해지는지 알아볼 거예요. 그동안 어떤 상황에서 긴장하거나, 편안함을 느꼈던 적이 있나요?
 - 우리 몸속에는 ‘자율신경계’라는 시스템이 있어서, 우리가 긴장하거나 쉴 때 도움을 준답니다. 오늘은 교감신경계와 부교감신경계라는 두 친구에 대해 배워볼 거예요.
- 교감신경계와 부교감신경계의 개념 알기
 - 자율신경계는 우리 몸이 알아서 움직이도록 도와주는 시스템이에요. 교감신경계는 우리가 긴장하고, 힘을 써야 할 때 도움을 주고, 부교감신경계는 우리가 쉴 때 몸을 편안하게 만들어줘요.
 - 여러분이 시험을 앞두고 있거나, 무서운 영화를 볼 때 어떤 기분이 들었나요? 심장이 빨리 뛰고, 손에 땀이 나는 경험을 한 적 있나요? 이때 교감신경계가 작동한 거예요.
 - 그리고 여러분이 숙제를 다 끝내고 편안하게 쉴 때, 심장이 천천히 뛰고, 몸이 가벼워지죠? 이때는 부교감신경계가 일하고 있는 거예요.
 - 우리 함께 교감신경계가 작용할 때처럼 긴장된 몸을 흉내 내보고, 부교감신경계가 작용할 때처럼 몸을 풀어볼까요?
 - ※ 학생들이 자신이 경험했던 상황을 떠올리며, 몸의 변화를 느끼고 표현할 수 있도록 돕는다.

[활동 2] 교감신경계와 부교감신경계의 역할 체험하기

- 먼저, 교감신경계가 작동하는 상황을 흉내 내볼게요. 예를 들어, 갑자기 큰 소리가 났을 때처럼 몸을 긴장시켜 보세요.
- 그다음에는 부교감신경계가 작동하는 상황을 흉내 내보겠어요. 편안하게 누워서 천천히 숨을 쉬고 몸을 풀어봅시다.

[정리]

- 교감신경계와 부교감신경계의 중요성 깨닫기
 - 우리 몸이 긴장하거나 편안해질 때마다 자율신경계를 떠올리며, 몸과 마음을 잘 돌봐주세요.
 - 다음에 몸이 긴장될 때, 천천히 숨을 쉬며 부교감신경계를 떠올려보세요. 그러면 몸이 편안해질 거예요.

활동미1

교감신경계와 부교감신경계 경험 떠올리기

* 여러분이 경험했던 상황을 떠올려보고, 몸과 마음이 어떻게 반응했는지 적어 보세요.

1. 교감신경계가 작용했던 경험

- 교감신경계는 긴장하거나 흥분할 때 활성화됩니다. 다음 상황을 떠올려 보세요.

상황:

예) 운동 경기 할 때, 중요한 발표할 때, 깜짝 놀랐을 때, 놀이동산에서 신나는 놀이기구를 탈 때 등

감정:

예) 긴장돼요, 걱정돼요, 신나요, 흥분돼요 등

신체적 반응:

예) 심장이 빨리 뛰어요, 손이 떨려요, 얼굴이 빨개졌어요 등

2. 부교감신경계가 작용했던 경험

- 부교감신경계는 편안하고 행복할 때 활성화됩니다. 다음 상황을 떠올려 보세요.

상황:

예) 집에서 소파에 앉아있을 때, 밥 먹은 후, 강아지와 산책할 때 등

감정:

예) 편안함, 행복, 안정감, 만족함 등

신체적 반응:

예) 심장이 안정돼요, 숨이 편안해요, 기분이 좋아요, 졸려요 등

STEP3

활동 02

행복한 기억 떠올리기

활동 목표

- 일상생활 속의 행복한 기억들을 떠올리고, 각각의 사건에 대한 생각, 감정, 감각을 알아차릴 수 있다.
- 자기인식을 높이고 현재 순간에 집중하는 능력을 강화할 수 있다.

준비물

PPT, 활동지 2, 명상 안내문, 동영상 https://youtu.be/cGjvLljKf-8?si=w_SVYvfombiKvp0r

[준비] 마음챙김 호흡하며 마음 차분하게 하기

[활동 목표 및 주요 활동 안내]

- 행복한 기억 떠올리고, 그때의 생각과 감정, 감각을 알아차려 봅시다.
 - [활동 1] 나의 가장 행복한 기억 떠올리기
 - [활동 2] 행복한 사건에 대한 생각, 감정, 감각 알아차리기
 - [활동 3] 내가 찾은 행복한 사건 소개하고 나누기

[활동 1] 나의 가장 행복한 기억 떠올리기

- ‘가장 행복했던 순간’ 영상 보기 (※ 1분만 시청)
 - 동영상의 인물들처럼 여러분들에게도 행복한 순간들이 있었나요?
- 나의 행복한 기억 떠올리기
 - 최근 나에게 행복했던 기억을 떠올려봅시다.
 - 더 어릴 때로 돌아가 아직도 잊지 못하는 행복한 사건을 떠올려도 좋습니다.
 - 이 사건은 언제, 어디서, 누구와 함께 일어났나요?
 - 왜 그것이 여러분을 행복하게 했나요?

[활동 2] 행복한 사건에 대한 생각, 감정, 감각 알아차리기

- 내가 찾은 행복한 사건에 대한 생각, 감정, 감각 떠올리기
 - ※ 학생들에게 유쾌하거나 행복한 사건은 간단하고 단순할 수 있다는 것, 즉 크고 대단한 것이 아니어도 된다고 강조한다. 작은 일상의 경험도 큰 유쾌함을 줄 수 있음을 알려준다.
 - ※ 학생들이 사건을 떠올리며 생각, 감정, 감각을 구분해서 관찰할 수 있도록 안내하는데, 학생들이 잘 떠올리지 못할 때는 확장된 예시를 제시하며 자연스럽게 떠올릴 수 있도록 돕는다. 학생들이 유쾌하고 행복한 순간을 다시 경험할 수 있도록 오감, 표정(미소), 몸의 느낌을 화상하게 한다.

[활동 3] 내가 찾은 행복한 사건 소개하고 나누기

- 내가 찾은 행복한 사건 소개하며 그때의 생각, 감정, 감각을 돌아가며 말하기
- 친구들이 찾은 행복한 사건과 나의 사건 비교하며 듣기
 - 나와의 공통점과 차이점은 무엇인가요?
 - 행복한 경험 소개하기를 어려워하거나 희망하지 않을 경우, 학생의 의사를 존중한다. 다른 친구들의 이야기를 다 들은 후에 다시 소개하기를 원할 경우 기회를 제공한다. 편안한 분위기에서 학생들이 느낀 다양한 반응을 모두 긍정적으로 수용하는 것이 앞으로 지속될 활동의 밑거름이 된다.

[정리]

- 앞으로 일상의 사건을 주의 깊게 살피기
 - 매일 내가 평소 놓쳤던 행복하고 유쾌한 사건을 더 찾아봅니다.
 - 행복한 그 순간에 온전히 집중하여 봅시다.
 - ※ 일상생활 속의 유쾌한 사건을 더 깊이 관찰함으로써 자신의 생각과 감정, 신체감각을 더 세밀하게 인식하는 능력을 기를 수 있다. 이 활동으로 행복을 더 자주 느낄 수 있게 돕고, 이는 4단계의 감사 명상으로 이어진다.

스크립트

행복한 사건 명상 안내문

모두 편안한 자세로 앉아 눈을 감고, 천천히 부드럽게 호흡해 봅니다. 눈을 감는 것이 불편하다면 살짝 떠도 좋습니다.

지금부터 우리의 일상에서 경험한 행복하고 유쾌한 기억들을 떠올리고, 그것에 대해 깊이 생각해 보는 시간을 갖겠습니다. 최근에 여러분 자신을 행복하게 했던 사건을 하나 떠올려 봅니다. 행복한 사건이라고 하니 막상 떠올리는 데 어려움이 있나요? 행복한 사건이라 해서 크고 대단한 것만을 말하는 것은 아닙니다.

화려한 곳으로 여행을 가거나, 아주 값비싼 물건을 사거나, 경품에 당첨된다거나 하는 거창하게 큰 사건만을 의미하지 않습니다. 아주 간단하고 소박한 것이어도 좋습니다. 예를 들어, 반려동물을 쓰다듬었던 순간, 친구와 웃었던 순간, 좋아하는 노래를 부르던 순간 등을 생각해 봅니다.

또, 살랑이는 바람이 내 코끝을 간지럽힐 때 부드럽고 상쾌한 느낌을 받을 수 있습니다. 내가 좋아하는 친구가 나에게 편지를 주었을 때 두근거리고 떨리는 느낌도 있을 수 있습니다. 용돈을 받고 친구들과 분식점에 가서 수다 떨며 떡볶이를 먹을 때, 시험을 잘 봐서 부모님께 칭찬을 받았을 때, 따스한 햇살이 비추는 내 방에 혼자 조용히 누워 사그락거리는 이불의 감촉을 느낄 때……. 생각해 보면 아주 사소하고 작은 사건들에서도 우리는 즐거움, 기쁨, 뿌듯함, 편안함 등을 느낄 수 있다는 것을 알 수 있습니다.

나를 기분 좋게 만드는 사건이 떠올랐다면 그 사건으로 느꼈던 감정을 온몸으로 다시 한 번 느껴봅니다.

생각 관찰 유도

그 사건을 떠올리며 어떤 생각들이 떠오르는지 관찰해보세요. 사건에 대한 생각을 거품처럼 가볍게 떠오르게 해보세요. 어떤 생각들이 떠오르나요?

감정 관찰 유도

이번에는 그 사건과 관련된 감정들을 느껴보세요. 그때 느꼈던 기쁨, 편안함, 신남 등의 감정이 떠오를 것입니다. 감정을 거품처럼 가볍게 느껴보세요.

신체 감각(반응) 관찰 유도

마지막으로 그 사건을 떠올릴 때 몸에서 느껴지는 신체 감각에 주의를 기울여보세요. 심장이 두근거리거나, 입가에 미소가 지어지거나, 몸이 따뜻해지는 감각이 있을 수 있습니다.

이제 떠올린 사건에 대한 생각, 감정, 신체 감각을 활동지에 적어보세요. 예를 들어, 고양이를 쓰다듬었을 때 어떤 생각이 들었나요? 어떤 감정이 느껴졌나요? 그리고 몸에서 어떤 감각이 느껴졌나요?

천천히 눈을 뜨고, 지금의 상태를 느껴보세요. 지금, 이 순간에 머물며 몸과 마음의 변화를 느껴보세요.

행복한 기억 떠올리기

행복한 사건

어떤 일이 있었나요? (크고 대단하지 않은 작고 소박한 사건도 좋아요.)

생각 - 그때 나는 이런 생각

어떤 생각이 떠올랐나요?
(예: 이것은 좋다, 이것은 새롭다 등)

감정 - 그때 나는 이런 감정

어떤 감정이 들었나요?
(예: 기쁨, 편안함, 신남, 짜릿함 등)

신체감각(반응) - 그때 내 몸은 이렇게

이 상황에 대한 나의 반응은 어땠나요? 여러분이 보고, 듣고, 맛보고, 냄새 맡고 만진 것을 떠올려보세요.
(예: 심장이 두근거리거나, 입가에 미소가 지어지거나, 몸이 따뜻해지는 감각 등)

STEP3

활동 03

다양한 감정과 친해지기

활동 목표

- 다양한 감정을 인식하고 구별할 수 있다.
- 감정 표현의 폭을 넓혀 섬세하게 자신의 감정을 느끼고 표현할 수 있다.

준비물

- PPT, 활동지 3, 감정 카드, 상황 카드, 동영상
- 동영상 1. 다양한 표정1 <https://youtu.be/1zGV-5Pk1gc?si=2pxnJmaBPzmxA27v>
 - 동영상 2. 다양한 표정2 <https://youtu.be/Dt89uJH5S2U?si=2cUg1Vik3seFeTWs>

[준비] 마음챙김 호흡하며 마음 차분하게 하기

[활동 목표 및 주요 활동 안내]

- 다양한 감정을 인식하고 표현해 봄시다.
 - » [활동 1] 얼굴 표정으로 감정 나타내기 (개별 활동)
 - » [활동 2] 감정 카드놀이하기 (짝 활동)
 - » [활동 3] 감정 이야기 나누기 (모둠 활동)

[활동 1] 얼굴 표정으로 감정 나타내기

- 자신의 감정을 얼굴 표정으로 표현하고 구별하기
 - » 최근 며칠 동안 어떤 감정을 느꼈나요?
 - » 그 감정을 어떻게 얼굴 표정으로 표현할 수 있을까요?
 - ※ 우리는 타인의 얼굴 표정을 주의 깊게 살펴봄으로써 감정을 알 수 있다. 반대로 다른 사람도 우리의 얼굴 표정을 관심 있게 바라본다는 것을 안내한다.

[활동 2] 감정 카드놀이하기

- 다양한 감정을 알고, 상황에 맞는 감정 표현하기
 - » 학생들을 짝으로 나누고, 감정 카드와 상황 카드를 나눠 준다.
 - » 한 학생이 상황 카드를 읽고, 다른 학생이 그 상황에 맞는 감정 카드를 찾는다.
 - » 역할을 바꿔가며 활동을 진행한다.
 - ※ 감정 카드 (5개 대범주: 기쁨, 두려움, 분노, 불쾌, 슬픔의 하위 감정 단어)
 - ※ 상황 카드 (1개의 감정 단어마다 어울리는 상황 카드)
 - ※ 카드의 수를 조정해서 활용 가능

[활동 3] 감정 이야기 나누기

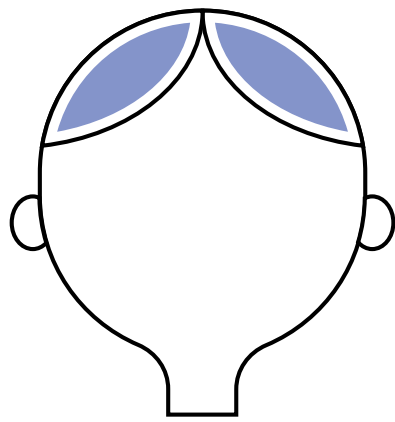
- 다양한 감정을 활용하여 자신의 이야기 나누기
 - » 학생들을 모둠으로 나누고, 감정 카드를 나눠 준다.
 - » 활동 1에서 사용하지 않은 감정 카드 3~5개를 활용해서 자신의 이야기를 한다.
 - » 모둠 내에서 돌아가며 자신의 이야기를 하고 친구의 이야기를 경청한다.
 - ※ 학생들이 알고 있는 감정들이 한정되어 있기 때문에 감정 표현이 서툴다는 점을 고려하여, 더 많은 감정들을 배워 섬세하게 자기의 감정을 느끼고 표현할 수 있도록 하는 데에 중점을 둔다. 또한, 감정 카드의 개수를 제한하지 않고 원하는 만큼 사용할 수 있다. 이 경우, 카드의 개수를 많이 가진 학생부터 이야기를 시작하면 다른 친구들도 자신의 감정 이야기를 더 쉽게 꺼낼 수 있다.

[정리]

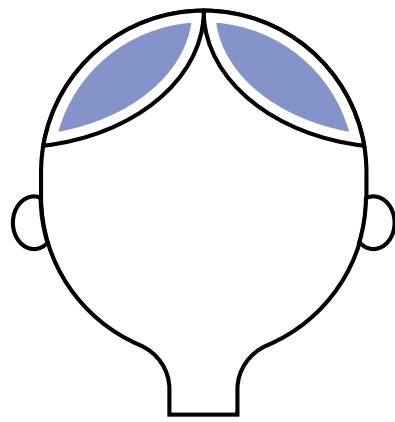
- 감정 인식과 표현의 중요성 느끼기
 - » 모든 감정은 소중하고 같은 일에도 서로 다른 감정을 느낄 수 있습니다.
 - » 그동안 잘 몰랐던 나의 감정을 오늘 배운 감정 단어들로 연결하면서 내 감정의 알아차림을 확장할 수 있습니다.

얼굴 표정으로 감정 나타내기

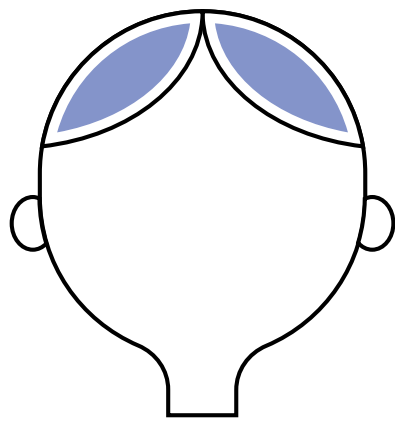
- 1) 최근 일주일 동안 여러분이 경험한 다양한 감정이나 기분을 떠올려 보세요.
- 2) 그 감정을 느꼈을 때 여러분의 얼굴은 어땠나요? 얼굴 근육이 편안하게 풀려 있었나요, 아니면 긴장해 있었나요? 웃고 있었나요, 아니면 찡그리고 있었나요?
- 3) 아래 빈칸에 각 감정을 표현하는 얼굴 표정 그림을 그려보세요.
- 4) 각 그림 아래에는 그 감정의 이름을 적어보세요.



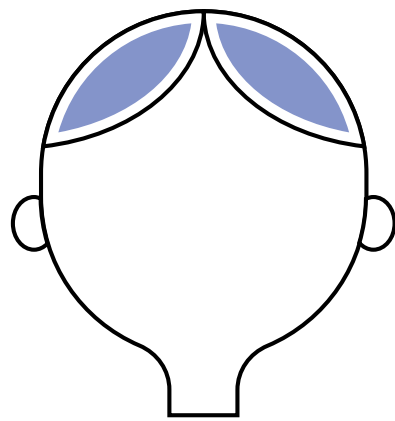
감정 이름



감정 이름



감정 이름



감정 이름

여러분이 느낀 감정들을 시각적으로 표현하고, 그 감정의 이름을 붙여보는 것은 여러분이 자신의 감정을 더 잘 이해하고 기억하는 데 도움이 될 거예요.

어떤 감정들이 있었는지, 그리고 그때의 표정은 어땠는지 잘 생각해 보세요!

감정 카드와 상황 카드

감정 분류	세부 감정 단어와 상황 연결 목록			
기쁨	감동적이다	친구가 나에게 예쁜 그림을 그려줬을 때	뿌듯하다	내가 만든 블록이 완성됐을 때
	감탄하다	반 친구가 멋진 마술을 보여줬을 때	설레다	내일 소풍이라 자기 전에 마음이 두근거릴 때
	고맙다	엄마가 좋아하는 간식을 만들어주셨을 때	유쾌하다	반 친구들과 웃으면서 놀 때
	기쁘다	생일 선물을 받았을 때	자랑스럽다	내가 그린 그림이 교실에 걸렸을 때
	다행스럽다	학교에 늦지 않아서 운이 좋다고 느꼈을 때	편안하다	집에서 포근한 이불 속에 있을 때
	든든하다	친구가 어려운 문제를 도와주었을 때	활기차다	운동장에서 친구들과 뛰어놀 때
슬픔	괴롭다	친구와 다툰 후 마음이 아플 때	속상하다	가까운 사람이 나를 오해했을 때
	그립다	멀리 사는 할머니가 보고 싶을 때	안타깝다	친구가 아파서 못 나왔을 때
	미안하다	친구에게 상처를 주었을 때	외롭다	혼자 집에 있을 때
	불쌍하다	길에서 헤매는 강아지를 봤을 때	절망스럽다	열심히 준비한 발표가 잘 안 되었을 때
	비참하다	중요한 경기를 졌을 때	허전하다	좋아하는 장난감을 잃어버렸을 때
	서럽다	가족과 떨어져 지내야 할 때	후회스럽다	잘못된 선택을 했을 때
분노	패심하다	친구가 나를 놀렸을 때	어이없다	친구가 갑자기 나를 무시했을 때
	나쁘다	누군가 내 물건을 망가뜨렸을 때	억울하다	누군가 내 계획을 방해했을 때
	답답하다	문제가 풀리지 않을 때	원망스럽다	도움 필요한데 친구가 나를 돕지 않았을 때
	못마땅하다	누군가 내 계획을 방해했을 때	지긋지긋하다	매일 재미없는 같은 일을 해야 할 때
	입다	친구가 나를 속였을 때	짜증 나다	시끄러운 소음 때문에 집중이 안 될 때
	심술나다	내가 원하는 장난감을 친구가 가졌을 때	화나다	친구가 내 자리를 빼앗았을 때
불쾌	곤란하다	친구 비밀을 알고 있는데 말하기 어려울 때	불편하다	좁은 자리에서 앉아 있을 때
	관심없다	재미없는 이야기를 들을 때	심심하다	혼자 있을 때 할 일이 없을 때
	귀찮다	숙제를 하라고 부모님이 계속 말할 때	어색하다	처음 만난 친구와 대화할 때
	부담스럽다	선생님이 많은 숙제를 내줄 때	지루하다	재미없는 수업을 듣고 있을 때
	부럽다	친구가 새 장난감을 가지고 놀 때	찜찜하다	누군가 나에게 거짓말을 한 것 같을 때
	불쾌하다	누군가 내 앞에서 큰 소리로 말할 때	황당하다	친구가 믿기 힘든 이야기를 했을 때
두려움	걱정스럽다	시험을 잘 볼 수 있을까 마음이 불편할 때	무섭다	어두운 방에서 갑자기 큰 소리가 날 때
	긴장하다	발표를 앞두고 떨릴 때	부끄럽다	친구들 앞에서 실수했을 때
	당황하다	놀이공원에서 길을 잃었을 때	불안하다	중요한 경기를 앞두고 마음이 불편할 때
	두렵다	밤에 어두운 길을 걸을 때	조마조마하다	시험 결과를 기다릴 때
	막막하다	숙제를 잊어버렸을 때	심란하다	친구와 다툰 후 마음이 복잡할 때
	망설이다	새로운 놀이기구를 탈지 고민할 때	혼란스럽다	여러 가지 일을 동시에 해야 할 때

※ 같은 상황에 다른 감정 단어로 표현할 수도 있습니다. 예) 밤에 어두운 길을 걸을 때: '무섭다', '두렵다' 모두 가능합니다.

감정 카드 ①

감동적이다	괴롭다	쾌심하다	곤란하다	걱정스럽다
감탄하다	그립다	나쁘다	관심없다	긴장하다
고맙다	미안하다	답답하다	귀찮다	당황하다
기쁘다	불쌍하다	못마땅하다	부담스럽다	두렵다
다행스럽다	비참하다	몹시	부럽다	막막하다
든든하다	서럽다	심술나다	불쾌하다	망설이다

※ 잘라서 사용합니다. 카드1, 2를 함께 사용(60개의 감정)하거나 1묶음(30개)만 사용 가능합니다.

감정 카드 ②

뿌듯하다	속상하다	어이없다	불편하다	무섭다
설레다	안타깝다	억울하다	심심하다	부끄럽다
유쾌하다	외롭다	원망스럽다	어색하다	불안하다
자랑스럽다	절망스럽다	지긋지긋하다	지루하다	조마조마하다
편안하다	허전하다	짜증 나다	찜찜하다	심란하다
활기차다	후회스럽다	화나다	황당하다	혼란스럽다

※ 잘라서 사용합니다. 카드1, 2를 함께 사용(60개의 감정)하거나 1묶음(30개)만 사용 가능합니다.

상황 카드 ①

친구가 나에게 예쁜 그림을 그려줬을 때	친구와 다툼 후 마음이 아플 때	친구가 나를 놀렸을 때	친구 비밀을 알고 있는데 말하기 어려울 때	시험을 잘 볼 수 있을까 마음이 불편할 때
반 친구가 멋진 마술을 보여줬을 때	멀리 사는 할머니가 보고 싶을 때	누군가 내 물건을 망가뜨렸을 때	재미없는 이야기를 들을 때	발표를 앞두고 떨릴 때
엄마가 좋아하는 간식을 만들어 주셨을 때	친구에게 상처를 주었을 때	문제가 풀리지 않을 때	숙제를 하라고 부모님이 계속 말할 때	놀이공원에서 길을 잃었을 때
생일 선물을 받았을 때	길에서 헤매는 강아지를 봤을 때	누군가 내 계획을 방해했을 때.	선생님이 많은 숙제를 내줄 때	밤에 어두운 길을 걸을 때
학교에 늦지 않아서 운이 좋다고 느꼈을 때	중요한 경기를 졌을 때	친구가 나를 속였을 때	친구가 새 장난감을 가지고 놀 때	숙제를 잊어버렸을 때
친구가 어려운 문제를 도와주었을 때	가족과 떨어져 지내야 할 때	내가 원하는 장난감을 친구가 가졌을 때	누군가 내 앞에서 큰 소리로 말할 때	새로운 놀이기구를 탈지 고민할 때

※ 잘라서 사용합니다. 카드1, 2를 함께 사용(60개의 감정)하거나 1묶음(30개)만 사용 가능합니다.

상황 카드 ②

내가 만든 블록이 완성됐을 때	가까운 사람이 나 를 오해했을 때	친구가 갑자기 나 를 무시했을 때	좁은 자리에서 앉아 있을 때	어두운 방에서 갑자기 큰 소리가 날 때
내일 소풍이라 자기 전에 마음이 두근거릴 때	친구가 아파서 못 나왔을 때	누군가 내 계획을 방해했을 때	혼자 있을 때 할 일이 없을 때	친구들 앞에서 실수했을 때
반 친구들과 웃으면서 놀 때	혼자 집에 있을 때	도움 필요한데 친구가 나를 돕지 않았을 때	처음 만난 친구와 대화할 때	중요한 경기를 앞두고 마음이 불편할 때
내가 그린 그림이 교실에 걸렸을 때	열심히 준비한 발표가 잘 안 되었을 때	매일 재미없는 같은 일을 해야 할 때	재미없는 수업을 듣고 있을 때	시험 결과를 기다릴 때
집에서 포근한 이불 속에 있을 때	좋아하는 장난감을 잃어버렸을 때	시끄러운 소음 때문에 집중이 안 될 때	누군가 나에게 거짓말을 한 것 같을 때	친구와 다툼 후 마음이 복잡할 때
운동장에서 친구들과 뛰어놀 때	잘못된 선택을 했을 때	친구가 내 자리를 빼앗았을 때	친구가 믿기 힘든 이야기를 했을 때	여러 가지 일을 동시에 해야 할 때

※ 잘라서 사용합니다. 카드1, 2를 함께 사용(60개의 감정)하거나 1묶음(30개)만 사용 가능합니다.

STEP3 활동 04 불편한 사건 마주하기

활동 목표

- 불편한 경험에 대한 생각, 감정, 신체 반응을 인식하고 수용하는 능력을 기른다.
- 부정적인 경험을 회피하지 않고 있는 그대로 받아들이며 관찰할 수 있다.

준비물

PPT, 활동지 5, 명상 안내문, 동영상 <https://youtu.be/2rwKRNkMAZ4?si=WMcyvbg0CPsCH6JC>

[준비] 불편한 마음 상태

- 휴탕물 실험 영상 보기 (※ 도입 시 40초만 시청)

[활동 목표 및 주요 활동 안내]

- 불편한 사건 떠올리고, 그때의 생각과 감정, 감각을 알아차려 봅시다.
 - » [활동 1] 불편한 사건 떠올리기
 - » [활동 2] 불편한 사건에 대한 생각, 감정, 감각 알아차리기
 - » [활동 3] 내가 찾은 불편한 사건 소개하고 나누기

[활동 1] 불편한 사건 떠올리기

- 동영상의 휴탕물처럼 내 마음을 어지럽게 한 사건이 있었나요?
- 나의 불편한 사건 떠올리기
 - » 최근 나에게 불쾌하거나 불편했던 기억을 떠올려봅시다.
 - » 이 사건은 언제, 어디서, 누구와 함께 일어났나요?
 - » 왜 그것이 여러분을 불편하게 했나요?

[활동 2] 불편한 사건에 대한 생각, 감정, 감각 알아차리기

- 내가 찾은 불편한 사건에 대한 생각, 감정, 감각 떠올리기
 - ※ 학생들이 사건을 떠올리며 생각, 감정, 감각을 구분해서 관찰할 수 있도록 안내한다. 학생들이 잘 떠올리지 못할 때는 확장된 예시를 제시하며 자연스럽게 떠올릴 수 있도록 돕는다.
예) 선생님은 갑자기 아무리 찾아도 자동차 열쇠가 보이지 않아, 학교에 지각할까 봐 걱정했던 적이 있었어요.
 - ※ 학생들이 기록하는 동안 교사는 도움이 필요한 학생들에게 조언을 해주거나 어깨를 부드럽게 두드리주며 불편한 사건을 회상하는 데 심리적 안정을 주기 위해 노력한다.

[활동 3] 내가 찾은 불편한 사건 소개하고 나누기

- 내가 찾은 불편한 사건 소개하며 그때의 생각, 감정, 감각을 돌아가며 말하기
- 친구들이 찾은 불편한 사건과 나의 사건 비교하며 듣기
 - » 나와 공통점과 차이점은 무엇인가요?
 - ※ 참가자의 불편한 사건에 대한 감정 탐색 및 논의에서 말하지 않을 권리를 존중한다. 경험을 공유하는 것에 대한 긴장감 이완도 감정 수련의 하나이다. 각 학생이 각기 다른 경험과 반응을 가질 수 있음을 인정하고 학생들이 자신의 감정과 신체 반응을 인식하고 수용하는 노력을 칭찬하고 격려한다.

[정리] 불편한 경험 그대로 수용하기

- 영상 뒷부분 시청하며 불편한 마음 받아들이기(※ 40초부터 이어 영상 시청)
 - » 그동안 어떤 기분은 좋게 느껴지지 않지만, 그런 버거운 기분을 밀어내려고만 했나요? 아니면 머릿속에 날뛰는 생각에 휘둘러 더 세계 반응했나요? 이러한 반응은 힘든 감정들을 더 강하게 만듭니다.
 - » 고요히 불편한 사건을 주의 깊게 바라보며 생각을 거기에 그대로 놓아둔 채 반응하지 않고 그저 관찰하기만 해도 마음은 저절로 가라앉을 수 있습니다.

스크립트

불편한 사건 명상 안내문

편안하게 앉아 눈을 감아봅니다. 만약 눈을 감는 것이 불편하다면 살짝 뜨고 있는 것도 괜찮습니다. 천천히 심호흡을 하며 몸과 마음을 이완시킵니다.

• 불편한 사건 떠올리기

이제 최근에 겪었던 불편하거나 불쾌한 사건을 떠올려 보세요. 이 사건은 사소한 것일 수도 있고, 강렬하게 기억에 남는 것일 수도 있습니다. 예를 들어 달리기에서 꼴등을 한 일, 친구 생일잔치에 나만 초대되지 않은 일, 개학식 전날까지 숙제를 안 했던 일 등 어떤 것이든 괜찮습니다. 여러분 기억에 남는 한 가지 사건을 선택해 보세요.

• 생각 관찰하기

그 사건을 떠올리며 당시 어떤 생각을 했는지 떠올려봅니다. 당시 떠올랐던 생각들을 있는 그대로 관찰해봅니다. 예를 들어, “나는 왜 항상 이런 일이 생길까?”, “내가 뭔가 잘못했나?”, “이 상황을 어떻게 해결해야 할까?” 같은 생각들이 떠올랐을 수 있습니다. 여러분은 어떤 생각을 했나요? 그 생각들을 떠올리며 관찰합니다.

• 감정 관찰하기

이제 그 사건으로 인해 느꼈던 감정을 떠올려봅니다. 화남, 슬픔, 미안함, 실망함, 좌절 등 다양한 감정을 느꼈을 수 있습니다. 때로는 여러 감정이 뒤섞여 있을 수 있습니다. 예를 들어, “분노를 느꼈지만 그 뒤에는 슬픔과 두려움이 있었다.”와 같아요. 여러분은 어떤 감정을 느꼈나요? 그 감정들을 있는 그대로 받아들이고 느껴봅니다.

• 신체 반응 관찰하기

그 사건을 떠올리며 여러분의 몸에서 어떤 반응이 일어났는지 주의 깊게 살펴봅니다. 신체의 어떤 부분이 긴장되었나요? 심장이 빨리 뛰었나요? 손에 땀이 나거나, 얼굴이 붉어졌나요? 혹은 배가 아프거나, 어깨가 무거워졌나요? 자신의 신체 반응을 관찰하고, 어떤 반응이 반복되는지 찾아보세요.

• 행동 관찰하기

그 사건에서 여러분이 했던 행동이나 말, 어떤 말투로 말했는지를 기억해 봅니다. 예를 들어, 소리를 질렀는지, 침묵했는지, 어떤 말을 했는지 등을 떠올려봅니다. 그 당시 어떤 행동을 했나요? 어떤 충동을 느꼈나요? 그것을 관찰합니다.

이제 눈을 뜨고 여러분이 떠올렸던 사건과 그에 대한 생각, 감정, 신체 반응을 빈칸에 적어봅니다. 자신이 느꼈던 생각과 감정, 신체 반응을 구체적으로 적어보세요. 예를 들어, “그 친구가 나를 무시했을 때, ‘나는 왜 항상 이런 취급을 받는 걸까?’라는 생각이 들었고, 분노와 슬픔을 느꼈다. 내 심장이 빠르게 뛰고, 손에 땀이 났다.”

가끔 우리는 분노나 슬픔, 불안 같은 감정을 경험할 때 그 감정을 밀어내고 싶어 합니다. 또는 머릿속에 날뛰는 생각에 휘둘러 세계 행동하기도 합니다. 그것은 당연한 반응입니다. 하지만 그런 감정을 밀어내거나 세계 반응하면 오히려 그 감정이 더 강해질 수 있습니다. 오늘의 활동을 통해 불편한 감정을 있는 그대로 받아들이고, 그 감정을 관찰하는 연습을 해보았습니다. 이렇게 함으로써 우리는 자신의 감정과 생각, 신체 반응을 더 잘 이해하고, 더 건강하게 대처할 수 있게 됩니다.

불편한 사건 마주하기

불편한 사건

어떤 일이 있었나요? (사소하거나 강렬했던 어떤 사건도 좋아요.)
(예: 달리기에서 꼴등한 일, 친구 생일잔치에 나만 초대되지 않은 일 등)

생각 - 그때 나는 이런 생각

이 상황에서는 나는 어떤 생각이 떠올랐나요?
(예: 내가 뭔가 잘못했나? 또 나에게만 이런 일이 생기네. 등)

감정 - 그때 나는 이런 감정

이 상황에서 나는 어떤 감정이 들었나요?
(예: 화남, 슬픔, 미안함, 실망함 등)

신체감각(반응) - 그때 내 몸은 이렇게

이 상황에 대한 나의 반응은 어땠나요?
(예: 심장은..손은..얼굴은.. 등)

행동 - 그때 나는 이런 행동

이 상황에서는 나는 어떻게 행동했나요?
(예: 소리 질렀다. 방문을 쿵 닫았다. 등)

STEP3 활동 05

감정에 대한 마음챙김 명상

활동 목표

- 감정을 인식하고 그 감정을 소유하는 능력을 키울 수 있다.
- 감정이 몸에서 어떻게 느껴지는지 알아차리며 감정의 여러 층을 있는 그대로 경험할 수 있다.

준비물

PPT, 명상 안내문

[준비] 마음챙김 호흡하며 마음 차분하게 하기

[활동 목표 및 주요 활동 안내]

- 감정의 여러 층을 인식하고 그 감정을 소유해 봅시다.

- » [활동 1] 감정의 인식과 이름 붙이기
- » [활동 2] 감정의 신체적 느낌 인식하기
- » [활동 3] 감정과의 대화

[활동 1] 감정의 인식과 이름 붙이기

- 현재 느끼고 있는 감정 알아차리고 이름 붙이기
 - » 지금 여러분이 어떤 감정을 느끼고 있는지 알아차려 봅시다.
 - » 감정에 이름을 붙여 보는 것이 도움이 될 수 있습니다. 예를 들어, “나는 지금 슬픔을 느끼고 있어.”라고 말해보세요. 여러분의 감정은 어떤 이름을 가지고 있나요?

[활동 2] 감정의 신체적 느낌 인식하기

- 내가 인식한 감정이 몸에서 어떻게 느껴지는지 탐색하기
 - » 이제 감정을 느끼는 장소를 몸에서 찾아봅시다. 가슴 속에서 따뜻함을 느끼나요? 혹은 엄지발가락에서 감정을 느끼나요? 어떤 감정이든 괜찮습니다.
 - » 감정의 상태가 다른 감정보다 좋거나 나쁘다고 판단하지 마세요. 단지 그 감정을 있는 그대로 느껴봅시다.
 - » 감정이 색깔을 가지고 있다면, 어떤 색깔일까요?
 - » 감정이 소리를 가지고 있다면 어떤 소리를 내고 있는지 상상해 보세요.

[활동 3] 감정과의 대화

- 감정에게 질문하고 답하기
 - » 이제 감정에게 무엇을 원하는지 물어봅시다. 감정들은 대개 시간, 공간, 주의 같은 단순한 것을 원합니다.
 - » 감정이 원하는 것을 줄 수 있는지 생각해 보세요. 감정이 원하는 것을 줄 수 없다면 최소한 그 소망을 이해하고 있다는 것을 감정에게 알려주세요.
 - ※ 인식한 경험을 있는 그대로 경험하고 체험하도록 돕는다. 질문이 감정에 대해 알아차리는 것이 아니라 생각하는 쪽으로 이끈다면, 호흡 후 그 감정과 함께 있는 곳으로 되돌아갈 수 있음을 안내한다.

[정리]

- 감정 마음챙김 명상 후 경험 공유하며 감정의 다양성 수용하기
 - » 감정이 우리를 소유하지 않도록, 우리가 감정을 소유해 봅시다.
 - » 앞으로도 자신의 감정을 소중히 여기고, 다른 사람의 감정도 존중합니다.

감정에 대한 마음챙김 명상 안내문

오늘 우리는 감정에 대한 마음챙김 명상을 통해 우리의 감정을 알아차리고, 그것을 소유하는 방법을 배워보겠습니다. 이 명상은 여러분이 감정에 지배당하지 않고, 오히려 감정을 조절할 수 있도록 돕는 데 초점을 맞추고 있습니다. 여러분은 자신의 감정을 소유한다는 것이 무엇을 의미하는지 궁금할 수 있습니다. 이것은 여러분이 감정을 바꾸려고 하지 않으면서 단지 감정을 느끼고 있다는 것을 알아차리는 것을 의미합니다. 여러분의 감정을 작게 누르거나 모두 좋은 척하는 것을 뜻하지 않습니다. 또한 반대로 감정을 크게 확대시키거나 슬프게 하려는 것도 아닙니다. 그저 감정이 여러분의 행동을 지배하도록 허락하지 않으면서 있는 그대로의 감정을 알아차리는 것입니다. 자, 이제 시작해볼까요? (타종)

· 1단계: 고요한 공간 찾기

먼저, 편안한 자세로 앉거나 누워보세요. 여러분이 있는 공간이 고요하고 안전하다는 것을 느끼는 것이 중요합니다. 이곳은 여러분이 감정을 탐구하기에 적합한 장소입니다. 여러분은 지금 어떤 느낌이 드나요? (학생들의 반응을 유도)

· 2단계: 호흡에 집중하기

이제 배에서 호흡을 느껴보세요. 깊게 들이쉬고, 잠시 멈춘 후, 천천히 내쉬어 보세요. (잠시 호흡을 하도록 유도) 들숨 때는 새로운 에너지를, 날숨 때는 긴장을 놓아주는 느낌을 가져보세요. 여러분의 호흡이 어떻게 느껴지나요? 어떤 감각이 느껴지나요?

· 3단계: 감정 알아차리기

이제 여러분이 현재 느끼고 있는 감정을 알아차려 보세요. 어떤 감정이 떠오르나요? (학생들의 반응을 유도) 감정에 이름을 붙여보는 것이 도움이 될 수 있습니다. 예를 들어, “나는 지금 슬픔을 느끼고 있어” 또는 “나는 기쁨을 느끼고 있어”라고 말해 보세요. 어떤 감정들은 행복, 분노같이 아주 평범한 이름을 가지고 있습니다. 다른 감정들은 의기양양한, 격분한, 우쭐한, 공허함같이 다소 어려운 이름을 가지고 있습니다. 여러분의 감정은 어떤 이름을 가지고 있나요? 감정에 이름을 붙인 후 그 감정들을 느껴봅니다. 감정은 크고 강력할 수 있습니다. 또는 작고 부끄러워할 수도 있습니다. 단지 호흡하면서 지금 여기에 있는 감정들을 알아차리기 위해 노력해 봅니다. 만약 이 안내가 어렵고 혼란스럽더라도 괜찮습니다. 그저 호흡하며 여러분의 감정을 느껴봅니다.

· 4단계: 감정의 위치 알아차리기

이제 그 감정이 여러분의 몸에서 어디에 사는지 느껴보세요. 가슴 속에서 따뜻함을 느끼나요? 머리 부분의 어지러움 입니까? 아니면 배에서 요동치는 느낌이 드나요? 혹은 엄지발가락에서 어떤 감각이 느껴지나요? (학생들에게 질문) 여러분의 감정이 몸의 어떤 부분에 있는지 느껴보세요. 그 감정이 여러분의 몸에서 어떻게 느껴지나요?

· 5단계: 감정의 상태 수용하기

이제 그 감정의 상태가 다른 감정보다 더 좋거나 나쁘다고 느끼지 않도록 해보세요. 그 감정을 바꾸지 않고 있는 그대로 경험해 보는 것이 중요합니다. 여러분이 느끼는 감정이 어떤 것이든, 그것을 판단하지 않고 그냥 느껴보세요. 여러분은 지금 어떤 감정을 있는 그대로 받아들이고 있나요?

· 6단계: 감정과 함께하기

이제 호흡을 하면서 그 감정과 함께 있는 것을 상상해 보세요. 여러분이 느끼는 감정이 어떤 모습인지, 어떤 느낌인지 알아차려 봅니다. (잠시 호흡을 하도록 유도) 그 감정이 여러분과 함께하는 모습을 상상해 보세요. 어떤 느낌이 드나요?

· 7단계: 감정의 색깔과 소리 알아차리기

이제 그 감정이 어떤 색깔을 가지고 있는지 상상해 보세요. 밝은 녹색인가요? 짙은 보라색인가요? 여러 색깔이 섞여 있을 수도 있습니다. 여러분의 감정은 어떤 색깔인가요? (학생들에게 질문) 또한, 그 감정이 어떤 소리를 가지고 있는지 귀 기울여 보세요. 고함을 치고 있나요? 아니면 속삭이고 있나요? 그 감정이 여러분에게 어떤 메시지를 전하고 있는지 느껴보세요. 소리는 감정이 자신을 표현하는 방식입니다. 만약 감정이 어떤 소리를 갖고 있지 않다고 해도 그 또한 좋습니다. 여러분의 감정은 어떤 소리를 내고 있나요?

· 8단계: 감정의 소망 알아차리기

이제 그 감정이 여러분에게 바라는 것이 무엇인지 물어보세요. 감정이 원하는 것은 무엇인가요? 친절하게 물어보고 그 대답을 주의 깊게 들어봅니다. 때때로 감정들은 드림을 치거나, 누군가에게 이야기하거나, 그림을 그리거나, 배개를 두드리거나, 고함을 지르거나, 춤을 춤으로써 자신을 표현하고 싶어 합니다. 답은 시간, 공간, 주의 같은 단순한 것일 수도 있습니다. 여러분은 감정이 원하는 것을 줄 수 있나요? (학생들에게 질문)

· 9단계: 고요함 속에 머물기

이제 여러분의 감정이 요청하는 것을 기꺼이 줄 마음이 있는지 생각해 보세요. 실제로 줄 수 있는지, 아니면 그 소망을 이해하고 있다는 것을 대신 알려줄 수 있는지 고민해 보세요. 마지막으로, 고요함 속에 잠시 머물러 보세요. 여러분의 호흡에 집중하면서, 감정과 함께 있는 이 순간을 느껴보세요. (잠시 침묵)

· 마무리

이제 여러분의 주의를 호흡으로 되돌려 보세요. 여러분은 고요한 곳에서 감정을 만났으로써 감정이 여러분을 소유하게 하지 않고, 여러분이 감정을 소유할 수 있게 됩니다. (타종)

여러분의 감정에 대한 탐구가 유익했기를 바랍니다. 여러분은 오늘 어떤 새로운 것을 발견했나요?

STEP3

활동 06

분노의 성 무너뜨리기

활동 목표

- 컵 쌓기 활동을 통해 불편한 감정을 인식하고 감정의 강도를 시각적으로 나타낼 수 있다.
- 협력적 컵 쌓기 활동을 통해 부정적인 감정을 해소할 수 있다.

준비물

PPT, 컵타용 컵, 동영상 <https://youtu.be/weddaiReWjY?si=H1WXrJBzEp4JLQAa>

[준비] 컵타의 매력 속으로

- 단체 컵타 영상 보며 흥미 느끼기
 - » 컵타 영상을 보고 무엇을 느꼈나요?(리듬에 맞춰 함께 하는 즐거움, 음악이 만들어내는 신나는 에너지 등)

[활동 목표 및 주요 활동 안내]

- 순간에 집중하며 컵 쌓기 및 컵타 활동을 통해 감정을 조절해봅시다.
 - » [활동 1] 컵 쌓기로 불편한 상황의 감정 강도 표현하기
 - » [활동 2] 컵 쌓기로 집중하고 무너뜨리기로 불편 감정 해소하기
 - » [활동 3] 분노의 성 함께 쌓고 무너뜨려 해방감 느끼기

[활동 1] 컵 쌓기로 불편한 상황의 감정 강도 표현하기

- 불편한 상황 떠올리기
 - » 먼저, 여러분이 최근에 겪었던 불편한 상황을 떠올려볼까요? 예를 들어, 친구와 다투었을 때, 숙제를 못 했을 때처럼요. 그런 상황에서 여러분은 어떤 감정을 느꼈나요?
- 컵 쌓기로 감정 강도 표현하기
 - » 그 상황에서 느꼈던 감정의 강도를 컵으로 표현해 볼게요. 컵 10개를 사용해 그 감정이 얼마나 강하게 느껴졌는지 나타내 보세요. 컵이 많을수록 감정이 강했던 거예요. 예를 들어, 친구와 싸웠을 때 화가 많이 났나요? 아니면 그 상황이 조금 무섭거나 불안했나요? 모두가 다르게 느낄 수 있어요. 친구와 다투었을 때 어떤 친구는 화가 많이 나고, 어떤 친구는 조금 무서웠을 수도 있어요. 이처럼 같은 상황에서도 우리는 다르게 느낄 수 있습니다.
 - ※ 학생들이 각자의 감정을 평가할 때, 주저하지 않도록 격려하며, 감정의 강도가 다를 수 있음을 인식시킨다.

[활동 2] 컵쌓기로 집중하고 무너뜨리기로 불편 감정 해소하기

- 집중하여 컵 쌓고 무너뜨리기
 - » 여러분이 방금 표현한 그 불편한 감정만큼 컵을 쌓아볼 거예요. 컵을 하나씩 쌓으면서 그 감정에 집중해 보세요. 손에 집중하고, 컵을 하나씩 쌓아보세요.
 - » 이제, 우리가 쌓은 컵을 무너뜨릴 거예요. 컵이 무너지면서 그 무거운 감정도 함께 날려버리는 거예요. 한 번 큰 소리로 ‘후’ 하면서, 컵을 무너뜨려 볼까요?
 - » 컵을 무너뜨리면서 기분이 좀 나아졌나요? 혹시 기분이 나아졌다면 어떤 감정이 남아 있는지 이야기해 볼까요?
 - ※ 컵을 무너뜨리는 순간이 감정 해소로 이어져 학생들이 이 활동을 유쾌하게 느낄 수 있도록 분위기를 조성한다.

[활동 3] 분노의 성 함께 쌓고 무너뜨려 해방감 느끼기

- 개인의 불편한 감정을 모아 ‘분노의 성’ 함께 쌓고 무너뜨리기
 - » 우리가 함께 분노의 성을 쌓아볼 거예요. 모두가 컵을 가져와서 한 자리에 모아 큰 성을 쌓아보겠습니다. 이 성은 우리가 함께 느낀 불편한 감정을 표현하는 거예요. 이제 모두가 함께 성을 무너뜨리면서, 우리의 불편한 감정을 함께 날려버려요. ‘~감정아, 사라져.’라고 큰 소리로 외치며 성을 무너뜨려 봅시다.

[정리] 불편한 감정 해소하고 가볍게 일상 시작하기

- 분노의 성을 함께 쌓고 무너뜨리니 어떤 기분이 들었나요? 무거웠던 감정이 좀 가벼워졌나요? 이제 감정이 사라지고, 가벼운 마음으로 다시 시작할 준비가 되었을 거예요.

STEP3

활동 07

S.T.O.P(멈춰!) 호흡 명상으로 마음 다스리기

활동 목표

- S.T.O.P.(멈춰) 호흡 명상을 통해 불편한 상황의 감정과 신체 반응을 알아차림으로써 마음을 다스리고 스트레스를 효과적으로 조절할 수 있다.

준비물

- PPT, 명상 안내문, 동영상
- 동영상 1. <https://www.youtube.com/watch?v=tStXi7f7Vgk>
 - 동영상 2. <https://www.youtube.com/watch?v=GgBVIZAEQqU>

[준비] 스트레스받는 상황 떠올리기

- 여러분은 언제 스트레스를 받나요?
- 스트레스 받을 때 여러분의 마음은 어떻게 느껴나요?
- 그때 여러분은 어떻게 하나요?

[활동 1] S.T.O.P.(멈춰) 호흡 명상하기

- S.T.O.P.(멈춰) 호흡법 안내하기
 - » S.T.O.P.(멈춰) 호흡법은 스트레스를 받을 때 잠시 멈추고, 깊게 숨을 쉬고, 현재 순간을 관찰한 후 다시 활동을 이어가는 방법입니다.

단계	설 명		안 내 사 항
S	Stop	잠시 멈추기	하던 말이나 일, 행동 등을 멈춥니다.
T	Take a breath	깊게 숨쉬기	천천히 깊게 호흡합니다. 호흡의 감각에 집중하며 몸이 속도를 늦추는 것을 느낍니다.
O	Observe	현재 순간 관찰하기	몸과 마음, 주변 상황을 한 발 물러서서 관찰합니다.
P	Proceed	다시 활동 계속하기	잘 알아차리면서 반응하거나 다시 활동을 나아갑니다.

- S.T.O.P.(멈춰) 호흡 명상의 장점 알아보기
 - » 순간적으로 나를 불안과 걱정애 이르게 한 상황을 멈추고, 다시 상황을 바라볼 수 있는 시간을 주어 상황과 나의 반응 또는 행동 사이에 잠시 여유 공간을 줍니다. 문제 상황이 발생하였을 때 즉각적으로 대입할 수 있습니다.
- 교사의 안내에 따라 각 단계마다 S.T.O.P.(멈춰)호흡 명상 따라 하기
 - ※ 학생들이 스트레스를 받는 상황을 한 가지씩 떠올린 후 명상을 시작하게 합니다. 스트레스를 무조건 나쁘다는 생각에서 벗어나 개인마다 스트레스에 반응하는 방식이 다르다는 것과, 스트레스에 적절히 대처하면 오히려 도움이 될 수 있다는 점을 안내합니다. 학생들이 스트레스를 받는 상황의 본질적인 문제보다 스트레스에 대한 과도한 반응으로 힘들어하고 후속되는 결과를 더 악화시킬 수 있기에, 잠시 멈추어 상황을 있는 그대로 알아차리게 하는데 초점이 있습니다.

[활동 2] S.T.O.P.(멈춰) 호흡 명상 후 느낌 나누기

- 호흡을 통해 내 상태(감정, 생각, 신체감각)의 변화 공유하기
 - » 호흡하기 이전과 호흡한 후 달라진 점은 무엇인가요?

[정리] 활동 마무리하기

- 일상생활에서 S.T.O.P.(멈춰) 호흡 활용하기
 - » 앞으로 S.T.O.P.(멈춰) 호흡을 언제, 어떻게 사용할 계획인가요?
 - » 우리가 만나는 스트레스 상황에 대해 불편한 생각과 마음이 들 때, 지금 나의 내면과 주변에서 일어나는 일을 받아들이 우리 행동 선택하기

S.T.O.P.(멈춰) 호흡 명상 안내문

사람들은 매일 일상을 살아가면서 누구나 몸과 마음에 스트레스와 걱정, 불안감을 느낍니다. 똑같은 생각이 반복해서 떠올라 머릿속에 가득 차면서 상황이 더 심각해지는 것 같다고 여깁니다. 숨은 점점 가빠지거나 아예 숨쉬기 자체가 어렵게 되기도 하지요. 또, 불안한 마음이 들면 우리의 얼굴은 빨개지고, 심장은 빠르게 뛰고, 배가 사르륵 아프다 고 이는 듯한 통 증을 느끼기도 합니다. 손은 벌벌 떨리고 다리는 휘청휘청 후들거리기도 하지요.

이럴 때 우리에게 하나씩 단계를 나누어 스트레스의 상황을 주의 깊게 살펴보고, 우리 자신의 생각을 다시 알아차리게 하는 데 도움을 주는 ‘S.T.O.P. 호흡’이 있습니다.

STOP이 무엇을 뜻하는지 알고 있나요? STOP이라는 단어를 어디에서 보았나요? 여러분이 잘 아는 것처럼 STOP은 ‘멈춤, 즉 정지하라’입니다. S.T.O.P.(멈춰) 호흡법은 스트레스를 받을 때 잠시 멈추고, 깊게 숨을 쉬고, 현재 순간을 관찰한 후 다시 활동을 이어가는 방법입니다.

순간적으로 나를 불안과 걱정애 이르게 한 상황을 멈추고, 다시 상황을 바라볼 수 있는 시간을 주어 상황과 나의 반응 또는 행동 사이에 잠시 여유 공간을 주는 것이죠.

S.T.O.P.(멈춰) 호흡을 함께 연습해 봅시다. (타종)

1) S(Stop)

잠시 멈춥니다. 어떤 문제가 있다는 것을 느꼈을 때, 우리가 가장 먼저 할 일은 아무것도 하지 않고 멈추는 것입니다. 여러분의 문제 상황(예를 들어, 친구가 나를 놀렸을 때, 달리기 시험이 있을 때, 시험공부를 안 했을 때 등)을 떠올린 뒤, 일시 정지 버튼을 누르고 차분히 마음을 가라앉힙니다. 의도적으로 멈추면 자동으로 연결된 우리의 반응도 함께 정지됩니다. 현재에 온전히 머물면서 상황을 다시 살펴볼 기회를 얻습니다.

2) T(Take a breath)

멈추고 난 뒤에는 호흡합니다. 깊고 천천히 들이마시고 내쉽니다. 단지 숨에 연결되어 호흡에 집중합니다. 한 번의 호흡이 끝나면 다음 호흡이 시작될 때의 신체감각에 주목합니다. 호흡에 계속 집중합니다. 흥분했던 몸과 마음이 차분해집니다.

3) O(Observe)

이제 관찰합니다. 우리의 몸과 마음과 주변 상황을 천천히 다시 바라봅니다. 어떤 감정을 느꼈습니까? 여러분의 시각, 청각, 후각, 미각, 촉각으로 무엇을 알아차렸습니까? 심장 박동과 호흡의 빠르기, 근육 긴장도의 변화를 알아차렸습니까? 또한 지금 여러분이 누구와 함께 있는지, 어디에 있는지 관찰합니다. 어떤 생각이 머릿속을 지나가는지 살펴봅니다. 관찰하기는 여러분이 무엇을 할지 결정하기 전에 모든 정보를 모으는 데 도움이 됩니다.

4) P(Proceed)

이제 그 순간에 무슨 일이 일어났는지 다시 알아차렸나요? 불편하더라도 여러분이 알아차린 것에 마음을 열어봅시다. 좋아하지 않는 불쾌한 마음이라도 그것을 경험의 일부로 받아들입니다. 알아차린 모든 것들을 그대로 둡니다. 여러분이 관찰한 내용으로 다음 행동을 계획하고 행동에 옮깁니다. 이때 자신이 어떻게 행동하고 있는지, 그 행동은 어떤 효과와 결과로 이어지는지 충분히 알아차립니다. 이 순간에 여러분 자신을 돌보는 가장 좋은 방법을 생각하고 여러분의 다음 행동으로 나아갑니다. (타종)

STEP3 활동 08

요가 명상으로 몸과 마음의 균형잡기

활동 목표

- 다양한 요가 명상을 통해 몸과 마음의 균형을 잡을 수 있다.
- 신체 긴장을 풀고 생각을 비우는 능력을 기를 수 있다.

준비물

PPT, 요가 안내문, 추천 도서(어린이 요가 놀이네 마음을 몸으로 표현해 봐! 저자: 수전 베르데)

[준비] 편안한 자세로 심호흡하며 요가 준비하기

- 요가의 의미와 중요성 안내
 - » 요가는 몸과 마음의 균형을 잡고, 현재 순간에 집중하도록 도와줍니다.
 - » 몸과 마음을 편안하게 만들고, 긴장을 풀며 생각을 비우는 연습을 해 봅시다.
- 마음챙김 호흡하며 준비하기
 - » 편안한 자세로 앉아 천천히 숨을 들이마시고, 천천히 내쉽니다.
 - » 이 호흡은 요가 동작을 할 때마다 유지합니다.

[활동 목표 및 주요 활동 안내]

- 다양한 요가 명상을 통해 몸과 마음의 균형을 잡아봅시다.
 - » [활동 1] 마음챙김 요가 자세 연습하기
 - » [활동 2] 휴식 명상 및 요가 후 경험 공유하기

[활동 1] 마음챙김 요가 자세 연습하기

- 요가 자세 안내하고 따라하기
 - 1) 나무 자세 (Vrksasana) 2) 전사 자세 (Virabhadrasana)
 - 3) 옆드린 강아지 자세 (Uttana Shishosana) 4) 고개 든 뱀 자세 (Bhujangasana)
 - 5) 고양이 자세 (Marjaryasana)
 - » 호흡: 모든 자세에서 깊고 천천히 호흡합니다. 호흡은 몸과 마음을 연결해 줍니다.
 - » 균형: 자세를 유지할 때 균형을 잡기 어렵다면 벽이나 의자를 이용해도 좋습니다.
 - » 무리하지 않기: 몸에 무리가 가지 않도록 자신에게 맞는 범위 내에서 동작을 수행합니다. 유연성이 향상되면 점차 더 깊은 자세로 넘어가면 됩니다.
 - » 개인의 속도 존중: 각자의 속도를 존중하며 요가를 즐깁니다. 경쟁하지 않고 자신의 몸과 마음을 느끼는 데 집중하세요.
 - ※ 요가 자세에 따라 학생이 수행하기 쉬운 자세와 어려운 자세가 다르므로, 자신의 속도를 맞출 수 있도록 안내한다. 유연성과 균형 감각이 부족할 경우, 호흡을 깊게 들이쉬어 몸이 더 열릴 수 있도록 도와준다. 처음에는 자세가 흐트러져 주의가 산만해질 수 있으나 개개인의 다양한 반응을 편안하게 수용하고, 점차 진지하게 참여할 수 있도록 격려한다.

[활동 2] 휴식 명상 및 요가 후 경험 공유하기

- 휴식 명상(Savasana)으로 이완하기
 - » 눈을 감고 편안하게 누워 몸과 마음이 완전히 이완된 상태 느껴봅니다.
 - » 스트레스와 불안이 모두 사라지는 것을 상상합니다.
- 천천히 눈을 뜨고 자리에 앉아 경험 이야기하기
 - » 요가를 통해 몸과 마음이 어떻게 느껴졌나요?
 - » 요가 후 어떤 변화가 있었나요?

[정리]

- 꾸준한 요가 연습 약속하기
 - » 자신에게 쉬운 요가부터 어려운 요가까지 가정에서도 틈틈이 연습해 봅시다.

마음챙김 요가 명상 안내문

스트레스와 불안을 해소하기 위한 마음챙김 요가 시간입니다. 이 시간 동안 몸과 마음을 편안하게 만들고, 긴장을 풀며 생각을 비우는 연습을 할 것입니다. 요가는 몸과 마음의 균형을 잡고, 현재 순간에 집중하도록 도와주는 훌륭한 방법입니다. 오늘 배울 자세들은 스트레스를 줄이고 마음의 평온을 찾는 데 도움이 됩니다. 모두 편안한 자세로 앉아주세요. 이제 천천히 깊게 숨을 들이마시고, 천천히 내쉬어 보세요. 이 마음챙김 호흡은 요가 동작을 할 때마다 유지할 것입니다.

5개의 마음챙김 요가 자세를 배워봅시다. 자세를 따라 할 때는 꼭 느린 동영상을 보는 것처럼 최대한 천천히 움직여 봅시다. 그리고 나서 천천히 3번 깊게 숨을 들이쉬고 내쉬어 봅시다. 숨을 마실 때마다 점점 나의 몸이 커지고 확장됩니다. 다시 숨을 깊게 내쉬면서 조금씩 더 내가 움직일 수 있는 범위를 늘려갑니다.

(타종)

• 나무 자세(Vrksasana) 5분

먼저 나무 자세로 시작하겠습니다. 한 발로 서서 다른 발의 발바닥을 허벅지 안쪽에 대주세요. 손을 가슴 앞에서 모으거나 위로 뻗어도 좋습니다. 몸의 중심을 잡고 균형을 유지하며 깊게 숨을 들이마시고, 천천히 내쉬어 보세요. 반대쪽도 동일하게 수행합니다.

• 전사 자세(Virabhadrasana) 5분

다음은 전사 자세입니다. 오른발을 앞으로 내딛고, 왼발을 뒤로 뻗어주세요. 두 팔을 옆으로 뻗어 T자 모양을 만듭니다. 시선은 앞쪽을 향하게 합니다. 깊게 숨을 들이마시고, 천천히 내쉬면서 자세를 유지합니다. 반대쪽도 동일하게 수행합니다.

• 엎드린 강아지 자세(Uttana Shishosana) 5분

이제 엎드린 강아지 자세로 넘어갑니다. 손과 무릎을 바닥에 대고, 엉덩이를 뒤로 밀어 팔을 앞으로 뻗어주세요. 이마를 바닥에 대고, 몸의 긴장을 풀어줍니다. 깊게 숨을 들이마시고, 천천히 내쉬어 보세요.

• 고개 든 뱀 자세(Bhujangasana) 5분

이제 고개 든 뱀 자세입니다. 엎드려서 상체를 들어 올리며 팔을 펴줍니다. 어깨를 내리고, 가슴을 열어줍니다. 깊게 숨을 들이마시고, 천천히 내쉬면서 자세를 유지합니다.

• 고양이 자세(Marjaryasana) 5분

다음은 고양이 자세입니다. 손과 무릎을 바닥에 대고, 숨을 들이마시며 등을 둥글게 만들어줍니다. 숨을 내쉬며 등을 아치형으로 만듭니다. 이 동작을 몇 번 반복하며 몸의 긴장을 풀어줍니다.

마지막으로 휴식 명상(Savasana)입니다. 바닥에 등을 대고 누워, 다리와 팔을 편안하게 벌려줍니다. 눈을 감고, 몸의 모든 근육의 힘을 뺍니다. 이 자세에서 깊게 숨을 들이마시고, 천천히 내쉬며 몸과 마음이 완전히 휴식에 들어가는 것을 느껴봅니다. 스트레스와 불안이 모두 사라지는 것을 상상해 보세요.

이제 천천히 눈을 뜨고, 자리에 앉아 주세요. (타종)

STEP3

활동 09

긍정의 계단으로

활동 목표

- 도전 과제에서 느끼는 불안, 두려움, 걱정과 같은 부정적인 감정을 구체적으로 인식할 수 있다.
- 부정적인 감정을 긍정적인 감정으로 바꾸는 방법을 익히고, 이를 통해 마음의 평정을 유지하는 능력을 기를 수 있다.

준비물

PPT, 색종이, 가위, 풀

[준비] 마음챙김 호흡하기

• 마음챙김 상자 호흡하기

- » 상자 호흡은 흡입, 유지, 배출, 유지의 네 단계를 통해 숨을 쉬는 방법으로, 네모 상자를 그리는 것처럼 일정한 리듬을 유지하며 호흡하는 방법입니다.
- » 상자 호흡하기 (4초씩 들이마시기-멈추기-내쉬기-멈추기)

[활동 목표 및 주요 활동 안내]

• 도전 과제에 대한 부정적인 감정을 긍정적으로 바꾸어 봅시다.

- » [활동 1] 부정의 계단 올라가기
- » [활동 2] 긍정의 계단 내려오기
- » [활동 3] 긍정의 계단 공유하기

[활동 1] 부정의 계단 올라가기

• 도전 과제 떠올리기

- » 내가 이루고 싶은 도전 과제가 있나요? 색종이로 오르고 내리는 계단을 접고 계단의 꼭대기에 도전 과제를 씁니다. (예: 수학 문제 풀기, 발표하기 등)

• 도전 과제에 대한 부정적인 생각을 부정의 계단에 적기

- » 우리가 과제나 도전을 할 때 가끔 '난 못 할 거야.'라든지 '너무 어려워.'라는 생각이 들죠? 오늘은 그런 생각들을 계단을 타고 올라가면서 찾아볼 거예요.
- » 계단의 각 단계(1~5단계)에 부정적인 감정이나 생각을 적도록 합니다. 예) '난 못할 거야.', '너무 어려워.', '실수하면 어떡하지.' 등

[활동 2] 긍정의 계단 내려오기

• 부정의 계단에서 적은 생각을 긍정적인 생각으로 바꾸어 적기

- » 이번에는 우리가 올라간 계단을 다시 내려올 거예요. 내려올 때는 부정적인 생각들을 긍정적인 생각으로 바꿔보는 거예요. 내려올수록 기분이 좋아질 거예요.
- » 예) '난 못할 거야.'를 '한 번 해볼 만해.', '너무 어려워.'를 '연습하면 나아질 거야.'로
- ※ 교사는 학생들이 긍정적인 변화를 쉽게 생각할 수 있도록 다양한 예시를 제공하고, 함께 고민하며 적도록 돕는다. 긍정적인 감정을 적은 후, 학생들에게 기분이 어떻게 바뀌었는지 물어보고, 그 감정을 표현해 보게 한다.

[활동 3] 긍정의 계단 공유하기

• 나의 긍정의 계단 소개하고 느낌 나누기

- » 각자 작성한 긍정의 계단을 친구들과 나눕니다. 자신이 느낀 부정적인 감정과 그것을 어떻게 긍정적으로 바꾸었는지 이야기해 보세요.

[정리] 계단을 활용한 긍정적인 마음 유지하기

• 일상에서 긍정의 계단 꾸준히 사용하기

- » 이제 우리 모두 긍정의 계단을 내려왔어요. 앞으로도 과제를 할 때 이런 부정적인 생각이 들면, 계단을 떠올리며 긍정적인 생각으로 바꿔 보세요. 두렵고 무서운 마음에 시작도 못 하기보다는 하나씩 찬찬히 생각을 들여다보면 마음이 바뀌며 해낼 수 있는 자신감이 생깁니다.

STEP3
활동 10

나만의 안식처 상상하기

활동 목표

- 불편한 감정이 들 때, 학생들이 자신만의 안식처를 상상하고 그곳에서 느끼는 평온하고 행복한 감정을 경험할 수 있다.
- 필요할 때 언제나 나만의 안식처를 떠올리며 긍정적인 마음을 유지하는 습관을 기를 수 있다.

준비물

PPT, 활동지 6, 색칠도구, 명상 안내문

[준비] 내가 떠나고 싶은 곳

- 평온하고 고요한 휴양지 사진 보여주기
 - » 이 사진의 장소는 어디인가요? 여러분에게 어떤 느낌을 주나요?

[활동 목표 및 주요 활동 안내]

- 불편한 감정이 들 때, 상상의 안식처를 통해 행복한 기분으로 바꿔 봅시다.
 - » [활동 1] 나만의 안식처 상상하기
 - » [활동 2] 상상한 안식처 그리기
 - » [활동 3] 나만의 안식처 공유하기

[활동 1] 나만의 안식처 상상하기

- 눈을 감고 나만의 안식처 상상 명상하기
 - » 우리는 마음속에서 평화롭고 행복한 장소를 찾아볼 거예요. 이곳은 여러분만의 특별한 안식처가 될 거예요.
 - ※ 학생들이 상상의 장소를 구체적으로 떠올릴 수 있도록 천천히 진행한다.
 - ※ 상상 명상 중에 학생들이 편안하고 안전한 느낌을 받을 수 있도록 부드러운 목소리로 안내한다.

[활동 2] 상상한 안식처 그리기

- 자신이 느낀 감정과 분위기가 잘 나타나도록 안식처 자세히 그리기
 - » 이제 우리가 상상한 안식처를 그림으로 표현해 볼 거예요. 여러분의 안식처가 어떤 모습인지 종이에 그려보세요.
 - ※ 학생들이 자신의 안식처를 그릴 때, 어떤 모습이든 존중하고 칭찬해 준다.
 - ※ 학생들이 상상하는 동안 방해받지 않도록 조용한 분위기를 유지하고, 각자의 상상에 집중할 수 있도록 격려한다. 시간이 더 소요될 경우, 가정에서 편안하고 여유 있는 시간에 추가로 완성할 수 있도록 해도 좋다.

[활동 3] 나만의 안식처 공유하기

- 각자 그린 안식처 소개하기
 - » 각자 작성한 나만의 안식처를 친구들과 나눕니다. 자신이 상상한 장소와 느낀 감정을 이야기해 보세요.

[정리] 나만의 안식처 언제든지 떠올리기

- 일상에서 나만의 안식처 떠올리는 연습하기
 - » 우리가 그린 안식처는 언제든지 떠올릴 수 있는 특별한 장소예요. 힘들거나 슬플 때, 기운이 없을 때 이곳을 떠올리면 마음이 편안해질 거예요.
 - ※ 학생들이 그린 안식처 그림을 집에 가져갈 수 있도록 하고, 학생들에게 일상에서 안식처를 떠올리는 연습을 자주 하도록 격려한다.

스크립트

나만의 안식처 상상하기 명상 안내문

여러분, 우리 모두 살아가다 보면 즐겁지 않은 순간들도 생길 수 있어요. 때론 친구와 의견이 맞지 않아서 속상할 때도 있고, 좋아하는 일이 잘 풀리지 않아서 마음이 답답할 때도 있죠. 하지만 이런 감정들에 계속 매달려서 시간을 보내기보다는, 나를 따뜻하게 감싸주고 위로해 줄 수 있는 공간을 상상해 보는 건 어때요? 이제 여러분과 함께 마음속으로 여행을 떠나보려고 해요. 여러분만의 특별한 안식처를 찾아보는 거예요.

학교에서 기분이 좋지 않은 하루를 보냈을 때, 또는 친구와 작은 다툼이 있었을 때, 여러분은 어떤 곳으로 가고 싶나요? 그곳에는 무엇이 있나요? 여러분에게 어떤 기분을 안겨 주나요? 혹시 그곳에서 누군가가 여러분을 기다리고 있나요? 그 사람이 여러분에게 어떤 말을 해 주나요?

이제, 우리 마음속에 있는 안식처가 어떤 모습일지 알아볼 거예요. 그곳은 우리가 위로받고, 안전하다고 느끼고 싶을 때 언제든지 찾아갈 수 있는 공간이에요. 여러분이 평온하고 안정된 마음을 되찾고 싶을 때마다 그곳을 떠올리면 돼요.

(타종) 이제 눈을 감고, 편안한 자세로 앉거나 누워봅시다. 여러분이 안전하고 평화롭다고 느끼는 가장 아름다운 장소를 머릿속에 그려봅시다. 여러분이 실제로 가본 적이 있거나, 혹은 상상 속에서만 존재하는 장소일 수도 있어요. 그곳은 여러분이 원하는 모든 것이 있는 곳이에요. 여러분의 마음을 따뜻하게 감싸줄 수 있는 곳이죠.

장소 상상하기: 눈앞에 펼쳐진 그 장소를 하나하나 천천히 느껴보세요. 그곳의 색깔은 어떤가요? 주변의 소리는 어떤가요? 여러분이 좋아하는 향기가 나는 곳인가요?

감각 깨우기: 그곳의 공기를 맡아보세요. 어떤 냄새가 나나요? 혹시 맛볼 수 있는 것이 있다면, 그 맛도 느껴보세요. 여러분은 혼자 있나요, 아니면 누군가와 함께 있나요?

상상의 즐거움: 그곳이 여러분에게 특별한 이유는 무엇일까요? 깊게 숨을 들이쉬고 내쉬면서, 그곳에서의 편안함을 즐겨보세요. 여러분은 지금 앉아 있나요? 서 있나요? 아니면 누워 있나요? 그곳에서 무엇을 하고 있나요?

주변 살피기: 이제 주변을 천천히 둘러보세요. 마음이 편안해지고, 걱정이 사라지는 것을 느껴보세요. 그곳의 모든 것을 눈으로 보고, 귀로 듣고, 마음으로 느껴보세요.

안식처 기억하기: 이 특별한 장소는 언제든지 떠올릴 수 있는 곳이에요. 마치 사진을 보는 것처럼 그곳을 기억하세요. 그리고 필요할 때마다 이곳으로 돌아올 수 있다는 걸 기억하세요.

이제 마음의 준비를 하고, 천천히 현실로 돌아오세요. 손과 발을 가볍게 움직여 보고, 주변의 소리에 귀를 기울여 보세요. 그리고 방금 여러분이 상상한 그 안식처의 평온함을 마음속에 담아두세요. 자, 이제 준비가 되면 천천히 눈을 떠보세요. (타종)

여러분이 방금 상상한 그 안식처를 그림으로 표현해 보세요. 그곳은 여러분이 힘들거나 마음이 불편할 때마다 언제든지 찾아갈 수 있는 곳이에요. 종이나 도화지에 그려보면서, 그 장소를 다시 한번 느껴보세요. 서두르지 말고 천천히, 그곳을 하나씩 그려보세요.

안식처 그리기 안내: 숨을 들이쉴 때마다 안식처의 아름다운 곳곳을 더 자세히 살펴보세요. 그리고 숨을 내쉴 때마다 몸과 마음의 긴장을 천천히 풀어보세요.

활용하기: 이제 여러분에게는 언제든지 마음속으로 떠날 수 있는 나만의 안식처가 생겼어요. 절대 잊지 마세요. 그리고 혹시 그곳의 모습이 잘 기억나지 않으면, 언제든지 여러분이 그린 그림을 꺼내보세요.

나만의 안식처 상상하기

* 여러분이 상상한 안식처를 여러분이 느낀 감정과 분위기가 잘 나타나도록 그림으로 표현해봅시다.

()의 안식처

활용자료 3~4학년(군) / 생각과 감정에 대한 주의 깊은 인식

< 그림책 >

차시	책 제목	지은이	출판사
8	어린이 요가 놀이 - 네 마음을 몸으로 표현해 봐!	수전 베르데	담앤북스

< 영상 >

차시	영상 사이트	QR코드	내용
2	https://youtu.be/cGjvLljKf-8?si=w_SVYvfombiKvp0r		가장 행복했던 순간 인터뷰
3	https://youtu.be/1zGV-5Pk1gc?si=2pxnJmaBPzmxA27v		다양한 표정과 감정 단어
3	https://youtu.be/Dt89uJH5S2U?si=2cUg1Vik3seFeTWs		다양한 표정 그리기
4	https://youtu.be/2rwKRNkMAZ4?si=WMcylvbg0CPsCH6JC		흙탕물 실험(반짝이병)
6	https://youtu.be/weddaiReWjY?si=H1WXrJBzEp4JLQAa		컵타 영상
7	https://www.youtube.com/watch?v=tStXi7f7Vgk		S.T.O.P 명상 1
7	https://www.youtube.com/watch?v=GgBVIZAEQqU		S.T.O.P 명상 2

STEP 4 판단 없이 생각하기

‘마음챙김’이란 마음이 자동화된 반응이나 선호에 의한 판단 없이 초연하고 수용적이며 주의 집중하는 마음으로, 마주하는 어떤 상황이나 대상을 있는 그대로 알아차리는 상태이며, 현상에 대한 분명한 이해를 말합니다(Nyanaponika, 2007).

학생들은 이전 프로그램들을 통해 다양한 명상 방법을 익히고, 생각과 감정의 관계, 부정적 생각과 스트레스에 대응하는 훈련을 하였습니다. 본 프로그램은 ‘마음읽기집중’의 마지막 단계로, 보다 자신에게 집중해야 하는 자기 생각을 바라보며 경청, 친절과 감사를 통해 공동체로 시선이 확대됩니다.

활동 1~2에서는 대뇌와 신경 가소성에 대해 학습합니다. 자신의 행동과 뇌가 상호작용하며 변화할 수 있다는 것을 알려줍니다. 이를 통해 마음챙김 수업과 긍정적 마음가짐에 대한 동기를 갖게 해 주는 것을 목표로 하였습니다.

활동 3~6은 생각 알아차리기와 관련된 내용입니다. 감정과 판단에 큰 영향을 끼치는 무의식적인 자기 생각을 알아차리고 이를 흘려보내는 활동으로 구성되어 있습니다. 생각이 강의 물결을 따라 흘러간다는 시각화가 학생들에게 어려울 수 있으므로 활동 3에서는 이를 그림으로 표현하고, 활동 4에서는 이를 명상으로 연습합니다. 자신의 생각 인식은 타인과의 대화 상황에서도 적용됩니다. 활동 5~6에서는 타인의 이야기를 경청할 때 태도로 타인에게 집중하고, 비판 없이 듣는 태도를 익히도록 하였습니다.

활동 7~10은 친절 캐릭터 만들기 활동을 통해 친절에 대해 알고, 명상과 실천 활동을 통해 친절(학생의 수준에 맞춰 자비(compassion)를 친절함으로 바꾸어 표현하였습니다.)과 감사를 내면화하고 공동체와 나의 연대감을 느낄 수 있게 하였습니다. 명상을 통한 훈련 뿐만 아니라 실제 친절과 감사 행동을 실천할 수 있도록 계획하였습니다.

학생의 연령을 고려하며 몸으로 하는 놀이와 활동, 학급 구성원이 함께 참여할 수 있는 공동체 활동을 하였으며 명상은 시각화 전략을 활용하였습니다.

본 프로그램은 사회정서학습의 자기인식, 자기관리, 사회적 인식 영역의 하위기술과 연결되어 있습니다.

활동의 중복을 피하려 기본 호흡 방법은 포함하고 있지 않으나 매 활동 전 마음챙김 활동이 시작됨을 학생에게 알리고자 짧게 기본 호흡을 하며 시작하는 것을 추천해 드립니다.

명상은 의도적으로 자신에게 집중하는 활동으로 꾸준한 연습이 필요합니다.

학급에서 지속해서 명상하는 시간을 갖게 해주세요.

추가로, 명상 안내문이 제시되어 있습니다. 활동 이후 명상 안내문을 활용하면 조금 더 쉽게 명상을 연습시킬 수 있습니다.

학년(군)

☐ 초저 ☒ 초중 ☐ 초고 ☐ 중고

목표

- 대뇌와 신경 가소성을 이해하고 긍정적인 마음가짐을 가질 수 있다.
- 자신의 생각을 인식하고 이를 판단 없이 수용할 수 있다.
- 경청과 친절함을 기반으로 한 긍정적인 공동체 관계를 형성할 수 있다.

사회정서역량

☒ 자기인식 ☒ 자기관리 ☒ 사회적 인식 ☐ 관계 기술 ☐ 책임 있는 의사결정

하위기술

자기인식 감정, 가치, 생각을 연결하기 / 편견과 편향성 알기
성장 마음가짐 갖기 / 자기 효능감 경험하기
자기관리 자기 훈련과 자기 동기 나타내기 / 계획 및 조직 기술 사용하기
사회적 인식 공감과 자비 나타내기 / 감사를 이해하고 표현하기

준비물/자료

PPT, 활동지, 명상 안내문, 색연필 등의 차시별 준비물

활동 내용			
활동명	주요 활동	준비물	시간(분)
1. 소중한 나의 뇌	• 대뇌의 모양과 역할 알기 • 마음챙김 수업으로 달라지고 싶은 나 그리기	PPT, 활동지 1	20
2. 변화하는 뇌	• 신경세포와 신경 가소성의 의미 알기 • 현재의 모습과 미래의 변화될 모습을 생각하며 응원 명상하기	PPT, 활동지 2, 명상 안내문	20
3. 나의 생각 알아차리기	• 나의 생각 알아차리기 • 생각의 사라짐을 그림으로 표현하기	PPT, 활동지 3, 색연필	40
4. 흘려보내기명상	• 속상한 일을 생각하고 흘려보내기 명상하기 • 고요함 느끼기	PPT, 명상 안내문	10
5. 친구를 바라봐요.	• 경청을 위해 잘 보는 것이 중요함을 알기 • 따라 하기 놀이하기	PPT	20
6. 판단 없이 듣기	• 그림 전달하기 놀이하기 • 책 소개하며 나의 생각 알아차리기	PPT, 활동지 4, 활동지 5	20
7. 친절이란 무엇일까?	• 친절을 캐릭터로 표현하기	PPT, 활동지 6 색연필, A4지	40
8. 친절 명상	• 친절 명상하기 • 축복 카드 만들며 전달하기	PPT, 활동지 7, 명상 안내문	15
9. 친절 계획하기	• 친절 명상하기 • 친절 계획 세우기	PPT, 활동지 8	15
10. 감사 명상	• 감사 명상하기 • 친절과 감사의 마음 전하기	PPT, 활동지 9 명상 안내문	20

활동 Tip

- 아침 활동 시간 등을 활용하거나 여러 모듈을 혼합하여 40분 수업으로 운영할 수 있습니다. 40분으로 구성된 수업은 색칠하기 활동을 제외하면 시간을 단축할 수 있습니다.
- 1~2, 3~4, 5~6, 7~10 활동은 연계성이 있는 활동으로 순차적으로 진행하는 것을 추천합니다.

STEP4 활동 01 소중한 나의 뇌

활동 목표

- 대뇌의 모양과 역할을 알 수 있다.
- 마음챙김 활동을 통해 달라질 나의 모습을 예상하며 긍정적인 마음가짐을 가질 수 있다.

준비물

PPT, 활동지 1

[준비] 자세히 들여다봐요.

- 마음챙김 4단계의 첫 시간임을 알기
- 현미경으로 본 사진을 보고 무엇인지 맞히기
- 우리 뇌에 대해 학습함을 알기

[활동 목표 및 주요 활동 안내]

- 대뇌의 기능을 알고 마음챙김 수업 후 나의 모습을 예상해 볼 수 있다.
 - » [활동 1] 소중한 우리의 뇌
 - » [활동 2] 나의 변화된 모습

[활동 1] 소중한 우리의 뇌

- 대뇌에 4가지 엽이 있음을 알기
- 전두엽의 역할 알고, 마음챙김을 통해 전두엽이 기능이 좋아짐을 알기
- 활동지에 빈칸을 채우며 전두엽의 역할 정리하기

[활동 2] 나의 변화된 모습

- 목차를 살펴봄으로써 마음챙김 활동에서 학습할 내용 예상하기
- 마음챙김을 통해 달라지고 싶은 나의 모습 적기

[정리] 정리 활동

- 배운 내용을 질문을 통해 복습하기
- 미래의 변화에 대한 기쁨과 자신감을 가지며 수업 마무리하기

[PPT 참고]

모든 생각, 믿음, 기억, 행동 및 기분이 모두 뇌 안에서 발생합니다. 뇌는 사고 및 지능과 관련된 부위이며, 신체 전체를 제어하는 센터입니다. 뇌는 움직임, 만지기, 냄새 맡기, 맛보기, 듣기 및 보기 기능을 조정합니다. 이렇게 많은 일을 하는 뇌는 많은 에너지가 필요합니다. 심장에서 나가는 혈액의 약 25%가 뇌로 갑니다.

대뇌는 좌측 및 우측 대뇌 반구로 나누어져 있습니다. 이 반구는 뇌의 중양을 통해 백색질의 다리(뇌량이라 부름)를 형성하는 신경 섬유로 연결되어 있습니다. 각 반구는 추가로 4개의 뇌엽으로 나뉩니다. 마음집중 교육을 통해 전두엽 내 신경 회로가 강화되고, 전두엽이 강화되면서 문제해결 능력이 더욱 향상되고, 감정을 잘 조절할 수 있게 됩니다.

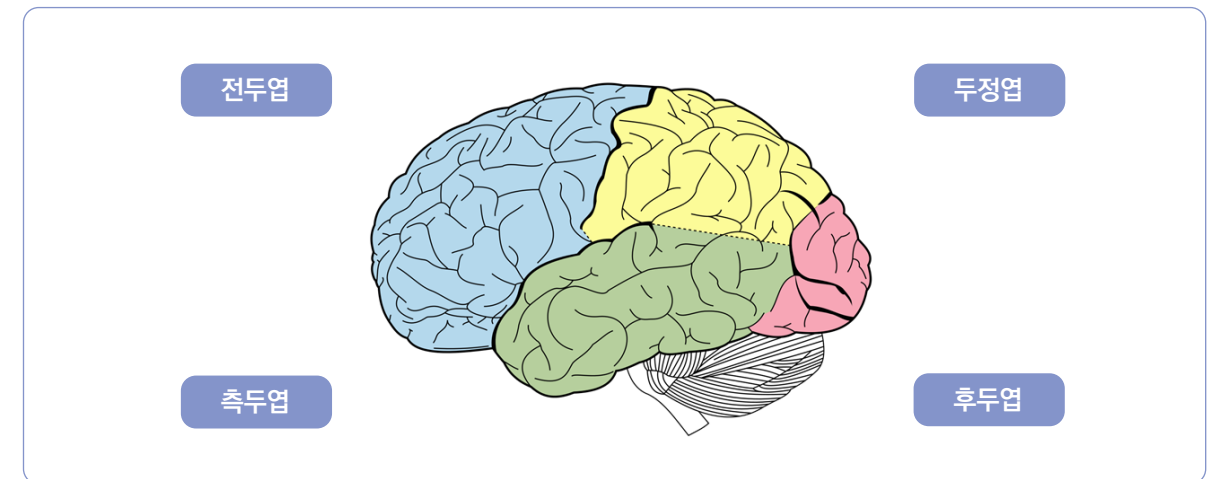
출처: <https://www.msmanuals.com/> 일부 수정

활동미1

소중한 우리의 뇌

1. 대뇌의 역할 명칭과 역할을 알아봅시다.

- 대뇌의 4개의 엽의 명칭과 알맞은 그림을 선으로 이어 보세요.



1) 이마 바로 뒤에 위치. 생각 대장

2) 두정엽: 정수리 뒤쪽에 위치. 촉각과 위치 알림이

3) 귀 쪽에 위치. 후각, 미각, 청각, 언어 도우미

4) 눈 뒤쪽에 있는 시각 관리자

※ 4개의 엽은 담당하는 역할은 있지만, 혼자 일하지 않아요. 서로 정보를 주고받으며 함께 일합니다.

2. 마음챙김으로 변화될 나의 모습을 글이나 그림으로 표현해 봅시다.

STEP4 활동 02 변화하는 뇌

활동 목표

- 뇌의 신경세포를 알고 신경 가소성을 이해한다.
- 현재와 미래의 나를 비교하며 긍정적인 마음가짐을 가질 수 있다.

준비물

PPT, 활동지 2, 명상 안내문

[준비] 초성 퀴즈

- 초성 퀴즈를 통해 전 시간 내용 복습하기
- PPT를 보며 신경세포에 대해 알기
- 사진을 보며 신경세포의 개수가 달라지는 이유를 생각해 보기

[활동 목표 및 주요 활동 안내]

- 뇌의 기능을 이해하고 긍정적인 마음가짐을 가질 수 있다.
 - » [활동 1] 쑥쑥 커지는 뇌
 - » [활동 2] 원하는 대로 성장하는 우리

[활동 1] 쑥쑥 커지는 뇌

- 신경 가소성에 대해 알기
- 활동지를 보며 학습한 내용 정리하기

[활동 2] 원하는 대로 성장하는 우리

- 신경 가소성을 생각하며 내가 되고 싶은 나를 생각하기
- 신경세포가 발달하는 모습을 생각하며 활동지 꾸미기

[활동 3] 나를 응원하는 명상하기

- 바른 자세를 한 후 선생님의 안내에 따라 명상하기

[정리] 다시 돌아보기

- 활동 후 소감 나누기

[명상 안내문]

편안한 자세로 앉으세요. 눈은 살짝 감거나 한 곳을 바라보세요. 깊은 호흡을 합니다. 호흡하며 나의 몸을 바라봅니다. 불편한 곳이 있다면 몸을 움직여 편안하게 만듭니다.

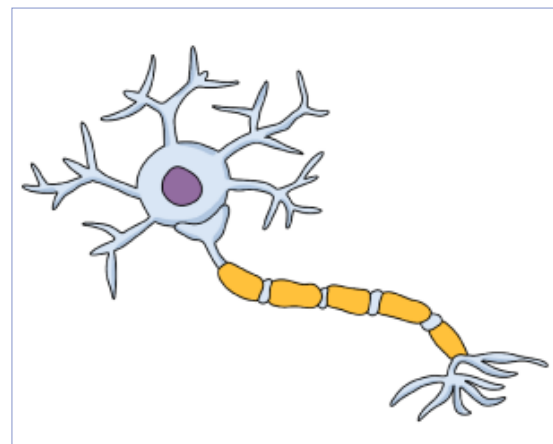
머릿속으로 나의 뇌를 상상해 보세요. 호기심 어린, 따뜻한 마음으로 나의 전두엽을 상상해 봅시다. 나의 뇌에는 수많은 신경세포가 있습니다. 수많은 신경세포는 하늘을 가득 채운 별이 됩니다. 나의 뇌에는 수많은 신경세포가 별처럼 서로 빛나며 서로를 연결하고 있습니다.

머릿속에 멋진 나의 모습을 그려보세요. 멋진 내가 되기 위해 별들이 나에게 다가오고 있습니다. 환한 별빛이 나를 감쌌습니다. 나를 두 팔로 감싸 안으며 정성스럽게 선생님을 따라 말해 봅시다. 나는 내가 좋습니다. 나는 내가 정말 좋습니다. 나는 나를 응원합니다. 우리는 서로를 응원합니다. 나는 무엇이든 될 수 있습니다. 나는 내가 자랑스롭습니다. 우리는 서로가 자랑스롭습니다.

활동미2

우리의 뇌와 나의 변화

1. 신경세포 모양 살펴보기



신경세포는 양 끝은 뿌리처럼 생겼어요. 정보는 잘 받기 위한 큰 뿌리 모양의 부분과 정보를 전달하기 위한 작은 뿌리 모양의 부분이 있어요. 식물이 잘 자라면 뿌리도 점차 굵어지고 가지가 많아지듯이 신경세포도 자란답니다. 뇌의 신경세포가 우리의 생각과 경험에 따라 변하는 것을 이라고 합니다.

2. 이곳은 나의 대뇌입니다. 원하는 나의 모습으로 가는 나의 대뇌의 신경세포가 가지와 길이가 길어지게 그려보세요.

지금 나의 모습	신경세포	내가 원하는 나의 모습
예) 친구들과 싸울 때 자주 비져요.		친구들에게 솔직하게 내 마음을 말해요. 친구들과 사이좋게 지내요.

STEP4 활동 03 내 생각 알아차리기

활동 목표

- 스쳐 지나가는 내 생각을 알아차릴 수 있다.
- 생각과 감정이 흘러감을 그림으로 표현할 할 수 있다.

준비물

PPT, 활동지 3, 색연필

[준비] 뇌 마사지하기

- 소중한 뇌를 생각하며 뇌 마사지하기
 - » 깊은 심호흡을 5번 해 봅시다. 편안한 숨을 쉬면서 앞머리 부분 손끝으로 두드려 봅시다. (5초간 멈추기) 눈 주위를 손끝으로 두드려 봅시다. 광대뼈 아래, 콧등을 손끝으로 두드려 봅시다(각 부위 5초간 멈추기).
 - » 그다음 손끝을 머리 위에 놓고 선생님이 10초를 셀 동안 가볍게 머리를 살며시 쥐며 마사지를 해 보세요. 관자놀이와 머리 옆쪽도 마사지해 보세요.

[활동 목표 및 주요 활동 안내]

- 스쳐 지나가는 생각을 알아차리고 이를 그림으로 표현할 수 있다.
 - » [활동 1] 이럴 때 이런 생각이
 - » [활동 2] 강에 흘러보내요

[활동 1] 이럴 때 이런 생각이

- 화면의 상황을 떠올리며 내 마음속에 불쑥 떠오른 생각을 활동지의 나뭇잎에 적기
 - ※ 학생들이 충분히 생각하고 쓸 수 있도록 시간을 충분히 주세요. 자기 생각을 알아차린다는 것이 낯설 수 있기에 첫 번째 활동에서는 다음과 같은 충분한 예시를 제공해 줄 수도 있습니다.
 - » ‘서운해.’, ‘못 볼 수도 있지.’, ‘나를 싫어하나?’, ‘내가 무엇을 잘 못했나?’, ‘다음에 나도 인사를 안 할 거야.’, ‘이젠 개랑 안 놀 거야.’, ‘오늘은 운이 나빠.’ 등
- 활동지를 조용히 다시 읽어 보며 내 생각 습관 인식하기
- 불편한 나의 감정 인식하기
 - » 나뭇잎에 적힌 내 생각을 읽어 보세요. 이런 생각은 가끔 우리의 마음을 불편하게 만들기도 해요.

[활동 2] 강에 흘러보내요

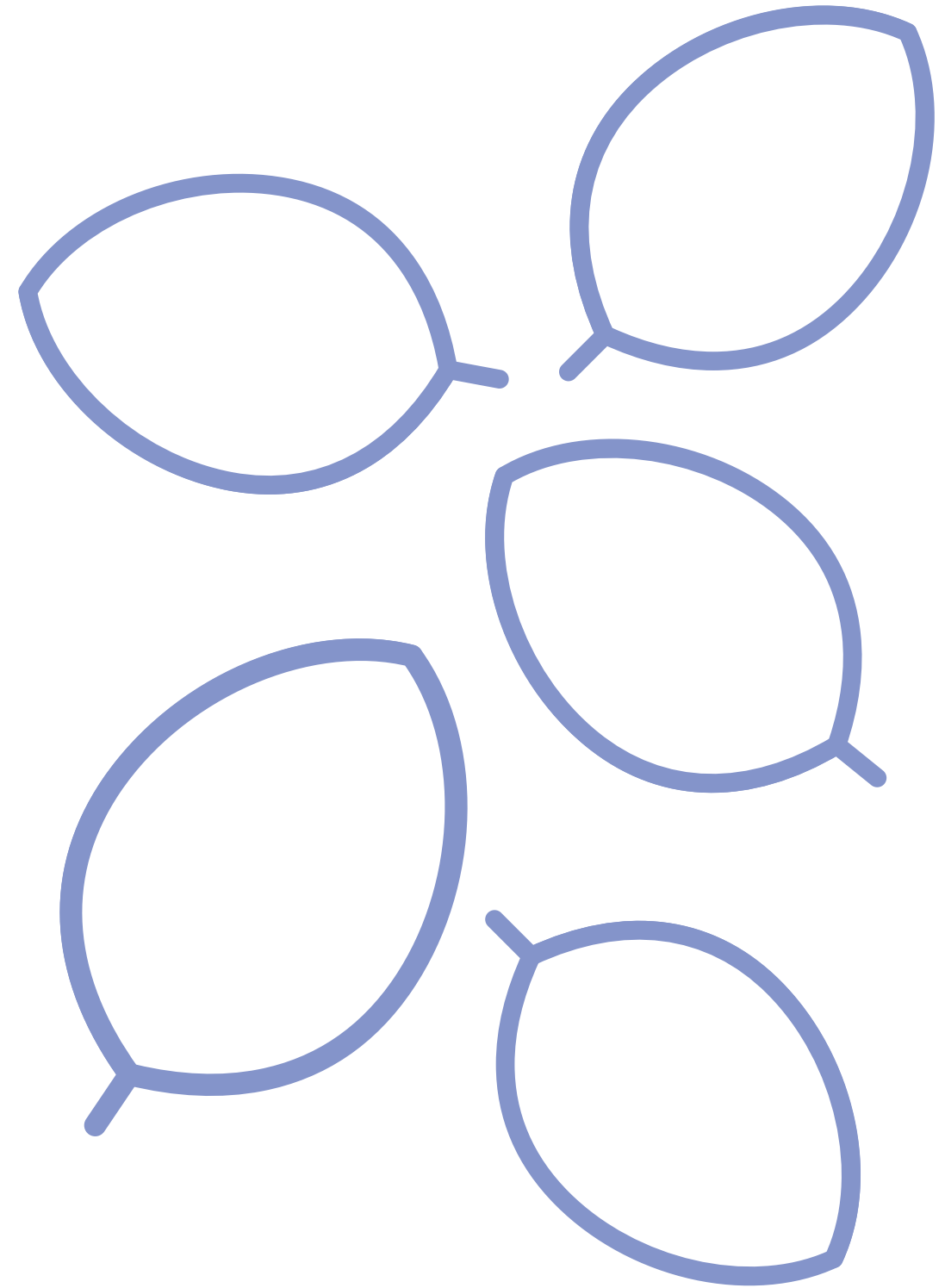
- 나뭇잎 주변에 흐르는 강을 만들어 봅시다.
 - » 내 생각 나뭇잎이 둥둥 떠다니는 강을 만들어 봅시다. 강 주변을 꾸며도, 강바닥을 꾸며도 괜찮아요. 내 생각 나뭇잎이 흐르는 강을 꾸며 봅시다.

[정리] 다시 돌아보기

- 내가 꾸민 생각의 강을 친구들과 함께 공유하기
- 차시 예고
 - » 우리도 모르는 사이에 불쑥 떠오르는 생각이 있어요. 우리가 그걸 알아차리고 노력하면 그런 생각을 그림처럼 흘러보낼 수 있습니다. 다음 시간에는 흘러보내기 연습을 하겠습니다.

활동지3

내 생각 알아차리기



STEP4 활동 04 **흘려보내기 명상**

활동 목표 • 떠오르는 생각을 알아차리고 흘려보내기 명상을 통해 나의 감정과 생각을 흘려보낼 수 있다.

준비물 PPT, 명상 안내문

[준비] 느껴 보세요.

- 화면을 보고 드는 생각 말하기
- 생각을 흘려보내기 명상의 필요성 이해하기
 - » 여러 스쳐 지나가는 생각 때문에 나의 감정이 상하기도 해요.
 - » 생각의 강을 머릿속에 만들어 우리의 생각과 감정을 흘려보내 봅시다.

[활동 목표 및 주요 활동 안내]

- 생각을 알아차리고 흘려보내는 흘려보내기 명상을 해 봅시다.
 - » [활동 1] 흘려보내기 명상
 - » [활동 2] 고요함 느끼기

[활동 1] 흘려보내기 명상

- 최근 속상한 일 떠올려 발표하기
- 지금 나의 기분을 말하기
- 바른 자세로 앉아 교사의 안내에 따라 흘려보내기 명상하기

[활동 2] 고요함 느끼기

- 명상 후 잠시 고요함을 느끼기
- 나의 감정의 변화 깨닫기
 - » 속상한 일을 떠올렸을 때의 여러분과 명상을 한 후 여러분의 몸과 마음을 살펴보세요. 어떠한 변화가 생겼나요?

[정리] 다시 바라보기

- 우리도 모르는 사이 우리 머릿속을 스쳐 지나가는 생각이 있어요. 여러분이 속상한 일이 있다면 머릿속의 생각을 흘려보내 봅시다.

스크립트

흘려보내기 명상 안내문

의자에 앉아 두 다리를 바닥에 대고 등을 곧게 펴세요.

어깨를 편안하게 내려놓으세요. 손은 무릎 위에 두거나 편안한 위치에 놓으세요.

그리고 깊이 숨을 들이마시고 내쉽니다. 몸과 마음이 편안해질 때까지 몇 번 더 숨을 들이마시고 내쉽니다.

눈을 감으세요. 원한다면 눈을 살짝 떠 교실의 한 곳을 바라보는 것도 괜찮습니다.

숨을 쉬며 우리 몸의 긴장감을 함께 내보냅니다.

이제 머릿속으로 생각의 강을 상상해 보세요.

우리가 전 시간에 그렸던 그 강입니다. 여러분이 그린 잔잔히 흐르는 강을 상상해 보세요. 잔잔히 흐르는 강 위에는 나뭇잎이 흐르고 있습니다.

강은 너무 천천히도, 빠르게도 흐르지 않습니다.

여러분을 속상하게 한 일을 떠올려 보세요.

그때 나를 속상하게 한 장소, 사건, 사람들을 떠올려 보세요. 그리고 여러분의 머릿속에 떠오르는 생각과 감정을 알아차려 보세요.

그 생각을 나뭇잎에 태워 주세요. 나뭇잎은 강을 따라 흐르고 있습니다.

‘어른들이 나를 미워해.’, ‘짜증나.’라는 생각이 들 수 있어요. 그런 생각들을 나뭇잎에 태워 흘려보내세요.

여러분 머릿속에 생각이 또 떠오르면 그 생각을 배에 태워 주세요.

‘지루해.’, ‘제대로 하는지 모르겠어.’라는 생각이 들 수도 있어요. 내가 그런 생각을 한다고 알아차리면 됩니다. 그런 생각도 나뭇잎에 태워 주세요.

생각이 떠오르면 떠오르는 생각을 나뭇잎에 태워 흘려보내 주세요.

마음의 고요함과 편안함을 느끼며 생각을 흘려보내세요.

갑자기 다른 생각이 들 수도 있어요. 괜찮아요. 다시 생각의 강으로 돌아오면 됩니다.

마음의 편안함을 느끼며 눈을 뜹니다.

STEP 4

활동 05

친구를 바라봐요.

활동 목표

- 경청을 위해 우리는 타인을 잘 관찰해야 함을 알 수 있다.
- 따라 하기 놀이를 통해 타인을 판단 없이 관찰할 수 있다.

준비물

PPT

[준비] 그림처럼 해 봐요.

- 경청의 의미 알기
- 경청을 위해 필요한 것이 무엇인지 생각해 보기
- 경청을 위해 귀뿐만 아니라 보는 것도 중요함을 알기

[활동 목표 및 주요 활동 안내]

- 경청을 위해 타인을 집중하며 관찰할 수 있다.
 - » [활동 1] 그림처럼 해 봐요
 - » [활동 2] 나처럼 해 봐요

[활동 1] 그림처럼 해 봐요

- 그림을 차례대로 보고 따라 해 봅시다.
 - » 안정적이고 평안한 분위기를 조성한다.
 - » 편안한 호흡을 하도록 한다.
- ※ 간단한 요가 동작이 나와 있습니다. 요가란 몸을 다른 모양이나 동작으로 움직이는 연습입니다. 요가는 움직임과 호흡을 통해 몸과 마음을 연결하는 것이 중요하므로 동작에 치중하기보다 편안한 호흡을 하면서 즐겁고 편안한 마음으로 그림의 모습을 보고 따라 하도록 해주세요.

[활동 2] 나처럼 해 봐요

- 다른 동물을 잘 관찰하는 동물의 모습 떠올리기
- 간단한 자신만의 동물 동작 생각하기
- 친구들의 동작을 따라 하고 맞추기 놀이하기
- 흥내 내고 싶은 것을 자유롭게 선택하여 따라 맞추기 놀이하기
- 활동 후 소감을 이야기하기
- 자신의 관찰 정도를 스스로 평가하기

[정리] 자신감 있는 슈퍼 포즈

- 자신의 미래 모습을 생각한 뒤, 자신감 있는 슈퍼 포즈를 하면서 수업 마무리하기

STEP 4

활동 06

판단 없이 듣기

활동 목표

- 비판단의 자세로 친구의 말에 경청하는 자세를 익힐 수 있다.

준비물

PPT, 활동지 4, 활동지 5

[준비] 생각 전달하기 놀이

- PPT의 화면을 보며 놀이 방법 익히기
- 모둠끼리 서서 교사가 제시한 단어를 친구의 등에 써서 전달하기 놀이하기
- 전달하기 놀이를 잘하기 위해 무엇을 해야 할지 생각하기
- 주의점을 생각하며 한 번 더 놀이하기

[활동 목표 및 주요 활동 안내]

- 판단 없이 경청하는 자세를 익힐 수 있다.
 - » [활동 1] 그림 전달하기 놀이
 - » [활동 2] 생각 알아차리며 듣기

[활동 1] 그림 전달하기 놀이

- 화면을 보며 놀이 방법 익히기
- 모둠 친구들과 역할 정하기
- 교사의 그림을 친구들에게 설명하며 가장 비슷한 그림 만들기
- 역할을 바꾸어 가며 3번 놀이하기
- 놀이 하는 과정에서 나의 짐작이 들어가지 않았는지 생각하기

[활동 2] 생각 알아차리며 듣기

- 모둠 친구들에게 내가 좋아하는 책을 소개하기
 - ※ 책은 다른 친구들이 모두 다 아는 책이면 더 좋습니다.
- 화면을 보며 활동 방법을 익히고 판단 없이 듣기 위해 노력하기

[정리]

- 활동 소감 나누기, 나의 이야기를 잘 들어준 친구들에게 감사 인사하기

단어 카드(교사용)

뇌

전두엽

생각

집중

신경세포

감사

편안

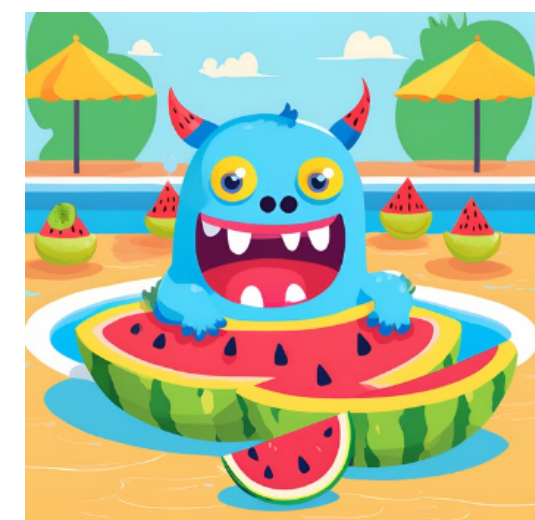
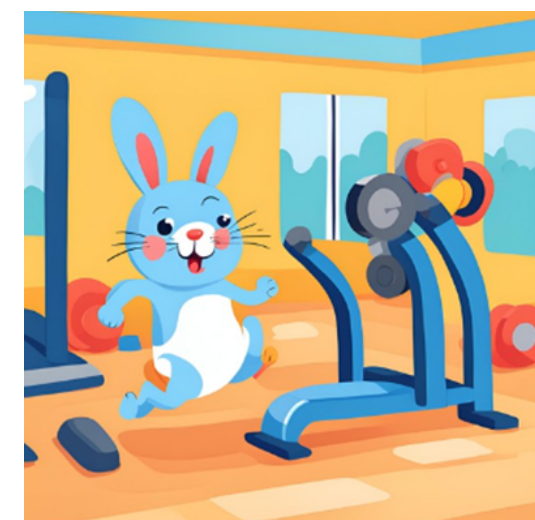
마음

친절

경청

※ 잘라서 사용하세요.

학생 제시용 그림(교사용)-학생들에게 제시해 주세요.



STEP4 활동 07 친절이란 무엇일까?

활동 목표 • 친절을 그림으로 표현하며 친절의 의미를 깨달을 수 있다.

준비물 PPT, 활동지 6, A4용지, 색연필

[준비] 친절을 주고받은 경험 떠올리기

- 화면을 보며 친절의 뜻 알기
- 친절을 주고받은 경험 나누기

[활동 목표 및 주요 활동 안내]

- 그림으로 표현하며 친절의 의미를 깨달을 수 있다.
 - » [활동 1] 친절하면 생각나는 것들
 - » [활동 2] 친절은 어떻게 생겼을까?
 - » [활동 3] 친절은 무슨 말을 할까?

[활동 1] 친절하면 생각나는 것들

- 친절하면 생각나는 것을 3분 동안 브레인스토밍하기
 - » 친절하면 생각나는 단어를 자유롭게 쓰세요. 어떤 말이든, 색이든, 모양이든, 생각하는 사람이든, 생각나는 행동이든 다 좋습니다.
- 모둠 친구들과 쓴 내용 서로 비교하기

[활동 2] 친절은 어떻게 생겼을까?

- 화면을 보며 평소 우리가 눈에 보이지 않은 것을 추상화하여 그림으로 표현한다는 것을 알기(바람, 도깨비, 천사, 부딪히는 모양 등)
- 친절을 캐릭터 인물로 나타내어 보기
 - ※ 교사는 발문을 통해 학생이 친절을 시각화하는 것을 도와줍니다.
 - » 친절이는 어떻게 생겼을까요? 친절이의 몸은 어떤 모양일까요? 머리는 어디에 있을까? 머리는 있을까? 팔다리는 어디에 있을까? 몸은 어떤 모양일까요? 눈·코·입·귀·팔·다리는 몇 개일까요? 귀는 얼마나 클까요? 입은 얼마나 클까요? 털이 있을까요? 꼬리가 있을까요? 털이나 피부는 무슨 색일까요?

[활동 3] 친절은 무슨 말을 할까?

- 여러분이 생각한 친절이 마음에 드나요?
- 여러분이 그리는 친절이는 어떤 말을 할까요? 친절이의 말 주머니에 친절이가 하는 말을 2개 써 보세요. 더 말하고 싶은 친구는 말 주머니를 더 그려도 됩니다.

[정리] 나누기

- 내가 그린 친절을 친구들에게 소개하기
- 판단 없이 친구의 말을 집중하며 듣기

활동 6

친절은 어떻게 생겼을까?

여러분의 친절이를 만들어 보세요.



STEP4
활동 09

친절 계획 세우기

활동 목표

• 친절 계획을 세워 실천하며 친절함을 내면화할 수 있다.

준비물

PPT, 활동지 8

[준비] 누구일까요?

- 교사가 전 시간에 학생들이 제출한 활동 소감을 하나씩 뽑아 읽고, 학생들은 누구의 글인지 추측하기
- 활동을 통해 누군가에게 친절한 행동을 하는 것은 나에게도 기쁨이 된다는 것을 알기

[활동 목표 및 주요 활동 안내]

- 친절 계획을 세워 친절함을 실천할 수 있다.
 - » [활동 1] 친절 명상하기
 - » [활동 2] 우리가 할 수 있는 친절 행동은?
 - » [활동 3] 친절 계획 세우기

[활동 1] 친절 명상하기

- 전 시간에 한 친절 명상하기

[활동 2] 우리가 할 수 있는 친절 행동은?

- 우리가 할 수 있는 작은 친절 행동이 무엇인지 이야기하기
 - ※ 미소 짓기, 밝게 인사하기, 친절하기 말하기, 용돈의 일부나 안 쓰는 물건을 깨끗하게 닦아 기부하는 것 등 예시를 제공합니다. 교사는 친절 행동 앞에 ‘작은’을 붙여 학생들이 부담을 느끼지 않도록 합니다.

[활동 3] 친절 계획 세우기

- 활동지를 보며 우리 주변에 있는 사람들에게 친절 행동 계획하기
- 친구들에게 내가 세운 친절 계획을 친구들에게 1개씩 이야기하기

[정리]

- 친절 계획 실천 다짐하기
- 우리 반 친구들과 선생님에게 축복의 마음을 담아 미소를 지으며 바라보기

활동지 8

친절 계획 세우기

1. 내가 실천할 수 있는 친절 계획을 세워 봅시다.

장소	누구	무엇을	실천했나요?
(예) 학교 안	보안관 선생님	· 등하굣길에 큰 소리로 반갑게 인사를 해요.	○
교실 안	선생님		
학교 안			
가족			
학교 밖 잘 아는 사람 (예: 친구의 어머니)			
잘 모르는 사람 (예: 마트 계산원, 다른 나라 어린이)			

STEP4
활동 10

감사 명상

활동 목표

• 우리 생활을 위해 애써주시는 많은 분과의 연결성을 느끼며 감사 명상을 할 수 있다.

준비물

PPT, 활동지 9, 명상 안내문

[준비] 나의 주변 물건 빙고 놀이

- 교실에 있는 물건 이야기하기(교사는 학생이 말하는 물건을 칠판에 적기)
- 이야기가 나온 물건으로 빙고 놀이 하기
- 우리의 생활을 위해 애써주시는 분들을 생각하며 감사 명상하기

[활동 목표 및 주요 활동 안내]

- 우리의 생활을 위해 애써주시는 많은 분과의 연결성을 느끼며 감사 명상을 할 수 있다.
 - » [활동 1] 감사 명상하기
 - » [활동 2] 친절과 감사의 마음 전하기
 - » [활동 3] 스스로 친절과 감사함 보내기

[활동 1] 감사 명상하기

- 바르게 앉아 선생님의 말씀에 집중하며 명상하기

[활동 2] 친절과 감사의 마음 전하기

- 화면의 안내에 따라 선생님의 말씀을 따라 말하기
- 마음의 편안함과 고요함을 느끼기

[활동 3] 스스로 친절과 감사함 보내기

- 활동지를 보며 친절과 감사함을 보내는 연습하기

[정리]

- (과제) 매일 자기 전 감사와 편안함을 보내기
- 마음챙김 활동 후 변화된 나의 모습에 관해 이야기하기

스크립트

감사 명상 안내문

의자에 앉아 등을 곧게 펴고 어깨를 편안하게 내려놓으세요.

손은 무릎 위에 두거나 편안한 위치에 놓으세요. 그리고 눈을 감고 천천히 깊이 숨을 들이마시고 내쉽니다. 원하지 않으면 눈을 떠도 괜찮습니다. 눈을 뜨고 싶다면 한 곳을 바라보세요.

몸과 마음이 편안해질 때까지 몇 번 더 깊이 숨을 들이마시고 내쉽니다.

나가는 숨에 우리 몸의 긴장감을 함께 내보냅니다.

일주일 동안 나에게 일어난 일들을 떠올려 봅니다.

그중 감사한 일을 떠올려 봅니다.

큰일이 아니어도 좋아요. 아주 작고 사소한 일이라도 감사한 일을 떠올려 보세요.

누군가 나에게 베푼 친절한 일에 대해 생각해 보세요.

매일 아침 아침을 준비해 주시는 어머니를 떠올려 보세요.

교문에서 만난 보안관 선생님을 생각해 보세요.

우리의 안전을 위해 매일 애써주시는 경찰관과 녹색 어머니 봉사단도 생각할 수 있어요.

우리를 열심히 가르쳐 주시는 우리 담임 선생님을 떠올려 보세요.

급식을 준비해 주시는 분들, 학교를 깨끗하게 만들어 주시는 분들, 내가 사용하는 물건을 만들어 주신 분들, 그 많은 분을 떠올려 보세요.

그리고 내 마음에서 감사의 마음과 감사의 느낌이 올라오고 있음을 느껴 봅니다.

그리고 그 감사한 마음을 온몸으로 느껴 봅니다.

이번에는 세상 모든 감사한 것을 떠올립니다. 나를 숨 쉬게 하는 공기, 햇살, 시원한 물. 자연, 지구, 우주.

이 모든 것에 감사하는 마음을 가져봅니다.

마음속으로 ‘감사합니다.’라고 말해 봅니다.

숨을 깊게 들이마시고 내쉬면 아무 이유 없이 감사해 봅니다.

감사합니다.

감사합니다.

감사합니다.

감사한 마음을 내 마음 가득 느껴 보고, 담아봅니다.

천천히 눈을 뜨세요.

감사하기

1. 칠판에 쓰여 있는 교실 물건을 이용하여 빙고 놀이를 해 봅시다.

2. 친절함과 감사의 마음을 전달하고 싶은 사람, 물건을 적어봅시다.

친절함을 보내고 싶어요.

감사함을 보내고 싶어요.

3. 마음챙김 활동을 한 소감을 적어봅시다.

인천
사회정서
학습
수업
SEL
길잡이

마음읽기집중

초등학교
고학년



STEP 01 마음챙김과 스트레스

“마음챙김과 스트레스” 프로그램은 초등학교 5, 6학년 학생들이 마음챙김 활동을 통해 자신의 신체와 감정을 깊이 이해하고 조절할 수 있도록 돕는 것을 주요 목표로 삼고 있습니다. 이를 통해 학생들은 자신의 몸과 마음의 변화를 주의 깊게 관찰하고, 이를 긍정적인 성장과 발전의 동력으로 삼을 수 있게 됩니다.

이 프로그램은 특히 자기인식과 자기관리 능력을 중점적으로 개발하는 데 초점을 맞추고 있습니다. 학생들은 다양한 마음챙김 활동을 통해 자신의 감정을 인식하고 자기효능감을 경험하며, 현재 순간에 집중하는 방법을 배우게 됩니다. 이러한 활동은 학생들이 평온한 상태를 유지하고 스트레스를 효과적으로 관리하며, 긍정적인 태도를 유지하는 데 도움을 줍니다.

프로그램의 구체적인 활동으로는 호흡 명상, 감각 탐색, 감각 일기 쓰기, 몸의 소리 듣기, 마음챙김 그림 그리기, 하늘 보기 명상, 마음챙김 걷기, 긍정적인 자기 대화, 마음챙김 먹기, 감정 카드놀이 등이 포함됩니다. 각 활동은 약 40분 동안 진행되며, 학생들이 편안하게 참여할 수 있는 조용하고 차분한 환경에서 이루어집니다. 본 프로그램은 10가지의 활동으로 구성되었고, 학급의 필요와 환경에 맞게 활동 별로 선택하여 운영할 수 있습니다. 지도안에 활동별 안내문(시나리오)을 자세히 실었습니다. 눈을 감고 호흡하는 활동이 많은 관계로 PPT와 함께 지도안의 안내문(시나리오)을 활용하시면 수업 진행에 도움을 얻을 수 있습니다.

이 프로그램은 학생들이 자신의 감정을 인식하고 이를 표현하는 능력을 키우며, 감정 조절 능력을 향상시켜 평온한 상태를 유지하는 데 중점을 둡니다. 또한, 학생들이 현재 순간에 집중하고 자신을 더 잘 이해하게 함으로써, 자기 성장과 발전을 위한 긍정적인 동력을 얻도록 설계되었습니다. 이러한 과정을 통해 학생들은 자신의 감정과 생각을 더 잘 이해하고, 타인에 대한 공감 능력을 키우게 됩니다. 이로써 학생들은 더 건강하고 긍정적인 사회적, 정서적 발달을 이룰 수 있게 됩니다.

종합적으로, 이 프로그램은 학생들이 자신의 신체와 감정을 인식하고 이를 바탕으로 긍정적인 변화를 이끌어낼 수 있도록 돕는 것을 목표로 하며, 궁극적으로는 학생들이 사회적, 정서적으로 건강하게 성장할 수 있는 기반을 마련하고자 합니다.

학년(군)

☐ 초저 ☐ 초중 ☒ 초고 ☐ 중고

목표

- 마음챙김 활동을 통해 자신의 신체를 바르게 인식하고, 자신의 감정을 깊이 있게 파악하고 조절할 수 있다.
- 자신의 몸과 마음의 변화를 주의 깊게 관찰하여 스스로의 성장과 발전을 위한 긍정적인 동력으로 삼을 수 있다.

사회정서역량

☒ 자기인식 ☒ 자기관리 ☐ 사회적 인식 ☐ 관계 기술 ☐ 책임 있는 의사결정

하위기술

자기인식 감정 인식하기 / 자기효능감 경험하기 / 현재 순간에 집중하기
자기관리 평온한 상태 유지 / 스트레스 관리하기 / 긍정적인 태도 가지기

준비물/자료

PPT, 활동지, 각 차시별 준비물

활동 내용			
활동명	주요 활동	준비물	시간(분)
1. 호흡 명상	• 학생들의 자연스러운 호흡 연습 • 자신의 호흡에 집중	PPT, 활동지 1, 차시별 준비물	40
2. 감각 탐색	• 주변에서 들리는 소리에 집중하기 • 교실이나 주변 환경 천천히 둘러보고, 만져보기	PPT, 활동지 2, 차시별 준비물	40
3. 감각 일기 쓰기	• 자신의 감각 및 감정에 집중하여 살펴보기 • 기록한 감각과 감정 그림으로 표현하기	PPT, 활동지 3, 차시별 준비물	40
4. 몸의 소리 듣기	• 몸의 소리 인식하기 • 몸의 소리와 감정 연결하기	PPT, 활동지 4, 차시별 준비물	40
5. 마음챙김 그림 그리기	• 편안한 자세 찾기 및 마음챙김 시작하기 • 명상 후 느낀 감정을 그림으로 표현하기	PPT, 활동지 5, 차시별 준비물	40
6. 하늘 보기 명상(심화)	• 하늘(색깔, 모양)을 관찰하며 현재 순간에 집중하기 • 내면의 감정을 이해하여 자기 성찰, 자기 조절 능력 향상 시키기	PPT, 활동지 6, 차시별 준비물	40
7. 마음챙김 걷기	• 준비 운동 및 마음 준비하기 • 주변의 소리, 냄새, 풍경을 느끼고 현재 순간에 집중하기	PPT, 활동지 7, 차시별 준비물	40
8. 긍정적인 자기 대화	• 긍정적인 영향을 줄 수 있는 자기 대화 찾기 • 긍정적 자기 대화 반복적으로 연습하기	PPT, 활동지 8, 차시별 준비물	40
9. 마음챙김 먹기	• 음식을 천천히 씹고 맛과 질감 음미하기 • 음식과 감정 연결하기	PPT, 활동지 9, 차시별 준비물	40
10. 감정 카드놀이	• 현재 느끼고 있는 감정을 잘 표현하는 카드 선택하기 • 선택한 감정카드를 바탕으로 짧은 역할극 만들기	PPT, 활동지 10, 차시별 준비물	40

활동 Tip

- 본 프로그램은 10가지의 활동으로 구성되었고, 학급의 필요와 환경에 맞게 활동 별로 선택하여 운영할 수 있습니다. 지도안에 활동별 안내문(시나리오)을 자세히 실었습니다. 눈을 감고 호흡하는 활동이 많은 관계로 PPT와 함께 지도안의 안내문(시나리오)을 활용하시면 수업 진행에 도움을 얻을 수 있습니다.

스크립트

호흡 명상 안내문

호흡 명상은 우리가 마음을 차분하게 하고, 집중력을 높이며, 감정을 잘 조절할 수 있도록 도와줘요. 오늘 이 시간을 통해 어떻게 마음을 편안하게 하고 집중할 수 있는지 배워볼 거예요.

[활동 1] 몸의 자세 잡기

모두 편안한 자세로 앉아주세요. 책상 앞이든 바닥이든 자신이 가장 편안한 곳에 앉으면 됩니다. 등은 곧게 펴고, 손은 무릎 위에 편하게 올려놓으세요. 이제 눈을 감아보세요. 눈을 감으면 주변의 시각적인 자극이 줄어들어서 더 쉽게 집중할 수 있어요. 눈을 감고 자신의 내면에 집중해 봅시다.

[활동 2] 호흡에 집중하기

이제 천천히 깊게 숨을 들이 쉽니다. 코로 공기가 들어오는 느낌을 느껴보세요. 차가운 공기가 코를 통해 들어와서 폐로 들어가는 그 느낌을 잘 느껴보세요. 천천히, 아주 천천히 숨을 내 쉽니다. 입으로 내쉬면서 몸의 긴장이 풀려나가는 것을 느껴보세요. 숨을 내설 때 몸이 더 편안해지는 것을 상상해 보세요. 이제 여러분의 호흡에만 집중해 보세요. 다른 생각이나 느낌이 떠오를 수 있지만, 그것들을 그냥 지나가게 두세요. 다시 호흡에 집중합니다. 숨을 들이설 때 가슴과 배가 어떻게 움직이는지 느껴보세요. 가슴과 배가 천천히 부풀어 오르는 그 느낌을 잘 느껴보세요.

지금 이 순간, 여러분의 호흡에만 집중해 보세요. 여러분은 지금, 이 순간에 있습니다. 과거의 일이나 미래의 걱정은 모두 잠시 내려놓고, 지금 이 순간에 집중해 봅시다.

숨을 들이설 때 여러분의 가슴과 배가 어떻게 움직이는지 느껴보세요. 가슴과 배가 부풀어 오를 때 몸이 편안해지고 안정감을 느껴보세요. 숨을 내설 때 몸의 긴장이 풀려나가는 것을 느껴보세요. 마치 몸 안에 있는 모든 스트레스와 긴장이 숨을 내쉬면서 사라지는 것처럼 느껴보세요.

여러분이 느끼는 모든 감정과 생각이 이 호흡 속에 녹아들어 가는 것을 상상해 보세요. 기쁨, 슬픔, 불안, 즐거움, 모든 감정이 호흡과 함께 자연스럽게 흘러가는 것을 느껴보세요. 호흡이 여러분의 감정을 부드럽게 감싸안고 있는 것을 상상해봅니다.

여러분은 지금, 이 순간에 있습니다. 지금 이 순간, 호흡을 통해 여러분의 몸과 마음이 편안해지고 안정감을 느끼는 것을 경험해 보세요. 호흡의 리듬에 맞춰 몸과 마음이 차분해지는 것을 느껴보세요.

[정리] 활동지 작성(선택) 및 소감 공유

이제 천천히 눈을 뜨고, 주변을 둘러보세요. 호흡 명상을 통해 느꼈던 편안함과 차분함을 기억하며, 언제든지 필요할 때 이 호흡 명상을 떠올려보세요. 호흡 명상이 끝난 지금 기분을 이야기 나누어 봅시다.

모두 훌륭히 잘 해주셨어요. 감사합니다.

STEP 1

활동 01

호흡 명상

활동 목표

- 자신의 호흡과 현재 순간에 집중하고 스트레스를 줄일 수 있도록 노력할 수 있다.
- 감정 조절 능력을 키우고, 평온한 상태를 유지하는 방법을 연습할 수 있다.

준비물

PPT, 활동지 1, 편안한 매트 또는 방석(선택), 타이머, 조용한 교실 환경

[준비]

- 환경 조성
 - » 교실의 조명을 약간 낮추거나 창문을 열어 자연광이 들어오게 하기
 - » 차분한 음악 배경으로 틀기
- 설명
 - » 학생들에게 호흡 명상의 목적과 이점 설명하기
 - » “호흡 명상은 우리가 마음을 차분하게 하고, 집중력을 높이며, 감정을 잘 조절할 수 있도록 도와줘요.”

[활동 1] 몸의 자세 잡기

- 편안한 자세 찾기
 - » 학생들에게 책상 앞이나 바닥에 앉아 편안한 자세를 취하게 하기
 - » 등은 곧게 펴고, 손은 무릎 위에 편하게 올려놓게 하기
- 눈 감기
 - » 학생들에게 눈을 감게 하여 주변 시각적 자극 줄이기

[활동 2] 호흡에 집중하기

- 깊게 숨쉬기
 - » 천천히 깊게 코로 숨을 들이쉬고, 입으로 내쉬는 연습하기
 - » 몇 번 반복하며 호흡의 리듬에 집중하게 하기
- 호흡 관찰
 - » 숨을 들이설 때와 내설 때 가슴과 배가 어떻게 움직이는지 느껴보게 하여 호흡의 흐름에 집중하도록 유도하기

[정리]

- 마무리 호흡
 - » 마지막으로 깊게 숨을 들이쉬고 천천히 내쉬는 과정 반복하기
- 활동지 작성(선택) 및 소감 공유
 - » 학생들이 호흡을 하면서 느꼈던 점, 어려웠던 점 나누기
 - » 호흡 명상을 할 때 어떤 기분이 들었나요?
 - » 호흡에 집중하는 동안 어떤 생각이 떠올랐나요?
 - » 호흡 명상이 끝난 후 지금 기분은 어떤가요?

호흡 명상

1. 오늘 호흡 명상을 할 때 어떤 기분이 들었나요? (기쁨, 슬픔, 평온함 등)

2. 호흡에 집중하는 동안 어떤 생각이 떠올랐나요?

3. 호흡 명상이 끝난 후 지금 기분은 어떤가요?

STEP1

활동 02

감각 탐색

활동 목표

- 자신의 감각에 집중하며 현재 순간에 머무는 법을 배울 수 있다.
- 감각을 통해 주변 환경에 대한 인식을 높이고, 마음챙김의 기초를 다질 수 있다.

준비물

PPT, 활동지 2, 조용한 교실 환경, 자연 소리나 잔잔한 음악(선택), 각기 다른 질감의 물체(천, 돌, 나뭇잎 등)

[준비]

- 환경 조성
 - » 교실의 조명을 약간 낮추거나 창문을 열어 자연광이 들어오게 하기
 - » 잔잔한 음악이나 자연 소리 틀기
- 설명
 - » 학생들에게 감각 탐색의 목적과 이점 설명하기
 - » “감각 탐색은 우리가 현재 순간에 집중하고, 우리의 감각을 통해 세상을 더 잘 인식하도록 도와줘요.”

[활동 1] 청각 탐색

- 귀 기울이기
 - » 학생들에게 다시 눈을 감게 하고 1분 동안 주변에서 들리는 소리에 집중하게 하기(예: 바람 소리, 다른 학생들의 숨소리 등)
- 소리 나누기
 - » 각자 들은 소리가 어디서 나는 소리인지, 어떻게 들리는데 평소와는 어떻게 다르게 들렸는지 이야기해 보기

[활동 2] 시각 탐색

- 주변 관찰
 - » 학생들에게 눈을 감고 30초간 조용히 앉아 있게 하기
 - » 눈을 떴서 교실이나 주변 환경을 천천히 둘러보게 하기
- 세부 묘사
 - » 학생들에게 보이는 사물 중 하나를 선택하게 하고, 그 사물을 자세히 관찰하고 묘사하게 하기(색깔, 모양, 크기 등)

[활동 3] 촉각 탐색

- 물체 탐색
 - » 각기 다른 질감의 물체를 학생들에게 나누어 주기(예: 천, 돌, 나뭇잎 등).
- 촉각 묘사
 - » 학생들이 물체를 만져보고, 그 물체의 촉감을 설명하게 하기
 - » 예를 들어, 물체가 부드러운지, 거친지, 차가운지 등

[정리] 활동지 작성(선택) 및 소감 공유

- 활동지 작성(선택) 및 감각 경험 소감 나누기

감각 탐색 안내문

여러분, 이제 감각 탐색 명상을 시작해보겠습니다. 모두 편안한 자세로 앉아주세요. 책상 앞이든 바닥이든 자신이 가장 편안한 곳에 앉으면 됩니다. 등은 곧게 펴고, 손은 무릎 위에 편하게 올려놓으세요.

[활동 1] 청각 탐색

이제 눈을 감아보세요. 눈을 감으면 주변의 시각적인 자극이 줄어들어서 더 쉽게 집중할 수 있어요. 눈을 감으면 우리가 느끼는 다른 감각들에 더 민감해질 수 있답니다. 이제 천천히 깊게 숨을 들이쉬고, 숨을 들이쉴 때 신선한 공기가 코를 통해 들어오는 것을 느껴보세요. 숨을 들이쉴 때 가슴과 배가 어떻게 부풀어 오르는지 느껴보세요. 천천히, 아주 천천히 숨을 내쉬세요. 숨을 내쉴 때는 몸속의 모든 긴장과 스트레스가 빠져나가는 것을 상상해 보세요. 이 과정을 몇 번 반복하면서 마음을 차분히 가라앉혀보세요. (30초 후) 좋아요, 이제 여러분의 마음이 조금 더 차분해졌을 거예요. 지금 이 순간, 우리 주위에는 어떤 소리가 들리나요? 잠시 귀를 기울여 보세요. 모든 소리에 집중해 보세요. 먼저, 가까운 소리부터 들어볼까요? 친구들의 숨소리가 들리나요? 아니면 교실 안의 작은 소음들이 들리나요? 귀를 기울여서 아주 작은 소리까지 들어보세요. 이제 조금 더 멀리 있는 소리로 귀를 기울여 봅시다. 창문 밖에서 들리는 소리들이 있을 거예요. 바람이 부는 소리, 나뭇잎이 흔들리는 소리, 혹은 멀리서 들리는 사람들의 목소리나 자동차 소리까지 모든 소리를 들어보세요. 소리 하나하나에 집중해 보세요. 소리가 어떻게 시작되고, 지속되다가, 끝나는지 잘 들어보세요. 소리가 높거나 낮거나, 크거나 작거나, 멀거나 가까운 모든 소리를 느껴보세요. 여러분이 듣고 있는 소리는 어떤 느낌을 주나요? 편안한가요? 아니면 조금 낯선가요? 소리의 리듬과 음색을 잘 느껴보세요. 소리가 여러분의 마음에 어떤 영향을 미치는지 생각해 보세요. 지금 이 순간, 모든 소리에 집중하면서 현재에 존재하는 자신을 느껴보세요. 소리를 통해 여러분이 이 순간, 이 장소에 있다는 것을 깨닫고, 지금 여기에 완전히 집중해 보세요. 이제 여러분이 들었던 소리들을 머릿속에 떠올리면서, 다시 한번 깊게 숨을 들이쉬고, 천천히 내쉬세요. 주변의 소리들이 여러분의 마음을 어떻게 변화시켰는지 생각해 보세요.

[활동 2] 시각 탐색

이제 천천히 눈을 떠서 주변을 둘러보세요. 서두르지 말고, 천천히 눈을 뜨고 주위 환경을 받아들이어 보세요. 주변에 보이는 것들을 하나씩 인식하며, 차분하게 집중해 보세요. 방 안에 어떤 색깔이 보이나요? 천천히 주변을 살펴보면서 다양한 색깔들을 찾아보세요. 벽의 색깔, 책상과 의자의 색깔, 그리고 여러분의 친구들이 입고 있는 옷의 색깔을 관찰해 보세요. 한 가지 색깔만이 아니라, 여러 가지 색이 섞여 있는지 보세요. 색깔들이 어떻게 어우러져 있는지, 각각의 색이 주는 느낌이 어떤지 생각해 보세요. 예를 들어, 따뜻한 색깔은 따뜻한 느낌을 줄 수 있고, 차가운 색깔은 차분한 느낌을 줄 수 있어요. 무슨 모양들이 있나요? 원형, 사각형, 삼각형, 그리고 다른 복잡한 모양들을 찾아보세요. 방 안의 물건들이 어떤 모양으로 배열되어 있는지, 그 모양들이 공간에서 어떻게 서로 연결되어 있는지 관찰해 보세요. 이제 빛이 어떻게 반사되고 있는지 주의 깊게 보세요. 햇빛이나 인공조명이 물체에 어떻게 비추는지, 빛이 어떻게 반사되어 다른 물체에 닿는지 살펴보세요. 빛이 닿는 곳과 그렇지 않은 곳의 차이를 보세요. 빛이 닿은 곳은 밝고, 닿지 않은 곳은 어두운 그림자가 생기겠죠. 그림자가 어떻게 생기는지, 빛의 강도와 방향에 따라 그림자의 크기와 모양이 어떻게 변하는지 주의 깊게 관찰해 보세요. 빛과 그림자가 만들어내는 경계선을 주목해 보세요. 밝은 곳과 어두운 곳의 경계가 어떻게 나타나는지, 그 경계가 어떻게 변하는지 보세요.

[활동 3] 촉각 탐색

이제 주변에서 한 가지 사물을 골라보세요. 손에 들 수 있는 작은 것이면 좋겠어요. 그 사물을 손에 들고 자세히 관찰해봅시다. 이 사물의 색깔을 자세히 살펴보세요. 한 가지 색만 있는지, 여러 가지 색이 섞여 있는지 보세요. 색깔이 어떻게 변하는지, 빛에 따라 어떻게 달라지는지 주의 깊게 관찰해 보세요. 사물의 모양은 어떤가요? 모서리가 뾰족한가요, 둥근가요? 표면이 매끄러운가요, 거친가요? 사물의 형태와 구조를 자세히 살펴보세요. 사물의 크기를 느껴보세요. 손에 쥐었을 때 어떤 느낌이 드나요? 무게는 가벼운가요, 무거운가요? 이 사물의 크기와 무게가 어떻게 느껴지는지 주의 깊게 관찰해 보세요. 이제 사물의 질감을 느껴보세요. 손으로 만졌을 때 어떤 감촉이 느껴지나요? 부드러운가요, 거친가요? 표면이 매끈한가요, 울퉁불퉁한가요? 손끝으로 천천히 문지르면서 질감의 차이를 느껴보세요. 이 사물이 어떤 느낌을 주는지 생각해 보세요. 이 사물을 보고, 만져보면서 어떤 감정이나 생각이 떠오르나요? 이 사물이 주는 느낌이 편안한가요, 신기한가요, 아니면 다른 어떤 감정을 불러일으키나요?

[정리] 활동지 작성(선택) 및 소감 공유

이제 천천히 사물을 내려놓고, 다시 한번 주위를 둘러보세요. 이번에는 사물을 조금 더 깊이 있게 관찰할 수 있게 되었을 거예요. 오늘의 관찰을 통해 우리가 평소에 놓치고 지나쳤던 많은 것들을 새롭게 발견할 수 있음을 기억하세요. 다시 천천히 눈을 감고, 깊게 숨을 들이쉬고 내쉬면서 감각 탐색 명상을 마무리합니다. 여러분이 방금 느꼈던 모든 감각을 기억해 보세요. 그리고 이 감각을 통해 여러분이 더 깊이 집중하고, 주변의 아름다움을 발견할 수 있음을 기억하세요. 모두 훌륭히 잘 해주셨어요. 감사합니다.

감각 탐색

1. 오늘 시각 탐색을 할 때 어떤 사물을 관찰했나요? 그 사물에 대해 자세히 묘사해 보세요.

2. 청각 탐색 중 어떤 소리를 들었나요? 그 소리가 어디서 나는 소리인지 설명해 보세요.

3. 촉각 탐색에서 만져본 물체는 어떤 느낌이었나요? 그 물체의 촉감을 설명해 보세요.

4. 이번 활동을 통해 어떤 감정을 느꼈나요?

STEP1 활동 03

감각 일기 쓰기

활동 목표

- 자신의 감각을 인식하고 기록하는 과정을 통해 현재 순간에 집중하는 능력을 키울 수 있다.
- 감정과 감각의 관계를 이해하며 감정 표현 능력을 향상시킬 수 있다.

준비물

PPT, 차분한 음악, 필기구(연필, 색연필 등), 감각일기 노트(활동지 3을 모아놓은 노트)

[준비]

• 환경 조성

- » 교실의 조명을 약간 낮추거나 창문을 열어 자연광이 들어오게 하기
- » 잔잔한 음악이나 자연 소리 틀기

• 설명

- » 학생들에게 감각 탐색의 목적과 이점 설명하기
“감각 일기 쓰기는 우리가 하루 동안 경험한 감각을 기록하는 거예요. 이를 통해 현재 순간에 집중하고 우리의 감정을 더 잘 이해할 수 있어요.”

[활동 1] 감각 탐색

• 감각 탐색 준비

- » 눈을 감고 몇 분간 조용히 앉아 주변의 소리, 냄새, 촉감에 집중하도록 하기

• 감각 기록

- » 그 순간 느꼈던 감각들을 일기 노트에 기록하게 하기
(예: 어떤 소리를 들었는지, 어떤 냄새를 맡았는지, 어떤 촉감을 느꼈는지 등)

[활동 2] 감정 탐색

• 감정 연결

- » 학생들에게 감각과 연결된 감정을 생각해 보게 하기
(예: 들었던 소리가 기분을 어떻게 변화시켰는지, 냄새가 어떤 추억을 떠올리게 했는지 등)

• 감정 기록

- » 감각과 연결된 감정을 일기 노트에 기록하게 하기
(예: “새소리를 들으니 기분이 좋아졌다.”와 같은 형식으로)

[활동 3] 그림으로 표현하기

• 그림 그리기

- » 기록한 감각과 감정을 그림으로 표현해 보기(색연필, 크레파스 등 자유롭게)

• 그림 설명

- » 학생들이 그린 그림을 서로 공유하고, 자신의 감각과 감정을 설명하기

[정리] 활동지 작성(선택) 및 소감 공유

• 경험 공유 및 마무리

- » 감각 일기와 그림을 공유하며 느꼈던 점이나 새롭게 알게 된 점을 이야기하기, 감정 표현의 중요성 강조하기

감각 일기 쓰기 안내문

지금부터 우리 주변의 감각을 탐색하고, 그 감각을 일기에 기록할 거예요. 이 활동을 통해 여러분은 현재의 순간을 더 깊이 인식하고, 자신의 감정을 더 잘 이해할 수 있게 될 거예요. 모두 눈을 감고 편안하게 앉아보세요. 여러분이 가장 편안하다고 느끼는 자세를 찾아보세요. 등이 곧게 펴지고, 손은 무릎 위에 편안하게 올려놓으세요. 천천히 숨을 들이쉬고 내쉬면서 마음을 차분하게 가라앉혀보세요. 깊게 숨을 들이쉬고, 천천히 내쉬어 보세요. 여러분의 호흡에 집중하면서 몸과 마음을 이완해 보세요.

[활동 1] 감각 탐색

주변에서 들리는 소리에 집중해 보세요. 어떤 소리가 들리나요? 새소리, 바람 소리, 친구들의 숨소리, 먼 곳에서 들리는 소리까지 모두 들어보세요. 소리가 멀리서 나는지, 가까이서 나는지, 소리의 크기와 높낮이를 주의 깊게 들어보세요. 이제 천천히 눈을 떠서 주변을 둘러보세요. 교실 안에 어떤 색깔이 보이나요? 벽의 색깔, 책상과 의자의 색깔, 여러분의 친구들이 입고 있는 옷의 색깔을 관찰해보세요. 빛이 어떻게 반사되고, 그림자가 어떻게 생기는지 주의 깊게 보세요. 이제 손을 뻗어 다양한 물체를 만져보세요. 손으로 만졌을 때 어떤 감촉이 느껴지나요? 부드러운가요, 거친가요? 표면이 매끈한가요, 울퉁불퉁한가요? 한 가지 사물을 골라 손에 들고 자세히 관찰해봅시다. 주변의 냄새를 맡아보세요. 어떤 냄새가 느껴지나요? 자연의 냄새, 음식 냄새, 혹은 다른 냄새가 있나요? 냄새가 주는 느낌과 그 냄새가 불러일으키는 기억이나 감정을 생각해 보세요.

[활동 2] 감정 탐색

이제 눈을 떠서 오늘 느낀 소리, 냄새, 촉감을 일기에 기록해 보세요. 여러분이 느꼈던 모든 감각을 떠올려서, 그것들을 구체적으로 적어보세요. 그 감각들이 여러분에게 어떤 감정을 불러일으켰는지 생각해 보고 적어보세요. 소리를 들었을 때 어떤 기분이 들었나요? 냄새를 맡았을 때, 물체를 만졌을 때 어떤 감정을 느꼈나요?

[활동 3] 그림으로 표현하기

이제 그 감각과 감정을 그림으로 표현해 보세요. 여러분이 느꼈던 소리, 냄새, 촉감, 그리고 그것들이 불러일으킨 감정을 색깔과 형태로 표현해 보세요. 그림을 통해 여러분의 감각과 감정을 자유롭게 표현해 보세요.

[정리]

이제 여러분이 작성한 일기와 그림을 친구들과 나눠보세요. 서로의 감각 경험과 감정을 공유하면서, 우리가 얼마나 다양한 경험을 하고 있는지 알아보세요. 감각을 탐색하고 기록하는 것은 우리에게 현재의 순간을 더 깊이 인식하게 하고, 우리의 감정을 더 잘 이해할 수 있도록 도와줘요. 앞으로도 종종 이러한 활동을 통해 자신을 돌아보고, 주변을 더 깊이 느껴보세요.

감각 일기 쓰기

1. 오늘 어떤 소리를 들었나요? 그 소리가 어떤 기분을 느끼게 했나요?

2. 오늘 어떤 냄새를 맡았나요? 그 냄새가 어떤 추억을 떠올리게 했나요?

3. 오늘 어떤 촉감을 느꼈나요? 그 촉감이 어떤 감정을 불러일으켰나요?

4.오늘의 감각과 감정을 그림으로 표현해 보세요.

스크립트

몸의 소리 듣기 안내문

지금부터 우리 몸에서 나는 소리에 집중하는 시간을 가질 거예요. 이 활동을 통해 여러분은 자신의 몸을 더 잘 인식하고, 현재의 순간에 집중할 수 있게 될 거예요. 모두 편안하게 앉거나 누워보세요. 여러분이 가장 편안하다고 느끼는 자세를 찾아보세요. 등이 곧게 펴지고, 손과 발은 편안하게 두세요. 눈을 감고, 깊게 숨을 들이쉬고 내쉬면서 마음을 차분하게 가라앉혀보세요. 천천히 숨을 들이쉬고, 천천히 내쉬어 보세요. 여러분의 호흡에 집중하면서 몸과 마음을 이완해 보세요.

[활동 1] 몸의 소리 인식하기

이제 여러분의 몸에서 나는 소리에 집중해 보세요. 가장 먼저 심장이 뛰는 소리에 귀를 기울여 보세요. 심장이 두근거리는 소리를 느껴보세요. 심장이 규칙적으로 뛰는 것을 느낄 수 있을 거예요. 심장 박동이 빠를 때와 느릴 때의 차이를 느껴보세요. 이번에는 숨 쉬는 소리에 집중해 보세요. 숨을 들이쉴 때와 내쉴 때 나는 소리를 잘 들어보세요. 공기가 코를 통해 들어오고 나가는 소리를 느껴보세요. 숨을 들이쉴 때와 내쉴 때, 몸의 움직임과 함께 나는 소리를 느껴보세요. 배에서 나는 소리에 집중해 보세요. 배가 꼬르륵거리는 소리, 소화되는 소리를 들어보세요. 배에서 나는 소리가 여러분에게 어떤 감정을 불러일으키는지 생각해 보세요. 배가 꼬르륵거릴 때 어떤 느낌이 드나요?

[활동 2] 특정 소리 탐색하기

이제 손가락을 천천히 움직여보세요. 손가락을 하나씩 움직이면서 나는 작은 소리에 집중해 보세요. 손가락을 구부리거나 펼 때, 손가락이 서로 스칠 때 나는 소리를 들어보세요. 손톱이 손가락에 닿을 때 나는 소리를 들어보세요. 손가락이 옷이나 다른 물체에 스칠 때 나는 소리를 들어보세요. 작은 움직임 하나하나에서 나는 소리를 주의 깊게 들어보세요. 이 소리들이 어떤 느낌을 주는지 생각해 보세요. 손가락이 스치는 소리는 부드러운가요? 손톱이 닿을 때 나는 소리는 어떠한가요? 각각의 소리가 다르게 느껴지는지 살펴보세요. 손가락을 빠르게 움직여보세요. 이제는 천천히 움직여보세요. 소리의 차이를 느껴보세요. 손가락의 움직임에 따라 소리가 어떻게 변하는지 관찰해보세요.

[활동 3] 몸의 소리와 감정 연결하기

이제 여러분이 들은 소리들이 여러분에게 어떤 감정을 불러일으키는지 생각해 보세요. 심장 박동이 빨라질 때 어떤 기분이 드나요? 배에서 소리가 날 때는 어떤 느낌이 드나요? 각 소리가 여러분에게 어떤 감정을 불러일으키는지 느껴보세요. 눈을 뜨고 일기장이나 활동지에 오늘 느낀 소리와 그 소리가 불러일으킨 감정을 기록해 보세요. 예를 들어, ‘심장 박동 소리를 들었을 때 긴장이 풀렸어요.’, ‘손가락을 움직일 때 나는 소리를 들었을 때 마음이 차분해졌어요.’와 같이 기록해 보세요.

[정리]

이제 여러분이 들었던 몸의 소리와 그 소리가 불러일으킨 감정을 친구들과 나눠보세요. 서로의 경험을 공유하면서 우리가 얼마나 다양한 감정을 느낄 수 있는지 알아보세요. 몸에서 나는 소리를 탐색하는 것은 우리에게 현재의 순간에 집중하고, 자신의 몸을 더 잘 인식하게 도와줘요. 앞으로도 이러한 활동을 통해 자신을 돌아보고, 몸의 소리에 귀 기울여보세요.

STEP 1

활동 04

몸의 소리 듣기

활동 목표

- 자신의 몸에서 나는 소리에 집중하여 내면의 상태를 인식할 수 있다.
- 신체와 마음의 연결을 이해하고, 몸의 신호를 잘 인식하는 능력을 기를 수 있다.

준비물

PPT, 활동지 4, 조용한 교실 환경, 편안한 매트나 방석(선택), 차분한 배경 음악

[준비]

- 환경 조성
 - » 교실의 조명을 약간 낮추거나 창문을 열어 자연광이 들어오게 하기
 - » 잔잔한 음악 소리 틀기
- 설명
 - » 학생들에게 몸의 소리 듣기의 목적과 이점 설명하기
 - » “우리 몸은 다양한 소리를 내며, 그 소리는 우리의 건강 상태나 감정 상태를 반영하기도 해요. 오늘은 몸에서 나는 소리를 잘 듣고 그 소리가 무엇을 의미하는지 알아보는 시간을 가질 거예요.”

[활동 1] 몸의 소리 인식하기

- 편안한 자세 찾기
 - » 편안하게 앉거나 누워서 눈을 감게 하기
 - » 몇 번 깊게 숨을 들이쉬고 내쉬며 마음을 차분하게 하기
- 몸의 소리에 집중하기
 - » 눈을 감고, 몸에서 나는 작은 소리에 집중하게 하기
 - » 예: 심장 박동 소리, 배에서 나는 소리, 숨 쉬는 소리 등

[활동 2] 특정 소리 탐색하기

- 소리 구체화하기
 - » 특정 부위에서 나는 소리를 탐색하게 하기
 - » 예: 손가락을 움직이거나, 발을 천천히 움직여보면서 나는 소리 들어보게 하기
- 소리 관찰하기
 - » 각자 들은 소리를 어떤 소리가 들렸는지, 그 소리가 어떻게 느껴졌는지 묘사하기

[활동 3] 몸의 소리와 감정 연결하기

- 감정 연결
 - » 몸의 소리가 어떤 감정을 불러일으켰는지 생각해 보게 하기
 - » 예: 심장 박동이 빨라질 때 불안함을 느꼈는지, 배에서 소리가 날 때 배고픔을 느꼈는지 등
- 감정 기록
 - » 감정과 소리를 연결하여 기록하기
 - » 예: ‘심장 박동이 빨라질 때 불안함을 느꼈다’ 등의 형식

[정리]

- 경험 공유 및 마무리
 - » 어떤 소리를 들었고, 그 소리가 어떤 감정을 불러일으켰는지 이야기하기
 - » 몸의 소리를 듣고 인식하는 것의 중요성 강조하기

몸의 소리 듣기

1. 오늘 어떤 소리를 들었나요? 예를 들어, 심장 박동, 배 소리, 숨 쉬는 소리 등을 적어보세요.

2. 그 소리를 들었을 때 어떤 감정이 들었나요? 불안함, 평온함, 배고픔 등으로 적어보세요.

3. 몸의 소리가 내는 신호를 잘 이해하기 위해 우리가 할 수 있는 것은 무엇일까요?

STEP1 활동 05

마음챙김 그림 그리기

활동 목표

- 마음챙김을 통해 얻은 내면의 평화와 감정을 시각적으로 표현할 수 있다.
- 마음챙김 후 자신의 감정을 그림으로 표현하여 자기 이해와 창의성을 증진할 수 있다.

준비물

PPT, 활동지 5(선택), 종이(A4 또는 스케치북), 다양한 미술도구(색연필, 크레파스, 물감 등), 조용한 음악

[준비]

• 환경 조성

- » 교실의 조명을 약간 낮추거나 창문을 열어 자연광이 들어오게 하기
- » 잔잔한 음악이나 자연 소리 틀기

• 설명

- » 학생들에게 명상 그림 그리기의 목적과 이점 설명하기
“명상을 통해 우리는 마음을 차분하게 하고, 내면의 감정을 더 잘 이해할 수 있어요. 오늘은 명상을 한 후 그 경험을 그림으로 표현해 보는 시간을 가질 거예요.”

[활동 1] 마음챙김하기

• 편안한 자세 찾기

- » 편안하게 앉거나 누워서 눈을 감게 하기
- » 몇 번 깊게 숨을 들이쉬고 내쉬며 마음을 차분하게 하기

• 마음챙김 시작하기

- » 차분한 목소리로 마음챙김 시작하기
“천천히 숨을 들이쉬고 내쉬면서 마음속으로 파도 소리나 바람 소리를 떠올려보세요. 그 소리가 여러분의 마음을 어떻게 편안하게 만드는지 느껴보세요.”

[활동 2] 그림 그리기

• 감정 인식하기

- » 마음챙김 후 느꼈던 감정을 생각해 보게 하기
- » 예: 마음챙김 후 어떤 색깔이나 이미지가 떠올랐는지, 어떤 감정을 느꼈는지 등

• 그림으로 표현하기

- » 마음챙김 중에 느낀 감정이나 떠오른 이미지를 자유롭게 그림으로 표현하게 하기

[활동 3] 공유하기

- 학생들이 그린 그림을 서로에게 보여주고 설명하는 시간 갖기
- 각자 자신의 그림에 대해 이야기하면서 느낀 감정과 생각을 나누기

[정리]

• 마무리

- » 마음챙김을 통해 내면의 평화를 찾고, 그것을 시각적으로 표현하는 것의 중요성 강조

마음챙김 그림 그리기 안내문

오늘 우리는 마음을 차분하게 하고 자신의 감정을 잘 이해하는 방법을 배워볼 거예요. 먼저, 마음챙김을 통해 현재의 순간에 집중하고 내면의 평온함을 찾는 시간을 가질 거예요. 마음챙김은 우리의 호흡, 신체 감각, 그리고 주변 환경에 주의를 기울이는 것을 포함해요. 이렇게 함으로써 우리는 현재 순간에 완전히 존재하게 되고, 우리의 마음을 차분하게 할 수 있어요. 마음챙김을 한 후에는, 여러분이 느낀 감정을 그림으로 표현해 보는 시간을 가질 거예요. 이 활동은 자신의 감정을 더 깊이 이해하고, 그것을 창의적인 방식으로 표현하는 데 도움을 줄 거예요. 여러분이 느낀 감정을 자유롭게 그려보세요. 여러분의 그림은 다른 사람에게 보여주기 위한 것이 아니라, 오롯이 자신의 감정을 표현하고 이해하는 도구로 사용될 거예요. 이 과정을 통해 우리는 자신의 감정을 더 잘 인식하고, 그것을 건강하게 표현하는 방법을 배울 수 있을 거예요.

[활동 1] 마음챙김하기

이제 모두 눈을 감고 편안하게 앉아주세요. 여러분이 가장 편안하다고 느끼는 자세를 찾아보세요. 등이 곧게 펴지고, 손과 발은 편안하게 두세요. 깊게 숨을 들이쉬고 천천히 내쉬면서 몸과 마음을 편안하게 해보세요. 여러분의 호흡에 집중하면서 몸과 마음을 이완해 보세요. 조용한 음악과 자연의 소리에 귀를 기울이면서 마음을 차분하게 가라앉혀보세요. 바람 소리, 새소리, 나뭇잎이 스치는 소리 등 자연의 소리를 느껴보세요.

[활동 2] 그림 그리기

이제 3분 동안 조용히 명상하면서 떠오르는 감정이나 이미지를 느껴보세요. 마음속에 떠오르는 생각이나 이미지에 집중해보세요. 그 감정이 무엇인지, 어떤 색깔인지, 어떤 모양인지 천천히 느껴보세요. (3분 후) 이제 천천히 눈을 떠주세요. 눈을 뜨고 주변을 둘러보면서 천천히 명상에서 깨어나세요. 여러분이 명상 중에 느낀 감정이나 떠오른 이미지를 종이에 자유롭게 그림으로 표현해 보세요. 15분 동안 여러분의 감정을 그림으로 그려보세요. 어떤 도구를 사용해도 좋고, 어떤 방식으로 그려도 좋아요.

[활동 3] 공유하기

이제 서로의 그림을 보여주고, 어떤 생각과 감정을 표현했는지 이야기해 봅시다. 각자 자신의 그림을 친구들에게 보여주고, 그림을 그리면서 어떤 감정을 느꼈는지 설명해 보세요. 여러분이 느낀 감정과 그림을 그리면서 떠오른 생각들을 친구들과 나눠보세요. 어떤 색깔을 사용했는지, 왜 그 색깔을 선택했는지 이야기해 보세요. 그림을 그리면서 어떤 감정이 들었는지, 그 감정을 어떻게 표현했는지 서로 이야기해 봅시다.

[정리]

오늘 우리는 명상을 통해 자신을 돌아보고, 자신의 감정을 그림으로 표현해 보는 시간을 가졌어요. 이 활동을 통해 여러분이 자신의 감정을 더 잘 이해하고, 표현할 수 있게 되었기를 바랍니다.

마음챙김 그림 그리기

1. 명상 중에 떠올랐던 이미지나 색깔을 적어보세요.

2. 그 이미지를 보고 어떤 감정을 느꼈나요? 편안함, 기쁨, 슬픔 등으로 적어보세요.

3. 그 이미지를 그림으로 표현해보세요. 다양한 색깔과 도구를 사용해 자유롭게 그려보세요.

STEP1

활동 06

하늘 보기 명상(심화)

활동 목표

- 자연과 연결된 감각을 더욱 깊이 깨우고 마음을 차분하게 하여 현재 순간에 집중하는 능력을 향상시킬 수 있다.
- 스트레스를 완화하고 정서적 안정감을 증진시킬 수 있다.
- 내면의 감정을 이해하고 수용하며, 이를 통해 자기 성찰과 자기 조절 능력을 향상시킬 수 있다.

준비물

PPT, 명상일지 또는 활동지 6(선택), 야외에서 사용할 돗자리 또는 담요, 타이머(휴대폰 어플리케이션 가능), 편안한 복장

[준비]

- 장소 선정
 - » 야외에서 하늘을 잘 볼 수 있는 장소 찾기(공원이나 학교 운동장 등)
 - » 학생들이 앉거나 누울 수 있도록 돗자리나 담요 준비하기
 - » 학생들에게 편안한 옷을 입도록 안내하기
- 설명
 - » 학생들에게 하늘 보기 명상(심화) 설명하기

“오늘 우리는 하늘을 보며 명상을 할 거예요. 하늘을 보며 마음을 차분하게 하고, 현재 순간에 집중해 보는 시간을 가질 거예요. 또 그 순간의 감정에 집중해 볼 거예요. 그리고 명상일지에 느낀 점을 기록할 거예요.”

[활동 1] 하늘 보기 명상하기

- 학생들이 편안하게 앉거나 누워서 하늘을 바라보도록 하기
- 호흡 안내하기
 - » “코로 깊이 숨을 들이마시고, 천천히 입으로 내쉬세요. 이 호흡을 몇 번 반복하면서 마음을 차분하게 가라앉혀 보세요.”
- 하늘 관찰하기
 - » “이제 하늘을 바라보세요. 하늘의 색깔, 구름의 모양, 움직임 등을 관찰해보세요. 구름이 어떻게 움직이는지, 하늘이 얼마나 넓은지 느껴보세요. 그리고 이 과정에서 자신의 감정을 어떻게 변화하는지 주의 깊게 살펴보세요.”

[활동 2] 명상 유지하기

- 10분 정도 명상 유지하기
 - » “지금 느끼는 감정이나 생각을 그대로 받아들이세요. 하늘을 바라보며 그저 존재하는 순간을 느껴보세요. 그리고 이러한 순간이 나에게 어떤 의미가 있는지 생각해 보세요.”
- 명상일지(또는 활동지 6) 작성하기
 - » “명상을 마친 후, 명상일지에 자신의 느낌과 경험을 기록해 보세요. 하늘을 보며 느꼈던 감정, 생각, 몸의 변화를 자세히 적어보세요.”

[정리]

- 경험 공유 및 마무리
 - » 하늘 보기 명상을 하며 느꼈던 점이나 변화된 감정 이야기, 이번 명상을 통해 어떤 변화를 느꼈는지 이야기 나누기

스크립트

하늘 보기 명상(심화) 안내문

여러분, 오늘 우리는 하늘을 보며 명상할 거예요. 이 활동은 마음을 차분하게 하고, 현재 순간에 집중하는 능력을 키우는 데 도움이 돼요. 모두 돗자리 위에 편안하게 앉거나 누워주세요. 먼저, 우리가 이 활동을 하는 이유에 대해 잠깐 이야기해 볼게요. 우리는 바쁜 일상 속에서 많은 생각과 걱정 때문에 휩싸이곤 해요. 하지만 하늘을 보며 명상을 하면 이런 걱정들에서 벗어나 현재의 순간에 집중할 수 있어요. 하늘을 바라보는 단순한 행위가 여러분의 마음을 차분하게 하고, 스트레스를 줄여줄 거예요.

[활동 1] 하늘 보기 명상하기

이제, 모두 코로 깊이 숨을 들이마시고, 천천히 입으로 내쉬어 보세요. 한 번 더 해볼까요? 코로 깊이 숨을 들이마시고, 천천히 입으로 내쉬세요. 이 호흡을 몇 번 반복하면서 마음을 차분하게 가라앉혀 보세요. 여러분이 호흡에 집중하면서 마음이 한결 가벼워질 거예요.

이제, 하늘을 바라보세요. 먼저 하늘의 색깔이 어떤지 천천히 관찰해보세요. 하늘의 색은 지금 어떤가요? 파란색인가요? 아니면 약간 회색빛이 도나요? 여러분의 시선을 하늘에 고정하고, 하늘의 색깔이 어떻게 변하고 있는지 주의 깊게 살펴보세요.

그다음, 구름의 모양을 관찰해 보세요. 구름은 어떤 모양을 하고 있나요? 뭉게뭉게 흩어진 모양인가요? 아니면 얇게 퍼져 있는가요? 구름이 하늘을 어떻게 장식하고 있는지 하나하나 자세히 들여다보세요. 구름의 크기와 형태를 주의 깊게 살펴보고, 여러분이 생각하는 구름의 모습을 마음속에 그려보세요.

이제, 구름이 어떻게 움직이는지 관찰해 볼까요? 바람에 따라 구름이 천천히 이동하는 모습을 보세요. 구름이 빠르게 움직이나요? 아니면 천천히 흘러가나요? 구름이 이동하는 속도를 느껴보세요. 그 움직임이 주는 평온함을 느끼면서 구름의 흐름에 몸을 맡겨보세요.

하늘이 얼마나 넓은지도 느껴보세요. 하늘은 끝이 없이 넓고, 그 끝없는 공간 속에 우리가 있다는 것을 상상해 보세요. 그 넓은 하늘 아래서 우리는 작지만 소중한 존재라는 것을 느껴보세요. 하늘을 바라보며 그 넓고 아름다운 풍경을 온전히 느껴보세요.

하늘은 언제나 우리 위에 있지만, 우리는 바쁘게 살다 보면 그것을 잊고 지내기 쉽죠. 우리의 일상 속에서 하늘을 바라보는 일은 아주 간단하지만, 그 순간은 우리에게 큰 평온과 안정감을 줍니다. 지금 이 순간, 하늘을 바라보면서 그 넓고 아름다운 풍경을 온전히 느껴보세요.

하늘의 색깔, 구름의 모양과 움직임, 그리고 하늘의 넓음을 느끼며 현재 순간에 집중해 보세요. 모든 걱정과 생각을 내려놓고, 이 순간을 온전히 느껴보는 시간을 가져보세요. 하늘을 바라보며 마음의 평화를 찾고, 지금 이 순간에 완전히 몰입해 보세요.

(학생들이 하늘을 관찰하며 감정을 느낄 수 있도록 2~3분 정도 시간을 줍니다.)

이제 하늘을 바라보며 느끼는 감정에 집중해 봅시다. 여러분의 마음이 어떻게 변하고 있나요? 처음에는 바쁘고 복잡한 생각들이 많았을지 몰라도, 지금은 조금 더 차분해졌나요? 자신의 감정을 그대로 받아들이어 보세요. 긍정적인 감정

활동 6

하늘 보기 명상(심화)

1. 하늘 보기 명상 전 나의 감정 상태를 표현해 보세요(예: 기쁨, 슬픔, 불안, 평화 등).

2. 하늘 보기 명상 전 나의 몸 상태를 확인해보세요(예: 긴장됨, 피곤함, 편안함 등).

3. 오늘 하늘의 색깔과 구름의 모양은 어땠나요?

4. 하늘을 바라보며 어떤 감정이 드나요?

5. 하늘 보기 명상 후 나의 감정 상태를 표현해 보세요(예: 기쁨, 슬픔, 불안, 평화 등).

6. 하늘 보기 명상 후 나의 몸 상태를 확인해보세요(예: 긴장됨, 피곤함, 편안함 등).

7. 하늘 보기 명상을 통해 깨달은 점이나 느낀 점을 적어보세요.

이든, 부정적인 감정이든 지금 이 순간의 감정을 있는 그대로 느껴보세요. 하늘을 바라보며 그저 존재하는 순간을 느껴보세요.

(학생들이 하늘을 관찰하며 감정을 느낄 수 있도록 2-3분 정도 시간을 줍니다.)

[활동 2] 명상 유지하기

이제 10분 동안 하늘을 보며 명상을 유지해 볼 거예요. 타이머를 설정할게요. 명상을 하면서 떠오르는 생각이나 느낌을 그대로 받아들이세요. 무엇이든 떠오르는 대로 놔두고, 하늘을 바라보며 그저 존재하는 순간을 느껴보세요. 생각이 떠오르면 그냥 흘러가게 두고, 다시 하늘로 시선을 돌려보세요. 만약 어떤 감정이나 생각이 끊임없이 떠오른다면, 그것을 억지로 밀어내지 말고 그저 지켜보세요. 생각과 감정이 마치 구름처럼 흘러가게 두고, 다시 하늘로 시선을 돌려보세요. 하늘은 항상 그 자리에 있고, 그 넓은 공간 속에서 여러분도 그저 존재하는 거예요.

(타이머 울림)

타이머가 울렸어요. 이제 천천히 눈을 감고, 마지막으로 깊게 한 번 숨을 들이마신 후 천천히 내쉬세요. 여러분 모두 아주 잘해주었어요. 천천히 눈을 뜨고, 주변을 돌아보세요. 명상을 마친 지금, 여러분의 마음이 한결 가벼워졌기를 바랍니다. 여러분이 느꼈던 모든 감정과 생각은 자연스러운 것이니, 그것을 인정하고 받아들이는 시간을 가졌기를 바랍니다. 지금부터는 명상일지(또는 활동지 6)에 여러분이 느꼈던 감정과 생각을 기록해 보겠습니다. 하늘을 바라보며 느꼈던 감정, 생각, 몸의 변화를 자세히 적어보세요. 명상일지는 여러분의 내면을 이해하고 성장하는 데 큰 도움이 될 것입니다.

[정리]

이제 명상을 하면서 느낀 점이나 변화된 감정을 서로 나눠보는 시간을 가질 거예요. 여러분이 하늘을 보며 느낀 것들을 이야기해 주세요. 어떤 생각이 들었는지, 어떤 감정이 떠올랐는지, 무엇이 가장 인상 깊었는지 나눠봅시다.

오늘 명상 활동을 통해 배운 점들을 일상에서도 적용해 보세요. 스트레스가 느껴질 때, 잠깐 멈추고 하늘을 바라보는 것만으로도 큰 도움이 될 거예요. 수고 많았습니다.

스크립트

마음챙김 걷기 안내문

여러분, 오늘은 ‘마음챙김 걷기’ 활동을 해볼 거예요. 이 활동을 통해 걸으면서 현재 순간에 집중하는 법을 배울 거예요. 우리는 걷는 동안 발걸음 하나하나에 주의를 기울이고, 주변의 소리, 냄새, 감촉을 느껴볼 거예요. 이렇게 하면 스트레스가 줄어들고, 마음이 차분해질 수 있어요.

[준비]

먼저, 걷기 활동을 하기 전에 몸을 풀어주는 간단한 스트레칭을 해볼까요? 천천히 팔과 다리를 움직여주세요. 스트레칭을 하면서 몸을 풀어주면 더 편안하게 걸을 수 있어요.

이제 눈을 감고 깊게 숨을 들이쉬고 내쉬어보세요. 천천히 숨을 들이쉬고 내쉬면서 마음을 차분하게 만들어주세요. 준비가 되었나요?

[활동 1] 준비 운동 및 마음 준비하기

이제 천천히 걸어볼 거예요. 발걸음을 천천히 내디디면서 발이 땅에 닿는 느낌을 느껴보세요. 걸을 때 발바닥이 어떻게 땅에 닿고, 다시 떨어지는지 주의 깊게 느껴보세요.

[활동 2] 마음챙김 걷기

걸으면서 주변의 소리를 들어보세요. 새 소리, 바람 소리, 나뭇잎의 소리 등을 느껴보세요. 또, 주변의 냄새와 풍경을 느껴보세요. 지금 우리가 걷고 있는 이 순간에 집중해 보세요.

걸으면서 자신의 호흡에도 주의를 기울여보세요. 숨이 들어가고 나가는 느낌, 몸이 움직이는 느낌을 느껴보세요. 마음이 차분해지는 것을 느낄 수 있을 거예요.

[활동 3] 마음챙김 걷기 후 감정 나누기

이제 걷기를 마치고 돌아와서, 우리가 느꼈던 감정과 경험을 나눠볼 거예요. 걷기 활동을 하면서 어떤 감정을 느꼈나요? 몸이 어떻게 느껴지나요? 활동지에 걸으면서 느꼈던 감정과 경험을 적어보세요. 어떤 소리를 들었는지, 어떤 냄새를 맡았는지, 어떤 감정을 느꼈는지 적어보세요.

[정리]

이제 서로의 경험을 나누어 봅시다. 걷기 활동을 하면서 어떤 점이 좋았나요? 어떤 새로운 느낌을 경험했나요? 서로의 경험을 이야기해 보세요.

마음챙김 걷기는 우리가 언제든지 할 수 있는 활동이에요. 일상생활에서도 잠깐씩 시간을 내어 현재 순간에 집중해 보세요. 여러분의 마음이 더 차분해지고, 행복해질 거예요.

오늘 활동을 통해 여러분이 조금 더 차분해지고 행복해졌기를 바라요. 앞으로도 마음챙김 걷기를 통해 스트레스를 줄이고, 매 순간을 소중하게 여기는 습관을 길러보세요.

STEP1

활동 07

마음챙김 걷기

활동 목표

- 걷는 동안 현재 순간에 집중하며 자신의 감각과 주변 환경을 인식하는 능력을 기를 수 있다.
- 자연과의 교감을 통해 스트레스를 줄이고 신체적, 정신적 건강을 증진시킬 수 있다.

준비물

PPT, 활동지 7, 편안한 운동화 및 복장, 물병, 자연이 있는 장소(공원, 학교 운동장 등), 필기도구(선택)

[준비]

- 환경 조성
 - » 학생들이 편안하게 걸을 수 있는 안전한 걷기 장소 사전 선정하기
 - » 걷기 경로와 안전 수칙 안내하기
- 설명
 - » 학생들에게 마음챙김 걷기의 목적과 이점 설명하기
 - » “마음챙김 걷기는 걸으면서 현재 순간에 집중하는 활동이에요. 우리의 발걸음 하나하나에 주의를 기울이며, 주변의 소리, 냄새, 감촉을 느껴볼 거예요. 이렇게 하면 스트레스가 줄어들고, 마음이 차분해질 수 있어요.”

[활동 1] 준비 운동 및 마음 준비하기

- 준비 운동
 - » 간단한 스트레칭으로 몸풀기
 - » “걷기 전에 몸을 풀어주는 스트레칭을 해볼 거예요. 천천히 팔과 다리를 움직여주세요.”
- 마음 준비
 - » 학생들이 마음을 차분하게 할 수 있도록 천천히 호흡 반복하기
 - » “눈을 감고 깊게 숨을 들이쉬고 내쉬어보세요. 천천히 숨을 들이쉬고 내쉬면서 마음을 차분하게 만들어주세요.”

[활동 2] 마음챙김 걷기

- 천천히 걷기
 - » “이제 천천히 걸어볼 거예요. 발걸음을 천천히 내디디면서 발이 땅에 닿는 느낌을 느껴보세요.”
- 감각 인식
 - » 걸으면서 주변의 소리, 냄새, 풍경 등에 집중하도록 안내하기
 - » “걸으면서 주변의 소리를 들어보세요. 새 소리, 바람 소리, 나뭇잎의 소리 등을 느껴보세요. 또, 주변의 냄새와 풍경을 느껴보세요.”
- 자기인식
 - » 자신의 호흡과 몸의 움직임에 주의 기울이기
 - » “걸으면서 자신의 호흡에도 주의를 기울여보세요. 숨이 들어가고 나가는 느낌, 몸이 움직이는 느낌을 느껴보세요.”

[활동 3] 마음챙김 걷기 후 감정 나누기

- 감정 인식
 - » 걷기 후 느꼈던 감정과 경험을 생각해 보기
 - » “걷기 활동을 마치고 나서 어떤 감정을 느꼈나요? 몸이 어떻게 느껴지나요?”
- 감정 기록
 - » 자신의 감정과 경험을 활동지에 기록하기
 - » “활동지에 걸으면서 느꼈던 감정과 경험을 적어보세요. 어떤 소리를 들었는지, 어떤 냄새를 맡았는지, 어떤 감정을 느꼈는지 적어보세요.”

[정리]

- 경험 공유 및 마무리
 - » 각자의 경험을 공유하며 느꼈던 점이나 새롭게 알게 된 점을 이야기하기
 - » 마음챙김 걷기의 중요성 및 실천방법 이야기하기

마음챙김 걷기

1. 걷기 활동 중 들었던 소리를 적어보세요(예: 새 소리, 바람 소리, 나뭇잎의 소리 등).

2. 걷기 활동 중 맡았던 냄새를 적어보세요(예: 꽃 냄새, 풀 냄새, 나무 냄새 등).

3. 걷기 활동 중 보았던 풍경을 적어보세요(예: 나무, 꽃, 하늘 등).

4. 걷기 활동 중 느꼈던 감정을 적어보세요(예: 기쁨, 편안함, 차분함 등).

STEP1 활동 08

긍정적인 자기 대화

활동 목표

- 긍정적인 자기 대화의 중요성을 이해하고, 긍정적인 사고 방식을 기를 수 있다.
- 자기 대화를 통해 스트레스를 관리하고, 도전적인 상황에서 긍정적인 태도를 유지할 수 있다.

준비물

PPT, 활동지 8, 필기 도구(펜, 연필)

[준비]

• 환경 조성

- » 교실의 조명을 약간 낮추거나 창문을 열어 자연광이 들어오게 하기
- » 잔잔한 음악이나 자연 소리 틀기

• 설명

- » 학생들에게 긍정적인 자기 대화의 중요성과 이점 설명하기
“우리 마음속에 있는 목소리는 우리의 기분과 행동에 큰 영향을 미쳐요. 긍정적인 말을 통해 우리는 더 자신감 있고 행복해질 수 있어요. 오늘은 자기 자신에게 긍정적인 말을 건네는 방법을 배워볼 거예요.”

[활동 1] 긍정적인 자기 대화 소개

• 긍정적 자기 대화 설명하기

- » 예: “나는 할 수 있어.”, “나는 가치 있는 사람이다.”

• 긍정적 자기 대화의 장점 이야기하기

- » 긍정적인 자기 대화를 통해 기대할 수 있는 변화 살펴보기

[활동 2] 긍정적 자기 대화 작성하기

• 부정적인 자기 대화를 떠올려보고, 이를 긍정적인 자기 대화로 바꾸는 연습하기

- » 예: “나는 못해.”를 “나는 노력하면 할 수 있어.”로 바꾸기

[활동 3] 긍정적인 자기 대화 연습

- 작성한 긍정적인 자기 대화를 큰 소리로 읽어보기
- 서로의 긍정적인 자기 대화를 공유하며, 공감하고 응원하는 시간 갖기

[정리]

• 경험 공유 및 마무리

- » 긍정적인 자기 대화 활동을 하며 느꼈던 점이나 새롭게 알게 된 점을 이야기하기, 긍정적인 자기 대화를 통해 얻을 수 있는 이점 강조하기

긍정적인 자기 대화 안내문

오늘은 ‘긍정적인 자기 대화’ 활동을 할 거예요. 이 활동을 통해 우리는 긍정적인 사고 방식을 기르고, 자존감을 높일 수 있는 방법을 배워볼 거예요. 또한 스트레스를 관리하고, 어려운 상황에서도 긍정적인 태도를 유지하는 법을 익힐 거예요.

[준비]

먼저, 교실의 조명을 약간 낮추거나 창문을 열어 자연광이 들어오게 할게요. 더 편안한 분위기를 위해 잔잔한 음악이나 자연 소리를 틀어보겠습니다. 우리 마음속에 있는 목소리는 우리의 기분과 행동에 큰 영향을 미쳐요. 긍정적인 말을 통해 우리는 더 자신감 있고 행복해질 수 있어요. 오늘은 자기 자신에게 긍정적인 말을 건네는 방법을 배워볼 거예요.

[활동 1: 긍정적인 자기 대화 소개]

긍정적인 자기 대화는 자기 자신에게 긍정적이고 격려하는 말을 건네는 것을 의미해요. 예를 들어, ‘나는 할 수 있어.’, ‘나는 가치 있는 사람이다.’ 같은 말이죠. 긍정적인 자기 대화는 우리에게 힘과 자신감을 줘요. 긍정적인 자기 대화를 통해 기대할 수 있는 변화를 살펴볼까요? 우리는 더 자신감 있고 행복해질 수 있어요. 또한 스트레스를 줄이고, 어려운 상황에서도 긍정적으로 대처할 수 있습니다.

[활동 2: 긍정적인 자기 대화 작성하기]

이제 여러분이 평소에 스스로에게 하는 부정적인 말을 떠올려볼게요. 그런 말을 하는 이유는 무엇인가요? 예를 들어, ‘나는 못해.’라는 말을 ‘나는 노력하면 할 수 있어.’로 바꿀 수 있어요. 다른 예시들도 함께 생각해 볼까요? 활동지에 여러분이 평소에 하는 부정적인 말과 그것을 긍정적으로 바꾼 문장을 작성해 보세요.

[활동 3: 긍정적인 자기 대화 연습]

이제 여러분이 작성한 긍정적인 자기 대화를 큰 소리로 읽어볼 거예요. 자기 자신에게 들려준다고 생각하고 읽어보세요. 작성한 긍정적인 자기 대화를 친구들과 공유해볼까요? 서로의 긍정적인 말을 듣고, 공감하고 응원하는 시간을 가질 거예요. 이제 우리가 배운 긍정적인 자기 대화를 일상생활에서 어떻게 활용할 수 있을지 이야기해 볼게요. 아침에 일어났을 때나, 중요한 일을 앞두고 긍정적인 말을 해보는 거예요.

[정리]

이제 활동지를 다시 한번 읽어보세요. 여러분이 적은 긍정적인 말을 꾸준히 실천해 보도록 해요. 오늘 활동을 통해 느낀 점과 배운 점을 자유롭게 이야기해 볼까요? 어떤 기분이 들었나요? 긍정적인 자기 대화를 통해 여러분은 더 자신감 있고 행복해질 수 있어요. 스트레스를 줄이고, 어려운 상황에서도 긍정적으로 대처할 수 있게 되죠. 앞으로도 꾸준히 긍정적인 자기 대화를 실천해 보세요. 이렇게 오늘의 ‘긍정적인 자기 대화’ 활동을 마치겠습니다. 모두들 잘 해주셔서 감사합니다. 앞으로도 자신을 긍정적으로 격려하는 습관을 계속 이어 나가길 바랍니다.

긍정적인 자기 대화

1. 평소에 하는 부정적인 자기 대화를 생각해 보고 적어봅시다.

●부정적인 자기 대화:

●부정적인 자기 대화:

2. 위의 부정적인 자기 대화를 긍정적인 자기 대화로 바꿔 적어봅시다.

●긍정적인 자기 대화로 바꾸기:

●부정적인 자기 대화로 바꾸기:

3. 긍정적인 자기 대화를 큰 소리로 읽어 보세요.

4. 긍정적인 자기 대화를 실천한 후 느낀 점을 적어봅시다.

스크립트

마음챙김 먹기 안내문

오늘은 아주 특별한 활동을 해볼 거예요. 바로 마음챙김 먹기 활동입니다. 우리가 음식을 먹을 때, 종종 빨리 먹거나 다른 생각을 하면서 먹기도 하죠? 오늘은 그와 반대로, 음식을 천천히 먹으면서 그 맛과 향, 식감을 제대로 느껴보는 시간을 가져보려고 해요. 먼저, 교실 환경을 조금 바꿔볼게요. 조명을 약간 낮추고 창문을 열어 자연광이 들어오게 하거나, 잔잔한 음악이나 자연 소리를 틀어보겠습니다. 이렇게 하면 좀 더 편안한 분위기에서 활동을 할 수 있을 거예요. 이제 모두 편안하게 앉아볼까요? 오늘 활동에서 우리가 집중할 것은 바로 '현재 순간'이에요. 우리의 마음속에 있는 목소리는 우리의 기분과 행동에 큰 영향을 미칩니다.

[활동 1] 음식 준비

이제 각자 앞에 작은 음식을 하나씩 나눠드릴게요. 종이컵에 담긴 건포도나 초콜릿, 딸기 등을 받을 거예요. 이 음식을 가지고 우리가 마음챙김 먹기 활동을 해볼 겁니다. 음식을 받으면 바로 먹지 말고 앞에 두세요.

[활동 2] 음식 탐색하기

음식을 앞에 두고 손으로 만지기 전에, 먼저 눈으로 잘 관찰해보세요. 음식의 모양, 색깔, 크기를 잘 살펴보세요. 어떤 느낌이 드나요? 자, 이제 천천히 음식을 손에 들어볼까요? 손가락으로 음식의 질감을 느껴보세요. 부드러운가요? 딱딱한가요? 이제 음식을 코에 가까이 대고 냄새를 맡아보세요. 어떤 냄새가 나나요? 달콤한가요? 상큼한가요? 냄새를 잘 느껴보세요. 그다음, 음식을 입에 넣기 전에 천천히 입으로 가져가 보세요. 혀끝에 살짝 닿게 해보세요. 어떤 맛이 느껴지나요?

[활동 3] 음식 천천히 먹기

이제 음식을 입에 넣고 천천히 씹어볼게요. 음식을 씹으면서 그 맛과 식감을 잘 느껴보세요. 음식이 어떻게 변하는지 느껴보세요. 음식을 다 씹었으면 천천히 삼켜보세요. 삼킬 때 어떤 느낌이 드는지 집중해 보세요. 음식을 삼킨 후에도 입안에 남아있는 맛과 느낌을 잘 느껴보세요. 우리 몸이 음식을 받아들이는 과정을 천천히 느껴보는 거예요.

이제 여러분이 느꼈던 맛과 향, 식감을 종이에 적어볼까요? 필기도구를 꺼내고 활동지에 오늘의 경험을 기록해 보세요. 음식의 모양, 색깔, 냄새, 질감, 맛 등을 적어봅니다. 어떤 감정이 들었는지도 함께 적어보세요.

[정리]

자, 이제 우리가 방금 했던 마음챙김 먹기 활동에 대해 이야기해 볼까요? 음식을 천천히 먹으면서 어떤 느낌이 들었나요? 음식을 이렇게 천천히 먹으니 어떤 점이 달랐나요? 새로운 발견이 있었나요? 오늘 활동을 통해 음식을 먹는 행동에 대해 새로운 시각을 가지게 되었기를 바랍니다. 앞으로도 음식을 먹을 때 천천히 먹으면서 현재 순간에 집중해 보세요. 이렇게 하면 우리의 마음도 더 차분해지고, 음식을 더 잘 느낄 수 있을 거예요.

STEP1

활동 09

마음챙김 먹기

활동 목표

- 음식을 천천히 먹으며 현재 순간에 집중하는 경험을 할 수 있다.
- 자신의 몸과 마음의 상태를 인식하고, 음식에 대한 감사함을 느낄 수 있다.

준비물

PPT, 활동지 9, 작은 음식(예: 건포도, 초콜릿, 딸기 등), 종이컵(음식 나눠 담기용), 필기 도구

[준비]

- 환경 조성
 - » 교실의 조명을 약간 낮추거나 창문을 열어 자연광이 들어오게 하기
 - » 잔잔한 음악이나 자연 소리 틀기
- 설명
 - » 학생들에게 마음챙김 먹기 활동 소개하기
 - » “여러분, 오늘은 마음챙김 먹기 활동을 해볼 거예요. 우리가 먹는 음식에 집중하고, 음식의 맛과 향, 식감을 느껴보는 시간을 가질 거예요. 음식을 천천히 먹으면서 현재 순간에 집중하는 방법을 배워볼 거예요.”

[활동 1] 음식 준비

- 음식 나눠주기
 - » “여러분 앞에 있는 음식은 마음챙김 먹기 활동을 위해 준비한 것이예요. 이 음식을 천천히 먹으면서 우리가 느끼는 모든 것을 탐색해 볼 거예요.”

[활동 2] 음식 탐색하기

- 오감으로 음식 탐색하기
 - » “음식을 손에 들고 살펴보세요. 음식의 모양, 색깔, 크기를 잘 관찰해 보세요.”
 - » “이제 음식을 코에 가까이 대고 냄새를 맡아보세요. 어떤 냄새가 나나요?”
 - » “손가락으로 음식을 살짝 만져보세요. 음식의 질감은 어떤가요?”
 - » “이제 음식을 입에 넣기 전에 천천히 입으로 가져가며 어떤 기대감이 드는지 느껴보세요.”
 - » “음식을 입에 넣기 전에 혀끝에 살짝 닿게 해보세요. 어떤 맛이 느껴지나요?”

[활동 3] 음식 천천히 먹기

- 천천히 씹기
 - » “이제 음식을 입에 넣고 천천히 씹어보세요. 음식을 씹는 동안 어떤 맛이 나는지, 어떤 식감이 느껴지는지 집중해 보세요.”
 - » “씹는 동안 눈을 감고 음식이 어떻게 변하는지 느껴보세요.”
- 음식 삼키기
 - » “음식을 다 씹었으면 천천히 삼키세요. 삼킬 때 어떤 느낌이 드는지 집중해 보세요.”
 - » “음식을 삼킨 후에도 입안에 남아있는 맛과 느낌을 잘 느껴보세요.”

[정리]

- 경험 공유 및 마무리
 - » 마음챙김 먹기 활동을 하며 느꼈던 점이나 새롭게 알게 된 점을 이야기하기

마음챙김 먹기

1. 아래의 내용을 적어 보세요.

•오늘 먹은 음식:

•음식의 모양과 색깔:

•음식의 냄새:

•음식의 질감:

•음식을 먹을 때 느낀 맛:

•음식을 먹은 후의 느낌:

•음식의 모양과 색깔:

2. 오늘 활동에서 느낀 점을 적어보세요.

3. 앞으로 마음챙김 먹기를 실천할 계획을 적어보세요.

STEP1 활동 10

감정 카드놀이

활동 목표

- 다양한 감정을 표현하고 공유하는 능력을 기를 수 있다.
- 감정에 대한 이해를 높여 건강한 감정 관리 능력을 기를 수 있다.

준비물

PPT, 활동지 10, 필기 도구(연필, 색연필 등), 차분한 음악

[준비]

• 환경 조성

- » 조용하고 편안한 공간 마련, 학생들은 원형으로 배치하기
- » 중앙에 감정 카드 배치하기

• 설명

- » 학생들에게 감정 카드놀이의 목표 설명하기
“오늘 우리는 감정 카드놀이를 할 거예요. 이 활동을 통해 우리는 다양한 감정을 알아보고, 서로의 감정을 나눌 거예요. 모든 감정은 소중한고, 우리는 서로의 감정을 존중할 거예요.”

[활동 1] 감정 카드놀이 하기

• 카드 선택

- » “앞에 있는 감정 카드 중에서 자신이 현재 느끼고 있는 감정을 가장 잘 표현하는 카드를 한 장 선택해 보세요.”

• 감정 나누기

- » “이제 자신이 선택한 감정 카드를 보여주고, 왜 그 감정을 선택했는지 이야기해 볼까요? 그 감정을 언제 느꼈는지, 그 감정이 어떻게 느껴졌는지 이야기해 보세요.”

• 다양한 감정 탐색

- » “이제 다른 감정 카드를 보면서, 우리가 평소에 잘 느끼지 못했던 감정들에 대해 이야기해 볼까요? 이 감정들은 언제 느낄 수 있을까요?”

[활동 2] 감정 표현 연습하기

• 역할극 하기

- » “이제 우리가 선택한 감정을 짧은 역할극으로 표현해 볼 거예요. 서로의 감정을 이해하고 공감하는 시간을 가져봅시다.”

[정리]

• 경험 공유 및 마무리

- » 감정 카드놀이를 하며 느꼈던 점이나 새롭게 알게 된 점을 이야기하기

감정 카드놀이 안내문

오늘 우리는 감정 카드놀이를 할 거예요. 이 활동을 통해 우리는 다양한 감정을 알아보고, 서로의 감정을 나눌 거예요. 모든 감정은 소중하고, 우리는 서로의 감정을 존중할 거예요. 감정은 우리가 일상에서 경험하는 여러 가지 느낌이에요. 기쁨, 슬픔, 두려움, 놀람, 화남 등 많은 감정들이 있죠. 이 감정들은 모두 우리가 살아가면서 겪게 되는 자연스러운 반응이에요. 감정 카드놀이를 통해 우리는 이 다양한 감정들을 더 잘 이해하고, 이름을 붙여 보는 시간을 가질 거예요. 이 활동을 통해 우리는 서로의 감정을 이해하고 공감하는 시간을 가질 거예요. 이는 우리 사이에 더 깊은 연결고리를 만들어 줄 거예요. 친구의 감정을 이해하고 공감하는 것은 우리의 우정을 더 단단하게 만들어 줄 거예요. 또한, 이런 경험은 우리가 더 나은 사람이 되는 데에도 큰 도움이 될 거예요.

[활동 1] 감정 카드놀이하기

앞에 있는 감정 카드 중에서 자신이 현재 느끼고 있는 감정을 가장 잘 표현하는 카드를 한 장 선택해 보세요. 이제 자신이 선택한 감정 카드를 보여주고, 왜 그 감정을 선택했는지 이야기해 볼까요? 그 감정을 언제 느꼈는지, 그 감정이 어떻게 느껴졌는지 이야기해 보세요. 학생들이 차례로 자신이 선택한 카드를 보여주고, 그 감정에 대해 이야기합니다. 이 과정에서 서로의 감정을 존중하며 들어줍니다. 이제 다른 감정 카드를 보면서, 우리가 평소에 잘 느끼지 못했던 감정들에 대해 이야기해 볼까요? 이 감정들은 언제 느낄 수 있을까요? 학생들이 다양한 감정 카드를 살펴보고, 평소에 잘 느끼지 못했던 감정들에 대해 이야기합니다. 각 감정이 어떤 상황에서 느껴질 수 있는지 서로 의견을 나눕니다.

[활동 2] 감정 표현 연습하기

이제 우리가 선택한 감정을 짧은 역할극으로 표현해 볼 거예요. 서로의 감정을 이해하고 공감하는 시간을 가져봅시다. 모둠별로 자신들이 선택한 감정을 중심으로 짧은 역할극을 준비합니다. 준비가 끝나면 각 그룹이 차례로 역할극을 발표합니다. 다른 학생들은 발표를 보고 해당 감정을 이해하고 공감하는 시간을 가집니다.

[정리]

이제 오늘 활동을 통해 느꼈던 감정이나 새롭게 배운 점을 서로 나누는 시간을 가질 거예요. 먼저 손을 들어 발표하고 싶은 학생부터 이야기해 볼까요? 오늘 우리는 다양한 감정을 카드와 역할극을 통해 표현하고 나누는 활동을 했어요. 이 활동을 통해 여러분은 어떤 감정을 느꼈고, 또 다른 사람들의 감정을 이해하는 시간을 가졌어요. 이러한 경험은 서로를 더 잘 이해하고 존중하는 데 큰 도움이 될 거예요. 감정을 표현하는 것은 아주 중요한 일이에요. 우리가 느끼는 모든 감정은 소중하고, 그것을 표현함으로써 마음이 더 편안해지고, 서로를 더 잘 이해할 수 있게 돼요. 서로의 감정을 이해하고 공감하는 것은 친구 사이를 더 깊고 단단하게 만들어줘요. 앞으로도 여러분이 감정을 솔직하게 표현하고, 친구들의 감정을 존중하며 공감할 수 있기를 바라요. 오늘 활동에 잘 참여해 줘서 고맙고, 모두가 서로의 감정을 소중하게 여기는 멋진 시간이 되었기를 바랍니다.

감정 카드놀이

1. 내가 선택한 감정 카드에 대해 아래의 내용을 적어 보세요.

●내가 선택한 감정:

●왜 이 감정을 선택했나요?:

●이 감정을 언제 느꼈나요?:

●이 감정이 왜 느껴졌나요?:

2. 다른 친구들의 감정 중 인상 깊은 감정에 대해 적어보세요. 그리고 그 감정을 나는 언제 느꼈는지 적어보세요.

3. 감정 카드놀이 활동 후 나는 오늘 무엇을 느끼고 배웠나요?

STEP 02

주의 깊은 움직임과 신체 인식

‘주의 깊은 움직임과 신체 인식’ 프로그램은 신체 인식의 중요성을 깨닫고 의식적인 행동을 통해 마음 챙김을 연습하는 단계입니다. 이 단계에서는 의식적인 움직임을 통해 현재 자신의 기분과 몸의 상태에 집중하는 훈련을 하게 됩니다. 사람들은 생활 속에서 무의식적으로 행동하는 것에 익숙합니다(웃 입기, 양치하기 등). 이런 행동은 특별한 사고 과정을 거치지 않고 자동적(습관적)으로 이루어지며, 이 행동을 할 때 머릿속으로는 보통 다른 생각을 합니다. 이렇게 다른 생각을 하는 것은 현재의 순간에 머무르지 않고 실재하지 않는 과거나 미래의 일을 생각하고 있는 것입니다. 그런데 사람이 느끼는 스트레스는 대부분 과거에 대한 후회나 미래의 일에 대한 과도한 걱정에서 시작됩니다. 현재의 나 자신에 주의를 기울이면서 집중하다 보면 과거에 대한 후회나 미래에 대한 두려움보다 현재 내가 느끼는 감정과 생각이 더 중요하다는 것을 깨닫게 됩니다. 학생들이 처음부터 고차원적인 사고를 통해 추상적인 삶의 진리를 알아차리는 것은 힘든 일입니다. 따라서 학생들이 가장 쉽게 알아차리고 느낄 수 있는 내 신체의 감각을 인식하는 것부터 훈련해야 합니다. 이를 위해 본 프로그램에서는 신체 인식의 중요성과 마음챙김의 연관성에 대해 알아보고, 움직임을 의식하기, 바디스캔, 걷기 명상 등의 다양한 신체 활동을 제공하고자 합니다.

본 프로그램의 활동에 참여함으로써 학생들은 자기인식 역량, 자기관리 역량 등의 다양한 사회정서역량을 함양할 수 있을 것입니다.

먼저 신체 인식의 중요성과 마음챙김의 연관성에 대해 학생들이 이해하기 쉽도록 안내합니다. 다음으로는 의식적인 움직임을 연습합니다. 의식적인 움직임이란 자신의 신체가 움직일 때 무의식적으로 움직이는 것이 아니라 마음챙김 상태에서 주의를 기울이며 움직이는 것을 의미합니다. 예를 들어 샤워를 할 때 물이 내 몸에 닿는 느낌, 소리, 온도 등 느껴지는 모든 것에 주의를 기울이며, 내 몸의 움직임도 의식적으로 행하는 것 등을 말합니다. 따라서 학교나 가정에서 아침 시간, 쉬는 시간, 점심 시간, 수업 시간 등 그 순간 학생이 신체의 움직임을 느끼며 현재의 자신에게 집중할 수 있는 다양한 활동을 제시하였습니다.

각 활동은 연속하여 진행하거나 상황에 맞게 선택하여 활용할 수 있습니다. 학생들의 활동은 앉아 있는 상황, 누워있는 상황, 걷기 상황 등 다양한 상황에서 진행할 수 있습니다. 단, 다수의 학생이 좁은 공간에서 활동할 때는 안전에 유의하면서 서로의 공간을 침범하지 않도록 안전 지도에 유의해 주시기를 바랍니다.

이 프로그램은 상황에 맞게 변경하여 운영할 수 있습니다. 또한 가정과 연계하여 훈련을 진행할 수 있도록 과제를 제시할 수도 있습니다.

학년(군)

☐ 초저 ☐ 초중 ☒ 초고 ☐ 중고

목표

- 신체 인식의 중요성을 인식하고, 신체 인식과 마음챙김의 연관성을 이해할 수 있다.
- 의식적인 움직임을 통해 신체 인식을 훈련한다.

사회정서역량

☒ 자기인식 ☒ 자기관리 ☐ 사회적 인식 ☐ 관계 기술 ☐ 책임 있는 의사결정

하위기술

자기인식 정서 인식 / 명확한 자기지각
자기관리 충동 조절 및 스트레스 관리 / 자기 훈련 및 조직화된 기술 습득

준비물/자료

PPT, 활동지, 물, 간식 등 차시별 준비물

활동 내용			
활동명	주요 활동	준비물	시간(분)
1. 신체 인식과 마음챙김	<ul style="list-style-type: none"> 신체 인식과 주의 깊은 움직임의 중요성 이해하기 신체를 인식하며 주의 깊게 움직이기 생활 속에서 주의 깊은 움직임 실천하기 	PPT, 활동지 1	20
2. 긴장과 이완	<ul style="list-style-type: none"> 신체 인식하기 긴장과 이완 	PPT, 활동지 2	10
3. 호흡하며 알아차리기	<ul style="list-style-type: none"> 호흡할 때 나의 신체 변화 느끼기 손을 올리고 호흡하기 손을 입에 가져다 대고 호흡하기 	PPT, 활동지 3	10
4. 바디스캔	<ul style="list-style-type: none"> 바디스캔 명상하기 바디스캔 되돌아보기 	PPT, 활동지 4, 명상 안내문	30
5. 해초 명상	<ul style="list-style-type: none"> 해초 명상 해초 명상 성찰하기 	PPT, 활동지 5, 운동복, 명상 안내문	20
6. 소리 명상	<ul style="list-style-type: none"> 소리에 귀 기울이기 소리를 내며 내 몸의 감각 알아차리기 	PPT, 활동지 6	10
7. 먹으며 마음챙김	<ul style="list-style-type: none"> 관찰하기 먹기 명상 	PPT, 활동지 7, 간식	20
8. 물 마시며 느끼기	<ul style="list-style-type: none"> 물 관찰하기 물을 마시며 신체의 변화 느끼기 	PPT, 물	10
9. 걷기 명상	<ul style="list-style-type: none"> 걷기의 좋은 점 걷기 명상하기 	PPT, 활동지 8, 명상 안내문	20
10. 성찰하기	<ul style="list-style-type: none"> 요가수련 생활 속에서 알아차림을 실천한 경험 공유하기 	PPT, 활동지 9, 수련 안내문	30

활동 Tip

- 활동 순서에 따라서 순차적으로 진행할 필요는 없으나, 활동 1은 모든 활동보다 먼저 진행하는 것이 좋습니다.
- 학급 상황에 따라 선택적으로 진행할 수 있습니다(예를 들면 식사 전 먹기 명상, 체육 시간 걷기 명상 등 진행).

STEP2

활동 01

신체 인식과 마음챙김

활동 목표

- 주의 깊은 움직임과 신체 인식의 중요성을 알 수 있다.
- 주의 깊은 움직임으로 마음챙김하는 방법을 익힐 수 있다.

준비물

PPT, 활동지 1

[준비] 가라사대 놀이

- 가라사대 놀이로 흥미 유발
 - » 선생님이 ‘가라사대’라고 말할 때만 행동하고, ‘가라사대’라는 말을 붙이지 않으면 그 지시에 따르면 안 됩니다.

〈가라사대 놀이 방법〉

- ‘가라사대’라는 말을 붙이는 지시어를 따른다.
- ‘가라사대’라는 말이 없으면 지시어를 따르지 않는다.

[활동 목표 및 주요 활동 안내]

- 주의 깊은 움직임과 신체 인식의 중요성을 알 수 있다.
 - » [활동 1] 신체 인식과 주의 깊은 움직임의 중요성
 - » [활동 2] 신체 인식하며 주의 깊게 움직이기
 - » [활동 3] 생활 속에서 실천하기

[활동 1] 신체 인식과 주의 깊은 움직임의 중요성

- 주의를 기울이며 움직이고 내 신체를 인식하는 것의 중요성 알기
 - » 우리는 때때로 생활 속에서 우리의 행동을 인식하고 집중해서 어떤 행동을 하기보다는 무의식적으로 행동할 때가 많아요. 바쁘게 학교에 올 때 눈앞의 예쁜 꽃을 보지 못할 때도 있고, 무의식적으로 약을 먹어서 내가 약을 먹었는지 기억이 안 날 때도 있어요.
 - » 나의 집중력을 높일 수 있도록 내 몸이 느끼는 감각에 더욱 집중하는 훈련을 해봅시다. 그리고 어떤 행동을 할 때 내 몸이 느끼는 감각에 주의를 기울여 봅시다. 앞으로 우리가 집중을 잘하고 마음이 편안해질 수 있도록 내 몸의 느낌에 온전히 집중하는 연습을 해봅시다.

[활동 2] 신체 인식하며 주의 깊게 움직이기

- 바닥이나 의자에 편안하게 앉기
- 주변의 물체에 내 몸이 닿는 느낌을 느껴보기
 - ※ 느낌이 느껴지지 않으면 손을 책상 위에 올려놓고 느낌을 찾거나, 의자에 편안하게 기대면서 의자 등받이에 내 몸이 닿는 부분을 찾도록 한다.
- 손바닥이 따뜻해지도록 비벼보고, 손바닥을 얼굴에 가져가기
- 신체 인식: 우리가 내 몸의 움직임과 감각을 알아차리는 것
 - » 내 몸이 느끼는 것을 알아차리는 것은 우리 마음을 편안하게 합니다.

[활동 3] 생활 속에서 실천하기

- 의식적인 행동과 무의식적인 행동
 - » 손을 씻으며 마음챙김하는 방법 / 손을 씻으면서 탄생각을 하는 경우
 - » 양치질을 하면서 마음챙김하는 방법 / 무의식적으로 양치질하기

[정리] 되돌아보기 및 가정 수련 안내

- 신체 인식의 중요성 되돌아보기
- 가정 수련: 일상생활 중 내가 보고 듣고 느끼는 감각에 대해 주의를 기울이기(마음챙김하며 양치하기, 마음챙김하며 손 씻기, 걸으면서 보고 듣고 느끼기 등)

신체 인식과 마음챙김

1. 가라사대 놀이를 한 후의 느낌을 써 보세요.

2. 나의 감각에 집중하지 않고 무의식적으로 행동한 경험을 써보세요.

3. 주의를 집중하며 나의 감각을 알아차리는 것은 왜 중요할까요?

4. 내가 느끼는 감각에 집중하면서 행동할 계획을 세워 봅시다.

어디서	무엇을 할 때	어떻게	실천 여부

5. 생활 속에서 마음챙김을 실천한 후 새롭게 알게 된 점이나 느낌을 기록해 봅시다.

STEP2

활동 02

긴장과 이완

활동 목표

- 긴장과 이완을 이해하고 이완의 중요성을 알 수 있다.
- 몸에 힘을 주었을 때와 힘을 뺐을 때의 느낌에 집중하며 신체 인식을 할 수 있다.

준비물

PPT, 활동지 2

[준비] 편안하게 호흡하며 준비하기

- 편안하게 호흡하기

[활동 목표 및 주요 활동 안내]

- 긴장과 이완을 이해하고 힘을 뺐을 때의 느낌에 집중하며 신체를 인식할 수 있다.
 - » [활동 1] 신체 인식하기
 - » [활동 2] 긴장과 이완 훈련하기

[활동 1] 신체 인식하기

- 바닥이나 의자에 편안하게 앉기
- 엉덩이가 의자와 닿는 부분을 느껴보기
- 손의 느낌을 느껴보기(손으로 만지는 것의 촉감 등)
- 양 손바닥을 펴서 손바닥끼리 마주치게 하고 손바닥을 느껴보기
- 양손에 힘을 주어 손바닥을 밀어보기

[활동 2] 긴장과 이완 훈련하기

- 바닥이나 의자에 편안하게 앉아서 눈을 감기
- 발가락에 힘을 주었다가 힘을 빼기
 - » 힘을 뺐을 때 어떤 느낌이 드는지 느껴보기
- 다리에 힘을 주었다가 힘을 빼기
- 손과 팔에 3초 동안 힘을 짝 주었다가 힘을 빼며 손을 편안하기 놓기
- 어깨를 귀밑까지 위로 힘껏 들어 올렸다가 어깨의 힘을 빼기
- 턱에 힘을 짝 주며 이를 앙다물었다가 턱의 힘을 빼기
- 입술에 힘을 짝 주며 입술을 꼭 오므렸다가(혹은 다물었다가) 힘을 빼기
- 눈을 찡그리며 눈을 꼭 감았다가 눈에 힘을 풀기
- 인상을 쓰며 얼굴을 찡그렸다가 얼굴을 펴기
- 온몸에 힘을 주며 구겼다가 힘을 빼고 편안하기 앉기
 - ※ 힘을 주었을 때와 힘을 뺐을 때의 느낌에 계속 집중하도록 한다.

[정리] 느낌 공유하기

- 몸에 힘을 주었을 때와 힘을 뺐을 때의 느낌을 공유하기

1. 지금 내 몸의 어느 곳에서 어떤 감각이 느껴지는지 써 봅시다.

2. 발가락에 3초 동안 힘을 주었다가 힘을 빼고 느낌을 기록해 봅시다.

3. 손과 팔에 3초 동안 힘을 주었다가 힘을 빼고 느낌을 기록해 봅시다.

4. 다리에 3초 동안 힘을 주었다가 힘을 빼고 느낌을 기록해 봅시다.

5. 어깨를 힘껏 들어 올렸다가 편안하게 내린 후 알아차린 느낌을 기록해 봅시다.

6. 턱에 힘을 주고 입술을 양 다물었다가 턱에 힘을 빼고 입술도 편안하게 한 후 느낌을 기록해 봅시다.

7. 긴장과 이완 활동을 한 후 새롭게 알게 된 점과 앞으로의 나의 다짐을 기록해 봅시다.

활동 목표

- 호흡하며 나의 몸에서 일어나는 변화를 알아차릴 수 있다.

준비물

PPT, 활동지 3

[준비] 나의 상태 알아차리기

- 지금 나의 기분이나 몸 상태는 몇 점인가요?(5점 만점)
- 숨을 크게 들이마시고 내쉬세요.
- 이번 시간에는 호흡에 주의를 기울이며 내 몸의 변화와 내가 느끼는 것을 알아차려 봅시다.

[활동 목표 및 주요 활동 안내]

- 호흡하며 나의 몸에서 일어나는 변화를 알아차릴 수 있다.
 - » [활동 1] 호흡하며 느끼기
 - » [활동 2] 손을 올리고 호흡하기
 - » [활동 3] 손을 입에 가져다 대고 호흡하기

[활동 1] 호흡하며 느끼기

- 편안하게 호흡해 봅시다.
- 호흡하며 느껴지는 것을 말해봅시다.

[활동 2] 손을 올리고 호흡하기

- 한 손은 배에 다른 한 손은 가슴 위에 올리기
- 숨을 깊이 들이마시고 내쉬기

[활동 3] 손을 입에 가져다 대고 호흡하기

- 한 손을 입에 가까이 가져다 대고 길게 숨을 내뿜기
 - » 손과 입에서 느껴지는 감각을 알아차려 봅시다.
- 손을 입에서 멀리 떨어뜨리며 길게 숨을 내뿜기
 - » 내쉬는 호흡이 손에 느껴지도록 길게 숨을 내뿜어 봅시다.
 - » 손을 더 멀리 떨어뜨리며 숨을 길게 내쉬어 봅시다.

[정리] 활동 마무리하기

- 주의를 기울이며 호흡하면서 내 몸에서 알아차린 것 공유하기
 - » 내 몸의 어떤 부분에서 호흡이 느껴졌나요?
 - » 호흡을 하면서 내 몸에서 알아차린 것은 무엇인가요?

호흡하며 알아차리기

1. 편안하게 호흡을 하며 내 몸에서 느껴지는 것을 기록해 봅시다.

2. 배와 가슴 위에 손을 올려놓고 호흡할 때 알아차린 것을 기록해 봅시다.

3. 손을 입에 가까이 가져다 대고 숨을 내쉬었을 때 어떤 감각을 느꼈나요?

4. 손을 입과 멀리 떨어뜨리고 숨을 내쉬었을 때 어떤 느낌이 들었나요?

5. 내 몸을 그림으로 그리고 호흡할 때 몸의 변화 느껴지는 곳을 표시해 봅시다.

STEP2 활동 04

바디스캔

활동 목표

- 바디스캔 명상 방법을 알고 바디스캔 할 수 있다.

준비물

PPT, 활동지 4, 명상 안내문

[준비] 몸의 일부분 느끼기

- 편안한 자세로 앉아서 신체가 접촉하는 부분 느끼기
- 긴장과 이완 상태 느끼기(발, 다리, 팔, 어깨, 얼굴 등)

- 발가락에 힘을 주었다가 힘을 빼기
- 어깨를 뒤 밑까지 위로 힘껏 들어 올렸다가 어깨의 힘을 빼기
- 눈을 찡그리며 눈을 꼭 감았다가 눈에 힘을 풀기

[활동 목표 및 주요 활동 안내]

- 바디스캔 명상 방법을 알고 바디스캔 할 수 있다.
 - [활동 1] 바디스캔 명상하기
 - [활동 2] 바디스캔 되돌아보기

[활동 1] 바디스캔 명상하기

- 바디스캔 명상 안내에 따라 명상하기(명상 안내문/소요시간 약 7분)

- 발-종아리-허벅지-등-어깨-가슴-팔-손목-손-손가락-목-얼굴-머리 순
- 아래에서 시작해서 위로 올라가거나, 위에서 시작해서 아래로 내려갈 수 있습니다. 정해진 순서는 없으나, 되도록 한 신체 부위의 느낌을 알아차린 후 주변에 있는 다른 신체 부위로 부드럽게 연결되도록 하는 것이 좋습니다.

※ 의자에 앉거나 바닥에 누워서 참여할 수 있다.

※ 트라우마의 경험이 있거나 바디스캔을 어려워하는 학생의 경우 바디스캔을 짧게 하는 것이 좋다. 눈을 감는 것을 어려워하는 경우 눈을 감지 않고, 한 곳을 응시하며 참여할 수 있도록 한다.

[활동 2] 바디스캔 되돌아보기

- 바디스캔 명상하며 나의 주의를 머무른 신체의 부분 되짚어보기
- 각각의 신체 부위에 나의 주의를 머무르면서 느낀 점 되돌아보기
- 바디스캔이 나에게 주는 영향을 생각해 보기

[정리] 앞으로의 계획

- 바디스캔 명상을 언제 하면 좋을지 생각해 보기

바디스캔 명상 안내문

바디스캔은 나의 마음으로 나의 몸을 훑으면서 알아차리는 연습입니다. 따뜻한 마음으로 나의 몸에 주의를 기울여 주세요. 지나간 일에 대한 기억이나 미래의 일은 생각하지 않습니다. 지금 여러분의 몸에 집중해 주세요. 이제 명상을 시작하겠습니다.

다중. 편안하게 앉습니다. 눈을 감는 게 편하다면 눈을 감습니다. 손은 가볍게 허벅지 위에 올립니다. 다리는 힘을 빼고 발이 바닥에 닿게 합니다. 허리를 쭉 펴고 편안하게 호흡합니다. 숨을 깊이 들이마시며 배가 볼록 나오는 것을 느껴봅니다. 숨을 길게 내쉬며 배가 들어가는 것에 주의를 기울입니다. 편안하게 복식호흡을 하며 나의 호흡을 느껴봅니다. 손을 배에 대고 호흡을 느껴도 좋습니다. 이제 숨을 깊이 들이마시면서 발의 감각을 알아차립니다. 발이 바닥이나 신발과 닿는 느낌을 느껴봅니다. 아무것도 느껴지지 않더라도 괜찮습니다. 내 몸에 따뜻한 관심을 기울이며 주의를 집중합니다. 이제 숨을 깊이 들이마시고 내쉬면서 종아리를 느껴봅니다. 종아리에서 어떤 느낌이 나타나요? 종아리를 누군가 시원하게 주무른다고 생각하며 종아리의 감각을 느껴봅니다. 이제 무릎을 느껴봅니다. 무릎 관절 속을 느껴봅니다. 그리고 지금 여기에서 나에게 일어나는 생각이나 느낌을 알아차립니다. 졸리거나 피곤하거나 시원하거나 내가 느끼는 모든 것을 그대로 느껴봅니다. 이제 숨을 들이마시고 내쉬면서 나의 주의를 허벅지 아래쪽과 엉덩이로 가져갑니다. 나의 다리가 의자와 닿는 것을 느껴봅니다. 주의를 허벅지 사이로 가져옵니다. 허벅지에 닿는 옷을 느낄 수도 있을 것입니다. 이제 숨을 깊이 들이마시고 내쉬면서 나의 주의를 배가 부풀어 올랐다가 들어가는 것에 가져갑니다. 들숨과 날숨 사이의 고요함 속에 머뭙니다. 이 명상은 나의 몸에 주의를 기울이면서 내 몸에서 일어나는 것, 있는 그대로의 감각을 알아차리는 것입니다. 이제 숨을 깊이 들이마시면서 주의를 등으로 옮겨갑니다. 그리고 양쪽 어깨의 느낌을 알아차립니다. 누군가 나의 어깨를 시원하게 주물러 준다고 생각하고 느낌을 느껴봅니다. 이제 깊이 숨을 들이마시며 나의 주의를 갈비뼈와 가슴 부위로 옮겨 갑니다. 숨을 쉴 때 가슴이 움직이는 것을 느껴봅니다. 이제 깊이 숨을 들이마시면서 나의 주의를 가슴과 어깨에서부터 팔을 따라 손까지 가져갑니다. 팔에서 느껴지는 감각을 느껴봅니다. 손목과 손등, 손바닥, 손가락, 손끝에서 느껴지는 것을 느껴봅니다. 이제 숨을 깊이 들이마시고 내쉬면서 나의 주의를 목 안으로 가져갑니다. 목구멍에서의 호흡을 느낄 수도 있을 것입니다. 이제 깊이 숨을 들이마시고 내쉬면서 주의를 얼굴 쪽으로 가져갑니다. 턱의 상태, 입술, 표정을 느껴봅니다. 아마도 코끝에서 호흡이 들어오고 나가는 것을 느낄 수도 있을 것입니다. 이제 숨을 깊이 들이마시고 내쉬면서 나의 주의를 귀 옆을 지나서 머리 뒤쪽을 거쳐 머리 꼭대기로 가져갑니다. 숨을 깊이 들이마시고 내쉬면서 나의 주의를 뇌 속으로 가져갑니다. 따뜻한 주의를 얼굴과 머리와 뇌에 가져갔을 때의 감각을 알아차립니다. 이제 숨을 깊이 들이마시고 내쉬면서, 나의 호흡과 주의를 몸 전체로 가져갑니다. 호흡이 나를 가득 채웠다가 빠져나가는 것을 느껴봅니다. 내 안의 고요함과 내가 살아있음을 알아차립니다. 지금 여기, 있는 그대로의 나의 몸에 감사하는 마음을 가져봅니다.

기억하세요. 몸에 친절하고 호기심 어린 주의를 기울이는 것은 나에게 어려운 일이 닥쳤을 때 도움이 될 수 있습니다. 힘이 들거나 걱정되는 일이 있을 때 이렇게 몸에 주의를 가져가는 것은 나에게 큰 도움이 됩니다. 나는 생활 속에서 호흡의 느낌, 바닥에 닿는 발의 느낌, 손을 올려놓은 책상의 온도와 촉감을 알아차릴 수 있습니다. 나의 몸을 느끼는 마음챙김은 고요한 곳을 방문하고 마음의 평안을 얻는 한 가지 방법입니다. 타종.

활동기4

바디스캔 명상

1. 바디스캔을 하며 나의 주의가 머무른 곳은 어디인가요?

2. 나의 몸을 그리고, 나의 신체가 머무른 곳을 표시해 봅시다. 내가 친절한 주의를 기울이며 나의 몸을 느꼈을 때 그 곳에서의 나의 느낌을 글이나 그림, 색깔 등으로 표시해 봅시다.

[illegible]

3. 바디스캔에 참여하고 난 후 느낌을 적어보세요.

4. 바디스캔은 나에게 어떤 영향을 줄 수 있을까요?

- ## 5. 바디스캔을 언제 하면 좋을까요?

활동 목표 • 해초 명상을 통해 다양한 알아차림 전략을 이해할 수 있다.

준비물 PPT, 활동지 5, 활동하기 편한 복장(운동복)

[준비] 나비 바디스캔하며 감각 알아차리기

- 나비 바디스캔
 - » 나비가 나의 이마 위에 내려앉았습니다. 가만히 이마의 느낌을 느껴봅니다.
 - » 나비가 나의 한쪽 어깨로 옮겨 앉았습니다. 어깨의 감각을 느껴봅니다.
 - » 나비가 내 배 위에 앉았습니다. 배의 감각을 느껴봅니다.
 - » 나비가 무릎 위에 앉았습니다. 무릎의 감각을 느껴봅니다.

[활동 목표 및 주요 활동 안내]

- 해초 명상을 통해 다양한 알아차림 전략을 이해할 수 있다.
 - » [활동 1] 해초 명상
 - » [활동 2] 해초 명상 성찰하기

[활동 1] 해초 명상

- 편안한 자세로 해초 명상에 참여하기
 - ※ 학생들이 서로 부딪치지 않도록 공간을 최대한 유지한다.

[활동 2] 해초 명상 성찰하기

- 해초 명상을 통해 내 몸에 대해 알아차린 것 기록하기

[정리] 공유하기

- 해초 명상을 수행한 느낌 발표하며 공유하기

[해초 명상 안내문]

일어서세요. 부드럽게 팔을 뻗어보세요. 다른 친구나 주변의 물체와 충돌하지 않고 팔을 흔들 수 있을 정도로 충분히 공간을 확보하세요. 이제 우리는 바다에 사는 해초가 됩니다. 나의 발은 바다의 바닥에 심어져서 움직일 수 없고, 우리는 바닷물의 강한 움직임 속에 있습니다. 이제 바닷물이 여러분의 몸, 팔, 머리를 움직이게 하세요. 몸이 움직이는 것을 느낄 수 있나요? 바닷물이 여러분을 움직이게 할 때, 몸의 어떤 부분이 당기거나 풀어지는 것이 느껴지나요?

이제 바닷물의 속도가 조금 줄어듭니다. 속도가 줄어들 때 여러분의 움직임도 좀 더 작아집니다. 여러분이 생각하고 느끼는 것에 호기심이 생기나요? 흥분되거나, 에너지가 넘치는 것을 느끼고 있나요? ‘아, 몸을 움직이니 기분이 좋아지는구나.’라고 생각하고 있나요, 아니면 ‘이것은 바보 같은 짓이야.’라고 생각하고 있나요? 혹시 옆에 있는 친구와 장난치고 싶나요? 실제로 그렇게 하지는 않았지만 그러고 싶은 충동이 느껴지나요?

이제 바닷물의 속도가 더욱 느려집니다. 여러분의 동작도 더 작아집니다. 여러분의 주의가 어디에 머물고 있는지 알아차려 봅시다. 여러분의 주의가 여기 여러분의 몸이나 동작과 함께 있나요, 아니면 다른 곳에 있나요? 여러분의 주의가 다른 어는 곳에 있다는 것을 발견한다면, 주의를 다시 나의 몸과 동작으로 가져와서 나 자신에게 집중하세요.

이제 바닷물의 움직임이 멈췄습니다. 여러분의 몸도 멈추게 하세요. 멈출 때 무엇을 알아차렸나요? 여러분의 호흡을 지금 느낄 수 있나요? 해초 수련을 하면서 몇 분 동안 몸을 움직인 후에, 여러분의 몸과 마음이 어떻게 느껴졌나요?

1. 해초 명상 동작에서 나는 무엇이 되었나요?

2. 해초 명상을 하고 있는 나의 모습을 그림으로 그려 봅시다.

※ 말풍선을 그려 넣어서 나의 생각과 느낌을 적어도 좋습니다.

3. 바닷물이 빠르게 움직일 때 내가 느낀 느낌을 적어봅시다.

4. 바닷물이 느리게 움직일 때 내가 느낀 느낌을 적어봅시다.

5. 해초 수련을 하고 난 후의 느낌을 적고 발표해 봅시다.

STEP2

활동 06

소리 명상

활동 목표

- 소리에 주의를 기울이며 마음을 알아차릴 수 있다.
- 소리를 내며 몸의 변화에 주의를 기울일 수 있다.

준비물

PPT, 활동지 6

[준비] 무슨 소리일까?

- 편안하게 호흡하며 소리 듣기
 - » 잠시 눈을 감고 편안하게 호흡합니다. 숨을 크게 들이마시고, 내쉽니다.
 - » (소리를 들려주며) 무슨 소리일까요?(도로의 차 소리, 설거지, 개 짖는 소리)

[활동 목표 및 주요 활동 안내]

- 소리에 주의를 기울이며 나의 마음을 알아차릴 수 있다.
 - » [활동 1] 소리에 귀 기울이기
 - » [활동 2] 소리를 내며 내 몸의 변화 느끼기

[활동 1] 소리에 귀 기울이기

- 멀리서 들려오는 소리에 귀를 기울이기
 - » 멀리서 들려오는 소리에 귀를 기울여 봅시다. 어떤 소리가 들려오나요?
 - » 그 소리를 들었을 때 나의 기분이 어떤지 알아차려 봅시다.
- 가까운 곳에서 들리는 소리에 귀를 기울이기
 - » 이제 가까운 곳에서 들리는 소리에 귀를 기울여 봅시다. 어떤 소리인가요?
 - » 그 소리를 들었을 때 나의 기분이 어떤지 알아차려 봅시다.

[활동 2] 소리를 내며 내 몸의 변화 느끼기

- ‘아’하고 길게 소리내기
- 숨을 크게 들이마시고 숨을 내뿔으면서 ‘아’라는 소리를 길게 내기
- 소리를 낼 때 내 몸의 어느 부분에서 느낌이 오는지 집중하기
- 입술에 손바닥을 살짝 대고 ‘아’ 소리 길게 내기
- 입술에서 손바닥을 약간 떼고 ‘아’ 소리 길게 내기(이때 가운데 손가락 하나가 코에 닿게 거리 유지)
- 목에 손을 대고 ‘아’ 소리내기
- 배에 손을 올리고 ‘아’ 소리 길게 내기

[정리] 공유하기

- 소리 명상을 한 후 느낌을 공유하기

활동지6

소리 명상

1. 먼 곳에서 들려오는 소리는 어떤 소리인가요?

2. 먼 곳에서 들려오는 소리를 들었을 때 나의 마음은 어떤가요?

3. 가장 가까운 곳에서 들려오는 소리는 어떤 소리인가요?

4. 가까운 곳에서 들리는 소리를 들으면서 나는 어떤 느낌을 느끼고 있나요?

5. 입술에 손바닥을 살짝 대고 ‘아’ 소리를 길게 낼 때 느껴지는 느낌을 써 주세요.

6. 목에 손을 대고 ‘아’ 소리를 낼 때 느껴지는 느낌을 써 주세요.

7. 배에 손을 대고 ‘아’ 소리를 길게 낼 때 느껴지는 느낌을 써 주세요.

8. 소리 명상 활동을 통해 느낀 점을 써 주세요.

STEP2

활동 07

먹으며 마음챙김

활동 목표

- 마음챙김하며 먹는 것의 의미를 이해하고 먹기 명상에 참여할 수 있다.
- 음식을 먹을 때 새롭게 느껴지는 것을 친구와 공유할 수 있다.

준비물

PPT, 활동지 7, 간식(손으로 쥐고 먹을 수 있는 너무 크지 않은 종류의 음식)

[준비] 무슨 소리일까?

- 눈을 감고 천천히 호흡하기
- 소리를 듣고 무슨 소리인지 예상하기
 - » 교사가 과자나 음식물이 담겨 있는 봉지를 바스락거리기
 - » 음식이 통에 담겨 있으면 통을 흔들기

[활동 목표 및 주요 활동 안내]

- 마음챙김하며 먹는 것의 의미를 이해하고 먹기 명상에 참여할 수 있다.
 - » [활동 1] 관찰하기
 - » [활동 2] 주의를 기울이며 먹기

[활동 1] 관찰하기

- ()를 손바닥에 올려놓고 눈으로 자세히 관찰하기
- ()를 입 가까이 가져가기
- ()의 냄새, 무게, 촉감 등을 느껴보기

[활동 2] 주의를 기울이며 먹기

- ()를 입에 넣고 가만히 느껴보기
- ()를 한 번 씹고 맛을 느껴보기
- ()를 천천히 씹으며 삼키지 않고 기다리기
- ()를 천천히 삼키면서 느껴지는 몸의 감각 살펴보기

[정리] 생활 속에서 실천하기

- 점심시간에 마음챙김하며 먹어보기

활동지7

먹으며 마음챙김

1. 처음에 무슨 소리를 들었나요?

2. 소리 나는 것이 무엇이라고 생각했나요?

3. ()를 만진 느낌을 적어보세요

4. ()의 맛을 적어보세요.

5. 마음챙김 먹기 활동을 하면서 좋았던 점이나 어려웠던 점을 적어보세요.

6. 마음챙김 먹기 활동을 한 후 나의 느낌을 적어보세요.

7. 마음챙김 먹기 활동을 한 후 나의 표정을 그려보세요.

8. (점심시간에) 마음챙김 먹기 활동을 하며 새롭게 느끼거나 생각한 것을 적어보세요.

STEP2 활동 08 물 마시며 느끼기

활동 목표 • 물을 마시며 신체의 변화를 알아차릴 수 있다.

준비물 PPT, 물(컵이나 병에 담긴 물)

[준비] 마음챙김 호흡

- 눈을 감고 천천히 호흡하기
 - » 숨을 크게 들이마시며 배를 볼록하게 만들어 봅시다.
 - » 숨을 잠시 멈추었다가, 입으로 천천히 숨을 내뿜습니다. 이때 다시 배가 들어가도록 합니다.
 - » 편안하게 복식호흡을 합니다.

[활동 목표 및 주요 활동 안내]

- 물을 마시며 신체의 변화를 알아차릴 수 있다.
 - » [활동 1] 물 관찰하기
 - » [활동 2] 물을 마시며 느끼기

[활동 1] 물 관찰하기

- 물컵(혹은 물병) 안의 물을 바라보기
- 물컵(혹은 물병)에 손을 대고 느끼기
- 물컵(혹은 물병)을 흔들며 물의 움직임을 관찰하고 소리 듣기

[활동 2] 물 마시며 느끼기

- 입에 머금기
- 물을 천천히 마시고 물이 움직이는 곳을 따라 느끼기
- 몸 안에서 알아차린 것을 말해보기

[정리] 공유하기

- 물 마시기 활동을 한 후 느낌 공유하기

STEP2 활동 09 걷기 명상

활동 목표 • 걸으면서 몸의 느낌을 알아차릴 수 있다.

준비물 PPT, 활동지 8, 걸을 수 있는 장소, 명상 안내문

[준비] 걷기 경험 떠올리기

- 최근에 걸은 경험 떠올리기
 - » 언제, 어디를, 누구와 걸었는지 떠올려 봅시다.
 - » 그때의 느낌과 생각을 발표해 봅시다.

[활동 목표 및 주요 활동 안내]

- 걸으면서 내 몸의 느낌을 알아차릴 수 있다.
 - » [활동 1] 걷기의 좋은 점
 - » [활동 2] 걷기 명상

[활동 1] 걷기의 좋은 점

- 걷기의 좋은 점 생각해 보기
 - » 나의 경험을 떠올리며 걷기의 이로움을 생각해 봅시다.

[활동 2] 걷기 명상

- 걷기 명상 장소 정하기
 - » 학생들과 함께 걸을 장소를 정하기
- 발이 땅에 닿을 때의 감각을 알아차리기

[정리] 걷기 명상 성찰하기

- 걷기 명상을 하며 느낀 점 발표하기
- 앞으로의 다짐 발표하기

[걷기 명상 안내문]

이제 교실(체육관)을 천천히 걸으며 한 바퀴 돌아볼 거예요. 마음챙김 걷기는 야외에서 할 수도 있고, 학교에서 복도를 지나며 할 수도 있습니다. 땅을 밟고 있는 두 발의 감각에 관심을 집중하며 관심을 가지는 데에서 시작합니다. 걸으면서 발이 바닥에 닿는 느낌을 느껴보세요. 앞 친구와 너무 가까이 서지 않도록 간격을 유지하세요. 선생님이 시작이라고 말하면 천천히 걷습니다.

시작! 걸을 때마다 발바닥의 느낌을 알아차립니다. 호흡을 느껴봅니다. 냄새를 느껴봅니다. 소리를 들어봅니다. 걸을 때마다 나의 몸이 느끼는 것을 다정하게 알아차립니다.

걷기 명상 실천과 성찰

1. 마음챙김 걷기를 어디에서 했나요?

2. 걸으면서 나의 발에서 느낀 것을 적어보세요.

3. 걸으면서 본 것을 적어보세요.

4. 걸으면서 들은 것을 적어보세요.

5. 마음챙김하며 걷기 활동을 한 후 느낌을 적어보세요.

6. 마음챙김 걷기 활동을 한 후 나의 표정을 그려보세요.

STEP2 활동 10

성찰하기

활동 목표

- 주의 깊은 움직임과 신체 인식을 통해 자기 생활이 달라진 점을 성찰할 수 있다.

준비물

PPT, 활동지 9, 수련 안내문

[준비] 오늘 내가 보고 들은 것 떠올리기

- 조금 전에 내가 느낀 것 알아차리기

» 오늘 아침 등갯길에 본 것을 이야기해 봅시다.

» 하늘은 무슨 색이었나요? 그것을 보고 어떤 생각이 들었나요?

» 누구를 만났나요? 나는 어떤 표정을 지었나요? 어떤 마음이 들었나요?

※ 아침 시간이면 등갯길에 본 것, 만난 사람을 주제로 질문하고, 점심시간 이후이면 점심시간에 먹은 음식, 음식을 먹을 때 나의 알아차림 등을 주제로 발문한다.

[활동 목표 및 주요 활동 안내]

- 주의 깊은 움직임과 신체 인식을 통해 내 생활이 달라진 점을 성찰할 수 있다.

» [활동 1] 요가 수련하며 알아차리기

» [활동 2] 생활 속에서 알아차림을 실천한 경험

[활동 1] 요가 수련하며 알아차리기

- 어깨 끌어올리기 요가 수련

[활동 2] 생활 속에서 알아차림을 실천한 경험

- 생활 속에서 알아차림을 실천한 경험 떠올리고 발표하기

- 알아차림을 실천하며 일어난 생각과 삶의 변화 공유하기

[정리] 주의 깊은 움직임과 신체 인식에 대한 성찰

- 내 몸의 움직임과 느낌에 집중하며 생활했는지 성찰하기

- 앞으로의 다짐 발표하기

[어깨 끌어올리기 요가 수련 안내문]

어깨를 귀 아래까지 바짝 끌어올린 다음 툭 떨어뜨리면서 부드럽게 긴장을 푸세요. 눈을 감고, 배에서 다시 호흡을 느껴보세요. 편안하게 휴식하세요. 여러분이 어떻게 균형을 잡고 있는지를 느껴보세요. 우리가 균형이라고 부르는 것이 실제로는 흔들림과 그 흔들림을 조정하는 과정의 연속이라는 것을 느낄 수 있나요? 삶의 다른 부분도 또한 그것과 마찬가지로 있을 수 있나요? 친구나 가족과 함께 학교에 있거나 다른 사람과의 관계에서 몸과 마음이 흔들릴 수 있습니다. 그런 상황에서 지금 여기에 서 있는 것과 똑같이 우리는 조정을 할 수 있고, 삶의 영역에서도 균형을 찾을 수 있습니다.

주의 깊은 움직임과 신체 인식 성찰하기

1. 조금 전에 내가 어떤 것을 했는지 떠올려 봅시다.

2. 그때의 나의 마음을 떠올려 써봅시다.

3. 어깨 끌어올리기 요가 명상을 하면서 어떤 느낌을 느꼈는지 써봅시다.

4. 생활 속에서 주의 깊은 움직임과 신체인식을 어떻게 실천했는지 써봅시다.

5. 주의 깊은 움직임을 실천하며 느낀 점이나 앞으로의 다짐을 써봅시다.

인 천
사회정서
학 SEL 습
수업 길잡이

STEP 03

생각과 감정에 대한 주의 깊은 인식

‘생각과 감정에 대한 주의 깊은 인식’ 프로그램은 학생들이 자신의 내면에서 일어나는 다양한 생각과 감정을 깊이 탐구하여 알아차리고 이를 효과적으로 관리하는 능력을 개발하기 위해 설계되었습니다.

본 프로그램은 감정의 다양한 층위를 주의 깊게 알아차리고, 이 감정들을 인식하고 표현하는 능력을 확장하는 것을 목표로 합니다. 생각과 감정 사이의 연관성을 이해하고 우리 삶에 미치는 영향을 살펴봅니다. 이를 통해 학생들은 보다 세밀하고 명료하게 자신을 이해함으로써 자기인식 역량을 강화할 수 있습니다. 또한 부정적인 생각과 감정을 수용 및 관리하고 변화 시키는 기술을 배워 감정조절 능력을 향상시킵니다.

이 과정은 각 학년 수준에 따라 조금씩 차이가 있지만 하위 10단계의 활동은 크게 감정과 관계된 뇌의 자율신경계 이해하기, 다양한 감정 알아차리기, 불편한 감정 조절 및 관리하기, 긍정적 정서로 안정 유지하기의 4개의 범주로 구성하였습니다. 마음챙김 감정 관리는 꾸준하고 지속적인 연습이 중요하기 때문에 학습자 수준에 맞추어 활동 내용은 점차 심화되되, 근본 요소를 순환 적용하여 일상에서 언제든지 반복적으로 꺼내어 적용할 수 있도록 하는 것이 중요합니다.

세부적으로 살펴보면, 먼저 1단계에서 감정과 연계되는 자율신경계의 역할을 통해 긴장과 평온 상태에서 뇌의 반응 차이를 알고, 교감과 부교감신경계의 균형의 중요성을 알려 줍니다. 다음으로 2~5단계에서 특정 사건을 바탕으로 그때의 감정과 생각, 감각을 편안하고 쉽게 상기하여 관찰할 수 있도록 돕습니다. 더 나아가 다양한 감정의 종류를 인식 및 표현하고, 다시 불편한 감정을 마주하고 탐구하는 활동으로 이어집니다. 인간이 느끼는 이러한 감정의 다양성에 대해서 순간순간 알아차리는 연습을 위해, 자신의 감정, 생각, 감각에 세밀하게 주의를 기울일 수 있도록 알아차림 일지를 기록하는 활동을 제시하였습니다. 6~9단계에서는 불편한 감정의 조절과 관리의 중요성을 알고, 부정적 감정의 수용에서 시각화, 해소, 긍정의 감정으로 전환하기까지에 도움을 줄 수 있는 활동으로 구성하였습니다. 또, 불편한 감정을 순간 알아차리고 대응할 수 있는 방법으로 감정과 신체의 연결을 돕는 호흡과 요가 명상 등의 꾸준한 마음챙김 신체 활동을 제안하였습니다. 10단계는 다시 일상에서 긍정의 감정을 유지하고 언제나 도움을 받아 힘을 얻을 수 있는 긍정 정서 지원 활동으로 마치게 됩니다.

각 활동은 순차적인 흐름을 가지고 구성되었으나, 학습자 및 학급별 필요에 따라 선택적 활동으로도 충분히 활용 가능합니다. 교사는 이 단계를 진행하면서 학생들이 자유롭게 감정을 표현할 수 있도록 안전하고 지지적인 환경을 조성해 주고, 학생들에게 지속적인 피드백을 제공하여 그들의 진전을 확인하고 격려해야 합니다. 또한 감정에 대한 마음챙김 훈련은 가정과의 연계로 꾸준히 지속되었을 때 효과적이므로 가정에 과제로 제시할 수 있습니다.

학년(군)

☐ 초저 ☐ 초중 ☒ 초고 ☐ 중고

목표

- 생각, 감정, 감각의 차이를 명확히 구별하고, 일상에서 이를 알아차리는 능력을 키울 수 있다.
- 불편한 감정을 인식하고, 그에 따른 신체 반응과 해소 방법을 배울 수 있다.
- 일상에서의 감정 변화를 기록하고 마음챙김하는 습관을 기를 수 있다.

사회정서역량

☒ 자기인식 ☒ 자기관리 ☐ 사회적 인식 ☐ 관계 기술 ☐ 책임 있는 의사결정

하위기술

자기인식 자신의 감정 인식하기 / 정서 인식하고 이름 붙이기 / 감정, 생각 연결하기
자기관리 감정 관리하기 / 스트레스 관리 전략 알고 사용하기 / 긍정 감정 활성화

준비물/자료

PPT, 활동지, 색연필, 사인펜, 신문 등의 차시별 준비물, 색깔호흡 안내문, 스트레칭 안내문, 동영상

활동 내용

활동명	주요 활동	준비물	시간(분)
1. 자율신경계란	• 자율신경계 이해하기 • 자율신경계 반응과 감정 알아차리기	PPT, 활동지 1	20
2. 행복한 기억 떠올리기	• 날씨로 자신의 기분을 표현하기 • 행복한 기억 떠올리기	PPT, 활동지 2	20
3. 감정 알아차림	• 감정 단어 알기 • 나의 감정 만나기	PPT, 활동지 3~4, 사인펜, 색연필, 풀	30
4. 불쾌한 감정 알아차림	• 부정적 감정 인식과 해소하기 • 나에게 전하고 싶은 메시지	PPT, 신문, 사인펜, 경쾌한 음악	30
5. 감정-생각-감각 구분하기	• 상황, 생각, 감정 구분하기 • 일상에서 상황, 감정, 생각 알아차림 일지 작성하기	PPT, 활동지 5~6	30
6. 나의 분노 알아차림	• 분노 감정 순차적으로 표현하기 • 나의 분노 단계 작성하기	PPT, 활동지 7	30
7. 불안할 때하는 색깔호흡	• 색깔 호흡으로 불안 낮추기	PPT, 색깔호흡 안내문	15
8. 편안한 마음과 감정회복	• 부교감 신경 활동으로 안정하기	PPT, 활동지 8, 스트레칭 안내문	20
9. 발견된 긍정자원 인식	• 친구들이 발견해 주는 나의 강점 알아차리기 • 나의 강점이 열쇠다!	PPT, 활동지 9~10	30
10. 긍정적 마음과 감정 모으기	• 나를 지켜주는 사람들 떠올리기 • 나의 만트라 작성하기	PPT, 활동지 11~13 색연필, 사인펜,	30

활동 Tip

- 각 활동은 순차적인 흐름을 가지고 구성되었으나, 선택적 활동으로도 활용 가능합니다. 다만, 활동 1(자율신경계란)은 모든 활동보다 먼저 진행하는 것이 좋습니다.
- 활동에 따라 활동 시간의 차이가 있으며, 감정을 스스로 인식할 수 있도록 돕기 위해서는 충분한 시간을 제공하는 것이 좋지만 학급 상황에 따라 아침활동 시간 등을 활용하여 진행할 수 있습니다.

STEP3
활동 01

자율신경계란?

활동 목표

- 자율신경계의 기본 개념을 이해할 수 있다.
- 감정이 발생했을 때 자율신경계가 어떻게 반응하는지 느낄 수 있다.

준비물

PPT, 활동지 1

[준비]

- 바른 자세로 앉기
- 설명
 - “오늘은 우리 몸속에 있는 ‘자동 조절 시스템’인 자율신경계에 대해 알아볼 거예요. 이 자율신경계는 우리가 느끼는 감정에 따라 어떻게 반응하는지 배울 거예요. 예를 들어, 긴장하거나 걱정할 때 우리 몸이 어떻게 반응하는지, 그리고 편안할 때는 어떻게 반응하는지 알아보는 거예요.”

[활동 목표 및 주요 활동 안내]

- 자율신경계와 감정을 이해할 수 있다.
 - [활동 1] 자율신경계 이해하기
 - [활동 2] 자율신경계 반응과 감정 알아차리기

[활동 1] 자율신경계 이해하기

- 교감신경계와 부교감신경 역할과 기능 알기
 - 자율신경계란? 우리 몸의 ‘자동 조절 시스템’입니다. 감정이나 상황에 따라서 몸이 어떻게 반응할지를 조절합니다. 자율신경계는 교감신경계와 부교감신경계로 나누어져요.
 - 교감신경계는 위험 상황에 반응합니다. 예를 들어 시험을 보거나, 운동할 때 긴장하면 교감신경계가 활성화되어 호흡이 빨라져요.
 - 부교감신경계는 휴식과 회복을 돕고, 호흡과 심장박동을 안정시켜요. 예를 들어 식사를 하거나, 잠을 잘 때 부교감신경이 활성화됩니다.

[활동 2] 자율신경계 반응과 감정 알아차리기

- 〈활동지 1〉교감신경계와 부교감신경계가 작용했던 경험 나누기

[정리]

- 수업 내용 요약 및 소감 나누기
 - 지금의 자율신경계 반응 알아차리기

활동지1

교감신경과 부교감신경을 느꼈을 때

* 교감신경계와 부교감신경계가 작용했던 상황을 떠올리고 그에 대한 감정과 신체적 반응을 적어 주세요.

1. 교감신경계가 작용했던 경험

- 교감신경계는 긴장하거나 흥분할 때 활동해요. 다음 상황 중 하나를 떠올려보세요.

상황: (예: 운동 경기 할 때, 태권도 심사 할 때 , 깜짝 놀랐을 때, 놀이동산 갈 때 등)

상황: _____

감정: (예: 긴장, 두려움, 흥분, 스트레스 등)

감정: _____

신체적 반응: (예: 심장이 빨리 뛰었다, 손이 떨렸다, 숨이 가빠졌다 등)

신체적 반응: _____

2. 부교감신경계가 작용했던 경험

- 부교감신경계는 편안할 때 활동해요. 다음 상황 중 하나를 떠올려보세요.

상황: (예: 집에서 편하게 쉬는 시간, 맛있는 식사 후, 강아지랑 산책할 때 등)

상황: _____

감정: (예: 편안함, 행복, 안정감 등)

감정: _____

신체적 반응: (예: 심장이 안정되었다, 호흡이 편안해졌다, 소화가 잘 되었다 등)

신체적 반응: _____

STEP3 활동 02 행복한 기억 떠올리기

활동 목표 • 긍정적인 기억과 긍정적인 감정을 연결하여 알아차릴 수 있다.

준비물 PPT, 활동지 2

[준비]

- 환경 조성: 모둠별로 앉기
- 발을 바닥에 붙이고 편하고 바른 자세로 앉기

[활동 목표 및 주요 활동 안내]

- 긍정적인 기억과 긍정적인 감정을 연결하여 알아차릴 수 있다.
 - » [활동 1] 날씨로 자신의 기분을 표현하기
 - » [활동 2] 행복한 기억 떠올리기

[활동 1] 날씨로 자신의 기분을 표현하기

- “날씨는 맑을 수도 있고, 화창할 수도 있고, 습도가 높을 수도 있고, 맑을 수도 있고, 폭풍우가 올 수도 있습니다. 우리의 감정을 이러한 기상 조건과 비교하여 우리가 느끼는 감정이 편안한지, 불편한지, 아니면 속상한지 이야기를 해봅시다.”

[활동 2] 행복한 기억 떠올리기

- 학생들에게 행복한 감정은 어떤 감정인지 질문하기
 - ※ 학생들이 행복한 것을 자유롭게 이야기하기 하도록 합니다. 행복하게 했던 냄새, 장소, 시간, 사람, 말, 이벤트 경험 등을 다양하게 끌어 낼 수 있도록 지도합니다.
- <활동지 2> 작성 및 소감 공유
- 행복한 기억을 이야기하면 어떤 감정이 들었나요?

[정리]

- 자신의 감정 나누기
 - » 행복한 감정을 기억하면서 지금 기분은 어떤가요?

활동지2

마음으로 느끼는 행복한 순간

1. 행복한 기억을 떠올려 보고 적어 보세요.(장소, 사람, 말, 취미, 생일, 체육대회 등)



출처: pixabay

STEP3

활동 03

감정 알아차림

활동 목표

- 다양한 감정을 인식하고 알아차릴 수 있다.

준비물

PPT, 활동지 3~4, 색연필, 사인펜, 풀

[준비]

- 환경 조성: 모둠별로 앉기
- 설명: 우리에게는 다양한 감정이 있는데 그 감정을 알아차리는 수업을 할 거예요.

[활동 목표 및 주요 활동 안내]

- 다양한 감정을 인식하고 알아차릴 수 있다.
 - » [활동 1] 감정 단어 알기
 - » [활동 2] 나의 감정 만나기

[활동 1] 감정 단어 알기

- 알고 있는 감정 단어를 이야기하기
- 무드미터 감정 단어 보여주기



출처: 인천광역시교육청 자료집에서 발췌

- 많은 감정이 있지만 자주 사용하는 단어는 제한적으로 사용
- <활동지 3> 오늘 느끼는 감정 단어 찾아보고 이유 설명하기
 - ※ 무드미터는 개인이 자신의 감정을 인식하고 이해할 수 있습니다. 에너지 수준(낮음에서 높음)과 유쾌함(불쾌함에서 유쾌함)이라는 두 가지 차원을 기준으로 감정을 분류합니다. 이는 사람들이 자신의 현재 감정 상태를 정확히 파악하고 감정을 보다 효과적으로 관리하는 데 도움이 됩니다.

[활동 2] 나의 감정 만나기

- 내 안에 있는 인사이드 아웃의 여섯 주인공의 모습 찾기
- <활동지 4> 작성 및 소감 공유

[정리]

- 자신의 감정 나누기
 - » 감정 알아차림 활동 후 지금은 감정은 어떠한가요?
 - » 어려웠던 점도 있었나요?

활동미3

오늘 나의 감정

* 오늘 내가 느꼈던 감정을 작성해 보세요.

1. 감정: _____

이유: _____

2. 감정: _____

이유: _____

3. 감정: _____

이유: _____

나의 감정 만나기

*내 안에 살고 있는 인사이드 아웃 여섯 주인공의 감정을 경험했던 때를 적어보세요.



STEP3

활동 04

불편한 감정 알아차림

활동 목표

- 불편한 감정을 알아차릴 수 있다.
- 상징적인 파괴의식을 통해 정화 효과를 알아차릴 수 있다.

준비물

PPT, 신문, 사인펜, 경쾌한 음악

[준비]

- 환경 조성
 - » 책상을 치우고 원형 형태로 앉기
- 설명
 - » “다양한 감정 중에서 불편한 감정을 탐색하고 해소를 경험하는 수업을 할 거예요.”

[활동 목표 및 주요 활동 안내]

- 불편한 감정 인식과 상징적 파괴의식을 통한 정화 효과 느끼기
 - » [활동 1] 불편한 감정 인식과 해소하기
 - » [활동 2] 나에게 전하고 싶은 메시지

[활동 1] 불편한 감정 인식과 해소하기

- 신문에 부정적인 감정을 느끼게 했던 사건을 짧은 단어나 문장으로 작성하기
- 옆 친구와 함께 자신에게 일어난 불편한 느낌을 받았던 사건 나누기
- 불편한 감정 상징적 파괴하기: 종이를 길게 찢어 중앙으로 날리기
- 경쾌한 음악 틀어주기
- 찢어진 종이를 던지며 감정 정화를 느끼기

[활동 2] 나에게 전하고 싶은 메시지

- 찢어진 신문지 종이로 나에게 주는 메시지 전달하기
- 예: 괜찮아, 다시 하면 되지, 지나가!, 성장통이야! 등

[정리] 자신의 감정 나누기

- 불편한 감정을 떠올리면서 느꼈던 감정은 무엇인가요?
- 종이를 찢을 때 감정은 어땠나요?
- 나에게 주는 메시지는 무엇이었나요?
- 나에게 주는 메시지를 받은 후 느낌은 어땠나요?

STEP3 활동 05 감정-생각-감각 구분하기

활동 목표

- 상황, 생각, 감정, 감각을 구분하여 알아차릴 수 있다.
- 자신의 감정을 인식하고, 긍정적인 감정을 유지하기 위한 방법을 연습하고 사용할 수 있다.

준비물

PPT, 활동지 5~6

[준비]

- 환경 조성: 모둠별 앉기
- 설명
 - » “여러분이 유쾌하거나 불쾌한 감정을 경험할 때, 생각과 감정이 서로 연결된다는 것을 배웠습니다. 생각과 감정은 밀접하게 연관되어 있기 때문에, 이를 구분하기가 어려울 때가 많습니다. 오늘은 상황 속에서 생각과 감정 구분하는 연습을 해보겠습니다. 이 활동은 상황 속에서 자신의 생각과 감정이 어떻게 이어지는지 객관적으로 인식할 수 있어요.”

[활동 목표 및 주요 활동 안내]

- 일상생활에서 느끼는 감정에 상황-생각-감정을 구분하여 알아차림
 - » [활동 1] 상황-생각-감정 구분하기
 - » [활동 2] 나의 일상에서 감정과 생각 알아차림 일지 작성하기

[활동 1] 상황-생각-감정 구분하기

- <활동지 5> 활동 후 다 같이 구분해 보기
- 친구는 나를 싫어한다. (생각)
- 친구가 나에게 욕을 한다. (상황)
- 엄마께 칭찬을 받았다. (상황)
- 부뚱하다. (감정)
- 나는 이번 수행평가를 망칠 것이다. (생각)
- 사람을 믿을 수 없다. (생각)
- 나는 서운하다. (감정)
- 선생님은 내가 떠들 때만 혼내신다. (생각)
- 사건(상황)과 그 사건에 대한 개인의 생각이 어떻게 감정으로 이어지는지 구분하여 상황을 객관적으로 인식하기

[활동 2] 나의 일상에서 감정과 생각 알아차림 일지 작성하기

- <활동지 6> 작성 및 소감 공유
 - ※ 일상생활 속에서 자신의 생각과 감정이 어떻게 이어지는지 객관적으로 인식하는 활동입니다. 내가 기분 좋아질 때는 언제인지, 내가 어떤 상황에서 스트레스를 받는지, 잘못 생각으로 감정이 불쾌해지는지, 감정이 격해져 친구랑 갈등을 빚고 있는지를 탐색할 수 있어요. 자기인식은 비슷한 상황에 직면했을 때 좀 더 신중하게 대처하는 데 도움이 됩니다.
- 가정활동과 연계

[정리]

- 상황-생각-감정 구분하여 알아차림
 - » 상황-생각-감정-감각을 구분할 수 있나요?
 - » 이 활동을 통해 어떤 점을 새롭게 알게 되었나요?
 - » 활동 중에 어려웠던 점이나 궁금한 점이 있었나요?
 - » 가정활동과 연계

활동지5

감정-생각-감각 구분하기

1. 상황, 생각, 감정 중 구분해서 답을 작성해 보세요.

- 친구는 나를 싫어한다.

- 친구가 나에게 욕을 한다.

- 엄마에게 칭찬을 받았다.

- 부뚱하다:

- 나는 이번 시험을 망칠 것이다.

- 나는 서운하다.

- 선생님은 내가 떠들 때만 혼내신다.

감정-생각-감각 알아차리기

일주일 동안 경험하는 일을 상황, 생각, 감정을 구분하고 새롭게 생각되는 부분을 작성해 보세요.

상황	감정	생각	신체감각	정리하면서 느껴지는 것
영어 단어시험을 다 맞음	자랑스러움	잘했어! 노력한 보람이 있구나	얼굴 미소와 흥분함	오늘도 영어단어 암기해야지
수업시간 여러 명이 떠들었는데 나만 혼남	불공평함	왜 나만 혼나지? 다른 친구들도 떠들었는데...	얼굴이 뜨거워지고 몸에 힘이 들어감	선생님과 대화를 해보자, 그리고 떠들지 말자

상황	감정	생각	신체감각	정리하면서 느껴지는 것

STEP3 활동 06

나의 분노 알아차림

활동 목표

- 나의 분노 상황을 알아차리고 신체적 감각을 인식할 수 있다.

준비물

PPT, 활동지 7

[준비]

- 모둠별 앉기
- 설명
 - » “일상생활을 하다 보면 화가 날 때가 있어요. 분노가 가벼울 때도 있고, 때로는 격렬할 때가 있어요. 오늘은 나의 분노 수준을 평가하고 분노를 촉발하는 상황에 대해 활동을 할 거예요.”

[활동 목표 및 주요 활동 안내]

- 분노를 경험할 때 감정적 강도의 범위를 인식하고 다양한 수준의 분노 표현과 관련된 신체적 감각을 구별할 수 있다.
 - » [활동 1] 분노 감정 순차적으로 표현하기
 - » [활동 2] 나의 분노 단계 작성하기

[활동 1] 분노 감정 순차적으로 표현하기

- 자원하는 학생들 10명을 교탁 앞으로 나오도록 한다.
- “1단계가 가장 낮은 분노 수준을 나타내고 10단계가 가장 높은 분노 수준을 나타내는 척도를 상상해 보세요. 순차적으로 다양한 수준에서 분노를 표현해 보세요.”
- 분노 표현을 했을 때 혹시 순서를 바꾸고 싶은 친구가 있다면 순서를 바꾸도록 허용해 주고 이유를 탐색하기
- 분노 표현도 사람마다 다르다는 것 인식하기
- 활동 후 소감 나누기
 - ※ 활동 시 학생들이 안전한 상황까지만 분노 표현을 하도록 주의

[활동 2] 나의 분노 단계 작성하기

- “언제 분노 감정이 생기나요? 상황에 맞는 분노의 표현은 적절했나요?”
- 활동지 작성 후 경험 나누기

[정리]

- 활동 소감 공유하기
 - » 자신의 분노 단계 공유하기

나의 분노 단계 알아차림

내가 화가 날 때를 기록해 보세요. 화가 가장 적게 났을 때를 1단계로, 화가 가장 많이 났을 때를 10단계로 작성해요. 화가 났을 때 신체 감각도 작성해 보세요.

화나게 하는 일	단계	신체 감각	행동
친구가 게임 중에 욕설을 했다.	10	심박이 빨리 뛰고, 몸에 열이 나고 뒷목에서 핏대가 서고 손이 떨렸다.	같이 욕했다.
동생이 내 핸드폰을 망가뜨려 화냈는데 엄마는 나만 혼내셨다.	9	얼굴이 붉어지고, 주먹이 쥐어졌다. 눈은 동생을 찌려했다.	엄마한테 소리를 질렀다. “왜 나한테만 그래요!”

	10		
	9		
	8		
	7		
	6		
	5		
	4		
	3		
	2		
	1		

STEP3 활동 07

불안할 때 하는 색깔 호흡

활동 목표

- 색깔 호흡법으로 긴장과 불안을 줄이는 방법을 할 수 있다.
- 자신의 감정을 안정시키고 불편한 감정이 올라올 때 적용할 수 있다.

준비물

PPT, 색깔 호흡 안내문

[준비]

- 자리에 차분히 바른 자세로 앉기
- 편안한 음악 틀어주기
- 설명
 - » “오늘은 불안한 생각과 감정이 들 때 몸이 긴장되잖아요. 긴장과 편안함은 동시에 느낄 수 없다는 것을 기억하는 게 중요해요. 즉, 몸이 편안하면 자연스럽게 긴장을 풀 수 있죠. 그래서 오늘은 호흡을 통해 몸의 긴장을 푸는 방법을 연습해 보려고 해요. 이 호흡법은 몸이 긴장되거나 불안을 느낄 때, 또는 화가 날 때 많은 도움이 될 수 있어요.”

[활동 목표 및 주요 활동 안내]

- 색깔 호흡법으로 긴장과 불안을 줄이는 방법을 할 수 있다.
 - » [활동 1] 색깔 호흡하기

[활동 1] 색깔 호흡하기

- 몸의 긴장을 이완하고 불편한 감정을 내보내기
- 시험이나, 운동 시합 전, 발표회 전에도 적용 가능

[정리] 색깔 호흡 수행한 느낌 발표하며 공유하기

[색깔 호흡 안내문]

코로 천천히 깊게 숨을 들이쉬면서 자신이 좋아하는 색깔을 머릿속에 그려보세요. 푸른색, 초록색, 노란색 등 원하는 색깔을 상상해 보세요. 그 색깔이 몸속으로 스며들며 몸이 점점 더 편안해지는 것을 느껴보세요.

검정색이 퍼지면 다른 색을 볼 수가 없어요. 검정색은 불편한 느낌을 담아내는 색깔로 상상해 보세요. 천천히 숨을 내쉬세요. 입으로 숨을 내쉬면서 검정 공기를 내보내 보세요. 입으로 천천히 숨을 내쉬면서, 몸의 긴장과 불안을 내보내는 상상을 해보세요. 내쉬는 동안 좋아하는 색깔이 몸 가득 채워집니다. 숨을 내쉬면서 내 온몸의 불편함을 밖으로 나가는 것처럼 느껴보세요.

다시 한 번 천천히 숨을 내쉬세요. 입으로 숨을 내쉬면서 검정 공기를 내보내 보세요. 입으로 천천히 숨을 내쉬면서, 몸의 긴장과 불안을 내보내는 상상을 해보세요. 내쉬는 동안 좋아하는 색깔이 몸 가득 채워집니다. 숨을 내쉬면서 내 온몸의 불편함을 밖으로 나가는 것처럼 느껴보세요.

〈이 과정을 2-3회 반복하세요.〉

천천히 깊게 호흡하면서, 좋아하는 색깔로 내 안에 채워집니다. 마음이 차분해지고 편안해지는 것을 느낄 수 있을 거예요. 깊게 내쉬면서 내안에 불편한 감정들이 내보내 보세요. 색깔 호흡을 마친 후, 몸과 마음이 어떻게 달라졌는지 느껴보세요.

STEP3 활동 08 편안한 마음과 감정 안정

활동 목표 • 부교감신경계를 활성화시켜 마음과 감정을 안정시키는 방법을 알 수 있다.

준비물 PPT, 활동지 8, 스트레칭 안내문

[준비]

- 반원으로 등글게 앉기
- 간단한 스트레칭 하기
- 설명
 - » 오늘은 우리 몸의 부교감신경을 활성화시키는 방법에 대해 배워볼 거예요. 부교감신경은 우리가 편안하고 안정된 상태로 돌아가도록 돕는 역할을 해요. 이 신경을 활성화시키면 스트레스가 줄어들고, 몸과 마음이 더 편안해질 수 있어요.

[활동 목표 및 주요 활동 안내]

- 부교감신경 활성화 시키는 방법 알기
 - » [활동 1] 마음과 감정 안정화시키기

[활동 1] 마음과 감정 안정화시키기

- <활동지 8> 심호흡 연습, 짧은 명상, 간단한 스트레칭, 자연과의 접촉의 실습을 하면서 부교감신경을 활성화시키기 활동을 체험하기
 - ※ 자연과의 접촉은 교실 밖으로 나가는 방법과 교실 안을 걸으며 방법으로 상황에 따라 선택할 수 있습니다.

[정리]

- 활동 후 소감 나누기
 - » 오늘 활동 중 자신에게 맞는 부교감신경을 활성화 시켰던 방법 나누기

[간단 스트레칭 방법 안내문]

1. 목 스트레칭
 - 기본 목 스트레칭: 두 손을 머리 뒤에 놓고 머리를 천천히 뒤로 기울여서 목 뒤쪽을 스트레칭 합니다. 15~30초 유지한 후 반대쪽도 반복합니다.
2. 어깨 스트레칭
 - 어깨 위로 들어올리기: 양쪽 어깨를 최대한 귀 쪽으로 올리고, 몇 초 동안 유지한 후 천천히 내립니다. 5회 반복합니다.
 - 팔을 가슴 앞으로: 한쪽 팔을 가슴 앞에서 가로로 뻗고, 다른 손으로 팔꿈치 부위를 살짝 당겨서 어깨와 팔 근육을 스트레칭 합니다. 15~30초 유지한 후 반대쪽도 반복합니다.

활동지8

편안한 나로 회복하기

* 부정적 감정(분노, 불안 등)이 느껴질 때 편안한 나로 회복하는 방법

1. 심호흡 연습

- 방법: 천천히 깊게 숨을 들이마시고 4초간 유지한 후, 6초 동안 천천히 내쉬세요.
- 실습: 이 방법을 3분 동안 실습해보세요. 그 후, 기분이 어떻게 달라졌는지 적어보세요.
- 기분 변화 기록:

1) 연습 전: _____

2) 연습 후: _____

2. 짧은 명상

- 방법: 조용한 장소에서 편안하게 앉아 눈을 감고 5분간 명상하세요. 마음속으로 긍정적인 단어나 이미지를 떠올려 보세요.
- 실습: 명상 후, 느낀 감정을 한 문장으로 적어보세요.

1) 느낀 감정: _____

3. 간단한 스트레칭

- 방법: 손과 발을 천천히 5분 동안 스트레칭 해보세요.
- 실습: 스트레칭 후 몸이 어떻게 느껴지는지 적어보세요.

1) 몸의 느낌: _____

5. 자연과의 접촉

- 방법: 가까운 공원이나 자연 속에서 10분간 산책하세요. 자연 속에서의 시간을 통해 느낀 점을 적어보세요.
- 실습: 자연과 접촉한 후, 기분이 어떻게 변했는지 기록하세요.
- 기분 변화 기록:

1) 연습 전: _____

2) 연습 후: _____

STEP3 활동 09 발견된 긍정자원 인식

활동 목표 • 친구들이 발견해 주는 강점을 통해 자신의 장점을 더 깊이 이해하고, 자기인식을 할 수 있다.

준비물 PPT, 활동지 9~10

[준비]

- 모둠별로 앉기
- 설명
 - » “오늘은 나의 강점을 찾는 활동을 할 거예요. 나의 강점을 스스로 잘 알 수도 있지만, 친구들이 봤을 때 내가 미처 인식하지 못한 강점도 있을 수 있어요. 친구들이 알아봐 준 강점들을 함께 찾아보고, 이를 통해 어떻게 나의 삶에 적용할 수 있도록 해봐요.”

[활동 목표 및 주요 활동 안내]

- 친구들이 발견해 주는 강점을 통해 자신의 장점으로 자기인식하기
 - » [활동 1] 친구들이 발견해 주는 나의 강점 알아차림
 - » [활동 2] 나의 강점이 열쇠다!

[활동 1] 친구들이 발견해 주는 나의 강점 알아차림

- <활동지 9>를 학생들에게 나눠 주기
- 돌아다니며 친구들과 가위바위보 게임 하기
- 이긴 사람이 진 사람 종이에 장점 작성해 주기(10명 이상 받기)
- 친구들이 모르는 나의 강점을 추가 작성하기
- 친구가 작성해 준 장점 글 중에서 마음에 장점을 선택하고 이유 소개하기

[활동 2] 나의 강점이 열쇠다!

- <활동지 10>사례의 상황을 나의 어떤 강점으로 해결할 것인지 작성하기
- 다른 친구의 강점이 필요하다면 도움을 요청하기

[정리] 활동 소감 공유하기

활동지9

친구들이 알아봐 준 나의 강점

* 친구들과 가위바위보를 해서 이긴 친구가 진 친구의 장점을 자유롭게 적어 주세요.

(장점: 친구가 잘하는 일, 긍정적인 생각, 힘이 되었던 말, 친구가 자신감 있어 하는 것, 창의성, 인내, 웃는 모습, 칭찬, 공감능력 등)

출처: pixabay

나의 강점이 열쇠다

1. 다음 00이의 고민을 듣고 나의 강점으로 00이의 고민 해결을 작성해봅시다.

[00이의 고민]

친구와 만나기로 했는데 약속 시간이 되어도 친구가 나오지 않았어. 연락을 하려고 핸드폰을 찾았는데 집에 두고 왔지 뭐야. 친구가 무슨 일이 생겼는지 걱정이 됐어. 30분쯤 지나서 화장실에 가고 싶었는데, 그 사이에 친구가 와서 내가 간 줄 알고 그냥 돌아가면 어쩌나 걱정돼서 화장실도 가지 못했어. 1시간쯤 지나서야 친구가 “미안” 하며 아무렇지도 않은 듯 빨리 가자고 했어. 이런 상황에서 나의 불쾌한 감정 어떡하지?

STEP3

활동 10

긍정적 마음과 감정 모으기

활동 목표

- 긍정적 감정 인식과 나를 돕고 지지해 사람들에게 감사 할 수 있다.
- 긍정적 자신감을 갖게 하고 집중하게 하는 만트라로 도움을 받을 수 있다.

준비물

PPT, 활동지 11~13, 사인펜, 색연필

[준비]

- 환경 조성
 - » 차분하고 잔잔한 음악 배경으로 틀기
- 설명
 - » 사진 제시



출처: pixabay

» “사진을 보면 어떤 느낌이 드나요? 우리도 비슷한 경험이 있어요. 걸음마를 걸을 때 부모님이 잡아 주셨던 손길, 넘어지면 안아 일으켜 주며 다친 곳을 살피주시던 엄마, 내가 힘들 때 위로해 주던 친구, 갈 때마다 반갑게 맞아주시는 할머니도 계세요. 오늘은 나를 지켜줬던 사람들을 떠올리기를 해볼 거예요.”

※ 학급 학생 상황에 따라 그림은 변경할 수 있습니다.

[활동 목표 및 주요 활동 안내]

- 긍정적 감정 인식과 나를 돕고 지지해 사람들에게 감사하고 나의 만트라로 도움받기
 - » [활동 1] 나를 지켜주는 사람들 떠올리기
 - » [활동 2] 나의 만트라 작성하기

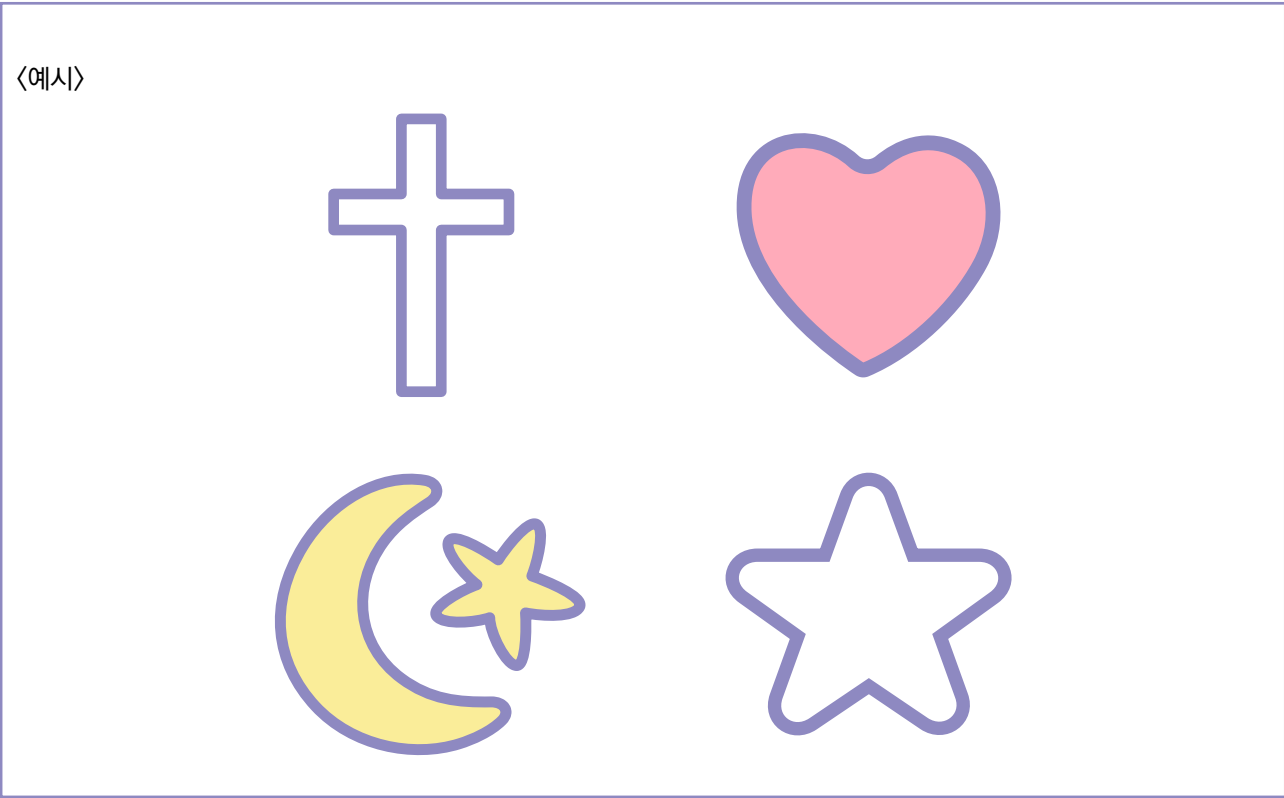
[활동 1] 나를 지켜주는 사람들 떠올리기

- <활동지 11> 나의 옆의 따뜻한 사람들을 작성하고 소감 공유

[활동 2] 나의 만트라 작성하기

- 만트라 설명하기: 명상 중에 반복하며 말하는 것으로, 긍정적인 마음 상태를 만들고 집중하는 데 사용되는 도구. 만트라는 자기 확언으로 자기 신뢰를 키울 수 있음. 하루를 마무리하면서 긴장을 풀고 편안해 질 수 있는 방법으로 나의 만트라를 외우며 마음을 모아보는 활동을 할 수 있음.
- <활동지 12> 오늘 밤에 사용할 만트라 고르기, 또는 작성하기
- <활동지 13> 만트라를 나타내는 그림 그리기
- 상징적 모양, 편안한 색, 긴장을 풀어주는 것으로 선택해서 자유롭게 그리기

※ 파리 올림픽(2024)에서 금메달을 딴 양궁 선수들은 매 경기 전에 외우는 자신만의 주문(만트라)이 있다고 합니다. 학생들이 하루를 마무리하면서 학생들에게 긴장감을 느꼈거나 긴장을 풀고 싶을 때 만트라를 되뇌며 편안함을 모아보도록 합니다.



출처: pixabay

[정리]

- 활동지 나누기와 소감 공유
 - » 내가 선택한 만트라의 이유는 무엇이었나요?
 - » 가정학습연계: 자기 전에 만트라를 반복하며 명상을 해보세요.

활동지11

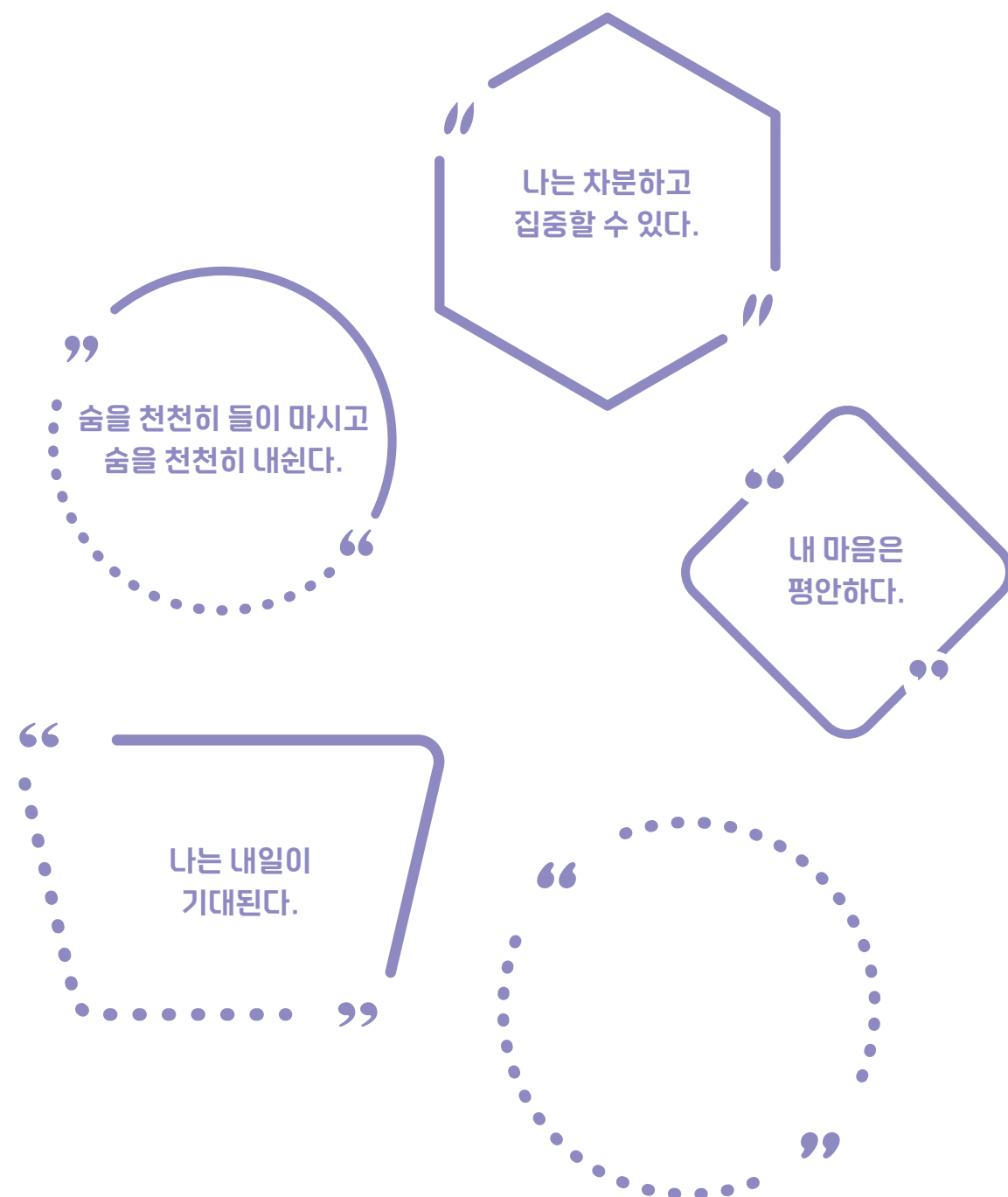
내 옆의 따뜻한 사람들

* 나를 보살피 주고 따뜻하게 지지해 준 사람들은 누구인지 작성해 보세요.

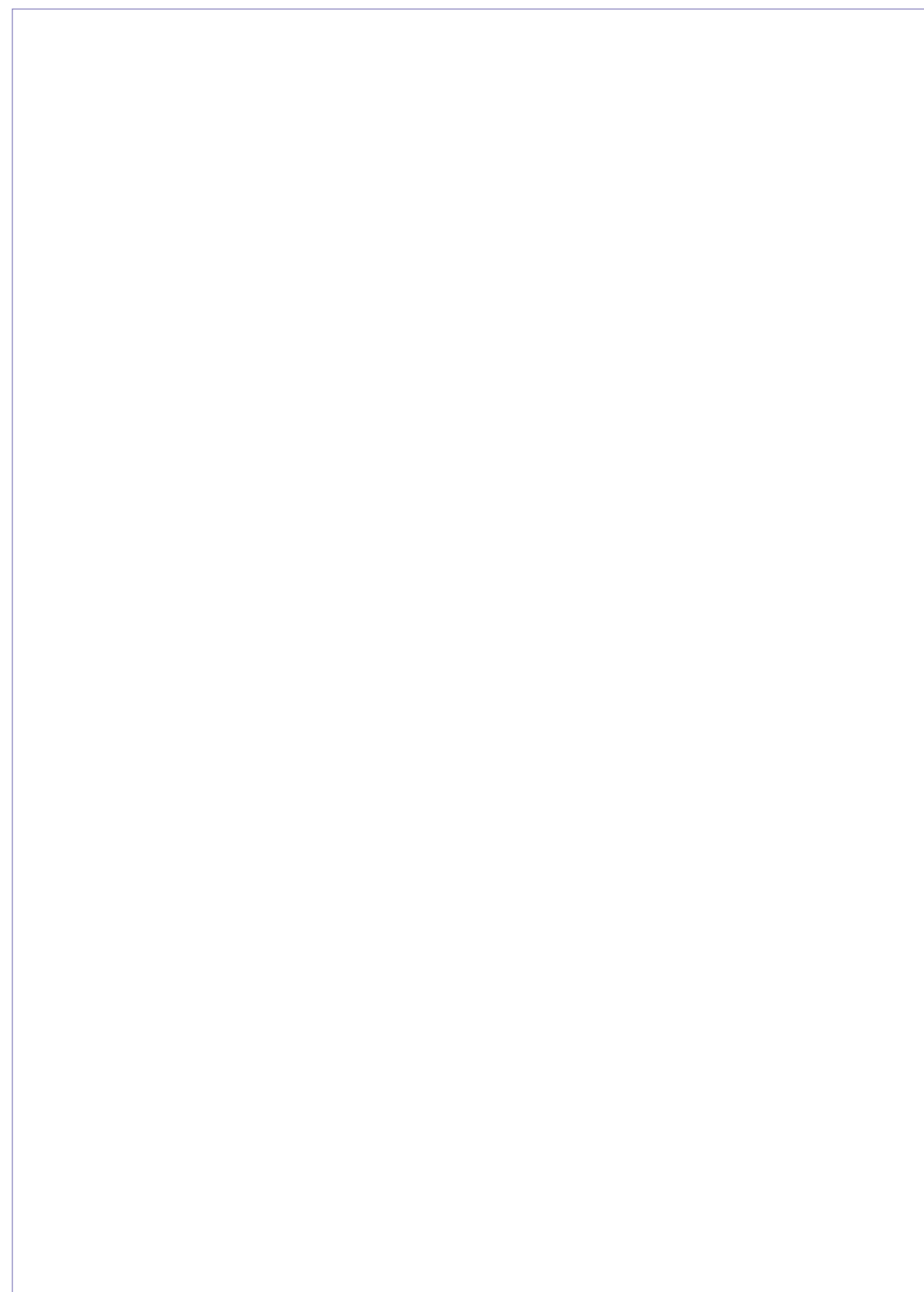
- 1. 나를 아껴주는 사람:
- 2. 내가 힘들 때 끝까지 도움을 줄 사람:
- 3. 내가 생활하는데 편의를 제공하는 사람:
- 4. 나에게 용기를 준 사람:
- 5. 나의 고민을 이야기 할 수 있는 사람:
- 6.:
- 7.:
- 8.:

나의 만트라

* 만트라: 명상 중에 반복하며 말하는 것으로 긍정적인 마음 상태를 만들고 집중하는 데 사용되는 도구입니다.



나의 만트라를 나타내는 그림



STEP 4 판단 없이 생각하기

‘마음챙김’이란 마음이 자동화된 반응이나 선호에 의한 판단 없이 초연하고 수용적이며 주의 집중하는 마음으로, 마주하는 어떤 상황이나 대상을 있는 그대로 알아차리는 상태이며, 현상에 대한 분명한 이해를 말합니다(Nyanaponika, 2007).

학생들은 이전 프로그램들을 통해 다양한 명상 방법을 익히고, 생각과 감정의 관계, 부정적 생각과 스트레스에 대응하는 훈련을 하였습니다. 본 프로그램은 ‘마음읽기집중’의 마지막 단계로, 본 단계에서는 보다 자신에게 집중해야 하는 자신의 생각을 바라보게 됩니다.

본 프로그램에서는 감정과 판단에 큰 영향을 끼치는 자신의 생각에 습관화된 감정 패턴, 오류적 자동적 사고가 들어갔음을 알아차리고 판단 없이 상황을 그대로 받아들이는 연습을 하게 됩니다. 인지주의적 접근과는 달리 오류적 사고를 다시 판단하는 과정 없이 단지 자신의 판단, 오류적 사고를 알아보는 것으로 충분하다(Kabat-Zinn(2012))는 마음챙김의 접근 방식에 집중하여 자신의 생각을 알아차리기 위한 다양한 방식을 학생 연령에 맞게 구성하였습니다.

활동 1에서는 뇌와 신경 가소성에 대해 학습하며 전체 마음챙김 활동에 대한 동기를 형성하게 합니다.

활동 2~5는 자신의 자동적, 무의식적 행동을 자각 후 기존의 습관적 행동 패턴에서 벗어나 즉각적 반응을 보류하고 부정적인 감정을 흘려보낼 수 있도록 합니다.

활동 6~11에서는 친절함(학생의 수준에 맞춰 자비(compassion)를 친절함으로 바꾸어 표현 하였습니다.)과 감사를 내면화하고 공동체와 나의 연대감을 느낄 수 있게 하였습니다. 명상을 통한 훈련뿐만 아니라 실제 친절과 감사 행동을 실천할 수 있도록 계획하였습니다.

실천 활동을 통해 자신 만큼 학급의 친구들 역시 소중하며 학급의 공동체 의식을 높이는 것을 도울 수 있도록 프로그램을 구성하였습니다.

본 프로그램은 사회정서학습의 자기인식, 자기관리, 사회적 인식 영역의 하위기술과 연결되어 있습니다.

활동의 중복을 피하러 기본 호흡 방법은 포함하고 있지 않으나 매 활동 전 마음챙김 활동이 시작됨을 학생에게 알리고자 짧게 기본 호흡을 하며 시작하는 것을 추천해 드립니다.

명상은 의도적으로 자신에게 집중하는 활동으로 꾸준한 연습이 필요합니다.

학급에서 지속해서 명상하는 시간을 갖게 해주세요.

추가로, 명상 안내문이 제시되어 있습니다. 활동 이후 명상 안내문을 활용하면 조금 더 쉽게 명상을 연습시킬 수 있습니다.

학년(군)

☐ 초저 ☐ 초중 ☒ 초고 ☐ 중고

목표

- 자신의 생각 속 습관화된 판단을 인식하고 판단 없이 수용할 수 있다.
- 경청과 친절함을 바탕으로 한 긍정적인 공동체 관계를 형성할 수 있다.

사회정서역량

☒ 자기인식 ☒ 자기관리 ☒ 사회적 인식 ☐ 관계 기술 ☐ 책임 있는 의사결정

하위기술

- 자기인식** 감정, 가치, 생각을 연결하기 / 편견과 편향성 알기
성장 마음 가짐 갖기 / 자기 효능감 경험하기
- 자기관리** 자기 훈련과 자기 동기 나타내기 / 계획 및 조직 기술 사용하기
- 사회적 인식** 공감과 자비 나타내기 / 감사를 이해하고 표현하기

준비물/자료

PPT, 활동지, 명상 안내문, 색연필 등의 차시별 준비물, 동영상

활동 내용			
활동명	주요 활동	준비물	시간(분)
1. 친절한 마음과 나의 뇌	• 우리 뇌의 역할, 신경 가소성에 대해 알기 • 행복한 나의 다짐 만들기	PPT, 활동지 1	15
2. 파도타기 명상	• 생각과 감정 알아차리기 • 명상하며 감정 받아들이기	PPT, 활동지 2, 명상 안내문	20
3. 흘러 보내기 명상	• 나의 생각 감정 알아차리기 • 명상하며 생각과 감정을 흘려보내기	PPT, 활동지 3, 명상 안내문	10
4. 친구에게 집중하기	• 마음챙김 놀이하기(나처럼 해봐요)	PPT	20
5. 판단 없이 경청하기	• 나의 판단을 알아차리며 듣기 • 나의 판단을 알아차리며 말 전하기	PPT, 활동지 4~5	40
6. 친절함 알기	• 친절함의 의미 알기 • 주변과 세상 속에서 친절한 사람 찾기	PPT, 활동지 6, 포스트잇	15
7. 나를 위한 친절 명상	• 나를 위한 친절 명상하기 • 나를 위한 메시지 만들기	PPT, 활동지 7, 명상 안내문	10
8. 타인을 위한 친절 명상	• 타인을 위한 친절 명상하기 • 친절함 마음 갖기	PPT, 활동지 8, 명상 안내문	10
9. 친절함 실천하기	• 친절 계획 세우고 다짐하기	PPT, 활동지 9~10, 색연필	20
10. 친절함 내가 되기	• 친절을 주고받았을 때 나의 기분, 감정, 생각 표현하기	PPT, 활동지 11, 동영상	15
11. 감사하기	• 감사 명상하기 • 감사 일기 쓰기	PPT, 활동지 12, 명상 안내문	15

활동 Tip

- 아침 자습 시간 등을 활용하거나 여러 모듈을 혼합하여 40분 수업으로 운영할 수 있습니다.
- 2~5, 7~11 활동은 서로 연계되어 있습니다.

STEP4

활동 01

친절한 마음과 나의 뇌

활동 목표

- 자신의 대뇌 위치 및 역할을 이해할 수 있다.
- 마음집중 시간을 통해 전두엽 활성화로 성장할 수 있음을 이해할 수 있다.

준비물

PPT, 활동지 1

[준비]

- 바른 자세로 앉아 PPT를 바라보기

[활동 목표 및 주요 활동 안내]

- 자신의 뇌 역할과 신경 가소성에 대해 이해할 수 있다.

» [활동 1] 우리 뇌의 역할과 신경 가소성

» [활동 2] 성장하는 우리

[활동 1] 우리 뇌의 역할과 신경 가소성

- 대뇌피질의 위치, 역할에 대해 설명한다.
- 뉴런과 신경 가소성 설명을 통해 자신의 뇌가 변화, 성장할 수 있음을 설명한다.
- 마음집중 시간에 배우는 친절함, 수용, 존중, 감사의 마음 활동을 통해 우리의 전두엽이 활성화됨을 설명한다.
- 마음집중 교육을 통해 전두엽이 더 강화되어 뇌가 더 건강해지고, 더 나은 의사결정을 할 수 있음을 설명한다.
 - ※ PPT를 통해 학생들에게 자신의 뇌에 대해 이해도를 높여 마음집중 수업에 대한 동기를 높이도록 한다.

[활동 2] 성장하는 우리

- 뇌 그림에 대뇌피질 영역별 표시하기
- 마음집중 수업을 통해 전두엽이 활성화된 모습을 색으로 표시하고, 이를 통해 자신이 어떤 사람으로 성장할 수 있는지를 표현하기
- 마음집중 교육을 통해 뇌가 긍정적으로 변화되었다고 상상하고 자신의 모습을 글로 써보기
- 원하는 모습의 학생이 되기 위한 행복한 나의 다짐을 만들어 봅시다.
 - ※ 예) 나는 집중하는 학생입니다. 나는 마음이 따뜻합니다.

[정리] 활동 마무리하기

- 배운 내용을 질문을 통해 복습하기

참고자료

PPT 참고 내용

- 대뇌피질은 뇌의 외부 층을 이루는 구조로, 고등한 인지기능과 복잡한 행동의 중심지이다.
- 대뇌피질의 영역과 영역별 역할에 대해 설명한다.

» 전두엽: 주의집중, 어휘력, 융통성, 동기부여, 판단, 충동통제. 이마 뒤쪽에 위치하며, 생각하고 계획하고 문제를 해결함. 감정을 조절하고 사람들과 잘 지내는데 도움을 줌.

» 두정엽: 머리 위쪽, 가운데 위치하며, 촉각, 온도, 통증 같은 감각 정보를 처리함. 또한 우리가 어디에 있는지, 공간을 인식하는데 도움을 줌.

» 측두엽: 귀 옆쪽에 위치하며, 듣고, 말하는 것을 이해함. 기억을 저장하고 감정을 표현하는 데도 중요함.

» 후두엽: 머리 뒤쪽에 위치하며, 우리가 보는 것을 처리함. 물건의 모양, 색깔, 움직임을 인식하게 해줌.

- 마음집중 시간에 배우는 친절함, 수용, 존중, 감사의 마음 활동을 통해 자신의 전두엽이 활성화됨을 설명한다.

» 친절함 마음: 반복적으로 존중하는 마음을 가지면 전두엽의 연결성과 기능이 강화된다. 더 나은 사회적 인식과 의사결정을 가능하게 한다.

» 수용하는 마음: 수용하는 마음을 자주 갖게 되면, 배측전두피질의 기능적 연결이 강화되어 감정 조절과 인지적 유연성이 향상된다.

» 감사하는 마음: 반복적으로 감사하는 마음을 느낄 때, 전두엽의 신경 연결이 강화되어 긍정적인 사고와 감정 조절 능력을 향상시킨다.

- 전두엽 발달이 중요한 이유: 전두엽은 인간이 인간다움을 유지하고 성숙할 수 있도록 하는 기능하는 뇌 부위이다. 전두엽은 이성적 사고와 판단, 추상적 사고, 행동과 감정의 조절, 창의성, 공감과 같이 인간적인 모습을 유지할 수 있도록 만들어주는 역할을 한다. 목표를 설정하고 계획하고 이를 체계적으로 실행시켜 나가는 관리도 전두엽에서 한다. 인간다운 모습과 학습적 차원에서 전두엽의 발달이 중요하지만 주의력과 충동의 조절 등을 통해 삶의 질적인 차이를 만드는 것도 전두엽의 역할이 크다.

- 뉴런: 신경세포의 기본 단위로, 뇌의 몸 전체에서 정보를 전달하는 세포이다. 전기적 신호와 화학적 신호를 사용하여 정보를 전달한다. 이 과정을 신경전달이라고 한다. 전기적 신호는 뉴런 내에서 빠르게 이동하고, 화학적 신호는 뉴런 간의 시냅스를 통해 전달된다.

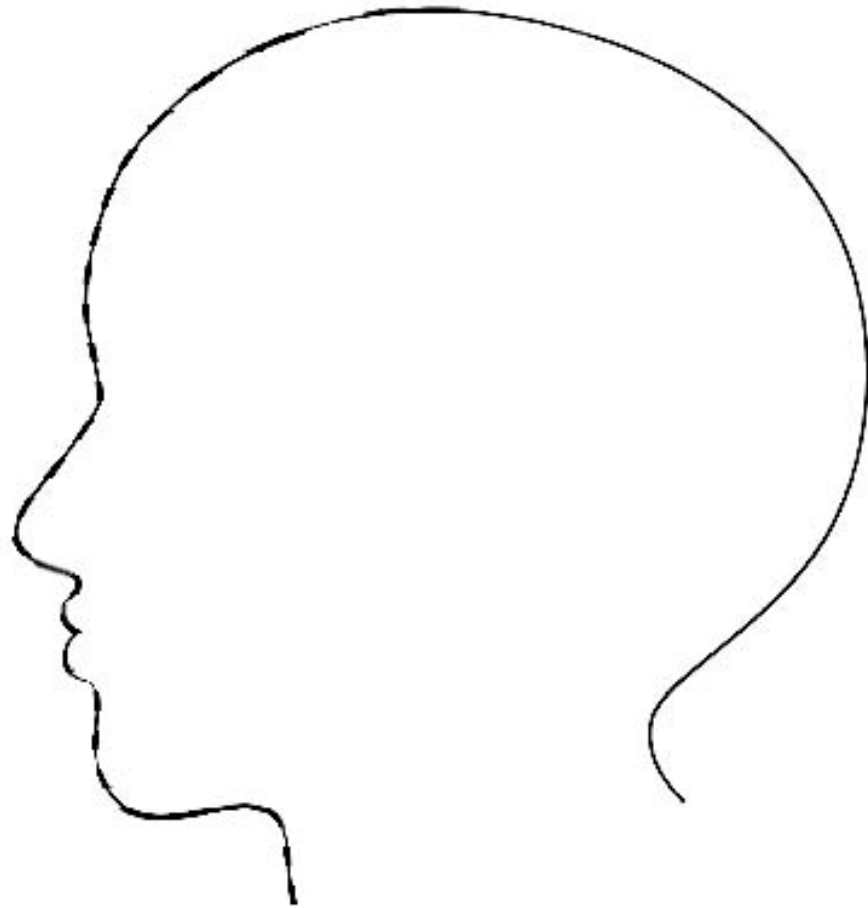
- 신경 가소성: 뉴런은 학습과 경험을 통해 변화할 수 있는 능력을 가지고 있다. 즉, 뇌가 새로운 경험, 학습, 감정 및 행동에 따라 뇌의 구조와 기능을 변화시키는 능력을 신경 가소성이라고 한다.

» 특정 감정이나 마음가짐, 예를 들어 친절함, 감사, 수용 등의 감정이 뇌의 특정 부위를 활성화시킬 수 있다. 이러한 반복적인 활성화는 신경 가소성을 통해 그 부위의 기능적 및 구조적 변화를 초래할 수 있다.

» 마음집중 교육을 통해 전두엽 내 신경 회로가 강화되고, 전두엽이 강화되면서 문제해결능력이 더욱 향상되고, 감정을 잘 조절할 수 있게 된다. 전두엽이 더 강화되어 뇌가 더 건강해지고, 더 나은 의사결정을 할 수 있게 된다.

뇌 그리며 영역별 역할 알기

1. 뇌 그림에 전두엽, 측두엽, 후두엽, 두정엽을 영역을 표시해보고, 색으로 표현해 보세요.



2. 마음집중 교육을 통해 뇌가 긍정적으로 변화되었다고 상상하고 성장한 자신의 미래 모습을 글로 써보세요.

3. 행복한 나의 다짐을 써 봅시다.

STEP4

활동 02

파도타기 명상

활동 목표

- 나의 습관화된 감정과 생각을 알아차릴 수 있다.
- 파도타기 명상을 통해 나의 감정과 생각을 그대로 받아들일 수 있다.

준비물

PPT, 활동지 2, 명상 안내문

[준비] 생각 속 생각

- 바른 자세로 PPT의 그림을 보며 주의 집중하기
 - » 여러분은 친구들과 무엇을 함께 하나요?
- PPT를 보며 친구의 말을 듣고 갑자기 떠오른 생각으로 인해 주인공의 감정의 변화가 생겼음을 이해하기

[활동 목표 및 주요 활동 안내]

- 나의 생각과 감정을 알아차려 봅시다.
 - » [활동 1] 나의 생각 알아차리기
 - » [활동 2] 파도타기 명상
 - » [활동 3] 다시 바라보기

[활동 1] 나의 생각 알아차리기

- 최근 자신의 불편한 경험 떠올린 후 활동지에 표현하기
- 활동지에 쓴 글을 조용히 바라보며 그때의 경험 떠올리기
 - ※ 활동지의 16개의 불편한 감정은 김경민(2019)의 핵심 감정을 기반으로 제시함.
- 경험을 떠올리며 머릿속에서 떠오르는 생각이나 감정 인식하기
 - » 어떤 생각이 불현듯 떠올랐나요? 또 어떤 감정이 들었나요?
 - » 모든 생각과 감정이 다 괜찮아요. 어떤 생각이 내 머릿속을 스쳐 지나가는지 알아차려 봅시다.

[활동 2] 파도타기 명상

- 편안한 자세로 앉기
- 교사의 안내에 따라 파도타기 명상하기

[활동 3] 다시 바라보기

- 활동지에 쓴 글을 보며 나의 감정 변화 깨닫기
 - » 여러분이 쓴 활동지의 글을 바라보세요. 기분의 변화가 생겼나요? 편안하지 않은 감정의 강도가 변화하였나요?

[정리]

- 자신도 모르는 사이에 우리 머릿속을 스쳐 지나가는 생각이 있어요. 잠깐잠깐 멈춰 어떤 감정이 들 때 스쳐 지나가는 생각이 있는지, 그 생각은 무엇인지 찾아보는 시간을 가지세요.
- 전 시간에 작성한 행복한 나의 다짐을 외치며 활동 마무리하기

나의 생각 알아차리기

1. 최근 나를 편하지 않게 만든 일을 적어봅시다.

(편하지 않은 감정의 예: 부담감, 경쟁심, 억울함, 열등감, 외로움, 그리움, 질투, 두려움, 화, 무기력, 허무, 슬픔, 불안, 공포, 소외, 적개심 등)

※ 그때의 일을 간단하게 그림으로 표현해도 괜찮아요.

말하고 싶지 않다면 조용히 머릿속으로 생각만 해도 괜찮아요.

◆ 그때의 나의 불편한 감정은 0~5점 중 몇 점인가요?

0점 - 편안한 마음.

1점 - 신경 쓰지 않으면 불편함을 못 느낌.

2점 - 관련 사건과 관련된 사람을 보거나 비슷한 상황을 경험했을 경우에만 불편함을 잠깐 느낌.

3점 - 불편함이 기분은 유지되나 내가 해야 하는 일을 모두 다 잘 할 수 있음.

4점 - 불편한 기분이 오래 유지되고 집중력이 떨어져 해야 할 일을 잘하지 못함.

5점 - 매우 불편하여 머리가 아프거나 식욕부진, 과도한 피곤함 등의 몸의 변화가 나타남.

파도타기 명상 안내문

나의 생각과 감정을 파도에 비유하며 그 생각과 감정을 판단하지 않고 있는 그대로 받아들일 수 있도록 돕는 파도타기 명상을 해보겠습니다.

의자에 앉아 등을 곧게 펴고 어깨를 편안하게 내려놓으세요.

손은 무릎 위에 두거나 편안한 위치에 놓으세요.

그리고 눈을 감고 천천히 깊이 숨을 들이마시고 내쉽니다. 몸과 마음이 편안해질 때까지 몇 번 더 깊이 숨을 들이마시고 내쉽니다.

깊이 들이마시고 천천히 내쉽니다.

들이마시고 내쉬며 크게 공기를 집어넣고 숨을 끝까지 내쉽니다.

나가는 숨에 우리 몸의 긴장감을 함께 내보냅니다.

한 번 더 숨을 크게 들이마시고 내쉽니다.

이제 마음속으로 잔잔한 바다를 상상해 보세요. 파도가 일렁이는 바다의 모습을 떠올려보세요. 바다는 고요하지만 파도는 계속해서 오고 갑니다. 파도를 즐기며 타고 있는 나의 모습도 떠올려 보세요.

스트레스, 부정적인 감정, 부정적인 생각을 파도로 비유해 봅니다. 이 파도는 바다 위에 나타났다가 사라집니다. 이 파도가 우리 마음속에서 일어나는 감정과 생각들입니다.

우리는 파도를 탈 줄 아는, 서핑을 하는 사람이라고 생각해 봅시다.

파도가 와도 우리는 두려워하거나 긴장하지도 않아요.

우리는 우리에게 다가오는 파도를 바라봅니다. 우리는 파도를 피하지 않고, 그 파도에 휩쓸리지도 않습니다. 파도가 아무리 크고 거세도 우리는 그 파도에 몸을 맡기고 파도를 타며, 파도가 그냥 지나가게 할 수 있습니다.

작은 부정적인 생각의 파도도, 큰 감정의 파도도 우리는 멋지게 타고 넘어갈 수 있습니다.

파도가 다가오면 우리는 파도를 그저 바라봅니다.

파도에 몸을 맡기고 감정의 파도를 타고 넘어갑니다.

파도가 지나가면 바다는 다시 고요해집니다. 우리의 마음도 마찬가지로입니다.

부정적 생각과 부정적 감정이 사라지면 마음은 다시 평온을 찾습니다.

이 평온함을 느끼며 잠시 머물러 보세요.

평온함을 내 마음에 담고 천천히 눈을 뜨세요.

STEP4 활동 03 흘러보내기 명상

활동 목표

- 나의 생각과 감정을 알아차릴 수 있다.
- 흘러보내기 명상을 하며 자신의 생각과 감정을 판단하지 않고 받아드리고 흘러보낼 수 있다.

준비물

PPT, 활동지 3, 명상 안내문

[준비] 나도 몰랐던 나의 생각

- 전 시간 수업 내용 상기하기
- 재영이의 생각을 들여다보기
 - » 재영이의 생각 중 사실은 무엇인가요?
 - » 재영이의 생각 중 재영이에게 도움이 되는 생각은 무엇인가요?
 - » 우리는 때론 중요하지 않은 생각 때문에 불편한 감정이 느끼기도 해요.

[활동 목표 및 주요 활동 안내]

- 나의 생각을 흘러보내 봅시다.
 - » [활동 1] 생각 흘러보내기
 - » [활동 2] 다시 바라보기

[활동 1] 생각 흘러보내기

- 편안한 자세로 흘러보내기 명상하기

[활동 2] 다시 바라보기

- 명상 전과 후의 내 몸과 감정의 변화 알아차리기
- 흘러보내기 명상을 언제 하면 좋을지 이야기하기

[정리]

- 명상 반복 계획 세우기
 - » 전 시간에는 파도타기 명상을, 이번 시간에는 흘러보내기 명상을 해보았습니다. 앞으로 매일 아침 활동 시간, 점심 시간, 정리 시간에 3분 동안 파도타기 명상이나 흘러보내기 명상 시간을 가져봅시다.

※ 생활에서 마음챙김을 반복할 수 있는 환경을 만들어 주는 것이 중요합니다. 학생들이 가정에서도 매일 파도나 흐르는 배를 상상하며 생각을 정리할 수 있는 활동을 과제로 제시하고, 다음 날 학교에 와서 이를 수행했는지 표시할 수 있는 과제 활동을 제시하였습니다. 매주 자신의 감정을 쓸 수 있는 칸이 있습니다. 아침 활동 시간에 활용하시기 바랍니다.

스크립트

흘러보내기 명상 안내문

두 다리를 바닥에 대고 편안한 자세로 앉으세요. 조용히 눈을 감습니다.

원한다면 눈을 살짝 떠 교실의 한 곳을 바라보는 것도 괜찮습니다. 최대한 조용히 몸을 움직여 허리를 펴세요. 숨을 깊이 들이마시고 천천히 내쉬는 것을 세 번 하겠습니다.

깊이 들이마시고 천천히 내쉽니다. 들이마시고 내쉬며 크게 공기를 집어넣고 숨을 끝까지 내쉽니다. 나가는 숨에 우리 몸의 긴장감을 함께 내보냅니다.

여러분 앞에 흐르는 아주 큰 강을 상상해 봅시다. 큰 강은 천천히, 부드럽게 움직이고 있습니다. 그리고 그 위에는 여러 배들이 지나가고 있습니다. 여러분은 그 강 옆에서 찰랑거리는 물결과 움직이는 배들을 보고 있습니다. (10초 멈춤)

이 강은 여러분의 머릿속이고, 그 배들은 여러분의 생각을 옮기고 있습니다.

여러분은 핸드폰 게임을 더 하고 싶은데, 어른들이 핸드폰을 못 하게 가져갔어요.

여러분의 머릿속에 여러 생각과 감정이 떠오를 거예요. 그 생각을 배에 태워 주세요. 그 배는 강을 따라 흐르고 있습니다.

‘어른들이 나를 미워해.’, ‘짜증 나.’, ‘조금밖에 안 했는데 억울해.’ 하는 생각이 들 수도 있어요. 그런 생각들을 다 배에 태워주세요.

여러분 머릿속에 생각이 또 떠오르면 그 생각을 배에 태워 주세요.

잠깐 강의 물길을 멈추세요. 여러분의 생각을 태운 배도 멈췄습니다. 잠시 후 여러분의 생각은 다시 움직일 거예요. (20초 멈춤)

강이 다시 흐릅니다. 강이 천천히 다시 흐릅니다. 나의 생각을 태운 배도 천천히 흐릅니다.

지금 ‘지루해.’, ‘제대로 하는지 모르겠어.’ 라는 생각이 든다면 그런 생각 역시 배에 태워 흘러보내 주세요.

불편한 감정이 생긴다면 ‘나는 지금 내가 불편한 걸 알아차렸어.’ 라고 자신에게 말하고, 그 생각을 배에 태워주세요.

배는 천천히 흐르고 있어요. 우리는 배를 자세히 볼 수도 있고, 멀리서 볼 수도 있어요.

배에 탈 수도 있고, 배에 타지 않을 수도 있지요.

여러분의 기분을 행복하게 만드는 배가 있다면 그 배에 타도 괜찮아요. 여러분은 언제든지 배를 탈 수 있고, 배에서 내릴 수도 있어요.

갑자기 다른 생각이 들 수도 있어요. 괜찮아요. 다시 생각의 배가 흐르는 강으로 돌아오면 됩니다. 마음의 편안함을 느끼며 천천히 눈을 뜹니다.

<과제> 마음챙김 연습하기

요일	월	화	수	목	금	토	일
날짜							
연습 여부							
일주일의 성장							

요일	월	화	수	목	금	토	일
날짜							
연습 여부							
일주일의 성장							

요일	월	화	수	목	금	토	일
날짜							
연습 여부							
일주일의 성장							

※ <일주일의 성장> 칸에는 일주일 동안 여러분의 생각 변화, 지금의 감정, 기억에 남는 일, 주말에 한 일 등을 자유롭게 쓰세요.

STEP4 활동 04

판단 없이 집중하기

활동 목표

- 타인을 판단 없이 관찰하고 알아차릴 수 있다.
- 친구를 수용하는 경험을 통해 긍정적 의사소통을 할 수 있다.

준비물

PPT

[준비]

- 책상과 의자를 밀고 교실 한가운데 동그랗게 서 있도록 한다.
- 교실을 처음 보는 것처럼 천천히 호기심을 가지고 관찰한다.

[활동 목표 및 주요 활동 안내]

- 활동을 통해 타인을 판단 없이 관찰하고 알아차려 긍정적 의사소통을 할 수 있다.
» [활동 1] 나처럼 해봐요

[활동 1] 나처럼 해봐요

- 마음챙김 놀이-나처럼 해봐요
 - » 안정적이고 편안한 분위기를 조성한다.
 - » 천천히 호흡을 하도록 한다.
 - » 모든 학생들이 눈을 감고 간단한 자신만의 움직임 동작을 생각해보도록 한다.
 - » 첫 순서로 교사가 움직임 동작을 보여주고, 시계방향 순으로 차례차례 따라 한다.
 - » 교사를 중심으로 오른쪽 학생이 움직임 동작을 보여주면, 학생들이 차례차례 동작을 똑같이 따라 하는 것을 반복한다.
 - ※ 움직임 동작은 어렵지 않게 따라 할 수 있는 간단한 것으로 생각하도록 하고 교사가 첫 시범을 보여준다.
 - ※ 판단 없이 친구의 동작을 관찰하고 최대한 똑같이 따라 하도록 한다.
 - ※ 수용적이고 긍정적인 분위기를 조성하되, 너무 장난스러운 분위기가 되지 않도록 한다.

[정리]

- 친구의 움직임을 따라 할 때 마음은 어땠나요?
- 친구의 움직임을 똑같이 따라 할 때 어려웠던 점은 무엇이었나요?

STEP4

활동 05

판단 없이 경청하기

활동 목표

- 다른 사람의 이야기를 들을 때 나의 생각이 들어감을 알아차릴 수 있다.
- 전달하기 활동을 통해 나의 판단을 인식하며 경청의 자세를 익힐 수 있다.

준비물

PPT, 활동지 4(미리 잘라서 준비), 활동지 5

[준비] 카드 교환하기 놀이

- PPT의 화면을 보며 감정 및 감각과 관련된 어휘를 읽고 놀이 방법 안내하기
 - » 학생들은 손뼉 맞장구(하이파이브)를 친 후 가위바위보를 하며 활동 순서를 정합니다. 친구는 한 번만 만날 수 있으며 말없이 몸으로만 표현합니다.
 - ※ 카드는 활동 2에서 다시 사용합니다.

[활동 목표 및 주요 활동 안내]

- 다른 친구들의 말을 전달하며 판단 없이 들어봅시다.
 - » [활동 1] 다섯 글자로 말해요.
 - » [활동 2] 생각 알아차리기
 - » [활동 3] 생각 전달하기

[활동 1] 다섯 글자로 말해요

- 선생님과 친구들이 주말에 한 일을 잘 듣고 다섯 글자씩 2줄, 총 열 글자로 바꿔 활동지에 글로 쓰기
- 발표하며 친구들과 비교하기
 - » 친구들이 쓴 글의 내용이 각기 다른 까닭은 무엇일까요?
 - » 우리는 모두 친구들의 이야기를 들으며 우리만의 생각을 한답니다.

[활동 2] 생각 알아차리기

- PPT의 화면을 보며 활동 방법 익히고 경청 약속 함께 읽기
- 친구의 이야기를 들으며 몇 번의 생각이 떠올랐는지 알아차리기
 - » 우리는 이야기를 들으면서도 순간순간 생각이 떠오른답니다. 지금 여러분 머릿속에 ‘정말 그럴까?’ 하는 생각이 떠올랐을 수도 있어요. 친구의 이야기를 들으며 몇 번의 생각이 떠올랐는지 알아차려 봅시다.

[활동 3] 생각 전달하기

- PPT의 화면을 보며 활동 방법 익히고 경청 약속 함께 읽기
- 친구의 이야기를 전달하며 그 안에 나의 판단이 있음을 알아차리기
- 친구의 이야기를 들으며 불쑥불쑥 튀어나오는 나의 생각 알아차리기

[정리]

- 활동지 5의 ‘3. 경청 습관 확인하기’를 하며 자신의 행동을 생각해 보기
- 나의 이야기를 잘 들어준 친구들에게 감사 인사하기
- 행복한 나의 다짐 외치기

활동지4

교환 카드(학급 전체)

뿌듯하다

속상하다

어이없다

불편하다

무섭다

뜨겁다

차갑다

고맙다

괜찮다

귀엽다

놀라다

두렵다

따분하다

무겁다

기쁘다

무섭다

미안하다

불쌍하다

불안하다

아프다

자랑스럽다

울적하다

창피하다

걱정스럽다

외롭다

짜증 난다

소름끼치다

얼굴이 화끈 거린다

다리가 후들거린다

알밉다

※ 잘라서 사용하세요.

판단 없이 듣기

1. 선생님이 주말에 한 일을 잘 듣고, 다섯 글자로 2줄, 총 열개의 글자로 바꿔보세요.

○ ○ ○ ○ ○

○ ○ ○ ○ ○

2. 친구들이 주말에 한 일을 잘 듣고, 다섯 글자로 2줄, 총 열개의 글자로 바꿔보세요.

○ ○ ○ ○ ○

○ ○ ○ ○ ○

○ ○ ○ ○ ○

○ ○ ○ ○ ○

3. 나의 경청 습관 확인하기

나의 경청 습관	네	아니오
• 미소를 지으며 말하는 친구를 바라보려 노력했나요?		
• 호기심을 갖고 친구의 이야기를 들었나요?		
• 듣다가 어떤 생각이 떠올라 중간에 끼어들고 싶어도 생각을 내려놓고 끝까지 들었나요?		
• 친구의 이야기를 들을 때 떠오르는 나의 생각을 알아차렸나요? (이건 나쁜 일이 아니라 매우 자연스러운 일이에요. 그걸 알아차리면 우리는 그 생각을 조절할 수 있어요.)		
• 친구의 이야기를 전달할 때 나의 생각이 들어갔는지 알아차렸나요? (나의 생각이 들어갔을 수도 있고 아닐 수도 있어요.)		

4. 활동 후 드는 생각을 자유롭게 적어봅시다.

STEP4 활동 06

친절함 알기

활동 목표

- 친절 행동에 대해 학습하며 긍정적 감정과 행복감을 증진시킬 수 있다.
- 친절 행동, 친절한 사람을 생각해보며 타인과의 신뢰와 유대감을 증진시킬 수 있다.

준비물

PPT, 활동지 6, 포스트잇

[준비]

- PPT를 바라보며 바른 자세로 앉기
- 나에게 친절했던 사람들을 떠올려본다.

[활동 목표 및 주요 활동 안내]

- 친절 행동에 대해 학습하며 긍정적 감정과 행복감을 증진시킨다.
 - » [활동 1] 친절함의 의미
 - » [활동 2] 내 주변의 친절한 사람
 - » [활동 3] 세상 속 친절한 사람

[활동 1] 친절함의 의미

- 친절함의 의미와 친절한 사람의 특징에 대해 모둠별로 활동지 작성
 - » 친절하다는 것은 무엇일까요?
 - » (모둠별 활동) 친절한 사람들의 특징을 친구들과 얘기해 보고, 활동지를 함께 작성한다.
 - » (모둠별 활동) 작성한 활동지 내용을 모둠 학생들이 모두 나와서 발표하기
 - ※ 친절한 사람들의 표정, 행동, 언어 사용 등 구체적으로 활동지를 작성할 수 있도록 한다.

[활동 2] 내 주변의 친절한 사람

- 나와 가장 가까운 우리 반 친구들의 친절한 모습
 - » 우리 반 친구들의 친절한 모습을 떠올려본다.
 - » 내 앞자리 친구의 친절한 모습을 포스트잇에 작성해서 친구 등에 붙여준다.
 - » 뒷자리에 친구의 친절한 모습을 포스트잇에 작성해서 뒷자리 친구 책상 위에 붙여준다.

[활동 3] 세상 속 친절한 사람

- 내가 잘 모르는 사람들이지만, 친절한 사람들을 떠올려보고 발표하기
 - » 우리가 세상을 살아가는데 많은 친절한 사람들이 있음을 이해할 수 있도록 한다.
 - » 경찰관, 소방관, 환경미화원, 버스 운전 기사님 등등 최대한 많이 떠올려보고 발표할 수 있도록 한다.

[정리]

- 내가 받은 포스트잇을 보고 어떤 마음이 들었는지 발표하기

친절함의 의미(모둠별)

* 친절한 사람들의 특징을 생각해봅시다.

1. 친절하다는 것은 무엇일까요?

2. 친절한 사람들의 특징은 어떤 걸까요?
(친절한 사람들의 얼굴 표정, 말투, 행동 등)

STEP4 활동 07

나를 위한 친절 명상

활동 목표

- 나를 위한 친절 명상 통해 자신을 따뜻한 마음으로 돌볼 수 있다.
- 자신을 격려하고 지지하여 회복탄력성을 증진시킬 수 있다.

준비물

PPT, 활동지 7, 명상 안내문

[준비]

- PPT 준비
- 자신에게 친절하다는 것이 무엇인지 질문한다.
 - » 나에게 친절한 마음에는 어떤 것이 있을까요?
 - » 나에게 친절한 행동에는 어떤 것이 있을까요?

[활동 목표 및 주요 활동 안내]

- 자신을 격려하고 지지하여 회복탄력성을 증진시킨다.
 - » [활동 1] 나를 위한 친절 명상
 - » [활동 2] 나를 위한 메시지

[활동 1] 나를 위한 친절 명상

※ 집중하며 명상할 수 있도록 조용한 분위기를 조성한다.

※ 눈을 감고 명상하도록 하되, 눈을 감는 것에 불안함을 느끼는 학생에게는 눈을 뜨고 해도 좋다고 안내한다.

[활동 2] 나를 위한 메시지

- <활동지 1> 작성
 - » 자신에게 들려주는 친절한 문구를 1개 만들어 보기

[정리]

- 자신의 친절 문구 친구들과 공유하기

나를 위한 친절 명상

오늘은 친절하 마음을 생각해 보고, 친절함을 내 마음 가득 채워보는 시간을 가질 거예요.

최대한 조용히 몸을 움직여 허리를 펴고 몸을 편안하게 하고 의자에 앉습니다.

숨을 깊이 들이마시고 천천히 내쉬는 것을 세 번 하겠습니다.

깊이 들이마시고 천천히 내쉽니다.

들이마시고 내쉬며 크게 공기를 집어넣고 숨을 끝까지 내쉽니다.

나가는 숨에 우리 몸의 긴장감을 함께 내보냅니다.

한 번 더 숨을 크게 들이마시고 내쉽니다.

숨을 천천히 쉬면서 여러분들의 마음이 고요해지는 것을 느낄 수 있을 거예요.

자 이제 우리는 우리 자신을 돌보는 친절함 명상을 함께 하겠습니다.

지금까지 또는 최근에 내가 누군가에게 참 고마웠던 일, 내가 누군가에게 사랑받았다고 느꼈던 일을 떠올려봅니다.

엄마나 아빠일 수도 있고 나의 친구일 수도 있습니다. 선생님일 수도 있고 언니, 오빠, 형이나 동생일 수도 있습니다.

아니면 내가 좋아하는 우리 집 강아지나 고양이일 수도 있습니다.

또는 누군가가 나에게 친절하게 말해준 것, 나를 따뜻하게 안아준 것, 내가 잘했다고 등을 토닥여주거나 머리를 쓰다듬어준 것... 그 어떤 것도 좋습니다.

여러분이 사랑받고 있다고 배려받고 있다고 느꼈던 기억을 떠올려봅니다.

그때 내 마음에 어떤 느낌이 일어났는지... 그 느낌이 클 수도 있고 작을 수도 있습니다. 지금 이 순간에 그 마음을 느낄 수도 있습니다.

그 느낌이 여러분을 가득 채운다고 상상해 보세요.

그 사람이나 그 동물 그 사물 그것이 내 앞에 있다고 상상해 보세요.

그리고 마음속으로 그 사람에게 ‘당신이 행복하기를’ 이라고 말해 보세요.

그리고 여러분 마음속의 친절함이 그 사람에게 전달된다고 생각해 보세요.

‘당신이 행복했으면 좋겠습니다. 행복하세요... 행복하세요.’

자 이번에는 여러분 자신을 위해 행복을 빌어주세요. 자신에게 진심을 담아 친절할 마음을 보내주세요.

‘내가 행복하기를’

‘내가 평화롭기를’

‘내가 안전하기를’

‘내가 기쁨으로 가득차기를’

스스로에게 따뜻한 말들을 들려주며 나 자신에게 친절한 친구가 되어 줍니다.

여러분은 자신에게 친절할 수 있습니다.

지금 이 순간 숨을 들이마시고 내쉬면서 여러분들의 사랑과 친절한 마음을 여러분들의 몸에 가득 채우고 있다고 상상해 보세요.

그리고 그 마음이 숨을 쉴 때마다 이 세상 전체를 채운다고 상상해 봅니다.

자 이제 준비가 되었다면 천천히 눈을 뜨세요.

그리고 친절의 마음으로 친구들을 보세요.

나를 위한 친절함

* 자신에게 들려주는 친절한 문구를 작성하고 스스로에게 말해주기

STEP4

활동 08

타인을 위한 친절함

활동 목표

- 친절 명상을 통해 공감 능력을 향상시키고 더 나은 대인관계를 형성할 수 있다.
- 자신의 친절 행동을 강화시킴으로써 더 나은 행동을 할 수 있다.

준비물

PPT, 활동지 8, 명상 안내문

- [준비]**
- 발을 바닥에 붙이고 편하고 의자에 바른 자세로 앉기
 - 타인에게 친절하게 행동했던 경험을 1개씩 떠올리고 짝과 서로 얘기하기

- [활동 목표 및 주요 활동 안내]
- 친절 명상을 통해 공감 능력을 향상시키고 더 나은 대인관계를 형성할 수 있다
 - » [활동 1] 타인을 위한 친절 명상
 - » [활동 2] 친절한 내 마음

[활동 1] 타인을 위한 친절 명상

- 타인을 위한 친절 명상 안내문에 따라 명상한다.
 - ※ 집중하며 명상할 수 있도록 조용한 분위기를 조성한다.
 - ※ 눈을 감고 명상하도록 하되, 눈을 감는 것에 불안함을 느끼는 학생에게는 눈을 뜨고 해도 좋다고 안내한다.

[활동 2] 친절한 내 마음

- 친절한 내 마음 활동지 작성하기
 - » 타인에게 친절하게 대했을 때, 내 마음은 어땠나요? 상징과 색으로 표현해보세요.
 - » 모둠별로 경험 공유하기

스크립트

타인을 위한 친절 명상

이번 시간에는 타인을 위한 친절 명상의 시간을 갖겠습니다.

의자에 등을 곧게 펴고 어깨에 힘이 들어갔다면... 편안하게 풀어주세요.

눈을 감고 천천히 깊이 숨을 들이마시고 내쉽니다. 몸과 마음이 편안해질 때까지 몇 번 더 깊이 숨을 들이마시고 내쉽니다.

깊이 들이마시고 천천히 내쉽니다.

들이마시고 내쉬며 크게 공기를 집어넣고 숨을 끝까지 내쉽니다.

나가는 숨에 우리 몸의 긴장감을 함께 내보냅니다.

한 번 더 숨을 크게 들이마시고 내쉽니다.

숨을 천천히 쉬면서 여러분들의 마음이 고요해지는 것을 느낄 수 있을 거예요.

눈을 감은 채로, 마음속에 평온한 공간을 상상해 보세요. 이곳은 여러분에게 안전하고 편안한 장소입니다.

이제 여러분의 마음속에 소중한 사람을 떠올려보세요. 그 사람은 가족, 친구, 또는 선생님일 수도 있습니다.

그 사람의 얼굴을 생각해 보세요.

그 사람이 지금 행복하기를 바랍니다.

그 사람을 떠올리며... 그 사람에게 따뜻하고 친절한 마음을 보내봅니다.

‘당신이 행복하고, 건강하고, 평안하기를 바랍니다.’라고 마음속으로 말해봅니다.

‘당신이 행복하기를’

‘당신이 건강하기를’

‘당신이 평안하기를’

이제 그 친절한 마음을 다른 사람들에게 보내봅니다. 여러분이 잘 모르는 사람들. 또는 불편한 관계였던 사람들에게도 친절한 마음을 보내 보세요.

‘그들이 행복하기를’

‘그들이 건강하기를’

‘그들이 평안하기를’

여러분의 친절한 마음이 주변을 감싸고, 세상으로 퍼져나간다고 상상해 보세요.

어떤 느낌이 드나요?

깊게 숨을 들이마시고 천천히 내쉬면서, 지금 이 순간으로 돌아오세요.

눈을 천천히 뜨고 주변을 살펴보세요.

친절한 마음을 가지고 오늘 학교생활을 해봅니다.

타인을 위한 친절함

1. 타인에게 친절하게 행동했던 경험을 작성해보고, 모둠별로 경험을 공유해봅시다.

2. 타인에게 친절하게 대했을 때, 내 마음은 어땠나요? 상징과 색으로 표현해 보세요.

STEP4

활동 09

친절한 행동 실천하기

활동 목표

- 주위 사람을 위한 친절한 행동을 계획하고 실천할 수 있다.
- 상호호혜적 행동을 통해 관대함을 익히고 우정, 가족, 지역 사회와의 연결성을 경험할 수 있다.

준비물

PPT, 활동지 9~10, 색연필

[준비] 친절함을 떠올리며 호흡하기

• 호흡하기

- » 두 다리를 바닥에 대고 허리를 펴고 앉으세요. 몸에 불편한 곳이 있는지 확인하고 불편한 곳의 몸을 움직여 주세요. 조용히 눈을 감거나 한 곳을 지긋이 바라보세요. 들숨은 '나를 위해', 날숨을 '다른 사람을 위해' 라고 생각하며 호흡해 보세요. 나에게 친절한 사람들을 떠올리며 미소를 지어 보세요.

• 느낀 점을 공유하기

[활동 목표 및 주요 활동 안내]

• 주위 사람들을 위한 친절한 행동을 계획하고 실천해 봅시다.

- » [활동 1] 작은 친절 찾기
- » [활동 2] 실천 다짐하기

[활동 1] 작은 친절 찾기

• 작은 친절이 무엇인지 브레인스토밍하기

• 작은 친절의 예 공유하기

- » 우리가 서로 바라볼 때 예쁜 미소를 짓는 것, 선생님과 가족과 친구들이 주고받는 칭찬의 말, 반갑게 하는 인사, 감사하다는 말, 주변 사람들에게 관심을 갖고 관찮냐는 말을 해주는 것도 작은 친절이 될 수 있어요.

• 모둠 친구들과 함께 활동지에 우리가 만나는 주변의 사람들을 적고, 이들에게 할 수 있는 작은 친절 행동 찾기

[활동 2] 실천 다짐하기

• 내가 실천하고 싶은 친절 활동에 표시하기

• 실천 다짐하기

- ※ 구체적인 행동이 보이게 적도록 합니다.

[정리]

• 친절 행동 실천 과제 제시

- » 일주일간 작은 친절을 실천하고 모둠 활동지에 적으세요. 혹시 친구가 과제를 안 했을 경우 모둠 친구끼리 친절하게 안내해 주는 것도 친절이 될 수 있습니다.

• 함께 활동한 모둠 친구들에게 감사의 마음을 담아 미소 짓기

• 행복한 나의 다짐을 마음속으로 외치기

작은 친절 찾기 (모둠별)

1. 우리가 만나는 주변 사람들에게 할 수 있는 작은 친절 행동은 어떤 것들이 있을까요?

지역	만나는 사람들	작은 친절 행동
가족		
학교		
학원		
동네		

2. 일주일간 친절 행동을 열심히 실천하겠다는 다짐을 써 봅시다.

모둠 친구 이름	친절 다짐

친구들과 함께하는 작은 친절 기록지(모둠별)

이름		
날짜	요일	작은 친절 행동

이름		
날짜	요일	작은 친절 행동

이름		
날짜	요일	작은 친절 행동

이름		
날짜	요일	작은 친절 행동

※ 모둠 기록지는 교실에서 잘 보이는 곳에 놓으세요. 서로 응원하며 기록해 봅시다.

STEP4 활동 10 친절한 내가 되기

활동 목표

- 친구들과 친절함을 주고받은 느낌을 나누며 우정, 가족, 지역 사회와의 유대감을 경험할 수 있다.
- 친절한 마음가짐을 가질 수 있다.

준비물

- PPT, 활동지 11, 동영상
- 동영상 : <https://youtu.be/gJsONGhwXWA>

[준비]

- <친절의 전염성> 동영상을 본 후 동영상처럼 친절한 행동의 전염되는 경험이 있는지 이야기하기
- 일주일간 친절 활동을 한 소감 나누기

[활동 목표 및 주요 활동 안내]

- 조금 더 친절한 마음가짐 갖기
 - » [활동 1] 친절한 행동 떠올리기
 - » [활동 2] 친절이란?
 - » [활동 3] 나의 다짐 점검하기

[활동 1] 친절한 행동 떠올리기

- 호흡 준비하기
 - » 두 다리를 바닥에 대고 허리를 펴고 앉으세요. 몸에 불편한 곳이 있는지 확인하고 불편한 곳의 몸을 움직여 주세요. 조용히 눈을 감거나 한 곳을 지긋이 바라보세요.
- 교사가 말하는 행복한 나의 다짐을 따라 말하며 호흡한다.
 - ※ 첫 시간에 학생들이 작성한 행복한 나의 다짐을 미리 준비한다.
- 일주일간 한 나의 친절 행동 떠올리기
 - » 우리는 일주일간 의식적으로 친절함에 주의를 기울이는 시간을 가졌습니다. 그때의 경험을 떠올리며 내 몸의 감각, 감정, 생각을 관찰해 봅시다. 갑자기 다른 생각이 떠오를 수도 있습니다. 생각을 알아차리고 흘려보내세요.

[활동 2] 친절이란?

- PPT의 예시를 보며 친절을 다른 단어로 표현하기
- 표현 내용을 공유하며 친절의 가치 깨닫기

[활동 3] 나의 다짐 점검하기

- 첫 시간에 했던 나의 다짐을 떠올리기
- 조금 더 친절한 내가 되기 위해 나의 다짐 수정하기
 - ※ 학생이 원하지 않으면 그래도 봐두어도 괜찮습니다.

[정리]

- 조용히 미소 지으며 수정된 행복한 나의 다짐을 마음속으로 외치기

활동지11

친절한 내가 되기

1. 친절을 공통점이 있는 다른 단어로 표현해 봅시다.

화		드라이아이스
	=	
화는 드라이아이스다. 주변을 차갑게 얼리기 때문이다.		

〈출처: 시프로그래를 사용한 그림입니다.〉

친절	=	

2. 조금 더 친절한 내가 되기 위한 나의 다짐 수정하기

이전 행복한 나의 다짐		수정한 행복한 나의 다짐
	▶	

※ 수정하고 싶지 않다면 하지 않아도 됩니다.

※ 활동을 일찍 완료한 학생은 수정한 '행복한 나의 다짐'을 마음속으로 읽으며 조용히 호흡해 봅시다.

STEP4

활동 11

감사하기

활동 목표

- 〈감사 명상〉을 통해 긍정적인 감정을 증진시키고 스트레스를 감소시킬 수 있다.
- 공감 능력과 친밀감이 향상되어 만족스러운 사회적 관계를 형성할 수 있다.

준비물

PPT, 활동지 12, 명상 안내문

[준비]

- 발을 바닥에 붙이고 편하고 의자에 바른 자세로 앉기

[활동 목표 및 주요 활동 안내]

- 공감 능력과 친밀감이 향상되어 만족스러운 사회적 관계를 형성할 수 있다.
 - » [활동 1] 감사 명상
 - » [활동 2] 감사 일기 쓰기

[활동 1] 감사 명상

- 감사 명상 안내문에 따라 명상을 한다.
 - ※ 집중하며 명상할 수 있도록 조용한 분위기를 조성한다.
 - ※ 눈을 감고 명상하도록 하되, 눈을 감는 것에 불안함을 느끼는 학생에게는 눈을 뜨고 해도 좋다고 안내한다.

[활동 2] 감사 일기 쓰기

- 감사 일기 활동지 작성하기
 - » 나 자신에게 감사한 것, 주변 가까운 사람들에게 감사한 것, 내가 모르는 사람들에게 감사한 것, 자연 또는 지구, 우주 등 최대한 많은 감사한 것을 써보도록 한다.
 - » 감사한 것들을 발표한다.

[정리]

- 활동을 통해 느낀 점 나누기

스크립트

감사 명상 안내문

감사하는 마음은 긍정적인 마음을 갖게 하고 스트레스 감소에도 매우 효과적이라 나 자신에게도 좋지만, 타인을 공감할 수 있는 능력도 키워 친구들과의 관계도 향상시킬 수 있습니다.

의자에 앉아 등을 곧게 펴고 어깨를 편안하게 내려놓으세요.
손은 무릎 위에 두거나 편안한 위치에 놓으세요.
그리고 눈을 감고 천천히 깊이 숨을 들이마시고 내쉽니다. 몸과 마음이 편안해질 때까지 몇 번 더 깊이 숨을 들이마시고 내쉽니다.
깊이 들이마시고 천천히 내쉽니다.
들이마시고 내쉬며 크게 공기를 집어넣고 숨을 끝까지 내쉽니다.
나가는 숨에 우리 몸의 긴장감을 함께 내보냅니다.
오늘 하루 나에게 일어난 일들을 떠올려봅니다. 그중 감사한 일을 떠올려봅니다. 큰일이 아니어도 좋아요. 아주 작고 사소한 일이라도 감사한 일을 떠올려보세요.
그리고 내 마음에서 감사의 마음과 감사의 느낌이 올라오고 있음을 느껴봅니다.
내 주변 사람들 중 감사한 사람을 떠올려보세요. 부모님, 선생님, 친구들, 또는 자신의 자리에서 묵묵히 최선을 다하는 모르는 누군가도 떠올려보세요. 그리고 그 감사한 마음을 온몸으로 느껴봅니다.
이번에는 내가 나 스스로에게 감사할 만한 일을 떠올려 보세요. 최근에 도전했던 일, 내가 열심히 했던 일. 그리고 스스로에게 감사하는 마음을 온몸으로 채워 봅니다.
숨을 깊게 들이마시고 내쉬면 아무 이유 없이 감사해 봅니다.
이번에는 세상 모든 감사한 것을 떠올립니다. 나를 숨 쉬게 하는 공기, 햇살, 시원한 물. 자연, 지구, 우주...
이 모든 것에 감사하는 마음을 가져봅니다.
그리고 마음속으로 '감사합니다.'라고 말해봅니다.
감사합니다.
감사합니다.
감사합니다.
감사한 마음을 내 마음 가득 느껴보고, 담아봅니다.
감사의 마음을 담아 천천히 눈을 떠 보세요.

감사 일기 쓰기

* 나에게 감사한 것


* 주변 사람들에게 감사한 것

* 잘 모르는 사람들에게 감사한 것

* 세상 모든 것에게 감사한 것

활용자료 5~6학년(군) / 판단 없이 생각하기

<영상>

차시	영상 사이트	QR코드	내용
10	https://youtu.be/gJsONGhwXWA		친절의 전염성

<참고문헌>

- 권석만(2012). 현대 심리치료와 상담 이론. 학지사.
- 김윤경(2023). 사회정서학습[개정2판]. 다봄교육.
- 신계숙(2024). 명상, 수업에 날개를 달다. 미다스박스.
- 신현숙(2019). 초등학생을 위한 사회정서학습 프로그램. 학지사.
- 천성문 외(2019). 위기청소년을 위한 집단상담 프로그램. 학지사.
- 린다 레하우프트, 페트라 마이베르(2020). MBSR 마음챙김에 근거한 스트레스 완화 프로그램. 학지사.
- 마크 브랫킷(2023). 감정의 발견. 북라이프.
- 바르바라 토바르(2022). 내 안의 걱정 탐험대. 파란자전거.
- 수잔카이저 그린랜드(2023). 마음챙김 놀이. 불광출판사.
- 안데르스 한센(2020). 인스타 브레인. 중앙북스.
- 에이미 셀츠만(2016). 마음챙김 명상 교육. 어문출판사.
- 엘렌 랭어(2022). 마음챙김 마음은 삶을 어디까지 바꿀 수 있을까. 더퀘스트.
- 조슈아 플랫처-딘 스타트(2023). 친절함 불안 상담소. 어문책.
- 존 카밧진(2012). 처음 만나는 마음챙김 명상. 불광출판사.
- 지나 비겔·스테이시 쿠퍼(2022). 자해 청소년을 위한 마음챙김. 하나의학사.
- 펠커 키츠, 미누엘 투쉬(2023). 마음의 법칙. 포레스트북스.
- 한나 셔먼(2023). 어린이를 위한 마음챙김 워크북. 불광출판사.
- HEALING AFTER TRAUMA SKILLS(H.A.T.S)(Edition to Korea2018), 외상회복 프로그램 나를 위한 회복 비결 '나비'. 학생정신건강지원센터.
- 김영화(2010). 「마음챙김명상 활용집단상담 프로그램이 초등학생의 자아탄력성과 심리적 안녕감에 미치는 영향」. 서울교육대학교 교육대학원 석사논문.
- 김주연(2020). 「초등학생용 마음챙김 프로그램 개발 및 효과」. 동아대학교 대학원.
- 김유리(2016). 「청소년 마음챙김 다요인 척도 개발 및 타당화 (국내박사학위논문)」. 중앙대학교 대학원, 서울.
- 김철호(2022). 마음챙김과 사회정서학습의 융합. 윤리교육연구 제66집.
- 박정아(2023). 「초등학교 고학년 대상 마음챙김에 기반한 정서능력 향상 프로그램 개발 및 효과」. 가톨릭대학교 상담심리대학원.
- 서혜란(2023). 「초등학생의 마음챙김을 위한 도덕교육 프로그램 개발」. 서울교육대학교 교육전문대학원.
- 엄지원, 김정모(2013). 「마음챙김 명상에 기초한 인지치료(MBCT)가 고등학생의 주의집중력과 우울 및 불안 감소에 미치는 효과」. 청소년학연구, 20(3), 159-185.
- 이승현(2019). 「초등학교 고학년 대상 마음챙김 기반 사회정서학습 프로그램」. 국제뇌교육종합대학원대학교.
- 이승현(2020). 「초등학교 고학년 대상 마음챙김 기반 사회정서학습 프로그램 개발 및 효과 탐색」. 국제뇌교육종합대학원대학교 박사논문.

- 이유리, 김정민(2014). 「불안장애 아동을 위한 인지행동치료와 마음챙김인지치료의 효과 비교」. 한국아동학회 학술발표논문집 2014.11 : 132-133.
- 이유리(2014). 「불안장애 아동을 위한 인지행동치료와 마음챙김인지치료의 효과 비교」. 명지대학교
- 이화영(2016). 「학교폭력 가해학생의 자기효능감, 분노조절, 공감능력 증진을 위한 집단프로그램의 효과 연구」. 대구대학교대학원.
- Germer, CHRISTOPHER K.(2005). “Teaching mindfulness in therapy.” Mindfulness and psychotherapy 1.2: 113-129.
- Greeson, J., & Brantley, J. (2009). Mindfulness and anxiety disorders: Developing a wise relationship with the inner experience of fear. In Clinical handbook of mindfulness (pp. 171-188). New York, NY: Springer New York.
- Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S., & Walach, H. (2004). Mindfulness-based stress reduction and health benefits: A meta-analysis. Journal of psychosomatic research, 57(1), 35-43.
- Kabat-Zinn, J. (1990). Mindfulness-based stress reduction. Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness, 467.
- Lawlor, M. S. (2007). The role of mindfulness in early adolescent psychological adjustment and well-being (Doctoral dissertation, University of British Columbia).
- Miller, J. J. (1993). The unveiling of traumatic memories and emotions through mindfulness and concentration meditation: Clinical implications and three case reports. The Journal of Transpersonal Psychology, 25(2), 169.
- Schonert-Reichl, K. A., & Lawlor, M. S. (2010). The effects of a mindfulness-based education program on pre-and early adolescents' well-being and social and emotional competence. Mindfulness, 1, 137-151.
- CASEL (Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning) 공식 사이트
- 씨러닝 코리아(2021). 사회정서인성교육플레이북. Emory university
- (<https://www.seelarningkorea.com/file/SEE%20Learning%20%EC%94%A8%EB%9F%AC%EB%8B%9D%20%ED%94%8C%EB%A0%88%EC%9D%B4%EB%B6%81.pdf>)

인 천
사회정서
학SEL습
수업 길잡이

프로그램 적용 결과

교사의 수업 나눔

358

학생의 역량 성장

359





교사의 수업 나눔

인천관교중학교 정00

꾸준히 자신의 마음을 읽고 감정을 있는 그대로 받아 들여도 된다는 것을 지속적으로 인지시키는 다양한 활동을 한 후 학급 조회 시간 활동으로 감사 일기를 쓰는 활동을 진행했습니다. 내용이 확실히 풍부해 지고 사소한 것들에 재미와 감사를 느낄 수 있게 된 것이 느껴져 학생들의 변화를 직접적으로 느낄 수 있었습니다.

인천금곡초등학교 육00

학생들이 신체와 움직임 상태를 잘 인식하고 자신의 상태를 객관적으로 돌아볼 수 있게 되었습니다. 학급 분위기가 긍정적으로 변화하였고, 학생들은 자신의 감정과 신체 상태를 기초적인 단계에서 파악할 수 있게 되었습니다. 서로의 마음과 상태를 존중하며 소통하는 모습이 강화되었음을 알 수 있었습니다.

인천당하초등학교 안00

프로그램을 통해 학생들이 자기인식과 자기관리로 자신과 타인을 이해하게 되고, 서로에 대한 존중이 생겼습니다. 또한, 학생들이 자신의 감정과 약점을 파악하고, 감정의 변화를 인식함으로써 자기 이해도를 높일 수 있었습니다. 협력적인 학급 분위기가 조성 되어 학급의 긍정적인 분위기 형성과 사회적 기술을 발전시키는 데 도움이 되었습니다.

인천동수초등학교 조00

“몰라”, “짜증나” 등으로悶쳐져서 표현되던 감정들이 “아쉬워”, “속상해” 등의 다양한 감정 어휘로 표현되어가는 것을 알 수 있었습니다. 또한 주의 집중을 할 수 있는 힘을 기를 수 있었으며, 학생들끼리 서로 배려하는 모습을 볼 수 있었습니다.

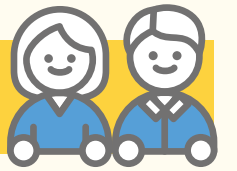
인천선학초등학교 김00

학급 분위기가 더욱 긍정적으로 변화했습니다. 학생들이 서로의 의견을 존중하며 대화하는 모습이 눈에 띄었고, 갈등 상황에서도 감정을 조절하며 소통하는 태도가 강화되었습니다. 또한, 학생들은 비판 없이 다양한 관점을 수용하려는 노력을 보였고, 이는 그들의 사회정서역량 향상에 큰 기여를 할 수 있었습니다.

인천효성서초등학교 신00

학생들이 차분히 자기 자신의 감정을 들여다보고, 스스로를 소중히 여기는 데 많은 도움이 된 것 같습니다. 또한 말하고 생각하는 대로 자라고 변한다는 것을 인식하며 스스로에게 좋은 것들을 주려고 노력하는 모습이 참 좋았습니다. 명상 활동에 제법 진지하게 참여하는 모습을 보며 어린 학생에게도 큰 도움이 될 수 있음을 알게 되었고 생활 지도 및 학급 운영에도 긍정적인 영향을 많이 받았습니다.

학생의 역량 성장



인천관교중학교

내 성격이 안 좋다고 생각한 적이 있었는데 신경 가소성에 대해 공부하고 내 뇌에 좋은 경험과 습관을 많이 추가해 주면 나도 성격이 좋아질 수 있을 것 같아서 기뻐했습니다.

인천금곡초등학교

친구와 함께 명상을 하고 신체의 움직임을 느끼게 되니 집중이 잘 돼서 좋았습니다. 그리고 마음이 불안할 때 어떻게 해야 하는지 알 수 있었습니다.

인천당하초등학교

긍정적인 학급 분위기 형성에 도움이 되었고, 나와 의견과 다른 사람의 감정과 느낌을 구체적으로 살펴볼 수 있는 기회가 주어져 좋았습니다.

인천선학초등학교

학급 분위기가 정말 좋아졌고, 명상 시간을 통해 마음을 가라앉히고 생각을 정리하는 법을 배울 수 있었습니다. 다양한 의견을 존중하는 방법도 배웠고, 내 생각을 자신있게 말하는 것이 더 쉬워졌습니다. 그래서 친구들과 더 친해진 것 같아 좋았습니다.

인천영종고등학교

평소에 생각해 볼 일이 없는 질문에 대해 답하려고 고민하면서, 나를 돌아보게 되었습니다. 나는 누구인지, 어떤 사람인지에 대해 한 번 더 생각해 볼 수 있어서 의미가 깊었습니다. 그리고 다른 친구가 어떤 생각을 하고 있는지 알 수 있어서 좋았습니다.

인천화전초등학교

평소에 무엇인가를 자세히 보거나, 듣거나, 혹은 만지는 걸 잘 안 하는데 이번 시간을 통해 새로운 경험을 할 수 있었습니다. 자기 자신을 잘 이해하게 되었고, 평소에 보던 것도 새롭게 보게 되었습니다. 그리고 나 자신에 대해서도 새롭게 느낄 수 있었던 것 같습니다.



발행인	인천광역시교육감	도성훈
총괄	인천광역시교육청 정책기획조정관	유석형
기획	인천광역시교육청 정책기획조정관 장학관	배수아
	인천광역시교육청 정책기획조정관 장학사	문아름
집필	인천능허대초등학교 교사	김이현
	인천화전초등학교 교사	문주연
	인천주원초등학교 교사	박원석
	상인천중학교 교사	송인숙
	인천인수초등학교 교사	심수지
	인천광역시강화교육지원청 장학사	우선영
	인천남고등학교 교사	이경희
	인천현송초등학교 교사	최은지
편집	인천부평서초등학교 교사	유호성
	인천굴포초등학교 교사	박인정
	인천부개서초등학교 교사	이준희
발행일	2024년 12월	
발행처	인천광역시교육청 정책기획조정관	
주소	21554 인천광역시 남동구 정각로9 (구월동)	
전화	032)320-0009	
FAX	032)420-8312	
홈페이지	https://www.ice.go.kr	
등록번호	인천교육-2024-0365	

이 책의 저작권은 인천광역시교육청에 있으며 일부 또는 전부의 무단 복제·배포를 금합니다.