뇌교육학석사학위논문

해피스쿨 프로그램이 아동의 자아존중감과 타인존중감에 미치는 영향

최 윤 임

국제뇌교육종합대학원대학교

뇌 교 육 학 과

2009년 2월

곽윤정 교수지도
뇌교육학석사학위논문

해피스쿨 프로그램이 아동의 자아존중감과 타인존중감에 미치는 영향

The Effects of the "Happy School Program" on self-esteem and respect for others in the Childhood

국제뇌교육종합대학원대학교

뇌 교 육 학 과

최 윤 임

최윤임의 뇌교육학석사학위논문을
인준함

2008년 12월

審査委員長 신 혜 숙 ㊞

審 査 委 員 권 효 숙 ㊞

審 査 委 員 곽 윤 정 ㊞

국 문 초 록

이 연구의 목적은 해피스쿨 프로그램을 학교 교육 현장에 적용해 보았을 때 이 프로그램이 아동의 자아존중감과 타인존중감에 미치는 효과를 검증함으로서 아동의 인성발달에 어떤 영향을 미치는지를 알아보려는 것이다.

아동기는 자아존중감과 타인존중감의 형성과 발달에 결정적인 중요성을 갖는 시기이다. 지금까지 우리가 배워왔고 아직까지도 배우고 있는 교육이 좌뇌 중심의 편중된 교육이었다고 본다면, 앞으로의 교육은 누구나 가지고 있는 뇌를 통합적으로 사용할 수 있는 방법을 제시하고 활용하는 교육이 중요한 역할을 하리라고 본다.

해피스쿨 프로그램은 뇌를 잘 활용할 수 있도록 개발한 인재 양성 교육 프로그램으로, 성장기에 있는 아동들에게 자신감을 회복해서 자신이 가지고 있는 무한한 가능성을 펼칠 수 있도록 한 뇌교육 인성 프로그램이다.

어릴 때부터 자기 뇌의 가치를 알고 자기 뇌에 꾸준히 새로운 정보를 주고, 자신의 의지와 선택으로 뇌를 변화시키는 교육을 받는다면, 그 아이의 인생에는 무한한 가능성이 열리게 될 것이다. 해피스쿨 프로그램은 뇌를 잘 쓰는 원칙과 기술을 훈련하는 교육이며, 체험을 통해 뇌 활용법을 스스로 찾아가게 함으로서 아이들에게 자신이 가진 재능을 마음껏 펼칠 수 있도록 도움을 주는 인성프로그램이다.

본 연구는 2008년 5월부터 7월까지 10주 동안 진행되었으며 서울, 인천, 울산, 대구, 안동, 제주도등 여러 지역에 소재한 초등학교 3,4학년 230명 중에서 115명을 실험집단으로 선정하고, 아울러 같은 지역에 소재하고 있는 3,4학년 115명을 통제집단으로 선정하였다. 실험집단과 통제집단 모두에게 사전검사와 사후검사를 실시하였으며, 선정된 학생들 중에서 실험집단 115명의 학생들에게는 해피스쿨프로그램을 학교 현장에서 실시하였고, 통제집단 115명의 학생들에게는 프로그램 교육을 실시하지 않았다.

이 연구에 사용된 자아존중감, 타인존중감 검사도구는 인성발달 촉진능력 척도로서 기존의 자아존중감, 타인존중감 검사지들을 기본으로 하여 제작된

것으로 국제뇌교육종합대학원대학교와 곽윤정이 수정·통합하고 개발한 뇌운영 관리능력(BQ:Brain operating system Quotient)검사지를 사용하였다.

인성발달 촉진의 하위요소인 자아존중감과 타인존중감의 차이를 검증하기 위하여 집단(group)과 측정시기(time)에 따른 반복측정이 있는 사전-사후 설계에 의한 이원분산분석(mixed design ANOVAs with repeated measures on the time factor)을 사용하였다.

이상의 과정을 통하여 나타난 연구의 주요 결과는 다음과 같다.

첫째, 해피스쿨 프로그램은 초등학생의 자아존중감에서 유의미한 결과는 나타나지 않았으나, 통제집단보다는 평균점수가 높았다.

둘째, 해피스쿨 프로그램은 초등학생의 타인존중감에서 통계적으로 유의미한 차이를 보였으며, 해피스쿨 프로그램의 효과를 보여준다고 할 수 있다.

이상의 연구결과를 통해 내린 결론은 해피스쿨 프로그램이 초등학생의 자아존중감과 타인존중감 향상에 긍정적인 효과가 있으므로 이 프로그램은 초등학교 현장에서 아동들의 인성발달에 도움을 줄 것으로 기대한다.

주요어 : 자아존중감, 타인존중감, 해피스쿨 프로그램, 뇌교육, 뇌호흡, 초등학생, 인성.

학번 : B0601030023KR

감사의 글

처음 국제평화대학원대학교를 찾아서, 가도 가도 끝이 없을 것 같은 산길을 지나 도착한 곳은 낯설지만 청량한 하늘과 신선한 공기가 감도는 곳이었다. 언제나 한결같지만, 입구에 들어서자마자 상냥한 미소로 반갑게 맞이해 주시는 많은 분들의 따스함과 친절함에 오히려 당황해했던 기억들이 새롭기만 하다. 그리고 지금 이 순간, 학교에 들어서기만 하면 만나는 모든 분들이 스승님이 되어 같이 걱정해주고, 위로해주고, 격려해주던 시간들이 떠오른다.

이런 소중한 만남들은 우리 학교만이 가지고 있는 특성으로 우리의 삶 속에서 홍익철학이 녹아들어간 모습이라고 생각합니다. 논문을 쓰는 시간동안, 앞으로도 이런 나눔의 문화를 이어가고 뇌교육이 가진 가치를 발전시켜야 한다는 필요성을 더욱 깨닫게 되었습니다. 이 시간을 빌어 학교에 계시는 모든 분들과 함께했던 학우 여러분께 감사의 말씀을 드립니다. 또한 논문으로 인해 생겨났던 많은 일들은 다시금 저를 돌아보게 하는 시간이 되었습니다.

그동안 부족한 저를 묵묵히 믿고 해피스쿨프로그램으로 첫 번째 논문을 쓸 수 있도록 허락하고 지도해주신 곽윤정 지도교수님께 깊이 감사드립니다. 가족과도 같이 편안한 미소로 명상시간과 단학의 위대함을 알려주신 최남률교수님과, 평화만이 해결점임을 일러주시던 김광린교수님, 뇌호흡을 교육학적 입장에서 바라보게 해주셨던 신혜숙교수님, 많은 일들이 결국은 인간 사이의 관계에 있음을 강조하셨던 권효숙교수님, 항상 미소로 격려해주시던 윤선아교수님, 그리고 수업시간을 통해 학문의 방법과 태도를 일러주셨던 김성운교수님, 심준영교수님, 한정균교수님, 정경희교수님, 임채우교수님께도 감사의 말씀을 전합니다.

혼자서 해결해야 한다는 생각 때문에 논문 쓰기에 어려움을 겪고 있을 때마다 함께 해주신 백미화님, 김혜성님, 김정숙님, 하태민님, 김용호님, 김영림님, 신현정님, 오흥미님, 오문경님께도 감사드립니다. 그리고 논문이 나오기까지 응원해주신 김수정님과 일선에서 인성진행을 맡고 계신 김희명님, 최남희님, 이지현님을 비롯한 인성진행자 여러분 모두께 감사의 말씀을 드립니다.

논문이 지연되면서 마음속으로 논문이 완성되길 누구보다 바라시던 저희 가족들께도 뒤늦은 감사를 드립니다. 늘상 저와 조카들 챙겨주느라 맘써 준 언니와 형부, 정혜에게도 미안함과 고마움을 전합니다. 또한 묵묵히 지켜봐 주신 어머님과 형님께도 감사드립니다. 끝으로 가장 든든한 후원자인 남편과 제가 힘들 때 마다 오히려 용기를 주던 사랑하는 승준이, 민주에게 고맙다는 말을 전합니다. 많은 분들의 사랑과 격려 속에서 함께 했던 소중한 시간들이었습니다. 다시 한 번 고개 숙여 감사함을 전합니다.

항상 똑같은 모습으로 큰사랑을 주시는 존경하는 아버지와, 그리고 항상 막내딸을 염려하셨던 어머니께 이 논문을 바칩니다.

사랑합니다.

2009년 1월 6일

윤임 拜

목 차

Ⅰ. 서 론 ····· 1
1. 연구의 필요성 및 목적 ····· 1
2. 연구 가설 ····· 6
3. 용어의 정의 ····· 7
가. 자아존중감 ····· 7
나. 타인존중감 ····· 7
4. 연구의 제한점 ····· 7

Ⅱ. 이론적 배경 ····· 9
1. 아동기 발달 특징 ····· 9
가. 뇌발달 ····· 9
나. 자아발달 ····· 13
다. 사회성발달 ····· 15
2. 자아존중감 ····· 16
3. 타인존중감 ····· 21
4. 해피스쿨 프로그램 ····· 24
가. 의미 ····· 24
나. 해피스쿨 프로그램의 실천 원리 ····· 26
다. 해피스쿨 프로그램의 목표 ····· 27
라. 해피스쿨 프로그램의 구성 ····· 28

Ⅲ. 연구방법 ····· 29
1. 연구대상 ····· 29
2. 측정도구 ····· 29
3. 연구절차 ····· 30
4. 실험내용 ····· 31

5. 실험실시 ……36

Ⅳ. 연구결과 및 해석 ……38
1. 자아존중감 ……38
가. 프로그램 실시 전 집단별 비교 검증 ……38
나. 프로그램 실시 후 집단별 비교 검증 ……39
2. 타인존중감 ……41
가. 프로그램 실시 전 집단별 비교 검증 ……41
나. 프로그램 실시 후 집단별 비교 검증 ……42

Ⅴ. 결론 및 제언 ……44
1. 요약 및 결론 ……44
2. 연구의 한계와 제언 ……47

◆ 참고문헌 ……49
◆ 부록 ……57
부록 1 뇌운영관리능력 설문지(자아존중감, 타인존중감) ……57
부록 2 해피스쿨프로그램 교수-학습 과정 10주차 교안 ……59
부록 3 해피클래스 뇌교육 학생용 워크북 ……69
◆ Abstract ……89

표 목 차

<표 1> 연구대상의 수 ……29

<표 2> 해피스쿨프로그램 10차시 구성안 ……34

<표 3> 해피스쿨프로그램 10차시별 주요내용 ……35

<표 4> 실험설계 ……37

<표 5> 프로그램 실시 전 자아존중감 검사의 Box's M 검증 결과 ……38

<표 6> 프로그램 실시 전 자아존중감 검사의 평균과 표준편차 ……39

<표 7> 프로그램 실시 후 자아존중감 검사의 평균과 표준 ……39

<표 8> 자아존중감에 대한 반복측정 이원분산분석 ……40

<표 9> 프로그램 실시 전 타인존중감 검사의 Box's M 검증 결과 ……41

<표 10> 프로그램 실시 전 타인존중감 검사의 평균과 표준편차 ……42

<표 11> 프로그램 실시 후 타인존중감 검사의 평균과 표준편차 ……42

<표 12> 타인존중감에 대한 반복측정 이원분산분석 ……43

Ⅰ. 서 론

1. 연구의 필요성 및 목적

인간을 이해하는 방법에는 여러 가지 방법이 있을 수 있다. “인간은 왜 그렇게 행동하는가?”에 대해서 프로이드(Freud)를 위시한 심리학자와 정신분석학자들이 본 인간의 성격은 선천적으로 가지고 태어난 유전적 기질 특성, 또는 무의식의 세계에 형성된 내부의 심리적 힘에서 발견된다고 주장해 왔다.

예전에는 인간의 선천적인 혹은 무의식적인 심리 현상에 대한 관찰을 통해 인간행동에 대해 이해했다고 한다면, 최근에는 뇌의 구조에 대한 과학적인 접근을 통해서 인간의 성격이나 행동양식에 대해 새로운 이해를 갖게 되었다. 또한 인간의 모든 사고와 행동을 지배하는 뇌에 대한 인식이 새로워지고 생물 심리학이 발달하면서 인간의 많은 문제들이 결국 뇌에서 비롯되었다는 사실들이 밝혀지고 있다. 나아가 뇌를 어떻게 활용하는가에 따라 인간의 행동양식도 결정되고 또 변화할 수 있다는 사실도 밝혀지고 있다.

과학기술의 발달은 학습과 교육의 영역에도 영향을 미쳐서 관념적인 연구 패러다임에서 과학 기반교육(Science-based education)의 패러다임으로 이행되고 있다. 과거에는 추상적이고 개념적인 행동주의 학습이론이나 인지주의의 학습이론으로 인간의 학습에 대하여 설명했으나, 뇌과학연구가 활발하게 진행되면서 인간 학습의 원리를 새롭게 이해할 수 있게 되었다. 뇌발달의 시기 뇌의 가소성(plasticity), 기능적 분화, 정보 처리 과정과 패턴등을 과학적인 자료에 근거하여 확인할 수 있게 된 것이다. 이를 바탕으로 최근 개발된 뇌를 중심으로 한 학습이론과 교육이론들이 공통적으로 추구하는 궁극적인 목적은 뇌의 기능과 작용을 최대한 발휘하게 함으로써 학습이나 교육이 효율적이고 효과적으로 이뤄지게 하고 더 나아가 삶의 질을 향상시키는데 있다. 이와 같은 목적을 달성하기 위한 교육적 노력의 일환으로 뇌발달 프로그램 연구가 활발하게 진행되고 있다.[1)]

또한 인간의 본질을 이해하기 위해서는 인간행위의 근본적 작동기계이자 신체적 기반인 뇌를 생물학적으로 파악해야 할 필요가 있다. 뇌의 메커니즘에 대한 심층적인 이해와 이론적 탐구는 학습체험을 단순히 안정되고 객관적이고 추상적인 세계에 국한시켰던 인식론적 방법론적 한계를 극복하는데 도움을 줄 수 있다는 점에서 인간의 발달을 이해하는데 매우 중요한 축으로 삼을 수 있다.[2)]

인간의 행동을 또 다른 관점에서 주관하는 '뇌'에 대한 연구들이 활발해지면서 '뇌'를 잘 활용할 수 있도록 하는 다양한 교육 방법들 또한 새로운 사회적 이슈로 떠오르고 있다. 하지만, 여전히 불가사의로 남아있는 뇌의 신비는 앞으로도 계속 연구해 나가야 할 과제이기도 하다.

최근에는 뇌의 구조와 기능에 관련된 교육이 학습에 어떤 영향을 미치는지에 관한 연구들로 인간의 능력과 뇌의 기능들이 다양하고 서로 연관성이 있음이 알려지고 있다. 또한 학습과 관련된 뇌발달 프로그램들의 효과에 대한 기존의 다양한 연구들이 속속 등장하고 있다.

교육철학적 관점에서는 뇌호흡 프로그램이 교육이념을 실현할 수 있는 교육으로서의 잠재력에 대한 연구(이승헌, 2003; 조용환, 2001; 신혜숙, 2002a; 박수길, 1999; 김용호, 2005; 류양희, 2006)가 있었고, 학습 인성 잠재력계발로 본 관점에서는 뇌호흡이 학생들의 감성지수 단기 기억력 및 직감력이 증대되며(장휘용, 1999), 학습효율성과 학생들의 신체적·정서적·정신적인 면에서 긍정적인 변화를 보이며(이선화, 2001), 아동의 집중력 및 학습태도 향상(오복자, 2003)에 효과적이며, 인지적 불안요소인 고민과 걱정, 초조해하는 성향의 시험불안을 감소시키는데도 효과적이라고 한다(전준식, 2005). 의학적 관점에서는 뇌호흡 명상훈련이 스트레스 호르몬과 면역기능을 긍정적으로 변화시키며(심준영, 2004; 조동진, 2003), 스트레스 완화와 면역기능 향상, 뇌파의 안정 및 자율신경계에 도움을 주고(심준영, 2003; 정명

1) 곽윤정·조태임(2006). 뇌발달 프로그램이 유아의 다중지능에 미치는 효과연구. JBE뇌교육연구. 제1권 1호. 60쪽 인용. 곽윤정은 이와 같은 뇌교육의 성과가 교육 관련자나 연구자들 사이에 빠르게 확산되어 뇌기반 학습(brain-based education), 뇌교육학(brain education) 등의 간학문이 주목을 받고 있다고 한다.

2) 권효숙(2006). 문화적 학습 양식과 뇌발달. JBE뇌교육연구. 제1권 1호. 36쪽 인용.

수, 2003; 진승현, 2001; 정명수, 2001; 박상규, 2001; 전윤식, 2000; 조희, 1999; 오미경, 2004; 김영림, 2005), 스트레스 대처에 긍정적인 효과(윤정미, 2006)와 우울감소 효과를 나타내는(한정균, 2005)연구들이 있었다. 또한 좌측 뇌 편중의 교육을 하고 있는 학교 교육에 대한 문제제기(이중길; 1983, 김영진;2004)는 좌반구 중심 위주의 교육에 대한 문제점이 좌 · 우측 뇌의 기능 분화에 영향을 미치게 된다는 점을 밝혔다. 신혜숙(2002)은 뇌호흡 수련 활동이 "지·덕·체의 조화"를 구체적으로 실현하고 있다고 한다.

강경옥(2000)은 뇌호흡 명상이 개인의 성격, 마음, 의식에 많은 변화를 주며, 마음의 안정이 집중력을 증진하여 학습효과를 높이며, 인성에도 영향을 준다고 하였다. 남승헌(2001)은 뇌호흡을 통한 인성교육이 신체적 건강을 통해 장병의 내면에 잠재되어 있는 의식을 변화시켜 정신전력강화에 효과가 있다고 한다. 이정남(2005)은 어릴 때부터 자기조절 능력을 기르는 일을 개인적, 사회적으로도 매우 중요하며 자신감과 자존심을 길러주고, 이를 위해 성취감을 느낄 수 있도록 도와주어야 하며 뇌호흡이 초등학생들의 자기조절능력이 향상된다는 것을 밝히고 있다.

조태임(2005)은 뇌호흡 수련이 뇌 자체의 이상증상을 완화시키고 자기 존중감을 높임으로서 초등학교 저학년 학생의 공격성 감소에 효과가 있다고 한다. 오흥미(2007)에 의하면 뇌교육 인성프로그램이 청소년들의 자아 정체감 형성에 긍정적인 영향을 주었으며, 오명희(2004)는 뇌호흡이 학생들의 자기주도적인 삶의 자세를 확립하는데 결정적인 영향을 미친다고 하였다. 곽윤정(2006)은 환경 조성이나 외부 조건의 변화에 초점을 둔 것이 아닌 뇌의 기능과 활성화에 대해서 직접적으로 영향을 줄 수 있는 아동들의 뇌발달을 돕기 위한 교육내용으로 구성되어진 프로그램임을 밝히고 있다.

실제로 미국 라스베가스에 있는 공교육 기관에서 뇌호흡을 적용한 수업을 진행한 바 있다. 그 결과에 대하여 제프리 리[3]는 "뇌호흡은 뇌 발달뿐만 아니라 건강과 에너지[4] 필드에도 좋은 효과를 나타낸다. 그러나 수업에서의

3) 제프리 리(2004). 미국 네바다 주립대학 교수, 「미국 공교육 기관에서의 뇌호흡 수업 적용 및 효과」, 국제 뇌과학 심포지엄, 24-38쪽.

4) 에너지(energy), 사전적 용어로는 '물리적인 일을 할 수 있는 능력'을 말하며, 이 글에서는 감각훈련을 통해 실체를 확인할 수 있는 생명에너지를 가리킨다.

규칙적인 프로그램의 적용과 상처 받기 쉬운 아동의 심리를 파악하는 것이 중요하다. 이 점을 고려하여 프로그램을 적용한다면 아이들이 가진 많은 잠재된 능력을 개발할 수 있을 것이다.” 라고 한다.

이 뇌호흡[5]의 원리에 기초해서 뇌교육인성 프로그램이 만들어졌고, 뇌교육인성 프로그램에 뇌파진동 부분을 추가해서 해피스쿨프로그램으로 2008년 신학기부터 개편되었다. 해피스쿨프로그램은 뇌를 잘 쓰고 활용할 수 있도록 개발한 인재 양성 교육 프로그램으로 자라나고 있는 아이들에게 자신감을 가지고, 자신이 가지고 있는 무한한 가능성을 펼칠 수 있도록 행복한 뇌, 행복한 학급경영을 주제로 한 10주간에 걸친 뇌교육 프로그램이다.

해피스쿨 프로그램은 지식 위주의 교육이 아닌 체험 위주의 교육으로서 실질적인 체험을 강조한다. 뇌발달에 따른 뇌호흡 5단계로[6] 구성되어 있으며 아이들의 체력이 강화할 뿐 아니라, 학생들 스스로가 변화의 주체가 되어 자신감을 회복하여 스스로 예의를 지킬 줄 아는 인성교육을 기본으로 하고 있다.

이 프로그램은 뇌호흡을 원리로 해서 뇌를 활용하는 법을 알면 누구나 자신의 뜻한 바를 이룰 수 있는 뇌사용법을 교육함으로서, 아이들에게 자신의 뇌를 믿고 쓸 수 있는 힘을 키워주는 인성교육프로그램이다. 특히 뇌를 쓰는 목적이 개인의 이익 추구가 아닌 홍익정신임을 알려주어 홍익정신을 인식하고 실천할 수 있도록(이승헌, 2006) 구성되어 있다.

본 연구에서는 21세기의 새로운 화두로 등장하고 있는 ‘뇌’를 활용한 뇌교육 프로그램 중의 하나인 해피스쿨 프로그램이 아동의 자아존중감과 타인존중감을 향상시키고, 인성발달에 미치는 영향력에 대해서 알아보고자 한다.

본 논문에서 아동의 자아존중감과 타인존중감을 연구 주제로 삼은 이유는 다음과 같다. 먼저 청소년기는 개인의 심리 발달과정상 매우 중요한 시기이다. 이 시기에 정신과 육체는 크게 발달하여 성인과 비슷하게 성장하면서 논리적 추상적 사고를 하게 되고, 독립된 개체로서 성인이 되는 중요한 과정에

---

5) 이승헌(1997).『뇌호흡』, “뇌호흡은 뇌 속의 에너지 회로를 회복시킴으로서 뇌의 기능을 활성화시켜 주는 새로운 방식의 호흡법이다”.

6) 뇌호흡 5단계는 뇌감각깨우기, 뇌유연화하기, 뇌정화하기, 뇌통합하기, 뇌주인되기로 구성되어 있다. 본문Ⅲ, 4, 실험내용 참조.

해당한다. 특히 청소년 시기의 근간이 되는 초등학교 아동의 인성발달은 한 인간의 인격형성에 근본이 되기 때문에 더욱 중요한 의미를 지닌다.

Erikson(1954)은 인간의 자아발달이 일생을 두고 발달하지만 특히 청소년기에 가장 활발히 이뤄진다고 하였다. 또 이 시기에 긍정적인 자아정체감을 형성하지 못하게 되면 성격형성에 장애를 초래한다고 하였다. 자아존중감은 인간을 건강하고 효율적으로 성장하게 하며 생활의 안정과 일관성을 유지하는데 있어서 가장 필수적 요건 가운데 하나라고 한다.(Coopersmith 1967) 자아존중감의 형성과 발달은 인생의 전과정에 걸쳐서 진행되지만, 다른 단계보다 청소년기에 자아존중감 형성의 중요성이 강조되는 이유는 다음과 같다. 첫째 자아에 대한 인식과 평가가 다른 발달단계보다 청소년기에 활발하게 형성된다. 둘째 자아존중감이 낮은 청소년들에게서 정서불안 우울증 비행등의 심각한 문제들이 대두되기 때문이다.[7]

또 인간은 사회적 동물이다. 인생은 타인과의 관계에서 시작해서 사회속에서 일생동안 여러 다른 성원들과 관계를 맺으며 이뤄진다. 타인들과의 대인관계가 만족스럽고 조화로울 때 보다 성숙한 인간으로 발달할 수 있지만 타인관계가 불만족스럽고 조화롭지 못할 때 성장과 발달은 저해되고 사회 부적응자가 되기 쉽다. 특히 아동기의 대인관계의 결함은 치명적이 되기 쉽다. 또래에게 수용되지 못하고 부적응 행동이 나타나면 그러한 부적응이 청소년과 성인기까지 지속된다.[8] 그러므로 아동기에 있어서 타인존중감의 문제는 이런 타인관계를 원만히 맺고 사회생활을 건강하게 영위하기 위한 필수적인 조건이라고 할 수 있다.

이런 관점에서 볼 때 아동기는 자아존중감 및 타인존중감의 발달을 위한 가장 중요한 근간이 되는 시기이다. 학교에서 교사나 또래집단과의 만족스런 경험은 자아존중감 및 타인존중감을 높이는데 도움을 주지만 불만족스런 경험은 반대로 존중감이 낮아지는 원인으로 작용한다. 자아존중감과 학교생활과의 관계를 살펴본 다수의 연구들(김혜경; 1999, 김희화; 1998, 채영이;

---

7) 문순이(2008). 청소년의 긍정적 사고와 자아존중감 및 학교생활적응과의 관계, 연세대학교 석사학위논문, 13쪽 참조.

8) 신현옥 강문희(1995). 자신과 타인이해 활동이 유아의 자아개념 조망수용 및 친사회적 행동에 미치는 영향, 『아동학회지』, 제17권 2호, 122쪽 참조.

2006)에서도 높은 자아존중감을 가진 청소년이 학교생활에 보다 쉽게 적응하고 반면에 자아존중감이 낮을수록 학교생활 적응도 낮아짐을 보고하였다. 학교생활에서 소외나 고립을 경험하는 청소년은 자신의 궁극적 가치인 자아존중감에 심각한 상처를 입게 된다.

따라서 자아존중감과 타인존중감의 형성이란 측면에서 볼 때 아동의 학교생활에서의 적응은 한 인간으로서의 올바른 심리 및 인격 발달에 매우 중요한 역할을 한다고 할 수 있다.

본 논문에서는 이 뇌호흡 프로그램을 아동에 맞게 개발한 해피스쿨 프로그램이 아동들의 인성발달 특히 자아존중감과 타인존중감의 발달에 큰 영향을 미친다는 가정을 세우고, 이 가정하에서 그 교육적 효과를 검증해보려고 한다.

2. 연구 가설

본 연구는 뇌교육인성프로그램을 아동에 맞게 개발 발전시킨 해피스쿨 프로그램이 아동의 인성발달의 중요한 요소인 자아존중감과 타인존중감에 미치는 영향을 알아보는데 목적이 있다. 본 연구의 목적에 따라 설정된 연구 가설은 다음과 같다.

가설 1. 해피스쿨프로그램에 참여한 아동과 참여하지 않은 아동은 자아존중감에서 어떠한 차이를 나타낼 것인가?

가설 2. 해피스쿨프로그램에 참여한 아동과 참여하지 않은 아동은 타인존중감에서 어떠한 차이를 나타낼 것인가?

3. 용어의 정의

가. 자아존중감(self-esteem)

자아존중감은 학자에 따라 다양하게 정의되고 있는데, 일반적으로 자아존중감이란 자신에 대한 긍정적, 부정적 평가와 관련된 것으로 자기존경의 정도와 자신을 가치 있는 사람으로 생각하는 평가적(evaluative) 태도를 가리킨다. 또한 자아존중감과 유사한 개념으로 쓰이는 용어는 자신감 · 자기존중 · 자기수용 · 자기존경 · 자기가치 · 자기만족 · 자기사랑 · 자기확신 · 자기평가 · 자아개념 등이 있다.(김경연, 1987; 황명수, 1997; 안순자, 1997, 이인숙, 2004)

나. 타인존중감(respect for others)

타인존중감은 자기 자신을 넘어서 다른 사람을 이해하고 그들의 인격과 가치관 및 성격을 존중해주며, 다른 사람이 가지고 있는 특성을 어떻게 바라보고 판단하며 행동하는지에 대한 개인이 타인에게 긍정적인 가치를 부여하는 태도를 말한다. 타인존중감은 타인수용성이란 개념으로도 쓰인다. 타인수용은 한 개인이 다른 사물이나 타인을 있는 그대로 받아들이려는 태도 또는 신념이다.(방혜경, 1997)

4. 연구의 제한점

본 연구를 진행하는데 있어 다음과 같은 제한점을 가진다.

첫째, 본 연구는 기초 자료를 위한 설문지가 자기보고식 연구방법을 통해 측정되었기 때문에 실제 현실에서 어느 정도의 오차가 있을 수 있다는 점을 고려해 보아야 한다. 즉 자기보고식 측정이 가지고 있는 문제점과 오차가능성을 배제할 수 없다.

둘째, 본 연구에서 사용한 실험연구의 대상자를 초등학교 3학년, 4학년 학

생으로 제한하였기 때문에 본 연구 대상자로부터 도출된 결과를 초등학교 전체 학년에게 성급하게 일반화하는 것은 무리일 수 있다.

셋째, 2008년 5월부터 7월까지 10회(매주 40분 수업)에 걸쳐 해피스쿨 수강학생만을 대상으로 진행한 것이므로 시간적으로 기간이 짧은 제한점을 가지고 있다. 좀 더 정확한 측정을 위해서는 장기간에 걸쳐 그리고 다양한 시점에서 이들의 경험이 실제로 본 연구와 맥을 같이 하는지에 대해서 실험 연구가 필요하다.

넷째, 해피스쿨프로그램을 진행하기 이전에 담당 교사들에게 사전 교육을 실시하지만, 담당 교사의 자질과 프로그램에 대한 성실도에 따라 크게 영향을 받는다. 그러므로 담당 교사가 사전교육을 받은 대로 10주간의 프로그램을 충실히 진행했는지에 대한 평가와 검토가 필요하다. 또한 교사의 개인적 자질에 따라 오차가 발생할 가능성도 고려해야 한다.

II. 이론적 배경

1. 아동기 발달의 특징

아동기란 넓은 뜻으로는 출생에서부터 청소년기 직전인 12, 13세경까지를 말하며, 좁은 의미로는 보통 초등학교에 다니는 시기를 가리킨다. 이 시기의 아동들은 생활의 중심이 가정에서 학교로 옮겨지면서 부모의 영향에서 다소 벗어나 친구들과의 접촉이나 또래들과의 비중이 점점 커지는 시기로서 학동기라고도 한다.

이 시기에 아동의 신체발달은 비교적 완만한 편으로 운동기능을 보다 기술적으로 사용하는 능력을 키운다. 특히 뇌의 두정엽과 측두엽이 발달하는 시기로 언어와 청각에 관련한 기능들이 존재하는 곳으로서 언어 교육, 수학이나 과학 등 논리적인 사고나 공간 지각력을 키우는 활동 등이 도움이 된다.

가. 뇌발달

출생시 태아의 뇌는 성인 뇌의 350g 정도인데 이는 성인 뇌의 25%밖에 되지 않는다. 이후로 1년여 동안 뇌의 무게는 급격하게 성장하여 어른의 무게에 필적하는 1,000g에 이르게 되는데, 출생 전에 뇌 발달이 완료되지 않고 출생 후에 완성된다는 사실을 알 수 있다. 이것은 다른 동물에게서는 찾아보기 힘든 인간만의 특징이라고 할 수 있다.

사춘기 때는 성인 뇌의 무게인 1300g -1500g에 이르게 되는 시기로서 사고방식 등이 성인의 것처럼 성숙하게 되는 시기이기도 하다. 뇌는 무게뿐만 아니라 실제로 뇌가 기능을 하게 되는 시기도 연령별로 다르다.

두뇌발달은 앞의 전두엽부터 뒤의 후두엽 쪽으로 이동하면서 발달한다. 전두엽은 가장 넓게 차지하고 있는 부위로 사고와 언어에 대한 일을 관장하며, 두정엽은 신체를 움직이는 일과 입체 공간적 기능을 담당하고 측두엽은 언어적 능력과 청각에 관련된 일을 한다. 후두엽은 눈으로 보고 느끼는 시각적인

정보를 담당한다. 따라서 효과적인 학습법은 앞의 전두엽을 자극하는 과정부터 시작해서 후두엽을 자극하는 과정으로 변화해 나가는 것이 이상적이다.

1). 0세-3세

0세부터 3세까지는 뇌의 앞부분인 전두엽과 두정엽과 후두엽 등 뇌의 기본적인 구조들이 형성된다. 주요 신경 세포들끼리의 연결이 이 시기에 집중적으로 일어난다. 이 신경 세포 회로의 연결이 어떻게 이루어지느냐에 따라서 머리가 좋고 나쁨이 결정된다. 이 시기에 뇌의 전반적인 부분에서 성장이 일어나기 때문에 여러 부분에 걸친 다양한 경험을 하도록 도와야 언어나 독서 등 한 가지에 편중된 교육은 오히려 역효과를 가져올 수 있다.

2). 4세-6세

종합적 사고를 담당하는 전두엽이 주로 발달하는 시기이다. 이 부위는 인간성과 도덕성도 담당하고 있기 때문에 이 때에 예절 교육 인성 교육을 제대로 받으면 커서도 예의 바른 사람으로 자랄 수 있다. 이 시절에는 어휘와 표현력이 급속도로 발달하게 되는데 책을 읽어주거나 새로운 상황에 접할 수 있는 기회를 많이 만들어주는 것이 아이들이 뇌 발달에 도움이 된다.

3). 7세-12세

뇌의 두정엽과 측두엽이 발달하는 시기이다. 이곳에는 언어와 청각에 관련한 기능들이 존재하는 곳으로서 외국어 교육을 비롯한 언어 교육을 하면 효과가 크다. 또한 두정엽에는 논리적이고 입체적인 사고를 하는 곳으로, 수학이나 과학 등의 논리적인 사고나 공간 지각력을 키우는 활동 등이 도움이 된다.

4). 12세 이후 청소년기

12세 이후는 뇌의 뒷부분인 후두엽이 발달하는 시기이다. 이곳은 시각 중추가 모여 있는 곳으로서 이 때 시각적인 것들 외모나 유행 등에 민감해 지는 시기이기도 하다. 청소년기는 뇌의 발달에 아주 중요한 시기이다. 뇌가 완전한 크기로 자라고 수많은 뉴런이 형성되지만 완전히 끝나는 때는 아니다. 뇌는 발달을 계속한다. 사춘기란 뇌에서 거대한 변화가 일어나며, 뇌가 비약적으로 발달하는 일생의 마지막 시기라고 할 수 있다. 청소년의 뇌의 발달은 인간이 높은 지능을 가질 수 있게 해 주는 전전두엽피질 부분에 집중되

어서 나타난다. 하지만 청소년기는 생물학적으로 큰 변화가 오는 시기로 모든 부분에서 변화가 일어나는 때이기 때문에 뇌에 있어서도 스트레스가 많은 시기이다.

전전두엽(prefrontal lobe)은 전두엽 중에서도 머리의 이마 앞부분에 해당한다. 전전두엽은 다양한 영역들과 연결되어 원초적인 감정에서부터 고등인지 기능까지 관여한다. 특히 안와전두피질(orbitofrontal cortex, OFC)과 복내측 전전두피질(ventromedial prefrontal cortex, vm-PFC)은 전전두엽 중 감정과 사고를 종합해서 감정을 통제하고 판단과 결정을 내리는 영역이다.

전전두엽은 아이들에게 있어서 더욱 중요하다. 주의력결핍과잉행동장애(ADHD)나 정서장애와 깊은 관련이 있기 때문이다. 안타깝게도 전전두엽은 날 때부터 제 힘을 발휘하지는 못한다. 보통 전전두엽은 청소년기를 지나야 완성되기 때문에 아이들은 어른들보다 충동을 잘 이기지 못하고 산만하며, 청소년들의 경우에는 쉽게 일탈에 빠지기도 한다.

이 부분이 손상된 사람은 지능의 손상은 없지만 도덕성과 통찰 능력, 판단력에 문제가 생긴다. 인간의 판단은 논리보다는 감정의 계산에 의해 이루어지기 때문이다. 경험과 학습에 의해서 점차 성인의 뇌로 성장해가는 십대의 뇌에는 감정과 감각은 일찍 발달하지만 그것을 조절해야 하는 전전두엽은 미성숙해 있기 때문이다.[9)]

아직 전전두엽이 덜 발달한 청소년기의 뇌는 감정기복이 심하고 심리적, 정서적으로 불안하며 충동을 조절하기가 어려우며 변화에 민감하고 적응성이 아주 높다. 이 시기에는 청소년들에게 바른 판단을 내릴 수 있는 가치와 행동체계, 좋은 습관들을 형성할 수 있도록 자신에 대한 이해와 긍정, 삶의 참다운 가치와 목적을 알게 해주고, 바른 행동을 선택할 수 있는 힘을 키워줄 수 있는 인성교육이 필요하다.[10)]

최근 MRI를 사용한 연구 결과에 따르면 뇌 발달은 보통 뇌의 앞쪽에서 뒤쪽으로 일어나게 된다고 한다. 인간의 뇌는 다 성장한 후에도 그대로 있는 것이 아니라 계속 변화한다. 인간의 뇌에 있는 신경 세포가 새롭게 생기지는 않지만, 신경 세포의 연결, 즉 시냅스는 일생 동안 계속해서 발달하고 자란

9) 『브레인』, 한국뇌과학연구원.

10) 권영주 외(2007).『뇌교육인성』, 한국뇌교육원.

다. 중추 신경회로는 태어나기 전에 결정되지만, 세밀한 회로들은 일생동안 발달한다고 한다. 그래서 뇌는 쓸수록 좋아진다는 것이다.

인간의 뇌는 기능적으로 신피질, 구피질, 뇌간의 3개 층으로 나눌 수 있다. 진화의 역사에서 가장 오래된 뇌간은 '파충류의 뇌' 혹은 '원시뇌'로 불리며 생명현상을 직접 담당한다. 포유류가 출현하면서 발달한 것이 다름 아닌 구피질인데 신피질 아래쪽에 있으며 감정과 관련된 대뇌변연계를 포함하며 '포유류의 뇌'라 한다. 마지막으로 오늘날 인간의 무한한 창조성의 바탕인 신피질. 언어활동을 토대로 기억, 분석, 판단하는 모든 창조활동이 이루어져서 '인간의 뇌'라고도 한다.

이 신피질에 해당하는 대뇌피질은 140억개의 뉴런(neuron, 신경세포)과 100조개의 시냅스(synapse, 뉴런사이의 연결고리)로 뒤덮여있는데 인간의 사고활동은 이 수많은 뉴런들의 동시다발적인 병렬처리에 의해 이루어진다.

뇌의 대부분의 시스템들은 가소적(plastic)이다. 말하자면 경험에 의해 변형될 수 있다. 이 말은 여기에 가담된 시냅스들이 경험에 의해 변화된다는 것을 의미한다.[11] 이 같은 특성 때문에 뇌는 훈련이 가능하며 뇌를 쓰는 방법을 통해 새로운 시냅스 형성을 돕는 것이 뇌교육의 핵심이라고도 할 수 있다. 우리가 느끼는 감정과 생각, 기억 등 모든 것들은 실상 뇌에서 일어나는 작용이다. 인간의 정서 반응은 '구피질'로 불리는 변연계에서 일어나며 변연계에 있는 편도핵은 분노, 슬픔, 혐오, 공포를 관장한다.

정서 지능이란 바로 변연계와 신피질 사이의 커뮤니케이션이 얼마나 활발한가, 연결 회로가 얼마나 잘 발달돼 있느냐에 의해 결정된다. Damasio(1994)는 정서를 관장하는 뇌(변연계)와 이성을 관장하는 뇌(대뇌피질)사이에는 매우 밀접한 관련이 있고, Le Doux(1996)는 정서를 관장하는 변연계의 편도체와 이성의 뇌인 대뇌피질 사이, 그리고 정서자극을 중계하는 하위 뇌인 시상(thalsmus) 사이에 밀접하게 연결되는 신경회로가 존재한다는 사실과 나아가 편도체 가운데서도 특히 편도체 중심핵이 다양한 정서 통제의 핵심 기구가 된다는 점을 주장하였다.[12]

'사회에서 성공한 사람의 80%는 뛰어난 지적 능력 때문이 아니고 자신과

11) 조지프 르두(Joseph LeDoux, 2005), 『시냅스와 자아』, 도서출판 소소.

12) 김혜숙·박선환·박숙희·이주희·정미경(2008). 『인간관계론』,양서원, 100-101쪽.

타인의 감정에 민감하게 대응하는 능력, 지구력, 낙천적 자세와 창의적 아이디어를 갖추고 있는 사람들이며, 이들은 이성적인 두뇌보다 감성적인 두뇌의 작용이 더 뛰어난 사람들이다.' 라고 Goleman이 말했듯이 아이들에게 뇌를 잘 활용할 수 있도록 신체활동을 통해 두뇌의 발달을 돕고, 편도[13]에 쌓인 부정적인 감정을 긍정적으로 바꿀 수 있는 교육을 통해 뇌가 가진 기능들을 잘 살릴 수 있도록 하고자 한다.

나. 자아 발달

성장함에 따라 아동들은 자신의 신체적 및 심리적 특성들을 인지하는 데에서 한걸음 나아가 자아평가(self-evaluation)를 하기 시작한다. 자신에 대한 기대에 비추어 자아평가 결과가 긍정적일 때 아동은 적절한 자아존중감(self-esteem 또는 self-worth)과 긍정적인 자기개념을 갖게 된다. 그러나 그렇지 못할 때 부정적인 자기개념을 갖게 되고 심하면 무력감에 빠져들게 된다.

자아의식이 형성되면서 어린이들은 타인으로부터 특히 어머니로부터 받아들여지고, 사랑을 받으며, 인정을 얻고 싶어 하는 욕망을 발전시킨다. 그것을 Rogers는 긍정적 배려(positive regard)라고 불렀다. 이 긍정적 배려라는 욕망이 어머니에 의해 주어지지 않으면 자기를 실현하고 높이려는 어린이의 경향은 방해를 받게 된다. 긍정적 배려를 받으려는 욕망은 상호적인 성질을 가지고 있으며 타인으로부터 받은 긍정적 배려의 태도는 자신의 내부에 내면화하여 점차 긍정적 자기배려(positive self-regard)의식을 갖게 되는 것이다.[14] 자아는 자기 스스로가 자신을 바르게 이해하고 자신의 가치를 적절히 평가하는 기준으로, 아동의 사고능력 및 인지구조의 발달 측면에서 보는 인지 발달적 접근과 학습 이론적 접근이 있다. 자아인지란 자신의 내재적 특성에 대한 이해를 의미하며 자기지식 또는 자아인식으로도 불리어진다. Cooley(1972)는 자아인지를 타인과의 상호작용 속에서 타인이 나를 어떻게

13) 한자로는 扁桃, 서양에서는 아몬드 모양과 비슷하다고 하여 아미그달라amygdala라고 하며 편도체, 편도핵으로도 부른다. 대뇌변연계의 입구에 해당되며, 좋고 싫음을 결정하는 감정적 정보처리를 담당하는 변연계에 속해있고, 감정을 생성하거나 인식한다.

14) 박아청(1998). 『자기의 탐색』, 교육과학사, 194-408쪽.

인식하고 평가하느냐에 따라 형성된다고 하였다.

인간의 행동과 변화를 결정하는 하나의 중요한 요인이 자아개념 이다. 자아개념은 각 개인이 자기 자신에 대해 가지고 있는 관점의 총체로서 자신에 대한 지각, 개념, 생각, 태도를 포함하고 있는 고유한 경향성이 있다. 태어나서 영 유아기, 아동기, 청년기, 장년기, 노년기를 거칠 때까지 자아개념은 우리의 내적 조건과 가치를 통괄하고 관장하게 된다.

아동기의 자아개념의 발달에 도움을 주는 요소로서 부모의 반응, 소속감, 능력감, 가치감, 현실적인 목표설정과 평가, 자신과 타인을 칭찬하는 방법 등이 있다. 자아개념의 발달을 위한 지도에서 자신에 대한 통찰능력을 길러주는 것이 매우 중요하다. 에릭슨의 이론은 자아발달과 매우 관련이 깊으며, 개인의 자아는 부모와 사회적 및 역사적 환경의 영향을 받으며 평생을 통해 성장하고 발달한다고 믿었다.(노안영・강영신, 2003)

에릭슨은 평생에 걸쳐 여덟 단계를 거쳐 심리사회적으로 발달한다고 믿었으며 이 중 아동기에 해당하는 네 번째 단계인 6-11세를 사춘기로 정의하고, 적응 대 부적응 방식은 근면성 대 열등감(industry vs. inferiority)이며, 덕목은 유능성이라고 하였다. 이 시기는 프로이드의 잠복기와 유사한 단계이며, 학교에 입학할 때부터 대략 11살까지 지속된다.

이 단계를 사춘기로 보는 것은 우리나라 실제 아동의 나이와는 다르다. 우리나라 학제로 살펴보면, 초등학교 4학년까지의 단계에 해당된다고 할 수 있으며 보통 아동기라 부르는 시기로서, 근면성과 열등감을 의미 있는 타인인 부모나 교사를 통해 격려 받고 적응 행동과 부적응 행동을 발달시킨다.(곽민정, 2005)[15]

이 시기의 아동들은 집밖에서의 새로운 환경에 영향을 받게 된다. 아이들은 가정에서와 학교에서 주어진 일을 완성함으로써 기쁨을 얻거나 인정을 받기 위해 부지런히 활동하며, 자신의 논리적 능력을 바탕으로 사물을 보다 정교한 방식으로 이해하고 조작하기 시작한다.

또한 자아의 발달은 전 생애를 포괄하는 것이며 아동의 자아가 형성되는 역사적 환경을 강조하고 인생의 심리사회적 위기를 극복할 수 있는 인간의

15) 곽민정(2005). 초・중등생의 심리사회적 발달 수준 및 분리개별화 과정에 따른 발달의 분기점, 연세대학교 석사학위논문, 11쪽.

능력에 대해 관심을 두었으며, 다양한 발달 단계에서 출현하는 자아의 특성에 초점을 두었다. 심리사회적 발달의 각 단계마다 위기가 있고, 개인이 적응 방식과 부적응 방식으로 반응할 수 있다. 또한 개인에게 기본적 강점 혹은 덕목을 발달할 기회를 제공한다.

인간에게는 자신의 사고와 정서와 행동의 과정을 바꿀 수 있는 능력이 있다. 다시 말해서 인간은 자신이 늘 사용하던 행동유형과는 다른 형태를 선택할 수 있다. 아이들이 새로운 기술의 발달을 스스로 얼마나 잘 지각하고 있는가는 부모나 교사들의 행동과 자세에 의해 결정된다. 만약 아이가 자신이 노력한 것에 대해 야단을 맞거나 인정받지 못하게 되면, 아이는 자신을 부적절하게 생각하고 열등감이 커지게 된다. 반대로, 건설적이고 교육적인 칭찬과 격려는 아이들의 자발적 노력을 촉진시켜서 더 훌륭한 교육적 결과를 가져오게 된다.

다. 사회성 발달

초등학교 시기는 성격의 틀이 형성되고 자아개념이 싹트며 학급 집단에 참여하여 여러 친구들과 사귀면서 사회성을 키우는 시기이다. 특히 초등학교의 학교생활은 집단 속에서 사회화 훈련이 시작되는 최초의 시기로 이 때의 학교적응은 매우 중요하다.(정순애, 1998)

인간의 삶 자체가 사회를 떠나서는 바람직한 성장을 하기가 어렵고, 삶의 질 또한 생각할 수 없을 만큼 성장기에 있어서의 사회화 과정은 교육활동의 큰 부분을 차지하고 있다. 아동기에 자기 자신을 이해, 수용, 조절하는 능력을 기르고 다른 사람을 이해하며 공감하는 기회를 갖는 것은 아동의 사회적 적응에 있어 매우 중요하다.

아동기에는 부모와 교사와의 상호작용의 질이 아동의 인성형성에 중요한 역할을 한다. 상호작용이라는 것은 서로가 영향을 미치는 것으로, 이 시기에 인간에 대한 신뢰감을 형성하지 못하면 정서적으로 불안한 사람이 되거나 다른 사람들과 바람직한 인간관계를 이루어 나가는데 여러 가지 어려움을 겪게 된다.

특히 아동기 때 적절한 인간관계를 형성하지 못하고 성장하게 된다면 무분

별한 행동으로 성인이 되어서도 올바른 인간관계를 형성하기가 어려울 수 밖에 없다. Goffin(1987)은 “협동이란 공동의 상호 바람직한 목적을 향해 두 사람 이상이 함께 일하는 것이다. 진정한 협동에는 어린이 들 간의 독립적인 활동이 포함되어 있으며, 협상하고 의견을 내고 노력을 조정하고 활동의 구조와 방향에 작용할 수 있어야 한다.”고 말하고 있다.

Sullivan(1985)에 따르면 또래들과 안정적이고 조화로운 관계를 가졌던 아동은 향후 대인관계에서 적극적이고 능동적인 태도와 행동을 가질 수 있지만, 그렇지 못했던 경우에는 대인관계에서 공포를 경험하게 되어 이후 대인접촉을 회피하거나 억압받는다고 하였다. 아동기에 타인과의 적절한 상호작용 즉 부모, 교사, 친구, 그 밖의 중요한 타인들과의 관계형성은 아동기뿐만 아니라 향후의 생활에 중요한 영향을 미친다는 것이다.

아동 개개인이 학급 내에서 타인들과 만족스러운 인간관계를 경험할 경우에는 보다 풍부하고 보다 완성된 인간으로 성장할 수 있으나, 반면에 대인관계가 불만스럽고 비효과적인 경우에는 심리적 갈등과 욕구 좌절 상태에 빠져 부적응 행동을 일으킨다는 것이다.[16)]

아동들은 친구와의 관계를 통해서 대인 관계를 학습하게 되고 타인을 배려하고 수용할 수 있는 태도를 배우게 되며, 친구가 자기를 어떻게 평가하느냐를 인지하면서 자기 자신에 대한 견해도 갖게 된다.

이 시기에는 아동의 활동반경이 부모 형제 뿐만 아니라 학교와 또래집단으로 영역이 넓혀지면서 자신이 속한 사회 속에서 규칙과 규율을 잘 지키고 가족과 급우들과의 관계도 원만히 할 때 자신에 대해 인지할 수 있는 자아개념도 형성하게 되는 중요한 시기라고 할 수 있다.

2. 자아존중감

자아존중감은 자신에 대한 존경의 정도와 자기 자신을 가치 있는 존재로 여기는 정도를 나타낸다. 이는 개인의 지적, 정의적, 신체적 특성에 대하여

16) 김진희(2004). 초등학생의 ‘친구들과 사이좋게 지내기’ 집단상담 프로그램 개발 및 효과 검증, 연세대학교 석사학위논문, 1-16쪽 인용.

갖고 있는 주관적인 가치판단 또는 평가에 관련된다. 황정규(1984)는 자기 자신을 얼마나 좋아하느냐 하는 개념으로 Rogers(1951)의 자아 이론이 그 기초를 제공하고 있으며, 자신감이란 어떤 과제를 할 수 있다는 자기 능력에 대한 신념으로서 Maslow(1970)의 자아이론이 그 기초를 제공하고 있다고 설명하였다.[17)]

아동들 스스로 자기 자신을 가치 있게 여기고 신뢰할 수 있을 때 생길 수 있는 자아존중감은 일생을 통해서 발달한다. 아동기(6-12세)는 자아성찰의 결정적 시기로(Erikson, 1959)[18)] 아동은 5가지 중요한 영역(신체적 외모, 사회적 수용, 학업성취 능력, 체육과 예술에 대한 소질, 품행)에서 자신의 가치를 평가한다.(Mack, 1983)[19)] 특히 자아존중감이란 측면에서 학교라는 공동체에 첫 발을 내딛는 초등학교 아동들에게 있어서는 자아존중감의 높고 낮음에 따라서 학습 동기나 태도가 달라지고, 타인에 대한 존중과 배려 또한 많은 차이를 가져온다.

아동기 때부터 가장 중요한 것은 다른 사람과 어떻게 관계를 맺고, 어떤 행동을 어떻게 해야 하는가를 학습하는 과정이라고 할 수 있다. 아동들이 자기 행동에 대하여 책임을 질 줄 알고 자기가 하고 있는 일이 가치가 있으며 자신에 대한 자신감과 성취감을 가질 수 있도록, 가정에서는 부모가 학교에서는 선생님과 친구들이 서로 존중해주고, 수용해주며, 관심을 갖는 등 서로에 대한 격려와 배려가 필요하다고 할 수 있다.

자녀는 부모와의 만남을 통해 최초의 인간관계를 경험하게 되는데 부모와의 상호작용을 통해 형성된 부모-자녀 관계는 자녀의 심리적 성장과 발달에 있어 매우 중요한 의미를 갖는다. 자녀는 부모와의 관계를 통하여 기본적 신뢰감, 자율성 및 주도성, 정서적인 관계, 동일시, 사회화의 경험 및 자아개념 등을 형성하게 된다.(정은균, 1996)

실제로 유아기와 아동기 동안의 중요한 타인들과의 계속적이며 누적적인

17) 김용남 외(2003).『신교육 심리학』서울: 학지사, 106쪽.

18) Erikson, E. H.(1959). *Identity and life cycle*. Psychological issues, Vol.1,no.1 New York: International University Press.

19) Mack, J. E.(1983). *Self-Esteem and Its Development*: An overview. In J. E. Mack & S. L.Ablon(eds.), *The development and sustenance of self-esteem in childhood*(pp. 1-42). New York: International University Press.

사회적 관계, 특히 부모와의 상호작용은 자녀의 자아존중감에 많은 영향을 준다고 한다.(김경연, 1987) 또한 부모나 교사와의 애착이 안정적으로 형성될수록 아동의 자아존중감이 높게 나타났다.(이인숙, 2004) 아동에게 일어나는 여러 가지 문제는 아동 자신에 의해서만 발생되는 것이 아니라 아동과 환경, 그리고 다른 중요한 사람들과의 관계 속에서 생겨나는 부적응의 결과라 볼 수 있다.[20]

Rutter(1985)는 교육적 성취가 긍정적인 태도와 긍정적인 자아 존중심과 관련이 있으며, "학습의 과정은 단순한 내용뿐만이 아니라 태도, 전략 그리고 사고의 방법을 터득하는 것"이라고 했으며, 스트레스를 감당하는 능력은 안정되고 애정 깊은 인간관계, 성공과 성취, 그리고 긍정적인 경험에서 생긴다고 보았다. 이러한 경험들이 사람들로 하여금 스트레스를 관리하고 상황을 조절하며 반격보다 행동을 선택하는 데 도움을 준다. 루터는 긍정적으로 행동할 수 있는 사람들의 능력은 문제를 해결할 수 있는 능력보다는 그들의 자아존중심과 자아 유효감(feelings of self-efficacy)과 더 관련이 깊다는 사실을 발견했다.[21]

자신감은 자아존중감과 밀접한 관계가 있으며 아동들의 뇌 개발에 있어서도 매우 중요하다. 자신이 가진 능력과 재능이 아무리 뛰어나더라도 자신에 대한 자기 확신이 없는 아동들은 표현이 서툴기 때문에 자신의 잠재력을 발휘하는데 있어서 어려움이 많다. 해피스쿨프로그램은 아이들의 건강과 정서, 학습면에서 아이들 스스로가 자신을 긍정하고 사랑할 수 있는 내면의 힘을 키울 수 있도록 구성되어있다.

아동기는 자아존중감 형성과 발달의 결정적 시기라 할 수 있다. 자아존중감은 자신도 인식하지 못하는 사이에 얻게 되는 자기평가가 모여 형성되는데, 9-10세 경 뚜렷해지며 12세 경에 안정된 양상을 보인다.(이영자, 1995) 이 시기는 바로 초등학교 시기로서, 이 초등학교 시기는 성격의 틀이 형성되고 자아개념이 싹트며 학급 집단에 참여하여 여러 친구들과 사귀면서 사회성

---

20) 권영옥·이정덕1997a). 자녀가 지각한 부부갈등척도 (CPIC)의 타당화 연구, 아동학회지, 18(1), 65-80쪽.

21) 린다 윙클리(1996).『아동과 청소년의 정서장애』, 신현순 옮김, 이화여자대학교 출판부, 16-18쪽.

을 키우는 시기이다. 아동기에 자기 자신을 이해, 수용, 조절하는 능력을 기르고 다른 사람을 이해하며 공감하는 기회를 갖는 것은 아동의 사회적 적응에 매우 중요하다.(추미애 · 박아청, 2006) 따라서 학교생활에서 교사는 아동들의 모범이 될 수 있는 행동을 보여주며 긍정적인 사고를 할 수 있도록 유도하거나 아동들의 의견을 수용하고 그들을 이해하며 아동들이 학습이나 생활에서 자상한 안내자 내지 학습의 촉진자 역할을 해야 한다.(심미향, 2004)

인간은 자기 스스로 독자적인 발전을 해 나갈 수 없는 까닭에 교육을 통해서만 인격을 갖춘 인간을 형성할 수가 있다. 인격이란 생명을 가진 자아가 가정, 사회, 학교, 자연이란 환경과 상호 작용함으로써 이루어진다. 특히 성장기에 있는 어린이들에게 있어서의 교육은 눈에 드러나지 않는 잠재력과 가능성을 키워줄 수 있는 가장 중요한 시기이므로, 아동의 내적학습동기를 자극하여 자기주도적인 학습이 이루어져야 한다. 또한 자기 주도적인 학습이 이루어지려면 먼저 인성교육이 바탕이 되어서 각자의 마음을 스스로 통제하고 조절하고 이끌어갈 수 있는 능력이 양성되어야 한다.

듀이(Dewey)에 의하면 인간성이란 변화하는 것이며 발전하고 성장하는 것이기 때문에, 교육이라는 힘에 의하여 인격을 가진 인간으로 성장할 수 있다고 본다. 교육의 역할은 의식적·계획적·의도적으로 훌륭한 인격자를 만들어 내는 데 있다. 또한 모든 교육은 경험을 통해서 이루어지는 것이지만, 모든 경험이 다 교육적인 것은 아니고 후속하는 경험을 풍부히 하고 창조적으로 할 수 있는 경험의 질만이 교육적 경험이 될 수 있다.

융(Jung)은 교육의 목적이 어린이들에게 모든 경향을 꼭 같이 발달시키도록 돕는 것이 아니라, 오히려 어린이가 자신만이 가진 잠재력을 발견하도록 돕는 것이라고 하였다.

Coopersmith(1967)에 의하면 자신에게 중요한 사람들로부터 받는 존중과 수용 및 관심의 정도와 개인의 성공 또는 실패에 대한 경험이 자아존중감 형성과 발달에 결정적인 영향을 미친다고 한다. 이는 가정에서의 부모나, 학교생활에서의 친구 및 교사 등 자신과 시간을 오랜 시간을 함께하는 사람들과의 상호작용이 특히 학생들의 자아존중감 형성에 중요하다고 할 수 있다.

정환구(2002)는 자아존중감이 자신이 가지고 있는 태도 속에 나타나는 자

기에 대한 가치의 판단 기준으로 자기 자신을 수용하는 것을 의미하며, 개인이 자기 자신을 능력 있고 중요하며 성공적이고 가치있다고 믿는 정도를 말한다고 하였다. 자아존중감은 자기 자신의 평가기준으로서, 자기 스스로가 자신을 가치 있다고 여기는 긍정적 자아존중감과 자기 스스로가 자신을 쓸모없는 사람이라고 생각하는 부정적 자아존중감으로 구분될 수 있다.

송명자(2002)는 자아존중감이 높은 아동은 자신이 가지고 있는 모든 특성에 대해서 긍정적으로 평가하는 반면에 자아존중감이 낮은 아동은 여러 측면에서 자신을 바람직하지 못하다고 지각하는 경향이 높다고 하였다.

자아존중감이 긍정적인 것인가, 부정적인 것인가에 따라서 학습 동기나 태도가 달라지고, 타인과의 존중과 배려 또한 많은 차이를 가져온다. 성공한 경험이 많은 아동일수록 자신을 유능하다고 여기며 스스로 더 많은 성취 욕구를 가진다. 반면에, 실패한 경험이 많은 아동들은 자기 스스로를 스스로 중요하지 않은 사람이라고 생각하며 다른 사람들도 자기를 좋아하지 않을 것으로 생각한다. 이러한 아동들은 자신이 가진 장점보다는 단점에 집중하여 자기 자신이 스스로를 하찮은 존재로 생각하며 열등감을 가지게 된다.

Branden(1992)은 자아존중감이 높은 사람은 자기 자신과 타인을 잘 수용하고 자신과 타인의 능력을 잘 인식하며 긍정적인 태도를 갖고 있는 반면에, 자아존중감이 낮은 사람은 부정적인 자기태도로 인하여 소심하고 억압감을 갖고 있으며 도전감이나 모험심이 적으며 타인에 대한 의식과 의존심이 많아 문제를 스스로 해결해 가기 어렵다고 하였다. 특히 이 시기 아동들의 자아존중감에 영향을 미치는 요인은 매우 다양한데, 자신에게 주어진 문제 상황이나 학습과제를 잘 해결했다고 느끼거나 또는 자신이 관심과 존중을 받고 있다고 느낄 때 자아존중감이 커진다.

긍정적인 측면으로서의 자아존중감의 변화는 아동 자신은 물론 학교생활에서도 학습태도의 변화, 학업성적상승, 자신감 증가 등 긍정적인 변화를 가져오게 된다. 학교는 아동들의 하루 일과 중 가장 많은 시간을 보내는 곳일 뿐 아니라 학생들 간의 상호작용이 가장 활발하게 이루어지는 곳으로서 바람직한 인간관을 형성하고 나아가 사회 구성원으로서의 역할을 충실히 할 수 있도록 하는 밑바탕이 된다고 할 수 있다.

자아존중감이 높은 사람은 사회 활동이나 집단 활동에 적극적으로 참여하기를 좋아하며, 친구가 많고 협동적이고 원만하여 대인 적응성이 강한 반면에 자아존중감이 낮은 아동은 다른 사람과의 접촉을 기피하고 혼자 있는 것을 좋아하고 수줍어하는 등 대인 관계에 있어서 소극적이다.

아이들에게 자신이 가진 재능과 가치를 알려주기 보다는 성공하는 삶을 강요하고 있는 어른들의 생각들이 오히려 사소한 일에도 마음에 상처를 받고 끝까지 해보기도 전에 할 수 없다고 생각하는 나약한 마음 때문에 자신감을 잃고 자신의 꿈을 미리 포기하고 좌절하는 아이들로 키우고 있다. 이를 극복하기 위해서는 먼저 자기 자신을 믿고 사랑하는 자아존중감을 증진시키도록 해주는 데에서부터 출발해야 한다.

자신을 믿고 사랑하는 마음이 커질수록 자아존중감은 높아지며 자신에 대한 확신도 커진다. 또한 자신에 대한 믿음과 사랑을 바탕으로 이를 타인과의 올바른 인간관계를 형성하도록 해야 한다. 타인을 이해하고 배려하는 타인존중감이 높아질수록 인격형성의 기초가 갖춰질 수 있으며, 자기 자신과 나아가 국가 및 인류 전체를 위한 삶의 기본 바탕이 될 수 있다.

이런 점에 비춰볼 때 해피스쿨 프로그램은 담임선생님 및 같은 반 친구들과의 관계에서 사랑과 신뢰를 쌓아가는 교육으로서 아동들 스스로 자신이 가지고 있는 뇌의 가능성을 알게 됨으로서 자신을 사랑하고 긍정하게 되며 상실된 자신감을 회복하게 될 것이다.

3. 타인존중감

아동기는 자아존중감과 타인존중감의 형성과 발달에 결정적인 중요성을 갖는 시기이다. 타인존중감은 일생을 통해서 발달하지만 단체생활을 시작하는 초등학교 아동들에게 있어서 타인존중감의 올바른 발달은 앞으로의 사회생활에서 인간관계를 건강하게 영위할 수 있는 가장 중요한 토대가 되기 때문이다.

대가족 중심이었던 생활문화가 한 가정에 한, 두 명으로 구성되어진 핵가족 중심 생활문화로 바뀌게 됨으로서 요즘의 아이들에게서는 다른 사람을 배

려하고 존중하는 타인에 대한 배려보다는 자기중심적인 성향이 많다. 자기 자신에게만 관심이 있는 사람은 다른 사람에게 관심을 기울이는 것 자체가 낯설기 때문에 자신과 다른 타인과의 유대관계가 원활해지는 것이 어렵다. 특히 요즘의 어린이들을 보게 되면 개인이 혼자서 하는 활동들은 뛰어나지만, 서로가 협동을 필요로 하는 활동과 친구를 이해하고 다른 사람들을 배려하는 마음은 오히려 줄어들었다고 할 수 있다.

아동기는 신체적 성장과 더불어 지적, 사회적 발달이 이루어지는 시기로서 사회적 존재로서의 자아를 확립해 나가는 시기이기도 하다. 타인에 대한 배려는 먼저 자기 자신에 대한 믿음이 있음을 우선한다. 자신을 신뢰하고 자신감이 있는 사람이 타인을 받아들이고 있는 그대로 인정하고자 하는 마음이 크기 때문이다.

타인존중이란 다른 사람의 인격, 생활습관, 가치관, 사생활등을 인정하고 보호하여 주는 것을 말하며 나의 이익과 충돌하는 타인의 이익에도 관심을 가져주는 태도와 정신까지 포함한다. 타인존중감은 자기 자신을 넘어서 다른 사람을 이해하고 그들의 인격과 가치관 및 성격을 존중해주는 태도를 말하기도 하고,[22] 다른 사람이 가지고 있는 특성에 긍정적인 가치를 부여하는 태도라고[23] 정의하기도 한다.

타인존중감은 타인수용성이란 개념으로도 쓰이는데, Coms와 Snygg(1959)에 의하면 타인수용도는 개인의 성격 특성과 자신의 능력 발휘에 영향을 미치는 것으로, 타인수용도가 높은 사람은 사물이나 관심있는 타인의 행동에 집중함으로써 행하고자 하는 개인 자신의 태도를 분명히 전달하고 자신만의 확고한 신념을 가져 자기 발전의 동기를 가지게 되지만, 타인 수용도가 낮은 경우에는 급우간의 인간관계에 손상을 가져와 스트레스, 생활의 불안정, 비능률을 경험하게 된다고 한다.

아동기에는 부모와 교사와의 상호작용의 질이 아동의 인성형성에 중요한 역할을 하며, 이 시기에 인간에 대한 신뢰감을 형성하지 못하면 정서적으로

22) 조인실(2008). 배려증진 집단지도 프로그램이 초등학생의 타인존중 태도 및 교우관계 향상에 미치는 영향, 공주교육대학교 석사학위논문, 7쪽 참조.

23) 박서식(2003). 민주적인 양육방식, 자아존중의식 및 타인존중의식과 도덕성의 관련성, 춘천교육대학교 석사학위논문, 6쪽 인용.

불안한 사람이 되거나 다른 사람들과 바람직한 인간관계를 이루어 나가는데 여러 가지 어려움을 겪게 된다. 특히 아동기 때 적절한 인간관계를 형성하지 못하고 성장하게 된다면 무분별한 행동으로 성인이 되어서도 올바른 인간관계를 형성하기가 어려울 수 밖 에 없다.

이 시기에는 아동의 활동반경이 부모 형제 뿐만 아니라 학교와 또래집단으로 영역이 넓혀지면서 자신이 속한 사회 속에서 규칙과 규율을 잘 지키고 가족과 급우들과의 관계도 원만히 할 때 자신에 대해 인지할 수 있는 자아개념도 형성하게 되는 중요한 시기라고 할 수 있다.

학교나 사회에서 발생하는 문제들 중에는 타인에 대한 이해나 배려보다는 자기 중심적 행동으로 인해 다른 사람들에게 피해를 주는 경우가 많다. 이는 타인존중의 태도가 부족하기 때문이다.

박종권(1986)은 자아수용 및 타인수용의 정도가 높을수록 학업성적이 높다고 하였고, 최정훈(1972)은 타인을 수용하는 태도의 변화를 위해서는 자신에 대한 기본적인 변화가 일어나야만 가능하다고 하였다.

아동 개개인이 학급 내에서 타인들과 만족스러운 인간관계를 경험할 경우에는 보다 풍부하고 보다 완성된 인간으로 성장할 수 있으나, 반면에 대인관계가 불만스럽고 비효과적인 경우에는 심리적 갈등과 욕구 좌절 상태에 빠져 부적응 행동을 일으킨다는 것이다.[24]

아동들은 친구와의 관계를 통해서 대인 관계를 학습하게 되고 타인을 배려하고 수용할 수 있는 태도를 배우게 되며, 친구가 자기를 어떻게 평가하느냐를 인지하면서 자기 자신에 대한 견해도 갖게 된다. 진정으로 자기존중감이 높은 사람은 다른 사람을 더 잘 존중하려고 하며 다른 사람을 자애로움과 선한 마음과 공손으로 대하려고 한다. 왜냐하면, 다른 사람을 위협적인 존재로 인식하지 않기 때문에 타인존중감도 높다고 한다.[25]

대인관계에서는 타인의 의도, 생각, 감정 등의 타인 입장을 정확히 추론하고 자신의 입장과 통합하는 능력을 가지는 것이 중요하다. 바람직한 대인관계를 위해서는 사회인지 뿐만 아니라 아동은 어려서부터 타인과의 관계에서

---

24) 김진희(2004). 초등학생의 '친구들과 사이좋게 지내기' 집단상담 프로그램 개발 및 효과 검증, 연세대학교 석사학위논문, 1-16쪽.

25) 나사니엘 브랜든 저, 강승규 역(1994). 『나를 존중하는 삶』, 학지사, 48쪽.

친사회적 행동을 발달시켜야 하며, 친사회적 행동은 바람직한 인간관계의 기본요소이며, 이러한 요소를 발달시키기 위해서는 자신과 타인이해가 바탕이 되어야 한다고 볼 수 있다.[26]

결국, 자기 자신에 대한 이해를 바탕으로 타인에 대한 관심이 타인에 대한 배려로 나타난다고 볼 수 있다. 타인에 대한 배려는 개인이 타인을 어떻게 바라보고 판단하며 행동하는지에 대한 태도를 말한다. 자기 자신을 있는 그대로 사랑하는 사람만이 자기 자신을 아끼고 신뢰할 수 있으며, 이런 마음을 가진 사람은 다른 사람에게도 자신의 사랑을 나누어 줄 수 있다는 것이다. 해피스쿨프로그램에는 각자 자신이 가지고 있던 마음을 상대편에게 표현한다든지, 서로가 서로를 위하고 협동하는 마음을 키워나가는 활동들로 구성되어 있어서 아동들의 타인존중감 형성에 훌륭한 교육적 효과를 기대할 수 있다.

4. 해피스쿨 프로그램

가. 의 미

해피스쿨 프로그램은 '청소년 BOS'[27]교육중의 하나로서 청소년 및 어린이들에게 뇌를 잘 활용하는 법을 알려주는 프로그램이다. 이 프로그램은 뇌의 힘을 활용하는 법을 알려주어, 청소년들에게 뇌를 적극 활용하도록 도와준다.

현재는 IQ만큼이나 EQ(감성지수), MQ(도덕성지수), SQ(영성지수), NQ(네트워킹 지수) 등 다양한 능력을 강조하고 있다. 이러한 다양한 능력을 갖춘 인재를 키우기 위해서는 먼저 아이들에게 자신의 뇌를 믿고 활용하는 힘을 길러주어야 한다. 뇌교육은 액션, 뮤직, 메시지 힐링(healing)[28]이라는 방법을

---

26) 신현옥·강문희(1995), 자신과 타인이해 활동이 유아의 자아개념 조망수용 및 친사회적 행동에 미치는 영향, 서울여자대학교 박사학위논문, 122-123쪽.

27) 청소년BOS(Brain Operating System)는 아이들에게 뇌사용 설명법을 교육함으로서 자기 뇌를 믿고 쓰는 힘을 키워주며 누구의 뇌에나 선택하면 이루어지는 힘이 있고, 그 힘을 활용하는 법을 알기만 하면 누구나 자신이 뜻한 대로 인생을 창조할 수 있는 힘이 있으며 뇌를 잘 쓰는 방법을 알려주는 프로그램이다(이승헌, 2008).

통해서 뇌를 정상상태로 회복하고 뇌의 힘을 잘 활용할 수 있는 교육을 한다.

뇌교육은 뇌를 잘 쓰는 원칙과 기술을 훈련하는 교육이며, 체험을 통해 뇌 활용법을 스스로 찾아가게 함으로서 아이들에게 자신이 가진 재능을 마음껏 표현하고 키울 수 있도록 해주어야 한다. 어릴 때부터 자기 뇌의 가치를 알고 자기 뇌에 꾸준히 새로운 정보를 주고, 자신의 의지와 선택으로 뇌를 변화시키는 교육을 받는다면, 그 아이의 인생에는 무한한 가능성이 열리게 될 것이다.

해피스쿨 프로그램의 관점에서 볼 때 인간의 뇌는 특별히 좋고 나쁜 뇌가 없으며, 단지 뇌를 얼마나 잘 활용하고 있는가가 다를 뿐이다. 모든 사람의 뇌는 각자 고유한 개성과 다양한 능력을 가지고 있으며, 뇌에는 선택하면 이루어지는 무한한 가능성과 창조력이 있다.(이승헌, 2008)

우리나라의 교육법 2조에 따르면 교육의 목적은 홍익인간의 이념아래 모든 국민으로 하여금 인격을 도야하고 자주적 생활능력과 민주시민으로서의 필요한 자질을 갖추게 하여 인간다운 삶을 영위하게 하고 민주국가의 발전과 인류공영의 이상을 실현하는 데 이바지하게 하는데 있다. 홍익인간은 단지 개인적인 관점에서 이롭게 하는 것이 아니라, 인류전체를 이롭게 한다는 관점에서 보아야 한다. 그렇게 될 때 주체로서의 인간 각자의 삶의 역할이 중요하다. 홍익인간이 상고시대 단군의 건국이념이자 현대에서도 교육이념이라는 점에서 볼 때, 교육이념으로서의 홍익인간의 가치를 눈여겨 볼 필요가 있다.

“지, 덕, 체의 조화로운 발달”과 “전인(全人)”이나 “홍익인간”은 학교교육과 같은 체계적인 활동을 통해 이상적인 발달을 이룬 인간을 가리킨다.(신혜숙, 2002c) “홍익인간”은 교육기본법에 명기되어 있듯이, 우리나라 교육제도의 목적이며(이돈희, 1977), 이러한 홍익인간 사상을 바탕으로 만들어진 해피스쿨 프로그램은 바람직한 인간상을 구현하여 인류에게 널리 이롭게 하는 삶을 살고자 하는 것을 궁극적인 목표로 하고 있다.

인간은 교육을 통해서 변화할 수 있다. 그러나 지식전달 위주의 교육은 실

28) 힐링은 ‘치유하다·고치다·화해시키다’라는 뜻이 있는데 그 방법에 따라 액션, 뮤직, 메시 나눈다. 도인체조와 지압 등의 육체적인 방법을 쓰는 것은 액션 힐링, 음악을 사용하는 것은 뮤직 힐링, 말을 통해 치유하는 것이 메시지 힐링이다.

질적인 의식과 행동의 변화를 가져오는데 여러 가지 한계를 드러내고 있는 것이 사실이다. 이런 점에서 해피스쿨프로그램은 우리 뇌에 잠재된 무한한 가능성을 이끌어 냄으로써, 이는 결국 인간세계를 널리 이롭게 하는 '홍익인간'의 교육이념을 구현하게 된다.

나. '해피스쿨' 프로그램의 실천 원리

인간의 생각과 뇌기능은 밀접한 관계를 맺고 있다. 뇌교육은 체험적인 교육 방법론으로서, 몸과 마음을 연결하는 고리인 생명에너지인 기를 활용함으로써 몸을 통해 마음을 다루는 것이 어떤 것인지를 체험을 통해 알게 한다.[29] 해피스쿨 프로그램은 다음의 5가지 실천원리를 지니고 있다.

1) 활기찬 몸, 열린 가슴, 조화로운 의식을 만드는 교육을 한다.

아이들은 가슴이 열렸을 때 의욕이 생기고 밝아지며 긍정적 사고를 갖추게 된다. 가슴이 열리기 위해서는 먼저 몸에 생명에너지가 넘쳐야 하며 활기찬 몸을 만드는 교육부터 시작한다. 활기찬 몸을 만들면 자신감과 집중력이 생기고 타인과 마음을 나누고 교류하고 싶어지는 준비가 되며 상생과 화합을 가르치는 인성교육의 실효성이 생긴다.

2) 한계 극복을 통해 자신감과 긍정적 마인드를 교육한다.

단순히 생각만으로는 행동이 바뀌기 어렵다. 뇌에서 일어나는 부정적 생각과 감정을 극복하는 행동훈련을 통해 자신에 대한 신뢰와 긍정적 사고의 힘을 키우도록 한다.

3) 밝고 따뜻한 두뇌 우호적 학급환경을 만든다.

뇌는 주위에너지에 민감하게 반응한다. "웃자! 칭찬하자! 사랑하자!"를 행복한 학급문화 만들기에 적용함으로서 밝고 따뜻한 학급분위기를 만들게 되고 아이들의 공격성을 완화하게 된다.

4) 홍익정신을 갖게 한다.

뇌를 쓰는 목적이 뇌의 정보수준을 결정한다. 홍익정신은 평화적인 뇌가 되게 한다. 뇌는 크고도 값진 목표가 있을 때 100% 능력을 발휘하기에 홍익정신은 파워브레인을 만들 수 있는 정신이다.

---

29) 권영주 외(2007). 『뇌교육인성』, 한국뇌교육원, 13-14쪽.

5). 뇌파조절을 훈련한다.

자신의 뇌를 조종하는 주인이 되는 핵심은 뇌파조절이다. 뇌파가 바뀌면 호르몬이 바뀌고, 감정을 비롯하여 의식이 달라진다.[30] 긍정적인 뇌파는 긍정적인 생각을 하게 하고 부정적인 뇌파는 부정적인 생각을 하게 한다. 명상, 뇌파진동수련[31] 등을 통해 순수한 뇌파를 체험하게 함으로서 자기 성찰의 힘을 키워주고 뇌의 정상상태를 회복하는 힘을 길러준다.[32]

다. '해피스쿨' 프로그램 목표

해피스쿨프로그램의 목표는 뇌의 작용을 스스로 통제 조절하는데 있다. 해피스쿨프로그램의 구체적 목표를 제시해보면 다음과 같다.

1) 자기 몸을 사랑하고, 자기 자신을 사랑하는 마음을 기른다.
2) 전체 속에 조화를 이룰 수 있는 심성을 기른다.
3) 부정적인 정보를 정화하고, 긍정적인 자아존중감을 갖게 한다.
4) 자신과 주변 세계에 유대감을 갖게 하고 감사할 줄 아는 마음을 갖게 한다.
5) 어떠한 어려움도 포기하지 않는 자신감을 갖게 한다.
6) 내면의 무한한 가능성을 믿고 세상을 향한 큰 꿈을 갖게 한다.
7) 정직하고, 성실하며, 책임감 있는 삶의 자세를 갖게 한다.[33]

이를 위해 기초적인 체력·심력·뇌력을 바탕으로 자신의 몸과 마음을 스스로 조절할 수 있는 힘을 키워서 평화적이고 창조적이며 생산적인 파워브레인[34]을 만든다.

---

30) 이승헌(2008).『뇌파진동』, 128쪽.

31) 뇌를 진동시켜 신체와 두뇌에 고여 있는 탁한 에너지를 모두 털어버리고 우주의 근원적인 에너지와 소통하게 해주는 수련법.

32) 『해피클래스 교안』(2008). 국제뇌교육종합대학원대학교·한국뇌교육원, 참조.

33) 권영주 외(2007). 『뇌교육인성』, 한국뇌교육원.

34) 이승헌(1997).『뇌호흡』28쪽, "파워브레인이란 생산적이고 창조적이고 평화적으로 바뀐 뇌를 지칭하는 말이다".

라. ‘해피스쿨’ 프로그램 구성

1) 1차시는 40분 수업시간을 기준으로 구성하였다.
2) 매시간 도입부분에서 뇌체조를 통하여 체력을 기르고, 명상을 끝내면서 전 시간에 배운 뇌교육적 원리를 한 번 더 정리할 수 있는 멘트를 들려준다.
3) 매 차시의 전개는 주제에 따라 뇌교육적 원리를 먼저 이해하고 이를 체험하도록 구성되어 있다.
4) 마무리 활동은 활동 후 느낀 점을 적도록 하고, 그 시간에 배운 뇌교육의 원리를 담은 뇌선언을 함께 외친다.
5) 차시의 내용 배열은 먼저 뇌에 대한 관심을 갖게 하고, 자신의 감정을 조절하며, 자신감과 의지를 키워 긍정적인 정보를 선택하고 행동할 수 있도록 실천계획을 짜서 실천해보는 활동으로 주제 배치를 하였다.

Ⅲ. 연구 방법

1. 연구 대상

본 연구는 초등학교 3,4학년 학생 230명을 대상으로 뇌교육 프로그램이 아동의 자아존중감과 타인존중감의 발달에 미치는 영향을 알아보고자 설문지 응답을 실시하였다. 연구대상은 서울, 인천, 울산, 대구, 안동, 제주도에 소재하고 있는 ○○초등학교 3학년 2개 학급 48명과 4학년 7개 학급 182명중에서 3학년 1학급 24명과 4학년3개 학급91명을 실험집단으로 3학년 1학급 24명과 4학년 4개 학급 91명을 통제집단으로 선정하였다. 실험집단과 통제집단 모두에게 사전검사와 사후검사를 실시하였으며, 선정된 학생들 중에서 실험집단 115명의 학생들에게는 해피스쿨 프로그램을 학교 현장에 적용하였고, 통제집단 115명의 학생들에게는 교육을 전혀 하지 않았다. 본 연구의 대상이 된 학생의 수를 제시하면 <표 1>과 같다.

<표 1> 연구대상의 수 (단위 : 명)

해피스쿨 프로그램 수업 집단	통제집단	계
115	115	230

2. 측정도구

본 연구에서 사용된 도구는 설문지이다. 설문지는 인성발달의 향상을 위한 자아존중감, 타인존중감으로 구성되어 있다. 인성발달 촉진능력 척도는 기존의 자아존중감, 타인존중감 검사지들을 기본으로 하여 제작된 것으로 국제뇌교육종합대학원대학교와 곽윤정이 수정·통합하고 개발한 뇌운영 관리능력

(BQ:Brain operating system Quotient)검사지(2008)를 사용하였다.

본 연구에서 사용된 설문지의 구성내용은 자아존중감에 관한 항목 5문항, 타인존중감에 관한 항목 6문항으로 총11문항으로 구성되어있다. 자아존중감, 타인존중감에 관한 응답형태는 리커트 3점 척도(three-point likert scale)로 구성하였다.

3. 연구절차

본 연구는 다양한 응답자를 선정하기 위해 서울, 인천, 울산, 대구, 안동, 제주도에 소재하고 있는 초등학교 3,4학년 115명을 실험집단으로 선정하고, 이에 대해 3,4학년 115명을 통제집단으로 선정하였다.

해피스쿨프로그램은 2008년 5월부터 7월까지 10주 동안 진행되었고, 실험집단과 통제집단 모두에게 사전검사와 사후검사를 실시하였으며, 선정된 학생들 중에서 실험집단 115명의 학생들에게는 해피스쿨 프로그램을 학교 현장에 적용하였고, 통제집단 115명의 학생들에게는 교육을 전혀 하지 않았다.

프로그램이 끝난 후 실험집단 및 통제 집단 분석결과를 토대로 본 논문에서는 동시에 사후 검사를 실시하여 그 결과를 통계적으로 비교 분석하였다. 해피스쿨 프로그램을 학교 교육 현장에 적용해 보았을 때 이 프로그램이 아동의 자아존중감과 타인존중감에 미치는 효과를 검증해봄으로써, 아동의 인성발달에 어떤 영향을 미치는지를 알아보고자 한다.

사전검사로는 국제뇌교육종합대학원대학교와 곽윤정이 수정·통합하고 개발한 뇌운영 관리능력(BQ: Brain operating system Quotient)검사지를 실험집단과 통제집단에 사용하였다. 실험집단에는 뇌교육 프로그램중의 하나인 해피스쿨 프로그램을 1주일에 1회 40분 수업으로 사전에 교육을 받은 담임교사가 재량학습 시간을 활용하여 10주간 진행하였다. 사후검사는 10차시의 수업이 모두 끝난 후 수업의 실효성을 확인하기 위하여 실험반과 비교반의 모든 아이들에게 사전검사와 똑같은 검사지인 BQ검사지로 검사 결과를 확인하였다.

4. 실험내용

본 연구에서 사용한 해피스쿨프로그램은 이승헌이 제안한 뇌교육을 바탕으로 실제 학교에서 적용할 수 있도록 국제뇌교육종합대학원대학교와 사단법인 한국뇌교육원에서 연구 개발한 뇌호흡의 원리로 만들어진 뇌교육 프로그램이다. 해피스쿨 프로그램은 초·중학생들을 대상으로 뇌 발달에 따른 뇌 생리적 원리를 기초로 한 뇌의 기능과 통합과정에 따라 뇌호흡 5단계로 구성되어 있다.

1단계는 뇌 감각 깨우기이다. 뇌를 잘 활용하기 위해서는 먼저 뇌에 대한 감각을 깨워야 한다. 이 단계에서는 심신이완을 통해 육체의 건강을 회복하고 기 에너지를 체험하게 된다. 뇌는 직접 만질 수도 없고 직접 운동을 시킬 수도 없다. 그러나 뇌의 구조는 우리 몸의 각 부위를 관할하는 여러 영역으로 이루어져 있는데, 몸의 각 부위와 뇌의 해당 영역이 서로 긴밀하게 상호작용하고 있어서, 우리의 몸을 움직이고 몸의 감각을 자극함으로써 뇌의 해당 영역을 활성화 시킬 수 있다. 몸의 감각이 깨어나면 의식을 집중함으로써 자기 몸 내부의 에너지의 흐름을 느끼고 조절할 수 있게 되는데, 우리의 뇌도 이런 방식으로 다룰 수 있게 된다.

뇌체조는 일반체조와는 달리 모든 동작마다 호흡을 병행한다. 호흡은 대뇌피질, 대뇌변연계, 뇌간의 3층 구조에 있어 뇌간영역의 생명중추기능을 회복하는 대표적인 방법이다.[35] 고병진(2005)에 의하면 삶에 대한 적극적인 태도와 힘은 체력에서 나오며 아무리 훌륭한 지식도 체력이 뒷받침 되지 않으면 현실 속에서 힘을 제대로 발휘할 수 없으며 뇌호흡 푸쉬업이 고등학생의 체력을 향상시킨다는 연구에서 밝혀진 바와 같이 자신의 능력을 최대한 발휘하기 위해서는 체력이 뒷받침되어야 한다.

2단계는 뇌를 유연하게 만드는 과정이다. 뇌의 유연성은 두뇌발달을 위한 전제가 된다. 뇌의 유연성은 두뇌발달을 위한 기본이며, 근육을 단련하기 위해 운동을 하듯 뇌도 운동이 필요하다. 활용하지 않는 뇌의 영역은 퇴보하기 때문이다.[36] 이 단계에서는 평소에 사용하지 않던 동작이나 인식을 새로이

35) 이승헌(2007).『뇌 안의 위대한 혁명 B. O. S』, 국제뇌교육종합대학원출판부, 162쪽.

시도함으로서 굳어진 뇌회로를 유연하게 하고, 뇌세포간의 커뮤니케이션을 활성화하여 뇌의 능력을 극대화한다. 뇌호흡 지감이 중학생의 주의산만을 감소시키며,(신현정, 2005) 또한 전두엽에 편중된 현대인의 뇌를, 전체적으로 활성화함으로써 의식을 확장하고 뇌의 파워를 증가시킨다. 이 단계를 통해서 몸에 힘을 기르고, 집중력과 뇌를 실제적으로 운영할 수 있는 자신감이 생긴다.

3단계는 뇌를 정화하는 과정이다. 우리의 기억들은 사실과 감정이 결합된 형태로 저장되어 있다. 그래서 비슷한 유형의 자극이 주어지면 저장된 감정이 함께 재생되게 된다. 이 단계에서는 뇌에 저장된 감정의 기억들을 정화함으로써 뇌를 밝고 가볍게 만들어주는 과정이다. 뇌에 입력된 부정적인 정보는 인간의 감정 또한 뇌의 편도에서 일어나는 현상이며 편도체에 있는 부정적인 감정의 기억들을 의식적으로 놓아버림으로써 변연계를 안정화시키고 긍정적인 정서를 만드는 데 있다.

자신의 감정을 얼마나 잘 표현하는지, 잘못 표현하는지는 중요한 사회적 능력 중 하나이다. 자기 정서의 이용 능력 수준이 높은 사람은 자신의 정서 상태를 적절하게 잘 조절하고 변화시킴으로써 자신에게 주어진 일이나 인간관계에서 성공할 수 있는 가능성이 높은 사람이며,[37] 자신과 타인에게 발생한 정서를 무조건 억압하거나 통제하는 것이 아니라 자신이 느끼는 정서를 객관적으로 받아들이고 이해함으로써 부정적인 정서를 가라앉히고 긍정적인 정서를 유지하는 능력이 사회적 연결망(social network)을 구축하는데 도움이 되는 능력이라고 한다.[38]

강필희(2002)는 뇌호흡 훈련이 자신의 묵은 감정들을 밖으로 드러내어 긍정적으로 사고할 수 있으며 정서지능 향상에 효과가 있음을 밝히고 있다. 뇌를 정화함으로서 자신을 구성하고 있는 정체성에 대한 부정적인 편견을 극복하고 밝고 긍정적인 자아 정체성을 형성하며, 앞으로 다가올 감정적 문제를

---

36) 이승헌(2007).『뇌 안의 위대한 혁명 B.O.S』, 국제뇌교육종합대학원출판부, 167-172쪽.

37) 김명숙(2008). 어머니의 양육태도, 유아의 기질, 정서지능과 유아의 사회성간의 관계, 목포대학교 대학원 박사학위논문, 38-42쪽.

38) 곽윤정(2004). 정서지능 교육프로그램 모형개발연구, 서울대학교 교육대학원 박사학위논문, 10-16쪽.

긍정적이고 적극적으로 처리할 수 있는 힘을 기를 수 있다.

4단계는 뇌를 통합하는 과정이다. 뇌가 통합된다는 것은 뇌의 잠재 기능들이 깨어나면서 뇌 전체를 사용한다는 것을 의미한다. 이 단계에서는 뇌간의 무한한 생명에너지와 잠재력을 일깨움으로써 자신의 존재 의의와 삶의 목적을 자각한다. 뇌를 직접 만지지 않아도 뇌파진동으로 온몸을 흔들면 뇌 속에 고인 탁한 에너지가 저절로 밖으로 빠져나간다. 몸을 흔들면서 입으로 뽑아내고 코로 뽑아낸다고 상상하면 그 상상의 에너지로 또 한번 정화가 일어난다.[39]이렇게 뇌의 3층 구조가[40] 통합되면서 '나는 누구인가', '내 삶의 목적은 무엇인가'에 대한 주체적 자각이 이루어지게 된다. 자신의 정체성을 새롭게 선택하고, 그 새로운 정보가 뇌의 중심에 자리 잡으면, 입력되는 정보들이 자신의 정체성과 삶의 목적에 부합하는지를 분석하여 취사선택하게 된다.

일생에 있어 청소년기는 자아정체감 형성에 중요한 시기이며 자아정체감이 잘 발달된 사람은 다른 사람과 구별되는 자신만의 개별성, 독특성을 갖게 된다. 이는 자기 자신을 다른 사람과 분리된 자기 일관성을 확립하게 되는 시점으로서 뇌교육 인성프로그램이 고등학생의 자아정체감에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다.[41] 이 단계에서 우리의 신피질이 가진 창조력은 스스로를 실현하기 위한 강력한 에너지원을 갖게 되고, 뇌의 기능이 전체적으로 통합을 이루게 된다.

5단계는 뇌의 주인이 되는 과정이다. 뇌의 주인이 된다는 것은 통합된 뇌의 창조력을 최대한 활용하는 것을 의미한다. 뇌의 주인이 되는 것은 체험과 자신감이 필요하며 자신감이라는 것은 체험을 통해서 나온다. 다른 사람의 경험을 보고 듣는 것보다 내가 직접 체험하는 것이 무엇보다 중요하며, 체험을 위한 선택을 하지 않으면 뇌의 작동은 거기서 멈추게 된다. 그런 의미에

---

39) 이승헌(2008).『뇌파진동』, 96쪽.

40) Paul MacLean에 따르면 인간의 뇌는 각기 다른 진화 단계의 특징을 반영하는 세 개의 하위 뇌- 파충류 단계의 뇌간, 포유류 단계의 변연계, 영장류 단계의 신피질로 구성되어 있다. 뇌 통합하기 단계는 뇌간의 원초적인 생명격, 변연계의 감정, 신피질의 창조성이 하나로 통합되어 시너지 효과가 이루어지는 단계이다.

41) 오홍미(2007). 뇌교육인성프로그램이 고등학생의 자아정체감에 미치는 영향, 국제평화대학원대학교 석사학위논문.

서 5단계는 뇌의 주인이 되는 훈련과정이라고 할 수 있다.[42] 이 단계에서는 뇌 통합하기를 통해 얻은 새로운 자아 개념을 일상생활 속에서 실천하는 단계이다.

즉 현실에서 지속적인 PDCA(Plan-Do-Check-Action)을[43] 통해 비전을 구체화하고 실현하게 된다. 결국 우리의 뇌는 홍익인간의 이념을 실현해서 지구평화에 이바지하는데 활용되어야 한다. 이는 도덕적 당위의 문제가 아니라 우리의 내면으로부터 弘益과 平和를 원하고, 우리의 뇌가 그 일을 하도록 만들어졌기 때문이다.[44]

해피스쿨 프로그램은 지식 위주의 교육이 아닌 체험 위주의 교육으로서, 학생들 스스로가 실질적인 체험을 통해서 자신감을 회복하고 자신이 가지고 있는 가능성을 펼칠 수 있도록 구성되었다.

행복한 뇌, 행복한 학급경영을 주제로 한 뇌교육 인성 프로그램 중의 하나로서 10주차의 차시 구성안과 차시별 주요내용은 아래와 같다.

<표 2> 해피스쿨프로그램 10차시 구성안

구분		내용	시간
도입	체력	뇌체조, 에너지집중명상 또는 뇌파조절명상	15분
전개	심력	놀이, 게임방식을 통한 체험	20분
	뇌력	뇌교육적 원리 정리	
마무리		워크북에 느낌적기, 뇌선언하기	5분

42) 이승헌(2007). 『뇌안의 위대한 혁명 B.O.S』, 국제뇌교육종합대학원출판부, 193쪽.

43) PDCA는 목표를 실현하기 위해 경영분야에서 개발된 방법이다. 여기서는 삶에서 비전을 실현하는 방법으로 활용하였다. 각 단계의 내용은 다음과 같다. Plan은 목표를 명확하게 정의하고 그 목표의 핵심을 파악하는 것이다. Do는 목표를 달성하기 위한 전략을 개발하고 구현하는 것이다. Check는 목표달성의 핵심지표를 수집하고 분석하여 결과를 평가하는 것이다. Action은 지속적인 개선전략을 통하여 목표에 집중하는 것이다. PDCA에는 끝이 없다. 그것은 시작이 끝이 되고 끝이 시작이 되는 원과 같다. Plan이 없으면 Check도 없고, Check하지 않으면 더 나은 Plan을 만들 수 없다. 끊임없는 PDCA의 과정을 통해 비전을 현실에서 구현할 수 있다.

44) 『JBE 뇌교육연구』, 국제평화대학원대학교출판부, 2006, 7-9쪽 참조.

<표 3> 해피스쿨프로그램 10차시별 주요내용

차시	내용	주요내용
1	몸 사랑하기	뇌가 중요한 까닭, 나의 몸 점검하기, 뇌를 깨우는 뇌체조 배우기
2	활기찬 몸, 씩씩한 뇌	에너지 집중명상, 몸에 에너지를 채우는 방법, 뇌에 에너지를 채워주는 걸음걸이(장생보법)
3	밝은 마음, 행복한 뇌	말과 에너지의 관계, 뇌가 좋아하는 말, 사랑주기, 자기 사랑하기
4	뇌를 이해하기	정보로 움직이는 뇌, 뇌파조절 명상
5	긍정의 힘 키우기	긍정적인 것에 집중하기, 행복한 상상하기 명상
6	뇌파 조절과 감정 조절	라디오 채널 바꾸기 놀이, 웃으면 웃을 일이 생긴다
7	선택의 힘 키우기	벼룩의 이야기, 푸쉬업 또는 HSP-Gym
8	자신의 뇌를 훈련하라	큰 수저와 T스푼, 손유희 배우기
9	꿈이 있는 뇌	뇌는 홍익을 좋아한다, 사명선언서 쓰기, 이미지트레이닝
10	액션 플랜 짜보기	나의 습관 돌아보기, 습관 바꾸기, 계획세우기

1) 체력은 신체 발달적 차원에서의 몸의 힘이 세고 약함을 말하는 것이 아니라, 자신의 몸을 의도대로 쓸 수 있는 상태를 말한다. 우리 몸의 에너지 중심은 아랫배 단전에 있다. 뇌체조는 전신의 근육을 고르게 발달시키고, 단

전의 힘을 키워 당당한 마음을 갖게 해준다.

뇌체조는 신체의 움직임을 통해 평소 잘 사용하지 않고 있는 뇌 부위를 자극함으로서 감각을 일깨우게 하여 원래 뇌가 가지고 있는 기능들의 활성화를 돕도록 하는 동작들로 구성되어 있다. 또한 새로운 신경 세포망의 생성을 유도하여 뇌의 기능을 활성화시키는 포괄적인 신체 전체의 활동으로 학습, 사고, 창조 등의 정신 활동들의 기반이 되고 있음을 말한다.

2) 심력은 정서발달 차원에서의 자신의 감정을 조절할 수 있고, 어렵고 힘들어도 포기하지 않고 도전하는 마음의 힘을 말한다. 몸으로 직접 체험하는 활동을 통해서 자신의 한계를 극복하고, 긍정하며 사랑을 주고받는 체험을 통해 서로 배려하는 마음을 갖게 해준다.

3) 뇌력은 뇌 발달 차원에서의 긍정적이고 평화적인 정보를 생산하고 선택하는 힘이다. 뇌교육적 원리를 이야기 하고 토론하면서 부정적인 정보를 선택하는 습관을 바꾸어 감사, 사랑, 홍익 등 좋은 정보를 선택하고 행동하는 힘을 길러준다.

5. 실험실시

사전 검사는 해피스쿨프로그램을 적용한 수업을 하기 전 2008년 5월에 사전검사로 국제뇌교육종합대학원대학교에서 개발한 뇌운영관리능력(BQ)을 실시하였다. 본 실험은 2008년 5월부터 7월까지 주 1회, 40분씩 10주 동안 총 10회에 걸쳐 재량활동 시간에 담임교사가 직접 진행하였다. 사후검사는 총 10주의 해피스쿨프로그램 수업이 끝난 후 뇌교육 프로그램이 아동의 자아존중감, 타인존중감에 어떤 영향을 미치며 결국 아동의 인성발달에 긍정적인 영향을 끼치는지에 대해 분석하였다. 본 연구는 해피스쿨프로그램을 적용한 실험집단과, 나머지 집단에는 교육을 전혀 하지 않은 통제집단으로 선정하였으며, 사전·사후 측정 실험설계에 의해 진행되었다. 본 연구의 실험설계를 도식화하면 <표 4>와 같다.

<표 4> 실험설계

O_1	X_1	O_3
O_2		O_4

O1 - O2 : 사전 검사 (자아존중감, 타인존중감 검사)
X1 : 해피스쿨프로그램
O3 - O4 : 사후 검사 (자아존중감, 타인존중감 검사)

<표 4>에서 X1은 실험집단에게 해피스쿨 프로그램 수업을 실시한 것을 의미하며, 통제집단은 일반적인 수업을 한 집단이다. O1과 O2는 실험집단과 통제집단의 사전 검사이고, O3와 O4는 실험집단과 통제집단의 사후검사를 의미한다.

Ⅳ. 연구결과 및 해석

본 연구의 목적은 '뇌'를 활용한 뇌교육 프로그램 중의 하나인 해피스쿨 프로그램이 아동의 자아존중감과 타인존중감에 미치는 효과를 검증하는 것이다. 이와 같은 연구 목적을 달성하기 위하여 수집된 자료를 분석하였으며, 그 결과를 설정된 연구문제에 따라 차례로 제시하면 다음과 같다.

1. 자아존중감

가. 프로그램 실시 전 집단별 비교 검증

프로그램 실시 전 두 집단의 자아존중감 검사를 비교한 결과, 통제집단과 실험집단은 거의 차이가 없는 것으로 나타났다. 이와 같은 두 집단의 자아존중감 점수의 동질성을 확인하기 위하여 Box's M 검증을 실시하였다.

<표 5> 프로그램 실시 전 자아존중감 검사의 Box's M 검증 결과

Box's M 값	F값	df	유의도
6.877	2.271	1	.078

자아존중감 검사의 Box's M 검증 결과, Box's M 값이 6.877이며, 이를 F값으로 환산하면 2.271이고, 유의도는 .078(p〉.05, .01)으로서 두 집단의 분산·공분산도는 동질한 것으로 추정된다. 즉 두 집단이 같은 모집단에서 나온 것이라고 볼 수 있다.

다음은 자아존중감에 대한 두 집단 간 사전검사의 평균과 표준편차이다.

<표 6> 프로그램 실시 전 자아존중감 검사의 평균과 표준편차

실험집단 (N=115)	통제집단 (N=115)	전체 (N=230)
평균	평균	평균
11.85(2.50)	12.27(2.40)	12.06(2.45)

( )는 표준편차

위 분석결과를 보면, 자아존중감 검사에서 실험집단과 통제집단은 평균값에 거의 차이가 없는 것으로 나타났다.

나. 프로그램 실시 후 집단별 비교 검증

다음은 자아존중감에 대한 두 집단 간 사후검사의 평균과 표준편차이다.

<표 7> 프로그램 실시 후 자아존중감 검사의 평균과 표준편차

실험집단 (N=115)	통제집단 (N=115)	전체 (N=230)
평균	평균	평균
12.60(2.32)	12.10(2.67)	12.35(2.51)

( )는 표준편차

<표 6, 7>에 제시된 바와 같이 자아존중감에 대한 평균과 표준편차의 사전·사후 검사 결과를 분석해 보았을 때, 실험집단은 통제집단에 비해서 높은 평균 점수를 보이고 있다.

다음은 연구가설을 검증하기 위하여 얻어진 자료들을 통계분석 프로그램인 SPSS 12. 0을 이용하여 전산처리하였으며, 인성발달 촉진의 하위요소에 대한 집단(group)과 측정시기(time)에 따른 자아존중감의 차이를 검증하기 위하여

시기에 따른 반복측정이 있는 사전·사후 설계에 의한 이원분산분석(mixed design ANOVAs with repeated measures on the time factor)을 사용하였다.

<표 8> 자아존중감에 대한 반복측정 이원분산분석

변량원	제곱합	자유도	평균제곱	F값	유의도
집단	0.176	1	0.176	0.017	.896
시기	9.759	1	9.759	5.013	.026
집단*시기	24.889	1	24.889	12.785	.000
오차	443.852	228	1.947		.01*

BQ 검사의 인성발달 촉진의 하위요인인 자아존중감에 대한 반복측정 결과는 <표 8>에서 보는 바와 같이 자아존중감에 대한 집단간(F=0.017) 시기간(F=5.013)에는 유의한 차이가 나타나지 않았다.

초등학교 아동의 자아존중감의 변화를 분석한 한 연구에 의하면 1학년에 서 6학년 동안의 자아존중감의 발달적 변화를 파악하면 초등하교 1,2학년 아동의 자아존중감은 3-6학년 아동에 비해 의의있게 높으며 3학년이후 5학년까지 자아존중감은 거의 변화하지 않다가 아동기말 6학년때 감소한다고 한다.[45]

자아존중감이 감소하는 이유에 대해 이 연구에서는 현실화된 아동이 경험하는 사춘기의 결과인 것으로 보았다. 그래서 아동기말경 사춘기에 접어들게 된 아동들은 급격한 신체적 심리적 변화를 경험하는데 이러한 변화가 아동에게 부정적인 것으로 지각되어 자아존중감의 저하를 초래한 것으로 추정했다.[46]

이러한 사례를 통해 본 연구에 의하면 통제집단에서 자아존중감이 전체적으로 낮아졌던 것은 3학년부터 자아존중감이 낮아진다는 기존의 연구결과와 일치하는 현상이라고 할 수 있다. 하지만 실험집단에서 유의미한 정도는 아

45) 김희화·김경연(1993). 아동의 자아존중감:구성역역과 발달, 아동학회지, 제14권 1호, 136쪽 인용.

46) 김희화·김경연(1993). 아동의 자아존중감:구성역역과 발달, 아동학회지, 제14권 1호, 137쪽 참조.

니지만 그럼에도 불구하고 자아존중감이 높아진 것은 해피스쿨 프로그램이 지닌 교육적 효과를 말해준다고 볼 수 있다. 이는 해피스쿨 프로그램이 담임 선생님 및 같은 반 친구들과의 관계에서 사랑과 신뢰를 쌓아가는 교육으로서 아동들 스스로 자신이 가지고 있는 뇌의 가능성을 알게 됨으로서 자신을 사랑하고 긍정하게 되며 상실된 자신감을 회복하게 하는 효과가 있기 때문일 것이다.

2. 타인존중감

가. 프로그램 실시 전 집단별 비교 검증

프로그램 실시 전 두 집단의 타인존중감 검사를 비교한 결과, 통제집단과 실험집단은 거의 차이가 없는 것으로 나타났다. 이와 같은 두 집단의 타인존중감 점수의 동질성을 확인하기 위하여 Box's M 검증을 실시하였다.

<표 9> 프로그램 실시 전 타인존중감 검사의 Box's M 검증 결과

Box's M 값	F값	자유도	유의도
3.825	1.263	1	.285

타인존중감 검사의 Box's M 검증 결과, Box's M 값이 3.825이며, 이를 F값으로 환산하면 1.263이고, 유의도는 .285(p〉.05, .01)으로서 두 집단의 분산공분산도는 동질한 것으로 추정된다. 즉 두 집단이 같은 모집단에서 나온 것이라고 볼 수 있다.

다음은 타인존중감에 대한 두 집단 간 사전검사의 평균과 표준편차이다.

<표 10> 프로그램 실시 전 타인존중감 검사의 평균과 표준편차

실험집단 (N=115)	통제집단 (N=115)	전체 (N=230)
평균	평균	평균
15.56(1.74)	16.14(1.75)	15.85(1.77)

(　　)는 표준편차

위 분석결과를 보면, 타인존중감 검사에서 실험집단과 통제집단은 평균값에 거의 차이가 없는 것으로 나타났다.

나. 프로그램 실시 후 집단별 비교 검증

다음은 타인존중감에 대한 두 집단 간 사후검사의 평균과 표준편차이다.

<표 11> 프로그램 실시 후 타인존중감 검사의 평균과 표준편차

실험집단 (N=115)	통제집단 (N=115)	전체 (N=230)
평균	평균	평균
15.93(1.62)	16.20(1.86)	16.06(1.75)

(　　)는 표준편차

<표 10, 11>에 제시된 바와 같이 타인존중감에 대한 평균과 표준편차의 사전·사후 검사 결과를 분석해 보았을 때, 실험집단은 통제집단에 비해서 높은 평균 점수를 보이고 있다.

다음은 인성발달 촉진의 하위요소에 대한 집단(group)과 측정시기(time)에 따른 타인존중감의 차이를 검증하기 위하여 시기에 따른 반복측정이 있는 사전·사후 설계에 의한 이원분산분석(mixed design ANOVAs with repeated measures on the time factor)을 사용하였다.

<표 12> 타인존중감에 대한 반복측정 이원분산분석

변량원	제곱합	자유도	평균제곱	F값	유의도
집단	20.454	1	20.454	3.978	0.047
시기	5.220	1	5.220	5.236	0.023*
집단*시기	2.976	1	2.976	2.985	0.085
오차	227.304	228	0.997		

BQ 검사의 인성발달 촉진의 하위요인인 타인존중감에 대한 반복측정 결과는 <표 12>에서 보는 바와 같이 집단간(F=3.970) 시기간(F=5.236)에 유의한(P<.05) 차이가 나타났다. 이러한 결과는 해피스쿨프로그램이 초등학교 아동들의 타인존중감 향상에 긍정적인 영향을 주었으며, 아동의 인성발달에도 긍정적인 영향을 미쳤다고 말할 수 있다.

초등학생들의 인터넷 이용실태와 정보윤리 의식에 관한 한 조사에 의하면 "초등학생들은 자신에 대한 존중감은 높게 의식하고 있었으나, 상대방을 배려하고 존중하는 타인존중감은 자기 존중감에 비해 상대적으로 낮게 나와 정보 통신 윤리교육의 강화가 필요하다"는[47] 연구결과가 나와있다. 다시 말해 현재 초등학생들은 자아존중감은 강하지만 타인에 대한 배려와 존중의식은 약한 측면이 있다고 보아도 될 것이다. 이렇게 타인을 존중하기보다는 자기 자신만을 생각하는 자아존중감이 높다는 사실은 1-2명의 자녀를 둔 현대사회의 핵가정에서 응석받이로 자란 아동들이 갖는 일반적 특성이라고 해도 좋을 것이다. 이런 측면에서 볼 때 본 해피스쿨 프로그램에서 타인존중감이 유의미한 변화를 보였다는 것은 큰 의미를 지닌다고 할 수 있다. 이는 해피스쿨 프로그램에는 각자 자신이 가지고 있던 마음을 상대편에게 표현해보고, 전체적인 프로그램 안에서 서로가 서로를 위하고 협동하는 마음을 키워나가는 활동들로 구성되어 있어서 아동들의 타인존중감이 높아지는 효과를 내기 때문일 것이다.

47) 유의식(2003). 초등학생의 정보윤리의식에 관한 태도 분석, 인제대학교 석사학위논문, 46쪽 참조.

Ⅴ. 결론 및 제언

1. 요약 및 결론

이 연구의 목적은 해피스쿨프로그램을 학교 현장에 적용해 보았을 때 이 프로그램이 아동의 자아존중감과 타인존중감에 미치는 효과를 통해 아동의 인성발달에 미치는 영향을 알아보고자 한다. 이를 위해 서울, 인천, 울산, 대구, 안동, 제주도에 거주하고 있는 ○○초등학교 3학년 2개 학급과 4학년 7개 학급을 대상으로 하였다. 선정된 학생들 중에서 실험집단 115명의 학생들에게는 해피스쿨 프로그램을 학교 현장에 적용하였고, 통제집단 115명의 학생들에게는 교육을 전혀 하지 않았다.

실험 집단과 통제 집단의 사전 검사에서 두 집단이 같은 모집단에서 추출된 동질적인 집단으로 확인되었으나, 두 집단의 자아존중감과 타인존중감 검사의 분석 결과 해피스쿨프로그램의 시행결과는 차이를 보였다. 전체적으로 본 실험의 결과를 살펴보면, 실험집단이 통제집단에 대해서 자아존중감과 타인존중감이 모두 같이 높아졌음을 알 수 있었다.

자아존중감에 대한 실험집단과 통제집단의 평균과 표준편차의 사전검사의 결과는 <표 6>과 같고, 사후 검사의 결과는 <표 7>과 같다. 집단(group)과 측정시기(time)에 따른 자아존중감의 차이를 검증하기 위하여 이원분산분석(mixed design ANOVAs with repeated measures on the time factor)을 사용한 결과는 <표 8>과 같이 집단간(F=0.017) 시기간(F=5.013)에는 유의한 차이가 나타나지 않았다. 그러나 유의미하게 나타나지는 않았지만 해피스쿨 프로그램을 통해 자아존중감이 향상되었다는 연구결과는 주목할 필요가 있다.

이전의 자아존중감 발달에 관한 한 연구에서 초등학교 아동의 자아존중감은 3학년때에 감소되기 시작한다는 연구결과에 비춰볼 때, 자아존중감이 낮아져야 할 시기에 오히려 높아지고 있다는 것은 해피스쿨프로그램이 초등학생들의 자아존중감 향상에 도움을 주는 프로그램임을 설명해주는 결과라고도 볼 수 있다.

통제집단에 있던 초등학생들의 자아존중감이 시기별로 낮아지고 있다는 것에 비추어 본다면, 이와같은 예로 뇌교육 웃음프로그램의 효과는 검증되지 않았지만, 실험집단을 대상으로 한 교사의 평정점수는 뇌교육 웃음프로그램의 처치전보다 처치 후에 높게 나타났으며 이는 통계적으로도 유의미하였고, 교사의 평정점수가 높아졌다는 것은 아동의 정서지능에 실험집단의 처치 효과가 있었다는 것을 의미한다고 한 결과와도 일치한다고 볼 수 있다.[48)]

이와는 대조적으로 타인존중감에 대한 실험집단과 통제집단의 평균과 표준편차의 사전검사의 결과는 <표 10>과 같고, 사후 검사의 결과는 <표 11>과 같다. 또한 집단(group)과 측정시기(time)에 따른 타인존중감의 차이를 검증하기 위하여 이원분산분석을 사용한 결과는 <표 12>와 같이 집단간(F=3.970) 시기간(F=5.236)에 유의한 (P<.05) 차이가 나타났다. 이러한 차이는 해피스쿨 프로그램의 효과와 관련된 것으로 생각된다. 이러한 결과는 해피스쿨프로그램이 초등학교 아동들의 타인존중감 향상에 긍정적인 영향을 주었으며, 아동의 인성발달에도 긍정적인 영향을 미쳤다고 말할 수 있다.

초등학생들의 인터넷 이용실태와 정보윤리 의식에 관한 한 조사에 의하면 초등학생들은 자신에 대한 존중감은 높게 의식하고 있었으나, 상대방을 배려하고 존중하는 타인존중감은 상대적으로 낮다고 한다. 이렇게 타인을 존중하기보다는 자기 자신만을 생각하는 자아존중감이 높은 이유는 1-2명의 자녀를 둔 현대사회의 핵가정에서 응석받이로 자란 아동들이 갖는 일반적 특성이라고 해도 좋을 것이다. 이런 측면에서 볼 때 본 해피스쿨 프로그램에서 타인존중감이 유의미한 변화를 보였다는 것은 큰 의미를 지닌다고 할 수 있다.

본 연구에서 분석한 결과에 의하면 타인존중감의 변화는 유의미하게 나타났지만, 자아존중감의 변화는 유의미하게 나타나지는 않았다. 통계상으로 보았을때 자아존중감의 변화가 뚜렷하게 나타나지는 않았지만, 이것이 해피스쿨프로그램이 자아존중감에 효과가 없다는 의미는 아니다. 이는 실험집단의 선정이나 표본집단의 크기, 실험의 기한 등 여러 가지 조건으로 인해 다소 오차가 발생할 수 있다는 가능성도 참작해보아야 할 것이다.

청소년기는 개인의 심리 발달과정상 매우 중요한 시기이다. 이 시기에 정

48) 김진희(2007). 뇌교육 웃음프로그램 개발에 관한 기초연구, 61쪽 인용.

신과 육체는 크게 발달하여 성인과 비슷하게 성장하고 독립된 개체로서 성인이 되는 중요한 과정에 해당한다. 특히 청소년 시기의 근간이 되는 초등학교 아동의 인성발달은 한 인간의 인격형성에 근본이 되는 시기로서, 더욱 더 중요한 의미를 지닌다. 아동이 자신의 수행에 대하여 외부로부터 자주 부정적인 평가를 받게 되면 학습된 무기력(learning helplessness)에 빠지거나 학습에 대하여 흥미와 성취의욕을 잃게 된다. 이는 부정적 인성으로 직결된다. 이는 아동의 시기에 필수적으로 발달시켜야 할 자긍심, 자신감, 자기가치감, 자아존중감 등과 관련되며 이는 인성을 구성하는 핵심적인 요소들이다.(이경숙, 2001:6)

본인은 아동들에게 뇌교육인성프로그램을 진행하는 교사로서 그동안 뇌호흡과 뇌교육을 한 아동들에게서 가장 먼저 드러나게 되는 변화가 소극적이었던 아이들이 적극적으로 바뀌게 되고, 수줍음이 많아서 친구들과의 유대관계가 원만하지 못했던 아이들이 친구들에게서 인기있는 아이가 되며, 아동들의 자신감이 커지면서 자신이 가진 능력을 최대한 발휘하여 홍익할 수 있는 큰 사람으로 스스로에게 가치 부여를 하게 되는 것을 자주 볼 수 있었다. 이와 같이 뇌교육을 통해 자신감을 갖고 타인의 모습을 인정하고 사랑하게 된 것은 결국 자신의 뇌를 잘 활용하여 긍정적인 사고로 바뀌게 되는 변화의 과정이라고 할 수 있다. 또한 부모나 친구에 대한 사랑, 넓게는 인류에 대한 사랑과 자연에 대해 감사하는 마음이 커진다는 것은 사물을 보는 시야와 이해도가 넓어지며 객관적인 판단을 하는 능력이 크게 향상되었다는 것을 의미한다.

이와 같은 맥락에서 볼 때, 해피스쿨 프로그램은 아동의 인성발달에 있어서 자아존중감과 타인존중감을 높여주는 아주 훌륭한 프로그램으로 활용될 수 있다. 이러한 인성을 기본 바탕으로 구성된 해피스쿨 프로그램이 특히 교육현장에서 초등학생의 예절교육이나 심성교육을 위한 기초 혹은 보완 프로그램으로 활용한다면 훨씬 높은 교육적 효과를 기대할 수 있다고 본다. 이는 결국 현재 성적 위주의 학교 교육의 문제점에 대해 '홍익인간'의 교육 이념을 구현하는 보완책으로 널리 활용될 수 있을 것이다.

2. 연구의 한계와 제언

현재 해피스쿨 프로그램은 10주간에 걸쳐 실시하고 있지만, 이는 일주일에 단 한번 40분씩 10번에 걸쳐 프로그램을 실시한 것에 불과하다. 사실 이보다는 더 많이 그리고 장기적으로 진행해보아야 그 결과를 보다 뚜렷이 확인할 수 있을 것이다. 이런 점에서 현재 해피스쿨 프로그램을 실시하는 절대시간과 횟수가 너무 한정되어 있다는 점도 본 연구 결과를 제약하는 점이라고 할 수 있다.

또 서울, 인천, 울산, 대구, 안동, 제주도 지역에 재학하고 있는 230명(실험집단 115명, 통제집단 115명)의 초등학생들을 대상으로 실험집단과 통제집단의 사전·사후검사를 설문조사를 실시해서 분석하였다. 본 연구결과가 전국을 대상으로 한 초등학생의 일반적 경향을 완전히 반영했다고 보기에는 지역 및 대상인원 상에서 한계가 있다. 이런 점들에 대해서 앞으로 지역과 인원수를 좀 더 확대해서 보완하는 연구가 필요하다고 본다.

본 연구에서 분석한 바에 의하면 타인존중감의 변화는 유의미하게 나타났지만, 자아존중감의 변화는 유의미하게 나타나지는 않았다. 이는 초등학교의 학급별로 학생들의 인성발달상황이 약간씩 다를 수 있고, 또 담임교사의 교육방향이나 해피스쿨프로그램 담당교사의 수업내용에 따라 오차가 발생할 가능성이 있다. 또 실험집단의 선정이나 표본집단의 크기, 실험의 기한 등 여러 가지 조건으로 인해 오차가 발생할 수 있는 가능성을 고려해야 할 것이다.

또한 프로그램을 진행하기 이전에 담당 교사들에게 사전 교육을 실시하지만, 10주동안 제대로 교육이 진행되었는지는 충분히 조사검토가 되지 않았다. 담당 교사에 따라 얼마나 성실하게 프로그램을 수행하는가에 따라 그 결과는 크게 달리 나타날 수 있기 때문에, 프로그램자체의 문제보다는 담당교사의 성실도가 더 큰 영향을 미칠 수 있다는 점을 충분히 고려할 필요가 있다. 추후에 담당교사의 성실도나 교육내용을 평가하고 피드백을 할 수 있는 체계적인 장치가 필요하다고 본다.

차후에도 장기적인 시각에서 이 연구에서 미비한 점들을 보완해서 해피스

쿨프로그램이 보다 신중하게 계획되고 실행되어질 수 있도록 뇌교육 프로그램이 지속될 수 있는 방안이 적극적으로 마련되어야 할 것이다. 또한 현장에서도 해피스쿨프로그램을 체계적으로 추진할 수 있는 책임 있는 기구가 구성되어서 프로그램 적용시 현장 교사에게 도움을 줄 수 있는 관련 전문가의 조언과 평가를 위한 노력이 필요하다.

참고문헌

강경옥(2000), 뇌호흡 명상이 고등학생의 집중능력과 자아실현에 미치는 효과, 부산대학교 석사학위논문.

강필희(2002), 뇌호흡 훈련이 초등학생의 정서지능에 미치는 효과, 창원대학교 교육대학원 석사학위논문.

고병진(2005), 뇌호흡주시법이 인문계 고등학생의 체력과 정신력에 미치는 영향, 국제평화대학원대학교 석사학위논문.

곽민정(2005), 초·중등생의 심리사회적 발달 수준 및 분리개별화 과정에 따른 발달의 분기점, 연세대학교교육대학원 석사학위논문.

곽문정(2004), 정서지능 교육프로그램 모형개발연구, 서울대학교 교육대학원 박사학위논문.

곽문정·조태임(2006), 뇌발달 프로그램이 유아의 다중지능에 미치는 효과연구, JBE뇌교육연구, 제1권 1호.

권문숙(2007), 현실요법 집단상담이 초등학생의 자아존중감과 성취동기에 미치는 효과, 한남대학교 석사학위논문.

권영숙(2002), 초등학교 학생이 지각한 교사의 인성 특성과 학교생활 적응과의 관계, 영남대학교 교육대학원 석사학위논문.

권영옥·이정덕(1997a), 자녀가 지각한 부부갈등척도(CPIC)의 타당화 연구, 아동학회지.

권영주 외(2004), 『뇌호흡인성』, 서울특별시교육청 지정 대안교육종합센타.

권영주 외(2007), 『뇌교육인성』, 한국뇌교육원.

권효숙(2006), 문화적 학습 양식과 뇌발달, JBE뇌교육연구, 제1권 1호.

김경연(1987), 부모의 아동평가, 자아존중, 양육태도와 아동의 자아존중과 관계, 부산대학교 박사학위논문.

김명숙(2008), 어머니의 양육태도, 유아의 기질, 정서지능과 유아의 사회성간의 관계, 목포대학교 대학원 박사학위논문.

김선희(2002), 자기통제력과 청소년 비행에 대한 연구, 경기대학교 석사학위논문.

김수연(2000), 초등학생의 체육활동이 좌우뇌 발달에 미치는 효과, 경기대 교육대학원 석사학위논문

김수진(2005), 초등학교 아동의 심리적기능 유형에 따른 창의성요인 분석, 중앙대학교 대학원 석사학위논문.

김영렴(2005). 뇌호흡 수련자의 지감활동이 호흡수와 심박수에 미치는 영향. 국제평화대학원대학교 석사학위논문.
김영진(2004). 뇌 기능 특성에 기초한 수업체제 개발 및 적용이 학습태도와 학업성취에 미치는 효과. 경성대학교 대학원 박사학위논문.
김용호(2005). 홍익인간의 교육적 실현방법 고찰: 뇌호흡 교육을 중심으로. 국제평화대학원대학교 석사학위논문.
김유미(2005b). 뇌호흡의 뇌과학적 근거와 유아교육에의 적용 가능성 탐색. 『열린 유아교육 연구』.
김은경 · 오경자(1992). 발달적 관점에서 본 아동 및 청소년 우울증상. 『소아 · 청소년 정신의학』.
김인자(1997). 『현실요법의 이론과 실제』. 한국심리상담연구소.
김종주(2000). 현실요법을 적용한 학급 운영이 실업계 고등학생의 내외통제성과 학교에 대한 태도에 미치는 효과. 울산대학교 대학원 석사학위논문.
김진희(2004). 초등학생의 '친구들과 사이좋게 지내기'집단상담 프로그램 개발 및 효과검증. 연세대학교 대학원 석사학위논문.
김진희(2007). 뇌교육 웃음프로그램 개발에 관한 기초연구. 국제평화대학원대학교 석사학위논문.
김춘옥(2004). 자기성장 집단상담이 초등학생의 자아개념과 또래관계에 미치는 효과. 연세대학교 교육대학원 석사학위논문.
김충희(1982). 피아제의 인지발달과 학교교육. 『교육발전론총』.
김향란(2002). 초등학생의 성격유형과 학교생활 만족도와의 관계. 아주대학교 교육대학원 석사학위논문
김형섭(역)(1997). 『한 권으로 읽는 융』. 푸른 숲.
김혜경(1999). 아동이 지각하는 사회적 지지와 자아존중감이 학교생활적응에 미치는 영향. 한양대학교 석사학위논문.
김혜온 · 김성혜(2006). 현실 치료 집단상담프로그램이 인터넷 중독 초등학생의 자아존중감, 내적통제성 및 인터넷 중독 개선에 미치는 효과. 목포대학교 교육학과.
김혜진(2006). 초등학생이 지각한 담임교사의 지지와 학업성취도 및 교유관계와의 연관성 분석. 연세대학교 교육대학원 석사학위논문.
김혜숙·박선환·박숙희·이주희·정미경 공저(2006). 『인간관계론』. 양서원.
김희화(1996). 청소년의 자아존중감 발달: 환경변인 및 적응과의 관계. 부산대학교 박사학위논문.
김희화 · 김경연(1993). 아동의 자아존중감: 구성역역과 발달. 『아동학회지』, 제14권 제1호.

나사니엘 브랜든 저, 강승규 역(1994). 『나를 존중하는 삶』. 학지사.
남궁달화(1999). 『인성교육론』. 문음사.
남승현(2001). 뇌호흡을 통한 인성교육이 장병들의 정신전력강화에 미치는 효과 연구. 공주대학교 교육학과 석사학위논문.
다니엘 G. 에이멘 지음, 안한숙 옮김(2008). 『그것은 뇌다』. 브레인월드.
류양희(2006). 현대단학과 뇌호흡의 인간관 탐색. 국제평화대학원대학교 석사학위논문.
린다 윙클리(1996). 신현순 옮김. 『아동과 청소년의 정서장애』. 이화여자대학교 출판부.
마르코 라울란트 지음, 전옥례 옮김(2008). 『뇌과학으로 들어보는 감정의 비밀』. 동아일보사.
메리언 다이아몬드 · 재닛 홉슨 지음, 최민수 옮김(2002). 『매직트리』. 한울림.
문순이(2006). 청소년의 긍정적 사고와 자아존중감 및 학교생활적응과의 관계. 연세대학교 교육대학원 석사학위논문.
박문호(2006). 『뇌 생각의 출현』. 휴머니스트.
박미화(1998). 초등학교 인성교육에 관한 덕목별 현황 분석. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
박상규(2001). 뇌호흡 수련이 체열에 미치는 영향. 대한체열진단학회지 제1권 1호.
박상규(2002). 마약류 중독자를 위한 자기사랑하기 프로그램의 개발 및 효과. 한국심리학회지: 임상. 제21권 4호.
박서희(2003). 민주적인 양육방식, 자아존중의식 및 타인존중의식과 도덕성의 관련성. 춘천교육대학교 교육대학원 석사학위논문.
박수길(1999). 교육자가 본 현대과학의 과제와 대안으로서의 Brain Respiration. 인체과학. 제1권 1호.
박아청(1996). 『자기의 탐색』. 교육과학사.
박은주(2006). 뇌호흡 프로그램이 학업적 동기 요인과 자기조절학습에 미치는 영향. 서강대학교 석사학위논문.
박혜경 · 최외선(2006). 현실요법 집단미술치료가 비행청소년의 인성에 미치는 영향. 미술치료연구. 제13권 3호.
방혜경(1997) MBTI 집단활동이 여고생의 성격유형별 자아수용도, 타인수용도및 자존감 증진에 미치는 효과. 동아대학교 교육대학원 석사학위논문.
배정임(2004). 현실요법이 자아존중감과 내적통제성에 미치는 효과. 동아대학교 대학원 석사학위논문.
박종권(1986). 중학생의 자아수용정도와 타인수용정도에 따른 학업성적에 관한

연구, 동아대학교 석사학위논문.
선우현(2006), 학습장애 아동의 자아존중감 및 자기효능감 향상을 위한 가족놀이치료의 효과성 사례연구, 아동교육 제 16권 1호.
송민수(2001), 현실요법 집단상담프로그램이 초등학생의 내적통제성과 자아존중감에 미치는 영향, 서울교육대학교 대학원 석사학위논문.
송명자(1998), 『발달심리학』, 학지사.
_____(2002), 『발달심리학』, 학지사.
송승복(2006), 초등학생들의 태권도수련이 학습태도 및 사회성에 미치는 영향, 연세대학교 교육대학원 석사학위논문.
송원영(1998), 자기효능감과 자기통제력이 인터넷의 중독적 사용에 미치는 영향, 연세대학교 석사학위논문.
신경수(2000), 집단상담프로그램 적용이 초등학생의 자아존중감과 인성에 미치는 영향, 건국대학교 석사학위논문.
신정숙(1998), 초등학생의 성격유형과 학업성취와의 관계 연구, 강원대학교 교육대학원 석사학위논문.
신지현(2006), 저소득 가정 아동의 문제행동에 대한 자아존중감 및 자기통제력과 환경 변인의 중재 효과, 숙명여자대학교 대학원 박사학위논문.
신찬엽(2005), MMTIC 성장프로그램이 아동의 자기효능감에 미치는 효과, 제주대학교 교육대학원 석사학위논문.
신창봉 · 김정명(2003), 신체활동을 통한 인간관계 형성 프로그램의 효과에 대한 연구, 청소년학연구 제10권 제3호.
신현정(2005), 뇌호흡 지감이 중학생의 주의산만도에 미치는 효과, 국제평화대학원대학교 석사학위논문.
신혜숙(2000), 뇌호흡과 영재교육: 뇌개발의 새로운 교육적 대안, 국제뇌과학심포지엄 자료집.
_____(2002a), 뇌호흡 수련의 교육적 의미에 관한 문화기술적 연구, 교육인류학연구 5권 2호.
_____(2002b), 뇌호흡 수련의 교육적 의미에 관한 문화기술적 연구, 서울대학교대학원 박사학위논문.
_____(2002c), 『뇌호흡 수련법과 홍익인간』, 홍익문화통일협회.
_____(2006), 뇌교육이 내포하는 세 가지 교육영역의 특징과 의미, JBE뇌교육연구, 제1권 1호.
신현옥 · 강문희(1995), 자신과 타인이해 활동이 유아의 자아개념 조망수용 및 친사회적 행동에 미치는 영향, 서울여자대학교 박사학위논문.
심미향(2004), 학교 인성교육의 의미와 실천에 대한 고찰, 연세대학교 정경대학

원 석사학위논문.
심준영(2002). 뇌호흡 수련이 면역세포와 스트레스 호르몬 분비에 미치는 영향. 조선대학교 대학원 박사학위논문.
_____(2003). 중· 장년층의 스트레스 완화를 위한 뇌호흡 프로그램 적용효과. 한국스포츠리서치 제14권 6호.
_____(2004). 뇌호흡 명상훈련에 따른 프로농구선수의 기분상태 및 스트레스호르몬 변화. 한국체육학회지. 제43권 1호.
심혜원 · 김은진(2006). 타인 조망 수용 집단 놀이치료 프로그램 효과에 관한 연구. 놀이치료연구. 제10권 1호.
안순자(1997). 자기성장프로그램이 초등학교 아동의 자기존중감 및 자기효능감에 미치는 효과. 한국교원대학교 석사학위논문.
안차수(2006). 초등 청소년의 자기통제력과 자아존중감이 인터넷 중독과 예방프로그램의 효능에 미치는 영향. 언론과학연구. 제8권 3호.
오명희(2004). 뇌호흡이 초등, 중등학생의 전인교육에 미치는 영향 사례 연구. 국제뇌호흡심포지엄.
오미경 · 신혜숙 · 이승헌(2004). 뇌호흡이 초등학생의 학습효율성에 미치는 영향. 교육학연구. 제 42권 2호.
오복자(2003). 뇌호흡 명상이 아동의 집중력과 학습태도에 미치는 효과. 제주대학교 교육대학원 석사학위논문.
오상규(2006). 음악활동을 활용한 인성교육 프로그램이 여중생의 심리적 특성에 미치는 영향. 경남대학교 대학원 박사학위논문.
오자자(2005). 뇌호흡 말하기 수업이 고등학생의 말하기와 자아개념에 미치는 영향. 국제평화대학원대학교 석사학위논문.
오홍미(2007). 뇌교육 인성프로그램이 고등학생의 자아정체감에 미치는 영향. 국제평화대학원대학교 석사학위논문.
유석용(1996). 집단명상수련이 고등학생의 자아존중감과 타인수용성 증진에 미치는 효과. 동아대학교 교육대학원 석사학위논문.
유외식(2003). 초등학생의 정보윤리 의식에 관한 태도 분석. 인제대학교 교육대학원 석사학위논문.
유준원(2006). 양육환경, 양육태도, 자아존중감이 아동의 사회성 발달에 미치는 영향. 대전대학교 대학원 박사학위논문.
윤정미(2005). 뇌호흡 수련이 직장인의 스트레스 인지 및 스트레스 대체에 미치는 영향. 국제평화대학원대학교 석사학위논문.
위취(2007). 전래놀이프로그램이 정신분열병 환자의 정서, 대인관계 및 자아존중감에 미치는 효과. 중앙대학교 대학원 박사학위논문.

이경숙(2001). 효과적인 인성교육을 위한 학급 운영 시스템 설계 및 구현. 공주대학교 교육대학원 석사학위논문.
이경은(2006). 아동의 친사회적 행동 향상을 위한 나눔교육프로그램의 적용 및 효과성 연구. 연세대학교 사회복지대학원 석사학위논문.
이계원(2001). 청소년의 인터넷 중독에 관한 연구. 이화여자대학교 박사학위논문.
이미리(2005). 청소년기 자아존중감과 가족, 친구, 학업, 여가, 직업 변인들의 관계: 긍정적 자아평가와 부정적 자아평가를 중심으로. 한국청소년연구. 제 16권 2호.
이선화(2001). 잠재능력계발의 조건 고찰. 한국인체과학학회지 제2권 1호.
이숙인(2001). 초등학교 학생의 뇌 반구의 선호와 창의성 및 학업성취와의 관계 연구. 상지대학교 교육대학원 석사학위논문
이승헌(1997). 『뇌호흡』. 한문화.
_____(1992). 『단학』. (주) 한문화멀티미디어.
_____(1999). 뇌 개발을 통한 의식의 진화. 인체과학. (1).
_____(2001). 『한국인에게 고함』. 한문화.
_____(2003). 인간을 위한 뇌과학과 뇌철학. 국제뇌과학심포지엄자료집.
_____(2004a). 『홍익인성』. 대한교과서주식회사.
_____(2004b). HSP를 통한 뇌의 개발 가능성에 대한 새로운 인식. 국제 뇌호흡 심포지엄 자료집.
_____(2005). 『두뇌의 힘을 키워라』. 한문화.
_____(2006). 뇌교육을 통한 홍익인간 교육이념의 세계화. 뇌교육학술대회자료집.
_____(2007). 『뇌안의 위대한 혁명 B.O.S.』. 국제뇌교육종합대학원출판부.
_____(2008). 『뇌파진동』. 한문화멀티미디어.
이승헌 · 신희섭(2006). 『뇌를 알면 행복이 보인다』. 브레인월드.
이영자(1995). 스트레스, 사회적지지, 자아존중감과 우울 및 클인과의 관계. 서울여자대학교 대학원 박사학위논문.
이인재(1998). 초등학생의 인성발달에 미치는 열린 인격교육프로그램의 효과: 문화기술적 연구. 국민윤리연구. 제50호.
이원구(2004). 『느낌중심의 인성교육』. 도서출판 존광.
이인숙(2004). 아동의 자아존중감과 부 · 모 애착 및 교사애착간의 관계. 연세대학교 교육대학원 석사학위논문.
이정남(2005). 뇌호흡을 통한 초등학생들의 자기조절능력 향상에 대한 반성적 실천연구. 경남대학교 교육대학원 석사학위논문.

이중길(1983). 좌 · 우측 뇌의 기능 분화와 학업성적과의 관련연구. 조선대 교육대학원 석사학위논문
이호중(2001). 인성교육의 방향과 프로그램 개발에 관한 연구. 한국교원대학교 교육대학원 석사학위논문.
이혜영(2000). 초등학교 인성교육 실태 분석. 울산대학교 교육대학원 석사학위논문.
임기숙(2003). 심리교육프로그램이 초등학교 아동의 자아존중감과 타인수용에 미치는 효과. 대구교육대학교 교육대학원 석사학위논문.
장지원(1999). 뇌 기능 특성에 따른 음악 교육의 방법 연구-달크로즈와 오르프의 유아 음악 교수법을 중심으로- 연세대학교 교육대학원 음악교육 석사학위논문
장취용(1999). 학습능력 향상을 위한 뇌호흡 수련의 가능성에 대한 실증적 연구. 인체과학. 제1권 1호.
전문식(2000). 어린이들의 뇌호흡 수련이 혈중 호르몬 분비에 미치는 영향. 한국체육과학회지 제9권 1호.
전준식(2005). 뇌호흡 수련이 인문계 고등학생의 시험불안 감소에 미치는 영향. 국제평화대학원대학교 석사학위논문.
정명수(2001). 뇌호흡 훈련이 호흡순환기능에 미치는 영향. 한국스포츠리서치 제12권 4호.
_____(2003). 뇌호흡 훈련이 백혈구 아형세포에 미치는 영향. 한국사회체육학회 제19권 2호.
정옥분(2004). 『발달심리학』. 학지사.
정우현(1992). 『교사론』. 배영사.
정은균(1996). 자라난 부모의 양육태도와 자녀의 자아존중감 및 방어기제와의 관계. 고려대학교 교육대학원. 석사학위논문.
정준인(2006). 인성교육 프로그램 적용이 자아 존중감 신장에 미치는 영향. 경인교육대학교 교육대학원 석사학위논문.
제프리 리(2004). 「미국 공교육 기관에서의 뇌호흡 수업 적용 및 효과」. 국제뇌과학 심포지엄.
조긍호(1996). 문화유형과 타인이해 양상의 차이. 한국심리학회지: 사회. 제1권 1호.
조동진(2003). 초등학생의 뇌호흡 명상훈련에 따른 자연살해세포와 B림프구의 면역반응 분석. 한국스포츠리서치 제14권 4호.
조용환(2001). 뇌호흡의 교육적 의미에 관한 참여관찰 연구. 인체과학. 제2권 2호.

조인실(2006). 배려증진 집단지도프로그램이 초등학생의 타인존중 태도 및 교우관계 향상에 미치는 영향. 공주교육대학교 교육대학원 석사학위논문.
조지프 르두(2005). 『시냅스와 자아』. 도서출판 소소.
조태임(2005). 뇌호흡 수련이 초등학교 저학년 학생의 공격성에 미치는 영향. 국제평화대학원대학교 석사학위논문.
조희(1999). 스트레스와 뇌호흡 수련의 효용성. 인체과학 제1권 1호.
진승현(2004). BRQ사용을 통한 초등학생의 뇌파변화에 관한 연구. 국제뇌호흡심포지엄.
채영이(2006). 중학생의 애착과 자아존중감 및 학교생활적응의 관계. 연세대학교 석사학위논문.
추미애 · 박아청(2006). 초등학생의 자기효능감과 학습동기 및 학교적응간의 관계. 아동교육.
최영일(2007). 단학에 기초한 자아성장 프로그램 개발 및 효과에 관한 연구. 목포대학교 대학원 박사학위논문.
최태경(1999). 인성 교육에 대한 초등학교 교사의 인식. 단국대학교 교육대학원 석사학위논문.
한숭희(2004). 『평생교육론-평생학습사회의 교육학』. 학지사.
한정균(2005). 뇌호흡 명상과 인지치료가 고등학생의 우울증상 개선에 미치는 효과. 한국심리학회지. 제17권 4호.
홍경자(2004). 『청소년의 인성교육』. 학지사.
『브레인』. 한국뇌과학연구원.
『해피클래스 교안』(2006). 국제뇌교육종합대학원대학교 · 한국뇌 교육원.
『Hsp 논문리뷰』(2006). 뇌교육연구소 엮음, 국제평화대학원대학교 출판부.
『JBE 뇌교육연구』(2006). 국제평화대학원대학교출판부.
Erikson, E. H.(1954). *Identity and Life Cycle. Psychological Issues*, Vol.1,no.1 New York: International University Press.
Mack, J. E.(1983). *Self-Esteem and Its Development: An Overview*. In J. E. Mack & S. L. Ablon(eds.), The development and sustenance of self-esteem in childhood(pp. 1-42). New York: International University Press.
Coopersmith, S. (1967). *The Antecedents of Self-esteem*, San Francisco: W. H. Freeman and Co.,(1981, Reprint Edition)

〔부록 1〕

설 문 지

뇌운영관리능력(Brain operating system Quotient)검사

.

초등학교 3~4학년용

본 검사는 여러분의 평소 생각과 느낌을 알아보기 위하여 국제뇌교육종합대학원대학교에서 개발한 검사입니다.

본 검사는 정답이 있는 것이 아니며 여러분의 성적과 전혀 관계가 없는 검사입니다. 따라서 긴장하거나 좋은 답을 고르려 애쓰지 말아 주십시오. 여러분의 생각과 느낌을 솔직하게 답해주시기 바랍니다.

감사합니다.

성 명 남 여

초등학교 학년 반

다음 질문을 잘 읽고 자신과 가깝다고 생각하는 번호를 표시하세요.

문항내용 (자아존중감 검사: 5문항:18-22, 타인존중감 검사: 6문항:23-28)
18. 나는 내가 소중한 사람이라고 생각한다.
① 매우 그렇다 ② 약간 그렇다 ③ 그렇지 않다
19. 나는 나를 참 좋아한다.
① 매우 그렇다 ② 약간 그렇다 ③ 그렇지 않다
20. 나는 내가 앞으로 훌륭한 사람이 될 것이라고 생각한다.
① 매우 그렇다 ② 약간 그렇다 ③ 그렇지 않다
21. 나는 나에게 좋은 점보다 나쁜 점이 더 많은 것 같다고 생각한다.
① 매우 그렇다 ② 약간 그렇다 ③ 그렇지 않다
22. 나는 내가 무엇이든지 잘 할 수 있다고 생각한다.
① 매우 그렇다 ② 약간 그렇다 ③ 그렇지 않다
23. 나는 동물이나 식물도 모두 소중하다고 생각한다.
① 매우 그렇다 ② 약간 그렇다 ③ 그렇지 않다
24. 나는 나보다 공부 못하는 친구들과 어울리기가 싫다.
① 자주 그렇다 ② 가끔그렇다 ③ 그렇지 않다
25. 나는 청소하시는 분을 보면 감사한 마음보다 지저분하다는 생각이 든다.
① 매우 그렇다 ② 약간 그렇다 ③ 그렇지 않다
26. 나는 인기 있는 친구와 친해지고 싶어서 잘해준다.
① 매우 그렇다 ② 약간 그렇다 ③ 그렇지 않다
27. 나는 엄마가 돈이 없으시다고 해도 내가 사고 싶은 것은 꼭 사야 한다.
① 매우 그렇다 ② 약간 그렇다 ③ 그렇지 않다
28. 나는 마음에 들지 않는 친구가 있으면 빼고 노는 편이다.
① 자주 그렇다 ② 가끔 그렇다 ③ 그렇지 않다

〔부록 2〕

해피스쿨프로그램 교수-학습 과정 10주차 교안

1주. 몸 사랑하기, 뇌 깨우기		
활동목표	▶자신의 뇌에 관심을 갖게 한다. ▶몸과 뇌의 관계를 알고 자신의 몸과 뇌의 현재 상태를 스스로 점검하고 기록하게 한다. ▶뇌교육을 통해 성장할 몸과 마음의 상태를 그려본다.	
준비물	▶몸에 관한 체크리스트가 담긴 워크북 ▶필기도구	
활동과정	주요활동내용	시간
도입	1. 뇌가 중요한 까닭 ▶뇌에 관한 퀴즈풀기 ▶뇌의 생리적 구조와 하는 일	5분
전개	1. 나의 몸 점검하기(뇌체조와 함께) ▶한발로 균형잡기 ▶집중력 보기 ▶엇갈려 깍지 끼고 팔 펴주기 ▶양손 바닥에 닿기 ▶눈감고 제자리 걷기 2. 나의 몸과 만나기 ▶뇌를 깨우는 뇌체조 배우고 익히기(뇌체조 동영상 CD참조)	30분
마무리	워크북에 느낌적기, 뇌선언하기 ▶워크북의 체크리스트를 보고 자신의 목표정하기 ▶뇌선언 “나의 몸과 뇌는 하나다. 나는 나의 몸을 소중히 하겠다.”	5분
유의사항	다른 사람과 비교하지 않고 솔직하게 현재의 상태를 측정해보게 한다.	

2주. 활기찬 몸, 씩씩한 뇌		
활동목표	▶몸에 에너지가 충만할 때 의욕이 생기고 자신감이 생김을 안다.. ▶몸의 에너지를 충만하게 하는 방법을 알아본다.	
준비물	▶12경각 사진, 역사드라마 속의 수련 모습 사진 ▶워크북, 필기도구	
활동과정	주요활동내용	시간
도입	1. 뇌체조 2. 가슴호흡	15분
전개	1. 에너지 집중명상 ▶내용 : 에너지 집중명상을 통해 손의 에너지를 느껴본다. ▶진행방법 ①에너지 느끼기, '지감(止感)'의 의미 설명 ②에너지 집중명상 자세와 요령 알려주기 ③에너지 집중명상을 하고 난 느낌을 몇 사람 발표하게 한다. 2. 몸에 에너지를 채우는 방법 ▶내용 : 몸에 에너지 채우는 3가지 동작을 익힌다. ▶진행방법 용쓰기 동작(좌우로 손 밀기, 천지밀기, 활쏘기) 3. 뇌에 에너지를 채워주는 걸음걸이(장생보법) 배우기 ▶장생보법에 대한 설명 ▶장생보법 방법	20분
마무리	워크북에 느낌적기, 뇌선언하기 ▶워크북에 오늘 활동한 느낌 쓰기 ▶뇌선언 "몸에 에너지가 차면 자신감이 생긴다. 나는 항상 몸에 에너지를 채우겠다."	5분
유의사항	▶에너지 집중명상을 진지하게 할 수 있도록 다른 사람을 방해하지 않기로 미리 약속을 정한다. ▶에너지 집중명상 전에 손의 에너지를 활성화시키는 박수치기나 손목 돌리기를 활용한다.	

3주. 밝은 마음, 행복한 뇌		
활동목표	▶말과 행동에는 에너지가 담겨 있음을 안다. ▶자기가 평소 하는 말을 돌아보게 한다. ▶자기를 사랑하고 다른 사람에게 사랑을 전할 수 있게 한다.	
준비물	▶물결정 사진 ▶워크북, 필기도구	
활동과정	주요활동내용	시간
도입	1. 뇌체조 2. 에너지 집중명상	15분
전개	1. 말과 에너지의 관계 ▶내용 : 말에는 에너지가 담겨 있음을 알게 한다. ▶진행방법 ①물결정 사진(활동자료 참고)을 보여준다. ②물결정 사진을 통해 말과 에너지의 관계를 설명해 준다. 2. 뇌가 좋아하는 말, 뇌가 싫어하는 말 ▶내용 : 듣고 싶은 말, 싫은 말을 찾아본다. 평소 자신이 자주 쓰는 말을 돌아보게 한다. ▶진행방법 ①자신이 듣고 싶은 말, 듣기 싫은 말을 찾아본다.(워크북에 적기) ②조별로 각자 찾은 내용을 하나로 모은다. ③평소 그런 말을 얼마나 자주 하는지 돌아본다. 3. 사랑주기 ▶내용 : 사랑주기를 익히면서 친구에게 사랑하는 마음을 전달해 본다. 4. 자기 사랑하기 ▶내용 : 자기 자신에게 사랑하는 마음을 표현해 본다.	20분
마무리	워크북에 느낌적기, 뇌선언하기 ▶워크북에 오늘 활동한 느낌 쓰기 ▶뇌선언 “나는 나를 사랑한다. 나의 뇌에게 좋은 말을 들려주겠다.”	5분
유의사항	▶사랑주기를 할 때 장난하지 않도록 차분하고 진지한 분위기를 조성한다. ▶학생들이 어색하고 쑥스러워할 경우 동성끼리 하는 것이 좋다.	

4주. 뇌를 이해하기		
활동목표	▶오링테스트를 통해 뇌는 정보로 움직인다는 원리를 이해한다. ▶뇌를 잘 쓰기 위해서는 뇌가 가진 능력을 골고루 사용할 수 있는 뇌의 상태로 만들어야 함을 안다. ▶순수뇌파 상태로 만들어주는 뇌파조절 명상법을 배우고 체험한다.	
준비물	▶여러 과일이 담긴 바구니 사진, 뇌의 3층 구조 사진 ▶워크북, 필기도구	
활동과정	주요활동내용	시간
도입	1. 뇌체조 2. 에너지 집중명상	15분
전개	1. 정보로 움직이는 뇌(과일 먹는 상상, 오링테스트) ▶내용 ① 마음에 드는 과일을 골라 입 안에 넣고 씹는 상상을 통해 실제로 일어나지 않은 일이지만 뇌는 주어지는 정보대로 몸에 반응을 보인다는 것을 안다. ② 오링테스트를 통해 긍정적인 말과 부정적인 말에 우리의 몸이 반응하는 것이 다름을 체험한다. ▶진행방법 ① 여러 가지 광일이 담긴 사진을 보고 한 과일을 골라 입속에 넣고 씹는 상상을 한다.(사진 없이 레몬을 떠올려, 먹는 상상을 할 수 도 있다.) ② 입안과 몸에 어떤 변화가 생겼는지 이야기 한다. ③ 우리의 뇌는 실제와 상관없이 주어진 정보에 반응함을 이야기 한다. 2. 뇌파조절 명상 ▶내용 : 뇌의 3층 구조에 대해 알고 뇌간의 생명현상을 활발하게 해주는 뇌파조절 명상법을 배운다. ▶진행방법 뇌의 3층 구조 그림을 보여준다.	20분
마무리	워크북에 느낌적기, 뇌선언하기 ▶뇌선언 “뇌는 정보로 움직인다. 나는 항상 좋은 정보를 뇌에게 주겠다.”	5분
유의사항	▶과일 사진이 없을 경우에도 상상만으로도 비슷한 효과를 볼 수 있다. ▶오링테스트를 할 때 진지하지 않을 것이 예상되면, 한 아이를 나오게 하여 교사와 함께 시범을 보여주고 나서 반 전체가 함께 체험하는 것도 좋다.	

5주. 긍정의 힘 키우기		
활동목표	▶평소의 말과 생각의 습관을 돌아보고 긍정하는 습관을 가져야 하는 까닭을 체험하게 한다. ▶긍정적인 것에 집중하는 것이 뇌를 잘 쓰는 것임을 안다.	
준비물	▶양파실험 사진 ▶워크북, 필기도구	
활동과정	주요활동내용	시간
도입	1. 뇌체조 2. 뇌파조절 명상	15분
전개	1. 긍정적인 것에 집중하기(~하고 싶지 않다를 그림으로 표현하기) ▶내용 우리 뇌에는 원하는 것을 이루는 힘이 있음을 알고, 긍정적인 것에 집중하는 것이 중요함을 이해한다. ▶진행방법 ① 양파실험 사진을 보여주고 긍정적인 것에 집중할 때와 부정적인 것에 집중할 때 일어나는 변화를 알아본다. ② 워크북에 아래의 상황을 그림으로 나타내 본다. 나는 시험을 망치고 싶지 않다. 나는 시험을 잘 보고 싶다. 나는 슬프고 싶지 않다. 나는 기쁘고 싶다. 2. 행복한 상상하기 명상 ▶내용 : 바라는 일이 이미 이루어진 상상을 통해 긍정의 힘을 키우는 연습을 한다. ▶진행방법 ① 눈을 감고 천천히 몸을 바라본다. ② 내가 이루고 싶은 것, 원하는 것을 떠올린다. ③ 내가 원하는 것이 이루어진 모습을 떠올리며 천천히 뇌파조절 명상을 한다.	20분
마무리	워크북에 느낌적기, 뇌선언하기 ▶뇌선언 “긍정의 힘이 커지면 뇌의 힘이 커진다.” “나는 긍정적으로 말하고 긍정적으로 상상한다.”	5분
유의사항	▶양파실험 사진을 보여주고 실제로 반 전체가 함께 양파실험을 시작해보는 것도 좋다.	

6주. 뇌파조절과 감정조절		
활동목표	▶긍정적인 것에 집중이 잘 되지 않는 이유는 감정조절이 잘 되지 않기 때문임을 안다. ▶감정의 주파수 바꾸기 놀이를 통하여 감정을 선택하는 주체가 나라는 것을 안다. ▶웃음을 통해 내가 감정을 선택할 수 있음을 체험한다.	
준비물	▶라디오(FM/AM)사진 또는 실험을 위한 라디오 모형상자, 웃는 얼굴 사진 ▶워크북, 필기도구	
활동과정	주요활동내용	시간
도입	1. 뇌체조 2. 뇌파조절 명상	15분
전개	1. 라디오 채널 바꾸기 놀이(주파수를 바꾸는 것은 나다) ▶내용 라디오의 채널 바꾸기 놀이를 통해 두려움이나 용기를 선택하는 주체가 나 자신임을 깨닫는다. ▶진행방법 ① 속을 들여다 볼 수 있는 빈 상자를 두 개 준비한다. ② 한쪽 상자 안에는 '두려움 방송국', 다른 쪽은 '용기 방송국'이라고 쓴 종이를 넣어둔다. ③ 상자 겉에 주 개의 동그라미(채널모양)을 붙이고 각각 가짜 나(두려움), 진짜 나(용기)라고 쓴다. ④ '가짜 나' 의 소리와 '진짜 나' 의 소리의 차이점에 대해 토론하는 시간을 갖는다. 2. 웃으면 웃을 일이 생긴다. ▶내용 :우습지 않은 사왕에서도 웃음을 선택하는 활동을 통해 기분을 창조하는 것이 자신임을 체험한다. ▶진행방법 ① 감정 놓아버리기(릴리즈) ② 얼굴디스코 추기 ③ 웃음버튼 누르기.	20분
마무리	워크북에 느낌적기, 뇌선언하기 ▶뇌선언 "웃으면 웃을 일이 생긴다." "나는 내 감정을 다룰 수 있다."	5분
유의사항	▶라디오 채널 바꾸기 놀이를 위한 준비물이 준비되지 않으면 사진 자료나 그림으로 대신할 수 있다. ▶웃음버튼 누르기 게임 시 자연스럽게 웃음이 나오지 않아도 계속 격려하고 칭찬한다.	

7주. 선택의 힘 키우기		
활동목표	▶하기 싫다, 할 수 없다는 생각은 한계정보일 뿐임을 안다. ▶한계정보를 극복하는 체험을 통해 자신감을 가질 수 있다.	
준비물	▶벼룩이야기 사진, 푸쉬업 사진 ▶워크북, 필기도구	
활동과정	주요활동내용	시간
도입	1. 뇌체조 2. 뇌파조절 명상	15분
전개	1. 벼룩의 이야기 ▶내용 벼룩의 이야기를 통해 할 수 없다는 정보는 뇌에 기억된 정보일 뿐임을 안다. ▶진행방법 벼룩의 그림을 보며 한계 정보에 대한 이야기를 들려준다. 2. 푸쉬업 또는 HSP-Gym ▶내용 :푸쉬업으로 뇌에 새로운 자극을 주고, 자신의 한계에 도전하여 뇌력을 키운다. HSP-Gym을 통하여 자기 한계에 도전하고 뇌를 쓰는 힘을 키운다. 올림피아드 대회에 대하여 간단히 소개하고 목표를 세워 도전하게 한다. ▶진행방법 ① 각자 평소 푸쉬업을 하면 몇 개 정도 할 수 있는 지 점검한다. ② 푸쉬업을 하는데 자신의 마음을 바라보면서 해본다. ③ HSP-Gym의 의미와 효과 ④ HSP-Gym 자세잡기 ⑤ HSP-Gym 체험하기	20분
마무리	워크북에 느낌적기, 뇌선언하기 ▶뇌선언 “할 수 있다 없다는 나의 선택이다.” “나는 나의 한계에 도전한다.”	5분
유의사항	▶시간을 고려하여 푸쉬업, HSP Gym 중 한 가지 활동을 골라 할 수 있다. ▶HSP Gym은 처음엔 모두가 성공할 수 있는 수준(5분안)으로 하여 전체가 성공정보를 갖게 한다.	

8주. 자신의 뇌를 훈련하라		
활동목표	▶연습과 훈련을 통해 조금씩 나아지는 것이 뇌를 향상시키는 일임을 안다. ▶성공과 성장의 바른 의미를 이해할 수 있다.(다른 사람보다 잘하거나 나아서가 아니라 전보다 나아진 자신을 인정할 수 있다.) ▶목표를 정하고, 계획을 세우고 실행하는 훈련을 통해 자신감을 갖는다.	
준비물	▶각자 큰 수저, T 스푼 한 개씩 ▶우유나 물(또는 점심식사 시간과 연결하여 활용하기) ▶워크북, 필기도구	
활동과정	주요활동내용	시간
도입	1. 뇌체조 2. 뇌파조절 명상	15분
전개	1. 큰 수저와 T스푼(다른 사람과 비교하지 말고 내가 목표한 것을 향해 나아지는 것이 성공이다.) ▶내용 - 큰 수저와 T스푼으로 똑같이 먹을 수 있는 것처럼 어떤 일을 이루는 것은 현재의 능력이 아니라 의지임을 체험한다. ▶진행방법 - 반 전체를 둘로 나누어서 한 쪽은 큰 수저로 물컵의 물을 떠먹고 다른 한 쪽은 T스푼으로 물을 떠먹게 한다. - 양 쪽이 모두 다 먹을 때까지 시간을 재어보고 시간이나 떠먹는 횟수에는 차이가 있지만 결과는 같음을 알게 한다. 2. 손유희 배우기 ▶내용 - 손유희 배우기를 통해 우리의 뇌는 훈련과 연습을 통해 더 좋아진다는 것을 알게 한다. - 여러 가지 손유희가 익숙해지는 것을 목표로 세우고 구체적인 실천계획을 세워 실천에 옮겨보는 체험을 한다.(Plan, Do, Check, Action 짜기) ▶진행방법 - 손유희 5가지를 모두 배우는 시간을 갖는다.(퐁당퐁당 체조, 비비고, 때리고, 2박자, 3박자 지휘하기, 핸드브레이크, 곰다리 새다리) - 자신의 목표를 정하고 구체적인 실천계획을 짠다. *PDCA(목표・행동・확인・실천)	20분
마무리	워크북에 느낌적기, 뇌선언하기 ▶뇌선언 “뇌에는 무한한 가능성이 있다. 나는 훈련으로 나의 뇌를 깨운다.”	5분
유의사항	▶큰 수저 팀과 작은 수저 팀으로 나누어서 하되 먹는 속도가 중요한 것이 아니라 음식을 먹는 과정에 집중할 수 있도록 한다. ▶음식 먹을 때 100번 씹고 단전에 집중하여 삼키는 단전식사를 지도하면 좋다.	

9주. 꿈이 있는 뇌		
활동목표	▶뇌는 크고 가치 있는 꿈이 있을 때 능력을 100% 발휘함을 안다. ▶우리 민족의 홍익인간 정신의 진정한 의미와 가치를 안다.	
준비물	▶이기적인 사람의 뇌와 이타적인 사람의 뇌에 관한 실험이야기 들려주기. ▶워크북, 필기도구	
활동과정	주요활동내용	시간
도입	1. 뇌체조 2. 뇌파조절 명상	15분
전개	1. 뇌는 홍익을 좋아한다. ▶내용 -뇌에는 홍익의 본능이 있음을 알려준다. ▶진행방법 -미국 에모리 대학의 실험결과를 들려준다. -홍익인간 정신에 대해 이야기 한다. 2. 사명선언서 쓰기 ▶내용 -사명선언서를 통해 자신의 꿈을 구체적으로 정리해 본다. ▶진행방법 -질문을 통해 호기심을 갖게 한다. -예화를 통해 꿈의 중요성, 꿈의 크기에 대해 이야기한다. -사명선언서를 작성한다. *사명선언서 작성요령 -내가 진정으로 원하는 꿈과 내가 되고 싶은 모습을 이루기 위한 구체적 목표와 계획을 제시한다. -구체적인 행동을 담아 표현한다. 3. 이미지트레이닝 ▶내용 -자신이 정한 사명선언서가 이루어진 모습을 구체적으로 그려본다. ▶진행방법 -이미지트레이닝에 대해서 설명한다. -자신의 사명선언서가 이루어진 모습을 구체적으로 떠올리게 한다.	20분
마무리	워크북에 느낌적기, 뇌선언하기 ▶뇌선언 “나에게는 큰 꿈이 있다. 꿈은 이루어진다.”	5분
유의사항	▶자신의 가능성을 믿고 큰 꿈을 그리도록 한다.	

10주. 액션플랜 짜보기		
활동목표	▶생활 속에서 내가 고쳐야 할 습관을 돌아본다. ▶습관 바꾸기 계획을 세워본다.	
준비물	▶워크북, 필기도구	
활동과정	주요활동내용	시간
도입	1. 뇌체조 2. 뇌파조절 명상	15분
전개	1. 나의 습관 돌아보기. ▶내용 -뇌에는 홍익의 본능이 있음을 알려준다. ▶진행방법 -미국 에모리 대학의 실험결과를 들려준다. -홍익인간 정신에 대해 이야기 한다. 2. 습관 바꾸기 계획 ▶내용 -습관 체크리스트를 통해 자신의 습관을 돌아본다. -자신이 고쳐야할 습관 세 가지를 정해서 습관 바꾸기 계획을 세우고 실천한다. ▶진행방법 -습관 체크리스트에 자신의 평소 생활 습관을 솔직하게 점검해 본다. -습관 바꾸기의 원리에 대해서 설명한다. -고쳐야 할 습관 세 가지 정하기. -습관 바꾸기 계획 세우기	20분
마무리	워크북에 느낌적기, 뇌선언하기 ▶뇌선언 “나는 새로운 습관을 창조할 수 있다.”	5분
유의사항	▶솔직하게 자신의 생활습관을 돌아보게 한다. ▶습관 바꾸기 계획은 실행 가능하도록 세운다.	

〔부록 3〕

국제뇌교육협회인증

해피클래스 뇌교육

학생용 워크북

(　　)학교

(　　)학년 (　　)반

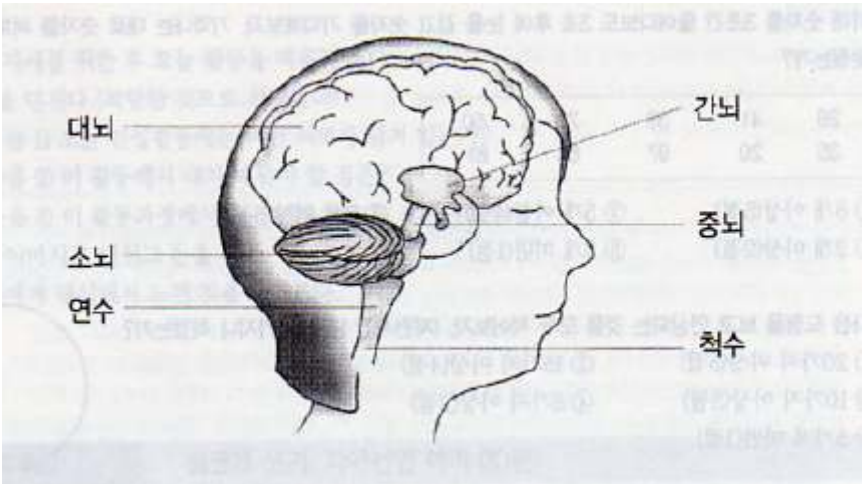
이름 (　　)

국제뇌교육종합대학원대학교

사단법인 한국뇌교육원

1주

뇌구조 명칭 익히기



● 뇌가 하는 일을 적어볼까요?

대뇌 :

소뇌 :

간뇌 :

중뇌 :

연수 :

척수 :

나의 몸과 만나기

◎ 나의 몸에 얼마나 집중할 수 있는지 점검해 봅시다.

동작명	측정기준	점수기준				
		1	2	3	4	5
한발로 균형잡기	자세유지 시간	0~3초	3~5초	5~10초	10~15초	15~20초
집중박수	집중도	전혀 안 맞음	20% 맞음	50%맞음	70% 맞음	100% 맞음
깍지껴 팔 펴주기	팔이 펴진 정도	거의 안 펴짐	약간 펴짐	반 정도 펴짐	반 이상 펴짐	완전히 펴짐
양손 바닥에 닿기	손과 바닥과의 거리(㎝)	40	30	20	10	손바닥이 닿음
눈감고 제자리 걷기	정면자세유지	원을 돈다	반원	45도	15도	정면
총점수						

오늘의 뇌 선언

2 주

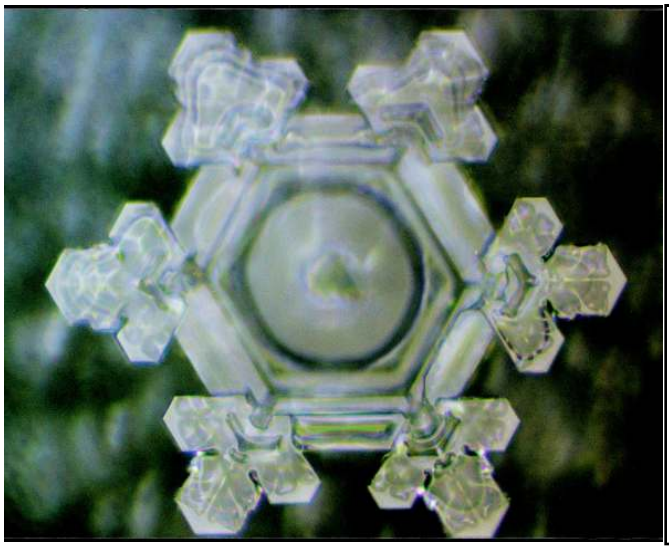
● 에너지 집중명상을 하고 난 느낌을 적어보세요.

오늘의 뇌 선언

3 주

말과 에너지의 관계

● 물결정사진입니다. 물에게 어떤 말을 들려주었을까요?



물이 들은 말은?

결정을 본 느낌은?



물이 들은 말은?

결정을 본 느낌은?

출처 :『물은 답을 알고 있다』(에모토 마사루)

뇌가 좋아하는 말, 뇌가 싫어하는 말

뇌가 좋아하는 말	뇌가 싫어하는 말

● 사랑주기를 하고 난 느낌을 적어보세요.

오늘의 뇌 선언

4 주

오링테스트

① 할 수 있다.

□ 더 강해졌다. □ 똑같다. □ 더 약해졌다.

② 할 수 없다.

□ 더 강해졌다. □ 똑같다. □ 더 약해졌다.

③ 잘 되면 좋고 안 되도 할 수 없지 뭐.

□ 더 강해졌다. □ 똑같다. □ 더 약해졌다.

④ 꼭 해내야 된다.

□ 더 강해졌다. □ 똑같다. □ 더 약해졌다.

⑤ 사랑해

□ 더 강해졌다. □ 똑같다. □ 더 약해졌다.

⑥ 미워, 싫어

□ 더 강해졌다. □ 똑같다. □ 더 약해졌다.

⑦ 나 혼자만 잘 살면 돼

□ 더 강해졌다. □ 똑같다. □ 더 약해졌다.

⑧ 인류평화

□ 더 강해졌다. □ 똑같다. □ 더 약해졌다.

● 뇌파조절 명상을 하고 난 느낌을 적어보세요.

오늘의 뇌 선언

5 주

● 아래와 같은 상황을 그림으로 표현해보세요.

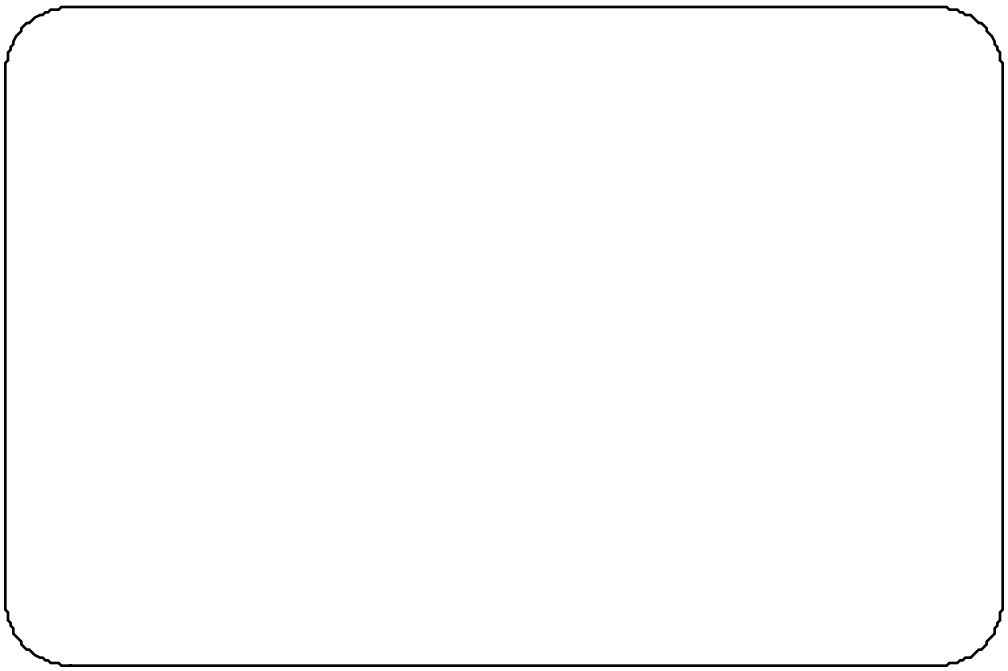
나는 시험을 망치고 싶지 않다.

나는 시험을 잘 보고 싶다.

나는 슬프고 싶지 않다.



나는 기쁘고 싶다.



● 행복한 상상을 하고 난 느낌을 적어보세요.

오늘의 뇌 선언

6 주

● 웃음버튼을 누르고 신나게 웃고 난 느낌을 적어보세요.

오늘의 뇌 선언

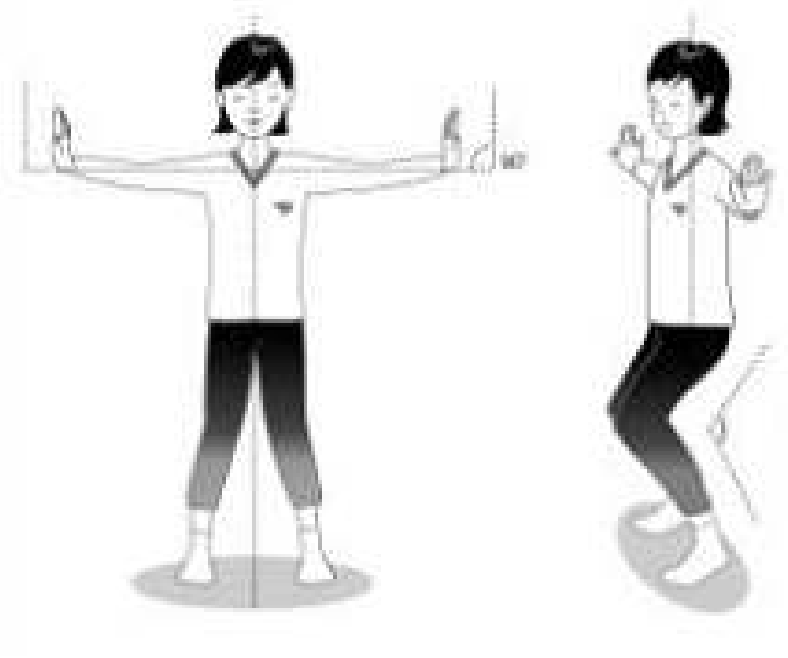
7 주

푸시업

- 푸시업을 하는데, 몇 개째 할 때 하기 싫은 느낌이 드는가?
- 푸시업을 하는데, 몇 개째 할 때 죽어도 못할 것 같은 느낌이 드는가?
- 마지막까지 최선을 다해서 푸시업을 했을 때 개수는 몇 개인가?
- 푸시업을 통해서 느낀 점을 적어보자.

오늘의 뇌 선언

● HSP Gym 1번 자세를 잡고 자신에게 집중하면서 해 본다.



● HSP Gym을 하는 동안 마음의 상태는 어떠했는지, 하고 난 후 느낌은 어떤지 적어보자.

8 주

손유희 익히기 계획 세우기

목표	실천계획	확인	성공 또는 실패했을 때
예) 이번 주 안에 손유희 퐁당퐁당체조, 핸드브레이크 완전히 익히기	아침자습시간에 날마다 5분씩 연습	일기장에 연습했는지 기록하기	성공했을때:나에게 칭찬스티커 5개를 붙인다. 실패했을때:급식, 청소 도와주기

오늘의 뇌 선언

9 주

사명선언서 쓰기

오늘의 뇌 선언

10 주

나의 습관 돌아보기

내 용	그렇다	아니다
1. 나는 아침에 일찍 일어난다.		
2. 내 방 청소는 스스로 한다.		
3. 너무 늦게까지 놀다 집에 들어간다.		
4. 음식을 가려먹는 편이고, 자주 남긴다.		
5. 용돈을 계획 없이 쓰는 편이다.		
6. 학교에 결석하지 않는다.		
7. 공공장소에서 큰 소리로 떠든다.		
8. 사용한 물건을 제자리에 놓고, 정리정돈을 잘 한다.		
9. 일처리가 꼼꼼하지 못하고 대충한다.		
10. 인스턴트 식품이나 청량음료를 자주 먹는다.		
11. 이유 없이 사람들에게 짜증내는 편이다.		
12. 내가 먼저 사과하는 경우가 적다.		
13. 부모님께 반말을 하고 함부로 대드는 경우가 많다.		
14. 친구들과 자주 싸운다.		
15. 시간 계획을 잘 세워 생활하는 편이다.		
16. 물건을 아껴 쓰고 재활용한다.		
17. 예습, 복습을 거의 하지 않는 편이다.		
18. 하루 중 자기를 돌아보는 시간을 가진다.		
19. 어른에게 대들거나 반항하는 편이다.		
20. 길거리에 휴지나 쓰레기를 함부로 버린다.		

나의 습관 바꾸기 계획

목 표	실 천	확 인	달성했을 때 보상	실패했을 때 처벌
예)1주일 동안 지각 하 지 않 기	아침 8시에 일어나기	일기쓰며 확인	좋아하는 영화보기	푸쉬업 10개 하기
습관 바꾸기 계획을 세울 때 유의사항	일상생활 속에서 늘 하는 일 중에서 ●내가 의지를 가지면 바로 바꿀 수 있는 작은 일부터 ●내가 성공하고 있는 지 아닌지 분명하게 측정 가능한 목표를 세워본다. ●가급적이면 숫자로 평가가 가능하다면 더욱 좋다.			

오늘의 뇌 선언

뇌 선언문

나는 내 뇌의 주인임을 선언합니다.

나의 뇌는 정보와 지식을 선택하는 주체임을 선언합니다.

나는 나의 뇌가 무한한 가능성과
창조적 능력을 가지고 있음을 선언합니다.

나의 뇌는 인간과 지구를 사랑함을 선언합니다.

나의 뇌는 본질적으로 평화를 추구함을 선언합니다.

Take back your brain!

The Effects of the "Happy School Program" on self-esteem and respect for others in the Childhood

Choi, Yunim.

Department of Brain Education
University of Brain Education

Abstract

The purpose of this study is to examine the effects of the "Happy School Program" on children's self-esteem and respect for others when applied in the real classroom settings and to see how it affects the development of the children's personalities.

Childhood is a critical period for the creation and development of children's self-esteem and respect for others. While the conventional educational system emphasizes a role of the left or the dominant brain, education for future generations will be focused on presenting how to utilize the whole brain and on practicing in every day life.

The "Happy School Program" is an education program for cultivating individual talents by encouraging children in growth stage to maximize use of their brain power. It is also a humanity development program for regaining their self-confidence and achieving their maximum growth potential.

If children learn the value of their brain, keep providing new information to it, and take education that will change it by their own will and choice, they will have unlimited possibilities for their future. The "Happy School Program" is an educational system that

trains children in the principles and tactics of using their brain properly.

This study was conducted for 10 weeks from May 2008 to July 2008 at the elementary schools in Seoul, Incheon, Ulsan, Daegu, Andong, and Chejoodo. Subjects included 230 students from 3rd and 4th grades. The subjects were randomly assigned to either experimental("Happy School Program") or control group. Both groups took the pre-experiment and the post-experiment test. The 115 students from the experimental group received the Happy School Program for 10 weeks in classroom while the other 115 students from the control group attended the regular curriculum.

As for the examination tool for self-esteem and respect for others, this study used the Brain Operating System Quotient (BQ), which was developed and modified by the International University of Brain Education and Yoon Jeong Kwak (2008). This tool was developed as a standardized measure of the personality development based on the existing tools of self-esteem and respect for others.

To examine the differences between the two groups in the self esteem and respect for others, the current study used the mixed design ANOVAs with repeated measures on the time factor.

The main results of the study were as follows:

First, the measure of students' self esteem from the Happy School Program group was higher than one from the control group, but it did not reach statistical significance.

Secondly, the measure of respect for others from the Happy School Program showed significant differences than one from the control group. These differences seemed to be related to the Happy School Program.

In conclusion, the Happy School Program has shown positive effects on self-esteem and respect for others in elementary school students. This program is expected to help holistic development of personality in the elementary school classrooms.

★ key word : self esteem, respect for others, happy school program, brain education, brain respiration, elementary student, personality.