

【 강의 계획서 】

프로그램명	함께하는 우리의 마음(A)	강사명	김 현 순
학습목표	<p>본 강좌는 보드게임을 활용한 체험 중심의 집단 활동을 통해 참여 청소년이 자신의 감정과 행동을 인식하고 조절하는 능력을 기르며, 타인의 입장을 이해하고 공감하는 태도를 형성하는 것을 목표로 한다. 다양한 상호작용과 역할 기반 활동을 통해 자연스럽게 의사소통 능력과 협동심을 높이고, 더불어 살아가는 사회적 기술을 익힐 수 있도록 구성하였다. 이를 통해 자기 성찰력과 사회적 책임감을 향상시키고, 일상생활 속에서 보다 긍정적인 관계를 형성하는 데 필요한 심리·정서적 자원을 강화하고자 한다.</p>		
주차	강의 내용	비고	
1	<p>가. 강의 제목 : 나를 여는 시간 – 관계 형성의 첫걸음</p> <p>나. 강의 목표 : 처음 만나는 집단 내에서 심리적 안전감을 형성하고, 참여 청소년이 자신을 긍정적으로 표현하는 경험을 제공하는 데 중점을 둔다. 더불어 기본적인 감정 인식 능력을 기초부터 다지고, 상호 존중의 원칙 하에 집단 규칙을 공동으로 설정함으로써 소속감과 책임감을 자연스럽게 내면화하도록 한다. 이러한 초기 정서적 안정 기반은 향후 회기에서의 몰입도 높은 참여와 효과적인 집단 역동 형성의 출발점이 된다.</p> <p>다. 강의 세부 내용</p> <ul style="list-style-type: none"> ① 자기 개방을 통한 첫 만남 활동 <ul style="list-style-type: none"> -보드게임 *‘연어는 행복해’*를 활용하여 참여자 간 첫인상 공유 및 자기소개 진행 -게임 내 질문을 매개로 자신의 경험과 감정을 자연스럽게 표현하며, 상호 관심 형성 ② 감정 탐색을 위한 질문 젠가 활동 <ul style="list-style-type: none"> -블록에 적힌 감정 관련 질문을 통해 자신의 감정 경험을 회상하고 언어화 -타인의 감정 서사에 귀 기울이며 공감적 경청 훈련의 기초 경험 제공 ③ 집단 규칙 수립 및 프로그램 오리엔테이션 <ul style="list-style-type: none"> -참여자들이 스스로 정한 집단 규칙 작성을 통해 책임감과 주인의식 고취 -전체 프로그램 일정 및 목적 안내를 통해 심리적 예측 가능성과 참여 동기 강화 		
2	<p>가. 강의 제목 : 감정의 신호를 읽다 – 나의 기분을 맞히는 두 개의 열쇠</p> <p>나. 강의 목표 : 참여 청소년이 일상 속 다양한 감정을 인식하고, 자신의 감정 신호를 구체적으로 자각할 수 있도록 돋пуска. 언어적 표현뿐만 아니라 비언어적 단서(표정, 몸짓 등)를 활용하여 감정 상태를 보다 풍부하게 표현하고, 이를 통해 타인의 정서에 대한 민감성과 공감능력의 기초를 다진다. 이는 감정 조절과 자기이해 능력의 핵심 기반으로 작용한다.</p> <p>다. 강의 세부 내용</p> <ul style="list-style-type: none"> ① 감정 단어 반응 활동 – ‘타코, 캣, 고트, 치즈, 피자 (감정 버전)’ <ul style="list-style-type: none"> - 다양한 감정 단어에 반응하며 간단한 표정과 동작으로 자신의 정서 상태를 비언어적으로 표현 ② ‘다빈치 코드’ 응용 – 감정 추론 게임 <ul style="list-style-type: none"> -상대방의 숫자와 패턴을 추론하는 원리를 감정 상태로 변형하여 적용 -타인의 표정, 말투, 행동을 통해 감정 신호를 추론하고 반응하는 공감 감각 훈련 ③ 감정 표현 성찰 및 언어화 활동 <ul style="list-style-type: none"> -자신이 자주 사용하는 감정 표현 방식, 표현이 어려운 감정을 되돌아보는 공유 시간 		

	<p>-건강하고 효과적인 감정 표현법을 함께 모색하고 실습</p>	
3	<p>가. 강의 제목 : 너의 마음, 나의 시선 – 공감으로 이어지는 이야기 나. 강의 목표 : 청소년이 타인의 감정과 입장을 인식하고 공감하는 능력을 강화함으로써, 감정적 거리감을 줄이고 관계 회복을 위한 긍정적 소통 태도를 습득하는 것을 목적으로 한다. 다양한 스토리텔링과 협동적 언어 활동을 통해 타인의 정서에 민감하게 반응하며, 상대의 감정에 대해 열린 자세로 수용하는 공감적 태도를 실천한다. 이는 학교폭력 상황에서 발생하는 오해와 단절을 완화하고, 회복적 관계 형성의 기초를 마련하는 데 기여한다.</p> <p>다. 강의 세부 내용</p> <ul style="list-style-type: none"> ① 감정 스토리텔링 카드 활동 -다양한 인물의 상황이 제시된 카드를 활용하여 그 인물이 느낄 수 있는 감정과 반응을 유추 -감정 이입을 통해 타인의 관점과 심리 상태를 상상하고 서술하는 공감 사고 촉진 ② 팀 기반 보드게임 ‘당나귀 다리’ 진행 -단어 연결을 통해 팀원이 함께 이야기를 구성하는 과정에서 상호작용 촉진 이야기 흐름 속 감정의 전개를 파악하고 경청을 통한 감정 해석 능력 증진 ③ 공감 경험 공유 및 감정 수용 훈련 -조별 활동을 통해 인상 깊었던 표현이나 공감되었던 사례 공유 -나와 다른 감정이나 사고방식을 열린 태도로 수용하는 소통 방식 학습 	
4	<p>가. 강의 제목 : 감정의 파도, 멈추고 바라보다 – 분노와 감정을 다루는 법 나. 강의 목표: 청소년이 자신의 분노 반응을 인식하고, 다양한 상황에서 효과적으로 조절하는 전략을 학습함으로써, 감정 폭발로 인한 대인 갈등을 예방하고 관계를 건강하게 유지할 수 있도록 한다. 분노를 억압하거나 회피하는 것이 아닌, 수용과 자기 조절을 통해 표현하는 기술을 익히며, 자기 통제력과 감정 표현의 유연성을 동시에 향상시키는 데 중점을 둔다.</p> <p>다. 강의 세부 내용</p> <ul style="list-style-type: none"> ① 분노 인식 활동 – 분노 조절 카드게임 -다양한 분노 유발 상황이 포함된 카드게임을 통해 자신이 자주 경험하는 상황과 그 때의 반응 탐색 -분노의 강도(레벨)와 반응 스타일을 구체적으로 분류하면서, 자기 인식 기반 마련 ② 대응 전략 실습 – 상황 카드 + 해결 카드 매칭 활동 실제적 분노 상황에서 선택 가능한 대응 방식을 탐색하고 비교 평정심을 유지하며 공감적 언어로 의사소통하는 방법 연습 ③ 분노 조절 전략 정리 및 공유 -각자의 분노 트리거와 감정 처리 방식에 대한 정리 향후 유사 상황에서 실천할 수 있는 나만의 조절 전략 계획 수립 및 조별 공유 	
5	<p>가. 강의 제목 : 갈등을 넘어서, 관계를 다시 잇다 나. 강의 목표 : 갈등 상황에서 자신의 감정을 명확히 인식하고, 그에 따른 적절한 의사결정을 내릴 수 있는 능력을 기르는 것을 목적으로 한다. 청소년이 문제 해결 중심의 사고를 통해 갈등을 회피하거나 공격적으로 반응하는 방식에서 벗어나, 공감과 존중에 기반한 건강한 대화 방법을 익힐 수 있도록 구성하였다. 더불어 관계 회복에 필요한 정서적 민감성과 대인 소통 기술을 강화한다.</p> <p>다. 강의 세부 내용</p>	

	<p>① 상징적 표현을 통한 감정 탐색 – 보드게임 ‘딕싯’ 활용</p> <ul style="list-style-type: none"> -상징적 이미지 속 감정과 상황을 유추하며 갈등의 다양한 측면을 상상 -이미지 해석을 통해 갈등 원인, 감정 흐름, 상대방의 입장 등을 직·간접적으로 인식 <p>② 역할 중심 갈등 해소 활동 – 감정 룰플레이 카드 또는 공감 릴레이 카드</p> <ul style="list-style-type: none"> -친구 간 갈등, 오해, 다툼 등의 상황을 조별로 재현하며 감정 역할극 수행 -각 역할의 시선에서 감정과 입장을 이해하고, 관계 회복을 위한 언어적 접근 훈련 <p>③ 갈등 상황에 대한 개인 성찰 및 미래 대응 계획 수립</p> <ul style="list-style-type: none"> -실제 경험을 되짚어보며 “같은 상황이 반복된다면 어떤 선택을 할 것인가?”를 자문 자신을 지키면서도 타인을 배려하는 균형 잡힌 소통 방식 탐색 및 집단 내 공유 	
6	<p>가. 강의 제목 : 오해 속에서도 달는 마음 – 표현과 해석의 다리를 놓다</p> <p>나. 강의 목표 : 다양한 의사소통 방식의 차이를 체험하고, 이로 인해 발생하는 오해의 원인을 인식하며, 오해를 해소하는 전략을 실습한다. 언어적 표현 외에도 비언어적 요소(표정, 몸짓, 상징 등)를 통한 소통의 다양성을 경험함으로써, 나와 타인의 사고 방식과 표현 방식이 다를 수 있음을 이해하고 수용하는 태도를 기른다. 궁극적으로는 관계 회복을 위한 성숙한 소통 기술을 내면화하는 것을 목표로 한다.</p> <p>다. 강의 세부 내용</p> <p>① 비언어적 표현 체험 – ‘텔레스트레이션’ 게임 활동</p> <ul style="list-style-type: none"> -그림을 통한 간접 의사소통 중 발생하는 왜곡과 오해를 실시간으로 경험 -‘전달자’와 ‘해석자’ 간 차이를 인식하고, 정확한 표현의 중요성 학습 <p>② 의미 해석의 다양성 탐색 – 보드게임 ‘픽쳐스’ 활용</p> <ul style="list-style-type: none"> -주어진 도구로 특정 이미지를 창의적으로 표현하고, 타인의 해석과 비교 -개인적 배경이나 관점 차이가 소통에 어떤 영향을 미치는지 체감 <p>③ 소통 성찰 및 관계 회복 대화 나눔</p> <ul style="list-style-type: none"> -내가 의도한 표현과 상대가 해석한 내용 간의 차이를 되돌아보고 공유 -오해를 줄이기 위한 구체적인 대화 기술(확인, 요약, 열린 질문 등) 탐색 및 적용 <p>④ 프로그램 마무리 및 수료증 수여</p> <ul style="list-style-type: none"> - 적극적인 참여와 감정 조절, 공감 훈련에 대한 성과를 축하하는 의미로 수료증 수여식 진행 	