

한국판 Korean Escape From Anger Island 개정판

분노의 섬 탈출 게임

교사를 위한 지침서

원저자 : Franklin Rubenstein, Ph.D.

Lawrence Shapiro, Ph.D.

한국판 : 조용태, 유경미

적용 대상 : 초등학교

내 용 물 : 지침서, 게임판, 게임 말,
카드 6벌, 주사위, 공룡 1개

❖ 학습목표

게임 참가자는 다음의 사항을 학습한다.

1. 화가 났을 때 스스로 진정하는(self-calm) 방법을 학습한다.
2. 화를 행동으로 바로 표현하지 않고 화난 부분을 이야기로 하는 방법을 학습한다.
3. 성인이나 또래와의 문제 상황에서 긍정적인 해결책을 찾아내는 방법을 학습한다.
4. 혼자 말하기(self-talk)를 통해 화난 감정을 조절하는 방법을 학습한다.
5. 피할 수 있는 스트레스는 감소시키고 피할 수 없는 스트레스는 잘 처리하는 방법을 학습한다.
6. 분노가 폭발하는 상황을 알고 변화시키는 방법을 학습한다.

❖ Secretary's Commission on Achieving Necessary Skills ; SCANS 기술¹

분노의 섬 탈출 게임은 SCANS 기술 중 다음의 측면을 포함하고 있다.

기본기술: 기초적 기능, 사고 기능, 개인적 자질
직업적응능력: 대인관계기술, 체계

❖ 교사의 도입

최근에 다양한 이유로 자신의 분노를 조절하는데 많은 아동이 어려움을 겪는다. 그 이유가 무엇이든 아동들은 자신의 문제를 잘 처리하고 감정을 표현하는데 있어 보다 바람직한 방법을 학습해야 한다. 이 게임은 아동들에게 여섯 가지 분노조절 기술 1. 스스로 진정하기(이완하기), 2. 정서적 의사소통(말로 풀기), 3. 문제 해결하기, 4. 혼자 말하기, 5. 스트레스 줄이기, 6. 분노폭발 이해하기(화나게 하는 것 알기)를 가르치도록 설계되었다.

분노의 섬 탈출 게임은 바쁜 상담자를 염두하여 설계되었다. 아동은 15분 동안 분노의 섬에서 탈출하고 공룡의 추격에서 달아나기 위한 노력을 함으로써 분노조절 기술을 학습한다. 여섯 가지 기술은 각각 15분씩 진행된다. 아동들은 6개의 모든 기술을 학습하기 위하여 게임을 여러 번 할 수 있다. 이 게임은 집단으로도 활동할 수 있다. 집단의 경우 일반적으로 소요되는 게임시간은 45~60분 정도이다.

참고: 이 게임은 1인용 게임과 집단용 게임으로 구분하여 설명한다.

¹ 미국 노동부 장관 산하의 필요기술성취위원회: 고등학교 졸업자가 필수적으로 갖추어야 할 직업에 관련된 기능

❖ 여섯 가지 기술 영역의 설명

이완하기 스스로 진정하기; relaxation

아동이 점점 화가 나거나 화난 상태를 피하도록 돕는 스스로 진정하기(self-calming)에는 다양한 기술이 있다. 이 기술들은 심호흡, 근육 이완, 심상법(imagery), 조용한 음악 듣기, 신체적 전환(physical displacement)(테니스 공 움켜쥐기와 같은), 미술활동하기, 명상, 아로마요법(aromatherapy) 등을 포함한다. 아동은 다양한 기술을 모두 시도해보고 그 중에서 가장 적합한 활동 한 가지를 선택하도록 장려되어야 한다. 이 기술은 아동이 화가 나지 않은 상태에서 연습하여야 한다. 그리고 스트레스를 받거나 감정이 격한 상태에서 좀 더 쉽게 이 기술을 사용할 수 있도록 연습해야 한다.

문제 해결하기 problem solving

아동은 새로운 문제해결 기술을 학습했을 때, 그 문제에 대해 화를 적게 낸다. 성인들이 문제에 직접 개입하거나 해결책을 제시하는 것보다 아동 스스로 문제를 해결하도록 일관되게 돕는 것이 필요하다. 아동은 분노조절 프로그램의 일부인 다음의 기술을 학습해야 한다.

- 대인관계 문제에서 해결책을 찾는 것에 대한 중요성 알기
- 한가지 문제에 대해서 복합적인 해결책을 도출하고 평가하기
- 절충안 찾기와 수락하기
- 즉각적으로 해결될 수 없는 문제에 대한 좌절 견디기
- 분노에 대한 결과를 예측하기

혼자 말하기 self-talk

화가 난 아동은 일반적으로 부정적인 시각으로 세상을 바라보며, 전형적으로 부정적인 신체언어, 말투뿐만 아니라 부정적인 말들에 좀 더 주의를 기울인다. 자기 스스로에게 긍정적인 말을 하는 혼자 말하기는 자신뿐만 아니라 타인에 대한 아동의 관점을 바꾸는데 도움이 된다. 혼자 말하기의 좀 더 실제적인 기본 유형 두 가지는 ‘긍정적인 자기진술 하기(자기긍정이라 불림)’와 ‘부정적인 생각을 긍정적으로 바꾸기’이다. 분노조절에 문제를 가진 아동은 부정적 사고와 분노의 사고를 긍정적인 사고로 변화시키게끔 도와야 한다.

화나게 하는 것 알기 know your hot buttons

분노는 그냥 발생하는 것이 아니라 생각, 사건 또는 누군가의 말이나 행동에 의해 일어난다. 분노조절에 문제를 지닌 아동은 일반적으로 또래에 비해 세상에 대한 부정적인 시각을 가지고 있으며, 화가 나는 반응을 일으키는 상황에 대한 인내심이 적다. 아동이 문제를 일으키는 상황을 이해하도록 돕는 것은 그 상황을 피하는데 도움이 될 수 있다. 그들이 피할 수 없는 사람이나 상황에서 화나게 하는 것을 알게 되면 진정하고 충동적인 분노의 반응을 피하도록 조절하는데 도움이 될 수 있다.

말로 풀기 talk it out

아동에게 자신의 감정을 이야기하도록 가르치는 것은 분노를 다루도록 돕는 가장 기본적이고 중요한 방법이다. 정서지능에 대한 연구에서는 ‘감정에 대해서 말하는 것을 학습’하면 뇌에 지대한 영향을 미치며, 이것이 격한 감정을 다루는 방법이라는 결과를 얻었다. 아동이 자신의 감정을 행동으로 바로 표현하기보다 말로 표현하게 되면 뇌는 감정을 조절하는 생화학 물질을 더 많이 분비하게 되고(특히,

세라토닌), 격한 행동으로 이끄는 생화학 물질(카테콜라민)의 분비를 억제시킨다. 감정에 대해 말하는 것은 아동의 정서행동 발달에도 매우 중요한 부분으로써 사회적 연계를 형성시킨다.

스트레스 줄이기 reduce stress

스트레스는 성인뿐만 아니라 아동에게도 심리적·물리적 부분에 타격을 준다. 사람들은 다양한 방법으로 스트레스에 대처하지만, 분노를 다루는데 어려움이 있는 아동들은 올바르게 못한 대처 기술을 가지며 폭발할 때까지 스트레스를 증가시키는 성향을 보인다. 분노관리 프로그램은 피할 수 있는 스트레스 요인을 감소시키기 위한 종합적 계획세우기 뿐만 아니라 매일 이완훈련이 포함되어야 한다.

❖ 게임시간

이 보드게임은 성인 한 명과 학생 한 명이 활동하거나 성인 한 명과 학생 다섯 명이 함께 게임을 하도록 설계되었다. 게임 인원 2명이 게임을 할 경우 15분 동안 진행하고, 그룹으로 게임을 할 경우는 45~60분 동안 진행하도록 설계되었다.

게임 내용물

게임 상자는 다음의 내용물을 포함한다.

게임판	게임 말 6개	공룡 1개
진행자 지침서	카드 6벌	주사위

분노의 섬 탈출 게임은 Franklin Learning Systems의 Franklin Rubenstein 박사와 Instant Help Publication의 Lawrence Shapiro(Talking, Feeling, Doing Card Game의 저자) 박사가 협력하여 개발한 것이다.

❖ 게임 인원 2명을 위한 설명

성인과 학생 둘이서 게임을 하기 위한 지침이며, 게임시간은 대략 15분 정도 소요된다.

게임 시작 전

게임 소개는 아래와 같이 한다.

“누구나 순간적으로 화가 날 때가 있습니다. 화는 행복, 슬픔, 공포, 또는 자부심과 같이 자연스러운 감정입니다. 그런데 학생들은 잘못된 방법으로 화를 표현하거나 너무 오랫동안 분노를 느낄 때 어려움을 겪게 됩니다. 이 게임은 화나게 하는 일에 대해 생각해보고, 좀 더 긍정적인 감정으로 바꿀 수 있도록 도와 줄 것입니다. 분노를 좀 더 나은 방법으로 다룰 수 있을 때, 나 자신에게도 좀 더 좋은 감정을 가지게 될 것입니다. 그리고 다른 사람들도 나를 보다 잘 이해하게 될 것입니다.”

게임 목적

‘분노의 섬’을 한 바퀴 돌고, ‘기술의 섬’에서 탈출하는 것이다.

게임 준비

1. 아동에게 훈련시킬 분노관리 기술을 한 가지 선택하고, 그 기술에 해당하는 카드 한 벌을 고른다. 즉, 6개의 카드 중에서 한 가지 카드를 선택한다. 각 게임마다 한 가지 분노관리 기술을 훈련시킨다.
2. 사용할 카드는 잘 섞어서 게임 판의 섬(기술 카드와 같은 섬)에 놓는다.
3. 게임 말을 선택한다. 훈련시킬 분노관리 기술에 해당하는 섬과 가장 가까이 있는 ‘빨간색 발자국’에 2개의 게임 말(교사와 아동의 게임 말)을 모두 놓는다. 예를 들어, 아동에게 훈련시킬 분노관리 기술을 ‘문제 해결하기’로 정하였다면, 게임 판 우측 상단에 있는 ‘문제 해결하기’ 섬에서부터 노란색 네 발자국 다음에 있는 ‘빨간색 발자국’이 게임의 출발점이다.
4. 공룡은 게임 판 가운데에 있는 ‘파란색 발자국(공룡 그림)’ 위에 놓는다.

게임 방법

1. 아동이 먼저 주사위를 굴린다.
2. 주사위에서 나온 수만큼 시계 방향으로 게임 말을 움직인 후, 기술 카드를 골라 큰 소리로 읽고, 카드 내용의 지시대로 따른다. 아동이 적절하게 수행했을 때, 교사의 차례로 넘어간다.
3. 만약, 아동이 “공룡이 쫓아와요!”가 적힌 기술 카드를 골랐다면, 교사가 주사위를 굴린다. 그리고 주사위에서 나온 수만큼 공룡을 시계방향으로 움직인다. 공룡이 아동의 말이 놓여 있는 발자국을 지나가거나 같은 발자국에 도착하게 되면, 아동은 뒤로(시계반대 방향으로) 다섯 발자국 이동해야 한다. 공룡은 이동시킨 그 자리에 두었다가 또 다른 참가자가 “공룡이 쫓아와요!” 카드를 골랐을 때, 그 위치에서부터 주사위에서 나온 수만큼 이동하여 카드를 고른 참가자를 추적한다.
4. 아동의 차례가 끝나면 교사가 주사위를 굴려 주사위에서 나온 수만큼 움직인 후, 기술 카드를 골라 카드 내용의 지시대로 따른다. 이 때 교사는 카드의 지시를 적절하게 수행해 보임으로써 아동의 본 보기가 될 수 있다.
5. 참가자들은 게임 판을 한 바퀴 돌았으면 원래 시작했던 빨간색 발자국으로 되돌아온다. 그럼 다음 ‘기술의 섬’으로 있는 쪽의 발자국을 따라간다.
6. ‘기술의 섬’에 먼저 도착한 참가자가 이기게 된다.
(참고: 참가자는 섬까지 가는 발자국 수와 주사위 수를 정확하게 맞출 필요는 없다).

❖ 집단 게임을 위한 설명

6명까지의 그룹이 게임을 하기 위한 지침이며, 게임시간은 대략 45~60분 정도 소요된다.

게임 목적

‘분노의 섬’을 한 바퀴 돌고, ‘기술의 섬’에서 탈출하는 것이다.

게임 준비

1. 참가자들은 여섯 가지의 분노관리 기술에 해당되는 기술카드 묶음 중 각자 한 벌씩 고른다.
2. 참가자들은 카드를 게임 판의 섬(기술 카드와 같은 섬)에 놓고, 자신이 고른 카드 가까이에 앉는다.
3. 각 참가자들은 자신의 게임 말을 선택한 후, 자신의 카드 이름이 적힌 ‘기술의 섬’에 가장 가까이 있는 빨간색 발자국 위에 게임 말을 놓는다. 예를 들어, 자신이 고른 분노관리 기술이 ‘문제 해결하기’ 라면, 게임 판 우측 상단에 있는 ‘문제 해결하기’ 섬에서부터 노란색 네 발자국 다음에 있는 ‘빨간색 발자국’이 게임의 출발점이다.

4. 공룡은 게임 판 가운데에 있는 ‘파란색 발자국(공룡 그림)’ 위에 놓는다.

게임방법

1. 가장 어린 참가자부터 주사위를 굴린다.
2. 주사위에서 나온 수만큼 시계 방향으로 게임 말을 움직인 후, 기술 카드를 골라 큰 소리로 읽고, 카드 내용의 지시대로 따른다. 아동이 적절하게 수행했을 때, 다음 참가자의 순서로 넘어간다.
3. 만약, 아동이 “공룡이 쫓아와요!”가 적힌 기술 카드를 골랐다면, 카드를 고른 참가자의 왼쪽에 있는 사람이 주사위를 굴린다. 그리고 주사위에서 나온 수만큼 공룡을 시계방향으로 움직인다. 공룡이 카드를 고른 참가자의 말이 놓여 있는 발자국을 지나가거나 같은 발자국에 도착하게 되면, 그 참가자의 말을 뒤로(시계반대 방향으로) 다섯 발자국 이동시킨다. 공룡은 이동시킨 그 자리에 두었다가 또 다른 참가자가 “공룡이 쫓아와요!” 카드를 골랐을 때, 그 위치에서부터 주사위에서 나온 수만큼 이동하여 카드를 고른 참가자를 추적한다.
4. 이제 두 번째로 어린 참가자가 주사위를 굴러 주사위에서 나온 수만큼 움직인 후, 기술 카드를 골라 대답한다.
5. 참가자들은 게임 판을 한 바퀴 돌았으면 원래 시작했던 빨간색 발자국으로 되돌아온다. 그럼 다음 ‘기술의 섬’으로 있는 쪽의 발자국을 따라간다.
6. 게임은 모든 참가자가 ‘기술의 섬’에 도착할 때까지 계속 한다
(참고: 참가자는 섬까지 가는 발자국 수와 주사위 수를 정확하게 맞출 필요는 없다).

❖ 게임을 마치고 나서

이 게임은 모든 학생들에게 유용하지만, 문제 행동을 가진 학생들에게 특히 유용하다. 이 게임에서 가르치고자 하는 기술은 학생들을 어떤 상황에서도 보다 수용적이고 탄력적이게 할 것이다. 게임 후에 나눌 토론과 게임 중에 학습할 과제는 다음에서 설명한다.

❖ 게임에서의 활동 과제

이완하기(스스로 진정하기)

- 조용한 음악을 듣기 위한 시간과 장소를 따로 마련한다.
- 일주일 동안 하루에 10분씩 심호흡 하는 것과 근육 이완 하는 것을 연습한다.
- 일주일 동안 하루에 5분씩은 조용한 해변이나 산속과 같이 편안한 장면을 상상한다. 그 장면을 상상하면서 깊게 심호흡을 한다.

말로 풀기

- 좌절스러운 상황에 대해서 말로 대처하는 방법을 어른들에게 물어본다.
- 상처를 받은 사람에게 사과 편지를 쓴다. 그 사람에게 편지를 줄 것인지 아닌지 생각해 볼 수 있다.
- 매일 자기 전에 오늘 느낌 감정들이 무엇인지 그리고 그 감정이 왜 생겼는지를 정리해보는 “감정

일기”를 작성하는 시간을 가진다. 감정일기를 가지고 부모나 상담사와 함께 더 깊은 이야기를 해 볼 수 있다.

문제 해결하기

- 매 주 나를 화나게 한 일들의 목록을 작성한다. 그 상황마다 어떻게 하면 감정을 변화시킬 수 있을 지를 생각해본다.
- 누군가와 내가 그동안 가지고 있는 문제에 대해서 이야기 해본다. 문제에 대한 해결책 3가지를 함께 찾아보자고 부탁한다.
- 화해하는 방법을 잘 배워서 써먹었던 적을 생각해본다. 화해를 통해 문제를 잘 해결할 때마다 매번 일기로 기록해둔다.

혼자 말하기

- 긍정적인 자기진술을 적어서 아침에 일어나면 가장 먼저 보게 되는 침실 벽이나 욕실 거울에 붙여 놓는다.
- 색인카드에 자신의 장점을 적어 놓은 후, 이 색인카드를 책갈피로 사용한다.
- 긍정적인 본보기가 될 수 있는 사람에 대한 책이나 이야기를 읽어 본다.

스트레스 줄이기

- 스트레스에 대해 잘 파악해보고, 내 삶을 변화시킬 수 있는 스트레스 요인 세 가지를 적어 본다.
- 스트레스를 어떻게 처리하는지를 알아보기 위해 어른들을 인터뷰 해 본다.
- TV 시청 시간을 하루에 한 시간으로 줄이는 ‘TV 다이어트’를 해 본다. TV 시청 대신에 할 수 있는 재미있는 것들의 목록을 적어본다.

화나게 하는 것 알기

- 종이를 세 칸으로 나눈다. 첫 번째 칸에는 화가 났을 때를 적는다. 두 번째 칸에는 화가 났을 때 했던 행동을 적는다. 세 번째 칸에는 화나는 것을 변화시킬 수 있는 방법을 적어 본다.
- 5장의 카드에 숫자 1부터 5까지 적는다. 1 = ‘나는 조절할 수 있어’ ~ 5 = ‘나는 폭발하기 직전이야’ 라고 적힌 카드를 보고 내가 얼마나 화가 났는지의 정도를 평가해본다.

❖ 게임 후 토론을 위한 질문

1. 게임의 제목인 ‘분노의 섬 탈출’에 대해 생각해보세요. 이 게임을 하면 생활에서 어떠한 도움이 될 수 있을까요?
2. 학교에서 나와 다른 학생들을 화나게 하는 상황은 무엇인가요?
3. 화가 났을 때 나와 다른 학생들이 생각하지 않고 행동을 먼저 했던 상황을 예를 들어 이야기해볼 수 있나요? 어떠한 결과가 있었나요?
4. 누군가가 친구를 화나게 한 것을 보았을 때, 그 상황을 멈추게 하기 위해서 내가 무엇을 할 수 있을까요?
5. 이 게임에서 내가 알게 된 것 중 가장 도움이 되었던 기술은 무엇인가요?
6. 이 게임에서 배운 기술을 어떻게 활용하는지 예를 들어서 설명해 볼 수 있나요?
7. 좀 더 긍정적인 방법으로 화를 다루는 방법을 알고 난 후, 나는 다른 사람을 어떻게 도울 수 있을까요?

분노의 심 탈출 게임

분노관리 체크리스트

이 체크리스트는 아동을 잘 알고 있는 부모, 교사, 또는 성인이 작성한다. 체크리스트에는 일반적으로 분노조절에 문제가 있는 아동에게 제한되어 있는 발달상으로 적절한 행동이 기술되어 있다. 점수가 높을수록 아동이 연령에 적합한 분노관리 기술을 학습한 것으로 볼 수 있다.

이름 _____ 연령 _____ 학년 _____

각 문항마다 '1=전혀 동의하지 않음, 2=동의하지 않음, 3=보통임, 4=동의함, 5=매우 동의함'까지의 점수 중에서 아동에게 적절한 점수를 각 문항의 빈 칸에 기재한다. 체크리스트의 최고 점수는 75점이 되고, 평균은 37.5점이 된다. 검사자는 평균을 기준으로 판단할 수 있다.

아동의 점수가 높아지는 것은 분노관리 기술이 향상된 것이라는 지표가 된다.

1. _____ 아동은 자신의 감정과 걱정대 대해서 말로 이야기 할 수 있다.
2. _____ 아동은 다른 사람의 의견이나 감정을 존중할 줄 안다.
3. _____ 아동은 당혹스러움을 적절한 시기와 적절한 방법으로 다른 사람에게 이야기할 수 있다.
4. _____ 아동은 갈등상황에 직면했을 때 절충안을 제시할 수 있다.
5. _____ 아동은 좌절된 상황에서 인내심이 많아지는 모습을 보인다.
6. _____ 아동은 다른 또래가 괴롭힐 때 적절하게 반응한다.
7. _____ 아동은 주저하거나 불평하지 않고 규칙을 잘 따른다.
8. _____ 아동은 다른 사람의 기분을 염려하는 모습을 보인다.
9. _____ 아동은 스스로에게 긍정적인 말을 한다.
10. _____ 아동은 다른 사람에게 긍정적인 말을 한다.
11. _____ 아동은 불평하지 않고 긍정적인 태도로 요구에 반응한다.
12. _____ 아동은 대부분의 시간을 행복해하고 긍정적으로 생각한다.
13. _____ 아동은 다양한 활동과 흥미를 가진다.
14. _____ 아동은 불평하지 않고 과제와 심부름을 한다.
15. _____ 아동은 다른 사람의 권리를 침해하지 않으면서 자신의 의견을 주장할 수 있다.

분노의 섬 탈출 게임 : 기술 기록지

학생 별로 각 기술 영역 훈련의 진전 정도를 볼 수 있는 차트는 아래와 같다. 표 안에 훈련 유무를 체크표시 하거나 영역별로 평가 내용을 적을 수 있다.

[illegible]

화나게 하는 것 알기 : 활동지

첫 번째 칸에는 화가 났을 때를 적는다. 두 번째 칸에는 화가 났을 때 했던 행동을 적는다. 세 번째 칸에는 화나는 것을 변화시킬 수 있는 방법을 적어 본다.

화나게 하는 것	화가 났을 때 한 행동	화를 변화시킬 수 있는 방법

한국판 역자

조용태(대진대학교 아동학과 교수)

유경미(극동대학교 강사, 우리심리상담센터 수석연구원)

NEW

학습기술향상게임 / 대인관계 향상게임 / 스토리텔링카드게임 /
주의집중향상게임 / 말하고, 느끼고, 행동하기 보드게임 /
경청기술향상게임 / 분노조절게임1 / 괴롭힘 제로 게임

분노의 섬 탈출 게임

원저자 : Franklin Rubenstein, Ph.D., Lawrence Shapiro, Ph.D.

한국판 : 조용태, 유경미

발행인 : 황병철

발행처 : 마인드프레스

(139-816) 서울시 노원구 상계 2동 179-4번지 2층 201호

전화: 02-6221-0490 팩스: 02-6008-5966

<http://www.mindpress.co.kr>

한국판 분노의 섬 탈출 게임의 저작권은 Franklin Learning Systems와
의 계약에 의해 마인드프레스가 소유합니다.

Copyright © 2006 by Franklin Learning Systems.
Korean Copyright © 2012 by Mindpress Publishing Co.

