2017 전인교육학회 추계 학술대회 자료집

전인교육

2017 전인교육학회 추계 학술대회

인성교육, 명상에서 답을 찾다

자유학년제와 대학 인성교육을 중심으로

일 시 2017. 11. 24(금) 오후 2:00~5:00

장 소 KAIST KI빌딩 1층 Fusion Hall

2017 전인교육학회 추계 학술대회

인성교육, 명상에서 답을 찾다
자유학년제와 대학 인성교육을 중심으로

일 시 2017. 11. 24(금) 오후 2:00~5:00
장 소 KAIST KI빌딩 1층 Fusion Hall

행사 일정

사회 김미한(경일대학교 교수)

13:30~14:00	**등록**
14:00~14:10	**개회사** 이덕주(전인교육학회 회장, KAIST 교수)
14:10~14:20	**축사** 설동호(대전광역시 교육감)
14:20~14:50	**기조 강연** 명상과 인성교육 김성철(동국대학교 교수)
14:50~15:00	**초청 발언** 자유학기제에서의 명상교육 적용 이강일(천안 입장중학교 교장)
15:00~15:30	**사례 발표** 자유학기 마음빼기 명상교육 운영사례 하미진(반송중학교 교사)
15:30~15:50	**휴식(부스 관람)**
15:50~16:20	**특별 강연** 어쩌다 명상, 행복을 만나다: 교사와 학생이 함께 성장하는 명상교육 이오남(충남교육연수원 C-TED 강사, 구항초등학교 교사)
16:20~16:50	**연구 논문** 학교기반 명상교육의 효과: 중학교와 대학 교양수업을 중심으로 윤미라(중앙대학교 교수)
16:50~17:00	**종합 질의 응답**

목 차

07 명상과 인성교육
김성철(동국대학교 교수)

21 자유학기 마음빼기 명상교육 운영사례
하미진(반송중학교 교사)

35 어쩌다 명상, 행복을 만나다: 교사와 학생이 함께 성장하는 명상교육
이오남(구항초등학교 교사)

49 학교기반 명상교육의 효과: 중학교와 대학 교양수업을 중심으로
윤미라(중앙대학교 교수)

71 전인교육학회 임 · 위원 명단

명상과 인성교육

김성철 동국대학교(경주) 불교학부 교수

명상에 대한 물음

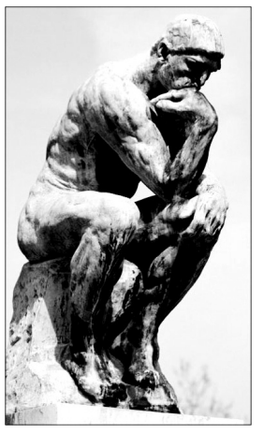
1. 명상의 어의(語義)
2. 명상이란 무엇인가?
3. 모든 명상은 동일한가?
4. 명상이 번뇌를 제거하는가?
5. 명상이 인성을 함양하는가?
6. 명상을 하면 윤리적인 사람이 되는가?

1. 명상(冥想)의 어의(語義)

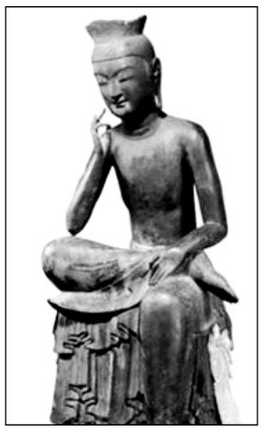
- 冥想(めいそう, 깊이 생각함) - 일본 메이지 시대, 신불분리령(神佛分離令) 포고 당시 창안한 Meditation의 번역어
- Meditate: to think about something deeply. to reflect deeply on spiritual matters, especially as a religious act.
- 유래: 라틴어 meditatio(생각하다, 숙고하다, 고안하다, 사색하다.)

- 일본 메이지 시대의 번역어 – 이성(理性), 철학(哲學), 사회(社會), 전통(傳統), 종교(宗敎), 현실(現實) …

2. 명상이란 무엇인가?



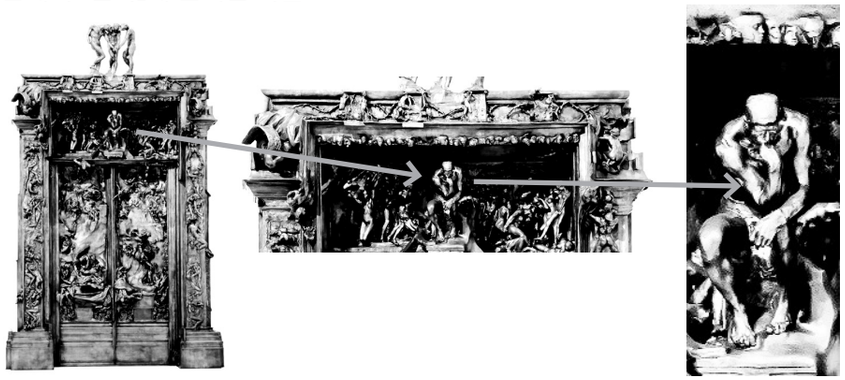
로댕의 생각하는 사람



광륭사의 반가사유상

로댕의 생각하는 사람

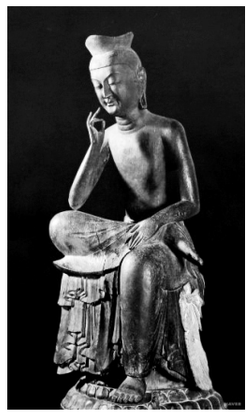
- 로댕이 1880년 제작한 조각 지옥문의 일부
- 단테의 『신곡』에 근거한 작품



일본 광륭사 반가사유상

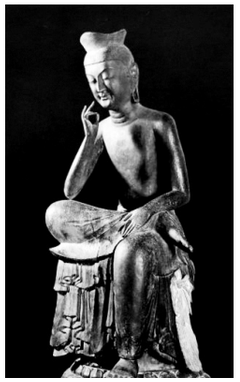
고대 그리스의 신(神)들을 조각한 조각과
로마 시대에 만든 수많은 기독교의 예술품은
아직 완전히 인간적인 냄새를 벗어나지 못했다.
그러나 이 불상은 지상에 있어서
모든 시간적인 것의 속박을 초월해서 이루어낸
인간 존재의 가장 맑고 원만하고 영원한 모습의 표상이다.

카알 야스퍼스



반가사유상

우리나라 국보 78, 83호
금동미륵반가사유상



일본 국보등록 1호
광륭사 반가사유상

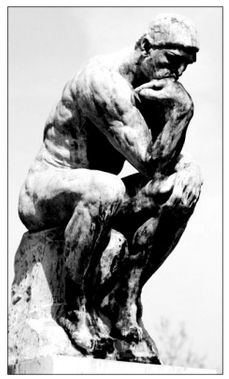
3. 모든 명상은 동일한가?

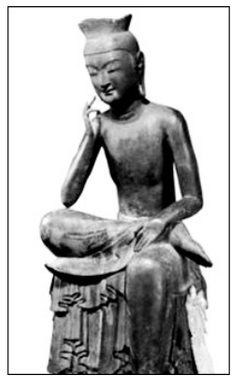
- 간화선, 위빠사나, 자비관, 부정관, 밀교의 Deity Yoga …
- 가톨릭의 피정(避靜), 퀘이커(Quaker) 명상
- MBSR(마음챙김에 기반한 스트레스 완화)
- TM(초월명상, Transcendental Meditation)
- 아바타, 마음수련, 마음빼기

爲學日益 爲道日損
위학일익 위도일손

학문의 길은 나날이 쌓아가는 것이며,
道의 길은 나날이 덜어내는 것이다.

노자, 도덕경 48장





불교 명상의 분류

- **인지를 정화하는 명상**
  - 간화선: 생각으로 생각을 정화한다.
  - 위빠사나: 감각으로 생각을 정화한다.
- **감성을 정화하는 명상**
  - 자비관: 분노를 정화한다.
  - 부정관: 탐욕을 정화한다.

4. 명상이 번뇌를 제거하는가?

• **번뇌란?**

- 탐욕(식욕, 성욕, 재물욕, 명예욕, 수면욕)
- 분노(화내는 마음, 질투하는 마음)
- 교만(잘난 체 하는 마음)
- 우치(종교적 어리석음)

5. 명상이 인성을 함양하는가?

• 맹자의 **인성(人性)** - 사단칠정(四端七情)의 **사단**, 이기(理氣)의 **이(理)**

• 맹자의 **사단(四端)** / 불교(佛敎)

- 인(仁) - 측은지심(惻隱之心) / 자비심
- 의(義) - 수오지심(羞惡之心) / 정의감
- 예(禮) - 사양지심(辭讓之心) / 하심(下心)
- 지(智) - 시비지심(是非之心) / 반야지혜

6. 명상을 하면 윤리적인 사람이 되는가?

• **불교의 계(戒), 정(定), 혜(慧) 삼학(三學)**

- 계학_ 살생, 도둑질, 음행, 거짓말, 욕설, 이간질, 아첨, 탐욕, 분노, 잘못된 종교관
- 정학_ 집중
- 혜학_ 지혜(해체의 지혜)

요가(Yoga의 8단계)의 윤리와 명상

1. 금계 - 폭력, 거짓, 훔침, 음행, 탐욕을 떠남
2. 권계 - 청정, 만족, 열정, 학습, 믿음
3. 좌법 - 신체 자세 훈련
4. 조식 - 호흡의 조절
5. 제감 - 감각의 차단
6. 총지 - 마음을 한 곳에 집중
7. 정려 - 집중 없이 관찰
8. 삼매 - 신성 합일 체험

결론 - 명상과 인성교육

1. 헬스트레이닝을 통해 몸의 건강을 유지하듯이,
   마음의 건강을 회복하고 유지하는 마인드트레이닝으로서 명상을 익힌다.
2. 각 개인의 성향에 따른 맞춤 식의 명상을 제시한다.
3. 명상 이전 또는 명상과 함께 도덕성을 수련한다.
4. 명상은 인성의 향상을 위한 보조 수단이다.

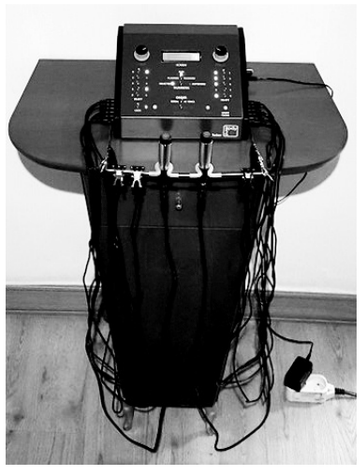
위빠사나 명상의 과학화를 위한 장치와 실험

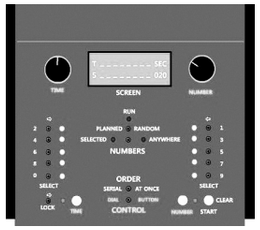
김성철, <명상수련자의 촉각 주의력에 대한 실험적 연구>, 한국불교학 제81집, 2017년

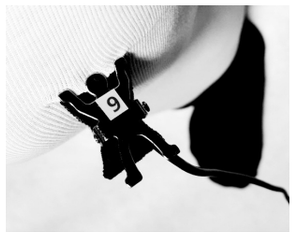
촉각 자극 분배장치(Sati-Meter)

- 피험자의 몸 여러 곳에 [소형진동모터가 내장된] 다수의 자극 素子를 부착한다.
  그리고 자극의 ①위치, ②개수, ③시간, ④순서를 특정한 패턴으로 조합하여
  촉각 자극을 발생시키면서 피험자로 하여금 주의를 기울여
  이를 그대로 인지하도록 노력하게 한 후, 피험자가 인지하였다고 자각한
  촉각 자극의 패턴을, 원래 발생시킨 패턴과 비교해 봄으로써,
  촉각 자극에 대한 피험자의 주의 집중 능력을 객관적 수치로 나타낼 수 있다.

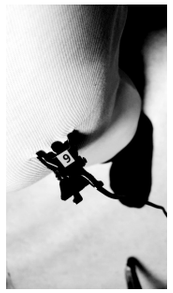
Sati-Meter(촉각 자극 분배장치)







진동모터와 집게형 촉각 자극기



촉각 자극 분배장치

③ TIME - 작동 시간
설정 다이얼(0.05~0.4초)

⑤ SET UP - 작동 개소
사전 설정 모드

⑦ SELECT - 작동 개소
사전 선택용 토글스위치 작동 모드

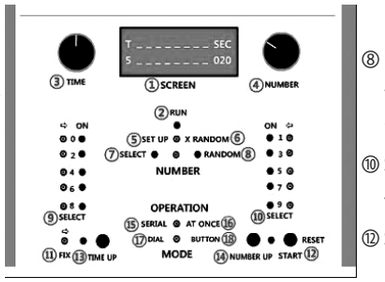
⑨ SELECT - 작동 개소
사전 선택용 토글스위치들

⑪ FIX - 작동 패턴 고정 스위치

⑬ TIME UP - 작동 시간
설정 버튼(0.05~0.4초)

① SCREEN - 디지털 문자판
(작동 '개수, 번호, 순서, 시간' 표시)

② RUN - 장치 작동 중 표시 등



⑮ SERIAL - 순차 작동 모드

⑯ AT ONCE - 동시 작동 모드

⑰ DIAL - 시간/개수 다이얼 조작 모드

⑱ BUTTON - 시간/개수 버튼 조작 모드

④ NUMBER - 작동 개수
설정 다이얼(3~9개)

⑥ X RANDOM - 작동 개수
랜덤 선택 모드

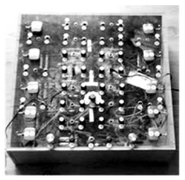
⑧ RANDOM - 작동 번호/
순서 랜덤 선택 모드(토글스위치
기능 차단)

⑩ SELECT - 작동 개소
사전 선택용 토글스위치들

⑫ START/RESET - 작동 스타트
및 리셋 스위치

⑭ NUMBER UP - 작동 개수
설정 버튼(3~9개)

촉각 자극 분배장치의 개량

			
촉각 자극 분배장치 제1호	제2호	제3호	제4호 완제품

실험의 대상

수행 또는 운동 경력								실험 대상자 수
명상수행자(중복 수행 가능)					운동선수		일반인	
일반 위빠사나	고엔카 위빠사나	간화선	요가	기타 수행자	사격	농구(5)와 육상(1)		
7	5	13	11	6	5	6	32	76

촉각 자극 인지 오류(좌우 종합)

독립변수		추정치	표준오차	t값	p값
자극 개수		2.6292	0.0986	26.6588	*0.0000
명상수행자	일반 위빠사나 수행자	-2.3495	0.7963	-2.9503	*0.0033
	간화선 수행자	-0.0687	0.6833	-0.1005	0.9200
	요가 수행자	0.4064	0.5709	0.7118	0.4769
	고엔카 위빠사나 수행자	-2.1456	0.8243	-2.6030	*0.0095
운동선수	농구선수와 육상선수 그룹	-3.2869	1.0261	-3.2034	*0.0014
	사격선수	-2.9977	1.0418	-2.8774	*0.0042
성별(남자)		0.4533	0.4839	0.9638	0.3493
탄생연도		-0.0310	0.0179	-1.7281	0.0846

신체 우측의 촉각 자극 인지 오류

독립변수		추정치	표준오차	t값	p값
자극 개수		1.3219	0.0562	23.5068	*0.0000
명상수행자	일반 위빠사나 수행자	-1.2527	0.4541	-2.7589	*0.0060
	간화선 수행자	0.0624	0.3896	0.1601	0.8729
	요가 수행자	0.2612	0.3255	0.8024	0.4227
	고엔카 위빠사나 수행자	-0.7940	0.4700	-1.6894	0.0917
운동선수	농구선수와 육상선수 그룹	-2.1575	0.5850	-3.6878	*0.0002
	사격선수	-1.3199	0.5940	-2.2219	*0.00267
성별(남자)		0.2811	0.2759	1.0190	0.3087
탄생연도		-0.0069	0.0102	-0.6785	0.4978

신체 좌측의 촉각 자극 인지 오류

독립변수		추정치	표준오차	t값	p값
자극 개수		1.3073	0.0605	21.6143	*0.0000
명상수행자	일반 위빠사나 수행자	-1.0968	0.4884	-2.2457	*0.0251
	간화선 수행자	-0.1310	0.4190	-0.3127	0.7546
	요가 수행자	0.1452	0.3501	0.4146	0.6786
	고엔카 위빠사나 수행자	-1.3516	0.5055	-2.6738	*0.0077
운동선수	농구선수와 육상선수 그룹	-1.1294	0.6293	-1.7947	0.0733
	사격선수	-1.6778	0.6389	-2.6260	*0.0089
성별(남자)		0.1721	0.2967	0.5801	0.5621
탄생연도		-0.0240	0.0110	-2.1871	*0.0292

감사합니다

자유학기제 마음빼기 명상교육 운영사례

하미진 반송중학교 교사

나에게 묻다

- 나는 인성교육을 할 수 있는 교사인가?
- 교직과 아이들을 대하는 나의 마음은?

이상과 현실

이상

- 아이들의 말에 귀를 기울이는 교사
- 힘든 아이들을 포용하는 교사
- 배움에 열정적이고 쉼없이 연구하는 교사
- 진심으로 아이들의 삶에 도움을 주는 교사

현실

- 아이들이 내 말을 잘 듣기를 바라는 교사
- 힘든 아이가 우리 반이 되지 않기를 바라는 교사
- 수업과 업무만으로도 허덕거리는 교사
- 책임감으로, 욕 먹지 않을 정도로만 일하는 교사

명상을 통해 나를 돌아보다

- 내가 살아온 삶을 객관적으로 바라보다
- 철저하게 내 중심적으로 살아왔던 삶에 대한 반성
- 내 안에 쌓여있던 부정적인 마음을 버리기 시작

아이들이 행복하도록 진심으로 도와주고 싶다

반송중학교 자유학기제 명상수업

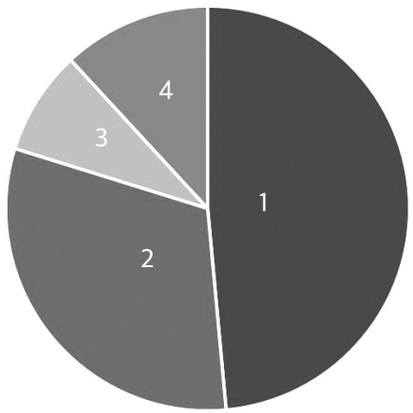
- 수업명 : 행복한 나를 찾아가는 여행
- 주제 : 마음빼기 명상을 통해 자유롭고 행복한 나의 본성을 찾는 여행
- 목적 : 자기 이해능력 향상(자기성찰)
  미래 핵심역량 강화(인성, 창의성)
  Coexist 가치관 정립(진정한 행복)

반송중학교 자유학기제 명상수업

- 대상 : 1학년 30명씩 2개반, 총 60명
- 자유학기제 영역 : 주제 선택
- 지도교사 : 반송중교사
  전인교육학회 청소년명상지도사
  한국과학창의재단 대학생 봉사단

전인교육 교육부 Ministry of Education 한국과학창의재단 Korea Foundation for the Advancement of Science & Creativity

학생들이 명상을 선택한 이유는?



1 명상에 관심이 있어서

2 다른 반이 마감되어서

3 잘못 눌러서, 명상반인지 몰랐다

4 기타(친구와 함께, 할 게 없어서)

한 차시 수업의 진행

마음 열기	학습 목표 공유 칭찬하기, 집중시키기, 동기유발
마음 알기	주제(목표)와 관련된 핵심 강의
마음 찾기	주제(목표)와 관련된 마음을 찾기 위한 활동
돌아보기 / 마음빼기	활동 내용과 관련된 자기돌아보기 or 마음빼기 명상
마음 나누기	명상 후 소감 쓰고 나누기, 칭찬, 5분 명상 안내

마음빼기 명상 수업의 흐름

수업 초기 ⟷ 수업 중기 ⟷ 수업 마무리 ⟷

차시	1-2	3-4	5-6	7-30	31-34
목표	마음 열기	마음 알기	자기돌아보기	마음 빼기	마무리
내용	명상의 필요성과 효과 알기	-마음이란 -내 몸은 사진기	-진짜마음, 가짜마음 -자기돌아보기 -마음빼기 방법 알기	-부정의 마음빼기 -긍정적 직업관 갖기	-생활 속 명상 실천하기 -소감 나누기

<자유학기제 마음빼기 명상 수업의 흐름>

마음 열기

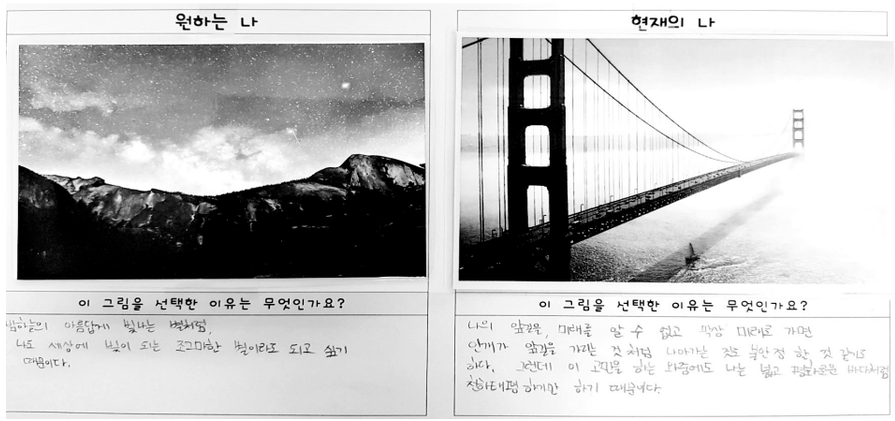
마음 알기

마음 찾기

마음 빼기

마음 나누기

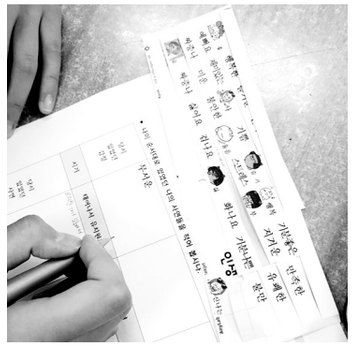
마음 열기 갤러리 워크



마음 알기 내 몸은 사진기

주제	내 몸은 사진기	날짜	8 / 30	이름	
집중도	중				
소감	오늘 버린 내용, 궁금한 점, 명상 후 느낌 등 내가 요번 주에 영어 숙제를 좀 밀리고 양도 좀 많아서 스트레스를 좀 많이 받았는데 이 시간을 통해서 그 스트레스를 버릴 수 있었던 것 같다 그리고 명상이 진짜 효과가 있을지 처음에는 궁금했다. 그런데 진짜 스트레스를 덜 수 있는 것 같다.				

자기 돌아보기 인생 연대기

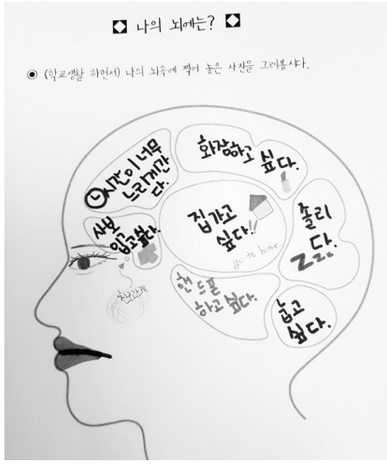


집중도	☆☆☆☆☆
소감	오늘 버린 내용, 궁금한 점, 명상 후 느낌 등 어렸을 때 친구들과 싸웠던 일들이 마음속을 무겁게 짓누르고 있었지만 이번 명상을 통해 힘들었던 일들을 버릴 수 있어 개운했고, 더욱 긍정적에게 학교생활을 잘 할 수 있을 것 같다

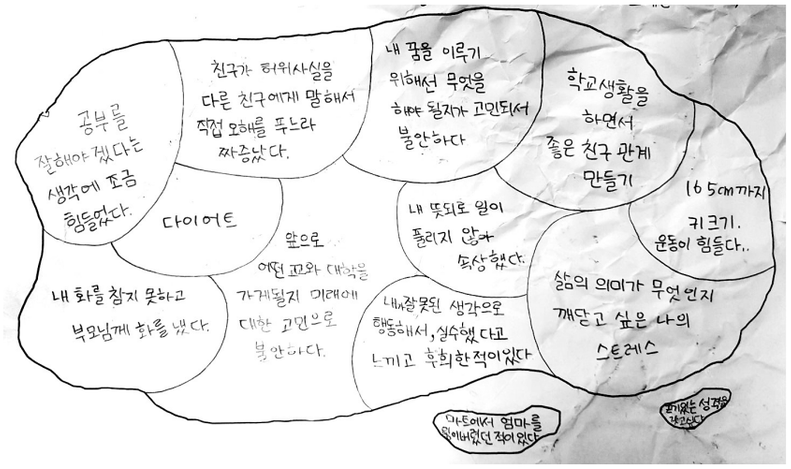
자기 돌아보기 마음-행동 그래프 만들기

부정의 마음이 부정의 행동을 낳는다.

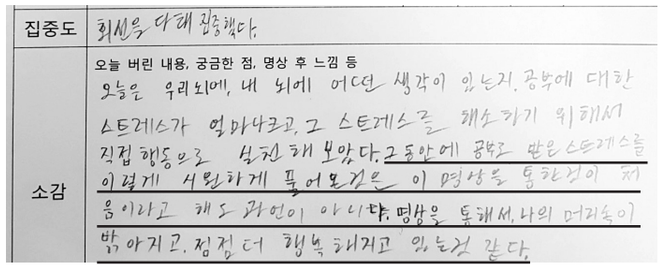
마음빼기 마음은 뇌에



마음빼기 스트레스 마음



마음빼기 공부 스트레스 버리기



집중도	회신을 다해 집중했다.
소감	오늘 버린 내용, 궁금한 점, 명상 후 느낌 등 오늘은 우리 뇌에, 내 뇌에 어떤 생각이 있는지, 공부에 대한 스트레스가 얼마나 크고, 그 스트레스를 해소하기 위해서 직접 행동으로 실천해 보았다. 그동안에 공부로 받은 스트레스를 이렇게 시원하게 풀어본것은 이 명상을 통한것이 처음이라고 해도 과언이 아니다. 명상을 통해서, 나의 머리속이 밝아지고, 점점 더 행복해지고 있는것 같다.

그 동안에 공부로 받은 스트레스를 이렇게 시원하게 풀어본 것은 이 명상을 통한 것이 처음이라고 해도 과언이 아니다. 명상을 통해서 나의 머리속이 밝아지고, 점점 더 행복해지고 있는 것 같다.

마음빼기 독서명상 '가시소년'

나의 가시는 무엇이 있을까요?
- 나를(다른 사람을) 불편하게 하는 가시 찾기
- 가시를 왼쪽 그림에 직접 적어도 됩니다.

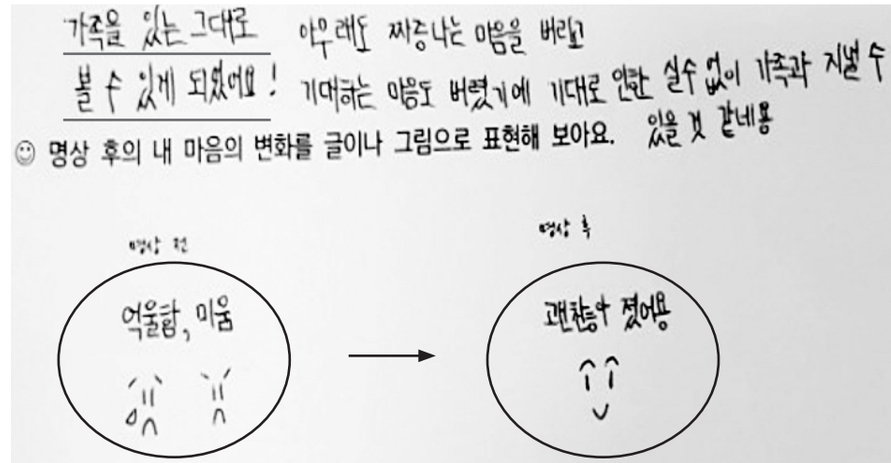
나의 대해서 뒷담화하는 말들
뭔가 한 말들을 상대방에게 상처가 되었던 말
경야한데 상처가 되는 말들을 한것

가시를 다 뺀 소년의 이야기 만들어보기

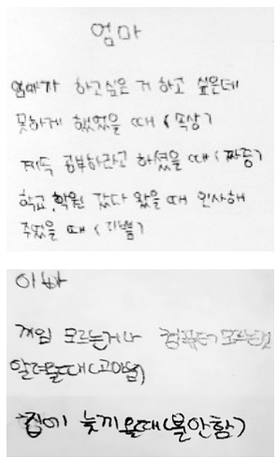
가시를 다 뺀 소년은 자신이 하는 말들에 상처받지 않고, 상처 주지도 않으며 주변 사람들과 더 원만한 관계를 유지하게 되었다. 가시 소년 곁에는 항상 웃음이 끊이지 않게 되었다

마음빼기 걷기명상

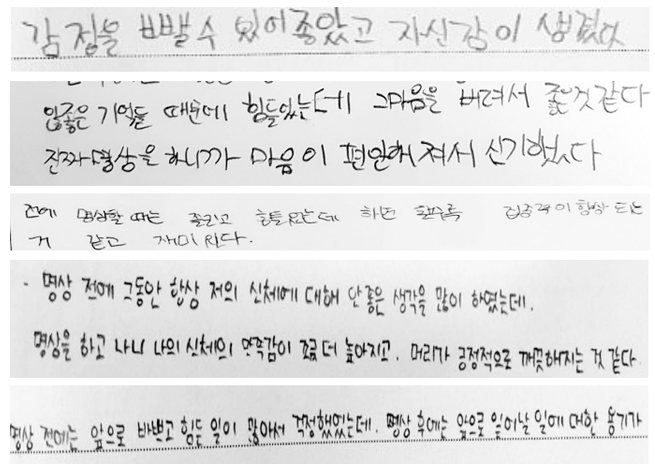
마음빼기 가족에 대한 마음 돌아보기



마음빼기 가족에 대한 마음 돌아보기



자기를 돌아본 아이들의 변화



자기를 돌아본 아이들의 변화

감정을 뺄 수 있어 좋았고 자신감이 생겼다.	자신감
안좋은 기억들 때문에 힘들었는데 그 마음을 버려서 좋은 것 같다. 진짜 명상을 하니까 마음이 편안해져서 신기했다	스트레스 해소
전에 명상할 때는 졸리고 힘들었는데 하면 할수록 집중력이 향상되는 것 같고 재미있다.	집중력
명상 전에 그동안 항상 나의 신체에 대해 안좋은 생각을 많이 하였는데, 명상을 하고 나니 나의 신체의 만족감이 조금 더 높아지고, 머리가 긍정적으로 깨끗해지는 것 같다.	자존감
앞으로 바쁘고 힘든 일이 많아서 걱정했었는데, 명상 후에는 앞으로 일어날 일에 대한 용기가 생겼다.	긍정적 미래 용기

마음빼기 수업을 진행하면서

자기 성찰

존중
소통
배려

공존(Coexist)
= 행복

감사합니다

질문 및 자료 문의

하미진(동탄 반송중학교 교사)
tivolian@naver.com

어쩌다 명상, 행복을 만나다:
교사와 학생이 함께 성장하는 명상교육

이오남 구항초등학교 교사

멀리 가는 향기 구항초등학교 4학년 전성미

멀리 가는 향기가 나는 꽃은 자신의 아름다움을 자랑하지 않고
스스로 최선을 다하는 사람인 것 같다. 보는 눈이 없어도 다른 사람들을 위해
노력하는 사람이 우리 주변에도 많이 있는 것 같다.
나는 우리 학교 과학 선생님이 멀리 가는 향기가 나는 꽃 같다.
명상으로 우리 마음에 있던 스트레스, 나쁜 마음을 없애주는 게
꼭 멀리 가는 향기가 나는 꽃과 비슷한 것 같다.
나도 멀리 가는 향기가 나는 꽃처럼 되고 싶다.

현) 구항초등학교 교사, 명상전문가
마음빼기 명상 교육과정 적용
충청남도교육청 교육과정 최우수학교 표창
자유학기제 마음빼기 명상 수업 매뉴얼 개발
초·중·고 마음빼기 명상 수업안 개발·적용
충청남도교육연수원 C-TED 강사
마음수련직무연수·청소년마음수련캠프 강사

도대체 어떻게???

남과 비교되지 않는 자신감?
앎과 삶의 일치?
자발적인 행동?
부정적인 생각을 긍정으로?

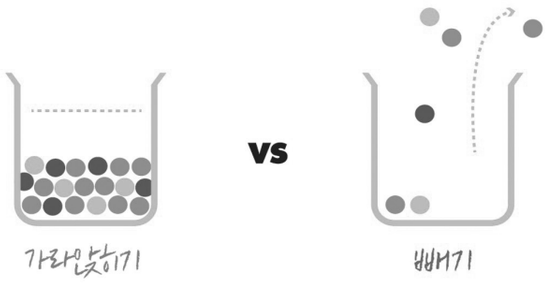
교육은 안에 있는 것을 밖으로 끌어내는 것

- 교육학 첫 강의 시간

“선생님, 왜 억지로 웃어요?”

학급운영: 참땀웃음이 가득한 교실

행복한 명상 마음빼기



마음을 버리는 빼기 방법이 있다

행복한 명상 마음빼기

▲ 충성 구항초등학교 학생들은 학업 이외에도 다양한 활동을 하고 있다. 사진은 명상부 활동 모습. 충남도교육청 제공

◆MAEUM 명상에서 답을 찾다!

구항초는 학생들의 인성교육을 위해 '명상'을 적극 활용하고 있다. MAEUM 명상 프로그램이란 '부정의 마음을 명상(Meditation) 방법에 따라 빼기(Minus)해 긍정인 본래 마음이 드러나(Add) 바르게 행동(Action)하고 어려서부터(Early) 진지하게(Earnest) 세상에서 유일한(Unique) 자신을 이해(Understanding)해 삶의 주인(Master)이 돼

마음빼기 명상 관련
학년별·교과별 성취기준 적용
단원 분석을 통한 교과 융합 수업

창·체-행복한 명상, 마음빼기
학생 동아리 활동

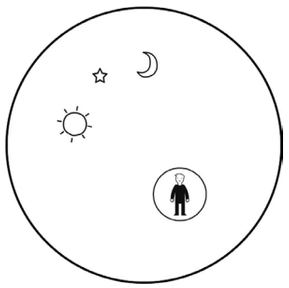
마음빼기 명상 적용 상담 활동

나는 마음이 짜증나고 속상해서 심장이 손끝에 있고
머리가 발끝에 있고 서로 엉켜있는 것 같다.

마음이 문제
빼기가 답!

진짜마음

가짜마음

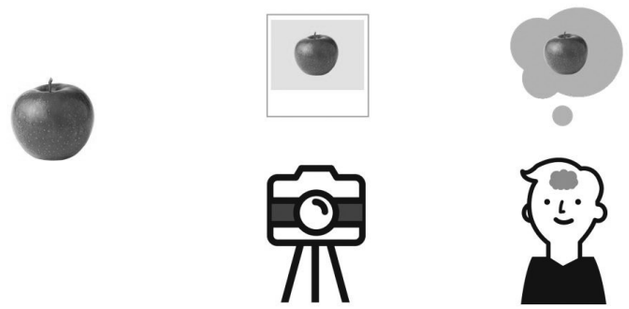


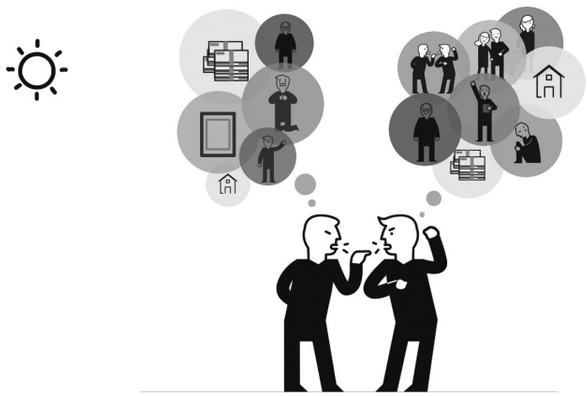
진짜 = 참마음 = 본성

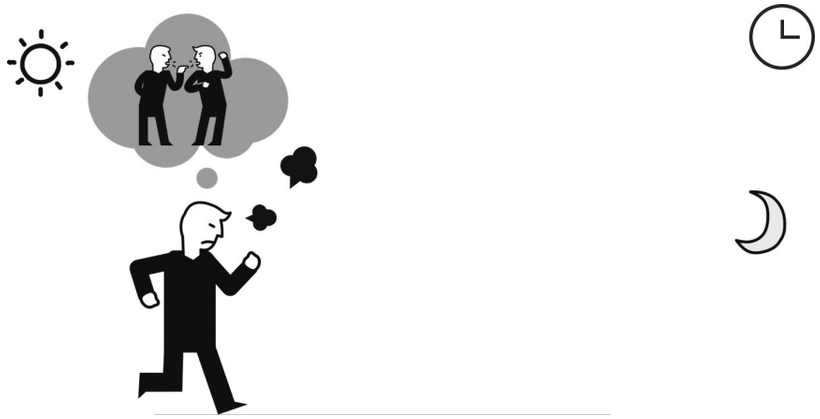
나 = 몸 + 마음

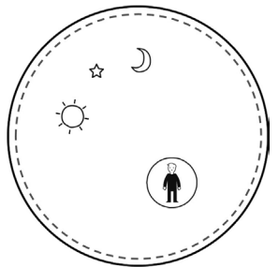
사진기 사진

부정적인 감정

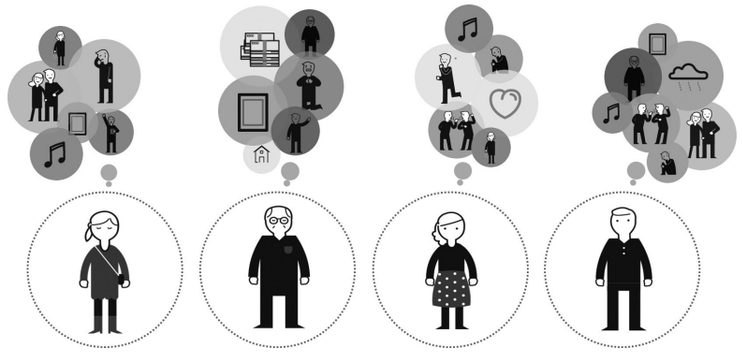






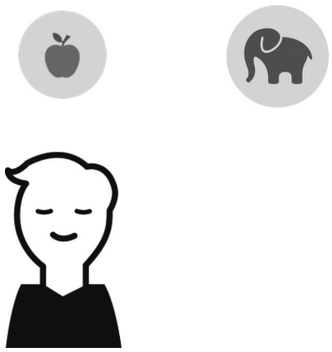


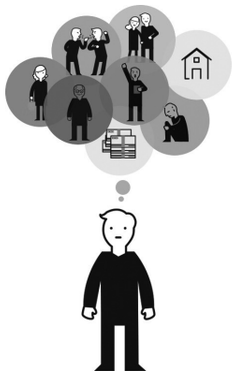
사람은 세상을 똑같이 사진 찍은 자기 마음세계 속에 살고 있습니다.
그래서 사람은 미완성이고 마음을 버려야 하는 것입니다.



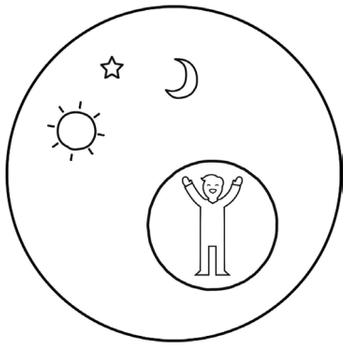
각 사람마다 마음이 다른 것은 산 삶이 달라서이고 생각도 다른 것입니다.

산 삶과 생각 그것을 없애는 것이 빼기 명상입니다.





사과를 코끼리에게 주면 없어지듯이 우리가 찍어 놓은 사진도 버리면 없어집니다.
우리의 살아온 산 삶은 가짜인 사진입니다.



행복 — 교육 — 미래 핵심역량

교육은 안에 있는 것을 밖으로 끌어내는 것

마음빼기 명상으로 실현하다!

블로그 운영 '참땀웃음이 가득한 교실'

http://blog.naver.com/skfn37

감사합니다

질문 및 자료 문의

이오남(구항초등학교 교사)
010-5207-1714

학교기반 명상교육의 효과
중학교와 대학 교양수업을 중심으로

윤미라 중앙대학교 교수

대학생과의 대화

교수:
직장에서 어떤 인재를 원할 것 같나?

학생들:
협력하는 사람, 오래 일하는 사람, 조직에 도움이 되는 사람

교수:
어떤 점이 걱정되나?

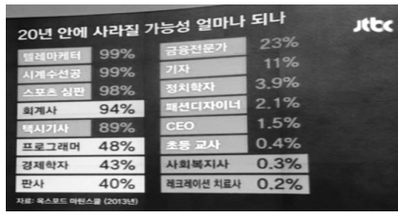
학생들:
내가 견딜 수 있을까.
내가 원하는 일과 다를 수 있을 것 같다.
내가 뭘 원하는지 모르겠다.

제4차 혁명시대, 위기인가 기회인가

· 20년 이내 현재 직업의 47%가 사라질 것
옥스포드 마틴스쿨

· 10년 후에는 국내 일자리의 52%가 AI로 대체될 것 한국직업능력개발원

· 미래는 노동자가 거의 없는 세계, 인간은 더욱 창의적인 일을 위해 진보해야 한다
제레미 리프킨



문제는 우리가 진짜 원하는 게 뭔지 모르는 데 있다.
유발 하라리

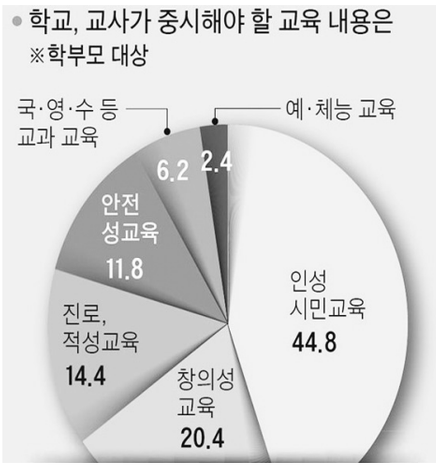
우리나라 현황

• **인성교육진흥법**
- 2015년 7월 인성교육진흥법 시행
- 인성교육 5개년 종합계획(2016~2020년) 마련

• **중학교 자유학기제**
- 2013년 42개 연구학교로 시작
- 2016년 모든 중학교 전면 시행
- 2018년 자유학년제 실시 (46% 1,470개)

다시, 전인교육으로!

중앙일보(2016. 7. 19)



인성교육진흥법 시행 2015. 7. 21

• 인성이란 자신의 내면을 바르게 가꾸고 타인, 공동체, 자연과 더불어 살아가는 데 필요한 사람다운 성품과 시민적 역량을 말한다.

• 학교의 장은 인성교육의 핵심 가치, 덕목을 중심으로 학생의 인성 핵심 역량을 함양하는 학교 교육과정을 편성, 운영하여야 한다.

한 아이를 키우는 데 마을 전체가 필요하다

학교는 가장 의도적인 인성교육의 환경을 제공하고 교육내용과 방법 면에서
인성교육을 가장 체계적으로 펼칠 수 있는 도장

강대갑(울산제일일보, 2012. 3. 21)

대상 중학생의 일반적 특성

		N	%
학교	P 중학교	31	40.8
	G 중학교	20	26.3
	K 중학교	25	32.9
	전체	76	100
성별	남자	32	42.1
	여자	44	57.9
종교	유	39	51.3
	무	37	48.7
학교만족정도	불만족	1	1.3
	보통	23	30.3
	만족	46	60.6
	무응답	6	7.9

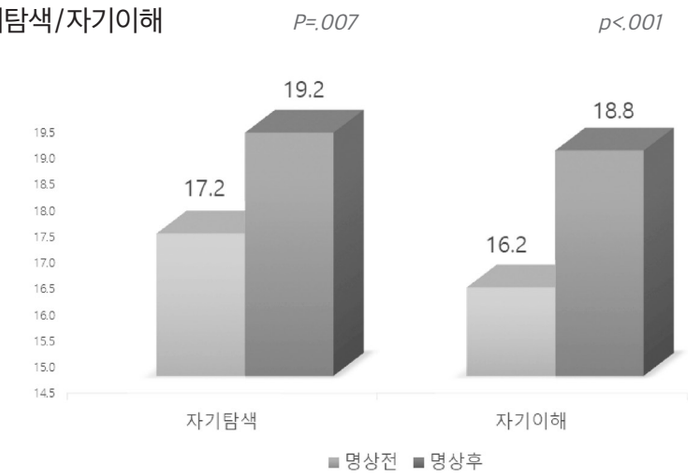
중학교의 학교기반 마음수련 명상수업의 효과

서울 3개 중학교의 자유학기 수업 결과

- 수업 기간: 2017년 8월 15일 ~ 10월 20일
- 수업 차시: 일주일에 1회, 2차시(90분 수업)씩
  8주간(반학기) 수업
- 수업 형태: 강의, 영상, 활동, 상담, 명상

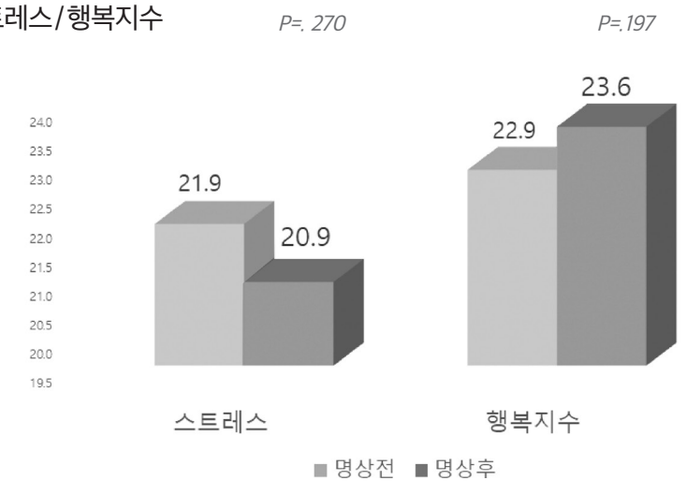
8주간 마음수련 명상수업의 효과

자기탐색/자기이해



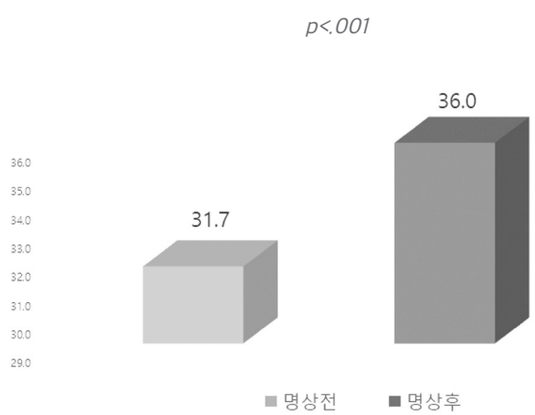
8주간 마음수련 명상수업의 효과

스트레스/행복지수



8주간 마음수련 명상수업의 효과

수업집중력



상관관계 분석

* p<.05 **p<.01 *** p<.001

Variables	자기탐색	자기이해	스트레스	행복지수	수업집중력
	r (p)	r (p)	r (p)	r (p)	r (p)
자기탐색	1	.526*** (<.001)	073 (.539)	.082 (.493)	.215 (.068)
자기이해		1	-.231* (.049)	.405*** (<.001)	.645*** (<.001)
스트레스			1	-.326** (.005)	-.512*** (<.001)
행복지수				1	.368*** (.001)
수업집중력					1

▶ 자기탐색과 자기이해는 뚜렷한 순 상관관계를 보임

▶ 자기이해는 스트레스와 약한 역 상관관계이며, 행복지수, 수업집중력과는 뚜렷한 순 상관관계를 보임

▶ 스트레스는 행복지수, 수업집중력과 뚜렷한 역 상관관계를 보임

▶ 행복지수는 수업집중력과 뚜렷한 순 상관관계를 보임

수업집중력에 영향을 미치는 요인

	B	SE	ß	t	p
자기이해	1.159	.171	.556	6.778	<.001
스트레스	-.385	.082	-.383	-4.672	<.001

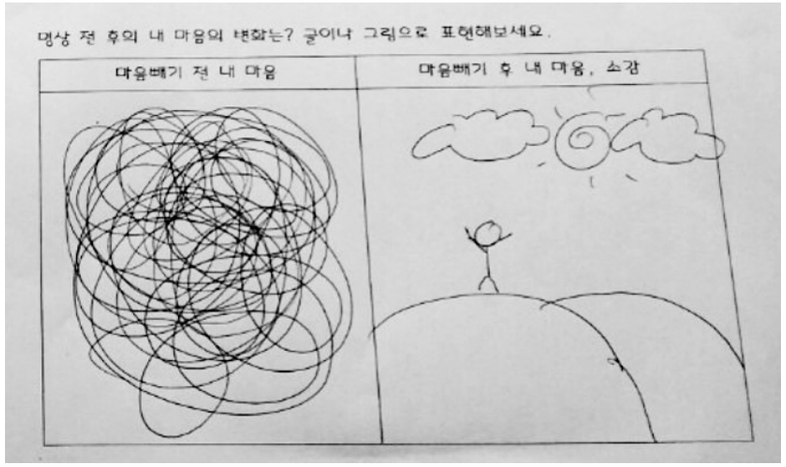
F(p)=43.550(<.001) Adj. R^2 = .542

▶ 수업집중력에 가장 큰 영향을 미치는 요인은 자기이해, 그 다음이 스트레스임

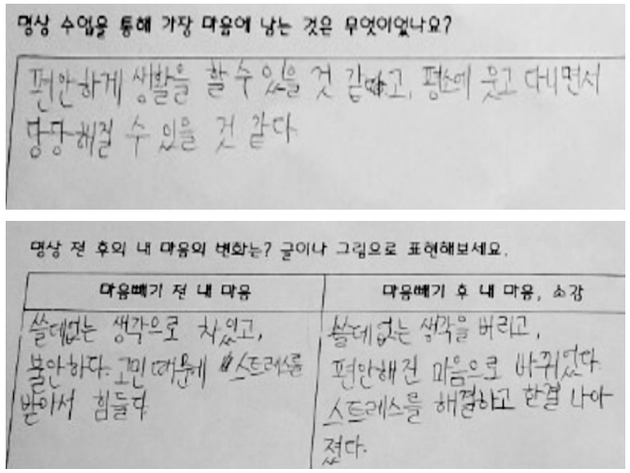
▶ 자기이해와 스트레스가 수업집중력에 대해 54.2%의 설명력을 가짐

"자기이해력이 높고 행복한 사람이 성공한다."

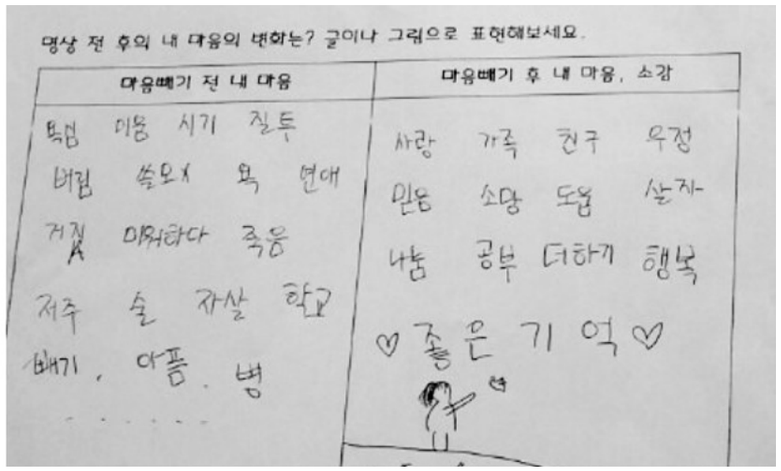
수업 후 소감문



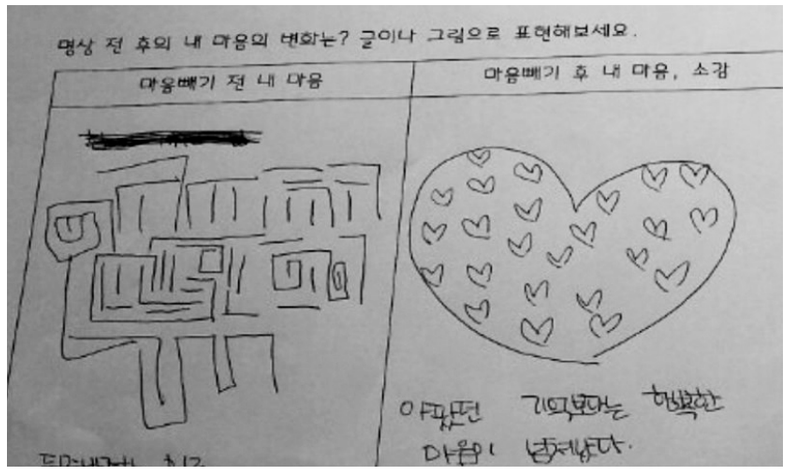
수업 후 소감문



수업 후 소감문



수업 후 소감문

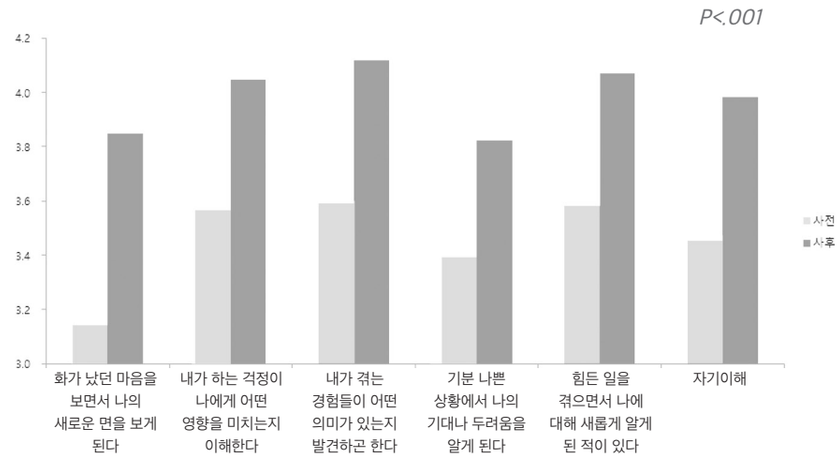


대학 교양수업에서 마음수련 명상의 효과

대전 W대학교의 3주간의 교양수업 사례

- 수업 기간: 2017년 8월 28일 ~ 9월 14일
- 연구 대상: W대학의 1학년 학생 전체 1,700여명 중 설문지가 수거된 1,118명
- 연구 방법: 교양필수과목인 '글로벌 리더십' 강좌 중 초반 3주차 수업을 명상교육으로 진행함(1주에 2시간씩 총 6시간)

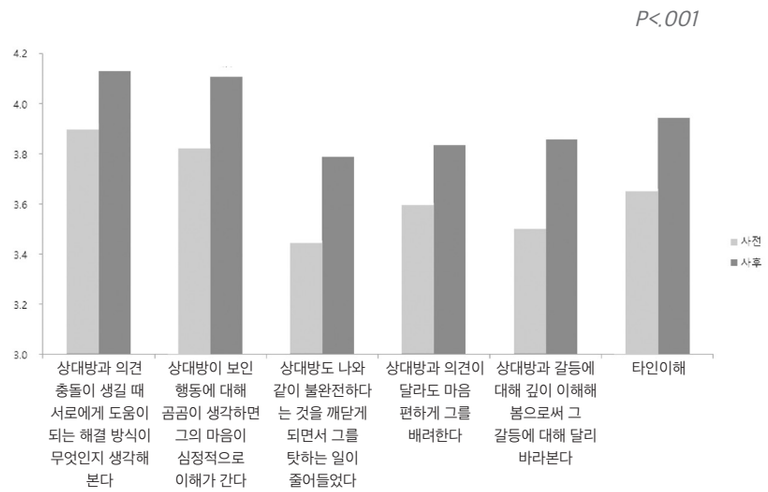
자기이해



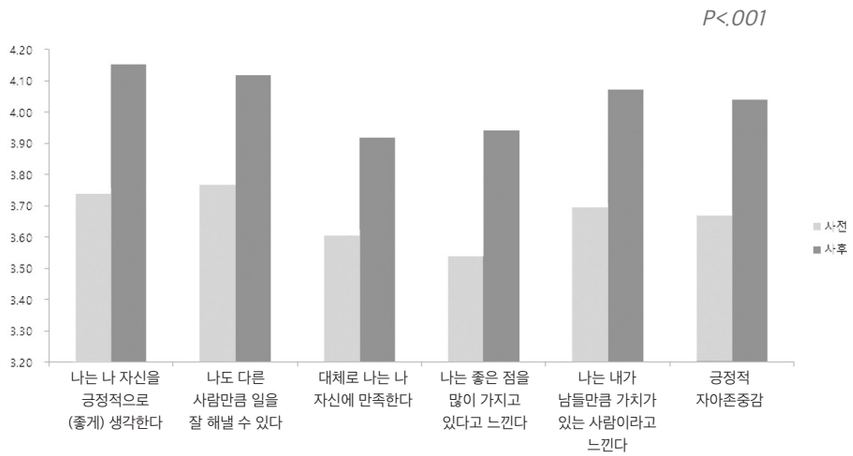
연구 도구

- 자기이해/타인이해: 황주연(2011)의 자기성찰 도구 20문항 중 자기이해 5문항과 타인이해 5문항
- 자아존중감: Rosenberg(1965)의 Self-Esteem Scale을 하유진(2006)이 번안한 10문항 중 긍정적 자아존중감 5문항
- 삶의 기대: 김정호(2007)의 삶의 기대척도 5문항

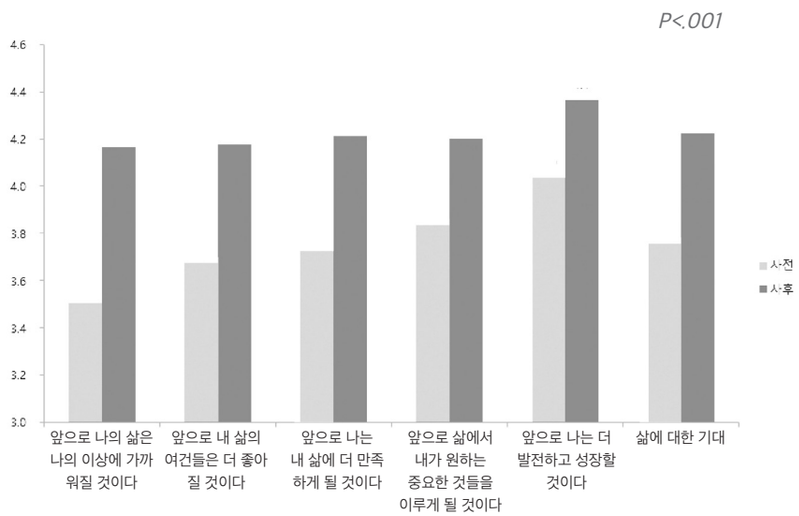
타인이해



자아존중감



삶의 기대



상관관계 분석

* p<.05 **p<.01 *** p<.001

Variables	자기이해	타인이해	자아존중감	삶의 기대
	r (p)	r (p)	r (p)	r (p)
자기이해	1	.533*** (<.001)	.408*** (<.001)	.467*** (<.001)
타인이해		1	.473*** (<.001)	.484*** (<.001)
자아존중감			1	-.717*** (<.001)
삶의 기대				1

▶ 자기이해는 타인이해와 뚜렷한 순 상관관계를 보임
▶ 자기이해는 자아존중감과 뚜렷한 순 상관관계를 보임
▶ 자기이해는 삶의 기대와 뚜렷한 순 상관관계를 보임
▶ 자아존중감은 삶의 기대와 매우 강한 순 상관관계를 보임

삶의 기대에 영향을 미치는 요인

	B	SE	ß	t	p
자기이해	.214	.033	.161	6.569	<.001
타인이해	.145	.031	.117	4.595	<.001
자아존중감	.580	.0273	.596	25.300	<.001
F(p)=452.352(<.001) Adj. R^2 = .558					

▶ 삶의 기대에 가장 큰 영향을 미치는 것은 자아존중감, 행복지수, 자기이해, 타인이해 순서임
▶ 이 변수들이 삶의 기대에 대해 55.8%의 설명력을 가짐

"자기이해력이 높고 행복한 사람이 성공한다."

결론 및 연구 제한점

- 짧은 기간 동안(3주~8주) 주 1회 명상수업이 중학생의 자기탐색, 자기이해, 수업 집중력을 높이고 대학생의 자기이해, 타인이해, 자아존중감, 삶의 기대를 향상시켰다는 것은 학교 기반 명상수업이 매우 유의한 효과가 있음을 보여줌

- 중학교 명상 수업 후 스트레스와 행복감에 평균 차이를 보였으나 통계적 유의성이 없었던 것은 내면적 변화를 측정하기에 적합하지 않은 도구 사용과 명상훈련 시간이 상대적으로 충분하지 않았기 때문인 것으로 사료됨

제언

- 학생들의 내면의 변화와 행동의 변화가 좀 더 분명하게 지속되기 위해서는 학교기반 명상 프로그램이 중장기적 관점에서 다양한 형태로 제공되어야 할 것으로 사료됨
  - 중고등학교의 자유학기 명상 수업, 위클래스 명상, 입시대비 명상
  - 대학의 교양필수 과목, 전공교과목, 취업 준비 전 명상, 인성캠프 등

- 학교기반 명상의 효과가 단기 효과뿐 아니라, 장기적인 인성발달과 성과 향상으로 이어지는지에 대해 장기 추적 관찰 연구가 필요함

대학 전공수업에서 마음수련 명상의 효과(1)

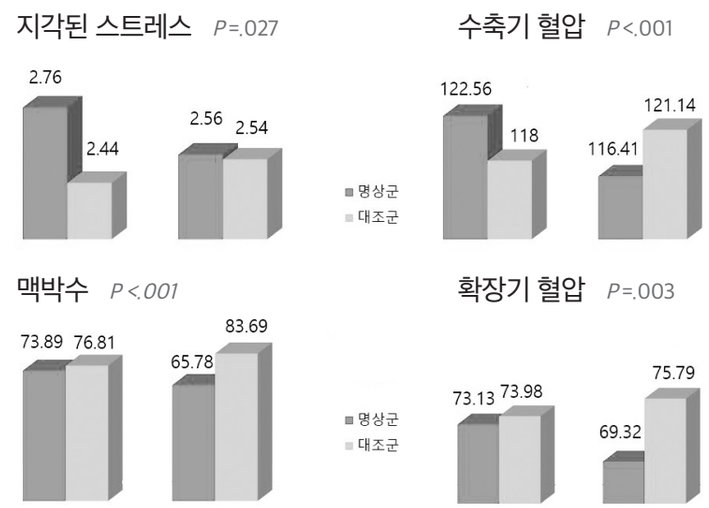
한국응급구조학회지 제21권 제2호, 89~102(2017.08) ISSN 1738-1606 (Print)
Korean J Emerg Med Ser Vol, 21, No, 2, 89~102(2017.08) ISSN 2384-2091 (Online)
The Korean Journal of Emergency Medical Services http://doi.org/10.14408/KJEMS.2017.21.2.089

마음수련 명상 프로그램이 응급구조학과 학생의 지각된 스트레스, 자기효능감, 혈압 및 맥박수에 미치는 효과

이인수 · 최은숙* 한국교통대학교 응급구조학과 *공주대학교 응급구조학과

- 연구 대상자:
  - 실험군: H대학 응급구조학과 4학년 27명
  - 대조군: G대학 응급구조학과 4학년 26명
- 연구 기간: 2015년 4월 4일 ~ 6월 4일
- 연구 방법: 전공필수 교과목 수업, 1주일에 3회기(회기당 50분), 총 8주간 수업

대학 전공수업에서 마음수련 명상의 효과(1)



대학 전공수업에서 마음수련 명상의 효과(2)

김미한(2017) 마음빼기 명상 수업을 수강한 일 간호대학 학생들의 경험

2017 한국지역사회 간호학회 연합학술대회

- 연구 대상자: K대학 간호학과 4학년 명상수업 수강생 25명
- 수업 기간: 2017년 3월 2일 ~ 5월 30일
- 수업 방법: 전공선택 교과목 수업 '스트레스 관리'
  1주일에 2학점(2교시), 총 15주간 수업
- 연구 방법: 소감문과 인터뷰 내용을 컨셉트 매핑 방식으로 질적 분석함

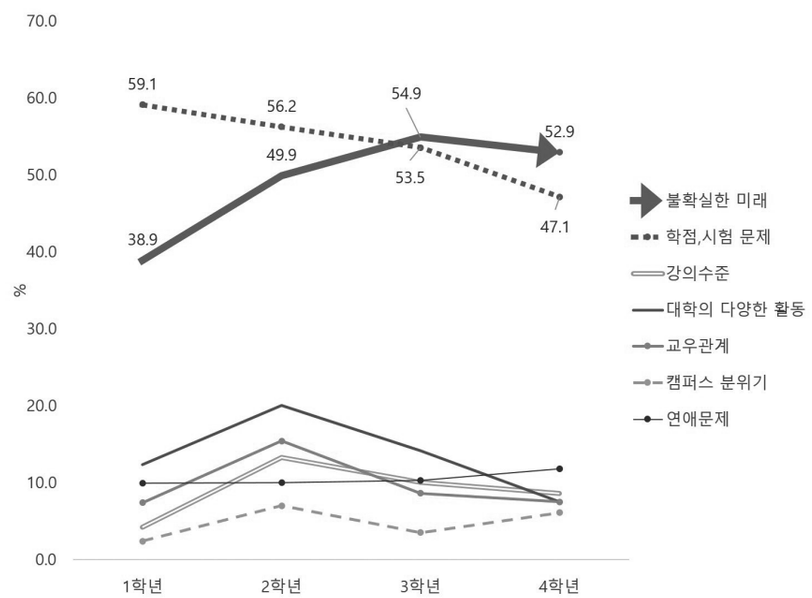
영역	주요 진술
내면의 힘이 생김	지나간 일에 얽매이지 않고 현재에 집중할 수 있게 되었다. 무슨 일이든 해낼 수 있다는 자신감이 생겼다. 실패에 대한 두려움이 줄어들고 도전해 볼 힘이 생겼다.
긍정적 마인드의 향상	고맙고 감사하는 마음이 생겼다. 별일 없는데도 행복하고 즐겁다. 비난을 받아도 쉽게 흥분하지 않게 되었다. 다가올 미래가 기대된다.
부정적 정서의 감소	후회나 미련이 줄어들었다. 실수나 잘못에 대한 걱정이 줄었다. 실습에 대한 막연한 두려움이 사라졌다.
건강	덜 피곤하다. 밤에 잠을 잘 자게 되었다. 잡념이 없어져 머리가 맑아졌다.
자기이해	나의 문제가 무엇인지 이해하게 되었다. 있는 그대로의 나를 인정하게 되었다.
인간관계 향상	타인의 입장을 이해할 수 있게 되었다. 자존심 세우지 않고 양보하게 되었다. 실습 시 궁금한 점을 좀 더 편하게 질문할 수 있게 되었다.

W대학의 전 학년 설문조사 결과

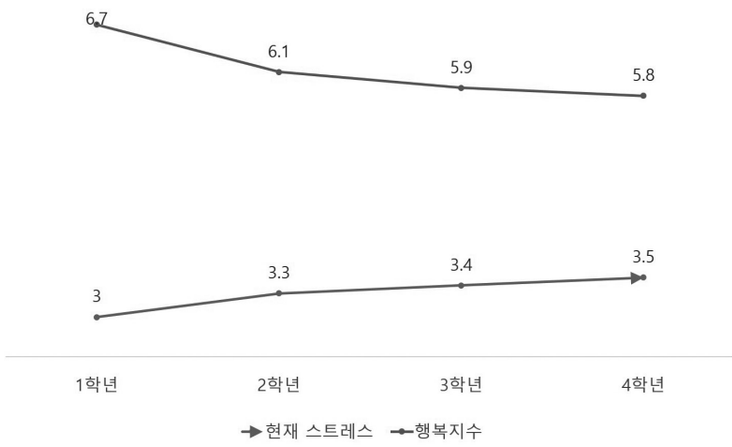
- 조사 대상: W대학의 1~4학년 재학생 3,103명
- 조사 시기: 2017년 8월 28일 ~ 9월 27일
- 조사 방법: 자가설문지 및 휴대폰 온라인 설문

		N	%
학년	1학년	1,257	40.5
	2학년	914	29.5
	3학년	652	21.0
	4학년	280	9.0
성별	남자	1,404	45.3
	여자	1,697	54.7

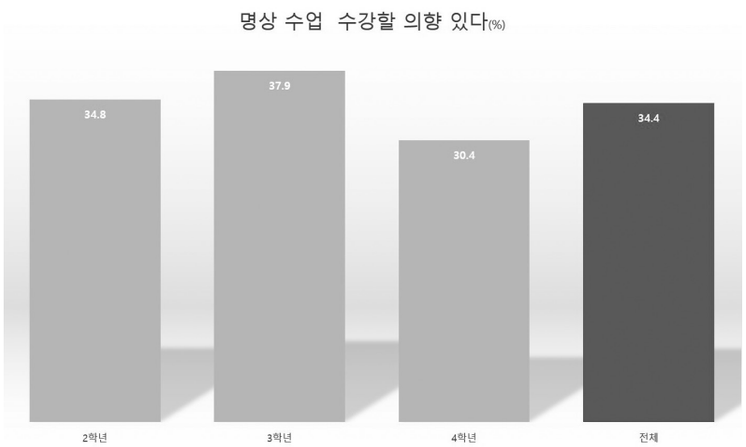
W대 대학생들의 고민



학년별 스트레스, 행복지수



학년별 명상수업 요구도



‘인공지능’은 있어도 ‘인공의식’은 없어

자신이 누구인지, 인생에서 진정 원하는 게
무엇인지 모르고는 평화나 행복을 기대할 수 없다.

나는 그것을 찾기 위해 매일 2-3시간씩,
1년 중 1-2달은 명상을 한다.

명상은 집중력을 높여주고 균형을 잃지 않도록
도와준다.

‘사피엔스’ 저자 유발 하라리: 한국경제(2016. 4. 26)

감사합니다

교육은 인간본성 회복의 교육부터

윤미라(중앙대학교 교수)
mirayun21@cau.ac.kr

후원해 주셔서 감사합니다.

김용국 주식회사 두용주택 대표
부산시 해운대구 좌동 1485-2
051-703-8392

이종범 진실되게하는 지리산유스캠프 원장
전북 남원시 주천면 웅치윗길 133-5
063-630-1000

신지혜 에디스 여성병원 원장
부산시 사하구 낙동대로 361 에디스여성병원
051-206-0999

김수진 참맛식당 대표
경남 양산시 평산남 1길 10
055-388-8155

김재환 목포중앙병원 정신건강의학과 원장
전남 목포시 영산로 623
061-280-3000

김명원 김명원 마취통증의학과의원 원장
경기 수원시 장안구 경수대로 940 일호골든타워 402호
032-244-5211

한일근 (주)원일바이오 대표
충북 제천시 바이오밸리2로 41 충북테크노파크 1관 111호
043-648-8878

정지원 닥터스미 성형외과 원장
대전시 서구 대덕대로 187 닥터스미
1688-0037

윤정제 생기한의원(부산서면점) 원장
부산시 부산진구 서면로 74 아이온시티 13층 1301호
051-819-1075

신덕일 생기한의원(신도림점) 원장
서울시 구로구 신도림동 337 신도림1차푸르지오 104동
02-3439-8575

윤진일 법무법인 낮은 변호사
서울시 서초구 서초중앙로26길 13, 3층
02-592-6670

강남동부 명상동우회

강원 명상동우회

경북동부 명상동우회

대전 교원명상동아리

부산 명상동우회

부산 청소년명상지도사회

서울 교원명상동아리

전북 명상동우회

강귀연 김상훈 김새하 김영순

김영진 김일숙 김정심옥 김정호

김정희 남주은 박귀자 박성준

박승옥 박영숙 박이순 박종하

박주이 배경희 서정선 서현진

심재필 심혜자 예선영 오은주

원란희 이복숙 이상률 이인수

이주희 임동분 최애향 최원순

하숙진 하일명 홍근희

전인교육학회 임 · 위원 명단

■ **회장** 이덕주(KAIST 교수)

■ **부회장** 이인수(한국교통대학교 교수), 심혜자(전 잠실고등학교 교사)

■ **집행위원회**

학술위원회	위원장(이사)	김미한(경일대학교 교수)
	위원	박경숙(부산대학교 강사)
편집위원회	위원장(이사)	유양경(군산대학교 교수)
	위원	조영란(오산대학교 교수) 손영학(대구보건대학교 강사) 김정수(전 경제연구소 이코노미스트)
교육위원회	위원장(이사)	신나민(동국대학교 교수)
	위원	신하나(구미 옥계동부초등학교 교사) 조윤정(경기도교육연구원 부연구위원)
연구위원회	위원장(이사)	최은희(원광대학교 교수)
	위원	전민영(성신여자대학교 교수) 김혜영(우송대학교 교수)
홍보위원회	위원장(이사)	김진옥(전인교육신문 편집장)
	위원	백홍채(KIST 의공학 전공) 구한아(전인교육센터 홍보팀)
재무위원회	위원장(이사)	이상률(부산대학교 교수)
사업위원회	위원장(이사)	목경수(전 LG화학 전무)
기획위원회	위원장(이사)	김재환(목포중앙병원 신경정신과 과장)
국제위원회	위원장(이사)	Boas Yu(Fairleigh Dickinson University, Professor)

	위원	Lauren Houtz (Holy Name Medical Center, Registered Nurse) Darragh Sheehan (Licensed Master of Social Work) Neal Clark (Hospital for Special Surgery NY, Laboratory supervisor)
총무위원회	위원장(이사)	윤미라 (중앙대학교 교수) 정전미 (규림한의원 원장)
	위원	서형준 (한국증권금융 과장) 천경환 (DGIST 뇌인지과학 전공)

■ 분과위원회

교원교육위원회	위원장(이사)	기나연 (원종고등학교 교사)
	위원	최명진 (전 불암고등학교 교사) 이향숙 (전 와부초등학교 교사) 권리라 (전 보은중학교 교사)
청소년교육위원회	위원장(이사)	이오남 (구항초등학교 교사)
	위원	심숙희 (사천중학교 상담교사) 서정남 (전 대구과학고등학교 교사)
대학교육위원회	위원장(이사)	박이순 (강원대학교 교수)
	위원	이우열 (구미폴리텍대학 교수)
기업교육위원회	위원장(이사)	이경재 (전인교육센터 원장)
사회교육위원회	위원장(이사)	유진우 (전 자크르꼭 국제연극학교 책임교수)
보건의료위원회	위원장(이사)	이지원 (대정요양병원 원장)
	위원	김경아 (대정요양병원 과장) 정희명 (온누리약국 약사) 조혜영 (대정요양병원 약사) 허유정(대정요양병원 간호사)

■ 지역학회

서울강남동부/강북	이은미 (성일초등학교 교사)
서울강남서부/인천	한미경 (전 동해대학교 교수)
경기북부	김정옥 (한국경진학교 교사)
경기남부/동부	조범희 (전 흥덕중학교 교장)
대전	정지원 (닥터스미 성형외과 원장) 정환철 (예비역 육군대령)
충청	이한민 (공인중개사)
강원	이경신 (마음빼기 명상전문가)
대구/경북	이미경 (대구서구보건소 주무관)
부산/울산	김무신 (신정고등학교 교사)
창원/진주	이선경 (창원중앙고등학교 교사)
전북	손순아 (전주아중중학교 교사)
광주/전남/제주	엄석만 (고흥동초등학교 교사)

■ 인성교육지원단

단장	정기언 (전 교육부 차관보, 전 수원여자대학교 총장)
기획홍보팀장	정환철 (예비역 육군대령)
자유학년제지원팀장	서정남 (전 대구과학고등학교 교사)

■ 자문위원회

이종범 (고려대학교 명예교수, 전 한국행정학회장)
강희돈 (전 한국대학교육협의회 연구위원)
박일대 (마음빼기 명상전문가, 전 동신대학교 겸임교수)

■ 수상위원회

정기언 (전 교육부 차관보, 전 수원여자대학교 총장)

■ 감사

양성보 (공인회계사)
윤진일 (법무법인 낮은 변호사/공인회계사)

2017. 11. 20 발간
사단법인 전인교육학회

(34141) 대전광역시 유성구 대학로 291
한국과학기술원(KAIST) 기계공학동 3305호
042-350-3716
djlee@kaist.edu