

[프로그램 소개]

마음챙김으로 인성나무 기르기 (MBCE: Mindfulness Based Character Education)

신청자(기관/개인)명	김민지	
신청 분야		유아 인성교육
	V	초등학생 인성교육
		중학생 인성교육
		고등학생 인성교육

1. 프로그램 구성

1-1. 프로그램 목차

[양식 1-1-1] 프로그램 소개

○ 제목

마음챙김으로 인성나무 기르기(MBCE: Mindfulness Based Character Education, 이하 MBCE)

○ 목적 및 목표

<마음챙김을 통하여 인성¹⁾을 함양한다.>

- 마음챙김 명상을 통하여 **도덕성**(핵심 가치 인식 능력, 책임 있는 의사결정 능력)을 함양한다.
- 마음챙김 명상을 통하여 **사회성**(사회적 인식 능력, 대인관계능력)을 함양한다.
- 마음챙김 명상을 통하여 **감성**(자기인식능력, 자기관리능력)을 함양한다.

○ 이론적 배경

- 최근 학교 폭력, 학교 부적응, 우울, 자살 등의 문제가 심각해지면서 초등학교의 정신 건강 문제가 쟁점이 되고 있으며, 이러한 문제를 해결하고 예방하기 위하여 ‘인성교육’의 중요성이 대두되고 있음

- 초등학교에게 인성교육이 절실히 필요한 가운데, ‘마음챙김’이 인성교육에 효과가 있다는 것에 주목할 필요가 있음. 실제로 OECD 산하 교육과정재설계센터(Center for Curriculum Redesign; 이하 CCR)에서도 불확실한 미래 사회의 변화에 대응하기 위해 필요한 **핵심 인성 역량**으로 마음챙김(mindfulness)을 제시하고 있음.²⁾

- 실제로 미국에서는 마음챙김 교육이 유·초·중등학교에서 활발히 이루어지고 있다. 영국 또한 ‘마음챙김 이니셔티브(mindfulness initiative)’라는 정책연구소를 설립하여 학교 마음챙김 교육에 대한 지원에 힘쓰고 있음.³⁾

- 마음챙김이 인성교육에 효과적이라는 과학적인 연구 결과가 다수 존재한다. 마음챙김은 주의조절 효과, 정서조절 효과, 정서반응성 및 인지적 유연성 효과, 대인관계 증진 효과, 공감력 효과, 및 자기연민 효과가 있어 인성과 관련이 높다고 볼 수 있다.⁴⁾인성과 관련성이 높다고 보고 있다(윤병수, 전종국 2021: 193-196).

- 마음챙김이 인성교육에 효과적이지만 초등학교로 대상으로 학교 현장에서 활용할 수 있는 마음챙김을 기반으로 한 인성교육 프로그램을 찾아보기 힘든 실정임.

- 명확한 이론을 근거로 하고, 초등학교 수준에 적합하며, 초등학교 수업에서 실질적으로 활용할 수 있는 마음챙김 명상 기반 인성교육 프로그램이 필요함.

○ 본 프로그램의 특징

1. 프로그램 개발자는 마음챙김에 대해 꾸준히 연구하고 있고, 초등학교 대상 마음챙김 수업을 5년 이상 진행하였으며, MBSR 일반과정, MBSR 지도자 과정, MBSR 교사 양성 과정,

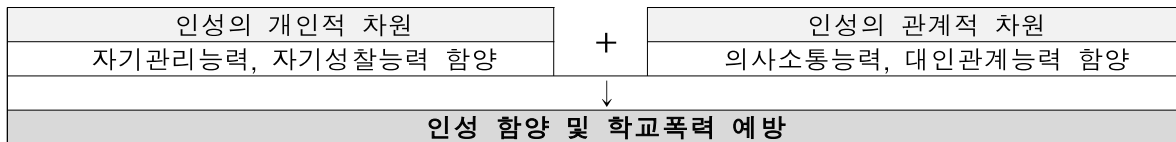
MSEG(Mindfulness based Social-Emotional Growth programs) 강사 양성 기본, 심화 과정을 이수함. 또한 인성 교재 및 교과서 집필 경력이 있어 **마음챙김 기반 인성교육 프로그램을 개발하는데 전문성**을 가지고 있음.

2. **명확한 이론을 근거로 프로그램을 개발함.** 본 프로그램은 MBSR을 기반으로 하여 초등학교에 맞게 재구성함.

3. **학교 현장에 적합한 프로그램임.** 초등학교 특성에게 맞게 프로그램을 구성하고, 수업 현장에서 교사가 실질적으로 활용할 수 있도록 프로그램을 구성함.

4. 학생, 학부모, 교사의 **인성교육적 필요를 확인하는 설문**을 통하여 요구를 반영하여 프로그램을 개발함

○ 기대효과



○ 프로그램 구성 개요

구분	세부 내용	
주요 내용 (MBSR을 초등학교 수준에 맞게 재구성)	마음 씨앗심기(자신의 몸과 마음을 알아차리는 자기 인식의 단계)	1) 마음챙김, 그게 뭐예요?(먹기 명상)
		2) 내 몸으로 떠나는 여행(바디스캔, 마음챙김 요가)
		3) 숨쉬기는 나의 힘(호흡 알아차리기)
		4) 사랑스러운 우리(소중 명상)
	마음 싹틔우기(자신의 생각 및 감정을 알아차리고 조절하는 자기 관리의 단계)	5) 내 마음의 날씨(마음 일기예보 명상)
		6) 거울 속에 비친 내 모습(유쾌한 일, 불쾌한 일 알아차리기)
		7) 화를 어떻게 하나요?(화 거울 명상)
		8) 나의 화 다루기 처방(화 소방차 명상, 견기명상)
	마음 열매 맺기(타인과의 긍정적 관계를 형성하고, 자연과 공존하려는 마음을 가지는 단계)	9) 생각은 생각일 뿐!(생각 돌보기 명상)
		10) 마음으로 대화해요(마음챙김 대화)
		11) 행복을 나눠요(행복 명상)
		12) 나는 마음 전문가(자비 명상)
강의, 실습 시간	1차시당 40분, 총 12차시	
장소	교실	
인원	한차시당 30명 이내	
진행 방법 및 과정	매 차시 강의와 실습 병행	
준비물	PPT, 명상 대본, 활동지	
진행 시 유의사항	본 프로그램은 무언가를 성취하기 위한 것이 아니기 때문에 마음챙김 명상에 친절하고 호기심을 가지고 임할 수 있도록 지도 자신의 경험을 말할 때 말하기 싫은 경우 억지로 말하지 않아도 된다고 지도 눈을 감기 힘든 경우(트라우마를 가진 경우 등) 눈을 살짝 아래 내려다보도록 지도 간단한 과제를 통하여 일상생활에서 마음챙김이 지속되도록 유도	

- 프로그램 대상 : 초등학교 고학년(5~6학년)
- * 초등학교 고학년 선정이유: 초등학교 고학년 시기가 인성을 형성하는데 중요한 시기
 - 초등학교 고학년은 자기 인식 및 타인 인식이 증대되는 시기⁵⁾
 - 스트레스가 증대되는 시기⁶⁾
 - 자신의 감정 및 스트레스가 잘 조절되지 못한다면 우울증이 발생하거나 공격성이 증가하는 등의 심각한 문제를 야기하게 됨.

[양식 1-1-2] 교·강사 확보 및 운영 계획

- 교·강사 확보 계획
 - 본 프로그램은 전문 강사 초빙 없이도 초등학교 교사가 지도안을 보고 활용할 수 있도록 프로그램을 제작함
 - 초등학교 교사에게 홍보하여(공문, 온라인 등) 확보
 - 초등학생을 대상으로 마음챙김을 가르쳐본 경험이 있는 강사(MBSR센터, 명상 학회등) 확보
- 교·강사 운영 계획
 - 교사 및 강사를 대상으로 연수를 실시하여 12시간 이상 연수를 받아야 자격을 획득함.
 - 연수에는 차시별 프로그램 실연, 지도시 유의점이나 팁 등을 제시함
 - 12시간 연수에 참여한 참가자는 12차시 중 최소 2차시를 공개하여 멘토링을 실시
 - 2년 주기의 보수교육 실시 후 재위촉

[양식 1-1-3] 프로그램 운영 인프라 및 안전 사항

- 교육장 및 실습장 등 공간 확보 및 활용 계획

별도의 공간을 마련하는 것이 현장에서 힘들 수 있으므로 학교의 교실에서 할 수 있도록 프로그램 구성
- 교육장 및 실습장 등의 공간에 대한 안전성 확보 노력

학생 및 교사대상 안전교육 수시 실시
안전지도 매뉴얼 마련
비상시를 위한 비상연락망 확보

1) 본 프로그램에서는 천세영 외(2012)가 교육과학기술부 정책연구 보고서에서 인성을 도덕성, 사회성, 감성의 차원으로 나눈 것을 적용하여 목표를 정함.

2) Center for Curriculum Redesign (2015), Character education for the 21st century: What should students learn?, Boston, Massachusetts, 6.

3) 전은경 (2022), “초등학교에 붙어온 마음챙김의 바람”, 『교육현장 봄호』, 서울교육, 1-3.

4) 윤병수, 전종국 (2021), "인성교육으로서의 마음챙김 명상", 『정서·행동장애연구』, 37, 193-196.

5) 유병열 (2019), “학령기 아동들의 발달 특성과 안전교육”, 『한국초등교육』, 30(3), 243.

6) 한국보건사회연구원(2018), 아동종합실태조사, 152.

○ 프로그램 개발자 경력

프로그램 개발자 경력
OO 박사과정 수료, 마음챙김에 대해 지속적인 연구 중
MBSR(Mindfulness-Based Stress Reduction) 일반과정, MBSR 지도자 과정, MBSR 교사 양성 과정 이수
MSEG(Mindfulness based Social-Emotional Growth programs) 강사 양성 기본, 심화과정 이수
마음챙김 명상 수업 경력 5년
2015년도 교육부 주관 진로, 인성 융합형 프로그램 ‘마음챙김’ 부분 집필
2020년도 ‘아동 마음챙김 프로그램 자연품e’의 마음챙김 부분 집필
2012년부터 현재까지 도덕과 교과서, 지도서 집필

○ 인프라 구축 현황

성명	직업	전공분야	역할
OO	초등학교 교사	초등교육	프로그램 개발, 교, 강사 연수
OO	OO대학교 교수	윤리교육	프로그램 자문, 교사 연수
OO	OO 겸임 강사	윤리교육	프로그램 자문, 강사 연수
OO	초등학교 교사	초등교육	프로그램 자문, 프로그램 운영
OO	초등학교 교사	초등교육	프로그램 자문, 프로그램 운영
OO	초등학교 교사	초등교육	프로그램 홍보, 프로그램 운영
OO	초등학교 교사	초등교육	프로그램 홍보, 프로그램 운영
OO	마음챙김 명상 강사	심리상담	프로그램 자문, 강사 연수
OO	마음챙김 명상 강사	심리상담	프로그램 자문, 강사 연수

[양식 1-1-4] 프로그램 운영 기록의 유지 및 관리체계

- 프로그램의 운영 일정은 공개 가능.
- 매 차시 학생들의 산출물, 과제 등 개인이 기록하고 교실에 보관
- 본 수업에서 수집되는 개인정보(이름, 나이 성별)는 수업자 본인만 접근 가능하도록 하고, 개인정보는 암호화된 금고에 보관함
- 수업 기록물 및 산출물은 수업책임자 교실내 잠금장치가 달린 캐비닛에 보관하고, 3년 후 폐기하도록 함.
- 파일로 된 자료의 경우 수업 책임자의 암호가 걸려있는 컴퓨터에 보관함.
- 이 수업을 통해 얻은 모든 개인 정보의 비밀 보장을 위해 최선을 다하도록 함.
- 수업에서 얻어진 산출물이 외부에 공개될 때 이름 및 기타 개인 정보는 사용하지 않음.

1-2. 프로그램 시간

[양식 1-2-1] 프로그램 전체 일정표

차시	교육내용	강의/실습	운영시간	교·강사	교육장소
1	마음챙김, 그게 뭐예요?	강의, 실습 병행	40분	교사	교실
2	내 몸으로 떠나는 여행	강의, 실습 병행	40분	교사	교실
3	숨쉬기는 나의 힘	강의, 실습 병행	40분	교사	교실
4	사랑스러운 우리	강의, 실습 병행	40분	교사	교실
5	내 마음의 날씨	강의, 실습 병행	40분	교사	교실
6	거울 속에 비친 내 모습	강의, 실습 병행	40분	교사	교실
7	화를 어떻게 하나요?	강의, 실습 병행	40분	교사	교실
8	나의 화 다루기 처방	강의, 실습 병행	40분	교사	교실
9	생각은 생각일 뿐!	강의, 실습 병행	40분	교사	교실
10	마음으로 대화하기	강의, 실습 병행	40분	교사	교실
11	행복을 나눴어요	강의, 실습 병행	40분	교사	교실
12	나는 마음 전문가	강의, 실습 병행	40분	교사	교실

2. 프로그램 내용

2-1. 프로그램 목표

[양식 2-1-1] 프로그램 목표 및 개요

<p>○ 프로그램 개발 배경 및 목표</p> <ul style="list-style-type: none"> - 학교 폭력, 학교 부적응 등의 학교에서의 문제가 심각해지면서 인성교육의 필요성이 대두되고 있는 가운데, 마음챙김이 인성교육에 효과적이라는 과학적인 연구 결과가 다수 존재함. 하지만 초등학생으로 대상으로 학교 현장에서 활용할 수 있는 마음챙김을 기반으로 한 인성교육 프로그램을 찾아보기 힘든 실정임. - 명확한 이론을 근거로 하고, 초등학생 수준에 적합하며, 초등학교 수업에서 실질적으로 활용할 수 있는 마음챙김 명상 기반 인성교육 프로그램이 필요함. <p>○ 프로그램의 특징</p> <p>1. 명확한 이론을 근거로 프로그램을 개발</p> <ul style="list-style-type: none"> - 대부분의 명상 관련 프로그램이 명확한 이론적인 배경을 기반으로 하지 않고, 여러 이론을 혼합하여 만든 경우가 대부분 - 마음챙김은 학생들의 정신을 다루는 일이기 때문에 명확한 이론을 바탕으로 하여 프로그램을 만들어야 함. -본 프로그램은 MBSR을 기반으로 개발함. MBSR은 의료적인 기반을 지니고 있고, 보편적인

프로그램이며 비종교적임. 또한 과학적인 효과가 입증된 프로그램임.

2. 초등학생 특성에 맞는 프로그램

- 초등학생의 경우 집중시간이 짧기 때문에 명상시간을 길게 하지 않아야 하고, 다른 활동들과도 접목시켜야 함.

-본 프로그램은 초등학생의 특성에 맞게 프로그램을 개발

3. 초등학교 수업 현장에서 교사가 실질적으로 활용할 수 있는 프로그램

- 프로그램 개발자는 초등학교 현장 수업의 경험이 풍부하여 초등학교에서 교사가 실질적으로 사용할 수 있도록 프로그램을 개발

- 교사의 발문 및 학생 발문, 주의점 등이 구체적으로 제시되어 있음

- 초등학교 현장에서 쉽게 활용할 수 있는 활동들 위주로 구성

4. 학생, 학부모, 교사의 요구를 반영하는 프로그램을 개발

- 학생, 학부모, 교사의 **인성교육적 필요를 확인하는 설문**을 통하여 요구를 반영하여 프로그램을 개발함

○ 프로그램의 목표

<마음챙김을 통하여 **인성**을 함양한다.>

- 마음챙김 명상을 통하여 **도덕성**(핵심 가치 인식 능력, 책임 있는 의사결정 능력)을 함양한다.

- 마음챙김 명상을 통하여 **사회성**(사회적 인식 능력, 대인관계능력)을 함양한다.

- 마음챙김 명상을 통하여 **감성**(자기인식능력, 자기관리능력)을 함양한다.

○ 프로그램 내용

본 프로그램은 크게 3가지 대단원으로 구성됨. 자기 자신을 알아차리는 단계에서 시작하여 타인과 긍정적인 관계를 맺게 하고, 더 나아가 자연과 더불어 살아가는 태도까지 지닐 수 있도록 한다.

마음 씨앗심기	마음 싹틔우기	마음 열매 맺기
자신의 몸과 마음을 알아차리는 자기 인식의 단계	자신의 생각 및 감정을 알아차리고 조절하는 자기 관리의 단계	타인과의 긍정적 관계를 형성하고, 자연과 공존하려는 마음을 가지는 단계
먹기 명상, 바디스캔, 마음챙김, 호흡 알아차리기, 소중 명상	마음 일기예보 명상, 유쾌한 일, 불쾌한 일 알아차리기, 화 거울 명상, 화 소방차 명상, 걷기명상	생각 돈보기 명상, 마음챙김 대화, 행복 명상, 자비 명상

○ 프로그램 운영 방식

- 프로그램을 실시하기 위하여 교, 강사에게 12차시 이상의 연수를 실시함.

- 프로그램 활동서, 지도안, PPT, 명상 대본, 명상 음원을 제시하여 교사들이 프로그램을 운영하는데 용이하게 함.

- 현장 모니터링을 통하여 교사의 수업이 지속적으로 발전되도록 지원함.

[양식 2-1-2] 프로그램 실행 대상 및 특징 분석

학습 대상자	특성 분석	시사점												
일반적인 초등 고학년(5~6학년)의 특성	초등학교 고학년이 되면 자신에 대한 인식이 증대되면서 다른 사람에 대한 감수성 또한 발달시킨다. 타인의 입장과 감정, 정서를 인식하는 능력 또한 발달시켜 감. ⁸⁾	자기 및 타인을 올바르게 인식할 수 있도록 도와준다. -> 자기를 알아차리고 타인에게 공감할 수 있는 명상 및 활동 구성												
	우리나라의 9세-17세 아동의 평상시 스트레스 인지도를 확인한 결과 특히 12-17세 아동이 9-11세 아동보다 스트레스를 3배 정도 더 느낀다고 보고됨. ⁹⁾	스트레스를 조절할 수 있도록 도와준다. -> 자신의 스트레스를 인지하고, 스트레스를 조절할 수 있도록 자기 조절 명상 및 활동 구성												
	이 시기의 아동들은 공격행동이 증가하고(Dodge, 1980), 일부 아동들은 아동기 발병 품행장애를 보이는 등(Moffitt, Caspi, Dickson, Silva, & Stanton, 1996) 사회적 변화가 왕성해지면서 개인차가 나타나기 시작함. ¹⁰⁾ (김혜리 외, 2013: 258-259 재인용)	자기조절, 분노조절을 할 수 있도록 도와준다.-> 자신의 감정을 알아차리고 분노가 일어날 때 제대로 조절할 수 있는 명상 및 활동 구성												
프로그램 실행 대상 특징	<p>학생 상담, 학부모상담, 설문조사, 참여관찰 등을 통한 실태 조사를 실시하여 학급 및 학생을 분석</p> <p>(1) 학급 분석</p> <p>① SWOT 분석</p> <table border="1" data-bbox="467 1395 1179 1877"> <tr> <td>Strength</td> </tr> <tr> <td>- 활발한 성격의 아이들이 많음. 활동에 적극적으로 참여하려고함.</td> </tr> <tr> <td>- 움직이는 활동을 좋아함.</td> </tr> <tr> <td>Weakness</td> </tr> <tr> <td>- 가정환경이 좋지 않은 친구들이 많음.</td> </tr> <tr> <td>- 학생들의 집중도가 높지 않음.</td> </tr> <tr> <td>Opportunity</td> </tr> <tr> <td>- 인성교육을 위한 창의적 체험활동 시간이 확보됨.</td> </tr> <tr> <td>- 학생들의 참여의지가 높음.</td> </tr> <tr> <td>Threat</td> </tr> <tr> <td>- 분노조절을 못하는 학생이 있어 모둠활동에서 싸움이 일어남.</td> </tr> <tr> <td>- 욕설을 하는 친구들이 많이 있음.</td> </tr> </table>	Strength	- 활발한 성격의 아이들이 많음. 활동에 적극적으로 참여하려고함.	- 움직이는 활동을 좋아함.	Weakness	- 가정환경이 좋지 않은 친구들이 많음.	- 학생들의 집중도가 높지 않음.	Opportunity	- 인성교육을 위한 창의적 체험활동 시간이 확보됨.	- 학생들의 참여의지가 높음.	Threat	- 분노조절을 못하는 학생이 있어 모둠활동에서 싸움이 일어남.	- 욕설을 하는 친구들이 많이 있음.	<p>학생 분석 결과 자기 조절이나 자기 관리, 타인과의 관계 부분에서 어려움을 느끼는 경우가 많았다. 학부모도 지식 교육과 함께 인성교육도 함께 해주길 요구하였다.</p> <p>이에 학생들이 적극적으로 참여할 수 있는 활동 위주로 구성하고 자기 인식 및 관리, 타인과의 긍정적인 관계 형성에 도움을 주는 인성교육 프</p>
Strength														
- 활발한 성격의 아이들이 많음. 활동에 적극적으로 참여하려고함.														
- 움직이는 활동을 좋아함.														
Weakness														
- 가정환경이 좋지 않은 친구들이 많음.														
- 학생들의 집중도가 높지 않음.														
Opportunity														
- 인성교육을 위한 창의적 체험활동 시간이 확보됨.														
- 학생들의 참여의지가 높음.														
Threat														
- 분노조절을 못하는 학생이 있어 모둠활동에서 싸움이 일어남.														
- 욕설을 하는 친구들이 많이 있음.														

7) 본 프로그램에서는 천세영 외(2012)가 교육과학기술부 정책연구 보고서에서 인성을 도덕성, 사회성, 감성의 차원으로 나눈 것을 적용하여 목표를 정함.

② KEDI 결과 분석 : 남학생의 경우 책임, 자기조절, 정직과 용기, 정의 등의 덕목이 낮게 나왔고 여학생의 경우 자기조절, 정직과 용기 등의 덕목이 낮게 나왔다. 전체적으로 남학생보다는 여학생의 평균이 높게 나왔다. 전체 평균을 분석해보면 자기조절, 정직과 용기, 정의 부분에서 가장 낮은 점수가 나왔다.

하위요인	남자 평균	여자 평균	전체 평균 (5점 만점)
1. 자기존중	3.01	3.79	3.35
2. 성실	3.05	2.93	3
3. 배려.소통	3	3.19	3.08
4. (사회적) 책임	2.88	3.24	3.04
5. 예의	3.34	3.7	3.5
6. 자기조절	2.53	2.82	2.66
7. 정직.용기	2.75	2.78	2.76
8. 지혜	2.9	3.29	3.07
9. 정의	2.59	3	2.77
10. 시민성	2.98	3.35	3.14

(3) 환경 분석

교사
- 마음챙김 교육에 관해 관심이 많음
- MBSR 일반과정 및 지도자 과정을 이수함
- 2013년도부터 학생들에게 마음챙김 교육을 실시함
학부모
- 학생들에게 관심이 없는 경우가 많음
- 교사의 교육활동에 지지를 보내 줌
- 지식교육과 인성교육을 모두 실시해주길 바람
학교
- 교육과정 재구성, 학생들의 자발적인 실천을 중요시함
- 교사의 교육활동을 적극 지원함
지역사회
- 학생들이 여러 교육을 접할 수 있는 환경이 부족함
- 지역 행사가 존재함

로그랩을 만들고 실시하도록 한다.

8) 유병열 (2019), “학령기 아동들의 발달 특성과 안전교육”, 『한국초등교육』, 30(3), 243.

9) 한국보건사회연구원(2018), 아동종합실태조사, 152.

10) 김혜리 외(2013), “아동의 인지적·정서적 공감 능력과 사회적 행동 간의 관계”, 『한국심리학회지: 발달』, 26(1), 258-2593

2-2. 프로그램 구성 및 내용

[양식 2-2-1] 프로그램 매뉴얼

차시	교육내용, 목표	강의/실습	수업지도안	학습자료	핵심 인성 역량	
1	마음챙김, 그게 뭐예요? : 마음챙김의 의미 및 중요성을 알고 먹기명상을 할 수 있다.(먹기 명상)	강의, 실습 병행	1) 마음챙김, 그게 뭐예요?	도입 동영상, 먹기 명상 재료 (마시멜로우, 초콜릿, 젤리, 건포도 등), 활동지, PPT	핵심 가치 인식 능력, 자기 인식능력	
			도입			마음의 힘과 관련된 동영상 시청하기
			활동1			마음챙김의 의미와 중요성 알기
			활동2			마음챙김 명상을 할 때 주의할 점 이야기 나누기
			활동3			먹기 명상하기
정리	느낀 점 나누고 정리하기					
2	내 몸으로 떠나는 여행 : 내 몸의 소중함을 알고 바디스캔 명상과 마음챙김 요가를 할 수 있다.(바디스캔 명상)	강의, 실습 병행	2) 내 몸으로 떠나는 여행	활동지, PPT	자기 인식 능력, 자기 관리 능력	
			도입			스트레칭 하기
			활동1			내 몸의 소중함 알기
			활동2			꽃잎 바디스캔 명상하기
			활동3			마음챙김 요가하기
정리	느낀 점 나누고 정리하기					
3	숨쉬기는 나의 힘 :호흡을 알아차리고 숨쉬기 명상을 할 수 있다.(호흡 명상)	강의, 실습 병행	3) 숨쉬기는 나의 힘 • 숨쉬기 느끼기 • 풍선 숨쉬기 명상하기	The Monkey Business Illusion 동영상 감상하고 이야기나누기 동영상, 활동지, PPT	자기 인식 능력, 핵심 가치 인식 능력	
			도입			The Monkey Business Illusion 동영상 감상하고 이야기나누기
			활동1			들숨, 날숨 놀이하기
			활동2			풍선 숨쉬기 명상하기
			활동3			나만의 닷 만들기
정리	느낀 점 나누고 정리하기					
4	사랑스러운 우리 :소중명상을 통하여 나와 다른 사람이 소중한 존재임을 알 수 있다.(정좌 명상)	강의, 실습 병행	4) 사랑스러운 우리	활동지, PPT, 포스트잇	자기 인식 능력, 대인관계 능력	
			도입			‘나는 내가 좋아요!’ 이야기 듣기
			활동1			나의 장점, 감사한 점 알아보기
			활동2			친구의 장점 적어주기
			활동3			소중 명상하기
정리	느낀 점 나누고 정리하기					
5	내 마음의 날씨 : 여러 감정에 대해 이해하고 마음일기예보 명상을 통해 내 마음을 알아차릴 수 있다.(정좌 명상)	강의, 실습 병행	5) 내 마음의 날씨	‘인사이드 아웃’ 동영상 시청하고 이야기하기 동영상, 활동지, PPT	자기 인식 능력, 자기 관리 능력	
			도입			‘인사이드 아웃’ 동영상 시청하고 이야기하기
			활동1			여러 가지 감정에 대해 이해하기
			활동2			마음 돋보기 활동하기
활동3	마음 일기예보 명상하기					

			정리	느낀 점 나누고 정리하기		
6	거울 속에 비친 내 모습 : 화가 났을 때 몸과 마음의 상태를 알아차리고 분노거울 명상을 통하여 화를 조절하는 방법을 익힐 수 있다.(정좌 명상)	강의, 실습 병행	6) 거울 속에 비친 내 모습		'사계' 음원, 활동지, PPT	자기 인식 능력, 대인관계 능력
			도입	음악 '사계' 들으며 변화하는 자신의 마음 알아차리기		
			활동1	다혈질 테스트하고 자신이 화난 모습 그리기		
			활동2	유쾌한 일, 불쾌한 일 알아차리기 활동하기		
			활동3	분노거울 명상하기		
정리	느낀 점 나누고 정리하기					
7	화를 어떻게 하나요? : 화를 조절하는 방법을 알고 화 소방차 명상을 통해 화를 조절하는 것을 연습한다.(정좌 명상)	강의, 실습 병행	7) 화를 어떻게 하나요?		'화가 나는 과정' 동영상, 활동지, PPT	자기 인식 능력, 자기 관리 능력
			도입	'화가 나는 과정'에 대한 동영상 시청하기		
			활동1	화 조절하는 방법 나누기		
			활동2	화 조절하는 방법 실습하기		
			활동3	화 소방차 명상하기		
정리	느낀 점 나누고 정리하기					
8	나의 화 다루기 처방 : 다른 사람이 화를 어떻게 조절하는지 알고 견기 명상을 통하여 분노 조절하는 것을 체화하도록 한다.(견기 명상)	강의, 실습 병행	8) 나의 화 다루기 처방		'감정 컨트롤 비결' 동영상, 활동지, PPT	자기 인식 능력, 대인관계 능력
			도입	'감정 컨트롤 비결' 동영상 시청하기		
			활동1	화 인터뷰 활동하기		
			활동2	견기 명상하기		
			활동3	화 처방전 작성하기		
정리	느낀 점 나누고 정리하기					
9	생각은 생각일 뿐! : 생각 돌보기 명상을 통해 자신의 생각을 알아차리도록 한다.(정좌 명상)	강의, 실습 병행	9) 생각은 생각일 뿐!		착시 효과 그림, 활동지, PPT	핵심 가치 인식 능력, 책임 있는 의사 결정 능력
			도입	여러 가지 착시효과 그림 보기		
			활동1	생각 질문 활동하기		
			활동2	마음 신호등 활동하기		
			활동3	생각 돌보기 명상하기		
정리	느낀 점 나누고 정리하기					
10	마음으로 대화하기 : 마음챙김 듣기, 말하기를 통하여 마음챙김 대화할 수 있다.(마음챙김 대화)	강의, 실습 병행	10) 마음으로 대화해요		활동지, PPT	사회적 인식 능력, 대인관계 능력
			도입	중소리 듣기 놀이하기		
			활동1	마음챙김 듣기, 말하기 명상하기		
			활동2	마음챙김 대화하기		
			활동3	마음 맞춰요 놀이하기		
정리	느낀 점 나누고 정리하기					
11	행복을 나뉘요: 행복 명상을 통하여 다른 사람, 자연에게 사랑을 보낼 수 있다.(자비 명상)	강의, 실습 병행	11) 행복을 나뉘요		'꾸삐씨의 행복여행' 동영상, 활동지, PPT	사회적 인식 능력, 자기 인식 능력
			도입	'꾸삐씨의 행복여행' 보고 이야기 나누기		
			활동1	행복 월드컵 활동하기		
			활동2	행복 명상하기		
			활동3	사랑을 보내는 편지쓰기		
정리	느낀 점 나누고 정리하기					
12	나는 마음 전문가 : 산 명상을 통하여 마음챙김을 생활화하려는 의지를 다진다.(산 명상)	강의, 실습 병행	12) 나는 마음 전문가		활동지, PPT	핵심 가치 인식 능력, 책임 있는 의사 결정 능력
			도입	빠르게 걸으며 마음챙김 놀이하기		
			활동1	서로에게 기대요 활동하기		
활동2	산 명상하기					

			활동3	마음공부의 일상생활 적용 방법 나누기		
			정리	느낀 점 나누고 정리하기		

2-3. 프로그램 효과

[양식 2-3-1] 프로그램 효과성 검증 실적

○ 효과성 검증 설계

실험 집단			
↓	↓	↓	↓
사전준비	사전검사	개입	사후검사
· 프로그램 개발 · 프로그램 시작 전 부모 및 학생 안내	· 인성 검사 - 도덕성 - 사회성 - 정서	· 12주간의 프로그램 : 1차시당 40분, 총 12차시의 MBCE 프로그램	· 인성 검사 - 도덕성 - 사회성 - 정서
×	↑	×	↑
비교 집단			

검증지표	달성도	시사점
<p>1. 효과성 검증</p> <p>지은림 외(2012)의 교육부 정책연구 보고서에 제시된 “초등학생용 인성 지수 검사 도구”</p> <p>3영역 7요인 모델</p> <p>1. 도덕성(정직/정의, 책임, 윤리) 20문항</p> <p>2. 사회성(배려/봉사, 공감) 20문항</p> <p>3. 감성(긍정적 자기이해, 자기조절) 17 문항</p> <p style="text-align: right;">* 총 60문항</p>	<p>○ 프로그램 효과성 검증</p> <p>1. 실험집단 23명, 대조집단 23명으로 구성, 실험집단에는 12차시의 마음챙김 기반 인성교육 프로그램을 실시하고 대조집단에는 실시하지 않음.</p> <p>2. 본 연구에서 실험집단과 비교집단의 동질성을 검증하기 위해 독립표본 t검증(Independent sample T-test) 실시한 결과 종속변수에 영향을 줄 것으로 판단되는 일반적인 특성은 동질한 것으로 나타남.</p> <p>3. 실험군과 대조군의 차이를 검증하기 위하여 반복측정 분산분석(repeated measures ANOVA)로 검정, 통계적 유의수준은 $\alpha < 0.05$로 설정</p> <p>4. 측정 결과</p> <p>1) 도덕성: 측정 시기에 따른 도덕성 변화에 유의한 차이가 있는 것으로 보임($F=4.086, p=.048$)</p> <p>2) 사회성: 측정 시기에 따른 도덕성 변화에 유의한 차이가 있는 것으로 보임($F=9.098, p=.004$)</p> <p>3) 감성: 측정 시기에 따른 도덕성 변화에 유의한 차이가 있는 것으로 보임($F=14.944, p<.001$)</p>	<p>MBCE 프로그램을 실시하면 인성을 향상 시키는 데 도움이 되는 것이 검증됨. 특히, 감성 영역의 향상 정도가 높음. 사회성, 도덕성에도 긍정적인 효과가 있음을 알 수 있음.</p>

<p>2. 만족도 검증</p> <p>김창대 외(2022), 「상담 및 심리교육 프로그램 개발」의 ‘만족도 평가’ 부분 참고하여 검증</p>	<p>○ 프로그램 만족도 조사 결과</p> <p>운영 결과 프로그램에 대한 평가 평균은 91.7 점으로 매우 긍정적으로 응답하였다.</p> <table border="1" data-bbox="518 425 1204 604"> <thead> <tr> <th>전 반 적 인 만 족 도</th> <th>활 동 만 족 도</th> <th>시 간 만 족 도</th> <th>과 제 만 족 도</th> <th>교 육 자 료 만 족 도</th> <th>강 의 방 식 만 족 도</th> <th>평 균</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>93.2</td> <td>92.3</td> <td>90.2</td> <td>85.5</td> <td>96.2</td> <td>93.2</td> <td>91.7</td> </tr> </tbody> </table>	전 반 적 인 만 족 도	활 동 만 족 도	시 간 만 족 도	과 제 만 족 도	교 육 자 료 만 족 도	강 의 방 식 만 족 도	평 균	93.2	92.3	90.2	85.5	96.2	93.2	91.7	<p>만족도 조사 결과 학생들의 만족도도 매우 높은 것으로 평가됨.</p>
전 반 적 인 만 족 도	활 동 만 족 도	시 간 만 족 도	과 제 만 족 도	교 육 자 료 만 족 도	강 의 방 식 만 족 도	평 균										
93.2	92.3	90.2	85.5	96.2	93.2	91.7										

[양식 2-3-2] 프로그램 성과 관리 노력

<p>○ 수업 실연 현장 멘토링 실시</p> <ul style="list-style-type: none"> - 교사의 수업을 2차시 이상 관찰하고, 피드백을 통하여 교사의 지도 능력 향상에 도움을 줌 - 수업 실행하는 교사 공동체를 운영하여 의견을 반영 <p>○ 지속적인 프로그램 발전</p> <ul style="list-style-type: none"> - 프로그램 개발 시 인성교육적 요구수준 파악(교사, 학부모, 학생), 예비 프로그램 실시, 전문가 검토 2회 등을 통하여 프로그램을 수정한 후 실행을 통하여 지속적으로 프로그램을 수정, 발전시킴

[양식 2-3-3] 프로그램 실행 우수 사례

<p>1. 교사의 관찰을 통한 학교 폭력 횡수가 줄어듦.</p> <p>2. 학생들의 자기조절, 분노조절능력이 향상됨.</p>	
<p>같은 스트레스 상황이지만 나는 부정적으로 생각했는데, 친구는 긍정적으로 생각했다. 부정적인 생각을 긍정적인 생각으로 고쳐야 될 것 같다. 긍정적으로 생각한다. 잠시멈춤 명상을 하고 마음이 편안해지고 집중하게 되는 느낌이 들었다. 화가 났을 때 어떻게 해야 하는지 알게 되었다. 잠시 멈춤!</p>	<p>같은 스트레스 상황에서 내 친구는 부정적인 생각을 하지만 나는 따뜻하다. 나는 따뜻한 것에서 더 따뜻하게 할 것이다.(격려) 잠시멈춤 명상을 하고 마음이 한결 나아졌다. 화가 나면 잠시 멈춰야겠다.</p>

3. 학생의 자아존중감이 향상됨.

<p>1. 명상을 하고 난 후 나를 바라보는 생각이나 느낌이 어떻게 변화하였나요? (예를 들어, 명상 전에는 -- 했는데, 명상을 하고나니-- 변화하였다.)</p> <p>명상을 하기 전까 바깥 생각이 있어서 내뽐는 생각 같은 것 같았는데, 명상은 하고나니 내가 소중한 것 같았다.</p> <p>명상을 하기 전에는 친구들과 나를 왕따시키고 엄마, 아빠가 시험을 못 봤다고 혼낼 줄 알았는데 그런 생각이 없어지고 마음이 편해졌다.</p>	<p>1. 명상을 하고 난 후 나를 바라보는 생각이나 느낌이 어떻게 변화하였나요? (예를 들어, 명상 전에는 -- 했는데, 명상을 하고나니-- 변화하였다.)</p> <p>명상전에는 내가 공부를 못해서 괜찮다고 생각하기 힘들었는데, 지금은 명상을 하고 나니가 차분해지고, 나를 위로하는 것이 어렵지 않다.</p>
<p>명상을 하기 전에는 내가 잘하는 것이 없어서 사람들이 싫어할 줄 알았는데, 명상을 하고나니까 내가 소중한 것을 알았다. 명상을 하기 전에는 친구들이 나를 왕따시키고 엄마, 아빠가 시험을 못 봤다고 혼낼 줄 알았는데 그런 생각이 없어지고 마음이 편해졌다.</p>	<p>명상 전에는 내가 공부를 못해서 괜찮다고 생각하기 힘들었는데, 지금은 명상을 하고나니까 차분해지고, 나를 위로하는 것이 어렵지 않다.</p>
<p>1. 명상을 하고 난 후 나를 바라보는 생각이나 느낌이 어떻게 변화하였나요? (예를 들어, 명상 전에는 -- 했는데, 명상을 하고나니-- 변화하였다.)</p> <p>명상 전에는 내가 얼마나 사랑하고 얼마나 소중했는지 몰랐는데 명상을 하고 나니 마음 행복하고, 차분해지고, 또 내가 얼마나 소중한 것인지 소중했는지 느꼈다.</p>	<p>1. 명상을 하고 난 후 나를 바라보는 생각이나 느낌이 어떻게 변화하였나요? (예를 들어, 명상 전에는 -- 했는데, 명상을 하고나니-- 변화하였다.)</p> <p>명상전에는 다른 사람도 소중한 것을 몰랐지만 나만 소중한 것만 알았지만 명상을 한 후 다른 사람도 소중한 것을 느꼈고 나도 더욱 더 소중한 것을 느꼈다.</p>
<p>명상 전에는 내가 얼마나 사랑하고 얼마나 소중한지 몰랐는데, 명상을 하고 나니 내 마음이 행복하고, 차분해지고, 내가 얼마나 사랑하고 얼마나 소중했는지 느꼈다.</p>	<p>명상 전에는 다른 사람도 소중한 것을 모르고 나만 소중한 것만 알았지만, 명상을 한 후 다른 사람도 소중한 것을 느꼈고 나도 더욱 더 소중한 것을 느꼈다.</p>
<p>명상 전에는 나 자신이 밉고 엄마, 아빠가 날 사랑하지 않은 것 같았는데 명상을 하고나니 엄마가 날 사랑해서 혼내는 것을 알고, 내 자신이 밉지 않다는 것을 알고 사랑하는 마음을 가지니 마음이 깨끗해졌다.</p>	<p>명상 전에는 나 자신이 밉고 엄마, 아빠가 날 사랑하지 않은 것 같았는데 명상을 하고나니 엄마가 날 사랑해서 혼내는 것을 알고, 내 자신이 밉지 않다는 것을 알고 사랑하는 마음을 가지니 마음이 깨끗해졌다.</p>

4. 가정에서 인성에 긍정적인 영향을 미쳤음을 알 수 있었음.(학부모 상담을 통한 변화)

일시	학부모 성명	상담 내용
7.8	정*준 어머니	“선생님 좋은 것 가르쳐 주셔서 감사합니다.” *준 학생이 학교를 다녀오면 마음공부에 대해 배운 것을 말해준다고 한다. 덕분에 아이가 많이 밝아지고, 통찰력이 생긴 것 같다고 말씀하셨다. 어머니도 함께 배우고 싶다고 하셨다.
7.8	박*현 어머니	*현 학생의 어머니는 학생이 자신의 얼굴을 때리는 것이 가장 큰 고민이었다. 아무리 말려도, 자동적으로 행동하는 것에 걱정이 많으셨는데, 명상을 하고 난 후에 그 행동이 눈에 띄게 줄어 감사하다고 하셨다.
7.11	이*화 어머니	학생이 자신에 대한 기대 수준이 높고, 성적에 대한 걱정이 많이 항상 예민하다고 하셨다. 명상 수업을 받은 후 자기 걱정이 줄어들고 자기 자신을 소중하게 생각하게 되어 예민한 모습이 줄어들었다고 하셨다.
7.11	이*희 어머니	또래와 잘 어울리지 못하여 걱정이 많으셨다. 학생이 짜증이 많고 말을 많이 해서 그런 것 같았는데, 짜증이 조금 줄어들고 착한말을 하려고 노력하니 교우관계가 좋아졌다고 하면서 뿌듯해 하셨다.
7.13	김*규 아버지	*규 학생이 동생과 싸움이 많이 있었는데, 화가 날 때 잠깐 멈추고 동생을 대하는 모습을 보고, 부모님께서도 *규를 통해 배웠다고 하셨다.

2-4. 프로그램 확산(일반화) 및 지원 계획

[양식 2-4-1] 프로그램 확산 계획

구분	계획	기대효과
프로그램 홍보	교육청 공문, 교사 카페, 인스타그램, 유튜브 등을 통한 프로그램 홍보	프로그램의 지속적인 발전과 인프라 구축, 우수사례 발표 및 홍보를 통하여 초등학교에서 마음챙김 기반 인성교육이 확산하는데 기여할 것으로 보임
교사 연수를 통한 인프라 구축	교사 연수를 통하여 수업 가능한 전문적 인프라 형성	
프로그램 질 관리	실행후 피드백, 전문가 피드백 등을 통한 프로그램의 지속적인 발전	
프로그램 우수 사례 발표	프로그램의 우수 사례를 발표하여 프로그램 확산에 기여	

[양식 2-4-2] 프로그램 사용자를 위한 다양한 자료 및 정보 제공 노력

<ul style="list-style-type: none"> ○ 프로그램 지도안 제공 <ul style="list-style-type: none"> - 지도시 유의점, 준비물, 교사 발문 및 학생 발문, 예상 시간 등을 구체적으로 제공하여 교사가 지도안만 보고 수업할 수 있도록 함 ○ 프로그램 활동지 제공 <ul style="list-style-type: none"> - 학생들이 활동할 수 있는 활동지를 제공하여 수업에 활용할 수 있게 함 ○ 명상 대본 및 음원 제공 <ul style="list-style-type: none"> - 명상 대본을 제공하여 교사가 스스로 명상 대본을 읽어줄 수 있게 하고, 어려운 경우 음원으로 제시 ○ PPT 제공 <ul style="list-style-type: none"> - 프로그램 실행시 필요한 PPT 제공 ○ 동영상 제공 <ul style="list-style-type: none"> - 수업과 관련된 프로그램 동영상 제공 ○ 프로그램 지도시 팁 및 유의점 제공 <ul style="list-style-type: none"> - 교사가 지도할 때 필요한 것을 지속적으로 제공하여 수업하는데 어려움이 없게 함

[양식 2-4-3] 프로그램 시행 지원 수단 확보 노력

<ul style="list-style-type: none"> - 교육부의 인성교육 사이트를 활용하여 프로그램 관련 연수를 신청할 수 있게 함. - 사이트를 통하여 활동지, PPT, 음원 자료 등을 다운 받을 수 있게 함. - 사이트 내 커뮤니티를 형성하여 자유로운 의견 교환이 가능하게 함.

참 고 문 헌

- 유병열 (2019), “학령기 아동들의 발달 특성과 안전교육”, 『한국초등교육』, 30(3), 239-257.
- 윤병수, 전종국 (2021), “인성교육으로서의 마음챙김 명상”, 『정서·행동장애연구』, 37, 189-208.
- 전은경 (2022), “초등학교에 불어온 마음챙김의 바람”, 『교육현장 봄호』, 서울교육.
- 정창우, 손경원, 김남준, 신호재, 한혜민 (2013), “학교급별 실태 및 활성화 방안“, 2013년 정책 연구개발사업, 교육부.
- 지은림, 도승이, 이윤선, 박소연, 주언희, 김혜경 (2012), “인성지수개발 연구“, 교육부 정책연구 보고서.
- 천세영, 김왕준, 성기옥, 정일화, 김수아, 방인자 (2012), “인성교육 비전 수립 및 실천 방안 연구”, 교육과학기술부 정책연구 보고서 2014-21.
- 한국보건사회연구원 (2018), “아동종합실태조사” .
- Center for Curriculum Redesign (2015), Character education for the 21st century: What should students learn?, Boston, Massachusetts.