

5차원전면교육 학습법 적용을 통한 자아존중감 향상

김 설 란 (동양중학교 교사)

I. 실천과제 1

심력, 자기관리 능력, 인간관계 능력의 증진을 위한 프로그램을 구안·적용한다.

머리로 익힌 지식은 우리 생활에 한 줄기 빛은 될 수 있을지언정 삶을 변화시키는 힘을 줄 수는 없다. 지금부터 우리 학생들의 일상 생활의 모습을 변화시켜야 한다. 매일 매일의 삶 속에 5차원 전면교육학습법에 의해 새로운 태도와 생활자세가 습득되어 진다면, 그런 사람이야말로 참과 거짓을 구별하여 진리를 찾고, 자신의 능력을 가치 있는 곳에 사용하면서 바른 삶을 영위해 갈 것이다.

1. 심성계발프로그램 운영으로 자아의식 함양

(매월 1~2회, 화요일 08:30~09:10)

지난 5월 4주에 준비된 활동지를 통하여 ‘나를 알아 맞추기’를 실시해 보았다. 이 활동에서 학생들은 자신을 정확하게 안다는 것이, 그리고 남에게 표현한다는 것이 얼마나 힘든 것 인지를 알게 되었다고 하였다.

적당히 하루하루를 살아갈 것이 아니라, 의미 있는 시간을 가져야겠다고 모두들 다짐하는 기회가 되었다. 그 뿐만 아니라, 나를 안다는 것도 중요하지만, 더불어 살아가는 사회이니 만큼 다른 사람에 대해 배려하는 마음도 매우 중요함도 새삼 느끼게 되었다.

처음에는 수줍어 말 한마디 못하는 학생들도 시간이 흐를수록 용기 있게 발표하는 모습을 보면서, 많은 학교 업무 속에서 힘들게 가지는 지도 시간이지만, 이 시간을 통해 교사로서의 보람을 느껴보았다.

심성계발훈련에 참가한 학생들의 반응은 매우 다양하였다. 아침시간에 별로 할 일없이 보낼텐데, 이런 프로그램 덕분에 나를 돌아 볼 수 있었다고 고마워하는 학생도 있었고, 서로를 좀더 잘 알게 되어 진짜 가까운 친구가 되어서 좋았다고도 했다.

그러나 일부 학생들은 아침에 허겁지겁 등교했는데, 이상한 수업이 진행되어 거부감이 들었다고도 했다. 각기 성향이 다른 학생들까지도 감싸 안아 지도하기 위해서는 더 많은 자기계발과 노력이 필요함을 느꼈다.

2. ‘1분 명상’의 시간

매주 1회 일과 시작 전에 ‘1분 명상’의 시간을 가지는데, 이 시간에는 가슴에 와 닿는 단어나 감명 깊은 글귀에 대해 깊이 생각하게 하였다.

‘1분 명상’ 활동은 명상 테이프와 학생 발표물을 격주로 활용하였는데, 명상 테이프는 안병욱 교수의 명상록을 이용하였고, 학생 발표물은 학생이 직접 준비하여 발표하였다.

처음에는 생소한 활동이라 어색해 하였지만 적응되어 갈수록 주변을 주의 깊게 관찰하게 되었고 자기 스스로를 존중하는 자세를 가지게 되었다.

3. 조각시간 활용하기

하루 24시간을 규모 있게 계획하고 사용하는 방법을 가르치는 것은 어떤 지식 하나를 심어주는 것보다 훨씬 더 근본적인 문제이다.

그러나 지금 학생들의 24시간은 아침에 일어나선 허겁지겁 학교로 달려오고, 수업이 마치면 학원에 들렀다가 밤늦게 집으로 돌아가는 대체로 천편일률적인 생활로 거의 대동소이하다.

그러다가 그 시간 시간들 어느 부분은 아무 생각 없이 흘러 가버리고 만다. 따라서, 학생들이 하루 중 생겨나는 조각 시간들을 잘 활용한다면 엄청난 일들을 새롭게 시작해 볼 수 있을 것이다.

학생들 스스로 자신의 '일일계획표'를 작성하되, 어떤 일에 우선 순위를 두며 조각시간이 많이 생길 때는 언제쯤인지, 또 그 조각 시간에 무엇을 할 지 등을 생각하게 하였다.

시간계획표를 자기 스스로 세워보면 무엇을 먼저하고 나중에 해야 하는지 우선 순위를 매길 수 있고, 조각시간까지도 유용하게 사용할 수 있기 때문이다.

4. 우리들의 말. 말. 말.

우리 내면의 가치는 언어를 통해 다른 사람에게 전달된다. 하루에 쏟아내는 엄청난 말로 인해 다른 사람에게 상처를 주기도 하고 자기 스스로를 낮추게도 만들며, 반대로 남을 높이 주거나 용기를 주기도 한다.

남의 이야기를 잘 들어주는 자세도 중요하나, 자기의 의견을 간결하면서도 분명하게 전달하는 것 또한 매우 중요한 일이다.

매일의 일상 대화 속에서의 자신과 타인의 말을 분석하여 '듣기 좋았던 말'과 '듣기 싫었던 말'을 옮겨 보게 하였으며, 이러한 활동을 통해 학생들은 자신의 행동을 고쳐가고 있음을 보았다.

특히, '듣기 싫은 말'을 '예쁘게 고친 말'로 바꾸는 부분에서, 학생들의 언어의 위력을 실감했으며, 평소 무심결에 내뱉는 말 한마디로 인해 상대방에게 아픈 기억을 남기거나 앓았는지를 반성하기로 했다. 생활 속에서 고운말 바른말을 사용하자고 결의하는 시간도 가졌다. 그런 여학생들의 모습이 그날 따라 왜 그렇게 예쁘기만 하던지……

5. 나의 장·단점 분석하기

우리가 바른 인간 관계를 맺지 못하는 것은 인간을 인간으로 보지 못하기 때문이며, 그 가장 큰 이유는 자기의 귀한 점을 보지 못하고 자신을 사랑하지 못하는 데서 출발한다.

자기를 귀하게 여기는 것은 모든 인간 관계의 가장 기본적 원리이므로 매우 중요하나, 실제로 많은 학생들은 자기에 대한 존중감을 갖지 못하며 심지어 스스로를 무능하고 쓸모 없는 존재로까지 생각하기도 한다.

따라서 학생들 스스로 자신에 대한 자긍심과 존중감을 키우게 하고자, '나의 장·단점'을 분석, 구체적인 문장으로 표현해 보게 하였다. 장점 분석 시에는 신나 했으나, 단점 분석 시에는 다소 꺼리는 반응을 보이기도 하였지만, 점차 활동에 몰두해감에 따라, 자신의 참모습에 놀라거나 부끄러워하기도 했다.

특히 다음의 ‘나의 대표적인 단점’ 분석표를 제작하기 위해 전개되는 ‘단점 뒤집어 새롭게 탄생한 나’는 학생들에게 조금만 노력하면 단점도 훌륭한 장점으로 변환시킬 수 있다는 생각을 가지게 했다. 열등감에 사로잡힌 여학생들의 사고와 행동을 변화시킬 수 있는 창의적 접근법이라 하겠다.

6. 일생 시기별 주요 계획표 짜기

인생에 대한 분명한 목표를 정립하는 것은 삶에 강력한 에너지를 제공한다.

위인들의 삶을 들여다 보라. 그들은 한결같이 분명한 목표 의식을 갖고 그것을 이루기 위해 삶의 에너지를 집중한 사람들이다.

따라서 현재 상태에서 자신을 깊이 들여다보고 자신이 원하는 바, 자신의 능력, 방향을 정리하고, 일생 시기별로 주요 계획을 세우게 하여, 자신의 삶에 하나의 획을 그을 수 있도록 실행하였다.

10년, 20년, 30년 후의 나의 모습을 그려보게 하였더니, 처음에는 다른 수업시간에도 비슷한 것을 해 보았는데, 또 하느냐고 투덜대기도 했다. 그러나, 시간별의 변화모습을 예상해 가면서, 각자의 얼굴에는 진지함과 차분함이 돌더니, 나중에는 엄숙하기까지 했다.

‘나이가 든다는 것이 무섭다’는 반응을 보이는 학생에서부터, ‘과연 내가 이렇게 될 수 있을까?’하고 걱정하는 학생들까지, 다양한 반응을 보이기도 했다.

7. ‘일생 고공표’ 짜기

때때로 인생의 목표나 구체적인 계획 없이 살아가는 사람들을 보게 된다. 그러나 분명한 목적 의식 없이 그러저럭 하루를 사는 것이 일상 생활에는 별 문제가 없을지 모르지만, 어떤 중대한 내적 질문에 부딪치게 되면 갑자기 공허하게 무너져 내릴 수 있다.

삶의 목표달성을 구체적으로 설계하는 일생고공표는 목표확립이라는 그 자체만으로도 큰 의미가 있을 뿐 아니라, 개인이 지닌 다양한 요소들을 내면화, 체계화시켜 주는 종합적인 결과물이 되기도 한다.

고공표를 제작할 때는, 처음에는 막연히 그림 몇 개 그리면 되겠거니 하는 가벼운 생각에서 시작하였으나, 점차 진지하게 변해갔다.

8. ‘현실 속의 나’ 깨닫기

자신에 대한 깊은 성찰을 통해 자신의 모습을 정확하게 보고 나아가 생활태도를 개선하도록 함이 본 활동의 목적이었다.

특히 외모에 민감할 때인지라 자신에 대한 불만들을 털어놓았다.

그러나 결국에는 부정적인 모습에서부터 좀 더 당당해지고 싶다는 자신의 속마음을 털어놓고 말았다.

갑자기 교실 분위기가 찬물을 끼얹는 듯 했으며, 소심한 일부의 학생들은 울먹이기도 하였다.

본 연구자는 일부 장애인들의 성공담 - 특히, 인기가수였던 가수 강원래씨의 예화 - 들면서, 현재의 자신과 비교해 보게 하였다. 나의 이야기의 핵심이 적중했는지, 잠시 후부터 점점 밝아지면서 무언가 결심하는 듯한 얼굴들이 보이기 시작했다.

9. '내가 했던 자랑스러운 일'

'내가 했던 자랑스러운 일'에 대한 활동지는 다른 사람에게 보여 주거나 자신을 자랑하기 위한 것이 아니라, 진정 자신의 장점을 인식하고 자신이 귀하고 독특한 존재라는 것을 스스로 느끼게 해 주고 싶었기 때문에 실시하게 되었다.

실제로 이 활동을 통해, 학생들은 그 동안 잊고 지냈던 자신의 행동에서부터 스스로를 대견해했으며, 자신의 소중함을 느끼게 되었다.

몇 학생들의 자랑스러운 행동이 소개되자, 서로 자신을 알려줬다고 야단들이었다. 잠시동안의 활동이었지만, 자신감과 자아존중감을 느끼고 있었다.

10. '아름다운 상장' 만들기

학교 생활을 통해 지금까지 미처 발견하지 못한 자신의 장점에 대해서, 또 다른 친구들의 본받을 점에 대해 시상하는 것으로, 상장의 내용이나 구성은 마음껏 꾸미도록 했다. 그리고 제작되어진 모든 상장은 D/B화하여 각 학급 홈페이지에 탑재하고, 본교 축제 행사인 '솔향제' 때 전시 하였으며, 3학년 졸업 앨범 CD에도 삽입하였다.

상장 제작 활동은 학생들에게 많은 감동과 설렘을 주었다. '동생에게서 받은 상장'에서 형제간의 사랑을 보았으며, 친구로부터 자신의 이름이 적힌 상장을 받아들고선 눈물이 핑 돌더라고도 했다.

11. 집단 따돌림에 대한 가상 체험 활동 전개

매일 1명의 학생이 따돌림 피해자가 되어 이름표('나는 왕따')를 달고, 나머지 학생들은 가해 학생이 되면서 가상 피해자 학생에게 하루종일 일체 말을 걸지 않고, 같이 놀지도 않는 가상체험 활동을 전개하였으며, 다음 날에는 다른 학생으로 계속 이어져 갔다.

처음 2~3일간은 새로운 놀이에 몰두하였는지 다들 무척 재미있어 했다. 그러다가, 며칠간의 시간이 흐르자, 차츰 이 가상체험활동의 심각성과 그 피해를 생각하게 되었고, 일주일 후, 학생들은 이 활동의 중지를 원하게 되었다.

평소 아무 생각 없이 따돌림을 한 학생들은 가상체험활동을 통해, 자신의 잘못을 깊이 반성하였으며, 이후 이러한 일이 학급 내에서 절대로 일어나지 않도록 하자고 결의하게 되었다.

이 가상체험 활동을 통해 학생들은 인간 존중과 공동체의식을 체득하게 되었으며, 이후 원만한 인간관계가 형성되고 있음을 보았다.

12. 모둠일기 쓰기를 통한 원만한 인간관계 능력 증진

학급 내 4명으로 조직된 모둠원 간의 모둠일기는 내용과 형식을 자유로이 하되, 윤번제로 작성함을 원칙으로 하였다.

자신이 기록한 내용을 다른 학생들이 보게 된다는 사실에서, 처음에는 다소 꺼렸으나, 속마음을 털어놓는 진솔한 대화의 장이 되었으며, 이후 자신의 행동을 되짚어 보면서 서로간의 이해를 증진시키는 계기가 되었다.

또한 모둠일기를 작성해 가는 동안, 5차원 전면교육학습법의 한 영역인 ‘지력’의 수준도 향상되어 감을 볼 수 있었다.

학생들의 모둠일기를 보고, 그 내용에 대한 답장이나 격려의 글을 붙여주었다. 처음에는 다소 귀찮게 느껴지기도 했으며, 학생들 또한 교사가 일기를 본다는 사실에 불쾌감을 보이기도 했으나, 시간이 흐를수록 학생들과 교감하고 서로 이해하는 폭이 넓어지게 되었다.

공개된 모둠일기에서 못 다한 이야기는 전자메일 등을 이용하게 되었으며, 그 후부터 학생들은 본 연구자에게 자신의 고민을 상담해 오고 있다.

자신의 내면을 털어 내기를 꺼려하는 중학교 3학년 여학생들의 성향에서 볼 때, ‘그 동안의 노력이 결코 헛된 것은 아니구나’ 하고 가만히 자위해 본다.

13. ‘미래의 우면과위를 소개합니다.’

미래 자신의 모습을 상상하면서 표현하는 기회는, 비록 현재는 만족스럽지 못하여 소극적이고 자신감이 부족한 학생일지라도 자신의 진로나 미래의 목표 설정에 도움을 준다.

학생들에게 미래의 어느 시점을 정하게 한 뒤, 자신의 성공 모습과 그 과정을 열거하면서 스스로의 잠재능력과 소질을 발굴해 내도록 했다.

이러한 프로그램의 영향으로 학생들이 점차 미래지향적이고 발전적인 모습을 가지게 되리라 본 교사는 믿어 의심치 않기 때문이다.

II. 실천과제 2

실생활에서의 다양한 체험을 통해 자아존중감을 향상시킨다.

- 학급의 한 몫 하기 체험활동
- 학교의 한 몫 하기 체험활동
- 사회의 한 몫 하기 체험활동

별 힘들이지 않고도 수행할 수 있는 작은 일 하나에도 요즘 학생들은 ‘못한다’는 이유를 앞세우며 하기를 꺼린다.

이런 학생들에게 학급에서, 학교에서, 사회에서 자신이 감당할 수 있는 프로젝트를 정하게 한 뒤, 스스로 해결해 보게 했다.

학급에서, 학교에서, 사회에서 자기의 몫을 수행할 체험활동 과제는 가급적 소집단별로 이루어지도록 지도했으며, 과제 완수 후에는 그때 그때마다 자신의 활동상황과 느낀 소감 등을 적은 보고서를 제출하도록 했다. 이 보고서는 D/B화하여 홈페이지에 탑재하여 모든 학생들과 공유하게 하며, 연말에 포트폴리오화 하여 학급문집으로 제작하였다. 또한, 우수보고서는 본교 축제 행사인 솔향제때 전시하였다.

이 활동을 통해 학생들은 ‘하면 된다’는 지극히 평범한 진리를 체험했으며, 자신감과 자아존중감의 고양은 물론, 다른 사람과의 협동심을 배움으로써, 21세기를 살아갈 건강한 민주 시민으로 성장하고 있었다.

1. 학급의 한 몫 하기 체험활동

학급계시란 꾸미는 일에서 주변 일을 도우는 것까지, 자기 일이 아닌 경우, 친구를 위해 선뜻 나서는 학생을 보기가 힘들다. 막연히 ‘사춘기 소녀들의 내숭이겠지’하고 넘겨버리기엔 왠지 씁쓸한 것이 오늘의 현실이다.

이러한 학생들에게 친구를 도와서, 친구와 함께, 학급 내에서의 사소한 것이라도 관심을 가지게 하고 싶어 ‘학급에서의 한 몫 하기’ 운동을 전개하였다.

처음에는 ‘무얼 하나?’, ‘어떻게 내 몫을 하나?’라며 다소 난감한 표정들이었으나, 시간이 갈수록 학급의 모든 일에, 모든 친구를 위해, 마음을 맞추어 감을 보았다.

다리를 다쳐 깁스를 한 친구를 정성껏 보살피는 손길에서, 화장실 청소를 하는 학급 주변 학생을 돕는 행동, 사물함 뒤에 버려진 쓰레기를 일일이 쓸어내는 모습까지, 친구 일에 적당히 시샘하고, 때로는 편을 갈라 몇몇을 따돌리기도 하던 여학생들이 하나 둘씩 그렇게 소리 없이 변해가고 있었다.

2. 학교의 한 몫 하기 체험활동

요즘 학생들은 학교 일은 반장이나 학생회 간부를 위시한 몇몇 학생들이나 참가하는 것쯤으로 여긴다. 그러므로 교내 행사가 열려도 강 건너 불 구경하듯 멀뚱히 쳐다만 볼 뿐, 직접 참가하지는 않는다.

이런 학생들에게 어떤 것이라도 좋으니, 기회가 되면 학교 행사에 참여해 보길 권했다. 처음에는 별반 반응을 보이지 않았으며, 뒷짐지고 서서 구경만 할뿐이었다. 그러나, 시간이 가면서 하나 둘씩의 학생부터 서서히 변해가고 있었다.

다음은 모두를 놀라게 한 몇 학생들의 사례를 담았다.

평소 자신의 주장을 제대로 펴지 못하는 학생이 학교 내의 물로켓 발사대회에 참가하겠다고 했을 때, 다들 참 놀랐으며, 또 대견해했다.

특히 이렇게 변한 학생의 모습에 행사를 주관·진행하던 본교 과학과 교사는 크게 감동 받았노라고 했다. ‘진정한 교사가 되려면, 학생 지도시 아무리 어려운 일이라도 하지 않은 것보다는, 부족해도 하는 것이 낫다.’ 라고 하신 어느 교장선생님의 말씀이 생각났다.

교내 예능실기대회가 열렸을 때, 화장 부분에 참가한 팀을 위해 한 학생은 자진하여 모델이 되었다. 아주 얌전한 학생들이었는데, 괴상하리 만치 울긋불긋하게 화장된 자신의 얼굴을 보고 자신의 또 다른 모습을 본다면서, 대회 참가를 매우 기쁘게 생각했다.

3. 사회의 한 몫 하기 체험활동

여름방학을 이용하여 ‘사회의 한 몫 하기’ 체험활동을 전개하도록 지도했다.

미처 몰랐던 우리 고장의 문화재 발굴도 좋고, 도움의 손길을 원하는 장소에서 작은 봉사활동을 전개함도 의미 깊을 것이며, 장애학교 방문도 무방하다고 설명했다.

이상스런 그런 활동 못한다고, 시간 없다고, 어떻게 하는지 너무 막연하다고, 더운 날씨에 어떻게 하느냐고, 양 사방에서 불만들이 터져 나왔다.

할 수 있는 데까지 해 보라는 말을 끝으로, 긴 여름방학을 보냈다.

사실 본 연구자 역시 속으로는 과연 어디서 무얼 해 올려는 지 무척 궁금해하면서 말이 다. 그러나, 2학기가 시작되었을 때, 그 모든 것은 나의 쓸데없는 기우였음을 알았으며, 학

생들은 ‘사회의 한 몫 하기’ 체험활동을 너무도 훌륭히 해 내었다.

‘칭출어람’이란 말은 아마도 이럴 때 쓰면 되겠지?

장애우 시설 복지 단체에서 봉사활동을 한 학생들에서부터, 양로원에서 할아버지, 할머니 말 벗 되어준 학생들, 복구의 숨은 문화재를 직접 확인하면서 찾아다닌 학생들까지, ‘사회의 한 몫 하기’ 체험활동은 실로 다양한 장소에서 다양하게 전개되었다.

Ⅲ. 결론

1. 결론

본 연구는 인생의 출발점에 선 청소년들이 자신을 가다듬고 주위를 돌아볼 줄 아는 반듯한 학생으로 성장되기를 염원하면서 시작되었다.

연구의 시작 단계에서는 그들의 특성을 이해하려고 노력했으며, 실천 단계에서는 스스로 자신을 보고 느끼는 가운데 ‘큰 나’를 찾도록 지도했다.

당장 눈앞에 나타나는 숫자 높음의 유혹에서 벗어나, 자기발견과 성숙을 도와주기 위해 열과 성을 다 바쳤다.

비록 오늘의 노력은 미미할지라도 더 큰 결심을 맺어줄 학생들을 보면서 말이다. 한 방울의 낙숫물이 바위도 뚫는다고, 오늘의 작은 가르침 하나가 내일의 큰 결실로 맺어지리라 믿어 의심치 않는다.

그 동안 지도하면서 학생들에게서 볼 수 있었던 변화들을 정리하면, 다음과 같다.

- 가. 긍정적인 자아의식의 함양으로 자아존중감이 향상되었으며, 행동에 적극성을 보였다.
- 나. 미래에 대한 확신과 희망으로 자주적이고 자율적인 생활태도를 확립하게 되었다.
- 다. 자신의 능력을 가치 있게 사용할 수 있는 판단력과 적용 능력이 길러졌다.
- 라. 주위 사람들과의 원만한 인간관계가 형성됨으로써, 적극적이고 활발한 생활을 영위하게 되었다.
- 마. 지·정·의가 고루 발달된 다면적인 인간으로 성장하였다.

2. 제언

계속적인 연구에 기여하고자 그 동안의 지도 과정에서의 느낀 점을 정리하면 다음과 같다.

가. 인성교육의 성공은 교사의 열정과 노력에 달려 있다. 학생들을 위하는 그 한가지 마음을 가지고 지도에 임해야 할 것이며, 이를 위해 끊임없는 노력과 연구가 있어야 하겠다.

나. 앞으로의 학생지도는 모든 교사, 모든 교과목의 연계 체제로 실시되어야 할 것이다. 지, 덕, 체가 구비된 전인적 인간으로 키우기 위해서는 각 교과간의 내용이 연계된 통합 교육과정이 마련되어야 하며, 교사간의 정보 교환과 공유도 원활하게 이루어져야 한다. 특히 인성교육은 전 교사, 전 교과목에 의한 총체적인 교육활동에 의해 완성되어지는 것인 만큼 전 교사의 유기적 협조 체제와 공동의 노력이 수반되어야 한다.

다. 교육현장에서 이루어지는 활동에 학생들이 스스로 참여하도록 지도해야 한다. 인성교

육은 학생들 스스로의 참여 없이는 그 결실을 맺을 수 없다. 정작 학생 주도적인 활동이 이루어져야 하는 프로그램에서 수동적이고 타율적인 학생들을 보게 된다. 교사 중심의 교육활동이 아니라, 학생들 스스로에 의한 능동적이고 적극적인 활동이 이루어지도록 그들의 참여를 이끌어내야 하며, 이를 위한 교사의 부단한 노력이 필요하다.