

IBREA Report

Vol.6 | 2015년(단기 4348년) 5월 18일

Contents

The Answer is the Brain

Column	“21세기 정보범람의 시대, 뇌의 주인자리가 바뀐다” - 이승헌 국제뇌교육협회장
Report	<ul style="list-style-type: none">• 지속가능발전교육(ESD)와 뇌교육• 국제뇌교육협회, 유네스코 본부 GAP(국제실천프로그램) 참여 신청• 국제뇌교육협회, 유엔글로벌콤팩트(UNGC) 뇌교육 참여보고서 제출• 뇌교육 기반 지속가능발전교육 실천사례 발굴: 벤자민인성영재학교• 국제뇌교육협회 ‘2015 뇌교육 전문가포럼’ 개최• 미국서 뇌 계발 훈련 ‘한국産 뇌교육’ 컨퍼런스 열려• ‘뇌교육지도사’ 민간자격증 특허청 상표 등록
Brain	‘뇌교육 리더십, 좋은 의사결정 하려면 좋은 뇌상태 만들어야’

BEFORE.

AFTER.

Brain Education Creates the Foundation for a more effective learning . Find out more at www.IBREAus.org

본 광고는 광고인 이제석씨가 국제뇌교육협회에 기부한 '뇌교육'을 상징화한 광고입니다.

“21세기 정보범람의 시대, 뇌의 주인자리가 바뀐다”

정보처리기술 뇌교육의 필요성



이승헌

국제뇌교육협회 회장, 한국뇌과학연구원 원장,
〈브레인〉발행인 www.ilchi.net

정보의 노예가 될 것인가? 주인이 될 것인가?

미래 사회의 특성을 설명할 때 최근 가장 많이 등장하는 개념이 ‘정보화사회’이다. 이는 21세기를 특징짓는 새로운 패러다임으로, 앞으로의 사회에서는 개인, 기업, 정부 등 각 주체들이 능동적으로 정보를 창조하고 공유하고 활용하는 능력이 가장 중요한 가치로 작용할 것이라는 예고이다. 정보를 어떻게 다룰 것인가, 어떤 방법으로 활용할 것인가 하는 문제가 우리의 미래를 결정할 만큼 중요한 전제로 떠오른 것이다.

그런데 이런 개념을 명확히 이해하고 실제적인 태도를 취하려면 반드시 뇌에 대한 이해가 선행되어야 한다고 본다. 모든 정보는 뇌의 활동에 의해 형성되고 축적되고 활용되기 때문이다. 정보 자체만으로는 영향력을 미칠 수 없으며, 정보의 주체가 가진 태도, 즉 뇌의 정보처리 방식에 의해 비로소 힘을 발휘하게 되는 것이다.

문제는 이러한 정보가 뇌에 미치는 영향이 갈수록 커진다는 점이다. 정보의 양이 많고 커질수록 사람들은 정보에 종속되고 수동적으로 되어 주인의식이 약해진다. 사람의 가치는 뇌에 있는 정보의 질과 양에 따라 결정되는데 뇌에 나쁜 정보가 많고, 뇌가 부정적인 정보를 계속 만들어 낼수록 멘탈헬스(mental health) 상태는 하락하게 된다.

이미 현대인들의 건강관리는 육체적 건강을 넘어 정신건강, 즉 멘탈헬스로 옮겨가는 추세이다. 사람은 누구나 지나친 욕심과 근심과 걱정으로 과도한 스트레스에 시달리고 우울해지면 사는 재미를 잃게 된다. 자신을 신뢰하고 존중하지 않고 현실을 비관하고 절망해 버리면 그 문제는 누구도 해결할 수 없다. 개인의 멘탈헬스는 결국 기업과 사회의 경쟁력으로 연결된다. 뇌의 멘탈상태가 집중력과 창의력으로 이어지는 발판이기 때문이다.

멘탈헬스와 달리 멘탈질환은 뇌가 잘 작동하지 않아

서 사고, 인지, 감성, 신호전달, 육체적 행동의 문제가 생기게 된 것을 말한다. 이러한 문제는 사고력 및 집중력 장애, 감정의 기복, 수면 장애 등의 증상으로 나타난다. 따라서 멘탈헬스는 성공적인 두뇌 활동의 지속성을 보장하는 것이다. 또한 일상생활과 다른 사람과의 관계를 잘 유지하는 것이며 스트레스에 대한 대응력도 포함된다.

멘탈헬스는 단지 정신적인 질병이 없는 상태만을 말하는 것이 아니다. 세계보건기구(WHO)에 의하면, 멘탈헬스는 자신의 잠재력을 실현할 수 있고, 일상생활에서 스트레스를 조절할 수 있고, 일을 생산적이고 결과가 나오게 할 수 있고, 자신이 속한 공동체에 이바지할 수 있는 행복하고 안녕한 상태를 말한다.

정보처리기술 뇌교육의 핵심 '뇌운영시스템 B.O.S'

멘탈헬스를 회복하는 열쇠는 결국 자신의 뇌를 잘 활용하는 것이다. 뇌를 잘 활용하는 교육이 바로 '뇌교육(Brain Education)'이다. 사람은 누구나 뇌를 갖고 있다. 인생은 뇌로 운전한다. 뇌를 어떻게 활용하느냐에 따라 인생의 방향이 결정된다. 뇌를 가지고 있으면서도 활용하는 방법을 모르거나 잘 못 활용해서 원하는 인생을 살지 못한다면, 주머니에 돈이 있는데도 모르고 밥을 굶는 것과 같다.

뇌와 뇌활용에 대해서 몇 가지 기본적인 정보만 알아도 스스로 건강과 행복을 얻을 수 있고, 원하는 것을 이루며 살 수 있다. 운전에서 운전면허증이라는

자격이 있듯이, 인생에는 뇌운영시스템 BOS(Brain Operating System)이라는 자격이 필요한 것이다.

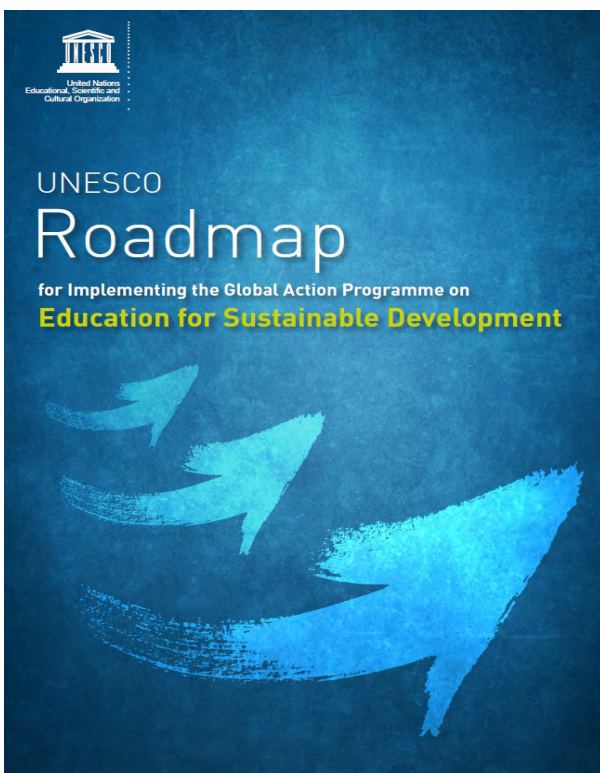
살아가면서 가장 일반적인 '숨쉬기'를 예를 들어 보자. 일반적으로 호흡에는 세 가지 이유가 있다. 첫째, 뇌와 몸에 산소를 공급하기 위한 호흡, 둘째, 스트레스를 해소하여 감정을 조절하기 위한 호흡, 셋째, 뇌의 집중력과 창의력을 향상시키기 위한 호흡이다. 첫째는 살기 위해서 하는 것이지만, 둘째와 셋째는 뇌를 활용하는 것이다. 호흡의 종류만도 40가지가 넘는다.

호흡을 통해 뇌파를 조절할 수 있고 심장의 박동에도 영향을 줄 수 있다. 즉 호흡은 생명으로 들어가는 관문이자, 감정을 정화하고 조절하여 뇌를 깊은 명상으로 이끌어 잠재된 집중력과 창의성을 이끌어 낼 수 있게 한다. 호흡과 명상은 자신과 만나는 최고의 소통방식일 뿐만 아니라, 두뇌의 집중력과 창의성을 높여 인생의 존재가치를 실현할 수 있게 하는 길이다.

인간의 뇌는 무한한 잠재성을 가진 신비의 영역이며, 신비로운 뇌를 가졌기에 인간은 신비한 존재다. 21세기를 뇌의 시대라고 하는 것은 '뇌'가 과학의 마지막 미지의 영역이며, 또한 인간이 인생의 주인으로, 자신의 뇌를 올바르게 잘 계발할 수 있는 최고의 보고(寶庫)이기 때문이다.

지속가능발전교육(ESD)와 뇌교육

유엔, Post-2015 지속가능발전목표(SDGs) 제시



2015년 새천년개발목표(New Millennium Development Goals, MDGs)의 종료를 앞두고 유엔을 중심으로 한 국제사회는 새롭게 인류가 공동으로 추구할 미래의 과제를 수립해가고 있다. 지구온난화, 식량 문제, 전 세계적 빈부격차 심화 등 국경을 초월한 전 지구적 문제 해결과 지속가능한 사회의 실현을 위한 지혜를 모으고 있다.

이러한 논의는 지속가능발전목표(Sustainable De-

velopment Goals, SDGs)라는 포괄적 목표 아래 각 분야별 세부목표, 각 국가의 이행합의 등의 내용으로 정리되어 2015년 9월 유엔정상회담을 통해 최종 문서가 발표될 예정이다.

지속가능발전목표의 성공적인 이행을 위해 가장 효과적인 방법으로 교육의 중요성이 강조되고 있다. 경제성과 이익을 중심으로 한 기존의 모든 행동과 사유방식에 대해 공존성과 이타성을 새로운 요소로 도입해야 하기 때문이다.

이미 2005년 유엔은 지속가능발전을 위한 개인의 태도와 철학의 변화가 궁극적으로 교육 문제로 귀결된다고 보고 ‘지속가능발전교육 10년(Decade of Education for Sustainable Development: DESD, 2005-2014)’ 계획을 수립하고, 유네스코를 DESD 사업 선도기관으로 지정한 바 있다.

우리나라에서는 유네스코지속가능발전교육한국위원회를 설립하여 정부의 ESD 정책 수립에 기여, 기관 간 협력 증진, ESD 관련 연구·교육 훈련 및 인식향상 사업 등을 수행해왔다.

“인간의 의식은 교육을 통해 변화할 수 있다. 그러나 정말로 사람의 가치를 높이는 교육은 단순한 지식이나 기술의 습득으로 되지 않음을 또한 알고 있다. 그것은 뇌의 실질적인 체험을 통해 의식변화가 일어날 때라야 비로소 가능한 것이다. 이로부터 뇌가 가진 본래의 가치가 회복되는 것이다”

– 뇌안의 위대한 혁명 B.O.S, 일지 이승헌 저 –

2014년 11월 일본 나고야 유네스코 세계대회에서는 DESD의 성과를 마무리하고 후속 조치로 지속가능발전교육 국제실천프로그램(Global Action Programme on ESD: GAP, 2015-2019)을 채택했다.

지속가능발전교육 국제실천프로그램에서는 교육계 뿐만 아니라 사회 전체의 노력과 교육과 구체적인 실천의 연계를 강조하고 있다. 또한 사회 변화의 중요한 주체로서의 청소년과, 학습 촉진자로서의 교육자의 역량 강화를 강조하고 있다.

뇌교육은 지속가능한 사회 실현의 열쇠를 인간 뇌에서 찾는다. 홍익인간의 정신을 바탕으로 신체·정서·인지의 통합적인 체험을 통해 인간 뇌가 본래 가진 평화성과 이타성을 회복하도록 돕는다.

2015년 국제뇌교육협회는 뇌교육 전문기관들과의 파트너십을 강화하고 뇌교육을 근간으로 한 지속가능발전교육 실천사례를 발굴하여 국제사회에 적극적으로 공유해 나갈 것이다. 궁극적으로는 교사와 청소년의 역량을 강화하여 교육을 통해 지역사회의 실질적인 변화를 이끌어내도록 협력할 예정이다.

참고자료

UNESCO Roadmap for Implementing the Global Action Programme on Education for Sustainable Development, UNESCO 지속가능발전교육 10년(DESD)의 후속조치로 2014년 11월 나고야 유네스코 세계대회에서 채택된 국제실천프로그램 실행을 위한 순차적 로드맵 제시. 유네스코 본부 홈페이지 (www.unesco.org)에서 다운로드 받을 수 있다.

국제뇌교육협회, 유네스코 본부에 GAP(국제실천프로그램) 참여 약정서 제출

유네스코 국제실천프로그램 제안서 제출
국제뇌교육협회는 지속가능발전교육 확산을 통한 지속가능한 사회 실현에 동참하고자 다음과 같은 내용으로 유네스코 본부에 GAP(국제실천프로그램) 참여 약정서(GAP Launch Commitment)를 제출하였다.

(1) 지속가능한 사회 실현을 위한 뇌교육의 역할과 책임에 대한 담론회

: 국제뇌교육협회의 온·오프라인 네트워크를 통해 뇌교육과 ESD가 공유하는 목표와 교육의 역할에 알린다. 소규모 세미나, 국제 컨퍼런스를 통해 뇌교육 전문가들 사이에서 지속가능성을 위한 뇌교육의 기능과 역할에 대해 담론회한다.

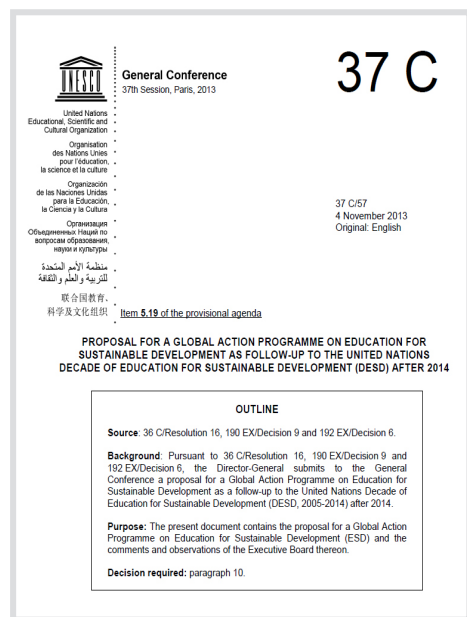
(2) 성공사례 발굴

뇌교육 학습자들이 뇌교육을 통해 강화된 창조력과 실천력을 활용하여 자신이 속한 지역사회에서 구체적인 실천계획을 세우고 변화를 창조하도록 학습단체를 강화한다. 성공사례를 발굴하여, 뇌교육전문

지 <브레인>과 브레인미디어, 연례총회 등을 통해 전 회원과 공유한다.

(3) 국제교류프로그램 활용

국제브레인HSP올림피아드를 비롯한 뇌교육 국제 교류프로그램을 통해 청소년 역량강화를 통한 지역사회에서의 실천 사례들을 전 지구적 규모로 확산시킨다.

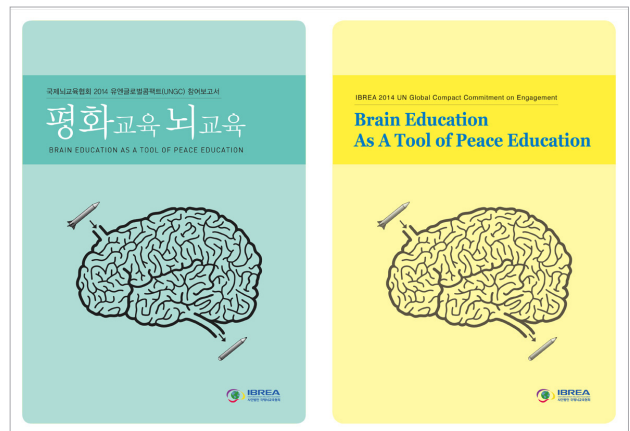


국제뇌교육협회, 유엔글로벌콤팩트(UNGC) 뇌교육 참여보고서 제출

유엔글로벌콤팩트(UNGC) 공식 회원사인 국제뇌교육협회는 작년 11월 회원사에게 권한이 부여되는 ‘참여보고서(COE)’ 한국판을 공식 제출한 후, 번역작업을 거쳐 영문판 뇌교육 참여보고서를 제출하였다.

총 64페이지에 걸쳐 뇌교육의 국내 및 해외원조, 유엔활동 등을 담고 있는 뇌교육의 국제공적문서로 발행되었으며, 제출된 보고서는 기존 한국판 보고서와 함께 유엔글로벌콤팩트 본부사이트에 오픈되어 전세계 외교관들을 비롯해 누구나 볼 수 있도록 제공되고 있다. 더불어, 국내 저작권 디지털서비스기관을 통해 국내 650여개 대학, 공공도서관에도 제공해 뇌교육의 공식문건으로 안내하고 있다.

국제뇌교육협회가 가입되어 있는 유엔글로벌콤팩트는 유엔 새천년개발목표(Millennium Development Goals, MDG)와 같은 유엔 아젠다 이행과 인권, 노동, 환경, 반부패 분야에서 기업, 단체의 사회윤리와 국제환경개선을 위한 자발적 참여를 이끌어내기 위해 설립된 유엔 내 자발적 이니셔티브기구이다.

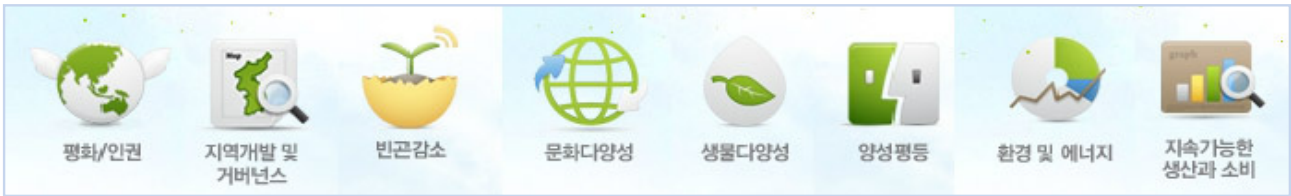


뇌교육 기반 지속가능발전교육(ESD)

실천사례 발굴: 벤자민인성영재학교



유네스코지속가능발전교육공식프로젝트
Korea UNESCO ESD Official Project



유네스코한국위원회는 지속가능한 삶을 위한 교육적 헌신과 노력을 지원하기 위해 2011년부터 ‘유네스코 지속가능발전교육 공식프로젝트 인증제’를 시행하고 있다. 공식프로젝트 인증제는 한국사회 내 다양한 학습과 실천의 기회 속에 이미 작동하고 있는 ESD기제를 공유함으로써 누구나 쉽게 이해하고 따라할 수 있도록 하는 데 취지를 두고 있다.

국제뇌교육협회는 글로벌 인성영재 양성을 목표로 뇌교육을 근간 교육체계로 삼아 2014년 개교한 벤자민인성영재학교(교장 김나옥)의 ‘나만의 벤자민 프로젝트’를 뇌교육 기반 지속가능발전교육의 실천사례로 선정해 지원하였다.

국제뇌교육협회는 7개 실천 영역별로 실천사례 및

진로탐색 교육 자료, 타 시민사회단체와의 교류 협력 네트워크, 지역사회에서의 실천을 위한 PDCA (Plan-Do-Check-Action, 기획에서 실천까지의 과정 및 결과 관리 시스템) 교육 컨설팅을 제공하고 있다.

지속가능발전교육은 ‘지속가능한 미래와 사회 변혁을 위해 필요한 가치, 행동, 삶의 방식을 배울 수 있는 사회를 지향하는 교육(유네스코, 2012)’이다. 벤자민 프로젝트를 통해 참가학생들은 다음과 같이 지속가능한 미래를 창조하는 리더십을 키우게 된다.

- (1) 지속가능한 미래를 위한 7가지 실천영역(① 인권존중 ② 평화문화 증진 ③ 시민참여 ④ 지구 시민의식 ⑤ 문화적 다양성 이해 증진(지역특색, 전통문화, 다문화 이해 등) ⑥ 모두가 행복한 교육 ⑦

나눔(기부, 자원활동))으로 나누어 벤자민 프로젝트 주제 및 실천계획 수립, 지역사회에 자신이 기여할 수 있는 방법을 스스로 찾고 지구시민으로서의 책임감을 실천한다.

(2) 월 1회 워크숍과 주 1회 온·오프라인 수업을 통해 뇌교육 체험활동, 국학 교육 등 지속가능발전교육의 핵심가치인 인간 중심의 가치와 평화철학을 체득한다.

(3) 매월 워크숍에서는 뇌교육의 뇌활용 원리(Brain Operating System: BOS, 뇌운영시스템)를 기반으로 학생 프로젝트에 대해 멘토링을 제공한다. 이 과정을 통해 학생은 바람직한 미래를 중심으로 현재를 바라보고 해결방법을 모색하는 미래지향적 태도를 키우게 된다.

(4) 벤자민 학교는 학생들로 하여금 다양한 채널을 통해 자신의 벤자민 프로젝트를 지역사회에 적극적으로 알리도록 하고 있으며, 이를 통해 의사소통능력과 리더십이 향상된다.

※벤자민인성영재학교는?

미래형 학교로 주목받고 있는 벤자민인성영재학교



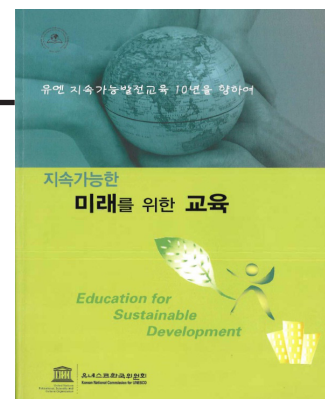
학생은 누구나 자신의 흥미와 적성으로부터 출발하여 세상에 도움이 되는 프로젝트를 스스로 기획하여 1년간 운영, 완성하도록 하고 있다. 체험적 인성교육과 뇌교육을 통해 스스로 꿈을 찾는 1년 과정 동안 교과수업, 성적, 시험이 없는 환경에서 자기성찰, 세상 속에서 다양한 체험활동, 자기주도적 프로젝트를 운영하며 교사와 멘토들의 지원 속에서 자신이 이 사회를 바꿀 수 있다는 자신감을 갖게 된 청소년들이 사회에 나가 자신의 직업을 통해 지속가능한 미래 창조의 리더십을 발휘하도록 하는 것이 목적이다.

www.benjaminschool.kr

※ 지속가능발전교육(ESD) 추천 참고자료

지속가능한 미래를 위한 교육, 유네스코한국위원회, 2008

- 지속가능발전교육에 대한 입문서, 유네스코한국위원회 홈페이지 (www.unesco.or.kr) 자료실에서 다운로드 받을 수 있다.



‘2015 뇌교육 전문가포럼’ 개최

“뇌교육의 공신력과 올바른 대중적 접근 위한 인증제 강화할 것”



국제뇌교육협회는 올해 7월 인성교육진흥법 시행을 앞두고 뇌과학 기반 체험형 교육방법론으로서 미래 교육 대안으로 주목받고 있는 뇌교육(brain education)에 관한 국내 대표 학술, 교육기관 전문가들을 한 자리에 모아 ‘2015 뇌교육 전문가 포럼: 지속가능발전교육(ESD)와 뇌교육’을 협회 사무국(서울 강남구 압구정동)에서 개최했다.

포럼에서 김나옥 국제뇌교육협회 부회장은 “이번 포럼은 국내 대표 뇌교육 연구 및 교육 기관의 전문가들이 한자리에 모여 뇌교육이 나아가야 할 방향을 수립하는데 큰 의의가 있다. 인성교육의 중요성이 어느 때보다 커지고 있는 가운데 뇌교육이 올바른 가치를 제시하고 많은 사람들이 뇌교육의 혜택을 볼

수 있는 방안수립을 위해 정기적으로 포럼을 진행할 예정이다”고 밝혔다.

권영주 한국뇌교육원 원장은 “최근 뇌교육의 성공적인 해외원조 및 뇌과학 기반의 체험형 인성교육의 효과가 알려지면서 뇌교육이 빠른 속도로 확산되고 있다. 전문기관의 인증을 받은 프로그램이 교육 현장에 확산될 수 있도록 홍익인간 평화철학을 바탕으로 한 뇌교육의 공신력과 위상을 세워야 한다”고 말했다.

21세기 뇌과학-교육 융합흐름 속에서 뇌기반교육(brain-base education), 신경교육(neruo-education) 등 뇌융합교육에 관한 학문적 관심이 높은 가운데 우리나라는 전 세계에서 최초로 뇌교육 분

야의 4년제 대학과 석·박사 대학원 과정을 갖추고 있다.

4년제 뇌교육 학위과정을 갖추고 있는 글로벌사이버대학교 뇌교육융합학부의 하태민 교수는 “지난해 11월 일본뇌교육협회 초청으로 학생 15명과 함께 일본 도쿄에서 열린 ‘2014 일본 도쿄대 멘탈헬스 국제 세미나’에 참석했다. 세미나에서 기조강연 발표를 맡았는데 뇌교육의 종주국으로서 위상을 크게 느꼈다. 세미나 이후 일본뇌교육협회와 글로벌사이버대학교는 업무협약(MOU)을 체결했고 앞으로도 국제 교류를 확대해 나갈 예정이다. 올해 우리 학교 뇌교육학과 학생들은 일본 뇌교육 현장에서 인터십 과정에 참여한다”고 밝혔다.

또한 신혜숙 뇌교육학회 회장은 “지난 11월 뇌교육학회 창립 이후 교육 관련해 여러 학회의 요청을 받아 공동으로 학술대회를 개최하고 있다. 지난 2월 한국통합교육과정학회 및 한국청소년상담학회와 함께 학교 인성교육의 활성화 방안을 주제로 학술대회를 개최했다. 이처럼 뇌교육의 학문화 과정은 다양한

분야 혹은 연령층에 뇌교육이 접목될 수 있는 물꼬를 틔워줄 것이다”고 발표했다.

실제 교육현장에서도 뇌교육에 대한 다양한 요구가 일어나고 있다. 정은숙 충남뇌교육협회 회장은 “교육은 학문적 뒷받침과 근거가 매우 중요하다. 그런 점에서 대학교와 대학원 등의 학위 과정을 갖춘 뇌교육은 신뢰성을 담보하고 있다. 학부모들을 만나 이야기해보면 두뇌의 중요성도 잘 알고 뇌교육에 관심도 많지만 막상 그 정보는 좌우뇌 지식 정도에 그칠 때가 많다. 뇌교육에 대한 정보를 사이버대학의 온라인 강좌나 뇌교육포털 브레인월드를 통해 부모 먼저 공부할 수 있도록 지원하고 있다”고 말했다.

국제뇌교육협회는 이번 ‘뇌교육 전문가 포럼’을 통해 수립된 다양한 안건들을 체계화해, 지속가능발전교육(ESD) 차원에서의 뇌교육의 미래가치를 정립하는 동시에 공신력 있는 뇌교육의 대중적 접근을 위한 인증제 강화와 함께 하반기 ‘한·중·일 뇌교육 콘퍼런스’를 추진할 계획이다.



(왼쪽부터) 노형철 브레인트레이너협회 사무국장, 안승찬 한국뇌과학연구원 연구실장, 김수정 흥익교원연합 사무국장, 권영주 한국뇌교육원 원장, 김나옥 국제뇌교육협회 부회장, 정은숙 충남뇌교육협회 회장, 신혜숙 뇌교육학회 회장, 강명옥 경기도뇌교육교과연구회 회장, 방근기 국제뇌교육협회 대외협력실장, 장래혁 국제뇌교육협회 사무국장, 김선영 국제뇌교육협회 국제협력팀장

미국서 뇌 계발 훈련 '한국산 뇌교육' 컨퍼런스 열려



미국 뉴욕시 고등학교에서 학업 성적 향상과 두뇌 활용을 극대화하는 '한국산(産) 뇌교육' 컨퍼런스가 열렸다. 미국 뉴욕시 퀸즈 보로우 카르도소 고등학교에서 미국 파워브레인에듀케이션(이하 PBE) 주최로 열린 뇌교육 컨퍼런스에서는 이승헌 국제뇌교육협회장이 주제 강연을 하고, 초등학교 교장에서 대학 교수 등 교육 관계자 250여 명의 참석한 가운데 뇌교육의 우수성과 사례가 발표되었다.

특히 이번 컨퍼런스는 학생들의 학업 성취력 향상을 위해 '뇌의 잠재력을 깨우는 뇌훈련'이라는 주제로 개최되었는데, 홀헤 페르도모 뉴욕시 브롱스 PS 1X 공립학교 교장이 본인 학교에서 실시한 뇌교육에 대한 경험을 발표하였고, 롱아일랜드 몰로이 대학의 교육학과 교수인 말저리 쉬어링 박사가 '창조성이 뇌인지능력 개발에 미치는 영향'을 발표하였다.

데이브 빌(Dave Beal) PBE 및 미주뇌교육협회(IBREA-USA) 이사는 뇌교육에 관한 성공적 연구 결과를 제시했고, PBE 창립자이자 뇌교육을 정립한 이승헌 국제뇌교육협회장은 '뇌의 잠재력 개발과 인성교육'에 대한 내용을 강연하였다. 특히 학교, 교사, 시험, 숙제가 없이 지역사회에서 학습하여 자기 주도적인 학습을 성공적으로 하고 있는 한국의 벤자민인성영재학교 사례는 참석자들의 높은 주목을 받았다.

컨퍼런스에서 미국 학교 현장에서 자신감과 집중력, 인지력을 향상시킬 수 있는 독특한 뇌기반 접근 교육법이 소개되어 참석자들은 높은 집중력을 보였다. 또한, 즉석 활동 시간도 주어져 두뇌 우호적인 상태를 현장에서 체험하였다.

파워브레인에듀케이션은 미국에서 현재까지 뉴욕시 120개 학교를 포함하여 미국 전역에 350여 개 학교에서 1만 여명의 교사와 3만 명 이상의 학생에게 뇌교육을 전하고 있다. 신경가소성을 향상시키고 두뇌우호적 환경 조성을 도와 학생들의 집중력, 창조력, 감정조절과 자심감을 향상시켰다는 평가를 받고 있다.

‘뇌교육지도사’ 민간자격증 특허청 상표 등록

국제뇌교육협회인증원 발행 등록 민간자격 (제 2013-1065호)



국제뇌교육협회 부설기구인 국제뇌교육협회인증원이 특허청으로부터 등록 민간자격증으로 운영 중인 ‘뇌교육지도사’에 대한 상표등록(등록번호 제40-1095091호, 제41-0316884)을 받았다. 뇌교육 민간자격증으로는 최초이다.

국제뇌교육협회인증원이 발행하는 뇌교육지도사는 2014년 9월 등록 민간자격증 승인을 받아 뇌교육을 배우는 대표적인 코스로 현재 전국적으로 운영되고 있다. 평화철학과 두뇌발달원리에 따른 체험적 교육 방법론이 특성인 한국 뇌교육의 기본 이론, 원리와 방법을 체계적으로 습득하도록 하기 위해, 이러닝 (e-learning) 온라인 과정의 이론과정과 실습과정으로 구분되어 있다.

뇌교육지도사 이론과정은 자격증과 관계없이 뇌교육이 궁금한 사람들에게 널리 활용되는 코스로서 두뇌포털 브레인월드가 운영하는 두뇌전문교육센터 (license.brainworld.com)에서 서비스된다. 뇌교육에 관한 총론 성격의 기본내용으로 15차시 과정이며 비용도 6만원으로 저렴한 편이다.

다른 뇌교육 민간자격증과 달리 국제뇌교육협회인증원 발행 뇌교육지도사는 15시간의 실습과정을 반드시 이수해야한다. 체험적 교육방법론을 중점으로 하는 뇌교육에 대한 이해를 높이기 위함이다. 실습 과정은 아동청소년 뇌교육 대표기관인 (주)BR뇌교육, 지역뇌교육협회들이 실습위탁기관으로 지정되어 있다.

자격증 발급은 이론, 실습과정을 이수하고 나면 해당 자격증 홈페이지에서 신청하면 된다. 자격증 발급자에게는 1년간 뇌교육 매거진 ‘브레인’이 제공되며 자격증 유효기간은 2년이다.

[출처] 국제뇌교육협회인증원 www.ibrec.net

뇌교육 리더십, 좋은 의사 결정 하려면 좋은 뇌 상태 만들어야

리더의 자리에 오를수록 가장 변화하는 두뇌 환경은 어떤 것일까?
CEO의 자리에 가까이 갈수록, 그 자리에 서게 될 때 맞닥뜨리는
큰 변화는 '의사 결정'의 범주와 선택의 빈도가 급증한다는 것이다.
그렇다면 어떻게 하면 좋은 의사 결정을 내릴 수 있을까?

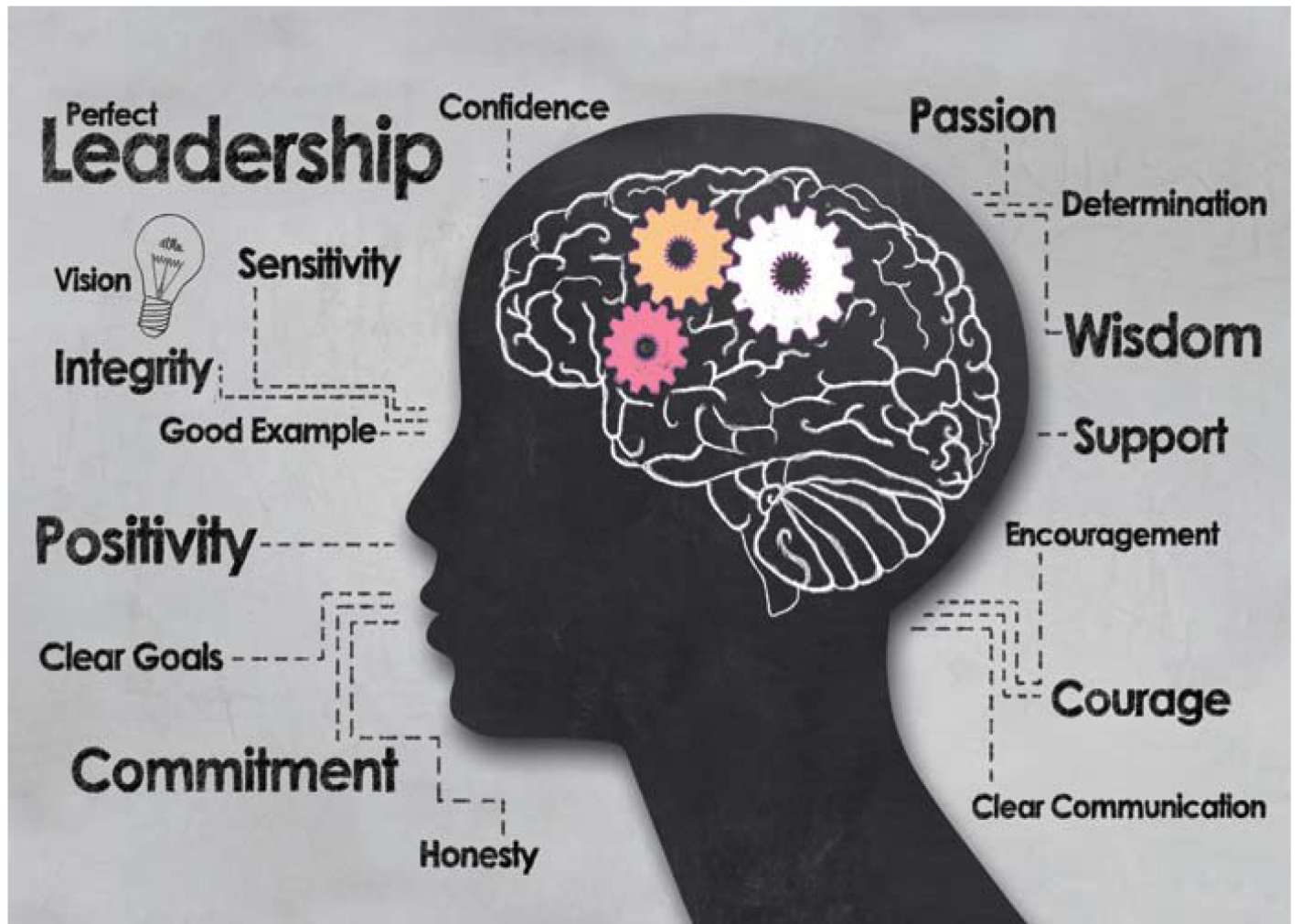


의사 결정 전에 정서 상태를 먼저 살펴라

뇌는 기본적으로 정보를 외부로부터 입력받아 처리하고, 출력하는 일종의 '정보 처리 기관'이다. 뇌로 들어가는 정보의 입력이 다양하고 많을수록 처리 기능이 쉽지 않으리라는 것은 쉽게 예측할 수 있다. 입력되는 정보의 오류가 있을 수도 있고, 너무 많은 정보가 적체되어 처리에 상당한 시간과 혼란을 만들어낼 수도 있다. 뇌 속에 쌓인 정보 가운데 적합한 정보를 취사 선택하는 판단 능력도 요구된다. 이 모든 것이 인간 뇌 속의 '정보 처리' 과정에서 발생한다.

우선 인간의 뇌 구조를 간단하게 이해할 필요가 있다. 만물의 영장이라고 하는 사람은 지구상 가장 발달되고 복잡한 뇌기능과 구조를 갖추고 있는데, 기본적으로 보면 3층 구조로 되어 있다. 가장 안쪽 1층에 자리하는 생명 기능을 담당하는 '파충류의 뇌'라고도 불리는 뇌간, 그 바깥쪽 2층이 감정 작용을 하는 대뇌변연계, 가장 바깥쪽인 3층이 이성과 사고 기능을 담당하는 대뇌피질로 구성된다. 발달 순서에 따라 2층, 3층을 구피질, 신피질이라고도 부른다.

각 층들은 당연히 모두 연결돼 있어 서로 영향을 많이 받는데, 아



래층 공사가 잘되어야 상층의 고차원적 기능의 역할을 제대로 할 수 있는 구조이다. 생명 기능을 관장하는 1층의 뇌 상태가 부실하면, 즉 몸 상태가 안 좋으면 그 상층의 감정과 이성적 기능의 발현이 제대로 이뤄지지 않는다. 보통 몸이 건강하면 주변의 작은 자극에도 큰 변화가 없지만, 그 반대일 경우 쉽게 감정이 요동치는 경우를 생각하면 된다.

특히 여기서 눈여겨봐야 할 부분이 감정과 이성적 사고 간의 관계성이다. 보통 CEO는 이성적이고, 합리적으로 의사 결정을 하며 감정의 기복과 개입 없이 객관적 판단을 내린다고 생각한다. 하지만 세계적인 뇌 석학인 안토니오 다마지오 Antonio Damasio 교수는 인간 정서에 대한 과학적 연구를 통해 “인간의 의사 결정은 감성에 의해 크게 좌우된다”라며, “판단과 의사 결정 과정에 정서가 주도적으로 개입하며, 인간은 충분한 시간을 들여 합리적 결정을 하기보다는 정서적 기억과 상태에 따라 많은 영향을 받는다”라는 연구 결과를 제시한 바 있다. 결국 중요한 것은 좋은 의사 결정을 하기 위해서는 뇌 3층 구조의 균형적 발달에 기초한 좋은 뇌 상태를 유지하는 것이 핵심이라는 얘기이다.

“좋은 의사 결정을 어떻게 하느냐”라고 묻는다면, 답은 “모른다” 일 수밖에 없다. 수많은 데이터가 좋은 선택을 가져오는 것도 아니며, 주변 상황과 시대적 흐름 등 고려할 요소가 너무나 많기 때문이다. 하지만 이렇게는 답할 수는 있다. “좋은 의사 결정은 좋은 뇌 상태일 때 발생할 가능성이 높다.”



뇌 속 정보, 편향성을 조심하라

인간의 뇌는 지구상 그 어떤 생명체보다 ‘뇌는 변화한다’라는 기제가 의미하는 ‘뇌가소성 neuro-plasticity’의 원리가 오랫동안, 지속적으로 적용되는 존재이다. 저명 칼럼니스트인 말콤 글래드웰의 저서 《아웃라이어》에 소개되어 유명해진 ‘1만 시간의 법칙’이란 것도 다른 동물에 비해 인간에게 적용 가능한 것일 만큼, 인간 뇌 신경망의 커다란 장점은 엄청난 훈련과 경험을 가지면 매우 능숙해지는 구조를 갖고 있다는 점이다.

시작은 어렵지만, 반복적 입력이 들어가면 빠르게 숙련된 학습의 뇌 구조를 갖는 특징을 가지는 셈이다. CEO들은 보통의 경우보다 그 입력의 다양성과 반복성, 양질의 데이터 면에서 엄청나게 훈련된 경험을 갖고 있다고 볼 수 있다. 하지만 여기에서 고려해야 할 인간 두뇌의 특이성이 존재한다.

인간의 뇌는 새로운 기술의 습득과 강화에는 유리하지만, 사고와 사고, 감정의 유연함 등이 연관된 ‘의식’이란 측면에서 보면 이러한 패턴의 강화가 또 다른 측면에서 보자면 하나의 ‘고착화’를 의미

할 수도 있다. 사상과 철학, 사고의 확장 측면에서는 신경망의 강화가 오히려 편견과 선입견, 즉 하나의 ‘틀’을 형성할 수 있다는 점이다.

“아, 저 사람은 너무 경직돼 있어”, “사고가 편향적이야”라는 표현과도 유사한 맥락이다. 살아가며 시간이 지날수록 사고의 유연성이 떨어지고, 새로운 것에 대한 호기심이 덜해지는 것을 단순히 느끼지는 뇌 발달 속도와 노화의 탓으로만 돌릴 수는 없을 것이다. 그렇지 않은 사람도 분명 존재하는 것을 보면 인간의 행동과 발달 과정에 있어 ‘의식’이란 부분이 얼마나 크고, 넓게 영향을 미치는 것인지를 유추해볼 수 있기 때문이다.

CEO의 자리에 오르기까지 뇌 속으로 입력되는 엄청난 경험과 지식의 습득량이 남다른 두뇌 발달을 가져오는 것은 분명하지만, 그런 경우에도 늘 잊지 말아야 할 것은 ‘사고의 유연함’이다. 어느 순간 뇌 속 정보의 편향성이 이뤄질 수도 있고, 그것이 새로운 도전과 의식의 확장에 발목을 잡을 수도 있기 때문이다.



자신의 뇌파를 조절하라

뇌 3층 구조의 균형과 정보 처리의 유연성을 회복하기 위해 기본적으로 필요한 것은 ‘신체 활동’이다. 뇌는 척수를 통해 몸 곳곳에 뻗어 있는 신경계와 수많은 감각기관이 연결되어 있어 신체 움직임은 몸의 이완을, 바른 호흡은 뇌를 건강한 상태로 만들어주며, 감정의 조절은 호르몬의 변화를 가져온다. 간단한 스트레칭과 움직임만으로도 뇌 상태의 변화를 증진할 수 있다.

신체 이완이 어느 정도 됐을 때 갖는 ‘명상’은 훌륭한 두뇌 관리법이다. 동양 정신문화의 정수라 불리는 ‘명상’은 이완된 집중의 뇌 상태를 가진다. 보통 등산을 하면 산을 오르는 동안 신체 근육 곳곳이 자극되고 이완되면서 몸이 편안해지고, 생각이 점차 없어지는데 이 상태가 바로 ‘이완된 집중 상태’라는 명상의 초기 모드와 유사하다. 그때 눈을 감고 조용히 자신의 내면을 바라보는 시간을 갖는 것만으로도 명상의 간접 효과를 맞볼 수 있다.

리더의 의사 결정은 좋은 뇌 상태에서 시작된다. 중요한 것은 그 뇌파를 조절하고 활용할 수 있는 힘이 누구에게나 있다는 사실이다. 뇌파는 결국 나의 몸과 뇌가 만들어내는 활동이며, 그 움직임과 의식을 내가 조절할 수 있기 때문이다. 명상은 결국 뇌파 조절법이다. 