

RR-3차-03-2015

학교폭력 피해·가해학생의 상담을 위한 도담도담 프로그램 매뉴얼

연구책임자: 오인수(이화여자대학교)
공동연구원: 이승연(이화여자대학교)
이미진(이화여자대학교)
연구조원: 김혜미(이화여자대학교)



이화여자대학교
학교폭력예방연구소
INSTITUTE OF SCHOOL VIOLENCE PREVENTION

※ 학교폭력 전문가 교육을 위해 전체 매뉴얼 중
일부를 배포합니다. 무단 복제와 공유를 엄격하게 금지합니다.

목차

I	프로그램 개요	1
1.	프로그램 개발 배경	3
2.	프로그램 목표	5
3.	프로그램 실행 장소 및 대상	8
4.	프로그램 특징	8
5.	프로그램 내용	15
6.	프로그램 운영방식	34
II	도담도담 프로그램 모의 실행	38
1.	모의 실행 개요	40
2.	연구 결과	41
III	도담도담 프로그램 매뉴얼	48
1.	들어가며	50
2.	자존감	85
3.	공감	112
4.	자기주장훈련	151
5.	친사회적 행동	204
6.	정서인식 및 표현	232

7. 불안 및 우울 조절	262
8. 분노 조절	302
9. 공격성 조절	336
10. 마무리하며	370

IV 도담도담 프로그램 효과성 검증 380

1. 프로그램 적용 개요	382
2. 프로그램 적용 결과(실행 사례)	385
3. 프로그램 효과성 측정 도구	389
4. 프로그램 효과성 검증	402
5. 프로그램 강점 및 제한점	423

V 도담도담 프로그램 확산 계획 426

1. 프로그램 보급 및 강사양성·연수 계획	428
-------------------------------	-----

[부 록]430

[부록-1] 스크리닝 검사 도구(사전 검사지)	432
[부록-2] 스크리닝 검사 도구(사후 검사지)	439
[부록-3] 스크리닝 검사도구(상담자용 매뉴얼)	445
[부록-4] 스크리닝 프로파일	449
[부록-5] 「자존감, 공감」 효과성 검사 도구(사전-사후 검사지)	450
[부록-6] 「자기주장훈련, 친사회적 행동」 효과성 검사 도구 (사전-사후 검사지)	454
[부록-7] 「정서 인식 및 표현, 불안 및 우울 조절」 효과성	

검사 도구(사전-사후 검사지)	459
[부록-8] 「공격성 조절, 분노 조절」 효과성 검사 도구 (사전-사후 검사지)	463
[부록-9] 학생 만족도 검사지	467
[부록-10] 교사 만족도 검사지	470

표목차

<표 I -1> 다양한 활동을 활용한 기술 신장 예시	10
<표 II -1> 도담도담 프로그램 모의 실행 연구 대상	40
<표 II -2> 도담도담 프로그램 모의 실행 피드백(자존감)	42
<표 II -3> 도담도담 프로그램 모의 실행 피드백(공감)	42
<표 II -4> 도담도담 프로그램 모의 실행 피드백(자기주장훈련)	43
<표 II -5> 도담도담 프로그램 모의 실행 피드백(친사회적 행동)	43
<표 II -6> 도담도담 프로그램 모의 실행 피드백(정서인식 및 표현) ..	44
<표 II -7> 도담도담 프로그램 모의 실행 피드백(불안 및 우울 조절) ..	45
<표 II -8> 도담도담 프로그램 모의 실행 피드백(분노 조절)	46
<표 II -9> 도담도담 프로그램 모의 실행 피드백(공격성 조절)	47
<표 IV -1> 도담도담 프로그램 효과성 검증 연구 대상	382
<표 IV -2> 도담도담 프로그램 효과성 검증 연구대상	384
<표 IV -3> 심리 측정 도구(자존감)	390
<표 IV -4> 심리 측정 도구(공감)	391
<표 IV -5> 심리 측정 도구(자기주장훈련)	392
<표 IV -6> 심리 측정 도구(친사회적 행동)	394
<표 IV -7> 심리 측정 도구(정서인식 및 표현)	395
<표 IV -8> 심리 측정 도구(불안 및 우울 조절)	396
<표 IV -9> 심리 측정 도구(분노 조절)	397
<표 IV -10> 심리 측정 도구(공격성 조절)	398

<표 IV-11> 스크리닝 도구	400
<표 IV-12> 사전-사후 검사결과 분석(심리 측정 도구)	404
<표 IV-13> 사전-사후 검사결과 분석(스크리닝 도구)	405
<표 IV-14> 자존감 및 공감(학생 면담)	406
<표 IV-15> 자존감 및 공감(상담자 면담)	407
<표 IV-16> 자기주장훈련 및 친사회적 행동(학생 면담)	409
<표 IV-17> 자기주장훈련 및 친사회적 행동(상담자 면담)	410
<표 IV-18> 정서인식 및 표현, 불안 및 우울 조절(가해 및 가해위험군) (학생 면담)	412
<표 IV-19> 정서인식 및 표현, 불안 및 우울 조절(가해 및 가해위험군) (상담자 면담)	413
<표 IV-20> 정서인식 및 표현, 불안 및 우울 조절(피해집단) (학생 면담)	415
<표 IV-21> 정서인식 및 표현, 불안 및 우울 조절(피해집단)(상담자 면 담)	415
<표 IV-22> 공격성 조절 및 분노 조절(학생 면담)	418
<표 IV-23> 공격성 조절 및 분노 조절(상담자 면담)	419
<표 IV-24> 프로그램에 대한 학생 만족도	422
<표 IV-25> 프로그램에 대한 교사 만족도	423

그림 목차

[그림 1-1] 학교폭력 대처 역량 (ASK 모형)	7
[그림 1-2] 학교폭력 피해·가해학생 8가지 심리 변인	13
[그림 1-3] 셀프 모니터링 예시	14
[그림 1-4] 스크리닝 결과 프로파일 예시	35

I. 프로그램 개요

1. 프로그램 개발 배경

가. 학교폭력 피해·가해학생 치유 및 회복을 위한 교육적 개입의 중요성

학교폭력은 1990년대 후반부터 우리나라에서 사회적인 문제로 대두되었고, 정부와 민간 차원에서 관심과 지원을 받아 학교폭력 예방 및 근절을 위한 다양한 노력이 이루어져왔다. 교육부에서 실시한 학교폭력실태조사 결과를 살펴보면, 학교폭력은 전반적으로 감소하는 추세¹⁾이지만, 학기 초와 학교폭력 취약 학교에서는 경미한 수준에서 심각한 수준까지 학교폭력이 발생하고 있다. 뿐만 아니라, 최근 학교폭력 발생 경향을 살펴보면, 학교폭력에 노출되는 초등학생의 비율의 증가로 인한 학교폭력 발생의 저연령화, 피해자와 가해자 구분의 모호성 증대, 언어 및 정신적 폭력의 증대, 다양한 신종 사이버 폭력의 급증, 학교폭력의 집단화 및 범죄화 등 다양한 문제가 나타나고 있으며, 학교폭력의 일상화 및 인식의 둔감화로 학교폭력을 폭력으로 인식하지 못하는 경향이 있는 실정이다.

정부는 2005년과 2009년 2차례에 걸쳐 국가적인 차원에서 학교폭력을 예방하고 근절하기 위해 「학교폭력 예방 및 대책 5개년 기본계획」을 수립하였다. 그 후 2012년 2월 6일에는 학교폭력 가해학생에 대한 징계와 단위학교의 책무성을 강화하는 ‘학교폭력근절 종합대책’을 발표하였고, 현장의 수요와 여건을 반영한 ‘현장중심 학교폭력 대책’을 2013년 7월 23일에 발표하기에 이르렀다.

학교폭력은 아동·청소년의 심리·사회적 적응에 여러 부정적인 영향을 미

1) 교육부 학교폭력실태조사 학교폭력 피해응답율 : (* 12.2차) 8.5% → (* 13.2차) 1.9% → (* 14.2차) 1.2%

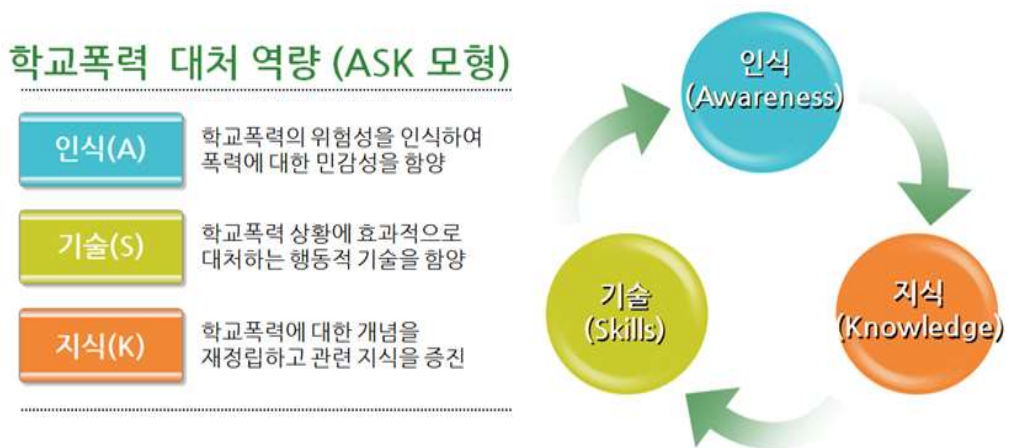
및 가해학생을 대상으로 하는 질적으로 제고된 교육 및 상담 프로그램의 개발 및 보급이 요구되는 실정이다. 아울러, 학교폭력과 관련된 교육 및 상담 전문기관의 프로그램 운영 실태의 분석을 통해 과학적으로 효과성이 검증되지 않은 채, 해당 기관이 자체적으로 필요한 프로그램을 제작하여 사용하고 있음을 알 수 있었다. 이에 따라 과학적으로 효과성이 검증된 학교폭력 피해학생과 가해학생을 위한 상담 프로그램이 필요성이 대두된다. 또한 교육 및 상담 전문기관의 특성을 분석해보니 기관의 유형에 따라 상당히 다른 특성(교육목적, 입소 학생의 특성, 교직원 구성, 교육기간, 교육방식, 프로그램 내용 등)이 있는 것으로 드러나 기관 및 학생의 특성에 따라 선택·조합하여 적용할 수 있는 모듈형 프로그램이 실제 현장에서 더 효과적임을 알 수 있다. 한편, 프로그램 내용에 피해 및 가해학생의 특성을 반영한 현실성이 있는 프로그램, 기존에 기관에서 실시한 다른 활동들과 조화로우 수 있는 프로그램에 대한 현장의 요구가 있어서 이러한 요구가 반영된 프로그램이 매우 필요한 상황이다.

따라서 학교폭력 피해 및 가해학생의 특성을 현실적으로 반영하고, 기존 기관에서 실시하고 있는 다른 활동들과 병행할 수 있으며, 기관 및 학생의 특성에 따라 선택·조합하여 적용할 수 있는 피해학생과 가해학생 상담을 위한 모듈형 프로그램은 효과적인 접근이 될 수 있다.

2. 프로그램 목표

이 프로그램은 학교폭력의 피해 및 가해 학생의 대처 역량을 함양시키기 위한 교육 및 상담적 개입 프로그램으로 학교폭력의 피해 및 가해와 관련이 있는 것으로 확인된 8가지의 변인에 대해 피해 및 가해학생의 대처 역량을 강화시키는 프로그램이다. 8가지 변인은 자존감, 공감, 자기주장행동, 친사회적 행동, 정서인식 및 표현능력, 분노, 공격성, 불안·우울로 학교폭력 가해·피해 학생을 위한 교육적 개입에 관한 연구(오인수 외, 2013)”에서 확인된 연구 결과 및 선행연구의 결과를 바탕으로 학교폭력의 피해 및 가해와 관련이 있는 것으로 입증된 변인들을 선별하였다. 이 프로그램을 통해 학생들이 함양할

스스로 조절하는 방법과 기술을 습득하여 행동을 변화시킬 수 있다(기술). 뿐만 아니라 공격적인 행동으로 인해 발생할 수 있는 다양한 문제점 이해할 수 있다(지식).



[그림 1-1] 학교폭력 대처 역량 (ASK 모형)

특히 본 프로그램 중·고등학생을 대상으로 개발되었다. 학교폭력 실태조사 결과에 따르면 학교폭력 자치위원회의 심의건수가 중학교와 고등학교에서 높은 것으로 나타난다. 이는 심각한 학교폭력이 중·고등학교에서 주로 발생함을 의미하여 본 프로그램은 학교폭력에 관련된 피해 및 가해학생들을 대상으로 한다. 중·고등학생들은 발달적으로 청소년 시기에 해당되며 이 시기는 인지적 측면에서 형식적 조작기에 해당되어 초등학생에 비해 심도 있는 대화가 가능하다. 이러한 특징을 반영하여 본 프로그램 매뉴얼에서는 상담자의 구체적인 탐색질문을 제공함으로써 학생과의 효과적인 상호작용적 대화를 이끌고자 하였다. 한편 청소년 시기는 성인기와 비교하여 활동성이 수반되는 경우 자기 표현이 촉진되는 점을 감안하여 다양한 탐색 활동을 동시에 제공하였다.

못하고 있는 학교폭력의 위험성과 심각성을 깨달을 수 있도록 아래와 같이 프로그램을 실행할 때 학생에게 묻는 다양한 탐색질문을 제공한다.

Questions (예시)

- 민준, 준호, 소정, 현준 중에 가장 상대방이 위협적으로 느낄 수 있는 공격적 행동은 누구의 행동이었다고 생각되나요?
- 친구의 의견에 대해 어떻게 생각하나요?
- 혹시 ○○, △△의견과 다른 생각을 가지고 있는 친구 있을까요?
- 네 명의 친구의 심층적 심리를 분석하면서 어떤 생각들이 떠올랐나요?
- 네 가지 심층적 심리 중에서 가장 공격적 행동을 하는, 그리고 자신 스스로에게 많은 상처와 피해를 주는 것은 어떤 것일까요?
- ○○는 △△에 의견에 동의하나요? 그렇지 않다면 △△는 어떤 생각을 가지고 있을까요?

(2) 기술영역: 활동과 체험을 통한 기술 향상

학교폭력의 상황에 대해 활동 중심의 시연과 연습을 통한 대처 기술을 신장시킨다. 이를 통해 이해와 지식 중심 접근의 한계를 보완하고 피해 및 가해학생이 실제 상황에서 적용할 수 있는 실천력을 향상시킨다. 이를 위해 8가지 변인에 관련된 대처 역량의 신장을 위한 다양한 활동을 제시하였다.

<표 1-1> 다양한 활동을 활용한 기술 신장 예시

차시(주제)	활동내용	활동지 번호
공격성 조절 2차시 (새로운 내 모습)	공격적 행동을 유발하는 상황에서 효과적으로 대응하는 방법을 배운다.	활동지 AG-3
	자신의 공격적 행동에 대한 대안적 행동을 익힌다.	활동지 AG-4
분노 조절 4차시 (화를 다스리고 풀어내기)	분노를 긍정적으로 표현하는 다양한 해결방법을 배운다.	활동지 AN-6

(3) 지식영역: 이론과 정보 제공을 통한 지식 향상

학교폭력에 대한 개념을 명료하게 하고 관련 이론과 단편 지식 및 통계 등의 정보를 제공함으로써 학교폭력에 대한 잘못된 개념을 줄이고 학교폭력에 대해 적절하게 대처할 수 있도록 도왔다. 차시별로 아래의 예시와 같이 관련 정보를 제공함으로써 학교폭력에 관한 지식을 증진할 수 있도록 도왔다.

Information (예시)

주변인의 유형	행동 반응의 예시	
가 해 동 조 자	가해조력자 (assistant)	다양한 방법으로 피해학생을 괴롭히는 가해학생을 돕는다. 가해학생이 피해학생을 괴롭히고 있으며 함께 괴롭힌다.
	가해강화자 (reinforcer)	가해학생이 괴롭히는 것을 보며, “본 때를 보여줘”와 같은 말로 부추긴다. 괴롭힘 상황을 구경하는 것을 즐긴다.
방관자 (outsider)	괴롭힘 상황에서 어느 편에도 들지 못하고 못 본 척 한다. 자신도 괴롭힘을 당할지도 모른다는 두려움 때문에 괴롭힘 상황에서 도망간다.	
방어자 (defender)	괴롭힘을 멈추기 위해 다양한 방법으로 노력한다. 피해 학생을 위로하거나 선생님께 말하도록 격려한다.	

나. 사회정서학습을 활용한 역량 증진

이 프로그램에서 학교폭력 예방을 위해 8가지 변인을 중심으로 인식(awareness), 기술(skills), 지식(knowledge)의 증진을 위한 다양한 활동을 계획하는 점은 아동·청소년 정서행동문제의 발생과 악화를 막기 위해 1, 2, 3차 수준에서 다양한 예방활동이 이루어져야 할 뿐 아니라, 궁극적으로는 긍정적인 발달적 결과를 가져오기 위해 유능성 증진(competence enhancement) 활동이 필요하다는 사회정서학습(social emotional learning; SEL)의 기본 취지와 일치한다(신현숙, 2012). 이는 2012년 ‘학교폭력근절 종합대책’에서 학교폭력 예방을 위해 인성교육의 확대, 즉, 유치원 시기부터 도덕적 행동의 함양을 위해 질서, 나눔, 배려, 협력, 갈등해결, 공감능력, 소통능력, 관용, 정의 등 기본 역량을 증진시키는 다양한 활동을 학교 내에서 체계적으로 실시할 것을 제안하고 있는 것과도 같은 맥락이다.

사회정서학습은 1994년 미국의 Fetzer Institute 회의에서 처음으로 등장한 이래, 여러 경험적 연구를 통해 문제행동의 감소뿐 아니라 긍정적 행위를 증진시키고, 도덕성 및 시민성 발달에 필수적이며, 궁극적으로 학업수행과 성취에서도 향상을 가져오는 것으로 밝혀졌다(Elias, 1997, 정창우, 2013에서 재인용). 이러한 사회정서학습은 학교폭력예방을 위해서도 적용 가치가 크다고 할 수 있는데, 실제로 2013년 한국교육개발원이 개최한 KEDI-MEST 학교폭력 국제세미나에서 소개된 미국의 Second Step, 싱가포르의 Character and Citizenship Education 등은 모두 사회정서학습의 원리에 기초하는데(정창우, 2013), 최근 ‘인성교육 확대’를 위한 국내의 여러 노력들은 도덕적 가치와 추론 능력의 발달 및 도덕적 행동의 실천에 초점을 둔 전형적인 인성교육 보다는 이러한 사회정서학습에 보다 가깝다고 할 수 있다.

학교폭력 피해자 및 가해자 대상의 이 프로그램 역시, 비록 모든 학생들을 대상으로 하는 것은 아니지만 효과적인 학교폭력 예방 및 개입을 위해 학생들이 갖출 필요가 있는 대표적인 사회정서적 역량들을 다루고 있을 뿐 아니라, 각 역량과 관련하여 기본적인 인식(태도)과 지식을 증진시키고, 구체적인 기술

을 함양하기 위해 다양한 활동을 계획한다는 기본 틀에서 사회정서학습의 원리 및 구조와 매우 유사하다.

사회정서학습은 크게 5가지 사회정서적 역량을 포함하는데, 자신의 정서, 흥미, 가치, 장단점을 파악하고 자신감과 자기효능감을 유지하는 것과 관련된 ① ‘자기 인식,’ 타인의 입장과 정서를 알아차리고 개인 및 집단의 유사점과 차이점을 이해하며 타인을 존중하고 공감하는 것과 관련된 ② ‘사회적 인식,’ 자신의 감정조절과 표현, 스트레스관리, 목표설정과 그 과정의 점검 등과 관련된 ③ ‘자기관리,’ 타인과의 협력, 타협, 대인 간 갈등해결, 도움 주고받기 등을 포함하는 ④ ‘대인관계기술,’ 그리고 마지막으로 문제를 확인하고 사회규범을 분석하며 목표를 형성하고 문제를 해결하는 것에 관련된 ⑤ ‘책임 있는 의사결정’ 이 이에 해당한다(정창우, 2013).

이 프로그램은 자신의 감정이나 생각의 패턴을 인식하고 자신의 자존감 상태를 파악하며(자기인식), 이를 바탕으로 우울이나 불안, 분노 등 다양한 정서를 조절할 수 있는 구체적 전략과 자신을 당당하게 표현할 수 있는 기술을 학습하고(자기관리), 타인의 입장과 정서를 인지적으로 이해할 뿐 아니라 정서적으로 공유하며(사회적 인식), 타인과의 협력을 도모하고 갈등과 공격적 행동을 줄이기 위한 여러 기술을 익히도록(대인관계기술) 한다는 점에서 이러한 사회정서학습의 원리에 충실하다고 할 수 있을 것이며, 국내의 기존 학교폭력 예방 프로그램들과는 달리 굳건한 이론적 기초를 지닌다고 자부할 수 있을 것이다.

다. 모듈형 프로그램을 통한 맞춤형 개입

이 프로그램은 [그림 1-2]와 같이 8가지 심리 변인에 8가지의 모듈형 프로그램으로 구성되어 있다. 8가지 심리 변인은 아래와 같이 5가지 긍정적 변인(자아존중감, 공감, 자기주장행동, 친사회적행동, 정서조절능력)과 3가지 부정적 변인(분노, 공격성, 불안/우울)으로 구성되어 있다.



[그림 1-2] 학교폭력 피해·가해학생 8가지 심리 변인

각 변인에 대하여 4-5차시로 구성된 모듈형 프로그램은 각 모듈을 독립적으로 운영할 수 있도록 설계되었다. 따라서 프로그램을 시행하는 기관의 상황에 따라 모듈을 선택, 조합하여 운영할 수 있는 장점을 지니고 있다. 예를 들어, 가해학생의 경우 공격적이며 친구와의 효과적인 상호작용 능력이 취약하다면 공격성과 친사회적 행동 모듈을 선택하여 개입할 수 있다. 피해학생의 경우 자신의 생각을 명확하게 표현하지 못하고 정서적으로 불안하다면 자기주장행동과 불안/우울 모듈을 선택하여 개입할 수 있다. 이처럼 개입이 필요한 학생의 취약 부분은 이 프로그램에 포함된 스크리닝 도구를 활용하여 확인할 수 있다. 스크리닝 도구를 활용한 구체적인 맞춤형 모듈 설계는 프로그램의 활용방법절에서 다시 설명하였다.

라. 셀프 모니터링을 통한 역량 강화

이 프로그램은 학교폭력에 대한 대처 역량을 강화시키기 위하여 셀프 모니터링 전략을 사용하였다. 셀프 모니터링은 자기훈련(self-discipline)을 촉진하기 위한 전략으로 상담을 통해 다룬 관련 변인을 스스로 인식하도록 돕는다. 또한 배운 기술을 직접 활용할 수 있도록 촉진하는 역할을 한다. 아래의 [그림 1-3]은 분노회기를 실시한 후 스스로 자신의 분노를 점검하도록 돕는 분노조절 셀프모니터링(부록-AN-2)의 예를 보여준다.

나의 분노 점검하기

☞ 하루에 한 번씩 자신의 분노 수준을 점검하세요. 솔직하고 자세하게 기록해 주세요.
 (0점-분노가 전혀 없었음, 10점-가장 많이 화난 상태)

차수	날짜	분노의 정도										메모	
		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9		10
예시	1/1	0	1	2	3	④	5	6	7	8	9	10	친구가 늦어서 화가 났는데 한내지 않고 처음에는 무시한 후 나중에 "그 방해!"라고 말함. (왜 화가 났으며 상담에서 배운 방법을 어떻게 활용했는지 구체적으로 쓰세요)
1일차	/	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

[그림 1-3] 셀프 모니터링 예시

상담자는 학생이 셀프 모니터링을 꾸준히 실시할 수 있도록 다양한 촉진전략(예: 규칙적인 문자 메시지를 통해 셀프 모니터링을 알림 등)을 활용하는 것이 좋다. 스스로 자신의 정서를 점검하고 기술을 평가하는 활동을 통해 관련 역량이 신장될 수 있다. 셀프모니터링은 [그림 1-3]과 같이 10점 척도에 자신의 상태를 표시하고 이를 설명하는 메모를 작성하는 방식으로 구성된다. 학생은 모니터링 활동지를 매일 작성하며 자신의 상태를 점검하고 상담자는 회기의 시작부분에서 지난 1주간 작성한 학생의 모니터링 활동지를 점검하며 피드백을 주는 방식으로 활용할 수 있다.

5. 프로그램 내용

가. 프로그램명 : 도담도담 프로그램

- 도담도담: 부모가 자녀의 등을 도닥이며 건강하게 자라기를 기원하고 쓰다듬는 모습을 의미하는 순우리말임.
- DODAM(Dialogue Of Desirable Attitude and Mutuality: 학교폭력과 관련한 바람직한 태도와 대인관계의 상호관련성에 대해 대화로 역량을 신장시키는 프로그램의 의미)
- 道談道談: 학교폭력 가해, 피해학생이 폭력의 경험을 극복하고 함께 어울리는 이치(道)를 얘기하고(談) 학교폭력을 해결할 수 있는 방법(道)을 얘기하는(談) 상담 프로그램임.
- 프로그램 명칭은 학생이 학교폭력으로 벗어나 안전하고 건강하게 성장하도록 돕는 상담 프로그램을 의미함.

나. 모듈별 내용

이 프로그램은 크게 10가지 내용으로 구성되었다. ‘들어가며’, ‘자존감’, ‘공감’, ‘자기주장훈련’, ‘친사회적 행동’, ‘정서 인식 및 표현’, ‘분노 조절’, ‘공격성 조절’, ‘불안 및 우울 조절’, ‘마무리하며’이다. 구성을 위하여 “학교폭력 가해·피해 학생을 위한 교육적 개입에 관한 연구”(오인수 외, 2013)를 실시하여 피해 및 가해자의 심리적 특성을 파악하여 이론적 기초를 마련하였고, 국내외 선행연구들을 분석하여 피해 및 가해 학생들이 주로 경험하는 심리적 특성들을 살펴보았다. 그 결과, 낮은 자아존중감, 공감 결여나 자기 표현 및 주장성의 부족, 타인에 대한 배려의 부족, 부적절한 정서인식 및 표현, 분노 조절의 어려움, 공격성 조절 능력 부족, 불안 및 우울 조절의 어려움 등이 보완이 필요한 영역으로 나타났다.

따라서 이러한 심리적 특성을 프로그램의 주요한 구성요소로 하였다. 즉, 낮

은 자아존중감을 향상시키기 위한 자아존중감, 낮은 공감 능력을 제고하기 위한 공감, 자기 표현 및 주장성의 부족을 개선하고 주장행동을 하도록 자기주장 훈련, 타인에 대한 배려와 도움 능력을 향상시키는 친사회적 행동, 자신과 타인의 정서를 제대로 인식하고 적절하게 표현하기 위한 정서인식 및 표현, 부적절한 분노 표현 능력을 향상시키기 위한 분노 조절, 가해행동과 매우 관련이 높은 공격성을 조절하기 위하여 공격성 조절 그리고 불안과 우울을 낮추기 위한 불안 및 우울 조절을 프로그램의 주요한 구성요소로 삼았다.

또한 이 연구와 관련하여 학교폭력 피해·가해 학생 대상 프로그램 개발을 위한 2회에 걸친 전문가들의 FGI(Focus Group Interview)에서 논의된 다음의 사항을 프로그램 내용 개발에 반영하였다. 첫째, 긍정적인 것에 초점을 맞추고 학생들이 결핍 요소를 경직된 분위기가 아닌, 편안한 분위기에서 다뤄주어야 한다는 의견이 나왔다. 그러므로 피해학생, 가해학생이 문제가 있어서 온 게 아니라, 관계를 잘못 이해하고 있기 때문에 상담을 받으러 온 것이고, 상담을 받은 후 괜찮은 사람으로 만들어 주는 콘셉트가 필요하였다. 특히, 가해학생을 범죄자로 취급하지 않고, 좋은 관계를 만들어 갈 수 있게 가르쳐야 하였다. 이를 프로그램에 적용하여 상담 중에 학생들에게 학교폭력 피해, 가해에 대한 언급을 직접적으로 하지 않도록 유의사항을 제시하였고, 프로그램을 통해서 학생 개개인이 도움을 받게 될 것임을 강조하여 참여 동기를 높이도록 하였다. 둘째, 현장에서 활용성이 높은 활동을 많이 넣어주면 좋고, 학생들의 흥미를 끌 수 있어야 한다는 의견이 제시되었다. 예를 들어, 카드를 뽑아서 나오면 문제에 답하기 등 게임을 하면서 필요한 것을 말할 수 있게 하는 것이 좋다고 하였다. 이와 같은 전문가의 의견을 반영하여 카드를 뽑아서 그에 대한 답을 하는 1분 스피치, 얼굴표정과 몸짓으로만 감정을 표현하게 하는 감정릴레이, 신문 등을 오려 붙여 감정을 표현하는 콜라주 기법, 이야기를 듣고 그림을 그리는 왕과 나 등 다양한 활동을 마련하였다. 프로그램의 핵심적인 내용을 중심으로 언급하면 다음과 같다.

(1) 들어가며

‘들어가며’에서는 학생들이 서로에게 관심을 갖고 친밀감을 형성하며, 적

극적으로 참여 가능한 분위기 형성하고 동기를 부여할 수 있는 내용으로 구성하였다. 구체적으로 살펴보면 학생들이 서로 간 관심을 가질 수 있도록 자기소개 활동과 이후 활동에서 기본적으로 필요한 경청의 의미를 배우고 익히는 내용, 집단의 규칙을 스스로 정하게 하여 프로그램에 참여하는 동기를 기를 수 있도록 구성하였다. 또한 신체화 활동을 포함한 다양한 친밀감 형성 활동을 포함시켜 집단 활동에 대한 동기부여를 높일 수 있도록 하였다. ‘들어가며’의 세부 제목 및 내용은 다음과 같다.

차시	제목	A	S	K	내용
1	안녕! 친구야		◎	◎	자기소개 활동을 통해 구성원들 간에 마음을 여는 시간을 갖고, 경청하는 태도를 배운다.
2	친구야 놀자·~·		◎		집단 규칙을 학생 스스로 정하여 프로그램 참여 동기를 높이고 다양한 게임을 통해 집단 친밀감을 형성한다.

(2) 자존감

자존감은 한 개인이 자신에 대하여 스스로 주관적으로 평가하고 평가한 자신을 인정하고 수용하는 정도와 자신을 소중하고 가치 있게 여기는 정도이며, 아동·청소년이 학교생활, 사회생활과 자아실현에 중대한 영향을 미친다. 자존감은 학교폭력의 중요한 예측요인으로 피해자와 가해자의 자존감에 대한 많은 연구들이 수행되었다. 피해자의 자존감은 여러 연구들에서 일관적으로 피해 경험을 하지 않은 학생에 비해 자존감이 낮은 것으로 보고되고 있다. 낮은 자존감을 가진 학생들이 주로 괴롭힘의 피해자가 되고, 괴롭힘의 피해로 인해 대체로 자존감이 낮고, 계속적으로 위축되어 자존감이 약해지는 경향이 있는 것으로 나타났다(김하연, 오경자, 윤진, 1991; 문혜신, 2001; 박종효, 2003; 신혜섭, 2005; Egan & Perry, 1998). 낮은 자존감은 친구들 사이의 갈등 상황에서 자신

을 방어하고, 주장하는 능력과 동기를 약화시키고, 자신이 부족한 부분을 보여서 학교폭력 피해를 촉진시킨다(Egan & Perry, 1998; Rigby, 1993).

피해자의 자존감에 대한 연구와는 다르게 가해자의 자존감에 대한 연구 결과는 일관적이지 않은데, 여러 연구(곽금주, 김근영, 1997; 심희옥, 2002; Rosenberg, 1978)에 의하면 낮은 자아존중감을 지닌 청소년들이 그렇지 않은 청소년들 비하여 일탈행동에 더 많이 개입하는 것으로 나타났다. 아울러 낮은 자존감을 지니면 자신을 무시하는 사회에 대한 복수와 자신의 자존감을 회복하기 위해 일탈행동에 개입하는 것으로 드러났다(Rigby & Cox, 1996). 그러나 이와 반대로 가해자가 자신을 긍정적으로 생각한다는 연구(이민아, 1998; 이춘재, 곽금주, 2000; Olweus, 1993; Slee, 1994)들도 있다. 가해자들의 자존감에 대한 상반된 연구 결과들이 등장하고 있지만, 이처럼 Salmivalli, Kaukiainen, Kaistaniemi와 Lagerspetz(1999)는 가해자들의 자존감은 거짓이라고 하였는데, 가해자들은 과시의 경향성, 교만, 우월감으로 특징지어지는 나르시시적인 관점을 가지고 자신을 파악하기 때문이라고 밝혔다. 이와 유사하게 김하연 외(1991)는 자존감에 대한 과장된 평가는 가해자만의 특성으로 나타나 선제적 공격성과 관련된다고 하였다. 한편, 가해와 자아존중감은 유의미한 상관이 없다는 연구도 있다(Slee & Rigby, 1993). 이러한 가해자의 자존감에 대한 비일관적인 연구결과의 이유로 신혜섭(2005)은 일반적인 자존감 측정에 의존하고 있기 때문이라고 하였다. 자존감의 다양한 측면을 고려하여 자존감과 비행 간의 관계를 고찰한 연구(김하연, 오경자, 윤진, 1991)에 따르면 가해학생이 학업에 대한 자존감이 낮을수록, 부모관계에 대한 자존감이 낮을수록, 반면에 또래관계 자존감이 높을수록 또래집단의 비행문화에 대한 동조가 높아진다고 하였다.

‘자존감’은 4차시 활동으로 자존감의 의미를 이해하고 자신의 자존감 상태를 인식하여, 자존감을 향상시킴으로써 건강한 성장발달은 물론, 학교폭력의 예방과 대처 능력을 향상시키는 내용으로 구성되었다. ‘자존감’의 세부 제목 및 내용은 다음과 같다.

차시	제목	A	S	K	내용
1	나의 자존감	◎		○	자존감의 의미를 이해하고 자신의 자존감을 파악한다.
2	나는 특별한 사람	○	◎		자신의 장점을 인식하고, 단점을 찾은 후 단점을 장점으로 전환한다.
3	관계에서 소중한 나	○		◎	자신에게 의미 있는 사람들을 탐색하면서 관계 속에서 사랑받는 존재임을 알고, 그들에게 더 존중, 수용, 관심을 받기 위한 자신의 역할을 확인한다.
4	미래의 나		◎		자신의 미래에 대하여 긍정적인 신념을 갖고, 미래에 대한 구체적인 목표를 세우며, 목표 달성을 위해 노력해야 하는 점들을 구체적으로 설계한다.

(3) 공감

공감이란 인지적·정서적인 영역을 포함하는 개념으로 타인의 정서를 이해하고 추측하여 효과적으로 반응하는 능력 및 타인이 표현하는 정서에 적절히 반응하는 능력을 의미한다. 학교폭력 피해학생과 공감에 관한 연구를 살펴보면, 또래로부터 공격을 당하는 학생들은 타인의 감정에 둔감하였고(박종효, 2003), 공감 능력이 결여된 학생은 상황에 따라 적절한 태도를 취하지 못하여 괴롭힘의 대상이 되기 쉬운 것으로 드러났다(Woods et al., 2007).

공감은 주로 학교폭력 가해학생의 심리적 특성과 관련하여 연구되어 왔는데, 학교폭력 행동은 낮은 공감 수준과 정적인 관계가 있었고(Farrington, 2005; Gini, Albiero, Benelli, & Altoè, 2007), Jolliffe와 Farrington(2004)은 메타-분석으로 반사회적인 행동과 낮은 공감 수준 사이의 관계를 밝혔다. 그리고 학교폭력 가운데 언어폭력 또한 공감과 유의한 부적 상관관계를 보였다(오미경, 안지영,

김지신, 2014). 한편, 공감은 괴롭힘을 설명하는데 큰 영향력을 가지는 것으로 보고되고 있는데, 공감능력과 청소년의 괴롭힘 간의 관련성을 살펴본 결과, 괴롭힘의 가해자와 피해자 모두 공감적 이해가 낮은 것으로 나타났고, 공감 능력은 괴롭힘 예방을 위하여 반드시 길러야 할 능력이라고 하였다(신나민, 2012).

공감 능력을 가진 사람은 자신의 행동에서 유발될 수 있는 타인의 감정을 감정적으로 예견하는 능력을 가지고 있기 때문에 공격행동을 조절할 수 있는 것으로 보고되었다(Hoffman, 2000). 또한 공감 능력이 높을수록 친사회적 행동을 많이 한다고 하였다(Eisenberg & Fabes, 1998; Hoffman, 2001; McMahon, Wernsman, & Parnes, 2006).

공감은 인지적 공감과 정서적 공감으로 나누어지는데, 타인의 입장을 이해하는 관점수용(perspective-taking) 능력과 소설, 영화 등 가상 상황의 인물이 되어보는 상상력을 통하여 타인의 감정 및 생각을 이해하는 인지적 공감(cognitive empathy)과 타인을 걱정하고 배려하는 공감적 염려(empathetic concern)와 타인의 감정 반응을 본 후 괴로움을 느끼는 정서반응으로 타인의 감정을 자신도 느끼는 정서적 공감(affective empathy)으로 구분된다(Davis, 1983). 인지적·정서적 공감 모두 공격적인 행동과 폭력을 완화하는 것으로 드러났는데, 인지적 공감으로 인해 타인의 관점을 더 잘 인식할수록 다른 사람의 입장을 더 잘 이해하고, 수용할 수 있으므로 공격적인 행동이 감소되었고(Feshbach, 1978), 정서적 공감을 통해 가해자가 피해자의 고통을 경험함으로써 피해자의 고통을 줄이기 위해 자신들의 공격적인 행동을 제거하였다(Batson et al., 1989; Eisenberg & Fabes, 1998).

‘공감’은 4차시 활동으로 인지적 공감과 정서적 공감 모두 학교폭력 가해 행동과 관련이 있음에도 기존의 공감 프로그램에서는 중 주로 인지적 공감을 위주로 다루었다. 그러나 이 프로그램에서는 인지적 공감과 정서적 공감을 향상시키기 위하여 다양한 감정에 대해 인지하고 타인의 감정과 관점이 나와 다를 수 있음을 인식하는 공감능력을 높이고, 어떻게 상대방의 감정을 읽고 대처하는 능력을 키우는 데 초점을 두었다. ‘공감’의 세부 제목 및 내용은 다음과 같다.

차시	제목	A	S	K	내용
1	나의 감정	◎		○	상황에 따른 다양한 감정을 파악하고, 자신의 감정을 인식하여 적절하게 표현한다.
2	친구 마음 이해하기		◎	○	상황에 대한 이해와 수용을 통해 상대방의 입장을 이해하고, 공감적 표현을 한다.
3	함께 느끼기		◎		공감적 각성을 통해 공감적 대화를 할 수 있는 능력을 기른다.
4	너의 마음이 보여		◎		일상생활에서 공감할 수 있는 표현을 연습하고, 역할극을 통해 공감적 표현을 익힌다.

(4) 자기주장훈련

자기주장에는 주장행동, 소극적 행동, 공격적 행동이 있다. 주장행동은 상대방의 인권을 침해하지 않거나 상대방을 불쾌하게 하지 않는 범위에서 자신의 권리를 옹호하여 자신의 생각, 의견, 느낌 등을 마음 속에 있는 그대로 솔직하게 나타내는 행동을 의미한다. 비주장행동은 소극적이거나 공격적인 방법으로 자신을 보호하는 행동으로 소극적 행동은 자신이 표현하고 싶은 것을 있는 그대로 솔직하게 나타내지 못하는 행동이며, 공격적 행동은 상대에게 피해를 주면서까지 자신이 표현하고 싶은 것을 나타내는 행동이다(김성희, 2012).

비주장행동은 여러 연구에서 피해자의 대표적인 특성으로 언급되고 있으며, 학교폭력 피해경험을 증가시키는 위험 요인(risk-factor)으로 나타났다(신성자, 2011). 여러 연구(강은희, 이은희, 임은정, 2002; 이춘재, 곽금주, 2000; Perry, Willard, & Perry, 1990; Schwartz, Dodge, & Coie, 1993)에서도 주장 행동을 하지 못하고 소극적 행동을 하는 학생은 피해가능성이 높다고 밝혀졌다. Schwartz, Dodge 그리고 Coie(1993)의 연구에 따르면 소극적인 행동은 만성적인 학교폭력 피해의 발전에 선행하는 요소로 나타났고, 소극적 행동과 만성적인 학교폭력 피해 사이의 강한 관련성이 드러났다. 즉, 초기에 나타난 순종적

인 태도로 인해 피해자들이 또래들의 공격적이고 강압적인 대우를 받게 될 나약한 대상으로 보이게 되고 결국, 피해자들은 시간이 지날수록 공격의 대상으로 선택될 확률이 더 높아졌다. 이와 유사하게 Fox와 Boulton(2006)의 연구에서 소극적 행동과 학교폭력 피해 경험 관계에 관한 종단연구를 실시하였는데, 가해자들은 피해자의 수동적 행동을 자신들이 힘을 얻을 수 있음을 알리는 신호로 해석하고, 피해자의 수동적 행동이 가해행동에 대한 하나의 보상으로 여겨지며 가해자의 행동을 강화하는 요소로 작용하는 것으로 나타났다.

따라서 Salmivalli 등(1996)은 괴롭힘을 감소시키기 위하여 자기주장훈련이 필수적이라고 제안하였고, 신성자(2005)는 피해자의 언어적 거절 능력이 가해자의 공격을 막고 효과적으로 대응하기 위해서 다른 어떤 요인들보다도 중요하다고 밝혔다.

여러 연구(박수정, 김도연, 2014; Olweus, 1993)에서 자기주장훈련을 시행한 결과, 피해 상황에 대한 대처능력, 대인 관계 능력의 향상으로 괴롭힘의 피해 경험이 감소하였다. 또한 박수정과 김도연(2014)의 연구에서는 자기주장훈련을 시행한 결과, 가해 점수와 피해 점수가 유의미하게 감소하였다. 또한 자기주장훈련이 청소년의 공격성도 감소시키는 것으로 드러났다(홍경자, 노안녕, 1983).

‘자기주장훈련’은 5차시 활동으로 인지행동치료(Cognitive-Behavioral Therapy) 원리를 적용하여, 비주장적 행동(공격적·소극적 행동)을 야기하는 왜곡된 인지의 수정하고, 주장 행동을 기술을 익히는 데 중점을 둔다. 즉, 교우와의 갈등 상황에서 자신의 자기주장 태도를 분석하고, 주장하는 방법을 배우며, 이를 다양한 상황에 적용하도록 연습하는 내용을 포함하였다. ‘자기주장훈련’의 세부 제목 및 내용은 다음과 같다.

차시	제목	A	S	K	내용
1	나의 행동 인식	◎		○	주장행동, 소극적 행동, 공격적 행동의 의미와 특징을 파악하고 자신의 행동을 깨닫는다.
2	주장행동을 일으키는 마음	○	○	◎	소극적 행동, 공격적 행동을 일으키는 비합리적 사고를 발견하고 논박하며 합리적으로 생각하는 방법을 익힌다.
3	주장행동 요소	○	○	◎	주장행동의 시기, 요소(내용, 음성, 체언) 배우고 익힌다.
4	다양한 상황에서 의 주장행동		◎	○	주장행동시 불안을 극복하는 방법을 배우고, 다양한 상황에서 주장행동 하는 것을 익힌다.
5	특정 상황에서 의 주장행동		◎	○	개별적으로 주장행동이 어려운 상황에 대한 주장행동 연습을 통해 주장행동 방법을 익히고 피드백 주고받는다.

(5) 친사회적 행동

친사회적 행동은 타인의 감정과 생각을 이해하고 자발적으로 타인에게 도움을 주고자 하는 의도를 가진 행동으로(Shaffer, 1994), 피해자들은 또래 집단 내에서 존중받기 위해 요구되는 친절, 협동, 친사회적 기술이 부족하였다(Egan & Perry, 1998; Hodges, Malone, & Perry, 1995; Schwartz et al., 1993). 특히 공격적 피해자는 다른 유형의 괴롭힘 피해자에 비하여 친사회적 행동수준이 낮았으며(Toblin et al., 2005), 따돌림 피해자들은 따돌림 피해를 당한 후에 그 전보다 더 친사회적 행동을 하지 않는 것으로 밝혀졌다(Arseneault et al., 2006).

한편, 따돌림 가해자 집단은 일반 집단에 비해, 협동성이 부족한 것으로 보고되었다(Rigby, Cox, & Black, 1997). 이타성이 행동으로 나타날 때 이를 친사회적 행동이라고 하는데, 이상희(2008)는 이타성은 공격행동과 부적 상관관계가 있고 이타성을 증가시킴으로써 공격 행동을 감소시킬 수 있다고 밝혔다. 또한, Floody(1980)는 친사회적 행동은 공격성이나 폭력행동 부적 상관이 있고, 친사회적인 아동은 가해 행동에 덜 관여한다고 하였다. 학교폭력문제 의식화와 친사회적 행동에 대한 신성자(2011)의 연구에 따르면 학교폭력문제 의식화는 학교폭력을 당하는 상황을 목격하게 되었을 때, 폭력상황을 문제시하고 도우려는 동기에 영향을 주게 되는데 친사회적 행동성이 학원폭력문제 의식화에 유의미한 영향을 주고, 폭력인식과 주장성(또는 비주장성)이 학원폭력문제 의식화에 미치는 영향에 유의미한 매개역할을 하는 것으로 나타났다.

‘친사회적 행동’은 4차시 활동으로 우정, 도움과 배려의 중요성을 인식하고, 우정을 키우기 위해 필요한 행동, 칭찬을 바로 하는 방법을 이해하며, 우정을 키우는데 필요한 행동과 칭찬하는 방법을 배우고, 학교폭력 상황에 대한 친구의 고민 상담을 통해 친구를 돕는 방법을 익히는 내용으로 구성되어 있다. ‘친사회적 행동’의 세부 제목 및 내용은 다음과 같다.

차시	제목	A	S	K	내용
1	나의 친구 관계	◎			자신의 교우관계 특징을 파악하고, 주변에는 다양한 특성의 사람들이 다양한 관계를 맺고 있음을 이해한다.
2	진정한 우정	○	◎	○	친구와의 관계에서 힘든 점을 알고, 우정을 키우기 위해 필요한 행동을 배우고, 우정을 키우는데 필요한 행동을 익힌다.
3	칭찬합시다!	○	◎	○	칭찬을 통해 자신의 장점을 인식하고, 칭찬을 바로 하는 방법을 배우며, 칭찬하는 방법을 익힌다.
4	도움의 손길	○	◎		도움과 배려의 중요성을 인식하고, 친구의 고민 상담을 통해 친구들을 돕는 방법을 익힌다.

(6) 정서인식 및 표현

정서능력의 핵심 요인은 정서인식 및 정서표현이다. 정서인식이란 스스로 자신의 정서를 인식, 정의하는 능력이고, 정서표현은 자신의 정서를 표현할 뿐만 아니라 정서와 관련된 욕구를 정확하게 표현하는 능력(Salovey, Mayer, Goleman, Turney, & Palfai, 1995)을 의미한다. 자신의 정서를 명확하게 인식하는 집단은 그렇지 않은 집단에 비하여 더 적응을 잘 하고, 신체 및 심리적 안녕감도 더 높은 것으로 나타났다(최은실, 방희정, 2010; Kring, Smith, & Neale, 1994). 반면에, 자신의 정서를 제대로 인식하지 못하면 불안이나 우울 등 부정적 정서를 경험하게 되는 것으로 보고되었다(최은실, 방희정, 2011).

선행연구들을 통해 정서인식 및 표현과 또래관계, 문제해결방법, 공격성의 관련성이 확인되었는데, 먼저, 정서를 명확하게 인식할수록 또래관계에서 공격적 행동을 덜 하게 되는 것으로 나타났다(한유진, 2005). 이는 자신의 정서를 잘 인식할수록 타인의 정서에 대하여 민감한 반응이 가능하기 때문이다(Salvey

& Mayer, 1990). 그리고 정서표현을 적절하게 하면 타인으로부터 더 많은 지지와 관심을 받지만(DePaulo, 1992), 또래에 비하여 부정적인 정서를 자주 표현하는 아동은 또래와의 상호작용이 원만하지 않았으며(Arsenio & Killen, 1996; Stocker & Dunn, 1990), 정서표현에 어려움을 겪는 사람은 문제가 생겼을 때 회피 성향이 높은 것으로 나타났다(Emmons & Colby, 1995). 한편, 오인수 외(2013)의 연구에서는 학교폭력 피해집단의 정서표현억제가 가장 높았고, 가해집단이 가장 낮은 수준의 정서표현억제를 보였다. 정서인식 및 표현과 공격성에 대한 여러 연구들은 일관되게 정서를 인식하고 조절하며, 적절히 표현하는 능력이 부족할수록 공격성이 높다고 밝혔다(Bohnert, Crnic, & Lim, 2003; Hubbard, 2001; Zeman & Garber, 1996). 한유진(2006)의 연구에서도 학령기 아동의 정서표현·이해·조절능력이 공격성을 예측하는 유의한 변인임을 밝혔는데, 정서표현과 적극적인 정서조절 전략을 사용할수록 언어적 공격성, 대인공격행동 및 분노표출 공격성이 낮아졌다. 즉, 정확하게 정서를 인식하고 해석하는 능력이 공격적 상황을 줄이고, 정서를 성공적으로 조절하면 공격성을 덜 나타내었다.

‘정서인식 및 표현’은 4차시 활동으로 학교폭력 상황에서 자신과 타인의 정서가 부적응적인 행동에 미치는 영향력을 인식하고, 학교폭력 상황과 관련된 자신의 생각과 정서, 행동의 연결을 이해하며, 학교폭력 상황에서 자신의 다양한 정서를 적절히 표현할 수 있는 효과적 기술을 습득하는 내용으로 이루어져 있다. ‘정서 인식 및 표현’의 세부 제목 및 내용은 다음과 같다.

차시	제목	A	S	K	내용
1	다양한 정서와 감정단어의 이해	○		◎	다양한 정서의 신체적 반응과 이를 표현하는 감정단어에 대해 학습하고, 자신의 감정 상태를 확인한다.

차시	제목	A	S	K	내용
2	특정 상황에서 의 감정	◎		○	특정 상황에서 자신의 생각-감정-행동의 연결을 이해하고, 생각 바꾸기를 통해 감정을 조절하는 법을 배운다.
3	감정의 표현		◎	○	자신의 부정적 마음과 감정을 효과적으로 표현할 수 있도록 I-message의 사용을 학습한다.
4	감정의 정화	○	○		학교폭력 경험에서 느꼈던 분노와 우울, 불안, 두려움 등을 표출하고, 가족이나 친구에게 말하고 싶은 것을 표현한다.

(7) 불안 및 우울 조절

학교폭력 피해경험은 피해학생의 불안을 높이는 것으로 나타났는데, 이선미와 유성경(2013)의 연구에서 학교폭력 피해수준이 불안에 직접적인 영향력이 보고되었고, 피해유형 중 괴롭힘을 경험한 집단은 일반 집단에 비해 불안이 더 높은 것으로 나타났다(손정우 외, 2000).

아울러 학교폭력 피해경험은 피해학생의 우울에 심각한 영향을 미치고(김재엽, 송아영, 이지혜, 2008; 김재엽, 정운경, 2007; 이선미, 유성경, 2013; Klomek et al., 2008), 학교폭력 피해 정도가 심할수록 우울이 높다고 보고되었고(Flannery et al., 2004), 괴롭힘을 당한 학생들은 괴롭힘을 당하지 않은 학생들에 비하여 더 우울한 것으로 나타났다(손정우 외, 2000; 이춘재, 곽금주, 2000; Kaltiala-Heino et al., 1999). 이러한 우울 증상은 불안장애, 주의력 결핍, 무기력, 불면증, 좌절감 등 정신건강뿐만 아니라 친구관계와 학교생활에도 지속적으로 어려움을 주었다(Angold, Costello, Erkanili, & Worthman, 1999). 아울러, 여러 연구에서 우울이 자살과 관련하여 가장 강력하면서도 위험요인으로 나타나고 있어서(김재엽, 이근영, 2010; 문동규, 2011; 박병금, 2007; 박재연, 2009; Fotti et al., 2006; Mazza & Reynold, 1999; Wild et al., 2004) 학교폭력 피해로

인한 우울은 피해학생의 정신건강, 대인관계 및 학교생활에 큰 영향을 주는 것으로 확인되었다.

한편, 학교폭력 가해행동 역시 이러한 심리적 부적응과 무관하지 않다. 먼저 불안이 폭력행동과 관련이 있다는 대한 여러 연구들(오종은, 2012; 홍성도 외, 2003; Wolff & Ollendic, 2006)이 있어왔다. 송동호 외(2004)에 따르면, 가해학생은 불안을 해소하기 위하여 폭력행동을 하는 것으로 보인다. 아울러 공격성의 하위유형을 구분할 경우, 반응적 공격성을 보이는 학생들은 선제적 공격성을 보이는 학생들에 비하여 더 불안하다고 보고되었다(Vitaro, Brendgen, & Tremblay, 2002). 또한 학생들의 자기보고에 따른 사회불안이 교사의 보고로 측정된 반응적 공격성을 유의미하게 영향을 주었다(Xu & Zhang, 2008).

그리고 우울과 공격행동 간에 정적상관이 나타나며(신현숙, 2012; Kaltiala et al., 2010), 가해학생들이 우울한 감정을 해소하기 위하여 폭력행동을 한다는 연구결과도 있다(송동호, 성종호, 송정은, 2004). 한편, 가해학생의 우울이 낮게 보고된 결과도 있는데(오종은, 2012) 이는 가해학생들이 자신의 우울을 낮게 지각하거나 그 정도를 낮게 응답하였기 때문으로 사료된다.

‘불안 및 우울 조절’은 4차시 활동으로 인지행동치료(Cognitive-Behavioral Therapy)의 다양한 원리를 사용하여, 불안과 우울에 기여하는 왜곡된 인지뿐 아니라 부적절한 대처 기술을 수정·보완하는 것에 중점을 둔다. 즉, 불안의 조절을 위해 가장 기초적인 여러 가지 이완법을 익히고, 자신의 부정적이며 왜곡된 인지를 긍정적 생각으로 수정하며, 불안과 우울을 효과적으로 다루기 위한 구체적 기술들을 습득하도록 한다. 이와 함께 피해자, 가해자 모두의 자살 사고나 행동을 막기 위한 자살예방교육을 포함하였다. ‘불안 및 우울 조절’의 세부 제목 및 내용은 다음과 같다.

차시	제목	A	S	K	내용
1	불안의 조절: 편안해지기!	○	◎		다양한 이완법을 익히고, 불안을 일으키는 부정적 생각을 긍정적 생각으로 바꾸는 방법을 학습한다.
2	불안의 조절: 생각 바꾸기	○	◎		불안을 일으키는 부정적인 생각을 보다 긍정적인 생각으로 바꿀 수 있는 방법을 학습한다.
3	우울의 조절		◎	○	우울의 다양한 특징을 이해하고, 우울을 야기하는 자신의 부정적 생각을 확인하여 이를 조절할 수 있도록 한다.
4	자살의 신호와 대처		○	◎	자살의 경고신호와 위험요인, 대처방법에 대해 학습한다.

(8) 분노 조절

분노는 공격적인 행동에 선행하는 주된 요인으로(이영식, 조주연, 1999; Siegel, Cousins, Rubovits, Parsons, Lavery, & Crowley, 1994), 타인의 행동에 대한 인지적 귀인을 통해 분노의 감정이 생기고 분노가 공격적인 행동을 나타나게 한다(Feindler & Ecton, 1986). 한편, Sullivan 외(2010)의 연구에서는 가해자들의 분노조절의 어려움을 보고하였다. 그리고 Camodeca와 Goossens(2005)의 연구에 따르면, 분노는 반응적 공격성을 보이는 학생들의 주요한 정서로 나타났다고, 반응적 공격성을 보이는 학생들이 훨씬 쉽게 흥분하며, 분노의 폭발로 인한 공격적인 행동을 보일 가능성이 높다고 하였는데, 이는 Arsenio와 Lemerise(2001)의 연구 결과와도 일치한다. 결과적으로 분노가 공격적인 행동 목표 선택에 따른 보복적 행동을 이끌어낸다고 볼 수 있다.

이미경과 홍상환(2007)은 분노가 아동·청소년의 반사회적 행동의 직접적인 원인이기 때문에 분노 조절 능력의 개발이 공격 및 비행 행동을 다루기 위하

여 필수적이라고 하였다. 오서진 등(2014)이 개발한 학교폭력 예방을 위한 인터넷 기반 분노조절 프로그램의 효과를 보면 프로그램 훈련을 실시한 이후 신체적 공격적 점수가 유의미하게 감소하는 것으로 나타났다.

‘분노조절’은 4차시 활동으로 인지행동치료(Cognitive-Behavioral Therapy)의 다양한 원리를 사용하여, 분노를 일으키는 왜곡된 인지를 수정·보완하고, 분노를 조절하는 기술을 수정·보완하는데 중점을 둔다. 즉, 학교폭력 상황에서 느끼는 분노가 행동과 정서에 미치는 영향을 인식하고, 분노의 의미와 특징을 이해하고 학교폭력 상황에서 느끼는 분노와 사고의 관계를 이해하며, 자신의 분노를 적절하게 표현하는 방법과 분노를 효과적으로 조절하는 방법을 포함하였다. ‘분노조절’의 세부 제목 및 내용은 다음과 같다.

차시	제목	A	S	K	내용
1	내 마음의 화	◎		○	분노의 의미와 특징을 파악하고 분노 상황을 맥락적으로 이해한다.
2	화를 일으키는 마음	○		◎	감정과 생각의 관계를 이해하고 분노를 일으키는 비합리적 생각을 발견한다.
3	다스리는 마음		◎		분노를 일으키는 비합리적인 생각을 논박하고 합리적으로 생각한다.
4	다스리고 풀어내기		◎		효과적인 분노조절 및 표현 활동을 통해 감정을 정확하고 다양한 분노조절 및 표현 활동을 익힌다.

(9) 공격성 조절

공격성은 학교폭력을 일으키는 가장 강력한 요인으로 간주되며, 여러 연구(도기봉, 2007; 이문자, 2003; Hubbard, 2001)에서 공격성과 학교폭력이 높은 상

관관계가 있는 것으로 밝혀졌다. Camodeca와 Goossens(2005)의 연구에 따르면, 가해자는 선제적 공격성(proactive aggression)과 반응적 공격성(reactive aggression) 모두 연관된 것으로 나타났으며, 반면에 피해자들은 반응적 공격성에만 관련된 것으로 나타났다.

피해학생 중에서 도발적 피해자(provocative victims)들은 공격적이고, 적대적인 행동특성을 보이는 것으로 나타났고(Toblin, Schwartz, Gorman, & Abou-ezzedine, 2005), 그러한 행동특성으로 인해 또래들로부터 수용을 받지 못하였다(Austin & Joseph, 1996). 한편, 피해자는 일반집단보다는 반응적 공격성이 더 높지만, 선제적 공격성에서는 차이가 없었으며, 그들의 반응적 공격성조차 가해자나 가피해중복자 집단보다 더 낮은 것으로 나타났다(Salmivalli & Nieminen, 2002).

가해학생에게 나타나는 심리사회적 특성 중 가장 많은 부분을 차지하는 것은 공격성이다(김창균, 임계령, 2010). 전형적 괴롭힘과 사이버 괴롭힘은 가해, 가피해중복집단이 일반 집단보다 선제적·반응적 공격성이 모두 높았으며, 가해집단과 가피해중복집단을 비교해보니 가피해중복집단이 선제적, 반응적 공격성이 유의하게 높은 것으로 나타났다(Burton, Florell, & Gore, 2013). 오인수 외(2013)의 연구에 따르면 초·중·고 모두에서 높은 선제적 공격성은 가해행동을 예측하였고, 가피해중복집단이 선제적 공격성이 가장 높은 집단으로 나타나 자신의 피해경험에 대하여 복수를 하기 위해 공격성을 사용했을 가능성이 있는 것으로 보인다. 이러한 공격성이 학교폭력에 미치는 영향력을 보았을 때, 공격성을 도구로 사용하는 경향성을 줄이는 것은 학교폭력의 예방을 위해 중요하며, 특히 공격성이 자신의 목적을 만족시키는 도구로서 그 유용성을 인정받는 현재의 학교 환경을 변화시키는 것이 시급하다고 볼 수 있다.

‘공격적 조절’은 4차시 활동으로, 기존 공격성 프로그램들과는 달리 선제적 공격성과 반응적 공격성의 구분된 성격을 반영하여 프로그램에 반영하였다. 공격적 행동 이면의 동기를 파악하고, 이면의 동기를 충족시키되 공격적이지 않은 대안적 행동을 탐색한 후 이를 연습하며, 주변인(bystander) 중에서 가해조력자(assistant) 혹은 가해강화자(reinforcer)의 공격성을 줄이는 접근을 포함

하였다. ‘공격적 조절’의 세부 제목 및 내용은 다음과 같다.

차시	제목	A	S	K	내용
1	나라면 어떻게?	◎		○	공격적 행동을 유발하는 상황에서 공격 행동이 어떠한 문제를 일으키는지 배운다.
2	이럴 땐 이렇게		◎	○	공격적 행동을 유발하는 상황에서 효과적인 반응 행동 전략을 배운다.
3	왜 그럴까요?	○		◎	공격적인 행동의 이면에 숨겨진 4가지 동기(관심 끌기, 힘겨루기, 보복하기, 부족감 표현하기)의 관점에서 자신의 행동을 이해한다.
4	진정한 용기		◎	○	주변인 중에서 가해동조자(가해조력자 혹은 가해강화자) 학생이 바람직한 행동 전략을 배운다.

(10) 마무리하며

마무리 단계로 학생들이 이전까지의 전체 회기 경험을 되돌아보고 이룬 성취를 내면화하고, 미해결감정을 확인하여 해소하며, 실제 생활에서의 배운 것을 적용할 수 있도록 역량 강화를 다짐하는 내용이 포함되었다. 구체적으로는 회기 경험을 되돌아보며 지금까지 이룬 변화를 재탐색하게 하고, 변화를 지속시키기 위한 방법을 탐색하게 한다. 그리고 회기를 통해 충분히 변화를 이루지 못한 부족한 부분을 탐색하게 하고, 부족한 부분을 채우기 위한 전략을 만들게 한다. 최종적으로 회기를 통해 변화한 모습을 바탕으로 상장을 상호 수여하여 자신감을 높이며, 추수지도(follow-up)를 위한 정보를 제공하였다. ‘마무리하며’의 세부 제목 및 내용은 다음과 같다.

차시	제목	A	S	K	내용
1	변화한 내 모습	◎	○	○	프로그램을 통해 변화한 자신의 모습을 재인식하고 변화를 이어가기 위한 방법을 습득하며 프로그램 이후의 어려움을 극복하는 방법을 학습한다.

6. 프로그램 운영방식

가. 운영시간

- 각 모듈은 4-5차시(1차시는 45분 소요 예정)로 구성되어 있다.
(단, ‘들어가며’는 2차시, ‘마무리하며’는 1차시로 구성되어 있음)

나. 활용 방안

이 프로그램은 학교폭력 피해 혹은 가해학생을 위한 교육적 개입 프로그램으로 상담적 접근을 취하고 있다. 1차적으로 학교폭력이 발생한 후 피해학생의 피해경험을 최소화할 뿐만 아니라 가해학생의 폭력행동을 최소화시키기 위해 이 프로그램을 활용할 수 있다.

또한 학교는 학교폭력을 미연에 방지할 수 있는 체제적 요소를 갖추고 있기 때문에 학교폭력의 피해 혹은 가해행동의 위험요소가 많은 잠재적 피해 혹은 가해학생을 선별하여 이 프로그램을 실시함으로써 학교폭력이 발생하거나 심화되는 것을 예방할 수도 있다. 이 프로그램의 활용방안을 구체적으로 살펴보면 다음과 같다.

(1) 스크리닝을 통한 위험요인/보호요인 및 효과성 확인

이 프로그램에서 제공하는 스크리닝 도구를 활용하여 학교폭력과 관련이 있는 8가지 변인에 대한 피해 혹은 가해학생의 위험요인과 보호요인을 확인하여 이 결과를 상담에 활용할 수 있다. 우선 집단상담의 경우 동질집단을 구성할 때 스크리닝 결과를 활용하여 특정 변인에 취약한 학생들을 선별할 수 있다. 예를 들어, 피해학생 전체를 대상으로 스크리닝을 실시하여 자기주장행동과 친사회적 행동의 점수가 낮은 학생들을 선별한 후 이들에게 집중적으로 해당 모듈을 실행할 수 있다. 또한 스크리닝을 통해 취약한 변인뿐만 아니라

강점과 자원으로 활용될 수 있는 보호요인을 확인함으로써 상담에 활용할 수 있다. 그 밖에도 개입 이전에 스크리닝을 실시하고 개입 이후에 재검사를 실시하여 점수의 변화를 통해 개입의 효과성을 확인하는 것에도 스크리닝을 활용할 수 있다.

(2) 모듈형 프로그램을 통한 맞춤형 개입

이 프로그램 8가지 심리 변인에 대한 스크리닝 도구를 제공하여 이를 통해 취약한 학생의 심리를 파악하도록 도왔다. 취약한 심리변인의 역량을 향상시키기 위해 8가지의 모듈형으로 제공된 프로그램 중에서 선택하여 진행할 수 있도록 구성하였다. 스크리닝 도구는 각 변인에 대한 5문항으로 구성되어 8개의 변인에 대한 총 40문항으로 구성되어 있다. 학생용 설문 문항과 상담자용 설문 매뉴얼³⁾의 결과 프로파일은 아래 [그림 1-4]와 같다.



[그림 1-4] 스크리닝 결과 프로파일 예시

[그림 1-4]에 제시된 바와 같이 8가지의 변인은 크게 5가지의 긍정적 변인

(자존감, 공감, 자기주장행동, 친사회적 행동, 정서조절능력)과 3가지의 부정적 변인(분노, 공격성, 불안·우울)로 나뉜다. 각 문항은 5점 척도(전혀 그렇지 않다(1), 그렇지 않다(2), 보통이다(3), 그렇다(4), 매우 그렇다(5))로 측정되었기 때문에 각 변인은 5~25점 사이의 분포를 보인다. 5점 척도의 특성상 20~25점의 분포는 특정 변인의 정도가 어느 정도 높음을 의미하며 5~10점의 분포는 그 반대를 의미한다. 따라서 긍정적 변인의 경우 5~10점 분포를 보인 경우, 부정적 변인의 경우 20~25점 분포를 보인 경우 우선적으로 개입하는 것이 필요하다고 볼 수 있다.

예를 들어, [그림 1-4]의 경우 분노와 공격성의 수준이 다른 변인에 비해 매우 높기 때문에 분노와 공격성을 조절하는 모듈을 선택하여 우선적으로 개입하는 것이 필요할 것이다. 또한 긍정적 변인의 경우 공감과 정서조절능력이 취약하기 때문에 공감과 정서조절능력을 향상시키는 개입을 동시에 제공하는 것이 효과적이라고 볼 수 있다.

(3) 지시적 개입과 선택적 개입에 활용

이 프로그램은 학교폭력에 관여한 피해 혹은 가해학생을 위한 교육적 개입 프로그램으로 지시적 개입(indicated intervention)에 활용할 수 있다. 지시적 개입은 관련 문제행동을 보인 학생에게 실시하는 개입을 의미한다. 이 프로그램은 학교폭력의 피해 혹은 가해자로 확인된 학생을 위해 개발된 프로그램이다. 따라서 단위 학교에서(예: Wee 클래스) 피해 혹은 가해학생으로 확인된 학생의 상담 및 지도에 활용할 수 있고 학교에서 의뢰된 지역의 상담기관(예: 지역상담센터)에서 활용할 수 있다.

뿐만 아니라 선택적 개입(selected intervention)에도 스크리닝 도구를 활용할 수 있다. 선택적 개입은 관련 문제행동을 일으킬 위험요인이 많은 학생에게 실시하는 개입을 의미한다. 선택적 개입은 문제가 발생하는 것을 미리 예방하는 장점을 지니고 있다. 전체 학생을 대상으로 스크리닝 도구를 활용하여 위험요인이 높은 학생을 선별한 후 이들을 대상으로 개입함으로써 학교폭력을

미리 예방하는 도구로 활용할 수 있다.

(4) 개인상담과 집단상담의 활용

이 프로그램은 집단상담의 형태로 피해 혹은 가해학생에게 개입하는 것을 가정하였으나 개인상담의 형태로도 충분히 활용이 가능하다. 집단상담을 활용할 경우에는 집단의 역동을 이용하여 변화촉진요인을 활용할 수 있다. 예를 들어, 집단원이 가지는 공통적인 문제(universality)를 공유함으로써 응집력을 높이거나 관련 상황을 재경험하는 과정을 통해 감정의 정화(catharsis)를 느끼게 함으로써 집단의 변화를 촉진할 수 있다.

개인상담의 경우에는 개인상담이 지니는 장점을 활용할 수 있다. 예를 들어, 개인상담은 집단상담에 비해 비밀보장을 보다 안전하게 유지할 수 있고 개인에 대해 집중적인 개입이 가능하며 집단압력의 가능성을 최소화할 수 있다. 특히 가해학생의 집단을 운영할 경우 집단원 끼리 가해기술을 공유하거나 가해학생 간 네트워크를 형성하는 2차적인 역효과가 발생할 수 있기 때문에 상담자는 가해학생의 특징을 정확하게 파악하여 상담의 방식을 결정하는 것이 필요할 것이다.

Ⅲ. 도담도담 프로그램 매뉴얼

1. 들어가며

가. 프로그램의 필요성

- 학생들이 마음을 열지 않은 상태에서 프로그램에 참여하게 될 경우 프로그램의 효과가 떨어질 수 있으며, 프로그램 초반에 프로그램에 참여하게 된 동기가 제대로 확립되지 않을 경우에도 프로그램의 효과성이 떨어지므로, 프로그램 초반에 친밀감을 형성하는 것이 중요하다.
- 학교폭력 피해 및 가해학생은 공통적으로 인관관계에서 어려움을 겪는 학생들로 건강한 인간관계를 구축하는데 필요한 소통 활동에 어려움을 갖는 학생들이다. 따라서 학생들의 인관관계를 개선하기 위해 소통하는 방법을 배우는 것이 중요하며 그 시작으로 경청의 태도를 배우는 것이 필요하다.
- 학교폭력 상담 프로그램이 참여 학생들에게 도움이 되기 위해서는 프로그램 참여에 대한 동기를 이끌어내는 것이 중요하므로, 참여 학생들이 집단의 규칙을 스스로 정하게 하여 프로그램에 참여하고자 하는 마음과 책임의식을 갖도록 유도하는 것이 필요하다.
- 따라서 이 프로그램은 학생들이 서로 간 관심을 가질 수 있도록 자기소개 활동과 경청을 학습하는 활동, 집단 규칙을 정하는 활동으로 구성되었다. 또한 신체화 활동을 포함한 다양한 친밀감 형성 활동을 포함시켜 집단 활동에 대한 동기부여를 높일 수 있도록 하였다.
- 이 프로그램은 궁극적으로 학생들이 집단 친밀감을 형성하고, 프로그램 참여에 대한 동기를 가질 수 있도록 하여 차후 변인별 프로그램이 수월하게 진행되도록 돕고자 한다.

나. 프로그램의 목표

A wareness	이 프로그램이 자신에게 도움이 될 것이라는 것을 인식한다.
S kills	경청하는 자세를 배운다. 스스로 정한 규칙을 지켜나가는 책임정신을 배운다. 규칙을 정하여 새로운 친구와 친밀해지는 방법을 배운다.
K nowledge	경청의 의미를 이해하고 모든 소통이 경청하는 것에서 시작된다는 것을 이해한다.

다. 프로그램의 구성

차시	제목	A	S	K	내용
1	안녕! 친구야		◎	◎	자기소개 활동을 통해 구성원들 간에 마음을 여는 시간을 갖고, 경청하는 태도를 배운다.
2	친구야 놀자. ㄱ. ㄴ.		◎		집단 규칙을 학생 스스로 정하여 프로그램 참여 동기를 높이고 다양한 게임을 통해 집단 친밀감을 형성한다.

들어가며

1차시

안녕! 친구야

○ 학습목표

- 프로그램에 대해 이해한다.(K)
- 참여 학생들 간 신뢰와 집단의 친밀감을 형성하여 마음을 열고 앞으로의 활동에 적극적으로 참여할 수 있도록 동기를 부여한다.(S)
- 경청 의미를 이해하고 경청하는 자세를 익힌다.(K, S)

○ 차시개요

단계	제목	세부 활동	시간	준비물
도입	들어가기	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 프로그램의 목적 및 진행과정을 소개한다. 	5분	
전개	나는 누구? 너는 누구?	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 짝꿍 인터뷰를 통해 서로를 알아가는 시간을 갖는다. 	15분	[활동지ET-1]
	소통의 시작 (경청)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 모든 대화의 시작이 되는 경청하는 자세를 배운다. ▪ 경청하는 자세와 경청하지 않은 자세를 구별하고 경청하기 활동을 통해 경청하는 자세를 익힌다. 	20분	[활동지ET-2] [부록-ET-1] [활동카드-ET-1] 도화지 [활동지ET-3] [활동지ET-4] [부록-ET-2]
정리	마무리하기	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 새로운 친구의 이름과 친구에 대한 첫 느낌을 한 줄로 적는다. ▪ 다음 차시를 안내한다. 	5분	[활동지ET-5]

○ 지도상 유의점

피해, 가해 학생은 전반적인 인관관계 개선을 위해 타인과 소통하는 방법을 배우는 것이 중요하므로 경청하기 활동에 중점을 두어 차시를 진행한다. 가해학생의 경우 게임 활동에서 공격적일 수 있으므로 서로 존중할 수 있도록 지도하고, 지나친 행동을 보이면 상담자가 개입하도록 한다. 피해학생의 경우, 위축되어 소극적인 자세를 취할 수 있다. 피해학생들에게 너무 많은 활동과 적극성을 강요하지 않도록 한다. 학생들의 참여가 저조한 경우에 게임을 먼저 실시해도 좋다. 회기 활동들에 대한 대안 활동을 부록으로 제시하였으며, 상담자는 집단의 특성, 환경적 요건을 고려하여 적절한 활동을 선택하여 회기를 구성할 수 있다.

도입

- 학생들과 인사를 나눈다.
- 자기소개를 간단하게 마친 후에, 학생들에게 전체 프로그램의 목적, 진행과정에 대해 소개한다.
- 오늘 활동의 내용과 목표에 대해 간략히 소개한다.

Tips

- 학생들에게 학교폭력 피해, 가해에 대한 언급을 직접적으로 하지 않도록 유의한다. 프로그램을 통해서 학생 개개인이 도움을 받게 될 것임을 강조하여 학생들이 프로그램에 참여해야 하는 이유를 이해하도록 도와준다.

전개

(1) 나는 누구? 너는 누구?

- 자신이 불리고 싶은 별칭을 선택하게 하여, 한명씩 앞으로 나와 발표를 하게 한다. 발표를 할 때 해당 별칭을 선택하게 된 이유를 설명하게 한다.

Tips

- 별칭은 학생들이 하고 싶은 것으로 정하게 하고, 별칭에 욕설, 비속어, 남을 비방하는 단어가 포함되지 않도록 지도한다.
- 두 명씩 짝을 이루게 한다. 기자와 유명 인사로 역할을 나누게 한다.
- [활동지-ET-1]의 질문을 활용하여 기자 역할인 친구가 짝꿍을 인터뷰를 하도록 지도한다. 인터뷰가 끝나면 역할을 바꾸어서 인터뷰를 다시 실시한다.
- 인터뷰 내용을 정리하게 하여 친구들 앞에서 유명 인사인 짝꿍을 소개하게 한다. 발표하는 학생은 뉴스 보도나 연예뉴스 리포터처럼 연기를 하도록 지도한다.

(2) 소통의 시작 (경청)

- 경청에 대해 학생들에게 알려주는 시간을 갖는다.
- [활동지-ET-2]의 사례를 통해 경청의 중요성에 대해 이야기 나누도록 한다.

Tips

- [활동지-ET-2]의 활동에서 학생들이 자신의 경험을 떠올릴 수 있도록 한다. 상황에 대한 공감을 통해 학생들이 대화에 있어서 중요한 것이 경청하는 자세임을 알게 한 후에 경청의 방법을 가르치는 것이 효과적이다.
- [부록-ET-1]을 통해 학생들에게 경청이란 무엇인지 설명해준다. 경청하는 자세가 모든 대화의 시작임을 강조한다. 경청한다는 것은 귀를 기울이고, 눈을 마주보며, 온 마음으로 상대방의 말에 집중하는 것임을 학생들이 이해할 수 있도록 ‘들을 청[聽]’ 자의 구성요소를 통해 설명한다.
- 경청하는 자세와 비경청적 자세를 설명해준다. 활동카드를 학생들에게 나누어주고, [활동카드-ET-1]에 있는 내용을 도화지에 학생들이 돌아가면서 적은 후 교실 벽에 붙이도록 한다.
- 잘 듣기 위해서도 노력이 필요함을 설명하고 경청하는 자세의 힘을 학생들이 이해할 수 있도록 경청활동을 실시한다. 2명씩 짝을 이루게 하고, 화자와 청자의 역할을 나눈다. 각자 역할에 맞게 [활동지-ET-3], [활동지-ET-4]를 나누어준다. 화자는 활동지에 있는 [그림-1]을 청자에게 한번 씩 설명해준다. 청자는 화자의 말을 잘 듣고 자신의 활동지에 [그림-1]을 그려보도록 한다. [그림-1]이 완성되면 역할을 바꾸어서 [그림-2]를 그려보도록 한다.
- 모든 활동이 끝나면 경청에 관한 시([부록-ET-2])를 다 함께 읽고 다시 한 번 경청의 중요성과 의미에 대해 되새겨보게 한다.

Information

• **경청의 자세(상대방의 이야기를 잘 듣는 자세)**

- 상대방의 눈을 바라보며 이야기를 듣는다.
- 상대방을 향해서 몸을 기울여 앉는다.
- 상대방의 이야기가 끝나기 전에 끼어들지 않는다.
- 고개를 끄덕인다. ‘응, 그렇구나,’ ‘아, 그랬었구나,’ ‘맞다. 그럴 수도 있겠네,’ 등 듣는 중간 중간 음성 반응을 나타낸다.
- 상대방의 말을 요약하거나 중요한 단어는 ‘~했다는 말이구나,’ ‘다시 말하면 ~다는 말이구나,’ 등의 표현으로 상대방의 말을 잘 듣고 있음을 반영을 통하여 알린다.
- 이해가 안 되거나 더 깊은 감정에 다가가기 위해서 적절한 질문을 던진다. 그러나 질문이 말의 흐름을 끊을 수 있다는 사실을 유의해야 한다.
- 듣기 어려운 상황일 때에는 양해를 구하고 상대방의 말을 잘 들어줄 수 있는 시간을 약속한다.

• **경청하지 않는 자세(상대방의 이야기를 잘 듣지 않는 자세)**

- 상대방에게 시선을 고정하지 않고 여기저기 둘러보며 이야기를 듣거나, 상대방이 이야기하는 도중에 다른 사람에게 갑자기 인사나 말을 건다.
- 상대방이 이야기 하는 도중에 핸드폰만 계속 보고 핸드폰으로 다른 친구와 메시지를 주고받거나 게임을 한다.
- 눈을 마주치지 않는다.
- 딴 짓을 하거나 손이나 발을 자꾸 움직여 주의를 산만하게 한다.
- 상대방이 분명히 한 이야기를 못 듣고 되묻는다.
- 상대방이 진지하게 이야기하는 주제는 무시하다가 관심 있는 주제에만 큰소리로 반응하거나 상대방의 말이 끝나지도 않았는데 주제를 다른 곳으로 바꾼다.

출처: 박명순(2013). 잠재력 개발을 위한 인성교육. 인천: 경인여자대학교출판부.

정리

- 각자 돌아가면서 오늘의 활동을 통해 자신이 생각하고 느낀 점을 이야기 하도록 한다.
- [활동지-ET-5]에 새로운 친구의 이름을 적고, 친구의 첫 인상, 느낌에 대해 한 줄로 적어보게 한다.
- 다음 회기에도 ‘친구 알아가기’ 활동이 포함되어있음을 알리고, 학생들이 활동지를 잃어버리지 않도록 활동지를 수합하여 교실에 보관해 두었다가 다음 회기에 다시 제공하도록 한다.
- 이번 활동을 통해 성취한 목표에 대해 이야기하며 다음 회기를 약속하며 마무리한다.

활동지-ET-1 나는 누구? 너는 누구?

Celebrity 인터뷰★



☞ 당신은 기자입니다. 지금 당신 옆에 최근 개봉한 영화로 유명해진 신인배우 (정치인, 소설가, 요리사 등)가 와 있습니다. 혜성처럼 등장한 이 신인배우에 대한 대중의 궁금증을 풀어주세요! ☺

그(녀)의 이름은?

그(녀)가 사는 곳은?

그(녀)의 취미 및 관심거리는?

그(녀)가 좋아하는 색은?

그(녀)가 좋아하는 음식은?

그(녀)가 좋아하는 노래는?

그(녀)가 좋아하는 연예인은?

그(녀)가 ?

☞ 보도 기사를 작성해 보고 친구들 앞에서 유명 인사를 소개해주세요.

안녕하세요! 여러분 oo중계 리포터입니다. 오늘은 제가 혜성처럼 등장한 신인배우 씨를 만나고 왔습니다.
그는

활동지-ET-2 소통의 시작 (경청)

대화가 안 돼Ⓜ

☞ 사례를 읽어보고 지선이의 문제가 무엇인지 다 함께 이야기해 보세요.

○○이와 이제 안 놀아!

△△는 학교에 오자마자 ○○을 찾아갔다. 오늘 아침에 버스에서 일어난 중요한 일을 이야기하려고 들뜬 마음으로 ○○이를 불러서 이야기를 하는데, ○○이는 계속 핸드폰을 보면서 성의 없이 ‘응, 그래’ 라고 말만했다. △△는 기분이 언짢았지만 끝까지 이야기를 했다. 그러나 마지막에 ‘너는 어떻게 생각해?’ 라고 물어봤더니 ○○이는 ‘응? 뭐가?’ 라고 반문을 했고, △△는 이다음부터는 ○○이에게 중요한 이야기는 하지 않겠다고 다짐하고 돌아섰다.

- ○○이 같은 친구랑 이야기하면 기분이 어떨지 생각해 보세요.
- ○○도 △△의 말에 대꾸는 하고 있지만, 둘을 대화를 한 것이 아닙니다. ○○에게 부족한 것은 무엇일까요?
- 여러분도 △△와 같은 경험을 한 적이 있나요? 있다면 그때의 상황을 떠올려보고 기분이 어땠는지 생각해 보세요. 옆에 짝꿍에게도 같은 경험이 있는지 물어봐주세요.

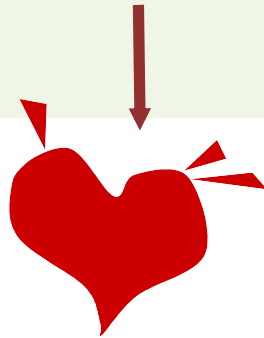
부록 ET-1 소통의 시작 (경청)



귀로 듣고



눈으로 보고



마음으로
공감하라!!

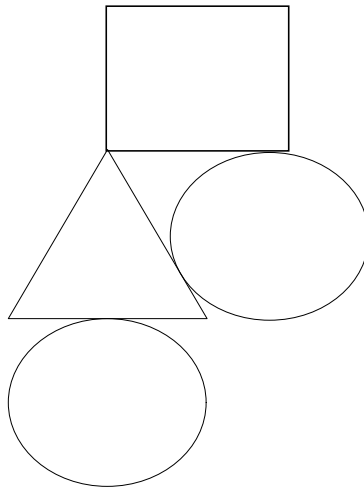
활동카드-ET-1 소통의 시작 (경청)

<p style="text-align: center;"><경청 도우미></p> <ul style="list-style-type: none"> ★ 상대방의 눈을 바라보며 이야기 듣기 ★ 상대방의 이야기가 끝나기 전에 끼어들지 않기 ★ 상대방의 이야기를 이해한다는 의미로 고개끄덕이기 ★ '응, 그렇구나,' '맞다. 그럴 수도 있겠네' 등의 말을 듣는 중간 중간에 하기 ★ 상대방의 말을 요약하거나 중요한 단어를 넣어서 '~했다는 말이구나'라고 말하기 ★ 듣기 어려운 상황일 때에는 양해를 구하고 상대방의 말을 잘 들어줄 수 있는 시간을 약속하기 	<p style="text-align: center;"><경청 도우미></p> <ul style="list-style-type: none"> ★ 상대방의 눈을 바라보며 이야기 듣기 ★ 상대방의 이야기가 끝나기 전에 끼어들지 않기 ★ 상대방의 이야기를 이해한다는 의미로 고개끄덕이기 ★ '응, 그렇구나,' '맞다. 그럴 수도 있겠네' 등의 말을 듣는 중간 중간에 하기 ★ 상대방의 말을 요약하거나 중요한 단어를 넣어서 '~했다는 말이구나'라고 말하기 ★ 듣기 어려운 상황일 때에는 양해를 구하고 상대방의 말을 잘 들어줄 수 있는 시간을 약속하기
<p style="text-align: center;"><경청 도우미></p> <ul style="list-style-type: none"> ★ 상대방의 눈을 바라보며 이야기 듣기 ★ 상대방의 이야기가 끝나기 전에 끼어들지 않기 ★ 상대방의 이야기를 이해한다는 의미로 고개끄덕이기 ★ '응, 그렇구나,' '맞다. 그럴 수도 있겠네,' 등의 말을 듣는 중간 중간에 하기 ★ 상대방의 말을 요약하거나 중요한 단어를 넣어서 '~했다는 말이구나'라고 말하기 ★ 듣기 어려운 상황일 때에는 양해를 구하고 상대방의 말을 잘 들어줄 수 있는 시간을 약속하기 	<p style="text-align: center;"><경청 도우미></p> <ul style="list-style-type: none"> ★ 상대방의 눈을 바라보며 이야기 듣기 ★ 상대방의 이야기가 끝나기 전에 끼어들지 않기 ★ 상대방의 이야기를 이해한다는 의미로 고개끄덕이기 ★ '응, 그렇구나,' '맞다. 그럴 수도 있겠네,' 등의 말을 듣는 중간 중간에 하기 ★ 상대방의 말을 요약하거나 중요한 단어를 넣어서 '~했다는 말이구나'라고 말하기 ★ 듣기 어려운 상황일 때에는 양해를 구하고 상대방의 말을 잘 들어줄 수 있는 시간을 약속하기

활동지-ET-3 소통의 시작 (경청)

잘 듣고 그려보아요!

☞ 다음 그림을 짝에게 설명해 보세요.



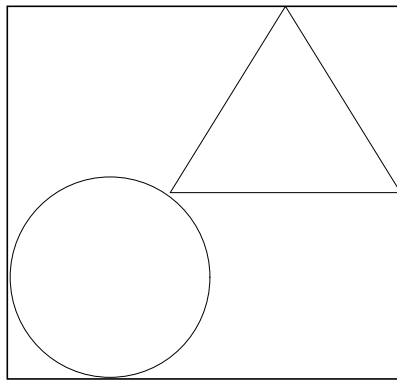
[그림 1]

☞ 짝이 해주는 설명을 듣고 그림을 그려보세요.

활동지-ET-4 소통의 시작 (경청)

잘 듣고 그려보아요!

☞ 다음 그림을 짝에게 설명해 보세요.



[그림 2]

☞ 짝이 해주는 설명을 듣고 그림을 그려보세요.

경청에 관한 시

이야기를 들어 달라고 하면
당신은 충고를 하지.
나는 그런 부탁을 한 적이 없어
이야기를 들어 달라고 하면
그런 식으로 생각하면 안 된다고 당신은 말하지
당신은 내 마음을 짓밟개지.
이야기를 들어 달라고 하면
나대신 문제를 해결해주려고 하지.
내가 원하는 것은 그런 것이 아니야.
들어주세요!
내가 원하는 것은 이것뿐.
아무 말 하지 않아도 좋아.
아무것도 해주지 않아도 좋아.
그저 내 얘기만 들어 주면 돼.

-작자 미상-

출처: 주혜란 역. (2006). 코칭 내 아이를 변화시키는 최고의 대화 기술. 서울: 대교출판.

활동지-ET-5 마무리하기

친구 알아가기

☞ 오늘 새롭게 만난 친구의 이름을 적어보세요. 다음 만남에도 친구에게서 느낀 점이나 새롭게 발견한 점, 고마웠던 점, 하고 싶은 말을 적어주세요.

친구 이름				
첫 만남				
두 번째 만남				

들어가며 2차시 친구야 놀자 · ◡ ·

○ 학습목표

- 집단 규칙을 스스로 정하여 프로그램 참여에 대한 동기를 높인다.(S)
- 여러 게임을 통해 집단의 친밀감을 형성하여 마음을 열고 앞으로의 활동에 참여할 수 있도록 한다.(S)

○ 차시개요

단계	제목	세부 활동	시간	준비물
도입	들어가기	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 지난 시간의 활동에 대해 회상한다. ▪ 오늘 활동에 대해 간략히 소개한다. 	5분	
전개	이것만은 꼭 지키자!	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 토의를 통해 집단 규칙을 스스로 정한다. 	15분	[활동자ET-6] [활동자ET-7] [활동자ET-8] 도화지, 포스트잇, 필기도구
	눈 먼 피카소	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 눈을 가리고 팀별 이어 그리기를 통해 그림을 완성한다. 	10분	안대, 도화지, 색칠도구
	인간 실타래	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 몸을 꼬아서 다시 푸는 신체 활동을 통해 집단 친밀감을 높인다. 	10분	
정리	마무리하기	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 친구와의 두 번째 만남을 회상하며 느낌 점을 한 줄로 적는다. ▪ 다음 차시를 안내한다. 	5분	[활동자ET-5]

○ 지도상 유의점

집단 규칙정하기 활동에 중점을 두고 진행하도록 하며 학생 스스로 규칙을 정하게 하여 책임감을 가지도록 유도한다. 시간이 부족하다면 눈 먼 피카소, 인간 실타래 활동 중 한 가지만 하도록 한다. 대안활동을 부록에 파트별로 구별하여 제시하였으나, 상담자의 판단에 따라 자유롭게 차시를 구성할 수 있다. 집단 규칙정하기 활동에서 피해학생들이 소극적인 태도를 취할 가능성이 높기 때문에 억지로 의견을 제시하도록 강요하지 않도록 한다. 학생들이 자신감을 갖고 의견을 제시할 수 있도록 편안한 분위기를 조성하고, 가해학생의 경우 비협조적인 행동을 취하거나 공격성적인 행동이 보일 수 있으므로 이를 유의하여 지도한다.

도입

- 서로 인사하며 지난 회기 이후 어떻게 지냈는지 이야기하게 한다.
- 지난 시간의 활동에 대해 기억하며, 그 이후 자신의 삶에서 다르게 생각하거나 변화한 점이 있는지 이야기하도록 한다.
- 오늘 활동의 내용과 목표에 대해 간략히 소개한다.

전개

(1) 이것만은 꼭 지키자!

- 학생들이 모여앉아서 토의할 수 있도록 등글게 책상 배열을 바꾸고, 앞으로 프로그램에 참여하는 동안 지켜야할 규칙을 학생들 스스로 정하게 한다.
- 학생들이 규칙을 만들기 전에, 규칙이 필요한 이유에 대해 [활동지-ET-6]을 활용하여 설명한다. 현재 프로그램에 참여하고 있는 친구들이 다 같이 한 팀임을 강조하고, 스포츠 게임이 원활하게 운영되기 위해서 규칙이 필요한 것처럼 이 집단도 특별한 규칙을 필요로 한다는 점을 설명한다.
- 도화지, 포스트잇, 필기도구, [활동지-ET-7]을 나눠준 후에 전체 집단의 팀 이름을 정하기 위해 학생들이 의견을 나누게 하고 팀명을 정하게 한다.
- 팀명이 정해지면 학생들이 스스로 규칙을 만들고, 규칙에 대한 상벌도 스스로 정하게 한다. 학생들이 스스로 규칙을 정할 때 유의해야 할 사항들을 설명한다.

• **집단 규칙 정할 때 유의사항**

- 모든 구성원이 참여해야 하고, 각 규칙에 대한 구성원들의 동의가 있어야만 집단 규칙으로 선택될 수 있다.
- 규칙을 제안할 때 이유를 꼭 설명한다.
- 친구의 이야기를 경청하는 자세로 듣는다.
- 친구가 제시한 의견에 피드백을 할 때에는 구체적인 이유를 제시하며, 부드러운 말투를 사용한다.

Tips

- 활동 안내에서 소통의 중요성을 학생들에게 설명해주도록 한다. 특히 학생 스스로 규칙을 정할 때에는 민주적인 태도, 소통의 자세, 책임지는 태도가 중요하다는 것을 충분히 설명해주어야 한다.

- 학생들의 동등한 참여를 위해 토의하기 전에 각자 마인드맵을 그려 필요한 규칙을 적어보게 한다. 포스트잇에 개인당 3개 이상의 규칙을 적도록 하고, 한 명씩 돌아가며 자신이 선정한 규칙을 칠판에 붙이도록 한다. 칠판에 모든 규칙을 붙인다.
- 학생들이 자신이 제시한 의견에 대해 자유롭게 그 이유를 설명하고 토론할 수 있도록 유도한다. 민주적인 태도로 학생들이 토론할 수 있도록 주의를 기울인다.

Tips

- 학생들의 규칙을 잘 못 정할 경우, 또는 규칙의 내용이 편중될 경우 토의에 개입하여 가이드를 제시할 수 있다. 그러나 학생들이 자신들의 자율성이 제한되었다고 느끼지 않도록 집단의 한 구성원으로써 의견을 제시하는 정도로만 활동에 참여해야 한다. 상대방의 의견도 학생들의 검토를 거쳐 규칙으로 선택되거나 제외될 수 있다.

- 토론 과정을 거쳐 규칙들이 선정되면 [활동지-ET-7]에 규칙을 적어보게 한다. 이때 한 학생이 다 적게 하지 않고, 돌아가면서 한 사람에게 하나씩 적도록 한다.

- [활동지-ET-8]의 서명란에 학생들이 각자 서명을 하게하고, 자신들이 만든 규칙을 지켜나갈 수 있도록 다짐을 하게 한다.
- 교실에 완성된 [활동지-ET-7], [활동지-ET-8]을 나란히 게시하도록 한다.

(2) 눈 먼 피카소

- 2~3팀을 만든다. 칠판에 팀 수에 맞게 도화지를 붙여 놓고, 조금 떨어진 지점에 대기 선을 긋는다.
- 팀별로 팀원들을 대기 선에 일렬로 서게 한다. 각 팀에게 안대를 한 대씩 나눠준다.
- 각 팀의 첫 번째 사람이 안대로 눈을 가리고 도화지 앞에 가서 얼굴을 그리고 오도록 지도한다. 첫 번째 사람이 얼굴을 그리고 나면 안대를 두 번째 사람에게 넘겨준다. 두 번째 사람이 대기 선에서 안대를 낀 다음 도화지 앞까지 걸어가게 하여 눈을 그리게 한다. 똑같은 방식으로 세 번째 사람은 코를 네 번째는 입을 그려나가게 지도한다.
- 나머지 친구들은 대기 선 뒤에서 자신의 차례를 기다리도록 하고, 뒤에서 큰 소리로 안내를 해 줄 수 있게 한다.
- 팀별로 완성된 그림을 확인하고 학생들이 가장 잘 그린 그림을 선택하게 한다.

Tips

- 활동 중에 사고가 일어나지 않도록 주의해야 한다.
- 학생들이 장난치지 않도록 지도한다.

(3) 인간 실타래

- 전체 인원으로 원을 만들도록 지도한다.
- 원으로 선 상태에서 왼손을 위로 올리게 하고, 오른손을 아래로 향하게 하여 두 팔을 교차시키게 한다. 손을 교차시킨 상태에서 옆 사람의 손을 잡게 한다.
- 잡은 손을 놓지 않은 상태에서 교차된 손을 풀어보게 한다. 이때 유의할

점으로 전체 학생들이 서로 안쪽으로 바라보고 있는 현재 상태를 유지하면서 교차된 손을 풀어보는 것임을 알린다.

- 학생들이 서로 상의하여 문제를 풀어나가도록 유도한다.

출처: 구분용 외(2008). 학교폭력 피해학생 치유 프로그램 지도자용 지침서. 교육과학기술부.

Information

- **인간 실타래를 푸는 방법:**
 - 원 안의 두 학생이 손을 위로 들어 올리게 한다. 나머지 학생들이 차례로 들린 손 안으로 들어가서 한 바퀴를 돌게 되면 자연스럽게 실타래가 풀리게 된다.

Tips

- 학생들이 아직 친해지지 않은 집단 초기에 함께 문제를 해결해 봄으로써 서로 친밀해 질 수 있도록 유도하는 게임이다.
- 상담자는 학생들이 무력으로 교차된 손을 풀지 않도록 주의를 기울이며, 학생들이 다양한 의견을 제시할 수 있게 편안한 분위기를 유도한다.

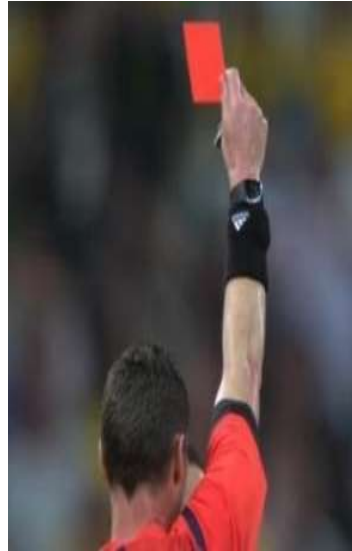
정리

- 각자 돌아가면서 오늘의 활동을 통해 자신이 생각하고 느낀 점을 이야기하게 한다.
- 상담자가 보관하고 있던 [활동지-ET-5]를 나누어주고, 새롭게 한 줄을 적을 수 있도록 지도한다.
- 이번 활동에서 느낀 점을 이야기하며 다음 회기를 약속하며 마무리한다.

활동지-ET-6 이것만은 꼭 지켜자!

규칙이 왜 필요할까요?

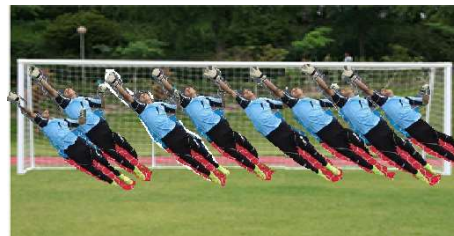
☞ 스포츠 게임에서 규칙이 필요한 이유는 무엇일까요?



출처: 조선일보 2014.06.17

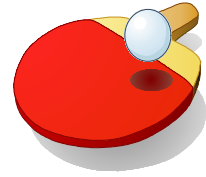
☞ 만약 축구에서 규칙이 없거나, 선수들이 규칙을 지키지 않는다면 어떻게 될까요?

- 모든 축구선수들이 손으로 공을 잡는다면?
- 축구선수들이 서로 발목을 발로 찬다면?
- 승부차기를 할 때 골키퍼가 여러 명이라면?



활동지-ET-7 이것만은 꼭 지켜!

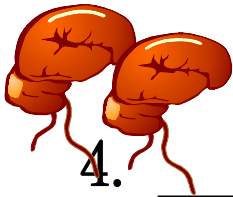
_____ 팀 규칙★



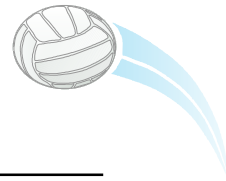
1. _____

2. _____

3. _____

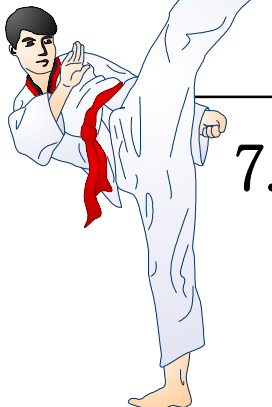


4. _____



5. _____

6. _____



7. _____



..... 팀 서약서★

나는 팀의 규칙을 따르고 내 행동에 대한 결과를 받아들이는 데 동의합니다.

날짜: 20 년 월 일

이름 :	서명:
이름 :	서명:
이름 :	서명:
이름 :	서명:
이름 :	서명:
이름 :	서명:

부록 : 대안 활동

1학기 전개 (1) 활동

나는 누구? 너는 누구?

별칭 팻말	활동유형	자기소개, 정적활동
	소요시간	5분
	준비물	A4용지, 색칠도구
<p>활동방법 :</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 프로그램에 참여하는 동안 불리고 싶은 별칭을 학생들 스스로가 정하게 한다. ○ 별칭이 정해지면 A4용지를 3등분으로 접어 이름표 팻말을 만들게 한다. 3등분된 용지의 중간 칸에 자신의 별칭을 적게 하고, 맨 위 칸(이름표를 세웠을 때 뒷면이 되는 칸)에 자신에게 쓰는 편지를 적도록 지도한다. ○ 프로그램에 참여하는 동안 지키고 싶은 자신만의 약속, 다짐 또는 응원의 메시지를 학생 스스로 적도록 지도한다. 		
<p style="text-align: center;">Tips</p> <ul style="list-style-type: none"> • 별칭을 정하고 소개하는 활동 대신 이 활동을 활용할 수 있다. • 이 활동의 경우 이름표 팻말 뒷면에 적힌 편지를 매 회기 때마다 학생이 볼 수 있게 하여 학생이 프로그램에 적극적으로 참여할 수 있도록 독려해주는 효과를 얻을 수 있다. • 학생들이 이름표를 잃어버리기 쉬우므로 회기가 끝나면 이름표를 걷어 보관해두도록 한다. 		
참고 자료	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 0 auto; width: 80%;"> <p style="text-align: center;">자신에게 쓰는 약속, 다짐, 응원의 메시지</p> <hr style="border-top: 1px dashed black;"/> <p style="text-align: center;">자신의 별칭</p> <hr style="border-top: 1px dashed black;"/> </div>	

별칭 아이엠 그라운드 게임	활동유형	자기소개, 정적활동
	소요시간	5분
	준비물	없음
<p>활동방법 :</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 자신이 정한 별칭에 어울리는 동작을 만들게 한다. 아이들이 동작 만들기에 어려움을 보인다면 기존의 아이엠 그라운드 게임의 동작들을 응용할 수 있도록 도와준다. ○ 4박자에 맞춰 손바닥으로 ①무릎 한 번 ②손뽀 한 번 ③엄지손가락을 오른쪽으로 한 번 내밀기 ④엄지손가락을 왼쪽으로 내밀기 순으로 동작을 취하게 한다. ○ “아이엠 그라운드 지금부터 시작” 라는 구령에 맞춰 게임을 시작한다. 3~4박자에 동작을 하면서 자신의 별칭을 낸다(예: ①무릎 한 번 ②손뽀 한 번 ③, ④박자에 “핫도그” 를 외친다). 별칭 소개가 끝나면 본격적인 게임을 시작한다. 한 사람이 먼저 “앗싸, 자신의 별칭” 을 동작과 함께 외친 다음 받아칠 상대방의 별칭과 동작을 “앗싸, 친구의 별칭/동작” 에 맞춰 외친다. 예를 들어, 별칭이 ‘핫도그’ 인 친구가 별칭이 ‘마담’ 인 친구를 지목할 때에는 “앗싸 핫도그, 앗싸 마담” 을 모션과 함께 말하면, 지목된 학생이 “앗싸 마담, 앗싸 (다른 친구 별칭)” 라고 말하면서 게임을 이어가게 하면 된다. 		
<p>Tips</p> <p>아이엠 그라운드 이중모션</p> <ul style="list-style-type: none"> • 아이엠 그라운드 이중모션은 아이엠 그라운드의 변형된 버전이다. 고학년 학생들 혹은 아이엠 그라운드 게임이 익숙한 집단에서 난이도를 조정하기 위해 사용 가능한 게임이다. • 아이엠 그라운드와 게임방식은 동일하나 게임 시작 부분에서 두 명의 친구가 동시에 지목되는 것이 다른 점이다. • 처음 시작하는 사람이 “아이 엠 그라운드 지금부터 시작! 앗싸 너, 너”라고 외치면서 “너,너” 에 각각 한명의 친구를 지목한다. 지목을 당한 두명은 각자 “앗싸 (자기 별칭), 앗싸 (친구 별칭)”을 외치며 게임을 진행한다. 즉, 한 게임 안에서 두 게임이 동시에 진행되고 있는 것이다. 		
참고 자료		

마인드맵 자기소개	활동유형	자기소개, 정적활동
	소요시간	10분
	준비물	A4용지, 색칠도구
<p>활동방법 :</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 자기를 소개하는 마인드맵을 그리게 한다. 마인드맵에는 자신이 불리고 싶은 별칭, 그 별칭을 선정한 이유, 자신의 취미, 장점 등을 포함시키도록 설명한다. ○ 마인드맵 가운데 자신의 캐릭터를 그리거나 자기 별칭과 관련된 그림을 그리게 한다. 캐릭터를 그릴 경우 가장 눈에 띄는 자신만의 강점(잘 웃는 얼굴, 키 큰 모습 등)을 강조하여 그릴 수 있도록 지도한다. ○ 마인드맵이 완성되면, 돌아가면서 발표를 하게 한다. 		
<p>Tips</p> <p>변형: 그룹 활동</p> <ul style="list-style-type: none"> • 그룹 활동으로 마인드맵을 그릴 수 있다. 두 명씩 짝을 지어 짝궁의 이름, 나이, 취미 등을 물어보고 짝궁의 마인드맵을 대신 그리게 한다. 그린 마인드맵을 통해 다른 친구들에게 짝궁을 소개시키게 한다. • 마인드맵 가운데에는 소개하는 친구의 캐릭터를 그리도록 한다. 짝궁의 가장 눈에 띄는 강점(잘 웃는 얼굴, 키 큰 모습 등)을 강조하여 캐릭터를 그리거나, 짝궁의 별칭과 관련된 그림을 그리도록 지도한다. 		
참고 자료		

나만의 광고 만들기	활동유형	자기소개, 정적활동
	소요시간	10~15분
	준비물	도화지, 잡지책, 색칠도구, 사진기, 프린터
<p>활동방법 :</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 학생들에게 자신의 장점을 드러낼 수 있는 신체 부위, 표정 등을 3가지를 생각하게 한다. ○ 생각한 장점을 잘 표현해주는 방식으로 사진 3장 찍게 한다. 이때 전체 모습이 드러나는 사진보다는 특정 부위가 강조되는 사진을 찍도록 한다. 예를 들어, 손이 예쁘다고 생각하는 사람은 자신의 손을 찍게 하고, 밝은 표정이 장점이라고 생각하는 사람은 눈웃음을 찍거나 웃는 입술 모양을 찍게 한다. ○ 잡지에 나온 광고 중에서 자신의 사진과 접목시킬 수 있는 광고를 찾아 오리게 한다. ○ 도화지에 찍은 사진과 잡지에서 오려낸 광고를 이용하여 자신만의 광고를 제작하게 한다. 제작된 광고에 자신을 나타내는 광고 문구를 한 줄 정도 넣게 한다. ○ 완성된 광고를 친구들에게 발표하여 자신을 소개하도록 지도한다. 		
참고 자료		

나를 비춰보기!	활동유형	자기소개, 정적활동
	소요시간	15분
	준비물	도화지(또는 A4 3장), 잡지, 색칠도구, 풀
<p>활동방법 :</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 4절지 도화지를 3장 나누어주고, 잡지와 색칠 도구를 준다. ○ 도화지에 자신이 살면서 가장 잘한 일(자랑스러운 일), 가장 후회되는 일(싫었던 일), 앞으로 하고 싶은 일(앞으로의 자신의 모습)을 잡지와 여러 도구들을 활용하여 표현하게 한다. ○ 활동을 마치면 친구들에게 자신의 작품을 소개하게 한다. ○ 발표 내용을 듣고 친구들이 공감하는 부분이나 인상 깊었던 부분에 대해 피드백을 하도록 지도한다. 		
<p>Tips</p> <ul style="list-style-type: none"> • 주제와 관련된 사건을 표현하기보다는 학생들이 그 때의 감정, 생각을 표현할 수 있도록 돕는다. • 활동 시간이 부족한 경우에는 4절지 도화지를 3등분하여 각 주제를 표현 하도록 지도한다. • 잡지에 학생들이 활용하기에 부적절한 내용이 담겨져 있을 수 있으므로 상담자가 학생들이 사용할 수 있는 잡지 내용을 미리 준비해 두도록 한다. • 학생들이 피드백을 할 때 소극적인 또는 공격적인 행동을 할 수 있으므로 상담자는 이에 유의하도록 하고, 활동 안내할 때 피드백을 할 때 갖춰야 하는 태도, 방법에 대해 미리 알려주도록 한다. 		
참고 자료		

2학기 전개 (2) 활동

눈 먼 피카소

당신의 이웃을 사랑하십니까?	활동유형	친밀감 형성, 동적활동
	소요시간	5분
	준비물	없음
<p>활동방법 :</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 한 명의 학생을 제외하고 나머지 학생들은 둥그런 대형으로 서게 한다. 대형에서 제외된 학생은 다른 한생에게 다가가 “당신의 이웃을 사랑하십니까?” 라고 묻는다. ○ 질문을 받은 학생이 “네, 제 이웃을 사랑합니다.” 라고 외치면 그 학생의 좌·우측에 있는 학생은 재빨리 서로 자리를 바꾼다. ○ 만약 질문을 받은 학생이 ‘아니오’ 라고 대답하면 “그럼 어떤 이웃을 사랑하십니까?” 라고 재차 질문을 하고, 질문 받은 학생이 예를 들어, ‘시계를 찬사람’ 이라 대답하면 시계를 찬사람 전체가 자리를 바꾸어야 한다. ○ 자리를 바꾸는 과정에서 처음에 대형에서 제외되어 있었던 학생은 재빨리 빈자리에 가서 앉으면 된다. ○ 자리를 차지하지 못한 학생이 다시 질문자가 되어 게임을 반복한다. 		
<p>Tips</p> <p>변형 : 의자게임</p> <ul style="list-style-type: none"> • 의자를 둥그렇게 배열한다. 이 때 참여하는 학생 수보다 의자 숫자를 1개 적게 한다. • 한 학생을 선택하여 둥근 배열 중앙에 서게 한다. 나머지 학생들은 의자에 앉게 한다. • 중앙에 선 학생이 질문을 하고, 질문에 해당되는 사람들은 자리에서 일어나 다른 의자로 자리를 옮겨야 한다. 이 때 중앙에 선 학생도 빈자리를 찾아가 앉을 수 있다. 마지막에 자리를 찾지 못하는 학생이 질문자가 된다. • 주의할 점 : 자리를 옮길 때 자신의 양 옆자리로는 이동할 수 없게 한다. 상담자는 질문의 종류를 다양하게 하도록 유도하며, 학생들이 서로 알아 갈 수 있는 질문을 하도록 권장한다. 		
참고 자료		

폭탄 게임	활동유형	친밀감 형성, 정적 활동
	소요시간	5~10분
	준비물	타이머(스마트폰)
<p>활동방법 :</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 6명의 학생들을 3팀으로 나눈다. 팀을 나눈 다음에 무작위로 등글게 앉게 한다. ○ 타이머를 통해 무작위로 시간을 맞춘 다음, 학생들에게 보이지 않게 하여 한 학생에게 타이머를 건네주며 궁금한 점을 질문한다. 타이머를 건네받은 친구는 질문에 대답을 하고 또 다른 친구에게 질문을 하며 타이머를 건네준다. 타이머가 울릴 때까지 계속 질문을 주고받는다. ○ 타이머가 울릴 때 타이머를 들고 있는 친구는 아웃된다. ○ 아웃된 친구는 원 밖으로 나오기 전에 타이머를 임의로 설정하여 원 안에 친구에게 설정된 시간이 보이지 않게 하고 타이머를 건네준다. 타이머를 받은 친구는 게임을 이어간다. ○ 이 과정을 반복하여 마지막까지 살아남은 팀원이 있는 팀이 승자가 된다. 		
<p style="text-align: center;">Tips</p> <ul style="list-style-type: none"> • 총 인원수가 짝수이고, 6명 이상일 때 가장 이상적인 팀 게임이 가능하다. • 인원수가 적거나 총 인원수가 홀수인 경우에는 개인전으로 게임을 할 수 있다. • 질문 내용에 비방, 비하 발언이 포함되지 않도록 게임이 진행되는 동안에 주의를 기울이도록 한다. 학생들이 서로 알아 갈 수 있는 내용으로 질문을 구성하도록 지도한다. 		
참고 자료		

나는 누구인가?	활동유형	친밀감 형성, 동적 활동
	소요시간	5~10분
	준비물	칠판, A4용지, 옷핀
<p>활동방법 :</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 칠판에 유명인사의 이름을 적는다. 이 때 유명인사의 수는 학생의 수보다 많아야 한다. ○ 학생 수만큼 A4용지를 준비한다. 각 용지에 칠판에 적힌 유명인사 이름을 하나씩 적는다. 학생의 등에 옷핀으로 유명인사의 이름이 적힌 종이를 한 장씩 달아준다. 이 때 해당 학생들은 자신의 등에 붙은 유명인사가 누구인지 알지 못하게 한다. ○ 학생들은 친구들에게 “예, 아니오” 로 대답 가능한 질문을 하여 자신이 누구인지 알아가도록 한다. 예를 들면, “나는 가수야?”, “나는 남자야?”, “나는 사람이야?” 등과 같은 질문을 통해 자신이 누구인지 알아가도록 한다. 이 때 유의할 사항으로 한 친구에게 한 질문만 할 수 있다는 점을 안내해야 한다. 		
<p>Tips</p> <ul style="list-style-type: none"> • 칠판에 적은 유명인사의 수가 전체 학생 수보다 많을수록 직접적인 질문이 나와도 게임이 오래 지속될 수 있을 뿐만 아니라 모든 학생이 서로 한 번씩 질문을 주고받을 수 있다. 		
참고 자료	유명인사 예: 유재석, 박명수, 소녀시대, EXO, 김연아, 박태환, 세종대왕, 홍길동, 톰과 제리, 스누피, 아기공룡 둘리, 짱구, 보노보노 등	

2학기 전개 (3) 활동

인간 실타래

제로 게임	활동유형	친밀감형성, 정적활동
	소요시간	5분
	준비물	없음
<p>활동방법 :</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 두 명씩 대결을 하는 게임이다. ○ 두 사람이 반대 손을 마주잡고 엄지손가락을 위로 세우게 한다. ○ 엄지손가락만 이용하여 상대방의 엄지손가락을 잡는 사람이 승리한다. ○ 모든 학생들이 게임에 참여하게 하여 마지막 승자를 엄지 왕으로 선정한다. <div style="background-color: #e0f2f1; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>Tips</p> <ul style="list-style-type: none"> • 활동 도중 차질하면 힘에 따른 제압, 폭력적인 행동들이 나타날 수 있으므로 가해학생들에게 실시하지 않도록 한다. • 피해학생의 경우에도 과도한 힘으로 상대를 제압하지 않도록 지도한다. </div>		
참고 자료		

시원하게~ 안마해주기	활동유형	친밀감형성, 정적활동
	소요시간	3분
	준비물	없음
<p>활동방법 :</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 두 명씩 짝을 지어 서로 안마를 해주게 한다. ○ 어깨 주물러주기, 목 주물러주기, 등 두드려주기, 손가락 스트레칭 등을 할 수 있다. 		
참고 자료		

고무줄 릴레이!	활동유형	친밀감 형성, 동적활동
	소요시간	5분
	준비물	고무줄, 나무젓가락
활동방법 : <ul style="list-style-type: none"> ○ 5명이 한 팀을 이루게 한다. ○ 각 팀별로 손을 뒷짐 진 상태에서 나무젓가락을 입에 물게 한다. ○ 3개의 고무줄을 주어 나무젓가락을 이용하여 옆으로 전달하게 한다. ○ 마지막 학생에게 고무줄 3개가 먼저 전달되는 팀이 승리한다. 		
Tips <ul style="list-style-type: none"> • 처음에는 학생들이 쑥스러워 하여 게임을 잘 못할 수 있다. 게임을 여러 번 실시하다보면 학생들이 금방 친해지므로 게임을 반복하여 실시하도록 한다. • 상대방의 판단에 따라 참여 동기를 높이기 위한 작은 보상(예: 초콜렛)을 준비할 수 있으나, 가능한 경우 보상 없이 게임을 진행하도록 한다. 		
참고 자료		

등대고 일어서기	활동유형	친밀감 형성, 동적활동
	소요시간	5~10분
	준비물	없음
활동방법 : <ul style="list-style-type: none"> ○ 학생들이 서로 의지하고 믿는 것의 중요성을 몸소 깨달을 수 있도록 등대고 일어서기 게임을 한다. ○ 두 명씩 돌아가며 짝을 이루게 한 다음, 바닥에 앉은 상태에서 서로 등을 대게 한다. ○ 등으로 상대방에게 의지하면서 일어나도록 지도한다. 		
참고 자료		

달라진 곳을 찾아봐!	활동유형	친밀감 형성, 정적활동
	소요시간	5분
	준비물	없음
<p>활동방법 :</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 두 명이 짝을 이루게 한다. ○ 30초에서 길게는 1분정도 짝과 마주보게 하고, 서로 관찰하게 한다. ○ 시간이 되면 서로 등을 돌려 자신의 모습의 일부를 바꾸게 한다. 예를 들어, 양말을 내리거나, 핀을 반대로 꽂거나, 시계를 반대 손목에 찬다. ○ 모습을 바꾼 다음 다시 서로 마주 보게 한 다음 바뀐 부분을 찾게 한다. ○ 활동이 끝나면 기발하게 바꾼 것을 다른 친구들에게 발표하도록 지도한다. 		
<p style="text-align: center;">Tips</p> <ul style="list-style-type: none"> • 처음에는 학생들이 쑥스러워하여 게임을 잘 못할 수 있다. 게임을 여러 번 실시하다보면 학생들이 금방 친해지므로 게임을 반복하여 실시하도록 한다. • 3~4번 정도 연달아 실시하는 것이 좋다. 4회를 넘어가면 아이들이 바꿀 거리가 없어 지루해질 수 있다. • 이 게임의 경우 단체로 할 수 있다. 학생의 수가 많으면 5명의 학생을 뽑아 교실 앞쪽으로 나오게 한다. 나머지 학생들이 눈을 감고 있는 동안 지목된 학생들은 자신의 모습의 일부를 바꾼다. 모습을 바꾼 다음 나머지 반 학생들이 바뀐 부분을 찾아본다. 단체게임을 진행할 때 아이들이 한 번에 너무 많은 곳을 바꾸지 않도록 지도한다. 		
참고 자료		

벽을 뚫자	활동유형	친밀감 형성, 동적활동
	소요시간	10분
	준비물	없음
<p>활동방법 :</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 한 학생을 제외한 나머지 인원은 원을 만들어 옆 사람과 팔짱을 끼게 한다. ○ 팔짱 사이로 사람이 통과할 수 없을 정도로 단단하게 만든 다음 한 사람씩 술래가 되어 원 안에 들어가 원 밖으로 빠져 나오게 한다. 팔짱을 끼고 있는 사람들은 원 안에 있는 술래가 쉽게 빠져 나올 수 없도록 한다. ○ 이런 식으로 전체 학생이 한 번씩 술래를 경험하고 원 밖으로 빠져 나오도록 한다. ○ 활동을 마친 후 한명씩 느낌 점을 이야기 해보도록 한다. <p style="text-align: center;">출처: 구본용 외(2008). 학교폭력 피해학생 치유 프로그램 지도자용 지침서. 교육과학기술부.</p>		
<p>Tips</p> <ul style="list-style-type: none"> • 이 활동은 5~7명 인원에서 실시하는 것이 효과적이다. • 벽 뚫기 활동을 통해 학생들이 학교폭력 피해자의 고립되었던 상태를 간접적으로 경험하고 이해할 수 있도록 하는 활동이므로 가해학생 집단에서 실시하도록 한다. • 게임이 끝난 이후 피해자의 경험과 게임의 관련성을 추가적으로 설명해 주도록 한다. 		
참고 자료		

2. 불안 및 우울 조절

7. 불안 및 우울 조절

가. 프로그램의 필요성

- 최근 우리 사회에서 학교폭력 피해학생의 자살 사망이 반복적으로 발생하는 등, 피해학생의 우울과 자살문제 등 심리적 부적응의 문제가 심각하며, 가해학생 역시 불안이나 우울 등 심리적 부적응을 경험한다는 연구결과가 보고되고 있다. 즉, 불안이나 우울은 피해자만의 문제가 아님을 알 수 있다.
- 피해학생의 경우, 불안이나 우울, 자살사고나 행동을 줄이고, 보복성의 가해행동을 줄이기 위해서는 정서조절 능력을 향상시킬 필요가 있다.
- 가해학생의 경우, 공격성이나 폭력행동으로 이어지는 자신의 불안이나 우울 등 부정적인 심리적 상태와 이에 기여하는 자신의 생각을 인지하여, 이를 적절히 조절할 수 있어야 할 것이다.
- 이 프로그램을 마친 학생들은 자신의 부정적이고 왜곡된 생각을 바꾸어 불안이나 우울을 조절할 수 있을 뿐 아니라, 자신이나 타인의 자살생각이나 행동을 알아차리고 필요한 도움을 구할 수 있다.

나. 프로그램의 목표

A wareness	학교폭력 상황에서 불안과 우울을 일으키는 자신의 부정적이고 왜곡된 사고에 대해 인식한다.
S kills	학교폭력 상황에서 불안과 우울 등 부적 정서를 효과적으로 조절하는 방법을 학습한다.
K nowledge	불안이나 우울과 관련하여 생각과 정서, 행동의 연결을 이해한다.

다. 프로그램의 구성

차시	제목	A	S	K	내용
1	불안의 조절: 편안해지기!	○	◎		다양한 이완법을 익히고, 불안을 일으키는 부정적 생각을 긍정적 생각으로 바꾸는 방법을 학습한다.
2	불안의 조절: 생각 바꾸기	○	◎		불안을 일으키는 부정적인 생각을 보다 긍정적인 생각으로 바꿀 수 있는 방법을 학습한다.
3	우울의 조절		◎	○	우울의 다양한 특징을 이해하고, 우울을 야기하는 자신의 부정적 생각을 확인하여 이를 조절할 수 있도록 한다.
4	자살의 신호와 대처		○	◎	자살의 경고신호와 위험요인, 대처방법에 대해 학습한다.

★ <정서인식 및 표현> 프로그램과 이어서 실시하는 것이 정서조절능력의 배양을 위해 더 바람직할 수 있다.

라. 평가계획

1) 사전-사후 검사

프로그램을 실시하기 전에 불안 및 우울의 정도를 측정하는 사전 검사 점수와 프로그램을 실시한 후 측정하는 사후 검사 점수를 비교하여 불안 및 우울 수준의 변화를 측정한다.

2) 셀프 모니터링

[부록-AD-2]를 활용하여 매 회기 실시하는 셀프 모니터링 활동으로 자신의 불안 및 우울 수준을 점검한다.

불안 및 우울 조절

1차시

불안의 조절: 편안해지기!

○ 학습목표

- 자신이 편안하고 이완되어 있을 때의 신체적 느낌과 불안할 때의 여러 신체적 반응을 인식함으로써, 자신의 불안을 알아차릴 수 있다.(A)
- 여러 이완법들을 학습하고 연습하여, 실생활에서 사용할 수 있다.(S)

○ 차시개요

단계	제목	세부 활동	시간	준비물
도입	들어가기	<ul style="list-style-type: none"> 오늘 활동에 대해 간략히 소개한다. 	5분	
전개	불안 경험	<ul style="list-style-type: none"> 자신이 어떤 상황에서 불안이나 두려움을 느끼는지, 그리고 불안할 때 어떤 신체적·생리적 반응을 경험하는지 이야기를 나눈다. 	10분	
	이완훈련	<ul style="list-style-type: none"> 불안을 느낄 때 이완하기 위해, 복부호흡, 점진적 근육이완, 평화로운 장면 상상하기를 학습한다. 	25분	[부록-AD-1]
정리	마무리하기	<ul style="list-style-type: none"> 활동을 통해 배운 내용을 정리한다. 과제(이완훈련) 및 다음 차시를 안내한다. 	5분	[부록-AD-2]

○ 지도상 유의점

특정 상황에서 자신이 불안하다는 것을 알게 하는 여러 신체적 증상들에 대해 이해하고, 그러한 신체적 증상과는 양립 불가능한 이완상태를 학습함으로써 불안을 감소시킬 수 있는 방법을 습득한다. 즉, 불안과 연합된 신체적 증상이 생겨날 때 스스로 이완 기법을 사용할 수 있도록 만드는 것이 목표이다. 학생들이 웃거나 산만해지지 않고 이완훈련에 집중할 수 있도록 학생들에게 사전에 주의시키며, 서로 마주보거나 너무 가까이 앉지 않도록 한다. 이번 차시에서 학습하는 여러 이완기법들은 다른 회기 중 적절한 맥락에서 사용가능하며, 이러한 반복훈련으로 실생활 적용을 높일 필요가 있다.

도입

- 오늘 활동의 내용과 목표에 대해 간략히 소개한다.

전개

(1) 불안 경험

- 불안이나 두려움, 공포를 느끼거나 염려하는 상황이 무엇인지 자유롭게 이야기하는 가운데, 자신이 불안하다는 것을 어떻게 아는지 질문한다.
- 불안함과 연계된 신체적·생리적 변화(떨림, 땀이 남, 숨이 가빠짐, 심장이 두근거림, 어지러움, 가슴이 답답함, 얼굴에 열이 남, 소름이 끼침, 마비된 느낌, 구역질 등)에 초점을 맞출 수 있게 돕는다.

(2) 이완 훈련

① 복부 호흡

- 편안한 자세로 다음의 스크립트에 따라 복부 호흡을 연습하게 한다.

Information

- 긴장할 때, 보통 호흡은 얇고 빠르지만, 이완되었을 때 보다 천천히, 깊이, 복부로부터 호흡하게 된다. 복부 호흡을 하면서 동시에 긴장하는 것은 불가능한데, 복부 호흡의 이점은 다음과 같다.
 - 뇌와 근육에 산소 공급 증가
 - 부교감 신경계의 활성화를 통해, 차분하고 진정된 상태를 촉진하게 됨
 - 마음과 신체의 연결감 증가
 - 집중력 향상
 - 이완 촉진

1. 여러분이 느끼고 있는 긴장 수준에 주목하세요. 한 손을 갈비뼈 바로 아래, 배 위에 놓으세요.
2. 코를 통해 “폐 아래쪽으로” 천천히, 깊이 숨을 들이마시세요. 배로 숨을 쉬게 되면 손이 자연스럽게 올라가야만 합니다. 가슴은 배가 팽창하는 동안 아주 약간만 움직여야 해요.
3. 완전히 숨을 들이마셨을 때, 잠깐 멈추세요. 이제, 코나 입을 통해 천천히 숨을 내쉬세요. 완전히 숨을 내쉬어야 합니다. 숨을 내쉬면서, 여러분의 몸이 이완되게 하세요. 마음속으로 팔과 다리가 풀리고, 축 쳐지는 모습을 떠올려 보세요.
4. 이제 천천히 복부 호흡을 6번 반복할 겁니다. 갑자기 한 번에 숨을 크게 들이마시거나 내쉬지 말고, 호흡을 부드럽게 자연스럽게 하도록 노력하세요. 숨을 들이마시는 동안 4까지 천천히 쉬고, 내쉬는 동안에도 4까지 천천히 세어보세요.
5. 천천히 들이마시고 멈추세요 ... 천천히 내쉬세요. (여섯)
6. 천천히 들이마시고 멈추세요 ... 천천히 내쉬세요. (다섯)
7. 천천히 들이마시고 멈추세요 ... 천천히 내쉬세요. (넷)
8. 천천히 들이마시고 멈추세요 ... 천천히 내쉬세요. (셋)
9. 천천히 들이마시고 멈추세요 ... 천천히 내쉬세요. (둘)
10. 천천히 들이마시고 멈추세요 ... 천천히 내쉬세요. (하나)

② 점진적 근육이완

- 미리 정해진 스크립트에 따라 점진적 근육이완 또는 단축 이완법(부록-AD-1)을 가르친다.
- 이완 기법을 충분히 익힐 수 있도록 반복적으로 연습하게 한다.

Tips

- 이완 훈련을 위한 장소는 조용하고 너무 밝지 않아야 하며, 책걸상에 앉기 보다는 바닥에 앉거나 눕는 것이 좋다.
- 스크립트를 사용할 때, 정상적인 대화 속도보다 다소 느리게, 고요

하고 이완된 목소리로 말하는 것이 중요하다. 각 단계 사이에 충분한 시간을 두어 학생들이 조급해지지 않도록 한다. 녹음테이프를 만들어 사용하는 것도 도움이 된다.

- 시간이 충분치 않을 경우, 단축 이완법([부록-AD-1])를 대신 사용한다.
- 여러 차시에 걸쳐 차시 시작 전 또는 끝에 이완법을 실시하는 것이 이완 훈련을 익숙하게 만드는데 유용할 것이다.

③ 평화로운 장면 상상하기

- 제공된 스크립트를 사용하여 평화로운 장면을 상상하도록 한다.
- 방법이 익숙해지면, 조용한 해변, 계곡, 잔잔한 호수, 자신의 침실, 추운 겨울날 화롯불 앞에 앉아있는 것 등 자신이 편안함을 느끼는 장면을 상상하도록 한다. 중요한 점은 자신의 주의를 완벽하게 끌 수 있도록 세부적인 것까지도 상세하게 시각화해야 한다는 것이다.

Information

- 점진적 근육훈련을 마친 후에는 자신이 평화로운 장면에 있다고 마음속에 떠올려보는 것이 도움이 된다. 점진적 근육훈련이 특정 근육집단을 다루는 반면, 매우 평화로운 장소에 있다고 상상하는 것은 전반적인 이완감을 주며 불안한 생각에서 해방시킨다.

- 다음은 두 가지 평화로운 장면의 예이다.

<바닷가>

당신은 지금 아름답고 한적한 해변을 걷고 있습니다. 당신은 맨발이고 모래는 매우 부드럽고 따뜻합니다. 파도가 밀려오고 나가면서 파도소리도 들립니다. 파도소리는 당신을 편안하게 합니다. 바닷물은 연한 청록색으로, 투명한 햇살아래 반짝이고 있습니다. 저 멀리에는 배 한 척이 아주 천천히 지나갑니다. 모래사장에 부딪히는 파도소리는 당신의 긴장을 풀어주며, 당신은 더욱 더 편안한 상태로 빠져듭니다. 확 트인 바다를

바라보며 맑고 깨끗한 공기를 한껏 들이마셔 봅니다. 산뜻한 바닷바람이 불어와 머리카락이 날립니다. 한적한 바닷가를 둘러보며, 당신의 몸도 마음도 편안해집니다.

<숲>

당신은 이른 아침, 숲 속을 산책 중입니다. 이슬에 젖은 소나무 숲의 향기가 은은하게 풍겨오고 맑고 깨끗한 공기에 기분이 좋아짐을 느낍니다. 이름 모를 작은 새들이 지저귀며 날고 있고, 멀리서 계곡 물이 흐르는 소리가 들려옵니다. 분홍빛으로 물들어 있던 하늘이 어느덧 파랗게 변해가고, 점차 밝은 햇살이 퍼지기 시작합니다. 부드러운 바람이 얼굴에 느껴집니다. 바람에 사각대는 풀 소리, 나뭇잎 소리가 기분 좋게 느껴집니다. 마음이 점점 더 편안해 짐을 느낍니다.

정리

- 각자 돌아가면서 오늘의 활동을 통해 자신이 생각하고 느낀 점을 이야기하게 한다.
- 오늘 학습한 이완 기법들을 잠자기 전에 각각 한 번씩 연습하도록 당부한다.
- 자신이 불안하거나 두려운 상황에서, 또는 스트레스가 많을 때 이 기법들을 사용할 수 있음을 상기시키고, 가능한 한 자주 연습할 것을 강조한다.
- 셀프 모니터링 과제([부록-AD-2])에 대해 안내한다. 다음 회기까지 매일 하루를 뒤돌아보며 자신의 불안 및 우울 정도를 점검하는 과제를 설명한다.

Tips

- 상담자는 1차시 정리 단계에서 셀프 모니터링 과제([부록-AD-2])를 제시한 후 앞으로의 과제에 대해 안내한다. 셀프 모니터링 과제를 학생 스스로 해 나갈 수 있게 셀프 모니터링의 목적과 방법, 유의사항에 대해 자세히 안내하도록 한다.

목적	학생들 스스로 자신의 불안 및 우울 정도를 인식하고, 상담을 통해 배운 내용을 일상생활에서 적용하려는 노력을 통해 불안하고 우울한 상태가 줄어드는 변화를 경험할 수 있다.
방법	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 셀프 모니터링 활동은 매일 하루를 점검하며 작성하는 활동임을 알린다. ▪ 해당 날짜를 적고 자신의 불안 및 우울 정도를 0~10으로 표시하도록 한다. ▪ ‘메모’란에는 학생들이 상담에서 배운 방법을 어떻게 활용했는지 구체적으로 기술하도록 지도한다. <p>Tips. 셀프 모니터링 활용방안 : 문자를 이용하여 학생들의 셀프 모니터링 활동을 독려할 수 있다. 상담자가 각 학생들에게 문자를 발송하고 학생들이 그 날의 불안 및 우울 정도, 조절 여부, 기술 활용 방법에 대해 답하도록 할 수 있다.</p>
유의 사항	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 셀프 모니터링을 통해 변화하는 자신을 발견하기 위해서는 매일 셀프 모니터링 활동을 하는 것이 중요함을 알린다. ▪ 다음 회기 때 셀프 모니터링 과제를 반드시 가져오도록 지도한다.

- 학생들이 활동을 방법을 잘 이해하였는지 확인하기 위해 셀프 모니터링 1일차를 채워보게 하고, 같은 방법으로 나머지 차수를 채워오도록 지도한다.
- 학생들의 셀프 모니터링 과제에 대해 상담자는 셀프 모니터링 활동지 여백에 피드백을 적어 돌려주거나 문자 메시지로 활용하여 피드백을 해줄 수 있다.
- [부록-AD-2]를 매 차시 마무리에서 학생들에게 나누어준다.

- 이번 활동을 통해 성취한 목표에 대해 이야기하며 다음 회기를 약속하며 마무리한다.

부록-AD-1 이완훈련

점진적 근육이완 스크립트

☞ 기본 스크립트

우선 의자에 앉거나 편안하게 눕는다.

다음과 같은 순서로 신체부위의 근육을 힘껏 긴장시킨 후 단숨에 긴장을 푼다.

이렇게 긴장과 이완을 대비시켜 편안한 상태를 느껴보자.

긴장 상태는 10초 정도, 이완상태는 20초 정도 유지한다.

손→팔→얼굴→목→어깨→가슴→배→등→다리→발→온몸

1	가장 먼저 주먹을 세게 쥐었다가 힘을 쭉 빼기를 반복한다.
2	팔을 옆으로 들어 올리고 팔꿈치 위쪽을 긴장시킨 후 긴장을 풀며 축 떨어 뜨리기를 반복한다.
3	얼굴을 할 때는 이마에 주름을 만든 후 힘을 뺀다. 그 다음에는 양미간에 주름을 만든 후 힘을 뺀다.
4	머리를 뒤로 젖혔다가 목의 힘을 뺀다. 목으로 의자를 힘껏 누르거나 턱을 가슴 쪽으로 잡아당긴다.
5	어깨는 힘껏 움츠렸다가 힘을 쭉 뺀다. 양쪽 어깨가 줄에 매달려서 귀 쪽으로 당겨진다고 상상한다. 스트레스를 자주 느끼는 사람은 목이나 어깨가 빠근 할 때가 많으므로 이 동작을 여러 번 하면 심신이 편안해질 것이다.
6	깊게 숨을 들이 쉰 다음 멈춘다. 천천히 숨을 다시 뱉어낸다. 배를 등 쪽으로 강하게 집어넣은 후 등 근육의 긴장을 풀어준다. 매번 호흡할 때마다 점점 더 깊이 이완시킨다.
7	이제 엉덩이 근육을 이완시킵니다. 그 이완이 허벅지로 내려오면서 양쪽 허벅지의 모든 근육이 이완됩니다. 그 편안한 이완이 양쪽 무릎으로 내려와서 종아리와 정강이, 발 그리고 양 발로 내려오는 것을 느껴봅니다.

☞ 단축 이완법 스크립트

1	조용하고 편안한 장소를 찾는다.
2	이완되고 편안한 자세로 앉는다.
3	눈을 감는다.
4	호흡에 초점을 맞춘다. 깊게 숨을 들이쉬고 천천히 내쉬며, 숨을 내쉴 때 자신이 이완되는 것을 느낀다. 걱정을 사라지게 한다.
5	근육군 별로 근육을 긴장시키고 조인다. 이어서 근육이 이완되게 한다. 근육을 이완시킬 때 얼마나 편안한지 느껴본다.
6	몸 전체를 이완하고, 천천히 깊게 호흡한다.
7	자신이 좋아하고 편안하게 느끼는 장소에 있으면서 매우 이완되고 편안하게 있는 것을 상상한다.
8	이러한 단계를 2-3분 실행한다. 그런 후 2-3분간 더, 조용히 앉아 있다.
출처: 이승연, 신현숙, 이동형(2011). 우울불안의 예방과 개입. 서울: 학지사.	

부록-AD-2 마무리하기

나의 불안 및 우울 점검하기

☞ 하루에 한 번씩 자신의 불안 및 우울 수준을 점검하세요. 솔직하고 자세하게 기록해 주세요.
 (0점-불안, 우울하지 않음, 10점-가장 많이 불안, 우울한 상태)

차수	날짜	불안 및 우울의 정도										메모	
		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9		10
예시	1/1	0	1	2	3	④	5	6	7	8	9	10	싫어하는 상황에서 불안함을 느낄 때 복부 호흡을 하여 긴장을 이완함. (상담에서 배운 방법을 어떻게 활용했는지 구체적으로 쓰세요)
1일차	/	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
2일차	/	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
3일차	/	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
4일차	/	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
5일차	/	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
6일차	/	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
7일차	/	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

불안 및 우울 조절 2차시 **불안의 조절: 생각 바꾸기**

○ 학습목표

- 불안을 일으키거나 유지시키는 부정적 사고를 인지할 수 있다.(A)
- 부정적 사고를 긍정적인 대안적 사고로 대체할 수 있다.(S)

○ 차시개요

단계	제목	세부 활동	시간	준비물
도입	들어가기	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 지난 시간의 활동에 대해 회상한다. ▪ 오늘 활동에 대해 간략히 소개한다. 	5분	
전개	이완 기법 복습	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 이전 차시에 배운 다양한 이완 기법들을 복습하여 친숙해진다. 	10분	[부록-AD-1] 점진적 근육이완 스크립트
	뜨거운 의자	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 부정적 사고에 대처할 수 있도록 ‘뜨거운 의자’ 활동을 사용하여 긍정적인 대안적 사고를 만들어 내고, 가능한 결과를 생각해 낸다. 	25분	
정리	마무리하기	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 활동을 통해 배운 내용을 정리한다. ▪ 과제(뜨거운 의자) 및 다음 차시를 안내한다. 	5분	[부록-AD-2] [부록-AD-3]

○ 지도상 유의점

이번 차시의 목적은 불안을 일으키는 부정적인 생각들을 떨쳐버리고 보다 긍정적인 대안을 생각해 낼 수 있도록, 여러 질문을 활용하는 방법을 가르치는 것이다. 연령이 어리거나 인지기능이 떨어질수록 활동을 따라가는 것이 어려울 수 있으므로, 상담자가 술선수범하여 시범을 보이는 것이 중요하며 아동들의 경험에 적절한 상황을 예로 들어 부정적 사고에 대한 긍정적 대안을 마련하도록 반복 학습시키는 것이 중요하다.

도입

- 서로 인사하며 지난 회기 이후 어떻게 지냈는지 이야기하게 한다.
- 셀프 모니터링 과제를 꺼내게 한다. 지난 시간의 활동에 대해 기억하며, 각자 자신의 셀프 모니터링 과제를 보면서 그 이후 자신의 삶에서 변화한 점이 있는지 이야기하도록 한다.
- 오늘 활동의 내용과 목표에 대해 간략히 소개한다.

전개

(1) 이완 기법 복습

- [부록-AD-1]을 활용하여 앞 회기에 배웠던 복부 호흡, 점진적 근육이완, 또는 평화로운 장소 상상하기 등을 차례대로 반복 연습한다.

(2) 뜨거운 의자

- 이 활동은 학생들이 자신의 부정적 사고에 도전할 수 있게 훈련시키는 것을 목적으로 한다. 먼저, 불안이나 두려움을 느낄 때 부정적이거나 비합리적인 생각들이 이에 기여함을 예를 들어주어 설명해 주고, 학생들에게 이와 비슷한 자신의 경험을 이야기하게 한다.

<예 1- 만화영화 “치킨 리틀” (2006년 개봉)>

갑자기 하늘에서 떨어진 무언가에 의해 머리를 강타당한 치킨 리틀은 하늘이 무너지고 있다고 확신하고, 사람들에게 대피해야 한다고 외치며 고향 마을을 대혼란으로 몰고 간다. 그러나 그의 머리 위로 떨어진 것은 도토리였다. 하늘이 무너진다고 생각한 것이 공포를 일으키고 결국 불필요한 대혼란을 일으켰음.

<예 2- 학기 초 자기소개>

‘처음부터 좋은 인상을 보여주지 않으면 아이들이 나를 좋아하지 않을 거야. 모든 아이들이 나를 좋아해야 해. 그렇지 않으면 내 인생은 실패작이야.’ 라는 비합리적인 신념 때문에 너무나 떨리고 불안해져서 자기 소개가 오히려 부자연스럽고 어색하게 되고, 결국 아이들이 자신을 이상하다고 생각하도록 만들 수 있음.

- 부정적인 사고에 도전하는 첫 번째 방법은 그 상황을 어떻게 다른 식으로 생각할 수 있는지 질문하는 것이다.
 - “이 상황을 어떻게 다르게 볼 수 있지?”
 - “이 상황이 일어난 다른 이유는 무엇일까?”

상황: 수업 중에 앞에 나와서 발표를 해야 한다.
 처음 생각: 내가 실수를 해서 아이들이 비웃을 것이다.
 감정: 두려움

- 학생들에게 이 상황에 대해 떠올릴 수 있는 다른 생각은 무엇인지 질문하고, 각각이 어떤 감정을 일으키는지 질문한다.
- 의자 하나를 “뜨거운 의자” 라고 명명하고 상담자가 먼저 그 의자에 앉는다. 한 학생을 코치로 임명하여 상담자를 돕게 한다. 상황을 하나 주고, 학생들로 하여금 떠올릴 수 있는 부정적 사고를 한 번에 하나씩 말하게 한다. 상담자는 부정적 사고에 대한 긍정적인 대안을 말해야 한다. 상담자가 답을 하지 못할 경우 코치는 위의 질문(“이 상황을 어떻게 다르게 볼 수 있을까요?”, “이 상황이 일어난 다른 이유는 무엇일까요?”) 을 사용하여 대안적 생각을 말할 수 있게 돕는다.

상황: 수업 중에 앞에 나와서 발표를 해야 한다.

질문: 여러분이 갖고 있는 부정적인 생각에는 어떤 것이 있죠? 하나씩 말해 보세요. 그럼 제가 더 긍정적인 대안을 말해 볼게요. “OO야, 내가 답을 못하면 앞에서 배운 질문을 사용해서 네가 나를 도와주렴.”

- 연습 후에는 학생들이 말한 부정적이고 비합리적인 생각들에 대해 정리하고, 그러한 생각에 도전할 수 있는 다른 전략에는 어떤 것들이 있을지 질문한다.
- 다음과 같이 질문하는 것은 불안을 일으키는 부정적 사고에 도전하는데 도움이 된다.

“어떤 일이 일어날까?”

“그 생각이 옳다면, 일어날 수 있는 최악의 일은 무엇일까?”

“그 생각이 옳다면, 일어날 수 있는 가장 좋은 일은 무엇일까?”

“이 상황에서 무엇이 가장 일어날 법한 일인가?”

Tips

- 학생들이 일어날 수 있는 긍정적·부정적인 일 모두를 생각하도록 하는 것이 이 활동의 핵심이다.
- 최악의 결과를 생각하는 부분에는 최소한의 시간만 쓰고, 최상의 결과와 가장 일어날 법한 결과를 생각하는 것으로 재빨리 이동한다.
- 서기를 정하여 학생들의 반응을 기록하게 한다.

- 뜨거운 의자에 앉기 원하는 학생들을 골라 순서를 정한다. 각 학생을 도울 코치도 한 명씩 정한다. 코치는 의자에 앉은 학생이 긍정적인 대안적 사고를 생각하지 못할 경우, 위의 질문들을 사용하여 대안을 생각할 수 있게 돕는다. 나머지 학생들은 주어진 상황에 대한 부정적·비합리적인 생각들을 한 번에 하나씩 말해준다.

상황 1	수업 중에 앞에 나와서 발표를 해야 한다.
상황 2	밤에 혼자 집에 있는데, 다른 방에서 부스럭거리는 소리가 난다.
상황 3	시험에서 성적이 크게 떨어졌다.
상황 4	학교 복도에서 거칠게 생긴 학생들이 나를 에워싼다.
상황 5	밤에 혼자 학원에서 돌아오고 있는데, 뒤에 사람이 따라오고 있다.
상황 6	길을 가고 있는데, 갑자기 큰 개가 내 앞에 나타나 쫓고 있다.

상황 1	수업 중에 앞에 나와서 발표를 해야 한다.
부정적 생각	“내가 실수를 해서 아이들이 비웃을 것이다.”
질문하기	그 생각이 옳다면, 일어날 수 있는 최악의 일은 무엇인가? “아이들이 나를 비웃고 따돌릴 것이다.”
다음 질문하기	그 생각이 옳다면, 일어날 수 있는 최상의 일은 무엇인가? “아이들이 오히려 나를 더 좋아하게 된다.”
마지막 질문하기	이 상황에서 무엇이 가장 일어날 법한 일인가? “아이들이 비웃긴 하겠지만, 대부분은 어떤 일이 있었는지 기억도 못할 것이다.”

상황 1	수업 중에 앞에 나와서 발표를 해야 한다.		
부정적 생각	“내가 실수를 해서 아이들이 나를 비웃을 것이다.”	뜨거운 의자 생각	“실수를 할 수도 있지만, 반대로 발표를 잘 할 수도 있다.” “실수를 할 수는 있겠지만, 노력한 만큼 최선을 다하면 된다.”
부정적 생각	“갑자기 준비한 것이 전혀 생각이 나지 않을 것이다.”	뜨거운 의자 생각	“발표준비를 충분히 했으므로, 침착하게만 하면 된다.” “중간에 잘 기억이 나지 않아도, 노트를 보면 다시 기억할 수 있을 것이다.”

정리

- 각자 돌아가면서 오늘의 활동을 통해 자신이 생각하고 느낀 점을 이야기 하게 한다.
- 뜨거운 의자([부록-AD-3])를 과제로 제시하고 안내한다.
- 셀프 모니터링 과제([부록-AD-2])에 대해 안내한다. 다음 회기까지 매일 하루를 되돌아보며 자신의 불안 및 우울 정도를 점검하는 과제를 설명한다.

Tips

- 상담자는 1차시 정리 단계에서 제시한 셀프 모니터링 과제([부록-AD-2])와 관련 안내 자료를 참고하여 학생들에게 셀프 모니터링 과제를 제시하도록 한다.
 - 학생들이 다음 회기 때 셀프 모니터링 과제를 반드시 가져오도록 지도한다.
- 이번 활동을 통해 성취한 목표에 대해 이야기하며 다음 회기를 약속하며 마무리한다.

부록-AD-3 마무리하기

뜨거운 의자

이름:

- ☞ 지난 한 주 동안 여러분을 불안하거나 두렵게 만들거나 걱정하게 만들었던 상황이 있는지 생각해 보고, 그 상황을 상자 안에 쓰세요. 그 때 떠올렸던 부정적인 생각들에는 어떤 것이 있었는지 써보세요. 수업 중 배운 질문들을 사용해서, 그 상황에 대해 떠올릴 수 있는 보다 긍정적인 생각을 써보세요.

상황:

뜨거운 의자 질문

1) 상황에 대해 생각하는 다른 방식:
 “이 상황을 어떻게 다르게 볼 수 있을까요?”
 “이 상황이 일어난 다른 이유는 무엇일까요?”

2) 다음에는 무슨 일이 발생할까요?
 “어떤 일이 일어날까요?”
 “그 생각이 옳다면, 일어날 수 있는 가장 최악의 일은 무엇일까요?”
 “그 생각이 옳다면, 일어날 수 있는 최상의 일은 무엇일까요?”
 “이 상황에서 무엇이 가장 일어날 법한 일인가요?”

부정적 생각	뜨거운 의자 생각

불안 및 우울 조절

3차시

우울의 조절

○ 학습목표

- 우울의 신체적, 인지적, 정서적 증상을 이해한다.(K)
- 우울을 일으키는 사고 오류를 확인하고 자신의 사고 오류를 탐색한다.(S)
- 부정적 생각을 바꾸어 우울을 조절할 수 있다.(S)

○ 차시개요

단계	제목	세부 활동	시간	준비물
도입	들어가기	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 지난 시간의 활동에 대해 회상한다. ▪ 오늘 활동에 대해 간략히 소개한다. 	5분	
전개	우울의 증상 이해하기	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 우울의 신체적, 인지적, 정서적 증상들을 이해한다. 	5분	[참고자료-AD-1]
	사고의 오류 탐색과 생각 바꾸기	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 사고 오류의 다양한 예를 확인하고 자신의 사고 오류를 탐색한다. ▪ 보다 현실적인 사고방식을 찾아본다. 	30분	[부록-AD-4] [부록-AD-5] [활동자AD-1] [참고자료-AD-2]
정리	마무리하기	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 활동을 통해 배운 내용을 정리한다. ▪ 과제 및 다음 차시를 안내한다. 	5분	[활동자AD-1] [부록-AD-2]

○ 지도상 유의점

우울은 피해, 가해, 가해-피해 집단 모두가 경험하는 정서로 <우울의 조절>은 모든 집단에 유용하게 활용될 수 있다. 일반적 상황에서 시작하여 학생들이 익숙해지면 학교폭력과 관련된 경험을 떠올려서 자신의 사고 오류를 탐색하게 하는 것이 도움이 될 것이다. 우울의 증상에 대한 논의가 5분보다 길어질 경우, 사고 오류 탐색하기 활동의 시간을 이에 맞추어 조절한다.

도입

- 서로 인사하며 지난 회기 이후 어떻게 지냈는지 이야기하게 한다.
- 셀프 모니터링 과제를 꺼내게 한다. 지난 시간의 활동에 대해 기억하며, 각자 자신의 셀프 모니터링 과제를 보면서 그 이후 자신의 삶에서 변화한 점이 있는지 이야기하도록 한다.
- 오늘 활동의 내용과 목표에 대해 간략히 소개한다.

전개

(1) 우울의 증상 이해하기

- 학생들로 하여금 자신 또는 다른 사람이 ‘우울하다’는 것을 알게 하는 증상들에 무엇이 있는지 브레인스토밍하게 한다. 사람 모양을 칠판에 그리고 학생들이 말하는 다양한 증상들을 그 위에 표시한다. 이를 통해 단순히 정서적인 측면 뿐 아니라, 신체적, 인지적인 여러 증상들이 우울을 구성함을 전달한다.

Information

• **우울의 증상**

- DSM-5의 진단 기준에 따르면 우울 에피소드는 다음과 같은 9개 증상 중 5개 이상이 2주간 지속되고 이러한 상태가 이전 기능으로부터의 변화를 나타낼 경우에 해당한다. 우울의 증상이 단순히 정서적인 것에 국한되지 않음에 주목할 필요가 있다.
- 1. 하루의 대부분, 그리고 거의 매일 지속되는 우울한 기분이 주관적인 보고(슬픔, 공허함, 절망감)나 객관적인 관찰에서 드러남(울 것처럼 보임)
(Note: 아동과 청소년이 경우에는 과민한 기분으로 나타나기도 함)
- 2. 모든 또는 거의 모든 일상 활동에 대한 흥미나 즐거움이 하루의 대부분

또는 거의 매일 같이 뚜렷하게 저하되어 있음

3. 체중 조절을 하고 있지 않은 상태(예: 1개월 동안 체중 5%이상의 변화)에서 확인한 체중 감소 혹은 증가, 또는 거의 매일 나타나는 식욕의 감소 혹은 증가가 있을 때 (Note: 소아의 경우 예상되는 체중의 증가에 미치지 못함)
4. 거의 매일 나타나는 불면증이나 과다수면
5. 거의 매일 나타나는 정신 운동성 초조나 지체(주관적인 좌불안석 또는 처진 느낌이 타인에 의해서도 관찰 가능하다)
6. 거의 매일의 피로감이나 활력 상실
7. 거의 매일 무가치감 또는 과도하거나 부적절한 죄책감을 느낌
8. 거의 매일 나타나는 사고력이나 집중력의 감소, 또는 우유부단함
9. 반복되는 죽음에 대한 생각, 특정 계획이 없이 반복되는 자살 생각, 또는 자살 기도나 자살 수행에 대한 특정 계획

(2) 사고의 오류 탐색과 생각 바꾸기

- 우울을 일으키거나 부추길 수 있는 사고의 오류(thinking errors) 또는 인지적 왜곡(cognitive distortions)을 탐색한다. 다양한 종류의 사고 오류를 보여주는 그림([부록-AD-4])와 예들을 활용하여, 각각을 구분할 수 있게 돕는다.

Information

• 사고 오류의 유형

1. 쌍안경 시각 : 사물을 있는 그대로가 아니라 더 크게 또는 더 작게 생각하여 바라보는 것
2. 흑백사고 : 사물을 극단적이거나 반대되는 방식으로만 바라보는 것. 모든 상황을 선과 악, 성공과 실패와 같이 두 가지 양 극단으로만 해석하는 것
3. 어두운 안경 : 사물의 부정적인 면만 생각하는 것
4. 예언 : 충분한 증거 없이 앞으로 무슨 일이 발생할지에 대해 예측하는 것
5. 개인화 : 자신의 통제권 밖에 있거나 자신의 책임이 아닌 일에 대해

개인적인 책임을 지거나 스스로 비난하는 것

6. 과잉일반화 : 단지 하나의 사건(부당했던 사건)에만 근거해서 일반적인 결론을 내리는 것(예: “삶은 불공평해” 라고 믿는 것)
7. 이름붙이기 : 실제로 훨씬 더 복잡한 사물에 단순한 (그리고 보통은 부정적인) 이름을 붙이는 것
8. 비난게임 : 자신이 책임져야만 하는 것에 대해 다른 사람을 비난하는 것
9. 긍정적인 측면의 평가절하 : 칭찬을 받아들이지 못하고 거부하는 등 긍정적인 사건이나 생각을 경시하거나 부적절한 것으로 판단함으로써 무시하는 것
10. 자신과 타인에게 당위성 부과 : 일이 특정 방식으로 행해져야한다고 당위성 (‘should’)이나 의무(‘must’)를 주장하거나 강요하는 것

Tips

- 게임 형식을 활용할 수 있다. 즉, 부정적인 자동적 사고의 예([부록-AD-5])를 종이 위에 하나씩 적어 빈 통에 넣은 후 이 중 하나씩을 뽑고, 상대편 팀이 이에 해당하는 오류가 무엇인지 맞추게 한다.
- 이어서 학생들로 하여금 자신이 흔히 하는 부정적 사고가 무엇인지 생각해 보게 한 후, 이것이 어떤 사고 오류에 해당하는지 확인하게 한다. 이와 함께 이러한 부정적 사고를 어떻게 긍정적으로 바꿀 수 있을지에 대해 이야기를 나눈다. 세 칸 기법([활동지-AD-1])을 사용하여, 토론을 이끄는 것이 도움이 될 것이다.

나의 부정적 사고는 무엇이었나?	이에 해당하는 사고의 오류는?	우울을 줄이기 위해 사용할 수 있는 다른 더 현실적인 생각은 무엇인가?
나를 보고도 못 본 척하고 지나가는 친구를 보고, 나를 매우 싫어한다고 생각함	쌍안경 시각	나를 본 것 같았지만, 다른 생각을 하느라고 나를 정말로 못 봤을 수도 있음.
학교에서 일어나는 모든 일은 좋지 않음	어두운 안경	학교에서 내가 겪는 많은 일들이 좋지 않지만, 다른 좋은 점들도 분명히 있음.
나는 좋은 대학에 가지 못할 것임	예언	지금 성적이 좋지 못하긴 하지만, 꾸준히 노력하여 성적을 올린다면 전혀 불가능한 것은 아님
삶은 너무나 불공평 함	과잉 일반화	내가 겪은 일이 부당한 면이 있긴 했지만, 내가 겪어왔거나 앞으로 겪게 될 모든 일들이 불공평한 것은 아님.
발표할 때 말을 더듬거나 실수를 하게 되면 우리 반 아이들이 나를 바보라고 생각할 것임	자신과 타인에게 당위성 부과	말을 실수 없이 완벽하게 하는 사람은 그렇게 많지 않고, 실수를 한다고 해도 발표 내용이 좋다면 친구들이 나를 바보라고 생각하지 않을 것임.

Tips

- 사고의 오류를 이해하는 것은 쉽지만 그것을 실제로 찾아내는 것은 어려우며, 나이가 어리거나 인지능력이 떨어지는 학생들의 경우에 특히 그러할 것이다. 사고 오류의 다양한 예들을 제공하여 학생들로 하여금 어떤 사고 오류의 예인지를 확인하게 하는 연습이 선행되어야 할 것이다.
- 학교폭력 피해나 가해경험과 관련한 자신의 부정적 사고를 탐색해 보는 것도 도움이 될 것이나, 상담자와의 충분한 라포와 집단 내에서의 안전감이 필수적이다.

정리

- 각자 돌아가면서 오늘의 활동을 통해 자신이 생각하고 느낀 점을 이야기하게 한다.
- 과제로 세 칸 기법([활동지-AD-1])을 제시하고 안내한다. 다음 회기까지 3회에 걸쳐 특정 상황에 대해 자신의 부정적인 자동적 사고와 사고 오류, 보다 현실적인 사고방식에 대해 정리하도록 한다.
- 셀프 모니터링 과제([부록-AD-2])에 대해 안내한다. 다음 회기까지 매일 하루를 뒤돌아보며 자신의 불안 및 우울 정도를 점검하는 과제를 설명한다.

Tips

- 상담자는 1차시 정리 단계에서 제시한 셀프 모니터링 과제([부록-AD-2])와 관련 안내 자료를 참고하여 학생들에게 셀프 모니터링 과제를 제시하도록 한다.
 - 학생들이 다음 회기 때 셀프 모니터링 과제를 반드시 가져오도록 지도한다.
- 이번 활동을 통해 성취한 목표에 대해 이야기하며 다음 회기를 약속하며 마무리한다.

부록-AD-4 사고의 오류 탐색과 생각 바꾸기



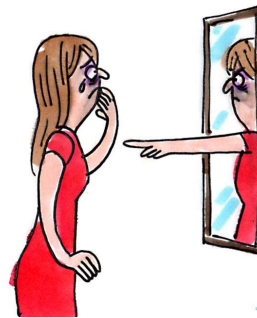
쌍안경 시각



흑백 사고



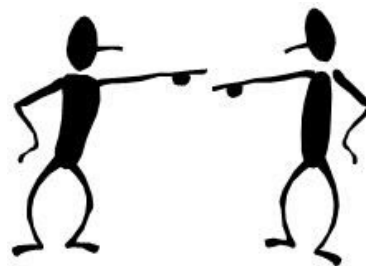
어두운 안경



개인화



예언



비난 게임

부록-AD-5 사고의 오류 탐색과 생각 바꾸기

부정적인 자동적 사고의 예

쌍안경 시각	<ol style="list-style-type: none"> 1) 운동장에서 친구와 지나치다가 인사를 했는데, 친구가 못했을 경우, “나랑 친구하기 싫구나. 일부러 피하네.”라고 생각하는 것 2) 화장실 다녀왔는데 친구들이 얘기하다가 각자 자리로 돌아간걸 보고, “내 뒷담화 했구나. 나를 싫어하는구나.”라고 생각하는 것
어두운 안경	<ol style="list-style-type: none"> 1) 친구가 칭찬을 했는데 “그냥 예의상 하는 말이겠지” 혹은 “나한테 뭐 원하는 게 있나?” 라고 생각하는 것. 2) 한참 얘기하다가 친구가 하품을 하면 그 전에 재밌어하며 박수치고 웃고 장난친 행동들은 생각하지 않고, “지루하구나, 내 얘기 듣기 싫어하는구나.”라고 생각하는 것
예언	<ol style="list-style-type: none"> 1) 열심히 공부했는데도 중간고사가 있는 날, 아침에 밥 먹다가 갑자기 오늘 시험은 100% 망할 것이라고 확신하는 것. 2) 새로운 학교에 전학을 가게 되었는데, 아무도 나를 좋아해주지 않을 것이라고 결론을 내리는 것.
흑백사고	<ol style="list-style-type: none"> 1) 시험에서 80점을 맞았는데도, 100점이 아니기 때문에 시험을 망쳤다고 생각하는 것. 2) 다이어트 중에 아이스크림 한 숟가락 먹었는데, “나는 다이어트에 완전히 실패했어.”라고 생각하며 자포자기로 아이스크림 전체를 다 먹어버리는 것.
개인화	<ol style="list-style-type: none"> 1) 친구 만나고 집에 가보니 우리 집 강아지의 다리가 다친 것을 발견한다. 다리 다칠 때 옆에 있지 못해줘서 마치 내 잘못인 것 같고, 차라리 밖에 나가지 말걸 후회하는 것 2) 초등학교 때 단짝 친구가 중학교에 와서 비행행동을 보이는 것이 자신 때문이라고 생각하는 것.
비난게임	<ol style="list-style-type: none"> 1) “내가 성적이 안 좋은 이유는 학원을 좋은데 다니지 않아서이다.”라고 생각하는 것 2) “내가 지각을 하는 이유는 학교가 너무 멀어서이다.”라고 생각하는 것

과잉일반화	<ol style="list-style-type: none"> 1) 고백을 한번 거절당한 후, 아무도 자신을 좋아해주지 않을 것이라고 생각해서 더 이상 밖을 잘 나가지 않고 사람도 잘 만나지 않는 경우 2) 선생님이 나를 혼내면, “맨날 나만 혼내. 날 미워하는 게 틀림없어.”라고 생각하는 것.
이름 붙이기	<ol style="list-style-type: none"> 1) 인터넷에서 상품을 주문하는데 주소를 잘못 적어서 확인 문자가 왔다. 이때, “내가 그때 바빠서 실수를 했었구나.”라고 생각하기 보다는 “나는 바보야”라는 결론을 내리는 것 2) 다이어트를 결심했는데 지키지 못했을 경우, “나는 역시나 똥똥한 돼지야”라고 생각하는 것.

활동지-AD-1 사고의 오류 탐색과 생각 바꾸기

세 칸 기법

이름: _____ 날짜: _____

☞ 집단 회기에서 학습한 대로 자신의 부정적인 자동적 사고에 주목하여 하나의 예를 찾으세요. 이 부정적 사고가 사고 오류의 여러 유형 중 무엇에 해당하는지 쓰고, 우울을 덜 일으키거나 줄이기 위해서 이를 어떻게 바꾸는 것이 좋을지 생각해 보세요. 보다 현실적인 긍정적 사고방식은 무엇인가요?

나의 부정적 사고는 무엇이었나?	이에 해당하는 사고의 오류는?	우울을 줄이기 위해 사용할 수 있는 다른 더 현실적인 생각은 무엇인가?

참고자료-AD-1 우울의 증상

- 아래 9개 증상 중 5개 이상이 2주간 거의 매일 지속된다면, 우울을 의심해 볼 수 있다. 만약 우울이 의심된다면, 학교 상담선생님이나 전문가에게 도움을 요청해야 할 것이다.
1. 우울한 기분이 주관적인 보고(슬픔, 공허함, 절망감)나 객관적인 관찰에서 드러남(울 것처럼 보임) (Note: 아동과 청소년의 경우에는 과민한 기분으로 나타나기도 함)
 2. 일상 활동에 대한 흥미나 즐거움이 저하되어 있음
 3. 확연한 체중 감소 혹은 증가, 또는 식욕의 감소 혹은 증가
 4. 불면증이나 과다수면
 5. 정신 운동성 초조나 지체(주관적인 좌불안석 또는 처진 느낌이 타인에 의해서도 관찰 가능함)
 6. 피로감이나 활력 상실
 7. 무가치감 또는 과도하거나 부적절한 죄책감을 느낌
 8. 사고력이나 집중력의 감소, 또는 우유부단함
 9. 반복되는 죽음에 대한 생각, 특정 계획이 없이 반복되는 자살 생각, 또는 자살 기도나 자살 수행에 대한 특정 계획

참고자료-AD-2 사고 오류의 유형

유형	내용
쌍안경 시각	사물을 있는 그대로가 아니라 더 크게 또는 더 작게 생각하여 바라보는 것
흑백사고	사물을 극단적이거나 반대되는 방식으로만 바라보는 것. 모든 상황을 선과 악, 성공과 실패와 같이 두 가지 양 극단으로만 해석하는 것
어두운 안경	사물의 부정적인 면만 생각하는 것
예언	충분한 증거 없이 앞으로 무슨 일이 발생할지에 대해 예측하는 것
개인화	자신의 통제권 밖에 있거나 자신의 책임이 아닌 일에 대해 개인적인 책임을 지거나 스스로 비난하는 것
과잉일반화	단지 하나의 사건(부당했던 사건)에만 근거해서 일반적인 결론을 내리는 것(예, “삶은 불공평해”라고 믿는 것)
이름붙이기	실제로 훨씬 더 복잡한 사물에 단순한 (그리고 보통은 부정적인) 이름을 붙이는 것
비난게임	자신이 책임져야만 하는 것에 대해 다른 사람을 비난하는 것
긍정적인 측면의 평가절하	칭찬을 받아들이지 못하고 거부하는 등 긍정적인 사건이나 생각을 경시하거나 부적격한 것으로 판단함으로써 무시하는 것
자신과 타인에게 당위성 부과	일이 특정 방식으로 행해져야한다고 당위성 ('should')이나 의무('must')를 주장하거나 강요하는 것

불안 및 우울 조절

4차시

자살의 신호와 대처

○ 학습목표

- 자살의 경고신호를 이해한다.(K)
- 자신 및 타인의 자살위험에 효과적으로 대처할 수 있다.(S)

○ 차시개요

단계	제목	세부 활동	시간	준비물
도입	들어가기	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 지난 시간의 활동에 대해 회상한다. ▪ 오늘 활동에 대해 간략히 소개한다. 	5분	
전개	동영상 시청하기	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 자살 관련 동영상을 시청 후 이와 관련한 이야기를 공유한다. 	10분	동영상 자료
	자살에 대한 오해 바로잡기	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 자살과 관련한 일반적 오해를 바로잡는다. 	5분	
	자살의 경고신호 학습하기	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 자살에 대한 다양한 경고신호를 알아본다. 	10분	[참고자료-AD-3]
	효과적 대처방법 학습하기	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 자신 및 타인의 자살 위험에 대해 효과적으로 대처하는 방법을 익힌다. 	10분	
정리	마무리하기	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 활동을 통해 배운 내용을 정리한다. 	5분	

○ 지도상 유의점

흔히 또래 립힘으로 인한 피해자의 자살 사망을 떠올리기 쉽지만, 자살은 피해자 뿐 아니라, 가해, 가·피해, 주변인과도 관련되어 있는 현상이다. 학생들에게 관련 동영상이나 신문기사뿐 아니라, 주변에서의 직, 간접적 경험을 떠올리게 하여 주의를 환기시키는 것이 차시 진행에 도움이 될 것이다. 현재 자살 고위험군인

학생일 경우, 자살의 대처방법과 관련하여 더 많은 시간을 할애할 필요가 있다. 이번 차시 활동을 통해 자살의 위험이 있는 것으로 밝혀지는 경우도 있을 수 있으며, 이 경우 반드시 자살위험도 평가를 실시하고, 부모나 양육자에게 이를 알려야 하며, 자살을 예방하기 위한 적절한 조치를 해야만 한다.

도입

- 서로 인사하며 지난 회기 이후 어떻게 지냈는지 이야기하게 한다.
- 셀프 모니터링 과제를 꺼내게 한다. 지난 시간의 활동에 대해 기억하며, 각자 자신의 셀프 모니터링 과제를 보면서 그 이후 자신의 삶에서 변화한 점이 있는지 이야기하도록 한다.
- 오늘 활동의 내용과 목표에 대해 간략히 소개한다.

전개

(1) 동영상 시청하기

- 학교폭력과 자살의 관련성 및 청소년 자살문제의 심각성을 소개하는 간략한 동영상을 시청하고, 전체적으로 주의를 상기시킨다.
동영상 자료 ①: “지식채널e 학교 폭력, 자살” - 학교폭력, 특히 피해경험으로 인한 학생들의 자살에 대해 여러 실제 사건들을 모아 동영상으로 엮었음. 시청 시간: 4분
출처 <http://www.youtube.com/watch?v=ovEMSNZ8tRc>
- 동영상 자료 ②:** 정상채널e 2화. 학교폭력 - 2014년에 만들어졌으며, 관련 통계 정보와 함께 방관자의 역할까지 거론한다는 점에서 유익함. 시청 시간: 2분
출처 <http://www.youtube.com/watch?v=mVuz03wWvY4>
- 동영상 자료 ③:** 자살, 학교폭력, 왕따 동영상 - 실제 사건이 아니라, 그림을 사용하여 전체 이야기를 구성하였음. 시청 시간: 5분

출처 <http://www.youtube.com/watch?v=SPQ3Jd8GILk>

동영상 자료 ④: 성남시 청소년 자살예방 UCC - 일반적인 청소년 자살예방 동영상임. 시청 시간 5분

출처 <http://www.youtube.com/watch?v=-BB0pqIJDhs>

동영상 자료 ⑤: 학교폭력 UCC - 학생들이 제작한 학교폭력 UCC로 자살을 선택하기까지의 다양한 괴롭힘들을 보여주고 있음. 시청 시간 5분 30초

출처 <https://www.youtube.com/watch?v=iSx0rdxNBtw>

동영상 자료 ⑥: 지식채널e ‘오늘은 내가 죽는 날입니다’ - 피해자들이 ‘왕따’ 익명 게시판에 올린 글을 살펴봄으로써, 피해자들의 고통을 느끼게 해주는 동영상. 시청 시간 3분 37초

출처 <https://www.youtube.com/watch?v=TC73fVmbxrl>

- 동영상 시청 후, 학생들이 주변에서 보고 들었던 자살관련 경험에 대해 이야기를 나누도록 한다. 자살행동을 예측할 수 있었는지, 자살행동을 막을 수 있는 방법에는 무엇이 있었을지, 자살이 주변 사람들에게 미치는 영향은 무엇일지 등에 대해 질문한다.

Tips

- 위 동영상 중 적절한 것을 골라 사용한다.
- 학교폭력과 자살을 다루는 대부분의 동영상은 학교폭력 피해에 초점을 맞추고 있다. 그러나 일반적인 자살문제에 대해 주의를 환기시키는 것도 중요하다. 특히 아래 설명처럼 가해자나 가·피해자, 목격자의 자살 사망에 대해서도 주의를 돌릴 수 있게 해야 한다.

Information

- 청소년폭력예방재단 2013년 실태조사 결과(<http://blog.naver.com/bakbht/220007023211>), 학교폭력을 경험한 학생들 중 42.1%가 폭력의 고통으로 인해 자살을 생각해 본 적이 있는 것으로 응답했다. 즉, 10명 중 4명은 피해 후 자살을 생각해 본 경험이 있다. 따라서 주변 학생 및 가족,

교사의 관심을 통해 조기 징후를 발견하여 즉시 도움체계를 동원함으로써 초기 대응, 상담, 통합적 회복 등의 지원을 하는 것이 중요하다.

- 자살사고(suicidal ideation)나 자살시도(suicidal attempt)는 학교폭력 피해자들에게만 관찰되는 현상이 아니라는 것에 주목할 필요가 있다. 자살사고나 시도는 가해자, 가·피해자에게서도 관찰될 뿐 아니라, 학교폭력의 당사자는 아니지만 이를 목격한 주변인(bystanders)들의 경우에도 흔히 관찰되는 현상이다.
- 또래괴롭힘에 직접적으로 관련된 피해자는 가해자나 주변인에 비해 자살사고에 대한 위험이 높다(김재엽, 장용언, 민지아, 2011; 한상영, 전용관, 2012; Kim & Leventhal, 2008). 또래 괴롭힘의 피해를 경험한 학생은 경험이 없는 학생에 비해 두 배 가까이 높은 자살 충동을 경험했고, 자살행위에 대해서도 우호적인 태도를 가지고 있다는 연구 결과도 보고되고 있다(최준영, 2007).
- 또래괴롭힘 피해집단과 가해집단 모두의 자살사고가 높아진다는 연구 결과들이 있다(김광수, 권용신, 2005; 박경원, 2013; 최준영, 2007).
- 더 나아가, 최근 몇몇 연구에서는 또래 괴롭힘 행동을 목격한 학생들도 무기력감과 잠재적인 자살사고의 위험을 보였다(Rivers & Noret, 2013). 피해자를 직접적으로 도와주지는 못했지만 공감하고 동정했던 학생들은 같은 반 친구가 자살을 했을 경우 후유증으로 트라우마를 경험하게 된다(Brock, 2002). 또한 또래 괴롭힘을 목격하거나 피해학생과 알고 지내는 학생들은 자신이 예전에 당했던 피해경험이 생각나기 때문에, 혹은 도와줘야 한다는 신념과 실제로 행동으로 실천하지 못하는 것 사이의 인지적 부조화를 느껴서 어느 정도의 “co-victimization”을 겪게 되고 결국 정신건강과 자살사고에 영향을 미칠 수 있다(Rivers & Noret, 2010).

(2) 자살에 대한 오해 바로잡기

- 자살에 대한 흔한 오해들을 바로잡기 위해, O/X 퀴즈 형태로 자살과 관련한 일련의 문장을 제시하여 구성원들의 생각을 듣고, 오해일 경우

이를 바로 잡는다.

○ 아래의 O/X 퀴즈를 실시한다.

1. 한번 자살을 하려고 마음을 먹은 사람은 죽기로 단단히 결심했기 때문에 그 어떠한 방법으로도 자살 시도를 막을 수 없다.
2. 누군가에게 “너 자살 충동 느끼니?”라고 물어본다면 그 사람은 자살 시도를 하게 될 확률이 높다.
3. 그 어떠한 경고신호도 없이 자살이 바로 일어나는 경우는 거의 없다.
4. 자살 위기를 넘기면 더 이상 자살에 대한 위험은 없다.

Information

1. 한번 자살을 하려고 마음을 먹은 사람은 죽기로 단단히 결심했기 때문에 그 어떠한 방법으로도 자살 시도를 막을 수 없다. (X)
: 자살 시도는 더 이상 가망이 없는 상황에서 마지막으로 도와달라는 외침인 경우가 많다. 만약 위기가 효과적으로 해결된다면 다시 자살 시도를 하지 않을 확률이 높기 때문에 초기 개입이 중요하다.
2. 누군가에게 “너 자살 충동 느끼니?”라고 물어본다면 그 사람은 자살 시도를 하게 될 확률이 높다. (X)
: 대다수의 사람들은 한번쯤은 자살에 대해 생각해본 적이 있을 것이다. 다른 사람과 자살에 대해 이야기를 함으로써 오히려 자신의 감정과 걱정을 표현할 수 있게 되어 더 많은 지지를 받게 되고 대처 기술을 배우게 된다.
3. 어떠한 경고신호도 없이 자살이 바로 일어나는 경우는 거의 없다. (O)
: 물론 자살을 시도하려는 사람들 중에 직접적으로 자신의 의도를 전달하는 경우는 드물지만, 돌이켜 보면 그 전에 수많은 경고신호들은 있다. 특히, 가족에게보다는 친구, 의사, 목사나 같이 가족이 아닌 상대에게 이러한 경고신호들이 더 많이 전해진다. 그 이유는 평소에 가족과 건강하지 못한 관계를 맺고 있어서 경고신호에 대해 의사소통하기에는 이미 심리적으로 거리가 있기 때문이다.

4. 자살 위기를 넘기면 더 이상 자살에 대한 위험은 없다. (X)

: 한 연구에 의하면, 과거에 자살시도를 한 사람이 그렇지 않은 사람들에 비해 자살을 시도할 확률이 18배나 높다. 자살을 시도했다는 것은 이미 한번 사회적 금기를 깨트렸기 때문에 그 이후에는 자살을 더 쉽게 선택하게 된다. 첫 자살 시도 후에 차분한 사람은 오히려 그 다음 자살에 필요한 정서적 에너지/힘을 축적하고 있는 것일 수도 있다. 또한 보통, 갈수록 더 치명적이고 성공확률이 높은 방법들이 사용되기 때문에 끊임없이 주의를 기울여야 한다.

출처: McWhirter et al. (2011). At risk youth: A comprehensive response for counselors, teachers, psychologists, and human service professionals. Belmont, CA: Thomson Higher Education.
 Domino, G. (1990). Popular misconception about suicide: How popular are they? OMEGA, 21(3), 167-175.

(3) 자살의 경고신호 학습하기

- 심각한 자살사고나 자살시도 등 자살의 위험이 높은 것으로 판단할 수 있게 하는 행동적 특징에는 무엇이 있는지 브레인스토밍 하는 것으로 시작한다.

Information

• 자살의 동기

- 어린 학생들이 자살을 시도하는 여러 가지 이유, 그 자체가 초기 경고 신호이기 때문에 자살을 막기 위해 자살의 동기부터 정확히 파악해야 한다. 스스로에게 벌을 줘서 수치심이나 죄책감을 줄이고 과거의 행동으로부터 용서를 받기 위해 자살 시도를 한다. 또는 자신에게 상처를 준 사람들에게 복수하기 위해 자살을 시도하는 경우도 있다. 어떤 학생들은 자신과 타인, 더 나아가 삶과 죽음에 대해서도 자신의 통제 하에 있다는 것을 증명하기 위해 자살을 시도한다. 실제 죽으려는 의도 없이 도와달라는 외침일 수도 있는데, 이런 경우에도 굉장히 치명적이기 때문에 그 전에 나타나는 여러 경고신호에 주의를 기울여서 자살시도를 예방하는데 힘을 써야 한다.

- 언어적

- 학생이 가지고 있는 자기-파괴적인 생각들은 평소에 자신의 말로 표현된다. 예를 들면, “내 문제를 해결하기 위한 방법은 오직 하나뿐이야.” “사는 게 정말 피곤하네.” “죽고 싶다” “날 이렇게 대한 걸 후회하게 될 거야.” 등의 말들은 자살에 대한 언어적 경고신호들이다. 장난 식으로 죽고 싶다 얘기들을 가볍게 넘기면 안 된다. 장난 같은 말들은 자살시도가 곧 일어날 수 있음을 암시하기 때문이다. 다른 사람들이 어떻게 반응할지 또는 도움이 필요해서 직접적으로 자살한다고 협박하기도 한다. 이러한 언어적 경고 신호들에 대해 적절히 대응하지 못하면 아이는 역시나 자신은 필요 없고 사랑 받지 못하는 존재라는 생각을 굳히게 되어 자살을 시도할 위험이 높아진다.

- 행동적

- 자살을 시도하기 전에 학생들은 행동의 변화를 보인다. 우선 감정기복이 심해지고 자신이 원래 좋아하던 활동이나 사람들에 대해 무관심해진다. 또 현저한 식욕감소나 증가, 불면이나 과다수면 등 규칙적인 생활을 하지 못한다. 학교에 무단결석을 하는 횟수도 증가하고 수업시간에 무례한 행동들이 부쩍 증가한다. 또 방과 후에 소위 말하는 “노는 애들”과 어울리면서 성적도 떨어진다. 한편, 자신에게 소중한 물품들을 정리하여 주변 사람들에게 나누어 주며, 감사의 인사를 하기도 한다. 부모와 교사들은 이러한 학생의 행동적 변화를 알아차리면 학생들의 자살시도를 예방할 수 있을 것이다.

- 일반적 위험요인

- 자살을 시도하는 학생들은 일반적으로 완고하고 비합리적인 생각을 가지고 있다. 그들이 몰두하고 있는 생각들, 부정적인 사고방식과 낮은 자아상(self-image)은 자살에 대한 경고신호가 될 수 있다. 학생이 어떠한 마음가짐과 방식으로 문제를 해결하려고 하는지 파악하는 것이 자살을 예방하기 위한 첫 걸음이다.

출처: McWhirter et al. (2011). At risk youth: A comprehensive response for counselors, teachers, psychologists, and human service professionals. Belmont, CA: Thomson Higher Education.

(4) 효과적인 대처방법 학습하기

- 타인의 자살 경고신호를 탐지하였거나, 스스로가 자살을 심각하게 고려하고 있다고 느껴질 때, 어떻게 자살의 위험을 줄일 수 있을지 브레인스토밍하게 한다.
- 동영상의 내용과 연결시켜서 자살을 생각하고 있는 사람을 어떻게 도울 수 있을지에 대해 생각해 보게 한다.

Questions

- 주변에서 자살을 심각하게 생각하고 있거나 죽어버리겠다거나 자살할 거라고 말하는 친구를 본 적이 있나요?
- 그 경우에 여러분 또는 주변 친구들은 보통 어떻게 반응을 하나요?
- 무시한다거나, 농담으로 넘긴다거나 하는 식의 반응은 어떤 결과를 가져올 수 있을까요?
- 자살할 거라고 말하는 친구들은 우리에게 무엇을 기대하는 걸까? 그들에게 필요한 것은 무엇일까요?
- 자살 생각을 하고 있거나 자살을 시도하고자 하는 나 자신 또는 다른 친구들을 어떻게 도울 수 있을까요?
- 어떤 방법이 가장 효과적일까? 각 방법의 단점이나 어려운 점이 있을까요?
- 여러분은 도움을 청할 수 있는 곳을 얼마나 많이 알고 있나요?
- 앞서 배웠던 경고신호를 누군가에게서 보게 된다면, 앞으로 여러분은 이에 어떻게 대처하면 좋을까요?

Information

- 자살 위험이 있는 또래를 개인적으로 알고 있는 청소년들 중 약 1/4만이 주변 어른들에게 이를 알리는 것으로 보고되고 있다.
- 또래 게이트키퍼는 또래들 중 자살 위험 대상자를 조기에 발견해, 전문기관의 상담 및 치료를 받을 수 있도록 학교 내 전문상담교사나 담임교사에게 알리는 역할을 담당한다.
- 게이트 키퍼 관련 기사: <http://www.mt.co.kr/view/mtview.php?type=1&no=2014091617337422600&outlink=1>
- 효과적인 자살예방은 기본적으로 자살의 경고신호 탐지 후 주변인, 특히 어른들이나 전문가에게 도움 청하기가 핵심을 이룬다. 학생들에게 도움을 청할 수 있는 관련기관의 목록을 제공하는 것 뿐 아니라, 학교 내 누구에게 먼저 알려야 하는지 결정하여 알리는 것이 매우 중요하다.
- 응급전화번호: 112, 119, 생명의 전화 (1588-9191), 헬프콜 청소년전화 (1388), 보건복지콜센터 129, 시/도 정신보건센터

Tips

- 자살은 잘못된 선택이며 예방 가능하다는 것이 전달해야 할 핵심 메시지이다.

정리

- 각자 돌아가면서 오늘의 활동을 통해 자신이 생각하고 느낀 점을 이야기하게 한다.
- 자살의 경고신호와 도움을 청할 수 있는 관련기관의 목록을 학생들에게 나누어주고 가장 먼저 주변인에게 도움을 청하는 것을 잊지 않도록 강조한다.
- 이번 활동을 통해 성취한 목표에 대해 이야기하며 프로그램이 끝난 후에도 이 시간들을 통해 알게 된 내용들을 상기하며 실천하기로 약속하며 마무리한다.

참고자료-AD-3 자살의 경고 신호

자살의 동기	일반적 위험요인
<ul style="list-style-type: none"> • 스스로에게 벌을 줘서 수치심이나 죄책감을 줄이고 과거의 행동으로부터 용서를 받기 위해 자살 시도를 함. • 자신에게 상처를 준 사람들에게 복수하기 위해 자살을 시도하는 경우도 있음. • 자신과 타인, 더 나아가 삶과 죽음에 대해서도 자신의 통제 하에 있다는 것을 증명하기 위해 자살 시도를 하기도 함. 	<ul style="list-style-type: none"> • 자살을 시도하는 학생들은 일반적으로 완고하고 비합리적인 생각을 가지고 있음. • 부정적인 사고방식과 낮은 자아상(self-image)은 자살에 대한 경고신호가 될 수 있음.
언어적 신호	행동적 신호
<ul style="list-style-type: none"> • 평소에 자기-파괴적인 생각들을 말로 표현함 (“내 문제를 해결하기 위한 방법은 오직 하나뿐이야.”, “사는 게 정말 피곤하네.”, “죽고 싶다”, “날 이렇게 대할 걸 후회하게 될 거야.”). • 위와 같은 장난 같은 말들이 자살을 생각하고 있고 실제로 자살을 시도할 수 있음을 암시함. • 다른 사람들이 어떻게 반응할지 알기 위하여, 또는 도움이 필요해서 직접적으로 자살한다고 협박하기도 함. 	<ul style="list-style-type: none"> • 감정기복이 심해지고 자신이 원래 좋아하던 활동이나 사람들에 대해 무관심해짐. • 현저한 식욕감소나 증가, 불면이나 과다수면 등의 불규칙적인 생활 • 학교에 무단결석을 하는 횟수가 증가하고 수업시간에 무례한 행동들이 부쩍 증가함. • 방과 후에 소위 말하는 “노는 애들”과 어울리면서 성적도 떨어짐. • 자신에게 소중한 물품들을 정리하여 주변 사람들에게 나누어 주며, 감사의 인사를 하기도 함.

8. 분노 조절

가. 프로그램의 필요성

- 분노감정은 자연스럽게 건강한 감정이나 이를 조절하지 못하는 경우 자신과 타인에게 피해를 줄 수 있다. 자신의 분노감정을 인식하고 이를 효과적으로 조절하는 것은 대인관계에서 매우 중요한 부분이다.
- 피해학생의 경우 가해학생으로부터 괴롭힘을 당한 후 강한 분노를 경험하고 이를 참지 못하고 가해학생에게 보복하거나 화풀이하듯 다른 학생을 괴롭힐 수 있다. 이처럼 분노를 조절하지 못하는 도발적 피해자(provocative victims)는 가해와 피해를 동시에 경험하는 가·피해자가 되어 수동적 피해자(passive victims)나 순수 가해자와 비교하여 보다 큰 위험에 처할 수 있다.
- 가해학생은 타인에게 상처를 받은 경우(예: 부모나 교사에게 혼나는 경우) 분노감정을 경험하고 힘이 약한 피해학생에게 화풀이하듯 분노를 괴롭힘 행동으로 표출할 수 있다. 가해학생이 분노를 조절하지 못하는 경우 가해행동이 보다 심각해 질 수 있기 때문에 분노조절을 통해 가해행동을 줄이는 것이 필요하다.
- 이 프로그램 학교폭력 상황에서 분노를 표현하는 행동이 부정적인 결과를 초래한다는 것을 깨닫도록 돕는다. 분노가 공격적인 행동과 결부될 때에는 위험행동이 될 수 있기 때문에 분노 조절을 통해 보다 큰 위험을 예방하는 것에 초점을 두고 있다.
- 분노성향이 강한 경우 친구들로부터 따돌림을 당할 가능성이 높으며 부정적인 대인관계 행동을 할 가능성이 높기 때문에 분노조절을 통해 대인관계의 질을 향상시킬 수 있다.

나. 프로그램의 목표

A wareness	학교폭력 상황에서 느끼는 분노가 행동과 정서에 미치는 영향을 인식하며 분노 조절의 중요성을 깨닫는다.
S kills	학교폭력 상황에서 자신의 분노를 적절하게 표현하는 방법과 분노를 효과적으로 조절하는 방법을 익힌다.
K nowledge	분노의 의미와 특징을 이해하고 학교폭력 상황에서 느끼는 분노와 사고의 관계를 이해한다.

다. 프로그램의 구성

차시	제목	A	S	K	내용
1	내 마음의 화	◎		○	분노의 의미와 특징을 파악하고 분노 상황을 맥락적으로 이해한다.
2	화를 일으키는 마음	○		◎	감정과 생각의 관계를 이해하고 분노를 일으키는 비합리적 생각을 발견한다.
3	화를 다스리는 마음		◎		분노를 일으키는 비합리적인 생각을 논박하고 합리적으로 생각한다.
4	화를 다스리고 풀어내기		◎		효과적인 분노조절 및 표현 활동을 통해 감정을 정화하고 다양한 분노조절 및 표현 활동을 익힌다.

라. 평가계획

1) 사전-사후 검사

프로그램을 실시하기 전에 분노의 정도를 측정하는 사전 검사 점수와 프로그램을 실시한 후 측정하는 사후 검사 점수를 비교하여 분노 수준의 변화를 측정한다.

2) 셀프 모니터링

[부록-AN-2]를 활용하여 매 회기 실시하는 셀프 모니터링 활동으로 자신의 분노 수준을 점검한다.

9. 공격성 조절

가. 프로그램의 필요성

- 공격성은 학교폭력 가해행동을 예측하는 심리적 변인 중에서 가장 관련성이 높은 것으로 알려져 있어, 공격성을 조절하는 것은 가해행동을 줄이는 접근에서 매우 중요한 요소이다.
- 피해학생 중에서 공격성이 높은 학생은 피해에 대한 복수심으로 가해학생을 공격하거나 자기보다 약한 학생에게 공격적 행동을 하는 경향이 있다. 이러한 도발적 피해자(provocative victims)들은 반응적 공격성(reactive aggression)이 높은 학생들이라고 볼 수 있다. 이와 같은 학생들은 순수 피해학생에 비해 위험요인을 많이 갖고 있기 때문에 집중적인 개입이 필요하다.
- 가해학생은 공격적 성향이 높은 편으로 이를 조절하지 못하거나 바람직하지 못한 방향으로 사용하여 폭력행동을 하는 경향이 있다. 주도적이고 계획적으로 공격하는 선행적 공격성(proactive aggression)을 지닌 가해학생의 경우 공격적 행동 이면의 원인을 파악하도록 돕고 이를 바람직한 방식으로 표현할 수 있는 연습이 필요하다.
- 따라서 이 프로그램은 공격적인 행동의 근본적 원인인 관심 끌기(attention), 힘겨루기(power), 보복하기(revenge), 부족감(inadequacy) 표현하기를 상담접근을 통해 다룸으로써 자신의 공격적 행동 이면의 동기를 파악하도록 돕는다. 그리고 이면의 동기를 충족시키지 못하여 공격적이지 않은 대안적 행동을 탐색한 후 이를 연습함으로써, 공격적 행동을 줄이는 접근을 사용한다. 또한 주변인(bystander) 중에서 가해조력자(assistant) 혹은 가해강화자(reinforcer)의 공격성을 줄이는 접근을 포함하였다.
- 기존의 프로그램이 공격성을 조절하는 기술 훈련에 초점을 두었다면 이 프로그램은 공격성 이면의 원인과 동기를 탐색하여 대안적 행동을 하도록 돕고 공격성을 반응적 공격성과 선행적 공격성으로 구분하여 차별화된 개입을 실시함으로써 공격성 조절 효과를 높일 수 있다.

나. 프로그램의 목표

A wareness	학교폭력을 일으키는 공격적 행동의 원인이 무엇인지를 깨닫고 공격적 행동으로 인해 발생할 수 있는 문제의 심각성을 깨닫는다.
S kills	학교폭력을 일으키는 공격적 행동을 적절하게 조절하는 방법을 배우고 공격성을 다른 형태로 표현하는 방법을 익힌다.
K nowledge	공격성의 의미와 특징을 이해하고 학교폭력 상황을 일으키는 공격성의 동기가 관심 끌기, 힘겨루기, 보복 및 부족감과 관련이 있다는 것을 이해한다.

다. 프로그램의 구성

차시	제목	A	S	K	내용
1	나라면 어떻게?	◎		○	공격적 행동을 유발하는 상황에서 공격 행동이 어떠한 문제를 일으키는지 배운다.
2	이럴 땐 이렇게		◎	○	공격적 행동을 유발하는 상황에서 효과적인 반응 행동 전략을 배운다.
3	왜 그럴까요?	○		◎	공격적인 행동의 이면에 숨겨진 4가지 동기(관심 끌기, 힘겨루기, 보복하기, 부족감 표현하기)의 관점에서 자신의 행동을 이해한다.
4	진정한 용기		◎	○	주변인 중에서 가해동조자(가해조력자 혹은 가해강화자) 학생이 바람직한 행동 전략을 배운다.

라. 평가계획

1) 사전-사후 검사

프로그램을 실시하기 전에 공격성의 정도를 측정하는 사전 검사 점수와 프로그램을 실시한 후 측정하는 사후 검사 점수를 비교하여 공격성 수준의 변화를 측정한다.

2) 셀프 모니터링

[부록-AG-1]을 활용하여 매 회기 실시하는 셀프 모니터링 활동으로 자신의 공격성 수준을 점검한다.

공격성 조절 1차시 **나라면 어떻게?**

○ 학습목표

- 공격적인 행동이 어떠한 상황에서 발생하는지 깨닫는다.(A)
- 공격적인 행동으로 인한 문제의 심각성을 깨닫는다.(A)
- 공격적인 행동과 부정적인 결과의 관계를 이해한다.(K)

○ 차시개요

단계	제목	세부 활동	시간	준비물
도입	들어가기	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 오늘 활동에 대해 간략히 소개한다. 	5분	
전개	공격적 행동 이해하기	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 상황카드를 통해 공격적 행동을 유발하는 상황에서 자신의 행동 반응을 확인한다. ▪ 공격적 행동이 미치는 부정적 영향을 깨닫는다. 	20분	[활동자-AG-1]
	나의 행동패턴 이해하기	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 최근 공격적 행동을 보인 상황과 자신의 행동 및 공격적 행동으로 인한 결과의 관계를 맥락적으로 이해한다. 	15분	[활동자-AG-2]
정리	마무리하기	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 활동을 통해 배운 내용을 정리한다. ▪ 과제 및 다음 차시를 안내한다. 	5분	[부록-AG-1]

○ 지도상 유의점

이 차시의 목적은 공격성을 유발하는 상황에서 공격적 대응을 하는 학생들이 자신의 행동 패턴을 이해하고 공격적 행동의 문제점을 깨닫도록 돕는 것이다. 이를 통해 내담 학생이 [공격성을 유발하는 상황]→[공격적 행동]→[공격적 행동으로 인한 부정적 피해]의 맥락을 파악하도록 도와야 한다. 공격성이 높은 학생의 경우 자신의 행동에 대한 맥락적 이해가 떨어지기 때문에 상황→행동→결과 관계를 명확하게 이해할 수 있도록 돕는 것에 초점을 두어야 한다.

도입

- 오늘 활동의 내용과 목표에 대해 간략히 소개한다.

전개

(1) 공격적 행동 이해하기

- [활동지-AG-1]에 제시된 4가지 사례를 카드 형태로 만들어 학생에게 제시하고 자신이 주인공이라면 어떻게 반응할 지 아래의 질문을 활용하여 함께 나누도록 한다.

Questions

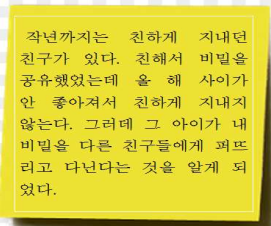
- ○○의 입장이라면 어떤 느낌이 들까요?
 - 만일 여러분이 ○○라면 빵셔틀을 시키는 친구들에게 어떻게 대응할 것 같나요?
 - △△의 입장이라면 어떤 느낌이 들까요?
 - 만일 여러분이 △△라면 형을 놀리는 친구들에게 어떻게 대응할 것 같나요?
 - □□의 입장이라면 어떤 느낌이 들까요?
 - 만일 여러분이 □□라면 미선에게 어떻게 대응할 것 같나요?
 - ☆☆이의 입장이라면 어떤 느낌이 들까요?
 - 만일 여러분이 ☆☆이라면 카톡방에서 놀리는 친구들에게 어떻게 대응할 것 같나요?
- 괴롭힘을 당하는 상황에서 학생들은 Information에 제시된 바와 같이 다양한 행동적 반응을 보일 수 있다. 공격성이 높은 학생의 경우 직접적 공격 혹은 간접적 공격 반응을 보일 가능성이 높다. 제시된 4가지의 사례에 대해 학생이 공격적 반응을 보인다면 그 상황과 행동에 초점을 두어 상담을 진행하면 된다.

Information

	유형	설명
1	직접적 공격	충동적으로 가해자를 직접 공격하여 가해자의 분노를 일으키는 경우
2	간접적 공격	비꼬면서 가해자를 간접 공격하여 가해자의 분노를 일으키는 경우
3	수동적 대응	가해자의 괴롭힘에 순응하며 가해자의 요구를 들어주는 경우
4	적극적 대응	가해자의 잘못을 지적하며 자신의 입장을 적극적으로 표현하는 경우
5	무시	가해자의 괴롭힘에 대응하지 않고 무시하는 경우
6	회피	괴롭힘의 피해를 모면하기 위하여 괴롭힘 상황을 피하는 경우
7	도움 추구	괴롭힘을 해결하기 위하여 주변 사람의 도움을 요청하거나 신고하는 경우

○ 학생들이 발표한 반응적 공격행동으로 인해 발생할 수 있는 부정적 결과들이 무엇인지 아래의 예시와 같이 탐색한다.

(예시)

상황	반응행동	부정적 결과
	<p>나도 그 아이의 비밀을 다른 친구들에게 퍼뜨리고 그 아이를 골탕 먹이기 위해 헛소문을 퍼뜨린다.</p>	<p>그 아이와 싸움이 붙었고 싸운 사실이 선생님께 들켜 별점을 받았다.</p>

Tips

- 공격적 반응행동에 대한 부정적 결과를 학생 스스로 탐색하기 어려워하는 경우 상담자가 직접 그 결과의 예를 들어 설명해주는 것이 효과적이다.

Questions

- 그런 행동을 하면 어떤 결과가 생길 것 같나요?
- 그러한 결과 이외에 또 다른 어떤 결과가 생길 것 같나요?
- 그런 행동과 결과가 어떠한 관련성을 가지나요?

(2) 나의 행동패턴 이해하기

- 앞선 [활동지-AG-1]을 활용한 탐색 활동을 바탕으로 [활동지-AG-2]를 통해 학생 자신의 공격적 행동을 유발한 상황을 탐색한다.
- [활동지-AG-2]에 제시된 메모지를 활용하여 공격적으로 행동했던 상황을 학생이 직접 적도록 작성한 후 그 상황에서 학생의 공격적 행동 및 그로 인한 부정적 결과를 탐색한다.
- 상담자는 학생의 발표를 들으며 공격적 행동과 그로 인한 부정적 결과의 관련성에 초점을 두어 대화를 진행한다.

Questions

- 그렇게 행동했을 때 어떤 기분이 들었나요?
- 그 상황에서 그렇게 행동한 이유는 무엇인가요?
- 자신의 행동에 대해 후회한 점이 있다면 무엇인가요?
- 자신의 행동과 그로 인한 결과의 관계는 어떠한가요?

Tips

- 학생 자신의 공격적 반응행동을 탐색할 때 학생의 감정을 충분히 반영하여 당시 상황을 깊이 있게 탐색하도록 돕는다.
- “공격적 행동→부정적 결과”의 관계를 탐색할 때 학생이 자신의 입장에서 “공격적 행동→긍정적 결과”로 이어졌다고 생각할 수 있다. 이 때 상담자는 공격적 행동으로 인해 발생할 수 있는 다양한 부정적 결과에 대해 지시적으로 설명한다.

정리

- 각자 돌아가면서 오늘의 활동을 통해 자신이 생각하고 느낀 점을 이야기 하게 한다.
- 셀프 모니터링 과제([부록-AG-1])에 대해 안내한다. 다음 회기까지 매일 하루를 되돌아보며 자신의 공격성 정도를 점검하는 과제를 설명한다.

Tips

- 상담자는 1차시 정리 단계에서 셀프 모니터링 과제([부록-AG-1])를 제시한 후 앞으로의 과제에 대해 안내한다. 셀프 모니터링 과제를 학생 스스로 작성할 수 있도록 셀프 모니터링의 목적과 방법, 유의사항에 대해 자세히 안내하도록 한다.

목적	학생들 스스로 자신의 공격성 정도를 인식하고, 상담을 통해 배운 내용을 일상생활에서 적용하려는 노력을 통해 공격성을 다스리는 변화를 경험할 수 있다.
방법	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 셀프 모니터링 활동은 매일 하루를 점검하며 작성하는 활동임을 알린다. ▪ 해당 날짜를 적고 자신의 공격성 정도를 0-10으로 표시하도록 한다. ▪ ‘메모’ 란에는 학생들이 상담에서 배운 방법을 어떻게 활용했는지 구체적으로 기술하도록 지도한다. <p>Tips. 셀프 모니터링 활용방안 : 문자를 이용하여 학생들의 셀프 모니터링 활동을 독려할 수 있다. 상담자가 각 학생들에게 문자를 발송하고 학생들이 그 날의 공격성 정도, 조절 여부, 기술 활용 방법에 대해 답하도록 할 수 있다.</p>
유의사항	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 셀프 모니터링을 통해 변화하는 자신을 발견하기 위해서는 매일 셀프 모니터링 활동을 하는 것이 중요함을 알린다. ▪ 다음 회기 때 셀프 모니터링 과제를 반드시 가져오도록 지도한다.

- 학생들이 활동을 방법을 잘 이해하였는지 확인하기 위해 셀프 모니터링

1일차를 채워보게 하고, 같은 방법으로 나머지 차수를 채워오도록 지도한다.

- 학생들의 셀프 모니터링 과제에 대해 상담자는 셀프 모니터링 활동지 여백에 피드백을 적어 돌려주거나 문자 메시지로 활용하여 피드백을 해줄 수 있다.
- [부록-AG-1]을 매 차시 마무리에서 학생들에게 나누어준다.

○ 이번 활동을 통해 성취한 목표에 대해 이야기하며 다음 회기를 약속하며 마무리한다.

활동지-AG-1 공격적 행동 이해하기

나라면 어떻게 할까?

☞ 다음의 상황에서 자신이 주인공이라면 어떻게 반응할지 이야기해 보세요.

작년까지는 친하게 지내던 친구가 있다. 친해서 비밀을 공유했었는데 올 해 사이가 안 좋아져서 친하게 지내지 않는다. 그러데 그 아이가 내 비밀을 다른 친구들에게 퍼뜨리고 다닌다는 것을 알게 되었다.

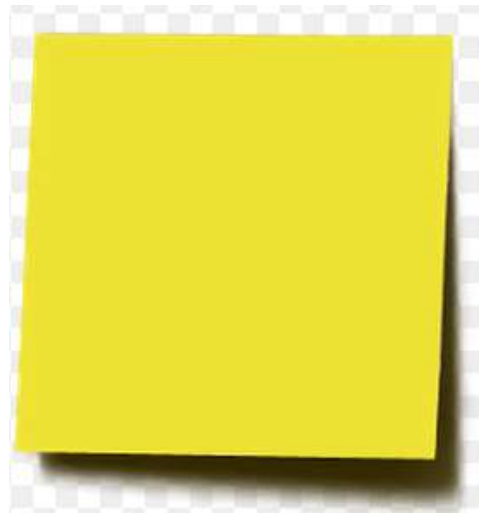
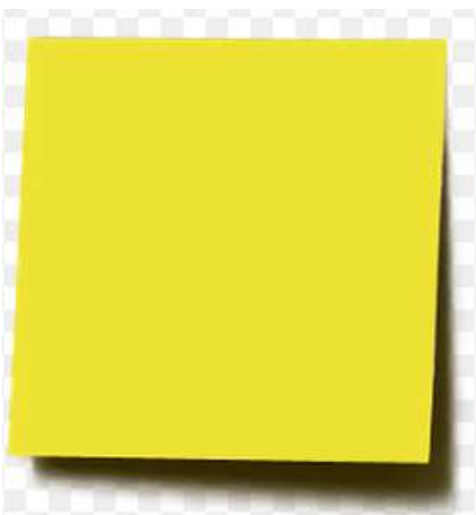
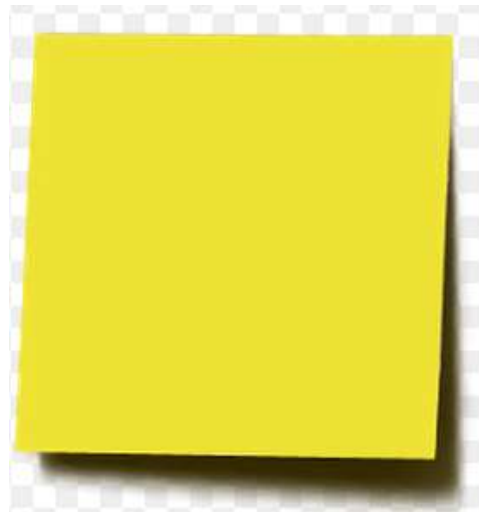
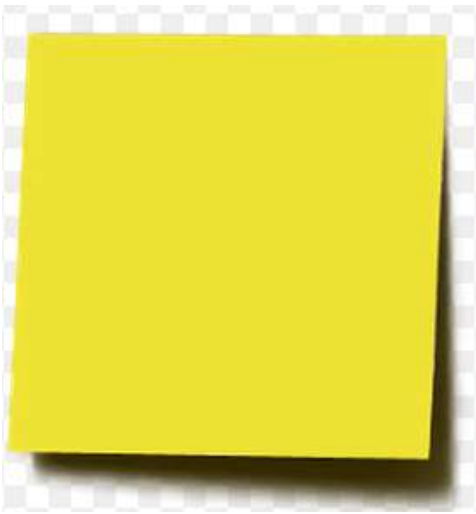
과학실로 이동하기 위하여 우리 반은 복도에 줄서 있었다. 그런데 뒤에 서 있던 아이가 계속 발로 툭툭 내 뒤통치를 차는 것이다. 뒤돌아서 하지 말라고 했는데 계속 기분 나쁘게 웃으며 발을 툭툭 찬다.

같은 반 아이가 얼마 전부터 계속해서 이유 없이 나에게 욕을 하고 신경질 나게 한다. 내가 조금만 실수하면 과장해서 놀리고 늘 비꼬는 투로 얘기한다. 그러던 어느 날 “너 또 실수하더라? 그리고도 살고 싶냐?”라며 놀린다.

카카오톡 상태 메시지에 나를 은근히 비웃는 글을 써 놓은 친구들이 채팅방으로 날 초대했다. 한 아이가 “야. 우리 단체로 카톡 상태 메시지에 쓴 글 봤냐?”라고 글을 올려 확인해 보니 진짜였다. 그래서 “그거 뭐야?”라고 했더니 “너 보라고 쓴 거야 ㅋㅋ” 메시지가 올라왔다.

나의 이야기

☞ 내가 공격적인 행동을 했던 상황을 적어주세요.



부록-AG-1 마무리하기

나의 공격성 점검하기

☞ 하루에 한 번씩 자신의 공격성 수준을 점검하세요. 솔직하고 자세하게 기록해 주세요.

(0점-공격적인 행동/말을 하지 않음, 10점-공격적인 행동/말을 가장 많이 함)

차수	날짜	공격성의 정도										메모	
		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9		10
예시	1/1	0	1	2	3	④	5	6	7	8	9	10	친구가 비아냥거리며 놀리면 예전에는 공격적으로 행동했지만 오늘은 단호하게 “기본 나빠! 놀리지마!” 라고 말함. (상담에서 배운 방법을 어떻게 활용했는지 구체적으로 쓰세요)
1일차	/	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
2일차	/	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
3일차	/	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
4일차	/	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
5일차	/	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
6일차	/	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
7일차	/	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

공격성 조절

2차시

이럴 땐 이렇게

○ 학습목표

- 공격적 행동을 유발하는 상황에서 효과적인 행동 반응을 배운다. (K)
- 자신의 공격적 행동에 대한 대안적 행동을 익힌다.(S)

○ 차시개요

단계	주제	세부 활동	시간	준비물
도입	들어가기	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 지난 시간의 활동에 대해 회상한다. ▪ 오늘 활동에 대해 간략히 소개한다. 	5분	
전개	대응행동 배우기	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 공격적 행동을 유발하는 상황에서 효과적으로 대응하는 방법을 배운다. 	10분	[활동자-AG-1]
	대안행동 익히기	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 자신의 공격적 행동에 대한 대안적 행동을 익힌다. 	15분	[활동자-AG-2] [활동자-AG-3] [활동자-AG-4]
정리	마무리하기	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 활동을 통해 배운 내용을 정리한다. ▪ 과제 및 다음 차시를 안내한다. 	5분	[부록-AG-1]

○ 지도상 유의점

공격성이 높은 학생들은 공격적 행동을 유발하는 상황에서 적절한 대응 방식을 모르는 경우가 많다. 공격적 행동을 유발하는 상황에서 취할 수 있는 다양한 행동을 탐색하고 그 중에서 효과적으로 대응하는 방법을 배운다. 이를 바탕으로 자신의 공격 행동에 대한 대안적 행동을 스스로 생성해 낼 수 있는 기술을 함양하는데 초점을 둔다.

도입

- 서로 인사하며 지난 회기 이후 어떻게 지냈는지 이야기하게 한다.
- 셀프 모니터링 과제를 꺼내게 한다. 지난 시간의 활동에 대해 기억하며, 각자 자신의 셀프 모니터링 과제를 보면서 그 이후 자신의 삶에서 변화한 점이 있는지 이야기하도록 한다.
- 오늘 활동의 내용과 목표에 대해 간략히 소개한다.

전개

(1) 대응행동 배우기

- 1차시에서 사용했던 [활동지-AG-1]을 그대로 사용하여 공격성을 유발하는 상황에서 대응할 수 있는 다양한 행동반응을 배운다.
- 제시된 4가지 행동의 특징을 탐색하고 그 결과를 자유롭게 예측하도록 돕는다. 상담자는 아래의 표를 참고하여 학생이 다양한 대응행동을 배울 수 있도록 돕는다.

대응 유형	예시	특징
적극 대응	더 이상 괴롭히지 말라고 단호하게 얘기한다.	자신의 감정과 생각을 분명하게 말하되 상대의 감정을 상하지 않게 얘기한다.
회피	서 있던 줄에서 다른 줄로 옮겨 더 이상 괴롭히지 못하게 한다.	문제 상황에서 벗어나 문제 행동을 줄인다.
도움 추구	선생님께 사실대로 말씀드리고 도움을 구한다.	필요한 경우 친구나 선생님께 적극적으로 도움을 구한다.
무시	대응하면 오히려 더 괴롭히기 때문에 무시한다.	상대의 괴롭힘 행동에 대응하지 않는다.

Questions

- (1, 2, 3 또는 4)번과 같이 반응하면 어떤 결과가 나타날까요?
- 어떤 점에서 (1, 2, 3 또는 4)번과 같이 반응하는 것이 어려운가요?
- (1, 2, 3 또는 4)번과 같이 반응하면 어떤 좋은 점이 있을까요?

Tips

- 활동지에는 4가지 유형의 대응 방식을 제시하였으나 학생이 더 많은 효과적 대응 방식을 탐색할 수 있도록 돕는다.
- 또한 실제 상황에서는 한 가지 대응 방식보다는 여러 대응방식을 연결하여 변용할 수 있음을 설명한다. 예를 들어, 단호하게 얘기한 후 (적극대응) 그래도 상대가 지속적으로 괴롭히면 선생님께 알리는(도움 추구) 방식 등이 가능하다.

(2) 대안행동 익히기

- 1차시에서 사용했던 [활동지-AG-2]를 그대로 사용하여 공격적으로 대응했던 실제 상황에서 실행 가능한 다양한 대안행동을 탐색한다.
- 집단으로 운영할 경우 학생이 [활동지-AG-2]에 제시한 공격적 행동을 유발했던 한 상황에 대해 집단원이 대안행동을 여러 가지 제시하면 각 대안행동의 특징을 파악하고 비교하며 가장 효과적인 대안행동을 선택하는 활동을 진행한다.[활동지-AG-3]
- 한 학생이 자신의 사례(공격적 행동을 했던 상황)를 제시하면 그 상황에서 시행할 수 있는 대안적 행동을 각자 한 가지씩 발표하게 하여 [활동지-AG-4]을 채운다. 복수의 사례를 탐색하는 경우 [활동지-AG-4]를 인원수만큼 여러 장 복사하여 준비한다.
- 각각의 대안행동을 탐색할 때에는 대안행동의 특징을 파악하도록 돕고 그에 따른 결과를 예측하게 하여 가장 효과적인 대안행동이 무엇인지 스스로 발견할 수 있도록 돕는다.

Questions

- (행동 1, 2, 3, 4, 5 또는 6)번과 같이 반응하면 어떤 결과가 나타날까요?
- 어떤 점에서 (행동 1, 2, 3, 4, 5 또는 6)번과 같이 반응하는 것이 어려운가요?
- (행동 1, 2, 3, 4, 5 또는 6)번과 같이 반응하면 어떤 좋은 점이 있을까요?
- (행동 1, 2, 3, 4, 5 또는 6)번 중에서 어떤 대응이 가장 효과적이라고 생각하나요? 그 이유는 무엇인가요?

정리

- 각자 돌아가면서 오늘의 활동을 통해 자신이 생각하고 느낀 점을 이야기하게 한다.
- 셀프 모니터링 과제([부록-AG-1])에 대해 안내한다. 다음 회기까지 매일 하루를 되돌아보며 자신의 공격성 정도를 점검하는 과제를 설명한다.

Tips

- 상담자는 1차시 정리 단계에서 제시한 셀프 모니터링 과제([부록-AG-1])과 관련 안내 자료를 참고하여 학생들에게 셀프 모니터링 과제를 제시하도록 한다.
 - 학생들이 다음 회기 때 셀프 모니터링 과제를 반드시 가져오도록 지도한다.
- 이번 활동을 통해 성취한 목표에 대해 이야기하며 다음 회기를 약속하며 마무리한다.

활동지-AG-3 대응행동 익히기

☞ 아래에 제시된 대응 행동의 특징을 파악하고 그 결과를 예측해 보세요.

1 더 이상 괴롭히지 말라고 단호하게 얘기한다.

2 서 있던 줄에서 다른 줄로 옮겨 더 이상 괴롭히지 못하게 한다.

3 선생님께 사실대로 말씀드리고 도움을 구한다.

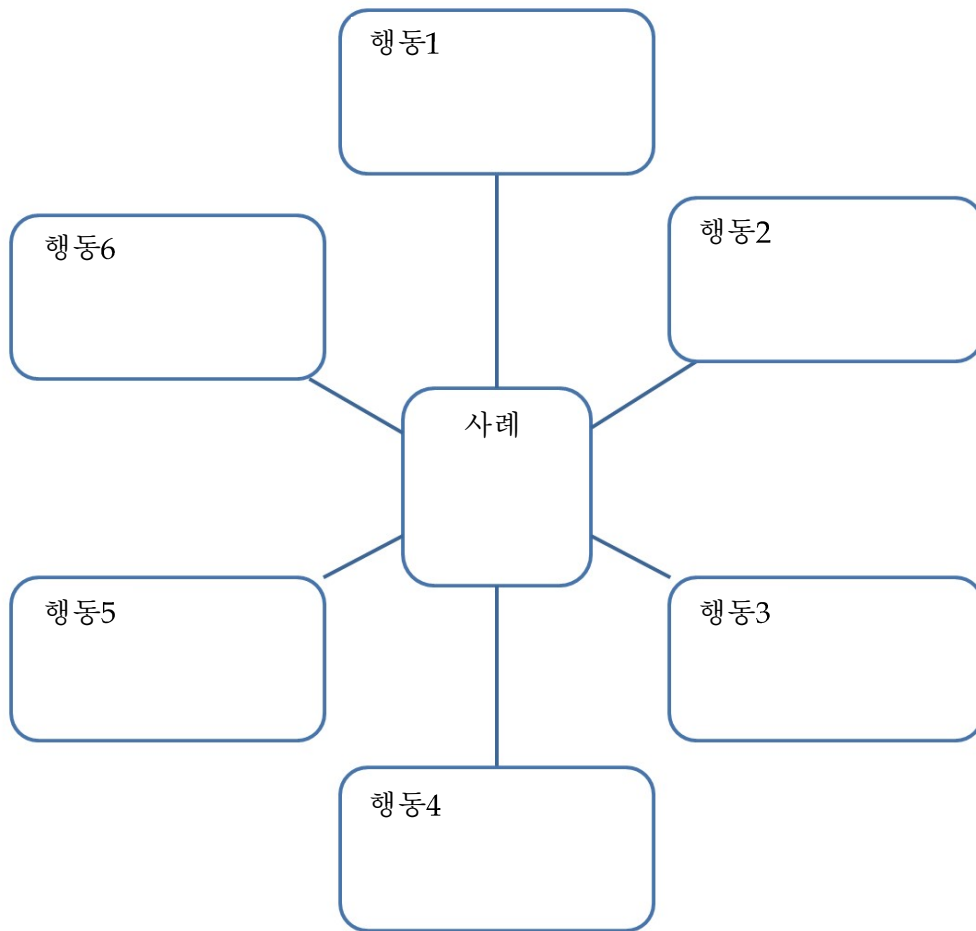
4 대응하면 오히려 더 괴롭히기 때문에 무시한다.

과학실로 이동하기 위하여 우리 반은 복도에 줄서 있었다. 그런데 뒤에 서 있던 아이가 계속 발로 툭툭 내 뒤통치를 차는 것이다. 뒤돌아서 하지 말라고 했는데 계속 기분 나쁘게 웃으며 발을 툭툭 찬다.

활동지-AG-4 대안행동 익히기

나의 새로운 행동

☞ 중심에 제시된 사례에 대하여 대안적 행동을 적어 보세요.



공격성 조절

3차시

왜 그럴까요?

○ 학습목표

- 공격적인 행동의 이면에 숨겨진 네 가지 동기를 이해한다.(K)
- 네 가지 동기의 관점에서 자신의 행동을 탐색한다.(A)

○ 차시개요

단계	제목	세부 활동	시간	준비물
도입	들어가기	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 오늘 활동에 대해 간략히 소개한다. 	5분	
전개	공격성 동기 이해하기	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 공격성의 네 가지 동기(관심 끌기, 힘겨루기, 보복하기, 부족감 표현하기)를 이해한다. ▪ 사례분석을 통해 공격성의 동기를 이해한다. 	15분	
	나의 심리 이해하기	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 사례분석을 통해 공격적 행동의 근원적 심층심리를 파악한다. ▪ 동기 속에 숨겨진 심층심리 이해하고 깨닫는다. 	20분	[활동자AG-5]
정리	마무리하기	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 활동을 통해 배운 내용을 정리한다. ▪ 과제 및 다음 차시를 안내한다. 	5분	[부록-AG-1]

○ 지도상 유의점

1~2차시가 공격적 행동을 유발하는 상황에서 공격성을 보이는 반응적 공격성(reactive aggression)에 관한 것이라면 이번 차시는 주도적으로 상대를 공격하는 선제적 공격성(proactive aggression)의 성격이 강하다. 공격적 행동 이면의 동기를 파악하는 것은 매우 힘들고 어려운 과정이며 오랜 시간이 소요될 수 있다. 따라서 상담자는 상담의 효과에 대해 인내할 필요가 있다. 특히 부족함(inadequacy)이 공격적 행동의 원인인 경우 무의식적 동기에 의한 행동일 가능성이 높기 때문에 학생의 변화를 위해 더 많은 노력이 필요할 수 있다.

도입

- 오늘 활동의 내용과 목표에 대해 간략히 소개한다.

전개

(1) 공격성 동기 이해하기

- Information에 제시된 내용을 학생들에게 소개하며 공격성에 대한 이해를 증진시킨다.

Information

- 오스트리아 정신의학자 Alfred Alder는 문제행동의 네 가지 잘못된 동기를 “관심 끌기, 힘겨루기, 보복하기, 부족감 표현하기”로 설명하였다.
- 공격성의 동기도 이 네 가지로 설명될 수 있으며 공격성 행동을 할 때 잘못된 목표가 있다는 것을 깨닫지 못한 채 행동으로 이어지는 경우가 많다.
 1. 관심 끌기 : 자신이 속한 집단 안에서 건설적인 기여를 통해 자신의 소속감 및 지위를 찾지 못하는 경우 가지게 되는 동기
 2. 힘겨루기 : 자신이 속한 집단 안에서 자신이 최고이고 원하는 것을 얻을 수 있으며 더 강한 존재이며 승자가 될 권리를 가지고 있다고 생각하는 동기
 3. 보복하기 : 자신이 속한 집단 안에서 사람들이 자신에게 불공평하고 자신의 감정을 무시하며 기분을 상하게 한다고 느끼는 동기
 4. 부족감 표현하기 : 자신이 속한 집단 안에서 관심 끌기, 힘겨루기, 보복하기의 목표를 통해서 의미를 찾지 못하는 경우 너무나 낙담해서 포기하게 되는 동기
- 공격적 행동은 상황에 따라서 변할 수도 있다. 한 때는 관심을 끌기 위해서 행동을 하지만, 다른 때는 보복을 위해 다양한 기법들을 사용할 수도 있고, 반대로 동일한 행동이 네 가지 목표를 모두 만족시킬 수도 있다.

- 4가지 동기를 설명할 때 상담자는 자신이 알고 있는 사례를 소개해도 좋고 적절한 사례가 없는 경우 아래의 Information에서 제시한 사례를 소개하고 [활동지-AG-5]를 활용할 수 있다.

Information 공격성 동기의 사례

[관심끌기]

새 학년이 시작되고 ○○이는 별 문제가 없어 보였다. 그러나 시간이 지날수록 ○○이는 공격적인 모습으로 변해갔다. 특히 작년에 같은 반이었던 내성적이고 온순한 친구 석준이를 괴롭히기 시작했다. 교실의 나머지 아이들은 ○○이의 이러한 행동을 보고 그저 웃어 넘겼다. 담임선생님은 ○○이를 학교상담자에게 의뢰했고, 상담자는 ○○이가 학기 초에는 자신감이 넘쳤지만 점점 시간이 지나면서 자신감을 잃고 있다는 것을 알게 되었다. 자신에 비해 다른 친구들이 공부를 더 잘하고, 몇몇 친구들은 자기보다 더 인기를 얻게 되는 모습에 많이 힘들어 한다는 것을 알 수 있었다. 상담자는 담임선생님과 함께 학급에서 ○○이가 리더십을 발휘할 수 있는 몇 가지 역할에 대해 논의하였다. 예를 들어, 체육시간에 운동기구를 교실로 나르는 역할이나, 학급 독서모임에서 리더의 역할을 부여하는 방식들을 이야기 하였다.

[힘겨루기]

△△는 아빠의 직장문제로 학기 초에 전학을 오게 되었다. △△는 전학 온지 일주일 만에 이미 반에서 5-6명의 친구들과 싸우게 되었다. 담임선생님은 그러한 싸움의 이유를 확인하였는데 △△와 싸우게 된 아이들은 모두 하나같이 “전학 온 주제에 너무 나대고 싸가지가 없다.”라고 표현했다. △△는 마치 자기가 “왕”인양 친구들에게 명령하고 자기 말을 따를 것을 강요했다. 만약 이러한 △△의 말을 거역하면 △△는 화를 내고 친구들을 위협하며 △△의 말을 따르게 하거나 그렇지 않은 친구들과는 결국엔 심한 싸움으로 이어지기까지 했다. 담임선생님은 학교상담자에게 △△를 의뢰했고 상담자는 △△가 이전의 학교에서는 자신의 위치가 “짱”이었고 당연히 새 학교에 와서도 자신은 “짱”이 되고 싶다는 욕구를 강하게 가지고 있는 것을 알게 되었다. 상담자는 △△의 부모와 면담을 통해 △△의 부모 역시 새 학교에 와서도 기죽지 말고 반에서 반장처럼 행동했으면 하는 바람을 가지고 있는 것을 확인하였다. 상담자는 △△에게 교내 스포츠 동아리나 그 밖에 학급 활동을 통해 다른 방식으로 △△의 힘을 표현하도록 도움을 주었다.

Information 공격성 동기의 사례

[보복하기]

□□이는 또래 여학생들 보다 덩치도 크고 성적은 하위권이다. 특히 수업시간에 선생님께서 발표나 교과서 읽기를 시키면 벌벌 떨며 목소리가 개미처럼 기어 들어간다. 반 친구들 몇 명은 수업시간에 □□이가 지목되면 킥킥 웃거나 한숨을 쉬기도 했다. 그런데 어느 날 부터인가 교실에서 영훈이, 유민이 등 몇 명 친구들의 공책이 찢어져 있거나 학용품들이 고장 나는 일들이 발생되었다. 영훈이와 유민이는 □□이를 의심하고 물어보았지만 □□이는 “나와는 전혀 상관없는 일이야.”라고 한마디로 딱 잘라 말했다. 그러나 그 이후에도 이런 일들은 반복되었고 누군가가 체육시간에 □□이가 아무도 없는 교실로 혼자 들어간 걸 목격했다는 이야기가 들려왔다. 영훈이와 유민이는 그러한 증거를 들어 □□이를 다그치자 □□이는 “조심하는 게 좋을 거야..... 지금은 공책이지만 다음번엔 네 얼굴이 찢어 질 수 있다고.”라며 차가운 목소리로 말했다. 담임선생님은 학교상담자에게 □□이를 의뢰했고 □□이는 상담시간에 자기가 하지 않았다고 부정하면서도 “그 애들은 그런 일을 당해도 싸다.”라고 표현했다.

[부족감 표현하기]

☆☆이는 학급 내에서 심하게 말썽을 피거나 눈에 띄는 학생은 아니지만 매우 산만한 편이다. ☆☆이는 끝까지 수업시간에 집중하는데 어려움이 있었고 협동학습이나 모둠활동에도 적극적으로 참여하지 않았다. 다른 친구들이 토의를 하거나 협동 작업을 할 때에도 자리에 멍하니 앉아 있는 경우가 많았다. 그러나 최근 ☆☆이는 같은 모둠에 있는 성재와 건우를 이유 없이 툭툭 치면서 모둠활동을 방해하기 시작했다. 성재와 건우는 담임선생님께 ☆☆이에 대한 불평을 이야기했다. 담임선생님은 ☆☆이가 참여하고 같이 할 수 있도록 다독였지만 ☆☆이는 “나한테는 너무 어려워요. 아무생각도 안 나고 뭘 해야 할지도 모르겠어요. 그냥 멍 때리고 있는 게 편해요.” 라고 이야기했다. 수업시간에 담임선생님이 다른 곳에 주목하면 선생님의 눈을 피했다. 또한 건우에게 지우개를 잘라서 던지거나 책상 밑으로 발을 차는 행동을 하였다. ☆☆이가 괴롭혔던 성재와 건우는 매우 적극적이고 모둠작업에 협력적인 친구들이었다.

Tips

- 상담자가 4가지 동기를 명확하게 설명하되 학생들이 설명을 보충하거나 자신의 사례를 나눌 수 있도록 유도하여 상호작용을 늘리면 효과적이다.

Questions

- ○○이가 석준이를 괴롭혔던 이유는 무엇일까요?
- ○○이의 문제행동이 감소했던 이유는 무엇일까요?
- ○○이의 주목받고 싶은 욕구를 채워줄 수 있는 다른 방법으로 무엇이 있을까요?
- △△는 새로운 학교에서 어떤 어려움을 겪고 있나요?
- △△가 화를 내고 친구들을 헐박하는 이유는 무엇일까요?
- ‘짱’이 되고 싶은 △△의 욕구를 채워줄 수 있는 다른 방법으로 무엇이 있을까요?
- □□이가 친구들의 물건을 망가뜨리는 이유는 무엇일까요?
- □□이는 어떠한 사회적 기술이 필요할까요?
- ☆☆☆이는 왜 자신감이 부족하고 매사에 의욕이 없을까요?
- ☆☆☆이가 자신감을 회복하기 위해서는 어떤 노력이 필요할까요?

(2) 나의 심리 이해하기

- 앞선 활동을 통해서 파악한 공격적 행동의 4가지 동기를 바탕으로 자신의 공격적 행동에 대한 심리와 욕구를 파악해 보도록 한다.
- 집단으로 진행할 경우 자신은 주로 어떠한 심리적 동기를 바탕으로 공격적 행동을 하게 되는지 얘기하도록 돕는다.
- 상담자는 학생의 발표를 들으며 각 동기의 심층적 심리 및 행동패턴을 명확하게 정리하여 준다. 이 때 상담자는 아래의 Information에 제시된 자료를 활용할 수 있다.

Information

- 관심 끌기(○○이의 사례) :
 - 수용, 인정받고자 하는 심층 심리
 건설적 기여를 통해 지위를 확보할 기회를 얻지 못하면 관심을 끌기를 통해 자신이 수용, 인정받고 있다는 증거를 얻으려고 함.

- 힘겨루기(△△의 사례) :
 - 억압하려는 대상이 나타나면 힘으로 누르고 우월감을 표현하고자 하는 심층 심리
 도덕적 의무나 제약을 고려하지 않고 자신의 우월감을 증명하기 위해 언쟁을 벌이고 공격적 행동을 하게 됨.

- 보복하기(□□이의 사례) :
 - 불공평함을 느끼게 하는 대상으로부터 “내가 그대로 갚아준다, 눈에는 눈 이에는 이” 라는 철저한 보복 심리
 아무도 자기를 좋아하지 않는다고 믿고 있으며 자기가 옳다는 것을 보이는 것이 목표이므로, 다른 사람들이 항복할 때까지 상대를 화나게 하고 자극하게 함.

- 부족감 표현하기(☆☆이의 사례) :
 - “자기가 원하는 만큼 잘 할 수 없다, 다른 사람만큼 잘 할 수 없다, 자기가 해야 하는 것만큼 잘하지 못한다.” 와 같이 단념하고 포기해 버리는 심리
 집단 활동에 참여하고 기여하는 것을 회피함.

○ 상담자는 학생의 발표를 촉진하여 학생 스스로 자신의 심리를 파악할 수 있도록 도우며 아래의 Information을 활용하여 4가지 경우에 대해 효과적인 대안적 행동 방법들을 설명한다.

Information

- 대안적 행동의 탐색은 공격성 동기의 심층 심리들에 대한 욕구를 바람직한 방식으로 채워주는 행동을 찾는 과정이다. 아래에 제시한 예를 바탕으로 자신만의 대안적 활동을 학생들 스스로 탐색하여 발견할 수 있도록 돕는다.

(예시)

공격적 동기	심층심리	대안적 행동
관심 끌기	수용, 인정	긍정적인 방식으로 상대의 관심을 유도하는 방법 익히기 현재 그대로의 내 모습이 소중한 이유를 목록으로 작성하기
힘겨루기	억압 대상에 대한 우월감 표현	경쟁이 포함된 스포츠 활동하기(다른 방식에서의 힘을 표현하기) 타인을 격려하는 경험 해보기
보복하기	불공평함에 대한 보복	타인을 화나게 했던 경험, 결과 도식 만들기 분노를 조절하는 연습하기
부족감 표현하기	회피, 숨기	성공경험 일기쓰기 일주일에 하나 이상 작은 성공경험 만들어보기

Tips

- 대안적 행동을 탐색하는 것은 쉽지 않은 일이다. 따라서 상담자가 탐색과정을 촉진하는 것은 중요하다. 일방적으로 대안적 행동을 제시하기 보다는 스스로 행동을 탐색하도록 촉진 질문을 사용하고 다른 학생들에게도 탐색질문을 사용하여 다양한 대안적 행동을 도출하도록 돕는다.

정리

- 각자 돌아가면서 오늘의 활동을 통해 자신이 생각하고 느낀 점을 이야기하게 한다.

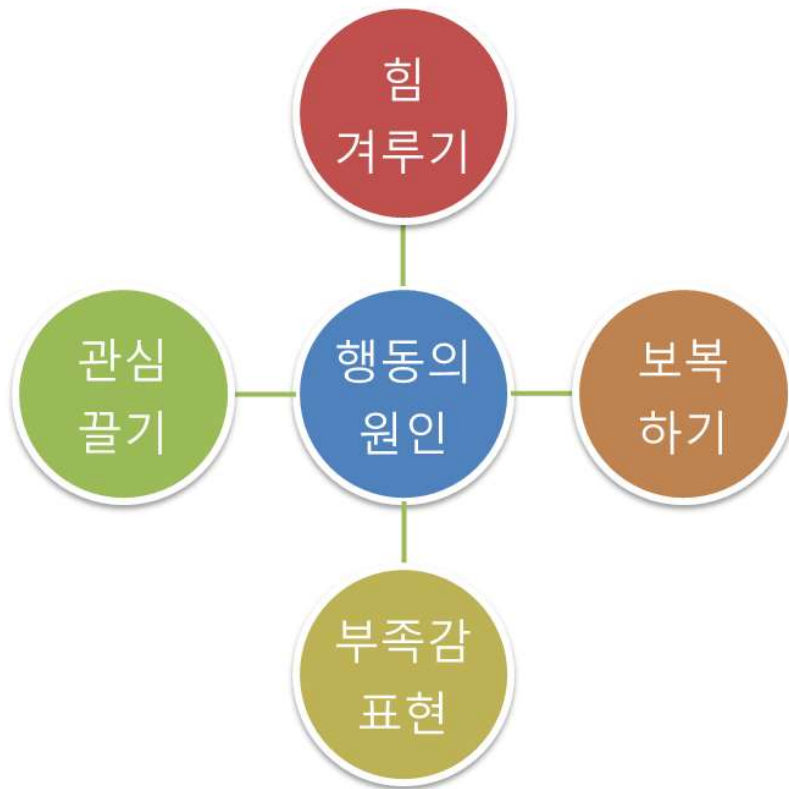
- 셀프 모니터링 과제([부록-AG-1])에 대해 안내한다. 다음 회기까지 매일 하루를 뒤돌아보며 자신의 공격성 정도를 점검하는 과제를 설명한다.

Tips

- 상담자는 1차시 정리 단계에서 제시한 셀프 모니터링 과제([부록-AG-1])와 관련 안내 자료를 참고하여 학생들에게 셀프 모니터링 과제를 제시하도록 한다.
 - 학생들이 다음 회기 때 셀프 모니터링 과제를 반드시 가져오도록 지도한다.
- 이번 활동을 통해 성취한 목표에 대해 이야기하며 다음 회기를 약속하며 마무리한다.

행동의 원인

☞ 행동의 다양한 원인을 탐색해 보세요



공격성 조절 4차시 **진정한 용기**

○ 학습목표

- 가해동조자가 학교폭력의 문제 해결에 중요한 역할을 하고 있음을 이해한다.(K)
- 가해동조자가 학교폭력을 목격했을 때 실행할 수 있는 바람직한 행동을 익힌다.(S)

○ 차시개요

단계	주제	세부 활동	시간	준비물
도입	들어가기	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 지난 시간의 활동에 대해 회상한다. ▪ 오늘 활동에 대해 간략히 소개한다. 	5분	
전개	주변인 이해	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 주변인의 유형을 이해한다. ▪ 주변인의 역할이 중요함을 보여주는 동영상을 시청한다. ▪ 동영상을 시청한 후, 주변인의 역할에 대해 탐색한다. 	15분	동영상 자료
	가해 동조자 이해	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 역할극을 통해 피해자 및 가해동조자를 포함한 주변인 역할을 체험해본다. ▪ 가해동조자의 특징을 이해하고 이들의 행동이 학교폭력에 미치는 영향력을 깨닫는다. 	20분	[활동자-AG-6]
정리	마무리하기	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 활동을 통해 배운 내용을 정리한다. 	5분	

○ 지도상 유의점

이 차시는 학교폭력 참여자를 가해자와 피해자의 범위를 넘어 주변인으로 확대하여 적용한다. 주변인 중에서 공격성이 높은 가해동조자를 대상으로 이들이 행동이 학교폭력에 미치는 심각한 영향을 깨닫도록 돕는 것에 초점을 맞춘다. 최근 연구에 따르면 학교폭력의 개선에 주변인의 역할이 결정적이라는 결과들이 많이 보고되고 있으며 주변인의 역량강화에 초점을 맞춘 프로그램이 주목을 받고 있다. 이 차시는 이러한 점에 착안하였으며 역할극을 통해 학교폭력에 참여하는 학생들의 입장을 체험해보고 주변인 중에서 공격성이 높은 것으로 알려진 가해동조자의 역할 변화에 초점을 두어 지도하는 것에 중점을 두었다.

도입

- 서로 인사하며 지난 회기 이후 어떻게 지냈는지 이야기하게 한다.
- 셀프 모니터링 과제를 꺼내게 한다. 지난 시간의 활동에 대해 기억하며, 각자 자신의 셀프 모니터링 과제를 보면서 그 이후 자신의 삶에서 변화한 점이 있는지 이야기하도록 한다.
- 오늘 활동의 내용과 목표에 대해 간략히 소개한다.

전개

(1) 주변인 이해

- 학교폭력 상황은 가해자와 피해자 이외에 다수의 주변인이 개입하여 이들의 역동이 중요함을 설명한다.
- 주변인의 유형을 아래의 내용을 참고하여 학생들에게 설명한다.

Information

주변인의 유형		행동 반응의 예시
가해 동조자	가해조력자 (assistant)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 다양한 방법으로 피해학생을 괴롭히는 가해학생을 돕는다. ▪ 가해학생이 피해학생을 괴롭히고 있으며 함께 괴롭힌다.
	가해강화자 (reinforcer)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 가해학생이 괴롭히는 것을 보며, “본때를 보여줘”와 같은 말로 부추긴다. ▪ 괴롭힘 상황을 구경하는 것을 즐긴다.
방관자 (outsider)		<ul style="list-style-type: none"> ▪ 괴롭힘 상황에서 어느 편에도 들지 못하고 못 본 척 한다. ▪ 자신도 괴롭힘을 당할지도 모른다는 두려움 때문에 괴롭힘 상황에서 도망간다.
방어자 (defender)		<ul style="list-style-type: none"> ▪ 괴롭힘을 멈추기 위해 다양한 방법으로 노력한다. ▪ 피해 학생을 위로하거나 선생님께 말하도록 격려한다.

○ 아래의 동영상 중에서 한 가지를 시청한 후 주변인의 역할을 이해한다.

동영상 자료①: 지식채널e 심리편 “38명의 목격자” 시청 시간: 5분 51초

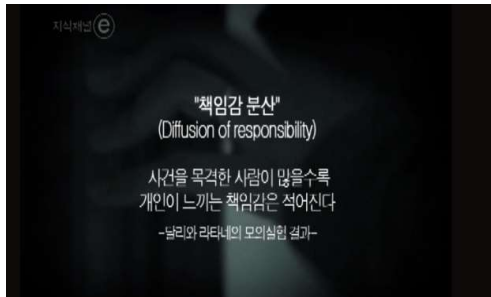
출처 <http://home.ebs.co.kr/jisike>

(사이트에서 위의 제목으로 검색하면 무료로 시청가능)

동영상 자료②: 법사랑 사이버랜드의 “에피데믹” 시청 시간: 5분 13초

출처 <http://cyberland.lawnorder.go.kr/main.do>

(사이트에서 청소년로스쿨-동영상로스쿨-시청각 메뉴에서 무료로 다운 및 시청가능)



38명의 목격자

제노비스 신드롬을 소개하며 위험에 처한 여인 제노비스가 강도에 의해 살해당하는 것을 본 38명의 목격자들이 경찰에게 신고하지 않은 것은 서로에게 책임을 전가하는 심리적 특성에 기인함을 설명하는 내용

에피데믹(Epidemic)

제노비스 신드롬을 소개하며 어려움에 처한 사람을 도와줄 때 느끼는 헬퍼스 하이(Helper's High)라는 정서적 포만감은 전염성이 있으며 선행을 추구하는 행동을 널리 확산시켜야 한다는 내용

Information

• 방관자 효과

주변인의 중요성을 일깨운 사건으로 제노비스 신드롬(Genovese syndrome) 혹은 방관자 효과(Bystander effect)란 신조어를 발생시킨 1964년의 사건을 아래에 소개한다.

폭력성에 노출된 주변인의 행동에 대한 연구는 1964년 제노비 사건에서 유래한다(Laner, Benin, & Ventrone, 2001). Kitty Genovese는 새벽녘에 일을 마치고 집으로 가고 있었는데 자신의 아파트 근처에서 순간 어떤 남자가 칼을 들고 그녀를 덮쳤다. 놀란 그녀는 도와달라고 소리를 지르며 도망쳤다. 강도가 뒤쫓아 가 그녀를 잡아서 칼로 찌르자 그녀는 비명을 질렀다. 이때 몇몇의 아파트의 창문에 불이 켜지고 사람들이 창문 뒤에 숨어서 이 광경을 엿보고 있었다. 그러자 강도는 약간 주춤하여 물러섰으나 다시 달려들어 피를 흘리고 있는 그녀를 칼로 찌르고 끝내 살해되고 말았다. Kitty가 강도로부터 피습을 받기 시작해서 살해될 때까지의 시간은 무려 45분이나 걸렸고, 또 나중에 알려진 바에 의하면 최소한 38명의 이웃들이 도와 달라는 그녀의 비명소리를 들었지만, 아무도 그녀를 도와 주려고 나오지 않았다. 뿐만 아니라 전화로 경찰에 신고한 사람조차도 없었다. 이 살해 사건을 유래로 주위에 사람이 많을수록 책임감이 분산돼 어려움에 처한 사람을 도와주는 걸 주저하게 되는 것을 이른바 '제노비 신드롬' 또는 '방관자 효과'로 불리게 되었다. 이후 “제노비스 신드롬(Genovese syndrome)”이 심리학적 현상으로서 주변인의 영향을 연구하는 시도로서 주목 받게 되었다. 여기서 중요한 문제는 사람들이 어떤 때는 다른 사람들을 잘 도와주면서, 또한 어떤 때는 전혀 개입하려 들지 않는다는 점이다. 응급상황에서 여러 가지 상황적 변수가 있는데, 그 상황에서의 모호성들 같은 상황적 변수가 주변인의 행동에 영향을 주며, 또한, 주변인과 희생자의 성별 같은 개인적인 변수도 중요한 요소로 작용한다.

출처: 이규미 외(2014). 학교폭력 예방의 이론과 실제. 서울: 학지사.

(2) 가해동조자 이해

- 역할극을 통해 다양한 주변인 중에서 가해동조자(가해조력자 및 가해강화자)의 중요성을 직접 체험한다.
- [활동지-AG-6]에 제시된 역할극을 통해 학교폭력 상황에는 피해자와 가해자 이외에도 다양한 주변인이 있다는 것을 직접 체험한다.
- 역할극을 실시한 후에는 아래의 탐색 질문을 사용하여 가해동조자의 중요성을 깨닫도록 돕는다.

Questions

- 역할극을 해 본 소감이 어떤가요?
 - ○○의 입장에서 누가 가장 알미웠을까요?
 - 역할극에서 △△와 ▲▲의 공통점은 무엇일까요?
 - 역할극에서 ☆☆와 ★★는 어떤 생각이 들었을까요?
- 아래의 질문을 사용하여 가해동조자의 특징과 가해동조자가 학교폭력에 미치는 영향력을 깨닫도록 돕는다.

Questions

- △△와 ▲▲가 어떤 점에서 가해동조자라고 할 수 있을까요?
- 왜 △△와 ▲▲는 □□를 도와 가해동조자의 역할을 하는 것일까요?
- △△와 ▲▲에 의해서 상황이 어떻게 바뀌었는지 말해볼까요?
- △△와 ▲▲의 행동은 학교폭력 상황에 어떤 영향을 미칠까요?
- △△와 ▲▲가 어떻게 행동을 바꾸는 것이 필요할까요?
- △△와 ▲▲가 행동을 바꾸면 학교폭력 상황이 어떻게 바뀔까요?

Tips

- 역할극을 할 수 있는 인원이 6명이 넘는다면 가해동조자를 가해조력자와 가해강화자로 세분화하고 방어자의 역할을 추가하고 활동지를 변형할 수 있다.
- 역할극을 할 수 있는 인원이 6명이 안된다면 가해자, 피해자 및 가해동조자로 구성하여 최소 3명의 인원은 확보하고 경우에 따라서는 상담자도 함께 참여할 수 있다.

정리

- 각자 돌아가면서 오늘의 활동을 통해 자신이 생각하고 느낀 점을 이야기하게 한다.
- 이번 활동을 통해 성취한 목표에 대해 이야기하며 프로그램이 끝난 후에도 이 시간들을 통해 알게 된 내용들을 상기하며 실천하기로 약속하며 마무리한다.

활동지-AG-6 가해동조자 이해

등장인물: ○○(피해자), □□(가해자), △△, ▲▲(가해동조자), ☆☆, ★★(방관자)
 장소 및 상황: 교실에서 조별과제로 학급신문을 만드는 중

해설: ○○와 □□는 함께 학급신문을 만드는 조별과제를 하다가, 서로 자기 말이 맞다고 우기기 시작하면서 말싸움을 시작한다. ○○의 말이 맞지만, □□는 자기가 옳다고 우기기 시작한다. 조별과제에 함께 참여하는 다른 친구들은 둘의 싸움을 지켜본다.

○○: 아니야! 이 신문 기사를 쓸 때에는 육하원칙에 따라 쓰는 게 맞아! 너희들 몰라도 정말 너무 모르네? 너네 바보냐?

□□: 뭐? 바보라고? 육하원칙에 따라서 다 맞춰 쓰려면 얼마나 귀찮은데. 이런 식이면 난 못 해(도화지를 팽개치며).

○○: 뭐라고? (교과서를 보여주며) 야 봐 바. 교과서에도 이렇게 나와 있잖아. 이렇게 해야 점수를 잘 받는다고. 정말 모르네.

□□: 그래 너 잘났다. 그럼 너 혼자 다 해(필기도구를 ○○에게 던지며).

해설: 이 때 옆에서 보고 있던 △△와 ▲▲는 □□의 편을 든다.

△△: 너 너무 잘난 척 하는 거 아냐? □□ 말이 맞아. 다른 조도 다 그냥 한 대.

▲▲: (○○가 들고 있는 조별과제지를 빼앗으며) 야! 이거 내놔! 그냥 너 빠져 우리끼리 할 테니까. 재수 없어. 정말.

해설: 같은 조원인 ☆☆와 ★★는 ○○말이 맞다는 것을 알면서도 어떻게 해야 할지 몰라 눈치만 본다.

○○: (자리에 앉으며 혼잣말로) ‘아, 왜 나한테만 친구들이 이러는 걸까? 분명 내 말이 맞고 □□ 말이 틀렸는데, 정말 치사하게 □□가 힘이 세고 인기가 있다고 □□편만 들고 말이야. 선생님에게 말씀드릴까? 아니야. 그러면 선생님에게 일렀다고 친구들이 날 더 싫어하겠지?’ (한숨을 쉬며)

10. 마무리하며

가. 프로그램의 필요성

- 프로그램을 마무리하는 단계에서는 프로그램을 통해 변화한 자신을 재탐색하고 변화를 지속시키기 위한 방법을 모색함으로써 변화를 지속적으로 유지시키는 것이 필요하다.
- 프로그램을 통해 완벽한 변화를 이루는 것은 쉽지 않다. 프로그램을 통해 충분히 변화하지 못한 영역을 탐색하고 미해결 감정을 해소함으로써 보다 긍정적인 변화를 위한 심리적 동기를 얻는 것이 필요하다.
- 프로그램을 통해 성취한 변화에 대해 자부심과 긍지를 가질 수 있도록 자신의 성취를 되돌아보고 이를 바탕으로 프로그램 이후에도 지속적으로 변화를 이어갈 수 있도록 동기를 부여하는 것이 필요하다.

나. 프로그램의 목표

A wareness	프로그램을 통해 변화한 자신의 모습을 인식하고 이룬 성취를 깨닫는다.
S kills	프로그램을 통해 배운 다양한 기술을 지속적으로 실천할 수 있는 방법을 배운다.
K nowledge	프로그램을 통해 배운 지식을 재확인하고 종료된 이후 경험할 수 있는 도전에 어려움에 대해 학습한다.

다. 프로그램의 구성

차시	제목	A	S	K	내용
1	변화한 내 모습	◎	○	○	프로그램을 통해 변화한 자신의 모습을 재인식하고 변화를 이어나가기 위한 방법을 습득하며 프로그램 이후의 어려움을 극복하는 방법을 학습한다.

마무리하며

1차시

변화한 내 모습

○ 학습목표

- 회기 경험을 되돌아보고 이룬 성취를 내면화한다.
- 미해결감정을 확인하여 해소한다.
- 실생활에서의 역량 강화를 위해 다짐한다.

○ 차시개요

단계	주제	세부 활동	시간	준비물
도입	들어가기	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 오늘 활동에 대해 간략히 소개한다. 	5분	
전개	변화 사다리	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 회기 경험을 되돌아보며 지금까지 이룬 변화를 재탐색한다. ▪ 변화를 지속시키기 위한 방법을 탐색한다. 	10분	[활동지CL-1]
	2% 채우기	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 회기를 통해 충분히 변화를 이루지 못한 2% 부족한 부분을 탐색한다. ▪ 2% 부족한 부분을 채우기 위한 전략을 만든다. 	10분	[활동지CL-2]
	상장 수여식	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 회기를 통해 변화한 모습을 바탕으로 상장을 상호 수여하여 자신감을 높인다. 	15분	[활동지CL-3]
정리	마무리하기	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 활동을 통해 배운 내용을 정리한다. 	5분	

○ 지도상 유의점

이 차시는 모듈형 회기를 모두 마친 후 프로그램을 마무리하는 회기이다. 크게 변화를 재탐색하고 미해결 문제를 해결하며 자신감을 북돋아주는 내용으로 구성되어 있다. 프로그램의 종료는 집단경험을 되돌아보고 그 동안에 이룬 변화에 대해 상호 피드백을 주고받을 수 있도록 상호작용을 촉진하는 것이 중요하다. 특히 집단에서 배운 것을 실생활에서 적용할 수 있도록 자신감을 심어주는 것이 필요하다.

도입

- 오늘 활동의 내용과 목표에 대해 간략히 소개한다.

전개

(1) 변화 사다리

- [활동지-CL-1]의 사다리를 활용하여 회기를 통해 변화한 자신의 모습을 탐색하도록 돕는다.
- 먼저 첫 회기의 자신의 위치를 표시하도록 한 후 현재는 몇 단계에 위치하고 있는지 표시하도록 한다.
- 아래의 질문들을 활용하여 지금까지 이룬 변화를 탐색할 수 있도록 돕는다.
- 또한 이러한 변화를 지속시키기 위한 방법을 탐색하도록 돕는다.

Questions

- 학생의 첫 회기에서의 단계를 3단계로, 현재의 단계를 7단계로 가정하였다.
 - 와! 정말 놀랍구나. 3단계에서 7단계까지 올라갔다니 말이야. 가장 큰 변화라면 어떤 것이 있을까요?
 - 3-4-5-6-7단계의 변화를 이루면서 몇 단계가 가장 어려웠나요? 어떤 점에서 가장 어려웠나요?
 - 총 4단계의 변화를 이루면서 가장 큰 도움이 되었던 것은 어떤 것이 있을까요?
 - 만일 상담이 끝난 후에도 8단계로 올라갔다면 8단계는 지금 7단계와 어떤 점이 다를까요?
 - 7단계에서 8단계로 올라가기 위해서는 어떤 노력을 해야 할까요?

(2) 2% 채우기

- [활동지-CL-2]를 통해 충분히 변화를 이루지 못한 미해결 문제를 탐색하도록 돕는다.
- 미해결 문제라고 생각되는 것을 활동지에 적게 하고 이를 나누도록 한다.
- 아래에 제시한 질문을 활용하여 미해결 문제를 탐색하도록 돕는다.

Questions

- 상담을 통해 변화를 이루고 싶었지만 아직 변화되지 못한 부분 (2% 부족한 부분)이 있다면 어떤 부분일까요?
- 아직 변화를 이루지 못하였다면 그 이유는 무엇일까요?
- 변화를 이루지 못한 부분을 변화시키는데 있어서 어떠한 도움이 필요할까요?
- 변화를 이루지 못한 부분이 완전히 변화되었다는 것을 무엇을 통해 알 수 있을까요?
- 상담을 통해 변화를 이루지 못한 부분이 여전히 있다는 것이 어떻게 느껴지나요?

Tips

- 현실적으로 변화를 시도했던 모든 문제들이 해결될 수 없기 때문에 상담의 종료 시에는 ‘미해결 문제(unfinished business)’가 발생한다. 상담을 종료하기 이전에 이 문제를 다루어 줌으로써 상담 이후에 보다 온전한 변화가 이루어질 수 있도록 돕는다.

(3) 상장 수여식

- [활동지-CL-3]을 활용하여 지금까지 프로그램에 참여하면서 변화한 모습을 바탕으로 상장을 만들어 수여식을 한다.
- 상의 이름은 해당 학생의 변화를 가장 잘 나타내는 이름을 만든다 (예: 노력상, 참여상 등).
- 상장의 문구는 집단상담에 참여한 학생 전원이 돌아가며 해당 학생이

어떠한 점에서 그 상을 받기에 충분한지를 직접 쓰도록 한다.

- 상장의 제일 아래쪽에 상장 수여자(상장의 문구를 작성한 모든 학생)의 이름을 쓰도록 한다.
- 상장 작성이 완료되면 상장수여식을 실시한다.

정리

- 각자 돌아가면서 오늘의 활동을 통해 자신이 생각하고 느낀 점을 이야기하게 한다.
- 이번 활동을 통해 성취한 목표에 대해 이야기하게 하며 프로그램이 끝난 후에도 이 시간들을 통해 알게 된 내용들을 상기하며 실천하기로 약속하게 하며 마무리한다.
- 가능하면 Information에 제시한 것처럼 추수지도를 계획하여 실시한다.

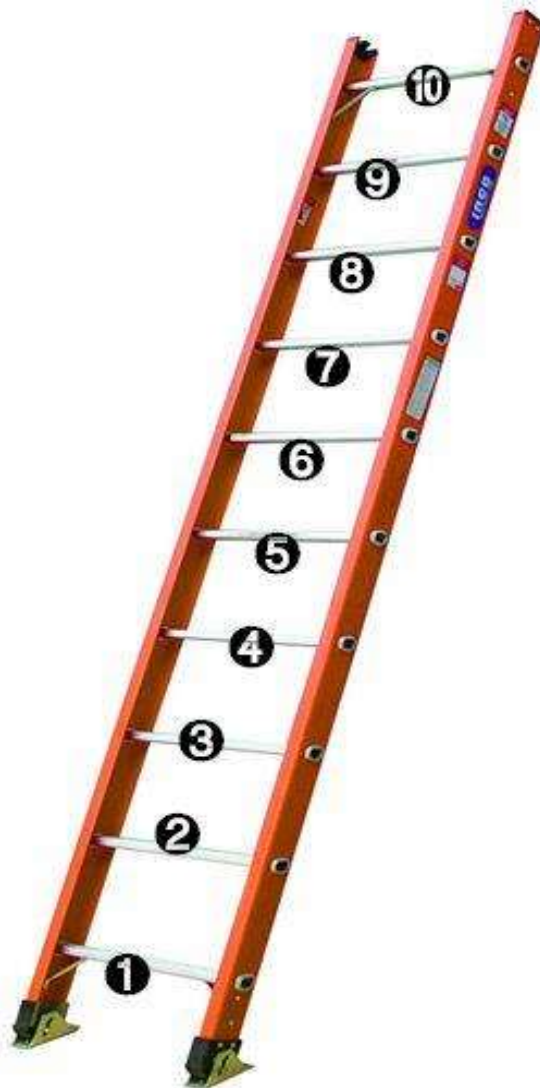
Information

- 추수지도(follow-up)는 보통 상담이 종료된 후 3~6개월 사이에 갖는 것이 일반적이나 학교의 경우에는 수시로 학생의 상태를 확인할 수 있기 때문에 필요에 따라서 그 시기를 변경할 수 있다.
- 추수지도 시에는 상담이 종료된 후 학생들이 계속 직면했던 어려움을 나누고 그 동안 겪었던 긍정적인 경험도 함께 나눈다. 또한 구성원들이 자신의 목표를 이루기 위해 어떤 노력을 해왔는지를 함께 나누는 것도 도움이 된다.
- 추수지도를 할 때에는 아래의 내용에 초점을 두어 지도할 수 있다.
 - 상담 종료 후 경험한 새로운 어려움을 공유하여 심리적으로 위로를 받도록 돕는다.
 - 학생을 돕는 지지집단이 없이도 스스로 행동을 강화하도록 돕는다.
 - 변화를 위한 자기 개발 활동을 지속적으로 실천하여 변화를 유지하도록 돕는다.
 - 추가적인 지원이 필요할 경우 도움을 받을 수 있는 정보를 제공한다.

활동지-CL-1 변화 사다리

변화의 사다리

- ☞ 상담 회기를 처음 시작할 때의 위치가 몇 단계였는지 표시하세요. 그리고 현재는 몇 단계에 있는지 표시하세요.



활동지-CL-2 2% 채우기

2% 채우기

☞ 상담 회기를 통해 100% 변화하지 못했다면 뭔가 부족했던 2%는 무엇이었나요?



나의 다짐 선언문

☞ 친구에게 수여하는 상장의 문구를 이어서 작성해 주세요.

상 장

_____상
이름 _____

위 학생 _____

20 . . .

수여자: _____

[부록-1] 스크리닝 검사 도구(사전 검사지)

스크리닝 검사 도구(사전 검사지)

안녕하십니까?

이화여대 학교폭력예방연구소는 학교폭력에 대한 종합적이고 체계적인 연구를 수행하기 위하여 교육부에서 설립한 정책중점 연구소로서, 학교폭력예방을 위한 다양한 연구를 실시하고 있습니다. 이 설문지는 프로그램의 효과성을 검증하기 위한 사전-사후 조사로서 청소년들의 다양한 심리·행동의 특성을 파악하기 위해 제작되었습니다.

이 설문지의 응답은 맞고 틀리는 것이 없으며, 조사결과는 숫자로 처리되므로 개인적인 사실은 절대 비밀이 보장됩니다. 따라서 여러분이 평상시 생각하고 경험했던 것들을 빠짐없이 솔직하게 응답해주시길 부탁드립니다. 많은 협조 부탁드립니다. 감사합니다.

2015년 5월

이화여자대학교 학교폭력예방연구소

※ 본 설문과 관련하여 문의사항이 있으시면 아래로 문의하여 주시기 바랍니다. 이미진(이화여대 학교폭력예방연구소 연구교수)
[Tel] 02)3277-6845, [Fax] 02)3277-6904, [E-mail] mjlee8@ewha.ac.kr



이화여자대학교
학교폭력예방연구소
INSTITUTE OF SCHOOL VIOLENCE PREVENTION

※ 다음의 각 질문을 읽고 해당되는 사항을 골라 밑줄에 √표를 해주
시거나 빈칸에 구체적인 내용을 기입하여 주세요.

1. 성 별 :

___ ① 남자 ___ ② 여자

2. 학교급:

___ ① 초등학교 ___ ② 중학교 ___ ③ 고등학교

3. 학년:

___ ① 1학년 ___ ② 2학년 ___ ③ 3학년
___ ④ 4학년 ___ ⑤ 5학년 ___ ⑥ 6학년

4. 거주 지역:

___ ① 서울특별시	___ ⑦ 광주광역시	___ ⑬ 경상북도
___ ② 인천광역시	___ ⑧ 세종특별시	___ ⑭ 경상남도
___ ③ 대전광역시	___ ⑨ 경기도	___ ⑮ 전라북도
___ ④ 부산광역시	___ ⑩ 강원도	___ ⑯ 전라남도
___ ⑤ 대구광역시	___ ⑪ 충청북도	___ ⑰ 제주도
___ ⑥ 울산광역시	___ ⑫ 충청남도	

5. 학교성적은 반에서 어느 정도인가요?

___ ①아주 잘 함(20% 이내) ___ ②잘 함(20%~40%) ___ ③보통(40%~60%)
___ ④못함(60%~80%) ___ ⑤아주 못함(80%~100%)

6. 현재 같이 살고 있는 가족을 모두 체크하여 주세요.(가족이 일이나 학업(공부) 등의 이유로 잠시 떨어져 있는 경우도 포함)

- ① 할아버지 ② 할머니 ③ 아버지
 ④ 어머니 ⑤ 형제자매 ⑥ 친척
 ⑦ 기타()

7. 현재 본인 가족의 경제적 수준을 체크하여 주세요.

- ① 매우 잘 산다 ② 잘 사는 편이다 ③ 보통이다
 ④ 어려운 편이다 ⑤ 매우 어렵다

8. 다음은 여러분 자신에 대해 어떻게 생각하는 지를 알아보기 위한 질문입니다. 다음의 문항을 읽고 자신의 생각과 가장 비슷한 번호를 골라 √ 표 하세요. 솔직한 답이 가장 좋은 답입니다.

	전혀 그렇지 않다	대체로 그렇지 않다	보통이다	대체로 그렇다	매우 그렇다
8-1. 나는 나 자신이 능력 있는 사람이라고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
8-2. 나는 나 자신이 가치 있는 사람이라고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
8-3. 나는 때때로 내가 쓸모없는 사람이라고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
8-4. 나는 대체로 내가 실패한 사람이라는 느낌을 갖는 편이다.	①	②	③	④	⑤
8-5. 나는 자신을 소중하게 생각한다.	①	②	③	④	⑤
8-6. 나는 상대방의 입장에서 생각해 보며 말을 들으려고 노력한다.	①	②	③	④	⑤
8-7. 나는 상대방의 말이 이해가 안 되면 정확하게 알기 위해 질문을 한다.	①	②	③	④	⑤
8-8. 나는 내가 상대방의 말을 관심 있게 듣고 있다는 것을 말이나 행동으로 표현한다.	①	②	③	④	⑤
8-9. 나는 상대방이 말할 때 눈을 맞추거나 상대방을 바라본다.	①	②	③	④	⑤

	전혀 그렇지 않다	대체로 그렇지 않다	보통이다	대체로 그렇다	매우 그렇다
8-10. 나는 상대방의 몸짓이나 표정을 관찰하며 듣는다.	①	②	③	④	⑤
8-11. 나는 사람들이 내 의견에 찬성하도록 하기 위해서는 어떤 말이라도 해서 설득한다.	①	②	③	④	⑤
8-12. 내 생각을 뒷받침할 만한 증거가 부족하면 내 생각을 계속 주장하기보다 다른 대안을 찾는다.	①	②	③	④	⑤
8-13. 나는 어떤 논의에서 내가 강력히 주장하는 의견에 오류가 있을 수 있음을 인정한다.	①	②	③	④	⑤
8-14. 의견을 제시할 때는 그에 대한 근거도 제시해야 한다.	①	②	③	④	⑤
8-15. 자신의 주장에 대한 증거가 확실하고 믿을만 한지 알아본 후 자신의 주장을 밝혀야 한다.	①	②	③	④	⑤
8-16. 다른 친구들이 공부를 잘 할 수 있도록 도와주는 것을 좋아한다.	①	②	③	④	⑤
8-17. 학교에 내가 믿고 이야기를 나눌 친구가 있다.	①	②	③	④	⑤
8-18. 학교 친구들과 같이 있을 때 마음이 편하다.	①	②	③	④	⑤
8-19. 나는 쉬는 시간에 혼자 있기보다 친구들과 함께 지낸다.	①	②	③	④	⑤
8-20. 내 삶에서 좋은 친구들과 우정을 쌓는 것이 중요하다.	①	②	③	④	⑤
8-21. 나는 화가 나면 화를 가라앉히려고 노력한다.	①	②	③	④	⑤
8-22. 감정에 휩쓸리지 않고 일이나 공부에 집중할 수 있다.	①	②	③	④	⑤
8-23. 슬프거나 힘들 때에도 좌절하지 않는다.	①	②	③	④	⑤
8-24. 화가 나거나 기분이 상할 때에도 나의 감정을 조절할 수 있다.	①	②	③	④	⑤
8-25. 어떤 일에 실패했을 때에도 크게 실망하지 않는다.	①	②	③	④	⑤

	전혀 그렇지 않다	대체로 그렇지 않다	보통 이다	대체로 그렇다	매우 그렇다
8-26. 나는 화가 나면 물불을 가리지 않는다.	①	②	③	④	⑤
8-27. 나는 내 자신이 금방 터질 것 같은 화약과 같다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
8-28. 별 것 아닌 일로 싸우곤 한다.	①	②	③	④	⑤
8-29. 나는 하루 종일 화가 날 때가 있다.	①	②	③	④	⑤
8-30. 내가 원하는 것을 못 하게 하면 따지거나 덤빈다.	①	②	③	④	⑤
8-31. 나는 사람을 놀리거나 괴롭히는 일이 재미 있다.	①	②	③	④	⑤
8-32. 나는 때때로 남을 때리고 싶은 마음을 누를 수 없다.	①	②	③	④	⑤
8-33. 나는 다른 사람들보다 더 자주 싸운다.	①	②	③	④	⑤
8-34. 화가 나면 물건을 집어던지고 싶은 충동이 생길 때가 있다.	①	②	③	④	⑤
8-35. 누군가 나를 때린다면 나도 그 사람을 때린다.	①	②	③	④	⑤
8-36. 나는 때때로 아무런 이유 없이 무척 불안할 때가 있다.	①	②	③	④	⑤
8-37. 나는 때때로 아무런 이유 없이 무척 슬프고 울적할 때가 있다.	①	②	③	④	⑤
8-38. 나는 때때로 아무런 이유 없이 죽고 싶은 생각이 들 때가 있다.	①	②	③	④	⑤
8-39. 나는 아무 이유 없이 울 때가 있다.	①	②	③	④	⑤
8-40. 나는 불행하다고 생각하거나 슬퍼하고 우울 해한다.	①	②	③	④	⑤

9. 다음의 문항을 읽고 자신의 생각과 가장 비슷한 번호를 골라 √표 하세요.
솔직한 답이 가장 좋은 답입니다.

	그렇다	잘 모르 겠다	그렇지 않다
9-1. 괴롭힘을 많이 당하는 아이들은 대부분 그럴만한 이유가 있다.	①	②	③
9-2. 남을 괴롭히는 아이는 진짜 비겁하다.	①	②	③
9-3. 아이들은 괴롭힘을 당하는 것에 대해 불평하지 말아야 한다.	①	②	③
9-4. 아이들이 놀림 받아서 화내는 것을 보면 재미있다.	①	②	③
9-5. 자기보다 약한 아이들에게 피해를 입혔다면 그 아이들은 혼나야만 한다.	①	②	③
9-6. 연약한 아이들을 보면 나는 짜증난다.	①	②	③
9-7. 나보다 약한 아이들을 괴롭혀서는 안 된다.	①	②	③
9-8. 아무도 약한 사람을 좋아하지 않는다.	①	②	③
9-9. 아무 이유 없이 괴롭힘 당하는 아이를 보면 나는 화가 난다.	①	②	③
9-10. 괴롭힘 당하는 아이들을 도와주는 것은 옳다고 생각한다.	①	②	③

10. 다음의 문항은 학교에서 일어나고 있는 “괴롭힘”에 대한 질문입니다. 다음의 각 질문을 읽고 자신에게 해당되는 사항을 골라 √표를 해주세요. 조사결과는 숫자로 처리되므로 개인적인 사실은 “**절대 비밀**”이 보장됩니다.

- **괴롭힘이란?** 한 학생이 다른 학생에게 일부러 말이나 행동을 통해 반복하여 피해를 주는 행동을 말합니다. 예컨대, 아래와 같은 행동들이 괴롭힘 행동입니다.
 - 다른 친구를 일부러 때리거나 미는 경우
 - 다른 친구를 일부러 놀리거나 욕하는 경우
 - 다른 친구를 일부러 따돌리거나 거짓 소문을 퍼뜨리는 경우
 - 다른 친구의 물건을 일부러 망가뜨리거나 돈을 빼앗는 경우

		전혀 없다	1~2번 정도	한 달에 2~3번	일주일에 1번 정도	일주일에 여러 번
10-1	이번 학기에 학교에서 친구에게 괴롭힘을 당한 적이 있습니까?	①	②	③	④	⑤
10-2	이번 학기에 학교에서 친구를 괴롭힌 적이 있습니까?	①	②	③	④	⑤



스크리닝 검사 도구(사후 검사지)

안녕하십니까?

이화여대 학교폭력예방연구소는 학교폭력에 대한 종합적이고 체계적인 연구를 수행하기 위하여 교육부에서 설립한 정책중점 연구소로서, 학교폭력예방을 위한 다양한 연구를 실시하고 있습니다. 이 설문지는 프로그램의 효과성을 검증하기 위한 사전-사후 조사로서 청소년들의 다양한 심리·행동의 특성을 파악하기 위해 제작되었습니다.

이 설문지의 응답은 맞고 틀리는 것이 없으며, 조사결과는 숫자로 처리되므로 개인적인 사실은 절대 비밀이 보장됩니다. 따라서 여러분이 평상시 생각하고 경험했던 것들을 빠짐없이 솔직하게 응답해주시길 부탁드립니다. 많은 협조 부탁드립니다. 감사합니다.

2015년 5월

이화여자대학교 학교폭력예방연구소

※ 본 설문과 관련하여 문의사항이 있으시면 아래로 문의하여 주시기 바랍니다. 이미진(이화여대 학교폭력예방연구소 연구교수)
[Tel] 02)3277-6845, [Fax] 02)3277-6904, [E-mail] mjlee8@ewha.ac.kr



이화여자대학교
학교폭력예방연구소
INSTITUTE OF SCHOOL VIOLENCE PREVENTION

※ 다음의 각 질문을 읽고 해당되는 사항을 골라 밑줄에 √표를 해주
시거나 빈칸에 구체적인 내용을 기입하여 주세요.

1. 성 별 :

___ ① 남자 ___ ② 여자

2. 학교급:

___ ① 초등학교 ___ ② 중학교 ___ ③ 고등학교

3. 학년:

___ ① 1학년 ___ ② 2학년 ___ ③ 3학년
___ ④ 4학년 ___ ⑤ 5학년 ___ ⑥ 6학년

4. 거주 지역:

___ ① 서울특별시 ___ ⑦ 광주광역시 ___ ⑬ 경상북도
___ ② 인천광역시 ___ ⑧ 세종특별시 ___ ⑭ 경상남도
___ ③ 대전광역시 ___ ⑨ 경기도 ___ ⑮ 전라북도
___ ④ 부산광역시 ___ ⑩ 강원도 ___ ⑯ 전라남도
___ ⑤ 대구광역시 ___ ⑪ 충청북도 ___ ⑰ 제주도
___ ⑥ 울산광역시 ___ ⑫ 충청남도

5. 학교성적은 반에서 어느 정도인가요?

___ ①아주 잘 함(20% 이내) ___ ②잘 함(20%~40%) ___ ③보통(40%~60%)
___ ④못함(60%~80%) ___ ⑤아주 못함(80%~100%)

6. 현재 같이 살고 있는 가족을 모두 체크하여 주세요.(가족이 일이나 학업(공부) 등의 이유로 잠시 떨어져 있는 경우도 포함)

- ① 할아버지 ② 할머니 ③ 아버지
 ④ 어머니 ⑤ 형제자매 ⑥ 친척
 ⑦ 기타()

7. 현재 본인 가족의 경제적 수준을 체크하여 주세요.

- ① 매우 잘 산다 ② 잘 사는 편이다 ③ 보통이다
 ④ 어려운 편이다 ⑤ 매우 어렵다

8. 다음은 여러분 자신에 대해 어떻게 생각하는 지를 알아보기 위한 질문입니다. 다음의 문항을 읽고 자신의 생각과 가장 비슷한 번호를 골라 √ 표 하세요. **솔직한 답이 가장 좋은 답입니다.**

	전혀 그렇지 않다	대체로 그렇지 않다	보통이다	대체로 그렇다	매우 그렇다
8-1. 나는 나 자신이 능력 있는 사람이라고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
8-2. 나는 나 자신이 가치 있는 사람이라고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
8-3. 나는 때때로 내가 쓸모없는 사람이라고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
8-4. 나는 대체로 내가 실패한 사람이라는 느낌을 갖는 편이다.	①	②	③	④	⑤
8-5. 나는 자신을 소중하게 생각한다.	①	②	③	④	⑤
8-6. 나는 상대방의 입장에서 생각해 보며 말을 들으려고 노력한다.	①	②	③	④	⑤
8-7. 나는 상대방의 말이 이해가 안 되면 정확하게 알기 위해 질문을 한다.	①	②	③	④	⑤
8-8. 나는 내가 상대방의 말을 관심 있게 듣고 있다는 것을 말이나 행동으로 표현한다.	①	②	③	④	⑤
8-9. 나는 상대방이 말할 때 눈을 맞추거나 상대방을 바라본다.	①	②	③	④	⑤

	전혀 그렇지 않다	대체로 그렇지 않다	보통이다	대체로 그렇다	매우 그렇다
8-10. 나는 상대방의 몸짓이나 표정을 관찰하며 듣는다.	①	②	③	④	⑤
8-11. 나는 사람들이 내 의견에 찬성하도록 하기 위해서는 어떤 말이라도 해서 설득한다.	①	②	③	④	⑤
8-12. 내 생각을 뒷받침할 만한 증거가 부족하면 내 생각을 계속 주장하기보다 다른 대안을 찾는다.	①	②	③	④	⑤
8-13. 나는 어떤 논의에서 내가 강력히 주장하는 의견에 오류가 있을 수 있음을 인정한다.	①	②	③	④	⑤
8-14. 의견을 제시할 때는 그에 대한 근거도 제시해야 한다.	①	②	③	④	⑤
8-15. 자신의 주장에 대한 증거가 확실하고 믿을만 한지 알아본 후 자신의 주장을 밝혀야 한다.	①	②	③	④	⑤
8-16. 다른 친구들이 공부를 잘 할 수 있도록 도와주는 것을 좋아한다.	①	②	③	④	⑤
8-17. 학교에 내가 믿고 이야기를 나눌 친구가 있다.	①	②	③	④	⑤
8-18. 학교 친구들과 같이 있을 때 마음이 편하다.	①	②	③	④	⑤
8-19. 나는 쉬는 시간에 혼자 있기보다 친구들과 함께 지낸다.	①	②	③	④	⑤
8-20. 내 삶에서 좋은 친구들과 우정을 쌓는 것이 중요하다.	①	②	③	④	⑤
8-21. 나는 화가 나면 화를 가라앉히려고 노력한다.	①	②	③	④	⑤
8-22. 감정에 휩쓸리지 않고 일이나 공부에 집중할 수 있다.	①	②	③	④	⑤
8-23. 슬프거나 힘들 때에도 좌절하지 않는다.	①	②	③	④	⑤
8-24. 화가 나거나 기분이 상할 때에도 나의 감정을 조절할 수 있다.	①	②	③	④	⑤
8-25. 어떤 일에 실패했을 때에도 크게 실망하지 않는다.	①	②	③	④	⑤

	전혀 그렇지 않다	대체로 그렇지 않다	보통 이다	대체로 그렇다	매우 그렇다
8-26. 나는 화가 나면 물불을 가리지 않는다.	①	②	③	④	⑤
8-27. 나는 내 자신이 금방 터질 것 같은 화약과 같다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
8-28. 별 것 아닌 일로 싸우곤 한다.	①	②	③	④	⑤
8-29. 나는 하루 종일 화가 날 때가 있다.	①	②	③	④	⑤
8-30. 내가 원하는 것을 못 하게 하면 따지거나 덤빈다.	①	②	③	④	⑤
8-31. 나는 사람을 놀리거나 괴롭히는 일이 재미 있다.	①	②	③	④	⑤
8-32. 나는 때때로 남을 때리고 싶은 마음을 누를 수 없다.	①	②	③	④	⑤
8-33. 나는 다른 사람들보다 더 자주 싸운다.	①	②	③	④	⑤
8-34. 화가 나면 물건을 집어던지고 싶은 충동이 생길 때가 있다.	①	②	③	④	⑤
8-35. 누군가 나를 때린다면 나도 그 사람을 때린다.	①	②	③	④	⑤
8-36. 나는 때때로 아무런 이유 없이 무척 불안할 때가 있다.	①	②	③	④	⑤
8-37. 나는 때때로 아무런 이유 없이 무척 슬프고 울적할 때가 있다.	①	②	③	④	⑤
8-38. 나는 때때로 아무런 이유 없이 죽고 싶은 생각이 들 때가 있다.	①	②	③	④	⑤
8-39. 나는 아무 이유 없이 울 때가 있다.	①	②	③	④	⑤
8-40. 나는 불행하다고 생각하거나 슬퍼하고 우울해한다.	①	②	③	④	⑤

9. 다음의 문항을 읽고 자신의 생각과 가장 비슷한 번호를 골라 √표 하세요.
솔직한 답이 가장 좋은 답입니다.

	그렇다	잘 모르 겠다	그렇지 않다
9-1. 괴롭힘을 많이 당하는 아이들은 대부분 그럴만한 이유가 있다.	①	②	③
9-2. 남을 괴롭히는 아이는 진짜 비겁하다.	①	②	③
9-3. 아이들은 괴롭힘을 당하는 것에 대해 불평하지 말아야 한다.	①	②	③
9-4. 아이들이 놀림 받아서 화내는 것을 보면 재미있다.	①	②	③
9-5. 자기보다 약한 아이들에게 피해를 입혔다면 그 아이들은 혼나야만 한다.	①	②	③
9-6. 연약한 아이들을 보면 나는 짜증난다.	①	②	③
9-7. 나보다 약한 아이들을 괴롭혀서는 안 된다.	①	②	③
9-8. 아무도 약한 사람을 좋아하지 않는다.	①	②	③
9-9. 아무 이유 없이 괴롭힘 당하는 아이를 보면 나는 화가 난다.	①	②	③
9-10. 괴롭힘 당하는 아이들을 도와주는 것은 옳다고 생각한다.	①	②	③

[부록-3] 스크리닝 검사도구(상담자용 매뉴얼)

이 검사도구에 사용한 설문 문항은 아래와 같은 한국청소년정책연구원의 아동·청소년 패널조사와 한국교육개발원의 교육종단조사에서 사용된 문항 등을 선별하여 사용하였다. 구체적인 설문문항의 출처는 아래와 같다.

- (1) 2009 핵심역량조사 초등설문지
- (2) 2010 청소년기 핵심역량 진단조사
- (3) 2012 중1패널 3차년도 조사표
- (4) 2012 아동청소년 정신건강증진방안 지원연구 설문지
- (5) 초4 패널 청소년용 설문지
- (6) 교육종단연구 초등설문지

각 변인별 설문 문항의 출처를 표시하면 다음과 같다.

※ 설문지 출처를 보는 법

예) (5), 8-5 ☞ ‘초 4패널 청소년용 설문지’ 중 8-5 번 문항

1. 자존감

출처	문항
(5), 19-2	1) 나는 나 자신이 능력 있는 사람이라고 생각한다.
(5), 19-3	2) 나는 나 자신이 가치 있는 사람이라고 생각한다.
(5), 19-4	3) 나는 때때로 내가 쓸모없는 사람이라고 생각한다. (역채점)
(5), 19-6	4) 나는 대체로 내가 실패한 사람이라는 느낌을 갖는 편이다. (역채점)
(6), 26-2	5) 나는 자신을 소중하게 생각한다.

※3~4번은 역채점이므로 주의

2. 공감

출처	문항
(1), 18-2	6) 나는 상대방의 입장에서 생각해보며 말을 들으려고 노력한다.
(1), 18-3	7) 나는 상대방의 말이 이해가 안 되면 정확하게 알기 위해 질문을 한다.
(1), 18-4	8) 나는 내가 상대방의 말을 관심 있게 듣고 있다는 것을 말이나 행동으로 표현한다.
(1), 18-5	9) 나는 상대방이 말할 때 눈을 맞추거나 상대방을 바라본다.
(1), 18-7	10) 나는 상대방의 몸짓이나 표정을 관찰하며 듣는다.

3. 자기주장행동

출처	문항
(2), 11-4	11) 나는 사람들이 내 의견에 찬성하도록 하기 위해서는 어떤 말이라도 해서 설득한다.
(2), 11-6	12) 내 생각을 뒷받침할 만한 증거가 부족하면 내 생각을 계속 주장하기보다 다른 대안을 찾는다.
(2), 11-10	13) 나는 어떤 논의에서 내가 강력히 주장하는 의견에 오류가 있을 수 있음을 인정한다.
(2), 14-3	14) 의견을 제시할 때는 그에 대한 근거도 제시해야 한다.
(2), 14-10	15) 자신의 주장에 대한 증거가 확실하고 믿을만한지 알아본 후 자신의 주장을 밝혀야 한다.

4. 친사회적 행동

출처	문항
(6), 21-3	16) 다른 친구들이 공부를 잘 할 수 있도록 도와주는 것을 좋아한다.
(4), 13-7	17) 학교에 내가 믿고 이야기를 나눌 친구가 있다.
(4), 13-8	18) 학교 친구들과 같이 있을 때 마음이 편하다.
(4), 13-9	19) 나는 쉬는 시간에 혼자 있기보다 친구들과 함께 지낸다.
(3), 21-11	20) 내 삶에서 좋은 친구들과 우정을 쌓는 것이 중요하다.

5. 정서조절능력 (감정조절)

출처	문항
(5), 22-9	21) 나는 화가 나면 화를 가라앉히려고 노력한다.
(4), 9-4	22) 감정에 휩쓸리지 않고 일이나 공부에 집중할 수 있다.
(4), 9-5	23) 슬프거나 힘들 때에도 좌절하지 않는다.
(4), 9-6	24) 화가 나거나 기분이 상할 때에도 나의 감정을 조절할 수 있다.
(4), 9-7	25) 어떤 일에 실패했을 때에도 크게 실망하지 않는다.

6. 분노

출처	문항
(5), 8-5	26) 나는 화가 나면 물불을 가리지 않는다.
(5), 22-6	27) 나는 내 자신이 금방 터질 것 같은 화약과 같다고 생각한다.
(4), 22-11	28) 별 것 아닌 일로 싸우곤 한다.
(3), 22-12	29) 나는 하루 종일 화가 날 때가 있다.
(3), 22-10	30) 내가 원하는 것을 못 하게 하면 따지거나 덤빈다.

7. 공격성

출처	문항
(5), 8-4	31) 나는 사람을 놀리거나 괴롭히는 일이 재미있다.
(5), 22-5	32) 나는 때때로 남을 때리고 싶은 마음을 누를 수 없다.
(5), 22-3	33) 나는 다른 사람들보다 더 자주 싸운다.
(5), 22-4	34) 화가 나면 물건을 집어던지고 싶은 충동이 생길 때가 있다.
(5), 22-2	35) 누군가 나를 때린다면 나도 그 사람을 때린다.

※ 31~33은 선제적 공격성(proactive aggression)을 34~35는 반응적 공격성(reactive aggression)을 묻는 설문임.

8. 불안·우울

출처	문항
(5), 22-12	36) 나는 때때로 아무런 이유 없이 무척 불안할 때가 있다.
(5), 22-14	37) 나는 때때로 아무런 이유 없이 무척 슬프고 울적할 때가 있다.
(5), 22-15	38) 나는 때때로 아무런 이유 없이 죽고 싶은 생각이 들 때가 있다.
(3), 22-13	39) 나는 아무 이유 없이 울 때가 있다.
(3), 22-28	40) 나는 불행하다고 생각하거나 슬피하고 우울해한다.

[부록-4] 스크리닝 프로파일

이름 _____ 성별(남,여) _____ 학교 _____ 학년 _____ 반 _____

긍정적 변인					부정적 변인		
자아 존중감	공감	자기 주장 행동	친사회적 행동	정서 조절 능력	분노	공격성	불안 우울
25							
20							
15							
10							
5							

※ 메모

[부록-9] 학생 만족도 검사지

학생 만족도 검사지

안녕하십니까?

이 설문을 통하여 여러분이 참여한 프로그램의 만족도를 조사하고자 합니다. 설문에 대한 응답은 익명성이 보장되며, 응답 내용은 오직 연구 목적으로만 사용될 것을 약속드립니다. 각 문항에 빠짐없이 솔직하게 응답하여 주시면 고맙겠습니다.

2015년 5월

이화여대 학교폭력예방연구소

※ 문의처: 이화여대 학교폭력예방정책중점연구소 02) 3277-6845

※ 다음의 각 질문을 읽고 해당되는 사항을 골라 밑줄에 √표를 해주 시거나 빈칸에 구체적인 내용을 기입하여 주세요.

1. 성 별 :

___ ① 남자 ___ ② 여자

2. 학교급:

___ ① 초등학교 ___ ② 중학교 ___ ③ 고등학교

3. 학년:

___ ① 1학년 ___ ② 2학년 ___ ③ 3학년
___ ④ 4학년 ___ ⑤ 5학년 ___ ⑥ 6학년

4. 거주 지역:

- | | | |
|-------------|-------------|------------|
| ___ ① 서울특별시 | ___ ⑦ 광주광역시 | ___ ⑬ 경상북도 |
| ___ ② 인천광역시 | ___ ⑧ 세종특별시 | ___ ⑭ 경상남도 |
| ___ ③ 대전광역시 | ___ ⑨ 경기도 | ___ ⑮ 전라북도 |
| ___ ④ 부산광역시 | ___ ⑩ 강원도 | ___ ⑯ 전라남도 |
| ___ ⑤ 대구광역시 | ___ ⑪ 충청북도 | ___ ⑰ 제주도 |
| ___ ⑥ 울산광역시 | ___ ⑫ 충청남도 | |

5. 학교성적은 반에서 어느 정도인가요?

- ___ ①아주 잘 함(20% 이내) ___ ②잘 함(20%~40%) ___ ③보통(40%~60%)
___ ④못함(60%~80%) ___ ⑤아주 못함(80%~100%)

6. 현재 같이 살고 있는 가족을 모두 체크하여 주세요.(가족이 일이나 학업(공부) 등의 이유로 잠시 떨어져 있는 경우도 포함)

- | | | |
|-------------------------------|-----------|----------|
| ___ ①할아버지 | ___ ②할머니 | ___ ③아버지 |
| ___ ④어머니 | ___ ⑤형제자매 | ___ ⑥친척 |
| ___ ⑦기타() | | |

7. 현재 본인 가족의 경제적 수준을 체크하여 주세요.

- ___ ①매우 잘 산다 ___ ②잘 사는 편이다 ___ ③보통이다
___ ④어려운 편이다 ___ ⑤매우 어렵다

※ 뒷 장에 설문이 이어집니다.

8. 다음은 여러분이 참여했던 프로그램에 대한 질문입니다.
 다음 질문을 잘 읽고 자신의 생각이나 느낌에 가장 가까운 번호에 √표 하세요.
솔직한 답이 가장 좋은 답입니다.

이 프로그램은...	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통 이다	그렇다	매우 그렇다
8-1. 이 프로그램에서 배운 내용들이 나에게 중요했다.	①	②	③	④	⑤
8-2. 이 프로그램은 즐겁고 재미있었다.	①	②	③	④	⑤
8-3. 이 프로그램은 배울 만한 가치가 있었다.	①	②	③	④	⑤
8-4. 이 프로그램에서 배운 내용이 나에게 도움이 되었다.	①	②	③	④	⑤
8-5. 이 프로그램을 다른 친구들에게도 추천하고 싶다.	①	②	③	④	⑤

※ 가장 기억에 남는 3가지

1)

2)

3)

※ 개선되었으면 하는 1가지

1)

※ 질문에 대답하여 주셔서 진심으로 감사드립니다.

[부록-10] 교사 만족도 검사지

교사 만족도 검사지

안녕하십니까?

이 설문을 통하여 선생님들께서 실시하신 프로그램의 만족도를 조사하고자 합니다. 설문에 대한 응답은 익명성이 보장되며, 응답 내용은 오직 연구 목적으로만 사용될 것을 약속드립니다. 각 문항에 빠짐없이 솔직하게 응답하여 주시면 고맙겠습니다.

2015년 5월

이화여대 학교폭력예방연구소

※ 문의처: 이화여대 학교폭력예방정책중점연구소 02) 3277-6845

1. 직위:

___ ① Wee클래스 상담교사

___ ② Wee센터 상담교사

___ ⑤ 기타()

2. 상담 경력:

___ ① 5년 미만

___ ② 5년 이상~10년 미만

___ ③ 10년 이상~15년 미만

___ ④ 15년 이상~20년 미만

___ ⑤ 20년 이상

3. 다음은 선생님들께서 실행하셨던 프로그램에 대한 질문입니다.
 다음 질문을 잘 읽고 자신의 생각이나 느낌에 가장 가까운 번호에 √표 하세요.
솔직한 답이 가장 좋은 답입니다.

이 프로그램은...	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통 이다	그렇다	매우 그렇다
3-1. 학생들의 발달 수준에 적합하다.	①	②	③	④	⑤
3-2. 학생들의 주의를 끌거나 흥미를 끌기에 적절하다.	①	②	③	④	⑤
3-3. 프로그램 진행 방식이 적절하다.	①	②	③	④	⑤
3-4. 프로그램 목표에 대한 프로그램 내용이 부합한다.	①	②	③	④	⑤
3-5. 프로그램 자료가 학생의 이해를 돕는데 적절하다.	①	②	③	④	⑤
3-6. 상담자가 프로그램을 이해하고 진행하는데 편리하다.	①	②	③	④	⑤

※ 가장 기억에 남는 3가지

1)

2)

3)

※ 개선되었으면 하는 1가지

1)

※ 질문에 대답하여 주셔서 진심으로 감사드립니다.