

21세기 뇌교육 Brain Education

뇌교육 가이드북

학교 뇌교육 현장사례 중심



국제뇌교육협회
전국 지역뇌교육협회

뇌교육 가이드북 정보제공 기준

이 곳 '뇌교육 가이드북'에서 제공하는 자료는 유엔공보국(UN-DPI) 정식 지위 NGO기관인 국제뇌교육협회의 영역별 공식 인증기관, 자문협력기관에 관한 정보를 바탕으로 소개하고 있습니다.



국제뇌교육협회

[國際腦教育協會 International Brain Education Association]

- 뇌교육 글로벌중추기구, 비영리국제단체
- 유엔공보국(UN-DPI) 정식지위 NGO기관
- 유엔글로벌콤팩트 공식회원사

뇌교육의 개발 및 보급, 인증, 컨설팅을 목적으로 한 비영리국제단체.

21세기 인류 미래의 키워드인 '뇌' 자산의 올바른 이해와 활용을 위해 뇌교육의 개발 및 보급, 인증, 컨설팅 등을 목적으로 2004년 설립된 비영리 국제단체이다. 2006년 9월 교육인적자원부 사단법인으로 인가를 받았으며, 2008년 6월 뉴욕 유엔본부에서 100개국 협회창립식을 갖고, 2009년 2월 유엔글로벌콤팩트(UN Global Compact)에 공식 가입되었다. 2010년 6월 유엔공보국(UN-DPI) 정식지위 NGO에 등록되었다.

2007년 11월 미국 비영리기관 IBREA Foundation 설립을 계기로, 해외 뇌교육 프로그램 보급, 국제뇌교육인턴십 및 뇌교육센터 운영, 국제뇌교육컨퍼런스 및 세미나, 두뇌올림피아드 IHSPQ 국제대회 개최, BrainWorld 잡지발행 등을 통해 국제적인 뇌컨설팅 기관으로 자리하고 있다.

www.ibrea.org

□ 전국 17개 지역뇌교육협회

지역뇌교육협회는 해당 지역의 대표적인 뇌교육 전문단체입니다. 대한민국 교육이념인 홍익인간의 철학을 바탕으로 한 체험적 교육방법론으로 선진 교육계에서 새로운 교육대안으로 주목받는 뇌교육의 학교프로그램 협력, 학술교류 세미나, 지역 두뇌올림피아드 개최 등을 통해 뇌교육을 보급하고 있으며, 유엔공보국 NGO 기관인 국제뇌교육협회(IBREA)의 인증기관이자 협력단체로 활동하고 있습니다.

“뇌교육은 한민족의 유구한 정신문화적 자산과 21세기 뇌과학이 접목된 흥익인간 교육입니다”



안녕하십니까?

지금 대한민국은 새로운 갈림길에 서 있습니다. 20세기 전 세계가 부러워할만한 외적 성장을 이루었지만, 그 속에서 살아가는 국민들의 몸과 마음은 갈수록 병들어가고 있습니다. 대한민국의 미래주역인 청소년들은 높은 자살률과 청소년행복지수 꼴찌라는 미명 아래, 미래에 대한 꿈과 희망을 잃어가고 있습니다.

교육에 대한 많은 제도적 장치와 외적 교육환경이 증가되고 있지만, 정작 핵심은 보이지 않습니다. 당면한 교육현실에서 우리가 가장 놓치고 있는 것은 과연 무엇입니까? 당면한 교육문제를 해결하기 위해서는 근본으로 돌아가기 위한 교육철학이 필요합니다. 그 가치를 회복하는 새로운 교육방법이 필요합니다. 대한민국 교육기본법 제2조에 나와 있는 흥익인간의 교육이념이 바로 그것입니다.

흥익인간은 얼이 큰 사람으로 바로 ‘어른’을 의미합니다. 우리나라 교육의 목적은 바로 ‘어른’을 만드는 것입니다. 개인과 부모, 학교가 많은 방향을 하고 있는 것은 바로 ‘얼’이 빠졌기 때문입니다. 우리의 교육목적은 바른 ‘얼’을 지닌 학생들을 길러내는 것입니다.

얼이 큰 어른으로 성장하려면 무엇보다 뇌를 잘 써야 합니다. 뇌를 남보다 돈을 많이 벌고 경쟁에서 성공하는데 쓰는 것은 뇌를 올바르게 활용하지 못하는 것입니다. 홀로 똑똑한 뇌가 아닌, 함께 행복한 좋은 뇌를 만드는 교육이 필요합니다.

지금껏 우리는 우리 아이들의 뇌가 가진 무한한 가치를 눈여겨보지 않았습니니다. 뇌를 사용하는 사람은 행복을 찾아다니지만, 뇌를 활용하는 사람은 행복을 스스로 창조할 수 있습니다. 인성교육의 첫 걸음은 뇌를 잘 활용하는데서 시작합니다.

뇌교육은 단순히 똑똑한 뇌를 길어내는 지식교육이 아니라, 좋은 뇌를 스스로 습득하는 체험적 교육을 중심으로 하고 있습니다. 뇌교육을 통해 대한민국의 교육이념인 흥익인간을 길러내어, 무한한 뇌의 창조성을 키우고, 나아가 인류와 지구를 사랑하는 글로벌 휴먼정신을 가진 인재로 자라나기를 바랍니다.

감사합니다.

이승헌 국제뇌교육협회장
글로벌사이버대학교 총장

C O N T E N T S

뇌교육 가이드 BOOK 목차

▣ 제공기관 소개

▣ 인사말

□ 뇌교육 소개 _ 7

- 왜 뇌교육인가 / 8
- 뇌교육, Brain Education / 10
- 한국, 뇌교육 시대 앞당기다 / 15
- 뇌교육 현장 Brain Declaration / 16
- 학교 적용 뇌교육 프로그램 / 18

□ 해외 뇌교육 사례 _ 23

- 엘살바도르 뇌교육 적용사례 / 24
- 라이베리아 뇌교육 적용사례 / 27

□ 국내 뇌교육 사례 _ 29

- 해피스쿨 캠페인 소개 / 30
- 학교폭력예방사례 : 충북 형석고, 인천 위센터 / 31
- 청소년이 만드는 폭력없는 학교, 좋은 학교 청소년 커뮤니티 / 33
- 집중력을 높이는 자기명상 뇌교육 수업사례 / 35
- 건강증진, 진로교육, 인성교육 적용사례 / 37
- 교사힐링캠프, 뇌교육 교사연수 사례 / 42
- 뇌교육 부모코칭, 가족인성 사례 / 44
- 해피스쿨 뇌교육 효과 연구논문 / 47

□ 뇌교육 어디서 배우나요? _ 51

- 학교교육 · 강좌 · 연수 / 52
- 이러닝 e-learning / 54
- 4년제 학위과정 / 56
- 석박사 대학원 / 58

□ 뇌교육 정보 _ 61

- [활용기기] 아이브레인 / 62
- [잡지] 브레인 / 65
- [포털사이트] 브레인 월드 / 66

PART

01 뇌교육 소개

- 왜 뇌교육인가
- 뇌교육, Brain Education
- 한국, 뇌교육 시대 앞당기다
- 뇌교육 현장 Brain Declaration
- 학교 적용 뇌교육 프로그램



국제뇌교육협회
International Brain Education Association

21세기 미래교육대안 ‘뇌교육 Brain Education’

▶ 21세기 뇌과학 – 교육 융합시대, 교육 패러다임을 바꾸다

21세기를 대표하는 키워드인 ‘뇌’가 과학, 건강분야를 넘어 교육분야의 패러다임 변화를 촉진하고 있다. 마음이 뇌의 작용에 바탕을 두고 있다는 뇌과학적 연구가 이루어짐에 따라, 인간 행동을 규정짓는 생각과 사고, 집중력, 정서작용, 인성함양 등 교육의 핵심가치에 대한 접근방식이 달라지고 있는 것이다.

1990년대에 이르러 뇌에 관한 연구가 폭발적으로 늘어나면서, 1999년부터 미국과 영국, 일본이 주축이 된 ‘학습과학 및 뇌 연구 프로젝트’는 OECD 내 CER이라는 ‘교육 혁신기구에 의해 시작되었고, 또한 뇌과학 분야 최대 규모 학자그룹인 미국 신경과학학회(SFN)에서도 신경교육(neuro-education)에 관한 신경과학-교육 융합연구를 본격화하고 있다. 2000년대 들어 본격화된 뇌기반학습(BBL, brain-based learning) 분야도 이러한 흐름상에 있다.

21세기 과학기술이 궁극적으로 지향하는 목표는 인간의 신체적, 심리적, 사회적 전 생활면에서 인간수행력(human performance)을 향상시키기 위한 기술개발(Human Technology)에 두고 있다[출처: 미국 NSF 2002년 보고서]. 그러나 이러한 시대적 변화 앞에 단순히 뇌기능을 향상시키는 것만이 아닌 뇌를 올바른 방향으로 잘 쓰는 것에 대한 새로운 인식전환이 필요한 시대에 접어들었다.

▶ 스마트 정보혁명시대, 변화하는 21세기 인재상

주요 선진국들에서는 21세기 미래 교육의 키워드로 ‘창의성과 인성, 전문성’을 설정하고 있으며, 글로벌선진기업들은 핵심인재의 요건으로 ‘열정, 전문성, 창의성, 인성’을 공통적인 요소로 손꼽고 있다. 21세기가 20세기와 교육에 미치는 영향 중 가장 다른 점은 하나 꼽으라면 바로 ‘정보’의 양이다. 대량 산업사회를 거쳐 디지털기술혁명으로 변화된 대표적인 것은 정보의 생산 및 확산이 폭발적으로 늘어났다는 점이다. 이제 스마트폰 혁명을 통해 정보가 ‘이동성’을 갖추면서 전례없는 ‘정보빅뱅’의 시대에 접어들

었다. 즉, 앞으로의 시대는 더 이상 ‘지식’의 양으로 평가받고, 대우받는 시대가 아닌 지식의 활용능력을 갖춘, 남과 다른 무언가를 창출할 수 있는 창조성을 지닌 인재가 주목받게 될 것임은 자명한 이치다.

▶ **체험적 정서교육이 뇌를 변화시킨다**

학교 내에서의 총기 난동 등 외국의 극단적인 사례를 접어두고라도, 한국에서도 이미 학교 내 폭력, 집단 따돌림 등은 이제는 이슈가 되지도 못할 만큼 흔한 소식이 되어 가고 있다. 또한, 학교에서 선생님은 예전의 그 권위와 위상이 자리를 잃은 지 오래이며, 교사와 학생간의 벽은 커져만 가고 있다. 왜 이 같은 현상이 벌어지는 것일까?

인간은 교육을 통해 변화할 수 있지만, 지식전달 위주의 교육은 실질적인 의식과 행동의 변화를 가져오는데 여러 가지 한계를 드러내고 있다. 그동안 우리는 교육을 통해 정보를 다른 사람에게 전달하는데만 초점을 맞추었지, 그 정보가 갖는 실질적인 가치나 의미, 그리고 그러한 정보를 어떻게 활용해야하는지에 대해서는 관심을 기울이지 않았다. 더불어, 모든 사람의 뇌 속에 담긴 개개인의 독특한 잠재능력을 어떻게 개발하고 실현하게 할지도 크게 관심을 두지 않았다.

인간 뇌에 대한 이해를 바탕으로 뇌를 올바르게 잘 쓰는 교육적 패러다임의 변화가 필요하다. 교사는 유아청소년기의 두뇌발달특성을 이해하고 그에 맞는 지식과 방법을 갖추어야 한다. 지식위주의 학습방법에서 벗어나 뇌의 실질적 변화를 주는 체험적 교육방법론의 도입이 적극적으로 이루어져야 한다.

모든 사람이 뇌를 가지고 있지만 뇌를 어떻게 써야 할지는 잘 알지 못한다. 뇌교육은 뇌가 가진 참된 가치를 자각하고, 지덕체의 조화로운 인격체로 성장시키는 홍익인간의 교육철학을 근간으로, 뇌체조, 호흡명상, 에너지교류 등 우리의 뇌를 어떻게 활용하고 개발해야 할지를 알려주는 체험적 교육방법론이다.

인간 뇌의 근본가치에 대한 발견 ‘뇌교육 Brain Education’

교육이란 ‘인간의 가치를 높이고자 하는 행위 또는 그 과정’을 의미하며, ‘꺼내어 끌어올린다’라는 라틴어의 ‘educatio’에서 유래하였다고 되어 있다. 즉, 내부적 능력을 개발시키고 미숙함을 성숙한 상태로 만든다는 의미를 포함하고 있다.

뇌교육의 태동은 인류과학의 정점이라는 21세기 뇌과학의 발달에 따른 뇌융합시대의 도래, 그 과정에서 인간 뇌에 대한 이해가 높아진 시대적 흐름 속에 존재한다. 뇌과학-교육의 융합 흐름 속에서 서구에서는 2000년대 초반에서부터 뇌기반학습(brain-based learning), 뇌기반교육(brain-based education), 신경교육(neuro-education) 등 뇌과학 기반의 다양한 학문적 융합이 이루어져 오고 있다.

그에 반하여, 한국에서 가장 앞서 정립된 뇌교육은 인간 뇌에 대한 깊은 탐구와 이해를 바탕으로 한 뇌철학, 뇌운영체계에 대한 핵심원리, 체험적 교육방법론을 갖추고 있다는 면에서 뇌과학의 발달에 따른 교육적 접목에 초점을 두고 뇌기능적 변화와 탐구에 주안점을 두고 있는 서구의 뇌기반교육과는 다른 차별성과 방향성을 보여준다.

‘뇌교육(brain education)’이란 뇌 관련 제반 지식을 활용하여 인간 뇌의 본질적 가치를 자각하고 삶 속에서 이를 실현하기 위한 철학, 원리, 방법을 연구하는 융복합적 학문’이라 할 수 있다. 즉, 뇌를 생물학적 대상이 아닌 모든 힘을 기울여 활용하고 개발하여야 할 교육적 대상으로 바라보는 패러다임의 변화를 의미한다.

뇌교육의 핵심, 홍익의 뇌철학

21세기 뇌교육 시대의 도래는 인류과학의 정점이라는 뇌과학의 발달에 따라 인간 뇌에 대한 이해가 높아진 시대적 흐름 속에 존재한다. 뇌교육을 하는 목적은 뇌기능에 대한 탐구가 아니라 누구나 가진 뇌를 어떻게 하면 올바르게 잘 쓰고자 하는가에 대한 물음과 답이 되어야 한다. 인간에 대한 근본가치, 올바른 뇌철학에 관한 깊은 사유와 통찰이 뇌교육에 중요한 이유가 여기에 있다.

한국의 뇌교육은 전인적 교육 차원에서의 ‘인간완성’과 ‘홍익인간(弘益人間)’ 철학에 그 교육적 근간을 두고 있고 있다. 하늘, 땅, 사람의 조화와 상생을 강조한 천지인 정신과 하늘을 공경하고 인간을 사랑하는 경천애인 정신, 널리 인간을 이롭게 하는 생명 존중과 자연친화적인 전인교육을 위한 홍익인간 정신은 훌륭한 교육철학이다. 특히, ‘홍익인간’은 대한민국 교육기본법 2조에 제시된 교육이념인 동시에 타인존중과 배려, 공동체의식 함양, 글로벌 휴먼마인드 정립 등 전인교육에 가장 부합하는 철학으로 인성함양을 위한 근본가치로 부족함이 없다.

▶ 한국의 뇌교육, 한민족 정신문화적 자산과 21세기 뇌과학의 결합

한민족 고유의 대표적 경전 중 하나인 『삼일신고』 「신훈訓」에는 ‘自性求子 降在爾腦 자성구자 강제이뇌’라는 문구에 이미 뇌의 가치를 기술해 놓았다. 인류의 물질문명을 이끈 서양의 과학이 20세기 후반에 들어서야 비로소 ‘뇌’에 주목하고 뇌에 대한 과학적, 의학적 탐구를 통해 미래자산으로서의 관심을 기울이고 있지만, 우리의 선조들은 이미 수천 년 전에 ‘뇌(腦)’가 가진 본질적인 가치를 꿰뚫어보고 이를 인재교육의 근간으로 삼고 생활 속에서도 이를 실천하고자 했다.

실제, 고조선 및 삼국시대의 고구려, 백제, 신라에 있어, 하늘, 땅, 사람이 하나라는 천지인天地人 정신과 문무교육, 몸과 마음을 함께 다스리는 심신수행의 습관, 한민족 선도문화 속에 담긴 심신수련법들은 한민족의 원형을 담고 있는 정신문화를 이루는 골격을 이루고 있다. 한국의 뇌교육은 이러한 한민족의 정신문화적 자산과 21세기 뇌과학적 연구가 결합되어 체계화, 학문화된 것이다.

뇌교육의 특징과 방법

인간의 뇌에는 무한한 성장 가능성인 창조성과 공존 공생의 평화성이 잠재되어 있다. 꿈과 상상을 현실로 이루어내는 힘이다. 누구나 뇌를 잘 이해하고 뇌를 잘 쓰는 방법을 훈련하면 그 힘의 주인이 될 수 있다.

뇌교육은 뇌 자체를 교육의 대상으로 보고 뇌가 가진 본질적 가치이자 근원적 기능인 창조성 개발과 평화성 발현을 목적으로 신체, 정서, 인지 등 통합적 발달을 꾀하는 체험적 교육방법론이다.

인간의 뇌는 끊임없이 변화하고 발전해 나가지만 뇌가 가진 잠재력을 발현시키는 것은 가치를 어디에 두고 활용하고자 하는가 하는 뚜렷한 목표의식에서 나오며, 그 목표를 향해 뇌의 모든 기능이 집중할 때 신체, 정서, 인지활동의 조화로운 균형으로 발현되는 것이다.

뇌교육에서는 뇌가 가진 잠재력이 무한하며 뇌는 훈련하면 변화할 수 있다는 뇌의 가소성에서 출발한다. 뇌를 개발한다는 것은 기본적으로 현재보다 더 높은 효율의 정보와 에너지가 소요되어 평상시 쓰지 않는 뇌의 기능과 영역을 활성화시킨다는 의미이다.

뇌를 잘 활용하기 위해 뇌에도 운영체계가 필요하다고 본다. 인간의 뇌는 입력하면 작동되는 컴퓨터와는 달리 필요에 따라 뇌의 영역과 기능을 개발하여 활용하는 대단히 유동적이고 정교한 특성을 지녔다. 이러한 특성을 가진 뇌를 잘 활용할 수 있도록 안내하는 프로그램이 필요하다. 그것이 바로 뇌교육의 원천기술인 뇌운영시스템 BOS (Brain Operating System)이다.

▶ 뇌교육은 다음의 효과를 가져온다.

뇌교육은 몸의 주인되게 하는 교육이다. 전통적인 동양의 심신일원론을 바탕으로 몸과 마음이 하나로 연결되어 있어 뇌교육의 신체활동은 분리된 몸과 뇌의 연결을 강화시켜준다. 몸과 뇌의 연결을 강화하는 주요한 매개체는 마음 곧 에너지의 작용인데, 신체활동으로 활기찬 몸을 만들 때 에너지가 활성화되어 자신감이 넘치고 집중력도 좋아진다.

뇌교육은 정서를 순화하는 교육이다. 뇌는 정보의 작용으로 이루어지고, 자신이 원하는 목표를 이루기 위해 원하지 않는 감정을 긍정적인 정서로 순화할 수 있는 힘을 길러준다. 감정 순화를 통해 자기 조절능력과 자존감이 형성되어 자발적이고 적극적인 태도를 갖게 된다. 또한 감정순화는 집중력을 향상에 도움을 주어 학습력과 창의력을 높이는데 아주 효과적이다.

뇌교육은 뇌를 쓰는 진정한 목적을 알려주는 교육이다. 뇌교육은 명상을 통해 자신의 내면에 집중하는 힘을 키우고 스스로 바른 선택을 할 수 있는 힘을 키워준다. 메타인지력이 향상되어 자기 성찰력, 직관력이 계발된다. 무엇보다 자신이 뇌를 활용하는 크고 가치있는 꿈을 알려줌으로써 내면의 평화, 행복감을 얻게 된다. 내면의 평화는 자기 자신을 사랑할 때부터 시작됨을 인식하게 하고, 보다 나은 세상을 만들기 위한 홍익의 꿈을 갖게 해준다.

▶ 뇌교육 프로그램 5단계 B.E.S.T.(Brain Education System Training)

뇌교육의 목적을 구현하기 위한 프로그램의 단계로서 뇌에 잠재된 능력을 깨워 뇌기능을 최대치로 활성화하는 과정은 크게 5단계로 정리해 볼 수 있다.

5단계 과정은 단계별로 트레이닝하도록 구성해 놓았지만, 다음 단계로 넘어가기 위해 이전단계를 완전히 익혀야 하는 것은 아니다. 5단계 모두를 순서에 관계없이 지속적으로 훈련하면서 자신이 필요한 대로 단계를 적용하면 된다.

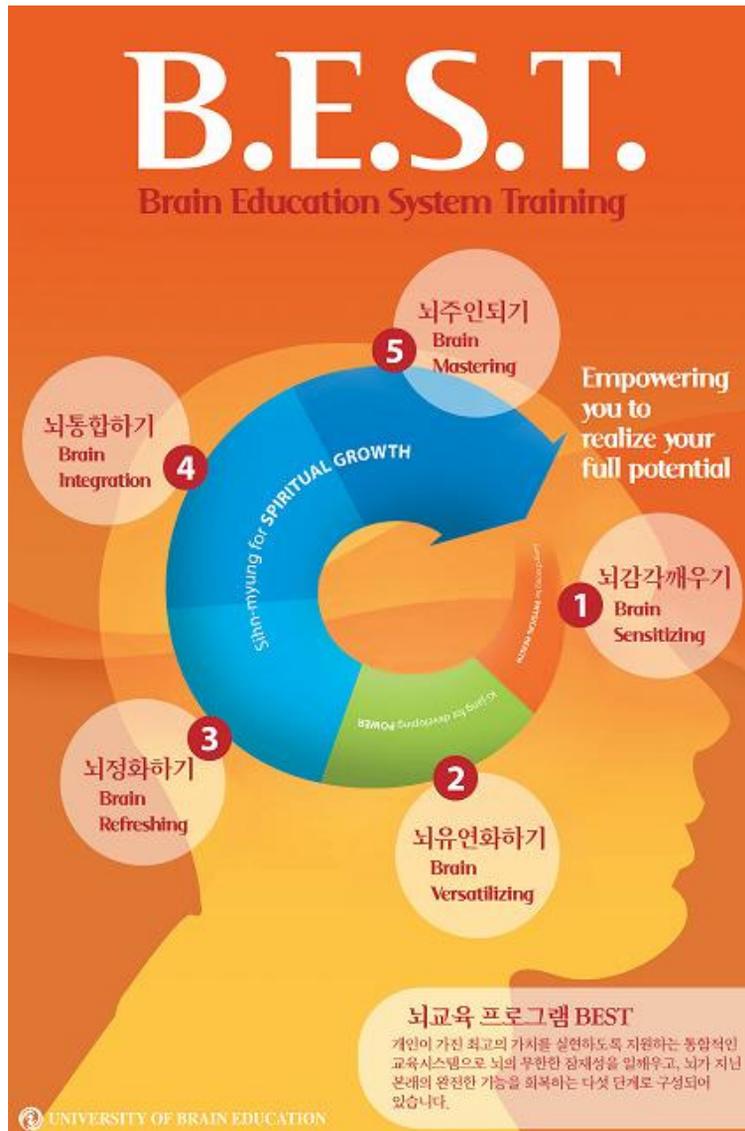
1단계 뇌감각깨우기는 뇌가 가진 감각을 깨우는 과정으로 신체활동을 통해 몸을 잘 풀어주고 에너지 느낌의 변화에 집중하게 하여 몸과 뇌의 소통을 원활하게 하는 것이다.

2단계 뇌유연화하기는 생각, 감정, 행동을 유연화하는 과정으로 새로운 환경에 적응하고 새로운 정보로 신속하게 전환할 수 있는 학습 능력을 키우는 것이다. 지금까지 해보지 않았던 동작이나 도전을 통해 새로운 좋은 습관을 가져보는 단계이다.

3단계 뇌정화하기는 새로운 학습과 창의적 발상을 저해하는 두뇌환경인 부정적인 감정을 힐링하고 자신이 원하는 정보를 선택하는 힘을 기르는 단계이다.

4단계 뇌통합하기는 목표를 중심으로 뇌의 모든 영역이 잘 소통할 수 있도록 하기 위한 단계이다. 뇌의 모든 역량을 이끌어 낼 만큼 가치로운 목표를 선정하고 이를 추진하는 과정을 통해 자기 주도성과 창의성, 이타성이 깨어난다.

5단계 뇌주인되기는 선택하는 주체가 되는 단계이다. 내가 원하는 가치로운 목표를 세우고 생활 속에서 이를 실천하고 성취해 나가는 과정이다.



뇌교육의 과학적, 학문적 세계화

한국의 뇌교육은 이러한 한민족의 정신문화적 자산과 21세기 뇌과학적 연구가 결합되어 80년대 이후부터 과학적 체계화, 학문화 과정이 빠르게 진행되어 왔다.



뇌교육 연구의 대표 기관이라 할 수 있는 한국뇌과학연구원은 1990년 설립 이후 기존 뇌연구기관들의 주된 연구테마였던 세포기반의 뇌신경생리학, 뇌질환연구 등의 분야가 아닌 인간 뇌에 대한 근본탐구와 이해를 바탕으로 한 인간의 뇌기능과 활용분야를 중점적으로 연구해 왔으며, 이를 바탕으로 2007년 유엔경제사회이사회(UN-ECOSOC)로부터 유엔협의 지위기관에 등록되었다.

학문적 정립도 발빠르게 이루어져, 2003년 국제뇌교육종합대학원대학교가 설립되면서 뇌교육을 전공으로 한 석박사 전문가들이 배출되기 시작했고, 국내 최초로 뇌교육학과와 뇌교육연구소, 뇌교육저널이 발행되면서 우리나라가 뇌교육 학문화에 선두에 자리하는 계기가 마련되었다.

2010년에는 석박사 대학원에 이어 글로벌사이버대학교에 4년제 학사학위과정을 갖춘 '뇌교육융합학부'가 개설되면서, 뇌교육 분야에서 '4년제 학부-대학원'의 학문체계를 전 세계적으로도 가장 앞서 갖춘 나라가 되었다.

이어, 2006년 뇌교육의 국제보급을 위해 설립된 국제뇌교육협회가 2010년 유엔공보국(UN-DPI)의 정식지위 NGO기관에 등록되면서 과학적 연구체계와 학문화, 인재양성, 국제사회 네트워크를 함께 갖추게 되었다.

뇌가 가진 본질적 목표와 가치, 뇌교육 현장

교육이란 인간의 가치를 높이는 행위 또는 그 과정을 말한다.

이러한 교육의 정의를 바탕으로 생각해 볼 때, 교육의 진정한 역할은 아이들의 뇌속 잠재성을 일깨우고 인간적 가치를 높이는 것이라 할 수 있다.

개인적 차원에서 뇌교육의 목적은 뇌가 가진 최고의 가치인 창조성을 실현하는데 있으며, 전체적 차원에서 뇌교육의 목표는 인류평화를 실현하는데 있다. 즉, **뇌를 올바르게 잘 쓰는 21세기 흥익인간의 양성이다.**

국제뇌교육협회는 유엔공보국(UN-DPI) 정식지위 NGO기관으로서 유엔밀레니엄개발목표(MDGs) 달성을 위한 국제사회의 노력에 동참하면서, 인간의 뇌가 가진 본질적 목표와 가치를 담은 '뇌선언문(Brain Declaration)'을 '뇌교육 현장'으로 채택하고 모든 뇌교육 프로그램에 뇌선언문에 담긴 철학과 원리를 담고자 하고 있다.

'뇌선언문'은 2001년 '인간, 지구, 뇌'라는 주제로 열린 '휴머니티 컨퍼런스(Humanity Conference)'에 참석한 세계적인 석학들이 당면한 인류문제 위기를 해결할 수 있는 근본적 인식전환으로 제정한 '지구인선언문'을 기초로 하여, 인간 뇌의 본질적 기능인 창조와 평화성의 원리를 담아 제정되었다.

뇌선언문

Brain Declaration

나는 나의 뇌의 주인임을 선언합니다.

I declare that I am the master of my brain.

나는 나의 뇌가 무한한 가능성과 창조적 능력을 가지고 있음을 선언합니다.

I declare that my brain has infinite possibilities and creative potential.

나의 뇌는 정보와 지식을 선택하는 주체임을 선언합니다.

I declare that my brain has the right to accept or refuse any information and knowledge that it is offered.

나의 뇌는 인간과 지구를 사랑함을 선언합니다.

I declare that my brain loves humanity and the earth.

나의 뇌는 본질적으로 평화를 추구함을 선언합니다.

I declare that my brain desires peace.

Take back your Brain

학교 적용 뇌교육 기본프로그램

▶ 몸과 뇌를 깨우는 뇌체조



뇌는 신체 각 부위와 연결되어 있다. 몸을 자극해주게 되면 뇌부위도 자극이 된다. 5~10분 뇌체조만으로도 몸과 뇌의 긴장이 풀리고 마음이 편안해진다. 뇌체조를 하면 심신의 피로감, 스트레스가 해소되고 활기차고 의욕적이 된다.

▶ 뇌파를 안정시키는 뇌파진동 명상



뇌파진동 명상은 고개를 좌우로 흔들며 긴장된 뇌를 이완시키는 명상법이다. 뇌파를 조절하고 우뇌를 활성화시킨다. 뇌파진동을 하게 되면 뇌파가 알파파로 안정이 되고 스트레스 해소, 우울감, 자살충동을 다스리는데 효과적이다.

▶ 집중력을 높이는 자기명상



산만하고 생각이 많은 아이들에게는 특히 자신의 내면에 집중하고 생각과 감정을 바라보는 성찰이 필요하다. 자석을 활용한 자기명상은 에너지를 느끼는 감각에 집중함으로써 뇌파를 안정시키고 집중력, 몰입력, 창의력을 키워 준다.

▶ 두뇌우호적인 분위기 만들기 : 사랑주기(러브핸즈)



밝고 따뜻한 학급 분위기는 두뇌우호적인 환경을 조성한다. 두뇌우호적인 환경일 때 뇌는 정보 수용적이 되고 긍정적이 된다. 사랑주기를 하면 친밀한 교우관계가 형성되고 교실분위기가 밝아진다. 특히, 왕따나 폭력을 예방하는 효과가 있다.

▶ 뇌력을 키우는 HSP Gym



요즘 학생들은 체력저하, 힘든 것을 싫어하고 쉽게 포기하는 경향이 있다. HSP Gym 특정한 자세를 일정시간 동안 유지하면서 유연성, 평형감각을 깨워주고, 한계에 도전하는 뇌력을 향상시키는 방법이다. 자신의 한계를 넘는 체험을 통해 극기, 도전의지, 자신감 등 뇌력을 키워준다.

▶ 흥익의 꿈 정립



크고 가치있는 꿈이 있을 때 뇌는 강력하게 동기화되고 잠재력을 발휘하게 된다. “나와 민족과 인류를 위해 공부한다”는 공부하는 목적 구호외치기 문화를 통해 경쟁에서 이기기 위한 공부가 아니라 전체를 이롭게 하는, 흥익의 꿈을 갖게 한다. 자기주도적이 되고, 성취동기, 학습몰입도가 높아진다.

학생, 교사, 학부모 대상별 뇌교육 적용프로그램

뇌교육 기본 프로그램은 건강증진, 진로, 인성, 명상, 학습, 정서 등 현장 적용 뇌교육 콘텐츠로 구성되어 학생, 교사, 학부모 대상별로 다양한 형태의 학교 교육과정에 맞춰 제공되고 있다.

▶ 학생을 위한 뇌교육 프로그램

프로그램명	교육운영	내 용
건강증진 '파워브레인짐'	<ul style="list-style-type: none"> 주1회 재량수업 방과후 수업 스포츠클럽 및 동아리 활동 	<ul style="list-style-type: none"> 뇌와 신체와의 관계이해 건강한 신체발달과 성장 촉진 스트레스 해소, 긍정과 자신감 키우기
행복한 꿈찾기 진로 BCD	<ul style="list-style-type: none"> 주1회 재량수업 방과후 수업 진로캠프/캠프 	<ul style="list-style-type: none"> 진로탐색테스트를 통한 자기이해 탐방, 인터뷰 등 프로젝트 활동 자신이 잘하고 행복할 수 있는 진로탐색
방과후 뇌교육 '해피브레인 인성'	<ul style="list-style-type: none"> 주1~2회 방과후 뇌교육 특강 	<ul style="list-style-type: none"> 소통놀이를 통한 교류와 배려, 마음열기 마음다루기를 통한 자기조절력 키우기 긍정, 사랑나누기 등 행복습관 만들기
청소년을 위한 뇌교육 명상	<ul style="list-style-type: none"> 주1회 재량수업 방과후 수업 명상 특강/캠프 	<ul style="list-style-type: none"> 뇌파조절력, 마음다루는 힘 키우기 생명의 가치, 자신에 대한 소중한 자각 교류감각, 집중력, 지구력, 인지력 향상
자기주도적 학습력을 높이는 뇌교육	<ul style="list-style-type: none"> 주1회 재량수업 방과후 수업 1회성 특강 	<ul style="list-style-type: none"> 공부 의욕, 학습동기 높이기 학습 자신감과 성취동기 높이기 학습플래너를 활용한 자기관리
청소년을 위한 뇌교육 정서조절법	<ul style="list-style-type: none"> 주1회 재량수업 방과후 수업 1회성 특강 	<ul style="list-style-type: none"> 청소년 두뇌특징과 정서발달의 관계 정서이해, 정서조절을 통한 감정다루기 타인 이해, 공감, 배려, 사회성 증진
흡연예방교육 및 금연교실	<ul style="list-style-type: none"> 1회성 특강 방과후 수업 주1회 금연교실 	<ul style="list-style-type: none"> 흡연에 대한 잘못된 정보 체계적 전환 신체활성화, 명상을 통한 흡연습관바꾸기 금연의지를 키우는 실천력 높이기
학교폭력예방 및 대안교실	<ul style="list-style-type: none"> 1회성 특강 방과후 수업 주1회 대안교실 	<ul style="list-style-type: none"> 폭력이 미치는 영향 공감적 이해 분노조절, 한계극복 등 감정조절력 향상 도전활동을 통한 존중과 배려심 키우기
뇌교육인성수련	<ul style="list-style-type: none"> 3~4시간 학급단위 진행 	<ul style="list-style-type: none"> 협동게임을 통한 마음열기 자신감 키우기 비전명상 및 실천의지다지기
나라사랑 인성교육	<ul style="list-style-type: none"> 2시간 특강 1박2일 캠프 등 	<ul style="list-style-type: none"> 국경일 이야기, 역사 바로 알기 위인, 독립열사 체험하기 민족과 인류를 위한 꿈 정하기

※ 기타 학교, 학생 특성에 적합한 다양한 프로그램 운영 가능

▶ 교사를 위한 뇌교육 프로그램

프로그램명	주요내용
뇌교육 강의 “행복한 뇌교육”	<ul style="list-style-type: none"> ◦ 뇌교육에 대한 기초적인 이해 ◦ 교실에서 쉽게 하는 뇌교육 방법 - 뇌체조, 명상, 교류활동
행복한 학급을 만드는 뇌교육 연수	<ul style="list-style-type: none"> ◦ 뇌교육 명상을 활용한 정서조절 ◦ 긍정, 사랑으로 소통하는 학급문화 ◦ 집중력과 자신감을 키우는 뇌교육 ◦ 세상과 소통하는 꿈과 비전그리기
교사를 위한 뇌교육 힐링연수	<ul style="list-style-type: none"> ◦ 마음을 여는 성찰놀이 ◦ 교사의 자기성찰 ◦ 내 몸의 힐링 : 활기찬 몸, 행복한 뇌 ◦ 내 마음의 힐링 : 감정다루기실제 ◦ 학생 이해의 폭 넓히기 ◦ 행복한 스승되기
창의 인성 뇌교육 연수	<ul style="list-style-type: none"> ◦ 창의인성개발을 위한 두뇌 활용원칙과 체험 ◦ 창의인성개발을 위한 놀이 ◦ 상상력 훈련을 통한 두뇌개발 ◦ 뇌파조절 명상기법 ◦ 집중력 실천기법

※ 2시간 특강, 4~8시간 연수, 캠프, 교원직무연수 등 학교 현장에 맞춘 교육과정으로 운영 가능.

▶ 학부모를 위한 뇌교육 프로그램

프로그램명	주요내용
뇌교육 부모코칭 - 자기주도적인 자녀로 키우기	<ul style="list-style-type: none"> ◦ 성공과 행복의 키워드 ‘자존감’ ◦ 자존감을 높이는 긍정과 칭찬 ◦ 부모의 태도가 아이에게 미치는 영향 ◦ 우리 아이 꿈과 희망 찾아주기
학부모를 위한 뇌교육 정서코칭	<ul style="list-style-type: none"> ◦ 부모의 정서가 미치는 영향 ‘화내는 부모가 아이를 망친다’ ◦ 부모를 위한 뇌교육 감정조절법 ◦ 자녀와의 소통을 높이는 대화법
부모와 자녀가 함께하는 힐링패밀리 인성캠프	<ul style="list-style-type: none"> ◦ 도전활동을 통한 가족간의 관계 개선 ◦ 가족 간의 교류와 소통, 힐링체험 ◦ 건강하고 행복한 가족문화 만들기
엄마랑 아이랑 함께 하는 두뇌놀이	<ul style="list-style-type: none"> ◦ 감성 자극 두뇌놀이 ◦ 아이와 놀이로 교류, 소통하기 ◦ 놀이를 통한 두뇌개발 및 인성 개발

※ 2시간 특강, 4~8시간 연수, 캠프 등 학교 현장에 맞춘 교육과정으로 운영 가능

PART

02

해외 뇌교육 사례

- 엘살바도르 뇌교육 적용사례
- 라이베리아 뇌교육 적용사례



국제뇌교육협회
International Brain Education Association

글로벌사이버대학교 국가교육원조사사업

- 중남미 엘살바도르 뇌교육 적용

▶ 교육문제 해결을 위한 프로그램 중심의 원조 사업 첫 사례 학생들의 정서조절 자존감 향상 교육의 학교 정착과 지속성 컨설팅

2012년 9월부터 2013년 2월까지 글로벌사이버대학교는 한국정부의 글로벌교육지원사업의 하나로 중남미 엘살바도르 공교육 교사를 대상으로 뇌교육프로그램과 컨설팅을 수행하였다. 수원국인 엘살바도르는 중남미에 위치한 개발도상국으로서 오랜 기간 내전을 겪으면서 사회적 갈등, 폭력 및 불안한 치안환경 등이 교육전반에 영향을 미치고 있는 상황이다. 이에 엘살바도르 정부는 학생들의 정서조절력과 자존감 향상을 통한 공교육 지원을 목적으로 한국의 뇌교육을 교육원조사사업으로 한국정부에 요청하였다.



이러한 흐름에 기초하여 본 사업은 크게 두 가지의 내용으로 진행되었다. 첫째는 엘살바도르 학생들의 정서조절력 및 자존감 향상 교육을 전담할 현지 전문 교원양성이며, 둘째는 엘살바도르 학생들을 위한 정서조절 및 자존감 향상 교육의 학교 정착

과 지속성을 위한 교육컨설팅을 수행하는 것이다. 수행기간은 총 2차로써, 1차는 2012년 9월부터 12월까지, 2차는 2013년 2월 한 달간 진행되었다.

교사 대상의 20회 뇌교육프로그램을 시행한 결과 98%의 만족도를 얻었으며, 초등과 중등의 학생대상 뇌교육프로그램 적용결과 통계적으로 의미있는 변화치가 나타났다. 이로써 한국의 뇌교육프로그램이 현지 엘살바도르 학생들의 정서조절과 자존감 향상에 효과적임이 밝혀졌고, 특히 이를 현지 학생들에게 지도할 수 있는 공교육교사가 양성되었다.

이는 그동안 단순물적지원과 연구중심의 해외교육원조사사업이 아닌 해당국의 구체적인 교육문제를 해결할 프로그램 중심의 원조사사업이 진행된 첫 사례로서 의미가 크다고 할 수 있다.

▶ 엘살바도르 현지 언론에 보도된 한국 뇌교육

2011년 6월 20일 엘살바도르 현지에서 가장 큰 언론 중 하나인 <엘살바도르>지는 “폭력지수가 높은 토나카타페케 지방이 중남미에서 최초로 한국의 교육법에 기반한 뇌교육을 받게 되었다”면서 “뇌교육이 스트레스를 극복하고 뇌 상태를 개선시킬 것”이라는 높은 기대를 받고 있다고 보도했다.

뇌교육을 도입한 에드윈 페레즈 교장은 “뇌교육이 삶의 질을 높여주고 있으며 아이들은 자신감을 찾고 학부모들은 이 교육에 만족하고 있다”고 전했다. 현지의 높은 관심을 반영하듯 뇌교육 도입기사는 두면에 걸쳐 크게 보도되었다.

▶ 엘살바도르 뇌교육 도입배경

2011년 1월 엘살바도르 유엔대표부의 요청으로 시작되었다. 당시 뉴욕 유엔본부에서 열린 뇌교육 국제세미나에서 한국 뇌교육의 성공사례를 접한 카를로스 대사가 청소년들의 폭력과 범죄가 난무한 수도의 공립학교에 시범교육 프로젝트를 요청했고, 3개월간 수도 산살바도르 내 디스트릭토 이탈리아 스쿨 학생, 교사를 대상으로 정서 함양과 자신감 증진을 위한 뇌교육 프로젝트를 실시해 성공적인 결과를 낳았다.

이 프로젝트에서 학생 결석률 및 성차별 감소, 자신감 향상, 스트레스 감소 및 정서 상태 증진 등의 효과가 두드러지게 나타났고, 그 결과는 2012년 8월 엘살바도르 정부 주최의 사례 발표회와 10월 유엔총회 회기 중에 발표되어 주목을 받았다.



뇌교육 프로젝트에 참여한 학생 라우라는 “이 프로그램에 참가하기 전에는 스트레스도 많고 뭐든 하기 싫어했다”면서 “숙제를 잘 안 했고 성적도 좋지 않았다”고 예전 학교생활을 떠올렸다. “그런데 프로그램을 시작하면서 매일매일 뇌교육을 체험하면서 내면의 평화를 어떻게 찾을 수 있는지를 배우고, 나를 스스로 관리할 수 있게 되었다. 지금은 아이를 언제 돌보고, 학교에 언제 갈지 시간표를 짜서 생활한다”고 전했다. 프로젝트에 참여했던 교사들은 “뇌교육을 통해 라우라에게 일어난 변화는 다른 학생들에게서도 나타나고 있다”고 이야기했다.

이러한 뇌교육 시범 프로젝트의 성공에 고무된 엘살바도르 세렌 부통령은 자국 공립 학교 지원 확대를 요청했고, 이에 글로벌사이버대학교는 ‘교육과학기술부 글로벌 교육 지원 사업’을 승인받아 2012년 9월부터 2013년 2월까지 4개 공립학교에서 전체 교원의 50퍼센트를 대상으로 뇌교육 프로그램과 컨설팅을 실시하였다.

아프리카 라이베리아 뇌교육 도입

▶ 한국의 뇌교육, 아이들 안에 자신감과 잠재능력을 회복시키는데 도움

아프리카 라이베리아 유엔대표부는 2012년 1월 뉴욕 유엔본부에서 열린 뇌교육 국제세미나에 참가하면서 엘살바도르 뇌교육 성과사례를 접하고, 뇌교육 도입에 적극적인 관심을 표명해왔다. 레몽가 데니스 라이베리아 유엔대표부 차석대사는 “새로운 교육방법인 뇌교육에 큰 희망을 가지고 있다. 특히 전쟁에 영향을 받은 라이베리아와 같은 나라의 아이들에게 더욱 더 도움이 될 것이라 생각한다. 뇌교육이 아이들 안에 있는 자신감과 잠재능력을 회복시키는 데 도움을 주어 우리 국민의 자신감이 회복될 수 있다면 우리의 삶과 공동체 그리고 우리나라에 큰 변화를 줄 수 있을 것이라고 생각한다”며 라이베리아에 뇌교육을 적극 도입해줄 것을 희망하기도 했다.

이런 과정을 통해서 국제뇌교육협회는 2012년 3월부터 아프리카 라이베리아 수도 몬로비아의 공립학교 두 곳에 3개월간 뇌교육프로그램을 도입, 수업을 진행하였다.



라이베리아 진행된 뇌교육 수업은, 먼저, 시작 전에 눈만 말뚱말뚱 심각한 표정의 아이들이 한국어로 “반갑습니다”하고 배꼽인사를 하는 순간부터 하얀 이를 드러내고 웃음이 끊이지 않는다. 안 그래도 더운 아프리카에서 땀 방울이 떨어지는 것도 아랑곳 하지 않고 앞에서 연단 자세를 잡으려고 애쓴다. 그러다 보면 어느새 교실 창밖에는 수업에 들어오고 싶어 안달 난(웃음) 학생들이 빼곡히 서서 아이들의 모습을 지켜본다. 끝나면 그날 수업을 통해 느낀 것, 바뀐 것들을 글이나 그림으로 표현하고 다른 학생들

에게 이야기를 하면서 자신의 체험에 확신을 갖게 한다. “Healthy body, happy heart, power brain, I can do it, I can do it, I can do it!”을 외치고 다시 배꼽인사와 함께 “감사합니다!” 인사를 하면 수업이 끝난다.



뇌교육 수업을 진행한 김우겸 강사(브레인트레이너)는 뇌교육 수업을 통해서 누구에게나 그 사람만의 꿈과 희망을 갖고 자신감을 키워주고, 모두가 하나라는 마음을 갖게 하는데 주안점을 두고 뇌교육프로그램을 지도하였다. 이렇게 라이베리아에 도입된 뇌교육은 뇌과학에 기반한 체계적인 5단계 방법론에 기초한 뇌체조, 호흡, 명상 등 체험적 교육방법론 중심으로 구성되어, 학생들의 참여도가 높고 실제적인 뇌상태 변화를 이끌어내고 있다는 평가를 받았다.

PART

03

국내 뇌교육 사례

- 해피스쿨 캠페인 소개
- 학교폭력예방사례
- 청소년이 만드는 폭력없는 학교, 좋은 학교
청소년 커뮤니티
- 집중력을 높이는 자기명상 뇌교육 수업사례
- 건강증진, 진로교육, 인성교육 적용사례
- 교사힐링캠프, 뇌교육 교사연수 사례
- 뇌교육 부모코칭, 가족인성 사례
- 해피스쿨 뇌교육 효과 연구논문



국제뇌교육협회
International Brain Education Association

해피스쿨 캠페인 Happy School Campaign

▶ 뇌교육을 활용한 행복한 학교만들기

해피스쿨 캠페인은 뇌를 잘 쓰는 학교, 흡연·폭력없는 학교, 서로 통하는 학교를 위하여 국제뇌교육종합대학원대학교 이승헌 총장의 제안으로 시작되어 현재 전국 518개 학교와 협약을 맺고 뇌교육 프로그램을 도입, 활용하고 있다.



국제뇌교육종합대학원대학교와 해피스쿨 협약을 맺은 학교에는 행복한 학교를 만드는 뇌교육 프로그램을 동영상으로 CD로 제작하여 콘텐츠를 제공하고 있다. 뇌교육 콘텐츠는 뇌제조, 뇌교육 명상, 사랑주기의 교류활동, hsp Gym 등 뇌를 활성화시켜주는 뇌교육의 방법들을 담고 있다. 뇌교육CD는 총 10편의 이론편과 20편의 실제편으로 구성되어 있고, 학교에서 하루 5~10분 꾸준히 하는 것이 효과적이다.

해피스쿨 뇌교육프로그램을 통해서 아이들의 바른 인성, 집중력, 자기주도적 학습력 및 스트레스 조절능력이 향상되는 많은 현장 사례가 나오고 있다. 그리고 학교 문화도 밝고 긍정적으로 서로 통하는 학교가 되고 있다.



△충북 미원중학교 해피스쿨 캠페인 협약 및 행복한 학교만들기

충북 형석고, “러브핸즈로 행복의 마중물을 채워요.”

▶ 제1회 교과부 학교폭력예방 우수사례에 선정 YTN 학교폭력 예방 캠페인 ‘학교폭력 그만!’에 방송

형석고등학교는 호흡과 명상, 뇌체조를 활용한 뇌교육프로그램을 적용한 ‘해피스쿨’ 프로그램을 3년간 운영해 왔다. 그 결과, 학생들의 집중력은 향상되고, 학생과 교사들의 표정 또한 밝아졌다. 교우관계가 원만해져 학교 내 폭력사고도 눈에 띄게 감소했다. 교사와 학생이 함께 어우러져 활기찬 학교가 된 것이다.

위와 같은 이유로 형석 고등학교는 2012년 7월 교육과학기술부 주최로 열린 ‘제1회 학교폭력 예방 및 근절 우수사례 · 정책제안 공모전’에 우수사례로 선정되기도 했다.



형석고 연경흠 교장은 “등교하는 학생들의 무기력한 모습을 보고, 활기찬 하루를 열고자 뇌교육 프로그램을 시작했다”고 뇌교육 도입의 취지를 밝혔다. 신대형 학생은 “친구들과 교감할 일이 많이 없는데, 뇌교육 프로그램(러브핸즈)을 통해 친구들과 더 가까워진 것 같다”며 소감을 밝히기도 했다. 러브핸즈(love hands)는 ‘사랑을 전하는 손’이라는 의미로 사람에게 대한 존중과 사랑을 담아 서로의 마음을 나누고 실천하는 ‘사랑주기’ 활동이다.

일상에 지친 학생들을 위한 건강한 학교만들기 형석고 이야기는 2012년 11월 YTN 학교폭력예방 캠페인 ‘학교폭력 그만!’에 방영되기도 하였다.

인천광역시교육청 위센터 뇌교육 명상프로그램 도입

▶ 학생들의 무기력감을 해소하고 긍정적 자기조절에 큰 효과

인천시교육청 산하 위센터 ‘인천 HAPPY SCHOOL’은 대안학교 위탁교육 대상 학생을 위한 징검다리 교실, 학교폭력 관련 학생들을 위한 특별교육 프로그램, 학교내 부적응 학생에 대한 적응교육 프로그램으로 편성, 운영하고 있다. 매월 3주차에 운영하는 징검다리교실은 학업중단 위기 학생을 대상으로 장기위탁 대안학교 입학 전, 5일 30시간 적응교육 과정으로 되어 있다.

2012년 국제뇌교육종합대학원과 인천뇌교육협회가 공동주관하는 해피스쿨 캠페인 협약 체결을 하고 5일 적응교육과정에 주1회 2시간 뇌교육 수업을 도입하기 시작했다. 뇌교육 수업은 학생들의 자아존중감 향상과 정서조절 부분으로 신체활동, 명상활동을 위주로 진행되었다.

위센터 학생들이 뇌교육 수업이 도움이 되고 좋았다는 긍정적인 평가를 하게 되면서 2013년부터는 위센터 정규 전문 과정으로 뇌교육이 확대 실시하게 되었다. 특히 2013년 1,2월에는 대안학교 입학생 전체를 대상으로 뇌교육을 실시하여 긍정적 정서 조절에 도움을 주고 학교생활에도 빠르게 적응할 수 있도록 하였다.



뇌교육 수업을 통해서 학생들은 두뇌체조와 명상활동이 도움이 되었고 뇌를 잘 쓰는 법을 알게 되어 자신을 더 사랑하고 조절할 수 있게 되었다고 했다. 인천해피스쿨 담당 교사들은, 뇌교육 도입 후 잠을 자거나 엎드리는 학생이 줄었고, 웃으면서 뇌체조를 따라하고 명상을 하면서 긴장된 공격성이 이완이 되고, 학생들의 자기조절력에 효과적이고 긍정적인 평가를 하였다.

우리가 원하는 좋은 학교, 청소년이 만드는 폭력없는 학교

왕따 문제나 학교폭력 문제를 직접 겪는 학생들은 혼자 고민하다 극단적인 선택을 하는 경우가 많다. ‘좋은학교’ (<http://cafe.naver.com/brainbreath>)는 학교폭력과 집단 따돌림 등 학교 안에서 벌어지는 다양한 문제를 십대들이 고민을 나누고 스스로 해결하자는 취지로 활발한 활동을 전개하고 있는 청소년 동아리이다.

‘좋은학교’는 왕따에 대한 UCC를 만들어 온라인으로 알렸으며 더 이상 과도한 경쟁을 통해서 학교폭력과 왕따로 인해 피해받는 학생들이 없기를 바라며한 시민 서명운동을 하기 위해 거리에서, 온라인에서 친구들과 사람들에게 청소년 자신들의 소리를 내왔다. 온라인 카페에 힘들어하는 친구들을 초대하여 서로 격려하며 위로하며 해결방법을 함께 찾았고 자신의 경험담을 올려 모두에게 감동과 용기를 주기도 했다.



좋은학교는 학교를 행복한 공간으로 만들기 위해 청소년 스스로가 만든 커뮤니티로, 2008년에 50여명의 청소년들이 몇몇의 멘토들과 우리 역사와 문화를 알리고 주위 친구를 돕기 위해 온라인 카페를 중심으로 자발적으로 시작되었다.



행동으로 하는 폭력도 아프지만 말로 하는 폭력도 너무나 아프게 하는 것을 알기에 “말하는대로” 캠페인을 벌여 너무나 멋진 우리의 말, 우리의 글을 친구나 주변 사람들에게 상처를 주는데 사용하지 말고 희망을 주고 돕는데 사용할 수 있도록 하는 실천운동을 전개하고 있다.

■ 청소년이 만드는 폭력없는 학교, 좋은 학교 청소년 커뮤니티

또한 청소년에게는 꿈을 꿀 수 있는 “의무”가 아니라 “권리”가 있다. 어른들이 만들어주는 꿈이 아니라 스스로 꿈을 찾기 위한 체험도 시작했다. “꿈 멘토링 토크 콘서트”를 지역별로 매월 개최하며 500명 이상이 청소년들에게 사회 각 분야에 있는 멘토들과 격의없이 인터뷰하는 시간도 갖고, “행복한 꿈찾기 멘토캠프”를 진행하여 좋은학교 대학생 멘토들이 후배들의 꿈을 꾸는 것을 돕는 체험도 만들었으며, 온라인에서 서로의 꿈을 격려하고 응원하는 “리틀 히어로우 운동”을 진행하기도 했다.



좋은학교는 이제 그 꿈을 “지구시민”으로 더욱 크게 키워나가려고 한다. 좋은학교는 나와 친구가 연결되어 있듯이, 나와 지구 반대편 나와 같은 친구들도 연결되어 있다고 생각한다. 나와 지구도 연결되어 있다고 생각한다. 그래서 인류도, 지구도 사랑하고 보호하고 실천하는 청소년이 될 것을 꿈꾼다. 하루 8리터로 생활해보기도 하고, 지구 반대편의 청소년들처럼 판자로 만들어진 집에서 일을 해보기도 하며, 착한 소비, 착한 생산이 왜 중요한지 열심히 배우고 토론하기도 한다. 배운 것을 알리기 위해 캠페인을 하고 생활에서 실천하기 위해 계획을 세운다.

그리고 그 모델을 이준 열사, 광개토대왕, 무령왕, 세종대왕, 김구선생님, 단군 왕검, 이순신장군, 서희 장군과 같이 홍익정신과 글로벌한 리더십을 보여주신 너무나 많은 위대한 우리의 선열들에게서 배운다. 그분들을 공부하고 그분들에 대해 이야기한다.

좋은학교는 이와 같은 활동들을 청소년들이 주축이 되어서 해나가면서 이제 대학생, 학교 선생님, 전문가 집단의 멘토들과 함께 더 활발하게 해나갈 것이다.



우리나라의 모든 학교가 좋은학교가 될 때까지.

집중력 향상에 효과적인 자기명상(Magnetic Meditation)

▶ 에너지집중력스톤을 활용한 뇌교육 명상수업

명상이 학생들의 집중력을 향상하고 우울, 불안, 스트레스 증상을 감소시키는 등 청소년들의 정신건강에 도움이 된다는 것은 잘 알려졌다. 그러나 활력이 넘치는 아이들이 가만히 자리에 앉아 눈을 감고 명상을 한다는 것이 쉽지 않다. 자기명상은 좌우로 길쭉한 타원형 모양의 자석을 이용하는데, 이 자석은 ‘자기명상(磁氣, Magnetic Meditation)’에서 사용하는 ‘에너지 집중력 스톤’이다. 에너지 집중력 스톤의 자기장에 집중함으로써 명상상태를 체험할 수 있다. 특히 감각이 예민한 손을 움직임으로써 청소년의 두뇌발달에 도움이 된다.



서울 상명대학교 사범대학 부속초등학교 5학년 학생들을 대상으로 3주간 매일 아침 ‘에너지 집중력 스톤’으로 자기명상을 실시한 결과 집중력 변화가 나타났다. 특히 편안한 집중 상태에서나 창의적 사고를 할 때 나오는 ‘알파파’와, 무언가에 집중할 때 나타나는 ‘SMR’파가 증가했다. 또 집중력 향상과 더불어 흔히 ‘끈기’라 말하는 집중시간도 증가했다.

학급에 자기명상을 지도한 송영숙 교사는 “사춘기에 접어든 예민한 아이들이 자기 자신에게 집중할 수 있는 계기가 되었다. 요즘 아이들이 휴대폰이나 컴퓨터를 하면서 참고 기다리는 인내심이 부족하다. 자기명상을 한 이후, 어떤 문제에 부딪혔을 때 진지하게 받아들이는 태도가 확연히 달라졌다. 친구들이나 교사의 이야기에 귀 기울여 듣고, 수업시간에도 집중력이 향상된 것이 느껴진다.”라며, 자기명상으로 교실 분위기가 크게 바뀌었다고 말했다.

최근 서울을 비롯한 대전, 충북 지역 초·중·고 학생 200여 명을 대상으로 일주일 2회, 10분씩 에너지 집중력 스톤으로 자기명상을 실시했다. 자기명상을 하기 전·후로 ‘해리스 앤드 해리스(Harris & Harris) 집중력 검사’를 실시했다. 5주간 10~12회 ‘에너지 집중력 스톤 명상활동’을 한 결과, 초·중·고 학생 모두 ‘집중력’이 향상됐다. 또 자체 만족 설문조사에서도 초등학생의 경우 91%가 ‘에너지 집중력 스톤 명상활동’이 도움이 되었다고 답했고, 전체 응답자의 75%가 도움되었다고 밝혔다. 특히 학생 스스로 변화된 점으로 가장 많이 꼽은 것은 ‘마음조절’이었다. 초등학생의 경우 79%가 마음을 조절하는 힘이 생겼다고 밝혔고, 전체 학생의 66%가 마음이 편해졌다고 답했다. 이번 실험을 진행한 이화영 박사(국제뇌교육종합대학원대학교 겸임교수)는 “10분씩 10~12회라는 짧은 기간에도 불구하고 집중력이 향상된 것은 학생 집중력 향상에 자기명상이 긍정적 효과가 있음을 알 수 있다”고 밝혔다.

▶ 자기명상 체험소감

“친구들 앞에서 책을 읽을 때면 긴장되어 항상 떨리고 목소리가 잘 나오지 않았다. 자기명상을 한 이후로 긴장되지도 않고 잘 읽을 수 있게 되었다. 에너지집중력 스톤으로 명상을 한 후로 마음이 편안해지고 집중력이 좋아진 것 같다” (한수연, 중학교 1학년)

“매일 동생과 싸워 부모님께 혼났다. 에너지집중력 스톤 명상을 한 후로 동생과 싸우는 일이 줄었다. 나도 명상을 하면 좋아질 수 있다는 희망과 자신감이 생겼다.” (신희운, 중학교 2학년)

“스톤 명상활동을 하고 나서 우리 주위에 에너지가 있다는 것을 알게 되었다. 마음이 시원해지고, 수업시간에 집중하는 시간이 길어진 것 같다.” (김보연, 중학교 1학년)



인천 선원초, 신체와 정신건강 통합프로그램으로서 뇌교육 도입

▶ 교육부 선정 건강증진 모델학교 중 우수사례에 선정

해피스쿨 협약학교인 선원초등학교는 2012년도 강화교육청 지정 창의인성 중심학교로 4~6학년 대상으로 뇌체조, 명상 등을 중심으로 하는 뇌교육 수업을 실시하였다. 건강은 단순히 신체적 건강 뿐만 아니라 마음의 건강도 중요하다고 판단한 교장선생님이 신체와 정신건강의 통합프로그램으로서 뇌교육을 도입하게 되었다.

그 결과 자아존중감, 자기조절력, 집중력이 향상되었다. 교실에서 가만히 앉아있지 못하고 집중을 잘 하지 못하던 아이가 차분해지고, 불안하고 화를 자주 내던 아이들이 불안장애가 줄어들고 화를 덜 내는 등 정서조절에 효과가 있었던 것으로 나타났다. 이런 성과는 2012년 교육과학기술부 전국 100대 건강증진모델학교 중 우수사례로 선정이 되었다.



▶ 뇌교육 건강증진프로그램 : 파워브레인 짐(Power Brain Gym)

파워브레인 짐 뇌교육 건강증진 프로그램은 체계적인 뇌교육 5단계 원리를 기반으로 두뇌체조, 호흡, 명상을 통해 스트레스를 해소하고 기초체력, 긍정적 정서, 자신감 향상 등 몸, 마음, 정신의 조화로운 발달과 건강 증진을 목적으로 한다. 아침 체조 명상시간 운영, 방과후학교, 학교 스포츠클럽, 창의재량활동 등에 도입, 활용되고 있다.



“나의 적성을 발견하고 나와 다른 친구를 이해하는 시간이었어요”

▶ 행복한 꿈찾기, 뇌교육 진로캠프

해피스쿨 협약학교인 충북 청주 금천중학교 1학년 350여 명의 전 학생을 대상으로 진로 탐색과 자발적인 동기부여를 돕기 위해 2012년 5월 28일부터 6월 26일까지 매주 화요일 5회에 걸쳐 뇌교육 진로 캠프를 진행했다.



학생들은 선생님, 친구들과 어우러져 집중력을 높이는 뇌체조를 하며 마음을 열고, 공부를 왜 해야 하는지에 대한 동기를 찾았다. 이어서 개인의 특성을 탐구형, 사회형, 예술형, 기업형 등으로 분류하는 직업적성 테스트 홀랜드 검사를 통해 자신의 적성을 발견했다. 특히 적성이 비슷한 학생들끼리 모여 자신을 표현하고 스스로와 친구들에 대해 이해하는 뇌교육 프로그램을 통해 즐거운 시간을 보냈다.

참가 학생들은 캠프를 마친 후 “이런 체험을 다시 하고 싶냐?”라는 질문에 전원이 “그렇다.”라고 응답할 정도로 뜨거운 반응을 보였다. 캠프를 이수한 후 황수진 학생은 “나에 대해 알고 있다고 생각했던 것들을 새롭게 다시 알 수 있었다. 꿈에 대해서도 더 구체적이고 정확하게 알게 되었다.”라고 말했고, 강해솔 학생은 “나를 이해해주고 인정해주는 것 같아 좋았다. 나와 다른 친구들의 성향을 이해할 수 있게 된 것 같다.”라고 전했다.

뇌교육 진로 캠프는 자신이 어떤 성향인지 아는 데 그치지 않고 자신과 다른 남을 이해하는 과정까지 포함한다. 지식 전달을 목적으로 하는 강의형 교육이 아니라 다양한 체험을 통해 자기 탐색 과정을 거치고, 이를 통해 서로 다른 성향의 개인들이 어떻게 조화롭게 살 것인지, 자신의 성향과 재능을 세상을 위해 어떻게 쓸 것인지를 고민하

게 한다. 각박한 시대를 살아가는 학생들이 한 번쯤은 꼭 경험해야 할 살아있는 진로인성교육이다.

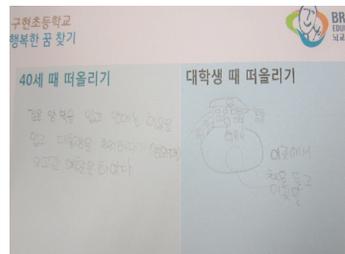
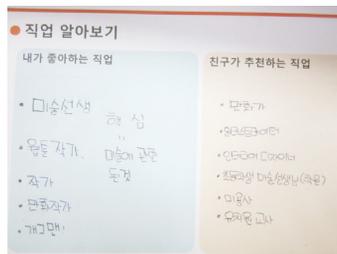
캠프를 진행했던 금천중학교 수학 담당 이은하 교사는 “교육 관계자들이 이야기하는 학교의 문제점, 즉 학교 폭력이나 이기적인 성향을 해결하기 위해서는 자신과 남을 이해하는 것이 첫걸음이다. 그런데 요즘 아이들은 나에 대해서 진지하게 생각해보고 탐구할 시간이나 기회가 많이 부족하다.”라며 “뇌교육 진로 캠프는 아이들이 모르고 있던 자신의 성향을 알게 되고, 나와 ‘틀리다’고 생각했던 친구들이 나와 ‘다르다’라는 의미를 깨닫게 되는 기회가 될 것이라 생각했다. 나아가서는 아이들이 자신이 가진 가능성을 발견하고 미래에 자신이 되고 싶은 꿈을 그릴 수 있는 시간이라 더욱 뜻깊었다.”라며 캠프를 진행한 소감을 밝혔다.

▶ 뇌교육 진로프로그램 : 행복한 꿈찾기 BCD(Brain Creates Dream)

행복한 꿈찾기 BCD는 뇌교육 진로탐색 프로그램은 기존의 직업이나 진학 중심의 진로 교육과 달리 자신만의 재능, 가능성 발견을 통해 자존감을 회복하게 한다. 이런 긍정적 자존감 형성을 바탕으로 한국인으로서의 자긍심, 함께 사는 세상에서의 흥익까지를 생각하는 삶의 목적을 확장시켜준다.



교육방법으로는 기존의 진단테스트들을 활용하지만, 명상이나 자기위칭을 위한 하나의 방법으로 활용하여 스스로를 알고 느끼고 성장시키는 메타인지, 자아성찰 지능을 효과적으로 키워주도록 설계되어 있다. 체험활동, 모둠활동이 많고, 탐방체험, 프로젝트 수업으로 체험과 참여중심의 교육을 한다. 방과후, 창의재량, 진로 교과목 연계수업으로 활용이 되고 있다.



자신감 UP! 기동찬 학교만들기 자신만만 인성프로그램

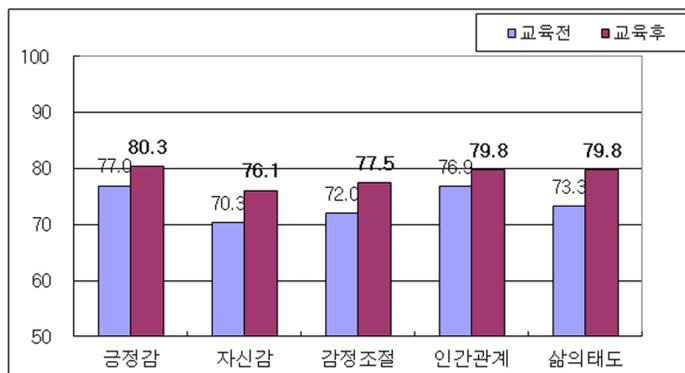
▶ 내면의 긍정에너지를 이끌어내는 뇌교육 인성적용

경기 화정고등학교에서는 2013년 행복한 학교, 폭력없는 학교를 만들기 위한 자존감과 관계개선을 위한 ‘기동찬 학교만들기 자신만만 인성프로그램’ 과정을 운영하였다. 이 과정은 화정고 1학년 422명 전학생을 대상으로 뇌교육 인성프로그램을 적용한 교육으로 진행되었다.

청소년 뇌교육 인성프로그램은 뇌를 잘 쓰는 원칙을 통해 자기 내면의 긍정적인 에너지를 발견하고 친구, 가족 등 주변 사람들과 관계를 돌아보고, 자기이해, 자기조절, 자신감을 향상시키는 체험적 인성프로그램이다.



교육결과를 보면, 교육 전에 비해 긍정감, 자신감, 감정조절, 인간관계, 삶의 태도 면에서 모두 상승하여, 청소년의 인성함양에 도움이 된 것으로 나타났다.



① 학생들의 인성캠프 체험소감

- 마음의 근육을 기르는 일은 쉽지 않다. 하지만 쉽게 해서 얻을 수 있는 것은 정말 없는 것 같다. 앞으로는 나 스스로 내 한계를 단정 짓지 말아야겠다. 나는 무한한 가능성을 안고 있고 이제 내 계획을 실행에 옮길 수 있을 것 같다. 이런 소중한 기회를 주셔서 감사해요.
- 사고가 긍정적으로 변했고, 자신감이 상승되었다. 더 긍정적으로 모든 것에 최선을 다해 노력해야겠다.
- 마음을 청소할 수 있다는 점도 좋았고 내가 마음에 품고 있는 문제를 알 수 있었다. 명상을 통해서 나 자신을 돌아보게 되었고, 감정조절, 자기를 조절하는 방법을 알게 되었다.
- 재미있는 활동을 통해 즐거웠고 스트레스가 풀렸다. 또 모르는 반 친구들, 어색했던 친구들과 친해지게 되고 친구들의 소중함을 다시금 깨닫게 되었다.

▶ 뇌교육 인성프로그램 : 해피브레인 인성

해피브레인 인성은 뇌교육 인성프로그램으로, 청소년들의 멘탈헬스를 이루게 하고, 행복감을 증진시키는 것을 목적으로 하고 있다. 뇌교육 인성에서는 뇌와 행복의 관계를 알게 하고, 신체활동, 명상, 교류활동 등을 통해 자기를 조절하는 법을 익히고, 긍정적인 자기 정체성을 회복하게 한다. 예절바르고 양심이 밝고 모두 같이 행복한 흥익실천을 통해 행복을 선택하는 힘을 키우고, 행복 습관을 형성하도록 한다. 방과후학교, 창의재량활동 및 위클래스, 위센터 등 학생 인성교육, 감정코칭, 또래관계 증진 등 정서교육, 상담활동에 도입, 활용되고 있다.



폭력없는 행복한 학교를 위한 교사힐링캠프

▶ 교사들의 지친 심신 치유, 행복한 스승으로서 교사의 본질 성찰

“요즘 명퇴를 생각하고 있었는데 이번 연수를 계기로 학생들만 보고 남은 기간동안 다시 해보겠다고 마음먹었다.” “학교폭력의 원인과 문제가 교사들에게 있다는 사회분위기에 교직에 대한 혐오감이 생기고, 교육력을 상실하게 만들었는데 힐링캠프는 교사 자신을 되돌아보는 계기가 되었다.” 교사힐링캠프에 참여한 교사들의 진솔한 나눔이다.



교사힐링캠프는 제1회 교육과학기술부에서 주최한 학교폭력예방 정책제안 금상을 수상한 제안으로서 경북지역 생활지도 담당교사 대상으로 2012년 9월 13일부터 15일까지 1차, 2012년 12월 20일부터 22일까지 2차, 2013년 1월 23일부터 25일까지 3차에 걸쳐서 2박3일간 경주교육문화회관에서 진행이 되었다. 경상북도, 경상북도교육청이 공동주최하고, 경상북도청소년지원센터, 사단법인 한국뇌교육원이 공동 주관하였다.

연수프로그램은 뇌를 중심으로 몸, 마음, 정신을 다루는 원리를 이해하고 체조, 호흡, 명상 등을 직접 체험하면서 행복한 스승으로서 꿈을 회복하게 하는 뇌교육 프로그램이다. 구체적으로는 △힐링을 위한 자기성찰 △마음을 여는 성찰놀이 △활기찬 몸 만들기 △힐링소통법 △감정정화의 원리와 체험 △학생이해의 폭넓히기 △행복한 스승되기 등의 주제로 하여 30시간 과정으로 진행되었다.

연수에 참여한 교사들은 학생지도와 각종 업무로 지친 심신을 치유하고 삶의 활력소를 얻은 정말 행복한 연수였다고 하였다. “교사로서 내가 누구인지, 학생들이 무엇을 원하는지 성찰하는 계기가 되었다. 신체활동과 지덕체를 고루 활성화시키는 이런 프로그램은 여타 연수에서 볼 수 없는 것이다. 우리나라 교육현장에 꼭 필요한 프로그램으로 교사와 학생들에게 확산되어야 한다.” 연수 설문조사 결과에서도 96% 이상 이번 연수가 도움이 되었으며, 동료교사들에게 권유할 의향이 있다고 응답하였다.

뇌교육직무연수, 경기도교육청에서 우수 교원연수 프로그램으로 선정

▶ 뇌를 잘 쓰는 법을 익히고, 철학있는 교사로 다시 태어나게 하는 연수

경기NTTP 뇌교육교과연구회에서는 2013년 6월 22일부터 3차에 걸쳐 뇌교육 교사연수를 실시하였다. 60여 명의 교사들은 뇌체조와 뇌교육원리, 뇌활용 대화법 등을 배우고 체험하며, 뇌를 제대로 활용하는 철학 있는 교사로 다시 태어났다. 특히 교육 시작 전 뇌체조와 명상 시간은 교사들의 쌓인 피로를 풀고 힐링을 해줘 교사들의 호응이 뜨거웠다.



연수에 참여한 교사들은 “뇌를 잘 쓰게 하는 방법을 알고, 학급에서 활용 가능한 뇌체조를 배울 수 있어 기쁘다”, “교사가 행복하면 아이들도 자연스럽게 행복할 수 있을 게요. 몸과 뇌를 일깨워주는 고마운 연수였다”, “연수 때 배운 뇌교육의 원리를 학급에 적용해 보고 싶다” 등의 소감을 밝혔다.

경기도교육청은 ‘NTTP(새로운 교사 연수 프로그램)’ 과정으로 다양한 연수과정을 운영하고 있다. NTTP는 경기도교육청이 교수학습 혁신을 위해 임용 후 10년 이상이 된 교사를 대상으로 시행하는 교원 연수 프로그램이다. 1백여 개의 교원연수 프로그램 중에서도 특히 뇌교육직무연수는 교사들 사이에 인기가 높다. 뇌교육을 통해 교사 연수 및 연구 활동을 활발히 진행하고 있는 경기뇌교육연구회는 지난 2011년 3월 경기도교육청에 NTTP 교과연구회로 지정되었다.

뇌교육 직무연수 자체가 학급에서 바로 활용 가능할 만큼 쉽게 구성되어 참여 교사들의 변화도 컸다. 교과연구회 강명옥 교사는 “‘교사가 행복해야 아이가 행복하다’라는 말이 있습니다. 뇌교육 연수는 교사로서의 정체성을 회복하고 교사가 먼저 행복해 지니 학생들에게도 그대로 전달되는 것 같습니다. 무엇보다 뇌교육 연수는 학교문화를 바꾼다는 것이 핵심입니다”고 말했다.

자기주도적인 자녀로 키우는 뇌교육 부모코칭

뇌교육 부모코칭 연수는 2009년부터 전국의 지역 뇌교육협회를 통해 꾸준히 진행되어 온 교육으로서, 전국의 학교, 교육청 부모연수로 호응이 높은 프로그램이다. ‘뇌교육 부모코칭’ 프로그램은 뇌를 기반으로 부모코칭을 통하여 학생을 21세기 자기주도적인 리더로 육성하는 것을 목적으로 한다. 뇌교육 부모코칭은 부모와 아이의 두뇌는 구조가 다른 만큼 생각의 방식도 다르기 때문에 아이의 뇌를 이해하는 것에서부터 출발한다. 특히 화내는 부모가 아이를 망친다는 부모의 정서가 자녀에게 미치는 영향을 알아보고 감정을 조절하는 방법도 익히게 된다.

뇌교육 부모코칭은 부모가 아이에게 어떤 스타일의 부모인지에 따라 아이와 친구 같은 부모인 ‘친친부모’, 훌륭한 아이로 키우는 후원자인 ‘멘토부모’, 아이에게 꿈과 희망을 주는 인생의 스승으로서 ‘나침반 부모’로 분류한다. 단계별로 아이들의 뇌를 이해하기, 대화법, 칭찬하는 방법 등 다양한 자녀교육법에 대해 공감하고 배우게 된다.

연수에 참여한 학부모들은 “뇌교육 부모코칭 프로그램을 들으며 그동안 내 아이의 마음을 제대로 살피지 못했다는 것을 깨달았다.”, “아이를 대하기 전에 먼저 내 안의 감정을 스스로 명확하게 아는 법을 배웠다. 엄마가 행복해야 자녀가 행복하다는 말이 기억에 남는다.” 등 좋은 반응을 보였다.



“부모님과 함께 만들어가는 행복 愛” 행복한 가족 힐링캠프

가정 내 불화는 가족구성원인 어린 자녀들의 정서와 심리적 안정에 큰 영향을 끼는 것으로 알려져 있다. 가정 내 화목은 학교폭력을 예방하는 비결 중 하나라 할 수 있다. 김천교육지원청 뇌교육연구회(회장 김은주)가 주최하고 김천교육지원청과 김천경찰서가 후원한 가족 힐링 캠프 ‘부모님과 함께 만들어 가는 행복 愛 가족’이 2013년 6월 22일 김천교육지원청 대회의실에서 열렸다.

캠프에는 관내 초등학교 4학년~중학교 3학년 학생을 둔 신청 가정 22가정 50여 명의 자녀와 학부모가 참여하여 부모님과 자녀가 마음을 열고 소통할 수 있는 시간을 가졌다. 가족 힐링 캠프 내용은 뇌체조와 레크레이션, 속마음 나누기와 편지 쓰기, 사랑 주기(활공)를 통해 가족 힐링의 진정한 의미를 느끼고, 가족현장 만들기과 비전선언을 통해 캠프에서의 체험을 행복한 가족문화로 키워갈 수 있도록 안내했다.



“또 하나의 교육이겠지, 우리 딸을 위해 시간 내야지 했던 처음의 마음이 교육을 받으며 눈 녹듯 사라졌어요. 늘 함께 생활하고 가장 가까이 있는 가족이지만 가슴속의 대화를 나누지 못한 날들을 바라보게 되었습니다. 아이들의 눈높이로 세상을 바라보고, 가족의 소중함을 새삼 느꼈습니다. 다음에는 가족 모두가 참여하고 싶어요”며 캠프에 참여한 5학년 학생의 학부모는 말했다.

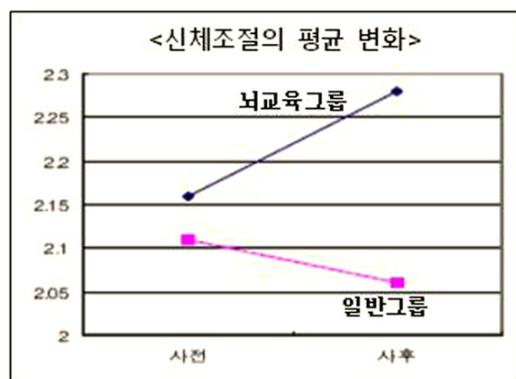
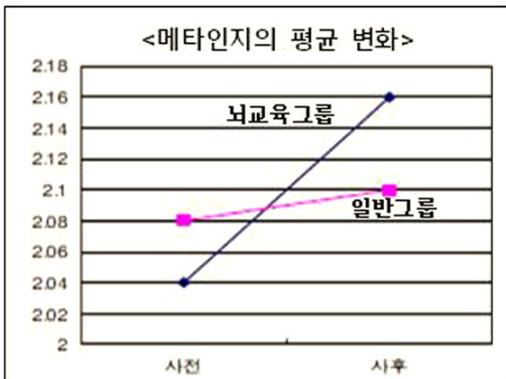
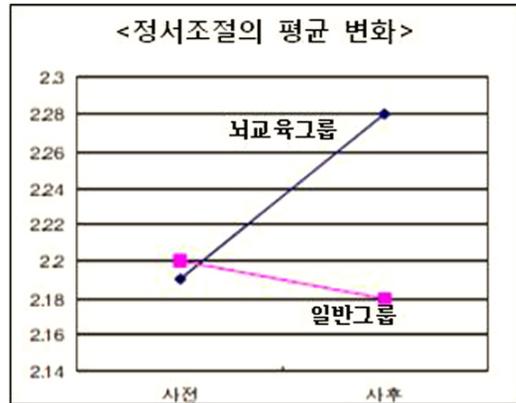
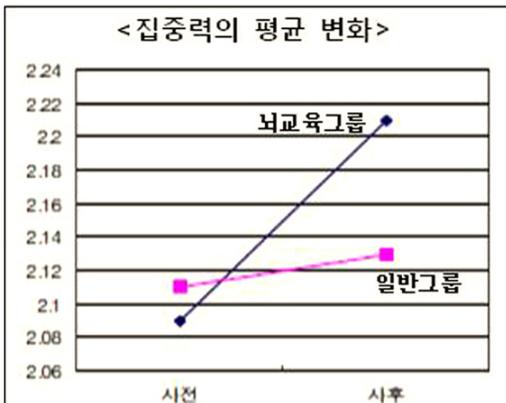
또 참가한 학생은 “엄마에게 편지 13년 인생 중 3번 정도 써 본 것 같아요. 오늘 것 포함해서요. 심지어 어버이날 편지 한 통 못 드렸는데 오늘 그동안 가슴 속에 담아 둔 것을 다 푼 것 같아요. 엄마가 날 사랑하는 걸 알게 되었고 나도 엄마를 사랑하는 것을 느꼈습니다.”고 했다.

뇌교육 명상을 활용한 해피스쿨 프로그램이 아동의 두뇌활용능력지수에 미치는 영향

국제뇌교육종합대학원 오미경 교수

“해피스쿨 프로그램은 초등학생의 집중력, 메타인지, 정서조절능력, 신체조절능력에서 유의미한 결과가 나타나, 뇌교육 명상을 활용한 해피스쿨 프로그램은 두뇌활용능력 지수에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 밝혀졌다.”

- 청소년시설환경 제8권 제2호 (2010. 5)



해피스쿨 프로그램이 아동의 두뇌활용능력지수에 미치는 영향에 대한 효과검증을 위해 전국의 9개 초등학교 9개 학급을 선정하여 10주 동안 실험집단은 해피스쿨 프

그램을 실시하였으며, 통제집단은 재량수업을 실시하였다. 두 집단 모두에 대해 프로그램의 실시전과 후에 두뇌활용능력지수 검사를 실시하였다.

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

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

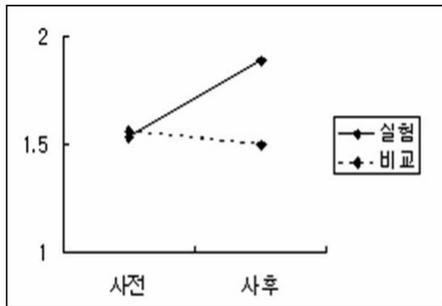
이러한 해피스쿨 프로그램의 긍정적 효과는 아동이 자신의 두뇌 특성을 잘 알고 스스로 자신의 목표를 설정하고, 자신의 뇌를 잘 운영하고 관리하는 능력 향상에 도움을 주는 기초자료가 될 수 있다. 그리고, 해피스쿨 뇌교육 프로그램이 아동의 건전한 발달을 위한 새로운 교육문화 프로그램으로써 교육적 활용가치를 시사하는 것이라고 볼 수 있다.

청소년의 자기조절 및 집중력 향상을 위한 뇌발달 프로그램 효과

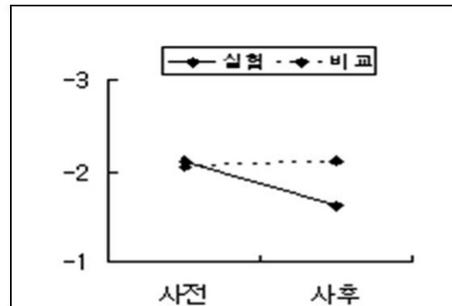
국제뇌교육종합대학원 심준영 · 고병진 교수

“뇌교육 5단계에 기반을 둔 청소년 뇌발달프로그램은 자기조절능력을 향상시키고, 청소년들의 두뇌상태를 긍정적이고 효율적인 상태로 유지하여 집중력을 향상시키는데 도움을 줄 수 있다.”

- 청소년학연구 16권 9호 (2009. 10)



<SMR과 우뇌 전전두엽(Fp2)부위의 변화>



<학습능력 진단과제 고 난이도에서 집중력 변화>

-2~-3 의 값에서 -1의 값으로 평균값 상승

이 연구는 청소년의 자기조절능력 및 집중력 향상을 위한 뇌발달 프로그램의 적용 효과를 알아보려고 하였다.

실험집단과 비교집단으로 구성된 남자 고등학생 58명에게 8주간 주3회, 뇌발달 프로그램에 따라 훈련을 실시하여, 자기조절능력척도와 2채널(Fp1, Fp2) 뇌파(EEG) 측정시스템을 이용한 학습능력 진단과제 수행시, 실험 전후의 집중력 상태와 뇌파변화를 비교분석하였다.

분석결과, 자기조절능력은 하위 요인인 ‘자기조절양식’에서 실험군이 비교군에 비해 ‘긍정정서’의 유의한 증가를 보였다. 이러한 결과는 뇌발달 프로그램이 억압적 자기조절로 목표 수행을 위해 자기가 소외되는 비효율적인 ‘의지적 억제양식’보다는 자기 주체적이고 상위인지전략을 능동적으로 사용할 수 있는 ‘자기조절양식’의 변화에 효과적

으로 작용했음을 알 수 있다.

5분 30초 동안 30문제의 ‘레이븐 유사도형구분과제’ 수행 시, 난이도별 집중력 수준은 Low, Medium, High의 모든 수준의 뇌파 변화에서 실험군이 비교군에 비해 유의하게 높은 ‘지속적 집중력’수준을 보였다. 집중력 향상에 따른 주파수 대역별 뇌파 변화에서는 주의집중과 관련된 베타파 영역인 SMR파와 M-Beta파의 우뇌 전전두엽(Fp2) 부위에서 실험군이 비교군에 비해 유의한 증가를 보였다.

이러한 결과는 집중력 향상이 우뇌 전두엽과 깊은 관련이 있음을 암시하며, 긍정정서가 뇌의 혈액량을 증가시켜 활성화시킴으로써 집중력과 기억력 향상에 도움을 줄 수 있다는 신경생리학적 근거들을 지지하고 있다.

이상의 결과로 미루어 두뇌의 내적 상태를 직접적으로 활성화시키고 운용하는데 초점을 둔 뇌발달 프로그램은 정보 선택의 주체로서 자기 조절능력을 향상시키고, 청소년들의 두뇌상태를 긍정적이고 효율적인 상태로 유지하여 집중력을 향상시키는데 도움을 줄 수 있음을 시사하였다. 따라서 ‘뇌교육 5단계’에 기반을 둔 청소년 뇌발달 프로그램은 자기조절능력의 향상과 더불어 신경생리학적 근거를 통해 학교 현장에서 긍정적 정서 함양과 학습능력을 향상시킬 수 있는 적절한 대안으로 활용할 수 있을 것이다.

PART

04

뇌교육 어디서 배우나요?

- 학교교육 · 강좌 · 연수
- 이러닝 e-learning
- 4년제 학위과정
- 석박사 대학원



국제뇌교육협회
International Brain Education Association

뇌교육 교원연수 대표기관 (사)한국뇌교육원

▶ 기관소개

1999년 설립된 (사)한국뇌교육원은 뇌교육 연수 전문기관으로서 매년 전국에서 뇌교육 교원직무연수 개최와 더불어 해피스쿨 캠페인을 통해 학교 현장에 맞춘 뇌교육프로그램을 연구, 개발하여 교사, 학생, 학부모 모두 행복한 교육을 만드는 활동을 전개하고 있다.

▶ 뇌교육 교사직무연수

- 연수 종별 : 직무연수
- 연수과정명 : 교사와 학생이 행복한 뇌교육 힐링연수
- 연수 목적 : 이론과 체험을 통한 창의인성 교육방법 습득 및 교육현장 적용
- 이수 시간 : 30시간(학점인정, 시도교육청 지정연수)
- 연수 대상 : 전국 유·초·중등 교원 및 교육전문직
- 연수프로그램

교과목	시수	수업방법
뇌교육원리	3	강의+토론
행복한 소통놀이	3	체험+실습
뇌체조	4	체험+실습
마음을 여는 교류기법	3	강의+체험
브레인힐링명상 1,2	4	체험+실습
뇌유연화하기	2	체험+실습
감정정화법	3	체험+실습
역사의식과 인성	3	체험+실습
뇌교육 현장사례	3	강의
행복교실 실천계획짜기	3	실습+토론

▶ 홈페이지 및 문의처

www.hanedu.org | 전화 02-324-6801

전국 17개 지역뇌교육협회

- ✓ 지역의 대표적인 뇌교육 보급단체로 국제뇌교육협회 협력단체이자 인증기관
- ✓ 뇌교육 강좌, 자율연수, 해피스쿨 등 뇌교육 프로그램 보급.

▶ 운영 프로그램

학생 대상	<ul style="list-style-type: none"> • 건강증진, 스포츠클럽 동아리 프로그램 • 진로 창의재량수업, 진로캠프 • 인성 창의재량수업, 뇌교육 청소년 인성캠프 • 흡연예방교육, 금연 교육 • 학교 폭력예방, 또래관계증진 정서 교육 • 창의인성 뇌교육 방과후 학교 프로그램 • 국경일 이야기, 나라사랑 국학강좌
교사 대상	<ul style="list-style-type: none"> • 뇌교육 학급경영 연수 • 교사를 위한 뇌교육 힐링연수
학부모 대상	<ul style="list-style-type: none"> • 뇌교육 부모코칭 특강 • 뇌교육 부모코칭 연수

※ 지역뇌교육협회별로 프로그램은 일부 다를 수 있습니다.

▶ 지역뇌교육협회 연락처

서울뇌교육협회 02-511-5342	대구뇌교육협회 053-746-5545
경기뇌교육협회 031-239-5827	경북뇌교육협회 054-604-5500
경기북부뇌교육협회 031-919-2720	경남뇌교육협회 055-247-0941
인천뇌교육협회 032-435-8040	전남뇌교육협회 070-8242-3423
강원뇌교육협회 070-8299-3810	전북뇌교육협회 063-277-7721
충남뇌교육협회 041-417-1785	광주뇌교육협회 062-251-2439
충북뇌교육협회 043-224-3366	울산뇌교육협회 070-8796-9266
대전뇌교육협회 042-825-1785	부산뇌교육협회 051-583-7724
	제주뇌교육협회 064-799-9915

이러닝 뇌교육원격교육연수원

2004년 7월 교육과학기술부로부터 인가(교과부 인가 제 04-03) 받아 설립된 원격 교육연수 기관으로, 유치원, 초중고교 교원, 교육관계자를 대상으로 1학점(15시간), 2학점(30시간), 4학점(60시간) 등 다양한 뇌교육 직무연수과정을 제공하고 있다.



▶ 직무연수과정

<p>개어있는 수업을 위한 뇌체조</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 학습의욕, 정서관리에 효과적인 뇌체조 원리 • 뇌를 깨워 학습뇌를 만드는 뇌체조 실습 • 집중력 향상, 좌우뇌 균형발달을 돕는 뇌체조
<p>뇌교육인성프로그램의 이해와 실제</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 몸, 마음, 정신의 통합적인 인성교육에 대한 접근 • 뇌과학, 뇌교육의 원리를 바탕으로 한 인성교육 • 현장적용 노하우를 통한 교사들의 활용도가 높은 과정
<p>선생님 손은 약손! 증상별 사랑주기</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 자신에 대한 소중함, 사랑으로 교류하는 실천력 높이기 • 건강한 학교생활을 위한 건강관리 및 생활습관을 익힘
<p>브레인 푸드</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 뇌가 필요로 하는 식습관 알아보기 • 자기주도적 생활관리를 위한 식습관 개선

▶ 홈페이지 및 문의처

teacher.ube.ac.kr | 041-529-2650, 2660, 2670

이러닝 글로벌사이버대학교 BT교육센터

글로벌사이버대학교 평생교육원 BT교육센터에서는 뇌교육지도사 자격과정 및 뇌교육 전문가로서 소양을 키울 수 있는 양질의 온라인 교육과정을 운영하고 있다.

▶ 대표 교육과정 안내

[자격과정] 뇌교육지도사

- 국제뇌교육협회가 인증하는 유일한 뇌교육 자격증 코스
- 이론과 실습으로 구성되어 뇌교육을 체계적으로 배우고 지도할 수 있는 과정
- 자기계발, 두뇌활용 교육의 좋은 길잡이

[브레인학습코칭 과정] 뇌기반교수법

- 21세기 뇌기반 교수 - 학습법에 대한 이해를 위한 대표강좌
- 신체, 정서, 인지적 측면에서 두뇌특성을 고려한 교수법
- 뇌교육 전문가로서 기초직무능력 함양을 위한 과정

[뇌교육 과정] 뇌교육 영재아카데미

- 한국뇌과학연구원에서 진행한 <두뇌영재 아카데미> 과정의 이러닝코스
- 뇌과학 기반의 영재성, 두뇌활용습관과 몰입, 영재성을 키우는 열쇠, 뇌교육 영재

▶ 홈페이지 및 문의

bt.global.ac.kr | 041-529-2743

한국의 가치를 세계화하는 문화·복지·경영 중심대학교 글로벌사이버대학교

- ✓ 2012년 교과부 글로벌 교육지원사업(ODA) ‘엘살바도르 학생들의 정서조절 및 자존감 향상을 위한 공교육 지원 및 뇌교육 컨설팅’ 프로젝트 수행

▶ 주요 활동

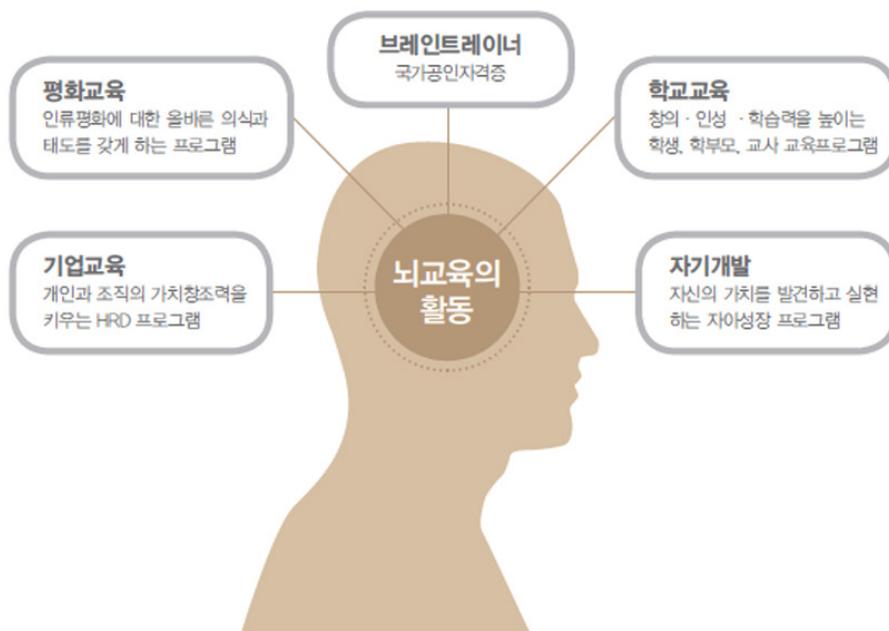
- 2012년 제1회 브레인엑스포 주최
- 교과부 2011년도 정책연구과제 수행
“뇌과학에 기반한 학생 창의·인성함양 및 학습력 증진방안 연구”
- 2012년 국민건강 대강연회 ‘멘탈헬스로의 초대’ 개최
- 국내 유일의 4년제 뇌교육융합학부 및 뇌교육융합연구소 운영
- 국내 최초 두뇌훈련분야 국가공인 브레인트레이너 자격취득 지원
- 문화콘텐츠, 뇌교육, 경영비즈니스 등 독창적 커리큘럼과 실용학문
- 정보보호 시스템, 국내 대학 최초 ISO27001 국제인증 획득

▶ 주요전공

학부	전공		
휴먼서비스학부	다문화사회복지전공	실버사회복지전공	상담심리전공
뇌교육융합학부	뇌교육전공		
실용외국어학부	영어전공		
글로벌경영학부	비즈니스전공	마케팅전공	
문화콘텐츠학부	문화콘텐츠기획전공	문화스토리텔링전공	방송연예전공
전통문화학부	동양학전공		

▶ 뇌교육융합학부 뇌교육전공

뇌융합 학문분야인 뇌교육을 배우는 4년제 학사과정으로는 2011년 글로벌사이버대학교에 처음 뇌교육융합학부가 개설되었다. 뇌과학을 통한 뇌에 대한 이해, 뇌와 인간에 대한 근본적 철학탐구, 뇌교육적 방법론, 뇌교육의 미래 전망과 적용, 뇌발달 프로그램개발 등, 두뇌활용에 대한 탐구와 실천을 총체적으로 시도하는 전공으로 뇌를 알고 이해하고 활용할 수 있는 뇌교육 전문가 양성을 목표로 하고 있다.



▶ 홈페이지

www.global.ac.kr

세계 유일한 뇌교육 전문 인재양성의 메카 국제뇌교육종합대학원대학교

- ✓ 세계 유일의 석박사 뇌교육 대학원과정 운영
- ✓ 글로벌 뇌교육전문가 양성하는 21세기 뇌교육의 메카



국제뇌교육종합대학원(University of Education)은 인간사랑 지구사랑의 보편적 평화사상인 ‘홍익인간 이화세계 정신의 구현’이라는 건학이념 아래 21세기 글로벌 뇌교육전문가를 양성하는 세계 유일의 뇌교육 중심대학원으로 석박사 학위 취득이 가능하다.

모든 교육과정은 이론과 실습교육을 함께 습득할 수 있는 실용적인 커리큘럼으로 구성되어 있으며 재학 중에 뇌교육 5단계를 통해 뇌운영시스템 BOS(Brain Operating System)을 기반으로 학습, 연구하도록 되어 있다.

이처럼 뇌교육의 이론과 실재를 포함하고 있는 뇌교육학을 비롯하여 뇌교육의 철학과 사상의 뿌리인 국학, 뇌교육에 바탕을 둔 평화학까지 뇌교육의 종합적인 학문체계를 구축해 놓고 있다. 더불어, 뇌교육의 연구와 학문활동을 위한 뇌교육연구소 운영으로 정기적인 세미나와 정기 간행물을 발행 중이다.

또한 두뇌 훈련 수요가 급증하는 세계적 추세에 따라 대중적인 전문가 양성을 위하여 운영되는 국가공인 민간자격증인 브레인 트레이너의 발급기관이기도 하다.

▶ **뇌교육학과 세부전공 분야**



▶ **뇌활용학습 · 프로그램개발**

뇌활용학습 · 프로그램개발 전공 영역은 교육학의 제반 이론과 뇌과학을 융합한 프로그램을 개발, 실습, 체계화하는 데 목표를 둔다. 이를 위하여, 첫째, 뇌교육의 원리와 방법에 기초하여 교육의 3요소인 학습자, 교수자, 교육과정을 이해하고, 둘째, 이들 요소의 상생적 상호작용을 뇌융합 콘텐츠 프로그램을 개발 및 실행함으로써 뇌활용 학습 전문가로서의 역량을 함양하고자 한다.

▶ **두뇌계발 · 상담전공**

두뇌계발 · 상담 전공에서는 뇌과학, 생리학, 심리학, 신체운동학, 영양학 등의 이론과 실재를 융합한 총체적인 접근을 통하여 인간의 두뇌를 계발하기 위한 이론과 방법들을 연구 · 개발 하는 것을 목적으로 하고 있다. 이를 위하여, 아동, 청소년, 성인, 노인을 대상으로 전생애적 관점에서 신체, 정서, 사회, 인지적 측면의 건강한 발달을 촉진시킬 뿐만 아니라 진단 및 평가와 상담 · 교육을 통해 문제 행동을 보다 효과적으로 해결할 수 있는 이론과 방법들을 학습함으로써 두뇌계발 및 상담 전문가로서의 자질을 향상시킨다.

▶ **홈페이지**

www.UBE.ac.kr / 입학문의 041-529-2648

PART
05 뇌교육 정보

- [활용기기] 아이브레인
- [잡지] 브레인
- [포털사이트] 브레인 월드



언제 어디서든지 나만의 브레인 컨디션을 조절한다!

휴대용 브레인명상 전문기기 iBrain



- 한국뇌과학연구원의 20년 두뇌개발 연구를 기반으로 개발한 뇌교육 전문기기
- 집중력향상, 정서조절, 스트레스 관리 등 탁월한 두뇌 컨디션 변화 효과
- 다양한 두뇌훈련 콘텐츠를 탑재한 휴대용 두뇌훈련기기
- 국제인증마크 유럽연합 CE 인증마크, 미국 FCC인증 획득
- 두뇌올림픽아드 IHSPO 공식지정 기기

▶ 아이브레인에 탑재된 두뇌훈련 콘텐츠

01 브레인 명상 “뇌파진동”

세계적인 두뇌명상법으로 알려진 뇌파진동 배워보기 체험영상, 스트레스 해소, 집중력 향상, 나만의 뇌파진동 등 수준별 뇌파진동 명상 콘텐츠 제공

02 사운드테라피 “뇌파진동의 소리”

실제 뇌에서 생기는 생명의 소리인 뇌혈류 소리에 집중하여 최적의 뇌 상태 변화를 가져올 수 있도록 하는 콘텐츠

03 브레인 샤워

자연이 선사하는 생동감있는 영상과 소리를 통해 맑고 신선하게 뇌상태를 변화시키고 내면의 여유를 갖게 하는 콘텐츠

04 브레인-Q

뇌파의 이완, 활성화를 유도하는 뇌파조절 콘텐츠로, 뇌기능 활성화, 집중력 강화, 기억력 향상, 잠재력 개발, 자율이완, 응용학습 등 6종의 콘텐츠 제공

05 두뇌트레이닝 브레인게임

단기기억, 공간기억, 수리연산, 창의력 등 다양한 두뇌영역을 일깨우는 두뇌훈련 게임으로 구성된 콘텐츠

06 멀티미디어

음악과 영상, 사진을 저장할 수 있는 공간과 텍스트뷰어, 전자사전, 다양한 기능을 포함한 다이어리, 녹음 기능 등 다양한 멀티미디어 기능 지원

07 HSPIA

국제브레인HSP올림피아드 주 종목인 ‘브레인윈도우’ 부문의 고등감각인지능력을 개발하기 위한 두뇌훈련프로그램으로, 시각이 차단된 상태에서 색상, 모양, 알파벳 인지를 단계별로 훈련할 수 있도록 설계된 콘텐츠

▶ 아이브레인 체험사례

〈학생〉

* 주나현님

공부하기 전에 먼저 iBrain의 ‘뇌체조’를 따라합니다. 그러면 공부할 때 집중이 잘 되는 걸 느껴요. 이렇게 공부 시작 전이나 공부 중에 답답해 질 때는, 브레인 명상 프로그램을 하고 나면 뇌감각이 깨어나면서 머리가 맑아지고 마음이 편안해져서 공부할 때 잡생각이 없어져요. 이런 방법으로 공부해서 전교 10등 안의 성적을 계속 유지할 수 있는 것 같습니다.

〈교사〉

* 김명진님

수업시간에 자기 조절이 안되는 아이들, 떠드는 아이들, 무기력한 아이들에게 5분에서 10분 정도 아이브레인 트레이닝을 통해서, 아이들이 안정이 되고 집중력이 좋아지는 것을 발견했습니다. 그리고 개인적으로도 아이브레인 명상을 하면 머리가 맑아지고 스트레스가 풀리는 것 같아 효과를 톡톡히 보고 있습니다.

〈학부모〉

* 최화영님

지치고 피곤할 때 아이브레인으로 명상을 잠깐 하면 피로가 풀리고 기분이 좋아집니다. 평소 비염 때문에 고생을 했는데, 아이브레인으로 명상을 하면서 한결 호흡하기가 편해졌습니다.

▶ 홈페이지

www.ibrain.co.kr / 1566-7988

뇌교육 전문잡지 - 브레인

- ▶ **브레인 (한국판)**
www.brainmedia.co.kr



한국뇌과학연구원 · 국제뇌교육협회 공동발행 뇌교육전문지

국내 유일의 뇌 관련 정기간행물. 국내 최초의 뇌과학잡지였던 <뇌>의 재창간호로 2006년부터 뇌대중매체 성격으로 한국뇌과학연구원이 격월간으로 발행해오고 있다. 뇌교육 관련 분야 종사자들에게는 필수매체.

- ▶ **BrainWorld (영문판)**
www.brainworldmagazine.com

국제뇌교육협회 발행 뇌교육 영문지

2009년 미주뇌교육협회가 창간, 계간지로 발행하는 뇌교육 영문지. 미주 대표적인 뇌 관련 잡지로 전 세계 10여개국에 보급되고 있다.



뇌교육 두뇌포털 브레인월드 / www.brainworld.com

- ✓ 뇌교육의 모든 정보를 온라인상에서 제공하는 두뇌포털
- ✓ 브레인미디어, 뇌 관련 전문기사 제공하는 국내 유일 뇌전문매체
- ✓ 브레인피트니스, 두뇌체조/힐링테라피/두뇌트레이닝/호흡명상 콘텐츠 풍성
- ✓ 브레인월드TV, 10만 학부모 시청한 ‘뇌교육 부모코칭’ 등 뇌교육강좌 수두룩

▶ 10만 학부모 시청한 ‘뇌교육 부모코칭’ 등 강좌 풍성

브레인월드닷컴의 최고 인기프로그램인 ‘뇌교육 부모코칭’ 강좌는 자녀가 있는 부모라면 누구나 고민하는 자녀의 교육과 성장에 대한 방향과 지침을 제시해준다. 뇌교육 부모코칭은 부모가 아이에게 어떤 스타일의 부모인지에 따라 아이와 친구 같은 부모인 ‘친친부모’, 훌륭한 아이로 키우는 후원자인 ‘멘토부모’, 아이에게 꿈과 희망을 주는 인생의 스승으로서 ‘나침반 부모’로 분류한다. 그리하여 단계별로 아이들의 뇌를 이해하기, 대화법, 칭찬하는 방법 등 다양한 자녀교육법에 대한 동영상 강좌를 제공한다.

▶ 브레인 UP

두뇌체조 / 힐링테라피 / 두뇌트레이닝 / 호흡명상



브레인월드닷컴은 두뇌트레이닝, 뉴로피드백 등 인지기능훈련 중심의 서구식 브레인 피트니스에 명상, 호흡 등 동양의 정신건강 콘텐츠를 접목한 ‘한국형 브레인 피트니스’를 제공하고 있다. 브레인 피트니스는 두뇌건강의 기본인 스트레스 조절과 신체 균형 유지를 위한 두뇌체조, 인지기능 향상을 위해 게임에 기반을 둔 콘텐츠인 두뇌트레이닝, 정신건강의 핵심인 호흡과 명상, 신체와 에너지 조절을 위한 힐링 테라피 등 4가지 섹션으로 나뉘어 있으며 영역별로 전문화되어 있는 것이 특징이다.

뇌교육 가이드북

학교 뇌교육 현장사례 중심