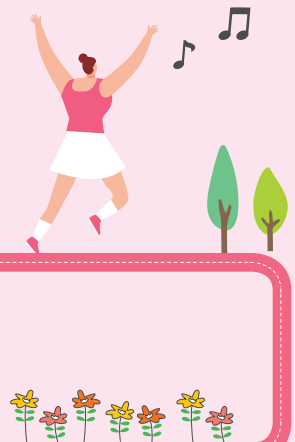


부드럽고 친밀한 분위기를 만들고,
창의적인 생각과 감수성 증진을 위한

마음열기 활동모음



부드럽고 친밀한 분위기를 만들고,
창의적인 생각과 감수성 증진을 위한

마음열기 활동모음



머리말

한국자활복지개발원 한국자활연수원은 자활사업현장 실무자들을 늘 응원하고, 현장 실무에 도움이 되는 교육프로그램은 물론 교육자료들을 지원하기 위해 노력하고 있습니다.

2019년에는 연구용역사업을 통해 <청년자립도전사업 역량강화 교육프로그램 가이드북>을 개발하여 배포하였습니다.

<청년자립도전사업 역량강화 교육프로그램 가이드북, 한국자활연수원(2019)>

구 분	프로그램명	회기수
마음의 힘 기르기 프로젝트	회복탄력성 셀프코칭	4회기
	자기이해증진 프로그램	5회기
사회적 힘 기르기 프로젝트	경제관리 프로그램	4회기
	생활관리 프로그램	5회기
진로발달 프로젝트	진로설계 프로그램	7회기
	직업인 인터뷰 프로그램	1회기
	마을공동체나눔 프로그램	1회기

○ 역량강화 교육프로그램 가이드북 개발 배경

- (개발목적) 청년자립도전사업단 임파워먼트 I 단계 운영 활성화 및 지역자활센터 참여자 자활역량 강화 지원
- (연구기획) 연수기획부 손흥범 부장, 오재환 대리
- (연구기간) 2019.10.~2019.12.
- (수행기관) 휴먼임팩트 정병오 이사장, 김교연 연구원, 백아름 연구원

올해는 <역량강화 교육프로그램 가이드북>의 프로그램 중 세부적인 진행방법을 설명하는 <역량강화 교육프로그램 진행안내서>를 제작하였습니다. 진행안내서는 2019년 개발한 7개 프로그램 중 2개 프로그램(회복탄력성 셀프코칭, 자기이해와 성장프로그램)을 선정하여 지역자활센터 실무자들이 바로 활용할 수 있도록 집필하였습니다. 각 프로그램의 활동을 2회기씩 추가하였고, 회기별로 상세한 진행방법, 진행 Tip, 지문예시, 활동지 작성 방법 등이 정리되어 있습니다.

2개 프로그램을 진행하면서 사용하는 몇 가지 진단도구(다중지능검사, 다중지능직업분류카드, 에니어그램, SWOT분석)을 활용하는데 도움이 되는 동영상 클립도 제작하여 진행안내서와 함께 제공할 예정입니다.

또한 참여자 교육, 워크숍 등 각종 활동의 도입단계에서 활용할 수 있는 <마음열기 활동 모음집>도 개발 하였습니다. 10분 내외로 진행 가능한 20개의 마음열기 활동자료는 참여주민과 함께하는 다양한 활동들의 도입단계 프로그램 진행 시 실제적인 도움이 될 것으로 기대합니다.

<역량강화 교육프로그램 진행 안내서(3종), 한국자활연수원(2020)>

역량강화교육프로그램진행안내서	세부 구성		회기수
삶의 어려움을 견디고 이겨낼 수 있는 힘! <회복탄력성 셀프코칭 프로그램>	· 역경을 이겨낸 사람들 · 감사일기 쓰기 · 회복탄력성 높이는 비법*	· 감정표현하기 · 봉사하는 삶 · 좌절방지 꾸러미*	6회기
더 멋진 미래를 계획하는 힘! <자기이해와 성장 프로그램>	· 나의 직업흥미유형분석 · 나의 성장스토리 성찰 · 나의 SWOT 분석 · 나의 위대성 탐색 *	· 나의 다중지능분석 · 나의 가치관 점검하기 · 나의 에니어그램*	7회기
부드럽고 친밀한 분위기를 만들고, 창의적인 생각과 감수성 증진을 위한 <마음열기 활동모음>	· 커뮤니케이션 강화활동 · 강점재능 활용 활동 · 감정이해 및 표현 활동	· 과제해결형 활동 · 신체 및 예술활동	20종

*한국자활연수원(2019), 『청년자립도전사업단 역량강화 교육프로그램 가이드북』에서 추가된 프로그램

2019년 개발한 가이드북과 올해 제작한 3가지 진행안내서는 청년자립도전사업단의 프로그램 뿐 아니라 게이트웨이단계, 사업단 소양 · 직무교육 등 다양한 프로그램에 응용해서 활용할 수 있을 것으로 생각합니다.

이번 연구사업을 성심을 다해 수행해주신 (주)하가 류숙희 박사님을 비롯한 (주)다중지능연구소 연구진의 수고에 감사드립니다. 연구사업 기획과 진행은 자활역량강화센터 강명진 주임이 맡아 수고하였습니다. 지역자활센터에서 본 자료를 많이 활용해 주실 것을 기대하며, 앞으로도 현장에서 필요로 하는 자료들을 지속적으로 개발해 지원할 수 있도록 많은 관심과 고견을 부탁드립니다. 감사합니다.

2020년 6월

한국자활복지개발원 한국자활연수원



Contents

마음열기 활동 진행안내서

프로그램 소개	11
---------------	----

1.커뮤니케이션 강화 활동

활동 01. 짧고 굵게!	15
활동 02. 전화번호 숫자놀이	18
활동 03. 명함 제작자	20
활동 04. 임금님은 누구?	22

2.과제해결형 활동

활동 05. 고래 뱃속의 잠수부	25
활동 06. 이슈 트리	28
활동 07. 누가, 무엇을	31
활동 08. 색종이 무지개 만들기	32

3.강점재능 활용 활동

활동 09. 우주에서 살아남기 (인간친화지능 강점 활동)	35
활동 10. 동물식물 빙고게임 (자연지능 강점 활동)	38
활동 11. 조각상 경매 (신체운동지능 강점 활동)	39
활동 12. 가위바위보 숫자놀이 (논리수학지능 강점 활동)	40

4.감수성 증진 활동(신체 및 예술 활동)

활동 13. 건강 박수: *클립영상 시나리오	43
활동 14. 엄지 씨름	46
활동 15. 절대음감 릴레이	47
활동 16. ABCD 게임	48

5.감정이해 및 표현 활동

활동 17. 나 그리고 너	51
활동 18. 기분, 사람, 사건	52
활동 19. 치유의 말	55
활동 20. 감정이름 맞추기	58

프로그램 소개

목표와취지

『역량강화 교육프로그램』이 현장에서 잘 쓰이기 위해서는 무엇보다 참여자들이 적극적이고 즐겁게 활동에 참여해야 할 것이다. 이러한 부드럽고 활기찬 분위기를 만들기 위해서 『마음열기 활동모음』이 개발되었다.

따라서 이 활동모음집에 있는 마음열기 활동들을 그때의 팀 분위기나 필요성에 따라 선택하여 사용할 수 있다. 또한 이 활동들은 교육적 효과도 포함하고 있어서, 반복적으로 사용해도 좋다.

이 모음집에 있는 모든 활동을 필수적으로 다 해야하는 것은 아니다. 팀의 목적, 분위기의 전환, 진행자가 쉽고, 편안하게 사용할 수 있는 정도에 따라 취사선택하여 사용하면 된다.

구성

★아래와 같이 다섯 종류의 주제에 따른 활동들이 포함되어 있다.

★각각의 목적에 따라 취사 선택하여 사용 할 수 있다.

커뮤니케이션 강화활동

의사소통, 발표를 활성화하기 위함.

과제해결형 활동

창의성과 팀내에서의 소통의 기쁨을 알게 하기 위함.

강점재능 활용 활동

개성과 개인의 강점을 드러내고 격려하기 위함.

감수성증진활동 (신체 및 예술활동)

몸의 긴장을 풀어주고, 유쾌한 분위기를 이끌기 위함.

감정이해 및 표현 활동

감정을 인식하고, 표현하여, 스트레스를 해소하고, 공감을 높이기 위함.



I

커뮤니케이션 강화 활동

활동1. 짧고 굵게	15
활동2. 전화번호 숫자놀이	18
활동3. 명함 제작자	20
활동4. 임금님은 누구?	22

활동1. 짧고 굵게 !



◎ 개 요

- 짧고 굵게 자신을 기억시키는 것이 목표입니다.
- 서로의 소개말을 들으며 커뮤니케이션 활동을 할 수 있습니다.

◎ 준비물

- 활동지

◎ 활동방법

- 자기소개를 위한 4가지 질문을 작성하고 발표합니다.
- 한 문장, 한 단어, 한 글자 등으로 짧은 소개말을 만들어 자신을 확실하게 기억시키도록 합니다.

◎ 활동지문 예시

👤 나를 기억시키기 위한 자기소개 활동을 해보려고 합니다. 나누어 드린 활동지를 작성해 주세요. 1번부터 4번까지의 질문에 대해 답변을 하시면 되는데, 글자수 제한이 있습니다. 1번은 한 문장, 2번은 한 단어, 3번은 한 글자입니다. 4번은 자유롭게 써 주세요.

👤 (활동지를 작성한다.)

👤 그럼 발표를 해봅시다. 먼저 자신의 이름을 말하고, 1번부터 작성한 내용을 이야기해 주시면 됩니다.

👤 (발표한다.)

진행 Tip

- I. **활동지 1**의 3번 질문에 대한 답을 한 글자로 말하는 것이 어려울 수 있습니다. 예시단어를 제공해줄 수 있습니다. (예시: 꿈, 돈, 나, 신, 힘, 효 등) 영어나 한자를 사용해도 됩니다. (예시: 러브(love), 윈(win), 부(父), 모(母) 등)
- II. 참여자가 작성한 내용을 발표하면, **활동지 1**의 2번과 3번의 경우 발표 내용에 대한 부가설명을 하도록 유도합니다. 그 과정에서 다른 참여자들의 공감을 끌어낼 수도 있고, 기억에 남는 발표자가 될 수 있도록 할 수 있습니다.

활동지1. 짧고 굵게 나를 기억시켜라!

짧고 굵게! 나를 기억시켜라!

년 월 일 (요일)

작성자 :

1. 이 프로그램을 신청하게 된 이유 "한 문장!"

.....

2. 나를 기억시킬 수 있는 짧고 강렬한 소개말 "한 단어!"

.....

3. 삶에서 가장 중요하다고 생각하는 것 "한 글자!"

.....

4. 특별히 하고 싶은 말씀이 있으면 자유롭게 "원하는 만큼!"

.....

.....

.....

.....

.....

활동지1. 짧고 굵게 나를 기억시켜라!(작성예시)

짧고 굵게! 나를 기억시켜라!

2020년 6월 30일 (화요일)

작성자 : 홍길동

1. 이 프로그램을 신청하게 된 이유 "한 문장!"

앞으로 직업을 구할때 도움이 될 것 같아서

2. 나를 기억시킬 수 있는 짧고 강렬한 소개말 "한 단어!"

느림

3. 삶에서 가장 중요하다고 생각하는 것 "한 글자!"

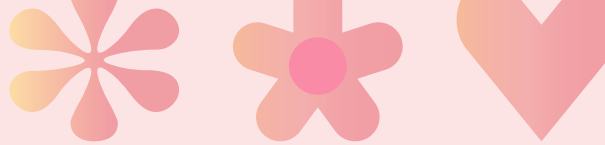
맘 (오리엄마)

4. 특별히 하고 싶은 말씀이 있으면 자유롭게 "원하는 만큼!"

활동에 계속 참여해야 해요?

선생님은 무슨 음식 좋아하세요?

활동2. 전화번호 숫자놀이



◎ 개 요

- 숫자를 연결하여 문장을 만드는 말놀이를 통해 재미있는 분위기를 조성합니다.
- 전화번호를 맞추는 퀴즈 요소로 인해 생동감 있는 활동이 가능합니다.
- 가상친외한 자기소개를 하며 커뮤니케이션 활동을 할 수 있습니다.

◎ 준비물

- 활동지

◎ 활동방법

- 전화번호 맨 끝 4자리 번호를 사용하여, 활동지에 제시된 단어들을 조합해 말놀이를 합니다. 발표자는 자신의 전화번호로 단어를 조합해 말하고, 발표를 듣는 사람은 발표를 듣고 발표자의 전화번호 끝 4자리가 무엇인지 맞추어 봅니다.

◎ 활동지문 예시

- 👤 오늘은 전화번호 숫자놀이를 해봅시다. 모두 핸드폰 번호 맨끝 4자리가 어떻게 되시나요?
- 👤 3252요! 9070요!
- 👤 그럼 내가 어떤 사람인지 알아보까요? 활동지를 보시면 번호별로 단어가 나와 있습니다. 그것을 핸드폰 끝 4자리에 맞추어 조합해 보세요.
- 👤 활동지를 작성한다.
- 👤 (예시) 끝자리가 3252인 경우: 나는, 토요일마다 백만장자와 공원에서 장기자랑을 합니다.
(예시) 끝자리가 9070인 경우: 나는, 시도때도 없이 처음 본 사람과 버스에서 술을 마십니다.
- 👤 활동지를 해 보니 내가 어떤 사람인가요? 괜찮은 사람인가요?
- 👤 아니요, 아주 이상한 사람이에요!
- 👤 저는 이 정도면 괜찮은 것 같습니다.
- 👤 그럼 한 명씩 일어서서 발표를 해봅시다. 발표를 듣는 사람은 발표를 듣고 발표자의 핸드폰번호 끝 4자리가 무엇인지 맞추면 됩니다.
- 👤 나는, 시도때도 없이 처음 본 사람과 버스에서 술을 마십니다.
- 👤 9070!
- 👤 (이어서 발표한다.)

진행 Tip

1. 발표를 듣고 전화번호를 많이 맞춘 사람에게 작은 선물을 주면 좋습니다.
2. 발표 내용이 우스운 말놀이이기 때문에, 한 명씩 발표할 때마다 적당한 코멘트로 웃음을 유발하면 더욱 즐거운 활동이 가능합니다.

활동지2. 전화번호 숫자놀이

나는, 첫째자리 , 둘째자리 , 셋째자리 , 넷째자리

전화번호 맨 끝 4자리의

첫째자리

- 0 매일 저녁에
- 1 매일 밤에
- 2 매일 새벽에
- 3 토요일마다
- 4 일요일마다
- 5 월요일마다
- 6 비가 오는 날이면
- 7 눈이 오는 날이면
- 8 태풍이 부는 날이
- 9 시도때도 없이

둘째자리

- 0 처음 본 사람과
- 1 첫사랑과
- 2 백만장자와
- 3 국회의원과
- 4 영화배우와
- 5 비둘기와
- 6 길고양이와
- 7 친구와
- 8 애인과
- 9 혼자

셋째자리

- 0 거리 한복판에서
- 1 음식점에서
- 2 지하철에서
- 3 바닷가에서
- 4 강의실에서
- 5 공원에서
- 6 산속에서
- 7 버스에서
- 8 화장실에서
- 9 놀이동산에서

넷째자리

- 0 술을 마십니다.
- 1 발톱을 깎습니다.
- 2 장기자랑을 합니다.
- 3 술래잡기를 합니다.
- 4 인사불성이 됩니다.
- 5 바닥을 기어갑니다.
- 6 격투를 합니다.
- 7 고성방가를 합니다.
- 8 땅따먹기를 합니다.
- 9 야식을 먹습니다.

활동3. 명함 제작자

◎ 개 요

- 명함을 만들기 위해 짝과 인터뷰를 해야하고, 그 과정에서 서로에 대한 정보를 확인할 수 있습니다.
- 사람들에게 짝을 소개하는 과정에서 커뮤니케이션이 유발될 수 있습니다.

◎ 준비물

- 활동지

◎ 활동방법

- 짝을 인터뷰하여 짝의 명함을 제작해보는 활동입니다. 인터뷰로 짝의 정보를 알아내고, 자신이 짝에게 느낀 느낌으로 소개말을 한 마디 씁니다. 그리고 제작한 명함을 들고 짝을 소개합니다.

◎ 활동지문 예시

- 👤 명함 제작자 활동을 해보려고 합니다. 모두 짝을 지어주세요. (인원이 홀수라서 한 명이 남으면 세 사람이 함께 그룹을 만들면 됩니다.) 그리고 짝을 인터뷰해서 명함을 만들어 주시면 됩니다.
- 👤 예시를 보고 똑같이 하면 되나요?
- 👤 네, 예시를 참고해서 넣어주시고, 또 추가로 넣고 싶은 것이 있으면 자유롭게 써 주세요.
- 👤 사는 곳은 구체적으로 말해야 되나요?
- 👤 원하는 대로 말하면 됩니다. 충주도 좋고, 충북이라고 해도 좋습니다.
- 👤 소속이 없다면 어떻게 하죠?
- 👤 소속이 없다면 앞으로 소속되고 싶은 곳을 말씀하시거나, 자활연수원이라고 해도 좋습니다.
- 👤 알겠습니다.
- 👤 그리고 중요한 것이 하나 있습니다. '소개말 한 마디'는 짝한테 인터뷰를 해서 받아쓰는 것이 아니라, 제작자가 직접 짝의 소개말을 한 마디로 적어주셔야 합니다. 인터뷰를 통해 받은 느낌도 좋고, 평소에 짝에 대한 인상도 좋습니다.
- 👤 (활동지를 작성한다.)
- 👤 그러면 작성한 명함을 들고 짝을 소개해 봅시다.
- 👤 (발표한다.)

진행 Tip

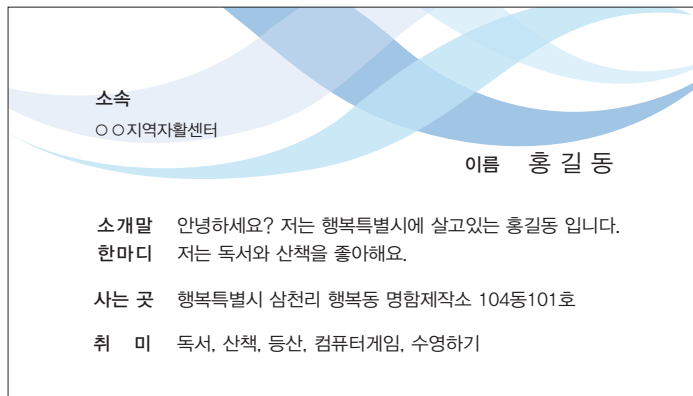
명함을 제작할 때 전화번호, 구체적인 주소와 같은 개인정보는 스스로 선택하여 공개할 수 있도록 안내합니다. (원하지 않으면 공개하지 않습니다.).

활동지3. 명함제작자

명함 제작자

예시 명함의 양식을 참고하여 하단의 명함을 제작해 주세요.

<예시 명함>



소속
○○지역자활센터

이름 홍길동

소개말 안녕하세요? 저는 행복특별시에 살고있는 홍길동 입니다.

한마디 저는 독서와 산책을 좋아해요.

사는 곳 행복특별시 삼천리 행복동 명함제작소 104동101호

취미 독서, 산책, 등산, 컴퓨터게임, 수영하기

명함을 제작해 봅시다.



활동4. 임금님은 누구?

◎ 개요

- 술래가 동작힌트를 통해 숨어있는 임금님을 찾아내는 활동입니다.
- 모두가 하나의 팀이 되어 술래를 속이는 미션활동을 통해 자연스러운 커뮤니케이션이 가능합니다.

◎ 준비물

- 미션이 적혀있는 포스트잇 (미션: 머리 굽적이기, 목스트레칭하기, 혼자서 팔짱끼기)
- 작은 선물 (필요시)

◎ 활동방법

- 가위바위보로 술래를 정합니다. 술래는 임금님을 찾아내야 하고, 임금님은 미션 동작을 술래가 모르게 수행해야 합니다. 술래가 아닌 참여자들은 임금님의 미션 동작을 흉내내며 술래를 혼란스럽게 만듭니다.

◎ 활동지문 예시

- 👤 임금님은 누구? 활동을 해보려고 합니다. 활동을 시작하기 전에 술래를 정해야 되는데요, 가위바위보로 술래를 정합니다.
- 👤 (술래 한 명을 정한다.)
- 👤 술래는 잠시 뒤를 돌아 눈을 감아주세요.
- 👤 (술래가 눈을 감고 있을 때 임금님을 정한다. 임금님은 강사와 가장 가까운 곳에 앉아있는 사람으로 한다.)
- 👤 (강사는 임금님에게 포스트잇에 적힌 미션을 보여준다.)
미션: 머리 굽적이기, 목스트레칭하기, 혼자서 팔짱끼기
- 👤 (임금님을 맡은 사람은 미션을 확인한다.)
- 👤 (강사는 사람들에게 세 가지 미션을 동작으로 알려준다.)
- 👤 자, 이제 술래는 눈을 떠 주세요.
- 👤 (술래가 눈을 뜬다.)
- 👤 이 안에는 임금님이 있습니다. 술래만 임금님이 누군지 모르지요. 술래는 임금님을 찾아내야 승리합니다.
- 👤 임금님을 어떻게 찾죠?
- 👤 임금님은 세 가지 습관이 있는데요, 임금님이 그 행동을 하면 다른 백성들이 모두 임금님을 따라해야 합니다. 술래는 누가 행동의 시작점인지 찾아내면 되겠죠?
- 👤 알겠습니다.
- 👤 술래가 임금님을 찾아내면 술래의 승리고, 임금님이 3가지 미션을 모두 하지 못해도 술래가 승리합니다.
- 👤 (게임을 진행한다.)

진행 Tip

술래/임금님 중 승리한 사람에게 작은 선물을 전달해도 좋습니다.

II



과제해결형 활동

활동5. 고래 뱃속의 잠수부	25
활동6. 이슈 트리	28
활동7. 누가, 무엇을	31
활동8. 색종이 무지개 만들기	32

활동5. 고래 뱃속의 잠수부

◎ 개요

- 특정한 상황에서 문제를 인식하고 문제를 새롭게 정의해 봅니다.
- 문제의 해결보다 이전 단계인 '문제의 인식' 단계의 중요성을 아는 것이 활동의 목표입니다.

◎ 준비물

- 활동지

◎ 활동방법

- 고래에게 잡아먹혀 고래 뱃속에 갇히게 되었을 때, 생겨날 수 있는 문제를 정의하는 활동입니다. 문제의 정의를 어떻게 하느냐에 따라 해결책을 생각하는 방향이 달라질 수 있음을 알게 됩니다.

◎ 활동지문 예시

- 👤 고래 뱃속의 잠수부 활동을 해봅시다. 여러분이 모두 잠수부가 되었다고 생각합시다. 그런데 큰 고래에게 잡아먹혔어요. 여러분은 어떻게 해야 될까요?
- 👤 **살아 나가야 돼요.**
- 👤 좋아요. 문제 정의 하나는, '어떻게 살아나갈 것인가?'가 되겠네요. 또 어떤 문제가 있을까요?
- 👤 **오랫동안 뱃속에서 살아있어야 해요.**
- 👤 문제 정의 둘, 오랫동안 뱃속에서 살아있으려면 어떻게 해야 할까? 가 되겠군요. 이렇게 여러분은 고래 뱃속에서 자신에게 닥친 문제를 인식하고, 여러 가지로 문제를 정의할 수 있을 것입니다. 활동지에 작성해 보세요.
- 👤 (활동지를 작성한다.)
- 👤 여러분이 정의한 문제들을 발표해 봅시다.
- 👤 **이 안에서 살아남을 방법이 무엇인가? 라는 정의를 했습니다.**
- 👤 좋아요. 그러면 해결책을 잠깐 생각해볼까요? 고래뱃속에서 어떻게 살아남을 수 있을까요?
- 👤 **소화되지 않게 위산을 만져서는 안 돼요.**
- 👤 **고래가 삼키는 음식물을 먹어야 될 것 같아요.**
- 👤 다양한 정의를 들어보았는데, 우리는 이렇게 하나의 사건에 대해서 다양하게 문제를 정의 내릴 수 있습니다. 그러나 문제를 "멋지게 죽는 방법은 무엇인가"로 정하고 죽는 방법을 찾아내는 것 보다 "어떤 방법으로 여기서 빠져나갈 수 있을까"로 정의하고 해결책을 찾아내는 것이 더 나은 결과가 됩니다. 즉, 문제를 어떻게 정의하느냐에 따라서 해결책의 가치가 달라지는 것입니다. 이 사실을 기억합시다.

진행 Tip

정의내린 문제를 발표하면서, 문제에 대한 해결책을 자유롭게 이야기 나누는 것도 가능합니다. 그러나 '죽었네'라고 단정짓는 것보다는, 다양한 방식으로 문제를 정의하면, 해결 방법들이 더욱 많이 생길 수 있다는 것을 느끼는 것이 중요합니다. 더욱이 다른 사람의 의견을 흥미롭게 경청하는 태도도 배울 수 있도록 안내해주시요.

활동지 5. 고래 뱃속의 잠수부

여러분은 잠수부입니다. 그런데 큰 고래가 나를 삼켰습니다!!



내게 지금 어떤 문제가 생겼을까? 고래 뱃속에서 닥친 문제를 인식하고,
여러 가지로 문제를 정의할 수 있을 것입니다.
어떻게 문제를 이야기할 수 있을까요?

활동지 5. 고래 뱃속의 잠수부(작성예시)

여러분은 잠수부입니다. 그런데 큰 고래가 나를 삼켰습니다!!



내게 지금 어떤 문제가 생겼을까? 고래 뱃속에서 닥친 문제를 인식하고,
여러 가지로 문제를 정의할 수 있을 것입니다.
어떻게 문제를 이야기할 수 있을까요?

어떤 방법으로 여기서 빠져 나갈 수 있을까?

이 안에서 살아남을 방안은?

어떻게 하면 마지막 유언을 가족들에게 보낼 수 있을까?

기왕이면 맛있게 죽는 방법은 무엇일까?

이왕에 죽는 거 맛있는 것을 먹을 수 있는 방법은 무엇일까?

들어온 길이 어디이고, 나가는 길이 어디일까?

내가 메고 있는 산소를 아낄 수 있는 방법이 무엇일까?

고래의 소화액을 피하려면 어떻게 해야 할까?

기력을 유지해야하니 먹을 게 있을까?

일단 물을 켜거나 뱉을 수 있는 방법이 있을까?

활동6. 이슈 트리

◎ 개 요

- 문제에 대한 해결책을 찾는 방법 중 하나인 이슈트리 방식을 활용합니다.
- 일상생활에서 자주 접하는 문제들을 해결하는 현명한 방법을 익힙니다.

◎ 준비물

- 활동지

◎ 활동방법

- 이슈트리 방식으로 문제에 대한 해결책을 찾는 활동입니다. 돈을 많이 모을 수 있는 방법이라는 흥미로운 주제로 이슈트리 활동을 해 봅니다. 나뭇가지가 뻗어나가듯 생각을 점점 구체적으로 이어가며 실천 가능한 해결 방안을 찾아봅니다.

◎ 활동지문 예시

- ❧ 이슈트리 활동을 해보려고 합니다. 문제에 대한 해결책을 찾는 방법인데요. 나뭇가지가 뻗어나가듯 점점 세부적이고 구체적인 해결방안을 생각하는 방식입니다. 예를 하나 들어볼게요. 열쇠를 잃어버리지 않게 하려면 어떻게 해야 할까요?
- ❧ 열쇠를 항상 같은 장소에 놔야 돼요.
- ❧ 열쇠 말고 번호키를 써요.
- ❧ 그렇지요. 그러면 함께 이슈트리를 만들어 봅시다. (운영 Tip의 이슈트리 예시를 참고하여 칠판에 이슈트리를 작성한다.)
- ❧ 다같이 이슈트리를 만들어 보았는데, 이번에는 여러분이 직접 활동지의 이슈에 대한 이슈트리를 작성해 보세요.
- ❧ (활동지를 작성한다.)
- ❧ 돈을 모으는 것은 우리 모두에게 중요한 과제죠. 어떤 해결책들을 찾았는지 발표해 봅시다.
- ❧ (발표한다.)
- ❧ 이슈트리는 우리가 논리적으로 문제를 해결하는 것을 돕는 좋은 도구입니다. 문제가 있을 때 활용하면 좋은 해결책을 찾는 데 도움이 될 것입니다.

예시로 사용할 수 있는 이슈트리

진행 Tip

집 열쇠를 잃어버리지 않게 하려면?

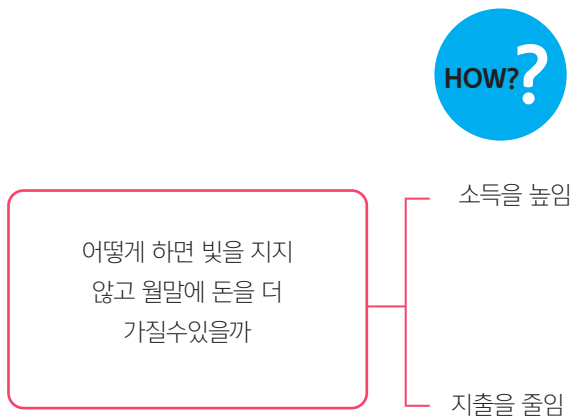
열쇠를 잃어버리지 않도록 한다.

열쇠의 필요성을 없앤다.

- 같은 장소에 열쇠를 놓는다. [선반, 큰 물건에]
- 잃어버리지 않는 물건에 매단다. [선반 이외에, 필수 소지품에]
- 문을 잠그지 않는다. [항시 사람이 집에 있는다, 앞집 사람이 집을 봐준다]
- 전자키를 설치한다. [다이얼 키, 생체인식 키]

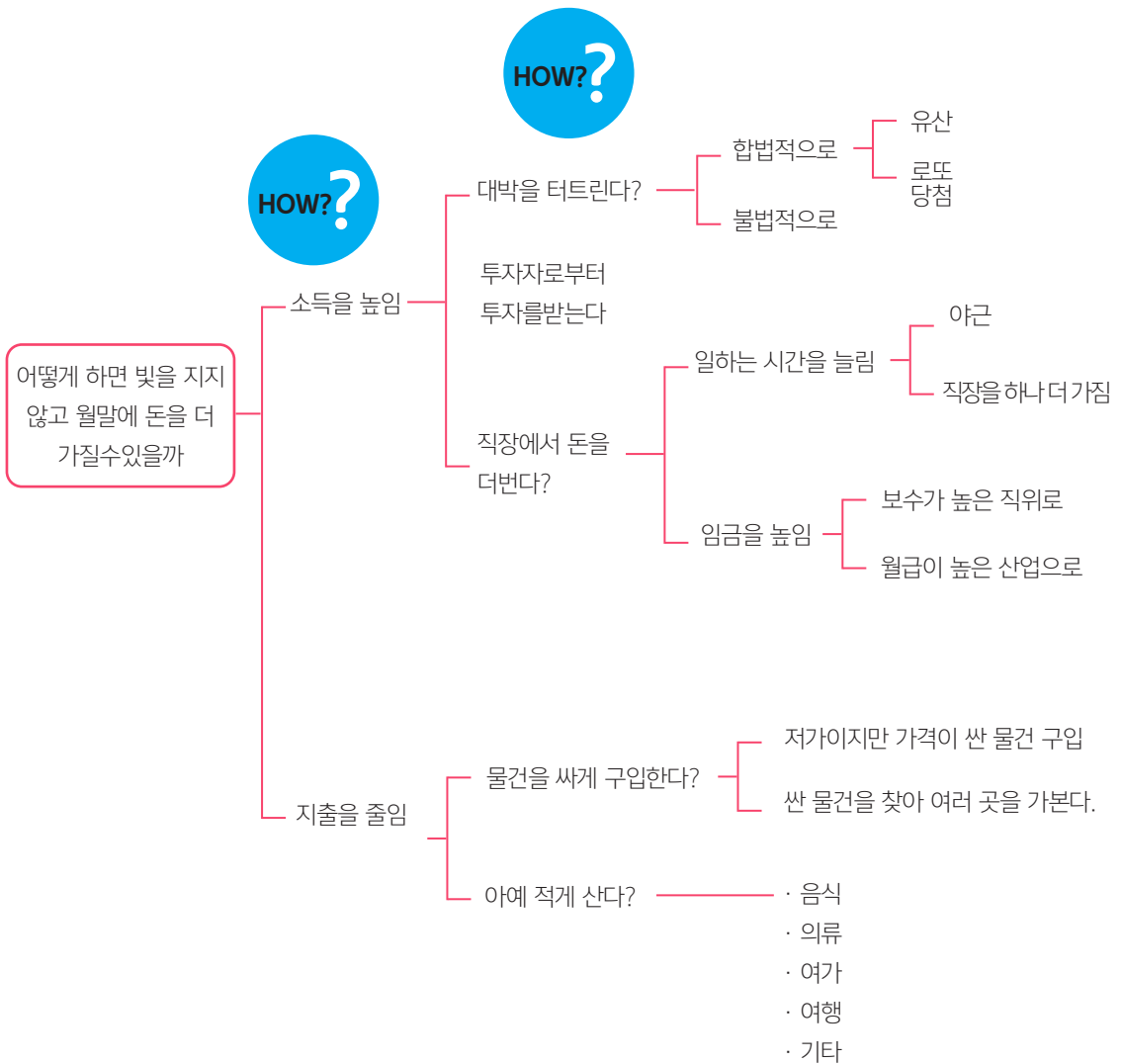
활동지 6. 이슈 트리

빚을 지지 않고 어떻게 월말에 돈을 더 가질 수 있을까?

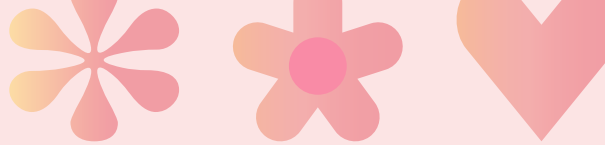


활동지 6. 이슈 트리 (작성예시)

빚을 지지 않고 어떻게 월말에 돈을 더 가질 수 있을까?



활동7. 누가, 무엇을



◎ 개 요

- 누가, 무엇을 이라는 두 가지 정보를 듣고 행동으로 표현하는 활동입니다.
- 행동을 보고 정보 단어가 무엇인지 알아내는 간단한 미션 활동으로, 수업 시작 전 분위기를 환기할 수 있습니다.

◎ 준비물

- 작은 선물(필요시)

◎ 활동방법

- 모둠으로 앉아 오른쪽에 있는 사람에게는 아무 이름을, 왼쪽에 앉은 사람에게는 아무 행동을 귓속말로 말합니다. 그 다음에 한 사람씩 들은 내용을 행동으로 표현하는 활동입니다.

◎ 활동지문 예시

- 👤 누가, 무엇을 활동을 해봅시다. 먼저 모둠으로 마주보고 앉아주세요.
- 👤 (모둠으로 앉는다.)
- 👤 먼저 오른쪽에 앉은 사람에게 귓속말로 떠오르는 이름을 말하세요. 유명인사, 동물, 캐릭터 이름도 좋습니다. (예: 강호동, 사자, 돌리 등)
- 👤 (이름을 말한다.)
- 👤 이번에는 왼쪽에 앉은 사람에게 귓속말로 떠오르는 아무 행동을 말하세요. (예: 춤을 추고 있어, 물구나무 서기를 하고 있어, 윗몸 일으키기를 하고 있어 등)
- 👤 (행동을 말한다.)
- 이제 한 사람씩 자신이 들은 대로 행동으로 표현해 봅시다. 두 단어를 조합해서 표현하는 거예요. 예를 들면 돌리, 춤을 추고 있어. 라는 단어를 들었다면 '돌리가 춤을 추고 있어.'라는 말이 되겠죠? 춤을 추고 있는 돌리를 표현하면 됩니다. 그리고 다른 사람들은 행동을 보고 두 단어가 무엇인지 알아맞히는 거예요.
- 👤 (행동을 하고 답을 맞춘다.)

진행 Tip

정답을 많이 맞추거나, 실감나게 행동으로 표현한 사람에게 작은 선물을 줄 수 있습니다.

활동8. 색종이 무지개 만들기

◎ 개요

- 색종이 7장을 먼저 모으면 승리하는 섷켈렉션 방식의 오프닝 활동입니다.
- 모둠별로 색종이를 모으는 미션을 해결하며 협력하는 과정에서 생동감 있고 긍정적인 분위기를 조성할 수 있습니다.

◎ 준비물

- 색종이 (7가지 무지개 색깔)
- 작은 선물 (필요시)

◎ 활동방법

- 모둠별로 색종이 4장씩을 나누어 받은 뒤, 다른 모듬에 가서 가위바위보를 이겨서 원하는 색깔의 색종이를 가져 오는 활동입니다. 다른 모듬에서 색종이를 가져와서 7가지 색깔을 먼저 모으는 모듬이 승리합니다.

◎ 활동지문 예시

- 👤 색종이 무지개 만들기 활동을 해보려고 합니다. 모듬으로 앉아주세요. 모듬별로 색종이 4장씩을 드리겠습니다.
- 👤 (색종이를 받는다.)
- 👤 여러분은 색종이로 무지개를 만들어야 합니다. 빨, 주, 노, 초, 파, 남, 보 7가지 색이 필요합니다.
- 👤 4장밖에 없는데 어떻게 만들죠?
- 👤 무지개를 만들기에 3장이 모자라죠? 지금부터 다른 모듬에 가서 색종이를 가져와야 합니다.
- 👤 어떻게 가져오나요?
- 👤 가져오는 방법은 가위바위보입니다. 모듬원은 다른 모듬에 가서 가위바위보를 해서 이기면 색종이를 가져 올 수 있습니다. 원하는 색깔이 있는 모듬에 가서 가위바위보를 제안하세요! 무지개를 (빨주노초파남보)를
- 👤 가장 먼저 만든 모듬이 승리합니다.
- 👤 (가위바위보를 통해 색종이를 획득한다.)

진행 Tip

1. 색종이는 사전에 7가지 색깔만으로 준비합니다.(검정색이나 분홍색 색종이는 제거) 각 모듬별로 7개 중에 4개의 색깔이 있도록 배부합니다.
2. 7가지 색깔 중에 특정 색깔의 색종이만 다수 배부해서는 안 되며, 균등한 장수로 골고루 배부합니다.
3. 7가지 색을 모두 모은 모듬이 없는 경우, 가장 많은 색을 모은 모듬이 승리합니다.
4. 1등을 한 모듬에게 작은 선물을 줄 수 있습니다.
5. 모듬이 아닌 개인으로 할 수도 있고, 2명을 한 모듬으로 할 수도 있습니다.



III

강점재능 활용 활동

- 활동9. 우주에서 살아남기 (인간친화지능 강점 활동) 35
- 활동10. 동물식물 빙고게임 (자연지능 강점 활동) 38
- 활동11. 조각상 경매 (신체운동지능 강점 활동) 39
- 활동12. 가위바위보 숫자놀이 (논리수학지능 강점 활동) 40

활동9. 우주에서 살아남기 (인간친화지능 강점 활동)

◎ 개 요

- 토의를 통하여 다른 사람들과 의견을 조율하며 문제를 해결하는 인간친화지능 강점 활동입니다.
- 다양한 의견을 통합하는 과정에서 집단 의사 결정의 방식을 익힐 수 있습니다.

◎ 준비물

- 활동지

◎ 활동방법

- 우주에 불시착하는 상황을 가정하여 필요한 물건을 선택하는 활동입니다. 모둠별로 토의하여 필요한 물건의 우선순위를 정합니다. 우선순위와 함께 그렇게 순위를 결정한 이유도 발표합니다.

◎ 활동지문 예시

- 👤 우주에서 살아남기 활동을 해봅시다. 모둠별로 앉아주세요. 활동지는 모둠별로 한 장씩 드리겠습니다.
(모둠별로 활동지를 받는다.)
- 👤 여러분은 우주의 어떤 행성에 불시착할 위험에 처했습니다. 활동지에 여러분에게 주어지는 물건들이 나열되어 있습니다. 성명도 있고, 식량과 로프, 권총도 있군요. 생존에 필요해 보이는 물품이 있나요?
- 👤 네 있습니다.
- 👤 필요 없어 보이는 것도 있어요.
- 👤 그 중에서 생존을 위해 챙겨야 할 물건이 무엇인지 모둠원들과 협의해서 결정해 주세요.
- 👤 우선순위도 생각해야 하나요?
- 👤 그렇습니다. 자신이 생각하는 순위를 주장하려면 논리적으로 설득해야겠죠? 인간친화지능 활동인 만큼 설득과 협력을 통해 결과를 만들어 주세요. 그럼 토의를 시작합니다.
- 👤 (토의를 통한 활동지 작성을 시작한다.)
- 👤 모둠별로 작성한 내용을 발표해 봅시다.
- 👤 (모둠별로 발표한다.)

* 집단 의사 결정의 유의점

진행 Tip

1. 자기 멋대로 판단하지 말고 다른 사람을 논리적으로 설득한다.
2. 욕심각신하는 일이 귀찮고 피곤하다고 자기 생각을 바꾸어서는 안 된다.
3. 대립과 갈등, 충분한 토의, 원만한 협의 과정을 거치지 않고, 다수결로 결정하거나, 평균을 산출하거나 기타 흥정을 취하는 일은 하지 않는다.
4. 개인 간의 사고의 차이가 의사 결정을 방해하는 것이 아니고, 오히려 유용한 것임을 알고 충분히 토의한다.
5. 개인과 개인의 공통점이나 유사점을 발견해 보고, 그에 대한 구체적 접근 방법을 강구한다.

활동지 9. 우주에서 살아남기

♣ 우주에 불시착할 경우 가져가야 한다고 생각하는 것 ♣

라이터, 우주 식량, 나일론 로프(15m),
 낙하산 견포, 휴대용 난방기, 권총(2자루), 분유 1상자,
 산소 펌프(45Kg 2통), 달에서 볼 성좌표(星座標), 구명보트(뗏목),
 자석, 물(19L), 신호용 조명탄, 구급약품 상자,
 태양열식 FM 송수신기

가지고 갈 물건	순위	물품명	이유
	1		
	2		
	3		
	4		
	5		
	6		
	7		
	8		
	9		
	10		

활동지 9. 우주에서 살아남기(작성예시)

♣ 우주에 불시착할 경우 가져가야 한다고 생각하는 것 ♣

라이터, 우주 식량, 나일론 로프(15m),
 낙하산 견포, 휴대용 난방기, 권총(2자루), 분유 1상자,
 산소 펌프(45Kg 2통), 달에서 볼 성좌표(星座標), 구명보트(뗏목),
 자석, 물(19L), 신호용 조명탄, 구급약품 상자,
 태양열식 FM 송수신기

가지고 갈 물건	순위	물품명	이유
	1	산소펌프	생존에 필수
	2	물	산소 다음으로 생존에 필수
	3	우주 식량	물 다음으로 생존에 필수
	4	분유 1상자	식량이 떨어진 뒤 식량으로 쓸 수 있음
	5	휴대용 난방기	추운 우주에서 체온 유지에 필수
	6	낙하산 견포	착륙할 때 쓸 수 있고 또는 몸에 덮어서 체온 유지에도 쓸 수 있음
	7	FM 송수신기	지구와 지속적으로 통신을 하며 구조 요청
	8	구급약품상자	다친 사람 치료할 때 사용
	9	나일론 로프	무중력의 우주공간을 돌아다닐 때 몸이 날아가지 않도록 하는 데 사용
	10	구명보트	만약 물이 있는 행성에 착륙했을 때 필요

활동10. 동물식물 빙고게임 (자연지능 강점 활동)

◎ 개 요

- 동물과 식물에 대한 지식을 바탕으로 간단한 빙고게임을 할 수 있습니다.
- 일반적인 동식물에서 희귀한 동식물까지 다양한 동물의 이름을 말하고 알아보는 자연지능 활동입니다.

◎ 준비물

- 흰 종이

◎ 활동방법

- 알고 있는 동물과 식물 이름으로 3X3 빙고판을 채운 후, 빙고게임을 진행합니다.

◎ 활동지문 예시

- 👤 동물식물 빙고게임을 해봅시다. 자연지능 활동이니 평소에 동물과 식물에 관심이 많았던 분들에게 유리한 게임일 수도 있겠네요. 흰 종이에 빙고판을 만들어 주세요. 가로 3칸, 세로 3칸으로 만들어 주시면 됩니다. 이렇게 그리면 되겠지요? (아래 그림을 칠판에 그려서 보여준다.)

- 👤 (빙고판을 그린다.)

- 👤 빙고판을 만들었다면, 그 안에 동물 이름을 써 주세요. 적당히 희귀한 동물과 평범한 동물을 섞어서 써야 유리하겠죠?

- 👤 (빙고판에 동물 이름을 쓴다.)

- 👤 그러면 한 명씩 동물을 말해 봅시다.

- 👤 (빙고 게임을 진행한다.)

- 👤 이번에는 식물로 빙고게임을 해봅시다. 새로운 빙고판에 식물 이름을 적어주세요.

- 👤 (빙고판에 식물 이름을 쓴다.)

- 👤 식물 빙고 게임을 해봅시다.

- 👤 (빙고 게임을 진행한다.)

진행 Tip

집단 친밀도를 고려하여 간단한 미션을 활용하면 좋습니다. (예를 들어, '토끼'라는 단어를 누군가 말했을 때, 맞춘 사람들은 모두 일어나서 토끼, 토끼하고 소리를 내며 토끼 제스처를 하게 합니다.)

활동11. 조각상 경매 (신체운동지능 강점 활동)

◎ 개요

- 2인 1조가 되어 자신의 생각이나 느낌을 몸으로 나타내고, 짝이 그것을 설명하는 신체운동지능 활동입니다.

◎ 활동방법

- 짝을 지어 한 명은 조각상 역할을 한 명은 경매사 역할을 맡습니다. 조각상을 맡은 사람은 자신의 생각과 느낌을 몸으로 표현하고, 경매사를 맡은 사람은 조각상이 무엇을 표현하고 있는지를 설명합니다.

◎ 활동지문 예시

- 👤 조각상 경매 활동을 해보려고 합니다. 생각과 느낌을 몸으로 표현해서 자신이 조각상이 되어보는 활동인데요, 먼저 모두 짝을 지어주세요. (인원이 홀수라서 한 명이 남으면 세 사람이 함께 그룹을 만들면 된다.)
- 👤 두 사람 중에 조각상이 될 사람을 정해 주세요. 다른 한 사람은 조각상을 소개하는 경매사의 역할입니다.
- 👤 **조각상을 맡은 사람은 어떻게 하면 되나요?**
- 👤 자신의 생각과 느낌을 몸으로 표현해 주시면 됩니다. 오늘의 기분, 요즘 하고 있는 생각 등 자유로운 주제를 몸으로 표현해 주세요.
- 👤 **경매사를 맡은 사람은 무엇을 하나요?**
- 👤 조각상이 무엇을 표현하고 있는지를 모두에게 소개해 주시면 됩니다. 그러면 두 사람이 상의해서 멋진 조각상과 소개말을 만들어 주세요.
- 👤 모두 의논이 끝났으면 조각상 경매를 시작하겠습니다. 진짜 경매처럼 돈을 걸지는 않을 거고요, 우리는 참관자로서 경매사의 설명만 들어보는 것으로 합시다. 한 조씩 발표해 주세요.
- 👤 (조각상 역할의 홍길동 참여자가 몸으로 생각을 표현한다.)
- 👤 이 조각상의 이름은 '홍길동'입니다. 오늘 택배가 도착할 예정이라서 한껏 들뜬 모습을 표현한 것입니다. 집에 가서 택배를 받아보는 몸짓을 실감나게 표현했죠?
- 👤 (조각상 역할의 최우주 참여자가 몸으로 생각을 표현한다.)
- 👤 이 조각상의 이름은 '최우주'입니다. 요즘 등산하기에 꼭 빠져있는 모습을 나타낸 조각상이죠. 산을 오르는 힘찬 발걸음이 꼭 당장이라도 백두산 종주를 할 것처럼 느껴지지 않습니까? (한 발을 들고 있던 조각상 참여자가 잠시 중심을 잃음) 앗, 조각상이 잠깐 움직인 것 같으신가요? 기분 탓입니다.

진행 Tip

- 몸으로 무엇을 표현할지 주제를 찾지 못해 어려움을 겪을 수 있습니다. 그럴 때는 구체적으로 무엇을 몸으로 표현할지 제시해 주면 좋습니다. (예시: 오늘의 기분, 장래희망, 최근의 관심사, 유명배우나 동물, 그림, 책이름, 영화이름, 건물이나 엘리베이터, 계단, 컵 등의 사물이름, 춤이름, 빨래날기, 밥먹기 등의 행동이름, 국수, 김밥, 피자, 갈비 등의 음식이름 등)

활동12. 가위바위보 숫자놀이 (논리수학지능 강점 활동)

◎ 개 요

- 바위는 1, 가위는 2, 보는 3으로 정하고, 다함께 가위바위보를 해서 암산을 먼저 하여 정답을 맞춘 사람이 이기는 논리수학지능 활동입니다.

◎ 준비물

- 작은 선물(필요시)

◎ 활동방법

- 바위는 1, 가위는 2, 보는 3으로 숫자를 정합니다. 그리고 가위바위보를 해서 숫자의 합을 계산합니다. 모둠 암산왕을 뽑고, 모둠 암산왕끼리 대결하여 최종 승자를 정합니다.

◎ 활동지문 예시

- 👤 가위바위보 숫자놀이를 해보려고 합니다. 논리수학지능을 활성화 할 수 있는 간단한 숫자게임입니다. 모둠별로 앉아주세요.
(모둠으로 앉는다.)
- 👤 모둠 암산왕을 뽑아볼 것입니다. 가위바위보를 동시에 내서 암산을 하는 건데요, 바위는 1, 가위는 2, 보는 3으로 정하고 덧셈을 합니다. 예를 들면 모둠에서 두 명이 바위를, 한 명이 가위를, 한 명이 보를 냈다면 정답은 7이 되겠죠? 가장 빨리 정답을 맞추는 사람이 이기는 겁니다.
- 👤 가위바위보는 몇 번 하나요?
👤 총 3번을 진행해서 가장 암산이 빠른 모둠원을 선발해 주세요. 그 사람이 모둠 대표로 출전합니다.
(모둠별로 가위바위보 숫자놀이를 3회 진행한다.)
- 👤 가위바위보 숫자놀이를 3번 진행하셨으면, 모둠별로 대표를 뽑아주세요. 대표는 자리에서 일어서 주시기 바랍니다.
(대표가 일어선다.)
- 👤 이번에는 대표들끼리 가위바위보를 할 거예요. 방법은 똑같습니다. 바위는 1, 가위는 2, 보는 3으로 덧셈을 해서 암산을 빨리 한 사람이 승리합니다. 마찬가지로 총 세 번을 해보기로 합니다.
- 👤 (대표끼리 가위바위보 숫자놀이를 3회 진행한다.)

진행 Tip

- 최종 승리한 사람이 속한 모둠원들에게 작은 선물을 줄 수 있습니다.

IV



감수성 증진 활동 (신체 및 예술 활동)

활동13. 건강 박수 : *클립영상 시나리오	43
활동14. 엄지 씨름	46
활동15. 절대음감 릴레이	47
활동16. ABCD 게임	48

활동13. 건강 박수

◎ 개 요

- 다양한 박수치기 방법을 통해 분위기를 환기하고 집중을 유도할 수 있는 신체 활동입니다.

◎ 활동방법

- 건강에 좋은 다양한 박수를 칩니다. 박수의 종류에는 합장 박수, 손가락 박수, 손바닥 박수, 손목 박수, 주먹 박수, 목뒤 박수, 손등 박수가 있습니다.

◎ 활동지문 예시

- 1. 건강에 좋은 건강박수를 함께 해보도록 합시다. 모두 두 손을 들고 박수 칠 준비를 해주세요.
- 2. 먼저 합장 박수입니다. 합장 박수는 혈액순환에 좋다고 하네요. (합장 박수: 열 손가락을 마주 대고 양손을 힘차게 부딪친다.)
- 3. 다음에는 손가락 박수를 쳐 봅시다. 눈과 코에 좋은 박수입니다. 특히 비염에 좋다고 합니다.
(손가락 박수: 양손의 손가락 끝만 마주댄 채로 치는 박수)
- 4. 이번에는 손바닥 박수입니다. 전반적인 내장 기능이 강화된다고 합니다.
(손바닥 박수: 손가락을 짝 펴서 뒤로 젖힌 다음, 손목을 붙이고, 손바닥만으로 치는 박수)
- 5. 다음에는 손목 박수를 쳐 봅시다. 손목박수는 방광을 자극해 비뇨기에 좋습니다.
(손목 박수: 손목과 연결된 손바닥 끝부분만 마주치는 박수)
- 6. 이번에는 주먹 박수입니다. 두통과 어깨통증에 좋은 박수입니다. 뼈마디가 부딪쳐서 조금 아플 수 있지만 건강에 좋다고 하네요. (주먹 박수: 주먹을 쥔 후 양손을 맞대고 손가락이 닿는 부분끼리 치는 박수)
- 7. 다음에는 목뒤 박수입니다. 어깨나 팔뚝의 굳살을 빼는 데 도움이 된다고 합니다.
(목뒤 박수: 양손을 목 뒤로 돌려서 치는 박수)
- 8. 마지막으로 손등 박수를 쳐 봅시다. 허리와 등, 척추 건강에 좋다고 하네요.
(손등 박수: 한쪽 손등을 다른 한 손으로 때리듯이 치는 박수로, 양 손을 번갈아 가며 칩니다.)

진행 Tip

클립영상을 참고하시면 건강박수 치는 방법을 자세히 확인하실 수 있습니다.

* 건강박수 클립영상 시나리오

건강박수 클립영상 시나리오

S#1 합장박수 설명



인물 촬영 범위는 어깨에서 손까지로, 얼굴을 제외한 상반신 전체가 나오도록 한다. 건강박수에 대해 소개한다. 첫 번째 박수는 합장박수로, 열 손가락을 마주 대고 양손을 힘차게 부딪친다.

“건강에 좋은 건강박수를 함께 해보도록 합시다. 모두 두 손을 들고 박수 칠 준비를 해주세요. 먼저 합장 박수입니다. 이렇게 합장 자세로 열 손가락을 서로 마주 댄 후, 양손을 힘차게 부딪치면 됩니다. 이 합장 박수는 혈액순환에 좋다고 하네요.”

S#2 손가락 박수 설명



두 번째 박수는 손가락박수로, 양손의 손가락 끝만 마주댄 채로 박수를 친다.

“다음에는 손가락 박수를 쳐 봅시다. 양쪽 손가락을 이렇게 둥글게 모아서, 손가락 끝만 마주 닿게 박수를 칩니다.

소리가 잘 나지 않지요?

이 손가락 박수는 눈과 코에 좋은 박수입니다.

특히 비염에 좋다고 합니다.”

S#3 손바닥 박수 설명



세 번째 박수는 손바닥 박수로, 손가락을 짝 펴서 뒤로 젖힌 다음, 손목을 붙이고, 손바닥만으로 박수를 친다.

“이번에는 손바닥 박수입니다. 손가락을 짝 펴서 뒤로 젖힌 다음, 손목을 붙이고, 손바닥만으로 박수를 칩니다.

손가락이 닿지 않게 조심하세요.

손바닥 박수는 전반적인 내장 기능이 강화된다고 합니다.”

S#4 손목 박수 설명



네 번째 박수는 손목 박수로, 손목과 연결된 손바닥 끝부분만 마주쳐서 박수를 친다.

“다음에는 손목 박수를 쳐 봅시다. 손바닥 아랫부분을 마주쳐서 박수를 치는 것입니다. 손목과 연결되는 여기 이 부위로 박수를 쳐 주세요. 손목박수는 방광을 자극해 비뇨기에 좋습니다.”

S#5 주먹 박수 설명



다섯 번째 박수는 주먹 박수로, 주먹을 쥔 후에 양손을 맞대고 손가락이 닿는 부분끼리 박수를 친다.

“이번에는 주먹 박수입니다. 먼저 양손을 주먹 쥐어 주세요. 그 다음에 여기 손가락 부분이 마주 닿게 박수를 치면 됩니다. 주먹 박수는 두통과 어깨통증에 좋은 박수입니다.

뼈마디가 부딪쳐서 조금 아플 수 있지만 건강에 좋다고 하네요.”

* 건강박수 클립영상 시나리오

건강박수 클립영상 시나리오

S#6 목뒤 박수 설명



여섯 번째 박수는 목뒤 박수로, 양손을 목 뒤로 돌려서 박수를 친다.

“다음에는 목뒤 박수입니다. 이렇게 양손을 들어서 목 뒤로 뺀 다음, 뒤통수에서 박수를 쳐보세요. 어떤가요? 스트레칭도 되는 느낌이죠? 몸이 시원해졌을 것입니다.

목뒤 박수는 어깨나 팔뚝의 군살을 빼는 데 도움이 된다고 합니다.”

S#7 손등 박수 설명



마지막은 손등 박수로, 한쪽 손등을 다른 한 손으로 때리듯이 친다.

양 손을 번갈아 가며 친다. 다양한 박수 방법을 조합하여 337박수 시범을 보인다.

“마지막으로 손등 박수를 쳐 봅시다. 먼저 오른손을 손등이 위로 가게 뺀어주세요. 그리고 왼손으로 오른손 손등을 때리듯이 쳐 줍니다. 다음에는 왼손 손등을 오른손으로 때려줍니다.

이렇게 번갈아가며 치면 됩니다. 손등 박수는 허리와 등, 척추 건강에 좋다고 하네요. 건강박수를 모두 쳐 보았으면, 박수를 칠 때 리듬을 넣어서 쳐 보는 것도 좋습니다. 이렇게 다양한 박수를 조합하여 337 박수나, 다양한 익숙한 리듬으로 박수를 칠 수 있습니다.”

활동14. 엄지 씨름

◎ 개요

- 2인 1조가 되어 손을 마주잡고 엄지손가락으로 씨름을 하는 신체 활동입니다.

◎ 활동방법

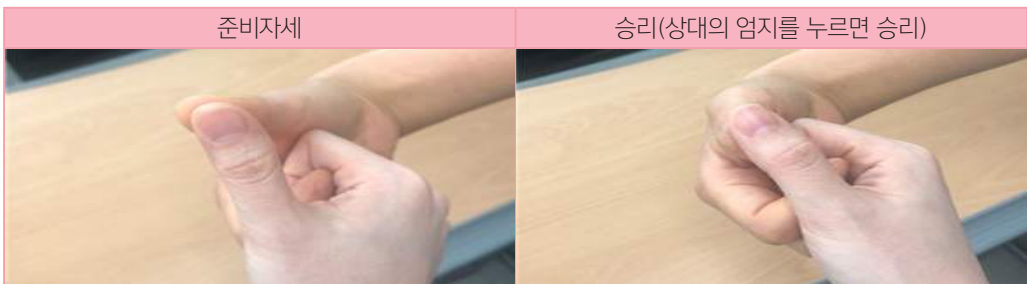
- 짝을 지어 손각지를 낀 채로 손을 마주잡습니다. 그리고 엄지손가락을 펼칩니다. 그 상태에서 상대의 엄지손가락을 자신의 엄지손가락으로 빨리 누르면 승리합니다.

◎ 활동지문 예시

👤 엄지 씨름을 해봅시다. 먼저 모두 짝을 지어주세요. (인원이 홀수라서 한 명이 남으면 세 사람이 함께 그룹을 만들면 된다.) 두 사람이 마주보고 서로의 오른손, 혹은 왼손끼리 각지를 껴 마주잡습니다.

👤 (손을 마주잡는다.)

👤 엄지손가락은 펴고 나머지 네 손가락만 각지를 껴 주세요. 제가 하나, 둘, 셋의 신호를 줄 것입니다. 그때 '셋'에서 상대의 엄지손가락을 자신의 엄지손가락으로 빨리 누르면 이기는 게임입니다.



👤 알겠습니다.

👤 그러면 신호를 하겠습니다. 하나, 둘, 셋!

👤 (엄지 씨름을 진행한다.)

👤 (위와 같은 방식으로 다섯 번 정도 엄지 씨름을 진행한다.)

진행 Tip

토너먼트 형식으로 운영할 수 있습니다. 먼저 짝을 지어 5회 진행한 뒤, 승리자끼리 또 게임을 진행하고, 그 중에 승리자끼리 게임을 진행하여 최종 우승자를 선발할 수 있습니다.

활동15. 절대음감 릴레이

◎ 개 요

- 단어들의 음절을 차례로 높여 말하기를 빨리 하는 사람이 이기는 게임입니다.
- 리듬요소가 있는 예술 활동입니다.

◎ 준비물

- 단어 목록(단어카드 혹은 PPT) - 초시계(휴대폰 초시계 기능 사용 가능) - 작은 선물(필요시)

◎ 활동방법

- 제시된 단어를 첫음절부터 마지막 음절까지 차례로 음을 높여 발음합니다. 제시된 단어 목록을 한 명씩 말하여, 가장 빠르게 성공한 모둠이 승리합니다.

◎ 활동지문 예시

- 👤 절대음감 릴레이를 해보려고 합니다. 모둠으로 앉아주세요.
- 👤 (모둠으로 앉는다.)
- 👤 지금부터 모둠이 하나의 팀이 되어 절대음감 게임을 진행할 것입니다. 절대음감 게임 들어보셨나요?
- 👤 네.
- 👤 아니요.
- 👤 절대음감 게임이란, 제시된 단어의 음절을 첫음절부터 마지막 음절까지 차례로 음을 높여 발음하는 것입니다. 예를 들면 '자활연수원'의 경우, 자!활연수원 자활!연수원 자활연!수원 자활연수!원 자활연수원! 이렇게 차례로 높은 소리로 악센트를 주어 발음하는 것이죠. 이해가 되셨나요?
- 👤 네 알겠습니다.
- 👤 이제 모둠별로 릴레이를 진행할 단어 목록을 공개하겠습니다. (미리 준비한 단어 목록을 공개한다. 예시: 김치볶음밥, 비빔막국수, 공개토대왕, 장수하늘소, 최대공약수, 부활절달걀, 외계생명체 등) 팀원들이 한 단어씩 게임을 진행할 거구요, 틀리면 다시 처음 사람부터 해야 합니다. 음절에 악센트를 잘못 주거나, 다른 발음으로 말하는 경우를 조심해야겠죠. 완료한 시간을 재서 가장 빨리 끝낸 팀이 승리합니다.
- 👤 (절대음감 릴레이를 진행한다.)
- 👤 (모둠별 성공 시간을 초시계로 잰다.)

진행 Tip

1. 수업시간의 핵심단어들로 절대음감 릴레이를 할 수도 있습니다.(예시: 직업흥미유형, 다중지능, 언어지능, 애니어그램, 참여자들의 이름, 동네이름 등)
2. 가장 빨리 완료한 모둠에게 작은 선물을 줄 수 있습니다.

활동16. ABCD 게임



◎ 개 요

- 술래가 하는 제스처를 따라하지 않는 사람이 승리하는 신체 활동입니다.

◎ 준비물

- 작은 선물(필요시)

◎ 활동방법

- A, B, C, D 제스처를 정합니다. 술래가 4가지 제스처 중 하나를 취합니다. 그때, 다른 모둠원이 술래와 같은 제스처를 취하면 탈락합니다.

◎ 활동지문 예시

-  ABCD 게임을 해봅시다. 모둠으로 앉아주세요. 그리고 모둠원들 중에 생일이 가장 빠른 사람이 누군지 확인해 주세요.
-  (생일이 가장 빠른 사람을 확인한다.)
-  생일이 가장 빠른 사람이 술래입니다. 술래는 ABCD 제스처를 취할 것입니다. 제스처 A, B, C, D 중에 하나를 골라서 제스처를 하면 되는데요, 다른 팀원이 똑같은 제스처를 취하면 팀원은 탈락하는 것입니다.
-  어떤 제스처죠?
-  (제스처 시범을 보인다.)
 - A: 양 손을 합장한 모양
 - B: 양 손을 깎지껴서 움켜쥔 모양
 - C: 양 손 손바닥을 위로 향하게 펴
 - D: 양 손 손등을 위로 향하게 펴
-  모든 팀원이 탈락할 때까지 하나요?
-  아니요. 총 3번을 진행해서, 모든 팀원이 탈락하면 술래의 승리, 3번을 진행했는데 생존한 팀원이 있다면 그 팀원이 승리합니다. 승리하면 1점을 획득합니다. 그러면 게임을 시작해 주세요.
-  (게임을 진행한다.)
-  승리자가 나왔다면 1점을 획득하세요. 그리고 술래를 바꾸겠습니다. 지금 술래의 오른쪽에 앉은 사람이 새로운 술래입니다. 이렇게 오른쪽 방향으로 차례차례 돌아가면서 술래를 해주세요. 모둠원 전부가 술래를 한 번씩 하게 되면 게임이 끝납니다. 그리고 게임이 끝났을 때, 1점씩 얻은 점수를 가장 많이 모은 사람이 승리합니다.
-  (게임을 진행한다.)

진행 Tip

1. 모둠별 최종 승리자에게 작은 선물을 줄 수 있습니다.
2. 참여자들이 어려움을 호소할 경우, 처음에는 AB 두 가지 제스처만으로 시작하면 좋습니다. 그리고 제스처에 익숙해지면 ABCD 네 가지를 하고, 차차 ABCDEF 등으로 더 다양한 제스처를 시도할 수 있습니다.

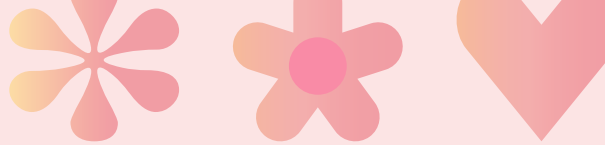
V



감정이해 및 표현 활동

활동17. 나 그리고 너	51
활동18. 기분, 사람, 사건	52
활동19. 치유의 말	55
활동20. 감정이름 맞추기	58

활동17. 나 그리고 너



◎ 개 요

- 상대를 배려하는 표현법이 어떤 효과를 주는지 알게 하여 커뮤니케이션 운영 과정이나 팀원간의 화합을 위해 효과적으로 활용할 수 있습니다.

◎ 활동방법

- 제시된 질문에 대한 답변을 할 때, '그런데'로 시작하며 말해 본 뒤, '그리고'로 시작하며 말해 봅니다. 두 경우의 차이점에 대해 생각해 봅니다.

◎ 활동지문 예시

- 👤 '나 그리고 너' 활동을 해봅시다. 모둠으로 앉아주세요. 그리고 오늘 제일 일찍 일어난 사람이 누군지 확인해 주세요.
- 👤 (제일 일찍 일어난 사람을 확인한다.)
- 👤 제일 일찍 일어난 사람이 질문자가 됩니다. 제가 질문자에게 질문 목록을 드리겠습니다. 그 중에 원하는 질문을 팀원들에게 해 주시면 됩니다.
- 👤 (질문자가 질문 목록을 확인한다.)
(질문 예시)
 1. 우리 같이 소풍을 가는 게 어때요?
 2. 우리 오늘 식사를 함께 하는 게 어때요?
 3. 우리 수업이 끝나면 쏽파티를 하는 게 어때요?
- 👤 질문자가 질문을 하면, 다른 팀원들은 한 명씩 그 질문에 대한 답을 해야 합니다. 단, 대답의 시작을 '좋아요. 그런데'로 해야 합니다.
- 👤 질문자: 우리가 소풍을 간다면 가고 싶은 장소가 어디인가요?
팀원: 좋아요. 그런데 나는 소풍을 간다면 날씨가 더 좋을 때 가고 싶어요. / 팀원: 좋아요. 그런데 소풍은 언제 갈 건가요?
- 👤 좋습니다. 이번에는 다른 질문을 해 봅시다. 하지만 이번에는 대답의 시작을 '좋아요. 그리고'로 바꾸어서 한 명씩 대답해 봅시다.
질문자: 오늘 식사를 함께 한다면 먹고 싶은 메뉴가 무엇인가요?
팀원: 좋아요. 그리고 맥주도 한 잔 합시다. / 팀원: 좋아요. 그리고 맛집에는 사람이 많을 수도 있으니 미리 예약을 해 둡시다.
- 👤 (질문자에게 묻는다.) '그런데', '그리고' 두 가지의 대답을 각각 들었을 때 기분은 어떠했나요?
- 👤 그런데 보다 그리고라고 말하는 게 더 듣기 좋았어요.
- 👤 그런데로 대답하니까 조금 제 의견에 반대하는 것 같았어요.
- 👤 어느 쪽 대답에 더욱 동조하고 싶었나요?
- 👤 그리고 라고 말하는 쪽이요.
- 👤 이렇게 똑같이 '좋아요'라고 말해도, 뒤에 따라오는 말에 따라 어감이 바뀔 수가 있습니다. 대화할 때는 되도록 그런데 보다는 그리고, 또는 그러면이라는 조사를 사용해서 이야기하면 상대방의 기분을 배려할 수 있겠죠?

활동18. 기분, 사람, 사건

◎ 개 요

- 자신의 기분을 구체화하고 객관적으로 바라보는 감정이해 활동입니다.
- 기분의 원인을 파악하는 활동을 통해 감정을 다스리고 적절하게 표현하는 연습을 할 수 있습니다.

◎ 활동방법

- 활동지

◎ 활동방법

- 어제, 오늘, 내일의 기분을 기분, 사람, 사건으로 정리해 봅니다. 자신의 기분을 인식하고 기분의 원인을 찾아보는 활동입니다.

◎ 활동지문 예시

- 👤 '기분, 사람, 사건' 활동을 해보려고 합니다. 우리의 기분을 객관적으로 바라보기 위한 연습인데요, 활동지를 보시면 어제, 오늘, 내일의 3가지 박스가 있습니다. 그곳에 기분과 사람과 사건을 차례로 쓰는 것입니다.
- 👤 **관련된 사람이 없으면 두 번째 칸은 어떻게 채우나요?**
- 👤 그럴 경우에는 '나 자신이' 혹은 '내 스스로가', '내가' 라고 써주세요. 내 자신과 관련이 있을 테니까요.
- 👤 **알겠습니다.**
- 👤 먼저 가장 위에 있는 '어제' 박스부터 채워봅시다. 어제 기분이 어땠는지 떠올려 보고 작성해 주세요. 기분을 적는 말은 과거형이 되겠죠? 어제 내 기분은 즐거웠다. 어제 내 기분은 심심했다. 이렇게 되겠네요.
- 👤 **네 (활동지를 작성한다.)**
- 👤 다음에는 가운데 있는 '오늘' 박스를 채워봅시다. 오늘의 기분은 현재형이 되겠지요. 오늘 내 기분은 활기차다. 이런 식으로요.
- 👤 **네 (활동지를 작성한다.)**
- 👤 마지막으로 가장 밑의 '내일' 박스를 작성해 봅시다. 내일의 기분은 미래형으로 쓸 수 있겠지요. 내일 내 기분은 설렐 것이다. 처럼요.
- 👤 **네 (활동지를 작성한다.)**
- 👤 그러면 작성한 내용을 발표해 봅시다. 세 가지 중에서 발표를 원하는 것을 하나 골라서 이야기해 주세요.
- 👤 **오늘 내 기분은 기운차다. 내 스스로가 해결할 수 있는 일이 많기 때문이다.**
- 👤 좋습니다. 기운이 넘칠 때, '오늘 웬지 기운차구나!'하고 그냥 넘기지 않고 그 이유를 생각해보면 나를 기운나게 하는 것이 뭔지 알아낼 수가 있죠.
- 👤 **내일 내 기분은 피곤할 것이다. 중학교 동창들과 저녁 늦게 만나기로 했기 때문이다.**
- 👤 좋습니다. 피곤한 기분과 같은 부정적인 느낌도, 그 이유를 생각해 보면 원인이 명확해지죠. 약속이 밤늦게 있어서 부담을 느끼고 있는 거니까, 다음날 충분한 휴식 계획을 짜 놓으면 조금 피곤함을 덜 수가 있겠죠?

진행 Tip

발표의 피드백으로 기분의 원인을 파악해야 하는 필요성을 알려주고, 기분의 원인을 파악한 뒤에 내가 할 수 있는 일(위로해주기, 잠시 자리 비켜주기, 가만히 두어주기, 좋아하는 커피를 타다 주기, 이야기 들어주기, 함께 기뻐하기 등)을 생각할 수 있도록 유도합니다.

활동지18. 기분,사람,사건

기분, 사람, 사건!

1. '기분'란에 나의 기분을 표현하는 문장을 채워주세요.
2. '사람'란에 그 일과 상관이 있는 사람의 이름을 넣어주세요.
3. '사건'란에 그 기분을 갖게 했던 사건을 써주세요.

어제 내 기분은	(기분) _____ (사람) _____ (사건) _____ 때문이다.
오늘 내 기분은	(기분) _____ (사람) _____ (사건) _____ 때문이다.
내일 내 기분은	(기분) _____ (사람) _____ (사건) _____ 때문이다.

활동지 18. 기분, 사람, 사건 (작성예시)

기분, 사람, 사건!

- 1. ‘기분’란에 나의 기분을 표현하는 문장을 채워주세요.
- 2. ‘사람’란에 그 일과 상관이 있는 사람의 이름을 넣어주세요.
- 3. ‘사건’란에 그 기분을 갖게 했던 사건을 써주세요.

어제 내 기분은	(기분) <u>심심했다</u> (사람) <u>친구 김철수가</u> (사건) <u>나하고 안 돌아주었기</u> 때문이다.
오늘 내 기분은	(기분) <u>기운차다</u> (사람) <u>내 스스로가</u> (사건) <u>해결할 수 있는 일이 많기</u> 때문이다.
내일 내 기분은	(기분) <u>피곤할 것이다</u> (사람) <u>중학교 동창들과</u> (사건) <u>밤늦게 만나기로 했기</u> 때문이다.

활동19. 치유의 말

◎ 개 요

- 다양한 감정 상황에 맞는 치유의 말을 생각하여 말하는 감정이해 및 표현 활동입니다.

◎ 준비물

- 활동지

◎ 활동방법

- 기쁨, 놀람, 슬픔, 화남, 두려움, 싫음이라는 6가지의 감정 상황에 놓여 있는 타인을 치유할 수 있는 말을 생각해 봅니다.

◎ 활동지문 예시

- 1. '치유의 말' 활동을 해봅시다. 오늘은 나 자신의 마음과, 타인의 마음을 어루만질 수 있는 멘트를 생각해 보기로 해요. 모두 활동지를 보시면 6가지의 감정 상황이 제시되어 있습니다. 함께 읽어볼까요? 기쁨부터.
- 2. 기쁨, 놀람, 슬픔, 화남, 두려움, 싫음
- 3. 이 중에서 긍정적인 감정은 몇 가지인가요?
- 4. 한 가지요. / 두 가지요.
- 5. 무엇이 긍정적인 감정이죠?
- 6. 기쁨이요.
- 7. 기쁨은 명확하게 긍정적인 감정이죠. '놀람'이라는 감정은 긍정적일 수도 있고, 부정적일 수도 있겠습니다. 생일에 깜짝선물을 받고 놀라는 것은 긍정적인 놀람, 갑자기 돌진하는 차량에 놀란 것은 부정적인 놀람이 되겠지요? 두 가지를 모두 고려해서 작성해 주세요.
- 8. 어떻게 작성하면 되나요?
- 9. '놀람' 칸이 세 개니까, 한 칸에는 긍정적인 놀람, 두 칸에는 부정적인 놀람에 대한 치유의 말을 쓰면 좋겠죠? 물론 반대로, 두 칸에는 긍정적인 놀람에 대한 치유의 말, 한 칸에는 부정적인 놀람에 대한 치유의 말을 써도 좋습니다.
- 10. 네.
- 11. 상대방의 마음을 어루만지는 치유의 말은, 공감으로 시작하는 것이 좋습니다.
- 12. (활동지를 작성한다.)
- 13. 작성한 치유의 말을 발표해 봅시다. 먼저 '기쁨'에 대한 치유의 말을 발표해 봅시다.
(기쁨, 놀람, 슬픔, 화남, 두려움, 싫음의 순서대로 발표를 진행한다.)
- 14. (작성한 활동지를 발표한다.)
- 15. 치유의 말을 생각하고 이야기하는 것만으로 마음이 따뜻해지지 않나요? '말 한마디로 천냥 빚을 갚는다'라는 속담을 알고 있죠? 우리의 말이 지닌 힘을 보여주는 건데요. 그렇게 강한 힘을 지닌 말로, 공격을 하기보다 치유를 하는 데 쓰면 좋겠습니다.

진행 Tip

발표의 피드백으로 기분의 원인을 파악해야 하는 필요성을 알려주고, 기분의 원인을 파악한 뒤에 내가 할 수 있는 일(위로해주기, 잠시 자리 비켜주기, 가만히 두어주기, 좋아하는 커피를 타다 주기, 이야기 들어주기, 함께 기뻐하기 등)을 생각할 수 있도록 유도합니다.

활동지 19. 치유의 말

치유의 말

아래의 빈 칸에 치유의 말을 써 보세요.

기쁨	놀람	슬픔	화남	두려움(불안)	싫음
		많이 슬프지? 내 마음도 아프구나.			

활동지 19. 치유의 말 (작성예시)

치유의 말

아래의 빈 칸에 치유의 말을 써 보세요.

기쁨	놀람	슬픔	화남	두려움(불안)	싫음
기본 좋은 일이 있나보네? 네가 기뻐하니 나도 기쁘구나.	(부정적 상황) 많이 놀랐겠구나. 마음을 좀 가라앉히자.	많이 슬프지? 내 마음도 아프구나.	화가 많이 났겠구나. 얼마나 속이 상했니.	잘 해결될 수 있을거야. 너무 걱정 하지 마.	나라도 정말 싫었겠다. 고생했어.
정말 기쁘겠다. 진심으로 축하해!	(부정적 상황) 정말 놀랐겠다. 나라도 너무 당황했을 것 같아.	속상한 일이 있 으면 이야기 해 봐. 무슨 일이 있는지 걱정돼.	나라도 열 받 았겠다. 거기서 화를 참다니 넌 정말 대단해.	걱정되는 일이 있나 보구나. 내가 도와줄 수 있는 게 있을까?	자리를 피하고 싶었을 텐데 잘 참았구나. 정말 멋지다.
뭐가 그렇게 기뻐했어? 웃는 것이 참 보기 좋다.	(긍정적 상황) 깜짝 놀랐지? 기뻐해줘서 고마워.	슬프면 울어도 돼. 참는다고 다 좋은 건 아니잖아.	네가 화내는 거 충분히 이해 할 수 있어. 화를 낼 만 해.	혼자 가는 게 불안하면 내가 같이 가줄게.	아, 그게 마음에 안 드는구나. 그러면 하지 말자.

활동20. 감정이름 맞추기

◎ 개요

- 감정을 강도, 긍정, 부정의 정도로 설명하고, 다른 사람들은 그 설명을 듣고 무슨 감정인지 맞추는 활동입니다.
- 감정이 가진 에너지와 느낌을 세밀하게 다루는 심화된 감정이해 활동입니다.

◎ 준비물

- 활동지
- 작은 선물(필요시)

◎ 활동방법

- 제시된 감정을 강도(1~5단계), 부정의 정도(1~5단계), 긍정의 정도(1~5단계)의 3가지 기준으로 표현합니다. 다른 사람들은 그 설명을 듣고 무슨 감정인지 맞추어 보는 활동입니다. 출제자가 주관적인 관점에서 문제를 내므로 정답은 없고, 출제자가 생각한 답을 맞추는 것입니다. 감정을 분석해보고 객관적으로 이해하려는 목적의 활동입니다.

◎ 활동지문 예시

👤 '감정이름 맞추기' 게임을 해보려고 합니다. 한 사람이 문제를 내면 나머지 사람들이 맞추는 게임인데요, 팀전으로 진행하도록 합니다. 모두 모둠으로 앉아주세요.

👤 (모둠으로 앉는다.)

👤 모둠에서 한 명씩 출제자를 선발해 주세요. 돌아가면서 한 명씩 문제를 낼 것입니다. 먼저 첫 번째 모둠의 출제자부터 나와주세요.

👤 (출제자가 앞으로 나간다.)

👤 (감정이름 맞추기 활동지를 PPT로 띄운다.) 여기 다양한 감정의 이름들이 있습니다. 저는 출제자에게 이 감정들 중에 한 가지를 보여줄 것입니다. 출제자는 제시된 감정을 강도의 고저, 긍정과 부정의 정도로 설명해야 합니다. 다른 사람들은 그 설명을 듣고 무슨 감정일지 맞추면 됩니다.

설명 범위

- 부정 1~5단계
- 긍정 1~5단계
- 강도 1~5단계
- 부정과 긍정은 동시에 존재할 수도 있다.

👤 (제시된 감정을 확인한다 - '슬픔') 부정 3단계, 강도 2단계!

👤 (모둠별로 정답을 의논한다.)

👤 그럼 모둠별로 결정한 정답을 말해주세요.

👤 슬픔 / 싫음 / 불안 / 싫음

👤 정답은 슬픔입니다! 그럼 다음 출제자 나와주세요. (모든 출제자가 문제를 낼 때까지 퀴즈를 반복한다.)

👤 감정들은 모두 다른 에너지와 느낌을 갖고 있습니다. 감정이 가진 특징들을 잘 알고 있다면, 내 마음을 표현할 때 좀 더 정확하게 이야기할 수 있겠죠? 다양한 감정 어휘를 알고 이해하는 것은 그래서 중요합니다.

진행 Tip

1. 답을 맞추기 어려웠다면 추가힌트로 '표정힌트'를 제공할 수 있습니다.
2. 출제자가 자기 모둠에만 유리한 힌트를 주지 않도록 해야 합니다. (눈을 깜빡인다거나 하는 신호를 주지 않도록 합니다.)
3. 답을 많이 맞힌 모둠에게 작은 선물을 줄 수 있습니다.

활동지 20. 감정이름 맞추기

감정 목록

PPT로 띄우거나 출력하여 모둠별 배부

기쁨	놀람	슬픔	화남	두려움(불안)	싫음
기쁨	어이없음	절망	지루함	불안	싫음
환희	슬픔	증오	실망	설렘	신남
서러움	당황스러움	애뜻함	혐오	분노	개림칙함

마음열기 활동모음 진행안내서

발행일 : 2020년 7월

발행인 : 한국자활복지개발원 원장

발행처 : 한국자활연수원

연구진 : 류숙희 박사(주식회사 하가) 외

한국자활연수원

주 소 충청북도 충주시 안심1길 143

전 화 043)841-3700 / 팩 스 043)841-3769

본 안내서의 무단복제행위를 금합니다.

역량강화 교육프로그램 가이드북 진행 안내서

마음열기 활동모음



한국자활복지개발원
한국자활연수원