

자유학기제 적용 마음빼기 명상 프로그램 실천사례

전인교육학회 연구위원회, 인성교육지원단, 마음수련 교원회

2016년 12월

I. 개요

1. 추진 배경

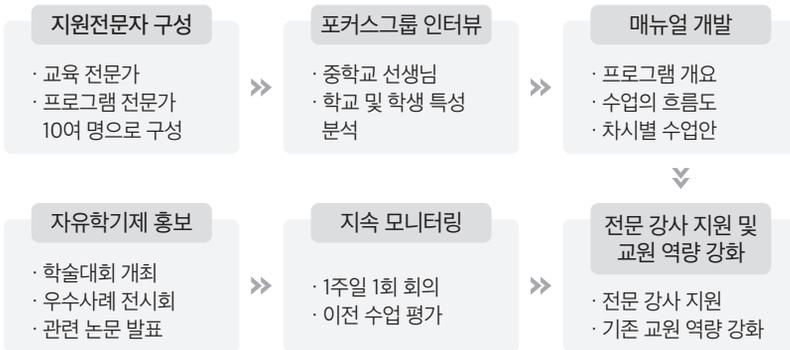
우리나라 학생들의 행복지수와 학교생활 만족도가 OECD 다른 국가 학생들에 비해 낮게 나타나는 가장 큰 이유는 학교생활의 거의 전부가 입시라는 단기적 목표에 매여 지나친 학습량과 성적에 따른 경쟁의식 등에 기인한다고 볼 수 있다. 2016년도부터는 중학교에서의 전면적인 자유학기제의 도입으로 학생들이 학업의 부담에서 벗어나 자신의 역량을 발견할 수 있는 다양한 수업활동이 일부 가능해졌다. 그러나 아이들이 꿈과 끼를 찾고 키워나갈 수 있도록 도와주고자 하는 이 제도의 목적을 성공적으로 달성하기 위해서는 체험 위주의 활동뿐만 아니라 학생들이 자신의 내면을 돌아봄으로써 자신을 이해하고 스스로의 변화를 이끌 수 있는 힘을 키워주는 내적 활동도 매우 중요하다. 이에 전인교육학회는 중학생들의 발달 단계에 맞는 내적 활동을 통해

자신의 가능성을 확인함으로써 자기이해력과 자존감을 높이고 자신의 미래를 스스로 설계할 줄 아는 자기 주도적 삶의 능력을 키우는 마음빼기 명상 프로그램을 개발하여 일부 중학교에서 실행하였다.

II. 자유학기제 마음빼기 명상 프로그램 개발

1. 자유학기제 운영 지원

- 자유학기제 지원 전문가 구성 및 운영
- 전문가그룹 포커스그룹 인터뷰
- 자유학기제 수업 운영을 위한 매뉴얼 개발
- 전문 강사 지원 및 교원 역량 강화
- 자유학기제 수업 적용 후 피드백과 수업 개선을 위한 주기적 회의
- 자유학기제 확대를 위한 학술대회 개최



[그림 1] 자유학기제 지원 운영도

2. 전문가 구성

자유학기제 프로그램 진행을 위해 교육학과 교수를 포함한 대학 교수진과 교육전문가들이 중학교 학생들의 발달과정에 맞는 명상 프로그램을 개발하였다. 각 학교별 담당 교사와 함께 사전 회의를 거쳐 학교 특성, 학생특성, 학교의 요구사항 등을 고려한 프로그램을 준비하였다.

학교별 담당 전문가팀을 구성하여 학생특성에 적합한 프로그램이 진행될 수 있도록 프로그램 준비는 물론, 진행 과정에서 피드백을 통해 지속적으로 프로그램을 개선하는 과정을 거쳐 왔다.

3. 전문 강사 지원

지역	학교명	전문 강사 지원	자격증 및 경력
경기도 김포	고창중학교	2명(김00, 김00)	전문 명상지도사 자격증 소지, ASK진로교육연구소 강사
경기도 부천	부명중학교	2명(김00, 기00)	전문 명상지도사 자격증 소지, 전 신능중학교 교사
인천	선인중학교	2명(이00, 권00)	전문 명상지도사 자격증 소지, 전 백문초등학교 교사
부산	장전중학교	1명(손00)	전문 명상지도사 자격증 소지, 전 예원초등학교 교사
충남 서산	대산중학교	2명(이00, 황00)	전문 명상지도사 자격증 소지, 전 오금고등학교 교사
충북 청주	서원중학교	1명(권00)	전문 명상지도사 자격증 소지, 전 보은중학교 교사
경남 사천	사천중학교	3명(홍00, 김00, 김00)	전문 명상지도사 자격증 소지, 전 진주해광학교 교사
경남 밀양	세종중학교	2명(박00, 위00)	전문 명상지도사 자격증 소지, 전 부산대학교 교수
합계		15	

Ⅲ. 자유학기제 지원 운영 결과

1. 참여 현황

연번	지역	학교명	참여 학생	참여 형태	수업 형태	수업 시간
1	경기도 김포	고창중학교	21	희망자 지원	동아리활동	총 34차시
2	경기도 부천	부명중학교	48	희망자 지원	주제선택활동	총 18차시 (2회기)
3	인천	선인중학교	48	희망자 지원	주제선택활동	총 24차시 (2회기)
4	부산	장전중학교	36	희망자 지원	주제선택활동, 동아리활동	총 34차시
5	충남 서산	대산중학교	19	희망자 지원	동아리활동	총 34차시
6	충북 청주	서원중학교	25	희망자 지원	동아리활동	총 17차시
7	경남 사천	사천중학교	32	희망자 지원	예술체육활동	총 34차시
8	경남 밀양	세종중학교	10	희망자 지원	동아리활동	총 30차시
합계			239			

2. SWOT 분석을 통해 단위 학교 및 학생 특성 파악

학교명	학교 및 학생 특성
고창중	<ul style="list-style-type: none"> - 신도시, 생활수준이 매우 안정적인. 한부모 다문화 비율이 매우 낮음. - 학생들이 겉으로는 안정되고 평온해보임. - 속에는 말을 못하고 담아둔 마음들로 힘들어하고 생각이 많아 복잡함.
부명중	<ul style="list-style-type: none"> - 대도시, 교육환경 및 생활수준이 고른 편임. - 평소 학교생활을 귀찮아하고 산만한 아이들이 많음. - 자신이 무엇을 좋아하는지, 무엇을 해야 하는지 알지 못함.

학교명	학교 및 학생 특성
선인중	<ul style="list-style-type: none"> - 대도시, 한부모 가정 20% 정도 - 자기중심적인 사고방식과 부정적 생각을 많이 가지고 있음. - 일상 언어가 매우 거칠고 폭력적 성향이 강함. - 스마트폰 및 게임 등에 빠져 공부에 집중하지 못하고 잡생각이 많음.
장전중	<ul style="list-style-type: none"> - 대도시, 집중력과 학업흥미도가 낮은 학생, 높은 학생이 고루 분포 - 학생들은 부정적이나, 자신이 부정적인 줄 모르고 그로 인해 나오는 행동들을 모르고 있음.
대산중	<ul style="list-style-type: none"> - 농어촌, 대산산업단지 인근 지역, 한부모 11.3%, 다문화 4.2% - 잘못된 모든 일은 모두 상대방 탓이 많음. - 부모, 형제, 친구들을 탓하는 마음이 많고, 그로 인한 감정이 많음.
서원중	<ul style="list-style-type: none"> - 중소도시, 안정적인 주거지역의 평범한 환경 - 학업에 대한 부담감이 많고, 친구관계 미래에 대한 걱정 및 여러 가지 스트레스가 많음. - 학업에 집중하기 힘들어 하는 학생들이 많음.
사천중	<ul style="list-style-type: none"> - 농어촌, 공군기지, 한부모+다문화가정 10% - 학생 개인의 가정환경과 학습 환경에 개인차가 큼. - 다른 환경에 처해 있는 친구들에 대한 상호 이해와 배려가 필요하며, 개인주의적이고 자기중심적인 성향이 강함.
세종중	<ul style="list-style-type: none"> - 소도시, 학생들의 집중력과 학업 흥미도가 낮음. - 학업성취의욕이 낮고 자신감, 집중력이 부족하여 학교생활 적응에 어려움이 많았음.

3. 마음빼기 명상 적용

명상은 나를 돌아보는 것에서부터 시작한다. 내면을 진솔하게 돌아보는 자기성찰을 통해 과거를 반성하고 현재의 내 모습을 정확하게 이해하게 된다. 자기에 대한 이해가 충분히 이루어진 학생은 스스로 내면의 끼를 발견하게 되고 미래의 꿈을 갖게 된다. 또 자신의 성장을 방

해하는 요인을 스스로 찾아내어 제거하고 강점을 강화시킬 수 있는 내면의 힘을 갖게 되므로, 미래에 대한 목표가 분명해지고 쓸데없는 생각으로 낭비되는 시간이 줄어들며 하고자 하는 일에 몰입과 집중력이 향상되는 효과가 있다.



[그림 2] 마음빼기 명상의 원리

4. 전체 수업 진행 흐름

자유학기제 마음빼기 명상 수업을 통하여 학생은 자신의 내면을 돌아봄으로써 자기이해능력과 소통, 이해, 공존의 능력을 키워, 이웃과 세상과 교류하며 진정한 삶의 주인이 되는 방법을 실현할 수 있다. 즉, 명상 수업을 통하여 인성교육을 실현하고 자신이 가진 꿈과 끼를 찾아 미래 진로에 대한 비전을 가지게 하는 것을 목표로 한다.

프로그램은 마음 열기 → 마음 알기 → 자기 돌아보기 → 마음 빼기 순서로 진행된다. 학생들이 마음을 열고 긍정적인 마음으로 참여하는 것이 수업의 결과에 큰 영향을 미치므로 프로그램 초반에 학생들이 마음을 열고, 자기를 돌아볼 수 있는 시간을 충분히 주도록 한다. 자신을 반복적으로 돌아보는 것은 자기 자신을 객관화 할 수 있는 능력을 키우고, 반성과 감사의 마음을 일으킨다. 또 자신이 강화해야 할 긍정적

마음과 없애야 할 부정적 마음을 정확히 인지하게 하여 학생 스스로가 변화하고자 하는 의지를 일으켜 마음빼기 시간에 더욱 자발적으로 몰입하게 된다.

차시	1-2	3-4	5-8	9-16	17
목표	마음 열기	마음 알기	자기 돌아보기	마음 빼기	마무리
내용	· 오프닝 갤러리 · 라포 형성	· 마음이란? · 자기 돌아보 기의 필요성	· 자기 이해 활동 · 나의 꿈과 끼 찾기	· 긍정적 직업관 갖기 · 방해하는 마음 빼기	· 생활 속 명상 실천 · 소감 나누기

[그림 3] 자유학기제 마음빼기 명상 수업 진행 흐름

5. 프로그램

교수 및 교육전문가 회의를 통하여 자유학기 마음빼기 명상 수업의 프로그램 개발과 워크북 및 모형 개발을 수행하였다.

<표 1> 프로그램 개요(1차시-17차시 소개)

차시	주제	활동명	활동내용	비고
1	아이스 브레이킹	이 사람을 찾아라	하얀 거짓말 꼬마출석부(라포 형성)	워크북
2		내가 원하는 것은 뭘까?	갤러리워크: 원하는 나, 현재의 나	갤러리사진 워크북
3	마음 알기	너 때문이야	상대 탓 손가락 만들기	모형
4		내 마음은 이래	내 마음 바로 알기	워크북
5	자기 돌아보기	인생 그래프	내 인생 최고의 순간 최악의 순간	워크북
6		내 몸이 사진기	사진 찍은 것 표현해보기	워크북
7		마음은 뇌에	뇌구조 그리기	워크북

차시	주제	활동명	활동내용	비고
8	자기 돌아보기	너는 특별하단다	나의 장점, 단점 찾기	도서, 워크북
9		나의 꿈	마음지도 그리기	워크북
10		나의 끼	직업선택의 기준	워크북
11	마음 빼기	고정관념 깨기	직업에 대한 편견 고정관념	동영상, 워크북
12		No 스트레스	마음풍선 터트리기	풍선, 워크북
13		집중력 UP	방해하는 마음 찾기	워크북
14		폭력 Stop	욕의 반격 욕 로켓 만들기	동영상, 워크북
15		감정페인팅	감정포스터 만들기	워크북
16		마음-행동 그래프	이런 마음일 때 이런 행동	워크북
17	맺는 마당	마무리	소감 나누기 생활 속 명상 실천	

6. 교사 및 전문 강사 역량 강화

개발된 프로그램으로 교수 및 교육 전문가들은 교사 및 전문 강사의 역량 강화를 위하여 지속적인 교육과 모니터링을 실시하였다.



[그림 4] 교육 1



[그림 5] 교육 2



[그림 6] 모니터링 1



[그림 7] 모니터링 2

7. 학생 참여도

학생들의 흥미에 맞게 활동 중심의 명상을 도입한 결과 학생들은 높

은 참여도를 보였으며 실제 내면이 변화하는 모습을 보여주었다.



[그림 8]
고창중학교
긍정과 부정의 빙고게임



[그림 9]
부명중학교
내 인생의 10대 뉴스



[그림 10]
선인중학교
남에게 상처 입은 말



[그림 11]
장전중학교
자기 돌아보기



[그림 12]
대산중학교
네 탓이야



[그림 13]
서원중학교
부정적 마음 터트리기



[그림 14]
사천중학교
미래의 비전, 공존



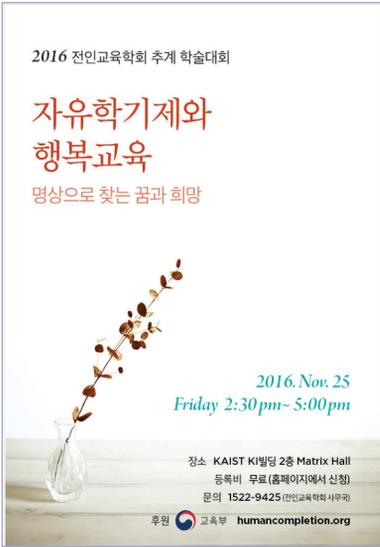
[그림 15]
세종중학교
원하는 나, 현재의 나

IV. 자유학기 명상 수업 활동의 결과 보고 및 홍보

1. 자유학기제 주제 학술대회 개최

- 일시: 2016. 11. 25. 14:30~17:00
- 장소: KAIST KI빌딩 매트리스 홀
- 후원: 교육부

자유학기제의 일환으로 도입된 마음빼기 명상의 성과를 공유하고 확산하기 위하여 개최된 본 학술대회에는 전국의 중학교 교장, 교감 및 자유학기제 담당 교사뿐만 아니라, 인성교육에 관심 있는 대학 교수 및 교육기관 담당자 등 총 204명이 참석하였다. 특히, 참여자들은 자유학



[그림 16] 학술대회 포스터

기 명상 수업의 운영 사례와 운영 후 데이터를 바탕으로 한 연구 논문 발표 및 자유학기에 마음빼기 명상 프로그램을 운영하였던 8개 중학교의 실천사례를 소개한 부스에 많은 관심을 나타내었다. 결과적으로 ‘자유학기제와 행복교육’이라는 주제로 개최되었던 2016년 추계 학술대회는 대전일보, 충청매일, 경향신문, 중도일보, 세종포스트 등 전국지와 지역 주요 신문에 심도 있게 보도되기도 하였다.



[그림 17] 언론보도 사례

2. 학술대회 결과

학술대회 후에는 참석한 학교장의 요청으로 서산교육지원청 교장단 연수에 자유학기제 명상 프로그램이 소개되었고 서산운산공업고등학교 학생프로그램 및 교사연수 진행, 순성중학교 교사연수 등이 기획되는 등 학교 현장의 적용 사례가 늘어나고 있다. 그리고 밀양 세종중에서는 프로그램 참여 학생들의 학부모를 대상으로 한

명상 프로그램 세미나를 기획하는 등 각급 학교에서 명상 교육 프로그램의 도입을 요청하고 있다.

V. 자유학기제 마음빼기 명상 참여 후 변화

1. 학생들의 변화

학생들은 마음빼기 명상을 통하여 스트레스, 부정적인 마음을 비우면서 잡념이 사라지거나 집중력이 좋아졌다고 표현하였다. 또한, 학생들은 상대방 입장에서 생각하고 상대를 존중하고, 배려하는 마음이 성장하였다고 응답하였다.

학교명	수업 목표	학생들의 변화
고창중	인성 및 집중력 증가	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 45%;"> <p>마음이 차가운 겨울은 겨울이냐 창이냐 사사(사)하 기분이 좋다 하 양이 높은 문밖을 어떤 인물이든지 그것의 대한 생각에서 풍겨나오 같다</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 45%;"> <p>냉이온 난이행 행복을 온통으로 리얼드메이트 많이 나아졌다 유익하다 리고 높은 많은 리게 되게 조르 좋아졌다 ♡</p> </div> </div> <ul style="list-style-type: none"> · 요즘 많이 놀고 공부를 별로 안했는데 그런 것에 대한 스트레스에 풀려난 것 같다. · 버리고 난후에 생각이 좀 줄어들고 학업스트레스에도 많이 나아졌다. 후련했다.
부명중	자아존중감 자기조절감 향상	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>마음에서 모든 사진을 빼내니까 마음이 편안 라지고, 마음이 가벼워져서 좋았다.</p> <p>내 마음 속에 잠자코 있던 악을 빼낸 것 같다.</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> · 마음에서 모든 사진을 빼내니까 마음이 편안해지고, 마음이 가벼워져서 좋았다. · 내 마음 속에 잠자코 있던 악을 빼낸 것 같다.
선인중	존중, 배려	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>나도 욕을 많이 받기 위해서 후회하고 한적이 있었나 근데 속이년도 못했다 진짜로 무슨 기분이 사소한 것 같다 욕은 안하는 사람이 있다 욕은 정말로 무서운 거 같다. 그리고 많은 진짜 잘 활용해야 된다고 생각했다 말때문에 흥하고 말대꾸를 하고 말도 상대 무서운 거 같다</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> · 욕은 정말로 무서운 거 같다. 그리고, 말은 진짜 잘 활용해야 된다고 생각했다.

학교명	수업 목표	학생들의 변화
장전중	정서안정	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 45%;"> <p>나는 매우 어렵게 살았는지 늘 마음의 짐이 있었다. 이제 마음을 풀어서 내가 살아가 야 할 길을 가려 하는데 그 길에서 와, 걱정, 두려움, 슬픔 등 부정적인 것들이 완전히 없어. 이만큼 감사하고 고맙습니다. 윤정희</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 45%;"> <p>만생은하면서 이렇게 쉽게 마음은 내릴 수 있다는 것은 오늘 처음 알아서 신기했다. 다음에도 강의를 또 듣고 싶다.</p> </div> </div> <ul style="list-style-type: none"> · 어떤 점을 보완하고 고쳐야 될지 알게 됨. · 다음에도 강의를 또 듣고 싶다.
대산중	배려심 소통능력 향상	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 45%;"> <p>인종은 감정 그대로 등등을 버리고 나니 엄마랑 아빠가 나한테 뭐라고 한 게 이해가 가고 해가 가고 이제는 화 줄 그렇게 많 이 내지 인종은 거 같다</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 45%;"> <p>이전때를 내버리고 편하게 공부하고 부모님의 입장을 이해하는것이 부모님께 편하게 물어봐서 의도적인 취향은 잘알고있는 것같은 생각이 들어왔고 정말 감사하고 인종은 인생것같다-부</p> </div> </div> <ul style="list-style-type: none"> · 엄마랑 아빠가 나한테 뭐라고 한 게 이해가 가고 (후략) · 부모님의 입장을 잘 이해할 수 있었다. 부모님께 정말 감사하다
서원중	집중력 향상	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 100%;"> <p>최근들어 마저 복잡하고 여러가지 일들이 있었다. 하지만, 집중력 향상반 시간에 공이콧에 종이 찢기, 필선 터뜨리기 등의 활동들을 하면서 조금이나마 가벼워진 것 같아 개운했다.</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> · 집중력 향상반 시간에 (중략) 조금이나마 가벼워진 것 같아 개운했다.
사천중	함께하는 마음	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 100%;"> <p>이제 정말로 친구들과 함께 공부할 수 있고 동료의 입장을 이해하면 다행이 될 거라고 생각하고 친구들과의 관계를 심화할 수 있을 것 같다. 공부하는 것보다는 하는 것이 더 즐겁고 행복하다. 1학년동안의 모든 걸 기억할 것 같다. 내이스 개인도</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> · 나이스 개이득
세종중	자존감 향상	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 100%;"> <p>속이 후련해지고 나는 자랑스럽게 다닐 수 있게 된거 같다</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> · 속이 후련해지고 나는 자랑스럽게 다닐 수 있게 된거 같다

2. 자유학기에 실시된 마음수련 명상 결과에 대한 논문 발표

유양경, 심혜자, 윤미라, 이오남(2016). 마음수련 명상이 중학생의 인성지수와 수업 집중력에 미치는 효과-대산중학교 1학년 학생을 중심으로. 한국아동교육학회 하계학술대회(경북대학교, 2016년 6월 18일) 및

2016 전인교육학회 추계 학술대회(카이스트, 2016년 11월 25일) 발표.

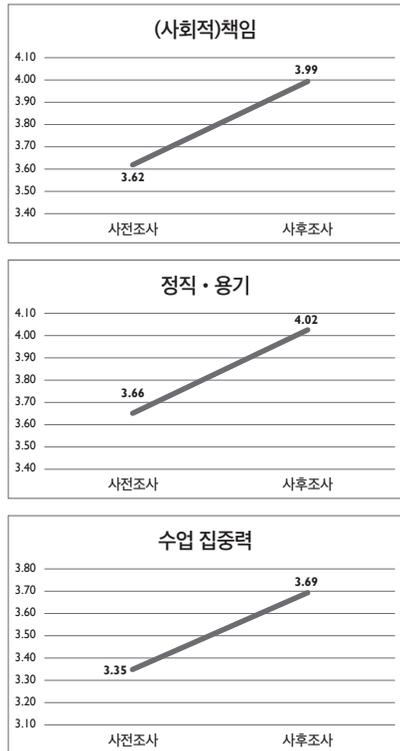
본 연구는 충남 S시 소재 D중학교 1학년 학생들(n=33)의 자유학기 수업시간에 행복한 마음빼기 명상부, 한자부, 독서부 가운데 행복한 마음빼기 명상부를 선택한 학생들에게 제공된 마음수련 명상 프로그램이 학생의 인성지수와 수업 집중력에 미치는 효과를 조사하기 위한 단일군 전·후 유사실험설계 연구이다.

<표 2> KEDI 인성검사 5개 하위요인 및 수업 집중력 사전-사후 평균 비교 (n=33)

			사전조사		사후조사		대응표본 검정	
			평균	표준 편차	평균	표준 편차	t	p
KEDI 인성검사 5개 하위 요인	1. 자기존중	31	3.87	0.78	4.01	0.72	-1.118	.272
	2. 배려·소통	30	3.75	0.60	3.95	0.55	-1.541	.134
	3. (사회적)책임	32	3.62	0.76	3.99	0.63	-2.591	.014*
	4. 자기조절	30	3.69	0.63	3.93	0.70	-1.514	.141
	5. 정직·용기	32	3.66	0.57	4.02	0.59	-3.012	.005*
수업 집중력		29	3.35	0.83	3.69	0.86	-2.069	.048*

본 연구대상자의 KEDI 인성검사 5개 하위요인 및 수업 집중력 검사에 대한 마음수련 명상 전후 평균의 차이는 <표 2>와 [그림 18]에 나타나 있다. KEDI 인성검사 하위요인 중에서 자기존중, 배려·소통, (사회적)책임, 자기조절 및 정직·용기 5개 하위요인 모두에서 사전점수에 비해 사후점수가 증가하였으며, 그 중에서 특히 (사회적)책임과 정직·용기 2개의 하위요인에서는 통계적으로 유의하게 증가한 것으로 나타났다

다($p<.05$). 또한 수업 집중력도 사전조사에 비해 사후조사의 평균 점수가 통계적으로 유의하게 증가한 것으로 나타났다($p<.05$).

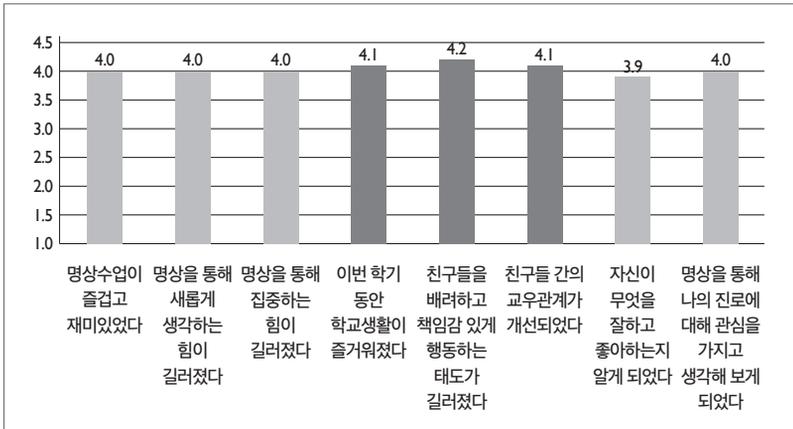


[그림 18] KEDI 인성검사 5개 하위요인 및 수업 집중력 사전-사후 평균 비교

3. 마음빼기 명상 참여에 대한 학생의 몰입도 및 변화(5점 만점)

마음빼기 명상 참여 후 학생들은 명상 수업이 즐겁고 재미있었다고 하였으며(4.0점), 새롭게 생각하는 힘이 길러졌고, 집중하는 힘이 생기고, 진로에 대해 관심을 가지게 되었다고 하였다(4.0점). 또한 학교생활이 즐거워지고, 교우관계가 개선이 되었으며(4.1점), 친구를 배려하

고 책임감 있게 행동하게 되었다(4.2점)고 응답하였다.



[그림 19] 학생 몰입도 및 변화

VI. 기대 효과

자유학기제 프로그램의 일환으로 도입된 마음빼기 명상의 사례는 다음과 같은 기대 효과를 가져올 수 있다.

● 진로탐색 측면

학생들이 자기 자신을 깊이 있게 이해함으로써 자기만의 꿈과 끼를 찾아 능동적으로 진로를 탐색할 수 있다.

● 미래 직업의 비전 및 역량 강화 측면

자신이 가진 강점을 강화하고 약점을 보완할 수 있는 내면의 힘을 키움으로써 직업이 요구하는 핵심 역량을 키우고 미래에 대한 비전을 가질 수 있다.

- 학생 학습의 측면

학습을 방해하는 산만하고 잡다한 생각을 버림으로써 집중력 향상 및 학습에 대한 긍정적 태도를 함양할 수 있다.

- 정서적 측면

학생들의 부정적 마음을 빼기함으로서 우울증, 무기력함으로부터 벗어나고 자존감, 자아효능감이 향상될 수 있다.

- 대인관계의 측면

청소년기 친구, 가족 선생님들과의 인간관계에서 오는 스트레스를 제거함으로서 학교폭력이 줄어들고 부모와 교사와의 관계가 좋아질 수 있다.

- 교육계 전반

자유학기제가 학생들의 인성 함양 및 진로교육 실천에 도움을 줄 수 있다는 인식을 확산시킬 수 있다. 장기적으로는 학교 윤리교육 실천의 대안이 될 수 있다.

- 교원연수 및 단위 학교의 실천

교사가 직무연수 후 학교현장에 맞추어 지도가 가능하므로 단위 학교의 요구에 맞는 프로그램을 운영할 수 있다.

- 학술적 측면

학술대회를 통해 성과 확산 및 공유가 이루어지고 연구물을 통해 명상의 다면적 효과에 대해 실질적 효과 검증이 지속될 수 있다.