



미리보는 위(Wee) 뉴스레터

전문가 칼럼

마음 건강의 위기, 마음 돌봄으로 해결하자!
충남대학교 교육학과 교수 손은영

현장의 소리

사회정서성장지원 프로그램
'칭찬과 감사로 함께하는 위(Wee) 클래스 활동'
정자중학교 전문상담교사 이은영
'마음에도 응급처치를!' 천안교육지원청 위(Wee) 센터
재난응급심리지원팀 마음토닥임을 소개합니다
천안교육지원청 위(Wee) 센터 전문상담교사 김수빈
살만한 삶을 위한 안전한 공동체, 이곳은 충남다사랑학교입니다
충남다사랑학교 전문상담교사 이성심

긍정적 마음을 연습하는 곳, 가정형 위(Wee)센터
전남남학생가정형 위(Wee)센터 센터장 이견우

위기학생 지원의 중심, 대구시교육청 병원형 위(Wee)센터
대구광역시교육청 생활인성교육과 장학사 박은정

이슈브리프

학생들의 마음건강을 위한 사회정서역량
한국청소년정책연구원 위(Wee)프로젝트연구·지원센터 연구진
사회정서역량 '마음챙김' 집단상담 운영 사례
서울신상도초등학교 전문상담교사 전은경

위(Wee), 알려드립니다

위(Wee) 뉴스레터 원고 모집

한국청소년정책연구원 위(Wee)프로젝트연구·지원센터에서는 위(Wee) 프로젝트의 정책, 운영 현황, 성과, 우수사례, 행사 안내 등의 정보 공유를 목적으로 위(Wee) 뉴스레터를 발간하고 있습니다. 뉴스레터에 수록될 원고를 공개 모집합니다.

대상 | 위(Wee) 프로젝트 관련 기관 종사자, 학계 전문가 등 **제출방법** | yj0934@nypi.re.kr로 제출 **문의** | 한국청소년정책연구원 위(Wee)프로젝트연구·지원센터 이유진





전문가칼럼

마음 건강의 위기, 마음 돌봄으로 해결하자!

충남대학교 교육학과 교수 손은령 (현, (사)한국상담학회장)



학생 정신건강 위기, 사회정서 성장지원의 중요성

온 국민의 마음 건강이 위태로워지고 있다. 굳이 수치를 거론하지 않더라도 그러한 현상은 여러 장면에서 확인되고 있다. 특정 세대에 한정된 문제는 아니지만, 미래 사회의 주역으로 성장해야 하는 학생들의 마음 건강의 위기 신호들은 제대로 감지하고 그 대책을 적절하게 마련해야 한다. 이러한 시점에서 교육부는 학생 정신건강에 주목하며 ‘사회정서성장지원과’를 신설하였다. 학생들의 정신건강 및 사회정서능력문제가 급증함에 따라 위기 학생의 발생을 예방하고 지원하는 통합적인 체계를 구축하겠다는 일종의 다짐들이 그 명칭의 단어마다 담겨있다.

언어는 마음을 담는 그릇이다. 따라서 그 언어의 상담적, 그리고 교육적 의미를 곱씹으며 전문상담인력으로서 우리가 지향해야 할 바를 그려볼 필요가 있다. ‘위기(危機)’는 위급할 ‘위(危)’와 기회 ‘기(機)’의 합성어이다. 마음건강의 위기 신호들을 아주 긴급하게 처리해야 하는 상황이 도래하였고, 그 상황을 제대로 처리하면 다른 의미에서는 기회가 된다는 의미이다. 위기를 통해서 새로운 기회를 모색하라는 뜻이라 할 수 있기에 ‘위기가 기회다’라는 격언이 나오는 것이다. 위기를 영어로 하면 ‘crisis’이다. 그 어원은 그리스어, ‘Krinein’이다. 이 말은 ‘질병의 전환점’을 뜻하며, 병에서 회복되거나 죽음으로 가는 결정적인 지점이라는 의미를 담고 있다.

위기를 기회로! 마음 건강 회복을 위한 교육적 접근

위기를 기회로 전환시키기 위해 필요한 것은 무엇인가? 위기를 나타내는 한자어와 영어 모두 중요한 시점이므로, 행동을 변화시키면 회복이 가능하지만, 그러지 못하면 악화된다는 점

을 강조한다. 다시 말해 기존의 관점이나, 행동 방식을 지속해 왔기 때문에 위기를 맞이한 것이다. 따라서 변신과 변화(change)를 선택(choice)하고, 도전(challenge)적으로 조치를 취해야만 기회(chance)를 맞이할 수 있다.

이를 마음 건강 위기에 대입해 보자. 지금의 위기는 경쟁을 부추기고, 성공을 최고의 덕목으로 가르치며, 함께 보다는 혼자, 우리보다는 내가 잘나야 한다는 능력 위주의 가치관으로 인해 나타난 결과라 할 수 있다. 나누기보다는 빼앗아야 하고 혼자 앞서서 우뚝 선 것을 승리자처럼 추앙하는 시대를 살아가다 보니, 마음이 병들고, 이를 함께 나눌 곳도 없어지는 불행한 사람들이 많아지게 되었다. 그렇기에 앞으로는 학생들이 자신과 자신이 속한 사회 곳곳을 돌아보고, 자신과 남을 비교하기 보다는 스스로 어느 만큼 변화하고 성장했는가를 확인하면서, 자기 격려와 자기돌봄을 할 수 있는 사람, 긴 호흡으로 자기 삶을 관리할 수 있는 어른이 되도록 교육해야 한다. 그러한 일련의 활동들이 사회 전반에서, 특히 학교 현장에서 일종의 문화로 만들어져야 한다. 이를 위한 소망이 ‘사회정서성장지원’이라는 부서명에 담겨있다고 본다. 그래서 부서의 신설을 손 벌려 환영하며, 이를 실제 현장에서 구현해야 하는 전문상담교사, 전문상담사들의 적극적인 활동을 기대한다.

학생 사회정서 성장지원을 위한 상담자의 자세

학생들의 사회정서 성장지원을 위해 우리는 상담자로서 자세와 태도를 갖춘 후 상담에 임해야 하며, 전문가로서, 윤리적 실천가이자, 자기돌봄의 실천가로서 성장해 나가야 한다. 우리가 학생들과 만나는 모든 장면이 교육의 현장이고, 생활지도의 터전이며, 상담의 실천 현장이다. 따라서 우리는 인간의 변화 가능성을 믿고 그 변화를 만드는 데 중요한 역할을 담당하는 중요한 사람임을 늘 인식하면서 학생들과 상호작용해 나가야 한다. 지금 내가 만나는 학생의 현재 모습은 과거의 결

과이지만, 현재 나의 노력으로 학생의 미래가 변화될 수 있다는 믿음이 있을 때 우리는 포기하기보다는 새롭게 시도하고, 불평하기보다는 다른 변화를 도모할 수 있게 된다. 또한 학생의 성장 가능성에 대한 굳건한 믿음도 필요하다. 학생들이 자신의 능력과 잠재력을 충분히 인식하고 개발할 수 있다면 자신의 역량만큼 커나갈 수 있으므로, 건강한 시각으로 학생들을 바라보고 그들이 갖고 있는 여러 강점들을 일깨워 주는 한편, 새롭게 시도할 수 있도록 격려함으로써 학생들의 자아실현을 촉진해야 한다.

이러한 태도와 자세를 갖춘 후에 우리는 학부모 및 동료들과 소통하면서, 협력해 나가야 한다. 학교에서만 교육이 이루어지는 것이 아니다. 학생이 있는 공간 모두가 교육 현장이라는 사실을 염두에 둔다면 상담자, 교사 또는 학교 자체적인 노력만으로 학생을 건강한 생활인으로 성장시키는 것은 역부족이다. 따라서 학생의 가장 근거리에서 학생을 보호하고, 지원하며, 때로는 학생 성장의 자원이 되거나 방해원이 될 수도 있는 양육 환경을 고려하면서 상담해야 한다. 상담자로서 내담자인 학생의 복지를 최우선으로 해야 한다는 윤리적 관점에서 보더라도 소통과 협력은 절대적으로 필요하다. 상담자들 간의 동료지지모임(peer group supervision) 등과 같은 방법을 활용함으로써 여러 문제에 대한 대응능력이 커지고, 현장에서 만나는 여러 어려움에 대한 자기효능감이 높아지면 그 품에서 학생이 자랄 여지가 늘어나며, 학생들은 편안하게 성장할 수 있게 될 것이다. 결국 우리가 성장해야 그만큼의 크기로 학생이 성장하는 것이다.

자기 성장과 돌봄, 윤리적 실천을 통한 학생의 사회적 성장지원 노력

학생 개개인의 성장을 조력하기 위한 토대는 우리 자신의 성장이다. 경력이 쌓여간다고 해서 성장이 자연스럽게 이루어지는 것은 아니다. 여러 방면에서의 지속적인 노력이 동반되어야 하며, 이는 다음과 같은 세 가지 질문으로 정리할 수 있다. “나는 전문가로 성장하고 있는가?”, “나는 윤리적으로 학생들을 교육하고 있는가?”, “나는 자신을 잘 돌보면서 학생들을 돌보고 있는가?”

상담의 전문성은 전문적인 지식과 기술의 습득을 통한 전문적 자질의 향상과 인간적 자질의 계발과 성장을 통해 이루어진다. 학생 보호가 상담자 윤리의 지향점이라면 학생과 함께, 학생을 대신하여 사회구조적인 불평등에서 야기된 여러 부정적인 영향을 감소시키기 위한 옹호 역량을 갖고 있어야 한다. 적

극적으로 학생의 권익을 지키고 대응해야 한다는 사회정의의 옹호 역량은 우리가 갖추어야 할 실천윤리이다. 또한 상담자들은 학생을 향한 옹호뿐만 아니라 상담자 자신을 향한 옹호 모두를 실천해 가야 한다. 우리가 학교 현장에서 겪는 억압이나 차별에 굴하지 않고 자신을 적극적으로 옹호하는 모습을 보이는 것은 적극적인 자기돌봄 활동에 해당하며, 이러한 모습은 학생들에게도 좋은 역할 모델로서 기능한다. 학생이 스스로 옹호하도록 가르치기 위해서라도 우리는 자신의 권리를 잘 알아야 하고, 자기를 잘 돌보고 옹호해야 한다. 자기 옹호는 학생을 위한 것이고, 학생을 향한 것이며, 학생과 함께 성장하기 위한 적극적인 노력이라는 사실을 늘 염두에 두어야 한다. 학생을 돌보다가 소진상태에 이르기 전에 자기돌봄을 우선해야 한다. 스스로를 돌보는 것은 이기적인 일이 아니라, 학생을 제대로 돌보기 위한 윤리적인 활동이라는 사실을 명심해야 한다.

상담자가 건강해야 학생을 제대로, 그리고 적절하게 지도하고 돌볼 수 있다. 따뜻한 시선으로 학생을 바라보고, 긍정적인 시각에서 학교생활에서 일어나는 여러 일들을 의미화하며, 학생의 현재 행동을 비난, 비판, 비교하기보다는 과거의 영향을 받아 일어난 일들로 이해하고, 문화적인 감수성을 갖고 중립적으로 수용하며, 낙관적인 미래를 꿈꾸고, 현재를 감싸 안을 수 있는 넓은 시야와 품을 갖고 있어야 한다. 이러한 일들이 가능해지려면 우리 모두가 늘 자신을 돌보고, 격려하며, 날마다의 도전들에 적극적으로 대응하면서 이를 행복한 경험으로 받아들이어야 한다. 학생들과의 만남과 학교생활에 흥미를 갖고 일상의 삶을 살아가면서, 재미있는 일들이 참 많은 현장 속에 자신이 존재한다는 사실에 감사하고, 학생에게 많은 영향을 미칠 수 있는 자신의 역할을 의미 있게 받아들이는 작업을 끊임 없이 해나갈 때 비로소 자기돌봄 실행자로 변모한다. 학생 돌봄은 상담자 자기돌봄에서부터 시작이라는 관점 전환도 필요한 때이다.





현장의 소리

위(Wee) 클래스

사회정서성장지원 프로그램: 칭찬과 감사로 함께하는 위(Wee) 클래스 활동

정자중학교 전문상담교사 이은영



“선생님 상담 받기 싫어요. 안 받으면 안 되나요?” 정서행동검사 관심군 학생들에게 가장 많이 들었던 말입니다.

각급 학교에서는 매년 4월에 정서행동특성검사를 실시하게 됩니다. 초등학교는 1,4학년, 중학교는 1학년, 고등학교는 1학년부터 실시하게 됩니다.

이때 정서행동특성검사 결과를 바탕으로 관심군 학생들을 상담하게 되면 대부분 상담에 회의적인 경우가 많습니다. 과거의 안 좋은 경험 때문일 수도 있고 학생이나 학부모님들이 상담에 대한 인식이 부정적이기 때문이기도 합니다. 상담에 대하여 부정적인 학생들의 경우 개인상담을 받지 않으려하여 기획하게 된 프로그램이 바로 사회성장지원 프로그램입니다. 사회성장지원이란 개인의 긍정적인 자아개념 향상을 기반으로 전반적인 사회성 향상을 향상을 도모합니다. 저는 이렇게 마음이 아픈 소수의 학생들을 위해, 이러한 학생들이 학급에 친구들과 함께 성장할 수 있도록 사회성장 프로그램을 기획하게 되었습니다.

칭찬은 우리의 솔루션

하나. 학급별 칭찬릴레이

“칭찬을 못 받아본 사람이 있어?” 라고 흔히 생각하시겠지만....“네. 있습니다.” 물론 아주 초등학교 이전에는 있었겠지만, 본격적인 학업을 시작한 초등학교 시절부터는 부모님은 자녀가 더 잘되라고 채찍질합니다. “잘했어”라고 칭찬해 현재에 머무르기보다는 “조금만 더 열심히”라고 말합니다.

칭찬을 많이 못 들어본 학생들에게 칭찬을 받을 수 있는 기회를 제공하기 위하여 칭찬릴레이 프로그램을 기획하게 되었습니다. 모두가 함께 살아가는 학교라는 사회 속에서 칭찬은 긍정적인 정서적 발달에 도움을 줄 뿐만 아니라 교우관계 향상에 직접적으로 도움을 줄 수 있습니다. 그리하여 1학기에 교우관계가 완전히 형성되기 전에 칭찬릴레이 프로그램을 기획

하였습니다. 1학년부터 3학년 학생을 대상으로 한 학급별 칭찬릴레이 프로그램은 학교의 모든 학생들이 동참합니다.



‘로젠탈 효과’에 따르면 칭찬의 효과란 “타인이 나를 존중하고 나에게 기대하는 것이 있으면 그 기대에 부응하는 쪽으로 변화한다.”라고 합니다. 프로그램을 실시하기 전에 담임선생님들께 구두로 직원회의 또는 학교내 메신저를 통해 학교폭력 예방을 위해 또는 응집력 강화를 위해 학급별 칭찬릴레이 프로그램의 필요함을 말씀드립니다. 전체적으로 안내를 하여도 개인적으로 의문을 갖는 선생님들도 계시기 때문에 이러한 경우 직접 찾아가 말씀드리기도 합니다. 팀으로 학년별로 우수학급 1학급을 선정하여 간식 또는 학용품을 선물함을 말씀드리면 학생들이 자발적으로 움직이기도 합니다. 이렇게 하여 필요성을 느끼게 만든 이후에 학급별 칭찬 릴레이를 위하여 1학년부터 3학년 학급 각 반에 포대상담반이 보드판과 포스트잇을 배달합니다. 준비물을 가져다줄 때 학급 회장에게 특별한 당부를 하는데 평소에 좋아하는 친구보다는 한 번도 말을 해보지 않은 친구나 아직 어색한 친구들과 칭찬을 작성하도록 부탁하는 것입니다. 실시 방법은 모든 학생에게 넉넉히 포스트잇을 나눠준 후에 친구들에 대한 칭찬을 적도록 안내를 한 후에, 평소에 친하지 않은 친구에게 포스트잇에 적어 칭찬을 해주도록 합니다. 이 때 한 번 칭찬을 받으면 다른 친구 2명에게 칭찬을 해주도록 하는데, 이는 칭찬 릴레이 활동을 통해 상승효과를 갖도록 할 수 있습니다. 학생들이 작성한 포스트잇을 예쁘게 꾸미고 보드판 배경에 만화 일러스트나 다양한 그림도구로 그림을

그러거나 학급 친구들과 함께 찍은 사진으로 꾸미면 됩니다.

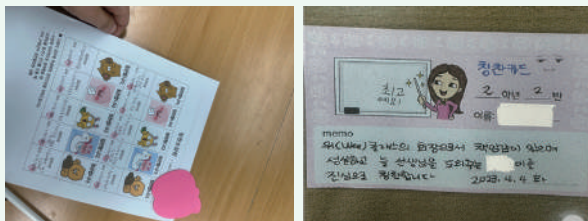
“○○아, 너 정말 잘 달리더라.”

“○○아, 책 읽는 모습이 정말 멋져.”

인생을 살아가면서 가장 중요한 말이 있다면 “고마워”, “미안해”, “대단해”를 꼽을 수 있습니다. 학생들이 이런 말들을 스스로 없이 할 수 있도록 도와주고 싶어 기획하게 된 프로그램이었습니다. 학급별로 만들어진 칭찬보드판은 학급 회장이 완성된 후 위(Wee) 클래스로 제출하고 학생들이 많이 오고 가는 복도에 전시합니다. 전시한 작품들 중에 학생들과 선생님들의 투표를 거쳐서 학년별 우수작품을 뽑아 학급별 간식을 선물합니다. 학생들이 자신들이 한 칭찬이 복도에 전시되면 관심을 가지고 자신이 쓴 글을 찾아보기도 하고

둘. 칭찬카드로 활기찬 학교

수업 시간이나 평소 학교생활 속에서 선생님과 학생 사이에 칭찬문화를 형성하기 위해 칭찬카드 프로그램을 기획하였습니다. 학급별 칭찬 릴레이는 교우 간 칭찬 프로그램이라고 할 수 있다면 칭찬카드는 선생님과 학생 사이의 칭찬입니다. 이러한 의도로 기획된 칭찬카드는 담임교사나 교과교사가 학생이 수업 시간에 적극적으로 활동하거나 친구나 선생님을 도울 때에 간단한 칭찬의 말과 함께 선생님의 도장을 받을 수 있도록 꾸며져 있습니다. 전체 학생들에게 안내장을 통하여 칭찬카드 사용법과 칭찬카드를 배부합니다. 자발적으로 칭찬을 들을 행동을 하면 좋겠지만 아직 자발적으로 선행을 베푸는 것에 익숙하지 않은 학생들이 칭찬카드를 받기 위하여 노력하다 보면 자연스레 선행이 체득될 수 있도록 하였습니다.



감사로 시작하는 하루

하나. 일일 감사일기

칭찬뿐 아니라 감사는 학생들에게 도움이 될 수 있습니다. Epictetus도 “자신이 갖지 못한 것에 대해 슬퍼하기보다는 가진 것에 대해 기뻐하는 사람이야말로 현명한 사람이다”라고 하며 감사의 중요성을 역설하였습니다. 감사일기를 쓰기 위해서는 루틴을 설정해야 하는데 일과를 정하면 감사일기를 습관화하는 데 도움이 될 수 있습니다. 즉, 매일 특정 시간을 정하

여 성찰하고 일기를 쓰는 것이다. 학급에서 담임선생님의 도움을 받아 아침 시간에 간단하게 하루를 시작하며 감사일기를 적도록 합니다. 감사일기에는 원칙이 있습니다.

하나. 한 줄이라도 좋으니 매일쓰라
둘. 주변의 모든 일을 감사하라
셋. 무엇이 왜 감사한지를 구체적으로 작성하라
넷. 긍정문으로 써라
다섯. ‘때문에’가 아니라 ‘덕분에’로 써라
여섯. 감사일기는 현재시제로 작성하라
일곱, 모든 문장은 ‘감사합니다’로 마무리하라

이는 학생들에게 아침에 긍정적인 마음으로 하루를 시작하게 합니다.



둘. 부모님과 함께 쓰는 감사일기

정서행동특성검사 관심군 학생의 경우 상담을 해보면 부모님과 과의 갈등으로 힘들어하는 경우를 많이 보게 됩니다. 이때 학부모님과 상담 시간에 감사일기를 권해드립니다. 처음에는 거부감을 갖기 마련이지만 감사일기의 효과에 대해 설명드리며 부모님과 자녀 간의 관계 증진을 위해 감사일기장과 함께 읽을 책을 대여해 드립니다. 처음 자녀를 낳았을 때의 마음을 떠올리며 자녀에 대한 따뜻한 사랑을 회복해 서로에게 감사하는 내용을 자녀가 한 줄, 부모님이 한 줄 적어본다면 관계가 더욱 가까워질 수 있습니다.

도래상담자의 위(Wee)로 일일카페

칭찬카드를 완성하거나 감사일기장을 완성한 학생을 대상으로 일일카페 초대권을 배부합니다. 일일카페는 학교의 가사실을 빌려 도래상담자가 학생들이 좋아할 만한 딸기라떼, 청포도에이드, 복숭아아이스티 등 재료를 직접 준비하며 일일카페 운영을 위해 노력합니다. 칭찬프로그램과 감사일기 프로그램과 함께 학생들에게 보상의 차원에서 실시하는 일일카페는 학생들에게 인기가 많습니다. 저는 이때 재료를 넉넉히 준비해 정서행동검사 관심군 학생을 위해 그들만의 카페 시간을 갖습니다. 외물을 넉넉히 굽고 딸기라떼를 친구와 함께 만들어봄

니다. 딸기라떼의 경우는 별도의 도구가 필요하지 않아 딸기 청과 우유만 있으면 쉽게 만들 수 있습니다. 건강에도 좋고 맛도 좋은 딸기라떼를 만들며 친구들과 오손도손 이야기를 나누다보면 마음속의 스트레스가 사라지고 학교오는 것이 행복하게 느껴진다고 합니다.



시공간을 뛰어넘은 카카오톡채널을 활용 상담실 운영

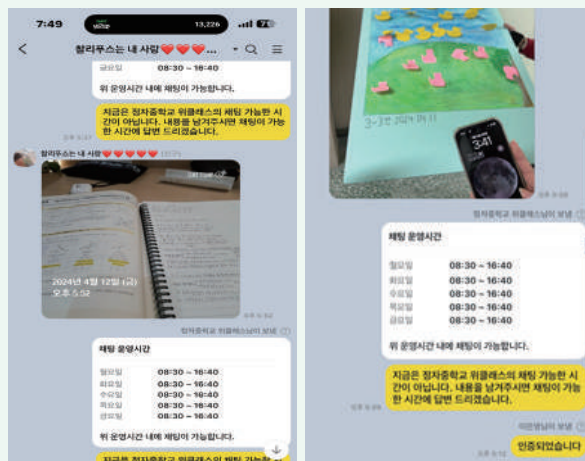
하나. ON & OFF의 상담실

코로나19 시기에 활성화 된 카카오톡채널은 학교에 오기 힘든 시기에 시작하게 되었는데 카카오톡채널은 상담시간을 정하여 채팅으로 학생들 또는 학부모님과 상담을 실시합니다. 카카오톡채널에는 솔리언 또래상담 소개, 위(Wee) 클래스 소개, 온라인 심리검사 등을 실시할 수 있습니다.

둘. MISSION POSSIBLE

위(Wee) 클래스에 찾아오는 학생들도 있지만 자신감이 없는 학생들을 위(Wee) 클래스 문을 두드리기 쉽지 않습니다. 위(Wee) 클래스에 쉽게 다가오기 힘든 학생을 위해서 5일간의 미션을 실시합니다. 다이어트, 음식, 스터디 등 자신만의 미션

을 통해서 5일 또는 10일 동안 인증사진을 찍어서 카카오톡채널로 채팅을 통하여 인증합니다. 그리하여 미션을 완수하면 학생들에게 필요한 학용품이나 기념품을 선물합니다.



사회성장지원 프로그램을 실시한 이후 업무가 과중되어 힘들었습니다. 하지만 이 프로그램을 통해 학생들과 한층 가까워진 덕분에 위클래스의 문턱이 낮아졌다고 생각합니다. “위클래스하면 상담, 상담하면 문제있는 아이들만 받는 것 아니야?”라고 생각했던 아이들이 칭찬카드와 감사일기를 받기 위해 위클래스에 편하게 드나들게 되었습니다. 앞으로도 학생들의 전인적 성장을 위해 꾸준히 프로그램을 개선하고 지속적으로 운영하면서, 교사와 학생, 학부모 모두가 함께 참여할 수 있는 환경을 조성해 나가겠습니다. 이를 통해 학생들이 더욱 건강하고 행복하게 성장할 수 있는 위클래스가 되길 희망합니다.





‘마음에도 응급처치를!’ 천안교육지원청 위(Wee) 센터 재난응급심리지원팀 마음토닥임을 소개합니다

천안교육지원청 위(Wee) 센터 전문상담교사 김수빈



선생님! 안녕하십니까?

정신없는 학기 초를 지나 어느새 여름을 향해 가고 있습니다. 아이들도 새 학교, 새 학년이 낯선 것처럼 선생님들께서도 새로운 환경, 새로운 아이들과 적응하시느라 바쁘게 보내셨을 것

같네요. 제가 속한 천안교육지원청 위(Wee) 센터에서도 학기 초 상담 주간·생명 존중 캠페인과 교육을 다니며 위(Wee) 프로젝트를 알리는 시간을 가졌습니다. 캠페인에서 아이들을 만나 “상담받고 싶을 때는 어디를 가면 되는지 아니?”라고 질문했을 때, 당당하게 “위(Wee) 클래스요!”라고 대답하는 초·중학생을 보며 이제 어느덧 위(Wee) 프로젝트가 아이들에게는 익숙한 이름으로 자리 잡았음이 실감이 났습니다. 이번 글에서는 제가 속한 위(Wee) 센터와 센터에서 운영하고 있는 재난응급심리지원팀을 소개하고자 합니다.

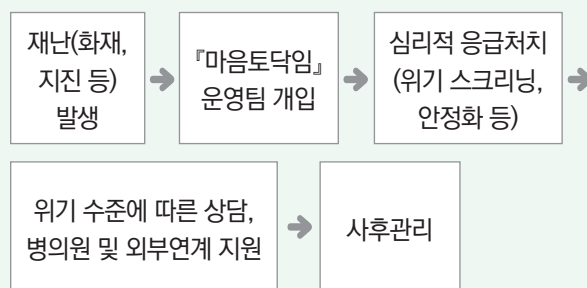
천안교육지원청 위(Wee) 센터 소개

천안교육지원청 위(Wee) 센터는 2009년 2월에 개소하였으며 “우리가 희망이다”라는 메시지로 위(Wee) 프로젝트의 첫 발자국을 떼기 시작한 곳입니다. 현재 천안교육지원청 위(Wee) 센터는 “행복한 학교 꿈이 있는 천안교육”을 목표로 다양한 상담 서비스를 제공하고 있습니다. 천안 지역은 충청남도 전체 학생 중 1/3이 거주하고 있으며 관내 학교는 137교, 관내 위(Wee) 프로젝트 상담 인력은 총 124명입니다. 그중 천안교육지원청 위(Wee) 센터는 12명의 상담 인력으로 구성되어 있으며 학교적응팀, 위기지원팀으로 나뉘어 각 팀의 특성에 맞게 사업을 운영하며 필요시 서로 협조하며 운영하고 있습니다. 학교적응팀은 학생 맞춤형 상담·특별교육, 연수를 운영하고 있으며 위기지원팀은 학생의 위기 상황 예방을 위한 상담, 연계, 학교의 위기 상황 시 학교 안정화를 위한 심리안정화 프로그램을 운영하고 있습니다.

‘마음에도 응급처치를!’ 재난응급심리지원팀 ‘마음토닥임’

2019년 관내 학교에서 화재가 발생했고, 천안 위(Wee) 센터를 주축으로 관내 전문상담(교)사들이 해당 학교에 긴급 투입되어 위기학생 및 학부모에 대한 심리적 응급처치를 실시하였습니다. 이를 통해 학교 안정화를 도왔으며 향후 이와 같은 재난, 사고를 대비한 체계적인 심리적인 지원 시스템의 필요성을 느끼는 계기가 되었습니다. 재난 상황 시 심리적 충격을 받은 사람들을 위한 지원을 위해 재난응급심리지원팀 마음토닥임을 2019년부터 지금까지 운영하고 있습니다. 재난응급심리지원팀 마음토닥임은 학교와 교육청의 협력으로 재난 발생 시 학교구성원(학생, 보호자, 교원 등)에 대한 통합적인 심리 지원을 목적으로 하며, 심리적 고위기 학생 긴급 심리지원 및 지속적인 관리를 통한 심리적 외상 회복을 목표로 하고 있습니다. 현재 재난응급심리지원팀 마음토닥임은 관내 위(Wee) 클래스, 위(Wee) 센터 인력 중 자발적으로 신청을 받아 34명이 팀을 이뤄 활동하고 있습니다.

① 운영 절차



재난 발생 시 상황을 파악 후 발생한 학교로 재난응급심리지원팀이 개입하여 긴급심층면담을 진행하고 1차 개입 대상자를 선정하여 전화상담, 심층 면담, 위기 스크리닝을 진행합니다. 고위기 학생 위주로 2차 개입을 계획하여 학생의 상황에 따라

외부 연계, 개인상담 및 집단상담을 운영하며 필요시 교사 대상 연수를 통해 학급이 빠르게 안정될 수 있도록 지원합니다.

② 운영 내용

재난응급심리지원팀 마음토닥임은 위기 개입 방안 모색을 위한 협의회가 연 2~4회 실시되고 있으며 역량강화 연수, 비상 대응훈련, 사안에 대한 협의로 진행됩니다. 전문성 확보를 위해 국립공주병원 및 한국트라우마연구교육원 소속 전문가를 초빙하여 지속적인 역량 강화 연수를 진행하며 전문가의 지도하에 심리적 응급처치를 배워 실제 현장에서 사용하는 것을 목표로 훈련하고 있습니다. 또한 시뮬레이션을 통한 모의훈련을 진행하여 여러 상황에 어떻게 대처할지 서로 협의하고 공유하며, 실제 재난 상황 발생 시 당황하지 않고 유기적으로 움직일 수 있도록 준비하고 있습니다.



재난응급심리지원팀 '마음토닥임' 연수 및 협의회 모습

재난응급심리지원팀 마음토닥임의 특징은 관내 위(Wee) 프로젝트 업무 담당자들의 협력적인 관계를 기반으로 한다는 점입니다. 천안 지역은 학생, 학교 수 규모가 커서 지역 위(Wee) 센터와 위(Wee) 클래스가 함께 협력하며 운영되고 있는 부분이 많습니다. 관내의 위기 상황을 함께 해결한다는 점에서 서로의 소진을 막을 수 있는 좋은 네트워크 체계이며, 재난과 사고에 대처하기 위한 방법들을 미리 구조화 해놓음으로써 위기 지원 담당자의 혼선을 막아 학교의 안정화를 빠르게 도울 수 있다는 장점을 가지고 있습니다.

순	운영 내용
1	사안 발생 후 상황 파악
2	1차 개입 (긴급심층면담/PTSD 위기 스크리닝/응급위기 전화상담)
3	2차 개입 (고위기 학생, 보호자, 교원 등 상담 및 연계)
4	교원 대상 연수 (마음챙김 힐링 연수)
5	학생 대상 마음안정화 집단프로그램 실시
6	사후관리 (1달 후 심층면담 및 PTSD 위기스크리닝)

2019년 재난 발생 상황에서 위와 같은 내용으로 학교를 지원하였고, 학생과 학부모를 포함하여 총 115명의 심리지원을 진행하였습니다. 위기 스크리닝을 통해 중등도 14명, 고위험군 16명에 대해 상담, 연계를 지원하였습니다. 도교육청, 지역교육청, 관내 위(Wee) 클래스, 청소년상담복지센터, 민간상담센터 등의 협력기관의 적극적인 협조로 개입-연계-협의 과정이 수월했으며 빠른 대응으로 학생과 학부모를 안심시켜 2차 피해를 예방하였고 학교 안정화에 기여하였습니다.



재난응급심리지원 '마음토닥임' 활동 모습

이처럼 재난응급심리지원팀 마음토닥임은 재난 발생 시 학교 구성원에 대한 통합적인 심리지원을 하기 위해 지속적으로 운영되고 있습니다. 이 밖에도 천안교육지원청 위(Wee) 센터에서는 상담, 연계, 교육, 자문, 연수, 행사 등 학생들의 행복한 학교생활에 도움이 되고자 센터 선생님들이 힘을 모아 다양한 프로그램을 운영하고 있습니다.

제가 위(Wee) 센터에서 근무하면서 느낀 가장 좋은 점은 상담 선생님들과 “함께” 일할 수 있다는 점이라고 생각합니다. 다양한 위기 사안에 대해 함께 대처하고 힘들 때 서로 격려하고 도와주며 일하는 점이 큰 장점이라고 느낍니다. 소진으로 힘들어하던 때에도 동료 선생님들이 힘든 마음을 함께 공감해주고, 따뜻한 위로와 응원의 말들은 제 마음의 양분이 되었고 용기가 되었습니다. 읽고 계신 선생님께도 따뜻한 응원 메시지를 보내드리고 싶습니다. “선생님 지치거나 힘들시면 쉬어가고 아이들과 함께 선생님도 행복하셨으면 좋겠습니다. 오늘도 각자의 자리에서 애쓰고 계신 선생님을 존경의 마음 담아 응원합니다.”





현장의 소리

위(Wee) 스쿨

살만한 삶을 위한 안전한 공동체. 이곳은 충남 다사랑학교입니다

충남다사랑학교 전문상담교사 이성심



충남다사랑학교는 충남지역에서 학교 생활이 어려운 고등학생들의 학교적응력을 키워주기 위해 운영하는 위(Wee) 스쿨입니다.

위(Wee) 스쿨은 어떤 곳일까?

우리는 학교에서 위(Wee) 클래스를 쉽게 접할 수 있습니다. 학교 상담실인 위(Wee) 클래스는 내가 마음이 불편하고 힘들 때 언제든지 따뜻하게 위로도 해주는 상담선생님이 계시고 때때론 해결하기 힘든 문제들도 함께 해결해 줍니다. 그리고 우리 학교가 소속되어 있는 지역의 교육지원청에는 각 학교의 상담도 도와주고 심리교육과 마음건강과 관련한 행사, 조금 더 복잡한 문제들(예를들면, 정신과적 어려움, 가족상담, 심리치료, 심리검사)을 도와주는 위(Wee) 센터가 있습니다.

그런데 만약, 지금 당장 학교를 다니기 힘들거나 지금 당장 어떤 위기가 있어서 살고있는 곳을 떠나야 한다면 어떻게 하죠? 나는 학업을 지속할 마음은 있는데, 단지 마음이 힘들거나 지금 이 환경에 있기가 힘든 뿐인 그런 상황이라면 말이에요. 그런 학생들은 어디서 도움을 받아야 할까요. 그래서 장기적인 치유가 필요한 고위기 학생이 환경의 변화를 통해 자신을 돌보고 심리-정서를 회복하며 자기관리 기술을 배워 원래의 생활로 돌아가는 힘을 기를 수 있도록 돕기 위한 대안교육 기관인 바로 위(Wee) 스쿨이 운영 중입니다. 현재 위(Wee) 스쿨은 2023년 기준 전국에 17개 존재한다고 합니다. 시도별로 1~2개 정도 존재하는 셈이죠.

위(Wee) 스쿨 운영 방법

위(Wee) 스쿨의 운영방법은 각 시도의 요구와 필요에 따라릅니다. 위탁형 트랙만 운영하는 프로그램형 학교와 독립된 각종학교로 설립하여 운영하기도 합니다. 그렇다 보니

학생들은 재학 또는 위탁이라는 다양한 형태로 위(Wee) 스쿨을 이용하게 됩니다. 위탁교육을 중심으로 운영하고 있는 위(Wee) 스쿨의 경우는 현재 소속 중인 학교에서 일정교육 참여 기간 동안 위(Wee) 스쿨 교육과정에 학생이 참여하도록 의뢰하는 형태로 위탁기간이 종료되면 원래 소속되어 있는 학교로 돌아가 교육과정을 마무리하고 졸업하게 됩니다. 그리고 위탁기간은 위(Wee) 스쿨에 따라 다르지만 보통 1개월에서 한 학기 정도를 기본으로 하고 하죠. 독립된 대안 학교로 운영하는 학교의 경우 1학년부터 신입학을 하거나 위탁 생활 중 위(Wee) 스쿨로의 전학을 할 수 있습니다 (학교마다 다를 수 있으니 꼭 확인하세요).

따돌림과 같은 또래관계의 어려움, 가족 위기, 개인의 심리적 어려움들을 겪는 학생들은 위(Wee) 스쿨 과정에 함께 하면서, 현재 위기의 상황에서 벗어나 자신의 힘든 마음과 몸을 돌보는데 집중하며 자신이 겪는 어려움을 멀리서 바라보고 문제에 대한 시각과 관점을 바꿀 수 있는 기회를 가지게 됩니다. 위(Wee) 스쿨은 학생의 건강한 삶을 고민하고 자신이 누구인지 알아 볼 수 있는 과정을 구상하기 위해 입시나 평가 위주가 아닌 대안교육의 입장으로 학교교육과정을 설계하고 운영합니다. 대안적 교육과정은 일반학교의 교육과정과 달리 삶과 환경, 우리가 속한 사회와 그 속에서의 인간관계에 탐구하기 위해 대체로 영어, 수학, 국어와 같은 수업의 비중이 적고 노작활동, 예술활동, 학생자치활동, 체험학습 등의 창의적체험 활동과 경험형 교육활동들로 교육과정이 편성되어 있습니다.

그럼 이제 제가 일하고 있는 충남다사랑학교(이하 다사랑학교)에 대해 알아볼까요. 다사랑학교는 직속기관에서 프로그램으로 운영하던 충남 위(Wee) 스쿨 고등학교 과정에 내실을 기하기 위해 각종학교로 독립하여 2009년에 개교했습니다. 아기자기하고 예쁜 교정에 건물 내부도 따뜻하고 부드러

운 색으로 환경이 구성되어 있습니다. 언젠가 시간을 내서 꼭 한번 놀러 오세요.



운동장에서 바라본 충남다사랑학교 전경

충남다사랑학교의 배움과정

다사랑학교는 함께하는 과정을 ‘배움과정’이라 부릅니다. 자신에 대해, 그리고 나와 나의 관계에 대해, 그리고 공동체에 대해 경험을 통해 배우고 건강한 삶을 찾아가도록 스스로 찾아가는 과정이라는 뜻인데요. 배움과정에 참여하는 학생의 비율을 살펴보면 전체 참여 학생 중 26%만 재학생이며 나머지 학생들은 위탁과정을 통해 함께하고 있습니다. 이는 학교생활 중 어려움을 겪는 학생들이 즉각적으로 도움을 받을 수 있도록 배려하기 위해 위탁생의 비중을 더 높게 배정했기 때문인데요. 그래서 다사랑학교에는 정말 다양한 학교에서 온 학생들이 함께 생활합니다. 다사랑학교는 경험과 체험을 통해 학생이 마음을 가꾸고 몸을 건강히 하며 관계를 소중히 여기고 리더십으로 나눔을 실천하며 삶의 귀함과 가치를 아는 사람이 되어 스스로 삶의 가치와 방향을 찾도록 돕는 공동체를 목표로 삼고 있습니다.

충남다사랑학교 운영 프로그램

다사랑학교는 경험을 통한 배움을 추구하기 때문에 학생이 다양한 경험을 할 수 있도록 주제가 있는 기찬(자연체험을 통한 삶의 아름다움을 경험하는 활동), 몸찬(도전정신을 기르고 회복탄력성을 기르기 위한 활동), 알찬(학생이 기획하는 사제동행 문화 체험), 꿈찬(적성과 소질, 꿈을 찾는 테마 여행), 대찬(나눔과 봉사)여행이라는 5찬여행을 운영하고 있습니다. 그리고 이 여행의 대부분은 학생이 계획에 참여하고 체험학습 후 자신이 참여한 활동에 대해 평가하고 보고하도록 하는 과정을 거치죠. 또한 삶과 관계를 변화시키는 방법들을 경험할 수 있도록 대화모임을 운영하고 있습니다. 대화모임이 종류에는 학급과 또래의 관계를 증진하기 위한 신뢰서클, 공감과 협력을 통해 개인과 공동체의 문제를 해결하기 위한 문제해결서

클, 화해와 상생을 추구하는 갈등조정서클, 주체적인 삶과 책임감을 기르기 위한 자치서클이 있습니다. 또한 삶의 역량을 키우기 위한 치유교육(변증법적심리치료, 미술치료, 원예 등), 노작활동(목공, 제빵, 바리스타, 공예 등)과 예술활동(미술, 음악, 연주, 체육)을 활성화하여 운영하고 있습니다. 또한, 더불어 사는 세상을 준비하기 위해 공동체를 강조하고 있는데, 학생과 교사가 함께 모여 일과를 시작하는 하루열기를 통해 서로에게 힘이 되어 주고, 저녁에는 하루단기를 하면서 하루 동안의 감정과 감사함을 나누고 있습니다. 이런 활동을 통해 학생들은 공동체 구성원을 이해하며 함께 하는 학교생활에 소속감을 느끼게 되지요. 게다가 매 학기 자신이 얼마나 성장했는지 확인하는 적응면담활동을 통해 자신의 성장과정을 추적하도록 돕고 있습니다.



제주살이 테마 활동
- 학생이 기획 운영한 제주한경캠페인 -



선생님과 함께 한 기찬여행
- 신두리 해안 사구에서 -

하지만 특색이 있는 프로그램보다 이러한 프로그램을 통해 목표로 하는 것이 무엇인지가 더 중요합니다. 학생들은 모두 다른 어려움을 가지고 다사랑학교에 오게 됩니다. 특히 누적된 가정폭력, 학교폭력 등의 위기에 노출된 학생들이 많습니다. 그래서 다사랑학교는 학생들에게 물리적, 인적, 환경 안전함 속에서 자신과 환경에 대해 긍정적인 경험을 통해 살만한 삶이 있다는 것과 자신에 대해 긍정적인 인식을 가지도록 돕고 있습니다. 매일 아침과 저녁으로 함께 외치는 ‘스스로 삶의 가치와 방향을 찾는 다사랑공동체’는 다사랑학교가 제공하는 공동체이기도 하지만 학생이 스스로 만들어 가는 공동체이기도 합니다.

충남 다사랑학교 입교절차

다사랑학교에서 함께 생활하고 싶을 때는 어떻게 해야 하는지 궁금하지 않으세요? 이제 우리가 함께 할 수 있는 방법을 알아 봐야겠네요. 충남다사랑학교는 충남지역에 소속된 중학교를 졸업한 학생들이 신입학을 할 수 있습니다. 그리고 고등학교에 재학중인 학생들 중 여러 가지 이유로 현재 소속된 학교에서 생활이 어렵다고 판단하면 원래 소속된 학교에서 공문으로

다사랑학교로 위탁교육을 신청하게 됩니다. 위탁기간은 학기 단위로 참여할 수 있고 재위탁을 한번 할 수 있어서 최대 1년 까지 함께 할 수 있어요.



노작활동(목공예)
- 독막공방에서 -



사제동행 체육대회
- 전략회의 중 -

공문으로 학생의 신청서가 접수되면 다사랑학교에서는 해당 학생을 만나 학교생활에서 목표로 하는 것이 무엇인지 다사랑 학교에 오고 싶은 이유가 무엇인지 면담을 진행합니다. 면담 후 배움과정을 시작하기 전 예비단계라는 다사랑학교를 체험 해 보는 기간을 1주일 가집니다. 학생은 이 기간을 통해 다사랑학교를 더 이해하고 배움과정을 확정하게 됩니다.

다사랑학교는 다양한 위기로 생활에 위기가 있는 학생들이 많아서 전원 기숙사 생활을 합니다. 기숙사 생활을 통해 규칙적인 생활습관을 형성하고 현재 위기인 환경을 떠나 안전하고 건강한 삶을 회복할 수 있습니다. 그러므로 기숙사 입소 전 기숙사용 건강검진 결과를 제출하게 되어 있습니다. 다사랑학교에 오기까지 학생들은 다양한 위기를 경험하기도 하고 반복된 피해상황에 노출이 되기도 합니다. 그렇다 보니 감당하기 어려운 심리적인 고통 때문에 약물을 복용하는 학생들이 많습니다. 이런 학생들이 자신의 치유에 집중하도록 돕기 위해 다사랑학교는 복약지도도 함께 합니다. 그래서 입소를 하게 되면 복약학생의 경우 진단서, 복약지도서를 제출하고 학교 내 의료전문가인 보건 선생님의 도움을 받아 약물이 효과를 보일 수 있도록 부작용을 관리하며 복약을 합니다. 그리고 마음의 회복을 위해 6명이나 되는 상담전문가 선생님의 도움을 받아 개인상담과 심리치료, 심리교육을 받게 됩니다.

이렇게 다사랑학교는 경험을 통한 배움과 심리적 치유가 병행

되는 곳입니다. 그래서 충남다사랑학교는 함께 경험하고 그 속에서 성장을 하는 곳입니다. 우리 다사랑학교는 공동체이고 체험학습도 교육과정도 우리가 함께 하는 속에서 나를 알아가고 함께 하는 것이 무엇인지 배워갑니다. 그럼 여기서 다사랑 학교 소개를 마치겠습니다. 다사랑학교에 대해 더 알고 싶다면 언제든지 연락주세요. 우리는 '스스로 삶의 가치와 방향을 찾는 다사랑공동체'입니다.

준비

(맞이하기)

위탁프로그램 신청 준비

문의 : 전화 및 방문 (041-427-3500)

누가 : 충청남도내 소재 학교 재학 학생

절차 : 재적학교에서 의뢰서 제출, 면접을 통해 선발 재적학교 담당 선생님의 신청서 작성 및 공문 신청 필요

배움과정

(예비단계)

충남다사랑학교 & 공동체 적응활동 (1주) 참여

누가 : 배움과정 희망 학생

어디 : 충남다사랑학교

무엇 : 다사랑학교와 공동체 경험

필요 서류

- 학생생활서약서(배움과정 희망 학생, 학생상 담복지부 기획)
- 건강 진단서, 응급 처치 동의서(배움과정 희망 학생, 보건업무담당)
- 심리평가보고서 사본, 의사소견서, 투약 지도서 (해당 학생, 심리평가 업무 담당자)
- 연계버스활동동의서(해당 학생, 연계버스 담당)

배움과정

(교육활동)

충남다사랑학교 & 공동체 구성원으로 살기

어디 : 충남다사랑학교

무엇 : 다사랑학교와 공동체 에서 살기

누가 : 배움과정 예비단계 후 장기위탁 결정 학생

무엇을 : 삶을 세우고, 채우고, 가꾸는 교육과정



현장의 소리

가정형 위(Wee)센터

긍정적 마음을 연습하는 곳, 가정형 위(Wee)센터

전남남학생가정형 위(Wee)센터 센터장 이건우



보호, 교육, 상담의 통합 프로그램



한국 사회의 산업화, 도시화로 가족 및 주거 형태가 바뀌면서 대가족과 마을 단위의 공동체성이 점점 약화되고 있습니다. 취학 전 인성과 사회성을 길러주던 공동체의 역할이 고스란히 가정의 몫으로 부과되고, 미처 가정에서 길러내지 못한 인성과 사회성의 결여는 학교에서 다양한 부적응 문제로 나타나고 있습니다. 아이들은 힘 받을 곳 없고 힘쓸 곳을 찾지 못해 방황하고 있습니다.

이러한 사회적 흐름 속에서 가정형 위(Wee)센터는 소그룹 생활교육공동체를 지향합니다. 가정, 학교, 상담소의 통합모델로, 학대하지 않는 어른이 일관된 애정으로 함께 상호작용하는 곳입니다. 살아갈 힘을 얻고, 힘쓰며 살아내기를 연습하는 곳입니다.

가정형 위(Wee)센터는 2010년 대전과 인천에서 교육청 시범사업으로 시작하여 전국에 19개 센터가 운영되고 있습니다. 개인, 가정, 학교, 사회의 총체적인 위기 요인으로 인한 학교부적응 학생들에게 보호, 상담, 교육의 통합 프로그램을 제공합니다. 가정의 위기를 완화하고 학교 적응력을 향상하여 가정과 학교로의 건강한 복귀를 지원합니다.

중장기심터, 그룹홈과의 차별성

가정형 위(Wee)센터는 학생들이 기숙 생활을 한다는 점에서 다른 기관과 유사한 기능을 수행합니다. 그러나 학생들이 처한 위기 상황의 복합성과 가정 내 해결 가능성이 낮은 점은 유

사하더라도 부모와의 관계성 및 가족 문제 개입 가능성에 따라 기관별 대상 학생을 구분할 수 있습니다. 가정형 위(Wee)센터는 가족 문제 해결을 위해 가장 적극적으로 개입하는 기관입니다. 입소 후 부모는 정기적인 상담과 교육, 가족 캠프에 참여하며 가족의 위기 및 갈등 해결을 위해 협력해야 합니다.

구 분	가정형 위(Wee)센터	중장기심터	그룹홈
목 표	가정·학교 복귀	자립	보호
서비스	보호·상담·교육	보호·자립지원	보호
입퇴소	부모동의 필수	청소년 자의	부모동의 필수
위탁기간	단기(3개월)	중장기(6개월)	장기(1년)
★가족문제	★적극 개입 ○	적극 개입 X	적극 개입 X
친 권	부모	부모	부모
양육권	부모	부모	기관

입소 안내



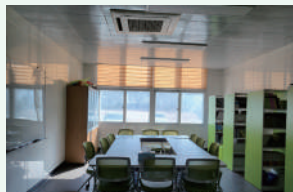
- 위탁의뢰 : 보호자, 학교, 유관기관에서 의뢰 가능
- 입소대상 : 관내 재학 중 남·여 중고생, 초등학생
- 센터별 대상 학생 상이하여 문의 필요
- 입소면접 : 면접 → 사례회의 → 입소확정 → 공문접수
- 위탁교육
 - 교육기간 : 3개월(연장 가능)
 - 운영시간 : 월~금(주말 및 공휴일, 방학은 가정 귀가)
- 가정 및 학교복귀 : 퇴소 후 3개월간 사후지도

전남 가정형 위(Wee)센터

2015년 순천에서 개소하여 중·고교 재학 중인 남학생을 대상으로 운영하며, 정원은 15명입니다. 넓은 운동장, 실내 체육관, 다양한 교육문화시설(교실, 교무실, 상담실, 식당, 체력단련실, 각종 악기, 노래방)을 갖추고 있으며, 센터 둘레로 시냇물이 흐르고 주변은 숲으로 둘러싸여 있습니다. 사계절의 흐름을 따라 산책하며, 맑고 신선한 공기를 마십니다.



센터 전경



교실



체육관

주요 프로그램

수업은 보통교과, 대안교과, 창의적 체험활동으로 구성되어 있으며, 전인적 성장을 목표로 문제해결 및 대인관계 능력 향상을 추구합니다. 개인 및 집단상담, 부모상담 및 부모교육, 월 드비전 드림링 꿈지원사업, 문화체육관광부 문화예술치료를 진행합니다. 그중 몇 가지 프로그램을 소개합니다.

- **마인드쉐어** : 아침마다 첫 수업으로 마을산책, 호흡명상, 체크인합니다. 걸으면서 뇌와 몸을 깨우고, 호흡으로 마음을 가볍게 하고, 알아차림, 감정날씨, 에너지 레벨을 나눕니다.



마인드쉐어1



마인드쉐어2

- **길위학교** : 봄, 가을 두 차례 일주일간 진행합니다. 봄에는 남파랑길과 지리산을 걷고, 가을에는 제주 올레길과 한라산을 걷습니다. 자연풍광에 감동받기, 정신력과 체력의 한계 넘어 보기, 호흡과 대화로 깊어지기, 낯선 자신과 마주하기 등 진짜 경험, 진짜 내 것을 갖습니다.



길위학교1



길위학교2

- **낭만여행** : 문화 감수성 발달을 촉진하기 위해 매월 여행합니다. 제주 4.3 사건, 5.18 광주민주화운동, 10.19 여순사건을 기념하는 역사탐방, 뮤지컬 및 콘서트 관람, 장보고 요리하고 모닥불 피우는 캠핑을 하며 역사익을 고취하고 감성을 키웁니다.



낭만여행1



낭만여행2



낭만여행3



자랑거리(사람이 프로그램)

우리 센터의 자랑은 선생님들입니다. 선생님의 건강성이 수업의 질을 결정하고, 선생님의 행복감이 학생 성장을 위한 자양분입니다. 독립적이면서 협력적인 존재로 살아가는데 필요한 것을 배우도록 촉진하고, 학생들과 서로의 성장을 위해 교류합니다. 교사와 학생들이 더불어 행복한 공동체를 추구합니다.



현장의 소리

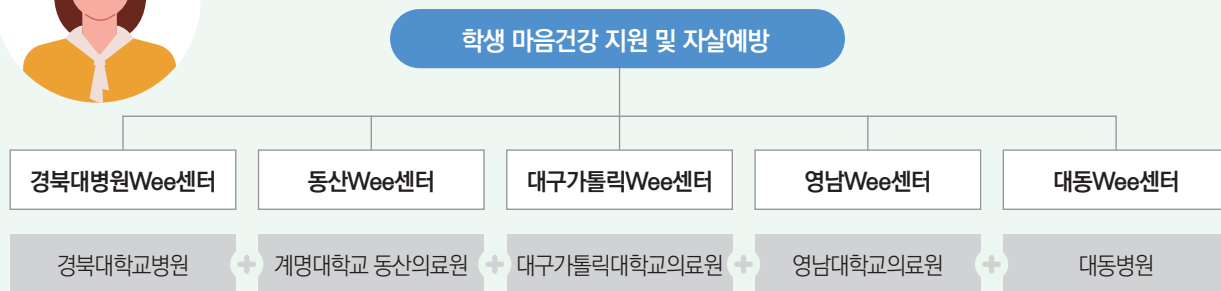
병원형 위(Wee)센터

위기학생 지원의 중심, 대구시교육청 병원형 위(Wee)센터

대구광역시교육청 생활인성교육과 장학사 박은정



대구시교육청에서는 병원형 위(Wee) 센터 5기관을 민간위탁 형태로 운영하고 있습니다.
이중에서 대동위(Wee)센터를 제외한 대학병원 위(Wee) 센터 4기관에 대해 소개하고자 합니다.



정신건강문제의 조기발견 및 상담지원

정서행동특성검사(2차), 개인(집단·가족)상담, 자살 등 위기학생 지원, 병원연계 및 치료비 지원, 학교방문사업

병원형 위(Wee) 센터는 무엇을 하는 곳이며 어떤 학생들이 이용할 수 있나요?

대구시교육청과 의료기관의 좋은 협력 모델로써 전국에서 가장 먼저 구축하여 운영 중인 대학병원 위(Wee) 센터(4개 기관)는 경북대병원Wee센터, 동산Wee센터, 대구가톨릭Wee센터, 영남Wee센터로 학생 정신건강사업을 담당하고 있으며 심리·정서적 어려움을 겪는 위기학생을 체계적으로 지원하기 위해 2013년 전국 처음으로 문을 열었고 올해로 11년째 운영되고 있습니다.

초·중·고 학생들의 정신건강 위험군의 조기 발견·개입·치료를 위해 신속한 지원체계를 제공하고 특히, 학생정서행동특성검사 관심군 학생 관리, 정신건강 위기학생 병원치료비 지원, 정신건강전문가 학교방문사업 및 자살 및 자살시도 등 학교위기 상황 발생 시 응급심리지원 등 다양한 마음건강 사업을 추진하고 있습니다.

대학병원 위(Wee) 센터 주로 하는 일

구 분	추진 사업	세부 내용
정서·심리 지원사업	위기 학생 상담 및 심층평가	<ul style="list-style-type: none"> · 개인, 가족, 집단상담 · 정신건강 전문의· 전문요원 지원사업 · 고위험군 심층상담 및 검사평가 · 사례회의
	학교 자살 (시도)사안 위기 개입	<ul style="list-style-type: none"> · 정신건강 전문의· 전문요원 위기관리 컨설팅 · 위기학생 선별검사 및 상담, 회복 프로그램 · 위기 교직원 선별검사 및 상담, 안정화 프로그램 · 치료비 지원 학생 사후관리(자살/자해 위기학생) · 특별상담실 운영
	위기학교 컨설팅, 교직원교육 및 심리지원	<ul style="list-style-type: none"> · 학교 의뢰를 통해 컨설팅 및 교직원 방문 교육, 연수 · 학생마음건강 예방사업을 위한 교사 상담 · 정신건강증진 사례 회의, 연수 실시
	정서행동특성 검사(2차) 및 병원연계지원	<ul style="list-style-type: none"> · 학생, 보호자 동의 후 정서행동특성검사(2차) 시행 · 정서행동특성검사(2차) 결과 병·의원 전문기관 연계

구 분	추진 사업	세부 내용
진료·치료비 지원 사업	병원연계 치료비 지원	· 관심군 병·의원 연계 학생 진료비. 검사비.치료비 지원 - 60만원 한도
	정신건강 위기 학생 치료비 지원	· 위기 학생 정신과 병·의원 진료비. 검사비.치료비 지원 - 정신과 진료·신체상해 치료비(각 300만원 한도)
학교 정신건강 대응역량 강화	학교정신건강 대응역량 강화	· 교직원 대상 정신건강 리터러시 교육 · 학생대상 정신건강의 이해 교육 · 교직원역량 강화교육을 위한 사례회의 · 정신건강회복프로그램
기타	홍보 및 행사	· 센터별 특색사업 실시 · 시민 대상 정신건강에 관한 정보 제공 및 센터홍보

대학병원 위(Wee) 센터 학생 이용 절차 소개

우울, 불안 등 심리문제에 대한 개인, 가족, 집단상담은 물론 고위험군 학생에 대한 심층평가, 상담 컨설팅, 치료비 지원, 학부모 상담, 후속 관리까지 위기 단계에 따라 체계별로 지원하여 정신과 치료에 대한 거부감을 줄일 뿐 아니라 인프라가 취약한 지역의 학생에게 큰 도움을 주고 있습니다.

혹시 이런학생이 있나요?

이런 어려움을 겪고 있는 학생이 있다면 **대학병원Wee센터**에 문의하세요.

① 우울하고 아무것도 하기 싫어요.

② 친구들과 어울리는 게 힘들어요.

③ 화가 나면 참을 수가 없어요.

④ 공부도 싫고 학교 가기 싫어요.

⑤ 주의집중이 안돼요.

⑥ 부모님이 맨날 싸워서 불안해요.

학생 이용 절차는 의뢰접수⇒접수면접⇒사례회의⇒상담 및 병원연계⇒중결 및 후속관리 순서로 이루어지며 상세한 내용은 표와 같습니다.



대학병원 위(Wee) 센터에서 제공하고 있는 다양한 학교 지원 사업들

가. 위기학생 대상 대안교육기관 운영

위의 심리·정서지원 주요 사업 이외에 정서적 어려움, 학교생활 부적응, 학업 중단 위기 학생에 대하여 상담, 치료, 보호, 교육 등 전문서비스를 통해 학교생활 부적응 문제 해소, 학업 중단 위기 예방 및 사회적응 지원 등 학교 적응력을 향상시키기 위한 프로그램을 제공하고 있습니다.

운영 기관	대안교육 기관	위탁 대상	위탁 기간	정원	운영 내용
동산Wee센터	스콜라 동산	정서적 어려움이 있는 고등학생	한 학기	10명	상담·치료·보호·교육 프로그램 운영
영남Wee센터	두비 (Dobe) 교실	정서적 어려움이 있는 중학생	한 학기	10명	상담·치료·보호·교육 프로그램 운영

나. 대구학생자살예방센터 운영

운영 기관	사업명	대상	운영 내용
경북대병원 Wee센터	ADHD 또는 자살시도학생 긴급 심리지원	위기 학생	응급심리지원을 통한 학교 안정화 구축
	교직원 대상 학교ADHD학생 지도 연수	교직원	위기학생 지도 역량 강화
	정신건강 리터러시 교육	관리자(교원)	학교관리자 위기 대응역량 강화
		학부모	자녀 양육, 학생 자살 예방 강화
	자해예방 강사양성 교육	상담관련 담당자	자해 학생의 효율적 개입 및 교육

다. 대학병원 위(Wee) 센터별 관리 학교 현황

		배정 현황(교)			
교육지원청	학교수	경북대병원Wee센터	동산Wee센터	영남Wee센터	대구가톨릭Wee센터
동부	152	-	118 (동구, 중구, 수성구 일부)	-	34 (수성구 일부)
서부	112	112 (서구, 북구)	-	-	-
남부	139	-	-	110 (달서구)	29 (남구)
달성	63	-	-	-	63 (달성군)
군위	13	13 (군위군)	-	-	-
계	479	125	118	110	126





이슈브리프

학생들의 마음건강을 위한 사회정서역량

한국청소년정책연구원 위(Wee)프로젝트연구·지원센터 연구진

안녕하세요, 한국청소년정책연구원 위(Wee)프로젝트연구·지원센터입니다. 이번 뉴스레터 여름호(통권 70호)부터는 이슈브리프 코너를 통해 학교상담 현장에서 주요 이슈 중 하나를 간략히 소개해드리고자 합니다. 이번 여름호의 주제는 우리 학생들의 마음건강을 위한 사회정서역량에 대해 알아보도록 하겠습니다.

코로나19, 마음건강의 적신호

어느덧 기억 속 저편에 자리잡고 있는 코로나19, 하지만 우리 모두의 삶에 미친 영향은 여전히 남아있으며 온전히 회복하기 위한 걸음은 계속되고 있습니다. 코로나19로 인해 우리 모두가 다른 사람들과 더불어 함께 상호작용하며 살아가는데 어려움을 겪었습니다. 코로나19 팬데믹으로 비대면 학습이 확대되면서 학생들이 상호작용을 통해 사회정서적 능력을 학습하고 훈련할 기회를 감소시킬뿐만 아니라, 사회적 거리두기 조치로 인한 고립감의 증가는 학생들의 사회·정서적 유능감 발달에 어려움이 생겼습니다(김유리, 2021). 학교 현장에서 학생들이 겪고 있는 심리적 어려움을 살펴보면 주로 또래 간의 공격적인 행동, 분노 조절 문제와 행동 조절 어려움 그리고 관계 및 학업에 대한 스트레스가 보고되고 있습니다(전은경, 윤혜주, 이지영 외, 2021). 코로나19 이후 학생들의 마음건강에 주의를 기울일 필요가 있습니다. 선행연구에 따르면 코로나19 이후 학생들의 건강한 마음건강을 위해 기존에는 일부 학생들만을 대상으로 했던 상담의 접근을 벗어나 '모든 학생들을 대상'으로 스스로 자신을 알아차리고 관리할 수 있는 '능력을 키워줄 수 있는 교육'의 접근방식으로 변화될 필요가 있음을 말하고 있습니다(김유리, 배현순, 2020).

마음건강의 힘을 기를 수 있는 사회정서역량

이처럼 급변하는 현대 사회에서 학생들이 경험하는 심리적 어려움을 극복하기 위해 어떤 교육이 필요할까요? 자신의 마음을 이해하고, 분노와 같은 부정적인 감정에 적절히 대처하면서 다른 사람을 이해하고 공감하여 원만한 또래관계를 맺을 수 있도록 역량

을 기른다면, 어떤 역량이 가장 필요할까요? 다양한 역량이 필요하겠지만, 그 중 핵심역량 중 하나는 사회정서역량을 꼽을 수 있을 것 같습니다. 사회정서역량은 자기 자신이 누구인지, 무엇을 할 수 있는지를 이해하고, 다른 사람들과 소통하고 협력하는 능력으로, 학생들이 학업에서의 성공, 학교 생활과 시민 참여, 건강과 웰빙, 직업 만족도를 향상시키는데 필수 능력을 말합니다(CASEL, 2021). 또한, 높은 불안과 스트레스, 삶의 질을 경험하는 상황에서 아동·청소년들이 자신을 조절하고 통제하는 능력, 공동체 내에서 자신의 역할을 수행하며 협력하고 연대하는 능력을 포괄하는 개념이 사회정서역량입니다(Zins, 2004). 사회정서역량의 정의에 대해서는 다양하지만 대해 간단히 정리해보자면, 사회정서역량은 자기 자신의 감정과 행동을 이해하고 조절하며, 다른 사람과의 관계에서 발생하는 갈등을 적절하게 다루며, 건강한 인간관계를 맺는 능력을 말합니다.

사회정서역량의 요인

그렇다면 사회정서역량은 어떤 요인들로 구성되어 있을까요? 사회정서역량의 구성요인은 다양하지만 공통된 핵심역량이 있는 것을 확인할 수 있습니다.

CASEL(2021) ¹⁾		OECD ²⁾		2022 개정 교육과정	사회정서교육 프로그램 4종 (교육부, 2024)
핵심 역량	하위 요인	핵심 역량	하위 요인	핵심 역량	핵심 역량
1 자기 인식	• 정서인식 • 명확한 자기지각 • 강점 인식 • 자신감 • 자기효능감	1 과제 수행	• 성취지향 • 책임성 • 자기통제	1 자기 관리	1 자기 인식

1) CASEL(미국 비영리 민간단체 '학업 및 사회정서학습을 위한 협력체': The Collaborative for Academic, Social, Emotional Learning)

2) Explore SEL(2021). <http://exploresel.gse.harvard.edu/frameworks/43>

CASEL(2021)		OECD		2022 개정 교육과정	사회정서교육 프로그램 4종 (교육부, 2024)
핵심 역량	하위 요인	핵심 역량	하위 요인	핵심 역량	핵심 역량
2	자기 관리	2	정서 조절	2	지식 정보 처리
	• 충동억제 • 스트레스 관리 • 자기훈련 • 자기동기 부여 • 목표설정 • 조직능력		• 스트레스 저항성 • 낙관주의 • 정서조절		
3	사회적 인식	3	타인과의 관계 (협력)	3	창의적 사고
	• 조망수용 • 공감 • 다양성에 대한 인식 • 타인에 대한 존중		• 사교성 • 자기주장 • 활기찬 기운		
4	관계 기술	4	협업	4	심미적 감성
	• 의사소통 • 사회적 참여 • 관계형성 • 팀워크		• 공감 • 신뢰 • 협력		
5	책임 있는 의사 결정	5	개방성	5	협력적 소통
	• 문제파악 • 상황분석 • 문제해결 • 평가하기 • 성찰하기 • 윤리적 책임		• 호기심 • 관용 • 창의성		
		6	복합적 기술	6	공동체 역량
			• 자기효능감 • 비판적 사고/ 독립성 • 자기성찰/ 메타인지		
					정신건강 인식·관리

학생 마음건강을 위한 교육부 사회정서성장지원과 신설

한편, 학생들의 정신건강 지원에 대한 요구가 커짐에 따라 교육부는 통합적이고 체계적인 마음건강을 지원하기 위한 전담 부서로 사회정서성장지원과를 2024년 1월 신설하였습니다. 사회정서성장지원과는 학생·학부모·교원 등 학교 구성원의 심리상담 지원, 전문상담교사 확충, 위(Wee) 프로젝트 구축·운영, 학생 정신건강 정책 등을 총괄하는 역할을 담당하게 됩니다. 또한, 건강한 마음을 위해 감정과 충동조절 및 스트레스를 스스로 관리하고 타인과 건강하게 관계를 맺을 수 있도록 마음의 힘을 기를 수 있는 마음챙김(사회·정서성장) 교육의 필요성을 강조하고 있습니다.

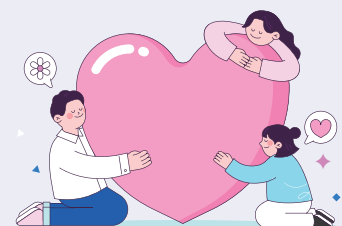


사회정서역량 개발을 위한 사회정서학습

사회정서역량은 개인이 자신의 감정과 행동을 인식하고 조절하며, 다른 사람과의 관계에서 필요한 기술과 태도를 개발하는 능력을 의미한다면, 사회정서학습은 이러한 사회정서역량 관리하며, 타인과의 관계에서 필요한 기술과 태도를 개발하는 능력을 의미한다면, 사회정서학습은 이러한 사회정서역량을 체계적으로 향상시키기 위한 교육적 접근 방법을 의미합니다.

사회정서학습과 마음챙김의 관계

미국의 경우, 학생의 사회적·정서적 능력 증진을 위한 사회정서학습의 일환으로 마음챙김 교육이 유·초·중등학교에서 다루고 있습니다(김철호, 2017). CASEL의 사회정서학습과 마음챙김의 구성요소를 살펴보면 유사한 것으로 확인할 수 있습니다.



CASEL 사회정서학습 요인	마음챙김적 알아차림	선택된 마음챙김적 활동
자기인식	<ul style="list-style-type: none"> 마음의 본성 이해하기 정서적 알아차림 	<ul style="list-style-type: none"> 집중된 마음챙김적 호흡 성찰적 글쓰기
자기관리	<ul style="list-style-type: none"> 정서조절 금지적 통제 주의력의 배치 	<ul style="list-style-type: none"> 집중된 마음챙김적 호흡 동작(예, 요가, 태극권)
사회적 인식	<ul style="list-style-type: none"> 타인에 대한 공감과 자비 보내기 	<ul style="list-style-type: none"> 문학·극적인 예술 자비/자애 명상
관계기술	<ul style="list-style-type: none"> 마음챙김적 듣기 사려깊은 대화 갈등 관리하기 	<ul style="list-style-type: none"> 적극적인 듣기 활동 협력적인 활동
책임있는 의사결정	<ul style="list-style-type: none"> 판단하지 않고 사실을 진술하기 알아차림과 배려에 기반하여 윤리적 선택하기 	<ul style="list-style-type: none"> 지역사회 봉사 학습 적극적 관찰

* 김유리 등(2022: 34, 재인용).

미국의 경우, 학생의 사회적·정서적 능력 증진을 위한 사회정서학습의 일환으로 마음챙김 교육이 유·초·중등학교에서 다루고 있습니다(김철호, 2017). CASEL의 사회정서학습과 마음챙김의 구성요소를 살펴보면 유사한 것으로 확인할 수 있습니다.

참고문헌

- 교육부(2024). 늘봄학교에서도 심리·정서 프로그램 통해 학생 마음 건강 챙긴다(보도자료, 2024.3.20.). 교육부 블로그 <https://blog.naver.com/moeblog/223388715447>에서 2024.6.5. 인출.
- 김유리(2021). 코로나19 전후 학생들의 심리와 정서 변화: 서울 학생들을 중심으로. 서울교육 이슈페이퍼, 제3호(통권 제32호), 1-48.
- 김유리, 배현순(2020). 코로나19 이후의 학생 심리자원을 위한 마음챙김 교육: 해외사례를 중심으로(서교연 2020-64). 서울: 서울특별시교육청교육연구정보원.
- 김유리, 정재우, 소정옥, 박진옥, 권선향, 박상현, 박옥선(2022). 학교 사회정서학습 프로그램 개발 및 적용 방안 연구: 초등학교 도덕과 교육과정을 중심으로(서교연 2022-78). 서울: 서울특별시교육청교육연구정보원.
- 김철호(2017). 미국의 마음챙김 교육 프로그램의 의미와 한계. 윤리교육연구, 43, 73-100.
- 이승현, 이승호(2019). 마음챙김 기반 사회정서학습 프로그램이 초등학생의 사회정서역량 향상에 미치는 효과. 인문사회 21, 10(6), 379-394.
- 전은경, 윤혜주, 이지영, 임지은, 박현지, 이은지(2021). 초등학교의 정서 인식 및 조절력 향상을 위한 마음챙김 집단상담 프로그램 개발 및 운영 방안 연구(서교연 2021-68). 서울: 서울특별시교육청교육연구정보원.
- Zins, J. E.(2004). Building academic success on social and emotional learning: What does the research say? New York: Teacher's College Press.



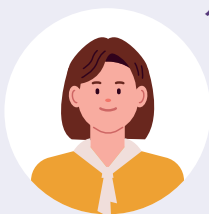


이슈브리프

사회정서역량 ‘마음챙김’ 집단상담 운영 사례

서울신상도초등학교 전문상담교사 전은경

사회정서역량과 마음챙김



학생들이 자신의 심리정서적 어려움에 잘 대처하기 위해서는 가장 먼저 자신의 감정을 인식하고 이를 스스로 관리하며 조절하는 능력이 필요합니다.

이러한 능력은 CASEL이 제시한 사회정서 학습(social & emotional learning)의 5가지 요소 중 자기 인식(self-awareness)과 자기조절(self-management)에도 포함되어 있습니다.

최근 국내외 학계에서 정서 인식 및 조절 능력 향상에 효과적인 개입 프로그램으로 주목받고 있는 것이 바로 ‘마음챙김(mindfulness)’입니다. 미국의 경우 앞서 언급한 사회정서학습의 일환으로 마음챙김 교육이 유·초·중등학교에서 활발히 이루어지고 있으며, 영국은 ‘마음챙김 이니셔티브(mindfulness initiative)’라는 정책연구소를 통해 학교 마음챙김 교육을 지원하고 있습니다. 이에 따라 저와 동료 선생님들은 해외 마음챙김 교육처럼 한국의 초등학교에서 누구나 쉽게 활용할 수 있는 마음챙김 프로그램을 개발하기 위해 2021 서울특별시교육청 현장연구 공모에 참여하였습니다. 이번 뉴스레터에서는 서울특별시교육청연구정보원 현장연구 ‘초등학생의 정서 인식 및 조절력 향상을 위한 마음챙김 집단상담 프로그램 개발 및 운영방안 연구’에서 개발한 프로그램을 중심으로 소개하고자 합니다.

초등학생을 위한 마음챙김 집단 프로그램 소개

전체 프로그램은 총 8회기로 이루어져 있으며, <씨앗심기 → 싹틔우기 → 꽃피우기 → 함께 가꾸는 정원 → 다짐하기>의 다섯 단계로 구분하였습니다. <씨앗심기> 단계는 마음챙김에 대해 소개하고 집단을 구조화하는 첫 회기이고, 마지막 <다짐하

기> 단계는 전체 회기를 돌아보며 일상 속 마음챙김 실천 계획을 세우는 한 회기로 구성되어 있습니다. 나머지 <싹틔우기>, <꽃피우기>, <함께 가꾸는 정원> 단계는 모두 각 2회기로 구성되어 있고 오늘은 이 세 단계의 핵심 활동을 위주로 소개하겠습니다.

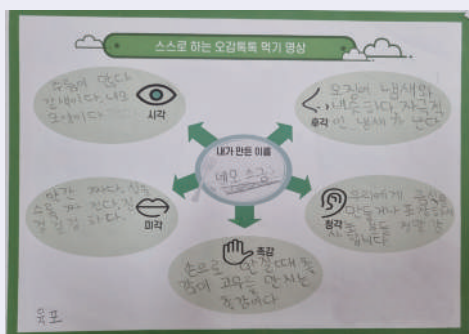
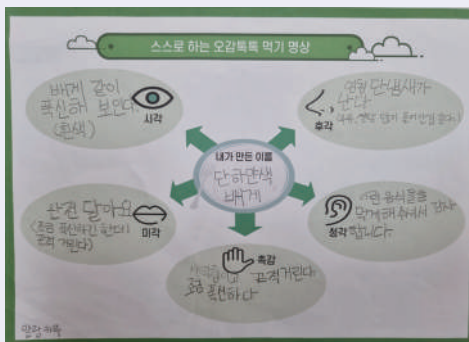
프로그램 회기별 주제와 목표, 활동 내용은 아래 표에 정리되어 있습니다. 구체적인 프로그램 내용이 더 궁금하거나 지도안, 활동지 및 PPT가 필요한 경우 서울특별시교육청교육연구정보원 누리집(<https://www.serii.re.kr>)에서 파일을 내려받을 수 있습니다.(상단 메뉴에서 ‘교육정책연구’ 클릭 - 하위 항목 ‘교육정책연구’ 클릭 - ‘현장연구’ 클릭 - 검색창에 ‘마음챙김’ 검색)

단계	회기	주제	목표	활동 내용
씨앗심기	1	마음챙김 알아보기	마음챙김에 대해 이해하고 집단상담 규칙을 설정할 수 있다.	1. 나의 걱정 적기 2. 마음챙김 소개 3. 3분 호흡 명상 및 집단 구조화
싹틔우기 (신체자각 명상)	2	먹기 명상	잡념을 버리고, 오감을 활용하여 음식에 온전히 집중할 수 있다.	1. 건포도 명상(먹기 명상) 2. 오감톡톡 먹기 명상 및 퀴즈
	3	해님 보기	자신의 신체감각에 주의를 기울여 알아차림 능력을 증진할 수 있다.	1. 3분 호흡 명상 2. 신호등 놀이(건기 명상) 3. 내 맘대로 요가
꽃피우기 (생각과 감정)	4	내 몸은 내 마음의 힌트	신체감각을 알아차리고 신체-감정-생각의 연결고리를 이해할 수 있다.	1. 내 몸의 힌트 찾기 2. 내 몸은 내 마음의 힌트
책임있는 의사결정	5	걱정은 멈춰있지 않고 흘러간다는 것을 인식하여 걱정을 있는 그대로 수용할 수 있다.	걱정은 멈춰있지 않고 흘러간다는 것을 인식하여 걱정을 있는 그대로 수용할 수 있다.	1. 3분 호흡 명상 2. 지난 걱정과 현재 걱정 비교 3. 고민과 비눗방울 공통점 찾기 4. 비눗방울 놀이 및 명상

단계	회기	주제	목표	활동 내용
함께 가꾸는 정원 (나와 타인에 대한 자애 명상)	6	진흙 속 진주 찾기	일상생활의 불편한 점에서 감사한 점을 발견하고 인식할 수 있다.	1. 3분 호흡 명상 2. 진흙 속 진주 찾기 3. 자신의 진주 발견하기
	7	자비의 마음을 담아 보내요	자비 명상을 통해 자신과 타인에게 자비의 마음을 표현할 수 있다.	1. 5분 자비 명상 2. 자비 마음 불러 오기 3. 자비 마음 보내기
다짐하기	8	더 넓은 들판을 향해	집단 회기를 돌아보고 일상생활에서 마음챙김을 실천하기 위한 계획을 세울 수 있다.	1. 3분 호흡 명상 2. 집단 회기 돌아보기 3. 마음챙김 실천 계획 세우기 4. 우리 모두의 꽃나무 만들기 및 자신의 꽃나무 발표하기

싹틔우기 - 신체 자각 명상 체험

〈싹틔우기〉 단계는 신체감각에 집중하는 2회기 먹기 명상과 3회기 걷기 명상 및 요가로 구성하였습니다. 먹기 명상은 오감을 활용하여 먹기에 집중하는 명상인데, 놀이적 요소를 더하여 ‘오감톡톡 먹기 명상 퀴즈’를 통해서 서로 무슨 음식을 먹었는지 맞춰보는 활동을 진행합니다. 아래 사진에서 알 수 있듯 학생들이 오히려 성인보다 더 창의적이고 기발한 느낌을 잘 발견해 내기도 합니다.



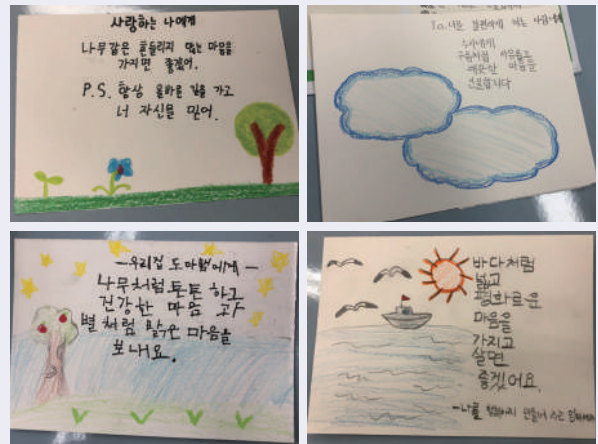
꽃피우기 - 생각과 감정의 연결고리 이해

〈꽃피우기〉 단계는 생각과 감정의 연결고리를 이해하는 활동 두 회기로 구성하였습니다. 4회기에서는 ‘내 몸은 내 마음의 힌트!’ 활동을 통해 자신의 감정과 연결된 신체 감각을 알아차리고, 5회기에서는 ‘걱정은 방울방울’ 활동을 통해 부정적인 생각이나 고민, 걱정거리가 모두 비눗방울처럼 언젠가는 지나간다는 것을 깨닫도록 합니다. 아래는 실제로 아이들이 운동장을 뛰어다니며 비눗방울 놀이를 했던 사진입니다



함께 가꾸는 정원 - 나와 타인에 대한 자비 명상

〈함께 가꾸는 정원〉 단계는 나와 타인에 대한 자비 명상(자애 명상)을 하는 두 회기로 이루어져 있습니다. 6회기에서는 ‘진흙 속 진주 찾기’라는 주제로 불편한 상황 속에서도 감사한 것, 긍정적 의미를 발견하는 시간을 갖고, 7회기에서는 학생들이 다양한 자연물, 사물에 자비의 마음을 담아 그림 염서를 제작합니다. 아래는 제가 학급 단위 교육을 통해 자비 명상을 가르쳤던 4학년 학생들의 작품입니다. 단순히 고마운 사람에게만 자비의 마음을 보내는 것이 아니라, 내가 미워하는 사람 등 내 마음을 불편하게 만드는 대상에게도 자비의 마음을 보낼 수 있도록 잘 이끌어 주는 것이 이 활동의 핵심입니다.



프로그램 활용 팁 및 유의점

이 프로그램은 기본적으로 초등학교 수업 시간인 40분에 맞추어 개발되었지만, 실제로 제가 운영해 보았을 때 대상 학년에 따라, 또 집단의 특성에 따라 소요 시간이 천차만별이었습니다. 처음에는 저도 한 회기 안에 주어진 활동을 다 하고 싶어서 쫓기듯이 진행했는데, 오히려 그랬을 때 학생들의 몰입도가 떨어지고 저 또한 마음이 급해 명상을 잘 지도하지 못했습니다. 마음챙김의 핵심이 '알아차림'과 '수용'인 만큼, 한 가지 활동이라도 아이들이 충분히 느껴보고 제대로 체험하도록 돕는 것이 더 중요하다고 생각합니다. 따라서 프로그램 내용이나 순서를 꼭 그대로 따를 필요는 없고, 대상에 맞게 적절히 수정과 보완을 거쳐서 유연하게 활용하시기 바랍니다.

집단상담 혹은 학급 단위 교육 어떤 형태로 운영하든 도입 활동으로 명상하는 시간을 꼭 가지는 것이 좋습니다. 도입에서 하는 3분 호흡 명상의 장점은 우선 활동에 대한 집중도를 높일 수 있다는 점이고, 또한 명상 자체에 대한 막연한 부담이나 거리감을 줄여주는 효과가 있습니다. 가장 이상적인 것은 선생님들께서 아이들보다 먼저 마음챙김 명상을 직접 체험해보고 나서 명상을 지도해주시는 것이지만, 경험이 없는 선생님들께서는 유튜브에 있는 다양한 가이드 영상을 활용하셔도 좋습니다. 저와 동료 선생님들이 1년 동안 열심히 만든 프로그램이니 부디 현장에 계신 많은 선생님들께 조금이나마 도움이 되었으면 좋겠습니다. 아이들의 마음 회복과 성장을 위해 각자의 자리에서 애쓰고 계신 모든 상담 선생님들께 따뜻한 응원과 자비의 마음을 보내며 글을 마칩니다.



소식

위(Wee), 알려드립니다!

교육부

위(Wee) 프로젝트 기능 확대·개편을 위한 시범사업 공모 신청

- 신청마감: 2024.6.14.(금)

위(Wee) 프로젝트 사업지원단 컨설팅 사전교육

- 일시: 2024.6.24.(월)
- 장소: 포포인츠 바이 쉐라톤

2024년 위(Wee) 프로젝트 시범 사업 협의회

- 일시: 2024.6.28.(금)
- 장소: LW컨벤션센터

한국청소년정책연구원 위(Wee)프로젝트연구·지원센터

제13회 위(Wee) 프로젝트 우수사례 공모전

- 공모기간: 2024.8.5.(월)~2024.9.23.(월)
- 접수방법: 제출 양식에 맞추어 해당 시·도
교육청으로 접수

※ 세부 공모 요강은 8월경 공문 및 위(Wee) 프로젝트 홈페이지 참고

위(Wee) 센터 실장 연수

- 일시: 2024.7.12.(금)
- 장소: 서울 프레지던트 호텔

가정형 위(Wee)센터 워크숍

- 일시: 2024.8.13.(화)~8.14.(수)
- 장소: 대전 라마다 호텔

울산교육청

기간	내용	담당
6. 14.(금)	강남위(Wee)센터 지역 유관기관 업무협약(MOU) 체결	강남교육지원청 위(Wee)센터
6. 20.(월)	학교폭력 예방 캠페인	강북교육지원청 위(Wee)센터
6. 21.(금)	강남위(Wee)센터 직원 역량 강화를 위한 슈퍼비전 연수	강남교육지원청 위(Wee)센터
6. 25.(화)	힐링위(Wee)센터 직원 상담 역량 강화 연수	울산광역시교육청 힐링위(Wee)센터
6. 27.(월)	강북교육지원청 관내 전문상담인력 역량 강화 연수	강북교육지원청 위(Wee)센터
8. 14.(수)	강북위(Wee)센터 직원 역량 강화 연수	강북교육지원청 위(Wee)센터

경상남도교육청

경상남도전문상담(순회)교사 역량강화연수

- 기간: 2024.7.11.(목)~7.12.(금)(1박 2일)
- 장소: 거제 소노캄
- 내용: 전문가 기초강연, 분과별 연수 진행
(우수교사 강사 연수) 등

