

# 학습중단위기학생들을 위한 Brain Gym®

개발자: 김옥희(한영신학대학교 품성코칭연구소 소장)  
 김시화(한국브레인짐교육센터 대표)  
 문의전화: 02-2067-4690

## ● 프로그램 목표

- 학습동기를 부여하고 향상시킨다.
  - 사고력, 집중력, 기억력, 창의력 등을 포함한 학습력을 향상시킨다.
  - 쉽고 재미있는 개인 및 그룹작업을 통해 협동심과 사회성을 기른다.
  - 자신의 감정을 인식하고 적절하게 표현한다.
  - 학업 및 생활스트레스를 건강하게 해소하고 다스린다.
- 프로그램 진행기간: 매주 0요일 - 90분 / 8주 (총 16회기)

회기	회기별 주제	활 동 내 용 요 약	기 대 효 과	준 비 물
1-2 (90분)	새로운 나를 향한 첫 발걸음	- 사전설문지 - 토스터 자기소개 - Brain Gym 소개 (P.A.C.E) - 포춘쿠키 작성 - 나는 도대체 무슨생각을 할까? (뇌지도 작업) - 공을 이용한 집중력 작업	- 리더 및 참여 인원들과의 라포 형성 - 참가동기부여 - 협동심과 자신감 부여 - 자신의 현 상태 체크	- 생수 - 설문지 - 색종이 - 색연필 - 타이어 - 뇌지도 유인물
3-4 (90분)	“넌 누구냐!”  나를 알아보는 시간	- P.A.C.E - 신체를 이용한 나만의 학습 및 생활패턴유형 탐색 - 각 유형의 특성 및 Tip 설명 - Brain Gym 동작 (Thinking Cap, Lazy 8s) - 공을 이용한 집중력 작업	- 고유의 최적상태 회복 - 나만의 학습유형 탐색 - 학습/정보 흡수율 증가 - 학습/수행능력 증진 - 암기력 및 집중력 증가	- 생수 - 뇌손눈귀발 유인물 - 색연필
5-6 (90분)	긍정언어 vs 부정언어  긍정적인 의사소통	- P.A.C.E + TC, Lazy 8s - 표현의 4단계 학습 - 전기게임(표현의 4단계 이용) - 장님게임 - ‘나 이런사람이야!’ 허풍게임 - “The gift I see in you...” 혹은 칭찬셔츠 - 공을 이용한 집중력 작업	- 긍정적 언어 사용 도움 - 칭찬을 통한 자신감 향상 - 배려하는 마음 - 올바른 의사표현 방법 - 순발력 및 public speaking	- 생수 - 표현의 4단계 유인물 - 장님게임 유인물
7-8 (90분)	‘무엇이 무엇이 똑같은가?’  알아차림, 감각깨우기	- P.A.C.E + TC, Lazy 8s - 알아차림게임 / - ‘무궁화 꽃이 피었습니다’ 게임 - 숨은그림찾기 - ‘눈을 감은 동상’ 게임 - Board - Lazy 8s + Balance - 공을 이용한 집중력 작업	- 분별력과 집중력 증가 - 시각, 청각, 촉각, 운동감각을 모두 사용하여 효과적이고 효율적인 학습방법 습득 - 전정기관 자극 (학습에 필수) - 시력개선 도움 동작 습득	- 생수 - 숨은그림찾기 책 - Lazy 8s Board - Balance Board
9-10 (90분)	신체로 표현하는 나의 이야기  비언어적 의사소통	- P.A.C.E + TC, Lazy 8s - 외계어 대화 (@#%\$^!??) - 액션 가족오락관 (속담, 행동, 물건 등) - 신체 가위바위보 토너먼트 - 행동으로 상대 이름 표현하기 - 공을 이용한 집중력 작업	- 충동성/분노 조절 - 순발력 및 지구력 향상 - 창의력 증가 - 이해력 향상 - 협동심 및 사회성 향상	- 생수 - 속담 스케치북

11-12 (90분)	창의적인 나, 함께하는 우리!  창의성, 상호작용, 존중과 믿음	<ul style="list-style-type: none"> <li>- P.A.C.E + TC, Lazy 8s</li> <li>- Double Doodle</li> <li>- '등에 그린 그림은..' 그룹작업</li> <li>- 'click' (시각)</li> <li>- '운전게임' (청각 및 운동감각)</li> <li>- 공을 이용한 집중력 작업</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 사고력 증진</li> <li>- 의사소통 능력 개선</li> <li>- 신체협응능력 증진</li> <li>- 학습능력 증진</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 생수</li> <li>- 도화지</li> <li>- 색연필, 싸인펜, 크레용, 등 미술도구</li> </ul>
13-14 (90분)	임금님 귀는 당나귀 귀!  감정표현 및 내마음 다스리기	<ul style="list-style-type: none"> <li>- P.A.C.E + TC, Lazy 8s</li> <li>- 레몬짜기</li> <li>- 내마음의 Double Doodle</li> <li>- 내마음 전시회 및 선물하기</li> <li>- 전지를 이용한 그룹작업 (수용과 배려)</li> <li>- 공을 이용한 집중력 작업</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 나의 감정 알아차리기</li> <li>- 부정적인 감정 털어내기 (응어리 털어내기)</li> <li>- 건강한 스트레스 해소법 습득</li> <li>- 자기이해 및 자기수용</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 생수</li> <li>- 전지</li> <li>- 색연필, 크레용, 싸인펜 등 미술도구</li> </ul>
15-16 (90분)	새로운 나와의 첫 만남	<ul style="list-style-type: none"> <li>- P.A.C.E + TC, Lazy 8s</li> <li>- Brain Gym 동작 총정리</li> <li>- 몸으로 짝꿍 설명하기</li> <li>- 포춘쿠키 공개</li> <li>- 인간매듭 풀기</li> <li>- 사후 설문지</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 집중력, 이해력, 사고력 향상</li> <li>- 과잉행동 감소</li> <li>- 주의산만행동 감소</li> <li>- 미래지향적 성향</li> <li>- 사회성 및 소속감</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 생수</li> <li>- 컬러 A4 용지</li> <li>- 스티커</li> <li>- 설문지</li> </ul>

▶ 생수는 매 회기 꼭 필요합니다.

▶ 최고의 효과를 위해서는 지속적인 훈련이 필요합니다.

▶ 학생들에게 신체의 동작이 용이한 복장을 권장합니다. (체육복)

< 기대예산 - 20명 기준 > - 총 예산: 약 180 만원

운영비 (문구비, 활동재료비, 간식비, 유인물 준비 등) : 약 20 만원

인건비 (강사비-7만원/회기. 코리더-3만원/회기) : 160 만원

※ 참여학생 명수와 전담요원 명수는 조절가능

## < Brain Gym 이란? >

2011년 11월 26일에 방영된 KBS 생로병사의 비밀 <브레인 가든> 편을 보셨나요? 정원을 아름답게 가꾸어 행복한 환경을 만들고 그것을 통해 심신의 편안함을 유지하듯 우리의 뇌도 정원처럼 가꾸어야 합니다. 뇌를 건강하게 가꾸면 삶을 더 효율적이게 살고 신바람나게 생활할 수 있습니다. 그럼 뇌를 어떻게 가꿀 수 있을까요? 바로 브레인짐 운동입니다.

브레인짐은 미국, 독일, 영국 등 전 세계 80여 개국에서 널리 보급되고 있는 교육프로그램입니다. 뇌의 다양한 기능과 정신활동은 뇌만의 단순한 작용이 아닌 뇌와 신체와의 상호작용으로 일어납니다. 따라서 뇌를 가꾸기 위해서는 적절한 신체활동이 필요합니다.

교육근운동에 근거한 브레인짐은 신체활동을 통해 전뇌학습을 유도하고 가속학습이 일어나게 하여 현재의 문제를 해결하고 더 나아가 개인의 잠재된 능력을 발휘하도록 도와 자신의 삶을 조절하고 보다 창의적이고 편안하며 풍요롭게 합니다.

### 브레인짐이 필요한 분 -----

- ◆ 주의산만하고 충동적인 아이들 - 집중력의 향상
- ◆ 뇌질환, 치매환자와 그 가족 - 뇌질환 / 치매예방
- ◆ 경직된 사고나 패턴의 소유자 - 풍부하고 창의적인 사고력 증진
- ◆ 부정적 자아개념이나 사고 패턴의 사람들 - 긍정적이고 효율적인 일상생활
- ◆ 스트레스를 많이 받으시는 직장인 및 일반인- 스트레스 감소 및 해소법
- ◆ 공부나 학습에 어려움을 경험하는 사람- 시청각 정보처리능력의 향상
- ◆ 성적이나 성과를 높이고 싶은 학생, 직장인 및 성인 - 주의력과 기억력 향상
- ◆ 창의성을 개발하고 싶은 사람- 보다 수월한 창작과 사고능력 배양
- ◆ 중독에서 벗어나고 싶은 사람- 자기통제력 향상

## < 신체활동의 중요성 / Brain Gym®이 아이들의 학습능력에 미치는 영향 >

- ✓ 유네스코의 연구에서는 3~17세 사이의 미국 도시 아동들에게서 신체활동의 약 75%가 감소하였음을 지적하고 있다. 이것은 연구대상 학교에서 교육과정에 주지교과를 더 넣기 위해 신체활동을 거의 없애버린 것 때문인데, 그 결과 자기조절능력의 부재, 행동성, 주의산만, 학습부진 등이 현저하게 증가하였다(Hannaford, 1995).
- ✓ P.A.C.E (브레인짐의 내용 중 하나)는 학생들이 효과적으로 학습을 준비하도록 하루일과가 시작되는 시점에, 휴식시간 후에, 체육 및 스포츠 활동을 하기 전에, 시험보기 전과 같은 주의력을 기울여야 할 필요가 있을 때 실시하는 학습준비 단계라 할 수 있다(Hannaford, 1995; Cohen & Goldsmith, 2003).
- ✓ 60명의 학습장애 학생들을 대상으로 교육근운동이 학습장애 학생들의 정적 균형을 개선하는 데에 효과가 있었음을 밝혔고 일부 브레인짐 활동이 정적 균형에 효과가 있음을 밝혔다(Khalsa & Sifft, 1988).
- ✓ 브레인짐은 주의집중, 자기조절행동 및 고차적인 사고를 하도록 전두엽과 신피질을 활성화시키고 발달시키며 뇌량에 수초를 증가시키는 데에 도움을 주기 때문에(김유미,

1999), 학습부진아의 읽기와 이해력(임경희, 2005), 자아조절능력 및 자아존중감이 향상되고(김판귀, 2005), 아동의 주의산만행동이 줄고 수업참여행동이 늘어났다(김승란, 2008, 김선옥, 2009: 임미혜, 2009: 홍미옥, 2011).

- ✓ 3일 과정의 동작들을 매일 돌아가며 계속 반복하여 행하게 되면 보다 활력이 생기고, 협응이 잘 되며, 균형을 갖게 된다. 또한 의사소통이 개선되고, 읽기와 쓰기가 용이해지며, 내적 행복감과 자기존중감이 증가함을 느낄 수 있을 것이다(Meders, 1993).
- ✓ 18명의 읽기 곤란을 가진 8세 아동들을 대상으로 브레인짐이 읽기와 이해력에 미치는 효과에 관한 실험연구를 하였다. 18명을 각각 6명씩 놀이집단(무작위 동작), 심리운동적집단(감각적 통합을 위한 전통적인 동작), 브레인짐 동작집단에 무선배치하였다. 각 집단은 매일 15분씩 동작을 하였고 연구 결과, 브레인짐 활동을 했던 아이들이 다른 두 집단의 아이들보다 읽기 속도가 빠르고, 읽기 오류가 적으며 이해력이 높은 것으로 나타났다(Beigel, Steinbauer & Zinke, 2002).
- ✓ 2002년, 피터슨 박사는 학습능력이 낮은 미취학 아동 51명을 상대로 브레인짐 멘토링프로그램을 적용하였고 그 결과 프로그램에 참여했던 아동들의 읽기 수준이 평균 .85학년 향상되었으며 과잉행동과 주의력 결핍이 크게 감소되었다. 프로그램에 오래 참여할수록 효과는 높았으며 인간관계 또한 개선된 것으로 나타났다(Peterson, 2002).