



인천
사회정서
학 SEL 습
수업 길잡이

ver.2

마음읽기(중·고등)



발간사

“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 키우는데 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 성장 시키는 귀한 여정입니다.

미래를 준비하는 아이들, 그리고 그들을 돋는 우리 모두가 함께 더불어 성장하며 행복을 만들어 가길 바랍니다. 앞으로도 인천교육청은 여러분과 함께하여 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) 틀아보기	• 010
마음읽기집중 중·고등학생	• 016

마음읽기 프로그램

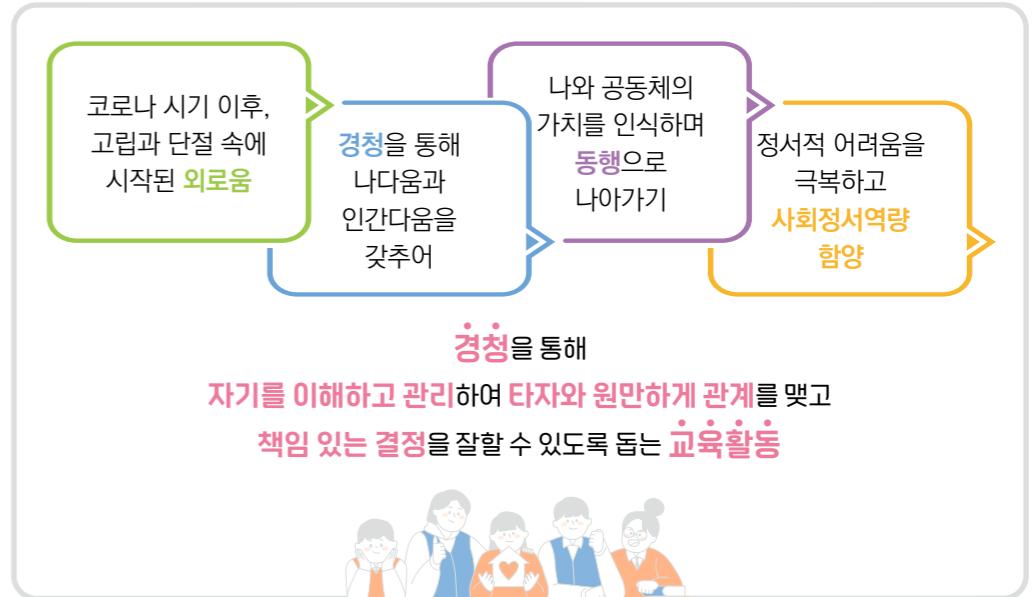
STEP 01. 마음챙김과 스트레스	• 020
STEP 02. 주의 깊은 움직임과 신체 인식	• 042
STEP 03. 생각과 감정에 대한 주의 깊은 인식	• 062
STEP 04. 판단 없이 생각하기	• 088

프로그램 적용 결과

교사의 수업 나눔	• 124
학생의 역량 성장	• 125



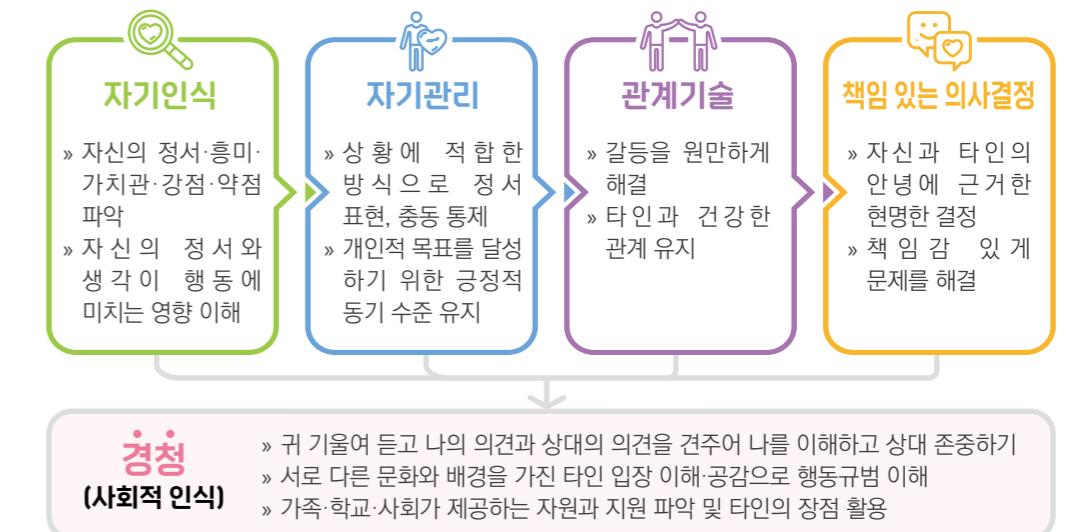
인천 사회정서학습이란?



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

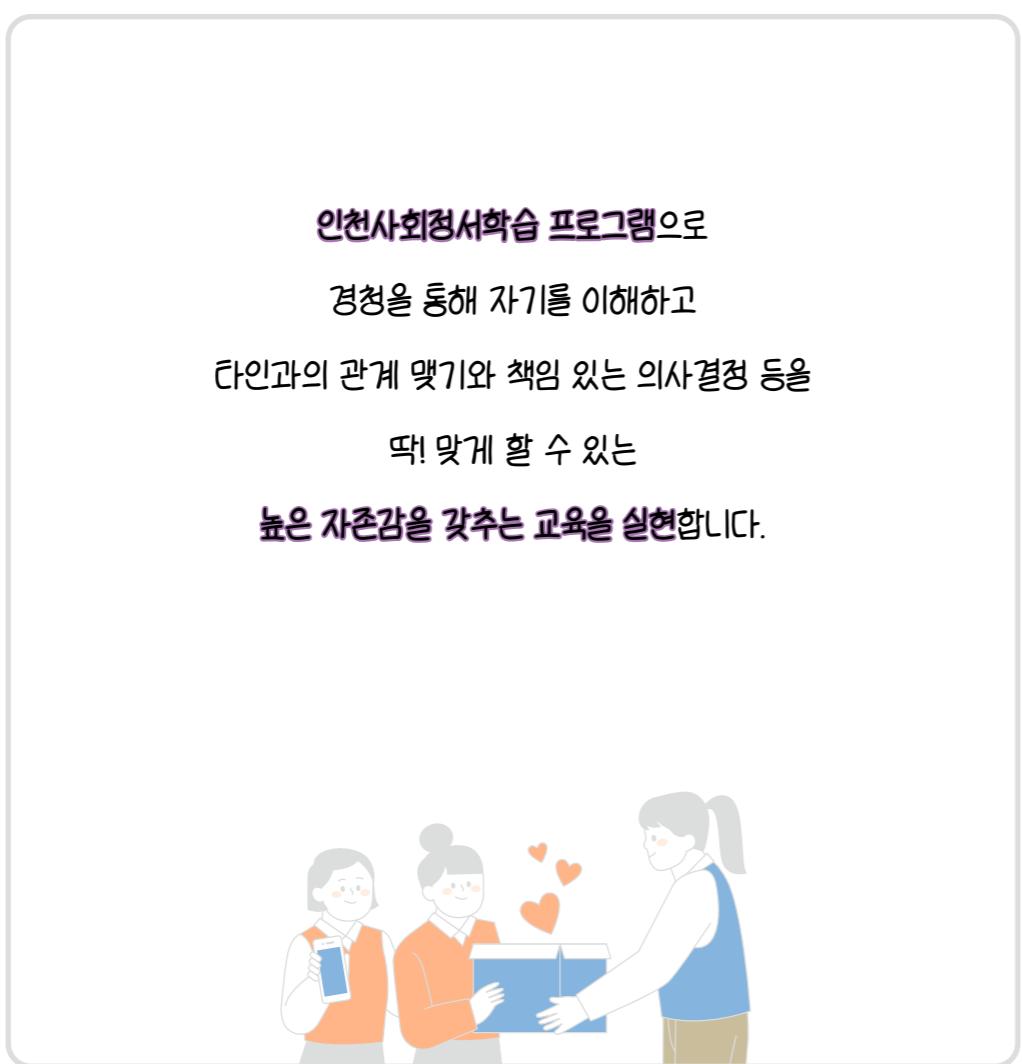
- 학교-가정-지역사회의 협력을 강조합니다.
- 5개의 역량(자기인식, 자기관리, 관계기술, 사회적 인식, 책임 있는 의사결정)은 서로 밀접한 관계가 있습니다.

02

인천 사회정서학습 수업 길잡이(ver.2) 자료 활용 안내

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.



에듀아이QR

- 인천 사회정서학습 프로그램은 초·중·고·특수학교 선생님들께서 직접 개발에 참여하였고, 개발한 자료를 50개 학교에 시범 적용하여 수정·보완하였습니다.

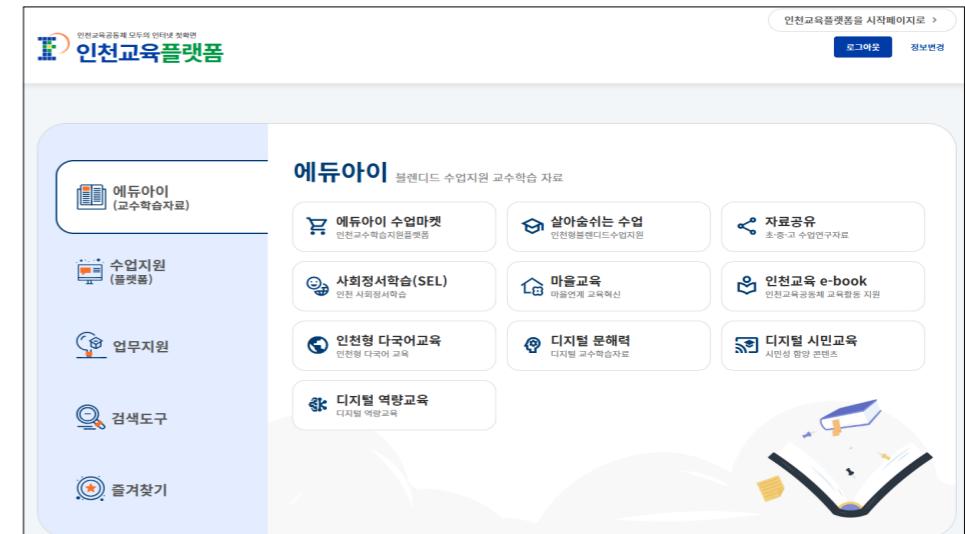
수업 지도안과 교육자료(PPT, 활동지)는 인천교육플랫폼 에듀아이에 탑재되어 있습니다.

» 인천교육플랫폼(<https://edu-p.ice.go.kr>)

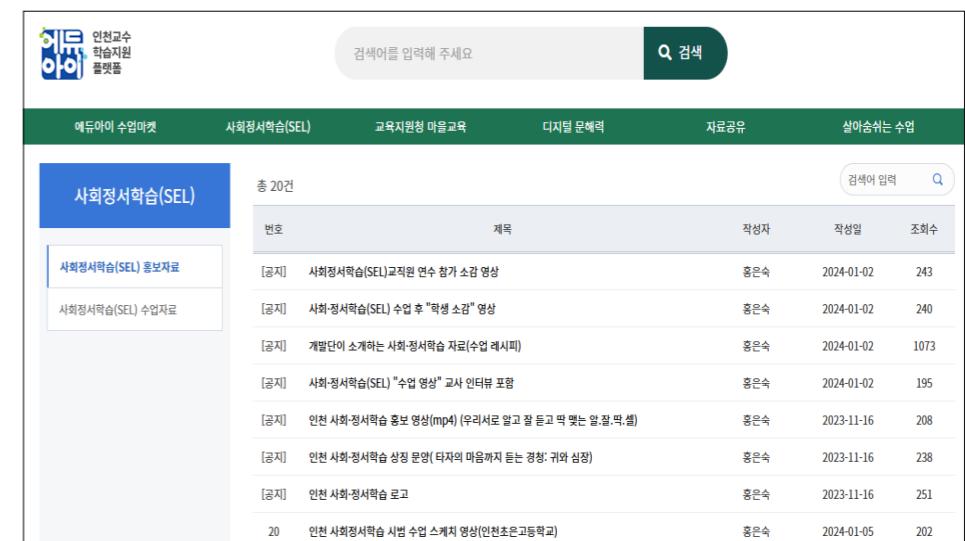
» 에듀아이(<https://edu-i.ice.go.kr>)

① 인천교육플랫폼 누리집에 접속합니다.

② [사회정서학습(SEL)] 배너에서 [수업자료]를 클릭합니다.



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



④ 게시판에서 주제별 자료를 확인할 수 있습니다.

03

알.잘.딱.셀! 인천 사회정서학습(SEL) 돌아보기

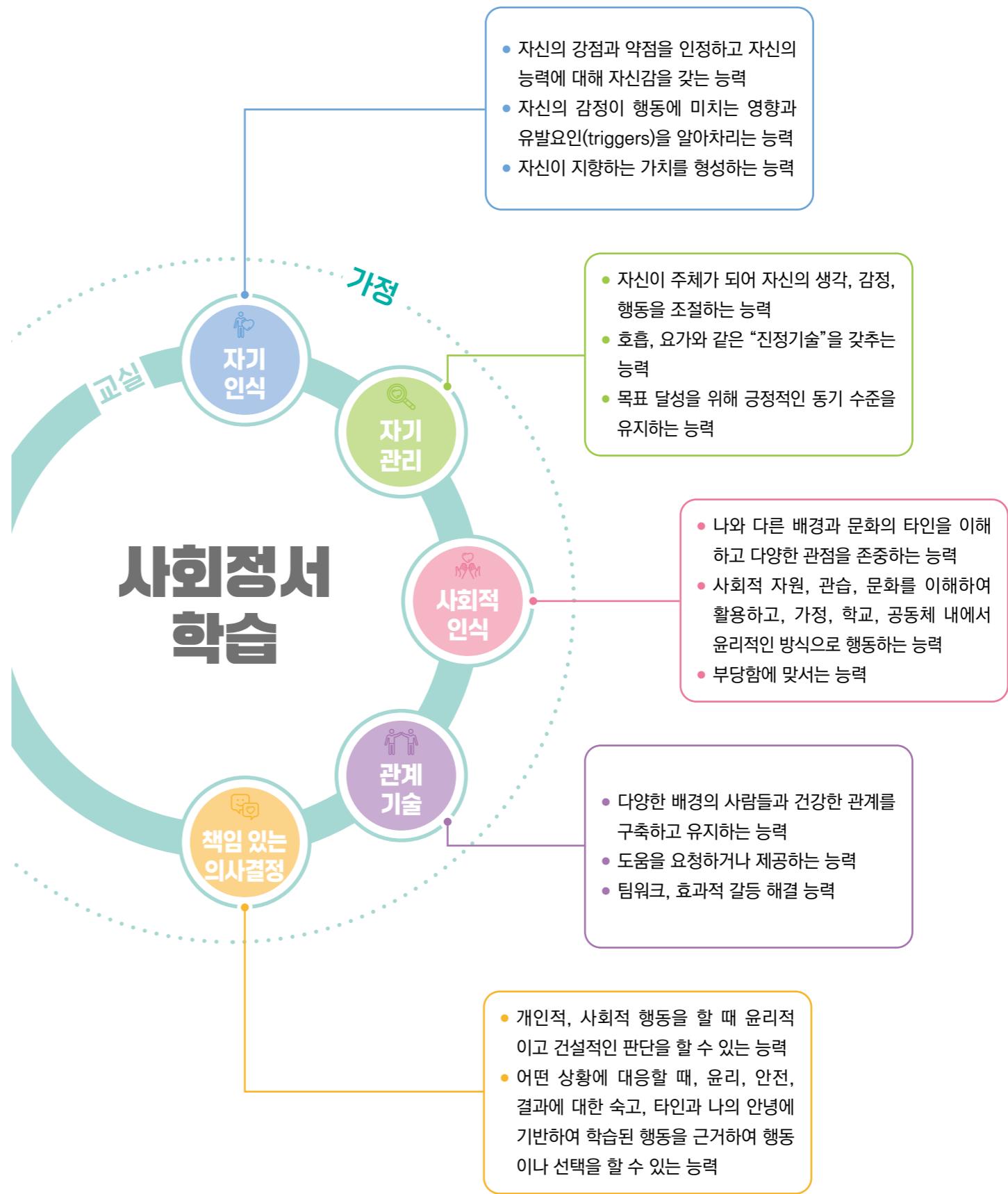
사회정서학습(SEL)의 필요성

- 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 살아갈 수 있음. 이에 모든 학생의 마음건강 증진과 사회정서 성장 지원이 필요함.

사회정서학습(SEL)의 정의

- 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 돋는 과정

사회정서학습(SEL)으로 키울 수 있는 역량



사회정서역량 (CASEL의 SEL 역량 구조)

- 사회정서역량을 위한 학습 기술
<SEL 기술, Nicholas Yoder, 2014¹⁾

사회정서역량	하위 학습 기술
자기인식 (self-awareness)	<ul style="list-style-type: none"> » 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)	<ul style="list-style-type: none"> » 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)	<ul style="list-style-type: none"> » 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)	<ul style="list-style-type: none"> » 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)	<ul style="list-style-type: none"> » 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.

❶ 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 막하지 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 촉진하는데 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://efaidnbmnnibpcajpcglclefindmkaj/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.

❹ 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 돋는 사회정서학습의 목표와도 일맥상통한다.

또한 인천교육은 암과 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 걷고 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 읽쓰 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 걷고 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 암을 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 경험과 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: 읽쓰 교육의 개념적 틀에 관한 기초 연구. 인천광역시교육청.

마음읽기집중 · 중·고등학생

▣ 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 주의집중’, ‘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 빤디파 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 밝혔습니다. 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 부닥쳤을 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 호흡하면서 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 축출 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 사용하실 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.

마음읽기 프로그램

STEP 01. 마음챙김과 스트레스	020
STEP 02. 주의 깊은 움직임과 신체 인식	042
STEP 03. 생각과 감정에 대한 주의 깊은 인식	062
STEP 04. 판단 없이 생각하기	088





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 언제든 사용할 수 있는 짧은 명상 수련을 다양하게 연습합니다. 교사는 아침 활동을 할 때나 수업을 시작할 때, 또는 학생들의 흥분을 가라앉힐 필요가 있을 때, 또래 간 갈등이 일어났을 때 등에 배운 호흡 수련들을 사용할 수 있습니다.

본 프로그램은 다섯 가지 사회정서역량 중 자기인식과 자기관리 부분에 집중되어 있으나, 이 단계의 수련을 꾸준히 하는 것만으로도 관계 기술과 사회적 인식, 책임 있는 의사결정의 역량을 키우는 데도 도움이 됩니다.

중학교 및 고등학교군을 위한 자료는 차시 수업을 운영하기 힘든 현실을 고려하여 아침 활동 시간을 이용해 짧게 수련할 수 있는 자료로 제작하였습니다. 짧은 명상 자료들은 학교에서 언제든 활용할 수 있으며, 가정에서 연습하는 자료로도 활용할 수 있습니다.

이 프로그램을 운영할 때 가장 유의해야 할 점은 반드시 교사가 먼저 자료를 살펴보고 학생의 입장에서 그대로 따라 해보는 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. 학생들이 하품을 하거나 엎드리거나, 또는 일부러 방해되는 행동을 할 수도 있습니다. 이때 이름을 부르며 지적하지 않고, 학생들에게 현재의 기분이나 느낌을 질문하고 공유하는 것이 적절한 대응입니다(하지만 방해하는 행동을 지속적으로 할 경우 따로 불러내어 단호하게 이야기할 수 있습니다.). 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.

명상의 효과는 주 1회 40분을 하는 것보다 매일 10분씩 하는 것이 훨씬 높다고 보고되고 있습니다. 따라서 교실에서 필요한 때에 수시로 5~10분 정도를 할애하여 명상을 하고, 학생들이 자연스럽게 명상을 받아들이며 스스로 변화를 느낄 수 있도록 하는 것이 좋습니다. 또한 학생들이 지루해하지 않도록 여러 가지 명상 방법을 번갈아 가며 사용하시거나, 학생들이 개별적으로 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

- | | |
|---------------------------------|-----------------------|
| <input type="checkbox"/> 자기인식 | • 감정 인식하기 |
| <input type="checkbox"/> 자기관리 | • 자기효능감 경험하기 |
| <input type="checkbox"/> 사회적 인식 | • 스트레스 관리 전략을 알고 사용하기 |
| <input type="checkbox"/> 관계 기술 | • 최적의 수행 상태를 향해 일하기 |

준비물/자료

PPT

활동 내용

활동명	주요 활동	준비물	시간(분)
1. 마음챙김	<ul style="list-style-type: none"> • 호흡 따라 하기 • 마음챙김 	PPT	6
2. 우리 뇌가 하는 일	<ul style="list-style-type: none"> • 뇌의 역할과 작용 • 날숨을 길게 호흡 연습 	PPT	7
3. 도와줘! 심호흡	<ul style="list-style-type: none"> • 자율신경계와 심호흡 • 들숨과 날숨 호흡 연습 	PPT	9
4. 투쟁-도피 반응	<ul style="list-style-type: none"> • 호흡 명상 • 투쟁-도피 반응 알기 	PPT	8
5. 판단하지 않기	<ul style="list-style-type: none"> • 비판단의 의미 알기 • 비판단 연습하기 	PPT	8
6. 건포도 먹기 명상	<ul style="list-style-type: none"> • 마음챙김하며 건포도 먹기 • 느낌과 생각 공유하기 	PPT, 건포도	5
7. 날숨에 집중하기 명상	<ul style="list-style-type: none"> • 날숨에 집중하기 명상 	PPT	5
8. 마음챙김하며 듣기	<ul style="list-style-type: none"> • 마음챙김하며 듣기 명상 	PPT	7
9. 내 호흡의 닷 명상	<ul style="list-style-type: none"> • 내 호흡의 닷 찾기 • 내 호흡의 닷 명상 	PPT	6
10. 내 몸 알아차리기 명상	<ul style="list-style-type: none"> • 내 몸 알아차리기 명상 	PPT	7

활동 Tip

- 교과 시간을 따로 할애하기 힘든 중·고등학교를 위한 자료입니다. 아침 시간이나 점심 시간 등에 짧게 사용하실 수 있으며, 선생님이 클릭만 하시면 되도록 음원 가이드로 개발하였습니다. 모든 활동 후에 소감과 신체 감각의 느낌 등을 공유할 시간을 2~3분 이라도 가지시는 것을 권합니다. 가정에서도 같은 자료로 수련할 수 있습니다.

마음챙김

활동 목표 마음챙김의 의미를 알고 호흡 명상을 따라 할 수 있다.

준비물 PPT

[활동 1] 호흡 따라하기

- 안내에 따라 호흡 따라하기

[활동 2] 마음챙김 소개

- 마음챙김의 의미 이해하기



스크립트

안녕하세요. 저는 여러분에게 마음을 돌보는 방법을 안내할 고요한 선생님입니다. 여러분은 앞으로 여러분 마음속에 있는 고요한 곳을 찾아가는 여행을 시작할 것입니다. 그곳은 단지 호흡을 함으로써, 그리고 여러분 자신의 마음과 생각을 관찰함으로써 도착할 수 있는 곳입니다. 여러분이 화나 슬픔, 두려움, 불안과 같은 감정을 느낄 때 호흡을 통해 고요한 곳을 방문하는 것은 큰 도움이 될 것입니다. 우리는 언제든 원할 때마다 고요한 곳을 방문할 수 있다는 것을 기억하세요.

그러면 이제 고요한 곳을 찾아봅시다. 눈을 감거나 또는 고개를 살짝 숙여봅니다. 눈을 감은 상태가 불편하다면 언제든 뜰 수 있습니다. 양손은 허벅지 위에 편안하게 올려놓습니다. 이제 약간 느리고 깊게 숨을 쉬어봅니다. 한 번 더 쉬어봅니다. 이제 입가를 살짝 올려 미소를 띠어봅니다. 그리고 그 따뜻한 미소를 몸 안에서 느낄 수 있는지 살펴보세요. 무엇인가가 느껴진다면 그곳이 바로 여러분의 고요한 곳입니다. 좀 더 깊은 숨을 쉬면서 그 느낌을 끌어안아봅니다. 아무런 느낌이 느껴지지 않아도 괜찮습니다. 왜 나는 안 될까? 또는 지금 내가 잘하고 있는 것일까? 하는 생각이 든다면 그것은 아주 자연스러운 일입니다. 그저 그런 생각이 떠올랐다는 사실을 알아차려 보세요. 이제 천천히 눈을 뜨거나 고개를 듭니다.

마음속 고요한 곳에 방문하는 것을 우리는 마음챙김이라고도 부릅니다. 마음챙김이란 친절함과 호기심을 가지고, 지금 여기에 주의를 기울인 후에 나의 행동을 선택하는 것을 의미합니다. 즉, 과거나 미래에 대한 생각과 그에 따라오는 감정에 끌려가지 않고, 현재 이 순간에 머물면서 판단하지 않는 마음 상태를 유지하는 것입니다. 마음챙김 상태에 있을 때 우리는 자연스럽게 고요한 곳에 머물 수 있고, 매 순간 떠오르는 나의 생각, 감정, 그리고 몸의 감각을 알아차릴 수 있습니다.

이제 들숨과 날숨에 주의를 기울이며 호흡해 보겠습니다. 가슴을 활짝 열고 어깨를 편 상태로 양손을 허벅지 위에 올려놓습니다. 두 발이 바닥과 닿을 수 있도록 자세를 조정해 봅니다. 눈을 감거나 고개를 숙입니다. 이제 코로 숨을 깊게 들이마시면서 마음속으로 들숨이라고 말해봅니다. 이번에는 입으로 길게 내쉬면서 마음속으로 날숨이라고 생각해 봅니다. 다시 한번. 마시면서 들숨, 내쉬면서 날숨. 한 번 더. 들숨. 날숨. 이제 각자 두 번 더 호흡해 봅니다. (두 번 호흡)

우리는 오늘 고요한 곳이 어디인지, 마음챙김이란 무엇인지에 대해서 알아보았습니다. 고요한 곳은 여러분이 언제 어디서든 호흡을 통해 찾아갈 수 있습니다. 호흡을 하고 난 후에 지금 이 순간 떠오르는 생각이나 감정, 그리고 몸의 감각이 어떠한지 꼭 친구들과 이야기 나눠보는 시간을 가져보기를 바랍니다. 오늘 수련을 여기에서 마치겠습니다. 타종.

우리 뇌가 하는 일

활동 목표

- 전전두엽, 편도체, 해마의 기능과 그 작용을 이해할 수 있다.
- 날숨을 길게 하며 호흡을 연습할 수 있다.

준비물

PPT

[활동 1] 뇌의 역할과 작용

- 전전두엽, 편도체, 해마의 기능을 알고 그 작용 이해하기

[활동 2] 날숨을 길게 호흡 연습

- 안내에 따라 날숨을 길게 쉬며 호흡 연습하기

스크립트

안녕하세요. 마음을 돌보는 방법을 안내하는 고요한 선생님입니다. 지난 시간에 우리는 호흡을 하면서 고요한 곳에 찾아가 보고, 마음챙김의 의미가 무엇인지 알아보았습니다. 마음챙김이란 친절함과 호기심을 가지고, 지금 여기에 주의를 기울인 후에 나의 행동을 선택하는 것을 의미합니다. 즉, 과거나 미래에 대한 생각과 그에 따라오는 감정에 끌려가지 않고, 현재 이 순간에 머물면서 판단하지 않는 마음 상태를 유지하는 것입니다.

오늘은 마음챙김을 하는 것이 과학적으로 어떻게 우리에게 도움을 주는지 뇌의 역할을 통해 알아보겠습니다. 시작하기 전에 호흡을 해보겠습니다. 의자에 편히 앉아서 어깨를 돌려봅니다. 허리를 편 상태로 엉덩이가 의자에 밀착되고, 발이 바닥에 닿도록 살짝 움직여봅니다. 이제 몸을 가만히 두고 양손을 배 위에 올려놓습니다. 눈을 감거나, 고개를 살짝 숙입니다. 코로 숨을 깊게 마시면서 배가 부풀어 오르는 것을 느껴봅니다. 입으로 숨을 내보냅니다. 숨이 빠져나가면서 배도 함께 작아집니다. 다시 한번 해볼게요. 들숨에 배가 부풀어 오르고, 날숨에 배가 작아집니다. 내 손과 배가 접촉하는 부분에 주의를 기울여 보세요. 마지막으로 들숨. 날숨. 후우. 잘했습니다. 이제 눈을 뜨거나 고개를 듭니다. 시작할 준비가 되었네요.

화면에 우리 뇌의 그림이 있습니다. 여러분이 주목할 것은 전전두엽, 편도체, 그리고 해마라는 부분입니다. 전전두엽은 이마 바로 뒤에 있는 부분으로, 현명한 대장의 역할을 하는 곳입니다. 전전두엽이 잘 작동할 때 우리는 공부에 집중할 수 있고, 계획하고, 운동하고, 문제를 해결하며, 감정, 욕구, 충동들을 조절할 수 있습니다. 다음은 편도체라는 곳입니다. 편도체는 우리 귀 뒤 깊숙한 부분에 있습니다. 편도체는 안전 지킴이 역할을 하는데, 공포에 대한 학습과 기억, 그리고 감정을 관장합니다. 우리가 감정을 느낄 때 호르몬이 분비되는데, 긍정적인 감정은 행복감과 열정을 느끼게 하는 호르몬을, 부정적인 감정은 우울과 불안, 분노를 느끼게 하는 호르몬을 배출합니다. 편도체가 감정 반응을 일으킬 때 전전두엽 역시 함께 반응하면서 감정을 조절하고, 현명한 선택을 하도록 합니다. 마지막으로 중요한 뇌의 부분은 해마라는 곳입니다. 해마는 기억과 학습을 관장하는 중요한 기관으로 간단히 말하면 기억 저장고의 역할을 합니다. 편도체처럼 양쪽 귀 뒤에 있으면서 편도체와 상호작용을 합니다. 해마는 스트레스에 취약하므로 심한 스트레스 혹은 지속적인 스트레스는 해마에 손상을 주어 기억에 부정적인 영향을 미칩니다.

좋은 소식은 우리가 이 세 가지 중요한 뇌의 부분들이 정상적으로 작동하고, 조화롭게 조절 기능을 잘 발휘할 수 있도록 연습하는 방법이 있다는 것입니다. 스트레스를 유발하는 과거에 대한 후회 또는 미래에 대한 불안을 느낄 때 우리는 그것을 바로 알아차리고 현재 이 순간에 주의를 기울임으로써 뇌에 안정을 가져다줄 수 있습니다. 또한 호흡 훈련과 주의력 훈련은 스트레스 호르몬의 분비를 감소시키고 집중력을 향상시킴으로써 뇌가 제 역할을 하도록 도울 수 있습니다.

그러면 함께 호흡을 연습해 볼까요? 들숨보다 날숨을 길게 내쉴 때 우리의 신경이 안정되는 효과가 있습니다. 들숨을 쉬면서 넷까지 세고, 날숨을 쉬면서 여섯까지 세어보겠습니다. 마시면서 하나, 둘, 셋, 넷. 내쉬면서 하나, 둘, 셋, 넷, 다섯, 여섯. 다시 한번 마시는 숨에 하나, 둘, 셋, 넷. 내쉬는 숨에 하나, 둘, 셋, 넷, 다섯, 여섯. 이번에는 각자 3번씩 호흡해 보겠습니다. 마음속으로 숫자를 세면서 호흡해 보세요. (호흡 세 번 하고) 잘했습니다. 여러분이 언제든 격렬한 감정에 사로잡혔을 때 날숨을 길게 하여 5번만 호흡해 보세요. 그리고 호흡한 후에 마음과 몸의 변화를 알아차려 봅니다. 오늘 수련은 여기에서 마치겠습니다.

도와줘! 심호흡

- 활동 목표
- 자율신경계와 심호흡의 관계를 이해할 수 있다.
 - 들숨과 날숨을 인식하며 호흡을 연습할 수 있다.

준비물

PPT

[활동 1] 자율신경계와 심호흡

- 자율신경계와 심호흡의 관계 이해하기

[활동 2] 들숨과 날숨 호흡 연습

- 들숨과 날숨 인식하며 호흡 연습하기

스크립트

안녕하세요. 마음을 돌보는 방법을 안내하는 고요한 선생님입니다. 지난 시간에 우리는 마음챙김과 호흡을 연습하는 것이 어떻게 과학적으로 우리에게 도움을 주는지 뇌의 역할을 통해 알아보았습니다. 전전두엽은 집중력, 사고력, 계획, 운동, 문제해결, 감정과 욕구의 조절 등을 전체적으로 관장하는 대장 역할을 합니다. 편도체는 감정을 관장하는 곳으로, 특히 공포와 같은 안전과 연관된 기억과 학습을 담당합니다. 해마는 기억을 저장하는 곳으로 스트레스에 약한 특징이 있습니다. 중요한 것은 이 세 가지 뇌의 부분들이 모두 연결되어 상호작용을 한다는 것, 그리고 심각한 또는 지속적인 스트레스는 호르몬의 불균형과 기억력의 감퇴, 충동 조절의 어려움과 같은 문제를 겪게 한다는 것입니다. 우리는 과거나 미래가 아닌 현재에 머무르는 연습을 함으로써, 그리고 호흡에 주의를 기울이는 연습을 함으로써 뇌의 각 부분이 제 역할을 할 수 있도록 도울 수 있습니다. 오늘은 심호흡할 때 우리 몸에서 어떤 변화가 일어나는지 알아보도록 하겠습니다.

시작하기 전에 호흡을 해보겠습니다. 의자에 허리를 펴고 앉아 발을 바닥에 달게 합니다. 눈은 감거나 뜬 상태로 고개를 조금 숙여봅니다. 마시는 숨에 배를 풍선처럼 부풀리고, 내쉬는 숨에 배를 작게 만들어 봅니다. 후우. 다시 마시면서 배가 부풀어 오르고, 내쉬는 숨에 작아집니다. 후우. 한 번 더. 들숨. 날숨. 후우. 천천히 두 번 더 호흡해 봅니다. 좋습니다. 시작할 준비가 되었네요.

여러분은 방금 깊게 다섯 번 호흡을 했습니다. 호흡을 하기 전과 후에 몸에서 어떤 변화가 느껴졌습니까? 마음이 차분해졌습니까? 또는 심장이 느려지거나 빨라지는 것을 느꼈습니다? 호흡에 집중이 안 되고 다른 생각이 나거나 앉아 있기 힘들다고 느꼈습니다? 깊게 심호흡을 하면 과학적으로 안정되는 효과가 있지만, 그것을 느끼지 못했다고 해서 잘못된 것은 아닙니다. 그 순간에 내가 했던 생각, 느꼈던 느낌을 알아차리는 것만으로도 충분히 여러분은 잘하고 있는 것입니다.

그러면 심호흡할 때 우리 몸에서 어떤 변화가 일어나는지 알아보겠습니다. 우리의 호흡은 자율신경계라는 곳에 의해 조절됩니다. 우리의 뇌가 호흡을 하라고 명령하지 않아도 스스로 움직인다는 의미로 자율신경계라 부릅니다. 자율신경계는 교감신경과 부교감신경으로 나눌 수 있는데, 교감신경은 몸의 기능들을 항진시키는 역할을, 부교감신경은 항진된 기능을 다시 안정시키는 역할을 하며 서로 균형을 이루고 있습니다. 예를 들어 우리가 교실 앞에 나와 발표할 때처럼 긴장이 되는 순간에 놓였을 때 심장박동이 빨라지고, 혈액이 쏠려 얼굴이 화끈거리거나 손에 땀이 나는 것을 느낄 수 있습니다. 하지만 발표가 끝나고 자리로 돌아오면 잠시 후에 심장박동이 다시 원래대로 돌아오고, 얼굴이 식고, 손의 땀이 마르는 것을 느낄 수 있습니다. 이것은 긴장되는 스트레스 상황에서 교감신경이 작용하였다가, 스트레스 상황에서 벗어난 뒤 부교감신경이 몸을 원래 상태로 돌려놓는 것입니다. 우리 호흡의 리듬은 심장박동의 리듬과 밀접하게 연결되어 있는데, 들숨을 쉬는 동안에는 심장박동이 빨라지며, 날숨을 쉬는 동안에는 심장박동이 느려집니다. 따라서 들숨보다 날숨을 더 길게 쉬는 것은 부교감신경을 활성화하여 우리 몸이 안정된 상태로 더 빨리 돌아올 수 있도록 도와주는 역할을 합니다. 반대로 들숨을 날숨보다 길게 쉬면 호흡이 빨라지는 것을 느낄 수 있습니다. 호흡을 통해 심장박동이 안정되고 스트레스 호르몬의 분비가 멈추게 되면 우리는 당황스럽거나 화가 나는 상황에서 좀 더 이성적으로 직면한 사실을 받아들이고 현명하게 판단할 시간을 얻을 수 있습니다. 즉, 우리가 의식적으로 하는 호흡을 통해서 자율신경계를 어느 정도 조절할 수 있다는 뜻입니다.

그러면 직접 호흡하면서 우리 몸의 변화를 느껴보도록 하겠습니다. 먼저 들숨을 날숨보다 길게 해보겠습니다. 마시면서 마음속으로 넷까지 세고, 내쉬면서 둘까지 세보겠습니다. 다섯 번 호흡합니다. 마시고. (하나둘셋넷) 내쉬고(하나둘) 마시고(하나둘셋넷) 내쉬고(하나둘) (세 번 더) 지금 내 몸에서 느껴지는 느낌을 말로 표현해 봅시다.

이번에는 들숨에 넷까지 세고, 날숨에 여섯까지 세보겠습니다. 다섯 번 호흡합니다. 마시고(하나둘셋넷) 내쉬고(하나둘셋넷다섯여섯) (네 번 더) 지금 내 몸에서 느껴지는 느낌을 말로 표현해 봅시다. 첫 번째와 두 번째 호흡에서 어떤 차이가 느껴졌는지도 말로 표현해 봅시다.

오늘 우리는 심호흡할 때 우리 몸에서 어떤 변화가 일어나는지 알아보았습니다. 우리가 의식적으로 호흡을 하는 것 만으로도 우리는 몸과 마음을 안정시키는 데 큰 도움을 줄 수 있습니다. 언제든 격한 감정이 몰려오거나 안정이 필요할 때 날숨을 더 길게 하는 호흡을 해보세요. 오늘 수련은 여기에서 마치겠습니다.

투쟁-도피 반응

- 활동 목표
- 호흡 명상을 통해 호흡이 주는 변화를 느낄 수 있다.
 - 투쟁-도피 반응에 대해 이해할 수 있다.

준비물

PPT

[활동 1] 호흡 명상

- 호흡 명상으로 수업 열기

[활동 2] 투쟁-도피 반응 알기

- 원시인이 되어 상상하기
- 투쟁-도피 반응 이해하기

스크립트

안녕하세요. 마음을 돌보는 방법을 안내하는 고요한 선생님입니다. 지난 시간에 심호흡할 때 우리 몸에서 일어나는 변화를 알아보았습니다. 스트레스 상황에서 우리 몸에서는 교감신경이 작동하여 심장박동이 빨라지고, 얼굴이 화끈거리거나 손에 땀이 나는 등의 변화가 일어납니다. 반대로 부교감신경은 몸을 원래 상태로 되돌려 우리 몸이 항상성을 유지하도록 합니다. 의식적으로 행하는 호흡은 부교감신경을 작동시켜 우리 몸과 마음을 안정시켜서 상황을 정확히 판단하고 현명한 선택을 할 수 있도록 도와줍니다. 오늘은 스트레스 상황에서 우리 뇌가 작동하는 방법을 설명하는 이론인 투쟁-도피 반응에 대해 알아보겠습니다.

먼저 호흡을 해보겠습니다. 허리를 편 자세로 발을 바닥에 달도록 하여 앉아봅니다. 눈은 감거나 뜬 상태로 고개를 숙입니다. 콧속으로 공기가 들어가는 느낌에 주의를 기울이면서 깊게 숨을 들이마십니다. 이번에는 입을 통해 공기가 나가는 느낌에 주의를 기울이면서 깊게 숨을 내쉽니다. 후우. 다시 한번. 공기가 내 코에 닿는 느낌, 콧속으로 들어가 몸속을 지나는 느낌에 온 주의를 기울이면서 호흡합니다. 마시고, 내쉬고. 후우. 한 번 더 호흡합니다. 계속해서 코와 입, 그리고 공기의 흐름에 주의를 두면서 천천히 호흡합니다. (마시고, 내쉬고) 좋습니다. 시작할 준비가 되었습니다.

오늘 우리는 스트레스 상황에 맞닥뜨렸을 때 우리 뇌가 작동하는 방법을 설명하는 투쟁-도피 이론에 대해 알아보겠습니다. 머릿속으로 여러분이 원시인이 되었다고 생각하고 원시인 모습을 한 나를 떠올려 봅니다. 여러분은 지금 배가 무척 고풀 상태입니다. 높은 나무에 있는 바나나를 발견하고 나무 위로 올라갑니다. 나무 위에서 바나나를 따서 배부르게 먹습니다. 이제 떨어지지 않도록 조심하면서 나무를 타고 내려옵니다. 땅에 도착해 뒤를 돌아본 순간, 여러분은 10미터 앞에 서 있는 호랑이와 눈이 마주칩니다. 이 순간 여러분은 어떤 생각을 떠올렸습니까? 여러분의 둠에서는 어떤 반응이 일어나고 있습니까? 여러분은 호랑이와 싸우겠습니까? 아니면 도망치겠습니까?

원시인류는 항상 생존에 위협을 받는 환경에 놓여 있었습니다. 위험한 상황이 되면 인류는 맞서 싸우거나 도망치는 전략을 사용했을 것입니다. 그런데 어떤 쪽을 선택하든 원시인류의 뇌는 똑같이 스트레스 호르몬을 분비하여 우리 몸이 잘 싸워 이기거나 잘 도망쳐서 살 수 있도록 준비를 시켰습니다. 심장박동을 빨리하여 온몸에 혈액을 충분히 공급하고, 근육을 긴장시켜 순간적으로 강한 힘을 내게 하거나 민첩하게 움직일 수 있도록 했습니다. 또한 싸우거나 도망치는 것에 모든 에너지를 쓸 수 있도록 다른 신체 장기에 쓰이는 에너지를 가져다가 사용했습니다. 생존하기 위해 커다란 에너지를 순간적으로 사용하는 것입니다. 그런데 현대인류의 뇌는 원시인류의 뇌로부터 전혀 진화하지 않았습니다. 즉, 우리의 뇌는 원시인의 뇌와 같고, 위험한 상황이 되면 원시인의 뇌처럼 투쟁-도피 반응을 경험한다는 것입니다. 현대사회에서 호랑이 같은 맹수와 맞닥뜨릴 일은 거의 일어나지 않지만, 대신에 원시시대에는 없었던 여러 가지 스트레스 상황을 겪습니다. 그리고 그럴 때마다 우리 뇌는 마치 생존의 위협을 받을 때처럼 스트레스 호르몬을 분비하여 싸우거나 도망칠 준비를 하는 것입니다.

친구와 사이가 틀어지고 화해하지 못한 상태로 전전긍긍할 때, 시험을 망칠까 봐 극도의 불안감을 느낄 때, 쉬고 싶지만 끝이 없는 과제와 학원 일정 때문에 답답하여 머리가 터질 것 같을 때. 이럴 때마다 우리의 몸은 스트레스 호르몬을 분비하며, 이런 상태가 만성적으로 지속되면 뇌와 신체기능, 그리고 감정조절 능력에 부정적인 영향을 미치게 됩니다.

하지만 우리는 마음챙김 상태에 머무르려는 연습을 통해서 스트레스 상황에 훨씬 더 유연하게 대처할 수 있습니다. 일상생활에서 내가 하는 생각, 느끼는 감정, 몸의 감각을 알아차리는 연습을 지속한다면 내가 스트레스를 받는 패턴이나 반응들에 대해 잘 이해할 수 있게 됩니다. 그리고 감정이나 신체 변화를 알아차릴 때 호흡을 통해 안정적인 상태로 나를 유도할 수 있습니다. 나쁜 생각이 몰아칠 때 “내가 지금 부정적인 생각을 하고 있구나”하고 스스로에게 말하고, 호흡을 통해 고요한 곳을 찾아가는 것입니다. 그러면 호르몬의 작용 시간이 끝난 뒤 우리 몸이 안정적으로 돌아오면서 감정의 세기가 약해지고, 흐려졌던 판단력이 선명해지는 것을 느낄 수 있습니다. 스트레스가 오는 것을 느낄 때 즉시 알아차리고 행동이나 생각을 멈춘 후에 세 번 호흡해 보세요. 세 번으로 가라앉지 않는다면 다섯 번, 열 번으로 늘려봅니다. 스트레스는 연습으로 조절할 수 있습니다. 언제든 호흡해 보세요. 그럼, 이제 종이 울리면 각자 5번 깊게 호흡해 봅니다. 타종. (다섯 번 호흡) 타종. 오늘 수련은 여기에서 마치겠습니다.

판단하지 않기

- 활동 목표
- 비판단(판단하지 않음)의 의미를 이해할 수 있다.
 - 비판단 연습을 통해 판단하는 생각을 알아차릴 수 있다.

준비물

PPT

[활동 1] 비판단의 의미 알기

- 비판단의 의미 이해하기

[활동 2] 비판단 연습하기

- 비판단 연습하기
- 판단하는 생각 알아차리기

스크립트

안녕하세요. 마음을 돌보는 방법을 안내하는 고요한 선생님입니다. 지난 시간에 우리는 위험한 상황에 처했을 때 우리의 뇌가 생존을 위해 반응하는 방법인 투쟁-도피 반응에 대해 알아보았습니다. 스트레스 호르몬이 분비되면 우리의 몸은 싸우거나 도망갈 준비를 하기 위해 심장박동을 빠르게 하고, 근육을 긴장시키며, 많은 에너지를 끌어다 사용합니다. 위협적인 상황이 끝나면 우리 몸은 다시 원래의 상태로 돌아가게 됩니다. 현대사회에서 우리는 생존의 위협을 받는 일은 거의 없지만, 다양한 스트레스 상황에서 똑같이 투쟁-도피 반응을 하게 됩니다. 다행히 우리는 의식적인 호흡을 통해서 스트레스 상황에서 더 빨리 벗어나거나, 스트레스를 받는 상황 자체를 줄일 수 있습니다. 오늘은 마음챙김을 돋는 중요한 태도인 비판단이라는 것에 대해 알아보겠습니다. 먼저 호흡을 해볼게요.

의자에 편히 앉아 깊게 세 번 호흡해 봅니다. (세 번 호흡하기) 이제 천천히 양팔을 바깥쪽으로 벌리면서 숨을 마시고, 그 상태에서 잠시 호흡을 멈춰봅니다. 하나, 둘, 셋. 양팔을 안쪽으로 모으면서 숨을 내쉽니다. 후우. 다시 한번 해볼게요. 양팔을 벌리면서 마시고, 잠시 멈추고. 내쉬면서 양팔을 모읍니다. 후우. 잘했습니다. 시작할 준비가 되었네요.

오늘은 비판단, 즉 판단하지 않는 태도에 대해 알아보겠습니다. 우리는 사물이나 대상을 바라볼 때 무의식적으로 판단을 내립니다. 예를 들어 아침에 일어나서 정돈되지 않은 모습으로 거울을 보았다고 생각해 봅시다. 거울 속의 내 모습이 어떤가요? 내가 바라는 완벽한 모습입니까? 혹시 내 마음에 들지 않는 부분이 있나요? 잘생겼다, 혹은 예쁘다는 생각이 듭니까? 또는 못생겼다, 고치고 싶다 같은 생각이 드나요?

좋다, 싫다, 못생겼다, 예쁘다와 같은 말들은 모두 대상을 있는 그대로 서술하는 말이 아니라, 나의 판단이 섞여 들어가는 말들입니다. 비판단이라는 것은 이렇게 대상에 대해 좋고 나쁨 등의 판단을 내리는 것을 잠시 미루고, 그 순간의 나의 생각이나 감정, 감각을 알아차리려는 태도입니다. 즉, 어떤 사물이나 대상을 있는 그대로 받아들이고, 그것이 내 마음에 들지 않는다 하더라도 그 대상이 자기 나름대로 세상에 존재한다는 것을 인정하는 것이지요. 그리고 그 존재와 함께 평화롭게 살아가고자 수용하는 것입니다.

조금 어렵게 느껴지나요? 이번에는 다른 예를 들어보겠습니다. 오늘 학교에서 중간고사를 보았습니다. 나름대로 전보다 더 열심히 공부했다고 생각했는데, 시험 결과는 실망스러웠습니다. 나는 '그럼, 그렇지. 네 머리로 무슨 공부를 한다고.' 하고 스스로를 비난했습니다. 이 순간에 '아, 내가 지금 나를 머리가 나쁜 사람으로 판단했구나.'하고 알아차려 보는 겁니다. 그리고 잠깐 멈춰서 사실에 대해서만 생각해 봅니다. 나는 시험공부를 평소보다 더 많이 했다. 내가 기대했던 점수보다 낮아서 실망했다. 이 두 가지는 사실이지만, 이것만으로 내 머리가 나쁘다고 말할 수는 없습니다. 이렇게 나 또는 다른 대상에 대해 설불리 판단하고 비난하는 말을 하는 것은 점점 더 부정적인 생각과 결과를 낳습니다.

이제 연습을 해보겠습니다. 눈을 감거나 눈을 뜯 상태로 고개를 숙여봅니다. 그리고 내가 평소에 자주 하는 판단에 대해 떠올려 봅니다. 다른 사람이나 나의 외모를 판단했던 순간, 마음에 들지 않는 친구 또는 가족의 행동을 판단했던 순간, 친구와 다툼이 벌어졌을 때 친구의 행동에 대해 사실이 아닌 짐작 때문에 오해했던 순간 등 어떤 것이든 내가 설불리 했던 판단을 떠올려 봅니다. (잠깐 쉬고) 이제 그 순간으로 돌아가 '아, 내가 또 판단을 했네.'하고 마음속으로 말해봅니다. 이제 생각을 멈추고 세 번 깊게 호흡해 봅니다. (세 번 호흡) 이번에는 판단을 제외한 사실은 무엇이었는지 생각해 봅니다.

오늘은 마음챙김을 위한 비판단의 태도가 무엇인지 알아보았습니다. 내가 일상생활에서 판단을 내리는 순간, 그것을 알아차리고 생각을 잠시 멈춘 뒤 호흡해 보세요. 그런 후에 판단을 제외한 사실이 무엇이었는지 생각하는 연습을 계속해 보세요. 오늘 수련은 여기에서 마치겠습니다.

건포도 먹기 명상

활동 목표

- 마음챙김하며 먹는다는 것의 의미를 체험을 통해 이해할 수 있다.
- 음식에 주의 기울이기를 통해 대상을 새롭게 느낄 수 있다.

준비물

건포도, PPT

[활동 1] 마음챙김하며 건포도 먹기

- 안내에 따라 건포도를 새롭게 인식하며 먹기

[활동 2] 느낌과 생각 공유하기

- 건포도를 관찰하고 먹으면서 느낀 점을 구체적으로 공유하기

스크립트

타종. 이 수련은 여러분이 과거나 미래가 아닌 바로 지금 이 순간에 주의를 기울이도록 하는 마음챙김하며 먹기 명상 수련입니다. 건포도나 사과, 과자 등 어느 것으로도 수련할 수 있습니다. 오늘은 건포도를 이용하여 수련을 해보겠습니다. 종이 울리면 수련을 시작됩니다. 타종.

잠시 동안 지금 나의 생각이나 몸에서 느껴지는 감각을 그저 알아차려 봅니다. 호기심에 가득 차 있습니까? 피곤한가요? 몸의 한 부분을 흔들거나 움직이고 있습니까? ‘나는 건포도가 좋아.’ 또는 ‘나는 건포도가 싫어.’ 이런 생각을 하고 있습니까? ‘건포도로 무슨 명상을 한다는 거지?’ 하는 생각이 들 수도 있습니다.

이제 선생님으로부터 건포도를 받습니다. 건포도를 받을 때 드는 생각을 알아차려 봅니다. 잠깐 동안 내 손안의 물체를 느껴보세요. 무거운가요? 가벼운가요? 따뜻한가요? 차가운가요? 부드러운가요? 거친가요? 나는 지금 무엇을 보고 있습니까? 건포도를 보고 있나요? 이것이 건포도라는 생각을 지워버린다면 무엇이 보입니까? 단지 하나의 색깔이 보이느냐? 모양과 질감에 대해 무엇을 알아차리고 있나요? 우리의 친절하고 호기심 어린 주의를 가지고 냄새를 맡아봅시다. 이 물체는 어떤 냄새가 납니다? 이 물체의 냄새를 맡을 때 입안과 마음에서 어떤 일이 일어나고 있습니까? 이제 눈을 감고 오직 나, 그리고 손 위의 물체에만 주의를 기울여 봅니다. 물건을 입 가까이 가져가서 입속에 넣어봅니다. 씹지 않고 가만히 입안에 머물게 합니다. 입안에서 일어나는 일에 주의를 기울이세요. 서두르지 않습니다. 이제 맛을 알아차리면서 한 번만 씹어봅니다. 계속해서 어떤 맛이 나는지, 맛이 변하는지, 그리고 이와 혼然是 어떻게 움직이는지를 알아차리면서 한 번에 한 번씩만 씹어봅니다. 내 모든 주의가 씹고 맛보는 입안에 머물도록 최선을 다합니다. 실제로 삼키기 전에 삼키고 싶은 충동을 알아차려 봅니다. 이제 음식을 천천히 삼키면서 음식이 목구멍을 따라 내려가는 것을 느껴봅니다. 여유를 가집니다. 여러분의 새로운 경험에 호기심을 가지고 관찰해 봅니다. 이제 입속에 더 이상 음식이 없습니다. 지금은 어떤 것이 느껴지는지, 어떤 생각이 드는지 알아차려 봅니다. 종이 울리면 명상이 끝납니다. 그리고 주변 사람들에게 나의 느낌과 생각을 공유해 봅니다. 타종.

날숨에 집중하기 명상

활동 목표

- 날숨에 집중하며 명상할 수 있다.

준비물

- PPT

【활동 1】날숨에 집중하기 명상

- 날숨에 집중하며 명상하기

스크립트

타종. 이번 수련은 날숨에 집중하기 명상입니다. 지금 의자에 앉아 있다면 허리와 등을 곧게 편 상태에서 발이 바닥에 달도록 자세를 조절해 봅니다. 바닥에 앉아 있다면 정좌 자세를 하고 등을 펴서 위엄 있는 자세를 취해봅니다. 눈은 감거나 뜬 상태로 고개를 살짝 숙여봅니다. 양손은 허벅지 또는 무릎 위에 편안하게 올려놓습니다. 이제 자연스럽게 숨을 마셨다가 내쉬어 봅니다. 이제 숫자 넷을 세는 동안 숨을 마셨다가, 숫자 6을 세는 동안 숨을 내보냅니다. 마시면서 하나, 둘, 셋, 넷. 내쉬면서 하나, 둘, 셋, 넷, 다섯, 여섯. 숨을 길게 쉬는 것이 힘들다면 가능한 만큼만 숫자를 세었다가 점점 늘려가 봅니다. 계속 호흡합니다. (세 번 정도 호흡한 후) 우리가 마시는 숨에서 내쉬는 숨으로 전환하는 그 순간에 자연스러운 면춤의 공간이 있습니다. 그 공간을 알아차리면서 호흡해 봅니다. (세 번 정도 호흡한다.) 호흡을 할 때 나의 주의는 내 몸에 들어오고 나가는 공기의 흐름, 그리고 그곳에서 느껴지는 감각에 둡니다. 내 주의가 흐트러지고, 머릿속에 생각이 들어오는 것은 아주 당연한 일입니다. 스스로를 비난하지 않고 ‘생각이 들어왔구나.’하고 알아차린 후 다시 원래 주의가 있던 곳으로 돌아옵니다. 주의가 한 번 달아나면 한 번 되돌아오고, 열 번 달아나면 열 번 되돌아옵니다. 우리가 마음챙김 명상을 하는 이유는 어느 한 곳에 집중하기 위해서가 아니라 현재 이 순간에 머무르기 위한 것임을 기억합니다. 만약 들숨과 날숨에 온전히 집중하기가 힘들다면 검지를 들어 코와 입 가까이에 가져가 봅니다. 그리고 마시는 숨에 꽃향기를 맡는다고 생각하며 코로 숨을 들이쉬고, 내쉴 때는 양초를 끈다고 생각하며 입술을 오므려 숨을 내쉽니다. 상상속의 양초의 불꽃이 완전히 꺼지지 않고 살짝 흔들릴 정도로 천천히 부드럽게 숨을 내쉽니다. 이제 세 번 더 호흡해 보겠습니다. (세 번 더 호흡) 의식적으로 호흡에 주의를 기울이는 것은 언제든 내가 고요한 곳에 가고 싶을 때 사용할 수 있는 가장 좋은 방법입니다. 학교에서, 가정에서 매일 연습해 보세요. 오늘 수련을 마치겠습니다. 타종.

마음챙김하며 듣기

활동 목표

- 마음챙김하며 듣기 명상을 할 수 있다.

준비물

PPT

[활동 1] 마음챙김하며 듣기 명상

- 마음챙김하며 듣기 명상하기

스크립트

타종. 이번 수련은 마음챙김하며 듣기 명상입니다. 의자 또는 바닥에 앉아서 등과 하리를 곧게 펴고 위엄 있는 자세로 앉아봅니다. 의자에 앉아 있다면 발이 바닥에 닿도록 자세를 조정해 봅니다. 바닥에 앉아있다면 바닥과 내 몸이 만나는 지점의 감각을 알아차려 봅니다. 눈은 감거나 뜬 상태로 고개를 숙여봅니다. 의식하지 않은 상태로 편안하게 호흡합니다. (잠시 후) 이제 종소리가 울리면 소리에 귀를 기울이면서 호흡을 합니다. 종소리가 점점 희미해지는 것을 가만히 귀 기울여 들어봅니다. 그리고 더 이상 소리가 들리지 않으면 조용히 손을 둡니다. 타종.

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

이번에는 교실에서 들리는 소리를 마음챙김하며 들어보겠습니다. 마음챙김하며 듣는다는 것은 그 소리가 무엇인지 파악하려고 생각하는 것이 아니라, 그저 그 소리의 느낌과 특징을 있는 그대로 느껴보는 것입니다. 창밖에서 자동차 경적 소리가 들려온다면 '자동차 소리가 들린다.'고 생각하지 않고, '이것은 멀리서 들려오는 소리네. 소리가 날카롭다.'처럼 단지 느낌을 떠올리는 것입니다. 이제 종이 울리면 종소리에 주의를 기울이다가, 소리가 더 이상 들리지 않으면 지금 이 공간에서 나는 소리에 집중해 봅니다. 두 번째 종이 울리면 눈을 뜹니다. 타종. (1분간 듣기) 타종. 이제 눈을 뜹니다.

우리는 많은 소리를 놓치고 살기도 하고, 또 어느 한 소리에 지나치게 집착을 하기도 합니다. 조용한 교실에서 누군가가 볼펜을 딸깍거리는 소리는 실제보다 더 크게 들리곤 하지요. 나에게 거슬리는 소리가 있을 때 오히려 그 소리에 한 번 주의를 기울여 보고 그 소리가 주는 느낌을 말로 표현해 보세요. 또는 누군가와 대화를 할 때 스마트폰을 쳐다보거나 다른 생각을 하지 않고, 온전히 그 사람의 목소리에 주의를 기울여 보세요. 버스나 지하철을 탔을 때도 우리는 소리를 듣는 연습을 할 수 있습니다. 이런 연습들이 계속 쌓이게 되면 여러분은 과거나 미래보다 현재에 머무르는 시간이 길어지게 될 겁니다. 그럼, 오늘 수련을 마치겠습니다. 타종.

내 호흡의 닷 명상

- 활동 목표
- 코, 배, 가슴으로 호흡해 보고 나에게 맞는 호흡의 닷을 선택할 수 있다.
 - 내 호흡의 닷에 집중하며 명상할 수 있다.

- 준비물
- PPT

[활동 1] 내 호흡의 닷 찾기

- 코, 배, 가슴으로 호흡하기
- 나에게 맞는 호흡의 닷 선택하기

[활동 2] 내 호흡의 닷 명상

- 내 호흡의 닷에 집중하며 명상하기

스크립트

타종. 이번 수련은 내 호흡의 닷 명상입니다. 앓거나 선 자세에서 허리와 등을 곧게 세우고 몸은 편안하게 이완해 봅니다. 손은 허벅지나 무릎 위에 자연스럽게 올려놓습니다. 눈을 감을 수도 있고, 뜯 상태로 고개를 살짝 숙일 수도 있습니다. 바로 지금, 숨을 들이쉬고 내쉬는 것이 어떤 느낌인지 관찰해봅니다. (호흡 두 번 정도 하기) 이제 손가락 하나를 들어 콧구멍 아래에 살짝 갖다 땡니다. 숨이 들어오고 나가는 것을 느껴봅니다. (잠시 쉬기) 이번에는 손바닥을 심장 조금 위 가슴 부위에 얹어봅니다. 숨을 쉴 때 손이 함께 올라갔다가 내려가는 것을 느낄 수도 있고, 심장이 뛰는 것이 느껴질 수도 있습니다. (잠시 쉬기) 다음으로 손을 배 위에 얹어 배에서 느껴지는 움직임을 느껴 봅니다. (잠시 쉬기)

이제 다시 손을 원래 있던 자리에 두고 자연스럽게 호흡하세요. 내가 호흡이 가장 잘 느껴졌던 부위가 어디였는지 떠올려 봅니다. 콧구멍 아래일 수도 있고, 가슴일 수도 있고, 또는 배일 수도 있습니다. 이제 그중 한 곳을 선택해서 그곳에서 느껴지는 호흡에 집중해 봅니다. 그곳이 지금 여러분의 호흡이 느껴지는 닷입니다. 닷은 배가 항구에서 떠내려가지 않도록 고정해 주는 역할을 하죠. 호흡의 닷도 여러분의 생각과 마음이 마음대로 떠다닐 때 한 곳에 잡아 주는 역할을 할 수 있습니다. 내가 닷에 주의를 기울이며 호흡을 하다가 주의가 흐트러져 다른 곳으로 가버렸을 때, 그것을 알아차리고 다시 내 호흡의 닷으로 돌아오는 겁니다. 주의가 떠날 때마다 이 과정을 반복하면서 원래 주의가 있던 곳으로 되돌아옵니다. 이제 내가 선택한 닷에 주의를 두고 다섯 번 호흡해 보겠습니다. (다섯 번 호흡)

명상에서 이야기하는 닷은 다른 말로 '의지처'라고도 합니다. 내 감정이 동요될 때, 또는 머릿속에 복잡한 생각이 휘몰아칠 때처럼 마음의 조절이 필요한 순간에 내가 가장 잘 집중할 수 있는 부분을 찾아 그 감각에 집중하는 것입니다. 내가 의지할 수 있는 곳이 생기는 것이지요. 그렇기 때문에 닷은 나에게 맞는 부위를 선택해야 합니다. 하지만 만일 내가 선택한 닷에 도무지 집중되지 않는다면 다른 곳으로 주의를 옮겼다가 다시 돌아오거나, 다른 닷을 사용해 보고 가장 잘 맞는 것을 찾아도 됩니다. 우리는 우리의 뇌와 감정을 원하는 대로 바꿀 수는 없습니다. 하지만 내가 힘들고 어려운 상황에서 좀 더 현명하고 유연하게 대처할 수 있도록 조절할 수는 있지요. 지속적인 마음챙김 연습을 통해 나를 조절하는 능력을 기를 수 있다는 것을 기억하세요. 오늘 수련을 마치겠습니다. 타종.

내 몸 알아차리기 명상

활동 목표

- 신체 여러 부위로 주의를 옮기면서 호흡할 수 있다.

준비물

PPT

[활동 1] 내 몸 알아차리기 명상

- 내 몸의 각 부위를 알아차리며 명상하기

스크립트

타종. 이번 수련은 내 몸 알아차리기 명상입니다. 앓거나 선 자세에서 허리와 등을 곧게 세우고 몸은 편안하게 이완해 봅니다. 의자에 앉아 있다면 발이 바닥에 달도록 하고, 서 있다면 발이 바닥에 뿌리를 내린 것처럼 단단하고 위엄 있는 자세로 서봅니다. 손은 허벅지나 무릎 위에 자연스럽게 올려놓습니다. 눈을 감을 수도 있고, 뜯 상태로 고개를 살짝 숙일 수도 있습니다. 종이 울리면 명상을 시작하도록 하겠습니다. 타종. 내 호흡의 들숨과 날숨에 주의를 기울이며 편안하게 호흡해 봅니다. (잠시 쉬기) 숨을 깊게 마시면서 나의 주의를 호흡에서 손바닥으로 옮겨가 봅니다. 손이 허벅지나 무릎에 닿는 부위에 집중해 봅니다. 따뜻한 느낌, 옷의 천이 닿는 느낌, 찌릿한 느낌이 느껴질 수도 있고, 아무것도 느껴지지 않을 수도 있습니다. 아무것도 느껴지지 않는다면 그저 아무것도 느껴지지 않는 대로 괜찮습니다. 이번에는 숨을 마시면서 주의를 발바닥으로 옮겨봅니다. 발이 지면과 닿는 느낌, 양말이나 신발과 접촉하는 느낌, 나의 몸을 지탱하는 느낌, 어떤 느낌이든 좋습니다. 그대로 느껴봅니다. (잠시 쉬기) 이제 숨을 깊게 마시면서 주의를 무릎으로 옮겨옵니다. 무릎에서 느껴지는 감각을 모두 알아차려 봅니다. 만약 지금 내 주의가 무릎이 아닌 다른 곳에 가 있다면, 그것을 알아차리고 무릎의 감각으로 돌아옵니다. (잠시 쉬기) 다시 숨을 마시면서 주의를 배로 가져옵니다. 배가 호흡과 함께 움직일 수도 있고, 옷과 닿은 느낌이 느껴지거나, 옷과 배 사이의 비어 있는 공간이 느껴질 수도 있습니다. (잠시 쉬기) 이제 숨을 깊게 마시면서 어깨로 주의를 옮겨봅니다. 가려움, 따가움, 또는 근육통이 느껴질 수도 있습니다. 만일 어깨가 무겁거나 통증이 느껴진다면 마시는 숨을 그곳으로 보낸다고 상상하면서 깊게 호흡해 봅니다. (잠시 쉬기) 이제 숨을 마시면서 주의를 내 머리 꼭대기 정수리로 옮겨봅니다. (잠시 쉬기) 정수리로 부터 신선한 공기가 들어와 나의 손끝과 발끝, 온몸으로 공기를 전달한다고 상상하면서 호흡해 봅니다. (세 번 호흡) 내 몸 전체에서 느껴지는 감각에 주의를 기울입니다.

명상을 하는 동안 몇 번이고 주의가 흐트러졌을 수 있습니다. 이는 아주 자연스러운 일이므로 스스로를 비난하지 않고, 단지 알아차리고 원래의 주의로 돌아오면 됩니다. 내 몸 알아차리기 명상은 아침에 눈을 떴을 때, 학교에서 1교시를 시작하기 전에, 또는 밤에 잠자리에 누워서 하기에 아주 좋은 명상입니다. 나의 몸 상태를 알아차리고 스스로를 돌보는 것은 다른 사람이 아닌 오직 나만이 할 수 있는 일이기 때문입니다. 명상은 짧은 시간을 들여 나를 돌보는 아주 좋은 방법임을 기억하세요. 오늘 수련을 마치겠습니다. 타종.



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 등 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 진행 할 수 있도록 과제를 제시할 수도 있습니다.

학년(군)	<input type="checkbox"/> 초저 <input type="checkbox"/> 초중 <input type="checkbox"/> 초고 <input checked="" type="checkbox"/> 중고		
목표	<ul style="list-style-type: none"> 신체 인식의 중요성을 인식하고, 신체 인식과 마음챙김의 연관성을 이해할 수 있다. 의식적인 움직임을 통해 신체 인식을 훈련할 수 있다. 		
사회정서역량	<ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> 자기인식 <input checked="" type="checkbox"/> 자기관리 <input type="checkbox"/> 사회적 인식 <input type="checkbox"/> 관계 기술 <input type="checkbox"/> 책임 있는 의사결정 		
하위기술	<ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> 자기인식 <ul style="list-style-type: none"> 정서 인식 명확한 자기지각 <input checked="" type="checkbox"/> 자기관리 <ul style="list-style-type: none"> 충동 조절 및 스트레스 관리 자기 훈련 및 조직화된 기술 습득 		
준비물/자료	물, 간식 등 차시별 준비물, PPT, 활동지		
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. 마음 집중하기	<ul style="list-style-type: none"> 1분 알아차리기 숫자 세기 	PPT, 타이머	5
3. 긴장과 이완	<ul style="list-style-type: none"> 신체 인식하기 긴장과 이완 상태 만들고 느끼기 	PPT, 활동지 2	10
4. 바디스캔	<ul style="list-style-type: none"> 긴장과 이완하며 내 몸을 느끼기 바디스캔 되돌아보기 	PPT, 활동지 3, 명상 안내문	30
5. 의자 요가	<ul style="list-style-type: none"> 의자 요가 느낌을 기억하기 	PPT, 명상 안내문	10
6. 요가 명상	<ul style="list-style-type: none"> 요가 명상 느낌 공유하기 	PPT, 운동복, 명상 안내문	20
7. 먹으며 마음챙김	<ul style="list-style-type: none"> 관찰하기 먹기 명상 	PPT, 활동지 4, 간식	10
8. 물 마시며 느끼기	<ul style="list-style-type: none"> 물 관찰하기 물 마시기 	PPT, 물	10
9. 걷기 명상	<ul style="list-style-type: none"> 걷기의 좋은 점 걷기 명상하기 	PPT, 활동지 5, 명상 안내문	20
10. 성찰하기	<ul style="list-style-type: none"> 요가 명상 주의 깊은 움직임과 신체 인식 성찰하기 	PPT, 활동지 6, 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).

신체 인식과 마음챙김

활동 목표

- 신체를 인식하며 주의 깊게 움직이기
- 생활 속에서 주의 깊은 움직임 실천하기

준비물

PPT, 활동지 1

[준비] 나는 매일

- 반복적으로 자주 하는 일을 생각해 보기
 - » 우리가 살아가면서 반복적으로 자주(매일) 하는 일을 생각해 봅시다.
 - » 손 씻기, 세수하기, 양치하기, 옷 갈아입기, 학교 오기 등

[활동 목표 및 주요 활동 안내]

- 주의 깊은 움직임과 신체 인식의 중요성을 알 수 있다.
 - » [활동 1] 주의 깊은 움직임의 중요성
 - » [활동 2] 신체 인식하며 주의 깊게 움직이기
 - » [활동 3] 생활 속에서 실천하기

[활동 1] 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.
 - » 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 땀생각을 하는 경우
 - » 양치질하면서 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. 매일(혹은 자주) 반복적으로 하는 행동에는 어떤 것이 있을까요?

2. 나의 움직임에 집중하지 않고 무의식적으로 행동한 경험을 써 보세요.

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.

마음 집중하기

활동 목표

- 호흡에 집중하며 집중력을 높일 수 있다.

준비물

- 타이머, PPT

[준비] 나의 기분 알아차리기

- 지금 어떤 기분인가요?
- 지금 나의 기분을 알아차려 봅시다.
- 나의 기분을 1~5점까지 점수로 나타낸다면 몇 점인가요?
- 이번 시간에는 호흡에 주의를 기울이며 내 몸의 변화와 내가 느끼는 것을 알아차려 봅시다.

[활동 목표 및 주요 활동 안내]

- 주의 깊은 움직임과 신체 인식의 중요성을 알 수 있다.
 - » [활동 1] 1분 알아차리기
 - » [활동 2] 숫자 세기

[활동 1] 1분 알아차리기

- 눈을 감고 편안하게 호흡하며 1분을 헤아려 봅시다.
- 1분이 된 것 같으면 조용히 손을 듭니다.
- 한 번 더 1분을 짐작해 봅시다.

※ 1분 알아차리기 활동은 다른 생각을 하지 않고, 호흡에 집중하는 데 도움이 된다. 처음 1분을 셀 때는 1분이 되었을 때 '1분'이라고 말해주고, 2번째로 1분을 셀 때는 1분이 되어도 1분이라고 말하지 않고 20여 초가 더 지난 후에 '1분 20초가 되었습니다.'라고 말한다.

[활동 2] 숫자 세기

- 1분 동안 편안하게 호흡하면서 호흡의 수를 세어봅시다.
 - » 들숨과 날숨을 호흡 1번으로 헤아립니다(들숨+날숨=1번).
- 1분 동안 몇 번의 호흡을 헤아렸나요?
- 숫자가 작고 큰 것은 중요하지 않습니다.
- 1분이 된 것 같으면 조용히 손을 듭니다.

[정리] 집중 전략 되돌아보기

- 지금 기분이 어떤가요?
- 시작할 때와 기분 점수가 어떻게 달라졌나요?

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

- 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 꽉 주었다가 힘을 빼며 손을 편안하게 놓기
 - 어깨를 귀밑까지 위로 힘껏 들어 올렸다가 어깨의 힘을 빼기
 - 턱에 힘을 꽉 주며 이를 앙다물었다가 턱의 힘을 빼기
 - 입술에 힘을 꽉 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 편안하게 앉기
- ※ 힘을 주었을 때와 힘을 뺐을 때의 느낌에 계속 집중하도록 한다.

[정리] 느낌 공유하기

- 몸에 힘을 주었을 때와 힘을 뺐을 때의 느낌을 공유하기

긴장과 이완

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 앙다물었다가 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.

바디스캔

활동 목표

- 바디스캔 명상 방법을 알고 바디스캔 할 수 있다.

준비물

- PPT, 활동지 3, 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 귀밑까지 위로 힘껏 들어 올렸다가 어깨의 힘을 빼기
- » 눈을 징그리며 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 명상 후 느낌 공유하기

[활동 1] 바디스캔 명상하기

- 바디스캔 명상 안내에 따라 명상하기(명상 안내문/소요 시간 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 어려워 하는 경우 눈을 감지 않고, 한 곳을 응시하며 참여할 수 있도록 한다.

[활동 2] 바디스캔 되돌아보기

- 바디스캔 명상하며 나의 주의가 머무른 신체의 부분 되짚어보기
- 각각의 신체 부위에 나의 주의가 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.

타종. 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 나나요? 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 머뭅니다. 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.

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 그곳에서의 나의 느낌을 글이나 그림, 색깔 등으로 표시해 봅시다.

3. 바디스캔에 참여하고 난 후 느낌을 적어보세요.

4. 바디스캔은 나에게 어떤 영향을 줄 수 있을까요?

5. 바디스캔을 언제 하면 좋을까요?

의자 요가

활동 목표

- 의자에 앉아 주의 깊게 움직이며 신체의 감각을 느낄 수 있다.

준비물

- PPT, 명상 안내문

[준비] 바디스캔

- 지금 몸과 마음의 상태 점검하기
- 바디스캔 하며 신체 인식하기

[활동 목표 및 주요 활동 안내]

- 상체를 자유롭게 움직이며 신체의 감각을 느낄 수 있다.
 - 【활동 1】 상체 요가
 - 【활동 2】 느낌을 기억하기

[활동 1] 의자 요가

- 의자에 편안하게 앉아서 참여

[상체 요가 안내문]

의자에 편안하게 앉아서 눈을 감습니다. 다리에 힘을 빼고 두 발을 바닥에 편안히 붙입니다. 허리는 똑바로 세웁니다. 손은 편안하게 놓습니다.
고개를 천천히 앞뒤로 움직입니다. 고개를 천천히 돌려봅니다. 반대쪽으로도 돌려봅니다. 고개를 돌릴 때 목, 어깨, 등에서 느껴지는 느낌을 느껴봅니다. 이때 여러분이 기분은 어떻습니까? 시원하다고 느껴지는 부분이 있다면 조금 더 목 부위를 늘리며 시원한 느낌을 느껴봅니다.
두 팔을 위로 올려 귀 옆에 붙여줍니다. 손끝을 쭉 펴고 팔을 위로 쭉 뻗어줍니다. 이때 나의 몸의 어느 부분이 당기는지 시원한지 느껴봅니다. 양팔을 다시 옆으로 쭉 뻗으면서 아래로 내립니다. 이때 내 몸의 감각을 느껴봅니다. 이때의 기분도 느껴봅니다.
등을 둥그렇게 말아봅니다. 이때 어떤 기분이 드나요? 그 기분을 알아차려 봅니다. 다시 가슴을 앞으로 쭉 내밀며 펴봅니다. 양쪽 어깨의 날개뼈가 서로 맞닿을 정도로 어깨를 뒤로 짹 펴줍니다. 이때의 느낌을 기억합니다.
왼쪽 다리를 앞으로 쭉 뻗어봅니다. 발끝을 내 쪽으로 잡아당겨 봅니다. 이때 종아리에 느껴지는 감각을 기억합니다. 5초간 머무릅니다. 다시 다리를 펩니다. 어떤 느낌이 느껴지나요? 이 느낌을 기억합니다. 오른쪽 다리를 앞으로 쭉 뻗어봅니다. 이제 오른쪽 발끝을 내 쪽으로 잡아당깁니다. 허벅지와 종아리가 당겨지는 느낌을 느껴봅니다.

[활동 2] 느낌을 기억하기

- 강한 느낌이나 시원한 느낌이 온 곳을 떠올리기
- 요가 명상을 수행한 느낌 발표하기

요가 명상

활동 목표

- 요가 명상을 통해 다양한 알아차림 전략을 이해할 수 있다.

준비물

- PPT, 명상 안내문, 활동하기 편한 복장(운동복)

[준비] 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.
- 오늘은 요가 명상을 배워 보도록 하겠습니다.

[활동 목표 및 주요 활동 안내]

- 요가 명상 방법을 알고 요가 명상을 할 수 있다.
 - 【활동 1】 요가 명상
 - 【활동 2】 요가 명상을 수행한 느낌 공유하기

[활동 1] 요가 명상

- 편안한 자세로 요가 수련에 참여하기
 - 단순한 동작을 하며 내 몸과 마음의 고요한 곳을 찾아보겠습니다.
 - 이 수련은 나의 몸에 귀를 기울이고 내 몸의 감각을 따뜻하게 바라보는 것입니다.
 - ※ 학생들이 활동하기 편안한 복장으로 참여하도록 한다.

- 산처럼 서기
- 어깨 끌어올리기
- 나무 자세
- 앞으로 몸통 굽히기
- 아기자세
- 산처럼 앓기

[활동 2] 요가 명상을 수행한 느낌 공유하기

- 요가 명상을 수행한 느낌 발표하기
- 집에서 혼자 힘으로 수행할 수 있는 동작은 무엇인지 생각해 보기

요가 명상 안내문

1. 산처럼 서기

두 발로 섭니다. 발이 바닥과 닿은 느낌을 느껴보세요. 뒤품치가 바닥에 닿는 것을 느껴보세요. 발바닥의 안쪽 가장 자리가 바닥에 닿는 것을 느껴보고, 바깥쪽 가장자리가 바닥에 닿는 것도 느껴보세요. 에너지가 발과 무릎을 통과하면서 위로 올라가는 것을 느껴보세요. 다리가 얼마나 강하고 긴지 느껴보세요. 배에서 호흡을 찾으세요. 들숨이 채워지는 것과 날숨이 빠져나가는 것을 느껴보세요.

2. 어깨 끌어올리기

어깨를 귀 아래까지 바짝 끌어올린 다음 툭 떨어뜨리면서 부드럽게 긴장을 풀세요. 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 마찬가지라는 것을 알 수 있나요? 친구나 가족과 함께 학교에 있거나 다른 사람과의 관계에서 몸과 마음이 흔들릴 수 있습니다. 그런 상황에서도 지금 여기에서 있는 것과 똑같이 우리는 조정을 할 수 있고, 삶의 영역에서도 균형을 찾을 수 있습니다.

3. 나무 자세

준비되면 눈을 뜨세요. 여러분 앞에 있는 고정된 것을 바라보세요. 팔을 양쪽으로 뻗고 원쪽 발바닥을 오른쪽 종아리나 허벅지 위에 붙이고 원쪽 무릎을 부드럽게 옆으로 벌리세요.(※ 발을 무릎에 올리면 다칠 수 있으므로 주의하기) 오른쪽 발이 바닥에 닿는 것을 느껴보세요. 오른쪽 다리가 길게 펴지는 것을 느껴보세요. 배에서 호흡을 찾으세요. 몸이 흔들리면 발을 내려놓아도 괜찮습니다. 그런 경우 잠시 후 다시 한번 같은 동작을 해보세요. 여러분 자신에게 부드럽고 친절해지세요. 마음속으로 이 도전을 즐겨보세요. 이것은 나무 자세입니다. 나무처럼 느껴지나요? 크고 강한가요? 바람에 흔들리는 가지를 가지고 있나요? 비록 몸은 흔들리더라도 마음은 흔들리지 않게 할 수 있는지 보세요. 이제 다리를 내리고 반대쪽 다리를 들어보세요. 배에서 호흡을 찾으세요. 잘하고 있습니다. 여러분이 스스로에게 어떻게 이야기하고 있는지를 알아차리세요. 이 자세를 하면서 스스로에게 하는 말에 호기심을 가지세요. 그 말은 친절합니까? 그 방식으로 친구에게 말할 수 있습니까?

4. 앞으로 몸통 굽히기

팔과 다리를 낮추세요. 몸을 흔드세요. 무릎을 아주 조금 굽히고 손을 바닥을 향해 뻗으세요. 안 아프면 무릎을 더 펴세요. 내가 한계라고 생각하는 지점까지만 해봅니다. 상체가 아래로 내려온 것이 어떻게 느껴지는지 알아차리세요. 다리 뒤쪽이 당기는 것을 느끼세요. 머리의 무게를 느끼세요. 이런 자세로 호흡하는 것이 어떻게 느껴지는지 알아차리세요. 지금 다른 친구와 나를 비교하고 있지는 않은지 알아차리세요. 그런 다음 주의를 몸과 호흡으로 되가져 가세요.

5. 아기자세

이제 무릎을 끓고 앉으세요. 그러면서 여러분이 한 지점에서 다른 지점으로 어떻게 이동하는지에 주의를 기울이세요. 이마를 부드럽게 바닥에 대고 팔을 뒤쪽으로 둑글게 만들어 거의 발에 닿게 하세요. 이렇게 아기자세를 한 상태로 쉬세요. 온몸이 여기에서 호흡하는 것을 느낄 수 있나요? 배에서 호흡을 느낄 수 있나요? 등에서 호흡을 느낄 수 있나요?

6. 산처럼 앓기

천천히 몸을 펴세요. 양반다리로 편하게 앉으세요. 눈을 감고 무릎 위에 손을 두세요. 이것은 산처럼 앓는 자세라고 합니다. 산은 해가 뜨든, 바람이 거세게 불든, 눈보라가 치든 꿈쩍하지 않습니다. 때때로 우리의 생각과 감정은 바람이나 눈보라처럼 휘몰아칩니다. 수련을 통해 우리는 생각과 감정이 휘몰아칠 때도 산처럼 꿈쩍하지 않는 것을 배울 수 있습니다. 다시 배에서 호흡을 찾으세요. 멈추거나 숨 쉴 때 ‘고요한 곳’을 찾을 수 있는지 보세요. 이러한 부드러운 움직임 안에서 고요함을 느낄 수 있었습니까? 그렇지 않더라도 걱정하자는 마세요. 마무리를 위해 세 번 더 심호흡합니다. 여러분의 ‘고요한 곳’이 여러분이 움직이지 않을 때나 움직일 때도, 행복할 때나 슬플 때도, 항상 여러분과 함께 있다는 것을 기억하세요. 그리고 여러분은 그것을 여러분의 호흡이나 몸, 또는 이 순간 여러분이 하고 있는 것에 단지 주의를 기울임으로써 발견할 수 있습니다.

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 4, 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] 먹기 명상

[활동 1] 관찰하기

- ()를 손바닥에 올려놓고 눈으로 자세히 관찰하기
- ()를 입 가까이에 가져가기
- ()의 냄새, 무게, 촉감 등을 느껴보기

[활동 2] 먹기 명상

- ()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

마음챙김하며 먹기 활동지

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 그려 보세요.

8. (점심시간에) 마음챙김 먹기 활동을 하며 새롭게 느끼거나 생각한 것을 적어보세요.

물 마시며 느끼기

활동 목표

- 물을 마시며 신체의 변화를 알아차릴 수 있다.

준비물

물(컵이나 병에 담긴 물), PPT

[준비] 마음챙김 호흡

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

[활동 목표 및 주요 활동 안내]

- 물을 마시며 신체의 변화를 알아차릴 수 있다.
 - » [활동 1] 물을 느끼기
 - » [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 마시기

- 입에 머금기
- 물을 천천히 마시고 물이 움직이는 곳을 따라 느끼기
- 몸 안에서 알아차린 것을 말해보기

[정리] 공유하기

- 물 마시기 활동을 한 후 느낌 공유하기

걷기 명상

활동 목표

- 걸으면서 몸의 느낌을 알아차릴 수 있다.

준비물

- PPT, 활동지 5, 명상 안내문, 걸을 수 있는 장소

[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 명상하기

- 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 그려 보세요.

성찰하기

활동 목표

- 주의 깊은 움직임과 신체 인식을 통해 자기 생활이 달라진 점을 성찰할 수 있다.

준비물

- PPT, 활동지 6, 수련 안내문

[준비] 오늘 내가 보고 들은 것 떠올리기

- 조금 전에 내가 느낀 것 알아차리기
 - » 오늘 아침 등굣길에 본 것을 이야기해 봅시다.
 - » 하늘은 무슨 색이었나요? 그것을 보고 어떤 생각이 들었나요?
 - » 누구를 만났나요? 나는 어떤 표정을 지었나요? 어떤 마음이 들었나요?
 - ※ 아침 시간이면 등굣길에 본 것, 만난 사람을 주제로 질문하고, 점심 시간 이후이면 점심 시간에 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 명상하며 알아차리기
 - » [활동 2] 생활 속에서 알아차림을 실천한 경험

[활동 1] 요가 명상하며 알아차리기

- 어깨 끌어올리기 요가 수련

[활동 2] 주의 깊은 움직임과 신체 인식 성찰하기

- 생활 속에서 알아차림을 실천한 경험 떠올리고 발표하기
- 알아차림을 실천하며 일어난 생각과 삶의 변화 공유하기
- 내 몸의 움직임과 느낌에 집중하며 생활했는지 성찰하기

[정리] 되돌아보기

- 앞으로의 다짐 발표하기

[어깨 끌어올리기 요가 수련 안내문]

어깨를 귀 아래까지 바짝 끌어올린 다음 툭 떨어뜨리면서 부드럽게 긴장을 풀세요. 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 마찬가지라는 것을 알 수 있나요? 친구나 가족과 함께 학교에 있거나 다른 사람과의 관계에서 몸과 마음이 흔들릴 수 있습니다. 그런 상황에서도 지금 여기에 서 있는 것과 똑같이 우리는 조정을 할 수 있고, 삶의 영역에서도 균형을 찾을 수 있습니다.

주의 깊은 움직임과 신체 인식 성찰하기

- 조금 전에 내가 어떤 것을 했는지 떠올려 봅시다.

- 그때 나의 마음을 떠올려 써 봅시다.

- 어깨 끌어올리기 요가 명상을 하면서 어떤 느낌을 느꼈는지 써 봅시다.

- 생활 속에서 주의 깊은 움직임과 신체 인식을 어떻게 실천했는지 써 봅시다.

- 주의 깊은 움직임을 실천하며 느낀 점이나 앞으로의 다짐을 써 봅시다.



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. 이로써 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 심화되며, 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 행복한 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 웨빙존에 표시하여 기록하는 활동을 제시하였습니다. 6~9 단계에서는 불편한 감정의 조절과 관리의 중요성을 알고, 부정적 감정의 수용에서 시작화, 해소, 긍정의 감정으로 전환하기까지 도움을 줄 수 있는 활동으로 구성하였습니다. 또, 불편한 감정을 순간 알아차리고 대응할 수 있는 방법으로 감정과 신체의 연결을 돋는 호흡과 요가 명상 등의 꾸준한 마음챙김 신체 활동을 제안하였습니다. 10단계는 다시 일상에서 긍정의 감정을 유지하고 언제든 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)	<input type="checkbox"/> 초저 <input type="checkbox"/> 초중 <input type="checkbox"/> 초고 <input checked="" type="checkbox"/> 중고		
목표	<ul style="list-style-type: none"> 감정의 다양한 층과 복잡성을 이해하고 감정을 효과적으로 인식하고 관리할 수 있다. 스트레스와 불편한 감정을 깊이 있게 분석하고, 그에 따른 감정 패턴을 시각적으로 표현할 수 있다. 스트레스 관리 기술을 통해 학업 및 생활의 다양한 측면에서 긍정적으로 감정을 조절할 수 있다. 		
사회정서역량	<ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> 자기인식 <input checked="" type="checkbox"/> 자기관리 <input type="checkbox"/> 사회적 인식 <input type="checkbox"/> 관계 기술 <input type="checkbox"/> 책임 있는 의사결정 		
하위기술	<ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> 자기인식 <ul style="list-style-type: none"> • 자신의 감정 인식하기 • 정서 인식하고 이름 붙이기 • 감정, 생각 연결하기 <input checked="" type="checkbox"/> 자기관리 <ul style="list-style-type: none"> • 감정 관리하기 • 스트레스 관리 전략 알고 사용하기 • 긍정 감정 활성화 		
준비물/자료	색연필, 사인펜, 포스트잇 등의 차시별 준비물, PPT, 활동지, 명상 안내문, 대사 안내문, 참고 자료, 동영상		
활동 내용			
활동명	주요 활동	준비물	시간(분)
1. 자율신경계란	<ul style="list-style-type: none"> • 자율신경계란? • 자율신경계 반응과 감정 알아차리기 	PPT, 활동지 1	25
2. 마음으로 느끼는 행복한 순간	<ul style="list-style-type: none"> • 행복의 파노라마 • 우리의 행복 스토리보드 만들기 	PPT, 색연필, 사인펜, 필기도구, 활동지 2~3	30
3. 감정 인식	<ul style="list-style-type: none"> • 판토마임으로 감정 알아차리기 • 우리가 알아가는 감정 알기 	PPT, 동영상, 활동지 4, 대사 안내문	30
4. 불편한 감정 인식	<ul style="list-style-type: none"> • 우리의 고민 나누기 • 나의 고민 우선순위 3개 정하기 	PPT, 사인펜, 포스트잇	30
5. 나의 마음 상태 알아차림	<ul style="list-style-type: none"> • 웨빙존 교육 • 나의 감정 패턴 시각적으로 표현하기 	PPT, 활동지 5	30
6. 스트레스 바라보기	<ul style="list-style-type: none"> • 스트레스 객관적으로 바라보기 	PPT, 활동지 6	30
7. 불안감 안정화	<ul style="list-style-type: none"> • 접지기법으로 안정하기 • 불안감을 느낄 때 하는 명상 	PPT, 명상 안내문	20
8. 긍정적 감정 점화하기	<ul style="list-style-type: none"> • 현재 감정 점화하기 • 현재 감정이 점화된 경험 나누기 	PPT, 포스트잇, 활동지 7	30
9. 부정적 감정의 다른 면 인식	<ul style="list-style-type: none"> • 초점에 따라 다르게 보이는 그림 • 부정적 감정 사건 나누기 • ○○적 사고하기 	PPT, 동영상, 활동지 8	30
10. 긍정적인 마음과 감정 모으기	<ul style="list-style-type: none"> • 나의 보물 모으기 • 기분 좋아지고 용기를 낼 수 있는 말 작성하기 	PPT, 활동지 9~10	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 돋기 위해 서는 충분한 시간을 제공하는 것이 좋지만 학급 상황에 따라 아침 활동 시간 등을 활용하여 진행할 수 있습니다.

자율 신경계란?

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 몸의 ‘자동 조절 시스템’인 자율신경계에 대해 알아볼 거예요. 자율신경계가 감정에 어떻게 반응하는지 알아보고, 여러분이 교감신경계와 부교감신경계가 경험 속에서 어떻게 작용했는지 함께 나누어 볼 거예요.”

[활동 목표 및 주요 활동 안내]

- 자율신경계와 감정의 반응하는지 이해할 수 있다.
 - » [활동 1] 자율신경계란?
 - » [활동 2] 자율신경계 반응과 감정 알아차리기

[활동 1] 자율신경계란?

- 교감신경계와 부교감신경 역할과 기능 알기
- 자율신경계란? 우리 몸의 ‘자동 조절 시스템’입니다. 감정이나 상황에 따라 몸이 어떻게 반응하는 방식을 조절합니다. 자율신경계는 교감신경계와 부교감신경계로 구분됩니다. 두 신경계는 길항 작용을 통해 기능하는데, 하나가 활성화되면 다른 하나는 억제됩니다.
- 교감신경계는 위험 상황에 반응합니다. 예를 들어 시험을 보거나, 운동할 때 긴장하면 교감신경계가 활성화되어 호흡이 빨라집니다.
- 부교감신경계는 휴식과 회복을 돋습니다. 호흡과 심장박동을 안정시킵니다. 부교감신경계는 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
 - » 지금 나의 자율신경계 알아차리기

교감신경계와 부교감신경계

* 교감신경계와 부교감신경계가 작용했던 상황을 떠올리고 그에 대한 감정과 신체적 반응을 작성해 주세요.

1. 교감신경계가 작용했던 경험

(예: 시험 전 날, 운동 경기 중, 중요한 발표, 깜짝 놀랐을 때, 기대했던 일이 이루어져서 흥분됐을 때 등)

1) 상황:

2) 감정:

3) 신체적 반응:

2. 부교감신경계가 작용했던 경험

(예: 집에서 편하게 쉬는 시간, 맛있는 식사 후, 강아지랑 산책할 때 등)

1) 상황:

2) 감정:

3) 신체적 반응:

마음으로 느끼는 행복한 순간

활동 목표

- 행복한 기억을 통해 긍정적 감정을 알아차릴 수 있다.

준비물

- PPT, 활동지 2~3, 색연필, 사인펜, 필기도구

[준비]

- 모둠별 앉기
- 설명: “여러분이 생활하면서 행복했던 기억을 나눌 거예요. 여러분을 미소 짓게 하고, 행복한 감정을 느끼게 하는 경험들은 지나갔다고 해서 사라지는 것이 아니에요. 다시 기억하면서 나에게 위로와 긍정적인 생각으로 이어줍니다”

[활동 목표 및 주요 활동 안내]

- 행복한 기억을 떠올리며 긍정적인 감정을 알아차릴 수 있다.
 - » [활동 1] 행복의 파노라마
 - » [활동 2] 우리의 행복 스토리보드 만들기

[활동 1] 행복의 파노라마

- 나를 행복하게 하는 일 나누기
- 행복한 기억 마인드맵 그리기
- 모둠별 나누기

[활동 2] 우리의 행복 스토리보드 만들기

- 모둠별 우리의 행복 이야기 유튜브 스토리보드 만들기
- 발표하고 소감 공유, 전시하기

[정리] 활동 후 소감 나누기

- 나를 행복한 감정을 주는 일 한 가지 말하기

마음으로 느끼는 행복한 순간

* 행복한 기억 마인드 맵 그리기를 해 주세요(장소, 가족, 친구, 학교, 음식, 취미 등).

나의 행복한
기억

나의 행복한 이야기 유튜브 스토리보드 만들기

* 나의 행복한 이야기 유튜브로 소개할 스토리보드를 작성해 보세요.

유튜브 제목:

<장면>		<장면 연결 이야기>	
#1			
#2			
#3			
#4			

감정 인식

활동 목표

- 판토마임 활동을 통해 다양한 감정을 인식할 수 있다.

준비물

PPT, 활동지 4, 대사 안내문, 동영상

[준비]

- 둥글게 앉기
- 설명 : “오늘은 우리가 일상에서 경험하는 다양한 감정들을 판토마임이라는 활동을 통해 경험해 보려고 합니다. 여러분 판토마임하는 것을 본 적이 있나요? 판토마임이란 대사 없이 몸짓과 표정만으로 하는 연극을 말하는 것이에요. 그럼, 다 함께 해볼게요.”

[활동 목표 및 주요 활동 안내]

- 판토마임 활동을 통해 다양한 감정을 인식
 - 【활동 1】판토마임으로 감정 알아차림
 - 【활동 2】우리가 알아가는 감정 알기

【활동 1】판토마임으로 감정 알아차림

- 판토마임 활동
 - <https://youtu.be/B2PjgwHGsq4?si=8dC1EmhtdX4TSgRW>
 - 〈감정 알아차림을 위한 판토마임 대사 안내문〉 교사 대사 읽어주고 학생들은 몸짓과 표정으로 표현하기
 - 선생님이 대사를 읽으면 그대로 여러분은 몸짓과 표정으로 나타내기
 - 〈감정 알아차림을 위한 판토마임 대사 안내문〉 읽어주기
 - ※ 대사 중간에 정지를 시킨 후 학생들에게 어떤 감정이나 생각이 들었는지 질문을 할 수 있습니다.
 - » 활동 후 소감 나누기

【활동 2】우리가 알아가는 감정

- 판토마임 시나리오 쓰기
 - 〈활동지 4〉모둠별 감정과 행동을 함께 표현할 수 있는 판토마임 대사를 작성하기
 - 〈활동지 4〉모둠별 작성한 대사로 함께 활동하기
 - » 활동 후 소감 공유하기

[정리]

- 활동하면 느꼈던 감정과 소감 나누기
 - 일상생활에서 여러 가지 감정을 느낀다는 것을 학습하기

감정 알아차림을 위한 판토마임 대사 안내문

[교사 안내문]

학교에 가려고 집 현관문을 열었습니다

택배가 와 있네요.

집에다 들여다 놓습니다. 그런데 택배가 너무 무거워요.

생각보다 힘이 들었어요.

학교에 가다 보니 너무 더웠어요. 짜증이 났습니다.

그런데 이상합니다. 거리에 우리 학교 교복 입은 학생이 없습니다

뭔가 이상했지만, 학교에 가기 위해 버스 정류장으로 걸어가고 있습니다.

뛰어야 합니다.

더 열심히 뛱니다.

넘어질 뻔했습니다.

헉! 헉! 헉! 심장이 빨리 뛰고 숨이 찹니다.

겨우 버스에 탔습니다.

앗! 버스카드가 없습니다.

버스 기사님께 사정을 해드립니다.

감정알아차림 위한 판토마임 대사 쓰기

[모둠별]

* 학생들이 경험하는 다양한 일들을 구상하여 판토마임 대사를 작성합니다.

(다양한 감정과 행동 경험할 수 있는 것으로 작성해 주세요.)

제목:

불편한 감정 인식

활동 목표

- 나의 고민과 연결된 불편한 감정을 알아차릴 수 있다.

준비물

- PPT, 포스트잇, 사인펜

[준비]

- 모둠별 앉기
- 편하고 바른 자세로 앉기
- 설명: “우리에게 다양한 감정이 있는데요. 우리는 불안하거나 불편하기도 하고, 화가 나는 감정을 느끼기도 해요. 불편한 감정을 억누르기보다는 인정하고 알아차리면 그 감정을 효과적으로 다룰 수 있습니다. 이렇게 하면 충동적이거나 과도한 반응으로 대응하지 않을 수 있습니다. 오늘 수업은 불편한 감정을 알아차리기 수업입니다.”

[활동 목표 및 주요 활동 안내]

- 나의 고민을 이야기하며 연결된 감정 알아차리기
 - 【활동 1】 우리의 고민 나누기
 - 【활동 2】 나의 고민 우선순위 3개 정하기

【활동 1】 우리의 고민 나누기

- 고민 나누기
- 포스트잇 3장씩 나눠주기
- 포스트잇에 고민거리를 한 가지씩 작성해서 칠판에 붙이기
- 학생들과 함께 같은 고민끼리 범주화하기
- 보편성 공유하기: 나 혼자만의 고민이 아니라 다른 친구들도 비슷한 경험을 고민한다는 것을 학습

【활동 2】 나의 고민 우선순위 3개 정하기

- 우선순위 이유와 그 고민에서 느끼는 감정 이야기하기
- 활동 후 소감 공유

※ 우리는 불편한 감정(불안, 분노, 스트레스 등)을 경험할 때 피하고 싶고 부정하고 싶어집니다. 하지만 불편한 감정을 밀어낸다고 해서 사라지지는 않습니다. 오히려 더 커지기도 합니다. 불편한 감정을 그대로 인식함으로써 자신이 왜 그런 감정을 느끼는지에 대해 생각하게 됩니다. 이 과정은 자기 이해를 돋고, 자신을 더 잘 알게 되어 개인적인 성장에 기여 합니다.

[정리] 활동 후 소감 나누기

- 나의 고민의 불편한 감정을 나누면서 느꼈던 감정 나누기

나의 마음 상태 알아차림

활동 목표

- 나의 웰빙 영역에서의 감정을 인식하고, 웰빙 영역에서 벗어났을 때의 감정을 알아차릴 수 있다.

준비물

- PPT, 활동지 5

[준비]

- 모둠별 앉기
- 설명: “나의 웰빙존의 영역 안과 벗어났을 때의 감정을 인식해 보는 활동을 할 거예요.”

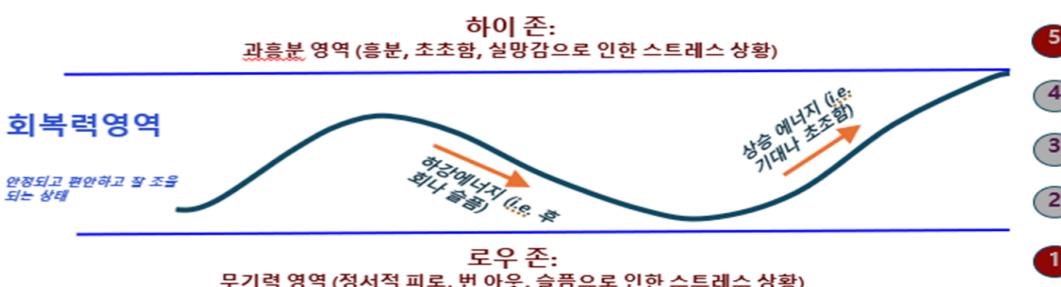
[활동 목표 및 주요 활동 안내]

- 나의 웰빙존 영역에서의 감정을 인식하고, 웰빙 영역에서 벗어났을 때의 감정을 인식하기
 - 【활동 1】 웰빙존 교육
 - 【활동 2】 나의 웰빙존 그리기

【활동 1】 웰빙존 교육

- 하이존, 웰빙존, 로우존 이해하기

※ 웰빙존은 스트레스 사건이 발생했을 때 감정의 파동을 설명합니다. 5단계 하이존과 1단계 로우존에 머물렀을 때, 2단계에서 4단계 웰빙존 안으로, 즉 일상생활로 회복하도록 해야 합니다. 웰빙존을 통한 자기 탐색은 일상에서 스트레스를 경험할 때, 상황을 피할 수는 없지만 감정을 조절하고 회복하기 위한 자신만의 방법을 찾는 데 도움을 줍니다.



※ 1점: 로우존(무기력 영역: 정서적 피로, 번아웃, 슬픔으로 인한 스트레스 상황)

2점: 조금 에너지는 없으나 모임에 가서 친구와 어울릴 수 있는 정도(신체는 피곤하나 친구 만나는 것 가능)

3점: 에너지가 좀 없지만 친구를 보자고 이야기하고 여행 갈 수 있는 상태

내가 하고 싶은 것에 대한 설렘과 만족감이 있는 상태

4점: 여행지에 도착해 휴가 시작하는 기분처럼 설렘

5점: 불안하고 짜증 나는 상태-과홍분 영역(흥분, 초조함, 실망감으로 인한 스트레스 상황)

【활동 2】 나의 웰빙존 그리기

- 나의 웰빙 현재 위치 그리기
- 나의 웰빙존 현재 위치에서의 감정 알아차리기
- 나의 웰빙존을 벗어났을 때의 경험과 감정 나누기
- 나의 웰빙존 안에 들어 올 수 있는 방법 나누기

[정리] 활동 후 소감 나누기

나의 웨빙존 그리기

- * 현재 나의 웨빙존의 위치를 작성해 보세요.
- * 웨빙존을 벗어났을 때의 경험도 작성해 보세요.

분노·스트레스 웨빙존을 넘었을 때	5단계
웨빙존	4단계
웨빙존	3단계
웨빙존	2단계
무기력 영역 가라앉음, 슬픔	1단계

1. 현재 단계:

이유, 감정:

2. 1단계 경험:

이유, 감정:

웨빙(안전)존으로 들어올 수 있는 방법:

3. 5단계 경험:

이유, 감정:

웨빙(안전)존으로 들어올 수 있는 방법:

스트레스 바라보기

- 스트레스를 인식하고 스트레스를 객관적으로 바라보는 방법을 알 수 있다.

PPT, 활동지 6

[준비]

- 모둠별 앉기
- 설명: “스트레스를 받으면 감정이 과도하게 커지거나 상황이 너무 부정적으로 보일 수 있어요. 이럴 때는 조금 떨어져서 상황을 바라보는 연습을 해볼게요.”

[활동 목표 및 주요 활동 안내]

- 스트레스를 인식하고 스트레스를 객관적으로 바라보는 방법 알기
 - » [활동 1] 나의 스트레스 바라보기

[활동 1] 스트레스 바라보기

- 나의 스트레스는?
- 활동지 작성 후 모둠별 나누기

※ 스트레스 객관적으로 바라보기: 스트레스를 받을 때 자신에게 해 주고 싶은 말과 소중한 사람에게 하고 싶은 말을 작성하는 것은 스트레스 상황을 보다 객관적으로 바라볼 수 있도록 돋기 위한 방법
 ※ 활동지의 7번 질문을 이렇게 변경해 보는 것도 좋은 방법입니다: “만약 네가 결혼해서 자녀를 두게 되었고, 자녀가 지금 너처럼 스트레스를 겪고 있다면 어떻게 말해주겠니?”

[정리] 활동 후 소감 공유

- 나만의 스트레스 해소법 공유하기

나의 스트레스는?

* 최근 경험하고 있는 스트레스를 작성해 주세요.

1. 스트레스 사건

2. 스트레스 사건에서 떠오르는 감정

3. 스트레스 사건에서 몸에서 느껴지는 신체증상

4. 스트레스가 느껴지면 내가 하는 행동

5. 나만의 스트레스 해결 비법

6. 스트레스받는 나에게 하고 싶은 말

7. 만약 이 고민을 내가 소중히 여기는 사람이 하고 있다면 무슨 말을 해주고 싶나요?

8. 6번과 7번의 말이 차이가 있다면 이유는 무엇인가요?

불안감 안정화

활동 목표

- 불안감을 압도할 때 접지 기법을 활용할 수 있다.
- 마음을 진정시키고 지금-여기 집중하는 명상을 적용할 수 있다.

준비물

PPT, 명상 안내문

[준비]

- 반원으로 둑글게 앓기
- 발을 바닥에 붙이고 편하고 바른 자세로 앓기
- 편안한 음악 틀기
- 편안히 호흡하기
- 설명: “불안감을 느낄 때, 불안이 너무 커서 아무것도 할 수 없을 것 같은 때가 있어요. 이 활동은 그러한 순간에 도움이 되는 활동이에요. 또한 매우 화가 났을 때도 도움이 될 수 있어요”

[활동 목표 및 주요 활동 안내]

- 접지기술을 사용하여 압도적인 불안을 관리하고 명상을 적용하여 현재에 집중하기
 - » [활동 1] 접지 기법 활동
 - » [활동 2] 불안감을 느낄 때 하는 명상

[활동 1] 접지 기법 활동

- 접지 기법 활동
 - » 접지 기법이란? 현재의 순간에 집중하고, 신체적 감각이나 주변 환경에 대한 인식을 통해 감정적 혼란을 완화하는 데 도움이 되는 방법
 - » “눈에 보이는 5가지 물건을 이야기해 보세요.”
 - » “귀로 들리는 소리 5가지를 이야기해 보세요.”
 - » “신체 감각으로 느껴지는 5가지를 이야기해 보세요.”
 - » “눈에 보이는 1가지 물건에 집중해 보세요.”
 - ※ 불안한 감정을 지금-여기로 가져오기 학습 활동입니다.

[활동 2]

- 불안감을 느낄 때 하는 명상

[정리]

- 활동 후 소감 나누기

불안이 찾아올 때 하는 명상 안내문

허리는 펴고 편안하게 자리를 앉아 보세요. 눈을 감으세요.

먼저 코로 깊은 숨을 들이쉬면서 폐에 공기를 채우세요. 잠시만 기다려주세요. 이제 천천히 입으로 숨을 내쉬면서 긴장을 풀어보세요. 천천히 깊게 숨을 들이마시고, 잠시 멈추고, 천히 내쉬세요.

계속 깊게 숨을 쉬면서 숨이 몸에 들어오고 나가는 느낌에 주의를 기울이세요. 가슴이 오르락내리락하거나 숨을 쉴 때마다 배가 움직이는 것을 느껴보세요.

안전하고 차분한 느낌을 주는 장소를 상상해 보세요. 그것은 조용한 해변일 수도 있고, 아늑한 방일 수도 있고, 평화로운 숲일 수도 있어요. 그 장소에 보이는 색은 보고, 소리를 듣고, 평온함을 느끼는 자신을 상상해 보세요.

불안한 생각이나 감정이 보이면, 나에게 “이렇게 느껴도 괜찮아”라고 말해보세요.

주의를 다시 호흡과 고요한 장소로 부드럽게 안내하세요.

계속 깊게 숨을 쉬면서 다음과 같이 스스로에게 되뇌어 보세요. “나는 안전하다. 나는 차분하다. 내가 할 수 있어.”

계속 깊게 숨을 쉬면서 숨이 몸에 들어오고 나가는 느낌에 주의를 기울이세요. 천천히 의식을 현재 순간으로 되돌리세요. 손가락과 발가락을 움직이고 두 손을 눈앞에 놓으세요. 눈을 뜨세요. 두 손을 눈앞에서 멀어지게 하세요. 마지막으로 심호흡을 자연스럽게 하세요.

여러분 몸과 마음이 어떻게 느껴졌나요?

STEP3
활동 08

긍정적 감정 점화하기

활동 목표

- 학생들이 긍정적인 감정과 부정적인 감정이 서로 다른 상황에서 어떻게 연결되는지를 이해하고 알아차릴 수 있다.

준비물

- PPT, 활동지 7, 포스트잇

[준비]

- 모둠별 앉기

» “오늘은 현재 감정을 어떻게 다른 상황의 감정과 연결되는지를 경험해 볼 거예요.”

[활동 목표 및 주요 활동 안내]

- 현재 감정에 따라 다른 상황에 어떻게 연결되는지 이해하고 인식하기
 - » [활동 1] 현재 감정 점화하기
 - » [활동 2] 현재 감정이 다른 상황과 연결된 경험 나누기

[활동 1] 현재 감정 점화하기

- [활동지 7] 활동 시 다른 모둠이 알지 못하도록 보안을 지키고 침묵하기
- [활동지 7]을 모둠별로 3가지 유형(긍정적 단어, 부정적 단어, 중성적 단어) 중 1종과 1인당 포스트잇 2개를 나눠주기
- 3모둠 이상이라면 3가지 유형 중 1장을 나눠주기(각 모둠은 다른 유형의 활동지를 가질 수 있음.)
- 단어를 빠르게 2번 눈으로 읽고 덮기
- 단어를 1분 후에 기억해서 개인별로 포스트잇에 쓰고 덮기
- 옆 친구 것을 보지 않도록 주의하기
- [활동지 7] 개인별 활동지를 개인별로 나눠주기
- 1분 동안 침묵을 유지하며 빙간에 가장 먼저 떠오르는 단어로 어간을 완성하기
- 작성 후 모두 함께 긍정적 단어와 부정적 단어, 중성적 단어로 구분해 보기
- 긍정, 부정, 중립 단어 완성이 긍정, 부정, 중립 단어를 암기한 모둠과 어떤 관련이 있는지 비교해 보기
- 현재 나의 감정이 다른 상황과 어떻게 연결되는지를 인식하기

※ 점화효과: 한 정보에 대한 노출이 후속 정보를 해석하고 이해하는 방식에 영향을 미칩니다. 긍정·부정·중립 단어가 단어 빙간 채우기에 영향을 주는 효과를 학습하는 활동으로, 이 활동을 통해 현재 감정이 다른 상황에 연결되는 것을 학습합니다.

[활동 2] 현재 감정이 점화된 경험 나누기

- “엄마한테 혼나고 나서 동생이 질문했을 때 화를 낸 적이 있나요?”
- “엄마한테 칭찬받고 기분 좋을 때 동생이 질문했다면 결과는 달라졌을까요?”
- “친구랑 싸우고 축구에 져서 더 크게 화를 낸 적이 있나요?”
- 학생들의 다양한 경험 나누기

※ 이 활동은 현재의 감정이 다른 상황(경험)에도 영향을 미친다는 것을 인지하기 위한 것입니다. 감정을 인식함으로써, 현재 감정에 휘둘리지 않고 상황에 적절하게 대응할 수 있도록 돕습니다.

[정리]

- 활동 후 소감 공유하기
- 마음챙김을 통해 감정과 생각을 알아차림의 중요성 정리하기

단어 기억하기

〈 단어 기억하기 〉

- * 각 모둠별 단어를 다른 모둠이 알지 못하도록 보안을 지켜주세요.
- * 다음 단어를 빠르게 읽으세요. 1분 후에 단어를 기억해야 합니다.
- * 단어를 빠르게 읽은 후 단어가 보이지 않게 덮어주세요.

사랑	감사
행복	평화
성공	희망
기쁨	축복
승리	칭찬

< 단어 기억하기 >

- * 각 모둠별 단어를 다른 모둠이 알지 못하도록 보안을 지켜주세요.
- * 다음 단어를 빠르게 읽으세요. 1분 후에 단어를 기억해야 합니다.
- * 단어를 빠르게 읽은 후 단어가 보이지 않게 덮어주세요.

슬픔	절망
실패	패배
두려움	질투
분노	미움
고통	비난

[모둠별 1]

< 단어 기억하기 >

- * 각 모둠별 단어를 다른 모둠이 알지 못하도록 보안을 지켜주세요.
- * 다음 단어를 빠르게 읽으세요. 1분 후에 단어를 기억해야 합니다.
- * 단어를 빠르게 읽은 후 단어가 보이지 않게 덮어주세요.

책상	강
나무	집
창문	도로
연필	시간
의자	구름

〈 단어 완성 과제 〉

- * 가장 먼저 떠오르는 단어로 빈 칸을 완성해주세요.
- * 다른 친구의 것을 보지 않습니다.

사	분
공	도
망	미
비	의
시	질

인천 사회정서학습(SEL) 수업 길잡이 ver.2

부정적 감정의 다른 면 인식

활동 목표

- 초점 맞추기에 따라 부정적 감정을 전환하는 방법을 인식할 수 있다.

준비물

- PPT, 활동지 8, 동영상

[준비]

- 모둠별로 자리 배치하기
- 설명: “오늘은 부정적인 감정을 다른 관점으로 보는 활동을 해볼 거예요. 부정적인 감정이나 스트레스를 느끼면 현재에 집중하기 어려워지죠. 스트레스를 긍정적인 방향으로 전환하면, 부정적 감정이 어떻게 변화하는지 함께 느껴보도록 해요.”

[활동 목표 및 주요 활동 안내]

- 초점 맞추기에 따라 부정적 감정을 전환하는 방법 인식
 - 【활동 1】 초점에 따라 다르게 보이는 그림
 - 【활동 2】 부정적 감정 사건 나누기
 - 【활동 3】 ○○이적 사고하기

[활동 1] 초점에 따라 다르게 보이는 그림

- 다양한 그림을 보여 주고 각 그림에서 보이는 것 대해 묘사하기



- “이 그림에서 무엇이 가장 눈에 띄나요?”
- “다른 모습을 본 학생들도 있네요”
- 초점에 따라 사진이 다르게 볼 수 있다는 것을 학습

[활동 2] 부정적 감정 사건 나누기

- 감정일지에 작성된 사건 중 부정적 감정 사건 경험 나누기

[활동 3] ○○이적 사고하기

- 영상 시청하기
<https://youtube.com/shorts/Vwj6BELoTA?si=w8Y41w0cbg1Y3PHX>
- 부정적 감정 사건을 다양한 초점으로 생각하기
 - ※ “숙제를 많이 해야 해서 스트레스를 받고 있어요.”라는 상황을 제시하고, 이를 “숙제를 통해 새로운 것을 배우고 실력을 쌓을 수 있어요.”라는 긍정적인 시각 변경할 수 있음
 - ※ 상황을 바꿀 수 없으나 사고의 초점을 긍정적 사고로 전환함으로 불필요한 불안이나 스트레스를 줄일 수 있음
- 【활동지 13】 ○○(학생 이름)이적 사고하기 작성과 공유하기

[정리]

- 수업 후 소감 나누기
 - 상황을 바꿀 수 없어도 우리의 생각과 감정은 바꿀 수 있습니다.
 - 학생들이 일상에서 실천할 수 있는 방법에 대해 이야기 하기

(이)적 사고하기

* 최근에 겪은 부정적인 상황이나 스트레스를 유발한 사건을 적어 보세요.

부정적 상황 또는 사건

느꼈던 감정

이적 사고

이적 사고로 바꾸고 느낀 점

긍정적인 마음과 감정 모으기

활동 목표

- 긍정적인 자원을 인식하고, 긍정적인 자아를 인식할 수 있다.
- 긍정적인 마인드를 유지하고, 어려운 상황에서도 자신감을 가질 수 있다.

준비물

PPT, 활동지 9~10

[준비]

- 모둠별 앉기
- 설명: “오늘은 제가 경험했던 보물들을 모아보고, 여러분에게 용기를 주는 말들도 나눠볼 거예요. 이 활동은 여러분이 어려운 상황에서도 자신감을 가지고 해낼 수 있도록 도와줄 거예요.”

[활동 목표 및 주요 활동 안내]

- 나의 보물 모으기를 통한 긍정적인 자기인식과 기분 좋아지고 용기를 낼 수 있는 말 작성하기
- 자기관리를 할 수 있는 자신감 가지기
 - » [활동 1] 나의 보물 모으기
 - » [활동 2] 기분 좋아지고 용기를 낼 수 있는 말 작성하기

[활동 1] 나의 보물 모으기

- 소중한 사람, 해냈던 경험, 물건, 활동, 감정 등을 모으기
- 나의 보물과 보물인 이유 함께 소개하기
- 활동 후 소감 나누기

[활동 2] 기분 좋아지고 용기를 낼 수 있는 말 작성하기

- 모둠별로 작성하기
- “나에게 자신감을 주는 말은 무엇이 있나요?”
- “들으면 기분 좋아지는 말은 무엇이 있나요?”
- “용기를 낼 수 있는 말은 무엇이 있나요?”
- 다른 학생의 말을 듣고 마음에 드는 말을 선택하기
- 마음에 드는 말 선택한 말 공유하기
- 활동 후 소감 나누기

[정리] 활동 후 소감 나누기

나의 보물 모으기

* 나의 보물(소중한 사람, 해냈던 경험, 물건, 활동, 감정 등)을 작성해 보세요.

기분 좋아지고 용기가 되는 말

* 기분 좋아지고, 자신감이 생기는 말, 용기를 낼 수 있는 말을 자유롭게 적어보세요.

활용자료 중·고등학교 / 생각과 감정에 대한 주의 깊은 인식

<영상>

차시	영상 사이트	QR코드	내용
3	https://youtu.be/B2PjgwHGsq4?si=8dC1EmhtdX4TSgRW		판토마임을 알 수 있는 동영상
9	https://youtube.com/shorts/Vwj6BELOeTA?si=w8Y41w0cbge		부정적 사고를 긍정적 사고로 전환하기

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 받아드리는 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 신경가소성에 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 자신만큼 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 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)	<input type="checkbox"/> 초저 <input type="checkbox"/> 초중 <input type="checkbox"/> 초고 <input checked="" type="checkbox"/> 중고						
목표	<ul style="list-style-type: none"> • 자신의 생각 속 습관화된 판단을 인식하고 판단 없이 수용할 수 있다. • 경청과 친절함을 바탕으로 한 긍정적인 공동체 관계를 형성할 수 있다. 						
사회정서역량	<ul style="list-style-type: none"> ■ 자기인식 ■ 자기관리 ■ 사회적 인식 <input type="checkbox"/> 관계 기술 <input type="checkbox"/> 책임 있는 의사결정 						
하위기술	<table border="1"> <tr> <td>자기인식</td><td> <ul style="list-style-type: none"> • 감정, 가치, 생각을 연결하기, 편견과 편향성 알기 • 성장 마음가짐 갖기, 자기 효능감 경험하기 </td></tr> <tr> <td>자기관리</td><td> <ul style="list-style-type: none"> • 자기 훈련과 자기 동기 나타내기 • 계획 및 조직 기술 사용하기 </td></tr> <tr> <td>사회적 인식</td><td> <ul style="list-style-type: none"> • 공감과 자비 나타내기 • 감사를 이해하고 표현하기 </td></tr> </table>	자기인식	<ul style="list-style-type: none"> • 감정, 가치, 생각을 연결하기, 편견과 편향성 알기 • 성장 마음가짐 갖기, 자기 효능감 경험하기 	자기관리	<ul style="list-style-type: none"> • 자기 훈련과 자기 동기 나타내기 • 계획 및 조직 기술 사용하기 	사회적 인식	<ul style="list-style-type: none"> • 공감과 자비 나타내기 • 감사를 이해하고 표현하기
자기인식	<ul style="list-style-type: none"> • 감정, 가치, 생각을 연결하기, 편견과 편향성 알기 • 성장 마음가짐 갖기, 자기 효능감 경험하기 						
자기관리	<ul style="list-style-type: none"> • 자기 훈련과 자기 동기 나타내기 • 계획 및 조직 기술 사용하기 						
사회적 인식	<ul style="list-style-type: none"> • 공감과 자비 나타내기 • 감사를 이해하고 표현하기 						
준비물/자료	PPT, 활동지 1~12, 색연필, 명상 안내문, 참고자료, 동영상						
활동 내용							
활동명	주요 활동	준비물	시간(분)				
1. 친절한 마음과 나의 뇌	<ul style="list-style-type: none"> • 우리 뇌의 역할, 신경가소성에 대해 알기 • 행복한 나의 다짐 만들기 	PPT, 활동지 1	15				
2. 파도타기 명상	<ul style="list-style-type: none"> • 생각과 감정 알아차리기 • 명상하며 감정 받아들이기 	PPT, 활동지 2, 명상 안내문	20				
3. 흘려보내기 명상	<ul style="list-style-type: none"> • 나의 생각과 감정 알아차리기 • 명상하며 생각과 감정을 흘려보내기 	PPT, 활동지 3, 명상 안내문	10				
4. 친구에게 집중하기	<ul style="list-style-type: none"> • 마음챙김 놀이하기 – 나처럼 해봐요 	PPT	20				
5. 판단 없이 경청하기	<ul style="list-style-type: none"> • 나의 판단을 알아차리며 듣기 • 나의 판단을 알아차리며 말 전하기 	PPT, 활동지 4~5	40				
6. 친절함 알기	<ul style="list-style-type: none"> • 친절함의 의미 일기 • 주변과 세상 속에서 친절한 사람 찾기 	PPT, 활동지 6, 포스트잇	15				
7. 나를 위한 친절 명상	<ul style="list-style-type: none"> • 나를 위한 친절 명상하기 • 나를 위한 메시지 만들기 	PPT, 활동지 7, 명상 안내문	10				
8. 타인을 위한 친절 명상	<ul style="list-style-type: none"> • 타인을 위한 친절 명상하기 • 친절한 마음 갖기 	PPT, 활동지 8, 명상 안내문	10				
9. 친절한 행동 실천하기	<ul style="list-style-type: none"> • 친절 계획 세우고 다짐하기 	PPT, 활동지 9~10	20				
10. 친절한 내가 되기	<ul style="list-style-type: none"> • 친절을 주고받았을 때 나의 기분, 감정, 생각 표현하기 	PPT, 동영상, 활동지 11	15				
11. 감사하기	<ul style="list-style-type: none"> • 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.

친절한 마음과 나의 뇌

활동 목표

- 자신의 대뇌피질 영역 및 각 역할을 이해한다.
- 마음집중 시간을 통해 전두엽 활성화로 성장할 수 있음을 이해한다.

준비물

- PPT, 활동지 1

[준비]

- 바른 자세로 앉아 PPT를 바라보기

[활동 목표 및 주요 활동 안내]

- 대뇌피질의 영역과 각 역할 및 신경가소성에 대해 이해할 수 있다.

- » [활동 1] 우리 뇌의 역할과 신경가소성
- » [활동 2] 성장하는 우리

[활동 1] 우리 뇌의 역할과 신경가소성

※ PPT를 통해 학생들에게 자신의 뇌에 대해 이해도를 높여 마음집중 수업에 대한 동기를 높이도록 한다.

- 대뇌피질의 영역 및 각 역할에 대해 설명한다.
- 뉴런(신경세포)과 신경가소성 설명을 통해 자신의 뇌가 변화, 성장할 수 있음을 설명한다.
- 마음집중 시간에 배우는 친절함, 수용, 존중, 감사의 마음 활동이 우리의 전두엽이 활성화됨을 설명한다.
- 마음집중 교육을 통해 전두엽이 활성화되어 뇌가 더 건강해지고, 더 나은 의사결정을 할 수 있음을 설명한다.

[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 어른이 된 자신의 모습을 글로 써보기
 - 원하는 모습의 내가 되기 위한 행복한 나의 다짐을 만들어 보기
- ※ 예) 나는 성장하는 학생입니다. 나는 친절한 사람입니다. 등

[정리] 활동 마무리하기

- 배운 내용을 질문을 통해 복습하기

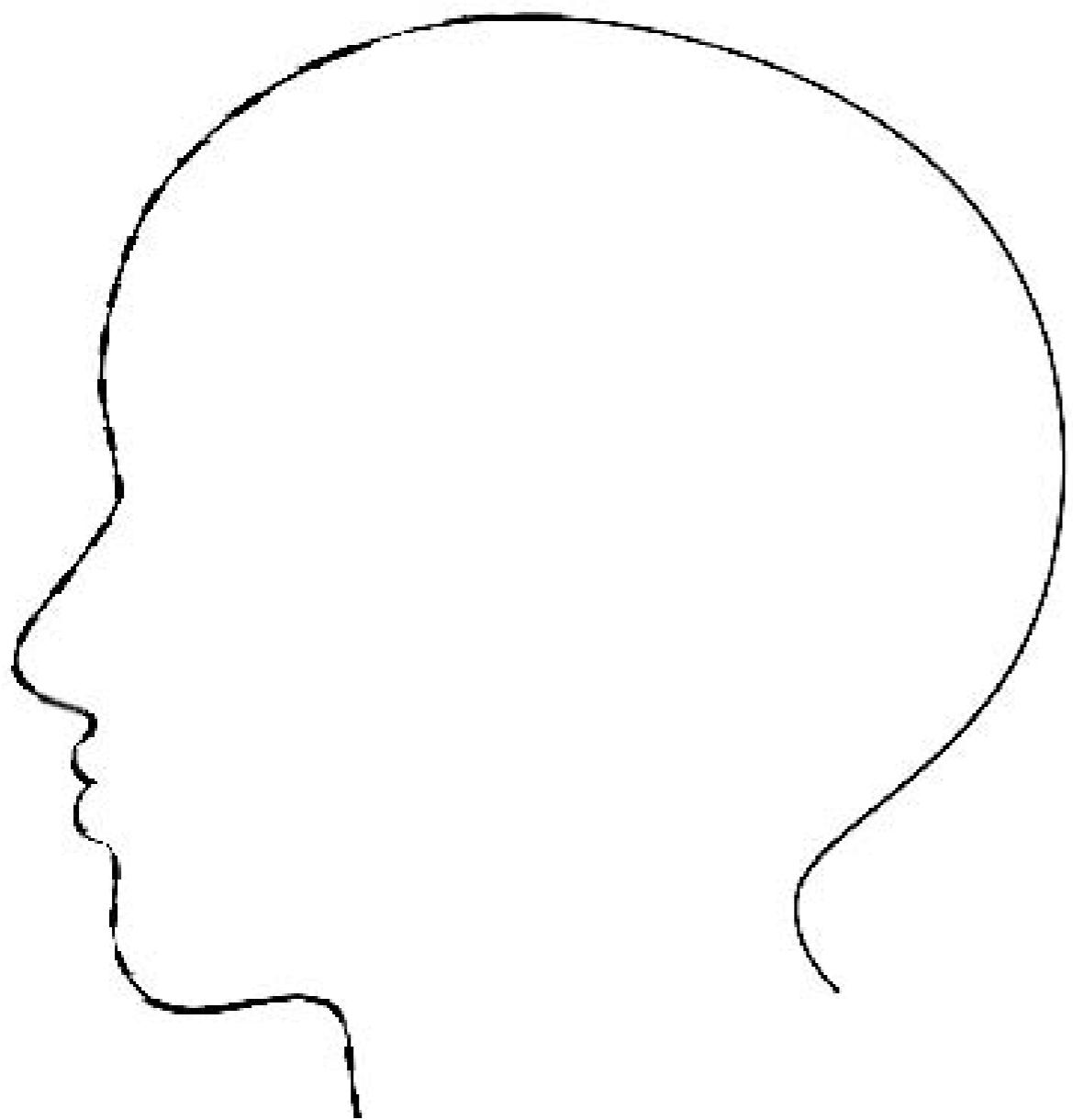
스크립트

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.
 - » 친절한 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. 전기적신호와 화학적 신호를 사용하여 정보를 전달한다. 이 과정을 신경전달이라고 한다. 전기적 신호는 뉴런 내에서 빠르게 이동하고, 화학적 신호는 뉴런 간의 시냅스를 통해 전달된다.
- 신경가소성: 뉴런은 학습과 경험을 통해 변화할 수 있는 능력을 가지고 있다. 즉, 뇌가 새로운 경험, 학습, 감정 및 행동에 따라 뇌의 구조와 기능을 변화시키는 능력을 신경가소성이라고 한다.
 - » 특정 감정이나 마음가짐, 예를 들어 친절함, 감사, 수용 등의 감정이 뇌의 특정 부위를 활성화시킬 수 있다. 이러한 반복적인 활성화는 신경가소성을 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.

노 그리며 영역 별 역할 알기

1. 뇌 그림에 전두엽, 측두엽, 후두엽, 두정엽을 표시하고, 각 역할을 간단하게 정리해 보세요.



2. 마음집중 공부를 통해 전두엽이 활성화되었다고 상상하고 전두엽 부분을 색으로 표현해 보세요.

3. 마음집중 교육을 통해 뇌가 긍정적으로 변화된, 성장한 자신의 미래 모습을 상상해 보세요. 나는 어떤 어른이 되어있을까요? 전두엽의 역할을 중심으로 긍정적으로 성장한 자신의 모습을 글을 써 보세요.

- #### 4. 행복한 나의 다짐을 써 봅시다.

〈나는

STEP 04. 판단 없이 생각하기

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

- 최근의 불편한 경험 떠올린 후 학습지에 표현하기
- 학습지에 쓴 글을 조용히 바라보며 그때의 경험 떠올리기

※ 학습지의 16개의 불편한 감정은 김경민(2019)의 핵심 감정을 기반으로 제시함.
- 경험을 떠올리며 머릿속에서 떠오르는 생각이나 감정 인식하기
 - 머릿속에 갑자기 떠오른 생각이 있나요? 또 어떤 감정이 들었나요?
 - 모든 생각과 감정이 모두 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

- 학습지에 쓴 글을 보며 나의 감정의 변화 깨닫기
 - 여러분이 쓴 학습지의 글을 바라보세요. 기분의 변화가 생겼나요? 편안하지 않은 감정의 강도가 변화하였나요?

[정리]

- 전 시간에 작성한 행복한 나의 다짐을 외치며 활동 마무리하기
 - 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.

나의 생각 알아차리기

1. 최근 나를 편하지 않게 만든 사건을 생각해 보고, 간단하게 적어봅시다.

2. 위 사건의 사실은 무엇이었나요?

3. 위 사건으로 인한 나의 감정은 무엇이었나요?

(편하지 않은 감정의 예: 부담감, 경쟁심, 억울함, 열등감, 외로움, 그리움, 질투, 두려움, 화, 무기력, 허무, 슬픔, 불안, 공포, 소외, 적개심 등)

◆ 그때의 나의 불편한 감정은 1~5점 중 몇 점인가요? ◆

0점 – 편안한 마음

1점 – 신경 쓰지 않으면 불편함을 못 느끼

2점 – 관련 사건과 관련된 사람을 보거나 비슷한 상황을 경험했을 경우에만 불편함을 잠깐 느끼

3점 – 불편함이 기분은 유지되나 내가 해야 하는 일을 모두 다 잘할 수 있음

4점 – 불편한 기분이 오래 유지되고 집중력이 떨어져서 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 돋는 파도 타기 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 마찬가지입니다.

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

흘려보내기 명상

활동 목표

- 나의 생각과 감정을 알아차릴 수 있다.
- 흘려보내기 명상을 하며 자신의 생각과 감정을 판단하지 않고 받아들이고 흘려보낼 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?
- ※ 재영이의 생각 중 사실도 없고, 도움이 되는 생각도 없다는 것을 학생들이 이해할 수 있도록 설명한다.
- » 우리는 때론 중요하지 않은 생각 때문에 불편한 감정이 느끼기도 해요.

[활동 목표 및 주요 활동 안내]

- 나의 생각을 흘려보내 봅시다.
 - » [활동 1] 생각 흘려보내기
 - » [활동 2] 다시 바라보기

[활동 1] 생각 흘려보내기

- 편안한 자세로 흘려보내기 명상하기

[활동 2] 다시 바라보기

- 명상 전과 후의 내 몸과 감정의 변화 알아차리기
- 흘려보내기 명상을 언제 하면 좋을지 이야기하기

[정리]

- 명상 반복 계획 세우기
 - » 전 시간에는 파도타기 명상을, 이번 시간에는 흘려보내기 명상을 해보았습니다. 앞으로 매일 아침활동 시간, 점심 시간, 정리 시간에 3분 동안 파도타기 명상이나 흘려보내기 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. 아침활동 시간에 활용하시기 바랍니다.

흘려보내기 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 흘려보내 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 언제든 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							

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.

친구에게 집중하기

활동 목표

- 타인을 판단 없이 관찰하고 알아차린다.
- 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?

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(하이 파이브)를 친 후 가위바위보를 하며 활동 순서를 정합니다. 친구는 한 번만 만날 수 있으며 말 없이 몸으로만 표현합니다.
 - ※ 카드는 활동 2에서 다시 사용합니다.

[활동 목표 및 주요 활동 안내]

- 다른 친구들의 말을 전달하며 판단 없이 들어봅시다.
 - » [활동 1] 5자로 말해요.
 - » [활동 2] 생각 알아차리기
 - » [활동 3] 생각 전달하기

[활동 1] 5자로 말해요

- 선생님과 친구들이 주말에 한 일을 잘 듣고 5자씩 2줄, 총 10자로 바꿔 학습지에 글로 쓰기
- 발표하며 친구들과 비교하기
 - » 한 명의 이야기를 듣고 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

교환 카드(학급 전체)

뜨겁다	차갑다	고맙다	괜찮다	귀엽다
놀라다	두렵다	따분하다	무겁다	기쁘다
무섭다	미안하다	불쌍하다	불안하다	아프다
자랑스럽다	울적하다	창피하다	걱정스럽다	외롭다
짜증난다	소름끼친다	얼굴이 화끈 거린다	다리가 후들 거린다	알밉다

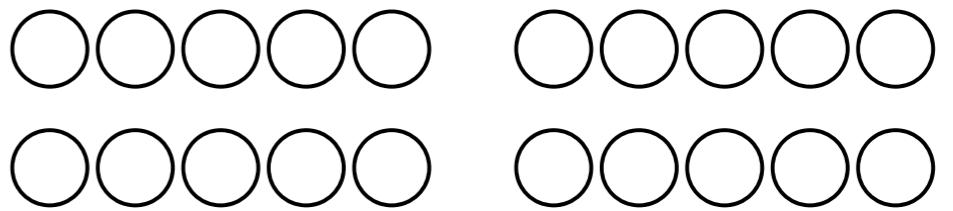
※ 잘라서 사용하세요.

판단 없이 듣기

1. 선생님이 주말에 한 일을 잘 듣고, 5글자로 2줄, 총 10개의 글자로 바꿔보세요.



2. 친구들이 주말에 한 일을 잘 듣고, 5글자로 2줄, 총 10개의 글자로 바꿔보세요.



3. 나의 경청 습관 확인하기

나의 경청 습관	네	아니오
1. 미소를 지으며 말하는 친구를 바라보려 노력했나요?		
2. 호기심을 갖고 친구의 이야기를 들었나요?		
3. 듣다가 어떤 생각이 떠올라 중간에 끼어들고 싶어도 생각을 내려놓고 끝까지 들었나요?		
4. 친구의 이야기를 들을 때 떠오르는 나의 생각을 알아차렸나요? (이건 나쁜 일이 아니라 매우 자연스러운 일이에요. 그걸 알아차리면 우리는 그 생각을 조절할 수 있어요.)		
5. 친구의 이야기를 전달할 때 나의 생각이 들어갔는지 알아차렸나요? (나의 생각이 들어갔을 수도 있고 아닐 수도 있어요.)		

4. 활동 후 드는 생각을 자유롭게 적어봅시다.

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?
 - » 모둠별로 친절한 사람들의 특징을 친구들과 얘기해 보고, 활동지를 함께 작성한다.
 - » 모둠별로 작성한 활동지 내용을 모둠 학생들이 모두 나와서 발표하기
 - ※ 친절한 사람들의 얼굴 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 생각해봐요.

- 친절하다는 것은 무엇일까요?

- 친절한 사람들의 특징은 어떤 걸까요?

(친절한 사람들의 얼굴 표정, 말투, 행동 등)

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 무엇일지 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 안내에 따라 명상하기

- ※ 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 친절한 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 사랑받는다고 느꼈던 일을 떠올려봅니다.

엄마나 아빠일 수도 있고 나의 친구일 수도 있습니다. 선생님일 수 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 친절한 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 친절 명상

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 짹과 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 표현해 보세요.
 - » 모둠별 나누기

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, 활동지 10

[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, 감사 하다는 말, 주변 사람들에게 관심을 갖고 괜찮냐는 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 실천 찾기 (모둠별)

- 우리가 만나는 주변 사람들에게 할 수 있는, 조금 더 친절해질 수 있는 작은 친절 행동은 무엇 일까요?

지역	만나는 사람들	작은 친절 행동
가족		
학교		
학원		
동네		

- 일주일간 친절 행동을 열심히 실천하겠다는 다짐을 써 봅시다.

모둠 친구 이름	친절 다짐

친구들과 함께하는 작은 실천 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

친절한 내가 되기

활동 목표

- 친구들과 친절함을 주고받은 느낌을 나누며 우정, 가족, 지역 사회와의 유대감을 경험할 수 있다.
 - 친절한 마음을 가질 수 있다.

준비물

PPT, 활동지 11, 동영상

[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
 - 표현을 공유하며 친절의 가치 깨닫기

[활동 3] 나의 다짐 점검하기

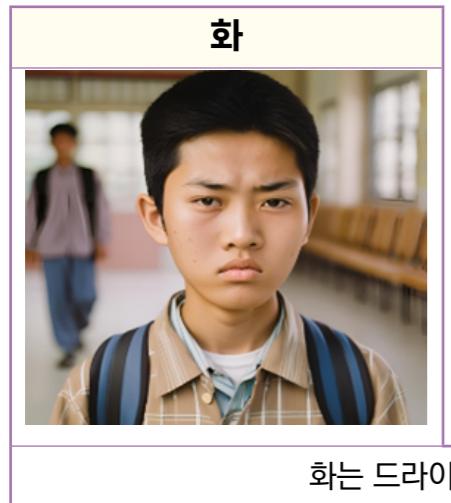
- 첫 시간에 했던 나의 다짐을 떠올리기
 - 조금 더 친절한 내가 되기 위해 나의 다짐 수정하기
※ 학생이 원하지 않으면 그래도 놔두어도 괜찮습니다.

【정리】

- 조용히 미소 지으며 수정된 행복한 나의 다짐을 마음속으로 외치기

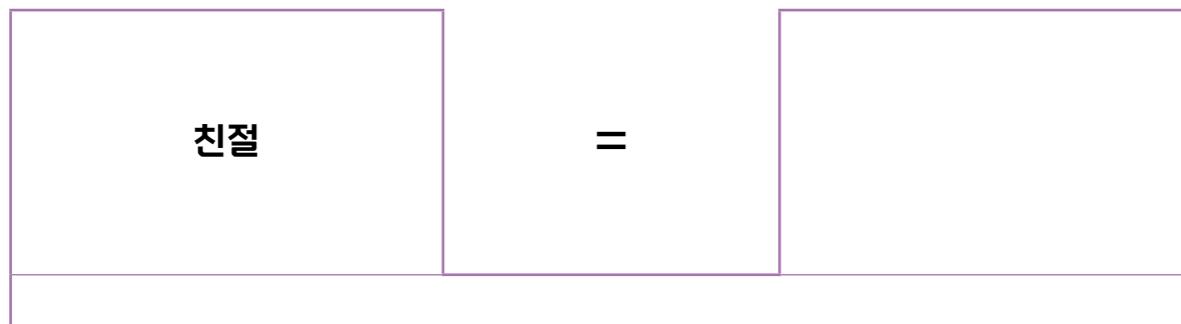
친절한 내가 되기

1. 친절을 공통점이 있는 다른 단어로 표현해 봅시다.



화는 드라이아이스이다. 주변을 차갑게 얼리니까

〈출처: AI프로그램을 사용한 그림입니다.〉



2. 조금 더 친절한 내가 되기 위한 나의 다짐 수정하기



※ 수정하고 싶지 않다면 하지 않아도 됩니다.

※ 활동을 일찍 완료한 학생은 수정한 '행복한 나의 다짐'을 마음속으로 읽으며 조용히 호흡 해봅시다.

감사하기

- 〈감사 명상〉을 통해 긍정적인 감정을 증진시키고 스트레스를 감소시킬 수 있다.
- 공감 능력과 친밀감이 향상되어 만족스러운 사회적 관계를 형성할 수 있다.

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

- 감사 일기 활동지 작성하기
- 매일 감사 일기를 쓰면, 일상생활에서 작은 것이라도 감사한 것을 찾으려 노력하며 생활하게 된다. 따라서 감사할 일이 점차 많아지고 자신의 삶을 더 소중하게 느낄 수 있다.
 - » 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

감사 명상 안내문

감사하는 마음은 긍정적인 마음을 갖게 하고 스트레스와 우울, 불안을 감소시켜 행복감을 증진시킵니다. 또한 타인을 공감할 수 있는 능력도 키워 친구들과의 관계도 향상시킬 수 있습니다.

뇌과학에서도 반복적으로 감사하는 마음을 느낄 때, 전두엽의 신경 연결이 강화되어 긍정적인 사고와 감정 조절 능력이 향상된다고 합니다.

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 들이 마시고 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

* 나에게 감사한 것

* 주변 사람들에게 감사한 것

* 잘 모르는 사람들에게 감사한 것

* 세상 모든 것에게 감사한 것

<영상>

차시	영상 사이트	QR코드	내용
4-10	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. 미다스북스.
- 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. 동양북스.
- 에이미 셀초만(2016). 마음챙김 명상 교육. 어문출판사.
- 엘렌 랭어(2022). 마음챙김 마음은 삶을 어디까지 바꿀 수 있을까. 더퀘스트.
- 조슈아 플랫처·딘 스탓(2023). 친절한 불안 상담소. 어문책.
- 존 카밧진(2012). 처음 만나는 마음챙김 명상. 불광출판사.
- 지나 비겔·스테이시 쿠퍼(2022). 자해 청소년을 위한 마음챙김. 하나의학사.
- 펄커 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)」. 종양대학교 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.seelearningkorea.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>)

프로그램 적용 결과

2



교사의 수업 나눔

124

학생의 역량 성장

125



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 풍부해지고 사소한 것들에 재미와 감사를 느낄 수 있게 된 것이 느껴져 학생들의 변화를 직접적으로 느낄 수 있었습니다.

인천당하초등학교 안00

프로그램을 통해 학생들이 자기인식과 자기관리로 자신과 타인을 이해하게 되고, 서로에 대한 존중이 생겼습니다. 또한, 학생들이 자신의 강점과 약점을 파악하고, 감정의 변화를 인식함으로써 자기 이해도를 높일 수 있었습니다. 협력적인 학급 분위기가 조성되어 학급의 긍정적인 분위기 형성과 사회적 기술을 발전시키는 데 도움이 되었습니다.

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.

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.

인천동수초등학교 조00

“몰라”, “짜증나” 등으로 뭉쳐져서 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.

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 기뻤습니다.

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.

인천
사회정서
학SEL습
수업 길잡이 ver.2

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.

인천 사회정서 학SEL습 수업 길잡이

ver.2

인천 사회정서학 SEL 수업 길잡이 ver.2

발간등록번호
인천교육-2024-0365



인천 사회정서 학SEL습 수업 길잡이

ver.2

중·고·특수

