해피스쿨 캠페인

뇌교육 활용
Good News

2010. 7.

국제뇌교육종합대학원대학교

영원한 우리땅, 독도
Dokdo forever
belongs to Korea

뇌교육 활용 Good News를 보내드립니다.

행복한 학교를 만들기 위해 애쓰시는
교장선생님, 담당선생님들의 노고에 감사드립니다.

최근 뇌에 대한 관심이 높아지고 있고, 뇌 활용 원리에 입각한 많은 교육적 시도가 이루어지고 있습니다. 또한 이 분야에 관한 많은 연구결과와 언론 보도가 이루어지고 있습니다.

해피스쿨 캠페인 협약학교에는 하루 5~10분 꾸준히 적용하면 학생들의 두뇌 활성화에 효과적인 「행복한 학교를 만드는 뇌교육」 CD자료를 제공하고 있습니다.

이번에 뇌교육CD에 제공된 뇌파진동, 뇌교육 명상의 효과를 학문적으로 연구 검증한 연구결과들이 나왔습니다. 이로써 해피스쿨 프로그램으로 적용하고 있는 뇌교육의 효과를 긍정할 수 있는 좋은 계기라고 생각합니다.

저희가 귀교에 제공해 드린 CD자료의 뇌체조, 뇌파진동 명상법을 적극적으로 학교에서 활용하시는데 도움을 드리고자 소식지를 보냅니다. 학생들의 뇌파안정을 통한 바른 인성과 학습능률 향상에 크게 활용하시기를 기대합니다.

2010년 7월
국제뇌교육종합대학원대학교

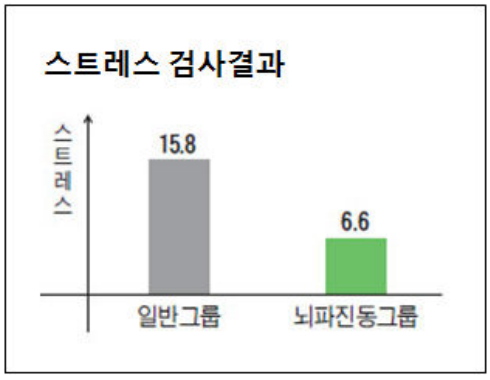
영원한 우리땅, 독도
Dokdo forever belongs to Korea

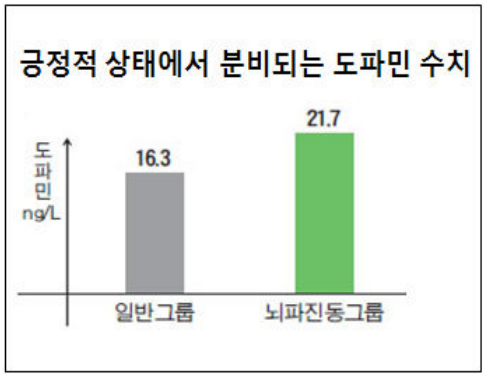
“한민족 전통 ‘도리도리’ 뇌파진동 명상효과 국제저명학술지 ‘뉴로사이언스레터’ 첫 게재”

서울대병원-한국뇌과학연구원 공동연구, 스트레스 감소효과와 정신건강 향상에 도움

유아가 머리를 좌우로 흔드는 습관을 응용한 '도리도리 뇌파진동법'이 스트레스를 줄이고 긍정적 사고를 길러 준다는 연구 결과가 나왔다.

'도리도리 뇌파진동법'은 명상을 하면서 고개를 가볍게 좌우로 흔들면 뇌파가 뇌 내부는 물론 온몸에 전달돼 심신의 건강에 도움이 된다는 원리.





서울대학교와 서울대병원 신경정신과, 한국뇌과학연구원은 공동으로 뇌파진동법이 실제로 효과가 있는지 알아보는 실험을 했다. 평균 3년6개월 정도 뇌파진동법을 시행한 18~36세 67명(명상군)과 시행하지 않은 19~37세 57명(대조군)을 대상으로 스트레스검사, 심리반응검사, 긍정적인 상태에서 분비되는 호르몬인 도파민의 수치 등을 측정했다.

그 결과, 스트레스 지수는 명상군 6.6, 대조군 15.8이었다. 이 지수가 높을수록 스트레스를 많이 받는 상태이다. 도파민 수치는 명상군 21.7ng/L, 대조군 16.3 ng/L이었다. 심리반응검사 결과, 대조군은 스트레스가 심하면 부정적인 감정이 강해지고, 스트레스가 줄어들어야 긍정적 감정이 강해졌다. 그러나 명상군은 이런 상관관계가 나타나지 않았다.

영원한 우리땅, 독도
Dokdo forever belongs to Korea

강도형 서울대병원 신경정신과 교수는 "도리도리 뇌파진동법을 익히면 스트레스를 받아도 긍정적인 마음가짐으로 빨리 전환해서 스트레스를 잘 다스릴 수 있다는 뜻"이라며 "뇌파진동법으로 심신의 안정을 유지하면 평소 스트레스 관리는 물론, 우울증이나 자살 충동까지 효과적으로 다스릴 수 있을 것"이라고 말했다. 이 같은 연구결과는 신경과학분야 국제학술지 '뉴로사이언스레터'에 게재가 되었다.

※조선일보, 문화일보, 서울경제, 연합뉴스, 머니투데이, 뉴시스 등 언론에서 보도

조선일보 제27834호 2010년 6월 23일 수요일 10판 D5

'도리도리' 고개 흔들어 스트레스 다스린다

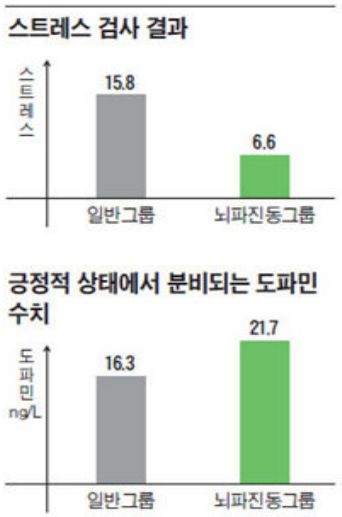
'뇌파진동법' 효과

유아가 머리를 좌우로 흔드는 습관을 응용한 '도리도리 뇌파진동법'이 스트레스를 줄이고 긍정적 사고를 길러 준다는 연구 결과가 나왔다.

'도리도리 뇌파진동법'은 명상을 하면서 고개를 가볍게 좌우로 흔들면 뇌파가 뇌 내부는 물론 온몸에 전달돼 심신의 건강에 도움이 된다는 원리.

서울대학교와 서울대병원 신경정신과, 한국뇌과학연구원은 공동으로 뇌파진동법이 실제로 효과가 있는지 알아보는 실험을 했다. 평균 3년6개월 정도 뇌파진동법을 시행한 18~36세 67명(명상군)과 시행하지 않은 19~37세 57명(대조군)을 대상으로 스트레스검사, 심리반응검사, 긍정적인 상태에서 분비되는 호르몬인 도파민의 수치 등을 측정했다.

그 결과, 스트레스 지수는 명상군 6.6, 대조군 15.8이었다. 이 지수가 높을수록 스트레스를 많이 받는 상태이다. 도파민 수치는 명상군 21.7ng/L, 대조군 16.3 ng/L이었다. 심리반응검사 결과, 대조군은 스트레스가 심하면 부정적인 감정이 강해지고, 스트레스가 줄어들어야 긍정적 감정이 강해졌다. 그러나 명상군은 이런 상관 관계가 나타나지 않았다.




한국뇌과학연구원 제공
미국의 한국인 수련원에서 뇌파진동법으로 명상중인 미국인들.

강도형 서울대병원 신경정신과 교수는 "도리도리 뇌파진동법을 익히면 스트레스를 받아도 긍정적인 마음가짐으로 빨리 전환해서 스트레스를 잘 다스릴 수 있다는 뜻"이라며 "뇌파진동법으로 심신의 안정을 유지하면 평소 스트레스 관리는 물론, 우울증이나 자살 충동까지 효과적으로 다스릴 수 있을 것"이라고 말했다.

이 같은 연구결과는 오는 7월 국제학술지 '뉴로 사이언스레터'에 게재될 예정이다.

'도리도리 뇌파진동법'을 하는 방법은 다음과 같다. 우선 반가부좌나 책상다리를 하고 편안하게 앉아서 눈을 감는다. 의자에 앉아서 할 때는 허리를 등받이에 기대지 않고 반듯하게 세운다. 이어 어깨와 목에 힘을 빼고 '도리도리' 하듯 고개를 좌우로 흔든다. 처음 시작할 때는 한 번에 3초 정도 걸리도록 천천히 한다. 이 동작을 반복하면 몸이 리듬을 타고 진동이 점점 강해지는데, 이 때는 고개를 상하좌우 등으로 자유롭게 움직인다. 진동이 목 관절과 척추를 따라 내려와 온몸으로 퍼지는 것을 느끼도록 집중해서 반복한다. 5분쯤 뒤 멈추고 몸의 움직임이 서서히 잦아들면 복식호흡으로 숨을 3회 길게 내쉰다.

박노훈 헬스조선 기자

영원한 우리땅, 독도
Dokdo forever belongs to Korea

서울경제 2010년 6월 24일 목요일

전통 육아법 '도리도리' 과학으로 입증

서울대병원-뇌과학연구원 공동

국제 저명학술지에 첫 게재



한국 고유의 명상에 관한 효과 연구가 국제 저명학술지에 처음으로 게재됐다.

서울대병원과 한국뇌과학연구원이 2년간 공동연구를 통해 발표한 이번 연구는 신경과학 분야 국제저명학술지 '뉴로사이언스레터(Neuroscience Letter)'에 발표됐다. 이번 논문에 실린 뇌파진동의 원리인 '도리도리(道理道理)'는 한민족 전통육아법이 담긴 단동십훈에 나오는 것으로 머리를 좌우로 돌리게 하면서 천지만물이 무궁한 하늘의 도리로 생겼듯이 너도 이런 도리로 태어났음을 잊지 말라는 자연의 섭리가 담긴 우리 선조들의 체험교육법이다.

이번 연구의 책임을 맡은 강도형(사진) 서울대병원 신경정신과 교수는 "한국 고유의 정신문화에 기반한 뇌파진동명상을 규칙적으로 한 그룹이 일반 건강그룹에 비해 스트레스 감소 및 긍정적 정서반응 등이 높아 정신건강 증진에 효과적인 것으로 나타났다"고 밝혔다. /송대웅기자 sdw@sed.co.kr

문화일보 2010년 6월 24일 목요일 19

"'도리도리' 뇌기능 향상에 도움"

유아가 머리를 좌우로 흔드는 습관을 응용한 '도리도리 뇌파진동법'이 뇌기능을 향상시킨다는 연구결과가 나왔다. '도리도리 뇌파진동법'은 명상을 하면서 고개를 가볍게 좌우로 흔들면 뇌파가 뇌 내부는 물론 온몸에 전달돼 심신의 건강에 도움이 된다는 원리다.

이 같은 연구결과는 다음달 신경과학분야 국제학술지인 '뉴로 사이언스레터(Neuroscience Letter)'에 실릴 예정이다. 이에 따르면, 서울대병원과 한국뇌과학연구원은 공동으로 뇌파진동법이 효과가 있는지 알아보는 실험을 실시했다. 평균 3년6개월 정도 뇌파진동법을 시행한 18~36세 67명(명상군)과 시행하지 않은 19~37세 57명(대조군)을 대상으로 스트레스검사, 심리반응검사, 긍정적인 상태에서 분비되는 호르몬인 도파민의 수치 등을 측정했다. 그 결과 스트레스 지수는 명상군 6.6, 대조군 15.8이었다. 이 지수가 높을수록 스트레스를 많이 받는 상태다.

강도형 서울대병원 신경정신과 교수는 "뇌파진동명상을 규칙적으로 한 그룹이 정신건강 증진에 효과적인 것으로 나타났다"고 밝혔다.

영원한 우리땅, 독도
Dokdo forever belongs to Korea

[해피스쿨 연구논문]

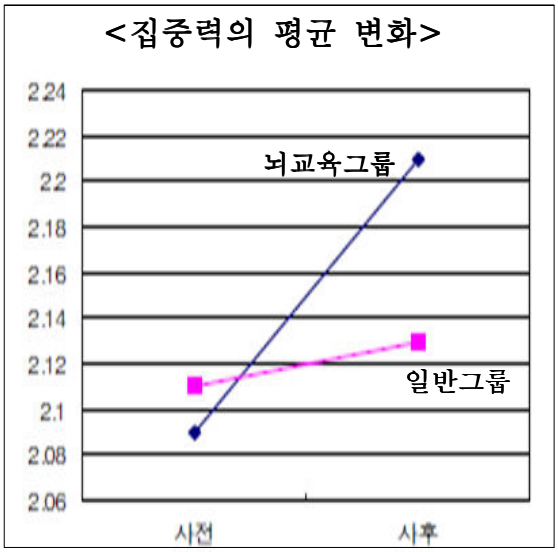
뇌교육 명상을 활용한 해피스쿨 프로그램이 아동의 두뇌활용능력지수에 미치는 영향

국제뇌교육종합대학원 오미경 교수

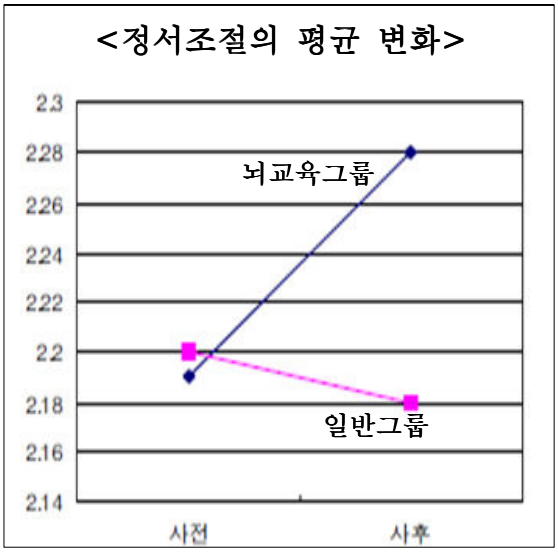
"해피스쿨 프로그램은 초등학생의 집중력, 메타인지, 정서조절능력, 신체조절능력에서 유의미한 결과가 나타나, 뇌교육 명상을 활용한 해피스쿨 프로그램은 두뇌활용능력지수에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 밝혀졌다."

-청소년시설환경 제8권 제2호 (2010. 5)

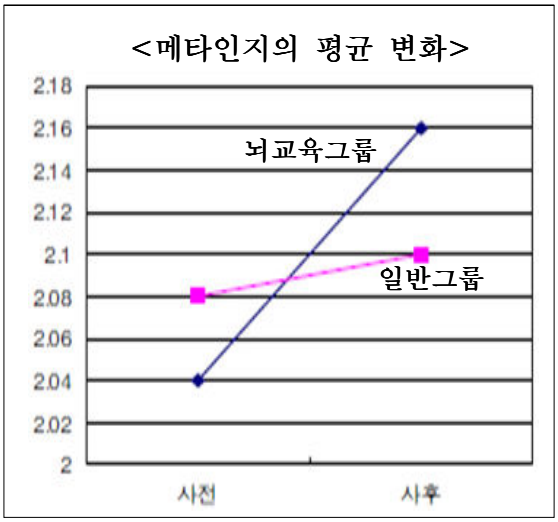
<집중력의 평균 변화>



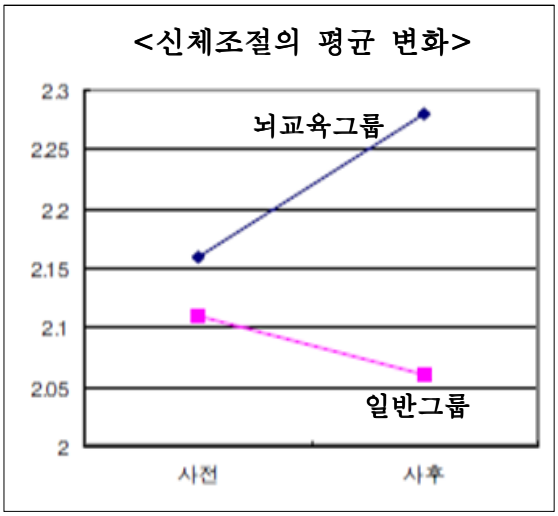
<정서조절의 평균 변화>



<메타인지의 평균 변화>



<신체조절의 평균 변화>



영원한 우리땅, 독도
Dokdo forever belongs to Korea

해피스쿨 프로그램이 아동의 두뇌활용능력지수에 미치는 영향에 대한 효과 검증을 위해 전국의 9개 초등학교 9개 학급을 선정하여 10주 동안 실험집단은 해피스쿨 프로그램을 실시하였으며, 통제집단은 재량수업을 실시하였다. 두 집단 모두에 대해 프로그램의 실시전과 후에 두뇌활용능력지수 검사를 실시하였다.

실험전과 후의 자료에 대해 Repeated Measures ANOVA(Two-factor Mixed Design, 이원변량분석) 분석한 결과 해피스쿨 프로그램이 집중력, 메타인지, 정서조절능력, 신체조절능력 요인에서 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

연구결과를 종합해보면, 해피스쿨 프로그램은 주어진 시간 내에 과제를 완성하기 위해 의식을 모으는 집중력을 향상시키고, 스스로의 인지활동을 이해하고 조직화하는 메타인지를 향상시키며, 정서를 성찰하고 이해하고 바람직한 방향으로 정서를 조절하고 관리하는 능력과 최적의 신체 상태를 정확하게 지각하고 변화를 감지하는 신체조절능력을 향상시킴으로써 전반적인 두뇌활용지수에 긍정적인 영향을 미친다고 결론지을 수 있다.

이러한 해피스쿨 프로그램의 긍정적 효과는 아동이 자신의 두뇌 특성을 잘 알고 스스로 자신의 목표를 설정하고, 자신의 뇌를 잘 운영하고 관리하는 능력 향상에 도움을 주는 기초자료가 될 수 있다. 그리고, 해피스쿨 뇌교육 프로그램이 아동의 건전한 발달을 위한 새로운 교육문화 프로그램으로써 교육적 활용가치를 시사하는 것이라고 볼 수 있다.

영원한 우리땅, 독도
Dokdo forever belongs to Korea

운동과 명상이 학생들의 두뇌 활성화에 긍정적인 영향을 미친다는 연구 성과들이 많습니다. 이와 관련하여 최근 관심을 끄는 방송, 언론보도 내용이 있어, 자료로 함께 싣습니다.. <편집자 주>

이시형 박사가 전하는 세로토닌 건강법, 10분 휴식법!
10분 명상이 뇌의 신경전달물질인 세로토닌을 증가시킨다.

신경정신과 전문의 이시형 박사는 요즘 세로토닌 건강법을 설파하고 있다. 소위 '행복 호르몬'으로 불리는 세로토닌은 주의집중 및 기억력을 향상시켜 업무 능률을 올리는 신경전달물질.

세로토닌이 분비되면 주의집중력이 좋아지고, 의욕과 생기가 생긴다. 그리고 폭력, 중독, 불안 등 극단으로 치닫는 뇌내 물질을 조절하는 작용을 한다. 마음을 차분히 가라앉히고 편안한 행복감을 느끼게 해 준다.

인간의 뇌는 좌뇌와 우뇌로 나뉘고 그 기능도 다르다. 우뇌는 감성, 창조성, 잠재능력의 보고이다. **세로토닌은 우뇌의 능력을 발현시키는 효과가 있다. 미래에는 창조적 인재, 우뇌형 인재를 필요로 한다.** 우뇌형 인재로 키우기 위해서는 좌뇌형 교육을 지향하고 적절한 균형을 잡아주는 것이 필요하다.

이시형 박사는 하루 세차례 각각 10분 내외로 명상과 휴식, 산책을 하며 뇌를 쉬도록 하면 세로토닌이 많이 분비되고 그 결과 건강한 심신을 유지할 수 있다고 조언한다.

※ 해피스쿨 뇌교육CD의 에너지집중명상, 뇌파진동 명상은 뇌에서 세로토닌 분비를 촉진시키고, 우뇌를 활성화시켜 줍니다. 또한 명상은 스트레스와 불안감을 해소하고, 공부하기에 가장 좋은 두뇌 상태를 만들어 주어 학습 집중도를 높여줍니다.

영원한 우리땅, 독도
Dokdo forever belongs to Korea

하루 10분간의 운동, 학습이 뇌에 미치는 영향

KBS1 TV '수요기획'

◇ KBS1'수요기획-하루 10분의 기적'에 따르면 하루 10분 내외의 정기적인 운동과 휴식, 학습은 뇌의 집중력과 기억력 향상에 놀랄 만한 영향을 끼친다.



2010년 4월 28일 방송된 KBS 1TV '수요기획'은 하루 10분간의 정기적인 운동과 학습, 휴식으로 생산력과 집중력을 높인 다양한 사례를 소개하고, 그 효과를 극대화 할 수 있는 방법을 소개하고 있다.

최근 국제의학계에서 뇌에 대한 새로운 연구결과가 발표돼, 세간의 이목을 집중시키고 있다. 집중력과 기억력을 향상시키기 위해서는 뇌를 쉬도록 하는 게 효과적이었다는 것이다. 제작진은 수많은 사례에서 아침 업무와 수업시작 전 운동과 공부는 뇌를 깨우기 위한 워밍업이고, 10분이라는 시간을 정해놓고 할 경우 집중력은 더욱 향상됐음을 확인했다고 전한다.

※ 공부만 열심히 하기보다 틈틈이 쉬어주면서 운동, 명상 등을 해주면 뇌에 휴식을 주는 효과가 있고, 뇌의 능력을 십분 활용할 수 있게 됩니다. 또한 자신의 뇌를 사랑하는 좋은 방법입니다.

영원한 우리땅, 독도
Dokdo forever belongs to Korea

0교시 체육수업, 체력과 집중력 향상 및 성적향상의 효과

-MBC 두뇌혁명프로젝트 0교시 수업, KBS뉴스 보도

<미국 네이퍼빌 고등학교 사례>



미국 시카고 네이퍼빌 고교에서는 수년간 아침 정규교과 수업 전 강도 높은 0교시 체육수업을 실시하고 있는데 그 결과 '99년 TIMSS (수학 과학 학업성취도 국제비교평가)에서 과학 1위, 수학 5위의 놀라운 성적을 기록하는 등 0교시 체육 수업 후 학생들의 체력과 집중력 향상은 물론 문학, 수학 등 주요 과목에서 꾸준한 성적 향상의 효과를 보았다는 사례가 보고되었다.

네이퍼빌 203학군의 체육수업은 학생들에게 운동경기를 하는 법이 아니라 건강을 관리하는 법을 가르치는데 핵심을 두기 때문에 학생들이 건강을 관리하고 유지하는 방법을 체육수업을 통해 배우고, 그렇게 배운 것이 건강한 삶을 누리는데 평생 도움을 준다는 철학을 바탕으로 하고 있다.

○폴 진타스키 / 네이퍼빌 고등학교 체육주임교사



운동이 뇌를 자극하는 것은 단순한 믿음이 아니라 진짜 과학입니다. 운동, 특히 심혈관 운동을 하면 뇌에서 분비되는 도파민, 세로토닌, 노르에피네프린과 같은 화학물질들이 뇌가 기능하는데 실질적인 도움을 주거든요. 이런 것들은 기억력이나 기분, 경각심, 주의력, 입맛, 적극성에 영향을 미칩니다.



○스콧밀러 / 네이퍼빌 고등학교 수학주임교사

학생들이 자리에서 일어나 움직이게 하고, 몸통을 좌우로 교차하는 운동을 하게 합니다. 이런 운동은 뇌의 좌우반구에서 교차하는 정보를 늘리기 위한 것입니다. 결과적으로 그렇게 하는 것이 학생들이 시험을 치는데 도움이 됐습니다.

영원한 우리땅, 독도
Dokdo forever belongs to Korea

<한국 구현고등학교 사례>





미국 네이퍼빌 고등학교 0교시 체육효과를 우리나라에서 첫 검증한 사례가 나왔다. 서울의 구현고등학교에서 두 달 동안 한 학급에 0교시 체육수업을 적용하여 수업 전에 운동으로 하루를 시작하도록 했다. 그 결과 수업집중도 등 생활 태도 지수에서 운동을 한 학생들은 평균 +6.2점으로 적극성이 향상된 반면 운동을 안 한 반은 -1.9점을 기록했다. 성적에서도 참여 학생 10명 가운데 8명의 1학기 중간고사 성적이 올랐고 특히 수학은 운동을 하지 않은 학생들보다 상승폭이 훨씬 높게 나타났다.

○신민섭 교수 / 서울대병원 신경정신과



<u>운동을 하면 뇌혈류량도 증가하고 주의력, 집중력이 향상되고 정서적으로 공격성이 감소되면서 아이들이 안정되니까 학습을 잘할 수 있는 최적의 준비상태가 갖춰진다고 볼 수 있다.</u>

※ 몸을 움직이는 신체활동인 운동을 해주면 뇌에 자극을 줘서 뇌세포의 생성을 촉진합니다. 규칙적인 운동, 인체가 평소에 쓰지 않던 근육을 써주는 운동 등이 특히 효과적이라고 합니다. 하루 10분 해피스쿨 뇌체조는 뇌를 자극하여 뇌기능을 활성화시켜 줍니다.

영원한 우리땅, 독도
Dokdo forever belongs to Korea

뇌체조, 명상으로 공부 스트레스 해소

-EBS 생방송 교육마당





2010년 3월 29일 EBS 생방송 <교육마당>에 뇌교육을 활용하여 학생들의 공부 스트레스를 해소하는 학교현장이 방송보도 되었다. 인천연수여자고등학교에서 영어를 담당하는 송찬옥 선생님은 **"수업시간 5분 전에 아이들이 피곤한 것을 털어내기 위해서 뇌체조를 하고 명상을 해서 마음을 차분하게 가라앉히니까 아이들 수업태도가 굉장히 바르게 되었다."**고 하였다.





○박지숙 교수 (동국대 동의과학대)

명상을 하면 첫번째 집중력과 기억력이 향상된 뇌파상태인 알파파가 상승됨을 뇌파 측정결과 입증되었고, 둘째 행복호르몬이라고 하는 세로토닌의 분비가 매우 촉진됨을 알 수 있다. 이는 육체적으로는 신체의 면역력을 증진시켜주고, 심리적으로는 스트레스를 해소시켜줘서 마음을 안정되고 평온하게 만들어준다.

영원한 우리땅, 독도
Dokdo forever belongs to Korea

[해피스쿨 뇌교육 적용사례]

경기 남양주시 와부고등학교, 아침 20분 뇌교육 수업

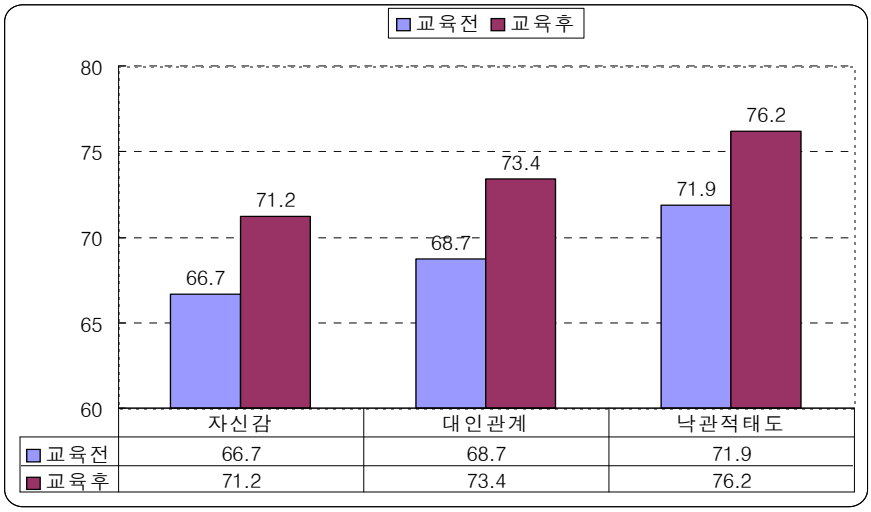


와부고는 **"활기찬 하루를 준비하는 아침 시간 20분"**으로 하루를 연다. 요일별로 정해서 독서, 영어카페, **뇌교육을 실시**하고 있다.

특히 뇌교육은 국제뇌교육협회에서 파견한 뇌교육 강사가 학생들에게 뇌 활성화 교육을 통해 잠재된 평화적이고 창조적인 두뇌개발의 가능성을 고취시켜 심신을 수련하면서 하루를 어떻게 보낼 것인지에 대한 진지한 성찰의 시간을 갖도록 한다.

와부고는 2009년 교육과학기술부 주최 공교육 성공사례 수기공모에서 대상을 수상하기도 하였다.

○뇌교육 효과분석



	자신감	대인관계	낙관적태도
교육전	66.7	68.7	71.9
교육후	71.2	73.4	76.2

○학생소감

-집중력이 향상되고, 두뇌가 활성화 되었다.
-건강해지고 활력이 생기고, 피로회복이 되었다.
-정서가 안정되고, 긍정적인 마인드와 자신감이 생겼다.

영원한 우리땅, 독도
Dokdo forever belongs to Korea

[2009 해피스쿨 뇌교육 운영사례 - 학교장 소감]

○ 문지중 김영만 교장

"8시 20분부터 8시 반까지 **뇌체조를 5분간 하고 5분 동안 뇌명상을 한 후에 독서를 함으로써 학생들이 마음적으로 안정된 것 같고 독서가 훨씬 효율적으로 된 것 같아요.** 우선 담임이 해야지 애들도 따라서 한다. 그래서 우리 학교는 선생님과 학생이 똑같이 실시를 하고 있고, 완전히 정착이 되었어요. 뇌교육을 도입하면서 **학교폭력도 줄어들게 되었어요.**"

○ 대전중 김근수 교장

"8시 10분에 등교를 해서 10분간 전교생이, 선생님이 함께 실시하고 있다. 자꾸 돌아다니면서 격려해주고 또 방법을 알려주고 하니까 아이들이 좋아하고, 열심히 한다. 지금은 완전히 정착이 되었다. 선생님과 학생들과의 의사소통이 잘 되고 학생들이 굉장히 밝아지고 문제 학생이 줄어들었다. 또 **학교에 면학적인 분위기가 잡히고, 수업집중력이 높아졌다. 전국학생성취도 평가에서 작년보다 10% 성적이 올랐다. 뇌교육 프로그램은 집중력과 창의력 향상에 효과적인 것이라고 생각한다.**"

○ 천안 성남초 성인제 교장

"아침 20분간 전교생과 교사가 함께 뇌교육을 하는 시간을 갖는다. 뇌교육을 접목한 교수학습 과정안을 구안하였고, 학생들의 몸과 마음의 발달을 단계적으로 유도하고 **자신감, 강한 체력, 집중력을 향상시키며 전인적 인간을 육성하기 위한 '홍익6단 인증제'를 운영**하고 있다. 이를 통해 성취동기를 부여하고, 체력도 향상되고, 홍익을 실천하는 좋은 습관을 형성하게 되었다."

영원한 우리땅, 독도
Dokdo forever belongs to Korea

해피스쿨 캠페인

해피스쿨 캠페인은 뇌를 잘 쓰는 학교, 폭력없는 학교, 서로 통하는 학교, 흡연없는 학교를 위하여 국제뇌교육종합대학원대학교 이승헌총장의 제안으로 시작되어 2010년 7월 현재 전국 310개 학교와 협약을 맺고 뇌교육 프로그램을 활용하고 있습니다. 아이들의 바른 인성, 집중력, 자기주도적 학습능력 및 스트레스 조절능력이 향상되는 많은 현장 사례가 나오고 있습니다.
국제뇌교육종합대학원대학교와 해피스쿨 협약을 맺은 학교는 기본적으로 뇌교육 CD를 제공해 드리고 있습니다. 하루에 5~10분 활용하고 있는 이 CD의 내용에는 명상, 뇌체조, 교류 프로그램 등이 실려 있습니다.



● **뇌와 신체를 활성화시켜 주는 뇌체조**
–인체의 안 쓰던 부위의 근육을 쓰게 하고, 뇌기능을 활성화시켜준다.




● **집중력을 높여주는 에너지집중명상**
–뇌파를 알파파로 안정시켜주고 주의집중력을 향상시켜준다.




● **우뇌를 활성화시켜주는 뇌파진동 명상**
–도리도리 하듯이 고개를 좌우로 흔드는 뇌파진동 명상은 세로토닌 분비를 촉진하여 감성, 창조성 등 우뇌 감각을 깨워준다.




● **사랑의 마음을 전해주는 사랑주기**
–사랑하는 마음으로 상대방의 몸을 풀어주는 사랑주기. 존중과 소통의 기쁨을 알게 되고, 뇌에 긍정적인 영향을 줍니다.




영원한 우리땅, 독도
Dokdo forever belongs to Korea

www.happyschool21.net

문의전화 02-324-6801

영원한 우리땅, 독도
Dokdo forever
belongs to Korea