

초등학교 저학년

교육과정 (만 5-7세)

사회성 교육 정서 교육 인성 교육 을 위한 학습법

마음과 생각을 키우는 교육



Center for
Contemplative Science and
Compassion-Based Ethics



EMORY
UNIVERSITY

Copyright © Emory University 2019.
ISBN 978-0-9992150-0-5

Translator

Hee Jung Min (한국어판 번역: 민희정)

Korean Text Layout

Design Point (한국어판 편집: 디자인 포인트)

Design by Estella Lum Creative Communications

Cover by Estella Lum Creative Communications

Social, Emotional, and Ethical Learning (SEE Learning) is a program of the Center for Contemplative Science and Compassion-Based Ethics, Emory University, Atlanta, GA 30322.

For more information, please visit **compassion.emory.edu**



마음과 생각을 키우는 교육

목차

여는 말 & 감사의 글	2
1장	
친절하고 행복한 교실 만들기	11
2장	
회복탄력성 키우기	41
3장	
집중과 자기 인식 강화하기	101
4장	
감정 안내하기	153
5장	
서로에 대해 배우기	185
6장	
자신과 타인을 위한 친절	207
7장	
함께 하는 우리	239
캡스톤 프로젝트	
더 나은 세상 만들기	267

여는 말 & 감사의 글

초등학교 저학년(만 5-7세)을 위한 SEE Learning 교육과정에 참여하게 된 것을 환영합니다. 이 교육과정은 사회·정서·인성 교육을 위한 프로그램(SEE Learning)으로 미국 조지아주 애틀랜타에 있는 에모리 대학교의 명상 과학과 자비에 기반한 인성 센터(Center for Contemplative Science and Compassion-Based Ethics)에서 개발되었습니다.

교육과정을 실행할 때에는 에모리 대학교나 해당 지역에 있는 SEE Learning 연계 기관에 꼭 알려주시기 바랍니다. 그리고 온라인 교사 교육 플랫폼에도 가입해 주시기 바랍니다. 이러한 지속적인 교류를 통해 교육과정을 실행하는데 도움을 받을 수 있을 것이며, 학생들에게는 더욱 질 높은 교육을 제공할 수 있을 것입니다.

SEE Learning 사회·정서·인성 교육 안내서도 꼭 읽어보시기 바랍니다. 이 안내서는 SEE Learning 교육과정의 목적과 배경, 그리고 이론적 모형에 대해 자세히 설명하고 있습니다. 또한, 교육과정을 잘 실행하기 위해 미리 준비하고 생각해야 할 점들을 알려줄 것입니다. SEE Learning 교육과정 모형은 달라이 라마 존자와 다른 전문 학자들의 도움으로 개발된 것으로, 사회 정서 학습(SEL)과 더불어 인간의 기본적인 덕목들, 시스템적 사고, 집중력, 회복탄력성 등 교육에서 중요하게 여겨지는 많은 능력을 키우기 위한 활동을 제공하고 있습니다. 이 교육과정을 실행하면서 국제적인 SEE Learning 공동체에도 가입해 교육과정에 대한 경험을 나누고, 서로에게서 배우며, 지속적으로 교사 연수에도 참여하시기 바랍니다. 이러한 과정은 교사와 학생 모두에게 도움이 될 것입니다.

SEE Learning 프로그램은 2016년도에 시작되었습니다. 그리고 2019년 현재 600명 이상의 교육자들이 워크숍에 참여했습니다. 지금도 많은 교사가 교육과정을 실행하면서 의미 있는 피드백을 보내 주고 있습니다.

이 교육과정은 프로그램 개발에 전반적으로 도움을 준 린다 란티에리(Linda Lantieri), 부센터장인 브랜던 오자와-드 실바(Brendan Ozawa-de Silva), 프로그램 책임자 린디 세티벤데미(Lindy Settevendemie)에 의해 만들어졌습니다. 앤 매케이 브라이슨(Ann McKay Bryson), 제니퍼 녹스(Jennifer Knox), 에밀리 어(Emily Orr), 켈리 리처드(Kelly Richards), 크리스타 티나리(Christa Tinari)도 교육과정을 작성하면서 큰 도움을 주었습니다. 이외에도 많은 교육자가 다양한 방법으로 교육과정 개발을 지원했으며, 약 100여 명의 교육자가 피드백을 제공해 주었습니다. 모든 SEE Learning 프로그램은 센터장인 롭상 텐진 네기(Lobsang Tenzin Negi)의 감독하에 진행되었습니다.

교육과정 범위와 연속성

SEE Learning 교육과정은 총 7개의 장으로 구성되어 있으며, 캡스톤 프로젝트로 마무리한다. 각 장은 주요 내용에 대한 개괄로 시작해 3개에서 7개의 수업 활동으로 이루어져 있다. 각 수업 활동은 20-40분 정도 소요된다. 제안된 시간은 활동을 완성하는 데 걸리는 최소 시간이다. 그러나 수업 활동은 언제든지 확장될 수 있으며, 여러 날에 걸쳐

진행하면서 점차 심화할 수 있다. 대부분의 수업 활동은 두 개의 활동으로 구성되어 있으므로 시간이 충분하지 않으면 그중 하나만 진행할 수 있다.

각 수업 활동은 다음과 같이 다섯 개의 시간으로 구성된다.

1. 도입
2. 설명/토론
3. 통찰 활동
4. 반성적 활동
5. 마무리

이 과정은 SEE Learning의 교수학습 모형과 연결된 것으로 지식이 전달되는 순간부터 중요한 통찰을 거쳐 체화된 이해로 나아가는 과정을 담고 있다. 일반적으로 설명/토론 시간에는 지식을 전달하고, 통찰 활동 시간에는 중요한 통찰을 일으키며, 반성적 활동 시간에는 개인적인 성찰을 통해 지식을 체화하고 이해를 심화한다. 이 내용은 1장에서 좀 더 자세히 설명할 것이다.

전체 교육과정에서 수업 활동의 순서는 순차적으로 진행될 수 있도록 고안했다. 따라서 기존의 장에서 배운 것이 다음 장의 배움을 촉진시킬 것이며, 이번 수업 활동에서 배운 것은 다음 수업 활동에서의 배움을 촉진시킬 것이다. 그러므로 교육과정에서 제시한 순서대로 실행하길 권한다. 교육과정을 실행할 때에는 SAFE¹의 네 가지 원칙에 따라 진행하는 것이 교육적 효과를 높인다. SEE Learning은 다음과 같이 이 원칙들을 지키고 있다.

- **연속적(Sequenced)** : 활동이 서로 조직적이고 유기적으로 연결되어 있다.
- **능동적(Active)** : 새로운 기술과 태도를 습득할 수 있도록 능동적 학습법을 활용한다.
- **집중(Focused)** : 개인적, 사회적인 역량을 개발하는데 초점을 둔다.
- **명확성(Explicit)** : 구체적인 사회적, 정서적 기술을 목표로 한다.

연속성을 고려하지 않고 각각의 수업을 진행하면 학생들이 혼란을 느낄 수 있다. 예를 들어, 교육과정 초기에 소개된 활동이나 개념들은(상호의존성이나 신경계를 안정시키는 회복탄력성 기술을 사용하는 등) 교육과정 후반부에 완성된다(시스템을 이해하기 위해 상호의존성을 다시 이야기하거나, 감정을 이해하기 위해 신경계에 대한 학습을 다시 검토하는 등). SEE Learning은 외상 치유적 접근법과 회복탄력성 증진 프로그램에 기반하고 있으며, 이러한 회복탄력성 기술은 2장에서 배운다. 따라서 2장을 배우지 않고 다음

¹ Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL). <https://casel.org/what-is-sel/approaches/>

장부터 교육하면 교육과정의 효과가 떨어질 수 있다. 그러므로 교육과정을 처음부터 차근차근 진행해 학생들이 기본 지식을 구성하고 자신감을 가지고 깊은 이해로 나아갈 수 있도록 돕는 것이 좋다. 학생들은 이를 통해 학습한 것을 주도적이고 주체적으로 적용할 것이다.

1장 : 친절하고 행복한 교실 만들기

이 교육과정의 첫 번째 장은 시스템적 사고, 자비, 비판적 사고가 어떻게 교육과정을 거치면서 형성되어 가는지를 설명한다. SEE Learning의 핵심은 사회적, 정서적 건강과 행복을 도모하기 위해 학생들이 자신과 타인을 돌보는 최선의 방법을 배우는 것이다. 따라서 이 교육과정은 친절과 자비에 기반한다. 친절과 자비는 자신을 위한 자비(자기 자비)와 타인을 위한 자비(타인 자비)로 나뉜다. 학생들에게 자신과 타인에게 자비를 베풀라고 설명만 하는 것은 충분하지 않다. 친절과 자비를 가르치기 위해서는 다양한 방법과 일련의 도구들을 제시해야 한다. 자비를 키우는 방법과 도구의 가치를 이해하면 학생들은 자연스럽게 이 방법들을 사용하게 될 것이다. 그리고 이때 학생들은 자기 자신의, 그리고 다른 친구들의 선생님이 될 것이다.

2장 : 회복탄력성 키우기

2장에서는 행복과 건강에 있어서 우리의 몸, 특히 신경계가 하는 중요한 역할에 대해 살펴본다.

현대 생활 속에서 우리 몸은 생존에 실제적인 위협이 없는데도 불구하고 위험이 있는 것처럼 느끼거나, 위협이 지나간 후에도 계속해서 위험의 느낌을 가지고 반응할 때가 있다. 이것은 자율신경계의 부조화로 이어지는데, 결과적으로 집중력과 학습 능력을 떨어뜨리고 신체적 건강을 위협한다. 다행히도 학생들은 몸과 마음을 안정시키고 신경계를 조절하는 방법을 배울 수 있다. 2장에서는 이러한 유형의 자기 돌봄을 강화하는 회복탄력성 기술을 소개한다.

이 교육과정에 있는 회복탄력성 기술은 많은 임상과학적 연구에 기초한 트라우마와 회복탄력성 관련 작업의 도움을 받아 개발되었다. 몸의 감각에 집중하면서 어떤 학생들은 교사가 다루기 힘든 어려운 경험을 할 수도 있다. 특히 큰 고통을 겪은 경험이 있거나 현재 트라우마로 고통을 겪고 있는 학생들은 몸의 감각에 집중하는 것을 더욱 어렵게 느낄 수 있다. 학생들에게 이런 예상치 못한 반응이 일어나면 ‘지금 도와주세요! 전략’을 사용할 수 있다. 외부 상담사나 학교 상담 교사, 현명한 교장 선생님이나 동료 교사에게도 도움을 요청하고 필요하다면 추가 상담을 받도록 한다. SEE Learning은 트라우마를 치료하기 위해서가 아니라 개별 학생의 강점에 초점을 맞춰 회복탄력성을 키워주기 위해서 이 기법을 사용한다. 이 기법은 정신적 외상의 경험 수준과는 상관없이 누구나 도움을 받을 수 있는 일반적인 건강 기술이다. 이렇게 신경계를 잘 조절하는 능력을 갖추고 나면, 다음 단계로 나아가 집중력을 개발하고 정서적 알아차림을 기를 수 있다.

3장 : 집중과 자기 인식 강화하기

자기 자비와 타인 자비, 즉 자신과 타인에게 친절을 베풀기 위해서는 자신의 몸과 신경계에 대해 알아차리는

‘신체이해력’과 더불어 마음이 어떻게 작동하는지에 대해 이해하는 ‘정서이해력’이 뒷받침되어야 한다. 이를 위해서는 마음과 경험을 세심하고 세밀하게 집중해 관찰하는 능력이 필요하다. 3장 ‘집중과 자기 인식 강화하기’에서는 바로 이 주제에 대해서 다룬다.

집중력 훈련은 학생들에게 많은 도움을 준다. 이 훈련은 집중해서 학습하는 능력과 정보를 기억하는 능력을 높여주며, 자신의 충동을 좀 더 잘 조절할 수 있도록 돕는다. 또한 몸과 마음을 차분하고 편안하게 만들어 신체적, 정신적 건강을 도모한다. 그러나 학생들은 “집중하세요!”라는 말은 자주 듣는 반면 실제로 어떻게 집중해야 하는지에 대해서는 배우지 못하고 있다. SEE Learning에서는 다른 기술과 마찬가지로 억지로 훈련시키지 않고, 반복적이고 부드러운 연습을 통해 집중력을 길러줄 것이다.

학생들은 자신이 재미있어 하는 것에는 쉽게 집중한다. 문제는 덜 자극적인 대상에 집중하거나, 관심을 끄는 다른 것이 존재할 때다. 따라서 3장에서는 집중력 훈련을 위해 다양한 방법으로 접근한다. 먼저 집중력 훈련의 개념과 잠재적 효과를 소개한다. 다음으로, 우리가 어떤 것에 관심을 기울이면 그것은 처음에 생각했던 것보다 훨씬 더 흥미롭게 다가올 수 있다는 사실을 탐구한다. 그 뒤 좀 더 재미있고 쉽게 접근할 수 있는 집중력 훈련 방법을 소개한다. 마지막으로 단순한 걸음이나 호흡과 같이 중립적이거나 자극이 없는 대상에도 집중할 수 있는 방법을 학습한다. 이런 과정을 통해 학생들은 차분하고 안정적으로 명료하게 집중하면 마음에서 일어나는 일을 잘 알아차릴 수 있다는 것을 발견하게 될 것이다.

4장 : 감정 안내하기

감정은 원인과 결과의 맥락 속에서, 그리고 시스템적 사고를 통해서 가르쳐야 한다. 4장에서는 감정에 대해 생각하면서 ‘마음 지도’를 개발하는 시간을 갖는다. 마음 지도는 감정이나 성격과 같은 정신적 상태를 이해하는 것이다. 이는 정서이해력이라고도 말할 수 있는데, 정서 지능이 높아지면 학생들은 자신의 정서적 삶을 잘 ‘안내할 수’ 있게 된다. 강한 감정은 행동을 촉발하기 때문에 감정을 안내하는 방법을 배우면 강한 감정이 일어났을 때 잠시 ‘뒤로 물러나’ 자신과 타인을 해칠 수 있는 행동을 인식하고 자제할 수 있게 된다. 학생들은 이를 통해 ‘정서적 건강을 돌보는’ 방법을 배운다. 감정을 안내하는 것은 감정을 억압하는 것이 아니라 감정을 건강한 방법으로 다루는 방법을 개발하는 것이다.

5장 : 서로에 대해 배우기

5장부터 SEE Learning 교육과정은 개인적 영역의 내용에서 사회관계 영역의 내용으로 전환되며, 따라서 학생들은 자신에게 초점을 두었던 마음을 타인에게 확장하기 시작한다. 개인적 영역과 관련해 1-4장에서 배운 많은 기술이 이번 장에도 적용되지만, 여기서는 시선을 외부에 두고 학생들이 매일 만나고 있는 학급 친구들이나 다른 사람들에게 초점을 맞춰 진행할 것이다.

이 연령대의 아이들은 자연스럽게 타인에 대해 호기심을 갖고 그들에게 관심을 기울인다. 하지만 어떻게 다른

사람에게 주의를 기울여야 하는지, 어떻게 질문하는지, 그리고 어떻게 의미 있는 방식으로 다른 사람과의 유사점이나 차이점을 다루어야 하는지에 대해서는 잘 모르는 경우가 많다. 따라서 이 장에서는 이러한 세 가지 핵심 내용인 맥락 속에서 타인의 감정 이해하기, 마음챙김 듣기(주의 깊게 경청하기), 우리의 공통점과 차이점 탐구하기를 다룰 것이다. 이 장에서 지속적으로 다루어지는 주제는 공감이다. 따라서 타인의 상황과 정서를 이해하고 그것에 공명하는 능력을 계속 키워 나갈 것이다. 공감과 마음챙김 듣기(주의 깊게 경청하기) 기술은 자기 자비와 타인 자비를 배우기 위한 토대를 마련해 준다.

이 연령대의 아이들은 타인이 자신과 똑같이 생각하거나 느끼고 있다고 생각할 수 있다. 그리고 자신과 똑같이 생각하거나 느끼지 않는 사람들을 자신과는 완전히 다른 사람으로 보거나 공통점이 아주 드물다고 생각하기도 한다. 이 장의 핵심은 이 두 극단의 중간지점을 탐색해 서로의 공통점과 차이점을 이해하고, 이 두 가지가 서로를 부정하는 것이 아님을 살펴보는 것이다. 공통점이나 차이점 중 하나를 지우려고 하지 않는 중간 지점에 있을 때 우리는 타인에 대한 진정한 자비와 존중의 마음을 가질 수 있다.

6장 : 자신과 타인을 위한 친절

6장에서는 자기 자신과 타인에게 좀 더 친절하게 대하는 방법을 배운다. 원칙적으로 이렇게 하기 위해서는 학생들이 자신의 정서와 타인의 정서를 인식하는 것이 필요하다. 맥락 속에서 타인의 정서와 행동을 이해하면, 타인에게 좀 더 잘 공감하게 된다. 그리고 이는 타인과 연결되어 있다는 생각을 하게 해 고립감이나 외로움을 덜 느끼게 한다.

이 장에서 전반적으로 다루는 주제는 자기 자비와 타인 자비이다. 자비에 대한 저명한 학자인 톱텐 진파 박사는 자비를 “타인의 고통과 마주했을 때 그 고통을 덜어주고자 하는 마음을 내는 것”이라고 정의한다.² 이 정의에 따르면 자비는 다른 사람이 놓여 있는 상황을 인식하고 공감하면서 그들에 대한 연민과 사랑의 마음을 내는 것이다. 이러한 능력은 자기 자비에서도 매우 중요하다. 자기 자비에 있어서 세계적으로 저명한 학자인 크리스틴 네프 박사는 자기 자비를 ‘자신의 실수나 단점을 관대하게 수용하는 것’이라고 정의한다.³

이러한 자기 자비는 유치원이나 학교를 다니면서 교사, 부모, 성인, 또래에게 끊임없이 평가받게 될 어린 아동들에게 매우 필요한 것이다. 학생들은 살며 배우는 과정에서 만나게 되는 실패가 자신의 가치를 절대로 떨어뜨릴 수 없으며, 오히려 이를 배우는 기회로 삼으면 미래에 중요한 자산이 될 수 있다는 사실을 반드시 배워야 한다.

7장 : 함께 하는 우리

7장에서는 시스템과 시스템적 사고에 대해 살펴본다. 이들은 교육과정 전반에 걸쳐서 조금씩 소개되고 있기 때문에 완전하게 새로운 주제가 아니다. 1장에서는 상호의존성 그물망을 그리면서 하나의 물건이나 사건에 많은 것이 연결되어 있다는 것을 배운다. 3장과 4장에서는 감정이 맥락 속에서 원인에 의해 생긴다는 것과 작은 불씨가 큰

² Jinpa, Thupten. *A Fearless Heart: How the courage to be compassionate can transform our lives* (Avery, 2016), xx.

³ <https://self-compassion.org/the-three-elements-of-self-compassion-2/>

산불이 되어 주변의 모든 것을 태워버릴 수 있다는 것을 배운다. 이렇게 시스템적 사고는 전체 교육과정을 통해 개발된다. 7장에서는 조금 더 직접적이고 명확하게 시스템적 사고에 대해 살펴볼 것이다.

SEE Learning 교육과정은 시스템적 사고를 ‘어떤 사람, 사물, 사건이 다른 사람, 사물, 사건과 복잡한 인과적 그물망 안에 연결되어 상호의존적으로 존재하고 있다는 것을 이해하는 능력’으로 정의한다.

이 정의가 복잡해 보일 수 있지만, 어린 아이들도 시스템적 사고를 할 수 있는 능력을 가지고 있다. ‘시스템’이라는 용어는 사용하지 않지만, 아이들도 가족이나 가정환경이 특정한 역학관계 안에서 복잡하게 이루어져 있다는 것을 직관적으로 알고 있다. 가족 구성원 모두가, 또는 교실에 있는 학생 모두가 똑같은 것을 좋아하거나 똑같은 방식으로 행동하지는 않는다. 그러나 시스템에서 한 가지를 바꾸면 그것은 모든 사람에게 영향을 미친다. 우리는 선천적으로 타고난 이러한 시스템적 사고 능력을 학생 스스로 개발하고 연습할 수 있도록 교육의 장을 마련해야 한다.

SEE Learning 캡스톤 프로젝트 : 더 나은 세상 만들기

캡스톤 프로젝트는 능동적 학습이 절정에 이르도록 한다. 학생들은 먼저 학교 전체가 친절과 자비로 가득 차 있다면 어떤 모습일지 상상한다. 그리고 실제로 학교에서 일어나고 있는 일들을 돌아본다. 이를 통해 해결가능한 문제를 한 가지 선택해 개별적으로, 그리고 협력적으로 할 수 있는 행동을 생각한다. 마지막으로 이러한 행동을 실제로 실천하면서 자신의 경험에 대해 돌아보고 다른 사람들과 배운 지식을 나눈다.

캡스톤 프로젝트는 8단계로 나뉘어 있으며, 각 단계별로 수업이 진행되어야 한다. SEE Learning 전체 교육과정은 1년 동안 진행될 수 있도록 구성했다. 이전의 모든 교육과정을 진행한 후에 캡스톤 프로젝트로 마무리하고자 한다면 최소 8주 정도, 이상적으로는 10-12주 정도의 시간을 갖고 프로젝트를 진행하는 것을 권장한다.

수업에의 적용

학교와 교실에 무엇이 필요한지는 담당 교사가 가장 잘 알고 있다. 그러므로 교육과정에서 사용하는 이야기 속 주인공의 이름이나 구체적인 상황들은 교실이나 학교 상황에 맞게 수정해서 사용한다. 수업 내용의 큰 틀을 바꾸고자 한다면 우선 각각의 수업 활동의 목적과 목표를 살펴보고 동료와 함께 상의하면서 수업의 목적과 목표, 의도, 결과, 학생의 안전 등에 무리가 가지 않는 범위 내에서 수정해 사용한다.

단축된 교육과정

전체 교육과정을 실행할 시간이 없으면 활동들을 짧게 나누어 실행한다. 교육과정을 반으로 나누어 실행할 수 있는데, 이때 중요한 요소와 다음 수업을 위해 꼭 실행되어야 할 내용은 반드시 확인해 가르치도록 한다. 이렇게 해야만 현재 수업과 연결된 적절한 학습이 다음 수업에서도 이어질 수 있다. 아래와 같이 수업 활동 몇 가지만 선택해 진행할 수도 있다.

1장 : 수업1, 수업4, 수업5

2장 : 수업1, 수업2, 수업4, 수업5

3장 : 수업1, 수업2, 수업4

4장 : 수업1, 수업2, 수업4

5장 : 수업1

6장 : 수업1, 수업3, 수업4

7장 : 수업1, 수업2

효과적으로 SEE Learning 교육과정 실행하기

어떤 프로그램이든 효과적으로 실행되어야 학생들에게 도움이 되고 좋은 결과를 가져올 수 있다.⁴ ‘실행’은 프로그램을 실제로 적용해 가르치는 방식을 의미한다. 이것은 프로그램을 촉진시키고 안내할 방법을 생각하는 것으로 프로그램의 효과를 높이는 데 가장 중요한 요소이다.⁵ 증거 기반 프로그램이 효과적으로 잘 실행되기 위해서는 프로그램을 통해 성취하려는 목적을 분명하게 가지고 있어야 한다.

SEE Learning 교육과정을 실행할 때 효과를 극대화하기 위해서는 프로그램을 개발한 사람들이 설계한 방식으로 (충실도) 모든 수업과 활동을 완성하는 것(수업량)이 중요하다. 또한, 프로그램이 교육과정 모형에 기반하고 있음을 주지하는 것도 필요하다.

교육과정을 실행할 때에는 교육과정을 검토하고 지원해주는 것이 매우 중요하다. 덜락(Durlak)과 동료들은 메타 분석을 통해 사회 정서 학습 프로그램을 충실하게 다 가르쳤을 때 학업 성취도를 높이고 우울과 불안을 감소시키며 부적응 행동을 줄여준다는 것을 발견했다. 이것은 사회 정서 학습을 배우지 않은 학생들보다 두 배 이상의 효과 차이가 나는 것으로 충실도와 수업량을 지키는 것이 무엇보다 중요하다는 것을 보여준다.⁶

위에서 설명한 바와 같이 프로그램과 개별 요소들을 완전하게 다 가르치고 교육과정에서 설명된 것을 잘 실행하는 것이 중요하지만, 교육적 상황이나 문맥에 맞게 수정해서 사용하는 것도 당연히 고려해야 한다. 이 교육과정의 도입 부분만 사용해 자신의 교실에 적용하거나 학생들의 흥미나 욕구를 확인할 수 있다. 또는 시간이 부족해 완전한 수업을 할 수 없다면 수업 내용을 줄여서 실행할 수도 있다. 이때에는 교육과정의 전체 효과가 감소할 수도 있다는 사실을 염두에 두어야 한다.

교육과정 실행의 질을 높여주는 핵심적인 요소

⁴ The SEE Learning program is indebted to Prof. Kimberly Schonert-Reichl for contributing this and the following section to this introduction.

⁵ Durlak, J. A. (2016). "Programme implementation in social and emotional learning: basic issues and research findings." *Cambridge Journal of Education*, 46, 333-345.

⁶ Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). "The impact of enhancing students' social and emotional learning: a meta-analysis of school-based universal interventions." *Child Development*, 82, 405-32.

- **충실도:** 교육과정 주요 구성 요소가 개발된 의도에 맞게 가르쳐졌는가.
- **수업량:** 어느 정도의 프로그램이 가르쳐졌는가(몇 개의 수업 활동이 가르쳐지고 완료되었는가).
- **가르침의 질:** 완전하게 교육과정이 실행되었는가, 그리고 교사의 연습 정도와 지원 정도는 어떠한가.
- **수정 정도:** 프로그램이 얼마나 수정되었는가.
- **학생 참여:** 학생들이 활동에 얼마나 참여하였는가.⁷

사회 정서 학습(SEL)은 무엇인가?

SEE Learning 교육과정 모형은 사회 정서 학습(SEL)과 여타의 통합적이고 전인적인 교육을 도모하는 교수학습 방법에 기반해 개발되었다. 사회 정서 학습은 아동뿐 아니라 성인까지도 모두가 자신의 감정과 느낌을 이해하고 다루며, 긍정적인 목표를 설정해 성취하고, 타인에게 공감을 보여주고 건강한 관계를 만들어 유지하며 책임감 있는 의사결정을 내릴 수 있도록 돕는 것이다. 그리고 이를 위한 지식, 태도, 기술을 습득하고 효과적으로 적용하는 방법을 가르치는 것이다. 이것은 궁극적으로 자기 자신과의 관계, 타인과의 관계, 그리고 일과의 관계에서 효과적으로 인성을 발휘하도록 돕는다.⁸

사회 정서 능력은 사실상 사람이 살아가는 데 필요한 모든 부분에서 기반이 되는 굉장히 중요한 기술이다.⁹ 더군다나 사회 정서 학습은 교사, 학생, 가족, 사회에 ‘시험을 위한 삶이 아닌 삶을 위한 시험’을 준비하도록 돕는다. 사회 정서 학습은 긍정적으로 건강을 돌보는 습관을 형성하고, 사회 참여를 높이며, 학업 성취도를 증가시키고 인간관계를 성공적으로 이끌어주는 데 필요한 기술을 제공한다. 사실 사회 정서 능력은 학업 성취도와 밀접하게 연관되어 있지만 지금까지 명확하게 설명되거나 조명되지 않았기 때문에 ‘잃어버린 한 조각’이라고까지 이야기된다. 이 학습법은 다양한 교육과정이나 상황에 보편적으로 적용되어 관련된 태도와 행동, 사고방식을 긍정적으로 길러줄 수 있는 능동적인 학습법이다. 사회 정서 능력은 따뜻하고 배려 깊은 교육 환경에서 교육적 의도를 가지고 실제적인 경험을 통해 가르칠 때 잘 길러질 수 있다.¹⁰

⁷ Durlak, J. A., & DuPre, E. P. (2008). "Implementation matters: A review of research on the influence of implementation on program outcomes and the factors affecting implementation." *American Journal of Community Psychology*, 41, 327–350;

Durlak, J. A. (2016). "Programme implementation in social and emotional learning: basic issues and research findings." *Cambridge Journal of Education*, 46, 333–345.

⁸ Weissberg, R. P., Durlak, J. A., Domitrovich, C. E., & Gullotta, T. P. (2015). "Social and emotional learning: Past, present, and future." In J. A. Durlak, C. E. Domitrovich, R. P. Weissberg, & T. P. Gullotta (Eds.), *Handbook of Social and Emotional Learning: Research and practice* (pp. 3–19). New York, NY: Guilford.

⁹ Elias, M. J. (2001). Prepare children for the tests of life, not a life of tests. *Education Week*, 21(4), 40.

¹⁰ Greenberg, M. T. (2010). School-based prevention: Current status and future challenges. *Effective Education*, 2, 27–52.

‘마음챙김’ 용어에 대한 설명

‘마음챙김’이라는 용어는 지난 10년간 굉장히 넓은 의미에서 사용되고 있다. 마음챙김은 많은 활동에 광범위하게 적용되고 있으며, 그중 어떤 부분에선 역사적인 기원과 조금 다르게 사용되기도 한다. 마음챙김의 가장 보편적인 정의 중 하나는 바로 ‘현재 순간에 대한 무비판적인 알아차림’이다. 많은 사람이 마음챙김이 종교적인 수행인지 대중적인 실천방법인지, 아니면 둘 다인지에 대해서 논쟁을 벌이고 있으며, 이와 더불어 마음챙김에 명상 수행이 반드시 필요한지 등에 대해서도 갑론을박이 있다. 이러한 논쟁은 지금도 계속되고 있기 때문에 SEE Learning에서는 마음챙김을 집중에 좀 더 초점을 두고 정의하고자 한다. 집중은 모든 사람들이 가지고 있는 보편적인 특성이며, 수십 년간 심리학과 신경과학에서 자세하게 연구되고 있는, 과학적으로 증명된 마음 요소다. ‘마음챙김’이라는 용어의 보편성에 대해 의문을 제기하는 사람들이 있을진 몰라도, 집중의 보편성에 대해서는 그 누구도 의문을 제기하지 못할 것이다.

일부 마음챙김 프로그램에서는 마음챙김을 지금 이 순간의 무비판적인 알아차림으로 설명하지만, SEE Learning에서는 마음챙김을 가치 있는 것에 마음을 두고, 그 마음을 계속 유지하며, 잊어버리지 않고, 주의를 돌리지 않으면서 계속 바라보는 능력으로 정의한다. 이것은 기억의 개념과도 비슷하다고 할 수 있다. 예를 들어 열쇠를 챙겨야 한다는 것을 기억해야 한다면, 열쇠를 기억하도록 도와주는 것이 바로 마음챙김이다. 만약 열쇠를 잊어버렸다면, 그것은 열쇠에 대한 마음챙김을 놓쳤기 때문이다. 여기서 더욱 중요한 사실은 학생들이 자신의 가치와 약속에 대해서도 마음챙김을 할 수 있다는 것이다. 이것은 윤리이해력을 개발하는 데 매우 필수적이다. 마음챙김은 우리가 자신의 가치를 지키고 이에 맞는 행동을 하도록 만드는 핵심요소 중 하나로 ‘자신을 잊어버리게 되면’ 자신의 가치에 반하는 행동을 할 가능성이 커진다.

SEE Learning은 또한 ‘마음챙김 듣기’와 ‘마음챙김 걷기’와 같이 잘 알려진 활동을 설명하기 위해서 ‘마음챙김’이라는 용어를 계속 사용할 것이다. 하지만 각각의 학교에서는 선호하는 단어로 대체해 ‘적극적으로 주의 깊게 듣기’, ‘주의 깊은 식사’ 또는 ‘주의 깊은 걷기’ 등 다른 용어를 사용할 수 있다. 어떤 용어를 사용하든 여기서 중요한 것은 학생들이 집중력을 키우는 것이 왜 중요한지를 이해하고, 이 집중력을 통해 자신의 내적 상태와 외적 상황에 대해 잘 판단할 수 있도록 돕는 것이다.

감사합니다

SEE Learning에 관심을 가져주시는 많은 분께 감사드립니다. 이 교육과정이 여러분과 여러분의 학생들에게 도움이 되길 바랍니다. 이 프로그램을 진행하면서 새로운 것을 배우거나 프로그램의 효과를 경험하면, 각 지역에 있는 SEE Learning 연계 기관이나 국제적인 SEE Learning 교육 공동체에 알려주시기 바랍니다.



마음과 생각을 키우는 교육

초등학교 저학년 교육과정(만 5-7세)

1장

친절하고 행복한 교실 만들기

개요

SEE Learning의 핵심은 학생들이 사회적, 정서적, 인성적으로 건강하게 발달할 수 있도록 자신과 타인을 잘 보살피는 방법을 가르치는 것이다. 따라서 SEE Learning의 모든 활동은 자비(자기 자비와 타인 자비)에 뿌리를 두고 있다. 학생들에게 자신과 타인에게 자비를 베풀라고 설명만 하는 것은 충분하지 않다. 자비를 가르치기 위해서는 다양한 방법과 일련의 도구들을 제시해야 한다. 자비를 키우는 방법과 도구의 가치를 이해하면 학생들은 자연스럽게 자비를 기르고 실천할 것이다. 그리고 이때 학생들은 자기 자신의, 그리고 다른 친구들의 선생님이 될 것이다.

1장 ‘친절하고 행복한 교실 만들기’에서는 친절과 자비의 개념을 소개한다. ‘친절’은 저학년 학생에게 사용하는 용어이고, ‘자비’는 고학년 학생에게 사용하는 용어다. 두 단어 사이에 미묘한 차이가 있을 수 있지만, SEE Learning의 목적에서 봤을 때, 학생들에게 전달하고자 하는 개념을 충분히 설명하고 실제적으로 행동하도록 가르치기 때문에 두 용어를 함께 사용 할 것이다. SEE Learning 교육 프로그램에서는 개인적 영역의 자기 자비부터 탐구한다. 자신의 몸과 마음, 그리고 감정과 관련된 자비(2-4장)를 먼저 배우고, 다음으로 타인에 대한 자비(5-6장)를 배운다. 그 뒤, 총체적 맥락, 즉 시스템 안에서의 자비(7장)를 탐구한다. 첫 장이 SEE Learning이 ‘무엇’인지에 대해 소개하는 공간이라면, 나머지 장은 ‘어떻게’에 대한 내용을 채워가는 공간이라 하겠다.

수업 활동 1. ‘친절 탐구하기’는 친절의 개념을 소개하고 친절이 무엇을 의미하는지, 그리고 왜 친절이 필요한지에 대해 탐구한다. 또한, 두 활동(들어가고 나가기와 친절한 순간에 대해 그림 그리기)을 통해 친절과 행복의 관계를 탐구한다. 여기서 친절과 행복의 관계를 탐구하는 것은 매우 중요하다. 왜냐하면, 다른 사람들이 자신에게(냉혹하기보다) 친절하게 대해주기를 바라는 마음이 자신의 행복과 안녕을 바라는 마음에 뿌리를 두고 있음을 알게 되면, 다른 사람들도 이와 같은 마음이 있다는 것을 깨닫게 되기 때문이다. 우리가 친절하게 대해지기를 원한다면 우리도 타인에게 친절을 베풀어야 한다. 이것이 호혜주의의 원칙이다.

수업 활동 2. ‘학급 규칙 정하기’는 모두에게 안전하고 친절한 교실을 만들기 위해 함께 지켜나갈 수 있는 학급 규칙 목록을 만드는 수업이다. 학생들은 직접 규칙을 정하면서 친절함이 무엇인지, 그리고 함께 생활하는 공간에 왜 친절이 필요한지를 탐구할 것이다.

수업 활동 3. ‘친절 연습하기’는 학급 규칙을 마음에 새기는 시간이다. 먼저 학생들은 학급 규칙에 있는 내용을 실례로 바꾸는 통찰 활동에 참여한다. 다음으로 친구들 앞에서 이 예를 직접 실행하고 자신의 경험을 성찰한다. 이 과정을 1년 동안 반복하면 체화된 이해로 나아갈 수 있으며, 이를 통해 학급 규칙을 잘 수행하게 될 것이다.

수업 활동 4. ‘진정한 친절’에서는 이야기를 들려주면서 친절에 대해 더 깊이 이해하도록 돕는다. 우리는 보통 음식이나 돈을 건네거나, 다정한 말을 하거나, 넘어진 사람을 돕는 것과 같은 외적인 활동을 친절이라고 생각한다.

그러나 이러한 말과 행동에 자신의 이익을 취하려는 목적이 있다면, 이것은 진정한 친절이라 할 수 없다. 이것은 진정한 도움도 아니다. SEE Learning은 학생들에게 대외적으로 무엇을 해야 할지를 알려주거나 ‘적절하게’ 행동하는 법을 일방적으로 가르쳐 주는 것을 지양한다. SEE Learning의 목적은 자신과 타인에게서 최고의 모습을 찾아내고자 하는 내적 동기를 일으키는 것이다. 따라서 외적 행동이 아니라 내적 성품으로서의 친절을 배우는 것이 중요하다. 그렇기 때문에, 이 수업 활동에서는 단순히 외적으로 보이는 행동뿐 아니라 더 심화된 생각과 마음 상태, 즉 다른 사람을 도와주고 행복하게 해주고 싶은 마음을 가질 수 있도록 교육할 것이다. 이를 바탕으로 학생들은 친절의 의미를 정의하고 설명할 수 있을 것이며, 이러한 정의는 이해가 깊어질수록 추가되거나 수정될 것이다.

수업 활동 5. ‘친절을 인식하고 상호의존성을 탐구하기’와 함께 1장은 마무리된다. 이 활동에서는 친절이 상호의존성 개념과 함께 심화되고, 본 교육과정의 끝부분에서 중요하게 다루어질 감사의 개념을 만난다. 여기서는, 우리가 친절한 행동에 둘러싸여 있지만 이러한 친절을 잘 인식하지 못하고 있거나 당연하게 생각하고 있다는 점에 대해 살펴본다. 그리고 일상의 경험을 보다 면밀하게 관찰하고 친절함이 녹아 있는 다양한 모습을 발견하는 시간을 통해 점점 커지는 친절에 감사함을 느끼게 될 것이다. 학생들은 주위에 있는 친절한 행동을 더 자주 발견하게 될 것이며, 자신의 친절한 행동을 더 잘 알아차리고 이해할 것이다. 다양한 방법으로 친절을 인식하면 우리의 일상생활과 행복, 심지어는 생존을 위해 친절이 필수적이라는 사실을 깊이 이해할 수 있다. 이 활동에서 학생들은 상호의존성의 개념을 배우고, 자신이 목표를 달성하거나 어떤 물건을 가지게 된 배경에 다른 사람들의 친절이 영향을 주었다는 사실을 탐구할 것이다. 이는 교육과정 후반부에서 배울 상호의존성과 감사를 더 잘 이해할 수 있도록 도울 것이다.

몇몇 학생들은 자신과 타인의 친절을 인식하는 데 어려움을 느낄 수 있다. 다른 사람을 위해 문을 잡아주거나 누군가를 위해 교육하는 것과 같이 친절하게 보이는 행동이 그들에게는 그렇게 보이지 않을 수도 있다. 이때에는 인내심을 갖고 점차적으로 이 개념을 탐구할 수 있도록 돕는다. 친절하다고 생각하는 행동이나 교실에서 일어났던 친절한 행동에 대해 이야기하는 친구들을 보고 듣는 것이 도움이 될 것이다. 시간이 걸리겠지만, 이 프로그램을 통해 친절의 다양한 면을 발견할 수 있을 것이다.

SEE Learning 수업의 구성 요소

각 수업은 도입 활동과 함께 시작되며, 이 시간에 다루는 내용은 계속해서 변하고 발전한다. 도입 활동은 학생들을 SEE Learning 수업으로 초대하고, 수업에 집중할 수 있도록 준비시킨다. 이 시간에는 지난 시간에 배운 기술도 연습하기 때문에, 기술을 강화하는 시간으로 생각할 수도 있다. 수업 활동을 다 진행할 수 있는 충분한 시간적 여유가 없더라도 도입 활동은 꼭 하기를 추천한다.

수업 활동 중에는 학생들에게 용어나 개념에 대한 기본 지식을 전달하기 위한 설명과 토론 시간을 갖는다. 이 활동은

지식을 전달하는 시간이다. 더불어 수업 활동은 통찰 활동을 포함하고 있는데, 이 시간 동안에 전달된 지식이 “아하!” 하는 깨달음으로 변하는 중요한 통찰이 이루어진다. 가능하다면, 통찰 활동 시간에는 학생들이 직접적인 체험을 통해 지식을 전달받고 습득할 수 있도록 한다.

수업 활동에는 반성적 활동(reflective practices)도 포함되어 있다. 이것은 ‘중요한 통찰’이 ‘체화된 이해’로 깊어질 수 있도록 돕는다. 반성적 활동에서 학생들은 자신의 경험을 심화한다. 어떤 면에서는 반성적 활동과 통찰 활동이 비슷하게 보일 수도 있다. 왜냐하면 반성적 활동이 통찰을 이끌고, 통찰 활동이 반복되고 깊어지면서 반성적 사고와 내면화를 촉진하기 때문이다. 몇몇 통찰 활동과 반성적 활동에는 별표(*)를 해 놓았는데, 이 표시는 활동이 도움이 된다고 생각하면 몇 번이고 반복해서 실행할 수 있으며, 그렇게 하기를 권장한다는 뜻이다.

마지막으로, 각 수업은 학생들이 전체적으로 배운 것을 돌아보고 생각, 느낌, 질문들에 대해 생각해 보는 ‘마무리’ 시간으로 끝난다.

시간과 속도

수업 활동은 보통 최소 30분 동안 진행되도록 설계되었다. 만약 시간이 충분하면, 이보다 더 많은 시간을 들여 수업을 진행할 수 있으며, 이 경우 반성적 활동에 좀 더 시간을 할애하길 추천한다. 만약 30분의 시간도 만들 수 없다면, 여러 활동 중에서 하나의 활동만 선택해 진행하거나 아니면 활동의 일부분만 먼저 진행하고, 다음 세션에 나머지 활동을 이어서 진행한다. 그러나 ‘도입’과 ‘통찰 활동’은 시간 여부와 관계없이 항상 포함시키는 것이 좋다.

평화로운 공간 만들기

학생들이 화가 나거나 자신만의 시간이 필요할 때 교실 안에서 갈 수 있는 평화로운 공간을 만드는 것이 좋다. 이 평화로운 공간은 SEE Learning 수업 시간에 만든 작품이나 결과물들을 전시하기에 좋은 장소가 될 것이다. 또한 이 공간에 베개나 인형, 특별한 사진, 회복탄력영역에 관련된 포스터(2장에서 설명), 스노볼, 모래시계, 음악, 그림책이나 이야기책, 그리고 다른 자료들을 놓아 둘 수도 있다. 평화로운 공간은 자기 자신에게 친절과 자비를 보여주는 곳이며 SEE Learning에서 배운 것을 연습할 수 있는 장소라고 학생들에게 미리 설명한다. 시간이 흐르면서 평화로운 공간을 안전하고 행복한 공간으로 인식하면서 그곳에서 몸과 마음을 안정시키고 편안한 마음을 가질 수 있을 것이다.

학생의 개인 연습

학생들은 자신이 개인적으로 사용할 수 있는 도구들을 습득하게 될 것이다. 학생들은 SEE Learning의 활동들을 다르게 구성해 연습할 수 있다. 활동을 진행할 때 익숙하지 않은 상태에서 다른 활동으로 넘어가면 학생들이 불편함을 느낄 수 있으므로 점진적으로 진행하는 것이 좋다. 1장은 안전하고 배려 깊은 환경을 조성해 학생들이 스스로 연습할

수 있는 공간을 마련해 준다. 2장에서는 신경계를 안정시키고 조절하는 방법을 소개한다. 3장에서는 일반적으로 ‘마음챙김’ 활동이라고 부르는 집중력 향상 시간을 갖고, 4장에서는 감정과 관련된 활동들을 연습한다. 가능하면 이 순서를 따르는 것이 좋다. 이를 통해 학생들은 다음 활동이 잘 일어날 수 있도록 준비할 수 있을 것이며, 화가 나거나 신경계의 부조화가 일어났을 때 사용할 수 있는 간단한 도구들을 습득할 것이다.

교사의 개인 연습

수업을 진행하기 전에 2장과 3장의 몇몇 활동을 직접 해보는 것을 추천한다. 개인적으로 매일 단 몇 분만이라도 조금씩 연습하면 더 효과적인 수업을 만들 수 있다. 개인 연습을 일찍 시작하면 할수록 가능한 한 많은 활동에 참여한 후 학생들을 가르치게 될 것이다.

추가 자료

SEE Learning 사회·정서·인성 교육 안내서에 수록된 교육과정 모형 부분을 꼭 읽어보길 추천한다. 아직 읽지 못했다면, 적어도 개인적 영역의 부분까지는 읽고 수업을 진행하길 권장한다.

또한, 대니얼 골먼(Daniel Goleman)과 피터 센지(Peter Senge)가 쓴 *‘The Triple Focus’*와 린다 란티에리(Linda Lantieri)와 대니얼 골먼이 쓴 *‘엄마표 집중력: 5-12세 아이들의 집중력을 키우는 감성지능’*을 읽어보길 권한다.

부모님/보호자님께 보내는 편지

날짜 : _____



부모님/보호자님께,

여러분의 자녀는 이제 사회·정서·인성 교육(SEE Learning) 프로그램에 참여합니다. SEE Learning은 유아·초등교육부터 중·고등교육에 이르기까지 아동들의 사회적, 정서적, 인성적 발달을 강화하기 위해 Emory 대학교에서 만든 프로그램입니다. SEE Learning은 기존의 사회 정서 학습 프로그램(SEL)에 집중력 훈련, 자비와 배려, 보다 넓은 시스템에 대한 알아차림, 인성적 실천 등에 대한 내용을 추가해 개발되었습니다.

SEE Learning의 핵심은 학생들이 사회적, 정서적 건강을 높일 수 있도록 자신과 타인을 가장 잘 돌볼 수 있는 방법을 배우는 것입니다. SEE Learning은 자비(자기 자비, 타인 자비)에 뿌리를 두고 있습니다. 자비는 일방적인 명령으로 가르칠 수 있는 것이 아닙니다. 여기서는 자신의 신경계를 조절하거나 스트레스를 다루는 방법, 자신의 감정을 효과적으로 다루는 방법, 사회관계 기술, 우리가 속한 공동체와 사회에 대한 확장된 사고방식 등을 배우면서 자비를 기를 것입니다. SEE Learning의 목적은 학생들이 현재와 미래에 행복을 누릴 수 있도록 다양한 도구를 제공하는 것입니다.

1장 시작하기

SEE Learning은 여러 장으로 구성되어 있습니다. 1장, ‘친절하고 행복한 교실 만들기’에서는 친절과 자비의 개념을 소개합니다. ‘친절’은 저학년 학생들에게, ‘자비’는 고학년 학생들에게 사용하는 용어입니다. 자비는 자신과 타인을 돌보는 능력을 의미하며, 개인적 강점과 내적 힘을 키워줄 수 있습니다. 자비는 약점을 보여주거나 부당함을 받아들이는 것이 아닙니다. 많은 과학적 연구(SEE Learning 교육과정 안내서 참조)에서 자비가 우리의 몸과 마음, 그리고 사회적 관계에 긍정적인 영향을 미친다는 것을 밝혀냈습니다.

가정에서의 활동

여러분의 자녀가 SEE Learning 교육과정을 배우는 동안 가정에서도 적극적으로 교육에 참여해 주시기 바랍니다. 교육과정 안내서를 읽으면 프로그램에 대한 개요와 교육과정 모형을 볼 수 있으며, 프로그램을 개발할 때 참고한 많은 과학적 연구를 만나보실 수 있습니다.

1장을 배우는 동안에는 식사 시간이나 다른 시간을 이용해 모든 가족 구성원에게 그날 하루 어떤 친절한 행동을 보았는지, 그리고 어떤 친절한 행동을 했는지 물어봐 주세요. 그리고 친절하거나 자비로운 순간들을 마주했다면 이를 꼭 자녀에게 알려주고, 이와 같이 행동하도록 격려해 주세요. 이렇게 하면 아이들은 친절과 자비를 잘 인식하고 친절의 순간을 소중하게 대하기 시작할 것입니다.

추가 자료

웹사이트에서 SEE Learning에 대한 자료를 찾아볼 수 있습니다. www.compassion.emory.edu.

또한, 대니얼 골먼과 피터 센지가 쓴 책 ‘The Triple Focus’나 린다 란티에리와 대니얼 골먼이 쓴 책 ‘엄마표 집중력: 5-12세 아이들의 집중력을 키우는 감성지능’을 읽어보시기를 권합니다.

궁금한 사항이 있으면, 언제든지 저희에게 연락을 주시기 바랍니다.



Center for
Contemplative Science and
Compassion-Based Ethics

EMORY UNIVERSITY

선생님 사인

선생님 이름

선생님 연락처

1장	친절하고 행복한 교실 만들기
수업 활동 1	친절 탐구하기
목적 첫 번째 수업 활동은 친절이 무엇이고 우리에게 왜 친절이 필요한지에 대해 탐구한다. SEE Learning은 자비와 친절에 기반하고 있다. 그렇기 때문에, 처음 시작할 때 친절이 무엇이고, 왜 우리에게 친절이 필요한지를 배우는 것이 매우 중요하다. 우리는 모두 행복하기를 원한다. 그래서 다른 사람이 우리에게 친절하기를 바란다. 그리고 우리는 슬픔이나 근심, 어려움은 피하고 싶어 한다. 이러한 사실을 인지하면 다른 사람들도 우리처럼 행복을 원하고 슬픔을 원하지 않는다는 것을 알게 되기 때문에, 다른 사람들에게 왜 친절을 베풀어야 하는지 잘 이해할 수 있다. (참고: 다음 수업에서는 우리 모두 친절함을 원한다는 사실에 기반해 안전하고 건설적인 학습 환경을 위한 학급 규칙을 만들 것이다.) 활동 옆의 별표(*)는 여러 번 반복해 실행할 수 있음을 나타낸다. (수정 여부는 관계없음)	
학습 목표 학습자는 • 모든 사람들이 행복과 친절을 원한다는 것을 인식할 것이다. • 친절에 대한 자신만의 그림을 가지게 될 것이다.	주요 구성 요소  대인 관계 인식 (2A)
시간 30분	준비물 • 통찰 활동에 제시될 지시문 • 그림을 그릴 수 있는 펜이나 매직

도입 | 3분

- “올 한 해 동안 우리는 매주 우리 자신과 다른 사람들에게 대해 배울 거예요.
- 그리고 행복과 친절이 무엇인지 알려주는 몇 가지 활동들도 함께 해볼 거예요.
- 우리 모두가 안전하다고 느끼는 행복한 교실을 만드는 방법에 대해서도 배워 볼게요.”

통찰 활동 1 | 12분

들어가고 나가기 활동

개요

교사가 지시문을 읽으면, 해당되는 학생이 지시문에 맞춰 원 안으로 들어가거나 그대로 서 있다. 이때 학생들은 누가 원 안에 있고 밖에 있는지 알아차린다. 그리고 누구와 비슷한 특성이나 경험을 공유하는지 확인한다.

탐색할 내용/통찰

사람마다 차이가 있을 수 있지만, 행복과 친절을 원하는 것은 우리 모두가 지닌 공통점이다.

준비물

아래의 지시문

수업 방법

- 학생들에게 원을 만들어 서도록 한다.
- 아래 제시된 지시문을 읽으면, 해당하는 학생은 원 안으로 들어간다.
- 누가 안에 있고 누가 밖에 있는지 보도록 한다. 그리고 이에 대해 토론한다.

- 지시문을 다 읽은 후에는 다음과 같이 말한다:

• “여러분, 주위를 둘러보세요. 사람들이 친절하게 대하면 우리 모두는 더 행복하게 느껴요. 우리가 좋아하는 것이나 가지고 있는 물건을 통해 서로 연결될 수 있는 것처럼(같은 수의 형제자매가 있는 것과 같이), 우리 교실 전체가 하나가 되도록 만들어 주는 것이 있어요. 그것은 바로, 우리 모두는 행복을 원하고, 사람들이 친절하게 대해주길 바라는 마음을 가지고 있다는 거예요.”

교사를 위한 팁

- 모든 학생들이 큰 원을 만들 수 있는 충분한 공간이 필요하다. 책상을 미리 옮겨 놓는 것이 좋을 수 있다. 만일 장소가 협소하다면, 야외나 체육관에서 진행할 수도 있다.
- 학생들이 원 안으로 들어가고 나가도록 하는 대신, 의자로 원을 만들어 앉고 해당될 때 의자에서 서는 방식으로 진행할 수도 있다. 아니면 손을 높이 들어 올리는 것으로 대체할 수도 있다. 어느 방법을 선택하든, 다른 친구들이 답변하는 모습을 서로가 볼 수 있도록 자리를 배치하는 것이 핵심이다.
- 활동안에서 제시한 질문 외에 다른 적절한 질문을 추가할 수 있다. 또한, 각자가 가르치는 학생의 성향에 맞게 질문을 수정할 수도 있다. 여기서 중요한 점은 선호도나 정체성적인 측면과 같이 똑같은 답이 나오지 않는 질문에서 시작해 모두가 같은 답을 할 수 있는 질문으로 옮겨가는 것이다. 결론적으로 우리 모두는 행복을 원하고 친절을 선호한다는 답에 도달할 수 있다.
- 마지막에 배치된 질문을 했을 때 원 안으로 들어오지 않는 학생이 있다면 특별히 주의를 기울여야 한다.

간혹 질문을 이해하지 못하는 경우도 있을 수 있다. 그렇다고 학생을 원 안으로 억지로 들어오도록 만들거나 우리의 결론을 수용하도록 요구할 필요가 없다. 이어지는 다음 수업 활동을 통해 행복과 친절에 대해 더 깊이 이해하게 되면 자신의 생각이나 느낌을 얼마든지 변화시킬 수 있다.

활동안

- “우리 함께 원을 만들어보도록 해요. 이 원은 아주 안전한 곳이에요. 우리가 생각하는 것에 대해서 다른 사람이 평가를 할 수 없는 자유로운 공간이지요.
- 선생님이 여러분들에 대해서 진실을 말하면 그때 원 안으로 들어가 주세요. 이 활동은 말하지 않고 조용히 진행할 거예요. 우리 친구들은 말을 하지 않는 대신 주위에서 무슨 일이 일어나는지 알아차려 보세요.
- 자, 그럼 시작할게요.
- 형제나 자매가 있으면 원 안으로 들어가 주세요.
- 이제 멈추고 어떤 친구가 형제나 자매가 있는지, 그리고 어떤 친구가 형제나 자매가 없는지 둘러보세요. 그리고 이제 원 밖으로 물러나 주세요.
- 자, 이제 여러분들이 좋아하는 것들에 대해 생각해 볼게요.
- 피자를 좋아한다면 원 안으로 들어가 주세요.
- 어떤 친구가 피자를 좋아하는지 보세요. 이제 밖으로 나가도 좋습니다.
- 레고놀이를 좋아한다면 원 안으로 들어가 주세요.
- 어떤 친구가 나처럼 레고 놀이를 좋아하는지 한번 둘러보세요. 이제 밖으로 나가도 좋아요.
- 운동이나 활동적인 게임을 좋아하는 사람은 원 안으로

들어가세요.

- 운동이나 활동적인 게임을 좋아하는 다른 친구가 누구인지 보세요. 그리고 이제 밖으로 나오세요.
- 나와 비슷한 점을 가진 친구가 있나요? 그게 누구였나요? (이 질문은 다른 사람과 연결시켜주고 다음 단계를 준비하도록 도와주므로 매우 중요하다.)
- 선생님이 보니까 매번 몇몇 사람들만 원 안으로 들어가는 것 같아요. 그럼 이 질문을 하면 어떻게 될까요? 슬퍼지는 것보다 행복해지는 것이 더 좋은 사람은 원 안으로 들어가 주세요.
- 이제 주변을 둘러보세요. 무엇이 보이나요?
- 보세요! 우리 모두(혹은 거의 모두)가 원 안에 들어와 있어요! 우리는 모두 슬퍼지는 것보다 행복해지는 걸 더 좋아해요. 자, 이제 원 밖으로 나가 볼까요?
- 이번엔 슬플 때보다 행복할 때 더 기분이 좋다고 느끼면 원 안으로 들어가 주세요.
- 이제 주변을 둘러보세요. 우리 중 몇 명이 원 안에 있나요?
- 못 되게 구는 사람보다 친절한 사람이 더 좋다면 안으로 들어가세요.
- 주변을 둘러보세요. 우리 모두 원 안에 있나요?
- 우리는 모두 친절한 사람을 더 좋아하나 봐요. 자, 이제 원 밖으로 나가 볼게요.
- 사람들이 우리 친구들에게 못되게 대할 때보다 친절하게 대할 때 더 행복하다고 느낀다면, 안으로 들어가세요.
- 주변을 둘러보세요. 우리 모두는 사람들이 친절하게 대할 때 더 행복을 느끼는 것 같아요.
- 같은 수의 형제나 자매가 있을 때 우리가 연결되는

것처럼, 비슷한 것을 좋아하거나 어떤 물건을 함께 가지고 있으면 우리는 연결될 수 있어요. 그리고 교실 전체를 하나로 연결시켜 주는 것도 함께 가지고 있지요. 무엇이었죠? 그건 바로, 우리 모두는 행복해 지길 원하고 사람들이 우리에게 친절하기를 바란다는 거예요.”

통찰 활동 2 | 12분

친절의 순간을 떠올리고 그림으로 표현하기*

개요

누군가가 자신에게 친절하게 대했던 때를 떠올려 그림으로 그려보고, 그림 아래에 장면에 대한 설명과 그때의 기분을 간단히 적어 본다.

탐색할 내용/통찰

- 우리는 친절에 관한 기억을 떠올리거나 친절한 행동에 대해 상상할 수 있다.
- 친절은 우리를 더 행복하게 한다.
- 우리 모두는 행복해지길 바란다.

준비물

- 학생 수만큼의 그림 그릴 종이
- 그림을 그리기 위한 연필, 펜, 매직

수업 방법

- 다른 사람이 자신에게 친절하게 대했던 순간을 조용히 떠올려보도록 한다.
- 그 순간을 그려보도록 한다. 그리고 그림 아래쪽에 다음의 질문에 대한 답을 적어보도록 한다.
- 그림 속 모습이 어떻게 보이나요? 그림은 어떤 느낌 인가요? 여러분은 어떤 모습인가요? 여러분은 무엇을

느꼈나요?

- 그림을 그릴 수 있도록 몇 분의 시간을 주고, 필요한 학생은 개별적으로 지도한다. 대부분의 학생이 준비 되면, 친구들에게 이야기하도록 한다.
- 발표하는 친구에게 친절함을 받았을 때 느꼈던 감정에 대해 물어본다.
- 만약 친절한 순간이 아니라 기분을 나쁘게 만들었던 순간에 대해 이야기하면, 친절이란 우리를 더 행복하게 하는 것이라고 한 번 더 상기시켜주고, 다른 사람들이 친절을 베풀어 주어 행복함을 느꼈던 때를 다시 한 번 생각해보도록 한다.
- 시간이 허락하는 한 많은 아이가 자신의 그림에 대해 이야기하도록 한다. 이때 친절이 우리를 더 행복하게 하고, 우리 모두는 행복해지기를 바라는 때문에 친절을 원한다는 사실에 집중할 수 있도록 한다.

교사를 위한 팁

- 책상에 앉거나 전체 그룹이 원으로 둘러앉아 진행할 수 있다. 아래 활동안은 책상에 앉아 진행할 경우를 위해 작성되었다.
- 여러 학생들이 그림 그리는 것에 어려움을 느껴 머뭇거리고 있다면 두 명 정도의 학생에게 그림을 소개하도록 한다. 이를 통해 다른 학생들이 친절에 대해 생각할 수 있을 것이다.
- 교사가 그린 그림을 예로 사용할 수 있다.
- 수업의 크기에 따라서, 혹은 단체를 대상으로 이야기 하는 것을 불편해하는 학생이 있을 경우, 두 명씩 짝을 지어 먼저 이야기해 보도록 한다.
- 발표를 듣는 학생들도 자신이 받았던 비슷한 친절의 순간을 떠올리거나 행복감을 느낄 수 있다. 따라서

발표를 들은 학생들에게 이러한 느낌에 대해 질문할 수 있다.

- 친절 그리기 활동은 다른 활동과 연계해 진행할 수 있으며, 이 활동 뒤에는 다음 수업에서 활용할 그림 한 장을 꼭 가지고 있도록 한다. 학생들이 가지고 갈 수도 있고, 벽에 걸어 놓을 수도 있으며, 교사가 걷었다가 필요한 시간에 다시 나누어 줄 수도 있다. 이 활동은 최소 한 달에 한 번 정도 반복할 수 있다.

활동안

- “자, 모두 책상에 앉아 볼게요.
- 우리는 모두 친절을 베푸는 사람을 좋아한다는 것을 알았어요. 기억나나요?
- 잠시만 조용히 앉아서, 다른 사람이 우리에게 친절하게 대했을 때를 떠올려 볼게요. 가끔은 눈을 감거나 바닥을 바라보면 기억이 더 잘 나기도 해요. 선생님은 눈을 뜨고 있을게요.
- 그때는 아주 특별한 순간이었을 수도, 아니면 아주 일상적인 순간이었을 수도 있어요.
- 우리 친구들을 도와줬던 누군가가 떠오를 수도 있고, 예쁜 말을 해주었던 사람이 떠오를 수도 있어요.
- 함께 놀았던 친구가 떠오르거나, 장난감이나 선물을 준 사람이 떠오를 수도 있어요.
- 마음속에 나에게 친절을 베푼 누군가를 떠올린 사람은 손을 들어주세요.(몇몇 학생들이 아직 떠올리지 못하고 있다면, 손을 든 친구들에게 경험을 이야기하도록 한다. 이를 통해 다른 학생들이 친절의 순간을 떠올릴 수 있을 것이다.)
- 그러면 이제 다른 사람이 나에게 친절하게 대했던 순간을 그림으로 그려보도록 할게요.

- 선생님이 질문 몇 가지를 할 거예요. 그 친절은 어떤 모습인가요? 그 모습을 보니 어떤 느낌이 드나요? 여러분의 모습은 어떻게 보이나요? 우리 친구들은 그때 기분이 어땠나요? (학생들이 그림을 그릴 수 있도록 몇 분의 시간을 주고, 필요한 학생들은 개별적으로 지도한다. 대부분의 학생이 준비되면, 이야기 나누기를 시작한다.)
- 자, 모든 친구들이 다른 사람이 나에게 친절하게 대했던 순간에 대한 그림을 완성했어요.
- 그림과 그 당시 상황에 대해 이야기하고 싶은 친구 있나요?
- 우리가 그린 이 그림은 친절을 떠올리고 싶은 순간에 자원으로 사용될 거예요. 우리가 지금 한 활동을 다시 진행하면서 긍정적인 마음을 갖고 싶다면 언제든지 이야기 해주세요.”

마무리 | 3분

- “어때요? 우리 친구들 모두가 행복해지고 싶어 하나요? 우리는 못되게 구는 것보다 친절한 것을 더 좋아하나요?
- 다른 사람이 우리에게 친절하게 대할 땐 어떤 기분이 드나요? 못되게 굴 때는 어떤 기분이 드나요?
- 올해 우리는 따뜻한 교실을 만들기 위해 서로를 도와줄 거예요. 우리 모두가 행복해지기를 원하고 있고, 우리 모두가 친절을 좋아한다면, 서로에게 친절하게 대하는 법을 배워야만 해요. 그래서! 앞으로 우리 함께 배워 보도록 할게요.
- 오늘 친절에 대해 배운 것을 한 문장이나 한 단어로 이야기해 볼까요?” (가능한 한 모든 학생이 이야기 하도록 한다.)

1장

친절하고 행복한 교실 만들기

수업 활동

2

학급 규칙 정하기

목적

이 수업 활동의 목적은 안전하고 건설적인 학습 환경을 만드는 데 도움을 줄 학급 구성원 모두가 동의하는 학급 규칙을 만들고, 이를 통해 친절에 대한 개념과 그것이 왜 필요한지에 대해 더 자세히 탐구하는 것이다. 학생들은 학급 규칙을 만들면서 다른 사람들과 함께 사용하는 공간에 왜 친절이 필요한지에 대한 답을 명확하게 찾을 수 있을 것이다. 또한 학급 규칙에 있는 항목들이 어떻게 자신과 친구들에게 영향을 주는지도 볼 수 있게 될 것이다.

학생들은 건설적이거나 건설적이지 않은 행동에 대해 관찰할 것이며, 다른 사람의 존재와 그들이 가진 느낌과 욕구에 대해서도 주의를 기울이게 될 것이다.

활동 옆의 별표(*)는 여러 번 반복되어 실행할 수 있음을 나타낸다. (수정 여부는 관계없음)

학습 목표

학습자는

- 서로를 대할 때 친절이 필요한 이유를 실제로 탐구할 것이다.
- 친절하고 배려 깊은 교실을 만들어 주는 학급 규칙을 만들 것이다.

주요 구성 요소



대인 관계 인식 (2A)

시간

45분, 가능하다면 이틀에 걸쳐 실행한다.
(1일 차엔 30분, 2일 차엔 15분)

준비물

- ‘우리는 교실에서...’라는 제목을 쓴 전지나 포스터
- 칠판이나 아이디어를 적을 수 있는 종이
- 매직

도입 | 3분

- “지난 시간에 우리는 친절과 행복에 대해 배웠어요. ‘들어가고 나가기’ 게임도 했고, 친절을 받았던 순간을 떠올리고 그림도 그렸어요.
- 지난 시간에 나눴던 이야기 중에서 생각나는 것이 있나요?
- 무엇이 생각나나요? 친절과 행복에 대해서 이야기해 줄 수 있을까요? (예상 답변: 우리는 모두 멋진 사람보다 친절한 사람을 더 좋아해요.)
- 친절한 사람을 만나면 우리는 더 행복해지나요?
- 지난 시간에 그렸던 친절 그림(혹은 새로운 그림)을 잠깐 떠올려 볼게요. 몸이나 마음에서 달라지는 느낌이 있나요? 무엇이 다른가요?”

통찰 활동 | 24분

학급 규칙 만들기

개요

교실에서 행복과 친절을 지키기 위해 무엇이 필요한지를 생각하고, 학급 규칙 목록을 작성한다

탐색할 내용/통찰

- 우리는 모두 친절과 행복을 원한다.
- 서로의 행복을 지켜줄 수 있는 구체적인 행동들이 있다.

준비물

- 표가 그려진 종이나 화이트보드
- 매직

수업 방법

- 재미있고, 안전하고, 배려 깊은 행복한 교실을 만들기 위해 모두가 할 수 있는 일이 있는지 묻는다.
- 최대한 많은 제안을 받고, 모든 학생이 볼 수 있도록 칠판이나 종이에 목록을 작성한다. 필요하다면, 학생들에게 아래의 규칙에 대한 아이디어를 제시할 수도 있다.
- 친절하게 대하기
- 재미있게 놀기
- 왕따시키지 않기
- 서로 도와주기
- 함께 쓰기/차례 지키기
- 예의 있게 행동하기
- 친구의 말 경청하기
- 못 되게 굴지 않기
- 소리 지르지 않기
- 도움을 청하기
- 집중하기
- 미안하다고 말하기

교사를 위한 팁

질문에 최초로 답을 한 학생뿐 아니라 모든 학생이 대답할 수 있도록 한다.

활동안

- “자, 우리 교실이 이런 모습이었으면 좋겠어요! 하는 목록을 만들어 볼게요.

- 우리는 모두 행복해지길 원하고 있어요. 이게 바로 우리의 공통점이라 할 수 있지요.
 - 다른 사람이 친절하게 대하는 것이 우리를 행복하게 한다는 것도 알고 있어요.
 - 그럼 목록 안에 친절이 들어갈 수도 있을 것 같은데, 우리 친구들은 어떻게 생각하나요?
 - 우리 모두가 안전하고 배려 깊은 행복한 교실을 만들기 위해 무엇을 할 수 있을까요?
 - 한 학생이 무언가를 제안하면, 이에 대한 다음의 두 가지 질문을 던져 모든 학생이 심도 있게 그 행동에 대해 탐구할 수 있도록 한다.
 - 그건 무슨 뜻인가요?
 - 그건 어떤 모습인가요?
 - 우리 모두가 그렇게 행동하면 어떤 일이 벌어질까요?
 - 우리가 그것을 하지 않으면 어떤 일이 벌어질까요?"
- (시간이 허락하는 만큼 이 과정을 반복한다.)

통찰 활동

(15분, 가능하다면 다음 날에 실행)*

학급 규칙 만들기, 두 번째 시간

개요

계속해서 교실에서 행복과 친절을 지키기 위해 무엇이 필요한지 생각하고 학급 규칙 목록을 작성한다.

탐색할 내용/통찰

- 우리는 모두 친절과 행복을 원한다.
- 서로의 행복을 지켜줄 수 있는 구체적인 행동들이 있다.

준비물

- 표가 그려진 종이나 화이트보드
- 매직
- 지난 활동에서 만든 목록

수업 방법

- 지난 시간에 만든 목록에 적힌 규칙들을 하나로 묶어 ‘우리는 교실에서...’라고 쓴 종이에 옮겨 적는다.
- 항목을 적을 때에는 능동 형태로 적는다. 예를 들면, ‘친절하게 대하기’ ‘도와주기’ ‘도움을 요청하기’ 등과 같이 능동적인 형태로 확실하게 적는다.
- 학급 규칙을 다 함께 읽는다.
- 학급 규칙에 학생들이 지키겠다는 사인을 하도록 한 후 교실에 걸어놓는 것도 좋다.
- 학급 규칙을 만드는 이유가 우리 모두를 더 행복하게 하고 안전한 교실을 만들기 위한 것임을 다시 한 번 상기시킨다.

교사를 위한 팁

- 가능하면, 첫 번째 수업을 한 다음날 통찰 활동을 마치도록 한다. 학생들은 종종 합의에 이른 규칙도 받아들이는 데 시간이 걸린다. 그리고 가끔씩은 다음날 더 많은 규칙들을 생각해 오기도 한다.
- 만일, 첫 번째 활동 다음날에 두 번째 활동을 이어서 수행할 수 있다면, 아래에 제시된 ‘도입’ 을 활용해 시작할 수 있다.

활동안

[두 번째 날 사용할 도입]

“지난 시간에 교실에서 안전하고 행복한 느낌을 가지기 위해 필요한 많은 것을 생각해 냈어요. 오늘은 그 목록들을 다시 한 번 살펴볼 거예요. 혹시 더 넣고 싶은 게 있다면 이야기 해 주세요”]

- 목록에 있는 비슷한 규칙들을 하나로 합쳐보는 게 어떨까요? 이렇게 하면 중요한 규칙들을 잘 기억할 수 있게 될 거예요.
- 여기 ‘우리는 교실에서’라고 쓰인 종이가 있어요. 여기에 우리가 만든 규칙 목록들을 넣어 볼게요.
- 이 규칙들을 하나로 합치면 어떨까요?
- 아니면 이 규칙들은 ‘... 친절하게 대하기’라고 바꿔 보는 건 어떨까요?
- (시간이 허락되는 만큼 이 과정을 계속한다.)
- 자, 이제 우리가 함께 지킬 수 있는 규칙이 만들어 졌어요.
- 이제 이 규칙들을 살펴보고 큰 소리로 함께 읽어 볼게요.
- 우리는 더 행복해지기 위해서, 그리고 교실에서 안전함을 느끼기 위해서, 이 규칙들을 지킬 거예요.
- 우리가 다시 만날 때까지 이 목록에 대해서 계속 생각해 볼게요. 더 추가하고 싶은 게 있으면 언제든지 이야기해 주세요.

- 오늘 배운 내용 중 자신이나 다른 사람을 위해 바로 사용할 수 있는 것을 찾았나요? 한 단어나 한 문장으로 이야기해 볼까요?”

마무리 | 3분

- “앞으로 1년 동안 우리는 우리 자신에게, 그리고 다른 사람에게 친절하게 대하는 최고의 방법들을 배울 거예요. 함께 만든 이 학급 규칙이 바로 첫 번째 방법이라고 할 수 있어요!

1장

친절하고 행복한 교실 만들기

수업 활동

3

친절 연습하기

목적

세 번째 수업 활동은 기존에 배운 것을 토대로 친절을 모델링하고 연습하는 것을 통해 경험적이고 체화된 이해를 얻는 것에 초점을 둔다. 이를 위해 두 가지 단계를 진행한다. 먼저, 학급 규칙을 실천할 수 있는 실제 사례를 탐구해 보는 통찰 활동을 진행하고, 이어서 친구들 앞에서 학급 규칙을 행동으로 설명해보고 이에 대한 경험을 이야기해 보는 반성적 활동을 진행한다. 교실에서 보이길 원하는 행동을 직접 몸으로 체험하면서 학생들은 친절, 학급 규칙,

그리고 규칙이 실행되는 모습에 대해 더 잘 이해할 수 있게 된다. 이러한 체화된 이해의 과정은 한 해 동안 계속되어야 하며, 학생들은 시간이 지날수록 학급 규칙을 더 잘 수행하게 될 것이다.

활동 옆의 별표(*)는 여러 번 반복해 실행할 수 있음을 나타낸다. (수정 여부는 관계없음)

학습 목표

학습자는

- 학급 규칙에서 이야기하는 친절을 표현하는 방법을 개발할 것이다.
- 친절에 대한 이해를 개별적이고 집단적인 행동에 구체적으로 적용할 수 있다.

주요 구성 요소



사회관계 기술 (2E)

시간

30분 (모든 학급 규칙을 체험해보기 위해 이 수업 활동을 반복할 수 있다.)

준비물

- 학급 규칙 목록
- 학급 규칙을 연습하기 위한 아이디어를 적을 종이나 칠판

도입 | 3분

- “이제 잠시 조용히 앉아서 우리의 몸과 마음이 쉴 수 있도록 해 볼게요. (잠시 멈춤) 몇몇 친구들은 피곤한 상태이거나 아니면 에너지가 넘칠 수도 있어요. 힘든 아침을 보냈거나 신나는 아침이었을 수도 있을 거예요. 어떤 상태든 다 괜찮아요.
- 자, 오늘 이 시간까지 경험했던 친절한 순간을 떠올려 볼게요. 집에서 일어났을 수도 있고, 학교에 오는 도중에 일어났을 수도 있고, 아니면 바로 몇 분 전에 일어난 것도 좋아요. 어떤 생각이 떠오르는지 보세요. 만약 아무것도 생각이 나지 않으면, 그것도 괜찮아요. 이때에는 친절하다고 생각하는 순간을 상상으로 만들어 보세요. (잠시 멈춤)
- 친절의 순간을 떠올리고 그 순간에 잠시 머물러 볼게요.
- 방금 떠오른 것을 이야기해 보고 싶은 친구 있나요?
- 친절을 생각하면 기분이 어떤 것 같아요?
- 또 다른 친구 있나요?”

통찰 활동 | 12분

학급 규칙을 도와주는 행동으로 바꾸기

개요

이 통찰 활동에서는 학급 규칙을 구체적인 행위와 행동으로 묘사하면서 ‘시각적’으로 볼 수 있게 한다.

탐색할 내용/통찰

- 우리는 모두 친절과 행복을 원한다.
- 서로의 행복을 지켜줄 수 있는 구체적인 행동들이 있다.

준비물

- 학급 규칙 목록
- 학급 규칙을 연습하기 위한 아이디어를 적을 종이나 칠판

수업 방법

- 학생들에게 학급 규칙이 효과적으로 지켜질 때 각각 어떻게 보이고, 들리고, 느껴지는지 물어본다.
- 학생들이 보여준 예를 종이에 적거나 그림을 그리고, 이들을 반영하는 학급 규칙에 연결한다.

교사를 위한 팁

- 학급 규칙에 따라 다르겠지만 몇몇 규칙은 관련된 행동이 매우 명확하게 표현되는 경우가 있다. 이 경우, 학생들에게 예를 들어보도록 하여 실제로 어떻게 행동할 수 있는지 이해하도록 한다. 예를 들어, 학급 규칙 중 하나가 ‘친구 경청하기’인 경우, 다음의 질문을 통해 구체적인 행동에 관한 답을 이끌어낼 수 있다. “우리가 서로의 말을 들을 땐 어떤 모습일까요?” 라고 묻거나 “듣고 있을 때 눈은 어떻게 해야 할까요? 상대방을 바라봐야 할까요?” 혹은, “친구가 말하는 동안 내가 하고 싶은 말을 바로 해야 할까요? 아니면 조용히 들어 주는 것이 좋을까요?”
- 한 수업에서 시간 관계상 모든 규칙을 다 이야기할 수는 없을 것이다. 이 경우에는 반성적 활동으로 넘어가고 다음 시간에 다시 규칙에 대해서 이야기하도록 한다.

활동안

- “우리가 ____ (예를 들어, “서로를 돕는다”와 같은 규칙을 목록에서 하나 고른다)라고 이야기하더라도, 실제로는 서로를 돕는 게 어떤 모습인지 모를 수

있어요. 우리 친구들은 “구체적이다”라는 것이 어떤 뜻인지 아나요? ‘구체적’이라는 말은 실제 예와 함께 분명하게 아는 것을 말해요. 우리가 만든 학급 규칙을 다시 한 번 보고 우리가 규칙을 구체적으로 설명할 수 있는지 살펴볼게요.

- ____ (서로를 돕는 것은) 어떻게 보이나요? ____ (서로를 돕는 것에 대한) 생각을 실제로 도와주는 행동으로 바꿀 수 있을까요? ____ (서로를 도와주는 행동을 하는 것은) 어떻게 보이나요? 우리가 이런 행동을 하면 다른 사람의 기분이 어떨까요?
- ____ (도와주지 않는) 사람을 봤을 때, 우리는 어떤 말이나 행동을 할 수 있을까요?”

이 활동안을 가지고 여러 학급 규칙에 대해 이야기 나눌 수 있다. 다른 수업을 하다가 학급 규칙에 대해 이야기할 수 있는 시간을 발견하면, 나머지 규칙에 대해서도 이와 같은 방식으로 구체적으로 살펴볼 수 있다. 이를 통해 학생들은 모든 학급 규칙에 대해 구체적으로 이해할 수 있을 것이다.

반성적 활동 | 10분

친절을 연습하고 행동하기

개요

이 반성적 활동에서 학생들은 도와주기 행동을 직접 실행해 볼 것이다.

탐색할 내용/통찰

- 우리는 모두 친절과 행복을 원한다.
- 서로의 행복을 지켜줄 수 있는 구체적인 행동들이 있다.

준비물

- 학급 규칙 목록
- 통찰 활동에서 만든 구체적 행동 목록

수업 방법

- 교사가 먼저 모델링을 보여준다. 우선, 도움 행동 목록에서 가장 구체적이고 모델링하기 쉬운 행동을 하나 선택한다. 그리고 두세 명의 지원자를 모아 도움 활동을 행동으로 보여 준다.
- 다음으로, 지원자를 모아 한 명은 도움이 필요한 것을 연기하고, 또 다른 한두 명은 그 사람을 보고 도움을 주는 역할을 하도록 한다. 학급 친구들이 모두 볼 수 있는 곳에서 연기를 하도록 한다.
- 다른 학생들은 이 학생들을 조용히 가까이서 지켜보고, 후에 자신이 본 것을 이야기한다.
- 1분도 채 안 걸리는 시나리오를 실행하고 나면, 자원한 학생들이 연극을 하면서 보고 느낀 것을 이야기하도록 한다.
- 연극을 관찰한 학생들도 자신이 보고 느낀 것을 이야기한다.
- 끝나고 나면 또 다른 도움을 주는 행동에 대해 예시를 제시하거나 목록에 있는 다음 행동으로 이동해 다시 몸으로 표현해 보도록 한다.
- 모든 학급 규칙에 대해 이 활동을 반복한다.

교사를 위한 팁

- 경우에 따라서는 도움을 필요로 하는 사람이 없을 수도 있지만 교실에서 일어날 수 있는 시나리오를 학급 규칙이나 도와주기 행동과 연관지어 만들 수 있다.

- 통찰 활동 중에 만든 모든 도움 행동을 연습하기에는 10분이 충분하지 않을 수 있다. 반성적 활동은 각각 다른 규칙이나 행동을 강조하면서 여러 번 반복해 진행될 수 있다.

활동안

- “어떻게 교실에서 서로를 도울 수 있는지에 대해 우리 친구들이 정말 많은 의견을 주었어요. 그리고 이제 이 학급 규칙에 대해 더 정확히 알게 되었어요.
- 우리가 방금 이야기한 도움 활동 몇 개를 직접 연습해 보면 훨씬 더 잘 이해할 수 있을 거예요.
- 우리 중 한 명이 도움이 필요한 사람을 연기해 보는 건 어떨까요? 그리고 우리가 도움이 필요한 사람을 보고 도와주는 행동 중에서 어떤 행동을 할지 결정하고 도와주는 거예요. 어떤 도움 활동부터 시작해 볼까요? 두세 명의 친구가 앞으로 나와서 도와주기 행동을 해 볼 수 있을까요?
- 그럼 선생님이 먼저 도움이 필요한 사람이 되어 볼게요. 그리고 우리 친구들은 나를 보고 앞으로 나와서 도와주면 돼요. (시나리오를 수행한다.)
- 아주 멋졌어요! 이제 선생님이 느낀 점을 이야기해 줄게요. (“도움을 받으면서 너무 행복했어요”, “도움을 받으면서 기분이 좋아졌어요”, 또는 “이제 안전하다는 생각이 들었어요” 등과 같이 도움받을 때 느낀 점을 이야기한다.)
- 이제 선생님을 도와줬던 친구들에게 물어볼게요. 이 방법으로 선생님을 도와준 소감이 어떨까요?
- 이제 선생님을 지켜봤던 친구들에게 물어볼게요. 무엇을 봤고, 어떤 걸 느꼈나요?
- 자, 이제 여러분 중 한 명이 도움이 필요한 사람이 되어

볼게요. 그럼 우리가 도와줄 수 있어요.”

마무리 | 4분

- “잠시 앉아서 우리가 보고 느낀 것들을 생각해 볼게요.
- 도움이 필요한 사람이나 도움을 받고 있는 사람을 볼 때 어떤 느낌이 드는지 보았나요? 도움을 받을 때만 기분이 좋은 게 아니라 도움을 줄 때에도 기분이 좋았어요. 그리고 누군가 도움을 받는 것을 보는 것만으로도 우리는 기분이 좋았어요. 우리가 도움을 받거나 다른 사람의 친절을 보는 것은 우리를 안심시키고, 더 행복하게 해요.
- 오늘 배운 친절에 대한 것 중 다음에 사용해 보고 싶은 것이 있나요?
- 이 활동을 하고 난 지금, 학급 규칙에 추가하고 싶은 내용이 더 있을까요?”

추가 학습

아이들이 현실에서 친절한 행위를 실천하도록 하는 것이 더욱 중요하다. 이를 위해, 아이들이 학급 규칙을 하나 정하고(아침에 하나를 정한다), 일과를 정리하면서 그 규칙을 잘 지켰는지 체크해 보는 시간을 가지는 것도 좋다. 이 활동은 아이들이 학급 규칙을 잘 지키지 않는다고 생각될 때 언제고 다시 실행할 수 있다.

1장	친절하고 행복한 교실 만들기
수업 활동 4	진정한 친절
목적 네 번째 수업 활동의 목적은 친절이 외적인 행동만을 이야기하는지, 아니면 우리의 마음과 가슴에 있는 어떤 것과도 연관되어 있는지를 탐구하면서 친절의 개념을 더 깊이 이해하는 데 있다. 우리는 음식이나 돈을 주거나, 다정한 말을 하거나, 누군가가 넘어졌을 때 도와주는 것과 같은 외적인 활동을 친절이라고 생각한다. 그러나 이러한 행동과 말의 이면에 자신의 이득을 취하려는 마음이 있다면, 이것은 진정한 친절로 볼 수 없다. 이것은 진정한	도움도 아니다. 친절은 단순히 외적으로만 보이는 행동만 이야기하는 것이 아니라 마음의 상태와 깊이 연결되어 있으며, 이러한 친절한 마음을 가지도록 교육하는 것이 바로 SEE Learning의 핵심이라 하겠다. 여기서 친절한 마음이란 다른 사람을 도와주고 행복을 가져다주려는 성품을 말한다. 활동 옆의 별표(*)는 여러 번 반복해 실행할 수 있음을 나타낸다. (수정 여부는 관계없음)
학습 목표 학습자는 • 친절을 외적 행동과 내적 의도의 맥락에서 탐구할 것이다. • 실제적(내면의, 진정한) 친절과 표면적 친절의 차이를 인식할 것이다 • 친절에 대한 자신만의 정의를 만들 것이다. • 불친절해 보이지만 실제로는 친절한 행위의 예와 그 반대되는 예를 살펴볼 것이다.	주요 구성 요소  타인 자비 (2C)
시간 30분	준비물 • ‘친절’이라고 쓰인 종이 • 본문에 제시된 이야기

도입 | 3분

- “지난 시간에 우리 친구들과 친절하고 배려 깊은 교실을 만드는 방법에 대해 이야기 나누었어요. 그리고 학급 규칙도 만들었지요. 지난 시간에 나누었던 이야기나 목록에 대해 기억하는 친구 있나요? (이야기할 시간을 준다.)
- 오늘은 친절을 실천하는 방법에 대해 생각해 볼 거예요.”

통찰 활동 | 10분

두 형제와 아기 백조

개요

이 활동에서는 이야기를 통해 우리 모두가 안전하게 보호받고 있다는 느낌을 주는 친절을 좋아한다는 것을 보여줄 것이다. 이 활동 속 이야기는 친절이 우리의 마음속 성품이나 의도와 연관되어 있음을 보여준다. 누군가가 친절한 척하며 그로부터 이익을 얻으려고 한다면 그것은 진정한 친절로 볼 수 없다. 친절이 표면적 행동이 아니라 내면적 자질이라는 것을 학생들이 이해하면, 친절을 마음으로 느끼고 실천하려 할 것이다.

탐색할 내용/통찰

- 우리는 모두 친절을 좋아하고, 못된 행동보다는 친절한 행동을 원한다.
- 친절은 우리를 안전하게 보호받고 있다고 느끼게 한다.
- 친절은 내적 자질이다.
- 친절한 척하는 것(좋은 의도가 없는 표면적 행동)은 진정한 친절이 아니다.

준비물

본문에 제시된 이야기

수업 방법

- 학생들에게 이야기를 읽어준다.
- 토론을 진행한다. 이때 사용할 수 있는 질문들이 제시될 것이다.

교사를 위한 팁

- 활동에서 제시하는 토론 질문들은 토론을 촉진하고 이야기에 대해 다양한 차원에서 바라보도록 도울 것이다. 토론의 흐름에 맞게 여러 질문을 자유롭게 추가할 수 있다.
- 학생들에게 토론 중 자유롭게 이야기 나누도록 하고, 정답이나 오답이 없음을 알려준다. 그리고 중요한 통찰(탐색할 내용에 나열된)을 향해 나아갈 수 있도록 토론을 이끌어간다. 통찰은 자연스럽게 일어나도록 해야 하며, 모든 학생들이 통찰에 도달하지 못했다 하더라도 다음 수업에서 계속해서 통찰이 일어날 수 있기에 걱정하지 않아도 된다.

활동안

- “이제 친절과 관련된 이야기를 함께 읽어볼 거예요. 가끔 보면 친절하게 행동하지만, 실제로 마음속에는 친절과 자비를 가지지 않은 사람들이 있어요. 이 이야기를 읽는 동안 누가 진짜 친절한 사람인지, 아니면 누가 친절한 척 연기를 하고 있는지 우리 친구들이 잘 살펴보도록 할게요.”
- (아래 이야기를 읽는다.)
- “자 이제 이야기에 대해 이야기 나눠 볼까요?”
- 어떤 일이 일어났나요? 이야기 속에서 일어난 일을

이야기해 주세요.

- 이야기에 있는 다른 사람들은 무엇을 느끼고 있었나요?
- 만약 아기 백조가 우리에게 이야기할 수 있다면, 무엇을 이야기하고 싶어 할까요? 또 어떤 이야기를 해 줄까요?
- 우리 친구들은 백조가 왜 동생에게 간 것 같아요?
- 형이 백조에게 다정한 말을 했던 거 기억하나요? 그 후에는 어떤 일이 일어났죠?
- 형이 그 말을 할 때 친절했나요? 왜 그렇게 생각하나요? 아니면 왜 친절하지 않았다고 생각하나요?
- 어떻게 친절이 도움이 될까요?
- 어떤 사람이 마음 속에는 도와주고 싶은 마음이 없는데 친절한 척을 한다면, 그건 진정한 친절일까요? 우리 친구들은 어떻게 생각하나요?
- 친절은 달콤한 말을 하는 것처럼 행동으로 보이는 모습일까요? 아니면 우리 마음속에 있는 것일까요? 우리가 마음속에 가지고 있는 특별한 무엇일까요? 우리 친구들은 어떻게 생각해요?
- 처음 보면 불친절해 보이는데, 사실은 친절할 것이 있을 수 있을까요? 만약 엄마, 아빠가 우리 친구들에게 “안 돼”라고 말하면, 이건 불친절한 것일까요? 친절할 것일까요? 만약 우리 친구들이 위험해질 수 있어서 부모님이 “안 돼”라고 한다면요? 이건 친절할 것일까요?”

이야기 | 두 형제와 아기 백조

“두 형제는 어느 날 공원에서 놀고 있다가 예쁜 아기 백조를 발견했어요. 형은 ‘우아, 정말 예쁜 새다!’라고 생각하면서 새를 갖고 싶어 했어요. 그리고 아기 백조를

잡으려고 막대기를 던졌어요. 아기 백조는 무서워서 도망치려고 했어요. 하지만, 아직 어려서 잘 날 수가 없었기 때문에 걸어서 도망가야만 했어요. 동생은 “그만해! 새가 다치잖아! 아직 아기란 말이야!”라고 이야기하면서 백조를 보호해 주기 위해 다가갔어요. 그리고 쓰다듬으며 먹이를 주었지요. 하지만 형은 계속 화를 내면서 아기 백조를 잡으러 쫓아다녔어요.

그 때 엄마가 다가와 물었어요. “얘들아, 무슨 일이니?”

아기 백조를 잡고 싶어 하던 형은 “저 새는 내 거예요. 동생한테 새를 저에게 주라고 하세요!”라며 백조를 가지려 했어요.

“안 돼요. 형한테 백조를 주면 안 돼요. 백조를 아프게 하려고 했던 말이에요.” 동생이 말했어요.

이 때 엄마는 “내가 여기 없었기 때문에 무슨 일이 있었는지 모르겠네. 그럼, 백조가 결정하도록 하는 건 어떨까?”라고 말했어요.

엄마는 아기 백조를 두 형제 사이에 놓았어요. 그리고 백조에게 물었어요. “누구와 함께 있고 싶니?”

아기 백조를 잡고 아프게 하려던 형은 다정하게 말했어요. “아기 새야, 나에게 오렴. 내가 잘 보살펴 줄게!”

하지만 아기 백조는 형에게 가지 않았어요. 아기 백조는 자신을 지켜주려고 했던 동생에게 갔어요.

“새가 너를 더 좋아하네. 네가 백조를 지켜주면 되겠다.”

엄마는 아기 백조를 잘 돌봐주고 보호해준 동생에게 말했어요.”

[끝]

반성적 활동 | 10분

친절 정의하기

개요

이 반성적 활동에서는 ‘친절’이라는 단어의 지도를 만든다. 이 단어 지도는 교실에서 사용할 수 있는 친절 (하나 또는 두 개의 문장)에 대한 간단한 정의를 개발하는 데 사용한다. 학생들이 친절을 정의하는 동안이나 친절에 대해 정의를 내린 후에는 이에 대한 이해를 심화시킬 수 있도록 잠시 동안 조용한 성찰의 시간을 갖는다.

탐색할 내용/통찰

- 우리는 모두 친절을 좋아하고, 못된 행동보다는 친절한 행동을 원한다.
- 친절은 우리를 안전하게 보호받고 있다고 느끼게 한다.
- 친절은 내적 자질이다.
- 친절한 척하는 것(좋은 의도가 없는 외적 행동)은 진정한 친절이 아니다.

준비물

- 적을 수 있는 종이와 칠판

수업 방법

- 종이나 칠판 가운데에 ‘친절’이라고 적는다.
- 친절을 정의하는 데 도움이 되는 단어들을 ‘친절’ 주위에 적는다. 선을 사용하여 친절이라는 단어와 연결한다. 이 활동은 일종의 단어 지도를 만드는 것이다.
- 만약 학생들이 토론 중에는 위의 ‘탐색할 통찰’과

관련된 단어를 언급했으나, 지금은 말하지 않고 있다면 이렇게 안내한다. “누군가 친절이 단지 말과 행동이 아니라 내적 자질이라고 말했던 것을 기억해볼까요. 여기에 무엇을 더 추가해야 할까요?”

- 친절이 무엇을 의미하는지 표현하기 위한 학생들만의 단어와 방법을 찾도록 도와준다.
- 친절에 대해 한 문장으로 정의를 내려본다. 학생들이 스스로 친절에 대해 한 문장으로 정의 내리는 것이 어려울 수 있기 때문에, 학생들이 말한 단어의 의미를 포함하는 다른 단어들을 제안한다. 학생들의 생각 중에서 비슷한 단어를 먼저 묶어 제시하는 것이 더 쉽게 정의를 찾을 수 있도록 도와줄 수 있다.
- 임시적일지라도 짧은 정의가 나오면 새 종이에다가 적고, 학생들에게 1분 동안 그 정의에 대해 조용히 생각해 보도록 한다.

교사를 위한 팁

- 완벽한 정의가 바로 생각나지 않는다고 걱정할 필요는 없다. 수업 중에 정의가 내려지지 않으면, 학생들이 이야기한 것과 목록에 적힌 것을 바탕으로 나중에 만들 수 있다.
- 참고: SEE Learning의 많은 반성적 활동에는 자신이 얻은 통찰을 생각하고, 고민하고 내면화하기 위한 조용한 성찰의 시간이 포함되어 있다. 성찰의 시간을 얼마나 가져야 하는가는 교실환경과 학생들의 성향에 따라 달라질 수 있다. 짧게는 15초부터 길게는 수 분동안 성찰의 시간을 가질 수 있을 것이다. 적절한 시간은 교사가 가장 잘 찾을 수 있다. 이 활동을 많이 하면 할수록 학생들은 점점 이 시간을 편안하고 친근하게 느낄 것이며, 이때에 더 많은 성찰의 시간을 가질 수 있다.

활동안

- “우리 친구들은 친절이 무엇인지 한 문장으로 설명할 수 있을까요? 누가 “친절이 뭐예요?”라고 물어보면 바로 답할 수 있도록 말이에요.
- 잠깐 우리가 나눴던 이야기와 토론에 대해 조용히 생각해 보는 시간을 가져 볼게요.
- 선생님이 ‘친절’이라는 단어를 칠판 중앙에 써 볼게요. 친절을 설명하기 위해서 친절과 비슷한 단어들은 어떤 것이 있는지 이야기해 주세요.
- 친절이라는 단어 옆에 어떤 단어를 넣어야 할까요? 어떤 단어가 친절과 비슷한가요? 어떤 단어가 친절을 잘 설명해 줄까요?
- 자, 여기 몇 가지 단어가 나왔어요. 친절에 대한 단어 지도가 완성되었어요.
- 잠시 시간을 가지고 이 단어들에 대해 생각해 볼게요. 빠진 단어가 있을까요? 더 넣고 싶은 단어가 있나요? 바로 이야기하지 말고, 1분 동안 생각하고 이야기 나눌게요. (1분의 성찰 시간을 가진다. 짧게는 15초에서 시작해 1분보다 더 길게 가질 수도 있다.)
- 자, 이제 생각해 봤으니, 더 넣고 싶은 단어가 있으면 조용히 손을 들어 주세요. 없으면, 다른 친구들이 이야기하는 동안 계속해서 생각해 보세요.
- (학생들이 제안한 것을 추가해 넣는다.)
- 자, 이제 지난번에 그렸던 친절에 대한 그림을 꺼내 보세요.
- 잠시 동안, 그림을 보면서 조용히 생각해 볼게요. 그림을 봤을 때, 단어 지도에서 우리가 놓치고 있는 것이 있을까요? 지금은 이야기하지 말고, 잠시 동안 조용히 생각해 보는 거예요. (1분의 성찰 시간을

가진다. 짧게는 15초에서 시작해 1분보다 더 길게 가질 수도 있다.)

- 이제, 단어를 더 넣고 싶은 친구가 있으면, 조용히 손을 들어 주세요. 없는 친구들은 이야기하는 동안 계속해서 생각해 보세요.
- (학생들이 제안한 것을 추가해 넣는다.)
- 자, 이제 우리가 이야기 나눈 것을 토대로 친절을 한 문장으로 만들 수 있는지 보도록 할게요. 여기 있는 단어와 생각들을 이용해서 친절을 한 문장으로 어떻게 표현할 수 있을까요? 선생님이 문장을 한번 만들어 볼 테니까, 우리 친구들이 도와주세요.
- 자, 여기 우리가 만든 친절에 대한 설명이 나왔어요. 완벽할 필요는 없어요. 우리는 친절에 대해서 배우면서 언제든지 이 설명문을 다시 수정할 수 있어요.
- 잠깐 동안 우리가 만든 친절에 대한 정의를 조용히 읽어 볼게요. 그리고 이 친절이 우리에게 어떤 의미이고 얼마나 중요한지 생각해 볼게요. 친절의 의미에 대해 깊이 생각할 수 있도록 조용히 마음으로 읽어 볼게요.” (조용히 성찰할 시간을 갖는다.)

마무리 | 2분

- “오늘 친절에 대해서 배운 것은 무엇인가요?
- 마무리 활동을 할 때 학생들은 짝을 지어서 이야기할 수 있고, 전체 수업으로 진행할 수도 있으며, 그룹을 지어 조별로 이야기하도록 할 수 있다.”

1장	친절하고 행복한 교실 만들기
수업 활동 5	친절을 인식하고 상호의존성을 탐구하기
목적 이 수업 활동의 목적은 친절을 인식하고 상호의존성을 탐구하는 것이다. 일상생활에서 친절한 행위를 발견하면서 학생들은 이미 친절이 무엇인지 잘 알고 있다. 하지만, 친절에 대한 이해는 아직 더 깊어질 여지가 많다. 학생들은 또한 상호의존성에 대해 어느 정도 알고 있을 수도 있다. 하지만, 상호의존성은 학생들이 얻은 성취와 그 성취를 가능하게 한 많은 것들에 대해 그려보면서 더욱 명확하게 이해할 수 있을 것이다. 상호의존성이란 모든 사물과 사건이 다양한 원인에서 기인하므로 모든 것은 다른 것에 의존해 존재하고 있다는 것을 말한다. 상호의존성을	탐구하는 것은 다른 사람이 어떻게 우리에게 도움을 주고 우리는 어떻게 다른 사람에게 도움을 주고 있는지를 명확하게 인식하도록 돕는 효과적인 도구이다. 이것은 다른 사람들과의 연결감과 감사의 마음을 키우는 데 중요한 호혜성의 원칙도 알려준다. 또한, 상호의존성은 모든 시스템의 특징이기 때문에 상호의존성에 대한 이해를 통해 시스템적 사고도 키울 수 있다. 활동 옆의 별표(*)는 여러 번 반복해 실행할 수 있음을 나타낸다. (수정 여부는 관계없음)
학습 목표 학습자는 • 일상생활 속에서 친절한 행동을 인식할 것이다. • 상호의존성을 우리가 함께 살고 있는 현실의 특징으로 인식할 것이다. • 우리가 원하는 많은 물건과 사건이 수많은 타인의 행동으로부터 기인한다는 것을 인식할 것이다.	주요 구성 요소 대인 관계 인식 (2A)
시간 35분	준비물 • 화이트보드 또는 종이 • 매직

도입 | 5분

- “친절이 무슨 뜻인지 기억하는 친구 있나요? 지난 시간에 우리는 다른 사람한테 친절을 설명하는 방법을 찾아보았어요. 우리가 어떤 말을 했는지 기억하는 친구 있나요?
- 친절에 대한 설명을 살펴보도록 할게요. 여기 적어 두었어요.
- 우리 친구들 중에 오늘 친절을 만난 친구가 있나요? 있었어요? 어땠나요? 오늘 친절의 순간을 만나지 못했다면, 상상으로 만들어 보아도 좋아요.
- 잠시 앉아서 친절이 어떤 기분인지 떠올려 볼게요. 눈을 감아도 좋아요. 눈을 감고, 누군가가 친절했던 순간을, 혹은 누군가에게 친절을 베풀었던 순간을 마음으로 그려볼게요. 상상력을 사용해서 친절의 순간을 만들어 보아도 좋아요. (잠시 멈춤)
- 좋아요. 방금 떠올려 본 친절한 행동에 대해 이야기 나눠볼 친구 있을까요?”

교사를 위한 팁

- 자신의 교실에 대해서는 교사가 가장 잘 알기 때문에 이 활동을 지도할 때는 신중하게 진행하도록 한다. 사소한 것이라도 친절의 순간을 떠올리도록 격려한다. 경비 아저씨가 미소를 지어준 순간, 필요할 때 펜을 건네 받은 순간, 평소에 관심이 없었던 사람에게 미소를 보낸 순간 등이 될 수 있다. 학생들에게 친절의 순간을 떠올리지 않아도 괜찮다고 말하고, 상상으로 만들어 보도록 한다. 연습을 하면 할수록 이 활동이 더욱 쉬워질 것이다. 호기심을 자극해 친절에 대해 함께 궁금해하고 탐구하고 있다는 느낌을 가지도록 하는 것이 좋다.
- 일과 중 오전 시간에 도입하고, 오후에 나머지 과정을

진행해도 괜찮다. 아이들은 이를 통해 친절에 대해 오전부터 생각하게 될 것이다.

통찰 활동 | 5분

친절 인식하기*

개요

교사는 학생들에게 그날 하루 동안 관찰했거나 참여했던 친절의 순간을 이야기하도록 한다. 그리고 그것이 자신과 다른 사람들에게 어떤 감정을 느끼게 했는지 되돌아보게 한다. 최대한 많은 종류의 친절을 인식하도록 하는 것이 목표이다.

탐색할 내용/통찰

- 우리는 매일 주변에서 수많은 친절한 행동을 본다. 그러나 주의 깊게 보지 않는다면 그 중 많은 친절을 인식하지 못한다.

준비물

화이트보드나 종이, 매직

수업 방법

학생들에게 오늘 교실에서 얼마나 많은 친절이 일어날지 숫자를 이야기하도록 하고, 그 숫자를 칠판에 적어 놓는다. 활동이 끝나고 나면 처음에 이야기했던 숫자가 맞았는지, 아니면 너무 낮거나 높았는지 물어본다.

교사를 위한 팁

모든 통찰 활동에서와 같이, 이 활동을 진행하는 동안 학생들은 중요한 통찰을 얻게 될 것이다. 만일 그렇다면, 이러한 통찰들을 다시 이야기 나눌 수 있도록 칠판에 적어두는 것이 좋다. 초등학교에 다니는 연령의 아이들은 관점을 받아들이거나 더 넓은 생각을 할 수 있는 능력을

발달시키고 있는 중이다. 따라서 이 활동이 도움이 될 수 있다. 이 활동은 1년에 걸쳐 여러 번 시행될 수 있으며, 이를 통해 친절을 강화하게 될 것이다.

활동안

- “자, 여러분. 선생님이 질문을 하나 가지고 왔어요. 오늘 있을 학교에서의 하루를 생각해 본다면, 얼마나 많은 ‘친절’을 셀 수 있을까요? 10? 20? (학생들이 추측하도록 하고, 숫자를 칠판이나 종이 적는다.)
- 좋아요. 나중에 다시 확인할 수 있게 칠판에 숫자를 적어 놓을게요.
- 자, 이제 우리가 얼마나 많은 친절을 베풀 수 있는지 볼게요. 오늘 일어난 일 중 친절을 보여주는 예라고 생각할 만한 것이 있었나요? 오늘 친절을 베풀 사람을 보았나요? 아니면 여러분 중 친절을 베풀 사람이 있나요?
- (학생들이 자신의 생각을 이야기하도록 한다. 학생들이 이야기하는 것을 단어나 구문으로 작성하여 목록에 적어 놓을 수도 있다. 이야기가 끝나면, 다음과 같은 후속 질문을 한다. “그게 왜 친절한 것으로 보였나요? 친절을 보면서 어떤 기분이 들었나요? 친절을 받은 사람은 어떻게 느꼈을 것 같나요?”)
- (이런 후속 질문은 발표를 한 학생들에게 할 수도 있지만, 다른 친구들을 위한 질문이기도 하다. 이 질문을 통해 다양한 방법으로 친절한 행동을 생각할 수 있고, 다른 사람들이 어떻게 느꼈는지 생각할 수 있다.)
- 자, 이제 좀 더 자세히 살펴보도록 할게요. 우리가 더 많은 친절한 행동을 찾을 수 있을지 궁금한데요.
- 우리 친구들은 우리가 눈치채지 못했거나 알지 못하는

친절이 더 있을 거라고 생각하나요?

- 더 자세히 봤을 때 친절한 행동을 더 많이 찾을 수 있었어요. 우리가 이렇게 많은 친절한 행위 속에 둘러싸여 있다는 것을 알게 되었는데, 기분이 어떤가요?
- 자, 그럼 한번 볼까요? 지금까지 우리가 몇 개의 친절을 찾았나요? 우리가 아까 생각했던 것보다 더 많은 것을 찾았나요? (이전에 학생들이 제안한 숫자와 칠판에 적은 숫자를 비교할 수 있다.)
- 우리가 찾으려고만 하면 친절한 행동은 우리 주변에 많이 있는 것 같아요. 그런데, 보지 않으면, 친절을 만날 수 없어요.”

반성적 활동 | 20분

상호의존성 탐구하기

개요

학생들은 하나의 성취, 하나의 사건, 하나의 물체에 대해서 생각하면서 상호의존성 그물을 그린다.

탐색할 내용/통찰

- 사물과 사건들은 상호의존적 그물 안에 존재한다. 그것들은 수많은 다른 물체와 사건들에 연결되어 존재한다.
- 우리는 낯선 사람들일지라도 다양한 방법으로 수많은 사람들과 연결되어 있고, 그들에 의지하고 있다.

준비물

- 각 그룹마다 주어질 전지
- 매직

수업 방법

- 우리 모두가 친절한 행동에 대해 굉장히 많이 생각했다는 것을 이야기한다.
- 오늘 상호의존성이라는 것의 개념을 탐구하게 될 것이라고 이야기한다.
- 그룹별로 그들의 인생에서 중요한 성취나 사건을 떠올리도록 한다. 예를 들면, 여행을 간 것, 자전거를 배운 것, 게임을 배운 것, 읽고 쓰기를 배운 것 등이 있을 것이다. 1-2분 정도 학생들이 이야기하도록 한다.
- 학생들이 이야기하는 것을 기록하고, 그중 가장 많은 학생들이 공감했거나 모든 학생과 연관될 만한 주제를 하나 선택한다.
- 만약 그룹 내에서 다수의 학생이 공감할 만한 예를 떠올릴 수 없다면, 우리 모두가 필요한 것이고, 사람이 만든 사물 중 하나를 선택하도록 한다.
- 이렇게 나온 성과, 사건, 사물을 종이 중심부에 그린다. 이것이 이번 활동의 ‘주제’가 된다.
- 다음에서 제시하는 내용을 학생들에게 보여준 후 직접 해보도록 한다.
 - 주제가 의존하고 있거나 존재하기 위해 필요한 무언가를 쓰거나 그려 넣은 후 첫 번째 원을 그린다. “X(주제)를 갖기 위해 필요한 것이 무엇일까요?”라고 질문한다.
 - 이렇게 만든 원을 주제에 연결한다.
 - 예를 들어, ‘자전거 타는 법 배우기’를 주제로 선택했다면 선생님, 친구, 자전거, 자전거 도로, 자전거를 발명한 사람 등을 추가할 수 있다. 연필을 주제로 선택했다면 나무, 납, 공장, 페인트 등을 추가할 수 있다.

- 주제가 의존하고 있는 최소 10명 이상의 사람이나 사물을 생각해보도록 한다.
- 이제 첫 번째 원 안의 항목이 의존하는 것을 추가하고 그린다. 추가된 새 항목을 첫 번째 원과 연결한다.
- 다음 항목을 선택하고 그것이 의존하는 사물과 사람을 확인하는 작업을 계속해서 자유롭게 하도록 한다.
- “여기 있는 이것이 홀로 존재하는 걸까요? 아니면 이것이 존재하기 위해 다른 사람이나 물건을 필요로 할까요?”라는 질문을 통해 학생들이 더 깊이 생각할 수 있도록 돕는다.
- 충분히 논의할 시간을 준 후, 학생들에게 ‘주제’가 존재하기 위해 필요한 사람이 몇 명인지 세어 보도록 한다.
- 예를 들어, “그 연필을 만들기 위해서 총 몇 명의 사람이 필요했을까요?” 아니면 “여러분이 자전거 타는 것을 배우는데 총 몇 명의 사람이 필요할까요?”라는 질문을 할 수 있다. 학생들에게 시간을 조금 주고 이를 계산하고 논의하도록 한다.
- 마무리한다.

교사를 위한 팁

- 이 활동은 화이트보드 주위에 학생들이 선 상태로 진행을 하거나, 원으로 둘러앉아 전지를 원 가운데 놓고 매직을 가지고 쓰면서 진행할 때 효과적으로 수행할 수 있다.
- 성과나 사건의 예는 여행을 간 것, 자전거를 배운 것, 게임을 배운 것, 읽고 쓰기를 배운 것 등이 있다.
- 모든 통찰 활동에서와 같이, 학생들은 어떤 통찰을 얻을 것이다. 만일 그렇다면 칠판이나 종이에 써두어 다음에 다시 이야기할 수 있도록 한다.

활동안

- “우리는 지금까지 삶에서 일어나는 친절에 대해 매우 많은 이야기를 나누었어요. 혹시 눈치챈 친구들이 있을지 모르겠지만, 친절은 사실 나 혼자만으로는 느낄 수 없다는 것을 잘 볼 수 있었어요. 우리가 친절을 만나려면 보통 적어도 한 사람 이상은 필요한 것 같아요.
- 우리는 이것을 상호의존성이라고 불러요. 우리는 계속해서 타인에게 의존하면서 살아가고 있어요.
- 오늘은 상호의존성이 무슨 뜻인지 좀 더 알아볼 거예요. 우리 친구들이 달성했거나 경험했던 중요한 성과나 사건을 떠올려 볼까요? [학생들이 이야기하는 것을 적은 후 그중 모든 학생에게 사용할 수 있는 주제 하나를 정한다. 만약 그룹 내에서 공통적으로 생각하는 예를 떠올릴 수 없다면, 우리 모두가 필요로 하는 것 중 사람이 만든 물건을 하나 떠올려 보도록 한다.]
- 이제, ____ (자전거를 타는 것)이 의존하고 있는 사람이나 사물에 대해 생각해 볼게요. 생각이 날 때마다 쓰거나 그림을 그리고 원을 그려주세요. 그리고 그 원을 주제와 연결해 주세요. 어떻게 하는지 먼저 보여줄게요. 지금 우리는 (자전거를 타는 것)을 생각하고 있어요. 그 행동은 자전거, 길, 그리고 가르쳐 줄 누군가에 의존하는 거예요.
- (자전거를 타는 것)이 의존하는 것을 최소 10가지를 찾아볼게요. (학생들에게 충분한 시간을 준다.)
- 무엇을 알게 되었나요?
- 이제, 더 나아가 볼게요. 우리가 원으로 그려 놓은 각각의 항목들을 한번 볼게요. 이 항목은 또 무엇에 의존하고 있나요?

- 선생님이 먼저 해 볼게요. 자전거로 돌아가서, 이 자전거는 공장에서 만드는 사람 때문에 존재할 수 있었어요. 그래서 ‘자전거’ 옆에 ‘공장에서 일하시는 분들’이라고 써볼게요.
- 이렇게 계속해서 각 원마다 가지를 추가하고, 각 항목이 무엇에 의존하는지 써보거나 그려보는 거예요. 가능한 한 많은 가지를 만들어보세요.
- 서로 도와가며 해 볼게요. 얼마나 많은 연결고리가 만들어지는지 한번 볼까요?”

마무리 | 5분

- “우리가 만들어 낸 이 그물망에서 무엇을 알아냈나요?
- 이 그물망의 일부가 여러분 자신이라고 생각한다면, 어떤 기분이 드나요?
- 상호의존성은 무엇일까요? 상호의존성에 대해 어떻게 생각하나요?
- 어떻게 상호의존성을 감사한 마음과 연결시킬 수 있을까요?”



마음과 생각을 키우는 교육

초등학교 저학년 교육과정(만 5-7세)

2장

회복탄력성 키우기

개요

우리는 1장에서 친절과 행복의 개념을 탐구하고, 학급 규칙을 정하면서 함께하는 공간 속에서 친절과 행복이 어떤 의미가 있는지 살펴보았다. 2장에서는 우리의 몸, 특히 신경계가 행복과 건강에 미치는 영향을 살펴볼 것이다. 이 장에서 실행할 활동은 다음과 같다.

회복탄력영역

신경계가 지나치게 흥분되거나(높은 영역에 갇혔을 때) 무기력해지지(낮은 영역에 갇혔을 때) 않고 (항상성으로) 잘 조절될 때를 설명하는 용어다. ‘OK 영역’ 또는 ‘웰빙 영역’ 이라고도 부른다.

감각

감정과 비신체적 느낌(행복하거나 슬픈 느낌)과는 구별되는 것으로, 신체 내부에서 일어나거나 오감을 통해 느껴지는 신체적 느낌과 이에 대한 자각을 말한다.

따라가기(Tracking)

신체 인식 또는 ‘신체이해력’을 높이기 위해 신체 감각을 알아차리고 주의를 기울이는 것이다.

개인적 자원

자신이 좋아하는 물건으로, 안전과 행복에 크게 연관되어 있다. 이 자원을 활용해 회복탄력영역으로 돌아가거나 머무를 수 있다.

접촉하기(Grounding)

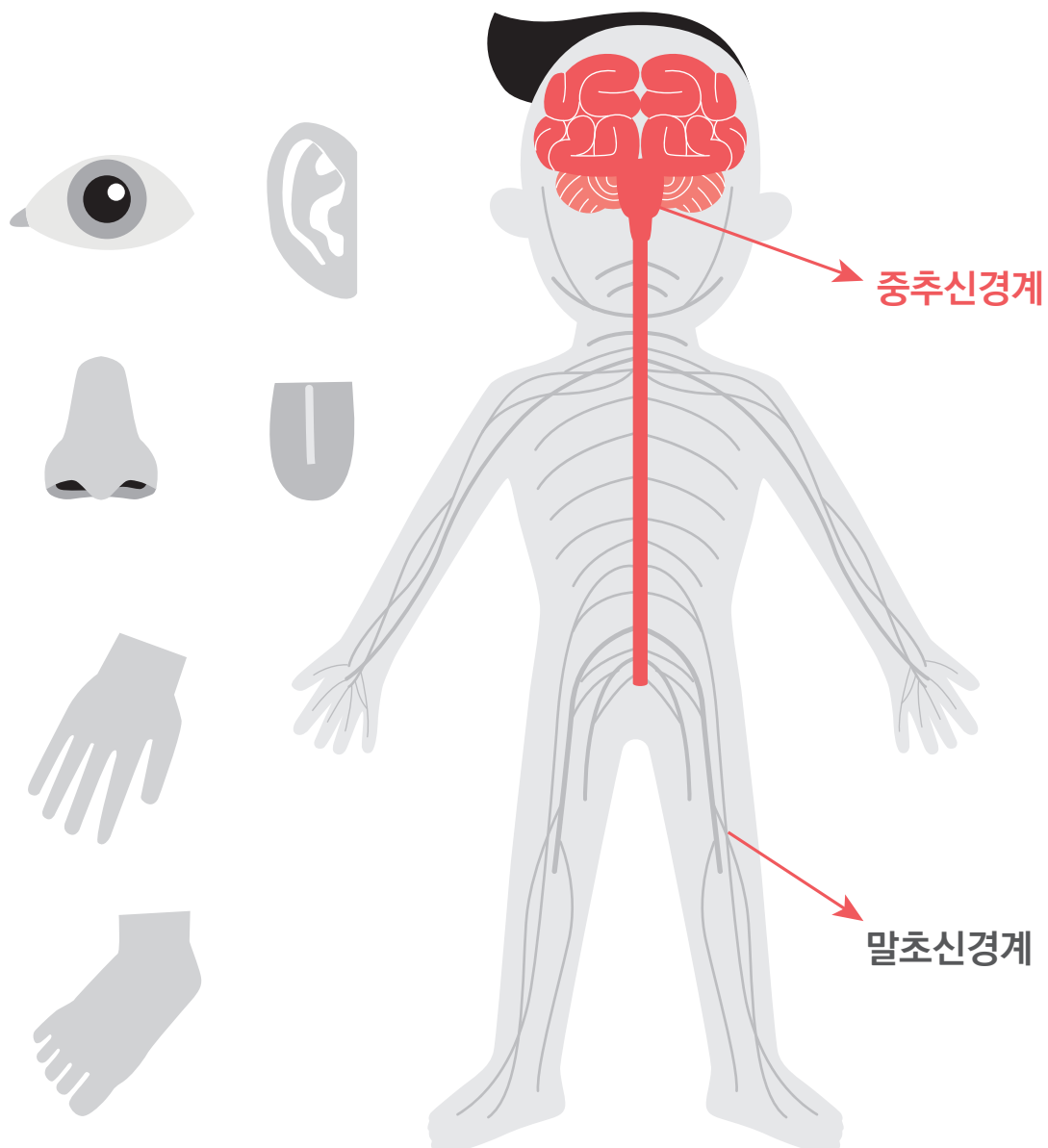
회복탄력영역으로 돌아가거나 머무르기 위해 몸과 접촉된 사물이나 지면에 주의를 기울이는 것이다.

지금 도와주세요! 전략

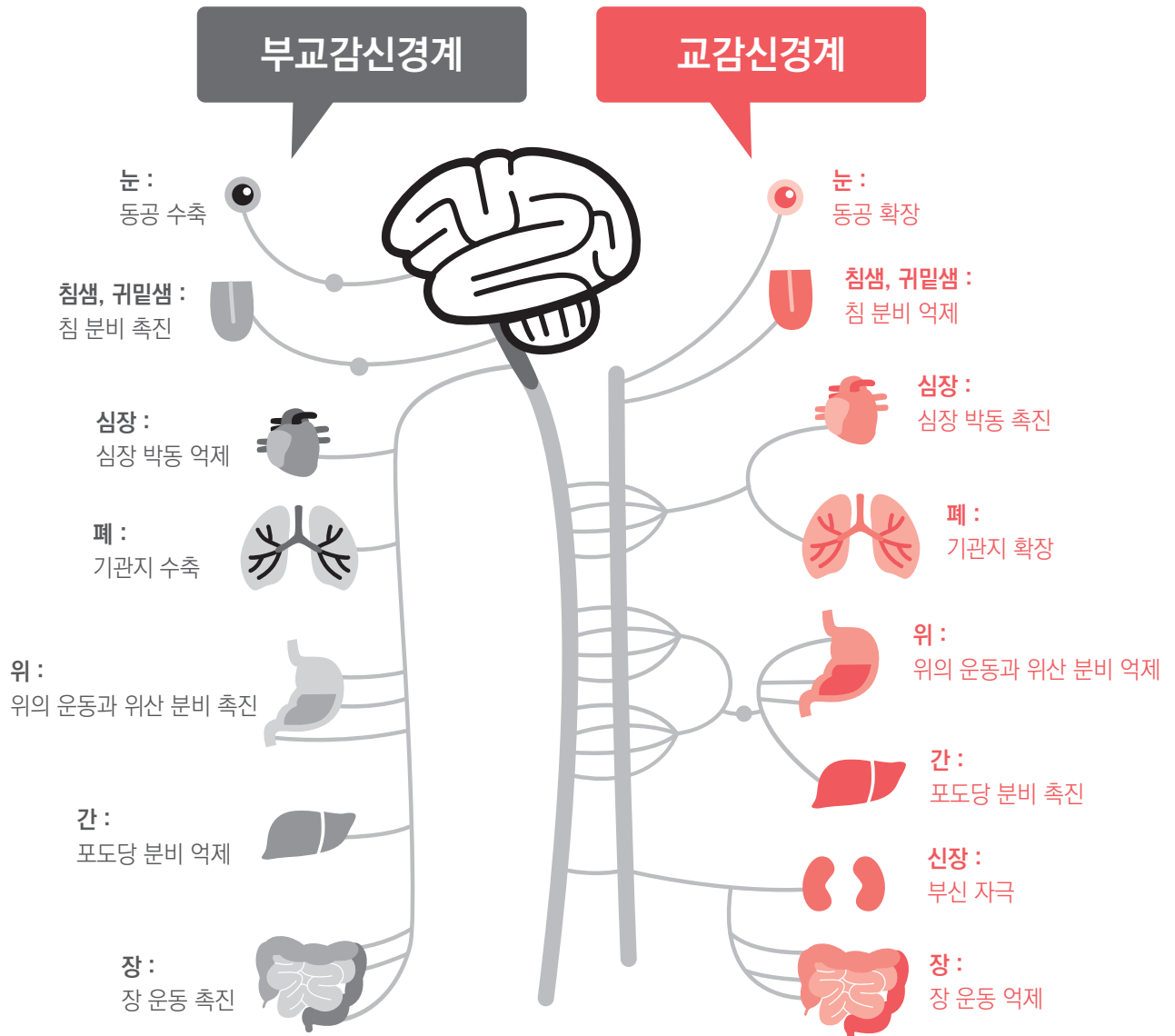
회복탄력영역에서 이탈했을 때 다시 돌아갈 수 있도록 도와주는 간단하고 즉각적인 기술들이다.

신 경 계

중추신경계와 말초신경계



자율신경계



신경계

신경계는 우리 몸에서 필수적인 역할을 하는 것으로, 신경계에 대한 이해를 통해 우리의 행복을 증진시킬 수 있다. 신경계는 뇌와 척수(중추신경계), 그리고 뇌와 척수를 내장 기관이나 감각 등 다른 신체 부분으로 연결시키는 신경망(말초신경계)으로 구성되어 있다.

신경계의 일부는 의식적인 통제 없이 자동적으로 실행된다. 이것을 자율신경계(말 그대로, ‘자율적으로 운영하는’ 신경계)라 한다. 자율신경계는 우리의 심장 박동, 호흡, 혈압, 그리고 소화와 같이 생존에 필요한 수많은 신체 작용을 조절한다. 또한 위, 간, 신장, 방광, 폐 그리고 침샘과 같은 우리 몸의 내부 기관도 조절한다.

신경계의 주된 기능이 우리를 살아 있게 하는 것이기 때문에, 위협을 감지하거나 안전을 인지 하면 매우 빠르게 반응한다. 자율신경계는 우리가 위험(투쟁 또는 도피 반응)을 감지하는지, 안전(휴식과 소화 반응)을 감지하는지의 여부에 따라 두 개의 경로로 활성화된다. 투쟁이나 도피 반응은 교감신경계를 자극해, 소화와 성장의 시스템을 차단한다. 그리고 행동을 준비하거나 일어날 수 있는 부상에 대비한다. 반면에 휴식과 소화 반응은 부교감신경계를 자극해 우리 몸을 편안하게 하고, 성장이나 소화와 같은 기능을 재개하도록 만든다. 이것이 우리가 위협을 감지했을 때나 투쟁—도피 반응을 나타낼 때 심장 박동, 호흡, 혈압, 동공 확장, 그리고 내장 기관의 변화 등을 알아차릴 수 있는 이유이다. 신경계가 위험이 지나가고 안전해진 것을 감지하면, 우리는 해당 기관들에서 일어나는 다른 변화들도 알아차릴 수 있다.

현대 생활 속에서, 우리 몸은 생존에 실제적인 위협이 없는데도 위협이 있는 것처럼 느끼거나, 위협이 지나간 후에도 계속해서 위협의 느낌을 가지고 반응할 때가 있다. 이것은 자율신경계의 부조화로 이어지는데, 교감신경계와 부교감신경계 사이의 정기적인 교대가 어긋났다는 것을 의미한다. 이러한 신경계의 부조화는 염증과 같은 다른 큰 문제들을 야기한다. 이런 부조화가 장기화되면 만성적인 스트레스가 되고, 결과적으로 건강과 행복에 부정적인 영향을 미친다.

다행히도 우리는 몸과 마음을 진정시키고 신경계를 조절하는 법을 배울 수 있다. 신경계는 오감을 통해 외부와 내부(긴장, 이완, 열, 차가움, 고통 등) 모두에서 일어나는 일을 감지하는 능력이 있다. 따라서, 우리 몸의 상태에 대해 지속적인 정보를 제공한다. 이 장에서는 이러한 유형의 자기 돌봄을 강화시키는 정보와 기술들을 중점적으로 다룰 것이다.

감각

첫 번째 수업 활동인 ‘감각 탐구하기’에서는 신경계의 상태를 알아보는 데 필요한 감각과 연관된 단어들을 배울 것이다. 감각(따뜻함, 차가움, 열감, 따끔따끔함, 긴장 등)은 신체적인 것으로, SEE Learning의 후반부에 탐구할

감정(슬픔, 분노, 행복, 질투)과는 구별된다. 이러한 감정들에 대해서는 후반부에서 배우겠지만, 이 시점에 감정, 생각, 신념 등이 신체 내에 상응하는 감각을 가지고 있다는 것을 아는 것은 중요하다. 감각에 대해 배우는 것은 자신에 대한 새로운 이해를 발달시킬 것이다.

지금 도와주세요! 전략

수업 활동 1. 감각 탐구하기 활동은 지금 도와주세요! 전략으로 이어진다. 여기서는 우리 몸과 마음을 지금 여기로 빠르고 쉽게 가지고 오는 방법을 배운다. 이를 통해 우리 몸이 높거나 낮은 영역에 있을 때(과흥분 영역이나 무기력 영역) 다시 균형을 잡을 수 있다.

자원 활용하기(Resourcing)

수업 활동 2. ‘자원 활용하기’에서는 1장에서 그린 친절 그림을 개인적 자원으로 사용한다. 개인적 자원은 각 개인이 가지고 있는 고유한 내적 자원, 외적 자원, 그리고 상상의 산물을 의미하며, 이것이 현재의 알아차림으로 연결되면 행복감, 안정감, 안녕감을 가져다 준다. 멋진 기억, 좋아하는 장소, 사랑하는 사람, 재미있는 활동, 편안함에 대한 상상과 같이 개인적 자원을 생각하는 것은 우리 몸에 즐거운 감정을 불러일으킨다. 의식적으로 그런 감각들에 주의를 기울이고 약간의 시간과 공간을 허용하면, 이러한 감각들은 더욱 깊어질 것이다. 그리고 이것은 신경계를 안정시키고, 우리 몸에 큰 행복감과 휴식을 가져다 줄 것이다.

따라가기(Tracking)

감각을 알아차리고 그것에 주의를 기울이는 것을 ‘따라가기’라고 한다. 감각은 신경계의 ‘언어’라고 볼 수 있다. 따라서 감각을 ‘따라가’거나 ‘읽는다’고 표현할 것이다. 따라가기는 신체에 대한 우리의 이해를 돕고, 신체가 스트레스와 안전에 대응할 방법을 알려 주어 신체이해력을 높인다. 우리 모두는 신경계를 가지고 있다. 그러나, 우리 몸은 조금씩 다른 방식으로 스트레스와 안전에 반응한다. 우리 몸은 서로 다른 부분에서 긴장을 느끼거나 다양한 방법으로 행복에 반응할 수 있다. 행복할 때 어떤 사람은 가슴에서 기분 좋은 따뜻함을 경험하고, 다른 사람은 얼굴 근육이 이완되는 것을 느낀다. 이러한 감각을 추적하고 따라가는 것을 배우면 우리가 편안하고, 안전하고, 행복할 때, 그리고 스트레스에 반응하고 있을 때 그것을 잘 이해하게 된다. 이 능력은 우리에게 더 많은 ‘선택’이 있다는 것을 알려주어, 우리가 괴로울 때 신체 내에 있는 행복한 느낌이나 중립적인 느낌에 집중할 수 있도록 돕는다. 이러한 알아차림은 감각을 깨우고 행복감을 높인다.

감각은 모든 사람에게 똑같이 항상 유쾌하거나 불쾌하거나 중립적이지 않다. 예를 들어, 따뜻함은 때에 따라 즐겁거나 불쾌하거나 중립적인 것이 될 수 있다. 그래서 그 느낌이 유쾌한지 불쾌한지 중립적인지 묻는 것이 중요하다.

따라가기는 문제를 유발할 수 있는 불쾌한 감정도 인식하도록 만들 수 있기 때문에 항상 자원 활용하기, 접촉하기,

지금 도와주세요! 전략과 함께 실행해야 한다. 다음에 나올 ‘옆으로 돌아 머물기’ 전략도 따라가기 전략을 소개할 때 함께 가르쳐야 할 중요한 전략 중 하나다.

옆으로 돌아 머물기

따라가기를 하면 그 감각이 유쾌하거나 불쾌하거나 중립적인지를 알아차릴 수 있다. 우리 몸에서 유쾌하거나 중립적인 감각을 발견하면, 그곳에 주의를 두고 잠시 머문다. 이는 감각을 더욱 깊어지게 해 몸의 긴장을 풀어 주고 회복탄력영역으로 돌아가도록 돕는다. 만약 불쾌한 감각을 알아차리게 되면, ‘옆으로 돌아 머물’ 수 있다. 다시 말해, 우리 몸을 스캔하여 좋은 느낌을 주는 장소를 찾고, 그 새로운 장소에 주의를 가져가 잠시 머문다.

보물상자와 자원돌

수업 활동 3. ‘보물상자 만들기’에서는 이전의 경험을 기반으로 학생들이 필요할 때 언제든지 찾을 수 있는 자신만의 ‘보물상자’ 또는 ‘도구 상자’를 만든다. 이것은 자원 활용하기와 따라가기 전략을 강화시킬 것이다.

접촉하기(Grounding)

수업 활동 4. ‘접촉하기’에서는 무언가에 닿은 느낌을 알아차리는 활동을 소개한다. 접촉하기란 우리가 서 있거나 앉아 있을 때 몸이 어딘가에 닿은 것을 알아차리는 것이다. 즉, 우리가 만지고 있는 것을 알아차리거나 서 있을 때나 앉아 있을 때 우리 몸이 닿아 있는 곳을 알아차리는 것이다. 접촉하기는 몸과 마음을 진정시키는 데 매우 유용한 도구가 될 수 있다. 일반적으로 살펴보면, 우리는 이미 무의식적으로 몸을 편안하게 하고, 안정감을 주며, 기분을 좋게 하는 많은 접촉하기 기술을 개발해 놓았다. 여기에는 특정한 방식으로 앉기, 팔 접기, 좋아하는 물건 잡기, 소파나 침대에 누워 있기 등이 있다. 하지만, 몸을 안정시키고 회복탄력영역으로 돌아가기 위해 의도적으로 이 기술을 사용하고 있다는 것을 우리는 잘 알아차리지 못한다. 접촉하기를 연습하면 새로운 기술을 발견하게 될 것이며, 이미 개발한 기술들을 의식의 영역으로 가져와 필요할 때 더 쉽게 접근하게 될 것이다.

세 개의 영역

수업 활동 5. ‘회복탄력영역’에서는 우리 몸(특히 자율신경계)이 어떻게 작동하는지에 대한 이해를 돕기 위해 ‘세 개의 영역’을 소개한다. 세 개의 영역은 높은 영역, 낮은 영역, 그리고 회복탄력영역(또는 웰빙 영역)을 말한다. 이 모형을 이해하는 것은 교사와 학생 모두에게 매우 도움이 될 것이다.

우리 몸은 이 모형의 세 영역 중 하나에 머문다. 회복탄력영역은 행복 영역으로, 이 곳에 있으면 깨어 있는 차분함을 느끼고, 몸에 대한 통제력이 생기며, 더 나은 결정을 내릴 수 있다. 비록 우리가 이 영역 안에서 올라가거나 내려가면서 약간 흥분되기도 하고 살짝 무기력해지기도 하지만, 우리의 판단능력은 약화되지 않으며 심각한 스트레스를 받지 않는다. 이때 우리의 자율신경계는 안정적인 생리적 균형의 상태로 이야기되는 항상성을 갖는다. 그리고,

교감신경계와 부교감신경계 사이의 교대를 적절히 수행한다.

가끔 우리는 어떤 사건들로 인해 회복탄력영역을 벗어나곤 한다. 이런 일이 생기면, 자율신경계는 제대로 조절되지 않는다. 우리가 높은 영역에 갇히면, 과흥분 상태에 있게 된다. 그리고 불안, 분노, 초조, 떨림, 두려움, 광기, 좌절, 격앙 등 통제할 수 없는 정신 상태에 놓인다. 생리적으로는 떨림, 빠르고 얇은 호흡, 두통, 메스꺼움, 근육의 긴장, 소화불량, 시력과 청력의 변화 등을 경험할 수 있다.

만약 우리가 낮은 영역에 갇히면, 무기력한 상태를 경험하게 된다. 이때의 우리는 무기력하고, 지치고, 힘이 없으며, 침대에서 일어나고 싶지 않고, 어떤 활동도 하고 싶지 않게 될 수 있다. 또한 고립감을 느끼거나 외롭다고 생각하고, 무감각해지거나 동기부여가 되지 않으며, 긍정적인 생각이 나지 않고, 평소에 즐겁다고 생각한 활동에도 무관심을 보일 수 있다. 중요한 것은, 높은 영역과 낮은 영역이 둘 다 통제불능 상태이기 때문에, 서로 반대되는 것이 아니라는 것이다. 이 둘은 생리적 특성을 공유할 수도 있고, 부조화가 일어날 때는 높은 영역과 낮은 영역을 번갈아 오고갈 수도 있다.

수업 활동 6. 에서 학생들은 시나리오를 통해 이 세 개 영역에 대해 배운다. 그리고 이전에 배운 기술들(자원 활용하기, 접촉하기, 따라가기, 지금 도와주세요! 전략)을 사용해 회복탄력영역으로 돌아가는 방법에 대해 토론하며 서로를 도와준다.

자율신경계가 우리 뇌의 한 부분을 차단시킬 수 있기 때문에(의사결정을 방해하거나, 집행 기능을 실행하지 못하도록 하는 등), 몸의 상태를 감지하는 능력은 건강과 행복에 필수적이다. 회복탄력영역에 머무르는 법을 배우면 행동과 감정에 평화롭게 대응하면서 신체적 건강을 지킬 수 있다.

수업 활동 7. ‘몸에서의 친절과 행복’은 우리 몸을 1장에서 배운 행복, 친절, 학급 규칙과 연결한다. 학생들은 자신의 몸이 행복과 건강에 중요한 역할을 한다는 것을 알고 있기 때문에, 서로에게 친절과 배려를 행하는 것이 왜 중요한지 이해할 수 있다. 여기서는, 못되게 굴거나 배려하지 않는 행동이 스트레스를 유발하며, 우리 몸은 그 스트레스에 불쾌하게 반응해 행복해질 수 없다는 것을 배울 것이다. 또한, 우리가 한 공간에서 끊임없이 관계를 맺으며 함께 생활하고 있기 때문에 회복탄력영역으로 돌아오거나 머무르는 데 서로가 긍정적인 역할을 할 수 있다는 것도 살펴볼 것이다.

경우에 따라서는 이번 장에서 진행되는 활동들이 원하는 결과나 통찰력을 바로 제공하지 못할 수도 있다. 하지만 낙담하지 않아도 된다. 왜냐하면 감각을 알아차리고 설명하는 것은 어른들에게도 처음엔 쉽지 않은 일이기 때문이다. 학생들이 감각을 설명하고, 그 감각이 유쾌하거나 불쾌하거나 중립적인지 알아차리고, 자원 활용하기와 접촉하기

기술을 사용하도록 돕기 위해서는 이 활동을 몇 번이고 반복해야 한다. 학생들이 빠른 시간 안에 중요한 통찰을 얻었다 하더라도, 기술을 습득하기 위해서는 반복적인 연습이 중요하다. 시간이 지나면, 몇몇 학생들은 도전적이거나 스트레스를 받는 상황에 직면했을 때 자발적으로 이 기술을 사용하기 시작할 것이다.

이 장에서 가르치는 기술은 많은 임상과학적 연구에 기초한 트라우마와 회복탄력성 관련 작업의 도움을 받아 개발되었다. 어떤 학생들은 몸의 감각을 탐색하는 동안 교사가 다루기 힘든 어려운 경험을 하게 될 수도 있다. 특히 큰 고통을 겪었던 경험이 있거나 현재 트라우마로 어려움을 겪고 있는 학생들은 더 힘들어 할 수 있다. 학생들에게 이런 예상치 못한 반응이 일어나면 지금 도와주세요! 전략을 사용할 수 있다. 그리고 외부 상담사나 학교 상담 교사, 현명한 교장 선생님이나 동료 교사들에게 도움을 요청하고 필요하면 추가 상담을 받도록 한다. SEE Learning은 트라우마를 치료하기 위해서가 아니라 개별 학생의 강점에 초점을 맞춰 회복탄력성을 키워주기 위해서 이 기법을 사용한다. 이 기법은 정신적 외상의 경험 수준과는 상관없이 누구나 도움을 받을 수 있는 일반적인 건강 기술이다. 신경계를 잘 조절하는 능력을 갖추면, 다음 단계로 나아가 집중력을 개발하고 정서적 알아차림을 기를 수 있다.

도입 활동과 반복 연습

SEE Learning의 2장부터는 활동을 반복하는 것이 더욱 중요해진다. 이번 장부터 도입에서는 이전 수업에서 다룬 기술과 자료를 통합하는 시간을 가질 것이다. 수업에 가장 적합한 도입 활동을 자유롭게 선택하고 완전한 수업 활동을 진행하지 않는 경우에도 정기적으로 도입 활동을 진행한다. 수업 활동에 체화된 이해를 개발하기 위한 ‘반성적 활동’이 포함되어 있긴 하지만, 도입과 통찰 활동을 반복하는 것(각자에 맞게 적절한 수정을 거친)도 배운 내용을 내면화해 제2의 본성이 되도록 도울 것이다.

시간과 속도

각 수업 활동은 최소 30분 정도로 진행한다. 시간과 학습자의 능력을 고려해 반성적 활동이나 통찰 활동을 늘리는 것도 좋다. 30분 미만의 시간만 허락되는 경우에는, 여러 활동 중에서 하나의 활동만 선택해 진행하거나, 활동의 일부만 먼저 진행하고, 다음 세션에 나머지 활동을 이어서 진행한다. 그러나 시간이 부족할 때에도 ‘도입 활동’과 ‘통찰 활동’은 항상 포함하는 것이 좋다.

학생의 개인 연습

SEE Learning의 두 번째 장을 배우면서, 학생들은 비형식적이더라도 개인적으로 연습을 시작할 수 있다. 학생들의 개인적 연습을 격려할 때에는 모든 학생이 다르다는 것을 기억하고, 어떤 학생들에게 안정을 주는 이미지, 소리, 활동들이 다른 학생에게는 반대로 작용할 수 있다는 사실을 인지하는 것이 중요하다. 어떤 학생들은 종소리, 귀여운 동물의 이미지, 요가 자세, 긴 침묵, 앉아서 하는 긴 호흡과 같은 것들에 불편함을 느낄 수 있기 때문에, 이런 것을 사용해 연습하면 마음이 안정되기보다 오히려 방해받을 수 있다. 따라서, 학생들을 관찰하고 그들이 좋아하는

것이 무엇인지 질문하면서 학생들이 가진 차이를 알아둔다. 이렇게 하면, 학생들이 자신에게 가장 잘 맞는 연습 도구를 개발하도록 여러 선택지를 제공할 수 있을 것이다.

교사의 개인 연습

교사가 수업 활동에 먼저 익숙해지면 학생들에게 자연스럽게 잘 가르칠 수 있다. 가능하면 이 장에 있는 활동을 혼자서, 또는 동료 교사, 친구, 가족들과 함께 미리 연습해 본다. 더 많이 경험할수록, 학생들과 함께하는 활동이 더 쉬워질 것이다. 이번 장에서 제안하는 모든 활동은 고학년의 아이들이나 성인에게도 적용 가능하다.

추가 자료

이번 장에서 진행하는 수업의 내용은 일레인 밀러-카라스(Elaine Miller-Karas)와 트라우마 자원 연구소(Trauma Resource Institute)에서 사용하는 방법들이다. 이 내용과 기술에 대해 더 알고 싶다면 일레인 밀러-카라스가 쓴 ‘트라우마에 대한 회복탄력성 키우기: 트라우마와 공동체 회복탄력성 모델(*Building Resilience to Trauma: The Trauma and Community Resiliency Models*) (2015)’를 참고하거나 www.traumaresourceinstitute.com 홈페이지를 방문해 본다.

또한, 베셀 반 데어 콜크(Bessel van der Kolk)의 ‘몸은 기억한다: 트라우마가 남긴 흔적들’이라는 책도 읽어보기 바란다.

부모님과 보호자님께 보내는 편지



날짜 : _____

부모님 혹은 보호자님께,

여러분의 자녀는 이제 SEE Learning의 2장 ‘회복탄력성 키우기’를 시작합니다. SEE Learning이 유아·초등교육부터 중·고등교육에 이르기까지 아동들의 사회적, 정서적, 인성적 발달을 강화하기 위해 에모리 대학교에서 만든 프로그램이라는 것을 기억할 것입니다.

이번 교육을 통해 여러분의 자녀는 스트레스와 어려움에 대한 회복탄력성을 향상시키기 위해 신경계를 조절하는 다양한 방법들을 배울 것입니다. 이것은 행복이나 고통을 알려주는 신체 감각을 더 잘 알아차릴 수 있도록 도와주고 (‘따라가기’라고 합니다), 우리 몸을 안정시킬 수 있는 간단한 전략들도 전해줄 것입니다. 여기서 사용하는 기술은 자율신경계와 스트레스에 대한 중요한 연구들에 기초해 만들어졌습니다. 이 기술들을 여러분의 자녀가 효과적으로 사용할 수 있길 기대합니다.

가정에서의 활동

이 장에서는 자신을 탐구하는 기술들을 배울 것입니다. 이 기술들은 성인에게도 적용할 수 있습니다. 자녀들에게 부모님의 몸에서는 스트레스가 어떻게 느껴지고 이러한 스트레스에 대한 반응이 행복의 반응과 어떻게 다른지 이야기해 주세요. 또한 부모님은 회복탄력성을 유지하기 위해 어떤 방법을 사용하고 있는지, 그리고 이 방법들이 어떤 상황에 효과를 발휘하는지에 대해서도 이야기해 주세요. 자녀에게 학교에서 배우고 있는 기술을 설명해 달라고 요청해 보는 것도 좋습니다.

지금까지 배운 내용

1장에서는 친절과 자비의 개념을 탐구하고, 그것이 우리의 행복과 건강에 어떻게 연결되는지를 살펴보았습니다.

추가 자료

대니얼 골먼과 린다 란티에리가 쓴 책, *‘엄마표 집중력: 5-12세 아이들의 집중력을 키우는 감성지능’*을 읽어보시기 바랍니다.

웹사이트에서 SEE Learning에 대한 자료를 찾아볼 수 있습니다.

www.compassion.emory.edu.

궁금한 사항이 있으면, 언제든지 저희에게 연락주시기 바랍니다.

선생님 사인

선생님 이름

선생님 연락처



Center for
Contemplative Science and
Compassion-Based Ethics

EMORY UNIVERSITY

2장

회복탄력성 키우기

수업 활동

1

감각 탐구하기

목적

첫 번째 수업 활동의 목적은 감각을 탐구하면서 관련 어휘를 학습하는 것이다. 감각은 신경계의 상태를 가장 직접적으로 알려주기 때문에 감각을 이해하는 것은 매우 중요하다. 이와 함께, 교실 주변의 사물들을 감지해보는 지금 도와주세요! 전략을 학습한다 (일레인 밀러-카라스와 트라우마 자원 연구소에

의해 개발되었음). 지금 도와주세요! 전략은 학생들이 지나치게 흥분했거나 안정이 필요할 때 몸을 조절할 수 있도록 도와주는 도구들이다. 이 전략을 통해 감각의 개념을 이해하고 감각을 알아차리는 활동을 수행할 수 있을 것이다.

학습 목표

학습자는

- 다양한 감각을 설명하는 단어 목록을 만들 것이다.
- 신체를 조절하기 위해 지금 도와주세요! 전략을 배우고, 외부 감각에 주의를 기울이는 연습을 할 것이다.

주요 구성 요소



집중 & 자기 인식 (1A)

준비물

- 감각 단어를 적을 수 있는 종이나 칠판
- 지금 도와주세요! 전략 인쇄물(선택)
- 매직

시간

30분

도입 | 4분

- “어서 오세요. 자 이제, 오늘 아침 눈을 떴을 때부터 지금 여기 교실에 오기까지 일어났던 일들을 생각해 볼게요. 오늘 다른 사람의 친절한 행동을 보았거나 스스로 친절을 베푼 친구는 손을 들어 볼까요? 누가 이야기해 볼까요?
- 학급 규칙에 있는 친절을 연습해 본 친구 있나요? 어떤 규칙을 연습했나요? 기분이 어땠나요?
- 다른 친구가 학급 규칙을 지키는 것을 본 친구 있나요? 이야기해 줄래요? 그 친구를 보면서 어떤 기분이 들었나요?
- 우리가 계속 서로에게 친절을 베푼다면 어떤 일이 일어날까요?”

설명/토론 | 10분

감각은 무엇일까요?

개요

학생들은 설명을 통해 감각이 무엇인지 이해하고 감각을 설명하는 단어 목록을 만들어 감각과 관련된 단어들을 습득한다.

탐색할 내용/통찰

- 오감을 통해 외부의 사물을 감지할 수 있는 것처럼, 우리 몸 안의 감각에도 주의를 기울일 수 있다.
- 감각은 유쾌하거나 불쾌하거나 중립적일 수 있다.
- 우리의 몸을 차분하게 안정시키는 간단한 방법들이 있다.

준비물

- 종이나 화이트보드
- 매직

수업 방법

- 우리가 가진 오감을 살펴보고, 오감을 어디에 사용하는지 이야기 나눈다. 신경계와 오감이 어떤 관련이 있는지 토론한다. 감각의 개념에 대해 이야기 나눈다.
- 감각에 대한 단어 목록을 만든다.
 - 만약 학생들이 “기분이 좋아요!”라는 식으로 감각이 아닌 느낌을 말하면, “기분이 좋으면 몸에서는 어떤 느낌이 드나요?” 혹은 “몸의 어떤 부분에서 좋은 기분을 느꼈나요?” 등으로 질문한다. 이를 통해 학생들은 감각 단어를 사용하는 연습을 할 것이다. 학생들이 이야기하는 단어가 정확하게 감각에 대한 단어가 아니어도 괜찮다. 이어지는 활동에서 감각이 무엇인지에 대해 배워나갈 것이다.

교사를 위한 팁

- 감각은 따뜻한, 차가운, 따가운, 느슨한, 조이는, 무거운, 가벼운, 열린 느낌과 같이 신체에서 발생하는 물리적인 느낌이다. 신체에 대한 감각 단어들은 좋다, 나쁘다, 스트레스 받는다, 안심된다 등과 같은 일반적인 느낌의 단어들과 구별되며 행복, 슬픔, 두려움, 흥분 등과 같은 감정 단어들과도 다르다. 학생들은 감각 단어 목록을 만들면서, 신체의 감각을 인식하게 될 것이며, 나아가 몸의 상태를 잘 관찰할 수 있게 될 것이다.
- 원한다면 학생들에게 **신경계**의 역할을 소개하는 것도 좋다(예를 들면, 오감을 통해). 신경계는 우리 몸의 일부로 외부(예를 들면, 오감을 통해)와 내부에 있는 어떤 것을 느낄 수 있도록 도와주고 호흡, 심박수, 혈액 순환, 소화 등 중요한 기능을 조절해 우리를 살아있게 한다. 이 장에서 이러한 신경계(특히 자율신경계)를 이해해보는 시간을 가질 것이다. 관련된 내용이나

기술을 가르칠 때에는 신경계라는 이름 대신 ‘몸’이라는 일반적 용어를 사용할 수도 있다. 여기에 자율신경계에 대한 정보를 점진적으로 추가하면, 학생들의 이해를 좀 더 증진시킬 수 있을 것이다.

활동안

- “우리는 요즘 친절과 행복에 대해서 배우고 있어요. 오늘은 감각에 대해서 배워볼 건데요. 우리 몸이 느끼는 것들을 알아보도록 할게요.
- 오감이 무엇인지 한 번 이야기 해볼까요? 오감은 보고, 듣고, 냄새 맡고, 만지고, 맛보면서 우리 몸 밖에 있는 어떤 것을 느낄 수 있게 해줘요.
- 오감을 통해 우리는 무엇을 느낄까요? 오감 중 먼저 듣는 것에 대해 생각해 볼게요. 잠시만 우리가 들을 수 있는 소리에 귀를 기울여 볼까요? 무엇을 들었나요? 듣는 감각을 사용해 우리 친구들이 느끼는 것을 한 번 이야기해 볼까요? 보는 것을 한 번 볼까요? 만지는 것은 어떤가요? 냄새 맡는 것은요?
- 이렇게 우리 몸 밖이나 몸 안에서 일어나는 것을 느낄 수 있도록 도와주는 신체의 한 부분이 있는데, 그것을 우리는 신경계라고 불러요.
- 우리 몸은 신경이라는 것으로 가득 차 있어요. 이 신경은 몸을 통해 받은 정보를 뇌로 보내고, 또 뇌에서 얻은 정보를 몸으로 보내는 일을 하고 있어요. 이 신경계는 우리가 더 행복하고 건강해지도록 도와준대요. 이 신경계는 신기한 일들을 많이 하고 있는데, 앞으로 좀 더 자세히 배워보도록 할게요.
- 감각은 소리나 냄새 같은 몸 밖에 있는 것들을 느끼도록 도와 줘요. 그럼 우리 몸 안에서는 어떤 것을 느낄 수 있는지 한 번 볼까요? 한 손은 심장에 가져다 놓고, 다른 손은 배에 올려 놓도록 할게요. 그리고 눈을

감고 몸 안에서 일어나는 것들을 한 번 느껴 보세요.

- 몸이 덥거나 춥다고 느낄 수 있어요. 이런 느낌을 바로 감각이라고 해요. 감각을 통해 우리는 어떤 것을 느껴요.
- 무언가를 느끼는 것은 우리 몸에서 그것을 알아차리고 있다는 것을 말해요. 감각은 우리가 몸을 사용해서 느끼는 것이라고 할 수 있어요. 우리 몸은 우리가 느끼고 있는 것을 말해줘요.
- 몸 밖에서 느낄 수 있는 것들을 생각해 볼까요. 그리고 다같이 감각에 대한 단어를 생각해 볼게요.
 - 책상을 만지면 딱딱한가요? 아니면 부드럽나요? 책상의 온도는 어떤가요? 따뜻한가요? 차가운가요?
 - 옷을 만지면 부드럽게 느껴지나요? 아니면 거칠게 느껴지나요?
 - 연필/색연필/볼펜을 꺼내보세요. 볼펜을 만지면 둥근 느낌인가요? 평평한 느낌인가요? 따뜻한가요? 차가운가요? 날카롭나요? 또 다른 느낌이 있을까요?
 - 책상 위에 있거나 가까이 있는 물건 중에 감각 단어를 사용해 설명할 수 있는 것이 있나요?
- 이제 우리가 몸 안에서 무엇을 느끼는지 한 번 생각해 볼게요. 예를 들어, 햇살이 뜨거운 곳에 서 있다면 우리의 감각은 몸이 뜨겁게 느끼고 있다는 것을 알려줄 거예요. 그럼 우리는 더위를 식히기 위해 그늘로 옮겨 갈 거예요. 처음에는 몸이 뜨겁게 느껴지겠지만, 그늘로 이동하고 나면 몸 안에서 열이 식는 것을 느낄 거예요. 우리 몸속에서 느낄 수 있는 다른 감각들도 함께 생각해 볼까요?
- 몇 개의 감각을 생각했는지 한 번 볼까요? 우리 친구들이 이야기할 때, 선생님이 여기 단어를 적을

거예요. 만일 그 단어가 감각인지 정확히 잘 모르겠으면 이쪽에 따로 적어 두게요.

- (일부 학생들은 감정을 이해하기 위해 추가적인 설명이 필요할 수 있다. 따라서 이 학생들을 위해 다음과 같은 질문을 할 수 있다.)

졸릴 때는 몸 안에서 어떤 것을 느끼나요? 몸의 어떤 부분이 졸린 것을 알려줘요? 배고플 때는 어떤가요? 즐거운 시간을 보내고 있을 때 어떤 기분이 드나요? 행복할 때는 몸 안에서 무엇을 느끼죠? 우리 친구들이 운동을 할 때는 몸 안에서 무엇을 느껴요? 신이 났을 때는 몸 안에서 무엇을 느끼나요? 몸의 어디에서 그것을 느끼나요? (즐거운 것을 생각하고 있을 때 어깨와 볼이 따뜻해지는 것을 느끼는 것과 같은 개인적인 경험의 예를 이야기해 주면 학생들이 감정과 감각의 차이를 좀 더 잘 이해할 수 있다.)”

통찰 활동 | 12분

내부(몸 안)와 외부(몸 밖)의 감각 느껴보기*

개요

- 이 활동은 학생들이 외부(오감을 사용해)와 내부(우리의 주의를 안으로 가져와 몸 안에서 발견한 것을 알아차리고 이름 붙이며)의 무언가를 느낄 수 있음을 계속해서 인지하도록 돕는다.
- 트라우마 자원 연구소에서 만든 공동체 회복탄력성 모델(The Community Resiliency Model)은 ‘지금 도와주세요!’ 전략이라고 부르는 활동을 소개한다. 여기서 소개하는 활동들은 학생들에게 쉬운 인지적 작업을 하도록 유도하거나 주의를 감각으로 돌리도록 하는 작업들로 이루어져 있다. 신경계가 균형을 잃었을 때 이런 활동을 통해 감각에 주의를 기울이면, 신체에 즉각적인 안정을 가져올 수 있다. 이 통찰 활동은 지금

도와주세요! 전략들을 하나씩 살펴보면서 주의를 기울이는 연습을 한다. 이를 통해 집중력을 기르는 토대도 마련할 수 있을 것이다. 집중력 개발은 SEE Learning 프로그램 후반부에서 다룬다.

탐색할 내용/통찰

- 오감을 통해 외부의 사물을 감지할 수 있는 것처럼, 우리 몸 안의 감각에도 주의를 기울일 수 있다.
- 감각은 유쾌하거나 불쾌하거나 중립적일 수 있다.
- 우리 몸을 차분하게 안정시키는 간단한 방법들이 있다.

준비물

- 선택 사항: 스테이션 활동을 할 경우, 영역별 유인물이 필요함(스테이션: 지금 도와주세요! 전략을 하나씩 실행할 수 있는 곳).
- 지금 도와주세요! 전략 포스터(이 두 가지 준비물은 본 수업 활동 끝에 첨부됨.)

수업 방법

- 지금 도와주세요! 전략 하나를 선택해 수업을 진행한다. 감각에 대해 편안하게 질문할 수 있도록 아래의 활동안을 참고해 실행한다. 지금 도와주세요! 전략 포스터를 학생들에게 보여준다.
- 시간이 허락하는 만큼 지금 도와주세요! 전략을 다양하게 탐색하고 필요에 따라 이 활동을 반복한다.
- 참고: 교실에 스테이션을 만들어 놓고 각각의 영역을 다니며 지금 도와주세요! 전략을 탐색하도록 할 수도 있다. 이때 본 프로그램에서 첨부한 지금 도와주세요! 유인물이나, 교사가 직접 만든 유인물을 스테이션에 배치한다. 학생들은 본인이 체험해 보고 싶은 지금

도와주세요! 전략을 찾을 때까지 짝을 지어 스테이션을 모두 돌러보고, 실제로 실행해 본다. 그리고 체험한 내용을 다른 친구와 나눈다. 모든 학생이 두 개 이상의 전략을 시도해 본 후에, 학생들을 모두 모아 자신의 경험을 반 전체와 나누도록 한다.

교사를 위한 팁

- 이 활동을 통해 신체가 어떻게 달라지는지를 탐구하면서 그 감각이 유쾌한지, 불쾌한지, 혹은 중립적 인지 알아보는 것도 중요하다. 유쾌함, 불쾌함, 중립과 같은 단어를 신체 내 감각과 연결하는 능력은 이 장의 모든 수업 활동에서 중요하게 다루어지기 때문에, 이 세 가지 느낌으로 감각을 인식할 수 있도록 이끌어 주는 것이 좋다. 감각은 본질적으로 모든 사람에게 항상 유쾌하거나, 불쾌하거나, 중립적이지 않다. 예를 들어, 따뜻함은 각기 다른 상황에서 유쾌하거나, 불쾌하거나, 중립적인 것으로 경험될 수 있다(겨울에는 따뜻한 것이 유쾌한 느낌이지만, 여름에는 따뜻한 것이 불쾌할 수 있다).
- 지금 도와주세요! 전략이 모든 학생에게 효과가 있는 것은 아니다. 어떤 학생들은 벽을 미는 활동을 더 좋아하고, 또 다른 학생은 벽에 기대는 활동을 더 좋아할 수 있다. 어떤 학생은 주변 가구를 만지는 것을 좋아하는 반면, 다른 학생은 이 활동을 좋아하지 않을 수 있다. 학생들이 자신에게 어떤 전략이 효과가 있는지 배우는 동안 교사는 각각의 학생에게 어떤 전략이 효과가 있는지를 파악하는 것이 중요하다. 이것은 신체이해력, 즉 신체에 대한 지식을 쌓고 신체가 어떻게 행복과 고통을 경험하는지에 대한 이해를 강화하는 것이다. 한 번 효과가 있었던 전략도 다음 번에는 효과적이지 않을 수 있으므로 다양한 전략을 배우는 것이 중요하다.

- 학생들이 지금 도와주세요! 전략을 연습하는 것에 익숙해지면, 자신이 선택한 지금 도와주세요! 전략을 설명하고 교실에 배치하도록 한다.

다음은 지금 도와주세요! 전략들이다. 아래의 활동안은 한 두 개 정도의 전략을 탐색하도록 구성했다.

- 교실 안에서, 그리고 밖에서 나는 소리를 찾아보세요.
- 교실 안에서 찾을 수 있는 색을 말해보세요.
- 옆에 있는 가구를 만져보세요. 가구의 온도나 촉감을 알아차려 보세요. 뜨겁나요? 차갑나요? 따뜻한가요? 부드럽나요? 거친 느낌인가요? 또 다른 느낌은요?
- 손이나 등으로 벽을 밀어보고, 근육을 한번 느껴 보세요.
- 10부터 1까지 거꾸로 세어보세요.

활동안

- “우리는 모두 행복을 원하고, 친절을 경험하고 싶다고 이야기했던 것 기억하나요?
- 우리 몸도 행복한 것과 행복하지 않은 것을 느껴요. 우리가 조금만 주의를 기울이면 우리 몸이 친절하다고 생각할 만한 행동을 할 수 있을 거예요.
- 오늘 우리 친구들과 함께 몇 가지 감각 활동을 해볼 거예요. 우리 몸에서 어떤 일이 일어나는지 한번 알아볼게요.
- 몸 밖에서 느껴지는 것부터 시작해볼까요?
- 모두 귀를 기울여서 교실에서 나는 세 가지 소리를 찾아보세요. 세 가지 소리를 찾은 친구는 손을 들어 주세요. (거의 대부분의 학생이 손을 들 때까지 기다린다.)
- 다같이 이야기 나눠 볼게요. 우리 친구들이 들은 세

가지 소리가 무엇인가요? (한 명씩 지목해 이야기하도록 한다.)

- 자, 이제 교실 밖에서 나는 소리를 세 가지 찾아볼게요. 세 가지 소리를 다 찾은 친구는 손을 들어 주세요. (참고: 이 활동은 음악과 함께 진행할 수 있다. 음악을 틀어 놓고, 학생들에게 음악을 들으면서 느끼는 몸 안의 감각을 알아차리도록 한다.)
- (거의 대부분의 학생이 손을 들 때까지 기다린다.)
- 교실 안과 밖에서 나는 소리를 들었을 때 우리 몸에서는 어떤 일이 일어났나요? 알아차린 것이

있나요? (학생들이 이야기하도록 한다. 모두가 소리를 듣고 교실이 굉장히 조용하고 차분했다는 것을 알려줄 수도 있다.)

- 자, 이제 우리가 이렇게 할 때 몸 속에서 어떤 일이 일어나는지 알아보도록 할게요.
- 우리 감각은 좋다고 느낄 수도 있고, 안 좋게 느낄 수도 있고, 좋고 싫은 느낌이 없는 것으로 느낄 수도 있어요. 이것을 유쾌한 감각, 불쾌한 감각, 중립적인 감각이라고 할게요. 여기서 맞거나 틀린 감각은 없어요. 우리 감각은 햇볕이 뜨거우니 그늘로 가서 쉬라고

전략	몸 속에서 어떤 감각이 느껴지나요?	감각이 유쾌한가요, 불쾌한가요, 중립적인가요?
교실에서 찾을 수 있는 색 여섯 가지를 말해봅니다.		
10부터 1까지 거꾸로 세어 봅니다.		
교실 안과 밖에서 나는 세 가지 소리 (총 여섯 가지)를 각각 찾아봅니다.		
천천히 물을 마셔 봅니다. 입과 목에서 물을 느껴봅니다.		
1분 동안 교실을 거닐어봅니다. 바닥에 닿는 발의 감촉을 느껴봅니다.		
손바닥을 마주잡고 짹 눌러보거나 따뜻해질 때까지 문질러 봅니다.		
주변의 가구나 바닥을 만져봅니다. 온도와 감촉을 느껴봅니다.		
손이나 등으로 벽을 밀어보고 근육을 느껴봅니다.		
교실에서 시선을 끄는 것을 찾아봅니다.		

하는 것처럼 우리 몸에게 좋은 정보를 줘요.

- 교실 안과 밖에서 우리가 전에는 알아차리지 못했던 소리를 한번 들어 볼게요. (잠시 멈춤)
 - 소리를 듣고 있을 때, 몸 안에서 무엇이 느껴졌나요? 지금 몸 안에서 어떤 감각을 느끼고 있나요? 몸 안에서 어떤 감각을 느끼는 친구는 손을 들어주세요.
 - 어떤 것을 느꼈나요? 몸 어디에서 느꼈나요? 그것은 유쾌한 것인가요, 불쾌한 것인가요, 아니면 중립적인 것인가요? (학생들과 이야기 나눈다.)
 - 자, 이제 교실에 있는 색을 찾아 볼게요. 빨간색부터 찾아 볼까요?
 - 교실에서 빨간색을 세 개 찾아 보세요.
 - 빨간색을 찾았을 때 몸 속에 어떤 느낌이 드는지 보세요. 무언가가 느껴지나요? 그럼 손을 들어주세요.
 - 그건 어떤 감각인가요? 유쾌한가요, 불쾌한가요, 아니면 중립적인가요?"
-

마무리 | 4분

- "오늘 감각에 대해 무엇을 배웠나요?
- 감각을 설명하는 단어는 무엇이 있을까요?
- 오늘 감각에 대해 배운 것이 우리를 더 행복하게 그리고 더 친절해지도록 도울 수 있을까요? 어떤 상황에서 지금 도와주세요! 전략을 사용할 수 있을까요?
- 오늘 배운 것을 기억하고, 다음에 사용해 보도록 할게요."

지금 도와주세요! 전략

스테이션 1



천천히 물을 마셔 봅니다.
입과 목에서 물을 느껴 봅니다.

몸 속에 어떤 감각이 느껴지나요?
그 감각은 유쾌한가요, 불쾌한가요,
중립적인가요?

지금 도와주세요! 전략

스테이션 2



교실에서 찾을 수 있는 색
여섯 가지를 말해 봅니다.

몸 속에 어떤 감각이 느껴지나요?
그 감각은 유쾌한가요, 불쾌한가요,
중립적인가요?

지금 도와주세요! 전략

스테이션 3



교실에서 자꾸 보고 싶은 것을 찾아봅니다.

몸 속에 어떤 감각이 느껴지나요?
그 감각은 유쾌한가요, 불쾌한가요,
중립적인가요?

지금 도와주세요! 전략

스테이션 4



교실을 걸으면서 10부터 1까지
거꾸로 세어 봅니다.

몸 속에 어떤 감각이 느껴지나요?
그 감각은 유쾌한가요, 불쾌한가요,
중립적인가요?

지금 도와주세요! 전략

스테이션 5



주변의 가구나 바닥을 만져봅니다.
온도와 감촉을 느껴봅니다.

몸 속에 어떤 감각이 느껴지나요?
그 감각은 유쾌한가요, 불쾌한가요,
중립적인가요?

지금 도와주세요! 전략

스테이션 6



손바닥을 마주잡고 꺾 눌러보거나
따뜻해질 때까지 세게 문질러 봅니다.

몸 속에 어떤 감각이 느껴지나요?
그 감각은 유쾌한가요, 불쾌한가요,
중립적인가요?

지금 도와주세요! 전략

스테이션 7



교실 안에서 나는 세 가지 소리와 교실 밖에서
나는 세 가지 소리를 찾아봅시다.

몸 속에 어떤 감각이 느껴지나요?
그 감각은 유쾌한가요, 불쾌한가요,
중립적인가요?

지금 도와주세요! 전략

스테이션 8



교실을 거닐어봅니다.
바닥에 닿는 발의 감촉을 느껴봅니다.

몸 속에 어떤 감각이 느껴지나요?
그 감각은 유쾌한가요, 불쾌한가요,
중립적인가요?

지금 도와주세요! 전략

스테이션 9



손이나 등으로 벽이나 문을 천천히
밀어봅니다.

몸 속에 어떤 감각이 느껴지나요?
그 감각은 유쾌한가요, 불쾌한가요,
중립적인가요?

2장

회복탄력성 키우기

수업 활동

2

자원 활용하기

목적

이 수업 활동의 목적은 학생들이 신체적으로 건강하게 성장할 수 있도록 개인적 자원(1장에서 만든 친절 그림)을 사용하도록 돕는 것이다. 개인적 자원은 몸에 행복의 느낌을 가져오는 내적, 외적 대상이나 상상으로 만든 대상을 의미한다. 사람마다 다른 개인적 자원을 가지고 있지만, 개인적 자원을 생각하는 것은 우리 몸에 행복 감각을 느끼게 한다.

이러한 감각을 알아차리고(따라가기) 유쾌하거나 중립적인 감각에 초점을 맞추면 신체는 긴장을 풀고 (나중에 학생들이 배울) 회복탄력영역으로 돌아온다. 자원 활용하기와 따라가기는 모두 자신의 신체에 대한 정보와 신체가 스트레스와 행복에 반응하는 방식을 알려주기 때문에 학생의 신체이해력을 키우는 데 도움을 준다.

학습 목표

학습자는

- 자신의 신체를 차분하게 안정시키기 위해 개인적 자원을 사용하게 될 것이다.
- 신체 감각을 따라가고 확인하는 방법을 개발할 것이다.

주요 구성 요소



자기 조절 (1E)

준비물

- 1장에서 그린 친절에 대한 그림. 그림이 없다면 새로 그리도록 할 수 있지만, 이를 위해서는 시간이 더 필요하다.

시간

25분

도입 | 5분

- “지난 시간에 배운 지금 도와주세요! 전략을 몇 개 연습해 볼게요. (지금 도와주세요! 활동에서 사용한 유인물을 보여주면서 학생들에게 하나를 고르게 할 수 있다.)
- 교실에서 세 가지 소리를 찾아 볼까요?
- 자, 이제 교실 밖에서 세 가지 소리를 찾아 보세요.
- 소리를 들으면서 우리 몸에서 느껴지는 것을 알아차릴 수 있을까요? 즐겁거나 중립적인 감각을 느꼈나요? 중립은 좋거나 불편한 것의 중간을 말하는 거예요. 좋은 느낌도 아니고 불편한 느낌도 아닌 것이죠.
- 방을 둘러보면서 좋은 느낌이나 중립적인 느낌을 주는 것을 찾아보세요. 그것은 물건일수도 있고, 색이나 친한 친구, 아니면 또 다른 것일 수도 있어요.
- 이제 우리 몸을 한번 볼게요. 몸 안에서 무엇이 느껴지나요? 몸 안에서 유쾌하거나 중립적인 감각을 찾을 수 있나요?
- 유쾌하거나 중립적인 감각을 아직 찾지 못했다면, 손을 들어주세요. (학생들이 손을 들면, 좋은 기분을 느낄 수 있는 신체 부위를 찾을 수 있도록 도와준다.)
- 유쾌하거나 중립적인 느낌을 찾았다면, 조용히 그곳에 주의를 기울여 보세요. 그리고 그 감각이 변하는지, 아니면 그대로 있는지 살펴보세요.”

통찰 활동 | 20분

친절 그림을 개인적 자원으로 사용하기.

개요

- 학생들은 자신의 그림에 대해서 이야기하면서 몸 안에서 느껴지는 감각을 알아차린다. 특히 유쾌하고 중립적인 감각에 주의를 기울인다.

탐색할 내용/통찰

- 감각은 유쾌하거나 불쾌하거나 중립적일 수 있다. 같은 감각(따뜻함 등)도 이 세 가지로 느껴질 수 있다.
- 유쾌하거나 중립적인 감각에 집중하면, 우리 몸은 편안해진다.
- 자원을 사용하고 감각에 집중하는 것은 우리 몸을 편안하게 한다.

준비물

1장에서 학생들이 그린 친절 그림.

수업 방법

처음 소개할 때에는 자원 활용하기를 쉽게 할 수 있도록 돕기 위해 아래의 활동안을 따라 수업을 진행할 수 있다.

교사를 위한 팁

- 우리의 마음속에 더 큰 행복감과 안정감, 그리고 보호 받는 느낌을 가져오도록 하는 것을 ‘자원 활용하기’라고 한다. 각자가 마음에 떠올리는 대상은 개인적 자원이라고 한다. 일어나는 감각을 알아차리는 것은 감각을 ‘따라가기’ 또는 감각을 ‘읽기’라고 한다 (선호하는 용어를 선택해 사용하면 된다). 따라가기를 통해 좋거나 중립적인 느낌을 발견하면, 그 느낌에 얼마간 주의를 기울여 그 느낌이 그대로 유지되는지 아니면 변하는지 관찰할 수 있다. 이 활동을 통해 감각은 깊어지며 몸은 매우 편안해질 수 있다.
- 우리는 모두 신경계를 가지고 있지만, 개인적 자원이 기능하는 방식이나 행복과 스트레스로 인해 일어나는 감각은 매우 다양할 수 있다. 따라가기를 통해 불쾌한 감각을 찾게 되면, 기분을 좋게 하는 신체 부위를 찾아 그곳에 집중한다. 이것을 ‘옆으로 돌아 머물기’라고 한다. 따라가기를 하면서 몸에서 유쾌하거나 중립적인

감각을 발견하면, 잠깐 동안 그곳에 머물며 주의를 기울인다. 앞에서 이야기한 것처럼, 이러한 조용한 집중은 경험을 깊어지게 하고, 안전하다고 느끼게 해 몸이 긴장을 풀고 편안해지도록 돕는다.

- 자원 활용하기를 하면서 느끼는 감각에 대해서 이야기할 때, 친절 그림 이외에 다른 것으로부터 오는 감각에 대해서도 이야기할 수 있다. 예를 들어, 사람들에게 자신의 의견을 이야기할 때 긴장하는 친구가 있을 수 있는데, 이때 그 감각을 설명하도록 할 수 있다. 만약 이런 상황이 생기면, 주의를 친절 그림으로 돌려 유쾌하거나 중립적인 느낌을 가지도록 도울 수 있다. 이때 좋은 느낌이 든다고 이야기하면, 잠시 멈추고 그 느낌에 집중해 감각을 알아차리도록 한다. 좋거나 중립적인 느낌에 멈춰 머무는 것은 신체가 긴장을 풀고 안정감을 느끼도록 한다. 만약 학생이 불쾌한 감정을 이야기하면, 몸 안에서 기분 좋게 하는 다른 장소가 있는지 물어보고, 그곳에 멈춰서 좋은 기분을 느껴보도록 한다.
- 참고: 하나의 느낌(예: 따뜻함)은 유쾌하거나 불쾌하거나 중립적일 수 있다. 시원함도 좋거나 싫거나 중립적인 느낌일 수 있다. 따라서 학생들에게 감각이 좋은지, 불쾌한지, 아니면 중립적인지를 구체적으로 물어보는 것은 따라가기 기술을 발달시킨다. 또한, 신경계가 자극에 매우 빠르게 반응한다는 것을 알아둘 필요가 있다. 친절 그림에 대한 질문을 나중에 하게 되면 학생들의 관심이 이미 다른 곳으로 옮겨가 친절한 순간의 감각을 경험하지 못할 수도 있다. 연습을 통해 적절하게 시간을 조절할 수 있을 것이다.

활동안

- “우리 모두가 친절을 좋아한다고 말했던 것 기억 하나요?

- 오늘은 좋아하는 걸 보거나 생각하는 게 우리 몸에 어떤 감각을 가져오는지 살펴볼 거예요.
- 우리 몸에 물체를 감지하고 뇌로 정보를 보내는 것이 있다고 했는데, 무엇인지 기억하는 친구 있나요? 맞아요, 신경계예요. 이제 신경계에 대해서 좀 더 이야기해 볼게요.
- 감각은 우리에게 좋게 느껴질 수도 있고, 불쾌하게 느껴질 수도 있고, 둘 다 아니게 느껴질 수도 있어요. 좋은 느낌을 유쾌하다고 하고, 나쁜 느낌을 불쾌하다고 이야기 하기도 해요. 감각이 좋지도, 나쁘지도 않으면, 우리는 그것을 “중립적이다”라고 하거나 좋고 나쁜 것 “사이에 있다”고 말해요.
- 어떤 감각이 유쾌하거나, 불쾌하거나, 아니면 그 사이에 있을까요?
- 따뜻한 것은 어떨까요? 따뜻한 느낌이 좋다는 것은 어떤 걸까요? 불쾌하다고 느끼는 건 어떨까요? 아니면 그 사이에 있을 때는 어떨 것 같아요?
- 차가움은 어떨까요?
- 우리 몸이 많은 에너지와 움직임을 가지는 건 어떨 것 같아요? 즐거움을 느끼는 건 어떤 걸까요? 우리 몸에 에너지가 많고 움직임이 많을 때 기분이 안 좋은 적이 있었나요? 아니면 그 사이에 있는, 중립적인 느낌일 때도 있었나요?
- 이제 우리가 그린 친절 그림을 꺼내 볼게요.
- 그림을 바라보세요. 그리고 그림이 무엇에 관한 것이었는지 생각해 보세요.
- 그림에서 여러분들의 주의를 끄는 게 무엇인지 보고, 원한다면 그 부분을 만져보아도 좋아요.
- 그 감각은 유쾌한가요, 불쾌한가요, 아니면 중립적

인가요? 그림을 볼 때와 만질 때 감각이 다르게 느껴
지나요?

- 자신의 친절 그림을 소개하고 싶은 친구 있나요?
- 친구가 이야기할 때에는 조용히 그 친구를 바라보고
귀를 기울이는 것이 중요해요.

한 번에 한 명씩 이야기하도록 한다. 발표한 학생에게는
즉시 다음과 같이 질문한다. (너무 오래 기다리면 감각이
사라질 수 있다.)

- 친절했던 순간을 떠올리면서 몸 안에서 무엇을
느꼈나요?
- 몸에서 감각이 느껴지나요?
- 방금 말한 감각은 유쾌한가요, 불쾌한가요, 아니면 그
사이에 있나요?
- 친절한 순간을 떠올리면서 느낀 다른 감각이 있나요?
- 누가 이야기해 볼까요?

그림 이외에 학생들을 행복하게 하거나 안전하다고
느끼도록 하는 기분 좋은 것을 이야기하도록 할 수도
있다.

- 그림 대신 다른 걸 생각하고 싶으면, 여러분 기분을
좋게 만드는 사람이나, 장소, 동물, 물건, 추억들을
생각해보고 이야기 해주세요.”

학생 한두 명의 이야기를 들으면서, 위의 과정을 모두
거친다. 유쾌한 감정을 이야기하면서 몸이 편안해지는,
눈에 띄는 변화를 경험할 수도 있다. 그리고 다른 학생이
이것을 알아차릴 수도 있다. 만약 그렇다면, 그들이
발견한 신체적 변화를 이야기하도록 한다.

이 과정을 두 번 이상 실행한 후, 학생들이 짝을 지어
이야기 나누도록 한다.

마무리 | 5분

- “ 나의 자원과 감각에 대해 무엇을 발견했나요?
- 나의 자원을 보면 어떤 감각이 느껴지나요?
- 신체 어떤 부위에서 그런 감각을 느꼈나요?
- 더 많은 나의 자원을 가질 수 있을까요?
- 불쾌한 느낌을 가질 때 나의 자원을 사용해서 몸이 좀
더 편안해지도록 도울 수 있을까요?”

2장

회복탄력성 키우기

수업 활동

3

보물상자 만들기

목적

이 수업 활동에서는 지난 활동에 이어 학생들이 자신의 자원을 담은 ‘보물상자’를 만들어 볼 것이다. 자원은 더 큰 신체적 행복감을 가져오는 내적, 외적, 그리고 상상의 대상을 의미한다. 우리는 각자 다른 자원을 가지고 있지만, 자원을 통해 행복한 감각을 느낀다. 특정 자원이 매번 잘 작동하는 것은 아니기

때문에 여러 개의 자원을 가지고 있는 것이 좋다. 예를 들어, 어떤 자원은 기분이 가라앉았을 때 활기를 찾을 수 있게 도와주는 한편, 다른 자원은 예민한 우리를 진정시켜 준다. 따라가기 기술은 신체이해력을 키워주는 기술이기 때문에, 자원 활용하기와 함께 연습하는 것이 중요하다.

학습 목표

학습자는

- 스트레스를 받았을 때 안정을 되찾아주는 자신만의 자원이 담긴 보물상자를 만들 것이다.
- 개인적 자원을 사용해 몸을 편안하게 하는 방법을 발견할 것이다.
- 신체 내부의 감각을 확인하고 따라가는 기술을 발달시킬 것이다.

주요 구성 요소



자기 조절 (1E)

준비물

- 1장에서 그린 친절 그림
- 10cm×15cm 크기의 흰 종이나 색종이(비슷한 크기로 자른 종이), 각 학생들이 사용할 색연필이나 매직
- 자신의 자원을 보관할 ‘보물상자’로 쓸 수 있는 작은 상자나 가방, 또는 큰 봉투
- 선택 사항: 여러 색깔의 작은 돌, 자갈, 수정 등이 담긴 상자
- 선택 사항: 보물상자를 꾸밀 미술 용품

시간

30분(선택 활동을 한다면 40분)

도입 | 4분

학생들에게 지난 시간에 사용한 친절 그림을 나눠준다.

- “오늘은 지난 시간에 그린 친절 그림을 다시 보면서 마음을 편안하게 안정시키는 시간을 가져볼게요.
- 교실을 둘러보고, 주의를 끄는 것 중 유쾌하거나 중립적인 느낌을 주는 것을 찾아보세요. 물건이 될 수도 있고, 색이나 친한 친구, 아니면 다른 무언가가 될 수도 있어요.
- 몸 안에서 유쾌하거나 중립적인 느낌이 있는 곳에 주의를 기울여보세요.
- 친절할 순간이나 친절 그림을 그렸을 때를 떠올려 볼까요. (잠시 멈춤) 그림을 보고, 친절할 행동이나 자원이 무엇이었는지, 어디에 있었고, 누구와 함께 있었는지 떠올려 보세요.
- 친절할 순간이나 자원을 생각하면, 몸 속에 어떤 일이 일어나나요? (학생들이 유쾌하거나 중립적인 감각을 이야기하면 조용히 그 감각에 집중하도록 한다. 불쾌한 감각을 이야기하면, 옆으로 돌아 머물기 기술을 사용하거나, 지금 도와주세요! 전략 중에 좋아하는 방법을 사용해 보도록 한다.)
- 이 활동을 계속하면, 우리 몸에 대해서 더 잘 알게 되고 어떻게 몸을 진정시키고 기분을 좋게 하는지 배울 수 있어요.”

통찰 활동 | 16분

자신만의 보물상자 만들기*

개요

학생들은 이 활동을 통해 자신이 가진 자원이 무엇인지 알게 될 것이다. 나의 자원은 생각했을 때 기분이 좋아지는 것을 말한다. 이 활동에서 학생들은 자신이 가진

자원을 생각하고, 하나씩 종이에 그린 후 이름을 붙일 것이다. 그리고 종이를 접어 자신만의 자원 보물상자(혹은 봉투)에 넣는다. 이 상자는 ‘보물 주머니’, ‘자원 주머니’, ‘도구 상자’ 또는 ‘도구 키트’와 같이 다른 이름으로 부를 수도 있다(상자 대신 주머니를 제공해도 된다). 1년 동안 학생들은 보물상자에 자신의 자원을 추가할 수 있으며, 필요할 때 언제든지 자원을 꺼내 쓸 수 있다.

탐색할 내용/통찰

- 우리 몸을 더 편안하게 안정시켜주는 다양한 자원을 개발하고 사용할 수 있다.
- 신경계는 우리가 좋아하거나 재미있어 하는 것, 또는 우리를 안전하게 느끼게 하는 것에 반응한다.
- 자원은 상황에 따라 다르게 작용한다.
- 자원 활용하기는 연습할수록 더 쉬워진다.

준비물

- 10cm×15cm 크기의 흰 종이나 색종이(비슷한 크기로 자른 종이), 각 학생들이 사용할 색연필이나 매직, 개인적 자원을 보관할 ‘보물상자’로 쓰일 상자나 주머니, 또는 큰 봉투. (선택 사항: 여러 색의 작은 돌, 구슬, 수정 등이 담긴 상자, 보물상자를 꾸밀 미술 용품)

수업 방법

- 보물상자를 만들 것이라고 말하고, 자원이 무엇인지 설명한다.
- 자신이 가진 자원에 대해 이야기하도록 한다.
- 충분한 시간 동안 자원 그림을 그리고 이야기 나눈다. 이야기를 할 때는 짝을 지어 하거나 전체 그룹으로

진행할 수 있다. 이 두 가지를 병행해서 진행할 수도 있다.

교사를 위한 팁

- 이 수업 활동에서 중요한 것은 자신이 가진 자원을 확인하는 것이다. 즉, 자신을 기분 좋게 만들어주거나 기분을 더 나아지게 하는 것의 가치를 알고 이것을 자원으로 인식하는 것이다. 우리 모두는 기분이 좋아지게 만드는 것을 가지고 있다(사람, 장소, 활동, 기억, 소망 등). 하지만, 그것들을 당연하게 여기거나 특별한 가치를 부여하지 않는다.
- 이 활동을 반복해 학생들이 더 많은 자원을 가지도록 하는 것이 좋다. 또한, 학생들이 자신만의 개성 있는 보물상자를 만들 수 있도록 따로 시간을 마련하는 것도 좋다. 이렇게 하면, 보물상자 자체가 또 하나의 자원이 될 수 있다. 또한 제시한 통찰 활동(자원 돌 활동)을 하면서 보물을 추가할 수도 있다.
- 참고: 개인적 자원은 아주 소소한 것일 수 있다. 자원은 엄청나게 놀라운 것일 필요가 없다. 또한 자신에게만 특별한 것이기 때문에 다른 사람에게는 적용되지 않는 경우가 많다. 처음에는 ‘행복’, ‘안도’, ‘기쁨’ 등과 같은 한 단어를 사용해 개인적 자원을 설명하기보다는 좀 더 넓은 범위에서 다양한 단어를 사용해 설명하는 것이 좋다. 이를 통해 학생들은 자신에게 맞는 자원을 더 쉽게 찾을 수 있을 것이다.

활동안

- “오늘은 자신만의 보물상자를 만들어 볼 거예요.
- 보물상자는 뭘까요? 보물상자 하면 무엇이 떠오르나요?
- 이 보물상자에는 우리 기분을 좋게 만들어주고 안전하다고 느끼게 하는 물건이나 우리가 좋아하는

것을 넣을 거예요.

- 이런 것을 나의 자원(개인적 자원)이라고 해요. 자원은 우리를 유익하게 하는 것을 말해요. 이 자원은 나 자신에게 특별한 것이기 때문에 나의 자원이나 개인적 자원이라고 부를 거예요. 내가 가진 자원이 다른 사람들에게 특별할 필요는 없어요.
- 나의 자원은 나를 기분 좋게 만들거나 행복하게 해줘요. 그리고 편안함을 느끼게 해줘요.
- 이 자원은 우리가 좋아하는 일이 될 수도 있어요. 우리가 편안하거나 재미있다고 생각하는 것일 수 있고, 우리가 좋아하는 사람이 될 수도 있어요. 또 내가 가진 자랑스러운 부분이나 좋아하는 부분처럼 나 자신에 대한 것일 수도 있어요.
- 떠올리면 마음이 안정되고 행복해지는 사람이 있나요?
- 실제로 가거나 생각만 해도 기분이 좋아지는 장소가 있어요?
- 우리 친구들이 재미있어 하고 좋아하는 것은 무엇 인가요?
- 지금까지 이야기한 모든 것이 다 내 자원이에요. 기분이 좋지 않을 때 우리의 기분을 좋게 만들어주는 것이라면 어떤 것이든 나의 자원이 될 수 있어요.
- 상상으로 만든 것도 우리의 기분을 좋게 만들어 주면, 자원이 될 수 있어요.
- 내가 가진 자원이 뭐가 있을지 생각해 볼게요. 두 개나 세 개 정도 생각할 수 있어요.
- 이제 그 자원을 그려볼까요.
- 무엇을 그렸는지 기억하기 쉽게 각 자원에 이름을 적어 볼게요.

- (학생들이 그림을 그릴 수 있는 충분한 시간을 준다.)
- 자, 이제 나의 자원을 가지게 되었어요. 하나하나가 다 나만의 보물이예요. 굉장히 가치 있는 것이죠. 이 자원들을 보물처럼 가지고 있다가 나중에 필요할 때 쓰는 거예요.
- 보물상자에 자원을 넣어 볼게요. 그리고 보물상자에는 자신의 이름을 적어 볼게요.
- 자신이 만든 보물상자에 대해 이야기해 볼까요? 자원 중 하나를 골라서 그것이 왜 여러분에게 보물이 되었는지 이야기해 주세요.”

반성적 활동 | 7분

자원 활용하기와 따라가기 연습*

개요

이번 반성적 활동에서는 보물상자에서 자신의 자원 하나를 골라 바라보면서 몸 안에 일어나는 감각을 알아차릴 수 있는지를 살펴본다. 그리고 그 감각이 유쾌한지, 불쾌한지, 혹은 중립적인지(사이에 있는지) 확인한다.

교사를 위한 팁

- 학생들이 불쾌한 감정을 이야기하면, 몸에서 기분을 좋게 하거나 중립적인 기분을 느끼게 하는 다른 곳으로 옮겨갈 수 있다는 것을 알려준다. 이 기술은 ‘옆으로 돌아 머물기’라고 부른다. 또한, 지금 학생들에게 감각을 가르치고 있다는 것을 기억하고, 학생들이 감각을 말하기 전에 “기분이 좋다”라고 하거나 “기분이 나쁘다”고 말하면, “좋은 기분은 어떤 느낌인가요? 감각을 설명해 줄 수 있을까요?”라고 질문한다. 이전 수업에서 만든 감각 단어 목록을 사용할 수도 있다.

- 자원 활용하기는 익숙해지는 데 시간이 꽤 걸린다. 학생들이 개인적 자원을 생각하면서 몸에서 좋은 감각을 직접 느낄 수 있을 때까지 이 활동을 몇 번이고 반복하는 것이 좋다. 이러한 중요한 통찰이 생기고 난 후에도 계속 연습을 하면, 신경계가 경험하는 것과, 신경계가 스트레스와 행복을 표현하는 방법에 대해 체화된 이해를 얻게 될 것이다.

활동안

- “자, 지금부터 몸 안에 있는 감각들을 느껴볼 거예요. (필요하면 감각이 무엇인지 예와 함께 설명한다.)
- 자, 여러분이 좋아하는 자원을 보물상자에서 하나 골라보세요.
- 마음을 편안하게 하고, 자원 그림을 앞에 놓아두세요.
- 산만하게 느껴지면, 집중을 잘 할 수 있는 곳을 찾아가도 돼요.
- 잠깐 멈춰서 자원을 가만히 바라보면서 생각해 보세요.
- 자원을 볼 때 우리 몸 안에서는 무엇이 느껴지나요?
- 좋은 감각인가요? 그렇지 않아도 괜찮아요.
- 불쾌한 감각이 느껴지면 시선을 돌려 기분이 더 좋아지는 곳으로 가 볼게요. 기분이 더 좋아지는 곳에 머물러 보세요.
- 좋은 감각이나 좋지도 싫지도 않은 사이 감각을 찾았다면, 그대로 머물러 감각을 있는 그대로 느껴보세요. (잠시 멈춤)
- 이건 우리 몸과 감각을 읽고 있는 거라고 할 수 있어요. 이것을 따라가기라고 불러요. 따라가기는 무언가를 아주 가까이서 계속 바라보는 거예요. 우리가 몸 안의 감각을 알아차리고 그것에 집중한다면 우리는 그

감각을 따라가고 있는 거예요.

- 몸 안에서 느낀 감각에 대해 누가 이야기해 줄 수 있을까요?
- 그 감각에 집중하면 기분이 어떨까요?

마무리 | 3분

- “이 보물상자는 여러분이 더 편안해지고 싶을 때, 그리고 평화로운 마음을 가지고 싶을 때 사용할 수 있어요.
- 좀 더 편안함을 느끼고 싶으면 잠깐 동안 돌을 잡고 조용히 감사한 것을 생각해 보세요. 아니면 자원 그림을 바라보세요.
- 나의 자원을 보면서 어떤 종류의 감각이 느껴졌나요?
- 우리가 더 많은 자원을 떠올릴 수 있을까요?
- 이 보물상자를 언제 사용하게 될까요?”

선택적 통찰 활동 | 10분

자원 돌

개요

이 활동은 보물상자 활동과 함께 진행할 수 있는 추가적인 통찰 활동이다. 한 번에 두 가지 활동을 다 수행할 시간이 없으면, 이 활동은 다음 시간에 실행할 수 있다. 먼저, 학생들에게 원으로 둘러앉도록 한다. 그리고 작은 상자 안에 있는 작은 돌, 수정, 구슬 중에서 하나 고르도록 한다. 돌을 잡고 감사한 것을 떠올리면서 돌 안에 감사함이 깃들도록 한다. 이제 이 돌은 감사의 돌이 되었다. 그리고 그 감사의 돌을 보물상자에 넣는다.

준비물

- 학생들에게 줄 작은 돌, 수정, 구슬 등이 담긴 상자, 학생들의 보물상자

수업 방법

- 학생들에게 원을 만들도록 한다.
- 작은 수정이나, 돌, 구슬 등이 담긴 상자를 학생들에게 주고 마음에 드는 것을 하나 고르도록 한다. 하나는 꼭 가지도록 한다.
- 아래 제시될 활동안에 따라 자원 활용하기 활동을 진행한다.

활동안

- “여기 우리 친구들의 보물상자에 들어갈 특별한 보물을 가지고 왔어요.
- 여기 있는 작은 돌이나 구슬(또는 수정)들은 여러분을 차분하게 안정되고 편안하게 만들어 줄 자원 돌이에요.
- 하지만 이 돌을 우리의 보물상자에 넣기 전에 해야 할 일이 있어요.
- 우리 친구들, 혹시 고마운 마음을 느끼는 것이 있다면 한번 떠올려 볼까요?
- 내가 가진 자원에서 하나를 찾을 수도 있고, 새로운 것이 될 수도 있어요.
- 우리는 아주 작은 것에 감사함을 느낄 수 있어요. 우리에게 미소를 지어주는 누군가도 될 수 있고, 우리 삶에 있는 아주 특별한 사람이 될 수도 있어요.
- 잠시 우리가 감사함을 느끼는 것을 떠올려 볼게요. 장소나 사람, 물건, 아니면 다른 어떤 것이든 괜찮아요.
- 우리 친구들에게 중요한 어른일 수도 있고, 애완

동물이나 좋아하는 놀이터일 수도 있어요. 어떤 것이든 마음속에 그려보세요.

- 무언가 특별한 것이 떠오르면, 손으로 돌을 잡아 보세요. 손가락으로 문질러도 좋아요.
- 돌을 잡았을 때 몸에서 어떤 감각이 느껴지는지 보고, 고마운 것을 떠올리세요.
- 이제 한 명씩 돌아가면서 우리가 무엇에 감사함을 느끼는지 이야기해 볼게요.
- 선생님이 먼저 시작할게요. “나는 ...에 대해 감사 합니다.(창밖에 보이는 나무, 집에 가는 길, 좋은 친구들, 나의 고양이 등)”

돌아가면서 원에 있는 모든 학생들이 한 명씩 이야기 한다. 이야기하고 싶지 않아 하는 학생이 있다면 다음 학생으로 넘어간다.

- “ 감사한 마음을 표현하면서 몸 안의 감각을 느껴 보세요.
- 어떤 감각이 느껴졌나요? 무엇을 느꼈나요?
- 이제 책상으로 돌아가 이 특별한 돌을 보물상자에 넣을게요.
- 무엇에 감사하는지 기억할 수 있도록 작은 종이에 적어서 보물상자 안에 함께 넣어도 좋아요.”

2장

회복탄력성 키우기

수업 활동

4

접촉하기(Grounding)

목적

이 수업 활동에서는 회복탄력영역/OK영역으로 돌아가거나 계속 그곳에 머물기 위해 접촉하기 기술을 배우고 실행할 것이다. 접촉하기란 자신의 신체가 닿는 것에 주의를 기울이는 것을 말한다. 접촉하기는 항상 따라가기(tracking)와 함께(신체의 감각에 주의를 기울이는 것) 실행되는데,

이유는 이 두 가지가 신체이해력을 함께 발달시키기 때문이다. 접촉하기를 수행하는 방법에는 여러 가지가 있기 때문에 학생들은 자신에게 가장 잘 맞는 방법을 찾을 수 있다. 따라서 이 수업 활동의 몇몇 활동은 여러 번 반복하는 것이 좋다.

학습 목표

학습자는

- 특정한 방법으로 몸을 움직일 때 느끼는 감각을 알아차릴 것이다.
- 다양한 자세로 연습하면서 접촉하기에 능숙해질 것이다.
- 물건을 잡는 연습을 통해 접촉하기에 능숙해질 것이다.

주요 구성 요소



자기 조절 (1E)

준비물

- 학생들의 보물상자
- 인형이나 부드러운 놀잇감, 옷가지, 펜던트, 시계, 작은 물건 등을 넣은 가방. (원한다면, 혹은 이러한 물품을 준비하는 것이 어렵다면, 학생들에게 자신이 좋아하는 물건을 가져오도록 요청할 수도 있다.)

시간

30분

도입 | 4분

- “보물상자를 꺼내서 오늘 사용하고 싶은 자원이 있는지 한번 볼까요?
- 자신의 자원 중 하나를 골라 손에 올려놓거나 앞에 놓아 주세요.
- 자원을 이곳이 바라보거나 눈을 감고 손에 있는 자원을 느껴보세요.
- 잠시 그 물건에 집중해 보세요. (잠시 멈춤) 몸 안의 감각을 알아차려 볼까요? 따뜻하거나 차갑거나, 가볍거나, 무겁거나, 따가운 느낌을 느낄 수 있고, 호흡을 알아차릴 수도 있고, 아니면 그냥 재미있게 바라보고 있을 수도 있어요. 아무 느낌이 없어도 괜찮아요. 그냥 지금 어떤 감각도 느끼지 않는다는 것을 알아차리면 돼요. 그저 조용히 앉아서 느껴보는 거예요.”

통찰 활동 1 | 12분

다양한 자세로 접촉하기*

개요

다양한 자세에서 접촉하기를 시도해보고, 몸이 가장 편안한 자세를 찾아본다.

탐색할 내용/통찰

- 어떤 물체나 표면에 신체적인 접촉이 일어나면 신경계가 반응한다.
- 접촉하기를 통해 편안함을 찾으면, 몸 안의 유쾌하거나 중립적인 감각에 집중한다.
- 나에게 가장 도움이 되는 접촉하기 기술이 있다.
- 연습을 통해 접촉하기의 효과를 높일 수 있다.

준비물

없음

수업 방법

- 학생들이 책상을 누르거나, 벽을 밀거나, 벽에 기대는 것과 같은 활동을 할 수 있는 공간을 마련한다.
- 아래의 활동을 사용해 접촉하기와 따라가기를 연습한다.
- 학생들에게 우리 몸을 더 편안하고, 안전하고, 안정되게 느끼도록 돕는 ‘접촉하기’라는 기술을 배우게 될 것이라고 설명한다. (자원 활용하기와 비슷해 보일 수 있지만 접촉하기는 자원을 떠올리는 대신 몸이 가장 편안해질 때까지 몸을 움직이는 것이다.)
- 학생들을 다양한 자세(일어서기, 앉기, 책상 아래로 누르기, 벽에 기대기, 벽을 밀기)를 취한 후, 잠시 멈추고 감각을 따라간다. 그리고 자신이 느낀 감각(있는 경우)을 이야기한다.
- 자신이 가장 좋아하는 자세를 취하도록 하면서 수업을 마무리하고, 몸을 편안하게 할 필요가 있을 때 이 자세를 사용할 수 있도록 한다.

교사를 위한 팁

- 신경계는 신체가 취하고 있는 자세와 사물과 접촉한 부위(바닥이나 침대나 의자들에 닿을 때도)를 지속적으로 감시하기 때문에, 단순히 자세를 바꾸는 것만으로도 신경계 조절을 도울 수 있다. 감각을 따라가면 경험의 깊이가 깊어지고 신체이해력이 발달한다.
- 바닥에 등을 대고 눕거나 벽에 등을 대고 앉아 있는 것과 같은 자세도 추가할 수 있다. 팔을 접는 등 팔을 이용한 자세도 적용할 수 있다. 신체에 있는 감각들을

알아차리기 위해 따라가기를 사용하는 것이 좋다. 이를 통해 어떤 자세가 가장 도움이 되는지 찾을 수 있을 것이다.

활동안

- “우리는 오늘 ‘접촉하기’ 기술을 연습하기 위해서 촉각을 사용해 볼 거예요.
- 간단한 실험 하나를 해 볼 건데요. 우리 몸이 하고 있는 것에 따라 우리의 느낌이 어떻게 달라지는지 알아볼 거예요. 우리가 가진 신경계는 모두 다르게 반응하기 때문에 나에게 기분 좋은 것이 다른 사람에게는 불편한 느낌을 줄 수 있다는 것을 꼭 기억하세요. 지금 우리 모두 앉아 있으니까, 앉아 있는 것에서부터 시작할게요. 가장 편한 자세로 앉아주세요. 자, 이제 감각에 집중해서 따라가 보세요. (잠시 멈춤)
- 이제 일어서 볼까요. 가장 편한 자세로 서 보세요.
- 일어난 상태에서 우리 몸에서 느껴지는 감각을 따라가 볼까요? 안에서 무엇이 느껴지는지 볼게요. (잠시 멈춤)
- 무엇을 느끼는지 누가 이야기해 볼까요? (학생들이 무엇을 느끼는지 이야기하도록 한다.)
- 서 있는 것이 더 좋으면 손을 들어주세요. 앉아 있는 것이 더 좋으면 손을 들어주세요.
- 신기하지 않아요? 따라가기는 우리가 더 좋아하는 것을 알려줘요. 그런데 우리가 좋아하는 건 다 달라요.
- 지금 하고 있는 것이 바로 ‘접촉하기’예요.
- 접촉하기는 우리 몸을 편안하고 건강하고 행복하게 만들기 위해 사용해요.
- 접촉하기를 하는 이유는 신경계가 항상 우리 몸의 자세와 접촉하고 있는 것에 주의를 기울이기 때문

이에요. 신경계는 우리의 자세를 알아내고 그것에 반응해요. 우리가 어떻게 서 있는지에 따라, 아니면 무엇을 만지고 있는지에 따라 좋은지 안 좋은지를 느낄 수 있어요.

- 자 이제, 우리 몸을 지탱하는 방법에 따라 감각들이 어떻게 변하는지도 보도록 할게요.
- 서거나 앉는 자세를 바꿔서 우리 몸을 기분 좋게 할 수도 있어요.
- 다른 것을 시도해볼까요? 책상을 손으로 꼭 눌러 보세요. 힘을 많이 들일 필요는 없어요. 그리고 안에서 느끼는 감각을 따라가 보세요. (잠시 멈춤. 학생들이 책상에서 멀리 떨어져 있을 경우, 의자나 바닥을 눌러 몸을 들어 올리도록 하고 손이 닿은 감촉과 팔에 주어진 압력을 느끼도록 할 수 있다.)
- 어떤 감각이 느껴지나요? (학생들이 이야기하도록 한다.)
- 다른 걸 시도해 볼까요? 손으로 벽을 밀어 보세요. 그리고 따라가기를 해 보세요. 이렇게 밀 때 우리 몸 안에서 어떤 감각이 일어나는지, 몸의 어느 부분에서 그 감각이 느껴지는지 알아차려 보세요. (잠시 멈춤)
- 어떤 감각이 느껴지나요? (학생들이 이야기하도록 한다.) 그 감각은 유쾌한가요, 불편한가요, 아니면 중립적인가요?
- 등을 벽에 기대 보세요. 그리고 우리 몸 안의 감각에 주의를 기울이고 따라가기를 해 보세요.
- 어떤 감각이 느껴지나요? (학생들이 이야기하도록 한다.) 그 감각은 유쾌한가요, 불편한가요, 아니면 중립적인가요?
- 벽을 밀 때 더 기분이 좋았던 친구는 손을 들어보세요.

이번엔 벽에 기대고 있을 때가 더 좋았던 친구가 손을 들어보세요. 이제 책상이나 의자를 누르고 있을 때 기분이 더 좋았던 친구는 손을 들어주세요.

- 우리 친구들이 각자 좋아하는 자세를 만들어 볼까요? 앉고 싶다면 그렇게 해도 좋아요. 서 있어도 되고, 책상을 누르거나, 벽에 기대거나, 벽을 밀어도 괜찮아요. 자신이 가장 좋아하는 것을 선택해서 해 보는 거예요.
- 이제 따라가기를 하면서 몸 안의 감각에 주의를 기울여 보세요. 감각을 더 잘 느끼고 싶다면 눈을 감아도 좋아요.
- 무엇이 느껴지나요? 우리 모두가 같은 감각을 느끼고 있을까요?
- 기분이 더 좋게 만드는 자세를 찾았나요?
- 이 활동을 하면 우리가 가장 좋아하는 자세를 찾을 수 있어요. 우리 몸이 안정이 필요할 때 이 접촉하기 기술을 사용할 수 있을 거예요.”

통찰 활동 2 | 10분

물건에 접촉하기*

개요

학생들에게 여러 가지 물건을 제공하고 선택하도록 한 뒤 (학생들에게 직접 물건을 가지고 오도록 할 수도 있다), 물건을 잡을 때 몸에서 일어나는 감각을 알아차리도록 한다.

탐색할 내용/통찰

- 어떤 물체나 표면에 신체적인 접촉이 일어나면 신경계가 반응한다.
- 접촉하기를 통해 편안함을 찾으면, 몸 안의 유쾌하거나

중립적인 감각에 집중한다.

- 나에게 가장 도움이 되는 접촉하기 기술이 있다.
- 연습을 통해 접촉하기의 효과를 높일 수 있다.

준비물

인형이나 부드러운 놀잇감, 옷가지, 펜던트, 시계, 작은 물건 등을 넣은 가방. (원한다면, 혹은 물품을 준비하는 것이 어렵다면, 학생들에게 자신이 좋아하는 물건을 가져오도록 요청할 수 있다.)

수업 방법

물건과 함께 하는 접촉하기와 따라가기를 처음 가르칠 때에는 아래의 활동을 사용하는 것이 좋다.

교사를 위한 팁

- 접촉하기는 우리 몸이 어떤 사물과 닿게 되는 것을 말한다. 사물에는 이전 활동처럼 바닥, 의자, 벽 등이 있을 수 있다. 그러나 여기에는 물체를 잡는 것도 포함된다. 물건을 들 때 생기는 감각에 주의를 기울이면 긴장을 쉽게 풀 수 있다.
- 다양한 종류의 부드러운 물체나 좋은 질감을 가진 물체, 또는 나무나 돌 같이 단단한 물체들을 준비하는 것이 좋다. 또한 이전의 수업 활동에서 얻은 자원 돌도 사용할 수 있다. 만약 물건을 학생 수만큼 준비할 수 없으면, 학생들에게 자신이 원하는 것을 가져오도록 요청할 수 있다.

활동안

- “우리는 무언가를 잡거나 만지면서도 접촉하기를 할 수 있어요.
- 여기 접촉하기를 도와주는 물건들이 있어요. 이 안에서

잡고 있으면 좋을 것 같은 물건을 하나 골라보세요.

- 이제 앉아서 물건을 잡고 있어 볼게요. 손에 올려놓거나 무릎에 놓을 수도 있어요.
- 어떤 느낌인지 알아차려 보세요.
- 감각 단어를 이용해서 물건을 설명해 볼 수 있을까요? 어떤 느낌인가요?
- 자, 이제 따라가기를 해 볼게요. 이 물건을 쥐고 있는 동안 우리 몸 안에서 일어나는 감각에 집중해 보세요.
- 잠시만 조용히 이 물건을 쥐고, 우리 몸 안에서 일어나는 감각에 주의를 기울여 보세요. (잠시 멈춤)
- 무엇을 알아차렸나요? 몸 안의 어디에서 감각을 느꼈나요?
- 다시 조용히 따라가기를 더 해 볼게요. (잠시 멈춤)
- 이번에는 무엇을 느꼈나요?
- 물건을 바꿔보고 싶은 친구 있나요? (처음 물건이 마음에 들지 않았다면 다시 물건을 고르도록 하고 활동을 한 번 더 반복한다.)
- 이것도 똑같이 접촉하기예요.”

이렇게 몇 번 반복하면 학생들이 좋아하는 물건을 쉽게 찾을 수 있다. 이 경우 교실에 그 물건들을 놓아 주고 학생들이 원할 때 언제든지 접촉하기를 연습하도록 한다.

선택적 통찰 활동 2 | 10분

신체를 사용해 접촉하기*

개요

이 활동은 책상을 살짝 누를 때, 벽에 기대고 있을 때, 앉거나 서 있을 때 손과 발을 알아차리는 확장된 접촉하기다. 다른 접촉하기 활동과 마찬가지로 접촉하기와 따라가기

(신체 내 감각에 대한 알아차림)를 함께 실행하는 것이 중요하다.

활동안

- “물체의 표면에 우리 몸의 일부가 닿는 것을 알아차리면서 접촉하기를 연습할 수 있어요.
- 책상, 벽, 아니면 바닥에 손을 놓아볼게요.
- 발에 집중하고 바닥에 어떤 자세로 놓여있는지 집중해보세요.
- 이제 따라가기를 해볼까요? 우리 몸 안의 감각에 집중해볼게요.
- 잠시 조용히 우리 몸 안의 감각에 집중해보세요. (잠시 멈춤)
- 무엇을 느꼈나요? 몸 어디에서 감각을 느꼈나요?
- 다시 조용히 따라가기를 더 해볼게요. (잠시 멈춤)
- 이번에는 무엇을 느꼈나요?
- 손에 집중하는 것이 좋았나요? 아니면 발에 집중하는 것이 더 좋았나요? 아니면 둘 다 좋았나요?
- 이것도 접촉하기 활동이에요.”

마무리 | 4분

- “우리는 오늘 다양한 방법으로 접촉하기를 하면서 우리 몸 안의 감각을 알아차렸어요. 여러 분은 어떤 것이 가장 좋았나요?(즉, 어떤 것이 여러분들에게 유쾌하거나 중립적인 감각을 불러 일으켰나요?) 효과가 없었던 것은 무엇이었나요?
- 여러분이 느낀 감각이나 다른 친구가 이야기했던 감각을 기억하는 친구 있나요?
- 접촉하기를 언제 사용할 수 있을까요?”

2장	회복탄력성 키우기
수업 활동 5	회복탄력영역
목적 이 수업 활동의 목적은 학생들에게 ‘OK 영역’ 또는 ‘웰빙 영역’이라고도 불리는 회복탄력영역을 소개하는 데 있다. 회복탄력영역은 우리의 마음과 몸이 건강한 상태를 유지할 수 있는 영역을 말한다. 회복탄력영역에 있으면 하루 동안 경험하는 스트레스에 긍정적으로 반응하며 잘 다룰 수 있게 된다. 스트레스가 심하면 우리를 회복탄력영역에서 과흥분 영역이나 무기력 영역으로 몰아낼 수 있다. 우리가 과흥분 영역에 갇히면 불안, 초조, 긴장, 화, 스트레스 등을 느끼게 된다. 몸을 잘 조절할 수 없어 집중하기 어렵고, 따라서 새로운 정보를 배우거나, 좋은 결정을 내리는 것이 어려워진다. 무기력 영역에 갇히면 피곤, 에너지 부족, 무관심 등이 나타날 수 있다. 또한, 하고자 하는 의욕이 없고 위축되어 새로운 것을 배우거나, 문제를 해결하거나, 최선의 선택을 내리는 것이 어렵게 된다.	
학습 목표 학습자는 • 회복탄력성과 관련된 세 개의 영역에 대해 이해할 것이다. • 따라가기를 하면서 자신이 현재 어느 영역에 있는지 인식할 수 있을 것이다. • 자원 활용하기와 접촉하기를 통해 회복탄력영역으로 돌아오는 기술을 기를 것이다.	주요 구성 요소  자기 조절 (1E)
시간 30분	준비물 • 세 영역을 그릴 수 있는 칠판이나 종이 • 손가락 인형 (일반적인 인형으로 대체 가능)

도입 | 4분

- “자, 잠시 우리 몸 안에 있는 감각에 주의를 기울여 볼게요. 내가 얼마나 많은 에너지를 가지고 있는지, 그리고 지금 무겁거나 가벼운 느낌인지, 덥거나 추운지, 편안하고 부드러운지, 아니면 긴장되고 흥분되는지 확인해 보는 거예요. 몸에 어떤 일이 일어나는지 알아보는 거예요.
- 지난 시간에 우리는 몸과 감각을 이용해 마음을 차분하게 가라앉히고 기분이 좋아지게 하는 접촉 하기에 대해서 이야기 나누었어요. 우리 친구들이 했던 자세 중에서 유쾌하거나 중립적인 기분을 가져다 준 것이 있었나요? (대부분의 방법이 언급될 수 있도록 최대한 많은 학생이 이야기하도록 한다.) 기억이 잘 안 나는 친구 있나요? (학생들이 기억을 잘 못하고 있다면, 교실에 게시할 수 있도록 목록을 만드는 것도 좋다.)
- 지금 해보고 싶은 접촉하기 기술이 있나요? (학생들에게 선택하고 탐색할 시간을 주거나 교사가 하나를 선택해서 모든 학생이 함께 해 보도록 할 수 있다.)
- 지금 기분은 어때요? 방금 활동이 여러분에게 도움이 되었나요? 몸 안에서 어떤 차이를 느꼈나요?”

설명/토론 | 10분

회복탄력영역

개요

이 활동에서는 인형과 회복탄력영역 그림을 사용해 회복탄력영역, 과흥분 영역, 무기력 영역의 개념을 소개하고 토론하는 시간을 갖는다. 또한 한 아이(서준이)의 하루를 따라가면서 어떻게 서준이의 몸과 신경계가 하루를 경험하는지 설명한다. 만약 인형을 사용할 수 없다면, 학생들과 비슷한 나이대의 아이 사진으로

대체할 수 있다.

탐색할 내용/성찰

- 스트레스 요인은 우리를 회복탄력영역 밖으로 쫓아낸다. 모든 사람들은 과흥분 영역이나 무기력 영역에 갇힐 수 있다.
- 과흥분 영역이나 무기력 영역 중 한 구역에 갇히게 되면, 기분이 좋지 않아지거나, 올바른 결정을 내리기 어렵게 된다.
- 회복탄력영역으로 돌아오기 위한 방법이 있다.
- 회복탄력영역에서 신체는 건강해지고 마음은 행복해진다. 우리 자신과 다른 사람들에게 더 친절해지며, 더 나은 결정을 할 수 있다.

준비물

- 세 영역을 그릴 수 있는 칠판이나 종이
- 손가락 인형 (일반 인형으로 대체 가능)

수업 방법

- 인형을 보여주면서 우리와 비슷한 학교에 다니고 있는 친구라고 소개한다. 학생들과 함께 인형에게 이름을 지어준다(여기서는 ‘서준’이라는 이름을 사용할 것이다). 오늘 서준이의 하루에 대해 이야기할 것이라고 이야기하고, 이야기를 들으면서 서준이가 어떤 기분일지 생각해 보라고 말한다. 이 활동을 위해 회복탄력영역 그림을 보여줄 거라고 설명하고 서준이가 이 영역들에 있을 것이라고 이야기한다.
- 회복탄력영역 그림을 준비해 보여주거나 칠판이나 종이에 그린다. 그림에는 두 개의 수평선과 그 안에 두 개의 곡선이 있어야 한다.
- 이 그림이 우리 몸, 특히 신경계가 하루 동안 어떻게 움직이는지를 보여준다고 설명한다. 더 흥분되거나

화가 날 때도 있고, 어떨 때는 더 피곤하거나 기운이 없을 때도 있을 것이라고 설명한다.

- 중간 영역이 ‘회복탄력영역’(또는 ‘OK 영역’ 또는 ‘웰빙 영역’ 또는 교실에서 만든 용어로 부를 수 있음)임을 설명한다. 서준이가 기분이 좋을 때 서준이가 놓일 수 있는 영역이다. 이 영역 안에서도 서준이는 다양한 감정과 느낌을 경험하지만, 여전히 몸은 건강한 상태이고 올바른 결정을 내릴 수 있다. 서준이는 적당히 슬프거나 적당히 화가 나 여전히 회복탄력영역/OK 영역 안에 머물고 있다.
- ‘회복탄력성’이라는 말을 설명한다. 회복탄력성은 어려움을 처리하고 다루는 능력, 어려운 것을 이겨내고 다시 돌아오는 능력, 내면의 힘, 강인함 등으로 설명할 수 있다.
- 스트레스 요인 또는 마음의 동요를 일으킬 수 있는 요인이 나타나면 번개 표시(또는 다른 기호)를 그린다. 학생들에게 가끔 서준이를 화나게 하거나 불안하게 만드는 일이 일어날 것이라고 말한다. 이야기에서 이런 스트레스 요인을 발견하면, 번개 표시를 그리도록 한다. 이것은 서준이를 회복탄력영역에서 이탈하게 만들 수도 있다. 그렇게 되면 서준이는 과흥분 영역이나 무기력 영역에 갇힐 수 있다.
- 이제 이 그림에 있는 과흥분 영역이나 무기력 영역에 두 아이의 사진을 붙인다. (아래에 제공된 사진을 인쇄하여 사용할 수 있다.)
- 학생들에게 과흥분 영역에 있는 아이는 무엇을 느끼고 있을지 물어본다. “너무 너무 화가 나고, 긴장되고, 초조할까요? 서준이가 과흥분 영역에 갇히게 되면 어떻게 될까요?”
- 예를 먼저 들어주는 것이 좋다. 감각 단어에는 다른

색(예: 빨간색)을 사용하면서 학생들이 이야기하는 단어를 적는다. 무기력 영역에 대해서도 똑같이 이야기 나눈다. “무기력 영역에 있는 아이는 슬프고 피곤하고 혼자라고 생각할까요? 서준이가 무기력 영역에 갇히게 되면, 어떤 일이 일어날까요?” 감각 단어는 다른 색을 사용하면서 학생들이 하는 이야기를 적는다.

- 그후 아래에 제시된 서준이의 이야기를 들려준다. 이야기를 하면서 잠시 멈추고 다음의 내용을 확인한다. (a)서준이 몸에서 느낄 감각에 대해 이야기 나누기, (b)회복탄력영역 그림에서 서준이 있을 곳 찾기, (c) 회복탄력영역으로 돌아가거나 그곳에 머무르기 위해 서준이가 할 수 있는 일 생각하기.
- 우리가 이미 회복탄력영역으로 돌아오도록 돕는 많은 기술을 배웠다는 것을 알려준다. 토론을 마치면서 자원 활용하거나 접촉하기를 할 수 있도록 한다.

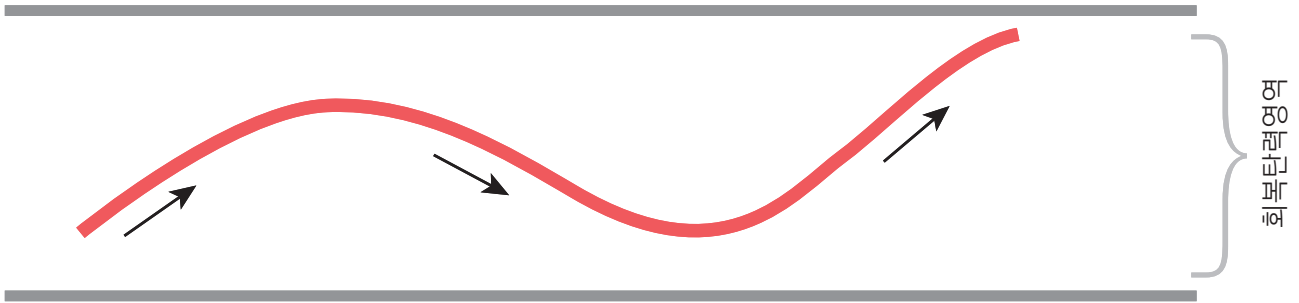
교사를 위한 팁

- 학생들이 이러한 중요한 통찰에 바로 이를 수 없더라도 걱정할 필요는 없다. 다음 수업 활동을 통해 통찰을 강화할 수 있다.
- 안전을 위한 참고 사항: 처음으로 세 가지 영역에 대해 가르칠 때에는 우선 인형이나 사진과 같이 학생들이 아닌 다른 대상을 사용해 과흥분 영역이나 무기력영역에 갇힌 모습을 나타내고 그 대상이 무엇을 느낄 것인지 물어보는 것이 안전하다. 이것은 세 영역을 간접적으로 가르치는 방식이라 할 수 있다. 학생들에게 다음과 같은 질문을 직접적으로 하는 것은 추천하지 않는다. “여러분이 지금 과흥분 영역에 갇혀 있으면 기분이 어떨까요?”, “우리가 과흥분 영역에 갇혀 있다면 어떻게 보일까요?”, “여러분은 그림에 있는 높은 영역에 갇혀 있던 때가

기억나나요?” 이런 질문을 직접적으로 하면 학생들은 정신적 충격을 받았던 기억을 떠올리거나, 자신에게 일어난 최악의 상황을 설명해야 할 것이다. 또한,

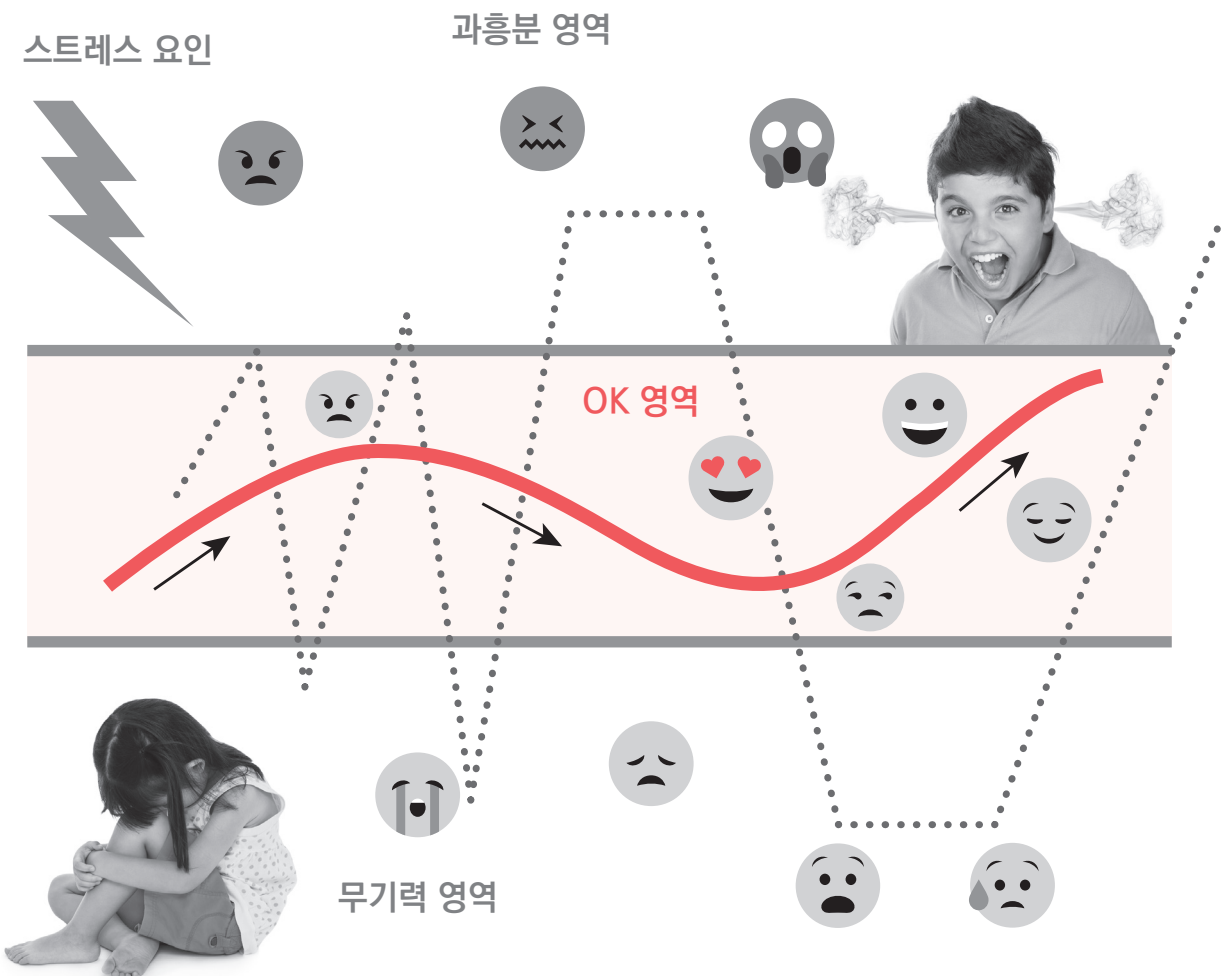
연극이나 역할극이 아닌 실제 내용으로 학생이 직접 겪은 과흥분 영역이나 무기력 영역을 보여주도록 하는 것도 추천하지 않는다.

회복탄력영역



출처: Trauma Resource Institute

Peter Levine/Hellerdl 그림. Genie Everett 디자인



활동안

- “우리는 지금 우리 몸과 신경계에 대해서 배우고 있어요.
- 신경계가 하는 역할은 무엇인가요?
- 우리는 감각에 집중하고 있어요. 우리 몸을 차분하게 만들기 위해서 자원 활용하기, 접촉하기, 지금 도와주세요! 전략을 사용할 수 있다는 것도 배웠어요.
- 오늘은 여러분에게 친구를 한 명 소개하려고 해요. (인형을 보여준다.) 이 친구는 이름이 필요해요. 어떤 이름이 좋을까요?(여기서는 서준이라는 이름을 사용한다.)
- 서준이는 우리 친구들과 나이가 같아요. 우리 친구들과처럼 학교에도 가요. 서준이의 하루를 따라가면서 신경계가 하는 일을 자세히 보도록 할게요. 서준이는 정말 정말 많은 일을 겪었어요!
- 서준이의 하루를 보기 전에 먼저 신경계를 이해하는데 도움을 줄 수 있는 그림을 만들어 볼 거예요. 이 그림은 서준이의 신경계가 하루 동안 겪는 일을 보여줄 거예요.
- 여기 중간 부분은 회복탄력영역이라고 해요(혹은 OK 영역, 웰빙 영역). 서준이가 이곳에 있으면 건강함을 느껴요.
- 회복탄력성이란 우리 몸과 마음이 잘 조절되고, 마음이 강해져서 어떤 어려움도 잘 이겨낼 수 있는 것을 말해요. 어려운 일이 일어나도 회복탄력성이 있기 때문에 다시 돌아와 몸과 마음을 건강하게 지킬 수 있는 것이죠.
- 우리가 회복탄력영역에 있는 동안 어려움을 겪으면 마음속의 강한 힘이 어려움을 잘 이겨낼 수 있도록 도와줘요. 우리의 몸과 마음이 더 좋아지게 만드는

법을 이미 알고 있기 때문에 너무 심하게 스트레스를 받거나 그 문제 때문에 너무 힘들어지는 일은 일어나지 않아요.

- 서준이가 이 영역에 있으면 기분이 어떨 것 같나요?
- 하루에 우리는 몇 번이나 이 영역 안에서 올라가거나 내려갈 수 있어요. (회복탄력영역에 곡선을 그린다.) 올라가는 선은 우리가 흥분하거나 에너지가 넘칠 때를 말하고, 내려가는 선은 우리가 졸리거나 에너지가 없다고 느낄 때를 말해요. 하지만 우리는 아직 회복탄력영역에 있어요.
- 그런데 갑자기 어떤 무서운 일이 일어나거나 우리가 싫어하는 일이 일어나면(번개를 그리거나 번개를 가리킨다.) 회복탄력영역 밖으로 쫓겨나게 돼요. 그러면 우리는 과흥분 영역에 갇힐지도 몰라요.
- 서준이가 과흥분 영역에 갇히면 무엇을 느낄까요? (학생들이 이야기하도록 한다.)
- (도움이 되는 것 같다면, 서준이에게 직접 질문해 보도록 하고 서준이가 대답하는 방식으로 진행할 수도 있다. 이렇게 하면, 학생들이 언급하지 않는 감각이나 감정을 교사가 설명할 수 있다.) 우리 그림 서준이에게 물어볼까요? 서준아, 높은 영역에 갇히면 무엇을 느끼니?
- 서준이가 말한다. “여기 정말 싫어. 불안하고 무서워. 가끔은 화도 너무 많이 나고 짜증이 나! 내가 뭘 해야 될지도 모르겠어. 난 지금 통제가 안 돼. 여기서는 스트레스도 많이 받아. 그런데 가끔은 스트레스를 많이 받으면, 무기력 영역으로 갈 때도 있어. 이 무기력 영역에 갇히면 사진에 있는 이 아이와 같은 표정을 짓게 되지.”
- 무기력 영역에 갇힌 아이는 어떤 것을 느끼고

있을까요? (학생들이 이야기하도록 한다.)

- 서준아! 너도 똑같이 느끼고 있어?
- 서준이가 말한다. “무기력 영역에 갇히면 나도 똑같이 힘이 없고 우울해. 아무것도 하고 싶지 않아. 내가 좋아하던 게임도 하기 싫어. 그냥 아무 관심이 없어. 가끔은 혼자 있고 싶어. 사람들이 주위에 많이 있어도 혼자 있는 것 같다니까. 너희들한테 얘기할 수 있는 건, 여기 낮은 영역에 갇혀 있는 건 정말 싫어. 그런데 회복탄력영역으로 돌아가면 다시 기분이 좋아져.””

통찰 활동 | 12분

서준이의 하루

개요

이 통찰 활동에서, 학생들은 서준이의 하루를 경험한다. 서준이의 하루는 비슷한 또래의 아이들이 겪게 되는 전형적인 하루를 보여준다. 서준이가 회복탄력영역 그림에서 어디에 있을지 물어보면서 인형을 이용해 서준이의 하루를 들려준다.

탐색할 내용/통찰

- 스트레스 요인은 우리를 회복탄력영역 밖으로 쫓아낸다. 모든 사람들은 과흥분 영역이나 무기력 영역에 갇힐 수 있다.
- 과흥분 영역이나 무기력 영역 중 한 구역에 갇히게 되면, 기분이 좋지 않아지거나, 올바른 결정을 내리기 어렵게 된다.
- 회복탄력영역으로 돌아오기 위한 방법이 있다.
- 회복탄력영역에서 신체는 건강해지고 마음은 행복해진다. 우리 자신과 다른 사람들에게 더 친절해지며, 더 나은 결정을 할 수 있다.

준비물

- 아래 제시된 이야기
- 매직
- 화이트보드나 전지

수업 방법

- 이야기 중 별표가 붙은 곳에 가면 서준이가 어떤 기분일지, 그리고 회복탄력영역 그림에서 어디에 놓여질지 이야기 나눈다. “서준이는 지금 몸에서 무엇을 느끼고 있을까요?”라고 질문하고 학생들이 대답하면, “서준이는 지금 여기 세 영역 중 어디에 있을까요?”라고 물어본다. 학생들에게 구체적으로 대답해 달라고 요청한다. “서준이가 회복탄력영역에 있을 것 같아요? 그럼 회복탄력영역 안에서도 중간에 있을까요? 아니면 높은 쪽에 있을까요? 낮은 쪽에 있을까요? 아니면 회복탄력영역에서 이탈했을까요? 그렇다면, 과흥분 영역에 있을까요, 무기력영역에 있을까요?” 학생들이 답을 하는 동안, 그림의 왼쪽에서 오른쪽으로 서준이가 어느 영역에 있는지 보여주면서 서준이의 하루를 그린다.
- 어떤 지점에 가면 서준이를 회복탄력영역에서 벗어나게 하는 스트레스가 일어나고 있다고 생각되는 사건이 있을 것이다. 그때 학생들에게 이렇게 물어본다. “여기에 번개를 놓아야 할까요? 큰 번개를 놓을까요, 아니면 작은 번개를 놓을까요?” 학생들이 서준이가 회복탄력영역에서 벗어났다고 이야기하면, 이를 확실하게 보여주는 선을 그려 넣는다.
- 별표가 보이면 잠시 멈추고, 서준이가 자신을 진정시키거나 기분이 나아지게 하기 위해 무엇을 할 수 있는지 이야기 나눈다. 서준이 인형이 그것을 수행하고 나면 학생들은 서준이가 회복탄력영역으로

돌아가도 되는지 결정할 수 있다. 이야기에 별표가 나타날 때마다 이런 과정을 엄격하게 따를 필요는 없다. 잠깐 멈추고 이야기할 수 있는 포인트를 알려줄 뿐이다. 학생들과의 상호작용하는 것이 이런 활동을 하는 것보다 자연스러울 수도 있고, 학생의 참여율에 따라 멈추는 것을 더하거나 덜할 수 있을 것이다.

- 마지막에는 전체 그림을 보고 이야기 나눈다.
“서준이가 자신의 하루를 돌아보고, ‘스트레스가 많이 생겼네’라고 생각한다면, 회복탄력영역에서 멀어지지 않도록 미리 준비할 수 있는 일은 무엇이 있을까요?”
- 자원 활용하기와 접촉하기를 연습하면서 마무리한다.

교사를 위한 팁

- 샘플 이야기를 제공하고는 있지만 자신의 학생들에게 적합하게 이야기를 각색해서 진행할 수 있다. 이렇게 하면 담당하고 있는 학생들이 이야기에 더 공감할 수 있을 것이다. (학생들과 이 활동을 한 번 하고 나면, 다른 이야기를 할 때에도 비슷한 연습을 할 수 있게 될 것이다. 학생들은 결과적으로 주인공이 가지는 느낌과 회복탄력영역에서의 위치를 이야기하게 될 것이다.)
- 또 다른 방법으로 줄이나 테이프를 사용해 교실 바닥에 회복탄력영역 그림을 그리고, 학생들이 서준이의 이야기를 들으면서 영역과 영역 사이를 이동하면서 서준이의 하루를 보여줄 수도 있다.

서준이의 하루

“서준이가 일어났어요. 그런데 너무 빨리 일어났네요! 학교에는 8시까지만 가면 되는데, 웬일인지 오늘 서준이의 기분이 아주 좋아서 평소보다 일찍 일어나 버렸어요. 왜 일까요?”

이때 엄마가 왔어요. “서준아! 일찍 일어났구나. 양치하고

옷 갈아입으렴.” 엄마가 양말을 꺼내 주셨어요. 그런데 서준이가 싫어하는 양말이었어요. 왜냐하면 그 양말을 신을 때마다 발이 너무 가려왔거든요.

“싫어요! 이 양말 안 신을 거예요!” 서준이가 말했어요.*

“그래, 그럼 다른 걸 신으렴.” 엄마가 말했어요. “어떤 양말을 신고 싶니?”

서준이는 좋아하는 양말을 찾고 또 찾았어요. 무지개 색으로 된 아주 부드러운 양말이에요. “전 이 양말 신을래요!” 서준이가 말했어요.

“그러렴. 네가 좋아하는 양말을 신고 가렴.” 서준이의 엄마가 말했어요. 서준이는 그 양말을 신고 기분이 매우 좋아졌어요!

서준이는 이를 닦고 아래층으로 내려갔어요. 엄마는 서준이를 위해 아침을 준비하고 있어요. 오늘 아침은 서준이가 좋아하는 달걀과 구운 감자예요! “오! 예!!” 서준이는 앉자마자 이렇게 소리 질렀어요.*

“서준아! 늦겠다.” 엄마가 말했어요. “빨리 아침 먹고 학교 가야지. 가방은 챙겼니?”

“아니요. 가방 2층 방에 있어요.” 서준이가 먹으면서 얘기했어요.

“얼른 가서 가져와.” 엄마가 말했어요. “가방에 숙제 챙기는 것도 잊지 말고.”

“근데 엄마! 저 아직 아침 먹고 있잖아요!” 서준이가 말했어요. 서준이는 지금 아침을 아주 맛있게 먹고 있는 중이에요.

“지금 빨리 가서 가져와. 아니면 학교 늦어.” 엄마가 말했어요. “빨리 빨리.”*

서준이는 통학 버스를 타고 학교에 가요. 그런데 지금 거의 버스를 놓칠 것 같아요!! 하지만 서준이는 다행히도

딱 맞춰서 버스를 탔어요. 서준이는 현우 옆에 앉았어요. 그리고 “휴, 겨우 탔네!”라고 말했어요.*

서준이는 학교에 도착해 교실로 갔어요. 친구들이 모두 앉아 있고, 선생님이 들어오셨어요.

“자, 숙제 검사 할 시간이에요. 숙제 내준 거 기억하지요?” 선생님께서 말씀하셨습니다.

서준이는 선생님께서 숙제를 내주셨던 것이 떠올랐어요. 그렇지만, 하지 않았다는 것을 깨달았어요.

“아! 안 돼!”라고 생각했어요. “어떻게 또 잊어버릴 수가 있지?”

“자 한 명씩 숙제를 보여주세요.” 선생님께서 말씀하셨습니다. 학생들은 한 명씩 돌아가면서 숙제를 꺼냈어요. 이제 곧 서준이 차례예요.

“서준아, 숙제를 보여주겠니?” 서준이에게 물어보셨어요.*

“저 숙제 안 했어요. 죄송해요.” 서준이가 말했어요.

“그렇구나. 걱정하지마. 내일 가져와도 돼.” 선생님께서 친절하게 웃으며 말씀하셨습니다.*

그리고 선생님이 숙제를 안 한 다른 친구들에게도 내일 가져와도 된다고 말씀하시는 것을 보았어요.*

점심시간이에요! 서준이는 지금 정말 행복해요. 왜냐하면 오늘 점심 메뉴가 서준이가 좋아하는 피자였거든요!*

서준이는 점심을 맛있게 먹고 잠깐 쉬러 운동장으로 나갔어요. 점심시간에는 다음 수업 시작 전에 항상 이렇게 놀 수 있는 시간이 있어요. 다른 친구들은 축구를 하고 있어요. “나도 축구 좋아하는데!” 서준이가 생각했어요.

그런데 서준이가 축구를 하려고 친구들에게 다가가자

몸집이 큰 친구들이 서준이를 막았어요. “넌 우리랑 축구 못해!”라고 소리쳤어요. 서준이는 너무 놀랐어요. 그리고 슬퍼졌어요. 그래서 혼자 놀이터 구석으로 가서 있었어요. 갑자기 아무하고도 놀고 싶지 않다는 느낌이 들었어요. 서준이의 몸이 무거워졌어요.*

이때, 서준이의 친구 해원이가 다가왔어요.

“서준아, 우리도 축구하는데 같이 할까? 네가 우리 팀에 들어오면 좋겠어!”라고 말했어요.

“진짜? 그래!” 서준이가 말했어요.

서준이는 얼른 뛰어가 쉬는 시간이 끝날 때까지 축구를 했어요.

학교가 끝나고 집으로 갔어요. 가족들과 저녁을 먹고 이불 속으로 들어갔어요. 서준이는 지금 너무 피곤하고 공을 너무 열심히 찼는지 다리가 좀 아파요. 그래도 베고 있는 베개가 정말 부드럽게 느껴져요.*”

끝

마무리 | 4분

- “회복탄력영역 그림은 무엇을 보여주는 걸까요?
- 누군가가 과흥분 영역에 있다면, 우리는 그것을 어떻게 알 수 있을까요?
- 무기력영역에 있다면 어떻게 알 수 있을까요?
- 회복탄력영역을 설명하기 위해서 사용할 수 있는 단어는 어떤 것이 있을까요?
- 대부분의 사람이 과흥분영역에 갇히게 될까요? 무기력영역은 어떨까요?
- 오늘 배운 것 중에 언젠가 도움이 될 것 같아서 기억하고 싶은 것이 있나요?”

2장	회복탄력성 키우기	
수업 활동 6	시나리오를 통해 회복탄력영역 탐구하기	
목적		
이 수업 활동에서는 학생들이 특정 시나리오의 등장인물이 느끼는 감정을 따라 바닥에 그려진 세 영역 지도 사이를 이동하는 활동을 한다. 이것은 수업 활동 5 ‘회복탄력영역’을 확장하는 수업이다. 이 활동을 통해 학생들은 회복탄력성과 신경계에 대한 이해를 체화할 수 있을 것이다. 이때, 학생들에게 직접적으로 과흥분영역이나 무기력영역에 갇혀 있으면 무엇을 느끼게 될지에 대한 질문은 하지 않으며, 시나리오의 등장인물들을 통해 간접적으로 문제를 탐구하도록 할 것이다.		
학습 목표	주요 구성 요소	
학습자는 - 회복탄력성과 관련된 세 개 영역에 대해 이해할 것이다. - 따라가기를 하면서 현재 어느 영역에 있는지 인식할 수 있을 것이다. - 자원 활용하기와 접촉하기를 통해 회복탄력 영역으로 돌아오는 기술을 기를 것이다.	 자기 조절 (1E)	
시간	준비물	
30분	- 회복탄력영역 그림과 신경계 그림 - 제공 되는 시나리오 - 세 영역을 바닥에 표시하기 위한 색 테이프	

도입 | 5분

- “ 잠시 동안 몸 안에 있는 감각에 주의를 기울여보세요. 여러분이 얼마나 많은 에너지를 가지고 있는지 확인해볼 수 있고, 지금 몸이 무거운지, 가벼운지, 더운지 추운지, 편안하고 좋은지, 아니면 긴장되고 흥분되는지도 확인할 수 있어요. 무슨 일이 일어나고 있는지 알아차려 보세요.
- 지난 시간에 우리는 몸과 감각을 이용하여 마음을 차분하게 가라앉히고 기분을 좋아지게 하는 접촉하기에 대해서 이야기 나누었어요. 우리 친구들이 했던 자세 중 유쾌하거나 중립적인 기분을 가져다 준 게 있었나요? (대부분의 전략이 언급될 수 있도록 최대한 많은 학생이 이야기하도록 한다.) 기억이 잘 안 나는 친구 있나요? (학생들이 기억을 잘 못 하고 있다면, 교실에 게시할 수 있도록 목록을 만드는 것도 좋다.)
- 지금 해보고 싶은 접촉하기 기술이 있나요? (학생들에게 선택하고 탐색할 시간을 주거나 교사가 하나를 선택해서 모든 학생이 함께 해 보도록 한다.)
- 지금 기분이 어때요? 방금 전에 한 활동이 우리 친구들에게 도움이 되었나요? 몸 안에서 어떤 차이를 느꼈나요?”

통찰 활동 | 20분

시나리오를 통해 세 영역 탐색하기*

개요

이 활동에서는 이전과는 다른 시나리오를 제공한다. 학생들은 바닥에 그려진 세 영역 주변에 선다. 이 그림은 시나리오를 들으면서 주인공이 어느 영역에 있을지를 나타낼 회복탄력영역 표다. 학생들은 직접 영역 사이를 오가며 주인공의 위치를 알려준다. 그리고 서로에게 다시 회복탄력영역으로 돌아올 수 방법을 제안한다. 과흥분 영역이나 무기력 영역에 있는 학생들은 제안된 행동을

수행하고 회복탄력영역으로 돌아온다. 이 활동은 여러 번 반복할 수 있다.

탐색할 내용/통찰

- 스트레스 요인은 우리를 회복탄력영역 밖으로 쫓아낸다. 모든 사람은 과흥분 영역이나 무기력 영역에 갇힐 수 있다.
- 과흥분 영역이나 무기력 영역 중 한 구역에 갇히게 되면, 기분이 좋지 않아지거나, 올바른 결정을 내리기 어렵게 된다.
- 회복탄력영역으로 돌아오기 위한 방법이 있다.
- 회복탄력영역에서 신체는 건강해지고 마음은 행복해진다. 우리 자신과 다른 사람들에게 더 친절해지며, 더 나은 결정을 할 수 있다.

준비물

- 회복탄력영역 그림과 신경계 그림
- 제공되는 시나리오
- 세 영역을 바닥에 표시하기 위한 색 테이프

수업 방법

- 바닥에 세 영역을 그린다. 바닥에 영역을 그리는 가장 쉬운 방법은 색 테이프를 사용해 두 개의 평행선을 먼저 그려 넣어 세 개의 구역을 만드는 것이다. 회복탄력영역은 두 선 사이에 있는 공간이 되고, 과흥분 영역은 그 위의 공간, 무기력 영역은 제일 아래 공간이 된다. 원한다면 바닥에 ‘과흥분’, ‘회복탄력’, (또는 ‘웰빙’) 그리고 ‘무기력’이라고 표시할 수도 있다.
- 학생들이 ‘회복탄력’이라는 단어를 확실히 이해하지

못했다고 생각되면, 칠판이나 종이에 ‘회복탄력성’이라는 단어를 쓰고, 회복탄력성과 비슷한 단어들을 이야기하도록 하면서 단어 지도 만들기 활동을 할 수 있다.

- 그 뒤 두 명에서 네 명 정도의 지원자를 모아 영역 그림으로 초대한다. 다른 학생들은 관찰자가 된다. 아래에서 제시된(혹은 직접 구성한 시나리오) 시나리오를 읽고 지원자들에게 이야기 속의 주인공이 어느 영역에 있을 것으로 생각하는지 묻는다. 이 세 개 영역은 연속된 것이라고 말한다. 예를 들어, 회복탄력영역 안에서도 높은 쪽에 치우쳐 설 수 있다(예: 에너지가 넘치고 신이 난 상태지만, 스트레스는 받지 않는 상태). 과흥분 영역에서도 아래쪽에서 있을 수 있고(약간 스트레스를 받은 상태), 과흥분 영역의 꼭대기에 설 수도 있다(매우 스트레스를 받은 상태).
- 지원자들이 설 자리를 정하고 나면, 왜 그곳에 서 있는지 물어본다(모든 지원자가 같은 공간에 서지 않아도 된다). 그리고 지금 몸에서 느껴지는 것을 이야기하도록 한다.
- 그런 다음 다른 학생들(관찰자)에게 주인공의 기분이 좋아지게 하는 일에 대해 묻는다. 학생들은 지금 도와주세요! 전략, 자원 활용하기, 접촉하기 등의 활동을 제안한다. 지원자(그리고 원한다면 관찰자도)에게 제안된 것을 직접 해보고 싶은지 물어보고 원한다면 해보도록 한다. 그리고 주인공이 지금 어떤 기분일지, 그리고 어디로 옮겨가는 것이 좋을지 묻는다.
- 새로운 시나리오와 새 지원자를 받아 활동을 반복한다.

교사를 위한 팁

- 이 활동은 학생들에게 그들의 감각을 묻는 직접적인

방식이 아니라 시나리오를 통해 세 영역을 탐구하도록 부드러운 접근방식을 택해 간접적으로 진행한다. 신경계는 상황에 지속적으로 반응하기 때문에, 실제로 과흥분 영역이나 무기력 영역을 경험하는 학생들을 만날 수 있다. 신경계는 또한 생각이나 상상력이 사실인 것처럼 반응하기도 하는데, 이 활동은 상상이 현실로 연결될 수 있는 활동이다. 그러므로, 학생들에게서 신경계의 활성화가 일어날 수 있다는 것을 주시하고, 여기서 배운 활동들이 몸을 조절하는 데 도움을 줄 수 있다는 것을 기억하도록 하자.

- 이 기술을 연습하면 학생들은 점차 회복탄력영역을 확장할 수 있을 것이며, 스트레스 요인이 더 이상 과흥분 영역이나 무기력 영역으로 보내지 않게 되거나, 갔다 가도 쉽게 돌아올 수 있게 될 것이다.
- 학생들이 이 과정을 이해하고 나면, 실제로 교실에서 혹은 학생들 사이에서 일어났던 일을 시나리오로 만들어 사용할 수도 있다. 이 활동은 나중에 더 자세히 탐구할 공감, 조망 수용, 갈등 전환을 위한 토대를 마련해 줄 것이다.

샘플 시나리오

이 시나리오는 하나의 예일 뿐이다. 자신의 수업에 적합하도록 등장인물의 이름을 자유롭게 바꿀 수 있으며, 다른 상황을 넣어도 괜찮다. 학생들이 가진 이름 이외의 다른 이름을 선택하는 것이 좋을 것이다. 학생들에게 자신이 선 이유를 설명할 수 있으면 어디에든 서 있어도 좋다고 이야기한다. 일반적으로 나올 수 있는 답변을 대괄호 안에 넣었다.

- 현우는 우리 친구들과 같은 나이에요. 그런데 전교생 앞에서 공연을 해야 해요. 현우가 지금 어떨 것 같나요? 현우가 지금 뭔가 다른 느낌을 가지고 있을 거라고 생각하는 친구 있나요? 현우는 지금까지 연습을

굉장히 많이 했고 공연하는 걸 좋아한다면 어떨까요?
현우가 지금 어떤 감각을 느끼고 있을까요?

- 수연이는 이불 안에 있어요. 내일이 생일인데, 멋진 선물을 많이 받을 것 같아서 잠이 오질 않아요. (수연이는 흥분했지만 스트레스를 받는 상태는 아닐 거예요. 그래서 높은 영역에는 안 있을 것 같아요.)
- 은서는 친구들과 놀러 가고 싶은데, 친구들이 은서와 놀아주지 않을 것 같아요. 은서를 혼자 남겨둘 것 같아요. (아마도 무기력 영역에 갇혀 있을 거예요. 아니면 화가 나서 과흥분 영역이나 회복탄력영역의 높은 곳에 있을지도 몰라요.)
- 선생님이 예빈이에게 숙제를 했는지 물어봐요. 하지만 예빈이는 오늘 숙제를 하지 않았어요.
- 준서는 저녁이라 집에 있어요. 그런데 형과 엄마가 싸우는 소리가 들려요. 둘 다 소리를 지르고 있어요.
- 윤아는 주말에 부모님과 집에 있었어요. 부모님이 “우리 오늘 밖에 나가야 해서, 돌봄 선생님이 오실 거야”라고 말 했어요. 윤아는 이전의 돌봄 선생님은 좋아했지만, 지금 새로 오는 돌봄 선생님은 잘 몰라요.
- 예서는 부모님과 함께 사람이 엄청나게 많은 쇼핑센터에 갔어요. 그런데 어느 순간 주위를 둘러 보았을 때 부모님이 보이지 않았어요. (예서가 곁에 없는 것을 발견한 부모님은 어느 영역에 있을지 물어봐도 좋다.)
- 진우가 학교에 도착했을 때 친구들이 생일 파티를 준비했다는 것을 알게 되었어요.
- 시후와 동현이는 지금 유령의 집 앞에 있어요. 시후가 “들어가자! 재밌을 거야!”라고 말했어요. 동현이는 “나 들어가기 싫은데”라고 말했어요. 그러자 시후가 “

안 돼. 들어가야 돼!”라고 말하면서 동현이를 안으로 밀어 넣었어요. (시후가 어느 영역에 있을지, 그리고 동현이가 어느 영역에 있을지 각각 예측해 보도록 한다.)

이 활동을 몇 번 반복할 수 있다. 실제 교실에서 발생할 수 있는 상황을 접목해 새로운 시나리오를 생각해 볼 수도 있다. 학생들과 같이 협력해 교실에서 발생했던 일과 비슷한 시나리오를 만들어 볼 수도 있다.

마무리 | 5분

- “이제 자원 하나를 마음 속에 떠올려 볼게요. 보물 상자에서 자원 하나를 꺼내 만지거나 쥐고 있어도 좋아요.
- 잠시 동안 자원에 집중하고 몸에서 일어나는 감각을 살펴보세요.
- 유쾌하거나 중립적인 감각이 느껴진다면, 그 감각을 잠시 동안 느끼고 있어보세요. 불쾌한 감각을 느꼈다면, 몸 안에서 기분을 좋게 하는 장소를 찾아 그 곳에 머물러 보세요.
- 무엇이 느껴지나요?
- 오늘 배운 것 중에 언젠가 도움이 될 것 같아서 기억하고 싶은 것이 있나요?”

2장	회복탄력성 키우기
수업 활동 7	몸에서의 친절과 행복
목적 2장의 마지막 수업 활동에서는 1장에서 탐구한 행복과 친절, 그리고 안전의 개념을 2장에서 지금까지 배운 것과 연결시킨다. 현재 학생들은 자신의 신체에 대해서, 그리고 신체를 안정시키는 방법에 대해서 잘 알고 있다. 또한, 회복탄력영역에 대해서도 이해하고 있다. 따라서 이러한 이해를 행복과 친절, 그리고 학급 규칙에 연결해 생각해 볼 수 있다. 스트레스나 위협을 느끼는 것은 우리를 회복탄력영역에서 멀어지게 한다. 따라서 불편함을 느끼게 하고, 실제로 우리 몸에 호르몬을 분비해	신경계를 어지럽힌다. 이것이 계속되면, 건강에 좋지 않을 뿐만 아니라 장기적인 손상도 일으킬 수 있다. 학생들은 회복탄력영역에서 멀어지는 이유와 그때의 느낌, 그리고 친절을 통해 회복탄력영역/OK 영역으로 돌아가는 방법에 대해 1인칭적 시점에서 경험하고 이해했기 때문에 이제 친절과 학급 규칙의 중요성을 더 깊이 이해할 수 있다. 학생들은 지금 서로가 행복하고 건강하도록 돕고 있으며, 나아가 서로의 몸이 행복하고 건강해지도록 돕고 있다.
학습 목표 학습자는 • 우리 몸의 행복과 친절, 안전을 학급 규칙과 연결할 것이다. • 신경계 부조화와 신체적 건강 사이의 관계를 인식할 것이다.	주요 구성 요소  대인 관계 인식 (2A)
시간 30분	준비물 • 이전에 만든 학급 규칙 목록과 도움주기 행동 목록 • 회복탄력영역 그림 • 자율신경계 그림 (이 장의 앞부분 참조)

도입 | 4분

- “자, 보물상자를 꺼내서 지금 사용하고 싶은 게 있는지 볼까요? 접촉하기를 하고 싶다면, 편한 자세로 앉거나, 서거나, 기대 보세요.
- 자원 활용하기를 하고 싶은 친구는 자신의 자원 중 하나를 골라 손에 쥐거나 앞에 놓아 주세요. 그 자원을 바라보거나, 눈을 감고 손으로 느껴보세요.
- 접촉하기를 하는 친구는 몸에 주의를 기울여 보세요.
- 잠시 동안 따라가기를 해보고, 몸 안의 감각에 주의를 기울여보세요. (잠시 멈춤)
- 유쾌하거나 중립적인 감각을 찾았다면 집중하고 그대로 지켜보세요. 감각이 변하는지, 그대로 유지되는지 보세요.
- 유쾌하거나 중립적인 감각을 아직 찾지 못했다면, 몸의 다른 부분으로 돌아가 기분 좋게 하는 감각이 있는지 찾아보세요. (잠시 멈춤)
- 무엇을 알아차렸나요?”

설명/토론 | 8분 이상

개요

이 토론의 핵심은 학생들이 신체를 통해 경험하는 것이 전반적인 건강과 행복에 영향을 미친다는 사실을 이해하도록 돕는 것이다.

탐색할 내용/통찰

- 친절이 없으면 우리는 스트레스를 받거나 위험하다고 생각해 회복탄력영역에서 멀어진다. 친절은 안전함을 느끼게 한다.
- 스트레스를 덜 받는 것은 우리 몸을 건강하게 한다.

- 친절하고 존중하는 태도는 다른 사람의 안전과 건강, 행복을 키운다.

준비물

- 회복탄력영역 그림
- 자율신경계 그림 (이 장의 앞부분 참조.)

수업 방법

- 감각을 탐색하고, 감각으로부터 받은 정보를 살피면서 시작한다.
- 회복탄력영역 그림을 학생들에게 보여준다. 회복탄력영역 안과 밖에 있을 때 우리 몸에서 무슨 일이 일어나는지 이야기한다. 높은 영역이나 낮은 영역에 위치하고 있을 때 몸은 어떻게 느끼는지에 대해 이야기 나눈다. 회복탄력영역으로 다시 돌아오기 위해 할 수 있는 방법을 토론했다.
- 회복탄력영역에 대해 이야기를 나눈 뒤, 보물상자를 사용해 자원 활용하기를 진행한다.
- 가능하면, 자율신경계 그림과 내부 장기 그림을 보여준다. 둘 중 하나만 보여줘도 괜찮다.
- 자율신경계가 위험과 스트레스에 어떻게 반응하는지 설명한다.
- 우리가 다른 사람과 그들의 회복탄력영역에 어떻게 영향을 미칠 수 있는지, 그리고 그들이 회복탄력영역으로 돌아오도록 어떻게 도울 수 있는지 토론했다.

교사를 위한 팁

- 신경계는 우리의 생존을 위해 만들어졌기 때문에 위협이 인지되면 그것에 반응하고, 교감신경계를 활성화시킨다. 이러한 스트레스 반응은 우리 몸에

화학물질을 방출하고, 신체가 잠재적 위험에 대비하는 동안 염증을 증가시킨다. 이것은 단기적으로는 문제가 되지 않지만, 만성적인 염증과 스트레스는 우리 몸을 점점 약하게 만들어 신체적, 정신적 질병에 취약하게 만든다.

- 이것은 우리가 더 차분하게 안정되고 행복해지면 신체적으로도 더 건강하고, 더 잘 배우며, 잘 성장하고, 발달하고, 잘 쉬고, 소화하고, 재생하고, 치유할 수 있게 되는 것을 보여준다. 우리가 불안하거나 불행하다고 느끼면, 우리 몸은 이런 일들을 할 수 없도록 시스템을 차단한다. 그리고 위험에 대비한다. 이러한 과정을 이해하면, 서로를 대하는 방식이 얼마나 중요한지를 깨닫게 된다. 누군가에게 무례하게 행동하면, 그들은 스트레스를 받거나 불안감을 갖게 될 것이다. 그리고 그것은 그들의 건강을 해치고 질병을 얻게 할 수 있다. 누군가에게 친절해지는 것은 그들이 안전한 곳에 있다고 느끼게 해 몸을 더 건강하게 만든다. 우리는 건강하고 행복해지기를 원하기 때문에, 다른 사람들이 우리에게 친절하게 대하기를 바란다. 그리고 이를 통해 안전함을 느끼고 싶어 한다. 그러므로 우리가 원하는 것을 다른 사람에게도 보여주어야 한다. 이것이 바로 친절과 자비다.

활동안

- “우리는 지금 몸의 감각을 탐구하고 있어요. 몸에 주의를 기울이면, 우리가 기분이 좋은지, 행복한지, 안전한지, 아니면 긴장되거나 불안하고 불행한지 알 수 있어요.
- 우리는 또 우리 몸을 더 차분하게 안정시키고 행복하게 만드는 법도 배웠어요. 어떤 것이 있는지 기억하는 친구 있나요? (지난 번 수업과 연결될 수 있도록 충분히 이야기하도록 한다.)

- 이제 회복탄력영역 그림을 볼까요? 회복탄력영역/OK 영역에 있을 때, 우리 몸은 어떤 느낌이 드나요? 왜 그럴까요?
- 우리가 회복탄력영역(OK영역)에 있으면, 우리 몸 안에서 어떤 일이 일어나나요? 회복탄력영역에 있는 것이 우리 몸을 더 건강하게 할까요? 왜 그럴까요? 왜 그렇지 않을까요?
- 우리가 과흥분 영역에 있으면 몸 안에서는 무슨 일이 일어날까요? 왜 그럴까요? 왜 그렇지 않을까요?
- 무기력 영역은 어떤가요? 왜 그럴까요?
- 이제 보물상자 안에 있는 무언가를 보거나, 자원을 생각하거나, 접촉하기를 해 볼게요. 우리 몸에서 무엇이 일어나는지 집중해보세요.
- (가능한 경우, 자율신경계나 내부 장기가 그려진 신체 그림을 보여줘도 좋다.) 과학자들은 우리가 안전하지 않다고 느끼거나 오랫동안 과흥분 영역이나 무기력 영역에 갇히면 건강이 안 좋아질 수 있다는 것을 발견했어요.
- 우리가 스트레스를 받으면, 신경계는 많은 화학물질을 내보내요. 그 화학물질을 조심하지 않으면 몸이 아플 수 있어요.
- 신경계가 하는 일 중에 우리에게 꼭 필요한 것은 무엇이 있을까요? 신경계는 위, 심장, 폐와 같은 우리 몸 속 장기들을 조절해줘요. 음식을 먹으면 소화를 시켜주고요. 자거나 쉴 수 있게 도와줘요. 그리고 우리 몸을 더 크고 건강하게 자라나게 해줘요. 심장을 뛰게 하고, 폐가 숨 쉬게 하고, 피가 흐르게 해요.
- 이 모든 일을 신경계가 하고 있어요. 우리가 회복탄력 영역/OK 영역에 있으면, 신경계는 이런 일들을 아주 잘 수행해요. 그리고 세균과 질병으로부터 우리를

보호해주죠.

- 그런데 우리가 과흥분 영역이나 무기력 영역에 있으면 신경계는 이런 활동을 하는 데 어려움을 겪어요. 신경계는 위험에 대비하기 위해 우리 건강을 위해 해야 할 일들을 멈추는 것이죠.
- 진짜 위험이 있다면 이런 일은 아주 중요해요. 빨리 뛰거나 무언가를 빨리 하는 것이 필요하니까요. 그런데 위험이 없다면 신경계는 위험에 대비할 필요가 없어요.
- 우리가 과흥분 영역이나 무기력 영역에 갇혀 있으면, 심장에는 무슨 일이 일어날 것 같나요? 숨 쉬는 것에는요? 음식을 소화하는 능력에는요? 쉬는 것에는요?
- 우리가 음식을 제대로 소화하지 못하거나 휴식을 제대로 취하지 못하면, 그래서 제대로 자라지 못하면, 그건 정말 큰 문제예요.
- 우리가 실제로 위험하지 않고 신경계가 보호 조치를 취하지 않아도 된다면, 우리는 어떤 영역에 있고 싶어 할까요?
- 우리 친구들은 다른 사람을 불안하게 하거나 과흥분 영역이나 무기력 영역으로 쫓아내고 싶은가요? 누군가를 과흥분 영역이나 무기력 영역으로 쫓아 내려면 어떻게 하면 될까요? (학생들이 이야기하도록 한다.)
- 누군가를 회복탄력영역/OK 영역에 머물게 하거나, 다시 돌아오도록 도우려면 어떤 일을 할 수 있을까요?" (학생들이 이야기하도록 한다.)

통찰 활동 | 13분 이상

따라가기와 함께 학급 규칙 수행하기

개요

이번 활동에서 학생들은 다 같이 협력해서 짧은 이야기를

만들 것이다. 가능하다면, 학생들의 이야기를 영상으로 찍으며 짧은 영화를 만들어 보는 것도 좋다.

탐색할 내용/통찰

- 친절이 없으면 우리는 스트레스를 받거나 위험하다고 생각해 회복탄력영역에서 멀어진다. 친절은 안전함을 느끼게 한다.
- 스트레스를 덜 받는 것은 우리 몸을 건강하게 한다.
- 친절하고 존중하는 태도는 다른 사람의 안전과 건강, 행복을 키운다.

준비물

- 학급 규칙 목록
- 1장에서 만든 도와주기 행동 목록

수업 방법

- 학급 규칙 목록과 도와주기 행동 목록을 사용해 학급 규칙을 지켰을 때와 지키지 않았을 때의 상황에 대해 이야기를 만들고, 직접 연기할 것이라고 설명한다. (가능하면 영화를 만든다는 것도 이야기한다.) 극을 짤 때는, 학생들의 이름이 아닌 새로운 이름을 사용해야 된다. 이전에 했던 활동과 같이, 한 학생이 어려움에 처한 것을 연기하고, 한두 명의 다른 학생들은 도움을 주는 행동을 한다.
- 이야기가 다 만들어지고 나면, 연기할 지원자를 받는다. “시작하세요!”라고 말하면 연기가 이야기를 시작하고, 다른 학생들은 조용히 지켜본다. 이때 “천천히!”라고 말한다. 학생들은 연기를 천천히 하면서 그들 몸 안에 있는 감각을 알아차리는 시간을 가진다 (따라가기). 또는 관중들에게 주인공이 몸 안에서 느끼고 있을 감각과, 그들이 속해 있을 영역에 대해

물어볼 수도 있다. 다시 “시작하세요!”라고 말하면 연기를 계속한다. “끝!”이라고 말하면 연기를 멈춘다.

- 1분 정도의 시나리오를 연기하고 나면, 지원자와 관찰자 학생들 모두가 보고 느낀 것을 이야기 한다. 그리고 관찰자 학생에게 이야기에서 본 도움주기 행동 중 직접 해본 것을 이야기해 보도록 한다.
- 이렇게 마무리가 되고 시간이 남으면 학생들과 다른 이야기를 만들어 본다.

교사를 위한 팁

이 반성적 활동은 각각 다른 규칙이나 활동에 대해 이야기하면서 여러 번 반복해서 실행할 수 있다. 또한 수업에서 일어났던 일을 시나리오에 넣어서 객관적인 이야기로 만들 수도 있다. 이 때 학생들이 이야기와 학급 규칙을 연결시키도록 하고, 이야기를 들으며 그들의 감각에 주의를 기울이게 하며, 어떤 기술이나 행동이 도움이 될 수 있는지를 제시하도록 한다.

마무리 | 5분

- “오늘 학급 규칙에 대해서 무엇을 배웠나요?”
- 학급 규칙이 우리 몸에 어떤 영향을 미치나요?
- 행복은 우리 몸 안에서 느끼는 것일까요? 그것을 어떻게 알죠? 친절은 어떤가요?
- 수업이 끝난 지금, 학급 규칙에 추가해야 할 것이 있을까요?
- 친절에 대해 배우고 연습한 것 중 나중에 사용하고 싶은 것이 있나요?”

