초·중·고등학생들을 위한 사과 교육 프로그램

사과를 통한 치유와 성장

활동지

한국 용서와 화해 연구회 편

오영희·김광수·박종효·정성진·강동화·강주희·기경희·양곤성·이채하·장다혜 공저

지혜의 상자
WISEBOX
인싸이트 심리검사연구소

목차

1. 사과 교육 프로그램 활동지 ····· 03

사전 활동 사과 교육 프로그램을 시작하며 ····· 04

1회기 사과란 무엇일까요? ····· 05

2회기 좋은 사과에는 무엇이 필요할까요? ····· 07

3회기 사과 미션 수행하기 ····· 09

4회기 좋은 사과를 해봐요 ····· 21

마무리 활동 사과 교육 프로그램을 마치며 ····· 24

2. 사과 카드 활동지 ····· 25

사과 카드 나의 사과 언어 찾기 1 ····· 26

사과 카드 나의 사과 언어 찾기 2 ····· 27

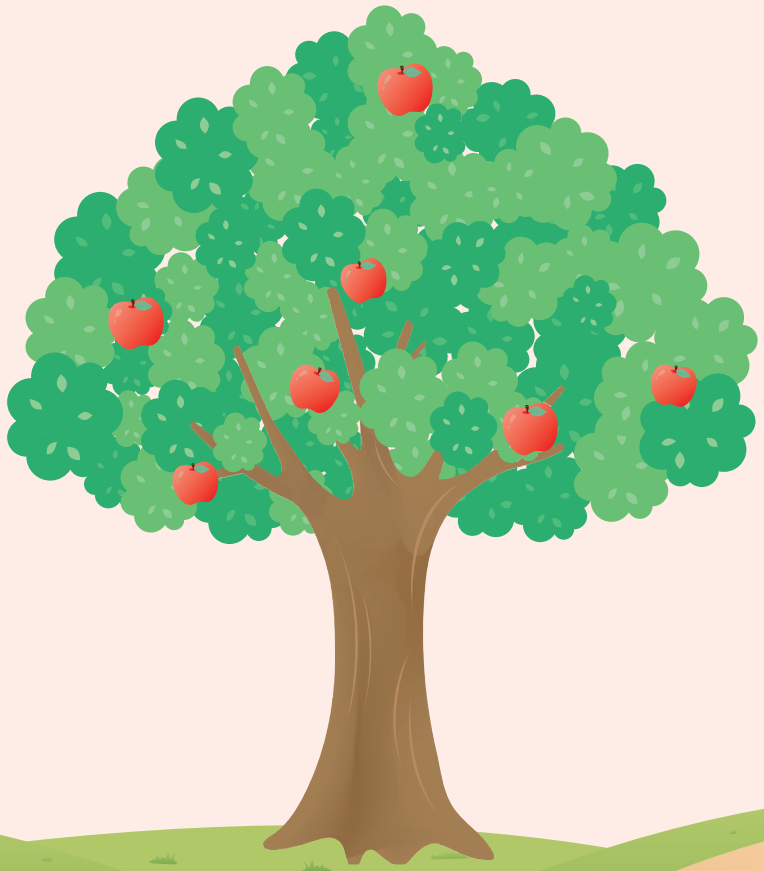
사과 카드 사과요소 분류하기 ····· 28

사과 카드 자신의 사과 경험에서 5요소 찾아보기 ····· 29

3. 사과 검사 ····· 30

1. 사과 교육 프로그램

활동지



사전 활동) 사과 교육 프로그램을 시작하며

(사과 교육 프로그램 34쪽 참고)

사과 교육 프로그램의 규칙, 참여 이유와 기대, 나의 사과능력에 대해서 알아보는 시간입니다. 학생들의 사과능력을 알아보기 위해서는 아래에 제시된 사과검사를 사용합니다.

1) 시작하며

참여과정에서 함께 지켜야 할 약속을 정하고 기대에 대하여 이야기 나누어 보세요.

2) 함께 지켜야 할 약속

진: 진솔하게 표현하기

성: 성실하게 끝까지 참여하기

존: 타인의 의견 존중하기

경: 경청하고 이해하기

비: 비밀 지키기

3) 그 외 지켜야 할 약속

* 각 회기를 시작할 때 이 약속들을 다시 한번 다짐해 봅시다.

4) 참여 이유와 기대

1회기

사과란 무엇일까요?

(사과 교육 프로그램 39쪽 참고)

이름

별칭

훈이와 맹구 이야기

무슨 일이 일어났나요?

훈이와 맹구가 진심으로 화해하려면 어떻게 해야 했을까요?

어떻게 사과해야 했을까요?

사과 경험 나누기

사과했던 경험

사과 후에 어떤 일이 일어났나요?

내가 만약(if~)사과하지 않았다면 어떻게 되었을까요?

1회기

사과란 무엇일까요?

(사과 교육 프로그램 40쪽 참고)

이름

별칭

사과에 대한 편견 알아보기: 사과 OX 퀴즈

찬성(O) or 반대(X) 퀴즈		
1	내가 먼저 사과를 하는 것은 지는 것이다.	
2	사과는 상대방의 감정과 상관없이 내가 하고 싶은 대로 하는 것이다.	
3	친구와 친하게 지내기 위해서 사과는 필요하다	
4	사과는 한번만 하면 된다.	
5	성의 없는 사과라도 필요하다	

내가 생각하는 사과란?

내가 생각하는 사과란

오늘 활동을 통해 느낀 점은 무엇일까요?

2회기

좋은 사과에는 무엇이 필요할까요?

(사과 교육 프로그램 45쪽 참고)

이름

별칭

철수와 팡구 이야기

무슨 일이 일어났나요?

팡구의 사과에는 어떤 문제가 있나요?

어떻게 하면 좋은 사과가 될까요?

좋은 사과엔 이것이 꼭 들어가야 해요

꼭 필요한 사과의 말 1	꼭 필요한 사과의 말 2
(포스트 잇 붙이기)	(포스트 잇 붙이기)
이 사과의 말이 중요한 이유:	이 사과의 말이 중요한 이유:

2회기

좋은 사과에는 무엇이 필요할까요?

(사과 교육 프로그램 47쪽 참고)

이름

별칭

좋은 사과의 5요소 정리하기

	좋은 사과의 5요소 (예시 상황: 내가 친구를 때림)	5요소의 이름 (공 잘 보재용)
1	상대방 입장 느끼기 (미안해, 많이 아팠지?)	
2	잘못한 행동 인정하기 (때린 것은 정말 잘못이야.)	
3	상대방에 보상해주기 (어떻게 해주면 좋겠니?)	
4	잘못한 행동 반복 않겠다고 결심하기 (또 때리지 않을게.)	
5	용서받고 싶은 마음 표현하기 (날 용서해주길 바라.)	

3회기

사과 미션 수행하기

(사과 교육 프로그램 51쪽 참고)

이름

별칭

활동2 사과 코너 통과하기

사과의 5개 코너를 모두 통과하고 사인을 받으세요.
(　　) 안의 표현은 예시이니 상황에 맞게 창의적으로 표현하세요.

사과의 5요소			사인
1	공감 표현	상대방 입장 느끼고 표현하기 (미안해, 많이 아팠지?)	
2	잘못 인정	잘못한 행동 인정하기 (때린 것은 정말 잘못이야.)	
3	보상	상대방에 보상해주기 (어떻게 해주면 좋겠니?)	
4	재발 방지	잘못한 행동을 반복 않겠다고 결심하기 (또 때리지 않을게.)	
5	용서 부탁	용서 받고 싶은 마음 표현하기 (날 용서해주길 바라.)	

사과 코너 표지판

공감 표현

* 본 자료를 가위로 자른 후, 점선대로 접어서 삼각 표지판으로 사용해 주세요.

사과 코너 표지판

공감 표현

* 본 자료를 가위로 자른 후, 점선대로 접어서 삼각 표지판으로 사용해 주세요.

사과 코너 표지판

잘못 인정

* 본 자료를 가위로 자른 후, 점선대로 접어서 삼각 표지판으로 사용해 주세요.

사과 코너 표지판

잘못 인정

* 본 자료를 가위로 자른 후, 점선대로 접어서 삼각 표지판으로 사용해 주세요.

사과 코너 표지판

보상

* 본 자료를 가위로 자른 후, 점선대로 접어서 삼각 표지판으로 사용해 주세요.

사과 코너 표지판

보상

* 본 자료를 가위로 자른 후, 점선대로 접어서 삼각 표지판으로 사용해 주세요.

사과 코너 표지판

재발 방지

* 본 자료를 가위로 자른 후, 점선대로 접어서 삼각 표지판으로 사용해 주세요.

사과 코너 표지판

재발 방지

* 본 자료를 가위로 자른 후, 점선대로 접어서 삼각 표지판으로 사용해 주세요.

사과 코너 표지판

용서 부탁

* 본 자료를 가위로 자른 후, 점선대로 접어서 삼각 표지판으로 사용해 주세요.

사과 코너 표지판

용서 부탁

* 본 자료를 가위로 자른 후, 점선대로 접어서 삼각 표지판으로 사용해 주세요.

4회기

좋은 사과를 해봐요

(사과 교육 프로그램 62쪽 참고)

이름

별칭

좋은 사과의 방법을 알고 활용해보기

아래 민철이와 재준이의 사연을 읽고, 민철이의 말이 좋은 사과의 5가지 요소 중 어디에 해당하는지 적어봅시다.

민철이와 재준이는 1학년 때부터 만나 친하게 지낸 단짝 친구이다. 그런데 언젠가부터 민철이는 재준이가 자신을 조금씩 멀리 하려고 하고 퉁명스럽게 대한다는 느낌이 들었다. 함께 다니는 친구 성민이에게 이러한 고민을 이야기하였더니 재준이가 민철이의 장난 때문에 마음이 많이 상한 상태라고 말하였다. 특히 민철이가 재준이의 엉덩이를 발로 차며 "오리궁뎅이!" 하는 것 때문에 화가 난 것 같다고 하였다. 민철이는 반가움의 표시로 했던 행동인데 재준이가 화가 났다고 하니 처음엔 이해를 못했지만 생각해보니 자신의 잘못인 것 같아 사과를 해야겠다고 생각했다.

민철 : 재준아 나랑 잠시 얘기 좀 할래?

재준 : 뭔데?

민철 : 내가 너 만날 때마다 '오리궁뎅이'라고 말하면서 발로 찼었잖아. 내가 너의 마음은 생각하지 않고 경솔하게 행동했던 것 같아. 내 잘못이야.(　　)

재준 : 내가 몇 번이나 하지 말라고 했잖아. 친구들 앞에서 내가 얼마나 창피했는지 알아?

민철 : 네가 하지 말라는데도 계속 때리고 놀려서 화가 나고 속상했지? 정말 미안해. 친하니까 그래도 된다고 생각한 내 행동이 후회가 되. 나 때문에 수치스러웠을 너를 생각하니 죄책감도 들고 마음이 아프다.(　　) 혹시 내가 어떻게 하면 화가 난 마음이 풀릴 수 있을까?(　　)

재준 : 다른 친구들 앞에서 공개적으로 사과해줘. 그리고 다시는 그러지 않겠다고 약속해줘.

민철 : 알았어. 다른 친구들 앞에서 사과하도록 할게. 그리고 두 번 다시는 너를 놀리거나 때리는 일을 하지 않을 거야.(　　) 난 정말 너랑 계속 제일 친한 친구사이로 지내고 싶어. 내 사과를 받아주겠니?(　　)

재준 : 그래. 이렇게 말해줘서 고맙고 네가 한 약속은 꼭 지켜주기 바라.

사과의 5가지 요소 ① 공감 표현 ② 잘못 인정 ③ 보상 ④ 재발 방지 ⑤ 용서 부탁

4회기

좋은 사과를 해봐요

(사과 교육 프로그램 62쪽 참고)

이름

별칭

활동2 사과 대화문 만들어 짝 역할극하기

좋은 사과의 5가지 요소를 생각하며 내가 민철이라면 어떻게 사과를 할 건지 아래의 사과 대화를 자신의 말로 완성해봅시다. (짝토의)

민철 : 재준아 나랑 잠시 얘기 좀 할래?

재준 : 뭔데?

민철 : _____

◀ 공감 표현

_____

재준 : 내가 몇 번이나 하지 말라고 했잖아. 친구들 앞에서 내가 얼마나 창피했는지 알아?

민철 : _____

◀ 잘못 인정

_____

◀ 보상

_____

재준 : 다른 친구들 앞에서 공개적으로 사과해줘. 그리고 다시는 그러지 않겠다고 약속해줘.

민철 : _____

◀ 재발 방지

_____

◀ 용서 부탁

_____

재준 : 그래. 이렇게 말해줘서 고맙고 네가 한 약속은 꼭 지켜주기 바라.

사과의 5가지 요소

① **공감 표현 :** 나 때문에 속상했지?, 네가 짜증났을 것 같아. 네가 힘들었을 걸 생각하니 후회가 돼.
② **잘못 인정 :** ~ 했었던 것 인정해. ~라고 말한 건 나의 잘못이야. 내가 잘못 생각했어.
③ **보상 :** 내가 어떻게 하면 나의 사과를 받아줄 수 있겠니? 너를 위해 ~~하도록 할게.
④ **재발 방지 :** 앞으로는 이런 일이 없도록 노력할게. 다시는 너에게 상처를 주지 않을게.
⑤ **용서 부탁 :** 나를 용서해주겠니? 나의 사과를 받아주겠니?

4회기

좋은 사과를 해봐요

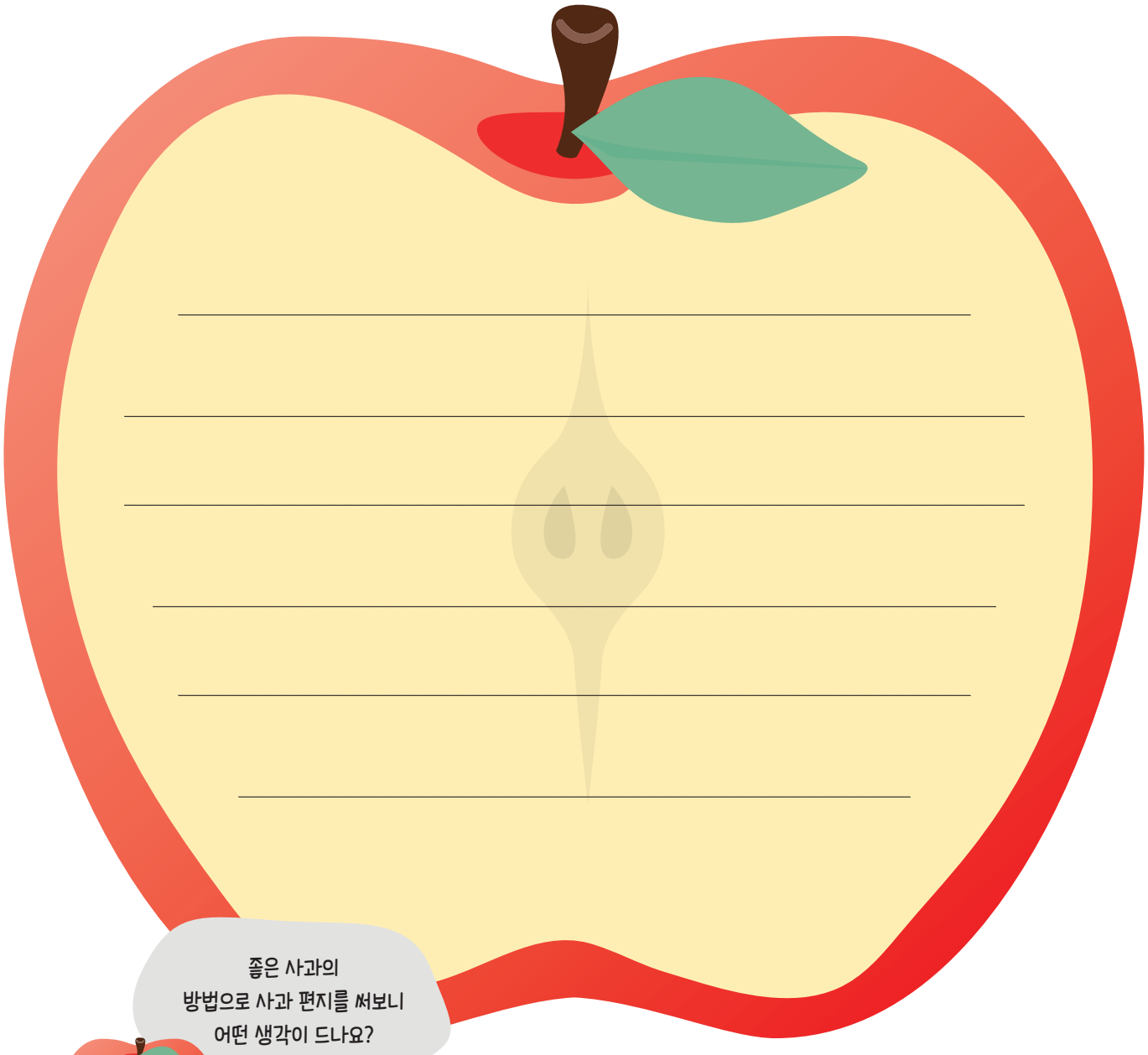
(사과 교육 프로그램 63쪽 참고)

이름

별칭

활동3 좋은 사과 편지 써보기

사과하고 싶은 사람에게 좋은 사과의 5가지 요소가 들어간 사과 편지를 써 봅시다.



좋은 사과의
방법으로 사과 편지를 써보니
어떤 생각이 드나요?

마무리 활동) 사과 교육 프로그램을 마치며

(사과 교육 프로그램 67쪽 참고)

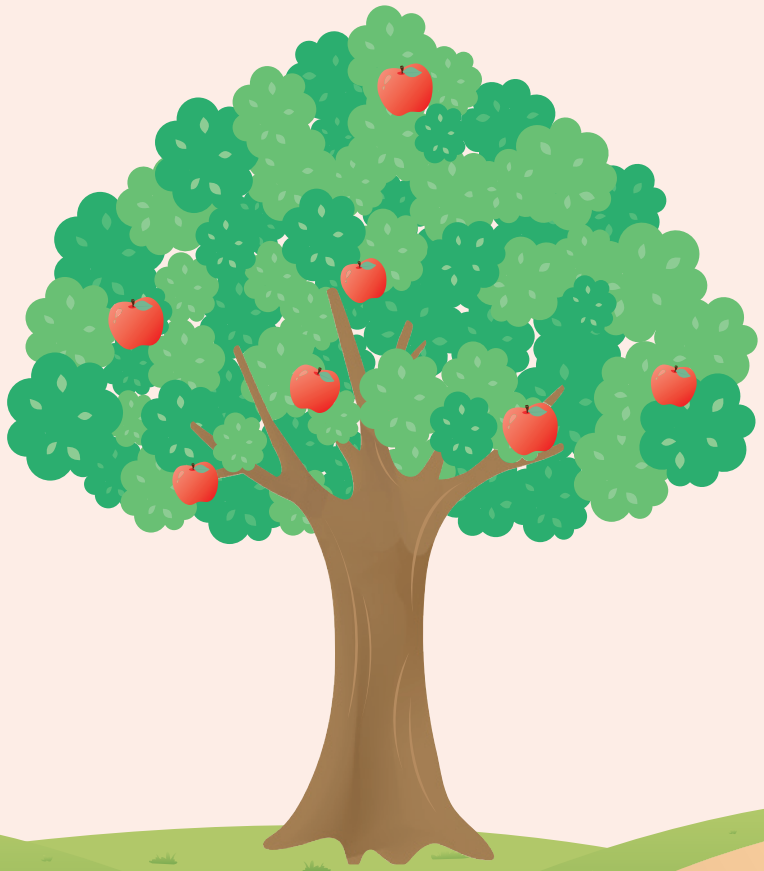
1) 마치며

• 사과 교육 프로그램을 통해 배우거나 깨달은 것은 무엇인가요?

• 사과할 일이 생겼을 때 어떻게 대처하고 싶나요?

2. 사과 카드

활동지



사과 카드

나의 사과 언어 찾기 1
: 내가 원하는 사과요소의 순서 알아보기

(사과 교육 프로그램 74쪽 참고)

이름

별칭

주어진 갈등상황에서 내가 원하는 사과표현 카드를 1순위에서 5순위로 배열합니다.
그리고 갈등상황 내용과 사과표현 카드에 해당하는 사과 요소를 써봅니다.

갈등상황	1순위	2순위	3순위	4순위	5순위
예시) 친구가 내게 욕을 할 때	잘못 인정	공감 표현	재발 방지	보상	용서 부탁

사과 카드

나의 사과 언어 찾기 2
: 가장 중요한 나의 사과 요소 찾기

(사과 교육 프로그램 76쪽 참고)

이름

별칭

주어진 갈등상황에서 내가 가장 원하는 사과표현을 5가지 사과표현 카드 중에서 1개만 고릅니다.
그리고 갈등상황 내용과 사과표현 카드에 해당하는 사과 요소를 써봅니다.

갈등상황	1순위
예시) 친구가 내게 욕을 할 때	잘못 인정

사과 카드

사과요소 분류하기

(사과 교육 프로그램 83쪽 참고)

이름

별칭

사과표현 카드의 뒷면에 나와있는 사과표현을 보거나 들으면서 어떤 사과요소에 속하는지 표시해보세요.

사과 표현	공감 표현	잘못 인정	보상	재발 방지	용서 부탁
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					
10.					

사과 카드

자신의 사과 경험에서 5요소 찾아보기

(사과 교육 프로그램 85쪽 참고)

이름

별칭

내가 친구에게 잘못해서 사과했던 경험을 생각해보고, 다음 질문에 대답해보세요.

나의 사과 경험
1. 내가 친구에게 잘못한 일은 무엇인가요?
2. 친구에게 어떻게 사과했나요?
3. 사과요소 카드 중에서 내가 친구에게 한 사과에 포함된 요소를 적고, 어떻게 표현했는지 써 보세요. ① ② ③ ④ ⑤
4. 사과요소 카드 중에서 내가 친구에게 한 사과에 포함되지 않은 요소를 적고, 어떻게 표현하면 좋을지 써 보세요. ① ② ③

3 사과 검사

이름

별칭

나는 어떻게 사과하나요?

아래에 내가 잘못했을 때 사과하는 것과 관련된 문항들이 제시되어 있습니다. 각 문항을 읽은 후, 자신의 생각과 행동을 가장 잘 나타내 주는 곳에 0표 해 주세요. 한 문항도 빠짐없이 모두 응답해 주세요.

문항	매우 그렇지 않다	대체로 그렇지 않다	그저 그렇다	대체로 그렇다	매우 그렇다
1. 사과는 좋은 관계를 유지하는 데 중요하다.	1	2	3	4	5
2. 먼저 사과하는 것은 지는 것이다.	1	2	3	4	5
3. 사과할 때 "다음부터는 안 그럴게."라고 말하는 것이 중요하다.	1	2	3	4	5
4. 나는 잘못하면 상대방의 화가 풀릴 때까지 사과한다.	1	2	3	4	5
5. 사과는 잘못한 나에게도 도움이 된다.	1	2	3	4	5
6. 나는 사과하는 것이 쑥스럽다.	1	2	3	4	5
7. 사과는 상대방의 아픈 마음을 이해하고 미안하다고 말하는 것이다.	1	2	3	4	5
8. 내가 잘못해도 굳이 먼저 사과하지 않는다.	1	2	3	4	5
9. 사과하려면 자신의 잘못과 책임을 인정해야 한다.	1	2	3	4	5
10. 사과했는데도 상대방이 받아주지 않으면 다시 사과하지 않는다.	1	2	3	4	5
11. 나는 잘못하면 먼저 사과하는 편이다.	1	2	3	4	5
12. 사과는 멀어진 관계를 다시 가깝게 만드는 데 필요하다.	1	2	3	4	5

문항	매우 그렇지 않다	대체로 그렇지 않다	그저 그렇다	대체로 그렇다	매우 그렇다
13. 사과할 때 미안하다고 하면 되지 굳이 피해를 보상해 줘야 할 필요는 없다.	1	2	3	4	5
14. 나는 사과하는 것이 불편하다.	1	2	3	4	5
15. 내 사과를 받아주는지 상대방에게 확인할 필요가 있다.	1	2	3	4	5

[채점 방법]

1. 2번, 6번, 8번, 10번, 13번, 14번은 역채점한다.

   (1점 ⇒ 5점, 2점 ⇒ 4점, 4점 ⇒ 2점, 5점 ⇒ 1점)

2. 총점을 구한다.

3. 나의 사과 점수는? ( )

를 통한 치유와 성장

초·중·고등학생들을 위한 사과 교육 프로그램

Copyright © 인싸이트 와이즈박스, Inc,. a division of (주)학지사 Publisher, Inc. All rights reserved.