

자기주도적 학습력을 신장시키기 위한 5차원전면교육 프로그램

경기도광주교육청
5차원전면교육연구회

도는 나갈 수 있어도 자신의 능력을 최대한 발휘하게 되는 것은 아니다.

따라서 학문을 할 때에도 학문에 정통하고 원리를 잘 가르치는 사람에게서 배우는 것이 중요하다.

2원리

다면적 접근이어야 한다.

공부를 잘하는 방법은 다면적인 것이다. 심력이 약한 사람에게는 심력을 키우고, 체력이 약한 사람에게는 체력을 보강해주고, 자기관리 능력이 부족한 사람에게는 자기관리 능력을 키워주고, 공부하는 방법이 나쁜 사람에게는 공부하는 방법을 키워주고 인간관계가 좋지 않은 사람에게는 좋은 인간관계를 키워주도록 도와준다면 공부를 잘 할 수 있는 것이다.

여러 개의 통나무 조각으로 만들어진 물통에서 물통을 이루고 있는 나무 조각 중 어느 하나라도 부러지면 아무리 많은 물을 부어도 부러진 나무 조각의 높이만큼 만 물이 채워질 수 있는 것이다.

첫째, 심력의 문제 : 10시간을 공부해도 2,3시간 정도의 효과밖에 나타나지 않는 이유는 심력이 약하기 때문이다. 의지력과 동기가 약하고 자존감이 부족하기 때문이다.

둘째, 체력의 문제 : 공부하려는 마음은 있는 데 건강이 문제가 되면 오랜 시간 동안 버티고 앉아서 공부를 할 수가 없다.

셋째, 학습 방법의 문제 : 학습방법이 나쁘면 공부를 잘 할 수가 없다 아무리 열심히 해도 결과가 좋지 않는 이유이다.

넷째, 자기관리 능력 문제 : 자기관리나 시간관리 능력이 부족하면 시간이 주어져도 어떻게 사용해야 하는지 모른다.

다섯째, 인간관계 문제 : 인간관계에 문제가 있는 학생들은 공부를 하지 못한다. 부모에게 상처를 입었거나 친구관계가 안 좋은 학생들은 공부에 대한 의욕이 없어진다.

3원리

구체적인 커리큘럼이 있어야 한다.

어떤 원리이든 내용이 정립되어 있다 하더라도 실천 가능한 구체적인 방법들이 있어야 한다. 예를 들면 학교에 급훈이라는 것을 정해놓고 그것을 실천할 수 있는 요소가 없다면 추상적인 외침만 되는 것이다. 원론이나 목표를 이룰 수 있는 교육과정의 뒷받침되고 이를 실천 할 수 있는 교사가 있어야 한다.

4. 5차원 교사론

servant leadership원리	능력을 최대화하여 남을 도우며 섬길 수 있는 힘
helper의 원리	학생의 관심에 초점을 맞추고 학생의 변화를 돕는 역할
평가의 원리	삶의 동기 부여 및 자기 학습력을 갖추었는지 평가
실행자의 원리	교사 자신이 변화되고 학생을 변화시키려는 태도
변화의 원리	지력, 심력, 체력, 자기관리능력, 인간관계능력의 실천

2. 심력 기르기

참을 선택할 수 있는 힘 '심력'

1. 심력이란

심력이란 마음의 힘을 말한다. 삶의 목표를 분명하게 설정하고 이를 실천해 나갈 수 있는 의지를 키우고 이를 통해 책임감을 갖게 하는 것이 마음의 힘이다. 풍부한 정서력이나 상상력등을 키우는 것은 마음의 힘을 키우는 데 도움이 된다. 마음의 힘이 커지면 남을 도울 수 있는 삶을 살 수 있고 받아들인 지식을 내면화 함으로써 삶을 변화 시키는 힘이 되도록 한다.

2. 심력의 5 원리

1원리 생의 목표(꿈) 설정

- 꿈은 구체적이고 명료한 것이라야 한다.
- 꿈은 이루어내고야 말겠다는 결단이 있다.
- 꿈을 이루기 위하여 시간과 돈을 투자할 수 있어야 한다.

2원리 반응력 (3분 묵상법)

- 사회에서 일어나는 각종 현상에 대해 반응할 수 있어야 한다.
- 사회구성원들간의 문제를 같이 고민하는 태도를 가질 수 있다.
- 가족, 이웃, 국가에 대한 관심과 책임을 질 수 있어야 한다.

3원리 풍부한 정서력

- 음악, 미술 등 예능활동을 통해 정서를 풍부하게 한다..
- 자연친화적인 생활습관을 가지도록 한다.
- 묵상활동을 지속적으로 한다.

4원리 남 중심의 삶

- 자신만의 꿈을 이루기 위한 동기보다는 남을 위해 노력하는 동기가 강하다.
- 사회적으로 가치있는 일에 집중하는 것이 실현도가 높다.

5원리 지식의 내면화

- 지식의 내면화를 통해 활용가치를 높이는 힘이다.
- 깊은 생각을 통하여 본질적인 것에 접근할 수 있다.

‘심력’을 키우는 3분 묵상

1. 3분 묵상이란

3분 묵상의 의미는 지속적으로 참된 것, 아름다운 것 등을 묵상하게끔 하여 생각하는 훈련을 하게하고, 입수된 정보를 심화, 의식화 시키며, 올바른 반응력을 기름으로써 아름답고 참된 삶을 살게 하는 데 있다.

2. 3분 묵상의 훈련과정

1단계 관찰하기

1. 주어진 글을 5차원 독서법으로 읽으면서(사선치기, 밑줄긋기, 네모치기). 마음에 와 닿는 부분이나, 새롭게 감동을 주는 느낌 등을 표시한다.
2. 자연관찰이나 음악듣기, 미술품 감상을 한다.

2단계 느낌점쓰기

1. 저자가 이야기하고자 하는 본질적인 교훈을 찾는다.
2. 객관적으로 파악된 교훈이 자신에게 주는 느낌과 각오를 적는다.

3단계 발표하기

1. 본문을 통하여 되도록 많은 의미 있는 질문을 찾는다.
2. 각자의 질문에 풍부하게 상상하고 창의적으로 발표한다.
3. 조별로 각자 발표하고 나머지 사람은 경청하기
4. 다른 사람의 발표를 듣고 서로 다른 느낌을 공감하기
5. 상대방의 발표에 대하여 구체적으로 칭찬하기

4단계 적용하기

1. 일상생활 가운데 변화를 주고자하는 한두 가지 결심하기
2. 24시간 이내에 실천 가능한 실천 방안 적기

3분 묵상 실전 1

1 ▶ 관찰하기

아래의 이야기를 읽고 감동적인 문장 또는 낱말에 밑줄로 표시해 봅니다.

눈과 눈병

한 여자가 심한 눈병을 앓았는데,
그 고생이 이만저만이 아니었다.

그 모습을 본 이웃집 여자가 말했다.

“눈이 있으면 반드시 눈병에 걸리는 법이다.
나중에 눈병에 걸려 저렇게 고생하기는 싫다.
그러니 아예 눈을 뽑아버려야겠다.”

곁에서 이 말을 듣던 사람이 비웃었다.

“눈이 있다고 다 눈병에 걸리는 것은 아니다.
그러나 눈이 없으면 죽을 때까지 고생하게 될 것이다.”

출처 : 진현종님이 엮은 “물 한 모금”



느낀점 적기

위의 이야기를 읽고 느낀 점을 생각나는 대로 적어 봅니다.

3

발표하기

순서대로 발표를 하고, 발표자의 오른쪽에 앉은 사람이 그의 발표를 듣고 구체적으로 칭찬해 줍니다.

4

적용하기

위의 활동을 통해 느낀 점을 바탕으로 일상생활 가운데 새로운 변화를 주고자 하는 일을 1,2가지 결심해 봅니다.

‘심력’을 키우는 일생고공표 작성

1. 일생고공표 작성의 취지 및 주안점

- 일생고공표란 자신의 인생에 대한 구체적인 설계를 글이나 그림으로 작성하는 것을 말한다. 즉 삶의 목표확립이다.
- 일생고공표는 4가지 예비 질문을 가지고 자신의 인생에 이루어야 할 목표를 구체적인 문장으로 만드는 것이다.
- 예비질문에 대한 구체적인 실천계획은 학교의 단계별로, 초등학교, 중학교, 고등학교, 대학교 등 인생의 시기별 주요 실천계획을 수립하게 하는 방법이다.
- 중·고등학교 대학교 시절에 이루어야 할 일이나 인생의 시기별 주요 계획을 자신의 특질이나 적성, 소질, 가정환경 등을 생각해서 구체화, 상세화해서 명시적으로 작성해야 한다.
- 이것을 작성한 후에는 여러 사람 앞에서 발표를 하게 하여 실천의지와 함께 내면화를 이룰 수 있도록 지도하는 것이다.

2. 일생고공표 작성법

- ① 여러분이 일생동안 정말 갖고 싶었던 것 중에서 생각나는 대로 적어봅시다.
(예, 요트, 자동차, 아름다운 집, 자전거....)
- ② 여러분이 정말 갖고 싶은 것 중에서 눈에 보이지 않는 것을 생각나는 대로 적어봅시다.
(예, 사랑, 행복, 대학교, 합격, 평화, 인정...)
- ③ 여러분이 일생동안 ‘하고 싶은 일만 해도 된다’고 하면 후회없이 신나게 하고 싶은 일들을 적어 봅시다.
(예, 세계일주, 대통령되기, 대학교 진학, 영화감상 ...)
- ④ 여러분이 성공적으로 사람들에게 가장 칭찬을 받고 싶은 것을 생각나는 대로 적어 봅시다.
()



네 가지 질문에 답하기

- ① 당신이 일생 동안 정말 갖고 싶은 것은 무엇입니까?
☞ 아름다운 집, 보트, 자동차, 도서관, 대학 등



- ② 당신이 정말 갖고 싶은 것 중 눈에 보이지 않는 것은 무엇입니까?
☞ 사랑, 평화, 행복 등



③ 당신의 남은 인생 동안 ‘하고 싶은 일만 해도 된다’고 한다면,
가장 신나게 하고 싶은 활동들은 무엇입니까?

☞ 세계일주, 전학, 글 쓰기, 작품 전시회 등



④ 당신의 삶을 마치고 났을 때 사람들에게 가장 칭찬 받고 싶은
말은 무엇입니까?



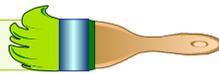
위의 네 가지 예비 질문에 대한 답을 가지고, 자신의 소망을 시기별로 적어
봅니다. 자신의 새로운 모습을 상상하며 인생의 목표를 구체적으로 기록해
봅니다.

구분	연령	나의 소망	소망달성을 위한 나의 계획
현재	()세		

8년 후 ()세			
15년 후 ()세			
25년 후 ()세			
50년 후 ()세			

인생의 시기별 주요계획

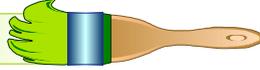
질문1> 무엇이 되어 볼까?



예비 질문에 대한 답을 통해 자신의 새로운 모습을 구체적으로 상상하면서 인생의 목표를 기록합니다.

* 나의 인생의 목표

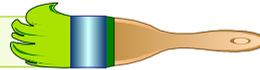
질문2> **중학생으로서 나는?**



나의 인생의 목표를 설정했으면, 이를 토대로 내가 중학교 시절에 이루어야 할 일을 기록합니다.

* 중학교 시절에 이루어야 할 일

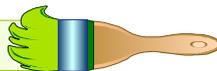
질문3> **고등학생이 되어서 나는?**



나의 중학교 시절의 목표를 설정했으면, 이를 토대로 내가 고등학교 시절에서 이루어야 할 일을 기록합니다.

* 고등학교 시절에 이루어야 할 일

질문4> **대학생이 된 나는?**



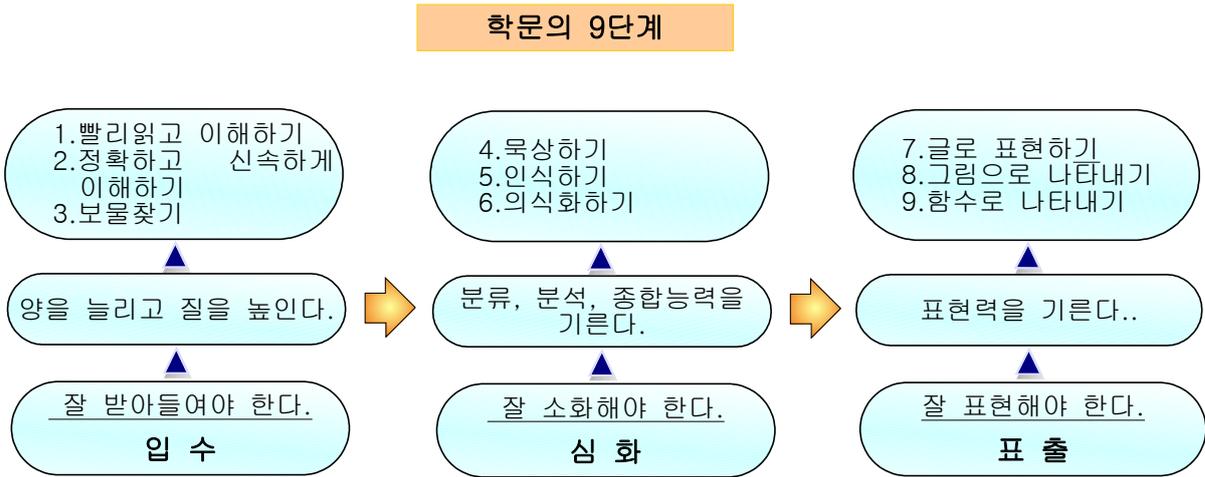
나의 고등학교 시절의 목표를 설정했으면, 이를 토대로 내가 대학교 시절에 이루어야 할 일을 기록합니다.

* 대학교 시절에 이루어야 할 일

외부로부터 유입되는 정보 중에서 더 중요한 것과 덜 중요한 것, 자신에게 필요한 것과 필요 없는 것을 가려내는 능력이 지력이다.(참과 거짓을 구별하는 힘)

2. 정보처리 과정

듣고 읽은 내용을 **사고의 과정**을 거쳐 **고도화** 한 뒤 다시 **말하고 쓰는** 지적활동의 과정이며 이를 도식화 하면 다음과 같다.



3. 5차원 독서법

학문의 9단계를 지적 활동에 실질적으로 적용하기 위한 방법으로 5차원 독서법이 있다. 일반적으로 독서를 한다고 하면 책을 읽는 것으로 생각한다. 그러나 그저 읽는 것만으로는 정보를 입수하는 것 외에 다른 것을 기대하기 어렵다. 입수된 지식은 재배열하여 고도화하는 작업이야말로 독서에서 가장 중요한 것이라 할 수 있다. 또한 고도화된 지식을 밖으로 표출하지 못하면 소용이 없다. 따라서 고도화된 지식을 표출하는 훈련이 항상 수반되어야 한다. 5차원 독서법을 통해 학문의 9단계를 체질화 할 수 있으며 단시간 내에 지력을 향상시킬 수 있다. 보통 60분간 책을 읽는다면 60분 모두 책을 읽는 데 시간을 소비한다. 하지만 5차원독서법에서는 다음의 3단계를 실행한다.

책을 읽는 속도를 빠르게 하기 위하여 안구 훈련을 실시하는 것이 바람직하다.

안구 훈련을 지속적으로 할 경우 1분당 1,000자내지 1,200자 정도를 읽을 수 있으며 이는 같은 시간을 투자해서 얻을 수 있는 정보의 양이 늘어나게 되는 것을 의미한다.

▣ 독서의 3단계

1단계	책을 읽는다.	속해속독법 활용
2단계	책의 내용을 깊이 생각한다.	지식의 고도화(재배열)
3단계	생각한 것들을 기록한다.	지식의 체계화(구체화)

속해독서 실전 1

연필을 들고 이해되는 범위만큼 단락별로 사선치기(/)를 하고,
마음에 와 닿는 단어에는 밑줄을 칩니다.

누구의 책임?/

깊은 산골 집에 갓 시집 온 어린 새색시가 있었습니다.

하루는 새색시가 밥을 짓다 말고 부엌에서 울고 있었습니다.

이 모습을 본 남편이 왜 울고 있는지 물었습니다.

"제가 밥을 태웠어요."

그러자 남편은 어린 아내를 이렇게 위로했습니다.

"미안하오. 내가 오늘은 바빠서 물을 조금 밖에 길어오지 못했는데, 물이 부족해서 밥이 탔나 보오. 순전히 내 잘못이오."

새색시는 남편의 말에 감격해서 더욱 소리 내어 울었죠.

이 때 부엌 앞을 지나가던 시아버지가 며느리의 울음소리를 듣고 그 이유를 물었습니다. 자초지종을 들은 시아버지는 이렇게 말했습니다.

"아니다. 이건 내 잘못이다. 내가 힘이 딸려 장작을 잘게 패지 못했어. 장작이 크다보니 불이 너무 세서 밥이 탄 게야."

남편에게서 이 작은 소동을 전해들은 시어머니가 며느리에게 달려와 말했습니다.

"아이구 저런, 이젠 내가 늙어서 밥 냄새도 못 맡는구나. 밥 내려놓을 때를 알려주지 않았으니 누구를 탓하겠니. 다 내 탓이다. 그러니 너무 상심하지 말거라."

며느리의 눈에는 소리 없는 감격의 눈물이 계속 흘러내렸습니다.

자신이 밑줄 친 단어 중 가장 중요하다고 생각되는 것 5개를 써보세요.

-
-
-
-
-

2

이 글을 통하여 새롭게 알게 된 것을 써보세요.

3

글쓰기가 하고 싶은 이야기를 자신의 말로 정리해 보세요.

건강체조의 특징 및 효과

체조의 특징 및 효과는 학교수업 활동으로 인해 경직되고 있는 근육에 자극을 가하여 신체의 유연성을 빨리 회복시키는데 도움을 주며, 학교활동 중에 쌓인 피로를 풀어줌으로써 활동의 효율성을 높인다. 특히, 몸 전체를 순서대로 스트레칭 해줌으로서 건강체조의 효과를 극대화할 수 있다.

건강체조의 운동효과

- ① 신체적으로 이완을 높여준다.
- ② 근육의 효율성 및 탄력성을 증대시킨다.
- ③ 혈액순환 및 신진대사가 좋아진다.
- ④ 올바른 근육 균형유지로 인해 자세 교정에 도움을 준다.
- ⑤ 육체적인 피로로부터 회복할 수 있는 능력을 증가시킨다.
- ⑥ 인대와 건의 밀도와 저항력을 증가시킨다.

건강체조의 순서

- ① 목운동
- ② 팔운동
- ③ 가슴운동
- ④ 몸통운동
- ⑤ 옆구리운동
- ⑥ 등배운동
- ⑦ 다리운동
- ⑧ 무릎운동
- ⑨ 정리운동

건강체조의 실제

① 목운동



1-4

5-8

9-12,

13-16

1-4. 허리에 손을 얹고 왼쪽다리를 옆으로 벌려 왼쪽으로 목을 90도 돌린다.

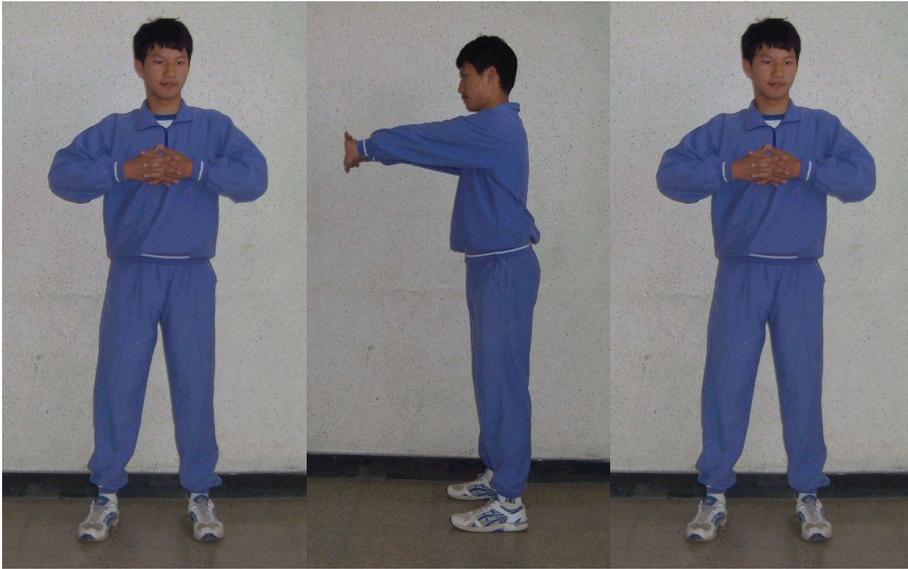
5-8. 오른쪽으로 목을 90도 돌린다.

9-12. 왼쪽으로 목을 한바퀴 휘돌린다.

13-16. 오른쪽으로 목을 한바퀴 휘돌린다.

※ 유의할 점 : 목을 부드럽게 천천히 돌리고 어깨가 움직이지 않도록 한다.

② 팔운동



처음동작

1-4, 9-12

5-8,

13-16

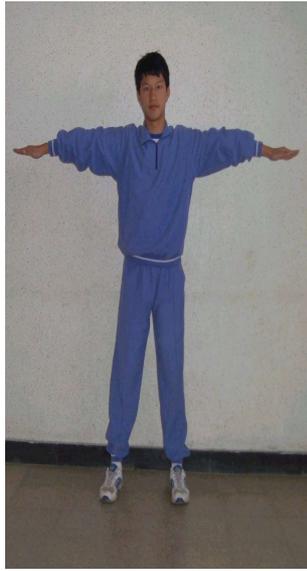
1-4. 손을 깍지 끼고 두 팔을 앞으로 뻗고 다시 가슴 앞으로 모은다

5-8. 깍지 낀 상털 두 팔을 위로 뻗는다.

7-8. 팔을 굽힌 채 바른자세를 취한다.

9-16. 다시 반복한다.

③ 가슴운동



1-2



3-4



5-8

1-2. 왼쪽다리를 옆으로 내면서 두 팔을 벌리면서 가슴을 편다.

3-4. 두 팔을 굽혀서 어깨위에 둔다.

5-8. 어깨를 뒤로 2바퀴 돌린다.

9-16. 1-8 동작을 되풀이 실시한다.

④ 몸통운동



처음동작

1-4



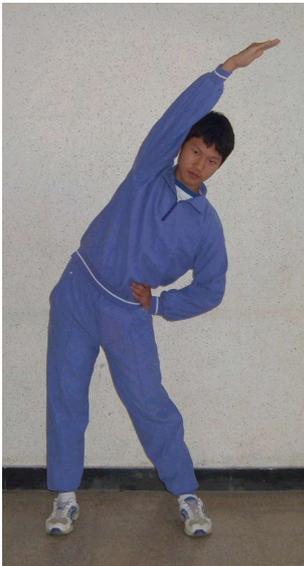
5-8

1-4. 양손을 가슴 앞에서 잡고 왼쪽으로 몸과 함께 돌린다.

5-8. 양손을 잡은 상태에서 오른쪽으로 몸을 돌린다.

9-16. 1-8 동작을 되풀이 실시한다.

⑤ 옆구리운동



처음동작

1-4

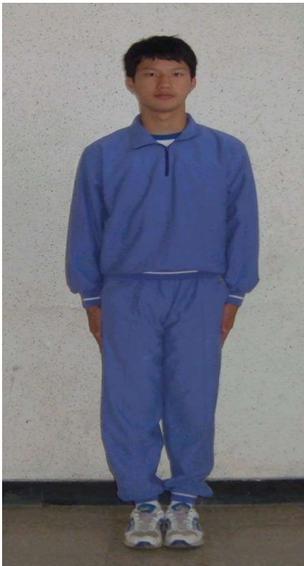
5-8

1-4. 두 팔을 벌리며 가슴을 펴고 오른팔을 굽혀 허리에 대면서 왼쪽 팔을 뻗어 옆구리를 길게 늘린다.

5-8. 두 팔을 벌리며 가슴을 펴고 외팔을 허리에 대고 오른쪽 팔을 뻗어 옆구리를 길게 늘린다.

9-16. 1-8 동작을 되풀이 실시한다.

㉞ 등배운동



1-2

3-4

5-6

7-8

1-2. 왼쪽 다리를 벌리면서 등을 굽혀 양손끝이 지면에 닿도록 한다

3-4. 양손을 다리사이에 넣는다

5-6. 양손을 허리에 얹고 상체를 뒤로 젖힌다

7-8. 다리를 모으면서 바른자세로 한다

9-16. 1-8동작을 되풀이 실시한다

※ 유의할 점 : 몸을 앞으로 굽힐 때 무릎이 굽혀지지 않도록 한다.

⑦ 다리운동



1-4



5-8

- 1-4. 왼쪽 다리를 뒤로 접어 왼손으로 발목을 잡으며 오른손은 옆으로 뻗는다.
- 5-8. 오른쪽 다리를 뒤로 접고 오른손으로 발목을 잡는다.
- 9-16. 1-8동작을 되풀이 실시한다

⑧ 무릎운동





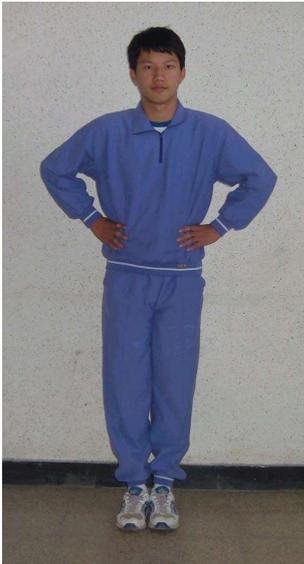
처음동작

1-4

5-8

- 1-4. 다리를 벌린 상태에서 양손은 무릎을 잡고 왼쪽으로 상체와 무릎을 돌린다.
- 5-8. 오른쪽으로 왼쪽과 같이 실시한다.
- 9-16. 1-8동작을 되풀이 실시한다.

⑨ 정리운동



처음동작



1-4, 5-8

- 1-4. 다리를 모으고 발 뒷꿈치를 들어올린다.
- 5-8. 1-4 동작을 되풀이 실시한다.

편찬위원

- 편찬위원장 5차원연구회장 호계중학교 교감 박 일 자
- 지도위원 구 갈 중 학 교 교감 윤 일 경
- 집 필 위 원 5차원연구회장 호계중학교 교감 박 일 자
- 편 집 위 원
광 주 중 학 교 교사 정 승 인
곤 지 암 중 학 교 교사 이 상 윤
광 주 중 학 교 교사 최 승 호