

8 교수·학습 해설

▶ 차시명 및 지도의 중점

본 차시명은 '갈등을 평화롭게 해결해요'이다. 이 차시에 서는 갈등의 다양한 해결 방법을 생각해 보고 그중에서 가장 바람직한 방법은 평화롭게 해결하는 것임을 아는 것이 중요하다. 평화로운 갈등 해결 방법을 살펴보고 좋은 점을 본받아 생활 속에서 실천해 본다.

▶ 교수·학습 자료

- 교사: 편지지, 동영상(전자 저작물 수록)
- 학생: 필기도구, 활동지(전자 저작물 수록)

▶ 지도상의 유의점

모범 사례를 살펴볼 때 학생들 생활 속에서 일어나는 갈등과 연관 지어 봄으로써 우리에게도 갈등을 평화롭게 해결하는 다양한 방법이 있을 수 있음을 알도록 한다. 교과서의 사례를 읽고 이를 해결할 수 있는 다양한 방법을 생각해 보고 이 중에서 가장 지혜로운 방법이 무엇인지를 토의하는 것도 좋다. 무엇보다도 이 사례를 통해 자신의 갈등 해결 방법을 반성해 보고 평화로운 갈등 해결이 중요한 이유에 대해 생각해 본다.

● 학습 문제 인식 및 동기 유발

▶ 삽화 설명하기

갈등의 어원적 정의와 관련된 등나무와 칩이 엉킨 삽화를 제시했다.

▶ 도입 발문 살펴보기

- 나뭇잎에서 설명하는 것은 무엇인가요?
- 갈등입니다.

대안 활동

• 재미있는 수업 만들기

- 스무고개 형식으로 '갈등' 설명하기
예) 이것은 모든 사람이 겪는 것입니다.
- 초성으로 알아맞히기 문제를 풀어보기
예) ㄱ ㄷ - 갈등

1 갈등을 평화롭게 해결해요



사람들의 생각세가 저마다 다른 것처럼 생각도 서로 다릅니다. 그래서 사람들이 한데 모여 살다 보면 갈등이 생기기도 합니다. 우리가 행복하게 살아가려면 갈등을 지혜롭게 해결하는 것이 매우 중요합니다. 갈등이란 무엇이며 어떻게 해결해야 하는지 공부해 봅시다.

생활속 이야기

◎ 다음 그림에서 설명하는 것은 무엇인지 생각해 봅시다. 갈등입니다



98

도역 5

수업 도움말

갈등의 의미

갈등은 칩을 의미하는 갈(葛)과 등나무를 뜻하는 등(藤)이 합쳐져서 만들어진 말이다. 칩은 왼쪽으로 감아 올라가는 성질이 있고, 등나무는 오른쪽으로 감아 올라가는 성질이 있어 이 둘이 감기면 풀기 어렵다. 이러한 모습을 보고 사람들 사이의 풀기 어렵고 결정이 힘든 상황을 표현하는 말로 사용한 것이다. 따라서 갈등은 개인이나 집단 사이에 목표나 이해관계가 달라 서로 적대시하거나 충돌함 또는 그런 상태를 의미한다. 심리학적으로는 갈등을 '두 가지 이상의 상반되는 요구나 욕구, 기회 또는 목표에 직면했을 때, 선택하지 못하고 괴로워함, 또는 그런 상태'라고 정의한다.

생각 톨

- 갈등을 평화롭게 해결하는 것이 왜 중요한지 생각해 봅시다.
- 나의 생활을 돌아보고 그동안 갈등을 어떻게 해결해 왔는지 생각해 봅시다.



갈등 대상	어떤 갈등이 있었나요?	어떻게 해결했나요?	평화로운 방법인가요? (○, ×)
형제자매	간식을 나 혼자 다 먹었습니다.	앞으로 간식을 나눠 먹겠다고 약속했습니다.	○
우리 반 친구	별명을 불렀습니다.	친구가 화를 냈습니다.	×

갈등을 평화롭게 해결했을 때와 그렇지 않았을 때의 결과를 상상해 보고, 갈등을 어떻게 해결하는 것이 좋은지 이야기해 봅시다.
갈등을 평화롭게 해결하면 더욱 관계가 돈독해지지만, 그렇지 못할 경우 싸울 수 있으므로 평화롭게 해결해야 합니다.

5. 갈등을 해결하는 지혜

수업 도움말

갈등의 원인

갈등의 원인은 다양하고 복잡적이다. 하지만 이를 크게 네 가지로 유형화해 볼 수 있다. 첫째, 이해관계 갈등으로 한정된 자원이나 권력을 둘러싼 갈등이다. 둘째, 사실 관계 갈등으로 사건, 자료, 언행을 다르게 해석함으로써 비롯되는 갈등이다. 셋째, 가치관 갈등으로 신앙, 신념, 문화의 차이에서 비롯된 갈등이다. 넷째, 구조적 갈등으로 사회 구조나 잘못된 제도, 관행으로 비롯된 갈등이다.

내적 갈등 다루기

본 차시 학습을 통해 본인 마음속에도 갈등이 있을 수 있으며 이를 슬기롭게 해결하는 것이 중요함을 이해할 필요가 있다. 선과 악의 선택, 미움과 애정, 진로에 대한 고민 등의 내적 갈등에서 옳고 바람직한 것을 선택하여 갈등을 해소할 수 있도록 격려한다.

❖ 가치 사례 제시 및 성찰

▶ 우리 주위의 갈등 찾기

- 우리 주위에서 자주 만나게 되는 여러 갈등에는 무엇이 있는지 생각해 봅시다.

❖ 가치 규범의 추구 및 심화

- 갈등을 평화롭게 해결하는 것이 중요한 까닭 알아보기
 - 나의 생활을 되돌아보고 갈등을 어떻게 해결해 왔는지 반성해 봅시다.
- 갈등 해결 방법 분석하기
 - 나는 갈등을 어떻게 해결해 왔나요?

예

갈등 대상	어떤 갈등이 있었나요?	어떻게 해결했나요?	평화로운 방법인가요?(○, ×)
부모님	휴대 전화 사용 시간 때문에 문제가 있었다.	사용 시간을 정했다.	○
내 마음속	숙제와 놀이 중에 무엇을 먼저 할지 고민했다.	좋아하는 것을 먼저 했다.	○

- 갈등을 평화롭게 해결하기 위해 무엇이 필요할까요?
 - 주위 사람에게 나의 마음과 상황을 전달하고 상대의 마음과 상황을 이해합니다.
 - 부드러운 표현으로 이야기합니다.
 - 갈등을 평화롭게 해결했을 때와 그렇지 않았을 때의 결과를 상상해 보고, 갈등을 어떻게 해결하는 것이 좋은지 이야기해 봅시다.
 - 갈등 해결이 더욱 쉽고 불편함이 사라집니다.
 - 친구와 바람직한 관계를 더 잘 유지할 수 있습니다.
- ※ 갈등을 평화롭게 해결하면 발전과 성장의 밑거름이 될 수 있음을 강조한다.

대안 활동

• 우리 주위의 갈등 찾아보기

학급에서 아파트나 공동 주택에 거주하는 학생들이 적은 경우 학생들 주위의 갈등을 찾아보는 활동으로 꾸미는 것이 좋다.

〈활동 방법〉

- 붙임쪽에 경험하거나 보고 들은 갈등을 하나씩 써서 칠판에 붙인다.
- 장소 혹은 갈등의 종류에 따라 분류해 본다.
- 갈등을 해결하는 좋은 방법을 생각해 본다.

▶ 예화 설명하기

사람들이 도시에 모여 살다 보니 아파트와 같은 공동 주택에 많은 사람이 살게 되었다. 이윽고 윗집과 아랫집 사이에 층간 소음 문제로 인해 갈등이 생기기 시작했고, 이로 인해 어려움을 겪는 사람들이 매년 늘어나고 있다. 많은 사람은 이 문제를 해결하기 위해 신고를 하거나 법으로 해결하려고 하지만 갈등이 더 깊어지기도 한다. 그중에 편지를 주고받으며 서로 이해하는 손쉬운 방법으로 갈등을 해결한 사례가 알려지게 되었고, 같은 처지에 놓여 있는 많은 사람에게 감동적인 교훈을 주었다.

▶ 지도 시 참고 사항

층간 소음의 피해 정도를 잘 이해하지 못하는 경우 전자 저작물 층간 소음 실험 동영상을 참조할 수 있다. 또한 층간 소음 문제의 경우 벌어진 일에 양해를 구하는 것도 중요하나, 이후에 아랫집을 배려하는 행동을 실천하는 것 역시 중요함을 강조한다.

▶ 예화 분석하기

- 이야기에서는 어떤 갈등이 문제가 되었나요?
 - 층간 소음으로 이웃사촌끼리 갈등이 생겼습니다.
- 이와 같은 경험을 한 적이 있나요?
 - 집에서 뛰어놀던 중에 아랫집 이웃으로부터 항의를 받은 적이 있습니다.
 - 윗집에서 너무 시끄럽게 쿵쿵거리서 잠을 이루지 못한 적이 있습니다.
- 그때의 마음이 어땠나요?
 - 별로 심하지 않았는데 혼이 나 속상했습니다.
 - 자주 시끄럽게 해서 화가 났습니다.
- 층간 소음 문제가 생겼을 때 주로 어떻게 해결하나요?
 - 피해를 주는 쪽에 항의하였습니다.
- 더 좋은 해결 방법을 생각해 봅시다.

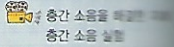
수업 도움말

예화 읽기 전의 토론 방법 활용

- 층간 소음 갈등을 해결할 수 있는 방법을 생각해 본다.
 - 항의하기, 서로 시끄럽게 하기, 방음 매트를 깔기, 국가 기관의 도움을 받기 등
 - 이외의 여러 가지 방법을 자유롭게 생각하기
- 그중에서 서로 받아들일 수 있으면서도 가장 평화로운 방법을 토론과 투표 등을 하여 하나 골라 본다.
- 「층간 소음을 해결한 지혜」를 읽고, 우리가 찾은 방법과 비교해 본다.

○ 갈등을 해결하는 모습을 살펴봅시다.

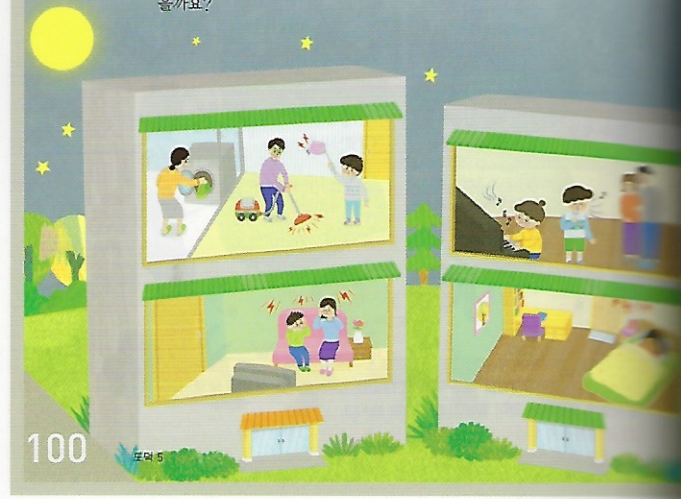
층간 소음을 해결한 지혜



사람들이 아파트에 모여 살면서 여러 가지 문제가 생겼습니다. 그중 하나가 바로 층간 소음 문제입니다.

“쿵쿵쿵쿵, 웅웅.”

늦은 밤에 윗집에서 시끄러운 소리가 들려와 잠을 못 잔다면, 어떤 마음이 들까요? 실제로 우리나라에서는 층간 소음 신고가 매년 꾸준히 접수되고 있고, ‘이웃사촌’이라는 말이 무색하게도 층간 소음 때문에 다툼이 종종 일어나기도 합니다. 아랫집은 층간 소음 때문에 스트레스를 심하게 받지만, 윗집 역시 아무리 조심한다고 해도 소음이 전혀 나지 않게 생활할 수 없어서 힘들습니다. 우리는 층간 소음 문제를 어떻게 해결할 수 있을까요?



수업 도움말

층간 소음을 해결하기 위한 규칙

층간 소음으로 인한 갈등이 커지자, 법과 규칙을 만들어 갈등을 해결하려는 시도를 하고 있다. 사회에서 정해 둔 층간 소음의 기준과 생활 소음 정도를 알아보고, 더불어 사는 사회를 위해 서로 배려하는 태도가 중요함을 강조한다.

- 층간 소음 법적 기준과 주요 생활 소음 크기

층간 소음의 구분	직접 총격		공기 전달
	1분간	최고	5분간
기준 (dB)			
주간(06:00~22:00)	43	57	45
야간(22:00~06:00)	38	52	40

우리 생활의 소음은 어느 정도인지 아래의 표에서 확인할 수 있다. 이처럼 더불어 살아가려면 서로가 배려하는 태도가 가장 중요할 것이다.

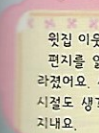
구분	크기(dB)	구분	크기(dB)
청소기 소리	40	망치질 소리	59
아이들이 뛰는 소리	40	텔레비전 소리	60
한반중 피아노 소리	44	자동차 소리	60~80

층간 소음 문제로 이웃들 간에 갈등이 있는 아파트가 있었습니다. 어느 날, 윗집에 사는 한 어린이가 아랫집 이웃에게 편지를 써서 보냈습니다.



아랫집 이웃에게
저희 집에서 쿵쿵쿵 소리 가 자주 나요?
혹시 저희가 불편하게 했다면 정말 죄송합니다. 앞으로는 조심하겠습니다.

이후, 그 친구는 생각지도 못한 편지를 받게 되었습니다. 편지를 받은 아랫집 이웃이 답장을 써서 보내준 것입니다.



윗집 이웃에게
편지를 읽고 그동안 불편했던 마음이 많이 사라졌어요. 신나게 뛰어다니며 지냈던 저의 어린 시절도 생각이 나네요. 앞으로 서로 배려하면서 지내요.

층간 소음 때문에 발생한 이웃과의 갈등을 해결하는 방법은 화를 내는 것만 아니라 이웃끼리 서로 배려하는 것이라는 사실을 알게 되었습니다. 우리 주변의 여러 가지 갈등도 이렇게 해결해 보면 어떨까요?

이 이야기에서 층간 소음 때문에 발생한 갈등은 어떻게 해결되었나요? 그 까닭은 무엇인가요? 편지를 주고받으며 서로의 마음을 이해하고 갈등을 해결해 이웃과 사이가 좋아졌습니다. 갈등을 평화롭게 해결했을 때의 좋은 점은 무엇인가요? 갈등을 해결하고 마음이 더욱 편해집니다.

마음 토크

우리 주위에서 갈등을 평화롭게 해결한 모습을 찾아보고 본받을 점을 이야기해 봅시다.

수업 도움말

갈등의 긍정적인 기능

많은 사람이 '갈등'을 이야기하면 부정적인 측면을 먼저 떠올린다. 하지만 갈등은 긍정적 기능도 가지고 있다. 갈등은 개인, 타인, 사회의 문제에 관심을 두게 하며, 문제를 해결하기 위해 토론을 활성화해 삶에 생동감을 지니게 한다. 또한, 갈등을 극복하려고 노력하는 가운데 개인과 사회의 발전이 가능해지며 합리적 해결을 통해 사회 구성원의 결속을 강화하고 민주주의 발전에도 기여할 수 있다. 따라서 갈등을 평화롭게 해결하려고 노력해야 하며 갈등과 분쟁을 건설적이고 발전적인 성장의 기회로 삼아야 한다.

▶ 도덕적 모범 본받기

- 이 이야기에서 층간 소음 문제가 어떻게 해결되었나요?
- 편지를 주고받으며 이웃끼리 마음을 나누고 서로의 입장을 이해했습니다.
- 앞으로 윗집과 아랫집은 어떻게 지내게 될까요?
- 층간 소음 문제 해결을 위해 서로 조심하고, 혹시 피해를 보더라도 이해하는 일이 많아질 것입니다.
- 이웃 간의 사이가 전보다 더욱 가까워질 것 같습니다.
- 갈등을 평화롭게 해결하면 좋은 점은 무엇일까요?
- 이전보다 더 바람직한 미래를 맞이할 수 있습니다.
- 갈등을 해결하고 마음이 더욱 편해집니다.

☑ 도덕적 정서 및 의지의 강화

- 갈등을 평화롭게 해결하려는 마음을 다져 봅시다.
- 앞으로 나의 갈등을 해결하려면 가장 평화롭고 바람직한 방법이 무엇인지 생각해 보기

☑ 정리 및 확대 적용과 실천 생활화

- 우리 주위에서 갈등을 평화롭게 해결한 모습을 찾아보고 본받을 점을 이야기해 봅시다.
- 우리 주위의 갈등 상황을 더 찾아보고 평화롭게 해결하였는지 살펴봅시다.
예) 교실에서 벌어지는 일, 자동차 주차 문제, 쓰레기 문제, 애완동물 소음 등

대안 활동

• 갈등에 대한 나의 인식

갈등에 대한 나의 인식을 알아보고, 갈등의 긍정적인 측면을 살펴보는 활동을 하면서 갈등을 평화롭게 해결하여 건설적인 발전의 성장 기회로 삼을 수 있도록 인식을 바꿔 준다.

① 갈등에 대한 나의 생각

갈등을 생각하면 떠오르는 색깔을 칠해 보고, 그것을 선택한 이유를 써 본다.

예) 검정색입니다. 그 이유는 서로의 생각이 어지럽게 섞여 있는 느낌이 들었기 때문입니다.

② 갈등이 주는 선물

나에게 일어났던 갈등을 떠올려 보며, 갈등을 겪으며 배운 것과 긍정적인 영향을 받았던 것을 생각해 본다.

예) 글씨를 대충 쓰고 숙제를 마치고 싶은 마음이 들었지만, 정성 들여 글씨를 썼더니 예쁜 글씨체를 갖게 되었습니다.

8 교수·학습 해설

▶ 차시명 및 지도의 중점

본 차시명은 '갈등을 해결하는 올바른 대화법을 익혀 보아요'이다. 이 차시에서는 갈등을 해결하는 올바른 대화법을 익혀 생활 속에서 꾸준히 실천한다.

▶ 교수·학습 자료

- 교사: 동영상(전자 저작물 수록)
- 학생: 활동지(전자 저작물 수록)

▶ 지도상의 유의점

본 차시는 대화로 갈등을 평화롭게 해결하는 것을 가장 중요한 갈등 해결 방법으로 채택할 수 있도록 하는 데 주안점이 있다. 대화에는 공감과 존중을 바탕으로 한 도덕적인 대화뿐만 아니라 갈등을 불러일으키는 폭력적 대화도 있으므로 올바른 대화법은 무엇인지 학생들과 함께 생각해 본다. 갈등은 대화를 통해 민주적이고 도덕적인 방식으로 해결할 수 있음을 경험하는 시간이 되도록 구성한다.

◎ 학습 문제 인식 및 동기 유발

▶ 동기 유발 질문하기

- 오늘 아침 부모님, 가족, 친구들과 했던 말을 떠올려 봅시다.
- 긍정적인 말을 주로 사용했나요? 부정적인 말을 주로 사용했나요?
- 부정적인 말을 사용했습니다.
- 대화를 하다가 오히려 더 갈등이 심해지거나 속상했던 경험이 있나요?
- 학교에 늦을 것 같은데 아침 식사를 하고 가려는 어머니의 말씀에 화를 내는 바람에 종일 마음이 무겁고 속이 상했습니다.
- 등굣길에 만난 친구와 대화를 하다가 친구의 농담에 크게 화를 내어 마음이 불편하였습니다.
- 갈등을 해결하기 위해서는 어떻게 대화해야 할까요?
- 상대방을 존중합니다.
- 바른 말을 사용합니다.

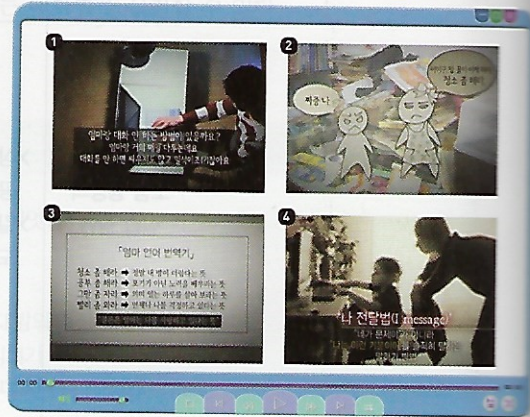


2 갈등을 해결하는 올바른 대화법을 익혀 보아요

갈등을 평화롭게 해결하려면 다른 사람의 생각을 이해하는 일이 중요합니다. 또 서로의 말을 잘 듣고 공감하며 대화하는 일도 매우 중요합니다. 갈등을 해결하는 올바른 대화법을 공부해 봅시다.

생활 속 이야기

◎ 「대화 안 하는 방법」을 보고 생각해 봅시다.



★ 우리는 갈등을 대화로 해결하려고 노력합니다. 그러나 잘못된 대화는 더 큰 갈등을 불러오기도 합니다. 갈등을 해결하는 올바른 대화법이 무엇인지 생각해 봅시다. 상대방을 존중하고, 바른 말을 사용해야 합니다.

102

도덕 5

수업 도움말

12가지 의사소통의 걸림돌

- ① 명령하기, 지배하기, 지시하기
- ② 경고하기, 욕박지르기
- ③ 교화하기, 설교하기, 의무와 당위 강조하기
- ④ 충고하기, 해결책 제시하기, 제안하기
- ⑤ 가르치기, 훈계하기, 논리적 논법 제시하기
- ⑥ 판단하기, 비판하기, 의견 달리하기, 꾸짖기
- ⑦ 비난하기, 정형화하기, 꼬리표 붙이기
- ⑧ 욕설하기, 조소하기, 창피 주기
- ⑨ 해석하기, 진단하기, 분석하기
- ⑩ 안심시키기, 동정하기, 지지하기
- ⑪ 질문하기, 캐묻기, 심문하기, 반대 신문하기
- ⑫ 물러나 있기, 편전 피우기, 빈정거리기, 비위 맞추기, 주의 환기하기

(출처: 박성희 외 7명, 『공감 정복 6단계』(서울: 학지사, 2017).)

공감 연습

다른 사람의 처지에서 생각하면 갈등을 쉽게 해결할 수 있습니다. 다른 사람의 처지에서 나에게 편지를 써 보며 상대방의 마음에 공감하는 방법을 연습해 봅시다.

나에게 쓰는 편지

부모님의 처지에서 나에게 편지를 써 보고 싶어.

나와 다른 적이 있던 친구의 처지에서 나에게 편지를 써 볼래.



어떤 일이 있었나요?
누구의 처지가 되어 볼까요?

Blank lined paper for writing a letter, decorated with small pink and yellow hearts.

5 갈등을 해결하는 지혜

수업 도움말

놀이하며 공감 연습하기

- ① 의자를 동글게 배치하고 앉는다. 이때 의자의 개수는 전체 학생보다 한 개 적게 하고, 한 명은 술래가 되어 서 있다.
- ② 술래는 자신이 겪은 갈등과 그때의 감정을 한 가지 이야기 한다.
 - 예 엄마의 잔소리 때문에 스트레스를 받는다.
- ③ 술래의 말에 공감하는 학생들은 모두 일어나 자리를 바꾼다. 이때 자리에 앉지 못한 학생은 술래가 된다.
- ④ 교사는 술래에게 간단한 질문을 하며 인터뷰한다.
 - 예 엄마가 어떤 잔소리를 주로 하시나요?, 엄마는 어떤 마음이셨을까요?, 어떻게 하면 엄마와의 갈등을 줄일 수 있을까요? 등
- ⑤ 술래는 다시 자신의 갈등과 감정을 이야기하며 놀이를 이어 나간다.

본 활동을 하며 전체 학생들의 적극적인 참여를 이끌어 낼 수 있으며, 공감과 경청을 배우는 활동적인 수업이 된다.

모범 행동의 제시 및 이해

▶ 활동 안내하기

「대화 안 하는 방법」 동영상의 앞부분을 보고 잘못된 대화로 인해 갈등이 생겼거나 속상했던 경험을 나눈 후 갈등을 해결하기 위해서는 올바른 대화 방법을 알고 실천해야 함을 느낀다. 이야기를 나눈 후 동영상의 뒷부분을 함께 보고 올바른 대화법을 알아본다.

모범 행동의 실습 실연

▶ 나에게 쓰는 편지 활동 안내하기

본 활동은 자신이 겪었던 갈등 중에 하나를 떠올려 보고, 상대방의 입장에서 생각하여 나에게 편지를 써 보도록 구안하였다. 편지를 써 보며 같은 상황을 두고도 서로 다른 생각을 할 수 있음을 깨닫고, 상대방의 입장에서 생각해 봄으로써 갈등을 해결할 수 있는 실마리를 찾도록 안내한다.

• 활동 시 유의점

- 갈등 당사자가 어떻게 생각했는지를 떠올려 보고 그 입장에서 나에게 편지를 쓰는 활동이다.
- 자칫 상대방을 나무라는 어조로 작성할 수 있으므로, 영상을 참조하여 '나 전달법' 등을 활용하도록 지도하면 좋다.
- 편지를 적은 후 다음 활동과 연계하여 발표하게 되어 있으므로 글을 쓰는 데에 시간을 너무 많이 보내지 않는 것이 좋다.

수업 도움말

나 전달법 알아보기

나 전달법은 상대방의 행동과 그 행동이 나에게 미친 영향을 구체적으로 상대방에게 전달하는 표현법이다. 이때 공격적이거나 비난하는 어조로 말해서는 안 된다.

• 사실: 사실을 있는 그대로 이야기하기

예 네가 내 말을 무시해서 속상했어.

• 나의 감정: 그때 내가 느낀 감정 이야기하기

예 나는 속상하기도 하고 당황스럽기도 해.

• 구체적 바람: 다른 사람이 해 주기를 바라는 것

예 내 말을 잘 들어 주면 안 되겠니?

▶ 도덕적 대화를 하기 위한 '멈·숨·듣·반' 익히기

다른 사람의 생각과 감정을 이해하려면 상대방을 깊이 이해하는 데 집중하지 못하도록 방해하는 것들에게서 멀리 떨어져 있어야 한다. 친구의 이야기를 들을 때나 싸울 때나 상대방에게 반응하기 전에 잠시 멈추어야 한다는 것을 가르치는 것이 감정 조절과 공감의 핵심이다.

• '멈·숨·듣·반' 의 단계 안내하기

- ① 멈추기(Stop): 친구가 무엇인가 공유하고 싶을 때, 그것이 자신을 화나게 하는 것이든지 혹은 그저 하고 싶은 이야기이든지 자신이 하던 일을 멈추는 것을 말합니다. 문자를 보내고 있었거나 음악을 듣고 있었거나 혹은 컴퓨터를 하고 있었다라도 일단 멈춥니다.
- ② 숨쉬기(심호흡하기, Breathe): 마음에 여유를 가지고 친구와의 대화에 집중할 수 있는 장소를 찾는 것입니다. 컴퓨터를 끄거나, 친구에게 가까이 다가감으로써 더 잘 들을 수 있게 준비합니다. 조용한 장소를 찾는 것도 좋습니다. 몸의 긴장을 풀 때 진정으로 집중할 수 있기 때문입니다.
- ③ 듣기(Listen): 친구가 마음에 담아 둔 이야기라면 무엇이든 털어놓을 수 있도록 하는 것을 의미합니다. 때로는 이야기를 듣던 중에 조언하거나 문제를 해결하고 싶어지기도 하겠지만, '듣기'의 단계에서 가장 효과적인 것은 정말로 그냥 듣는 것입니다. "좀 더 이야기해 줘."와 같은 말을 해서 친구가 자신을 화나게 한 것에 대한 무엇이든 좀 더 말하게 할 수 있습니다.
- ④ 반응하기(Respond): 따뜻하고 배려심 있는 태도로 반응하는 것을 말합니다. '기분이 어땠어?', '내가 어떻게 도와주면 좋을까?', '어떻게 하는 편이 좋을 것 같니?' 등의 맞장구를 치거나 좋은 질문을 할 수 있습니다.

대안 활동

• 올바른 대화를 하기 위한 관찰 연습하기(지도서 327쪽 참고 자료 활용)

올바른 대화를 위해서는 성급하게 평가하거나 판단하지 않고 사실 그대로를 관찰하는 일이 필요하다. 갈등 상황에 대해 정확하게 파악하면 해결하는 과정이 더 수월할 수 있기 때문이다. 관찰할 때에는 주관적인 평가가 이루어지지 않도록 주의한다.



수업 도움말

'멈·숨·듣·반' 활동 안내

'멈·숨·듣·반'은 학생들 사이의 갈등을 중재하는 데에도 유용하게 쓰일 수 있다. 두 학생을 따로 떼어낸 뒤 '멈·숨·듣·반'을 연습해 보자고 제안한다.

4단계의 과정을 소개하고, 상대방의 행동에 반응하기 전에 잠시 멈추는 것의 중요성을 설명한다. 한 학생에게 지금 감정이 어떠한지, 왜 화가 났는지 묻고, 이야기하기에 충분한 시간을 준다. 그 학생에게 "우리가 널 위해 무얼 하면 좋겠니?" 하고 묻고, 두 학생 모두에게 "네가 무엇을 해야 한다고 생각하니?" 하고 묻는다.

같은 방식으로 다른 학생에게 감정과 화가 난 이유를 듣는다. 학생들이 역사사지의 자세로 서로의 감정을 돌아보고, 서로가 어땠을지에 대한 자기 생각을 이야기해 보도록 하여 최종 판단을 내린다.



5. 갈등을 해결하는 지혜

수업 도움말

역할 채택 및 공감의 능력

역할 채택이란 '관점 취하기'라고 불리기도 하며 다른 사람의 입장에서 문제 또는 사태를 바라보고 해결하고자 하는 능력을 말한다. 이 역할 채택은 인간 존중과 탈자기 중심성을 표상하는 것이다. 또한 공감이란 타인의 신발을 신고 타인의 입장에서 타인의 느낌과 정서를 같이하면서 깊이 경험하는 것을 말한다.

대화와 관련된 속담 및 격언

- 말 한마디에 천 냥 빚도 갚는다(한국 속담).
- 최고의 대화 방법은 듣는 것이다(스테판 폴란).
- 인생에서 가장 훌륭한 것은 대화이다. 그리고 그 대화를 완성하는 것은 서로를 신뢰하는 것이다(앨프리드 아더스).

• '멈·숨·듣·반' 익히기

- ① 두 명씩 짝을 지어서 한 사람이 화가 났던 경험(과거 혹은 현재)을 이야기해 봅시다.
- ② 멈추어 숨 쉬고, 듣고, 반응하기를 연습해 봅시다. 학생들이 상황을 설명할 수 있을 만큼 충분한 시간을 줍니다.
- ③ 순서를 바꾸어 봅시다. 조금 전에 이야기했던 사람이 이번에는 듣는 사람이 됩니다. 충분한 시간을 주고, 이야기를 나눕니다.

• 나에게 쓰는 편지 발표하기

- ① 발표를 들을 때에는 '멈·숨·듣·반'을 활용해 친구의 편지에 경청하며 대화합니다.
- ② 작성한 원고로 친구들과 이야기할 때 네 가지 단계를 잘 지킵니다.

☑ 도덕적 정서 및 의지의 강화

▶ 갈등을 공감과 경청의 대화로 해결하려는 마음 기르기

- '멈·숨·듣·반' 활동을 한 소감을 이야기해 봅시다.
 - 친구의 마음에 더 잘 공감할 수 있게 되었습니다.
 - 친구의 이야기를 더 집중해서 듣게 되었습니다.

☑ 정리 및 확대 적용과 실천 생활화

▶ 공감과 경청의 방법으로 대화 나누기

- 공감과 경청의 방법을 사용해 가족들과 대화를 나누어 보고 느낀 점을 이야기해 봅시다.
- ※ 앞으로 갈등이 생기면 공감과 경청의 방법으로 대화하며 서로를 이해하는 시간을 가져 본다. 이를 통해 갈등을 평화롭게 해결할 수 있다.

▶ 나만의 대화 방법 찾기

- 공감과 경청의 방법을 사용한 나만의 대화 방법을 만들고 생활 속에서 실천해 봅시다.
- 예) 친구의 눈을 바라본다.

대안 활동

• 갈등 해결 실천 일지 쓰기

올바른 대화법을 활용해 일상생활에서 갈등 해결을 실천해 보고 그 결과를 일지에 기록할 수 있도록 과제를 제시한다. 4차시 수업 시간 또는 아침 자습 시간을 활용해 자율적으로 발표하도록 한다. 학생들의 대화를 통한 갈등 해결의 경험이 올바른 대화법을 지속해서 실천할 수 있는 마음을 다지게 할 것이다.

9 참고 자료

연구·연수 자료

비폭력 대화(NVC: Nonviolent communication)의 4단계 요소

• 1단계 관찰하기

어떤 일이나 다른 사람의 행동을 있는 그대로 보는 것이다. 그것이 자기가 좋아하는 것이든 아니든 어떤 판단이나 평가를 하지 않고 관찰하는 것이다.

예 수미가 5분 동안 혼자 이야기하네, 철민이가 눈을 치켜뜨고 소리를 지르네.

• 2단계 느낌(감정) 확인하기

관찰한 것에 대해 나 또는 다른 사람의 느낌이 어떤 것인지 찾아보는 것이다.

예 아이, 답답해. 많이 화가 나.

• 3단계 마음(욕구) 알아보기

그 느낌이 어떤 마음에서 나오는 것인지, 무엇을 원하는 것인지, 무엇을 원했는데 잘 안 되는지 등을 빨리 알아보는 것이다.

예 나도 빨리 내 이야기를 하고 싶은데, 나를 제대로 좀 봐 줬으면 좋겠어.

• 4단계 부탁(요청)하기

나에게 필요한 것 또는 다른 사람에게 필요한 것을 말로 하는 것이다.

예 수미야! 내 얘기 좀 들어볼래?

〈출처: 콜먼 맥카시 저, 이철우 역, 『비폭력 평화 수업』(서울: 책으로 여는 세상, 2013), 126~133쪽〉

대화를 잘하려면 관찰이 필요해요!

평화로운 대화를 하려면 성급하게 평가하거나 판단하지 않고 찬찬히 관찰하는 일이 필요합니다. 관찰이란 보고 듣고 만질 수 있는 것, 즉 사실을 바탕으로 하여 묘사하는 것입니다. 의사소통할 때 관찰한 것을 말하는 이유는 상대방이 내가 하는 말의 의도를 잘 '알아듣게' 하기 위해서, 그리고 우리 마음을 잘 '말하기' 위해서입니다.

상대방의 말이나 행동을 보고 우리는 평가나 판단을 할 수 있지만, 의사소통할 때 상대방을 평가하거나 판단하는 말을 할 경우에, 듣는 사람에게는 그 말이 비난으로 들릴 수 있습니다.



평가한 말	평가하는 말 없이 관찰만 표현
민수는 낙장을 부려.	민수는 시험 보기 전날 밤에만 공부를 해.
철수는 그 일을 제때 못 끝낼 거야.	숙제를 내일까지 제출해야 하는데, 철수는 아직 반도 다하지 못했어.