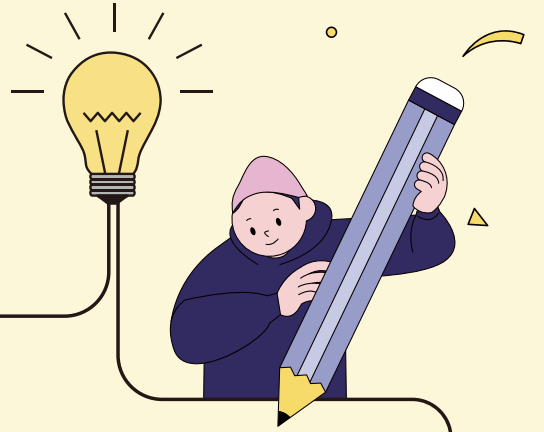


워크숍 25-01



학업중단 예방 및 대안교실 업무 담당자를 위한



# 2025 꿈지락 운영 워크숍 (중/고등학교)

2차

대전

**일 시** 2025년 8월 7일(목) 9:20 ~ 16:50

**장 소** 대전 호텔인터시티

**주 최** 교육부

**주 관** 한국청소년정책연구원 학업중단예방 지원센터



교육부



한국청소년정책연구원  
학업중단예방지원센터

꿈지락



학업중단 예방 및 대안교실 업무 담당자를 위한

# 2025 꿈지락 운영 워크숍



- 주최/주관: 교육부/한국청소년정책연구원
- 일시: 2025년 8월 7일(목) 09:20 ~ 16:50
- 장소: 호텔인터시티
- 세부 일정

시간	내용				
09:20 ~ 09:50 (30분)	등록 접수처(4F)				
09:50 ~ 11:30 (100분)	초등 I	중등 I	중등 II	고등 I	고등 II
	소행성 B612호 교실	학업중단예방 꿈지락 워크숍	함께 디자인하고 성장하는 푸른 꿈	1영역: 치유와 성찰	2영역: 공동체적 관계
	김명숙 보건교사 (경기상현초등학교)	김남우 교사 (하안북중학교)	백승림 교감 (서울영상고등학교)	권근속 교장 (민들레 학교)	홍석연 전문상담사 (속초여자고등학교)
11:30 ~ 13:00 (90분)	중식 뷔페존(16F)				
13:00 ~ 14:40 (100분)	초등 I	중등 I	중등 II	고등 I	고등 II
	자기조절	2영역: 공동체적 관계	학업중단예방 꿈지락 워크숍	함께 디자인하고 성장하는 푸른 꿈	1영역: 치유와 성찰
	정영숙 교사 (경남우암초등학교)	홍석연 전문상담사 (속초여자고등학교)	김남우 교사 (하안북중학교)	백승림 교감 (서울영상고등학교)	권근속 교장 (민들레 학교)
14:40 ~ 15:00 (20분)	휴식				
15:00 ~ 16:40 (100분)	초등 I	중등 I	중등 II	고등 I	고등 II
	SEL로 여는 공감과 협력의 교실	1영역: 치유와 성찰	2영역: 공동체적 관계	학업중단예방 꿈지락 워크숍	함께 디자인하고 성장하는 푸른 꿈
	손진희 교수 (숭실사이버대학교)	권근속 교장 (민들레 학교)	홍석연 전문상담사 (속초여자고등학교)	김남우 교사 (하안북중학교)	백승림 교감 (서울영상고등학교)
16:40 ~ 16:50 (10분)	마무리 및 폐회				



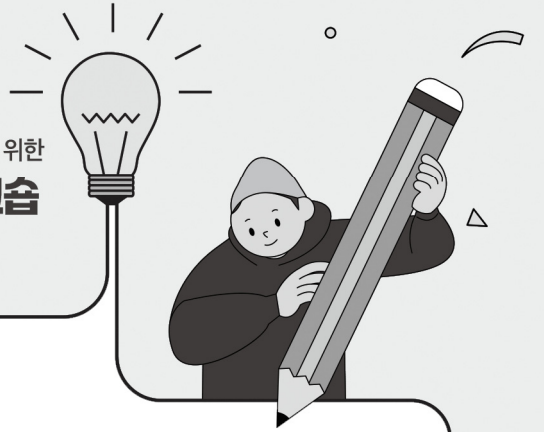
# 목 차

## 중·고등학교

- ① 학업중단예방 꿈지락 워크숍 | 김남우 교사(하안북중학교) ..... 1
- ② 함께 디자인하고 성장하는 푸른 꿈 | 백승림 교감(서울영상고등학교) ..... 33
- ③ 2영역: 공동체적 관계 | 홍석연 전문상담사(속초여자고등학교) ..... 49
- ④ 1영역: 치유와 성찰 | 권근숙 교장(민들레 학교) ..... 59



학업중단 예방 및 대안교실 업무 담당자를 위한  
**2025 꿈지락 운영 워크숍**



**1**

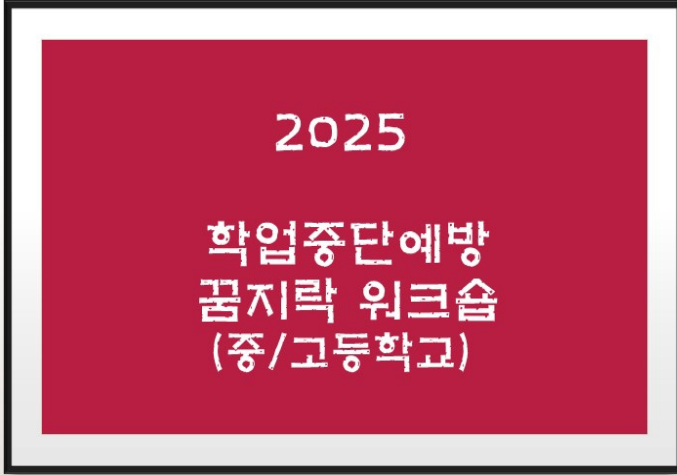


# 학업중단예방 꿈지락 워크숍

김남우 교사  
(하안북중학교)







김남우

## 꿈지락 프로그램

1. 중,고등학교에서 학업중단예방을 목적으로  
학업중단 숙려제, 대안교실 등의 프로그램을 운영  
할 때 활용할 수 있는 교육 프로그램
2. 학업중단위기 학생들의 긍정적 에너지 향상  
자신의 삶과 학업에 대한 의지 함양을 목표로 함

## 차 례

---

긍정정서	마음챙김	비교하지 않기	감사하기
놀이 (영화보기, 음식하기)	관계가 먼저다	토론하기	나의 상징 만들기

## 마음날씨

---



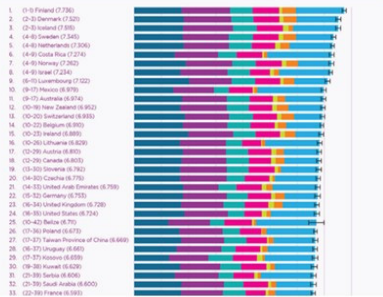
출처: <https://together.kakao.com/hello>

## [랭킹연구소] 세계에서 가장 행복한 국가는? 핀란드 8년 연속 1위...이스라엘 8위·미국 24위·한국 58위·꼴찌는?

이동화 기자 macgufn@empas.com | 등록 2025.03.25 06:00:03

🔗 📄 📧 📌 📁 + -

Figure 2.1: Country rankings by life evaluations (part 1)  
Gallup World Poll (2022-2024)



### 삶의 만족을 측정하는 방법

삶의 만족을 측정하는 방법은 여러 가지가 있을 수 있습니다. 그 중, 가장 많이 사용되어지는 방법이 사다리 모양을 가지고 측정하는 방법입니다. 사다리의 가장 밑은 0은 '자신이 스스로 평가할 때 내 삶은 최악의 상태이다.'입니다. 가장 위의 10은 '자신이 스스로 평가할 때 내 삶의 최상의 상태이다.'입니다. 이 척도에서 자신의 인생을 한번 평가하는 방법으로 삶의 만족도를 측정합니다. 이 측정치에 근거해서 나온 것이 OECD의 국가 간 행복순위입니다.

Assume that this ladder is a way of picturing your life. The top of the ladder represents the best possible life for you. The bottom rung of the ladder represents the worst possible life for you. Indicate where on the ladder you feel you personally stand right now by marking the circle.



Gallup's ladder - 영희

출처 : 서울대행복연구센터



그만큼 세계 행복 보고서 대시보드는 Gallup에서 제공됩니다.® 해석학 원시 데이터에 접근

변수를 선택하세요

① 수명 평가

① 평균(3년)

① 평균(연간)

① 변화 (2012년 이후)

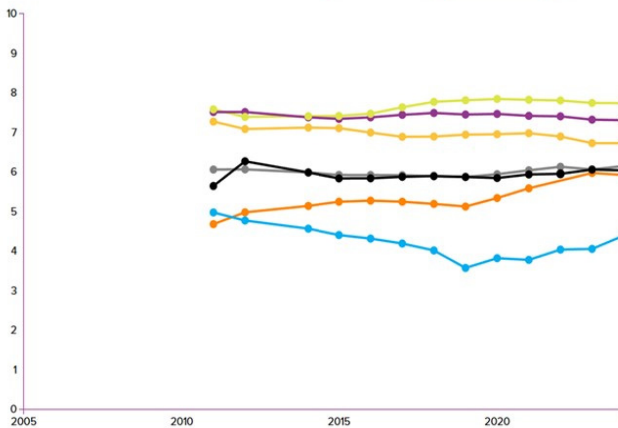
① 불평등

① 설명 요인

① 감정

① 자비심

Life Evaluation (0-10)



차트에 추가할 국가를 선택하세요

핀란드 미국 중국

인도 일본

대한민국 네덜란드

핀란드 미국

중국 인도

일본 대한민국

네덜란드

출처: <https://data.worldhappiness.report/map>

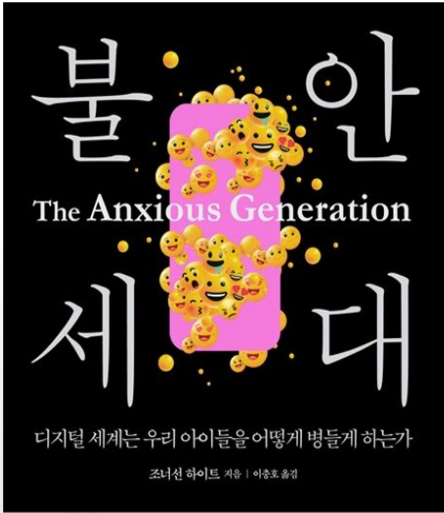
INDEX

# PANAS

## Positive and Negative Affect Schedule

긍정적인 정서 (PA)	부정적인 정서 (NA)
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Attentive</li><li>▪ Interested</li><li>▪ Alert</li><li>▪ Excited</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Distressed</li><li>▪ Upset</li><li>▪ Hostile</li><li>▪ Irritable</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Inspired</li><li>▪ Proud</li><li>▪ Determined</li><li>▪ Strong</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Afraid</li><li>▪ Ashamed</li><li>▪ Guilty</li><li>▪ Nervous</li></ul>


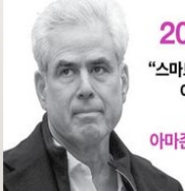
출처 : 서울대행복연구센터



불안  
The Anxious Generation  
세대


디지털 세계는 우리 아이들을 어떻게 병들게 하는가

조너선 하이트 저 | 이종호 옮김



출처:  
<https://product.kyobobook.co.kr/detail/S000213913660>

경험차단제- 우울, 불안 증가



2024년 최고의 문제작  
"스마트폰과 SNS로 아이들 뇌를 망가뜨린 어른들의 직무유기를 고발한다!"  
- 최재천 교수 추천  
아마존 종합 1위 ◆ 뉴욕 타임스 베스트셀러  
8인간책방

**부정 편향 (Negativity Bias)** 은 긍정적인 정보보다 부정적인 정보에 더 주의를 기울이고, 부정적인 사건이나 감정이 긍정적인 것에 비해 더 강력한 영향을 미치는 경향을 의미합니다. 이는 인간의 생존 본능과 관련이 있으며, 위험 감지에 더 민감하게 반응하도록 진화해왔다는 설명이 있습니다. 📖

**부정 편향의 특징:**  
**나쁜 것이 좋은 것보다 강하다:**  
 부정적인 정보나 사건이 긍정적인 것에 비해 더 오래 기억되고, 더 큰 영향을 미치는 경향이 있습니다. 📖

**생존 본능:**  
 부정적인 정보에 주의를 기울이는 것이 생존에 유리했기 때문에 진화적으로 발달한 특징이라는 관점이 있습니다. 📖

**스트레스와 부정적인 감정:**  
 부정 편향이 강한 사람은 스트레스를 더 많이 경험하고 부정적인 생각에 쉽게 빠질 수 있습니다. 📖

**부정 편향의 예시:**

- 칭찬보다 비난에 더 민감하게 반응한다.
- 긍정적인 경험보다 부정적인 경험을 더 오랫동안 기억한다.
- 작은 부정적인 정보에도 쉽게 불안감을 느낀다. 📖

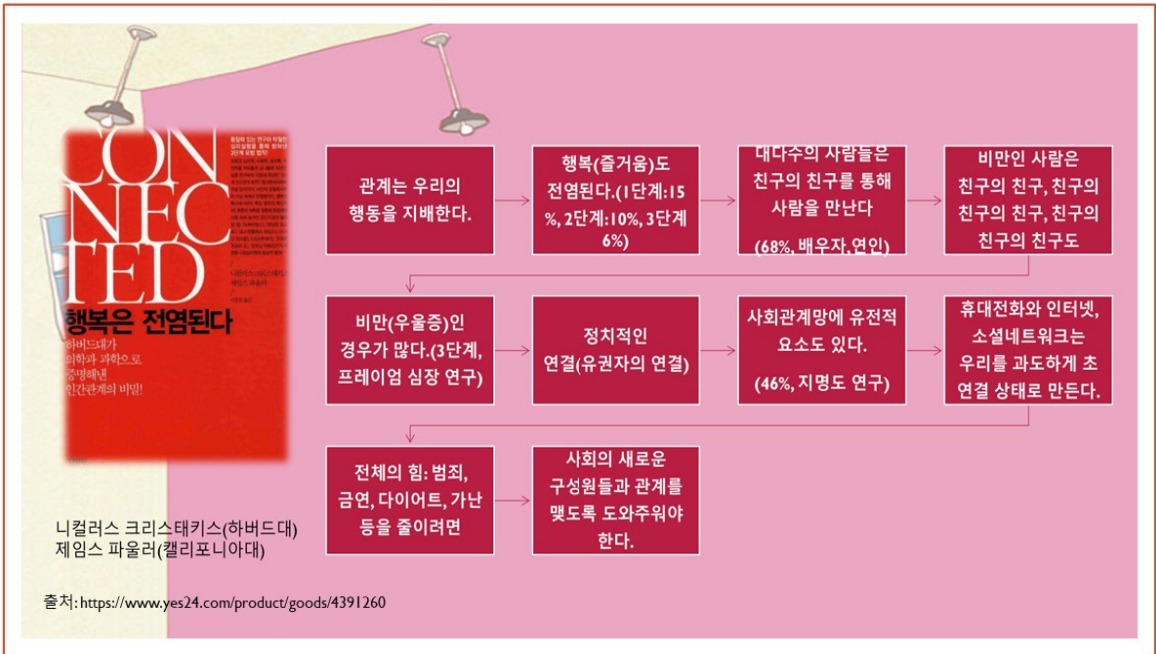
**부정 편향을 극복하기 위한 노력:**

**긍정적인 측면에 집중:**  
 부정적인 정보에 압도되지 않고 긍정적인 측면을 찾으려는 노력이 필요합니다. 📖

**인지 행동 치료:**  
 부정적인 사고 패턴을 인식하고 변화시키는 훈련이 도움이 될 수 있습니다. 📖

**마음 챙김:**  
 현재 순간에 집중하고 부정적인 감정에 휘둘리지 않도록 연습합니다. 📖

출처: Google:AI



국제

## 캐나다 원주민 부족 2000명 중 101명 자살 시도 '비상'

수정 2016.04.12 22:47 ▾

김상범 기자

---

**'왕따 절망' 13세 소녀 사건 후 5개월 새 '극단적 선택' 급증**  
차별과 가난에 마약·술 의존...연방·주정부, 상담인력 급파

아타와피스강은 캐나다 동부 온타리오주를 서에서 동으로 흐른다. 하구에는 강 이름을 딴 원주민 아타와피스카트 부족이 사는 마을이 있다. 지난해 10월 이곳에 살던 13세 소녀 세리단은 스스로 목숨을 끊었다. 그는 평소 학교 친구들에게 자주 괴롭힘을 당해 온 것으로 알려졌다. 가족들은 일간 내셔널포스트에 “사랑하는 사람이 목숨을 내던졌을 때 남은 가족은 트라우마에 시달리지만 우리에게 이를 치료할 방법이 없다”고 말했다.

경향신문  
<https://www.khan.co.kr/article/201604120925001>


## 캐나다 원주민 청소년 정신건강 '빨간불'...7살 극단선택 시도도

아시아투데이 원문 | 기사전송 2021-05-21 10:32

댓글 0 | 좋아요 0

AI챗으로 요약

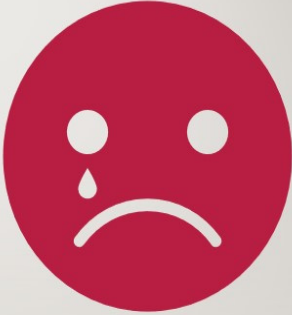
↑ ↓ ↻ 🗨

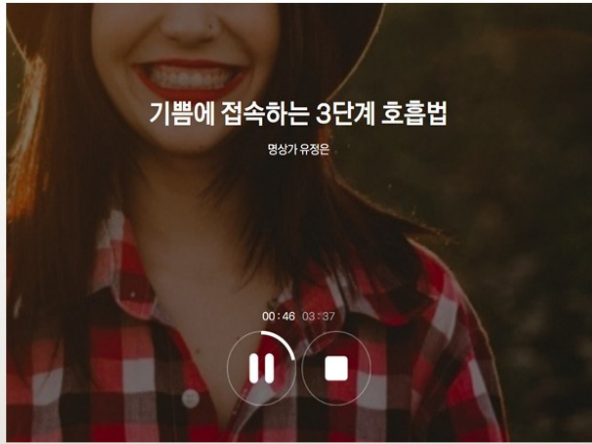


네이트 뉴스  
<https://news.nate.com/view/20210521n12108>

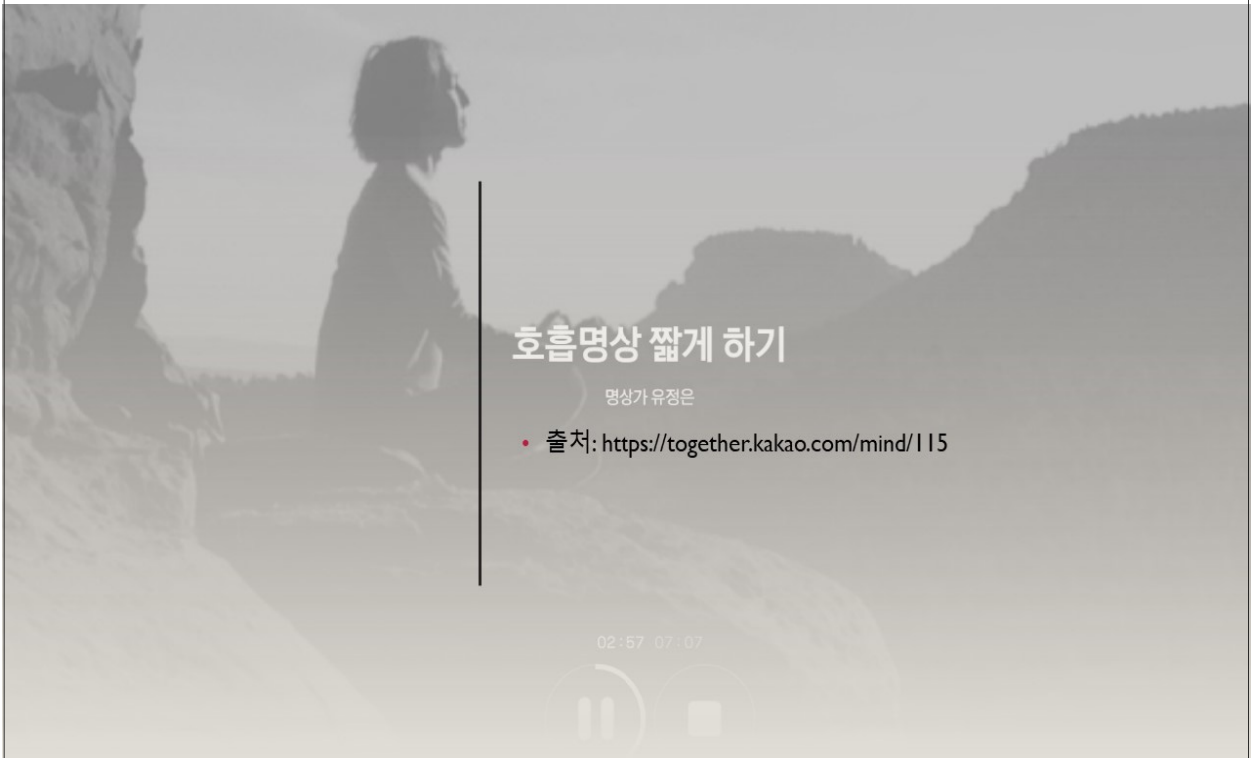
- 원주민 언어 지식과 청소년 자살. 인지발달, 22, 393-399  
2007년 7월인지발달 22(3):392-399
- DOI: 10.1016/j.cogdev.2007.02.001
- 저자: 달시 할렛(뉴펀들랜드 기념 대학교)
- 마이클 J. 찬들러, 크리스토퍼 E. 할론드(빅토리아 대학교)

... 원주민 청소년들이 언어를 잃으면 정신 건강이 악화됩니다. 이러한 비극적인 사례 중 하나는 원주민 청소년의 자살률이 전통 언어의 상실과 함께 증가한다는 연구 결과입니다. (Hallett et al., 2007). 따라서 토착어를 보존하고 보호하는 것은 기후 변화에 직면하여 토착 청소년과 지구의 건강을 유지하기 위한 인권 기반 접근 방식의 중요한 측면입니다.





- 출처:  
<https://together.kakao.com/mind/110>



## 호흡명상 짧게 하기

명상가 유정은

- 출처: <https://together.kakao.com/mind/115>

**마음챙김의 구체적인 효과:**

**스트레스 및 감정 조절:**  
마음챙김은 스트레스 호르몬인 코티솔 수치를 낮추고, 감정적 반응을 조절하는 데 도움을 줄 수 있습니다. 🌱

**집중력 및 주의력 향상:**  
마음챙김은 주의를 현재 순간에 집중하는 연습을 통해 집중력을 향상시키고 산만함을 줄이는 데 도움이 됩니다. 🌱

**회복 탄력성 강화:**  
마음챙김은 어려운 상황에서 회복하고 적응하는 능력을 향상시키는 데 기여합니다. 🌱

**뇌 기능 개선:**  
연구에 따르면 마음챙김은 해마와 전두엽 부피를 증가시키고, 편도체 활동을 감소시켜 뇌 기능을 전반적으로 향상시킬 수 있습니다. 🌱

**신체 건강 개선:**  
마음챙김은 혈압 감소, 수면 질 향상, 만성 통증 완화 등 신체 건강에도 긍정적인 영향을 줄 수 있습니다. 🌱

**정신 건강 증진:**  
마음챙김은 불안, 우울, 강박증, 외상 후 스트레스 장애(PTSD)와 같은 정신 질환 증상을 완화하는 데 효과적인 것으로 나타났습니다. 🌱

**인지 능력 향상:**  
마음챙김은 창의력, 문제 해결 능력, 의사 결정 능력 등 인지 능력을 향상시키는 데 도움을 줄 수 있습니다. 🌱

출처: Google:AI

출처: <https://www.youtube.com/watch?v=bQ7xC2YDbiQ>

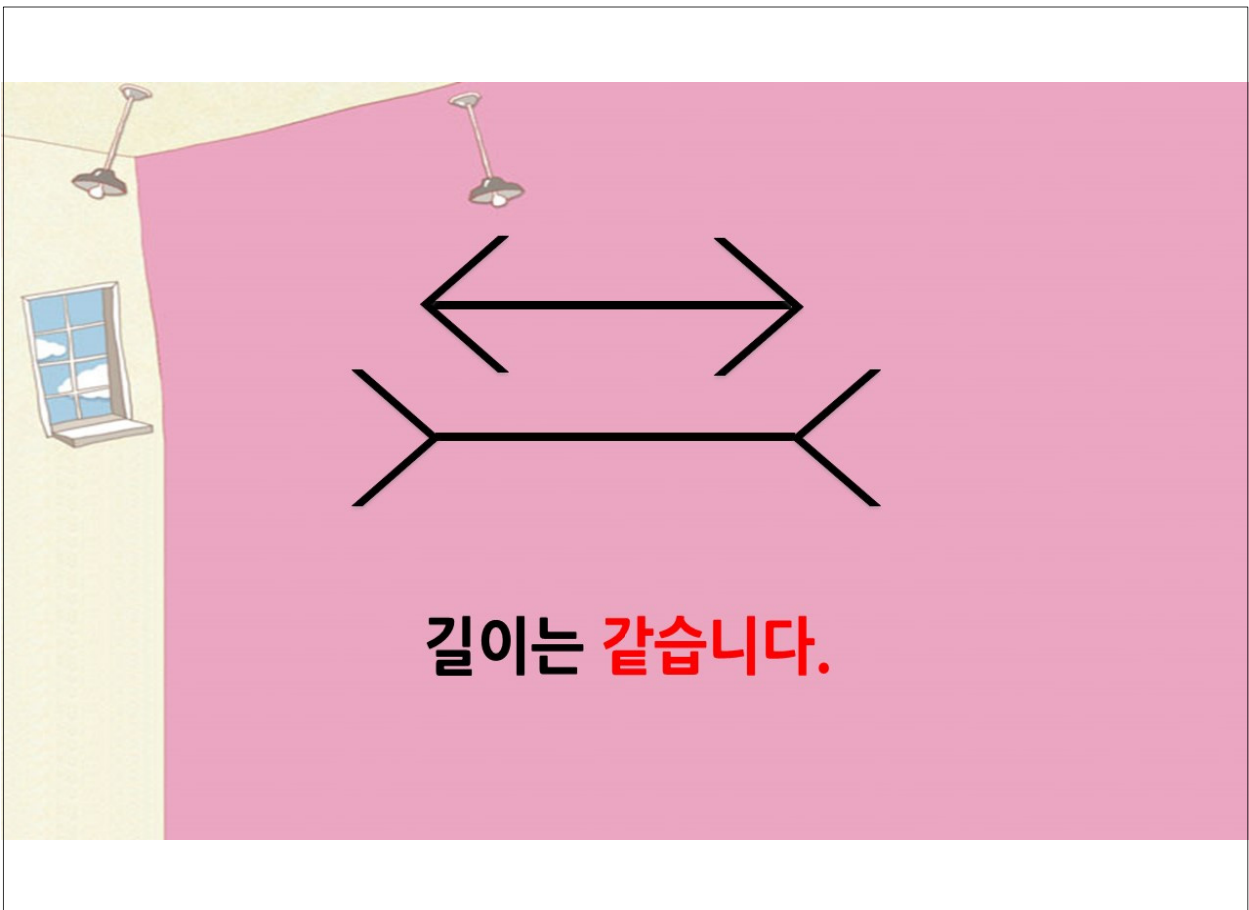


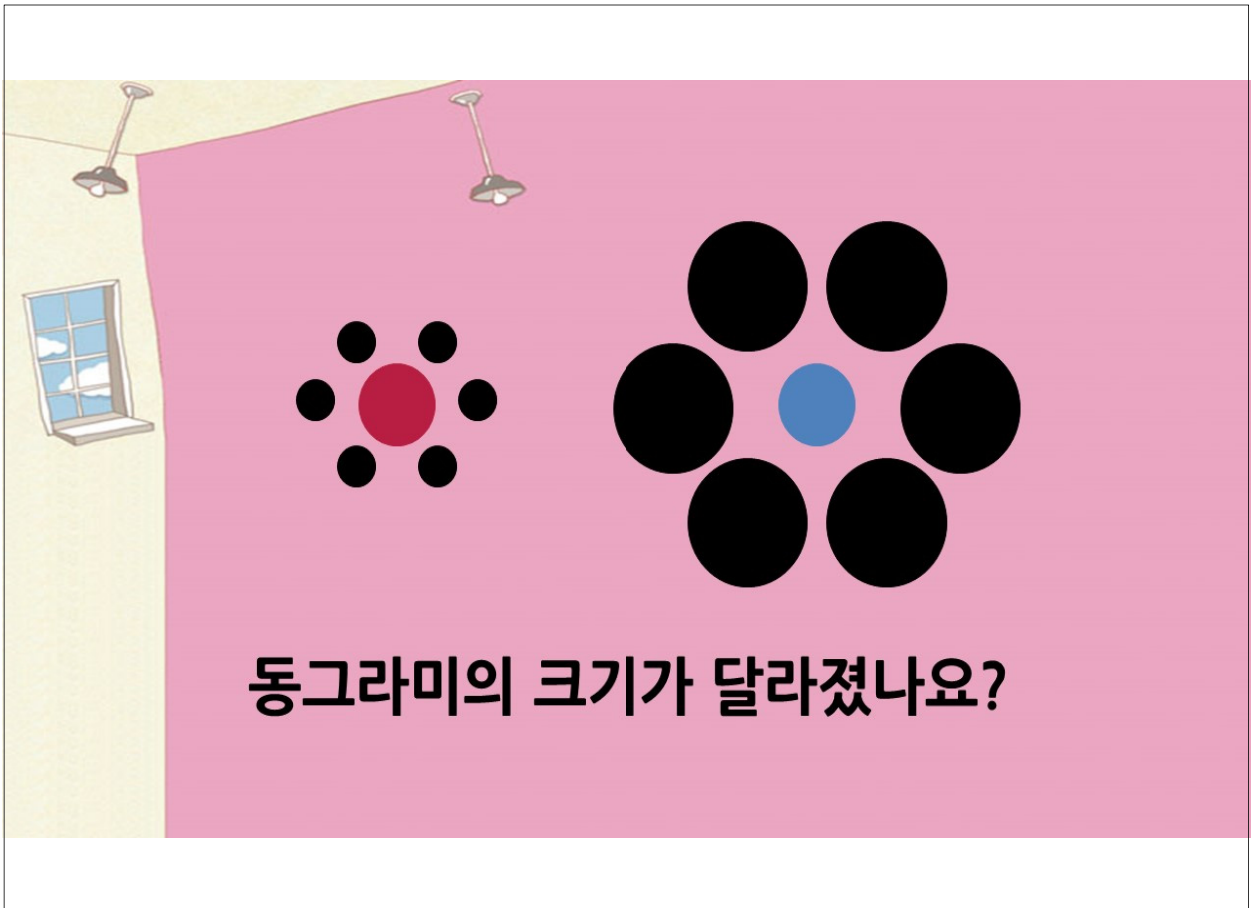
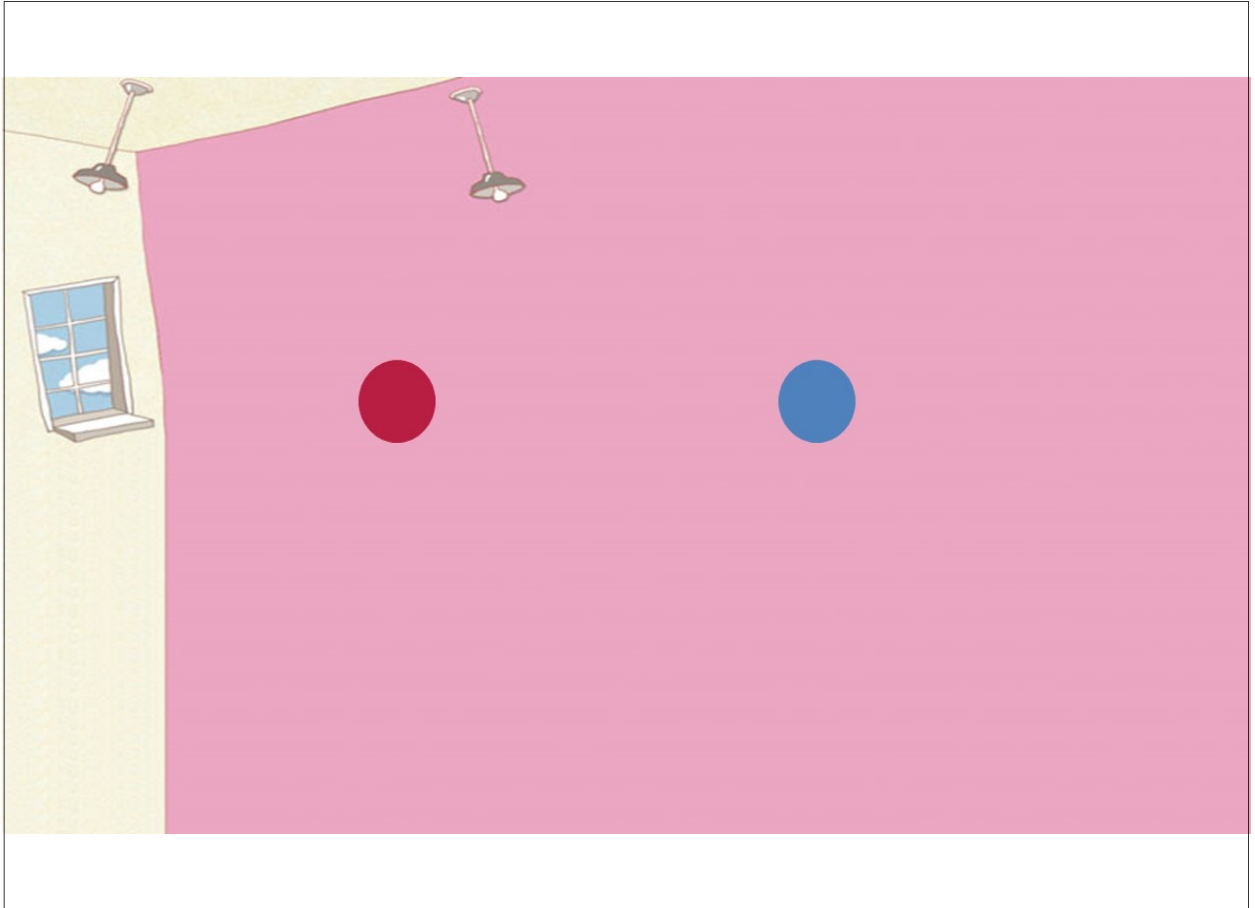
출처: <https://www.youtube.com/watch?v=EM6FfQc7MIE>

---

**다음 그림에 집중해주세요.**

---





다음에 보여지는  
그림의 진한 부분에  
집중하세요.



출처:눈의 착각 | #지식채널e

- 
- 무엇이 보이나요?

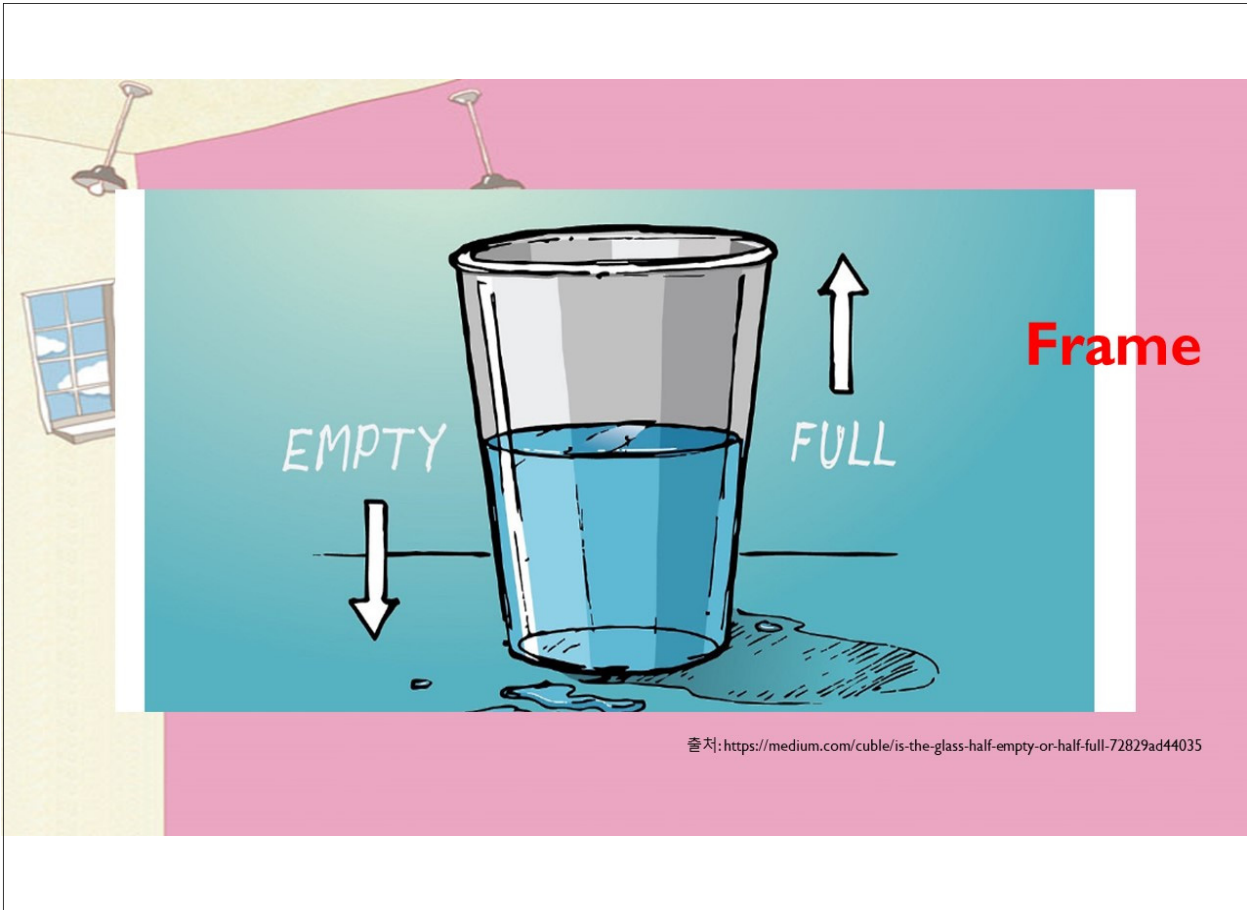
---

이번엔  
배경에만 집중하세요.

---



출처: 눈의 착각 | #지식채널e



• **감사하기**



행복한 나를 꿈꾸다~ 내 인생을 바꾸는 감사일기

운동시간	몇 분	어떤 운동
: ~ :	60분	(예시 : 자전거 타고 등교)
운동 후 생각이나 느낌	(예시 : 상쾌하다, 개운하다, 힘이 솟는다, 피곤하다, 짜릿하다)	
나는 ~ 할 수 있어서 행복하다. (예시 : 나는 노래를 부를 수 있어서 행복하다.)		
나는 비록 ~ 일지라도 ~ 라서 행복하다. (예시 : 나는 비록 그림을 잘 못 그리지만 운동을 잘해서 행복하다.)		

속  
일  
기

출처: 꿈지락 1영역, P86, 감사일기 활동지



출처: <https://www.yes24.com/Product/Goods/3595406> & <https://uncineberger.org/directory/barbara-fredrickson/>

- 긍정적인 감정을 경험함으로써 사람들은 자신을 변화시킨다. 창의력은 높아지고, 더 해박해지며 회복이 빨라지고, 사회에 적극적으로 합류하게 되며 더 건강해진다.
- 우리 자신을 변화시킬 수 있는 가장 간단한 방법 중 하나는 ‘감사하기’이다.





사흘만 살 수 있다면 ~

첫째 날에는

나는 친절과 겸손과 우정으로 내 삶을 가치 있게 해준 설리번 선생님을 찾아가, 이제껏 손끝으로 만져서만 알던 그녀의 얼굴을 몇 시간이고 물끄러미 바라보면서, 그 모습을 내 마음 속에 깊이 간직해 두겠다. 그리고 밖으로 나가 바람에 나풀거리는 아름다운 나뭇잎과 들꽃들, 그리고 석양에 빛나는 노을을 보고 싶다.

둘째 날에는

민둥이 트며 밤이 낮으로 바뀌는 웅장한 기적을 보고 나서, 서둘러 메트로폴리탄에 있는 박물관을 찾아가, 하루 종일 인간이 진화해 온 궤적을 눈으로 확인해 볼 것이다. 그리고 저녁에는 보석 같은 밤하늘의 별들을 바라보면서 하루를 마무리하겠다.

마지막 셋째 날에는

사람들이 일하며 살아가는 모습을 보기 위해 아침 일찍 큰 길에 나가, 출근하는 사람들의 얼굴 표정을 볼 것이다. 그리고 나서, 오페라하우스와 영화관에 가 공연들을 보고 싶다. 그리고 어느덧 저녁이 되면, 네온사인인 반짝거리는 쇼윈도에 진열돼 있는 아름다운 물건들을 보면서 집으로 돌아와, 나를 이 사흘 동안만이라도 볼 수 있게 해주신 주님께 감사 기도를 드리고, 다시 영원히 암흑의 세계로 돌아가겠다.

헬렌 켈러가 그토록 보고자 소망했던 일들을, 우리는 날마다 일상 속에서 특별한 대가도 지불하지 않고 보고 경험합니다. 하지만, 그것이 얼마나 놀라운 기적인지는 모릅니다. 아니 누구나 경험하고 사는 것처럼 잊어버리고 삽니다.

출처: <https://www.penews.co.kr/news/articleView.html?idxno=2788>

*Count That Day Lost*  
by  
George Eliot

If you sit down at set of sun  
And count the acts that you have done,  
And, counting, find  
One self-denying deed, one word  
That eased the heart of him who heard,  
One glance most kind  
That fell like sunshine where it went --  
Then you may count that day well spent.

But if, through all the livelong day,  
You've cheered no heart, by yea or nay --  
If, through it all  
You've nothing done that you can trace  
That brought the sunshine to one face--  
No act most small  
That helped some soul and nothing cost --  
Then count that day as worse than lost.

*This poem is in the public domain.*

잃어 버린 날을 세어라

-조지 엘리엇-

- 해가 질 무렵이면 자리에 앉아
  - 그날 한 행동을 세어 보라
  - 그렇게 해아리다
  - 자제한 행동이나
  - 듣는 이의 마음을 편하게 한 말 한마디
  - 친절한 눈빛 하나로
  - 햇살을 내리쬐어 주었다면
  - 그랬다면 그날은 잘 보낸 날로 세어라
- 
- 하지만 온종일 보내며
  - 그 누구의 마음도 기쁘게 하지 못했다면
  - 하루를 다 보낸 뒤에도
  - 떠올릴 만한 일을 하지 않았다면
  - 한 사람의 얼굴에 햇살이 내리쬐게 하지 않았다면
  - 작은 행동으로라도
  - 한 영혼을 돕지 않았다면
  - 그렇다면 그날은 잃어버린 것보다 더 나쁜 날로 세어라!





**스  
썸크로키**

행복은 비교를 모른다

나의 행복은 비교를 모르는 것  
나의 불행은 남과 비교하는 것

남보다 내가 앞섰다고 미소 지을 때  
불행은 등 뒤에서 검은 미소를 지으니

이 아득한 우주에 하나뿐인 나는  
오직 하나의 비교만이 있을 뿐

어제의 나보다 좋아지고 있는가  
어제의 나보다 더 지혜로워지고  
어제보다 더 깊어지고 성숙하고 있는가

나의 행복은 하나뿐인 것대에서 자유로워지는 것  
나의 불행은 세상의 칭찬과 비난에 울고 웃는 것

살수란의 **글래시** 사노화 2009 08 11

나눔문화 www.nanum.com

출처: <https://www.nanum.com/site/files/attach/images/4146/816/019/20090811sum.gif>



**요리하며 놀자~! 1-3**



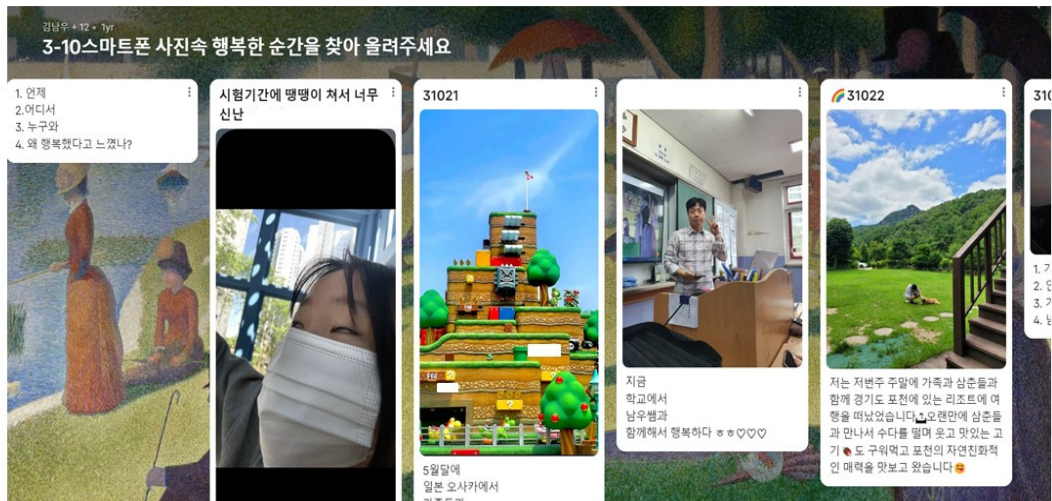


사진 찍으며 놀자~! 1-3 (음미하기)

## 2회기 영화보자

힐링극장·치유와 성장에 도움이 되는 영화보기



### 준비

- | 대상: 프로그램에 참여하는 모든 학생
- | 환경: 안정된 집단 상담 공간 또는 교실
- | 방식: 소집단 활동

### 활동 1

영화관람: 내 인생 영화 같이 보기 (120분)

#### 준비물: 선정한 영화

#### 활동 내용과 순서:

- 영화를 선정하여 함께 시청해 주세요.
- 선생님들도 함께 봐 주세요. 함께 하실 때 학생들과 감정을 공유할 수 있으며 더욱 활동도 진행 가능합니다.

#### TIP | 진행 시 참고하세요

- 영화선정 과정도 학생들과 함께 해 주시면 좋습니다.

### 활동자료

영화선정 시 참고하세요.

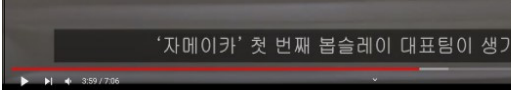
모듈	회기(시간)	활동내용
트이스토리	자신의 존재가치 발견하기	1. 가까운 사람들에게 자신의 존재가치가 점점 적어간다고 느낀 적이 있는가? 2. 나의 존재가치를 확인하기 위해 어떤 노력을 해 보았는가?
콜라닝	자신에게 지한 어려운 난관을 극복하기	1. 신체적인 부분으로 인해 열등감을 느낀 적이 있는가? 어떻게 극복했는가? 2. 환경적인 어려움을 느낀 적이 있는가? 어떻게 극복했는가?
인생은 아름다워	부모님과 의 관계를 다시 한 번 돌아보기	1. 나에게 아빠(엄마)란 어떤 존재인가? 2. 아빠(엄마)의 사랑을 확인 해 본 순간을 나누어 보자. 3. 메시에 나의 모습은 긍정적이니?
꼭꼭 숨어 있는 밤에	다른 사람에 대해 편견을 버리기	1. 나의 의지와 상관없이 부모님 또는 주변 사람들의 생각만으로 다른 사람에게 편견을 가진 적은 없는가? 2. 나와 비슷한 환경이 아닌 친구를 사귀어 본적이 있는가? 그때 가족이나 다른 친구들의 반응은 어떠했는가? 3. 다른 사람의 편견으로 내가 힘들었던 적이 있는가? 그것을 어떻게 극복했는가?

I-3

출처: 꿈지락 1 영역, P70, 영화보자



출처: <https://youtu.be/AmSs33rceIk?si=GZhBPAIy-e2NoL0Q>



출처: <https://www.youtube.com/watch?v=iSSV78P2EDg>

영화 보며 놀자~



## 아프리카에서 눈썰매를 탔다구?

봅슬레이는 몇 인승 경기일까?

주인공의 전직(직업)?

환경적인 어려움을 극복한 적이 있는가?

어떻게 극복했는가?

출처: <https://m.blog.naver.com/kspo2011/221224597102>, NAVER 영화

45



200개의 질문, 하나의 답.

지난 1년 동안 14명의 심리학자와 정신과 전문의를 인터뷰한 결론이다. 각각의 인터뷰이에게 행복에 대한 15~20개의 질문을 던졌으나, 대답은 하나였다. 바로 '관계'였다.



출처 : 서울대행복연구소, 한겨레 21





제임스 코언 ( 버지니아대 , 심리학 )

제임스 코언의 손 잡기에 미치는 영향을 연구한 박사가 진행했으며, 충격 받을 수 있다는 때, 모르는 사람과 손을 잡았습니다. 그 결과, 배타났습니다.

**실험 내용:**

- 연구 목적: 사회적 접촉
- 참가자: 기혼자
- 과정:
  - 참가자들에게 전
  - 혼자 있을 때, 배
  - 는 상태에서 뇌
- 결과:
  - 배우자와 손을 잡
  - 특히, 뇌의 전두
  - 이는 사회적 지
- 의의:
  - 스트레스 상황에
  - 로 평가됨
  - 사랑하는 사람과
  - 것을 보여줌

제임스 박사는 스트레스가 많은 상황에서 사랑하는 사람의 손을 잡는 것이 뇌에 어떻게 영향을 미치는지 알아보기 위해 실험을 진행했다. 16명의 기혼자들을 모집해 이들에게 전기 충격을 받을 것이라고 알렸다. 그리고 전기 충격을 가할 시 낯선 사람의 손을 잡도록 한 경우와 배우자의 손을 잡은 경우로 나누어 뇌를 스캔했다.

먼저 전기 충격이 일어난 순간 낯선 사람의 손을 잡은 사람들은 뇌 스캔 결과 뇌의 위협 반응이 감소하는 것을 확인했다. 이러한 반응은 여성이 배우자의 손을 잡았을 때 더 크게 나타났다. 심리적으로 안도감을 준 것이다. 부부 관계가 행복하다고 답한 커플일수록 배우자의 손을 잡는 것이 충격에 대한 뇌의 반응을 더 약화시키는 것으로 나타났다.

제임스 박사는 "민감한 손바닥에 압력을 가하면 피부의 압력에 민감한 신경 말단에 피가 물리게 된다"며 "이러한 신경들은 미주 신경에 신호를 보내고, 미주 신경은 뇌 시상하부에 신호를 전달해 심박수와 혈압을 낮춘다"고 설명했다. 스트레스에 대한 신체 반응을 중재할 수 있는 시상하부에 신호를 보내 스트레스를 경감시키는 것이다.

그는 "손을 잡으면 옥시토신이 생성되고, 이 '사랑의 호르몬'은 인간이 번성하는 데 필요한 사회적 유대감과 연결성을 강화한다"고 말했다. 옥시토신은 통증 역치를 높일뿐 아니라 신체의 염증 수치를 감소시키는 것으로 알려져 있다.

이러한 신체 감각 반응에 따라 손을 잡거나 포옹하고 몸을 만지는 신체적 접촉은 뇌에서 옥시토신과 세로토닌과 같은 기분 좋은 화학물질 분비를 촉진해 서로 유대감을 느끼도록 한다. 손을 잡는 것은 스트레스도 줄여준다. 실제로 2021년에 발표된 다른 연구에 따르면 스트레스를 받을 때 누군가 손을 잡아주면 스트레스 호르몬 코르티솔 수치가 낮아졌다.

출처: Google AI & <https://v.daum.net/v/20240214105308508?f=p>



데이비드 R. 헤밀턴

하품은 또 다른 하품을 낳는다(뉴런 거울모드)

감정 전염은 어릴때 부터 시작한다

공감 능력이 뛰어난 사람은 감정 흡수 능력이 뛰어나다

여자는 감정을 흡수하는 스펀지(남자보다 7% 감정 전염도 높다)

우울의 전염성(우울친구 99% 증가)

여자의 우울은 남자로 전이 142%, 남자의 우울은 여자로 전이 X

우울 처방은 마음가짐(행감)으로 전두엽 활성화, 목표설정으로 집중할 대상 찾기

우울의 3단계 전이(1단계 93%, 2단계 43%, 3단계 35%)

고독의 전이 비율(1단계 65%, 2단계 36%, 3단계 26%, 최대치일경우)

체중감량도 전염된다

심장병도 전염된다

부부 사이 생활 방식과 태도 전염이 가족의 대사증후군 위험요인과 일치

우울증이 없는 친구가 한명씩 늘어날때 마다 우울증이 감소 연구(1명당 0.3%씩 증가, 크리스타키스) 연구


출처: <https://product.kyobobook.co.kr/detail/S000001889335>





- <https://youtu.be/IC3a1ldGt34?si=IBTqtcHEWz0Z8xWl>
- <https://youtu.be/e9qoOpDXznA?si=jMMYlXBcjctvPzY>

### 4회기 나도 토론의 달인



50분

---

**준비**

- | 대상 : 12~16명의 중고생
- | 한 경 : 모듈 수업이 가능한 공간
- | 방 식 : 6인 1모듈(학생 수에 따라 4인 1모듈, 8인 1모듈 가능)

활동 1 즉흥 논제 토론과 활동  
활동 2 사전 준비 논제 토론 중 택 1 또는 2개의 활동 모두 가능함

---

**활동 1**

즉흥 논제 토론

- | 준비물 : 스마트 폰, 또는 컴퓨터 제공
- | 활동 내용과 순서 :

**■ 즉흥 논제 토론하기**

- 활동지 3 토론 개요서를 배부한다.
- 찬성과 반대임을 나눈다.
- 팀별로 3가지의 논거를 작성한다(연사별 작성).
- 준비된 자료를 바탕으로 토론 논거를 작성한다.
- 논거가 작성되었으면 토론 진행 절차에 따라 토론을 진행한다.
- 사회자는 지도 교사이거나 학생 중 1명이 진행한다.

- 5-4

출처: 꿈지락 5영역, P146, 나도 토론의 달인



**토론 하자!**

• <https://youtu.be/pylrI9RPdfA?si=Qg-cYLUh-2KUvWvZ>

**토론 진행 시나리오**

<b>사회자</b>	안녕하세요, 토론에 참여해주셔서 감사합니다. 저는 오늘 사회를 맡은 _____입니다. 오늘 토론장은 33 의회시 토론을 기점으로 이루어진 오산시 다채로운 방산(방산)과 강(강)이 진행됩니다. 각 발표자에 발언시간은 3분 일(일)과 이(이)만 강(강)의 상(상)하(하)는 _____, 산(산)상(상)하(하)는 _____, 오늘 토론에 참여하는 찬성 측 팀은 _____, 반대 측 팀은 _____입니다. 오늘의 토론의제는 '_____입니다. 그럼 지금부터 제 _____ 경기를 시작하겠습니다. 먼저, 찬성 팀 제 1연사의 발언을 듣겠습니다.	
	<b>찬성 팀 첫 번째 연사</b>	3분
<b>사회자</b>	총 _____분 _____초 발언하였습니다. 이어서 직전시간을 1분간 허용하였습니다(직전시간 1분)	
<b>사회자</b>	총 _____분 _____초 발언하였습니다. 이어서 직전시간을 1분간 허용하였습니다(직전시간 1분)	
	<b>찬성 팀 첫 번째 연사의 대한 반대 팀의 심문</b>	2분
<b>사회자</b>	심문시간이 완료되었습니다. 이어서 직전시간을 1분간 허용하였습니다(직전시간 1분)	
<b>사회자</b>	직전시간이 완료되었습니다. 이제 반대 팀 제 1연사의 발언을 듣겠습니다.	
	<b>반대 팀 첫 번째 연사</b>	3분
<b>사회자</b>	총 _____분 _____초 발언하였습니다. 이어서 직전시간을 1분간 허용하였습니다(직전시간 1분)	
<b>사회자</b>	직전시간이 완료되었습니다. 이제 찬성 팀은 질문해주시기 바랍니다.	
	<b>반대 팀 첫 번째 연사에 대한 찬성 팀의 심문</b>	2분
<b>사회자</b>	심문시간이 완료되었습니다. 이어서 직전시간을 1분간 허용하였습니다(직전시간 1분)	
<b>사회자</b>	직전시간이 완료되었습니다. 이제 찬성 팀 제 2연사의 발언을 듣겠습니다.	
	<b>찬성 팀 두 번째 연사</b>	3분
<b>사회자</b>	총 _____분 _____초 발언하였습니다. 이어서 직전시간을 1분간 허용하였습니다(직전시간 1분)	
<b>사회자</b>	직전시간이 완료되었습니다. 이제 반대 팀 제 2연사의 발언을 듣겠습니다.	
	<b>찬성 팀 두 번째 연사에 대한 반대 팀의 심문</b>	2분
<b>사회자</b>	심문시간이 완료되었습니다. 이어서 직전시간을 1분간 허용하였습니다(직전시간 1분)	
<b>사회자</b>	직전시간이 완료되었습니다. 이제 반대 팀 제 2연사의 발언을 듣겠습니다.	

	<b>반대 팀 두 번째 연사</b>	3분
<b>사회자</b>	총 _____분 _____초 발언하였습니다. 이어서 직전시간을 1분간 허용하였습니다(직전시간 1분)	
<b>사회자</b>	직전시간이 완료되었습니다. 이제 찬성 팀은 질문해주시기 바랍니다.	
	<b>반대 팀 두 번째 연사에 대한 찬성 팀의 심문</b>	2분
<b>사회자</b>	심문시간이 완료되었습니다. 이어서 직전시간을 1분간 허용하였습니다(직전시간 1분)	
<b>사회자</b>	직전시간이 완료되었습니다. 이제 찬성 팀 제 3연사의 최종발언을 듣겠습니다.	
	<b>찬성 팀 최종발언</b>	3분
<b>사회자</b>	총 _____분 _____초 발언하였습니다. 이어서 직전시간을 1분간 허용하였습니다(직전시간 1분)	
<b>사회자</b>	직전시간이 완료되었습니다. 이제 반대 팀 제 3연사의 최종발언을 듣겠습니다.	
	<b>반대 팀 최종발언</b>	3분
<b>사회자</b>	총 _____분 _____초 발언하였습니다. 이상 제 _____ 경기를 마쳤습니다. 토론자들은 상대방과 서로 약속을 나눈 후 심사결과가 집계되는 동안 교실 밖에서 조용히 대기해주시기 바랍니다. 사회자는 심사결과 집계 후 심사위원의 요청에 따라 토론자들을 교실로 부릅니다. 심사위원의 심사명	

출처: 꿈지락 5영역, P156, 나도 토론의 달인

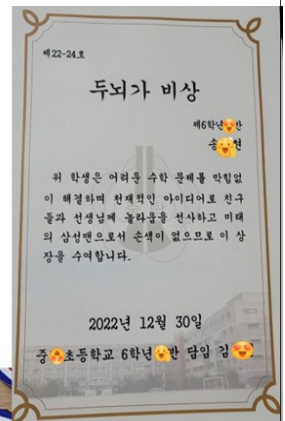
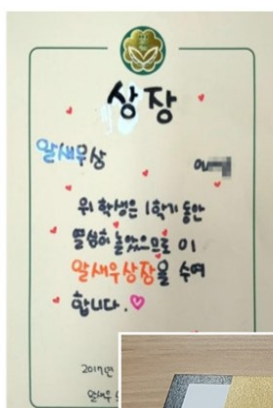
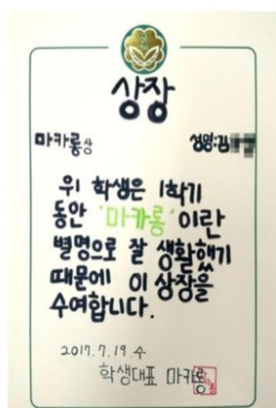
**활동지 ①** | 기초학습 능력

토론 학습 활동지(1차)	발	일	팀명: _____ 학번: _____ 이름: _____
---------------	---	---	----------------------------------

논제	인학사를 확대하는 법안이 제정되어야 한다. (찬성, 반대)
우리의 주장	나의 주장 및 근거
	모둠원 1 ( )
	모둠원 2 ( )
상대의 주장	( )
	( )
	( )

인학사를 확대하는 법안이 제정되어야 한다(찬성, 반대)는 "정의"를 주장합니다. 이 법안에 찬성한다면: 우리 팀은 1, 2, 3, 4의 내용을 주장하였습니다. 그러나 반대한다면: 1, 2, 3, 4의 내용을 주장하였으나, 이 토론에서 양측은 두가지로 정리할 수 있습니다. 첫째, "내용"이 중요합니다. 이 정리는 "내용" 상에서의 주장이 최우선적이지 않기에 찬성(반대)의 정리를 가져와야 합니다. 둘째, "내용" 역시 "내용" 주장하는 상대의 주장과 연결할 수 없으므로(정리) 우리 측이 정리를 가져와야 합니다. 이로서 인학사를 확대하는 법안이 제정되어야 한다(찬성, 반대)는 우리 팀이 어떤 토론에서 승리하였음을 밝힙니다.

출처: 꿈지락 5영역, P167, 나도 토론의 달인



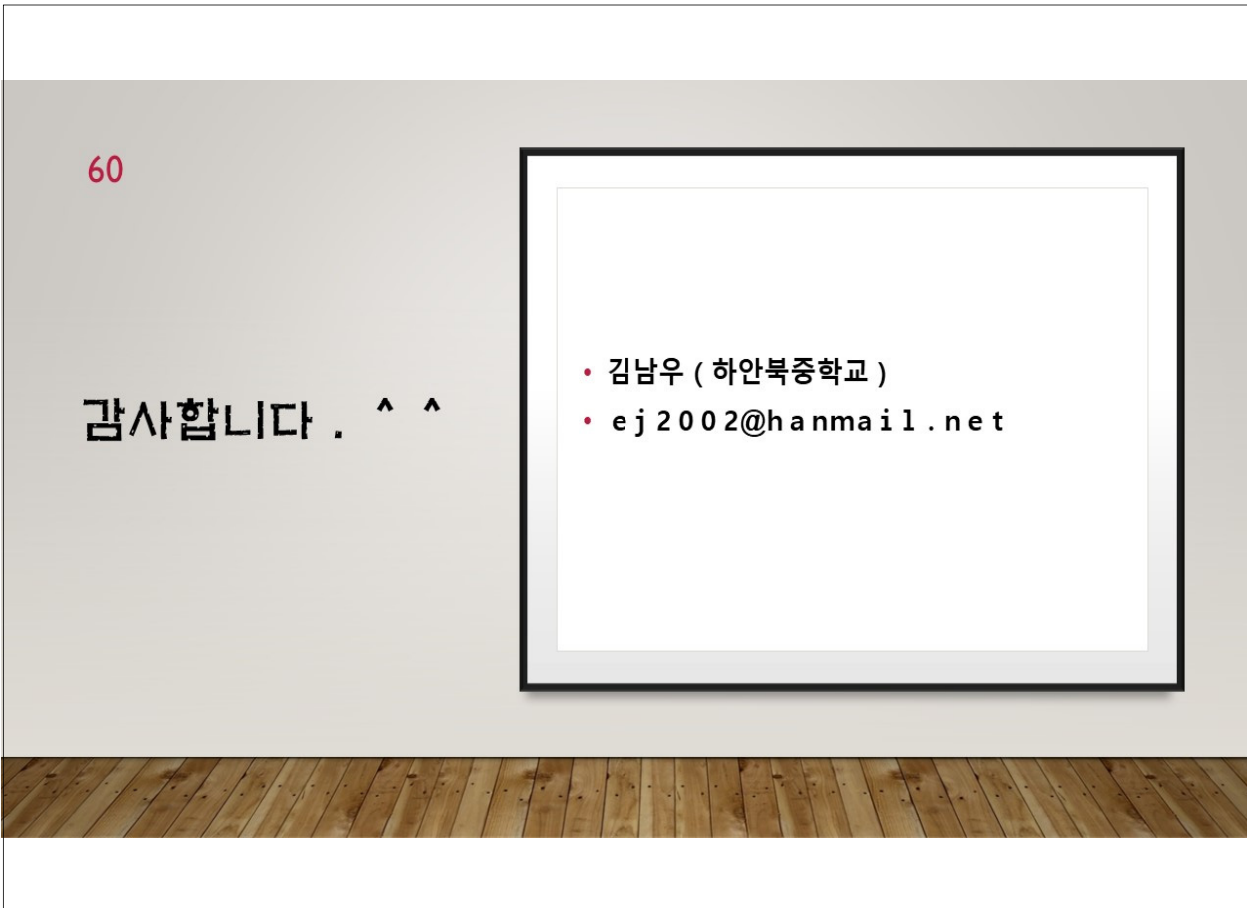
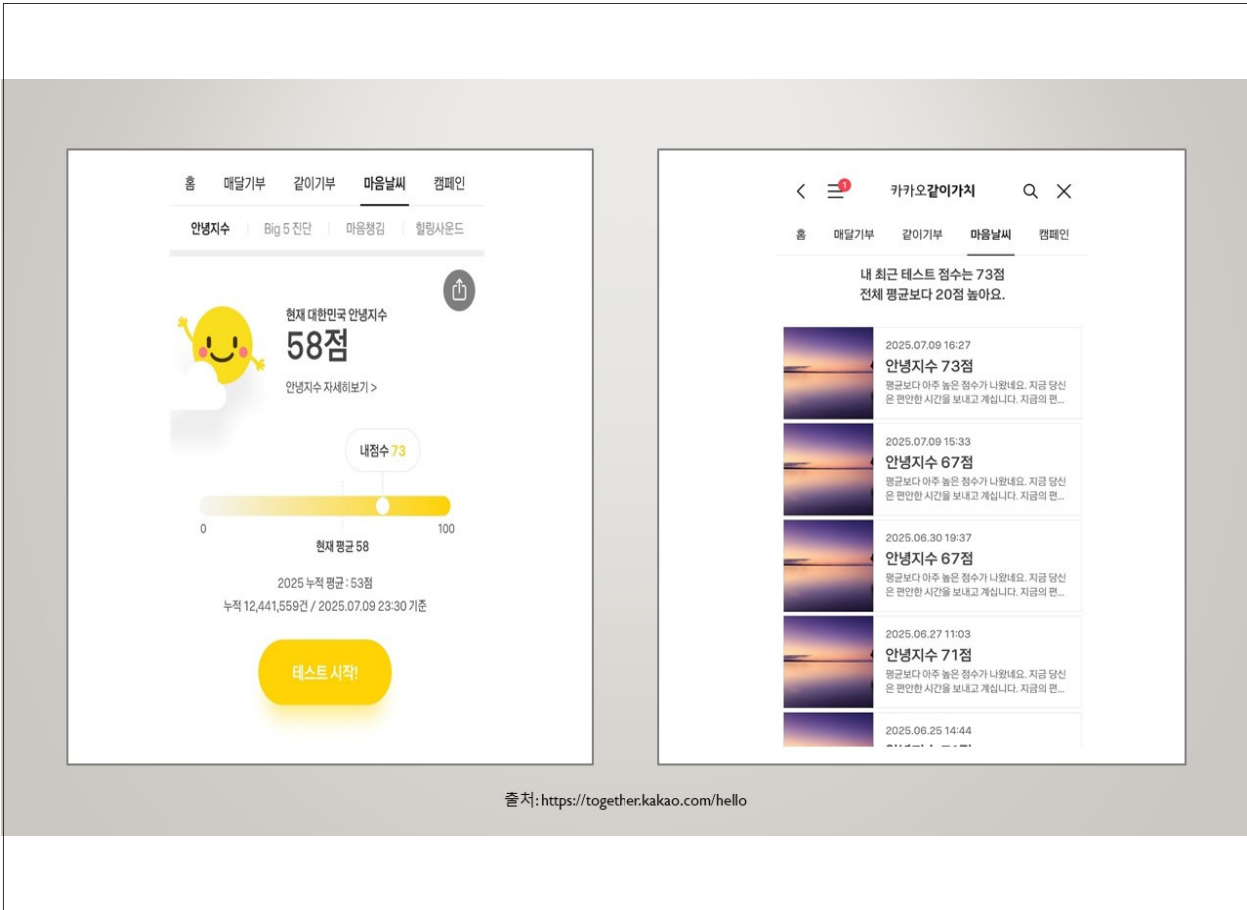
## 나에게 주는 상장

사진출처

<https://blog.naver.com/dreamisme/222196558638>

[https://m.blog.naver.com/noyaljj/222994163923?view=img\\_1](https://m.blog.naver.com/noyaljj/222994163923?view=img_1)





학업중단 예방 및 대안교실 업무 담당자를 위한  
**2025 꿈지락 운영 워크숍**



**2**

# 함께 디자인하고 성장하는 푸른 꿈

**백승림 교감**  
(서울영상고등학교)





‘25학년도 학업중단예방 및 대안교실 프로그램 (꿈지락) 교원 연수

## 함께 디자인하고 성장하는 푸른 꿈

2025.07.31.(목)

서울영상고등학교 교감 백 승 림

jangmam@sen.go.kr



2025학년도



꿈·나·빛·이·우·선·해·동·터  
서울영상고등학교  
Seoul Visual Media High School

### [목차]



ICE Breaking: 서로 이해하기



학업중단예방 프로그램에 대해 이야기 하기



학생과 함께하는 활동 [실습]

2025학년도



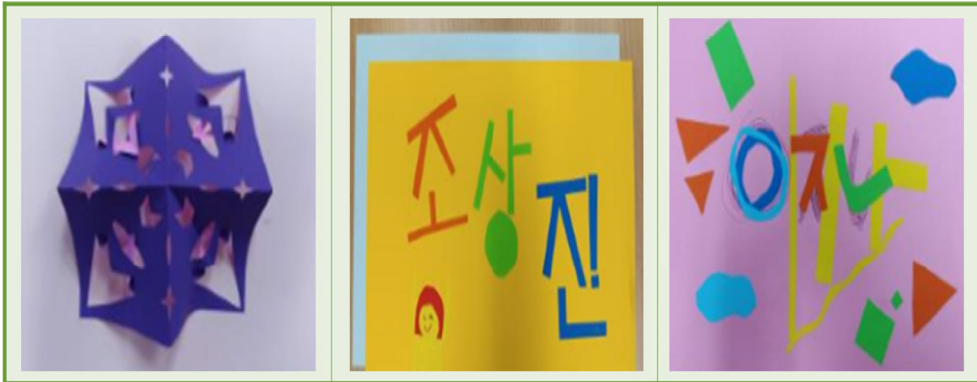
꿈·나·빛·이·우·선·해·동·터  
서울영상고등학교  
Seoul Visual Media High School



## ICE Breaking: 자기 소개하기 (10분)

### ✓ 색깔로 자신 표현하기

: 색종이나 색채 도구를 활용하여 자신의 이름을 표현하고 이름에 담긴 뜻 소개하기



출처: 서울영상고등학교 수업자료

2025학년도



## ICE Breaking: 자기 소개하기 (10분)

### ✓ 이름의 스토리

#### ① 자신을 소개하기

- 자신의 이름은?  
가. 누가 지어주셨나요?  
나. 자신의 이름이 만족하나요?  
다. 혹시 가족이나 친구들에게 의중으로 불리는 이름이 많았나요?
- 주위 뛰어난 이름을 가지고 있는 친구가 있다면, 소개해 주세요.
- 서툰 말이 없을 수 있는 활동시 10가지 이상 적어보기
- 자신의 이름 앞에 붙여보기  
-  
-
- 자신의 이름 앞에 활동시 목적으로 문장완성하기  
1단계 - **전날 안먹었다.**  
2단계 - **내일 오전 8시 0000입니다.**  
3단계 - **..하고 싶은 ..** 을 사용해서 표현해 보기  
**새로운, 특별한, ..** 을 써서 3개 이상 써주세요.

1단계	
2단계	
3단계	

1. 자신의 이름은?  
가. 누가 지어주셨나요? 부모님  
나. 자신의 이름에 만족하나요? 미 100%  
다. 혹시 가족이나 친구들에게 의중으로 불리는 이름이 많았나요? 많음  
2. 주위 뛰어난 이름을 가지고 있는 친구가 있다면, 소개해 주세요. 최상  
3. 서툰 말이 없을 수 있는 활동시 10가지 이상 적어보기  
바늘, 단, 묵, 밧, 밧, 밧, 밧, 밧, 밧, 밧, 밧, 밧

2. 자신의 이름은?  
가. 누가 지어주셨나요? 아바  
나. 자신의 이름에 만족하나요? 능 10%  
다. 혹시 가족이나 친구들에게 의중으로 불리는 이름이 많았나요? 많다  
2. 주위 뛰어난 이름을 가지고 있는 친구가 있다면, 소개해 주세요. 피바다  
3. 자신의 이름 앞에 활동시 형용사 형식으로 문장완성하기  
1단계 - **전날 0000입니다.**  
2단계 - **앞에서 가장 멋진 0000입니다.**  
3단계 - **'하고 싶은'** 을 사용해서 표현해 보기  
활동지뿐만아닌 목적지향 문항 꼭 세션을 반복해서 쓰고 싶은 언어서 가장 좋은 0000입니다.

1단계	희망은 현실입니다.
2단계	모든에서 가장 이상한 현실입니다.

출처: 서울영상고등학교 수업자료

2025학년도





## ICE Breaking: 자기 소개하기 (10분)

### ✓ 이름의 스토리

- ▶ **질문**- 1) 누가 이름을 지어주었나요?
  - 2) 집에서 불리는 이름이 따로 있나요?
  - 3) 이름에 대한 만족도를 100점 만점으로 표현해 본다면?
  - 4) 먼 훗날 자녀의 이름을 지어 준다면?
  - 5) 기억에 남는 이름은?
  - 6) 어떤 이름이 가장 예쁘다고 생각하나요? (연예인, 친구, 가족, 멤버 중...)
  
- ▶ **알게된 점** - 그냥 흔히 불렀던 이름에 대한 재조명  
친구 이름을 쉽게 놀려서는 안 되겠다 등

2025학년도



하나님의 은사를  
서울영상고등학교  
Seoul Visual Media High School



## ICE Breaking: 이미지 게임 (5분)

### ✓ 서로 이해하기 : 이미지 게임(Image Game)

: 지도교사가 질문을 하면 팀원들은 그 질문에 가장 적합하다고  
생각되는 사람을 지목합니다.

\* 팀으로 프로그램을 진행하면서 팀장을 선출하는 방법으로  
활용 가능

2025학년도



하나님의 은사를  
서울영상고등학교  
Seoul Visual Media High School



## ICE Breaking: Ground Rules (5분)

### \* Ground Rules

- 효과적인 활동(또는 프로그램)을 위해 모든 참석자들이 함께 지켜야 할 **참여 규칙**을 정한다.
- 조원들과 논의하여 1개가 결정되면 대형 포스트잇에 유성 펜으로 크게 기록한다.
- 참여자들이 함께 공유하여 활동(또는 프로그램)이 끝날 때까지 지킬 수 있도록 노력한다.

2025학년도



## ICE Breaking: 왼손 릴레이 초상화 (10분)



출처: 2025 학생맞춤종합지원  
전문가 양성 연수 자료

- 각자 받은 색지를 세로로 놓게 한다.
- 네임펜을 평소에 글씨를 쓰지 않는 손에 쥐고 색지 상단에 본인의 이름을 1~2cm정도 크기로 적는다.
- 이름을 적은 색지를 오른쪽(또는 왼쪽)으로 한 칸 넘긴다.
- 전달 받은 색지 상단에 적힌 이름의 주인공을 잠시 관찰하도록 안내한다.
- 그런 다음 글씨를 쓰지 않는 손으로 관찰한 분의 초상화를 그린다.
- 이때 어떤 부분을 먼저 그리든 상관없지만 얼굴의 윤곽을 A4사이즈에 맞게 그리는 것만 신경 쓴다.
- 완성된 자신의 초상화를 받은 후 잠시 감상의 시간을 갖는다.

2025학년도





## ICE Breaking: Happy Moment (10분)

### \* Happy Moment

- 자신의 휴대폰에서 최근의 사진 중 행복한 일상 하나를 찾아 봅니다.
- 팀원끼리 돌아가면서 1인당 2분의 시간 동안 사진에 대한 이야기를 나눕니다. (언제, 어디서, 무엇때문에 찍었으며, 왜 행복한 기분이 들었는지 등)



출처: <https://miastodzieci.pl/podroze/aquapark-tatralandia-slowacja/>

2025학년도



하나님의 은사를 위하여  
**서울영상고등학교**  
Seoul Visual Media High School



## ICE Breaking: 공감 인터뷰 (6분)

조 내의 짝공을 1:1로 만나서 서로 이야기할 수 있도록 마주보고 가까이 앉아주세요.	
1조	철수: 영화
2조	
3조	
4조	
5조	
6조	
7조	
8조	



**이긴 사람 : 먼저 질문하는 사람 (기자)**

**진 사람 : 먼저 답변하는 사람 (인터뷰 대상)**

출처: 2025 학생맞춤통합지원 전문가 양성 연수 자료

2025학년도



하나님의 은사를 위하여  
**서울영상고등학교**  
Seoul Visual Media High School

- A4 용지를 각자 한 장씩 나누어 갖습니다.
- A4 용지 상단에 짝공의 이름과 짝공이 해당하는 POST(직무와 근무경력)를 적어주세요.
- 짝공과 가위바위보를 하여 누가 먼저 질문하고 답변할 지 정합니다.
- 1라운드당 3분씩 총 2라운드를 진행합니다.



## ICE Breaking: 공감 인터뷰

1. 학교에서 담당하고 있는 업무는 무엇인가요?
2. 꿈지락에 대해 알게 된 때는 언제이며 운영해 보셨나요?  
운영하면서 느낀 점은 무엇인가요?
3. 지금까지 학생을 지도하면서 가장 보람 있었던 일은  
언제이며 구체적으로 어떤 것인가요?
4. 반대로 학생을 지도하면서 힘든 때는 언제였고,  
구체적으로 어떤 것인가요?



출처: 2025 학생맞춤통합지원  
전문가 양성 연수 자료



꿈지락이 주는 선물  
**서울영상고등학교**  
Seoul Visual Media High School

2025학년도



## ICE Breaking: 공감 인터뷰 (5분)

짜깁이 이야기 한 보람 있는 순간과 어려운 순간을 최대한 구체적으로 포 스톱 잇 에 적어서 짜깁이 해당하는 POST에 붙여주세요.  
(한 장의 포스트잇에는 하나의 의견만 기록하며, 여러 장 작성 가능)

보람 있는 순간	어려운 순간

2025학년도

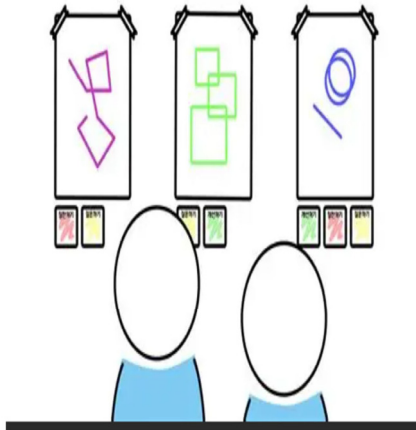


꿈지락이 주는 선물  
**서울영상고등학교**  
Seoul Visual Media High School



## ICE Breaking: 공감 인터뷰 (5분)

### Gallery Walk



공감 인터뷰 내용을  
적은 포스트 잇을 팀  
별로 다니면서 의견을  
나누도록 합니다!!

출처: 교사들의 티칭멘토, 톨로  
2025학년도



하나님이 주신 재능을  
서울영상고등학교  
Seoul Visual Media High School



## 학업중단예방 프로그램에 대해 이야기 하기

**‘학업중단예방’** 하면 무엇이 떠오르나요?

학업중단예방이라는 단어를 들었을 때 떠오르는

단어, 생각, 감정 등을 모두 적어봅시다!

(개인당 포스트잇 1장에 1개씩 총 3개를

써보세요!!)

2025학년도



하나님이 주신 재능을  
서울영상고등학교  
Seoul Visual Media High School



## 학업중단예방 프로그램에 대해 이야기 하기

낮은 단계의 욕구가 충족되어야 윗 단계의 욕구가 표출된다.

[매슬로우의 욕구 5단계 설]

5단계: 자아실현의 욕구 (진로·꿈)	↑	진로·꿈 찾기(자기 주도학습)
4단계: 자존의 욕구 (성공 학습, 배려, 공감)	↑	성공·학습(인정, 배려, 칭찬)
3단계: 소속감과 애정 욕구 (교우관계)	↑	교우 관계·소속감(학급 활동)
2단계: 안전의 욕구 (분노·가정폭력)	↑	불안·가정폭력(규칙, 지원)
1단계: 생리적 욕구 (생존, 식사, 수면)	↑	식사·수면(상담, 복지, 허용)

\* 1,2단계 욕구를 충족시켜서 윗 단계로 상승할 수 있도록 돕는다.

(3단계부터는 정규교육과정속에서 적응·성장 할 수 있음)

2025학년도



꿈지락이주신혜영센터  
서울영상고등학교  
Seoul Visual Media High School



## 학업중단예방 프로그램에 대해 이야기 하기

퀴즈를 통해

학업중단예방프로그램에

대해 알아보시다!!

2025학년도



꿈지락이주신혜영센터  
서울영상고등학교  
Seoul Visual Media High School



## 학업중단예방 프로그램에 대해 이야기 하기



출처: 퀴즈엔

2025학년도



## 학업중단예방 프로그램에 대해 이야기 하기



이름 | 김수영  
 저서 | 엄추지마 다시 꿈부터 써봐  
 사이트 | 블로그, 트위터, 페이스북  
 최근방송 | 두드림 28회

미친듯이 불행했던 청년기를 거쳐 실업계 고교생으로는 최초로 글든 벨을 올린 그녀!  
 죽음의 위기 앞에서 73개의 버킷리스트를 적고 대부분의 꿈을 이룬 꿈쟁이^^

현재는 전세계 사람들의 꿈을 인터뷰하는 <꿈의 파노라마> 프로젝트를 진행 중이다.

번호	분류	목표	목표기한	중요도	달성여부	달성년도
1	Lifestyle	인생의 두번째 3분의 1은 전세계를 돌아 다니면서!	2005	5	현재진행중	2005
2	Accomplishment	해외에서 커리어 쌓기	2010	5	성공!	2006
3	Family	고향에 부모님 집 사드리기	2010	5	성공!	2010
4	Family	부모님 효도여행 보내드리기	2010	5	성공!	2009
5	Creative	20대의 모습을 화보로 남기기	2010	4	성공!	2009
6	Creative	살사퀸으로 무대에 서기!	2010	3	성공!	2006
7	People	전세계 곳곳의 혼남과 데이트하기^^	2013	2		
8	Lifestyle	재정적 자유 얻기	2015	5	현재진행중	2009-계속
9	Lifestyle	바다를 담은 눈부시게 아름다운 멋진 주택 마련	2015	5		
10	Adventure	라틴아메리카 여행	2015	5	현재진행중	2006-계속
11	Accomplishment	진짜 비즈니스 배우기	2015	5	현재진행중	2008-계속
12	Creative	뮤지컬 무대에 서기	2015	5	성공!	2009
13	Creative	발리우드 영화 출연	2015	5	현재진행중	2005

출처: 네이버 검색

2025학년도





## 학업중단예방 프로그램에 대해 이야기 하기



2025학년도

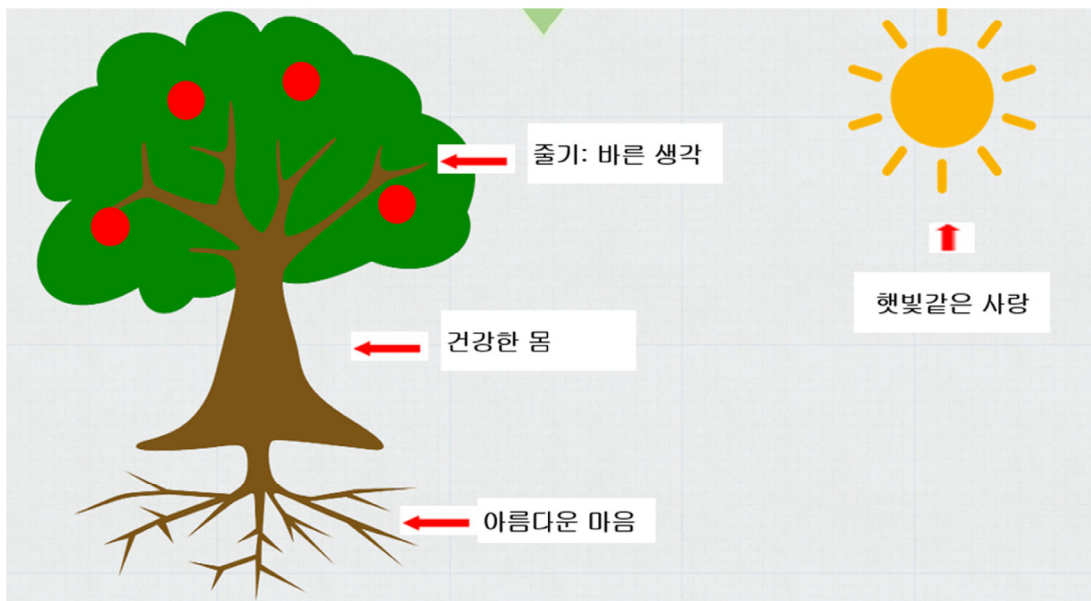
출처: EBS캠페인 Make Your Dream 김수영



꿈이 빛이 주는 선물입니다  
**서울영상고등학교**  
Seoul Visual Media High School



## 학업중단예방 프로그램에 대해 이야기 하기



2025학년도

출처: 본인 제작



꿈이 빛이 주는 선물입니다  
**서울영상고등학교**  
Seoul Visual Media High School



학업중단예방 프로그램에 대해 이야기 하기

학생들이 이웃(남)과  
잘 어울려서(더불어)  
행복하게 살아갈 수 있도록

2025학년도



하나님아우신배움터  
서울영상고등학교  
Seoul Visual Media High School



학업중단예방 프로그램에 대해 이야기 하기

- ❖ 생명존중을 일깨우고
- ❖ 아름답고 바른 마음과
- ❖ 삶의 지혜와
- ❖ 좋은 생활습관(태도)을
- ❖ 사랑으로 길러내는 것

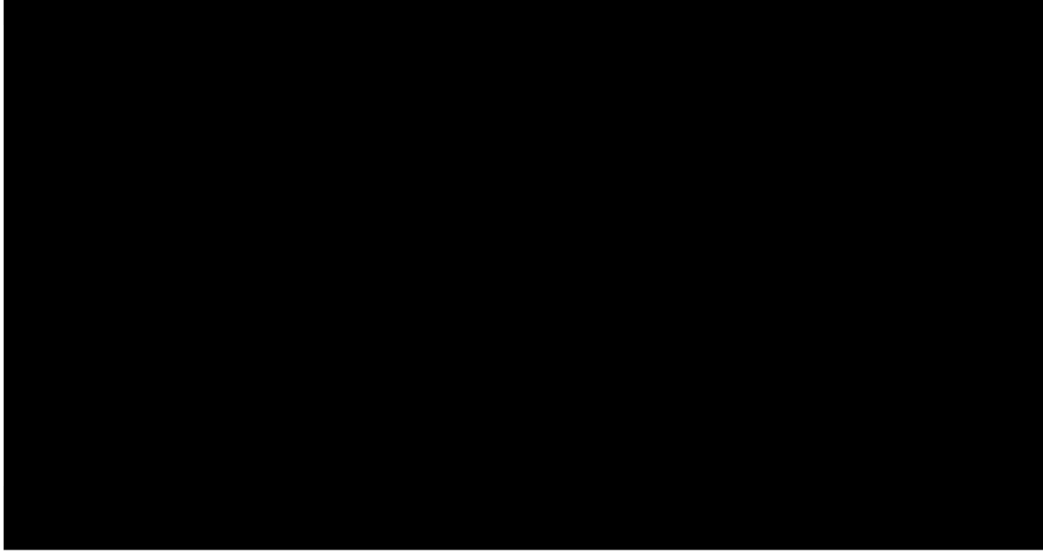
2025학년도



하나님아우신배움터  
서울영상고등학교  
Seoul Visual Media High School



학생과 함께 하는 활동 [예시]: 시영상제



2025학년도

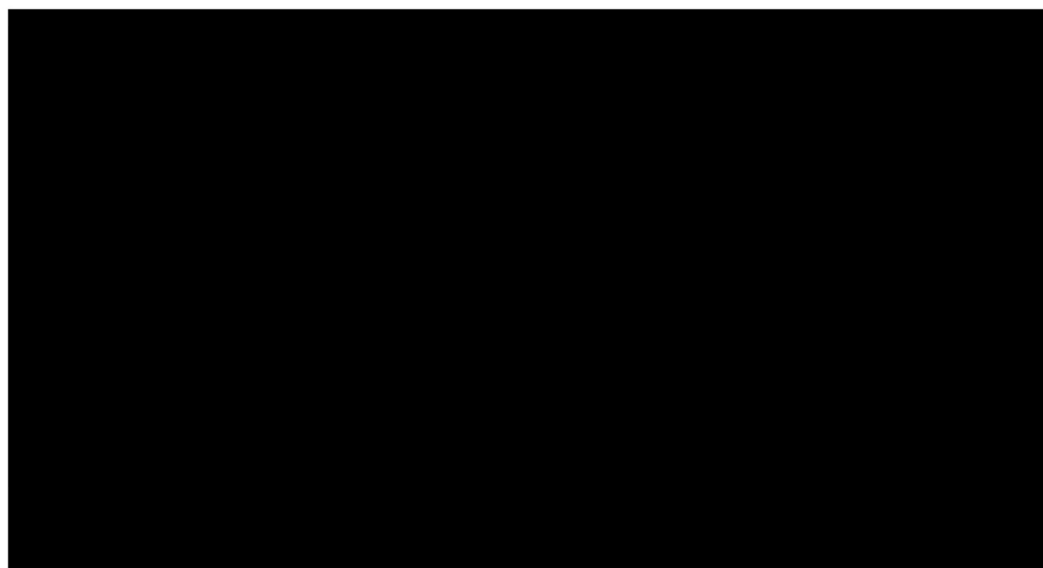
출처: 서울영상고 학생 수행 자료



꿈지락이추진해온터  
**서울영상고등학교**  
Seoul Visual Media High School



학생과 함께 하는 활동 [예시]: 시영상제



2025학년도

출처: 서울영상고 학생 수행 자료



꿈지락이추진해온터  
**서울영상고등학교**  
Seoul Visual Media High School



## 학생과 함께 하는 활동[실습]: 릴레이 시화전

### ❖ 활동 전개

- 5인 1조로 팀 구성
- 팀에서 3개의 단어를 활용하여 주제를 정함  
(또는 이미지 카드를 활용할 수도 있음)
- 단어의 이미지에 맞게 협동하여 시를 한 사람이  
한 행씩 돌아가면서 창작
- 이미지에 맞게 그림을 그려서 완성

2025학년도



하나님의 은사 베풀어  
서울영상고등학교  
Seoul Visual Media High School



## 흔들리며 피는 꽃



출처: 에니스트플라워 | 하젤 장미

흔들리지 않고 피는 꽃이 어디 있으랴  
이 세상 그 어떤 아름다운 꽃들도  
다 흔들리며 피었나니  
흔들리면서 즐거움을 곧게 세웠나니  
흔들리지 않고 가는 사랑 어디 있으랴

젖지 않고 피는 꽃이 어디 있으랴  
이 세상 그 어떤 빛나는 꽃들도  
다 젖으며 젖으며 피었나니  
바람과 비에 젖으며 꽃잎 따뜻하게 피었나니  
젖지 않고 가는 삶이 어디 있으랴

- 도중환, 흔들리며 피는 꽃

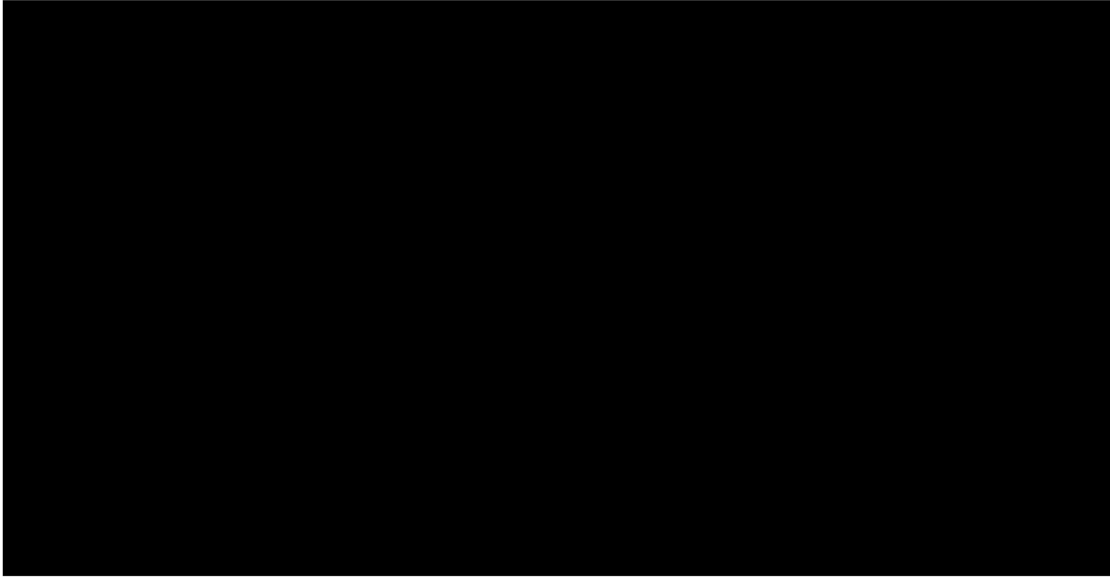
2025학년도



하나님의 은사 베풀어  
서울영상고등학교  
Seoul Visual Media High School



## 우리들의 모습



2025학년도

출처: SBS 낭만닥터 김사부 시즌1



꿈·나·님·이·주·신·배·움·터  
서울영상고등학교  
Seoul Visual Media High School



# 여러분의 꿈을 응원합니다!

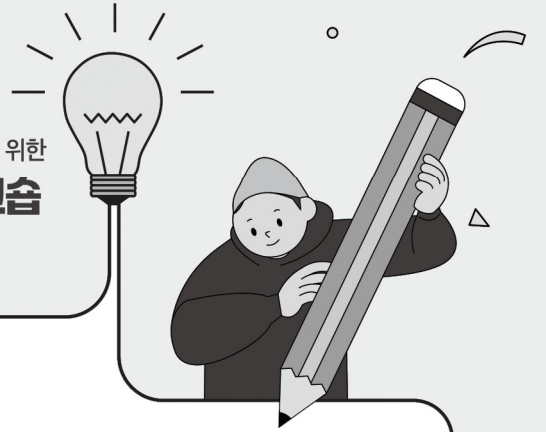


출처: 네이버 이미지



하·나·님·이·주·신·배·움·터  
서울영상고등학교  
Seoul Visual Media High School

학업중단 예방 및 대안교실 업무 담당자를 위한  
**2025 꿈지락 운영 워크숍**



**3**



## 2영역: 공동체적 관계

홍석연 전문상담사  
(속초여자고등학교)





## 학업중단 예방 및 대안교실 업무 담당자를 위한 2025 꿈지락 운영 워크숍(2영역 공동체적 관계-중, 고등학교)

속초여자고등학교 홍석연

### 꿈지락 프로그램이란?

- 가. 학교에서 학업중단예방을 목적으로 학업중단숙려제, 대안교실 등의 프로그램을 운영하면서 활용할 수 있는 교육프로그램입니다.
- 나. 학업중단위기 학생들의 긍정적인 에너지를 키우고, 자신의 삶과 학업에 대한 의지를 함양합니다.
- 다. 5가지 주제별(치유와 성찰, 공동체적 관계, 진로탐색, 자기 계발, 기초학습 능력) 프로그램으로 구성되어 교사가 직접 운영할 수 있도록 안내자료를 제공합니다.
- 라. 2영역 공동체적 관계 프로그램은 초반에 교사와 학생 간, 학생들 간의 관계 형성과 분위기 조성에 적합한 프로그램입니다.

### 2. 공동체적 관계 프로그램이란?

- 가. 개인의 기량을 발휘하는 활동이 아닌 활발한 의사소통과 협동을 통해 주어진 과제를 해결해 나가는 것이 핵심입니다.
- 나. 경쟁이나 도전 과제를 통해 견제하는 형태가 아닌 성취감을 향상하는 프로그램입니다.
- 다. 신체활동을 통한 체력 향상을 할 수 있습니다.
- 라. 학생 심리 안정과 건강한 성장을 할 수 있습니다.

### 3. 공동체적 관계 프로그램의 필요성

- 가. 교사는 학업중단위기 학생들이 학교 내에서 이뤄지는 활동에 대해 흥미를 느낄 수 있도록 도움이 필요합니다.
- 나. 자신에 대한 탐색, 강점 찾기 등을 통해 자기표현 능력, 자기관리 능력을 향상하고, 긍정적인 학습 태도를 형성해 나가도록 도와야 합니다.
- 다. 함께 지내는 또래 친구들과 공동체적 관계가 형성될 수 있는 기회 마련과 적극적 노력이 필요합니다.
- 라. 꿈지락 2영역 프로그램은 학업중단위기 학생들의 공동체적 관계 증진을 위해 누구나 쉽게 참여할 수 있는 다양한 수준의 공동체 프로그램으로 각 프로그램의 효율적인 활용은 즐거움과 재미를 유발하여, 학생들 간의 관계 형성 및 증진에 기여하여 학교생활에 흥미를 갖도록 할 수 있습니다.

#### 4. 공동체적 관계 프로그램의 목표

- 가. 공동체적 관계는 사회의 한 구성원으로 성장하기 위한 기반을 조성하고 신체활동을 통해 자신 또는 타인에 대한 배려와 존중을 배우며 실천 기반 조성
- 나. 신체활동을 체험하고 그 가치를 내면화하는 과정을 통해 신체적, 정신적, 심미적 가치를 기르고 전인적인 삶을 영위하는 역량을 기를 수 있도록 전인교육
- 다. 다양한 신체활동을 통해 타인과 소통하며 관계를 형성하고, 배려, 존중, 협동 등 공동체적 관계를 형성해 사회의 한 구성원으로 더불어 살아가는 삶을 이끌어 갈 수 있는 민주시민 역량 함양
- 라. 배려, 협동, 의사소통, 대인관계 능력 부족 등 공동체적 관계 형성에 어려움이 있는 학생들의 특성과 요구 반영
- 마. 놀이 및 체육활동을 통해 교우관계, 사제관계, 학교생활, 가정생활 등 공동체적 관계 유지 및 증진을 위한 나눔과 배려의 태도 강화
- 바. 공동체 활동을 통해 더불어 사는 민주시민 역량 강화
- 사. 공동체적 관계 증진 프로그램(스포츠 활동 등)을 통하여 규칙을 준수하며 다 함께 프로그램에 동참하여 서로에 대한 이해 및 관계 회복 증진
- 아. 자신의 미래에 대한 고민과 성찰이 부족한 학생들을 대상으로 자신의 장점을 발견하고 의욕을 가지고 사회인으로서 필요한 소양을 갖추도록 함.

#### 5. 공동체적 관계 프로그램 기대효과

- 가. 학생들이 자신의 삶을 성찰하고 자기 존중과 더불어 함께 살아가는 성장 과정을 배움. 나. 사회의 한 구성원으로 신체활동을 통해 올바른 행동과 인성을 기를 수 있도록 기반을 조성함.
- 다. 다양한 신체활동 경험을 통해 건강하고 활기찬 삶에 필요한 능력을 기르고 사회 속에서 바람직한 인성을 발휘할 수 있도록 자신의 삶과 타인의 삶을 소중히 여기는 마음을 기를 수 있는 분위기 조성
- 라. 신체활동의 체험을 통해 공동체적 관계를 이해하고 사회의 한 구성원으로 실천할 수 있는 역량을 기를 수 있도록 기반 조성
- 마. 건강하고 안전한 생활 습관 및 태도와 더불어 자기 관리 능력과 대인관계능력, 창의력 및 문제 해결 능력, 공동체적 관계 형성 능력 등을 기름
- 바. 공동체적 관계 증진 프로그램(스포츠 활동 등)을 통하여 사회성과 책임감을 기름
- 사. 학교적응 유연성 증진
- 아. 또래 관계 개선을 물론 친밀감, 자존감, 사회기술, 소속감, 공감 능력 향상
- 자. 생명의 존엄성에 대한 인식, 배려심 및 인내심 향상, 스트레스 해소 등에 긍정적인 영향

## 6. 공동체적 관계 프로그램의 실제(실습 중심)

가. 몸으로 말해요.(2영역, 3모듈, 1회기 변형 프로그램)

〈진행방식〉

- 1) 각 팀은 팀원들과 협의하여 감정 단어 10개를 선택하고, 이를 스케치북에 적어 다른 팀에게 전달합니다.
- 2) 팀별 대표를 한 명씩 정하여 앞에 나옵니다. 대표는 상대 팀이 작성한 스케치북에서 제시어(감정 단어)를 한 장 선택하여, 몸으로 표현합니다.
- 3) 나머지 팀원들은 자리에 앉아 대표의 몸짓을 보고 감정 단어를 유추하여 맞춥니다.
- 4) 3분의 제한 시간 동안 최대한 많은 감정 단어를 맞춘 팀이 승리합니다.

- 활동 Tip

- ✓ 감정 표현은 말이 아닌 행동으로만, 감정을 느끼는 사람의 모습을 묘사하는 데 초점
- ✓ 게임 목적(감정 표현, 공감, 유대감 형성 등)을 분명하게 전달하고, 감정 단어 표현이 막히는 경우 도우미 1~3명까지 지원하도록 안내
- ✓ 3명의 도움으로도 맞추지 못할 경우 pass를 허용
- ✓ 감정 표현을 어려워할 경우, 유사 감정 힌트를 주어 활동이 중단되지 않도록 조율
- ✓ 활동은 규칙을 지키며 협동과 화합의 즐거움을 느끼는 데 목적이 있으며, 지도자는 승부에 치우치지 않도록 공동체 활동의 의미를 중심으로 흐름 조율
- ✓ 같은 감정이라도 사람마다 다르게 표현할 수 있음을 인식하도록 하며, 비언어적 표현을 단정적으로 판단하지 않도록 유도
- ✓ 활동 후 소감을 나눌 때는 모든 표현을 수용하는 분위기를 조성해, 정서적 안정과 감정 교류가 이루어지도록 함

나. 고요 속의 외침.(중등 2영역, 3모듈, 2회기 변형 프로그램)

〈진행방식〉

- 1) 교사는 게임 활동의 취지를 설명하고, 제시문을 접어 통에 담아 준비합니다.
- 2) 교사는 전체 인원을 두 팀으로 나누고, 팀별로 한 줄로 서게 한 뒤 릴레이 방식으로 귓속말 전달 게임을 진행합니다.
- 3) 교사는 가능한 한 볼륨을 높여 신나는 음악을 틀고, 활동 분위기를 조성합니다.
- 4) 학생은 한 줄로 선 팀에서 가장 뒤에 선 사람이 제시문을 뽑아 시작하게 됩니다.
- 5) 교사는 제시어를 맨 뒤에 있는 학생에게만 보여주며 게임을 시작합니다.
- 6) 교사는 연습게임으로 4글자 이하의 간단한 감정 단어를 제시어로 사용하여 귓속말 전달 연습을 진행합니다.
- 7) 학생은 제시어를 단 한 번만, 아주 작은 소리로 앞사람에게 귓속말로 전달합니다. 이때 다른 사람에게 들리지 않도록 주의합니다.
- 8) 맨 앞에 선 학생은 마지막에 자신이 들은 내용을 큰 소리로 말합니다.
- 9) 교사는 제시어와 최종 답변이 일치하는지 확인하여 성공 여부를 판단합니다.
- 10) 팀별로 게임 시, 교사는 정답을 빠르게 맞힌 팀이 승리하도록 안내합니다.

- 11) 오답일 경우, 팀이 줄을 다시 정렬할 수 있는 기회를 제공하고, 새로운 제시어로 반복 진행하며 성공할 때까지 활동을 이어갑니다.
- 12) 교사는 게임이 끝난 후 학생들과 함께 활동에 대한 소감을 나누는 시간을 가집니다.

- 활동 Tip

- ✓ 혼성팀 활동의 경우, 귓속말 전달이 부담스러울 수 있으므로 고깔이나 가림막 활용
- ✓ 참여 인원이 많을 경우, 3~4팀으로 나누어 진행하거나 두 조씩 번갈아 가며 운영
- ✓ 인원수가 적을 경우 팀을 나누지 않고, 제시어를 맞추는 시간을 단축하는 활동이나 주어진 시간 내에 제시어를 여러개 맞추는 활동으로 조정하여 진행
- ✓ 제시어는 입에 익숙하고 재미있는 문장으로 구성  
예) 인기 있는 노래 가사, 속담, 드라마/영화 명대사 등을 살짝 변형하거나, 학생들에게 직접 상대 팀 제시어를 작성하게 하는 방식 추천
- ✓ 실패가 반복되는 경우 “문장에 함정이 있다”는 식의 힌트를 주어 흥미를 높일 수 있음
- ✓ 활동이 끝난 후에는 팀별로 누가 가장 활약했는지, 어떻게 전달했을 때 성공률이 높았는지, 또는 어떤 때 전달이 어렵고 실수했는지 등에 대해 간단한 토의를 진행하고 발표하도록 유도
- ✓ 제시어 전달 중 오해나 포기 사례가 생길 경우 끝까지 포기하지 않고 미션을 수행하는 것이 중요하다는 점을 강조하고, 교사는 이를 적극 독려  
예) "제시어가 이상해서 바꿨어요", "전달이 안 돼서 그냥 넘겼어요"
- ✓ 오답이 나왔을 경우에는 어디서부터 제시어가 왜곡되었는지 되짚어보며, 전달 과정을 되돌아보는 활동도 함께 진행
- ✓ 이 활동은 단순한 게임이 아닌 집중력과 협동, 경청, 신뢰를 바탕으로 진행되어야 한다는 점 강조
- ✓ 승부에 치우치지보다, 웃고 즐기며 소통의 재미와 팀워크의 중요성을 체감할 수 있도록 유도
- ✓ 실수가 나와도 분위기가 위축되지 않도록, 모든 참여자를 격려하고 서로 응원하는 분위기 형성

다. 컵 뒤집기(중등 2영역, 1모듈, 1회기 변형 프로그램)

〈진행방식〉

- 1) 교사는 활동 전 간단한 동기부여 게임(컵 뒤집기 활동)을 안내합니다.
- 2) 교사는 출발선과 도착선을 3m 간격으로 표시하고, 팀별로 종이컵 10개씩을 30cm 간격으로 세워 배치합니다.
- 3) 교사는 승패보다 안전이 중요하다는 것을 안내합니다.
- 4) 동기부여 게임 컵 뒤집기는 팀원들이 순서대로 한명씩 출발선에서 도착선까지 컵을 다른 방향으로 뒤집고 다시 뒤집으면서 통과하고 마지막 주자는 컵을 수거하여 도착선에 세워 놓는 형태의 활동입니다.
- 5) 팀원들은 출발선에 한 줄로 서서, 첫 번째 주자부터 컵을 하나씩 뒤집으며 전진합니다.
- 6) 앞 주자가 도착선에 도착 후, 다음 주자가 출발하며 다시 컵 뒤집기를 하며 전진합니다.
- 7) 마지막 주자는 컵을 수거하며 앞으로 전진하여, 도착선에 먼저 컵을 쌓아 놓는 팀이 승리합니다.

- 활동 Tip

- ✓ 동기부여 활동인 컵 뒤집기 게임은 팀별로 서로 다른 색상의 컵을 사용하거나, 일정 시간 내에 많은 컵을 뒤집는 스피드 게임 형식으로 변형 가능

라. 협력 컵 쌓기(중등 2영역, 1모듈, 1회기 변형 프로그램)

<진행방식>

- 1) 팀별로 전략 회의 시간을 제공하여 협력과 소통의 중요성을 안내합니다.
- 2) 팀별로 200개의 컵을 지급한 후, 학생들은 협의한 전략에 따라 컵을 최대한 높고 안정적으로 쌓는 활동에 참여합니다.
- 3) 활동 시간을 10분으로 제한하고, 서 있는 상태에서 쌓기 어려운 높이에 도달한 경우 의자 사용이 가능하다고 안내합니다.
- 4) 컵이 무너지면 포기하지 않고 처음부터 다시 쌓거나, 이어서 쌓을 수 있도록 지도합니다.
- 5) 시간 종료 후 가장 높이 컵을 쌓은 팀이 승리합니다.
- 6) 교사는 활동이 끝난 후, 컵을 쌓는 과정에서의 협력, 전략, 감정에 대해 소감 나누기 활동을 진행합니다.
- 7) 학생은 팀 활동을 통해 느낀 점이나 배운 점을 자유롭게 말로 표현해 봅니다.

- 활동 Tip

- ✓ 컵 쌓기 활동은 단순히 높이를 겨루는 것이 아니라, 색깔별 패턴 만들기, 제시한 구조 따라 쌓기 등으로 활동을 다양하게 변형 가능
- ✓ 계속 실패하는 팀에게는 “2~3줄 구조로 시작해 보기”, 원형 쌓기 도전” 등 간단한 힌트 제시
- ✓ 게임 규칙은 최대한 간단하고 명확하게 전달  
예) “종이컵을 가장 높이 쌓는 팀이 승리입니다.”
- ✓ 팀원 간 충분한 논의와 역할 분담을 통해 전략적으로 협업할 수 있도록 지도
- ✓ 경쟁보다는 협력에 집중하며, 실패해도 포기하지 않도록 교사가 유연하게 격려
- ✓ 컵을 높이 쌓겠다는 의욕이 앞서다 보면 쉽게 무너질 수 있기 때문에, 신중하고 침착하게 접근할 수 있도록 분위기 조율
- ✓ 활동 중 실수가 발생하더라도 비난이나 탓하는 분위기가 되지 않도록 지도하며, 서로 격려하고 배려하는 공동체적 태도 강조

마. 모두 함께 징검다리(중등 2영역, 2모듈 신규 프로그램)

<진행방식>

- 1) 교사는 활동 전, 징검다리가 없으면 넷물에 건널 수 없는 것처럼 서로 돕지 않으면 물에 빠질 수 있으니 본 활동을 통해 배려와 협력을 글이 아닌 몸과 마음으로 느끼면서 체험해 보라고 안내합니다.
- 2) 교사는 마스킹 테이프를 활용해 5m 간격으로 출발선과 도착선을 표시합니다.
- 3) 교사는 전체 참가자를 두 팀으로 나누고, 각 팀에 팀원 수만큼의 A4용지를 나눠줍니다.
- 4) 학생은 시작 신호에 따라, 각 팀의 선두 주자가 A4용지를 모두 들고, 징검다리 식으로 한 장씩

바닥에 놓으면서 조심해서 전진합니다.

- 5) 모든 팀원은 출발선과 도착선 사이 종이에서 두발이 모두 떨어지지 않도록 합니다.
- 6) 선두 주자가 이동한 후, 팀원들은 차례대로 종이 위만 밟고 출발선에서 도착선까지 함께 이동합니다.
- 7) 맨 뒤에 있는 주자는 마지막 종이를 들어 맨 앞의 주자에게 전달하고, 맨 앞 주자는 그 종이를 앞으로 내려놓고 종이를 밟으며 계속 전진합니다.
- 8) 진행 과정에서 주자의 두발이 모두 종이에서 떨어진 경우 종이 한장은 사용 불가 처리되어 난이도가 상승합니다.
- 9) 마지막 주자까지 도착선에 먼저 도착한 팀이 승리합니다.
- 10) 활동 종료 후, 활동지를 나누어 작성하거나, 문항 중 일부를 선택해 소감을 나누는 시간을 갖도록 합니다.
- 11) 팀별 토의 후 발표 시간을 통해 각자의 인식과 경험을 공유할 수 있도록 안내합니다.

- 활동 Tip

- ✓ 활동 시 신체적 접촉이 발생할 수 있으니 성별이 다른 혼성팀보다는 같은 성별로 팀을 나누어 활동
- ✓ 징검다리 형식으로 바닥에 종이를 띄엄띄엄 놓고 활동할 수 있지만, 공간이 좁거나 난이도를 높이고 싶은 경우 종이를 바닥에 바짝바짝 붙여놓고 더 밀착해서 활동
- ✓ 활동 난이도를 조절하고 싶을 경우, 팀원 수보다 A4용지를 한 장씩 적게 제공하여 진행
- ✓ 두 팀을 하나로 구성해 협력 마무리 게임으로 마치는 것도 전체 소속감을 높일 수 있음
- ✓ A4용지 외에도 신문지, 전지, 포장지 등 다양한 재질의 종이를 활용해도 무방
- ✓ 활동은 최소 3명 이상의 인원이 구성된 팀에서 진행 가능하므로, 인원 배분에 유의
- ✓ 게임을 시작하기 전, 팀원 간 친밀감을 높이기 위한 간단한 게임이나 몸풀기 활동 진행
- ✓ 본 활동 전에 연습 경기를 통해 작전을 세우거나 주자를 바꿀 기회를 부여하여 전략을 고민할 수 있는 기회 제공
- ✓ 활동은 단순한 승부보다 배려와 존중이 중심이 되는 공동체적 경험임을 사전에 안내
- ✓ 과정 속 협력과 즐거움을 강조하고, 협동과 배려가 돋보인 순간을 함께 나누며 소속감을 키워줌
- ✓ 팀별 활동이지만 마무리는 참여자 모두 한 팀이 되어 진행

바. 짝 얼굴 그리기

〈진행방식〉

- 1) 교사는 활동 전 두 활동 모두 소통과 배려에 대해 경험하는 시간이기 때문에 활동을 하는 과정에서는 서로 소통할 수 없지만 그림이 그려지는 과정은 잘 기억하고 집중해서 참여하도록 안내합니다.
- 2) 교사는 동기유발 활동으로 ‘짝 그림 그리기’를 안내하고, 둘씩 짝을 지어 도화지에 서로의 얼굴을 그리도록 지도합니다.
- 3) 교사는 “도화지를 보지 않고 짝의 얼굴만 보고 그리기”라는 규칙을 안내하고, 완성된 그림에 이름을 붙인 뒤 짝에게 선물하도록 유도합니다.

- 활동 Tip

- ✓ 짝 얼굴 그리기 활동 시 자기 노출을 꺼려 얼굴 관찰을 어려워하는 학생이 있는 경우 사전 활동을 아래 변형 활동으로 대체 운영

사. 묵언협동화 그리기(중등 2영역, 2모둠과 3모둠 신규 프로그램)

<진행방식>

- 1) 교사는 묵언 협동화 그리기의 목적과 규칙을 설명합니다.
- 2) 학생은 둘씩 짝을 이루고, 각자 다른 색상의 색연필을 사용해 한 장의 종이에 동시에 그림그리기를 시작합니다.
- 3) 교사는 활동 시간을 5~7분 정도로 안내하고, 모든 언어적·비언어적 의사소통이 금지됨을 강조합니다.(말, 몸짓, 쪽지, 눈빛 포함)
- 4) 학생은 주제나 제시어 없이, 자유롭게 그림을 그리며 하나의 작품을 완성해 갑니다.
- 5) 정해진 시간이 지나면, 교사는 침묵을 깨고 서로의 작품에 대해 대화하는 시간을 안내합니다.
- 6) 학생은 짝과 함께 작품의 제목을 협의하여 정하고, 그림 위쪽 여백이나 뒷면에 제목을 적습니다.
- 7) 그림을 함께 보며 나눈 느낌과 인상, 서로의 행동에 대한 소감을 이야기합니다.

- 활동 Tip

- ✓ 묵언 협동화는 4인 1조로 도화지를 4등분해 순서대로 그림을 그리는 ‘이어 그리기’ 형식으로 변형 가능(활동 후에는 스토리를 만들어 발표)
- ✓ 그림의 완성도보다 협력 과정에 의미가 있다는 점을 사전에 설명하여, 학생들이 자신의 그림 실력을 걱정하지 않도록 안내
- ✓ 활동 중, 그림이 조화롭게 그려졌거나 마음에 들지 않는 부분이 있다면, 어떤 과정과 생각을 거쳤는지 돌아볼 수 있도록 질문
- ✓ 활동이 끝난 뒤, “다시 그림을 그릴 기회가 있다면 어떻게 해보고 싶은가?”라는 질문을 통해 자기 성찰의 시간을 유도
- ✓ 언어 없이 협력하고 소통하는 활동이기 때문에, 어색함보다는 흥미와 재미로 접근할 수 있는 분위기 형성
- ✓ 그림을 잘 그리고 못 그리고는 중요하지 않으며, 서로의 생각이 자연스럽게 연결되어 가는 과정을 존중받는 경험이 되도록 함.
- ✓ 서로 배려하고 조심스럽게 행동하는 과정에서 정서적 안정감과 유대감이 자연스럽게 생길 수 있도록 지도

## 7. 공동체적 관계 프로그램 운영 Tip

- 가. 학업중단 예방을 위한 또래 관계 증진 프로그램으로 중·고등학교에서 공통적으로 적용 가능한 활동입니다.
- 나. 학교급, 학생 수, 성별, 수준 등을 고려하여 융통성 있게 운영할 수 있습니다.(예: 장비 크기, 활동 반경, 이동거리, 무게 등 조절가능)
- 나. 인원이 적은 소규모(10인 이하) 그룹에서는 2~3개의 프로그램을 순차적으로 운영하여 시간을 조절할 수 있습니다.
- 다. 과도한 경쟁, 그로 인해 야기되는 부정적인 언어와 행동들을 예방하기 위해, 수업 전 학생 간의 토의를 통해 스스로 지킬 수 있는 다양한 규칙을 정합니다.

본 자료는 한국청소년정책연구원에서 개발 중인 꿈지락 활동집을 참조하여 구성하였습니다.

학업중단 예방 및 대안교실 업무 담당자를 위한  
**2025 꿈지락 운영 워크숍**



**4**



## **1영역: 치유와 성찰**

**권근숙 교장**  
(민들레 학교)





한국청소년정책연구원  
학업중단예방을 위한 대안교실 프로그램 '꿈지락'

# 1영역: 치유와 성찰

권근숙

## 1. 이 영역은 무엇을 목표로 하나요?

- 학업중단위기 학생들의  
심리적 지지와 안정감 형성을 목적으로 하며,
- 나아가 다른 영역 프로그램에 참여할 수 있는  
동기와 힘을 기르는 데 기여하고자 합니다.

**“자존감을 높이고 교사-학생 간 신뢰를 형성해요”**

## 목표

- 낮은 자존감과 심리적으로 위축된 학생의 자존감 향상
- 다양한 영역의 활동을 통한 학생의 참여 동기 증진
- 교사와 학생 간의 신뢰 관계와 지지적 관계 형성

## 구성 (4개 모듈, 12회기)

- 1모듈 : 나를 찾아서
- 2모듈 : 소중한 나를 만나다!
- 3모듈 : 일상 속 치유 상담
- 4모듈 : 만남과 매칭 (개인 상담)

## 2. 이 영역에서는 무엇을 하나요?

• 1모듈	• 낮은 자존감과 심리적으로 위축된 학생들이 다른 사람들 앞에서 자신을 여러 형태로 표현하며 공감을 얻으면서 내면적인 안도감과 자존감을 회복하도록 돕습니다.
• 2모듈	• 자신의 과거를 너그러운 마음으로 돌아보고, 현재 어떤 위치에 있고, 어떤 꿈을 가진 사람인지 살피며, 장차 행복한 미래를 위해 무엇을 하면 좋을지 생각해 볼 기회를 갖습니다.
• 3모듈	• 1, 2모듈 활동 이후 학교생활이나 학생들 주변에서 쉽게 접할 수 있는 도구나 경험을 가지고 한 번 더 마음 열기와 표현의 기회를 갖는 활동을 하면서 나와 친구들을 수용하고 자신감을 향상시키는 기회를 갖습니다.
• 4모듈	• 프로그램에 참여하는 학생들과 운영하는 교사 간의 개인 상담 진행 내용입니다. 이로써 서로를 신뢰하고 교사는 학생 이해를 바탕으로 호소 문제에 따른 적절한 상담 개입을 할 수 있습니다.

## 1모듈 : 나를 찾아서

1회기	말로 해볼까 (50분)	환영 인사 수업 참여 의지 나타내기 수업 약속 정하기 형용사를 붙인 자기 이름 소개하기 지금의 욕구를 형용사로 나타내고 공감 받기 나의 단점 형용사를 장점 형용사로 바꾸어 보기 활동 정리
2회기	몸으로 해볼까 (90분)	시작 인사 좋아하는 색깔 종이 고르고 자신을 표현하기 색깔 종이로 동물 가면 만들어 쓰고 자기 표현하기 평소에 하고 싶었지만 못해본 행동하기 후회되었던 장면을 재현하고 상황 바꿔보기 느낌 한마디 / 종이비행기 날리기
3회기	함께 해볼까 (90분)	시작 인사 짧은 영상 보고 역할연기 하기 나의 선물 주머니 채우기 롤링 페이퍼로 감사와 기대 나누기 마침 느낌 소감 한마디

## 2모듈 : 소중한 나를 만나다

1회기	과거 돌아보기 (50분)	내 이름, 시, 노래 등을 통해 과거 돌아보기
2회기	현재 감사하기 (50분)	시와 노래를 통해 현재 감사하기
3회기	미래 만나보기(50분)	시와 노래를 통해 미래 만나보기

## 3모듈 : 일상 속 치유상담

1회기 표현 하자	선택 1. 이미지로 표현하기 (50분)	이미지로 표현하는 스틱스틱게임 <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 이미지를 찾아 친구에게 반짝 스티커 붙여주기</li> <li>▪ 형용사 애칭 만들기, 칭찬 포스트잇 선물하기</li> <li>▪ 정리 및 느낀 점 나누기</li> </ul>
	선택 2. 소리로 표현하기 (50분)	소리로 표현하는 레코딩 <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 좋은 음악 함께 듣기</li> <li>▪ 좋아하는 말, 싫어하는 말 녹음해 보기</li> <li>▪ 정리 및 느낀 점 나누기</li> </ul>
	선택 3. 감사로 표현하기 (50분)	감사로 표현하는 땡스 투 <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 감사 대상 찾고, 감사 카드 쓰기</li> <li>▪ 선물과 함께 감사 카드 전달 미션 수행하기</li> <li>▪ 정리 및 느낀 점 나누기</li> </ul>

## 3모듈 : 일상 속 치유상담

<p>2회기 영화보자</p>	<p><b>힐링극장</b> <b>(150분)</b></p>	<p>치유와 성장에 도움이 되는 영화 보기</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 영화관람</li> <li>▪ 영화 속 인물 탐구</li> <li>▪ 정리 및 느낀 점 나누기</li> </ul>
---------------------	--------------------------------------	---

## 3모듈 : 일상 속 치유상담

<p>3회기 놀자</p>	<p><b>선택 1.</b> <b>게임 놀이</b> <b>(50분)</b></p>	<p>게임하며 놀자(50분)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 개인 성취 놀이 1인자 찾기 게임</li> <li>▪ 친밀감 강화 놀이 우리 그룹 보물찾기 게임</li> <li>▪ 정리 및 느낀 점 나누기</li> </ul>
	<p><b>선택 2.</b> <b>사진 놀이</b> <b>(50분)</b></p>	<p>사진 찍으며 놀자(50분)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 좋아하는 사진 소개하기</li> <li>▪ 내 느낌 그대로 사진 찍어온 후 소개하기</li> <li>▪ 정리 및 느낀 점 나누기</li> </ul>
	<p><b>선택 3.</b> <b>요리 놀이</b> <b>(50분)</b></p>	<p>요리하며 놀자(50분)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 간단 요리 만들고 함께 나눠 먹기</li> <li>▪ 정리 및 느낀 점 나누기</li> </ul>

## 4모듈 : 만남과 매칭

<p><b>첫 회기 상담</b> (50분) 공통</p>	<p>관계 형성과 참여 동기 향상하기 학생 이해 및 부적응 원인 탐색 정리 및 느낀 점 나누기</p>
<p><b>학교생활 기대감 향상</b> 상담 (50분) 선택 1.</p>	<p>학교생활 유지를 위한 탐색과 피드백 학교생활 유지를 위한 소원(바람)과 계획 세우기 정리</p>
<p><b>강점 활용 상담 (50분)</b> 선택 2.</p>	<p>성공경험과 강점 카드를 이용한 강점 탐색하기 강점과 문제 연결하기 정리</p>

1영역 '치유와 성찰'

## 1모듈 - '나를 찾아서'

1모듈 : 나를 찾아서

## 1. 이 모듈의 취지는 무엇인가요?

다양한 활동으로 자신을 표현하고,  
인정받고 공감 받는 과정을 통하여  
자존감 회복과 자기정체감 형성을 돕고,  
내면적 성장을 위한 장애물을 제거하여  
자유로운 인격 형성을 도움

1모듈 : 나를 찾아서

## 2. 어떤 도움이 되나요?

- 자기탐색과 발견
- 수용과 인정하기를 통한
- 내면의 안정감 회복

1모듈 : 나를 찾아서

### 3. 어떤 상황에 적절한가요?

자기표현 능력이 부족하고,  
 환경적으로 다양한 기회를  
 제공받지 못하는 학생들을 대상으로  
 편안하고 수용적인 분위기

1모듈 : 나를 찾아서

### 4. 어떻게 진행하나요? - 집단 참여활동으로 진행

회기(시간)	활동내용
1. 말로 해볼까(50분)	학생 환영하기(2분) 수업 참여 의지 나타내기(5분) 수업 약속 정하기(8분) 형용사를 붙인 자기 이름 소개하기(15분) 지금의 욕구를 형용사로 나타내고 공감 받기(10분) 나의 단점 형용사를 장점 형용사로 바꾸어 보기(10분)
2. 몸으로 해볼까(90분)	시작 인사(5분) 좋아하는 색깔 종이 고르고 자신을 표현하기(20분) 색깔 종이로 동물 가면 만들어 쓰고 자기표현 하기(20분) 평소에 하고 싶었지만 못해본 행동하기(20분) 후회되었던 장면을 재현하고 상황 바꿔보기(20분) 느낌 한마디 / 종이비행기 날리기(5분)
3. 함께 해볼까(90분)	시작 인사(5분) 역할 놀이 하기(35분) 나의 선물 주머니 채우기(30분) 롤링 페이퍼로 감사와 기대 나누기(15분) 마칩 소감 나누기 / 인사(5분)

## 2025 꿈지락 활동집 (집필중)

- 활동 1, 비밀의 당신에게
- 활동 2, 그대를 위한 티-타임

## “함께 찾아가 보아요”

- 신뢰와 용납의 안전한 분위기
- 활동에 따른 자기 찾기와 표현
- 공감과 지지 경험
- 자아 리모델링: 발견 & 스트로크
- 생명의 욕구: 성장

참여의지 표현하기(1영역 1차시 활동 2, 여기쯤 있어)



수업 약속 정하기(1영역 1차시 활동 3, 이 시간의 약속)- 브레인스토밍

“이 시간에 꼭 지켰으면 해요.”

- 
- 
- 
- 
-

이 시간에 대한 기대 나누기- 포스트잇 활용

“이 시간에 기대하는 것은 .....”

- 
- 
- 
- 
- 

형용사를 붙인 자기소개(1영역 1차시 활동 4)

“나는 ( ) ○○○입니다.”

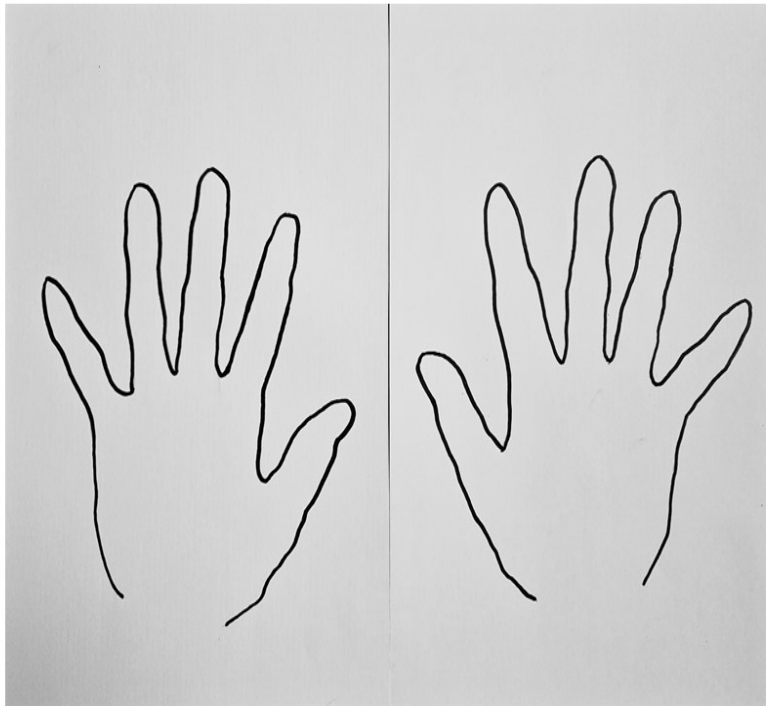
( ) 안에 형용사를 넣어서 만들고  
○○○ 에 자기 이름을 넣어서 만들어 보세요.  
예: “나는 (아름다운) (우) (아) (미)입니다.”

멋져요!

활동지 1 느낌 단어 (꿈지락 워크북 32페이지)

느낌 단어 (기본 예)						
감격하는	감사하는	걱정하는	괜찮은	괴로운	다행스러운	달달한
답답한	당당한	당황하는	두려운	따분한	무서운	미안한
미운	반가운	벽찬	보고 싶은	부끄러운	부담스러운	불쌍한
불안한	불쾌한	불편한	불행한	뿌듯한	사랑하는	산뜻한
상쾌한	상큼한	서러운	설레는	속상한	슬픈	신기한
신난	심술난	쓸쓸한	아픈	안쓰러운	안타까운	야속한
어이없는	억울한	얼떨떨한	예쁜	외로운	용감한	웃기는
울적한	원망하는	유쾌한	자랑스러운	정겨운	조마조마한	좋은
즐거워	지겨워	짜증스런	찝찝한	짱한	창피한	철렁한
조조한	통쾌한	편안한	평화로운	행복한	허무한	허전한
허탈한	홀가분한	화난	후련한	훈훈한	흐뭇한	힘겨운

장단점 표현, 단점을 장점으로(1명씩 1차시 활동 6)



장단점 표현, 단점을 장점으로(1영역 1차시 활동 6)

나의 장점은 .....

나의 단점은 .....

바꾸어 말하면 .....

질문과 답 / 활동 피드백

- 질문과 답
- 활동 피드백

몸풀기 / 느낌 한 마디

## • 느낌 한 마디

유형별 역할연기(1명역 3차시 활동 2, 너도 괜찮아)

## 청소년 유형별 역할연기

활동지의 예시를 선택하여 이야기하기

실재하는 학생의 예를 들어도 좋음

활동지 2, 역할예시(꿈지락 워크북 33페이지)

## 1. 부모님이 바빠서 자신을 방치했다고 여기는 학생

나는 '박나라'이다. 우리 엄마, 아빠는 항상 바빠다. 명절에도 식구들이 함께 앉아 밥을 먹었던 적이 없는 것 같다. 주말이 되어도 다른 집처럼 놀러 가거나 외식하거나 하는 것은 꿈도 꾸지 못한다. 집이 정말 집이 아니다. 청소도 밥도 제대로 되지 않고 대충 먹고 산다. 친구들이 이런 우리 집을 알까 봐 집에 데리고 오지도 않는다. 방에만 박혀서 컴퓨터나 보고 있어야 마음이 편하다. 어쨌든 엄마아빠는 내게 관심도 없다가 가끔 소리만 지른다. 내가 공부를 잘 해도 못해도 상관없고, 내가 집에 늦게 들어가도 알지도 못한다. 가끔 아빠는 갑자기 큰일이 났다고 나에게 무슨 심부름을 시키기도 하는데 내가 안 한다고 하면 화만 내고 나가신다. 무슨 이유인지 설명도 안 해주고 뭐가 어려운지 말해주지도 않는다. 부모가 죽은 것도 아니고 이혼한 것도 아니지만 없는 거나 마찬가지다. 내 친구네 부모님은 항상 같이 다니고 환하게 웃어주고 행복해 보여서 부럽다. 빨리 졸업하고 아르바이트라도 해서 돈을 벌어서 집을 나가고 싶다. 따뜻한 집이 될 수 있을까? 진짜 가족이 되는 것이 가능할까?

오늘은 아빠와 이야기를 해 보기로 했다.

박나라

"아빠, 오늘은 아빠랑 꼭 이야기를 나누고 싶어요, 아빠가 정말 바쁘시더라도, 또 제가 혹시 버릇없이 이야기하더라도 이해해 주시고 꼭 제 얘기를 들어주세요."

활동지 2, 역할예시(꿈지락 워크북 33페이지)

## 2. 교사가 차별과 낙인 찍기를 해서 피해를 당했다고 생각하는 학생

나는 '고하늘'이다. 우리 선생님은 나만 싫어하는 것 같다. 다른 아이들에게는 웃으면서 말을 걸면서 나에게만 처음부터 꾸중부터 하신다. 내가 뭐 그렇게 잘못된 것도 없는 것 같은데 저번에 청소 한번 안 한 걸 가지고 날마다 우려먹는다. 내가 공부도 못하고, 엄마, 아빠가 돈이 없어서 인가. 아이들도 선생님 말만 듣고 나를 똑같이 대하는 것 같다. 그래서 더 선생님 말을 듣기가 싫다. 선생이면 공정하게 대해줘야 하는 것 아닌가? 아니 영화 같은 데 보면 오히려 나 같은 사람에게 더 신경을 써서 훌륭한 사람으로 만드는 좋은 교사들도 많이 있던데. 어쨌든 오늘도 OO엄마 오신다고 하니 더 들떠 있는 것 같다. 학부모가 오면 목소리가 바뀐다. 갑자기 웃고 엄청 예의 바른 척 한다. 우웩~. 그 선생님 앞에서는 잘하고 싶은 마음이 싹 가신다. 하지만 나도 한때는 정말 열심히 하려고 애썼는데 아무도 알아주지 않아 정말 속상하다. 언제까지 이렇게 살아야 할까?

오늘은 선생님을 만나 이야기를 해 보기로 했다.

고하늘

"선생님, 선생님께 꼭 드릴 말씀이 있습니다. 혹시 기본이 나쁘실지 모르지만 이해해 주시고 제 이야기를 들어주시기 바랍니다."

활동지 2, 역할예시(꿈지락 워크북 34페이지)

### 3. 친구들에게 따돌림을 당하고 있다고 생각하는 학생

나는 '남마루'다. 학교생활이 너무 힘들다. 엄마가 걱정하시니까 그냥 학교에 오기는 하지만 마치 지옥에 들어오는 것 같다. 나 혼자 섬이 된 것같이 아무도 내 옆에 오지 않는다. 내가 누구한테라도 가까이 가면 더 이상한 소리만 듣거나 맞기도 한다. 왜 웃었냐, 왜 말 거냐, 등으로. 내가 하는 모든 것은 소리들을 일이다. 자기들끼리 수군거리는 것이 모두 나를 두고 하는 말 같다. 아무것도 하면 안 된다. 숨도 못 쉬겠다. 아무도 알아주지 않을 것이라고 생각하니 아무에게도 아무 말도 하고 싶지 않다. 걱정할까 봐 엄마, 아빠께 이야기도 못 하겠다. 선생님은 알고도 모른 척하는 것 같다. 아무도 나의 이 마음을 모를 것이다. 수업 시간도 아무 소리도 들리지 않고 귀가 멍멍하다. 나라는 존재가 무엇일까? 그래도 살아야 하는 걸까?

오늘은 학급회의 때 친구들 앞에서 이야기를 해 보기로 했다.

남마루

"친구들에게 할 말이 있습니다. 많이 망설였지만 여러분들 앞에서 오늘은 꼭 이야기를 하고 싶습니다. 잠시만 제 말을 들어주시기 바랍니다."

활동지 2 (역할예시 - 워크북 34페이지)

### 4. 수업이 재미없고 공부가 힘들어 희망이 없다고 생각하는 무기력한 학생

나는 '오구한'이다. 책 읽기와 공부에 재능이 없어서 학교에 앉아 수업을 듣는 것이 너무 힘들다. 아무리 해도 이 길 밖에 없으니 하는 수 없이 학교에 와서 하지도 못하는 공부 한다고 하루 종일 앉아있어야 한다. 부모님도 선생님도 친구들도 모두 학교에 가서 공부만 하라고 한다. 주말이나 공휴일에 집에서나 근처에서 내가 보이면 모두 공부하라고만 하는데 학교에 있으면 그나마 아무도 말하지 않는다. 그래서 그냥 학교에 매일 온다. 하지만 선생님 말씀도 귀에 들어오지 않고, 들어도 잘 모르겠다. 앉아있는 것이 너무 지겹고, 제발 빨리 시간이나 지나갔으면 좋겠다. 그냥 맨 뒷자리에서 주로 잠을 자는 척하거나 책상 아래로 휴대폰을 보거나 몰래 음악을 듣는다. 세상에 살 가치가 있는 걸까? 아니 내가 진짜 쓸모가 있을까?

오늘은 수업 시간에 선생님과 친구들 앞에서 내 이야기를 해 보기로 했다.

오구한

"선생님, 제가 선생님과 반 친구들에게 이야기를 한번 하고 싶습니다. 뜬금없이 들리시겠지만 꼭 해야 할 것 같아서 이렇게 나왔습니다."

활동지 2 (역할예시 - 워크북 35페이지)

### 5. 부모님이 이혼한 후 할머니 할아버지와 살면서 버림받았다고 생각하는 학생

나는 정나무다. 나는 집에 가는 게 별로 반갑지 않다. 수업을 잘 듣는 것도 공부를 잘하는 것도 아니지만 그래도 학교에는 친구들이 있고, 가끔 좋은 선생님도 있어서 수업 시간만 아니면 학교가 싫지는 않다. 그런데 집에는 가고 싶지 않다. 할아버지 기침 소리가 너무 신경 쓰인다. 할머니는 또 '니 에미' 타령이다. 엄마랑 아빠는 이혼하고 나서는 거의 만나지 못했다. 두 분 다 재혼을 하고 다른 가족이 생겨서 엄마 집에도 아빠 집에도 갈 수가 없다. 아무도 나를 데려가지 않았다. 학교랑 집을 오가는 나는 마치 뿌리가 없이 떠다니는 나무 같다. 빨리 사회에 나가서 돈도 벌어야 하고, 살길도 찾아야 한다고 생각하니 막막하다. 선생님 말씀도 귀에 들어오지 않고 수업 시간도 뭐하고 지나갔는지 모르겠다. 마음속이 늘 불안하고 허전하다. 나는 왜 태어났을까?  
오늘은 엄마를 찾아가서 이야기를 해 보기로 했다.

정나무

"엄마,  
오늘은 엄마와 꼭 이야기를 하고 싶어요,  
오늘만큼은 제 이야기를 들어주셨으면 좋겠어요."

활동지 2 (역할예시 - 워크북 35페이지)

### 6. 주변에 자기가 잘 보일 사람도 없고, 잘 살고 싶지도 않아서 싸움도 하고 욕도 하며 살아야 한다고 생각하는 학생

나는 하명우이다. 나는 모든 것이 불만이다. 왜 우리 엄마, 아빠는 돈도 한 푼 모아놓지 않아서 맨날 돈 때문에 싸우는지 모르겠다. 선생님들은 공부 잘하는 아이들만 좋아하니까 나 같은 건 쳐다보지도 않는다. 수업 시간에 엎어져 자도 말도 안 붙인다. 친구라고 하는 것들은 겉으로만 친한 척하고 자기만 챙기는 이기주의자들이다. 잘난 것도 없으면서 돈 많다고, 부모 잘 만나서 큰소리치고 사는 사람이 너무 많지 않아? 도둑질하고 거짓말해도 더 잘 사는 것 같아, 착하게 살자고? 흥 그야말로 유치한 말이다. 세상에 신이 있는지도 모르겠다. 이 세상에 신이 어디 있어? 있으면 어디 나를 막아봐. 이렇게 라도 하지 않으면 살 수가 없는 걸. 학생들도 선생님들도 모두들 나를 무서워하고 피하려고만 한다. 내 마음이 얼마나 외로운지는 왜 아무도 눈치채지 못할까?

오늘은 부모님과 같이 이야기를 해 보고 싶다.

하명우

"아빠, 엄마, 오늘은 꼭 두 분께 이야기를 해 보고 싶어요,  
갑자기 무슨 말이나 하겠지만  
저는 오래전부터 마음에 두고 있던 이야기예요."

2025 활동집 '비밀의 당신에게'

## 내 마음에 담아두었던 말

사랑(우정)의 고백,  
용서와 화해,  
아팠던 상처,  
참았던 화,  
놀라운 발견,  
그날의 행복 등

활동자료, 시작하는 말 예(2025 활동집 집필중 '비밀의 당신에게')

1. "저 고백할 게 있어(요)."
2. "언제 말할까 했어(요)."
3. "답답해서 말해(요)."
4. "이 말은 안 하고 싶었지만(요)."
5. "내 말 좀 들어봐(요)."
6. "이 말은 꼭 해주고 싶었어(요)."

꼭 하고 싶은 말(2025 활동집 집필중 '비밀의 당신에게')

**“시작하는 말+있었던 사실+나의 감정”**

**“시워~언하다.”**

2025 활동집 집필중 '그대를 위한 티-타임'

**가장 수고해 주신 선생님**



2025 활동집 집필중 '그대를 위한 티-타임'

## 활동 피드백

질문과 답 / 소감 나누기

- 질문과 답
- 소감 나누기

함께 배우고,

성숙해가는,

행복한 우리~



워크숍 25-01

학업중단 예방 및 대안교실 업무 담당자를 위한  
**2025 꿈지락 운영 워크숍**



**인 쇄** 2025년 8월 7일

**발행처** 교육부  
(세종특별자치시 갈매로 408 정부세종청사 14동)

한국청소년정책연구원  
학업중단예방 지원센터  
(세종특별자치시 시청대로 370 세종국책연구단지 사회정책동)

**인쇄처** (주)다원기획

사전 승인없이 보고서 내용의 무단전재·복제를 금함.  
문의 : 한국청소년정책연구원 학업중단예방 지원센터(044-415-2193)

학업중단 예방 및 대안교실 업무 담당자를 위한

# 2025 꿈지락 운영 워크숍

(중/고등학교)



교육부



한국청소년정책연구원  
학업중단예방지원센터

꿈지락