

나를 찾는 선 禪

청소년명상프로그램

나를 찾는 선



禪

입문과정 교사용 지침서

이 프로그램은 <나를 찾는 선-청소년간화선프로그램>과 명상상담연구원
(원장 인경스님)에서 개발한 명상 프로그램을 토대로 구성하였습니다.
프로그램 활용을 허락해 주신 인경스님과 집필하신 혜타스님께 감사를
드립니다.



대한불교조계종 포교원

| 인 사 말

대한불교조계종의 대표적인 수행법인 간화선(看話禪)은 본성자리를 깨달아 고통을 여의고 행복과 만나는 가장 뛰어난 수행법입니다. 많은 불자들은 간화선이 출가 수행하시는 스님들만의 수행법으로 알고 있지만, 간화선은 현대인이 일상생활 속에서 실천할 수 있는 수행법이기도 합니다. 특히 인생의 진로를 정하고 올바른 가치관을 형성해야 하는 청소년들에게 간화선 수행은 좋은 지침이 될 수 있습니다.

2008년 대한불교조계종 포교원에서는 일반인들이 체계적으로 간화선을 배우고 실천할 수 있도록 ‘나를 찾는 선(禪) - 간화선 프로그램’을 계층별로 특화하여 개발하였습니다. 어린이, 청소년, 대학생, 일반 성인에게 적절한 간화선 수행방법을 소개하고, 수행을 통해 본래 자기를 바로 보아 스스로 삶을 행복하고 평화롭게 변화시킬 수 있도록 하였습니다.

2011년 새로 개발한 ‘나를 찾는 선(禪) - 청소년명상프로그램’은 ‘나를 찾는 선(禪) - 청소년 간화선 프로그램’의 입문과정입니다. 본격적인 화두 참구에 들어서기 전, 명상의 원리와 다양한 참선 방법을 경험할 수 있도록 기초적인 수행방법을 안내하고 있습니다. 불교 수행 방법이 낯설고 어려운 청소년들이 놀이와 체험을 하며 자연스럽게 명상의 기본 원리를 터득할 수 있도록 구성하였습니다.

‘나를 찾는 선(禪) - 청소년명상프로그램’은 크게 다섯 묶음으로 나누고, 15단계의 실천과제를 제시하고 있습니다.

1묶음(1단계)은 참가자들에게 첫 만남에서의 긴장과 어색함을 풀어주고 명상 활동에 대한 두려움을 없애는 과정입니다.

2묶음(2~3단계)은 참선(參禪)과 명상의 의미에 대한 이해를 돕는 활동을 합니다.

3묶음(4~10단계)은 명상의 기본단계에서 가장 중요한 실천 부분으로서, 다양한 참선수세와 호흡법을 익히게 됩니다.

4묶음(11~12단계)은 앞 단계에서 경험한 소중한 온전한 자신을 다시 확인하며 참가자들과 안전하고 행복한 마음을 함께 나누고 확장시키는 단계입니다.

5묵음(13~15단계)은 일상생활 속에서 고통과 부딪치면서 불행해 하는 나의 모습과 그 고통이 사라져 행복해하는 나의 모습이 둘이 아닌 ‘참나’를 자각하게 되어 진정한 나를 만나는 참선 수행을 실천하게 됩니다.

‘나를 찾는 선(禪) - 청소년명상프로그램’은 명상프로그램을 처음 경험하는 청소년들에게 가장 적합한 수행 과정을 소개하고 있습니다. 때문에 참가자의 경험수준에 따라서 순서를 바꾸어 진행해도 됩니다. 학교나 사찰에서 프로그램을 진행하는 지도자를 위해, 지침서에 각 수행과제별로 진행순서와 진행방법을 자세하게 설명하고 프로그램 개발자의 노하우를 첨부하였습니다. 또한 참가자들이 직접 자신의 경험을 기록할 수 있는 워크북을 제공하고 있습니다. 간단하게 실천할 수 있는 5분 명상 활용법은 수업 시간이나 법회에서 활용하실 수 있습니다.

당부 드리고 싶은 것은, 지도자는 반드시 본인이 직접 경험한 후에 자신의 경험을 바탕으로 프로그램을 진행해 주시기 바랍니다. 이론으로만 프로그램을 숙지한 상태에서 참가자들을 지도하다 보면, ‘나를 찾는 선(禪)’에서 만날 수 있는 작지만 의미 있는 많은 부분들을 놓치게 되어 산만한 진행이 될 수 있기 때문입니다.

이 책은 ‘나를 찾는 선(禪)’이라는 제목에서도 알 수 있듯이 머리만으로 이해하는 것이 아니라 행동으로 하나하나를 실천해 나간다면, 일상의 힘든 스트레스 상황에서 벗어나 마음이 안정되고 행복한 나를 찾아가는 길로 안내해 줄 것입니다.

불기 2555(2011)년 12월
대한불교조계종 포교원 포교연구실장 **법 상**

목 차

인사말	004
운영일정과 기본사항	008
나를 찾는 선 - 청소년명상프로그램 입문과정 지침서	013
I. 새로운 만남	014
1단계 : 생각 알아차리기	016
II. 명상의 기초	022
2단계 : 호흡 알아차리기	024
3단계 : 내 마음 안팎 알아차리기	029
III. 호흡법과 오감명상	034
4단계 : 누워서 호흡 집중하기	036
5단계 : 앉아서 호흡 집중하기	040
6단계 : 서서 호흡 집중하기	044
7단계 : 걸으면서 호흡 집중하기	048
8단계 : 호흡 그림 그리기	053
9단계 : 먹기 명상	056
10단계 : 명상 비디오 감상	059
IV. 몸 느낌 알아차림과 행복한 나 만나기	060
11단계 : 몸 느낌 검색하기	062
12단계 : 행복한 공간과 하나 되기	066
V. 참나를 찾고, 행복씨앗 키우기	070
13단계 : 참나 찾기	072
14단계 : 행복씨앗, 불행씨앗 만나기	074
15단계 : 당신의 매력을 닮고 싶어요	079
나를 찾는 선 - 청소년명상프로그램 입문과정 워크북	081
5분 명상 활용법	105
창의적체험활동 교안	109

운영 일정

	단계별 수행과제	시간
새로운 만남	1단계 생각 알아차리기	
	① 박수치며 마음 열기	5분
	② 별칭 짓고 나 알리기	25분
	③ 1분 생각 적어보기	15분
명상의 기초	2단계 호흡 알아차리기	
	① 목표 지키기 위해서 하나 되기	20분
	② 호흡의 들숨, 날숨, 멈춤을 알아차리기	25분
	3단계 내 마음 안팎 알아차리기	
	① 너는 나의 거울	15분
	② 내 마음의 안팎 알아차림 활동	30분
호흡법과 오감명상	4단계 누워서 호흡 집중하기	
	① 제자리 달리기	10분
	② 누워서 호흡 집중하기	35분
	5단계 앉아서 호흡 집중하기	
	① 보기 명상	30분
	② 앉아서 호흡 집중하기	15분
	6단계 서서 호흡 집중하기	
	① 듣기 명상	30분
	② 서서 호흡에 집중하기	15분
	7단계 걸으면서 호흡 집중하기	
	① 향기 명상	30분
	② 걸으면서 호흡 집중하기	15분

	단계별 수행과제	시간
호흡법과 오감명상	8단계 호흡 그림 그리기	
	① 촉감 명상	20분
	② 호흡 그림 그리기와 고요함, 행복함 찾기	25분
	9단계 먹기 명상	
	① 먹기 명상	45분
몸 느낌 알아차림과 행복한 나 만나기	10단계 명상 비디오 감상	
	① 명상교육에 유익한 시청각 자료 보기	45분
	11단계 몸 느낌 검색하기	
참나를 찾고, 행복씨앗 키우기	① 내 짝 찾기	5분
	② 몸 느낌 검색하기(바디스캔)	40분
	12단계 행복한 공간과 하나 되기	
	① 안전하고 행복한 공간과 하나 되기	45분
참나를 찾고, 행복씨앗 키우기	13단계 참나 찾기	
	① 내가 좋아하고 싫어하는 것 알기	45분
	14단계 행복씨앗, 불행씨앗 만나기	
	① 나의 행복씨앗, 불행 씨앗 만나기	45분
	15단계 당신의 매력을 닦고 싶어요	
	① 당신의 매력을 닦고 싶어요	20분
	② 소감문 쓰기	25분

기본 사항

● 대상 | 청소년

● 인원 | 20명 이내 소집단

- 20명이 넘을 경우 모둠팀을 나누어 진행(모둠별 6~8명)
- 참가자가 많은 경우, 교육을 받은 보조 지도자 필요

● 장소 | 수련장, 강당, 교실, 사찰 등

- 자유로운 활동이 보장되는 곳 어디에서나 가능
- 단, 눕거나 걷는 명상이 가능한 곳

● 구성 | 15단계를 5묶음으로 구성

- 주 1회 1학기, 또는 연수 프로그램으로 진행 가능
- 1박 2일 등 숙박을 하면서 진행할 경우, 상황에 맞춰 순서를 조정할 수 있음
- 단, 묶음의 순서는 그대로 진행하는 것이 효과적임

● 시간 | 단계별 50분(총 13시간)

- 본 프로그램 단계별 진행 시간은 각각 45분임

● 교재 | 〈나를 찾는 선 - 청소년명상프로그램 입문〉(포교연구실 편찬, 2011)

- 상황에 따라 자유롭게 사용 가능
- 단, 각 단계별로 워크북을 기록하는 것은 매우 중요함

● 지도자 | 청소년명상프로그램 지도자연수 이수자

- 프로그램을 숙달하고 열린 마음을 가진 사람
- 가르치려 하기보다 함께 배우려는 자세를 갖춘 사람
- 사심 없이 불법을 많은 대중과 나누고자 하는 의지를 가진 사람

※ 참가자가 20명 이상일 경우 반드시 교육받은 보조 지도자가 필요함

효율적인 프로그램 진행을 위하여

(맨 처음 프로그램을 시작하기 전에 얘기해 주세요)

● 진솔하게 참가하는 자세가 필요해요.

- 체면을 차리거나 눈치를 보지 말고, 자발적으로 참여합니다.
- 괜히 속마음을 말했다가 후회할 것 같은 생각에 주저하지 말고, 자기 감정에 솔직해 집니다.
- 상대방이 하는 이야기를 적극적으로 들어 주세요. 하지만, 모둠 안에서 나눈 얘기는 다른 사람에게 소문내지 마세요.
- 너무 생각에 빠지는 일, 이 자리와 상관없는 자기 말을 계속 하지 마세요.
- 부담스럽게 질문하거나 따지는 일은 금합니다.
- 상대방의 말을 터주기 위해 ‘왜’ 보다는 ‘어떻게’로 바꾸어 말합니다.
- 상대방의 얼굴을 마주하고 눈을 바라보며 말합니다.
- “~같아요” 처럼 애매한 말보다는 “~이에요.” 라는 자신감 있고 분명한 태도로 말합니다.

● 상대방을 그대로 받아들이세요.

- 자신의 가치 기준, 윤리적인 판단, 종교적인 신념에 따라 상대방을 평가하거나 판단하지 마세요.
- 언어뿐만 아니라 몸짓, 웃음, 한숨 등 상대방의 비언어적인 표현도 들으려고 하세요.
- 상대방에게 충고, 조언, 훈계하는 일은 피합니다.

나를 찾는 선

청소년명상프로그램

입문과정 지침서

I. 새로운 만남

명상 프로그램을 처음 경험하는 사람들은 아마도 약간의 호기심과 약간의 긴장감이 있을 것입니다. 특히 처음 만난 사람들과 함께 할 때는 더욱 어색함을 느끼겠지요. 같은 반 친구들과 명상 프로그램에 참여할 때에도 마찬가지입니다. 매일 교실에서 만나는 친구들과 새로운 경험을 해야 한다는 생각에 괜히 서먹한 기분도 들 것입니다. 명상 프로그램의 첫 번째인 '새로운 만남'은 이런 어색함과 긴장감을 풀어주는 시간입니다.

새로운 만남

1단계 | 생각 알아차리기

① 박수치며 마음 열기	5분
② 별칭 짓고 나 알리기	25분
③ 1분 생각 적어보기	15분

● 활동 목표

- 참가자 상호간의 긴장과 어색함을 푼다.
- 참가자 상호간의 친밀감을 형성한다.
- 프로그램에 쉽게 다가갈 수 있도록 돕는다.

● 기대 효과

- 어색함과 거리감을 줄이게 한다.
- 프로그램에 대한 흥미를 가지고 활동에 참여한다.
- 새로운 만남의 의미를 다진다.

수행과제 1

박수치며 마음 열기(5분)

▣ 준비물 | 없음

▣ 장소 | 강당 또는 교실

▣ 진행 순서

- ① 지도자가 참석자들을 환영하는 의미로 박수를 유도한다.
- ② 두 사람이 짝을 지어 마주본다.
- ③ 짝을 보고 박수를 치며, 내가 듣고 싶은 말을 짝에게 말한다.
- ④ 지도자가 숫자를 부르면, 참가자들은 숫자의 수만큼 박수를 친다.
- ⑤ 숫자대로 박수치기를 몇 번 하는 중간에, 박수치는 방법과 박수의 장점을 설명한다.
- ⑥ 박수를 친 손을 무릎에 올려놓고, 온 마음을 손에 집중한다.
- ⑦ 손의 느낌이 사라지면, 눈을 뜬다.
- ⑧ 참가자들끼리 인사와 박수를 보내며 서로를 환영한다.

▣ 진행 방법

- 지도자는 1부터 10까지 순서대로 숫자를 불러줄 수도 있고, 무작위로 특정 숫자를 부를 수도 있다.
- 참가자들이 박자에 맞춰 함께 박수를 칠 수 있도록 숫자 구령을 붙여 준다.(처음엔 지도자가 구령을 붙이지만, 회차가 늘어나게 되면 참가자들이 함께 구령을 붙일 수도 있다.)
- 손바닥이 얼얼하도록 박수를 친 후에, 손바닥의 느낌이 어떻게 변하는지, 손가락 끝으로 빠져나

갈 때까지의 느낌에 마음을 집중하도록 유도한다.

- 집중을 잘 못했다면, 무엇 때문에 손바닥 느낌에 집중하지 못했는지 말하고, 그것이 방해물이라고 알려 준다.
- 박수치는 방법 : 손바닥에는 몸의 전체 기관이 다 들어 있다. 중지의 끝은 머리, 엄지와 새끼손가락은 두 발, 나머지 손가락은 두 손에 해당된다.
- 박수치는 장점 : 박수를 힘차게 쳐서 손바닥 혈색을 붉게 만들면 몸 전체의 신진대사가 좋아진다.



노하우

“온 마음을 다해 박수를 쳐 보니 어때요? 두 손바닥이 부딪히는 손 느낌에만 온전히 마음이 집중 되었죠? 바로 이것이 명상입니다. 명상은 원래 깨끗하고 완전한 본래 나를 만나는 작업입니다.”

수행과제 2

별칭 짓고 나 알리기(25분)

□ 준비물 | 워크북, 필기구, 이름표(참가자 수만큼)

□ 장소 | 강당 또는 교실

□ 진행 순서

- ① 명상 프로그램에 참여하는 동안 사용할 자신의 이름을 스스로 짓는다.
- ② 이름표에 자신이 새로 지은 이름을 쓰고, 팀원들에게 그 이름을 선택한 이유나 뜻을 설명한다.
- ③ 설명을 들은 팀원들은 궁금한 점을 자유롭게 질문한다.
- ④ 프로그램이 끝날 때까지 새로 지은 이름을 부르도록 약속한다.
- ⑤ 워크북에 자신의 새 이름과 자기 소개를 적는다.

□ 진행 방법

- 평소에 불리고 싶었던 이름이나 자신이 좋아하는 동물, 식물의 이름, 영화나 책에서 닮고 싶었던 주인공의 이름 등, 직접 자신의 이름을 짓도록 유도한다.
- 팀원에게 자신이 지은 이름을 설명할 때에는, ‘나를 아주 잘 알고 있는 누군가가 나를 설명해 주듯이’ 소개한다. 예) “나는 OO이의 언니예요. 우리 OO이네요~”



노하우

“지금까지 불렀던 내 이름을 잊어 주세요. 동시에 과거의 나도 잊어 주세요. 우리 모두 처음 만난 평등한 관계가 되어, 서로를 존중하는 마음을 가져 봅시다.”

수행과제 3

1분 생각 적어보기^(15분)

▣ 준비물 | 워크북, 필기구, 시계

▣ 장소 | 강당 또는 교실

▣ 진행 순서

- ① 참가자는 편안한 자세로 앉아 1분 동안 생각을 한다.
- ② 1분이 지나면, 떠올랐던 생각의 단어들을 워크북에 적는다.
- ③ 1분 동안 일어난 생각의 수에 60을 곱한다.(1시간 동안 일어나는 생각의 수를 가늠할 수 있다.)
- ④ 자신의 생각이나 느낌, 새롭게 알게 된 점에 대해 친구들과 소감나누기를 한다.

▣ 진행 방법

- 지도자는 ‘시작’을 알린 뒤, 정확하게 1분이 지나면 알려 준다.(중간에 ‘몇 초 남았습니다’를 알리지 않는 것이 좋다.)
- 1분 동안 일어난 생각을 핵심 단어로 정리한다.(몇 개의 생각을 했는지가 중요하므로, 생각의 내용을 묘사하거나 나열하지 않는다.)
- 1시간 동안 일어난 생각을 알기 위해 ‘1분 생각의 수 X 60’을 한다.(1시간 동안 수십 개에서 수백 개의 생각을 하고 있다는 결과에 대해 참가자들의 반응을 살핀다.)
- 소감나누기를 할 때, 짧은 시간 동안 얼마나 많은 생각이 일어나고 사라지는지 알아차리고 나서 어떤 느낌이 들었는지 등을 얘기한다.(‘나는 어떤 생각을 했다’라는 생각의 내용에 초점을 맞추지 않는다.)

노하우

“1분(60초)이라는 짧은 시간 동안, 우리는 쓸 데 있는 생각, 쓸 데 없는 생각, 아주 많은 생각을 하고 있어요. 그런데도 평소에는 내가 얼마나 많은 생각을 하고 있는지 잘 모르고 있었어요. 1분 동안 일어난 생각의 숫자를 헤아려 보면, 생각이 얼마나 많이 그리고 빨리 일어나고 변하는지 알 수 있습니다.”

“1분 생각 적어보기”를 해 보면 본인이 얼마나 많은 생각을 하는지 알게 되죠. 생각이 많이 일어나면 다른 것을 방해하게 되지요. 명상을 할 때에도 직접 경험하려 하지 않고 생각을 먼저 하게 됩니다. 호흡에 집중하려 해도 순간순간 떠오르는 생각에 마음을 빼앗겨 버립니다. 이때에는 생각이 방해물이 됩니다. 평상시에는 생각이 방해물인지 습관이 방해물인지 구분을 못합니다. 이 수행과제는 평소 얼마나 많은 방해물이 있는지 점검하는 과정입니다.”

“이 수행과제를 연습하면, 자신이 주로 하는 생각의 종류를 알 수 있습니다. 또한 생각을 알아차림으로써 생각이 사라짐을 경험할 수 있습니다. 이 수행과제의 심화 단계가 ‘내 마음의 안팎 알아차리기’입니다. 순간순간 알아차림을 하는 작업이 바로 명상작업입니다.”

Ⅱ. 명상의 기초

참선(參禪)과 명상의 의미에 대한 이해를 돕는 단계입니다. 선 수행을 할 때나 학업에 마음을 집중할 때 일어나는 방해물인 생각, 기억 등에 대해서 알아차림 하는 법과 ‘지금-여기’를 경험하는 활동으로 자신감 있고 긍정적인 나를 만나게 됩니다.

명상의 기초	2단계 호흡 알아차리기	
	① 목표 지키기 위해서 하나 되기	20분
	② 호흡의 들숨, 날숨, 멈춤을 알아차리기	25분
	3단계 내 마음 안팎 알아차리기	
	① 너는 나의 거울	15분
	② 내 마음의 안팎 알아차림 활동	30분

● 활동 목표

- 기초 활동을 통해 명상의 의미를 쉽게 이해한다.
- 집중에 방해되는 생각, 기억 등에 대해 알아차림 하는 방법을 배운다.
- 내 마음을 내 의지대로 움직일 수 있는 ‘지금-여기’를 경험한다.

● 기대 효과

- 명상 활동에 대해 긍정적인 마음, 호기심을 갖는다.
- 산만한 생각에 대한 알아차림으로 집중력이 향상된다.
- 팀원들과 경험 나누기를 통해 친숙해지고 자신감이 향상된다.

2단계 – 호흡 알아차리기

수행과제 1

목표 지키기 위해서 하나 되기^(20분)

▣ 준비물 | 워크북, 필기구, 풍선(팀원 수보다 많이), 굵은 유성펜(팀별로 색깔이 다른), 상품(사탕 등)

▣ 장소 | 강당(모든 참가자들이 서로 부딪히지 않고 움직일 수 있는 공간)

▣ 진행 순서

목표 정하기

- ① 참가자에게 풍선과 유성펜을 하나씩 나눠준다.
- ② 풍선을 불고 매듭을 묶는다.
- ③ 이 프로그램을 하는 동안 자신이 꼭 지키고 싶은 규칙이나 약속을 풍선에 적는다.

풍선 빼앗기 게임

- ④ 팀원끼리 가위바위보를 한다.
- ⑤ 이긴 사람은 이긴 사람끼리, 진 사람은 진 사람끼리 한 줄로 선다.
- ⑥ 1분 동안 ‘상대편 풍선 빼앗기’ 게임을 한다.

목표 지키기 약속

- ⑦ 자신이 갖고 있는 풍선에 적힌 내용을 참가자들이 큰 소리로 읽는다.
- ⑧ 참가자들은 우리 스스로 만든 다짐, 규칙을 함께 지킬 것을 약속한다.
- ⑨ 풍선을 벽이나 창문 등 잘 보이는 곳에 붙인다.
- ⑩ 자기 팀이 가져온 풍선에 적힌 다짐 중에서 내가 지키고 싶은 것을 워크북에 적는다.

■ 진행 방법

- 풍선과 유성펜은 넉넉하게 준비한다.
- 게임을 하기 위해 팀을 나누는 것이므로, 유성펜 색깔이나 자리 배치 등에 따라 편리한 방법을 사용할 수 있다.
- 풍선에 적는 규칙이나 약속은 평소 자신이 꼭 지키고 싶었던 것이나 프로그램에서 원하는 것 등 자유롭게 선택할 수 있다.
- 공격팀과 수비팀을 정하여 게임을 진행할 수도 있고, 동시에 공격을 하게 할 수도 있다.
- 자신의 풍선을 빼앗기지 않는 것에 목표를 두고, 구석에 혼자 서 있는 사람이 있을 수도 있다. 지도자는 모든 참가자들이 적극적으로 참여하도록 유도한다.
- 게임 시작 전에 1분 정도 작전 시간을 갖게 할 수 있고, 게임 시간은 1~3분 정도로 상황에 맞게 판단하여 진행한다.
- 꼬집거나 발로 차는 등 무리한 공격을 하지 않도록 당부한다.
- 풍선을 많이 갖고 있는 팀이 승리팀이 된다.

2단계 – 호흡 알아차리기

수행과제 2

호흡의 들숨, 날숨, 멈춤 알아차리기(20분)

▣ 준비물 | 워크북, 필기구, 풍선, 시계

▣ 장소 | 강당(모든 참가자들이 서로 부딪치지 않고 움직일 수 있는 공간)

▣ 진행 순서

자연스러운 호흡

- ① 1분 동안 자연스럽게 호흡한다.
- ② 자신이 몇 번 호흡을 하는지 숫자를 확인하여 워크북에 적는다.
- ③ 자연스러운 호흡일 때 들숨이 몸의 어디까지 내려오는지 느끼고, 그 위치를 손으로 가리켜 확인한다.

호흡에 집중

- ④ 호흡에 집중하여 풍선을 불면서, 호흡의 들숨과 날숨일 때 아랫배가 어떻게 움직이는지 관찰한다.

단전호흡

- ⑤ 1분 동안 단전호흡을 한다.
- ⑥ 단전호흡을 하는 동안 몇 번 호흡을 하는지 숫자를 확인하고 워크북에 적는다.
- ⑦ 자연스러운 호흡의 숫자와 단전호흡의 숫자를 비교한다.

소감나누기

- ⑧ 자연스러운 호흡을 할 때와 단전호흡을 할 때의 다른 점, 호흡에 집중할 때 방해물은 무엇이었는지에 대해 소감나누기를 한다.

풍선 모양 관찰

- ⑨ 소감나누기를 마친 뒤, 다시 풍선을 분다.
- ⑩ 풍선의 바람을 뺀다. 천천히 바람이 빠지는 모양을 관찰하고, 풍선을 손에서 놓아 자유롭게 날려 보낼 때 바람이 빠지는 모양을 관찰한다.
- ⑪ 전체 참가자들에게 자신의 마음과 풍선의 모양을 대입하여 어떻게 짝지을 수 있는지 질문하고, 자유롭게 의견을 나눈다.(평화로울 때, 불안할 때, 화가 날 때 등)

■ 진행 방법

- 참가들이 호흡에 집중할 때, 올바른 호흡법에 대해 설명해 준다.
- 세 번째 묶음부터 매 단계마다 다양한 호흡방법이 소개되므로, 이 단계에서는 ‘아랫배에 집중’ 하며 호흡을 알아차리는 것을 익히면 된다.
- 주의 : 호흡이 길다고 좋은 호흡이라 할 수 없다. 개인의 신체조건은 모두 다르다.

노하우

호흡에 집중하는 법 : “호흡을 들이마시는 것이 들숨, 내쉬는 것이 날숨입니다. 들숨에 아랫배가 풍선처럼 나오고, 날숨에는 풍선에 바람이 빠지듯이 아랫배가 등 쪽으로 들어가도록 합니다. 억지로 무리를 해서 힘들게 호흡하지 말고, 아랫배 단전 부위까지 호흡을 천천히 내리면 됩니다.”

“들숨, 날숨, 멈춤’ 까지가 한 호흡입니다. 자신의 호흡에 들숨, 날숨, 멈춤이라고 이름을 붙이면 서 호흡에 집중해 보세요.”

“호흡에 집중할 때에 생각이나 다른 상황에게 마음을 뺏기는 것을 방해물이라고 합니다. 바깥에서 들리는 소리, 주위의 냄새, 불편한 몸 느낌 등이 그것이지요. 호흡에 집중할 때 방해물 때문에 호흡을 놓치지 않았는지 확인해 봅니다.”

실행과제를 마치며 : “일상에서 성급하고 불안할 때, 안정적이고 편안할 때의 자신의 호흡이 어떻게 다른지 확인해 보세요.”(다음 단계가 진행되기 전에, 위에서 질문한 일상에서 경험한 호흡에 대해서 무엇을 알아왔는지 간단히 확인한다.)

3단계 – 마음 안팎 알아차리기

수행과제 1

너는 나의 거울(15분)

▣ 준비물 | 워크북, 필기구

▣ 장소 | 강당(모든 참가자들이 서로 부딪치지 않고 움직일 수 있는 공간)

▣ 진행 순서

동작 따라 하기

- ① 지도자는 두 사람이 짝을 짓고, 서로 마주보고 서도록 유도한다.
- ② 한 명이 다양한 표정과 동작을 하면, 다른 한 명은 마치 거울에 비치듯이 상대의 몸짓을 그대로 따라 한다.
- ③ 1분이 지나면, 역할을 바꿔 같은 방법으로 진행한다.
- ④ 게임을 마무리 한다.

그림자놀이

- ⑤ 지도자는 되도록 멀리 있는 사람과 짝을 짓도록 유도한다.
- ⑥ 참가자는 자리를 이동하여, 새로 짝이 된 사람과 마주 서서 손바닥을 맞댄다. 이때 서로의 손바닥은 10cm정도 떨어뜨려야 한다.
- ⑦ 가위바위보를 하고, 이긴 사람이 진 사람의 손바닥이 움직이는 대로 그림자처럼 따라 다닌다.
- ⑧ 1분이 지나면, 역할을 바꿔 같은 방법으로 진행한다.
- ⑨ 게임을 마무리 하고, 소감나누기를 한다.

▣ 진행 방법

- 놀이에 몰입하여 짝에게만 집중하게 되면, 옆 사람과 부딪칠 수 있다. 적당한 거리를 두고 진행하는 것이 좋다.
- 소감나누기는 놀이를 시작할 때와 마쳤을 때의 느낌을 자유롭게 얘기하도록 유도한다.



노하우

“이 놀이는 상대방의 거울이 되어 그대로 따라할 때 자신의 마음이 상대방에게 얼마나 집중되어 있는지를 알아차리는 훈련법입니다. 대상에게 온전하게 집중할 수 있는 알아차림을 키워주는 놀이라 할 수 있습니다. 명상의 힘을 키워주는 겁니다. 간단한 놀이에서도 명상이 있는 것이죠.”

“상대에게 집중해서 ‘상대에게 집중하는 내 마음’ 이 알아차림이 되어 있지 않으면 상대의 몸짓을 똑같이 따라할 수 없습니다.

만약 놀이를 하다가 내가 슬쩍 옆 사람을 겹눈질이라도 한다면, 상대는 ‘어? 나한테 집중한다더니 다른 사람을 보네?’ 하는 마음이 일어나게 됩니다. 이때 ‘왜?’ 는 중요하지 않습니다. 거울이 되어 나한테 온전히 집중할 때 내가 받은 느낌과, 상대가 한눈을 판 순간 내 마음이 흐트러지는 것, 그것을 알아차림 하는 것이 중요합니다.”

수행과제 2

내 마음 안팎 알아차리기(30분)

▣ 준비물 | 워크북, 필기구

▣ 장소 | 강당

▣ 진행 순서

준비

- ① 참가자들은 편안한 자세를 취한다. 단, 엎드려서는 안 된다.
- ② 눈을 감고 자신의 호흡에 마음을 집중한다.

눈

- ③ 2~3번 호흡에 집중한 뒤 눈을 뜬다.
- ④ 밖의 활동 : 참가자들은 1분 동안 눈에 보이는 대상을 알아차리고, 그곳에 집중한다.
- ⑤ 안의 활동 : 1분 동안 내 몸 안에 간지럽거나 찌릿찌릿하거나 쑤시는 등의 느낌을 알아차리고, 그 느낌에 집중한다.
- ⑥ 안, 밖의 활동을 통해 경험한 것을 워크북에 기록한다.

귀

- ⑦ 2~3번 호흡에 집중한 뒤 눈을 뜬다.
- ⑧ 밖의 활동 : 1분 동안 귀로 들리는 소리를 알아차리고 집중한다.
- ⑨ 안의 활동 : 1분 동안 내 몸의 머리, 양 어깨, 양 팔과 다리, 상체를 지탱하고 있는 엉덩이 등의 무게의 느낌을 알아차리고 집중한다.
- ⑩ 안, 밖의 활동을 통해 경험한 것을 워크북에 기록한다.

코

- ⑪ 2~3번 호흡에 집중한 뒤 눈을 뜬다.
- ⑫ 밖의 활동 : 1분 동안 코로 냄새를 알아차리고 집중한다.
- ⑬ 안의 활동 : 1분 동안 내 몸 안에서 간지럽거나 찌릿찌릿하거나 쑤시는 등의 느낌을 알아차리고, 그 느낌에 집중한다.
- ⑭ 안, 밖의 활동을 통해 경험한 것을 워크북에 기록한다.

손

- ⑮ 2~3번 호흡에 집중한 뒤 눈을 뜬다.
- ⑯ 밖의 활동 : 1분 동안 손으로 내 몸의 머리, 얼굴, 손가락, 손바닥, 다리, 발 등을 만져서 그 느낌을 알아차리고 집중한다.
- ⑰ 경험한 것을 워크북에 기록한다.

소감나누기

- ⑱ 5~6명이 한 팀을 이루어 자신의 워크북에 기록한 경험 내용을 발표한다.

▣ 진행 방법

- 시각, 청각, 후각 등 내 몸의 감각기관을 안과 밖으로 구분지어 마음을 집중시키는 활동을 통해, 마음이 집중된 상태에서 자신의 의지대로 어느 곳이든 주의를 이동시킬 수 있음을 알게 한다.
- 내 몸을 중심으로 안과 밖을 구분지어 마음의 움직임에 따라서 어느 곳이든 초점이 맞춰진다는 것을 알 수 있는 활동이다.
- 각각의 활동에 대한 집중 시간은 1분 정도가 적당하다.
- 집중되어 있는 시간이 길어지면 마음이 산만해지고 흐트러지기 쉬우므로, 안과 밖의 알아차림 활동을 두 개씩 진행한다.
- 참가자들이 방해물을 알아차리고 활동 내용에 집중할 수 있도록 살펴야 한다.
- 소감나누기를 할 때에는, 한 곳에 집중되어 있을 때 자신의 마음에 어떤 느낌이 있었고 새롭게

알게 된 점은 무엇인지 얘기하도록 유도한다. 또한 다른 참가자의 발표를 들으며 자신의 경험과 같거나 다름을 알게 한다.



노하우

- 참가자들이 안과 밖의 활동에 집중할 수 있도록 편안한 말투로 안내 멘트를 해 준다. 단, 너무 느리지도 빠르지도 않은 속도로 말하되, 참가자의 집중을 방해하지 않아야 한다.

“먼저 눈을 감고 호흡에 마음을 집중합니다.(2~3회 호흡을 한 뒤) 이제 눈을 뜨세요. 눈앞에 무엇이 보이나요? 지금 보이는 것들을 알아차려 보세요. 1분 동안 눈앞에 보이는 것을 집중하여 관찰합니다.(1분이 지나고) 자, 이제는 다시 나한테 집중해 보세요. 내 몸 안에서 느껴지는 느낌은 어떤가요? 간지러운가요?(1분이 지나고) 이제 내 몸의 안과 밖에서 느꼈던 것을 워크북에 적어 봅니다.”

“온전히 마음을 집중해 보세요. 볼 때는 보기만 합니다. 들을 때는 듣기만 합니다. 느낄 때는 느끼기만 합니다. 마음이 집중된 상태에서는 내 의지대로 어느 곳이든 주의를 이동시킬 수 있습니다.”

“우리 마음은 안과 밖을 항상 오갑니다. 그런데 우리는 우리 마음이 안과 밖 어디에 치우쳐있는지 잘 몰라요. 어떤 사람은 항상 바깥에만 치우쳐 있는 사람도 있습니다. 내 안의 소리를 듣지 않습니다. 이것 때문에 본인이 얼마나 힘든 지 모르고... 그런데 내 마음의 안팎을 알아차리면, ‘아, 나한테도 이런 소리가 있었구나. 내 몸무게가 이렇구나. 내 몸과 마음의 어느 곳이 계속 신호를 보내는구나.’ 라고 알 수가 있습니다.”

Ⅲ. 호흡법과 오감명상

본격적으로 명상 호흡법과 오감명상을 경험하는 단계입니다.

우리는 늘 호흡을 하며 살지만, 의식적으로 호흡에 집중하려 하면 갑자기 숨 쉬는 것이 어색해 질 수도 있습니다. 하지만, 생각을 놓아 버리고 자연스러운 호흡에 집중할 때 마음도 편안해 집니다. 걷고 서고 앉고 눕는 일상적인 행동도, 먹고 보고 듣고 냄새 맡는 것도 그 순간을 어떻게 알아차리느냐에 따라 수행이 될 수 있습니다.

명상 프로그램의 세 번째인 ‘호흡법과 오감명상’을 통해 다양한 명상 방법과 참선수행 자세를 익히는 시간입니다.

● 활동 목표

- 호흡법을 통해 참선수행의 다양한 기초 자세를 배운다.
- 수식관으로 집중도를 높인다.
- 오감명상 활동으로 인연관계의 원리를 이해한다.
- 참선수행의 유익한 점을 시청각 자료로 쉽게 이해한다.
- 일상에서 실천할 수 있는 명상법을 배운다.

● 기대 효과

- 호흡법을 체험하면서 마음의 고요함과 행복감을 갖는다.
- 바른 참선자세를 갖게 된다.
- 자신에게 편안하고 효과적인 수행법을 알게 된다.
- 오감명상으로 자연의 도리를 알아 지혜로운 선택을 할 수 있다.
- 올바른 참선수행을 실천하여 자신감을 갖는다.

호흡법과 오감명상

4단계 | 누워서 호흡 집중하기

① 제자리 달리기	10분
② 누워서 호흡 집중하기	35분

5단계 | 앉아서 호흡 집중하기

① 보기 명상	30분
② 앉아서 호흡 집중하기	15분

6단계 | 서서 호흡 집중하기

① 듣기 명상	30분
② 서서 호흡 집중하기	15분

7단계 | 걸으면서 호흡 집중하기

① 향기 명상	30분
② 걸으면서 호흡 집중하기	15분

8단계 | 호흡 그림 그리기

① 촉감 명상	20분
② 호흡 그림 그리기와 고요함, 행복함 찾기	25분

9단계 | 먹기 명상

① 먹기 명상	45분
---------	-----

10단계 | 명상 비디오 감상

① 명상교육에 유익한 시청각 자료 보기	45분
-----------------------	-----

4단계 – 누워서 호흡 집중하기

수행과제 1

제자리 달리기_(10분)

▣ 준비물 | 워크북, 필기구

▣ 장소 | 강당(모든 참가자들이 서로 부딪히지 않고 누울 수 있는 넓은 공간)

▣ 진행 순서

- ① 참가자들은 서로 부딪히지 않을 만큼 공간을 두고 선다.
- ② 편안한 상태에서 제자리걷기를 한다.
- ③ 지도자가 점차 빠른 속도를 제시하면, 참가자들은 지도자가 제시한 속도에 맞춰 제자리에서 달린다.
- ④ 참가자들은 자신이 달릴 수 있는 가장 빠른 속도로 제자리 달리를 한 뒤, 그 자리에 눕는다.
- ⑤ 지도자는 누운 상태에서 자신의 거친 호흡이 안정되는 변화 과정을 알아차리도록 유도한다.

▣ 진행 방법

- 처음에는 편안한 상태로 걷게 하다가, 지도자는 ‘자동차가 시속 10km로 달리듯 속도를 내세요.’ 하며 제자리 달리를 유도한다. 10~20초 정도 달리게 한 뒤, ‘20km, 30km, ... 100km’ 식으로 달리는 속도를 순차적으로 제시한다.
- 전속력으로 달리고 나면 호흡에 집중하라는 말을 하지 않아도 이미 마음은 호흡에 집중하게 된다. 제자리 달리를 한 뒤, 서거나 앉는 것보다 누워서 호흡의 변화 과정을 관찰하는 것이 훨씬 효과적이다.
- 누워서 호흡이 안정되는 것을 알아차리는 과정이 마무리 되면, 자연스럽게 ‘누워서 호흡에 집

중하기' 과정으로 연결해서 진행한다.



노하우

“얼굴이 화끈거리지요? 가슴이 쿵쿵쿵쿵 하지요? 숨이 목까지 차올라 호흡하는 것도 힘들지요? 천천히 마음을 호흡에 집중해 보세요. 짧고 거칠었던 호흡이 어떻게 가라앉는지 알아차려 보세요.”

4단계 – 누워서 호흡 집중하기

수행과제 2

누워서 호흡 집중하기(35분)

▣ 준비물 | 워크북, 필기구, 방석

▣ 장소 | 강당(모든 참가자들이 서로 부딪치지 않고 누울 수 있는 넓은 공간)

▣ 진행 순서

- ① 참가자들은 모두 편안한 자세로 누워 있다.
- ② 지도자는 참가자들에게 눈을 감고 호흡의 들숨, 날숨, 멈춤을 알아차리면서 호흡에만 집중하고 지켜보도록 한다.
- ③ 반듯하게 누운 참가자들의 아랫배에 워크북이나 가벼운 책을 올려서 호흡의 들고 나감을 느끼게 한다.
- ④ 참가자들에게 호흡의 선명도와 집중도를 %로 알아차리게 한다.
- ⑤ 호흡에 집중하는 것을 방해하는 것이 무엇인지 구체적이고 자세하게 알아차리도록 유도한다.
- ⑥ 수식관으로 마무리한다.
- ⑦ 호흡의 선명도와 집중도를 워크북에 %로 기록한다.
- ⑧ 호흡명상을 경험한 뒤 좋았던 점, 불편했던 점, 새롭게 알게 된 점에 대해 소감나누기를 한다.

▣ 진행 방법

- 초보자의 경우에는 눈을 뜨고 있을 때 눈앞에 보이는 것에 방해받기 때문에, 처음에는 눈을 감고 호흡에 집중하도록 유도한다. 눈을 감지 않고도 호흡에 집중할 수 있으면 눈을 뜨고 진행해도 좋다.

- 호흡의 선명도와 집중도는 호흡의 질을 알 수 있는 척도가 된다.
- 호흡에 집중해 보면, 들숨, 아주 잠깐 동안의 멈춤, 날숨이 있다. 날숨에 숫자를 붙이는 것이 수식관이다. 호흡명상을 마치기 전에 항상 수식관으로 마무리를 하는 것이 좋다. 수식관은 호흡의 집중도를 높이기 때문에 마음이 편안해지고 고요해지므로 내면의 힘이 강해짐을 경험하게 된다.



노하우

- 편안한 자세로 몸을 이완시키는 동작을 하면 누워서 호흡 집중하기가 더 쉬워질 수 있다.

“편안하게 호흡해 봅니다. 호흡을 하면서 ‘들숨, 날숨, 멈춤’ 이름을 붙여 보세요. 호흡에 따라 몸을 편안하게 이완시킵니다. 다리는 꼬지 마세요. … 양 미간의 긴장을 내려놓습니다. 양 입가의 긴장도 내려놓습니다. 양 어깨의 긴장도 내려놓습니다. 양 팔의 무거움도 내려놓습니다. 양 다리의 긴장도 내려놓습니다. 마음과 몸의 모든 긴장을 내려놓습니다. 그리고 호흡에만 스포트라이트를 비춘 것처럼, 내 호흡에만 바람을 느낍니다. … 이 상태로 잠시 휴식을 취하세요.”

“내가 물침대에 누워 있다고 생각하고 몸을 흔들어 보세요. 바다 위에 누워 파도 타는 느낌으로… 다리를 흔들어도 됩니다. … / 다리를 위로 올려 보세요. 자전거를 타듯이 다리를 움직여 보세요. 하나 둘 셋 넷 다섯… 천천히 달려볼까요? … 이번엔 속도를 내 보세요. / 이제 다리를 편안하게 내리고, 두 팔을 올려 보세요. 태풍이 불 듯이 팔을 마구 흔들어 보세요. 팔이 나뭇가지가 된 것처럼… / 팔을 툭 아래로 내리세요. 이제 온몸을 흔들어 보세요. 올챙이처럼… / 자, 다시 몸을 편안하게 합니다.”

5단계 – 앉아서 호흡 집중하기

수행과제 1

보기 명상(30분)

▣ 준비물 | 워크북, 필기구, 명화(또는 사진), 시계

▣ 장소 | 강당

▣ 진행 순서

- ① 참가자들은 팀별로 둥그렇게 앉는다.
- ② 팀별로 명화를 한 장씩 나눠준다.(팀별로 다른 명화를 관찰해도 되지만, 같은 팀원끼리는 같은 명화를 관찰해야 한다)
- ③ 참가자들은 명화를 보면서 색감, 양감, 질감, 모양 등에 따로따로 집중하여 관찰한다.(각각 1분씩)
- ④ 작품 전체를 집중하여 관찰하고, 작가가 이 작품에서 무엇을 표현하려고 했는지 느낀다.(1분)
- ⑤ 작품을 통해 작가가 어떤 마음을 가진 사람인지 상상하도록 유도한다.(1분)
- ⑥ 팀원들끼리 소감나누기를 한다.
- ⑦ 소감나누기를 마친 뒤, 명화를 다른 곳으로 치운다.
- ⑧ 지도자가 보기 명상과 관련한 인연관계를 설명한다.

▣ 진행 방법

- 명화를 감상하는 것이 아니라, 눈이라는 감각기관에 의해 볼 수 있는 것들을 하나씩 순차적으로 집중해서 느끼는 작업이다. 처음에는 색감, 다음에는 양감,... ‘그림을 잘 그렸다, 못 그렸다’를 분석하지 말고, 눈에 보이는 그대로에 집중하도록 유도한다.
- 이 수행과제를 하는 이유는, 같은 대상일지라도 ‘내가 그것을 어떻게 판단하고 평가하고 결정

하느냐'에 따라서 모든 것이 달라질 수 있다는 것을 알도록 하기 위해서이다. 예를 들어 물을 유난히 좋아하는 사람이 있고 싫어하는 사람도 있다. 물은 그냥 물이다. 그 사람이 어떤 마음이나에 따라 좋은 물이 될 수 있고 나쁜 물이 될 수 있다.

- 소감나누기를 통해, 같은 조건에서 같은 그림을 보았지만 나와 다른 생각, 다른 느낌을 받은 사람들의 얘기를 들으며 '서로 다름'을 인정하는 것이 중요하다.
- 소감나누기를 마친 뒤 명화를 안 보이는 곳으로 치우면, 조건 대상인 명화가 사라지자 감각느낌(눈의 작용)도 사라짐을 알 수 있다. 조건에 따라서 일어나고 사라지는 것이다. 이것이 인연법이다.



노하우

“여러분 앞에 있는 그림은 명화입니다. 지금 이 시간에는 명화 자체가 중요하지는 않습니다. 색깔에 집중해서 명화를 봤을 때, 질감에 집중해서 명화를 봤을 때 느낌이 같았나요, 달랐나요? 같은 그림인데도 다른 느낌을 받은 이유는 뭘까요? 그림을 본 사람은 누구예요? ‘나’예요. 무엇에 집중했느냐에 따라 ‘나’는 같은 그림을 보면서 다른 느낌을 받았어요. 그림이 잘못된 것은 아니죠. 같은 대상일지라도 내가 어떻게 판단하고 결정하느냐에 따라 모든 것이 달라질 수가 있습니다.”

5단계 – 앉아서 호흡 집중하기

수행과제 2

앉아서 호흡 집중하기^(15분)

□ 준비물 | 워크북, 필기구, 방석

□ 장소 | 강당

□ 진행 순서

- ① 참가자들은 허리가 편안한 자세로 방석에 앉는다.
- ② 결가부좌 자세와 반가부좌 자세를 배운다.
- ③ 참가자들은 결가부좌와 반가부좌 중에서 각자 편안한 좌선 자세를 선택하여 앉는다.
- ④ 좌선 자세를 취한 뒤, 호흡의 들숨, 날숨, 멈춤에 집중하면서 아랫배의 움직임을 알아차린다.
- ⑤ 호흡에 집중한다.(3분)
- ⑥ 워크북에 호흡의 선명도와 집중도를 %로 표시한다.
- ⑦ 호흡에 집중하는 것을 방해한 것이 있다면, 그것이 무엇인지 구체적이고 자세하게 알아차린다.
- ⑧ 호흡을 방해한 것이 무엇인지 워크북에 적는다.
- ⑨ 수식관으로 마무리한다.
- ⑩ 팀원끼리 모여 호흡명상을 마친 후 좋았던 점, 불편했던 점, 새롭게 알게 된 점에 대해 소감나누기를 한다.

□ 진행 방법

- 방석에 앉을 때에는, 방석의 뒷부분을 1/3정도 접어서 엉덩이 부분을 약간 높게 하면 허리가 편안해 진다. 엉덩이 부분에 작은 방석 하나를 포개어 앉아도 된다. 만약 방석이 불편한 사람은 자

신의 몸에 맞도록 방식을 자유롭게 사용해도 상관없다.

- 결가부좌 자세가 가장 안정적이고 편안한 자세이기는 하지만, 반가부좌를 더 편안하게 느끼는 사람도 많다. 자신에게 편안한 자세를 취하도록 유도한다.
- 의자에 앉아서 호흡명상을 진행할 경우에는, 의자 등받이에 허리를 기대지 않고 앉도록 한다. 주먹 하나가 들어갈 만큼의 거리를 두고 허리를 반듯하게 세우고 앉는 것이 좋다. 두 발은 바닥에 닿도록 한다.
- 호흡명상은 항상 수식관으로 마무리 한다.(날숨일 때 숫자를 붙여 1~5까지 센다.)



노하우

“좌선법에는 결가부좌와 반가부좌 자세가 있습니다. 결가부좌는 왼쪽 다리를 오른쪽 허벅지 위에 올려놓고 동시에 오른쪽 다리를 왼쪽 허벅지 위에 올려놓는 자세입니다. 반가부좌는 왼쪽 다리를 오른쪽 허벅지 위에 올려놓거나 오른쪽 다리를 왼쪽 허벅지 위에 올려놓는 자세입니다.”

좌선법 :

“자신에게 편안한 좌선 자세를 선택하여 바르게 앉습니다.

허리는 반듯하게 세우고, 양 어깨에 힘이 들어가지 않도록 긴장을 푹니다.

턱은 약간 안쪽으로 당긴 듯이 각도를 잡습니다.

자신의 코와 배꼽이 수직이 되도록 합니다.

몸은 전후좌우로 흔들려 앉은 자세의 중심을 잡습니다.

손의 모양은 다리가 올려진 순서대로 하고, 양쪽 엄지손가락이 가볍게 닿도록 합니다. 무릎 위에 손을 올려놓아도 됩니다.

혀는 입천장에 가볍게 대고, 이는 가볍게 붙이고, 입술은 살짝 다룹니다.

눈은 반 정도 뜬 채로 1~2미터 전방에 시선을 둡니다. 눈앞에 보이는 것 때문에 마음 집중에 방해가 된다면 눈을 감아도 됩니다.”

6단계 – 서서 호흡 집중하기

수행과제 1

듣기 명상(30분)

▣ 준비물 | 워크북, 필기구, 음악CD, CD 플레이어(또는, 소리 나는 악기)

▣ 장소 | 강당

▣ 진행 순서

- ① 참가자들은 팀끼리 편안한 자세로 둘러앉는다.
- ② 지도자는 참가자들이 바르게 앉아 호흡에 집중하도록 유도한다.
- ③ 지도자는 가사에 집중하라고 당부하면서 음악을 틀어준다.
- ④ 악기 소리에만 집중하라고 당부하면서 같은 음악을 틀어준다.
- ⑤ 음악의 느낌을 따라가면서 들으라고 당부하면서 다시 음악을 틀어준다.
- ⑥ 팀원끼리 소감나누기를 한다.
- ⑦ 지도자가 듣기 명상과 관련한 인연관계를 설명한다.

▣ 진행 방법

- 참가자의 연령, 성향 등에 맞춰 호응도가 좋은 음악CD를 준비한다. 경음악보다는 가사가 있는 음악을 선곡한다. 음악 대신 다양한 소리가 나는 악기를 준비해도 좋다.
- 참가자들이 허리를 바르게 펴고 앉아 마음을 가라앉히고 호흡에 집중한 다음, 편안한 마음으로 음악을 듣도록 유도한다.
- 악기 소리에 집중해서 들을 때, 먼저 가장 큰 소리가 나는 악기에 집중한 뒤 작은 소리로 들리는 악기에 집중하도록 한다.

- 가사, 악기, 느낌을 관찰하고 나서 그때그때 워크북에 기록되지만, 소감나누기는 각각의 관찰을 모두 마친 다음에 하는 것이 좋다. 그렇지 않으면 참가자들은 서로 비슷한 소감을 반복해서 얘기하는 경우가 많다.
- 소감나누기를 통해, 개인에 따라서 또는 무엇에 집중하는가에 따라서 같은 음악을 들었음에도 다른 느낌을 받았다는 것을 알게 한다.
- 음악이 끝났을 때, 소리가 들리지 않게 되어 귀로 들렸던 조건이 사라지자 감각느낌도 사라짐을 안내하면서 조건에 따라서 일어나고 사라지는 인연관계를 설명한다.

노하우

“들리는 소리에만 집중하기 위해 음악을 듣기 전에 호흡 명상을 했습니다. 흐트러진 마음, 산란한 마음, 자꾸 떠오르는 갖가지 생각들… 그런 것들을 가라앉히는 작업이 호흡입니다.”

“호흡을 한 이유는 잘 듣기 위해서입니다. 호흡에 집중하느라 소리에 집중하지 못하면 안 됩니다. 호흡과 이근(귀)을 동시에 집중하려 하면 서로 방해만 될 뿐입니다. 호흡을 한 다음에 들어야 합니다. 들을 때에는 듣기만, 호흡할 때에는 호흡만 하세요.”

“우리는 바깥에서 들어오는 강한 자극을 좋아합니다. 그래서 매운 음식을 찾아다니고, 시끄러운 소리를 듣곤 합니다. 그러다 보면 굉장히 피곤해 지지요. 학생들 중에는 항상 이어폰을 끼고 음악을 크게 틀어 놓고 듣지 않으면 불안해하는 경우도 많습니다. 하지만 우리가 휴가 갈 때 산으로 바다로 가는 이유가 있습니다. 도시로 휴가 가는 사람은 거의 없지요? 대부분 조용한 곳, 느긋한 곳, 빠르지 않은 곳을 찾아 갑니다. 본능적으로 ‘내가 어디에서 쉬어야 편안해지는지’ 아는 겁니다. 명상작업도 마찬가지입니다. 빨리 하면 절대로 알아차릴 수가 없어요. 듣는 것, 호흡하는 것, 보는 것… 이런 것들이 섞여 버리면 아무 것도 안 됩니다. 스포트라이트는 하나입니다. 이것들을 어떻게 내 마음이 구분해 놓는지, 그 라이트를 내가 어디에 비추는지 알아차리세요. 지금은 스포트라이트를 듣는 작용에만 비추면 됩니다.”

6단계 – 서서 호흡 집중하기

수행과제 2

서서 호흡 집중하기^(15분)

▣ 준비물 | 워크북, 필기구

▣ 장소 | 강당

▣ 진행 순서

- ① 지도자는 지난 시간에 경험했던 명상 자세를 간단하게 언급한다.
- ② 참가자들에게 서서 호흡에 집중하는 자세를 설명한다.
- ③ 지도자의 설명에 따라 자세를 취한 참가자들이 서서 호흡에 집중한다.
- ④ 호흡의 선명도와 집중도를 %로 워크북에 적는다.
- ⑤ 호흡에 집중하는 것을 방해한 것이 있다면, 그것이 무엇인지 구체적이고 자세하게 알아차린다.
- ⑥ 호흡을 방해한 것이 무엇인지 워크북에 적는다.
- ⑦ 수식관으로 마무리한다.
- ⑧ 팀원끼리 모여 호흡명상을 마친 후 좋았던 점, 불편했던 점, 새롭게 알게 된 점에 대해 소감나누기를 한다.

▣ 진행 방법

- 서서 진행하는 호흡명상은 5분 이상 진행될 경우 집중도가 떨어지므로, 5분을 넘지 않도록 한다.
- 호흡명상은 항상 수식관으로 마무리 한다. 날숨일 때 숫자를 붙여 1~5까지 센다.

노하우

“다리를 어깨 넓이로 벌리고 양발을 11자로 섭니다. 무게중심이 한쪽으로 치우치지 않도록 주의하세요.

양 손은 아랫배 위치에 둡니다. 들숨에서는 양손을 농구공이 들어갈 만큼 벌리고, 날숨에는 아랫배 안쪽으로 오므려 줍니다. 호흡과 아랫배의 움직임과 손의 모양이 일치하도록 합니다.

어깨에 힘을 빼고, 머리와 코끝과 배꼽이 일직선이 되도록 합니다.”

“손 느낌과 호흡이 일치되는지 집중해서 살펴보세요. 호흡의 속도, 들숨과 날숨의 길이를 알 수 있습니다.

코로 숨을 쉬세요. 입으로 숨을 쉬면 호흡이 거칠어집니다. 정밀하지 못합니다.

바깥에서 들리는 소리나 마음에 일어나는 생각이 있으면 알아차려 보세요.

호흡에만 집중하세요.”

7단계 - 걸으면서 호흡 집중하기

수행과제 1

향기 명상(30분)

▣ 준비물 | 워크북, 필기구, 향, 초, 성냥, 물티슈

▣ 장소 | 강당(모든 참가들이 서로 부딪치지 않고 걸을 수 있는 공간)

▣ 진행 순서

① 참가자들은 가운데에 초를 놓고, 팀별로 둥그렇게 둘러앉는다.

향을 태우기 전

② 각자 들고 있는 향냄새를 맡는다.

③ 향냄새를 맡고 바로 떠오른 생각이나 느낌, 판단을 워크북에 기록한다.

향을 태운 후

④ 차례로 촛불에 향을 갖다대어 향을 태운다.

⑤ 각자 향냄새를 맡고 바로 떠오른 생각이나 느낌, 판단, 향을 태우기 전과 다른 점 등에 대해 워크북에 기록한다.

소감나누기

⑥ 팀원들끼리 소감나누기를 한다.

⑦ 향기 명상과 관련한 인연 관계에 대해 소감나누기를 한다.

▣ 진행 방법

- 향을 태우기 전과 향을 태운 후 향기를 맡을 때, 어떤 냄새가 나는지, 어떤 재료로 만들어졌다고 생각되는지, 향냄새를 맡고 어떤 생각이 떠올랐는지 등을 구체적으로 워크북에 기록한다.



노하우

“향을 태우기 전과 태운 후에 상당히 많은 변화가 있습니다. 이것도 인연 관계입니다. 향을 태우기 전과 태운 후 나의 반응이 어떻게 달라지는지 관찰해 보세요.”

7단계 - 걸으면서 호흡 집중하기

수행과제 2

걸으면서 호흡 집중하기^(15분)

▣ 준비물 | 워크북, 필기구

▣ 장소 | 강당(모든 참가들이 서로 부딪치지 않고 걸을 수 있는 공간)

▣ 진행 순서

- ① 참가자들은 한 방향을 보고 일렬로 선다.
- ② 참가자들은 선 채로 호흡에 집중한다.(2~3회)
- ③ 참가자들은 한 발씩 천천히 걸으며 들숨, 날숨을 알아차린다.
- ④ 호흡의 선명도와 집중도를 %로 워크북에 기록한다.
- ⑤ 호흡에 집중하는 것을 방해한 것이 무엇인지 구체적이고 자세하게 알아차린다.
- ⑥ 소감나누기를 한다.

▣ 진행 방법

- 호흡과 걸음을 일치시킨다. 눕거나 앉았을 때에는 움직임이 없이 호흡만 관찰하는데, 걸으면서 호흡에 집중할 때에는 움직임과 호흡을 하나가 되게 한다. 다리를 들 때가 들숨, 다리를 내릴 때가 날숨이다.
- 걸을 때 무릎을 높게 올리면 중심이 흔들려 호흡의 집중도가 떨어지게 된다. 바닥과 발바닥의 거리가 10cm 정도 떨어지는 높이로 발을 올리고, 호흡의 속도에 따라서 천천히 걸음을 옮긴다.
- 호흡을 천천히 길게 하는 것이 반드시 좋은 것은 아니다. 사람마다 자신이 편안하게 느끼는 호흡의 길이가 다르므로, 주위 사람들의 호흡과 자신의 호흡을 비교하지 않도록 한다.

- 호흡과 걸음이 일치하지 않는 사람이 있으면, 지도자는 다른 참가자들의 움직임에 방해되지 않도록 한쪽으로 이동하여 개별지도를 한다. 처음에는 호흡에 신경 쓰지 말고 걷기만 하라고 하면서 발바닥 느낌을 알아차리도록 유도한다. 충분히 발바닥 느낌을 알아차리게 되면, 그 자리에 서서 호흡에 집중하도록 한다. ‘호흡이 들어갈 때 들숨, 제자리에서 다리를 올렸다가 내리면서 날숨, 그리고 잠깐 동안의 멈춤’ 하면서 발바닥 느낌에 집중하도록 반복한다. 이때 ‘들숨, 날숨, 멈춤’ 하면서 구령을 붙여주면 좋다.
- 다리를 들었다 내리면서 발바닥 느낌에만 집중하도록 한다.
- 느낌 알아차림이 익숙해지면 걷는 동작과 호흡이 일치하도록 지도한다.
- 소감나누기를 할 때에는, 걸으면서 호흡 명상을 할 때 좋았던 점, 불편했던 점, 새롭게 알게 된 점 등에 대해 얘기하도록 유도한다.
- 양말을 벗거나 모래사장, 풀밭 등 자극이 있는 곳에서 경험하면 집중도가 더욱 높아진다.



노하우

걸으면서 호흡하는 자세 :

“선 채로 2~3회 호흡에 집중한 다음, 천천히 한쪽 다리를 들면서 들숨을 알아차리세요.

이어서 발을 천천히 내리는데, 발뒤꿈치를 먼저 바닥에 닿게 하고 발바닥 중앙, 발가락이 순서대로 바닥에 닿는 느낌을 느낍니다. 발가락이 바닥에 닿을 때 날숨의 끝이 됩니다.

다리를 내릴 때에는, 발뒤꿈치부터 발바닥 중앙, 발가락 하나하나가 바닥에 닿는 느낌을 알아차림하도록 마음을 집중해야 합니다.

양손은 자연스럽게 내려놓으세요.

시선은 전방 1~2m 정도에 두면 됩니다.”

“다리를 들면서 들숨, 다시 다리를 내리면서 발뒤꿈치까지 완전히 바닥에 닿았을 때 날숨, 잠깐 동안의 멈춤… 그런데 들었던 다리를 내리는 것과 거의 동시에 뒷다리의 뒤꿈치는 이미 자동적으

로 바닥에서 떨어지게 됩니다. 다리를 들어 올릴 준비를 하고 있는 것이지요. 이때 내 마음은 앞다리의 발바닥에 가 있다는 걸 느꼈나요?”

“다리를 너무 높이 들면 몸이 흔들리고, 몸이 흔들리면 마음이 흔들리게 됩니다. 그래서 호흡이 흐트러지는 겁니다. 평소에는 아무 문제없이 잘 걷다가도, 걷기 명상을 할 때에는 불안해서 잘 걷지 못하는 사람들이 있어요. 대부분 다리를 너무 높이 들기 때문에 그렇습니다. 지금은 걷는 게 중요하지 않아요. 걸을 때 내 마음을 어디에 두느냐, 거기에 집중해야 합니다.”

수행과제 1

촉감 명상(20분)

▣ 준비물 | 워크북, 필기구

▣ 장소 | 강당 또는 교실

▣ 진행 순서

- ① 참가자들은 편안한 자세로 앉는다.
- ② 손의 감각을 이용해서 자신의 머리, 얼굴, 손, 발 등의 질감, 온도, 느낌 등에 집중한다.(몸의 부분 별로 10초 내외)
- ③ 각 부분마다 느껴지는 것을 워크북에 기록한다.
- ④ 소감나누기를 한다.

▣ 진행 방법

- 자기 몸이라 하더라도 머리, 얼굴, 코, 손 등 부분마다 느낌이 다르다. 손등, 손가락, 손톱 등 몸을 세분하여 촉감을 관찰해도 느낌이 다를 수 있다. 그러나 너무 세부적으로 하면 참가자들이 지루해 할 수 있으니, 상황에 따라 몸의 어느 부분까지 할지 판단하는 것이 좋다.
- 굳이 10초 내외로 시간을 지킬 필요는 없다. 사람에 따라서도 느낌을 알아차리는 시간에 차이가 있다. 스스로가 자유롭게 촉감 명상을 경험할 수 있도록, ‘머리의 느낌을 충분히 느끼신 분은 얼굴로 가세요.’라고 안내 멘트를 해 준다.

수행과제 2

호흡 그림 그리기와 고요함, 행복함 찾기^(25분)

▣ 준비물 | 워크북, 필기구, 칠판, 분필

▣ 장소 | 강당 또는 교실

▣ 진행 순서

- ① 호흡 그림을 그리는 방법에 대해 설명하고, 지도자가 먼저 자신의 호흡 그림을 칠판에 그린다.
- ② 참가자들이 편안한 자세로 앉아, 2~3회 정도 호흡에 집중하도록 유도한다.
- ③ 자신의 호흡을 관찰한 후, 워크북에 그림으로 그리게 한다.
- ④ 호흡 그림에 자신이 고요함, 행복감을 느끼는 부분을 표시하게 한다.
- ⑤ 팀원들끼리 각자의 호흡그림을 보여주면서 소감나누기를 한다.

▣ 진행 방법

- 호흡을 그림으로 그리는 것을 참가자들이 어렵게 생각할 수 있다. 지도자가 먼저 자신의 호흡그림을 칠판에 그려서 참가자들의 이해를 돕는다.
- 호흡 그림은 아랫배에서 느낀 호흡의 모양을 그리는 것이다. 상상이 아니라 실제로 자신이 경험한 바를 그리는 것이므로, 사람마다 모양이 다르게 나타난다. 초등학교생들도 호흡 그림을 그릴 수 있다.
- 가슴호흡을 하든 흉식호흡을 하든, 호흡에 집중하게 되면 자기의 호흡이 느껴진다. 몸느낌인 것

이다. 이렇게 경험한 것을 그림으로 표현한 것이 호흡 그림이다. 어느 정도 호흡에 익숙해 졌더라도 그림이라는 시각 대상이 있으면 더욱 명확하게 알게 된다.

- 호흡 그림은 연상 작용과는 다르다. 기억이 아니라 체험이다. 경험을 하지 않으면 호흡 그림을 그리기 힘들다.
- 날숨의 끝에 멈춤이 있다. 상당히 짧은 순간이지만, 멈춤을 느껴보는 것이 중요하다. 멈춤이 얼마나 길고 고요하고 깊은지에 따라 수행이 얼마나 깊어졌는지 알 수 있다. 하지만 이런 설명은 중급 이상의 참가자에게 하는 것이 바람직하다. 초보자들은 호흡에 대해 제대로 경험하지 못한 채 머리로만 받아들이는 경향이 있다. 자기에게 적용해 보려고 하기 때문이다. 그러므로 호흡에 대한 정보를 최소로 제공하고, 본인 스스로 선명하게 느낄 수 있도록 유도하는 것이 좋다.
- ‘들숨, 날숨, 멈춤’에 집중하다보면, 아무리 짧은 순간이라도 멈춤이 있다는 것을 알게 된다. 호흡에서 행복과 고요를 찾으라고 하면, 공통적으로 사람들은 멈춤에서 고요를 찾는다. 들숨일 때 행복을 느끼고... 날숨의 거의 끝에서 고요를 느끼게 되면서 멈춤까지 이어지는 것이다.
- 자신의 호흡을 그림으로 그려 보면 호흡의 집중도와 선명도가 높아지게 되므로, 산만하고 불안한 생각이나 감정으로부터 벗어나는 효과가 있다.

노하우

“일상생활에서 여러 가지 복잡하고 힘든 상황에 처했을 경우에 호흡에 집중하면 스트레스 대신 고요함과 행복감을 느낄 수 있음을 경험할 수 있게 됩니다.”

9단계 – 먹기 명상

수행과제 1

먹기 명상(45분)

▣ 준비물 | 워크북, 필기구, 과일, 일회용 종이컵, 물티슈

▣ 장소 | 강당 또는 교실

▣ 진행 순서

- ① 계절 과일을 1인당 2~3개(조각)씩 나눠 준다.
- ② 눈으로 과일을 집중해서 관찰한다.
- ③ 손으로 과일을 만지며 손느낌에 집중한다.
- ④ 코로 냄새를 맡으며 느낌에 집중한다.
- ⑤ 입 안에 넣었을 때 입안과 혀의 느낌이 어떤지 집중한다.
- ⑥ 1~2회 정도 씹었을 때 혀와 입 안의 느낌에 집중한다.
- ⑦ 계속 과일을 씹은 뒤 삼키기 전의 혀의 느낌, 이와 턱의 느낌, 부서진 알갱이의 느낌에 집중한다.
- ⑧ 삼킬 때의 입 안과 목 느낌에 집중한다.
- ⑨ 삼키고 난 뒤 지켜보았을 때의 느낌에 집중한다.
- ⑩ 소감나누기를 한다.

▣ 진행 방법

- 눈으로 관찰할 때 마치 그 과일을 처음 본 것처럼 보이는 것에만 집중한다. 예를 들어 귤일 경우, 귤이라는 이름도 잊고 눈에 보이는 귤의 색깔, 질감, 모양 등에만 집중한다. 손으로 만질 때, 냄새 맡을 때에도 마찬가지다.

- 소감나누기를 할 때 평소 자신의 식습관과 비교해서 경험을 나누고, 좋았던 점과 어려웠던 점에 대해서도 의견을 나눈다.
- 먹기 명상은 보기, 향기, 촉감 등 여러 느낌을 순차적으로 경험해야 하기 때문에 다른 명상에 비해 긴 시간 동안 진행된다.



노하우

“먹기 명상은 보기, 듣기, 향기, 촉감 등 오감 명상의 결정판이라 할 수 있습니다. 먹기 명상에는 오감의 느낌을 모두 관찰하게 됩니다.”

“먹기 명상을 하고 난 다음에는 별도의 호흡 명상을 지정하지 않았습니다. 각각의 오감 명상을 하기 전에 호흡을 한 이유는 흩어져 있는 마음을 모으기 위해서입니다. 호흡을 관찰하면 마음이 편안해 집니다. 우리가 힘든 일이 있을 때에는 나도 모르게 ‘휴우~’ 하고 한숨을 쉬잖아요? 그건 괴롭고 고통스러운 이 순간에서 벗어나겠다는 나의 몸부림이에요. 크게 한숨을 쉬고 나면 기운이 빠지면서 편안해 지죠. 그런데 사람들은 먹는 것을 좋아해요. 마음을 가라앉히라고 하지 않아도, 먹는 것에만 집중합니다. 굳이 호흡으로 마음을 편안하게 하지 않아도 될 정도로...”

예시 : 꿀로 할 경우

“여러분 앞에 꿀이 있습니다. 이것이 꿀이라는 것도 잊으시고, 마치 처음 보는 것처럼 모양, 색깔 등 눈에 보이는 것을 관찰해 보세요. / 꿀을 손으로 만지면서 손느낌에 집중하세요. 차갑다, 말랑말랑하다. / 냄새를 맡아 보세요. / 껍질을 까 보세요. 서두르지 말고 천천히... 이때에도 껍질의 느낌을 느끼고 냄새도 맡아 보세요. / 이번엔 알갱이 냄새를 맡아 보세요. / 알갱이를 하나 빼서 입에 넣어 보세요. 입 안에서 알갱이를 굴려 보세요. 급하게 씹지 말고 한두 번만 씹어 보세요. / 과즙이 확 퍼지죠? 사람들은 이런 느낌과 맛 때문에 꿀을 먹는데, 평소에는 이런 걸 느낄 사이도 없이 아구아구 씹어 삼키죠. 알갱이를 입에 넣은 채 입을 다물고 있을 때와 딱 깨물었

을 때의 느낌이 어떤가요? 많이 다르죠?... / 천천히 씹어 보세요. 씹을 때 혀는 어떻게 돌아가는지, 다 씹었을 때 입 상태가 어떤지... / 씹고난 뒤 삼키기 전 껌질의 질감까지도 느껴보세요.... / 이제 삼킵니다. 몸 느낌, 뱃속 느낌까지 자세하게 관찰합니다.”

생주이멸

“생주이멸. ‘생성되고, 머물러 있다가, 다른 모양과 접촉을 해서 달라졌다가, 사라집니다.’ 이렇게 설명하니 추상적이지요? (꺾을 손바닥 위에 올려 놓고) 하지만 이것(꺾)에서도 생주이멸을 확인할 수 있습니다. 둥그랗고 노란 이것. 이게 생(生)입니다. 지금 이 순간 내 손바닥 위에 머물러 있지요? 주(住)입니다. 껌질을 까서 알갱이를 입 안으로 넣어 씹니다. 입 안에 머물러 있지요? 이것도 주(住)입니다. 이제 알갱이를 씹어 볼까요? 모양이 달라지죠? 이(異)입니다. 이제 삼켜 보세요. 그럼 사라지잖아요. 이게 바로 멸(滅)이죠. 대소변이 되어 몸 밖으로 나오면 어떻게 될까요? 새로운 생(生)입니다.... 인간의 생로병사와 같죠. 우주의 근본 이치가 생주이멸이잖아요. 우리가 먹는 음식에도 그 이치가 모두 들어 있습니다. 꺾 하나에도 우주의 모든 이치가 있다는 것을 먹기 명상을 통해서도 알 수 있는 것입니다.”

수행과제 1

명상교육에 유익한 시청각 자료 보기^(45분)

▣ 준비물 | 워크북, 필기구, 동영상 자료, 동영상 플레이어

▣ 장소 | 시청각 자료를 볼 수 있는 곳

▣ 진행 순서

- ① KBS 생로병사의 비밀 〈내 몸의 고요한 혁명, 명상〉 프로그램을 함께 시청한다.
- ② 시청 후 팀원들끼리 소감나누기를 한다.
- ③ 지도자는 모든 팀들의 소감나누기가 끝난 후에 보충설명을 하고, 질의응답을 통해 명상활동에 대한 이해를 돕는다.

IV. 몸 느낌 알아차림과 행복한 나 만나기

지금까지 다양한 참선수세와 호흡법을 익히고, 오감을 활용하여 인연의 원리를 이해하면서 자신 안에 있는 참나를 만나는 경험을 했습니다. 시간과 장소에 구애받지 않고 수행을 실천할 수 있는 방법도 익혔습니다.

이제는 앞 단계에서 경험한 소중한 온전한 자신을 다시 확인하며, 참가자들과 안전하고 행복한 마음을 함께 나누고 확장시키는 경험을 하게 될 것입니다.

몸 느낌 알아차림과 행복한 나 만나기	11단계 몸 느낌 검색하기	
	① 내 짝 찾기	5분
	② 몸 느낌 검색하기(바디스캔)	40분
	12단계 행복한 공간과 하나 되기	
	① 안전하고 행복한 공간과 하나 되기	45분

● **활동 목표**

- 몸 느낌 알아차림으로 자신의 소중함과 온전함을 확인한다.
- 자신만의 안전하고 행복한 공간을 만난다.

● **기대 효과**

- 자신의 몸이 소중하다는 것을 느껴 감사하는 마음이 생긴다.
- 안전하고 행복한 자신을 만나게 되어 자존감이 높아진다.

II단계 - 몸 느낌 검색하기

수행과제 1

내 짝 찾기^(5분)

▣ 준비물 | 없음

▣ 장소 | 강당

▣ 진행 순서

- ① 모든 참가자들이 자유롭게 서 있다.
- ② ‘둥글게 둥글게’ 노래를 부르면서 같은 방향으로 큰 원을 그리면서 돈다.
- ③ 지도자가 부르는 숫자에 맞춰 팀을 만든다.
- ④ 최종적으로 두 명이 짝을 이루며 마무리한다.

▣ 진행 방법

- 지도자는 처음 2~3회는 5 이상의 큰 수로 활동성을 높인 뒤, 짝을 지을 수 있는 숫자 2로 마무리를 한다.

II단계 – 몸 느낌 검색하기

수행과제 2

몸 느낌 검색하기(40분)

▣ 준비물 | 워크북, 필기구, 모포, 방석, 시계

▣ 장소 | 강당

▣ 진행 순서

- ① '내 짝 찾기' 와 연결하여 진행한다.
- ② 짝이 된 사람과 가위바위보를 한다.
- ③ 이긴 사람이 자신의 워크북을 진 사람에게 주고 자리에 눕는다.
- ④ 누운 사람은 눈을 감고 호흡의 들숨, 날숨, 멈춤을 알아차리고 집중하는 것을 3~5회 실시한다.
- ⑤ 지도자는 호흡에 집중되어 있던 마음을 머리로 옮기도록 안내 멘트를 한다.
- ⑥ 30초~1분 동안 머리에 마음을 집중한다.
- ⑦ 머리에 집중한 느낌을 짝에게 말하면, 짝이 대신해서 워크북에 기록한다.
- ⑧ 같은 방법으로 두 눈, 코, 입과 입 주위, 얼굴 전체, 목의 앞부분과 뒷목, 양 어깨, 가슴, 아랫배, 양손, 양발 등의 순서로 각각 30초~1분 동안 마음을 집중한다.
- ⑨ 각각의 느낌을 짝에게 말하고, 짝은 워크북에 기록한다.
- ⑩ 모든 부분에 대해 몸 느낌 검색을 마치면 누운 채로 다시 호흡에 집중한다.
- ⑪ 1에서 5까지 수식판을 한다.
- ⑫ 누운 채로 온몸을 흔들흔들 움직이다가, 몸을 옆으로 세우면서 천천히 일어난다.
- ⑬ 진 사람과 이긴 사람이 역할을 바꾼다.
- ⑭ 위에서 진행한 ③부터 ⑫까지의 과정을 똑같이 경험한다.

- ⑮ 참가자 모두가 몸 느낌 검색을 경험하고 난 뒤에는 워크북에 기록된 내용에 따라 소감나누기를 한다.

▣ 진행 방법

- 바닥이 차가울 경우 집중하는 데 방해받을 수 있으므로, 방석이나 모포를 깔고 눕도록 한다. 지도자는 참가자들에게 불편한 곳이 없는지 묻고, 편안하게 몸 느낌을 할 수 있도록 배려해야 한다.
- 몸 느낌 검색을 하기 전에, 호흡을 통해 산란심을 없애도록 유도한다.
- 짝이 된 사람들은 서로 워크북을 바꿔 갖는다. 짝이 몸 느낌을 검색하고 나서 어떤 느낌이었는지 얘기해 주면, 대신 워크북에 기록하기 위해서다.
- 몸 느낌 검색에 집중할 수 있도록, 지도자는 검색 순서를 차분한 목소리로 안내해 준다.
- 소감나누기를 할 때에는 자신의 몸 느낌이 어느 곳에서 어떤 느낌이었는지, 어느 곳의 느낌이 가장 강하게 느껴졌는지, 몸 느낌 검색 전과 후에 달라진 점은 무엇인지에 대해 얘기한다.
- 몸 느낌 검색을 통해, 몸에서 일어나는 느낌이 마음의 어떤 부분과 연결되어 있는지, 반대로 마음의 문제가 어떤 방식으로 몸의 반응을 일으키는지 자신에 대해서 알 수 있는 소통방법이 된다.
- MBSR(명상에 근거한 스트레스 감소 프로그램)에서 바디스캔(bodyscan)은 지도자의 안내에 따라 본인이 자기 몸 느낌을 훑는다. 그러나 몸 느낌 검색은 느낌에 집중하기 때문에 치료 효과가 있다. 자가진단을 할 수 있는 것이다. 평소에는 잘 느끼지 못했더라도, 몸 느낌 검색을 하다 보면 불편한 부위를 정확하게 짚을 수 있게 된다. 통증에 대한 표현도 매우 구체적으로 묘사가 가능하다. 내가 느끼는 불편한 통증이 살아있는 것처럼 움직인다. 이런 증상은 마음 느낌과 연결이 되어 있는데, 이 경우에는 좀 더 심화된 명상법을 활용해야 한다.
- 몸 느낌 검색이 끝난 후에, 불편한 느낌을 강하게 가진 집단원이 있는지 확인한다. 만약 그런 참가자가 있다면 지도자는 개별적으로 몸 느낌 검색을 실시해 주어야 한다.



노하우

몸 느낌 검색 안내 :

“호흡에 집중되어 있던 마음을 머리로 옮겨 옵니다. 머리에 어떤 느낌이 느껴집니다. 어떤 특별한 느낌일 수도 있고 아무런 느낌이 없을 수도 있습니다. 괜찮습니다. 그 머리의 느낌에 집중합니다. 호흡의 들숨, 날숨과 함께 그 느낌을 지켜봅니다. ... 머리의 느낌을 짝에게 얘기해 줍니다. 짝은 상대방의 워크북에 내용을 적어 주세요. ... / 이제 머리에 집중되어 있던 마음을 두 눈으로 옮겨 옵니다. 두 눈에 어떤 느낌이 느껴집니다. ...”(‘머리 → 두 → 눈 → 코 → 입 → 얼굴 전체 → ... → 양 발’의 순서대로 위 안내멘트를 반복한다.)

수행과제 1

행복한 공간과 하나 되기(45분)

□ 준비물 | 워크북, 필기구, 방석, 쿠션, 명상음악CD, CD플레이어, 도화지, 크레파스

□ 장소 | 강당(모든 참가자들이 서로 부딪히지 않고 누울 수 있는 공간)

□ 진행 순서

- ① 참가자들은 앉거나 눕는 등, 자유롭게 편안한 자세를 취한다.
- ② 호흡에 3~5회 집중한다.
- ③ 지도자는 참가자들이 안전하고 행복한 공간을 떠올릴 수 있도록 안내한다.(안내 멘트 참조)
- ④ 자신의 안전한 장소를 워크북에 쓰고 도화지와 크레파스를 이용해서 그림으로 표현한다.
- ⑤ 팀별로 모여 팀원들끼리 각자의 그림을 설명한다.
- ⑥ 팀원들의 그림을 기본으로 하여, 그림의 내용을 엮어 하나의 이야기를 만든다.
- ⑦ 팀별로 이야기를 발표한다.

□ 진행 방법

- 참가자는 허리를 쿠션으로 받치고 앉아도 되고, 방석이나 모포를 깔고 반듯하게 누워도 된다. 자신이 가장 편안하게 느끼는 자세를 취하면 된다.
- 안경을 벗는 것이 좋고, 손은 바닥으로 내린다. 손바닥이 위를 향하도록 한다. 손가락 깍지를 끼거나 배 위에 올려 놓지 않는다. 손의 무게감을 느끼기 때문에 편안한 마음에 집중하기 어렵다.
- 주위 사람을 방해하지 않도록 적당한 거리를 둔다.
- 지도자가 안내 멘트를 할 때 조용한 음악을 틀어주어도 좋다.

안내 멘트 :

“편안한 자세로 앉습니다. 또는 눕습니다.

가슴을 활짝 열고 깊이 숨을 한번 들이쉬고 내쉬어 봅니다.

눈을 감고 머리 위에서 발끝까지, 온몸의 긴장을 천천히 마음의 눈으로 내려놓습니다.

목과 어깨,

앞가슴과 아랫배,

등과 허리 쪽의 긴장을 내려놓습니다.

엉덩이와 허벅지,

무릎과 종아리,

발목과 발가락 끝까지 긴장을 내려놓습니다.

이제, 입가에 미소를 띄워봅니다.

아랫니와, 윗니의 긴장을 풀고, 혀를 입천장에 붙여 놓습니다.

배꼽 아래 단전에 의식을 집중합니다.

편안함이라는 말을 떠올려봅니다.

편안함...

평화로움...

안전함...

그리고 행복함...

이제, 편안하고 안전한 장소를 떠올려 봅니다.

당신의 마음이 무의식적으로 당신을 어떤 장소에 데려 갑니다....

당신이 자주 가는 곳일 수도 있고,

먼 과거에 한번 갔던 곳일 수도 있으며,
또는 완전히 상상 속의 장소일 수도 있습니다.
편안하고 인락한 색깔일 수도 있습니다.
당신의 마음에 떠오르는 첫 번째 장소에 머무릅니다.

그 곳은 어디입니까?

그 곳에 머물러 당신의 모든 감각으로 그곳을 살펴봅니다. ...
무엇이 보입니까?
생생하게 ...
보거나 상상합니다.
소리를 듣고,
향기를 맡으며,
주변과 그곳의 대상을 만져보고 느껴보세요.
그리고 맛을 느껴봅니다.

당신의 위에,
아래에,
주변에,
무엇이 있는지,
그 장면의 모든 요소들을,
그것이 안에 있든지,
밖에 있든지,
자세히 살펴봅니다.

자, 그곳에 머무르는 동안 당신의 마음은 어떤 느낌이 듭니까?

그 마음을 충분히 느껴봅니다.

나중에는,
의식이 깨어있는 일상생활에서도,
단지 이 장소를 생각하는 것만으로도,
당신이 지금 경험하고 있는,
모든 편안함과,
평화로움,
안전한 느낌,
행복한 느낌,
고요함을 얻을 수 있습니다.

몸에 의식을 둡니다.
머리에서 발끝까지 몸의 느낌을 알아차립니다.
호흡을 느껴봅니다.
자신의 호흡을 알아차립니다.”

V. 참나를 찾고, 행복씨앗 키우기

12단계까지는 겉으로 드러나는 호흡과 감각을 이용해 내 몸을 안정시키는 활동이었다면, 지금부터는 내 마음과 만나게 됩니다. 자기를 다스릴 수 있는 방법을 몸으로 체득한 뒤, 비로소 자기의 마음작용을 만나고 내면을 살피는 것입니다.

명상 프로그램의 다섯 번째인 ‘참나를 찾고, 행복씨앗 키우기’는 놀이를 통해 진정한 나를 발견하는 시간입니다.

참나를 찾고, 행복씨앗 키우기	13단계 참나 찾기	
	① 내가 좋아하고 싫어하는 것은 무엇인가	45분
	14단계 행복씨앗, 불행씨앗 만나기	
	① 나의 행복씨앗, 불행씨앗 만나기	45분
	15단계 당신의 매력을 닦고 싶어요	
	① 당신의 매력을 닦고 싶어요	20분
	② 소감문 쓰기	25분

● 활동 목표

- 자신의 솔직한 모습과 만나서 참나를 찾는다.
- 자신의 행복씨앗을 키우는 법을 알게 된다.
- ‘나를 찾는 선’ 수행 실천을 약속한다.

● 기대 효과

- 자신과 타인의 소중함을 경험하고 감사하는 마음이 생긴다.
- 행복해지는 방법을 알게 되어 희망과 긍정적인 사고가 많아진다.
- 새로운 행동 실천으로 자존감이 높아진다.

수행과제 1

내가 좋아하고 싫어하는 것은 무엇인가(45분)

▣ **준비물** | 재활용 잡지책, 도화지, 풀

▣ **장소** | 강당 또는 교실

▣ **진행 순서**

- ① 참가자들은 각자 편안한 자세로 앉는다.
- ② 도화지를 반으로 접는다.
- ③ 잡지책에서 본인이 좋아하거나 싫어하는 것을 표현하고 있는 그림, 사진, 글씨 등을 손으로 찢는다.
- ④ 도화지의 한쪽에는 좋아하고 희망하는 것들을, 다른 한쪽에는 싫어하고 숨기고 싶은 것들을 붙인다.
- ⑤ 각자의 작품을 보여 주며 소감나누기를 한다.

▣ **진행 방법**

- 잡지책은 헌책방에서 한꺼번에 사거나, 참가자들이 각자 집에서 한두 권씩 가져온다. 잡지는 그림이나 사진이 많이 있는 것이 좋다.
- 도화지를 반으로 구분하여 작업을 하는 이유는, 좋아하는 것과 싫어하는 것을 한눈에 볼 수 있고 쉽게 비교할 수 있기 때문이다.

- 자신의 과거, 현재, 미래에 대해서 어떻게 자각하고 있는지, 잡지에 있는 다양한 그림, 사진, 글씨 등을 이용하여 시각적으로 표현해 봄으로써, 새로운 자신과 만날 수 있다.
- 좋아하는 것에는 자랑하고 싶은 것, 장차 꿈꾸는 것 등 자신이 호감을 갖고 있는 내용이 포함되고, 싫어하는 것에는 숨기고 싶고, 도망가고 싶고, 보고 싶지 않고, 내 것이 아니길 바라는 것 등이 포함된다.
- 마음을 드러내라고 하면 대부분의 사람들은 거부감을 느끼고 자신을 방어하려고 한다. 자신이 좋아하거나 싫어하는 것을 말로 표현하라고 하면 형식적인 답변만 떠오를 뿐이다. 그러나 사물이나 바깥의 대상에서 좋아하는 것, 싫어하는 것, 바라는 것 등을 선택하는 것은 대부분의 사람들이 다양하고 즉각적인 반응을 보인다. 이런 이유로 자기의 벽을 허물고 진정한 내면의 모습을 만나기 위해 잡지의 이미지를 이용한 놀이를 하는 것이다.
- 가위나 칼을 사용하지 않고 손으로 찢는다. 도화지에 붙일 때에도, 규격을 맞추거나 틀을 만들어 정교하게 작업할 필요가 없다. 마음대로 자유롭게, 종이를 겹쳐 붙일 수도 있고 거꾸로 붙여도 된다.

14단계 – 행복씨앗, 불행씨앗 만나기

수행과제 1

행복씨앗, 불행씨앗 만나기(45분)

▣ 준비물 | 워크북, 필기구, 칠판, 감정표, 접착 테이프

▣ 장소 | 강당 또는 교실

▣ 진행 순서

- ① 칠판에 커다란 나무 두 그루를 그리고, 각각 행복나무, 불행나무라고 이름을 쓴다.
- ② 워크북 뒤에 첨부한 감정표에서 다양한 감정 아이콘들을 나무에 붙여 놓는다.

행복, 불행을 주는 사람 떠올리기

- ③ 호흡에 2~3회 집중한다.
- ④ 나에게 가장 행복과 사랑을 주는 사람을 생각한다.
- ⑤ 상대방과 나와의 관계에서 떠오른 생각, 행동 등을 워크북에 적는다.
- ⑥ 나를 불편하게 하고 마주치기 싫고 피하고 싶은 사람을 생각한다.
- ⑦ 상대방과 나와의 관계에서 떠오른 생각, 행동 등을 워크북에 적는다.

상황 재연하기

- ⑧ 두 명씩 짝을 짓는다.
- ⑨ 워크북에 적은 내용을 토대로, 행복했거나 불행했던 상황에 대한 역할놀이를 한다.
- ⑩ 소감나누기를 한다.

▣ 진행 방법

- 이 단계는 지도자의 자질과 역할이 매우 중요하다. 명상지도자과정의 상위 과정을 이수한 뒤 이

과정을 지도하는 것이 효과가 높다.

- 나에게 행복을 주는 사람이나 나를 불편하게 만드는 사람을 떠올릴 때에는 상세하고 구체적으로 기억해야 한다. 상대가 나에게 어떻게 말하고 행동했는지, 나는 그에게 어떤 행동과 말을 했는지 당시의 상황이나 느낌을 워크북에 생생하게 기록한다.
- 당시의 느낌이나 생각, 감정들을 어떻게 표현해야 할지 모르겠다면, 워크북 뒤에 첨부한 '감정표'에서 적절한 아이콘을 골라 사용해도 된다.

안내 멘트 :

“호흡에 집중해 보세요.
허리를 펴시고,
편안한 자세로,
호흡에 집중하세요.
호흡에 집중하고, 모든 긴장을 내려놓습니다.
양 미간의 긴장을 내려놓습니다.
양 입가의 긴장도 내려놓습니다.
양 어깨의 무거움도 내려놓습니다.
양 팔의 무거움도 내려놓습니다.
양 다리의 긴장도, 무거움도 내려놓습니다.
호흡에 집중해서, 마음을 호흡으로 모아주세요.

자, 이제 나와 힘들었던 한 사람이 있을 거예요.
그 사람을 떠올려보세요.
그때 어떤 일이 일어났나요?
분명히 어떤 일이 일어났을 거예요.

그때 그 사람이 나한테 어떻게 행동했어요?

그때 일어났던 행동 중에서 어떤 것이 정말 나를 기분 나쁘게 했는지,

그 행동을 떠올려보세요.

그 사람이 그렇게 행동하자, 나는 또 어떻게 대응했나요?

그때 내가 들었던 생각이나 감정은 뭐죠?

감정이나 행동을 떠올려보세요.

그렇게 한 결과, 행동의 결과, 감정의 결과, 생각의 결과, 어떻게 됐나요?...

이제 호흡으로 되돌아 옵니다.

호흡에 집중하세요.

영상은 그대로 두고, 호흡에 집중하세요.

천천히 눈을 뜨세요.

그리고 앞에 있는 워크북에 기록하세요.

누구라고 말하지 않아도 괜찮아요.

어떤 일이 일어났는지 간단하게 쓰시면 되요.

그때 내가 어떤 감정이나 생각을 했는지,

그때 그 사람이 그렇게 행동했을 때 나는 어떻게 반응했는지...

순서는 관계가 없습니다.

생각나는 대로 적으세요.”

- 워크북에 적은 내용 중에서 상대가 했던 좋은 행동, 싫은 행동을 하나씩 선택하여 짝과 역할 놀이를 한다.
- 상황을 재연할 때에는, 나를 행복하게 했거나 불편하게 했던 사람의 역할을 내가 맡는다. 당시

에 상대방이 나한테 했던 말이나 행동을 내가 똑같이 재연하면서 상대방의 생각과 느낌을 경험하는 것이다.

- 소감나누기를 할 때에는 과거에 내가 느꼈던 생각과 감정, 방금 상황 재연을 하면서 상대방이 되어 내가 똑같은 말과 행동을 하면서 느끼게 된 것 등을 얘기한다. 이제야 비로소 상대방이 왜 그런 말이나 행동을 했는지 이해되는 등 느낌과 생각의 변화가 있다면 그 차이를 얘기하면 된다.
- 주의할 점은, 지도자의 기준에 의해 참가자의 생각이나 느낌을 고치려고 충고하면 안 된다. 이 수행과제의 목적은 ‘내가 좋을 때는 어떻게 행동하고 싫을 때는 어떻게 하는지’ 아는 것이다. 싫어하는 사람한테 좋은 행동이나 말을 할 수는 없을 것이다. 그걸 본인이 알도록 하는 것이다. 그 이후에 본인이 고치고 싶으면 고칠 것이고, 그렇지 않다면 예전처럼 살아갈 것이다. 그럼에도 달라지는 것이 있다. ‘불행씨앗을 계속 가지고 갈 것이냐, 행복씨앗을 키워줄 것이냐.’ 어떤 것을 선택할 것인지는 본인들의 마음이다. 지도자가 ‘이게 좋으니까 좋은 데로 가자.’ 라고 할 수는 없다.
- 소감나누기를 할 때에는 구체적으로 실천 가능한 방법을 직접 얘기하도록 유도한다. 예를 들어 ‘노력하겠다.’ 보다는 ‘사과를 듣고 싶다.’ ‘악수하고 화해하겠다.’ 등의 방법을 제시하도록 한다.

노하우

“지난 시간에는 내가 좋아하고 싫어하는 것을 잡지에서 찾았다면, 오늘은 나를 행복하게 하거나 불행하게 하는 씨앗을 직접 찾을 거예요.”

“그 사람을 떠올려 보세요. 엄마일 수도 있고, 친구일 수도 있습니다. 그 사람만 생각하면 내 표정은 칠판에 있는 불행나무의 열매처럼 돼 버립니다. 그 사건만 떠오르면 내 마음은 불편합니다. 어제 그랬을 수도 있고, 한 달 전, 1년 전, 아니면 반복해서 나를 괴롭히는 사건일 수 있습니다. 그런 사람, 그런 사건을 떠올려 봅시다. 그 사람이 누구인지 밝힐 필요는 없어요. 그 사람이 나에게 어떤 말을 했고, 나는 어떻게 반응했고, 그는 다시 나에게 어떤 행동을 보였는지, 서로 주고받았던

말이나 행동을 구체적으로 기억해 보세요.”

“워크북을 보세요. 행복씨앗과 불행씨앗의 세부적인 기록 내용을 비교해 보세요. 어떤가요? 내가 좋아하는 것에는 어떤 행동을 하고, 싫어하는 것에는 어떤 행동을 하는지 극명하게 다르지요?”

“내가 했던 좋은 행동이나 생각은 더 크고 훌륭한 행복씨앗이 되고, 미워하거나 싫어했던 행동이나 생각은 더 크고 힘들어진 불행씨앗이 됩니다. 입장을 바꾸어 경험해 보면 잘 알게 되지요.”

“타인에 의해 조종된 것은 내것이 아닙니다. 돌아갔다가 다시 원래대로 돌아오지요. 자각이 없기 때문입니다. 그러나 명상은 ‘자기의 살림살이를 자기가 아는’ 작업이에요. 이것이 자각입니다. 내가 언제 행복하고 언제 불행한지를 자각하게 하는 것이죠. 불행씨앗, 행복씨앗은 다른 사람이 아니라 나에게서 나오는 것입니다. 선택은 내가 하는 것입니다.”

15단계 – 당신의 매력을 답고 싶어요

수행과제 1

당신의 매력을 답고 싶어요^(20분)

▣ 준비물 | 워크북, 필기구

▣ 장소 | 강당

▣ 진행 순서

- ① 팀끼리 둥그렇게 모여 앉는다.
- ② 팀원 중 한 사람을 지정하여 주인공으로 삼고, 그동안 주인공에게 느꼈던 매력이나 답고 싶은 점 등을 이야기 한다.
- ③ 모든 팀원들이 한 사람씩 돌아가며 주인공이 된다.
- ④ 참가자들은 팀원들이 찾아낸 나의 매력에 대해 워크북에 기록한다.
- ⑤ 팀원들의 순서가 모두 끝나면 소감나누기를 한다.

▣ 진행 방법

- 팀원들은 주인공에게 느낀 점을 진실하고 솔직하게 말해야 한다. 이때 자신의 기준으로 상대방을 평가하거나 충고, 조언을 하지 않아야 한다.
- 주인공은 자신에 대해 팀원들이 들려주는 얘기를 ‘저 친구는 나의 그런 점을 보았구나’ 라는 자세로 열린 마음으로 귀담아 듣는다.
- 지도자는 각 팀들을 살피면서 말이 길어지거나 한 사람에게 치우쳐 시간이 지체되는 것을 일깨워줘야 한다.

15단계 – 당신의 매력을 담고 싶어요

수행과제 2

소감문 쓰기 (25분)

▣ 준비물 | 워크북, 필기구, 사진기

▣ 장소 | 강당

▣ 진행 순서

- ① 워크북에 준비된 내용에 맞춰 소감문을 쓴다.
- ② 팀별로 소감나누기를 한다.
- ③ 팀에서 대표자를 선정한다.
- ④ 팀 대표자들이 자기 팀에서 얘기되었던 소감을 요약정리하여 전체 참가자에게 발표한다.
- ⑤ 팀별로 사진 촬영을 하고 프로그램을 마무리한다.

나를 찾는 선

청소년명상프로그램

입문과정 워크북

*1단계 활동

◎ 자기소개(애칭 만들기)

◎ 1분 생각 적어보기

생각 수 X 60 =

*2단계 활동

◎ 내가 지키고 싶은 목표는?

(우리 팀이 가져온 풍선에 적힌 것 가운데서 고른다)

◎ 자신의 호흡 수, 들숨, 날숨 알아차림

자연스런 호흡 수

단전,복식 호흡 수

방 해 물

소 감

*3단계 활동

◎ 내 마음의 안, 밖 알아차림 활동

눈으로 보이는것

몸 느낌 알아차리기

귀로 들리는 소리

몸 느낌 알아차리기

코로 냄새 맡기

몸 느낌 알아차리기

손으로 감촉하기

*4단계 활동

◎ 누워서 호흡 집중하기

- 호흡의 전 과정(들숨, 날숨, 멈춤)을 알아차리기

1. 호흡 지켜보기(집중도, 선명도는 %로 기록한다)

집중도(%)

선명도(%)

2. 호흡 지켜보는 것을 방해했던 방해물은 무엇이었나?

(자세히 관찰해서 구체적으로 적는다)

3. 호흡 명상을 마친 소감나누기

*5단계 활동

◎ 보기 명상(그림, 사진)

1. 시각적으로 자세히 관찰하고 지켜보기

(색감, 양감, 질감, 모양 등의 감각느낌과 마음의 느낌 구별해서 관찰 내용 적기)

색 감
양 감
질 감
모 양
마음 느낌

2. 작가가 작품을 통해 무엇을 표현하고 싶었을까?

--

3. 작가의 마음을 느껴보고 작가는 어떤 마음을 가진 사람인지 상상해 보기

--

◎ 앉아서 호흡 집중하기

- 호흡의 전 과정(들숨, 날숨, 멈춤)을 알아차리기

1. 호흡 지켜보기

집중도(%)

선명도(%)

2. 호흡 지켜보는 것을 방해했던 방해물은 무엇이었나?

(자세히 관찰해서 구체적으로 적는다)

3. 호흡 명상을 마친 소감나누기

*6단계 활동

◎ 듣기 명상

1. 가사 내용에만 집중해서 듣기

--

2. 소리 가운데 등장하는 악기에 집중해서 듣고 알아맞히기

큰 소리 악기
작은 소리 악기

3. 곡에 대한 느낌을 따라 가면서 듣기

--

4. 듣기 명상을 마친 소감나누기

--

◎ 서서 호흡 집중하기

- 호흡의 전 과정(들숨, 날숨, 멈춤)을 알아차리기

1. 호흡 지켜보기

집중도(%)

선명도(%)

2. 호흡 지켜보는 것을 방해했던 방해물은 무엇이었나?

(자세히 관찰해서 구체적으로 적는다)

3. 호흡 명상을 마친 소감나누기

*7단계 활동

◎ 향기 명상

구 분	안 태운 향	태운 향
코 안에 퍼지는 느낌 관찰하고 지켜보기 (감각느낌과 마음느낌 구별하기)		
향냄새를 맡으며 향에 포함 된 재료들을 구별해 보기		
떠오른 생각, 판단은 무엇인가?		

3. 향기 명상을 마친 소감나누기

◎ 걸으면서 호흡 집중하기

- 호흡의 전 과정(들숨, 날숨, 멈춤)을 알아차리기

1. 호흡 지켜보기

집중도(%)

선명도(%)

2. 호흡 지켜보는 것을 방해했던 방해물은 무엇이었나?

(자세히 관찰해서 구체적으로 적는다)

3. 호흡 명상을 마친 소감나누기

*8단계 활동

◎ 촉감 명상

1. 손으로 만져서 자세히 관찰하기

(질감, 온도, 모양, 느낌 관찰한 내용 적기)

	머리	얼굴	손	발
질감				
온도				
모양				
느낌				

2. 손에서 전해지는 내 마음 느껴보기

3. 촉감 명상을 마친 소감나누기

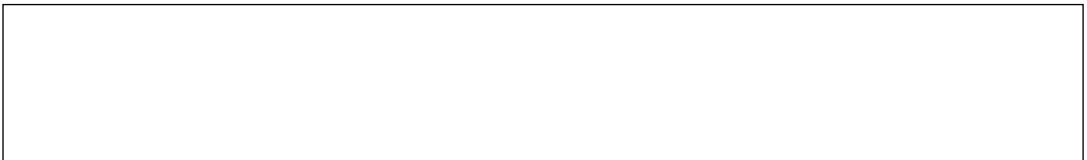
◎ 호흡 그림 그리기와 고요함, 행복함 찾기

1. 호흡 지켜보기

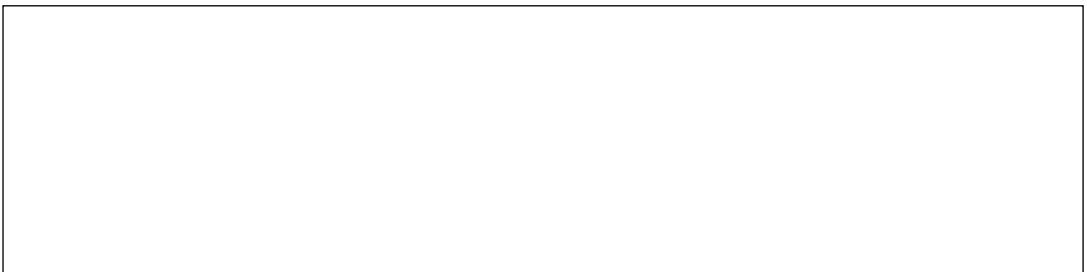
(나의 호흡을 아랫배에서 느낀 대로 그 모양을 그림으로 그려보고, 고요한 지점, 행복한 지점을 표시해 보기)



2. 방해물 관찰하기



3. 호흡 명상을 끝낸 소감나누기



* 9단계 활동

◎ 먹기 명상

1. 눈으로 관찰했을 때 관찰한 내용
2. 손으로 만졌을 때 손에서 느껴진 느낌
3. 코로 냄새 맡았을 때 냄새
4. 입안에 넣었을 때 입안에서의 느낌
5. 2~3회 정도 씹고 멈췄을 때 입안에서의 느낌
6. 계속 씹어서 삼켰을 때 입안과 목의 느낌
7. 삼키고 난 뒤 지켜보았을 때의 느낌
8. 먹기 명상을 끝낸 소감나누기

*10단계 활동

◎ 명상 비디오 감상

- “내 몸의 고요한 혁명 - 명상” 프로그램 시청한 후 소감 나누기

*11단계 활동

◎ 몸 느낌 검색하기(바디 스캔)

- 머리 -
- 두 눈 -
- 코 -
- 입과 입 주위 -
- 얼굴 전체 -
- 앞뒷목 -
- 양 어깨 -
- 가슴 -
- 아랫배 -
- 양손 -
- 양발 -

소감나누기

*12단계 활동

◎ 안전하고 행복한 장소에 관한 명상

1. 그곳은 어떤 곳입니까?

--

2. 무엇을 보았나요? 들리고, 만져보고, 맛보고, 냄새 맡은 것은 무엇입니까?

눈으로 본 것
귀로 들은 것
손으로 만져 본 것
입으로 맛 본 것
코로 냄새 맡은 것

3. 그곳에 머무르는 동안 마음은 어떤 느낌이 들었습니까?

--

4. 소감나누기

--

*13단계 활동

◎ 내가 좋아하고 싫어하는 것은 무엇인가

*14단계 활동

◎ 나의 행복과 불행의 씨앗 만나기

	누구와	무슨 일이 있었나	어떤 생각, 감정이 들었나	그때 내가 했던 행동	상대방이 했던 행동	행동의 결과
행 복 씨 앗						
불 행 씨 앗						

소감나누기

*15단계 활동

◎ 팀원들이 찾아낸 나의 매력 기록하기

◎ 소감문쓰기

1. 가장 재미있었던 명상 활동은 무엇인가요?

2. 가장 인상적이거나 기억에 남는 활동은 무엇인가요?

3. 지루하거나 힘들었던 부분은 어떤 점이었나요?

4. 이번 명상 프로그램에서 나에게 가장 유익 했던 점은 무엇인가요?

5. 나를 찾는 선 프로그램과 같은 수행 프로그램에 다시 참여하고 싶나요?

6. 나를 찾는 선 프로그램을 끝낸 소감은 무엇인가요?

감정표



싸우고 싶어요



걱정스러워요



부끄러워요



지루해요



신경쓰여요



냉정해요



자신만만해요



어리둥절해요



궁금해요



결심했어요



실망스러워요



불만스러워요



지긋지긋해요



상관말아요



황홀해요



화나요



성이 나요



지쳐있어요



싫증나요



무서워요



맥빠져요



죄송해요



행복해요



흥분했어요



마음 아파요



신경질나요



순진해요



재미있어요



질투가나요



외로워요



사랑에 빠졌어요



장난치고 싶어요



비참해요



부정적이에요



잘 될 것 같아요



고통스러워요



망상적이에요



평화스러워요



자랑스러워요



복잡해요



조금 편안해요



슬퍼요



놀랐어요



수줍어요



미안해요



난 편하지 않아요



생각 중이에요



혼란스러워요



포기하고 싶어요

5분 명상 활용법

5분 명상 활용법

1. 손가락을 코끝에 닿을 듯 말 듯 대고 숨이 들어갈 때와 나올 때 어떤 변화가 느껴지는지 알아차리도록 한다. 숨이 들어갈 때는 찬 공기, 숨이 나갈 때는 더운 공기가 손가락에 느껴질 것이다. 그 느낌에만 집중되어 있을 때가 명상 상태이다.
2. 양 손바닥을 책상에 밀착시켜서 어떤 느낌이 느껴지는지 그곳에 마음을 집중해 보도록 한다. 차갑거나 딱딱하거나 거친 느낌이 10초, 20초, 30초 후에 어떻게 달라지는지 알아차리도록 한다. 그 집중된 마음 상태로 수업을 시작한다.
3. ‘하나, 둘, 셋’ 구령에 집중하게 한 후에 박수를 크게 한 번 치게 한다. 구령 소리와 자신의 박수 소리에 집중되어 있었던 마음을 알아차리게 한 후, 선생님이 무작위로 박수를 친 다음 몇 번 쳤는지를 질문한다. 정확히 대답한 사람은 뇌의 학습기능에 비타민을 선물한 것이다.
4. 아름답고 편안한 느낌의 자연모습이 담긴 그림을 준비한다. 학생들에게 30초 동안 그림을 바라보게 한 후에 눈을 감고 방금 본 그림 속에 있던 자연물들을 마음속으로 1분 동안 자세히 떠올리도록 한다. 눈을 뜨게 하고 어떤 것을 기억했는지 대답하도록 한다.
5. 어제 보여준 그림을 다시 30초 동안 보여주고 눈을 감게 한 후 그 자연의 장소를 마음속에 떠올리게 한다. 아름답고 편안한 장소에 가 있는 자신의 모습을 1분 동안 떠올리도록 한다. 편안하고 행복해진 마음으로 눈을 뜨고 그 느낌을 기억하도록 한다.

6. 평소와는 자세를 다르게 하여 자유롭게 취하고, 한 곳을 1분 동안 응시하도록 한다. 이때 다른 생각이 들어오면 “이건 생각이야.”라고 이름붙이고, 보는 그곳에만 마음을 집중한다. 마음이 집중되어진 그 상태가 수업으로 이어지게 된다.
7. 자기 손바닥 냄새를 맡아보게 한다. 어떤 냄새가 나는지 알아차리게 하고, 소지품 가운데 책상에 놓여 있는 한 물건을 집어서 냄새 맡아 본다. 손바닥 냄새와 어떻게 다르게 느껴지는지 알아차리게 하고, 후각에만 집중되어 있을 때 마음이 산만하지 않았음을 알게 한다.
8. 물을 한 컵씩 준비한다. 한 모금의 물을 입안에 넣고 5초 후에 삼키도록 한다. 5초의 동안 물을 머금은 입안 느낌이 어떻게 느껴지는지에 집중하도록 한다. 삼키고 난 후에는 입안의 느낌이 어떻게 달라져 있는지에 대해서도 질문한다.(5초가 긴 경우 3초도 가능하다)
9. 지금까지 가장 좋았던 신났던 행복했던 기억을 하나씩 떠올리도록 한다. 눈을 감고 그 기억의 순간을 다시 떠올리고 입가에 미소를 짓는다. 그 순간에 느끼는 행복, 기쁨, 만족스러움이 몸의 어디에서 느껴지는지 알아차리도록 한다. 나는 행복하고 따뜻한 사람이라는 생각이 확장된다.
10. 자신의 습관 가운데 가장 고치고 싶은 것을 하나 선택한다. 눈을 감고 호흡에 집중해서 2~3회 호흡 한 후 그 습관이 완전히 고쳐진 자신의 모습을 상상한다. 그리고 학교를 졸업하고 멋진 성인이 된 모습을 상상한다. 눈을 뜨고 자신이 얼마나 멋져 보였는지를 마음에 담아둔다. 이 훈련을 반복하게 되면 자신의 긍정적인 측면이 강화되면서 활동적이고 적극적인 자신감 있는 행동이 많아지게 된다.

창의적체험활동 교안

창의적체험활동 교안

프로그램	나를 찾는 선 - 청소년명상프로그램(입문)				
활동 영역	☐ 자율 ☐ 동아리 ☐ 봉사 ☐ 진로		창의적 체험활동	자율(1), 동아리(1)	관련 교과
활동 규모	☐ 개인 ☐ 동아리 ☐ 학급 ☐ 학년 ☐ 학교			학년	전 학년
학습 목표	• 내가 가장 편안함을 느끼는 호흡법을 익힌다. • 오감 명상과 다양한 명상자세를 경험함으로써 스스로 참나를 찾는 훈련을 한다. • 내 마음에 있는 행복씨앗, 불행씨앗을 찾아내고 행복과 불행은 내 선택에 의해 달라짐을 안다.				
창의·인성 구현전략	• 청소년의 흥미와 참여를 유도할 수 있도록 놀이와 명상 체험을 접목시킨다. • 일상생활에서 응용할 수 있는 명상 방법을 다양하게 체험한다.				
단 계	학습 내용 및 방법				유의점 및 참고사항
사전활동	• 명상에 대한 기초 정보를 공유한다. • 지금 여기에 있는 '나'에 대하여 구체적으로 분석해 본다. • 진솔하고 적극적으로 참가하고, 상대방을 배려하는 마음을 갖는다.				
본활동	[도입] 친밀감 형성 및 명상의 기초 활동 경험				
	1단계 : 새로운 내 별명을 알리고, 1분 생각 적기 • 자신이 원하는 모습을 반영하여 새로운 별명을 짓고 친구들에게 설명한다. • 1분 동안 자신이 얼마나 많은 생각을 하고 있는지 알아차린다. • 1분동안 생각한 숫자에 60을 곱하여, 1시간 동안 얼마나 많은 생각이 일어나고 사라지는지 알아차린다. • 서로 어색함을 없애고, 자신의 생각 습관을 파악한다.				• 서로 어색함을 없애고, 자신의 생각 습관을 파악한다. • 호흡을 관찰하며 산만한 생각을 가라앉히고 집중력을 향상시킨다. • 집중에 방해되는 생각, 기억을 알아차린다.
	2단계 : 호흡의 들숨, 날숨, 멈춤을 알아차리기 • 자연스러운 호흡과 단전호흡의 차이를 스스로 느낀다. • 들숨, 날숨, 멈춤을 알아차리면서 호흡에 집중한다.				
	3단계 : 내 마음의 안팎 알아차리기 • 편안한 자세를 취한다. • 머리에서 발끝까지 내 몸을 구분지어 차례로 마음을 집중한다. • 몸 바깥의 감각 기관과 몸 안의 느낌을 구분한다.				

[본 활동] 오감 명상 및 자세에 따른 호흡 집중 방법 체험	
4단계 : 제자리 달리기와 누워서 호흡에 집중하기 • 제자리 달리기를 하면서 숨이 거칠어지는 것을 느낀다. • 편안하게 누운 자세로 호흡에 집중한다. • 호흡의 집중도와 선명도를 알아차린다.	• 자신에게 편안하고 효과적인 수행법을 알게 된다. • 호흡법을 체험하면서 마음의 고요함과 행복감을 갖는다. • 바른 자세를 익힌다. • 일상에서 실천할 수 있는 명상법을 배운다. • 수식관으로 집중도를 높인다. ※ 단전호흡이 불편하거나 힘든 학생이 있다면, 자신이 가장 편안을 느끼는 호흡을 하도록 유도한다. 역지로 호흡을 길게 할 필요는 없다.
5단계 : 보기 명상과 앉아서 호흡에 집중하기 • 명화를 색감, 질감, 모양 등에 집중하여 관찰한다. • 각각의 집중에 따라 명화에 대한 느낌이 달라짐을 안다. • 방석 또는 의자에 앉아 호흡을 집중한다. • 호흡을 방해하는 것이 무엇인지 알아차린다.	
6단계 : 듣기 명상과 서서 호흡에 집중하기 • 가사, 악기, 전체 느낌별로 음악듣기에 집중한다. • 각각의 집중 대상에 따라 음악에 대한 느낌이 달라짐을 안다. • 어깨 넓이로 다리를 벌리고 선다. • 들숨과 날숨에 따라 두 팔을 벌리고 좁히면서 호흡에 집중한다.	
7단계 : 향기 명상과 걸으면서 호흡에 집중하기 • 향을 태우기 전과 태운 후의 냄새에 집중한다. • 호흡과 걸음을 일치시켜 걷는다. • 발가락, 발바닥, 발꿈치 등 각 부위가 바닥에 닿는 느낌을 알아차린다. • 양말을 벗거나 풀발 등 자극이 있는 곳에서 집중도가 높아진다.	
8단계 : 촉감 명상과 호흡 그림 그리기 • 편안한 자세로 앉아, 손을 이용하여 자신의 머리부터 발까지 질감, 온도, 느낌에 집중한다. • 자유로운 호흡 또는 단전호흡을 한다. • 자신의 호흡이 어떤 모양인지 그린다. • 호흡의 어느 부분에서 편안함을 느꼈는지 표시한다.	
9단계 : 먹기 명상 • 계절 과일을 모양, 질감, 씹을 때의 느낌, 목으로 넘길 때의 느낌 등이 어떻게 다른지 집중해서 관찰한다. • 과일을 먹는 것에도 생주이멸의 원리가 있음을 직접 경험한다.	
10단계 : 명상 동영상 시청 • 명상의 원리, 효과, 방법 등을 알기 쉽게 설명한 다큐멘터리를 감상한다.	

	[심화 활동] 몸 느낌 알아차림과 행복한 나 만나기	
	11단계 : 몸 느낌 검색하기 • 편안하게 누워 호흡에 집중하고, 산란한 마음을 없앤다. • 머리에서 발끝까지 순서대로 자신의 몸 부분에 집중한다. • 몸에서 일어나는 느낌이 마음의 어떤 부분과 연결되어 있는지 알아차린다. 12단계 : 행복한 공간과 하나 되기 • 자유롭게 앉거나 누워서 편안한 자세로 호흡에 집중한다. • 명상음악을 틀어주고, 자신이 안전하고 편안하게 생각하는 공간을 떠올릴 수 있도록 지도자가 안내 멘트를 한다. • 자신이 떠올린 공간을 그림으로 그린다. 13단계 : 참나 찾기 • 잡지책의 그림, 사진, 글자 중에서 자신이 좋아하거나 싫어하는 것을 손으로 찢는다. • 스케치북을 반으로 접어, 한쪽에는 좋아하는 것을 붙이고 다른 쪽에는 싫어하는 것을 붙인다. 14단계 : 나의 행복씨앗, 불행씨앗 만나기 • 호흡에 집중한 뒤, 자신에게 행복함을 주는 사람을 떠올린다. • 그 사람이 했던 말, 행동, 표정 등을 워크북에 적는다. • 호흡에 집중한 뒤, 자신을 불편하게 하고 피하고 싶은 사람을 떠올린다. • 그 사람이 했던 말, 행동, 표정 등을 워크북에 적는다. • 짝을 지어, 각자의 경험을 역할극으로 표현한다. 15단계 : 당신의 매력을 닮고 싶어요 • 5~6명이 팀을 이루고, 한 사람씩 돌아가며 주인공이 된다. • 나머지 팀원들은 프로그램에 참여하면서 느꼈던 주인공의 매력을 얘기한다.	
	[마무리] 소감 나누기	
	• 프로그램에 참여하면서 느낀 점, 자신이 변화한 점, 기억에 남는 점 등을 이야기한다. • 소감문을 쓴다.	

사후활동	• 일상생활에서도 호흡에 집중하는 습관을 가진다. • 바깥의 자극에 반응하여 산만해진 마음을 호흡으로 가라앉히는 습관을 가진다. • 행복과 불행은 모두 나의 선택임을 알고, 행복씨앗을 키우는 습관을 가진다.	
준비물	• 공통 : 워크북, 필기도구 • 단계별 : 풍선, 이름표, 굵은 유성펜, 명상 방식, 명화, 음악CD, CD플레이어, 향, 초, 성냥, 칠판, 분필, 계절과일, 동영상 DVD, 명상음악CD, 스케치북, 잡지책, 풀, 감정표	
CRM 자원		소요예산

나를 찾는 선 - 청소년명상프로그램 교사용 지침서

1판 1쇄 발행 불기 2555(2011)년 12월

1판 2쇄 발행 불기 2556(2012)년 3월

발 행 대한불교조계종 포교원

편 집 대한불교조계종 포교원 포교연구실

110-170 서울시 종로구 견지동 45번지

Tel. 02-2011-1891 Fax. 02-720-7065

010302-01-2011-103
