

스스로 깨닫는 인성교육

마음빼기명상교실





"머리로 아는 것이 아니라
가슴으로 느끼는 인성교육

스스로 깨달을 때 스스로 달라집니다."

마음배기명상교실

전문가들의 이야기



“**내면의 힘**을 길러주는 것이 어른이 할 일”
오은영박사



'머리를 비우는 뇌과학'
중에서

“너무 **많은 생각**이 당신을 망가트린다.”
-뇌과학자 닐스 비르바우어

과학적인 마음빼기명상

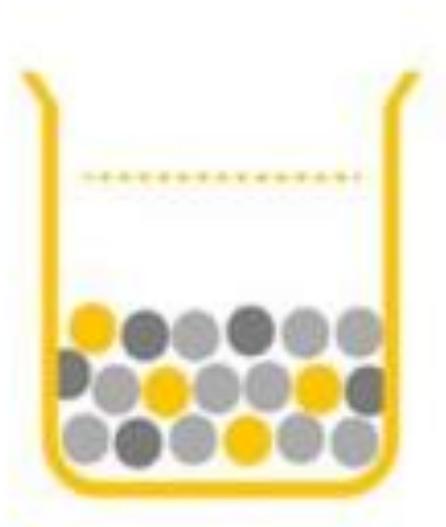


부정적인 마음을 빼면



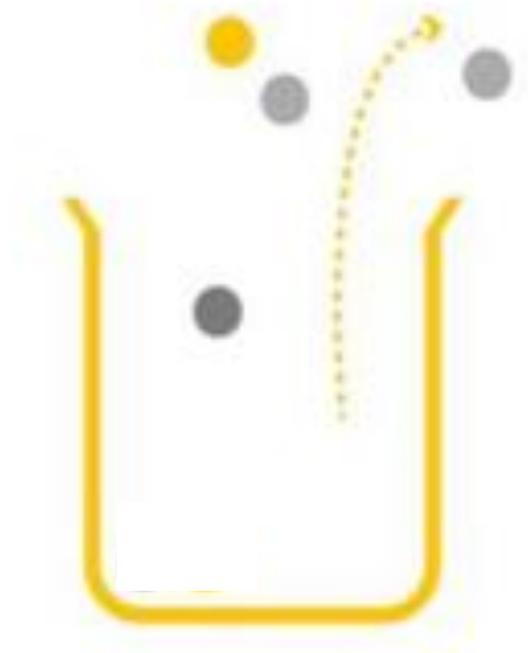
스트레스가 사라집니다.

마음빼기명상의 특징



가라앉히기

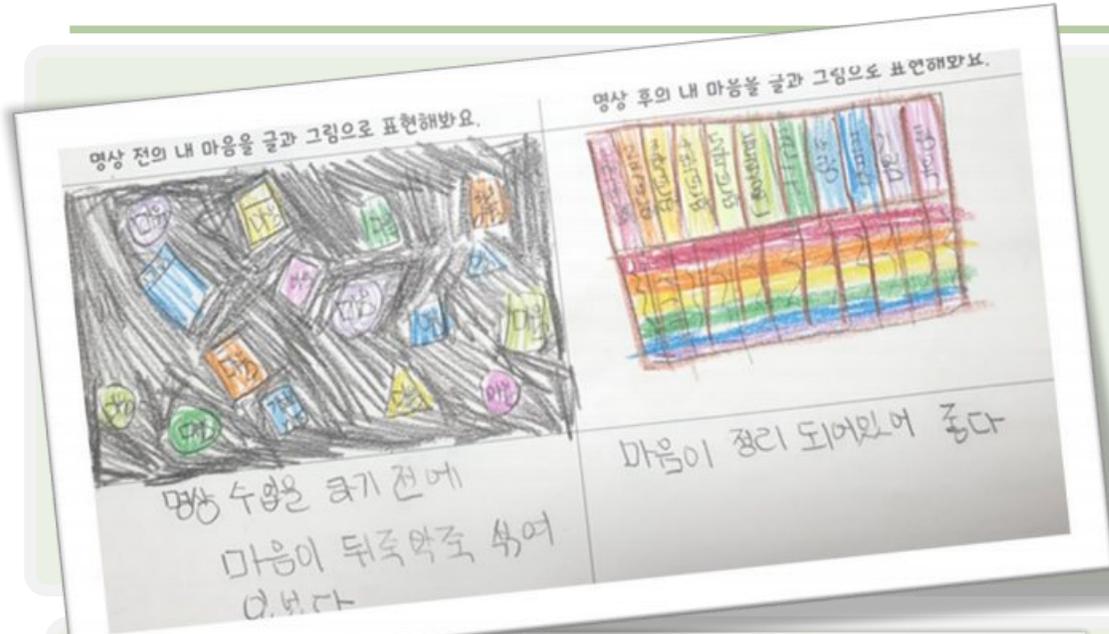
VS



빼기

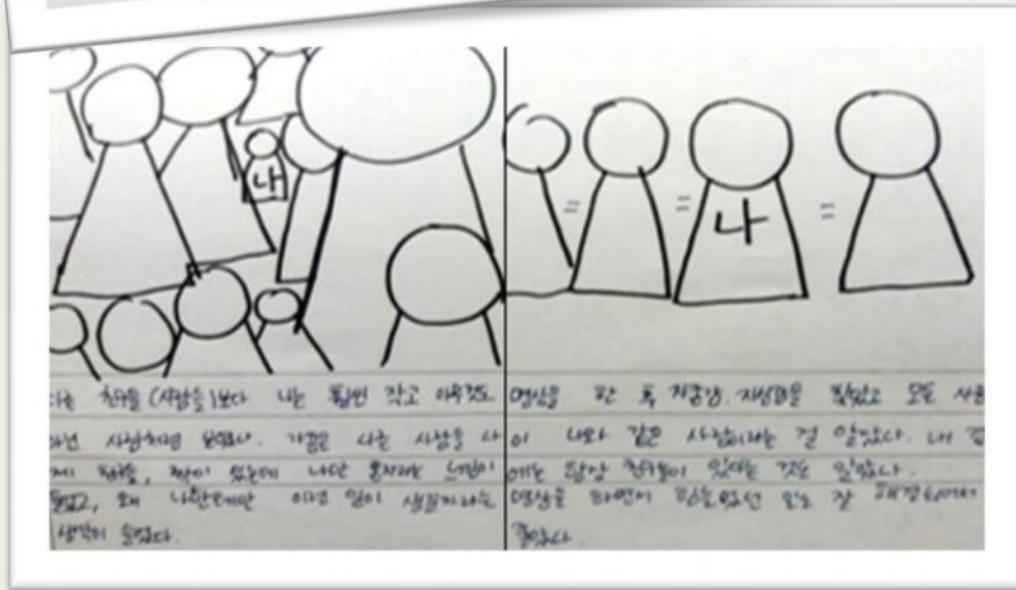
스트레스가 잠시 가라앉습니다. 스트레스가 없어서 항상 **행복합니다.**

참여학생 후기



명상 전 : 마음이 뒤죽박죽 섞여 있었다.

명상 후 : 마음이 정리 되어 있어 좋다.



명상 전 : 친구들 보다 훨씬 작고 아무것도 아닌 사람 같았다. 다들 친구, 짝이 있는데, 나만 혼자라는 느낌이 들었다.

명상 후 : 자존감, 자신감을 찾았고 모든 사람들이 나와 같다는 것과 곁에는 항상 친구들이 있다는 것도 알았다.

참여학생 후기



명상 전 : 어떻게 풀어야 할지 모르겠고 감정이 뒤섞여 있어 짜증난다.

명상 후 : 마음에 평화가 왔고, 긍정적인 상태로 바뀌었다. 또한 새롭게 시작해야겠다는 마음이 들었다.



명상 전 : 감정표현이 격하고 부정적인 생각으로 마음이 항상 편하지 못해 자기자신이 싫었다.

명상 후 : 부정적인 마음이 사라져 편안하고 긍정적이게 사람들을 대할 수 있게 되어 인간관계가 더 좋아졌다.

명상수업 진행모습

마음찾기



다양한 활동을 통해
버려야 할 마음 찾기

마음빼기



마음을 돌아보고
부정적인 마음 빼기

마음나누기



칭찬 토크 등의 활동을 통해
명상 후의 마음 나누기

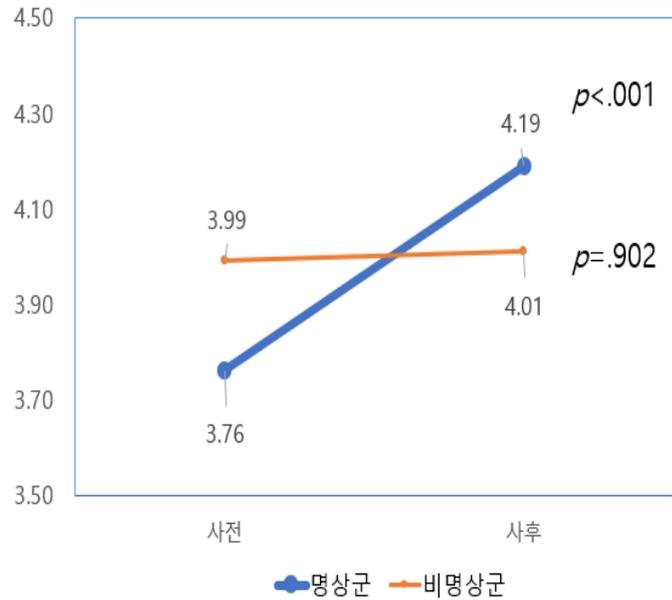
공감소통 프로그램 예시

차시	주제	주요 활동	차시	주제	주요 활동
1	명상의 필요성	<ul style="list-style-type: none"> • 활동1. 우리들 이야기 • 활동2. 갤러리워크 • 명상. 자기돌아보기 	4	공감소통 다가가기	<ul style="list-style-type: none"> • 활동1. 소통에 관계된 그림책 읽기 • 활동2. 소통에 대한 내 마음 찾기 • 명상. 공감 받고 싶었던 마음 빼기
2	내 마음의 형성원리	<ul style="list-style-type: none"> • 활동1. 인생 네 컷 그리기 • 활동2. 내 마음의 형성원리 알기 • 명상. 인생 네 컷 속 마음 버리기 	5	언어습관 돌아보기	<ul style="list-style-type: none"> • 활동1. 소통과 불통의 역할극 • 명상. 언어습관 돌아보고 마음 빼기
3	마음을 버려야 하는 까닭	<ul style="list-style-type: none"> • 활동1. 마음·행동 그래프 그리기 • 명상. 부정적인 마음 버리기 	6	행복한 삶의 시작!	<ul style="list-style-type: none"> • 활동1. 마음 골든벨 • 활동2. 협동화 그리기 • 명상. 공존을 방해하는 마음 빼기

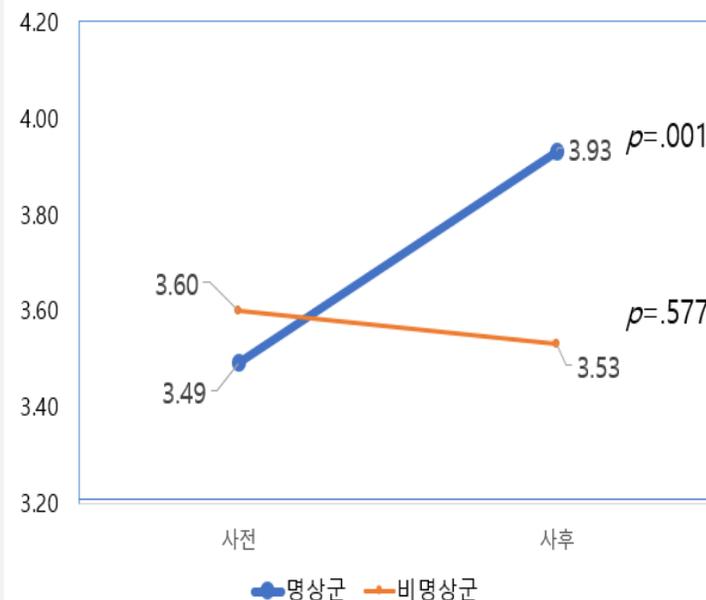
※마음빼기명상교실 프로그램 중 공감소통 6차시 예시입니다.

명상교실의 효과성 검증

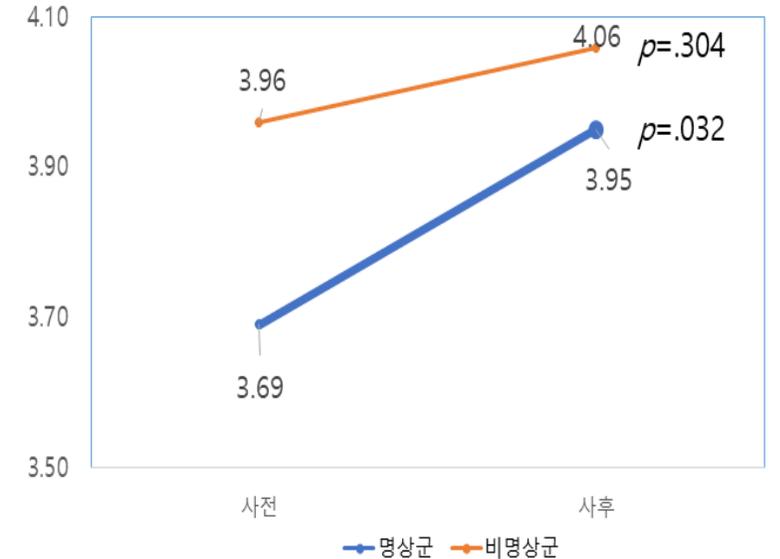
자기존중



자기조절



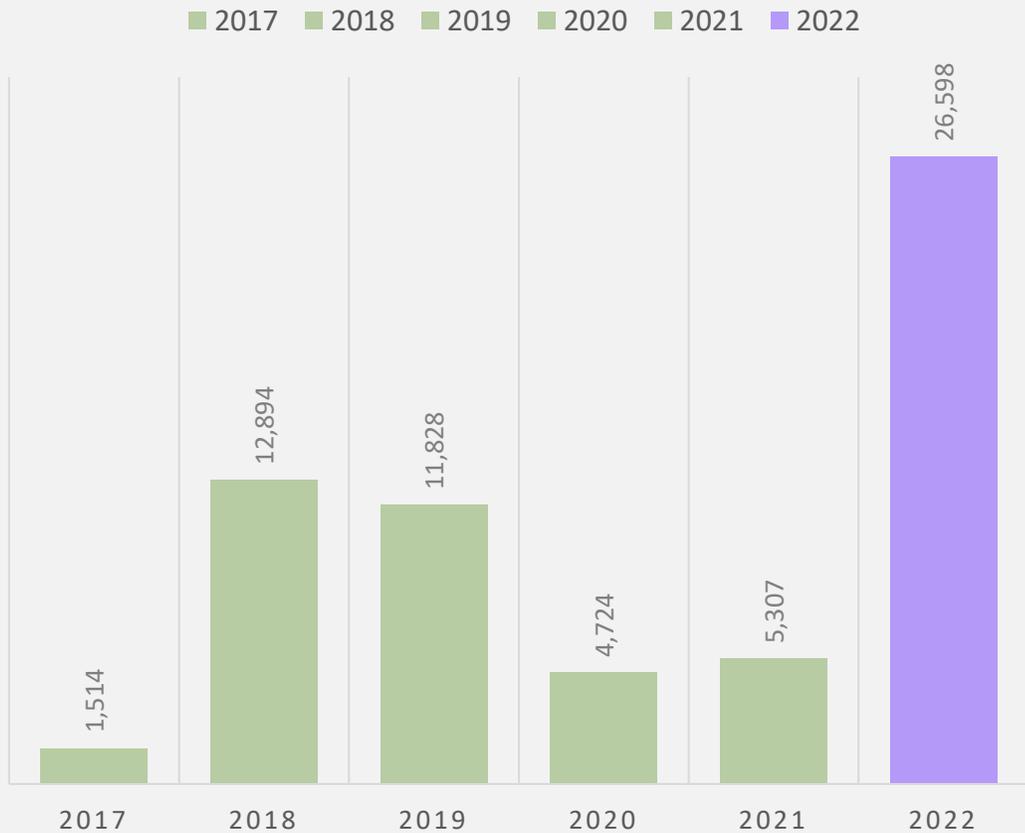
지속적 주의력



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

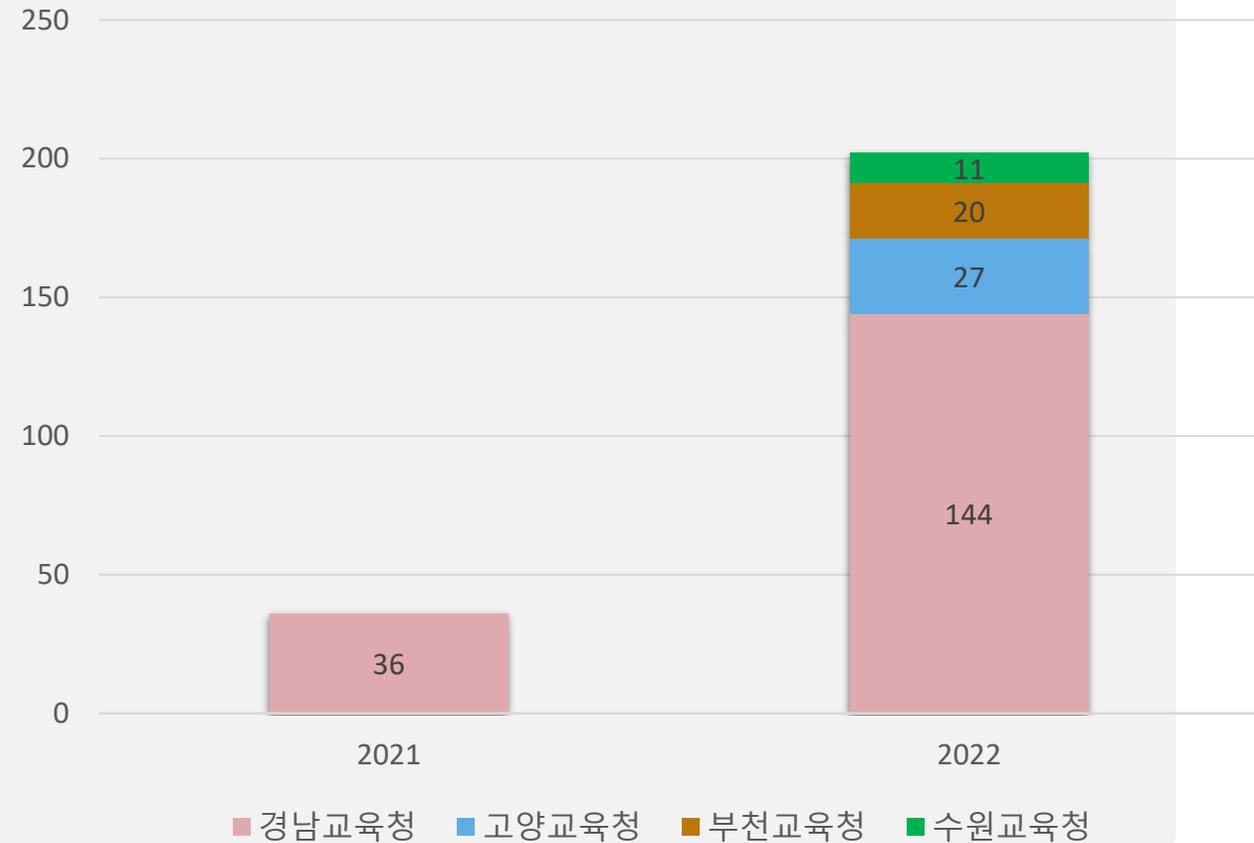
마음빼기명상교실 수업현황

명상교실 참여 학생수



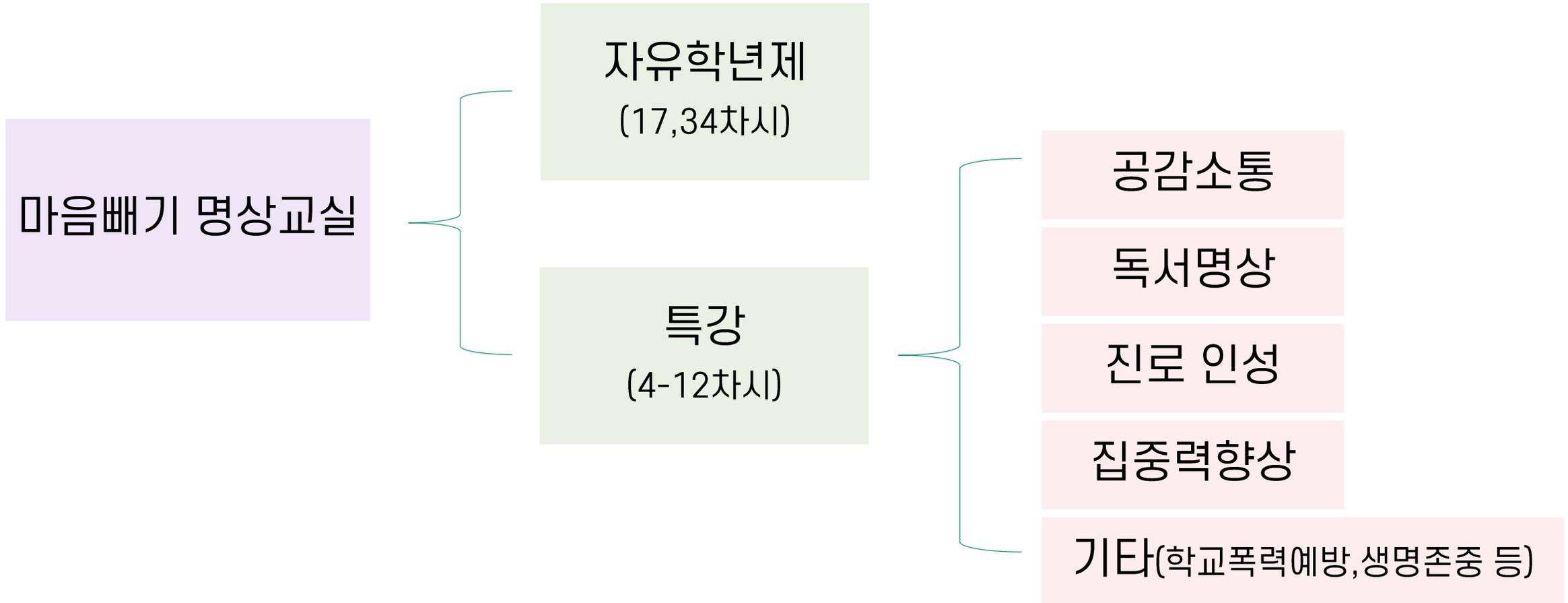
※ 2020-2021년은 코로나로 학교명상수업이 많이 줄었음

교육(지원)청 주관 명상수업 학교 수 확대



※ 2022년 교육청 주관 명상수업이 급격히 증가함

마음빼기명상교실 프로그램 안내



프로그램 운영비 : 자유학년제 50,000원/시간(재료비 별도)
특강 100,000원/시간(재료비 별도)

※ 협의에 따라 조정 가능

마음빼기명상교실 운영 지원



교육부 인성교육 프로그램 인증



- ♥ 교사, 교육 전문가, 청소년명상지도사 등 전문가들이 만드는 전문 프로그램
- ♥ 현재 487명의 청소년명상지도사 양성(2018.5월 민간자격 등록)
- ♥ 매년 8회 이상 직무능력향상교육 시행 중

Contact us

인성교육지원단



홈페이지
www.schoolmeditation.org

블로그
blog.naver.com/ingyodan

전화번호 041.735.1284
팩스번호 041.736.1258

정기연 인성교육지원단 단장

이메일 주소 kuchung@snu.ac.kr
University of Iowa 교육학 박사

前 동신대학교, 수원여자대학교 총장
교육부 차관보, 서울시교육청 부교육감
대통령비서실 교육비서관
서울대학교 행정대학원 초빙교수
現 인성교육지원단장

서경혜 학교명상지원 부팀장

핸드폰 번호 010.8952.6678
이메일 주소 7025357@gmail.com

現 청소년 명상지도사

이지숙 인성교육지원단 총괄팀장

핸드폰 번호 010.5326.3884
이메일 주소 zayoun0@naver.com

前 중고등학교 수학 교사
現 청소년 명상지도사

강본아 기획홍보 부팀장

핸드폰 번호 010.3455.6264
이메일 주소 haveagoodday3@naver.com

現 청소년 명상지도사
웹마스터



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

-마음빼기명상교실이 함께합니다-



THANK YOU -

감사합니다.

