



꿈꾸는 교실

나를 찾아 떠나는 여행

발행인 경기도교육청 이재정

발행처 경기도교육청 진로지원과

수업설계자 세마중학교 교사 권현수

고민의 시작

중학교 시기는 자신의 특성을 이해·발견하고 다양한 직업 세계에 대해 폭넓은 탐색과 체험을 통해 구체적인 자신의 진로를 선정, 준비하여 진로개발역량을 기르는 시기로서 학생들에게 자아존중감을 향상시키며 자신의 꿈을 찾고 자신에게 맞는 진로를 설계할 수 있도록 진로개발역량을 신장시켜 줄 필요성이 있다. 기술·가정 교과는 우리의 삶과 직접적으로 연관이 되는 다양한 내용을 담고 있어 체험 위주의 다양한 프로그램을 진행할 수 있다는 장점을 살려 자유학년제와 기술·가정 교과를 상호 연계하여 수업을 진행하였다. 기술·가정 교과 시간을 통하여 자신 속에 감춰진 꿈을 발견하고, 직업정보 탐색 및 체험활동으로 다양한 직업세계를 경험하는 한편, 자신이 원하는 꿈을 스스로 미리 준비 할 수 있도록 프로그램을 구안하여 진로교육을 실시하였다. 여기서 다루고자 하는 내용은 자기이해 프로그램으로 자기 탐색활동으로 긍정적 자아존중감을 형성하고, 바람직한 친구관계를 맺는 과정 속에서 자신을 이해하여 내 속에 감춰진 꿈을 발견할 기회를 가질 수 있도록 하고 싶었다.

수업 스케치

프로그램 내용	적용 단원 및 단계	수업 활동 내용	진로 역량
나를 음식으로 표현하기	「청소년기의 발달」 시작 전 동기유발	<ul style="list-style-type: none"> - 시를 읽고 느낀 점 발표하기 - 자신의 장점 찾기 - 자신의 장점을 음식으로 표현하기 - 친구에게 소개, 발표하기 	자기이해 및 긍정적 자아개념 형성
나는 누구인가?	「청소년기의 발달」 시작 전 또는 후	<ul style="list-style-type: none"> - 내가 생각하는 나의 모습 알기 - 친구에게 소개, 발표하기 	
나의 성장 이야기	「청소년기의 발달」 단원 마무리 단계	<ul style="list-style-type: none"> - 청소년기 발달 특징과 비교하여 나의 발달 정도 살펴보기 - 자신의 발달 정도를 다양한 방법으로 표현하기 - 친구에게 소개, 발표하기 	
몽타주 실험 소개	단원 정리	<ul style="list-style-type: none"> - 자신을 사랑하고 소중히 여기는 마음이 중요함 알기 	

- 🌱 「청소년기의 발달」 단원을 수업하면서 교과 내용과 병행하여 실시하였다.
- 🌱 나의 모습을 통해 자신을 이해하고 소중한 존재임을 알아 긍정적 자아 존중감을 갖도록 한다.
- 🌱 나의 장점 표현하기 - 자신의 장점을 식품 또는 음식으로 비유하여 만화로 그려본다.
- 🌱 나는 누구인가 - 행복했던 순간, 성격, 나의 매력, 고민거리, 소중한 것, 장단점, 좋아하는 과목, 싫어하는 과목 등 자신의 생각을 솔직하게 서술한다.
- 🌱 나의 성장 이야기 - 청소년기 자신의 신체적, 인지적, 정서·사회적 변화를 표현해 본다.
- 🌱 몽타주 실험 소개 - 자신을 소중히 여기는 마음을 갖게 한다.
- 🌱 각 활동은 활동지를 작성한 후 친구에게 소개, 발표한다.

나를 찾아 떠나는 여행



나를 음식으로 표현하기

소중한 자신의 장점은 무엇인가? 또한 자신의 장점을 가꾸고 미래를 준비하기 위해 어떤 노력을 해야 할지 이야기해 보도록 한다. 음식이 각각 다른 맛을 가지고 사람들의 욕구를 충족시키며, 사랑받듯이 자신만의 맛을 찾도록 하고, 자신을 음식에 비유해 봄으로써 자신만의 특징을 찾아보도록 하여 다른 사람과 다른 자신만의 맛이 있음을 알고 긍정적인 자아 존중감 형성하도록 하는 활동이었다.

「청소년기의 발달」 단원 시작 전 동기유발 단계에서 실시한다. 교과서에 수록된 ‘세상에 단 하나뿐인 당신’이라는 시를 읽고 느낀 점을 발표하도록 한다. 활동지에 자신의 장점을 찾아 적고, 자신의 장점을 음식에 비유해 4컷 만화로 표현해 보도록 한다. 완성된 작품을 친구들에게 소개함으로써 자신의 장점을 발견하고 인지하도록 한다. 자신의 장점을 잘 이야기하지 못하는 학생의 경우, 반 친구들끼리 서로 상대방의 장점을 찾아주는 활동을 통해 학생들의 자아 존중감을 높여주도록 한다.



나는 누구인가?

내가 알고 있는 나의 모습을 통해 자신을 이해하는 활동으로 활동지에 자신의 생각을 솔직하게 표현해 보도록 한다. 나의 생애 가장 행복한 날과 이유, 내가 가장 좋아하는 것과 이유, 나에게 소중한 사람과 이유, 나의 매력, 나의 가장 큰 고민, 내가 슬픈 순간, 내가 싫어하고 힘들어 하는 일과 이유, 나의 성격, 내가 좋아하는 과목, 내가 싫어하는 과목, 내가 잊을 수 없는 순간, 나의 장점 5가지, 나의 단점 3가지 등을 작성해 보고 친구들에게 나를 소개하는 시간을 갖는다. 교과 수업 첫 시간에 실시하거나 「청소년기의 발달」 단원 시작 전후 등에 실시하며, 나를 이해하는 기회뿐만 아니라 나 스스로 알지 못했던 나에 대해 다시 한 번 생각해 보는 기회가 되게 하고 친구들을 이해하는 기회를 갖게 하였다.

나의 성장 이야기

자신의 신체적, 인지적, 정서·사회적 발달 정도를 청소년기의 발달 특징과 연결 지어 이해하는 활동으로 「청소년기의 발달」 단원 마무리 단계에서 실시한다. 활동지에 청소년기의 발달 특징과 자신의 발달 정도를 비교하며 기록한다. 자신의 발달 정도를 마인드 맵, 비주얼 씽킹 등 다양한 방법으로 표현해 보도록 한다. 자신의 발달 특징 중 성적 발달 등 공개를 원치 않는 부분은 공개하지 않도록 하고, 친구에게 소개, 발표하는 시간을 갖는다. 청소년기의 발달은 개인차가 있음을 알고 현재 자신의 변화를 바르게 이해하고 긍정적으로 받아들이며 긍정적 자아정체감을 형성하도록 하는 기회를 갖게 하였다.

나는 내가 생각하는 것보다 훨씬 아름답다

외국의 한 기업에서 실시한 몽타주 실험을 소개한다. 평소 자신이 생각하는 자신의 모습과 다른 사람이 바라보는 자신의 모습을 몽타주 전문가에게 그리게 하는 실험이다. 몽타주 전문가에게 실험 참가자가 자신의 얼굴을 묘사하는 내용을 듣고 초상화를 그리게 하였다. 몽타주 전문가는 실험 참가자의 모습을 볼 수 없고, 목소리만 들을 수 있다. 이 실험을 통해 참가자들은 자신이 생각하는 것보다 다른 사람들이 자신을 훨씬 아름다운 사람으로 바라보고 있다는 것을 알게 되었다. 학생들이 자신을 사랑하고 소중히 여기는 마음이 중요하며 자기 자신을 제대로 알기 위해 노력해야 한다는 것을 알게 하였다.



수업평가와 성장

청소년기에 올바른 성장과 발달을 이루는 것이 중요함을 알았다. 특히 자기 자신을 어떻게 생각하고 받아들이느냐에 따라 인생의 방향이 결정될 수 있으므로 청소년기의 변화를 긍정적으로 받아들이고, 자신을 소중하게 생각하며 자아 존중감을 갖는 것이 중요함을 알게 되었다. 또한 미래의 꿈을 이루기 위해 노력하는 자세로 청소년기를 보내야 함을 알게 되었다.

함께 그리는 수업

교과 속 진로교육 요소를 추출하고 교육과정을 재구성하여 활동 위주의 학생 참여형 수업을 실시하면 교과 학습, 진로 교육뿐만 아니라 자기주도 학습능력 향상에 도움이 될 것이다. 1학년 자유학년제 수업을 할 경우 블록타임으로 운영하고, 주제선택 프로그램으로 운영해도 좋을 것이다. 활동 프로그램이나 학생 활동지는 교과서에 수록된 내용을 충분히 활용하였다.

의사소통능력 향상을 위한 '나-전달법으로 말하기'는 시나리오를 작성하고 역할극으로 표현하는 활동을 하거나 UCC를 제작하여 발표하게 하고 이 활동과 관련된 직업을 탐색하고 체험해 볼 수 있는 기회를 갖도록 확대 운영해도 좋을 것이다. 또한 활동지 등 결과물을 정리하여 학생 개인이 소장할 수 있도록 책으로 제본하여, 자유학년제 발표회에 전시하면 학생 개개인에게는 의미 있는 자료로 남을 수 있을 것이다.





활동지 1

1학년 ____ 반 ____ 번 이름 : _____

나를 음식, 식품으로 표현하기

사람은 누구나 장점을 가지고 있다. 사소한 것이라도 나의 장점을 찾아 적어보고 나에게 긍정적인 칭찬을 해 보자.



자신의 장점을 떠올려 보고, 자신의 이미지를 나타내는 식품, 음식 등을 골라 4컷 만화로 표현해 보자



설명 및 소감



활동지 2

1학년 ____ 반 ____ 번 이름 : _____

나는 누구인가?

내가 어떤 사람인지 자신이 생각하는 바를 적어 보세요.



구 분	내 용
나의 생애 가장 행복한 날은?	
내가 가장 좋아 하는 것은?	
소중한 사람은?	
나에게 가장 소중한 것은?	
나의 장점 5가지는?	
나의 단점 3가지는?	
나의 매력은?	
가장 큰 고민거리는?	
내가 슬픈 순간은?	
내가 싫어하고 힘들어 하는 일은?	
나의 성격은?	
내가 좋아하는 과목은?	
내가 싫어하는 과목은?	
내가 잊을 수 없는 순간은?	
나의 신체적 조건은?	



활동지 3

1학년 ____ 반 ____ 번 이름 : _____

나의 성장 이야기

청소년기 발달의 특징과 자신의 발달 특징을 적어보고, 글과 그림으로 자신의 발달을 표현해 보세요 (자신의 손, 모습 등을 그린다 → 청소년기 자신의 발달 특징을 표현한다 → 관련내용의 핵심주제나 단어를 찾아 자신의 발달을 시각적으로 표현한다)



구분	청소년기 발달 특징	자신의 발달
신체적 발달	성장급등, 2차성징의 출현	
인지적 발달	추상적사고, 논리적사고,	
사회적 발달	도덕성, 직업의식 및 성역할, 사회성 발달	
정서 발달	질풍노도의 시기, 불안정한 정서	





활동지 4

1학년 ____ 반 ____ 번 이름 : _____

분노 조절하기

1. 친구관계에서 내가 분노를 느끼는 경우는 언제인지 이야기해 보고, 분노가 생길 때의 내 느낌을 표현해 보자.



2. 분노가 생길 때 나는 어떤 행동을 하는지 이야기해 보자.



3. 지나친 분노 표현으로 문제가 생겼던 경험을 이야기해 보자.



4. 나만의 분노 조절 방법을 적어 보자



5. 다음에 지시된 바람직한 분노 조절 방법을 따라 연습해 보자



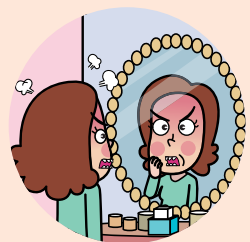
심호흡을 3~5번 정도한다



물이나 차 등을 마신다



상대방의 입장에서 다시 생각해 본다



화가 난 자신의 모 거울에 비추어 본다습을



활동지 5

1학년 ____ 반 ____ 번 이름 : _____

너와 나의 우정 가꾸기

친구의 과거와 현재와 미래에 대한 이야기를 듣고 다른 친구들에게 내 친구에 대해 소개해 보자



- 1) 내 친구는 과거에는 _____ 꿈을 꾸고 살았어요.
- 2) 내 친구는 지금은 _____ 꿈을 위해 노력하고 있어요
- 3) 내 친구는 미래에 _____ 을 위해 살아가고 있을 거예요

내 친구의 좋은 점을 칭찬해 주고 나쁜 점은 어떻게 바꾸면 좋겠는지 이야기해 보자.



내 친구는 이런 모습이 좋아요

내 친구는 이런 모습을 이렇게 바꾸면 좋겠어요

나의 자화상을 그려보고 친구들과 서로의 자화상에 대해 댓글을 달아보자



나의 자화상

댓글1

댓글2

댓글3

댓글4



활동지 6

1학년 ____ 반 ____ 번 이름 : _____

분노 조절하기

나 전달법 : 행동 + 영향 + 감정



나 전달법

1. 문제가 되는 친구의 행동을 구체적으로 말한다.
2. 친구의 행동이 자신에게 미친 영향을 구체적으로 말한다.
3. 친구의 행동 때문에 생긴 감정을 솔직하게 말한다.
예) 내가 저녁 뉴스를 보고 있는데 네가 떠들면, (행동)
뉴스에서 무슨 소리를 하는지 알아 들을 수가 없어서 (영향)
내가 짜증이 난다. (감정)

나 전달법과 너 전달법의 차이점



구분	나 - 전달법	너 - 전달법
정의	‘나’를 주어로 하여 상대방의 행동에 대한 자신의 방식이나 감정을 표현하는 대화 방식	‘너’를 주어로 하여 상대방의 행동을 표현하는 방식
예	“할 일이 많은데 일이 자꾸만 늦어져서 걱정이구나”	“너 왜 일을 그렇게 빨리 못하니?”

다음 상황에서 나 전달법으로 말해보자



상황

모둠이 함께 수행평가를 하는데 모둠 친구 중에 한명이 상습적으로 지각을 하곤 한다. 그 친구 때문에 나머지 친구들은 늘 20여분을 기다려야 하는데 그 친구는 미안해라는 말 한마디뿐이고, 실제로 미안해하는 기색도 없다. 오늘도 모두가 기다리는데 15분 늦게 그 친구가 들어온다.

내 방식대로 말하기

나 전달법으로 말하기



활동지 7

1학년 ____ 반 ____ 번 이름 : _____

세상에 단 하나뿐인 당신

나 전달법 : 행동 + 영향 + 감정



세상에 단 하나뿐인 당신

당신이 태어날 때 온 우주가 총동원되어
당신의 별자리를 만들었던 것처럼

당신이 정말 간절히 무엇을 원하면
온 우주가 그 원하는 바를 응원하고
그 꿈을 이루기 위해 바빠 움직이기 시작합니다.

미세한 바람 한 점, 우연한 만남, 잘못된 약속조차도
당신의 꿈을 위해 달려가고 있습니다.

그러니 당신 어서 힘내요.
지금도 온 우주가 당신이 원하는 바를 응원하고
그 꿈을 이루기 위해 움직이고 있습니다.
거기 세상에 단 하나뿐인 '당신' 말입니다.

— 생각나무 2003년 3월호 —

세상에 단 하나뿐인 나!
나는 얼마나 소중한 사람인가?
나의 꿈은 얼마나 소중한가?
나를 찾아온 기쁨도, 나에게 닥친 어려움도,
모두 나의 꿈을 이루기 위한 한 과정이다.
어떠한 어려움 속에서도 '나는 할 수 있다'라는
자신감을 가지고 나아갈 때 꿈은 이루어진다.
자신의 장점을 발견하고, 자기 자신을 사랑하자!

'세상에 단 하나뿐인 당신'을 읽고 느낀 점을 발표해 보자.

Blank area for writing or drawing.