

이 책의 사용법

이 책은 가족에 대한 이해와 사랑의 마음을 진작시켜 가족유대를 강화하는 데 목적이 있는 수련거리이다.

이 수련거리는 기본, 응용, 도움과정의 3개 과정으로 구성되어 있다.

전 과정은 청소년을 중심으로 가족의 의미와 역할 그리고 가족 구성원 상호간의 신뢰와 이해를 바탕으로 가족의 사랑과 화목을 키우며, 나아가 바람직한 가족문화를 창조하는 데 필요한 활동과 자료로 구성하였다.

따라서 전 과정은 가족유대강화활동을 위한 자료로서의 가치와 함께 가정과 수련시설에서 활용하므로써 가족이해 및 사랑의 동기와 기회를 부여하는 데 주안점을 두고 있다.

기본과정은 가족이해와 가족사랑 그리고 가족문화의 창조라는 가족 관계의 발전적 강화방법을 중심으로 하여 기초적이고 예시적인 활동을 제시하고 있다. 또한 각 단위활동은 가족단위로 이루어지는 활동을 원칙으로 하고 있지만, 청소년 수련활동의 현실여건을 감안하여 청소년들만이 모여있는 집단에서도 할 수 있도록 이원적으로 구성하고 있다.

응용과정은 기본과정에서 제시된 영역별 내용을 토대로 구체적인 일정과 장소 그리고 대상을 가상하여 실제 수련활동 프로그램을 예시한 활동으로서 이 과정을 통해 가족유대강화활동이 수련활동으로 구성되는 방법과 과정을 보여주고 있다.

도움과정은 가족유대에 필요한 도움자료와 유용한 활동정보를 제공하고 있다.

이 책은 보다 쉽고 재미있는 수련활동이 가능하도록 수련거리의 일반적인 방법과 내용을 제시하고 아울러 수련활동 참가자들 스스로 창의적으로 가족유대강화활동을 재구성할 수 있는 개괄적 방법과 자료로 활용할 수 있도록 하고 있다.

I. 기본과정

가족이해활동
가족사랑활동
가족창조활동

가족 이해활동

가족나무 그리기
우리 가족은요
나의 모습은 가족으로부터
부모의 기대 자녀의 자유

가족나무 그리기

활동목표

인간은 가족속에서 역사성을 갖는다. 가족은 사회의 최소단위로서 혈연구성원의 개인사를 가족사로도 담아낸다. 가족사의 모습을 찾아가면서 가족의 의미를 깨닫고 가족사속에서 자신의 위치와 의미를 되새겨 봄으로써 가족에 대한 이해를 높인다.

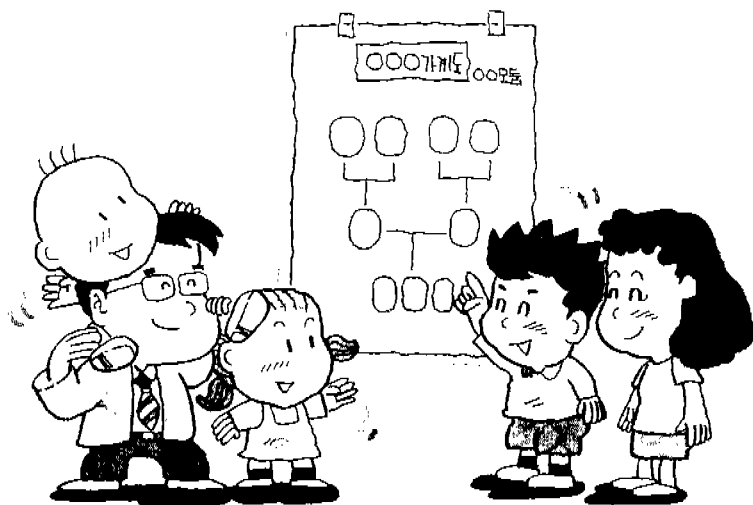
활동과정

□ 활동단계

- ▶ 5명 정도를 한 모둠으로 구성한다.
- ▶ 모둠 구성원들에게 가족사의 의의 및 활동진개 방법을 설명한다.
- ▶ 모둠별로 각자 3대에 걸친 가족나무를 그리고 자기가 알고 있는 가족사에 있어 의미있는 사건이나 특징적인 일을 연대별로 적는다.
- ▶ 모둠별로 모듬구성원이 작성한 가족나무와 연대표를 서로 설명하고 일반적인 항목을 추출하여 모듬가족사와 연대표를 작성한다.
- ▶ 각 모듬 대표가 나와 전체 앞에서 그린 가족나무를 발표한다.

☞ 가족활동

- ▷ 모듬 구성은 한 가족 단위로 한다.
- ▷ 참가가족 전체에게 가족사의 의의와 활동방법을 설명한다.
- ▷ 가족마다 가족구성원이 함께 자기가족의 특징적인 사항과 사건을 담은 가족연대표를 작성하고, 가족구성원들의 특성을 표현하는 가족나무를 그린다.
- ▷ 가족나무는 가족구성원에 따라 독특한 모양과 색으로 꾸미고 필



요한 경우는 이야기를 적는다.

- ▷ 참여가족들이 모두 모인 가운데 각 가족의 역사와 연대를 발표한다.
- ▷ 가장 상세하고 성실히 작성한 가족을 선정하여 시상한다.

활동자료

□ 가계도 그리는 방법

가계도를 작성하는 데는 3단계가 있다. 첫 번째 단계는 가족구조를 도식화하는 것이고 두 번째 단계는 가족에 관한 정보를 기록하는 것이다. 그리고 마지막 단계는 가족관계를 기술하는 것이다.

가계도 1

◆ 기본사항

• 성 상징

□ 남자 ○ 여자

: 나이는 네모와 동그라미 안에 기입

: 부부관계에는 결혼년도 함께 기입

: 사망한 사람의 경우에는 ☒ 또는 ⊗로 표시하고 사망년도 기입

• 중심인물

▣ 남자 ⊙ 여자

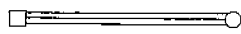
• 가로선 : 결혼관계

• 세로선 : 자녀관계

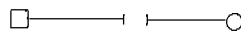
출생순서대로 왼쪽부터

• 가족상호관계유형

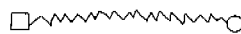
밀착된 관계



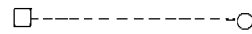
이별 또는 단절관계



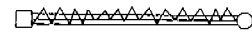
갈등적 관계



소원한 관계



융합된 갈등관계



◆ 가계도 양식

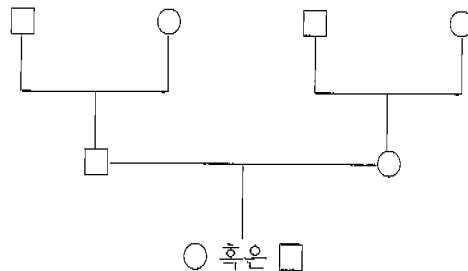
가족명 :

조 부모

세대

부모세대

본인세대



가계도 2

• 커다란 종이 한 장을 꺼내 모두가 잘 볼 수 있는 벽에 압
핀으로 꽂는다. 가족의 얼굴을 한사람씩 둥글게 그려 넣는

다. 만일 예전에는 같이 있었으나 지금은 없는 사람은 빗
금을 천 원으로 표시한다.

- 가족구성원들을 서로 연결짓는 선을 그려 놓는다.
한 줄을 그을 때마다 두 사람사이의 관계를 생각한다.

자료 : 가계분석가계도. 1992.

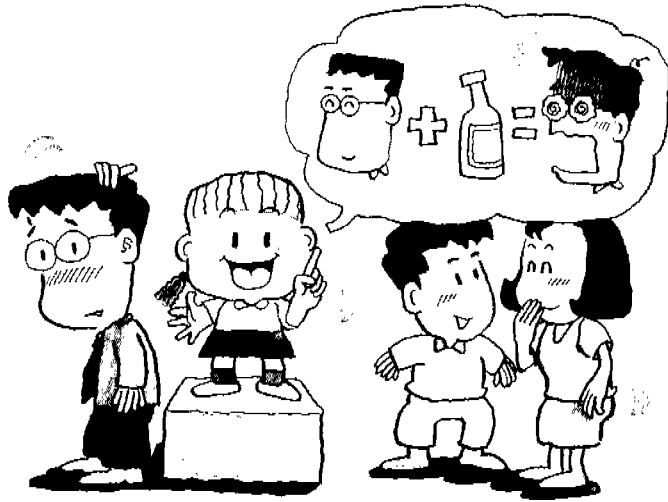
활동목표

가족구성원들은 외모, 신체적 습관, 어투 등 서로 유사한 점이 많으면서도 전혀 다른 성격을 갖고 있기도 한다. 그러나 가족구성원들은 혈연이라는 특수한 관계때문에 상호의 성격적 특성에 대해 무관심할 때가 많다. 따라서 가족구성원들의 장점과 단점을 생각해봄으로써 자기와 가족에 대해 더 많은 이해와 관심을 가질 수 있도록 한다.

활동과정

□ 활동단계

- ▶ 4~5명 정도로 모둠을 구성한다.
- ▶ 모둠별로 모여 각자 돌아가면서 자기의 성격에 대해서 3분 정도 발표하도록 한다. 3분동안의 발표는 스스로 생각하는 자기성격, 다른 사람이 평하는 자기성격, 자기 성격의 일반적인 장단점, 자기성격을 나타내는 사건 또는 상황에 대한 이야기로 꾸민다.
- ▶ 모둠별로 발표가 끝난 후, 모듬구성원들이 모여 구성원 각자 이야기한 성격을 서로 평가하여 모듬에서 규정하고 일반적인 아버지와 어머니 자녀의 모습 중 비슷한 성격의 구성원을 선정하여 각자 역할을 담당한다.
- ▶ 아버지와 어머니, 자녀(장남, 장녀, 차남, 차녀 등)의 성격역할을 담당한 참가자들끼리 모여서 자기가 맡은 역할을 가진 자신의 실제 가족구성원의 성격의 장단점을 적어, 전체 모듬이 모인 자리에서 자기의 성격과 비교한다.



♣ 가족활동

- ▷ 모둠구성은 한 가족 단위로 한다.
- ▷ 가족구성원 각자가 자기 가족과 다른 가족의 장점과 단점을 간략하게 나열한다.
- ▷ 전체 가족이 모인 자리에서 한 가족씩 나와서 각자 기록한 가족구성원의 장점과 단점을 발표하고 서로의 생각을 이야기한다. 또한 각 가족의 어머니가 나와 장점과 단점을 기록한 자료를 하나씩 발표한다.
- ▷ 가장 단점을 많이 기록한 가족을 선정하여 시상한다.

활동자료

□ 장점과 단점기록표

기록요령

장점기록표에 자신의 장점을 기입한 다음 옆사람에게 돌린다.
옆사람은 앞사람의 장점을 기록한다.

다음에는 단점기록표에 자신의 단점을 적고 다시 옆사람에게 돌린다.

옆사람도 적은 후 집단기록표에 정리해 본다.

장점기록표

이름 : _____		애칭 : _____	
좋은 점이라고 생각되는 사항			
내가 아는 나		남이 아는 나	
①		①	
②		②	
③		③	
④		④	
⑤		⑤	
⑥		⑥	
⑦		⑦	
⑧		⑧	
⑨		⑨	
⑩		⑩	

단점기록표

이름 : _____		애칭 : _____	
나쁜 점이라고 생각되는 사항			
내가 아는 나		남이 아는 나	
①		①	
②		②	
③		③	
④		④	
⑤		⑤	
⑥		⑥	
⑦		⑦	
⑧		⑧	
⑨		⑨	
⑩		⑩	

집단기록표

이 름	좋은 점	나쁜 점
	①	①
	②	②
	①	①
	②	②
	①	①
	②	②
	①	①
	②	②
	①	①
	②	②
	①	①
	②	②
	①	①
	②	②
	①	①
	②	②

자료 : 체험학습 프로그램. 1993.

나의 모습은 나의 가족으로부터

활동목표

가족은 사회화의 일차적이고 기본적인 기능을 담당한다. 가족으로부터 생활문화를 익히고 변화와 위기에 대응하는 능력을 배우며, 상황에 따른 역할과 기능을 습득한다. 이처럼 본질적인 자기의 모습은 가족구성원 또는 가족생활형태에 대한 동일시에서 출발한다. 무엇을 가족으로 부터 배우고 습득했는지 살펴봄으로써 가족의 영향과 가족으로부터 동화하면서 분화해가는 자기를 체험한다.

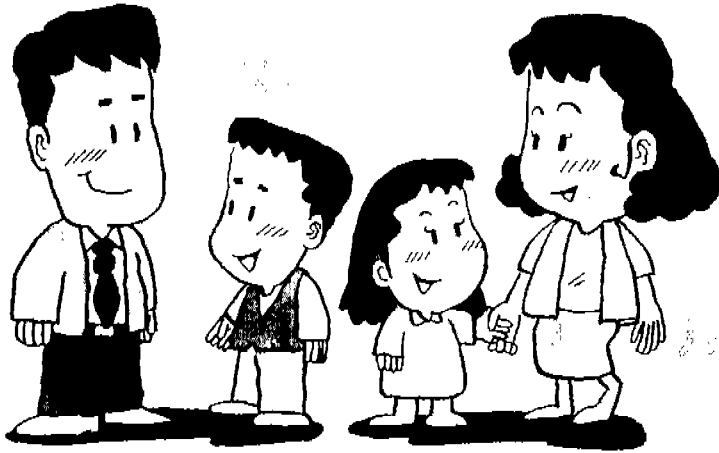
활동과정

□ 활동단계

- ▶ 7명을 한 모듬으로 구성한다.
- ▶ 모듬별로 모여 6명은 동일한 노래를 그리고 나머지 한 명은 다른 노래를 부른다. 그리고 노래를 한 곡 선정하여 들으면서 참가자들은 다른 노래를 부른다.
- ▶ 모듬 전체가 모인 자리에서 가족의 가치와 신념 그리고 습관이 청소년에게 끼치는 영향에 대해 이야기한다.
- ▶ 모듬별로 모여 자기 가족의 문화와 생활 중 가장 큰 영향을 준 요소를 순서대로 제시한다.
- ▶ 모듬별로 가족에서 영향받은 요소를 나열하여 전체 모듬이 모인 자리에서 발표한다.
- ▶ 발표 후, 각 모듬에서 공통적으로 제시된 요소를 뽑아 각 요소별로 참여 청소년 중 한 사람씩 자발적으로 나와 사례를 발표한다.
- ▶ 전체 모여 한 모듬만 다른 노래를 부르고 나머지 모듬은 같은 노래를 불러 다수에 동화되지 않고 잘 부른 모듬에게 모듬구성원 각자 노래를 부르는 별을 준다.

☞ 가족활동

- ▷ 모듬구성은 한 가족단위로 한다.
- ▷ 모듬별로 각자 가족문화의 특징에 대해서 적는다.
- ▷ 가족구성원 상호간에 가족문화의 특징을 적은 내용을 서로 보고 논의한 후, 모듬가족만의 독특한 문화를 도출한다.
- ▷ 각자가 가족문화의 특성에서 영향을 받은 면을 적고, 구성원 중 가족문화형성에 가장 많은 영향을 준 사람과 받은 사람을 적는다.
- ▷ 모듬가족들이 모두 모인 가운데서 각 모듬별로 가족문화의 가장 큰 영향을 가장 많이 받은 가족구성원이 나와서 영향을 끼친 가족문화의 사건이나 사례에 대해서 발표한다.



활동자료

□ 가정의 사회화기능

I. Nyee 와 F. Berardo는 가족의 주요 기능의 하나로 자녀에 대한 사회화교육을 강조하였다. 가족을 위한 가족의 기능은 특히 자녀의 성장과 발달을 위하여 모두가 중요하지만 무엇보다도 중요한 것은 사회화 교육이다. 이것은 가족성원간의 역동성

을 중심으로 이루어지는 모든 비공식적인 학습을 의미하며 다른 사회기능 집단이 대항할 수 없는 것이다.

이러한 사회화 교육은 가족구조내에서 가족성원간의 반복되는 상호작용, 상대방의 기대와 반응, 모방 등을 통하여 가장 잘 이루어진다. 그리고 부모는 자녀에게 같은 성의 모델이 되고 이성관계 유지를 보여주는 모델이 되며 각 가족성원들은 자기 통제 능력과 적응능력을 가족관계 속에서 경험을 통하여 학습한다. 축소된 가족의 구조와 핵가족의 적은 가족성원수는 가족의 독특한 기능인 애정의 결속, 상호간의 관심, 소속감, 감정해소를 위한 욕구를 충족시켜 주기에는 부족한 반면에 복잡하고 변화하는 사회생활에서 받는 긴장은 정서적 지지를 더욱 요구하고 있다. 가족내에서 만족한 관계와 욕구를 충족시키지 못하는 사람들은 가족의 결속관계를 깨고 가족 밖에서 다른 관계를 찾아서 욕구를 충족시키려는 경향이 있다. 이러한 경향은 가족 문제의 원인이 될 수 있다.

자료 : 가족관계와 가족치료. 1995.

부 모 의 기 대 자 녀 의 자 유

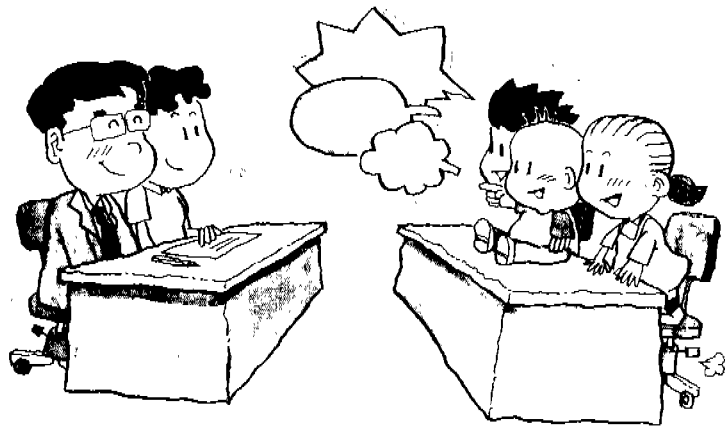
활동목표

가족구성원 중 부모와 자녀사이의 가치관과 세대의 차이는 인류사가 시작된 이래로 쟁점이 되어왔다. 부모와 자녀 모두 자기의 가치로 사고방식과 행동의 기준을 설정하여 상대를 평가하고 제약한다. 항상 기대하는 부모와 좀 더 자유롭게 생활하고 싶은 자녀들 사이에 서로의 입장을 이해하고 갈등과 괴리를 파악함으로써 가족간의 의사소통과 수용의 폭을 넓힌다.

활동과정

□ 활동단계

- ▶ 10명 정도로 한 모둠을 구성한다.
- ▶ 모둠별로 모여서 부모 또는 어른들과 빚는 갈등상황과 이유에 대해서 글 또는 그림으로 표현하고, 그같은 상황을 만든 어른들의 문제에 대해서 적는다.
- ▶ 모둠이 전체 모여서 모둠별로 작성한 자녀 또는 청소년과 갈등을 일으키는 어른들의 문제를 사례를 들고, 어른들의 잘못된 면에 대해서 이야기 한 후 개선할 수 있는 방법에 대해 논의한다.
- ▶ 모둠을 둘로 나누어 한쪽은 부모나 어른들이 지적하는 자녀 또는 청소년들의 문제를 적고, 다른쪽은 스스로 생각하는 문제에 대해서 기록한다.
- ▶ 양쪽에서 제시된 문제를 적은 항목들을 합해서 비교한다.
- ▶ 그리고 모둠별로 '내가 부모가 된다면 자녀를 이렇게 교육하고 싶다'의 주제로 짧은 글짓기를 하여 가장 많은 호응을 얻은 모둠에게 시상한다.



♣ 가족활동

- ▷ 모듬구성은 한 가족 단위로 한다.
- ▷ 전체 모듬가족들을 부모와 자녀로 구분하여 부모와 자녀간에 서로에 대한 불만을 간단하게 적는다.
- ▷ 부모와 자녀가 서로의 불만에 대해 기록한 자료를 따로 모아 전체 모인 자리에서 공개하고 가장 빈도가 높은 불만 항목을 찾아낸다.
- ▷ 부모와 자녀가 양측으로 앉아 가장 빈도가 높은 항목에 대해 서로의 입장을 이야기한다.
- ▷ 모듬별로 모여 부모와 자녀가 자신들이 적은 불만사항에 대해 교환한 후, 15분정도의 시간동안 서로 이해할 수 있는 구체적인 방안을 찾아낸다.
- ▷ 모듬가족들이 모여 각 가족별로 제시하는 갈등해소방안을 듣고 가장 구체적이고 실현성이 있는 방안을 발표한 가족에게 시상한다.

활동자료

☐ 부모와 자녀의 특성알기

- 부모들은 자녀의 입장에 서서 생각하기 보다는 부모의 기준

에 따라 자녀의 특성을 단정하고 무조건 부모의 희망에 따르도록 요구한다. 마찬가지로 아이들도 부모 입장을 알려고 하기도는 자신의 입장에서 부모에게 불만만 갖게 된다.

- 부모와 자녀 서로가 서로의 특성과 요구사항을 적어봄으로써 불만요인을 찾아낼 수 있다.

□ 부모가 적어보는 자녀의 특성표

부모이름 :	자녀이름 :
내 아이가 가장 좋아하는 것	내 아이가 가장 싫어하는 것
가장 좋아하는 운동	가장 싫어하는 운동
가장 좋아하는 놀이	가장 싫어하는 놀이
가장 좋아하는 음식	가장 싫어하는 음식
가장 좋아하는 옷	가장 싫어하는 옷
가장 좋아하는 책	가장 싫어하는 책
가장 좋아하는 TV프로그램	가장 싫어하는 TV프로그램
가장 잘 하는 것	가장 못하는 것
가장 좋아하는 교과목	가장 싫어하는 교과목
가장 좋아하는 사람	가장 싫어하는 사람
가장 좋아하는 친구	가장 싫어하는 친구
가장 가고 싶어하는 곳	가장 가기 싫어하는 곳
가장 받고 싶어하는 선물	가장 싫어하는 선물
가장 자신있게 할 수 있는 것	가장 자신없어 하는 것
가장 즐거워 하며 하는 일	가장 괴로워 하며 하는 일
내가 가장 좋아하는 자녀의 성격	내가 가장 싫어하는 자녀의 성격
내 자녀가 나를 가장 기쁘게 하는 때	내 자녀가 나를 가장 화나게 하는 때
어른이 되어서 가장 하고 싶어하는 일	어른이 되어서 가장 하기 싫어하는 일
기타	내 자녀를 가장 화나게 하는 것 내 자녀를 가장 두렵게 하는 것

□ 자녀가 적어보는 자신의 특성표

자녀이름 :	부모이름 :
내가 가장 좋아하는 것	내가 가장 싫어하는 것
가장 좋아하는 운동	가장 싫어하는 운동
가장 좋아하는 놀이	가장 싫어하는 놀이
가장 좋아하는 음식	가장 싫어하는 음식
가장 좋아하는 옷	가장 싫어하는 옷
가장 좋아하는 책	가장 싫어하는 책
가장 좋아하는 TV프로그램	가장 싫어하는 TV프로그램
가장 잘 하는 것	가장 못하는 것
가장 좋아하는 교과목	가장 싫어하는 교과목
가장 좋아하는 사람	가장 싫어하는 사람
가장 좋아하는 친구	가장 싫어하는 친구
가장 가고 싶어하는 곳	가장 가기 싫어하는 곳
가장 받고 싶어하는 선물	가장 싫어하는 선물
가장 자신있게 할 수 있는 것	가장 자신없어 하는 것
가장 즐겨워 하며 하는 일	가장 피로워 하며 하는 일
부모를 가장 기쁘게 하는 때	부모를 가장 힘들게 하는 때
어른이 되어서 가장 하고 싶어하는 일	어른이 되어서 가장 하기 싫어하는 일
기타	나를 가장 화나게 하는 것 나를 가장 두렵게 하는 것

자료 : 바른 부모교육 프로그램. 1995.

가족 사랑활동 영리동

좋은 관계 불편한 관계
함께하는 가족으로
이렇게 사랑해요
또 하나의 가족사랑

좋은 관계 불편한 관계

활동목표

‘열 손가락 깨물어서 안아픈 손가락 없다’는 자녀에 대한 부모의 극진한 사랑을 상징한 말이다. 부모와 자녀관계 뿐만 아니라 부부 또는 형제·자매관계도 기본적으로 혈연으로 맺어진 돈독한 관계이다. 그렇지만 가족생활에 있어서 가족구성원 상호간의 관계는 항상 일정하지 않고 굴곡을 가진다. 가족간의 생활중에서 누적된 오해와 잘못된 감정이 자칫 가족구성원간의 갈등의 근원이 될 수 있다. 가족간의 잠재된 관계의 역학성을 살펴봄으로써 가족사랑의 기초를 마련한다.

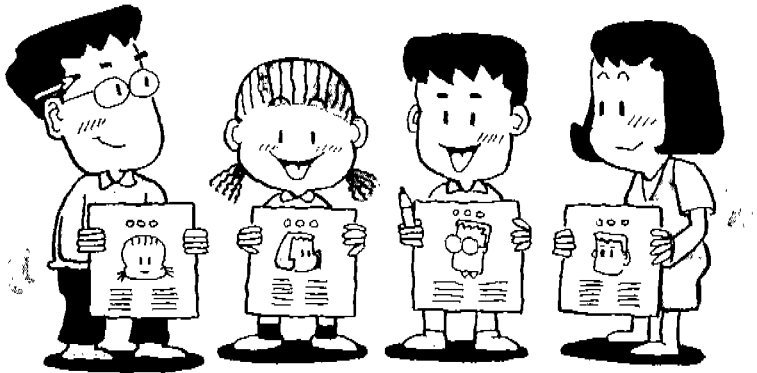
활동과정

□ 활동단계

- ▶ 5명을 한 모둠으로 구성한다.
- ▶ 모둠 구성원들은 각자 선호하는 사람들의 성격형과 행동형태에 대해서 간단히 종이에 적거나 그림으로 표현한다.
- ▶ 모둠 구성원 각자 자기의 성격과 일반적인 행동방식을 적고 선호하고 있는 성격형태 등과 비교하여 유사점과 차이점을 나열한다.
- ▶ 모둠 구성원이 함께 토론하여 모둠의 성격을 규정한다.
- ▶ 전체 앞에서 모둠의 성격을 발표하고, 서로 바람직하다고 생각하는 모둠을 적어 희망하는 두 모둠을 결합하여 ‘바람직한 관계’에서 할 수 있는 가장 멋진 게임을 진행하도록 한다.
- ▶ 반대로 가장 ‘불편한 관계’일 수 있는 두개의 모둠을 결합하여 관계를 회복할 수 있는 게임을 진행한다.
- ▶ 가족에 있어서 구성원간의 ‘바람직한 관계’와 ‘불편한 관계’의 원인과 해결책에 대한 토의를 하고 활동을 마무리한다.

♣ 가족활동

- ▷ 모듬구성은 한 가족 단위로 한다.
- ▷ 모듬가족 구성원 서로 다른 가족 구성원에 대해 평가하여 종이에 기술한다.
- ▷ 모듬별로 가족구성원 각자 다른 가족앞에서 자기에 대해서 소개한다.
- ▷ 자기의 가족모듬에서 평가한 내용과 자기가 생각하는 모습의 차이점을 비교한다.
- ▷ 가족단위로 전체 가족앞에 나와서 10분정도 가장 즐거워하거나 재미있게 할 수 있는 게임을 돌아가면서 하고 활동을 마무리한다.



활동자료

□ 성격형

한 가족이라고 해도 성격은 조금씩 다르기 마련이다. 부모와 자녀간의 갈등 중에 서로 다른 성격들을 이해하지 못하고 수용하지 못해서 일어나는 경우가 많이 있다. 그러한 갈등을 줄이기 위해서는 기본적으로 성격의 다른 면을 이해하여야 한다.

외향형과 내향형 (Extraversion-Intaversion)

이것은 주의집중과 에너지의 방향에 관한 태도이다. 에너지의 방향과 관련이 있기 때문에 외향형과 내향형은 겉으로 보기에 많은 차이를 보이기도 한다.

외향형

외향형의 사람들은 외부로부터 에너지를 끌어들인다. 그래서 외부로부터의 움직임과 소리가 항상 있으며, 그러한 것이 에너지원이 된다. 활동과 사람관계에 의해 에너지를 충전하기 때문에 사람과의 접촉을 필요로 하고 접촉이 없을 경우에는 외로움을 많이 느끼고 혼자서는 오래 견디지 못한다. 행동지향적이고 때로는 충동적으로 사람을 만나며, 자발적이고 솔직하고 사교성이 많고 대화를 즐긴다. 말을 할수록 힘이 난다.

외향형의 사람은 외부에 초점이 맞추어지기 때문에 외부환경에 도전하여 변화시키기를 원하고 사건 그자체에 초점을 맞추고 시야가 넓다. 흥미분야가 다양하고 동시에 많은 활동을 개입하고 뛰어드는 경향이 있다.

내향형

내향형의 사람들은 자기 내부세계를 지향하며 바깥세계보다는 자기 내부의 개념이나 생각 또는 이념에 더 관심을 둔다. 바깥에 나가 사람들을 만나고 뛰어 다니는 것을 피곤해한다. 사람관계를 즐기지만 개인의 공간을 필요로 하여 조용하고 소수의 사람과 또는 혼자 있는 것을 원한다. 그래서 사람이 많이 모이는 곳에서는 군중 속의 고독을 느끼기도 한다. 혼자 앉아 생각에 잠기는 것이 편안하고 활력이 나고 혼자 하는 일을 지속해도 외로워하지 않는다.

내향형의 사람은 외부환경을 조직화하고 이해하고자 하기 때문에 사려깊고 소수의 흥미에 몰입하여 심원한 시야를 가질 수 있다. 아이디어와 개념을 선호하고 사건에 대한 자신의 반응에 초점을 맞춘다.

감각형과 직관형 (Sensing-Intuition)

이것은 정보를 수집하고 인식하는 기능에 대한 것이다. 정보를 수집하게 될 때 오감의 감각을 사용하게 되는지, 아니면 영감, 직감에 의해서 받아들이게 되는지를 결정하는 기능이다.

감각형

감각을 선호하는 사람은 오감에 의존하여 관찰가능한 사실이나 사건을 받아들이므로 많은 정보가 필요하고 현재 일어나고 있는 일만을 의식하기 때문에 직접 경험하고 있는 일을 중시한다. 현실적이고 구체적이고 관찰능력이 뛰어나며 세세한 것까지 기억을 잘 한다. 직접적이고 표현과 상식을 중시한다. 사실적이지 않은 것은 용납되지 않고 실용적이고 실질적인 것을 중시하기 때문에 사물, 사건, 사람을 눈에 보이는 그대로 지각하려는 경향이 있다.

감각형의 사람들은 순서에 입각해서 차근차근 업무를 수행하고 노력과 지속성이 있는 장점이 있다. 그러나 숲보다는 나무를 바라보는 것과 같아서 전체를 바라보는 것을 어려워하여 작은 일에만 몰두할 우려가 있다.

직관형

직관형의 사람들은 오감보다는 통찰, 영감에 의존하여 구체적인 사실이나 사건보다는 이면에 감추어져 있는 의미, 관계기능성 또는 비전을 보고자 하기 때문에 많은 정보를 필요로 하지 않는다. 새로운 사실보다는 전체를 파악하고 본질적인 패턴을 이해하려고 한다. 그리고 새로운 가능성을 추구해 가면서 현재에 안주하기보다는 미래의 성취와 변화, 다양성을 즐긴다. 그러기 위해서 현재 일에 관계되는 정보를 추구하며 작전을 계획하고 전망하는 경향이 있다.

직관형의 사람은 상상력이 풍부하고 이론적이고 추상적이며 미래지향적이고 창조적이다. 그러나 구체적인 것을 떠나 전체를 보려 하기 때문에 세세한 부분을 간과하기 쉽고, 아이디어를 기억하고 신뢰하며 상식을 뛰어넘는 상황을 선호한다. 그래서

새로운 일, 복잡한 일에 겁없이 뛰어드는 경향이 있으며 은유, 비유, 상징을 중시한다.

사고형과 감정형 (Thinking-Feeling)

사고형과 감정형은 판단기능에 대한 것이다. 합리적이고 이성적으로 판단을 하는지, 좋고 나쁨을 주관적으로 판단하게 되는지에 따라 두 유형은 구별된다.

사고형

사고형의 사람은 객관적인 기준을 바탕으로 하여 정보를 비교 분석하고 논리적인 결과를 바탕으로 하여 합리적인 판단을 한다. 사고형은 인정에 얽매이기 보다는 공평과 분배의 원칙에 입각하여 판단하며, 정의와 공정성, 무엇이 옳고 그른가에 따라 판단한다. 판단기준은 논리적인가 비논리적인가, 일관성이 있는가 비일관적인가에 있다. 인정과 개인적인 주관에 이끌리지 않고 일관성, 타당성을 중시하며 과업중시의 판단을 한다. 감정을 내보이는 것을 어려워하며 깊은 정서표현을 긴장으로 체험한다. 차갑고 냉정하게 보일 경우가 많고 인간미가 적다는 얘기를 들을 수 있다. 사실과 관념을 조직화하는데 능하며, 객관적 기준을 중시하는 과정에서 남의 마음이나 기분을 간과할 수 있다.

감정형

감정형의 사람은 객관적인 기준보다는 자기 자신과 다른 사람들이 부여하는 가치를 중시하는 판단을 한다. 조화를 선호하기 때문에 타인에게 미치는 영향을 고려하여 선택을 한다. 상황참작을 바탕으로 좋고 나쁨이 판단의 기준이 되고 관계의 중심이 된다. 판단기준은 만족스러운가 불만족스러운가, 지지적인가 위협적인가에 있다.

감정을 쉽게 드러내고 깊은 정서표현을 쉽게 받아들일 줄 알아서 인간관계에 능숙하다. 그러나 적절한 논리적 이유를 열거하는데 어려워하기 때문에 비논리적이고 우유부단한 사람으로 보

일 수 있다.

판단형과 인식형 (Judging-Perceiving)

이것은 외부세계에 대하여 대처하는 행동양식에 대한 기능이라 할 수 있다. 이것 또한 삶의 행동양식이기 때문에 겉으로 드러나는 차이를 많이 느낄 수 있다.

판단형

판단이라 함은 판단력이 있고 없음을 말하는 것이 아니라, 외부세계에 대한 구조화되고 조직화된 접근을 말한다. 외부세계에 대한 태도 및 외부세계에 적응해 나가는 방식을 뜻한다.

판단을 선호하는 사람은 외부세계에 적응할 때 판단과정을 사용하기를 좋아한다. 의사결정을 하고 종결을 짓고 활동을 계획하고 어떤 일이든지 조직적이고 체계적으로 진행시키기를 좋아한다. 의사결정을 할 만큼의 정보를 얻었다고 생각이 되면 판단이 앞서서 지각을 닫아버린다. 결정을 하기 전에 긴박감을 느끼고 결정한 후에는 편안함과 만족감을 느낀다. 계획을 짜서 일을 추진하고 미리미리 준비하며 정한 시간내에 마무리를 하고자 한다. 놀기 전에 일을 우선적으로 처리하고 성과지향적이며 친구에 대해서도 선택적이다.

인식형

인식형의 사람은 들어오는 정보 그 자체를 받아들이기를 좋아한다. 삶을 통제하고 조절하기 보다는 상황에 잘 적응하며 이해하려는 편이다. 지각적 태도가 개방되어 있으며 호기심이 많고 흥미가 많다. 시험적으로 보이며 더 많은 정보를 수집하고자 한다. 그래서 결정하기 전까지의 여유가 있다고 느끼고 결정 후에는 차선책을 재고려하며 심사숙고하므로 장기전에 강하다. 인식형의 사람은 과정지향적이고 이차적이거나 중요시하지 않는 일에 대해서는 미루는 경향이 있다. 일을 하는 것도 노는 것처럼 하는 여유가 있으며, 더 유희적이고 휴식전에 일을 다 마칠 필요를 느끼지 못하므로 마감시간에 임박해서 일을 마무

리하는 경향이 있다. 그리고 한꺼번에 여러 가지 일을 벌여놓
지만 뒷마무리가 약하다. 다양한 친구를 사귀는 편이다.

자료 : MBTI성장프로그램 안내서 I . 1993.

함께하는 가족으로

활동목표

‘역지사지’라는 말처럼 다른 사람의 입장이 되어 본다는 것은 이미 이해가 전제로 된 것이다. 특히 가족은 기본적으로 이해의 바탕이 마련되어 있는 터전이다. 따라서 가족간의 갈등과 긴장 등은 가정이라는 동일한 상황에서 다른 가족구성원의 입장에 대한 이해와 수용을 통해 해결할 수 있다. 가족구성원의 역할과 위치를 서로 입장을 바꾸어 실연해봄으로써 상호이해와 신뢰의 폭을 넓힌다.

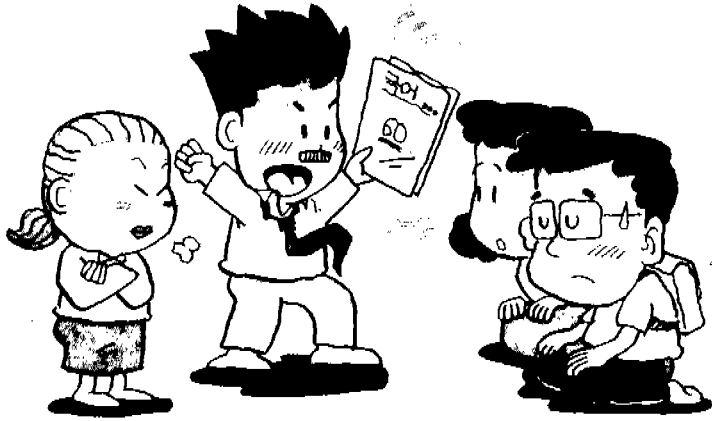
활동과정

□ 활동단계

- ▶ 5명을 한 모둠으로 아버지·어머니·형·누나·언니·동생 등의 역할을 담당한다.
- ▶ 모둠별로 역할의 어려움과 고통 그리고 갈등과 함께 즐거움과 예상되는 기쁨 등을 토론하여 종이에 적는다.
- ▶ 각 모둠의 대표가 나와서 갈등상황이 적혀있는 문장을 하나씩 뽑아 정해진 상대 모둠과 역할바꾸기 연기를 한다.
- ▶ 한차례씩 연기가 끝난 후, 모둠별로 담당했던 역할이 갖는 권리와 책임에 대해서 토론하여 발표한다.
- ▶ 전체 모여 부모의 입장을 이해하는 상황극을 만들어 연기한다.

☞ 가족활동

- ▷ 모둠 구성은 한 가족 단위로 한다.
- ▷ 모듬가족별로 가족구성원사이의 갈등이나 문제를 선정하여 역할극의 주제로 만든다.
- ▷ 모듬가족 구성원들간의 각자 역할을 지정하여 준다.



- ▷ 순서대로 전체 앞에 나와 역할바꾸기 기법으로 가족 역할극을 실시한다.
- ▷ 한 가족이 끝나면 나머지 모듬가족은 그 가족의 문제와 해결방법에 대해서 조언한다.
- ▷ 부모와 자녀 모두 가족내에서의 역할과 그 어려움을 토론하며 활동을 마무리한다.

활동자료

□ 역할극과 기법

역할극이란

갈등상황의 여러 면을 재연하도록 구성되는 것으로, 갈등이 발생하는 상황에서 자신이나 타인이 보일 수 있는 역할을 대화나 행동으로 재연하여 갈등상황에서 경험되는 개인의 제반 심리적 측면들을 보다 명료화시키는 과정이다.

개인이 처한 상황에서 자신과 타인의 입장으로 역할을 바꾸면서 대화로 진행되는데, 두 개의 입장을 서로 이해하게 될 때까지 즉, 두 개의 상반된 힘들이 하나가 되고 통합이 이루어질 때까지 상호간의 학습이 존재한다.

역할극 기법

두 의자기법

한 사람이 두 면과의 대화를 창출하기 위하여 의자를 앞뒤로 움직이는데, 한 측면에서 다른 측면이 되어 이야기할 때 위치를 바꾸는 것이다. 이러한 위치의 바꿈은 느낌의 움직임을 제공하고 내담자가 내적 갈등을 더 충분히 경험하도록 도와준다. 두 부분은 서로 서로에게 직접적으로 이야기할 수 있고, 실제의 경험을 높일 수 있다. 두 의자 기법은 갈등을 직면할 때 갈등경험을 심화하고 인식을 증대시키는데 있어 공감적 반영보다 더 효과적이다.

빈의자 기법

자기내의 반대 측면과의 대화, 혹은 다른 중요한 사람과의 대화를 하는데 실행되는 기술이다. 갈등상태에 있는 어떤 문제를 해결하는데 도움을 주기 위한 기술로서 빈의자를 자신이 지니고 있는 다른 측면의 감정을 빈자리 혹은 빈의자에 투사함으로써 스스로 확실히 체험하고 각성케 하려는 것이다.

자료 : 역할놀이 집단상담을 통한 대인간 갈등
해결방식의 변화. 1989.

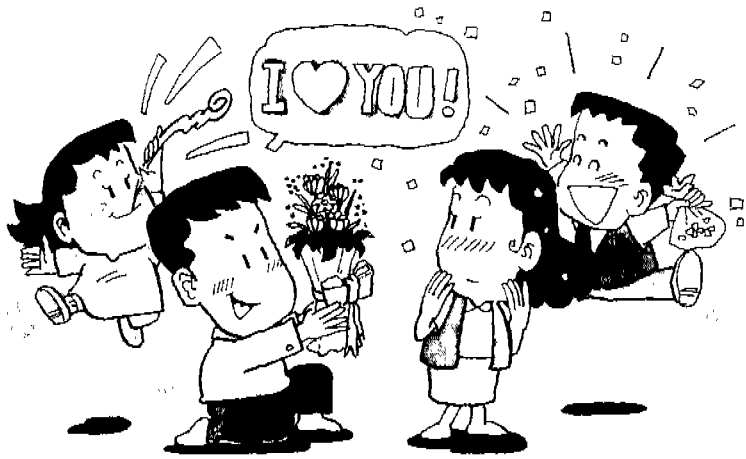
활동목표

핵가족화가 될수록 가정에서 강한 애정의 기능이 더욱 요구된다. 혈연으로 구성된 가족사랑은 당연한 듯이 보이지만 애정을 표현하는 방법은 서툴다. 이제는 가족사랑이 확인되고 표현되고 성장해야 한다. 이성과 우정 또는 사랑을 나누는 방법을 체험함으로써 가족 사랑의 기술을 습득하도록 한다.

활동과정

□ 활동단계

- ▶ 남녀를 구분하여 3명을 한 모둠으로 구성한다.
- ▶ 모둠별로 동성과 이성친구를 처음 만나서 친해질 때까지의 과정을 글 또는 그림으로 간단히 표현하고 그 중 가장 중요한 과정은 그 이유를 자세히 설명한다.
- ▶ 남자와 여자의 두 모둠을 한 팀으로 구성하여 모둠별로 작성한 이성친구를 사귀는 과정을 하나의 자료로 만든다.
- ▶ 남자와 여자 모둠에서 두 사람씩 나와서 무언극을 하면 나머지 모둠에서 그 과정을 알아맞추는 게임을 진행한다.
- ▶ 게임이 끝난 후, 잘한 모둠에게 시상을 하며 남자와 여자 모둠 간의 친구 교제과정의 차이가 무엇인지를 살펴본 후, 3명으로 구성된 모둠별로 이성과 동성을 사랑하는 방법과 가족간의 사랑을 위해서 필요한 과정과 실제 표현방식에 대해서 자료를 만든다.
- ▶ 모둠별로 작성한 자료 중 가장 적절한 방법을 선정하여 ‘으뜸 사랑상’을 주고 활동을 마무리한다.



♣ 가족활동

- ▷ 모듬 구성은 한 가족 단위로 한다.
- ▷ 모듬가족별로 독특한 사랑의 방식을 10분 내외의 무언극 대본으로 작성한다.
- ▷ 모듬가족별로 전체 앞에 순서대로 나와 무언극을 실시한다.
- ▷ 가장 멋지게 사랑의 방식을 표현한 가족을 선발하여 시상하고 각 가족별로 사랑법을 발표하고 활동을 마무리한다.

활동자료

□ 가족간의 유익한 시간 보내기

가족간의 유익한 시간 보내기는 서로의 관계를 유지하는 데 가장 중요한 요인이 된다. 유익한 시간 보내기는 단순히 지속적인 상호관계 이상의 의미가 있다. 여기서 가장 중요한 핵심은 계속적인 관심이다. “난 널 사랑해” “너와 함께 있고 싶구나” “너와 함께 있으니 정말 즐겁구나” 등의 메시지를 상대방에게 전한다. 이런 식으로 함께 시간을 보내면 자긍심을 갖게 되고 가족간의 유대감을 흠뻑 느끼게 된다.

유익한 시간을 보내기 위한 기술

- 상대방의 모든 것을 긍정적으로 생각한다.
- 상대방의 말과 행동을 주의깊게 듣고 주시한다.
- ‘미안해’라는 말을 빨리한다.
- 다투고 싶을 때는 “참 좋은 점을 지적해 주었구나”라고 말한다.
- 항상 상대방이 좋은 느낌을 갖게 한다.
- 상대방의 판단과 선택을 존중한다.
- 타협이 필요할 때에는 기꺼이 타협한다.
- 옳다고 생각될 때에는 확고한 자세를 보인다.
- 잘못이나 실수는 그대로 인정한다.
- 존중받고 싶은 만큼 상대방도 존중해 준다.
- 나쁜 감정을 꼭꼭 눌러 두지 않는다.
- 말할 때에는 상대방의 눈을 자주 본다.
- 상대방이 원하는 것에 초점을 둔다.
- 생일과 같은 특별한 일은 그만큼 특별하게 만든다.
- 가족간에 적당한 신체접촉을 가진다.
- 가족들이 최우선임을 알게 하고 무한한 관심을 갖고 있음을 분명하게 인식시킨다.

유익한 시간을 보내기 위한 자기 진단 항목

- 하루의 얼마만큼을 가족과 함께 보내는가?
- 함께 보내는 시간을 얼마나 유익하게 보내고 있는가?
- 감정상의 갈등이 있는 상태로 시간을 보내지 않는가?
- 가족간에 부정적 또는 무의미하게 보내는 시간을 유익하게 보내는 시간으로 바꾸는 시도를 하는가?
- 가족에게 얼마나 자주 용기를 주거나 격려해 주는가?
- 가족이 함께 있고 싶어하는가?
- 함께 하는 시간에 마음 속의 고민을 털어 놓을 수 있는 분위기가 조성되는가?

□ 감정의 표현시기와 방법

대인관계를 증진시키기 위해 감정표현을 완전하고도 솔직하게 나타낼 수 있는 가장 좋은 기회가 언제이며 또 어떻게 결정지를 것인지에 대한 사항을 제시하면 다음과 같다.

감정과 행동의 차이점을 인식할 것

감정대로 행동하고 그대로 표현하지는 않을지라도 어떤 새로운 상황에서 내 감정의 미묘한 변화를 인정할 수 있어야 한다. 즉 감정대로 행동할 수 없을지라도 그런 감정을 그대로 받아들여야 한다는 것이다. 어떻게 느끼기 때문에 그 감정대로 항상 행동하겠다는 것은 아닌 것이다. 이러한 구별은 매우 중요하다. 왜냐하면 이렇게 함으로써 어떤 감정을 인정하고 표현하면 불행한 일련의 행동이 야기될지도 모른다는 공포로부터 해방될 수 있기 때문이다. 예를 들어 만일 친구에게 “난 너무 화가 나서 네 코를 부러뜨릴 수도 있다”고 말한다면 왜 그렇게 분노를 느끼는지 그 이유를 정확히 알아낼 수 있게 되고 따라서 화나게 만들었던 문제를 해결할 수 있게 될 것이다. 반면에 아무 문제도 없다는 듯이 꾸민다면 화를 풀어 줄 수 있는 것은 아무 것도 없게 되고 결국엔 우정에 금이 갈 지경까지 이르게 된다.

감정을 표현하기에 가장 좋은 시간과 장소를 선택할 것

타인에 대한 감정을 어떻게 표현할 것인가를 결정하고 나면 그 다음엔 적당한 시간과 장소를 선택하는 일이 중요하다. 대개 어떤 감정을 강하게 처음 느낄 때 표현하는 것은 가장 적절하지 못하다. 가장 설득력있게 감정을 표현할 수 있도록 신중히 생각할 수 있을 때까지 기다리는 것이 더 현명한 처사이다. 처음 흥분상태의 감정이 진정되기를 기다린 후에도 감정을 표현하기에 가장 적절한 시간을 선택하는 것이 중요하다. 감정을 표현하기 전에 상대방이 받아들일 준비가 되어 있는 상태인가를 확인할 수 있어야 한다.

자신의 감정에 책임을 질 것

타인의 행동에 대응하여 어떤 감정을 체험할 때는 감정을 느끼게 한 장본인이 그 타인이 아니라는 점을 이해하는 것이 중요하다. 즉 어느 누구도 당신을 슬프게 만들거나 행복하게 만들지 않는다는 것이다. 어떤 방식으로 반응하는가는 자기 자신에게 책임이 있다. 자신의 반응을 결정하는 것은 사물이나 사람 그 자체라기 보다는 주어진 시간에 그들에 관해 어떻게 느끼는가에 달려있다. 자신의 감정을 스스로 책임지는 말을 사용하는 것이 중요하다. “내가 나를 화나게 하고 있어” 하는 대신에 “내가 화가 나고 있다”고 말하는 것이다. 다른 사람들이 내가 좋아하고 싫어하도록 만드는 것이 아닌데 그렇다고 가정하는 것은 자신의 감정에 대한 책임을 부정하는 것이 된다.

자신의 감정을 분명하고 명확하게 표현할 것

혼란스러울 때나 불안할 때는 때때로 감정을 불명확하게 표현하게 된다. 한 마디의 말이 더 효과적일 때도 많은 말을 사용하게 된다. 예를 들면 “네가 1시간 30분이나 늦어서 화가 났다” 대신에 “모퉁이에서 1시30분에 만나기로 했는데 네가 3시가 되어서야 나타나서 약간 화가 났다고 말하고 싶어”라고 말하는 것이다. 자신의 감정을 분명하게 하는 한가지 열쇠는 기분 나쁘다, 혼란되어 있다, 흥분되었다, 화나 있다 등 대부분 감정을 한마디로 요약할 수 있다는 것을 깨닫는 것이다. 그리고 지나치게 길게 감정을 표현하는 것 뿐만 아니라 감정의 정도를 축소시키거나 한정하는 것 역시 감정 표현을 혼란하게 하는 요인이 된다. 예를 들면 “약간 불행해” “꽤 흥분해 있어” “좀 어리둥절하군” 등과 같은 말이다. 물론 모든 감정이 강하다는 것은 아니다. 그러나 어떤 사람들은 거의 모든 감정을 깎아 내리는 경향이 있다. 이 밖에도 감정 표현을 혼란스럽게 하는 요인은 감정을 암호식으로 나타내는 데 있다. 이는 문제되는 감정을 화자가 표현하는 것이 불편할 때 대개 발생한다. 어떤 신호는 말에 관계된 것으로서 화자는 전하고 싶은 말을 다

소 미묘하게 암시한다. 예를 들어 “나는 외롭다”를 나타내는 감정적인 표현은 “이번 주말엔 별로 일도 많이 생길 것 같지 않은데 바쁘지 않다면 한 번 들려주지 않을까?”라고 할 수 있다. 한편 이러한 간접적인 표현은 잊점도 있다. 화자로 하여금 불행한 감정을 표현함으로써 자신이 완전히 들어나는 것을 막아주고 직선적인 표현을 함으로써 거절당하지 않도록 자기방어의 구실도 해준다. 반면에 간접적인 표현을 함으로써 진실한 감정을 인식시킬 수 있는 기회가 줄어들기도 한다. 이러한 이유 때문에 암호식으로 말을 전하는 사람들은 감정을 쉽게 이해시키지 못해 자기의 필요를 충족시킬 수 있는 기회를 포착하기 힘들다.

일차적인 감정과 이차적인 감정의 차이점을 인식할 것

대부분의 경우에 있어서 우리가 표현하는 감정은 그 당시 느끼는 유일한 감정이 아니다. 예를 들어 분노는 비록 표현할 수는 있을지언정 일차적인 감정은 아니다. 당황과 아울러 분노는 혼란, 실망, 좌절 또는 슬픔 뒤에 따라온다. 이러한 경우에 분노보다는 먼저 생긴 감정 자체를 표현하는 것이 중요하다.

감정은 특정한 상황과 관련되어 있음을 인식할 것

많은 사람들이 대인관계에 파경이 올 것을 두려워하여 감정을 제대로 표현하지 못한다. 당신의 감정이 어떤 특정한 상황에 집중되어 있음을 확실히 해야 한다. “네게 화낼꺼야” 대신에 “내가 약속을 지키지 않으면 화를 낼꺼야”라고 말하고 “네게 싫증났다” 대신에 “내가 돈에 관해서 이야기 할 때는 싫다”고 말하는 것이다. 모든 다른 사람과의 관계에서 어떤 때는 긍정적으로 어떤 때는 부정적으로 반응해야 할을 깨달아야 한다. 다만 특정한 상황에 국한해서는 특정 감정을 직선적으로 표현할 수 있을 것이다.

자료 : 우리집 자녀교육 무엇이 문제인가. 1996.
인간관계와 자기표현. 1996.

또 하나의 가족사랑

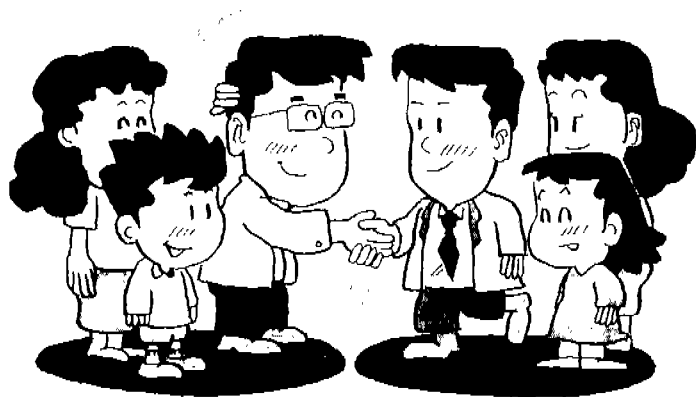
활동목표

가족사이의 강력한 유대와 연대의식은 사회의 발전의 원동력이 되기도 하지만, 때로는 가족이기주의로 변하여 다른 가족에게 피해를 주기도 한다. 가족간의 예절과 이해는 다른 가족을 고려할 때 더욱 중요하다. 자기와는 다른 사람에 대한 이해와 사랑을 통하여 다른 가족과의 원만하고 바람직한 관계형성의 중요성을 인식하도록 한다.

활동과정

□ 활동단계

- ▶ 5명을 한 모듬을 구성한다.
- ▶ 두 모듬씩 짝을 지어 7명 정도가 올라설 수 있는 크기의 종이를 준비한다.
- ▶ 두 모듬은 반대편 동일한 거리에서 마주 보고 선 다음, 시작 신호와 함께 준비된 종이에 올라선다. 20초 정도 후 종이 위에 남아 있는 사람의 수가 많은 모듬이 이기는 것으로 하여 두 모듬씩 계속하여 결승전을 치른 후, 순위를 정한다.
- ▶ 그런 다음 1등과 꼴찌, 2등과 꼴찌 2등(예를 들어 10모듬이 있다면 1-10, 2-9, 3-8, 4-7, 5-6 등)으로 새로운 모듬을 구성한다.
- ▶ 새로 구성된 모듬의 구성원들이 2인 3각 게임을 벌여 가장 잘한 모듬에게 상을 주고, 가장 못한 모듬에게는 각 모듬에서 소중히 여기는 물건을 하나씩 꼴찌 모듬에게 기념으로 준다(사전에 모듬 구성원들이 게임방식을 알지 못하도록 해야 함).
- ▶ 장애인 가족과 결손가족 등 불행한 가족을 생각하고 도와줄 수 있는 방법을 논의한 후 활동을 마무리한다.



☞ 가족활동

- ▷ 모듬구성은 2~3가족으로 한다.
- ▷ 모듬별로 모여 불행할 것으로 생각되는 가족유형을 구성원 모두 토론하여 3가족만 선정하고 이유를 적는다.
- ▷ 전체 모듬가족 앞에서 모듬별로 불행할 것이라고 생각하는 가족 유형에 대해 발표하고 전체가 토론하여 그 중 가장 도움이 필요한 가족유형 3가지만 고른다.
- ▷ 가장 도움이 필요한 가족을 선정하여 가족활동 기간 중에 적절히 도울 수 있는 방법을 제시한다.
- ▷ 모듬가족별로 역할을 분담하여 실제 도울 수 있는 대상가족을 찾아 전체 앞에서 도와주는 시기와 방법 등에 대해서 약속한다.
- ▷ 가족간의 예의와 가족이기주의를 버릴 수 있는 방법에 대해 토론하고 가족별 장기자랑을 한 후 마무리한다.

활동자료

☐ 다른 사람을 돕는 자세

- 축복받은 것들을 다른 사람들과 함께 나눈다는 소명감을 가

져야 한다.

- 시간관념과 책임감을 가져야 한다.
- 방문기관이나 단체의 목표를 이해하고 동조해야 한다.
- 진실되고 적극적인 확신의 자세를 가져야 한다.
- 주인으로서 참여하고 행동하여야 한다.
- 서로 존중하고 관심을 가지며 이해하고 공감대를 가져야 한다.

□ 재가노인복지봉사

가사 서비스

- | | |
|-------------|----------|
| • 식사준비 및 취사 | • 식이요법지도 |
| • 청소·세탁 | • 정리정돈 |
| • 생필품 구매 | • 간식부름 |

보건·의료 서비스

- | | |
|--------------|---------------|
| • 병간호·신체적 수발 | • 병원 안내·수속 대행 |
| • 약품구입 대행 | • 체온 맥박 측정 |
| • 신체 재활운동 지원 | • 산책 동행 |
| • 개인위생 관리 | • 안마 |

정서적 서비스

- | | |
|--------|-----------------|
| • 말벗 | • 책 읽어 드리기 |
| • 편지쓰기 | • 전시회 및 시내구경 동반 |

사회적 서비스

- | | |
|----------------------|----------------|
| • 행정서류 대행 | • 동회배급 수령 |
| • 사회복지기관 및 프로그램과의 연계 | |
| • 시설입소 주선 | • 취미 및 사회활동 조장 |
| • 법규 및 규정에 대한 정보 제공 | |

가족창조활동 기 0 일 0

새로나는 가족
가족 커뮤니케이션
가족의 꿈

새로나는 가족

활동목표

가족은 변화한다. 새로운 생명이 탄생하고 병들고 늙어가는 모든 과정이 가족 속에서 일어난다. 끊임없이 변화하는 가족은 새로운 형태의 문화를 사회와의 관계 속에서 주고 받는다. 멀지 않은 미래에 우리 가족의 새로운 가족문화를 상상해 봄으로써 가족생활의 신선함을 제공한다.

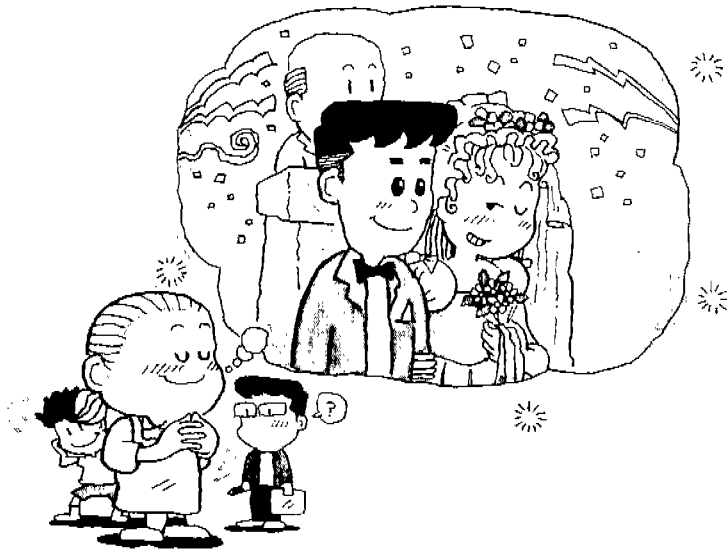
활동과정

□ 활동단계

- ▶ 3~5명을 한 모듬을 구성한다.
- ▶ 모듬별로 구성된 각자가 아버지·어머니·형·누나·오빠·언니·동생 등의 역할을 중복되지 않게 맡아 실제 자기 집에서의 인물성격을 생각하여 한 가족을 구성한다.
- ▶ 모듬별로 구성된 가족의 성격을 설정하고 집안의 특성(사회경제적 위치 등)을 기술한 후, 그 중 주요한 인물(가능하다면 청소년층)을 선택하여 10년 후 그를 중심으로한 가족생활과 가족문화생활에 대한 각본을 구성한다.
- ▶ 구성된 각본을 토대로 모듬별로 만화 또는 영상이나 연기를 꾸며 전체 앞에서 발표한다.
- ▶ 각자 자기 가족의 10년이나 20년 후의 모습을 상상하고 가족간의 문화형태를 발표하면서 활동을 마무리한다.

♣ 가족활동

- ▷ 모듬구성은 한 가족 단위로 한다.
- ▷ 가족 구성원 각자가 10년 후 자기를 중심으로 한 가족구성원을 꾸며보고 미래의 가족 문화생활 형태에 대해서 '10년 후의 어느



휴일'이라는 제목으로 각본을 구성한다.

- ▷ 구성된 각본을 토대로 부모는 만화를, 자녀는 연기로 재구성하여 다른 가족들 앞에서 발표한다.
- ▷ 가족별로 20년 후의 가족의 문화생활의 상징적인 모습을 그림으로 작성한 후, 전체 모여 전시회를 개최하고 활동을 마무리한다.

활동자료

□ 가족문화 만들기

가족 구성원들간에 유대를 쌓아가려면 가족 구성원 모두가 시간을 함께하며 가꾸어가는 특정한 형태의 문화를 만들어 내야 한다.

가족이 함께 하기 좋은 활동들

- 사물놀이 배우기
- 탈춤배우기
- 문화예술활동 관람하기
- 소년소녀가장 돕기

- 혼자사는 노인과 주말가족 만들기
- 그림그리기

7

가족의 여가선용표 만들기

- 현재 가족 구성원들이 여가선용을 어떻게 하고 있는지 알아본다.

가족구성원	현재 하고 있는 일
아버지	
어머니	
자녀	
가족이 함께 하는 일	

- 가족 구성원들이 앞으로 여가선용을 어떻게 했으면 좋을지 알아본다.

가족구성원	앞으로 하고 싶은 일
아버지	
어머니	
자녀	
가족이 함께 할 수 있는 일	

자료 : 바른 부모교육 프로그램, 1995.

가족 커뮤니케이션

활동목표

가족간의 대화는 가족사랑과 이해의 시작일 뿐만 아니라 가족갈등과 문제를 해결하는 중요한 도구이기도 한다. 가족마다 다양한 형식의 커뮤니케이션 방법이 존재한다. 우리 가족의 커뮤니케이션 방법을 이해하고 다른 가족의 의사소통형태를 이해함으로써 보다 효율적이고 효과적인 가족 커뮤니케이션 방법을 습득할 수 있도록 한다.

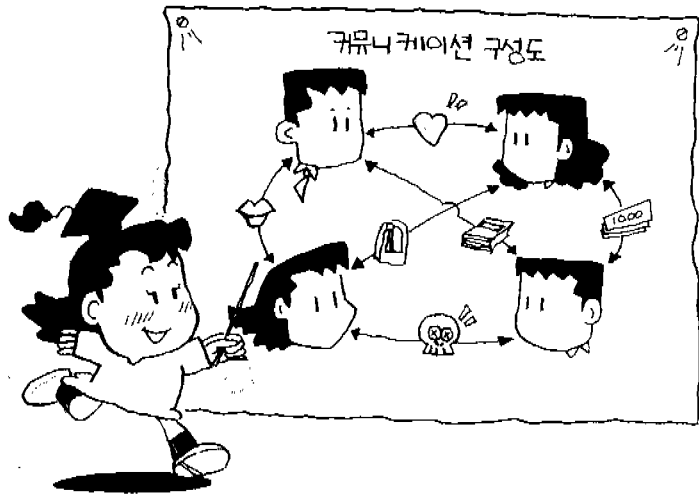
활동과정

□ 활동단계

- ▶ 2명을 한 모둠으로 구성한다.
- ▶ 모둠별로 하나의 주제를 선정하여 10분 정도 대화하여 그 내용을 녹음한다.
- ▶ 모둠에게 제시된 커뮤니케이션 유형을 토대로 모둠별로 각각의 커뮤니케이션 유형을 찾는다.
- ▶ 각자 실제 가족구성원의 의사소통 유형을 종이에 적고 전체가 모여 가장 많은 유형부터 순서화하고 그 특징에 대해서 논의한다.
- ▶ 모둠별로 바람직한 가족 커뮤니케이션 방법을 제시하며 그 이유에 대해서 발표한다.

♣ 가족활동

- ▷ 모둠 구성은 한 가족단위로 한다.
- ▷ 가족단위로 구성원 각자 생각하는 가족의 커뮤니케이션 유형에 대해서 종이에 기술한다.
- ▷ 가족단위로 가족 커뮤니케이션 유형의 장단점을 분석하고 보완할 점에 대해서 논의한다.



- ▷ 모듬가족별로 가족에 적합한 가장 이상적인 커뮤니케이션유형을 찾아 의사소통게임을 실시한다.

활동자료

□ 커뮤니케이션 유형

의사소통은 입으로 전하는 말 외에 얼굴, 음성, 몸, 숨, 근육으로 말을 하게 된다. 다시 말하면, 언어적 의사소통은 말을, 비언어적 의사소통은 얼굴 표정, 몸의 위치, 근육의 상태, 숨쉬는 정도, 음성 등을 말한다. 그런데 목소리는 이것을 말하는데 당신의 몸의 나머지는 다른 무엇을 말하는 이중 메시지로 상호작용한다면, 역시 그 결과는 종종 해롭고 불만스럽게 된다. 이중 메시지를 주고 받는다는 것은 의미를 사실 그대로 또는 솔직하게 그리고 하나의 수준으로 이끌지 못하면 어떤 가족의 의사소통도 가족원을 성장시키는 신뢰와 사랑으로 인도할 수 없다는 것이다.

이러한 의사소통은 개인이 위협을 느끼고 그에 반응을 하지만

자기의 약점을 나타내기 싫은 모든 경우에 회유형, 비난형, 계산형, 혼란형의 4가지 방법으로 약점을 감추려고 사용한다.

회유형

말-동의한다. “당신이 원하는 것은 무엇이든 좋다. 나는 오로지 당신을 행복하게 해 주고 싶을 뿐이다.”

몸-회유한다. “나는 속수무책이다.”

내면 “나는 쓸모없는 존재라고 생각한다.”

“그가 없으면 나는 죽은 사람이다. 나는 가치가 없다.”

- 회유형의 의사소통을 함으로써 다른 사람이 성내지 않게 하
- 다.
- 아침꾼
- 자기 자신은 무가치하므로 모든 사람에게 은혜를 입고 있으며, 잘못되는 일은 모두 자신의 책임이라 생각한다.
- 무슨 일이건 상관없이 기분을 맞추려고 애쓰고, 사과하고, 결코 반대하지 않으며 언제나 비위를 맞추면서 말한다.
- 자신의 느낌이나 생각과 관계없이 모든 일에 “예”라고 말한다.
- 자기 스스로는 아무일도 할 수 없는 것처럼 말한다. 그에겐 언제나 그를 인정해 줄 사람이 필요하다.
- 우는 소리 같고 짹짹거리는 목소리를 낸다.

비난형

말-반대한다 “당신은 무슨 일이든 제대로 하는 것이 없다. 도 대체 어떻게 된 일이나?”

몸-비난한다. “내가 여기서 우두머리다.”

내면 “나는 외롭고 실패자이다”

- 결점 발견자이고 독재자이며 우두머리이다. 높은 사람으로 행동하며 “당신만 아니었더라면 모든 일이 잘 되었을 것인데”라고 말하는 것 같아 보인다.
- 내적인 감각은 근육과 내장기관들이 긴장하고 혈압은 올라가 있다. 목소리는 딱딱하고 긴장해 있고 때로는 날카롭다.
- 비난하고 있을 때는 두 눈은 불쑥 솟아 나오고, 목 근육과 콧구멍이 들어나고 벌름거리며, 얼굴이 붉어지며 석탄에 삼 질하는 사람같은 목소리가 나온다.
- “다시 이런 짓을 하지마라.” 또는 “하는 것이 늘 그렇다니까.” 또는 “왜 늘 그렇게 하지?” 식으로 말을 시작한다.
- 답변은 중요하지 않다. 어떤 일에 대해 정말로 알고 싶은 것보다 자기의 중요성을 나타내는데 훨씬 더 많은 관심이 있다.
- 한 손을 허리에 얹고 다른 한 팔은 쭈욱 펴서 검지손가락으로 앞을 가리키면서 서 있는 자세를 하고 가능한 소리를 크게 내고 포악하게 하면서 모든 사람을 깎아 내린다.

계산형

말-초이성적이다. “주의깊게 관찰해 보면, 여기에 있는 누구의 손이 일을 너무 많이 해서 닳아있는 것을 알아낼 수 있다.”

몸-계산한다. “나는 조용하고 냉정하며 침착하다”

내면 “나는 상처를 받기 쉽다.”

- 어떤 감정도 나타내는 법 없이 매우 정확하고 이성적이다. 조용하고 냉정하며 차분하다.
- 실제의 컴퓨터나 사전에 비교될 수 있다.
- 몸은 건조하게 느끼며 때로는 차갑고, 분해된 것처럼 느껴진다. 목소리도 건조한 단음이며 말들은 추상적이기 쉽다.
- 비록 그 뜻이 확실치 않더라도 가능한 제일 긴 말을 사용한

다. 최소한 지식인처럼 돌릴 것이고, 한마디를 듣고나면, 여하튼 아무도 당신에게 귀를 기울이지 않을 것이다.

- “적절한 말을 하라. 감정을 드러내지 마라. 반응을 보이지 마라.”

혼란형

말-관련이 없다. 말에 뜻이 없다.

몸-각도가 지고 다른 곳에 떠나 있다.

내면 “아무도 나를 걱정해주지 않는다. 나를 받아들이는 곳이 없다.”

- 행동과 말이 그외 다른 사람의 행동이나 말과는 무관하다. 결코 적절하게 반응하지 못한다.
- 모든 사람의 질문을 무시한다. 어쩌면 다른 주체에 관한 당신 자신의 질문을 스스로 가지고 나올지 모른다.
- 내면의 느낌은 어지러움 그것이다.
- 목소리는 단조로우며 말과 조화가 안되며, 아무 곳에도 초점이 없기 때문에 이유도 없이 오르락내리락 한다.
- 입, 몸, 팔, 다리를 움직이기에 너무 바쁘다.
- 기분전환처럼 보이지만 몇분이 안되어 무서운 고독감과 무의미함이 일어난다. 계속하여 몸을 빨리 움직일 수 있다면 그런 느낌을 그렇게 많이 느끼지는 않을 것이다.

바람직한 의사소통유형 : 수평적 또는 유동적 반응

- 메시지의 모든 부분들이 같은 방향으로 들어간다. 목소리는 얼굴표정과 몸의 자세, 음정과 어울리는 말을 한다. 따라서 메시지는 하나이고 직접적이다. 진실한 의사소통을 한다.
- 관계는 편안하고 자유롭고 정직하며 자존심에의 위협은 거의 없다.
- 얼마든지 회유할 수 있고, 비난할 수 있고, 계산할 수 있고,

주위를 혼란시킬 수는 있지만, 차이가 있다면 하고 있는 일에 대해 알고 그 결과에 대해서도 받아들이 준비가 되어 있다는 것이다. 그러므로 뜻하지 않았던 어떤 일을 한 것을 깨닫게 되면 실제로 사과한다.

- 때때로 비판하고 평가해야 할 때가 있다. 그럴 때는 사람을 비난하는 것이 아니라 행위를 평가하는 것이며, 거기에는 계공해야 할 새로운 방향이 있다.
- 원만함, 충만함, 생동감, 공개성과 그리고 활력이 있다.

□ 의사소통 게임

이 게임을 하기 위해서는 각자는 의사소통의 유형 중 하나를 선택한다. 예를 들면 한 사람은 비난형, 다른 사람은 회유형, 셋째 사람은 또한 비난형이 될 수 있다. 두번째로는 비난형이었던 사람이 회유형이 되어보고, 회유형이었던 사람이 비난형이 되어본다. 비난형이었던 셋째 사람은 회유형이 될 수 있다. 세번째로는 첫째 사람이 계산형, 둘째 사람이 혼란형, 그리고 셋째 사람이 비난형을 계속 할 수 있다.

다음은 자주 볼 수 있는 의사소통 유형의 배합을 나열해 본 것이다.

첫째사람	둘째사람	셋째사람	첫째사람	둘째사람	셋째사람
비난형	회유형	비난형	계산형	계산형	비난형
회유형	비난형	회유형	혼란형	계산형	회유형
비난형	비난형	회유형	계산형	혼란형	비난형
계산형	비난형	혼란형	회유형	회유형	혼란형
비난형	계산형	혼란형			

- 어떤 유형의 의사소통을 할 것인가를 결정하고 서로에게 큰 소리로 알리고 자신이 선택한 의사소통에 적합한 신체적 자세를 취하는 것에서부터 시작한다.
- 5분으로 시간을 정한다.

- 어떤 갈등이 일어나려고 하면 그것을 주제로 활용하고, 그렇지 않은 상황이라면 식사, 휴가 또는 가족이 함께 생각할 수 있는 어떤 것이라도 함께 계획을 세운다. 게임을 할때는 의사소통을 과장하는 것을 두려워하지 말고 진행한다.
- 시간이 되면, 말하던 도중이라도 정지하고 즉시 뒤돌아 앉아 눈을 감고 자신의 호흡, 생각, 감정 그리고 본인의 신체가 받는 느낌, 상대방에 대한 자신의 느낌을 파악한다.
- 천천히 눈을 뜨고 어떤 생각과 느낌이 들었으며 과거와 현재의 어떤 부분들이 전면에 나타났는가, 몸은 무엇을 하고 있었는가, 자신이 했던 의사소통 유형 동안 집단에 있는 다른 사람에 대해 어떻게 느껴졌는지에 관해 이야기를 나눈다.
- 서로 새로운 역할을 맡고 시간을 정하여 다음 순서까지 계속하여 모든 역할을 다 맡아 해볼 때까지 계속한다.
- 익숙해지게 되면, 한가지 유형을 선택하되 말하지 않고 게임을 진행시킨다. 이때 녹음을 해두면 도움이 된다.
- 시간을 30분으로 정하고 하되 내적 감정이 불편해지기 시작하면 자신의 역할을 바꾼다.
- 불쾌감이 들게되면 상대방들에게 게임을 하는 동안 자신과 그들에 대하여 어떤 생각과 느낌이 들었는지를 말할 수 있는 대로 충분히 이야기한다.
- 불쾌감을 이야기하고 나면 비로소 안심이 될 것이고 동시에 수평적 반응에 가까워질 것이다.

자료 : 가족의사소통의 새로운 기법. 1988.

활동목표

가족은 변화한다. 가족은 단순히 가족구성원들이 모여서 이루어진 집단이 아니다. 가족은 하나의 생명력을 가진다. 개인과 같이 생노병사의 과정을 거친다. 그 과정에서 가족구성원들의 꿈이 모인 가족전체의 이상이 무엇인지 살펴봄으로써 가족구성원으로서의 책임을 제고하고 가족과 가정에 대한 깊은 이해를 갖도록 한다.

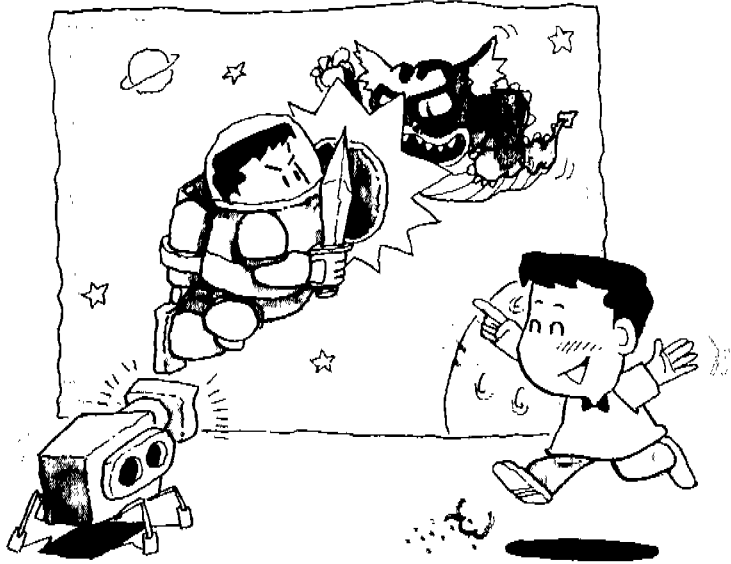
활동과정

□ 활동단계

- ▶ 5명을 한 모둠으로 구성한다.
- ▶ 모둠별로 가장 이상적인 가족형태를 구성하고 가족의 특색과 이상에 대해서 각본을 구성하여 각자 역할을 담당하여 비디오를 촬영한다.
- ▶ 모둠별로 비디오를 발표하면서 가족의 꿈과 자신의 꿈간의 유사점과 차이점에 대해서 이야기 한다.
- ▶ 가족과 사회 그리고 인류의 꿈간의 공통점을 모둠별로 발표한 후, 활동을 마무리한다.

♣ 가족활동

- ▷ 모듬구성은 한 가족단위로 한다.
- ▷ 가족구성원 각자의 꿈과 가족전체의 이상을 상호 토론하고 가족미래를 그리는 각본을 구성한다.
- ▷ 구성된 각본을 토대로 비디오로 촬영하거나 그림으로 표현한다.
- ▷ 완성된 작품을 전체 가족 앞에서 발표하고 평가를 받는다.
- ▷ 가족의 꿈과 미래사회의 모습에 대해서 가족의 가장끼리 토론하며 활동을 마무리한다.



활동자료

□ 사랑이 있는 가정 만들기

가족이란 서로 관심과 사랑을 주고 받는 관계로 맺어진 집단이다. 화목하고 단합하는 가정을 만들어 가족 구성원 모두가 자신의 능력과 자질을 충분히 발휘할 수 있게 하기 위해서 가정에서도 가족 구성원들이 전력을 다 할 수 있도록 목표를 설정하고 계획을 짜며 정신적으로 격려하고 고무해 주어야 한다.

가족 목표 설정하기

- 각 가족은 노력해서 얻어내야 할 목표가 필요하다.
- 일반적 목표는 가족들이 전체 목표를 달성하는 데 도움이 되는 각 가족 구성원의 개별적 목표를 포용할 정도로 폭이 있어야 한다.

- 공통된 목표는 가족들을 함께 협동하는 관계로 결속시키고 가족 구성원들이 갖가지 장애를 극복하고 목표를 향해 나아갈 수 있도록 한다.
- 가족 목표의 예 : 탁월함, 단합, 협동, 심미적인 풍요, 현명함, 지적 충족, 타인이나 사회에 대한 봉사, 창의적 잠재력의 실현, 건강하고 행복하기, 사랑하기, 재미있게 지내기 등을 생각해 볼 수 있다.

가족의 일체감 만들기

- 틈나는 대로 자주 가족에 대한 이야기를 해줌으로써 한 가족이라는 의식을 일깨워 준다.
- 족보나 조상들에 관한 집안 내력을 이야기 해준다.
- 가족을 대표할 상징을 정해 그 의미를 공감한다.
- 가족들이 가진 재능을 보여줄 수 있는 기회를 자주 마련하여 가족의 재능을 발달시킨다.
- 가족의 목표나 가훈을 써서 거실에 걸어둔다.
- 가족의 생일이나 기념일에는 반드시 축하회를 벌인다.
- 가족간에도 엽서나 카드를 주고 받도록 장려한다.
- 가족들이 전체적으로 단합할 수 있는 기회를 정기적으로 갖는다.
 - 모임은 미리 예고하여 서로 준비할 수 있도록 한다.
 - 가족들이 특별히 좋아하는 음식을 준비한다.
 - 즐거운 놀이를 한다.
 - 장기자랑 시간을 갖고 상품도 준비한다.
 - ‘우리 가족’에 관한 토론이나 글짓기 대회를 연다.

가족 구성원들이 지켜야 할 행동기준 마련하기

개인적 행동규범

- 건전한 도덕적 원칙(올바름, 정직, 진지함 등) 갖기
- 자신의 생각과 행동 조절하기
- 자신의 행동에 대한 책임감 갖기

- 타인을 돕거나 가족 목표를 이루기 위해 자기 자신이나 자기의 관심을 기꺼이 희생하기
- 지식이나 경험 또는 이해에 바탕을 둔 판단력 기르기
- 관심과 정열 갖기

관계적 행동규범

- 다른 사람을 배려하고 어려울 때 돕는 자세 갖기
- 공동의 목적을 위해 다른 사람과 함께 일하기
- 다른 사람을 보호하거나 지원하는 마음 갖기
- 다른 사람을 존중하기

포괄적 원칙

- 자신이 믿고 있는 것에 대한 신뢰
- 자신의 이상과 가족에 대한 깊은 애정
- 자신의 능력에 대한 믿음
- 가족 구성원 전원이 모범적인 행동기준을 정해서 노력하다 보면 가족들의 생활이 질적으로 향상될 것이다.

가족 계획 만들기

가족 계획은 가족 전체를 고려해야 한다.

- 가족 각자와 협의한 후 계획을 다시 확인한다.
- 외부활동을 지나치게 많이 계획하지 않는다.
- 성급하게 결정하지 않는다.
- 계획은 융통성이 있어야 한다.

가족간의 효과적인 의사소통을 위한 모임 갖기

- 가족 구성원이 필요하다고 생각될 때 수시로 갖는다.
- 모임은 흥미있고 따뜻하게 진행하여 모든 가족이 재미있게 참여한다.
- 구성원 각자가 중요한 역할을 하고 있음을 일깨워 준다.
- 제출된 안건에 대하여 기권은 허용하지 않는다.
- 문제점은 충분히 의논할 시간을 갖는다.
- 최종 결정은 표결에 붙인다.

가족 정신의 확립과 유지

- 가족을 위해서는 구성원 각자가 필요함을 느끼게 한다.
- 가정 안에서는 각자의 성품과 능력에 따라 골고루 관심을 받도록 배려한다.
- 가족 구성원 각자가 다른 구성원들에게 책임을 지는 친밀한 가족체계를 확립한다.
 - 가족간에는 말로라도 적대감을 표시하지 않는다.
 - 상대방의 인격을 모욕하는 말이나 행동을 삼가한다.
 - 서로 다른 가족 구성원의 신체적 건강 뿐만 아니라 정신적 건강에 대해서도 책임을 진다.

자료 : 우리집 자녀교육 무엇이 문제인가. 1996.

II. 응용과정

사랑의 우리집
배낭속의 화목
한울타리 가족

사랑의 우리 집

□ 활동목표

문화는 삶을 향기롭고 풍요롭게 한다. 일상생활에서 벗어나 가족끼리 서로에 대해서 통찰해 보고 이해하는 과정을 통해 가족의 특성을 살펴봄으로써 가족문화를 만들어 보고 가족에 대한 사랑과 긍지를 갖게 한다.

□ 활동일정

얼 마 나 : 이틀 밤과 사흘 낮
어 디 서 : 해변과 숲이 있는 곳에서
누 구 와 : 여러 가족들과

□ 활동일정표

시 간	이해의 날	사랑의 날	믿음의 날
06:00		°숲속에서	°해변체조°
07:00		만드는 새벽°	아 침
08:00		아 침	
09:00	°함께 모여서°		°모래마을
10:00		°가족달력	이야기°
11:00	무사히 도착하여	만들기°	
12:00	점심을 맛있게		점심도 조개껍질로
13:00		점심도 맛있게	
14:00	°가족모양	°가족	사랑을 담고
15:00	만들기°	오리엔티어링°	집으로
16:00	°우리 가족은요°		
17:00	°아빠와 함께		
18:00	꾸며보는 식탁°	저 녀	
19:00		°마음으로	
20:00	°가족 그리기°	쓰는 편지°	
21:00		°사랑의 밤°	
22:00			
23:00	엄마 아빠와	꿈나라로	
24:00	함께 꿈나라로		

□ 활동내용



활동 1 가족모양 만들기

가족구성원들이 가족을 상징하고 대표할 수 있는 노래나 문양 등을 생각해 보게 하는 활동이다. 가족 개개인의 특성을 잘 나타내 주면서 한 가족을 가장 잘 표현할 수 있다. 상대방에 대한 이해와 더불어 배려가 필요한 활동으로 가족공동체를 실감할 수 있게 해 주는 활동

▶ 사전활동

- 활동의 의의 및 목적을 설명한다.
- 준비된 악기나 도구의 이용법을 설명한다.

▶ 활동방법

- 한 가족을 한 모듬으로 한다.
- 모듬별로 가족회의를 하여 가족의 특색을 정한다.
- 모듬별로 작곡하거나 혹은 개사하여 가족노래를 정하고 합창해

본다.

- 모듬별로 문양을 도안하여 가족기나 가족티셔츠를 만든다.

▶ 사후활동

- 가족노래와 가족문양은 활동이 끝날 때까지 모듬을 대표하게 한다.

활동 2 우리 가족은요

가족들의 개성을 서로 보여줌으로써 다른 가족과의 차이점을 발견할 수 있다. 타산지석으로 가족의 장점과 단점을 느낄 수 있는 한편 가족의 소중함을 느끼고 가족간의 유대를 돈독히 할 수 있는 활동

▶ 사전활동

- 뽑기나 자원으로 모듬별 발표순서를 정한다.
- 준비된 상과 상품의 종류를 설명한다.
- 상의 이름을 재미있게 하여 모든 모듬이 수상할 수 있도록 준비한다.

▶ 활동방법

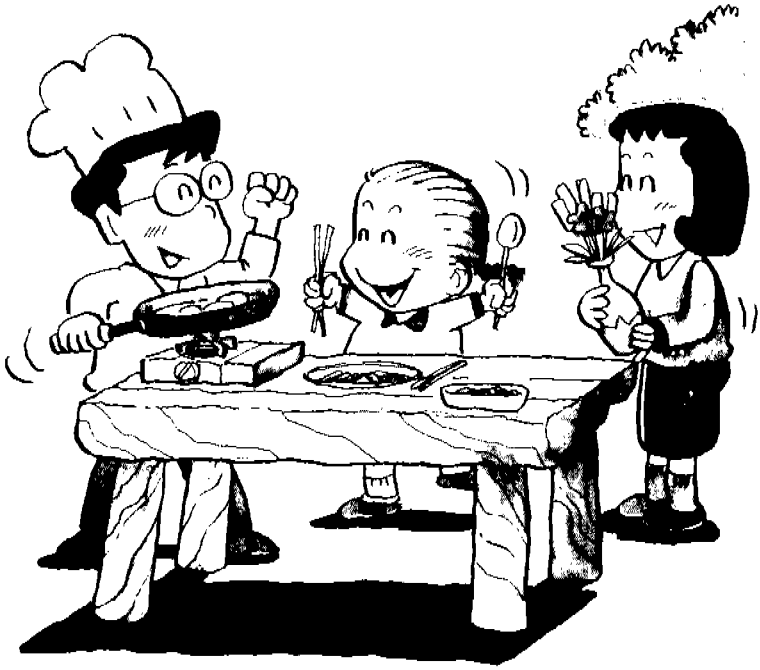
- 정해진 순서대로 가족노래와 문양을 소개한다.
- 모듬별로 발표가 끝나면 심사에 들어간다.
- 수상모듬을 발표하고 서로 축하한다.

▶ 사후활동

- 가족노래와 가족문양의 특성에 따라 모듬별칭을 지어 사용한다.

활동 3 아빠와 함께 꾸며보는 식탁

가족의 식탁은 엄마들의 몫이었다. 엄마의 마음과 정성을 이해하는 시간으로 아빠와 함께 엄마의 영역을 침범해 본다. 가족을 위한 엄마의 정성을 느껴볼 수 있는 활동



▶ 사전활동

- 기본반찬은 미리 준비된 상태에서 주 요리만 하게 한다.
- 준비된 재료와 도구 사용시의 주의사항을 설명한다.
- 엄마들은 주변의 환경을 이용하여 식탁 환경 꾸미기를 하도록 한다.

▶ 활동방법

- 모둠별로 메뉴를 정하고 필요한 재료를 결정한다.
- 조리가 끝나면 엄마와 함께 식탁을 꾸민다.
- 모둠별로 맛보기 접시를 마련하여 다른 모둠이 같이 나눠 먹을 수 있도록 한다.

▶ 사후활동

- 식탁 꾸미기가 끝난 후에는 모둠별로 음식을 서로 나누어 이웃의 정을 나눈다.

활동 4 가족 그리기

저녁식사가 끝난 후 편안한 마음으로 가족 구성원 하나하나를 떠올리며 생각나는대로 그림을 그려보게 하는 활동이다. 서로서로에 대한 느낌과 감정의 차이를 알 수 있게 해 주는 활동

▶ 사전활동

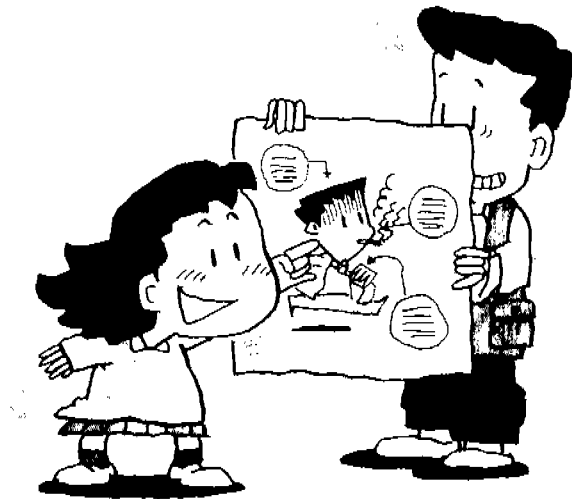
- 모둠별로 가장 편안한 장소를 찾도록 한다.
- 준비된 재료와 도구 이용에 관해 설명한다.

▶ 활동방법

- 모둠별로 가족 한 사람 한 사람에 대한 느낌을 그림으로 표현하게 한다.
- 그림을 서로 나누어 보고 그림 속의 의미에 대해서 이야기 한다.
- 이야기 하는 과정을 통해 서로의 느낌과 생각의 차이를 발견한다.

▶ 사후활동

- 전체 모듬이 모여 발표시간을 갖는다.



활동 5 숲속에서 만드는 새벽

상쾌한 아침의 맑은 공기 속에서 가족끼리 자유롭게 산책하는 시간을 갖음으로써 자연속에서 가족간의 서정을 나누는 활동

▶ 사전활동

- 산책범위를 미리 정하고 조용하면서도 경쾌한 음악을 준비한다.

▶ 활동방법

- 모둠별로 자유롭게 산책하게 한다.
- 산책이 끝나면 간단한 아침체조를 실시한다.

▶ 사후활동

- 체조가 끝난 후 돌아갈 때는 서로 손을 잡고 걸어본다.

활동 6 가족달력 만들기

가족의 생일이나 특별한 행사를 서로 잘 기억할 수 있도록 함께 가족달력을 만들어 가족에 대한 서로의 관심과 사랑을 표현하는 활동

▶ 사전활동

- 달력을 만드는 데 필요한 재료(도화지 연필 물감 크레파스 잡지 등)를 준비한다.

▶ 활동방법

- 모둠별로 필요한 재료를 가져온다.
- 가족 개개인의 행사표를 함께 작성한다.
- 잡지나 그림 등을 오려붙여 달력을 만들고 월 별로 가족들의 행사를 적어 넣는다.

▶ 사후활동

- 달력만들기가 끝난 후에는 모둠별로 발표한다.

활동 7 가족 오리엔티어링

자연속에서 상호협력하며 과제수행을 해나가는 과정 속에서 성취감



과 가족의 소중함을 느끼게 해 주는 활동

▶ 사전활동

- 두 모둠을 한 조로 한다.
- 조별로 오리엔티어링 코스지도를 주고 간략하게 방법을 설명한다.
- 포스트별로 지도자를 상주시켜 지시서 수행정도와 시간을 체크하게 한다.

▶ 활동방법

- 조별로 출발한다.
- 포스트에 도착하면 지시서에 따라 과제를 수행한다.
- 포스트와 포스트 이동기간에는 대화를 나누거나 삼행시 등을 지어본다.

▶ 사후활동

- 모든 조가 돌아오면 포스트별 과제수행활동 점수와 소요시간을 고려하여 ‘ 으뜸상 ’ ‘ 우정상 ’ 등을 시상한다.

활동 8 마음으로 쓰는 편지

아침식사가 끝난 후 편안한 마음으로 가족에게 평소 하고 싶었던 이야기나 활동 참여과정을 통해서 느낀 점을 간략하게 쓰게 함으로써 활동을 정리하게 하는 활동

▶ 사전활동

- 개인별로 가장 편안한 장소를 찾도록 한다.
- 준비된 필기도구와 우표를 나누어 준다.

▶ 활동방법

- 개인별로 편지를 쓰고 싶은 가족에게 글을 쓴다.
- 편지쓰기가 끝나면 지도자에게 전달한다.

▶ 사후활동

- 지도자는 편지를 모아 우편으로 부침으로써 모둠구성원들이 활동이 끝난 후 받아 볼 수 있게 한다.

활동 9 사랑의 밤

집을 떠난 장소에서 가족 구성원간의 새로운 만남으로 서로에 대해 새롭게 이해하고 있는 상태에서 가족간의 이해와 사랑을 확인하게 하는 활동

▶ 사전활동

- 가족대향 장기자랑 신청을 받는다.
- 모둠수에 맞는 배열을 구상한다.
- 음향시설과 촛불의식에 필요한 재료를 준비한다.

▶ 활동방법

- 모둠수에 적합한 배열상태로 전체 모둠이 함께 모인다.
- 즐겁고 쉬운 곡으로 율동을 곁들여 함께 노래한다.
- 가족대향 장기자랑을 한다.
- 가장 잘한 모둠과 가장 열심히 한 모둠에게 우정의 상품을 전달한다.

- 전체 모둠이 지도자의 지시에 따라 춤을 달리 추는 시간을 갖는다.
- 웨밀리댄싱 퀘과 인기웨밀리상을 수상한다.
- 수상이 끝나면 조명을 끄고 온온한 음악을 배경으로 촛불의식을 거행한다.
- 지도자의 사회에 따라 촛불을 가운데로 모아 사랑의 상징 하트 모양을 연출한다.
- 사랑의 촛불이 타는 동안 윤희의 악수를 하며 마무리 한다.
- ▶ 사후활동
- 사랑의 감정이 충만한 상태에서 서로 이웃의 정을 나눈다.

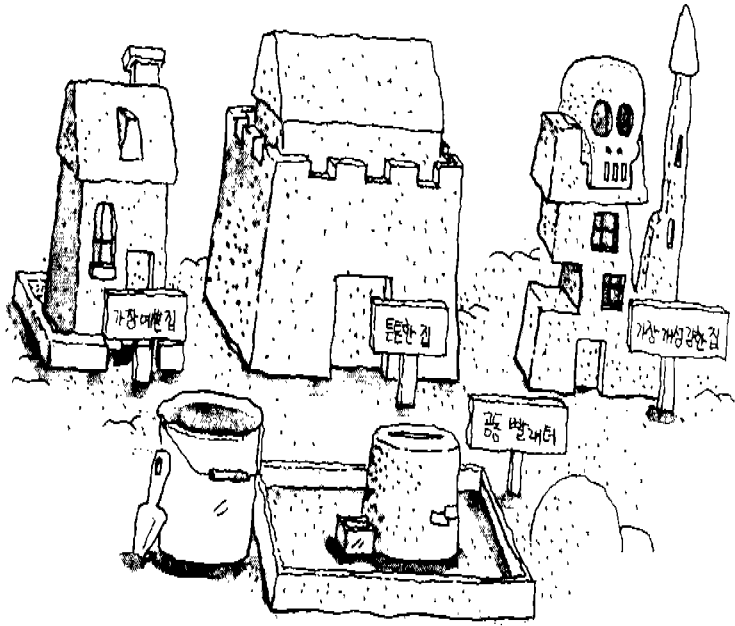
활동 10 해변체조

해변의 여명 속에서 가족끼리 자유롭게 산책하고 간단한 체조를 하는 시간을 갖음으로써 자연속에서 가족의 건강을 생각해 보게 하는 활동

- ▶ 사전활동
- 조깅에 앞서 가볍게 몸을 뚫는다.
- ▶ 활동방법
- 가벼운 조깅으로 해변까지 간다.
- 해변에 이르면 간단한 아침체조를 실시한다.
- ▶ 사후활동
- 체조가 끝난 후 돌아갈 때는 산책하는 기분으로 가족끼리 손을 잡고 걷는다.

활동 11 모래마을 이야기

해변에서 모래와 조개로 집을 짓고 이웃과의 조화를 이루며 마을을 꾸미는 과정을 통해 가족들의 보금자리와 이웃에 대한 사랑 그리고 공동체가 무엇인지 생각해 보게 하는 활동



▶ 사전활동

- 해변에서 구할 수 없는 것은 모래마을 꾸미는 데 필요한 준비물 중 모둠별로 미리 준비한다.

▶ 활동방법

- 모둠별로 자유롭게 모래집을 짓는다.
- 모둠별 집짓기가 끝나면 ‘가장 예쁜 집’ ‘가장 튼튼한 집’ ‘가장 개성이 강한 집’ 등을 선정하여 문 앞에 꽃을 꽂아 준다.
- 아름다운 집에 대한 시상이 끝나면 모둠 전체가 모여 마을 공동 시설과 공원 꾸미기 등을 협의하고 업무 분배를 한다.
- 전체 모듬이 각자 맡은 업무를 수행하여 모래마을을 꾸민다.
- 마을 꾸미기가 다 끝나면 성을 쌓고 마을이름을 써넣은 기를 단다.

▶ 사후활동

- 모래마을 주변을 깨끗이 정리하고 모래마을의 미래 이야기를 하며 돌아간다.

참고자료

□ 가족달력의 의미

가족달력은 함께 살아갈 새해 1년 계획을 가족이 함께 달력에 표현함으로써 가족 행사의 의미를 잘 전달할 수 있다. 그리고 그 달 그 달 행사와 관련된 사진첩이나 비디오를 보고 함께 그림을 그리는 과정을 통해 가족 구성원 서로에 대한 이해와 사랑을 깊게 할 수 있고 협동심을 키울 수 있다.

- ▷ 아이들 생일에는 아이들 사진을, 부모님 생신에는 부모님 젊은 시절의 사진을 붙이는 식으로 가족들의 사진을 적절히 활용한다.
- ▷ 사진을 활용하는 것 외에도 가족이 직접 그림을 그리거나 다양한 재료를 이용하여 구성한다.
- ▷ 달력 아래쪽에는 그 달 가족 행사와 관련된 축하말이나 자녀에게 들려주고 싶은 교훈 등을 적는다.
- ▷ 메모란을 따로 만들어 그때 그때 가족에게 하고 싶은 말이나 전하고 싶은 사항을 적을 수 있게 한다.

배낭 속의 화목

□ 활동목표

여행은 인간을 겸허하게 한다. 그리고 순수하게 한다. 가족과 자연 속에서 함께하는 과정을 통해 가족에 대한 깊은 이해심을 키우고 가족의 소중함을 깨닫는다.

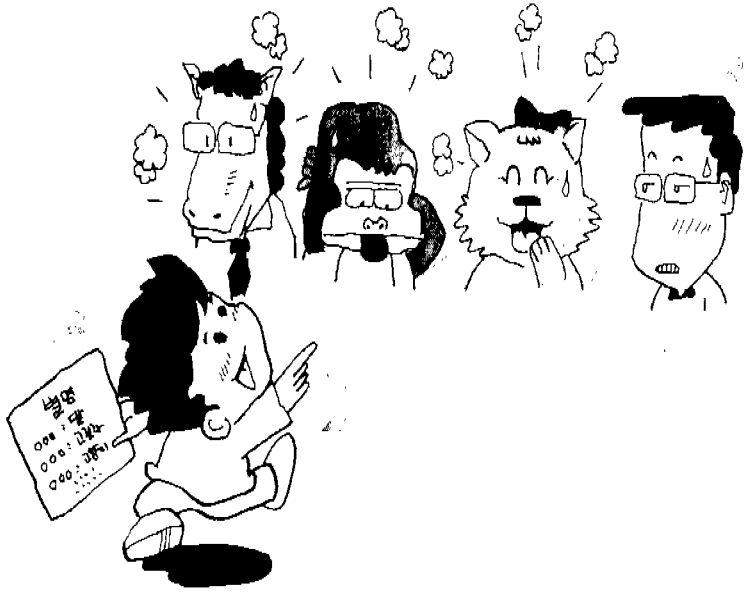
□ 활동일정

얼 마 나 : 이틀 밤과 사흘 낮
어 디 서 : 산이 있는 곳에서
누 구 와 : 여러 가족들과

□ 활동일정표

시 간	만남의 날	화합의 날	희망의 날
06:00		°새벽찾기°	°새벽열기°
07:00		아 침	아 침
08:00			
09:00	함께 모여서	°점심만들기°	°미래설계
10:00			:우리 이제는°
11:00		°가족 트래킹°	
12:00	무사히 도착하여	:식물관찰	점 심
13:00	점심도 함께	:자연소리 찾기	
14:00	°가족 친해지기°	:동물소리 듣기	꿈을 남고
15:00		:돌 찾기	집으로
16:00	°아빠 엄마 함께		
17:00	우리 따로°		
18:00	°저녁 노을속에서°	저 녀	
19:00		°가족 작품	
20:00	°가족꾸미기°	박람회°	
21:00		°캠프화이어°	
22:00			
23:00	엄마 아빠와	나홀로	
24:00	함께 꿈나라로	꿈나라로	

□ 활동내용



활동 1 가족 친해지기

여러 가족구성원들이 처음 만나 서로서로 인사하고 마음을 열 수 있도록 하는 활동

▶ 사전활동

- 활동방법에 대해 미리 알려준다.
- 게임에 필요한 준비물을 사전에 준비한다.

▶ 활동방법 1: 서로 인사해요

- 한 가족을 한 모둠으로 한다.
- 모둠별로 참가자의 이름을 다 적을 수 있는 종이와 연필을 나누어 준다.
- 신호가 울리면 서로의 이름을 주고 받고 인사를 나누면서 이름과 별명을 적는다.
- 이름 파악이 다 끝나면 모둠 전체가 모여 각자 소개를 한다.

▶ 활동방법 2: 숫자 가족 만들기

- 숫자가 쓰인 종이를 참가자의 가슴에 달아 준다.
- 지도자가 더해서 7, 곱해서 45 등 숫자를 부르면 사람들끼리 가슴에 달은 숫자를 중심으로 수에 맞도록 사람들끼리 모인다.
- 숫자로 묶이지 못하면 탈락시켜 가장 끝까지 많이 남아있는 모둠이 이긴다.

▶ 활동방법 3: 똑 같아요

- 모둠 전체가 일어나 둥글게 선다.
- 한쪽 방향으로 서서 앞사람 어깨에 손을 얹고 노래에 맞추어 돈다.
- 지도자의 말(같은 색의 양말을 신은 사람끼리, 같은 띠끼리 등)에 따라 새로운 모둠을 구성한다.
- 다시 노래에 맞추어 돌면서 새로운 지시에 따라 새로운 모둠을 형성한다.

▶ 사후활동

- 전체 모둠이 모인 가운데 우리는 모두 한 가족임을 알린다.

활동 2 아빠 엄마 함께 우리 따로

부모님과 자녀들이 편을 나누어 게임을 해봄으로써 기성세대와 신세대의 차이점을 발견하고 서로를 바라볼 수 있는 기회를 주는 활동

▶ 사전활동

- 게임에 필요한 재료를 준비한다.
- 부모모듬과 자녀모듬으로 나눈다.

▶ 활동방법

- 게임 진행방법을 설명한다.
- 모듬 대표를 정하고 모듬대표가 모듬에서의 게임차례를 정한다.
- 모듬 대표가 나와 가위·바위·보로 우선권을 정한다.
- 탑쌓기를 모듬 순으로 차례대로 한다.
- 탑이 먼저 무너지는 모듬이 지게 된다.

▶ 사후활동

- 진 모둠이 이긴 모둠의 요구를 들어준다.

활동 3 노을 속에서 가족 꾸미기

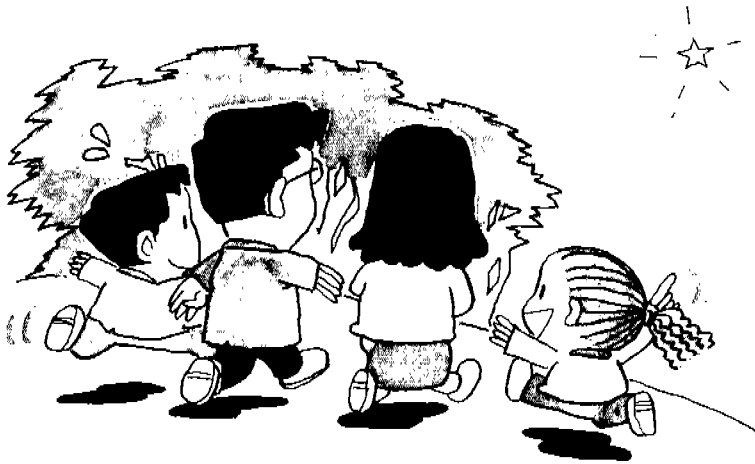
가족의 서로 다른 입장이 되어 봄으로써 서로의 입장을 이해할 수 있도록 돕는 활동

▶ 사전활동

- 한 가족을 한 모둠으로 하고 모둠별로 극본과 주제를 구상하도록 한다.
- 필요한 준비물을 마련해 놓는다.

▶ 활동방법

- 모둠별로 주제와 내용에 따라 배역을 정하고 즉흥적으로 대사를 연출하면서 연습한다.
- 발표순서를 정하고 한 모둠의 발표가 끝날 때마다 막간에는 필요한 무대 장치를 한다.
- 모둠별로 준비된 물품으로 분장과 무대 연출을 하고 발표한다.



- 모둠별 발표가 다 끝난 후에는 전체 모둠이 모여 역할극에서 표출된 부모상과 자녀상에 대해서 토론한다.

▶ 사후활동

- 서로 다른 색의 종이를 주어서 ‘내가 바라는 부모님상’과 ‘내가 바라는 자녀상’을 적도록 한다.
- 큰 통에 같은 색을 모은 뒤 부모는 자녀들의 생각을 자녀는 부모들의 생각을 읽어보고 서로 모여 토론한다.

활동 4 새벽 찾기·새벽 열기

새벽 맑은 공기를 마시며 가족과 함께 산보를 함으로써 일상생활에서 미처 이야기하지 못했던 말을 할 수 있는 기회를 주는 활동

▶ 사전활동

- 숙소에서 너무 멀리 나가지 않도록 유의하고 모두 참여할 수 있도록 한다.

▶ 활동방법

- 모둠별로 자유롭게 산보나 체조를 하도록 한다.
- 산책을 하는 과정 속에서 서로의 느낌과 생각의 차이를 발견한다.

▶ 사후활동

- 서로의 느낌을 나중에 편지로 쓴다.

활동 5 점심 만들기

여러 가족끼리 트래킹을 나가기에 앞서 함께 점심을 준비함으로써 협동 의식과 자연을 보호하는 마음을 키울 수 있는 활동

▶ 사전활동

- 참가자들이 가장 좋아하면서도 간편한 메뉴를 정한다.

▶ 활동방법

- 정해진 메뉴에 따라 모둠별로 맡은 일을 한다.

▶ 사후활동

- 모둠별로 준비된 점심을 나누어 준다.

활동 6 가족 트래킹

자연 속에서 시간에 얽매이지 않고 자유롭게 감상하고 관찰하는 과정을 통해 가족간의 단합과 다른 가족과의 화합 그리고 자연을 감상하고 사랑할 줄 아는 능력을 키워줄 수 있는 활동

▶ 사전활동

- 트래킹 코스 안내 자료를 나누어 준다.
- 떠나기에 앞서 준비운동을 한다.

▶ 활동방법

- 모둠별로 트래킹 주제(식물·동물·자연의 소리·돌 등)를 정한다.
- 트래킹 주제에 유의하면서 트래킹 한다.

▶ 사후활동

- 돌아오는 길에는 목록을 함께 하여 지친 몸을 풀어준다.

활동 7 가족 작품 박람회

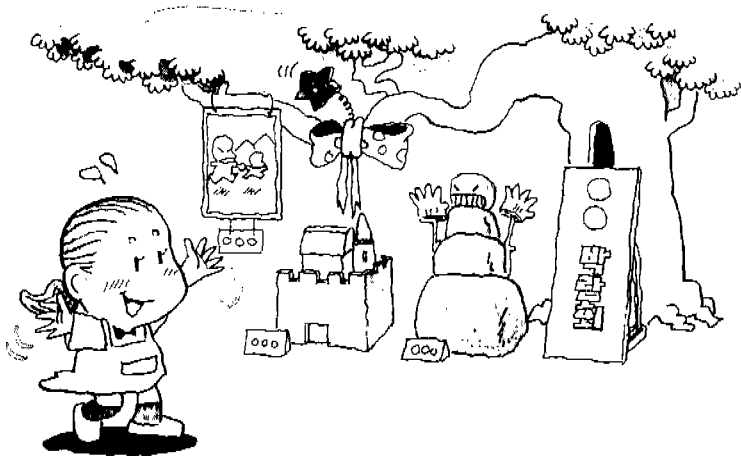
가족 트래킹을 하면서 받은 느낌을 가족 단위로 표현해 봄으로써 가족 서로의 감정을 공유할 수 있는 활동

▶ 사전활동

- 작품 전시장소를 마련한다.
- 작품활동에 필요한 준비물을 마련해 놓는다.

▶ 활동방법

- 모둠별로 주제(식물관찰기·우리가 찾은 자연의 소리·동물의 소리·돌맹이 가족 이야기 등)와 표현방법(그림·글·조각 등)을 정한다.



- 모둠이 합심하여 작품을 구상하고 만든다.
- 작품이 끝난 모듬은 전시장소에 작품을 전시한다.
- 전체 모듬이 모여 모듬별로 작품소개를 한다.
- 모듬별 발표가 끝나면 시상(개성상·인기상· 으뜸상 등)을 한다.
- ▶ 사후활동
- 전시가 끝난 후에는 모듬별로 작품을 가지고 간다.

활동 8 캠프화이어

마지막 밤에 다 함께 모여 참가자 서로서로의 유대감을 증진시키고 강화시켜 주는 활동

- ▶ 사전활동
- 장소를 선정하고 재료를 준비한다.
- 점화방법을 결정한다.
- ▶ 활동방법
- 점화와 함께 시작한다.
- 노래와 짝짓기 게임 등으로 시작해서 ‘엄마 아빠와 함께 춤을’ 끝으로 하면서 둥글게 원을 만든다.

- 서로 악수를 하면서 정리한다.
- ▶ 사후활동
 - 캠프화이어 장소 주변을 함께 정리한다.

활동 9 미래 설계 : 우리 미래는

가족의 미래를 설계해 봄으로써 가족구성원으로서의 역할과 새로운 다짐을 생각해 보게 하는 활동

- ▶ 사전활동
 - 필요한 재료(종이·필기구·색종이 등)를 나누어 준다.
- ▶ 활동방법
 - 모둠별로 모여 종이에 글이나 그림으로 5년 혹은 10년 후의 가족의 미래를 설계한다.
 - 모둠별로 서로의 미래 설계를 비교해 보고 토론한 후 미래의 가족 설계도를 작성한다.
 - 전체 모듬이 모여 모듬별로 발표한다.
- ▶ 사후활동
 - 모듬별 가족 미래설계도는 돌아가서 가족회의 주제로 사용한다.

참고자료

□ 도시락 만들기

야외로 나갈 때 가족이 함께 그리고 쉽게 만들 수 있는 도시락 만들기

▷ 아기김밥

- 배합초(식초 4TS·소금 1ts·설탕 2TS)를 만들어 밥이 뜸이 들면 식기전에 넓은 그릇에 밥을 담고 배합초를 재빨리 버무린 다음 식힌다.
- 다진 쇠고기는 양념을 해서 볶아 놓는다.

- 김 반장에 밥을 얇게 펴고 볶은 쇠고기를 중심에 놓고 말은 다음 절반으로 자른다.

- 과일과 야채를 색깔의 조화를 맞추어 함께 담는다.

▷ 유부초밥

- 유부는 끓는 물에 넣었다 건져서 주머니를 만들어 냄비에 담고 양념(간장 1TS·설탕 3분의 2ts·물 2TS)을 넣고 뚜껑을 열어둔 채 약한 불에서 조린다.

- 초밥에 잘게 다진 홍당무와 검은 깨를 함께 넣어 버무린 다음 유부주머니 속에 넣어 유부초밥을 만든다.

- 과일과 야채를 색깔의 조화를 맞추어 함께 담는다.

☐ 활동목표

사랑은 나누는 것인 동시에 베푸는 것이다. 가족간의 깊은 사랑은 또 하나의 가족을 만든다. 이웃에 대한 사랑을 실천하는 과정을 통해 사랑의 참의미에 대한 이해를 돕고 가족간의 사랑을 깊게 한다.

☐ 활동일정

얼 마 나 : 하루동안

어 디 서 : 불우이웃이 있는 곳에서

누 구 와 : 한가족 또는 여러 가족과

□ 활동일정표

1: 이웃 어른들과 함께

시 간	활 동 내 용
09:00	사랑을 나누러
10:00	도착해서
11:00	함께 인사해요
12:00	정성껏 준비했어요(점심)
13:00	함께 하는 시간들
14:00	: 사랑의 노래와 춤과
15:00	그리고……
16:00	
17:00	무엇이 있을까요?
18:00	함께 일해요
19:00	: 기쁨과 보람으로
20:00	다시 만날 때까지

2: 이웃 어린이들과 함께

시 간	활 동 내 용
09:00	사랑을 찾아서
10:00	도착해서
11:00	안녕! 안녕!
12:00	맛있게 맛있게(점심)
13:00	우리 함께 놀아요
14:00	춤을 춰요
15:00	꿈을 꾀요
16:00	
17:00	주고 싶은 것이 있는데…
18:00	함께 일해요
19:00	: 기쁨과 보람으로
20:00	다시 만날 때까지

□ 활동내용



활동 1 사랑을 나누러 · 사랑을 찾아서

가족끼리 또는 여러 가족이 함께 모여 집근처의 불우이웃을 찾아가 또 다른 가족을 구성하고 지속적으로 만남을 계속할 수 있는 기회를 만드는 활동

▶ 사전활동

- 참가 가족을 결정하고 방문할 기관을 선정한다.
- 활동의 의의 및 목적을 분명히 한다.
- 대상기관에 방문 목적과 의미를 전달하고 사전 승인을 받는다.

▶ 활동방법

- 약속시간에 만나서 준비물을 확인한다.

활동 2 함께 인사해요 · 안녕! 안녕!

대상기관에 도착하여 우리의 이웃과 처음 만나면서 서로에 대한 믿음과 신뢰의 기초를 마련해 주는 활동

▶ 사전활동

- 대상기관에 있는 이웃들에 대해 미리 상세하게 알고 있다.

▶ 활동방법

- 5~6명을 한 모듬으로 하고 한 가족 또는 한 사람씩 모듬에 함께 참여한다.
- 모듬별로 모여 각자 소개를 하고 모듬이름을 정한다.
- 모듬별로 모듬대표를 정하고 모듬노래를 선정한다.
- 전체 모듬이 모여 모듬별로 모듬노래를 부르고 가장 어울리는 이름과 노래를 부른 모듬에게 ‘피꼬리상’을 주고 준비한 선물을 준다.

▶ 사후활동

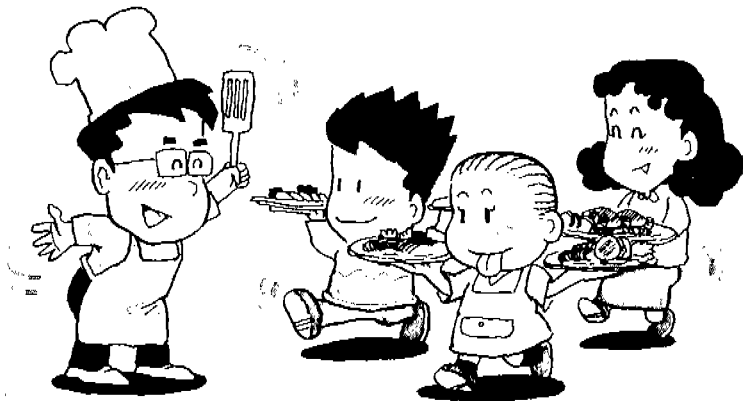
- 모듬노래는 활동이 끝날 때까지 모듬 응원가로 부른다.

활동 3 정성껏 준비했어요 · 맛있게 맛있게

준비해 간 음식을 곁들여 식사시간에 함께 참여하는 활동

▶ 사전활동

- 대상기관의 식단을 사전에 알아보고 후식으로 적합한 음식을 준비한다.



▶ 활동방법

- 모둠별로 식사시간을 갖는다.

▶ 사후활동

- 식사 후에는 가벼운 산보나 대화를 할 수 있도록 한다.

활동 4 함께 하는 시간들 · 우리 함께 놀아요

게임·노래교실·포크댄스 시간 등을 마련하여 새로운 것을 배우고 익힐 수 있게 하고 아울러 서로의 장기를 펼칠 수 있는 장을 마련해 주는 활동

▶ 사전활동

- 활동 내용을 숙지하여 진행을 자연스럽게 할 수 있도록 한다.

▶ 활동방법

- 활동 내용에 따라 적정 인원으로 모둠을 구성하고 한 가족 또는 한 사람씩 모둠에 함께 참여한다.
- 모둠별로 활동을 진행한다.
- 모둠별 활동이 끝나면 모둠 대항이나 발표 시간을 갖는다.
- 전체 모둠활동이 끝나면 장기자랑 시간을 마련한다.
- 장기자랑에서 가장 많은 박수를 받은 사람에게는 인기상을 준다.

▶ 사후활동

- 가장 열심히 따라하거나 가장 열심히 응원한 모둠이나 개인에게도 상을 준다.

활동 5 무엇이 있을까요 · 주고 싶은 것이 있는데

사랑의 선물을 마련하여 우리는 서로 하나임을 확인하게 해주는 활동

▶ 사전활동

- 방문기관의 특성에 적합한 선물을 다양하게 준비한다.

▶ 활동방법

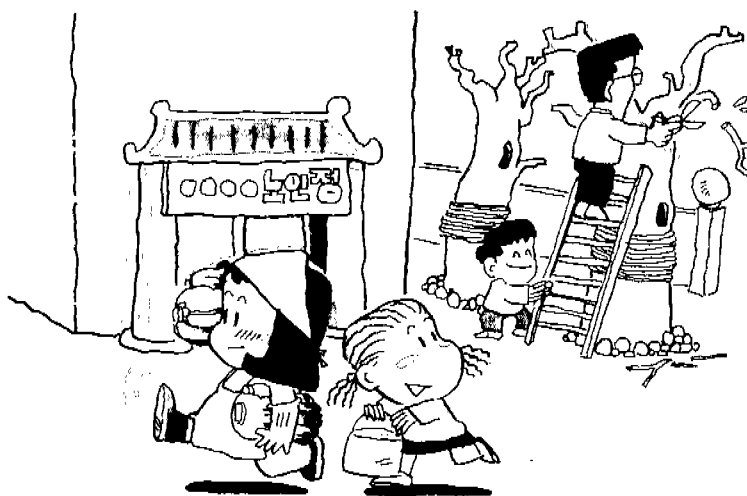
- 선물에 번호를 붙이고 선물 번호와 똑 같은 번호용지를 마련한다.
- 또 다른 번호용지에는 ‘꽁’에서부터 장기자랑까지 여러 요구사항을 적어 놓는다.
- 모둠별로 번호 용지를 나누어 주어 각자 선택하게 한다.
- 번호 순서대로 나와 번호용지에 적힌대로 시행하고 같은 번호의 선물을 받아간다.
- ‘꽁’이 나온 경우에는 장기자랑 없이 같은 번호의 선물만 받는다.

▶ 사후활동

- 선물은 그 자리에서 풀러본다.
- 선물은 가족과 사랑의 표시임을 알린다.

활동 6 함께 일해요

이웃을 돌보는 사람들과 함께 일하면서 그들에 대한 진정한 사랑과 이해를 배울 수 있는 활동



▶ 사전활동

- 일하는 데 방해가 되지 않는 복장준비를 한다.

▶ 활동방법

- 일의 종류에 따라 인원 구성을 달리하여 참여한다.

▶ 사후활동

- 뒷정리까지 말끔하게 한다.

III. 도움과정

가족예절
가족놀이
가족여행

가족예절

인사예절

언어예절

식사예절

어른을 모시는 예절

■ 인사의 예법

길거리에서

- ☐ 어른을 길거리에서 만나면 “안녕하세요?” “안녕하십니까?”라는 말을 하면서 보통 경례를 하는 것이 좋다.
- ☐ 조금 전에 만났던 어른을 또 만났을 경우엔 목례만 하면 된다.
- ☐ 어른에게 너무 바짝 붙어 서거나 너무 멀리 떨어져서 인사를 하는 것은 예의에 어긋나므로 알맞은 거리에서 인사를 하도록 한다.

악수를 할 때

- ☐ 웃어른이나 여성에게 먼저 손을 내미는 것은 실례가 된다. 반드시 웃어른이나 여성이 손을 내밀 때 하는 것이 원칙이다.
- ☐ 악수를 하면서 허리를 굽실거리거나 두 손으로 상대방의 손을 잡는 것은 좋지 않다.
- ☐ 악수는 반드시 오른손으로 하고, 왼 손을 지나치게 흔들지 않는다.
- ☐ 장갑을 끼고 악수를 하면 실례이다. 그러나 여자가 장식용 얇은 장갑을 끼었을 때는 벗지 않아도 된다.
- ☐ 악수를 할 때, 너무 힘없이 잡거나, 반대로 아픔을 느낄 정도로 너무 세게 잡아도 안된다.

방안에서 인사할 때

- ☐ 응접실, 사무실 같이 양식으로 되어 있는 방에서는 앉은 절 대신 허리를 알맞게(30~45도 정도) 굽혀 경례를 한다.
- ☐ 방안에서는 우리 고유의 절을 하는 것이 어른께 가장 정중한 인사가 된다. 앉은 절은 평절과 큰절이 있는데 특별한 경우가

아닐 때엔 평절을 한다.

- ☐ 어른이 나중에 방에 들어오시는 경우에는 반드시 자리에서 일어서서 맞아들여야 하며, 어른이 자리에 앉으신 후에 절을 해야 한다.
- ☐ 남자와 여자의 절하는 방법이 다르므로 잘 익혀두어야 한다.

남자의 평절

- ☐ 두 손을 가볍게 마주잡고 약간 들며 한 쪽 발을 뒤로 밀고 다리를 구부려 무릎으로 방바닥을 짚는다.
- ☐ 다른 한 쪽 다리도 같이 구부려 두 무릎을 가지런히 하고 엎드리며 손을 내려 방바닥을 짚고 절한다.
- ☐ 공손한 태도로 다시 일어서서 마주잡은 두 손을 약간 올렸다가 내리며 한 걸음 뒤로 물러나서 두 손을 모아 잡고 어른의 분부를 기다린다.

남자의 큰절

- ☐ 평절과 같으나 마주 쥔 두 손을 눈 높이까지 올렸다가 몸을 구부리며 동시에 같이 앞으로 내려 바닥을 짚고 절한다.
- ☐ 절을 마치고 일어설 때도 마주잡은 두 손을 눈 높이까지 올렸다가 내린다.
- ☐ 큰 절은 혼례나 제사 때에 한다.

여자의 평절

- ☐ 한 쪽 발을 약간 뒤로 밀고 조용히 앉으면서 뒤로 민 다리를 방바닥에 놓고 다른 쪽 다리를 세운다.
- ☐ 팔은 자연스럽게 따라 내려가 방바닥을 짚는다.
- ☐ 완전히 앉은 다음 고개를 숙여 공손히 절한다.
- ☐ 이 때 손은 옆에 놓이게 되며 손 끝은 바깥쪽을 향한다.
- ☐ 절이 끝나면 한 쪽 발을 뒤로 밀며 조용히 일어서 두 발을 모은다.
- ☐ 양장일 때는 두 무릎을 꿇고 두 다리를 살며시 옆으로 보내며

앉아서 절한다. 손의 위치는 앞과 같다.

여자의 큰절

- ☐ 두 손을 펴서 모아잡고 눈 높이로 든다.
- ☐ 손을 눈 높이로 든 채 양쪽 발목을 서로 포개어 앉는다.
- ☐ 모아잡은 손을 그대로 둔 채 고개를 숙여 절하고 일어서면서 손을 모아잡은 채 눈높이까지 들어 올렸다가 내려서 마주잡고 그 자리에 서서 어른의 분부를 기다린다.
- ☐ 큰절을 할 때는 반드시 한복을 입는다.

■ 소개하는 방법

웃어른께 자기를 소개할 경우

- ☐ 잘 알지 못하는 웃어른께 자기를 소개할 때에는 자기를 가장 잘 알릴 수 있도록 해야 한다.
- ☐ 자기를 너무 낮추어 소개하거나 너무 과시하는 것은 좋지 않다.
- ☐ 소개하는 경우에 따라 다르겠지만 일반적으로 자기의 이름과 소속을 밝힌다.

예) “저는 중학교에 다니는 ○○○입니다.”

“저는 선생님 따님 ○○○양과 동급생인 ○○○입니다.”

“○○○씨가 저의 아버님이십니다.”

웃어른께 남을 소개할 경우

- ☐ 웃어른에게 아랫사람을 먼저 소개하고, 그다음에 웃어른을 아랫사람에게 소개하는 것이 순서이다.

■ 말의 맵시

사용 언어의 결정

- ☐ 상대가 알아듣기 쉽도록 어렵지 않게 말한다.
- ☐ 같은 말이라도 고운 말을 골라 쓴다. 교양있는 말을 써야 대화가 부드러워진다. 된소리를 넣어 쓰면 말이 거칠고 천박스러워진다.
예) 자식-짜식/빨강다-시빨졌다, 씨빨졌다
- ☐ 사투리를 쓰기보다는 표준말로 한다.
예) 할머니-할마니, 할망구, 할메, 할마시, 할멈, 할머니
 병아리-병자리, 배우리, 뽕아리, 뽕갱이, 뽕가리
 가위-까시개, 가왜, 가시, 까우, 가세
 여우-영갱이, 여수, 야수, 여시
- ☐ 같은 분야에 종사하는 사람들끼리의 대화가 아니라면 외래어나 전문용어를 쓰지 않는다.

대화의 어조와 태도

- ☐ 대화할 때는 마음을 온건하게 갖는다.
- ☐ 표정을 부드럽게 지어 말한다.
- ☐ 너무 작거나 크게 말하지 말고 알아듣기 알맞게 말한다.
- ☐ 말의 속도를 적당히 조절한다.

■ 존대말

존대어휘

- | | |
|---------------------------------|----------------------------------|
| ☐ 밥-진지 | ☐ 먹다-잡수시다 |
| ☐ 손가락-간자 | ☐ 주다-드리다 |

- | | |
|-----------------------------------|----------------------------------|
| ☐ 말-말씀 | ☐ 말하다-여쭙다 |
| ☐ 죽다-돌아가시다 | ☐ 자다-주무시다 |
| ☐ 풀내다-화내시다 | ☐ 성질-성품 |
| ☐ 저 사람-저 분 | ☐ 보다-뵙다 |
| ☐ 데리고-모시고 | ☐ 있다-계시다 |
| ☐ 이·가-께서 | ☐ 집-댁 |

■ 알아두어야 할 식사예절

- ☐ 식사하기 전에 반드시 손을 씻는다.
- ☐ 여러 사람과 함께 먹을 때는 자기의 용모를 단정히 하는 것이 예의이다.
- ☐ 감사하는 마음으로 식사한다.
- ☐ 자세를 바르게 하여 앉는다. 한 손을 방바닥에 짚고 음식을 먹는 모습은 보기에 좋지 않다.
- ☐ 어른을 모시고 식사할 때는 어른이나 주빈을 이렛목에 모신다.
- ☐ 어른을 모시고 식사할 때는 어른보다 먼저 수저를 들지 않는다.
- ☐ 어른을 모시고 식사할 때 어른보다 먼저 식사를 끝냈을 때는 수저를 숟가락 그릇이나 빈 접시에 얹어 놓았다가 어른의 식사가 끝났을 때 상위에 내려 놓는다.
- ☐ 젓가락 숟가락을 함께 쥐고 식사하지 않는다.
- ☐ 식사할 때는 입안의 음식이 남에게 보이지 않도록 입을 다물고 씹는다.
- ☐ 음식을 먹을 때는 소리를 내지 않는다. 국물을 마실때 후루룩 소리를 낸다거나 반찬접시나 밥그릇을 긁어 소리를 내면 몹시 천박스럽게 느껴진다.
- ☐ 반찬을 뒤적거리거나 흘리거나 집었다 놓았다 하거나 이것 저것 고르는 것을 삼가해야 한다.
- ☐ 여럿이 먹는 식탁에서 젓가락을 입으로 빨다가 반찬을 집는 것은 좋지 않다.
- ☐ 여럿이 먹을 때는 반찬 접시에 공용 젓가락을 놓고, 찌개그릇에는 조그만 국자를 곁들여 놓는 것이 예의이다.
- ☐ 김치국물 등을 떠 먹을 때는 수저의 기름기가 국물에 뜨지 않도록 조심해야 한다.

- ☐ 식사 중에 채채기나 기침을 삼가고, 부득이 할 때는 다른 사람에게 튀지 않도록 손수건으로 가리고 외면한 후 한다.
- ☐ 식사 중 음식에서 돌이나 기타 먹지 못할 것을 발견했을 경우에는 옆사람이 눈치채지 않도록 휴지나 손수건에 뱉어서 상 밑에 두었다가 나중에 버린다.
- ☐ 식사 중에는 너무 큰 소리로 떠들지 않는다.
- ☐ 식사 중에는 불결한 이야기, 불쾌한 이야기 등은 삼가고 즐겁고 아름다운 이야기를 하는 것이 좋다.
- ☐ 식사 중에는 자리를 떠나지 않는 것이 예의이다.
- ☐ 식사 중에는 잘못이 있더라도 꾸중하지 않도록 한다.
- ☐ 식탁에서 실수한 사람이 있을 때는 웃지 말고 도와준다.
- ☐ 식사할 때 음식을 억지로 권하는 것은 실례이다.
- ☐ 식사가 끝나면, 물로 양치하여 잇몸에 붙은 음식 찌꺼기를 제거한다. 이 때 다른 사람이 눈치채지 않도록 한다. 단, 부득이 이쑤시개를 쓸 때는 한 손으로 입을 가리고 가볍게 쓰고 끝낸다.

■ 상을 올릴 때의 바른 태도

- ☐ 밥상은 두 손으로 들되 너무 많이 굽히지 말고 약간 굽을 정도로 상을 올려서 든다.
- ☐ 상을 들고 들어갈 때는 겨드랑이를 꼭 붙이고 상 위에 손가락이 올라가지 않도록 그 아래를 쥔다.
- ☐ 상을 들 때는 밥그릇이 어른 앞으로 바로 놓이도록 방향을 맞추어 들고 어른 앞에 가서는 침착하게 앉으면서 상을 놓고 자리가 잘 되었는가를 살핀 후에 잘못 되었으면 조용히 들어서 바로 놓는다.
- ☐ 상을 놓은 다음에는 고개를 숙여 인사의 뜻을 표하고 뚜껑을 열어드린 후 드시기를 권한다.
- ☐ 탕을 다 드실 때 쯤 숟가락을 올린다.
- ☐ 7첩반상 이상이어서 결상을 올려야 할 때는 상을 올리고 나와서 다시 결상을 올린 후 뚜껑을 열고 권한다.

어른을 모시는 예절

■ 문안 예절

- ☐ 저녁에는 잠자리를 펴 드리고 아침에는 안녕히 주무셨는지 살펴 피며 절하고 뵈는 것처럼 아침과 저녁으로 문안을 여쭙는 것을 말하며 자식된 도리로서 반드시 실천해야 한다.
- ☐ 어른께서 절을 하지 말라고 하시면 공손히 말씀으로 인사를 여쭙고, 만일 일부러 문안할 것 없다고 하시면 아침에는 뵈는 즉시 인사를 여쭙고 저녁에는 자기 전에 인사를 올린다.
- ☐ 반드시 어른보다 먼저 일어나고 어른이 놀라서 깨지지 않도록 조용히 한다.
- ☐ 방안과 밖의 불을 끄며, 주무시는데 방해가 되지 않도록 한다.
- ☐ 어른이 쓰시는 각종 기구와 잠수셔야 할 약이나 음료수 등을 알뜰히 챙기고 살핀다.
- ☐ 방이 찬지 더운지 살펴며 어른의 안색을 살펴 불편함이 없으시도록 정성스럽게 보살핀다.

■ 일상생활 예절

- ☐ 집에 있을 때는 항상 가까이 곁에서 모시고 적적하지 않게 해드린다.
- ☐ 안색을 공손하고 온화하게 하고, 몸놀림을 조심해 삼가며, 말은 조용하고 부드럽게 한다.
- ☐ 어른께서 부르시면 대답과 동시에 달려가서 뵈고, 물러나라 하시기 전에는 물러나지 않는다.
- ☐ 어른보다 편한 자세를 취하지 않으며, 어른보다 높은 곳에 있지 않고, 어른에게 뒷모습을 보이지 않는다.

■ 출입 예절

아랫사람이 출입할 때

- ☐ 집에서 나가고 돌아오는 것은 어른 곁을 떠나고 돌아오는 것이므로 각듯한 예절이 따라야 한다.
- ☐ 집을 나갈 때는 어른 앞에 공손히 앞거나 공수하고 서서 무슨 일로 어디에 나가겠다고 여쭙 다음에 나간다.
- ☐ 외출하겠다고 여쭙 때는 소용되시는 것이 무엇인지를 여쭙어 보는 것이 좋다.
- ☐ 잠시 외출에서 돌아오더라도 반드시 어른을 뵈고 다녀왔음을 여쭙며 밖에서 있었던 일을 말씀드려 즐겁게 해 드린다.
- ☐ 집 밖에서 밤을 지내고 들어오면 반드시 절하고 뵙는다.
- ☐ 오랜 여행에서 돌아왔더라도 반드시 어른을 먼저 뵈고 밖에서 있었던 일로 화제를 삼아 말씀을 여쭙는다.
- ☐ 특히 먼거리의 오랜 여행끝에는 어른에게 조그마한 것이라도 선물을 드려 즐겁게 해 드린다.
- ☐ 자손의 출입에 대해 조금이라도 궁금하심이 없도록 배려한다.

어른께서 출입하실 때

- ☐ 나가실 일이 있으면 나들이에 필요한 모든 것을 불편없이 챙긴다.
- ☐ 가시는 목적이 경조사에 인사하시는 일이나 특별한 방문이시면 부조금, 선물 등을 준비해 드린다.
- ☐ 낯선 곳이나 낯선 길을 가실 때면 직접 모시고 가거나 실수하지 않으시도록 대비한다.
- ☐ 교통비, 용돈이 있으신지 여쭙고 부족하지 않도록 드린다.
- ☐ 나가실 때는 잠시의 나들이라도 문밖까지 나가서 배웅하고 보이지 않을 때까지 서서 살핀다. 만일 차를 타고 가시면 차를 타시는 것을 확인하고, 그 차가 보이지 않을 때까지 서서 살핀다.

자료 : 어린이 전통예절. 1986.
생활예절. 1995.

가족놀이

실내놀이
야외놀이

■ 가족 윷놀이 1

인 원

2~4명 가족단위

준비물

윷, 방석, 그림종이, 연필

방 법

- ☐ 편마다 번갈아 윷을 주고 받으며 차례로 윷을 던져 내용에 따라 다음과 같이 얼굴을 그려나간다.
 “도”가 나오면-얼굴윤곽을 그린다(또 나오면 머리카락을 그린다)
 “개”가 나오면-눈을 하나씩 그린다(또 나오면 눈썹, 안경의 순으로 그린다)
 “결”이 나오면-귀를 하나씩 그린다(또 나오면 귀걸이, 귀지...)
 “윷”이 나오면-코를 그린다(또 나오면 콧구멍, 콧물도 그리고...)
 “모”가 나오면-입을 그린다(또 나오면 이빨, 혀바닥, 침도 흘리는 것도 그리고...)
- ☐ 그림은 “도”가 나오면 먼저 나의 얼굴모양을 그린 후에야 다른 것을 그릴 수가 있다.
- ☐ 그림은 그릴 때마다 하나씩만(눈이면 왼쪽 눈 하나, 오른쪽 귀...) 그릴 수 있다.
- ☐ 얼굴모습이 먼저 완성된 편이 이기게 된다.

■ 가족 율놀이 2

인 원

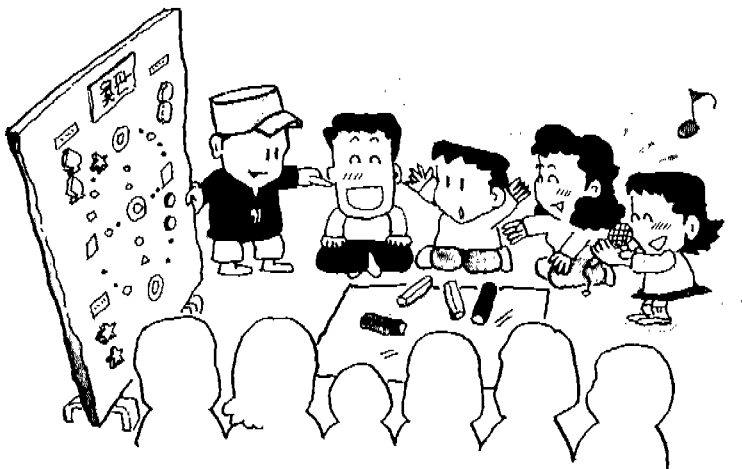
2~3개조(1개조 4명이상 6명 이하, 율던지는 사람 2명, 말쓰는 사람 2명)

준비물

율판, 율 1벌, 사회자

방 법

- 율은 1명이 두 개씩 잡고 2명이 던진다.
- 율이 나온만큼 말이 진전하되 그 곳에 해당하는 문제를 해결하지 못하면 뒤로 한 칸 물러난다.
- 말을 잡았을 경우 가위바위보하여, 잡힌 팀이 이기면 그대로 있고, 잡은 팀이 이기면 잡힌 팀은 출발점으로 되돌아 간다.
- 율판에서 □는 영화제목 알아맞추기, ○는 노래부르기, △는 퀴즈맞추기를 하고 빗금친 곳은 ‘말’을 바꾼 뒤 문제해결을 한



다.

- 영화제목 알아맞추기는 ‘말’이 영화제목이 적혀 있는 제비를 뽑아 말을 하지 않고 몸짓으로 설명하면 알아맞추어야 한다.
- 노래부르기는 ‘말’이 노래제목이 적혀있는 제비를 뽑아 그 노래의 음정, 박자, 가사를 틀리지 않고 불러야 한다.

■ 숫자로 묶인 가족

인 원

20명 이상

준비물

숫자가 쓰인 종이, 핀

방 법

- ☐ 숫자를 각 사람의 가슴에 핀으로 달아준다.
- ☐ 진행자가 더해서 5하면 5숫자에 맞도록 숫자를 가진 사람들끼리 모이고, 진행자가 곱해서 36하면 3×12 (3숫자를 가진 사람과 12숫자를 가진 사람이 모이면 된다(6×6 , $3 \times 6 \times 2$, ... 숫자를 단 사람이 모이면 된다)).
- ☐ 진행자가 더하거나 빼기, 곱하기 등을 말하지 않고 그냥 7하면 참가자들이 스스로 더하든지 빼든지 하여 7이 될 수 있는 숫자를 만드는 게임이다.
- ☐ 숫자 0도 짚어 넣어서 게임하면 더욱 재미있다.

■ 다리수 줄이기

인 원

모둠별 10명 이내



방 법

- ☐ 지도자가 “다리 5개”라고 하면 엽거나, 안거나, 목마를 태우는 등 수단과 방법을 가리지 않고 땅에 덮고 있는 전체의 다리 수를 5개로 만든다.
- ☐ 나중에는 3, 2로 줄이고 1까지 시도해 다리 수를 가장 많이 줄인 모듬이 승리한다.

■ 신문에서 찾아라

인 원

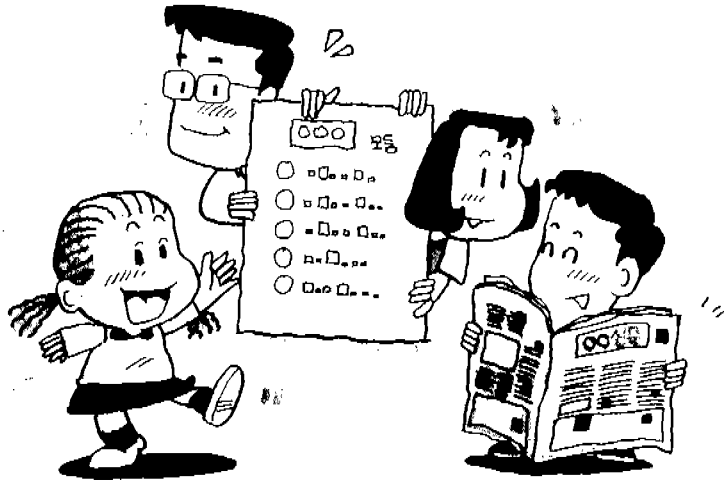
2~4명 가족단위

준비물

모듬별 각각 풀 1개, 가위 1개, 4절지 캔트지, 크레파스, 신문 여러 장

방 법

- ☐ 가족별로 둘러앉아서 오행시를 짓는다.



- ☐ 신문에서 오행시의 내용에 해당되는 글씨를 찾아서 오린 다음에 캔트지에 붙인다.
- ☐ 글씨를 다 찾아서 붙였으면 남은 공간을 크레파스로 장식한다.
- ☐ 그림이나 사진을 오려서 붙여도 된다.
- ☐ 가족의 대표 1명이 작품을 재미있게 발표하고, 작품들은 지정된 장소에 전시한다.
- ☐ 주위에 떨어진 신문조각을 깨끗이 치우기 위해 가장 잘 정돈된 가족에게 보너스 점수를 준다.

■ 장점나누기

인 원

가족단위

준비물

종이, 연필

방 법

- ☐ 눈을 감고 가족의 긍정적인 면, 자랑거리, 장점 등을 생각해 본다.
- ☐ 생각한 장점들을 30가지 이상 적는다.
- ☐ 자신있고 실감나게 가족의 장점을 발표한다.
- ☐ 발표를 듣고 느낌을 이야기한다.
- ☐ 발표하고 나서의 느낌을 발표한다.

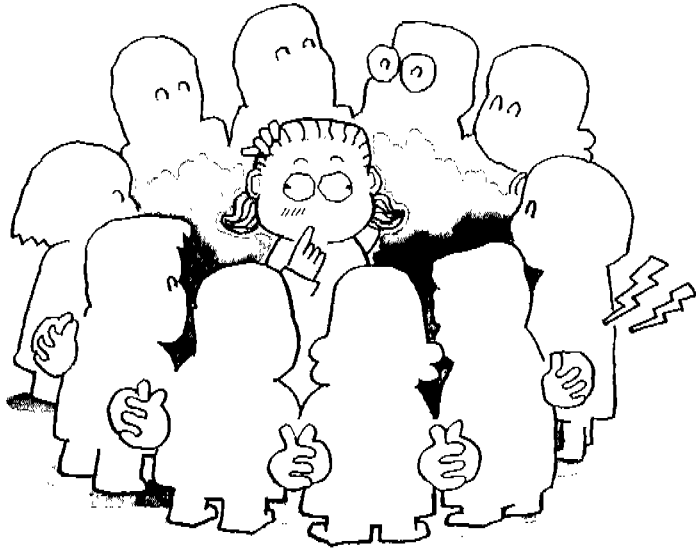
■ 고압전류

인 원

7~10명정도

방 법

- ☐ 술래가 가운데로 들어가고 나머지 사람들은 둘러서서 서로 잡은 손을 등 뒤에 붙인다.
- ☐ 시작하는 사람을 정한다.



- ☐ 손을 꼭 쥐면 전류가 흐르기 시작하는데 전류가 자기에게 오면 다음 사람에게 흘러 보내야 한다.
- ☐ 술래는 전류가 어디를 지나가고 있는가를 맞춰야 한다.
- ☐ 전류가 흐르는 방향을 바꿔주고 싶을 때는 “뺨”하며 바꿔준다.

■ 씨름

- ☐ 손가락 씨름
서로 네 손가락을 맞잡고 엄지손가락을 움직여서 상대의 엄지손가락을 꼼짝 못하게 누르면 이긴다.
- ☐ 궁둥이 씨름
서로 뒤돌아서서 궁둥이를 밀거나 빼거나 해서 상대의 발을 움직이게 만든다.
- ☐ 제자리 씨름
한쪽 발을 맞붙이고 다리를 벌린 자세로 한 손을 마주 잡은 후에, 손을 당기고, 밀고, 힘을 빼고 해서 상대의 발을 움직이면 이긴다.
- ☐ 외다리 싸움
외다리로 서서 하는 씨름으로 팔다리를 모두 쓸 수 있는데 두 다리가 땅에 닿거나 넘어지면 진다.
- ☐ 앉은뱅이 씨름
마주 보고 앉아서 상체를 맞잡고, 궁둥이를 올리거나 위치를 바꾸지 않은 채 상대를 넘어뜨리면 이긴다.

■ 가족운동회

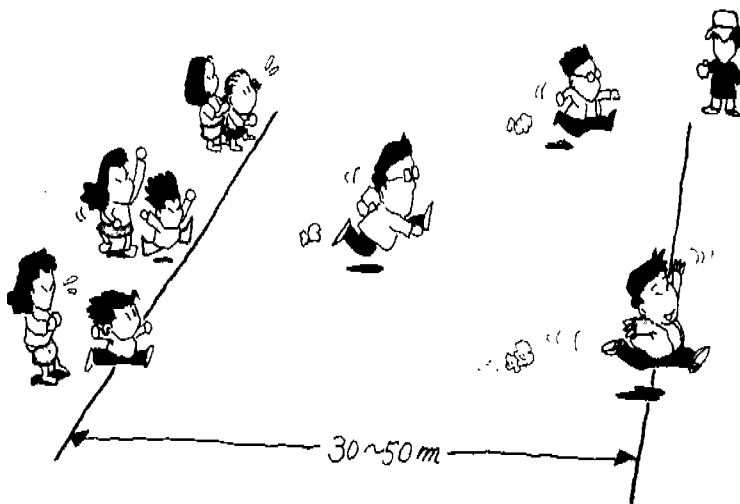
□ 단거리 달리기

준비물

초시계

방 법

- ▷ 한 가족이 한 조가 되어 30~50m정도의 거리를 달리기한다.
- ▷ 맨처음 달린 사람이 골인점에 도착하면 동시에 두 번째 사람이 출발한다.
- ▷ 같은 방법으로 3~4명이 달린 시간을 재어 전원의 시간을 합계하여 빠른 가족이 이기는 것으로 한다.





□ 프리축구

준비물

축구공, 배구공, 테니스공

방 법

- ▷ 2:2, 4:4, 6:6 정도로 조를 나누어서 넓지 않은 곳에서도 할 수 있다.
- ▷ 공은 축구공, 배구공, 테니스공을 이용할 수 있다.
- ▷ 두 팀이 골키퍼를 정하여 발을 벌리고 서 있게 한다. 이 때 골인은 두 발사이가 된다. 또는 표시가 될 수 있는 것으로 하여 모두 축구를 할 수도 있다.
- ▷ 앞이나 뒤로도 골은 넣을 수 있으며 먼저 10점을 득점하는 쪽이 이긴다.

□ 공던지기

준비물

공(테니스공, 배구공, 이외의 여러 가지 공)

방 법

- ▷ 선을 그어놓고 5회씩 던져 점수획득을 위한 경쟁을 한다.
- ▷ 테니스 공은 위로 던지고, 배구공은 아래로 던지며 다른 여러 가지 공을 이용하여 던지기를 한다.

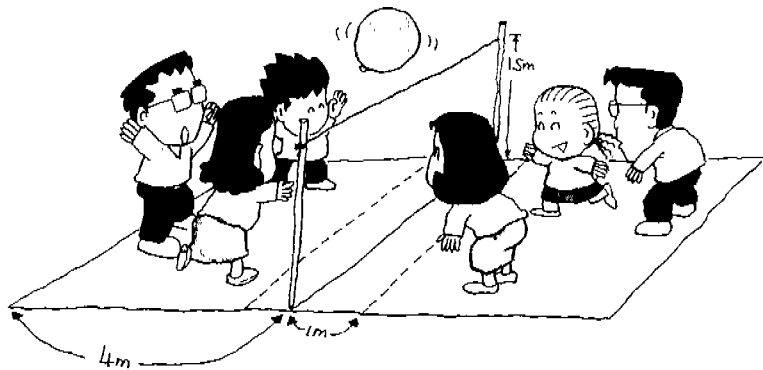
□ 풍선배구

준비물

풍선, 비치볼, 배구공

방 법

- ▷ 8m×4m 정도의 코트를 그리고 중앙에 높이 1.5m 정도에 끈으로 네트를 한다. 중앙선에서 양쪽으로 서브선을 긋는다.
- ▷ 서브선에서 서브하는 것으로 시작하고 배구와 똑같은 규칙으로 풍선으로 시작하여 잘 되면 비치볼로 하고 차차 배구공으로 발전시켜 나간다.
- ▷ 득점은 15점을 먼저 따는 쪽이 이긴다.



□ 3단뛰기

방 법

- ▷ 두발뛰기로 세번뛰어 멀리 뛰는 거리를 잰다.
- ▷ 가족이 한 조가 되어 첫 번째 사람이 세 번 뛴 위치에서 다음 사람이 세단뛰기를 한다.
- ▷ 어느 가족이 멀리 뛰었는지 경쟁한다.

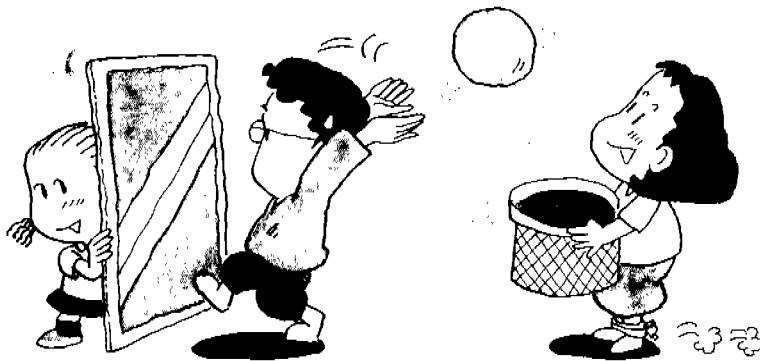
□ 거울보고 공넣기

준비물

거울, 큰 바구니, 줄, 공 여러 개

방 법

- ▷ 2인 1조로 한 사람은 거울을 보면서 뒤에 있는 사람이 들고 있는 바구니에 공을 집어 넣는다.
- ▷ 받는 사람은 발을 묶고 총총걸음으로 걸으며 공을 받는다.
- ▷ 발을 묶고 공을 받는 사람에게 넘어지지 않도록 주의시킨다.



□ 빈통 쓰러뜨리기

준비물

빈통, 각 팀별 테니스 공 2개

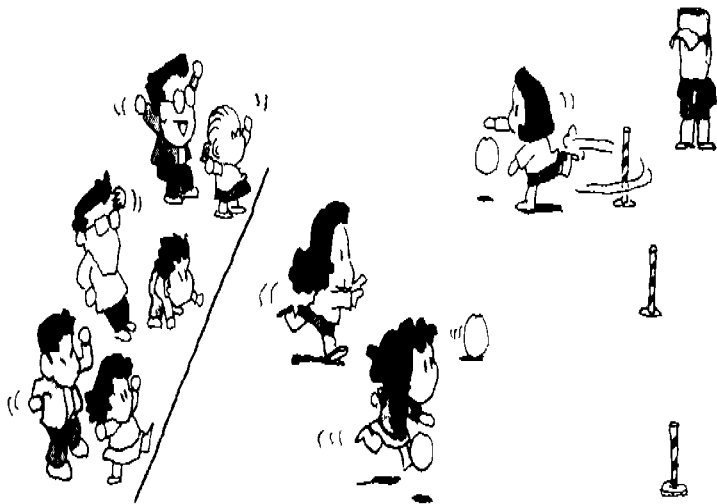
방 법

- ▷ 중앙선에 빈통을 놓고 양쪽 10m 떨어진 곳에 선을 긋는다.
- ▷ 각 팀에서 2개의 테니스 공을 준비하여 선 뒤에서 공을 던진다.
- ▷ 상대방이 던진 공을 받아서 계속 던진다.
- ▷ 어느 쪽이 빨리 쓰러뜨렸는지 또는 통의 수를 늘려서 쓰러뜨린 수를 겨루어도 된다.

□ 이어달리기·역할달리기

준비물

공



방 법

- ▷ 가족이 각각 다른 역할을 정해서 되돌아오기 릴레이를 한다.
- ▷ 아버지는 뒷걸음 달리기, 어머니는 공을 치며 달리기, 남자아이는 두발모아 뛰기, 여자아이는 외발뛰기, 그리고 공중에서 돌기, 옆으로 뛰기 등을 섞어 경쟁을 한다.

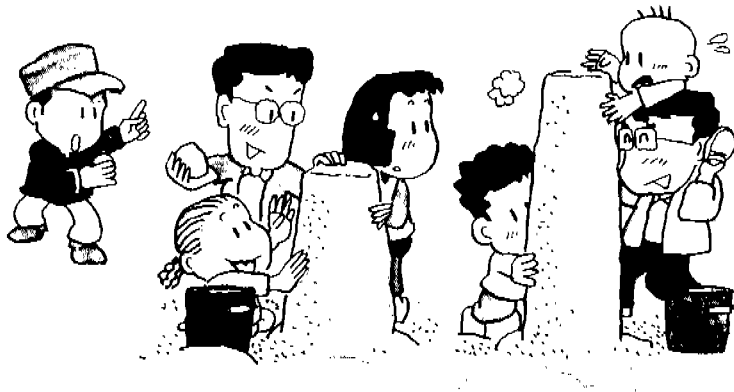
■ 바벨탑 쌓기

준비물

여유분의 모래, 삽이나 양동이, 판자 널판지 등

방 법

- 모둠당 8~10명 정도 인원으로 4~5모듬을 구성한다.
- 탑을 쌓을 장소를 선정한다.
- 모든 모듬이 공정하게 장소배분을 하고 난 다음에 모래를 운반할 삽 또는 양동이를 나눠준다.
- 준비가 끝나면 출발신호를 울린다. 신호에 따라 각 모듬은 모래있는 곳으로 가서 모래를 가져와 탑을 쌓는데 가장 높이 쌓는 팀이 이긴다.



- ☐ 시간을 정해주는 것이 좋으며 탑의 넓이도 일정한 것이 좋다.
- ☐ 릴레이로 모래를 나르거나 축축한 모래를 골라 사용하는 등의 방법 모두 괜찮다.
- ☐ 너무 욕심을 부려 탑을 쌓다보면 무너지는 경우도 있다. 이때에는 다시 쌓아야 하므로 서로 협력하여 게임을 진행한다.

유의사항

- ☐ 물을 축여가며 모래를 쌓으면 더욱 견고해져서 도중에 무너지는 일이 없을 것이다.
- ☐ 모래가 없는 곳일 경우에는 주위의 돌들을 사용해도 좋다. 크고 작은 돌들을 최대한 많이 주워 와서 탑을 쌓는데 가장 높이 탑을 쌓는 모둠이 승리한다.

■ 수구

준비물

비치볼

방 법

- ☐ 팀당 10~15명으로 나누어 두 팀이 대항전을 갖는다.
- ☐ 팀당 한 사람씩 골키퍼를 정해서 골키퍼는 스타드대에 앉는다. 나머지 사람들은 자기 팀의 골키퍼 반대방향의 풀 사이드에 서 있다.
- ☐ 시작신호와 함께 진행자는 풀 속 중앙에 볼을 집어 넣는다.
- ☐ 패스와 드리블로 볼을 옮겨 자기 골키퍼에게 쏜다. 이때 상대방이 볼을 커트할 수 있다.
- ☐ 쏴서 자기 편 골키퍼가 받으면 2점으로 한다. 쏜 볼을 잡으려는 골키퍼를 잡거나 밀어서 방해했을 때는 반칙한 팀의 상대방에게 1점을 가산해 준다.
- ☐ 경기 후 득점을 많이 한 팀이 이긴다.
- ☐ 경기시간은 체력에 따라 10~20분 정도로 한다.

■ 우리 나무 만들기

준비물

색깔별 긴 리본 30개씩(약 5~6종류의 색깔)

방 법

- ☐ 각 가족마다 색이 다른 리본을 정확히 확인하고 나눠준다.
- ☐ 각 구성원들은 리본을 나눠갖고 신호에 따라 숲속으로 들어간다.
- ☐ 시간과 장소를 제한한 가운데 가장 많이 리본을 묶은 가족이 승리한다. 단, 리본을 묶을 나무에 대해서는 너무 작은 나무는 제외하는 등 일정하게 정해주는 것이 좋다.
- ☐ 이미 리본이 묶여 있는 나무는 묶을 수 없다. 여러 명이 한 나무에 동시에 매달렸을 때는 가위바위보로 정한다.
- ☐ 마무리는 나무에 묶여 있는 리본을 제일 먼저 풀어오는 가족이 승리하는 것으로 한다.

자료 : 최신 레크레이션 교실. 1994.

종합레크레이션. 1995.

사랑의 열쇠. 1992.

놀이도감. 1991.

가족여행

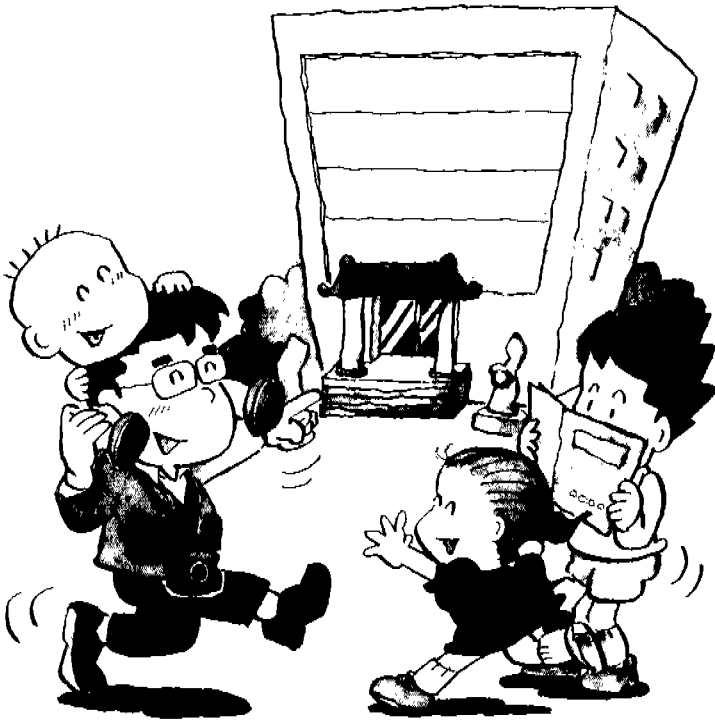
문화공간나들이
가족배낭여행
가족여행 코스

■ 주말엔 이곳에 가봐요

□ 미술관

미술관 관람은

- ▷ 아이들의 정서함양과 아울러 지식습득까지 겸할 수 있는 활동
- ▷ 가족공동체를 확인할 수 있는 활동
- ▷ 테마별 장소목록을 만들어 다녀온 곳은 표시를 해 놓고 기행문
이나 사진첩을 작성하여 가족문화 창조를 유도할 수 있는 활동



어떤 곳이 있을까요

간송미술관

1934년 북단장이란 이름으로 출발하여 1966년 한국민족미술 연구소를 개설한 간송미술관은 한국의 고서화 도자기 서예 고서적을 소장·전시하고 있다. 개관은 봄 5월과 가을 10월로 나누어 각각 15일씩 연2회 정기 전시회를 개최하고 있으며 〈간송문화〉를 발간하고 있다.

♣ 서울시 성북구 성북동 97-1

개관시간 : 오전 10시~오후 6시

입 장 료 : 무료

☎ 762-0442

경인미술관

도심속 옛정취를 물신 느낄 수 있는 쾌적하고 청아한 분위기의 경인미술관은 구한말 개화파 박영효의 고택이었으며 잔디마당 위에 놓인 디딤돌에서부터 추녀장식에 이르기까지 2백년전의 고가옥 모습을 그대로 간직하고 있다. 1983년 개관한 전시관은 전통과 현대가 어우러진 문화공간으로서 각종 그릇전을 비롯하여 서양화와 공예, 설치미술 등 다양한 장르의 전시회가 열리고 있다.

♣ 서울시 종로구 관훈동 30-1

개관시간 : 오전 10시 반~오후 6시 반

입 장 료 : 무료

휴 관 일 : 연중무휴

☎ 733-4448

국립현대미술관

1969년에 창설되어 1986년 과천 서울 대공원으로 신축·개관하였다. 한국 근·현대미술의 흐름과 세계미술의 시대적 경향을 한 눈에 볼 수 있는 곳으로 1910년부터 현대에 이르기까지 미술작품을 체계적으로 수집·보존·전시하고 있으며 자료실도 갖추고 있다.

♣ 경기도 파천시 막계동 산 58-1

개관시간 : 3월~10월 오전 10시~오후 6시

11월~2월 오전 10시~오후 5시

입 장 료 : 성인 500원 18세 이하 무료

휴 관 일 : 매주 월요일 신정연휴

☎ 503-7744

모란미술관

1990년에 개관한 모란미술관은 야외조각 미술관 6천여평과 실내전시장 1백평을 갖추고 있다.

♣ 경기도 남양주군 화도면 월산리 246-1

☎ (0346)594-8001

예술의전당 한가람미술관

1990년에 개관하였으며 6개의 전시실을 갖추고 있다.

♣ 서울시 서초구 서초동 700

개관시간 : 오전 10시~오후 6시

휴 관 일 : 월요일

☎ 580-1114

장흥토탈미술관

1984년 개관한 장흥토탈미술관은 실내전시실과 야외조각공원으로 구성된 조각공원으로 조각 회화 도자기 설치 등의 전시를 개최한다.

♣ 경기도 양주군 장흥면 일영리 9-2

개관시간 : 오전 10시~오후 6시

휴 관 일 : 연중무휴

☎ (0351)40-5791

호암갤러리

1984년 개관한 호암갤러리는 특별기획전 중심으로 운영되고 있다. 일반 전시공간에서 기획하기 어려운 대규모 특별기획전과 국내외

유명작가전을 마련하여 미술의 대중화에 앞장서고 있다.

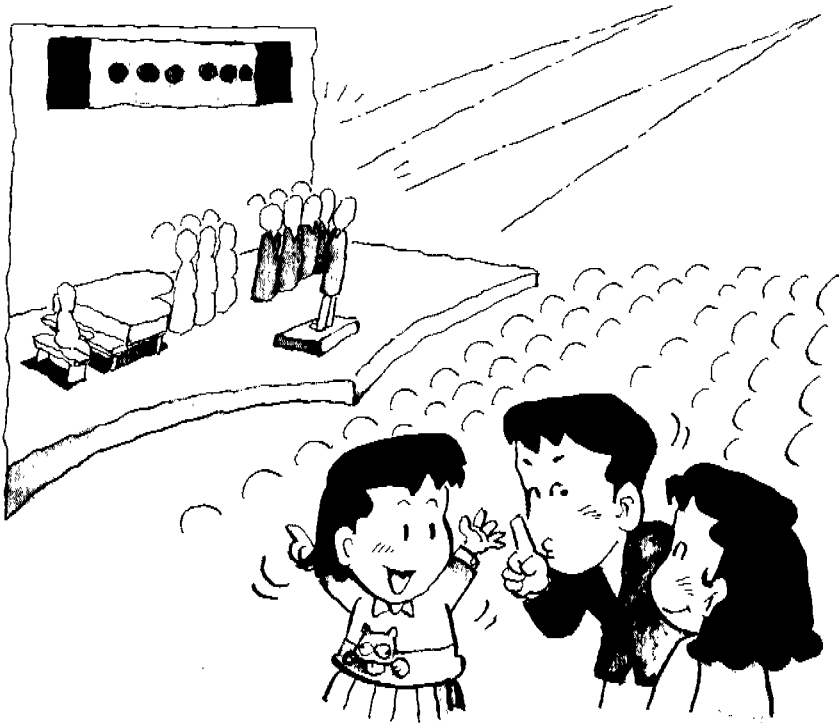
♣ 서울시 중구 순화동 1

☎ 751-5865

□ 공연장

공연장 관람은

- ▷ 아이들의 정서함양과 아울러 문화생활의 기쁨을 맛 볼 수 있는 활동
- ▷ 미리 예약해야 하는 경우가 많으므로 사전계획을 세운 후 활동
- ▷ 감상에 필요한 사전지식을 갖추고 감상 후에는 가족 감상문을 작성하여 서로 의견을 교환함으로써 가족간의 이해를 높일 수 있는 활동



어떤 곳이 있을까요

국립국악원

민속음악의 보존·전승·보급에 주력하며 전국국악경연대회, 우리음악감상 교실, 토요상설국악공연, 각종 기획공연 등의 다양한 행사 개최, 국악의 대중화를 위한 장·단기교육과 방문교육, 전문교육 등도 시행하고 있다.

우리음악감상교실 : 전문가의 상세한 해설과 함께 영상자료 상영과 초청 연주. 매월 첫째 토요일 오후 2시~6시

토요상설국악공연 : 국악을 처음 접하는 사람들이 쉽게 배울 수 있도록 공연. 매주 토요일 오후 5시

이외에 소극장, 대극장, 본관자료실, 악기전시장, 교육연구동이 있음

♣ 서울시 서초구 서초동 700

☎ 580-3333

국립중앙극장

국립극단, 국립창극단, 국립무용단, 국립발레단, 국립합창단, 국립오페라단 등 6개 공연단체를 거느린 국립공연기관으로 전속단체인 국립예술극단의 자체 공연을 위주로 하는 공연예술의 산실이다.

대 극 장 : 종합공연장

놀이마당 : 전통공연물이나 마당극 등을 주로 공연

♣ 서울시 중구 장충동 2가 산 14-67

☎ 274-1151

샘터파랑새극장

낮에는 어린이극 밤에는 성인극이 공연되며 뮤지컬, 라이브콘서트 등이 열린다.

♣ 서울시 종로구 동숭동 1-115

☎ 763-8964

서울놀이마당

우리의 전통예술을 수시로 공개하고 전수하는 시민들의 마당이다.

중요무형문화제 마당종목 : 매주 토요일과 일요일 오후 4시 공연

전통민속예술에 관한 강습회도 개최

♣ 서울시 송파구 잠실동 47 석촌호수공원내

☎ 414-1985

예음홀

국내 최고의 실내악 전용홀이다.

LD 영상음악회 : 일요일 오후 2시~5시

♣ 서울시 중구 충정로 1가 58-1

☎ 736-3200

한국외 집

우리나라 고유의 전통생활문화를 보고 익힐 수 있는 곳으로 매주 주말에는 전통혼례식장으로 개방하여 전통생활문화를 고취시키고 있다.

민속극장 : 매일 저녁 7시 30분부터 우리 고유의 음악과 춤 공연

전통생활공예관 : 전통공예작가들이 만든 각종 공예품 전시

♣ 서울시 중구 필동 2가 80-2

☎ 266-9101

□ 농장

준비는 이렇게

▷ 아이들의 인내력과 체력을 기르고 자연공부도 겸할 수 있는 활동으로 필요한 정보를 충분히 모은 후 적합한 장비 준비



어떤 곳이 있을까요

가평 한갓골 사과마을

70여 농가가 사과를 재배하고 있는 이 마을에서는 가족단위로 사과를 직접 따는 즐거움을 맛볼 수 있다.

♣ 경기도 가평군 설악면 신천리

☎ (0356)84-7781

논산 부적 밤나무 농원

밤나무 단지가 조성된 곳으로 직접 주운 밤을 도매가격으로 구입할 수 있다.

♣충청남도 논산군 부적면 외성리

☎(0461)32-7979

산내들

봄부터 가을까지 가족농사캠프를 실시하여 자유롭게 농사를 지어보고 농작물을 관찰하며 가축을 길러보는 등 다양한 경험을 할 수 있다.

♣경기도 양주군 주내면 산북리 산40

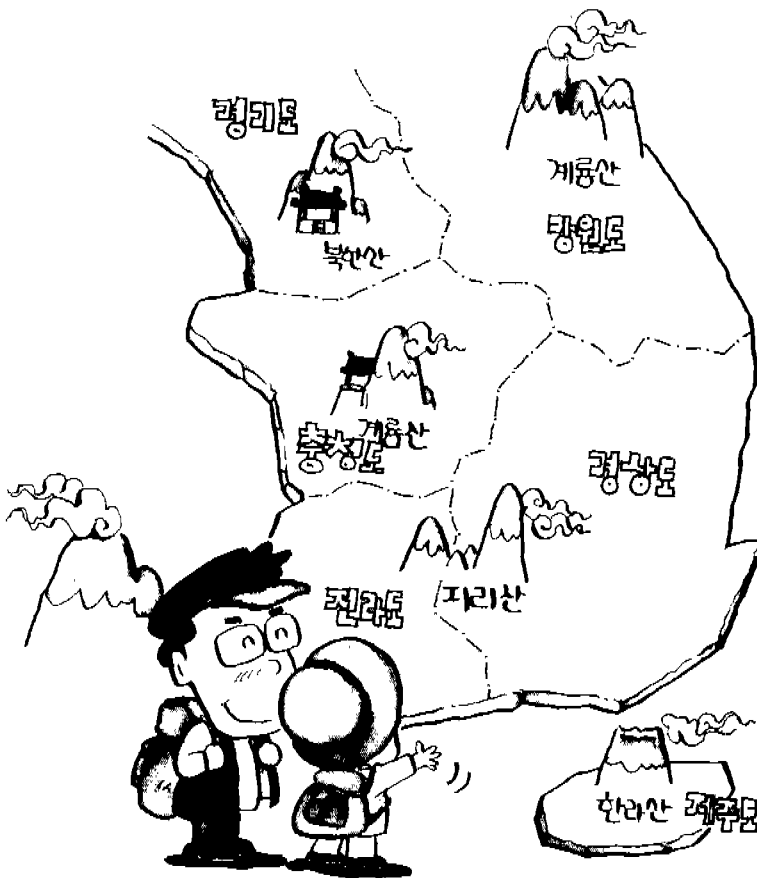
☎(0351)40-0211

자료 : 엄마 아빠 일요일엔 여기가요. 1994.

■ 가족산행

준비는 이렇게

- ▷ 필요한 정보를 충분히 모은다.
- ▷ 여행비용을 계획한다.
- ▷ 준비물(장비·비상약품·휴대품·복장)을 꼼꼼히 챙긴다.



어떤 곳이 있을까요

북한산

북한산(837m)은 서울에 근접해 있으면서 자연경관이 뛰어나 도봉산일대와 함께 북한산국립공원으로 지정되었다. 정상에 오르면 서울 시가지는 물론 멀리 서해까지 보인다. 북한산에서 최고봉인 백운대를 중심으로 북쪽에 인수봉, 남쪽에 만경대가 있어 삼각산이라고도 한다. 만경대는 무학대사가 태조를 위하여 도읍지를 정할 때 백운대에서 맥을 찾아 만경대에 올랐다가 서남쪽으로 비봉에 이르렀다고 하여 일명 국망봉이라고도 불리운다. 나한봉에서 원효봉으로 이어지는 능선에는 1711년(숙종37년)에 축조된 북한산성이 있으며, 비봉은 신라 진흥왕순수비가 꼭대기에 세워져 있어 붙여진 이름이다.

북한산 오르는 길

■ 이등에서 백운대까지 : 9.5km 약 3시간 20분 소요

우이동-고향산천-우이산장-갈딱고개-백운산장-백운대-용암문-도선사-우이동

■ 정릉에서 백운대까지 : 10.1km 약 3시간 40분 소요

정릉풀장-일선사-보현동-대성문-보국문-대동문-용암문-백운대

설악산

한라산 지리산에 이어 세 번째로 높은 산으로 제 2의 금강산이라 불리운다. ‘설악’이라는 이름은 한가위에 덮이기 시작한 눈이 하자에 이르러야 녹는다 해서 붙여지기도 했고 산마루에 오래도록 눈이 덮이고 암석이 눈같이 희다고 하여 붙여지기도 했다. 설악산은 태백산맥 연봉 중의 하나로 최고봉인 대청봉과 그 북쪽의 마동령, 미시령, 서쪽의 한계령에 이르는 능선을 설악산맥이라 하며 그 동부를 외설악, 서부를 내설악이라 한다.

설악산 오르는 길

❑ 백담산장에서 설악동까지 : 26km 약 9시간 50분 소요

마등령에서 바라보는 가을 단풍과 공룡능선의 모습은 비경이다.

용대리 매표소-백담산장-오세암-마등령-금강굴-설악동

❑ 한계령에서 대청봉까지 : 19km 약 9시간 20분 소요

한계령-서북릉 분기점-1,474봉-중청봉-대청봉-화채봉-권금성
산장 케이블카-설악동

계룡산

산의 높이는 800m 정도로 그리높지는 않지만 깎아지른 듯한 바위 산들이 군 봉을 이루어 장관이다. 능선위로 불쭙불쭙 솟아오른 바위들이 닭벼슬을 쓴 용의 모양이라 하여 계룡산이라고 부른다. 계룡산은 신라 오악의 하나이며 백제의 중심지로서 온갖 신앙을 그 품에 안고 숯한 설화와 전설이 숨쉬고 있다. 이 산은 정감록에 피난지의 하나로 적혀있어 이를 믿는 사람들이 많이 모여들어 아직도 신흥종교나 민간신앙의 자취가 많이 남아있다. 눈 덮인 겨울의 계룡산과 단풍에 물든 가을의 계룡산은 비경이다.

계룡산 오르는 길

❑ 동학사에서 오르는 길 : 8km 약 2시간 30분 소요

주차장-동학사-오누이탐-금잔디고개-갑사-주차장

❑ 갑사에서 오르는 길 : 8.8km 약 2시간 55분 소요

주차장-갑사-연천봉-관음봉-은선폭포-동학사-주차장

지리산

지리산은 백두산이 흘러내린 산이라 하여 두류산이라 부르기도 한다. 지리산은 소백산맥의 끝머리에 크게 솟구친 산으로 높이가 1,915m이다. 산세는 유순하나 산의 둘레가 800여리에 달하며 3도 5군에 걸쳐있는 실로 웅장한 산이다. 지리산은 예로부터 금강산 한라산 등과 함께 삼신산이라 여겨졌다.

지리산 오르는 길

❑ 지리산 종주코스·노고단에서 천왕봉을 잇는 코스 : 64km

화엄사-노고단-임결령-반야봉-토끼봉-연하천-벽소령-선비샘-세석산장-장터목-천왕봉-법계사-중산리

❑ 피아골 코스 : 9km 약 4시간 50분 소요

단풍이 절경이며 원시림이 우거진 깊은 곳이다.

연곡사-삼흥소-피아골 삼거리-임결령

❑ 화엄사 코스 : 8.5km 약 4시간 30분 소요

화엄사-야영장-중재-집선대-고재-노고단

한라산

한라산이라는 이름에서 ‘한’은 은하수를 뜻하며 ‘라’는 잡아당긴다는 뜻으로 산이 높으므로 산 정상에 서면 은하수를 잡아당길 수 있다는 뜻이다. 한라산에는 천연보호구역으로 지정되어 있는 곳이 있고 그 외에도 고도에 따라 같은 위도 같은 면적의 다른 곳에서는 볼 수 없는 이색적인 수 많은 동식물이 서식하고 있어 생태학 연구의 보물창고로 일컬어진다.

한라산 오르는 길

❑ 영실에서 어리목산장까지 : 11.5km 약 5시간 25분 소요

초입부터 울창한 수림과 치솟은 적송군락 뒤로 영실기암으로 유명한 오백 장군의 모습이 눈에 꼭차게 들어선다.

영실 공원관리소-병풍바위-대피소-백록담-대피소-만수동-어리목산장

❑ 성판악에서 관음사까지 : 25km 약 9시간 소요

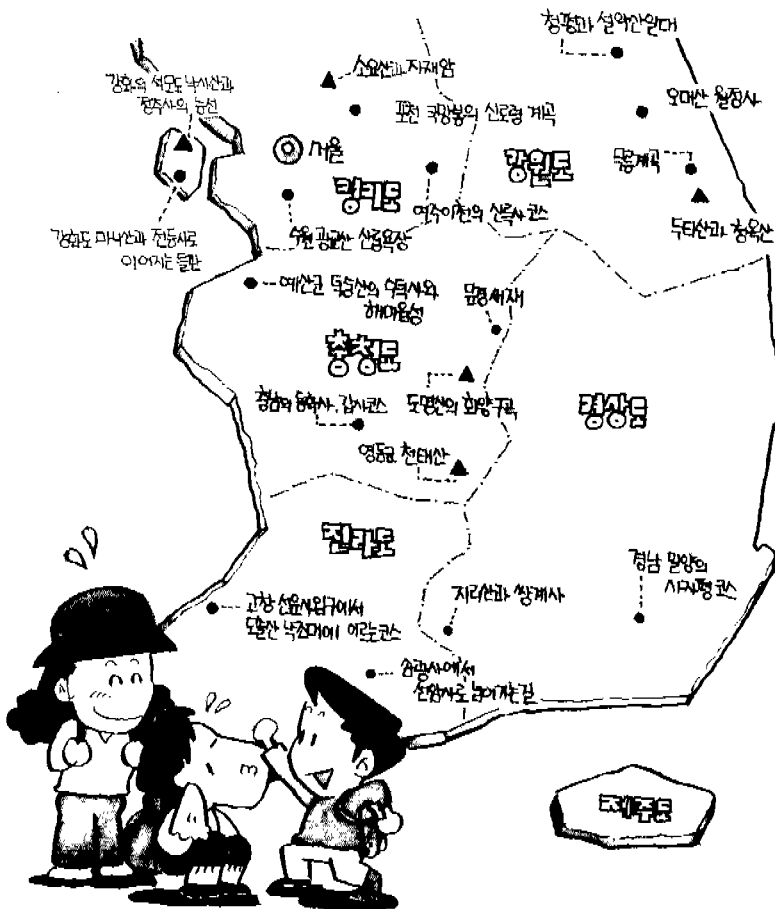
한라산 등반의 대표적인 정통 코스

성판악-사라대피소-진달래밭대피소-백록담-용진각-적십자 대피소-관음사

■ 가족트레킹

준비는 이렇게

- ▷ 트레킹 지역에 대한 필요한 정보를 충분히 모은다.
- ▷ 기온변화에 염두를 두고 평상복 위에 걸쳐 입을 수 있는 자켓을 준비한다.
- ▷ 신발은 조깅화처럼 오래 걸어도 편한 것이 좋다.
- ▷ 식사는 행동식을 준비하고 비상약품도 준비한다.



트레킹은 이렇게

- ▷ 트레킹은 기본이 도보여행이므로 특별히 배워야 할 기술은 없다.
- ▷ 길을 걸을 때에는 반드시 왼쪽으로 걷는다.
- ▷ 평지의 경우 1시간 걷고 5~10분 휴식하며 산을 오를 경우에는 20분 걷고 5분 쉰다.

어떤 곳이 있을까요

| 경기도

강화의 석모도 낙사산과 정수사의 능선
물안골과 승안리 계곡
소요산과 자재암
여주 이천의 신록사 코스
수원 광교산 산림욕장
포천 국망봉의 신로령 계곡

| 충청도

예산군 덕숭산의 수덕사와 해미읍성
문경새재
영동군 천태산
충남의 동학사-갑사 코스
도명산의 화양구곡

| 강원도

오대산 월정사
두타산과 청옥산
무릉계곡
청평과 설악일대

| 경상도

지리산과 쌍계사
경남 밀양의 사자평 코스

| 경기도

강화도 마니산과 전등사로 이어지는 들판

▮ 전라도

송광사에서 선암사로 넘어가는 길

고창 선운사 입구에서 도솔산 낙조대에 이르는 코스

자료 : 최신 레포트즈 백과. 1994.

교육여행. 1995.

■ 갯마을

□ 남포마을

남포마을은 그 이름에 ‘남녘 포구’의 아늑함과 정겨움이 듬뿍 담겨있는 갯마을이다. 남포는 장흥에서 강진으로 가는 837번 해안국도에서 별로 눈에 띄지 않게 바닷가로 뻗어 나간 샛길에 막바지 꼬리를 들고 있다. 마치 육지 꼬트머리의 외딴 섬처럼 ‘바깥세상’의 관심이 미치지 않는 곳에 작은 독립국을 건설하고 있는 듯 하다. 남포마을 앞에서 ‘소등섬’이라고 하는 성스러운 섬이 있다. 소의 등처럼 둥글고 인자하게 생겨서 소등섬이라 이름이 붙은 이 섬은 마을 앞 왼쪽으로 약 500미터쯤 떨어진 바다에 떠있다. 물이 빠지면 걸어서 들어가기 쉽도록 시멘트 길이 이어져 있다.

* 남포마을로 가는 길은 전남 장흥읍에서 승용차로 15분 정도 걸린다. 장흥읍 버스 터미널에서 한 시간 간격으로 버스가 있다.

■ 강

□ 남한강

남한강은 강원도 오대산에서 발원하여 충주, 여주, 양평을 돌아 북한강과 만나는 길이가 514km의 강이다. 충주호, 도담삼봉, 고수동굴, 월악산, 문경새재, 수안보온천 등 다양한 볼거리가 있다.

충주호는 충주댐 때문에 생긴 거대한 호수이다. 엄청난 저수량

을 자랑하는 충주호지만, 이 충주호를 위해서 1백여 개의 유서 깊은 마을이 사라졌다. 이중환의 「택리지」에 ‘한강 북쪽에 위치한 가장 산수가 빼어난’으로 적혀있는 단양과 청풍은 없어지고 말았다.

도담삼봉은 단양팔경의 제1경으로 조선시대 정도전이 숨어지내며 풍류를 즐기던 곳이다. 수심 10m 강폭 150m의 맑은 물 위에 기기묘묘한 바위봉우리 세 개가 가지런히 서 있어 삼봉이라 부른다. 단양팔경은 도담삼봉, 하선암, 중선암, 상선암, 옥순봉, 구담봉, 석문, 사인암 등이다.

고수동굴은 천연기념물 제 256호로 약 5억년전에 형성된 동굴이다.

월악산은 거대한 괴암으로 층층이 이뤄진 중원 지방의 험한 산으로 주봉 일대는 암벽 등반 코스로 유명하다.

문경새재는 충북에서 경북 문경으로 넘어가는 길로 옛날에는 주요 상품의 이동로였다.

* 남한강을 보려면 충북 충주에서 여주, 양평을 자동차로 돌아보는 방법이 좋을 듯하다. 충주에서 충주댐까지는 시내버스가 수시로 있고, 단양에서 하선암, 중선암, 상선암까지는 50분간격으로 시내버스가 출발한다.

■ 산사

□ 해인사

경남 합천의 가야산은 석가모니 부처님께서 수행하신 인도의 부다가야에 있는 가야산을 빼어 닮았다하여 이름지어진 산이다. 해인사는 가야산 품안에 자리잡고 진리의 바다를 향해하는 배와 같은 절이다. 고려이후 해인사는 조선초기에 강화도 선원사에 있던 팔만대장경판을 옮겨옴으로써 호국신앙의 요람이 되었으며 불, 법, 승 3보사찰 중 법보사찰의 성지가 되었다. 법보라 하면 불교의 교리와 세계관의 바탕이 되는 부처님의 가르침

을 집대성한 불경을 말하는데 불교의 발상지인 인도에서도 사라져버린 팔만대장경을 모시고 있는 까닭이다. 해인사가 터를 잡은 모습을 풍수사들은 진리의 바다 위에 배가 떠가는 행주형 국이라고 한다. 연꽃 봉우리처럼 둘러싸인 산세의 한가운데 절집이 앉아 있는데 완만한 능선에 축대를 쌓고 수많은 건물들을 배치하고 있다. 일주문에서 봉황문, 해탈문에서 구광루, 대적광전에서 장경각에 이르기까지 끝없는 돌계단을 거쳐 오르는 길은 장엄하기 그지없다. 그리고 장경각 담장 너머 소나무 숲에는 진리의 배를 움직이는 돛대처럼 8각 9층탑이 자리잡고 있다.

* 해인사를 승용차로 찾아갈 경우는 경부고속도로 금호 인터체인지에서 88고속도로로 옮겨와 47km 쯤 가면 해인사 인터체인지에 이른다. 이곳에서 1033번 지방도로를 타고 13km쯤 북상하면 해인사입구 주차장이다. 또 고령에서 20분 간격으로 있는 해인사행 버스를 이용해도 된다.

■ 바다

□ 낙산

동해안과 경포대와 더불어 대표적인 해수욕장으로 손꼽히는 낙산은 약 1.8km에 달하는 넓은 백사장과 시원하게 트인 전망으로 관광객들의 끊임없는 인기를 얻고 있는 곳이다. 그 중 관동팔경 중에 하나인 낙산사는 동해에서 가장 큰 사찰로 그 규모와 더불어 일출이 장관인 곳으로도 유명하다. 낙산사에 가면 유형문화재 33호로 지정된 홍예문과 7층석탑 등 문화사적으로 가치가 높은 유적이 있으며 일명 흥련암이라 불리는 보덕굴도 명승지로 유명하다.

* 속초행 직행버스를 이용하여 양양에서 하차하여 낙산까지 완행버스를 이용하면 된다. 그리고 자동차를 이용할 경우 미시령 또는 한계령을 넘어 낙산까지 이동하면 된다.

■ 섬

□ 강화도

강화도는 섬과 바다와 산을 모두 즐길 수 있는 여행지이다. 제주도, 거제도, 진도 다음으로 큰 섬이다. 강화대교 건너 301번 지방도로를 타고 찬우물 고개를 지나면 냉정리 삼거리이다. 삼거리에서 좌회전을 하면 온수리, 초지진, 전동사를 만나고 우회전하면 외포리, 석모도, 보문사를 만난다. 길게 잡아 이틀이면 다 구경할 수 있지만 먼저 마니산 정상에 올라 강화도 일대와 서해장관을 둘러본 뒤 전동사로 내려와 석모도 보문사에 들렀다가 돌아오는 길이 좋다. 마니산은 해발 468m의 작은 높이이지만 거의 해발 0m에서 산행이 시작되기 때문에 만만하게 봐서는 곤란하다. 상방리에서 시작하는 길과 화도초등학교에서 시작하는 길이 있는데 상방리에서 오후 2시쯤 올라가는 것이 좋을 듯하다. 상방리에서 참성단까지 곧게 뻗은 계단을 힘들여 올라가 정상에서 온 사방의 장관에 흠뻑 빠진 다음 정수사까지 길게 늘어진 암봉 능선을 걷는 길은 다시금 강화도를 찾게 하는 매력적인 곳이다.

보문사를 가려면 외포리에서 페리호를 타고 석모도로 들어가야 한다. 페리호에 차를 실을 수 있어 편리하다. 보문사는 신라 선덕여왕때 창건된 절로 한적한 경내와 더불어 뒷산의 관음상이 압권이다. 집채보다 더 큰 바위에 부조로 새겨진 관음상에서 아름다운 낙가산의 정취와 서해 바다의 고즈넉함을 맛볼 수 있다. 이곳의 낙조가 워낙 유명하여 일부로 1박하는 사람도 적지 않으며, 석모도를 한바퀴 도는 해안도로는 도심의 묵은 때를 한꺼번에 벗겨주는 시원한 드라이브 코스이다.

* 김포를 거쳐 강화읍까지 가면 10분 간격으로 직행버스가 출발하고, 강화읍에서 전동사, 외포리행 버스가 15분 간격으로 출발한다.

자료 : 어디가서 조용히 생각하다 돌아오고 싶다. 1993
 그곳에 다녀오면 공부할 맛이난다 3. 1996
 주제가 있는 여행. 1996.
 국도는 향기롭다. 1995.

참고문헌

- 김한섭(1995). **종합레크레이션교실**. 서울:삼호미디어.
- 로날드 아들러, 김인자 역(1996). **인간관계와 자기표현**. 서울:한국심리상담연구소.
- 맥콜드릭·겔슨, 이영분·김유숙 역(1992). **가계분석가제도**. 서울:홍익제.
- 문미옥·이혜상(1995). **바른 부모교육 프로그램**. 서울:서원.
- 문상주(1995). **생활예절**. 서울:고려출판사.
- 버지니아 사티어, 성민선·송준 역(1988). **가족의사소통의 새로운 기법**. 서울:홍익제.
- 송성자(1995). **가족관계와 가족치료**. 서울:홍익제.
- 송일봉(1996). **주제가 있는 여행**. 서울:성하출판.
- 엄기원(1996). **어린이 전통예절**. 서울:도서출판 거암.
- 연암교육문화연구회(1995). **교육여행**. 서울:연암출판사.
- 오쿠라나다쓰, 김창원 역(1991). **놀이도감**. 서울:진선출판사.
- 이원구(1993). **체험학습 프로그램**. 서울:교학사.
- 이일남·김혜성(1996). **우리 집 자녀교육 무엇이 문제인가**. 서울:도서출판 오리진.
- 이형권(1995). **국토는 향기롭다**. 서울:미래사.
- 정 윤(1993). **어디가서 조용히 생각하다 돌아오고 싶다**. 서울:도서출판 장락.
- JK영상미디어 엮음(1994). **최신 레크레이션교실**. 서울:국일문화사.
- 최성민(1996) **그곳에 다녀오면 공부할 맛이 난다 3**. 서울:대원사.
- 한광일(1994). **최신 레포트 백과**. 서울:도서출판 솔바람.
- 한국걸스카우트연맹(1992). **사랑의 열쇠**. 서울:한국걸스카우트연맹.
- 한국심리검사연구소(1993). **MBTI성장프로그램 안내서 I**. 서울:

한국심리검사연구소.

혜인 편집부(1994). **엄마 아빠 일요일엔 여기가요**. 서울 : 도서출판 혜인.

이희경(1990). **역할놀이 집단상담을 통한 대인간 갈등 해결방식의 변화**. 한양대학교 석사학위논문.