

박사학위논문

핵심역량교육과 NLP를 활용한
학습·정서조절프로그램 개발 및 효과

지도교수 강 만 철

목포대학교 대학원

교육학과 상담심리전공

신 대 정

2015년 2월

핵심역량교육과 NLP를 활용한
학습·정서조절프로그램 개발 및 효과

The Development and Effect of
Learning-Emotional Regulation Program Using
Key Competence Education and NLP

지도교수 강 만 철

목포대학교 대학원

교육학과 상담심리전공

신 대 정

핵심역량교육과 NLP를 활용한 학습·정서조절프로그램 개발 및 효과

목포대학교 대학원
교육학과 상담심리전공

신 대 정

상기자의 교육학 박사학위 논문을 인준함.

심사위원장	박 분 희 (인)
심 사 위 원	오 만 록 (인)
심 사 위 원	강 일 국 (인)
심 사 위 원	김 희 봉 (인)
심 사 위 원	강 만 철 (인)

2015년 2월

목 차

ABSTRACT

제1장 서론	1
제1절 연구의 필요성 및 목적	1
제2절 연구문제	4
제3절 용어정의	5
제2장 이론적 배경	7
제1절 핵심역량교육의 목표 및 내용	7
제2절 핵심역량교육 관련 이론	13
1. 전인교육	13
2. 다중지능이론	17
3. 자기주도적 학습	22
제3절 신경언어프로그램	27
1. NLP 개념 및 특징	27
2. NLP 원리 및 활용	32
제4절 학습·정서조절프로그램	34
1. 선행연구 검토	34
2. 학습·정서조절프로그램 관련 변인	37
제3장 연구모형	41
제4장 연구1: 학습·정서조절프로그램 개발	42
제1절 학습·정서조절프로그램 개발 과정	42

1. 기존 프로그램의 분석	42
2. 학습·정서조절프로그램의 구성	43
3. 프로그램 타당도 검증	43
4. 프로그램 연구개발 절차	43
제2절 학습·정서조절프로그램 구성	44
1. 학습의 9단계	44
2. 3분 목상	45
3. NLP 프로그램	47
4. 학습·정서조절프로그램 내용	48
제3절 논의	65
제5장 연구2: 학습·정서조절프로그램 효과	69
제1절 연구가설	69
제2절 연구방법	69
1. 연구대상	69
2. 측정도구	70
3. 실험설계	71
4. 연구절차	72
5. 자료분석	74
제3절 결과	74
1. 핵심역량에 대한 효과	74
2. 학업성취도에 대한 효과	91
3. 진로인식에 대한 효과	94
제4절 논의	97
제6장 종합논의 및 결론	102

제1절 종합논의	102
제2절 결론 및 제언	105
참고문헌	108
국문초록	120
부 록	122
제1장 핵심역량교육 관련 투입 자료	123
제2장 NLP 투입 자료	131
제3장 초등학교 진로인식 검사도구	141
제4장 3분 묵상 글 투입자료	143

표 목 차

<표2-1> 각 모델별 핵심역량과 본 연구의 핵심역량 관련 비교	13
<표2-2> 전인교육과 본 연구 핵심역량과 관련성	17
<표2-3> 다중지능이론과 본 연구 핵심역량과의 관련성	21
<표2-4> 자기주도적 학습과 타인주도적 학습 비교	26
<표2-5> 자기주도적 학습과 본 연구 핵심역량과 관련성	26
<표2-6> 전인교육, 다중지능이론, 자기주도적 학습과 본 연구의 핵심 역량과의 관련성	27
<표4-1> 프로그램 연구개발 절차	44
<표4-2> 학습의 9단계 프로그램 구성 내용	44
<표4-3> 3분 묵상 프로그램 구성 내용	45
<표4-4> NLP 정서조절프로그램 구성 내용	48
<표4-5> 정보처리이론과 학습의 9단계 비교	49
<표4-6> 안구훈련표	49
<표4-7> 안구훈련 교수·학습과정안	53
<표4-8> 속해독서 및 글 분석 교수·학습과정안	54
<표4-9> 국어과 학습의 9단계 교수·학습과정안	55
<표4-10> 3분 묵상 교수·학습과정안	57
<표4-11> NLP 교수·학습과정안	64
<표5-1> 연구대상자 분포	69
<표5-2> 핵심역량 변인을 측정하는 문항과 신뢰도	70
<표5-3> 진로인식을 측정하는 문항 신뢰도	71
<표5-4> 사전·중간·사후검사 실험-통제집단 설계	71
<표5-5> 통제집단 국어과 교수·학습과정안	73

<표5-6> 학습·정서조절프로그램 투입 순	73
<표5-7> 통제집단과 실험집단의 측정시기별 지력 평균 및 독립집단 t검증 결과	75
<표5-8> 지력의 통제집단과 실험집단 개체 내 효과 검증	75
<표5-9> 지력 개체 간 효과 검증	76
<표5-10> 지력 개체 내 contrast효과 검증	76
<표5-11> 통제집단과 실험집단의 측정시기별 심력 평균 및 독립집단 t검증 결과	78
<표5-12> 심력의 통제집단과 실험집단에 따른 개체 내 효과 검증	79
<표5-13> 심력 개체 간 효과 검증	79
<표5-14> 심력 개체 내 contrast효과 검증	79
<표5-15> 통제집단과 실험집단의 측정시기별 체력 평균 및 독립집단 t검증 결과	81
<표5-16> 체력의 통제집단과 실험집단에 따른 개체 내 효과 검증	82
<표5-17> 체력 개체 간 효과 검증	82
<표5-18> 체력 개체 내 contrast효과 검증	83
<표5-19> 통제집단과 실험집단의 측정시기별 자기관리능력 평균 및 독립집단 t검증 결과	85
<표5-20> 자기관리능력의 통제집단과 실험집단에 따른 개체 내 효과 검증	85
<표5-21> 자기관리능력 개체 간 효과 검증	86
<표5-22> 자기관리능력 개체 내 contrast효과 검증	86
<표5-23> 통제집단과 실험집단의 측정시기별 인간관계능력 평균 및 독립집단 t검증 결과	88
<표5-24> 인간관계능력의 통제집단과 실험집단에 따른 개체 내 효과 검증	89

<표5-25> 인간관계능력 개체 간 효과 검증	89
<표5-26> 인간관계능력 개체 내 contrast효과 검증	90
<표5-27> 통제집단과 실험집단의 측정시기별 학업성취도 평균 및 독립집단 t검증 결과	91
<표5-28> 국어과 학업성취도 통제집단과 실험집단에 따른 개체 내 효과 검증	92
<표5-29> 국어과 학업성취도 개체 간 효과 검증	92
<표5-30> 국어과 학업성취도 개체 내 contrast효과 검증	93
<표5-31> 통제집단과 실험집단의 측정시기별 진로인식 평균 및 독 립집단 t검증 결과	95
<표5-32> 진로인식의 통제집단과 실험집단에 따른 개체 내 효과 검증	95
<표5-33> 진로인식 개체 간 효과 검증	96
<표5-34> 진로인식 개체 내 contrast효과 검증	96

그 립 목 차

[그림2-1] NLP 이해	28
[그림2-2] NLP 개발 과정	29
[그림2-3] NLP 의사소통의 모형	30
[그림2-4] NLP 활용분야	33
[그림3-1] 학습·정서조절프로그램 개발 및 효과 검증	41
[그림5-1] 지력 실험·통제집단과 측정시기 간 상호작용효과	77
[그림5-2] 심력 실험·통제집단과 측정시기 간 상호작용효과	80
[그림5-3] 체력 실험·통제집단과 측정시기 간 상호작용효과	84
[그림5-4] 자기관리능력 실험·통제집단과 측정시기 간 상호작용효과 ...	87
[그림5-5] 인간관계능력 실험·통제집단과 측정시기 간 상호작용효과 ...	90
[그림5-6] 학업성취도 실험·통제집단과 측정시기 간 상호작용효과 ..	94
[그림5-7] 진로인식 실험·통제집단과 측정시기 간 상호작용효과	97

The Development and Effect of
Learning-Emotional
Regulation Program Using Key Competence
Education and NLP

Shin, Dae Jeong

*Major in Counseling Psychology, Department of Education,
Graduate School of Mokpo National University
(Supervised by Professor Kang, Man-Chull)*

<Abstract>

This study was designed to develop the learning-emotional regulation program in the context of the whole-person education and to verify the effectiveness of that program. To develop the learning-emotional regulation program, learning methods for subject-matter were reconstructed by 9-step learning and 3-minute meditation methods. The variables of intellectual competence, mental competence, physical competence, self-management competence, interpersonal relation competence, academic achievement, and career awareness were used to test the effect of that program.

For the study, the experimental group(66 students) and the control group(70 students) were formed with 3rd - 5th grade students in J elementary school. The program had been applied to experimental group for 10 months from March 1st to December 31st, 2013. To verify the effect of the program, pre-test, intermediate test, and post-test measuring above 7 variables were administered to both groups. The collected data were analyzed using SPSS WIN 18.0. The statistical techniques such as t-test, repeated-measure ANOVA, and the contrast analysis for comparing individual means were used.

The research results were as follows :

First, the program developed in this study significantly influenced on the increase of intellectual competence, mental competence, physical competence, self-management competence, and interpersonal relation competence.

Second, the program significantly influenced on the increase of academic achievement in Korean subject-matter.

Third, the program significantly influenced on the increase of career awareness in the elementary students.

This study has the limitations such as insufficient control of the environmental variables influential in the dependent variables and measurement problem in physical competence. However the program developed in this study has a significant effect on key competences, academic achievement, and career awareness for the elementary students. Also it provide the directions of using and adapting the program easily for teachers.

제1장 서론

제1절 연구의 필요성 및 목적

최근 학교폭력, 왕따, 자살 등 사회문제가 심각해짐에 따라 우리교육에 대한 위기의식이 대두되고 있으며, 인성교육이 더욱 강화되어야 한다는 인식이 확산되고 있다. 그러나 학교현장은 이런 현실적 요구와 달리 학교급이 올라갈수록 학생의 소질이나 적성을 고려하지 않는 채, 입시를 위한 지식 전달 위주교육의 경향이 강한 실정이다. 이런 교육현실은 인성교육을 제대로 실시하기 힘든 요인이기도 하다.

진학, 취업, 학벌 등 외형적 성취를 강조하는 사회 분위기로 인하여 배려와 나눔 등 더불어 사는 능력은 상대적으로 낮은 수준에 머물고 있다. 2012년 교육부 인성교육 실태조사에 의하면, 학생, 학부모, 교사 70% 이상이 학생들의 신뢰, 협력, 참여 등 더불어 사는 능력에 대하여 비관적으로 인식하고 있다. 아울러 함께 실시된 학교폭력 실태조사에서는 응답자 139만명 중 17만명(12.3%)이 최근 1년 이내에 학교폭력 피해를 경험한 것으로 나타났다. 또한 감사원에서 2012년 10월에 중·고교 793개 학교를 대상으로 실시한 조사에서 약 70.4%(558개교)에서 협동학습, 토론학습 등을 통한 창의성교육보다는 입시교육이 더 중요하다고 응답한 것으로 나타났다(교육부, 2013, 6, 19). 이와 같은 현상은 우리 학교현장에 팽배해 있는 입시교육을 중시하는 풍토가 얼마나 견고한지를 여실히 보여주고 있다.

이것이 바람직한 교육의 방향이 아닌 것은 분명하다. 그렇다고 해서 현재의 교육현실을 전면 부정하고 비판만하는 것은 설득력이 떨어진다. 적절한 지식교육과 함께 효율적인 실천 중심의 인성교육을 병행할 수 있는 방안이 무엇인지 교육자들은 고민하지 않을 수 없다. 이런 맥락에서 오늘날 우리나라의 교육현실을 감안하면서 교육의 본질에 부합된 획기적인 다른 방향의 교육방안을 탐색할 필요성을 느끼게 된다. 이를 위해 과거부터 강조되어 왔던 전인교육의

개념을 재해석하여 현재의 극단적인 교육모순을 해결하고 교육의 본질에 충실한 모습을 복원하려는 노력은 매우 중요한 교육적 과제라고 볼 수 있다.

전인교육은 인간이 살아가면서 자신의 본성을 발휘하여 조화롭고 품격 있는 삶을 영위하는 것을 지향한다. 오늘날 우리나라 교육현실 속에서 전인교육의 관점을 실질적으로 보완한 대안을 모색할 수 있다면 교육의 본질 회복에 도움이 될 것이다. 여전히 지식 위주 교육이 중심축이 되는 체제에서 고답적인 전인교육만 주장하는 것은 단순 구호에 그치고 유명무실해질 가능성이 높다. 이에 지식교육이 강조되는 현실을 수용하면서도 교육의 근본적인 본질을 살리는 전인교육의 실현을 위해, 요즘 교육계에서 많은 관심을 갖고 있는 ‘핵심역량’ 교육에 주목해 보고자 한다.

지금까지 우리나라의 국가수준 교육과정은 현실 모순을 극복하기 위하여 여러 차례 개정하였고, 교육개혁을 통해서 교과구조에 어느 정도 변화가 있었지만 지금도 우리의 교육은 교과 중심적이라고 할 수 있다(소경희, 2007). 이러한 현실 속에서 기업 중심으로 사용해 왔던 ‘역량’을 학교 교육에 적용해 보는 것은 전인교육의 핵심적 맥락을 실천할 수 있는 데 의의가 있다(최은주, 2013; 소경희, 2007). 본 연구자는 학생들이 미래의 삶을 살아가기 위해 반드시 함양해야 할 ‘핵심역량’을 전인적인 요소로 보고, 학교교육에서 적용할 수 있는 대안의 하나로 ‘5차원전면교육’(원동연, 2012)이란 아이디어에 주목해 보고자 한다. 5차원전면교육의 목표는 학생들의 지력, 심력, 체력, 자기관리능력, 인간관계능력 등의 핵심역량을 신장시킴으로써 학생들을 균형 잡힌 인간으로 교육하는 것이다.

일반적으로 사회학자들은 21세기에는 ‘골드 칼라’가 이 세계를 주도할 것이라고 내다보고 있는 데에 비해, 원동연(2012)은 심력, 지력, 체력, 자기관리능력, 인간관계능력 등 인간을 구성하고 있는 5가지 요소들을 제시하면서 이 요소들을 전면적으로 계발하고, 발휘하는 ‘다이아몬드 칼라’의 사람들이 이 사회를 주도해 갈 것이라고 주장했다. ‘다이아몬드 칼라’는 ‘다양성’과 ‘창의성’이 살아 숨쉬는 교육을 강조하고 있어서 ‘정답’을 찾기보다는 ‘문제’가 무엇인지를 알고 해결할 수 있는 인재가 맹활약을 하는 사회에 맞는 모형이라고 할 수 있다(박영걸, 2002).

‘5차원전면교육’은 이런 다이아몬드 칼라 인간상을 구현하고자 하는 아이디어로 이것을 적용한 대안학교의 역사는 15년 정도 되었다. 아직 그 기간이 짧아 학문적·이론적인 배경은 부족하지만 공교육에서조차 5차원전면교육을 실시하는 학교들이 늘어나고 있고, 5차원전면교육의 효과를 인정하고 시행해 본 경험이 있는 다수의 교사들이 관련 프로그램 개발 및 교사 연수를 요청하고 있는 실정이다(전미숙, 2006). 5차원전면교육 프로그램을 적용한 선행연구를 검토해 보면, 학생들에게 5가지 역량이 상호 유기적으로 연결되어 연쇄적인 상승효과를 발휘하는 긍정적인 반응을 보이고 있다(이준철, 2008; 김요섭, 2005). 또한 5차원전면교육 학습법은 학습자의 전인교육을 위한 구체적인 학습법과 자기주도적 학습능력, 그리고 학업성취에 영향을 미치고 있는 것으로 보고되고 있다(조성은, 2005; 육중선, 2007; 정희순, 2010).

이러한 5차원전면교육에 대한 교육계 관심에도 불구하고 아직 5차원전면교육은 교육현장에 뿌리를 내리지 못하고 있다. 그 한 이유로 5차원전면교육 프로그램 중 ‘반응력’을 증진시켜 마음의 힘을 극대화하기 위한 3분 묵상 부분에 문제점이 있기 때문이다. 3분 묵상을 진행하면서 교사가 다른 사람의 마음의 힘을 키워준다는 명분으로 아무리 감동적인 글을 제시한다고 하더라도, 받아들일 마음의 준비가 되지 않은 학생에게는 그것이 잔소리나 훈계로만 들리고 큰 효과를 기대하기 어렵다(곽선미, 2010; 김인선, 2011). 또한 초등학생들이 학습의 9단계를 자신의 것으로 습득하여 자연스럽게 스스로 학습으로 활용하는 데에는 시간적 한계가 있다(정희순, 2010). 그러므로 5가지 역량의 상승효과와 학습법에 긍정적인 면이 있다 할지라도 해당학교의 환경과 학생들의 실태를 고려하지 않은 채 일방적으로 적용한다면 기대하는 효과를 볼 수 없는 한계가 있다.

이에 본 연구자는 5차원전면교육의 3분 묵상과 학습의 9단계에 심리적인 효과를 보완하고 실효성을 극대화하기 위하여 정서조절프로그램인 신경언어프로그래밍(Neuro Linguistic Programming, 이하 NLP 표기)에 적용을 시도하고자 한다. 오늘날 급변하는 시대적 상황 앞에서 ‘변화’는 우리 모두가 풀지 않으면 안 될 화두로 다가오고 있는 바, NLP도 결국은 개인의 변화와 혁신을 목표로 한다. 내담자 또는 가족이나 조직 속의 한 개인이 갖고 있는 문제나 고통은

결국 현 상태와 상황에 대한 불만과 부적응에서 비롯된다고 볼 때, 그것을 극복하거나 해결하는 것이 변화의 출발이라고 할 수 있다. NLP는 좋은 성과를 기대할 수 있는 교육 원리와 방법을 제공해 주고 있어서 오늘날 다방면에 응용되거나 활용되고 있다(설기문, 2005).

선행연구에 따르면 NLP가 학생의 교사관계, 교우관계, 학습활동, 대인관계 등에 효과를 갖는다(김중운, 2002; 심혜숙, 2012), 이는 학교 핵심역량교육을 실행하는 데 NLP가 도움을 줄 것으로 기대된다. 또한 초등학생들의 발표 불안 효과와 합리적인 생각 갖기, 신념과 가치관의 변화 및 비전세우기, 단시간에 내적인 마음의 변화 상태의 효과를 보이는 긍정적 측면(박선영, 2010; 운애영: 2013; 주현경, 2013)은 학생들의 정서조절프로그램을 만드는 데 근거가 된다. NLP는 어떤 일에 부정적으로 느끼는 마음을 짧은 시간 안에 긍정적으로 바꾸면서 과업을 수행하는 데 기여할 것으로 기대된다. 이것이 바로 NLP의 유용성이다.

이러한 선행연구들을 종합적으로 분석해 볼 때, 본 연구자는 지식 위주의 현실교육을 인정하면서 전인교육을 위한 핵심역량으로 5차원전면교육의 5가지 영역을 적용하면 교육효과가 더욱 높을 것으로 추론하였다. 즉, 학습프로그램 3분 목상과 학습의 9단계에 나타나는 부정적인 감각 등을 해소하기 위해서 NLP 정서조절프로그램을 접목하게 되면 핵심역량교육의 효과가 더 증가될 것으로 판단하였다. 이에 본 연구의 목적은 NLP 정서조절프로그램에 기반을 둔 핵심역량교육 학습·정서조절프로그램을 개발하고, 이를 학교현장에 적용하여 핵심역량과 학업성취도 및 진로인식에 대한 효과를 검증하는 것이다.

제2절 연구문제

연구의 목적을 달성하기 위해서 수행하고자 하는 연구문제는 다음과 같다.

첫째, 핵심역량교육과 NLP에 근거한 학습·정서조절프로그램의 내용은 무엇인가?

둘째, 개발한 학습·정서조절프로그램의 효과는 어떠한가?

제3절 용어정의

1. 핵심역량

인간이 미래사회를 성공적으로 살아가는 데 반드시 갖추어야 할 공통적인 능력이 핵심역량이며, 본 연구에서는 그 구성요소로 지력, 심력, 체력, 자기관리능력, 인간관계능력 등을 설정하였다.

1) 지력

지식을 자기주도적으로 습득하여 활용하는 힘이다. 본 연구에서의 지력은 참과 거짓을 구별할 수 있는 지적인 지혜의 힘이다. 지력을 향상시키는 기법으로 안구훈련, 사선치기, 속해독서법, 글 분석, 학습의 9단계 등에 자기주도적 학습을 적용하였고 3분 묵상과 관련지었다.

2) 심력

긍정적인 정서와 내적인 힘이다. 본 연구에서의 심력은 알고 있는 지식을 내 것으로 만드는 마음의 힘이다. 지식을 내면화해 삶을 변화시키는 힘이 되도록 해준다. 심력을 향상시키는 기법으로 긍정적인 목표를 가지고 살아가는 사람들의 이야기를 꾸준히 들려주는 3분 묵상이 여기에 해당된다.

3) 체력

신체활동을 수행할 수 있는 능력이다. 본 연구에서 체력은 바른 삶을 실천할 수 있는 몸의 힘이다. 바른 자세, 부드러운 관절, 오관 튼튼, 배변습관 등을 말하며 아침시간과 중간시간에 하는 5차원체조와 3분 묵상 시 체력부분과 관련된다.

4) 자기관리능력

적극적으로 자신을 관리하는 능력이다. 본 연구에서 자기관리능력은 자신의 능력을 가치 있는 곳에 사용할 수 있는 능력이다. 그 구성요소에는 시간관리, 재정관리, 언어관리, 태도관리 등이 있다. 3분 목상 시 자기관리능력 내용을 다루게 된다.

5) 인간관계능력

사회 속에서 다양한 사람들과 관계를 맺으며 살아가는 능력이다. 본 연구에서 인간관계능력은 공동체의식을 갖고 남을 섬길 수 있는 힘을 의미한다. 나와 나, 나와 가족, 나와 동료, 나와 사회와의 관계 등이 여기에 해당된다. 3분 목상 시 인간관계능력 내용도 다루게 된다.

2. 신경언어프로그램

신경언어프로그램(Neuro Linguistic Programming: NLP)는 사람을 우수하고 탁월하게 하는 방법으로 부정적인 마음을 짧은 시간 안에 긍정적으로 바꾸면서 주어진 업무를 성공적으로 해결하기 위해 도움을 주는 프로그램이다. 본 연구에서 개발한 NLP는 5차원전면교육에서 나타난 문제점을 극복하여 유의미한 효과를 얻도록 지원하는 10회기 정서조절프로그램이다.

3. 학습·정서조절프로그램

학습·정서조절프로그램이란 학습을 향상시키기 위한 프로그램과 이를 지원하는 정서조절능력 증진프로그램의 결합을 말하는데, 본 연구에서는 핵심역량 5가지 영역 중 지력에 해당되는 학습에 9단계와 심력과 밀접하게 관련되는 3분 목상 60회기는 학습프로그램에 해당되며, NLP는 주어진 과제를 성공적으로 해결하기 위해 긍정적인 마음의 변화에 지원이 되어 도움을 주는 10회기의 정서조절프로그램을 지칭한다.

제2장 이론적 배경

제1절 핵심역량교육의 목표 및 내용

최근에 학생들이 미래에 성공적인 삶을 살아가도록 돕기 위한 핵심역량교육이 중요한 화두로 등장하게 되었다. 역량이란 뛰어난 직무 수행의 성과를 높이는 것으로 본래 직업교육이나 훈련분야에서 목표 달성으로 사용되어 오던 용어였으나, 지금은 직업적 성공에서 개인의 내적 특성을 반영하여 점차 삶의 성공으로 나아가는 지식·기술·태도·능력의 통합체를 말한다(박정, 2013; 류지춘, 2014). ‘역량’이라는 용어의 근원은 1920년 Frederick Taylor가 업무를 세부적으로 구분하면서 사용되기 시작하였으며, 2차 대전 중에는 심리학자 John Flanagan가 특정상황에서 인간행동의 특질을 알아보기 위해 연구를 시작함으로써 그 중요성이 인식되기 시작하였다(이훈민, 2014). 또한 역량이라는 용어는 20세기 초 경영학, 심리학, 교육학 등에서 사용되었고, 1959년 White에 의해서 ‘환경과 효과적으로 상호작용하는 능력’으로 학문적 역량의 개념이 도입되었다. 1960년대와 1970년도 초에는 다양한 측면을 포괄하는 개념으로 역량이 등장하였다. 현대적인 역량 개념이 정립된 것은 1973년 성취동기 이론가인 MacClelland에 의해서다. 그는 지능검사가 실제적 삶의 결과를 잘 예언하지 못한 점을 비판하면서 역량의 개념을 그 대안으로 사용하기 시작하였다. 그 후 1982년 개인의 내재적인 특성을 정의한 Boyatzis부터 1993년 Spencer까지 많은 학자들이 역량의 개념을 정의하였다(이훈정, 2010).

역량의 개념을 정의하기 위해서 먼저 역량의 유사 용어를 살펴보고자 한다. ‘competition’은 어의적으로 함께 추구한다는 뜻으로 경쟁력과 관련되며(고요한, 2014), ‘competency’는 역량을 나타내는 단어이고, ‘skill’은 역량의 구성요소 중 하나인 기능이란 의미로 사용한다. 역량은 직업역량 또는 핵심역량이란 개념으로 1960년대부터 사용되었다. 2000년대 들어서 일상적인 생활 영역으로 확대되면서 사회기여와 성공한 삶과 연계하여 검토되기 시작했다(김현미,

2013).

역량에 관한 관점은 학자에 따라 다소 차이가 있는데, 한승희(2007) 사회적 자본 형성관점에서 역량이라는 개념을 ‘학습시장에서 교육상품의 질을 관리하는 방식의 하나’로 표현하고 있다. 인적자본 관리 면에서 이흥민(2014)은 역량의 특성을 6가지로 제시하였다. 업무의 구체적 행동, 조직 경쟁력 확보, 직무 환경에 따른 개인행동 차이, 성과증대에 초점, 육성할 수 있음, 행위중심으로 관찰이 가능하고 객관적으로 측정할 수 있음 등이다. 더불어 인간 능력 면에서 윤정일 외(2012)는 역량 특성을 다음과 같이 설명한다. 첫째, 인지적 측면과 다양한 인간의 특성들이 서로 연관되는 총체적 능력이다. 둘째, 총체적인 요소들을 실행하고 구사할 수 있는 능력이다. 셋째, 특정맥락에서 구체적인 요청을 수행하는 능력이다. 넷째, 유전보다 경험과 학습을 통해서 얻는 변화의 능력 등을 의미한다. 이 관점들은 효과적인 역량 프로그램을 만들기 위해 필요한 특성으로 고려해야 할 점을 제시해 주고 있다.

최근 역량에 대한 관심이 높아지면서 역량에 결정적인 영향을 미치는 인재 관리 전략은 인재 양성의 맥락에서 대단히 중요한 역할을 하고 있다(Rakesh, 2009). 기업이나 기업 구성원의 역량뿐만 아니라 인적자원개발과 학습자의 역량과 관련된 연구들이 진행되고 있으며(최진영·이경진, 2009; 류지춘, 2014), 학교교육과 관련한 논의도 점차 활발해 지고 있는 것은 우리교육에 상당한 영향력을 미칠 것으로 예상된다.

OECD 지원의 프로젝트와 그 결과물은 역량을 직업 형태와 인간의 삶과 관련지음으로써 역량이 우리 인생의 삶의 질에 매우 중요하다는 것을 밝혔는데, 여기서 역량은 어떤 일을 가능하게 하는 능력이다(고요한, 2014). 이는 구성원 각자가 일의 성패를 결정할 수 있는 핵심기술을 갖추는 것으로(Spekman 외, 2002), 역량은 교육적인 성과를 위해 필요한 것이라고 보았기 때문에 학교교육의 관심을 촉구하는 계기가 되었다.

역량은 개인의 내적 특성 및 일반적인 특징으로 장시간 지속되는 행동방식과 사고를 의미한다(신상명, 2007). 특히 조직의 성과는 개인으로부터 나온다고 볼 때, 개인역량은 개인의 창의 활동 결과인 자기 존중에서 출발하며, 뛰어난 성과를 발휘하는 것으로 정의할 수 있다(신상명, 2007; 류지춘, 2014). 이와

더불어 교육학 및 삶의 성공 등에까지 확대 적용되고 있는 개념으로 인간이 행복한 삶을 위해 반드시 갖추어야 할 능력을 ‘핵심역량’으로 규정하고 있다(최진영·이경진, 2009). 핵심역량은 많은 역량 가운데 인생 삶 전반에 걸쳐서 꼭 필요한 전략적인 역량만을 강조하는 총체적인 능력을 말한다(소경희, 2007; 남차남, 2012; 최석민, 2014). 그러므로 학교교육에서 강조해야 할 핵심역량이란 21세기 사회를 성공적으로 살아가는 데에 있어서 모든 사람들이 반드시 갖추어야 할 중요한 능력이라고 말할 수 있다. 이러한 핵심역량을 기르기 위해 뉴질랜드, 호주, 영국, 프랑스, 캐나다 등 많은 나라에서는 핵심역량 교육과정을 개발·운영하고 있다(김현미, 2013).

그러므로 많은 나라에서는 급변하는 21세기 사회에 대처하기 위해서 학교교육 방향을 핵심역량 교육과정으로 개혁하려는 많은 움직임이 나타나고 있다.(이미미, 2014; 최석민, 2014). 또한 핵심역량과 더불어 몸과 마음을 갖춘 전인역량을 육성하기 위해 통합적인 접근이 요구되고 있다(이종재·송경오, 2012). 더구나 현대사회에서 요구하는 핵심역량은 개인적 측면에서는 자아실현과 사회적 측면에서는 사회 자체의 유지와 발전이 통합된 사회구성원으로서 역할 수행으로 이해되고 있다. 분절된 지식위주 교육과정이 아닌 개인과 사회를 위한 공통된 교육과정 설계가 필요한 것이다(한춘희·백경선, 2007). 그러므로 학교교육과정에서 핵심역량교육이 실천 가능한 수준으로 개발되고 실행될 때 성공 가능성이 높을 것이다.

본 연구에서는 핵심역량으로 지력, 심력, 체력, 자기관리능력, 인간관계능력 5가지를 설정하였다. 이는 원동연(2012)의 5차원전면교육의 구성요소를 차용한 것이다. 지력은 개인의 지식은 습득한 관련 정보를 선택하고 기존지식과 연결하여 새롭게 가공하는 것으로 동기, 지능, 초인지, 학습전략에 영향을 주며, 그 가치는 삶과 연관되어 정서적 측면을 갖는다(심혜민, 2010; 김남형, 2001). 핵심역량의 지력은 참과 거짓을 구별할 수 있는 힘이다. 지력을 향상시키기 위해서는 지혜 위주의 학습을 하는데, 우리의 삶은 참과 거짓을 올바르게 분별할 수 있는 능력이 있어야 올바른 삶의 방향을 정립할 수 있다. 또한 매일 엄청난 분량의 각종 정보들에서 현재의 상황에 맞고 필요한 것이 무엇인지를 판단하고 올바른 정보와 가치 있는 정보를 올바르게 추출해 분류하는 힘이다(원

동연, 2012).

둘째, 심력이다. 자아존중감은 건강한 성격 발달과 자아실현에 있어서 중요한 요소이며, 감성지능과 관련 있는 행복감은 매우 중요한 영향을 미치는 심리적 변인으로 인지적·정서적 측면에서 만족감, 마음의 평화, 충만감과 같은 뜻으로 사용될 수 있고 생활 전반에서 지속적으로 느낄 수 있는 긍정적인 정서와 내적인 힘이라고 할 수 있는데 이것이 곧 심력이다(김금덕, 2008; 전대수, 2011; 정혜선, 2012). 핵심역량 심력은 알고 있는 지식을 내 것으로 만드는 마음의 힘이다. 심력 훈련에서는 삶의 목표를 분명하게 설정할 수 있도록 도와주고, 자극에 대해 적절하게 반응할 수 있는 힘을 키우고, 이를 통해 책임감을 갖도록 해준다. 즉 지력이 참과 거짓을 분별할 수 있는 힘을 키워 준다면, 심력은 받아들인 지식을 내면화해 삶을 변화시키는 힘이 되도록 해준다(원동연, 2012).

셋째, 체력이란 넓은 의미로서 신체활동을 수행하는 능력으로 건강체력은 튼튼한 몸과 스트레스를 극복할 수 있는 정신, 사회생활을 잘할 수 있는 능력으로 삶의 질을 결정한다(류승례, 2011; 오승환, 2011). 핵심역량의 체력이란 바른 삶을 실천할 수 있는 몸의 힘이다. 뛰어난 지혜와 심력이 있다 하더라도 건강을 잃으면 소용이 없다. 건강은 무조건 운동을 열심히 해서 오는 것이 아니다. 신체의 구조를 알고 몸의 독소 제거가 중요하다. 이는 바른 자세, 부드러운 관절, 오관인 눈, 코, 귀, 혀, 피부 등의 튼튼, 규칙적인 배변 습관, 숙면 등이다(원동연, 2012).

넷째, 자기관리능력이란 자기조절의 효율성이다. 다른 사람의 관점을 알고 자신을 발견하여 미래의 긍정적인 결과를 위해 스스로 목표와 계획을 세워 실행하고 부정적인 부분을 의도적으로 억제하면서 조절하여 적극적으로 자신을 관리하는 능력을 말한다(손진희, 2008; 황금숙, 2011). 핵심역량에서 자기관리 능력은 자신의 능력을 가치 있는 곳에 사용할 수 있는 힘이다. 이 능력의 분야는 시간 관리 분야이고, 재정 관리 분야이다. 돈과 시간을 어떻게 쓰는가를 보면 그 사람의 인격을 알 수 있다. 이 두 가지 분야에서 어떻게 자신을 관리할 수 있는가는 매우 중요하다. 다음은 언어 관리 분야이고, 태도 관리 분야이다. 이것은 한 개인의 자기관리능력을 극대화하여 행복하고 가치 있는 인생을

살도록 도울 수 있는 것이다(원동연, 2012).

마지막으로 인간관계능력이다. 현대인들은 다양한 사회구조 속에서 다양한 사람들과 관계를 맺으며 살아간다. 한 개인의 행복과 불행은 발달의 각 단계마다 형성하는 원만하고 효과적인 인간관계의 내용과 질에 의해서 크게 좌우된다고 할 수 있다(신영삼, 2011; 전대수, 2011). 인간관계는 좋은 교우관계가 필수적이며, 전 생애에 걸쳐 다양한 인간관계를 경험하고, 만족스러우며 효과적이어야 인간의 기쁨과 행복의 원천으로 중요한 의미를 지닌다(이숙고, 2003; 배정희, 2008; 손진희, 2008). 핵심역량의 인간관계능력은 공동체의식을 가지고 남을 섬길 수 있는 힘이다. 인간관계에서 가장 기본은 인간을 인간으로 보는 것이다. 먼저 나와 나에서 모든 인간관계의 기본 원리를 배운다. 가장 큰 문제점은 자기의 귀한 점을 보지 못하고 자기를 사랑하지 못하는 데서 출발한다. 둘째, 나와 가족의 성공적 관계이다. 자아와 자존감으로 자신의 참모습을 찾으면, 이제 다음 단계로 타인과 좋은 관계를 맺도록 노력한다. 이것의 출발점이 가정이다. 셋째, 나와 동료 관계인 다른 사람을 사랑하는 방법이다. 친구란 자기가 사귀기로 선택한 상대를 뜻한다. 진정한 친구란 상대방의 정신적, 물질적인 필요에 서로 반응할 수 있는 관계를 뜻한다. 넷째, 나와 사회관계인 진정한 남을 위해 봉사할 수 있는 힘이다. 사회는 앞에서 다룬 나와 나, 나와 가족, 나와 동료 관계와는 다른 측면의 중요성을 갖는 새로운 인간관계이다(원동연, 2012).

1997년부터 2003년까지 핵심역량 규명을 위한 OECD의 DeSeCo(Definition and Selection of Key Competencies) 프로젝트에서는 핵심역량 영역으로 여러 도구를 상호작용적으로 활용하는 능력, 자율적인 행동 능력, 사회적으로 이질적인 집단에서의 상호작용 능력 등의 3범주로 나누고 있다(최석민, 2014). 본 연구 핵심역량과 OECD 핵심역량을 살펴보면 여러 도구를 상호작용적으로 활용은 지력 및 심력과 관련되며, 자율적인 행동 능력은 체력 및 자기관리능력과 유사하며, 이질적인 집단에서의 상호작용 능력은 인간관계능력과 유사한 것으로 파악된다.

최근 여러 나라의 교육개혁은 학교가 핵심적으로 다루어야 할 역량을 규명하고, 강조하는 방향으로 교육과정을 개정하고 있다(최진영·이경진, 2009; 최은

주 2013). 역량기반 교육과정은 지식정보화사회에서 살아갈 학생들에게 필요한 것으로, 학교교육에 대한 문제의식 속에서 세계 각 국가에서 교육개혁의 산물로 나타나면서 새로운 교육과정의 일환으로 여겨지고 있다(김현미, 2013).

역량기반 교육과정 개혁을 실시하는 대표적인 국가는 뉴질랜드이다. 뉴질랜드는 2003년 역량기반 교육과정을 개발하기 시작해서 국가수준 교육과정에 자기관리(자기관리능력), 대인관계(인간관계능력), 참여 및 공헌(체력), 사고하기(지력), 언어·상징·텍스트(심력)의 사용 등 5개의 학습 영역을 핵심역량으로 발표했다(최은주 2013). 또한 오스트레일리아 빅토리아주 새 교육과정은 학생들이 인간관계에서 자신들을 관리하는 능력(자기관리능력, 인간관계능력), 자신들의 삶 속에서 세계를 인식하는 능력(지력, 심력), 그리고 이 세계 속에서 효과적으로 행동해 보이는 능력(체력) 등 3가지 요소를 미래의 삶에 갖추어야 할 능력으로 추가하고 있다. 이는 교과외의 시각에서 보다 더 학생들이 미래의 행복한 삶에서 필요로 하는 핵심역량의 관점에서 교육과정을 새롭게 구조화해 보는 방안을 고려해 볼 필요가 있음을 시사해 주고 있다. 이는 뉴질랜드 교육과정, 오스트레일리아 빅토리아주 교육과정을 본 연구의 핵심역량과 비교해보면 서로 간에 유사성이 있는 것으로 사료된다.

이러한 외국의 사례를 보면 핵심역량 교육을 위해서 교과와 범교과의 연계 및 핵심역량을 통합하여 학교교육과정을 재구성하는 추세에 있음을 파악할 수 있다. 이렇게 핵심역량 교육이 실천되어지면 국가수준교육과정 개혁과 학교의 역할 변화 및 수업의 방향이 달라지고 학교운영은 보다 자율적으로 진행되어 질 것이라는 기대가 점차 커지고 있다(최은주, 2013).

한국교육과정평가원(2009)에서는 미래 한국사회의 특징을 진단하고, 한국인이 갖추어야 할 한국인 10개 핵심역량을 제시하였다(이훈정, 2010; 김현미, 2013 재인용). 본 연구에서 설정한 핵심역량과 한국교육과정평가원의 10가지 핵심역량은 유사한 특징을 보이고 있다. 10가지 핵심역량 중 창의력, 문제해결력, 정보처리능력 등은 본 연구의 핵심역량의 지력과 관련되고, 의사소통능력, 시민의식, 국제사회문화이해 등은 본 연구의 심력과 관련된다. 기초학습능력은 본 연구의 체력 및 지력에 해당되고, 자기관리능력, 진로개발능력 등은 본 연구의 자기관리능력과 연관되며, 대인관계능력은 인간관계능력과 연관된다. 결

국 본 연구에서 설정한 5가지 핵심역량은 현재 다른 연구에서 강조되고 있는 핵심역량과 그 맥을 같이한다고 볼 수 있다.

지금까지 살펴본 핵심역량의 몇 가지 모델을 정리해 보면 <표2-1>과 같다. <표2-1>에서 나타난 것처럼 OECD의 핵심역량, 뉴질랜드 교육과정, 오스트레일리아 빅토리아주 교육과정, 한국교육과정평가원 핵심역량 등을 살펴보면, 결국 국 본 연구의 핵심역량 5가지 영역과 기본적인 면에서 공통점을 갖고 있음을 알 수 있다. 그러므로 본 연구에서는 미래사회의 성공적인 삶을 위해 반드시 갖추어야 할 핵심역량을 5차원전면교육의 지력, 심력, 체력, 자기관리능력, 인간관계능력의 영역으로 설정하고 프로그램 개발 및 그 효과를 경험적으로 탐구하고자 한다.

<표2-1> 각 모델별 핵심역량과 본 연구의 핵심역량 관련 비교

OECD의 핵심역량	뉴질랜드 교육과정	오스트레일리아 빅토리아주 교육과정	한국교육과정평가원 핵심역량	본 연구의 핵심역량
효과적 도구 사용 능력	사고하기	삶 속에서 세계 인식능력	창의력, 해결력, 정보처리능력	지력
	언어·상징· 텍스트		소통, 시민의식, 사회 문화이해	심력
자율적인 행동능력	참여 및 공헌	행동해 보이는 능력	기초학습 능력	체력
	자기관리	인간관계에서 자신 관리 능력	자기관리, 진로개발능력	자기관리 능력
집단 상호작용 능력	대인관계		대인관계능력	인간관계 능력

제2절 핵심역량교육 관련 이론

1. 전인교육

학생들이 성공적인 삶을 영위하는 데 필요한 핵심역량교육 자체가 인간의 전반적인 능력을 포괄하고 있기 때문에 핵심역량교육은 자연스럽게 전인교육이라는 아이디어와 밀접하게 관련된다. 전인교육의 사전적 의미는 “인간의 바람직한 교양과 인격완성을 위하여 지적·정서적·신체적·사회적 발달을 신장시

켜, 전 부문에 걸쳐 조화롭게 발달시키려는 전인을 양성하는 교육”(김동규, 1996)이다. 이는 조화로운, 온전한, 완전한 인간 등을 추구하는 것으로 인간의 지, 정, 의를 각각 융합하여 인간의 잠재력을 실천하는 교육이라고 정의할 수 있다(장동명, 2013 재인용). 그것의 근본 의미는 인간이 본래 지니고 있는 본질을 발견하고, 스스로 삶의 의미를 찾아 행복한 삶을 살아갈 수 있는 조화로운 요소를 기르는 것이라고 할 수 있다.

전인교육은 긴 역사 속에서 형성된 교육의 이념이라고 볼 수 있다. 서양에서 전인교육의 근원으로 볼 수 있는 용어는 희랍어 ‘엔키클리오스 파이데이아(enkyklios paideia)’이다. ‘원만한’, ‘둥근’의 의미를 가진 ‘엔키클리오스’라는 형용사와 교육의 의미를 가진 파이데이아가 결합되어 그리스인들의 일반적이고 정신적인 기초교육을 지칭하는 아이디어로 사용되었다. 이를 추구하는 소피스트의 고등수업은 고대 그리스 아테네에서 중요한 교육의 요소가 되었고, 서구 교육이념의 원천을 이루게 되었다(손승남, 2011). 이는 7자유학과 유형으로 정립되면서 지식을 보편적으로 고루 갖춘 종합적 교양인을 의미하게 되었고, 이 영향을 받은 서양에서는 참된 인격을 기르는 것이 교육목적으로 알려져 왔다(이홍우, 2011; 홍신기, 2008). 이 목적이 전인교육의 근본이 되고 있음을 알 수 있다.

역사적 배경을 좀 더 고찰해 보면, 고대 그리스의 소크라테스는 모두가 진실된 영혼의 삶을 살 수 있도록 하기 위하여 지와 덕을 고루 갖춘 인간상을 추구하는 것을 전인교육으로 보았다. 이러한 지덕합일 사상의 영향을 받은 플라톤은 『국가』에서 이데아를 지향하는 교육을 제시하며 지·덕·체·미·음악 등 각 단계에 따라 교육하는 이상주의 교육을 제시하였다. 그의 제자 아리스토텔레스는 인간의 능력을 최대한 계발시켜 개인의 특성과 조화를 이루는 영혼의 활동인 행복(*eudaimonia*)에 교육의 목적을 두었다(서재호, 2004; 장동명, 2013). 이는 행복교육과 전인교육의 연관성을 제시해 주고 있다.

서양에서 중세이후 15~16세기에는 르네상스, 종교개혁, 계몽사조 등이 나타나 교양을 정점으로 심신발달의 인간형성을 위한 전인교육 개념이 대두되었다. 이를 포괄하는 개념이 후마니타스(Humanitas)이다. 이는 휴머니즘

(Humanism)의 어원으로, 인간의 덕성 계발과 일반교양 교육을 중시하는 로마의 정신적 이상이 반영된 것이다. 르네상스의 인본주의는 절대 권력과 종교의 압박에서 인간을 해방시키고 새로운 질서를 창조하는 사조이다(김영주, 1995; 김창완, 2007). 이 사조는 인간을 재이해하고 합리적으로 생각하며, 인간 중심 사회의 사상적 기반이 되었고, 인간의 존엄성과 가치가 핵심 개념이 되었다(김창완, 2007). 그러므로 인본주의는 인간 자신의 본질적인 삶과 존재 의미를 깨닫고 서로간 상호작용하며 인간 중심으로 살아가기 위해서 전인 교육의 필요성을 시사해 주고 있다.

후마니타스는 근대기의 르네상스 정신을 꽃피우게 하고 이후 신인문주의 인간도야(Bildung)로 이어진다. 인간도야는 ‘인간의 조화로운 발달’의 개념인데, 동양의 내면세계 지향과 유사하며, 마음공부나 수양과 맥을 같이 한다(손승남, 2011). 이는 자신의 내면의 힘을 향상시키는 과정이 전인교육과 맥을 함께 한다는 것을 말해주고 있다.

17세기에 코메니우스는 전인교육을 통해 인간의 이성과 신앙이 조화로운 인간형성을 위한 인본주의 교육을 체계적으로 정립하였다. 18세기 계몽주의는 이성적으로 판단하여 행동하는 것을 중요하게 여겼는데, 로크는 육체와 정신이 조화를 이루고 건전한 인간을 형성하는 교육을 전인교육으로 보았다. 19세기의 전인교육가 페스탈로치는 인간이 가지고 있는 여러 소질을 조화롭게 성장시키려는 만인평등 사상을 가지고 있었다. 그는 지적(Head), 도덕적(Heart), 신체적(Hand)인 요소를 아우르는 3H 교육을 주장하였는데, 그 중에서도 도덕을 중심으로 3H의 조화로운 교육을 실천하려는 전인교육의 실천가였다. 20세기에 이르면 전인의 개념이 개인에서 사회적인 차원으로 옮겨가기 시작하였다(서재호, 2004, 장동영, 2013). 전인교육은 학문적, 정서적 분야뿐만 아니라, 윤리적, 사회적 문제 등에도 조화롭고 균형 있게 갖추어져야 된다는 시각으로 확대되었다(Noddings, 2006). 이와 같이 고대시대에서 20세기까지 전인교육의 개념은 시대 상황에 따라 약간씩 달라져왔지만 서양교육사에서 꾸준히 그 명맥이 유지되고 있음을 알 수 있다.

우리나라 교육사에서도 전인교육 이념을 계속 강조해 왔다. 우리나라 전인교육 이념은 삼국유사에 기록된 ‘홍익인간’의 이념으로부터 시작되었다. 신라

시대 화랑도는 전인교육 정신과 부합하며, 교육목적 또한 ‘유능한 국가 인재 양성’으로 지·덕·체를 고루 갖춘 전인 양성이었다. 이 교육은 자발적이고 경험 중심적이었으며, 인간육성을 위한 인지·정의·심동적 영역을 고루 교육하였다(서재호, 2004). 고려와 조선시대는 약간의 차이는 있지만 유교적 인간상에서 전인교육을 찾아볼 수 있으며, 특히 선비교육 정신은 그와 맥을 같이한다. 선비의 인간상은 오상(五常)에 의한 마음의 수양과 오륜(五倫)의 실천으로 올바른 심성을 기르는 것이 목적이었다. 하지만 입신양면을 위한 지식위주 교육은 전인의 이념을 소외시켰다. 전인교육은 다시 근대의 신교육인 갑오개혁을 시발점으로 하여 광복 이후까지 이어져 왔다. 갑오개혁 당시 ‘교육입국조서’는 교육이 국가 보전과 발전에 직결됨을 전제하고, 덕·체·지의 삼육을 제시하여 인재양성 전인교육을 해야 함을 선언하였다. 이후 현재에 이르기까지 계속해서 전인교육 연구가 활발하게 이루어졌다(권택진, 2002, 방수연, 2010).

우리나라의 교육이념인 ‘홍익인간’은 몸과 마음 모두를 교육하는 전인교육을 위한 이념적 토대가 된다. 이는 수련(영성과 몸성)과 공부(지성과 창의성)와 생활(감성과 도덕성) 등을 포함한 것으로(박영만·송민영, 2003) 인간이 내면적으로 충실을 다져나가면서 서로 조화를 이루는 통합된 전인양성을 의미한다. 우리나라 초등교육목적은 사회화와 지식 원천을 포함하는 아동의 통합적이고 조화로운 발달인데, 여기에는 전인교육의 이념이 함축되어 있다(허희정, 2004). 이는 전인의 여러 가지 요소들이 교육되고 서로 상호작용 되어야만 본질적인 전인교육이 실현될 수 있음을 시사한다. 또한 산업·정보화 사회가 전개되는 시점에서 시대에 역행하는 대학입시를 위한 지식위주 교육이 이루어질수록 상대적으로 전인교육의 중요성은 더욱 강조되고 있다. 하지만 현실은 전인교육이라는 구호에 그칠 뿐 실제적으로 실행되고 있다고 말하기는 어렵다. 그러므로 현실적 대안을 모색하는 차원에서, 우리나라의 대학입시 위주 교육의 현실 속에서도 여러 전인적 요소들이 지식교육의 효과를 높여주는 상승작용을 할 수 있는 점에 주목할 필요가 있다.

학자들이 주장하는 전인교육은 소질을 조화롭게 계발하는(장동명, 2013) 학습자 존중 교육(허희정, 2004)과 인간의 전 문화를 가르치는 통합교육(이미란, 2011), 유능한 국가인재 양성교육(서재호, 2004), 지성과 사리에 밝은 최고의

인격자 교육(홍신기, 2008) 등을 포괄한다. 결국 전인교육의 목적은 자아실현인(自我實現人)으로의 성장이다(박기연, 2008). 또한 허희정(2004)은 전인의 요소별로 교육하고 별도로 평가하고 조화하자는 가법적 접근에 문제를 제기하며, 각 요소들이 다양한 측면에서 유기적인 조화를 이루는 승법적인 접근을 해야만 한다고 주장한다. 이는 본 연구에서 제안하는 핵심역량 5가지 영역이 모두 교육되어 학생의 조화로운 전인성장과 역량의 핵심요소들이 서로 유기적인 관계를 맺으면서 상호 상승작용을 할 때 전인교육이 실현될 수 있음을 시사해 준다. 그러므로 지식교육도 전인교육의 본래 의미를 잘살려내면 더 성공적으로 이루어질 수 있을 것으로 판단된다.

전인교육은 일반적으로 지·덕·체로서 지육(智育), 덕육(德育), 체육(體育)을 뜻하는 말이다. 본 연구 핵심역량과 관련지어 보면 지는 지력과 체는 체력과 관련된다. 서울대학교교육연구소(2014)는 덕을 도덕성의 원리(자기관리능력)와 사회 규범에 따르는 행실(인간관계능력), 실천적 태도와 품성(심력)으로 표현함으로써 본 연구 핵심역량의 3가지 영역과 관련지을 수 있다. 이를 본 연구의 핵심역량과 비교하여 <표2-2>로 정리해 볼 수 있다. 이런 점에서 볼 때 본 논문에서 다룬 5가지 핵심역량은 인간의 다양한 영역을 골고루 포괄하여 가르치는 전인교육 요소와 밀접한 관계가 있음을 알 수 있다. 이와 같이 전인교육은 핵심역량교육의 이론적 기반이 되고 있다.

<표2-2> 전인교육과 본 연구 핵심역량과 관련성

전인교육	본 연구의 핵심역량
지육	지력
태도 및 품성(덕육)	심력
체육	체력
도덕(덕육)	자기관리능력
사회 규범 행실(덕육)	인간관계능력

2. 다중지능이론

본 연구에서는 전인교육을 실천할 수 있는 구체적인 방법으로 핵심역량교육

을 탐구하고 있다. 인간의 핵심역량을 심리적인 측면에서 이해하기 위해서 지능을 여러 영역으로 구분하고 그 다양성과 강점 지능 역량을 인정하는 다중지능이론을 참고해 볼 수 있다. 다중지능이론은 기존의 지능이론이 다양한 인간의 능력을 대표하지 못하는 한계를 보이자, 지능을 보다 세밀하게 파악할 수 있도록 하기 위해 등장하였다. 다중지능의 사전적 의미는 “각각 개인이 특정 분야에 개념과 기능을 어떻게 배우고, 활용하며, 발전시켜 나아가 문제해결 능력 및 가치있는 결과를 생산하는 능력으로서 한 개인이 속한 문화권에서 가치 있다고 인정하는 분야의 재능을 말한다”(김진환, 2001). 다중지능은 인간의 기존의 단일 지능개념에서 벗어나 여러 측면의 인간 재능과 능력을 강조하는 개념이다(송두정, 2005). 특히, 다중지능은 학생들의 호기심과 배움의 열정을 이끌어 내고 강점을 인식하며 다양성을 인정해 준다(Reid, 1997)는 점에서 핵심역량의 심리적 기반이 됨을 시사해준다.

다중지능 이론의 대표적인 연구자인 Gardner는 인간이 다양한 지능을 가지고 있고, 모든 사람이 저마다 다른 방식으로 결합하고 있다고 주장하였다. 그에 의하면, 지능은 언어적 지능, 논리-수학적 지능, 공간적 지능, 자연 지능, 음악적 지능, 신체-운동적 지능, 자기이해 지능, 대인관계 지능, 실존 지능 등의 요소들로 구성되어 있다(이영, 2009 재인용).

다중지능의 아홉 가지 구성요소를 구체적으로 살펴보면, 첫째, 언어적 지능은 누구나 갖는 가장 보편적인 능력으로 말이나 글을 쓰는 능력과 관련된다. 이 능력이 우수하면 토론학습 및 의사소통 구사 능력, 언어적 기억력 등이 우수하다.

둘째, 논리-수학적 지능은 논리적 사고력 및 수학적 사고력, 수리력 등의 능력이다. 숫자를 효과적으로 사용하고 논리적 추론능력, 정확한 계산을 할 수 있는 능력, 연쇄적으로 추리하는 능력 등이 포함된다.

셋째, 공간적 지능은 공간적 세계를 명확하게 지각 및 변형, 회전할 수 있는 능력이다. 이미지와 관련된 상징 활용능력, 방향 감각능력, 시각적 표현 능력, 색이나 모양, 형태, 공간에 민감한 능력 등이다.

넷째, 자연 지능은 최근 추가된 지능으로 동·식물과 같은 자연세계와 주변 환경에 대해서 관심을 갖고 관찰하며, 탐구하고 분석하는 경향이다. 생물체를

인지하는 능력, 동식물이나 사물을 관찰하여 분석하는 능력, 환경의 특징을 알아내는 능력 등을 말한다.

다섯째, 음악적 지능은 음의 세계 감각과 음악적 유형을 잘 구분한다. 다른 사람보다 소리, 리듬, 멜로디, 음색 및 악기 소리 특징에 민감한 능력, 악기연주 능력, 음악적인 표현을 지각, 변별, 표현, 평가하는 능력 등을 가지고 있다.

여섯째, 신체-운동적 지능은 자기 몸을 통제하고 운동하는 능력이다. 자신의 생각을 몸으로 표현하는 능력, 몸의 균형 감각과 촉각 발달로 물체 다루는 능력, 손이나 발을 활용한 능력, 신체와 신체적인 힘을 잘 활용하는 능력 등이다.

일곱째, 자기이해 지능은 사회적 성취감을 갖는데 유리한 요소로 작용한다. 자기 자신을 깊이 이해하고, 자신의 장·단점을 객관적으로 안다. 자신의 감정 상태를 알고 문제를 잘 해결해 내는 능력, 자신 행동 방식 이해 능력, 자기를 알고 행동하는 능력 등이다.

여덟째, 대인관계 지능은 대인관계를 잘 이끌어 갈 수 있는 능력이다. 타인을 이해하고 잘 대처하는 능력, 타인의 상태에 적절하게 대응하는 능력, 타인의 기분과 의도를 잘 파악하는 능력, 타인과의 관계가 원만하고 뛰어난 협상 능력 등이다.

아홉째, 실존 지능은 인간의 존재 이유, 인간의 본성과 가치 및 책임 등에 관하여 철학적이고 종교적 사고를 할 수 있는 능력과 관련된다. Gardner가 최근에 제시한 것으로 처음에 영적인 지능으로 불렸으나 아동기에는 거의 나타나지 않아서 본 연구에서는 이 지능을 제외하였다.

이런 다중지능은 핵심역량의 심리학적인 근거가 될 수 있으며, 이는 중요한 교육적인 시사점을 주고 있다.

첫째, 다중지능이론은 단순히 주입위주로 전달하는 획일적인 과정을 부정하고, 교육을 다양한 시각에서 여러 가지 능력을 가진 개인과 여러 환경의 상호작용을 통해 지식을 구성해 나가는 능력을 획득하는 과정이라고 보는 것이 최대의 강점이다(홍은숙, 2002). 이는 학생들의 학습방법에 많은 영향을 미칠 것으로 사료된다.

둘째, 다중지능은 자신을 합리적으로 계획하며, 다양한 경험을 갖게 하는 개인정보와 개성을 사용하는 능력이다(Mayer 외, 2010). 이 지능은 서로 별개로

구분되는 다수의 지능으로 구성되며, 서로 독립적으로 작용한다(송두정, 2005: 9). 8가지 지능은 다소간 모든 사람이 가지고 있는데, 사람들에 따라 새로운 형태로 상호작용하므로 개인마다 발달 정도와 나타나는 유형에 차이가 난다(이영, 2009; 정우연, 2012). 이 지적 능력은 본인 스스로 이해할 수 있는 것인데, 자신의 다중지능 정도에 따라 적절한 맞춤형 교육과 다양한 개인의 잠재 능력의 발견은 전인적 차원에서 교육해야 함을 시사하고 있다.

셋째, 다중지능이론은 유전적 요인보다 환경적, 문화적 요인을 강조하면서, 마음의 틀 지능을 제시하였다. 이는 단일한 지능이 아닌 다양한 문화 속에서 문제해결 능력과 각 지능마다 창의성의 가치를 인정하는 지능 유형이다. 이런 지능들은 누구든지 훈련이나 교육으로 어느 정도까지는 계발할 수 있으므로 각 지능의 강점을 고루 갖출 수 있도록 하는 전인의 당위성을 나타내고 있다(이미란, 2011; 서지연, 2011). 그러므로 다중지능을 조기에 발견하여 학생의 유형에 따라 적절하게 자극과 통합적인 교육을 해나간다면 적성과 진로를 선택할 기회가 많아질 것으로 여겨진다.

넷째, 다중지능이론의 최고의 장점은 명확하게 여러 가지 부문에서 학생교육을 지원하며(Levin, 1994), 다양한 인간의 재능을 보다 정교하게 파악하여 조합할 수 있다는 것이다. 여덟 가지 능력은 서로 다르지만 강점지능이 2~3개가 짝을 이루어 작동하면 다양한 재능으로 나타나는데, 한 사람의 재능은 이런 지능조합에 의해서 결정된다(문용린, 2013). 그러므로 이 재능은 학생의 진로 선택에 도움이 되며, 자아실현의 필요한 과정임을 시사하고 있다.

다섯째, 다중지능의 영향력을 보면 언어 지능, 논리수학 지능, 대인관계 지능, 자기이해 지능 등이 높으면 자기주도적 학습능력에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 검증 결과는 초등학생의 자기주도적 학습능력을 높이기 위하여 학습자의 우수한 지능 활용이 필요하다는 것을 나타낸다(정우연, 2012). 다중지능과 학업성취도에 대한 연구도 Gardner가 제시한 언어 지능이나 논리수학 지능 같은 기존의 지능 외에 대인관계 지능이나 자기이해 지능 등도 학업성취도와 높은 정적상관으로 나타났다(이영, 2009; 김소정, 2009).

자기이해 지능은 성취동기와 학교생활 적응에 가장 많은 영향을 미치는 것으로 검증되고 있다(김소정, 2009). 자기이해 지능은 자기 자신을 이해하고 통

제하는 독립지능인데, 다른 지능들이 최대한으로 발휘될 수 있도록 다른 지능을 상승 작용하는 특별한 역할을 한다. 그러므로 이 지능이 높은 사람은 자신의 신념과 실천적 삶을 갖고 나가는 사람으로서 성공하는 사람들이 많다(문용린, 2013). 이는 다중지능이 자기주도적 학습능력과 학업성취도, 학교생활 적응, 자기이해 등에 바람직한 효과가 있는 것으로 추정되어 본 연구의 지력, 자기관리능력, 인간관계능력과 연관이 있음을 알 수 있다.

여섯째, 심리학 측면에서 보면, 다중지능 영역과 학습동기 영역 간에 상호관련성이 높으며, 학업성취와 관련이 있고, 예체능 과목은 학습동기보다 다중지능의 영향이 더 큰 것으로 나타났다(이영, 2009). 또한 사람은 어떤 노력으로 자신에게 긍정적인 변화가 될 것이라는 자신있는 삶을 살아가는 유능감은 다중지능과 밀접한 관련이 있다. 다중지능의 강점 영역을 찾고 약점 영역을 보완하는 교육적 적용은 유능감을 향상시킬 수 있다. 유능감은 학업성취와 관련 있는 논리-수학적 지능, 언어 지능과 관련이 있고, 인성교육과 연관이 되는 대인관계 지능도 학업유능감을 향상시키는 중요 요인으로 입증되었다(김현자, 2004). 이는 핵심역량 5가지 영역을 향상시키며, 오늘날 역량으로 주목하고 있는 인성교육이 지식교육과 함께 이루어져야 함을 시사하고 있다.

다중지능이론의 각 지능들은 <표2-3>에서와 같이 본 연구의 핵심역량과 다음과 같은 상호 관련성이 있는 것으로 볼 수 있다. 언어적 지능 및 논리-수학적 지능, 공간적 지능 등은 지력과 연관되며, 자연 지능 및 음악적 지능 등은 심력과 유사하고, 신체-운동적 지능은 체력, 자기이해 지능은 자기관리능력, 대인관계 지능은 인간관계능력과 밀접하게 관계된다. 그러므로 다중지능이론은 핵심역량교육의 이론적인 기반이 되고 있음을 나타내주고 있다.

<표2-3> 다중지능이론과 본 연구 핵심역량과의 관련성

다중지능이론	본 연구의 핵심역량
언어적 지능 및 논리-수학적 지능, 공간적 지능	지력
자연 지능, 음악적 지능	심력
신체-운동적 지능	체력
자기이해 지능	자기관리능력
대인관계 지능	인간관계능력

지금까지 우리나라에서 획일적인 교육이 주로 이루어져 왔고 그 대안을 찾는 본질 교육에 소홀하였다. 다중지능이론은 교육본질에 충실하면서 학생의 성공을 위한 전략이다(Armstrong, 1994). 이제는 다양한 잠재 가능성과 자아 실현, 사회의 삶 만족도 향상을 위하여 학생 개개인의 적성과 개성에 맞는 교육을 해야 한다(정우연, 2012). 이는 학생들의 행복한 삶의 교육을 위하여 다중지능이론에 기반한 핵심역량이 학생들에게 잘 함양되어야 할 필요성을 시사해 주고 있다.

3. 자기주도적 학습

핵심역량교육은 학생들이 미래의 행복한 삶을 살아가는 데 필요한 역량 요소를 학습하도록 하는 것으로 그것을 이론적으로 뒷받침 하는 전인교육 사상과 다중지능 이론을 살펴보았다. 행복한 삶이란 인생의 문제를 자기 스스로 해결할 수 있는 능력을 갖도록 하는 것이 대단히 중요하다. 핵심역량교육은 과거와 다른 교육 패러다임이며, 가르치는 교육이 아니라 학생들 스스로 능동적으로 학습하고 재구성하는 자기주도적 학습이 강조되는 특성이 있음을 알 수 있다.

역사적인 측면에서 보면, 자기주도 학습은 1961년 미국을 기점으로 하여 사회교육에서 시작되었다(이하선, 2007; 조동관, 2009). 자기주도적 학습의 이론적 정립은 성인교육 분야에서 미국의 위스콘신 대학 Houle의 공개강좌와 연구 참여에 학문적인 기반을 두고 있다(이기숙, 2009). 1971년 Tough는 자기주도적 학습을 위한 목록을 만들고 그 목록에 따라 다른 사람의 도움이 없이 학습하는 것이 자기주도 학습이라고 정의하면서 이론형성에 기여하였다. 또한 학교교육에서 성인교육 개념으로 확산시킨 Knowles는 ‘성인교육학’이란 용어를 처음 사용하였다(김지현, 2005). 이는 학습의 모든 과정이 학생들이 주도권을 가지고 나가야 함의 중요성을 시사해 주는 것이라고 할 수 있다.

오늘날 자기주도적 학습이 세계적으로 평생교육과 함께 이론적인 영역에서 발전되어 왔다. 우리나라는 1980년대 중반 성인교육에서 먼저 소개되었고 초·

중등교육법에서 적용 가능성이 시사되었으며, 1990년대 교육개혁의 일환으로 관심이 집중되었다(김영숙, 2008). 특히 Gugliemino(1986), Zimmerman(1991), 이재경(1996), 양명희(2000) 등의 연구가 아동과 청소년 교육에 적용되면서 더욱 관심을 갖게 되었다(한경옥, 2005). 이 학습방법은 학문적 연구 성과와 발전으로서 새로운 학습 방법으로 소개하게 되었다.

자기주도적 학습은 학습자가 학습상황에서 스스로 또는 상호작용으로 학습자 내부의 인지적, 정의적 요소를 바탕으로 주도적으로 학업을 수행해 나가는 것을 말한다(박희영, 2009; 박영민, 2010; 김현철, 2011). 즉, 학습의 모든 과정을 본인 스스로 진단하고 학습 전략을 세우며, 탐색하며, 학습 결과에 대한 평가를 실행하는 학습이라고 정리할 수 있다.

또한 자기주도 학습은 외적동기보다는 학습에 대한 흥미 정도를 나타내 주는 내면화된 내적동기로 인한 학습능력을 중요시 하는 것으로서 학습자의 자율성과 인성적 학습특성이 높을수록 더 효과적으로 학습능력이 향상된다(김현철, 2011; 정우연, 2012). 이는 학습의 주체로서 자신의 학습과정과 그와 관련된 자원을 확인하면서 스스로 학습하려는 인성적 측면을 말한다(조동관, 2009). 또한 정보처리를 위하여 높은 수준의 사고기능을 사용해야 하며 학생이 개인적으로 지식을 분석하고 의미있는 방식으로 표현해야 한다(Butcher·Sumner, 2011). 더불어 자신이 계획하고 통제하는 체력도 자기주도적 학습능력과 밀접한 관련이 있다고 할 것이다.(김현철, 2011). 그러므로 본 연구 핵심 역량인 5가지 영역이 모두 관련된다고 할 수 있다.

학습의 모든 중심은 궁극적으로 학습자 자신이다. 자기주도적 학습은 자신의 의식적인 지시나 규율로써 행하여지는 활동으로 자발적으로 참여하고, 목표달성 과정에 대해서도 본인이 책임지고 평가도 해야 한다. 학습자는 모든 과정에 조직자이며 조정자이다. 교사나 부모는 학습 도움자로서 중개자 역할을 할 뿐이다(안미숙, 2007; 박희영, 2009). 그러므로 이 학습은 학습자 스스로 배우며 가치 있는 학습과제를 해결해 나가는 창의적인 학습능력이라고 말할 수 있다.

자기주도 학습의 특징을 살펴보면, 첫째, 학습과정의 의미있는 지식을 구성하는데 개별학습과 협동학습 측면이 있다(박민아, 2008). 둘째, 선행경험이 중

요한 학습자원이고 모든 과정이 학습자의 가치와 욕구에 따라 결정된다(김도회, 2010). 셋째, 학습의 결과는 본인이 책임을 지고 학습방법에 따라 학습하고 점검하는 과정이다(임지연, 2011). 넷째, 능력개발은 인지적인 면과 정의적인 측면에서 상호작용하며 인적·물적 구성요소를 포함한다(안미숙, 2007; 임지연, 2011). 다섯째, 상황특성은 학습자가 소통하는 구성적인 학습 환경을 말한다(안미숙, 2007). 이는 결국 상황에 적응하고 변화를 바라는 개인의 내적 삶의 본능적인 학습으로 스스로 해답을 찾아가는 자기실현 과정이라고 할 수 있다.

아울러 자기주도적 학습이 성공을 거두기 위해서는 다음과 같은 전제조건이 필요하다. 첫째, 학습자에 새로운 학습형태에 맞추어 전략 및 기회가 주어지고 학습자원은 학습자 능력에 적합한 형태로 제공되어야 한다. 둘째, 학습의 질적 향상을 위해 적절한 교사의 조력과 지도가 필요하다(박민아, 2008). 셋째, 학습 필요성 관련 동기부여가 되어야 하고 기본학습법을 알아야 한다. 넷째, 독서를 많이 하고 시간관리 능력이 있어야 한다(김도회, 2010). 다섯째, 근본적으로 학습자들이 스스로 학습경험을 창조해 나간다는 신념이 중요하다(한경옥, 2005: 10). 여섯째, 학습자는 학습에 대한 자율성과 주도성을 가지고 있어야 된다(김선욱, 2013). 이러한 자기주도적 학습은 본 연구에서 핵심역량인 지력 영역이며 학습의 9단계와 유사한 면이 많은 것으로 추정된다.

한편으로는 자기주도 학습을 위한 교사의 역할에 주의할 필요가 있다. 구성주의 관점에서 자기주도 학습을 중시하는 교사는 구체적인 방법과 지도법이 중요하고, 학습내용 및 깊이를 학생 스스로 정할 수 있는 학습 환경을 제공해야 한다(이민형, 2009). 또한 교사는 학생의 학습동기 부여자로 학습자를 존중하고 지식 구성을 스스로 인정하도록 다양한 학습환경을 조성하며, 학습자와 친밀한 인간관계를 형성해야 한다(박민아, 2008; 김도회, 2010). 그런 점에서 교사 연수가 선행되어야 하며 학습의 촉진을 위한 조력자 위치에서 학습자 요구에 동참해야 한다(Robotham, 1995; 박민아, 2008). 그러므로 교사는 자기주도 학습의 역량 및 전문성을 갖고 학생이 모든 과정을 수행할 수 있도록 학습하는 학습방법을 지도해야 자기주도적 학습이 성공할 수 있을 것이다.

자기주도적 학습은 메타인지와 밀접하게 연관된다. 메타인지는 자신의 사고

에 대해 사고하는 능력이다(윤희정, 2006). 그것은 탐색적이고 확인적이며 강한 자신감의 형태로 존재하고(Lazar, 2000), 개인의 감정, 생각, 행동의 통제를 통한 통제의 과정이며(Lyons·Zelazo, 2011), 자신의 사고를 이해하고 감시하고 효율적으로 통제하고 조절하는 인지능력이다. 또한 그것은 전반적으로 정신적 능력인 지식과 인지능력을 조절하는 지식 규제 과정이다(Jane, 2014). 즉, 메타 인지 능력 습득은 학습하는 동안 자신을 조절하는 것으로 자신의 학습과정을 통제하고 관리하는 활동인 것이다. 그러므로 메타인지는 자기주도 학습능력을 극대화 할 수 있다. 더불어 자기주도 학습은 창의성을 가지고 새로운 가치를 창조하며 학습자의 학습의욕과 효과성을 높여 교육목표를 극대화하는 유용한 학습 방법이다(박민아, 2008). 이는 학습을 위한 전제 조건이고, 학습전이와 실제적 효과를 가져올 수 있는 교육방법이다(박희영, 2009). 따라서 효과적인 자기주도 학습을 위해서는 심리적 관점으로 개인의 자율성과 적극성뿐만 아니라 학습자가 처한 환경과 사회적 상황, 개인의 사회적인 과정도 함께 고려해 보아야 한다(최영란, 2007).

이상에서 살펴본 바와 같이 따라서 자기주도적 학습은 교사의 일방적인 선택이 아니라 학생이 학습에 대한 자기 주도권을 가지고 학습을 조절해 나간다는 것으로(정태욱, 2002; 윤희정, 2006), <표2-4>의 학습 비교에서 나타난 것과 같이 Long(1995)이 구별한 타인주도적 학습과 상반되는 학습이다(윤희정, 2006). 이 학습과 비슷하게 사용하는 용어는 자기조절학습, 자기관리학습(최영란, 2007), 개인학습, 독학(이기숙, 2009) 등으로 사용하고 있는데 우리 교육현실은 자기주도적 학습의 중요성과 필요성을 강조하지만, 초등학교 수준에서 자기주도적 학습의 본질을 실행할 수 있는 구체적인 학습하는 방법을 제시하지 못하는 현실이다. 그러므로 본 연구에서는 본래 의미보다 협소한 핵심역량의 지력에 해당하는 학습의 9단계로 스스로 학습을 해나갈 수 있는 자기주도적 학습방법을 적용하고자 하였다. 그러나 자기주도적 학습은 모든 과정을 학습자 스스로 해야 하나 초등학교 수준 학습의 9단계에서는 목표설정과 교육프로그램 내용 선택권을 주지 못한 한계로 인하여 자발적 학습에 더 가깝게 여겨진다.

<표2-4> 자기주도적 학습과 타인주도적 학습 비교

자기주도적 학습	타인주도적 학습
· 학습진행이 비교적 독립적임	· 학습진행이 비교적 의존적임
· 자기주도적 가치	· 타인 지향적 가치
· 긍정적인 자기효율성	· 제한된 자기효율성
· 메타인지적 지식	· 제한된 메타 인지적 지식
· 내부적으로 동기화	· 외부적으로 동기화
· 학습과정에 깊이 관여	· 학습과정에 표면적으로 관여
· 지적 집중을 우선함	· 지적 집중을 분산시킴

출처: 윤희정(2006) 재인용

이러한 관점에서 <표2-5>는 자기주도적 학습과 본 연구의 핵심역량의 관련성에 관한 것이다. 핵심역량을 함양하는 5가지 영역 중 지력은 본 연구에서 다룰 학습의 9단계에 잘 반영되고 있으며, 이는 자기주도 학습을 하는 방법에 관한 프로젝트라고 볼 수 있다. 심력은 자기주도의 정의적 접근이며, 자기관리 능력은 자신의 창의성을 발휘할 수 있는 측면이 강하다. 인간관계능력은 개인이 주도하는 사회적인 과정이라고 볼 수 있다. 체력 또한 기본적인 핵심역량이다. 이는 미래의 행복한 삶을 능동적이고 주도적으로 살아가기 위해 필요한 핵심역량 5가지 영역을 학습하고 함양하는 데 있어서 자기주도적인 능동적 노력이 기반임을 알 수 있다.

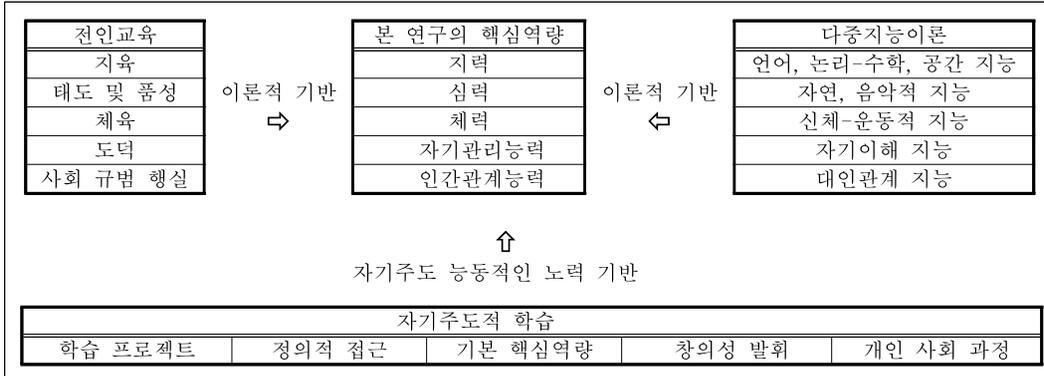
<표2-5> 자기주도적 학습과 본 연구 핵심역량과 관련성

자기주도적 학습	본 연구의 핵심역량
자기주도 학습을 하는 방법에 관한 프로젝트	지력
자기주도의 정의적 접근	심력
기본적인 핵심역량	체력
자신의 창의성을 발휘할 수 있는 측면	자기관리능력
개인이 주도하는 사회적인 과정	인간관계능력

지금까지 살펴본 핵심역량교육, 전인교육, 다중지능이론 및 자기주도적 학습 등의 관련성을 <표2-6>로 정리해 볼 수 있다. 본 연구의 핵심역량을 전인교육 사상과 다중지능이론이 이론적인 뒷받침을 해주고 있으며, 자기주도학습 능력은 미래의 행복한 삶을 위해 핵심역량을 자기 스스로 능동적으로 해결해 나가는 학습기반이 되고 있음을 나타낸다. 그러므로 본 연구의 핵심역량 영역

을 지력, 심력, 체력, 자기관리능력, 인간관계능력 5가지로 설정하는 이론적인 토대가 마련되었다고 할 수 있다.

<표2-6> 전인교육, 다중지능이론, 자기주도적 학습과 본 연구의 핵심역량과의 관련성



제3절 신경언어프로그램

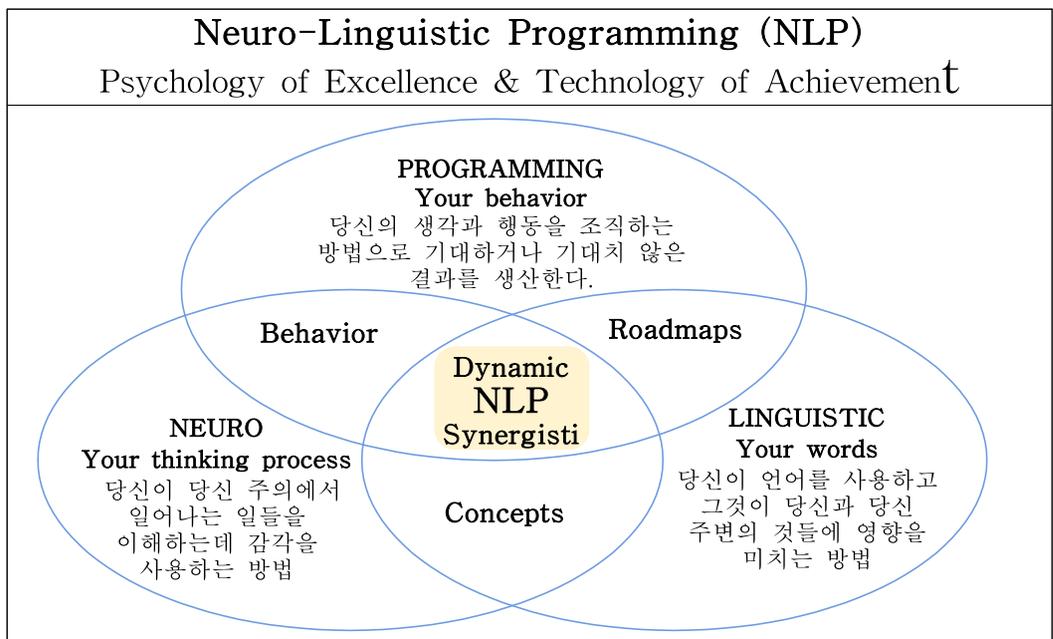
1. NLP 개념 및 특징

핵심역량교육 학습프로그램의 성공적 실행을 위해서 학생의 심리적 요인을 고려하여 사고나 행동의 틀을 새롭게 재구성할 수 있는 효과적인 프로그램으로 본 연구에서 NLP 정서조절프로그램을 도입하였다. [그림2-1]에 나타난 것과 같이 Neuro Linguistic Programming의 약어인 NLP의 N은 Neuro 신경의 뜻으로서 인간행동은 기본적으로 오감인 시각, 청각, 촉각, 미각, 후각 등 신경에서 시작된다는 것을 의미한다. 마음을 이해하고 조정하는 N은 우리들이 오감을 통하여 현상을 경험하여 정보를 얻고 그 의미를 부여하며, 그 의미에 따라 행동하면서 나아가고 있기 때문에 마음을 지칭하고도 한다(김중운, 2002; 유철민, 2010).

NLP의 L은 언어를 의미하는 Linguistic 약어이다. 이 언어에는 말로 이루어지는 언어와 비언어적인 메시지에 의한 언어도 포함한다(설기문, 2000; 김종

운, 2002). 우리가 타인과 의사소통하기 위해 사고나 행동의 순서를 정해서 언어를 사용하며, 그 언어를 보면 그의 내면의 세계를 짐작할 수 있다는 것이다.

그리고 P는 Programming의 약어로 이는 원래 컴퓨터 용어인데, 인간의 사고, 감정, 행동 등이 프로그램화된 것을 의미한다(김종운, 2002). 이것은 컴퓨터 소프트웨어를 업그레이드 하면 프로그램을 바꿀 수 있듯이 자신이 원하는 긍정적인 결과를 얻기 위해 자신의 내면을 업그레이드함으로써 사고나 감정, 행동이 새롭게 재구성한다는 것을 의미한다(서승석, 2010; 전경숙 2012).

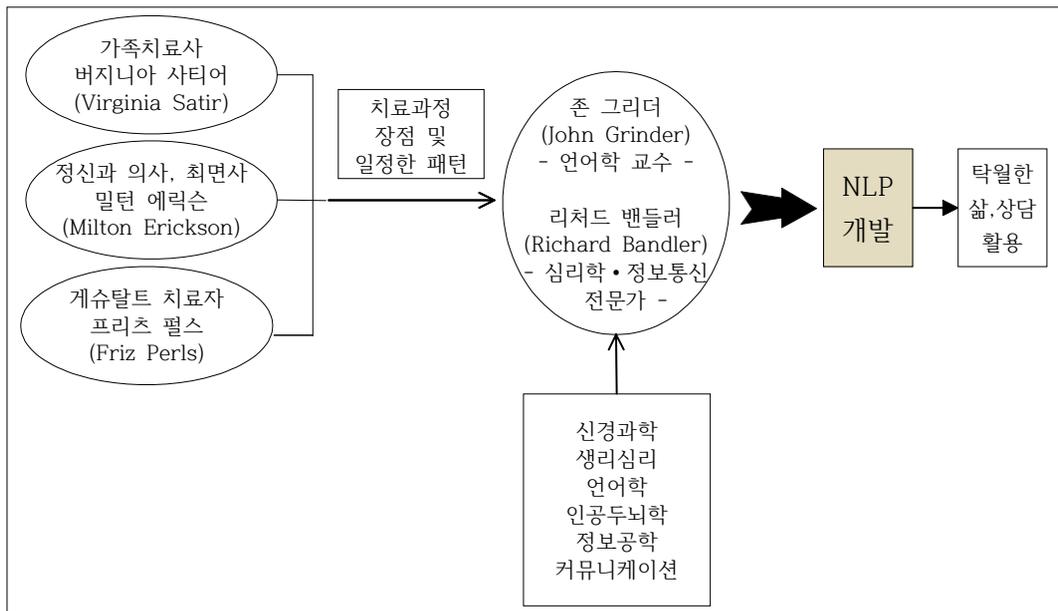


[그림2-1] NLP 이해 출처: 백영훈(2012) 재구성

NLP의 역사적 배경을 보면, 1975년 중반에 미국 병사들은 베트남 전쟁 후 유증으로 전쟁의 상처와 사회적 갈등 상황에서 심리치료 수요가 급증하였을 때, 혼란을 단기간에 극복할 수 있는 심리모델 적용이 필요했다.

[그림2-2] 에 제시된 그림과 같이 NLP 개발 과정은 언어학 교수 John Grinder와 임상 심리학자 및 컴퓨터공학 정보통신 전문가인 Richard Bandler가 게슈탈트 치료자 Friz Perls, 가족치료사 Virginia Satir와 정신과 의사 Milton Erickson 등 심리치료사들의 우수한 치료과정이 지닌 강점과 일정한

패턴(pattern)을 알아내기 위하여 그들에게 훈련받고 세미나에 참석하면서 NLP 기법을 배웠다. 그리하여 Grinder와 Bandler는 인간의 우수성의 패턴을 찾아내어 그 구조를 분석하고 발전시켜 평범한 사람도 자신을 개발하여 탁월한 삶을 살아가는 데 활용할 수 있는 상담 심리치료 요법인 신경언어프로그램을 개발하였다(박정연, 2009; 박선영, 2010; 전경숙, 2012).



[그림2-2] NLP 개발 과정 출처: 설기문(2005) 재구성

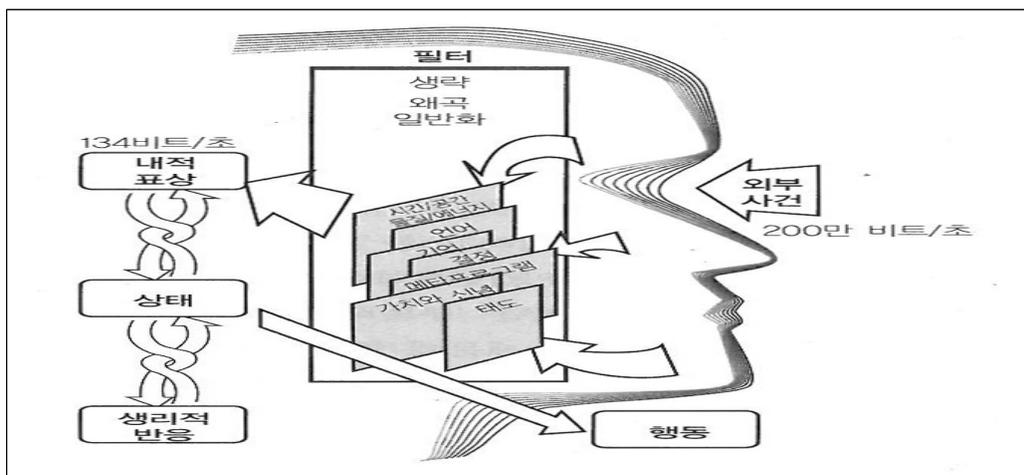
그러므로 NLP는 어떤 특정 학파 이론이 아니며, 그들이 찾아낸 것은 우수한 치료자들이 단시간 안에 대상자의 삶을 변화시킬 수 있는 것으로 신경과학, 생리심리, 정신치료, 인지주의 등의 탁월한 기법을 바탕으로 하고 있다.(유철민, 2010).

이러한 NLP를 3세대로 나누는데, NLP의 1세대는 Grinder와 Bandler에 의해 연구를 통해 치료 모형이 개발된 초기 모델이었고, NLP 2세대는 1980년대 중반치료적 상황에 있는 다른 쟁점들을 수용하였으며, NLP 3세대는 1990년 이후 거듭 발전하고 있다. 특히, NLP 3세대의 적용은 교육 부문에서 보다 발전하여 만족한 삶에 대한 연구들이 진행되고 있다. NLP가 우리나라에 소개된

것은 10여년 가까이 되었으며, 심리기법으로서 점차 인정받고 삶을 성공적으로 이끄는 데 도움을 주고 있다(박선영, 2010).

NLP는 삶의 태도 형성, 효과적 의사소통, 개인성장과 학습, 기초가 되는 과정 등 정신이 상호작용하도록 도움으로써 삶의 질을 높이는 일을 한다(Barry, 1998). 그리고 NLP는 인간에 내재되어 있는 우수성을 발견하는 새로운 방법으로 자신이 원하는 것을 보다 쉽고 빠르게 실천하여 최상의 자기 성취를 하게 하는 인간 모델링의 임상과학이다(박정연, 2009; 유철민, 2010; 전경숙, 2012). 더불어 어떤 분야에서 뛰어난 업적을 이룬 사람들의 성공한 행동 패턴을 찾아내서 프로그래밍한 방법이므로 심리요법(김중운, 2002; 주현경, 2013)뿐만 아니라, 다양한 분야에서 적용되고 있다(Wake, 2011). 특히 NLP는 교육과 심리상담 기법으로 유용하게 사용하고 있다. 이에 본 연구에서는 교육적 성과를 효율적으로 달성하기 위하여 NLP의 장점을 적용하고자 한다.

NLP는 인간상호간의 의사소통을 하면서 그 효과를 발휘한다. [그림2-3]의 NLP 의사소통 모형에 나타난 것처럼 인간에게 200만 비트의 정보나 자극, 사태가 들어온다. 그 과정에서 인간은 모두 그대로 수용하지 않고 생략, 왜곡, 일반화하여 필터(여과장치)를 걸쳐서 134비트 정보만 이해한다. 이러한 현상 때문에 인간은 잘못된 인식과 불필요한 지각을 경험할 수 있다.



[그림2-3] NLP 의사소통의 모형 출처: 설기문(2005)

그러므로 NLP는 잘못된 인식을 치료하기 위해 다양한 기법을 활용한다(설기문, 2005). 이를 본 연구에 적용하기 위하여 10가지 기법을 개발하였다. 이 기법들은 다음과 같은 전제조건에 기반을 두고 있다(설기문, 2005; 유철민, 2010; 박용민, 2013). 첫째, 모든 사람들이 주관적인 패러다임을 가지고 있다는 의미로 우리는 외부 세계에 직접 반응하는 것이 아니라 우리의 정신적인 지도에 따라 반응한다. 둘째, 모든 행동은 긍정적인 의도에서 나온다. 셋째, 사람들은 그 당시에 할 수 있는 최선의 선택을 한다. 넷째, 인간은 어떤 생각이나 느낌 또는 기술을 만들어내는 필요한 모든 자원이 있다. 다섯째, 정신과 육체는 상호작용하며 서로 영향을 미친다. 여섯째, 경험은 일정한 패턴이 있고 이 패턴을 변화시키면 우리의 경험은 자동적으로 바뀐다. 일곱째, 성공적인 성취를 모방함으로써 탁월성을 달성할 수 있다 등이 있다. 위의 전제조건이 경우에 따라 의혹이 생기더라도 일단 이해하고 사실로 받아들인다면 연구의 효과가 향상될 것이다. 이는 본 연구에서 적용되는 정서조절프로그램을 적용하여 효과를 얻는 데 이론적인 밑바탕이 된다.

NLP는 마치 실제인 것처럼 행동을 유도하고 거기에 일어나는 차이점을 의식하게 하는 것으로 사람의 필터를 바꾸어 주면 세상을 바꿀 수 있다는 것이다. 즉, 고치고 싶은 나쁜 습관인 부정적인 프로그래밍을 긍정적인 경험과 관련한 프로그래밍으로 바꾸면 문제가 되는 행동이 올바르게 바뀐다는 원리이다(김중운, 2002). 본 연구에서는 학습프로그램 적용 시에 나타나는 부정적인 감각들에 NLP를 적용하여 긍정적인 감각으로 바꾼 후 실행하면 학습프로그램에서 지향하는 효과가 나타나게 설계하였다.

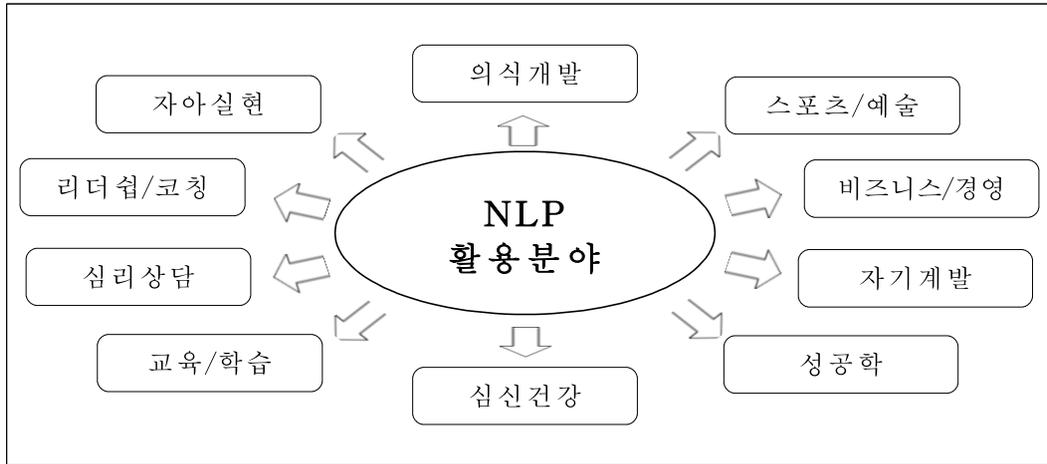
더불어 NLP는 사람의 탁월성 연구이며, 프로그램들 간 갈등을 해소하고 단기간 내에 몸과 마음을 통제하고 긍정적으로 변화시킴으로써 목표 달성을 지원하는 심리학이다(박선영, 2010; 백영훈, 2012). 그러므로 본 연구에서는 여러 가지 프로그램 투입의 갈등을 해소하고 부정적인 정서를 빠른 시간에 긍정적인 정서로 변화시켜 학습프로그램을 지원하는 정서조절프로그램으로 NLP를 활용하고자한다.

2. NLP 원리 및 활용

NLP에는 네 가지 주요 원리가 있다(김선화, 2006; 박정연, 2009; 박용민, 2013). 첫 번째이고 가장 중요한 원리는 래포 형성이다. 이는 두 사람 사이의 공감적인 인간관계로 곧 신뢰관계 형성을 말한다. NLP의 두 번째 원리는 자신의 목표를 구체적이고 분명히 하는 것이다. 목표는 의미있고 측정할 수 있으며 현실적이고 기간을 설정하는 것이다. 즉, 성공에 대한 구체적인 기준을 정할 수 있도록 한다. 세 번째 원리는 감각적 민감성이다. 감각기관을 통하여 모든 일의 직접적인 경험을 하게 되는 것은 자신의 확실한 목표를 알 수 있고, 이 과정의 피드백은 더 효율적인 방향으로 나갈 수 있게 한다. 네 번째 원리는 행동의 융통성이다. 특이한 행동으로 나가기보다는 여러 행동을 고려하며 융통성 있게 한 가지를 선택하여 행동할 수 있도록 하는 것이 더 합리적이다. 본 연구에서는 10가지 NLP 정서조절프로그램을 투입할 것이다. 요컨대 이 프로그램을 적용하는 데 학생과 교사의 래포형성이 중요하며, 실행의 구체적인 목표를 설정하고 감각기관을 통해 실행되며, 특정행동을 고집하기보다 융통성을 부여하는 등 4가지 원리에 따라 학습프로그램의 향상을 도모하고자 한다.

이미 선진국에서는 NLP 효과를 인정하고 심신의학 분야는 물론 여러 분야에서 뛰어난 마음의 원리를 실생활에 적용하고 있다. NLP는 다른 사람들을 위한 가치를 창조해 내는 동시에 우리가 세상에서 진정한 결과를 창조하게 하는 실제적인 기술이다. 그것은 또한 탁월하거나 우수한 사람과 평균적인 사람들 사이에 존재하는 차이를 연구하여 강점을 활용하는 것으로서, [표2-4]에 제시된 것과 같이 리더십 및 코칭, 자아실현, 의식개발, 스포츠 및 예술, 비즈니스 및 경영, 자기개발, 성공학, 심신건강, 교육과 학습, 심리상담 그리고 각종 치료의 분야 등에서 다양하게 활용되고 있다(김중운, 2002; 설기문, 2005). 또한 NLP 기법은 개인 갈등 조정, 대인공포증 및 불안감 완화, 인간관계 개선, 자기관리, 리더십 향상 등 개인이 원하는 결과를 얻을 수 있는 능력을 향상시키는 데 적용되며, 개인의 심리문제 및 대인관계 문제를 겪는 내담자에게 상담으로 매우 유용하게 쓰이고 있는 기법이다(박선영, 2010; 조인주·김수인,

2013). 이는 NLP를 핵심역량 5가지 모든 영역에 적용하여 학습프로그램을 실행하면 좋은 효과를 기대할 수 있게 해줄 것이다.



[그림2-4] NLP 활용분야 출처: Google(2014) 재구성

NLP는 사람과의 상호작용이 이루어지는 모든 상황에서 활용 될 수 있는데, 그 중에서도 가장 효과적으로 적용할 수 있는 분야가 교육 분야이다. 왜냐하면 NLP가 기본 전제로 하는 뇌 속 언어가 한창 형성되는 청소년 시기에 보다 긍정적이고 적극적인 언어와 사고방식을 통해 성장하는 것이 나중에 이를 개선하는 것보다 훨씬 효과적이기 때문이다.

본 연구에서는 NLP를 학생들의 학교생활 적응과 학생심리의 긍정적 개선에 활용하고자 한다. 학교생활 적응이란 학습자가 학교에서 균형을 조절하고, 학내에 실천가능성을 고려하여 학교 상황에서 가능성에 따라 대처하려고 하는 학습자의 태도를 말한다(김종운, 2002). 이에 NLP는 학생들이 학교에서 직면하는 활동 및 인간관계, 학교규칙, 수업 등 학교생활에 적응하는 상황을 도와 주는 역할을 한다. 이와 관련된 연구에서 보면, NLP 집단상담이 ADHD 아동의 학교적응력 향상 및 교사관계, 교우관계, 학습활동 등에 긍정적인 효과가 있으며(김종운, 2002) 학교생활 만족도에 효과가 있는 것으로 나타났고(김혜진, 2007), 학교현장에서 학교생활 적응과 대인관계에 긍정적 영향을 준다(심

혜숙, 2012). 이는 NLP가 학교생활과 관련된 핵심역량 5가지 영역을 실행하는데 도움이 될 것을 시사하고 있다.

NLP의 의사소통의 원리 및 레포와 부정적 정서를 다루는 각종 기법들은 자아성찰을 지원하는 측면에 효과적이라는 것으로 볼 때에 학생 심리가 긍정적으로 개선되는 데 도움이 된다(설기문, 2005). 이와 관련된 연구에서 보면, NLP 집단상담 프로그램은 단시간에 내적인 마음의 변화로 아동의 발표불안을 감소시켰으며(김선화, 2006), 자신이 능력있고 성공적이며 가치있다고 인정하는 자아존중감을 높이는 데 효과적이고(서승석, 2010), 자신의 긍정적 신념을 가지는 결과를 얻을 수 있다(박선영, 2010). 또한 NLP는 가치관의 변화 및 비전 갖기 등을 성취하여 효과를 얻었으며(윤애영, 2013), 비합리적인 신념과 대인불안이 감소하는 성과를 얻을 수 있고(주현경, 2013), 학생들이 스트레스를 긍정적이며 효과적으로 대처하게 한다(박정연, 2009).

그러므로 본 연구에서는 심리 및 정서와 관련된 NLP가 학생들의 정서조절 프로그램을 만드는 데 기반이 된다. NLP 정서조절프로그램을 학생들이 핵심역량교육 학습프로그램을 실행할 때 느끼게 되는 지루함을 단 시간 안에 긍정적인 마음으로 바꾸어 실천할 수 있도록 도움을 줄 것으로 기대된다. 이점 때문에 본 연구에서는 NLP 정서조절프로그램과 핵심역량교육 학습프로그램을 접목시켜 효과를 극대화 하고자 한다.

제4절 학습·정서조절프로그램

1. 선행연구 검토

1) 학습프로그램

학습프로그램은 학습력 향상, 자기조절학습, 학습기술 향상 프로그램, 학습기술훈련 프로그램 등 학습과 관련된 프로그램을 말한다. 학습력 향상 프로그램은 자기주도적 학습과 창의성 및 자기 효능감에 효과적이며(최정아, 2012),

자기조절학습 프로그램이 학습몰입에 영향 미쳐 학습에 자신감을 갖고 과제해결에 능동적이다. 그러나 이러한 현상이 논리적이고 과학적이지 못하다는 문제점을 가지고 있다(박주희, 2014).

학습기술 훈련 프로그램은 초등학생 학업스트레스와 자기 효능감에 효과가 있다. 그러나 조기교육과 학습량 증가는 학업스트레스와 관련되어 효능감이 떨어진다고(김병주, 2014). 그러므로 학생 등급별 맞춤형 프로그램과 다양한 상담프로그램을 개발하여 적용할 필요가 있다.

또한 학습기술 향상 프로그램과 특별보충학습은 학습습관과 자기주도적 학습능력 향상에 효과가 있고(김세정, 2009), 학습기술 훈련 프로그램이 초등학교 학생의 자기주도적 학습태도 및 학업성취에 부분적으로 효과가 나타났다. 그러나 술선수범, 미래지향, 자기이해, 창의성 및 수학과 성적에는 유의하지 않았다(이순희, 2010). 이는 학습프로그램이 시간을 가지고 지속적으로 실행되지 못하면 나타나는 효율성의 한계를 지적한 것이다. 그러므로 단시간 적용으로 효과를 볼 수 있는 프로그램 개발을 요구하고 있다.

5차원전면교육 학습법 관련 연구를 보면, 5차원전면교육이 인간관계 및 지적, 자기관리능력 향상(황희영, 2011)과 자기효능감 향상을 가져온다(남미라, 2011). 또한 자기주도적 학습능력과 학업성취에 긍정적인 영향을 미치고(정희순, 2010), 학습의 9단계를 받아들이면 자신의 약점을 보완하고 자기진단을 통하여 학업성취와 탐구능력 향상(조성은, 2005) 및 자기능력 강화에 상승 효과(육중선, 2007)가 있는 것으로 보고되고 있다. 그러나 학습법을 활용하는데 시간적 제약과 효과의 지속성 및 학습의 패러다임의 구안이 요구되는 실정이다. 그러므로 본 연구에서는 학습프로그램으로 학습의 9단계와 3분 묵상 프로그램을 개발·적용하고자 한다.

2) 정서조절프로그램

정서조절프로그램은 정서가 나타나는 상황에서 정서를 상황에 맞게 조절하는 것으로 자신과 타인의 정서를 조절하는 프로그램이다. 그런데 정서조절프로그램은 공격성이 높은 초등학생의 공격성을 감소시키지만(김소영, 2008), 공격성이 정상인 학생에 대한 비교 분석이 없고 자기 조절적인 내면적 요소가

강조되지 못하고 있다. 또한 초기 청소년의 공격성 변화에는 유의미하지 않다(오수현, 2013). 그러므로 정서조절 요소를 다양하게 검증하고 공격성 변화에 효과적인 프로그램의 개발이 필요하다.

정서조절 훈련 프로그램이 정서조절 능력과 학교 생활적응력에 유의미하다(장선영, 2014). 그러나 처치 기간이 짧아 학생들의 부정적인 정서를 해소해줄기에 충분치 않았다. 평승원(2014)의 분노조절 프로그램과 이현주(2013) 정서지능향상 프로그램도 가정 연계와 장기간 프로그램 참여를 요구한다. 따라서 단기간에 해결해 줄 수 있는 프로그램의 필요성이 제기된다.

타로-정서조절프로그램은 학생들의 자아존중감을 증진시켜 자신의 존재가치를 높이고, 부정적인 상황에서 정서적 조절력을 높여 긍정적으로 대처하도록 하는데 효과적인 프로그램이다(박부덕, 2009). 그러나 교사의 높은 전문성이 요구되며, 이를 적용하기는 많은 시간과 좀 더 쉽게 적용할 수 있는 프로그램이 필요하다. 그러므로 교사 전문성 보완과 단기간에 적용하여 효과를 낼 수 있는 프로그램이 요구된다. 그에 적합한 NLP를 본 연구에 도입하고자 한다.

NLP 정서조절프로그램 관련 연구를 보면, NLP는 스트레스 대처능력 향상(박정연, 2009)과 비합리적인 신념과 대인불안 감소에 효과(주현경, 2013), 발표불안 감소(김선화), 학교적응력과 행동변화에 긍정적인 효과(김종운, 2002) 등으로 보고되고 있다. 특히, 비교적 단기간에 자기효능감 향상에 도움이 되는 것으로 나타나고 있다(이순선, 2009; 박정길, 2012; 윤애영, 2013). 이는 NLP가 학생들의 신념과 가치관의 긍정적인 변화로 어떤 목표 성취를 지원하기 위한 기법으로 사용할 수 있음을 시사한다.

따라서 학습·정서조절프로그램은 핵심역량교육의 학습프로그램과 NLP 정서조절프로그램의 결합을 말한다. 이제까지 기존 연구들은 학습프로그램과 정서조절프로그램이 각각의 다른 연구로 진행되어 효과가 검증되었으나 문제점과 한계점이 많은 것으로 나타났고, 더구나 학습프로그램과 정서조절프로그램이 동시에 투입되어 효과를 증진시키는 프로그램은 찾아보기 힘들다. 그러므로 본 연구에서는 핵심역량교육 학습프로그램과 그 성공적인 유의미한 효과를 지원하기 위한 NLP 정서조절프로그램을 개발하고 학습·정서조절프로그램의 효과를 검증하고자 한다.

2. 학습·정서조절프로그램 관련 변인

1) 핵심역량

(1) 지력

핵심역량의 지력은 참과 거짓을 구별할 수 있는 힘이다. 우리의 삶은 참과 거짓을 올바르게 분별할 수 있는 능력이 있어야 올바른 삶의 방향을 정립할 수 있다(원동연, 2012). 본 연구에서는 학습의 9단계를 위하여 안구훈련, 사선치기, 속해독서법, 글분석 등이 사용된다. 이는 정희순(2010)의 핵심역량 프로그램이 자기주도적 학습능력 신장한다는 것과 조성은(2005)의 고공학습 적용은 개념간의 상관관계로 전체적인 내용과약에 효율적이다. 이는 지력 향상을 알아보는데 의미가 있다.

(2) 심력

핵심역량 심력은 알고 있는 지식을 내 것으로 만드는 마음의 힘이다. 심력은 받아들인 지식을 내면화해 삶을 변화시키는 힘이 되도록 해준다(원동연, 2012). 본 연구에서는 이를 위해 3분 묵상법으로 삶의 긍정적인 목표로 살아간 사람들의 이야기를 꾸준히 들려주어 심력을 기르고자 한다. 이는 곽선미(2010)의 묵상하기 활동이 초등학생의 자아개념 향상에 효과를 보였고, 남미라(2011)의 프로그램 적용 후 자기효능감이 향상되었으며, 김승근(2002)은 정서안정과 학습의욕이 높아졌기 때문에 3분 묵상 변인이 여러 가지 요소로 작용할 것이라고 예상해 본다.

(3) 체력

핵심역량의 체력이란 바른 삶을 실천할 수 있는 몸의 힘이다. 건강은 무조건 운동을 열심히 해서 오는 것이 아니다. 신체의 구조를 알고 몸의 독소 제거가 중요하다(원동연, 2012). 본 연구에서는 체력을 위하여 3분 묵상을 관련지어 적용하였고, 5차원 체조를 아침과 중간놀이 시간에 동영상 시청으로 따라하게 하였다. 그리고 본 연구에서 다룬 체력은 자기효능감, 생활습관, 정신

건강, 감성지수, 학업성취도 등에 영향을 준다는 보고들이 있다(박경애, 2009; 류승래, 2011; 장세웅, 2011; 오승환, 2011). 그러므로 본 연구의 3분 묵상과 5차원 체조가 핵심역량의 체력 향상에 기여할 수 있다는 전제에서 체력을 변인으로 고려하게 되었다.

(4) 자기관리능력

핵심역량에서 자기관리능력은 자신의 능력을 가치 있는 곳에 사용할 수 있는 힘이다. 이것은 한 개인의 자기관리능력을 극대화하여 행복하고 가치 있는 인생을 살도록 도울 수 있는 것이다(원동연, 2012). 본 연구에서는 3분 묵상에서 관련지어 적용하였다. 이는 서종호(2001)의 인성교육 프로그램이 자아인식이나 자기 통제 능력에서 효과를 보인 것과, 손진희(2008)의 자기조절능력 함양이 심리·사회적 성숙으로 나타난 것을 토대로 자기관리능력을 변인으로 설정하고자 한다.

(5) 인간관계능력

핵심역량의 인간관계능력은 공동체의식을 가지고 남을 섬길 수 있는 힘이다. 인간관계에서 가장 기본은 인간을 인간으로 보는 것이다(원동연, 2012). 본 연구에서는 3분 묵상에서 인간관계능력과 관련지어 적용하였다. 이는 서종호(2001)의 마음대조 공부프로그램을 통한 대인관계에 긍정적인 영향 제공은 인간관계능력과 관련이 높으며, 광선미(2010)의 감화 자료를 통한 묵상하기 활동이 초등학생의 친사회성 향상에 효과가 있다는 보고는 인간관계능력 향상을 뒷받침해주고 있어 인간관계능력을 변인으로 설정하게 되었다.

2) 학업성취도

학업성취도의 개념은 학생들이 계획된 일정한 교육을 하고 습득한 지적 역량 및 태도, 가치관 등으로 교육목표에 도달하는 교육적 성과로써 평가 도구를 가지고 측정한 교과 성적으로의 학습결과이다. 이를 향상하기 위하여 내적 동기에 의해 학습능력이 길러지며 학습자의 자율성을 높이는 방법으로 자기주

도적 학습이 있다. 자기주도적 학습은 스스로 알아서 공부하는 것이라고 할 수 있는데(김현철, 2011), 학습자가 학습의 주체로서 학습활동의 전 과정인 자신의 학습요구를 진단하고, 학습목표를 설정하며, 스스로 학습하려는 인성적 측면의 학습특성이다. 또한 이 학습은 자기 효능감을 높일 수 있고 학업성취를 극대화하여 학습자가 성공적인 학습결과에 만족하는 것이다(조동관, 2009; 정호순, 2009; 정우연, 2012).

본 연구에서는 핵심역량의 지력 성장을 위한 학습의 9단계에 따라 자기주도적 학습의 본질을 추구해 나가면서 그 결과에 나타나는 학업성취도와의 관계를 알아보는 것은 중요한 의미를 갖는다고 할 수 있다. 이는 핵심역량교육 프로그램이 학업성취향상에 영향을 미치고(정희순, 2010), 학습의 9단계를 받아들이면 자신의 약점 보완과 자기 진단으로 학습 성취에 효과가 있다는 보고가 있다(조성은, 2005). 그러므로 학업성취도를 변인으로 설정하고자 한다.

3) 진로인식

진로교육은 진로지도와 직업지도를 포함하는 개념으로 학생들의 생활과 미래설계를 지원하고, 자신을 이해하도록 하는 교육이며, 자신과 사회 발전을 돕는 활동이므로 어릴 때 직업에 대한 긍정적인 인식이 중요하다(위현옥, 2010: 8; 서지연, 2011; 윤연진, 2012). 특히, 초등학교 진로교육은 긍정적인 자아개념 형성을 위해 다양한 생활을 체험하고 탐색하면서 자아실현을 위한 가치로운 직업관을 가지는 데 목적이 있기 때문에 중요하다(위현옥, 2010).

진로교육의 단계를 초등학교는 진로 인식의 단계, 중학교는 진로 탐색의 단계, 고등학교는 진로 준비의 단계 등으로 구분할 수 있다. 진로 발달이 효율적으로 이루어지고, 진로 선택이 합리적이기 위해서는 진로발달 단계에 따라 과업이 조화롭게 교육되어야 한다(조명호, 2004; 김주희, 2010).

초등학생들은 발달단계로 보면 Freud의 잠복기, Erikson의 아동기, Piaget의 구체적 조작기 등에 해당된다. 이 단계의 진로교육은 초등학생들이 자기 자신을 이해하고 경험을 통하여 미래에 대한 바른 인식 태도를 형성해 성인이 되어서도 생활에 만족할 수 있도록 돕는 데 의의가 있다(위현옥, 2010).

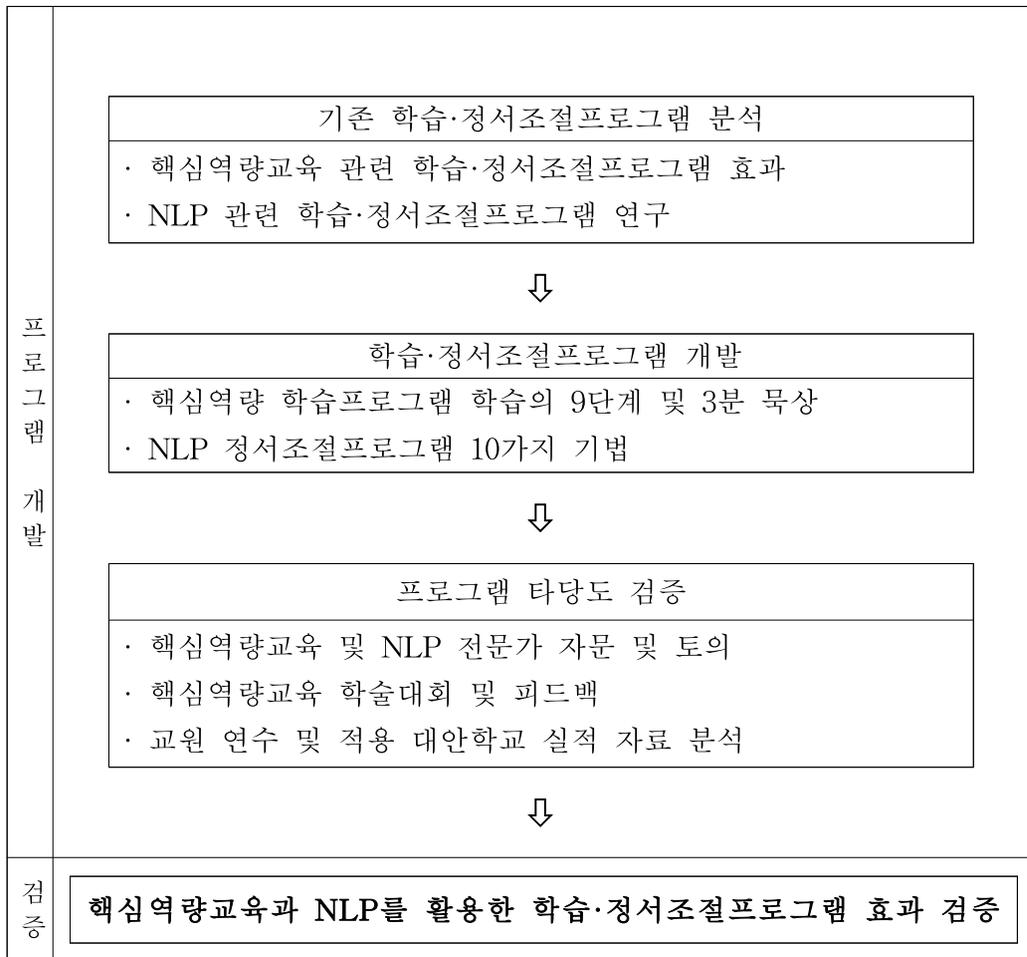
진로인식이란 초등학교 단계에서 자신은 물론 일과 직업세계에 대한 건전한 태도와 가치관을 기르며, 타인과 서로 다름을 이해하고, 자신의 개성을 찾아내어 미래의 진로를 결정하기 위한 초기단계이다(박부녀, 2008; 윤연진, 2012). 그러므로 초보적이지만 자신의 소질과 적성, 흥미, 장래희망 등에 관심을 가지고 나름대로 탐구하도록 기회를 주어야 한다(전유진, 2006). 이는 학생의 잠재력을 발견하여 자신에 알맞은 진로를 인식하게 하고, 미래의 직업을 선택하여 행복한 삶을 준비하는 단계이다(남은주, 2007, 성미란, 2010). 결국 진로인식이란 자신의 감정과 특기적성 이해 및 태도와 가치관 등으로 미래의 삶을 위한 기본 소양이라고 말할 수 있다.

선행연구는 대안학교 인성 프로그램이 미래 시각을 높였고, 3분 묵상 프로그램이 진로인식에 영향을 미쳤으며(서종호, 2001), NLP 기법이 진로 자기효능감과 진로 정체감에 영향을 끼친 것으로 보고하고 있다(윤애영, 2013).

그러므로 본 연구의 핵심역량 5가지 영역과 그것을 지원하는 NLP 정서조절 프로그램의 투입이 진로인식에 어떠한 영향을 미칠 것인가를 알아보기 위한 실증적 연구는 중요한 의미를 지니고 있다. 이에 진로인식 변인을 가설로 설정하고자 한다.

제3장 연구모형

이론적인 검토를 토대로 본 연구의 주제인 핵심역량교육과 NLP를 활용한 학습·정서조절프로그램을 개발하고 그 효과를 검증하기 위한 연구를 실행하였다. 즉, 핵심역량교육과 NLP를 활용한 학습·정서조절프로그램을 개발하고 지력, 심력, 체력, 자기관리능력, 인간관계능력, 학업성취도, 진로인식 등에 그 효과를 검증한 내용을 모형으로 제시하면 [그림3-1] 과 같다.



[그림3-1] 학습·정서조절프로그램 개발 및 효과 검증

제4장 연구1: 학습·정서조절프로그램 개발

제1절 학습·정서조절프로그램 개발 과정

1. 기존 프로그램의 분석

핵심역량 5차원전면교육은 원동연 중심으로 대안학교 출발로 1999년 교육부를 허가를 받은 세인고등학교에서 시작하였다. 기간이 짧아 선행연구로서 박사학위논문은 없으며, 석사학위논문 역시 많지 않는 편이다. 그러나 이를 적용하는 초·중·고등학교가 증가하고 있다.

핵심역량 5가지 영역을 적용한 교원들이 프로그램 개발 및 교원연수를 요청하고 있다(전미숙, 2006). 각종 교사의 연구와 연구학교(정읍남초등학교, 2006; 석교초등학교, 2012; 석교중학교, 2012; 전농중학교, 2013)는 증가하고 있으며, 또한 5차원전면교육은 다른 학습방법에 비하여 학생들에게 대단한 효과가 있다고 보고하고 있다(서종호, 2001; 김승근, 2002; 조성은, 2005; 김요섭, 2005; 육중선, 2007; 이준철, 2008; 정희순, 2010; 이명희, 2011, 곽지순, 2011; 정순임, 2011).

더불어 NLP는 부정적인 마음을 짧은 시간 안에 긍정적으로 바꾸면서 실행할 일에 도움을 주는 기법으로 보고되고 있다(김종운, 2002; 김선화, 2006; 서승석, 2010; 박선영, 2010; 심혜숙, 2012; 윤영애, 2013; 주현경, 2013). 이에 핵심역량 5가지 영역 실행에 도움이 될 것으로 분석된다.

이에 연구자는 학문적·이론적으로 미진한 부분을 보완하고 학습·정서조절 프로그램을 개발하여 DQ 전인지수와 학업성취도 및 진로인식의 효과성을 검증하여 5차원전면교육의 학술적 가치에 기여하고자 한다.

2. 학습·정서조절프로그램의 구성

기존 핵심역량 지력 부분의 학습의 9단계 프로그램을 분석한 후 실험에 참여하는 교사 4명과 함께 초등학교 유형에 맞추어 재구성하였다. 1~3단계인 정보입수와 4단계인 정보심화가 주로 적용되도록 하였으며 5~7단계가 사용되었고, 정보표출 단계인 8~9단계는 필요할 때만 적용하도록 구성하였다.

실험에 참여하는 교사 4명과 함께 협의하여 핵심역량 심력 부분 3분 목상을 인터넷 및 각종 도서 등에서 감동 감화를 줄 수 있는 글과 동영상 자료내용을 발췌하였다. 그리고 초등학생들이 쉽게 접할 수 있는 60회 내용으로 재구성하여 핵심역량 5가지 영역이 고루 반영되도록 하였다.

학습프로그램인 학습의 9단계 및 3분 목상의 성공을 위해 도움을 줄 수 있는 NLP 정서조절프로그램은 각종 관련 논문과 도서를 참조하여 기존의 기법을 초등학교 학생들에게 적용하기 쉬운 부분 10회로 재구성하였다.

3. 프로그램 타당도 검증

구성된 프로그램을 객관도 검토를 위하여 이론적인 배경이 될 수 있는 관련 문헌 및 5차원전면교육 대안학교, 일반학교 결과를 검토하였다. 핵심역량교육 5차원 전문가 5명과 2012년 12월부터 2013년 2월까지 10차례 논의 및 자문을 얻어 학습프로그램인 학습의 9단계와 3분 목상을 검토하여 확정하였다. 또한 NLP 정서조절프로그램은 주로 학위논문을 참조하였으며, 2012년 10월, 2013년 2월 한국상담학회 NLP 분과에 참석하여 전문가 2명에게 자문을 얻었고 학습 프로그램 실행을 도울 수 있는 정서조절프로그램을 확정하였다.

4. 프로그램 연구개발 절차

이상의 본 연구 프로그램 연구개발 절차는 구체적으로 <표4-1>과 같다.

<표4-1> 프로그램 연구개발 절차

연구 내용	기간
전문가 논의 및 자문	2012년 8월 ~ 2013년 2월
기존 학습·정서조절프로그램 분석	2012년 11월
문헌 검토	2012년 12월
프로그램 구성	2013년 1월
학습·정서조절프로그램 확정	2013년 2월

제2절 학습·정서조절프로그램 구성

1. 학습의 9단계

<표4-2> 학습의 9단계는 3월에 글 분석 자료를 주어 기본적인 안구훈련부터 시작하여 글 분석을 하게 하고, 4월부터 글 분석법과 글 감상법을 실시한 후 6월부터 중점적으로 정보심화단계인 고공학습법과 상관관계학습법을 교과 수업 시간에 투입하도록 구성하였다.

<표4-2> 학습의 9단계 프로그램 구성 내용

과정	단계	시기	제목	활동 및 내용	투입 방법
정보입수	1단계	3~5월	빨리 읽고 이해	· 안구훈련 및 속해 독서	수업 중, 방과후학습
	2단계	4~6월	정확·신속 이해	· 사실적인 글 독해	수업 중, 방과후학습
	3단계	5~11월	글 속 의미 찾기	· 시나 문학작품 독해	국어과 수업
정보심화	4단계	6~11월	전체 후 부분	· 글 절서 객관화하기	"
	5단계	"	내 생각 갖기	· 구체화하여 주관화	"
	6단계	"	내용 질문	· 질문의미 내면화	"
정보표출	7단계	9~12월	다양한 글쓰기	· 사실 그대로 표현하기 · 사상, 감정을 표현하기 · 종합적으로 표현하기	"
	8단계	11~12월	그림법	· 그림, 도표, 선 표현	"
	9단계	"	기호법	· 숫자나 기호로 간단 표현	"

2. 3분 목상

<표4-3> 3분 목상 자료는 글 자료 45개와 영상자료 15개 모두 60회분을 학생들이 방과후학습 시간에 글 분석을 하거나 영상을 보고 주 1~2회 자신에게 감동을 준 부분과 관련하여 자신이 실천하고 느낀 부분을 발표하도록 하였다. 3분 목상 글 자료31부터는 학습의 9단계를 연계하도록 구성하였다.

<표4-3> 3분 목상 프로그램 구성 내용

연번	구분	시기	제목	출처	5영역 관련 내용
1	글 자료1	3월 2주	어머니의 한쪽 눈	http://blog.naver.com/kwontb/42796120(2007)	· 심력, 인간관계능력
2	글 자료2	3월 3주	장님의 등불	http://blog.naver.com/1_only/40187636640(2013)	· 배려, 심력, 인간관계능력
3	글 자료3	3월 4주	다섯 살이 되면	편집부(2011) 좋은생각 11월호	· 심력, 체력, 자기관리능력, 인간관계능력
4	글 자료4	4월 1주	총장 청소부	http://blog.dreamwiz.com/pslony/34733	· 심력, 체력, 자기관리능력, 인간관계능력
5	영상자료1	4월 1주	가진 것 중 가장 좋은 것을 주어라	http://youtu.be/EJVUkvfZ4NU	· 심력, 자기관리능력, 인간관계능력
6	글 자료5	4월 2주	센다싱	http://sanbaram529.tistory.com/80	· 심력, 자기관리, 인간관계능력
7	글 자료6	4월 2주	간디	http://blog.naver.com/lhblog/220056485268	· 지력, 심력, 체력, 자기관리능력
8	글 자료7	4월 3주	슈바이처 겸손	http://www.efilebank.com/board/index.html?id=bestory&asort=hit&no=32	· 심력, 체력, 자기관리능력, 인간관계능력
9	글 자료8	4월 3주	점원의 친절	http://cafe.daum.net/DJ14	· 심력, 체력, 자기관리능력, 인간관계능력
10	영상자료2	4월 4주	물은 답을 알고 있다	http://tvpot.daum.net/clip/ClipView.do?clipid=23156960	· 지력, 체력, 자기관리능력, 인간관계능력
11	영상자료3	4월 4주	김연아 성공 스토리	http://youtu.be/x7jh8gPV6T0	· 지력, 심력, 체력, 자기관리능력
12	글 자료9	5월 1주	의좋은 형제	http://blog.daum.net/585512/13868696	· 심력, 자기관리능력, 인간관계능력
13	글 자료10	5월 1주	두 번 당하는 군	http://lyyw4810.blog.me/140194800426	· 심력, 자기관리능력, 인간관계능력
14	글 자료11	5월 2주	묘목을 심은 노인	이종선(2009).멀리 가려면 함께 가라	· 심력, 인간관계능력
15	글 자료12	5월 2주	개구리 이야기	http://blog.naver.com/onnuri365/50073571714	· 지력, 심력, 자기관리능력
16	영상자료4	5월 3주	박지성	http://youtu.be/7XdIKBAPbck	· 지력, 심력, 체력, 자기관리능력
17	글 자료13	5월 3주	어머니 발	http://ppomppu.co.kr/zboard/view.php?id=feel&no=3852	· 심력, 자기관리능력, 인간관계능력
18	글 자료14	5월 4주	그가 사는 세상	진상용(2009). 좋은생각 12월호	· 심력, 체력, 자기관리능력, 인간관계능력

19	글 자료15	5월 4주	사랑의 신발	http://blog.naver.com/frog530/50074031368 (행복한 신발)	· 심력, 인간관계능력
20	영상자료5	6월 1주	인순이 거위의 꿈	http://youtu.be/nYNOObEeNGc	· 심력, 자기관리능력
21	글 자료16	6월 1주	만원의 기쁨	http://cafe.naver.com/bluemiso/1133	· 지력, 심력, 자기관리능력
22	글 자료17	6월 2주	풀지 못할 문제는 없다	http://blog.naver.com/biblehealth/10090903376	· 지력, 심력, 자기관리능력
23	글 자료18	6월 2주	한 아이에게 쓰는 반성문	http://blog.naver.com/gusl1238/120181510743	· 심력, 자기관리능력, 인간관계능력
24	영상자료6	6월 3주	공감 무능력자	http://tvpot.daum.net/v/8FQEi_qpEbE%624	· 지력, 심력, 자기관리능력
25	영상자료7	6월 3주	닉부이치치	http://cafe.naver.com/ak573/69877	· 심력, 체력, 자기관리능력, 인간관계능력
26	글 자료19	5월 3주	늪 속의 친구	http://blog.daum.net/chee419/161	· 지력, 심력, 인간관계능력
27	글 자료20	5월 4주	인생(부자와 어부)	http://blog.naver.com/springlyk/80158405796	· 지력, 심력, 자기관리능력
28	글 자료21	5월 4주	친구(두 친구 이야기)	http://blog.daum.net/cjsn1004/7631724	· 심력, 인간관계능력
29	글 자료22	6월 1주	손가락(네손가락을 피아노를)	http://yardofjesus.blog.me/30039824970	· 심력, 자기관리능력
30	영상자료8	6월 1주	실밥 뜯어진 운동화(글34)	http://cafe.naver.com/webzang/13	· 심력, 자기관리능력, 인간관계능력
31	영상자료9	6월 2주	이 나라를 아십니까?	http://cafe.naver.com/happystaffs/586	· 지력, 심력, 자기관리능력
32	글 자료23	6월 2주	벤자민 프랭클린	http://cafe.daum.net/eillm/7HiN/10057	· 지력, 심력, 인간관계능력
33	글 자료24	6월 3주	목마름	http://m.blog.daum.net/cha6001/1357	· 심력, 자기관리능력, 인간관계능력
34	글 자료25	6월 3주	자신과의 싸움	http://m.blog.daum.net/cha6001/1345	· 심력, 자기관리능력
35	글 자료26	6월 4주	사슴의 뿔	김상길(1996: 38)겨자씨	· 지력, 심력, 자기관리능력
36	영상자료10	6월 4주	전세계 공감할 엄마의 잔소리	http://www.youtube.com/watch?v=qxk8WiaYulg&feature=player_detailp	· 지력, 자기관리능력, 인간관계능력
37	글 자료27	7월 1주	오빠와 동생	잡지 낮은올타리(1994) 4월호	· 심력, 인간관계능력
38	글 자료28	7월 1주	도마뱀 우정	http://www.songdojeil.or.kr/bbs/zboard.php?id=board&page=17&sn1=&divpage=3&sn=off&ss=on&sc=on&select_arrange=hit&desc=asc&no=10	· 심력, 인간관계능력
39	글 자료29	7월 2주	무용수 강수진	동아일보(2002,01,22) [무용] 강수진 발과 토슈즈	· 심력, 체력, 자기관리능력, 인간관계능력
40	글 자료30	7월 2주	생각하는 대로 이루어진다	http://blog.daum.net/susuyoa/8497967	· 심력, 지력, 체력, 자기관리능력
41	영상자료11	7월 3주	3일 만 볼수 있다면(글39)	몽당연필(2003). 101가지 감동적인 이야기	· 지력, 심력, 자기관리능력
42	영상자료12	9월 1주	김연아 벨라관타지아	http://cafe.naver.com/lamec/1649	· 심력, 체력, 자기관리능력
43	글 자료31	9월 2주	자랑스런 어머니의 상처	다음카페(2002) http://cafe.daum.net/gohappy/IJ3/2615?q=%C3%B6%C0%	· 심력, 인간관계능력

44	글 자료32	9월 2주	불모의 땅 인생 슈바이처	송재범(1996) 도덕과 이야기자료-마음가꾸기	· 심력, 자기관리능력, 인간관계능력
45	글 자료33	9월 3주	알프레드 노벨	네이버블로그(2006) http://blog.naver.com/susuyoal/100024338405	· 지력, 심력, 체력, 자기관리능력
46	글 자료34	9월 3주	마음이 따뜻한 이야기	서울대학교(2006) 서울대 합격자 생활수기 공모 중	· 심력, 자기관리능력, 인간관계능력(영상 8)
47	글 자료35	9월 4주	포기하지 말라	네이버블로그(2006) http://blog.naver.com/je0395/90006478558	· 지력, 심력, 자기관리능력
48	영상자료13	9월 4주	이태석 신부	http://youtu.be/61iajyPP3K8	· 심력, 자기관리능력, 인간관계능력
49	글 자료36	10월 1주	도깨비를 만났어도	김혜영(2006) 전래동화, 도깨비를 만났어도	· 지력, 심력, 인간관계능력
50	글 자료37	10월 1주	작은 친절로 아름다운 세상을	김옥걸(1994) 열린대문과 냉면한그릇 (작은 친절로 아름다운 세상을 읽기)	· 심력, 자기관리능력, 인간관계능력
51	글 자료38	10월 2주	여우와 사냥꾼	소년조선일보(2004,10,14.) [생각의 힘 키워주는 행복동화] 여우와 사냥꾼	· 심력, 자기관리능력, 인간관계능력
52	글 자료39	10월 2주	3일 동안 만 볼 수 있던(영상1)	101가지 감동적인 이야기 중에서 (http://tvpot.daum.net/v/cfrWGDXmWMP%24)	· 지력, 심력, 자기관리능력
53	글 자료40	10월 3주	진정한 친구	좋은생각(1992) 9월호	· 심력, 자기관리능력, 인간관계능력
54	영상자료14	10월 3주	최성봉	http://youtu.be/A2iHIXdRfK4	· 심력, 자기관리능력, 인간관계능력
55	영상자료15	10월 4주	이지선 양 간증	http://tvpot.daum.net/v/Pzin-QKhzb%24	· 심력, 체력, 자기관리능력, 인간관계능력
56	글 자료41	11월 1주	영선의 이야기	이철환(2007) 산문집 연탄길	· 심력, 체력, 인간관계능력
57	글 자료42	11월 2주	황금 물고기	좋은생각(2013) http://www.positive.co.kr/freebrd/345015	· 심력, 자기관리능력, 인간관계능력
58	글 자료43	11월 3주	미안해, 내가 몰랐어	루이스 비 웰던(2007) 마음학교	· 심력, 체력, 인간관계능력
59	글 자료44	11월 4주	내 용돈 관리는 내가!	루이스 비 웰던(2007) 마음학교	· 지력, 심력, 자기관리능력
60	글 자료45	12월 1주	전부 다 무료	잭 캔필드(2007) 마음을 열어주는 101가지 이야기	· 심력, 자기관리능력, 인간관계능력

3. NLP 프로그램

<표4-4> NLP 프로그램은 3분 묵상과 학습의 9단계를 실행하기 직전에 지원하는 자료 10회이다. 이를 주 1~2회 실행하여 효율성을 거두고자 구성하였다.(예, 실행1 기간 : 2013.03.12.~2013.03.25.)

<표4-4> NLP 정서조절프로그램 구성 내용

부분	구분	시기	제목	내용
레포형성 프로그램	실행1	2013.03.12. (화)	마음이 통해요 (친구와 거울처럼, 맞장구 쳐보자)	· 집단의 친밀도와 신뢰감을 형성 · 집단상담 마음가짐 갖기, 레포형성
	실행2	2013.03.26. (화)	마음이 통해요 (친구와 맞추어 봐요, 친구 리더하기)	· 더욱 친근감 느끼기 · 마음 통해서 레포형성
긍정적인 나 만들기 프로그램	실행3	2013.04.09. (화)	부정적인 것 지워버려요(액자기법)	· 부정적인 것 없애기 · 자기 느낌 알기
	실행4	2013.04.23. (화)	긍정적 시각으로 바꾸요(영화기법)	· 긍정적 시각 갖기 · 처음 기억과 비교하기
	실행5	2013.05.14. (화)	부정적인 것 멀리하고 싶어요(고공에서 보기)	· 부정적 정서 멀리서 보기 · 느낌의 차이 확인하기
	실행6	2013.06.11. (화)	최고 기분 상태 떠올릴 수 있어요(리소스풀한 상태 재생)	· 최고상태 기억·재생 · 종속모형으로 보기
	실행7	2013.06.25. (화)	안좋은 생각, 좋은 생각과 바꾸어요(스위시 패턴)	· 긍정과 부정 생각 갖기 · 휘익! 순간 동시에 바꾸기
	실행8	2013.07.09. (화)	행복감 스위치가 있어요(앵커링)	· 몸에 스위치 만들기 · 필요시 자신감 상태가기
	실행9	2013.09.10. (화)	행복한 공간이 있어요(우수성의 원)	· 자신의 성 만들기 · 필요시 긍정적 마음 갖기
인관관계 프로그램	실행 10	2013.10.15. (화)	상대방 입장이 되어보겠어요(입장 바꾸기)	· 상대방과 포지션 활동 · 상대방 입장알기

4. 학습·정서조절프로그램 내용

1) 학습의 9단계

(1) 학습의 9단계 이해

정보처리적 접근은 복잡성보다 효과적인 측면에서의 체계적인 틀이 있는데, 입력하고 기억하며 정보를 처리하는 두뇌의 정보처리과정으로 컴퓨터의 입력, 저장, 출력과정과 아주 유사하다(오영심, 2007; 김은숙, 2010; 박정연, 2009), 정보처리이론은 학습자의 학습 내적처리과정을 컴퓨터 과정에 비유한 것으로 정보수집(입력), 정보처리(저장), 정보인출(출력)이다(황진숙, 2012). 다음 <표 4-5>은 정보처리이론과 학습의 9단계와의 비교를 나타낸 것이다.

이 과정에서는 정보의 양을 늘리는 속해 독서법과 정보의 질을 높이는 글 분석법, 그리고 글 감상법을 제시한다. 사실적인 글에는 글 분석법을, 문학적 글에는 글 감상법을 적용한다(원동연, 2012). 본 연구에서는 교과학습 시간과 3분 묵상, 독서지도와 연관하여 적용하였다. 다음 <표4-6>의 안구 훈련표는 속해독서를 위한 준비 운동이다.

◦ 안구 훈련

눈동자가 좌우로 빠르게 오가는 행위를 끊임없이 되풀이한다. 글 읽는 속도는 눈의 움직임 속도에 따라 결정된다. 눈이 빨리 움직이면 속도가 빨라진다. 그래서 <표 4-6> 안구훈련표에 따라 안구훈련을 한다.

◦ 1단계 빨리 읽고 이해하기(속해 독서법)

눈을 빨리 움직여 실제로 독서를 해 나간다. 실제로 속해 독서를 할 때, 필수적인 훈련 방법은 사선치기이다.

<i>어떤 사람이 캄캄한 밤에/거리를 걷고 있었다./ 그때 맞은편에서/장님이 등불을 들고 걸어왔다./ 그 사람이 장님에게 물었다./ 당신은 장님인데/.....</i>
--

본문에 사선을 치면서 의미 단위(센스 그룹)로 끊어가며 읽는다. 빠른 속도로 이해하면서 정보의 양을 늘리는 것이 속해 독서법이다. 한 번 사선에 보통 4~5단어가 인식되는데, 위와 같이 읽으면 10~15단어로 점차적으로 늘어간다.

◦ 2단계 정확하고 신속하게 이해하기(글 분석법)

정보의 양을 늘렸으면 정보를 질적으로 받아들일 수 있도록 훈련을 해야 한다. 정보를 정확하게 이해했는지를 판단하는 5가지 질문은 다음과 같다. ① 몇 문단인가 ② 문단의 중심 내용은 무엇인가 ③ 형식은 무엇인가 ④ 주제는 무엇인가 ⑤ 제목은 무엇인가이다. 책을 읽기 전에 먼저 생각하고, 읽으면서 중요한 문장에 밑줄을 치면 이해하기 쉽다.

◦ 3단계 사실과 감정 구분하기(글 감상법)

시나 소설처럼 문학 작품으로 된 정보를 받아들이기 위해서는 글 분석과 다른 접근 방법이 필요하다. 그것은 숨겨져 있는 주제를 찾아 글쓴이의 정서와 감정을 감상하는 방법이다. 이를 글 감상법이라고 한다.

② 정보 심화 과정

이 과정에서는 정보를 객관화하는 고공 학습법/상관관계 학습법, 정보를 주관화 하는 개념심화 학습법, 그리고 정보를 내면화하는 질문 학습법을 제시한다. 본 연구에서는 교과학습 시간과 3분 묵상 시간에 적용하였다.

◦ 4단계 전체를 본 후 부분 보기(고공 학습법/상관관계 학습법)

입수한 정보의 효율을 높이기 위해서는 정보를 질서화해야 한다. 정보를 질서화하기 위해서는 부분을 보기 전에 전체를 볼 줄 아는 능력이 필요하다. 전체를 보는 방법은 높은 곳에서 아래를 보듯이 지식을 고공에서 내려다보는 고공 학습법을 통해서 가능하다. 그리고 부분을 보는 것은 상관관계 학습법을 통해서 가능하다. 상관관계 학습법은 고공표에서 나온 각각의 부분들이 어떤 상관관계를 맺고 있는지를 파악해 그 연결고리를 찾는 것이다.

◦ 5단계 정보 의식화하기(개념심화 학습법)

정보의 질서화에 이어 우리가 해야 할 일은 질서화한 정보를 나에게 가져오는 것이다. 정보는 대개 추상적인 것이므로 그 내용을 이해하여 그것을 바탕으로 내 생각과 느낌을 정리한다. 이를 개념심화 학습법이라고 한다.

◦ 6단계 정보의 내면화하기(질문 학습법)

고공이나 상관관계 학습법을 통해 정보를 객관화하고, 개념심화 학습법을 통해 그 객관화를 주관화하는 과정까지 이르게 된다. 글의 내용과 느낌이나 생각이 우리 안에 바르게 내재하도록 스스로 진지하게 질문을 던져 그것에 대한 해답을 얻는 질문 학습법이다.

③ 정보 표출 과정

정보 표출은 드러내고자 하는 주제를 겉으로 드러내어 표현하는 평면적 글쓰기와 주제를 내면화해서 안으로 숨겨 표현하는 입체적 글쓰기, 이것들을 실생활에 활용하는 종합응용 글쓰기로 나눌 수 있다. 본 연구에서는 주로 교과 학습 시간에 적용하였다.

◦ 7단계 평면적·입체적·종합응용 글쓰기(다양한 글쓰기법)

평면적 글쓰기는 설명문이나 논설문과 같이 사실을 정확하게 설명하고 논리적으로 주장하는 글쓰기를 말한다. 중심 생각이 분명하게 드러난 글을 읽는 방법인 글 분석법을 역순으로 실행하면 된다.

입체적 글쓰기란 시나 소설 등의 문학 작품들처럼 주제가 함축적, 상징적으로 드러나는 글쓰기를 말한다. 입체적인 글을 쓰는 방법을 보물숨기기라고 하는데, 이는 글을 읽을 때 글 감상법에 반대되는 개념이다.

종합응용 글쓰기란 우리가 실생활에서 의사소통을 원활히 하기 위한 논술이나 보고서, 또는 편지나 일기 쓰기를 말한다. 정보화 시대 글을 잘 쓴다는 것은 자기가 맡은 일을 할 때에 정보를 효과적으로 표출하는 것을 의미한다.

◦ 8단계 그림으로 나타내기(도식화법)

의사전달에서 가장 유용한 방법 가운데 한 가지는 우리의 두뇌구조에 맞는 방식으로 표현하는 것이다. 글을 넘어서 사건의 내용을 그림, 도표, 선 등으로 표시하는 것을 말한다. 이를 위해서는 고공학습의 원리, 상관관계의 원리, 개념심화의 원리, 함축의 원리 등을 적용한다.

◦ 9단계 함수로 나타내기(함수화법)

기호와 숫자로 구성된 함수를 사용하여 가장 함축적으로 세상의 사건들을 표현하는 방법이다. 함수화 표현법은 사건 내용을 심화 때만 가능한, 지식 표출의 고등 언어라고 할 수 있다. 본 연구에서는 많이 상용되지 않는 단계이다.

학습의 최종 목표는 실생활에서 자신에게 맡겨진 일을 자기주도적으로 처리할 수 있는 능력을 갖추는 것이다. 지금까지 알아본 9단계가 실력을 갖추기

위한 자기주도 학습의 중요 원리이다. 각각의 단계들은 서로 유기적인 관계를 가지고 있으나 항상 모든 9단계의 과정을 적용하는 것은 아니며, 과정 중 필요한 부분만 선별하여 실행하였다.

(2) 학습의 9단계에 따른 수업 모형

5차원전면교육 학습의 9단계에 따라 수업에 적용하여 국어과 학업성취도의 영향을 알아보았다. <표4-7>, <표4-8>, <표4-9>는 분야별로 적용한 교수·학습과정안이다.

① 안구훈련 교수·학습과정안

<표4-7> 안구훈련 교수·학습과정안

일시	2013. ○. ○.		대상	○학년 ○반	
본시 주제	안구 훈련하기				
학습 목표	<ul style="list-style-type: none"> · 안구훈련을 통하여 속해 능력을 향상시킨다. · 안구훈련을 통하여 집중력을 향상시킨다. 				
활동 단계	활동 내용			자료	
도입 (1/2')	학습 분위기 적용	<ul style="list-style-type: none"> · 학습 분위기 조성 및 동기 유발 - 심호흡(3초 호흡)통하여 마음 편하게 갖기 			· 안구훈련표
	방법알기	<ul style="list-style-type: none"> · 안구 훈련 하는 방법 안내 - 허리를 곧게 펴고 바른 자세 - 심호흡 통해 마음 안정시키기 - 혀를 살짝 잇몸에 대고 고정시키기 - 시간 측정하여 1분 동안 몇 번 했는지 기록하기 			
전개 (4')	안구 훈련	<ul style="list-style-type: none"> · 안구 훈련하기 - 좌에서 우로 반복하여 동그라미 보기 - 1분간 몇 번이나 볼 수 있는지 기록하기(3회) 			· 안구훈련표 · 향상 기록표
	상상 훈련	<ul style="list-style-type: none"> · 심화 과정(상상 훈련) - 눈 감고 상상 안구 훈련 ① 임의의 점을 좌, 우에 한 개씩 만들기 			

		② 왔다갔다 안구를 움직이며 왕복운동 - 점의 개수를 점점 늘려가며 훈련 - 검정 점이 아닌 다양한 색깔 점으로도 훈련	
정리 (1/2')	정리하기	· 정리 안구 운동하기 - 눈꺼풀 가만히 감싸주기 - 손바닥 면으로 지긋이 눌러주기 - 먼 곳을 바라보고 눈 쉬게 하기	

② 속해독서 및 글 분석 교수·학습과정안

<표4-8> 속해독서 및 글 분석 교수·학습과정안

일시	2013. ○. ○.	대상	○학년 ○반
본시 주제	글을 읽고 글 분석하기		
학습 목표	· 글 분석을 통하여 내용을 종합적으로 분석하는 능력을 향상시킨다. · 글 분석으로 내용을 신속하고 정확하게 파악하는 능력을 기른다.		
활동 단계	활동 내용	자료	
도입 (2')	학습 분위기 조성 및 동기 유발 · 안구훈련 · 학습문제와 학습순서 파악 - 중요한 낱말 찾기	· PPT	
전개 (16')	과제 확인 및 낱말 알기 · 낱말 조사 내용 공유(모둠활동) - 과제확인 및 조사해 온 낱말 발표 속해독서 글 읽기 · 교과서 읽기 - 문단 번호쓰고, 센스 그룹 단위로 사선치며 읽기 (뜻을 가지고 있는 낱말을 의미단위로 끊어 읽기) - 글쓴이가 의도한 중심문장에 밑줄 긋기 중심내용 파악 · 중심내용 분석하고 파악하기 - 중요한 것과 덜 중요한 것 가려내기 (① 이 글은 몇 문단인가? ② 각 문단의 중심 내용은 무엇인가? ③ 형식은 무엇인가? ④ 주제는 무엇인가? ⑤ 제목은 무엇인가?)	· 학습장 · 국어사전 · 교재 · 글 분석법 · 생각 비교	

	내용 이해	· 글 분석법으로 파악된 중심 내용을 바탕으로 고공학습표 작성하고, 상관관계학습으로 점검하기	· 고공학습 · 상관관계학습
	내면화	· 고공학습표와 상관관계 학습을 각 모듈끼리 발표 하면서 정보 내면화 하기	· 포스트잇 · 질문학습법
정리 (2')	내용 정리	· 알게된 점이나 느낀 점 말하기 · 차시 예고	· 학습장

③ 학습의 9단계에 따른 국어과 교수·학습과정안

<표4-9> 국어과 학습의 9단계 교수·학습과정안

일시	2013.○.○.	대상	4학년 ○반	단원	6. 의견을 나누어요(읽기 4/6차시)
본시 주제	글쓴이의 의견이 적절한지 생각하며 글 읽기				
학습 목표	<ul style="list-style-type: none"> · 글 분석법으로 글쓴이 의견과 까닭을 구분하고 글의 내용을 알 수 있다. · 고공·상관관계학습으로 글쓴이 의견과 까닭의 적절성을 판단할 수 있다. · 알게 된 내용을 나의 방법(도식화법이나 함수화법)으로 나타낼 수 있다. 				
5차원학습 요소	속해독서, 개념심화학습, 글 분석법, 고공학습과 상관관계 학습, 글 쓰기법				
활동 단계		활동 내용			자료
도입 (5')	학습문제 알기	<ul style="list-style-type: none"> · 학습분위기 조성 및 동기 유발 · 학습문제와 학습순서 파악 			<ul style="list-style-type: none"> · NLP 기법 안내 · PPT
전개 (30')	개념심화학습	<ul style="list-style-type: none"> · 낱말 조사 내용 공유(모둠활동) - 과제확인 및 조사해 온 낱말 발표 			<ul style="list-style-type: none"> · 학습장 · 국어사전
	글 분석법 내용 파악	<ul style="list-style-type: none"> · ‘아름다운 우리 말’ 읽기, 줄거리 파악하기 - 형식문단별 중심 내용 알아보기 - 중심 낱말이나 중심 문장에 밑줄 긋기 			<ul style="list-style-type: none"> · 교과서 · 속해독서
	의견과 까닭	<ul style="list-style-type: none"> · 문제 상황에 따른 의견과 까닭 알아보기 - 글 분석법으로 파악된 중심 내용을 바탕으로 고공학습표 작성 - 문제상황, 의견, 까닭의 상관관계학습 점검 			<ul style="list-style-type: none"> · 고공학습, 상관관계학습 · 포스트잇
	의견 적절성	<ul style="list-style-type: none"> · 고공학습표를 각 모듈끼리 바꿔보면서 적절성 알아보기 			· 상관관계학습
	의견발표	<ul style="list-style-type: none"> · 모듈의 고공학습표를 보고 문제상황, 의견, 까 닭의 상관관계를 파악, 그에 대한 의견 표출하기 - 포스트잇 글 쓰기법으로 의견 적어 발표하기 			<ul style="list-style-type: none"> · 개념심화학습 · 포스트잇

	내면화 글 쓰기 적용	· 고공학습표와 상관관계 학습을 각 모듈끼리 발표하면서 정보 내면화 하기 · 내면화된 내용 글 쓰기 - 상황에 따른 평면적·입체적·종합응용 글 쓰기 · 우리 생활에 적용할 수 있는 곳 찾기 - 의견이 적절한지 사용할 곳 나누기	· 질문학습법 · 정보 표출
정리 (5')	내용 정리하기	· 알게된 점이나 느낀 점 표현하기 - 상황에 따른 도식화법이나 함수화법 적용하기	· 정보 표출 · 학습장

2) 3분 묵상

(1) 묵상법 이해

명상(冥想·冥想)은 ‘무언가에 마음을 집중시키는 일로 묵묵히 마음속으로 생각한다는 뜻에서 묵상(默想)의 유의어이다’(위키백과사전, 2014). 명상은 개인의 내면에 대한 이해를 증진시키는 내면의 변화이며, 학생의 주의집중력 향상에 효과적이고 자연치유요법을 통해 인간이 건강을 증진시키고 삶의 질을 향상시킬 수 있다(이종미, 2002; 윤선아, 2010; 유길상, 2008; 장정화, 2009). 묵상의 라틴어적 어원(*meditatio*)은 본래 치료 뜻을 가진 것으로 묵상은 깨어 있고 깊고 단순한 마음의 활동이다(신혜선, 2005). 경우에 따라서는 명상과 묵상을 같은 것으로 볼 수 있다.

3분 묵상을 실시하는 방법으로 ① 확정된 자료를 제작하여 실험반 교실에 배부하고 안내한다. ② 1주일 1~2회 실시, 3, 4, 5학년 실험학급에서 실시한다. ③ 학생 4~6명으로 한 모듈을 편성하고 모듈장은 순연한다. ④ 한 사람 발표, 두 번째 발표자는 첫 번째 발표자를 칭찬하고 발표한다. ⑤ 발표단계는 묵상 관찰, 객관화(본질교훈 찾기), 주관화(느낌 적기), 개념심화(추상적 개념의 구체화), 질문 학습법(질문에 대답하기), 적용하기(24시간내 실천하기), 발표 및 칭찬하기(반응력 훈련의 연장), 토론하기 등 순으로 하였다.

(2) 3분 묵상 교수·학습과정안

원동연(2012)은 ‘5차원전면교육에서 3분 묵상법은 반응력과 긍정적 삶의 자

세로 변화하기 위한 것으로, 반응력을 기르기 위하여 감동적인 글을 읽고 느낀 점을 적는 것이다'라고 설명하였다. 다음 <표4-10>은 본 연구에서 3분 묵상을 학습의 9단계와 관련하여 작성한 3분 묵상 교수·학습과정안이다.

<표4-10> 3분 묵상 교수·학습과정안(3분 묵상자료 31: 부록 참조)

일시	2013.○.○.	대상	5학년 ○반	단원	자랑스런 어머니의 상처(31/45차시)
본시 주제	3분 묵상을 읽고 감동을 주는 글 실천하기				
학습 목표	<ul style="list-style-type: none"> · 글을 읽고 감동을 주는 부분에 나의 느낌과 깨달은 점 말할 수 있다. · 이야기를 읽고 내가 실천할 수 있는 것을 적절하게 나타낼 수 있다. · 3분 묵상을 통하여 지력, 심력, 인간관계능력을 기를 수 있다. 				
5차원학습 요소	속해독서, 개념심화학습, 글 분석법, 고공학습과 상관관계 학습, 글 쓰기법				
활동 단계		활동 내용			자료
도입 (2')	인사 박수치기	· 학습분위기 조성 및 동기 유발			· PPT
	체조하기	· 5차원 체조, 심호흡			· 체조 동영상
	NLP 기법	· NLP 기법으로 정서조절하기			
	안구훈련	· 안구훈련하기			· 안구훈련표
	학습문제	· 학습문제와 학습순서 파악			· NLP 자료
전개 (16')	속해독서하기	· 한 눈에 들어온 만큼 사선치면서 글 읽기 - 안구훈련 후 사선치기			· 3분 묵상 글 · 속해독서
	사전 뜻 찾기	· 모르는 낱말 네모치기(□)하고 생각과 사전 뜻을 찾아 써보기			· 국어사전
	밑줄 긋기	· 감동을 주거나 느낌이 오는 단어나 문장에 밑줄 긋고 그 이유를 적어보기			· 묵상글
	생각정리	· 자기생각 정리하기 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block; margin: 5px;"> 객관화 ⇒ 주관화 ⇒ 개념심화 ⇒ 질문하기 ⇒ 적용하기 </div>			· 학습의 9단계
	자기경험 발표	· 감동 문장에서 경험, 깨달은 점 적고 발표하기 - 발표 순 : ①→②→③→④→① (①번 발표 후 ②번 학생이 ①번 칭찬 후 발표)			· 정보표출 · 순연하여 모둠장이 사회

	실천 계획 발표 실천 발표	· 실제 생활에서 24시간 이내 실천할 수 있는 것 발표하기 - 발표 순 : ②→③→④→①→② · 전 시간에 실천한 내용 발표하기 - 발표 순 : ③→④→①→②→③	
정리 (2')	글 내용 적용	· 알게된 점이나 느낀 점 표현하기 - 상황에 따른 도식화법이나 함수화법 적용하기	· 학습의 9단계 정보표출

3) NLP 프로그램 모형

(1) NLP 프로그램 모형 이해

① 래포의 형성 요소(마음이 통해요)

공감하는 정서는 신체생리적인 것을 기반으로 해야만 래포(rapport)의 형성이 가능하다. 이것은 신체적 자세, 움직임, 표정, 태도 등을 상대방과 일치시키는 것을 의미한다. 커뮤니케이션에는 비언어적인 것도 포함되며, 상대방과 신뢰 관계가 형성되고, 어떤 변화를 위한 것은 래포와 연관되어 있다(유철민, 2010; Joseph·John, 설기문 외 5인 역, 2013).

래포 형성은 의사소통에서 상대방과의 사이에 친밀감 또는 신뢰관계를 형성하기 위한 기술로 미러링, 백트래킹, 페이스, 리딩 기법 등을 활용한다(박정연, 2009; Team, 이소희·심교준 역, 2007; 이순선, 2009).

◦ 미러링 【실행1】 (친구와 거울처럼)

미러링(Mirroring)은 말 그대로 마치 거울을 보듯이 상대방의 행동을 그대로 따라 하는 기법이다(김종운, 2002; 설기문, 2005). 즉, 상대방이 오른쪽으로 고개를 기울이면 나와 왼쪽으로 한박자 늦게 기울인다. 이 간단한 테크닉은 상대방에게 무의식적인 차원에서 나와 친밀감을 느끼게 하는 강한 영향력을 행사한다.

◦ **백트래킹 【실행1】** (맞장구 쳐보자)

이야기하는 사이사이에 상대방이 말한 어떤 핵심 단어를 한번 더 반복해서 말하면 상대방은 자신의 말이 경청되는 느낌을 받아 신뢰감을 형성하게 된다 (김종운, 2002). 즉 이야기하는 중간 중간에 상대방이 말한 어떤 핵심단어를 맞장구 치듯이 그대로 되풀이하는 것이 백트래킹(Backtracking)이다.

◦ **페이싱 【실행2】** (친구와 맞추어 봐요)

페이싱(Pacing)은 호흡이나 동작, 음조 등을 상대방과 맞추는 것이다. 상대방의 호흡에 따라 하는 것도 매우 효과적인 한 형태라 할 수 있다(설기문, 2005). 즉 상대방이 이야기할 때는 숨 내쉬는 것에 맞추어 숨을 내쉬면 된다.

◦ **리딩 【실행2】** (친구 리더하기)

맞추기는 래포를 형성하기 위해 동작, 음조, 호흡, 자주 사용하는 표현 등을 상대방과 맞추는 것을 말한다(김종운, 2002; 설기문, 2005). 이 맞추기를 통해 어떤 문제 해결을 위해 보다 더 나은 상태로 가는 것을 이끌기라고 한다. 즉 페이싱을 한 후에 내가 어떤 다른 동작을 했을 때 상대방도 같이 따라서 하면 리딩(Leading)되었다고 한다.

② **액자기법 【실행3】** (부정적인 것 지워버려요)

이것은 불쾌하거나 기분 나쁜 혹은 고통스러운 감정을 느끼게 하는 과거 때문에 힘이 들 때 그 기억에서 벗어날 수 있게 하는 개입방법이다(김영국, 2006; 설기문, 2005). 절차는 먼저 문제 상황 떠올리기에서 가능하면 최근의 일 중에서 불안하거나, 당황했거나, 자존심 상했던 상황의 기억을 떠올려 본다. 시각, 청각, 촉각, 미각, 후각의 느낌을 알아본다. 신호에 따라 흑백사진으로 바꾼다. 다음은 사진 액자에 넣어 벽에 걸고 그 흑백 사진을 자신이 좋아하는 모양과 색깔의 액자를 택해서 넣어 본다. 그 사진을 다른 그림과 사진이 많이 전시되어 있는 전시장의 벽에 걸어놓는다. 그리고 벽에 걸린 그림을 휘발유를 부어서 라이터로 불을 붙여 태워버린다. 재가 되버린 액자를 선풍기 바람으로 날려버린다. 아무것도 남아있지 않다. 그 느낌이 어떠한지 느껴본다.

마지막으로 결과 확인에서는 다시 처음의 그 부정적 상황으로 돌아가서 그 상황을 가만히 떠올려 본다. 그리고 그 느낌이 어떠한지 느껴본다.

③ 영화 기법 【실행4】 (긍정적 시각으로 바꾸어요)

이것은 불쾌하거나 기분 나쁜 혹은 고통스러운 기억에서 벗어날 수 있게 하는 개입방법이다(김영국, 2006). 절차는 부정적인 정서를 떠올려 보고 그 당시 기분을 생각해 본다. 부정적 정서의 주인공이 되었다고 생각하며 자신이 그 연기를 한다. 이때 시각, 청각, 촉각, 미각, 후각의 느낌을 알아본다. 다시 장면에서 벗어나 객석으로 와서 영화 상영을 보고 당신과 똑같은 주인공의 연기를 보면서 오감을 통해서 느낀다. 갑자기 부정적 정서가 된 부분의 장면이 흔들리며 잘 보이지 않는다. 영화는 끝났고 그 상태의 장면을 상상한다. 부정적인 정서 부분의 필름을 삭제하고 삭제한 부분을 불에 태워버리고 나머지 필름으로 영화를 연결한다. 그리고 다시 객석에서 영화를 보면서 기분을 확인한다. 처음의 기억이나 느낌이 어떠한지 확인한다. 부정적인 장면이 잘 떠오르지 않을 때까지 반복한다.

④ 고공에서 보기 【실행5】 (부정적인 것 멀리하고 싶어요)

이것은 불쾌한 감정이나 힘들었던 기억에서 멀어지게 하는 관조하는 방법이다(신대정, 2008). 절차는 눈을 감고 이제까지 살아오면서 더 이상 기억하고 싶지 않는 사람이나 부정적인 일에 멈추게 한다. 그 순간 시각, 청각, 촉각, 미각, 후각 등 오감각의 느낌을 확인하고 기분을 확인한다. 그러한 부정적 정서를 경험할 때 당신의 몸과 마음에서 어떤 느낌과 반응이 일어나는지를 생각하고 느껴본다. 그 장면을 20m 상공에서 바라보면서 느낌을 말한다. 다시 비행기 높이로 올라가서 그 장면을 바라보게 한다. 보이는 정도를 말하게 하고 느낌을 말한다. 다시 달에 올라가서 그 장면을 바라보게 한다. 보이는 정도를 말하게 하고 느낌을 말한다. 다시 은하계로 가서 그 장면을 바라보게 한다. 보이는 정도를 말하게 하고, 문제 상황과 자신을 완전히 분리하게 하고 느낌을 말한다. 다시 현장으로 내려와서 현장 모습이 어떻게 보이는지 확인해본다. 그

일은 어떻게 되었으며 당신은 무엇을 하고 있으며 모습은 어떻게 보이는가? 그리고 기분은 어떠한가? 처음의 모습과 어떻게, 얼마나 달라졌는지를 확인한다. 처음과 어떤 차이가 있는지를 확인한다.

⑤ 리소스풀한 상태 재생 【실행6】 (최고의 기분 상태 떠올릴 수 있어요)

NLP의 전제는 우리에게서 필요한 모든 자원이 있다는 것이다. 사람의 자원을 발견하고 자원감에 가득 찬 상태를 만들어 활용하면 매우 긍정적인 결과를 낳는다(Team, 이소희·심교준 역, 2007). 절차는 눈을 감고 이제까지 살아오면서 아주 기쁠 때, 기분이 좋을 때, 어떤 일이 잘 될 때의 상태를 기억하고 그 장면에 멈춘다. 시각, 청각, 촉각, 미각, 후각을 통해서 그 상태의 느낌을 들어본다. 신호에 맞추어 이 장면은 10배로 확장한다. 10배로 확장된 오감의 느낌을 들어본다. 10배로 확장된 느낌을 신호에 맞추어 100배로 확장시키고 오감의 느낌을 들어본다. 확장된 감각을 마음껏 음미해본다. 언제라도 이 같은 감각들을 재생할 수 있도록 꾸준히 연습한다.

⑥ 스위시 패턴(안 좋은 생각, 좋은 생각과 바꾸어요) 【실행7】

스위시 패턴(swish pattern)은 없애고 싶은 특정행동이나 원하지 않은 반응을 없애고 원하는 행동이나 반응을 새롭게 하는 휘익 기법이다. 그래서 휘익 기법은 어떤 긴장이나 긍정적으로 편하게 행동의 방향을 재빨리 변화시킬 수 있다(윤애영, 2013; Joseph·John, 설기문 외 5인 역, 2013). 절차는 첫 번째, 눈을 감고 살면서 가장 기억하기 싫은 장면을 상상한다. 그때 기분을 오감을 통해서 느껴본다. 그리고 왼손에 장면을 옮겨 놓는다. 왼손바닥 장면이 점점 작아진 것을 생각한다. 두 번째 살면서 가장 좋았던 때를 생각하고 그 멋지고 화려했던 장면을 상상한다. 기분을 오감을 통해서 느껴본다. 그리고 그 장면을 오른손에 옮겨 놓는다. 오른손바닥의 장면은 점부터 커진 것을 생각한다. 왼손 손바닥은 왼쪽 눈 가까이 하고 오른손 손바닥을 오른쪽 눈과 멀리한다. 신호에 따라 '휘익!' 소리를 내면서 손의 위치를 왼손 손바닥은 왼쪽 눈에서 멀리하면서 작아지는 상상, 오른손 손바닥은 오른 눈과 가까이 하면서 확 커진 것을 상상한다. 바꾸고 나서 기분을 느껴본다. 원래의 기분 나빴던 단서 이미지를 다시 마음속에 떠올

리면서 무엇을 느끼는지 주의를 기울여본다. 기분이 확장되었으면 성공적이고 그렇지 않으면 다시 반복해서 실시한다.

⑦ 앵커링 【실행8】 (행복감의 스위치가 있어요)

앵커(anchor)는 원래 배의 닻과 같이 ‘붙들어 매는 것’을 뜻한다. 여기서 닻(anchor)이란 일관된 정서적 반응을 일으키는 감각적 자극이다. 즉, 앵커링(Anchoring)은 어떤 특정한 상태에 붙들어 매거나 관련지우는 감각적인 수단으로 방아쇠 작동 원리와 같다(김대식, 2008; 박정연, 2009; 박용민, 2013). 절차는 눈을 감고 이제까지 살아오면서 아주 기쁠 때, 기분이 좋을 때 어떤 일이 잘 될 때의 상태를 기억하고 그 장면에 멈춘다. 시각, 청각, 촉각, 미각, 후각을 통해서 그 상태의 느낌을 들어본다. 신호에 맞추어 이 장면은 10배로 확장한다. 10배로 확장된 오감의 느낌을 들어본다. 10배로 확장된 느낌을 신호에 맞추어 100배로 확장시키고 오감의 느낌을 들어본다. 확장된 감각을 마음껏 음미해본다. 신호에 따라 이 기분을 그대로 몸에 저장하기 위하여 엄지손가락으로 한 곳(손등, 무릎, 허벅지, 팔 등)에 누르면서 표시해 둔다(앵커함). 신호에 따라 눈을 뜬다. 평상시 상태로 돌아와서 눈을 감고 표시 해둔 곳을 엄지손가락으로 누른다(방아쇠 작동 원리). 기분이 확장된 상태로 변화되면 성공이고 되지 않았으면 반복해서 한다.

⑧ 우수성의 원 【실행9】 (행복한 공간이 있어요)

우수성의 원(excellent circle)이란 가상의 원을 그려놓고 그 안에 들어가서 개인이 강한 자신감을 느꼈던 때를 떠올리며 내적자원으로 활용하게 하는 기법으로 강한 자신감을 갖게 해 준다(주현경, 2013; 서승석, 2010). 절차는 눈을 감고 이제까지 살아오면서 아주 기쁠 때, 기분이 좋을 때, 어떤 일이 잘 될 때의 상태를 기억하고 그 장면에 멈춘다. 시각, 청각, 촉각, 미각, 후각을 통해서 그 상태의 느낌을 들어본다. 신호에 맞추어 이 장면은 10배로 확장한다. 10배로 확장된 오감의 느낌을 들어본다. 10배로 확장된 느낌을 신호에 맞추어 100배로 확장시키고 오감의 느낌을 들어본다. 확장된 감각을 마음껏 음미해본다. 신

호에 따라 몸 주변(발아래, 머리주변, 가슴속 등)에 우수성의 원(마법의 성)을 만든다. 100배로 확장된 기분을 가지고 우수성의 원(마법의 성)으로 들어간다. 우수성의 원으로 들어가서 100배로 확장된 기분을 느껴본다. 신호에 따라 우수성의 원에서 나와서 눈을 뜬다. 평상시 상태로 돌아와서 눈을 감고 표시 해 둔 곳을 통해 우수성의 원으로 다시 들어간다. 기분이 확장된 상태로 변화되면 성공이고 되지 않았으면 반복해서 한다.

⑨ 입장 바꾸기 【실행10】 (상대방 입장이 되어보겠어요)

입장 바꾸기(position change)는 어떤 문제가 생겼을 때 다른 상대방의 입장에서 의식 세계를 체험함으로써 스스로의 내적 변화를 불러일으키게 하는 기법이다 (김대식, 2008; 박정연, 2009). 절차는 마주치기 싫거나 상대하기가 꺼림칙한 사람과 의자에 마주 앉아 있다는 설정으로 시작한다. A(홍길동)는 본인, B는 가이드로 안내한 사람이다. 자리는 1포지션(본인), 2포지션(상대방), 3포지션(제3자 입장) 등 3개가 있다. 의자는 2개 마주보게 한다. 지금까지 살아오면서 불편한 관계에 있었던 한 사람을 선정한다. A(홍길동)는 먼저 자기의 자리(1포지션)에 앉고 맞은편 의자에 상대방이 앉아 있다고 상상한다. A(홍길동)씨 당신 앞에 있는 사람은 누구입니까? ○○○(이영수)입니다. 그 사람과 있으니 어떤 기분이 됩니까? 하고 싶은 이야기를 해보세요.(말을 한다) A(홍길동)씨 말을 마쳤으면 3포지션으로 나오세요. 아침밥 먹었어요?(관계없는 질문하기). A(홍길동)씨 2포지션으로 들어가서 앉으세요.(상대방이 된다) 1포지션에 누가 앉아 있습니까? A(홍길동)입니다. 지금 2포지션에 앉아있는 사람은 누구입니까? ○○○(이영수)입니다. ○○○(이영수)는 A(홍길동)이 하는 말을 들었으니 홍길동에게 하고 싶은 말을 해보세요.(말을 한다) 이영수씨 말을 마쳤으면 3포지션으로 오세요. 아침 몇시에 일어났습니까?(관계없는 질문을 한다.) 반복해서 이러한 과정을 걸치고 3포지션에서 1포지션 홍길동과 2포지션 ○○○(이영수)의 관계를 B가이드가 A(홍길동)에게 물어본다. 아직 상황이 좋지 않으면 좋을 때까지 반복한다.

(2) NLP 교수·학습과정안

다음<표4-11>는 10가지 기법 【실행8】 ‘행복감의 스위치가 있어요’ 수업안이다.

<표4-11> NLP 교수·학습과정안

일시	2013.○.○.	대상	5학년 0반	단원	행복감의 스위치가 있어요(8/10차시)
본시 주제	행복감의 스위치가 있어요				
학습 목표	· 필요시 정서조절 프로그램을 활용할 수 있다.				
NLP 기법	앵커링				
활동 단계		활동 내용			자료
도입 (1')	인사 박수치기 체조하기	· 학습분위기 조성 및 동기 유발 · 5차원 체조, 심호흡 · 학습문제와 학습순서 파악			· PPT · NLP 자료
전개 (8')	앵커링 기법 알아보기	· 앵커(anchor)는 원래 배의 닻과 같이 ‘붙들어 매는 것’을 뜻한다. 여기서 닻(anchor)이란 일관된 정서적 반응유형을 불러일으키는 감각적 자극인 행복의 스위치입니다. 방아쇠 작동과 같이 표시한 곳을 누르면 순간 기분전환이나 자신감 신장을 위해서 사용하는 것이니 지시에 따라서 해봅시다.			· 앵커링 기법
	절차따라 하기	① 심호흡을 3번한다. ② 눈을 감고 이제까지 살아오면서 아주 기쁠 때, 기분이 좋을 때를 기억하고 그 장면에 멈춘다. ③ 시각, 청각, 촉각, 미각, 후각을 통해서 그 상태의 느낌을 들어본다. ④ 신호에 맞추어 이 장면은 10배로 확장한다. 오감의 느낌을 들어본다. ⑤ 10배로 확장된 느낌을 신호에 맞추어 100배로 확장시키고 오감의 느낌을 들어본다. ⑥ 감각을 마음껏 음미해본다. 신호에 따라 이 기분을 그대로 몸에 저장하기 위하여 엄지손가락으로 한 곳에 누르면서 표시해 둔다.(앵커함) ⑦ 기분을 느낀다. 신호에 따라 눈을 뜬다. ⑧ 평상시 상태로 돌아와서 눈을 감고 표시 해둔 곳을 엄지손가락으로 누른다. ⑨ 기분이 확장된 상태로 변화되면 성공이고 되지 않았으면 반복해서 한다. ⑩ 앵커한 곳을 누르면 이 같은 감각들을 재생할 수 있도록			· 기법의 절차

		꾸준히 연습한다.	
정리 (1')	정리하기	· 활동 후 소감 발표하기 · 【실행8】 학습지 행복감의 스위치가 있어요 5감각 표 작성하기, 몸에 표시했던 곳과 표시방법 쓰기	· 학습지

제3절 논의

학습·정서조절프로그램의 개발과 관련된 내용을 중심으로 논의하고자 한다. 개발된 프로그램은 초등학생들이 쉽게 활용할 수 있는 수준으로 개발하였다. 학습의 9단계는 단계별로 나누었고 3분 묵상은 지루한 점을 없애기 위해 글 자료에 동영상 자료를 재구성하여 개발하였으며, NLP 정서조절프로그램도 초등학생들이 어디서나 손쉽게 활용할 수 있는 프로그램으로 개발한 것이 특징이다. 또한 각 프로그램마다 교사들이 학생들을 지도할 때 사용할 수 있는 교수·학습지도안을 개발하여 제공하였다는 장점이 있다. 다음은 개발한 프로그램에 대한 논의다.

첫째, 학습의 9단계는 핵심역량 지력에 해당되는 학습프로그램으로 자기주도적 학습능력을 길러주는 활동이다. 원동연(2012)은 학문의 9단계를 제시한 바, 인간의 지적 활동과 연관하여 입수, 심화, 표출 단계로 나누고 각 단계를 다시 3개씩 나누어 9단계를 제시하였다. 이를 초등학생 수준에 맞추어 학습의 9단계로 명칭을 바꾸어 사용하였다. 정보입수 과정인 1단계 안구훈련법과 속해독서법을 독서지도와 연관하기 쉽게 재구성하였으며, 2단계 정보의 질을 높이는 글 분석법과 3단계 글 감상법은 국어교과와 연관하여 지도하도록 구성하였다. 정보심화 과정인 4단계 고공 학습법과 상관관계 학습법은 국어, 사회, 과학에 적용하도록 재구성하였다. 5단계 개념심화 학습법과 6단계 질문학습법은 그대로 적용하였으며 정보표출 과정인 7단계의 다양한 글쓰기는 국어교과에 주로 사용하도록 하였고, 8단계와 9단계는 필요시 사용하도록 구성하였다. 학습의 9단계는 학습하는 학습방법으로 반드시 9단계를 거치는 것은 아니며, 효율적인 지식습득을 위해 각 단계가 생략되는 경우도 있다. 본 연구에서는 국어과 수업 시간에 적용하였다. 또한 안구훈련 교수·학습과정안, 속해독서 및

글 분석 교수·학습과정안, 학습의 9단계에 따른 국어과 교수·학습과정안 등을 개발하였다.

우리 교육현실은 자기주도적 학습의 중요성과 필요성을 강조하지만 실제 학생들이 그러한 학습을 할 수 있는 구체적인 학습하는 방법을 설명해주지 못하고 있다. 이에 본 연구자는 원동연(2012)의 학문의 9단계를 접하게 되었으며, 학생 스스로 학습을 해나갈 수 있는 프로그램 개발에 중점을 두었다. 열심히 노력하지만 스스로 학습하는 방법을 몰라 시간만 많이 허비하고 실력을 기르지 못한 학생들을 항시 걱정하고 도움을 주고 싶었는데 이러한 방안을 알고 나서 본 연구자의 새로운 활력소가 된 것이었다. 이러한 개발과정들을 실험에 참가한 교사들과 협의하고 전문가의 도움을 받았다. 이와 관련하여 기존에 시행한 학문의 9단계를 초등학생들이 쉽게 받아들일 수 있는 방안과 학업성적에 미치는 영향을 생각하면서 학습의 9단계로 재구성하여 확정하였다.

둘째, 3분 묵상은 마음의 힘을 키워주는 프로그램으로 감동적인 글을 읽고 반응력을 기르기 위한 것이다. 본 연구에서는 글 자료 45개와 영상자료 15개 총 60회를 인터넷이나 각종 도서 등에서 발췌하여 재구성하였고, 3분 묵상 교수·학습과정안을 개발하였다. 주로 방과후학교 시간에 실시하였다. 3분 묵상이 심력은 물론 지력, 체력, 자기관리능력, 인간관계능력 등의 역량을 기르고자 하였으며, 글 자료 31회기부터는 학습의 9단계와 연관하도록 개발하였다. 3분 묵상은 핵심역량 심력에 해당되는 학습프로그램으로, 알고 있는 지식을 자신의 것으로 만드는 활동을 말한다. 원동연(2012)은 심력을 ‘삶의 분명한 목표 설정과 반응력과 책임감을 갖도록 하는 것으로 지식을 내면화해 삶을 변화시키는 힘’이라고 한다. 이 심력을 가장 잘 키워주는 방법이 3분 묵상이다. 좋은 글을 속해독서법으로 읽고 느낌을 정리해보고 그것을 실천할 수 있도록 격려하며 이와 관련된 내용은 토론하고 학습의 9단계인 고공학습법 및 상관관계 학습법과 연관하여 지도하는 것은 여러 가지 의미를 내포하고 있다. 즉, 심력을 통해서 핵심역량 4가지 영역이 고루 지도되어 전인격적인 인격이 형성될 수 있도록 하는 데 중점을 두었다. 좋은 글을 선정할 때 핵심역량 5가지 영역이 고루 나타나는 내용을 생각하였으며, 좋은 글만 계속해서 하다보면 싫증난다는 보고서와 실험반 교사들의 의견을 받아들여 적절한 동영상 선택을 고려

하게 되었다.

2012년 8월 교원연수 5차원 자기주도적 학습 강사들이 조언해준 글과 동영상
상을 참고하여 인터넷과 각종 도서에서 내용을 발췌하였다. 발췌한 내용을 실
험에 참가한 교사들과 협의하여 초등학생들에 알맞은 글과 동영상을 선정하였
고, 글 문구와 동영상을 수준에 맞게 재구성하였다. 또한 이와 관련하여 전문
가의 도움을 받아 최종 글과 동영상을 확정하였다.

셋째, NLP는 정서조절프로그램으로 학습의 9단계와 3분 묵상의 성공적인
효과를 지원한 프로그램이다. 정서조절프로그램은 학위논문과 단행본을 참고
하여 NLP 교수·학습과정안을 개발하였다. 정서조절프로그램은 어떤 일에 부
정적으로 느끼는 마음을 짧은 시간 안에 긍정적으로 바꾸어서 일을 성공적으
로 수행하게 한다. NLP의 심리상담 기법을 통한 주의력결핍과잉장애 초등학
생용 척도의 효과적인 행동변화 방안(신대정, 2009), NLP의 웅변지도를 통한
발표 자신감 신장 방안(신대정, 2010), 다양한 현장실천 교육을 적용한 영재교
육 활성화 방안(신대정, 2011) 등 교총보고서와 여러 학위논문 및 보고서(김중
운, 2002; 김선화, 2006; 서승석, 2010; 박선영, 2010; 심혜숙, 2012; 운애영,
2013; 주현경, 2013)에서 NLP 프로그램이 다른 프로그램을 실행할 때 많은 도
움이 될 것이라는 시사를 받았다. 이에 본 연구자는 많은 NLP 기법 중 10회
기를 선택하였다. 선택된 기법들은 실험교사가 적용하기에 생소함으로 2013년
1월과 2월에 실험 교사들에게 본 연구자가 직접 교육하고 문제점을 협의하여
보완하였으며, 초등학생들이 손쉽게 적용할 수 있도록 재구성하여 NLP 집단
상담 전문가의 도움을 받아 10회기를 확정지었다. 본 연구에서는 학습프로그
램의 유의미한 효과를 위해 정서조절프로그램을 지원하는 방향으로 실시하고
자 개발한 것인데, 학습프로그램을 적용하기 전에 정서조절프로그램을 투입하
였다. 그러므로 학습·정서조절프로그램은 핵심역량의 학습프로그램과 NLP 정
서조절프로그램의 결합하여 나타나는 새로운 개발이다.

그러나 본 학습·정서조절프로그램 개발과정에서 핵심역량 5차원전면교육 관
련 선행연구가 많지 않아 어려움이 있었다. 5차원전면교육 5가지 영역 중 각
영역에 다시 5가지로 나누어 25가지 요소들이 있는데 전부 실시하는 것은 불
가능하며 그 중 어느 것을 실행하여야만 효과적인지에 대한 고려를 많이 하였

다. 전문가의 조언으로 현시대에 무시할 수 없는 대학입시와 시대의 흐름인
전인격적인 전인교육을 위하여 학습의 9단계와 3분 묵상을 선택하고 개발하는
것이 핵심역량 5가지 영역이 고루 반영될 수 있다는 확신을 갖게 되었다.

제5장 연구2: 학습·정서조절프로그램 효과

제1절 연구가설

1. 핵심역량교육과 NLP를 활용한 학습·정서조절프로그램은 핵심역량 지력, 심력, 체력, 자기관리능력, 인간관계능력 5가지 영역 향상에 유의미한 효과를 지닐 것이다.
2. 핵심역량교육과 NLP를 활용한 학습·정서조절프로그램은 학업성취도 향상에 유의미한 효과를 지닐 것이다.
3. 핵심역량교육과 NLP를 활용한 학습·정서조절프로그램은 진로인식 향상에 유의미한 효과를 지닐 것이다.

제2절 연구방법

1. 연구대상

이 연구에서는 진도읍에 위치한 J초등학교 3, 4, 5학년 학생 136명을 대상으로 하였다. 연구대상자와 구체적인 분포는 다음 <표5-1>과 같다.

<표5-1> 연구대상자 분포

집단	학년별			전체
	3학년	4학년	5학년	
실험	22	21	23	66
통제	23	23	24	70
계	45	44	47	136

2. 측정도구

1) 핵심역량 영역 DQ 테스트

핵심역량을 측정하기 위한 도구로는 DQ 테스트를 활용하였다. DQ란 다이아몬드칼라 전인지수('Diamond Collar Quotient)를 말한다. 본 연구에서는 핵심역량 5차원전면교육 접근법으로 개인의 타고난 재능을 다각도로 측정할 수 있는 검사도구인 DQ 전인지수를 초등학교 3~5학년 학생들이 쉽게 이해할 수 있는 문장으로 재구성하였다. DQ 검사가 기존의 검사방법들과 다른 점은 첫째, 대상자에 대한 부분적 접근이 아닌 전체적 접근을 하고, 둘째, 서로 비교하기 위한 도구(IQ)가 아니라, 주어진 재능의 활용 정도를 확인하고 능력을 최대한으로 계발하여 교육적인 지침을 주는 데 있다(원동연, 2012).

각 문항은 '나는 전혀 그렇지 않다' 1점, '나는 별로 그렇지 않다' 2점, '나는 종종 그렇다' 3점, '나는 항상 그렇다' 4점 등으로 4단계 척도로 구성되어 있고, 점수가 높을수록 각 능력이 높은 것을 의미한다. DQ테스트 문항은 부록(제1장)에 제시되어 있다. <표5-2>에 제시된 바와 같이 학생들의 심력, 체력, 지력, 자기관리능력, 인간관계능력 변인의 신뢰도는 .881~.956로 매우 높았다.

<표5-2> 핵심역량 변인을 측정하는 문항과 신뢰도

	변수	문항수	Cronbach α
DQ 5차원	지력	20	.943
	심력	25	.928
	체력	25	.881
	자기관리능력	25	.928
	인간관계능력	25	.956

2) 학업성취도 변화

학업성취도 평가를 위해 전라남도교육청에서 학기별로 출제하여 초등학교로 승부된 평가지 중 국어과 평가를 활용하였다.

3) 진로인식

학생들의 진로인식을 측정하기 위하여 김미숙(2009)의 진로인식 설문지 40문제 중 J초등학교 실정을 반영한 10문제를 추출하여 재구성하여 활용하였다. 각 문항은 ‘매우 그렇지 않다’ 1점, ‘그렇지 않다’ 2점, ‘그저 그렇다’ 3점, ‘그렇다’ 4점, ‘매우 그렇다’ 5점 등으로 5단계 척도로 구성되어 있고, 점수가 높을수록 각 능력이 높은 것을 의미한다. 진로인식 문항은 부록에 제시되어 있다. <표5-3>에 제시된 바와 같이 학생들의 진로인식 변인의 신뢰도는 .910으로 나타났다.

<표5-3> 진로인식을 측정하는 문항 신뢰도

변수	문항수	Cronbach α
진로인식	10	.910

3. 실험설계

핵심역량교육 학습프로그램 학습의 9단계 및 3분 묵상, NLP 정서조절프로그램을 2013년 3월부터 2013년 12월까지 10개월 투입하였다. DQ 5개 영역 전 인지수 및 학업성취도, 진로인식에 미치는 효과를 검증하기 위한 실험 설계는 다음 <표5-4>와 같다.

<표5-4> 사전·중간·사후검사 실험-통제집단 설계

실험	01	X	02	X	03
통제	04		05		06

X: 학습·정서조절프로그램(학습의 9단계, 3분 묵상, NLP)

01, 04: 사전검사(DQ, 학업성취도, 진로인식), 13년 3월 1학기 초

※ 학업성취도만 12년 2학기 말

02, 05: 중간검사(DQ, 학업성취도, 진로인식), 13년 1학기 말

03, 06: 사후검사(DQ, 학업성취도, 진로인식), 13년 2학기 말

4. 연구절차

1) 실험준비

교사들의 반배정은 임의로 교사가 편성된 반을 선택하는 것이 아니라 공정한 추첨을 통하여 결정했다. 실험반 교사는 2012년 12월 교사의 지원을 받았고, 통제반 교사는 실험반 교사들과 여러 면에서 비슷한 유형의 교사로 2013년 3월초에 양해를 구하여 선정하였다.

본 연구를 위하여 실험에 참여하기를 원하는 교사는 수석교사를 중심으로 4명의 교사로 구성되었으며, 2013년 1월과 2월에 기본적인 핵심역량교육 학습프로그램과 NLP 정서조절프로그램 교육을 본 연구자가 실험 교사들에게 교육하고 3월부터 적용할 수 있도록 하였다. 또한 실험교사는 학생과 학부모에게 핵심역량교육의 중요성을 알려 수업시간과 방과후학교에서 추진해 나갈 것에 대한 동의를 구하였다.

2) 통제집단의 수업 형태

초등학교에서 사용하고 있는 수업방법에는 교사의 지식주입 중심 수업, 토의·토론식 수업, 시청각 학습, 학생중심 학습, 프로그램 학습, 탐구학습, 구성주의 학습 등 다양하다. 그러나 실험반과 통제반 교사들은 지식주입 중심 수업방법을 사용하지만 문답법이나 토의법도 병행하며, 수업과정은 주로 도입, 전개, 정리 등의 순서에 따라 진행하는 절차를 따르고 있다. 반면, 실험반 교사들은 주지교과에 한하여 교과시간에 학습의 9단계인 자기주도적 학습을 하도록 하였다. 또한 방과후학교 시간을 이용하여 3분 묵상을 실시하도록 하였다. 더불어 NLP 정서조절프로그램은 학습프로그램을 시작하기 전에 실시하도록 하여 학습프로그램을 지원하였다.

다음 <표5-5>는 통제반 교사가 활용한 교수·학습과정안이다.

<표5-5> 통제집단 국어과 교수·학습과정안

일시	2013.○.○.	대상	4학년 ○반	단원	6. 의견을 나누어요(읽기 4/6차시)
본시 주제	글쓴이의 의견이 적절한지 생각하며 글 읽기				
학습 목표	<ul style="list-style-type: none"> · 글 분석법으로 글쓴이 의견과 까닭을 구분하고 글의 내용을 알 수 있다. · 글쓴이 의견과 까닭의 적절성을 판단할 수 있다. · 글쓴이의 의견을 듣고 우리말을 살려 쓰려는 태도를 가질 수 있다. 				
활동 단계		활동 내용			자료
도입 (5')	학습문제 알기	<ul style="list-style-type: none"> · 학습분위기 조성 및 동기 유발 · 학습문제와 학습순서 파악 			· 프레젠테이션
전개 (30')	내용 알아보기	<ul style="list-style-type: none"> · ‘아름다운 우리 말’ 읽기, 줄거리 파악하기 - 글쓴이가 외국간판에서 요구사항 - 글쓴이의 ‘타임 스퀘어’ ‘센트럴 파크’ 바램 			· 학습장
	글 분석법 내용 파악	<ul style="list-style-type: none"> · 글쓴이 의견 알아보기 - 글쓴이의 의견 찾아 밑줄 긋기 - 글쓴이 의견에 대한 까닭 밑줄 긋기 			· 교과서
	의견과 까닭	<ul style="list-style-type: none"> · 의견과 까닭 친구와 비교하기 - 글쓴이의 의견 발표하기 - 글쓴이 의견에 대한 까닭 발표하기 			
	의견 적절성	<ul style="list-style-type: none"> · 의견의 적절성 판단하기 - 여러 사람이 받아들일 수 있는 우리글 알기 - 우리글의 아름다움 알기 - 우리말을 살려 쓰는 태도 토의하기 			· 토의 학습지
정리 (5')	내용 정리하기	<ul style="list-style-type: none"> · 알게된 점이나 느낀 점 표현하기 			

3) 학습프로그램과 정서조절프로그램 투입 순

<표5-6>에 제시한 것처럼 학습프로그램 3분 목상과 학습의 9단계를 시작하기 전에 NLP 기법을 먼저 투입하여 정서조절이 되도록 하였다.

<표5-6> 학습·정서조절프로그램 투입 순



	시 간	활 동	개선방향
1차시	5분	상호 인사, 합성과 박수	<ul style="list-style-type: none"> · 제한된 시간 안에 다양한 영역의 지도를 할 수 있도록 고안 · 밀도있는 활동 운영을 위한 준비단계 도입 · 기법 적용 방법을 정확히 알고 실행하기
		체조, 심호흡	
	10분	NLP 기법	
	5분	안구훈련	
	20분	3분묵상	
2차시	40분	학습의 9단계	

5. 자료분석

수집된 자료는 SPSS Win 18.0 프로그램을 이용하여 분석하였다. 실험집단과 통제집단의 집단 간 동질성 검증을 위해 독립집단 t검증을 실시하였다. 또한 각 집단들의 측정시기 간 차이가 있는지 확인하기 위하여 반복측정 변량분석과 주효과 비교를 위한 사후검증으로 contrast 효과분석을 실시하였다.

제3절 결과

1. 핵심역량에 대한 효과

1) 지력

실험집단의 지력 평균을 반복측정분석을 통하여 각 시기별로 비교한 결과, <표 5-7>과 같이 사전검사와 중간검사 실험집단의 지력 평균은 2.6877에서 2.8792로 유의한 변화를 보였다. 또한 사후검사 실험집단의 지력 평균은 3.6069였는데, 이는 사전검사 지력 평균과 유의한 차이였을 뿐 아니라 중간검사 지력 평균과도 유의한 차이를 보였다($F=126.884, p<.001$). 이에 반하여 통제집단의 지력 평균은 사전검사에 2.5428에서 중간검사 2.8457로 유의한 변화를 보였으나 사후검사 지력 평균은 2.8587로 나타나 중간검사와는 유의한 차이가 없었고, 사전검사와 유의한 차이를 보였다($F=16.574, p<.001$). 각 시기별로 두 집단 평균을 비교하였을 때 사전검사와 중간검사 지력평균은 통계적으

로 유의한 차이를 보이지 않았으나 사후검사에는 핵심역량교육 학습프로그램인 학습의 9단계 및 3분 묵상과 NLP 정서조절프로그램 교육을 받은 실험집단이 통제집단에 비하여 유의하게 높은 것으로 나타났다.

<표5-7> 통제집단과 실험집단의 측정시기별 지력 평균 및 독립집단 t검증 결과

시기	집단	<i>M</i>	<i>SD</i>	N	t	p
사전검사	통제집단	2.5428	.69050	69	-1.366	.174
	실험집단	2.6877	.64651	65		
	전체	2.6131	.67096	134		
중간검사	통제집단	2.8457	.74017	69	-.306	.760
	실험집단	2.8792	.51523	65		
	전체	2.8619	.63885	134		
사후검사	통제집단	2.8587	.62249	69	-8.874	.000
	실험집단	3.6069	.28870	65		
	전체	3.2216	.61572	134		

<표5-8> 지력의 통제집단과 실험집단에 따른 개체 내 효과 검증

변량원 (Source)		자승합 (SS)	자유도 (df)	평균자승합 (MS)	F	p
측정시기	구형성가정	25.870	2	12.935	56.138	.000
	Greenhouse-Geisser	25.870	1.984	13.041	56.138	.000
	Huynh-Feldt	25.870	2.000	12.935	56.138	.000
측정시기* 실험처치	구형성가정	9.897	2	4.948	21.476	.000
	Greenhouse-Geisser	9.897	1.984	4.989	21.476	.000
	Huynh-Feldt	9.897	2.000	4.948	21.476	.000
Error	구형성가정	60.831	264	.230		
	Greenhouse-Geisser	60.831	261.848	.232		
	Huynh-Feldt	60.831	264.000	.230		

핵심역량교육 학습프로그램인 학습의 9단계 및 3분 묵상과 NLP 정서조절프로그램의 효과를 확인하기 위하여 반복측정변량분석을 실시하였다. 반복측정변량분석을 실시하기 위해서 반복되는 실험처치 간 차이의 변량이 동질하다는 구형성 전제를 충족시키는지 확인하기 위한 Maucly's W 검증을 실시하였는데 유의도가 .05보다 커 구형성 전제를 충족시켰으므로 구형성가정 값을 해석

하였다. <표 5-8>에서 보는 바와 같이 설명변량 12.935이고 F값은 56.138로 유의확률이 .001보다 작아 측정시기에 따라 지력에 유의한 차이를 보였다. 측정시기 효과와 측정시기와 실험처치 간의 상호작용효과 검증을 보면 측정시기 별, 측정시기와 실험통제 집단 간의 상호작용효과 모두 유의한 것으로 나타났다.

<표5-9> 지력 개체 간 효과 검증

변량원 (Source)	자승합 (SS)	자유도 (df)	평균자승합 (MS)	F	p
실험처치	3.194	1	3.194	15.009	.000
Error	28.089	132	.213		

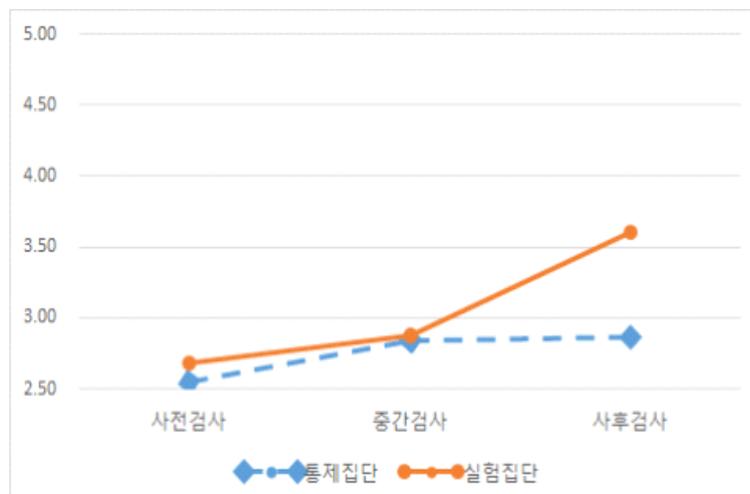
<표5-9>의 개체 간 효과에서 보는 바와 같이 통제집단과 핵심역량교육 학습프로그램인 학습의 9단계 및 3분 묵상과 NLP 정서조절프로그램 교육을 받은 집단 간에 의미있는 차이가 나타나, 실험집단의 평균이 통제집단의 평균에 비하여 지력 평균이 전체적으로 유의하게 높은 것을 알 수 있다.

<표5-10> 지력 개체 내 contrast효과 검증

변량원 (Source)		자승합 (SS)	자유도 (df)	평균자승합 (MS)	F	p
측정시기	사전검사 vs. 중간검사	8.182	1	8.182	16.488	.000
	중간검사 vs. 사후검사	18.365	1	18.365	39.725	.000
	사전검사 vs. 사후검사	51.064	1	51.064	120.449	.000
측정시기* 실험처치	사전검사 vs. 중간검사	.415	1	.415	.836	.362
	중간검사 vs. 사후검사	17.094	1	17.094	36.976	.000
	사전검사 vs. 사후검사	12.182	1	12.182	28.734	.000
Error	사전검사 vs. 중간검사	65.507	132	.496		
	중간검사 vs. 사후검사	61.023	132	.462		
	사전검사 vs. 사후검사	55.961	132	.424		

<표5-10>에서 보는 바와 같이 학생들의 지력 평균에 의미있는 차이를 보이게 되는 시기를 확인하기 위하여 contrast효과 검증을 실시한 결과 사전검사와 중간검사, 중간검사와 사후검사, 사전검사와 사후검사 간에 의미있는 향상

이 나타났다. 측정시기와 처치변인의 상호작용효과를 살펴보면, 실험처치 집단과 통제집단 모두 사전검사와 중간검사 사이 지력 평균에 유의한 변화를 보여 상호작용효과가 나타나지 않았다. 그러나 중간검사와 사후검사, 사전검사와 사후검사에는 상호작용효과가 나타났는데 실험집단에서는 실험처치에 따른 유의한 변화를 보인 반면 통제집단에서는 중간검사에서 사후검사 사이에 유의한 변화가 나타나지 않았고 사전검사에서 사후검사 사이에 유의한 차이를 보였으나 그 차이의 정도가 [그림5-1]에서 보는 바와 같이 실험집단이 더 컸다. 특히 실험처치 집단은 중간검사에서 사후검사에 지력 평균이 2.8792에서 3.6069로 0.5이상 높아지는 경향이 있었다. 이 시기 지력과 실험처치의 상호작용의 설명변량은 17.094, F값은 36.976($p < .001$)로 나타났다. 이들 전체를 집단 및 시기별로 도식화 하면 [그림5-1]와 같다. 즉, 핵심역량교육 학습프로그램인 학습의 9단계와 3분 묵상, NLP 정서조절프로그램 교육을 받은 집단의 지력은 점점 향상된 반면 통제집단은 지속적인 변화는 나타나지 않았다.



[그림5-1] 지력 실험·통제집단과 측정시기 간 상호작용효과

2) 심력

실험집단의 각 시기별 심력 평균을 반복측정분석으로 비교한 결과, <표 5-11>에 제시된 것과 같이 사전검사와 중간검사 실험집단의 심력 평균은

2.7994에서 3.0284로 유의한 변화를 보였다. 또한, 사후검사에는 실험집단의 심력 평균은 3.5071이었는데, 이는 사전검사 심력 평균과 유의한 차이였을 뿐 아니라 중간검사 심력 평균과도 유의한 차이였다($F=116.706, p<.001$). 이에 반하여 통제집단의 심력 평균은 사전검사에 2.5965에서 중간검사 2.9218로 유의한 변화를 보였으나 13년 2학기 심력 평균은 2.8824로 나타나 중간검사와는 유의한 차이가 없었고, 사전검사와만 유의한 차이를 보였다($F=18.150, p<.001$). 각 시기별로 두 집단의 심력 평균을 비교하였을 때 사전검사와 중간검사에는 통계적으로 유의한 차이를 보이지 않았으나 사후검사에는 핵심역량교육 학습프로그램인 학습의 9단계 및 3분 묵상과 NLP 정서조절프로그램 교육을 받은 집단이 통제집단에 비하여 심력 평균이 유의하게 높은 것으로 나타났다.

<표5-11> 통제집단과 실험집단의 측정시기별 심력 평균 및 독립집단 t검증 결과

측정시기	집단	<i>M</i>	<i>SD</i>	N	t	p
사전검사	통제집단	2.5965	.63086	68	-1.916	.058
	실험집단	2.7994	.51696	62		
	전체	2.6932	.58603	130		
중간검사	통제집단	2.9218	.53018	68	-1.054	.294
	실험집단	3.0284	.44732	62		
	전체	2.9726	.49343	130		
사후검사	통제집단	2.8824	.54775	68	-8.338	.000
	실험집단	3.5071	.29694	62		
	전체	3.1803	.54373	130		

핵심역량교육 학습프로그램인 학습의 9단계 및 3분 묵상과 NLP 정서조절프로그램의 효과를 확인하기 위하여 반복측정변량분석을 실시하였다. 구형성 전제를 충족여부를 확인하기 위한 Maucly's W 검증을 실시하였는데 유의도가 .05보다 커 구형성 전제를 충족시켰으므로 구형성가정 값을 해석하였다. <표5-12>에서 보는 바와 같이 설명변량 8.040이고 F값은 53.251로 유의확률이 .001보다 작아 측정시기에 따라 심력에 유의한 차이를 보였다. 측정시기 효과와 측정시기와 실험처치 간의 상호작용효과 검증을 보면 측정시기별, 측정시기와 실험통제 집단 간의 상호작용효과 모두 유의한 것으로 나타났다.

<표5-12> 심력의 통제집단과 실험집단에 따른 개체 내 효과 검증

변량원 (Source)		자승합 (SS)	자유도 (df)	평균자승합 (MS)	F	p
측정시기	구형성가정	16.081	2	8.040	53.251	.000
	Greenhouse-Geisser	16.081	1.966	8.180	53.251	.000
	Huynh-Feldt	16.081	2.000	8.040	53.251	.000
측정시기* 실험처치	구형성가정	4.926	2	2.463	16.313	.000
	Greenhouse-Geisser	4.926	1.966	2.506	16.313	.000
	Huynh-Feldt	4.926	2.000	2.463	16.313	.000

<표5-13> 심력 개체 간 효과 검증

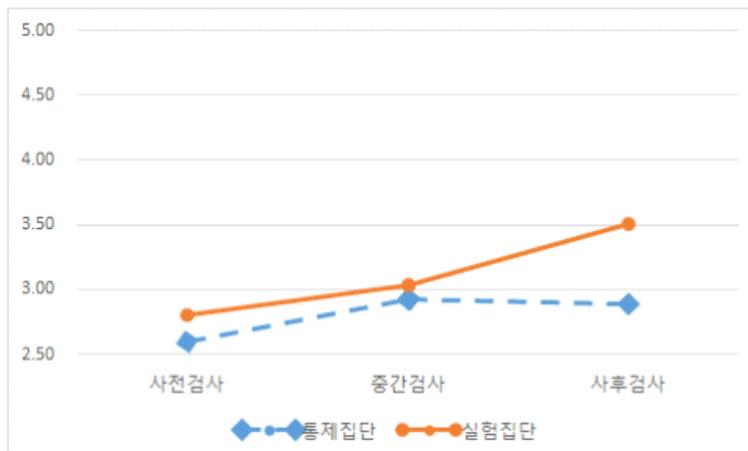
변량원 (Source)	자승합 (SS)	자유도 (df)	평균자승합 (MS)	F	p
실험처치	3.145	1	3.145	19.853	.000
Error	20.278	128	.158		

<표5-13>의 개체 간 효과에서 보는 바와 같이 통제집단과 핵심역량교육 학습프로그램인 학습의 9단계 및 3분 묵상, NLP 정서조절프로그램 교육을 받은 집단 간에 의미있는 차이가 나타나 실험집단의 심력평균이 통제집단의 심력평균에 비하여 전체적으로 의미있게 높은 것을 알 수 있다.

<표5-14> 심력 개체 내 contrast효과 검증

변량원 (Source)		자승합 (SS)	자유도 (df)	평균자승합 (MS)	F	p
측정시기	사전검사 vs. 중간검사	9.965	1	9.965	29.191	.000
	중간검사 vs. 사후검사	6.259	1	6.259	22.557	.000
	사전검사 vs. 사후검사	32.019	1	32.019	111.525	.000
측정시기 * 실험처치	사전검사 vs. 중간검사	.301	1	.301	.880	.350
	중간검사 vs. 사후검사	8.706	1	8.706	31.377	.000
	사전검사 vs. 사후검사	5.772	1	5.772	20.103	.000
Error	사전검사 vs. 중간검사	43.696	128	.341		
	중간검사 vs. 사후검사	35.515	128	.277		
	사전검사 vs. 사후검사	36.748	128	.287		

<표5-14>에서 보는 바와 같이 학생들이 심력 평균에 의미있는 차이를 보이게 되는 시기를 확인하기 위하여 contrast효과 검증을 실시한 결과 사전검사와 중간검사, 중간검사와 사후검사, 사전검사와 사후검사 간에 의미있는 향상이 나타났다. 측정시기와 처치변인의 상호작용효과를 살펴보면, 실험처치 집단과 통제집단 모두 사전검사와 중간검사 사이 심력 평균에 유의한 변화를 보여 상호작용효과가 나타나지 않았다. 그러나 중간검사와 사후검사, 사전검사와 사후검사에는 상호작용효과가 나타났는데 실험집단에서는 실험처치에 따른 유의한 변화를 보인 반면 통제집단에서는 중간검사에서 사후검사 사이에 유의한 변화는 아니지만 평균이 하락하였고 사전검사에서 사후검사 사이에 유의한 차이를 보였으나 그 차이의 정도가 [그림5-2] 에서 보는 바와 같이 실험집단이 더 컸다. 특히 실험처치 집단은 중간검사에서 사후검사 심력 평균이 3.0284에서 3.5071로 0.4 이상 높아지는 경향이 있었다. 이 시기 심력과 실험처치의 상호작용의 설명변량은 8.706, F값은 31.377($p < .001$)로 나타났다. 이들 전체를 집단 및 시기별로 도식화 하면 [그림5-2] 와 같다. 즉, 핵심역량교육 학습프로그램인 9단계 학습과, 3분 묵상, NLP 정서조절프로그램 교육을 받은 집단의 심력은 점점 향상된 반면 통제집단은 지속적인 변화는 나타나지 않았다.



[그림5-2] 심력 실험·통제집단과 측정시기 간 상호작용효과

3) 체력

실험집단의 체력 평균을 각 시기별로 반복측정분석을 통해 비교한 결과 실험집단 학생들에게 적용된 처치는 핵심역량교육 학습프로그램인 학습의 9단계 및 3분 묵상과 NLP 정서조절프로그램으로 구성되었다. 사전검사에서 중간검사 실험집단의 체력 평균은 2.762에서 3.1053으로 유의한 변화를 보였다. 사후 검사에는 실험집단의 체력평균은 3.646이었는데, 이는 사전검사 체력 평균과 유의한 차이였을 뿐 아니라 중간검사 체력 평균과도 유의한 차이였다 ($F=159.185, p<.001$). 이에 반하여 통제집단의 체력 평균은 사전검사에 2.6064에서 중간검사 평균은 2.8806으로 유의한 변화를 보였으나 사후검사 체력 평균은 2.891로 나타나 중간검사와는 유의한 차이가 없었고, 사전검사와 유의한 차이를 보였다($F=14.423, p<.001$). 각 시기별로 두 집단 평균을 비교하였을 때 <표5-15>에 나타난 바와 같이 사전검사와 중간검사에는 실험집단과 통제집단 간에 체력 평균에 유의한 차이가 나타났지 않았으나 사후검사에는 핵심역량교육 학습프로그램인 학습의 9단계 및 3분 묵상과 NLP 정서조절프로그램 교육을 받은 집단이 통제집단에 비하여 유의하게 높은 것으로 나타났다.

<표5-15> 통제집단과 실험집단의 측정시기별 체력 평균 및 독립집단 t검증 결과

측정시기	집단	M	SD	N	t	p
사전검사	통제집단	2.6064	.64577	69	-1.466	.145
	실험집단	2.7620	.56451	60		
	전체	2.6788	.61196	129		
중간검사	통제집단	2.8806	.63862	69	-2.332	.021
	실험집단	3.1053	.46995	60		
	전체	2.9851	.57544	129		
사후검사	통제집단	2.8910	.58414	69	-9.617	.000
	실험집단	3.6460	.27906	60		
	전체	3.2422	.60007	129		

핵심역량교육 학습프로그램인 학습의 9단계 및 3분 묵상활동과 NLP 정서조절프로그램의 효과를 확인하기 위하여 반복측정변량분석을 실시하였다. 구형

성 전제의 충족여부를 확인하기 위한 Maucly's W 검증을 실시하였는데 유의도가 .05보다 커 구형성 전제를 충족시켰으므로 구형성가정 값을 해석하였다. <표5-16>에서 보는 바와 같이 설명변량 10.993이고 F값은 54.268로 유의확률이 .001보다 작아 측정시기에 따라 체력에 유의한 차이를 보였다. 측정시기 효과와 측정시기와 실험처치 간의 상호작용효과 검증을 보면 측정시기별, 측정시기와 실험통제 집단 간의 상호작용효과 모두 유의한 것으로 나타났다.

<표5-16> 체력의 통제집단과 실험집단에 따른 개체 내 효과 검증

변량원 (Source)		자승합 (SS)	자유도 (df)	평균자승합 (MS)	F	p
	구형성가정	21.939	2	10.969	54.268	.000
측정시기	Greenhouse-Geisser	21.939	1.950	11.250	54.268	.000
	Huynh-Feldt	21.939	1.996	10.993	54.268	.000
측정시기* 실험처치	구형성가정	6.902	2	3.451	17.072	.000
	Greenhouse-Geisser	6.902	1.950	3.539	17.072	.000
	Huynh-Feldt	6.902	1.996	3.458	17.072	.000
Error	구형성가정	51.342	254	.202		
	Greenhouse-Geisser	51.342	247.670	.207		
	Huynh-Feldt	51.342	253.462	.203		

<표5-17> 체력 개체 간 효과 검증

변량원 (Source)	자승합 (SS)	자유도 (df)	평균자승합 (MS)	F	p
실험처치	4.597	1	4.597	27.204	.000
Error	21.459	127	.169		

<표5-17>의 개체 간 효과에서 보는 바와 같이 통제집단과 핵심역량교육 학습프로그램인 학습의 9단계 및 3분 묵상과 NLP 정서조절프로그램 교육을 받은 집단 간에 의미있는 차이가 나타나, 실험집단의 평균이 통제집단의 평균에 비하여 전체적으로 의미있게 높은 것을 알 수 있다.

<표5-18> 체력 개체 내 contrast효과 검증

변량원 (Source)		자승합 (SS)	자유도 (df)	평균자승합 (MS)	F	p
	사전검사 vs. 중간검사	12.239	1	12.239	26.884	.000
측정시기	중간검사 vs. 사후검사	9.747	1	9.747	23.590	.000
	사전검사 vs. 사후검사	43.830	1	43.830	127.275	.000
측정시기* 실험처치	사전검사 vs. 중간검사	.153	1	.153	.337	.563
	중간검사 vs. 사후검사	9.023	1	9.023	21.837	.000
	사전검사 vs. 사후검사	11.529	1	11.529	33.478	.000
Error	사전검사 vs. 중간검사	57.816	127	.455		
	중간검사 vs. 사후검사	52.474	127	.413		
	사전검사 vs. 사후검사	43.735	127	.344		

<표5-18>에서 보는 바와 같이 체력에 의미있는 차이를 보이게 되는 시기를 확인하기 위하여 contrast효과 검증을 실시한 결과 사전검사와 중간검사, 중간검사와 사후검사, 사전검사와 사후검사 간에 의미있는 향상이 나타났다. 측정시기와 처치변인의 상호작용효과를 살펴보면, 실험처치 집단과 통제집단 모두 사전검사와 중간검사 사이 체력 평균에 유의한 변화를 보여 상호작용효과가 나타나지 않았다. 그러나 중간검사와 사후검사, 사전검사와 사후검사에는 상호작용효과가 나타났는데 실험집단에서는 실험처치에 따른 유의한 변화를 보인 반면 통제집단에서는 중간검사에서 사후검사 사이에 유의한 변화를 보이지 않았고 사전검사에서 사후검사 사이에 유의한 향상이 나타났으나 그 향상의 정도가 미미한 반면 [그림5-3]에서 보는 바와 같이 실험집단은 향상정도가 컸다. 특히 실험처치 집단은 중간검사와 사후검사에 체력 점수가 3.1056에서 3.646으로 0.5 가까이 높아지는 경향이 있어 상호작용효과를 보였다(F=21.837, p<.001). 이들 전체를 집단 및 시기별로 도식화 하면 [그림5-3]과 같다. 즉, 핵심역량교육 학습프로그램인 학습의 9단계와 3분 묵상, NLP 정서조절프로그램 교육을 받은 집단의 체력은 점점 향상되는 반면 통제집단은 지속적인 유의한 변화를 보이지 않았다.



[그림5-3] 체력 실험·통제집단과 측정시기 간 상호작용효과

4) 자기관리능력

실험집단의 자기관리능력 평균을 각 시기별로 반복측정분석을 통해 비교한 결과, 실험집단 학생들에게 적용된 처치는 핵심역량교육 학습프로그램인 학습의 9단계 및 3분 묵상과 NLP 정서조절프로그램으로 구성되었다. 사전검사와 13학년 1학기 말 실험집단의 자기관리능력 평균은 2.8065에서 3.0394로 유의한 변화를 보였다. 사후검사에는 실험집단의 자기관리능력 평균은 3.6439였는데, 이는 사전검사의 평균과 유의한 차이였을 뿐 아니라 중간검사 자기관리능력 평균과도 유의한 차이였다($F=99.487, p<.001$). 이에 반하여 통제집단의 평균은 사전검사 2.607에서 중간검사 자기관리능력 평균은 2.8475로 유의한 변화를 보였으나 13년 2학기 자기관리능력 평균은 2.9020으로 나타나 13년 1학기 말과는 유의한 차이가 없었고, 사전검사와는 유의한 차이를 보였다($F=15.336, p<.001$). 각 시기별로 두 집단 평균을 비교하였을 때 <표5-19>과 같이 사전검사와 중간검사에는 두 집단 학생들 간의 자기관리능력에 유의한 차이가 나타나지 않았으나 사후검사에는 핵심역량교육 학습프로그램인 학습의 9단계 및 3분 묵상과 NLP 정서조절프로그램 교육을 받은 집단의 자기관리능력 평균이 통제집단의 평균에 비하여 유의하게 높은 것으로 나타났다.

<표5-19> 통제집단과 실험집단의 측정시기별 자기관리능력 평균 및 독립집단 t검증 결과

시기	집단	<i>M</i>	<i>SD</i>	N	t	p
사전검사	통제집단	2.6070	.72137	69	-1.648	.102
	실험집단	2.8065	.71154	62		
	전체	2.7014	.72094	131		
중간검사	통제집단	2.8475	.71713	69	-1.900	.060
	실험집단	3.0394	.50407	62		
	전체	2.9383	.63045	131		
사후검사	통제집단	2.9020	.65326	69	-8.752	.000
	실험집단	3.6439	.25285	62		
	전체	3.2531	.62568	131		

핵심역량교육 학습프로그램인 학습의 9단계 및 3분 묵상과 NLP 정서조절프로그램의 효과를 확인하기 위하여 반복측정변량분석을 실시하였다. 반복측정변량분석을 실시하기 위해서 반복되는 실험처치 간 차이의 변량의 동질성 여부를 확인하기 위한 Maucly's W 검증을 실시하였는데 유의도가 .05보다 커 구형성 전제를 충족시켰으므로 구형성가정 값을 해석하였다. <표5-20>에서 보는 바와 같이 설명변량 10.564이고 F값은 47.783로 유의확률이 .001보다 작아 측정시기에 따라 체력에 유의한 차이를 보였다. 측정시기 효과와 측정시기와 실험처치 간의 상호작용효과 검증을 보면 측정시기별, 측정시기와 실험통제 집단 간의 상호작용효과 모두 유의한 것으로 나타났다.

<표5-20> 자기관리능력의 통제집단과 실험집단에 따른 개체 내 효과 검증

변량원 (Source)		자승합 (<i>SS</i>)	자유도 (<i>df</i>)	평균자승합 (<i>MS</i>)	F	p
측정시기	구형성가정	21.129	2	10.564	47.783	.000
	Greenhouse-Geisser	21.129	1.969	10.732	47.783	.000
	Huynh-Feldt	21.129	2.000	10.564	47.783	.000
측정시기* 실험처치	구형성가정	6.496	2	3.248	14.690	.000
	Greenhouse-Geisser	6.496	1.969	3.299	14.690	.000
	Huynh-Feldt	6.496	2.000	3.248	14.690	.000
Error	구형성가정	57.042	258	.221		
	Greenhouse-Geisser	57.042	253.966	.225		
	Huynh-Feldt	57.042	258.000	.221		

<표5-21>의 개체 간 효과에서 보는 바와 같이 통제집단과 실험집단 간에 의미있는 차이가 나타나, 실험집단의 평균이 통제집단의 평균에 비하여 전체적으로 의미있게 높은 것을 알 수 있다.

<표5-21> 자기관리능력 개체 간 효과 검증

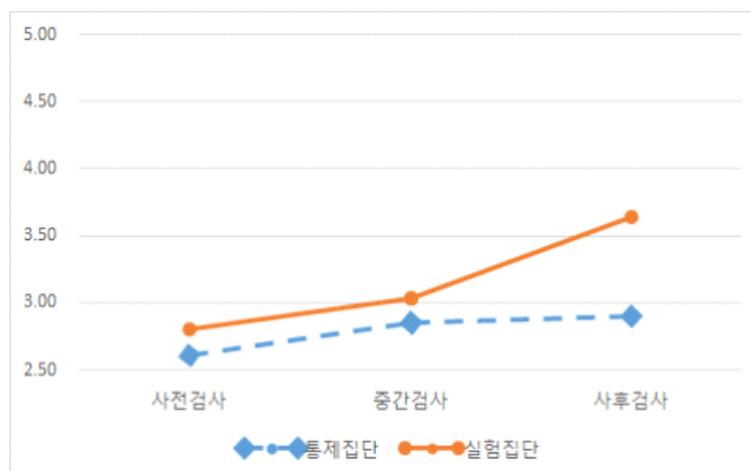
변량원 (Source)	자승합 (SS)	자유도 (df)	평균자승합 (MS)	F	p
실험처치	4.659	1	4.659	19.468	.000
Error	30.872	129	.239		

<표5-22>에서 보는 바와 같이 학생들의 자기관리능력이 의미있는 차이를 보이게 되는 시기를 확인하기 위하여 contrast효과 검증을 실시한 결과 사전검사와 중간검사, 중간검사와 사후검사, 사전검사와 사후검사 간에 의미있는 향상이 나타났다. 측정시기와 처치변인의 상호작용효과를 살펴보면, 실험처치 집단과 통제집단 모두 사전검사와 중간검사 사이 자기관리능력 평균에 유의한 변화를 보여 상호작용효과가 나타나지 않았다.

<표5-22> 자기관리능력 개체 내 contrast효과 검증

변량원 (Source)	자승합 (SS)	자유도 (df)	평균자승합 (MS)	F	p
사전검사 vs. 중간검사	7.321	1	7.321	14.704	.000
측정시기 중간검사 vs. 사후검사	14.182	1	14.182	34.098	.000
사전검사 vs. 사후검사	41.883	1	41.883	101.474	.000
측정시기* 실험처치 사전검사 vs. 중간검사	.002	1	.002	.004	.951
중간검사 vs. 사후검사	9.879	1	9.879	23.753	.000
사전검사 vs. 사후검사	9.606	1	9.606	23.272	.000
사전검사 vs. 중간검사	64.227	129	.498		
Error 중간검사 vs. 사후검사	53.655	129	.416		
사전검사 vs. 사후검사	53.245	129	.413		

그러나 중간검사와 사후검사, 사전검사와 사후검사에는 상호작용효과가 나타났는데 실험집단에서는 실험처치에 따른 유의한 변화를 보인 반면 통제집단에서는 중간검사에서 사후검사 사이에 유의한 변화가 나타나지 않았고 사전검사에서 사후검사 사이에 유의한 차이를 보였으나 그 차이의 정도가 [그림5-4]에서 보는 바와 같이 실험집단이 더 컸다. 중간검사에서 사후검사에 실험집단의 자기관리능력 평균은 3.0394에서 3.6439로 0.5이상 특히 높아지는 경향이 있었다($F=23.753$, $p<.001$). 이들 전체를 집단 및 시기별로 도식화 하면 [그림5-4]과 같다.



[그림5-4] 자기관리능력 실험·통제집단과 측정시기 간 상호작용효과

5) 인간관계능력

실험집단의 인간관계능력 평균을 각 시기별로 반복측정분석을 통해 비교한 결과, 실험집단 학생들에게 적용된 처치는 핵심역량교육 학습프로그램인 학습의 9단계 및 3분 묵상과 NLP 정서조절프로그램으로 구성되었다. 사전검사와 중간검사 실험집단의 인간관계능력 평균은 3.0448에서 3.2455로 유의한 변화를 보였다. 사후검사 실험집단의 인간관계능력 평균은 3.6909였는데, 이는 13년 3월초의 평균과 유의한 차이였을 뿐 아니라 중간검사 인간관계능력 평균과도 유의한 차이였다($F=88.159$, $p<.001$). 이에 반하여 통제집단의 인간관계능력 평

군은 사전검사 2.748에서 중간검사 3.1136으로 유의한 변화를 보였으나 사후 검사 인간관계능력 평균은 3.0846으로 나타나 중간검사와는 유의한 차이가 없었고, 사전검사와 유의한 차이였다($F=9.191, p<.01$). <표 5-23>에서 보는 바와 같이 각 시기별로 두 집단 평균을 비교하였을 때 두 집단의 평균에 사전검사와 중간검사에는 유의한 차이가 나타나지 않았고, 사후검사에는 핵심역량교육 학습프로그램인 학습의 9단계 및 묵상활동과 NLP 정서조절프로그램 교육을 받은 집단의 인간관계능력 평균이 통제집단의 인간관계능력 평균에 비하여 유의하게 높은 것으로 나타났다.

<표5-23> 통제집단과 실험집단의 측정시기별 인간관계능력 평균 및 독립집단 t검증 결과

시기	집단	<i>M</i>	<i>SD</i>	N	t	p
사전검사	통제집단	2.8748	.71373	69	-1.590	.114
	실험집단	3.0448	.60405	66		
	전체	2.9579	.66542	135		
중간검사	통제집단	3.1136	.62163	69	-1.420	.158
	실험집단	3.2455	.48030	66		
	전체	3.1781	.55891	135		
사후검사	통제집단	3.0846	.64336	69	-7.287	.000
	실험집단	3.6909	.24683	66		
	전체	3.3810	.57630	135		

핵심역량교육 학습프로그램인 학습의 9단계 및 3분 묵상과 NLP 정서조절프로그램의 인간관계능력에 미치는 효과를 확인하기 위하여 반복측정변량분석을 실시하였다. Maucly's W 검증 실시 결과 유의도가 .05보다 커 구형성 전체를 충족시켰으므로 구형성가정 값을 해석하였다. <표5-24>에서 보는 바와 같이 설명변량 6.180이고 F값은 37.107로 유의확률이 .001보다 작아 측정시기에 따라 인간관계능력에 유의한 차이를 보였다. 측정시기 효과와 측정시기와 실험 처치 간의 상호작용효과 검증을 보면 측정시기별, 측정시기와 실험통제 집단 간의 상호작용효과 모두 유의한 것으로 나타났다.

<표5-24> 인간관계능력의 통제집단과 실험집단에 따른 개체 내 효과 검증

변량원 (Source)		자승합 (SS)	자유도 (df)	평균자승합 (MS)	F	p
측정시기	구형성가정	12.359	2	6.180	37.107	.000
	Greenhouse-Geisser	12.359	1.995	6.196	37.107	.000
	Huynh-Feldt	12.359	2.000	6.180	37.107	.000
측정시기* 실험처치	구형성가정	4.687	2	2.344	14.072	.000
	Greenhouse-Geisser	4.687	1.995	2.350	14.072	.000
	Huynh-Feldt	4.687	2.000	2.344	14.072	.000
Error	구형성가정	44.299	266	.167		
	Greenhouse-Geisser	44.299	265.295	.167		
	Huynh-Feldt	44.299	266.000	.167		

<표5-25>의 개체 간 효과에서 보는 바와 같이 통제집단과 핵심역량교육 학습프로그램인 학습의 9단계 및 3분 묵상활동과 NLP 정서조절프로그램 교육을 받은 집단 간에 의미있는 차이가 나타나, 실험집단의 인간관계능력 평균이 통제집단의 평균에 비하여 전체적으로 의미있게 높은 것을 알 수 있다.

<표5-25> 인간관계능력 개체 간 효과 검증

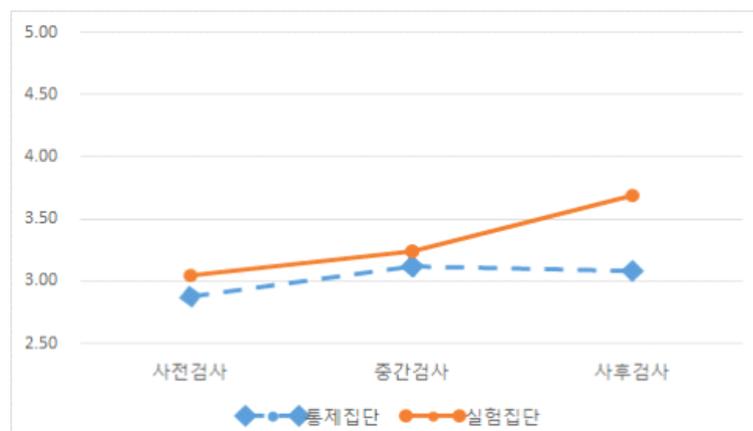
변량원 (Source)	자승합 (SS)	자유도 (df)	평균자승합 (MS)	F	p
실험처치	3.091	1	3.091	14.107	.000
Error	29.145	133	.219		

<표5-26>에서 보는 바와 같이 학생들의 인간관계능력에 의미있는 차이를 보이게 되는 시기를 확인하기 위하여 contrast효과 검증을 실시한 결과 사전검사와 중간검사, 중간검사와 사후검사, 사전검사와 사후검사 간에 의미있는 향상이 나타났다. 측정시기와 처치변인의 상호작용효과를 살펴보면, 실험처치 집단과 통제집단 모두 사전검사와 중간검사 사이 인간관계능력 평균에 유의한 변화를 보여 상호작용효과가 나타나지 않았다. 그러나 중간검사와 사후검사, 사전검사와 사후검사에는 상호작용효과가 나타났는데 실험집단에서는 실험처치에 따라 인간관계능력 평균에 유의한 변화를 보인 반면 통제집단에서는 중

간검사에서 사후검사 사이에 유의한 변화는 아니지만 평균이 하락하였고 사전
 검사에서 사후검사 사이에 유의한 차이를 보였으나 그 차이의 정도가 [그림
 5-5] 에서 보는 바와 같이 실험집단이 더 컸다. 이들 전체를 집단 및 시기별
 로 도식화 하면 [그림5-5] 와 같다.

<표5-26> 인간관계능력 개체 내 contrast효과 검증

변량원 (Source)	자승합 (SS)	자유도 (df)	평균자승합 (MS)	F	p
사전검사 vs. 중간검사	6.514	1	6.514	18.617	.000
측정시기 중간검사 vs. 사후검사	5.851	1	5.851	17.863	.000
사전검사 vs. 사후검사	24.713	1	24.713	76.808	.000
측정시기* 실험처치					
사전검사 vs. 중간검사	.049	1	.049	.141	.708
중간검사 vs. 사후검사	7.593	1	7.593	23.182	.000
사전검사 vs. 사후검사	6.419	1	6.419	19.949	.000
Error					
사전검사 vs. 중간검사	46.539	133	.350		
중간검사 vs. 사후검사	43.564	133	.328		
사전검사 vs. 사후검사	42.792	133	.322		



[그림5-5] 인간관계능력 실험·통제집단과 측정시기 간 상호작용효과

2. 학업성취도에 대한 효과

<표5-27> 통제집단과 실험집단의 측정시기별 학업성취도 평균 및 독립집단 t검증 결과

시기	집단	<i>M</i>	<i>SD</i>	N	t	p
사전검사	통제집단	81.75	17.036	69	-1.481	.141
	실험집단	85.46	11.767	67		
	전체	83.58	14.743	136		
중간검사	통제집단	83.43	13.679	69	-1.128	.260
	실험집단	85.82	10.779	67		
	전체	84.61	12.348	136		
사후검사	통제집단	83.80	14.941	69	-3.059	.003
	실험집단	90.42	9.851	67		
	전체	87.06	13.073	136		

실험집단의 국어과 학업성취도 평균을 각 시기별로 반복측정분석을 통하여 비교한 결과 실험집단 학생들에게 적용된 처치는 핵심역량교육 학습프로그램인 학습의 9단계 및 3분 묵상과 NLP 정서조절프로그램으로 구성되었다. 사전검사와 중간검사 실험집단의 국어과 학업성취도 평균은 85.46에서 85.82로 올랐으나 통계적으로 유의한 차이는 아니었다. 사후검사 실험집단의 국어과 학업성취도 평균은 90.42였는데, 이는 사전검사의 평균과 유의한 차이였을 뿐 아니라 중간검사 국어과 학업성취도 평균과도 유의한 차이를 보였다($F=12.598$, $p<.01$). 이에 반하여 통제집단의 평균은 시기별로 각각 81.75, 83.43, 83.80로 나타나 유의한 변화를 보이지 않았다. <표5-27>에서 보는 바처럼 각 시기별로 두 집단 평균을 비교하였을 때 사전검사와 중간검사에는 통계적으로 유의한 차이를 보이지 않았으나 사후검사에는 핵심역량교육 학습프로그램인 학습의 9단계 및 3분 묵상과 NLP 정서조절프로그램 교육을 받은 집단의 국어과 학업성취도 평균이 통제집단에 비하여 유의하게 높은 것으로 나타났다.

<표5-28> 국어과 학업성취도의 통제집단과 실험집단에 따른 개체 내 효과 검증

변량원 (Source)		자승합 (SS)	자유도 (df)	평균자승합 (MS)	F	p
측정시기	구형성가정	880.816	2	440.408	7.017	.001
	Greenhouse-Geisser	880.816	1.828	481.932	7.017	.002
	Huynh-Feldt	880.816	1.865	472.168	7.017	.001
측정시기 * 실험처치	구형성가정	319.090	2	159.545	2.542	.081
	Greenhouse-Geisser	319.090	1.828	174.588	2.542	.086
	Huynh-Feldt	319.090	1.865	171.051	2.542	.085
Error	구형성가정	169820.728	268	62.764		
	Greenhouse-Geisser	169820.728	244.909	68.682		
	Huynh-Feldt	169820.728	249.973	67.290		

핵심역량교육 학습프로그램인 학습의 9단계 및 3분 묵상과 NLP 정서조절프로그램의 효과를 확인하기 위하여 반복측정변량분석을 실시하였다. 반복측정변량분석을 실시하기 위해서 반복되는 실험처치 간 차이의 변량이 동질하다는 구형성 전제를 충족시켜야 하는데, 이를 확인하기 위한 Maucly's W 검증을 실시하였는데 유의도가 .05보다 작아 전제를 충족시키지 못하고 Greenhouse-Geisser 수정 값이 .914로 .75보다 크므로 Huynh-Feldt 수정 값을 참고하였다. Huynh-Feldt 수정 값이 .933로 1에 가까워 구형성 전제를 충족한 것으로 보아 <표5-28>에서 보는 바와 같이 Huynh-Feldt에 제시된 값을 해석하였다. 설명변량 472.168이고 F값은 7.017로 유의확률이 .05보다 작아 측정시기에 따라 국어과 학업성취도에 유의한 차이를 보였다. 측정시기 효과와 측정시기와 실험처치 간의 상호작용효과의 검증을 보면 측정시기는 유효하나, 측정시기와 실험통제 집단 간의 상호작용효과는 유의미하지 않은 것으로 나타났다.

<표5-29> 국어과 학업성취도 개체 간 효과 검증

변량원 (Source)	자승합 (SS)	자유도 (df)	평균자승합 (MS)	F	p
실험처치	610.721	1	610.721	4.544	.035
Error	180009.002	134	134.396		

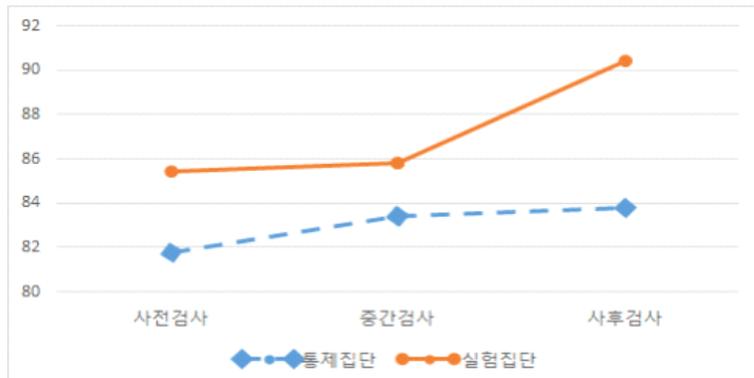
<표5-29>의 개체 간 효과에서 보는 바와 같이 통제집단과 핵심역량교육 학습의 9단계 및 3분목상과 NLP 정서조절프로그램 교육을 받은 집단과 통제집단 간에 의미있는 차이가 나타났는데, 실험집단의 평균이 통제집단의 평균에 비하여 전체적으로 의미있게 높은 것을 알 수 있다.

<표5-30> 국어과 학업성취도 개체 내 contrast효과 검증

변량원 (Source)	자승합 (SS)	자유도 (df)	평균자승합 (MS)	F	p
측정시기					
사전검사 vs. 중간검사	141.376	1	141.376	.958	.329
중간검사 vs. 사후검사	836.049	1	836.049	9.597	.002
사전검사 vs. 사후검사	1665.022	1	1665.022	11.732	.001
측정시기* 실험처치					
사전검사 vs. 중간검사	59.494	1	59.494	.403	.527
중간검사 vs. 사후검사	609.578	1	609.578	6.997	.009
사전검사 vs. 사후검사	288.199	1	288.199	2.031	.156
Error					
사전검사 vs. 중간검사	19770.388	134	147.540		
중간검사 vs. 사후검사	11674.061	134	87.120		
사전검사 vs. 사후검사	19017.735	134	141.923		

<표5-30>에서 보는 바와 같이 학생들의 국어과 학업성취도에 의미있는 차이를 보이게 되는 시기를 확인하기 위하여 contrast효과 검증을 실시한 결과 사전검사와 중간검사 국어과 학업성취도 간에 의미있는 변화가 나타나지 않았으나 사전검사와 중간검사와 사후검사 국어과 학업성취도 간에는 의미있는 변화를 보였다. 사전검사와 중간검사 국어과 학업성취도에 비하여 사후검사 국어과 학업성취도가 의미있게 높아진 것을 알 수 있다. 측정시기와 처치변인의 상호작용 효과는 사전검사와 중간검사 시험점수 평균비교에서는 나타나지 않았으나, 중간검사 시험과 사후검사 시험 비교에서 상호작용 효과가 나타났다. 하지만 사전검사와 사후검사 사이에 측정시기와 실험처치 간에 유의한 상호작용 효과가 나타나지 않았다. 이는 [그림5-6]에서 보는 것 같이 이는 좀 더 시간이 지나면 상호작용 효과가 나타날 것으로 예상된다. 통제집단 학생들은 중간검사 시험 평균과 사후검사 시험 평균은 거의 차이를 보이지 않았으나,

핵심역량교육 학습프로그램인 학습의 9단계 및 3분 묵상과 NLP 정서조절프로그램 교육을 받은 집단 학생들의 경우 중간검사 시험 평균에 비하여 사후검사 시험 평균이 높아지는 경향을 보이고 있었다. 이들 전체를 집단 및 시기별로 도식화 하면 [그림5-6] 과 같다.



[그림5-6] 학업성취도 실험·통제집단과 측정시기 간 상호작용효과

3. 진로인식에 대한 효과

실험집단의 진로인식 평균을 각 시기별로 반복측정분석을 통해 비교한 결과 실험집단 학생들에게 적용된 처치는 핵심역량교육 학습 프로그램인 학습의 9 단계 및 3분 묵상과 NLP 정서조절프로그램으로 구성되었다. 사전검사와 중간 검사 실험집단의 진로인식 평균은 3.6318에서 4.097로 유의한 변화를 보였다. 사후검사에는 실험집단의 진로인식 평균은 4.6197이었는데, 이는 사전검사의 평균과 유의한 차이였을 뿐 아니라 중간검사 진로인식 평균과도 유의한 차이였다($F=88.793, p<.001$). 이에 반하여 통제집단의 진로인식 평균은 각 시기별로 유의한 차이를 보이지 않았다. 각 시기별로 두 집단 평균을 비교하였을 때 <표5-31>에 제시된 바와 같이 사전검사와 중간검사에는 두 집단 간 유의한 차이가 나타나지 않았고, 사후검사에는 핵심역량교육 학습프로그램인 학습의 9단계 및 3분 묵상과 NLP 정서조절프로그램 교육을 받은 집단이 통제집단에 비하여 유의하게 높은 것으로 나타났다.

<표5-31> 통제집단과 실험집단의 측정시기별 진로인식 평균 및 독립집단 t검증 결과

시기	집단	<i>M</i>	<i>SD</i>	N	t	p
사전검사	통제집단	3.5681	1.10047	69	-.910	.757
	실험집단	3.6318	.93417	66		
	전체	3.5993	1.01925	135		
중간검사	통제집단	3.8739	.84360	69	-1.758	.081
	실험집단	4.0970	.62805	66		
	전체	3.9830	.75167	135		
사후검사	통제집단	3.7594	.86591	69	-7.476	.000
	실험집단	4.6197	.39583	66		
	전체	4.1800	.80175	135		

핵심역량교육 학습프로그램인 학습의 9단계 및 3분 묵상과 NLP 정서조절프로그램의 효과를 확인하기 위하여 반복측정변량분석을 실시하였다. 구형성 전제충족 여부를 확인하기 위한 Maucly's W 검증을 실시하였는데 유의도가 .05보다 커 구형성 전제를 충족시켰으므로 구형성가정 값을 해석하였다. <표5-32>에서 보는 바와 같이 설명변량 12.345이고 F값은 24.676로 유의확률이 .001보다 작아 측정시기에 따라 진로인식에 유의한 차이를 보였다. 측정시기 효과와 측정시기와 실험처치 간의 상호작용효과 검증을 보면 측정시기별, 측정시기와 실험통제 집단 간의 상호작용효과 모두 유의한 것으로 나타났다.

<표5-32> 진로인식의 통제집단과 실험집단에 따른 개체 내 효과 검증

변량원 (Source)		자승합 (<i>SS</i>)	자유도 (<i>df</i>)	평균자승합 (<i>MS</i>)	F	p
측정시기	구형성가정	24.192	2	12.096	24.676	.000
	Greenhouse-Geisser	24.192	1.918	12.616	24.676	.000
	Huynh-Feldt	24.192	1.960	12.345	24.676	.000
측정시기* 실험처치	구형성가정	11.986	2	5.993	12.226	.000
	Greenhouse-Geisser	11.986	1.918	6.251	12.226	.000
	Huynh-Feldt	11.986	1.960	6.117	12.226	.000
Error	구형성가정	130.391	266	.490		
	Greenhouse-Geisser	130.391	255.038	.511		
	Huynh-Feldt	130.391	260.631	.500		

<표5-33>의 개체 간 효과에서 보는 바와 같이 통제집단과 핵심역량교육 학습프로그램인 학습의 9단계 및 3분 묵상과 NLP 정서조절프로그램 교육을 받은 집단 간에 의미있는 차이가 나타나, 실험집단의 평균이 통제집단의 평균에 비하여 전체적으로 의미있게 높은 것을 알 수 있다.

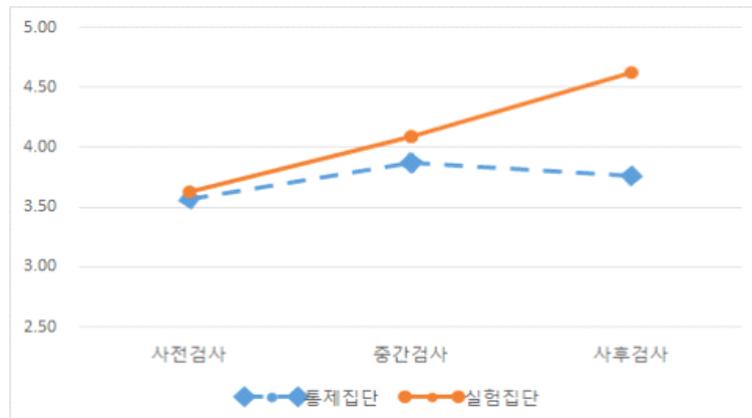
<표5-33> 진로인식 개체 간 효과 검증

변량원 (Source)	자승합 (SS)	자유도 (df)	평균자승합 (MS)	F	p
실험처치	4.931	1	4.931	13.675	.000
Error	47.962	133	.361		

<표5-34>에서 보는 바와 같이 학생들의 진로인식에 의미있는 차이를 보이게 되는 시기를 확인하기 위하여 contrast효과 검증을 실시한 결과 사전검사와 중간검사, 중간검사와 사후검사, 사전검사와 사후검사 사이에 학생들의 진로인식 평균에 모두 유의한 변화가 나타났다. 측정시기와 처치변인의 상호작용효과는 사전검사와 중간검사 사이에는 나타나지 않았으나, 중간검사와 사후검사, 사전검사와 사후검사 사이에는 유의한 상호작용 효과가 나타났다. <표5-34>에 제시된 바와 같이 실험집단에서는 중간검사와 사후검사, 사전검사와 사후검사 사이에 진로인식 평균에 유의한 향상을 보였으나 통제집단의 사전검사, 중간검사, 사후검사 사이에 유의한 변화가 없어 상호작용 효과를 보였다. 이들 전체를 집단 및 시기별로 도식화 하면 [그림5-7] 과 같다.

<표5-34> 진로인식 개체 내 contrast효과 검증

변량원 (Source)		자승합 (SS)	자유도 (df)	평균자승합 (MS)	F	p
측정시기	사전검사 vs. 중간검사	20.050	1	20.050	17.706	.000
	중간검사 vs. 사후검사	5.622	1	5.622	7.139	.008
	사전검사 vs. 사후검사	46.905	1	46.905	45.930	.000
측정시기* 실험처치	사전검사 vs. 중간검사	.857	1	.857	.756	.386
	중간검사 vs. 사후검사	13.697	1	13.697	17.393	.000
	사전검사 vs. 사후검사	21.405	1	21.405	20.960	.000
Error	사전검사 vs. 중간검사	150.608	133	1.132		
	중간검사 vs. 사후검사	104.741	133	.788		
	사전검사 vs. 사후검사	135.825	133	1.021		



[그림5-7] 진로인식 실험·통제집단과 측정시기 간 상호작용효과

제4절 논의

이 연구는 핵심역량교육을 위한 학습프로그램인 학습의 9단계 및 3분 묵상과 NLP 정서조절프로그램을 개발·적용하여 핵심역량인 지력, 심력, 체력, 자기관리능력, 인간관계능력 향상 및 학업성취도, 진로인식 개선의 효과를 밝히는데 목적이 있다. 연구에 밝혀진 내용에 대한 몇 가지 논의점은 다음과 같다.

첫째, 핵심역량교육과 NLP를 활용한 학습·정서조절프로그램은 핵심역량 지력, 심력, 체력, 자기관리능력, 인간관계능력 등 5가지 영역 향상에 유의미한 효과가 나타났다.

지력의 경우 실험반은 사전검사와 중간검사에서 의미있는 변화가 없었으나 사후검사에서 지력점수가 실험반에서 상당히 높아짐을 알 수 있었다. 통제반은 사전검사를 기준으로 중간검사와 사후검사에서 의미있는 변화가 없었다. 학습의 9단계는 안구 훈련, 속해독서법, 글 분석, 고공학습법, 상관관계학습법, 표출하기 활동을 꾸준히 적용하여 나타난 것으로 사후검사에 지력이 향상되었다고 할 수 있다. 학습의 9단계는 자기주도적 학습과 관련이 있다. 이는 정희순(2010)의 5차원전면교육 프로그램의 적용은 학습자의 자기주도적 학습능력 신장에 긍정적인 영향과 조성은(2005)의 5차원전면교육의 고공학습을 적용은 개념간의 상관관계로 학습의 내용이 전체적으로 효율적인 것은 학습의 9단계

의 활용방안과 일치한다. 실험반 교사들은 학생들의 글 분석으로 글에 대한 이해력이 많이 향상되었고, 글 분석 및 고공학습표 결과물을 통해 학생들의 이해 정도를 파악하여 부진학생들을 추수 지도 하였다. 가정에서는 학생들이 고공학습표를 작성해 보며 복습을 하고 그와 관련된 질문을 만들어 학습장에 정리를 하였으며, 공부하는 습관을 형성하도록 하였다. 이러한 지력 프로그램의 가장 큰 효과는 자연스럽게 자기주도적으로 공부하는 습관을 형성해 주었다는 것이다. 또한 교사는 책에 있는 기본적인 내용을 고공학습과 상관관계학습으로 탐구학습을 유도하여 지식의 전달자가 아닌, 지식의 구조를 통해 교육과정에서 요구하는 학문의 가치를 학생들에게 심어주도록 노력하였다.

심력의 경우 실험처치 집단은 사전검사와 중간검사에 의미있는 변화가 없었다. 그러나 연구를 진행한 결과 사후검사에서 심력점수가 실험반에서 상당히 높아짐을 알 수 있다. 통제반은 사전검사를 기준으로 중간검사와 사후검사에서도 의미있는 변화가 없었다. 광선미(2010)의 감화 자료를 통한 묵상하기 활동이 자아개념 향상 효과와 남미라(2011)의 5차원전면교육 프로그램 적용 후 자기효능감이 향상, 김승근(2002)의 3분 묵상과 속해를 통한 독서지도의 효과는 학생들에게 정서안정과 학습의욕 제공 등은 3분 묵상의 긍정성과 동일하다. 심력은 주로 3분 묵상 글 자료와 동영상 자료를 투입하였다. 3분 묵상은 핵심역량의 5가지 영역 중 심력에 해당되는 부분이 많다. 이 중 31회부터는 학습의 9단계 유형으로 작성하도록 하였으며, 지식을 내면화 하고 이를 실천하며 여러 사람 앞에 발표하게 함으로써 5개 영역을 강화시켜 나갔다. 이러한 과정에서 교사는 주로 노력과 기쁨, 협동 등을 자극하는 격려를 많이 해 주었다. 즉 3분 묵상 발표 후 상대방의 이야기를 듣고 공감하고 박수로 격려하고, 24시간 내 실천한 일을 적을 때는 구체적으로 실행 가능한 것으로 수행하도록 하였다. 이는 주로 방과후학교 시간을 활용하여 지도하였다.

체력의 경우 실험반은 사전검사와 중간검사에 의미있는 변화가 없었다. 그러나 사후검사에서 체력점수가 실험반에서 상당히 높아짐을 알 수 있다. 통제반은 사전검사를 기준으로 중간검사와 사후검사에서도 의미있는 변화가 없었다. 이는 아침과 중간놀이 시간에 실시한 원동연(2012)의 5차원 체조로 핵심역량의 체력이 향상됨을 알 수 있다. 체력은 주로 바른 자세와 부드러운 관절, 오

관 튼튼히, 규칙적인 배변 습관, 숙면 등을 위하여 이와 관련있는 아침체조와 점심체조를 꾸준히 실시하였다. 또한 체력 향상을 위하여 줄넘기, 달리기, 잠자기 전에 배 문지르기 등을 하도록 하였다. 하지만 아침시간과 중간놀이 시간에 운영되는 5차원 체조로 인하여 학생들의 휴식 시간이 줄어드는 경우가 많아 처음에는 어려움이 있었지만 점차 습관화 되어갔다. 본 연구의 체력은 박경애(2009)의 자기효능감, 류승래(2011)의 생활습관, 장세웅(2011)의 정신건강, 오승환(2011)의 감성지수, 김현철(2011)의 학업성취도 등의 향상에 긍정적인 영향이 있다는 보고와 일치한다.

자기관리능력의 경우 실험반은 사전검사와 중간검사에 비슷한 변화가 나타났으나, 사후검사 자기관리능력에 의미있는 변화를 보였다. 그러나 통제반은 중간검사와 사후검사에 별 변화가 없었다. 이러한 결과는 서종호(2001)의 인성교육 프로그램이 자아인식이나 자기 통제 능력 면에서 뚜렷한 개선과 손진희(2008)의 자기조절능력 함양으로 심리·사회적 성숙으로 나타난 것은 이러한 자기관리능력 향상을 뒷받침하고 있다. 자기관리능력은 하루 중 조각난 시간 찾아보는 활동으로 시간관리 지도를 꾸준히 하였다. 아침 시간에 일일 계획 세우기는 활동과 3분 묵상을 통해서 내면화 하여 실천하는 습관을 기르도록 하였다.

인간관계능력의 경우 실험반은 사전검사와 중간검사에 의미있는 변화가 없었지만, 사후검사 인간관계능력에 의미있는 변화를 보였다. 특히 인간관계능력 실험반은 사후검사에 인간관계능력 점수가 상당히 높아지는 경향이 있었다. 그러나 통제반은 실험 초기부터 사후검사까지 별다른 변화가 없었다. 이는 서종호(2001)의 마음대조 공부프로그램은 대인관계에 긍정적인 영향을 미치는 것은 인간관계능력 향상과 유사하다. 또한 곽선미(2010)의 감화 자료를 통한 묵상하기 활동이 초등학생의 친사회성 향상 효과는 인간관계능력 향상을 뒷받침해주고 있다. 본 연구는 1개월을 주기로 한 달 동안 상대방의 칭찬 거리를 찾아 마지막 날 칭찬 상장을 주는 활동을 통해 인간관계를 지도하였다. 이 프로그램은 나, 가족, 친구의 단점이 아닌 장점을 찾아봄으로써 좋은 인간관계를 갖도록 하는 의도였다. 감사 일기 쓰기를 통해서 인간관계 심력을 지도하고, 3분 묵상을 통해서 내면화 하고 실천할 수 있도록 하였다. 특히 엄마랑 다

뒀었던 일로 기분이 우울해 있는 학생에게 NLP의 기법인 앵커링한 곳을 눌렀더니 기분이 좋아져 엄마와의 갈등이 곧 풀리게 되었다는 것으로 봐서 인간관계능력에 NLP도 영향력이 있는 것으로 보여진다.

둘째, 핵심역량교육과 NLP를 활용한 학습·정서조절프로그램은 학업성취도 향상에 유의미한 효과가 나타났다. 실험처치 집단은 사전검사 기준으로 중간검사에는 의미있는 변화가 없었으나 사후검사에는 의미있는 변화가 있었다. 이는 중점적으로 학습의 9단계 적용이 국어과 수업에 도입할 때가 6월이어서 중간검사 학업성취도에서 효과가 나타나지 않은 것으로 생각된다. 여름방학 중에도 과제를 제시하여 학생들이 책을 글 분석법으로 읽고 학습의 9단계별로 고공학습표 작성과 상관관계학습을 하는 형식을 제시하여 매주 1회 교사에게 이메일이나 문자로 보내게 하여 학습의 감각을 유지하게 하였다. 그 결과 사후검사의 학업성취도는 의미있는 변화를 보였다. 그러나 통제집단은 12년 말 사전검사를 기준으로 중간검사와 사후검사에 특별한 변화가 없었다. 이는 정희순(2010)의 5차원전면교육 프로그램이 국어과 학업성취향상에 긍정적인 영향과 일치하고, 조성은(2005)의 학습의 9단계를 받아들이면 자신의 약점을 효과적으로 파악 보완하고 자기 진단을 통해 학습 성취수준을 높인다는 것은 학습의 9단계의 활용방안과 일치한다.

셋째, 핵심역량교육과 NLP를 활용한 학습·정서조절프로그램은 진로인식 향상에 유의미한 효과가 나타났다. 진로인식은 contrast효과 검증을 실시한 결과, 실험반은 사전검사 기준으로 중간검사에는 별 변화가 없었으나 사후검사 진로인식에 의미있는 변화를 보였다. 통제반은 사전검사를 기준으로 중간검사와 사후검사에서 의미있는 변화가 없었다. 진로인식은 학습프로그램인 학습의 9단계와 3분 묵상 및 NLP 정서조절프로그램의 개발 적용으로 진로인식이 긍정적인 방향으로 향상되어 갔음을 알 수 있다. 이는 서종호(2001)의 인성교육 프로그램이 미래에 대한 시각이 높은 변화로 나타난 것은 3분 묵상 인성교육 프로그램이 진로인식에 영향을 미친 것과 유사하고, 윤애영(2013)의 NLP 기법이 진로 자기효능감과 진로 정체감 향상은 NLP가 진로에 영향을 주고 있는 경우와 동일하다.

본 연구의 결과에 대한 논의를 종합하자면 핵심역량교육과 NLP를 활용한

학습·정서조절프로그램 적용은 핵심역량인 지력, 심력, 체력, 자기관리능력, 인간관계능력 향상 및 학업성취도, 진로인식 개선 등 모든 변인에서 중간 검사는 아무런 효과가 나타나지 않았으나 사후검사에서는 유의미한 효과가 있는 것으로 밝혀졌다. 이는 학습프로그램과 정서조절프로그램의 투입은 모든 변인에서 5개월 정도 지난 시간에 나타난 것이 아니라 10개월 정도 꾸준히 적용하여야만 유의미한 결과를 얻을 수 있음을 알 수 있다. 핵심역량 5가지 영역이 서로 상호 유기적으로 연결되어 연쇄적인 상승효과를 발휘하고(김요섭, 2005), 3분 묵상은 학생에게 쏟은 마음의 관계회복이고 인간관계는 기억력이나 이해력, 집중력과 같이 지력에 필요한 요소들과 밀접한 관계를 가지고 있다. 집중력은 감정뿐 만아니라 자기행동의 절제까지 포함하므로 자기관리와 관계있고, 좋은 부모와 인간관계 속에서 균형 잡힌 음식을 먹고 자라서(황희영, 2011), 학업성취도에 향상을 가져오며 더불어 진로인식에도 긍정적인 영향을 미치는 것이다. 결국 핵심역량 5가지 영역이 상호 유기적이고 역동적인 특성을 나타낸 것이다.

제6장 종합논의 및 결론

제1절 종합논의

본 연구는 핵심역량교육 학습프로그램과 NLP 정서조절프로그램을 초등학교 수준에 맞추어 활용할 수 있도록 개발하였으며, 각 프로그램마다 교사들이 학생들 지도에 쉽게 사용할 수 있도록 교수·학습지도안을 개발하였다. 개발된 학습·정서조절프로그램을 적용하여 핵심역량과 학업성취도, 진로인식 등의 향상 효과를 검증하였으며, 연구기간은 2013. 3. 1.~2013. 12. 31. 10개월간이다.

본 연구 실행을 위하여 2013년 3월부터는 매주 월요일에 5일간 적용했던 핵심역량교육과 NLP 교육의 문제점 및 보완점을 자체적으로 서로 토의하고 그 결과를 반영하여 다시 투입하도록 하였으며, 본 연구자는 진행방향 및 의견만 제시하였다.

먼저 안구훈련표를 나누어주고 연습하도록 했으며, 글 분석지 1단계부터 100단계를 주어 필요한 글을 골라서 사용하여 기본을 다졌다. 동시에 3분 묵상 자료 45회, 영상자료 15회도 투입되었다. 5월 반성회 때에는 핵심역량교육 학습의 9단계에 대한 확실한 개념이 형성되지 않는다는 교사들의 요구가 있어 5차원전면교육 대안학교 교감을 초청하여 강의를 들었다. 그 후 참여교사들은 학습의 9단계의 의미를 확실히 인지하고 교과수업에 적용하게 되었다. 또한 9월에는 본 연구자가 학생들에게 NLP기법 적용의 시범을 보여주어 참여교사들이 NLP의 효능을 제대로 이해하고 정서조절프로그램을 적용할 수 있었다.

핵심역량교육 학습프로그램 학습의 9단계는 교과외의 기본 구조를 알고 이를 통해 지식의 구조를 발견하도록 하여 학문의 가치와 즐거움을 찾는 것을 목표로 교과 수업에 적용하도록 하였다. 학생들은 10월 넷째 주부터 눈에 띄게 변화가 일어나고 있다며 참여 교사들은 확신을 갖게 되었다. 다음은 2013년 10월 28일 협의회에 참여했던 교사들의 이야기이다.

“학생들의 스스로 학습하는 능력이 많이 향상되었다. 특히 공책 정리에서 가

장 많은 성과를 보이고 있는 것 같다. 또한 NLP기법 적용 시 초기에 비해 확연하게 집중력이 향상되었다.”, “꾸준한 NLP 기법지도로 학생들의 바른 인성이 눈에 띄게 향상되고 있다. 수업시간에 집중을 못하는 학생이 3명 정도 있었는데, 요즘은 수업에 적극적으로 참여하며 협동하는 모습을 많이 보인다.”, “심력이 매우 약했던 학생의 변화가 뚜렷하게 보인다.” “학생들이 매우 잘 따라오고 있으며, 3분 묵상에서 성과를 보이고 있어, 더 높은 수준으로 나아갈 수 있는 자료나 수업 기법의 개발이 필요할 것으로 보인다.”, “인간관계에서 많은 효과를 보이고 있으며 자기주도 학습에 큰 영향력이 있는 것 같다.”

학습의 9단계를 적용했던 교사들 협의회에서도 어려웠던 부분이 논의되었다. 3월 초에 아주 기본적인 안구운동 중 원을 따라 시선이 이동되는 과정에서 그 다음 순서를 찾지 못하고 혼란스러워하는 문제점이 발생하였다. 이에 따라 각 학년별로 양 쪽 끝의 원을 색칠하거나 원의 모양을 바꿔보는 등의 새로운 방법을 개발하였다. 여러 가지 방법을 적용해본 결과 고학년의 경우 양쪽 끝의 원에 검은색을 한줄 간격으로 색칠하는 방법이 적합하였으며, 저학년의 경우 안구훈련표의 크기를 줄이고 원의 개수도 줄이는 것이 학생의 발달수준에 적합하였다. 글 분석에서 사선을 치는 활동은 빠르게 읽기 위한 중간 과정이라고 생각하고 있었지만, 사선치기는 빠르게 읽는 것보다는 처음에는 의미의 단위를 나누는 데 초점을 맞춰야 했다. 더불어 속해독서는 글의 의미를 정확하게 이해하는 것이 목적이며 빠르게 읽는 것은 부차적으로 얻어지는 결과물이었다.

이에 따라 속해 독서법 프로그램을 실시할 때, 시간을 측정하던 기존의 방법에서 시간의 측정 없이 글 전체를 이해하는 데에 중점을 두어 실시하였다. 그 결과, 학생들은 속해 독서 활동에 대하여 부담감을 크게 덜게 되었으며, 사선을 치느라 두 번, 세 번 글을 읽던 행동들을 줄일 수 있게 되었다. 하지만 의미그룹을 확장시키는 사선치기의 지도 과정이 문장구조의 학습과 관련된다는 점에서 교과 수업에 적용하였다. 이에 가장 큰 문제는 프로그램에 대한 이해를 명확하게 하는 일이었다. 이해가 선행되지 않아서 많은 시간을 소비하게 된 것이 문제점이었다.

실험 초기에는 핵심역량교육 지향점이 구체적이지 못한 점과 많은 시간을 요구하는 문제이기 때문에 학생이나 교사들의 성취의욕을 단시일 내에 높일 수 없는 점이 현장 적용의 문제점이 되었다. 특히, 교사들의 이해 수준에 따라 실행하는 방

법이 다양하였고, NLP 기법의 정확한 이해가 따르지 못해서 처음에는 혼선을 빚었던 것도 더 속고해볼 문제였다. 그러나 시간이 지나면서 모든 적용이 이해되고 정확히 투입하게 되니, 효과는 통계적으로 아주 의미가 있는 것으로 나타나 학생들의 학습과 정서조절을 하는 데 커다란 영향을 미치는 가치있는 방법으로 자리매김 되었다.

학습프로그램 3분 묵상의 취지는 타인의 아픔을 공감할 줄 알고, 감동을 느낄 수 있는 감수성을 길러주는 것이다. 그렇기 때문에, 자신의 감정을 잘 찾기 위해 다양한 감정을 표현하도록 하고 학생들 상호간에 자신의 감정을 이야기하여 공감할 수 있는 기회를 갖는 것이 중요하다. 처음에는 학생들이 왜 이러한 활동을 해야 하는지를 인식하지 못하였으며, 예화를 읽고 난 뒤에도 감동을 얻지 못하고 형식적인 감상만을 이야기하였다. 이러한 문제점을 해결하고자 담당교사가 모범적으로 직접 3분 묵상에 참여하여 토의하고 감동을 나누며, 교사가 작성한 고품학습표를 보여주고 교사의 감동적인 이야기와 실천했던 것을 발표하였다. 그렇게 함으로써 학생들과도 함께 감정을 공유할 수 있었고, 나중에는 학생들이 적극적으로 참여하게 되었다. 이러한 것은 핵심역량교육에서 실행자의 원리가 적용된 것으로써 교사가 필요성을 느끼고 실천하는 의지가 중요함을 시사하였다.

핵심역량교육 학습프로그램은 학습의 9단계와 3분 묵상이다. 학습의 9단계는 정보입수, 정보심화, 정보표출 등 3단계로서 각 단계마다 3단계로 다시 나누어 모두 9단계를 실시하였다. 주로 국어 교과 시간에 활용을 하였다. 3분 묵상은 글 자료 45회, 영상자료 15회를 인터넷, 각종 도서 등에서 발췌하여 채구성하였으며, 방과후학교에 적용하였고 학습의 9단계와 관련지어 실행하였다.

결과 논의에서 제시된 것처럼 핵심역량교육과 NLP를 활용한 학습프로그램인 학습의 9단계 및 3분 묵상과 NLP 정서조절프로그램 적용은 핵심역량인 지력, 심력, 체력, 자기관리능력, 인간관계능력 등 변인에서 중간 검사에서는 아무런 효과가 나타나지 않았으나 사후검사에서는 유의미한 효과가 있는 것으로 밝혀졌다. 또한 국어과 학업성취도 및 진로인식에 있어서 중간검사에는 유의미한 변화가 없었는데, 사후검사에서 유의미한 결과를 얻었다. 이는 학습프로그램과 정서조절프로그램의 투입은 모든 종속변인들에서 단기간이 아니라 장기

간 꾸준하게 적용하여야만 유의미한 효과를 얻을 수 있다는 것은 나타내주고 있다.

원동연(2012)은 이러한 현상을 리비히의 ‘최소량의 법칙’이라고 한다. 여러 개의 나무 조각으로 만들어진 물통에서 이 나무 조각 중, 부러진 나무 일부분만 있으면 물을 채운다고 해도 부러진 부분까지만 채워질 수 있다. 즉 현재 물통으로 구성된 부분까지만 채워지고 남은 물은 흘러내린다는 것이다. 한 사람의 능력을 발휘하기 위해서는 한 부분만 노력에서 발휘되는 것이 아니라 인간의 전면적인 구성요소인 핵심역량 지력, 심력, 체력, 자기관리 능력, 인간관계 5가지를 고루 발전시켜야 전인교육을 할 수 있다는 것이다. 이 가운데 어느 한 가지가 약하면 그것이 다른 것들에게 영향을 주어 전인을 약화시킨다. 이러한 원리가 본 연구에서 적용되었다고 가정하면, 이는 중간검사까지는 핵심역량 5영역의 약한 부분들이 채워졌고, 고루 채워진 부분에서부터 자신의 역량이 발휘되어 사후검사에서 효과가 나타난 것으로 사료되며, 통제집단에는 이러한 현상이 일어나지 않아 중간검사와 사후검사에 차이가 나타나지 않는 것으로 추정된다. 어떤 사람의 능력을 최대로 발휘시키려면 그 사람의 한 부분만을 발전시키는 것이 아니라 인간의 구성요소들을 전면적으로 발전시켜야 한다는 리비히의 최소량의 법칙이 적용되었음을 가정할 수 있다. 이것은 인간을 고루 교육이 되어야 최대한 능력을 발휘할 수 있다는 전인교육과 관련을 지어 생각할 수 있으며, 이러한 이유에서 핵심역량교육의 중요성을 찾을 수 있다.

제2절 결론 및 제언

이 연구는 학습 및 정서조절프로그램을 개발하고, 개발된 프로그램을 적용하여 핵심역량의 5가지 영역인 지력, 심력, 체력, 자기관리능력, 인간관계능력 및 학업성취도와 진로인식 등의 효과를 분석한 결과 다음과 같은 결론을 얻었다.

첫째, 핵심역량교육과 NLP를 활용한 학습·정서조절프로그램은 지력, 심력, 체력, 자기관리능력, 인간관계능력 등 5가지 영역 향상에 유의미한 효과가 나

타났다. 그러므로 학습·정서조절프로그램은 핵심역량 영역의 상호간 상승효과와 승법적인 도움을 주고 있음이 검증되었다.

둘째, 핵심역량교육과 NLP를 활용한 학습·정서조절프로그램은 국어과 학업성취도 향상에 유의미한 효과가 나타났다. 이는 학습·정서조절프로그램이 국어과 학업성취도 향상에 긍정적인 영향을 미치고 있다는 것이 입증되었다.

셋째, 핵심역량교육과 NLP를 활용한 학습·정서조절프로그램은 진로인식 향상에 유의미한 효과가 나타났다. 따라서 미래의 방향을 결정하는 기초가 되는 진로인식 향상을 위하여 학습·정서조절프로그램의 투입이 필요하다.

그러나 본 연구는 다음과 같은 제한점을 가지고 있다.

첫째, 실험대상을 초등학교 3~5학년 한정하였기 때문에 학년과 학교급을 달리하여 일반화하는 데는 한계가 있다.

둘째, 10개월간 실험한 결과로 발생하는 환경변인 및 심리변인들을 통제하지 못했다. 즉, 학업성취도에 영향을 주는 교사변인과 가정변인, 개인변인(지능, 자기효능감) 등은 개인을 변화시키는데 중요한 요소로 작용하지만 실험과정에서 충분히 통제하지 못하였다. 특히, 가정변인은 학업성취도에 큰 영향을 미치지만 학급편성시 주로 성적과 학생 생활지도 측면만을 고려하였기 때문에 가정환경 변인을 충분하게 고려하지 못한 한계를 지니고 있다.

셋째, 체력 향상 정도에서 보면 5차원체조를 아침시간과 중간놀이 시간에 했다고 하나 실제 체력을 직접 측정하지 못하고 느낌으로 표시하는 설문지 검사를 하다 보니 체력 측정에 있어서 객관적이지 못한 한계를 가지고 있다.

본 연구 결과의 발전과 확산을 위하여 다음과 같이 제언한다.

첫째, 학습·정서조절프로그램은 교사가 먼저 핵심역량교육과 NLP를 정확하게 인지하고 자신이 직접 실천해 보고 성과를 확인해 보는 것은 학생들의 프로그램 성공을 위한 중요한 일이다. 이러한 과정을 거치지 않고 학생들에게 형식적으로 운영하게 하는 것은 실효성이 떨어질 것이다. 그러므로 교사들이 보다 쉽게 받아들일 수 있는 체계적인 사전 교육과 실기 연수가 필요하다.

둘째, 초등학교 3~5학년 이외의 집단에 일반화 하는 것은 한계가 있다. 보다 유용성 있는 방향으로 나아가기 위하여 학년별, 학교급별 학생들의 수준

에 맞는 학습·정서조절프로그램이 개발되고 이의 효과성을 검증하는 추후연구가 필요할 것이다.

셋째, 핵심역량교육 학습프로그램은 장기적인 계획을 두고 지속적으로 운영되어야 한다. 초등학교 저학년 단계부터 계획적으로 운영한다면 학생들에게 전인교육의 측면이 내면화되어 다이아몬드 칼라 인간형을 기대해 볼 수 있을 것이다.

넷째, 학습·정서조절프로그램이 국어과 학업성취도의 향상에 효과가 있는 것으로 나타나서 다른 교과에서도 효과가 있는지를 밝히는 추후연구가 필요할 것이다.

다섯째, 교육공동체의 협력으로 학교가 혁신되고 학생들이 배움에 행복을 느끼는 방향으로 나아가며 핵심역량교육의 성공을 위해서는 교사의 자발성과 교육적 신념이 요구된다. 이와 관련한 교원 특별연수가 필요할 것으로 생각된다.

여섯째, 우리사회는 급변하고 있다. 이에 맞추어 학교에서도 새로운 방안이 나와야 하고 새로운 변혁의 맞는 교육과정이 제시되어야 한다. 대학입시 위주 교육으로 창의·인성교육의 미래를 설계하기에는 너무도 많은 문제점을 안고 있어 새로운 교육의 패러다임의 변화를 요구하고 있다. 미래사회는 뛰어난 한 사람의 인재 보다는 많은 사람들이 소통하는 창의성과 지성을 신장시키기 위하여 핵심역량을 교육해야한다. 자발성 및 교육신념과 전문성을 가지고 가르치는 교사가 살아나야 학생이 살고 학생이 살아나야 학교가 살고 사회가 건강하게 된다. 학생들에게는 배움을 즐기며, 배움을 받아들일 수 있는 배움의 터전을 가꾸어 주는 혁신이 필요하다.

일곱째, 아무리 좋은 제도나 방침이 들여와도 교사의 열정과 진정한 교육적 신념의 바탕이 없으면 무의미한 구호에 불과할 것으로 여겨진다. 즉, 교사가 개혁의 주체가 되어 교육공동체의 긍정적인 도움이 있어야 핵심역량교육의 최종 목표인 다이아몬드 전인격적인 전인교육이 이루어질 것으로 기대된다.

참 고 문 헌

- 고요한 (2014). 행동/행위의 해석학적 논의와 역량의 교육학적 논리의 의미 연
관. 2014년 하계학술대회 자료집, 한국교육철학회. 1-20.
- 곽선미 (2010). 감화 자료를 통한 묵상하기 활동이 초등학교 5학년 학생의
자아개념 및 친사회성에 미치는 효과. 계명대학교 교육대학원 석사학
위 논문.
- 곽지순 (2011). I.S.L 프로그램으로 내 삶의 주인공 되기. 제13회 교실수업개
선 실천사례 연구발표대회 연구보고서.
- 교육부 (2013). 2013년도 인성교육중심 수업강화 사업 계획(교육부교육정책
과-1449).
- 권택진 (2002). 인성교육으로서의 선비정신 교육의 효과적 실천 방안. 동양
대학교 대학원 석사학위논문.
- 김금덕 (2008). 초등학생의 모자녀 친밀도와 형제친밀도 및 학교생활적응과
의 관계. 경희대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김남형 (2001). 개인의 지식창출과정과 이에 영향을 주는 요인. 이화여자대
학교 대학원 석사학위논문.
- 김대식 (2008). NLP 자기성장프로그램 훈련이 기업체 성인학습자의 자기존
중감에 미치는 효과. 숭실대학교 대학원 박사학위논문.
- 김동규 (1996). 최신 교육학대사전. 서울: 교육과학사.
- 김도희 (2010). 자기주도적 학습 프로그램에 의한 영재학생의 미성취 문제
개선 사례 연구. 건국대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김미숙 (2009). 초등학교 저·중·고 학년용 진로교육프로그램 개발 및 효과
검증. 안양대학교 대학원 박사학위논문.
- 김병주 (2014). 학습기술 훈련 프로그램이 초등학생의 학업 스트레스와 학업
적 자기효능감에 미치는 효과. 영남대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김선옥 (2013). 영재학생과 일반학생의 자기주도적 학습 특성, 선호하는 교

- 사 유형 및 수업 형태 비교. 아주대학교 대학원 석사학위논문.
- 김선화 (2006). NLP 집단상담 프로그램이 초등학생의 발표불안에 미치는 효과. 고려대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김세정 (2009). 학습기술 향상 프로그램과 특별보충과정이 학습부진아의 학습습관과 자기주도적 학습능력 향상에 미치는 효과. 인천대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김소영 (2008). 정서조절 프로그램이 공격성이 높은 초등학생의 공격성에 미치는 효과. 경북대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김소정 (2009). 초등학생의 다중지능과 학교생활적응 및 성취동기와의 관계. 원광대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김승근 (2002). 중등학교 인성교육을 위한 학교사회의 개입 관한 연구, 5차원 전면교육과 사례를 중심으로. 성산효도대학교 대학원 석사학위논문. 2011 5차원 전면교육 학술대회. 5차원전면교육협회지. 385-392.
- 김영국 (2006). 레드션 NLP. 서울: 김영사.
- 김영숙 (2008). 웹기반 수준별 자기주도적 학습 환경에서 메타인지전략이 학업 성취도와 자기주도적 학습 태도에 미치는 효과. 중앙대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김영주 (1995). 현상학에 비추어 본 인본주의 교육의 특성. 숙명여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 김요섭 (2005). 저 출산 시대 인재 양성을 위한 전인교육. 한국기술교육대학교, 석사학위논문.
- 김은숙 (2010). 의식과 기억과 주의의 연관관계에 기반한 위계 병렬적 정보 처리구조. 부산대학교 대학원 박사학위논문.
- 김인선 (2011). 몽골 밝은미래학교의 5차원 교육현황. 2011 5차원 전면교육 학술대회. 5차원전면교육협회지. 26-30.
- 김중운 (2002). NLP 집단상담이 ADHD 아동의 학교적응 및 행동변화에 미치는 효과. 동아대학교 대학원 박사학위논문.
- 김주희(2010). 활동중심 진로인식 프로그램이 초등학생의 진로성숙도와 주관적 안녕감 및 학교생활적응에 미치는 효과. 고려대학교 교육대학

- 원 석사학위논문.
- 김지현 (2005). 자기주도적 학습 지도를 위한 사례 공유 방안에 관한 연구. 연세대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김진환 (2001). 교육심리학 용어사전. 서울: 학지사.
- 김창완 (2007). 인본주의 교육사상. 서울: 학지사.
- 김현미 (2013). 21세기 핵심역량과 지리 교육과정 탐색. 한국지리환경교육학회지, 21(3), 1-16, 12.
- 김혜진 (2007). NLP 상담 프로그램이 초등학교의 학교생활만족도 및 자아 효능감에 미치는 효과, 서울교육대학교 대학원 석사학위논문.
- 김현자 (2004). 다중지능과 가정변인이 초등학생의 유능감에 미치는 영향. 숙명여자대학교 대학원 박사학위논문.
- 김현철 (2011). 초등학생의 체력과 학업성취도 및 자기주도적 학습능력의 관계. 서울교육대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 남미라 (2011). 군산간호대학 5차원전면교육 사례발표. 2011 5차원전면교육 학술대회. 5차원전면교육협회지. 322-328.
- 남은주 (2007). 활동중심 진로지도 프로그램이 초등학생의 자아 존중감과 진로인식에 미치는 효과. 국민대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 남차남 (2012). 핵심역량 중심 교육과정 개발 방안. 경북대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 류승래 (2011). 초등학생의 건강 체력 및 생활습관과 학업성취도와의 관계. 성균관대학교 과학기술대학원 석사학위논문.
- 류지춘 (2014). 영재교육 담당교원 핵심역량의 모형 개발과 수준 분석. 순천향대학교 대학원 박사학위논문.
- 문용린 (2013). 지능과 교육. 서울: 학지사.
- 박경애 (2009). 초등학생의 건강관련체력과 운동행동변화단계에 따른 자기 효능감과 신체적 자기개념의 인지분석. 경기대학교 대학원 박사학위논문.
- 박기연 (2008). 인성교육을 위한 프로젝트 수업 사례 연구. 고려대학교 교육대학원 석사학위논문.

- 박민아 (2008). **학습자 중심의 자기 주도적 수학 학습방법에 관한 연구**. 한국해양대학교 대학원 석사학위논문.
- 박부녀 (2008). **초등학교 학생들의 진로인식에 관한 연구**. 관동대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 박부덕 (2009). **타로-정서조절 프로그램이 초등학교 고학년 아동의 자아존중감 향상에 미치는 효과**. 창원대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 박선영 (2010). **NLP기법의 자원전략을 통한 자기신념과 의사소통과의 관계 연구**. 상명대학교 대학원 석사학위논문.
- 방수연 (2010). **신라화랑도 신체활동의 전인교육적 의의**. 수원대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 박영걸 (2002). **대학입시 제도가 고교교육에 미치는 영향: 수학교과와 학력 저하에 미치는 영향 및 개선 방향**. 동양대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 박영만·송민정 (2003). **21세기 교육의 홀리스틱 패러다임 통합교육과정과 전인교육**. 서울: 학지사.
- 박영민 (2010). **자기결정성 학습동기가 자기주도적 학습과 학업 꾸물거림에 미치는 영향**. 대구대학교 대학원 석사학위논문.
- 박용민 (2013). NLP 커뮤니케이션 Skill-up Workshop. 2013 한국상담학회 연차학술대회-심포지엄·워크숍 자료집. **한국상담학회지**, 559-576.
- 박정 (2013). **초등학생 발명영재 핵심역량 진단도구 개발**. 청주교육대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 박정길 (2012). **NLP 집단 상담이 전환기 학생의 학교생활적응, 대인관계, 자기효능감에 미치는 영향**. 부산대학교 대학원 석사학위논문.
- 박정연 (2009). **초등학교 고학년 아동의 스트레스 대처능력 향상을 위한 NLP 집단상담 프로그램 개발**. 한국교원대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 박주희 (2014). **자기조절학습 프로그램이 학습몰입에 미치는 영향**. 경인교육대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 박희영 (2009). **시간관리 훈련 프로그램이 초등학교 아동의 자기주도적 학**

- 습력 및 자기통제력에 미치는 효과. 한국교육대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 배정희 (2008). 인간관계, 학습사 및 동기적 변인들이 학습된 무기력에 미치는 효과. 강원대학교 대학원 박사학위논문.
- 백영훈 (2012). NLP 이론과 실제 행복 만들기. 서울: 이담북스.
- 서승석 (2010). NLP 집단상담 프로그램이 초등학교 아동의 자아존중감과 자기효능감에 미치는 효과. 울산대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 서울대학교교육연구소 (2014). 교육학 용어사전. 서울: (주)도서출판 하우.
- 서재호 (2004). 전인교육으로서의 화랑도와 보이스카우트. 부산교육대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 서종호 (2001). 대안학교 인성교육 Program이 청소년의 사회적응에 미치는 효과성에 관한 연구. 동국대학교 대학원 석사학위논문.
- 서지연 (2011). 다중지능이론에 기초한 진로교육프로그램이 초등학생의 진로인식 및 진로자기효능감에 미치는 영향. 서울교육대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 석교중학교 (2012). 5차원전면교육 적용을 통한 자기주도적학습력 신장. 전라남도진도교육지원청 지정 특색교육 연구학교 보고서.
- 석교초등학교 (2012). HIGHS 프로그램을 통한 학습하는 방법의 학습력 신장. 전라남도진도교육지원청 지정 특색교육 연구학교 보고서.
- 설기문 (2000). NLP의 원리. 서울: 학지사.
- _____ (2005). 자기혁신을 위한 NLP 파워. 서울: 학지사.
- 성미란 (2010). 진로교육프로그램이 초등학생 진로인식 성숙에 미치는 효과. 공주대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 소경희 (2007). 학교교육의 맥락에서 본 역량 의미와 교육과정적 함의. 서울대학교 교육과정연구소. *The Journal of Curriculum Studies* 2007, Vol. 25, No. 3, 1-21.
- 손승남 (2011). 인문교양교육의 원형과 변용. 경기: 교육과학사.
- 손진희 (2008). 인성교육 참여가 청소년의 심리·사회성숙에 미치는 영향-자기조절능력함양 교육과 인간관계능력함양교육을 중심으로. 중앙대학

- 교 대학원 석사학위논문.
- 송두정 (2005). **다중지능증진 프로그램적용에 따른 성취동기 및 학업성취도 효과**. 숙명여자대학교 대학원 박사학위논문.
- 신대정 (2008). **학생과 교사를 위한 심리상담 치료와 건강**. 목포: 청호문화.
- _____ (2009). **신경언어프로그램(NLP)의 심리상담 기법을 통한 주의력결핍과잉행동장애(ADHD) 초등학생용 척도의 효과적 행동변화 방안**. 전국교총연구보고서.
- _____ (2010). **신경언어프로그램(NLP)의 응변지도를 통한 발표 자신감 신장방안**. 전국교총연구보고서.
- _____ (2011). **다양한 현장실천 교육을 적용한 영재교육 활성화 방안**. 전국교총연구보고서.
- 신상명 (2007). **교장의 핵심 역량 탐색 연구**. 서울: 교육인적자원부.
- 신영삼 (2011). **셀프리더십 교육 프로그램이 참여자의 대인관계와 자아존중감에 미치는 영향**. 중앙대학교 인적자원개발대학원 석사학위논문.
- 심혜민 (2010). **성공지능의 하위요소와 프로파일에 따른 초등학생의 학업성취도에 대한 설명력 비교**. 대구교육대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 신혜선 (2005). **목상이 건강에 미치는 영향**. 한양대학교 대학원 석사학위논문.
- 심혜숙 (2012). **NLP집단상담이 전환기 학생의 학교생활적용, 대인관계, 자기효능감에 미치는 영향**. 부산대학교 대학원 석사학위논문.
- 안미숙 (2007). **자기주도적 학습을 위한 독서 교과서 개발에 관한 연구**. 한국교원대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 오수현 (2013). **정서조절훈련프로그램이 초기청소년의 정서조절능력과 공격성·스트레스대처행동에 미치는 효과**. 중앙대학교 대학원 석사학위논문.
- 오승환 (2011). **초등학생의 체력과 자기효능감, 감성지수 및 학업성적과의 관계**. 세종대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 오영심 (2007). **정보처리학습기술향상 집단상담 프로그램이 초등학교 고학년의 학업동기와 학업성취도에 미치는 효과**. 한국교원대학교 대학원 석사학위논문.
- 원동연 (2012). **5차원 전면교육 학습법**. 서울: 김영사.

- _____ (2012). 5차원 독서법과 학습의 9단계. 서울: 김영사.
- 위키백과 사전 (2014). 우리 모두 백과사전. 구글 검색. ko.wikipedia.org/
- 위현옥(2010). 초등학교 진로교육에 대한 교사들의 인식. 경남대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 유길상 (2008). 인간의 마음과 자연치유에 관한 고찰. 서울장신대학교 자연치유선교대학원 석사학위논문.
- 유철민 (2010). NLP 집단상담프로그램이 수행자의 자아존중감과 의사소통 및 대인관계에 미치는 효과. 홍익대학교 대학원 박사학위논문.
- 육중선 (2007). 5차원 전면교육 학습법의 자기능력 강화 효과에 대한 연구. 경원대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 윤선아 (2010). 아동용 마음챙김 명상 프로그램이 초등학생의 스트레스와 정서조절에 미치는 영향. 인천대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 윤애영 (2013). NLP를 활용한 진로집단코칭이 고등학생의 진로결정 자기효능감 및 진로 결정 관련 변인에 미치는 영향. 백석대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 윤연진 (2012). 초등학생의 진로인식에 대한 학생 자아개념의 영향과 교사 지지의 조절효과 분석. 한국교원대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 윤정일·김민성·윤순경·박민정 (2012). 인간 능력으로서의 역량에 대한 고찰: 역량의 특성과 차원. 경기: 교육과학사.
- 윤희정 (2006). 메타 인지 전략을 활용한 수업이 자기주도적 학습력 신장에 미치는 효과. 대구대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이기숙 (2009). 청소년들의 자기주도적 학습능력에 따른 자아개념과 학교생활 적응도와 관계. 광운대학교 대학원 석사학위논문.
- 이명희 (2011). NTTP 안양과천 5차원전면교육 연구회 보고서. 2011 5차원전면교육 학술대회. 5차원전면교육협회지. 120-133.
- 이미미 (2014). 호주와 미국의 역사 교육과정에 나타난 핵심역량 분석. 비교교육연구, Vol.24, No. 1, 155-180.
- 이미란 (2011). 다중지능 이론을 통한 기독교 전인교육 방법 연구. 충신대학교 교육대학원 석사학위논문.

- 이민형 (2009). 학습능력향상 집단상담이 중학생의 자아존중감 및 자기 주도적 학습능력 향상에 미치는 효과. 협성대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이숙고 (2003). 인간관계개선 프로그램을 통한 집단 상담이 초등학생의 자기표출에 미치는 효과. 동아대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이순선 (2009). 통합예술치료를 포함한 NLP 집단상담이 명상인의 자기효능감과 사회적 관계에 미치는 영향. 선문대학교 대학원 석사학위논문.
- 이순희 (2010). 학습기술 훈련 프로그램이 초등학생의 자기주도적 학습태도 및 학업성취에 미치는 효과. 공주교육대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이영 (2009). 다중지능과 학업성취의 관계에서 학습동기의 매개에 대한 탐색. 숙명여자대학교 대학원 박사학위논문.
- 이종미 (2002). 명상이 아동의 인성에 미치는 영향. 대구교육대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이종재·송경오 (2012). 핵심역량 개발과 마음의 개발: 중용의 관점. 경기: 교육과학사.
- 이준철 (2008). 대안학교 사회복지 서비스 욕구에 관한 연구, 세인고등학교를 중심으로. 중부대학교 원격대학원 석사학위논문.
- 이하선 (2007). 자기관리기술향상 집단상담 프로그램이 초등학교 학습부진의 자기주도적 학습능력 및 학습습관에 미치는 영향. 한국교육대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이현주 (2013). 정서지능 향상을 위한 프로그램이 초등 저학년 아동의 정서지능과 낙관성에 미치는 효과. 목포대학교 대학원 석사학위논문.
- 이훈정 (2010). 역량기반 교육과정 가능성 탐색. 교육종합연구, 제 8권 제3호, 151-171.
- 이홍민 (2014). 역량평가, 인적자본 역량모델 개발과 역량평가. 서울: 리더리드출판(주)
- 이홍우 (2011). 교육의 개념. 서울: 문음사.
- 임지연 (2011). 초등학생이 지각한 어머니의 양육태도와 자기 주도적 학습

- 능력과의 관계. 경기대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 장동명 (2013). 기독교 전인교육의 실천방안 모색. 총신대학교 대학원 석사학위논문.
- 장선영 (2014). 정서조절 훈련프로그램이 저소득층 아동의 정서조절능력 및 학교생활 적응에 미치는 효과. 삼육대학교 대학원 석사학위논문.
- 장세웅 (2011). 초등학생의 체력과 정신건강 및 학업성취의 관계. 한국교원대학교 대학원 석사학위논문.
- 장정화 (2009). 마음챙김 프로그램이 아동의 자아존중감과 스트레스에 미치는 효과. 진주교육대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 전경숙 (2012). NLP 기본과 원리. 서울: 학지사.
- 전농중학교 (2013). 굿모닝! 5차원 체조와 3분 묵상. 인성교육우수사례. 서울: 전농중학교.
- 전대수 (2011). 초등학생의 자아존중감, 자기통제, 대인관계가 학교 행복감에 미치는 영향. 동아대학교 대학원 석사학위논문.
- 전라남도진도교육지원청 (2012). 5차원전면교육을 통한 자기주도적학습능력 신장. 맞춤형 공모분원형 연수 교재. 목포 : 녹색디자인.
- 전미숙 (2006). 대안적 의미로서 초등교사들이 인식한 5차원 전면교육에 관한 연구. 건국대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 전유진 (2006). 아동의 독서성향과 진로인식과의 관계. 경원대학교 대학원 석사학위논문.
- 정순임 (2011). 글분석(감상) 프로그램을 적용한 창의적인 독해 능력 신장. 2011 5차원전면교육 학술대회. 5차원전면교육협회지. 83-97.
- 정읍남초등학교 (2006). 5차원 전면교육을 통한 조화로운 인간육성. 시범학교운영보고서. 전북: 정읍남초등학교.
- 정우연 (2012). 다중지능이 자기주도학습에 미치는 영향 연구. 한성대학교 행정대학원 석사학위논문.
- 정태욱 (2002). 자기주도적 학습력에서 나타난 행동특성과 원인에 대한 분석 연구. 순천대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 정혜선 (2012). 초등학교 학생들의 행복감과 학교생활적응의 관계. 충남대학

- 교 교육대학원 석사학위논문.
- 정호순 (2009). **청소년의 시간관리능력과 자기생활관리에 영향을 미치는 제
변인들의 인과관계분석**. 경북대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 정희순 (2010). **5차원전면교육이 자기주도적 학습능력과 학업성취도에 미치
는 영향**. 국제문화대학원대학교 석사학위논문.
- 조동관 (2009). **자기관리 기술 훈련이 초등학생의 자기주도적 학습태도 및
자기효능감에 미치는 효과**. 광주교육대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 조명호 (2004). **초등학교 학생들의 진로인식에 관한 연구**. 목포대학교 교육
대학원 석사학위논문.
- 조성은 (2005). **대안학교에 적합한 5차원 전면교육에 의한 과학과 학습 패
러다임(paradigm) 구안·활용**. 원광대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 조인주·김수인 (2013). NLP에 나타난 상담 이론과 사례연구 : 대학생의 대인
관계, 성격 및 정서 문제 해결을 중심으로, 2013 한국상담학회 연차학
술대회-학술논문 자료집. **한국상담학회지**. 284-291.
- 주현경 (2013). **NLP 프로그램이 초등학생의 비합리적 신념 및 대인불안 감
소에 미치는 효과**. 서울교육대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 최석민 (2014). 핵심역량 중심 교육의 의의와 한계. 2014년 하계 학술대회, **한
국교육철학회·대구광역시교육청**. 75-84.
- 최영란 (2007). **자기생산 활동으로 자기 주도적 학습 원리 탐구**. 이화여자대
학교 대학원 박사학위논문.
- 최은주 (2013). **역량기반 교육의 학교 적용 사례 탐색**. 이화여자대학교 교육
대학원 석사학위논문.
- 최정아 (2012). **학습맵핑 학습력향상 프로그램이 중년여성의 자기주도학습
력과 창의성 및 자기효능감에 미치는 효과**. 동아대학교 대학원 박사
학위논문.
- 최진영·이경진 (2009). 초등학교 교사의 핵심역량 탐색. **한국교육학 연구**. *The
Korea Educational Review* 2009. 10. Vol. 15 No 3. 103-130.
- 평승원 (2014). **분노조절 프로그램이 초등학교 고학년 정서 및 행동장애 위
험군 아동의 정서지능에 미치는 영향**. 서울교육대학교 교육전문대학

- 원 석사학위논문.
- 한경옥 (2005). 자기 주도적 학습 구성요소에 관한 설문조사 연구. 국민대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 한승희(2007). 역량은 상품화된 인간의 능력이다. 경기: 교육과학사.
- 한춘희·백경선 (2007). 핵심역량 함양으로서의 사회적 역할 중심 사회과 교육과정 개발 전략 탐색. *사회과교육연구*, 14권 2호. 193-213.
- 홍신기 (2008). 논어(論語)에 나타난 군자(君子)교육의 재해석이 초등학교 전인교육에 주는 함의. 한국교원대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 홍은숙 (2002). Gardner의 ‘다중지능’ 및 ‘이해를 위한 교수’ 이론의 지식교육에 시사점 연구. *The Korea Journal of Education* 8, Vol. 28. 240-269.
- 황금숙 (2011). 개인 감성기반 교육시스템 프레임워크 개발. 경희대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 황진숙 (2012). 정보처리이론에 근거한 중국어 교수-학습 방안. 대구대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 황희영 (2011). 5차원전면교육학습법에서 인간관계력의 의미에 대한 고찰. 2011 5차원전면교육 학술대회. *5차원전면교육협회지*. 315-321.
- 허희정 (2004). 초등교육목적의 전인성에 관한 논의. 한국교원대학교 대학원 석사학위논문.
- Armstrong T. (1994). Multiple Intelligence: Seven Ways to Approach Curriculum. *Educational Leadership*, Vol, 52 No 3.
- Barry M. (1998). Success International English Skill for IGCSE. Georgian Press, NLP: What's it all about. Georgian Press Reader Service NO, PO56 for further information, *Teacher's Book ISBN* 1-873630-19-0.
- Butcher, K.; Sumner, T. (2011). Self-Directed Learning and the Sensemaking Paradox. *Human-Computer Interaction*, Vol. 26 No. 1-2.
- Jane G. J. (2014). Dissociable Neural Networks Supporting Metacognition for Memory and Perception. Received Dec. 15. 2013; Revised Jun 14. Accepted. 15. *The Journal of neuroscience*, Vol. 34 No. 8
- Joseph O'Connor · John Seymour, 설기문 외 5인(역). (2013). **NLP 입문**. 서

- 을: 학지사.
- Lazar S. L. (2000). Complexity, Metacognition, and Fluid Intelligence. The University of Sydney, Sydney, Australia. *Intelligence*. Vol. 28, No. 2.
- Levin H. M. (1994). Commentray: Multiple Intelligence Theory and Everyday Practices. *Teachers College Record*, Vol, 95 No 4.
- Lyons, K. E.; Zelazo, P. D. (2011). Monitoring, Metacognition, and Executive function: Elucidating The Role Of Self-reflection In The Development Of Self-regulation. *Advances in Child Development and Behavior*, Vol. 40.
- Mayer J. D., Wilson R. & Hazelwood M. (2010). Personal Intelligence Expressed: A Multiple Case Study of Business Leaders. *Imagination, Cognition, and Personality*, Vol, 30 No 2, 201-224.
- Noddings N. (2006). Educating Whole Person: A Response to Jonathan Cohen, *Harvard Educational Review*: Vol. 76 No. 2.
- Rakesh S. R & Bhatnagar, J. (2009). Talent management - competency development: key to global leadership. *Industrial and Commercial Trainng*, vol. 41 No. 3, 118-132.
- Reid, C. (1997). Using Multiple Intelligence Theory to Identify Gifted Children. *Educational Leadership*, Vol, 55 No 1.
- Robotham, D. (1995). Self-directed learning: the ultimate learning style?. *Journal of al Training*, Vol. 19 No. 7, 3-7.
- Spekman, R. E., Spear, J. & kamauff, J. (2002). Supply chain competency: learning as a key component. *Supply Chin Management An Intermtional Journal*. Vol. 7. No. 1. 41-55.
- Team D. 이소희·심교준(역) (2007). **우리 아이 속에 잠든 거인을 깨우는 NLP**, 서울: 도서출판 신정.
- Wake L. (2011). Applying NLP tools and techniques in an FMCG environment. *Industrial and Commercial Training*. Vol, 43 No. 2.

핵심역량교육과 NLP를 활용한 학습·정서조절프로그램 개발 및 효과

신 대 정

목포대학교 대학원
교육학과 상담심리 전공
(지도교수 강 만 철)

<국문초록>

입시 위주 지식교육 체제에서 전인교육 차원의 내실있는 지식교육을 하는 것이 쉽지 않다. 본 연구는 대안적 접근으로 전인적 요소의 핵심역량 교육을 하기 위한 학습·정서조절프로그램 개발과 그 효과를 검증하는 데 연구의 목적이 있다.

먼저, 핵심역량교육과 NLP를 활용한 학습·정서조절프로그램을 다음과 같이 개발하였다. 첫째, 핵심역량교육을 활용한 초등학생 수준의 학습프로그램을 개발하기 위하여 학습의 9단계에 유형에 따라 교과 학습법을 재구성하였으며, 글 관련 3분 목상자료 45개와 동영상 자료 15개 등을 60회기로 구성하여 개발하였다.

둘째, 학습프로그램 시행으로 인한 부정적 정서반응을 보완하기 위하여 초등학생에게 적합한 NLP를 활용한 정서조절프로그램 10회기를 개발하였다.

이어, 개발된 프로그램의 효과를 검증하기 위하여 J학교 3~5학년 담임교사 협조 하에 6학년 136명을 대상으로 실험집단(66명), 통제집단(70명)을 구성하였다. 프로그램은 2013. 3. 1.~2013. 12. 31.까지 10개월에 걸쳐 적용되었다.

핵심역량교육과 NLP를 활용한 학습·정서조절프로그램 효과를 분석하기 위

하여 지력, 심력, 체력, 자기관리능력, 인간관계능력, 학업성취도, 진로인식 등에 유의미한 효과가 있을 것이라는 7가지 가설을 설정하였다. 이에 따라 학습·정서조절프로그램을 사전·중간·사후검사를 실시하여 그 효과를 검증하였다.

수집된 자료는 SPSS Win 18.0 프로그램을 이용하여 분석하였다. 실험집단과 통제집단의 집단 간 동질성 검증을 위해 독립집단 t검증을 실시하였으며, DQ 전인지수 및 국어과 학업성취도, 진로인식 등에 대해 반복측정 변량분석을 실시하고, 측정시기별로 유의한 차이가 있는지, 또 상호작용효과를 보이는지 확인하기 위해 contrast 분석을 실시하였다.

본 연구를 통하여 확인된 주요 연구결과는 다음과 같다.

첫째, 핵심역량교육의 학습 9단계와 3분 묵상과 NLP 정서조절프로그램은 5가지 영역인 지력, 심력, 체력, 자기관리능력, 인간관계능력의 향상에 유의미한 효과가 나타났다.

둘째, 핵심역량교육의 학습 9단계와 3분 묵상과 NLP 정서조절프로그램은 국어과 학업성취도 향상에 사후검사 결과 통제집단에 비하여 실험집단의 국어과 학업성취도 향상에 유의미한 효과가 나타났다.

셋째, 핵심역량교육의 학습의 9단계와 3분 묵상과 NLP 정서조절프로그램은 진로인식 향상에 유의미한 효과가 나타났다.

본 연구에서 개발한 핵심역량교육과 NLP를 활용한 학습·정서조절프로그램은 지력, 심력, 체력, 자기관리능력, 인간관계능력 등 5가지 핵심역량 영역의 DQ 전인지수 및 학업성취도, 진로인식 등을 향상시키는 데 유의미한 효과가 있는 것으로 검증되었다.

본 연구는 학업성취도에 미치는 환경변인 등에 대한 통제가 미흡하였고, 실험대상의 한계로 인하여 결과를 일반화하기에는 한계가 있다. 하지만 핵심역량교육의 학습프로그램과 그것을 실행하는 데 도움을 주는 NLP의 정서조절프로그램은 상당한 유의미한 효과가 있었고, 교사들에게 손쉽게 적용·지도할 수 있는 방향을 제공했다는 점에서 본 연구의 의의를 찾을 수 있다.

부 록

제1장 핵심역량교육 관련 투입 자료

1 DQ TEST

2 25가지 커리큘럼(참조)

제2장 NLP 투입 자료

- 【실행1】 마음이 통해요(친구와 거울처럼, 맞장구 쳐보자)
- 【실행1】 마음이 통해요(친구와 맞추어 봐요, 친구 리더하기)
- 【실행3】 부정인 것 지워버려요(액자기법)
- 【실행4】 긍정적 시각으로 바꾸어요(영화기법)
- 【실행5】 부정적인 것 멀리하고 싶어요(고공에서 보기)
- 【실행6】 최고의 기분 상태 떠올릴 수 있어요(리소스풀한 상태 재생)
- 【실행7】 안좋은 생각, 좋은 생각과 바꾸어요(스위시 패턴)
- 【실행8】 행복감의 스위치가 있어요(앵커링)
- 【실행9】 행복한 공간이 있어요(우수성의 원)
- 【실행10】 상대방 입장이 되어보겠어요(입장 바꾸기)

제3장 초등학교 진로인식 검사도구

제4장 3분 목상 글 투입자료

제1장 핵심역량교육 관련 투입 자료

1 DQ TEST : 핵심역량교육 DQ 검사

【일러두기】

학생 여러분 안녕하십니까? 본 설문지는 여러분의 태도 및 습관을 알아보기 위해 만든 것으로, 질문에는 어느 것이 맞고 어느 것은 틀리다고 하는 기준이 없으므로 자기가 현재하고 있는 대로 답하시면 됩니다. 즉 이 검사지는 여러분을 남들과 비교 평가하기 위한 것이 아닙니다. 점수의 높고 낮음이 평가 기준이 되지 않음으로 솔직하게 표시하면 됩니다.

문항을 하나씩 읽고 자신의 평소 생각이나 태도와 일치하는 정도에 따라 다음과 같은 방법으로 ①②③④중에 어느 하나에 연필이나 볼펜으로 까맣게 “●”표 하면 됩니다. 다른 사람 하는 것에 관계없이 인내심을 가지고 성실하고 정직하게 답해 주시면 감사하겠습니다. 오래 생각하지 말고 가급적 먼저 생각나는 것으로 하면 됩니다.

	전혀 그렇지 않다.	별로 그렇지 않다.	종종 그렇다.	항상 그렇다.
☞ 나의 생각과 아주 일치할 때	①	②	③	●
☞ 나의 생각과 대체로 일치할 때	①	②	●	④
☞ 나의 생각과 대체로 불일치할 때	①	●	③	④
☞ 나의 생각과 아주 불일치할 때	●	②	③	④

※ DQ : Diamond-collar Quotien의 약자 ‘전인지수’ ‘전면지수’라고 하며 이는 ‘5차원전면교육’ 프로그램의 5가지 전면적 접근법인 지력, 심력, 체력, 자기 관리능력, 인간관계능력 등의 요소를 종합한 개념, 즉 다이아몬드 칼라 전인지수 검사는 자신이 가지고 있는 위 다섯가지 요소 중 현재 발휘되고 있는 자기 역량의 정도를 측정하기 위한 것(전라남도진도교육지원청, 2012)으로 재구성한 것이다.

☞ 각 Test에 소요되는 측정시간은 5분 정도가 가장 적당하며 최대 6분을 초과하지 않는 것이 좋습니다.

TEST - 1

번호	질문내용	나는 전혀 그렇지 않다.	나는 별로 그렇지 않다.	나는 종종 그렇다.	나는 항상 그렇다.
1	나에 대한 약점(공부, 일 등)을 정확히 알고 있으며 고쳐 나가고 있다.	①	②	③	④
2	어떤 책을 읽을 때 글쓴이가 이야기하고자 하는 내용을 정확히 이해할 수 있다.	①	②	③	④
3	한 과목에서 배운 것은 딴 과목에도 관련시켜서 활용할 수 있다.	①	②	③	④
4	나는 어떤 일을 할 때 한 부분만 보지 않고 전체적인 부분을 종합적으로 살펴보고 해결해 나간다.	①	②	③	④
5	공부하기 전에 항상 배울 부분을 미리 검토해서 잘 모르는 부분은 찾아본다.	①	②	③	④
6	수업을 들은 후 그 내용을 전체적으로 정리하고 설명할 수 있다.	①	②	③	④
7	좋은 공부 방법(지혜)을 배워 삶과 공부에 적용하고 있다.	①	②	③	④
8	내가 잘 하지 못한 것에도 관심과 충분한 이해(지식)를 가지고 있다.	①	②	③	④
9	공부(일)할 때 어려운 부분이 나오면 그중 한두 가지는 많은 시간을 내서라도 꼭 해결하고 지나간다.	①	②	③	④
10	남의 이야기를 듣게 될 때 그 사람이 전하고 싶은 이야기를 정확히 이해한 후 나의 생각과 의견을 분명히 말할 수 있다.	①	②	③	④
11	한 가지 과목을 잘하기 위해서 그 과목만 공부하지 않고 관계가 있는 다른 과목과 관련된 내용도 공부(일)하고 있다.	①	②	③	④
12	컴퓨터 통신(인터넷 등)을 통해 다른 사람과 소식을 나누고 있으며 필요한 정보를 얻을 수 있다.	①	②	③	④
13	시험을 보거나 새로운 일을 할 때 이전에 실수했거나 잘못 됐던 부분을 다시 한 번 살펴 보고 더 잘할 수 있게 한다.	①	②	③	④
14	남의 의견에 대하여 내 생각을 고집하지 않고 그 사람이 말하고자 하는 내용을 정확히 정리해낼 수 있다.	①	②	③	④
15	여러 가지로 생각해야 하는 문제나 복잡한 일도 어려움 없이 잘 처리한다.	①	②	③	④
16	나는 어떤 특정한 부분에 대해서는 남들에게 뒤떨어지지 않으며 남들이 생각하지 못하는 엉뚱하고 새로운 것들도 잘 생각해낸다.	①	②	③	④
17	공부(일)하다가 어려운 부분이 나오면 친구나 선생님(전문가)에게 도움을 구한다.	①	②	③	④
18	어떤 일에 대하여 대부분의 사람들이 좋은 평가를 하더라도 큰 영향을 받지 않고 스스로 종합적인 검토를 마친 후 판단한다.	①	②	③	④
19	건강한 마음, 건강한 몸, 알려고 하는 힘, 스스로 하는 힘, 주변 사람들과의 사이좋은 관계 등을 골고루 갖추고 있으며 이런 전체적인 힘을 통해 공부나 맡겨진 일을 잘 해내고 있다.	①	②	③	④
20	외국인을 만나도 어색해 하지 않고 내가 하고 싶은 말을 할 수 있다.	①	②	③	④

☞ 지시가 있을 때까지 넘어가지 마시오~!

TEST - 2

번호	질문내용	전혀 그렇지 않다.	별로 그렇지 않다.	종종 그렇다 .	항상 그렇다 .
1	나는 학교에서 나의 개인적인 문제와 친구들과의 문제가 부딪칠 때 언제나 여러 친구들의 입장을 먼저 생각한다.	①	②	③	④
2	어려운 사람이나 약한 사람들을 돕는 일에 잘 참여하고 있다.	①	②	③	④
3	나는 내 인생의 분명한 꿈을 가지고 있다.	①	②	③	④
4	아주 슬픈 장면을 보게 되거나 감동적인 이야기를 듣게 되었을 때 눈물을 흘리는 일이 종종 있다.	①	②	③	④
5	다른 사람과 다툼이 있을 때 주저하지 않고 먼저 화해를 청한다.	①	②	③	④
6	어떤 일을 처리하거나 결정을 내릴 때 항상 주변 사람들과 충분히 의견을 나누고 결정하여 빨리 일을 처리한다.	①	②	③	④
7	나의 입장보다는 먼저 다른 사람의 형편과 입장을 생각하고 어떤 일을 판단하거나 결정한다.	①	②	③	④
8	어떤 일을 할 때에 뚜렷한 목표를 세워 계획하는 것을 잘한다.	①	②	③	④
9	아름다운 음악을 듣게 될 때 마음속에 느껴지는 것들을 상상해 보기도 한다.	①	②	③	④
10	내가 해야 할 일은 어떠한 어려움이 있더라도 분명히 해낸다.	①	②	③	④
11	다른 사람과 함께 일하는 것에 익숙하며 협력하여 일하는 것을 좋아한다.	①	②	③	④
12	다른 사람이 나의 잘못을 말하더라도 그렇게 화가 나지 않으며 그 이유를 찾아보고 자신을 돌아본다.	①	②	③	④
13	내가 하고자 하는 목표를 이루기 위해 깊이 생각하고 자세한 계획과 활동으로 계속 노력을 하고 있다.	①	②	③	④
14	남들이 생각하지 못하는 엉뚱하고 기발한 생각을 잘하는 편이다.	①	②	③	④
15	어떤 사건이나 책을 통해 교훈이나 감동을 얻으면 그것을 마음속에 새겨 두었다가 행동에 옮긴다.	①	②	③	④
16	아름다운 글이나 아주 슬프고 감동적인 드라마 등을 볼 때 가슴이 뭉클하거나 뜨거워지는 것을 경험한다.	①	②	③	④
17	값을 능력이 없는 사람에게도 베풀기를 잘한다.	①	②	③	④

18	내가 이루고자 하는 꿈이 있으며 그 꿈을 이루기 위해 지금 하고 있는 공부(일)에 최선을 다하고 있다.	①	②	③	④
19	공부 이외에도 악기나, 그림과 같은 특기나 취미를 한 가지 이상 가지고 있다.	①	②	③	④
20	잘못이나 실수를 했을 때 그것을 솔직히 인정하고 즉시 사과하고 용서를 구한다.	①	②	③	④
21	굶어 죽어가고 있는 아프리카 어린이, 북한 동포들을 안타깝게 생각해 본 적이 있으며 모금이나 성금을 통해 그들을 돕고 있다.	①	②	③	④
22	다른 사람이 훌륭한 일을 하거나 좋은 결과(성적)를 얻었을 때 진심으로 축하해 준다.	①	②	③	④
23	내가 공부나 일을 열심히 하며 최선을 다해 노력하는 것은 나를 위해서라기보다 내 가족과 이웃, 더 나아가서는 국가를 위해서이다.	①	②	③	④
24	어떤 어려운 일을 당했을 때 쉽게 흔들리거나 포기하지 않으며 그것을 통해 좋은 점을 찾아내어 극복해 나간다.	①	②	③	④
25	어떤 목표를 세웠을 때 그것을 이루기 위해 구체적인 계획과 시간을 정하고 매일 또는 매월 목표를 실천하고 확인해 가며, 목표를 이루어 간다.	①	②	③	④

☞ 지시가 있을 때까지 넘어가지 마시오!

TEST - 3

번호	질문내용	나는 전혀 그렇지 않다.	나는 별로 그렇지 않다.	나는 종종 그렇다.	나는 항상 그렇다.
1	나는 항상 의자에 앉거나 걸을 때, 허리를 곧게 펴고 걸어 다닐 때도 어깨를 활짝 펴고 다닌다.	①	②	③	④
2	팔굽혀펴기 등과 같은 체력 향상 운동을 매일 하고 있다.	①	②	③	④
3	2~3일에 1번 이상 땀이 날 정도로 운동을 한다.	①	②	③	④
4	아침에 일어나자마자 온몸을 골고루 두드리기 등 몸을 부드럽게 하는 관절 운동을 한다.	①	②	③	④
5	나 자신의 정신적 건강을 위해 좋은 책이나 그림을 보거나 음악을 듣는 시간을 항상 갖는다.	①	②	③	④
6	유연한 몸을 가지고 있다고 생각한다.	①	②	③	④
7	다리 굽히기 같은 운동을 매일 한다.	①	②	③	④
8	2~3일에 한 번 정도는 30분 이상 걷는다.	①	②	③	④
9	세수할 때 얼굴(눈, 코, 귀 등...)을 골고루 마사지하는 것을 함께 한다.	①	②	③	④
10	자신의 몸과 마음을 건강하게 지키기 위해 바른 생각을 갖고 있다.	①	②	③	④
11	튼튼한 내장을 가지고 있어 변비 등과 같은 질병이 없다.	①	②	③	④
12	하루에 1번 이상 윗몸 일으키기 등과 같은 운동을 한다.	①	②	③	④
13	2~3일에 한 번 정도는 호흡이 빨라지고 땀이 날 정도의 운동을 한다.	①	②	③	④
14	평상시(공부할 때, 일할 때) 바른 자세(허리를 곧게 편 자세)를 갖기 위해 노력한다.	①	②	③	④
15	건강한 마음을 헤치게 하는 좋지 않은 비디오나 책, 영화 등을 보지 않는다.	①	②	③	④
16	나는 질병이 없는 건강한 몸을 가지고 있다.	①	②	③	④
17	하루에 1번 이상 허리의 유연성을 기르기 위한 허리 운동과 같은 것을 한다.	①	②	③	④
18	일주일에 1번 이상 축구, 농구 등과 같은 격렬한 운동을 한다.	①	②	③	④
19	잠자기 전에 누워 배 문지르기 등과 같은 방법을 통해 내장을 튼튼하게 하는 운동을 한다.	①	②	③	④
20	항상 긍정적이고 건강한 생각을 가지고 있다.	①	②	③	④
21	매우 깊이 잠들어 짧은 시간에 피로를 풀 수 있다.	①	②	③	④
22	수영 등과 같은 온몸 운동을 통해 나의 숨쉬는 활동을 충분히 늘리고 있다.	①	②	③	④
23	한 달에 한 번 정도 등산과 같은 힘든 운동을 한다.	①	②	③	④
24	심호흡과 같은 호흡법(복식호흡) 같은 것을 통해 마음을 안정시키고 잠자리에 든다.	①	②	③	④
25	몸을 순결하고 깨끗하게 지키는 것이 옳다고 믿으며 지금도 실천하고 있다.	①	②	③	④

☞ 지시가 있을 때까지 넘어가지 마시오~!

TEST - 4

번호	질문내용	나는 전혀 그렇지 않다.	나는 별로 그렇지 않다.	나는 종종 그렇다.	나는 항상 그렇다.
1	나는 하루를 시작하기 전 무슨 일부터 해야 할 지 계획해 본다.	①	②	③	④
2	중요한 일과 빨리 해야 할 일들을 잘 나누어서 효과적으로 실천할 수 있다.	①	②	③	④
3	새로운 일을 시작할 때, 무엇을 준비해야 하며 필요한 시간은 얼마인지 생각해 본다.	①	②	③	④
4	내가 좋아하고 잘하는 일이 무엇인지 알고 있다.	①	②	③	④
5	나 스스로에게 약속하거나 결심한 일을 꼭 해낸다.	①	②	③	④
6	어떤 과목을 공부(독서)를 하기 전에 전체(구조, 차례)를 먼저 훑어본다.	①	②	③	④
7	나에게 닥친(처리 해야 할) 일 등을 미루지 않고 그때그때 꼭 마무리한다.	①	②	③	④
8	규칙적인 일(공부)을 할 때도 필요한 시간과 목표를 미리 생각해 보고 일(공부)을 시작한다.	①	②	③	④
9	내가 잘 할 수 있는 것과 관련된 지식을 쌓아가기 위해 노력하고 있다.	①	②	③	④
10	남의 이야기를 잘 들어주며 열린 마음으로 받아들인다.	①	②	③	④
11	내 하루를 잘 살펴본 후 조각난 시간(쓸데없이 낭비되는 시간)들을 찾아내어 활용한다.	①	②	③	④
12	나와 별로 친하지 않는 사람들과도 쉽게 어울릴 수 있지만 그들과 많은 시간을 보내지는 않는다.	①	②	③	④
13	월간 계획표를 짜보고 그것을 실천해 본적이 있다.	①	②	③	④
14	어른이 되어 내가 무엇을 하고 살아갈 것인지 정확히 알고 있다.	①	②	③	④
15	다른 사람과 협력하여 일하는 것을 매우 잘하며 서로의 의견을 나누어가며 일을 해 나간다.	①	②	③	④
16	세워진 목표를 자세하고 실천 가능한 방법으로 해결해 간다.	①	②	③	④
17	항상 중요한 일과 급하게 처리할 일을 잘 구분해 낼 수 있으며, 중요한 일과 급한 일이 한꺼번에 생겼을 때 중요한 일을 먼저 하려고 노력한다.	①	②	③	④
18	일 년 정도 기간을 뚜렷한 목표를 가지고 계획해 실행하고 있으며 그 목표를 이루어본 경험이 있다.	①	②	③	④
19	내가 잘할 수 있는 운동을 더 잘하기 위해 여러 방법을 통해 노력하고 있다.	①	②	③	④
20	혼자서 모든 걸 잘 처리하는 편이지만, 다른 사람에게 도움을 요청하는 것도 잘하고 있다.	①	②	③	④
21	목표를 정하고 그 목표를 이루기 위한 계획을 순서대로 세울 수 있다.	①	②	③	④
22	내가 계획한 중요한 일을 이루기 위해 당장의 이익이나 즐거움을 포기하는 것이 어렵지 않다.	①	②	③	④
23	나의 일생 전체를 깊이 생각하여 내 삶의 목표를 정하고 계획을 세워본 적이 있다.	①	②	③	④
24	내가 잘하는 일은 좋아하는 일이라기보다 그 일을 통해 가장 큰 보람과 성취감을 느끼는 일이라고 생각하며 내가 잘하는 일을 알고 있다.	①	②	③	④
25	다른 사람의 생각이 나와 다르다 할지라도 그들의 의견을 존중하며, 어느 누구에게서라도 배울 수 있는 마음의 준비가 되어 있다.	①	②	③	④

☞ 지시가 있을 때까지 넘어가지 마시오~!

TEST - 5

번호	질문내용	나는 전혀 그렇지 않다.	나는 별로 그렇지 않다.	나는 종종 그렇다.	나는 항상 그렇다.
1	나는 나 자신을 사랑한다.	①	②	③	④
2	나는 행복한 가정에서 살고 있다.	①	②	③	④
3	학교에서 나를 좋게 보아주고 가까운 선생님이 많이 있다.	①	②	③	④
4	다른 사람들과 유쾌한 기분으로 함께 있는 시간이 많은 편이다.	①	②	③	④
5	나 자신을 점검하고 반성해 보는 시간을 매일 갖는다.	①	②	③	④
6	나 자신을 매우 가치 있는 사람이라고 생각한다.	①	②	③	④
7	나는 내 가족에게 인정받고 있다.	①	②	③	④
8	나를 정말 잘 이해하는 친구가 있으며, 다른 사람의 이야기를 잘 들어주는 편이다.	①	②	③	④
9	다른 사람에게서 내가 싫어하는 나쁜 점이 발견되더라도 그것을 잘 참고 이해하려고 노력한다.	①	②	③	④
10	내 건강을 위해 매일 규칙적으로 운동을 한다.	①	②	③	④
11	누가 나를 싫어하거나 좋지 않게 생각한다는 것을 알았을 때에도 그것에 신경을 쓰거나 기분 나쁘게 생각하지 않으려고 노력한다.	①	②	③	④
12	나는 우리 집 식구들을 잘 이해하고 있다.	①	②	③	④
13	나는 학교 생활이 즐겁다.	①	②	③	④
14	다른 사람의 도움이 필요할 때에 나에게 기꺼이 도움을 줄 사람이 있다.	①	②	③	④
15	나의 시간을 소중히 쓰기 위해 중요한 일을 먼저 생각하여 시간 계획표를 만들고 실천한다.	①	②	③	④
16	공부 또는 주어진 일을 정확하게 잘 처리해 나가는 편이다.	①	②	③	④
17	나의 가족들과 마음을 터놓고 이야기한다.	①	②	③	④
18	나를 나쁘게 평가하거나 나의 능력을 인정하지 않는 사람이 별로 없다.	①	②	③	④
19	다른 사람이 나를 도와주는 것보다 내가 다른 사람을 도와주는 경우가 더 많다.	①	②	③	④
20	자신의 부족한 점을 잘 알고 있으며, 그것을 고쳐나가거나 해결해 나가는 삶을 살고 있다.	①	②	③	④
21	나는 내 목소리나 외모가 괜찮은 편이라고 생각한다.	①	②	③	④
22	우리 가족은 내가 어떤 어려움에 처하여도 나를 항상 도와줄 수 있는 사람들이다.	①	②	③	④
23	당장 나에게 이익이 없는 사람이라도 그 사람과의 관계(인간관계)를 매우 중요하게 생각한다.	①	②	③	④
24	나는 학교나 가정에서 꼭 필요한 사람이라고 생각하며 많은 사람들이 나를 좋게 생각하며 인정하고 있다.	①	②	③	④
25	나는 모든 사람들과 협력하여, 서로에게 믿음을 주는 관계를 갖고 있으며, 내 생각과 다른 어떤 의견도 받아들이고 겸손하게 받아들일 자세를 갖추고 있다.	①	②	③	④

2 25가지 커리큘럼(참조)

원동연(2012: 30)는 ‘어떤 원론적인 내용들이 타당할 지라도 이것을 활용되기 위해서는 그것을 실천할 수 있는 커리큘럼(교육 과정)이 필요하다’ 면서 핵심역량 5가지 영역 프로그램에서 실천 가능한 25가지의 커리큘럼을 <표 1>과 같이 제시하였다.

본 연구에서는 지력의 학습의 9단계와 심력의 3분 목상을 적용하여 다른 영역까지 확대하였다.

<표1-1> 5차원전면교육 커리큘럼 25가지

지 력 진리를 찾을 수 있는 종합적 학습능력	심 력 지식의 내면화 능력	체 력 바른 삶을 실천할 수 있는 힘	자기관리능력 에너지를 분포할 수 있는 힘	인간관계능력 남 중심의 삶
코드번호 FI01	코드번호 FM01	코드번호 FP01	코드번호 FS01	코드번호 FR01
지식운영능력	삶의 목표의식 확립	5차원 건강관리법*	자유에너지 확장법	인간 특질발견
1. 학습의 9단계 2. 5차원독서법* 3. 100/10 학습법	1. 일생고공표 작성*	1. 심리적문제해결 2. 물리적문제해결 3. 화학적문제해결	1. 자유에너지 확장법 2. 자아관리력 측정표	1. 장점단점 분석표 2. 장단점 변환표 3. 나와 나를 이해하기
코드번호 FI02	코드번호 FM02	코드번호 FP02	코드번호 FS02	코드번호 FR02
다중언어능력	반응력 기르기	최대 출력법	시간관리	나와 가족
1. 5차원영어독서법* 2. 사고구조변환학습법 3. 발성구조변환학습법	1. 3분 목상법* 2. 상황 적용 훈련법	1. 체력증진 운동법 2. 한 가지 스포츠 실천	1. FDP 작성법* 2. 일기쓰기	1. 가족의 장단점 분석표 작성 2. 가족의 미래 상상훈련법 3. 편지쓰기
코드번호 FI03	코드번호 FM03	코드번호 FP03	코드번호 FS03	코드번호 FR03
자연세계의 이해	풍부한 정서력 기르기	노동과 쉼	재정관리	나와 동료
1. 합수화 학습법* 2. 창조적 사고 학습법	1. 예술 활동 실천	1. 주 1회 노동실천하기 2. 주 1회 휴식의 날 실천	1. 재정계획표 작성법	1. 동료의 장단점 분석표 작성 2. 동료에게 편지쓰기 3. 동료와 친구
코드번호 FI04	코드번호 FM04	코드번호 FP04	코드번호 FS04	코드번호 FR04
역사의 이해능력	긍정적 사고방식	직업관	언어 및 태도관리	나와 사회
1. 역사고공으로 보기* 2. 역사의 상관관계 찾	1. P 사고훈련법 2. 독서치료법* 3. 시조치료법*	1. 직업관리표 작성법	1. communication* 2. 언어관리표작성(정직함) 3. 태도관리표작성(겸손, 개방)	1. 사회의 장단점 분석표 작성 2. 국가관
코드번호 FI05	코드번호 FM05	코드번호 FP05	코드번호 FS05	코드번호 FR05
학제적 학문능력	바른 세계관의 확립	평생사회봉사	적성관리	다이아몬드 칼라의 인간
1. 학제적학습법 2. 창의력-창조마인드	1. 질문학습법(5질문) 2. 상관관계 도표작성법	1. 유아영재교육* 2. 시니어교육*	1. 적성 관리표 작성 (성취감을 느끼는 진정한 적성을 찾는 법)	1. Servant Leadership (이타심)과 Management* 2. FDM 작성하기*

자료출처: 전라남도교육지원청(2012)

제2장 NLP 투입 자료

【실행1】		♡ 마음이 통해요 ♡			
학년		반 ()번		이름 ()	
일	시	년	월	일	요일
			장	소	
◎ ‘마음이 통해요’(래포 형성)를 실행해 봅시다.					
1. 친구와 거울처럼(미러링)					
① 상대방과 마주 앉는다. ② 상대방에게 이제까지 있었던 재미있는 일이나 의미 깊었던 일들을 자유롭게 이야기 하도록 한다. ③ 상대방이 이야기하면서 오른쪽으로 고개를 기울이면 본인은 왼쪽으로 기울인다. 흉내 낸다는 오해를 미연에 방지하기 위하여 한 박자 늦게 따라 거울과 같이 움직인다. ④ 얼마간 지나면 상대방에게 기분을 묻는다. ⑤ 친밀감이 형성되었다면 성공적이고 그렇지 않으면 다시 시도한다.					
2. 맞장구 쳐보자(백트래킹)					
① 상대방과 마주 앉는다. ② 상대방에게 이제까지 있었던 재미있는 일이나 의미 깊었던 일들을 자유롭게 이야기 하도록 한다. ③ 중간 중간에 상대방이 말한 어떤 핵심단어를 맞장구치듯이 그대로 되풀이 한다. 상대방이 “어제 오후에는 친구와 등산갔지”라고 말하면 “아, 어제 오후에는 친구와 등산 갔구나”라고 되받아 준다. ④ 얼마간 지나면 상대방에게 기분을 묻는다. ⑤ 친밀감이 형성되었다면 성공적이고 그렇지 않으면 다시 시도한다.					
◎ 친구와 미러링과 맞장구치기를 실행해 보고 자기 느낌이나 생각을 적어봅시다.					
.....					

【실행2】		♡ 마음이 통해요 ♡			
학년		반 ()번		이름 ()	
일	시	년	월	일	요일
			장		소
◎ ‘마음이 통해요’(래포 형성)를 실행해 봅시다.					
3. 친구와 맞추어 봐요(페이싱)					
<ul style="list-style-type: none"> ① 상대방과 마주 앉는다. ② 상대방에게 이제까지 있었던 재미있는 일이나 의미 깊었던 일들을 자유롭게 이야기하도록 한다. ③ 상대방이 이야기할 때는 당연히 숨을 내쉬고 있다는 것을 알 수 있으므로 이야기하는 동안은 숨을 내쉬고, 음조는 그 사람의 말의 속도만 맞춘다. ④ 얼마간 지나면 상대방에게 기분을 묻는다. ⑤ 친밀감이 형성되었다면 성공적이고 그렇지 않으면 다시 시도한다. 					
4. 친구 리더하기(리딩)					
<ul style="list-style-type: none"> ① 상대방과 마주 앉는다. ② 상대방에게 이제까지 있었던 재미있는 일이나 의미 깊었던 일들을 자유롭게 이야기 하도록 한다. ③ 페이싱 중에 본인이 손가락으로 테이블을 가볍게 두드린다. ④ 본인이 자세를 바꾼다. 상대방이 따라 하면 리딩됨을 안다. ④ 얼마간 지나면 상대방에게 기분을 묻는다. ⑤ 친밀감이 형성되었다면 성공적이고 그렇지 않으면 다시 시도한다. 					
◎ 친구와 맞추기, 친구 리더하기를 실행해 보고 자기 느낌이나 생각을 적어봅시다.					
<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>					

【실행3】 ♡ 부정적인 것 지워버려요 ♡

학년 반 ()번 이름 ()

일 시 년 월 일 요일 장 소

◎ 부정적(액자기법)인 것 지워 버려요를 위하여 다음을 따라해 봅시다.

- ① 심호흡은 3번한다.
- ② 눈을 감고 이제까지 살아오면서 최근의 일 중에서 불안하거나, 당황했거나, 자존심 상했던 상황을 기억을 떠올려 본다.
- ③ 부정적인 장면의 기억을 떠올린 순간 시각, 청각, 촉각, 미각, 후각의 느낌을 알아본다. 신호에 따라 흑백사진으로 바꾼다.
- ④ 다음은 사진 액자에 넣어 벽에 걸고 그 흑백 사진을 자신이 좋아하는 모양과 색깔의 액자를 택해서 넣어 본다.
- ⑤ 그 사진을 다른 그림과 사진이 많이 전시되어 있는 전시장의 벽에 걸어 놓는다. 그리고 벽에 걸린 그림을 휘발유를 부어서 라이터로 불을 붙여 태워 버린다.
- ⑥ 재가 되버린 액자를 선풍기 바람으로 날려버린다. 아무것도 남아있지 않다. 그 느낌이 어떠한지 느껴본다.
- ⑦ 마지막으로 결과 확인에서는 다시 처음의 그 부정적 상황으로 돌아가서 그 상황을 가만히 떠올려 본다. 그리고 그 느낌이 어떠한지 느껴본다.
- ⑧ 그 부정적인 장면이 잘 떠오르지 않으면 성공적이고 그렇지 않으면 다시 실시해본다.

항 목	내 용	비고
무엇이 보입니까?(시각)		
무엇이 들립니까?(청각)		
만지면 무슨 느낌입니까?(촉각)		
무슨 맛입니까?(미각)		
무슨냄새가 납니까?(후각)		
활동 후 소감		

◎ 부정적인 것 지워 버려요를 실행해 보고 자기 느낌이나 생각을 적어봅시다.

.....

.....

.....

.....

【실행4】 ♡ 긍정적 시각으로 바꾸어요 ♡

학년 반 ()번 이 름 ()

일 시 년 월 일 요일 장 소

◎ 긍정적 시각(영화기법)으로 바꾸기 위하여 다음을 따라해 봅시다.

- ① 심호흡은 3번한다.
- ② 절차는 눈을 감고 이제까지 살아오면서 더 이상 기억하고 싶지 않는 사람이나 부정적인 일에 멈추게 한다.
- ③ 부정적인 정서를 떠올려 보고 그 당시 기분을 생각해 본다.
- ④ 부정적 정서의 주인공이 되었다고 생각하며 자신이 그 연기를 한다. 이때 시각, 청각, 촉각, 미각, 후각의 느낌을 알아본다.
- ⑤ 다시 장면에서 벗어나 객석으로 와서 영화 상영을 보고 당신과 똑 같은 주인공 연기를 보면서 오감을 통해서 느낀다.
- ⑥ 갑자기 부정적 정서가 된 부분의 장면이 흔들리며 잘 보이지 않는다.
- ⑦ 영화는 끝났고 그 상태의 장면을 상상한다.
- ⑧ 부정적인 정서 부분의 필름을 삭제하고 삭제한 부분을 불에 태워버리고 나머지 필름으로 영화를 연결한다.
- ⑨ 다시 객석에서 영화를 보면서 기분을 확인한다.
- ⑩ 처음의 기억이나 느낌이 어떠한지 확인한다.
- ⑪ 부정적인 그러한 장면이 잘 떠오르지 않을 때까지 반복한다.

항 목	내 용	비 고
무엇이 보입니까?(시각)		
무엇이 들립니까?(청각)		
만지면 무슨 느낌입니까?(촉각)		
무슨 맛입니까?(미각)		
무슨냄새가 납니까?(후각)		
활동 후 소감		

◎ 긍정적 시각(영화 기법) 바꾸기를 실행해 보고 자기 느낌이나 생각을 적어봅시다.

.....

.....

.....

.....

【실행5】 ♡ 부정적인 것 멀리하고 싶어요 ♡

학년 반 ()번 이 름 ()

일 시 년 월 일 요일 장 소

◎ 부정적인 것 멀리하고 싶어요(고공에서 보기) 위하여 다음을 따라해 봅시다.

- ① 심호흡은 3번한다.
- ② 눈을 감고 이제까지 살아오면서 더 이상 기억하고 싶지 않는 사람이나 부정적인 일에 멈추게 한다.
- ③ 부정적인 그 순간 시각, 청각, 촉각, 미각, 후각 등 오감각의 느낌을 확인한다. 기분을 확인한다.
- ④ 그러한 부정적 정서를 경험할 때 당신의 몸과 마음에서 어떤 느낌과 반응이 일어나는지를 생각하고 느껴본다.
- ⑤ 그 장면을 20m 상공에서 바라보면서 느낌을 말한다.
- ⑥ 다시 비행기 높이로 올라가서 그 장면을 바라보게 한다. 보이는 정도를 말하게 하고 느낌을 말한다.
- ⑦ 다시 달에 올라가서 그 장면을 바라보게 한다. 보이는 정도를 말하게 하고 느낌을 말한다.
- ⑧ 은하계로 가서 그 장면을 바라보게 한다. 보이는 정도를 말하게 하고, 문제 상황과 자신을 완전히 분리하게 한다. 느낌을 말한다.
- ⑨ 다시 현장으로 내려와서 현장 모습이 어떻게 보이는지 확인해보라.
- ⑩ 부정적인 그러한 장면이 잘 떠오르기 않을 때까지 반복한다.

항 목	내 용	비 고
무엇이 보입니까?(시각)		
무엇이 들립니까?(청각)		
만지면 무슨 느낌입니까?(촉각)		
무슨 맛입니까?(미각)		
무슨냄새가 납니까?(후각)		
활동 후 소감		

◎ 부정적인 것 멀리하고 싶어요를 실행해 보고 자기 느낌이나 생각을 적어봅시다.

.....

.....

.....

.....

【실행7】 ♡ 안 좋은 생각, 좋은 생각과 바꾸어요 ♡

학년		반 ()번		이름 ()	
일	시	년	월	일	요일
장			소		

◎ 스위시 패턴은 휘익! 소리와 함께 안 좋은 생각, 좋은 생각과 바꾸기 위하여 다음을 따라해 봅시다.

- ① 심호흡을 3번한다.
- ② 첫 번째, 눈을 감고 살면서 가장 기억하기 싫은 장면을 상상한다. 그때 기분을 오감을 통해서 느껴본다.
- ③ 왼손에 장면을 옮겨 놓는다. 왼손바닥 장면이 점점 작아진 것을 생각한다.
- ④ 두 번째 살면서 가장 좋았던 때를 생각하고 그 멋지고 화려했던 장면을 상상한다. 기분을 오감을 통해서 느껴본다.
- ⑤ 그 장면을 오른손에 옮겨 놓는다. 오른 손바닥은 점부터 커진 것을 생각하다. 왼손 손바닥은 왼쪽 눈 가까이 하고 오른손 손바닥을 오른쪽 눈과 멀리한다.
- ⑥ 신호에 따라 '휘익!' 소리를 내면서 손의 위치를 왼손 손바닥은 왼쪽 눈에서 멀리 하면서 작아지는 상상, 오른손 손바닥은 오른 눈과 가까이 하면서 확 커진 것을 상상한다.
- ⑦ 바꾸고 나서 기분을 느껴본다.
- ⑧ 원래의 기분 나빴던 단서 이미지를 다시 마음속에 떠올리면서 무엇을 느끼는지 주의를 기울여본다.
- ⑨ 기분이 기분 나빴던 단서가 없어졌으면 성공적이고 그렇지 않으면 다시 반복해서 실시한다.

항 목	내 용	비고
무엇이 보입니까?(시각)		
무엇이 들립니까?(청각)		
만지면 무슨 느낌입니까?(촉각)		
무슨 맛입니까?(미각)		
무슨냄새가 납니까?(후각)		
활동 후 소감		

* 안좋은 생각 상		* 좋은 생각 상	
◎ 스위시 패턴 휘익! 을 실행해 보고 자기 느낌이나 생각을 적어봅시다.			

【실행8】 ♡ 행복감의 스위치가 있어요 ♡

학년	반 ()번	이름 ()					
일	시	년	월	일	요일	장	소

◎ 필요시 몸에 행복감의 스위치를 눌러서(앵커링) 리소스풀 재 체험, 좋은 기분을 활성화, 자신감을 가지기 위하여 다음을 따라해 봅시다.

- ① 심호흡을 3번한다.
- ② 눈을 감고 이제까지 살아오면서 아주 기쁠 때, 기분이 좋을 때 어떤 일이 잘 될 때의 상태를 기억하고 그 장면에 멈춘다.
- ③ 시각, 청각, 촉각, 미각, 후각을 통해서 그 상태의 느낌을 들어본다.
- ④ 신호에 맞추어 이 장면은 10배로 확장한다. 10배로 확장된 오감의 느낌을 들어본다.
- ⑤ 10배로 확장된 느낌을 신호에 맞추어 100배로 확장시키고 오감의 느낌을 들어본다.
- ⑥ 확장된 감각을 마음껏 음미해본다. 신호에 따라 이 기분을 그대로 몸에 저장하기 위하여 엄지손가락으로 한 곳(손등, 무릎, 허벅지, 팔 등)에 누르면서 표시해둔다.(앵커함)
- ⑦ 그 기분을 느낀다. 신호에 따라 눈을 뜬다.
- ⑧ 평상시 상태로 돌아와서 눈을 감고 표시 해둔 곳을 엄지손가락으로 누른다.(방아쇠 작동 원리)
- ⑨ 기분이 확장된 상태로 변화되면 성공이고 되지 않았으면 반복해서 한다.
- ⑩ 언제라도 앵커한 곳을 누르면 이 같은 감각들을 재생할 수 있도록 꾸준히 연습한다.

항 목	내 용	비 고
무엇이 보입니까?(시각)		
무엇이 들리니까?(청각)		
만지면 무슨 느낌입니까?(촉각)		
무슨 맛입니까?(미각)		
무슨냄새가 납니까?(후각)		
활동 후 소감		

* 몸에 표시 했던곳		* 표시한 방법
-------------	--	----------

◎ 몸에 스위치(앵커링)를 실행해 보고 자기 느낌이나 생각을 적어봅시다.

【실행10】 ♡ 상대방 입장이 되어보겠어요 ♡

학년 반 ()번 이 름 ()

일 시 년 월 일 요일 장 소

◎ 상대방 친구 입장(입장 바꾸기)이 되어고 상대방을 알아봅시다.

- ① 심호흡을 3번한다.
- ② A는 본인, B는 가이드로 안내한 사람이다. 자리는 1포지션(본인), 2포지션 (상대방), 3포지션(제 3자 입장) 등 3개가 있다. 의자는 2개 마주보게 한다.
- ③ 지금까지 살아오면서 불편한 관계에 있었던 한 사람을 선정한다.
- ④ A는 먼저 자기의 자리(1포지션)에 앉고 맞은편 의자에 상대방이 앉아 있다고 상상한다.
- ⑤ A(홍길동)씨 당신 앞에 있는 사람은 누구입니까? ○○○(이영수)입니다.
- ⑥ 그 사람과 있으니 어떤 기분이 됩니까? 하고 싶은 이야기를 해보세요.(말을 한다)
- ⑦ A(홍길동)씨 말을 마쳤으면 3포지션으로 나오세요.
- ⑧ 아침밥 먹었어요?(관계없는 질문하기). A(홍길동)씨 2포지션으로 들어가 앉으세요.(상대방이 된다)
- ⑨ 1포지션에 누가 앉아 있습니까? A(홍길동)입니다. 지금 2포지션에 앉아있는 사람은 누구입니까? ○○○(이영수)입니다. ○○○(이영수)는 A(홍길동)가 하는 말을 들었으니 A(홍길동)에게 하고 싶은 말을 해보세요.(말을 한다) ⑩ 이영수 씨 말을 마쳤으면 3포지션으로 오세요.
- ⑪ 아침 몇시에 일어났습니까?(관계없는 질문을 한다.)
- ⑫ 반복해서 이러한 과정을 걸치고 3포지션에서 1포지션 A(홍길동)과 2포지션 ○○○(이영수)의 관계를 B 가이드가 A(홍길동)에게 물어본다.
- ⑬ 아직 상황이 좋지 않으면 좋을 때까지 반복한다.

◎ 상대방 입장이 되어보고 자기 느낌이나 생각을 적어봅시다.

제3장 초등학교 진로인식 검사도구

【설문지】

()초등학교 ()학년 ()반 ()번 (남 : 여)

【일러두기】

학생 여러분 안녕하십니까? 본 설문지는 여러분의 꿈과 희망과 관련하여 준비정도(진로인식)를 알아보기 위해 만든 것으로, 이 검사에는 맞거나 틀리거나 혹은 좋거나 나쁜 답이 없으며 여러분이 문제를 차례로 읽어가면서 자기 자신이 어떻게 행동했는지를 너무 깊이 생각하지 말고 선뜻 머리에 떠오르는 것을 솔직하게 응답하면 됩니다.

문항을 하나씩 읽고 자신의 평소 생각이나 태도와 일치하는 정도에 따라 다음과 같은 방법으로 ①②③④⑤중에 어느 하나에 연필이나 볼펜으로 까맣게 “●”표 하면 됩니다. 다른 사람 하는 것에 관계없이 인내심을 가지고 성실하고 정직하게 답해 주시면 감사하겠습니다. 오래 생각하지 말고 가급적 먼저 생각나는 것으로 하면 됩니다.

질 문 내 용	매우 그렇지 않다	그렇지 않다.	그저 그렇다	그렇다.	매우 그렇다
☞ 나의 생각과 아주 일치할 때	①	②	③	④	●
☞ 나의 생각과 대체로 일치할 때	①	②	③	●	⑤
☞ 나의 생각과 보통 정도로 일치할 때 ...	①	②	●	④	⑤
☞ 나의 생각과 대체로 불일치할 때	①	●	③	④	⑤
☞ 나의 생각과 아주 불일치할 때	●	②	③	④	⑤

번호	질문내용	매우 그렇지 않다	그렇 지 않다	그저 그렇 다	그렇 다	매우 그렇 다
1	나는 어떤 특기·적성을 가진 것을 생각해 보았다.	①	②	③	④	⑤
2	나의 미래희망을 이루기 위해서 어떤 유형의 학교가 내게 맞는지 생각해 보았다.	①	②	③	④	⑤
3	나는 일 할 때 느끼는 보람에 대해서 알고 있다.	①	②	③	④	⑤
4	미래를 위해 많은 공부를 깊이 있게 하려면 어떻게 하는지 알고 있다.	①	②	③	④	⑤
5	내가 미래를 위해 앞으로 다닐 학교를 알고 있다.	①	②	③	④	⑤
6	현재 내가 좋아하는 어떤 직업이 있는데, 그 좋아하는 이유가 분명히 있다.	①	②	③	④	⑤
7	미래의 직업을 가진 내 모습을 생각해 보았다.	①	②	③	④	⑤
8	내 마음에 들어 내가 갖고 싶은 직업에 대하여 생각해 보았다.	①	②	③	④	⑤
9	내가 좋아하는 직업을 가진 사람들이 무슨 일을 하며 하루 종일 지내는지 안다.	①	②	③	④	⑤
10	나중에 직업을 선택할 때 고려해 보아야 할 것들에 대하여 생각해 보았다.	①	②	③	④	⑤

자료출처: 김미숙(2009)의 진로인식 설문지 40문제 중 10문제를 추출하여 재구성함.

제4장 3분 묵상자료 글 투입 자료

3분 묵상자료(1)	2013년 월 일 ()학년 ()반 이름()
<h3 style="margin: 0;">어머니의 한쪽 눈</h3> <p style="margin: 10px 0;">어머니와 단 둘이 사는 청년이 뜻하지 않는 교통사고로 두 눈을 잃고 날마다 절망에 빠져 누구와도 말도 하지 않고 절망한 채, 우울하게 지내고 있었다.</p> <p style="margin: 10px 0;">겉에서 이 모습을 말없이 지켜보는 어머니의 가슴은 말할 수 없이 아팠다. 그렇게 지내던 어느 날 청년에게 기쁜 소식이 전해졌다. 이름을 밝히지 않은 누군가가 그 청년에게 한 쪽 눈을 기증하겠다는 것이었다. 하지만 깊은 절망감에 빠져있던 청년은 그 사실조차 기쁘게 받아들이지 못했다.</p> <p style="margin: 10px 0;">결국 어머니의 간곡한 부탁으로 한 쪽 눈 이식 수술을 마친 청년은 한 동안 붕대로 눈을 가리고 있어야 했다. 그때도 청년은 자신을 간호하는 어머니에게 앞으로 어떻게 한쪽 눈으로 살아가느냐며 불평을 했다. 하지만 어머니는 말없이 듣고만 계셨다.</p> <p style="margin: 10px 0;">꽤 시간이 지나 드디어 청년은 붕대를 풀게 되었다. 그런데 붕대를 풀고 앞을 본 순간 청년의 눈에서는 굵은 눈물이 비 오듯 쏟아지고 있었다. 자기 앞에는 한 쪽 눈만을 가진 어머니가 애절한 표정으로 아들을 바라보고 계셨기 때문이었다.</p> <p style="margin: 10px 0;">“두 눈을 다 주고 싶었지만, 그러면 네게 나의 두 눈 없는 몸이 짐이 될 것 같아서...”</p> <p style="margin: 10px 0;">어머니는 끝내 말을 잇지 못했다.</p>	

1. 감동을 주거나 느낌이 오는 단어나 문장에 **밑줄**을 그어 보세요.
2. 왜 밑줄을 그었는지 그 이유를 적어보세요.
3. 밑줄 친 낱말이나 문장에 대한 느낌이나 생각, 자기의 경험, 깨달은 점 등을 적어보세요.
4. 이야기를 읽고 실제 생활에서 내가 실천할 수 있는 것을 써보세요.
5. 24시간 안에 마음먹은 일을 실천했나요? 느낌이나 생각을 적어보세요.

장님의 등불

어떤 사람이 캄캄한 밤에 거리를 걷고 있었다. 그때 맞은편에서 장님이 등불을 들고 걸어왔다.

그 사람이 장님에게 물었다.

"당신은 장님인데, 왜 등불을 들고 거리를 다니는지요?"

그러자 장님은

"내가 이 등불을 들고 걸어가야 눈 뜬 사람들이 장님이 걸어가고 있다는 것을 알 수 있기 때문입니다."라고 대답하였다.

1. 감동을 주거나 느낌이 오는 단어나 문장에 밑줄을 그어 보세요.
2. 왜 밑줄을 그었는지 그 이유를 적어보세요.
3. 밑줄 친 낱말이나 문장에 대한 느낌이나 생각, 자기의 경험, 깨달은 점 등을 적어보세요.
4. 이야기를 읽고 실제 생활에서 내가 실천할 수 있는 것을 써보세요.
5. 24시간 안에 마음먹은 일을 실천했나요? 느낌이나 생각을 적어보세요.

다섯 살이 되면

어느 날, 뉴욕의 한 종합병원 응급실에 여자아이가 실려왔다. 아이의 이름은 나오미 겨우 네 살이었다. 불행이도 머릿속에 암을 갖고 태어난 나오미가 뇌출혈로 혼수상태에 빠진 것이다. 상태가 심각했던 나오미는 먼저 뇌압을 낮추는 수술을 받고 혼수상태에서 깨어나면 다시 암제거 수술을 해야했다. 다행이 첫 번째 수술 후 정신이 든 나오미는 담당의사가 병실을 찾자 힘겹게 몸을 일으키며 말했다. “내가 다섯 살이 되면 두발자전거를 타는 법을 배울 거예요.” 그 뒤 나오미는 의사가 회진할 때마다 개구쟁이 표정으로 다섯 살이 되면 하고 싶은 일들을 신나게 이야기 했다. “나는 다섯 살이 되면 운동화 끈을 두 겹으로 매는법을 배울 거예요.” “내가 다섯 살이 되면은 오빠처럼 만화책을 읽을 거예요.” “내가 다섯 살이 되면 뒤로 줄넘기하는 법을 배울 거예요.”

훗날 의사는 나오미를 진료했던 시간을 이렇게 회상했다. “책 읽기와 줄넘기 다음에 무엇을 배울지 생각하느라 눈을 반짝거리며 고민하는 아이를 보며 깨달았다. ‘희망’이 살아가는 데 얼마나 소중한 힘이 되는지, 앞으로의 인생을 기대와 낙관으로 맞이하겠다는 결심이 얼마나 아름다운지.” 나오미는 두 번째 수술을 잘 견뎠다. 소원대로 다섯 살이 되었고 어엿한 숙녀로 성장했다.

1. 감동을 주거나 느낌이 오는 단어나 문장에 밑줄을 그어 보세요.
2. 왜 밑줄을 그었는지 그 이유를 적어보세요.
3. 밑줄 친 낱말이나 문장에 대한 느낌이나 생각, 자기의 경험, 깨달은 점 등을 적어보세요.
4. 이야기를 읽고 실제 생활에서 내가 실천할 수 있는 것을 써보세요.
5. 24시간 안에 마음먹은 일을 실천했나요? 느낌이나 생각을 적어보세요.

총장 청소부

미국 시카고에 있는 미시간 호수, 크고 넓은 호숫가에서 휴지를 줍는 노인이 있었다. 노인은 몸이 구부정하고 행동이 약간 불편하였음에도 조금도 쉬지 않은 채 땅바닥만 바라보고 다녔다. 휴지가 떨어진 곳을 찾기 위해서였다.

“할아버지, 하루에 품값이 얼마입니까?”

어떤 청년이 노인을 부축하며 물었다.

“나는 일을 하고 싶어서 하지 돈을 바라고 일을 하는 것은 아니네.”

이 때 지나가던 다른 사람이 노인을 아는 체 했다.

“아, 총장님, 오늘도 변함이 없으시군요. 건강은 괜찮으십니까?”

“예, 건강합니다. 노인이라고 대우만 받기 원한다면 빨리 늙는 법입니다. 나는 내 업무를 다 끝마치고 이렇게 일하는 것이 너무나 즐겁습니다.”

노인은 말을 하면서도 주변 널려있는 휴지조각들을 주워 쓰레기 봉지에 넣었다.

노인의 구부정한 모습이 저만치 사라질 무렵 청년이 노인과 대화를 나누던 사람에게 물었다.

“저 노인이 총장이라뇨?”

“모르셨습니까? 저분은 노스웨스턴 대학교의 총장인 크라이메인씨입니다. 총장님은 주말이면 꼭 쓰레기 봉지를 들고 이곳에 나타나십니다.”

노인이 지나간 자리는 정말 휴지 한 장 없이 말끔이 치워져 있었다.

1. 감동을 주거나 느낌이 오는 단어나 문장에 밑줄을 그어 보세요.
2. 왜 밑줄을 그었는지 그 이유를 적어보세요.
3. 밑줄 친 낱말이나 문장에 대한 느낌이나 생각, 자기의 경험, 깨달은 점 등을 적어보세요.
4. 이야기를 읽고 실제 생활에서 내가 실천할 수 있는 것을 써보세요.
5. 24시간 안에 마음먹은 일을 실천했나요? 느낌이나 생각을 적어보세요.

썬 다 싱

인도의 성자라고 불리는 썬다 싱이 눈이 내리는 어는 험한 산길을 다른 사람과 함께 가고 있었습니다. 그 때 눈길 속에 어떤 사람이 쓰러져 있는 것을 발견하고 가슴에 손을 넣어보니 아직 심장이 뛰고 있었습니다. 썬다 싱은 이 사람이 살아있으니 업고 가자고 했습니다. 그러나 그 사람은 당신이나 그렇게 하라고 불평하면서 혼자 가 버렸습니다.

썬다 싱은 다 죽어 가는 사람을 업고 기꺼이 험한 눈길을 힘들여 갔습니다.

썬다 싱의 몸에서는 땀과 열이 났고 그 열 때문에 죽어가던 사람의 뽕뽕 얼었던 몸이 서서히 녹아 정신이 들기 시작했습니다. 썬다 싱은 기운이 다 빠져 쓰러질 형편이 되었으나 정신이 든 업힌 사람이 이번에는 썬다 싱을 부축했고 두 사람은 서로 도우며 길을 계속 갈 수 있었습니다.

한참 가다보니 앞에 어떤 사람이 쓰러져 숨져 있었습니다. 그는 썬다 싱과 함께 가다가 먼저 가버렸던 사람으로 혼자 가다 추위 때문에 결국 죽었던 것입니다.

1. 감동을 주거나 느낌이 오는 단어나 문장에 밑줄을 그어 보세요.
2. 왜 밑줄을 그었는지 그 이유를 적어보세요.
3. 밑줄 친 낱말이나 문장에 대한 느낌이나 생각, 자기의 경험, 깨달은 점 등을 적어보세요.
4. 이야기를 읽고 실제 생활에서 내가 실천할 수 있는 것을 써보세요.
5. 24시간 안에 마음먹은 일을 실천했나요? 느낌이나 생각을 적어보세요.

간 디

어느 날 한 부인이 마하트마 간디를 찾아왔다.
 그녀는 아들이 설탕을 너무 먹어서 걱정이라며,
 “아들의 건강이 염려 돼요. 그 아들은 선생님을 존경합니다. 어떻게 좀 설탕이 끼치는 해로움을 말씀해 주시고 먹지 않도록 말씀해 주십시오.”
 라고 호소했다. 간디는 잠시 생각에 잠기더니 부인의 부탁을 들어주기로 하고 아들을 2주일 후에 데려오라고 했다.
 2주일 뒤에 소년과 어머니가 왔을 때 간디는 소년에게 설탕을 먹지 말라고 타일렀다. 소년은 간디의 말을 따르기로 했다. 소년의 어머니는 너무 고마워하며 어째서 2주일이라는 시간을 두었느냐고 물음에 간디는 다음과 같이 대답하였다.
 “나도 설탕을 좋아했습니다. 부인의 아들에게 설탕을 먹지 말라고 타이르기 전에 내가 먼저 설탕을 끊었습니다. 그런 내 자신이 설탕을 끊는 데 2주일이 걸릴 것이라고 예상했기 때문입니다.”

1. 감동을 주거나 느낌이 오는 단어나 문장에 **밑줄**을 그어 보세요.
2. 왜 밑줄을 그었는지 그 이유를 적어보세요.
3. 밑줄 친 낱말이나 문장에 대한 느낌이나 생각, 자기의 경험, 깨달은 점 등을 적어보세요.
4. 이야기를 읽고 실제 생활에서 내가 실천할 수 있는 것을 써보세요.
5. 24시간 안에 마음먹은 일을 실천했나요? 느낌이나 생각을 적어보세요.

슈바이처의 겸손

밀림의 성자라고 일컬어지는 알버트 슈바이처가 람바네데 병원에서 봉사하고 있을 때 무서운 전염병이 아프리카를 휩쓸었다. 사람들은 열병으로 피를 토하며 죽어가고 있는데 병실도, 의료진도 부족했다. 모든 것을 해결하기 위해서는 지원금이 필요했다.

슈바이처 박사는 아프리카 생명들을 하나라도 더 살려내기 위해 모금운동에 나섰다. 그는 고향에서부터 모금을 시작하려고 기차를 탔다. 고향 역에는 슈바이처의 얼굴을 보려고 마중 나와 있었다. 슈바이처와 같은 유명 인사라면 당연히 1등석에서 나올 줄 알고 1등칸 쪽으로 몰려가서 기다리고 있는데, 그러나 슈바이처는 3등석 출구로 나오는 것이다. 가장 가까운 친지 중의 하나가 반가운 인사를 하며 물었다.

“왜 3등칸을 타셨습니까?”

그 말에 슈바이처는 인자하게 웃으며 이렇게 대답하는 것이었다.

“아 글썸, 4등칸이 없지 않겠습니까? 그래서 할 수 없이 3등칸을 탔습니다.”

그 말에 마중 나왔던 사람들은 성자의 칭호가 진정한 찬사임을 알고 그 앞에 머리를 숙였다.

사람들은 1등석에 탈수록 높아지는 줄로 안다. 그래서 1등석이나 특별석을 원한다. 어느 국회의원은 외국을 다녀오다 귀빈 대우를 잘 해 주지 않았다고 소동을 부렸다고 한다. 수준이 있는 사람이 자신의 수준을 포기한다고 해서 그 수준이 없어지는 것이 아니고 수준이 없는 사람이 수준 있게 굴려한다고 해서 그 사람의 수준이 높아지는 것은 아닐 것이다.

1. 감동을 주거나 느낌이 오는 단어나 문장에 밑줄을 그어 보세요.
2. 왜 밑줄을 그었는지 그 이유를 적어보세요.
3. 밑줄 친 낱말이나 문장에 대한 느낌이나 생각, 자기의 경험, 깨달은 점 등을 적어보세요.
4. 이야기를 읽고 실제 생활에서 내가 실천할 수 있는 것을 써보세요.
5. 24시간 안에 마음먹은 일을 실천했나요? 느낌이나 생각을 적어보세요.

점원의 친절

어느 추운 겨울날 한 노인이 버스 정류장에서 떨고 선 채 버스를 기다리고 있었다. 정류장 가까이에 있던 가구점의 점원은 추운 날씨에 버스를 기다리는 그 노인에게 가게 안으로 들어와 몸을 녹이면서 버스를 기다리라고 권했다. 노인은 물건을 사지 않으니 그럴 수 없다고 했지만 점원은 최대한 노인을 위해 무언가 하고 싶었다.

노인은 거듭 말했다.

“사지도 않을 텐데 무엇 때문에 들어갑니까?”

하지만 점원은 추위에 떨고 있지 말고 들어와서 가구나 구경하라고 노인을 안내하였다.

점원의 친절 덕분에 노인은 몸을 녹이고 버스를 타고 떠났다. 그 일이 있던 지 며칠이 지난 뒤에 가구점에 편지 한 통이 날아왔다.

“귀하께서 저의 어머니를 잘 보살펴 주셔서 감사합니다. 새로 꾸미는 사무실에 당신의 가게 물건을 들여 놓는 것이 좋겠다는 어머니의 말씀을 따르고 싶습니다. 목록을 적어 보내니 이 가구들을 보내주십시오.”

편지 내용에 깜짝 놀란 점원이 봉투를 보니 편지를 보낸 사람은 부자로 소문난 강철 왕 카네기였다. 추운 날 버스를 기다리고 있던 그 노인이 바로 카네기의 어머니였던 것이다. 점원이 노인에게 잠시 베풀었던 친절이 커다란 행운이 되어 돌아온 것이었다.

1. 감동을 주거나 느낌이 오는 단어나 문장에 밑줄을 그어 보세요.
2. 왜 밑줄을 그었는지 그 이유를 적어보세요.
3. 밑줄 친 낱말이나 문장에 대한 느낌이나 생각, 자기의 경험, 깨달은 점 등을 적어보세요.
4. 이야기를 읽고 실제 생활에서 내가 실천할 수 있는 것을 써보세요.
5. 24시간 안에 마음먹은 일을 실천했나요? 느낌이나 생각을 적어보세요.

의좋은 형제

충남 예산군 대흥면 면사무소 앞에는 ‘의좋은 형제 우애비가 서 있다. 1979년 이 우애비가 발견됨으로써 전설 속 인물로만 알고 있던 ‘의좋은 형제’가 실제로 있었음이 증명되었다. 초등학교 교과서에도 실려진 아름다운 이야기는 다음과 같다.

고려 말 충청도 대흥 땅에 이성만, 이순이라는 형제가 살았다. 이들 형제는 얼마나 우애가 좋았던지 아무리 적은 음식이라도 형제가 함께 있지 않으면 먹지 않았다. 결혼한 뒤에도 아침에는 윗동네에 사는 형이 동생 집으로, 저녁에는 아랫동네에 사는 동생이 형 집으로 가서 한 상에서 밥을 먹었을 정도로 형제 우애가 깊었다.

어느 가을, 추수를 끝내고 형제는 벼섬을 똑같이 나누어 가졌다. 그런데 형은 동생에게, 동생은 형에게 더 많은 벼섬을 주기 위해 밤에 서로 몰래 벼섬을 날랐다.

다음날 형제는 지난밤에 움긴 벼섬이 줄어들지 않고 그대로인 것을 보고 이상하게 여겼다. 다시 밤이 깊어지자 형제는 벼섬을 지고 각자 형과 동생네로 향했다. 그런데 마을 앞에 있는 다리에서 서로 마주쳤다. 그제야 형제는 왜 벼섬이 줄지 않았는지를 알고서 얼싸안고 눈물을 흘렸다.

이들 형제의 이야기가 세상에 널리 알려지자 세종은 정문을 세워 표창했다. 연산군 때에는 자손들에게 영원히 모범이 되도록 173자가 기록된 비를 세워 주었다. 이것은 《조선왕조실록》과 《신중동국여지승람》에 기록되어 있다.

‘의좋은 형제 우애비’는 원래 형과 동생이 마주친 개뱅이 다리 양쪽에 하나씩 세워졌다. 그러다 세월이 흐르는 동안 하나는 없어지고 나머지 하나만 예당저수지를 만들 때 마을 주민들에게 발견되어 면사무소 앞으로 옮겨졌다.

1. 감동을 주거나 느낌이 오는 단어나 문장에 밑줄을 그어 보세요.
2. 왜 밑줄을 그었는지 그 이유를 적어보세요.
3. 밑줄 친 낱말이나 문장에 대한 느낌이나 생각, 자기의 경험, 깨달은 점 등을 적어보세요.
4. 이야기를 읽고 실제 생활에서 내가 실천할 수 있는 것을 써보세요.
5. 24시간 안에 마음먹은 일을 실천했나요? 느낌이나 생각을 적어보세요.

두 번 당하는 군

어느 날 국회에 늦지 않기 위해 속도를 위반한 영국 처칠 수상의 차를 교통경찰이 세웠습니다.

그러자 운전기사가 그 경찰에게 "수상각하의 차요. 국회에 가는 길인데 시간이 늦어서 그러는 거요." 라고 말했습니다. 힐끔 뒷좌석을 쳐다보던 교통경찰은 "수상각하를 닦긴 닦았는데 처칠경의 차가 교통위반을 할 리가 없소. 당신은 교통위반에 거짓말까지 하고 있습니다. 면허증을 내놓으십시오." 라고 했습니다.

이에 깊은 감명을 받은 처칠 수상이 그 날로 경찰청 책임자에게 그 경찰을 특진시켜 주도록 명령했습니다. 그러자 경시청 총감은 "경찰조직법에 그런 조항이 없어 특진시킬 수 없습니다." 라면서 거절했습니다. 처칠은 싱긋 웃으며 흐뭇해하였습니다.

"오늘은 경찰한테 두 번씩이나 당하는군."

1. 감동을 주거나 느낌이 오는 단어나 문장에 **밑줄**을 그어 보세요.
2. 왜 밑줄을 그었는지 그 이유를 적어보세요.
3. 밑줄 친 낱말이나 문장에 대한 느낌이나 생각, 자기의 경험, 깨달은 점 등을 적어보세요.
4. 이야기를 읽고 실제 생활에서 내가 실천할 수 있는 것을 써보세요.
5. 24시간 안에 마음먹은 일을 실천했나요? 느낌이나 생각을 적어보세요.

묘목을 심는 노인

어떤 노인이 정원에서 어린 과일나무를 심고 있었다. 마침 지나가던 나그네가 그것을 보고 노인에게 물었다.

“노인장께서는 그 나무에 언제쯤 열매가 열릴 것으로 생각하십니까?”

그러자 노인은,

“70년쯤 가면 열리겠지.”

라고 대답했다.

“노인장께서 그때까지 살아계실 수 있을 거라고 생각하십니까?”

라고 묻자 노인은 다음과 같이 대답했다.

“아니지, 내가 태어났을 때 우리 집 과일나무에는 열매가 많이 열렸었지.

그것은 내가 태어나기 훨씬 전에 우리 아버님께서 나를 위해 심어 놓았기 때문이야. 나도 그분과 똑같은 일을 하고 있을 뿐이야.”

1. 감동을 주거나 느낌이 오는 단어나 문장에 **밑줄**을 그어 보세요.
2. 왜 밑줄을 그었는지 그 이유를 적어보세요.
3. 밑줄 친 낱말이나 문장에 대한 느낌이나 생각, 자기의 경험, 깨달은 점 등을 적어보세요.
4. 이야기를 읽고 실제 생활에서 내가 실천할 수 있는 것을 써보세요.
5. 24시간 안에 마음먹은 일을 실천했나요? 느낌이나 생각을 적어보세요.

개구리 이야기

프랑스에는 유명한 삶은 개구리 요리가 있다.

이 요리는...

손님이 앉아 있는 식탁 위에 버너와 요리냄비를 가져다 놓고 직접 보는 앞에서 개구리를 산 채로 냄비에 넣고 조리하는 것이다.

이때 물이 처음부터 너무 뜨거우면 개구리가 살기위해 필쩍 튀어나오기 때문에 맨 처음 냄비 속에는 개구리가 가장 좋아하는 적당히 따스한 온도의 물을 부어 둔다.

그러면 개구리는 따뜻한 물이 아주 기분 좋은 듯이 가만히 엎드려 있다.

그러면 이때부터 매우 약한 불로 물을 데우기 시작한다.

아주 느린 속도로 서서히 가열하기 때문에 개구리는 자기가 삶아지고 있다는 것도 모른 채 기분 좋게 잠을 자면서 죽어 가게 된다.

사람도 마찬가지이다.

편한 것에만 만족하면서 아무것도 도전하지 않으면, 그 편한 것이 서서히 우리를 죽이게 되는 것이다.

1. 감동을 주거나 느낌이 오는 단어나 문장에 밑줄을 그어 보세요.
2. 왜 밑줄을 그었는지 그 이유를 적어보세요.
3. 밑줄 친 낱말이나 문장에 대한 느낌이나 생각, 자기의 경험, 깨달은 점 등을 적어보세요.
4. 이야기를 읽고 실제 생활에서 내가 실천할 수 있는 것을 써보세요.
5. 24시간 안에 마음먹은 일을 실천했나요? 느낌이나 생각을 적어보세요.

어머니의 발

한 청년의 마지막 회사 입사 전형으로 “어머니의 발 씻겨 드리기”라는 시험을 거쳐야 했습니다.

청년이 집에 와서 어머니에게 발을 씻겨 드리겠다고 하니 어머니는 한사코 거절하시고 발을 내밀지 않았습니다. 그래서 사실대로 취직하기 위해서 어머니의 발을 씻겨 드려야 된다고 말했습니다. 취직한다는 말을 들은 어머니는 얼른 발을 내밀었습니다.

그런데 발을 씻으려고 발을 잡는 순간 깜짝 놀랐습니다. 어머니의 발바닥은 시멘트처럼 딱딱하게 굳어 있었습니다.

도저히 사람의 발 같지 않았습니다. 이 작은 발로 그 많은 세월을 다니시며 자신을 기르신 어머니의 모습이 떠올라 울컥하는 울음을 참느라 이를 악 물었습니다. 울음을 삼키고 삼켰지만 슬픔을 참기 어려웠습니다.

겨우 다 씻긴 후 수건으로 제대로 닦지도 못하고 어머니의 발을 안고 목 놓아 울었습니다.

오늘따라 돌아가신 어머니께서 항상 하신 말씀이 귀에 쟁쟁합니다.

“태일아! 어디를 가도 사람들에게 피해주지 말아라.”

망설이지 마십시오!

오늘! 부모님께 가서... 설거지도 하고, 신발도 닦아드리고, 활짝 웃어주시고, 잘 키워 주셔서 은혜를 잊지 않겠다는 마음으로 잔잔한 감사의 하루를 보내십시오.

아버이는 바로! 이 몸을 주신 분이십니다.

1. 감동을 주거나 느낌이 오는 단어나 문장에 **밑줄**을 그어 보세요.
2. 왜 밑줄을 그었는지 그 이유를 적어보세요.
3. 밑줄 친 낱말이나 문장에 대한 느낌이나 생각, 자기의 경험, 깨달은 점 등을 적어보세요.
4. 이야기를 읽고 실제 생활에서 내가 실천할 수 있는 것을 써보세요.
5. 24시간 안에 6번에서 마음먹은 일을 실천했나요? 느낌이나 생각을 적어보세요.

그가 사는 세상

오른쪽 몸이 마비되어 직장을 잃은 그는 새벽에 폐지를 줍는다. 뇌졸중으로 언제 쓰러질지 모른다는 그는 또 다른 병이 올까 봐 두려워한다. 등촌동 임대 아파트에 사는 홍성석 씨, 그가 아들 교육비와 생계비를 쓰고 4개월 동안 모은 돈이 9만원. 그 돈으로 그는 장을 본다. 남을 위해 봉사할 것이니 싸게 달라고 부탁하며 돈가스 만들 재료를 산다.

전직 요리사인 그는 맛벌이 부부가 많은 아파트 아이들에게 무료로 돈가스를 만들어 준다. 그리고 돈가스를 먹으로 온 아이들에게 찾아 주어 고맙다고 한다. 주민들은 그런 그가 고마워서 신문지이나 박스를 모았다가 그에게 준다. 세상에 더없이 값진 선물을 그들은 그렇게 서로 주고받는다.

뇌졸중으로 쓰러진 지 한 달 만에 아내는 그를 떠났다. 마흔셋에 가진 늦둥이 아들 원기 때문에 오늘도 그는 힘든 하루를 견디어 낸다. 교회 아이들에게 스파게티를 만들어주며 자랑스러운 아빠가 되는 것이 성석 씨가 원기에게 주는 최고의 선물이다. 그렇게라도 해서 가난한 원기 곁에 친구가 많아지길 원한다. 자신이 떠나면 원기가 혼자일 거라는 생각에서 미리 준비해 놓는 것이다.

참 말도 안 되는 것은 그런 그가 학교 급식 자원봉사까지 한다는 것이다. 새벽에 배달된 우유를 모든 교실마다 갖다 놓는다. 방과 후에는 우유팩을 수거해 정리한다. 그러다 누군가 먹지 않고 상자에 남겨 둔 우유를 발견하면 원기에게 갖다 준다. 언제 다시 쓰러질지 모르는 삶. 성석 씨는 자신이 할 수 있는 것들을 세상에 선물하며 세상에 아들을 맡긴다.

1. 감동을 주거나 느낌이 오는 단어나 문장에 **밑줄**을 그어 보세요.
2. 왜 밑줄을 그었는지 그 이유를 적어보세요.
3. 밑줄 친 낱말이나 문장에 대한 느낌이나 생각, 자기의 경험, 깨달은 점 등을 적어보세요.
4. 이야기를 읽고 실제 생활에서 내가 실천할 수 있는 것을 써보세요.
5. 24시간 안에 마음먹은 일을 실천했나요? 느낌이나 생각을 적어보세요.

사랑의 신발

어머니는 신발가게 ‘분홍신’의 주인이자 소문난 구두쇠였다. 어머니는 한번 판 신발은 잘 바꿔 주지 않았다. “크다고? 그럼 자고 나서 기지개 켜듯 발을 쭉 늘여봐. 작다고? 그럼 엄마 품에 찬 안긴 것처럼 발을 오므려 봐. 세상사 다 맘먹기에 달린 거니까.”

그해 겨울 어머니 가게에 아주 예쁜 털 구두가 들어왔다. 순정이 어머니가 부탁해서 갖다 놓은 빨간 털 구두였다. 너무 비싼 거라 한번 신어 보자는 말도 안 나와 눈치를 보는데 어머니가 내 앞으로 털 구두를 내밀었다. “십 분만 신어 봐.” 나는 얼른 신고 밖으로 나왔다.

발레 하듯 사뿐사뿐 걷는데 저쪽에서 정희가 걸어왔다. 나는 자랑하고 싶어 정희 앞에 발을 내밀었다. 정희는 아버지도 안 계신데 어머니조차 편찮으셔서 학교도 못 다니고 동생들을 돌보며 어려운 집안 살림을 꾸려 나가고 있었다.

정희는 결혼한 큰 언니가 물려준 운동화를 신었는데 신발이 떨어져서 발가락이 나올 정도였다. “나 신어보면 안 돼? 일 분만, 응?” 정희 눈빛이 어찌나 간절한지 털 구두를 벗어 신어보라고 했다. 신어본 후 그렇게 행복해 보이는 정희의 표정을 처음 봤다. 그래서였을까? 나는 “그 털 구두, 너 신어.”라고 말하고 말았다.

어머니는 정희의 운동화를 질질 끌고 들어온 나를 보고 깜짝 놀랐다. “털 구두 정희 줬어. 정희가 행복해해서...” 어머니는 말도 안 된다는 듯 나를 바라보다가 털 구두를 찾아온다며 정희 집으로 갔다. 그러나 어머니는 빈손으로 돌아왔다. “엄마, 왜 그냥 왔어?” “정희가 행복해 보여서...” 어머니는 나와 똑같이 말하면서 내 머리를 쓰다듬었다.

1. 감동을 주거나 느낌이 오는 단어나 문장에 밑줄을 그어 보세요.
2. 왜 밑줄을 그었는지 그 이유를 적어보세요.
3. 밑줄 친 낱말이나 문장에 대한 느낌이나 생각, 자기의 경험, 깨달은 점 등을 적어보세요.
4. 이야기를 읽고 실제 생활에서 내가 실천할 수 있는 것을 써보세요.
5. 24시간 안에 마음먹은 일을 실천했나요? 느낌이나 생각을 적어보세요.

만 원의 기쁨

어느 연구진이 마을 사람 모두에게 아무 이유 없이 한 달 동안 날마다 만 원씩 나눠 준 다음 반응을 살피는 실험을 했다.

첫째 날, 한 남자가 집집마다 들러서 만 원을 놓고 갔다. 그를 본 사람들은 왜 돈을 주는지 의아해하면서도 공돈이라고 기뻐하며 돈을 집어 들었다. 둘째 날도 고마워하며 돈을 받아 들었다. 셋째 날, 사람들 사이에서는 만 원을 주고 가는 남자 이야기로 떠들썩했다.

그렇게 두 주가 흘렀다. 사람들은 현관 입구까지 나와 그 남자가 언제 올지 기다렸다. 그런데 삼 주째에는 아무도 현관에서 기다리지 않았다. 넷째 주가 되자 사람들은 더 이상 아무 이유 없이 만 원을 받는 일에 감사하거나 기뻐하지 않았다. 당연한 일로 생각한 것이다.

이윽고 마지막 실험 날이 되었다. 남자는 집집마다 들러 돈을 나눠 주기는커녕 골목을 무심히 지나가 버렸다. 그러자 그간의 일이 실험인 줄 모르는 사람들은 하나둘 남자에게 불만을 말하기 시작하였다.

“오늘은 왜 안 줘요? 우리가 뭐 잘못된 거라도 있나요?”

우리는 날마다 공짜로 만 원을 선물 받는 일처럼 수많은 것을 조건 없이 받고 있다. 시원한 바람, 어둠을 밝히는 달, 따사로운 햇살, 마음을 즐겁게 하는 시냇물 소리, 우리에게 필요한 공기 등 우리 주변에는 값진 선물이 많다. 다만 늘 곁에 있지만 얼마나 소중한지 모를 뿐이다. 이 모든 것이 기쁜 선물임을 깨달을 때 비로소 인생이 얼마나 풍요로운지 알 수 있다.

1. 감동을 주거나 느낌이 오는 단어나 문장에 밑줄을 그어 보세요.
2. 왜 밑줄을 그었는지 그 이유를 적어보세요.
3. 밑줄 친 낱말이나 문장에 대한 느낌이나 생각, 자기의 경험, 깨달은 점 등을 적어보세요.
4. 이야기를 읽고 실제 생활에서 내가 실천할 수 있는 것을 써보세요.
5. 24시간 안에 마음먹은 일을 실천했나요? 느낌이나 생각을 적어보세요.

풀지 못할 문제는 없다.

어느 고등학교 수학 시간에 한 학생이 지각했다. 그가 교실에 들어왔을 때 친구들은 선생님이 내준 수학 문제를 풀고 있었다. 그도 서둘러 자리에 앉아 문제를 풀기 시작했지만, 얼마 안 가 수업 종이 울리는 바람에 한 문제도 알맞게 풀지 못했다.

친구들이 선생님에게 답안지를 제출하자, 그가 걱정이나 근심에 잠긴 표정으로 물었다. “선생님, 문제가 어려워서 하나도 풀지 못했어요. 죄송합니다. 허락해 주신다면 집에 가져가 풀어 보고 싶습니다.” 선생님이 고개를 끄덕이자 그는 집으로 돌아가 다시 문제를 풀어 보았다.

그런데 아무리 머리를 써 봐도 쉽게 풀리는 문제가 없었다. 일주일 동안 수학 문제와 씨름한 그는 겨우 한 문제를 풀 수 있었다. 그는 자신의 수학 실력이 형편없다고 생각하며 선생님을 찾아갔다. 그런데 그가 내민 답안지를 살펴본 선생님은 뜻밖이라는 표정을 지으며 말했다. “정말 네가 이 문제를 풀었어?”

사실 그가 지각한 날, 선생님은 문제지를 나누어 주며 학생들에게 이렇게 말했다. “만약 이 문제들을 풀 수 있다면 수학 천재일 거야.” 학생들에게 어차피 자신의 실력으로 풀 수 없는 문제라고 생각해 누구하나 적극적으로 풀지 않았다. 반대로 그는 자신만 문제를 못 풀었다고 생각해 밤낮으로 문제풀이 하는데 애를 썼고, 마침내 한 문제를 풀어낸 것이다. 포기하지 않는 마음만 있다면 어떤 것이든 세상에 풀지 못할 문제는 없다.

1. 감동을 주거나 느낌이 오는 단어나 문장에 **밑줄**을 그어 보세요.
2. 왜 밑줄을 그었는지 그 이유를 적어보세요.
3. 밑줄 친 낱말이나 문장에 대한 느낌이나 생각, 자기의 경험, 깨달은 점 등을 적어보세요.
4. 이야기를 읽고 실제 생활에서 내가 실천할 수 있는 것을 써보세요.

5. 24시간 안에 마음먹은 일을 실천했나요? 느낌이나 생각을 적어보세요.

3분 묵상자료(18)	2013년 월 일 ()학년 ()반 이름()
한 아이에게 쓰는 반성문	
<p>8년 전, 도서 대여점을 운영하던 나는 반납일을 지키지 않는 사람들 때문에 매우 어려웠다. 그러던 어느 날, 옷차림새가 별로인 아이가 가게에 들어섰다. “환경 동화 있어요?” “응, 여기 처음이니?” 나는 회원 정보를 입력하려고 전화번호를 물었다. “전화 안 돼요. 전화 요금을 못 내서요…” 나는 뭔가 석연치 않았지만 책을 빌려 주었다. 그러나 반납일이 지나도 아이는 나타나지 않았다.</p> <p>며칠 뒤, 가게 근처에서 아이를 보았다. 아이는 박스 및 폐지를 잔뜩 실은 할머니의 손수레를 밀고 있었다. “책 반납 안 하니?” “가게 문이 닫혀서 서터문 밑으로 넣었는데요.” “너 거짓말할래? 찾아보고 없으면 5천원 변상해!”</p> <p>다음 날, 아이와 할머니는 구겨진 천 원짜리 다섯 장을 들고 왔다. 할머니는 말을 하지도 듣지도 못하셨다. 나는 아이에게 “나쁜 버릇 고치려고 그러는 거니까, 뉘우치면 와서 사과하고 돈 찾아가.” 하고 말했다. 그런데 그날 저녁 집에 가니, 우리 아이가 그 책을 들고 있는 것이 아닌가. 지난번 가게에 들렀다가 서터문 밑에 책이 있어서 가져왔다는 것이다. 어렵게 지내는 아이 집을 겨우 찾아내 과일 한 봉지와 돈을 내밀며 미안하다고 했지만 그 뒤 아이를 두 번 다시 볼 수 없었다.</p> <p>얼마 뒤 나는 가게 운영이 잘 안되어 가게 문을 닫고 말았다. 진실을 믿어 달라는 듯 바라보던 아이의 눈이 잊히지 않았다. 얼마 못 가 버려질 책 한 권을 가지고 부정적으로 생각했던 일을 나는 평생 지우지 못할 것이다.</p>	

1. 감동을 주거나 느낌이 오는 단어나 문장에 **밑줄**을 그어 보세요.
2. 왜 밑줄을 그었는지 그 이유를 적어보세요.
3. 밑줄 친 낱말이나 문장에 대한 느낌이나 생각, 자기의 경험, 깨달은 점 등을 적어보세요.
4. 이야기를 읽고 실제 생활에서 내가 실천할 수 있는 것을 써보세요.
5. 24시간 안에 마음먹은 일을 실천했나요? 느낌이나 생각을 적어보세요.

높 속의 친구

독일의 재상 비스마르크는 사냥을 좋아했다. 하루는 친구와 함께 사냥을 나갔다. 그 날따라 그들은 한 마리의 동물도 잡지 못했다. 해가 질 무렵이 되니 기분이 매우 허망했다. 한 마리만이라도 잡으려다 보니 날이 저물고 말았다. 그곳은 늪이 많아 위험했다.

돌아오는 길에 비스마르크가 늪에 빠지고 말았다. 다행히 앞서 가던 친구가 달려와 총대를 내밀어 그는 그것을 붙잡고 간신히 살았다.

이번에는 앞서 가던 친구가 늪에 빠지고 말았다. 비스마르크가 달려갔을 때에는 이미 허리까지 빠져들고 있었다. 친구가 빠진 곳은 총대로도 닿지 않아 비스마르크로서는 구해낼 방법이 생각나지 않았다. 이제는 목까지 빠졌다.

"아까 자네가 빠졌을 때에는 내가 건져 주지 않았는가? 제발 나 좀 어떻게 건져 주겠나."

친구가 애원했다. 비스마르크는 갑자기 총을 들어 늪에 빠진 친구를 겨누었다.

"자네를 구하려다 나까지 죽을 수는 없는 일이고... 그렇다고 자네의 그 고통스런 모습을 더 이상 볼 수도 없군. 몰인정하지만 이 총으로... 이해하게나."

비스마르크는 실탄을 넣더니 방아쇠를 당기려 했다. 믿었던 친구의 갑작스런 행동에 놀란 늪 속의 친구가 총을 피하려 있는 힘을 다해 허우적거렸다. 그 바람에 늪가로 조금씩 옮겨갔다.

비스마르크는 얼른 반대편으로 돌아가 총대를 내밀어 친구를 건져 주었다. 그는 친구에게 이렇게 말했다.

"오해하지 말게. 아까 내 총은 자네의 머리가 아니라 자네의 분발력을 겨누었다네."

1. 감동을 주거나 느낌이 오는 단어나 문장에 **밑줄**을 그어 보세요.
2. 왜 밑줄을 그었는지 그 이유를 적어보세요.
3. 밑줄 친 낱말이나 문장에 대한 느낌이나 생각, 자기의 경험, 깨달은 점 등을 적어보세요.
4. 이야기를 읽고 실제 생활에서 내가 실천할 수 있는 것을 써보세요.
5. 24시간 안에 마음먹은 일을 실천했나요? 느낌이나 생각을 적어보세요.

인생

어느 욕심 많은 부자에 관한 이야기입니다.

돈 문제로 고민하던 부자가 지나가다 바다를 바라보고 있는 어부에게 보기 싫은 듯 물었습니다.

"왜 고기를 잡으러 나가지 않지요?"

어부가 대답했습니다.

"오늘은 충분히 고기를 잡았습니다."

"왜 더 많이 잡지 않는 건데요?"

"더 잡아서 무엇에 쓰겠습니까?"

이 말을 들은 부자는 어부를 언짢게 생각하며 그에 대해 설명했습니다.

"더 많은 돈을 벌 수 있지요. 그러면 더 좋은 배를 사서 더 깊은 곳에 가서 더 많은 고기를 잡을 수 있을 테고, 나일론 그물을 사서 다시 더 많은 돈을 벌 수 있습니다. 이렇게 하다보면 곧 배도 여러 척 갖게 되고, 결국 나처럼 부자가 될 수 있지 않습니까?"

듣고만 있던 어부가 물었습니다.

"그 후에는 무엇을 하려고 그러니까?"

부자는 큰 소리로 말했습니다.

"당신은 앉아서 인생을 즐길 수 있습니다."

어부는 잔잔한 미소와 함께 시선을 바다로 돌리며 조용히 말했습니다.

"내가 지금, 무엇을 하고 있다고 생각하십니까?"

1. 감동을 주거나 느낌이 오는 단어나 문장에 **밑줄**을 그어 보세요.
2. 왜 밑줄을 그었는지 그 이유를 적어보세요.
3. 밑줄 친 낱말이나 문장에 대한 느낌이나 생각, 자기의 경험, 깨달은 점 등을 적어보세요.
4. 이야기를 읽고 실제 생활에서 내가 실천할 수 있는 것을 써보세요.
5. 24시간 안에 마음먹은 일을 실천했나요? 느낌이나 생각을 적어보세요.

친구

아주 친한 두 친구가 있었습니다.

둘은 같은 마을에서 태어났고, 같은 학교를 다녔으며, 우연히 군대에도 같이 가게 되었습니다. 그런데 이 두 친구가 열심히 군 생활 중일 때 월남전이 터졌습니다.

월남에서 둘은 군대 같은 부대원이 되어 죽을 고비를 넘기며 여러 전투를 치렀습니다. 그러던 어느 날, 전투 중이었습니다. 그런데 하필이면 한 친구가 쓰러진 곳이 한참 격전중인 전장의 한가운데였습니다. 중상을 입고 죽어가는 그를 본 친구는 참호 속에서 뛰쳐나가서 살려보려고 했습니다. 그 때, 소대장이 말했습니다.

“살려봤자 전투불능 상태이고 우리가 진격하거나 후퇴할 땐 짐만 돼. 또 참호를 벗어나면 이 상황에서 너까지도 저렇게 될 것이 같다. 구하러가지 말아라.”

하지만 그는 소대장의 명령을 불복종하고 총탄이 빗발치는 곳으로 뛰어가 친구를 업고 참호 안으로 다시 돌아왔습니다.

그러나 등에 업혀있던 친구는 이미 숨져있었고, 그 역시 여러 곳에 총알을 맞아 숨을 잘 쉬지 못하며 피를 흘리고 있었습니다. 화가 난 소대장이 소리쳤습니다.

“네 친구는 죽었다. 너 역시 전투불능 상태가 되어버렸는데 대체 무슨 이득이 있던 말이냐!” 라며 몰아 붙였습니다..

하지만 그는 숨을 헐떡이며 대답했습니다.

“저는 이득이 있었습니다. 친구가 제게 말하더군요. ‘네가... 올 줄 알았어...’ 라고요.”

1. 감동을 주거나 느낌이 오는 단어나 문장에 밑줄을 그어 보세요.
2. 왜 밑줄을 그었는지 그 이유를 적어보세요.
3. 밑줄 친 낱말이나 문장에 대한 느낌이나 생각, 자기의 경험, 깨달은 점 등을 적어보세요.
4. 이야기를 읽고 실제 생활에서 내가 실천할 수 있는 것을 써보세요.
5. 24시간 안에 마음먹은 일을 실천했나요? 느낌이나 생각을 적어보세요.

손가락

올해 열일곱 살 이희아 양은 특수학교인 주몽학교 학생입니다. 희아 양은 낱 때부터 양손에 손가락이 각각 두 개뿐이었고 두 다리가 가늘고 더 이상 자라지 않는 장애아입니다.

그러나 그녀는 어려움을 극복하기 위해 어려서부터 피아노를 치기 시작했어요. 초등학교 다닐 때 반 아이가 던진 쓰레기통 뚜껑에 맞아 뇌출혈로 쓰러진 적도 있고 피아노를 치지 못할 만큼 건강이 나빠지기도 했지만 그녀는 피나는 훈련을 계속했습니다.

2001년 교육문화회관에서 열린 장애인 돕기 공연에 피아노 연주를 부탁 받았고 그 공연장은 그녀의 피아노 소리와 사람들의 눈물로 가득 찼습니다.

열 손가락으로도 치기 어려운 피아노 연주를 그녀는 네 손가락으로 어려운 곡도 자유롭게 연주하여 수많은 사람에게 눈물의 감동을 안겨주었습니다.

당신은 지금 몇 개의 손가락을 가지고 있습니까?

1. 감동을 주거나 느낌이 오는 단어나 문장에 밑줄을 그어 보세요.
2. 왜 밑줄을 그었는지 그 이유를 적어보세요.
3. 밑줄 친 낱말이나 문장에 대한 느낌이나 생각, 자기의 경험, 깨달은 점 등을 적어보세요.
4. 이야기를 읽고 실제 생활에서 내가 실천할 수 있는 것을 써보세요.
5. 24시간 안에 마음먹은 일을 실천했나요? 느낌이나 생각을 적어보세요.

벤자민 프랭클린

미국의 정치가이자 과학자인 벤자민 프랭클린이 젊었을 때의 일이다.

어느 날 프랭클린은 존경하는 선배를 방문했다. 한참 동안 많은 이야기를 나누던 그는 헤어질 때가 되자 자리에서 일어나 선배에게 정중히 인사했다.

“오늘 좋은 말씀 듣고 돌아갑니다. 또 찾아뵙겠습니다. 안녕히 계십시오.”

“그러게. 조심해서 가게나.”

그런데 프랭클린이 방문을 열고나서는 순간, 갑자기 ‘쿵’ 소리가 나더니 이어 ‘어이쿠’ 하는 비명과 함께 이마에 손을 얹으며 비틀거렸다. 방문에 머리를 세게 부딪친 것이다. 선배가 얼른 부축했지만, 눈앞이 어지러진 그는 한동안 아무 말 없이 아픈 이마만 쓰다듬었다.

그때 선배가 그에게 말했다.

“심하게 부딪혀서 엄청 아프겠군? 하지만 자네가 지금 머리를 세게 부딪친 것이 오늘 나를 찾아와서 얻은 최고의 수확이라고 생각하게.”

그러자 프랭클린은 고개를 갸웃거리며 어리둥절한 표정으로 선배의 얼굴을 다시 쳐다보았다.

“음, 앞으로 살면서 항상 머리를 낮추고 겸손한 자세로 살아가라는 것이라고 생각하게, 이것을 평생의 교훈으로 새기라는 말일세.”

그 말을 듣는 순간 프랭클린은 방문에 이마를 부딪쳤을 때보다도 더 정신이 번쩍 들었다.

1. 감동을 주거나 느낌이 오는 단어나 문장에 밑줄을 그어 보세요.
2. 왜 밑줄을 그었는지 그 이유를 적어보세요.
3. 밑줄 친 낱말이나 문장에 대한 느낌이나 생각, 자기의 경험, 깨달은 점 등을 적어보세요.
4. 이야기를 읽고 실제 생활에서 내가 실천할 수 있는 것을 써보세요.
5. 24시간 안에 마음먹은 일을 실천했나요? 느낌이나 생각을 적어보세요.

목마름

영국의 시드니 장군은 전쟁에서 심한 부상을 입고서도 승리를 위해 고통을 참으며 끝까지 자리를 지켰습니다. 마침내 그 전쟁에서 이기고 장군은 후방으로 옮겨졌습니다. 후방으로 옮겨진 장군은 목이 말라 물을 찾았으나 주변 병사들이 갖고 있던 물통에는 겨우 몇 방울만이 남아있었습니다.

병사들은 자신의 물통에 남아있는 몇 방울의 물을 모아 간신히 한 컵의 물을 받아서 시드니 장군에게 드렸습니다. 매우 목이 말랐던 장군이 물 컵을 받아드는 순간 심한 부상을 입은 채 물 컵을 바라보고 있는 어느 병사의 간절한 눈빛과 마주치게 되었습니다. 장군은 부관을 불러 이렇게 말했습니다.

"이 물을 저 병사에게 주게. 나는 더 참을 수 있으니."

"아닙니다. 이 물은 장군님을 위해 모은 것입니다. 어서 드십시오."

"어서 주라니까. 저 병사가 마시는 걸 보고 싶네."

그리고는 갈증에 시달리는 병사에게 물을 마시도록 권했습니다. 병사는 고마움에 눈물을 흘리며 물을 마셨습니다. 장군은 그 모습을 보며 흐뭇한 미소를 띠었고 옆에서 지켜보던 많은 부상병들은 감격에 눈물을 흘렸습니다. 나의 목마름을 채우기보다는 다른 사람을 채워줄 수 있는 배려하는 마음이 그리워집니다.

1. 감동을 주거나 느낌이 오는 단어나 문장에 밑줄을 그어 보세요.
2. 왜 밑줄을 그었는지 그 이유를 적어보세요.
3. 밑줄 친 낱말이나 문장에 대한 느낌이나 생각, 자기의 경험, 깨달은 점 등을 적어보세요.
4. 이야기를 읽고 실제 생활에서 내가 실천할 수 있는 것을 써보세요.
5. 24시간 안에 마음먹은 일을 실천했나요? 느낌이나 생각을 적어보세요.

자신과의 싸움

아베베는 로마 올림픽과 동경 올림픽 마라톤을 2연패한 최초의 선수였습니다. 어느 날 한 신문기자가 아베베 선수에게 우승 비결을 취재하였습니다. 아베베 선수는 한참 잠자코 있다가 다음과 같이 대답했습니다.

“별다른 비결이라고는 없습니다만 나는 남과 경쟁하여 이긴다는 것보다도 언제나 자기 자신과의 싸움에서 이겨내는 것이 중요하다고 생각하고 있습니다. 마라톤은 대단히 고된 운동이기 때문에 가슴에 숨이 차고 터질 듯이 힘들게 뛰니다. 때로는 몸이 너무 무거워서 고통스러울 때도 있습니다. 그럴 때마다 자신의 컨디션을 가다듬어 평소와 같이 뛰어야 합니다. 나 자신의 고통과 피로움에 지지 않고 마지막까지 달렸을 때, 그것이 승리로 연결되었습니다.”

진정한 승리는 다른 사람과의 경쟁에서 얻어낼 수 있는 것이 아니며 자기 자신과의 싸움에서 이겼을 때 비로소 승리를 얻어낼 수 있는 것입니다.

1. 감동을 주거나 느낌이 오는 단어나 문장에 **밑줄**을 그어 보세요.
2. 왜 밑줄을 그었는지 그 이유를 적어보세요.
3. 밑줄 친 낱말이나 문장에 대한 느낌이나 생각, 자기의 경험, 깨달은 점 등을 적어보세요.
4. 이야기를 읽고 실제 생활에서 내가 실천할 수 있는 것을 써보세요.
5. 24시간 안에 마음먹은 일을 실천했나요? 느낌이나 생각을 적어보세요.

사슴의 뿔

크고 아름다운 뿔을 가진 사슴이 어느 날 물에 비친 자신의 모습을 보고 스스로 감탄했다.

“난 어찌면 이렇게 뿔이 크고 아름다울까?”

그러다 이 사슴이 자신의 다리를 봤는데 다리는 왜 그렇게 쓸모없어 보이던지 창피한 생각마저 들었다.

그때 사냥꾼의 총소리가 들렸다. 사슴은 날렵하고 힘찬 다리로 먼 거리까지 도망갔다. 그 때서야 사슴은 다리의 고마움을 알았다. 그 순간 사슴은 나뭇가지에 뿔이 걸려 그 자리에서 움직이지 못했고, 뒤쫓아 오던 사냥개에게 물리고 말았다. 사슴은 죽어가면서 중얼거렸다.

“뿔만 없어도 달아날 수 있었을 텐데…….”

쓸모없어 보이는 것도 진정으로 소중한 가치가 있다. 사람도 마찬가지이다. 불품없어 보이고, 조금 부족해 보여도 어느 누구나 나름대로 가치가 있다. 그러므로 우리는 서로를 소중히 생각할 필요가 있다.

1. 감동을 주거나 느낌이 오는 단어나 문장에 **밑줄**을 그어 보세요.
2. 왜 밑줄을 그었는지 그 이유를 적어보세요.
3. 밑줄 친 낱말이나 문장에 대한 느낌이나 생각, 자기의 경험, 깨달은 점 등을 적어보세요.
4. 이야기를 읽고 실제 생활에서 내가 실천할 수 있는 것을 써보세요.
5. 24시간 안에 마음먹은 일을 실천했나요? 느낌이나 생각을 적어보세요.

오빠와 동생

우애가 좋은 오누이가 부모의 사랑을 받으며 착하게 살고 있었습니다. 어느 날, 여덟 살 난 아들이 교통사고로 아주 많이 다쳤습니다. 수술을 받게 되었고 피가 급히 필요했습니다. 같은 혈액형을 가진 다섯 살짜리 딸에게 아버지가 조심스럽게 물어 봤습니다.

“애야, 오빠가 위험하구나. 오빠에게 피를 줄 수 있겠니?”

아이는 가만히 생각하더니 고개를 끄덕이며 침대에 누웠습니다. 수술을 앞둔 오빠가 불쌍했던지 눈물을 흘리면서 팔을 건어 붙였습니다. 수술이 잘 끝났습니다.

“네 덕분에 오빠가 살게 되었다.”

침대에 가만히 누워 있던 아이가 아버지에게 물었습니다.

“그런데 나는 언제 죽어요?”

“네가 죽다니 무슨 말이야?”

“사람에게 피를 뽑으면 죽지 않나요?”

“그럼, 넌 죽는 줄 알면서도 오빠에게 피를 주었던 말이구나?”

“예, 오빠를 사랑하거든요…….”

1. 감동을 주거나 느낌이 오는 단어나 문장에 밑줄을 그어 보세요.
2. 왜 밑줄을 그었는지 그 이유를 적어보세요.
3. 밑줄 친 낱말이나 문장에 대한 느낌이나 생각, 자기의 경험, 깨달은 점 등을 적어보세요.
4. 이야기를 읽고 실제 생활에서 내가 실천할 수 있는 것을 써보세요.
5. 24시간 안에 마음먹은 일을 실천했나요? 느낌이나 생각을 적어보세요.

도마뱀의 우정

일본 도쿄 올림픽 경기장 확장을 위하여 지은 지 3년 되는 경기장을 헐게 되었습니다. 인부들이 지붕을 벗기려는데 못이 꼬리 쪽에 박혀서 벽에서 움직이지 못하는 도마뱀 한 마리가 살아 있는 채 빠져나오려고 몸부림을 치고 있는 것이 사람들에게 발견되었습니다.

3년 동안 도마뱀이 못 박힌 벽에서 움직이지 못했는데도 죽지 않고 살아 있다는 것이 이상한 일이었습니다. 사람들은 그 원인을 알기 위해 철거 공사를 중단하고 사흘 동안 도마뱀을 지켜봤습니다. 그랬더니 하루에도 몇 번씩 다른 도마뱀 한 마리가 먹이를 물어다 주는 것이었습니다.

1. 한눈에 들어오는 만큼 **사전치기(/)**를 하며 읽어보세요.
2. 모르는 낱말에 **네모치기(□)**하고 생각과 사전 뜻을 찾아 써보세요.
3. 감동을 주거나 느낌이 오는 단어나 문장에 **밑줄**을 그어 보세요.
4. 왜 밑줄을 그었는지 그 이유를 적어보세요.
5. 밑줄 친 낱말이나 문장에 대한 느낌이나 생각, 자기의 경험, 깨달은 점 등을 적어보세요.
6. 이야기를 읽고 실제 생활에서 내가 실천할 수 있는 것을 써보세요.
7. 24시간 안에 6번에서 마음먹은 일을 실천했나요? 느낌이나 생각을 적어보세요.

무용수 강수진

카멜리아의 여인으로 고국 무대에 서는 독일 슈투트가르트 발레단의 주역 무용수 강수진.

2000년 한 TV 프로그램을 통해 비친 강수진의 발을 보고 많은 사람들은 깜짝 놀랐다. 발가락 마디마디에 굳은살이 박혀 나무뿌리처럼 보이는 강수진의 두 발은 발레리나의 대한 환상을 깨게 하는 충격적인 기사였다.

하지만 보기 흉할 정도로 일그러진 발에는 강수진이 발레에 쏟은 땀과 눈물이 그대로 배어 있다.

연습벌레로 소문난 강수진은 한 해 발레용 신발을 250여 켤레나 사용한다. 보통 하루 10시간씩 연습하고, 때때로 19시간을 무대에서 보낸 적도 있다.

79년 선화예중 1학년 때 발레를 시작한 뒤 20여 년간 사용한 발레용 신발이 수천 켤레에 이른다. 분홍 발레용 신발을 벗은 그의 발이야말로 발레 인생이 얼마나 어려운 길인가를 극명하게 보여 준다.



1. 감동을 주거나 느낌이 오는 단어나 문장에 밑줄을 그어 보세요.
2. 왜 밑줄을 그었는지 그 이유를 적어보세요.
3. 밑줄 친 낱말이나 문장에 대한 느낌이나 생각, 자기의 경험, 깨달은 점 등을 적어보세요.
4. 이야기를 읽고 실제 생활에서 내가 실천할 수 있는 것을 써보세요.
5. 24시간 안에 마음먹은 일을 실천했나요? 느낌이나 생각을 적어보세요.

생각하는 대로 이루어진다.

소련에서 있었던 일이다.

철도국에서 근무하는 한 직원이 냉장고 화물기차 속에 들어간 후에 실수로 문이 밖에서 잠겨버렸다. 갇히게 된 그는 아무리 빠져 나가려고 해도 나갈 수가 없었다. 힘껏 두드려 보아도, 냉장고 화물기차 속의 단단한 시설로 인하여 바깥의 사람들은 그 사실을 전혀 알아차리지 못했다.

혹시 누가 와서 우연히 문을 열어 주어 구조를 받는 것만이 그에게 마지막 희망이었다. 이대로 계속 가다가는 얼어 죽게 될 처지에 놓이게 되었다.

시간이 지날수록 그 사람은 모든 희망을 포기하고 자포자기의 상태에 빠지고 말았다. 드디어 몸이 저러오기 시작했다. 그는 다가오는 죽음을 앞두고 자기의 상태를 화물기차의 벽에다 기록해 나갔다.

“몸이 점점 차가워진다…. 그래도 기다리는 수밖에 없다…. 나는 점차로 몸이 얼어옴을 느낀다…. 나는 이제 몽롱해진다…. 아마도 이것이 나의 마지막일지도 모른다….”

얼마의 시간이 지난 후 다른 직원들이 그 냉장고의 화차 문을 열었을 때 그는 이미 죽은 시체가 되어 있었다.

그런데 놀라운 사실은 그 냉장고 화물기차는 오래 전부터 고장이 나 있었던 것이다. 공기도 충분하고 실내 온도가 섭씨 13도에 불과했었다는 것이다!

사람은 자신이 생각하는 대로 되는 것이다.

1. 감동을 주거나 느낌이 오는 단어나 문장에 밑줄을 그어 보세요.
2. 왜 밑줄을 그었는지 그 이유를 적어보세요.
3. 밑줄 친 낱말이나 문장에 대한 느낌이나 생각, 자기의 경험, 깨달은 점 등을 적어보세요.
4. 이야기를 읽고 실제 생활에서 내가 실천할 수 있는 것을 써보세요.
5. 24시간 안에 마음먹은 일을 실천했나요? 느낌이나 생각을 적어보세요.

자랑스러운 어머니의 상처

조그만 시골초등학교를 다니는 철이는 얼굴도 잘생기고 공부도 썩 잘해 친구들의 부러움과 선생님의 귀여움을 독차지하고 있었다.

무엇이든지 잘하는 철이에게 어느 날인가부터 이상한 열등감과 부끄러움이 생겨났다. 그것은 그의 어머니 때문이었다. 학교에서 선생님이 어머니를 모셔오라고 하면 이 핑계 저 핑계를 대며 피하기가 일쑤였고, 어찌다 비가 내려 운동장 가득 빗물이 고이면 어머니가 교문에서 기다릴 것이라는 생각에 철이의 마음엔 어느새 알 수 없는 불안감이 들기 시작한다.

‘따르릉~’

비온 날은 마지막 수업을 끝내는 종이 울리면 철이는 쏠살같이 운동장을 가로질러 뒷문으로 달려 나간다. 교문 앞 색색이 모여 있는 우산들 틈 속에서 자신을 기다리고 있을 어머니를 피하기 위해서였다.

철이의 어머니의 얼굴과 손은 보기 흉할 정도로 일그러져 있다. 이런 모습 때문에 사람들은 그의 어머니를 가까이 하지 않았고 철이의 어머니는 항상 고개를 숙이고 다녀야 했다.

그런 철이의 어머니를 친구들이 놀리기 시작하자 철이는 어머니가 창피하고 미웠다. 그래서 철이는 친구들에게도 선생님에게도 어머니를 보여주기 싫었던 것이다.

비가 내린 그날도 철이의 어머니는 우산을 들고 교문 앞 어딘가를 서성이고 있었다. 뒷문으로 몰래 빠져나온 철이는 비를 맞으며 집으로 돌아오는 길에 논두렁에서 친구들을 만났다. 친구들은 교문 앞에서 만난 철이의 어머니를 들먹이며 철이를 놀려대기 시작했다.

그날 밤 철이는 어머니에게 창피하니 다시는 학교에 오지 말라고 소리쳤다.

그러던 어느 날 이웃의 할머니가 철이를 불렀다.

“철이야, 네 엄마의 얼굴이 그렇게 보기 흉하게 된 것은 모두 불 때문이었단다. 네가 갓난 아기였을 때 너희 집에 불이 났었단다. 집에는 철이 너만이 낮잠을 자고 있었지. 이미 불은 불은 거세어져서 마을 사람 어느 누구도 너를 구해낼 수가 없었단다. 그때, 말리는 동네사람들의 팔을 뿌리치고 그 불길 속으로 네 엄마가 뛰어 들어갔단다. 철이 너를 꼬옥 감싸 안고 다시 나와서 너는 아무이상 없이 살았지만, 네 엄마의 얼굴과 팔은 뜨거운 불에 까맣게 그으려 일그러져 버렸단다.”

이 사실을 알게된 철이의 두 눈엔 뜨거운 눈물이 가득 고여 있었다.

1. 한눈에 들어오는 만큼 **사전치기(/)**를 하며 읽어보세요.
2. 모르는 낱말에 **네모치기(□)**하고 생각과 사전 뜻을 찾아 써보세요.
3. 감동을 주거나 느낌이 오는 단어나 문장에 **밑줄**을 그어 보세요.
4. 왜 밑줄을 그었는지 그 이유를 적어보세요.
5. 밑줄 친 낱말이나 문장에 대한 느낌이나 생각, 자기의 경험, 깨달은 점 등을 적어보세요.
6. 이야기를 읽고 실제 생활에서 내가 실천할 수 있는 것을 써보세요.
7. 24시간 안에 6번에서 마음먹은 일을 실천했나요? 느낌이나 생각을 적어보세요.
8. 글의 내용을 **고공학습법**이나 **상관관계 학습법**으로 정리하여 보세요.

블모의 땅에 바쳐진 인생 슈바이처(1875~1965)

적도 아프리카에서 원주민들에게 의술과 사랑을 전한 선교사로서, 바흐의 작품을 해석해 낸 음악가로서, 문학을 연구한 학자로서, 예수의 삶을 연구한 신학자로서 가장 다양하고 헌신적인 삶을 살다간 알베르트 슈바이처이다.

그는 1875년 알자스에서 태어나 1965년 아프리카의 벽지에서 죽음을 맞을 때까지 오로지 봉사와 헌신적인 인생이었다.

그는 이미 20대에 음악가, 대학 강사, 작가로서 명성을 얻고 있었으며 2개의 박사학위를 취득하였습니다. 그러나 그의 마음속에는 이 세상의 행복을 거부하고 스스로 고난의 길을 걸어간 예수의 생각으로 가득 차 있었습니다. 그는 이 세상의 비참함을 없애기 위해서는 인류에 대한 실천적 봉사 활동들이 필요하다는 사실을 깨닫고 아프리카의 선교 의사가 되기로 결심합니다.

그는 이러한 결심을 실행하기 위해 31세의 늦은 나이에 의학 공부를 시작했으며, 이때에 평생을 같이한 아름답고 헌신적인 아내 엘렌을 만나게 됩니다. 그들은 같이 아프리카로 가 말라리아 등 끔찍한 병에 걸려있는 흑인들을 치료하며 돌보았는데 그들은 하루에 16시간 이상씩 일하며 1년에 5천명 이상의 환자를 돌보았습니다. 또한 그는 아프리카의 생활을 글로 써서 전세계 사람들에게 알려 도움을 요청하였습니다.

그는 제1차 세계대전 중에 전쟁 포로로 수용소 생활을 했으며 그 후 절망에 빠진 적도 있었는데 그의 아내 알렌의 도움으로 다시 아프리카로 돌아왔습니다. 그는 다시 아프리카에서 계속 병원을 경영했으며 병원운영에 필요한 기금을 마련하기 위해 유럽에서 연주회를 가지기도 했습니다.

그는 사람뿐 아니라 자연과 동물까지도 사랑했는데 이것은 그의 일관된 세계관을 보여주는 것이라 할 수 있습니다. 즉, 그는 생명 자체에 대한 큰 경외심을 갖고 있었습니다. 그는 전쟁을 반대했고, 핵무기의 실험 금지 등 평화운동을 전개하였습니다.

그의 이러한 활동들이 알려져 78세에 노벨평화상을 수상하였는데 상금은 아프리카의 나병 환자들을 위한 병원 건립에 사용되었습니다.

슈바이처는 84세의 나이에 다시 아프리카의 벽지로 돌아가서 죽을 때까지 집필을 하는 가운데 병원 일을 거들어 주었고, 동물들에게 먹이를 주고 사랑하면서 바흐의 음악을 연주했습니다.

1. 한눈에 들어오는 만큼 **사전치기(/)**를 하며 읽어보세요.
2. 모르는 낱말에 **네모치기(□)**하고 생각과 사전 뜻을 찾아 써보세요.
3. 감동을 주거나 느낌이 오는 단어나 문장에 **밑줄**을 그어 보세요.
4. 왜 밑줄을 그었는지 그 이유를 적어보세요.
5. 밑줄 친 낱말이나 문장에 대한 느낌이나 생각, 자기의 경험, 깨달은 점 등을 적어보세요.
6. 이야기를 읽고 실제 생활에서 내가 실천할 수 있는 것을 써보세요.
7. 24시간 안에 6번에서 마음먹은 일을 실천했나요? 느낌이나 생각을 적어보세요.
8. 글의 내용을 **고공학습법**이나 **상관관계 학습법**으로 정리하여 보세요.

알프레드 노벨(1833~1896)

알프레드 노벨은 1833년 10월 21일, 스웨덴의 스톡홀름에서 가난한 집의 넷째 아들로 태어났다. 그가 태어났을 때 그의 가정 형편은 아주 좋지 못해서 세무서 장부에 구호대상자로 등록이 되어 있을 정도였다. 거기다가 노벨은 날 때부터 몹시 몽이 허약하였다.

“내 요람은 죽은 사람의 침대와 같았다. 그러나 어머니는 조금도 포기하지 않고 끈겨질 것 같은 생명의 불씨를 지키기 위하여 밤새도록 돌보아 주셨다. 나는 젖을 빨 힘도 없이 가끔 경련을 일으키면서 보챌 뿐이었다. 삶과 죽음의 사이에 서서 죽음과 싸우고 있었던 것이다.”

노벨은 소년 시절을 생각하기 싫어했다. 병치레의 나날에다 갖은 고생의 연속이었기 때문이었다.

그의 아버지는 손대는 사업마다 실패했다. 맨 마지막으로 사업인 스웨덴 최초의 고무공장이 도산하자 채권자들을 피해 부인과 자식을 남겨둔 채 스톡홀름에서 핀란드를 거쳐 러시아로 도망갔다. 그 후 어머니는 스톡홀름의 식료품 가게에서 일을 해 네 아이를 키웠다. 이 시기에는 노벨을 포함한 아이들은 길거리에서 성냥을 팔았는데 그 약간의 수입도 살림에 큰 보탬이 될 정도였다.

노벨은 8살에 성 야곱 실업학교에 입학하였는데 성적은 82명 중 3등을 할 정도로 우수했다. 그러나 1년 뒤에는 학교를 그만 두었다. 러시아에서 기계공장을 경영하던 아버지가 사정이 좀 나아져 가족들을 불러들기 때문이다.

정규 교육을 거의 받지 못한 노벨이 훗날 풍부한 교양을 갖추고 여러 개의 외국어를 할 수 있었던 것은 혼자서 공부하여 얻어진 결과였다.

아버지가 경영하던 공장에서 일하다 스톡홀름으로 돌아와 니트와 글리세린으로 다이내마이트를 발명하여 많은 재산을 모았다. 평생 결혼하지 않고 살았으며, 유산 3,200만 크로네는 유언에 따라 노벨상 기금이 되었다. 물론 노벨상은 세계적으로 훌륭한 업적을 낸 학자나 인물들에게 주어지지만 다른 의미의 유언장도 남겼다.

“할 수만 있다면 인생을 헤어나지 못하는 가엾은 사람들을 돕고 싶다.”라는 내용이였다.

노벨은 다이내마이트가 군사용으로 남용되어 비난을 받기도 했으나 그것이 전쟁에 사용되리라고는 전혀 생각지 못했다. 그에게 있어 전쟁은 “공포 중의 공포요, 범죄 행위 중에서도 용서할 수 없는 것”이었다.

1. 한눈에 들어오는 만큼 **사전치기(/)**를 하며 읽어보세요.
2. 모르는 낱말에 **네모치기(□)**하고 생각과 사전 뜻을 찾아 써보세요.
3. 감동을 주거나 느낌이 오는 단어나 문장에 **밑줄**을 그어 보세요.
4. 왜 밑줄을 그었는지 그 이유를 적어보세요.
5. 밑줄 친 낱말이나 문장에 대한 느낌이나 생각, 자기의 경험, 깨달은 점 등을 적어보세요.
6. 이야기를 읽고 실제 생활에서 내가 실천할 수 있는 것을 써보세요.
7. 24시간 안에 6번에서 마음먹은 일을 실천했나요? 느낌이나 생각을 적어보세요.
8. 글의 내용을 **고공학습법**이나 **상관관계 학습법**으로 정리하여 보세요.

마음이 따뜻해지는 이야기

내가 가진 것 중에 해지고 남아도 자랑스러운 것은 열심히 공부하는 책과 영어사전 뿐이다. 집안 형편이 너무 어려워 학원 수강료를 내지 못했던 나는 학원에서 칠판을 지우고 물걸레질을 하는 허드렛일을 하며 강의를 들었다. 수업이 끝나면 지우개를 들고 이 교실 저 교실 바쁘게 옮겨 다녀야 했고, 수업이 시작되면 머리에 하얗게 분필 가루를 뒤집어 쓴 채 맨 앞자리에 앉아 열심히 공부했다. 엄마를 닮아 숫기가 없는 나는 오른쪽 다리를 심하게 절고 있는 소아마비다. 하지만 난 결코 용기를 잃지 않았다. 오히려 내 가슴속에선 앞날 대한 희망이 살아 움직였다.

짧은 오른쪽 다리 때문에 뒤통뒤통 걸어 다니며, 가을에 입던 홑 잠바를 한겨울에 까지 입어야 하는 가난 속에서도 나는 이를 악물고 손에서 책을 놓지 않았다. 그러던 추운 어느 겨울날, 책 살돈이 필요했던 나는 엄마가 생선을 팔고 있는 시장에 찾아갔다. 그런데 몇 걸음 뒤에서 엄마의 모습을 바라보다가 차마 더 이상 엄마에게 다가가지 못하고 눈물을 참으며 그냥 돌아서야 했다.

엄마는 낡은 목도리를 머리 까지 칭칭 감고, 질척이는 시장 바닥의 좌판에 돌아앉아 김치 하나로 차가운 도시락을 먹고 계셨던 것이다.

그날 밤 나는 졸음을 깨려고 몇 번이고 세수를 하고 머리를 흔들면서 밤을 새워 공부했다. 가엾은 나의 엄마를 위해서... 내가 어릴 적에 아버지가 돌아가신 뒤 엄마는 형과 나, 두 아들을 힘겹게 키우셨다. 형은 불행히도 나와 같은 장애인이다. 중증 뇌성마비인 형은 심한 언어장애 때문에 말 한마디를 하려면 얼굴 전체가 뒤틀려 무서운 느낌마저 들 정도이다. 그러나 형은 엄마가 잘 아는 과일도매상에서 리어카로 과일 상자를 나르며 어려운 집안 살림을 도왔다. 그런 형을 생각하며 나는 더욱 열심히 공부했다.

그 뒤 시간이 흘러 그토록 바라던 서울대에 합격하던 날, 나는 합격통지서를 들고 제일 먼저 엄마가 계신 시장으로 달려갔다. 그날도 엄마는 좌판을 등지고 앉아 찬밥을 드시고 있었다.

그때 나는 엄마에게 다가가 등 뒤에서 엄마의 지친 어깨를 힘껏 안아 드렸다
“엄마... 엄마..., 나 합격 했어...”

나는 눈물 때문에 더 이상 엄마 얼굴을 볼 수 없었다. 엄마도 드시던 밥을 채 삼키지 못하고 하염없이 눈물을 흘리며 사람들이 지나다니는 시장 골목에서 한참동안 나를 꼬옥 안아 주셨다. 그날 엄마는 찾아오는 단골손님들에게 함지박 가득 담겨있는 생선들을 돈도 받지 않고 모두 내 주셨다.

그리고 형은 자신이 끌고 다니는 리어카에 나를 태운 뒤 입고 있던 잠바를 벗어 내게 입혀 주고는 알아들을 수도 없는 말로 나를 자랑하며 시장 주변을 돌아다녔다. 그때 나는 시퍼렇게 얼어있던 형의 얼굴에서 기쁨의 눈물이 흘러내리는 것을 보았다.

1. 한눈에 들어오는 만큼 **사전치기(/)**를 하며 읽어보세요.
2. 모르는 낱말에 **네모치기(□)**하고 생각과 사전 뜻을 찾아 써보세요.
3. 감동을 주거나 느낌이 오는 단어나 문장에 **밑줄**을 그어 보세요.
4. 왜 밑줄을 그었는지 그 이유를 적어보세요.
5. 밑줄 친 낱말이나 문장에 대한 느낌이나 생각, 자기의 경험, 깨달은 점 등을 적어보세요.
6. 이야기를 읽고 실제 생활에서 내가 실천할 수 있는 것을 써보세요.
7. 24시간 안에 6번에서 마음먹은 일을 실천했나요? 느낌이나 생각을 적어보세요.
8. 글의 내용을 **고공학습법**이나 **상관관계 학습법**으로 정리하여 보세요.

포기하기 말라

처칠은 두 번이나 영국 총리를 지냈고 제2차 세계대전 당시에 연합국의 대표적 지도자로 활약한 영국의 대 정치가입니다. 또한 많은 강연과 훌륭한 책을 써서 노벨 문학상을 수상하기도 했습니다. 그래서 영국인들은 그를 최고의 영국인으로 생각하지요.

그런데 처칠의 어린 시절 학교 담임선생님은 그를 키 작고 불품없으며, 학급에서 제일 멍청한 소년으로 여겼습니다. 라틴어와 그리스어에 전혀 흥미를 느끼지 못해 잘하지 못하였다. 또한 중학교에는 꼴찌로 들어가 영어에서 낙제 점수를 받은 적도 있었습니다. 게다가 육군 사관학교는 두 번이나 떨어진 후 세 번째에야 겨우 합격했지요.

하지만 그가 훗날 전 세계 사람들에게 존경받는 대 정치가가 될 수 있었던 까닭은 꿈을 포기하지 않고 자신의 부족함을 극복하기 위해 끊임없이 노력했기 때문입니다.

명문 옥스퍼드 대학의 졸업식 날, 위엄 있는 차림으로 모자를 쓴 처칠이 축사를 하기 위해 연단에 오르자, 졸업식에 참석한 사람들은 일제히 자리에서 일어나 그에게 박수를 보냈어요. 처칠은 열광적인 환영을 받으며 천천히 모자를 벗었습니다. 그리고 사람들을 바라보았어요. 모두들 숨을 죽이고 그의 입에서 나올 멋진 축사를 기대했어요.

“포기하지 말라!”

그는 힘 있는 목소리로 말했습니다. 그리고는 다음 말을 기다리는 사람들을 천천히 둘러보며 다음 말을 했어요.

“절대로 포기하지 말라!”

처칠은 다시 한 번 큰 소리로 외쳤습니다. 그리고는 더 이상 아무 말도 하지 않고, 자기 자리로 돌아가 앉았어요.

잠시 후, 박수 소리가 울려 퍼지기 시작했고, 한참 동안이나 계속되었답니다. 처칠의 축사 시간보다도 더 길게.

1. 한눈에 들어오는 만큼 **사전치기(/)**를 하며 읽어보세요.
2. 모르는 낱말에 **네모치기(□)**하고 생각과 사전 뜻을 찾아 써보세요.
3. 감동을 주거나 느낌이 오는 단어나 문장에 **밑줄**을 그어 보세요.
4. 왜 밑줄을 그었는지 그 이유를 적어보세요.
5. 밑줄 친 낱말이나 문장에 대한 느낌이나 생각, 자기의 경험, 깨달은 점 등을 적어보세요.
6. 이야기를 읽고 실제 생활에서 내가 실천할 수 있는 것을 써보세요.
7. 24시간 안에 6번에서 마음먹은 일을 실천했나요? 느낌이나 생각을 적어보세요.
8. 글의 내용을 **고공학습법**이나 **상관관계 학습법**으로 정리하여 보세요.

도깨비를 만났어도

옛날, 어느 마을에 효성이 지극한 형제가 병든 아버지를 모시고 살았어. 형제는 아버지의 병을 낫게 하려고 온갖 좋은 약을 다 써 보았지만, 몸이 계속 나빠져 가고 아버지의 병은 낫지 않았대. 그러다 병수발을 하다 보니 재산도 다 써버렸고, 이제는 약을 구하기도 어려운 형편이 되었지.

어느 날, 형은 산 너머 부잣집에 가서 일을 해 주고 아버지의 약값이라도 벌어들여와야겠다고 말하면서 떠나게 되었지. 동생은 길 떠나는 형에게 미안한 마음에 느티나무 막대기라도 가지고 가라고 건네주었어.

형은 느티나무 막대기를 가지고 산 너머 마을을 향해가다가 그만 산 속에서 날이 저물고 말았지. 형은 하는 수 없이 근처에 무덤 두개가 사이에 낙엽을 꺾어서 이불삼아 덮었지.

형이 아버지 생각에 잠겨있는데, 웅성대는 소리가 형이 누워 있는 무덤 앞에서 딱 멈추는 거야. 형은 자는 척하며 실눈으로 그들을 바라보았지. 그런데 머리가 뽀족한 도깨비가 형에게 다가와서는 형을 깨우는 거야.

“이봐, 해골도깨비, 벌써 자나? 이 친구, 우리와 한 약속을 잊었군. 어서 일어나게. 날이 밝기 전에 아랫마을 황소의 혼을 빼내 와야지.” 아마 형이 검불을 덮고 있어서 도깨비로 본 모양이다. 형은 무덤에서 나오는 척하며 용기를 내어 말했지.

“응 자네들 왔나? 참, 오늘 나는 몸이 아파서 그러니 자네들만 갔다 올 수 없겠나?” 그러나 말을 듣지 않고 뽀족 도깨비는 형을 등에 업혀 산 아래 마을로 가게 되었어. 이상하게 생각한 뽀족 도깨비는 형에게 팔을 좀 내밀어 보라고 했어. 형은 얼른 동생이 준 느티나무 막대기의 가느다란 쪽을 내밀었지. 그러자 이번에는 다리를 내밀어 보라는 거야. 형은 또, 얼른 느티나무 막대기의 굵은 쪽을 내밀었어.

“아프다더니 뼈에 물이 생겨 이렇게 무거운 거군.”

뽀족 도깨비는 산 아래 마을에 이르자, 아프다는 형을 뉘어 놓고 다른 도깨비들과 함께 황소의 혼을 빼러 갔어. 형은 얼른 근처의 바위 뒤로 숨었지. 얼마 뒤, 도깨비들이 뭐라고 주절대면서 몰려왔어. “아랫마을에 있는 그 부잣집 말이야. 썩물을 만들어 딸에게 주면 금방 병이 나을 텐데 멍청하게 다른 약만 쓰고 있으니…….”

마침 그 때, 마을에서 첫닭 우는 소리가 들려오자 당황한 도깨비들은 어디론가 사라져 버렸지. 형은 아랫마을 그 부잣집으로 찾아가서 딸의 병을 낫게 해 주겠다고 했지. 형이 딸을 보니 병든 아버지처럼 축 늘어져 있는 거야. 형은 곧 썩물을 만들어 딸에게 먹였지. 얼마 뒤, 딸은 기운을 차리고 일어났어. 부잣집 사람들은 아주 기뻐하며 형에게 후하게 보답했지. 그 다음은 말 안 해도 알겠지?

1. 한눈에 들어오는 만큼 **사전치기(/)**를 하며 읽어보세요.
2. 모르는 낱말에 **네모치기(□)**하고 생각과 사전 뜻을 찾아 써보세요.
3. 감동을 주거나 느낌이 오는 단어나 문장에 **밑줄**을 그어 보세요.
4. 왜 밑줄을 그었는지 그 이유를 적어보세요.
5. 밑줄 친 낱말이나 문장에 대한 느낌이나 생각, 자기의 경험, 깨달은 점 등을 적어보세요.
6. 이야기를 읽고 실제 생활에서 내가 실천할 수 있는 것을 써보세요.
7. 24시간 안에 6번에서 마음먹은 일을 실천했나요? 느낌이나 생각을 적어보세요.
8. 글의 내용을 **고공학습법**이나 **상관관계 학습법**으로 정리하여 보세요.

작은 친절로 아름다운 세상을

버스를 타 본 사람이라면 노약자석을 보았을 것입니다. 이 좌석은 노약자를 위하여 다른 자리들과 구별해 놓은 것입니다. 따라서 아무나 앉을 수 있는 자리가 아닙니다. 제가 평소에는 무심히 지나쳤던 이 노약자 석에 남다른 관심을 가지게 된 데에는 그만한 이유가 있습니다.

승객들의 목소리를 듣고 신나게 달리던 버스가 다리를 지나 지하도 앞 정류장에 멈추었습니다. 앞문이 열리고, 몸이 불편하신 할머니 한 분께서 버스 계단을 겨우 올라와 운전기사 뒷좌석에 바짝 붙어 서셨습니다. 할머니께서는 앉을 자리를 찾는 듯 승객들이 앉아 있는 버스 안을 두리번거리셨습니다.

그러나 승객 가운데에 그 누구도 할머니께 자리를 양보해 드리지 않았습니다. 심지어 노약자 석에서도 일어서는 사람이 없었습니다. 사람들은 차장 밖을 내다보거나 책을 읽으며 일부러 할머니의 간절한 시선을 피하는 것 같았습니다.

다시 버스가 출발하고 지하도를 막 빠져 나왔을 때였습니다. 노약자석에서 창백하고 마른 한 여학생이 자리에서 일어섰습니다.

“할머니, 여기 앉으세요.”

얇진한 말씨로 그 소녀가 말하였습니다. 조금전에 탔던 한 무리의 여학생 가운데 한 명이었습니다.

그런데 자세히 보니 그 여학생은 소아마비를 앓았는지 다리가 매우 불편해 보였습니다. 할머니께서는 잠시 머뭇거리셨습니다. 그러나 곧 그 여학생 쪽으로 걸음을 옮기셨습니다.

여학생은 할머니를 자기가 있는 곳까지 오시게 해 자리에 앉혀 드리고는 가방을 받아 달라고 부탁드렸습니다. 할머니께서는 여학생의 가방을 받아 무릎 위에 올려놓고 여학생의 손을 꼭 쥐어 주셨습니다. 그러고는

“이렇게 고마울 수가 있다. 몸도 불편한데…….” 라는 말을 여러 번 하셨습니다.

그 때, 할머니 뒷좌석에 앉아 있던 한 여학생이 일어섰습니다. 그리고 다리가 불편한 여학생을 자기 자리에 앉혔습니다. 그 순간, 누군가 박수를 쳤습니다. 박수 소리가 하나 둘 늘어나는가 싶더니, 순식간에 버스 안으로 가득 메웠습니다. 다리가 불편한 소녀의 뺨이 불그레해지고, 희미한 미소가 얼굴 가득 퍼져 나갔습니다.

누군가 “작은 친절이 아름다운 세상을 만든다.” 라고 하더군요. 사실 친절을 실천하기 위해서 엄청난 힘과 노력이 필요한 것은 아닙니다. 다리가 불편한 여학생의 예를 통해서 알 수 있는 것처럼, 나보다 더 힘들어 보이는 사람을 배려하는 마음, 그것이 친절을 실천하는 조그마한 출발점입니다.

1. 한눈에 들어오는 만큼 **사전치기(/)**를 하며 읽어보세요.
2. 모르는 낱말에 **네모치기(□)**하고 생각과 사전 뜻을 찾아 써보세요.
3. 감동을 주거나 느낌이 오는 단어나 문장에 **밑줄**을 그어 보세요.
4. 왜 밑줄을 그었는지 그 이유를 적어보세요.
5. 밑줄 친 낱말이나 문장에 대한 느낌이나 생각, 자기의 경험, 깨달은 점 등을 적어보세요.
6. 이야기를 읽고 실제 생활에서 내가 실천할 수 있는 것을 써보세요.
7. 24시간 안에 6번에서 마음먹은 일을 실천했나요? 느낌이나 생각을 적어보세요.
8. 글의 내용을 **고공학습법**이나 **상관관계 학습법**으로 정리하여 보세요.

여우와 사냥꾼

금빛 털이 반짝거리는 멋진 여우가 있었어요. 그 여우는 모든 여우들의 부러움을 독차지했어요,

“난 네가 우리와 같이 지낸다는 게 자랑스러워.”

그런데 금빛 여우에게도 부러운 게 딱 하나 있었어요. 그건 바로 새끼 여우였어요. 다른 친구들은 다 새끼 여우들이 있었는데 금빛 여우만은 새끼 여우가 없었거든요.

“이제 너도 결혼해야지.”

친구들은 그런 금빛 여우의 마음을 알았는지 건너 마을에 사는 흰여우를 소개시켜줬어요. 금빛 여우처럼 반짝거리지는 않았지만 하얀 색 털이 눈부신 여우였어요. 흰여우는 금빛 여우를 보자마자 한눈에 반했어요. 그래서 그 둘은 결혼을 했고 새끼 여우도 가지게 되었어요. 금빛 여우는 새끼 여우를 활아주며 행복한 나날을 보냈어요. 요즘 여우 사냥 소문에 금빛 여우는 자신보다 새끼 여우가 걱정이 되었어요. 조심성이 없던 새끼 여우는 어느 날, 금빛 여우 몰래 밖에 나갔다가 사냥꾼을 만나고 말았어요. 새끼 여우는 사냥꾼에게 잡히고 말았어요. 금빛 여우는 이 사실을 알자 정신을 잃을 지경이었어요. “내가 구해야 해!”

금빛 여우는 미친 듯 이 마을로 뛰어 내려갔어요. 하지만 새끼 여우를 구할 수 없었어요. 금빛 여우는 목 놓아 울었어요. 그러면서 속으로 다짐을 했어요.

‘반드시 복수하리라. 나도 너희 자식을 빼앗고 말 거야.’

금빛 여우는 새끼를 잡아 간 사냥꾼의 집을 알아두고 아이가 홀로 남기만을 기다렸어요. 그러기를 며칠, 드디어 기회가 왔어요. 사냥꾼이 집을 비우고 사냥을 갔던 거예요. 문틈으로 몰래 방안을 보니 아이는 정말 어렸어요. ‘꼭 우리 새끼만 하구나.’

금빛 여우는 주위를 두리번거린 후 잣난아이에게 다가갔어요. 그런데 아이는 금빛 여우를 보고 방긋 웃는 거예요. 그 맑고 순수한 모습에 금빛 여우는 멈칫했어요.

‘그래, 내 새끼가 소중한면 남의 새끼도 소중한 거야.’

아이의 그 웃는 모습에 새끼 여우를 떠올리며 금빛 여우는 긴 울음을 터뜨렸어요.

“아오~!” 그 때 아이의 옆에서 무엇인가 꿈틀꿈틀 움직였어요, “아니, 아가야!”

그것은 새끼 여우였어요. 새끼 여우는 아이가 덮는 이불 밑에서 잠자고 있었던 거예요. ‘음, 아무리 나쁜 사냥꾼이라도 아이를 키우는 부모의 마음은 같은 거로구나’

금빛 여우는 사냥꾼 역시 새끼 여우를 해치지 못한 이유를 알 것 같았어요. 금빛 여우는 새끼 여우를 데리고 돌아왔어요. 그 뒤 아이의 집 근처에는 다른 여우들도 나타나지 않았고 그 흔한 독사도 보이지 않았다고 해요. 금빛 여우가 몰래 아이를 지켜준다는 거예요.

1. 한눈에 들어오는 만큼 **사전치기(/)**를 하며 읽어보세요.
2. 모르는 낱말에 **네모치기(□)**하고 생각과 사전 뜻을 찾아 써보세요.
3. 감동을 주거나 느낌이 오는 단어나 문장에 **밑줄**을 그어 보세요.
4. 왜 밑줄을 그었는지 그 이유를 적어보세요.
5. 밑줄 친 낱말이나 문장에 대한 느낌이나 생각, 자기의 경험, 깨달은 점 등을 적어보세요.
6. 이야기를 읽고 실제 생활에서 내가 실천할 수 있는 것을 써보세요.
7. 24시간 안에 6번에서 마음먹은 일을 실천했나요? 느낌이나 생각을 적어보세요.
8. 글의 내용을 **고공학습법**이나 **상관관계 학습법**으로 정리하여 보세요.

3일 동안만 볼 수 있다면

헬렌 켈러

아무것도 볼 수 없는 나는 단지 감촉을 통해서도 수많은 것들을 발견할 수 있습니다. 봄이 되면 새싹과 새순을 찾아 나무줄기들을 더듬어 보지요. 어쩔 때 운이 좋으면 조그만 나뭇가지 위에 살며시 손을 대었을 때, 아름다운 노래를 부르고 있는 새들의 행복한 떨림을 마음속으로 느낄 수가 있습니다. 단지 감촉을 통해서도 이처럼 많은 기쁨을 얻을 수 있는데, 볼 수만 있다면 얼마나 더 많은 아름다움을 발견할 수 있을까요?

내가 이 세상을 사는 동안에 유일한 소망이 있다면 그 것은 바로 죽기 전에 꼭 3일 동안만 눈을 뜨고 세상을 보는 것입니다. 그렇게만 될 수 있다면 나는 눈을 뜨는 그 첫 순간, 친절과 사랑으로써 내 삶을 가치 있게 만들어 준 사람들을 보고 싶습니다.

제일 먼저 나를 이만큼 교육시켜 준 설리번 선생님을 찾아갈 것입니다. 지금까지 내 손끝으로 만져 알던 그녀의 모습을 몇 시간이고 계속 쳐다보면서 내 마음 속에 깊숙이 간직해 두겠습니다. 다음에는 나의 친구들을 찾아가 만나고, 아름답게 펼쳐진 들과 산을 보면서 산보를 할 것입니다. 바람에 나풀거리는 아름다운 나무 잎사귀들, 들에 피어있는 예쁜 꽃들 그리고 저녁이 되면 석양이 빛나는 아름다운 노을을 보고 싶습니다. 그 날 밤에는 아마도 잠이 오지 않겠지요.

다음 날에는 새벽에 일찍 일어나, 해가 떠올라 밤이 낮으로 바뀌는 웅장한 장면을 볼 것입니다. 아침에는 메트로폴리탄에 있는 박물관, 오후에는 미술관 그리고 저녁에는 보석 같은 밤하늘의 별들을 보면서 사람의 영혼을 찾아보려고 노력하겠습니다.

마지막 날에는 평범한 거리에 나가 아침 일찍 부지런히 출근하는 사람들의 활기찬 얼굴 표정을 볼 것입니다. 그리고 도시의 여기저기를 돌아다니며 천천히 주위를 둘러보겠습니다. 그러다 저녁이 되면 건물의 숲을 이루고 있는 도시 한복판으로 나가서 네온사인이 반짝거리는 가게에 진열된 아름다운 물건들을 보면서 집으로 돌아오고 싶습니다.

내가 눈을 다시 감아야 할 마지막 순간에는 나를 3일 동안만이라도 볼 수 있게 해주신 나의 하나님께 감사하다고 기도드리고 암흑의 세계로 영원히 돌아가겠습니다.

1. 한눈에 들어오는 만큼 **사전치기(/)**를 하며 읽어보세요.
2. 모르는 낱말에 **네모치기(□)**하고 생각과 사전 뜻을 찾아 써보세요.
3. 감동을 주거나 느낌이 오는 단어나 문장에 **밑줄**을 그어 보세요.
4. 왜 밑줄을 그었는지 그 이유를 적어보세요.
5. 밑줄 친 낱말이나 문장에 대한 느낌이나 생각, 자기의 경험, 깨달은 점 등을 적어보세요.
6. 이야기를 읽고 실제 생활에서 내가 실천할 수 있는 것을 써보세요.
7. 24시간 안에 6번에서 마음먹은 일을 실천했나요? 느낌이나 생각을 적어보세요.
8. 글의 내용을 **고공학습법**이나 **상관관계 학습법**으로 정리하여 보세요.

진정한 친구

어떤 사람에게 아들이 하나 있었다. 그런데 그 아들은 필요 없는 것에 돈 낭비가 심했다. 어느 날 아버지가 아들에게 물었다.

"웬 돈을 그렇게 많이 쓰느냐?"

"아버지, 친구를 사귀기 위해서요. 사람은 친구가 있어야 하지 않습니까?"

하고 아들이 대답했다.

"그래! 친구가 있어야지. 그런데 애야, 내가 사귀는 친구들은 어떤 친구들이냐?"

"좋은 친구들이예요."

"그래? 그럼 어떤 친구들인지 나와 함께 알아보자."

아버지와 아들은 친구를 직접 찾아가 보기로 하였다.

그날 밤 아버지와 아들은 일부러 헨 누더기 옷을 입고 아들이 친하게 지내는 친구를 찾아갔다. 아들이 대문에서 초인종을 누르자 친구가 대문을 열어 보고서는 깜짝 놀랐다.

"아니, 자네 웬일인가?"

"여보게, 이번에 우리 집안이 갑자기 망하게 돼서 이렇게 거지 모습이 되었네. 자네 집에서 단 며칠 동안만 지낼 수 있도록 도와주게나."

아들이 부탁을 했다. 그러나 친구는 깜짝 놀라면서 이 핑계 저 핑계를 대며 거절하였다. 그리고는 대문을 팽 닫아버렸다. 다시 다른 친구를 찾아갔다. 그 친구도 역시 아들의 부탁을 거절했다. 세 번째 찾아간 친구도,

"거지꼴을 해가지고는 다시 찾아오지 말게."

하고 소리치면서 대문을 굳게 잠가 버렸다.

"자, 애야. 이번엔 내 친구를 찾아가보자."

아버지와 아들이 이번에는 아버지의 친구를 찾아갔다. 아들의 친구에게 했던 것과 똑같은 말을 아버지가 하였다. 그러자 아버지의 친구는 조금도 싫어하는 모습 없이 반가이 맞아 주었다.

"며칠만이 아니라 언제까지든 함께 지내세. 집안이 갑자기 어려워졌으니 얼마나 마음인들 아프겠나? 자, 어서 아들과 함께 들어오시게."

아버지는 아들에게 조용히 말했다.

"자, 보았느냐? 누구의 친구가 진정한 친구냐?"

아버지의 말에 아들은 아무 말도 하지 못했다.

1. 한눈에 들어오는 만큼 **사전치기(/)**를 하며 읽어보세요.
2. 모르는 낱말에 **네모치기(□)**하고 생각과 사전 뜻을 찾아 써보세요.
3. 감동을 주거나 느낌이 오는 단어나 문장에 **밑줄**을 그어 보세요.
4. 왜 밑줄을 그었는지 그 이유를 적어보세요.
5. 밑줄 친 낱말이나 문장에 대한 느낌이나 생각, 자기의 경험, 깨달은 점 등을 적어보세요.
6. 이야기를 읽고 실제 생활에서 내가 실천할 수 있는 것을 써보세요.
7. 24시간 안에 6번에서 마음먹은 일을 실천했나요? 느낌이나 생각을 적어보세요.
8. 글의 내용을 **고공학습법**이나 **상관관계 학습법**으로 정리하여 보세요.

영선의 이야기

상처를 주지 않고 사랑하기란 정말 어려운 일인가. 음식점 출입문이 열리더니 한 여자 아이가 동생들을 데리고 들어왔다. 영철이 주문을 받기 위해 아이들 쪽으로 갔을 때 큰아이가 말했다.

"아저씨, 자장면 한 개 주세요." "근데 언니는 왜 안 먹어?" "응, 점심 먹은 게 체했나 봐."

"언니... 우리도 엄마 아빠가 있었으면 얼마나 좋을까. 저렇게 같이 저녁도 먹구." 바로 그때 영선이 주방에서 급히 나왔다. 그녀는 한참동안 아이들 얼굴을 바라보았다.

"너 혹시 인혜 아니니? 인혜 맞지?" "네 맞는데요. 누구세요?"

"엄마 친구야. 나 모르겠니? 영선이 아줌마. 한 동네에 살았었는데, 네가 어릴 때라서 기억이 잘 안 나는 모양이구나. 그나저나 엄마 아빠 없이 어떻게들 사니?"

그녀는 아이들을 따뜻하게 맞이해 주고 있었다.

"인정도 이제 많이 컸구나."

그제야 아이들의 얼굴에 환한 미소를 지었다.

"조금만 기다리고 있어. 아줌마가 맛있는 거 만들어 줄게."

영선은 서둘러 주방으로 들어갔다. 그리고 잠시 후 자장면 두 그릇과 탕수육 한 접시를 내왔다. 아이들이 음식을 먹는 동안 그녀는 내내 아이들을 바라보고 있었다.

"안녕히 계세요." "그래, 잘 가라. 차 조심하구... 자장면 먹고 싶으면 언제든지 와, 알았지?" "네..."

어두운 길을 종종히 걸어가는 아이들의 뒷모습이 힘들어 보였다. 아이들이 가고 난 뒤 영철은 영선에게 물었다.

"누구네 집 애들이지? 나는 기억이 안 나는데."

"사실은, 나도 모르는 애들이예요. 엄마 아빠가 없는 아이들이라고 해서 무턱대고 음식을 그냥 주면 아이들이 상처받을지도 모르잖아요. 그래서 엄마 친구라고 하면 아이들이 또 올 수도 있고 해서..."

"그런데 아이들 이름은 어떻게 알았어?"

"아이들이 말하는 걸 들었어요. 주방 바로 앞이라 안에까지 다 들리던데요."

"이름까지 알고 있어서 나는 진짜로 아는 줄 알았지."

"오늘이 남동생 생일이었나 봐요. 자기는 먹고 싶어도 참으면서 동생들만 시켜주는 모습이 어찌나 안돼 보이던지..."

영선의 눈에 맺혀 있는 눈물은 금방이라도 흘러내릴 것만 같았다.

1. 한눈에 들어오는 만큼 **사전치기(/)**를 하며 읽어보세요.
2. 모르는 낱말에 **네모치기(□)**하고 생각과 사전 뜻을 찾아 써보세요.
3. 감동을 주거나 느낌이 오는 단어나 문장에 **밑줄**을 그어 보세요.
4. 왜 밑줄을 그었는지 그 이유를 적어보세요.
5. 밑줄 친 낱말이나 문장에 대한 느낌이나 생각, 자기의 경험, 깨달은 점 등을 적어보세요.
6. 이야기를 읽고 실제 생활에서 내가 실천할 수 있는 것을 써보세요.
7. 24시간 안에 6번에서 마음먹은 일을 실천했나요? 느낌이나 생각을 적어보세요.
8. 글의 내용을 **고공학습법**이나 **상관관계 학습법**으로 정리하여 보세요.

황금 물고기

어느 연못에 아름다운 황금 비늘을 가진 물고기가 살고 있었습니다. 황금 비늘이 물결에 반사될 때마다 물고기들은 모두 황금 물고기를 부러워했습니다. 하지만 자신의 아름다움에 잔뜩 도취된 황금 물고기는 어쩌다 자신의 비늘이 다칠세라 다른 물고기들이 다니지 않는 한적한 길로만 다녔습니다.

물고기들도 황금 물고기가 자기들을 업신여긴다는 것을 알고서 가까이 다가가지 않았습니다. 황금 물고기는 점점 외톨이가 되었고 아무도 자신의 황금 비늘에 관심을 받지 못 하자 슬퍼졌습니다. 물고기 마을에 축제가 열려도 왕따가 되었기 때문에 멀리 바라보기만 할 뿐 선뜻 끼워 달라고 말할 수도 없었습니다.

황금 물고기는 아무리 아름다운 비늘을 지니고 있어도 친구가 없는 이상 아무 소용 없다는 것을 서서히 깨닫게 되었습니다. 그 즈음 다른 연못에서 이사 온 물고기가 황금 물고기에게 다가갔습니다.

“황금 물고기야, 너는 참 예쁘구나. 그런데 왜 그렇게 슬픈 표정을 하고 있니?”

외로웠던 황금 물고기는 그와 곧 친구가 되었습니다. 어느 날 친구 물고기가 황금 물고기에게 부탁했습니다.

“친구야, 너의 아름다운 비늘 하나만 주지 않을까? 그것을 간직하고 싶어.”

잠시 망설이던 황금 물고기는 자신의 금비늘 하나를 내주었습니다. 황금 비늘을 얻은 친구가 너무 좋아하는 모습을 본 순간 황금 물고기는 비늘 하나를 떼어낸 아픔과는 비교할 수 없을 만큼 기뻐했습니다. 그것을 본 연못의 다른 물고기들도 황금 물고기에게 비늘을 달라고 졸랐습니다.

황금 물고기는 친구들의 청을 거절하지 않고 황금 비늘을 다 나눠주고 마침내 보통 물고기처럼 되어 버렸습니다. 그렇지만 황금 물고기는 다시 자기를 찾아온 물고기들 때문에 더 이상 외롭지 않고 행복했습니다. 그 뒤로 연못 속 물고기들이 하나씩 지니고 있는 황금 비늘이 저마다 빛날 때마다 연못 전체가 황금색으로 아름답게 반짝이게 되었습니다.

마음을 주면 모든 것은 태양처럼 환하게 빛날 것이다.

1. 한눈에 들어오는 만큼 **사전치기(/)**를 하며 읽어보세요.
2. 모르는 낱말에 **네모치기(□)**하고 생각과 사전 뜻을 찾아 써보세요.
3. 감동을 주거나 느낌이 오는 단어나 문장에 **밑줄**을 그어 보세요.
4. 왜 밑줄을 그었는지 그 이유를 적어보세요.
5. 밑줄 친 낱말이나 문장에 대한 느낌이나 생각, 자기의 경험, 깨달은 점 등을 적어보세요.
6. 이야기를 읽고 실제 생활에서 내가 실천할 수 있는 것을 써보세요.
7. 24시간 안에 6번에서 마음먹은 일을 실천했나요? 느낌이나 생각을 적어보세요.
8. 글의 내용을 **고공학습법**이나 **상관관계 학습법**으로 정리하여 보세요.

미안해, 내가 몰랐어

5학년 학생은 모두 조를 좋아했다. 말수 적은 조가 말할 때면, 남자 애들은 “채 목 소리 진짜 귀엽지 않니?” 하고 소곤댔다. 하지만 줄리아는 조가 꿀 보기 싫었다. 누가 말을 걸어도 ‘응’ 아니면 ‘아니’ 하고 입을 닫아 버리는 조가 정말 싫었습니다.

‘흥! 콧대 높게 굴기는. 애들이 좋아하니까 자기가 정말 잘난 줄 아나보지? 정신들 차려. 수줍은 척하는 것도 다 내숭이라고!’

그런데 거미 관찰을 해야 하는 과학 시간에 줄리아는 하필 싫어하는 조와 짝이 되었다. 줄리아는 하는 수 없이 운동장에 나가 거미를 관찰하기 시작했다. 얼마 후 조가 작은 목소리로 말했다.

“큰일이네, 난 햇빛에 오래 서 있으면 어지러운데...”

‘쳇, 또 내숭 떨고 있네.’

줄리아는 속으로 빈정거리면서 대답조차 하지 않았다. 그 순간, 조가 운동장에 갑자기 털썩 쓰러졌다. 선생님은 조를 업고 빨리 양호실로 뛰어가셨다.

다음 날, 조는 몸이 몹시 아픈지 학교에 나오지 않았다.

‘어떡하지? 문병을 가봐야 하나?’

줄리아는 내키진 않았지만 웬지 자기 탓인 것만 같아 모른 척할 수가 없었다.

똑! 똑! 줄리아가 방문을 두드리자 조의 작은 발소리가 들려왔다. 그리고는 다음 순간, 문이 열리자 줄리아는 깜짝 놀라 아무 말도 할 수가 없었다. 조의 머리에는 머리카락이 한 올도 없었다.

“아, 내 머리 때문에 놀랐니? 학교에는 가발 쓰고 가는 거야. 작년에 많이 아팠거든. 치료 받으면서 머리카락이 다 빠져버렸어.”

줄리아가 내숭 편다고 생각한 조의 태도는 사실 말을 많이 하면 힘이 들 정도로 조의 몸이 약하기 때문이다. 그날부터 줄리아는 수업이 끝나면, 곧장 조의 집으로 달려갔다. 학교에 나오지 못하는 조에게 공책에 필기한 것을 보여 주고, 선생님 대신 설명해 주기 위해서이다.

1. 한눈에 들어오는 만큼 **사전치기(/)**를 하며 읽어보세요.
2. 모르는 낱말에 **네모치기(□)**하고 생각과 사전 뜻을 찾아 써보세요.
3. 감동을 주거나 느낌이 오는 단어나 문장에 **밑줄**을 그어 보세요.
4. 왜 밑줄을 그었는지 그 이유를 적어보세요.
5. 밑줄 친 낱말이나 문장에 대한 느낌이나 생각, 자기의 경험, 깨달은 점 등을 적어보세요.
6. 이야기를 읽고 실제 생활에서 내가 실천할 수 있는 것을 써보세요.
7. 24시간 안에 6번에서 마음먹은 일을 실천했나요? 느낌이나 생각을 적어보세요.
8. 글의 내용을 **고공학습법**이나 **상관관계 학습법**으로 정리하여 보세요.

내 용돈 관리는 내가!

어느 날 오후, 크리스는 장난감 차를 만지작거리고 있었다. 토미는 용돈을 모아 이 차를 샀다고 했다. 하지만 크리스는 도무지 이해할 수 없었다. 용돈으로 사기에는 이 장난감이 너무 비싸기 때문이다. 크리스가 알기로는 토미도 자신과 비슷한 금액의 용돈을 받고 있었기 때문이다.

“정말이야? 어떻게 그걸 살 수 있어? 난 항상 용돈이 부족하던데.”

“나도 얼마 전까지 그랬어. 아빠에게 돈 쓰는 방법을 배우기 전까지는 말이야.”

“돈을 쓰는 방법이라고? 그런 게 있어?”

크리스는 돈을 잘 쓰는 방법이 있다는 이야기에 관심을 가졌다.

“응. 용돈을 세 부분으로 나누는 거야. 우선 저금부터 하고, 그 다음에는 기부를 하고, 남은 돈만 쓰는 거지. 해 보면 생각보다 쉬어.”

크리스는 토미의 말을 주의 깊게 들었다. 토미가 성공했다면 자신도 못할 이유가 없었다. 그 주 금요일, 크리스는 일주일 용돈을 받자마자 3분의 1을 은행에 저금했다. 그리고 또 다른 3분의 1은 봉투에 담아 편의점으로 갔다. 그곳에 아픈 아이들을 치료해 주기 위해 모금함이 있기 때문이다. 그리고 나머지 돈은 지갑에 넣었다. 이제 이 지갑 속에 들어 있는 용돈으로 일주일동안 지내야 한다고 굳게 다짐했다.

그 주에 크리스는 군것질거리를 살 때 예전보다 더 생각을 많이 하고 썼다. 수업이 끝나면 습관적으로 들러 작은 장난감을 사곤 하던 문구점에는 아예 가지 않기로 했다. 솔직히 어떤 날은 쓸 수 있는 돈이 너무 적어서 짜증이 나기도 했지만, 그 때마다 은행에 있는 돈과 기부한 돈을 떠올렸다. 그러면 곧 기분이 좋아졌다.

크리스는 다음 주 용돈도 똑같은 방식으로 사용했고, 그 다음 주에도 마찬가지였다. 처음에는 원칙을 지키기 어려웠지만 몇 주가 지나자 용돈이 부족하다는 생각이 들지 않았다. 그렇게 몇 달이 지났을 때, 크리스는 드디어 인라인 스케이트를 살 수 있는 돈을 모았다.

1. 한눈에 들어오는 만큼 **사전치기(/)**를 하며 읽어보세요.
2. 모르는 낱말에 **네모치기(□)**하고 생각과 사전 뜻을 찾아 써보세요.
3. 감동을 주거나 느낌이 오는 단어나 문장에 **밑줄**을 그어 보세요.
4. 왜 밑줄을 그었는지 그 이유를 적어보세요.
5. 밑줄 친 낱말이나 문장에 대한 느낌이나 생각, 자기의 경험, 깨달은 점 등을 적어보세요.
6. 이야기를 읽고 실제 생활에서 내가 실천할 수 있는 것을 써보세요.
7. 24시간 안에 6번에서 마음먹은 일을 실천했나요? 느낌이나 생각을 적어보세요.
8. 글의 내용을 **고공학습법**이나 **상관관계 학습법**으로 정리하여 보세요.

전부 다 무료

어느 날 어린 아들이 부엌으로 와서 엄마에게 자기가 쓴 글을 내밀었다.

<청구서>

이번 주에 내 방 청소한 값 ----- 2,000원
 가게에 엄마 심부름 다녀온 값 ---- 1,000원
 쓰레기 내다 버린 값 ----- 1,500원
 합계 ----- 4,500원

엄마는 기대에 차서 바라보는 아들의 얼굴을 쳐다보았다. 엄마의 머릿속에 어떤 생각들이 스쳐 지나가는지 알 수 있었다. 이윽고 엄마는 연필을 가져와 아들이 쓴 종이 뒷면에 이렇게 적었다.

너를 내 뱃속에 열 달 동안 데리고 다닌 값. ----- 무료.
 네가 아플 때 밤을 세워가며 간호하고 널 위해 기도한 값. ----- 무료.
 너 때문에 지금까지 여러 해 동안 힘들어하고 눈물 흘린 값. --- 전부 무료.
 이 모든 것 말고도 너에 대한 내 진정한 사랑 값.----- 무료.

아들은 엄마가 손수 쓴 글을 다 읽고 나더니 갑자기 눈물을 뚝뚝 흘리며 엄마에게 말했다.

“엄마, 사랑해요!”

그러더니 아들은 연필을 들어 큰 글씨로 다음과 같이 썼다.

“전부 다 받았음!”

1. 한눈에 들어오는 만큼 **사전치기(/)**를 하며 읽어보세요.
2. 모르는 낱말에 **네모치기(□)**하고 생각과 사전 뜻을 찾아 써보세요.
3. 감동을 주거나 느낌이 오는 단어나 문장에 **밑줄**을 그어 보세요.
4. 왜 밑줄을 그었는지 그 이유를 적어보세요.
5. 밑줄 친 낱말이나 문장에 대한 느낌이나 생각, 자기의 경험, 깨달은 점 등을 적어보세요.
6. 이야기를 읽고 실제 생활에서 내가 실천할 수 있는 것을 써보세요.
7. 24시간 안에 6번에서 마음먹은 일을 실천했나요? 느낌이나 생각을 적어보세요.
8. 글의 내용을 **고공학습법**이나 **상관관계 학습법**으로 정리하여 보세요.