

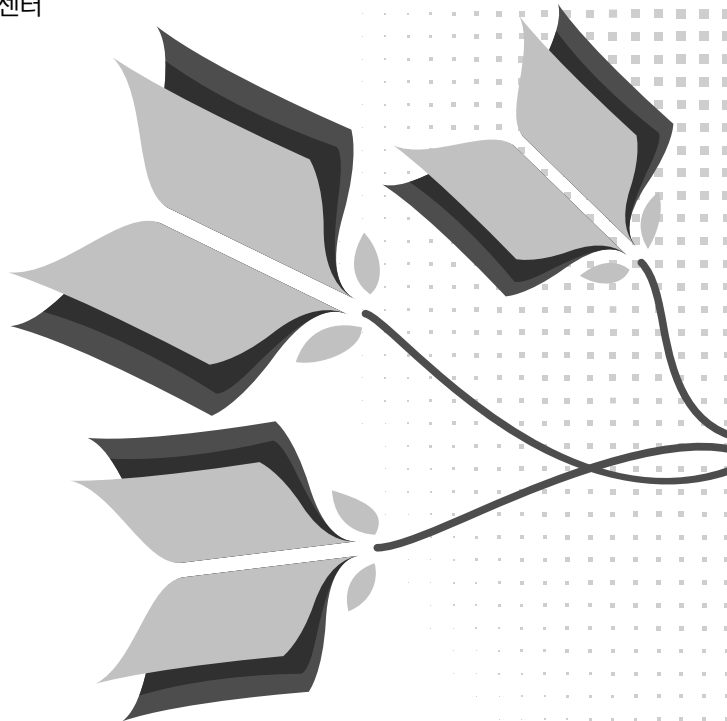
2019 학교폭력 예방교육 운영학교 담당자 연수(1차)

고등학교

일시 및 장소	2019. 2. 12.(화) ~ 2. 13.(수)	코트야드 메리어트 서울타임스퀘어호텔
	2019. 2. 14.(목) ~ 2. 15.(금)	
	2019. 2. 19.(화) ~ 2. 20.(수)	대전 인터시티호텔

주최 | 교육부 · 전라남도 교육청

주관 | 한국청소년정책연구원 학교폭력예방교육지원센터





2019년 학교폭력 예방교육 운영학교 담당자 연수(1차) 운영계획 _1

2019년 학교폭력 예방교육 운영학교 운영 안내 _5

성윤숙 소장(한국청소년정책연구원 학교폭력예방교육지원센터)

학교교육과정에 기반한 어울림프로그램 적용사례 _39

김태완 선생님(부산 주학초등학교)

어울림프로그램 워크숍 I (공감 역량 / 의사소통 역량)

장훈 선생님(서울 염광고) 57

어울림프로그램 워크숍 II (갈등해결 역량 / 자기존중감 역량)

박영하 선생님 (현) (사)행복한교육실천모임, (전) 서울여상 97

어울림프로그램 워크숍 III (감정조절 역량 / 학교폭력 인식 및 대처 역량)

강진호 선생님(원주여고) 139

어울림 심층 프로그램 소개

강진호 선생님(원주여고) 175

교과연계 어울림 프로그램 소개

우선하 선생님(서울 도선고) 191

또래활동 프로그램(고등학교) 소개

오현경 선생님(김포 사우고) 199

어울림프로그램 목록 _211

2019년 학교폭력 예방교육 운영학교 담당자 연수(1차) 운영계획

□ 추진 목적

- 학교폭력예방교육 담당자들의 학교폭력 예방교육에 대한 이해 향상 및 프로그램의 질적 제고와 확산
 - 어울림 기본 및 심화 프로그램 워크숍
 - 2018 신규 개발 프로그램 소개(교과 연계 어울림프로그램, 어울림심층프로그램, 또래활동 프로그램)
- 프로그램 실습을 통한 담당자 역량 강화

□ 추진 개요

- 일정 및 장소

교육청	일시	장소
서울, 부산, 대구, 울산, 경북, 경남	2019. 2. 12.(화) ~ 2. 13(수)	코트야드 메리어트 서울타임스퀘어호텔
인천, 경기, 강원, 제주	2019. 2. 14.(목) ~ 2. 15(금)	
광주, 대전, 세종, 충북, 충남, 전북, 전남	2019. 2. 19.(화) ~ 2. 20(수)	대전 인터시티호텔

- 대상 : 2019 학교폭력 예방교육 운영학교 담당자 중 희망자

□ 시간 운영 계획(안)

첫째 날			
시간		내용	내용 및 방법
9:00	60'	등록 및 안내	
10:00	40'	개회식	○ 인사말 : 송병국 원장(한국청소년정책연구원) ○ 환영사 및 학교폭력 예방교육 정책 안내 : 교육부 학교생활문화과
10:30	20'	2019 학교폭력 예방교육 운영학교 운영 안내	성윤숙 소장 (한국청소년정책연구원 학교폭력예방교육지원센터)
10:50	20'	학교교육과정에 기반 한 어울림프로그램 적용 사례	김태완 선생님(부산주학초등학교)
11:10	10'	휴식	자리이동
11:20	70'	어울림 기본 및 심화 프로그램 워크숍 I	○ 초저, 초고, 중, 고로 모둠 구성(4모둠) ○ 학교급별 6개 역량에 대한 70분씩 진행 * 1차, 2차 : 미팅룸 1, 2, 3, 6(4층) * 3차 : 라벤더, 라일락(4층), 세미나실1(6층)
12:30		점심식사	
13:30	360'	어울림 기본 및 심화 프로그램 워크숍 II	
19:30	60'	저녁식사	
둘째 날			
6:00		아침식사	
9:20	55'	어울림 심층 프로그램 안내	학교급별 진행(초저, 초고, 중, 고) * 초저 및 초고 - 9:20~10:50(90')
10:25	55'	교과연계 어울림 프로그램 안내	학교급별 진행(중학생, 고등학생)
11:30	55'	또래활동 프로그램 안내	학교별 진행(초, 중, 고) * 초등(초저, 초고 통합) - 11:00~12:30(90')
12:30		점심식사 후 폐회	

※ 상기 시간 운영계획(안)은 실제 운영 시 변경 될 수 있음.

□ 연수 세부 일정

〈초등학교 저학년〉

첫째 날				
시간	역량	2019.2.12	2019.2.14	2019.2.19
		코트야드 메리어트	서울타임스퀘어 호텔	대전 인터시티호텔
11:20AM~12:30PM	공감	박성실 선생님 인천 논현초	임현정 선생님 진천 상산초	박성실 선생님 인천 논현초
1:30~2:40PM	갈등해결			
2:50~5:05PM	의사소통	임경희 선생님 서울 가재울초	임경희 선생님 서울 가재울초	임경희 선생님 서울 가재울초
	자기존중감			
5:15~7:30PM	감정조절	김태승 선생님 서울 성신초	김태승 선생님 서울 성신초	남정희 선생님 대전 대흥초등학교
	인식및대처			
둘째 날				
시간	영역	2019.2.12	2019.2.14	2019.2.19
		코트야드 메리어트	서울타임스퀘어 호텔	대전 인터시티호텔
9:20~10:50AM	심층 어울림 프로그램	이혜경 선생님 교원대부설 월곡초	이혜경 선생님 교원대부설 월곡초	이혜경 선생님 교원대부설 월곡초
11:00AM~12:30PM	도래활동 프로그램	이승모 선생님 서울 보라매초	이승모 선생님 서울 보라매초	이승모 선생님 서울 보라매초

□ 연수 세부 일정

〈초등학교 고학년〉

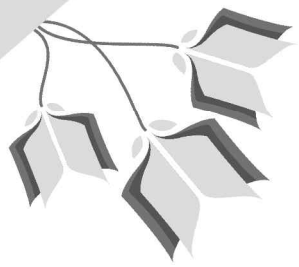
첫째 날				
시간	역량	2019.2.12	2019.2.14	2019.2.19
		코트야드 메리어트	서울타임스퀘어 호텔	대전 인터시티호텔
11:20AM~12:30PM	공감	박모아 선생님 서울 방배초	박모아 선생님 서울 방배초	박모아 선생님 서울 방배초
1:30~2:40PM	인식 및 대처			
2:50~5:05PM	의사소통	강영옥 선생님 평택 도곡초	강영옥 선생님 평택 도곡초	김종훈 선생님 부산 신곡초
	감정조절			
5:15~7:30PM	갈등해결	이지연 선생님 서울 사대부설초	이지연 선생님 서울 사대부설초	이지연 선생님 서울 사대부설초
	자기존중감			
둘째 날				
시간	영역	2019.2.12	2019.2.14	2019.2.19
		코트야드 메리어트	서울타임스퀘어 호텔	대전 인터시티호텔
9:20~10:50AM	심층 어울림 프로그램	양미정 선생님 서울 새솔초	양미정 선생님 서울 새솔초	양미정 선생님 서울 새솔초
11:00AM~12:30PM	도래활동 프로그램	이승모 선생님 서울 보라매초	이승모 선생님 서울 보라매초	이승모 선생님 서울 보라매초

<중학교>

첫째 날				
시간	역량	2019.2.12	2019.2.14	2019.2.19
		코트야드 메리어트 서울타임스퀘어 호텔		대전 인터시티호텔
11:20AM~12:30PM	갈등해결	강은정 서울 휘경여중		
1:30~2:40PM	인식및대처			
2:50~5:05PM	감정조절	감미애 서울 남성중		
	자기존중감			
5:15~7:30PM	공감	정유진 선생님 안양 산성중		
	의사소통			
둘째 날				
9:20~10:15AM	어울림 심층 프로그램	정유진 선생님 안양 산성중		
10:25~11:20AM	교과연계 어울림 프로그램	허은영 선생님 서울 양강중		
11:30AM~12:30PM	또래활동 프로그램	배은정 선생님 안산 양지중		

<고등학교>

첫째 날				
시간	역량	2019.2.12	2019.2.14	2019.2.19
		코트야드 메리어트 서울타임스퀘어 호텔		대전 인터시티호텔
11:20AM~12:30PM	갈등해결	장 훈 선생님 서울 염광고		
1:30~2:40PM	인식및대처			
2:50~5:05PM	감정조절	박영하 선생님 (사)행복한교육실천모임		
	자기존중감			
5:15~7:30PM	공감	강진호 선생님 원주여고		
	의사소통			
둘째 날				
9:20~10:15AM	어울림 심층 프로그램	강진호 선생님 원주여고		
10:25~11:20AM	교과연계 어울림 프로그램	우선하 선생님 서울 도선고		
11:30AM~12:30PM	또래활동 프로그램	오현경 선생님 김포 사우고		



2019년 학교폭력 예방교육 운영학교 운영 안내

성윤숙 소장
(한국청소년정책연구원
학교폭력예방교육지원센터)



2019년 학교폭력 예방교육 운영학교 운영 안내

I. 학교폭력 예방교육 운영학교 중점 사항

□ 추진 방향

- 국가수준 학교폭력 예방 어울림 프로그램 운영학교와 어깨동무학교를 통합 운영하고, 학교폭력 예방활동 대한 단위학교 자율성 강화
- 모든 학교에 적용하는 국가수준 학교폭력 예방 어울림 프로그램의 선도적 운영
 - 어울림 프로그램을 관련교과* 연계하여 수업하고, 창의적 체험활동 시간에 활용
 - ※ '어울림 프로그램 운영'을 「학·폭예방법」에 따른 '학교폭력 예방교육' 실시로 간주

□ 추진 근거

- 「학교폭력 예방 및 대책에 관한 법률」 제15조 및 「동법 시행령」 제17조
- 「학교안전교육 실시 기준 등에 관한 고시」 제3조 (학생 안전교육)

□ 주요 운영 사항

- '2019년 학교교육과정 계획 수립' 시 아래사항 반영
 - 학교별 학교폭력 예방교육 및 활동(어깨동무활동 포함) 평균 시간*을 반영
 - * ('14년) 71시간 → ('15년) 59시간 → ('16) 56시간 → ('17) 60시간(정보공시자료)
 - 학교폭력 예방교육으로 '관련교과 연계 어울림 프로그램' 운영계획 수립
 - 사이버 어울림 기본 프로그램 2~3차시 활용
 - 중학교 자유학기제(자유학년제) 주제선택활동으로 어울림 프로그램 운영

- ‘안전교육 7대 표준안’의 ‘폭력 예방교육’ 및 ‘사이버폭력 예방교육’으로 어울림 프로그램 및 사이버 어울림 프로그램 활용

- ‘교육과정 기반 어울림 프로그램’ 운영 + ‘어깨동무활동’^{*}을 결합하여 운영
* ‘언어폭력 예방 활동’, ‘사이버폭력 예방활동’, ‘학교폭력 예방 또래활동’, ‘회복적 생활교육’, ‘평화교육’, ‘○○○활동(단위학교 자율적 학교폭력 예방 활동)’
- 교원 및 학부모 대상 학교폭력 예방교육 시 어울림 프로그램 운영
- 어울림 프로그램 이해 및 공유를 위한 ‘교사학습공동체’ 운영
- 교내 모든 희망 교사 ‘어울림 프로그램’ 원격연수과정 학습(이수)

□ 단위학교 학교폭력 예방교육 운영내용

〈교육과정 기반 어울림 프로그램 운영(공통)〉

- (시간 편성) 교과 및 창의적 체험활동 시간 등 학교별 여건을 고려하여 편성
- (대상) 모든 학생을 대상으로 운영
- (시수) 학교별 여건을 고려하여 시간 배정

어울림 프로그램(사이버 어울림프로그램 포함)을 학년별 11차시 이상 운영, 어깨동무활동은 학년별 30차시 이상 운영

※ 학교 여건을 고려하여 학년별로 탄력적 운영 가능

- (내용) 어울림 프로그램 및 사이버 어울림 프로그램을 관련 교과와 연계하여 운영
- 관련 교과와 연계^{*} 및 기본·심화·심층 프로그램 전체^{**} 운영
* (예시) [관련 교과시간]국어+사이버 ‘공감’ 역량 중 일부, 도덕+‘학교폭력 인식 및 대처’ 역량 중 일부
** (예시) [창·체](기본)갈등해결(4차시), (심화)감정조절(6차시), (사이버 기본) 자기조절(3차시)

- (운영방법) 교과교사 및 담임교사 주도로 운영

※ 담당교사의 참여 없이 전문상담교사(전문상담사) 단독 운영은 불가

〈어깨동무활동 : 단위학교 특성에 맞는 학교폭력 예방 활동(택 1 또는 택2)〉

※ 아래의 중점 운영 내용 중 선택 또는 통합 운영

○ (중점 1) ‘언어폭력 예방 및 언어문화개선 활동’

※ (예시) 언어문화개선 특별 수업(언어폭력 예방), 언어폭력 예방 캠페인·공모전, 언어문화개선 교육주간(10월 둘째주) 운영, 바른말 지킴이 운영 등

○ (중점 2) ‘사이버폭력 예방 활동’

※ (예시) 사이버폭력 예방 특별 수업(사이버 어울림 심층프로그램, 사이버폭력 예방 캠페인·공모전, 사이버폭력 예방 교육주간(6월 셋째주) 운영, 사이버 지킴이 운영 등

○ (중점 3) ‘학교폭력 예방 또래활동’

※ (예시) 또래활동 프로그램 운영, 또래조정·중재활동, 또래상담 동아리 활동 등 학생 주도의 예방활동 등

○ (중점 4) ‘회복적 생활교육’ 활동

※ (예시) 회복적 생활교육 학급운영, 회복적 관계맺기, 회복적 대화모임, 학급자치동아리 운영 등

○ (중점 5) ‘평화교육’ 활동

○ (중점 6) 기타(학교 자율적 학교폭력 예방활동)

※ (예시) 책임교사 강사지원형(舊 어깨동무학교 유형 I), 지역 연계 학교폭력 예방활동, 문화·예술·체육 활동

〈교원 및 학부모 대상 학교폭력 예방 어울림 프로그램 운영(공통)〉

○ 교원대상 학교폭력 예방 어울림 프로그램 역량 강화

- 2019년 학교폭력 예방교육 신규학교 담당자 연수
- 중앙교육연수원* 어울림 프로그램 원격연수 13개 과정 및 17개 시·도교육청 어울림 원격연수 13개 과정 개설 등 연수 활용

○ 학부모 대상 학교폭력 예방 어울림 프로그램 역량 강화

- 학부모용 온라인콘텐츠*(어울림 프로그램)를 활용한 학교폭력 예방 연수

* 공감, 의사소통, 감정조절, 갈등해결, 학교폭력 인식 및 대처 등 5차시

※ ‘학부모 온누리 온라인교육센터’, ‘학교폭력 예방 도란도란’ 홈페이지 탑재 활용

- 어울림 프로그램 민간 부모교육 전문강사(약 300명)를 활용하여 학부모 교육 실시

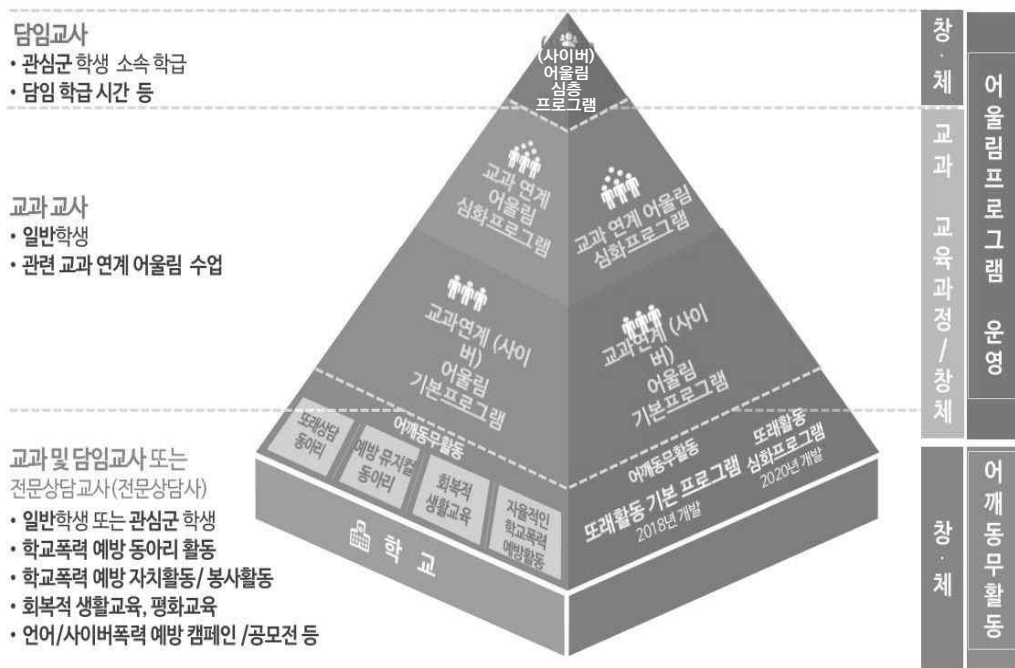
* 학교폭력예방교육지원센터(www.stopbullying.re.kr), '도란도란' 홈페이지

〈교사학습공동체 운영(공통)〉

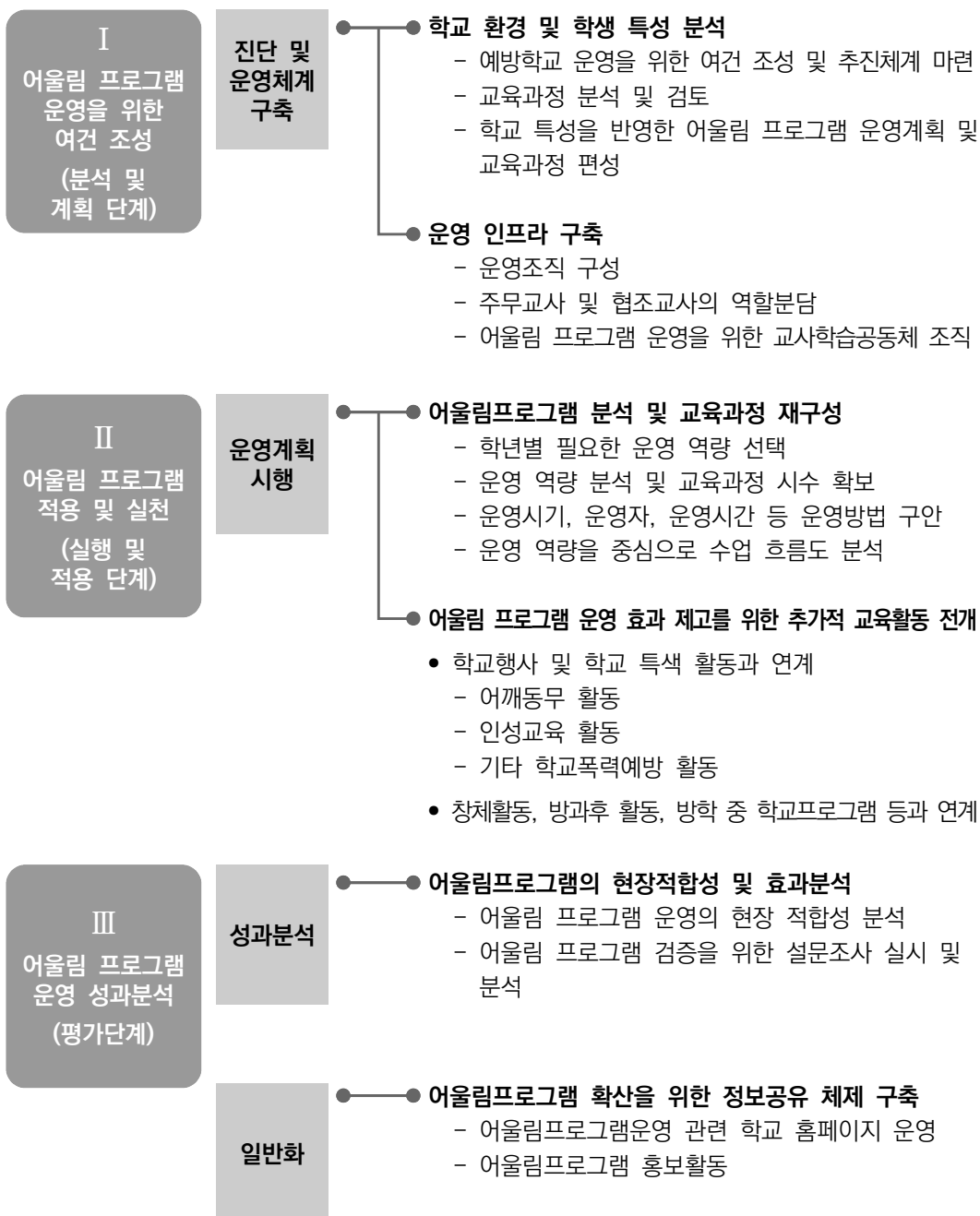
- '어울림 프로그램 교사학습공동체'*를 구성·운영하여, 어울림 프로그램 이해 및 운영사례 공유 등 교내 어울림 프로그램 적용 안내

※ 예방교육 운영학교 운영비 중 30만원 내외를 '교사학습공동체' 운영비로 배정하도록 조치

□ 단위학교 학교폭력 예방교육 운영 모형(안)



□ 단위학교 학교폭력 예방교육 운영 절차



□ 단위학교 학교폭력 예방교육 교육과정 편성 방안

초 등 학 교	교과 연계	1~3학년 대상 초저, 4~6학년 대상 초고 6개 역량(학년별 2개 역량) 기본/심화 프로그램 교과연계 운영 학년별 2개 역량 이상, 사이버 어울림 1개 역량 이상 운영 다양한 수업 방법 활용(프로젝트, 학생중심형 수업 등)
	창의적 체험활동	학교폭력예방교육 4차시 이내 교육지도 시 어울림 프로그램을 기본 수업자료로 우선 활용 (학년별) 선택한 중점 어깨동무 활동 운영(30차시 이상 운영) (자율활동) 필요시 담임시간에 어울림 심층프로그램(2차시) 운영
중학교	교과 연계	교과연계 어울림 프로그램(국어, 도덕, 사회 교과연계)을 교과별 3차시 이상 운영
	창의적 체험활동	학년별 어울림 기본/심화 프로그램 (4~6차시 운영) (자율활동) 담임시간에 필요시 어울림 심층프로그램(2차시) 운영 (동아리활동) 학교폭력예방을 위한 어깨동무활동(또래활동, 또래상담 등) 운영
	자유학기제 선택활동	자유학기제(자유학년제) 선택활동 시간과 연계하여 어울림 프로그램 (기본/심화 중 선택) 상시 운영
고 등 학 교	교과 연계	교과연계 어울림 프로그램(국어, 통합사회 교과연계)을 교과별 3차시 이상 운영 ※ 미술, 체육, 진로 교과연계 어울림 프로그램은 19년도 하반기 개발 예정
	창의적 체험활동	(자율활동) 필요시 담임시간에 어울림 심층프로그램(2차시) 운영 (동아리활동) 사이버폭력예방활동 등 학교폭력예방을 위한 어깨동무활동 운영

□ 학교급별 학교폭력 예방 어울림 프로그램 교육과정 편성 방안 예시

〈초등학교〉

역량 (학년별로 선택·적용)		학년		1학년		2학년		3학년		4학년		5학년		6학년	
		대상		교과 연계	창체 (자율)	교과 연계	창체 (자율)	교과 연계	창체 (자율)	교과 연계	창체 (동아리)	교과 연계	창체 (동아리)	교과 연계	창체 (동아리)
공감(기본)						4							4		
의사소통(기본)						3	1					4			
갈등해결(기본/심화)								4						6	
감정조절(기본)				4						4					
자기존중감(기본/심화)				4						4	2				
학교폭력 인식 및 대처(기본)									4						4
사이버 어울림 프 로 그 램 (기본)	공감					3									
	의사소통											3	3		
	자기존중감														
	인터넷 윤리의식 및 활용														
	자기조절														
	감정조절			3						3	3				
	사이버상 갈등해결							3							
	사이버폭력 인식 및 대처													3	3
시수 합계				11		11		11		16		14		16	

※ 단위학교의 실정에 맞게 자유롭게 양식을 변경할 수 있으며 운영하는 역량만 시수 표시

〈중학교〉

역량 (학년별로 선택·적용)		학년	1학년		2학년		3학년	
		대상	교과 연계	창체 (자율)	교과 연계	창체 (자율)	교과 연계	창체 (자율)
교과연계 어울림 프로그램	공감		5(국어)					
	의사소통				4(국어)			
	갈등해결	4 (국어·도덕)						
	감정조절						4 (국어·도덕)	
	자기존중감						6 (국어·도덕)	
	학교폭력 인식 및 대처				5 (사회)			
사이버 어울림 프로그램 (기본)	공감					3		
	의사소통							
	자기존중감							
	인터넷 윤리의식 및 활용							
	자기조절							
	감정조절			3				
	사이버상 갈등해결							3
	사이버폭력 인식 및 대처							
시수 합계			12		12		13	

〈고등학교〉

역량 (학년별로 선택·적용)		학년	1학년		2학년		3학년	
		대상	교과 연계	창체 (자율)	교과 연계	창체 (자율)	교과 연계	창체 (자율)
교과연계 어울림 프로그램	공감		5 (국어)					
	의사소통				4 (국어 교과연계)			
	갈등해결		4 (국어·사회)					
	감정조절						4 (국어·사회)	
	자기존중감						6 (국어·사회)	
	학교폭력 인식 및 대처				5 (사회)			
사이버 어울림 프로그램 (기본)	공감					3		
	의사소통							
	자기존중감							
	인터넷 윤리의식 및 활용							
	자기조절							
	감정조절			3				
	사이버상 갈등해결							3
	사이버폭력 인식 및 대처							
시수 합계			12		12		13	

II. 학교폭력 예방 어울림 프로그램 안내

□ 학교폭력 예방 어울림 프로그램 개요

	구분	역량/유형/교과	학교급	대상	차시
어울림 프로그램	어울림 기본 프로그램	· 공감 · 의사소통 · 갈등해결 · 자기존중감 · 감정조절 · 학교폭력 인식 및 대처	· 초/저 · 초/고 · 중 · 고	· 학생 · 교사 · 부모	· 학생(4차시) · 교사(2차시) · 학부모(2차시) 총 72종
	어울림 심화 프로그램	· 공감 · 의사소통 · 갈등해결 · 자기존중감 · 감정조절 · 학교폭력 인식 및 대처	· 초/저 · 초/고 · 중 · 고	· 일반 학생	· 학생(6차시) ※ 학교폭력 인식 및 대처(7차시) 총 24종
	어울림 심층 프로그램	· 신체폭력 유형 · 언어폭력 유형 · 따돌림 유형 · 사이버폭력 유형	· 초/저 · 초/고 · 중 · 고	· 관심군 학생	· 학생(8차시) 총 16종
	교과연계 어울림 프로그램	· 국어(중등) · 도덕(중등) · 사회(중등) · 국어(고등) · 통합사회(고등)	· 중 · 고	· 학생	· 학생(131차시) 총 5종
사이버 어울림 프로그램	사이버 어울림 기본 프로그램	· 공감 · 의사소통 · 자기존중감 · 인터넷 윤리의식 및 활용 · 자기조절 · 감정조절 · 사이버상의 갈등해결 · 사이버폭력 인식 및 대처	· 초 · 중	· 학생	· 학생(3차시) 총 16종
	사이버 어울림 심층 프로그램	· 사이버 언어폭력 · 사이버 명예훼손 · 사이버 따돌림 · 사이버갈취 · 사이버 스토킹 · 사이버 영상유포	· 초 · 중	· 관심군 학생	· 학생용(3차시) 총 12종

□ 어울림 기본 및 심화 프로그램(48종)

○ 【초등학교 저학년】 어울림 기본/심화 프로그램

역량	기본/심화	프로그램명	역량	기본/심화	프로그램명
공감	기본	어, 나도 그래	감정 조절	기본	감정은 내 친구
		공감 이야기 나누기			이럴 때는 어떻게 할까요?
		말랑말랑 마음 만들기			감정조절은 나에게 맡겨라
		공감 교실 만들기			상황에 따른 나의 대처법
	심화	마음에 귀 기울여요		심화	분노의 이해
		잘 들으면 마음이 보여요			분노 알아차리기
		친구 입장이 되어 보아요.			분노조절 : 인지적 전략
		내 짝이 원하는 것을 알고 있다.			분노조절 : 정서적 전략
		너 그때 정말 억울했겠다.			분노조절 : 행동적 전략
		공감 표현 이렇게 하면 된다.			문제해결 전략
의사 소통	기본	이런 말들이?	자기 존중감	기본	자랑스러운 나
		말하기보다 귀한 것			자신감을 심어주어요.
		마음을 부드럽게			자신감 넘치는 내 모습을 표현해요.
		같이 놀자			자신감 넘치는 나로 바꾸어요
	심화	함께 말과 다툼 말		심화	나를 알아보아요
		다툼 말, 싸움의 씨앗			나의 특별한 점을 이해해요
		함께 말, 친함의 씨앗			다른 사람이 바라보는 나
		다툼 말이 열리는 나무			이런 내가 좋아요
		함께 말이 열리는 나무			당당한 나를 보여 줄게요
		함께 말이 가득한 우리 반 만들기			이런 사람이 될 거예요
갈등 해결	기본	갈등과 친구가 되어 보아요.	학교 폭력 인식 및 대처	기본	폭력 vs 평화
		갈등! 이렇게 해봐요.			이것도 폭력이구나!
		갈등! 풀 수 있어요!			내가 능력자
		모두 다 행복한 선택			평화로운 우리반
	심화	네 그림은 엉터리야!		언어	우리를 아프게 하는 말
		내 차례야!			우리를 기쁘게 하는 말
		둘 다 내거야!		사이버	이것도 폭력이예요
		떡볶이 사줘!			사이버폭력 없는 세상 만들어요.
		야, 장난이야!		따돌림	왕따, 어디까지 알고 있니?
		흥, 저리가!			똑똑, 닫힌 마음의 문을 열어주세요
					위기탈출 따돌림, 행복이 시작돼요

○ 【초등학교 고학년】 어울림 기본/심화 프로그램

역량	기본/심화	프로그램명	역량	기본/심화	프로그램명
공감	기본	마음 바라보기	감정 조절	기본	우리에게 감정이 있어요.
		내 마음을 보여주기			감정이 달라졌어요.
		친구의 마음 알아보기			불편한 감정, 이렇게 조절 해봐요!
		내 마음속의 하얀 늑대 키우기			우리는 감정 해결사
	심화	내 마음 속의 고민거리 열어 보기		심화	화, 너는 누구냐
		올바른 소통, 공감하기의 시작			화난 내 마음은?
		바른 공감을 위한 친구논리 따라가기			생각을 바꿔봐
		친구가 원하는 것을 나는 알고 있다.			화를 다스리는 호흡법
		친구를 화나게 하는 열 가지 방법			화날 땐 이렇게 말해요
		공감 퀴즈, 퀴즈			마음의 신호등을 켜요
의사 소통	기본	잘 소통하고 있니?	자기 존중감	기본	자랑스러운 나
		이렇게 경청하자!			자신감을 심어주어요.
		이렇게 표현하자!			자신감 넘치는 내 모습을 표현해요.
		이렇게 부탁하자!			자신감 넘치는 나로 바꾸어요
	심화	대화에 필요한 것		심화	약점 < 장점
		관찰이 중요해			우리는 환상의 짝꿍
		느낌과 마음			나의 자신감 금메달
		다투지 않고 평화롭게			나를 회복시켜주는 약
		솔직한 사과			나의 자신감을 표현해요
		우리는 진정한 친구			나의 꿈에 자신감 한 스푼
갈등 해결	기본	갈등? 갈등!	학교 폭력 인식 및 대처	기본	장난이라구?
		우리는 달라요			날 보호해줘
		평화적 갈등 해결! 방법이 없을까?			함께 “그만” 이라고 말해요.
		평화적 갈등 해결! 이렇게 한번 해봐요.			평화로운 우리 교실
	심화	갈등, 차가운 듯 따뜻한 듯		심화	언어폭력 바로알기
		갈등 속 나의 마음이야기		언어	언어폭력 대처하기
		갈등 속 우리의 생각		사이버	사이버폭력, 왜 위험한가요?
		갈등해결 필수법			사이버폭력, 함께 탈출해요
		친구와 친구사이의 불편한 공기		따돌림	Stop; 괴롭힘을 멈추고
		함께함, 우리반을 평화롭게 하는 이름			Go; 친구의 마음을 이해하고 Go; 친구를 진심으로 도와주고

○ 【중학교】 어울림 기본/심화 프로그램

역량	기본/심화	프로그램명	역량	기본/심화		프로그램명			
공감	기본	나의 마음은 이런 거야	감정 조절	기본	감정 인식과 원인 찾기				
		나는 이래서 그랬어			스트레스, 분노의 감정에서 벗어나기				
		너도 그런 거구나			우울, 불안에서 벗어나기				
		실제 상황에서 행동하기			실전-이럴 땐 이렇게				
	심화	내 마음을 비우고 보는 네 마음		심화	분노이해하기				
		하나의 말에 담긴 여러 의미			분노 알아차리기				
		논리를 따라가는 공감열쇠			분노조절(인지)				
		상대방의 욕구를 파악하는 공감기법			분노조절(정서)				
		성장 동기를 드러내는 공감기법			분노조절(행동)				
		감동으로 다가가는 공감표현			문제해결전략				
의사소통	기본	좋은 말 vs 나쁜 말	자기 존중감	기본	나의 모습 재보기				
		마법의 듣기!			나의 가능성 캐내기				
		어떻게 말해?			나의 자신감 키우기				
		이렇게 말해봐!			우리 함께 커가기				
	심화	의사소통 이해하기		심화	나의 이름 속 깊은 뜻 알기				
		나의 의사소통유형은?			국어사전에 내 이름이 등재된다면				
		언어의 연금술사			이 사람을 찾아라				
		걸림말과 디딤말			너를 말해 봐 -나를 맞춰 봐				
		요술 바꾸니			존경하는 타인을 통해 자기존중감 완성하기				
		내 말에 날개를 달자			나의 비전 선언과 꿈 지도 만들기				
		갈등해결			기본	학교 폭력 인식 및 대처	기본	학교폭력! 멘사에 도전하다	
								입장바꿔! 역할극~~	
너라면 어떻게 할래?									
학교폭력 예방홍보신문 및 3無 3行 제작									
심화	심화		언어	내 안에 너 있어!					
				언어폭력으로부터 이별 연습하기					
			사이버	지피지기 : 사이버폭력 알기					
				백전백승 : 사이버폭력 극복하기					
따돌림	집단따돌림의 원인 알기								
	나의 친구관계 점검하기								
		친한 친구사이 되기							

○ 【고등학교】 어울림 기본/심화 프로그램

역량	기본/심화	프로그램명	역량	기본/심화	프로그램명
공감	기본	나와 통하기	감정 조절	기본	내 감정과 친해지기
		너와 통하기			고이고이 날려 보내기
		서로 통하기			좀 더 새롭게 바라보기
		우리 하나 되기			실천으로 더 행복해지기
	심화	자유로운 나의 마음		심화	분노학개론
		그랬구나!			나의 분노 알아보기
		억울왕 뽑기			바꿔! 바꿔! 생각을 바꿔!
		친구 마음 알아보기			내가 화내는 진짜 이유
		색종이로 마음 드러내기			화를 제대로 표현하기
		나를 행복하게 하는 한 마디			똑똑하게 화 다루기
의사소통	기본	이렇게 들어주세요.	자기 존중감	기본	타인의 평가vs.자기이해
		이야기 이끌기			~면 어때 : 열등감에서 성장으로
		나를 말해요			숫아라~ 내안의 힘이어
		우리 노력해요			친구야, 우리 함께 성장하자
	심화	내 머리 속의 말		심화	나 자신을 알라
		걸림말 vs 디딤말			꼬덕꼬덕
		의사소통 유형 찾기			토닥토닥
		관찰과 느낌			있는 그대로의 나
		바람과 부탁			내 마음을 말해봐!!
		함께 걷는 길			내안의 힘!!
갈등 해결	기본	서로 다른 우리, 하나가 될 수 있을까?	학교 폭력 인식 및 대처	기본	학교폭력? 학교폭력!
		내 안에 있는 또 다른 나 발견하기			우리의 문제, 학교폭력!
		우리는 원탁의 기사들!			학교폭력, 우리의 손으로 판단하자!
		너도 나도 웃는 얼굴 만들기			평화로운 학교, 우리가 만든다!
	심화	갈등 이해하기		심화	우리가 쓰는 말은?
		갈등 해결의 유형			바꾸자. 언어습관
		갈등할 때의 사고 과정			사이버폭력 탐구생활
		갈등할 때의 감정			사이버폭력은 포위됐다!
		갈등 해결의 방법			용기 있는 동행
		갈등 해결의 달인 찾기			또 하나의 패밀리, 친구
				따돌림	너와 나, 점하나만 바꾸면

□ 어울림 심층 프로그램 (16종, '18년 개발)

○ 개발목적

- 학교폭력 가·피해 우려가 높은 관심군 학생이 속해 있는 학급에서 활용할 수 있는 학급단위 학교폭력예방 어울림 심층 프로그램 개발·제공
- 학교폭력 가·피해 관심군이 소속된 학급문화 전반의 긍정적 변화를 통해 학교 폭력예방의 근본적, 체계적, 지속적 변화 선도

○ 프로그램 개요

- 프로그램 특징 : 문제 영역별 관심군 학생 소속 학급 대상의 집중 개입 프로그램
- 대상 학교급 : 초등학교 저학년, 초등학교 고학년, 중학교, 고등학교 등 4개 학교급
- 개발 영역 : 학교폭력 유형별* 교육자료 개발(총 16종)

○ 운영 방법

- 운영 대상 : 학교폭력 피·가해 관심군 학생이 속해 있는 학급
- 운영 시간 : 담임교사 학급 시간, 창체활동 그 외 운영 가능한 별도시간(초·중등 공통)
- 운영 주체 : 담임교사(그 외 교과교사 및 전문상담교사 활용 가능)

○ 프로그램의 구성 : 총 16종(32차시)

구분	신체·물리적 문제	언어폭력 문제	따돌림 문제	사이버 폭력 문제
초저	때리지 않아요	나도 네가 좋아	나는 우리반 지킴이	보이지 않아도 보이는 것처럼
	그대로 멈춰라	더하기 빼기	우리는 존중받아 마땅해!	옆에 없어도 있는 것처럼
초고	와! 때리지 않아도 되~네!	연결의 언어	친친 프로젝트, 미션 클리어	사이버비방, 이제 그만!
	그러지 않아도 우리가 바라는 것을 이룰 수 있대!	내 마음을 알아줘!	다르지만 소중한 우리!	아! 너는 나와 생각이 다르구나
중	힘은 정직하게 쓰는거야	내가 듣고 싶은 말	'나'와 '너'의 감정온도계	트루먼 스쿨 악플 사건
	빌린 돈은 갚는 거야	소문 대처하기	우리는 모두 평등해	그럼에도 불구하고 나를 어떻게 정의할까
고	욕해도 터지지 않아요!	우리 스스로 바꾸는 언어	네 안의 가치를 찾아서	내가 사이버 폭력 가해자?
	책임 있는 선택으로 함께 성장하기	언어의 화살	우리는 모두 특별한 존재	함께 할 때, 더 큰 우리!

□ 교과연계 어울림 프로그램

○ 중학교 국어 교과연계 어울림 프로그램

역량	프로그램	중학교 국어 성취기준	차시
공감	공감, 우리가 할 수 있는 참 따뜻한 동행	[9국 01-02] 상대의 감정에 공감하며 적절하게 반응하는 대화를 나눈다.	5
의사소통, 감정조절	폭력적 언어를 배려의 언어로	[9국 01-12] 언어폭력의 문제점을 인식하고 상대를 배려하며 말하는 태도를 지닌다.	4
의사소통, 학교폭력 인식 및 대처	말과 글을 쓰담(談) 쓰담(談)하다!	[9국 03-08] 영상이나 인터넷 등의 매체 특성을 고려하여 생각이나 느낌, 경험을 표현한다.	3
자기존중감	나는 나를 사랑해요!	[9국 05-02] 비유와 상징의 표현 효과를 바탕으로 작품을 수용하고 생산한다.	2
갈등해결, 공감	갈등!! 너를 알고 나를 알면 백전백승	[9국 05-03] 갈등의 진행과 해결 과정에 유의하며 작품을 감상한다.	3

○ 중학교 도덕 교과연계 어울림 프로그램

역량	프로그램	중학교 도덕과 성취기준	차시
공감	따끈따끈 공감나눔	[9도 01-02] 도덕적 행동을 위한 도덕적 상상력과 민감성, 도덕적 추론의 과정과 비판적 사고의 역할을 이해하고, 자신의 삶을 도덕적으로 성찰하는 태도를 기를 수 있다.	3
감정조절	으라차차~! 회복탄력성	[9도 01-05] 정서적 건강과 사회적 건강을 가꾸기 위한 방안을 제시하고 실천 의지를 함양할 수 있다.	2
갈등해결	갈등? 평화롭게!	[9도 02-06] 다양한 갈등 상황에서 평화적 해결의 중요성을 이해하고, 평화적으로 갈등을 해결할 수 있는 실천방법을 탐구하고 실천할 수 있다.	3
학교폭력 인식 및 대처	소통 On 폭력 Off	[9도 02-05] 정보화 시대에 요구되는 도덕적 자세와 책임의 도덕적 근거와 이유를 제시하고, 타인 존중의 태도를 통해 다양한 방식으로 의사소통 할 수 있다.	2
의사소통	인간존중 만나기	[9도 03-01] 인간 존엄성과 인권, 양성평등이 보편적 가치임을 도덕적 맥락에서 이해하고, 타인에 대한 사회적 편견을 통제하여 보편적 관점에서 모든 인간을 인권을 가진 존재로서 공감하고 배려할 수 있다.	3
자기존중감	친구야 우리 함께 하자	[9도 04-03] 삶과 죽음의 문제를 도덕적으로 성찰하고 평정심을 추구하여 자신의 삶의 의미를 구성할 수 있다.	3
	나를 성장시키는 고통의 힘		1

○ 중학교 사회 교과연계 어울림 프로그램

역량	프로그램	중학교 사회과 성취기준	차시
감정조절, 자기존중감	나다운 것에 대해 생각해 본적 있나요?	[9사(일사)01-01] 사회화의 의미와 과정을 이해하고, 사회화 과정에서 청소년기에 나타나는 특징을 설명한다.	2
공감, 의사소통, 학교폭력 인식 및 대처	갈등하지 말고 방어자로 Go	[9사(일사) 01-02] 사회적 지위와 역할의 의미를 이해하고, 역할 갈등의 특징을 사례를 통해 분석한다.	2
의사소통, 갈등해결, 공감	차이를 이해해요	[9사(일사) 01-03] 사회집단의 의미를 이해하고, 사회집단에서 나타나는 차별과 갈등의 사례와 이에 대한 해결 방안을 탐구한다.	2
의사소통, 감정조절	대중매체와 대중문화	[9사(일사)02-03] 대중매체와 대중문화의 의미와 특징을 이해하고, 대중문화를 비판적으로 평가하는 태도를 가진다.	2
갈등해결, 공감, 의사소통	문화갈등과 문화공존	[9사(지리)04-03] 서로 다른 문화가 공존하는 지역과 갈등이 있는 지역을 비교하여, 그 차이가 발생하는 이유를 분석한다.	3
공감, 의사소통, 학교폭력 인식 및 대처	학급 규칙을 제안해요	[9사(일사) 05-01] 법의 의미와 특성을 이해하고, 사례 분석을 통해 법의 목적을 탐구한다.	1
학교폭력 인식 및 대처	SOS!! 나의 인권을 돌려줘!	[9사(일사)06-02] 일상생활에서 인권이 침해되는 사례를 분석하고, 국가기관에 의한 구제방법을 조사한다.	1
학교폭력 인식 및 대처	다 함께 해결하자, 학교폭력!	[9사(일사) 12-03] 현대의 주요한 사회문제를 조사하고, 이에 대한 해결 방안을 탐구한다.	3

○ 고등학교 국어 교과연계 어울림 프로그램

역량	프로그램	고등학교 국어 성취기준		차시
의사소통, 공감, 갈등해결	존중하고 배려하는 대화	[10국 01-02] 상황과 대상에 맞는 언어 예절을 이해할 수 있다.		3
학교폭력 인식 및 대처, 의사소통	마상(마음상처)없는 대화관습 만들어 보아요	[10국 01-06] 언어 공동체의 담화 관습을 성찰하고 바람직한 의사소통 문화 발전에 기여하는 태도를 지닌다.		3
갈등해결	갈등나무 어우러지기	[10국 02-03] 삶의 문제에 대한 해결방안이나 필자의 생각에 대한 대안을 찾으며 읽는다.		2
자기존중감	나를 사랑하는 시간	[10국 03-03] 자신의 경험과 성찰을 담아 정서를 표현하는 글을 쓴다.		2
공감, 의사소통, 감정조절	팩트 체크, 그리고 나의 생각	10국05-문학_교술	[10국05-01]문학 작품은 구성 요소들과 전체가 유기적 관계를 맺고 있는 구조물임을 이해하고 문학 활동을 한다. [10국05-02]갈래의 특성에 따른 형상화 방법을 중심으로 작품을 감상한다. [10국05-03]문학사의 흐름을 고려하여 대표적인 한국 문학 작품을 감상한다. [10국05-04]문학의 수용과 생산 활동을 통해 다양한 사회·문화적 가치를 이해하고 평가한다. [10국05-05]주체적인 관점에서 작품을 해석하고 평가하며 문학을 생활화하는 태도를 지닌다.	2
감정조절, 갈등해결	갈등? 우아하게 해결완료!	10국05-문학_극		2
의사소통	입장 바꿔 생각해봐	10국05-문학_극		1
자기존중감	나는 참 괜찮은 사람입니다	10국05-문학_서정		2

○ 고등학교 통합사회 교과연계 어울림 프로그램

역량	프로그램	고등학교 통합사회 성취기준	차시
의사소통, 공감	통합적 관점의 이해	[10통사 01-01] 시간적, 공간적, 사회적, 윤리적 관점의 특징을 이해하고, 이를 바탕으로 인간, 사회, 환경의 탐구에 통합적 관점이 요청되는 이유를 파악한다.	3
학교폭력 인식 및 대처, 자기존중감	행복의 조건탐색	[10통사 01-03] 행복한 삶을 실현하기 위한 조건으로 질 높은 정주 환경의 조성, 경제적 안정, 민주주의의 발전 및 도덕적 실천이 필요함을 설명한다.	3
학교폭력 인식 및 대처	소리 없는 괴롭힘 사이버폭력	[10통사 03-02] 교통·통신의 발달과 정보화로 인해 나타난 생활공간과 생활양식의 변화 양상을 조사하고, 이에 따른 문제점을 해결하기 위한 방안을 제안한다.	1
학교폭력 인식 및 대처	숨겨진 인권을 찾아라	[10통사 04-01] 근대 시민 혁명 등을 통해 확립되어 온 인권의 의미와 변화 양상을 이해하고, 현대 사회에서 주거, 안전, 환경 등 다양한 영역으로 인권이 확장되고 있는 사례를 조사한다.	1
갈등해결	우리가 해결해요	[10통사 04-03] 사회적 소수자 차별, 청소년의 노동권 등 국내 인권 문제와 인권지수를 통해 확인할 수 있는 세계 인권 문제의 양상을 조사하고, 이에 대한 해결 방안을 제시한다.	1
갈등해결	우리 마을 만들기	[10통사 06-02] 다양한 정의관의 특징을 파악하고, 이를 구체적인 사례에 적용하여 평가한다.	1
갈등해결, 공감	다양한 문화 현상	[10통사 07-03] 문화적 차이에 대한 상대주의적 태도의 필요성을 이해하고, 보편 윤리의 차원에서 자문화와 타문화를 성찰한다.	2
갈등해결	문화가 다른 우리, 공존할 수 있을까?	[10통사 07-04] 다문화 사회에서 나타날 수 있는 갈등을 해결하기 위한 방안을 모색하고, 문화적 다양성을 존중하는 태도를 갖는다.	3
공감	지구를 지켜라	[10통사 09-03] 미래 지구촌의 모습을 다양한 측면에서 예측하고, 이를 바탕으로 자신의 미래 삶의 방향을 설정한다.	2

□ 사이버 어울림 기본프로그램 (초·중등 16종, 8개 역량)

- **특성** : 온라인 사이버 공간에서 발생하는 청소년 사이버폭력 특성을 고려하여 예방에 관여되는 주요 역량을 도출.
 - 각 모듈은 전체적으로 해당 역량을 촉진하고 함양할 수 있도록 구성.
- **활용방법** : 교과연계 등 일상적인 교육에서 역량 함양을 위한 수업용 자료
- **프로그램 구성 및 내용**
 - 초·중등 학생들에게 필요한 사이버폭력 예방 역량으로 구성
 - * 2015 개정 교육과정, 21C 역량 및 사이버폭력·학교폭력 관련 선행연구 기반으로 도출
 - 공감, 의사소통, 자기존중감 등 해당 역량의 일반적인 개념 외에 사이버폭력에 초점을 둔 구성 요소를 도출하여 적용함.

역량	주요 차시(예시)
1) 공감	· 내 마음이 들리니? 공감씨는 힘이 세! e공감 톡톡! · 디지털 마이 라이프! 넌 소중한! 눈을 크게 뜨고 마음으로 그려봐! · 대화는 말로만 할 수 있는게 아니야! 사이버에서는 어떻게 할까?
2) 의사소통	· 지능정보사회, 새로운 의사소통이 필요해요! (의미와 중요성) · 어서와, 이런 대화 처음이지? 내 의견 좀 들어줄래? · 네 생각에 날개를 달아보자(올바른 사이버 의사소통 필요성과 방법 알기) · 경청하고 공감하며 즐겁게 소통하기! · 디지털세상 자신과 친구들과 소통하려면 무엇이 필요하죠?
3) 자기존중감	· 사이버세상에서 자존감을 부탁해!(자신의 위한 준비) · 쏘! SNS의 숨겨진 이야기! 사이버모습과 현실모습 바로알기 · 자신의 사이버 자기존중감 지수 측정하고 성찰해보기! · 라이프 온 디지털! 자존감 높이고 응원하기
4) 인터넷 윤리 의식 및 활용	· 인터넷, 아는 것이 윤리! 내가 바로 미래의 디지털 시민! · 디지털 흔적 무엇이 문제죠! 정직한 나, 밝은 인터넷 세상의 씨앗! · 사이버 윤리인식, 책임감! 미래 역량이죠!
5) 자기조절	· 나는 내가 통제한다(내가 주인)! 그래 결정했어! 할 수 있어! · 갈등상황과 그 원인 알기, 무엇이 필요할까?
6) 감정조절	· 너의 이름은? 사이버세상 감정 나누기! 연결하기! · 너와 나의 감정고리! 행복도 슬픔도 종이 한 장 차이예요.
7) 사이버상의 갈등해결	· 갈등? 넌 누구니? 우리는 사이버 갈등해결사! · 사이버갈등? 무엇부터 해볼까? 갈등! 친구처럼 만나보자!
8) 사이버폭력 인식 및 대처	· 사이버세상에서도 폭력이 일어 난다구요? · 이것도 사이버폭력이 될 수 있나요? 아하 그랬구나! · 무엇부터 할 수 있나요? 함께 해요!

○ 초등 사이버 어울림 기본프로그램 (8개 역량)

역량	전체제목	1차시	2차시	3차시
공감	e 공감 토크 (talk talk)	내 마음이 들리니? (사이버상에서 상대방의 글을 파악하여 진정한 공감 하기)	공감씨는 힘이 세!! (공감역량훈련하기)	e 공감 토크 (사이버상에서 적극적인 공감 실천하기)
의사 소통	디지털 사이버 공간의 소통 왜 중요할까요?	새로운 의사소통 방법이 필요해요(사이버공간 의사 소통방법의 필요성과 특징)	사이버에서 경청하고 공감 하며 의사소통 하는 것이 무엇일까(사이버공간의 의사소통과 일반 의사 소통의 차이점)	아름다운 사이버 의사소통 지킴이는 바로 우리! (올바른 의사소통방법 실천 의지 다지기)
자기 존중감	사이버 세상에서 현명하게 우리를 지키는 방법	썬! SNS의 숨겨진 이야기 (사이버세계와 현실세계의 차이)	사이버 세상에서 자존감을 부탁해!! (사이버세상에서 살아갈 자신을 위한준비)	라이프 온 사이버 스페이스5 (사이버상에서 건강하게 살아갈 수 있는 자기존중감 높이고 실천하기)
인터넷 윤리의식 및 활용	인터넷 윤리의식 및 활용	인터넷, 아는 것이 윤리! 내가 바로 미래의 디지털 시민!!(디지털시대에 시민 으로서 갖춰야 할 역량알기)	디지털 흔적 무엇이 문제죠! 정직한 나, 밝은 인터넷 세상의 씨앗(디지털흔적에 대해 알기)	사이버윤리인식, 책임감! 미래 역량이죠! (올바른 인터넷 문화만들기)
자기 조절	내 행동의 책임은 나~!	나의 시간은 내가 통제한다! (스스로 나의 사이버 활용 시간을 제어하기)	그래! 결정했어! (스스로 나의 사이버 세상 속 행동을 제어하기)	할 수 있어! 스스로 조절 하기 (사이버세상 속 자기조절 능력훈련하기)
감정 조절	감정, 나의 길잡이!	너의 이름은? (사이버 세상 속 감정의 이름 정하기)	너와 나의 감정고리 (사이버세상의 감정조절의 효과연기)	너와 나의 감정 이야기 (사이버세상에서 감정조절 하여 요구나 사과전하기)
사이버 갈등관리 및 문제해결	갈등과 다툼 없는 사이버월드	찾아라. 사이버 갈등 (사이버 갈등에 대해 알고 고쳐보기)	사이버 갈등? 리얼(REAL)한 상황! (실제 사이버 갈등상황을 알아보고 문제 해결하기)	갈등? 이렇게 해결해요. (우리가 겪은 사이버 갈등을 분류하고 해결하는 방법 배우기)
사이버 폭력 인식 및 대처	사이버폭력, 로그아웃 !	사이버상에도 ‘폭력’이 일어난다구요? (사이버폭력의 특징과 심각성 인식하기)	이것도 사이버 폭력이 될 수 있나요? 아하 그랬구나! (사이버폭력의 유형과 대처 방안 알아보기)	무엇부터 할 수 있나요? 함께해요! (사이버폭력 대처방법을 익히고 예방방법알아보기)

○ 중등 사이버 어울림 기본 프로그램 (8개 역량)

역량	전체제목	1차시	2차시	3차시
공감	넌 나와 같이 소중한!	내 마음이 들리니? (사이버상에서 공감하는 상황 이해하기)	넌 나와 같이 소중한! 마음으로 그려봐! (사이버상에서 댓글이나 사진들의 공감의식 알기)	대화는 말로만 할 수 있는게 아니야! 사이버 에서는 어떻게 할까? (사이버상에서 바람직한 공감표현하기)
의사 소통	실생활과 사이버공간의 연결 열쇠, '역지사지' 의사소통	어서와, 이런 대화 처음 이지? (사이버상에서 친구의 의견을 경청하며 공감하는 대화 하기)	내 의견 좀 들어줄래? (사이버상에서 자신의 감정이나 의견을 말할 때 온건하게 주장하기)	네 생각에 날개를 달아보자 (타인의 견해를 온정적으로 비판하기)
자기 존중감	라이프 온 디지털! 자존감 높이고 응원하기	사이버세상에서 자존감을 부탁해! (사이버공간에서 자신의 모습을 이해하기)	췌! SNS의 숨겨진 이야기! (사이버 모습과 현실모습 바로알기)	사이버세상 속 미래의 나를 그려봐! (사이버상에서 미래에 자신이 할 수 있는 일을 생각하고 공언하기)
인터넷 윤리의식 및 활용	서로를 잇(IT)는 건강한 마음가짐	브라보 디지털 마이 라이프!! (건강한 정보의 선택적 수용과 인터넷 이용을 성찰 하며 가치규범의 민감성 갖기)	눈을 크게 뜨고 마음으로 그려봐! (지식재산권에 대한 이해와 관련법규 정의탐색, 참여를 통한 능동적인 문제해결 이끌기)	나야, 체인지 e메이커! (사이버상에서의 문제를 발견하고 작은 변화로 혁신을 이끌기위한 생활 속 실5천하기)
자기 조절	사이버 폭력 예방의 열쇠! 자기조절하기	사이버공간의 자기조절! 무엇이 필요할까? (사이버공간에서 자기 조절과 관련된 생각을 방해 또는 지원하는 요인에 대해 이해하기)	사이버 공간의 '나' 극복 하기 (사이버공간에서 폭력적 행동이 원인이 될 수 있는 요소를 극복하기)	그래! 결심했어! 스스로 통제하는 사이버 공간 속의 나 (사이버공간에서 자기 조절을 습관화 할 수 있는 규칙을 세우고 실천 및 성찰하기)
감정 조절	둘썹날썹 마음 다스리기	나와 너의 감정 알기 (사이버상의 나의감정과 상대방의 감정 알기)	나의 감정 표현하기 (사이버상의 상대방에게 감정표현하기)	감정조절하기(사이버상의 다양한 상황에서 감정 조절을 알아보고 예방하기)
사이버 갈등관리 및 문제해결	협력과 절충'으로 함께 해결하는 사이버 갈등관리	갈등? 넌 누구니? (사이버공간에서의 갈등 발생 원인과 유형을 알고 갈등전환 및 갈등예방의 중요성알기)	갈등! 친구처럼 만나보자 (사이버공간에서 갈등의 유형을 알고 갈등관리와 문제해결을 위한 협력 및 절충방법 익히기)	우리는 갈등해결사! (사이버공간에서의 갈등 관리와 문제해결을 위한 양보의 중요성을 인식하고 회피와 지배의 부정적 영향을 알기)
사이버 폭 력 인식 및 대처	듣지도 보지도 못한 현명한 사이버폭력 대처!	사이버세상에서 폭력이란? (사례를 통해 사이버폭력의 유형을 구분해보기)	나는 장난인데, 폭력이라 구요?(사이버폭력 특징과 예방수칙 바로알기)	앞으로 나는 어떻게 해야 하나요?(사이버폭력 발생시 역할 및 유형별 대처행동을 단계별 실천해보기)

□ 사이버 어울림 심층프로그램 (초·중등 12종, 유형별)

- **특성** : 초·중등 학생들이 관여되기 쉬운 일상적인 사이버폭력, 자주 발생되거나 집중 교육활동이 필요한 신종 유형을 고려함
- **활용방법** : 유형에 특화된 예방교육 자료로, 담임시간 등 사이버폭력 유형별 집중 교육이나 특별 예방교육에 적용함
- **프로그램 구성 및 내용**

유형	주요 차시(예시)
1) 사이버 언어폭력	· 생각 없는 언어폭력 가장 나쁜 습관/주먹보다 깊은 상처 · 사이버온라인 비방 그 은밀한 폭력/비판과 비난하는 글 구분하기 · 온라인 비방! 그냥 장난인가요? 나도 모르게 가해자가 될 수 있어요!
2) 사이버 명예훼손	· 온라인 거짓정보의 유포! 장난일까요? · 사이버의 잘못된 흔적은 나의 족쇄예요! · 악의적인 정보 유포·유포! 더욱 큰 범죄! 예방과 대처는?
3) 사이버 불링·따돌림	· 사이버 불링(bullying)이 뭐지? 내가 피해자라면 어떻게 할까? · 우리가 접하는 사이버 불링의 시작과 특징은? 어떻게 대처할까? · 우리 이렇게 해봐요!
4) 사이버 갈취	· 사이버 갈취가 뭐예요? 이것도 폭력인가요? · 사이버 갈취, 예방 및 대처는? 유형별 특징과 역지사지
5) 사이버 스토킹	· 좋아하면 괜찮아? 내가 흘린 정보들이 스토킹으로... · 사이버상의 교우 사귀어 어떻게 할까? · 사이버 스토킹 예방과 대처 무엇부터 할까?
6) 사이버 영상유포	· 내가 인터넷에 올라왔대? 네 잘못이 아니야! 우리가 도와줄게! · 몰카·도촬, 무엇이 문제죠? 우리는 무엇을 할 수 있을까? · 유해성 영상, 대처 이렇게 해봐요!

□ 자유학기제 선택활동을 위한 어울림 프로그램

○ (구성) 주제별 모듈식, 6개 역량별* 2, 3, 4차시 등 총 17차시

* 공감, 의사소통, 감정조절, 갈등해결, 자기존중감, 학교폭력 인식 및 대처 등

모듈	주제	역량	차시	비고
①	나의 발견 : 나를 이해해, 나를 사랑해	자기존중감	3	6차시
		감정조절	3	
②	나와 다른 너, 친구들은 어떤 생각을 할까?	공감	2	5차시
		의사소통	3	
③	내가 도와줄게 : 함께하자 친구야	갈등해결	4	6차시
		학교폭력 인식 및 대처	2	

○ (교육과정 편성) ‘자유학기제 선택활동’ 시간에 편성

○ (활용 방법) 자유학년, 자유학기 및 연계학기에 한 학기(17차시) 전체 수업 또는 모듈별* 운영, 모듈 결합** 운영 등 선택적으로 활용

* 모듈 ① (6차시), 모듈 ② (5차시), 모듈 ③ (6차시)

** 모듈 결합 : ① + ② (11차시), 모듈 결합 : ① + ③ (12차시),
모듈 결합 : ② + ③ (11차시) 등

□ 학교폭력 예방 또래활동 프로그램 (9종, '18년 개발)

○ 개발 목적 : 학생의 주도적 또래관계 개선 및 학급의 공동체 역량 증진을 통한 학생의 학교폭력 예방역량 강화

○ 프로그램 개요

- 운영 대상 : 초등학교 고학년, 중학교, 고등학교(학교급별 6차시)
- 운영 시간 : 담임교사 학급시간, 창의적 체험활동 시간 등 기타 활용 가능한 시간
- 운영 주체 : 담임교사(그 외 교과교사 및 전문상담교사 활용 가능)

○ 프로그램의 구성 : 총 9종(18차시)

대주제 소주제 교급	친구알기		친구와 소통하기		친구되기	
	우정 지키기 (1차시)	마음으로 듣기 (1차시)	마음전달하기 (1차시)	어려움에 처한 친구 돕기 (1차시)	사과개념이해 (1차시)	사과 방법 익히기 (1차시)
초등 학교 (고학년)	좋은 친구	너의 이야기를 들어줄게	친구야 부탁해!	또래 도우미 출동	화해의 문을 여는 열쇠, 사과	사과 전문가 「Dr. 앱」
	좋은 친구의 덕목 유목화, 좋은 친구의 모습 만들기	공감적 경청 방법 실습	게임을 통한 평화로운 부탁 방법 연습	친구 돕기 행동의 창의적 방법 고안과 일상에 적용	갈등 사례 분석을 통한 사과의 상황과 개념 이해	사과의 언어 + 태도 연습
중학교	나는 어떤 친구? 현실과 이상 사이	공감하면 술술 풀린다	부탁의 매트릭스	친구야, 밀고 당겨 줄게!	사과로 초대하기	사과로 가는 징검다리
	게임을 통해 좋은 친구의 특징을 찾고 자기 평가	상황 분석 후 관찰, 욕구 찾고 자기 표현하기	거절의 가능성을 낮추는 부탁의 매트릭스 작성	창의적이고 진지한 도움 행동 방안 논의 및 결정	사과에 대한 편견과 오해를 통해 사과의 개념 이해	시나리오 분석을 통한 사과의 단계와 절차 추론
고등 학교	더 이해할수록 깊어지는 친구 사이	히든 메시지	당당하게 'NO' 부드럽게 'NO'	지켜보는 '눈' 보다 지켜주는 '손'	참 좋은 사과, 참 좋은 친구	사과 가이드라인
	친구의 종류에 따른 기대와 관계의 질 구분	비언어적 표현 이해 및 이에 대한 공감 표현 찾기	거절이 어려운 이유 토론 및 적절한 거절의 다양한 방법 연습	사례 분석 후 도움행동 구안 및 자신의 도움행동 수준 평가	사과의 사례를 통해 사과의 개념 이해	성공 확률을 높이는 사과의 방법 연습

III. 어울림 프로그램 운영사례

1 초등학교 어울림 프로그램 운영 우수사례

충북 진천상산초등학교

상산 토크톡(Talk)으로 학교폭력 없는 행복한 학교만들기

소재지	특성	학생수	교원수	학급수
충북 진천군 읍소재지	대규모, 다문화 학생 증가	951명	51명	24

◆ 학년별 어울림 프로그램 4개 중점 역량 운영 : (공통) 공감, 학교폭력 인식 및 대처 심화

- 1학년(16차시) : 의사소통, 학교폭력 인식 및 대처(기본) / 안전, 국어, 통합, 창·체
- 2학년(14차시) : 의사소통, 감정조절 / 국어, 슬기로운 생활, 바른생활, 즐거운 생활, 안전한 생활
- 3학년(14차시) : 의사소통, 자기존중감 / 국어, 도덕, 과학, 미술, 체육, 창·체
- 4학년(14차시) : 의사소통, 갈등해결 / 국어, 도덕, 사회, 창·체
- 5학년(14차시) : 의사소통, 학교폭력 인식·대처(기본) / 국어, 도덕, 실과, 미술, 체육, 영어, 창·체
- 6학년(14차시) : 갈등해결, 자기존중감 / 국어, 도덕, 사회, 미술

◆ 교원 어울림 프로그램 역량 강화

- 전체 교원대상 원격연수(6개 역량) 역량별 48시간
- 교사학습공동체 직무연수 : 학년별 4개 중점 역량 8시간

◆ 학교폭력 예방교육 성과

- 학년별 중점 역량이 향상되는 변화를 나타냄.

어울림이 있는 꿈바라기 교육으로 행복한 주인공 만들기

소재지	특성	학생수	교원수	학급수
부산 사상구	소규모, 교육적 환경 및 가정 환경 지원필요	77명	11명	6

◆ 4~6학년 학년별 어울림 프로그램 적용

- 관련 교과 재구성 : 4학년 학교폭력 인식 및 대처 역량, 5학년 감정조절 역량, 6학년 자기존중감 역량을 중점으로 각 4차시씩 시수 확보 운영
 ※ (3~4학년) 국어, 사회, 도덕, (5~6학년) 국어, 사회, 도덕 과목과 연계
- 창의적체험활동 연계 : 4학년 학교폭력 인식 및 대처 역량(초고 기본), 5학년 감정조절 역량(초고 심화), 6학년 자기존중감 역량(초고 기본) 각 4차시 시수 확보
- 학교안전교육 주제 연계 : 학교폭력, 인터넷 게임중독 예방, 스마트폰 중독 예방 주제와 연계
 ※ (4학년) 11차시 (5학년) 8차시 (6학년) 12차시

◆ 학교폭력 예방활동(어깨동무 활동)

- 학교 특색사업, 인성교육 실천 주간 등의 창의적 체험활동과 역량 개념 연계
- 지역사회 기반시설(경찰서, WEE 센터, 교육지원청 등)을 활용한 예방활동 전개

◆ 학교폭력 예방교육 성과

- 학교폭력 인식 및 대처 능력 18% 향상, 가피해경험 0%, 감정인식능력 8% 향상, 전체 학생의 91% 학생이 서로를 잘 이해하고 아끼게 됨.

너와 나 우리가 하나되는 천(天)해(海)지(地)인(人) 어울림 프로그램

소재지	특성	학생수	교원수	학급수
경남 거제시	소규모, 신도시 주변 전입생 증가, 개인적 성향	142명	10명	6

◆ 어울림 프로그램과 관련 교과연계 프로젝트 수업구안

- 국어교과 성취기준에서 공감, 의사소통, 갈등해결 역량 요소 추출, 학년별(1학년~6학년) 국어교과와 어울림 프로그램의 활동을 연계한 수업 실시
※ 국어+도덕+사회, 사회+도덕, 국어+과학, 국어+사회, 사회+과학 프로젝트 수업
- 공감, 의사소통, 갈등해결 역량 개념과 연계한 미술, 도덕, 체육 수업 실시
※ (공감·배려/미술) 내가 행복했던 순간 표현하기, (갈등해결/체육)인간의자 만들기

◆ 교사학습공동체 어울림 프로그램 연구 및 확산 : 교내 10명, 인근학교 3명

- 어울림 프로그램 수업 적용 방안 연구, 어울림프로그램과 교육과정 융합하기 등

◆ 학교폭력 예방교육 성과

- 자기존중, 배려소통, 자기조절 등 인성역량이 함양되어, 자신을 존중하고 타인을 배려하며, 친구들 말에 기울이고 생각의 차이를 이해하여 갈등해결에 대한 자심감을 나타냄.

2 중학교 어울림 프로그램 운영 우수사례

충남 선도중학교

소통·공감·회복활동으로 평화로운 교육공동체 만들기

소재지	특성	학생수	교원수	학급수
충남 아산시	소규모, 가정 기능 미약, 불건전한 환경 노출	55명	11명	3

◆ 전체학년에 교과연계 어울림 프로그램 적용 : (공통) 자기존중감

- 1학년(8차시) : 의사소통(기본), 학교폭력 인식 및 대처(기본) / 기술·가정, 체육
- 2학년(8차시) : 공감(기본), 갈등해결(기본)/ 사회, 과학
- 3학년(8차시) : 감정조절(기본) 자기존중감(기본) / 수학, 진로와 직업

◆ 체험중심 어울림 프로그램 운영을 통한 교육공동체 감수성 향상

- 전교생 어울림 「학급의 날」을 운영하여 2시간 동안 6개역량 활동 수업
- 친구사랑주간 운영 및 학교폭력 예방 사과데이 운영

◆ 교사연구회를 통한 수업연구 및 지역사회 홍보

◆ 학교폭력 예방교육 성과

- 2017년 학교폭력자치위가 2건에서 2018년 0건으로 줄어듦.
- 공감 역량 88%, 의사소통 역량 89%, 자기존중감 역량 85%, 갈등해결 역량 83%, 감정조절 역량 85%. 학교폭력 인식 및 대처 역량 84% 수업에 만족
- 교우관계 개선에 기여하고, 자존감이 높아졌으며, 언어순화에 도움이 되어 학교폭력 예방에 기여함

3] 고등학교 어울림 프로그램 운영 우수사례

대구 경상고등학교

또래오래(Peer, For a long time)로 행복이 피어나는 학교

소재지	특성	학생수	교원수	학급수
대구시 북구	대규모, 대도시, 기초학력 미달 제로	874명	76명	33

- ◆ **관계증진을 위한 교과연계 어울림 프로그램 수업** : 학기초 집중 실시
 - 1학년(8차시) : 의사소통(기본), 공감(기본) /국어+진로, 미술+진로
 - 의사소통역량 도입/활동1은 국어교과, 활동2와 마무리는 진로 수업에서 실시
 - ※ 각각의 활동은 교과진도 및 내용과 연계하여 재구성
 - 2학년(12차시) : 의사소통(심화), 자기존중감(심화) /국어+진로
 - ※ 2학년 국어교과와 진로 시간을 활용하여 교과-융합형식으로 운영
- ◆ **학교폭력 예방활동** : 학생자치활동 프로그램 및 지역사회 프로그램 연계
- ◆ **어울림 프로그램 운영을 위한 교사연구회 운영**
 - 인근 비운영학교 4개교와 연계하여 어울림 프로그램 운영 우수사례 및 프로그램 재구성, 지도계획서 공유
- ◆ **학교폭력 예방교육 성과**
 - 2017년 학교폭력자치위가 2건에서 2018년 1건으로 줄어듦.
 - 학생 설문조사 결과 의사소통 및 공감 역량 향상에 85.9% 만족, 자아존중감 역량 향상에 93.81% 만족함

참고 1

안전교육 7개 영역 내용체계(안)

□ [폭력 예방교육 및 신변보호 교육] 초등학교

중분류	소분류	주요내용	초등학교(60차시)		
			1~2학년(20차시)	3~4학년(20차시)	5~6학년(20차시)
학교 폭력	학교 폭력	학교폭력의 이해	○ 학교폭력의 이해	○ 학교폭력을 이해하고 구별할 수 있어요	○ 학교폭력을 알아보아요 ○ 학교폭력으로부터 나를 보호해요
	언어/사이버 폭력	언어/사이버 폭력의 이해	○ 친구에게 하는 좋은 말, 싫은 말	○ 언어폭력의 뜻을 알 수 있어요	○ 소셜 네트워크 서비스를 올바르게 사용해요
		언어/사이버 폭력의 유형 및 사례	○ 언어/사이버폭력의 유형 및 사례	○ 언어/사이버폭력의 종류를 알 수 있어요	○ 언어로 친구를 괴롭히지 말아요
		언어/사이버 폭력의 예방 : 언어/사이버 폭력의 대처법	○ 바람직한 대화 방법	○ 언어/사이버폭력을 예방할 수 있어요	○ 사이버 폭력을 함께 예방해요
	물리적 폭력	신체 폭력	신체폭력의 이해	○ 신체 폭력의 이해	○ 신체폭력을 알아보아요
			신체폭력의 유형 및 사례	○ 신체폭력의 유형	※ 〈부록〉신체폭력은 왜 위험할까요?
			신체폭력 예방 및 대처	○ 신체폭력에 대처할 수 있어요 ○ 신체폭력 예방 뮤지컬(연극)을 해보아요<2차시>	○ 신체폭력을 예방해요
		금품 갈취 강요	금품갈취의 이해	○ 금품갈취의 의미 및 사례	○ 역할극으로 금품갈취를 알아보아요
			금품갈취 예방과 대처	○ 학교폭력 대처 방법	○ 금품갈취에 대해 알아보아요
		집단 따돌림	집단따돌림의 의미 이해 관계자 이해	○ 집단 따돌림의 뜻	○ 집단따돌림에 대해 알아보아요
			집단따돌림 유형 및 사례	○ 집단따돌림의 유형	
			예방 및 대처법 알기	○ 모두가 사이좋게 지내는 방법	○ 나 전달법으로 소통해요 ○ 학급회의로 따돌림을 예방해요
				○ 집단따돌림을 예방해요 ○ 집단따돌림의 대처 방법을 알 수 있어요	

참고 2

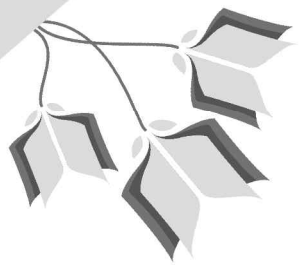
2019년 어울림 프로그램 원격연수과정 안내

- (개설 기관) 중앙교육연수원(<http://www.neti.go.kr>) 및 17개 시·도교육연수원
- (개설 과정) '초등학교 3개과정', '중학교 2개과정', '고등학교 2개과정', '어울림 심층프로그램 1개과정', 교과연계 어울림 프로그램 5개과정* 등 총 13개 과정
- * 중학교 : 국어, 도덕, 사회 고등학교 국어, 통합사회 교과 연계 어울림프로그램
- (개설 시기) '19년 3월 ~ '19년 12월

참고 3

학교폭력 예방교육 자료 탑재 사이트 안내

- 어울림 프로그램 관련 자료
 - 학교폭력예방교육지원센터(<http://www.stopbullying.re.kr>)
- 사이버폭력 예방 관련 자료
 - <http://cyberethic.edunet.net>(사이버 어울림 프로그램, 사이버폭력 예방활동 자료)
- 언어폭력 예방 활동 및 학생언어문화개선 관련 자료
 - <http://kfta.korea.com>
- 또래상담 동아리 운영 관련 자료
 - <https://www.peer.or.kr>
- 학교폭력 예방 활동 및 대응 자료
 - 학교폭력예방 도란도란 홈페이지



학교교육과정에 기반한 어울림프로그램 적용사례

김태완 선생님(부산 주학초등학교)



2018년 어울림 프로그램 운영 우수사례



부산 주학초등학교

<http://www.juhak.es.kr>

주학초등학교 여건 및 특성

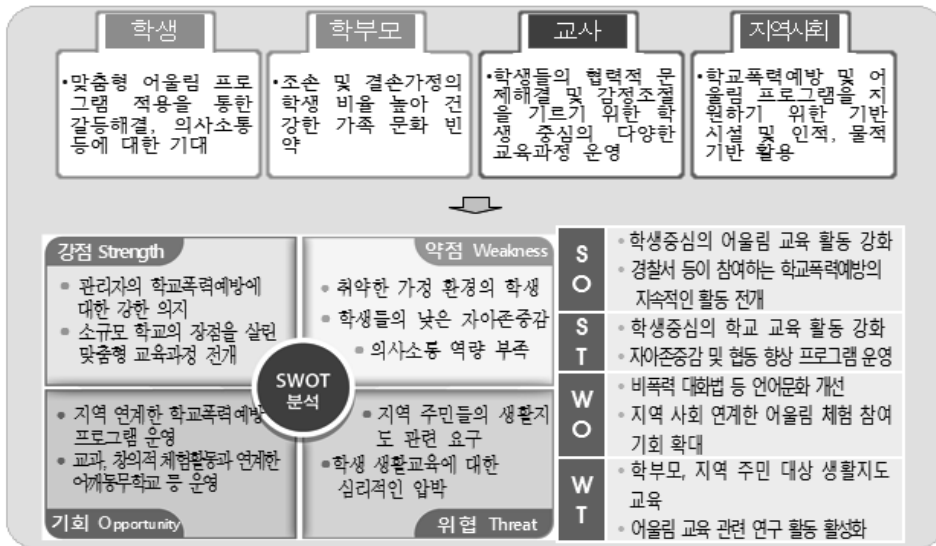
- 부산광역시 사상구 소재
- 사상공단 및 상업지역
- 연립 주택 및 대학(동서대
경남정보대) 상점 많음
- 높은 오르막길 위치(공기 청정)
- 6학급(전교생 77명)
- 교육비지원 학생 전체 35%
- 조부, 조모 등 돌봄가정 많음



부산 주학초등학교

<http://www.juhak.es.kr>

SWOT 분석



지역사회 협력체제 구축 및 시설 활용

지역 사회시설 및 기관 지원													
지역 사회 네트 워크 구축	<table border="1"> <tr> <td>복부교육 지원청</td><td>■ 사상 다행복교육지구, 학교폭력 예방교육등</td></tr> <tr> <td>부산학생예술 문화회관</td><td>■ 문화예술 공연 관람 및 체험</td></tr> <tr> <td>동서대학교, 경남정보대학교</td><td>■ 순체협교실, 꿈끼 학예회 등 시설 지원</td></tr> <tr> <td>사상 소방서</td><td>■ 소방 체험차와 함께 진로체험하기</td></tr> <tr> <td>사상구도서관</td><td>■ 독서교육 연계 체험학습</td></tr> <tr> <td>복부wee센터</td><td>■ 학교폭력 예방교육</td></tr> </table>	복부교육 지원청	■ 사상 다행복교육지구, 학교폭력 예방교육등	부산학생예술 문화회관	■ 문화예술 공연 관람 및 체험	동서대학교, 경남정보대학교	■ 순체협교실, 꿈끼 학예회 등 시설 지원	사상 소방서	■ 소방 체험차와 함께 진로체험하기	사상구도서관	■ 독서교육 연계 체험학습	복부wee센터	■ 학교폭력 예방교육
복부교육 지원청	■ 사상 다행복교육지구, 학교폭력 예방교육등												
부산학생예술 문화회관	■ 문화예술 공연 관람 및 체험												
동서대학교, 경남정보대학교	■ 순체협교실, 꿈끼 학예회 등 시설 지원												
사상 소방서	■ 소방 체험차와 함께 진로체험하기												
사상구도서관	■ 독서교육 연계 체험학습												
복부wee센터	■ 학교폭력 예방교육												
	<table border="1"> <tr> <td>사상구청</td><td>■ 예술 동아리 운영지원 ■ 진로교육 연계 추진 ■ 사상다행복 교육지구 프로그램 지원</td></tr> <tr> <td>사상 경찰서</td><td>■ 학교폭력 캠페인, 폭력예방 및 교통안전지도 연수</td></tr> <tr> <td>주례 지구대</td><td>■ 학교 주변 동학교 안전 지도 및 순찰</td></tr> <tr> <td>사상 노인복지관</td><td>■ 실버봉사 도우미(학교 환경 지원, 교통봉사 지원)</td></tr> <tr> <td>사상구 보건소</td><td>■ 아동비만 예방교육</td></tr> </table>	사상구청	■ 예술 동아리 운영지원 ■ 진로교육 연계 추진 ■ 사상다행복 교육지구 프로그램 지원	사상 경찰서	■ 학교폭력 캠페인, 폭력예방 및 교통안전지도 연수	주례 지구대	■ 학교 주변 동학교 안전 지도 및 순찰	사상 노인복지관	■ 실버봉사 도우미(학교 환경 지원, 교통봉사 지원)	사상구 보건소	■ 아동비만 예방교육		
사상구청	■ 예술 동아리 운영지원 ■ 진로교육 연계 추진 ■ 사상다행복 교육지구 프로그램 지원												
사상 경찰서	■ 학교폭력 캠페인, 폭력예방 및 교통안전지도 연수												
주례 지구대	■ 학교 주변 동학교 안전 지도 및 순찰												
사상 노인복지관	■ 실버봉사 도우미(학교 환경 지원, 교통봉사 지원)												
사상구 보건소	■ 아동비만 예방교육												

어울림 프로그램 운영

● 2018 어깨동무학교(II) 운영

-대상: 4~6학년

-시간: 교과 및 창의적 체험활동

-어울림 프로그램 운영

*4학년(8명) 집중력과 참을성 부족

→어울림 모듈:학교폭력 인식 및 대처역량

*5학년(15명) 개성적인 자기표현(버스킹, 그리기, 댄스 등) →어울림 모듈(감정조절 역량)

*6학년(13명) 학생간의 이해와 개방적인 문화 형성, 욕설, 폭력 없음 →어울림 모듈(자기 존중감 역량)



부산 주학초등학교

<http://www.juhak.es.kr>

어울림 프로그램 운영을 위한 교육과정 편성 과정

교육과정 분석

- 46학년교과 성취기준 및 창의적 체험활동 프로그램 분석
- 학년 실태를 반영한 교육과정 재구성(친구사랑 주간, 학교폭력 예방 주간 연계)

교수학습 및 평가계획

- 교육과정 재구성을 통한 교수학습계획 수립
- 교수학습 내용 및 방법에 적합한 평가내용 방법, 시기 등 계획 수립

수업 및 평가 실천

- 학생들의 어울림 프로그램의 역량을 함양하는 수업 전개
- 수업 중 다양한 평가 실시

평가 결과 피드백

- 평가결과에 대한 피드백
- 평가결과를 수업으로 다시 전환될 수 있도록 연결



부산 주학초등학교

<http://www.juhak.es.kr>

어울림 프로그램 운영을 위한 교육과정 편성 과정

1. 어울림 프로그램이 무엇인가요?
2. 어울림 프로그램과 어깨동무활동은 무슨 차이가 있나요?
3. 2019학년도부터 교육과정에 어울림 34차시를 적용할 때 어떤 순서로 일을 하면 되나요?

- 어울림 프로그램 분석
- 학교안전교육(51차시)중 학교폭력예방교육 시수 분석
- 어울림 프로그램 적용 모듈 선정
- 어울림 프로그램 적용(교과 및 창의적 체험활동 연계)

어울림 프로그램이란?

<http://stopbullying.re.kr>

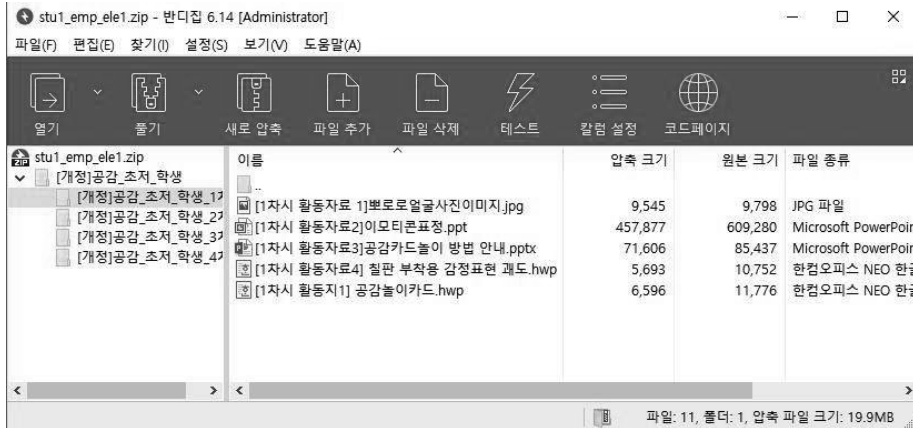

[어울림프로그램](#)
[원격연수](#)
[자료실](#)
[자유학기제](#)


어울림 프로그램

	공 감	의사소통	갈등해결	감정조절	자기존중감	학교폭력 인식 및 대처
초등학교 저학년	● 학생 기본	● 학생 심화	● 학부모	● 교사		
초등학교 고학년	● 학생 기본	● 학생 심화	● 학부모	● 교사		
중학교	● 학생 기본	● 학생 심화	● 학부모	● 교사		
고등학교	● 학생 기본	● 학생 심화	● 학부모	● 교사		

어울림 프로그램이란?

<http://stopbullying.re.kr>



부산 주학초등학교
<http://www.juhak.es.kr>

어울림 프로그램 분석(2018-2019 비교)

시기	프로그램	학교급	단계	역량									
				공감	의사 소통	자기 존중감	감정 조절	갈등 해결	학교폭력 인식 및 대처	사이버폭력 인식 및 대처	자기 조절	사이버상의 갈등 해결	인터넷 윤리의식 및 활용
2018 년도	어울림프로그램	초/저	기본	4차시	4차시	4차시	4차시	4차시	4차시	·	·	·	·
			심화	4차시	4차시	4차시	4차시	4차시	4차시				
		초/고	기본	4차시	4차시	4차시	4차시	4차시	4차시	·	·	·	·
			심화	4차시	4차시	4차시	4차시	4차시	4차시				
2019 년도	학교폭력예방 어울림 프로그램	초등	기본	4차시	4차시	4차시	4차시	4차시	4차시	·	·	·	·
			심화	6차시	6차시	6차시	6차시	6차시	6차시	·	·	·	·
			심층	6차시	6차시	6차시	6차시	6차시	6차시	·	·	·	·
	사이버 어울림 프로그램	초등	기본	3차시	3차시	3차시	3차시	·	·	3차시	3차시	3차시	3차시
			심층	·	·	·	·	사이버 언어폭력 3차시	사이버 명예훼손 3차시	사이버 불법도박 3차시	사이버 갈취 3차시	사이버 스토킹 3차시	사이버 리벤지 3차시

부산 주학초등학교
<http://www.juhak.es.kr>

안전교육계획(51차시) 중 학교폭력예방교육 시수 분석

학년	안전교육 주제		학습 내용	관련 교과	시수	실시날짜			
4학년	폭력 및 신 변안전	학교폭력	◦ 장난과 학교 폭력의 차이점 알기 ◦ 학교폭력의 사례를 들어보기 ◦ 폭력상황을 마주했을 때 대처방 법 알아보기	창체	4	5.28. 5.29. (학교폭력예방 주간)			
				도덕	2	4.9. 5.21.			
	약물 및 사이버 중독	인터넷게임 중독 예방	◦ 인터넷게임중독 진단 ◦ 인터넷게임중독 극복방안 ◦ 인터넷의 건전한 사용 방안	미술	2	4.9. 5.14.			
		스마트폰 중독 예방	◦ 스마트폰의 올바른 사용습관 형성 ◦ 스마트폰의 건전한 사용방안	창체	2	4.6. 9.13.			
				영어	1	12.27.			
				LSP 4학년 어울림 프로그램 적용 확보 가능 시수(학교폭력 예방교육 시수)					11차시
5학년	폭력 및 신 변안전	학교폭력	◦ 학교폭력의 위험성과 피해 시 대 처 요령안내 ◦ 친구와 자신의 장점 말해보기 ◦ 좋은 친구가 되기 위해서는 자신 이 먼저 변해야 함을 알기	창체	2	9.10. (친구사랑주간)			
				도덕	2	9.14. (친구사랑주간)			
	약물 및 사이버 중독	인터넷게임 중독 예방	◦ 인터넷 게임 중독 진단하기 ◦ 인터넷 게임 중독 예방법 살펴보기 ◦ 건전한 인터넷 사용법 알기	창체	2	6/27			
		스마트폰 중독 예방	◦ 스마트폰 중독 진단하기 ◦ 스마트폰 중독 예방법 살펴보기	체육	2	11/30, 12/4			
				LSP 5학년 어울림 프로그램 적용 확보 가능 시수(학교폭력 예방교육 시수)					8차시



부산 주학초등학교
http://www.juhak.es.kr

어울림 프로그램 적용이 가능한 학년 성취기준 분석

<http://ncic.kice.re.kr>(국가수준 교육과정 정보센터)

The screenshot shows the NCIC website interface. The main content area displays the search results for '2015 개정 시기 > 초등학교(2015.09) > 국어과'. The left sidebar lists various curriculum documents, and the main area shows a list of documents for the selected category, including '국어과 교육과정 원문 및 해설서' and '2015 개정 시기' documents.



부산 주학초등학교
http://www.juhak.es.kr

어울림 프로그램 적용이 가능한 학년 성취기준 분석

<http://schoolsafekr> (학교안전정보센터) 2019.1.29.(화) 공문



부산 주학초등학교
<http://www.juhak.es.kr>

어울림 프로그램 적용이 가능한 학년 성취기준 분석

2018 5~6학년 기준(자료집)

학년군	교과	영역	성취기준	핵심 성취 기준	학교폭력예방 프로그램	
					어울림 프로그램	사이버 어울림 프로그램
5~6	국어	듣기 말하기	국1617-2. 온라인 공간에서 언어 예절을 지키며 대화할 수 있다.			인터넷 윤리 의식 및 활용
			국1618-3. 자신의 말이 상대방에게 미칠 영향이나 결과를 예상하여 적절한 표현 방식을 사용하여 말할 수 있다.	✓	공감	
			국1619-3. 공식적, 비공식적 상황에서 언어 예절을 지켜 말할 수 있다.	✓	의사소통	
	사회	일반사회	사6063-1. 분단으로 인해 우리 민족이 겪는 문제에 문화 이질화, 세대인 문제 등을 이해하고 이를 해결할 수 있는 방안을 모색할 수 있다.		갈등해결	
			사6063-2. 다문화 사회의 특징을 이해하고, 다문화 사회에 필요한 바람직한 태도를 가질 수 있다.	✓	갈등해결	
			사6068-1. 정보화가 일상 생활에 미치는 영향에, SNS의 영향, 저작권 문제, 사이버 일탈을 이해하고, 이에 대한 대응 방안을 찾을 수 있다.	✓		
	도덕	도덕적 주제문제의 나	도611. 다양한 감정이 발생하는 원인을 알고 자신의 감정 표현의 결과를 합리적으로 예측하여 대와 장소 및 상대에 따라 바람직하게 감정을 표현할 수 있다.		공감	기본/심층 프로그램 전체 적용가능
			도621. 정보사회의 의미와 특징을 명확하게 알고 정보 기기를 올바르게 이용하는 방법을 익히며, 정보 사회에서 네티즌이 지켜야 할 기본 예절(네티켓)에 대해 토의할 수 있다.	✓		
		우리 타인의 관계	도623. 함께 살아가는 주위 사람들에 대한 공감과 배려의 필요성과 의미를 종합적으로 이해하고, 봉사하는 사람을 실천하려는 일관된 태도를 지닐 수 있다.	✓	공감	
			도624. 일상생활에서 발생하는 다양한 갈등의 원인과 그 해결을 위한 대화의 중요성을 종합적으로 이해하고, 갈등을 평화적으로 해결하려는 적극적인 태도를 지닐 수 있다.		갈등해결	

부산 주학초등학교
<http://www.juhak.es.kr>

어울림 프로그램 적용이 가능한 학년 성취기준 분석

2015 개정 교육과정 기준(추가 인쇄물 1장)

학년군	교과	영역	성취기준	학교폭력예방 프로그램	
				어울림 프로그램	사이버 어울림 프로그램
5~6		자신과의 관계	[6도01-01] 감정과 욕구를 조절하지 못해 나타날 수 있는 결과를 도덕적으로 상상해 보고, 올바르게 자신의 감정을 조절하고 표현할 수 있는 방법을 습관화한다.	감정조절	
			[6도01-02] 자주적인 삶을 위해 자신을 이해하고 조중하며 자주적인 삶의 의미와 중요성을 깨닫고 실천 방법을 익힌다.	자기존중	
		타인과의 관계	[6도02-01] 사이버 공간에서 발생하는 여러 문제에 대한 도덕적 민감성을 기르며, 사이버 공간에서 지켜야 할 예절과 법을 알고 습관화 한다.		사이버폭력 인식 및 대처
			[6도02-02] 다양한 갈등을 평화적으로 해결하는 것의 중요성과 방법을 알고, 평화적으로 갈등을 해결하려는 의지를 가진다.	갈등해결	
			[6도02-03] 봉사의 의미와 중요성을 알고, 주변 사람의 처지를 공감하여 도와주려는 실천 의지를 기른다.	공감	
		사회·공동체와의 관계	[6도03-04] 세계화 시대에 인류가 겪고 있는 문제와 그 원인을 토론을 통해 알아보고, 이를 해결하고자 하는 의지를 가지고 실천한다.	갈등해결	
		자연·초월과의 관계	[6도04-02] 올바르게 산다는 것의 의미와 중요성을 알고, 자기반성과 마음 다스리기를 통해 올바르게 살아가기 위한 능력과 실천 의지를 기른다.	자기존중감	



부산 주학초등학교

<http://www.juhak.es.kr>

어울림 프로그램 적용이 가능한 학년 성취기준 분석

1~2학년군: 8개 성취기준
3~4학년군: 3개 성취기준
5~6학년군: 13개 성취기준

1. 1~2학년군의 안전한 생활 교과 신변안전 영역에서는 학교폭력 인식 및 대처 역량과 직접적인 관련성이 있어 적극 활용
([2안07-02] 낯선 사람이 접근할 때의 대처 방법을 알고 바르게 행동한다 - 학교폭력 인식 및 대처)
2. 3~4학년군은 어울림 프로그램관련 성취기준이 3개. 교과 적용 어려움. 창의적 체험활동 시간을 활용한 시수 확보가 필요
3. 사이버 어울림 프로그램을 교과에 적용하기는 관련 성취기준이 부족 (5~6학년군 1개) 사이버 어울림 프로그램은 창의적 체험활동 시간을 활용



부산 주학초등학교

<http://www.juhak.es.kr>

어울림 프로그램 적용 차시 선정(2018, 본교 기준)

시기	프로그램	학교급	단계	역량									
				공감	의사 소통	자기 존중감	감정 조절	갈등 해결	학교폭력 인식 및 대처	사이버폭력 인식 및 대처	자기 조절	사이버상의 갈등 해결	인터넷 윤리의식 및 활용
2018 년도	어울림프로그램	초/저	기본	4차시	4차시	4차시	4차시	4차시	4차시	·	·	·	·
			심화	4차시	4차시	4차시	4차시	4차시	4차시	·	·	·	·
		초/고	기본	4차시	4차시	4차시	4차시 (6학년)	4차시	4차시 (4학년)	·	·	·	·
			심화	4차시	4차시	4차시 (5학년)	4차시	4차시	4차시	·	·	·	·
2019 년도	학교폭력예방 어울림 프로그램	초등	기본	4차시	4차시	4차시	4차시	4차시	4차시	·	·	·	·
			심화	6차시	6차시	6차시	6차시	6차시	6차시	·	·	·	·
			심층	6차시	6차시	6차시	6차시	6차시	6차시	·	·	·	·
	사이버 어울림 프로그램	초등	기본	3차시	3차시	3차시	3차시	·	·	3차시	3차시	3차시	3차시
			심층	·	·	·	·	사이버 언어폭력 3차시	사이버 명예훼손 3차시	사이버 불링따돌림 3차시	사이버 갈취 3차시	사이버 스토킹 3차시	사이버 리벤지 3차시



부산 주학초등학교

<http://www.juhak.es.kr>

어울림 프로그램 적용 차시 선정(2019 예시)

시기	프로그램	학교급	단계	역량									
				공감	의사 소통	자기 존중감	감정 조절	갈등 해결	학교폭력 인식 및 대처	사이버폭력 인식 및 대처	자기 조절	사이버상의 갈등 해결	인터넷 윤리의식 및 활용
2019 년도	학교폭력예방 어울림 프로그램	초등	기본	4차시	4차시	4차시	4차시	4차시	4차시	·	·	·	·
			심화	6차시	6차시	6차시	6차시	6차시	6차시	← 36차시!	·	·	·
			심층	6차시	6차시	6차시	6차시	6차시	6차시	·	·	·	·
	사이버 어울림 프로그램	초등	기본	3차시	3차시	3차시	3차시	·	·	3차시	3차시	3차시	3차시
			심층	·	·	·	·	사이버 언어폭력 3차시	사이버 명예훼손 3차시	사이버 불링따돌림 3차시	사이버 갈취 3차시	사이버 스토킹 3차시	사이버 리벤지 3차시



부산 주학초등학교

<http://www.juhak.es.kr>

어울림 프로그램 적용 학년 및 적용 방법

		구분			계	2018 『어깨동무학교 II』 (본교기준)	2019 『학교폭력 예방교육 운영학교』 (전 학교 기준)
적용 학년		4학년	5학년	6학년	총 3개 학년	한 개 학년 또는 한 개 교과 이상 운영	전 학년
적용 차시		4차시	4차시	4차시	총 12차시	8차시~12차시 기준 운영	34차시 이상 운영
적용 방법	관련 교과 연계 (모듈 일부 활용)	.	도덕 2차시	.	2차시	관련 교과 연계 또는 창의적 체험활동 연계	
	창체 연계 (모듈 전체 활용)	4차시	2차시	4차시	10차시		
적용 시기	학교폭력예방 주간	○	.	○	2개 학년		
	친구사랑 주간	.	○	.	1개 학년		
적용 날짜	5.28.(월)	1교시 2교시	.	1교시 2교시			
	5.29.(화)	1교시 2교시	.	1교시 2교시			
	9.10.(월)	.	1교시 2교시	.			
	9.14.(금)	.	1교시 2교시	.			



부산 주학초등학교

<http://www.juhak.es.kr>

어울림 프로그램의 효율적 적용을 위한 수업 계획

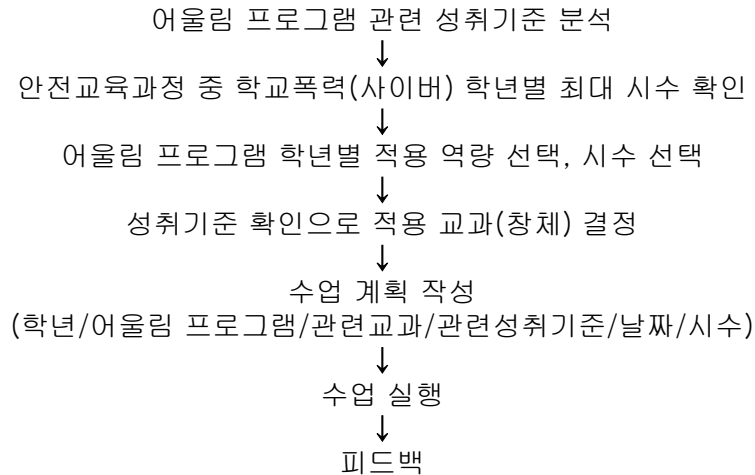
학 년	적용 역량	차 시	차시별 주제	학습목표	성취기준	교육 과정 대구성	시 수	날짜
4	학교 폭력 인식 및 대처 (초고/ 기본)	1	장난이아닌가?	다통과 학교폭력의 시작이 되는 사소한 장난을 학교폭력으로 인식하고 서로 의견 나눔 활동을 통해 장난과 폭력의 차이점을 알 수 있다.	창체	창체	1	5.28. 1교시
		2	날 보호해줘	신체접촉 활동과 놀이를 활용하여 학교폭력의 다양한 사례를 구체적으로 알 수 있다.	창체	창체	1	5.28. 2교시
		3	함께 그만이라고 밀해요	언어폭력/사이버 폭력 사례에서 폭력 상황을 멈출 수 있는 적절한 대응 밀과 대응 글을 사용할 수 있고 이를 실천할 수 있다.	창체	창체	1	5.29. 1교시
		4	평화로운 우리 교실	여러 가지 활동을 통해 우리 반을 평화로운 학급을 만든다.	창체	창체	1	5.29. 2교시
5	감정 조절 (초고/ 심화)	1	화, 너는 누구냐	‘화’에 대해 올바르게 이해하고 ‘화’ 조절의 필요성을 인식한다.	창체	창체	1	9.10. 1교시
		2	화난 내 마음은?	자신이 화가 나는 상황을 탐색해보고 화가 났을 때 일어나는 변화를 통해 자신의 분노 상황을 알아차릴 수 있다.	창체	창체	1	9.10. 2교시
		3	생각을 바꾸자	생각-감정-행동의 연결고리를 이해하고 화를 일으키는 비합리적인 생각을 합리적인 생각으로 바꿀 수 있다.	도덕	도덕	1	9.14. 1교시
		4	화를 다스리는 호흡법	화를 진정시키는 호흡법을 이용하여 화난 감정을 다스릴 수 있다.	도덕	도덕	1	9.14. 2교시
6	자기 존중감 (초고/ 기본)	1	알아봐요 나와 너!	나의 모습을 찾기로 자신을 올바르게 이해하고 친구의 장점을 찾으며 타인을 올바르게 이해한다.	창체	창체	1	5.28. 1교시
		2	떠올려요 우리의 행복했던 순간들!	자신의 과거와 현재 모습을 통해 긍정적인 자기 모습을 발견하고 자신의 숨겨진 장점을 재발견하여 자기를 형성하고 타인에 대한 생각을 수용한다.	창체	창체	1	5.28. 2교시
		3	비평박요 나쁜 생각	부정적인 생각을 긍정적인 생각으로 변화하고, 긍정적인 자기상을 그려 봄으로써 자기 개념 및 발전에 대한 동기를 습득한다.	창체	창체	1	5.29. 1교시
		4	당당한 우리 함께 만들어요 행복한 학급!	또래 관계에서 좋은 친구가 되기 위해 자신이 먼저 변화해야 한다는 것을 알고 학급에서 일어날 수 있는 또래와의 갈등 상황을 슬기롭게 해결함으로써 자기 효능감을 높일 수 있다.	창체	창체	1	5.29. 2교시



부산 주학초등학교

<http://www.juhak.es.kr>

어울림 프로그램의 교육과정 적용 흐름 요약



부산 주학초등학교
<http://www.juhak.es.kr>

어울림 프로그램 교육활동 자료 활용(<http://stopbullying.re.kr>)

<http://stopbullying.kedi.re.kr>

홈
어울림프로그램
원격연수
자료실
자유학기제

어울림 프로그램

공감
의사소통
갈등해결
감정조절
자기존중감
학교폭력 인식 및 대처

초등학교 저학년	● 학생 기본	● 학생 심화	● 학부모	● 교사
초등학교 고학년	● 학생 기본	● 학생 심화	● 학부모	● 교사
중학교	● 학생 기본	● 학생 심화	● 학부모	● 교사
고등학교	● 학생 기본	● 학생 심화	● 학부모	● 교사



부산 주학초등학교
<http://www.juhak.es.kr>

어울림 프로그램 교육활동 자료 활용 (창체) (<http://stopbullying.re.kr>)

단계	진행 절차 및 방법
문제화 인하기 (5~8 분)	[활동] 동기유발 ✎ 학교폭력 인식 및 대처 초등 고학년 프로그램 활동에 대해 설명한다. ① 학교폭력 인식 및 대처 역량의 중요한 목표 알기 ② 역량의 전반적인 활동에 대해 안내하기 ③ 활동 시 주의점과 강조점 안내하기 ~~~~~ [활동 1] 장난 vs 폭력 ✎ 장난과 폭력의 차이를 알기 위해 자신의 경험을 이야기해본다. ① 배부된 [활동지 1]의 내용을 아이들과 함께 읽기 ② 어떤 내용이었는지 질문을 통해 확인하기 ③ 나에게도 이와 비슷한 일(사례)가 있었는지 발표하기 오늘은 우리 반 모두가 좋아하는 강당 체육 시간입니다. 그런데 즐거워야 할 체육 시간에 즐겁게 활동하지 못하고 있는 두 친구가 있습니다. 간이 농구 패스연습을 할 때 일부러 수빈이가 자기가 공을 받기 어렵게 던지면서 그것도 못 받느냐고 놀린 다며 속상해하는 혜성이와 그냥 장난이었다고 하면서 친구사이에 그 정도 장난도 못 지나며 억울해하는 수빈이... 사소한 장난이지만 매년 두 사람은 늘 티격태격하면서 장난이다 아니다 라는 싸움으로 자주 발전합니다. 📖 [준비물] [활동지 1] 앞면 📖 [활동지 1] 혜성이와 수빈이의 다툼 알아보기



부산 주학초등학교
<http://www.juhak.es.kr>

어울림 프로그램 적용 사례(교과 연계)

2) 관련 교과 연계 사례

가) 학년: 초등학교 5학년

나) 교과: 도덕

다) 단원: 2. 감정, 내 안의 소중한 친구

라) 성취기준: 도611. 다양한 감정이 발생하는 원인을 알고 자신의 감정 표현의 결과를 합리적으로 예측하여 때와 장소 및 상대에 따라 바람직하게 감정을 표현할 수 있다.

마) 차시 구성 및 활용한 어울림 프로그램

차시	도덕 교과서	적용한 어울림 프로그램
1차시	내면의 소리에 귀를 기울여요(도32-37p)	
2차시	감정을 어떻게 표현해야 할까요(도38-43p)	← 초고 감정조절 심화 2차시
3차시	감정을 잘 조절해 보아요(도44-47p)	← 초고 감정조절 심화 3차시
4차시	바람직한 감정을 길러요(도48-57p)	

바) 활용한 어울림 프로그램(초고 감정조절 심화 모듈)

차시	프로그램명	목표
1	우리에게 감정이 있어요.	• 감정 수업의 규칙과 대전제를 이해한다. • 자신의 일상적 경험에서 감정이 생긴다는 것을 알 수 있다. • 감정이 서로 공유된다는 것을 안다.
2	감정이 달라졌어요.	• '칭찬의 세탁기 활동'하기가 감정 조절에 좋은 방법인 것을 안다. • '감정조절, 뭉가를 해박 활동'하기가 감정 조절에 좋은 방법인 것을 안다.
3	불편한 감정, 이렇게 조절 해봐요!	• 감정이 바람에서 나온다는 것을 안다. • 다르게 생각하기 기법을 안다. • 감정 조절 연습을 한다.
4	우리는 감정 해결사	• 다양한 상황에서 경험하는 불편한 감정에 대해 적절히 대처한다.



부산 주학초등학교
<http://www.juhak.es.kr>

어울림 프로그램 적용 사례(교과 연계-교수학습 과정안)

단원	2. 감정, 내 안의 소중한 친구			차시	2/4	교과서	38 ~ 41 쪽
학습 주제	감정 표현의 바른 판단					수업 모형	가치판단 중심 모형
학습 목표	감정 표현의 방법을 알고 적절하게 표현하는 자세를 기른다.					준비물	학습지
성취 기준	도611. 다양한 감정이 발생하는 원인을 알고 자신의 감정 표현의 결과를 합리적으로 예측하여 때와 장소 및 상대에 따라 바람직하게 감정을 표현할 수 있다.					어울림 연계	감정조절
학습 단계	학습 과정	교수·학습 활동					어울림 프로그램 적용
학습문제 인식 및 동기유발	동기유발	○ 삽화 보고 이야기 나누기 - 그림을 보고 어떤 상황인가요? - 청군은 감정을 적절하게 표현하고 있나요? - 청군이 감정을 적절하게 표현하지 않았다고 생각하는 이유는 무엇인가요?					어울림 프로그램 적용
	학습문제 파악	○ 학습 문제 확인하기 감정 표현의 방법을 알고 적절하게 표현하는 자세를 길러봅시다					
	학습활동 안내	[활동 1] 칭찬의 세탁기 (어울림 감정조절 활동1) [활동 2] 감정조절? 뽀빠! (어울림 감정조절 활동2) [활동 3] 적절한 감정 표현 방법 알기 (교과서 활동)					
도덕적 문제 사태의 제시 및 분석	감정 변화 확인 하기	[활동 1] 칭찬의 세탁기 - 칭찬의 세탁기 활동을 진행한다. - 활동하기가 감정을 변화하게 하는 것을 느끼기 [준비물] 칭찬 스티커 1장(50가지 칭찬), 색마분지 학습판 16절(8절지의 1/2, 뒷면에 칭찬의 세탁기 활동 학습지를 부착하여 학습판을 완성한다.) [활동자료 1] 칭찬스티커 출력지 (칭찬 40종) [활동자료 2] 2차시, 감정이 달라졌어요 (PPT 4-8) [활동지 1] 칭찬의 세탁기 활동지					어울림 초/고 감정조절 2차시 활동 1 적용



부산 주학초등학교
<http://www.juhak.es.kr>

어울림 프로그램 수업 모습



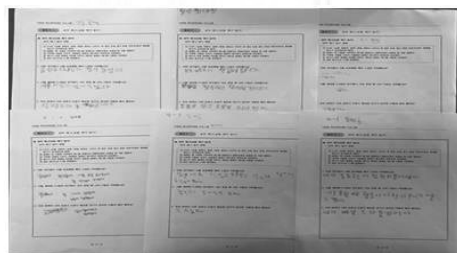
[학교폭력 인식 및 대처 역량 수업 모습]



[자기 존중감 역량 수업 모습]



[감정조절 역량 수업 모습]



[활동지]



부산 주학초등학교
<http://www.juhak.es.kr>

(예산 3월 중, 부산기준 1,000,000원)

1. 교육과정 어울림 프로그램 34차시 이상 운영
2. 어깨동무 활동 1가지*
3. 교사/학부모 대상 어울림 프로그램 연수
4. 교사 학습 공동체 (20만원 내외)

* 언어폭력예방/사이버폭력예방/또래활동/회복적
생활교육/평화교육/기타 학교자율적 학교폭력 예방활동



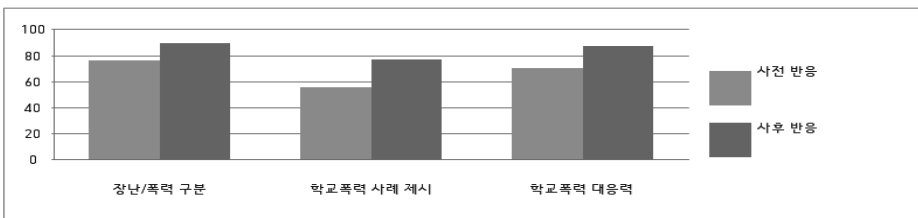
부산 주학초등학교

<http://www.juhak.es.kr>

어울림 프로그램 운영 성과 및 평가 환류

학교폭력 인식 및 대처 영역

내용	구분	사전 반응 비율(%)	사후 반응 비율(%)	반응 차이
장난과 폭력의 차이점을 구분할 수 있는가?	○	76	89	↑ 13
	△	15	8	↓ 7
	×	9	3	↓ 6
학교폭력의 사례를 3가지 이상 예를 들 수 있는가?	○	55	77	↑ 22
	△	30	15	↓ 15
	×	15	8	↓ 7
학교폭력 상황을 마주했을 때 적절한 대응을 할 수 있는가?	○	70	87	↑ 17
	△	19	13	↓ 6
	×	11	0	↓ 11



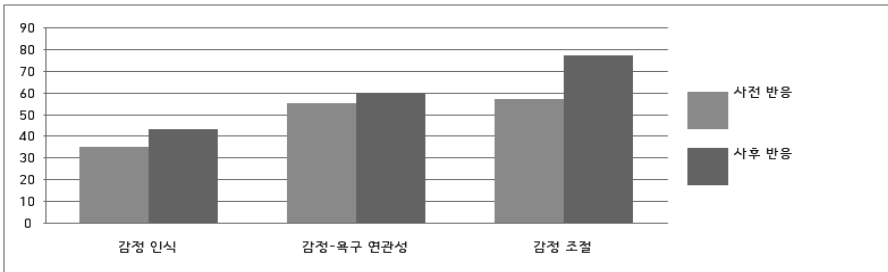
부산 주학초등학교

<http://www.juhak.es.kr>

어울림 프로그램 운영 성과 및 평가 환류

감정 조절 능력 영역

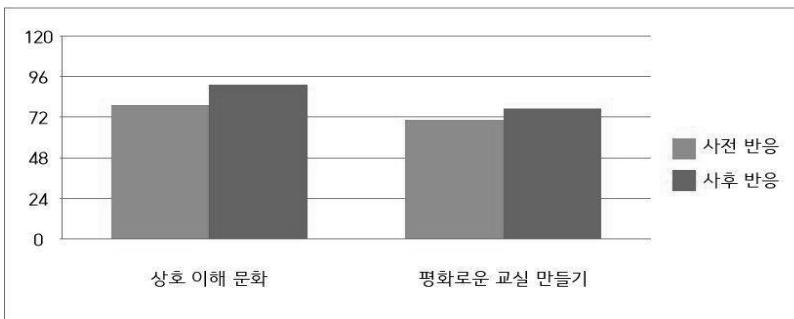
내용	구분	사전 반응 비율(%)	사후 반응 비율(%)	반응 차이
어떤 한 순간 감정단어로 자신의 감정을 3개 이상 찾을 수 있는가?	○	35	43	↑ 8
	△	40	37	↓ 3
	×	25	20	↓ 5
감정이 바람에서 나온다는 것을 잘 알고 있는가?	○	55	60	↑ 5
	△	30	43	↑ 13
	×	15	7	↓ 8
화를 진정시키는 자신만의 방법이 있는가?	○	57	77	↑ 20
	△	3	23	↑ 20
	×	30	0	↓ 8



어울림 프로그램 운영 성과 및 평가 환류

학교폭력 예방 문화 조성 영역

내용	구분	사전 반응 비율(%)	사후 반응 비율(%)	반응 차이
우리는 서로를 아끼고 잘 이해하고 있는가?	○	79	91	↑ 20
	△	11	9	↓ 2
	×	0	0	0
나는 우리반을 평화롭게 만들기 위한 방법을 잘 알고 실천할 수 있는가?	○	70	77	↑ 7
	△	15	20	↑ 5
	×	15	0	↓ 15



제언

- 어울림 수준별 학습자료* 제공으로 학교 현장의 상황에 맞게 적용하기 유용했다.
- 구체적이고 생활밀착형 학습 주제**의 제공으로 학급 상황에 맞는 프로그램을 적용할 수 있다.
- 수업지도안, 수업 PPT 등이 매우 자세하게 제시되어 학습 적용에 용이하다.
- 어울림 프로그램과 학교 교육활동과 연계했을 때 효과적이었다.

2017,2018학년도 학교폭력 피해,가해 사례 “0”건

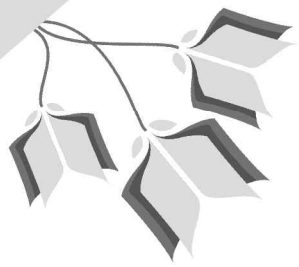
* 2018년 초저 기본/심화, 초고 기본 심화(4단계)
2019년 기본/심화/심층(3단계)

** 공감/의사소통/갈등해결/감정조절/사이버스토킹/사이버 따돌림



부산 주학초등학교

<http://www.juhak.es.kr>



어울림프로그램 워크숍 I

공감 역량 / 의사소통 역량

장훈 선생님(서울 염광고)



공감 역량 / 의사소통 역량

고등학교 공감 역량(기본)

1차시 나와 통하기	내 감정의 현주소를 파악하고 사건 속의 공감 경험을 통해 나와 공감한다.
〈도입〉 [활동] 느낌출석, 나의 기분 말하기 • 서로 인사하며 자신의 느낌을 나타내게 하여 현재의 기분을 공유하게 한다. 〈전개〉 [활동1] 지금 나의 마음이 위치한 곳 • 지금 나의 감정의 현주소를 알아보고 짝과 이야기를 나눈다. [활동2] 나의 스트레스 확인하고 나와 공감하기 • 최근에 있었던 사건 중에 나의 감정이 불편했던 상황을 떠올려보고 사건 속에 숨어 있었던 감정을 찾아본다. [활동3] 욕구 빙고게임 • 욕구 빙고게임을 하여 자신의 감정을 알아차리고 뇌를 깨우는 비법이 담긴 영상을 보고 뇌를 유연화 하는 방법을 배운다. [활동4] 공감 받아본 경험담 찾기 • 공감을 받아본 경험담을 찾아보고 상처받은 말, 위로 받은 말, 공감 받은 말을 적어본다. • 내가 듣고 싶은 말을 찾아 파트너끼리 서로 듣고 싶은 말을 해 준다. 〈마무리〉 [활동] 수업 소감 나누기 • 수업에 대한 느낌을 자유롭게 발표한다.	
• 활동자료 • 활동지 • 행복카드 -마인드업모아 • 욕구카드 -욕구빙고게임	
2차시 너와 통하기	상황에 따라 발생하는 감정을 알아차리고 상대와 공감을 할 수 있다.
〈도입〉 [활동] 둘이서 한마음-마음열기 게임 • 파트너와 서로 좋아하는 것 외치기 게임을 하여 많이 맞춘 팀에게 선물을 준다. 〈전개〉 [활동1] 공감의 기능 ‘동작’ 과 ‘느낌’ • 다양한 상황을 나타내는 상황카드를 보고 등장인물의 감정을 짐작해본다. [활동2] 공감의 기능 ‘이해’ • ‘달과 공주’이야기를 통해 공감적 이해에 대해 이해한다. [활동3] 공감의 기능 ‘행동’ • ‘달과 공주’이야기를 통해 ‘행동’을 통해 실천하는 공감에 대해 이해한다. [활동4] 공감의 훈련 • 공감의 기본수준과 심화수준을 알고 바람직한 공감스타일을 연습한다. 〈마무리〉 [활동] 수업 소감 나누기 • 수업 목표를 다시 생각하며 수업소감을 나누고 마무리 한다.	
• 활동자료 • 활동지 • 느낌 카드	
3차시 서로 통하기	서로의 감정을 알아차리고 공감적 이해를 연습할 수 있다.
〈도입〉 [활동1] 인사하기를 통한 마음정화 • 사랑과 존중을 담은 공감인사를 나눈다. [활동2] 떡박수로 마음 모으기 • 마음을 모으기 위해 떡박수로 분위기를 조성한다. 〈전개〉 [활동1] 공감적 이해의 연습 • 공감적 이해의 5수준을 실습한다. [활동2] 육하원칙에 따른 상황 만들고 공감적 이해 연습 • 공감적 표현의 규칙을 연습해 본다. - ‘~A하니까, ~B구나’ 법칙 - A : 그렇게 하는 이유와 근거 - B : 상대방이 가졌을 법한 느낌, 감정, 동기, 행동	

-
- [활동3] 공감 실타래 풀기
 • 공감 실타래 풀기 활동을 통해 나의 감정을 표현하고 공감 받는 연습을 한다.
 <마무리>
 [활동] 느낌 나누며 마무리하기 • 수업에 대한 느낌을 발표하고 마무리한다.

• 활동자료 • 활동지 • 실타래

4차시 우리 하나 되기	하나의 지구 안에 함께 사는 세계시민으로 우리 반 하나 되기를 실천한다.
--------------	--

<도입>

[활동] 에너지 공명 현상 체험

- 찰떡박수, 계단박수 활동을 통해 협력하여 하나 되는 소중함에 대해 알아본다.

<전개>

[활동1] 더 큰 공감

- 지구와 공감하기 : 지구가 아파요. 활동을 통해 지구 최악의 사태를 추리하여 그 과정을 단계별로 나누어 추리해본다.

[활동2] 세계시민 교육

- 세계시민교육을 통해 우리 반의 바람직한 모습을 그려보고 우리 반을 위해 내가 할 수 있는 일을 생각해 본다.

[활동3] 러브핸즈

- 살아남은 사람에게 사랑주기를 함으로서 세계시민으로 공동체의 소중함을 알게 한다.

<마무리>

[활동] 마무리 수업 소감 나누기 • 수업을 마무리 하며 자신의 소감을 서로 나눈다.

• 활동자료 • 활동지

고등학교 공감 역량(심화)

1차시 마음 비우기 -자유로운 나의 마음	공감에 대한 정확한 정의를 바로 알고 공감에 방해되는 신념 버리기
[도입] • 신뢰감 쌓기 놀이 [전개] [활동 1] 공감에 대한 인식 • 공감검사지 작성 및 채점 • ‘엄마가 뽀뽀’ 영상 시청 • 공감의 정의 알기 [활동 2] 공감 방해요소 제거하기 • 문제아 가사를 보고 왜 문제아가 되었는지 파악하기 • 공감하는 뇌 만들기 [마무리] • 공감약속	
•공감척도 검사(활동지1) • ‘엄마가 뽀뽀’ 영상 •공감의 정의PPT(활동자료2) • ‘문제아’ 가사, 노래(활동자료3) • 뇌 그림 (활동지2) •공감약속 (활동지3)	
2차시 상대방 언어 이해하기 - 그랬구나!	대화할 때 발생할 수 있는 오해를 줄이고 상대방의 언어를 이해한다.
[도입] • 꼬인 손 풀기 놀이 [전개] [활동 1] 말 전달하기 • 그림 보고 말 전달하기 • 전달한 말을 그림으로 나타내기 [활동 2] 상대방 언어 이해하기 • 같은 말이 다른 뜻으로 사용되는 경우 알아보기 [마무리] • 활동 소감 나누기	
• 노래하는 사람 그림 (활동자료1) • 나는 어떻게 들었지? (활동지1) • 색 사인펜 • ‘맞장구 상황’ 영상 • 이 말은 어떤 의미일까?(활동지2)	
3차시 상대방 논리 이해하기-억울왕 뽑기	한 가지 사건을 여러 가지 관점에서 바라보며 상대방의 논리 이해하기
[도입] • 단편영화 ‘모스트’보고 이야기 나누기 [전개] [활동 1] 4색 팔찌 만들기 • 색지로 4색 팔찌 만들기 • 동화 읽고 입장별로 이야기 나누기 [활동 2] 억울왕 뽑기 • 억울한 내 경험 적기 • 4색팔찌 차고 이야기 해주기 • 억울왕 뽑기 [마무리] • 억울함에 억울함 버리기	
• 영화 ‘모스트’ 영상 • 포스트잇 • 4색 팔찌 만들기(활동자료2) • 동화 ‘문제아’(활동자료3) • ‘내가 억울왕’ (활동지1) • 억울함(函)	
4차시 상대방 욕구 파악하기 - 친구 마음 알아보기	공감을 정확히 파악하고 이해하기 위한 상대방의 욕구 파악하기
[도입] • ‘나를 믿고 따라와’ 놀이하기 [전개] [활동 1] 상대방 욕구 파악하기 • ‘무한도전 불만제로’ 영상 보기 [활동 2] 현명한 욕구표현 • 프로듀사 영상 보고 자신이 원하는 것 표현하기 • ‘내가 진정 바라는 것’ [마무리] • 상대방 욕구 알기	
• ‘나만 믿고 따라와’ (활동지1) • ‘무한도전 불만제로’ 영상 (활동자료1) • 프로듀사 영상 (활동자료2) • 역할 뽑기 자료(활동자료 3) • ‘내가 진정으로 바라는 것’ (활동지2) • ‘상대방 욕구 알기’ (활동지3)	
5차시 성장 동기 드러내기 - 색종이로 마음 드러내기	색종이를 활용해 성장 동기를 드러내고 타인의 성장 동기에 대해 이해한다.

[도입] • 웹툰 ‘프리드로우’ 함께 보기 [전개] [활동 1] 색종이로 표현하는 나 • A4용지에 색종이를 활용해 현재의 나와 미래의 나 표현하기 [활동 2] 내가 바라본 너 • 다른 사람의 이름이 적힌 종이에 색종이로 그 사람을 나타낼 수 있는 모양 만들기 [마무리] •응원의 메시지 전달하기	
•웹툰 ‘프리드로우’ •색종이, 풀, A4	
6차시 공감적으로 표현하기 - 나를 행복하게 하는 한 마디	공감 표현을 연습하고 소리터널 놀이를 하며 공감적 상황을 느껴본다.
[도입] • ‘나를 행복하게 하는 한 마디’ 적고 분류하기 [전개] [활동 1] 공감 QUIZ • 여러 가지 상황에서 적당한 공감표현은 무엇인지 퀴즈로 알아보기 [활동 2] 공감 소리터널 •자신의 고민을 이야기 하고 공감소리터널 지나기 •다른 사람의 고민 듣고 공감하는 표현 해 주기 [마무리] • 활동 소감문 쓰기	
•포스트 잇 •공감 QUIZ PPT (활동자료1) •활동 소감문(활동지1)	

고등학생 의사소통 역량(기본)

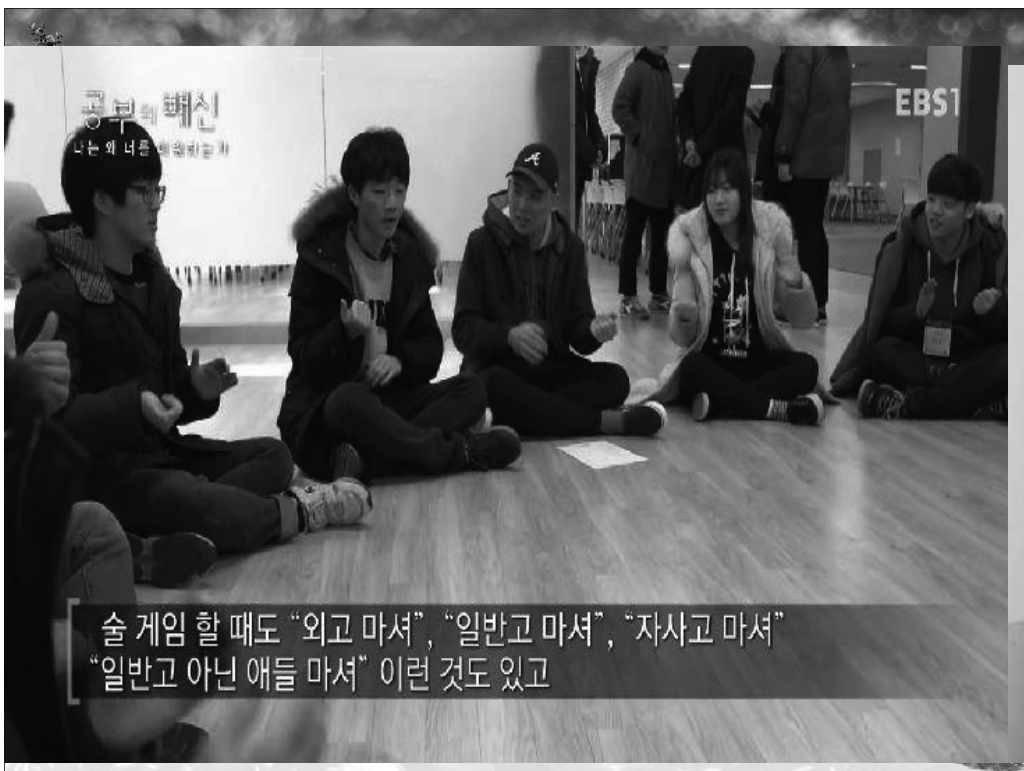
1차시 이렇게 들어주세요.	프로그램 참여에 대한 기대를 확인할 수 있다. 바람직한 듣기의 태도를 알 수 있다.
〈도입〉 [활동] 프로그램 참여에 대한 기대 확인 - 의사소통의 중요성에 대해 안내하고 프로그램의 참여 동기를 높인다. 〈전개〉 [활동1] 올바른 경청의 태도 찾기 - 동영상을 보고 말하는 사람의 마음을 알아본다. • 자료를 통해 올바른 경청의 태도를 알아본다. [활동2] 경청 연습 - 짝과 함께 경청의 태도로 대화를 해 보고 경청의 의미를 이해한다. [선택활동] 자성예언 빙고 - 자신이 듣고 싶은 긍정의 말을 서로 만들어서 빙고를 하며, 긍정의 자성예언 활동을 경험한다. 〈마무리〉 [활동] 수업 마무리 - 자신이 듣고 싶은 긍정의 말을 서로 만들어서 빙고를 하며, 긍정의 자성예언 활동을 경험한다.	
• 활동지 • 활동자료 • A4용지 • 싸인펜 • 색연필 • 막대사탕 • 초콜릿 • 동영상	
2차시 이야기 이끌기	상대가 이야기를 잘 할 수 있도록 도울 수 있다.
〈도입〉 [활동] 학습목표 확인 • 지난 시간의 내용을 확인하고 본 차시의 목표를 알아본다. 〈전개〉 [활동1] 이야기 이끌기 - 어기역차에 대한 설명을 듣고 감정파일을 이용하여 잘 듣는 방법에 대해 복습한다. [활동2] 내 마음 알아차리기 - 감정파일을 활용하여 상대방과 대화 이끌기 연습을 한다. [선택활동] 이야기릴레이 - 이야기릴레이를 통해 말이 전달되어 가면서 정보가 부정확해지는 것을 인식한다. 〈마무리〉 [활동] 수업 마무리 • 학습을 통해 새롭게 알게 된 것을 함께 이야기한다.	
• 활동지 • 활동자료 • 크레파스 • 사인펜 • A4용지 • 동영상	
3차시 나를 말해요	‘감사의 나-메시지’를 이용하여 감사의 마음을 전달할 수 있다.
〈도입〉 [활동] 본 차시 학습 안내 • 나-메시지를 학습해야 하는 이유를 동영상을 통하여 안내한다. 〈전개〉 [활동1] 나-메시지 교육 • 너-메시지와 나-메시지에 대해 알아본다. [활동2] 나-메시지 연습 • 제시된 상황들을 활용하여 나-메시지를 연습한다. [활동3] 감사의 나-메시지 • 나-메시지의 구성요소를 생각하며 감사의 나-메시지를 만들어 본다. [선택활동] • 감정단어를 잘 모를 경우 감정빙고를 통하여 감정에 대한 단어를 연습하고 익힌다. 〈마무리〉 [활동] 수업 마무리 • 이번 차시를 통해 배우고 익힌 것을 상대방과 이야기 해 본다.	
• 활동지 • 활동자료 • 동영상	

4차시 우리 노력해요	바람직한 의사소통의 중요성을 내면화할 수 있다.
<도입> [활동] 전시학습 확인 및 「당연하지」 게임 • 감사의 나-메시지로 상대방과 당연하지 게임을 한다. <전개> [활동1] 의사소통 학습 정리 • 지난 차시에 배웠던 경청의태도, 어기역차, 나-전달에 대해 살펴본다. [활동2] 의사소통의 중요성을 알리는 개사곡 만들어 조별로 불러보기 • 조별로 바람직한 의사소통의 중요성을 알리는 개사곡을 만들어본다. [선택활동] 짜고한 것도 이리네 [왕따체험] • 왕따체험을 해봄으로써 학교폭력이 얼마나 해로운지를 체험해 본다. <마무리> [활동] 3의 법칙 • 동영상을 통해 건강한 의사소통의 활용이 필요함을 강조하여 활동을 마무리 한다.	
• 활동지 • 활동자료 • 동영상 자료	

고등학교 의사소통 역량(심화)

1차시 내 머리 속의 말	자주 사용하는 언어를 확인하고, 평가할 수 있다.
'안녕 우리말-일상 언어가 된 욕설' 동영상 - 내가 만드는 웹툰 - 듣기 싫은 말 빙고 '안녕 우리말-욕설이 정서에 미치는 영향' 동영상 - 새롭게 느낀 점 나누기	
• 동영상 • 활동지 • ppt	
2차시 걸림말 vs 디딤말	- 걸림말 대화와 디딤말 대화의 차이를 알 수 있다. - 비폭력대화의 구성요소를 알 수 있다.
'상위 0.1%의 비밀' 동영상 - 극과 극(사례를 통해 본 대화의 결과) - 걸림말 vs 디딤말 대화 - 도형으로 표현하는 내 마음 - 비폭력 대화 안내 - 포스트잇에 담아보는 내 마음	
• 동영상 • ppt • 활동지 • 2절지(학급) • 포스트잇(개별)	
3차시 의사소통 유형 찾기	- 스트레스 상황에서 자신이 사용하는 의사소통방식을 알 수 있다. - 일치형 의사소통을 하기 위해 노력해야 할 점을 알 수 있다.
'나는 최고의 허풍쟁이' - 의사소통 유형 교육 - 의사소통유형검사 - 유형별 특징, 장단점 - 새롭게 느낀 점 나누기	
• 활동지 • 도화지 (조별) • 크레파스(조별) • ppt	
4차시 관찰과 느낌	- 관찰과 평가를 구분할 수 있다. - 느낌과 생각을 구분할 수 있다.
5글자 칭찬 빙고 - 관찰 찾아보기 - 느낌 찾아보기 - 사례에서 관찰과 느낌 찾아보기 - 의사소통은 000이다	
• 활동지 • ppt • A4용지 • 선물(2)	







느낌 출석 부르기

<느낌표>

감동적인, 짜릿한, 설레는, 힘이 넘치는, 당당한, 흐뭇한,
 부듯한, 사랑하는, 자랑스러운, 고마운, 재미있는, 신기한
 생기있는, 시원한, 안심되는, 편안한, 한가한, 고요한, 반가운,
 기쁜, 다정한, 친밀한
 열중하는, 궁금한, 명한, 무심한, 심심한, 어리둥절한,
 조심스러운, 망설이는, 혼란스러운, 놀란
 초조한, 안쓰러운, 걱정스러운, 불안한, 겁나는, 지친,
 의기소침한, 답답한, 슬픈, 외로운, 허무한, 서운한, 부끄러운,
 미안한, 의심스러운, 귀찮은, 샘나는, 미운
 심술난, 절망하는, 예민한, 당혹스러운, 무서운, 고통스러운,
 억울한, 화나는, 혐오스러운, 수치스러운, 경멸스러운, 냉담한

저는 (행복한)입니다.

지금 나의 마음이 위치한 곳은?



공감 받아 본 경험담 찾기

최근에 겪은 사건	
타인과의 관계	1. 상처받았다고 생각한 말
	2. 위로 받은 말 적어보기(공감 받은 말)
내 마음 들여다 보기	3. 내가 듣고 싶었던 말 (행복카드 '마인드업 모아' 중에서)
	4. 파트너가 나에게 해 주고 싶은 말(행복카드에 표시해 준 말)
	5. 타인의 공감으로 변화된 나의 마음

‘달과 공주’ 읽기

옛날 어느 나라에 어린 공주님이 살고 있었습니다. 공주는 왕과 왕비의 사랑을 듬뿍 받으며 아름답고 건강하게 성장하고 있었습니다. 그러던 어느 날, 공주는 하늘 높이 금빛을 내며 떠 있는 달을 보고 불현 듯 그 달을 가지고 싶은 마음이 들었습니다. 그리하여 공주는 부모님께 달을 따다 달라고 보채기 시작했습니다. 왕과 왕비는 공주에게 달은 따 올 수 없는 것이라고 열심히 설득하였으나 공주는 듣는 채 만 채 여전히 달을 따다 달라고 졸랐습니다. 공주가 쉽게 물러서지 않자 왕은 유명하다는 과학자들을 불러 들이고, 의원도 불러들이는 등 온갖 노력을 다하였습니다. 하지만 그들은 하나같이 공주에게 달은 따 올 수 없는 것이라고 말했습니다.

“공주님, 달은 너무 멀리 있어서 가까이 다가갈 수도 없습니다. 달을 따온다는 것은 불가능해요.”

“공주님, 달은 너무 커서 가까이 갔다 하더라도 따 올 수는 없습니다.” “공주님, 달에 대해 너무 많이 생각하셔서 병이 든 것 같습니다. 제발 더 이상 달을 생각하지 마십시오.”

그러나 공주는 자기의 뜻을 굽히지 않았습니다. 달을 따다 달라는 요구를 들어주지 않자 드디어 공주는 단식 투쟁에 들어갔습니다. 왕과 왕비는 속수무책으로 설득과 협박을 반복했지만 공주는 서서히 말라가기 시작했습니다. 이 때 공주와 친하게 지내던 광대가 나타났습니다. 전후 사정을 잘 알고 있는 광대는 공주를 만나 몇 가지 질문을 던졌습니다.

‘달과 공주’ 읽기

<광대가 공주의 문제를 해결하기 위해 어떤 질문을 했을까요?>
-나도 광대의 입장에서 공주에게 묻고 싶은 것들을 적어봅시다.

공주가 말하는 달의 내용을 알게 된 광대는 곧바로 달을 따기 위해 준비를 합니다.

“알겠어요, 공주님. 제가 가서 달을 따 올테니 조금만 기다리세요”

광대는 말했습니다. 공주의 방을 나온 광대는 왕에게 아뢰고 손톱 크기만 한 둥그란 황금구슬을 만들어 공주에게 주었습니다. 공주는 뭘 듯이 기뻐하였습니다. 단식 투쟁까지 하면서 그렇게 원하던 ‘달’ 을 드디어 손에 넣은 것입니다. 기뻐하는 공주를 바라보며 광대는 슬그머니 걱정이 되었습니다. 달을 따 왔는데 마침 보름인 오늘밤 달이 또 뜨면 공주가 뭐라고 할지 걱정이 된 광대가 공주에게 물었습니다.

광대 : 공주님, 달을 따 왔는데 오늘 밤 또 달이 뜨면 어떻게 하지요?

공주 : 이런 바보, 그것을 왜 걱정해. 이를 빼면 새 이가 또 나오지? 그것과 같은 거야. 달은 하나를 빼 오면 또 나오게 돼 있어. 그리고 달이 어디 하나만 있지? 달은 호수에도 있고, 클럽에도 떠 있지, 세상 천지에 가득 차 있어. 하나쯤 떼어 온다고 문제될 게 없지.

광대는 마음 편하게 달을 만들어 공주에게 바칩니다.
이 행동을 통해 공주는 소원성취하고 행복해집니다.



공감적 이해를 위한 질문

1. 상대방에게 직접 물어본다
2. 상대가 사용하는 낱말의 의미를 정확히 확인한다.
3. 상대가 해석하는 기준과 방법을 알아야 한다.
4. 문제상황과 직결된 단어는 하나하나 정밀하게 검토한다.

공감적 이해를 위한 공주와의 대화

광대 : 공주님, 달은 어떻게 생겼나요?

공주 : 달은 동그랗게 생겼지.

광대 : 그러면 달은 얼마나 큰가요?

공주 : 바보, 그것도 몰라? 달은 내 손톱만 하지. 손톱으로 가려지잖아.

광대 : 그럼 달은 어떤 색인가요?

공주 : 달이야 황금빛이 나지.

광대 : 그럼 달은 손톱만한 크기의 동그란 황금 구슬과 비슷하겠네요?

공주 : 그럼, 그게 바로 달이지 뭐야.

기본 수준의 공감적 표현은 상대방의 말 속에 표현된 느낌, 감정, 동기, 행동을 있는 그대로 잘 드러내 주는 말입니다.

*** 엄마! 성적표 여기 있어요. 성적이 너무 떨어졌어요. ()**

- ① 이것도 공부라고 했니?
- ② 그래도 걱정은 되나 보지?
- ③ 잘하려고 애썼는데 도리어 성적이 떨어졌으니 실망이 크겠구나.

*** 공부만 하려면 잡념이 들어요. 시험은 가까워 오는데 큰일났어요. ()**

- ① 공부가 하기 싫으니 잡념이 들지. 넌 어째 그 모양이니?
- ② 잡념 때문에 공부가 안 된단 말이지. 정신을 똑바로 차리고 해 봐.
- ③ 이렇게 중요한 때에 집중이 잘 안되니 속이 타겠구나.

*** 친구들과하고 바닷가로 캠핑 가기로 했어요. 이번에는 꼭 보내 주셔야 해요. ()**

- ① 넌 매일 놀 궁리만 하니? 공부는 언제 하려고?
- ② 이번엔 친구들과하고 캠핑을 꼭 가고 싶은 모양이구나.
- ③ 친구들도 사귄 겸 꼭 가고 싶은데 안 보내 줄까 봐 걱정되는구나.

서로 다른 생각 : 갈등요소(1)

여자: 키, 목소리, 능력 등 호감

남자: 예쁜 여자 호감

여자: 사소한 것에 의미 부여, 객관성이 떨어진다.

남자: 칭찬을 잘 못함. 포트 공격
공감능력이 뛰어난 여자, 남자가 자신이 원하는 사람을 만난다.

언어의 부정확성 : 갈등요소(2)

사랑은 명사가 아니라 동사입니다.

=> 사랑을 실천하라는 의미

=> CF 사랑은 움직이는 거야

바람피라는 의미?, 양다리 허용?

여기 한강인데요 => 자살?

A라고 이야기 했는데, B, C로 알아듣는 것

공감을 못해 소통장애의 시대

1. 소통문제로 인간관계의 어려움

가족, 친구, 선생님과 관계 상처

=> 우울과 분노 제거

2. 반성적 사고 필요 : 내 생각이 옳은가? 내가 오해하는 것은 없는가? 내 잘못은 없는가?

3. 공감연습 : 우뇌발달, 易地思之

공감적 이해 5수준

수준 1

상대방의 언어 및 행동표현의 내용으로부터 벗어나거나 내용에 주의를 기울이지 않기 때문에 감정 및 의사소통에 있어서 상대방이 표현한 것보다는 훨씬 못 미치게 소통하는 수준

실제

- 상대방이 명백하게 표현한 표면적인 감정조차도 제대로 인식하지 못한 의사소통
- 지루함을 느끼거나 무관심해지거나, 상대방의 참조틀(판단기준)을 완전히 배제한 경우
- 즉 상대방의 이야기를 전혀 듣지도 않거나, 명백한 감정을 전혀 이해하지도 못하고 민감하게 받아들이지도 못하여
- 상대방과의 의사소통이 손상된 경우

공감적 이해 5수준

수준 2

상대방이 표현한 감정에 반응은 하지만
상대방이 표현한 것 중에서 주목할 만
한 감정을 제외시키고 의사소통을 하는
수준.

실제

- 상대방의 명백한 표면적 감정을 어느 정도 인식
- 정서의 올바른 수준은 흘러버리거나 의미 수준을 왜곡시켜서 의사소통하는 수준
- 본인은 자기의 의사를 전달할 수는 있으나 상대방의 표현 수준과 일치하지는 않는다.
- 상대방이 표현하거나 의도하는 것과는 거리가 있는 감정 및 의미에 반응하는 수준

공감적 이해 5수준

수준 3

상대방이 표현한 것과 본질적으로 같은
정서와 의미를 표현하여 상호교류적인
의사소통을 하는 수준

실제

- 상대방의 표면감정을 정확히 이해하여 반응
- 내면적 감정에는 반응하지 못함
- 대인관계기능을 촉진할 수 있는 기초수준

공감적 이해 5수준

수 준 4

상대방이 스스로 표현할 수 있었던 것보다 더 내면적인 감정을 표현하면서 의사소통하는 수준
의사소통의 촉진과정

실 제

- 상대방이 말로 표현한 것보다 더 내면적인 감정을 표현
- 상대방이 이전에는 표현할 수 없었던 감정을 표현하거나 경험하게 함
- 상담자가 상대방이 표현한 것 외에 좀더 깊은 감정과 의미를 첨가하여 의사소통하는 수준

공감적 이해 5수준

수 준 5

상대방이 표현할 수 있었던 감정의 내면적 의미들을 정확하게 표현
상대방의 내면적 자기탐색과 완전히 같은 몰입 수준에서 상대방이 표현한 감정과 의미에 첨가하여 의사소통하는 수준.
상대방의 적극적인 성장동기를 이해하여 표현함

실 제

- 상대방의 표면적인 감정 뿐 만아니라 내면적 감정에 대해서도 정확하게 반응
- 상대방과 함께 경험하거나 상대방의 말을 깊이 이해
- 상대방으로 하여금 이전에는 깨닫지 못했던 인간존재의 의미 등을 탐색하도록 도움
- 상대방이 누구인가를 충분히 인식하고 상대방의 가장 깊은 감정까지 포용하여 정확한 공감적 이해를 통하여 의사소통을 하는 수준

6

공감적 이해

1. ~~엄마, 나가세요. 노크도 없이 막 들어오시면 어떡해요?~~ 여긴 내 방인데...

가) 너도 이젠 컸으니 너만의 세계를 가지고 싶은 게로구나.

나) 엄마가 자식방에도 맘대로 못들어오니? 조그만 게 무슨 비밀이 있다구.

다) 네 방에 노크도 없이 불쑥 들어와서 기분이 몹시 상했나보구나."

라) 네가 화가 난 모양인데, 엄마가 자식 방에 들어갈 때 꼭 노크를 해야 하니?

마) 혼자 있고 싶었는데 방해를 받아서 언짢았구나?

공감적 이해

2. ~~“아제 내 실력으로로는 A대학을 포기해야겠어요. 에이, 그냥 B대학이나 가죠. 그냥 속편하게 생각하기로 했어요.~~

가) 무슨 소리니? B대학도 학교니? 거길 가려면 아예 지금 관둬라.

나) 자신이 없어 막상 A대학을 포기하자니 속이 상하겠구나.

다) 네가 자신이 없는 모양이지만 지금 A대학을 포기하는 것은 너무 일러.

라) A대학을 가자니 자신이 없고 B대학을 가자니 성에 안차고 그래서 갈등이구나.

마) 네가 A대학 가는 게 자신이 없는 모양이구나.



“우리는 글로벌시민의식을 함양해야 한다. 교육은 글을 읽고 쓰는 능력과 산술 능력 이상의 것이다. 시민에 관한 것이기도 하다. 교육은 사람들이 더 정의롭고 평화로우며 관용적인 사회를 만들도록 돕는 본연의 역할을 온전히 떠맡아야 한다.”

- 반기문 유엔 사무총장, 2012년 9월 ‘글로벌교육우선구상’의 출발을 선언하며

세계시민교육이란?

빠르게 변하고 글로벌 상호의존성, 불확실성, 불평등이 증대되는 세상에서 현재보다 더 정의롭고 지속가능한 방식으로 더불어 살아가기 위한 학습을 목적으로 하는 변혁적 교육패러다임

(출처: 한국교육개발원, 세계시민교육의 실태와 과제, 2015)

세계시민교육(변혁적 교육패러다임)	전통적 교육패러다임
기존의 사회를 더 나은 사회로 변화시키기 위한 변혁적 교육	기성세대 혹은 기존의 사회적·경제적 요구에 부응하기 위한 교육
협력과 연대를 통해 지구 공동체의 상생에 기여하는 교육	개인의 경쟁력 강화를 통해 국익에 기여하는 교육
능동적 교육의 주체로서의 학습자	수동적 수용자로서의 학습자
다양성과 통합 강조	획일화와 경쟁 강조
과정 및 문제해결 중심의 참여 지향적·실천적 교육	결과 중심의 주입식 교육
비판적·창의적 사고, 기술적 능력, 가치 및 태도 등 비인지적 역량 개발	지식 및 암기 위주 인지역량 중심 교육



공감 능력

학교와 학원의 차이

(학생의 관점, 교사의 관점)

앞으로(미래사회) 우리는 많은 갈등을 경험하게 될 것이다.

**과거 문제 되지 않았던 것이 대두
문제 해결을 위한 지혜가 필요**



의사소통

학교폭력예방 어울림프로그램

장 훈 (서울 염광고)



목표지향적(과제 잘 수행)

재능의 원리 => 자기관리능력



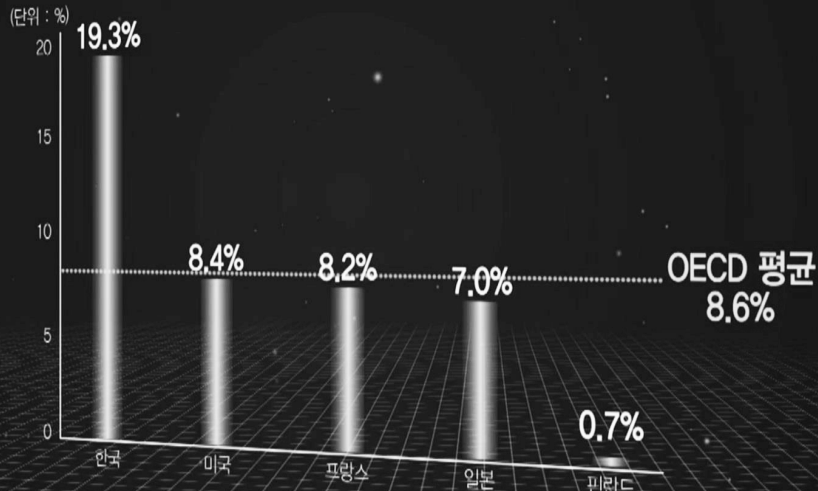
언어지능
수리논리지능
음악지능
공간지능
신체운동지능
대인관계지능
자기이해지능
자연친화지능

요즘 학생들의 삶(1)

학원공부, 학생부 종합전형 포트폴리오 만들기(봉사, 동아리, 자율활동)

1. 유치원부터 영어사교육 시작
2. 초등학생들도 학원 여러 개
3. 중학생 : 특목고 준비, 자유학기제
4. 고등학생 : 입시준비, 학점제
5. 알바 돈 벌기(화장품, 스마트폰, 연애비용)

OECD 주요 국가 사교육비 비중



출처 : OECD education at a glance, 2014

요즘 학생들의 삶(2)

6. 입시 스트레스로 잘못된 것에 중독된 학생(스마트폰, 인터넷 불법도박, 외모 가꾸기, 덕후청소녀, 이성교제 등)

=> 인성터짐

7. 자존감 상실 : 공부, 외모, 경제력
흡수제, 열등감

8. 입시경쟁에 실패한 학생들 : 학업 중단, 범죄 노출

인천 중학생 추락사 "살려달라 애원하자 재밌다고 계속 때려"

입력: 2018-11-29 10:54 | 수정: 2018-11-29 11:51



▲ 인천 한 아파트 옥상에서 추락해 숨진 10대 중학생을 추락 직전 집단으로 폭행한 혐의를 받는 중학생 A군 등 4명이 16일 오후 인천지방법원에서 열리는 구속 전 피의자 심문(영장실질심사)을 받고자 인천시 남동구 남동경찰서를 나서고 있다. 2018.11.16 연합뉴스

인천의 한 아파트 옥상에서 또래 학생들로부터 집단폭행을 당하다 추락해 숨진 A군(14)의 어머니가 아들의 사망 경위에 대해 의혹을 제기했다.

가장 많이 본 뉴스

- 6 승진 누락된 송무빈 경
- 7 "90명 살인" 미국 연쇄살
- 8 '임원 폭력' 유성기업 노
- 9 청와대, 다음달 13~14일
- 10 인기 BJ 박현서, 휴가지

2018년 서울시립
미술관 전시 2018.12.11.(화)~

Mbest

연속뉴스

"충전기 왜 설치 안해" 대구서 50대 주민 차로 아파트 정문 막아

입력 2018.11.01. 16:11 수정 2018.11.01. 17:12 댓글 2296개



전기차 충전기 설치 갈등 때문에 (대구=연합뉴스) 김준범 기자 = 1일 오후 대구시 동구 신천동 한 아파트 정문을 주민 A씨가 자신의 쏘나타 차량으로 막고 있다. A씨는 아파트 입주자대표회의에서 자신이 제안한 전기 자동차 완속충전기 설치 안이 부결된 데 불만을 품고 이 같은 일을 벌였다. newstime@yna.co.kr

서로 다른 관점 (의사소통 장애)

인간의 변화 : 충고로 되지 않는다.
(시간과 추억을 공유, 스스로 느끼게)
학생도 안 변하고, 교사도, 사회
패러다임이 안 바뀐다. TTT
(원하는 책 독서, 원하는 사람 만남)
지속적인 사랑과 관심(소통 필요)
어느 순간 Turning Point

미래 사회 인재 : 역량

1. Communication(소통)
2. Creativity(창의력)
3. Critical Thinking (사고력)
=> 빌 게이츠 생각 주간
4. Collaboration (협업)
=> 네안데르탈인 멸종, 호모사피엔스

다른 세대와 소통하기

1. 민주화, 권위가 없어진 시대(SNS의 힘)

어른, 교사에 대한 권위 없여짐. 왜요?

터 많은 설득, 소통, 공감에 필요한 시대

2. 서로 다른 문화(아날로그 VS 디지털)

청소년 비속어 => 어른들과 소통이 안됨

아프리카 TV(실시간 인터넷 방송)

=> 마리텔 (시청자의 참여, 소통)





2018 해인씨 평가 시험 문제

신조어 탐구영역

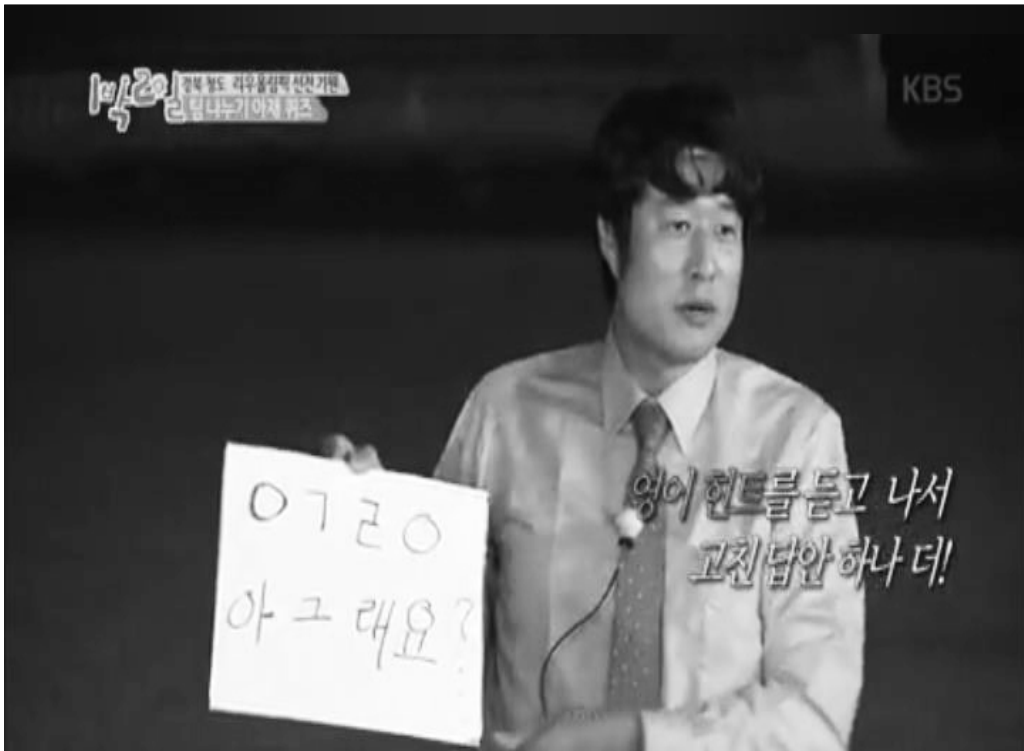
제4교시

작수형

Q. 아래 신조어의 뜻은?

1. 땡땡이	6. 톨곡윤늑
2. 갑분싸	7. 렐루
3. 혼코노	8. TMI
4. 땡작	9. 애빼시
5. 별다줄	10. 엄근진





상대가 잘 들어준다는 것을 어떻게 알까?

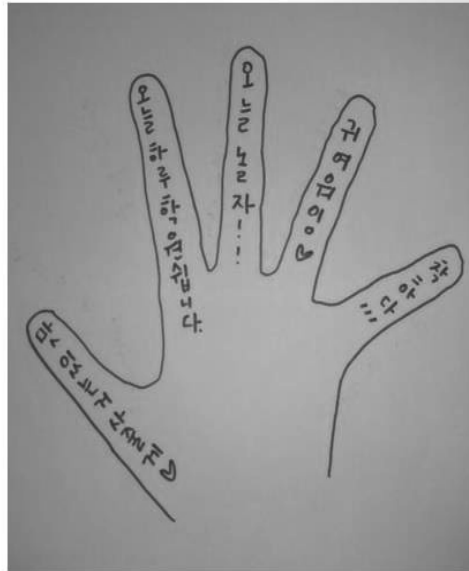
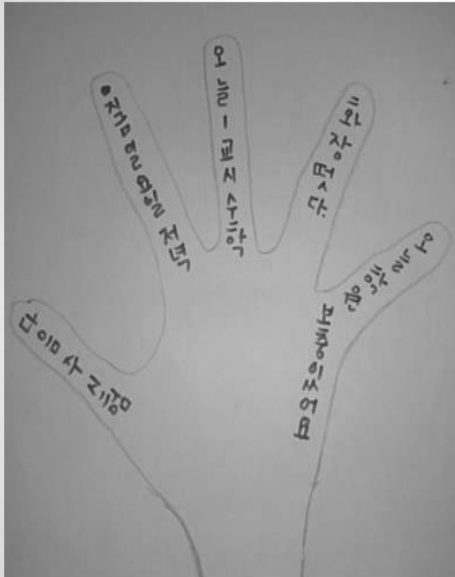
잘 듣는 것을 어떻게 알까?

1. 공감한다. (눈)
2. 눈을 마주친다. (눈)
3. 고개를 끄덕인다. (머리)
4. 내가 한 이야기를 기억한다.
5. 리액션을 해준다.
6. 딴 것을 하지 않는다. (X)

이렇게 들어주세요! (눈)

1. 눈 마주치기
2. 맞장구 쳐주기
3. 눈웃음 짓기
4. 고개 끄덕이기
5. 핸드폰 안 하기
6. 공감해주기
7. feedback 하기
8. 무시하지 않기
9. 노래 듣지 않기 (멀티 X)

다섯 손가락(듣고 싶은 말, 듣기 싫은 말)



자살예방 캠페인

30

물음표를 붙여주세요

대화 이끌기	행동/평가
어떤 이야기인지 잘 들어준다	◆ 네가 그렇게 말하는 것은 특별한 이유가 있을 것 같다 ◆ 좀 더 이야기해주겠니?
기분 알아주기 (감정 이름 붙이기)	◆ 그때 기분이 어땠어? ◆ 아.. 그때 화가 났었구나 ◆ 내가 느끼기엔, 그때 네가 화가 났었던 것 같아
역지사지(공감)	◆ 그래, 내가 너라도 그런 생각 들었겠다. 정말 힘들었겠다. ◆ 음.. 힘들었겠다.
생각에 차이 있을 경우, 인정하기	◆ 그렇게 생각하는구나. 그런데 내 생각하고는 조금 다른 것 같아. ◆ 나는 ()하게 생각하거든. 하지만 네 말이 맞을 수도 있어

상황	수지 : 여기 빌려간 노트. 잘 봤어. 세영 : (노트 받으며) 너 표정이 왜 그래? 수지 : 왜 뭐.. 내가 뭐.. 세영 : 왜 그래. 걱정 있는 것 같아. 말해봐. 너 무슨 일 있었어? 응?
어	수지 : 세영아, 화영이가 나 싫어 <u>하나</u> 봐. 세영 : 뭐? 진짜? <u>그렇게</u> 느낄만한 일이 있었나 보구나 (어) 수지 : 응. 지난 번 체험학습 끝나고 화영이한테 도서관 같이 가자고 <u>카톡</u> 으로 이야기 했는데, 아무 말이 없었어. 다시 물어도 답이 없는 거야. <u>카톡</u> 으로 보낸거라, 화영이가 확인한 건 알았거든. 3번이나 보냈단 말이야. 읽지 않은 건 <u>아닐꺼야</u> . 지난 번 체험학습 이후부터 왠지 멀어지는 것 같았는데. 혹시 나한테 뭐 싫은 것 있는 걸까?
기	세영 : 어? 그랬어? 진짜? 예구.. 화영이가 그래서, 넌 <u>그래서</u> 기분이 어땠어? (기) 수지 : 나 참 기분 나빠. 무시당한 것 같아서 화도 나고, 나 싫어할까봐 불안하기도 하고, 뭘 때문에 그러는지 궁금하기도 하고. 정말 화영이랑 멀어지면 어떻게 하지? 난 화영이랑 계속 친구하고 싶은데...

영

세영 : 수지 넌 화영이가 좋구나. 카톡으로 3번이나 보낸 내용을 확인한 건 알았는데, 답이 없어서 신경 쓰인거구나. 더구나 좋아하는 친구니까 더 불안하고, 궁금했던거였구나

수지 : 응. 가끔씩 이런 일 있을 때마다 정말 기분 이상하다니까.

이러다가 화영이가 나에 대해 안 좋은 소문 내서, 아이들이랑 멀어지게 하면 어떻게 하지? 나 너무 불안해.

세영 : 게다가 너 왕따 당할까 걱정까지 하고 있었네. (역)

차

수지 : 응. 불길해.

세영 : 수지야, 그런데 왜 전에 너희 부모님 싸우셨을 때, 너무 속상해서 아무하고도 말하고 싶지 않은 적 있었잖아. 혹시 화영이도 그렇게 대게 속상해서 아무하고도 이야기하고 싶지 않은 건 아닐까? 아직 확실한 건 모르잖아. (차)

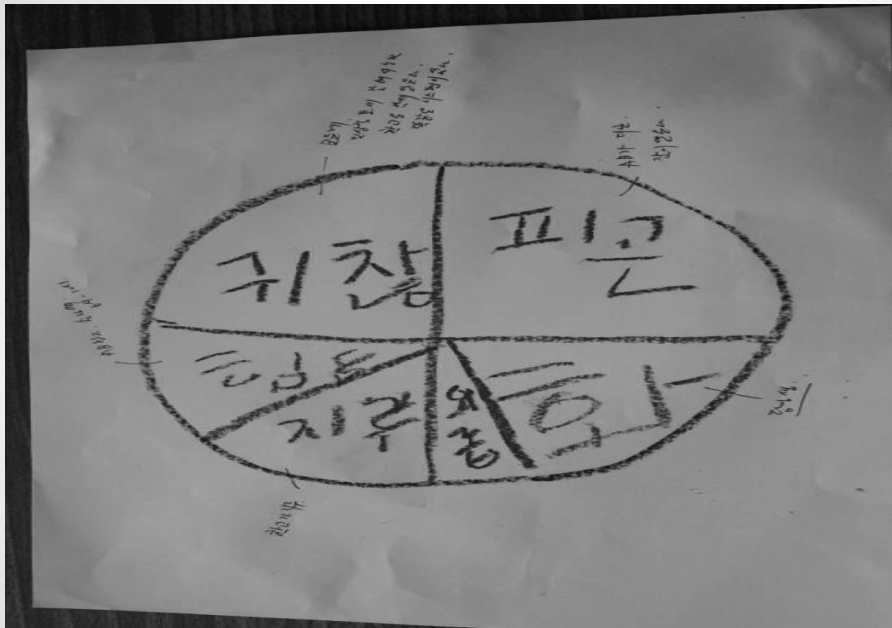
수지 : 그럴진 하지. 아직 왜 그런지 모르지. 그냥 추측하는 거지 뭐.

세영 : 그러게. 카톡 답을 왜 안 했는지 아직 잘 모르는 상황이고, 불안하고 걱정되고..

수지 넌 이제 어떻게 할꺼니?

수지 : 화영이한테 한번 물어봐야 되겠다. 하여튼 세영이 너랑 이야기하고 나니까 마음이 좀 가볍네. 고마워

감정 파이 만들기



대화 연습

- 2인 1조
- 번갈아가며 상담자, 내담자 역할 해보기
- 내담자 : 감정파이 중 한 감정을 선택, 이야기
- 상담자 : '어기역차'를 생각하며 듣기

마음 나누기

- ✿ 의사소통 평가 체크리스트 하기
- ✿ 말하는 사람: 언제 대화가 잘 되나?
언제 대화가 막나?
- ✿ 듣는 사람 : 언제 대화가 잘 되나?
언제 대화가 막히나?
- ✿ 의사소통 평가 체크리스트 피드백

의사소통 평가 체크리스트

태도	몸의 방향은 친구를 향하였는가?
	친구의 눈을 바라보며 이야기 들었는가?
	잘 듣고 있음을 고개 끄덕임 등으로 표현하였는가?
어기	어떤 이야기인지 알아주었는가?
	기분을 알아주었는가?
역차	역지사지 마음으로 공감했는가?
	차이가 있을 때, 차이를 이야기하는가?
평가	평가하지 않으려고 노력하였는가?
조언	조언하지 않으려고 노력하였는가?

나 메시지 구성요소

관찰

“네가 40분이나 늦게 와서”

☞ “- 할 때면
(판단과 평가 금지)

분명하고도
구체적인 영향

“시간도 아깝고, 조바심이 나서
자꾸 너 오는 길을 보게 되더라”

☞ 분명한 영향

감정

“걱정도 되었고, 짜증도 났어”

☞ 1차 감정을 이야기해야 함

관찰 vs. 평가

예 시 문	관찰/평가
영이는 텔레비전을 보는 동안 손톱을 깨물고 있었다.	관찰
동이는 공격적이다.	평가
사람들이 모두 지루해 하더라.	평가
그 선생님은 교사답지 않은 행동을 하신다	평가
영수는 지난주에 책 두 권을 읽었다.	관찰
나는 형편없는 인간이다.	평가

감정 vs. 생각

감정	생각
어떤 현상이나 일에 대하여 일어나는 마음, 기분	가늠하여 헤아림 판단. 견해.

예) 나는 친구들이 나를 별로 중요하게 생각하지 않는 것처럼 느껴진다.
 ⇒ 친구들이 나를 별로 중요하게 생각하지 않는 것 같다 (생각)
 ⇒ 슬프다(감정)

예) 내가 오해 받고 있다고 느껴진다.
 ⇒ 나는 오해 받고 있는 것 같다(생각)
 ⇒ 괴롭다(감정)

감정 vs 생각

예 시 문	감정/생각
성적이 잘 나오지 않아서 걱정이 된다	감정
오랫동안 미루었던 일을 마치고 나니 흥분하다.	감정
나는 그 사람들에게 무시당했어	생각
네가 나한테 어떻게 그런 일을 할 수 있는 지 이해할 수가 없다.	생각
사람들이 나를 좋아하지 않는 것 같아.	생각
나는 쓸모 없는 인간처럼 느껴진다.	생각

1차 감정, 2차 감정(화)

2차 감정

분노 (화)

1차 감정

두려움 좌절

당황 걱정 짜증

증오 슬픔 무안

상처 실망 좌절 서운함

나 메시지 역할 연습 (2인 1조)

1-1) 상황 : 나는 희철이와 기숙사에서 같은 방을 쓴다. 나는 삼 일에 한번씩은 청소하는데, 희철이는 한 학기가 지나도록 청소 한번 한 적이 없다. 오늘도 기숙사 방에 들어가니, 희철이가 먹다 만 과자봉지들이 바닥에 널브러져 있다.

1-2) 너-메시지 :

1-3) 나-메시지 :

2-1) 상황 : 영희가 나의 샤프를 말도 없이 가지고 가서 쓰고 있다.

2-2) 너-메시지 :

2-3) 나-메시지 :

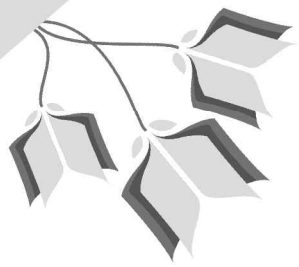
나 전달/너 전달 연습 답안 예시

1-2 : 한 학기 내내 그러더니, 아직도 이러는 거야? 도대체 어떻게 치우는 걸 이렇게까지 모르니. 너 혼자 사는 곳 아니잖아. 좀 지킬 건 지켜야 되는 거 아니야?

1-3 : 희철아, 네가 먹었던 과자 봉지들이 기숙사 바닥에 흩어져 있으니, 걸어 다니는데 자꾸 걸리네. 냄새도 좀 나고 해서 짜증도 나고 불편해.

2-2 : 야! 너 뭐야? 왜 남의 물건을 함부로 가져가. 한참 찾았잖아.

2-3 : 영희 네가 내 샤프를 말도 없이 가져가서, 잃어버렸나 걱정하면서 한참 찾았잖아. 찾는 내내 조바심 나고 피곤했어. 화도 나고.



어울림프로그램 워크숍 II

갈등해결 역량 / 자기존중감 역량

박영하 선생님
(현) (사)행복한교육실천모임
(전) 서울여상



갈등해결 역량 / 자기존중감 역량

고등학교 갈등해결 역량(기본)

1차시 서로 다른 우리, 하나가 될 수 있을까?	갈등 상황과 그 원인을 이해한다.
〈도입〉 [활동] 서로 다른 우리 알기 • 같은 것을 보고 다르게 받아들일 수 있는 서로의 차이를 인식한다. 〈전개〉 [활동1] 침묵의 이어그리기 • 침묵의 이어그리기로 하나의 작품을 완성한다. [활동2] 소통의 이어그리기 [활동3] 이어그리기 경험 정리하기 • 모둠활동의 경험을 나누고, 각 항목에 맞게 활동지로 정리한다. [활동4] 모둠별 완성된 그림 발표하기 • 모둠별 완성된 그림과 침묵의 이어그리기와 소통의 이어그리기 활동의 경험을 나눈다. 〈마무리〉 [활동] 다름을 바탕으로 하나가 되는 우리 만들기 • 주어진 자료를 보며 서로 다른 관점의 차이를 인지하고 타협점을 찾을 수 있음을 인지한다. [선택활동] 다름을 바탕으로 하나가 되는 우리 만들기 • 주어진 자료를 보며 서로 다른 관점의 차이를 인지하고 소통하는 것이 중요하다는 것을 인식한다. 〈후속〉 [후속활동] 우리는 다르지 않아요! • 캠페인 활동을 계획하고 실시하며 서로 다른 관점의 차이를 인지하고 소통하는 것이 중요하다는 것을 인식한다.	
• ppt 자료 • 전지, 색연필 • 활동지1 • ppt 자료 • 동영상 • 활동지2	
2차시 내 안에 있는 또 다른 나 발견하기	자신의 갈등 대응 방식을 알고 개선한다.
〈도입〉 [활동] 갈등, 넌 도대체 누구니? • 갈등의 의미를 생각해본다. 〈전개〉 [활동1] 나의 갈등 대응 방식 확인하고 다양한 유형 알아보기 • 나의 갈등 대응 방식을 확인하고 다양한 갈등 대응 방식을 이해한다. [활동2] 갈등 대응 방식 유형별 역할극 만들기과 건강한 갈등 대응 방식 생각해보기 • 갈등 대응 방식 유형별 역할극 만들고 역할극을 통해 다섯 가지 유형의 갈등 대응방식 분석한다. 〈마무리〉 [활동] 갈등의 긍정, 부정적인 면 재확인하기 • 갈등의 긍정, 부정적인 면 재확인하며, 긍정적인 갈등해결의 필요성을 인식한다. [선택활동] 갈등의 긍정, 부정적인 면 재확인하기 • 또 하나의 선택(동영상)을 시청한다.	
• 활동지1 • 활동지2 • 활동지3 • 활동지4 • ppt 자료 • 동영상	
3차시 우리는 원탁의 기사들!	브레인스토밍을 통해 합리적 갈등해결 전략을 탐색한다.
〈도입〉 [활동] 우리의 갈등 상황 이해하기 • ‘너희는 왜 침묵했니’, ‘오늘은 내가 죽는 날입니다’(동영상)을 시청한다.	

<전개>

[활동1] 갈등 상황의 다양한 유형 알기 • 학교 내에서 벌어질 수 있는 다양한 갈등상황을 확인한다.

[선택활동] 사회, 세계 속 갈등 상황의 다양한 유형 알기

• 학교 밖인 사회, 세계에서 벌어질 수 있는 다양한 갈등상황을 확인한다.

[활동2] 단계적 브레인스토밍 방법 익히기 • 단계적 브레인스토밍 방법을 알고 사례를 통해 확인한다.

[활동3] 브레인스토밍 방법을 활용하여 갈등 상황 유형별 해결 방법 탐색하기

• 모둠별로 단계적 브레인스토밍 방법을 활용하여 탐색한다.

[활동4] 모둠별 브레인스토밍 결과 발표하기 • 모둠별 브레인스토밍 결과를 공유한다.

<마무리>

[활동] 함께일 때 더 큰 우리 발견하기

• 주어진 자료를 보여 협력하여 문제를 해결하는 일을 중요성을 깨닫는다.

• 동영상 • 활동지1 • 활동지2 • 활동지3 • 활동지4 • 활동지1, 2 • ppt 자료

4차시 너도 나도
웃는 얼굴 만들기

합리적인 갈등 해결 전략인 친구 돕기 방법을 탐색한다.

<도입>

[활동] 친구 돕기의 필요성 인식하기 • 너희는 왜 침묵했니(동영상)을 시청한다.

<전개>

[활동1] 친구 돕기의 방법 알아보기

• 친구들 간의 갈등상황이 발생했을 때 돕는 방법을 배운다.

[활동2] 사례에 따라 연습하기 • 역할극을 통해 친구돕기 과정을 연습한다.

[활동3] 연습 결과 발표하기

• 연습한 결과를 발표하고 더 나은 해결 법이나 좋은 언어적 표현을 정리한다.

<마무리>

[활동] 다른 이를 돕는 일의 즐거움 알기 • 작은 힘 1부-나(동영상)을 시청한다.

[후속활동] 갈등상황 속 친구를 도울 수 있는 실천적 방안 찾기

• 정책보고서 작성 및 발표활동을 계획하고 실시하여 사고를 확장한다.

• 동영상 • 활동지1 • 활동지2 • 동영상 • 활동지3

고등학교 갈등해결 역량(심화)

1차시 갈등 이해하기	1. 갈등의 개념을 이해하고 정의할 수 있다. 2. 자신이 겪은 갈등을 회상하고 조원들과 공유한다. • ‘갈등’ 연상어를 발표한 후 인터뷰한다. • 갈등의 개념을 정리한다. • 내 삶의 갈등 BEST5를 찾는다. • 갈등 BEST5를 찾는 조별활동을 하고 전지에 정리하고 꾸민다. • 갈등 BEST5 중에서 가려진 것을 맞히도록 한다. • 조별 투표를 실시한다.
	• 활동지 • 전지 • 소리나는 인형 • 크레파스, 색연필, 스카치테이프
2차시 갈등 해결의 유형	1. 갈등의 여러 유형과 반응 양상을 탐색한다. 2. 갈등을 이해하고 갈등시 반응별 장단점을 알 수 있다. • ‘갈등’ 관련 감각적인 퀴즈를 풀이한다. • 상반된 갈등 상황의 사례를 제시한다. • 상반된 갈등 상황에 대해 각각 반응을 정리하게 한다. • 상반된 갈등 상황 중에서 조별로 하나를 선택하도록 한다. • 선택한 것으로 역할극을 준비해서 발표하게 한다. • 조별 투표를 실시한다.
	• 활동지 • 전지 • ppt 자료 • 크레파스 • 색연필 • 스카치테이프
3차시 갈등할 때의 사고 과정	1. 갈등할 때의 사고 과정에 대해 이해한다. 2. 갈등을 일으키는 비합리적 신념에 대해 자각한다. • 자신의 신체를 자각하는 ‘갈등’ 관련 감각적인 퀴즈를 풀이한다. • 갈등 관련 대표 사례를 제시한다. • 사례를 합리적 정서적 상담 이론에 적용하여 비합리적 신념의 사고 과정을 이해한다. • 조별로 토의하고 1:1로 인터뷰하여 사고 과정에 대한 이해를 점검한다. • 합리적 정서적 상담 이론을 소개한 학습 문제를 풀이하여 목표를 정리한다. • 소감을 나눈다.
	• 활동지 • 학습 활동지 • 크레파스 • 색연필 • 스카치테이프
4차시 갈등할 때의 감정	1. 갈등할 때의 감정을 알아차린다. 2. 부정적 감정을 극복하고 타인과 협동하는 공동체 의식을 함양한다. • ‘사슬풀기’ 동작 프로그램으로 갈등 상황을 경험하게 한다. • ‘마을 그리기’ 공동화 작업을 한다. • 공동화를 그리는 과정에서 갈등할 때의 감정을 알아차리도록 한다. • 갈등할 때의 부정적 감정을 극복하는 과정을 통하여 긍정적 갈등 해결을 체화한다. • 타인을 수용하는 훈련이 되도록 한다. • 갈등 해결의 우화를 들려주어 갈등 상황에서 슬기롭게 해결하는 방안을 정리하고 마무리한다. • 소감을 나눈다.
	• 활동지 • 전지 • 크레파스 • 색연필 • 스카치테이프
5차시 갈등 해결의 방법 (내가 온라인 상담사)	1. 갈등을 해결하는 성취감을 경험한다. 2. 갈등 해결의 대안을 찾으며 서로의 지혜를 나누고 협동하며 공동체의식을 함양한다. • 관점이 다른 여러 그림을 제시하여 다양한 관점을 경험한 후 독창적인 제목도 붙여본다. • 온라인 상담 사례를 제시한다. • 사례를 가지고 다양한 관점에서 상담하도록 활동지에 상담하도록 한다. • 하나의 사례를 여러 사람이 상담하여서 다양한 관점을 경험하도록 한다. • 다름을 인정하고 자신의 한계를 극복하도록 한다. • 타인의 방법을 수용하도록 한다.
	• 활동지 • 크레파스, 색연필, 스카치테이프
6차시 갈등 해결의 달인 찾기	1. 갈등을 해결할 때의 덕목을 알고 배운다. 2. 타인이 갖춘 덕목을 칭찬하는 신뢰 문화를 구축한다.

-
- '인간 보물찾기 1'을 실시하여 친밀해지는 시간을 갖는다.
 - 갈등을 잘 해결하는 사람에게서 볼 수 있는 덕목을 덕목 리스트에서 찾아보도록 제시한다.
 - 자신에게 필요한 덕목은 무엇이며 무엇이 부족했는지 알아차리도록 한다.
 - '인간 보물찾기2'를 통하여 바람직한 덕목의 주인공을 찾도록 한다.
 - 인간 보물에게서 덕목을 배우도록 한다. • 자아선언문을 작성하고 소감을 나눈다.
-
- 활동지 • 크레파스 • 색연필 • 스카치테이프
-

고등학교 자기존중감 역량(기본)

1차시 타인의 평가vs.자기이해	타인의 평가보다 자신에 대한 이해가 더 중요함을 알고 긍정적으로 자기탐색을 할 수 있도록 돕는다.
<도입> [도입활동] 인사 및 프로그램 소개] • 인사 및 간단한 강사 소개를 한다. [선택활동] 사실이 아닌 문장 찾기 • 사실이 아닌 문장 찾기 활동을 한다. <전개> [활동1] 타인의 평가에서 자유로워지기 • <너는 특별하단다> 동영상을 시청한다. • 듣고 싶은 말 / 듣기 싫은 말 찾아 작성하고 포스트잇 떼기 시합을 한다. [활동2] 자기 이해 및 자기존중감 개념 알기 • 자신의 강점, 좋아하는 활동을 한다. - 오른손 / 왼손 본 뜬 후, 채워 넣는다. - 모둠내 발표하고 지지해준다. • 자기존중감 개념을 설명한다. <마무리> [마무리활동] 수업 정리 및 소감 나누기 • 풀꽃-나태주 들려준다. • 활동소감을 나눈다.	
2차시 ~면 어때 : 열등감에서 성장으로	자신의 단점을 비롯해 자신의 모습을 있는 그대로 수용하고 긍정적인 자기상을 가질 수 있도록 한다.
<도입> [도입활동] 스피드 퀴즈 (장단점 말하기) • 스피드퀴즈를 통해 자의 장점과 단점을 떠올려본다. <전개> [활동1] 자기존중감 OX 퀴즈와 척도질문 • 자기존중감 OX 퀴즈를 푼다. [활동2] 열등감 이해하기 • 열등감 OX 퀴즈를 푼다. • EBS 지식채널 e <맨체스터 유나이티드, 박지성> 동영상을 시청하며 열등감을 분석한다. - 박지성과 작은 키 [선택활동] 키가 커 고민이에요 • 열등감은 내가 얻고 싶은 것과 관련되어 있음을 인식한다. [활동3] '~면 어때' : 열등감에서 성장으로 • 개인 활동지 작성하고 함께 나눈다. [선택활동] 모둠 나눔 및 지지활동 • 모둠 내에서 발표하고 지지한다. <마무리> [마무리활동] 소감 나누기 • 그 꽃-고은을 들려준다. • 활동소감을 나눈다.	
3차시 숫아라~ 내안의 힘이여	자신이 가진 내적인 힘(자기탄력성)을 찾아 이를 강화하도록 돕는다.
<도입> [도입활동] 동기유발을 위한 동영상 시청 • EBS 지식채널 e<그녀의 이야기> 또는 SBS <화신-서인국>편 중 한 개의 동영상을 시청한다. <전개> [활동1] 효과성 그리드(어려움 극복에 필요한 특성 찾기) • 각자 2가지 찾아 포스트잇에 작성한다. • 모둠 토론 후, 대표 특성을 정한다. • 우리 반의 특성 목록 만든다. • 자가 채점한다. [활동2] 내안의 힘(자기탄력성) 이해 및 찾기 • 자기탄력성(내안의 힘) 개념을 설명한다.	

[활동3] 내안의 힘 강화 활동 • 내안의 힘 찾기 및 마법카드를 만든다. • 마법카드 강화활동을 한다. - 노래 감상 <말하는 대로> [선택활동1] 내안의 힘 마법주문 또는 응원구호 걸기 • 마법카드 강화활동을 통해 서로를 격려한다. [선택활동2] 마법카드 전시회 • 마법카드를 다 함께 전시하고 감상하며 서로를 격려한다. <마무리> [마무리활동] 소감 나누기 및 수업 정리 • 흔들리며 피는 꽃-도중환을 들려준다. • 활동소감을 나눈다.	
• 활동지 • 포스트잇 • 오투기(또는 용수철이나 고무줄) • 명함크기의 용지 • 색매직 • 색연필이나 크레파스 • 부착용 테이프 • 동영상 및 ppt 자료 • 작은 선물(막대사탕, 미니에너지바 등)	
4차시 친구야, 우리 함께 성장하자	함께 성장하는 것의 중요성을 이해하고, 함께 성장하는 학급문화를 만들어가는 데 필요한 구체적인 행동탐색을 통해 성취감을 경험할 수 있도록 돕는다.
<도입> [도입활동] 짝 게임 • 수업의 동기부여를 위해 다음의 3개의 게임 중 선택하여 실시한다. - 손바닥싸름 - 돼/ 안 돼 - 난 할 수 있어/넌 할 수 없어 <전개> [활동1] 복습 및 사회적 지지의 중요성 • 1~3차시의 수업 내용을 정리한다. • 사회적 지지의 중요성을 설명한다. - EBS 지식채널 e <푸른 눈, 갈색 눈> 동영상 시청 - 폭력의 이유 웹툰 보기 [활동2] 함께 성장하기 • 해야 하는 행동들(+)과 하지 말아야 하는 행동들(-)을 모둠별 브레인스토밍 활동을 통해 탐색한다. • 우리 학급만의 (+)와 (-)을 정한다. • 마무리로 나눈요 활동을 한다. <마무리> [마무리활동] 소감 나누기 • 활동소감을 나눈다. • EBS 지식채널 e <그걸 바꿔봐> 시청한다.	
• 활동지 • A4용지 • 동영상 및 ppt 자료 • 전지 • 색매직 • 스티커 • 테이프 • 칼 • 작은 선물(막대사탕, 미니에너지바 등)	

고등학교 자기존중감 역량(심화)

1차시 나 자신을 알라	자신을 존중하는 것의 진정한 의미를 이해한다.
[동기유발] 자기존중감이란? • 자기존중감의 의미 탐색 및 소개 • 다른 사람들이 생각하는 자기존중감에 대하여 알아본다. [활동 1] 나의 자기존중감은 어느 정도? • 자기존중감척도로 자기존중감 점수를 알아본다. [활동 2] 나는 왜 ? • 나의 자기존중감 점수를 통해 자존감이 높다고 생각하는 이유 또는 낮다고 생각하는 이유를 작성한다. • 친구와 함께 자기존중감 점수에 대한 생각을 나누어본다. [정리] • 짝에게 긍정적 피드백을 한다. • [활동자료1]- '아름답지만 자기존중감이 낮은 당신을 위한 영상' • [활동자료2]- 자기존중감 PPT • [활동지1]- 로젠버그의 자기존중감 척도 • [활동자료3]- 자기존중감이 높은 학생과 낮은 학생 PPT • [활동지2]- 나는 왜? • [참고자료1,2,3]- 자기존중감 관련자료	
2차시 꼬덕꼬덕	자신에 대한 성찰을 통해 자기이해를 깊이 있게 할 수 있다.
[동기유발] 자기존중감이 끼치는 영향 • 자기존중감에 따른 영향을 알아본다. [활동1] 나란 사람은 ? • 타인에게 보여 지고 싶은 나와 내 자신이 생각하는 나를 돌아보는 활동을 통해 자신을 이해하는 시간을 갖는다. [활동2] 나를 들여다보기 • 나란 사람을 통해 나는 어떤 성향을 가지고 있는지를 알아보고, 자신을 이해하고 받아들이는 시간이 되도록 한다. [정리] • 자기를 의식적으로 들여다본 경험에 대해 느낌을 나눈다. • [활동자료1] - 자기존중감이 끼치는 영향 동영상 • [활동지1]- 나는 이런 사람이야 • [활동자료2] - 자기에 대한 이해 동영상 • [활동지 2]- 자기이해를 위한 나를 들여다보기 • [참고자료1]- 나는 이런 사람이야	
3차시 토닥토닥	자신의 강점을 찾아 자신감을 키우도록 한다.
[동기유발] 나의 강점알기 • 강점이 미치는 영향에 대해서 알아보기 [활동1] 나의 참모습! • 자신에 대한 이해를 통해 자신의 장점을 알고 있는 그대로 받아들이며 강점체계에 따른 장점을 찾아본다. [활동2] 넌 당당해도 돼! • 상대방이 당당한 모습으로 생활할 수 있는 이유를 찾아주고 자신감을 가질 수 있도록 한다. [정리] • 활동에 대한 소감을 나눈다. • [활동자료1] - 웹툰 스피릿 핑거스 PPT • [활동지1] - 나의 강점 • [활동자료2] - 이국주 원더우먼 페스티벌 동영상 • [활동지2]- 넌 충분히 당당해도 돼! • [참고자료1,2]- 강점체계	
4차시 있는 그대로의 나	있는 그대로의 자신의 모습을 이해하고 수용한다.
[동기유발] 자신의 모습을 그대로 받아들이기 • 자신에 대한 수용을 통해 있는 그대로의 나를 받아들인다. [활동1] 자기긍정과 자기수용 • 자기수용과 자기긍정에 대한 개념을 알고 이해하기 • 자기수용을 위한 이해 및 노력을 하는 방법을 모색해 본다.	

[활동2] 나 사랑하기	
자신에 대한 이해를 통해 자신의 단점을 알고, 이를 위해 나 자신의 모습을 이해하고 수용하며 있는 그대로의 나를 사랑한다.	
[정리] • 활동에 대한 소감을 나눈다.	
[활동자료1] - 타블로의 인생의 조각들 중 단점과 자기존중감사이 동영상 [활동자료2] - 자기긍정과 자기 수용 PPT [활동지1] - 나의 다양한 모습 [활동지2] - 나 사랑하기 선언문 [참고자료1] - 자기긍정과 자기 수용	
5차시 내 마음을 말해봐!!	자기표현을 적절하게 할 수 있다.
[동기유발] 자기표현이 무엇이고 건강하게 자기표현을 하는 방법을 알고 대처하기	
[활동1] 나의 표현방법은?	
평소 자신의 표현 방법에 대해 점검해 보고 적절한 자기표현에 대해 알아본다.	
[활동2] 이럴 때는 어떻게 할까?	
상황별로 자기표현을 적절하게 할 수 있는 방법을 알아본다.	
[정리] • 활동에 대한 소감을 나눈다.	
[활동자료1] - 과연, 나의 표현력은? PPT [활동자료 2] - 플래시동화 ‘착한 아이 사탕이’ [활동지1] - 잃어버린 우산 [활동자료3] - 반응별 자기표현 형태 PPT [활동지2] - 이럴 때는 어떻게 할까? [참고자료1] - 자기표현과 자기존중감	
6차시 내안의 힘!!	자신에 대해 긍정적으로 생각하고 미래에 대한 비전을 세운다.
[동기유발] 자아탄력성 향상을 통한 긍정의 힘을 알아보고 대처하기	
긍정적 시각을 통한 자아탄력성 향상을 통해 자기존중감을 향상시킨다.	
[활동1] 자아탄력성	
- 자아탄력성에 대한 개념을 알고, 대처할 수 있도록 한다. - 자신의 긍정경험을 친구들과 나눌 수 있도록 한다.	
[활동2] 나에게 하고 싶은 말	
자아탄력성 향상을 위해 자기존중감 일기를 쓰고 이를 통해 미래의 비전을 제시하고 목표설정을 할 수 있도록 도움을 준다.	
[정리]	
활동에 대한 소감을 서로 나누고, 자신의 변화에 대한 의견을 나눌 수 있도록 한다.	
[활동자료1] - ‘세계에서 가장 못생긴 여자’ 동영상 [활동자료2] - 자아탄력성 PPT [활동자료3] - 조앤롤링 동영상 [활동지1] - 생각바꾸기 [활동자료4] - 꼴찌에서 서울대까지 동영상 [활동지2] - 내게 쓰는 편지 우표, 우편봉투 [참고자료1,2] - 자아탄력성 관련자료	

갈등해결/자존감

박 영 하
(사)행복한교육실천모임



갈등해결



가) 갈등이란?

생각, 처지 등이 달라서 맞부딪치는 것.
〈葛(췌 갈), 藤 (등나무 등)〉.

우리가 무엇인가를 결정하지 못해 고민하는
상황, 또는 다른 사람과 마음이 맞지 않아
다투는 상황에서 ‘갈등’을 겪는다고 말함.

(출처 : daum)



갈등해결



나) 갈등의 유형

1) 자신과의 갈등

- 양심 VS 욕망, 이성 VS 본능, 당위 VS 현실

2) 타인과의 갈등

- 우월감 VS 열등감, 지배 VS 복종

3) 근원적 갈등

- 소유 VS 존재, 행복 VS 성공, 이상 VS 현실



갈등해결



다) 갈등의 양상

1) 기싸움 : 눈초리, 말투, 세 과시 등

2) 말싸움 : 비아냥, 시비, 토론 등

3) 왕따 : 외모, 장애, 교만, 이기심 등

4) 폭력 : 언어, 셔틀, SNS, 린치, 고문 등

5) 자해 : 우울, 과시적 방어기제, 공격성 등



갈등해결



다) 갈등의 양상 공유

- 1) 기싸움 :
- 2) 말싸움 :
- 3) 왕따 :
- 4) 폭력 :
- 5) 자해 :



갈등해결



라) 갈등의 해결 사례 공유

- 1) 기싸움 :
- 2) 말싸움 :
- 3) 왕따 :
- 4) 폭력 :
- 5) 자해 :



갈등해결



마) 갈등의 근원적 해결법

- 1) 미소
- 2) 말투
- 3) 배려
- 4) 친절
- 5) 나눔



자 존 감



가) ‘자존감’(自尊心, self-esteem)의 정의

자신을 존중하고 사랑하는 마음.

어린 시절 동안의 가족 관계가 자존감 발달에 결정적 역할을 하는 것으로 알려져 있다. 1890년 미국의 심리학자 윌리엄 제임스가 정의한 용어이다. 낮은 자존감은 과도하게 인정받기를 원하고 애정을 갈망하며, 개인적 성취에 대한 극단적인 열망을 표현하는 성격으로 나타난다(출처 : Daum)



나) '자존감'(自尊心, self-esteem) 향상법

- 1) 강점 발견 - 인정
- 2) 성공 경험 - 칭찬
- 3) 실패 경험 - 격려
- 4) 좋은 습관 - 지지
- 5) GRIT 훈련



나) '자존감' 향상교육 공유

- 1) 강점 발견 - 인정
- 2) 성공 경험 - 칭찬
- 3) 실패 경험 - 격려
- 4) 좋은 습관 - 지지
- 5) GRIT 훈련



나) '자존감' 향상교육 공유

- 1) 강점 발견 - 인정
- 2) 성공 경험 - 칭찬
- 3) 실패 경험 - 격려
- 4) 좋은 습관 - 지지
- 5) GRIT



- ▶ 성공에 결정적인 역할을 미치는 투지 또는 용기를 뜻한다. (* 기개로도 번역됨)
- ▶ 성장(Growth)
- ▶ 회복력(Resilience)
- ▶ 내재적 동기(Intrinsic Motivation)
- ▶ 끈기(Tenacity)의 줄임말로써
- ▶ 심리학자 엔젤라 더크워스가 개념화했다.



GRIT이란?



- ▶ 단순한 열정이나 근성뿐만 아니라 담대함과 낙담하지 않고 매달리는 끈기 등을 포함하는 자질이다.

더크워스는 『그릿(Grit)』으로 세계적인 베스트셀러 작가 대열에 올랐다.

- ▶ 이 책은 버락 오바마, 빌 게이츠 등 세계적 리더들에게 호평 받았고 월스트리트저널, 포브스 등 미국 주요 매체에서 2016년 최고의 책으로 선정됐다.

(Daum 백과사전)



GRIT이란?



- ▶ Growth(성장),
- ▶ Relatedness(관계성),
- ▶ Intrinsic motivation(내재적 동기),
- ▶ Tenacity(끈기)의 약자로

자기조절력, 자기동기력, 대인관계력을
융합한 ‘마음근력’을 표현하는 말이다.



안젤라 더크워스 TED 강연



GRIT(소통역량)이란?



단순히 말을 잘하는 언어능력이 아닌 자신의 감정을 조절하고, 타인을 배려하고 이해하며 건강한 관계를 형성할 수 있게 합니다.

자신이 세운 목표를 포기하지 않고 끝까지 노력하는 소통역량에는

자기조절력, 자기동기력, 대인관계력이 있습니다.

(그릿연구소)



감정조절 자기 조절력의 첫번째 요소



- ▶ **감정조절** : 자신의 감정 변화를 잘 알아채고 스스로 마음을 잘 다스리는 능력
- ▶ **과제지속력** : 실패나 역경에도 포기하지 않고 주어진 업무나 과제를 완수해 내는 능력
- ▶ **긍정성** : 자신에게 일어난 일과 주변 사람들에 대해 긍정적으로 반응하는 마음의 습관



감정조절 : 내 안의 감정 다스리기



- ▶ 성공한 사람들의 공통점은 바로 자기와의 소통에 능숙하다는 것입니다.
- ▶ 타인과 소통하기 위해서는 먼저 자신과의 소통이 필수적입니다.
- ▶ 반복적으로 나와 소통하여 나를 알아가는 것이 중요합니다.
- ▶ 나는 주로 어떤 상황에서 기분이 좋고, 어떤 상황에서 기분이 나쁜지 관심을 가져야 합니다.



감정조절 : 내 안의 감정 다스리기



- ▶ 나의 감정을 정확하게 알기 위해서는
- ▶ 온전하게 평온한 상태에서의 나를 관찰할 필요가 있습니다.
- ▶ 모든 것을 0점으로 돌려놓고 평안한 상태에서 나의 감정을 관찰해 보세요.
- ▶ 조용히 마음에 귀를 기울여 나를 알아가고 내면을 평화롭게 만들어 봅시다.



감정조절 : 역경 극복하기



역경극복은 늘 자신과의 대화로 시작됩니다.
자신과의 대화에서 역경을 극복하는 방법은
긍정적으로 자신을 바라보는 것입니다.

자신에 대한 신뢰와 용기를 갖고 주어진
과제에 최선을 다해 노력한다면 지금의 꿈
과 희망은 훗날 여러분의 현실이 되어 있을
것입니다.



* 역경을 기회로 만든 사람들



- ▶ 유배지에서 다산 정약용은 “드디어 책을 읽을 수 있는 시간이 생겼다”고 좋아했다.
- ▶ 니체는 연인 루 살로메에게 실연당한 후, 몇 개월 만에 ‘차라투스트라는 이렇게 말했다’를 썼다.
- ▶ 의대를 진학하려던 프리다 칼로는 교통사고가 나 온몸이 결판났지만, 그는 침대에 누워서 자화상을 그림으로 써, 멕시코 국민화가가 됐다. (주간조선, 2341호, 2015.01.19일자)



내가 자랑하고 싶은 역경극복체험은?



- ▶ 가장 기억에 남는 역경극복체험은?
- ▶ 앞으로 예상되는 역경과 극복방법은?



감정조절 : 화 다스리기



- ▶ 화는 예상치 못한 큰일을 당해 생길 수도 있지만, 주로 일상에서 부딪치는 작은 문제들 때문에 일어납니다.
- ▶ 따라서 화를 다스릴 때마다 우리는 일상에서 잃어버린 작은 행복들을 되찾을 수 있습니다.



감정조절 : 화 다스리기



- ▶ 기쁨, 사랑, 즐거움과 같은 긍정적인 씨앗이 있는가 하면 짜증, 우울, 절망과 같은 부정적인 씨앗도 있습니다.
- ▶ 우리는 자신이 가진 부정적인 씨앗이 아닌 긍정적인 씨앗에 물을 주려고 노력해야 합니다. 그것이 바로 자신의 마음을 다스리는 평화의 길이며, 행복을 만드는 법칙입니다.



나 자신이 화를 다스리는 방법?



- ▶ 평소에 화가 나면 어떻게 하시나요?
- ▶ 최근에 화를 다스린 예가 있다면?



과제 지속력 자기 조절력의 두번째 요소



- (1) 도전 과제 실천하기
- (2) 긍정의 기술
- (3) 나를 기분 좋게 하는 단어



과제 지속력 : 도전 과제 실천하기



어느 이탈리아 선생님의 방학 숙제

1. 가끔 아침에 혼자 해변을 산책하라.
2. 올해 우리가 함께 익혔던 새로운 단어들을 사용해 보라.
3. 최대한 책을 많이 읽어라. 하지만 읽어야 하기 때문에 읽지는 마라.
4. 네게 부정적인, 혹은 공허한 느낌을 들게 하는 것, 상황, 사람들을 피하라.
5. 슬프거나 겁이 나더라도 걱정하지 마라.
6. 부끄러움 없이 춤을 추어라.
7. 최소한 한 번은 해가 뜨는 것을 보아라.
8. 스포츠 활동을 많이 해라.



과제 지속력 : 도전 과제 실천하기



어느 이탈리아 선생님의 방학 숙제

9. 너를 황홀하게 만드는 사람을 만나면 최대한 진심으로 정중하게 말해라.
10. 우리 수업에서 필기했던 것을 다시 훑어 보라.
11. 햇빛처럼 행복하고 바다처럼 길들일 수 없는 사람이 돼라.
12. 욕하지 마라.
13. 언어 능력을 기르고 꿈꾸는 능력을 늘리기 위해 가슴 아픈 대화가 나오는 영화를 보아라(가능하다면 영어로).
14. 빛나는 햇빛 속이나 뜨거운 여름 밤에 네 삶이 어떻게 될 수 있는지, 어떻게 되어야 하는지 꿈꾸어 보아라.
15. 착하게 살아라.



내가 자녀에게 내주고 싶은 과제는?



- ▶ 어떤 숙제를 자녀에게 내주고 싶은가요?
- ▶ 그 숙제를 통해 자녀에게 기대하는 좋은 결과는 무엇인가요?



긍정성 : 긍정의 기술
자기 조절력의 두번째 요소



긍정이라는 안경을 쓰고 세상 보기



긍정성 : 긍정적 자기 암시



- ▶ 2016년 8월 브라질 리우데자네이루에서 열린 제31회 하계올림픽. 펜싱 경기 중 에페라는 종목 남자 개인전에서 박상영 선수는 2라운드까지 헝가리의 제자 임레 (Geza Imre) 선수에게 13대 9로 지고 있었음.
- ▶ 임레 선수는 세계 랭킹 3위의 최고 수준의 선수였음. 누가 봐도 박상영 선수가 불리했고 질 거라고 생각할 수 밖에 없는 상황.
- ▶ 그런데 작전타임 후 쉬면서 박상영 선수가 ‘할 수 있다, 할 수 있다.’ 하고 혼잣말을 하는 모습이 방송 카메라에 잡힘. 그 후 5점을 연속으로 따내며 대역전승을 거둠.
- ▶ 박상영 선수는 대한민국 최초로 펜싱 에페 종목 금메달을 목에 걸었음.



긍정성 : 나를 기분 좋게 하는 단어





긍정성 : 긍정 정서의 습관화, 감사의 힘



내일은 영원

이기철

나에게 따뜻함을 준 옷에게
나에게 편안함을 준 방에게
배고픔을 이기게 한 식탁에게
고백을 들어줄 수 있는 귀를 가진 침묵에게
나는 고마움을 전해야 한다

바느질 자국이 많은 바지에게
백 리를 데려다 준 발에게
늘 분홍을 지닌 마음에게
고단한 꿈을 누인 집에게
유언을 써 본 일 없는 나무에게
늘 내부를 보여주는 꽃에게
부리로 노래를 옮겨주는 새에게
분홍을 실어오는 물에게
나는 가난 한 벌 지어 입고
너의 이름으로 초록 위를 걸어간다



긍정성 : 긍정 정서의 습관화, 감사의 힘



내일은 영원

이기철

언제나 처음 오는 얼굴인 아침에게
하루치의 숨을 쉬게 하는 공기에게
절망을 희망으로 바꿔주는 햇빛에게
그리고 마지막 사랑이라고 쓸 수 있는 손에게
수저를 들 때처럼 고마움 전해야 한다

손을 사용할 수 있는 힘에게
백합 한 송이를 선물하고 싶은 가슴에게
흙 위에 그의 이름을 쓸 수 있게 하는 마음에게
아, 영원이라고 부를 수 있는 내일에게



긍정성 : 긍정 정서의 습관화, 감사의 힘



지금 이 순간 감사하고 싶은 것이 있다면?



긍정성 : 기적의 한 마디



- ▶ 1920년대, 뉴욕의 어느 추운 겨울이었습니다. 가난한 한 노인이 ‘나는 시각 장애인입니다’라고 적힌 팻말을 앞에 놓고 사람이 많이 다니는 공원에서 구걸하고 있습니다. 하지만 지나가는 사람 한 두 명만 적선할 뿐 그를 눈여겨보는 이는 많지 않습니다.
- ▶ ‘또각 또각’ 한 남자의 구두 소리가 멀리서 들리는가 싶더니 점점 다가옵니다. 그리고는 시각 장애인 앞에 멈춰 섭니다. 잠시 머물다가 자리를 떠나는 남자. 얼마의 시간이 지났을까요? 시각 장애인의 적선 통에 동전 소리가 끊이지 않습니다. 무엇이 사람들의 시선을 끌고, 생각을 바꾼 것일까요?
- ▶ 팻말에는 다음과 같은 문구로 바뀌어 있었습니다.
- ▶ ‘봄이 곧 옵니다. 그런데 저는 그 봄을 볼 수 없습니다.
- ▶ (Spring is coming soon, but I can't see it)’
- ▶ 이 글귀를 바꿔준 사람은 유명한 프랑스의 시인, 앙드레 불턴 (1896~1966)이었습니다.



긍정성 : 기적의 한 마디



예시	고	통	속	에	도	희	망	은	있	다	.
예시	단	점	또	한	나	의	일	부	이	다	.



긍정성 : 낙관성 훈련



긍정적인 마음가짐은 영혼을 살찌우는 보약이다.
 이런 마음은 우리에게 부, 성공, 즐거움과 건강을 가져다 준다.
 반대로 부정적 인 마음가짐은 영혼의 질병이며 쓰레기다.
 이것은 부, 성공, 즐거움과 건강을 밀어내고 인생의 모든 것을 앗아간다.
 - 나폴레온 힐 -

언어는 행복의 문을 여는 중요한 열쇠다. 두뇌는 자신이 말한 언어를
 의식 속에 넣어 자신의 인생에 반영시키는 시스템으로 이루어져 있다.
 따라서 행복한 인생을 실현하기 위해서는 긍정적인 언어를
 좀 더 의식적으로 선택해서 사용하는 습관이 중요하다.
 - 사토 도미오 -



자기동기력- 내재동기 나의 동력 발견, 강점



성공이란 당신 삶의 목적을 깨닫고, 당신의 잠재력을 전부 발휘하고,
남들에게 도움이 되는 씨를 뿌리는 것이다.

- 존 C. 맥스웰

나는 _____

_____을(를) 위해 이 세상에 온 것 같다.

앞으로 내가 발휘하고 싶은 잠재력은 _____

_____하는 힘이다.

내가 남들에게 가장 주고 싶은 도움은 _____

_____하는 것이다.



자기동기력- 내재동기 나의 동력 발견, 강점



우리가 할 수 있는 것

- 나눔에 대하여

레이프 크리스티안슨

우리에겐 이 세상을 볼 수 있는 눈이 있고

사람들 이야기를 들을 수 있는 귀가 있어.

우리에겐 또 보고 들은 것을 나눌 수 있는 입도 있지.

우리에겐 우리를 필요로 하는 사람들에게 다가갈 수 있는 다리가 있고

도움이 필요한 사람들에게 내밀 수 있는 손도 있어.

우리에겐 사랑이 필요한 사람들을 꼭 안아 줄 수 있는 팔이 있고

지친 사람들이 머리를 기댈 수 있는 어깨도 있지.

우리에겐 또 어떻게 하면 다른 사람에게 힘이 될 수 있는지 생각할 수 있는 머리가 있고

좋은 생각이 떠오르지 않을 때면 가만히 느껴 볼 수 있는 가슴이 있지.

우리가 할 수 있는 일이 이렇게 많다는 것을 생각해 본 적 있나?

우리 모두가 말아야.



자기동기력-내재동기 나의 동력 발견, 강점



내가 할 수 있는 것

나에게는 ~~~~~ 할 수 있는

~~~~~가 있어!



## 자기동기력- 내재동기 미래의 나, 인터뷰



### 꿈을 이루는 좋은 방법

- 존 고다드

“꿈을 이루는 가장 좋은 방법은  
목표를 세우고, 모든 것을 집중하는 거야.  
그렇게 하면 단지 희망사항이었던 것이 '꿈의 목록'으로 바뀌고,  
다시 그것이 '해야만 하는 일의 목록'으로 바뀌고,  
마침내 '이루어 낸 목록'으로 바뀐단다.  
꿈을 가지고 있기만 해서는 안 돼.  
꿈은 머리로만 생각하는 것이 아니다.  
가슴으로 느끼고  
손으로 적고  
발로 실천하는 것이란다.”



## 자기동기력- 내재동기 미래의 나, 인터뷰



### 꿈을 이루는 좋은 방법

- 존 고다드

“꿈을 이루는 가장 좋은 방법은  
목표를 세우고, 모든 것을 집중하는 거야.  
그렇게 하면 단지 희망사항이었던 것이 ‘꿈의 목록’으로 바뀌고,  
다시 그것이 ‘해야만 하는 일의 목록’으로 바뀌고,  
마침내 ‘이루어 낸 목록’으로 바뀐단다.  
꿈을 가지고 있기만 해서는 안 돼.  
꿈은 머리로만 생각하는 것이 아니다.  
가슴으로 느끼고  
손으로 적고  
발로 실천하는 것이란다.”



## 자기동기력- 내재동기 미래의 나, 인터뷰



|    |                                             |                |
|----|---------------------------------------------|----------------|
| 질문 | 왜 이 직업을 택하셨나요? 이 직업은 어떤 가치를 가졌나요?           |                |
| 대답 |                                             | 동기 가치          |
| 질문 | ○○씨는 그 동안 사회에 어떤 기여를 하셨나요? 구체적인 예를 말씀해 주세요. |                |
| 대답 |                                             | 사회에 기여         |
| 질문 | 앞으로 이 직업을 통해 이루고 싶은 또 다른 꿈이 있으신가요?          |                |
| 대답 |                                             | 꿈 너머 꿈         |
| 질문 | 자신이 죽고 난 후 다른 사람들에게 어떤 사람으로 기억되기를 바라나요?     |                |
| 대답 |                                             | 기억되고 싶은 자신의 모습 |



## 자기동기력 - 자율성 나를 움직이는 힘

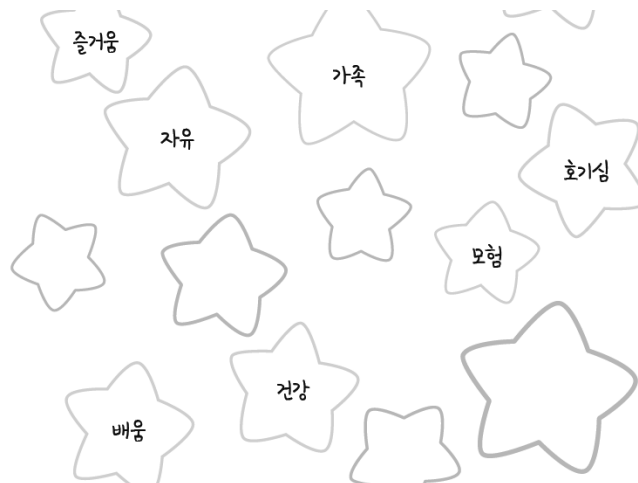


### ▶ 나는 어떤 힘을 받아, 어떤 방향으로 움직이고 있나요?

인생은 우리의 선택 하나하나가 모여 완성됩니다. 삶은 결국 우리가 내리는 작은 선택들의 연속인 것이지요. 우리가 하는 작은 선택에는 '어떤 기준'이 있습니다. 친구를 만나는 대신 가족과 밥을 먹는다면 나 돈을 아무리 많이 준다고 해도 하고 싶지 않은 일이 있는 것처럼 말입니다. 나는 어떤 기준을 가지고 어떤 방향으로 삶을 운영하고 있습니까? 내 삶의 주인인 내가 가지고 있는 운영 방식을 우리는 '가치'라는 이름으로 부릅니다.



## 자기동기력 - 자율성 나를 움직이는 힘





## 자기동기력 - 자율성 내가 결정하는 나의 미래



### ‘버킷 리스트’의 뜻을 아십니까?

버킷 리스트(Bucket List)는 죽기 전에 꼭 해야 할 일이나 해 보고 싶은 것을 적은 목록을 의미합니다. 'Kick the Bucket'이라는 속어에서 따온 것으로, 사형수에게 사형을 집행할 때 양동이 위에 올라가게 한 뒤 목을 댄 다음 양동이를 걷어 차버리던 것에서 유래한 말입니다.

국내에서도 어느 순간 열풍처럼 버킷 리스트라는 단어가 책이나 방송 등에 많이 사용되었습니다. 버킷 리스트의 예시로는 번지점프 해 보기, 유명한 장소 여행하기 등이 있습니다.

### ▶ 나의 버킷 리스트 작성하기

40~50대  
장년기

60대 이후  
노년기



## 자기동기력- 자율성 나의 미래 그려보기





## 자기동기력- 자율성 나의 미래 그려보기



1 나의 목표를 단기 목표, 최종 목표로 나누어 봅시다.

단기 목표(Mission)

최종 목표(Goal)



## 자기동기력- 유능감 칭찬받고 칭찬하기



1 여러분은 누군가에게 칭찬을 받았던 경험이 있나요? 있다면 누구에게, 어떤 일로 칭찬을 받았나요?

➔ 칭찬받은 내용은?

➔ 그때의 나의 기분은?

2 여러분은 누군가에게 칭찬을 했던 경험이 있나요? 있다면 어떤 내용을 칭찬해 주었나요? 그때의 기분은 어땠나요?

➔ 칭찬한 내용은?

➔ 그때의 나의 기분은?



## 자기동기력- 유능감 나를 소개하기



### 나를 색깔로 소개하기

내 과거는 \_\_\_\_\_ 색, 내 현재는 \_\_\_\_\_ 색, 내 미래는 \_\_\_\_\_ 색입니다.

왜냐하면 내 과거는 \_\_\_\_\_ 이었고

내 현재는 \_\_\_\_\_ 이고

내 미래는 \_\_\_\_\_ 일 것이기 때문입니다.



## 자기동기력- 유능감 나를 소개하기



### 나를 미덕의 언어로 소개하기

|    |      |      |     |     |     |     |      |
|----|------|------|-----|-----|-----|-----|------|
| 감동 | 감사   | 건강   | 격려  | 결단  | 결의  | 겸손  | 경청   |
| 공감 | 관용   | 근면   | 공정  | 기쁨  | 기여  | 기지  | 깨달음  |
| 꿈  | 끈기   | 너그러움 | 노력  | 도움  | 도전  | 명예  | 목적의식 |
| 물입 | 믿음직함 | 배려   | 배움  | 보람  | 봉사  | 사랑  | 상냥함  |
| 성실 | 성찰   | 소신   | 수용  | 신뢰  | 신중  | 실천  | 여유   |
| 열정 | 예의   | 용기   | 용서  | 우정  | 유머  | 유연함 | 융통성  |
| 이해 | 인내   | 자각   | 자신감 | 자율  | 절도  | 정돈  | 정의로움 |
| 정직 | 존중   | 중용   | 즐거움 | 자혜  | 진정성 | 창의성 | 책임감  |
| 청결 | 초연   | 충직   | 친절  | 탁월함 | 평온함 | 평화  | 한결같은 |
| 행복 | 헌신   | 협동   | 화합  | 확신  | 활력  | 휴식  | 희망   |

☺ 나는 \_\_\_\_\_ 미덕을 갖춘  
\_\_\_\_\_ 입니다.



## 자기동기력- 유능감 나를 소개하기



1 내 이름을 쓰고, 이름에 담긴 뜻을 적어 봅시다.

● ● ●

2 본인의 좌우명\*을 쓰고, 그 이유를 적어 봅시다.

\*좌우명 : 가슴에 새기고 삶의 목표나 원칙으로 삼는 말.

● ● ●



## 대인관계력- 관계성 공감하기



꽃 - 김 춘수

내가 그의 이름을 불러주기 전에는  
그는 다만 하나의 몸짓에 지나지 않았다.  
내가 그의 이름을 불러 주었을 때  
그는 내게로 와서 꽃이 되었다.

내가 그의 이름을 불러준 것처럼  
나의 이 빛깔과 향기에 알맞은  
누가 나의 이름을 불러다오  
그에게로 가서 나도 그의 꽃이 되고 싶다.

우리들은 모두 무엇이 되고 싶다.  
너는 나에게 나는 너에게  
잊혀지지 않는 하나의 눈짓이 되고 싶다.



**대인관계력- 관계성  
소셜네트워크(SNS)**



1. 자신이 활동 중인 온, 오프라인 동아리 활동은?
2. 자신이 리더인 동아리는?
3. 가장 애착이 가는 동아리는?
4. 앞으로 가입하고 싶은 동아리는?



**대인관계력- 관계성  
소셜네트워크(SNS)**



1. 자신이 활동 중인 SNS 동아리 활동은?
2. 자신이 리더인 동아리는?
3. 가장 애착이 가는 동아리는?
4. 앞으로 가입하고 싶은 동아리는?





## 대인관계력 - 관계성 마주보며 소개하기



### ▶ 대인관계의 첫 걸음, 타인에게 좋은 기억을 남겨봅시다.

한 사람의 대인관계는 그 사람이 살아 온 일생을 말해주기도 합니다. 매사 타인과의 관계를 중요시한 사람은 오랫동안 많은 사람들에게 좋은 사람으로 기억될 것입니다. 사람은 누구나 타인에게 좋은 사람으로 기억되길 원할 것입니다. 오랫동안 타인에게 좋은 사람으로 기억될 수 있도록 좋은 관계를 형성하고 유지할 수 있는 방법에 대해 생각해 보고, 실천해 봅시다.



## 대인관계력 - 공감능력 상대방의 감정에 공감하기



### 감정

|      |       |      |       |      |      |      |
|------|-------|------|-------|------|------|------|
| 충격적인 | 불안한   | 짜증나는 | 근심스러운 | 무서운  | 감동적인 | 쾌활한  |
| 감격한  | 자랑스러운 | 행복한  | 들뜬    | 시무룩한 | 암울한  | 외로운  |
| 체념한  | 고독한   | 느긋한  | 사랑스러운 | 감사한  | 만족하는 | 여유있는 |





## 대인관계력 - 공감능력 공감적 경청



### “구나~구나~” - 공감적 경청과 대화법

누군가와 이야기를 나눌 때, 상대의 말에 동의나 찬성, 격려를 표현하는 방법으로는 비언어적 방법으로 '고개 끄덕이기', '엄지척', '원크', '하이파이브', '웃어주기' 등이 있고, 언어적 표현 방법으로는 '칭찬하기 (잘했다!, 훌륭하다!, 최고야!, 역시~, 멋지다 등)'가 있어요.

그리고 또 한 가지 공감적 경청의 방법으로 '구나~구나~' 대화법이 있습니다.

“아~그랬구나!”, “많이 힘들었구나”, “기분 좋았구나!”, “잘 됐구나!”, “좋구나!” 등 말끝에 “~구나”를 붙여서 표현하면 상대방도 나도 기분이 좋아지는 경향이 있습니다.

이제부터 상대방과 대화할 때는 ‘~구나! ~구나’를 많이 활용하기 바랍니다.



## 대인관계력 - 표현능력 자기 표현하기



### ▶ 자신의 생각을 다양한 방법을 통해 타인에게 표현해 봅시다.

타인과 건강한 관계를 형성하기 위해선 의사소통 능력은 매우 중요합니다. 타인과 원활한 의사소통을 하기 위해선 자신의 생각을 먼저 정리해야 합니다. 자신의 생각을 글로 먼저 적어보면서 정리해 보고 난 뒤 명확하게 말로 전달하는 연습을 반복적으로 거치다보면 타인과의 원활한 의사소통이 가능해집니다. 건강한 인간관계를 형성하기 위해 자신의 생각을 정리하고, 다양한 방법으로 표현하는 연습을 해 봅시다.



### 대인관계력 - 표현능력 친절한 행동



### 대인관계력 - 표현능력 나를 표현하기



철학자 데카르트는 “나는 생각한다. 고로 나는 존재한다.” 며, ‘내가 무엇인가를 생각하고 있다는 것이 내가 살아있는 증거’라고 했다. 그렇다면 여러분은 언제 자신이 살아있음을 느끼는지 한 문장으로 표현해 보자.

“나는 \_\_\_\_\_ 다.  
고로 나는 존재한다!”



## 대인관계력 - 표현능력 다양한 표정으로 나를 표현하기



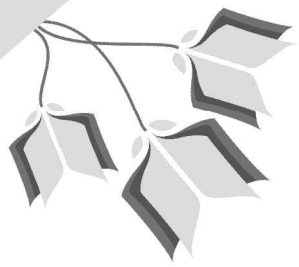
▶ 우리는 말을 하지만 표정과 손짓으로도 말을 할 수 있습니다.

1 아래 그림을 보고 표정을 따라지어 봅시다.



# GRIT 정리하기

소통역량의 핵심 요소인 '자기조절력', '자기동기력', '대인관계력'의 조화가  
복합 역량을 만든다. 복합 역량은 해내는 힘, 역경을 이겨내는 힘,  
나와 타인을 설득하는 힘으로 구성되는데,  
이러한 복합 역량들이 마음의 근육이 되어 그릿(GRIT)을 만들어 냅니다.



---

# 어울림프로그램 워크숍 Ⅲ

---

감정조절 역량 / 학교폭력 인식 및 대처 역량

강진호 선생님(원주여고)





## 감정조절 역량 / 학교폭력 인식 및 대처 역량

### 고등학교 감정조절 역량(기본)

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1차시 내 감정과 친해지기                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 상황에 따라 다양한 감정 경험을 공유한다.</li> <li>• 일상에서 경험하는 다양한 감정의 중요성을 인식한다.</li> <li>• 감정의 발생 원인과 행동 결과를 점검할 수 있다.</li> </ul> |
| <p>&lt;도입&gt;<br/>         [활동] 이럴 땐, 기분 어때? • 상황에 따라 다양한 감정을 이해한다.</p> <p>&lt;전개&gt;<br/>         [활동1-1] 소소한 일상의 내 마음 만나기 • 무심코 지나는 내 일상 속 감정과 친해진다.<br/>         [활동1-2] 친구처럼 소중한 우리들 마음<br/>         • 공통적으로 경험하는 감정 경험 서로 공유한다.<br/>         [선택활동] 같은 상황, 다른 기분?<br/>         • 같은 상황에서도 사람마다 다른 감정의 차이 이해한다.<br/>         [활동2] 감정의 원인 점검하기 • 감정이 발생하는 원인과 결과를 점검한다.<br/>         [대체활동] 감정에 대한 반응 빙고 게임<br/>         • 부정적 감정에 대한 반응을 빙고 게임을 통해 확인한다.</p> <p>&lt;마무리&gt;<br/>         [활동] 느낀점 나누기 및 칭찬으로 마무리하기<br/>         • 감정에 대해서 배운 것을 정리하고 자기 칭찬을 통해 긍정적으로 마무리한다.</p> |                                                                                                                                                            |
| <p>• 활동지 • 2절지 • 색연필 • 사인펜 • 유성매직 • 필기도구 • 상품</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                            |
| 2차시 고이고이 날려 보내기                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 감정 표현 경험을 공유한다.</li> <li>• 감정을 적극적으로 표현하고 해소한다.</li> </ul>                                                        |
| <p>&lt;도입&gt;<br/>         [활동] 호흡 연습하기 • 호흡하면서 긍정적인 하루 상상한다.</p> <p>&lt;전개&gt;<br/>         [활동1] 감정 표현 경험 나누기 • 윈도우 패닝 활동을 통하여 감정 해소 경험을 공유한다.<br/>         [활동2] 내 감정 날려 보내기 • 부정적 감정을 글과 그림으로 표현하고 종이비행기로 접어 날려 보낸다.<br/>         [선택활동] 있는 그대로 수용하기 • 있는 그대로 수용하기 훈련을 한다.</p> <p>&lt;마무리&gt;<br/>         [활동] 느낀 점 나누기 • 고이고이 날려 보내기 활동을 통해 느낀 점을 나눈다.</p>                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                            |
| <p>• 활동지 • 2절지 • 색연필 • 사인펜 • 유성매직 • A4색상지 • A4용지 • 초시계 • 스티커 • 필기도구 • 상자</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                            |
| 3차시 좀 더 새롭게 바라보기                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 생각과 감정의 관계를 인식한다.</li> <li>• 부정적 생각에 대한 새로운 긍정적 관점을 찾는다.</li> </ul>                                               |
| <p>&lt;도입&gt;<br/>         [활동] 어느 상인 이야기 • 부정적 생각의 결과를 인식한다.</p> <p>&lt;전개&gt;<br/>         [활동1] 낙관적으로 말하기 • 낙관적인 언어 습관을 향상시킨다.<br/>         [활동2] 새로운 관점 찾아보기 • 부정적 생각을 토의를 통해 새로운 관점을 찾아본다.<br/>         [선택활동] 마음의 연결 고리 끊기 • 부정적 감정과 생각과의 관계를 확인한다.</p> <p>&lt;마무리&gt;<br/>         [활동] 감정조절 일지 과제 부여하기 • 감정조절 활용 경험 일지를 작성한다.</p>                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                            |
| <p>• 활동지 • 가위 • 풀 • 포스트잇 • 필기도구</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                            |
| 4차시 실천으로 더 행복해지기                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 감정조절 방법들을 활용하고 실천하도록 한다.</li> <li>• 긍정적이고 행복한 삶을 위한 실천 역량을 강화한다.</li> </ul>                                       |

---

<도입>

[활동] 감정조절 활용 경험 나누기 • 실생활에서 활용해본 감정조절 경험을 나눈다.

<전개>

[활동1] 괴롭힘 상황에서 감정 경험하기

• 갈등 사례의 원인을 이해하고 각자의 입장에서 감정조절 경험을 활용한다.

[활동2] 행복 습관 실천하기 • 행복 습관 실천 계획을 작성하고 실천한다.

<마무리>

[활동] 소감 및 감정조절 실천 다짐하기

• 감정조절 프로그램을 통해 배우고 느낀 점을 공유한다.

---

• 활동지 • 2절지 • 색연필 • 사인펜 • 유성매직 • 필기도구

---



## 고등학교 감정조절 역량(심화)

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| 1차시 분노학개론                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 분노를 객관적으로 이해하고 분노 다루기의 중요성을 알 수 있다.                          |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• 프로그램의 필요성 제시 - 화, 마음속의 불 동영상 보기</li> <li>• 분노학개론 - 분노의 정의, 원인, 표현방식, 긍정적 기능, 부정적 기능 알아보기</li> <li>• 도전! 화의 비밀 OX퀴즈</li> <li>• 분노를 잘 다루어야 하는 이유 - 인디언의 곰뿔 이야기</li> </ul>                                                                                                                                                                       |                                                              |
| • 활동지 • 동영상 • PPT자료 • OX판 • 간단한 선물                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                              |
| 2차시 나의 분노<br>알아보기                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 화가 났을 때 변화를 통해 분노를 알아차리고 분노조절의 성공경험을 탐색하므로 나의 분노를 이해 할 수 있다. |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• 친밀감 형성 - 분노분출하기 게임</li> <li>• 나의 분노스타일 - 분노유형테스트 하기 - 분노스타일 알아보기</li> <li>• 나의 분노 알아차리기 - 나의 분노 알아차리기 - 화가 날 때 내 모습 그리기</li> <li>• 나의 분노다루기 성공경험 알아차리- 나의 성공적인 분노 다루기 방법을 소개합니다.</li> </ul>                                                                                                                                                   |                                                              |
| • 활동지 • PPT자료 • 크레파스 • 사인펜 • 간단한 선물                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                              |
| 3차시 바뀌! 바뀌!<br>생각을 바꾸!                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 분노를 일으키는 비합리적 생각을 합리적 생각으로 바꿀 수 있다.                          |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• 그걸 바꿔봐 동영상 보기</li> <li>• 생각의 힘 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 분노의 과정 알아보기 - 분노의 ABC 배우기 - 비합리적 생각과 합리적 생각</li> <li>- 합리적인 생각으로 바꿔보기</li> <li>- 최근에 경험한 분노상황을 합리적인 생각으로 변화시키기</li> </ul> </li> <li>• 나에게 보내는 긍정메시지</li> </ul>                                                                                                        |                                                              |
| • 활동지 • 동영상 • PPT자료 • 포스트잇                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                              |
| 4차시 내가 화내는<br>진짜 이유                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 분노를 일으키는 감정과 이유를 알고 자신의 마음을 효과적으로 표현할 수 있다.                  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• 친밀감 형성 - 감정전달하기 게임</li> <li>• 내가 원하는 것 - 분노라는 감정 뒤의 숨은 진짜 감정 - 욕구와 바람 <ul style="list-style-type: none"> <li>- Want List</li> <li>- 상황을 통한 Want찾기</li> </ul> </li> <li>• WANT로 말해요! - WANT 말하기 공식 - 상황을 통한 WANT 말하기</li> </ul>                                                                                                                |                                                              |
| • 활동지 • PPT자료 • 간단한 선물                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                              |
| 5차시 화를 제대로<br>표현하기                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 자기표현행동을 통해 바람직한 분노표현 방법을 안다.                                 |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• 친밀감 형성 - 이구동성 게임</li> <li>• 화를 표현하는 방법 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 화는 어디에서 오는가 동영상 보기</li> <li>- 자기표현행동, 공격적 행동, 소극적 행동 알아보기</li> <li>- 자기표현적 사람에 대해 알아보기</li> <li>- 자기표현행동을 시작해야 할 시기, 삼가야 할 시기 알아보기</li> <li>- 화가 날 때 자기표현행동을 해도 되는 경우</li> <li>- 화가 날 때 효과적으로 자기표현 행동 하는 방법</li> </ul> </li> <li>• 역할극: 화를 잘 표현하자!</li> </ul> |                                                              |
| • 활동지 • PPT자료 • 간단한 선물                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                              |
| 6차시 푹푹하게 화<br>다루기                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 분노상황의 대처방법을 모색하고 지혜롭게 화를 다루기를 다짐한다.                          |

- 
- 에스키모의 화 지팡이
  - 마음의 신호등 STC전략
    - 마음의 신호등 이해하기 - STC전략 활용하기(모둠별) - STC전략 활용하기(개인)
  - 똑똑하게 분노 다루기
    - 화 다루는 법 동영상 보기 - 나의 분노 다루기 5계명 만들기 - 분노를 다스리는 지혜 함께 읽기

---

• 활동지 • PPT자료

---

## 고등학교 학교폭력 인식 및 대처 역량(기본)

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| 1차시 학교폭력?학교폭력!                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 학교폭력에 대해 정확하게 인식하고 이해한다.             |
| <p>&lt;도입&gt;</p> <p>[활동] 프로그램 목적 설명</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 사진자료 제시 및 동영상 시청을 통해 프로그램 목적을 설명한다.</li> </ul> <p>&lt;전개&gt;</p> <p>[활동1] 도전 골든벨 • 학교폭력에 대한 이해를 돕기 위해 도전 골든벨 활동을 한다.</p> <p>&lt;마무리&gt;</p> <p>[활동2] 골든벨 학습지 정리 및 소감문 쓰기 • 개인별 학습지를 작성한다.</p> <p>• 활동지 • 해설지 • 보드마카 • 모둠칠판</p>                                                                                                                                                                                                                                                                |                                      |
| 2차시 우리의 문제, 학교폭력!                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 학교폭력의 사례 분석을 통해 심각성 및 결과를 인식한다.      |
| <p>&lt;도입&gt;</p> <p>[활동] 동기유발</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 복습 및 차시 설명을 한다. • 사진자료 제시 및 동영상 자료를 시청한다.</li> </ul> <p>&lt;전개&gt;</p> <p>[활동1] 학교폭력의 사례에 대해 심층 분석해보기</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 모둠별 입장 선택한다. • 2인토론 · 4인토론을 진행한다.</li> <li>• 모둠별 의견을 종합 정리한다.</li> </ul> <p>[활동2] '다른 이야기로 재구성하기' • 새로운 이야기로 재구성한다.</p> <p>[선택활동] 사과편지 작성하기 • 학교폭력사례」의 A, B, C 학생에게 사과편지 써본다.</p> <p>&lt;마무리&gt;</p> <p>[활동] 다음 차시 '자치회의' 활동 준비 • 자치회의 역할을 정한다.</p> <p>• 활동지 • 보드마카 • 포스트잇</p>                                                                   |                                      |
| 3차시 학교폭력, 우리의 손으로 판단하자!!                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 학교폭력 사례를 자치법정을 통해 가치판단 및 조정과정을 경험한다. |
| <p>&lt;도입&gt;</p> <p>[활동] 본 차시 계획 안내 • 이번 시간 계획을 안내한다.</p> <p>&lt;전개&gt;</p> <p>[활동1] 학교폭력대책 모의 자치법정 • 학교폭력대책 모의 자치법정 진행한다.</p> <p>&lt;마무리&gt;</p> <p>[활동] 활동 정리 • 소감 발표 및 활동을 정리한다.</p> <p>• 대본 • 명패 • 의사봉 • 활동지</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                      |
| 4차시 평화로운 학교, 우리가 만든다!                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 학교폭력 없는 평화로운 급문화를 만든다.               |
| <p>&lt;도입&gt;</p> <p>[활동] 본 차시 활동에 대한 설명 • 4차시 활동을 설명한다.</p> <p>&lt;전개&gt;</p> <p>[활동1] 학급평화규칙 만들기</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• '평화로운 학급을 위해서' 활동지를 작성한다. • 모둠별로 필요한 교구를 배부한다.</li> <li>• 학급평화규칙 5가지 제안한다.</li> </ul> <p>[활동2] 평화로운 우리학급 안내문 만들기</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 학급평화규칙 정하기 및 각 주제에 대해 모둠별로 토론한 후, 안내문을 만든다.</li> </ul> <p>&lt;마무리&gt;</p> <p>[활동] 평화로운 우리학급</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 평화로운 우리학급 안내문 전시장 관람한다.</li> <li>• 학교폭력예방교육 마무리 및 소감문을 작성한다.</li> </ul> <p>• 활동지 • 보드마카 • 포스트잇 • 색연필 • 사인펜 • 신문 • 잡지</p> |                                      |

## 고등학교 학교폭력 인식 및 대처 역량(심화 - 언어폭력)

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| 1차시 우리가 쓰는 말은?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 언어폭력에 대해 이해하고, 현재 어떤 언어를 사용하고 있는지 인식 및 순화한다. |
| <p>[동기유발] 언어폭력이란? • 언어폭력 정의 탐색 및 소개</p> <p>[활동 1] 서로를 상처 입히는 날카로운 말</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 욕이 아니어도 언어폭력이다! • 내가 친구에게 한 언어폭력은?</li> <li>• 모둠별 경험 나누기 • 언어폭력의 범위 이해하기</li> </ul> <p>[활동 2] 날카로운 언어, 부드럽게 바꾸기 • 언어 순화하기 • 모둠활동 발표</p> <p>[정리] • 오늘의 소감 말하기와 앞으로의 다짐</p> <p>•[활동자료1] -언어폭력 PPT • [활동자료2] -무한도전 '손에 손잡고'편 영상</p> <p>•[활동지1] -어떤 말이 언어폭력일까? •[활동자료3] -언어폭력 사례 영상</p> <p>•[활동자료4] -언어 순화하기 예시자료 •[활동지2] -언어폭력, 순화된 언어로 바꾸기</p> <p>•[참고자료1] -청소년 언어폭력 관련기사</p>                              |                                              |
| 2차시 바꾸자. 언어습관                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 언어문화 개선                                      |
| <p>[동기유발] 언어폭력이 뇌에 미치는 영향 • 언어폭력이 뇌에 미치는 영향 구체적으로 알기.</p> <p>[활동1] 언어처방전</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 교사의 대처방법 예시제공 • 언어폭력 상황을 제시한 후 대처방법 찾기</li> <li>• 제시한 대처방법에 Good Idea 선정</li> </ul> <p>[활동2] 우리가 함께 만드는 언어청정학급</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 교사의 학급문화개선활동 예시제공 • 학급문화 개선을 위한 방법 토론</li> <li>• 학급문화 개선 방안 투표</li> </ul> <p>[정리] • 언어문화 개선에 대한 학급문화 다짐.</p> <p>•[활동자료1] -언어폭력 PPT • [활동자료2]-욕과 뇌 동영상[EBS] • [활동지1] -언어처방전 • PPT 대처방법</p> <p>•[활동지2] 우리 교실은 언어청정학급 •[준비물]2절지, 유성 매직</p> |                                              |

## 고등학교 학교폭력 인식 및 대처 역량(심화 - 사이버폭력)

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| 1차시 사이버폭력 탐구생활                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 사이버폭력의 개념과 유형을 이해하고 사이버폭력의 심각성을 인식할 수 있다.      |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• 악플은 <input type="text"/>과 같다. - 악플을 사물에 비유해보고, 악플의 특성을 인지하기</li> <li>• 사이버폭력, 너의 정체는 뭐니?             <ul style="list-style-type: none"> <li>- PPT를 보며 사이버폭력의 개념과 유형 이해하기</li> <li>- 동영상을 보며 사이버폭력의 심각성을 인식하기</li> </ul> </li> <li>• 사폭맨(사이버폭력맨)의 하루             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 사폭맨의 하루생활을 읽어보며 사이버폭력을 얼마나 가했는지를 알고 자신의 행동을 되돌아볼 수 있는 기회 갖기(사이버폭력을 폭탄에 비유하여 폭탄개수 세어보기)</li> </ul> </li> <li>• 앞으로 갈까? 뒤로 갈까?             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 사이버폭력 상황에서의 역할별 감정과 생각을 이해하기 - 역할 게임</li> </ul> </li> <li>• 사이버폭력 5행시 짓기</li> </ul> |                                                |
| • PPT 자료 • 동영상 자료 • 활동지 • 활동지 • 펜                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                |
| 2차시 사이버폭력은 포위됐다!                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 사이버폭력에의 대처법을 습득하고, 사이버폭력으로부터 자신과 타인을 보호할 수 있다. |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• 사이버폭력, 어떻게 대처해야 할까? - 사이버폭력 대처법 학습하기</li> <li>• 그들에게는 어떤 일이 일어났던 것일까?             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 스토리를 역추적함으로써 처벌받을 수 있는 사이버폭력이 무엇인지 이해하기</li> </ul> </li> <li>• 사호맨(사이버폭력 수호맨)의 나비효과             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 사이버공간에서 폭력에 대처하는 행동의 나비효과 이해</li> </ul> </li> <li>• 사이버폭력 ○× 퀴즈</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                 |                                                |
| • PPT자료 • 동영상 • 활동지 • 펜 • 활동지 • 펜 • 전지 • 크레파스                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                |

## 고등학교 학교폭력 인식 및 대처 역량(심화 - 집단따돌림)

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| 1차시 용기 있는 동행                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 집단따돌림에 대한 인식을 높이고 구체적인 해결방안을 찾는다.   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• 용감한 동행 - 동영상을 통해 집단따돌림 예방의 중요성 인식하기</li> <li>• 집단따돌림, 그것이 알고 싶다.                         <ul style="list-style-type: none"> <li>- 내가 경험했거나 보았던 집단따돌림 떠올리기</li> <li>- 마인드맵을 활용한 집단따돌림 이해와 구체적인 해결방안 찾기</li> </ul> </li> <li>• 우리는 상황을 지배한다. - 상황의 힘을 통해 집단따돌림 예방 의지강화</li> </ul>    |                                     |
| • 활동지 • 동영상 및 PPT자료 • 전지 • 크레파스(색연필) • 매직                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                     |
| 2차시 또 하나의 패밀리, 친구                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 친구관계를 되돌아보고 좋은 친구의 특성에 대해 알아본다.     |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• 친밀감 형성 - 마음을 열어요</li> <li>• 소중한 '너' - 집단따돌림 상황에서 친구의 중요성 깨닫기 - 집단따돌림 상황의 나의 유형 점검하기</li> <li>• 좋은 친구 나'                         <ul style="list-style-type: none"> <li>- 나의 친구관계 수준 점검하기 - 좋은 친구의 특성 찾고 나의 것으로 만들기</li> <li>- 나의 유형 재 선택을 통해 앞으로 변화 의지 확인하기</li> </ul> </li> </ul> |                                     |
| • 활동지 • 동영상 및 PPT자료                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                     |
| 3차시 너와 나, 접하나만 바꾸면                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 집단따돌림의 갈등 상황을 살펴보고 소통과 협력의 중요성을 안다. |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• 꼬인 손 매듭 풀기 - 갈등상황에서 소통의 중요성 인식</li> <li>• 집단따돌림 갈등상황에서 협력하여 해결방법 찾기                         <ul style="list-style-type: none"> <li>- 우연이의 이야기를 통해 협력하여 해결하기의 중요성 인식</li> </ul> </li> </ul>                                                                                         |                                     |
| • 활동지 • 동영상 • ppt 자료                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                     |

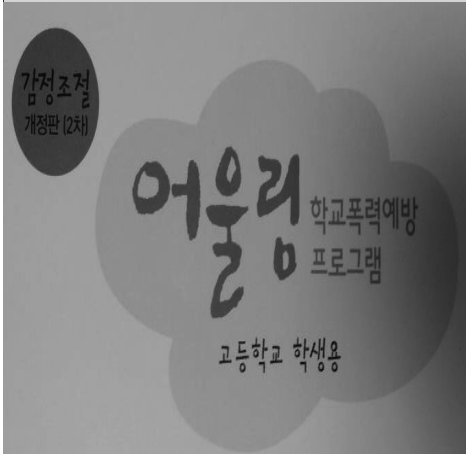
**2019 신규 학교폭력 예방교육  
운영학교 담당자 워크숍**  
〈어울림 기본 및 심화 프로그램: 감정조절〉

원주여자고등학교 교사 강진호

**저는 아직 초보 교사입니다.**

나무에 소복이 내린 눈꽃 너무 예쁘다.  
이렇게 아름다운 경치를 보며  
출근할 수 있다는 것에 감사하다.  
교실에 들어가면 눈꽃보다 더 예쁜  
친구들이 푹망푹망한 눈으로 하루를  
시작한다.

## 저는 아직 초보 강사입니다.



어울림 프로그램 고등학생용  
감정조절 기본 모듈을 개발하고

어울림 심층 프로그램도  
개발하였지만,

선생님들의 학교 현장 사례를  
함께 배우고 나누며  
좀 더 성장하고 싶습니다.

## 그러나 저는 학생들이 따뜻한 관계를 맺고 성장하도록 돕고 싶은 교사입니다.



어울림 프로그램 등을 통해  
학생들이 사회정서적 역량을 키워  
따뜻한 관계를 맺고  
서로 성장할 수 있다고 믿기  
때문입니다.



## 학교가 가르쳐 준 것?



친구들 간에  
관계를 배우고

행복한 삶을 살도록  
도움을 준 것



어울림프로그램

원격연수

자료실

자유학기제



### 어울림 프로그램 원격연수

공 감

의사소통

갈등해결

감정조절

자기존중감

학교폭력 인식 및 대처

초등학교 저학년

1차시 감정은 내 친구 ▶

2차시 이럴 때는 어떻게 할까요? ▶

3차시 감정조절은 나에게 말걸라 ▶

4차시 상황에 따른 나의 대처법 ▶

초등학교 고학년

1차시 나의 다양한 감정체계와 표현방식 이해하기 ▶

2차시 불편한 감정에 틈새를 만들자! ▶

3차시 불편한 감정, 이렇게 조절해보요! ▶

4차시 불편한 감정, 이제 자신 있어요! ▶

중학교

1차시 감정 인식과 원인 찾기 ▶

2차시 스트레스, 분노의 감정에서 벗어나기 ▶

3차시 충동성, 우울, 불안에서 벗어나기 ▶

4차시 실천-이럴 땐 이렇게 ▶

고등학교

1차시 내 감정과 친해지기 ▶

2차시 고이 고이 날려 보내기 ▶

3차시 좀 더 새롭게 바라보기 ▶

4차시 실천으로 더 행복해지기 ▶

문의처: 한국청소년정책연구원 044)415-2406

# CONTENTS

01. 프로그램 목표 및 구성
02. 〈활동 1〉 이럴 땐, 기분 어때?
03. 〈활동 2〉 내 감정 날려 보내기
04. 〈활동 3〉 나만의 감정조절 카드 만들기

## 프로그램 목표

- ❖ 상황에 따라 다양한 감정 경험을 통해 감정의  
원인과 결과를 인식할 수 있다.
- ❖ 부정적 감정들을 적응적인 방식으로 표현함  
으로써 긍정적 감정조절 능력을 개발한다.
- ❖ 다양한 감정조절 방법들을 활용하여 또래 관계를  
증진하고 행복한 학교생활을 하도록 돕는다.

## 프로그램 구성(1차시)

| 차시 | 프로그램명      | 목표                                                                                                                                                     | 세부 활동(내용 및 방법)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 활동자료                                                                                   |
|----|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | 내 감정과 친해지기 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 상황에 따라 다양한 감정 경험을 공유한다.</li> <li>• 일상에서 경험하는 다양한 감정의 중요성을 인식한다.</li> <li>• 감정의 발생 원인과 행동 결과를 점검한다.</li> </ul> | <p>&lt;도입&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 이럴 땐, 기분 어때?</li> <li>- 상황에 따라 다양한 감정 이해하기</li> </ul> <p>&lt;전개&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 소중한 일상의 내 마음 만나기</li> <li>- 무심코 지나는 내 일상 속 감정과 친해지기</li> <li>• 친구처럼 소중한 우리들 마음</li> <li>- 공통적으로 경험하는 감정 경험 서로 공유하기</li> <li>• 같은 상황, 다른 기분?(선택활동)</li> <li>- 같은 상황에서도 사람마다 다른 감정의 차이 이해하기</li> <li>• 감정의 원인 점검하기</li> <li>- 감정이 발생하는 원인과 결과를 점검하기</li> <li>• 감정에 대한 반응 빙고 게임(대체활동)</li> </ul> <p>&lt;마무리&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 느낀 점 나누기</li> <li>• 칭찬으로 마무리하기</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 활동지, 2절지, 색연필, 사인펜, 유성매직, 필기도구, 상품</li> </ul> |

## 프로그램 구성(2차시)

| 차시 | 프로그램명       | 목표                                                                                                  | 세부 활동(내용 및 방법)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 활동자료                                                                                                          |
|----|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2  | 고이고이 날려 보내기 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 감정 표현 경험을 공유한다.</li> <li>• 감정을 적극적으로 표현하고 해소한다.</li> </ul> | <p>&lt;도입&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 호흡하면서 긍정적인 하루 상상하기</li> </ul> <p>&lt;전개&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 감정 표현 경험 나누기</li> <li>- 원도우 패닝 활동을 통하여 감정 해소 경험 공유하기</li> <li>• 내 감정 날려 보내기</li> <li>- 부정적 감정을 글과 그림으로 표현하고 종이비행기로 접어 날려 보내기</li> <li>• 있는 그대로 수용하기(선택활동)</li> </ul> <p>&lt;마무리&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 느낀 점 나누기</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 활동지, 2절지, 색연필, 사인펜, 유성매직, A4색상지, A4용지, 초시계, 스티커, 필기도구, 상자</li> </ul> |

## 〈활동 1〉 이럴 땐, 기분 어때?

1. 예시 이미지 자료 생각해 보기
2. 강사의 이미지 자료 생각해 보기
3. 모둠에서 선생님 2명이 1조가 되어,  
1분이 스마트폰 사진을 한 장 짝에게 보여주며 짝에게  
어떤 상황, 어떤 감정인지 질문하기  
옆 짝은 상황과 감정을 추측해서 답해보기
4. 옆 짝과 서로 역할을 바꾸어 다시 진행하기

## 이럴 땐, 기분 어때? 작성 예시



|          |                                        |
|----------|----------------------------------------|
| 예시<br>상황 | 아침에 늦게 일어나서 학교 등교 시간이<br>벌써 지났음을 알았을 때 |
| 예시<br>감정 | 당황, 조바심, 걱정, 불안 등                      |

## 이럴 땐, 기분 어때? 상황 1



|      |                        |
|------|------------------------|
| 상황 1 | 몸이 지치고 힘들어 엎드려 자고 있을 때 |
| 감정 1 | 지겨움, 실망감, 피로움, 좌절감 등   |

## 이럴 땐, 기분 어때? 상황 2



|      |                                |
|------|--------------------------------|
| 상황 3 | 수업 중 다른 것 하다가 선생님한테 꾸지람을 들었을 때 |
| 감정 3 | 당황, 부끄러움, 창피함, 짜증 등            |

## 이럴 땐, 기분 어때? 학교에서



## 이럴 땐, 기분 어때? 〈내 스마트 폰에〉



## 쉬어가기



### 〈활동 2〉 내 감정 날려 보내기

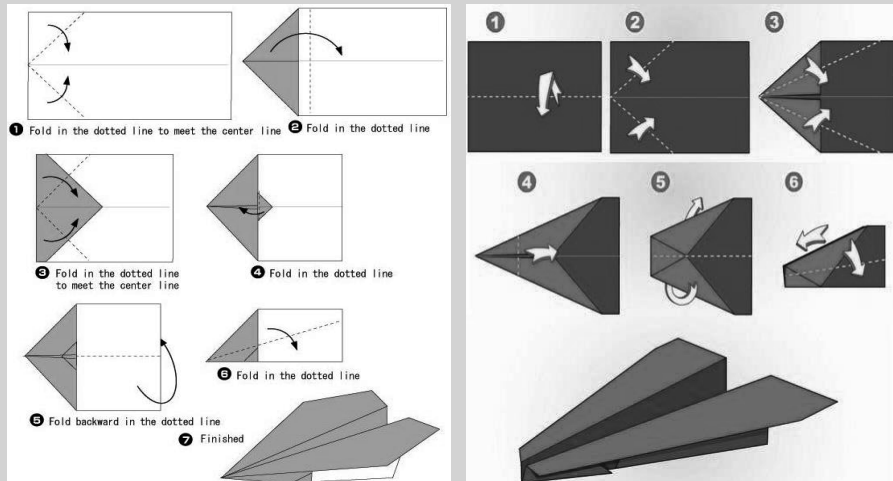
- A4 용지에 부정적 감정을 글과 그림으로 표현하기
- 모듈별로 적은 글과 그림을 이야기하기
- 모듈별로 보고 들은 것에 대해 공감해주기
- 종이비행기 접기
- 종이비행기 날리기(배경음악과 함께, 모두 같이)
- 주변에 떨어진 종이비행기를 주워 글과 그림을 객관적으로 읽고 표현하기
- 실제 종이비행기에 표현한 사람 느낌 들어보기
- 종이비행기를 상자에 담아 버리기

## 감정 글과 그림으로 표현하기

최근에 내가 경험하고 있는 스트레스나 분노 감정 등을 그림과 글로 자유롭게 표현합니다.

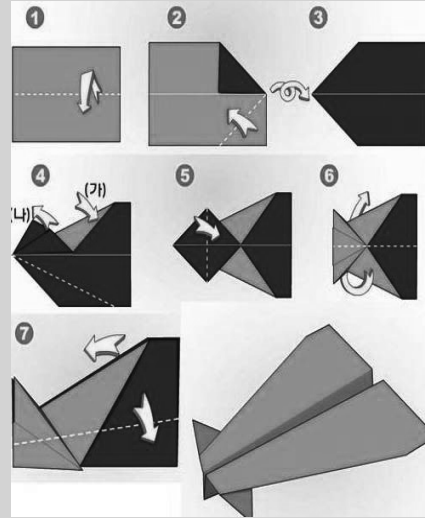
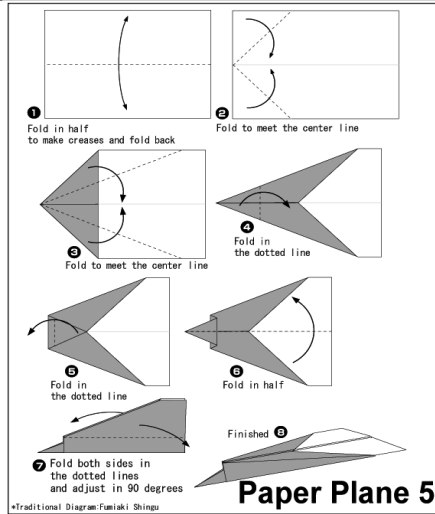
| 현재 감정 등을 표현                                                                       | 현재 감정과 원하는 감정 사이에 있는 어려운 점 등을 표현                            | 원하는 감정 등을 표현                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 예시) 화가 난다. 친구들이 나를 인정해주지 않는 것 같다. 내가 공부를 잘하지 못하기 때문인 것 같다.                        | 예시) 친구들이 앞뒤로 얼굴도 보기 싫어진다. 자꾸만 자신감도 떨어지고 공부도 하기 싫어지고 짜증만 난다. | 예시) 편안한 마음으로 친구들과 어울리고 싶다. 친구들이 진실한 나를 있는 그대로 인정해 주었으면 좋겠다.                                                                                                                                                                                                                                              |
|  |                                                             | <p>화가 난다. 친구 ○○이가 수학 문제 풀이를 가르쳐 주며 너는 이렇게 쉬운 것도 풀지 못하냐? 며 나를 무시하는 말을 하였다. 자기는 얼마나 잘한다고 그렇게 잘난 척을 하는지 모르겠다. 나도 잘 하고 싶고 노력하려고 물어보며 공부를 하고 있는 중인데, 이렇게 무시하는 말을 들으니 더 공부하기가 싫어진다. 그렇다고 잘 몰라서 물어보는 처지에 잘난 척 좀 그만하라고 말하지도 못하고 꼭 참았다. 이게 반복되면 폭발할 것 같다.</p> <p>친구가 수학 문제를 가르쳐 줄 때, 좀 더 나를 무시하지 않고 도와주면 좋겠다.</p> |

## 종이 비행기 접기 1





## 종이 비행기 접기 2



## 감정 날려 보내기



## 〈활동 3〉 나만의 감정조절 카드 만들기

- 예시를 보고 감정조절 카드 앞면, 뒷면 만들기
- 감정조절 제목, 간단한 그림 표현하기(앞면)
- 감정조절 활용 상황, 방법, 효과 등 적기(뒷면)
- 모둠별로 감정조절 방법 소개하기  
(실제로 모둠원에게 활용 방법을 시연하기)
- 모둠원이 돌아가면서 각자의 감정조절 방법을 배우고 익히기
- 전체를 대상으로 감정조절 방법 공유하기

## 감정조절 방법 분류

| 분류          | 방법                   | 예시                                                                                                                                           |
|-------------|----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 인지적 방법      | 적극적으로 생각하기           | - 부정적인 감정이 일어난 원인이 무엇인지 점검하고 새로운 관점들을 생각해보기<br>- 긍정적으로 상황을 해결할 더 나은 방법들을 적어보기                                                                |
|             | 자기 지지하기              | - 거울을 보고 자기 자신에게 용기를 주고 위로하기(다 잘 될 거야, 괜찮아, 어제보다 잘했잖아, 너는 할 수 있어, 문제없어, 누구나 실수 할 수 있어, 걱정 마! 등)                                              |
|             | 생각으로 받아들이기           | - 처한 상황이나 경험을 있는 그대로 받아들이기(어쩔 수 없는 일이야 받아들이자, 괜찮아 그럴 수 있어 등)<br>- 생각이 떠오르는 것을 있는 그대로 관찰하기(나에게 이런 생각이 지금 떠올랐구나! 등)                            |
| 경서적 방법      | 즐거움 상상하기             | - 마음을 편안하게 해 주는 산이나 바다 등을 머릿속에 떠올리기                                                                                                          |
|             | 감정을 표현하고 공감 얻기       | - 친한 친구나 부모님과 함께 이야기하기, 친구에게 전화하기 등                                                                                                          |
|             | 감정을 그대로 받아들이기        | - 부정적 감정을 있는 그대로 느끼고 받아들이기<br>- 감정이 일어나는 것을 있는 그대로 관찰하기(지금 나에게 슬픈 감정이 일어나는구나! 등)                                                             |
| 행동적 방법      | 안전한 곳에서 부정적 감정을 표현하기 | - 나의 마음을 열거장에 써보기, 나의 마음을 그림으로 내가 그리고 싶은 대로 마음대로 그려보기<br>- 방 안에서 이불을 쓰고 소리를 지르거나 밖에서는 사람이 없는 곳에서 소리 지르기                                      |
|             | 문제해결 행동하기            | - 자기 기분이 좋게 바뀔 때까지 오래된 잡지나 신문지를 마구마구 찢어보기<br>- 화가 났을 경우 베개를 상대방과 생각하고 혼자서 베개에게 하고 싶은 말 다하기, 방에서 마음껏 두들겨 패주기, 주먹으로 때리기, 발로 때리기, 칼로 찌르기, 옮기기 등 |
|             | 조언이나 도움 구하기          | - 상대방에게 자신의 마음과 생각을 솔직하게 말하거나 편지로 써서 전달하기<br>- 내 문제에 도움을 줄 수 있는 사람에게 조언이나 도움 구하기                                                             |
| 신체 및 감각적 방법 | 친밀한 사람 만나기           | - 친한 친구와 만나 함께 이야기 나누기                                                                                                                       |
|             | 기본 좋은 활동하기           | - 그림 그리기, 노래 부르기, 음악 듣기, 춤추기, 맛있는 음식 먹기, 목욕하기, 산책하기, 쇼핑하기, 헤어스타일 바꾸기, 드라마나 영화보기, 친구들과 수다 떨기, 좋아하는 놀이나 게임하기, 여행하기, 전기를 감상하기, 교실 창 밖 풍경보기      |
|             | 신체 및 감각 반응 연습하기      | - 호흡을 천천히 하거나 호흡을 통해 마음을 집중하기<br>- 신체 근육에 힘을 주어 긴장시켰다가 힘을 빼서 풀어주는 연습하기                                                                       |

## 감정조절 방법



## 나만의 감정조절 카드 만들기 예시

| 감정조절 카드 앞면 예시                                                                                                  | 감정조절 카드 뒷면 예시                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>&lt;새로운 관점 찾아보기&gt;</p>  | <p>&lt;활용하는 상황&gt;</p> <p>- 부정적 감정이 일어난 상황에서 자신이 말하고 행동한 것에 대한 후회(그때 내가 왜 그랬지?) 등이 반복적으로 일어날 때</p> <p>&lt;활용 방법&gt;</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 자신의 감정이 일어난 상황에서 자신이 어떤 생각을 했는지 생각해본다.</li> <li>2. 그 상황에서 생각한 것이 합리적이고 바람직한지 판단해 본다.</li> <li>3. 다르게 생각한다면 어떻게 생각할 수 있는지 대안을 찾아본다.</li> <li>4. 스스로 대안을 찾기 어려우면 친구의 생각을 들어본다.</li> </ol> |

# 나만의 감정조절 카드 만들기

| 감정조절 카드 앞면 예시 | 감정조절 카드 뒷면 예시                               |
|---------------|---------------------------------------------|
| 감정조절 방법:      | <p>&lt;활용하는 상황&gt;</p> <p>&lt;활용 방법&gt;</p> |

## 프레임

내가 나 자신의 행동을 설명하는 것과 동일한 방법으로 다른 사람의 행동을 설명하는 마음의 습관에서 나온다.

# 2019 신규 학교폭력 예방교육 운영학교 담당자 워크숍

## 〈어울림 기본 및 심화 프로그램: 학교폭력 인식 및 대처〉

원주여자고등학교 교사 강진호

|                                                                                    |         |      |     |       |
|------------------------------------------------------------------------------------|---------|------|-----|-------|
|  | 어울림프로그램 | 원격연수 | 자료실 | 자유학기제 |
|------------------------------------------------------------------------------------|---------|------|-----|-------|

### 어울림 프로그램 원격연수

|     |      |      |      |       |                   |
|-----|------|------|------|-------|-------------------|
| 공 감 | 의사소통 | 갈등해결 | 감정조절 | 자기존중감 | 학교폭력 인식 및 대처<br>▼ |
|-----|------|------|------|-------|-------------------|

|          |     |                       |     |                     |
|----------|-----|-----------------------|-----|---------------------|
| 초등학교 저학년 | 1차시 | 폭력vs평화 ▶              | 2차시 | 이것도 폭력이구나! ▶        |
|          | 3차시 | 내가 능력자 ▶              | 4차시 | 평화로운 우리 반 ▶         |
| 초등학교 고학년 | 1차시 | 장난이라구? ▶              | 2차시 | 날 보호해줘 ▶            |
|          | 3차시 | 함께 "그만"이라고 말해요 ▶      | 4차시 | 평화로운 우리 교실 ▶        |
| 중학교      | 1차시 | 학교폭력! 멘사에도전하다. ▶      | 2차시 | 입장바꿔! 역할극~~ ▶       |
|          | 3차시 | 너라면 어떻게 할래 ▶          | 4차시 | 학교폭력예방홍보 신문제작 ▶     |
| 고등학교     | 1차시 | 학교폭력? 학교폭력! ▶         | 2차시 | 우리의 문제, 학교폭력! ▶     |
|          | 3차시 | 학교폭력, 우리의 손으로 판단하자! ▶ | 4차시 | 평화로운 학교, 우리가 만든다! ▶ |

문의처: 한국청소년정책연구원 044)415-2406



## 목차

1. 프로그램 목표 및 구성
2. 〈활동 1〉 평화로운 학교를 위한 도전 골든벨
3. 〈활동 2〉 학교폭력 사례 읽고 토론허기
4. 〈활동 3〉 평화로운 교실 6행시 짓기

## 프로그램 목표

- 1) 학교폭력에 대한 인지도감을 향상한다.
- 2) 학교폭력의 영향력과 결과를 예측해 봄으로써 예방 및 대처 능력을 기른다.
- 3) 다양한 형태로 진화하고 있는 학교폭력 문제에 대응할 수 있는 능력을 함양한다.
- 4) 학교폭력에 대한 대처방법을 탐색하여 실습한 후 실제 상황에 적용할 수 있는 능력을 기른다.

## 프로그램 구성(1차시)

| 차시 | 프로그램명          | 목표                             | 세부 활동(내용 및 방법)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 활동자료                                                                     |
|----|----------------|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| 1  | 학교폭력?<br>학교폭력! | 학교폭력에 대해<br>정확하게<br>인식하고 이해한다. | <p>&lt;도입&gt;</p> <p>[활동] 프로그램 목적 설명</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 사진자료 제시 및 동영상 시청을 통해 프로그램 목적을 설명한다.</li> </ul> <p>&lt;전개&gt;</p> <p>[활동1] 도전 골든벨</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 학교폭력에 대한 이해를 돕기 위해 도전 골든벨 활동을 한다.</li> </ul> <p>&lt;마무리&gt;</p> <p>[활동2] 골든벨 학습지 정리 및 소감문 쓰기</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 개인별 학습지를 작성한다.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 활동지, 해설지, 보드마카, 모듬칠판</li> </ul> |

## 프로그램 구성(2차시)

| 차시 | 프로그램명            | 목표                                       | 세부 활동(내용 및 방법)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 활동자료                                                                |
|----|------------------|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| 2  | 우리의 문제,<br>학교폭력! | 학교폭력의<br>사례 분석을 통해<br>심각성 및<br>결과를 인식한다. | <p>&lt;도입&gt;</p> <p>[활동] 동기유발</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 복습 및 차시 설명을 한다.</li> <li>• 사진자료 제시 및 동영상 자료를 시청한다.</li> </ul> <p>&lt;전개&gt;</p> <p>[활동1] 학교폭력의 사례에 대해 심층 분석해보기</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 모듬별 입장 선택한다.</li> <li>• 2인토론·4인토론을 진행한다.</li> <li>• 모듬별 의견을 종합 정리한다.</li> </ul> <p>[활동2] '다른 이야기로 재구성하기'</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 새로운 이야기로 재구성한다.</li> </ul> <p>[선택활동] 사과편지 작성하기</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 학교폭력사례, 의 A, B, C 학생에게 사과편지 써본다.</li> </ul> <p>&lt;마무리&gt;</p> <p>[활동] 다음 차시 '자치회의' 활동 준비</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 자치회의 역할을 정한다.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 활동지, 보드마카, 포스트잇</li> </ul> |

## 프로그램 구성(3차시)

| 차시 | 프로그램명               | 목표                                   | 세부 활동(내용 및 방법)                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 활동자료                                                               |
|----|---------------------|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| 3  | 학교폭력, 우리의 손으로 판단하자! | 학교폭력 사례를 자치법정을 통해 가치판단 및 조정과정을 경험한다. | <p>&lt;도입&gt;<br/>                     [활동] 본 차시 계획 안내<br/>                     • 이번 시간 계획을 안내한다.</p> <p>&lt;전개&gt;<br/>                     [활동1] 학교폭력대책 모의 자치법정<br/>                     • 학교폭력대책 모의 자치법정 진행한다.</p> <p>&lt;마무리&gt;<br/>                     [활동] 활동 정리<br/>                     • 소감 발표 및 활동을 정리한다.</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>대본, 명패, 의사봉, 활동지</li> </ul> |

## 프로그램 구성(4차시)

| 차시 | 프로그램명             | 목표                      | 세부 활동(내용 및 방법)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 활동자료                                                                                |
|----|-------------------|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 4  | 평화로운 학교, 우리가 만든다! | 학교폭력 없는 평화로운 학급문화를 만든다. | <p>&lt;도입&gt;<br/>                     [활동] 본 차시 활동에 대한 설명<br/>                     • 4차시 활동을 설명한다.</p> <p>&lt;전개&gt;<br/>                     [활동1] 학급평화규칙 만들기<br/>                     • '평화로운 학급을 위해서' 활동지를 작성한다.<br/>                     • 모둠별로 필요한 교구를 배부한다.<br/>                     • 학급평화규칙 5가지 제안한다.</p> <p>[활동2] 평화로운 우리학급 안내문 만들기<br/>                     • 학급평화규칙 정하기 및 주제에 대해 모둠별로 토론한 후, 안내문을 만든다.</p> <p>&lt;마무리&gt;<br/>                     [활동] 평화로운 우리학급<br/>                     • 평화로운 우리학급 안내문 전시장 관람한다.<br/>                     • 학교폭력 예방교육 마무리 및 소감문을 작성한다.</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>활동지, 보드마카, 포스트잇, 색연필, 사인펜, 신문, 잡지</li> </ul> |



〈활동 1〉 평화로운 학교를 위한 도전 골든벨



0

어떤 친구가 날 기분 나쁘게 힐끔 쳐다봐서 “뭘 기분 나쁘게 쳐다보냐?!”라고 인상 한 쓰면서, 팔목을 짹 잡아 한 번 흔들었다. 이 경우도 폭행이라고 할 수 있을까?

X

카톡으로 아무개하고 아무개하고 키스했다는  
사실을 돌렸다. 내가 직접 본 사실이므로 죄가  
안 된다?

X

화장실에서 싸움이 벌어져 때리는 학생 옆에서 팔짱 끼  
고 구경만 했다면 무죄다.

X

A 학교에 다니던 학생이 학교폭력으로 강제 전학을 간 후, 1년이 지났습니다. 집이 멀어 A 학교 인근의 B 학교로 재 전학하려고 합니다, 이런 경우 1년이라는 시간이 지났기 때문에 피해자가 다니는 학교가 아닌 옆 학교이므로 전학이 가능하다.

### 공갈죄

상대방이 위협을 느껴→금품갈취→공갈죄

만만한 아이에게 돈을 언제까지 갚겠다는 말은 없이 몇 번 돈을 빌려달라고 해서 쓰고 갚지 않았다. 이 경우 나는 무슨 죄에 해당할까?

## 〈활동 2〉 학교폭력 사례 읽고 토론하기

### 관동지 1

#### 학교폭력의 사례

※ 다음은 실제로 일어난 학교폭력 사례입니다. 함께 읽어 봅시다.

A는 B가 자신에 대한 혐담을 하고 다닌다는 얘기를 친구인 C로부터 들었다. 처음에는 헛소문이라고 생각하고 별로 신경을 쓰지 않았는데 이후에도 C로부터 몇 번 더 그런 얘기를 들었고 화가 나기 시작했다. 그래서 A는 C에게 B를 카톡방으로 초대해달라고 부탁을 했다.

처음에는 카톡방에 들어온 B에게 그런 자신의 혐담을 한 적이 있느냐며 점잖게 말을 하였으나 '나가 무슨 상관이나, 만약 그렇다면 어쩔 거냐는 등 건방지고 무리한 말투를 들으니 화가 나서 참을 수가 없었다. 그래서 A는 XXXX라고 욕을 해버렸고, B 역시 A에게 욕을 했다. 그렇게 욕을 주고받기를 몇 차례, 급기야는 갖가지 욕설과 인신공격의 표현들이 카톡방에서 오가게 되었다.

분이 덜 풀린 나머지 A는 B에게 다음 날 자신의 교실로 찾아오라고, 맞장뜨자고 말하고 카톡방에서 나와 버렸다. 다음 날 아침조퇴가 끝나고 B는 A의 교실로 갔다. 그러나 A는 1교시 수준별 수업 때문에 자리에 없었고, 수준별 교실로 이동하는 복도에서 A를 찾아내고는 주먹을 날렸다. A는 B에게 맞아 팔대뼈에 골이 가고 볼이 찢어졌으며, B도 A에게 맞아 인경이 부러지고 눈 위에 상처가 나는 등의 피해를 입었다.

## 1인 활동: 각자 활동지 작성하기

|                                |                            |
|--------------------------------|----------------------------|
| 어떤 행동이 문제였을까요?                 | A 학생 :<br>B 학생 :<br>C 학생 : |
| 선택할 수 있었던 다른 행동에는 어떤 것들이 있을까요? | A 학생 :<br>B 학생 :<br>C 학생 : |
| 나라면 어떻게 했을까요?                  | A 학생 :<br>B 학생 :<br>C 학생 : |
| 이 사건에서 피해자와 가해자는 누구일까요?        | 피해자 :<br>가해자 :<br>이유 :     |

## 2인 토론

-2인 토론-

활동지를 짝끼리 바꿔서 읽어보고 토론하기

## 4인 토론

-4인 토론-

4명이 돌아가면서 짝이 작성한 학습지를 들고  
짝의 생각을 말해주세요.

## 모둠별 활동지 작성하여 발표하기

우리 모둠은 이 사건의 관련 학생 중에서 (        )에 대해 분석하였습니다.

(        )의 어떤 행동이 문제였을까요?

(        )이/가 할 수 있었던 다른 행동에는 어떤 것들이 있을까요?

내가 (        )라면 어떻게 했을까요?

이 사건에서 피해자와 가해자는 누일까요?

## 토론 내용 정리하기

- A: C가 전해 준 말이 사실인지 확인하기
- B: 자신이 한 행동에 대해 A에게 정확하게 말해주고 비난한 것이 사실이라면 사과하기
- C: 자신이 들은 말을 전하지 말아야 함

## 새로운 이야기로 재구성하기

- 기존의 사례와는 다른 평화로운 이야기로 재구성
- A, B, C의 입장에 대해 완전히 다른 캐릭터로 구상
- 평화로운 학급 분위기를 반영

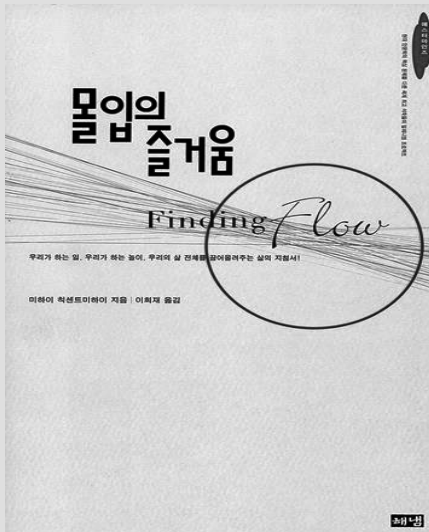
## 〈활동 3〉 평화로운 교실 6행시 짓기

- 4명씩 1팀을 구성
- 팀 이름 정하기
- ‘평화로운 교실’ 여섯 글자로 6행시 짓기  
평:  
화:  
로:  
운:  
교:  
실:

## 학교폭력 예방 학급 규칙 세우기

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>우리는 (        )학년 (        )반을<br/>         평화로운 학급으로 만들기 위하여<br/>         다음과 같은 규칙들을 지킬 것입니다.</p> <hr/> <p style="text-align: center;"><b>Yes! 이것만은 꼭!</b></p> <p>1)<br/>2)<br/>3)<br/>4)<br/>5)</p> <p style="text-align: center;"><b>No! 이것만은 절대!</b></p> <p>1)<br/>2)<br/>3)<br/>4)<br/>5)</p> | <p>&lt; 자율 주제 선택 &gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• '학교폭력예방 포스터' 만들기</li> <li>• '학교폭력 수호 캐릭터' 만들기</li> <li>• '학교폭력예방 6행사' 짓기</li> <li>• '학교폭력예방 표어 및 배너' 만들기</li> <li>• '친구에게 사과하는 방법' 소개하기</li> <li>• '학교폭력 초기 징후' 발견하기</li> <li>• '사이버 예절'을 지키는 방법</li> <li>• '욕설 바꾸어 말하기'</li> </ul> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

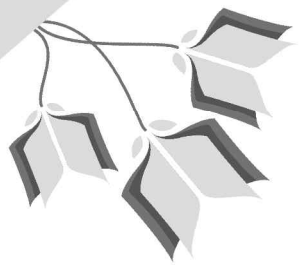
## 유희의 정신



우주의 미래가 내 한 손에 달려  
 있다는 생각을 한시도 접지 말되,

내가 하는 일이 대단한 일이라는  
 생각이 고개를 들 때마다 그걸  
 비웃어라.





---

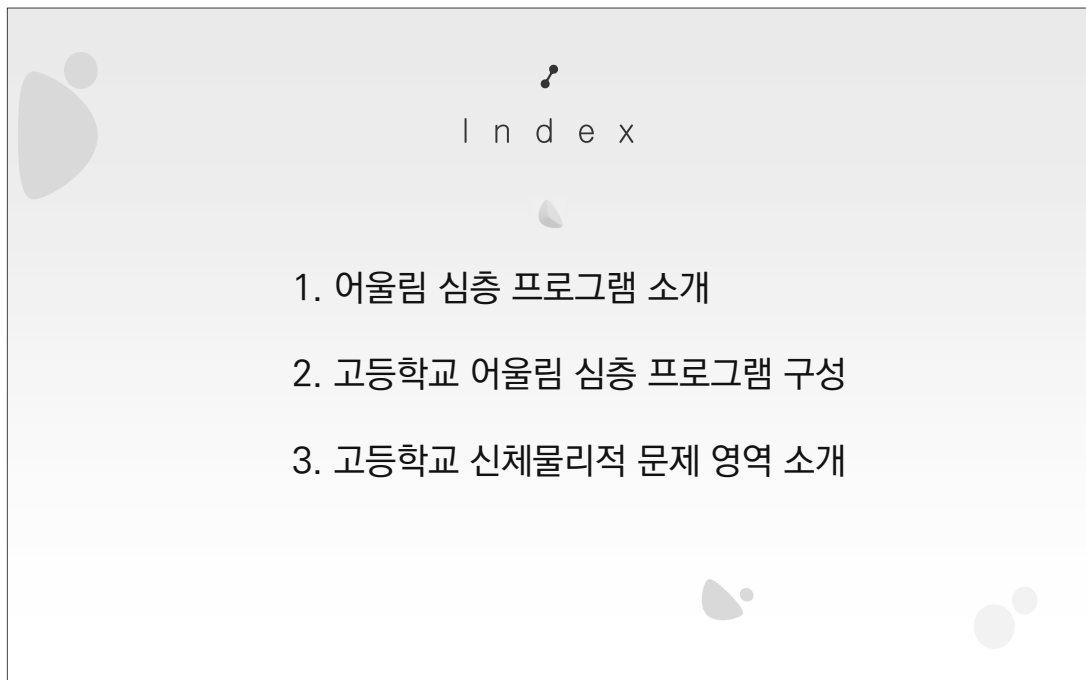
# 어울림 심층 프로그램 소개

---

강진호 선생님(원주여고)







### 개발 목적

1. 학교폭력 가, 피해 우려가 높은 관심군 학생이 속해 있는 학급에서 활용할 수 있는 학급 단위 학교폭력 예방 심층 프로그램을 개발, 제공함
2. 어울림 프로그램을 기존 기본, 심화 프로그램에 이어 심층 프로그램으로 3단계 구조화하여 단계적으로 예방이 가능하도록 함
3. 학교폭력 관심군 가, 피해 학생을 포함한 학급문화 전반의 긍정적 변화를 통해 학교폭력예방의 근본적, 체계적, 지속적 변화를 선도하고자 함

### 운영 방법

1. 운영 시간: 학교폭력 가, 피해 관심군 학생이 속해 있는 학급
2. 운영 대상: 담임교사 학급 시간, 창의적 체험활동 시간, 그 외 운영 가능한 별도 시간
3. 운영 주체: 담임교사(그 외 교과교사 및 전문상담교사 운영 가능)

## 프로그램 특징 및 개발 내용

1. 유형별 관심군 학생 학급 대상의 집중 개입 프로그램
2. 개발 내용
  - (1) 대상: 초등학교 저학년, 초등학교 고학년, 중학교, 고등학교의 4개 학교급별
  - (2) 학교폭력 유형
    - 신체물리적 문제 영역
    - 언어 문제 영역
    - 따돌림 문제 영역
    - 사이버 폭력 문제 영역
3. 프로그램 운영 시간: 30분

## 고등학교 어울림 심층 프로그램 구성

| 영역          | 단위 프로그램 명          | 활동 목표                                                   |
|-------------|--------------------|---------------------------------------------------------|
| 신체물리적 문제 영역 | 웁해도 터지지 않아요!       | 우발적인 감정이 일어나는 상황에서 신체 폭력을 멈추고 친구들을 존중하는 표현과 행동을 할 수 있다. |
|             | 책임 있는 선택으로 함께 성장하기 | 친구의 물건을 훼손하지 않고 되돌려주는 책임감 있는 행동을 할 수 있다.                |

### 고등학교 어울림 심층 프로그램 구성

| 영역       | 단위 프로그램 명     | 활동 목표                                                         |
|----------|---------------|---------------------------------------------------------------|
| 언어 문제 영역 | 우리 스스로 바꾸는 언어 | 은어와 비속어의 개념을 알고 자신의 언어 습관을 점검 및 개선하여 자기존중감을 향상시킬 수 있다.        |
|          | 언어의 화살        | 비아냥, 혐오, 차별적 언어가 가지는 폭력성을 알고 타인을 배려하는 언어 표현으로 갈등상황을 해결할 수 있다. |

### 고등학교 어울림 심층 프로그램 구성

| 영역        | 단위 프로그램 명     | 활동 목표                                                                                                                                                                        |
|-----------|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 따돌림 문제 영역 | 네 안의 가치를 찾아서! | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 투명인간 취급 당하는 친구의 입장을 역지사지의 자세로 공감할 수 있다.</li> <li>- 불편하게 느껴지는 친구의 모습에 대해 다른 관점으로 이해하는 인지재구조화 연습을 하여 실제로 적용할 수 있다.</li> </ul>         |
|           | 우리는 모두 특별한 존재 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 잘못된 정보로 곤경에 빠진 친구들 돕는 방법에 대해 토론하고 실제 상황에서 실천할 수 있다.</li> <li>- 타인을 곤란하게 만드는 행동보다는 공동체 안에서 자아를 성장시키는 대안행동을 탐색하여 실행할 수 있다.</li> </ul> |

## 고등학교 어울림 심층 프로그램 구성

| 영역          | 단위 프로그램 명     | 활동 목표                                                |
|-------------|---------------|------------------------------------------------------|
| 사이버폭력 문제 영역 | 내가 사이버폭력 가해자? | 사이버 비방의 심각성을 깨닫고 올바른 의사소통 방법을 모색할 수 있다.              |
|             | 함께할 때 더 큰 우리! | 사이버 따돌림과 갈등상황을 이해하고 긍정적인 자기인식을 통해 바람직한 해결책을 찾을 수 있다. |

신체물리적문제 영역: 단위프로그램 1(웁해도 터지지 않아요!)

### 〈목차〉

1. 불씨가 이렇게 커졌다고?
2. 네 마음의 소리를 들려줘!
3. 그림 속에 숨겨진 친구 마음
4. 터지지 않는 폭탄 만들기
5. 우발적 신체폭력과 작별하기

### 불씨가 이렇게 커졌다고?

<상황> 조별 과제 준비 중에, A 학생이 B 학생에게 이유 없이 꼬투리를 잡았다. A 학생은 B 학생에게 네가 조사한 자료가 엉터리라고 말했고 B 학생은 너도 마찬가지라고 응수했다. 그러자 A 학생은 책상 위에 있던 카터칼을 던지고 책상 위에 올라가 B 학생에게 주먹으로 얼굴을 때렸다.

◇ A 학생: 네가 조사해 온 자료는 엉터리야.

◇ B 학생: 너는 어떻게 네 것도 마찬가지야.

- 위 사례에서 신체폭력이 발생한 이유가 무엇일까요?
- 여러분이 그동안 경험했던 위와 같은 사례가 있으면 함께 이야기를 나누어 보도록 해요.

### 네 마음의 소리를 들려줘!

- 모둠별로 우발적인 신체폭력이 발생한 상황에서 폭력을 행사한 학생에게 들었을 생각과 감정은 무엇인지, 그리고 어떤 욕구나 바람을 가지고 있었을지 함께 생각하고 토의해보기
- 신체폭력이 발생한 후에 어떤 말과 행동을 친구에게 해주는 것이 좋을까요?
- 신체폭력을 행사하기 이전이라면, 어떤 말과 행동을 친구에게 했으면 더 좋았을까요?



네 마음의 소리를 들려줘!

<우리 모두가 갖고 있는 기본 욕구>

· 자율성, 기리는 의식, 상호 의존, 자기 긍정, 놀이, 영적 교섭, 신체적 양육 등이 우리 모두가 갖고 있는 기본 욕구에 해당된다.

<감정조절 방법>



그림 속에 숨겨진 친구 마음

<상황> 요즘 자꾸 배가 고프고 더 먹고 싶어진다며 B 학생은 급식을 더 달라고 하여 먹고 있었다. 이를 본 A 학생은 그만 좀 먹어라! 너 지금 엄청 똥똥해지고 있는 것 알기 나 해? 라고 말했다. 이를 들은 B는 네가 뭘 안다고 나한테 시비야 하며 대꾸했다. 기분이 상한 A는 B의 어깨를 툭 밀치며 지나갔다.



## 그림 속에 숨겨진 친구 마음

- 우발적 신체폭력이 일어나기 전의 친구의 상황과 입장 그림을 보도록 하겠습니다. 그림에서 보는 것과 같이 친구는 성적이 계속 추락하고 부모님의 기대는 크고 이러한 부담감으로 말 못할 학업 스트레스 겪으면서 본인도 조절하지 못할 과식을 하게 되었던 것입니다.
- 성적은 계속 추락하고 부모님의 기대는 크고 이러한 부담감으로 말 못할 학업 스트레스 겪으면서 자신도 조절하지 못할 과식을 하게 된 B 학생의 현재 감정과 기분은 어떨까요?
- 위와 같은 상황에서 A 학생은, B 학생이 스트레스 때문에 과식을 하게 된 것을 나중에 알게 되었을 때, 어떤 마음이 들었을까요? B 학생의 입장을 사전에 미리 알았다더라면 어떻게 행동을 했을까요?

## 터지지 않는 폭탄 만들기



### 우발적 신체폭력과 작별하기

- 우발적인 신체폭력이 정당화될 수 없음을 인식할 수 있는 한 줄 문장 만들고 이야기 나누기
- 포스트 잇에 각자 신체폭력은 ○○이기 때문에 정당화될 수 없다 라는 문장을 만들고 모둠별로 이야기 나눈다.  
(예를 들어 신체폭력은 몸과 마음을 동시에 멍들게 하기 때문에 정당화될 수 없다)

신체물리적문제 영역: 단위프로그램 2(책임 있는 선택으로 함께 성장하기)

### 〈목차〉

1. 무인 양심 가게
2. 내 마음도 같이 망가져요
3. 신뢰의 다트판 만들기
4. 되돌리려면 지금 선택이 필요해!
5. 격려의 말로 함께 성장하기

## 무인 양심 가게

- 동영상을 보고 신뢰 사회를 위해, 학교 안의 친구 관계에서 신뢰가 중요한 이유는 무엇일까요?
- 우리는 학교에서 많은 경쟁을 하며 살아가고 있습니다. 이러한 구도 속에서 친구들 간에 신뢰 관계를 지속해 나갈 수 있는 행동에는 어떠한 것들이 있을까요? 함께 이야기 해봅시다.



## 내 마음도 같이 망가져요

<상황> 고등학교 1학년 1회고사 시험을 보기 전, 친구가 너는 필기를 참 잘 한다며 노트를 빌려달라고 하였다. 친구이기는 하지만, 중학교 때부터 공부도 나보다 더 잘했기 때문에 빌려주는 것에 갈등이 생겼다. 또, 평상시에 필기를 열심히 하지 않고 시험기간에 노트를 빌리는 것이 못마땅했다. 그렇지만, 친구 관계를 유지하고 싶어 내색하지 않고 빌려주었다. 그런데, 며칠 후, 노트를 돌려받았는데, 중간에 필기한 노트 몇 장이 찢겨져 있었다.

- 위 상황과 같은 사례가 학교에서 벌어지는 이유는 무엇일까요?
- 위 상황에서 노트를 빌려 준 학생은 어떤 생각이나 감정을 경험하고 있을까요?
- 위 상황에서 노트를 빌려 간 학생은 노트를 빌려 준 학생에게 어떻게 행동을 하면 더 좋을까요?

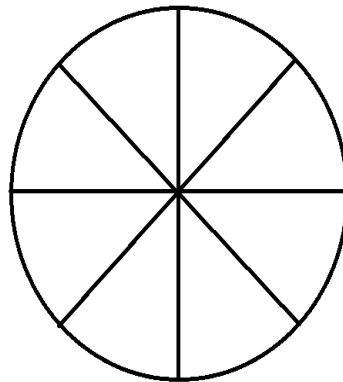
## 신뢰의 다트판 만들기

<상황> A 학생은 B 학생이 새로운 산 옷을 보고 며칠 후에 있을 공연에서 입으면 본인에게 너무 잘 어울릴 것 같아 B 학생에게 빌려달라고 하였다. B는 얼굴도 예쁘고(또는 잘생기고) 공부도 잘하고 집도 잘 산다. B 학생은 깨끗이 입고 돌려달라며 빌려주었다. 공연이 끝난 며칠 후, B 학생은 A에게 옷을 돌려달라고 하였다. 그러나 A 학생은 옷을 돌려주지 않았다. B 학생은 A 학생이 무섭다는 소문을 친구들에게 듣고 나서 더 이상 돌려달라는 말도 하지 못하였다. 3개월이 지난 후, A 학생은 B 학생에게 옷을 돌려주었다. 그런데, 되돌려 받은 옷에서는 찌든 담배 냄새가 가득 퍼졌다.

## 신뢰의 다트판 만들기

### 〈신뢰의 다트판에 들어갈 예시〉

- ◇ 빌린 물건을 훼손한 경우에는 사과하기
- ◇ 빌린 물건은 깨끗하게 돌려주기
- ◇ 친구의 물건을 빌릴 때는 일정한 시간을 정하고 빌리고 제때에 돌려주기
- ◇ 약속을 지키지 않은 경우에는 학급 회의를 통해 해결방안 함께 찾아보기



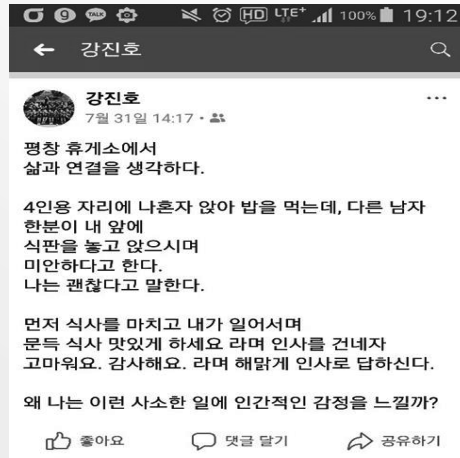
## 되돌리려면 지금 선택이 필요해

<상황> A라는 친구가 문제집을 사라고 부모님이 주신 돈을 잃어버려서 급히 문제집을 사야 하는 상황이라며 B에게 돈을 빌려달라고 하여 1만원을 빌려주었다. 그런데, 1주일이 지나고 2주가 지나도 돈을 갚지 않는 것이었다. 그렇게 큰돈은 아니어서 언젠가 주겠지 하고 기다리는데, 지나가다 마주쳐도 아무런 이야기도 없이 계속 돈을 주지 않는다. 내 돈 언제 줄 거야? 하고 묻고 싶지만, 아직 말을 하지 못하고 있다.

## 되돌리려면 지금 선택이 필요해

| 역할극 예시                                                             | 역할극 작성 |
|--------------------------------------------------------------------|--------|
| A: (B 친구를 흘깃 쳐다보며 말없이 그냥 지나간다.)                                    |        |
| B: (A 친구를 잠깐 쳐다보며 속으로 도대체 언제 갚을 거지? 하고 생각한다.)                      |        |
| B: (다시 마주쳤을 때) 응, 지난번에 빌려간 돈 언제 좀 줄 거야?                            |        |
| A: 응! 알았어. 줄게, 내가 지금은 돈이 없어서 그래, 돈 생기면 바로...                       |        |
| B: 아니, 그 돈이 얼마나 된다고 그래?                                            |        |
| A: 아! 알았어, 금방 준다니까,,, 너야 말로 얼마 되지 않는 거 가지고 뭘 그러냐? 내가 떼먹기라도 할까봐서,,, |        |

## 연결을 맺고 살아가기



## 칼 로저스 사람 중심 상담



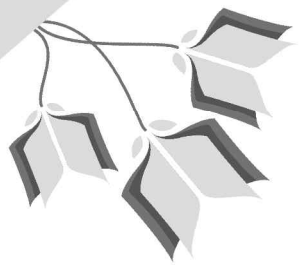
사람들은 단지  
그 사람이 그 자신이 될 수  
있도록

허용해 주기만 하면  
석양만큼이나 아름답습니다.

〈제1장 의사소통 경험〉







---

# 교과연계 어울림 프로그램 소개

---

우선하 선생님(서울 도선고)





# 고등학교용 교과연계 어울림 프로그램 소개

도선고등학교 우선하  
(통합사회 프로그램 개발진)

## 어울림 프로그램이란?

|              | 학생용            | 학부모용 | 교사용 |                                            |
|--------------|----------------|------|-----|--------------------------------------------|
| 공감           | 기본4차시<br>심화6차시 | 2차시  | 2차시 | 초등저학년<br>초등고학년<br>중학교<br>고등학교<br><br>모두 동일 |
| 의사소통         |                |      |     |                                            |
| 학교폭력 인식 및 대처 |                |      |     |                                            |
| 감정조절         |                |      |     |                                            |
| 자기존중감        |                |      |     |                                            |
| 갈등해결         |                |      |     |                                            |

## 교과연계 어울림 프로그램 개발 배경

### ‘어울림 프로그램’ 적용 효과 사례

경기 신안초등학교(2017년)

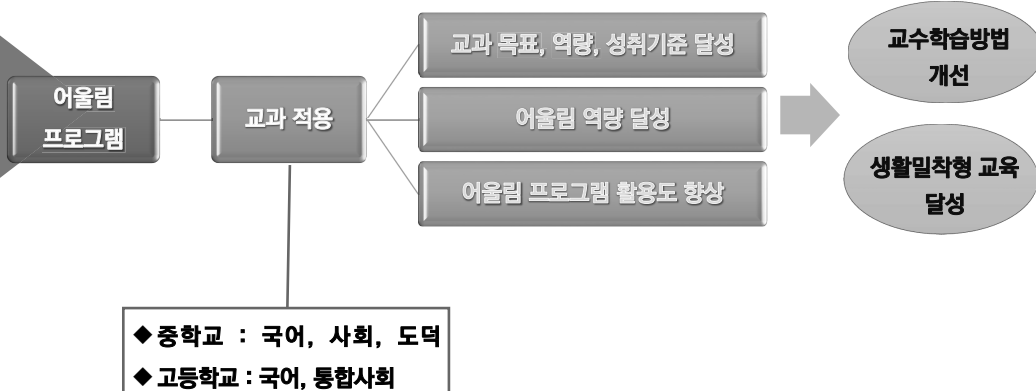
학생자치회 토론 및 학생 대상 조사 실시 결과, 저학년은 ‘자기존중감’, 고학년은 ‘갈등해결 전략’ 향상이 필요한 것으로 나타남. 이에 관련 교과와 창의적 체험 활동 시간에 어울림 프로그램 ‘자기존중감 역량’과 ‘갈등해결 역량’ 기본·심화 수준을 적용함. 그 결과, 학생의 ‘친구 대인 관계 만족도’가 상승하였고 **갈등해결 역량 중 절충·협력 능력**이 향상됨

초등학교  
성공적



중고등학교는?  
왜?

## 교과연계 어울림 프로그램의 목적



## 어울림 프로그램과 교과와의 관계 : 역량

### 국어 교과

- 의사소통 역량
- 문화 향유 역량
- 자료 및 정보 활용 역량
- 자기성찰 및 계발 역량
- 공동체 및 대인관계 역량
- 비판적, 창의적 사고 역량

### 어울림 프로그램

- 공감
- 의사소통
- 갈등해결
- 감정조절
- 자기존중감
- 학교폭력인식 및 대처

### 사회 교과

- 창의적 사고력
- 비판적 사고력
- 문제해결력 및 의사결정력
- 의사소통 및 협업 능력
- 정보 활용 능력

## 교과연계 어울림 프로그램 개발 현황

|            | 번호 | 성취기준                  | 프로그램명                      | 차시 | 어울림 역량                |
|------------|----|-----------------------|----------------------------|----|-----------------------|
| 국어<br>28차시 | 1  | 10국01-02              | 존중하고 배려하는 대화               | 3  | 의사소통, 갈등해결, 공감        |
|            | 2  | 10국01-04              | 갈등해결을 위한 의사소통              | 3  | 갈등해결, 의사소통            |
|            | 3  | 10국01-06              | 마상(마음상처)없는 대화관습<br>만들어 보아요 | 3  | 의사소통, 학교폭력 인식 및<br>대처 |
|            | 4  | 10국02-03              | 갈등나무 어우러지기                 | 2  | 갈등해결                  |
|            | 5  | 10국03-02+<br>10국04-05 | 너에게 가장 고운 말을 주고<br>싶다      | 3  | 학교폭력 인식 및 대처          |
|            | 6  | 10국03-03              | 나를 사랑하는 시간                 | 2  | 자기존중감                 |
|            | 7  | 10국03-03              | 갈등(葛藤)으로 '나' 성장하기          | 3  | 갈등해결, 감정조절            |
|            | 8  | 10국05-문학_교술           | 팩트 체크, 그리고 나의 생각           | 2  | 의사소통, 감정조절, 공감        |
|            | 9  | 10국05-문학_극            | 갈등? 우아하게 해결완료!             | 2  | 감정조절, 갈등해결            |
|            | 10 | 10국05-문학_극            | 입장 바꿔 생각해봐                 | 1  | 의사소통                  |
|            | 11 | 10국05-문학_서사           | 사람이 바뀌었다 그렇게 갈등이<br>바뀌었다.  | 2  | 갈등해결                  |
|            | 12 | 10국05-문학_서정           | 나는 참 괜찮은 사람입니다             | 2  | 자기존중감                 |

## 교과연계 어울림 프로그램 개발 현황

|                  |   |            |                       |   |                     |
|------------------|---|------------|-----------------------|---|---------------------|
| 통합<br>사회<br>17차시 | 1 | 10통사 01-01 | 통합적 관점의 이해            | 3 | 의사소통, 공감            |
|                  | 2 | 10통사 01-03 | 행복의 조건탐색              | 3 | 학교폭력 인식 및 대처, 자기존중감 |
|                  | 3 | 10통사 03-02 | 소리 없는 괴롭힘 사이버폭력       | 1 | 학교폭력 인식 및 대처        |
|                  | 4 | 10통사 04-01 | 숨겨진 인권을 찾아라           | 1 | 학교폭력 인식 및 대처        |
|                  | 5 | 10통사 04-03 | 우리가 해결해요              | 1 | 갈등해결                |
|                  | 6 | 10통사 06-02 | 우리 마을 만들기             | 1 | 갈등해결                |
|                  | 7 | 10통사 07-03 | 다양한 문화 현상             | 2 | 갈등해결, 공감            |
|                  | 8 | 10통사 07-04 | 문화가 다른 우리, 공존할 수 있을까? | 3 | 갈등해결                |
|                  | 9 | 10통사 09-03 | 지구를 지켜라               | 2 | 공감                  |

## 교과연계 어울림 프로그램에서 다룬 교과 내용

### 국어 교과

- 듣기 및 말하기
- 읽기
- 쓰기
- 문법
- 문학

### 어울림 프로그램

- 공감
- 의사소통
- 갈등해결
- 감정조절
- 자기존중감
- 학교폭력인식 및 대처

### 사회 교과

- 통합적 관점
- 행복한 삶
- 정보화의 역기능
- 인권 및 국내외 인권 문제
- 정의
- 문화 다양성과 다문화사회
- 국제갈등과 협력

## 교과연계 어울림 프로그램에서 다룬 수업방법

### 국어 교과

- 다양한 활동지 활용
- 공감할 수 있는 예화 활용
- 다양한 매체 활용

### 어울림 프로그램

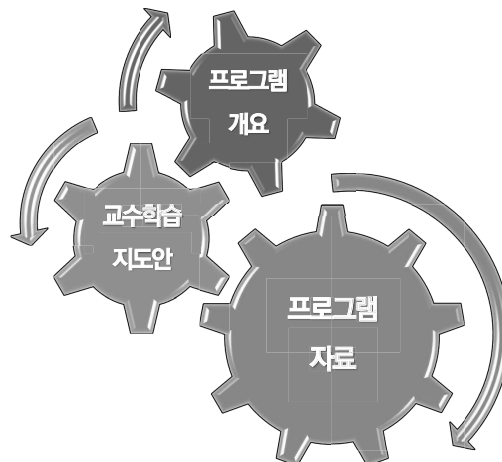
- 공감
- 의사소통
- 갈등해결
- 감정조절
- 자기존중감
- 학교폭력인식 및 대처

### 사회 교과

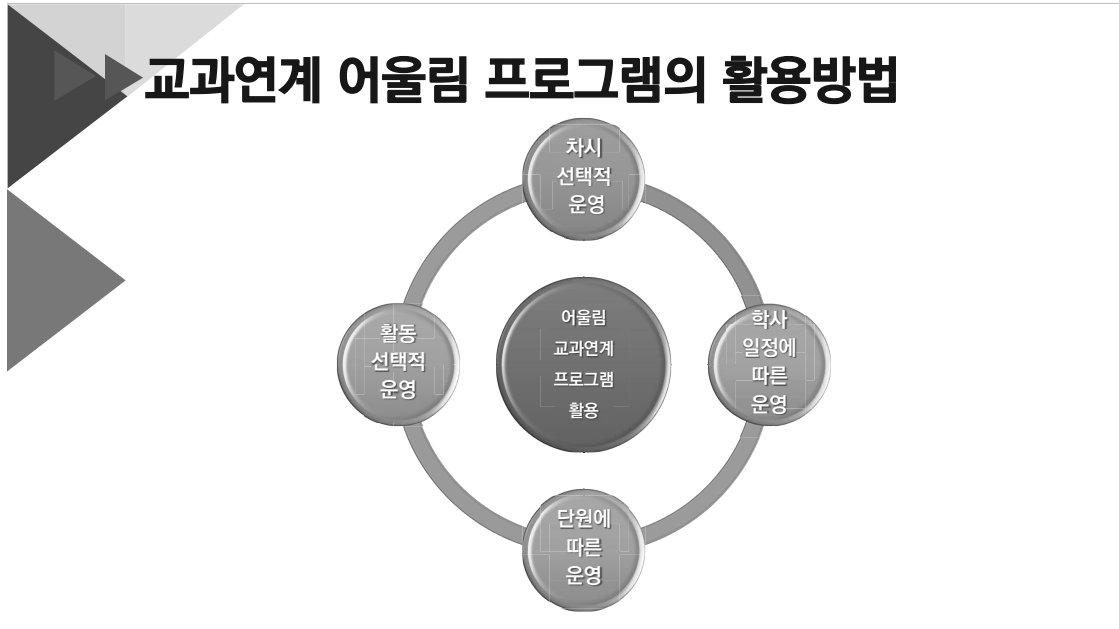
- 토론 및 갤러리 워크
- 월드카페
- 하브루타
- 갈등상황 해결 연습
- 공감적 대화 연습
- 동영상, 그림, 사진 활용

## 교과연계 어울림 프로그램의 구성

원  
격  
연  
수

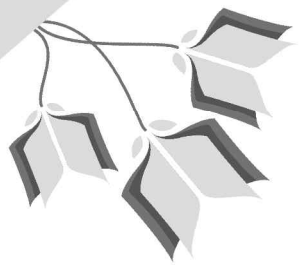


- PPT
- 활동지
- 활동자료(학생용)
- 참고자료(교사용)



**고맙습니다**





---

# 또래활동 프로그램 (고등학교) 소개

---

오현경 선생님(김포 사우고)



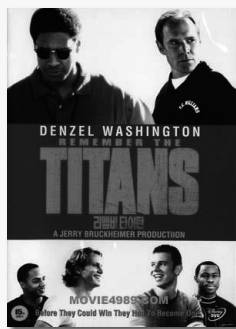


# 학교폭력 예방교육 또래활동 프로그램



고등학생용

## REMEMBER THE TITANS



“ I don't expect you'll like each other, but you'll respect each other. ”

## procedure

- ☀ 「또래활동 프로그램」의 배경
- ☀ 「또래활동 프로그램」의 이해
- ☀ 「또래활동 프로그램」 소개

## 「또래활동 프로그램」의 배경

1. 고등학교 「학교폭력예방교육 프로그램」의 필요성
2. 「또래활동」의 중요성
3. 「또래활동 프로그램」의 목표

## 1. 고등학교 「학교폭력예방교육 프로그램」의 필요성

### # 학교폭력예방교육

### # 고등학교

### # 중요성

?

- ◆ 부모와 학교의 보호에서 벗어나 곧 어른들의 세상으로 들어갈 시기
- ◆ 사회에서의 원만한 관계 맺음을 위해 자신을 성찰하는 역량 증진의 필요
- ◆ 학교폭력이 사회폭력의 씨앗이 되지 않도록 폭력의 위험성에 대한 인식

### # 수업을 통한 학교폭력예방

### # 고등학교

### # 실효성

?

바르게 배우고 체화해야 제대로 실천할 수 있다.

- 몰라서 못한다(배움이 없음)
- 알고도 안한다(실천의지가 없음)
- 알지만 제대로 못한다(체화되지 못함)
- 바르게 배워서 제대로 한다(교육의 필요성)

## 2. 「또래활동」의 중요성

### ※ 「또래활동」이란 무엇인가?

- ◆ 또래(peer) : 나이나 수준이 서로 비슷한 무리

- ◆ 학교폭력근절 종합대책(2012.2.6.)

3. 또래활동 등 예방교육 확대 : 학생간의 자율적 갈등해결, 학교단위 예방교육 체계화

- ◆ 또래활동 프로그램 : 또래와 함께 하는 활동 속에서 학교폭력 예방 역량을 기를 수 있는 프로그램

### ※ 왜 「또래활동」에 주목하는가?

- ◆ 학교폭력은 개인의 문제가 아니라 집단의 문제
- ◆ 집단에 있는 누구나 문제에 어느 정도 관련되어 있으므로 그 해결방법도 공동체성에서 모색
- ◆ 학급문화/학교문화와 학교폭력 발생 빈도 사이에 밀접한 관계
- ➔ 공동체 역량 강화, 관계맺음의 중요성

## 3. 「또래활동 프로그램」의 목표

학교폭력 유형 중 주로 관계상 갈등에 초점을 맞춰 상호관계의 어려움을 조정할 수 있는 공동체 역량을 증진하고, 학교생활에서 부딪치는 다양한 문제에 적절하게 대처할 수 있는 방법을 탐색함으로써 학교폭력을 예방한다.

## 3. 「또래활동 프로그램」의 목표

## 2015 개정교육과정 핵심역량

자기관리 역량, 지식정보 처리 역량, 창의적 사고 역량, 심미적 감성 역량, 의사소통 역량, **공동체 역량**

지역·국가·세계공동체의 구성원으로서 요구되는 가치와 태도를 가지고 공동체의 발전에 적극적으로 참여하는 능력

- ◆ 공동체의 다양한 문제 해결에 책임감을 가지고 적극적으로 참여하는 능력
- ◆ 다양한 사람들과 원만한 관계를 가지고 협업하며 상호작용하는 능력
- ◆ 다른 사람들을 배려하며 함께 살아갈 수 있는 능력

## 「또래활동 프로그램」이 추구하는 공동체 역량

또래 친구들과 원만한 관계를 맺고, 배려하고 협력하며 더불어 살아가는 능력

# 「또래활동 프로그램」의 이해

1. 「또래활동 프로그램」의 특징
2. 「또래활동 프로그램」의 내용
3. 「또래활동 프로그램」의 구성
4. 「또래활동 프로그램」 진행에서 교사의 역할

## 1. 「또래활동 프로그램」의 특징

### II. 「또래활동 프로그램」의 이해

#### ※ 「어울림 프로그램」 vs 「또래활동 프로그램」

##### 유사점

- ◆ 교실 단위에서 이루어지는 활동 중심의 프로그램
- ◆ 교육과정의 목표 성취와 더불어 학교폭력을 예방
- ◆ 학교급별로 세부 내용과 방법을 차별화

##### 차이점

##### 어울림 프로그램

- ✓ 개인 역량 강화 (공감, 자기존중감, 감정조절, 의사소통, 갈등해결, 학교폭력 인식 및 대처)
- ✓ 인성중심
- ✓ 개인의 태도와 가치에 초점
- ✓ 교사 주도의 진행, 교사의 심리상담적 전문성 요구

##### 또래활동 프로그램

- ✓ 공동체 역량 강화 (공동체의식 및 가치)
- ✓ 주제 및 상황 중심
- ✓ 일상적 관계에서 나타나는 현상과 의미에 초점
- ✓ 학생 활동 중심, 교사는 촉진자

## 2. 「또래활동 프로그램」의 내용

■ 친구 관계의 형성과 유지를 위해  
필요로 하는 지식, 기술, 가치에 대  
해 함께 토론하기

■ 우정의 발달, 거절과 부탁, 사과  
와 화해 등 일상에서 겪을 수 있는  
문제에 공감하여 해결 방법을 함께  
선택하기

또래활동  
프로그램

■ 치유적 관계 형성, 관계 증진에  
대해 배우고 일상에 적용하기

■ 특정 이슈에 대한 자신의 태도와  
가치를 들여다 보며 스스로 성찰하  
고 다짐하기

## 3. 「또래활동 프로그램」의 구성

친구알기

친구와 소통하기

친구되기

● **우정 지키기**  
「더 이해할수록 깊어지는 친구 사이」  
  
● **마음으로 듣기**  
「히든 메시지」

● **마음 전달하기**  
「당당하게 'NO', 부드럽게 'NO」  
  
● **어려움에 처한 친구 돕기**  
「지켜보는 '눈'보다 지켜주는 '손」

● **사과 개념 이해하기**  
「사과 가이드라인」  
  
● **사과 방법 익히기**  
「참 좋은 사과, 참 좋은 친구」



### 3. 「또래활동 프로그램」의 구성

#### 친구 알기

더 이해할수록  
깊어지는  
친구 사이

- ◆ 친구의 종류 구분
- ◆ 친구의 종류에 따른 기대와 관계의 질 구분

히든 메시지

- ◆ 메시지 카드 게임 : 비언어적 표현을 이해하는 훈련
- ◆ 비언어적 표현에 대한 공감 표현 찾기

### 3. 「또래활동 프로그램」의 구성

#### 친구와 소통하기

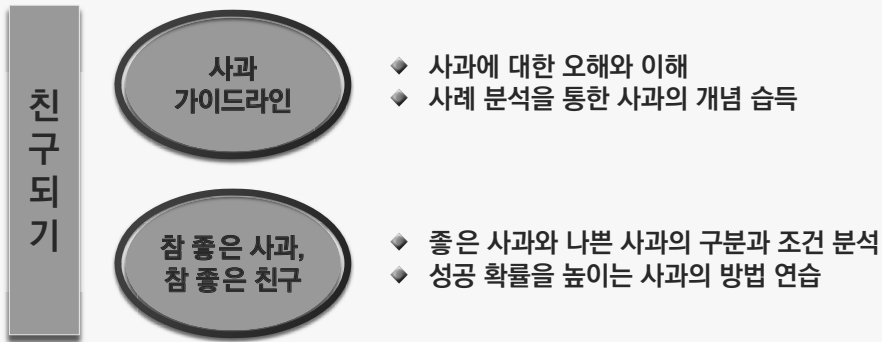
당당하게 'NO',  
부드럽게 'NO'

- ◆ 거절이 어려운 이유 토론
- ◆ 갤러리 워크 : 적절한 거절의 다양한 방법 연습

지켜보는 '눈'  
보다  
지켜주는 '손'

- ◆ 사례 분석 후 도움행동 구안
- ◆ 자신의 도움행동 수준 및 종류 평가

### 3. 「또래활동 프로그램」의 구성



### 4. 「또래활동 프로그램」 진행에서 교사의 역할

#### ※ 교사의 역할 - 촉진자



중립적 위치에서 학생들의 의사결정에 개입하지 않으면서 학생들이 스스로 문제해결의 대안을 제시하도록 개인의 참여를 독려하고 원활한 의사소통 과정을 지원한다.

## 「또래활동 프로그램」 소개

1. 「참 좋은 사과, 참 좋은 친구」
2. 「지켜보는 ‘눈’보다 지켜주는 ‘손’」

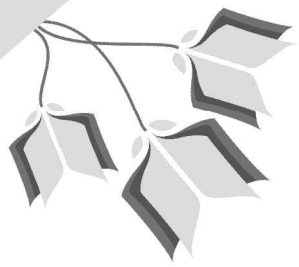
또래활동 프로그램 | 친구 되기

## 참 좋은 사과, 참 좋은 친구

## 지켜보는 '눈'보다 지켜주는 '손'

고맙습니다



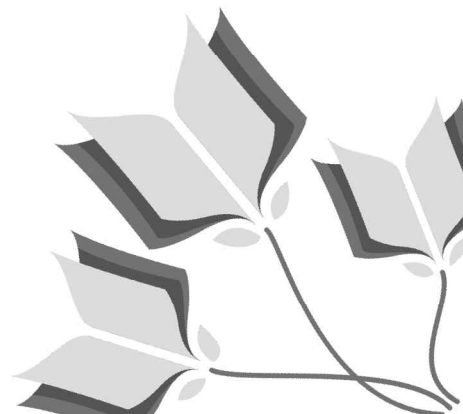


---

## 어울림프로그램 목록

---

공감  
자기존중감  
감정조절  
의사소통  
갈등해결  
학교폭력인식 및 대처





# 어울림 프로그램 목록

## 공감 역량

홈페이지 참조 : [www.stopbullying.kedi.re.kr](http://www.stopbullying.kedi.re.kr)

| 구분           | 차시    | 프로그램명                          | 목표                                                               |
|--------------|-------|--------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| 초·중·고등학교 저학년 | 학생 기본 | 1. • 어, 나도 그래                  | • 타인의 표정과 상황을 통해 감정을 이해하고 공감하는 힘을 기른다.                           |
|              |       | 2. • 공감 이야기 나누기                | • 여러 가지 상황에서 정서적인 공간을 느끼며 남의 이야기를 경청하는 것에서 공감이 출발함을 한다.          |
|              |       | 3. • 말랑말랑 마음 만들기               | • 이야기를 통한 공감 경험하기 연습을 한다.                                        |
|              |       | 4. • 공감 교실 만들기                 | • 다양한 공감 활동을 하며 공감능력을 높여 학교폭력 상황을 예방한다.                          |
|              | 학생 심화 | 1. • 마음에 귀 기울여요                | • 친구에 대한 나의 감정을 이해하고 친구와의 사이에 방해되는 나의 감정을 꺼내어 해소한다.              |
|              |       | 2. • 잘 들으면 마음이 보여요             | • 친구의 말을 잘 듣고 사용하는 언어의 의미를 파악하여 친구의 마음을 이해한다.                    |
|              |       | 3. • 친구 입장이 되어 보아요             | • 친구가 처한 상황이 나와 다를 것을 알고 친구의 입장이 되어 그 마음을 이해한다.                  |
|              |       | 4. • 내 짝이 원하는 것을 나는 알고 있다.     | • 인간에게는 욕구가 있음을 알고 상대방의 말이나 행동에서 욕구를 파악하여 이해하며 그 욕구를 공감해 줄 수 있다. |
|              |       | 5. • 너 그때 정말 억울했겠다.            | • 친구들의 억울한 사연 속에서 왜 억울했는지 성장동기를 찾아내고 친구의 마음을 공감해 줄 수 있다.         |
|              |       | 6. • 공감 표현 이렇게 하면 된다.          | • 공감 표현 연습을 통해 공감해 주는 방법을 알고 친구들에게 적절한 공감 표현을 해 줄 수 있다.          |
|              | 학부모   | 1. • 얼마 아까부터 저의 감정을 읽어주세요.     | • 공감의 필요성 인식 및 감정 표현 도와주기                                        |
|              |       | 2. • 말야, 아들이 내가 느끼는 그대로를 존중한다. | • 공감을 통해 아이의 감정을 그대로 존중하기                                        |
|              | 교사    | 1. • 입장 바꿔 생각해 봐               | • 교사로서 학생들의 공감능력을 향상시키는 것이 중요함을 인식하고 사례를 통해 공감 멘토를 해본다.          |
|              |       | 2. • 속마음 읽기                    | • 인간관계의 뿌리인 공감능력을 향상하여 학부모 상담에 활용한다.                             |

| 구분           | 차시    | 프로그램명                     | 목표                                                         |
|--------------|-------|---------------------------|------------------------------------------------------------|
| 초·중·고등학교 고학년 | 학생 기본 | 1. • 마음 바라보기              | • 상황에 따른 감정을 이해하고 공감한다.                                    |
|              |       | 2. • 내 마음을 보여주기           | • 괴롭힘 상황 속 억압에 따른 마음을 이해하고 나의 감정을 표현해 본다.                  |
|              |       | 3. • 친구의 마음 알아보기          | • 관점 조정을 통해 타인의 감정을 인지하고 자신의 감정을 표현해 본다.                   |
|              |       | 4. • 내 마음속의 하얀 늑대 키우기     | • 공감을 통해 자신과 타인의 정서를 통합해 본다.                               |
|              | 학생 심화 | 1. • 내 마음 속의 고민거리를 열어 보기  | • 자신의 타인에 대한 생각이나 마음가짐 태도를 반성해 보고 공감하기를 준비한다.              |
|              |       | 2. • 올바른 소통, 공감하기의 시작     | • 상대방이 사용하는 낱말의 침묵을 알고 사용되는 낱말들에 대해 정확히 이해하며 진심으로 들을 수 있다. |
|              |       | 3. • 바른 공감을 위한 친구 논리 따라가기 | • 상대방이 전개하고 있는 논리를 있는 그대로 따라가며 수용하고 적극적으로 존중할 수 있다.        |
|              |       | 4. • 친구가 원하는 것을 나는 알고 있다. | • 활동을 통하여 친구가 원하는 것을 찾아내게 한다.                              |
|              |       | 5. • 친구를 화나게 하는 열 가지 방법   | • 이야기를 통하여 상황을 바꿔 생각하면 결과가 긍정적으로 바뀔 수 있음을 알게 한다.           |
|              |       | 6. • 공감 퀴즈, 퀴즈            | • 공감 퀴즈 활동을 통하여 공감력 표현을 연습 할 수 있다.                         |
|              | 학부모   | 1. • 아는 만큼 보인다            | • 공감을 이해하고 연습하기                                            |
|              |       | 2. • 보는 만큼 느낀다            | • 공감 받고 싶어 하는 아이들의 사례를 통해 공감 연습하기                          |
|              | 교사    | 1. • 아는 만큼 보인다            | • 공감을 이해하고 연습하기                                            |
|              |       | 2. • 보는 만큼 느낀다            | • 공감 받고 싶어 하는 아이들의 사례를 통해 공감 연습하기                          |

| 구분     | 차시    | 프로그램명                           | 목표                                                       |
|--------|-------|---------------------------------|----------------------------------------------------------|
| 중·고등학교 | 학생 기본 | 1. • 나의 마음은 이런 거야               | • 활동을 통해 공감의 의미와 자신이 감정을 인식하고 적절하게 표현할 수 있다.             |
|        |       | 2. • 나는 이래서 그랬어                 | • 상황에 따른 자신의 감정을 인식하고 역할극을 통해 표현함으로써 공감하는 능력을 기른다.       |
|        |       | 3. • 너도 그런 거구나                  | • 상대방의 상황에 대해 어떤 감정일지 추측하고 적절하게 공감한다.                    |
|        |       | 4. • 실제 상황에서 행동하기               | • 실제 상황 속에서 상대방이 느끼는 감정을 이해하고 그 입장에 대해 충분히 공감을 표현한다.     |
|        | 학생 심화 | 1. • 내 마음을 비우고 보는 네 마음          | • 공감을 위해 자신의 감정과 신념을 비울 수 있다.                            |
|        |       | 2. • 하나의 말에 담긴 여러 의미            | • 상대방의 언어에 담긴 의미를 정확하게 확인 할 수 있다.                        |
|        |       | 3. • 논리를 따라가는 공감 열쇠             | • 공감을 위해 상대방의 논리를 따라갈 수 있다.                              |
|        |       | 4. • 상대방의 욕구를 파악 하는 공감기법        | • 공감하는 마음으로 상대방의 욕구를 파악할 수 있다.                           |
|        |       | 5. • 성장동기를 드러내는 공감기법            | • 상대방의 말에서 성장동기를 드러낼 수 있다.                               |
|        |       | 6. • 강요로 다가가는 공감표현              | • 공감한 내용을 받아들이지 않음으로 표현할 수 있다.                           |
|        | 학부모   | 1. • 마음의 문을 여는 성공 열쇠, 공감!       | • 공감의 중요성 인식과 인간의 감정에 대한 이해를 돕는다.                        |
|        |       | 2. • 행복한 관계 회복을 위한 새 출발, 공감!    | • 공감이 필요한 때를 구분하고 구체적으로 자녀를 공감하는 방법을 익혀 자녀와의 관계 개선을 돕는다. |
|        | 교사    | 1. • 좋은 교사의 첫 걸음은 아이들의 감정 읽기부터! | • 자신과 학생의 감정을 파악하고 감정 읽기 실습을 통하여 공감 반응의 기초를 다진다.         |
|        |       | 2. • 좋은 교사가 되는 비법은 공감의 실천       | • 공감의 5수준을 이해하고 학생들의 인격을 존중하는 공감적 표현을 익힌다.               |

| 구분     | 차시    | 프로그램명                    | 목표                                                                                         |
|--------|-------|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| 중·고등학교 | 학생 기본 | 1. • 나와 통하기              | • 내 감정의 현주소를 파악하고 사건 속의 공감 경험을 통해 나와 공감한다.                                                 |
|        |       | 2. • 너와 통하기              | • 상황에 따라 발생하는 감정을 알아차리고 상대방의 공감을 할 수 있다.                                                   |
|        |       | 3. • 서로 통하기              | • 서로의 감정을 알아차리고 공감적 이해를 연습 할 수 있다.                                                         |
|        |       | 4. • 우리 하나 되기            | • 하나의 지구 안에 함께 사는 세계시민으로 우리 한 바나 되기를 실천한다.                                                 |
|        | 학생 심화 | 1. • 자유로운 나의 마음          | • 공감에 대한 정확한 정의를 바로 알고 공감에 방해되는 신념 버리기                                                     |
|        |       | 2. • 그랬구나!               | • 대화할 때 발생할 수 있는 오해를 줄이고 상대방의 언어를 이해한다.                                                    |
|        |       | 3. • 억울왕 되기              | • 한 가지 사건을 여러 가지 관점에서 바라보며 상대방의 논리 이해하기                                                    |
|        |       | 4. • 친구 마음 알아보기          | • 공감을 정확히 파악하고 이해하기 위한 상대방의 욕구 파악하기                                                        |
|        |       | 5. • 색종이로 마음 드러내기        | • 색종이를 활용하여 성장 동기를 드러내고 타인의 성장 동기에 대해 이해한다.                                                |
|        |       | 6. • 나를 행복하게 하는 한 마디     | • 공감 표현을 연습하고 소리대발 놀이를 하며 공감적 상황을 느껴본다.                                                    |
|        | 학부모   | 1. • 공감이 필요해             | • 왕따, 학교폭력, 자살 등의 청소년문제가 공감의 부재에 있음을 인식하고 공감을 위한 기본 태도를 갖춘다.                               |
|        |       | 2. • 공감으로 회복하는 마음의 평화    | • 공감의 결핍들이 대물림된 정서임을 이해하고 자기 공감을 통해 효과적으로 자녀공감이 이루어 질 수 있도록 돕는다.                           |
|        | 교사    | 1. • 공감 수준 높이기? 어렵지 않아요! | • 왕따, 학교폭력, 자살 등의 청소년문제가 공감의 부재에 있음을 인식하고 자신과 학생의 감정 이해 및 공감의 수준 이해를 통해 공감반응의 기초를 다지고 익힌다. |
|        |       | 2. • 공감 대화? 어렵지 않아요!     | • 공감적 정서와 표현으로 학생들의 감정을 있는 그대로 존중하며 받아들이는 공감 대화 기법을 배우고 익힌다.                               |

# 어울림 프로그램 목록

## 자기존중감 역량

홈페이지 참조 : [www.stopbullying.kedi.re.kr](http://www.stopbullying.kedi.re.kr)

| 구분           | 차시    | 프로그램명                  | 목표                                                                 |
|--------------|-------|------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| 초·중·고등학교 저학년 | 학생 기본 | 1. 자랑스러운 나             | • 친구의 장점을 찾아 칭찬해주는 활동을 통해 자신의 장점을 발견하여 보고 자신에 대해 긍정적인 마음을 갖는다.     |
|              |       | 2. 자신감을 심어주세요.         | • 자신감을 심어주는 말과 행동을 알고 실천하는 태도를 갖는다.                                |
|              |       | 3. 자신감 넘치는 내 모습을 표현해요. | • 현재 자신의 모습을 알고 앞으로 자신감 넘치는 나의 모습을 표현하여 자신감 넘치는 모습으로 생활하는 태도를 갖는다. |
|              |       | 4. 자신감 넘치는 나로 바꾸어요     | • 나의 달라진 모습을 발견하여 보고 앞으로 자신감 넘치는 모습으로 생활할 것을 다짐한다.                 |
|              | 학생 심화 | 1. 나를 알아 보아요           | • 자신의 신체적, 사회적 자원을 탐색할 수 있다.                                       |
|              |       | 2. 나의 특별한 점을 이해해요      | • 나만의 특별한 점을 찾아보고 나를 이해할 수 있다.                                     |
|              |       | 3. 다른 사람이 바라보는 나       | • 타인이 바라보는 나의 모습을 이해할 수 있다.                                        |
|              |       | 4. 이런 내가 좋아요           | • 있는 그대로의 나의 모습을 수용할 수 있다.                                         |
|              |       | 5. 당당한 나를 보여 줄게요       | • 자신 있게 나를 표현할 수 있다.                                               |
|              |       | 6. 이런 사람이 될 거예요        | • 나의 장점을 살린 꿈을 찾아 표현할 수 있다.                                        |
|              | 학부모   | 1. 자녀의 미래가 바뀌는 자기존중감   | • 부모의 양육방식이 자녀의 자기존중감에 미치는 영향을 파악하고 자기존중감의 중요성을 인식할 수 있다.          |
|              |       | 2. 자녀의 자기존중감을 키우기      | • 자녀의 자기존중감을 키우기 위한 다양한 활동을 알아보고 실천 의지를 가질 수 있다.                   |
|              | 교사    | 1. 아이의 미래가 바뀌는 자기존중감   | • 자기존중감에 대하여 이해하고 아이들의 문제 행동에 대한 대처법을 찾을 수 있다.                     |
|              |       | 2. 자기존중감을 키우는 학교 활동    | • 학교에서 학생들의 자기존중감을 기를 수 있는 학교 활동 알고 실천 의지를 가질 수 있다.                |

| 구분           | 차시    | 프로그램명                       | 목표                                                                                                    |
|--------------|-------|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 초·중·고등학교 고학년 | 학생 기본 | 1. 알아봐요, 나와 네!              | • 나의 모습을 찾기로 자신을 올바르게 이해하고 친구의 장점을 찾으며 타인을 올바르게 이해한다.                                                 |
|              |       | 2. 떠올려요, 우리의 행복했던 순간들!      | • 자신의 과거와 현재 모습을 통해 긍정적인 자기 모습을 발견하고 자신의 숨겨진 장점을 개발하여 자기매를 형성하고 타인에 대한 생각을 수용한다.                      |
|              |       | 3. 바꿔봐요, 나쁜 생각!             | • 부정적인 생각을 긍정적인 생각으로 변화하고 긍정적 자기상을 그려봄으로써 자기 개발 및 발전에 대한 동기 유발한다.                                     |
|              |       | 4. 당당한 우리, 함께 만들어요, 행복한 학교! | • 도래 관계에서의 좋은 친구가 되기 위해 자신의 먼저 변화해야 한다는 것을 알고 학교에서 일어 날 수 있는 도래와의 갈등 상황을 슬기롭게 해결함으로써 자기 효능감을 높일 수 있다. |
|              | 학생 심화 | 1. 약점 < 장점                  | • 자신의 장점을 찾아 자신감을 키우는 태도를 가질 수 있다.                                                                    |
|              |       | 2. 우리는 환상의 짝꿍               | • 친구와 내가 다름을 알고 이를 통해 남을 이해할 수 있는 마음을 가질 수 있다.                                                        |
|              |       | 3. 나의 자신감 금메달               | • 자신의 장점과 재능을 알고 이를 실천해 보며 자기존중감을 높일 수 있다.                                                            |
|              |       | 4. 나를 회복시켜주는 약              | • 나의 자신감 회복법을 통하여 어려운 상황에서도 자신감을 가질 수 있다.                                                             |
|              |       | 5. 나의 자신감을 표현해요             | • 자신이 가진 미덕을 통해 자신의 자신감을 표현 할 수 있다.                                                                   |
|              |       | 6. 나의 꿈에 자신감 한 스푼           | • 자신의 비전을 수립하고 비전을 위해 자신감을 가지고 늘 당당하게 노력하는 태도를 가질 수 있다.                                               |
|              | 학부모   | 1. 아이를 비추는 거울, 부모           | • 자기존중감 이해 및 자신의 양육방식을 알아보고 자녀에게 미치는 영향 파악하기                                                          |
|              |       | 2. 울퉁불퉁한 아이들, 현명하게 대처하기     | • 문제 상황에 대한 효과적인 대처법을 알고 자녀 도와주기                                                                      |
|              | 교사    | 1. 너희들이 행복하면 나도 행복해         | • 학생들의 자기존중감 이해하고 학생의 자기존중감을 높여주는 바람직한 교사의 태도에 대해 알기                                                  |
|              |       | 2. 선생님! 무엇을 도와줄까?           | • 교실에서 학생의 자기존중감을 향상시키기 위한 지도 방법 및 문제행동을 보이는 학생의 자기존중감을 향상시키는 방법 알기                                   |

| 구분     | 차시    | 프로그램명                            | 목표                                                                   |
|--------|-------|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| 중·고등학교 | 학생 기본 | 1. 나의 모습 재보기                     | • 있는 그대로의 내 모습과 특성을 알고 긍정적인 자기상을 가질 수 있도록 한다.                        |
|        |       | 2. 나의 가능성 깨내기                    | • 자신과 친구의 장점을 인정하고 격려하는 시간을 통해 긍정적인 자기상을 구체화할 수 있다.                  |
|        |       | 3. 나의 자신감 키우기                    | • 우리 모두 성과를 이루어낼 만한 능력이 있는 사람이라는 자신감을 키운다.                           |
|        |       | 4. 우리 함께 커가기                     | • 친구들과 협력하여 더불어 성장하는 기쁨을 알고 이것을 성장하고자 하는 의지를 다진다.                    |
|        | 학생 심화 | 1. 나의 이름 속 깊은 뜻 알기               | • 나의 이름과 짝의 이름 뜻을 함께 설명함으로써 이름 속에는 되고 싶은 나의 모습을 긍정적으로 말할 수 있다.       |
|        |       | 2. 국어사전에 내 이름이 등재된다면             | • 긍정적이고 객관적인 문장으로 나를 말함으로써 나를 자신감 있게 표현할 수 있다.                       |
|        |       | 3. 이 사람을 찾아라                     | • 타인에 대한 배려와 관심 갖기를 통해 자신을 사랑하는 마음을 갖고 자신을 존중할 수 있다.                 |
|        |       | 4. 너를 말해 봐 - 나를 말해 봐             | • 나에 대해 적극적으로 생각할 기회를 갖고 친구들을 통해 나를 인식하고 돌아볼 수 있다.                   |
|        |       | 5. 존경하는 타인을 통해 자기존중감 완성하기        | • 존경하는 타인을 통해 자기존중감을 가질 수 있다.                                        |
|        |       | 6. 나의 비전 선언과 꿈 지도 만들기            | • 단단하고 긍정적인 자기존중감을 토대로 자신의 비전을 선언할 수 있다.                             |
|        | 학부모   | 1. 학교폭력 막는 법, 내 아이의 자기존중감        | • 학교폭력 문제에서 자기존중감의 중요성을 인식 하고 부모 자신의 자기존중감 향상을 위해 노력 하는 자세를 갖는다.     |
|        |       | 2. 내 아이의 자기존중감을 기르는 부모대화법        | • 부모의 의사소통 방식이 자녀의 자기존중감에 미치는 영향을 이해하고 자녀의 자기존중감을 향상시키는 대화법을 익힌다.    |
|        | 교사    | 1. 학교폭력을 막아내는 법, 학생의 자기존중감       | • 학교폭력 문제에서 자기존중감의 중요성을 인식 하고 교사와 학생 간에 상대의 자기존중감을 손상시키는 말에 대해 살펴본다. |
|        |       | 2. 학생과 교사, 모두의 자기존중감을 살리는 다스림 대화 | • 학생과 교사의 자기존중감을 함께 살리는 다스림 대화의 원리와 방법을 이해한다.                        |

| 구분   | 차시    | 프로그램명                                   | 목표                                                                                 |
|------|-------|-----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| 고등학교 | 학생 기본 | 1. 타인의 평가 vs 자기이해                       | • 타인의 평가보다 자신에 대한 이해가 더 중요한 것을 알고 긍정적으로 자태를 할 수 있도록 돕는다.                           |
|      |       | 2. ~면 어때? 열등감에서 성장으로                    | • 자신의 단점을 비롯해서 자신의 모습을 있는 그대로 수용하고 긍정적인 자기상을 가질 수 있도록 한다.                          |
|      |       | 3. 숫아라 ~ 내안의 힘이며                        | • 자신이 가진 내적인 힘(자기관력)을 찾아 이를 강화하도록 돕는다.                                             |
|      |       | 4. 친구야, 우리 함께 성장하자                      | • 함께 성장하는 것의 중요성을 이해하고 함께 성장하는 학교문화를 만들어가는 데 필요한 구체적인 행동방식을 통해 성취감을 경험할 수 있도록 돕는다. |
|      | 학생 심화 | 1. 나 자신을 알라                             | • 자신을 존중하는 것의 진정한 의미를 이해한다.                                                        |
|      |       | 2. 괴짜괴덕                                 | • 자신에 대한 성찰을 통해 자기이해를 깊이 있게 할 수 있다.                                                |
|      |       | 3. 토닥토닥                                 | • 자신의 강점을 찾아 자신감을 키우도록 한다.                                                         |
|      |       | 4. 있는 그대로의 나                            | • 있는 그대로의 자신의 모습을 이해하고 수용한다.                                                       |
|      |       | 5. 내 마음을 말해봐!                           | • 자기표현을 적절하게 할 수 있다.                                                               |
|      |       | 6. 내안의 힘!                               | • 자신에 대해 긍정적으로 생각하고 미래에 대한 비전을 세운다.                                                |
|      | 학부모   | 1. 자기존중감을 일면 행복이 보인다.                   | • 자기존중감과 학교폭력의 관련성을 이해하고 자녀의 자기존중감 향상을 위해 노력하는 자세를 갖는다.                            |
|      |       | 2. 자녀도 OK 부모도 OK로 자기존중감 키운다.            | • 자녀의 자기존중감을 손상시키는 대화 자세를 갖고 있지 않은지 돌아보고 사춘기 자녀를 있는 그대로 인정하고 존중하는 자세를 갖는다.         |
|      | 교사    | 1. 행복과 불행의 열쇠, 자기존중감                    | • 학교폭력과 자기존중감의 관련성을 알고 자기존중감이 낮은 학생을 이해하는 태도를 갖는다.                                 |
|      |       | 2. 도전! 자기존중감 향상 전략을 고민하고 실천하려는 의지를 갖는다. | • 자기존중감 향상 전략을 고민하고 실천하려는 의지를 갖는다.                                                 |



# 어울림 프로그램 목록

## 감정조절 역량

홈페이지 참조 : [www.stopbullying.kedi.re.kr](http://www.stopbullying.kedi.re.kr)

| 구분             | 차시       | 프로그램명 | 목표                                                             |
|----------------|----------|-------|----------------------------------------------------------------|
| 초·중·고등학교<br>학생 | 학생<br>기본 | 1     | • 다양한 활동을 통해 감정을 인식하고 이해의 폭을 넓힌다.                              |
|                |          | 2     | • 상황에 따른 자신의 감정을 인식하고 표현하며 행동에 대한 평가를 통하여 적응적인 행동을 연습한다.       |
|                |          | 3     | • 감정조절을 위한 나의 환경, 감정, 행동 자원을 탐색하고 행동적 감정조절 능력을 기른다.            |
|                |          | 4     | • 다양한 상황에서 대한 3가지 대처법을 비교하고 행복한 학교생활을 위한 적응적인 대처방법을 선택하여 익힌다.  |
|                | 학생<br>심화 | 1     | • 분노에 대한 정의를 알 수 있다.                                           |
|                |          | 2     | • 분노를 알아차리기                                                    |
|                |          | 3     | • 분노조절: 인지적 전략                                                 |
|                |          | 4     | • 분노조절: 정서적 전략                                                 |
|                |          | 5     | • 분노조절: 행동적 전략                                                 |
|                |          | 6     | • 문제해결 전략                                                      |
|                | 학부모      | 1     | • 감정조절의 중요성을 인식하고 부모의 변화 필요성을 느끼고 감정조절을 도움 과제를 부여받아 실천한다.      |
|                |          | 2     | • 학교폭력예방을 위한 감정조절을 돕고 자신의 감정과 생각을 표현하도록 돕는다.                   |
|                | 교사       | 1     | • 다양한 상황에서의 감정의 발생 과정을 이해하고 학생의 감정조절에 개입하는 기초 기술을 익힌다.         |
|                |          | 2     | • 감정조절에 긍정적 영향을 주는 교사의 태도를 인식하고 감정조절에 개입할 수 있는 대화법을 익히고 실습해본다. |

| 구분             | 차시       | 프로그램명 | 목표                  |
|----------------|----------|-------|---------------------|
| 초·중·고등학교<br>학생 | 학생<br>기본 | 1     | • 우리에게 감정이 있어요.     |
|                |          | 2     | • 감정이 달라졌어요.        |
|                |          | 3     | • 불편한 감정, 이렇게 조절해요. |
|                |          | 4     | • 우리는 감정 해결사        |
|                | 학생<br>심화 | 1     | • '화' 너는 누구나        |
|                |          | 2     | • 화난 내 마음은?         |
|                |          | 3     | • 생각을 바꿔봐           |
|                |          | 4     | • 화를 다스리는 호흡법       |
|                |          | 5     | • 화날 땐 이렇게 말해요      |
|                |          | 6     | • 마음의 신호등을 켜요       |
|                | 학부모      | 1     | • 마음의 문이 활짝         |
|                |          | 2     | • 이별 땐 어떻게?         |
|                | 교사       | 1     | • 생각하기 나름!          |
|                |          | 2     | • 이별 땐 어떻게?         |

| 구분           | 차시       | 프로그램명 | 목표                                                                                                    |
|--------------|----------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 중·고등학교<br>학생 | 학생<br>기본 | 1     | • 감정 인식과 원인 찾기                                                                                        |
|              |          | 2     | • 스트레스, 분노의 감정에서 벗어나기                                                                                 |
|              |          | 3     | • 우울, 불안에서 벗어나기                                                                                       |
|              |          | 4     | • 실천-이별 땐 이렇게                                                                                         |
|              | 학생<br>심화 | 1     | • 분노 이해하기                                                                                             |
|              |          | 2     | • 분노 알아차리기                                                                                            |
|              |          | 3     | • 분노 조절(인지)                                                                                           |
|              |          | 4     | • 분노 조절(정서)                                                                                           |
|              |          | 5     | • 분노 조절(행동)                                                                                           |
|              |          | 6     | • 문제해결전략                                                                                              |
|              | 학부모      | 1     | • 청소년의 특징을 말할 수 있고 자녀의 부정적 감정 발생 원인과 특징을 설명할 수 있고 과잉 걱정 현상에 대한 예방법과 대처의 중요성을 이해하고 감정 토닥여주기로 상담할 수 있다. |
|              |          | 2     | • 자녀들이 학교폭력상황에서 일어나는 갈등 상황에서 부정적 감정을 다스리고 조절하도록 다양한 지원을 할 수 있다.                                       |
|              | 교사       | 1     | • 청소년의 특징을 알고 학생의 부정적 감정 발생원인과 특징을 설명하고 감정 조절법 경험 토닥여주기로 상담을 할 수 있다.                                  |
|              |          | 2     | • 학생들이 학교폭력상황에서 일어나는 갈등 상황에서 부정적 감정을 다스리고 조절하도록 다양한 지원을 할 수 있다.                                       |

| 구분           | 차시       | 프로그램명 | 목표                         |
|--------------|----------|-------|----------------------------|
| 중·고등학교<br>학생 | 학생<br>기본 | 1     | • 내 감정과 친해지기               |
|              |          | 2     | • 고고이 날려 보내기               |
|              |          | 3     | • 좀 더 새롭게 바라보기             |
|              |          | 4     | • 실천으로 더 행복해지기             |
|              | 학생<br>심화 | 1     | • 분노학개론                    |
|              |          | 2     | • 나의 분노 알아보기               |
|              |          | 3     | • 바꿔 바꿔 생각을 바꿔             |
|              |          | 4     | • 내가 화내는 진짜 이유             |
|              |          | 5     | • 화를 제대로 표현하기              |
|              |          | 6     | • 똑똑하게 화 다루기               |
|              | 학부모      | 1     | • 느낌 아나기                   |
|              |          | 2     | • 부모가 돕는 자녀의 감정조절 훈련       |
|              | 교사       | 1     | • 감정 바로보기                  |
|              |          | 2     | • 감정조절 방법 "감정조절 내 손 안에 있다" |

# 어울림 프로그램 목록

## 의사소통 역량

홈페이지 참조 : [www.stopbullying.kedi.re.kr](http://www.stopbullying.kedi.re.kr)

| 구분           | 차시    | 프로그램명 | 목표                                                               |
|--------------|-------|-------|------------------------------------------------------------------|
| 초·중·고등학교 저학년 | 학생 기본 | 1     | • 이런 말들이?                                                        |
|              |       | 2     | • 말하기보다 귀한 것                                                     |
|              |       | 3     | • 마음을 부드럽게                                                       |
|              |       | 4     | • 같이 놀자                                                          |
|              | 학생 심화 | 1     | • 친구와의 관계에 있어 기능적인 의사소통과 역기능적인 의사소통 방식의 차이를 알고 자신의 감정을 표현할 수 있다. |
|              |       | 2     | • 역기능적인 의사소통으로 인한 감정을 이해하고 기능적인 의사소통을 할 수 있다.                    |
|              |       | 3     | • 기능적인 의사소통의 장점을 알고 기능적인 의사소통을 활용하게 사용할 수 있다.                    |
|              |       | 4     | • 학급에서 사용되는 기능적 의사소통 방식의 종류를 알고 기능적 의사소통에 필요한 기술을 연습할 수 있다.      |
|              |       | 5     | • 학급에서 사용되는 기능적 의사소통방식의 종류를 알고 이를 위해 필요한 기술과 목표를 할 수 있다.         |
|              |       | 6     | • 기능적 의사소통이 학급에서 필요함을 알고 기능적인 의사소통에 대한 학급 규칙을 정할 수 있다.           |
|              | 학부모   | 1     | • 자녀와의 의사소통/자녀들의 특징 및 또래문화 이해/자녀들과 효과적인 의사소통 방법 익히기              |
|              |       | 2     | • 교사와의 의사소통/학급 담임교사의 위상 인정하기/교육공동체로서의 관계 개선하기                    |
|              | 교사    | 1     | • 학생과의 의사소통/학생들의 특징 및 또래문화 이해/학생들과 효과적인 의사소통 방법 익히기              |
|              |       | 2     | • 학부모와의 의사소통/학부모의 특징 및 또래문화 이해/학부모의 사적/학부모와 협력관계를 위한 의사소통 방법 익히기 |

| 구분           | 차시    | 프로그램명 | 목표            |
|--------------|-------|-------|---------------|
| 초·중·고등학교 고학년 | 학생 기본 | 1     | • 잘 소통하고 있니?  |
|              |       | 2     | • 어떻게 경청하져    |
|              |       | 3     | • 어떻게 표현하져    |
|              |       | 4     | • 어떻게 부탁하져    |
|              | 학생 심화 | 1     | • 대화에 필요한 것   |
|              |       | 2     | • 관찰이 중요해     |
|              |       | 3     | • 느낌과 마음      |
|              |       | 4     | • 다투지 않고 평화롭게 |
|              |       | 5     | • 솔직한 사과      |
|              |       | 6     | • 우리는 진정한 친구  |
|              | 학부모   | 1     | • 네 생각은 어때니?  |
|              |       | 2     | • 든든한 동반자     |
|              | 교사    | 1     | • 너를 존중해      |
|              |       | 2     | • 함께 하는 협력자   |

| 구분     | 차시    | 프로그램명 | 목표                             |
|--------|-------|-------|--------------------------------|
| 중·고등학교 | 학생 기본 | 1     | • 좋은 말 vs 나쁜 말                 |
|        |       | 2     | • 마법의 듣기                       |
|        |       | 3     | • 어떻게 말해?                      |
|        |       | 4     | • 어떻게 말해봐!                     |
|        | 학생 심화 | 1     | • 의사소통 이해하기                    |
|        |       | 2     | • 나의 의사소통 유형은?                 |
|        |       | 3     | • 언어의 연결술사                     |
|        |       | 4     | • 결말말과 대답말                     |
|        |       | 5     | • 요술 바꾸니                       |
|        |       | 6     | • 내 말에 날개를 달자                  |
|        | 학부모   | 1     | • 사춘기, 그리고 의사소통                |
|        |       | 2     | • 교사와의 의사소통                    |
|        | 교사    | 1     | • 학생과의 의사소통(그만, 제 정신이 아니었다구요?) |
|        |       | 2     | • 학부모와의 의사소통(선생님은 애도 안 키우세요?)  |

| 구분   | 차시    | 프로그램명 | 목표                             |
|------|-------|-------|--------------------------------|
| 고등학교 | 학생 기본 | 1     | • 이렇게 들어주세요.                   |
|      |       | 2     | • 이야기 이끌기                      |
|      |       | 3     | • 나를 말해요                       |
|      |       | 4     | • 우리 노력해요                      |
|      | 학생 심화 | 1     | • 내 머리 속의 말                    |
|      |       | 2     | • 결말말 vs 대답말                   |
|      |       | 3     | • 의사소통 유형 찾기                   |
|      |       | 4     | • 관찰과 느낌                       |
|      |       | 5     | • 바람과 부탁                       |
|      |       | 6     | • 함께 걷는 길                      |
|      | 학부모   | 1     | • 자녀와의 의사소통(결말말이 대답말로)         |
|      |       | 2     | • 교사와의 의사소통(어른들 스스로 듣는 자를 듣는다) |
|      | 교사    | 1     | • 학생과의 의사소통(말조심합시다)            |
|      |       | 2     | • 학부모와의 의사소통(언어 폭력, 일보 직전)     |

# 어울림 프로그램 목록

## 갈등해결 역량

홈페이지 참조 : [www.stopbullying.kedi.re.kr](http://www.stopbullying.kedi.re.kr)

| 구분        | 차시    | 프로그램명 | 목표                             |
|-----------|-------|-------|--------------------------------|
| 초등학생과 저학년 | 학생 기본 | 1     | • 갈등의 개념을 알고 갈등의 긍정적인 측면 이해한다. |
|           |       | 2     | • 갈등! 이렇게 해봐요.                 |
|           |       | 3     | • 갈등! 풀 수 있어요!                 |
|           |       | 4     | • 모두 다 행복한 선택                  |
|           | 학생 심화 | 1     | • 네 그림은 영타리야                   |
|           |       | 2     | • 내 차례야                        |
|           |       | 3     | • 둘 다 내가야!                     |
|           |       | 4     | • 뽀빠이 사줘!                      |
|           |       | 5     | • 아, 장난이야!                     |
|           |       | 6     | • 흠, 저리개!                      |
|           | 학부모   | 1     | • 이해해 주세요                      |
|           |       | 2     | • 도와 주세요                       |
|           | 교사    | 1     | • 어떻게 도와줄까요?                   |
|           |       | 2     | • 이해하고 도와줄 수 있어요.              |

| 구분        | 차시    | 프로그램명 | 목표                              |
|-----------|-------|-------|---------------------------------|
| 초등학생과 고학년 | 학생 기본 | 1     | • 갈등? 갈등!                       |
|           |       | 2     | • 우리는 달라요                       |
|           |       | 3     | • 평화적 갈등 해결 방법이 있을까?            |
|           |       | 4     | • 평화적 갈등 해결! 이렇게 한번 해봐요.        |
|           | 학생 심화 | 1     | • 갈등, 차가운 듯 따뜻한 듯               |
|           |       | 2     | • 갈등 속 나의 마음 이야기                |
|           |       | 3     | • 갈등 속 우리의 생각                   |
|           |       | 4     | • 갈등 해결법 필수법                    |
|           |       | 5     | • 친구와 친구사이의 불완전 공기              |
|           |       | 6     | • 함께함, 우리만을 평화롭게 하는 이름          |
|           | 학부모   | 1     | • 내 아이의 갈등                      |
|           |       | 2     | • 갈등 이렇게 해결해요                   |
|           | 교사    | 1     | • 학생들 사이에 발생하는 갈등! 어떻게 해결할까?    |
|           |       | 2     | • 교사와 학생 사이에 발생하는 갈등! 어떻게 해결할까? |

| 구분  | 차시    | 프로그램명 | 목표                     |
|-----|-------|-------|------------------------|
| 중학생 | 학생 기본 | 1     | • 내 마음 왜 이래?           |
|     |       | 2     | • 나의 갈등처리습관?           |
|     |       | 3     | • 우리는 Win-Win          |
|     |       | 4     | • 우리가 도와줄게!            |
|     | 학생 심화 | 1     | • 갈등, 뭘 니냐?            |
|     |       | 2     | • 명칭이 비로소 보이는 것들       |
|     |       | 3     | • 마음 분석                |
|     |       | 4     | • 내 생각은 합리적일까?         |
|     |       | 5     | • 갈등해결방법               |
|     |       | 6     | • 갈등해결을 돕을 주는 덕목       |
|     | 학부모   | 1     | • 힘든 내 마음을 내 품에 펼쳐 봐!  |
|     |       | 2     | • 내가 꼬인 건 내가 풀 수 있을 거야 |
|     | 교사    | 1     | • 영감과 고민의 실타래 풀기       |
|     |       | 2     | • 생각 열기, 마음담기 갈등풀기     |

| 구분   | 차시    | 프로그램명 | 목표                       |
|------|-------|-------|--------------------------|
| 고등학생 | 학생 기본 | 1     | • 서로 다른 우리, 하나가 될 수 있을까? |
|      |       | 2     | • 내 안에 있는 또 다른 나 발견하기    |
|      |       | 3     | • 우리는 권력의 기사들!           |
|      |       | 4     | • 너도 나도 웃는 얼굴 만들기        |
|      | 학생 심화 | 1     | • 갈등 이해하기                |
|      |       | 2     | • 갈등 해결의 유형              |
|      |       | 3     | • 갈등할 때의 사고 과정           |
|      |       | 4     | • 갈등할 때의 감정              |
|      |       | 5     | • 갈등 해결의 방법 (내가 온라인 상담사) |
|      |       | 6     | • 갈등 해결의 달인 찾기           |
|      | 학부모   | 1     | • 너의 목소리가 들려             |
|      |       | 2     | • 보이지 않는 손               |
|      | 교사    | 1     | • 기울지 않는 마음의 저울          |
|      |       | 2     | • 갈등은 내 손안에              |

# 어울림 프로그램 목록

## 학교폭력 인식 및 대처 역량

홈페이지 참조 : [www.stopbullying.kedi.re.kr](http://www.stopbullying.kedi.re.kr)

| 구분       | 차시     | 프로그램명                               | 목표                                             |
|----------|--------|-------------------------------------|------------------------------------------------|
| 초등학생 고학년 | 학생 기본  | 1. • 폭력vs평화                         | • 학교폭력이 무엇인지 이해한다.                             |
|          |        | 2. • 이것이 폭력이구나                      | • 따돌림이 무엇인지 생각해보고 따돌림 당하는 친구의 처지를 이해한다.        |
|          |        | 3. • 내가 능력자                         | • 학교폭력의 상황에서 어떻게 대처해야 할지 안다.                   |
|          |        | 4. • 평화로운 우리반                       | • 평화로운 반을 만들기 위해 내가 해야 할 행동을 다짐하고 실천한다.        |
|          | 언어 폭력  | 1. • 우리를 아프게 하는 말                   | • 언어폭력의 개념을 알고 언어생활 반성하기                       |
|          |        | 2. • 우리를 기분게 하는 말                   | • 언어폭력 대처방안을 알고 우리의 행동과 감정을 지배하는 언어의 소중함 알기    |
|          |        | 1. • 사이버폭력이예요                       | • 사이버폭력이 무엇인지 사례와 개념을 통해 이해한다.                 |
|          |        | 2. • 사이버폭력 없는 세상 만들어요               | • 사이버폭력 상황에서 어떻게 현명하게 대처해야 할지 안다.              |
|          | 사이버 폭력 | 1. • 왔다, 어디까지 알고 있나?                | • 집단따돌림의 의미와 행동 유형 이해하기                        |
|          |        | 2. • 폭력, 닫힌 마음의 문을 열어주세요            | • 감정을 표출하는 집단따돌림 상황에서 상대방의 감정이거나 기분 이해하기       |
|          |        | 3. • 위기탈출 따돌림, 행복이 시작돼요             | • 집단따돌림 상황 발생 시 대처방법 및 도움 요청 방법 숙지하기           |
|          |        | 1. • 설마 우리 아이가?                     | • 가해와 피해 징후를 알고 어른들이 협조할 수 있다.                 |
|          | 학부모    | 2. • 우리 아이의 울분은 공중 협조가 필수임을 알 수 있다. | • 마음이 건강한 아이를 위해서는 가정과 학교의 공동 협조가 필수임을 알 수 있다. |
|          |        | 1. • 장난과 폭력                         | • 학교폭력에 대한 민감성 높이기                             |
|          | 교사     | 2. • 담임의 대처능력 개선                    | • 학교폭력에 대한 대처 능력 향상하기                          |

| 구분       | 차시     | 프로그램명                                                 | 목표                                                                         |
|----------|--------|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| 초등학생 고학년 | 학생 기본  | 1. • 장난이러구나?                                          | • 다들 학교폭력의 시작이 되는 사소한 장난을 학교폭력으로 인식하고 서로 의전 나눔 활동을 통해 장난과 폭력의 차이점을 알 수 있다. |
|          |        | 2. • 날 보호해줘                                           | • 신체접촉 활동과 놀이를 활용하여 학교폭력의 다양한 사례를 구체적으로 알 수 있다.                            |
|          |        | 3. • 함께 "그만" 이라고 말해요                                  | • 언어폭력/사이버 폭력 사례에서 폭력 상황을 멈출 수 있는 적절한 대응 말과 대응 글을 사용할 수 있고 이를 실천할 수 있다.    |
|          |        | 4. • 평화로운 우리 교실                                       | • 여러 가지 활동을 통해 우리 반을 평화로운 학급을 만든다.                                         |
|          | 언어 폭력  | 1. • 언어폭력 바로알기                                        | • 언어폭력의 의미를 알고 실제 나의 생활을 반성하여 보고 언어폭력의 대처방법을 익혀 실천하는 태도를 기른다.              |
|          |        | 2. • 언어폭력 대처하기                                        | • 언어폭력의 대처방법을 실천하여 보고 앞으로 언어 폭력 예방을 실천하는 태도를 갖는다.                          |
|          | 사이버 폭력 | 1. • 사이버폭력, 왜 위험한가요?                                  | • 사이버폭력의 뜻 및 사이버폭력의 심각성 깨닫기                                                |
|          |        | 2. • 사이버폭력, 함께 탈출해요                                   | • 사이버폭력 상황별 대처법 익히기/사이버공간을 지키기 위한 다짐하기                                     |
|          | 집단 따돌림 | 1. • Stop! 괴롭힘을 멈추고                                   | • 집단따돌림에 대한 정확한 이해를 하고 다른 친구를 괴롭히지 않겠다고 다짐한다.                              |
|          |        | 2. • Go! 친구의 마음을 이해하고                                 | • 역할극을 통해 집단따돌림 피해자의 마음을 이해하고 피해를 당하는 친구가 있으면 돕겠다는 마음 기침을 가진다.             |
|          |        | 3. • Go! 친구를 진심으로 도와주고                                | • 방관자의 감정과 입장을 살펴보고 방관자가 해야 할 행동을 탐색하여 실천하려는 의지를 다진다.                      |
|          | 학부모    | 1. • 엄마, 아빠 요즘 초딩들은?                                  | • 초등학생들의 문화를 알고 학교폭력의 심각성 인식하기                                             |
|          |        | 2. • 엄마는 해결사                                          | • 학교폭력 징후 파악하기/학교폭력에 신속하게 대처하기                                             |
|          | 교사     | 1. • 학교폭력, 교사의 힘이 좌우한다!                               | • 최근 학교폭력의 경향을 알아보고(저연령화, 사이버 및 성폭력 증가) 학교폭력과 교원의 역할을 정확히 인식한다.            |
|          |        | 2. • 학교폭력발생시 대처방안을 정확히 인식하고 학교폭력예방의 현실적 방안을 마련할 수 있다. |                                                                            |

| 구분  | 차시     | 프로그램명                                             | 목표                                                                      |
|-----|--------|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| 중학생 | 학생 기본  | 1. • 학교폭력! 면사에 도전하다                               | • 퀴즈 게임을 통한 학교폭력의 유형과 심각성을 알아본다.                                        |
|     |        | 2. • 임장배배 역할극~                                    | • 역할극을 통해 가피해자 및 목격자의 입장을 느껴봄으로써 학교폭력을 예방할 수 있다.                        |
|     |        | 3. • 나라면 어떻게 할래?                                  | • 학교폭력상황을 목격했을 때의 올바른 대처방법을 토론을 통해 생각하고 모색해본다.                          |
|     |        | 4. • 학교폭력 예방보안신문 및 3행 3행 제작                       | • 3행 3행 및 학교폭력예방보안신문제작을 통해 평화로운 학급 조성을 위한 방법을 고민해본다.                    |
|     | 언어 폭력  | 1. • 내 안에 너 있어                                    | • 상처 받은 언어폭력의 피해자가 되어 내 감정 표현과 상담하기                                     |
|     |        | 2. • 언어폭력으로부터 이별 연습하기                             | • 욕의 어원을 알고 욕을 긍정의 말로 바꾸어 사용할 수 있다.                                     |
|     | 사이버 폭력 | 1. • 지피지기 : 사이버폭력 알기                              | • 사이버폭력이 무엇인지를 알고 사이버 폭력의 심각성을 이해한다.                                    |
|     |        | 2. • 백전백승 : 사이버폭력 극복하기                            | • 사이버폭력에 대처할 수 있는 방법을 익히고 사이버 폭력은 우리 모두 함께 극복해야 함을 이해한다.                |
|     | 집단 따돌림 | 1. • 집단따돌림의 원인 알기                                 | • 집단따돌림이 발생하여 지속되는 원인을 이해하고 집단 따돌림 상황에 대한 합리적 생각의 중요성을 인식할 수 있다.        |
|     |        | 2. • 나의 친구관계 점검하기                                 | • 나의 친구관계를 점검해보고 원만한 관계 형성을 위해 내가 노력할 점이 무엇인지 알 수 있다.                   |
|     |        | 3. • 친한 친구사이 되기                                   | • 집단따돌림에 대한 대응방법 및 따돌림 없는 우리 반을 만들 수 있는 방법을 알아보고 친정으로 친한 친구 사이가 될 수 있다. |
|     | 학부모    | 1. • 학교폭력의 새로운 경향성에 대한 이해를 통해 학교폭력 조기감지 능력을 향상한다. |                                                                         |
|     |        | 2. • 공간과 배려의 힘을 가진 미래형 인재                         | • 학교폭력 분쟁사태를 통해 학부모의 조기 대처방안에 대해 토론한다.                                  |
|     | 교사     | 1. • 학교폭력, 이렇게 달라지고 있어요                           | • 학교폭력의 새로운 경향성에 대한 이해를 통해 학교폭력 조기 감지 능력을 향상시킨다.                        |
|     |        | 2. • 화해로 만나는 친구의 마음                               | • 학교폭력 분쟁사태를 통해 교사의 조기 대처방안에 대해 토론한다.                                   |

| 구분  | 차시     | 프로그램명                     | 목표                                              |
|-----|--------|---------------------------|-------------------------------------------------|
| 중학생 | 학생 기본  | 1. • 학교폭력? 학교폭력!          | • 학교폭력에 대해 정확하게 인식하고 이해한다.                      |
|     |        | 2. • 우리의 문제, 학교폭력!        | • 학교폭력의 사례 분석을 통해 심각성 및 결과를 인식한다.               |
|     |        | 3. • 학교폭력, 우리의 손으로 판단하자   | • 학교폭력 사례를 자비법정을 통해 가차없이 판단한다.                  |
|     |        | 4. • 평화로운 학교, 우리가 만든다!    | • 학교폭력 없는 평화로운 학급문화를 만든다.                       |
|     | 언어 폭력  | 1. • 우리가 쓰는 말은?           | • 언어폭력에 대해 이해하고 현재 어떤 언어를 사용하고 있는지 인식 및 순화한다.   |
|     |        | 2. • 바꾸자, 언어습관            | • 언어문화 개선                                       |
|     | 사이버 폭력 | 1. • 사이버폭력 탐구생활           | • 사이버폭력의 개념과 유형을 이해하고 사이버 폭력의 심각성을 인식할 수 있다.    |
|     |        | 2. • 사이버폭력은 포위됐다!         | • 사이버폭력에의 대처법을 습득하고 사이버폭력으로부터 자신과 타인을 보호할 수 있다. |
|     | 집단 따돌림 | 1. • 용기 있는 동행             | • 집단따돌림에 대한 인식을 높이고 구체적인 해결방안을 찾는다.             |
|     |        | 2. • 또 하나의 패밀러, 친구        | • 친구관계를 되돌아보고 좋은 친구의 특성에 대해 알아본다.               |
|     |        | 3. • 나와 너, 정하냐만 바꾸면       | • 집단따돌림의 갈등 상황을 살펴보고 소통과 협력의 중요성을 안다.           |
|     | 학부모    | 1. • 학교폭력, 이렇게 달라지고 있어요.  | • 학교폭력의 새로운 경향성에 대한 이해를 통해 학교폭력 조기 감지 능력을 향상한다. |
|     |        | 2. • 따뜻한 마음으로 다시 태어나는 친구들 | • 학교폭력 분쟁사태를 통해 학부모의 조기 대처방안에 대해 토론한다.          |
|     | 교사     | 1. • 학교폭력, 달라지고 있어요.      | • 학교폭력의 새로운 경향성에 대한 이해를 통해 학교폭력 조기 감지 능력을 향상한다. |
|     |        | 2. • 선생님의 관심으로 행복한 교실     | • 학교폭력 분쟁사태를 통해 교사의 조기 대처방안에 대해 토론한다.           |

연수자료집 19-S06

**2019년 학교폭력예방교육 운영학교  
담당자 연수 (1차) (고등학교)**

**인 쇄** 2019년 2월 12일 발행

**발 행** 2019년 2월 12일 인쇄

**발행처** 한국청소년정책연구원  
세종특별자치시 시청대로 370

**발행인** 송 병 국

**등 록** 1993. 10. 23 제21-500호

**인쇄처** 신진

---

사전 승인없이 보고서 내용의 무단전재 및 복제를 금함

---

