



감정 브레인 스토밍



'감정, 정서, 느낌, 기분'이라는 말을 들었을 때, 떠오르는 것을 단어, 어구, 문장의 형태로 자유롭게 적어 봅시다.



1
회
기

느낌이 오니?



주어진 상황에서 어떤 기분이 들지 보기처럼 느낌을 적어 봅시다.

〈보기〉
아껴두었던 간식을 동생이 말도 없이 먹어버렸다.

동생을 한 대 쥐어박고 싶을 만큼
얕땀고 화가 난다.

1. 수업시간에 선생님께서 학생들에게 돌아가면서 질문을 하시는데, 나의 차례가 다가온다.

2. 3일 동안의 기말고사가 드디어 끝났다!

3. 생각지도 않았는데, 친구가 나의 생일을 알고 축하한다고 하면서 선물을 챙겨 주었다.

4. 단짝 친구에게만 털어 놓았던 나의 비밀을 다른 친구가 알고 있다.

아하, 이런 느낌!



왼쪽의 감정은 어떤 순간의 느낌을 나타낸 것인지 연결해 보세요.



아주 끔찍하게 싫고 미울 때

기쁘다



원통한 일을 겪거나 불쌍한 일을 보고 마음이 아플 때

슬프다



하고 싶은 것을 해서 만족스럽고 즐거울 때, 혹은 불안하지 않고 안심되고 희망적일 때

화난다



남을 괴롭게 하거나 폐를 끼쳐서 마음이 불편하고 거북할 때, 남에 대하여 마음이 편치 않고 부끄러울 때

협오스럽다



어떤 것에 대해 불만스럽고 불편할 때, 혹은 생리적인 욕구를 포함하여 내가 하고 싶은 것을 방해 받을 때

두렵다



위협이나 위협을 느껴 마음이 불안하고 조심스러울 때

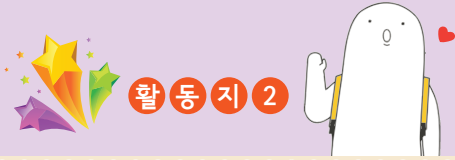
미안하다

나의 이름은



동그라미 속의 표정에 알맞은 이름을 붙인 후, 모둠 친구들과 서로의 붙인 이름을 서로 비교해 봅시다.

 <p>나는 <u>빵실이</u></p>	 <p>나는 _____</p>
 <p>나는 _____</p>	 <p>나는 _____</p>
 <p>나는 _____</p>	 <p>나는 _____</p>
 <p>나는 _____</p>	 <p>나는 _____</p>



나의 메인 감정



감정을 나타내는 여러 가지 단어들을 보고 나의 메인 감정을 찾아봅시다.

【진행순서】

1. 아래 감정 단어 중, 내가 평상시 많이 느끼거나 사용하는 단어 5개를 ○표 한다.
2. 선택한 다섯 개 중, 사용 빈도가 적은 두 개를 ×표 한다.
3. 남은 세 개 중, 가장 많이 사용하는 감정단어에 ☆표를 한다.
4. 아래에 선택된 메인 감정을 쓰고, 주로 느끼는 상황을 2~3개 찾아본다.
5. 그 감정을 느끼는 강도를 1~10중에서 선택한다.
6. 메인 감정을 모둠원들과 서로 비교해 본다.

재미있다	걱정된다	만족한다	신난다
편안하다	자랑스럽다	행복하다	상쾌하다
짜증난다	사랑스럽다	억울하다	겁난다
슬프다	섭섭하다	초조하다	불만스럽다
떨린다	기쁘다	비참하다	흐뭇하다
즐겁다	감격스럽다	괴씸하다	약오른다
참담하다	답답하다	외롭다	실망스럽다
호기난다	부듯하다	귀찮다	놀랍다

메인 감정	어떤 상황	강도 (1~10)

2 회 기

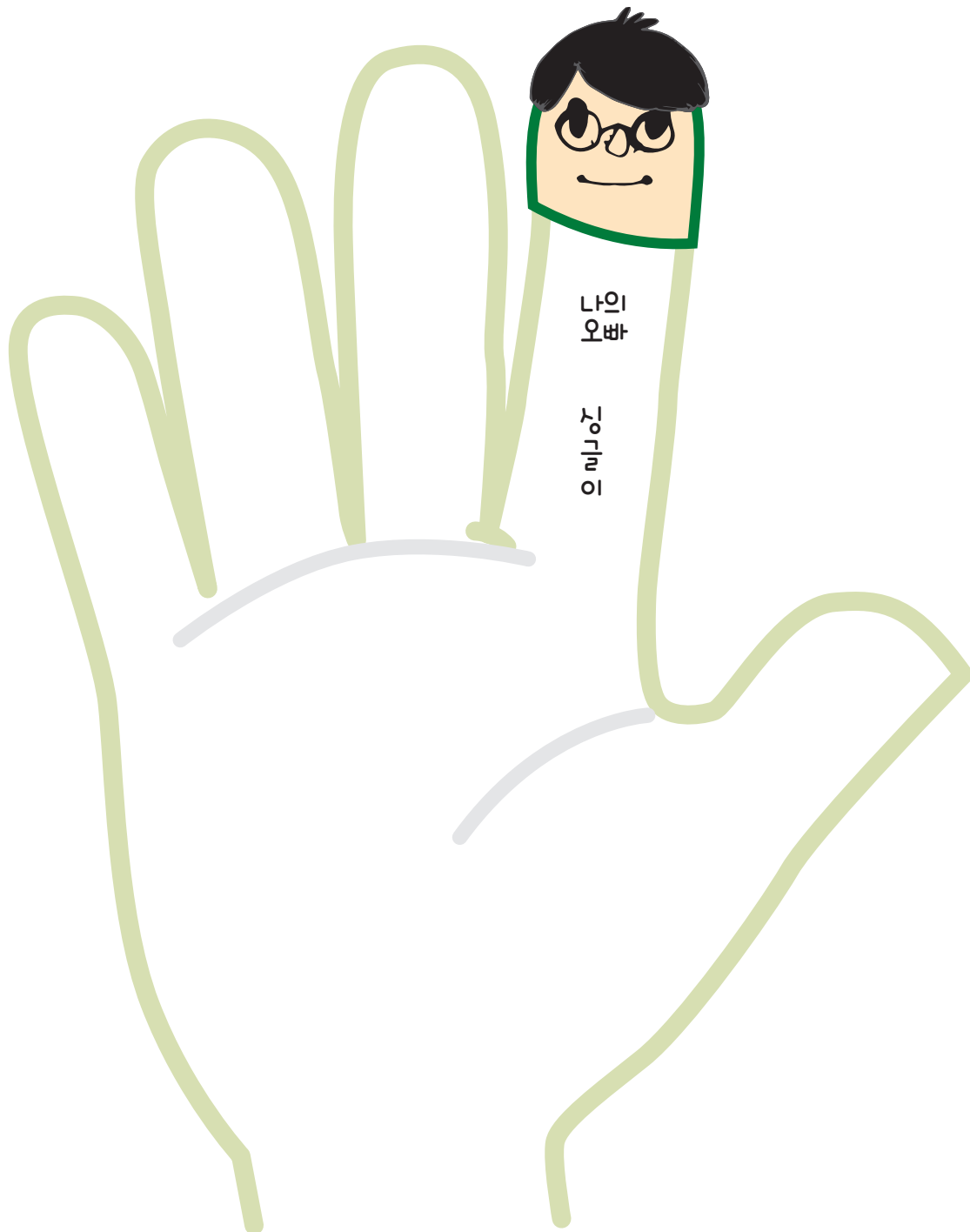
관계의 손바닥



나와 가장 가까운 사람 네 명을 생각하고 그 사람들의 표정을 살펴봅시다.

【진행순서】

1. 예시처럼, 나머지 네 손가락에 간단하게 표정 그리기
2. 그림 아래에 이름 붙이기(나의 00 000)
3. 손바닥에는 나의 메인 감정 표정을 그리고 이름 붙이기





감정표현 지수



다음 문항을 읽고 나의 생각이나 느낌과 일치하는 곳에 체크해 봅시다.

문항	전혀 아니다	별로 아니다	대체로 그렇다	매우 그렇다
1. 나는 다른 사람의 표정이나 말투만으로도 그 사람의 감정을 잘 안다.	1	2	3	4
2. 나는 그림이나 음악 속에 스며있는 감정을 잘 안다.	1	2	3	4
3. 나는 다른 사람의 감정 표현이 진심인지 잘 안다.	1	2	3	4
4. 나는 내가 어떤 감정을 느끼는지 잘 안다.	1	2	3	4
5. 친구에게 기분 나쁜 일이 생기면 나도 속상하다.	1	2	3	4
6. 나는 내 감정을 잘 조절하기 어렵다	4	3	2	1
7. 나는 불쾌한 기분이 들면 어떻게 해야 할지 모른다.	4	3	2	1
8. 나는 친한 친구라 해도 다투면 화가 풀리지 않는다.	4	3	2	1
9. 나는 슬퍼서 한 동안 아무 것도 못한 적이 있다.	4	3	2	1
10. 나는 내 일이 마음대로 되지 않으면 짜증을 낸다.	4	3	2	1
11. 나는 따돌림을 받는 아이를 보면 불쌍한 마음이 든다.	1	2	3	4
12. 내 친구가 칭찬 받으면 나도 덩달아 기분이 좋아진다.	1	2	3	4
13. 나는 힘든 환경의 사람을 보면 불쌍한 마음이 든다.	1	2	3	4
14. 나는 사람이 즐거워하는 것을 보면 내 기분도 좋아진다.	1	2	3	4
15. 친구가 성적이 올라서 좋아하면 축하해주고 싶다.	1	2	3	4
합 계	점			

나의 감정표현지수

1점 ~ 15점 : ‘당신은 감정 깡!’

당신은 틀림없이 커다란 덩어리에 걸려 있습니다. 자기감정을 이해하지 못함은 물론 다른 사람들의 감정을 헤아리지도 못합니다. 충동적이고 다소 이기적이고, 그래서 인간관계 때문에 고민하고, 감정보다는 이성으로 사로잡혀 어떤 감정도 일어나지 않지요. 하지만 **감정지수**가 낮다고 낙심하지 마세요. 지금부터 새롭게 시작하면 됩니다.

16점 ~ 30점 : ‘당신은 감정 잠꾸러기!’

당신은 **감정지수**가 조금 낮은 편입니다. 이 경우는 자기감정을 잘 알지 못하고, 잘 조절하지도 못하고, 게다가 다른 사람의 심정을 배려하는 마음도 다소 부족합니다. 하지만 당신 안에서 잠자고 있는 **감정지수**를 깨우세요. 우선 현실적인 목표를 세우고, 감정표현을 연습하고, 비판에 너무 민감하게 반응하지 않도록 노력해야 합니다.

31점 ~ 40점 : ‘당신은 감정 변덕쟁이!’

당신은 자신의 감정을 행동으로 잘 표현하는 편입니다. 하지만 좋고 싫음이 너무나 분명하고 그 기복 또한 심한 편이 아닌가요? 가령 친구들에게는 무척 친절하지만 가족에게는 짜증을 부린다거나, 모든 일을 선과 악으로 판단하려는 경향이 있지 않나요? 이따금 슬픈지 기쁜지 추측이 불가능한 경우도 있고요. 감정을 표현하는 능력이나 타인에 대해 배려하는 마음만 갖춘다면 당신의 **감정지수**가 쑥쑥 커 나갈 겁니다.

41점 ~ 50점 : ‘당신은 감정 범생이!’

비교적 높은 **감정지수** 수준입니다. 자기 삶에 충실하고, 이해력도 풍부합니다. 하지만 어떤 한 영역에 문제가 있을 가능성이 있습니다. 예를 들어, 사리는 분명하지만 남을 배려하지 못한다거나, 자기감정을 잘 이해하고 있지만 감정 조절은 잘 못한다거나... 조금만 노력하면 아주 우수한 **감정지수**를 지닐 수 있을 겁니다.

51점 ~ 60점 : ‘당신은 감정 짱!’

당신은 당신의 감정을 잘 파악하고 있고 자기감정을 잘 조절할 줄 아는 지혜로운 사람입니다. 항상 다른 사람을 배려할 줄 아는 마음 때문에 인간관계도 좋지요. 이렇게 **감정지수**가 높은 사람들은 사회적·경제적으로 성공할 가능성이 높고 모든 일을 긍정적으로 보기 때문에 정신도 건강한 편입니다. 통계에 따르면 이렇게 높은 **감정지수**를 가질 가능성은 전체의 10%도 되지 않는다더군요.

적절·부적절 감정



상황에 따라 일어나는 감정이 적절한 감정인지, 부적절한 감정인지 적어봅시다.

()한 감정	()한 감정
<ul style="list-style-type: none"> □ 좋아하거나 원하는 것이 이루어졌을 때 나타나는 행복, 기쁨, 만족감 같은 감정 □ 원하거나 좋아하는 것을 이루지 못했을 때 생기는 불쾌감, 걱정이나 다소의 실망감 □ 내가 원하는 것을 더욱 잘 이룰 수 있도록 함 □ 앞으로 나쁜 결과를 가져오는 것을 방지 □ 바라지 않는 것을 더 줄일 수 있도록 주의하고 조심할 수 있게 함 □ 주위 사람과의 관계를 좋게 함 	<ul style="list-style-type: none"> □ 원하는 일이 이루어지지 못했을 때 느끼는 절망감, 적대감, 좌절감 같은 감정 □ 귀증을 듣거나 슬프거나 절망적 상황에서 희열이나 쾌감을 느낌 □ 내가 원하는 것을 이루는 데 방해됨 □ 상황을 더 악화시켜 나쁜 결과를 가져옴 □ 바라지 않는 상황을 반복적으로 일어나게 하거나 더 악화시킴 □ 주위 사람과의 관계를 나쁘게 함



주어진 장면에서 경험하는 감정이 적절하면 ‘적’, 부적절하면 ‘부’라고 ()안에 쓰시오.

1. 열심히 공부를 했는데도 성적이 매우 떨어졌다.

- | | |
|------------------------|-----------------|
| ① 속상하다 () | ② 부모님께 죄송하다 () |
| ③ 포기하고 싶다 () | ④ 행복하다 () |
| ⑤ 어떤 친구도 만나고 싶지 않다 () | ⑥ 걱정된다 () |

2. 친한 친구에게 내 비밀을 이야기했는데, 다른 아이들에게 말하고 다닌다는 것을 알았다.

- | | |
|----------------|------------------|
| ① 불쾌하다 () | ② 그 친구가 미워진다 () |
| ③ 증오심이 생긴다 () | ④ 후회가 된다 () |
| ⑤ 신난다 () | ⑥ 배신감이 든다 () |

W-I Message



상황을 보고 단계에 맞는 표현을 쓰고, 모둠원들과 같이 연습해 봅시다.

【상황1】 월요일 아침 조회 시간 전, 친구들이 주말에 만나서 놀았던 이야기를 한다. 나에게는 만나다 연락이 없었는데 친구들끼리 영화를 보고 온 것 같다. 기분이 나빠지고 배신감이 든다.

1단계	Want	
2단계	상황 (나전달법)	
3단계	표현	

3회기

【상황2】 학급 환경미화를 위해 오후에 남아서 실장이랑 함께 환경 꾸미는 일을 열심히 하였다. 그런데 선생님은 실장에게만 수고했다고 칭찬하신다.

1단계	Want	
2단계	상황 (나전달법)	
3단계	표현	

귓속말 전하기



귓속말로 주어진 말을 다음 사람에게 전달해 봅시다.

【진행순서】

1. 한 분단씩 팀을 정한다.
2. 제일 앞 사람이 주어진 내용 중 한 가지를 선택한다.
3. 다음 사람에게 귓속말로 말을 전한다.
4. 마지막 사람은 칠판에 쓰거나 말로 표현한다.
5. 처음 내용과 비교해서 수정한다.

기말고사 시험기간인데 새벽부터 컴퓨터 앞에 죽치고 앉아 게임만 하고 있으니 정말 걱정스럽다.

어제 월드컵 8강전으로 모두 마음이 들떠있었는데도 불구하고 기술 숙제를 꼼꼼하게 잘 해서 참 자랑스럽다.

5교시 역사시간 시작종이 쳐서 선생님이 무서워서 앞도 보지 않고 뛰다가 부딪쳐서 아프니깐 짜증나잖아.

수요일 2교시 때 급하게 책을 빌려가고는 제때 돌려주지 않아서 국어 선생님께 나만 혼나서 속상해.



경청과 공감 의미

- 상대방의 이야기를 내용과 그 숨은 의미까지도 이해하면서 귀 기울여 듣는 것



경청과 공감 방법

- 상대방에게 몸을 약간 앞으로 숙이고 시선을 마주함
- 고개 끄덕임, 상대방 말의 표정과 일치하는 표정을 지음
- 상대방이 전달하고자 하는 말의 내용은 물론, 그 내면에 깔려 있는 동기나 감정에 귀 기울임
- 상대의 입장에서 느끼고 이해한 후, 느끼고 이해한 것을 말이나 행동으로 표현함

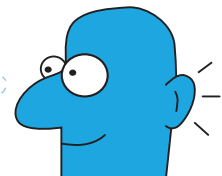
【상황】 병진이는 영찬이가 약속을 잘 지키지 않아서 화가 났다.



<병진>

도대체 지금이 몇 시니?

내가 자주 늦어서
화가 많이 난 모양이구나



<영찬>

관심 기울여 듣고 반응하기



한 주간 가장 행복하거나 기분 좋았던 일, 혹은 기분 나빴거나 슬펐던 일을 이야기하면서 서로 경청과 공감하는 연습을 해 봅시다.

【진행순서】

1. 모둠 내에서 둘씩 짝을 짓는다.
2. 최근에 관심 있었던 일을 생각한다.
3. 한사람이 짝에게 자신의 이야기를 한다.
4. 상대방은 경청을 한 후, 공감반응을 한 마디씩 해준다.
5. 역할을 바꿔서 한다.
6. 다른 모둠원들은 두 사람의 대화를 관찰한 후 경청태도와 공감반응을 체크한다.
7. 1차 체크리스트를 확인한 후, 한 번 더 경청하기와 공감 반응을 한다.
8. 경청 태도와 공감반응에 대해 2차 체크한다.
9. 경청 태도에 대한 느낌을 서로 나눈다.



의 경청 태도 및 공감 반응 체크리스트

항목	1차 반응	2차 반응
1. 편안하고 자연스러운 자세로 들음	○ , ×	○ , ×
2. 진지한 자세로 들음	○ , ×	○ , ×
3. 상대와 시선 접촉을 하면서 들음	○ , ×	○ , ×
4. 상대 쪽으로 몸을 기울이고 들음	○ , ×	○ , ×
5. 고개 끄덕임	○ , ×	○ , ×
6. 이음말 사용 (“아! 그래”, “그랬니?”, “저런”, “어쩌나!” 등)	○ , ×	○ , ×
7. 내가 하는 말에 적당한 표정	○ , ×	○ , ×
8. 내 말을 끊지 않고 끝까지 들음	○ , ×	○ , ×
9. 상대방의 말에 대해 적절하게 공감해줌	○ , ×	○ , ×

도전 골든벨!



모둠원들과 같이 카드에 적힌 설명을 읽어보고 옳은 설명인지 아닌지 생각해 봅시다.

1. 화나 분노는 오로지 외부적인
원인으로 생긴다.

(○, ×)

2. 화와 분노는 살아가는 데 전혀 필요
없는 감정이다.

(○, ×)

3. 화는 기쁨이나 슬픔과 같이 우리가
느끼는 정상적인 감정이다.

(○, ×)

4. 화를 내는 것이 꼭 나쁜 것은 아니다.

(○, ×)

5. 화가 나는 것은 내가 가지는 생각
과는 상관없다.

(○, ×)

6. 분노조절이란 분노를 억제하는 것을
말한다.

(○, ×)

7. 한번 생긴 화나 분노는 절대 바뀌지
않는다.

(○, ×)

8. 화나 분노는 참고 표현하지 않는
것이 건강에 좋다.

(○, ×)

9. 화나 분노를 잘못 표현하면 다른
사람에게 나쁜 영향을 줄 수 있다.

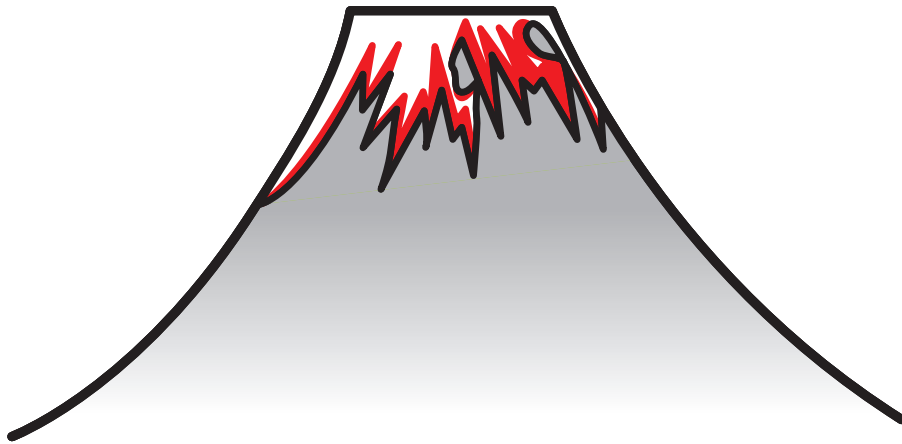
(○, ×)

10. 분노조절은 노력과 상관없이 타
고난 것이다.

(○, ×)

분노의 화산

☆ 최근 심하게 화가 났던 상황을 생각해 보고, 내가 화냈던 장면을 화산이 폭발하는 것에 비유하여 자유롭게 그려 봅시다.



☆ 폭발된 분노가 나와 주변에 어떤 영향을 주었나요?

나에게
미친 영향

Blank space for writing the impact on oneself.

주변에
미친 영향

Blank space for writing the impact on others.

나의 WDEP



나의 분노 상황을 떠올려보고, 내가 한 행동에 대한 득과 실을 따져봅시다.

【상황】



내가 원했던 것은?



내가 했던 행동은?



그 행동이 나에게 도움이 되었나?

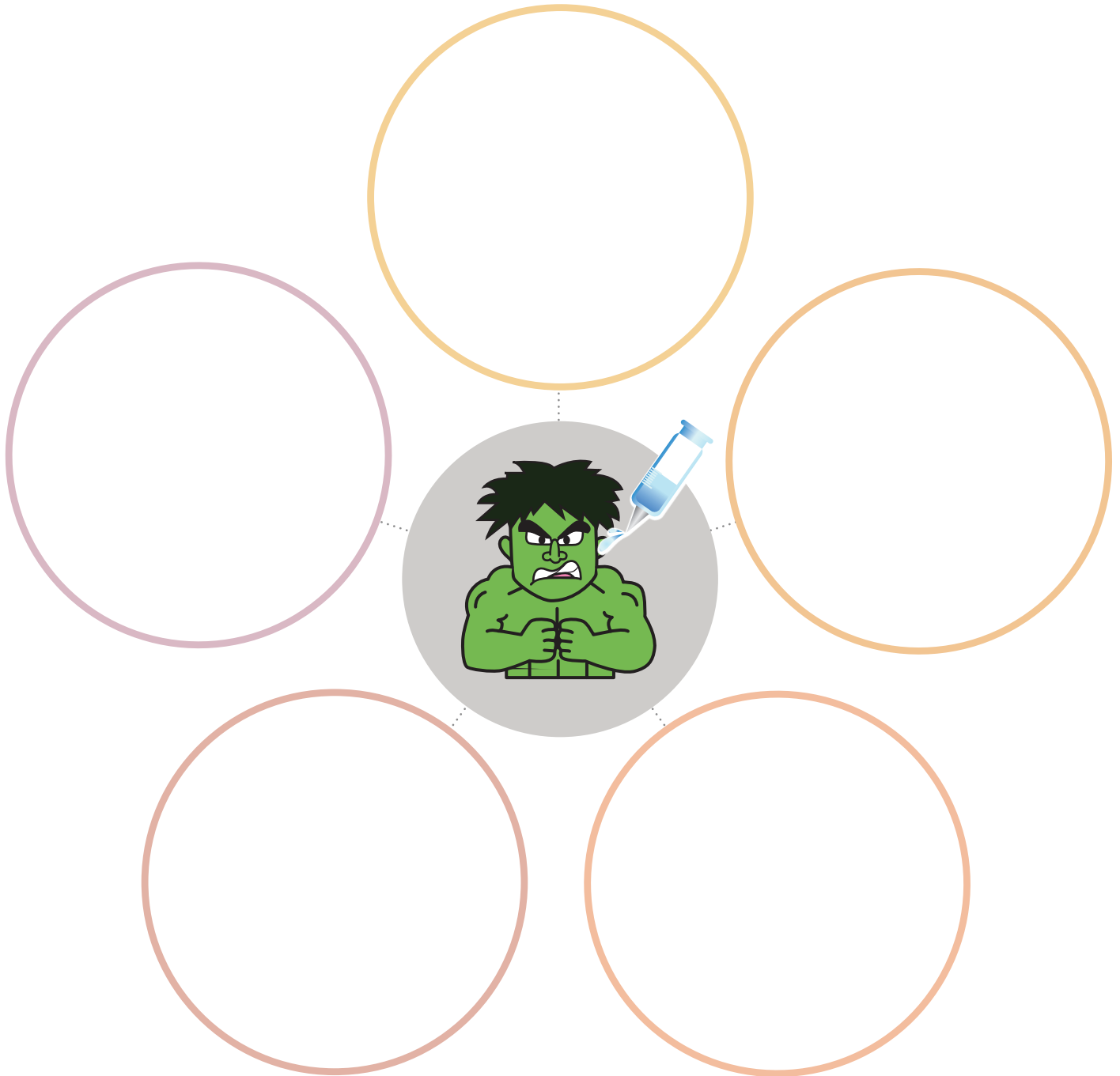


어떻게 하면 내가 원하는 것을 얻을 수 있을까?

헐크 예방주사



화가 치밀어 오를 때, 잠시 화를 진정시키기 위해서 어떻게 해야 될까요? 화나는 순간을 잠시 뒤로 할 수 있는 방법을 생각해 보고 친구들과 나누어 봅시다.



역할연기



모둠별로 상황 카드를 하나씩 뽑은 후, 적당한 타임아웃 기법 및 언어적 기법을 선택하여 역할극을 만들어 봅시다.

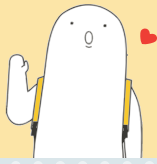
【진행방법】

1. 모둠별로 상황카드를 하나씩 선택한다.
2. 모둠원 모두가 참여할 수 있도록 역할을 정한다.
3. 주요대사를 작성하고 연습한다.(역할연기 총 분량은 1분이 넘지 않도록 한다)
4. 모둠별로 학급 앞에서 역할 연기를 한다.
5. 다른 모둠은 발표 모둠의 역할연기를 보면서 언어적, 비언어적 요소를 체크한다.

모듬명	사용된 타임아웃	적극적 경청 및 언어적 표현 기법
		<ul style="list-style-type: none"> □ 상대를 마주보면서 대화 (○, ×) □ 대화 내용에 맞는 표정 (○, ×) □ 고개 끄덕임과 같은 알맞은 신체표현 (○, ×) □ “아!, 그래!” 등의 적당한 언어적 호응 (○, ×) □ W-I Message 사용 (○, ×) □ 상대방의 말에 대한 공감반응 (○, ×) □ 서로 win-win하는 결과 (○, ×)
		<ul style="list-style-type: none"> □ 상대를 마주보면서 대화 (○, ×) □ 대화 내용에 맞는 표정 (○, ×) □ 고개 끄덕임과 같은 알맞은 신체표현 (○, ×) □ “아!, 그래!” 등의 적당한 언어적 호응 (○, ×) □ W-I Message 사용 (○, ×) □ 상대방의 말에 대한 공감반응 (○, ×) □ 서로 win-win하는 결과 (○, ×)
		<ul style="list-style-type: none"> □ 상대를 마주보면서 대화 (○, ×) □ 대화 내용에 맞는 표정 (○, ×) □ 고개 끄덕임과 같은 알맞은 신체표현 (○, ×) □ “아!, 그래!” 등의 적당한 언어적 호응 (○, ×) □ W-I Message 사용 (○, ×) □ 상대방의 말에 대한 공감반응 (○, ×) □ 서로 win-win하는 결과 (○, ×)

【타임 아웃의 예】

- ‘그만’ 외치기
- 유패한 생각이나 즐거운 상상하기
- 심호흡 하기, 긴장 이완 훈련하기
- 셀프토크 하기
- 다른 곳으로 생각 돌리기
- 기분 전환하는 활동하기



역할연기 상황카드

【상황1】

엄마는 저녁을 드시면서 또 옆집 진혁이랑 나를 비교한다. 진혁이는 부모님이 공부하라고 하지 않아도 알아서 척척 하고 성적도 좋단다. 이번 중간고사도 몇 개 틀리지 않고 잘 쳤는데 ‘너는 그게 점수냐’고 난리다. 성적도 좋지 않으면서 스마트폰은 손에서 놓지도 않고 게임하고 친구 삼았냐고 빈정대신다. 그만했으면 좋겠는데 끝이 없다. 속이 답답해지면서 갑자기 열이 확 난다.

【상황2】

영미는 지난 월요일 급하다면서 만원을 빌려갔다. 이번 주말에 친구 생일이어서 선물을 사려고 모아둔 돈인데, 다음날 갚겠다고 빌려가서는 오늘이 금요일인데도 갚을 생각을 하지 않는다. 토요일 돈 쓸 일이 있으니 꼭 오늘 갚아 달라고 하니, 꼴랑 돈 만원으로 생색낸다고 도리어 나한테 짜증을 낸다. 나참! 나보고 어찌라고..

【상황3】

내 짝 민아는 말을 걸때 나를 툭툭 치거나 내 팔을 꼬집는다. 내가 만만해서 그런지 싫은 내색을 해도 계속 그런다. 심지어 웃을 일이 있으면 나를 막 흔들면서 웃는다. 오늘은 감기 기운이 있는지 머리도 아프고 몸도 쭈셔서 옆드려 있는데 또 치면서 화장실에 같이 가자고 한다. 내가 아픈 것은 안중에도 없고 저만 생각하는 민아에게 갑자기 짜증이 났다.


【상황4】

민성이는 항상 약속시간에 20분 정도 늦는 것이 습관처럼 되어 있다. 오늘도 버스 정류장에서 같이 만나서 도서관에 가기로 했는데, 1시간이 지나도 나타나지 않았다. 나는 시간 맞추어 나온다고 아침도 먹다말고 나왔는데 전화도 받지 않는다. 너무 늦으니 화도 났지만 걱정도 되었다. 그냥 혼자 가려는데 멀리서 민성이가 아무 일 없었다는 듯이 걸어오고 있다.

나의 감정에게



지금까지 연습한 감정조절 프로그램 전체의 과정을 잘 생각해 보고, 나의 감정에게 보내는 편지를 작성해 보도록 합시다.



나의 감정	에게 보내는 편지
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

