



2018 전인교육학회 추계 학술대회 자료집

심·공·고·숙



청소년 인성교육과 명상: 지속 가능한 실천 방법의 모색

2018.11.09.Fri 13:30-17:00

고려대학교(서울캠퍼스) 과학도서관 5층

전인교육학회

성인교육

지금의 교육은 세상살이를 잘할 수 있는,
잘살 수가 있는 대안의 교육만 하고 있으나
이것은 세상살이 교육이라.
인간이 근본을 알고 근본심으로 살고
모두가 하나가 되고 나라와 세상의 고마움 알고 살고
마음이 한낱한시같이 변하지 않는
서로를 신뢰하고 믿을 수 있고 또 잘 사는 삶 살려면,
모두가 본성 회복인 자기의 본성을 찾아 살면 마음이 하나이고
도둑과 범죄가 없을 것이고 남을 위해 사니
이것이 전인교육이라.

-우 명-

<살아서 하늘사람 되는 방법> '교육은 인간 본성 회복의 교육부터' 중에서

청소년 인성교육과 명상: 지속 가능한 실천 방법의 모색

2018.11.09.Fri 13:30-17:00

고려대학교(서울캠퍼스) 과학도서관 5층

전인교육학회

행사일정

사회 신나민 (동국대학교 교수)

13:30-14:00 등록

14:00-14:10 개회사

이덕주 (전인교육학회 회장, KAIST 교수)

14:10-14:20 축사

박길성 (고려대학교 교육부총장)

14:20-15:00 기조강연 청소년의 인성교육

서남수 (전 교육부장관)

15:00-15:30 인성 프로그램 제안 교육부 인증 '마음빼기명상교실' (중학교 자유학년제)

이오남 (전인교육학회 인성교육지원단 학교명상지원팀장)

15:30-16:00 휴식 부스 관람

16:00-16:30 실천사례 공유 ① 자유학년제 명상수업의 실제

장인숙 (청소년명상지도사, 전 무학여고 교사)

16:30-16:45 실천사례 공유 ② 여성가족부 인증 청소년 명상캠프

신하나 (구미 옥계동부초등학교 교사)

16:45-17:00 논문 리뷰 마음빼기명상이 청소년에게 미치는 효과

김미한 (경일대학교 교수)

- 07 청소년의 인성교육
서남수(전 교육부장관)
- 09 교육부 인증 ‘마음빼기명상교실’(중학교 자유학년제)
이오남(전인교육학회 인성교육지원단 학교명상지원팀장)
- 25 자유학년제 명상수업의 실제
장인숙(청소년명상지도사, 전 무학여고 교사)
- 35 여성가족부 인증 청소년 명상캠프
신하나(구미 옥계동부초등학교 교사)
- 41 마음빼기명상이 청소년에게 미치는 효과
김미한(경일대학교 교수)

청소년의 인성교육

서남수 전 교육부장관

Memo

교육부 인증 '마음빼기명상교실' (중학교 자유학년제)

이오남 전인교육학회 인성교육지원단 학교명상지원팀장

2018년 교육부 인성교육 인증 프로그램

[공지] 2018 인성교육프로그램 인증 결과 발표

게시자 : 관리자 자료분류 : 공지사항 등록일 : 2018-09-19 조회 : 2557

『2018 인성교육프로그램 인증 결과 발표』

한국교육개발원 초등등교육연구본부 인주시민교육연구실에서는 2018 인성교육프로그램 인증 결과 다음과 같이 발표합니다.

구분	내용	
인증 영역	중학생 인성교육프로그램	
신청 기관	전인교육학회	청소년교육전력단
프로그램 명	'스스로 깨닫는 인성교육' 마음빼기명상교실	New2018 인성교육
인증 유효 기간	인증서 발급일로부터 3년간	

**'스스로 깨닫는 인성교육'
마음빼기명상교실**

2018. 9. 19.

교육부 부총리 겸 장관 김상곤
한국교육개발원장 반상진

순서

1. 인성교육으로서의 마음빼기명상
2. 마음빼기명상교실 프로그램의 강점
3. 마음빼기명상교실 프로그램 구성
4. 마음빼기명상 수업 진행 과정
5. 마음빼기명상 수업 운영 지원 시스템
6. 마음빼기명상교실 운영 추세

1-1 마음을 진짜 버릴 수 있나요?



1. 인성교육으로서의 마음빼기명상

1-2 학생들의 마음은?



“나는 마음이 짜증나고 속상해서 심장이 손 끝에 있고 머리가 발끝에 있고 서로 엉켜있는 것 같다.”

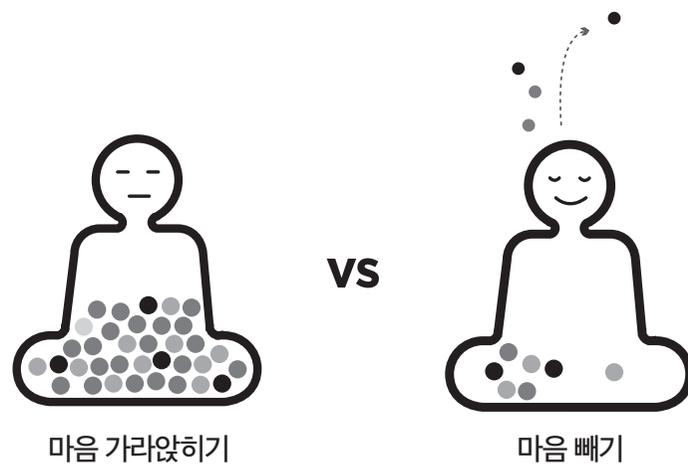
1-3 인성교육에 대한 물음

- 인성교육이란: 자신의 내면을 바르고 건전하게 가꾸고 타인·공동체·자연과 더불어 살아가는 데 필요한 인간다운 성품과 역량을 기르는 것을 목적으로 하는 교육 (인성교육진흥법 제2조)
- ‘내면’은 어디를 의미하는 것일까?
- ‘인간다운 성품과 역량’은 무엇이고, 어떻게 길러줄 것인가?
- ‘앎’이 ‘삶’에서 실현되게 하는, ‘지속 가능하게 실천’하게 하는 방법은 없을까?

1-5 마음빼기명상의 효과 - ‘나쁜 마음’ 빼기

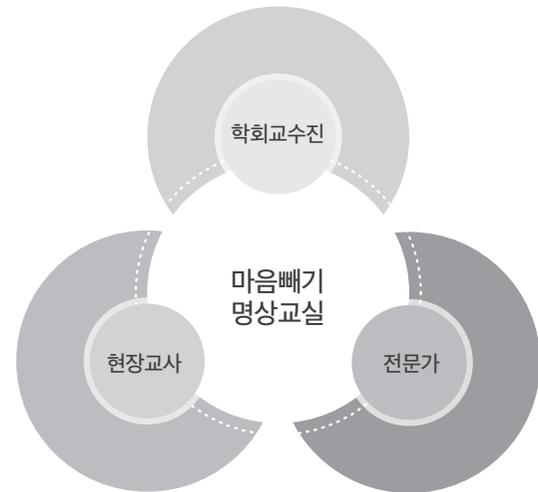
부정적인 마음>	긍정적인 마음
자기중심적인 마음>	이해하고 배려하는 태도
남 탓하던 마음>	자기 잘못을 인정하는 용기
분노와 화>	평온한 마음
복잡한 생각>	몰입과 집중력

1-4 마음빼기명상의 원리



2. 마음빼기명상교실 프로그램의 강점

2-1 현장교사들이 주도하여 개발·실행한 프로그램



꾸준한 연구와 실천으로
검증된 프로그램

2-3 학교 맞춤형 프로그램 적용 용이

수요자 중심의 맞춤형 프로그램 운영

- 학교, 학생의 요구와 실태를 반영한 주제 선택 가능
(예) 집중력 향상, 스트레스 관리, 학교폭력 예방교육 등
- 차시 운영의 융통성

자유학년(기)제 외 학교 명상수업 운영

- 교과명상융합수업, 학생 동아리활동, 방과후활동 등
- 5분 생활명상

2-2 자기성찰을 통한 근본적인 변화

마음빼기 전 마음상태



어떻게 풀어야 할 지 모르겠고 감정이 뒤섞여 있어 짜증난다.

마음빼기 후 마음상태



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

명상 후 좋아진 점이나 한 학기 자기를 돌아보고 빼기한 소감

처음에는 선생님께서 설명한 것이 생소하여 뭐라고 하시는 것인지 잘 몰라서 나만 답답했는데, 계속 계속 명상을 하니깐 나도 모르게 성장하는 느낌이 들었다.

3. 마음빼기명상교실 프로그램 구성

3-1 마음빼기명상교실 프로그램 구성

• 34차시 기준

차시	영역		교육내용	핵심역량
1~8	자기발견	자기탐색 자기인식 자기관리	명상의 필요성 내 몸은 사진기 진짜마음 가짜마음 마음이 주인	자기관리역량 심미적 감성역량
9~16	자기이해	집중력 키우기 자존감 향상 스트레스 관리	마음은 뇌에 부정적인 자아상 내 마음의 가시 내 안의 감정들	자기관리역량 창의적 사고역량

4. 마음빼기명상 수업 진행 과정

3-2 마음빼기명상교실 프로그램 구성

차시	영역		교육내용	핵심역량
17~26	관계 & 소통	타인이해 타인존중 긍정의 관계 형성	너는 특별하단다 소중한 가족 사진 때문이야 말의 힘 소통의 즐거움	갈등관리역량 의사소통역량
27~34	미래 & 행복	진로탐색 미래설계 함께하는 삶	성공하는 삶 행복한 삶 더불어 사는 삶 삶과 마음빼기명상	의사소통역량 공동체역량

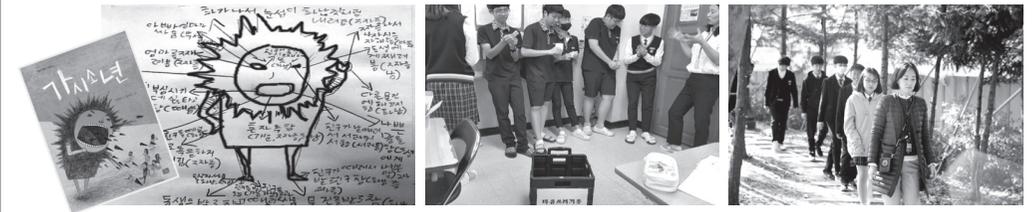
4-1 마음빼기명상 수업 진행 과정



4-2 마음 알기 - 마음에 대한 간단명료한 강의

- 내 마음은 어떻게 만들어졌나?
- 내 마음은 어디에 어떤 형태로 저장되어 있나?
- 내 마음을 왜 버려야 하나?
- 내 마음을 어떻게 버리나?

4-3 마음 찾기 - 버려야 할 '나쁜 마음'을 찾도록 돕는 다양한 활동

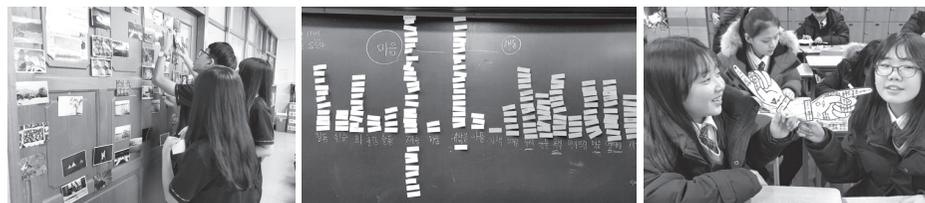


'가시소년'
내 마음속 가시 찾기

공부 스트레스
버리기

숲속 걷기
명상하기

4-3 마음 찾기 - 버려야 할 '나쁜 마음'을 찾도록 돕는 다양한 활동



갤러리워크 활동으로
알아본 내 마음

부정의 마음·행동
그래프 만들기

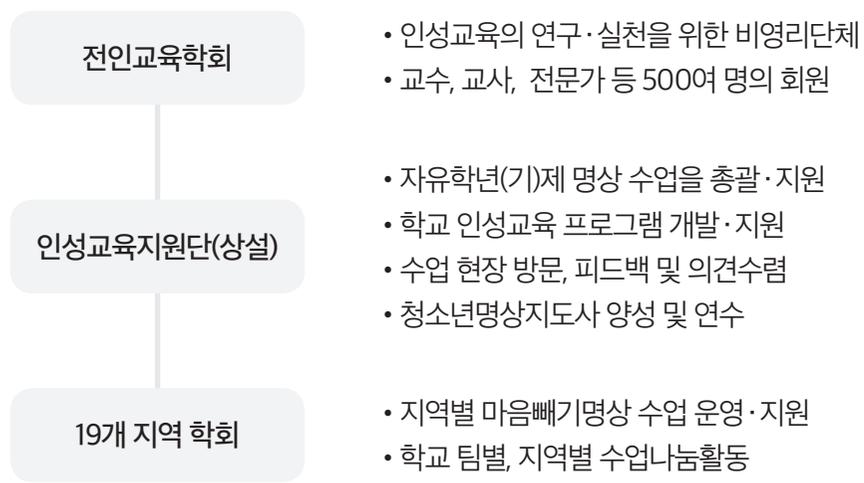
'자기돌아보기 손가락'
역할극 하기

4-4 마음 빼기 - 다양한 활동을 통해 찾은 마음 버리기



5. 마음빼기명상 수업 운영 지원 시스템

5-1 체계적인 인프라 구축



5-2 역량 있는 교·강사 인력 풀 보유

- **확보 인력**
교사 142명, 청소년명상지도사 509명
- **교·강사 양성교육**
연 2회 이상 실시
- **연수**
매월 1회(4시간) 연 4회 이상 참석 의무화
- **수업나눔활동 연수**
학교팀별(주 1회 이상), 지역별(월 1회)

5-3 명상 수업에 필요한 교·보재 완비



수업교재(182쪽)

- 수업계획안(34차시)
- 학생상담법
- 수업기법
- 교실놀이 등

워크북(34쪽)

- 자기성찰기록지
- 차시별 활동지

수업PPT

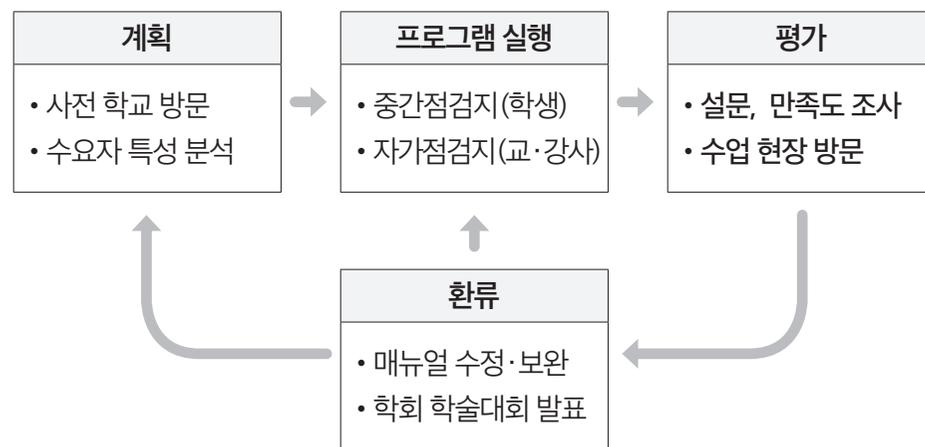
- 차시별 PPT
- 차시별 동영상 자료

5-4 마음빼기명상교실 홈페이지 운영

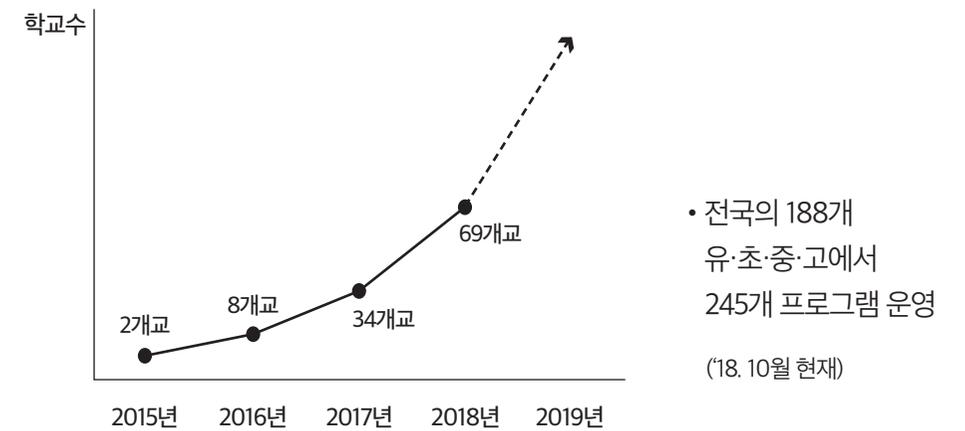


6. 마음빼기명상교실 운영 추세

5-5 성과관리 시스템 운용



자유학년(기)제 마음빼기명상교실 실시 추세



머리로 아는 것이 아니라 가슴으로 느끼는 인성교육
스스로 깨달을 때 스스로 달라집니다.

마음빼기명상교실

감사합니다.

자유학년제 명상수업의 실제

장인숙 청소년명상지도사, 전 무학여고 교사

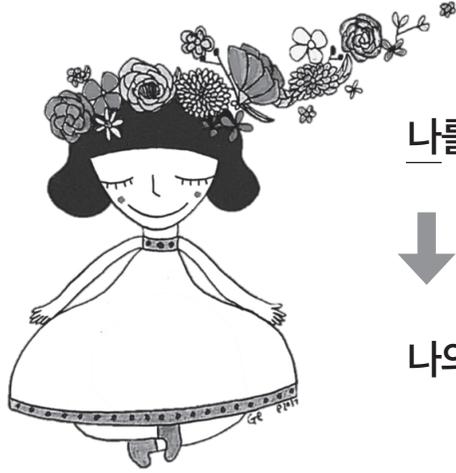
우리가 함께 할 내용

내 마음의 형성 원리를 알고, 내 삶 돌아보기

1. 인생 그래프 작성하기
2. 자기돌아보기 명상하기



명상이란?



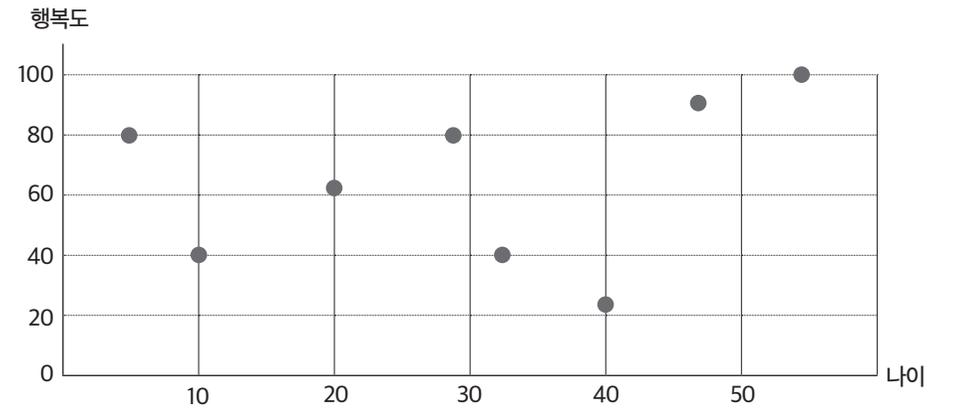
나를 돌아보는 것



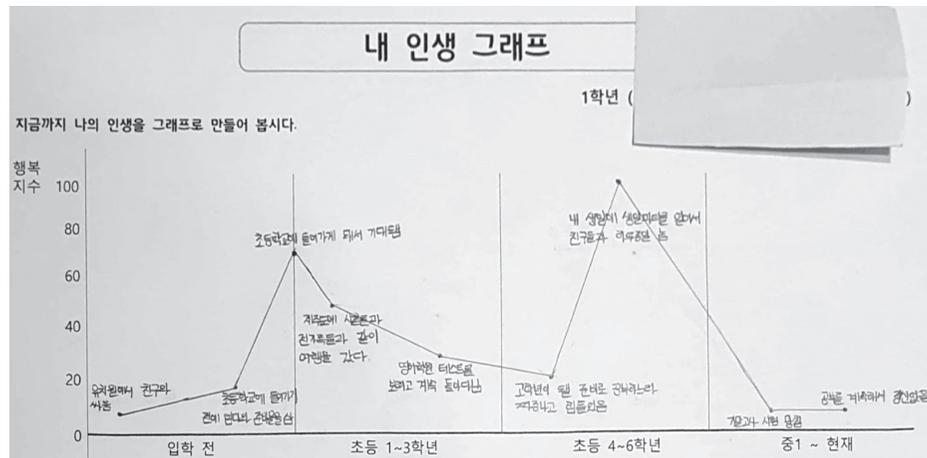
나의 마음

인생 그래프 작성하기

1. 내 삶을 돌아보며 나이와 행복도에 맞게 점을 찍는다(5개 이상).

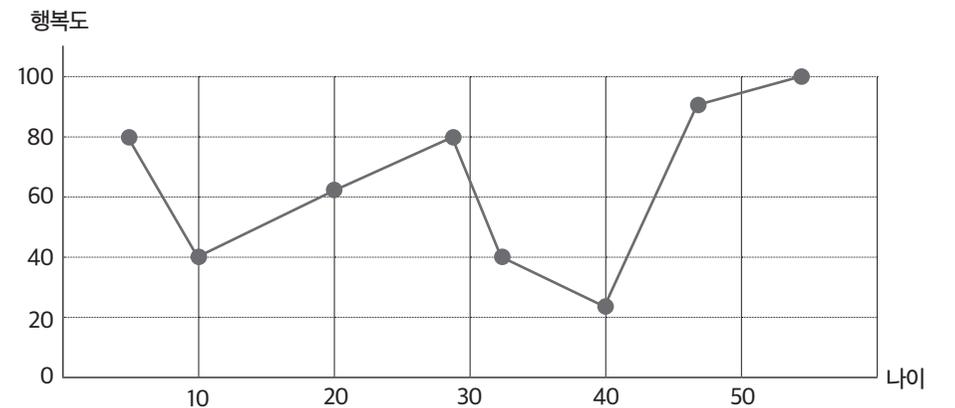


인생 그래프 작성하기



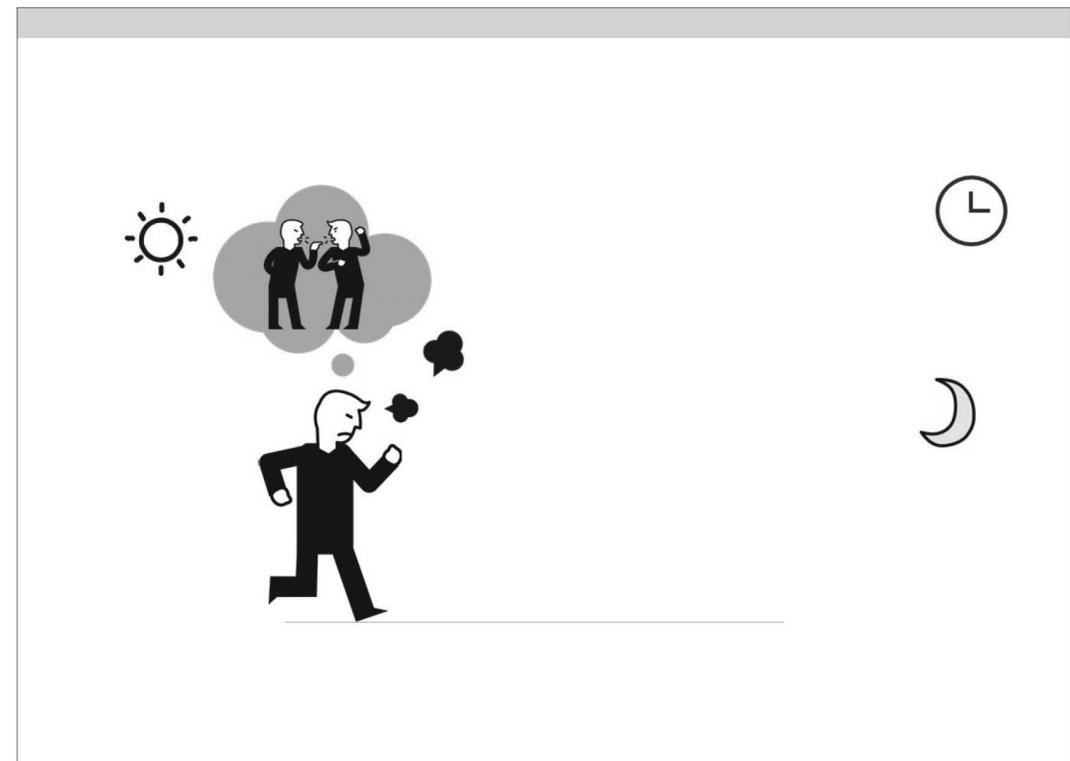
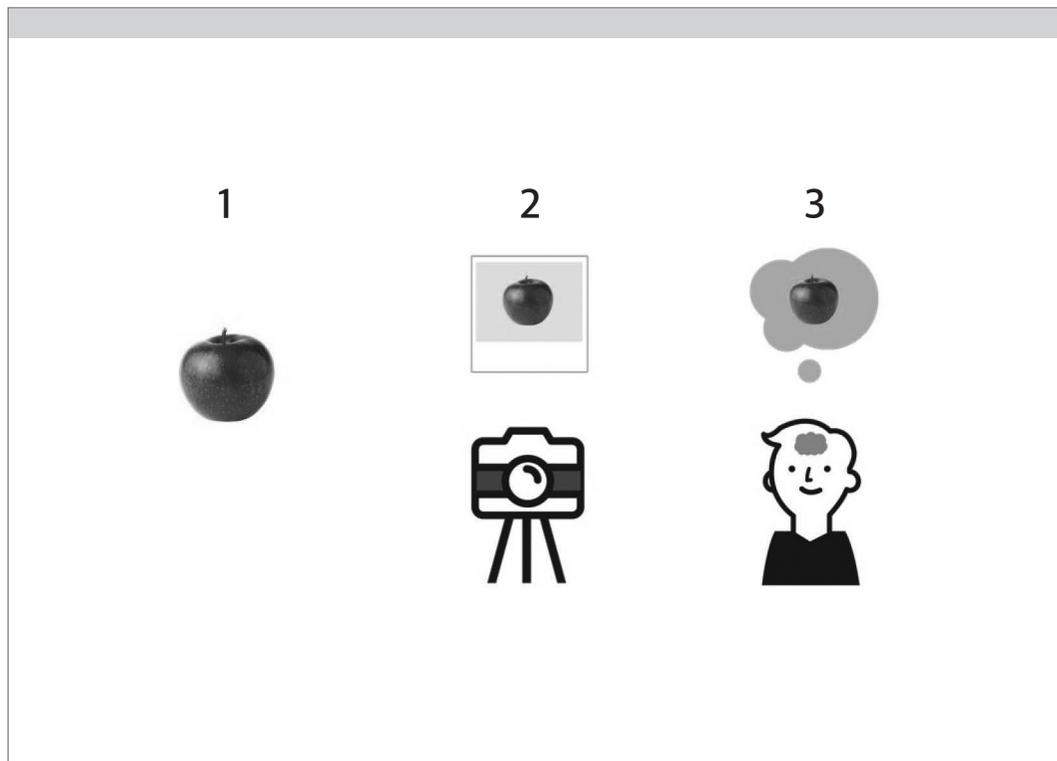
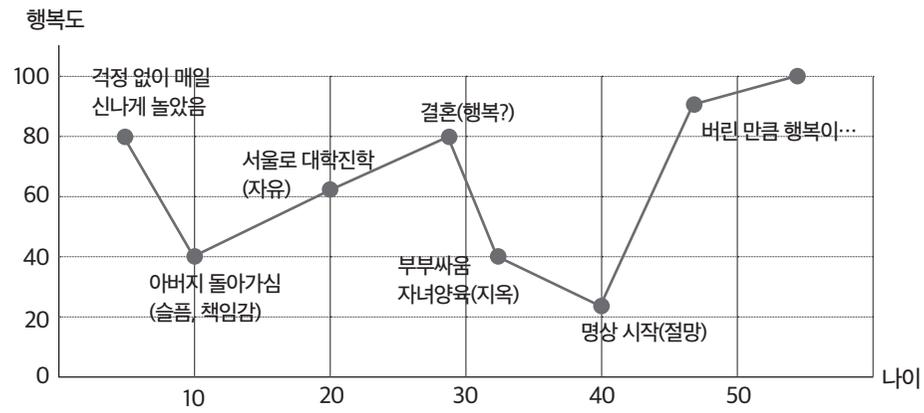
인생 그래프 작성하기

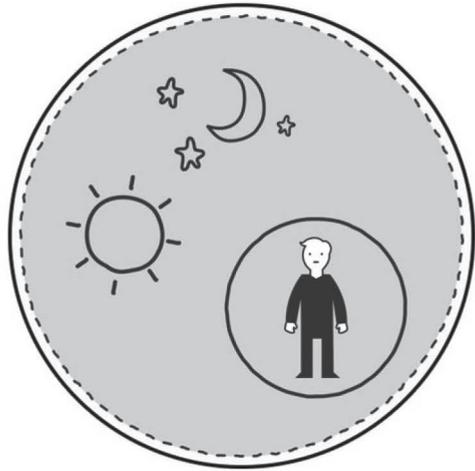
2. 점들을 순서대로 선으로 잇는다.



인생 그래프 작성하기

3. 점을 찍은 일들을 구체적으로 적어본다.





자기돌아보기 명상

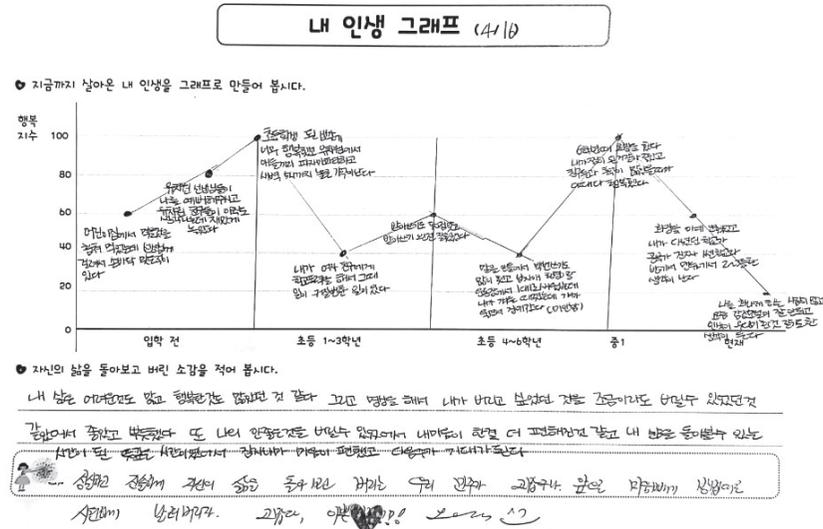


내가 어떻게 살아왔는지
돌아봅시다.



소감문 작성
마음 나누기

학생이 작성한 '내 인생 그래프'



5분 생활명상의 힘

매일 밤 자기 전 5분!
하루 일과를 돌아보고 버리기



학생이 작성한 '내 인생 그래프'

내 삶은 어려운 것도 많고 행복한 것도 많았던 것 같다.

그리고 명상을 해서 내가 버리고 싶었던 것을 조금이라도 버릴 수 있었던 것 같아서 좋았고 뿌듯하다.

또 나의 안 좋은 것을 버릴 수 있어서 내 마음이 한결 더 편해진 것 같고 내 삶을 돌아볼 수 있는 시간이 된 뜻 깊은 시간이어서 잠시나마 마음이 편했고 다음 주가 기대가 된다.

감사합니다.

여성가족부 인증 청소년 명상캠프

신하나 구미 옥계동부초등학교 교사

청소년 명상 인성캠프

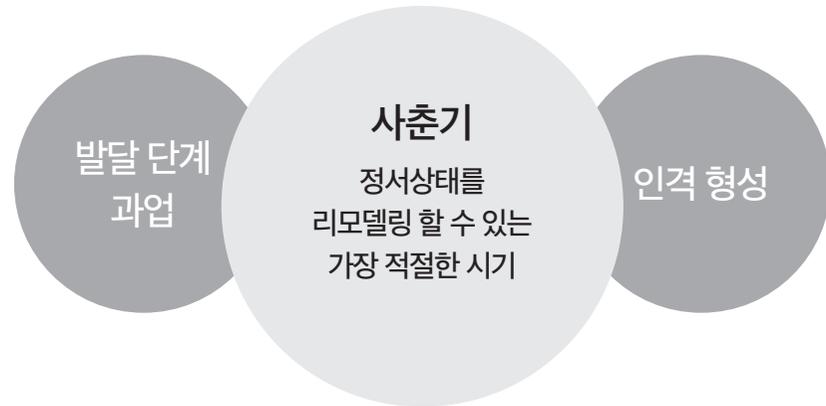


청소년 수련활동 인증 프로그램

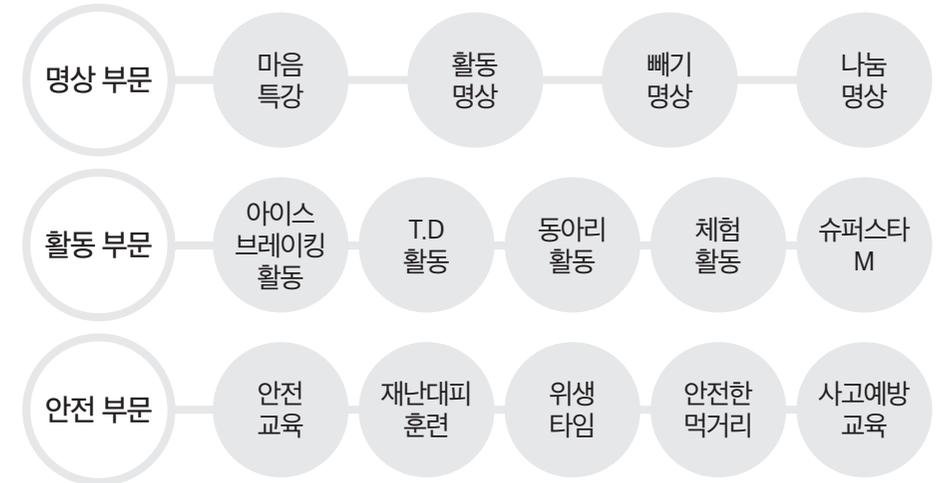
7537호 청소년 인성캠프 마음빼기명상(6박 7일 초등학교)

7538호 청소년 인성캠프 마음빼기명상(6박 7일 중학교)

사춘기 - 리모델링 시기



청소년 명상 인성캠프 프로그램 흐름



청소년 명상 인성캠프 운영 (38회 진행)

- 대상 초등부: 초3~초6 / 중등부: 중1~중3
- 시기 여름: 7월 중 / 겨울: 1월 중
- 기간 6박 7일
- 단계 기초반, 심화반
- 강사진 인성교육 전문가 및 명상 전문가로 구성

청소년 명상 인성캠프 프로그램 소개

활동명상 초등학교, 중학교 용으로 나누어 아이들이 스스로를 돌아보고 빼기할 마음을 찾을 수 있도록 학습지 및 활동으로 구성됨.

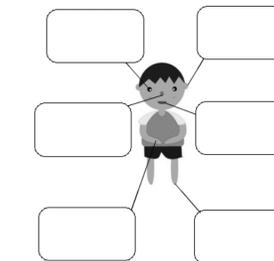
학교생활 돌아보기

※ 학교생활 하면서 겪어 놓은 나의 비유도를 그려봅시다.



나의 몸에 대한 생각 돌아보기

※ 내 몸과 관련된 감정과 생각을 자유롭게 적어봅시다.



부정적인 마음 돌아보기

※ 나의 부정적인 마음을 찾아봅시다.



청소년 명상 인성캠프 프로그램 소개

빠기명상 돌아본 마음을 마음빠기명상 방법에 따라 빠기하는 명상 활동

- | | |
|----------------|-----------------|
| 주제 나의 삶 돌아보기 | 내 몸에 대한 생각 돌아보기 |
| 스트레스 돌아보기 | 부정적인 마음 돌아보기 |
| 가족에 대한 마음 돌아보기 | 친구에 대한 마음 돌아보기 |
| 학교 생활 돌아보기 | 미래에 대한 마음 돌아보기 |
| 게임, 스마트폰 돌아보기 | 언어 생활 돌아보기 |
| 고정관념 돌아보기 | 나에게 빠기 명상이란? |



청소년 명상 인성캠프 프로그램 소개

체험활동 & 동아리활동

- 물놀이체험, 서바이벌게임, 미꾸라지잡기체험, 챌린지 등 다양한 체험활동 운영
- 아이들의 흥미와 재능을 고려한 10여 종의 동아리활동 운영
- 체험활동 및 동아리활동을 통한 생활 속 돌아보기 및 마음빠기명상 실시



청소년 명상 인성캠프 프로그램 소개

나눔명상 '안녕하세요?, 칭찬하기, 나누는 마음'을 주제로 자신의 마음을 솔직하게 드러내고 세상과 소통하는 활동

- 나눔명상의 목적
- 들어주기
 - 편안하게
 - 따뜻하게



감사합니다.

마음빼기명상이 청소년에게 미치는 효과

김미한 경일대학교 교수

목적

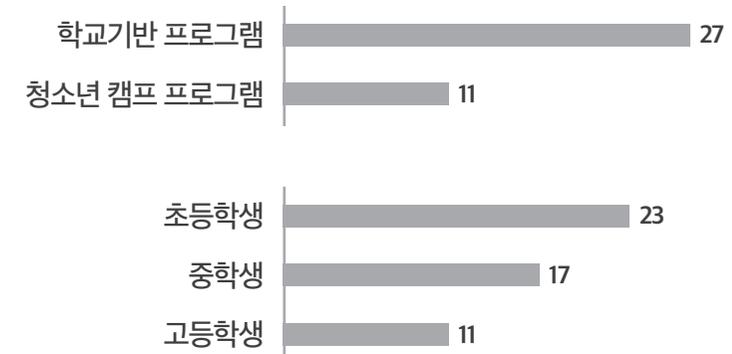
청소년에게 적용된 마음빼기명상 관련 연구의 체계적 고찰을 통하여

- 마음빼기명상의 효과 검증
- 지속적으로 실천 가능한 인성교육 방법으로서의 가능성 확인

방법

- 연구 자료 검색
 - 한국연구재단 등재 학술지, 국외 학술지, 학술대회 발표집
 - RISS, KISS, Dbpia, NDSL의 DB 검색
- 대상 논문의 선정 기준
 - 2001년부터 2018년 현재까지
 - 핵심 키워드가 마음빼기, 마음버리기, 자기돌아보기 명상 등인 논문
 - 아동, 청소년, 대학생을 대상으로 한 논문
 - 연구 방법의 적절성, 통계적 유의성 확인

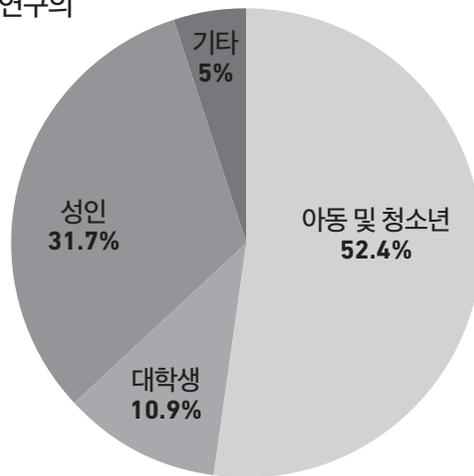
주로 학교 현장에서 적용



* 한 개 연구에 복수의 대상자 그룹이 가능

주요 연구 대상: 아동 및 청소년

마음빼기명상 관련 연구의 대상자별 분포



논문 목록 ①

발표년도	저자	게재 학술지	제목	결과변수
2006	조현학	창원대학교 석사학위논문	마음비우기 명상이 남자중학생의 공격성 감소에 미치는 효과	공격성
2009	이은숙	전인교육 1권	마음버리기를 통한 공격성 감소 프로그램	공격성
2009	이인숙	전인교육 1권	마음버리기를 통한 또래관계 증진	또래관계
2009	이석기	전인교육 1권	학교부적응 실태조사 및 자아존중감 향상 방안제언	학교적응 자아존중감
2011	김기정	전인교육학회 학술대회 자료집 (2011)	군특성화 고등학교에서 인성교육이 미치는 영향	인성

논문 목록 ②

발표년도	저자	게재 학술지	제목	결과변수
2011	김기정	전인교육 3권	마음빼기 방법의 계발활동에서 적용사례	집중력 향상 부정적 정서 감소
2012	이덕주 외 6인	전인교육 4권	마음빼기를 통한 청소년과 교원의 뇌파 변화 분석	뇌파
2012	김미한	한국콘텐츠학회논문지 12권 4호	명상캠프 프로그램이 아동 및 청소년의 우울, 불안, 자아존중감에 미치는 효과 비교	우울 불안 자아존중감
2013	유양경 이인수	Global Journal of Health Science	The effects of school-based maum meditation program on the self-esteem and school adjustment in primary school students	자아존중감 학교적응

논문 목록 ④

발표년도	저자	게재 학술지	제목	결과변수
2014	유양경 외 3인	전인교육학회 국제학술대회 자료집 (2014)	The effects of Maum Meditation program on Juveniles' belief on internet usage and self-control	인터넷 중독 자기조절
2014	유양경 김미한 이인수	전인교육 6권	마음빼기명상이 대학생 및 교원의 세계시민의식에 미치는 효과	세계시민의식
2015	Lee, Lee, Shin, Yu, Yoo, Yun & Park	Journal of Pediatric Nursing. 31.	The Effects of Maum Meditation on Depression, Social Anxiety, Aggression, and Cortisol levels of Elementary School Children	우울 사회불안 분노 타액코르티졸

논문 목록 ③

발표년도	저자	게재 학술지	제목	결과변수
2013	Yu, Hayes & Eggleston	전인교육학회 학술대회 자료집 (2013)	The Effects of Maum Meditation on Power and Well-Being	내면의 힘 웰빙
2013	이덕주 외 3인	전인교육학회 학술대회 포스터 발표자료	마음빼기 프로그램이 대학생의 뇌기능에 미치는 효과	뇌파
2013	김무신	전인교육 5권	마음빼기를 통한 학교부적응 학생의 긍정적인 태도와 행동 변화 연구-인문계 고등학교를 중심으로	긍정적 태도

논문 목록 ⑤

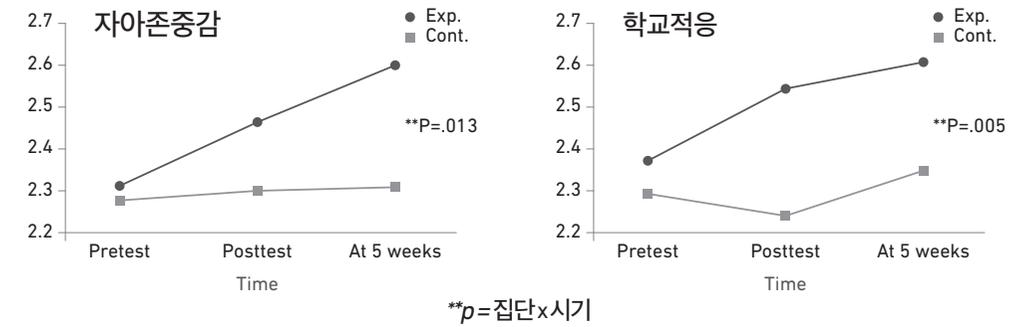
발표년도	저자	게재 학술지	제목	결과변수
2015	김미한	The 10th International Nursing Conference	The Effects of Meditation Program on the Class Attentiveness and Stress of the High School Students	수업집중력 스트레스
2017	김미한	한국지역사회간호학회 연합학술대회	마음빼기명상 수업을 수강한 일개 간호대학 학생들의 경험	긍정성 향상 희망
2017	윤미라	전인교육학회 학술대회 자료집 (2017)	학교기반 명상교육의 효과: 중학교와 대학 교양수업을 중심으로	자기이해 스트레스 수업집중력

주요 논문 요약

The effects of school-based maum meditation program on the self-esteem and school adjustment in primary school students (2013).

Yoo Y. G. & Lee, I. S. Global Journal of Health Science, 5(4).

- 대상: K시에 소재한 N초등학교 3학년 학생 중 실험군 25명과 대조군 25명
- 중재: 15주간 주 2회씩 매회 30분간 학교기반 마음빼기 프로그램 실시



- 결과: 실험군은 마음빼기명상 프로그램 직후에 자아존중감과 학교적응이 증가했고 하계방학 기간인 5주가 지난 추후까지 계속 증가하는 양상을 보였으나 대조군은 사전과 사후, 추후에 큰 변화를 보이지 않음

The Effects of Maum Meditation on Depression, Social Anxiety, Aggression, and Cortisol levels of Elementary School Children (2016).

Lee, Lee, Shin, Yu, Yoo, Yun & Park. Journal of Pediatric Nursing, 31.

- 대상: A초등학교 5학년 학생 중 실험군 26명과 대조군 27명
- 중재: 8주간 주 1회씩 매회 30분간 학교기반 마음빼기 프로그램 실시

The effect of school-based mind substraction meditation on social anxiety.

Group	Pretest		Posttest		Adjusted Mean	
	M (SD)	t	M (SD)	t	M (SE)	F
Experimental group	31.18 (8.84)	-1.597	30.44 (8.81)	-3.815	31.08 (2.30)	13.014 p<.01
Control group	36.22 (11.14)		46.29 (15.38)		44.20 (2.71)	
Total	33.45 (10.13)		37.18 (14.28)			

- 결과: 실험군은 마음빼기명상 프로그램 직후에 사회불안감이 유의하게 감소함

The effect of school-based mind substraction meditation on salivary cortisol levels.

Group	Pretest		Posttest		Adjusted Mean	
	M (SD)	t	M (SD)	t	M (SE)	F
Experimental group	.052 (.024)	-2.407 p<.05	.046 (.021)	-4.074 p<.001	.049 (.004)	9.869 p<.01
Control group	.080 (.046)		.073 (.021)		.070 (.005)	
Total	.064 (.038)		.058 (.025)			

- 결과: 실험군은 마음빼기명상 프로그램 직후에 타액의 콜티졸 수준이 유의하게 감소함

The effect of school-based mind substraction meditation on aggression.

Group	Pretest		Posttest		Adjusted Mean	
	M (SD)	t	M (SD)	t	M (SE)	F
Experimental group	36.36 (7.78)	-2.719 p<.05	30.74 (8.17)	-4.515 p<.001	32.42 (2.00)	12.493 p<.01
Control group	46.35 (13.52)		45.94 (11.61)		44.12 (2.46)	
Total	40.72 (11.64)		36.97 (12.22)			

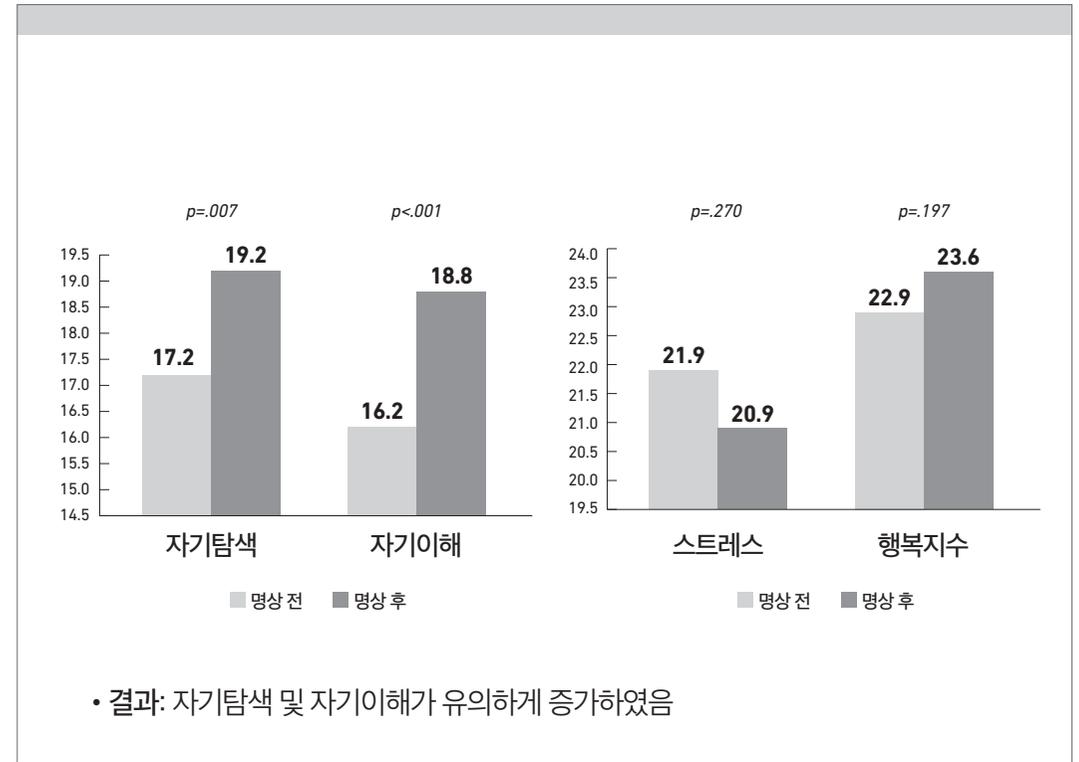
- 결과: 실험군은 마음빼기명상 프로그램 직후에 분노감이 유의하게 감소함

마음버리기를 통한 또래관계 증진 (2009).

이인숙. 전인교육 1권.

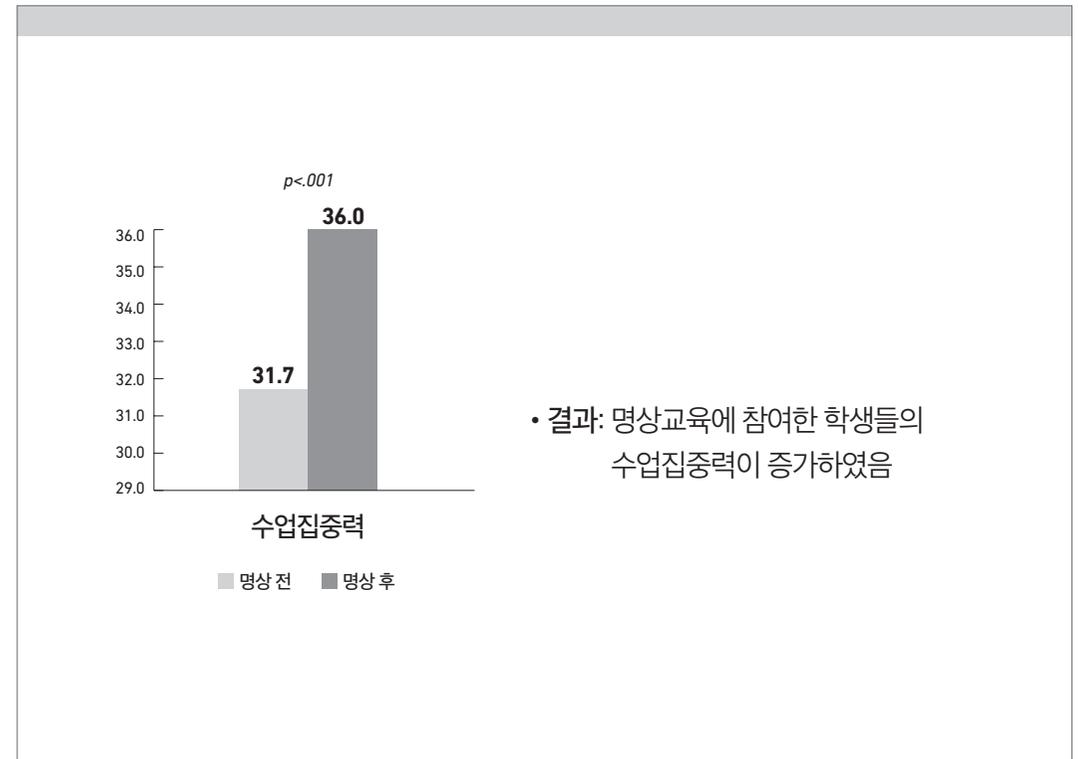
- 대상: B초등학교 1학년 31명
- 중재: 아침명상, 귀기명상, 소집단명상, 실천명상, 활동명상

	마음 버리기 전	마음 버리기 후	
		1학기	2학기
박 OO (형제 없음)	<ul style="list-style-type: none"> • 공부하는 걸 싫어함(시켜야 함) • 잔소리를 듣기 싫어함 • 엄마한테 말대꾸해서 혼나고 매도 맞음 • 학교 친구와 자주 부딪혀 몸싸움을 함 • 심부름 시키면 핑계를 댄 • 알레르기가 심해 두드러기가 온몸에 나고 얼굴까지 나서 1회당 물약을 많이 먹고 하루에 2회 알약을 먹음 	<ul style="list-style-type: none"> • 동적이었는데 정적으로 변함 • 심심할 때 부모를 괴롭혔는데 자기 혼자 책을 본다든가, 만들기를 한다든가, 혼자 뭘 할지 찾아 즐겁게 함. • 차분해짐 • 책 읽기를 좋아함 • 정리정돈 잘하고 스스로 알아서 함 • 친구들(특히 SM)이랑 화해하고 잘 지냄 • 잔소리도 그냥 듣고 맘 • 피아노를 집중해서 쳐서 오래 연습하지 않아도 그전보다 효과가 좋아짐 (약 5배 이상) • 긍정적으로 많이 변함 	<ul style="list-style-type: none"> • 심부름 하는 걸 좋아함 • 심심하다고 잘 안 하지만 하면 아빠가 오히려 같이 놀아주심 • 친구들과 더욱 사이좋게 지냄 • 자신감이 더 생겼음 (공부, 운동, 미술, 음악 등) • 스스로 뭐든 할 수 있다는 생각으로 바뀜 • 알레르기 증상이 좋아져서 약 복용 양이 줄어듦 (알약은 먹지 않고 물약은 학년 초 1/4 정도) • 편안하고 즐겁고 신나게 학교 생활을 하고 있음



학교기반 명상교육의 효과 :
중학교와 대학 교양수업을 중심으로 (2017).
 윤미라. 전인교육학회 추계 학술대회 자료집

- 대상: 서울시 3개 중학교 76명의 자유학기제 수업 참가자
- 중재: 주 1회, 2차시(90분 수업)씩 8주간 수업



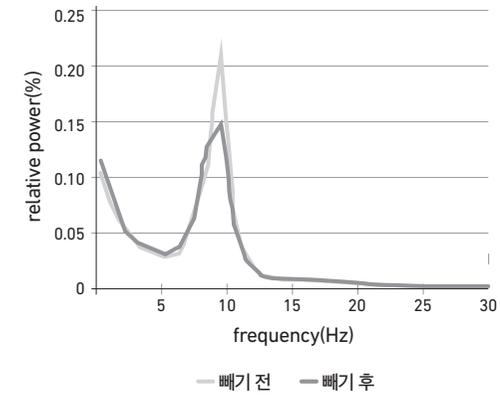
수업집중력에 영향을 미치는 요인

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

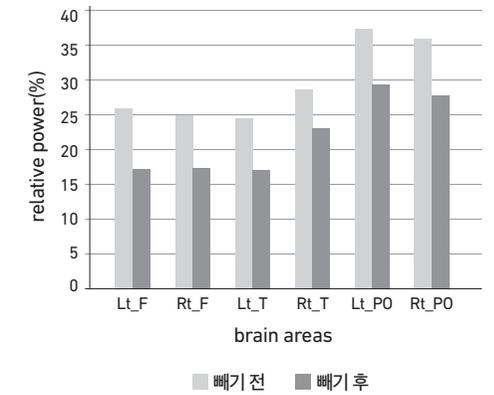
F(p)=43.550(<.001) Adj. R²=.542

- 수업집중력에 가장 큰 영향을 미치는 요인은 자기이해, 그 다음이 스트레스임
- 자기이해와 스트레스가 수업집중력에 대해 54.2%의 설명력을 가짐

청소년 평균 뇌파 상대값 변화



청소년의 뇌 영역별 알파파2의 변화

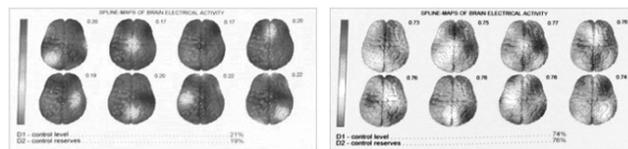


마음빼기를 통한 청소년과 교원의 뇌파 변화 분석(2012).

이덕주·김재문·정기영·송진영·김성민·이은진·이인수. 전인교육 4권.

- 대상: 명상캠프에 참가한 16명 청소년에게 Compumedics 뇌파측정기로 측정, Profusion EEG4 소프트웨어 활용
- 결과: 알파파2(10~12Hz)가 감소함

자료: 문00. 남산중 2학년



명상 전

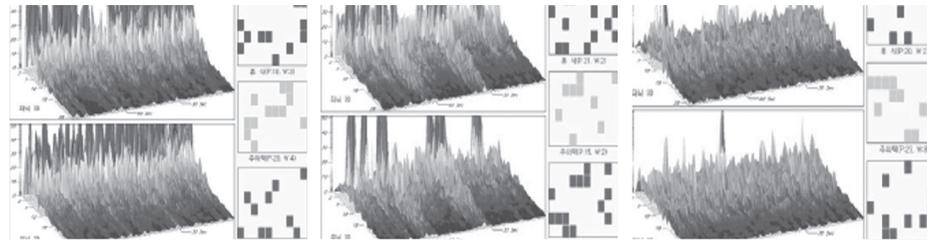
명상 후

The Effect of the Mind-Subtraction Program on Brain Function of College Students (2013).

Duck-Joo Lee, In-soo Lee, Yun-kyung Yu, & Ji-sook Yi.

전인교육학회 학술대회 포스터 발표논문

- 대상: 대학생 캠프에 참가한 11명 대학생에게 뇌파를 측정, 뇌기능분석 프로그램 BQ test를 이용하여 뇌기능을 평가함



명상 전 명상 시작 4주 후 명상 시작 16주 후

• **결과:** 집중력지수($p=.004$), 항스트레스지수($p=.016$), 뇌기능지수($p=.010$)가 월등히 향상되었음

내면의 힘이 생김

- 지나간 일(과거)에 얽매이지 않고 현재에 집중할 수 있는 힘이 생겼다.
- 무슨 일이든 해낼 수 있다는 자신감이 생겼다.
- 실패에 대한 두려움이 줄어들고 도전해 볼 힘이 생겼다.
- (시험기간 등) 아무리 바빠도 차분하게 일을 마무리 할 수 있게 되었다.
- 일을 미루지 않게 되었다.
- 당당해졌다.
- (실습 시) 어떤 상황이 와도 당황하지 않고 두렵지 않다.
- 끈기가 생겼다.
- 감정에 얽매이지 않게 되었다.
- 실기시험을 떨지 않고 볼 수 있었다.
- 수업에 보다 집중하게 되었다.
- 내가 한 단계 성숙해짐을 느낀다.
- 걱정이 생겨도 금방 극복할 수 있게 되었다.

마음빼기명상 수업을 수강한 일개 간호대학 학생들의 경험 (2017).

김미한. 한국지역사회간호학회 포스터 발표논문

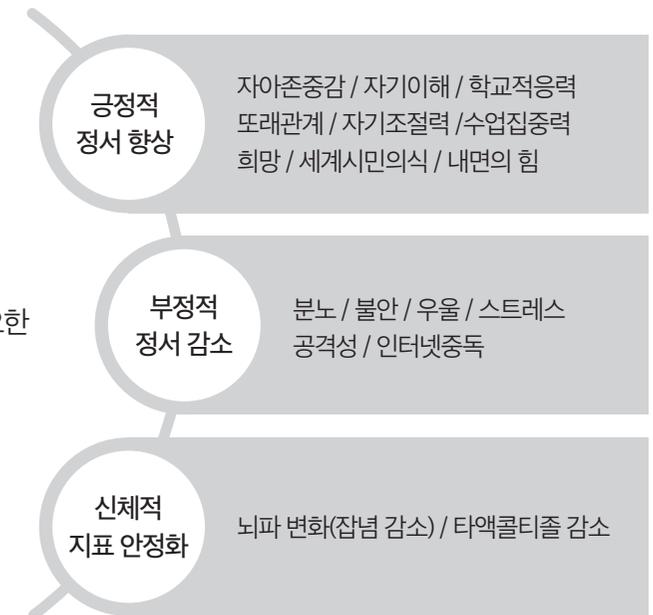
- **대상:** K대학 간호학과 마음빼기명상 수업(스트레스 관리) 수강생 25명
- **적용:** 주 1회 2시간씩 15주
- **결과:** 부정적 정서 감소, 내면의 힘과 긍정적 정서 증가, 건강증진, 자기이해 및 대인관계 역량 향상됨

논문 결과 요약

인성이란

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

(인성교육진흥법, 2015)



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 에디스여성병원 원장
부산시 사하구 낙동대로 361
051-206-0999

이지원 대정요양병원
충남 논산시 상월면 계룡산로237번길 38-60
041-730-2800

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

김명원 김명원마취통증의학과의원 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 닥터스미성형외과의원 원장
대전시 서구 대덕대로 187
1688-0037

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

신덕일 생기한의원(신도림점) 원장
서울시 구로구 경인로 661 신도림1차푸르지오 104동 3층
02-3439-8575

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

이경재 전인교육센터 원장
충남 논산시 상월면 상월로 749-23
041-736-1256

강남동부 명상동우회

강원 명상동우회

경북동부 명상동우회

대전 교원명상동아리

부산 명상동우회

서울 교원명상동아리

전북 명상동우회

부산 청소년명상지도사회

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)

• 교육위원회

위원장(이사) 신나민(동국대학교 교수)

위원 신하나(구미 옥계동부초등학교 교사), 조윤정(경기도교육연구원 부연구위원)

• 연구위원회

위원장(이사) 최은희(을지대학교 교수)

위원 전민영(성신여자대학교 교수), 김혜영(우송대학교 교수)

• 홍보위원회

위원장(이사) 김진옥(전인교육신문 편집장)

위원 백홍채(KIST 의공학전공 박사과정), 구한아(전인교육센터 홍보팀)

• 재무위원회

위원장(이사) 이상률(부산대학교 교수)

• 사업위원회

위원장(이사) 목경수(전 LG화학 전무)

• 기획위원회

위원장(이사) 김재환(목포중앙병원 정신건강의학과 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(Laboratory Supervisor, Hospital for Special Surgery NY)

• 총무위원회

위원장(이사) 윤미라(중앙대학교 교수)

위원 천경환(DGIST 뇌인지과학전공 석사과정), 김미경(중앙대학교 체육학전공 박사과정)

■ 분과위원회

• 교원교육위원회

위원장(이사) 박채화(삼각산고등학교 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 자크르푹 국제연극학교 책임교수)

• 보건의료위원회

위원장(이사) 이지원(대정요양병원 원장)

위원 김경아(대정요양병원 과장), 정희명(온누리약국 약사)

조혜영(대정요양병원 약사), 허유정(대정요양병원 간호사)

■ 지역학회장

• 서울강남동부 지역학회 장인숙(전 무학여자고등학교 교사)

• 서울강남서부 지역학회 한미경(전 동해대학교 영어과 교수)

• 서울강북 지역학회 김소영(청소년명상지도사)

• 강원 지역학회 이경신(청소년명상지도사)

• 경기북부 지역학회 김정옥(유치원 교사)

• 경기남/동부 지역학회 조범희(전 흥덕중학교 교장)

• 인천 지역학회 강운숙(영종중학교 교사)

• 대전 지역학회 정지원(닥터스미성형외과의원 원장)

• 충남 지역학회 서정옥(치과의원 원장)

• 대구/경북 지역학회 이미경(대구서구보건소 주무관)

• 부산 지역학회 김무신(신정고등학교 교사)

• 울산 지역학회 박경숙(청소년명상지도사)

• 창원 지역학회 이선경(창원중앙고등학교 교사)

• 진주 지역학회 심숙희(단성중학교 교사)

• 전북 지역학회 손순아(전주아중중학교 교사)

• 광주/전남/제주 지역학회 엄석만(구례북초등학교 교사)

■ 인성교육지원단

• 단장 정기언(전 교육부 차관보, 전 동신대학교 총장)

• 기획홍보팀장 정환철(예비역 육군대령), 한서은(망포고등학교 교사)

• 자유학년제지원팀장 이오남(구항초등학교 교사), 최경희(전 구영중학교 교사)

■ 자문위원회

이종범(고려대학교 명예교수, 전 한국행정학회 회장)

강희돈(전 한국대학교육협의회 연구위원)

박일대(마음빼기 명상전문가, 전 동신대학교 겸임교수)

■ 수상위원회

정기언(전 교육부 차관보, 전 동신대학교 총장)

■ 감사

양성보(공인회계사), 윤진일(법무법인 낮은 변호사/공인회계사)

2018. 11. 7 발간
사단법인 전인교육학회

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