

학생용

학교폭력 가해학생 및 보호자 특별교육 프로그램

지도안 및 활동지

학교폭력 가해학생 및 보호자 특별교육 프로그램

지도안 및 활동지

학생용

CONTENT

학생용

I	1차시(기본) 학교폭력 가해학생 특별교육 안내 및 학교폭력의 이해	12
II	2차시(기본) 학교폭력 가해학생 유형별 특별교육	26
III	3차시(기본) 학교폭력 사안에 대한 인식	50
IV	4차시(기본) 서로 공감해요	58
V	5차시(기본-종결 프로그램) 변화를 위한 다짐	68
VI	6차시(심화) 내 감정의 주인은 내!	76
VII	7차시(심화) 갈등을 해결해 보아요	88
VIII	8차시(심화) 나의 마음을 전달하는 대화법	98
IX	9차시(심화-재가해 학생 대상) 같은 실수를 반복하지 않기	110
X	10차시(심화-재가해 학생 대상) 변화를 위한 다짐	120

※ (참고)1차시의 경우 가해학생 및 보호자 교육 내용이 동일합니다.

※ [기본]프로그램 교육의 경우 필수 교육으로 진행 진행해주세요.

※ [심화]프로그램의 경우 담당 선생님께서 의뢰된 상황에 맞춰 선택하여 진행하실 수 있습니다.

1 특별교육 프로그램 안내

- 특별교육은 「학교폭력 예방 및 대책에 관한 법률」 17조의 '가해학생에 대한 조치'에 근거하여 학교폭력 가해학생 대상 교육적 선도 및 재발 방지를 목적으로 학교 또는 전문기관에서 교육, 상담을 진행하는 조치를 의미함.

☞ 제17조(가해학생에 대한 조치)

- ① 심의위원회는 피해학생의 보호와 가해학생의 선도·교육을 위하여 가해학생에 대하여 다음 각 호의 어느 하나에 해당하는 조치(수 개의 조치를 병과하는 경우를 포함한다)를 할 것을 교육장에게 요청하여야 하며, 각 조치별 적용 기준은 대통령령으로 정한다. 다만, 퇴학처분은 의무교육과정에 있는 가해학생에 대하여는 적용하지 아니한다.
 1. 피해학생에 대한 서면사과
 2. 피해학생 및 신고·고발 학생에 대한 접촉, 협박 및 보복행위의 금지
 3. 학교에서의 봉사
 4. 사회봉사
 5. 학내외 전문가에 의한 특별 교육이수 또는 심리치료
 6. 출석정지
 7. 학급교체
 8. 전학
 9. 퇴학처분
- ③ 제2호부터 제4호까지 및 제6호부터 제8호까지의 처분을 받은 가해학생은 교육감이 정한 기관에서 특별교육을 이수하거나 심리치료를 받아야 하며, 기간은 심의위원회에서 정한다.
- ⑨ 심의위원회는 가해학생이 특별교육을 이수할 경우 해당 학생의 보호자도 함께 교육을 받게 하여야 한다.

※ 학교폭력 가해학생 특별교육은 '조치로서의 특별교육'(법률 제17조제1항제5호)과 '부가된 특별교육'(법률 제17조제3항) 두 가지로 구분됨.

※ 조치로서의 특별교육은 학교생활기록부 기재 대상이지만, 부가된 특별교육의 경우 기재 대상이 아님

보호자 특별교육 운영 안내 및 유의사항

- 학교폭력예방법 제17조제9항에 따라 심의위원회는 가해학생이 특별교육을 이수할 경우 해당 학생의 보호자도 함께 교육을 받아야 함
- ‘조치로서의 특별교육’ 및 ‘부가된 특별교육’을 이수해야 하는 학생의 보호자 특별교육은 교육감이 지정한 기관에서 이수해야 함
- 심의위원회의 교육 이수 조치를 따르지 아니한 보호자에게는 300만원 이하의 과태료를 부과함 「학교폭력예방법 제23조 제1항」

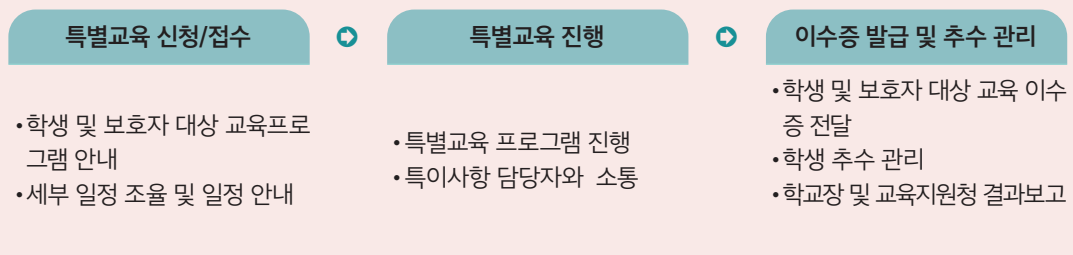
- 특별교육 프로그램은 학교폭력 개념 및 유형의 이해, 가해행위에 대한 인식 변화, 공감 능력 향상, 분노 조절, 자기통제, 재발방지, 피해 회복을 위한 노력 등 학교폭력 사안의 특성과 학생의 상황 등을 고려하여 진행될 수 있음. 폭력에 대한 올바른 인식을 통해 피해학생 대상 공감 능력 향상 및 가해행동의 재발방지를 위한 접근이 필요함.



2 특별교육 프로그램 운영 안내 및 진행 절차

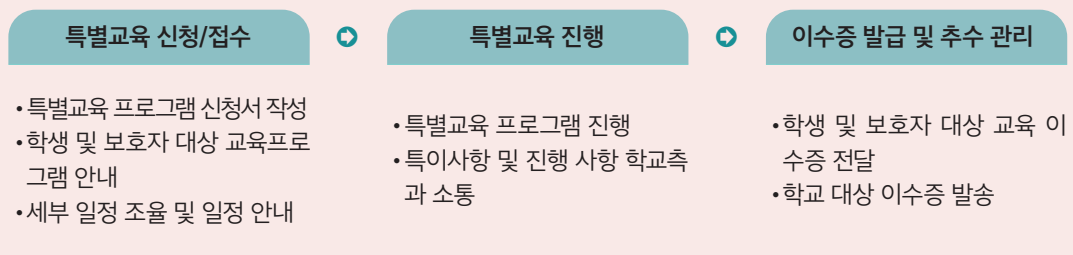
- 학교와 특별교육 운영기관은 학교폭력 가해유형, 특수성, 환경적 요소 등 다양한 상황을 고려하여 특별교육 조치를 받은 학생 및 보호자에게 교육 및 상담을 진행할 수 있음.
- 특별교육 미이수 시 이수증은 발급되지 않으며 외부기관의 경우 미이수 결과를 학교에 공문으로 발송해야 함.

가. 학교



본 절차는 예시안이며 세부절차 및 내용은 각 시도별 지침 확인.

나. 외부기관



본 절차는 예시안이며 세부절차 및 내용은 각 시도별 지침 확인.

3 특별교육 프로그램 운영 점검사항

가. 특별교육 프로그램 운영 점검사항

특별교육 프로그램 운영 시 학교폭력 가해학생의 사안 및 학교폭력 유형, 현재 학교 생활 및 가정환경, 이전 가해행동 여부 등 특징을 확인한 후 맞춤형 교육을 진행하는 것이 학생의 반성 및 재발방지에 도움될 수 있음.

특별교육 프로그램 운영 점검사항	
<input type="checkbox"/>	구체적인 학교폭력 사안 확인 및 학교폭력 유형 확인
<input type="checkbox"/>	가해 학생의 반성 정도에 대한 탐색
<input type="checkbox"/>	현재 피해 학생과의 관계 회복 정도 및 개선 가능성 탐색
<input type="checkbox"/>	사건에 대한 현재의 감정과 대처방안 검토
<input type="checkbox"/>	가해학생의 특징(학교생활, 가정환경, 이전 가해행동 여부 등) 탐색 등

나. 특별교육 운영 시 발생할 수 있는 상황별 대처방안

상황	대처방안
교육기간 동안 연락 두절되는 경우	<ul style="list-style-type: none"> 연락이 두절될 경우 발생할 수 있는 불이익(교육중단, 미이수)에 대해 사전에 안내함
교육을 거부하거나 불성실하게 참여하는 경우	<ul style="list-style-type: none"> 교육을 거부하거나 불성실하게 참여하는 경우 발생할 수 있는 불이익(교육중단, 미이수)에 대해 사전에 안내함 교육을 거부할 경우 즉시 해당 학생 개별 면담을 진행하여 사유를 파악하고 교육 참석을 독려함
흥기 및 위험한 물건을 가지고 있는 경우	<ul style="list-style-type: none"> 흥기 소지가 불가함과 흥기를 소지할 경우 발생할 수 있는 불이익(흥기 압수, 교육중단, 미이수, 경찰 신고)에 대해 사전에 안내함 흥기 소지를 확인하였을 경우 즉시 위험한 물건의 반납을 권고하고 압수함 해당 학생 및 다른 학생들이 안전하도록 조치를 취함 (지시를 거부할 경우) 교육을 중단하고 학교, 교육청 담당자, 보호자에게 연락하여 대처 방안을 협의함 교육을 중단하고 보호자에게 연락하여 상황을 전달하고 보호자 지도 하에 귀가 조치하도록 권고함 (지시를 수용할 경우) 복수의 상담자 동석 하에 해당 학생을 개별 면담하고 지도함 보호자에게 연락하여 상황 발생을 전달하고 가정에서 지도할 것을 권고함 중대한 사안의 경우 경찰에 신고함

3 특별교육 프로그램 운영 점검사항

상황	대처방안
다른 사람에게 폭력을 가하는 경우 등	<ul style="list-style-type: none"> • 폭력이 불가함과 폭력을 가할 경우 발생할 수 있는 불이익(교육중단, 미이수, 경찰신고)에 대해 사전에 안내함 • 즉시 관련 행동을 중지시키고 당사자들을 폭력으로부터 격리, 안전 조치를 취함 • 교육을 중단하고 즉시 보호자에게 연락하여 상황을 전달하고 보호자 지도 하에 귀가 조치하도록 권고함 • 관련 학생들을 복수의 상담자 동석 하에 해당 학생을 개별 면담하고 지도 및 중재함 • 중대한 사안의 경우 경찰에 신고함

출처 : 학교폭력 가해학생 특별교육 길잡이 (2020, 한국교육개발원)

특별교육 프로그램 운영 중 위와 같은 상황으로 운영에 어려움이 발생한 경우 관련 기관과 대처 방안을 협의하고 교육을 중단할 수 있음

학교의 경우

- 교육청 담당자, 보호자에게 연락하여 대처 방안 협의

외부 기관의 경우

- 학교, 교육청 담당자, 보호자에게 연락하여 대처 방안 협의

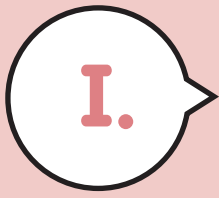
다. 학생 탐색 체크리스트의 활용

- 특별교육 프로그램을 1:1로 진행할 시(학생 탐색 체크리스트)를 통해 학생 개인의 특성을 파악한 후 프로그램을 진행할 수 있다.
- 집단으로 프로그램을 진행할 경우 참여자들과 적응에 힘들어하는 학생이 있다면(학생 탐색 체크리스트)를 활용하여 개별 특성을 파악한 후 프로그램을 진행하는 것이 효과적이다.

[활동지] 학생 탐색 체크리스트

학생 탐색 체크리스트

피가해 기간 및 횟수		사건장소	<input type="checkbox"/> 학교내 <input type="checkbox"/> 학교밖 <input type="checkbox"/> 사이버공간 <input type="checkbox"/> 기타
폭력유형 및 형태 (중복가능)	<input type="checkbox"/> 신체폭행 <input type="checkbox"/> 언어폭력 <input type="checkbox"/> 따돌림 <input type="checkbox"/> 협박·위협 <input type="checkbox"/> 감금 <input type="checkbox"/> 사이버폭력 <input type="checkbox"/> 성폭행·성폭력 <input type="checkbox"/> 명예훼손·모욕 <input type="checkbox"/> 금품갈취 <input type="checkbox"/> 기타		
사안개요			
선도조치			
<input checked="" type="checkbox"/>	확인사항	구체적 내용	
<input type="checkbox"/>	피해학생과의 현재 관계(관계회복 정도)		
<input type="checkbox"/>	학교 적응 정도		
<input type="checkbox"/>	현재 정서 상태		
<input type="checkbox"/>	이전 병력 및 치료, 상담 경험		
<input type="checkbox"/>	사전 가해학생 선도 조치 유무		
<input type="checkbox"/>	학교폭력 가해 경험		
<input type="checkbox"/>	학교폭력 피해 경험		
<input type="checkbox"/>	가족자원 및 가족관계 특이사항		
<input type="checkbox"/>	연계 필요성 여부		
<input type="checkbox"/>	기타 특이사항		



I. 1차시 (기본)

학교폭력 가해학생
특별교육 안내 및
학교폭력의 이해



활동 지도안

1차시	학교폭력 가해학생 특별교육 안내 및 학교폭력의 이해	대상	중고등학생
		소요시간	50분
목표	<ul style="list-style-type: none"> • 학교폭력 가해학생 특별교육 프로그램의 목적을 이해할 수 있다. • 학교폭력에 대한 개념을 바탕으로 폭력에 대한 인식을 점검할 수 있다. 		
준비물		활동지	(활동지 번호)
활동과정	활동내용	소요시간	자료 및 유의점
시작	<ul style="list-style-type: none"> • 특별교육 프로그램의 이해 <ul style="list-style-type: none"> - 특별교육 프로그램 목적 및 법적 근거 안내 - 가해학생 특별교육 프로그램 안내 • 참여자 소개 및 규칙, 목표 설정 <ul style="list-style-type: none"> - 참여자 소개 및 별칭 정하기 - 참여자와 함께 교육 규칙 정하기 - 참여자와 함께 실행 가능한 목표(변화되고자 하는 점) 설정하기 	15분	<ul style="list-style-type: none"> • [참고자료] 특별교육 안내자료 • [활동지00] 함께 만드는 규칙 • [활동지00] 나의 목표 설정
활동	<ul style="list-style-type: none"> • 학교폭력 이해하기 <ul style="list-style-type: none"> - 참여자들이 생각하는 폭력의 개념 소통하기 - 「학교폭력 예방 및 대책에 관한 법률」과 법률 속 학교폭력 개념 이해하기 • 학교폭력 감수성 점검하기 <ul style="list-style-type: none"> - 학교폭력 위기 신호등 : 학교폭력 위기 정도 탐색 - 위기상황을 안전하게 바꾸기 위한 대안 찾기 • 장난이 폭력이 되는 순간 <ul style="list-style-type: none"> - 장난이 폭력이 되는 순간 4컷 만화로 표현하기 	30분	<ul style="list-style-type: none"> • [참고자료 00] 학교폭력 유형 • [활동지00] 학교폭력 위기 신호등 • [활동지00] 장난이 폭력이 되는 순간
마무리	<ul style="list-style-type: none"> • 교육내용 정리하기 - 교육 참여 소감 나누기 - 변화를 위해 실천 가능한 행동 다짐하기 	5분	-



시작

1. 특별교육 프로그램의 이해

• 특별교육 목적과 법적 근거 안내

- 특별교육은 「학교폭력 예방 및 대책에 관한 법률」 17조의 '가해학생에 대한 조치'를 근거로 진행되는 교육이다. 학교폭력 가해행동을 한 학생과 보호자 대상 교육적인 선도와 재발방지를 목적으로 학교 Wee class 및 전문기관에서 교육과 상담 등을 진행하는 조치를 의미한다.

☞ 제17조(가해학생에 대한 조치)

- ① 심의위원회는 피해학생의 보호와 가해학생의 선도·교육을 위하여 가해학생에 대하여 다음 각 호의 어느 하나에 해당하는 조치(수 개의 조치를 병과하는 경우를 포함한다)를 할 것을 교육장에게 요청하여야 하며, 각 조치별 적용 기준은 대통령령으로 정한다. 다만, 퇴학처분은 의무교육과정에 있는 가해학생에 대하여는 적용하지 아니한다.
 1. 피해학생에 대한 서면사과
 2. 피해학생 및 신고·고발 학생에 대한 접촉, 협박 및 보복행위의 금지
 3. 학교에서의 봉사
 4. 사회봉사
 5. 학내외 전문가에 의한 특별 교육이수 또는 심리치료
 6. 출석정지
 7. 학급교체
 8. 전학
 9. 퇴학처분
- ③ 제2호부터 제4호까지 및 제6호부터 제8호까지의 처분을 받은 가해학생은 교육감이 정한 기관에서 특별교육을 이수하거나 심리치료를 받아야 하며, 기간은 심의위원회에서 정한다.
- ④ 심의위원회는 가해학생이 특별교육을 이수할 경우 해당 학생의 보호자도 함께 교육을 받게 하여야 한다.

※ 학교폭력 가해학생 특별교육은 '조치로서의 특별교육'(법률 제17조제1항제5호)*과 '부가된 특별교육'(법률 제17조제3항)** 두 가지로 구분됨.

※ 조치로서의 특별교육은 학교생활기록부 기재 대상이지만, 부가된 특별교육의 경우 기재 대상이 아님

• 가해학생 특별교육 프로그램 안내

- 특별교육 프로그램은 대상 학생이 조치를 받은 00시간 동안 진행된다. 학교폭력에 대한 명확한 개념과 인식을 통해 피해학생의 어려움을 이해하고 공감하며 학교폭력이 재발되지 않도록 돕는 다양한 프로그램이 진행될 예정임을 안내한다.

2. 참여자 소개 및 규칙, 목표 설정

• 소개 및 별칭 정하기

- 참여자들과 프로그램 진행 중 사용할 별칭을 정한다. 별칭을 정하는 이유를 충분히 안내하며 유의점에 주의한다.
- 참여자들과 돌아가며 자신의 별칭과 별칭을 정한 이유, 프로그램을 통해 변화되고 싶은 점, 기대하는 점 등을 자유롭게 나눈다.

* 별칭 정하기 활동 시 유의점

- 별칭은 프로그램에 참여하는 동안 자신이 불리고 싶은 긍정적인 특징을 담는다.
- 별칭정하기 활동이 언어폭력으로 확대되지 않도록 욕설, 비속어, 상대방을 비하하는 표현을 사용하지 않도록 주의하고 긍정적인 의미가 담긴 별칭을 정하도록 독려한다.
- 별칭을 정하기 어려워하는 학생의 경우 이름으로 별칭을 대신 해도 가능하나 자신의 강점 탐색을 위해 가급적 별칭을 정하고 프로그램 진행 중 별칭으로 불릴 수 있도록 지도한다.



특별교육 프로그램에 참여하며 서로 부르게 될 '별칭'을 정하도록 해요.

참여하는 시간 동안 자신이 불리고 싶은 별칭을 통해 함께하는 시간과 공간 속에서 안전하게 이야기를 나누고 교육이 집중할 수 있는 환경을 만들어 봅시다.

• 규칙 정하기

- 참여자들과 돌아가며 특별교육 프로그램 진행 시 '나와 우리가 지킬 수 있는 규칙을 이야기 한다. 규칙은 실행 가능한 것으로 정할 수 있도록 지도하며 규칙을 구성원 모두가 동의하는지 확인하는 과정을 거쳐 '함께' 정한 규칙임을 안내한다.
- (활동지00-함께 만드는 규칙)에 규칙을 작성한 후 서명을 하며 다짐한다.

* 함께 만드는 규칙의 예시

- 지각과 결석을 하지 않겠습니다.
- 다른 친구들의 이야기 경청하겠습니다.
- 성실하게 프로그램에 참여하겠습니다.
- 프로그램 중 욕설 및 비속어를 사용하지 않겠습니다.

- 참여자들이 작성한 규칙 이외 반드시 지켜야 할 규칙은 (활동지00-특별교육 안내자료) 를 통해 추가 안내하며 자신의 행동에 대한 책임을 강조한다.

• 목표 정하기

- 특별교육 프로그램을 통해 어떤 변화가 생기기를 기대하는지 [활동지00-나의 목표 설정]에 작성하도록 지도한다.
- 변화를 실현하기 위해 참여자가 할 수 있는 노력과 주변의 도움필요 여부, 자신이 갖고 있는 강점 등을 물으며 참여자가 목표를 달성하고 긍정적 변화를 이끌어 낼 수 있는 내면의 힘을 갖고 있다는 것을 독려한다.

* 목표 설정을 독려하는 질문의 예시

- 특별교육 프로그램에 참여하며 나에게 어떤 변화가 생기길 기대하나요?
- 특별교육 프로그램에 참여하기 전 어떤 감정이 들었나요?
- 특별교육 프로그램 종료 후 나의 감정이 어떻게 변화되기를 기대하나요?
- 그 변화를 실현하기 위해 나는 어떤 노력을 할 수 있을까요?
- 내가 원하는 변화를 만들기 위해서는 누구의 어떤 도움이 필요할까요?
- 특별교육 프로그램에 성실히 참여하기 위해 나 자신과 어떤 약속을 할 수 있을까요?

- 참여자들과 돌아가며 활동지에 작성된 목표를 발표한다.



활동

1. 학교폭력 이해하기

• 폭력의 개념 이해하기

- 참여자들에게 '폭력'이란 무엇이라고 생각하는지? 묻고 돌아가며 생각을 발표한다.

* 폭력의 개념 정의를 위한 질문

- '폭력'이란 무엇이라고 생각하나요? 폭력에 대한 정의를 이야기해 보세요.
- 최근 일상에서 '폭력적'이라고 느꼈던 장면이나 경험이 있나요?
- 뉴스나 인터넷 기사 등에서 접한 '폭력사건'이 있다면 이야기해 보세요.
- 뉴스나 인터넷 기사 등에서 '폭력사건'을 접했을 때 어떤 생각이 들었나요?

- 참여자가 자유롭게 폭력에 대한 의견을 나눌 수 있도록 질문한다. 답변이 힘든 학생이 있다면 최근 참여자의 일상에서 폭력적이라고 느껴졌던 순간을 발표하거나 뉴스나 인터넷 기사에서 접한 폭력사건을 이야기 하도록 하며 폭력에 대한 개념을 확장할 수 있도록 지도한다.
- 뉴스나 인터넷 기사를 통해 폭력적인 장면을 직접 간접적으로 경험한 참여자가 있다면 그때 어떤 느낌과 생각이 들었는지 물으며 참여자가 폭력에 대한 어떤 인식을 갖고 있는지 확인할 수 있다.

• 「학교폭력 예방 및 대책에 관한 법률」과 법률 속 학교폭력 개념 이해

- 법률의 제정 목적과 주요 내용, 법률에서 정의하는 학교폭력의 개념을 안내한다.

- 「학교폭력 예방 및 대책에 관한 법률」에 대해 알고 있나요? 이 법은 피해학생의 보호, 가해학생의 선도·교육 등을 통하여 학생의 인권을 보호하고 학생이 건전한 사회구성원으로 성장하도록 제정된 법률이에요.
- 「학교폭력 예방 및 대책에 관한 법률」에는 학교폭력의 정의와, 학교폭력 조사, 상담, 예방교육, 피해학생 보호와 가해학생 조치 등 학교폭력과 관련된 다양한 내용이 포함되어 있어요.
- 법률에서는 학교폭력을 어떻게 정의하고 있을까요? 학교폭력이란 학교 내외에서 학생을 대상으로 발생한 신체·정신 또는 재산상의 피해를 수반하는 모든 행위를 의미한다고 정의하고 있어요. 즉 나의 행동으로 인해 상대방에게 신체적, 정신적, 재산상에 피해를 줬다면 그것은 폭력이 될 수 있어요.

- 학교폭력에는 어떤 유형이 있다고 생각하는지 묻고 다양한 학교폭력의 유형과 유형별 예시상황, 위험성 등을 안내한다. [읽기자료 00-학교폭력 유형]
- 학교폭력의 경우 한가지 유형의 폭력이 발생하기도 하나 대부분 여러 유형의 폭력이 복합적으로 발생하고 그러한 폭력 피해를 경험한 피해학생의 고통과 힘듦은 더욱 가중될 수 있음을 안내한다.
- 참여자가 행동한 학교폭력은 어떤 유형에 해당 되는지 생각하도록 지도한다.

2. 폭력 감수성 점검하기

• 학교폭력 위기 신호등

- [활동지 00-학교폭력 위기 신호등] 사례를 살펴본 후 신호등을 바탕으로 학교폭력 위기정도 (안전-보통-위기)를 묻는다.
- 참여자가 돌아가며 학교폭력에 대한 위기정도와 이유를 발표하며 서로 의견을 공유한다.
- 만약 사례 속에 참여자가 함께 했다면 어떤 말이나 행동을 했을 것 같은지, 사례 속에서 가장 위험해 보이는 장면은 어떤 장면인지 물으며 상대방에게 신체적, 정신적, 재산상 피해와 고통을 주는 행동은 폭력이 될 수 있음을 지도한다.

* 폭력 감수성 점검을 위한 질문의 예시

- 만약 사례 속 상황에 참여자가 함께했다면 어떤 말이나 행동을 했을 것 같나요?
- 사례 속 상황은 우리 주변에 자주 발생할 수 있는 장난일까요, 폭력일까요?
- 사례 속 상황에서 폭력적으로 느껴지거나 위험해 보이는 장면은 어디인가요?

• 장난이 폭력이 되는 순간

- 참여자에게 '장난과 폭력'의 차이를 묻고 '장난이 폭력이 되는 순간'은 언제라고 생각하는지 다양한 의견을 나눈다.
- 참여자들이 '장난'과 '폭력'의 차이를 알고 구분할 수 있도록 지도하며 장난이 폭력으로 확대되지 않도록 우리가 할 수 있는 말과 행동을 고민하는 시간을 갖는다.

* 장난과 폭력의 차이

장난	폭력
함께하는 사람의 힘이 균형을 이룰 때	힘이 균형을 이루지 않고 장난을 치는 사람에게 힘이 쏠려 있을 때
함께 서로를 존중하며 즐거움을 느낄 때	장난을 치는 사람이 힘을 과시하며 상대방을 무시할 때
장난을 당하는 사람이 고통을 호소하면 그 행동을 멈추고 사과할 때	상대방의 고통을 알면서도 인정하지 않고 행동을 멈추지 않을 때

- 참여자들이 생각하는 '장난이 폭력이 되는 순간'은 언제라고 생각하는지 묻고 [활동지 00-장난이 폭력이 되는 순간]을 통해 자신의 생각을 4컷 만화로 표현할 수 있도록 지도한다.
- 참여자들의 경험 및 주변의 사례를 바탕으로 피해자의 고통과 어려움에 대해 생각하며 활동이 희화화되지 않도록 지도한다.



마무리

• 교육내용 정리하기

- 참여자들과 함께 교육 참여 소감을 나눈다. 폭력에 대한 개념과 유형, 장난과 폭력의 차이 등 오늘 배운 교육내용을 정리하며 참여자가 폭력에 대한 명확한 인식을 정립할 수 있도록 지도한다.
- 특별교육 프로그램을 통해 긍정적으로 변화하고자 다짐한 목표를 다시 한번 확인하며 변화와 실천을 위해 참여자와 서로를 응원하고 독려하는 시간을 갖는다.



특별교육은 학교폭력 가해행동이 재발되지 않기 위해 그리고 우리의 안전하고 건강한 학교생활을 위해 마련된 자리예요. 교육에 참여하다 보면 힘들고 지치는 순간이 있을 수 있어요. 하지만 우리가 긍정적인 변화를 위한 목표를 다짐한 것 기억하지요? 우리는 모두 마음먹은 것을 실천할 수 있는 내면의 단단한 힘이 있어요. 앞으로 특별교육 프로그램에 성실히 참여하기를 기대할게요.



특별교육 안내

• 특별교육이란

특별교육은 「학교폭력 예방 및 대책에 관한 법률」 17조의 ‘가해학생에 대한 조치’를 근거로 진행되는 조치입니다. 학교폭력 가해행동을 한 학생과 보호자 대상 교육적인 선도와 재발방지를 목적으로 교육과 상담 등을 진행하는 조치를 의미합니다.

• 교육 진행 시 다음 안내사항을 지키도록 합니다.

- 1 교육시간 10분 전에 도착합니다.
- 2 무단 지각과 결석을 하지 않습니다.
- 3 교육 기간 중 지켜야할 규칙을 숙지하고 지킵니다.
- 4 특별교육 기간 동안 알게 된 내용은 비밀을 지킵니다.
- 5 성실하게 특별교육에 참여합니다.

※ 하단 규칙을 ○○차례 어기며 불성실하게 참여하는 경우 미이수 처리될 수 있습니다.

미이수 처리되면 다시 특별교육을 이수해야 합니다. (위반 및 퇴소 조치에 대한 내용은 기관별 변경 가능)

- 교육 기간 중에 연락이 두절 되는 행위
- 교육 대상자가 아닌 타인을 동반하여 기관에 출입하는 행위
- 위압감을 조장하는 복장을 착용하는 행위
- 흥기를 가지고 기관에 출입하는 행위
- 기관 내의 기물 파손을 파손하는 행위
- 타인의 물건을 절도하는 행위
- 기관 내에서 타인에게 폭력을 가하는 행위
- 교육기간 동안 선생님의 지시를 불이행하는 행위
- 교육기간 동안 교육 과정을 거부하는 행위
- 기관 내에서 흡연 및 음주를 하는 행위

활동지1-2 함께 만드는 규칙

함께 만드는 규칙

특별교육 프로그램에 참여하는 시간 동안 우리의 긍정적인 변화를 위해서는 어떤 배려와 약속이 필요할까요? 함께 참여한 친구들과 상의하여 우리가 '지킬 수 있는' 규칙을 작성해 보세요. 함께 만드는 규칙을 통해 서로를 독려하고 책임감을 갖는 시간을 만들어 보아요.

- ① 지각과 결석을 하지 않겠습니다.
- ② 다른 친구들의 이야기 경청하겠습니다.
- ③ 프로그램 중 욕설 및 비속어를 사용하지 않겠습니다.
- ④
- ⑤
- ⑥
- ⑦

프로그램에 참여하며 알게된 다른 사람들에 대한 정보는(또는 다른 사람에 대한 정보들은) 외부에 누설하지 않아야 해요. 동의를 받지 않고 이야기를 확산하는 것은 또 다른 폭력이 될 수 있습니다. 규칙을 잘 지키고 비밀을 유지하겠다는 다짐을 해보세요.

이름 :

(서명)

활동지1-3 나의 목표 설정

나의 목표 설정

특별교육 프로그램에 참여하며 나에게 어떤 변화가 생기길 기대하나요?

현재 자신의 모습에 대하여 고민하며 성실히 프로그램에 참여하면 분명 긍정적인 변화가 함께 할 거예요. 충분히 고민한 후 아래 문항을 작성해 주세요.

- 특별교육 프로그램에 참여하며 나에게 어떤 변화가 생기길 기대하나요?

- 그 변화를 실현하기 위해 나는 어떤 노력을 할 수 있을까요?

- 특별교육 프로그램에 성실히 참여하기 위해 나 자신과 어떤 약속을 할 수 있을까요?

[읽기자료] 학교폭력 유형

학교폭력 유형

신체폭력	<ul style="list-style-type: none"> - 신체를 손, 발로 때리는 등 고통을 가하는 행위(상해, 폭행) - 일정한 장소에서 쉽게 나오지 못하도록 하는 행위(감금) - 강제(폭행, 협박)로 일정한 장소로 데리고 가는 행위(약취) - 상대방을 속이거나 유혹해서 일정한 장소로 데리고 가는 행위(유인) - 장난을 빙자한 꼬집기, 때리기, 힘껏 밀치기 등 상대학생이 폭력으로 인식하는 행위
언어폭력	<ul style="list-style-type: none"> - 여러 사람 앞에서 상대방의 명예를 훼손하는 구체적인 말(성격, 능력, 배경 등)을 하거나 그런 내용의 글을 인터넷, SNS 등으로 퍼뜨리는 행위(명예훼손). ※ 내용이 진실이라고 하더라도 범죄이고, 허위인 경우에는 형법상 가중 처벌 대상이 됨. - 여러 사람 앞에서 모욕적인 용어(생김새에 대한 놀림, 병신, 바보 등 상대방을 비하하는 내용)를 지속적으로 말하거나 그런 내용의 글을 인터넷, SNS 등으로 퍼뜨리는 행위(모욕) - 신체 등에 해를 끼칠 듯한 언행("죽을래" 등)과 문자메시지 등으로 겁을 주는 행위(협박)
금품갈취	<ul style="list-style-type: none"> - 돌려 줄 생각이 없으면서 돈을 요구하는 행위 - 옷, 문구류 등을 빌린다며 되돌려주지 않는 행위 - 일부러 물품을 망가뜨리는 행위 - 돈을 건어오라고 하는 행위
강요	<ul style="list-style-type: none"> - 속칭 빵 셔틀, 와이파이 셔틀, 과제 대행, 게임 대행, 심부름 강요 등 의사에 반하는 행동을 강요하는 행위(강제적 심부름) - 폭행 또는 협박으로 상대방의 권리행사를 방해하거나 해야 할 의무가 없는 일을 하게 하는 행위(강요)
따돌림	<ul style="list-style-type: none"> - 집단적으로 상대방을 의도적이고, 반복적으로 피하는 행위 - 싫어하는 말로 바보 취급 등 놀리기, 빈정거림, 면박주기, 겁주는 행동, 골탕 먹이기, 비웃기 - 다른 학생들과 어울리지 못하도록 막는 행위
성폭력	<ul style="list-style-type: none"> - 폭행·협박을 하여 성행위를 강제하거나 유사 성행위, 성기에 이물질을 삽입하는 등의 행위 - 상대방에게 폭행과 협박을 하면서 성적 모멸감을 느끼도록 신체적 접촉을 하는 행위 - 성적인 말과 행동을 함으로써 상대방이 성적 굴욕감, 수치감을 느끼도록 하는 행위
사이버폭력	<ul style="list-style-type: none"> - 속칭 사이버모욕, 사이버명예훼손, 사이버성희롱, 사이버스토킹, 사이버음란물 유통, 대화명 테러, 인증놀이, 게임부주 강요 등 정보통신기기를 이용하여 괴롭히는 행위 - 특정인에 대해 모욕적 언사나 욕설 등을 인터넷 게시판, 채팅, 카페 등에 올리는 행위. 특정인에 대한 저격글이 그 한 형태임 - 특정인에 대한 허위 글이나 개인의 사생활에 관한 사실을 인터넷, SNS 등을 통해 불특정 다수에 공개하는 행위 - 성적 수치심을 주거나, 위협하는 내용, 조롱하는 글, 그림, 동영상 등을 정보통신망을 통해 유포하는 행위 - 공포심이나 불안감을 유발하는 문자, 음향, 영상 등을 휴대폰 등 정보통신망을 통해 반복적으로 보내는 행위


출처: 교육부, 이화여자대학교 학교폭력예방연구소 (2023. 9.1) 학교폭력 사안처리 가이드북


활동지1-4 학교폭력 위기 신호등


학교폭력 위기 신호등


다음의 채팅방에서 발생하고 있는 상황! 폭력일까요, 장난일까요?


안전한 초록불인지 -보통의 노란불인지 - 위험한 빨간불인지 서로 생각을 공유하며 폭력 감수성을 점검해 보세요.

 A가 얼마 전 아이들 춤추는 영상 인별그램에 업로드한 거 본 사람? 완전 연예인이라고 착각 썰던데 ㅋㅋ 표정 봤어?

 나도 봤지 ㅋㅋㅋ 난 너무 웃겨서 학원 친구한테 공유했잖아 ㅋㅋ 어차피 관심 끌려고 올린 걸 텐데 공유 좀 해줘야지

 이 채팅방에 A도 없는데 너무 뒷담화 하는 거 아니야? 이걸 좀 아닌 것 같은데...

 앞에서 이야기하는 것도 아닌데 뭐 어때 ㅋㅋ 그냥 장난으로 하는 이야기지 ㅋㅋ 예민하긴

 내가 A랑 초등학교 때 같은 반이었는데 그때도 애들이 좀 싫어했어 솔직히 우리끼리 이야기지만 A 좀 비호감 아니야? ㅋㅋ 다들 인정?

위험 정도	그렇게 생각하는 이유는...
 안전해요!	
 음...보통이에요	
 앗! 위험해요!	

활동지1-5 장난이 폭력이 되는 순간

장난이 폭력이 되는 순간은 언제라고 생각하나요?

충분히 생각한 뒤 장난이 폭력이 되는 순간을 4컷 만화로 그려 보세요.

1컷 **2컷**

3컷 **4컷**

내가 그린 4컷 만화를 소개해 주세요

II.

2차시(기본)

학교폭력 가해학생 유형별 특별교육

(신체폭력, 따돌림, 사이버폭력, 언어폭력, 성폭력)



활동 지도안

2차시	폭력, 언어폭력, 성폭력)	대상	중고등학생
		소요시간	50분
목표	<ul style="list-style-type: none"> • 학교폭력의 유형과 그 심각성에 대하여 이해할 수 있다. • 학교폭력에 대한 인식 점검 및 올바른 대처방법에 대하여 알아본다. • 학교폭력 주요 유형(신체폭력, 따돌림, 사이버폭력, 언어폭력, 성폭력)에 따라서 대상자별 맞춤형 교육을 진행할 수 있다. 		
준비물		활동지	(활동지 번호)
활동과정	활동내용	소요시간	자료 및 유의점
시작 (공통)	<ul style="list-style-type: none"> • 과거 속 나의 모습은 - 학교폭력 가해행동 전후로 학교폭력에 대한 인식이나 태도 점검하기 	10분	<ul style="list-style-type: none"> • [활동지00] 과거 속 나의 모습 • [활동지00] 감정카드 활동지
활동 - I. 신체 폭력	<ul style="list-style-type: none"> • 신체폭력 위험성, 심각성 공감하기 - 제시되는 사례(카드나 활동지)를 통한 신체폭력의 위험성 인식하기 • 자화상을 통한 학교폭력 되돌아보기 - 개인적, 일상생활에서 외부로 표현되는 폭력성 재시각화하기 - 나의 모습을 점검하면서 폭력의 옳고 그름과 대안적 대처방법을 탐색하기 	35분	<ul style="list-style-type: none"> • [활동지00] 나의 자화상
활동 - II. 따돌림	<ul style="list-style-type: none"> • 따돌림, 그것이 알고 싶다 - 따돌림이란 무엇인가? 인식 재점검하기 - 사례를 통하여 잘못된 대응과 해결방안에 대하여 작성하고 생각해보기 • 존중수업 - 나와 상대방 존중하기 - 서로의 다름에 대해 존중하는 방법 찾아보기 - 나와 상대방을 존중하고 상대방에 대한 공감을 할 수 있도록 실천하는 방법 탐색하기 	35분	<ul style="list-style-type: none"> • [활동지00] 따돌림, 나는 제대로 알고 있나? • [활동지00] 존중의 약속 마인드맵

활동과정	활동내용	소요시간	자료 및 유의점
활동 - III. 사이버 폭력	<ul style="list-style-type: none"> 사이버폭력 위험성과 심각성 알아보기 - 사이버폭력 위험성에 대해 인지하고 그 유형에 대하여 알아본다. 사이버폭력 예방을 위한 디지털 마인드 점검하기 - 활동지를 통해서 나와 타인의 입장에서 사이버폭력을 다시 생각해보고 올바르게 인식하기 - 사이버폭력이 일어나지 않도록 나의 올바른 디지털 마인드를 위한 다짐의 약속하기 	35분	<ul style="list-style-type: none"> [활동지00] 사이버폭력 유형 Quiz [활동지00] 나의 디지털 마인드 다시 쓰기
활동 - IV. 언어 폭력	<ul style="list-style-type: none"> 언어폭력, 그게 뭔데? - 언어폭력 유형과 사례를 통하여 언어폭력에 대해 올바르게 인식하기 사이버 세상 속 언어폭력 - 온라인 공간에서의 언어폭력(사이버 언어폭력) 이해하기 나의 일상의 언어 돌아보기 - 활동지를 통해서 나의 평소 언어에 대해 다시 생각해 보고 언어폭력에 대해 올바르게 인식하기 - 일상 속 언어들이 폭력이 되지 않도록 구별하기 		<ul style="list-style-type: none"> [활동지00] 이런 것도 언어폭력? [활동지00] 최고의 언어를 찾아라
활동 - V. 성폭력	<ul style="list-style-type: none"> 성폭력 얼마나 알고 있나요? - 성폭력의 정의와 유형에 대해 올바르게 인지하고 관련 법률에 대해 알아보기 진화하는 성폭력, 올바르게 이해하기 - 제시된 사례를 통해 성폭력과 디지털성범죄에 대하여 정확히 인식하고 피해자의 입장과 상황에 대하여 알아보고 공감하기 - 이를 통해 잘못된 행동에 대해 올바른 정보 습득과 이해하기 	35분	<ul style="list-style-type: none"> [활동지00] 성폭력 유형 Quiz [활동지00] 진화하는 성폭력 바르게 이해하기
마무리 (공통)	<ul style="list-style-type: none"> 교육 내용 정리하기 - 교육 참여 소감 나누기 - 다음 교육까지 변화를 위해 실천 가능한 행동 1가지 약속하고 실천해오기 	5분	



시작

2차시. 학교폭력 가해학생 유형별 특별교육

본 차시는 교육 참여자별로 폭력 가해 유형에 따라 맞춤형 교육을 구성할 수 있도록 신체폭력, 따돌림, 사이버폭력, 언어폭력, 성폭력 총 5개의 유형에 대한 교육을 나누어 제시하였음. 다만, 학교폭력은 한가지 유형만 발생하는 경우보다 여러 유형이 복합적으로 발생하는 경우가 다수이므로 참여자에 맞추어 구성하고 적용하는 것이 효과적임. 또한 참여자가 개인 또는 다수 등 다양한 구성으로 진행될 수 있으므로 이에 맞추어 프로그램 구성과 적용을 고려하는 것이 필요함.

(공통)

• 과거 속 나의 모습

- 참여자가 가해행동 전 학교폭력에 대해 가지고 있던 인식과 태도를 점검해본다. 1차시에서 교육한 학교폭력의 유형과 정의에 대해서 재확인하거나 교육자료를 활용할 수 있다.

* 학교폭력 유형 (1차시 교육 읽기자료 참고)

「학교폭력 예방 및 대책에 관한 법률」 제2조에서 “학교폭력”이란 학교 내외에서 학생을 대상으로 발생한 상해, 폭행, 감금, 협박, 약취·유인, 명예훼손·모욕, 공갈, 강요·강제적인 심부름 및 성폭력, 따돌림, 사이버 따돌림, 정보통신망을 이용한 음란·폭력 정보 등에 의하여 신체·정신 또는 재산상의 피해를 수반하는 행위로 정의하고 있다.

- 참여자들에게 준비된 자료(신문, 잡지, 인터넷 기사 등) 검색을 통해서 스스로 폭력 또는 공격적이라고 생각되는 그림, 또는 관심이 있는 자료를 선택하고 그 이유를 [활동지00-과거 속 나의 모습]에 작성하며 진행한다. 개인 또는 집단별로 각자 고른 그림에 대해 이야기하고 느낀 감정에 관해 이야기 나눈다.

개인 또는 집단별 교육 진행 Tip

특별교육은 학교나 외부 위탁 기관의 특성상 개인 또는 집단인 경우가 상이한 편이다. 특히 집단 교육을 진행할 때는 발표 시 참여를 불편 또는 거부하거나, 잘못된 인식이나 생각을 이야기하면서 서로 비난하거나 반대로 동조하는 경우 등이 발생할 수 있다. 이런 상황에 대해 진행자는 사전에 충분히 참여자의 특성이나 상황(사안 등)에 숙지하고 교육에 임하는 것이 필요하다.

- 자신이 생각하는 폭력 유형에 대해 참여자가 인식하고 있는 것을 확인하고 폭력 가해 이전에 가졌던 생각이나 이해의 차이점, 감정에 대해서 (활동지00-감정카드 활동지 예시안)을 활용하여 자신과 폭력의 여러 형태와 인식에 대해 자발적으로 되돌아보고 직면할 수 있다.

사례를 활용한 교육 진행시 Tip

- 사례를 활용하여 교육을 진행할 때 지도자가 제공하는 사례를 활용하는 것도 좋으나, 참여자가 직접 최근 언론보도나 이슈가 된 사안을 찾아보고 선택하거나 본인의 사안을 다루는 것도 효과적일 수 있다.
- 단 본인의 사안을 다룰 때는 현재 사안이 진행 중일 수도 있고 사안의 경중, 참여자가 자신의 사안에 대해 억울해하거나 인정하지 않는 경우는 아닌지 등 충분히 사전에 탐색하고 진행하는 것이 필요하다.



활동 - 신체폭력 편

• 신체폭력 위험성과 심각성 인식하기



특별교육 프로그램을 통해 자신의 잘못된 행동에 대해서만 생각해보는 것만이 아니라 피해학생이 경험하는 상황과 어려움에 대해서도 생각하며 폭력이 왜 위험한지 또는 심각한지에 대해서 직접 느껴보고 이에 대해 올바른 인식을 갖기를 기대합니다.

- 학교폭력이 피해자의 감정이나 상태에 미치는 영향 등에 대해 생각해보고 신체폭력의 위험성에 대하여 공감할 수 있도록 지도한다.

* 참고자료 - 사례

A는 같은 반 B에게 “재수없다”라는 표현을 하며 지나갈 때마다 B의 어깨를 툭툭 건드는 행동을 여러 차례 반복하였습니다. B가 하지 말라고 불편함을 이야기해도 “아프지도 않을 텐데 엄살 부리지 마” 라고 이야기 하며 “병x” 이라고 했고 화가 난 B가 A를 향해 117에 신고하겠다고 하자 욕하는 마음에 B의 얼굴에 주먹을 휘둘렀습니다. 같은 반 아이들의 신고로 학교폭력대책심의위원회를 통해 A는 가해학생 조치를 받게 되었으며 B는 타박상 및 코뼈가 골절되어 수개월째 치료를 받고 있습니다.

• 자화상을 통한 나의 모습 되돌아보기

- 평소에 감정조절이 되지 않거나 화가 나거나, 타인과 관계를 맺는 방법, 그리고 갈등 상황이 발생했을 때 이를 해결하는 나의 모습에 대해서 (활동지00-나의 자화상)를 활용하여 작성하여 본다.
- 폭력을 사용하는 문제에 다른 방법으로 대처하거나 해결방법을 바꿀 수 있도록 생각하고 활동하게 한다.

사례를 활용한 교육 진행시 Tip

- 사례에서 만약 가해자가 행동을 어떻게 다르게 했다면 결과가 달랐을까요?
- 또는, 나는 만약에 사례에서 당사자(가해자)라면 어떻게 할 수 있었을까요?
- 이전의 나와 지금의 나는 달라졌나요?
- 어떻게 하면 같은 상황에서 폭력적이 아닌 방법으로 대처할 수 있을까요?



활동 - 따돌림 편

• 따돌림, 그것이 알고 싶다

- 따돌림은 나와 상대방이 서로 다를 수 있다는 것일 인정하고 각각 다름을 그대로 받아들이고 또는 나와 다르다고 비난하거나 공격하면 안 된다는 것을 공감할 수 있는지 확인하고 상대방을 존중하는 방법이 무엇인지에 대하여 함께 나누어보도록 한다.

- (활동지00-따돌림, 나는 제대로 알고 있나?)를 활용하여 참여자들이 서로가 다르게 생각하고 차이점이 있을 수 있다는 점을 이해하고 따돌림 사례를 활용하여 해결방안에 관하여 이야기를 나누도록 한다.

* 참고자료 - 사례

A와 B는 같은 학원에 다니며 친하게 지내는 사이입니다. 하지만 학원에서 A와 B는 다투게 되었습니다. 다음날 등교를 하였고 A는 B와 눈이 마주쳤지만 무시한 채 평소 B가 친하게 지냈던 C와 D를 불러 "B가 너희들 흉을 자주 봤다"라고 말하며 앞으로 B와 어울리지 말고 자신과 친하게 지내자고 제안하였습니다. 그 이후에도 B와 눈이 마주칠 때마다 입 모양으로 "재수없어"라고 이야기하였고, 같은 반 친구들이 B에게 다가갈 때마다 끌고가며 B를 소외시키는 분위기를 형성하였습니다.

*** 따돌림, 어떻게 설명하는게 좋을까요?**

많은 따돌림 사안을 살펴보면 드러내놓고 하는 따돌림 대신 무시하기, 대꾸 안 하기, 끼워주지 않기 등은 밀하게 이루어져서 판단을 내리기가 애매한 경우들이 많습니다. 친구들 무리에 끼지 못한 피해 학생은 따돌림이라고 느끼며 힘들어하지만, 가해측은 모든 아이와 다 친하게 지내야 하는 것은 아니지 않느냐는 논리로 반박하기 때문입니다. 물론 학급 모두와 친구가 될 수는 없습니다만 구성원들 사이에서 힘의 불균형이 발생하여 고통받는 누군가가 생긴다면 그것은 폭력임을 인지하도록 교육합니다.

[장난이 폭력이 되는 순간 중 일부 발췌, 2021]

• 존중수업 - 나와 상대방 존중하기

- 나와 '다른 것'이 '틀린 것'이 아니라는 것에 대해 이해하고 '서로 다름'에 대해 수용하고 존중하는 방법에 대해 생각해본다.

• **[활동지00-존중의 약속 마인드맵]**을 활용하여 나와 상대방을 존중하기 위해 실천하는 방법을 각각 2가지씩 작성해보고 그 이유에 관해 이야기 나누는 시간을 갖는다.

*** 해결방법을 끌어내기 위한 질문의 예시**

- 이런 방법이 상대방에게는 어떤 영향을 줄 것 같나요?
- 그 이후의 상황에 대해서 알고 있나요?
- 너의 행동에 대해서 다시 설명해줄 수 있나요?
- 네가 다른 사람에게 그렇게 하는 동안 어떤 생각이 들었나요?
- 상대방이 나를 존중한다는 것은 어떤 것을 보면 느낄 수 있나요?
- 내가 상대방을 존중한다는 것은 어떤 것을 보면 느낄 수 있나요?
- 만약 같은 상황이라면 상대방에게 어떻게 대할 수 있나요?



나와 생각이 다르다고, 또는 내 마음에 들지 않는다고 누군가를 공격하거나 미워하는 행동에 대해 어떻게 생각하나요? 우리는 어쩌면 나의 행동이 폭력이라는 것조차 인식하지 못한 채 상대방을 아프고 힘들게 했을 수도 있습니다. 누구라도 나의 행동, 말, 표현으로 인해 불편하고 마음이 상하고 힘들면 폭력이 될 수 있음을 기억해야 합니다.



활동 - 사이버폭력 편

• 사이버폭력 위험성과 심각성 알아보기

- 사이버폭력이 무엇인지 함께 이야기를 나누고 유형과 종류에 대해서 살펴본다.
- 사이버폭력의 유형에 대한 설명이 적혀있는 [활동지00-사이버폭력 유형Quiz]를 책상에 펼쳐 놓은 뒤 자신의 행동은 어디에 해당하거나 무엇인지 고르게 한다.

* 사이버폭력의 개념

- 사이버 언어폭력, 사이버 명예훼손, 사이버 갈취, 사이버 스토킹, 사이버 따돌림, 사이버 영상 유포 등 정보통신기기를 이용하여 괴롭히는 행위
- 특정인에 대해 모욕적 언사나 욕설 등을 인터넷 게시판, 채팅, 카페 등에 올리는 행위 특정인에 대한 저격 글이 그 한 형태임
- 특정인에 대한 허위 글이나 개인의 사생활에 관한 사실을 인터넷, SNS 등을 통해 불특정 다수에 공개하는 행위
- 성적 수치심을 주거나, 위협하는 내용, 조롱하는 글, 그림, 동영상 등을 정보통신 망을 통해 유포하는 행위
- 공포심이나 불안감을 유발하는 문자, 음향, 영상 등을 휴대폰 등 정보통신망을 통해 반복적으로 보내는 행위

[2023 학교폭력 사안처리 가이드북, 교육부]

* 사이버폭력의 특징

- ① 전파성 : 피해확산이 매우 빠르다.
- ② 집단성 : 댓글과 퍼 나르기 등 집단적 양상을 띤다.
- ③ 익명성 : 익명성을 가지고 있어 가해자를 찾기가 어렵다.
- ④ 비의도적 피해 : 자신도 모르게 피해가 발생한다.
- ⑤ 피해확산 : 오프라인까지 이어지는 2차·3차 피해가 발생한다.

• 사이버폭력예방을 위한 디지털 마인드 점검하기 (내가 겪었다면? 내가 했다면?)

*** 참고자료 - 사례**

A는 자신의 SNS에 신나는 노래와 함께 춤을 추는 짧은 동영상을 게시하였습니다. 이를 본 같은 학원에 다니는 B가 “저렇게 춤추는데 왜 똥똥함!ㅋㅋ”이라고 댓글을 달았고 야한 옷을 입은 여성의 사진과 A의 얼굴을 합성하여 A의 SNS에 이미지로 댓글을 추가하였습니다. A가 삭제를 요청하자, “유명해지려고 이런 영상도 올린 거 아니야?”라고 하며 같은 학원 친구들이 있는 단체 SNS에 게시물을 공유하였습니다.

• [활동지00-나의 디지털 마인드 다시 쓰기]를 활용하여 사이버폭력 사례를 보고 각각 피해와 가해입장을 생각해보고 생각의 차이가 있다면 왜 있는지, 없다면 사이버폭력에 대해 정확히 인식하고 있는지 등 참여자에게 맞게 피드백하며 교육한다.

- 활동 후 사이버폭력이 누구나에게 일어날 수 있고 보이지 않지만 큰 고통과 어려움을 주는 문제라는 것을 공감하고 재발하지 않도록 다짐의 약속을 작성해본다.

*** 사이버폭력 가해학생 교육시 유의사항**

- 사이버폭력 가해를 하고도 스스로 가해자라고 인식하지 못하는 경우가 많으므로 자신의 행동이 사이버폭력 가해행동이 될 수 있다는 점을 인식시켜야 한다.
- 문제의 원인이 피해학생의 특징으로 인한 것처럼 사이버폭력의 책임을 돌리려 할 때, 가해행위에 대한 책임을 수용하도록 하고, 나와 다른 타인에 대해 억압하거나 차별하는 것은 부당한 일이라는 것을 인권 교육의 관점에서 교육한다.
- 사이버폭력 유형별 실제 사례나 동영상 등을 활용하여 체험형 교육을 실시함으로써, 자신의 행동이 잘못된 것인 동시에 범죄행위라는 사실을 느끼게 한다.
- 가해행동에 대해 피해학생에게 사과할 의사가 있는지를 확인하고, 사과를 희망하는 경우 진심어린 사과를 해야 함을 안내한다.
- 피해학생이 당한 충격과 상처를 이해해보고, 피해학생들이 겪었을 억울함, 괴로움, 부끄러움, 분노, 원망 등의 감정을 공감할 수 있도록 한다.

[사이버폭력 유형별 가이드라인 개발 연구, 2021, 한국교육개발원]



활동 - 언어폭력 편

• 언어폭력, 그게 뭔데?

- 언어폭력이 무엇인지 함께 이야기를 나누고 (활동지00-이런 것도 언어폭력?)를 통하여 언어 폭력의 유형에 대해서 살펴본다.

* 참고자료 - 사례

A는 평소 욕설과 같은 반 아이들의 신체적 약점을 잡아 비하하는 발언을 자주 합니다. 통통한 체격의 B에게는 “돼지같은 게”, “돼지 냄새 난다”와 같은 발언을 하거나 몇몇 아이들에게는 “거지같다”, “찌따같다”와 같은 표현을 반복합니다. 그 외 친구들을 부를 때 이름 앞에 “개**”를 붙이는 행동을 반복했습니다. 이에 B를 비롯한 같은 반 아이들이 A의 언행에 불쾌감을 이야기했지만, A의 행동은 계속 반복되었고 A의 행동에 불쾌감을 느낀 학생들은 A를 학교폭력으로 신고했습니다.

• 사이버 세상 속 언어폭력

- 온라인 공간에서도 여러 사람 앞에서 말, 글, 행동 등을 통해 상대방의 명예 및 인격적 가치를 훼손시키는 명예훼손 등 사이버상에서의 언어폭력에 대해서도 올바르게 이해하고 인식한다.

* 사이버 언어폭력의 이해

사이버 언어 폭력은 인터넷, 휴대폰 문자 서비스 등을 통해 욕설, 거친 언어, 인신공격적 발언 등을 하는 행위를 말한다. 사실이 아닌 거짓 소문을 인터넷상에 퍼뜨려 상대방을 당황스럽게 하고, 정신적 피해를 주는 행위도 사이버 언어폭력에 해당된다.

* 참고자료 - 사례

A는 어느 날 자신이 아는 사람들을 모두 초대하여 단체 카톡방을 만들고 글을 쓰기 시작했다. 사람들의 흥미를 끌기 위해 자신이 평소 싫어했던 친구 B에 대해 나쁜 소문을 퍼뜨리고, 험담이나 욕을 남기는 등의 행동을 지속하였고 다른 사람들이 그 말이 사실이라고 말하자 욕을 하고, 단톡방을 나갔다.

• 나의 일상의 언어 돌아보기

- 평소 나의 언어표현에 대해 다시 생각해보고 언어폭력에 대한 올바른 인식과 구별하는 능력을 함양한다.
- [활동지00-최고의 언어를 찾아라]를 활용하여 평소 내가 자주 쓰는 베스트 단어 3개와 워스트 단어 3개를 각각 작성하여 보고 그 이유를 설명해본다. 또한 그중에서 가장 위험한 폭력단어를 하나 선정해서 그 단어가 내 일상 속에서 사라진다면? 이라는 가정하에 다른 대체어나 표현을 고민해 본다.
- 제시되는 사례를 통해 보이지 않는 폭력의 피해와 그 고통이 얼마나 힘든지 살펴보고 피해자의 마음과 감정에 대해 공감하는 활동을 해본다.



활동 - 성폭력 편

• 성폭력, 얼마나 알고 있나요?

- 성폭력의 유형에 대한 설명이 적혀있는 [활동지00-성폭력 유형 Quiz] 를 활용하여 성폭력의 정의를 알아보고 자신의 행동에 대해 객관적으로 점검할 수 있도록 지도한다

※ 성적 자기 결정권

‘내 몸의 주인은 나’로서 내가 원하는 것을 당당하게 주장하는 것. 내가 원하지 않는 성 접촉을 거절하거나 거부할 수 있는 것. 자신의 행동을 판단하고 결정할 수 있는 주체로서 그에 따른 결과에 대해 책임지는 것을 모두 포함함.

출처 교육부. 사이버 성폭력 예방 포스터.

*** 성폭력의 정의와 유형**

- 「학교폭력예방법」 성폭력 개념: 성희롱, 성추행, 성폭행(강간) 등 상대방의 의사에 반하여 성을 매개로 가해지는 신체적, 언어적, 정신적 폭력을 모두 포함

(성폭력) 상대방의 의사에 반하여 성을 매개로 가해지는 모든 폭력(신체적·심리적·언어적·사회적) 행위로 성희롱, 성추행, 성폭행뿐만 아니라 개인의 '성적 자기 결정권'을 침해하는 행위를 모두 포괄하는 개념

(성희롱) 타인에게 정신적·신체적으로 성적인 불쾌감과 피해를 주는 행위로 상대방의 의사와 관계없이 성적인 수치심을 주는 말이나 행동을 의미

* 신체적 성희롱: 신체적 접촉, 특정 신체 부위를 만지는 행위

* 언어적 성희롱: 음란한 농담이나 음담패설, 외모에 대한 성적인 비유나 평가, 성적인 내용의 정보를 의도적으로 유포하는 행위, 성적 관계를 강요하거나 회유하는 행위, 음란한 내용의 전화 통화 등

* 시각적 성희롱: 외설적인 사진·그림·낙서·음란출판물 등을 게시하거나 보여주는 행위, 직접 또는 컴퓨터 등을 통하여 음란한 편지·사진·그림을 보내는 행위, 성과 관련한 자신의 특정 신체 부위를 고의로 노출하거나 만지는 행위 등

(성추행) 일반적인 성적 만족을 얻기 위하여 물리적으로 신체 접촉을 기함으로써 상대방에게 성적 수치심을 일으키는 행위를 의미

(성폭행) 피해자의 일반적인 자기 결정권을 침해하는 강간, 강제추행 등을 포함함

(디지털 성범죄) 카메라 등 디지털 기기를 이용해 상대방의 동의 없이 신체 일부나 성적인 장면을 불법 촬영하거나, 불법 촬영물 등을 유포·유포 협박·저장·전시 또는 유통·소비하는 행위 및 사이버공간에서 타인의 성적 자율권과 인격권을 침해하는 행위를 모두 포괄하는 성범죄

[학교폭력 사안처리 가이드북, 교육부, 이화여자대학교 학교폭력예방연구소(2022)]

• 진화하는 성폭력, 올바르게 이해하기

- 제시된 사례와 [활동지00-진화하는 성폭력 바르게 이해하기]를 통해 성폭력과 디지털성범죄에 대하여 알아보고 피해자의 입장과 상황에 대하여 공감할 수 있도록 지도한다.

*** 참고자료 - 사례**

A와 B는 6개월간 교제한 후 헤어진 사이입니다. B가 다른 학생과 교제를 시작하자 화가 난 A는 자신의 친한 친구들이 있는 단체 SNS에 B와 스킨십했던 사진을 올리며 “B가 스킨십을 좋아하고, 이성 친구 없이는 지내지 못하는 아이”라며 B를 성적으로 비하하는 발언을 하였습니다. B에 대한 허위 소문이 학교 내 확산하였고 화가 난 B는 A를 학교폭력으로 신고하게 되었습니다.

**** 사례를 활용한 교육 시 유의사항**

활동지에 제시된 사례는 그대로 사용하거나 지도자나 교사가 적절한 사례(실제 사례, 언론보도 사례 등)를 활용하는 것도 가능하다.

- 잘못된 행동에 대해 올바른 정보 습득과 이해를 통해 참여자들의 반성과 재발을 방지하도록 돕는다.

*** 성폭력 가해학생 교육 시 유의사항**

- 지도자는 성에 대한 인식 점검 및 성폭력 이해와 잘못된 통념에 대한 충분한 숙지가 되어 있어야 한다.
- 단순히 지식을 주입하는 교육이 아닌 자신의 행동과 인식을 스스로 돌아 볼 수 있도록 개인의 상황을 충분히 파악하고 맞춤형으로 진행이 되어야 효과적인 교육이 될 수 있다.



마무리

• 교육내용 정리하기

- 참여자들과 함께 교육 참여 소감을 나눈다. 폭력 유형에 대하여 알아보고 과거와 현재의 자신의 모습에 대해 알아보도록 지도한다. 또한 대한 명확한 인식을 정립할 수 있도록 지도한다.
- 다음 교육까지 또는 일상 복귀 후 폭력을 재발하지 않고 변화를 위한 실천 가능한 행동 1가지 약속하고 함께 나누고 이를 독려하도록 한다.
- 다음 교육이 예정되어 있다면 실천했던 내용을 적거나 간단히 구두로 설명할 수 있게 준비하도록 안내한다.



특별교육은 단순히 잘못했다고 받는 교육보다 잘못된 행동이 왜? 어떻게 잘못되었는지 인지하고 이를 다시 반복하지 않는 것이 중요하기 때문에 진행되는 거예요. 또한 가해행동으로 인해 힘들었을 피해자의 상태도 충분히 생각해보고 미처 우리가 보지 못했던 것들을 생각해보는 시간이기도 합니다. 때로는 교육에서 여러 생각과 감정이 떠올라서 힘든 순간이 있을 수도 있어요. 하지만 우리가 이후에 잘못을 반복하지 않고 긍정적인 변화를 위한 지금 시간을 잘 채워간다면 분명 이 시간이 여러분 미래에 소중한 경험이나 자산이 될 것으로 생각하면 좋겠습니다. 작은 변화라도 일상에서 실천해보고 그 변화를 직접 경험해보길 바랄게요. 오늘 수고 많았고 이후 교육에 성실히 참여하기를 기대할게요.

활동지 2-1 과거 속 나의 모습

과거 속 나의 모습

이전에 내가 생각하던 학교폭력은 어떤 것인지 돌아보는 시간을 갖습니다.

과거 속 자신의 모습에 대하여 충분히 고민한 후 성실히 프로그램에 참여하며 아래 문항을 작성해 주세요.

- 왜 이 장면(그림, 사진, 기사, 자료 등)을 선택했나요?

- 이 장면을 보면 어떤 감정과 생각이 드나요?

- 피해자가 가지는 감정은 어떨까요? 그리고 어떤 어려움을 겪었을까요?

- 이번 사건 이전에 폭력에 대해 가졌던 나의 생각이나 감정은 무엇인가요?

- 지금 교육을 받으며 폭력에 대해 가지게 된 생각이나 감정이 있다면 적어주세요.

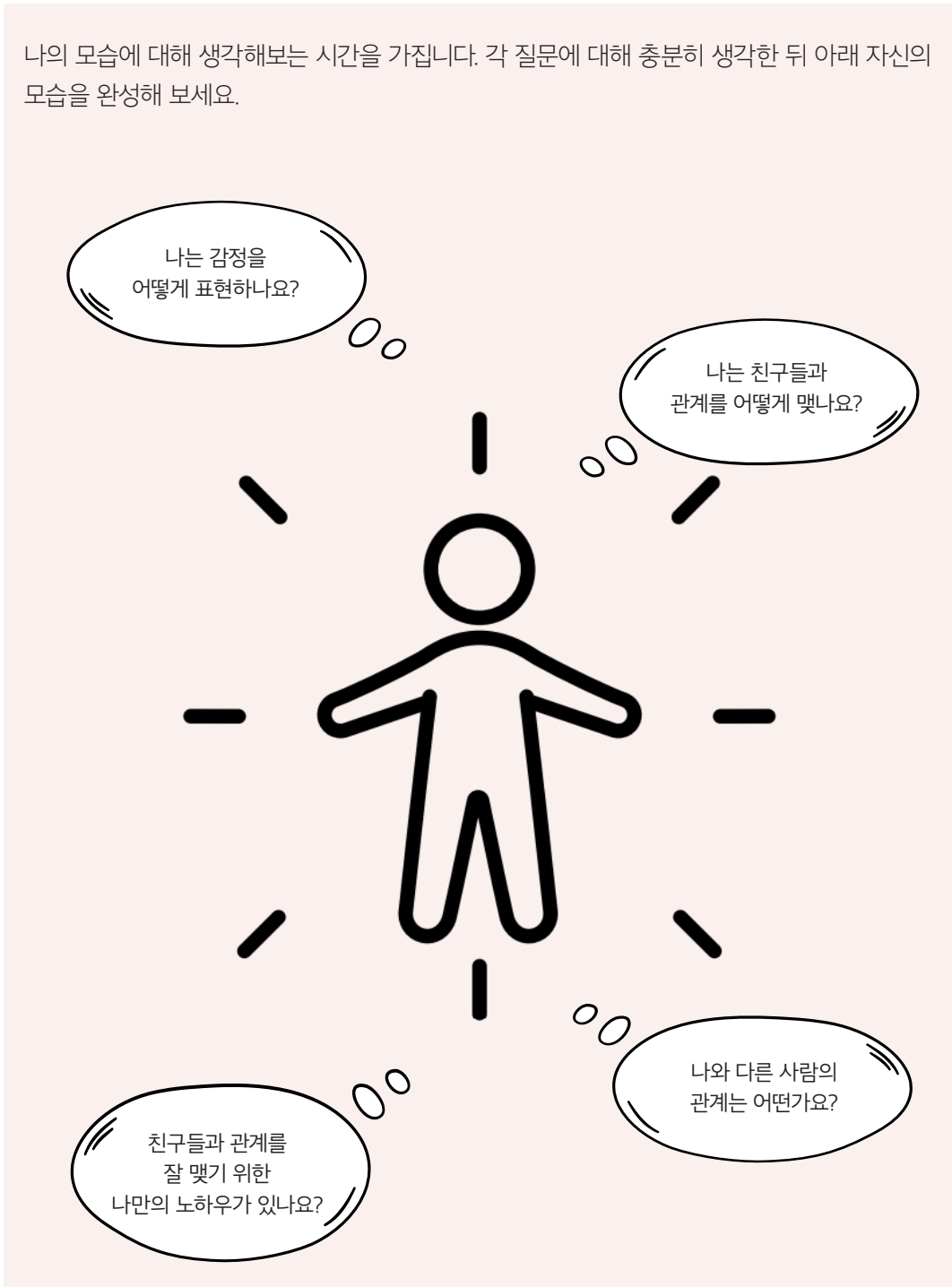
활동지 2-2 감정카드 활동지

예시안 (학교나 기관에 있는 감정카드 등 활용 가능)

1	서운한	31	지친
2	신나는	32	다정한
3	귀찮은	33	안정된
4	화가 난	34	자신감 있는
5	후회하는	35	활기 있는
6	불쾌한	36	당황한
7	괴로운/고통스러운	37	가벼운
8	미안한	38	편안한
9	행복한	39	사랑스러운
10	속상한	40	실망스러운
11	마음이 아픈	41	무서운
12	기대되는	42	통쾌한
13	기쁜	43	따뜻한
14	미운	44	반가운
15	피곤한	45	흥미로운
16	억울한	46	궁금한
17	불편한	47	자랑스러운
18	놀란	48	느긋한
19	재미있는	49	뿌듯한
20	불안한	50	안심되는
21	걱정스러운	51	긴장된
22	감사한	52	만족스러운
23	흥분된/황홀한	53	든든한
24	명확해진	54	열중한
25	가슴 뭉클한	55	창피한/수줍은
26	우울한	56	슬픈
27	겁나는	57	지루한
28	심란한	58	답답한
29	감동한	59	짜증나는
30	외로운	60	막막한

활동지 2-3 나의 자화상

나의 모습에 대해 생각해보는 시간을 가집니다. 각 질문에 대해 충분히 생각한 뒤 아래 자신의 모습을 완성해 보세요.



활동지 2-4 따돌림, 나는 제대로 알고 있나?

※ 아래 내용은 예시이며 언론보도, 신문이나 뉴스 등의 사례 등을 활용하여 진행할 수 있다.

사례

A와 B는 같은 학원에 다니며 친하게 지내는 사이입니다. 하지만 학원에서 A와 B는 다투게 되었습니다. 다음날 등교를 하였고 A는 B와 눈이 마주쳤지만 무시한 채 평소 B가 친하게 지냈던 C와 D를 불러 “B가 너희들 흉을 자주 봤다”라고 말하며 앞으로 B와 어울리지 말고 자신과 친하게 지내자고 제안하였습니다. 그 이후에도 B와 눈이 마주칠 때마다 입모양으로 “재수없어”라고 이야기하였고, 같은 반 친구들이 B에게 다가갈 때마다 끌고 가며 B를 소외시키는 분위기를 형성하였습니다.

- 사례 속에서 어떤 상황이 발생했나요?

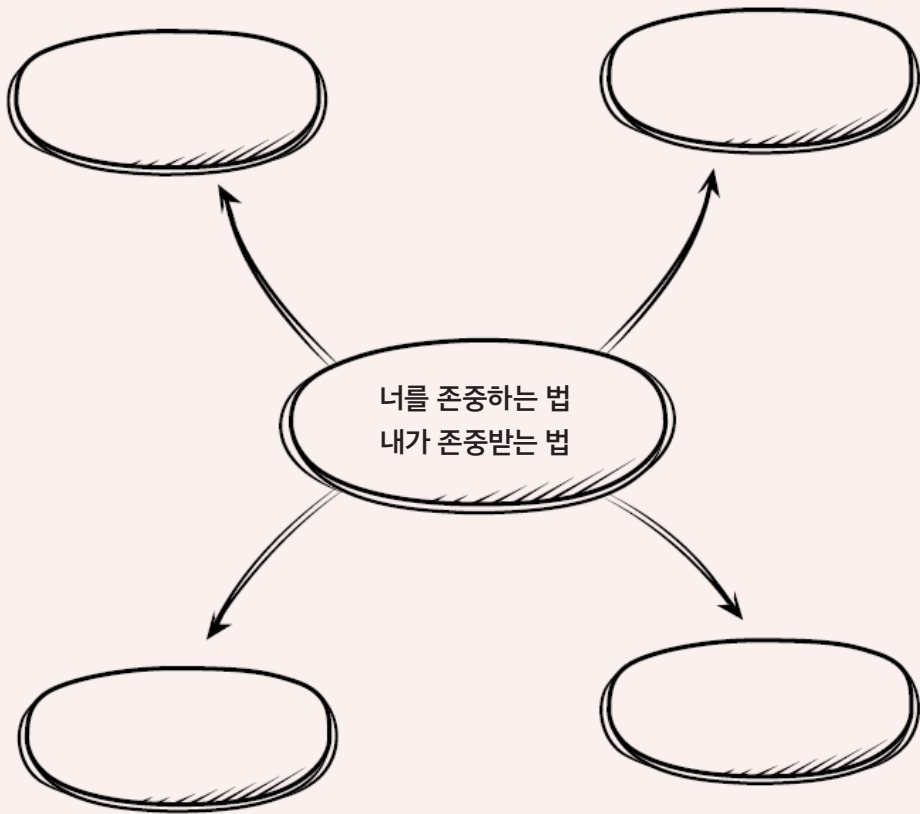
- 내가 위 사례 속 피해자라면 어떻게 행동했을까요?

- 위 사례 속 인물이 한 행동 중 잘못되었다고 생각되는 행동이 있나요?

- 위 사례와 같은 상황이 발생하지 않기 위해 나는 무엇을 할 수 있을까요?

활동지 2-5 존중의 약속 마인드맵

나와 상대방을 존중하기 위해 실천하는 방법 각각 2가지씩 작성한 이유를 적습니다.



활동지 2-6 사이버폭력 유형 Quiz

다음 사례를 읽고 해당하는 사이버폭력 유형을 보기에서 골라서 적어보세요.

사례	사이버폭력 유형
중학생 A는 지난달 같은 반 B와 갈등이 생기고 난 후 B의 친구들이 일방적으로 SNS에 초대하고 비하하거나 욕설을 남기는 등이 반복되어 최근 자신의 SNS 계정을 삭제하였음.	
초등학생 A는 요즘 부쩍 게임을 종일 하고 이를 본 A의 아빠가 왜 그렇게 게임을 오래 하냐고 혼을 내자 사실은 동네에서 알게 된 형이 게임 레벨을 올리거나 아이템을 보내지 않으면 불려서 때리거나 집주소를 아니까 부모님을 찾아가서 협박하겠다는 등의 피해에 시달리고 있었다.	
초등학생 A는 같이 놀던 집단 5명이 단톡방을 만들어 자신의 얼굴과 성적인 사진이나 영상을 합성한 피해를 당하였다.	
오프라인상에서 단순히 재미를 위해 폭행하거나 성적희롱 또는 성폭행 등을 행하고 그 대상의 당시 모습을 사진, 영상, 음성 등에 자료를 남김	
해킹에 의한 취득 또는 우연히 알게 된 아이디를 악용하여 가해자 본인이 특정 대상인 척 사이버상에서 몰래 하는 활동하는 행위	
특정 대상을 항상 배제하고 대화를 진행하거나, 대화에 참여하고 있어도 사람들이 특정인이 존재하지 않는 것처럼 이야기를 주고받는 행위	
반복적으로 메시지,글,사진,그림 등을 전달하거나 댓글 등을 흔적을 남겨서 피해자에게 공포감이나 불안감을 유발하는 행위	
사이버상의 공간에서 사실이나 거짓을 말하여 상대방의 명예를 실추시키는 행위	

보기

사이버 명예훼손 / 사이버 배제 / 카카오톡 감옥 / 게임 아이템 셔틀
 지인 능욕 / 사이버 스토킹 / 사이버 성폭력 / 사이버 도용

활동지 2-7 나의 디지털 마인드 다시 쓰기

사례

A는 자신의 SNS에 신나는 노래와 함께 춤을 추는 짧은 동영상을 게시하였습니다. 이를 본 같은 학원에 다니는 B가 “저렇게 춤추는데 왜 똥똥함!ㅋㅋ” 이라고 댓글을 달았고 야한 옷을 입은 여성의 사진과 A의 얼굴을 합성하여 A의 SNS에 이미지로 댓글을 추가하였습니다. A가 삭제를 요청하자, “유명해지려고 이런 영상도 올린 거 아니야?”라고 하며 같은 학원 친구들이 있는 단체 SNS에 게시물을 공유하였습니다.

- 위 사례를 보고 만약에 내가 가해자라면 어땠을지 감정과 생각을 왼쪽에 적어보고 반대로 내가 피해자였다면 어땠을지 감정과 생각을 오른쪽에 적어봅니다



- 활동을 한 후 사이버폭력을 하지 않기 위한 나의 다짐을 적어봅니다.

활동지 2-8 이런 것도 언어폭력?

다음 제시되는 상황을 읽고 언어폭력인지 아닌지 O, X로 선택하고 그 이유를 적어보세요.
(학생 직접 작성) 부분은 학생들이 자신이나 주변의 사례를 생각해보고 직접 작성해보세요.

상황	O X 선택		이유
“##는 못생긴 게 공부도 못해. 거기에도 가 하는 행동도 이상해”라며 행동에 대한 평가의 대화를 하였다.	O	X	
몇몇 친구끼리 단톡방을 개설하여 그 방에서 특정 학생에 대해 “○○은 너무 똥똥해서 돼지 같아. 정말 비호감이야”, “△△는 너무 섹시해~”라는 식으로 외모 폼평을 하였다.	O	X	
B는 A에게 “웃 입을 시간은 없는데 화장할 시간은 있냐? 화장하면 예뻐야 하는데, 왜 넌 생겼냐?”라며 외모를 비하하는 표현을 하였다.	O	X	
(학생 직접 작성)	O	X	
(학생 직접 작성)	O	X	

활동지 2-9 나의 언어를 찾아라

나의 언어를 찾아라

평소 내가 자주 사용하는 단어를 떠올려보고, 그중에서 베스트 단어 3개와 워스트 단어 3개를 작성해보세요.

- 내가 자주 사용하는 베스트 단어 3개를 적어보세요.

- 내가 자주 사용하는 워스트 단어 3개를 적어보세요.

- 내가 가장 자주 사용하는 워스트 단어를 베스트 단어로 바꿔보세요.

- 만약 그 단어가 내 일상 속에서 사라진다면? 다른 단어로 바꾸어 보세요.

활동지 2-10 성폭력 유형 Quiz

다음 사례를 읽고 해당하는 사이버폭력 유형을 보기에서 골라서 적어보세요.

성폭력 유형

사례	성폭력 유형
A는 B를 복도에서 마주칠 때마다 손이나 머리, 어깨, 엉덩이 등을 슬쩍 스치고 지나가는 행동을 반복함	
여러 명의 학생들이 A의 손과 다리를 붙잡고 반항할 수 없는 상태에서 도구로 A의 허벅지 등을 누르거나 찌르는 행동을 함	
같은 반 학생에게 연애 진도가 얼마나 나갔는지 등의 질문을 하며 성적 불쾌감이 드는 농담을 함	
상대방의 동의 없이 강제로 구강, 항문 등 신체의 내부에 가해자가 자신의 성기를 넣거나 성기, 항문에 가해자의 손가락이나 도구를 넣는 행위를 함	
동의하지 않았음에도 불구하고 지속적·반복적으로 따라다니거나, 몰래 지켜보기, 기다리기, 연락하기 등 행동으로 상대방에게 공포나 두려움을 느끼게 하는 행위를 함	
상대방의 동의 없이 신체(얼굴, 다리, 가슴, 뒷모습 등), 복장(치마 속 등), 사생활(용변 보는 행위, 성행위 등)을 몰래 카메라로 촬영하는 행위를 함	
노래만 부르면 돈을 준다고 하여 노래방에 따라갔는데 낯선 손님들이 신체를 만지고 모텔에 같이 가지 않으면 학교와 부모님에게 이 사실을 알리겠다고 위협함	
사귀는 사이인 상대방에게 상대방이 원하지 않는 성적인 행동을 하거나 강요함	

보기

데이트 성폭력 / 유사강간 / 강제 성추행 / 성착취(성매매) / 스토킹
디지털 성폭력 / 성희롱 / 성추행

활동지 2-11 진화하는 성폭력 바르게 이해하기

다음 사례를 읽고 함께 생각하고 이야기를 나눠봅시다.

사례

A와 B는 6개월간 교제한 후 헤어진 사이입니다. B가 다른 학생과 교제를 시작하자 화가 난 A는 자신의 친한 친구들이 있는 단체 SNS에 B와 스킨십했던 사진을 올리며 “B가 스킨십을 좋아하고, 이성 친구 없이는 지내지 못하는 아이”라며 B를 성적으로 비하하는 발언을 하였습니다. B에 대한 허위 소문이 학교 내 확산되었고 화가 난 B는 A를 학교폭력으로 신고하게 되었습니다.

- 사례 속에서 어떤 상황이 발생했나요?

- 내가 위 사례 속 피해자라면 어떻게 행동했을까요?

- 만약 위 사례에서 가해자가 되지 않기 위해서는 어떻게 하는 것이 좋을까요?

- 위 사례를 성폭력이 되지 않도록 다시 써볼까요?

III. 3차시(기본)

학교폭력 사안에 대한 인식



활동 지도안

3차시	학교폭력 사안에 대한 인식	대상	중고등학생
		소요시간	50분
목표	<ul style="list-style-type: none"> • 학교폭력 사안을 객관적으로 인식한다. • 학교폭력과 관련한 나의 감정을 탐색하고 표현한다. • 학교폭력 이후 나와 주변에 생긴 변화를 인지한다. 		
준비물	<ul style="list-style-type: none"> • 감정을 표현할 수 있는 매체 ex. 감정카드, 동물 피규어, 다양한 표정의 사진, 악기 	활동지	(활동지 번호)
활동과정	활동내용	소요시간	자료 및 유의점
시작	<ul style="list-style-type: none"> • 지난 회기 이후 안부를 나누면서 편안한 분위기 만들기 • 이번 차시에 진행될 활동을 간략히 소개하기 	5분	
활동	1. [사안에 대한 객관적 인식] - (1-2차시에서 다루었던 「학교폭력예방 및 대책에 관한 법률」에 근거하여) 자신이 받은 처분을 객관적인 상황에서 표현해보기	10분	3차시-1
	2. [나에게 생긴 변화] - 학교폭력 사안과 관련하여 내가 느꼈던 감정 들여다보기 - 학교폭력 사안 이후 나의 감정 변화 살펴보기	15분	3차시-2
	3. [주변에 생긴 변화] - 해당 사안과 관련한 주요 인물들의 감정 생각해보기 (ex. 나, 피해학생, 주변인 등) - 학교폭력 사안 이후 나의 주변에 생긴 변화들을 인지하기	10분	3차시-3
마무리	<ul style="list-style-type: none"> • 오늘 교육을 통한 소감 나누기 • 다음 차시 특별교육 일정 안내 	35분	



시작

차시 목표 및 활동 소개

- 특별교육 프로그램에 의뢰된 학생들은 사안처리 과정에서 의뢰되었기 때문에 프로그램 참여동기나 의욕이 낮을 수 있다. 하지만 3차시는 학생들이 이후 프로그램에 몰입하여 참여할 수 있도록 하는 마중물의 역할을 할 수 있다. 이때 프로그램을 진행자가 개별 학생과의 라포형성을 위해 일대일 면담을 하는 것이 도움이 된다. 만약 기관의 여건 상 불가능하다면 가해행동이 다른 학생들에게 학습되는 분위기가 조성되지 않도록 주의하여야 한다.



지난 시간까지 우리는 학교폭력에 대한 개념과 유형 등 일반적인 내용에 대해 살펴보았습니다. 오늘은 우리가 함께 생각해볼 주제는 나와 직접적으로 연관된 학교폭력 사안과 관련한 내용입니다. 나와 연관된 학교폭력 사안을 제3자의 입장에서 객관적으로 살펴볼텐데요. 그때는 미처 살펴보지 못했던 당시의 내 감정과 주변에 생긴 변화들을 알아보는 시간을 가지도록 하겠습니다.



활동(운영 Tip)

- 사안에 대한 객관적 인식
 - 개인상담 형태로 진행될 때에는 상담자가 기자 역할을 하여 질문을 제시하고 학생이 자연스럽게 이야기할 수 있도록 분위기를 조성한다.
 - 집단교육의 방식으로 진행될 때에는 구성원들이 스스로 사안을 탐색하고 작성할 시간을 주고 한 명씩 발표를 하도록 진행한다.
 - 이때, 학생이 답변을 하는 과정에서 가해행동을 합리하거나 은폐·축소하려는 태도를 보인다면, 객관적 인식을 유지할 수 있도록 해야 한다.
 - 만약 이야기하는 것을 힘들어하는 학생이 있다면, 육하원칙 등 질문을 단순화하여 제시하여 참여할 수 있도록 유도한다.

• 나에게 생긴 변화

- 감정을 언어로 표현하는 것이 어려운 학생들은 감정카드, 동물 피규어, 다양한 표정의 사진, 악기(소리) 등의 매체를 활용하는 것이 효과적일 수 있다.
- 이번 활동의 핵심은 학교폭력 사안을 보다 객관적으로 인식함으로써 변화를 위한 초석을 마련하는 것에 있다. 따라서 학교폭력 사안과 관련하여 나와 주변의 상황 등을 탐색하는 과정에서 학생이 스스로의 감정에 매몰되지 않도록 균형을 잡아주는 세심함이 필요하다.

• 주변에 생긴 변화

- 주변의 변화를 탐색하는 활동은 학교폭력 사안 발생 이후, 가장 힘들었던 사람이 누구인지 이유는 무엇인지 등의 질문을 통해 자신의 행동을 반추하기 위한 것이다. 따라서 학생 스스로 했던 말과 행동이 다른 사람에게도 미칠 수 있는 부정적인 영향에 대해 생각할 수 있도록 분위기를 조성하는 것이 필요하다.



마무리

• 오늘 교육을 통한 소감을 나눌 수 있도록 지도해주세요.

- 오늘 우리는 나와 연관되는 학교폭력 사안 발생 이후 어땠는지를 살펴보고, 나와 주변에 생긴 변화들을 생각해보는 시간을 가졌습니다. 오늘 활동을 통해 미처 생각해보지 못했던 것들을 알게 되거나 느끼게 된 점이 있으면 소감을 말해봅시다.



오늘 우리는 나와 연관되는 학교폭력 사안 발생 이후 어땠는지를 살펴보고, 나와 주변에 생긴 변화들을 생각해보는 시간을 가졌습니다. 오늘 활동을 통해 미처 생각해보지 못했던 것들을 알게 되거나 느끼게 된 점이 있으면 소감을 말해봅시다.

활동지 3-1

사안에 대한 객관적 인식

만약 나의 학교폭력 사안을 알게 된 기자가 내게 인터뷰를 요청하여 다음과 같은 질문을 한다면 어떻게 답변할 수 있을까요?

이번 사안과 관련한 주요사건 중 하나를 선택하여 구체적으로 이야기해주세요.

1. 언제, 어떻게, 누구를 중심으로 발생하였나요?

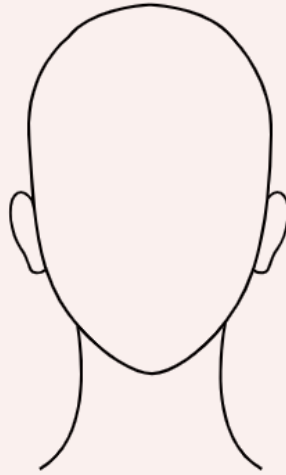
2. 사건이 발생한 원인은 무엇이라고 생각합니까?

3. 이로 인해 당신이 받게 된 조치는 무엇입니까?

활동지 3-2

나에게 생긴 변화

- 사안이 발생한 이후 나의 마음을 들여다봅시다. 만약 내 마음에 나타난 변화를 얼굴 표정으로 표현해본다면 어떤 모습일까요? 잘 생각나지 않는다면, 그때 나의 말과 행동들을 떠올려보는 것이 도움이 될 수 있습니다.



- 사안이 발생한 이후, 나의 마음에 변화가 있는 것 같나요? 지금 나의 마음을 들여다보고 변화가 생겼다면 달라진 이유를 적어봅시다.

1

현재
나의 감정

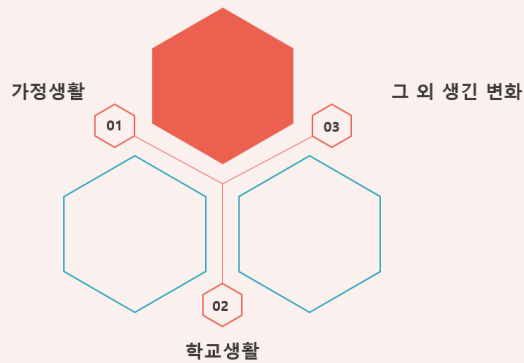
2

감정이
달라진 이유

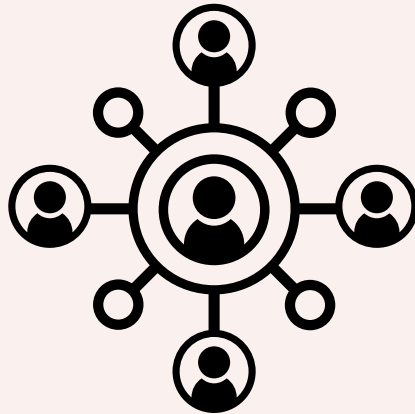
활동지 3-3

주변에 생긴 변화

- 때로는 어느 한 순간의 사건으로 인해 나의 마음뿐만 아니라 상황이 변화될 때도 있습니다. 혹시 학교폭력 사안으로 인해 학교와 집에서 나의 생활이 달라진 것이 있나요?



- 학교폭력이 발생했던 순간을 떠올려봅시다. 사건이 일어났을 때 주변에 있던 사람들의 마음이 어땠을까요? 만약 다른 사람들의 마음이 잘 생각나지 않는다면 준비된 감정카드를 살펴보고 주변 사람들의 감정과 가장 비슷하다고 생각하는 카드를 선택하고 아래에 적어주세요. (준비된 약기나 피규어를 통해서 감정을 표현해도 좋습니다.)



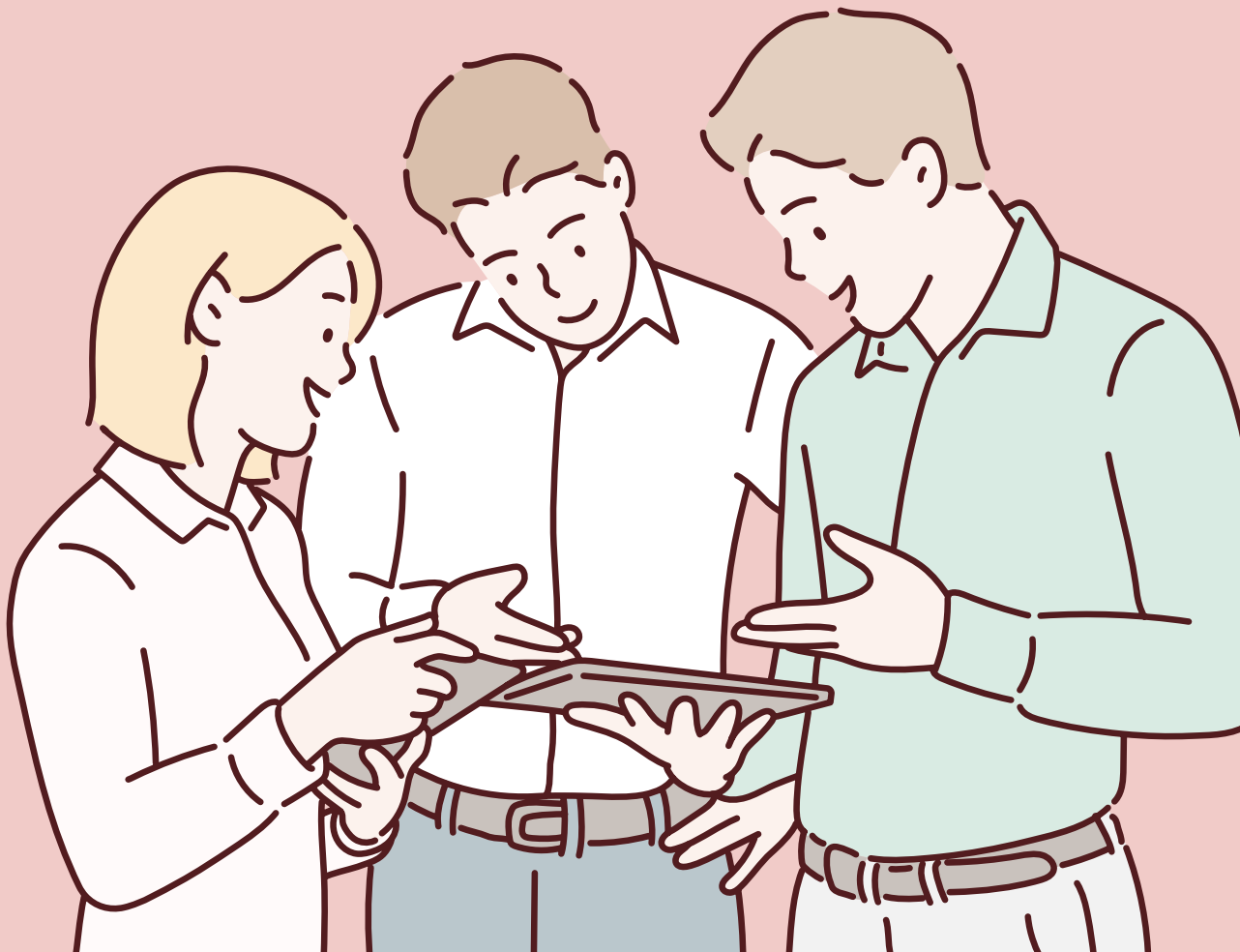
- 피해를 입은 친구(들) : _____
- 같은 반 친구들 : _____
- 담임선생님 : _____
- 그 외의 사람들 : _____



4차시(기본)

서로 공감해요

(이해 및 공감)



활동 지도안

4차시	서로 공감해요	대상	중고등학생
		소요시간	50분
목표	<ul style="list-style-type: none"> 공감의 개념에 대해서 이해하고 실습한다. 공감능력 향상을 위한 경청을 실습해보고 소감을 나눈다. 		
준비물	활동지, 펜	활동지	1, 2
활동과정	활동내용	소요시간	자료 및 유의점
시작	<ul style="list-style-type: none"> 이번 회기 프로그램 소개하기 같은 그림, 다른 관점(7분) <ul style="list-style-type: none"> - 게슈탈트 이미지를 통해 관점 및 시각에 따라 달라지는 차이 이해 	5분	<ul style="list-style-type: none"> 활동지4-1
활동	<ul style="list-style-type: none"> 공감이란?(20분) <ul style="list-style-type: none"> - 공감에 대한 개념 이해하기 - 공감의 방법 배워보기(1단계,2단계,3단계) - 공감 연습하기(실습1, 실습2) - 나의 공감 경험 써보기 - 너를 공감하는 경험써보기(선택) 	40분	<ul style="list-style-type: none"> 활동지4-2 활동지4-3 활동지4-4
	<ul style="list-style-type: none"> 공감 능력 향상(20분) <ul style="list-style-type: none"> - 경청에 대한 개념 이해하기 - 경청실습하기(언어적, 비언어적 의사소통 연습하기) - 경청실습 소감나누기 		
마무리	<ul style="list-style-type: none"> 다음 시간 안내하기(3분) <ul style="list-style-type: none"> - 활동 주제 상기하기, 다음 시간 안내하기 	5분	



시작

1. 이번 회기 프로그램 소개하기

오늘은 공감에 대해서 알아보겠습니다. 학교에서 친구와 선생님들과 있을 때 함께 기뻐하고, 슬픈 일이 있을 때 위로 해 주기도 하기도 합니다. 이러한 것들을 공감이라고 하는데요.

2. 같은 그림, 다른 관점

- 게슈탈트 이미지를 통해 관점 및 시각에 따라 달라지는 차이 이해

(활동지 4-1)

- 시작하기에 앞서 몇가지 그림을 봐볼까요? 그림이 어떻게 보이나요? 다른 친구들은 어떻게 보인다고 작성했는지 이야기 나눠볼까요? 그림은 사람마다 왜 다르게 인식했는지 작성해 봐요.
- 이 그림은 게슈탈트 이미지라고 합니다. 같은 그림이지만 각자의 관점에서 보면 다른 그림이 보이게 되지요. 어떠한 사건, 행동, 말도 각자의 관점에 따라서 다르게 해석하기 때문에 느끼는 바가 다를 수 있습니다. 서로를 알고 이해하기 위해서는 그 사람의 관점에서 생각해보고, 상대방의 이야기를 경청해봐야 합니다.





활동

1. 공감이란?

• 공감에 대한 개념 이해하기

- 이제 우리는 공감이란 무엇인지 알아 볼 거예요, 공감이란 무엇인지 다같이 읽어볼까요?

(활동지 4-2)

공감은 '상대방의 감정에 대한 이해를 기반으로 상대방이 느끼고 생각하는 것에 동일하게 경험하는 것', '다른 사람의 생각과 감정을 포함한 내적인 상태를 아는 것, 그리고 다른 사람의 입장에서 어떻게 생각하고 느끼는지를 상상하는 것'

운영 TIP

- 공감은 인지적요소, 정서적요소, 표현적요소로 나타남.

- 인지적 요소 : 공감적 정서 또는 공감적 행동을 이끌어내는 지적인 기제 역할 취하기, 감정의 재인, 조망수용 능력 등
- 정서적 요소 : 타인의 감정상태를 대리 경험하는 정서적 반응 감정공명, 대리감정, 공감적관심, 개인적 고통 등
- 표현적 요소 : 내적으로 이루어진 공감을 외적으로 표현하는 것

- 공감능력은 공격성과 부적 상관관계를 가지고 있음. 학교폭력 및 비행청소년의 경우 공감능력프로그램을 통해 범죄의 재발 방지 및 예방효과가 높음. 인지적 공감능력은 후천적 교육이나 경험을 통해 발전함.

출처 :김보람. "공감프로그램의 효과성 분석." 국내석사학위논문 고려대학교, 2018. 서울

• 공감의 방법 배워보기(1단계, 2단계, 3단계)

- 공감의 방법을 살펴보도록 하겠습니다. 공감에는 3가지 단계가 있는데 1단계 '내가 상대방이라면 어떻게 느낄지 생각한다.' 2단계'상대방의 기분이 어떤 것인지 이해한다' 3단계'상대방의 기분을 말로 표현해 준다'단계로 진행됩니다. 예를 들면 "네가 ~해서 기분이 참 ~하겠구나"의 형태로 이야기 할 수 있어요.

- 그럼 한번 예시를 살펴보도록 할까요?

- A, B, C는 친한 친구사이다. 어느 날 인스타를 보니 A를 빼고 B와 C가 1박2일로 여행을 다녀온 사진이 올라와 있었다. 이때 사진을 본 A의 기분은 어땠을까요? 친구들과 함께 가지 못해서 섭섭하고, 미리 이야기를 해 주지 않아서 속상한 마음이 들었을 거예요. 우리가 살펴본 3단계 공감의 말로 표현해 주면 "A야, 친구들이 너한테 이야기를 하지않고, 여행에 다녀와서 섭섭했겠구나"라고 이야기 해줄 수 있을 거예요.

• 공감 연습하기(실습1, 실습2)

- 한번 밑에 예시를 보고 D의 기분과 공감의 말을 연습해 볼까요?

· (실습1 예시)

D의 기분 : 화가남, 서운함

공감의 말 : D야, 친구가 너의 체육복을 빌려가서 더럽혀왔는데도 사과하지 않아서 화가나고 서운했겠구나.

· (실습2 예시)

E의 기분 : 화가남, 창피함

공감의 말 : E야, 친구들이 너의 말투와 몸짓을 따라 해서 화가나고 창피했겠구나.

• 나의 공감 경험 써보기, 너를 공감하는 경험 써보기(선택)

(활동지 4-3)

공감연습하기를 바탕으로 나의 공감경험을 작성해봅시다. 최근 1주일간 힘들었던 일을 적어보고, 그때 나의 기분과 공감의 말을 써보아요.

(선택)

이번에는 너를 공감하는 경험을 해보도록 할게요. 특별교육을 받게 되었던 사안을 적어보고, 피해학생의 기분과 그에 따른 공감의 말을 작성해 보아요.

* 너를 공감하는 경험 활동 시 유의점

- 활동 시 학생이 진지하게 작성 할 수 있도록 돕는 과정이 꼭 필요합니다. 선생님께서는 주의 깊게 활동하는 모습을 관찰하여 주세요.
- 학생에 따라 피해자에 대한 공감이 어려운 경우가 있을 수 있으므로 그런 경우는 활동을 생략 가능합니다.

2. 공감 능력 향상

• 경청에 대한 개념 이해하기

(활동지 4-4)

공감을 잘하기 위해서는 경청을 잘해야하는데요? 경청이란 상대방의 이야기를 주의깊게 듣는 것입니다. 대화에서는 인지적으로 잘 듣는거 뿐만 아니라, 비언어적 반응 즉, 얼굴표정 억양, 눈의 초점, 손이나 발동작 모두 중요합니다.

• 경청 실습하기, 소감 나누기

- 실습을 진행해 보도록 하겠습니다. 위에 먼저 가위바위보를 통해 말하는 사람과 듣는 사람을 정합니다. 최근 힘들었던 이야기를 친구와 함께 2가지 상황에서 이야기 나눠보세요.
- 상황1은 경청하지 않는 상황으로 듣는사람은 고개를 돌려 친구의 눈을 쳐다보지 않고 듣습니다. 상황2는 경청하는 상황으로 듣는 사람은 친구의 눈을 마주치며, 고개를 끄덕이며 들어봅니다.
- 역할을 바꿔봅시다.
- 자신이 말하는 상황이었을 때, 2가지 상황별로 자신의 기분과 생각을 작성해서 서로 이야기를 나눠봅시다.



마무리

• 다음 시간 안내하기

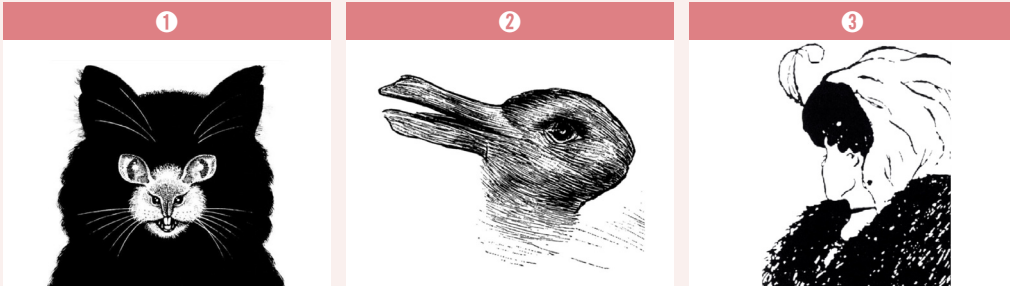
- 활동 주제 상기하기, 다음 시간 안내합니다.

- 오늘은 공감이란 무엇인지를 이해하고, 공감의 방법을 연습해봤습니다. 또한, 공감능력을 향상하기 위해 경청하는 훈련을 진행했습니다.
- 다음 시간은 ~ 의 주제로 활동하겠습니다. 오늘 활동에 대한 소감을 다 함께 나누어 봅시다.

활동지 4-1

같은 그림, 다른관점

- 같은 그림, 다른관점
- 아래에 3장의 그림이 있습니다.



- 무엇으로 보이나요?

1

2

3

- 다른 사람들은 무엇으로 봤나요?

1

2

3

- 왜 각자 다르게 보였을까요?

활동지 4-1

공감이란?

• 공감의 의미

- 상대방의 감정에 대한 이해를 기반으로 상대방이 느끼고 생각하는 것에 동일하게 경험하는 것(Baron-Cohen&Wheelwright, 2004)
- 다른 사람의 생각과 감정을 포함한 내적인 상태를 아는 것, 그리고 다른 사람의 입장에서 어떻게 생각하고 느끼는지를 상상하는 것(Batson, 2009)

• 공감의 방법

1단계	내가 상대방이라면 어떻게 느낄지 생각한다.
2단계	상대방의 기분이 어떤 것인지 이해한다.
3단계	상대방의 기분을 말로 표현 해준다.
예시	“네가 ~ 해서 기분이 참 ~ 하겠구나”

• 공감 연습하기

예시	A, B, C는 친한 친구 사이다. 어느 날 인스타를 보니 A를 빼고 B와 C가 1박2일로 여행을 다녀온 사진이 올라와 있었다.	· A의 기분 : 섭섭함, 속상함 · 공감의 말 “A야, 친구들이 너한테 이야기를 안하고 여행에 다녀와서 섭섭했겠구나”
실습1	같은 학교에서 진학한 다른 반 친구가 체육복을 놓고 와서, D에게 빌려갔다. 하지만 체육복이 진흙투성이가 되었고 친구는 사과 한마디 없이 체육복을 돌려줬다. 체육복을 돌려받은 D의 표정이 어둡다.	· D의 기분 : · 공감의 말
실습2	거주지에서 먼 고등학교로 진학한 E는 친한 친구들과 다른 학교로 오게 되었다. 진학한 새로운 학교에서 반 친구들은 E의 말투 및 몸짓이 여자 같이라며 뒤에서 놀리며 흉내 냈다.	· E의 기분 : · 공감의 말

활동지 4-1

서로 공감해요 ③

• 나의 공감 경험 써보기

- 최근 1주일간 힘들었던 일을 적어보고, 그때의 나의 기분을 적고, 나 자신에게 공감의 말을 해보아요.

나의 이야기		· 나의 기분 : · 공감의 말 “ ”
--------	--	-----------------------------

• 너를 공감하는 경험 써보기

- 이번 특별교육을 받게 되었던 사안을 적어보고, 피해학생의 기분과 그에 따른 공감의 말을 해보아요.

내가 피해학생에게 했던 말과 행동		· 피해학생의 기분 : · 공감의 말 “ ”
--------------------	--	--------------------------------

활동지 4-1

서로 공감해요 ④

• 공감을 잘하기 (경청기술)

경청이란? 상대방의 이야기를 주의 깊게 듣는 것

상대방을 공감하고, 이해하려면 잘 들어주는 것이 중요합니다.
경청하는 훈련을 통해서 상대방의 마음을 이해해 봅시다.

주의 깊게 듣는건, 상대방의 이야기를 인지적으로 잘 듣는 것도 필요하지만,
비언어적인 반응 즉, 얼굴표정, 억양, 눈의 초점, 손이나 발동작도 중요합니다.

• 공감을 잘하기 (경청실습)

- 1) 가위바위보를 통해서 말하는 사람과 듣는 사람을 정합니다
- 2) 말하는 사람은 최근 힘들었던 나의 이야기를 듣는 사람에게 2번 이야기하게 됩니다.
- 3) 듣는 사람은 상황1, 2의 태도로 들어봅니다.
 - 상황 1) 경청하지 않기(듣는 사람은 고개를 돌려 친구의 눈을 쳐다 보지 않고 듣습니다.)
 - 상황 2) 경청하기(듣는 사람은 친구의 눈을 마주치며, 고개를 끄덕이며 듣습니다.)
- 4) 듣는 사람과 말하는 사람의 역할을 바꿔봅니다.
- 5) 내가 이야기를 했을 때, 각 상황별로 어떤 기분과 생각이 들었는지 작성해봅시다.

상황1 (경청하지 않기)	
상황2 (경청하기)	



5차시(기본-종결 프로그램)

변화를 위한 다짐

(행동변화)



활동 지도안

5차시	변화를 위한 다짐	대상	중고등학생
		소요시간	50분
목표	<ul style="list-style-type: none"> • 학교폭력 사건을 재구성하여 자기통제력을 기른다. • 변화를 위한 구체적 방법을 탐색하고 실천의지를 다진다. 		
준비물	활동지, 펜	활동지	(활동지 번호)
활동과정	활동내용	소요시간	자료 및 유의점
시작	<ul style="list-style-type: none"> • 인사 나누기 • 특별교육을 받고 있는 현 시점의 마음 나누기 • 이번 차시에 목표 및 활동 간략히 소개하기 	5분	
활동	<ul style="list-style-type: none"> • 학교폭력 사안 재구성하기 <ul style="list-style-type: none"> - 사건을 객관적으로 기술하기 - 학교폭력으로 이어지지 않기 위한 이야기 바꾸어 쓰기 - 바뀐 결과를 위한 나의 통제력 탐색하기 - 미래의 갈등 상황에 대한 대처방법 탐색하기 	42분	• 활동지 5-1
	<ul style="list-style-type: none"> • 변화를 위한 구체적 실천 방법 탐색하기 <ul style="list-style-type: none"> - 예시자료를 통해 작성방법 및 유의사항 설명하기 - 변화를 위한 핵심목표 정하기 - 다양한 실천 방법을 적어보고 유목화하기 - 핵심 목표 실천을 위한 세부 목표 정하기 - 세부 목표를 중심으로 각 세부 목표 달성을 위한 방법 정하기 - 작성한 내용으로 함께 이야기 나누기 		• 활동지 5-2
	<ul style="list-style-type: none"> • 마음을 담은 편지 <ul style="list-style-type: none"> - 나에게 편지쓰기 (앞으로 교실에서 변화된 나의 생활 다짐) - 부모님, 선생님, 친구에게 편지쓰기 (이번 사건에 영향을 받은 타인에게 진심을 전달하기) 		• 활동지 5-3
마무리	<ul style="list-style-type: none"> • 교육을 통해 새롭게 배우거나 느낀 점 등 소감 나누기 • 자신에게 해주고 싶은 말 나누기 	5분	



시작

차시 목표 및 활동 소개

이번 시간은 친구와의 갈등이 학교폭력으로 이어지지 않도록 하기 위한 나의 통제력 정도를 알아보는 시간입니다. 그리고 내 일상의 변화를 위한 구체적인 실천방법을 탐색해 보고, 이를 잘 실천할 수 있도록 스스로 다짐하는 시간입니다.



활동

1. 학교폭력 사안 재구성하기

- 학생이 자신의 통제력 부분을 잘 탐색하지 못하면 교사가 추가로 제시해 주세요.
- 이야기 바꾸어 쓰기를 집단으로 진행할 때에는 모둠에서 발표를 하도록 유도하거나 소수의 학생이 전체에 발표할 수 있도록 해주세요. 발표를 힘들어 한다면 작성한 내용을 발표하게 하기 보다는 이야기를 재구성해 본 소감을 발표하도록 유도해 주세요.
- 앞으로 있을 수 있는 갈등상황에 어떻게 대처할지 미리 경험해 보고 효과적으로 대처할 수 있도록 지도해 주세요.

2. 변화를 위한 구체적 실천 방법 탐색하기

- 표는 '만다라트'라고 하며 만다라트란 브레인스토밍과 마인드매핑을 합한 개념. 두뇌활동을 극대화하는 사고 기법으로 목표로 설정한 계획을 실천으로 이끄는 기법입니다.
- 목표를 실천 가능한 구체적인 목표로 적도록 지도하고, 나 중심으로만 생각하지 말고 타인과의 관계를 고려하여 배려하는 마음도 함께 포함하여 작성하도록 지도해주세요.
- 활동지는 컬러로 인쇄하거나 직접 색칠을 할 수 있도록 하고 학생들이 사진을 찍어 간직할 수 있도록 해주세요.

- 개인상담 형태로 진행하면 상담자와 함께 이야기 나누면서 모호하거나 실천이 어려운 것이 있는지 확인하고 수정해 주세요.
- 집단으로 진행 시 비슷한 목표를 가진 학생끼리 하위목표를 추천해줄 수 있도록 지도할 수 있고, 현실적이고 실천할 수 있는 하위목표인지 아이들이 스스로 평가해 볼 수 있도록 지도해 주세요.

3. 마음을 담은 편지

- 진지하게 편지를 쓸 수 있도록 분위기를 조성해 주세요.
- 부모님, 선생님, 친구에게 쓰는 편지는 필요 시 전달할 수 있으나, 성찰의 의미로 활용해 주세요.



마무리

- 오늘 교육을 통한 소감을 나눌 수 있도록 지도해 주세요.

활동지 5-1

학교폭력 사안 재구성하기

- 이번 학교폭력 사건을 한 문장으로 정리해 본다면?

_____ 상황에서, 내가 _____ 해서 _____ 했다.

- 이 사건의 결과가 학교폭력이 아닌 다른 결과로 이어지도록 이야기를 바꾸어 써 봅시다.

Tip - 상황은 같지만, 긍정적인 결말이 되도록 다르게 선택하는 것이 포인트!

- 바뀐 결과를 위해서 나는 어떤 다른 선택을 하였고 어떤 점을 조절하였나요?

- 앞으로 있을 수 있는 갈등상황에 어떻게 대처하면 좋을까요?

<상황1> 어떤 친구의 말이나 행동이 언짢고 불쾌할 때

▶ _____

<상황2> 친구나 선배가 안 좋은 행동을 함께 하자고 했을 때

▶ _____

<상황3> SNS에서 나에 대한 저격 글이나 비방 글이 올라왔을 때

▶ _____

<상황4> 자유롭게 만들어보세요 (_____)

▶ _____

참고자료 | 변화를 위한 구체적 실천 방법 탐색하기

• 다음 예시 자료를 보고 앞으로 변화를 위한 나의 구체적 실천 방법을 적어봅시다.

욕하지 않기	비난하지 않기	내 역할을 충실히 하기	친구의 입장이 되어보기
언어표현 바르게 하기		배려하기	
뒷담화 하지 않기	언어표현 바르게 하기	배려하기	나의 도움이 필요한 곳이 있는지 살피기
좋은 친구관계 맺기			
화풀이 하지 않기	에티켓 지키기	좋은 친구 되어주기	친구를 칭찬하기
에티켓 지키기		좋은 친구 되어 주기	
잘 씻고 다니기	질서 지키기	먹을 것 나누어 주기	싫다고 하면 하지 않기

• 작성방법

- 가장 중심에 자신의 핵심 목표를 적기(예시 : 하늘색 - 좋은 친구 관계 맺기)
- 핵심 목표를 이루기 위한 4개의 세부 목표 적기
(예시 : 핑크색 - 언어표현 바르게 하기, 배려하기, 에티켓 지키기, 좋은 친구 되어주기)
- 4개의 세부 목표를 중심으로 하여 각 세부 목표를 달성하기 위한 방법 3개씩 적기(흰색)

※ 주의사항

목표를 구체적으로 적기, 나 중심으로만 생각하지 말고 타인과의 관계를 고려하여 배려하고 감사하는 마음도 함께 포함하여 작성할 것!

활동지 5-2

변화를 위한 구체적 실천 방법 탐색하기

- 먼저 생각나는 실천 방법들을 자유롭게 적어보고 비슷한 것들끼리 묶어서 완성해 보세요.

<다양한 실천 방법 적어보기>

※ 작성한 위의 표는 사진으로 찍어서 일상생활에서 자주 보고 실천해 보세요.

활동지 5-3

마음을 담은 편지

- 나의 변화된 모습을 다짐하는 편지쓰기 활동을 해 봅시다.

<나에게 쓰는 편지>

작성 Tip : 앞으로 변화된 나의 생활 다짐하기

<부모님, 선생님, 친구에게 쓰는 편지>

작성 Tip : 이번 사건에 영향을 받은 사람에게 진심을 담아 나의 마음을 전달하기

※ 이 편지는 전달되지 않는 편지이지만, 진심을 담아 보세요.

VI.

6차시(심화)

내 감정의 주인은 나!

(감정조절)



활동 지도안

6차시	내 감정의 주인은 나!	대상	중고등학생
		소요시간	50분
목표	<ul style="list-style-type: none"> • ABC(사건-생각-감정) 과정을 이해할 수 있다. • 불편한 감정을 유발하는 자동적 사고를 합리적이고 적응적인 사고로 수정할 수 있다. 		
준비물	활동지, 물 반 컵 그림, 감정단어 목록, 필기구	활동지	6-1~6-4
활동과정	활동내용	소요시간	자료 및 유의점
시작	<ul style="list-style-type: none"> • 생각의 중요성 - 물 반 컵 그림을 보며 생각과 감정의 관련성 이해하기 - 생각은 우리가 어떤 기분을 느낄지 아는 데 도움이 되며, 앞으로 어떤 행동을 할지, 하지 않을지에 영향을 미침 	5분	<ul style="list-style-type: none"> • 활동지 6-1
활동	<ul style="list-style-type: none"> • 감정의 원인 생각하기(10분) - 실제 경험을 돌아보고 당시에 내가 느꼈던 감정단어 모두 고르기 - 해당 감정을 촉발하는 자동적 사고 적어보기 	40분	<ul style="list-style-type: none"> • 활동지 6-2
	<ul style="list-style-type: none"> • ABC 과정 이해하기(10분) - A(선행사건)-B(생각)-C(감정)의 흐름 이해하기 - 사건과 감정을 읽어보고 가운데 칸에 들어갈 '생각'을 추측하여 작성해보기 		
	<ul style="list-style-type: none"> • ABC 4컷 만화 그리기(20분) - 실제 경험을 ABC 흐름에 따라 4컷 만화로 그려보기 - 합리적이고 적응적인 사고로 바꾸어서 4컷 만화의 뒷부분을 다시 그려보기 - 두 가지 결과 중 어떤 결과가 나 자신에게 혹은 문제해결에 더 도움 되는지 선택하기 		<ul style="list-style-type: none"> • 활동지 6-3 • 합리적으로 적응적인 사고를 떠올리기 어려운 학생에게는 교사가 여러 대안을 제안할 수 있음
마무리	<ul style="list-style-type: none"> • 과제 부여 및 다음 차시 안내 (선택) - 나의 생각 일지(활동지 6-4)를 제공하여 다음 회기까지 작성하도록 과제 부여 	5분	나의 생각 일지를 활용하는 경우 작성 방법을 설명함



시작

• 생각의 중요성

- 본 차시 교육내용에 대해 소개한다.



오늘은 감정을 조절하는 방법에 대해 배워보겠습니다. 감정을 조절하는 방법은 매우 다양한데, 그중에서도 오늘 배울 전략은 인지적 전략 중 하나로, 감정과 연결된 생각을 통제함으로써 우리의 감정을 조절하도록 도와주는 전략입니다.

(활동지 6-1)

그림을 보고, 서로 다른 생각을 하고있는 곰 네 마리가 각각 어떤 감정을 느끼고 있을지 감정단어를 유추한 후 표정을 그려넣도록 한다.

예시)

“물이 반이나 있네.” → 기쁨, 만족, 감사 → 웃는 표정을 그린다.

“독이 든 물이면 어찌지?” → 불안, 걱정, 긴장 → 불안해하는 표정을 그린다.

“물이다.” → 무덤덤함, 무표정 → 무감정의 표정을 그린다.

“물이 반밖에 없잖아?” → 실망감, 아쉬움, 짜증 → 찡그린 표정을 그린다.

- 생각과 감정은 긴밀하게 연결되어 있으므로 감정을 조절하기 위해서는 감정에 선행하는 생각을 찾고, 그 생각을 수정함으로써 감정을 조절할 수 있음을 안내한다.





활동

• 감정의 원인 생각하기

(활동지 6-2)

- 학생이 경험했던 학교폭력 사안 또는 가장 최근에 불편한 감정을 느꼈던 사건을 떠올려보도록 한다. 부정적인 감정단어 목록(참고자료1)을 보고 당시에 자신이 느꼈던 감정단어를 모두 골라서 적도록 안내한다.

- 해당 감정을 느끼기 직전에, 혹은 그 감정을 느끼는 동안에 머릿속으로는 어떤 생각이 떠올랐는지 질문한다.

• ABC 과정 이해하기

- ABC의 의미와 과정을 설명하고, 활동지 빈칸을 작성하도록 지도한다.

ABC 과정은 우리가 경험하는 사건과 생각, 그리고 감정이 모두 연결되어 있음을 보여줍니다. A는 사건, B는 신념 또는 생각, C는 결과를 의미합니다. 사건(A)이 발생하고 이 사건에 대한 나의 생각(B)으로 인해 정서적·행동적 결과(C)를 경험하게 되는 것이지요. 활동지에 제시된 사건과 감정을 읽어보고 가운데 칸에 들어갈 '생각' 부분을 추측해서 작성해볼까요? 어떤 생각을 하면 결과적으로 이러한 감정을 느끼게 될까요?

예시)

B1: 친구가 나를 싫어하는구나.

B2: 친구가 내 제안을 무시하네.

B3: 그럴 수도 있지. 다른 친구에게 물어봐야겠다.

- 인지적인 감정조절 전략의 원리를 설명한다.



B가 무엇인지에 따라 세 가지 감정(C)이 다 다른 것처럼 C를 유발하는 원인은 B입니다. 따라서 C를 바꾸기 위해서는 B를 변화시켜야 합니다. 생각을 수정함으로써 감정을 조절하는 방법이 바로 오늘 우리가 배우는 인지적인 감정조절 전략입니다.

- 감정적으로 지나치게 고양된 순간일 경우 감정의 원인이 되는 생각을 발견하고 곧바로 수정하기 어려울 수 있음을 강조한다. 감정의 강도가 약해질 때까지 기다리거나 안전하게 그 순간을 지나가는 방법을 소개한다.(참고자료2)

<생각을 통제하기 어려울 때 일시적으로 나의 감정을 가라앉히는 방법>

- 심호흡하기
- 신체 이완하기(바디스캔 명상, 근육이완훈련 등)
- 숫자 거꾸로 세기
- 잠시 상황에서 벗어나기(잠깐 산책을 하거나 안전한 장소로 가기)
- 주의 환기하기(기분을 전환할 수 있는 다른 활동에 몰입하기)

• ABC 4컷 만화 그리기

(활동지 6-3)

실제 경험담을 ABC의 순서에 맞게 4컷 만화로 그려보는 시간을 갖는다. 가장 먼저 첫 번째 칸에 상황을 잘 나타내는 장면을 그려본다.

- 두 번째 칸에는 그때 떠올랐던 생각을 말풍선 안에 적고, 이로 인해 경험했던 나의 감정을 세 번째 칸에 얼굴 표정으로 나타내본다. 여러 감정단어들은 여백에 적도록 안내한다. 마지막으로 해당 감정으로 인해 당시에 내가 선택했던 행동은 무엇이었는지 글로 적거나 그림으로 표현해본다.
- 동일한 사건에 대한 자신의 생각을 조금 더 합리적이고 적응적인 방향으로 수정한다면 어떻게 바꿀 수 있을지 질문한다.

<대안적 사고를 떠올릴 때 도움 되는 질문들>

- 이러한 생각이 현실적으로 일어날 가능성이 얼마나 되는가?
- 이러한 생각을 뒷받침하는 논리적인 근거가 있는가?
- 다르게 해석해보는다면 어떤 것이 있는가?
- 이러한 생각은 나에게 실질적으로 도움이 되는가?
- 이 문제와 관련하여 내가 할 수 있는 일은 무엇인가?
- 만일 나에게 소중한 사람이 같은 상황에 놓여있다면 무슨 말을 해주고 싶은가?

- 생각을 수정하면 나의 감정과 행동은 어떻게 달라질지 상상하여 4컷 만화의 뒷부분을 완성하도록 안내한다.
- 두 가지 4컷 만화의 결과를 비교해볼 때, 나 자신에게(혹은 문제를 해결하는 데) 더 도움 되는 생각은 무엇인지 질문한다. 둘 중 어떤 만화의 결말이 더 만족스러운지 선택하도록 한다.





마무리

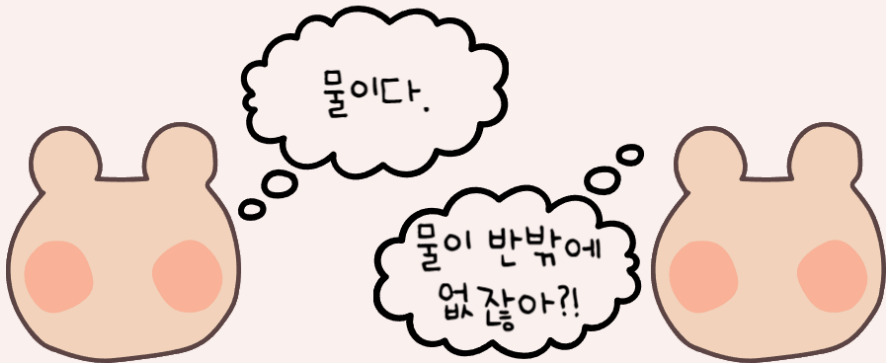
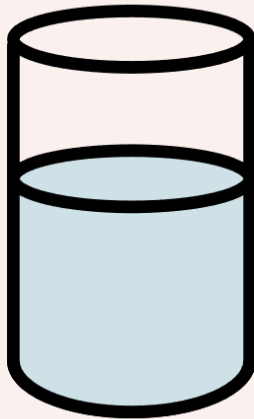
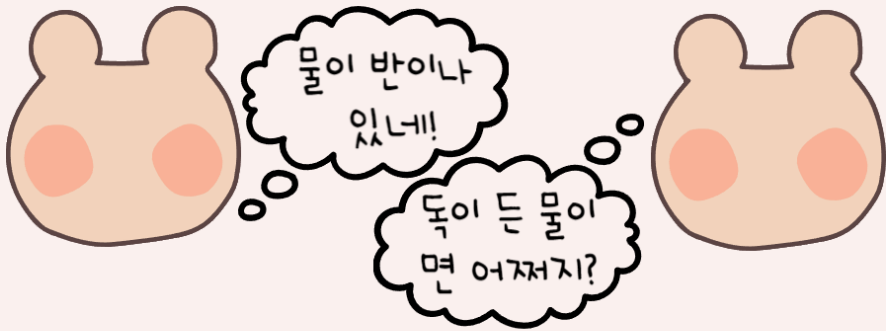
• 과제 부여 및 다음 차시 안내

- ABC 과정에 대해 배우고, 불편한 감정을 유발하는 생각을 보다 합리적이고 적응적인 생각으로 수정하는 연습을 해본 것에 대한 소감을 나눈다.
- 필요한 경우 나의 생각 일지(활동지6-4)를 배부하여 과제를 안내한다.



부적응적인 생각을 수정하여 감정을 조절하는 인지적 전략은 일상생활 속에서 꾸준한 연습과 훈련의 과정이 필요합니다. 자동적 사고 기록지를 나누어줄 테니 다음 시간까지 작성해서 가져오세요. 하루만 실천해보아도 좋고 며칠에 걸쳐 작성해도 좋습니다.

물 반컵과 곰 네 마리 형제



활동지 6-2

내 감정의 주인은 나! ①

• 감정은 어디에서 올까?

- 학교폭력 사안 혹은 최근 불편한 감정을 느꼈던 경험을 떠올리고, 당시 내가 느꼈던 감정을 생각나는 대로 모두 적어봅시다.

• 감정을 느끼기 직전 혹은 느끼는 동안에 어떤 생각이 떠올랐나요?

• ABC 과정 이해하기

A (사건, activating events)	B (신념/생각, belief)	C (결과, consequences)
나: 같이 영화 보러 갈래? 친구: 아니, 귀찮아.		슬프고 불안하다.
		화가 난다.
		마음이 편안하다.

참고자료1 | 부정적인 감정단어 목록

부정적인 감정단어

간절하다	갑갑하다	거북하다	걱정되다	겁나다
격노하다	고독하다	고민되다	고통스럽다	공허하다
괴롭다	기가 죽다	긴장되다	낙담하다	난처하다
놀라다	당황스럽다	두렵다	속상하다	마음 아프다
망설이다	멋쩍다	무감각하다	무관심하다	무기력하다
미심쩍다	민망하다	입다	부끄럽다	부럽다
분하다	불만족스럽다	불쌍하다	불안하다	불쾌하다
불편하다	불행하다	비관적이다	비참하다	샘나다
실망하다	싫다	싫증나다	심란하다	아쉽다
안타깝다	암담하다	알밉다	어이없다	억울하다
언짢다	역겹다	외롭다	우울하다	울고 싶다
울적하다	울화가 치밀다	원망스럽다	위축되다	의심하다
의아하다	절망하다	조바심 나다	조심스럽다	좌절하다
주눅 들다	증오하다	지겹다	지루하다	질리다
질투하다	짜증나다	착잡하다	참담하다	창피하다
처절하다	초연하다	초조하다	충격을 받다	탐나다
피곤하다	허무하다	혐오스럽다	혼란스럽다	화나다
황당하다	회의적이다	후회스럽다	힘겹다	힘들다

* 참고자료: 놀이치료 관찰 및 실습, 유미숙 외 2인, 학지사

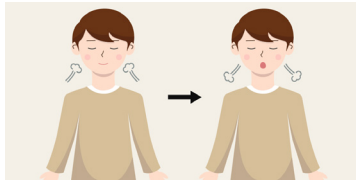
참고자료2 | 다양한 정서조절 전략

일시적으로 나의 감정을 가라앉히는 방법

감정적으로 지나치게 고양된 순간에는 감정의 원인이 되는 생각을 발견하고 곧바로 수정하기 어려울 수 있습니다. 스스로 생각을 통제하기 어려울 때 안전하게 그 순간을 지나갈 수 있도록 아래와 같은 방법을 실천해보세요.

- 심호흡하기
- 신체 이완하기(바디스캔 명상, 근육이완훈련 등)
- 숫자 거꾸로 세기
- 잠시 상황에서 벗어나기(잠깐 산책을 하거나 안전한 장소로 가기)
- 주의 환기하기(기분을 전환할 수 있는 다른 활동에 몰입하기)

• 심호흡



긴장하게 되면 나도 모르게 ‘후~’ 하고 한숨을 내쉬게 되지요. 그것이 바로 심호흡이에요. 심호흡은 숨을 코로 들이마시고, 입으로 ‘후~’하고 소리를 내면서 풍선을 불 듯이 천천히 끝까지 내쉬는 거예요. 가슴에서 숨이 빠져 나가는 느낌에 집중하면서 천천히 내쉬세요.

* 출처: 재난 정신건강지원 정보콘텐츠 및 플랫폼 개발 연구(보건복지부 정신건강기술개발사업)

• 바디스캔(Body Scan) 명상(서울특별시교육청교육연구정보원)



바디스캔이란 스캐너의 빛이 통과하듯 나의 몸 구석구석에 주의를 기울이고 감각에 집중하는 명상입니다. 동영상을 보며 바디스캔 명상을 따라 해봅시다.

영상링크 : <https://youtu.be/tT95GGQG7ZQ?feature=shared>

• 마음안정화를 위한 근육이완훈련(보건복지부 국립정신건강센터)



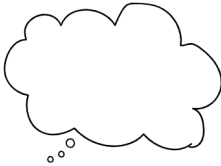

근육이 이완되어 편안함을 느낄 때 우리는 심리적 안정감을 되찾을 수 있습니다. 동영상을 보며 근육이완훈련을 따라해봅시다.

영상링크 : <https://youtu.be/MrPOWfAXFpw?feature=shared>

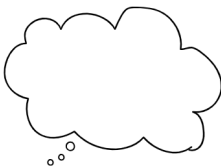

활동지 6-3

내 감정의 주인은 나! ②

- 상황(A)을 가장 잘 나타내는 장면을 그리고, 그때 떠올랐던 생각(B)과 그 결과(C)로 내가 느꼈던 감정, 내가 선택한 행동을 순서대로 그려봅시다.

A (사건/문제상황)	B (신념/생각)
	
C (감정적 결과)	C (행동적 결과)
	

- 같은 상황(A)에서 내 생각(B)을 바꾼다면 결과(C)가 어떻게 변할까요?

A (사건/문제상황)	B (신념/생각)
	
C (감정적 결과)	C (행동적 결과)
	

활동지 6-4 | 나의 생각 일지1

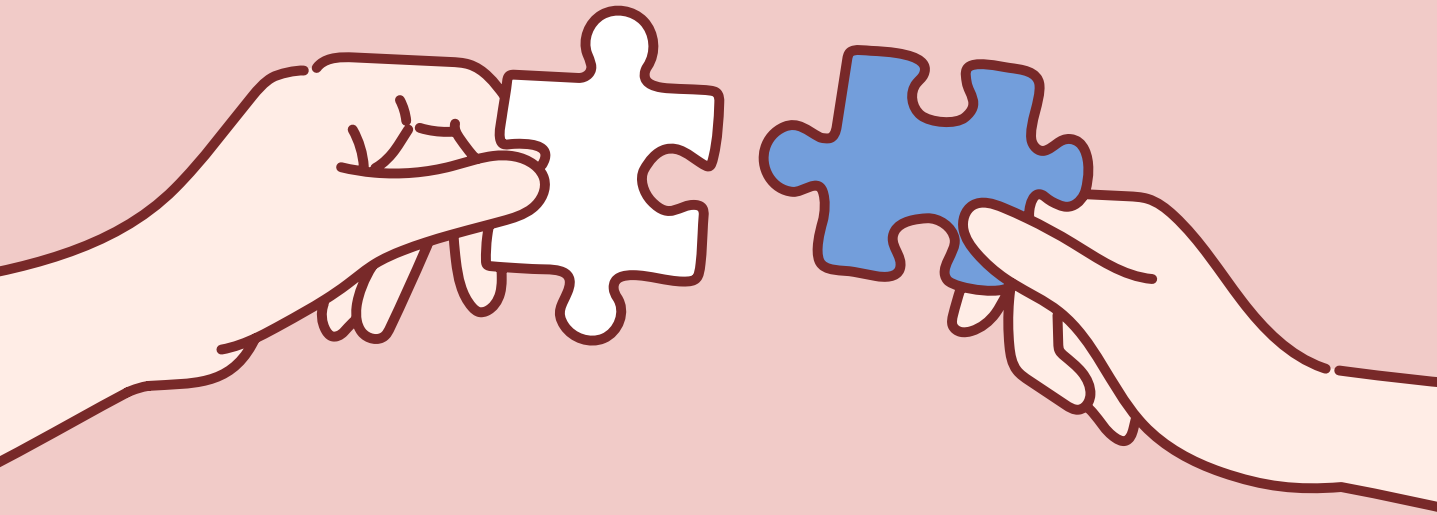
불편한 감정을 유발한 사건은 무엇이었나요?	그때 어떤 감정을 느꼈나요? 1~100 숫자로 평가해 봅시다.	그러한 감정을 일으킨 생각은 무엇일까요? 그 생각을 1~100 중 얼마만큼 확신 하나요?	그 생각을 합리적이고 적응적인 생각으로 바꾼다면 어떻게 바꿀 수 있을까요?	생각을 바꾸니 그 결과로 생각에 대한 믿음의 정도와 감정의 강도가 몇 점으로 바뀌었나요?
예) 수학 중간고사에서 20점을 받았다	슬픔 70 분노 50 수치심 40	나는 실패자다. 믿음: 90	열심히 공부하면 기말고사에서는 성적을 조금이라도 올릴 수 있다.	믿음: 90 → 60 슬픔 70 → 40 분노 50 → 30 수치심 40 → 20

* 참고자료: 현대 심리치료와 상담 이론, 권석만, 학지사

VII. 7차시(심화)

갈등을 해결해 보아요

(갈등해결)



활동 지도안

7차시	갈등을 해결해 보아요	대상	중고등학생
		소요시간	50분
목표	<ul style="list-style-type: none"> 갈등상황의 대처유형을 학습하고 나의 대처유형 확인하기 대처유형에 따른 갈등상황 적용해보기 		
준비물	활동지, 영상, 펜, 포스트잇	활동지	1, 2, 3
활동과정	활동내용	소요시간	자료 및 유의점
시작	<ul style="list-style-type: none"> 프로그램 소개하기 <ul style="list-style-type: none"> 영상 또는 활동지를 보고 갈등 해결방법 생각해보기 영상자료(2:13) 학교의 문제, 민주적으로 해결해봐요 https://www.youtube.com/watch?v=FhQpfrTjr8c 운동장 사용 관련 나의 생각 모두 적어보기 	7분	<ul style="list-style-type: none"> 활동지7-1 영상자료 시청이 불가 시 활동지를 참고하여 실시
활동	<ul style="list-style-type: none"> 토마스-킬만의 갈등대처 유형검사 실시(25분) <ul style="list-style-type: none"> 갈등대처 유형검사하기(토마스-킬만) 나의 갈등 대처 유형 알아보기 갈등 대처유형의 종류 살펴보기 	40분	<ul style="list-style-type: none"> 활동지7-1 활동지7-2 검사결과지 작성이 번호가 섞여 있으니 주의
	<ul style="list-style-type: none"> 갈등 상황 시 나의 대처 생각해보기(15분) <ul style="list-style-type: none"> 갈등 대처사례 탐구하기 나의 갈등 사례 적용해보기 나의 갈등 사례 나뉘보기 		<ul style="list-style-type: none"> 활동지7-3 활동지7-4
마무리	<ul style="list-style-type: none"> 느낌나누기 <ul style="list-style-type: none"> 포스트잇으로 오늘의 활동을 통해서 느꼈던 생각이 나 감정 적고 나누기 	3분	



시작

• 프로그램 소개하기

(활동지 7-1)

오늘은 일상에서 흔히 일어날 수 있는 갈등상황을 어떻게 대처 할 수 있는지 배워보는 시간을 갖겠습니다.

• 영상 또는 활동지를 보고 갈등 해결방법 생각해보기

- 영상자료(2:13) 학교의 문제, 민주적으로 해결해봐요
(<https://www.youtube.com/watch?v=FhQpfrTJr8c>)
- 운동장 사용 관련 나의 생각을 모두 적어봅시다.
- 영상 활동 시 : 영상을 보고 문제를 해결하기 위한 다양한 방법을 작성해 봅시다.
- 활동지 활용 시 : 활동지를 보시면 학교에서 일어나는 갈등상황이 있습니다. 읽어보고 문제를 해결하기 위한 다양한 방법을 작성해 봅시다.

예시)

요일을 정해서 운동장을 사용한다. 강당과 운동장을 동시에 개방할 수 있도록 한다. 사다리를 통해서 순서를 정한다. 제일 높은 학년이 사용한다. 체육선생님과 상의한다.

- 정말 여러 가지 의견들이 있지요? 서로가 각자 어떠한 의견을 적었는지 이야기 나눠볼까요?





활동

1. 토마스-킬만의 갈등대처 유형검사 실시

• 갈등대처 유형검사하기(토마스-킬만)

(활동지 7-1)

- 이러한 갈등 상황을 해결하기 위해 각자가 사용하는 대처방법이 있습니다. 자신이 어떠한 대처유형을 가지고 있는지 간단한 검사를 진행해보겠습니다.
- 문항을 읽고 갈등상황에서 자신의 행동을 얼마나 잘 설명하는지 1~5로 점수를 적습니다. 점수는 활동지 7-2 결과지 문항에 맞게 작성하고, 세로의 합을 더해주세요.

(활동지 7-2)

- 다 작성했나요? 그중에 가장 큰 점수를 체크 해 보도록 합시다.
①은 거북이형 ②은 상어형 ③은 곰인형형 ④은 여우형 ⑤은 올빼이형입니다.

• 나의 갈등 대처 유형 알아보기, 종류 살펴보기

(활동지 7-2)

이 검사는 토마스-킬만 갈등 대처 유형을 알아보기 위한 것입니다. 아래 그래프를 살펴보면 갈등상황에서 어떤 것을 더 강하게 여기느냐에 따라서 가로축으로 관계성, 협동성, 동조 수준이 강하고 낮음을 나타내고, 세로축으로 자율성, 자기의견, 주장 정도의 강하고 낮음을 나타냅니다.

(활동지 7-3)

활동지 7-2결과지 세로축의 합계가 가장 큰 유형이 자신의 유형이고, 활동지 7-3을 보면 유형의 특징과 장 단점을 살펴 볼 수 있습니다. 5가지 유형에는 각자 장단점이 있고, 상황에 따라 더 알맞은 갈등대처유형을 나타 낼 수 있지만, 상대방과 자신을 둘 다 수용할 수 있는 협력형으로 나아갈수 있도록 노력해야 합니다.

활동 TIP

- 2가지 유형 이상이 동점이 나올 경우는 둘 다 체크해서 유형을 확인하면 됩니다.

2.갈등 상황 시 나의 대처 생각해보기

• 갈등 대처사례 탐구하기

(활동지 7-4)

자신이 가장 많이 사용하는 유형 뿐 만 아니라 다른 유형의 살펴봄에 어떤 유형이 가장 갈등을 해결할 수 있는지 알아보도록 합니다. 갈등대처사례를 탐구해보겠습니다. 영상 속 갈등상황에서 5가지 유형의 갈등 대처방식이 어떠할지 함께 살펴볼까요?

• 나의 갈등 사례 적용해보기, 갈등사례 나뉘보기

- 최근에 있었던 갈등상황들을 떠올려 유형별로 어떻게 반응 할 수 있을지 기록해 봅시다.
- 유형별 대처 상황을 보며, 어떤 유형의 방식이 갈등을 유발할까요? 유형과 이유를 적어봅시다.
- 갈등을 해결하기 위해서 어떤 유형으로 우리는 나아가야 할까요? 유형과 이유를 적어봅시다



마무리

• 느낌 나누기

- 포스트잇으로 오늘의 활동을 통해서 느꼈던 생각이나 감정을 적고 나뉘봅니다.



오늘은 자신의 갈등대처유형을 찾아보고, 다양한 갈등대처유형을 알아봐 삶에 적용해 보는 시간을 가졌습니다. 마지막으로 포스트잇에 오늘 활동을 통해서 느꼈던 생각을 작성 해보고 나뉘보는 시간을 갖겠습니다.

활동지 7-1

갈등을 해결해봐요 ①

• 영상을 보고 갈등 해결 방법 생각해보기

영상 속 갈등 상황

점심시간, 식사를 마치고 여러 명의 학생들이 뒤엉켜 축구를 하고 있었는데.
 다른 쪽에서 축구를 하던 선배와 후배가 부딪쳤다.
 “아이쿠야! 저 후배 녀석 때문에 귀중한 공을 놓쳤네, 어디서 후배가 여기서 축구를 해?”
 “형, 그럼 저희는 어디서 축구를 하나요?”
 “너희들은 교실에서 놀면 되지, 왜 점심시간에 운동장에서 놀아?”
 “저희도 운동장에서 축구하고 싶은데....”

이 문제를 해결하기 위한 방법을 작성해보아요.

- ①
- ②
- ③

• 나의 갈등대처유형을 알아봐요

문항들을 읽고 갈등상황에서의 당신의 행동을 얼마나 잘 설명하는지를 1~5로 답해보세요.

1-전혀 아니다 2-거의 아니다 3-보통이다 4-거의 그렇다 5-매우 그렇다

번호	문항	점수
1	싸우니 참는게 낫다	
2	상대방이 내 의견에 동의 하지 않더라도, 내 의견에 맞는 행동을 하게 된다.	
3	부드러운 대화가 가장 좋은 방법이다.	
4	확실한 의사표현을 해야 싸움이 일어나지 않는다.	
5	여러 사람이 옳다 해도 그것이 정답이 아닐 수 있다.	
6	나와 생각이 다른 사람과는 가까이 하지 않는 것이 낫다.	
7	협상이나 의견 조정보다는 힘으로 해결하는 것이 상책이다.	
8	싫어하는 사람에게도 티 안내고 잘 해준다.	
9	받은 것만큼 주는 것은 당연하다.	
10	갈등은 드러내야 좋은 해결책이 나온다.	
11	싸우기를 좋아하는 사람은 나를 힘들게 하므로 최대한 그런 사람을 피하는 것이 좋다.	
12	하고 싶은 것은 일단 해 보고 생각한다.	
13	친절함이야말로 분노를 이기는 최선의 길이다.	
14	원하는 것의 일부라도 갖는 것이 아무것도 갖지 못하는 것보다 좋다	
15	솔직함, 정직함, 진실함이 갈등을 해결할 때 가장 좋은 해결책이다.	
16	갈등을 해결하는 가장 좋은 방법은 그것을 피하는 것이다.	
17	인생에는 승자와 패자, 둘만 있을 뿐이다.	
18	내가 좀 힘들더라도 참는게 낫다.	
19	서로 양보해서 타협점을 찾아야 한다.	
20	힘들어도 끝까지 해결책을 찾는다.	

활동지 7-2

갈등을 해결해봐요 ②

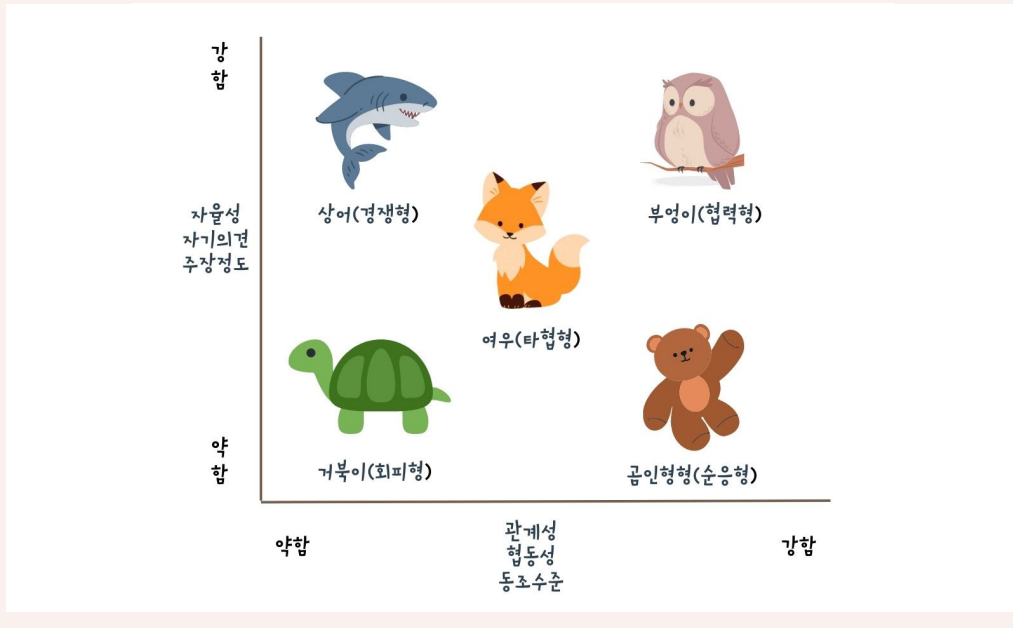
• 토마스-킬만 갈등대처유형 결과지

- 검사지의 숫자를 작성하고, 세로의 합을 더해주세요

1		2		3		4		5	
6		7		8		9		10	
11		12		13		14		15	
16		17		18		19		20	
① 거북이형 합계		② 상어형 합계		③ 곰인형형 합계		④ 여우형 합계		⑤ 부엉이형 합계	

* 가장 높은 점수가 나온 유형이 자신의 유형입니다.

• 갈등대처유형의 종류 살펴보기



갈등을 해결해봐요 ③

• 갈등대처유형의 설명

번호	유형	특성
①	거북이형 (회피형)	<ul style="list-style-type: none"> • 회피/철수 - 자신의 목표와 대인관계를 포기, 갈등이 일어나면 문제와 함께 갈등상황에 놓여 있는 사람들로부터 벗어남 - 갈등에 직면하기 보다는 심리적, 물리적으로 피하는게 속편 한일이라고 생각함. - 단기적인 측면에서는 일시적으로 피하는데 도움이 되지만 장기적인 측면에서는 갈등해결에 도움을 주지 못함 - 갈등이 더 긴급하거나 제 3자를 통한 갈등해결이 필요한 경우 유용한 전략
②	상어형 (경쟁형)	<ul style="list-style-type: none"> • 밀어붙이기 - 자신들의 갈등해결방법을 수용하도록 강요함으로써 상대방을 압도하려고 함 - 자신의 목표는 매우 중요하지만 관계는 그리 중요하지 않음 - 갈등관계는 한사람이 이기면 다른사람은 패배하는것이라고 생각함 - 갈등상황에서 힘이 우위에 있는 쪽에게 일방적인 이익을 가져다 줌. - 신속하고 결단력 있는 행동이 중요한 경우 유용한 전략
③	곰인형형 (순응형)	<ul style="list-style-type: none"> • 평탄함 - 관계가 가장 중요하고, 자신의 개인적 목표는 중요하지 않음 - 다른사람에게 수용되고 사람들이 자신을 좋아해주기를 바람. - 조화를 위해서는 갈등을 피해야한다고 생각, 갈등은 무조건 관계에 나쁘다고 생각 - 갈등이 지속되면 누군가 상처 입거나 관계가 나빠질까 두려워함 - 문제해결을 위해 상대방의 신뢰를 얻고 조화가 필요한 경우 유용한 전략
④	여우형 (타협형)	<ul style="list-style-type: none"> • 타협 - 자신의 목표와 다른사람과의 관계에 적당히 관심을 기울임 - 그들은 갈등에 놓일 때 자신의 목표의 일부분을 포기하고 다른사람의 목표의 일부분을 포기하도록 설득함 - 양쪽 모두가 뭔가를 얻을수 있도록 함으로서 갈등에 대한 해결책을 찾음 - 두개의 극단적인 상태와 중간 입장 사이, 그들은 모두가 만족할 만한 중간지점을 찾기 위해 관계와 그들의 목표의 일부분을 기꺼이 희생함. - 중립에 가까운 갈등대처 유형 - 복잡한 사안에 대해 잠정적 해결방안을 얻으려고 하는 경우 유용한 전략
⑤	부엉이형 (협력형)	<ul style="list-style-type: none"> • 직면 - 목표와 관계에 크게 가치를 부여함 - 갈등을 풀려야 할 문제로 보며 갈등상황에서 다른사람의 목표와 자신의 목표 모두 성취할 수 있는 해결책을 찾으려고 함 - 자신과 다른 사람이 모두 만족할 수 있는 해결책을 찾음으로써 부엉이는 관계를 유지함 - 자신과 타인의 목표를 달성할수 있는 해결책을 찾아야 만족 - 상호 간의 모두 이익을 얻게 되는 윈-윈(Win-Win)방식을 추구 - 양측의 관심사가 너무 중요하여 타협을 하기 어려운 상황에서 통합적 해결안이 필요한 경우 유용함

활동지 7-4

갈등을 해결해봐요 ④

• 갈등 대처 사례 탐구하기

상황		영상 속 갈등상황 (점심시간에 운동장에서 축구를 하고 있는데, 한 학년 후배들이 자꾸 반대편에서 동시에 축구를 해 부딪치는 상황에 발생됨.)
유형	거북이형 (회피형)	서로 다툼을 하기 싫으니, 축구를 하지 않는다.
	상어형 (경쟁형)	후배에게 점심시간에 축구를 하지 말라고 이야기한다.
	곰인형형 (순응형)	후배가 점심시간에 쓰고 싶어 하기 때문에 축구를 할 수 있도록 양보한다.
	여우형 (타협형)	요일을 정해서 학년별로 운동장을 사용할 수 있도록 건의한다.
	부엉이형 (협력형)	선생님과 상의를 통해 학교 옆 체육시설과 운동장을 동시에 사용할 수 있도록 허락을 받아, 학년 전체가 점심시간에 운동을 할 수 있도록 함.

• 나의 갈등사례 적용해보기

- 최근 있었던 갈등을 떠올려 작성해보고, 유형별 어떻게 반응할 수 있을지 기록해보아요.

상황		
유형	거북이형 (회피형)	
	상어형 (경쟁형)	
	곰인형형 (순응형)	
	여우형 (타협형)	
	부엉이형 (협력형)	

• 5가지 갈등대처유형 중 어떤 유형이 갈등을 유발할까요? 유형과 이유를 써보아요.

• 유형

• 이유

• 5가지 갈등대처유형 중 어떤 유형으로 나아가야할까요? 유형과 이유를 써보아요.

• 유형

• 이유



8차시(심화)

나의 마음을 전달하는 대화법

(의사소통)



활동 지도안

8차시	나의 마음을 전달하는 대화법	대상	중고등학생
		소요시간	50분
목표	<ul style="list-style-type: none"> • 자신의 감정을 효과적으로 전달하는 나-전달법을 이해한다. • 나-전달법을 실생활 대화에 적용하고 실천한다. 		
준비물	활동지, 필기구	활동지	8-1, 8-2, 8-3
활동과정	활동내용	소요시간	자료 및 유의점
시작	<ul style="list-style-type: none"> • 나-전달법과 너-전달법 비교 <ul style="list-style-type: none"> - 나-전달법과 너-전달법 대본을 읽어보기 - 두 가지 대화법의 공통점/차이점 비교하기 • 의사소통 방식에 대한 느낌 나누기 <ul style="list-style-type: none"> - 내가 상대방 입장이라면 너-전달법/나-전달법을 들었을 때 기분이 어떤지 느낌 나누기 - 나-전달법과 너-전달법의 장단점 생각해보기 	10분	<ul style="list-style-type: none"> • 활동지 8-1
활동	<ul style="list-style-type: none"> • 나-전달법 이해하기(10분) <ul style="list-style-type: none"> - 나-전달법(I-message)이란 무엇일까? <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> '나'를 주어로 하여 상대방의 행동에 대한 자신의 감정을 명확하게 표현하는 대화방식 </div> <ul style="list-style-type: none"> - 사실: 상대방이 실제로 한 말 또는 행동 - 감정: 그것이 나에게 미친 영향 또는 감정 - 바람: 나의 바람을 구체적이고 정중하게 요청 	35분	<ul style="list-style-type: none"> • 활동지 8-2 • 사실과 평가, 감정과 해석, 부탁과 강요가 어떻게 다른 것인지 명확하게 설명함 • 나-전달법 사용 시 주의할 점도 설명함
	<ul style="list-style-type: none"> • 나-전달법 연습하기(15분) <ul style="list-style-type: none"> - 4가지 상황 중 하나를 선택하여 각 상황에서 나라면 어떻게 대화할 것인지 대본 작성 후 실제로 역할극을 통해 연습하기 		<ul style="list-style-type: none"> • 활동지 8-3 • 나-전달법 적용하기 활동은 집단 장면의 경우 시간 관계상 생략 가능함
	<ul style="list-style-type: none"> • 나-전달법 적용하기(10분, 선택) <ul style="list-style-type: none"> - 최근에 기분이 상했던 경험을 떠올리거나 현 조치를 받은 학교폭력 사안에 나-전달법을 적용하기 - 실제 대화를 나-전달법으로 바꾸었을 때 현재 결과가 어떻게 달라졌을지 생각해보기 		
마무리	<ul style="list-style-type: none"> • 소감 나누기 <ul style="list-style-type: none"> - 이번 차시를 통해 새롭게 알게 된 점 혹은 앞으로의 다짐 이야기하기 	5분	



시작

• 나-전달법과 너-전달법 비교

- 본 차시 교육내용을 소개한다.



오늘은 바람직한 의사소통 방법에 대해서 이야기를 나누어보려고 해요. 우리말에 ‘아 다르고 어 다르다’라는 말이 있죠? 같은 내용의 이야기를 하더라도 어떤 사람은 상대방의 마음을 움직여서 원하는 반응을 이끄는 반면에, 어떤 사람은 기본 나쁘게 말을 해서 오히려 관계를 해치기도 한답니다. 이처럼 어떻게 말을 하느냐에 따라 결과가 달라지므로 안전하고 건강한 대화방식을 배우는 것은 우리 삶에서 중요합니다. 오늘은 나의 마음을 안전하게 상대방에게 전달하는 대화 방법을 배워봅시다.

(활동지 8-1)

- 활동지에 적혀있는 대본을 함께 읽고, 대표적인 두 가지 대화법의 특징을 비교하여 공통점과 차이점을 작성한다.
- 두 대화법의 이름을 유추해본 후 ‘너’를 주어로 하는 대화방식인 너-전달법과, ‘나’를 주어로 하는 대화방식인 나-전달법을 소개한다. 활동지 빈칸에 대화법의 이름을 작성한다.

• 의사소통 방식에 대한 느낌 나누기

- 내가 상대방 입장이라면 너-전달법과 나-전달법을 들었을 때 나의 기분이 어떠한지 이야기 나눈다.
- 두 대화법은 각각 어떤 장단점이 있는지 생각해본다.



너-전달법은 상대방을 탓하고 비난하는 느낌을 주어서 상대방을 방어적으로 만드는 반면에, 나-전달법은 상대방을 공격하지 않으면서 나의 생각과 감정을 차분하게 전달할 수 있도록 도와줍니다. 상대방의 기분을 해치지 않으니 훨씬 소통도 잘 되고 협력을 이끌어낼 수 있어요. 따라서 오늘은 나-전달법에 대해 배우고 함께 연습해봅시다.





활동

• 나-전달법 이해하기

- 나-전달법의 개념 및 구성요소를 소개한다.



나-전달법이란 '나'를 주어로 하여 상대방의 행동에 대한 자신의 감정을 명확하게 표현하는 대화방식입니다. 나-전달법은 사실-감정-바람의 3단계로 이루어져 있습니다. 활동지에 있는 빈칸을 함께 채워볼까요?

(활동지 8-2)

나-전달법 3단계를 예시와 함께 설명하고 활동지 빈칸을 채우도록 지도한다.



먼저 '사실' 단계는 상대방의 행동에 대한 평가나 판단이 아니라 있는 그대로의 사실만 말하는 단계입니다. 즉, 그 행동이 옳고 그르고를 떠나서 상대방이 실제로 한 말과 행동에 대해서만 언급하는 것입니다. 다음으로 '감정' 단계는 상대방의 행동이 나에게 어떤 영향을 미쳤는지, 현재 내가 느끼는 감정이 무엇인지를 알려주는 단계입니다. 이때 주의할 점은 상대방의 행동을 주관적으로 해석해서 마치 사실인 양 말하는 것이 아니라, 나의 감정에만 초점을 맞추어 말하는 것입니다. 마지막으로 '바람' 단계에서는 문제해결을 위해 상대방에게 바라는 점을 정중하게 요청합니다.

- 나-전달법을 사용할 때 주의할 점 2가지를 소개한다.

<나-전달법 사용 시 유의점>

1. 나-전달법을 사용할 준비가 된 상태일 때 대화를 시도한다.
2. 상대방이 나의 감정과 바람을 모두 수용해주지 않을 수도 있다는 사실을 인정한다.

- 첫째, 내가 나-전달법을 사용할 준비가 된 상태에서 해야 한다는 점입니다. 내가 감정적으로 너무 흥분한 상태라면 상대를 비난하거나 공격하지 않으면서 차분하게 내 감정에 대해 설명하는 것이 어려울 수 있어요. 이런 상황에서는 잠시 시간을 갖고 나중에 대화하자고 하거나, 심호흡을 하는 등 감정이 가라앉은 후에 대화하는 것이 좋습니다.
- 둘째, 나-전달법을 사용한다고 해서 반드시 상대방이 나의 감정과 바람을 모두 다 수용해주어야 하는 것은 아님을 받아들여야 합니다. 나-전달법의 목적은 나의 감정을 안전한 방법으로 전달하는 것이지, 상대방의 행동을 나의 욕구에 맞추어 바꾸거나 조종하는 것이 아닙니다. 따라서 나는 나의 생각과 감정을 전달하는 것에 초점을 두고, 그 이후에 상대방이 어떤 선택을 하든 존중하고 받아들여야 합니다. 나-전달법을 썼으니 상대방이 무조건 내 의견을 따라줄 것이라고 기대하면 나는 실망하게 될 테니까요.

• 나-전달법 연습하기

(활동지 8-2)

활동지에 있는 4가지 상황 중 하나를 선택해서 각 상황에서 나라면 어떻게 나-전달법으로 말할 것인지 대본을 작성해본다. 그리고 그 대본을 가지고 실제로 역할극을 시연한다.

개별 및 집단 프로그램 운영 TIP

- 일대일 장면에서 교육하는 경우 지도교사가 친구 역할을 하고, 학생이 주인공이 되어 나-전달법 대본을 읽도록 한다. 역할을 바꾸어서도 진행한 후 듣는 사람의 입장에서 기분이 어땠는지, 대본을 어떻게 수정하면 더 나은 대화가 될 수 있을지 함께 고민해본다.
- 집단 장면에서 교육하는 경우 2~4명의 인원이 한 모둠이 되어 대본을 함께 작성한다. 인원이 너무 많은 경우 새로운 인물과 스토리를 추가할 수 있으며 모든 인원이 역할극에 등장할 수 있도록 지도한다. 모둠별 역할극은 앞으로 나와서 발표하고 역할극이 끝난 후 다른 학생들은 나-전달법이 적절히 사용되었는지 평가한다. 또한 추가로 제안하고 싶은 대화에 대한 의견을 공유할 수 있다.

• 나-전달법 적용하기 (선택)

(활동지 8-3)

- 최근 기분이 상했던 경험 또는 조치를 받은 학교폭력 사안에 나-전달법을 적용해본다. 동일한 상황에서 나의 감정을 어떻게 전달하는 것이 더 좋았을지 대안적인 행동과 대화방식을 함께 작성한다.
- 실제 대화를 나-전달법으로 바꾸었을 때 결과가 어떻게 달라질 수 있을지, 지금 상황이 어떻게 달라졌을 것 같은지 생각해본다.



마무리

• 소감 나누기

- 본 차시에서 배운 내용을 상기하고 교육에 참여한 소감을 나눈다.



오늘 우리는 '나'를 주어로 하여 안전한 방식으로 나의 생각과 감정을 전달하는 대화법인 나-전달법에 대해 배웠습니다. 이번 시간을 통해 새롭게 알게 된 점이나 꼭 실천하고 싶은 것은 무엇이 있나요?

- 나-전달법을 일상생활에서 꾸준히 실천할 수 있도록 독려한다.



나-전달법이 우리에게 익숙한 대화방식이 아니므로 처음에는 어색할 수 있습니다. 하지만 일상생활에서 나-전달법을 활용하려고 의식적으로 노력하면 할수록 나-전달법이 더욱 편해지고 자연스러워질 거예요. 따라서 당장 오늘부터 가족, 친구, 선생님 등 여러 대상과 함께 연습해보면 좋겠습니다.

활동지 8-1

나의 마음을 전달하는 대화법 ①

• 두 가지 대화법 비교하기

점심시간에 급식실에서 줄을 서 있는데 다른 반 친구가 갑자기 끼어들어 새치기한 상황

() 전달법	() 전달법
야, 너 왜 새치기 해? 지금 뒤에 사람들 줄 서 있는 거 안 보여? 넌 애가 왜 그 모양이냐?	나는 아까부터 계속 줄을 서 있었는데 네가 갑자기 내 앞에 서서 깜짝 놀라고 당황했어. 먼저 온 순서대로 줄을 서줄래?

• 두 대화법은 어떤 공통점과 차이점이 있나요?

- 내가 위 상황의 친구 입장이라면 너-전달법과 나-전달법을 들었을 때 기분이 어떨까요?

• 두 대화법은 각각 어떤 장단점이 있을까요?

활동지 8-1 (예시)

나의 마음을 전달하는 대화법 ①

• 두 가지 대화법 비교하기

점심시간에 급식실에서 줄을 서 있는데 다른 반 친구가 갑자기 끼어들어 새치기한 상황

(너) 전달법	(나) 전달법
야, 너 왜 새치기 해? 지금 뒤에 사람들 줄 서 있는 거 안 보여? 넌 애가 왜 그 모양이냐?	나는 아까부터 계속 줄을 서 있었는데 네가 갑자기 내 앞에 서서 깜짝 놀라고 당황했어. 먼저 온 순서대로 줄을 서줄래?

• 두 대화법은 어떤 공통점과 차이점이 있나요?

예시)

- 둘 다 속상했던 마음에 대해서 표현하고 있다.
- 너전달법은 너를 주어로 하고, 나전달법은 나를 주어로 한다.
- 너전달법은 상대방의 행동을 탓하고 비난하지만, 나전달법은 자신의 생각이나 감정을 전달하는 데 집중한다.

- 내가 위 상황의 친구 입장이라면 너-전달법과 나-전달법을 들었을 때 기분이 어떨까요?

• 두 대화법은 각각 어떤 장단점이 있을까요?

예시)

- 너전달법은 쉽고 빠르게 내 생각과 감정을 전달할 수 있다.
- 너전달법은 상대방으로 하여금 공격당했다고 느끼게 만들어서 관계가 나빠진다.
- 나전달법은 상대방을 존중하면서 자신의 마음을 전달해 효과적인 소통과 협력이 가능해진다.
- 나전달법은 많은 인내와 연습이 필요하다.

활동지 8-2

나의 마음을 전달하는 대화법 ②

• 나-전달법 3단계

단계	내용	설명	예시
1		평가나 판단이 아닌 ()만 말하기	- 너 친구가 인사하는데 그렇게 무례하게 그냥 지나 가면 안 되지. (X) - 나는 반갑게 인사했는데 친구가 그냥 지나쳐가는 상황에서, (O)
2		주관적인 해석이 아닌 나의 ()을 그대로 말하기	- 네가 날 무시했어. (X) - 속상하고 무시당하는 기분이 들었어. (O)
3		일방적인 강요 대신 ()부탁하기	- 다음부터 무조건 네가 먼저 인사해. (X) - 앞으로는 같이 인사해주면 좋겠어. (O)

• 대화 실전 연습

상황 1	상황 2
친구가 실수로 내 책상 앞을 지나가다가 필통이 쏟아졌는데 그 친구는 사과하지 않고 그냥 가버렸다.	친구에게 교과서를 빌려줬는데 교과서 곳곳이 찌어서 더러워졌고 안에는 낙서도 되어있다.
상황 3	상황 4
모듬활동을 하는데 친구가 자꾸 딴짓만 하고 아이디어 회의에도 전혀 참여하지 않는다.	친하다고 생각한 친구에게 수학 시험 점수를 알려줬는데 그 친구가 다른 친구들에게 내 성적을 말했다.

- 대본을 작성하고 역할극을 해봅시다.

사실	
감정	
바람	

활동지 8-2 (예시)

나의 마음을 전달하는 대화법 ②

• 나-전달법 3단계

단계	내용	설명	예시
1	사실	평거나 판단이 아닌 (있는 그대로의 사실)만 말하기	- 너 친구가 인사하는데 그렇게 무례하게 그냥 지나 가면 안 되지. (X) - 나는 반갑게 인사했는데 친구가 그냥 지나쳐가는 상황에서, (O)
2	감정	주관적인 해석이 아닌 나의 (감정)을 그대로 말하기	- 네가 날 무시했어. (X) - 속상하고 무시당하는 기분이 들었어. (O)
3	바람	일방적인 강요 대신 (정중하게) 부탁하기	- 다음부터 무조건 네가 먼저 인사해. (X) - 앞으로는 같이 인사해주면 좋겠어. (O)

• 대화 실전 연습

상황 1	상황 2
친구가 실수로 내 책상 앞을 지나가다가 필통이 쏟아졌는데 그 친구는 사과하지 않고 그냥 가버렸다.	친구에게 교과서를 빌려줬는데 교과서 곳곳이 찍혀서 더러워졌고 안에는 낙서도 되어있다.
상황 3	상황 4
모듬활동을 하는데 친구가 자꾸 딴짓만 하고 아이디어 회의에도 전혀 참여하지 않는다.	친하다고 생각한 친구에게 수학 시험 점수를 알려줬는데 그 친구가 다른 친구들에게 내 성적을 말했다.

- 대본을 작성하고 역할극을 해봅시다.

사실	너를 돕고 싶은 마음에 교과서를 빌려줬는데 표지가 더러워지고 안에 뭔가 적혀있어서
감정	내가 좀 당황스러웠고 기분이 좋지 않았어.
바람	다음에는 내 물건을 사용할 때 소중히 다루주면 좋겠어.

활동지 8-3

나의 마음을 전달하는 대화법 ③

- 실제 나의 경험에 적용해보기!

- 어떤 상황이었나요?

- 실제로 나는 상대방에게 어떻게 말했나요?

- 나-전달법으로 바꾸어 볼까요?

사실	
감정	
바람	

- 현재 결과가 어떻게 달라졌을까요?

--

IX.

9차시(심화-재가해 학생 대상)

같은 실수를
같은 실수를

반복하지 않기

(재발방지)



활동 지도안

9차시	같은 실수를 반복하지 않기	대상	중고등학생
		소요시간	50분
목표	<ul style="list-style-type: none"> • 재가해 발생 배경을 이해한다. • 재가해 사건의 원인을 찾고 대안 행동을 탐색한다. 		
준비물	종이, 펜, 감정을 표현할 수 있는 매체 (ex. 감정카드, 동물 피규어, 다양한 표정의 사진, 악기)	활동지	(활동지 번호)
활동과정	활동내용	소요시간	자료 및 유의점
시작	<ul style="list-style-type: none"> • 지난 회기 이후 안부를 나누면서 편안한 분위기 만들기 • 이번 차시에 진행될 활동을 간략히 소개하기 	5분	
활동	1. [객관적인 사안 바라보기를 통한 상황 인지] - 1-2차시에서 다루었던 「학교폭력예방 및 대책에 관한 법률」에 근거하여 자신이 받은 처분을 객관적인 상황에서 바라보기	10분	•9차시-1
	2. [과거 사안 발생 이후 생김 변화 탐색] - 과거 사안에 따른 처분 및 생활 변화 설명하기 - 가해행동이 재발되지 않기 위해 노력했던 나의 모습 떠올려보기	15분	•9차시-2
	3. [불편한 감정 촉발에 대한 상황 이해] - 가해 행동이 촉발하게 된 핵심 감정 탐색해보기 - 유사 감정이 발생하게 되는 다른 상황 찾기 - 불편한 상황에서 나의 행동패턴 설명하기 - 대안행동 찾기	15분	•9차시-3
마무리	<ul style="list-style-type: none"> • 활동 소감을 나눈다. • 다음 차시 특별교육 일정을 안내한다. 	5분	-



시작

• 차시 목표 및 활동 소개

- 가해가 재발한 경우에는 과거와 현재 사안을 비교·검토하는 것이 도움이 될 수 있다. 사건들을 객관적으로 바라보면서 가해행동이 촉발하게 된 불편한 감정이 무엇인지를 찾는 것이 중요하기 때문이다. 그러나 이를 탐색하는 목적이 학생을 비판하고 낙인찍기 위한 것이 아니라 더 나은 삶을 위해 필요한 도움이라는 것을 사전 안내할 필요가 있다.

- 안녕하세요? 저는 앞으로 000학생(혹은 여러분)과 특별교육 프로그램을 함께 할 000 선생님입니다. 특별교육 조치에 따라서 000학생(혹은 여러분)은 앞으로 총 00시간 동안 특별교육을 받을 예정입니다.

- 오늘 첫 시간은 나와 연관된 학교폭력 사안들을 돌아보면서 같은 일이 반복되지 않기 위해서 필요한 연습들을 해보고자 합니다. 보다 객관적인 입장에서 학교폭력 사안을 바라보고, 불편한 상황이 발생했을 때 내가 선택했던 행동 등을 떠올려보면서 더 나은 대체 행동들을 함께 찾아보는 시간이 되었으면 좋겠습니다.



활동(운영 Tip)

• 객관적인 사안 바라보기를 통한 상황 인지

- 자신과 관련한 학교폭력 유형을 모두 표시해 봄으로써 재가해학생이 다시 특별교육을 받게 된 과정과 처분을 객관적인 시각에서 정리해보는 기회를 제공한다.
- 이때, 학교폭력 유형을 잘 모르는 학생이 있다면, 간략하게 정리한 '참고자료(1)'를 제시하며 표기할 수 있도록 지도한다.

• 과거 사안 발생 이후 생긴 변화 탐색

- 학교폭력 재발 사건 이전의 과거 사건을 떠올리며, 감정 이외에도 자신의 미숙한 측면이 무엇이 있었는지 탐색해봄으로써 자신의 잘못을 인지할 수 있도록 지도한다.
- 또한, 최초로 발생한 학교폭력 사건 이후부터 재발 사건 이전까지 재가해가 발생하지 않았던 경험을 탐색함으로써 더 나은 행동을 선택할 수 있는 권한이 자신에게 있음을 발견할 수 있도록 돕는다.
- 이때, 상담자는 학생의 잘못된 행동에 대해서는 비판적으로 사고할 수 있도록 균형을 잡고 바람직한 행동에 대해서는 지지함으로써 해당 활동이 학생에게 낙인 경험을 주지 않도록 주의 를 기울일 필요가 있다.

• 불편한 감정 촉발에 대한 상황 이해

- 해당 활동은 불편한 상황에서 느껴지는 강렬한 감정이 건강하게 해소되지 못한 채, 그대로 굳 어지게 되었을 경우 유사 상황에서 자기 의지와는 상관없이 부정적인 행동을 표출할 위험이 있음을 알게 하는 것에 목적이 있다. 그리고 더 나아가 대체할 수 있는 바람직한 활동을 찾아 선택할 수 있도록 지도하는 것이 요구된다.
- 더 바람직한 대안행동을 찾지 못할 경우 해당 차시의 참고자료(2) 및 '6차시 내 감정의 주인은 나!'의 참고자료(2)를 활용하는 것이 도움이 될 수 있다.



마무리

• 오늘 교육을 통한 소감을 나눌 수 있도록 지도해주세요.



오늘 우리는 나와 연관되는 학교폭력 상황에서 내가 선택했던 행동 등을 살펴보고, 다른 행동을 선택함으로써 나와 다른 사람에게 피해를 주지 않는 방법들을 생각해보았습니다. 오늘 활동을 통해 느꼈던 생각을 나누어 볼까요?

활동지 9-1

1. 객관적인 사안 바라보기를 통한 상황 인지

- 나와 관련한 학교폭력 유형을 모두 표시해봅시다. 그리고 해당 사안과 이에 따른 처분을 간략히 작성해보세요.

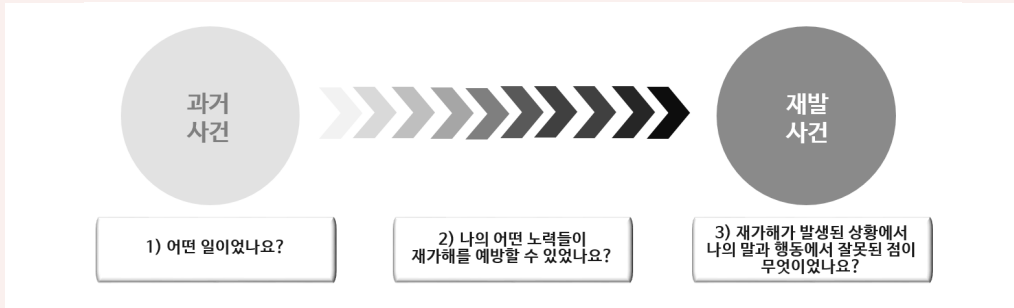
<input type="checkbox"/> 신체폭력	<input type="checkbox"/> 언어폭력	<input type="checkbox"/> 금품갈취(공갈)	<input type="checkbox"/> 강요
<input type="checkbox"/> 따돌림	<input type="checkbox"/> 성폭력	<input type="checkbox"/> 사이버폭력	<input type="checkbox"/> 기타

- 학교폭력이 재발하는 과정에서 나의 말과 행동에서 잘못된 점은 무엇이었나요?

활동지 9-2

1. 과거 사안 발생 이후 생긴 변화 탐색

- 나와 관련한 학교폭력 유형을 모두 표시해봅시다. 그리고 해당 사안과 이에 따른 처분을 간략히 작성해보세요.



- (1) 혹시 과거에도 위와 같은 학교폭력 사건을 경험한 적이 있나요?

- (2-1) 만약 경험한 적이 있다면 똑같은 일이 반복되지 않기 위해서 내가 했던 노력들을 떠올려봅시다.

- (2-2) 혹시 주변에 도움을 받은 경험이 있었나요? 있다면 간단히 적어봅시다.

- (3) 똑같은 일이 반복되지 않기 위하여 노력하였음에도 불구하고 또다시 학교폭력 사안이 발생하게 된 것에는 많은 원인이 있을 수 있습니다. 이 중에서도 나의 말과 행동에서 잘못된 점을 찾아봅시다.

활동지 9-3

3. 불편한 감정 촉발에 대한 상황 이해

- 최근 학교폭력 사건이 일어났던 순간, 나의 마음에 대해 알아보려고 합니다. 그때 나의 표정, 언어, 행동들을 통해 그 순간 가장 크게 느껴졌던 나의 감정을 찾아봅시다. 준비된 감정카드를 살펴보고 나의 감정과 가장 비슷하다고 생각하는 카드를 두 가지를 선택하여 아래에 적어주세요.

나의 감정 1

나의 감정 2

- 혹시 이런 나의 감정과 반응 때문에 일어난 부정적인 상황은 또 없었나요?

활동지 9-3

- 누구나 불편한 감정이 드는 경우 실수를 할 수 있습니다. 하지만 행동하기 전에 생각을 먼저 할 수 있다면 같은 선택을 하지 않을 수 있습니다. 최근 발생한 학교폭력 사안과 관련하여 올바른 선택을 할 수 있도록 연습해볼까요?



1단계 - 상황파악하기

ex. 체육시간에 친구가 던진 공에 머리를 맞았다. 친구는 아무런 사과를 하지 않았다.

2단계 - 감정 알아차리기

ex. 너무 화가 났다. 실수인지, 의도적인 행동인지 몰랐기 때문이고, 친구 때문에 공에 맞은 건 데에도 사과를 하지 않은 행동이 꽤 씁쓸하게 느껴졌기 때문이다.

3단계 - 어떻게 행동할 지 먼저 생각해보기

ex. (과거 행동) 나는 화가나서 친구의 머리를 향해 공을 던졌던 것 같다.
(새로운 대안행동) 나는 심호흡을 하며 화를 다스렸다. 그리고 친구에게 다가가 사과할 것을 요구했다.

9차시 참고자료

1. 학교폭력 유형 예시

신체폭력	언어폭력	금품갈취(공갈)
<ul style="list-style-type: none"> • 신체를 손, 발로 때리는 등 고통을 가하는 행위 • 일정한 장소에서 쉽게 나오지 못하도록 하는 행위 • 강제(폭행, 협박)로 일정한 장소로 데리고 나는 행위 • 상대방을 속이거나 유혹해서 특정 장소로 데려가는 행위 • 장난을 빙자한 꼬집기, 때리기, 힘껏 밀치기 등 	<ul style="list-style-type: none"> • 여러 사람 앞에서 명예훼손하는 말을 하거나 인터넷, SNS 등으로 퍼뜨리는 행위 • 여러 사람 앞에서 모욕적인 내용을 지속적으로 말하거나 글을 인터넷, SNS 등으로 퍼뜨리는 행위 • 신체 등에 해를 끼칠 듯한 언행과 문자메시지 등 겁을 주는 행위 	<ul style="list-style-type: none"> • 돌려 줄 생각이 없으면서 돈을 요구 • 옷, 문구 등을 빌리고 되돌려주지 않는 행위 • 일부러 물품을 망가뜨리는 행위 • 돈을 걷어오라고 하는 행위
강요	따돌림	성폭력
<ul style="list-style-type: none"> • 빵 서클, 와이파이 서클, 과제 대행, 게임 대행, 심부름 등 하기 싫은 행동을 강요하는 행위 • 폭행 또는 협박으로 상대방의 권리행사를 하거나 의무가 없는 일을 하게 하는 행위 	<ul style="list-style-type: none"> • 집단적으로 상대방을 위도적이고 반복적으로 피하는 행위 • 싫어하는 말로 바보 취급 등 놀리기, 빈정거림, 면박주기, 겁주는 행동, 골탕 먹이기, 비웃기 • 다른 친구들과 어울리지 못하도록 막는 행위 	<ul style="list-style-type: none"> • 폭행·협박을 통해 성행위를 강제하거나 유사 성행위, 성기에 이물질을 삽입하는 등의 행위 • 상대방에게 폭행과 협박을 하면서 성적 모멸감을 느끼도록 신체접촉을 하는 행위 • 성적인 말과 행동을 통해 상대가 성적 굴욕감, 수치감을 느끼도록 하는 행위
사이버폭력		
<ul style="list-style-type: none"> • 사이버 언어폭력·명예훼손·갈취·스토킹·따돌림·영상 유포 등 정보통신기기를 이용하여 괴롭히는 행위 • 특정인에 대한 모욕적 언사나 욕설 등 인터넷 게시판, 채팅, 카페 등에 올리는 행위 특정인에 대한 저격글 • 특정인에 대한 허위 글이나 개인의 사생활 등을 인터넷, SNS 등을 통해 불특정 다수에 공개하는 행위 • 성적 수치심과 관련한 글, 그림, 동영상 등을 정보통신망을 통해 유포하는 행위 • 공포심이나 불안감을 유발하는 문자, 음향, 영상 등을 휴대폰 등 정보통신망을 통해 반복적으로 보내는 행위 		

* 출처:
2023 학교폭력사안처리 가이드북

2. 대안행동 예시

내 몸의 변화 알아차리기

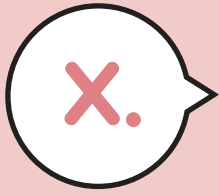
- ① 크게 5번 정도 깊게 심호흡 한다.
- ② 내 몸을 지탱하고 있는 발바닥의 단단한 감각을 느껴본다.

화가 치밀어오르는 순간을 잠시 피하기

- ① 화가 났던 그 장소를 잠시 벗어나 다른 장소로 피한다.
- ② 내가 평소 좋아했던 동영상들을 재생하여 기분을 전환한다.

내 마음에 귀를 기울여줄 수 있는 사람 찾기

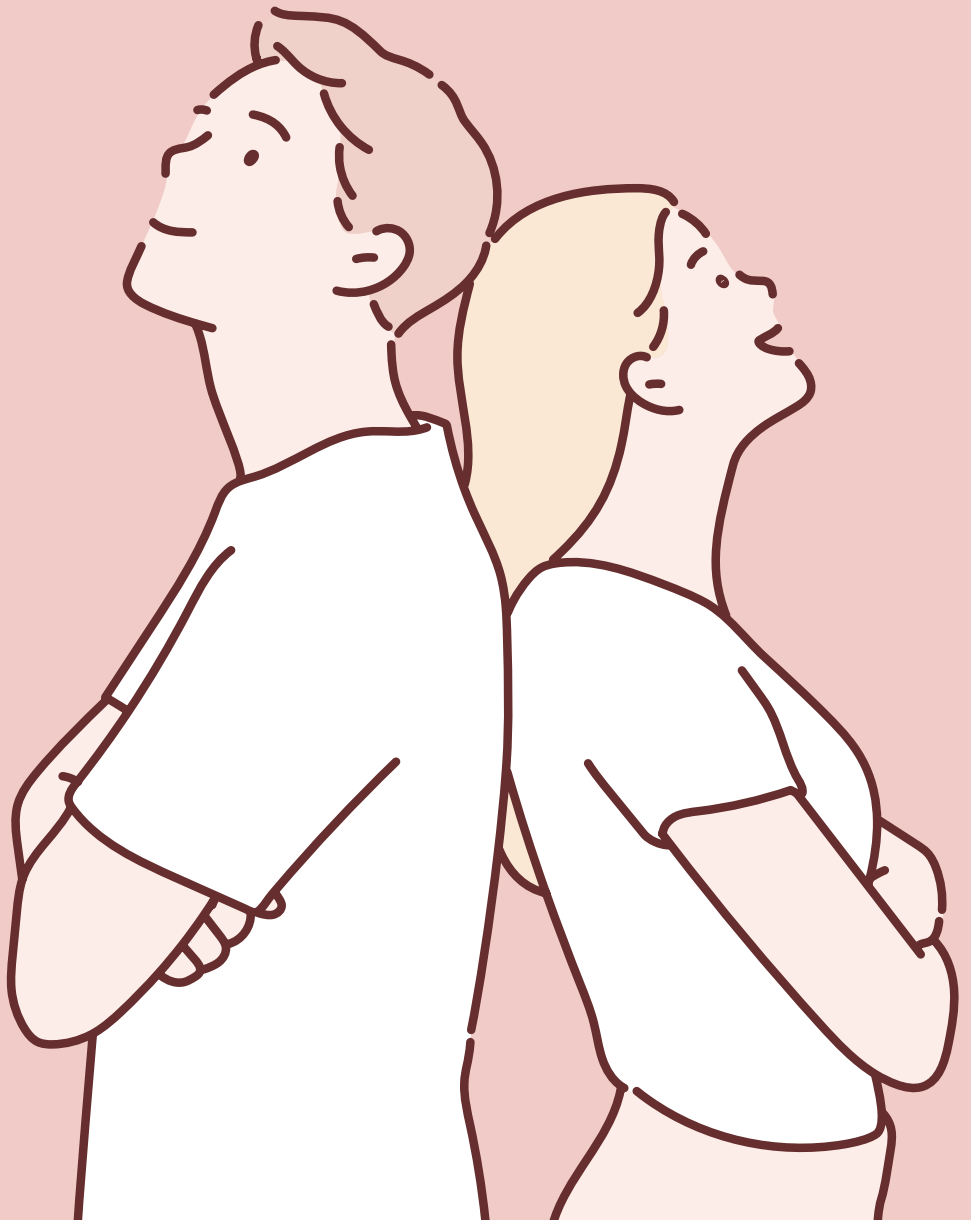
- ① 위(Wee) 클래스를 방문하여 상담선생님과 이야기한다.
- ② 내가 평소 좋아하는 친구 또는 선생님을 찾아가서 나의 어려운 감정을 털어놓는다.



10차시(심화-재가해 학생 대상)

변화를 위한 다짐

(재발방지)



활동 지도안

10차시	변화를 위한 다짐	대상	중고등학생
		소요시간	50분
목표	<ul style="list-style-type: none"> • 변화의 장애가 되는 요소를 알고 극복할 수 있는 방법을 찾을 수 있다. • 변화를 위한 구체적 방법을 탐색하고 실천의지를 다진다. 		
준비물		활동지	(활동지 번호)
활동과정	활동내용	소요시간	자료 및 유의점
시작	<ul style="list-style-type: none"> • 종결 회기의 마음나누기 • 이번 차시에 목표 및 활동 간략히 소개하기 	5분	
활동	<ul style="list-style-type: none"> • 변화의 걸림돌 제거하기와 징검다리 만들기 <ul style="list-style-type: none"> - 나의 변화를 막는 걸림돌이 무엇인지 확인하기 - 나의 변화를 돕는 징검다리 찾아보기 - 걸림돌을 제거할 수 있는 징검다리 연결하기 	42분	• 활동지 10-1
	<ul style="list-style-type: none"> • 변화를 위한 구체적 실천 방법 탐색하기 <ul style="list-style-type: none"> - 예시자료를 통해 작성방법 및 유의사항 설명하기 - '학교폭력 이제 그만!'이라는 목표를 설정하기 - 다양한 실천 방법을 적어보고 유목화하기 - 핵심 목표 실천을 위한 세부 목표 정하기 - 세부 목표를 중심으로 각 세부 목표 달성을 위한 방법 정하기 - 작성한 내용으로 함께 이야기 나누기 		• 활동지 10-2
	<ul style="list-style-type: none"> • 어떤 학생으로 기억되고 싶은가요? <ul style="list-style-type: none"> - 먼 훗날 나는 어떤 학생이었다고 기억되고 싶은지 작성하기 - 타인에게 기억되고 싶은 나의 모습을 긍정적인 자기말 (self-talk)로 만들어 일상에서 활용하기 - 지금 내가 할 것과 하지 말아야 할 것 생각하기 - 앞으로의 생활을 다짐하는 한마디 작성하기 - 특별교육을 받는 타인에게 변화의 용기를 북돋는 한마디 작성하기 		• 활동지 10-3
마무리	<ul style="list-style-type: none"> • 자신에게 하는 다짐의 말 나누기 • 특별교육을 마친 소감 나누기 	3분	-



시작

1. 차시 목표 및 활동 소개

이번 시간은 특별교육의 마지막 시간으로 앞으로 내가 변화하기 위한 일상생활의 구체적인 실천방법을 탐색해 보고, 나의 변화에 걸림돌이 있다면 그것을 제거하고 변화를 위해 도움이 되는 방법들을 실천할 수 있도록 다짐하는 시간입니다.



활동

1. 변화의 걸림돌 제거하기와 징검다리 만들기

- 변화를 방해하는 걸림돌이 되는 것을 솔직하게 작성해 보도록 해주세요. 예를 들어 친한 친구이지만 도움이 되지 않는 경우, 일탈행동 유혹, 선생의 강요, 가정 불화 등
- 징검다리는 변화된 나의 모습으로 나아가기 위해 도움이 되는 어떤 것도 좋습니다. 나 자신의 마음, 친구, 선배, 가족, 운동, 취미 등 학생들에게 예시를 들어 설명해 주세요.

2. 변화를 위한 구체적 실천 방법 탐색하기

- 표는 만다라트라고 하며 만다라트란 브레인스토밍과 마인드매핑을 합한 개념입니다. 두뇌활동을 극대화하는 사고 기법으로 목표로 설정한 계획을 실천으로 이끄는 기법입니다.
- 재가해 학생인 만큼 학교폭력 근절을 위한 목표를 설정하되, 나 중심으로만 생각하지 말고 타인과의 관계를 고려하여 배려하고 감사하는 마음도 함께 포함하여 작성하도록 지도해주세요.
- 활동지는 컬러로 인쇄하거나 직접 색칠을 할 수 있도록 하고 학생들이 사진을 찍어 간직할 수 있도록 해주세요.

- 개인상담 형태로 진행하면 상담자와 함께 이야기 나누면서 모호하거나 실천이 어려운 것이 있는지 확인하고 수정해 주세요.
- 집단으로 진행 시 현실적이고 실천할 수 있는 하위목표인지 아이들이 스스로 평가해 볼 수 있도록 지도해 주세요.

3. 어떤 학생으로 기억되고 싶은가요

- 먼 훗날 친구들로부터 어떤 학생으로 기억되고 싶은지 생각해 보고 작성하게 해주세요.
- 긍정적인 자기말(self-talk)을 만들어 일상에서 사용할 수 있도록 안내해 주세요.
- 기억되고 싶은 자신의 모습을 위해 지금 할 것과 하지 말아야 할 것을 생각해 보도록 하고 실천 의지를 북돋아 주세요.
- 주변에 학교폭력 문제 등 여러 어려움을 겪고 있는 친구들에게도 변화를 위해 용기를 주는 말을 생각해 보고 실천할 수 있도록 지도해 주세요.



마무리

- 특별교육을 마친 소감을 나눌 수 있도록 지도해 주세요.

활동지 10-1

변화의 걸림돌 제거하기와 징검다리 만들기

- 나의 변화를 막는 장애요소 즉, 변화의 걸림돌은 어떤 것이 있고, 그 걸림돌을 극복하고 나의 변화를 돕는 징검다리는 무엇이 있을까요?
 - 걸림돌(나의 변화를 막는 요소-나 자신, 친구, 선배, 주변 상황 등)
 - 징검다리(나를 도와줄 수 있는 사람, 나의 마음, 걸림돌을 피하는 나만의 방법 등)

걸림돌

걸림돌 ①	걸림돌 ②	걸림돌 ③	걸림돌 ④



징검다리

○	○	○	○
▼	▼	▼	▼
○	○	○	○
▼	▼	▼	▼
○	○	○	○

※ 징검다리를 추가로 더 만들어도 됩니다.

활동지 10-2

변화를 위한 구체적 실천 방법 탐색하기

- 변화를 위한 구체적 실천 방법을 작성한 다음 자료를 살펴봅시다.

매일 30분 걷기	23시에 취침 7시에 기상	관심 분야 도전하기	좋아하는 과목 공부하기
	건강 관리하기		꿈 가꾸기
잘 웃기	건강 관리하기	꿈 가꾸기	계획표를 짜고 실천하기
		좋은 친구관계 맺기	
친구에게 화내지 않기	좋은 관계 형성하기	하지 말 것	지각, 조퇴, 결석
	좋은 관계 형성하기		하지 말 것
가족과 매일 대화하기	좋은 친구 사귀기	타인에게 피해주는 행동	충동적인 행동

• 작성방법

- 가장 중심에 자신의 핵심 목표를 적기(예시 : 하늘색 - 행복한 나)
 - 핵심 목표를 이루기 위한 4개의 세부 목표 적기
(예시 : 핑크색 - 건강 관리하기, 좋은 관계 형성하기, 꿈 가꾸기, 하지 말 것)
 - 4개의 세부 목표를 중심으로 하여 각 세부 목표를 달성하기 위한 방법 3개씩 적기(흰색)
- ※ 주의사항 : 목표를 구체적으로 적기, 나 중심으로만 생각하지 말고 타인과의 관계를 고려하여 배려하고 감사하는 마음도 함께 포함하여 작성할 것!

- 먼저, 생각나는 방법들을 자유롭게 적어보고 비슷한 것들끼리 묶어 표를 완성해 봅시다.

<다양한 실천 방법 적어보기>

- 학교폭력을 멈추기 위한 나의 구체적 실천 방법을 적어봅시다.

※ 작성한 위의 표는 사진으로 찍어서 일상생활에서 자주 보고 실천해 보세요.

활동지 10-3

어떤 학생으로 기억되고 싶은가요?

- 만약 내가 유명인(연예인, 유튜버, 운동선수 등)이 되었을 때 인터넷에 나의 학창시절에 대한 글이 올라온다면 어떤 내용을 바라나요? 또는 우리 학교 친구들에게 나는 어떤 학생으로 기억되고 싶은가요?

“○○이는 _____ 학생이었어요.”

🕒 이 말을 이렇게 바꾸어보세요.

“나는 _____ 다.”

※ 이 말을 일상에서 되뇌어 보세요. 말이 나의 행동, 습관, 성격을 변화시킬 수 있어요.

- 위의 말을 듣기 위해 지금 나는 무엇을 하고, 무엇을 하지 말아야 할까요?

- 할 것 :
- 하지 말아야 할 것 :

- 나 자신의 앞으로의 생활을 다짐하는 한마디를 작성해 보고, 나와 같이 학교폭력으로 교육받은 친구들에게 변화의 용기를 복돋는 한마디를 작성해 보세요.

- 나 자신에게 :
- 학교폭력으로 교육받은 친구들에게 :

- 특별교육을 받은 소감은?

집필진 및 검토진

[집필진]

경기대학교 황혜영 교수

부산가톨릭대학교 김승윤 교수

강원특별자치도여성가족연구원 이정민 연구위원

유스메이트 아동청소년문제연구소 김승혜 대표

유스메이트 아동청소년문제연구소 최희영 부대표

평원중학교 남순임 전문상담교사

충남 서천고등학교 황나영 전문상담교사

서울구암초등학교 전은경 전문상담교사

[검토진]

인하대학교 정윤경 교수

인하대학교 지은 교수

삼척교육지원청 위(Wee) 센터 김명순 전문상담교사

수탁연구자료 CRM 2023-105

학교폭력
가해학생 및 보호자
특별교육 프로그램
(학생용)

발행 2023년 12월
발행인 원장직무대행 임 후 남
발행처 한국교육개발원
주소 충청북도 진천군 덕산읍 교학로 7
전화 : 043-530-9114
팩스 : 043-530-9819
<http://www.kedi.re.kr>
편집·제작 한결엠
www.hgm6952.com
02-6952-0551

※ 본 내용의 무단 복제를 금함(비매품)

