사이로

CASE REPORT

중등

보다 서다 잇다

사이로 탐정 사무소 1차시 활동지

갈등 상황과 방어행동의 이해

EP. 01 갈등의 시작을 찾아라!

이름 _____ 학년/반 _____

학습 목표

1. 갈등이 무엇인지 알아봐요.
2. 갈등 상황에서 내가 할 수 있는 방법을 알아봐요.

핵심 개념

갈등은 나와 친구가 원하는 것이나 생각이 달라서 부딪히는 거예요. 그런데 한 친구가 불편한 신호를 보내도 다른 친구의 행동이 계속된다면 넘길 수 없는 신호일 수 있어요.

CASE 1. 수상한 쉬는 시간

쉬는 시간, 교실에서 **손거울 사건**이 발생했어요.
민재가 서연이의 손거울을 가지고 장난을 치기 시작했어요.
민재는 재미있어 보였지만 서연이의 표정은 어두워졌어요.
이 사건의 중요한 단서는 무엇일까요?



MISSION 01 사건 속 사실을 확인하기

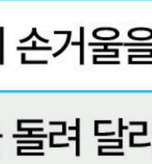
Q1 다음 사건 기록을 읽고 '사실'인지 '추측'인지 표시해 보세요.

사건 기록	사실	추측
민재가 서연이의 손거울을 가지고 있다.	O	
서연이가 손거울을 돌려 달라고 말하고 있다.	O	
민재는 서연이를 속상하게 하려고 일부러 손거울을 가져갔다.		O
서연이는 민재의 행동 때문에 많이 화가 났다.		O
주변 친구가 민재의 행동을 보고 웃었다.	O	

CASE TIP 눈에 보이는 행동이나 말은 확인 할 수 있지만, 상대방의 마음이나 의도는 바로 단정하기 어려울 수 있어요.

MISSION 02 같은 상황, 다른 관점

Q2 민재와 서연이는 같은 상황을 각각 어떻게 보고 있는지 정리해 보세요. **자유응답**

구분	 민재의 시각	서연의 시각
일어난 일	손거울을 *예시) 장난으로 가져갔어요.*	손거울을 *예시) 민재가 마음대로 가져갔어요.*
속마음	" *예시) 장난인데 뭐 어때?* "	" *예시) 내 물건을 왜 마음대로 가져가지?* "

Q3 두 사람 사이에 갈등이 생긴 이유는 무엇일까요? **자유응답**

민재와 서연이는 *예시) 같은 행동도 상대의 입장에서는 다르게 느껴질 수 있기* 때문에 갈등이 생겼어요.

CASE TIP 서로 원하는 것이나 생각이 달라서 부딪히는 상황을 '갈등' 이라고 해요. 갈등 자체는 누구에게나 생길 수 있어요.
중요한 것은 갈등 상황에서 서로의 말과 행동을 주의 깊게 살펴보는 거예요.

MISSION 03 새로운 사건 분석하기

친구들의 말과 행동에서 나타나는 변화를 살펴보고 필요한 행동을 생각해 보세요.

CASE 2. 단체 채팅방

단체 채팅방에서 민수가 실수로 재미있는 오타를 냈어요.
친구들은 그 오타를 보고 웃으며 민수를 그 단어로 부르기 시작했어요.



Q4 민수의 반응이 달라졌다고 볼 수 있는 부분은 어디인가요? **자유응답**
변화가 나타난 문장을 찾아 밑줄을 긋고 그 전과 후의 차이를 적어 보세요.

1) 처음 민수의 반응

예시) 처음에는 웃으며 반응했어요.

2) 이후 민수의 반응

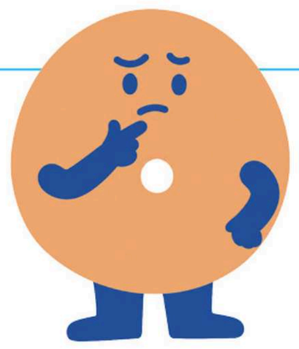
예시) "아 이제 그만 좀 해"라고 불편함을 표현했어요.

Q5 결정적 단서를 찾아볼까요?
민수가 더 이상 즐겁지 않다는 것을 알 수 있는 결정적인 신호를 찾아 적어 보세요.

내가 찾은 결정적 신호 : " 아 이제 그만 좀 해 "

MISSION 04 상황 다시 판단하기 **자유응답**

지훈이는 민수에게 이렇게 말합니다.
"왜? 너도 아까 웃었잖아ㅋㅋ"



Q6 지훈이가 놓치고 있는 정보는 무엇일까요? 앞에서 찾은 '결정적 신호'를 떠올려 보세요.

예시) 민수가 "이제 그만해"라고 말하며 불편함을 표현한 것

Q7 민수의 마음을 살피는 말로 바꾼다면 어떻게 말할 수 있을까요?

" *예시) 민수야, 아까 괜찮았어?* "

민수가 그만해 달라고 했지만
친구들은 계속 민수를
'지갑'이라고 부르고 있습니다.



Q8 이 상황에서 내가 할 수 있는 행동과 그 영향을 생각해 보세요.

1) 내가 선택할 행동은 무엇인가요?

나는 *예시) 친구들에게 그만하자고 말하고 민수에게 괜찮은지 물어볼 거예요.*

2) 내가 선택한 행동은 이 상황에 어떤 영향을 줄 수 있을까요?

민수에게는 *예시) 마음이 편해질 수 있어요.*

주변 친구들에게는 *예시) 민수가 불편해한다는 걸 알아차리고 행동을 멈출 수 있어요.*



사건 리포트 작성 완료!

갈등이 어떻게 생기는지 살펴보고 친구의 말과 행동 속 중요한 신호를 분석했어요.
앞으로 일상 속에서 우리의 말과 행동이 친구와 주변에 어떤 영향을 미칠지 한 번 더 생각해 봅시다.

교육부 16개 시도교육청 BTF 푸른나무재단

사이로

CASE REPORT

중등

보다 서다 잇다

사이로 탐정 사무소 2차시 활동지

갈등 상황의 인식과 유형

EP. 02 장난일까, 상처일까?

이름 _____ 학년/반 _____

학습 목표

1. 장난처럼 보이는 상황에서 다시 살펴봐야 할 기준을 알 수 있어요.
2. 상황을 보고 상대의 반응과 주변 맥락을 근거로 판단할 수 있어요.

핵심 개념

장난인지 상처가 되는 행동인지 헷갈릴 때는 행동한 사람의 의도만 보지 말고,
상대의 반응과 주변 상황을 함께 살펴봐야 해요.
상대가 불편하다는 신호를 보였는데도 행동이 계속된다면 지나치지 말고 다시 살펴봐야 합니다.

CASE NOTE. 장난인지 헷갈릴 때 확인할 4가지 기준

❶ 상대도 함께 즐거웠나요?

❷ 불편하다는 신호가 있었나요?

❸ 그 행동은 멈췄나요?

❹ 그 뒤에도 관계는 괜찮았나요?

MISSION 01 경계선 찾기

어느 순간부터 그냥 장난으로 보기 어려워졌는지 생각해 보세요.

Q1 ‘한 번 더 살펴봐야 한다’고 생각한 지점에 O표 해보세요.



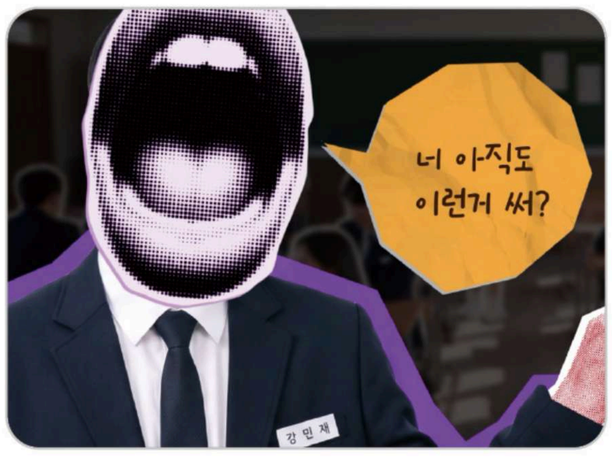
❶ 처음에는 민재가 웃으며 장난을 시작했다.



❷ 서연이의 표정이 굳고 분위기가 달라졌다.



❸ 서연이가 ‘돌려줘’라고 말했다.



❹ 그런데도 장난이 계속되었다.

Q2 그 지점을 선택한 가장 큰 이유는 무엇인가요?

- [V] 상대의 반응에 변화가 나타났기 때문에
- [ ] 불편하다는 말이 나왔기 때문에
- [ ] 한 사람만 재미있어 보였기 때문에
- [ ] 그 행동이 멈추지 않았기 때문에
- [ ] 기타 _____



MISSION 02 새로운 사건에 적용하기

친구의 말과 행동에서 나타나는 변화를 살펴보고 필요한 행동을 생각해 보세요.

새로운 사건을 읽고, 각 상황을 어떻게 봐야 할지 판단해 보세요.



사례 A. 단체 채팅방 사진

친구의 사진이 우연히 웃기게 찍혔습니다.
반 친구 몇 명이 그 사진을 단체 채팅방에 올리며 웃었습니다.
처음에는 사진 속 친구도 '아 왜 이래 ㅋㅋ' 하고 웃었지만,
계속 사진이 올라오자 대답이 없어졌습니다.

Q3 이 상황은 어디쯤이라고 생각하나요?

- ☐ 괜찮은 장난
- ☑ 한번 더 살펴봐야 하는 상황
- ☐ 멈춰야 하는 상황

Q4 그렇게 판단한 이유는 무엇일까요?

- ☑ 처음에는 웃었지만 반응이 달라졌다.
- ☐ 여러 사람이 반복해서 행동했다.
- ☐ 당사자의 의사를 더 확인할 필요가 있다.
- ☐ 별일 아니므로 그냥 지나가도 된다.



사례 B. 친한 사이의 별명

친한 친구들끼리 별명을 부르며 놀고 있었습니다.
한 친구가 '그 별명 학교에서는 부르지 마'라고 말했지만,
친구들은 '우린 원래 이렇게 놀잖아'라고 하며 계속 불렀습니다.

Q5 이 상황을 가장 적절하게 본 것은 무엇일까요?

- ☐ 친한 친구 사이니까 괜찮다.
- ☑ 불편하다는 신호가 있었으므로 다시 살펴봐야 한다.
- ☐ 장난이었으니 사과할 필요는 없다.

Q6 이 상황에서 가장 중요하게 봐야 할 것은 무엇일까요?

- ☐ 친한 사이인지
- ☐ 행동한 사람의 의도
- ☑ 상대가 분명하게 불편함을 표현했는지
- ☐ 주변 친구들이 웃었는지

MISSION 03 생각 정리하기

Q7 각 사례를 통해 다시 한 번 생각해 보세요.

❶ **상대가 처음에 웃었다면, 이후에도 계속 장난으로 봐도 될까요?**

- ☐ 그렇다.
- ☑ 아니다.
- ☐ 상황에 따라 다르다.

❷ **그렇게 생각한 이유는 무엇일까요?** **자유응답** (※ 단, '웃었다면 동의한 것으로 볼 수 있다'는 적절하지 않음)

- ☐ 처음 반응보다 이후 변화가 더 중요하다.
- ☐ 웃었다면 동의한 것으로 볼 수 있다.
- ☐ 반복 여부와 멈췄는지가 중요하다.
- ☐ 당사자에게 직접 확인해야 판단할 수 있다.
- ☐ 기타 _____



사건 리포트 작성 완료!

장난처럼 시작한 상황도 상대의 반응에 따라 다르게 보일 수 있습니다.
한 사람의 의도만 보지 말고, 상대방이 어떻게 느끼는지도 함께 살펴봐야 합니다.

교육부 16개 시도교육청 BTF 푸른나무재단

사이로

CASE REPORT

중등

보다 서다 잇다

사이로 탐정 사무소 3차시 활동지

갈등 상황의 분석

EP. 03 갈등의 신호를 찾아라!

이름 _____ 학년/반 _____

학습 목표

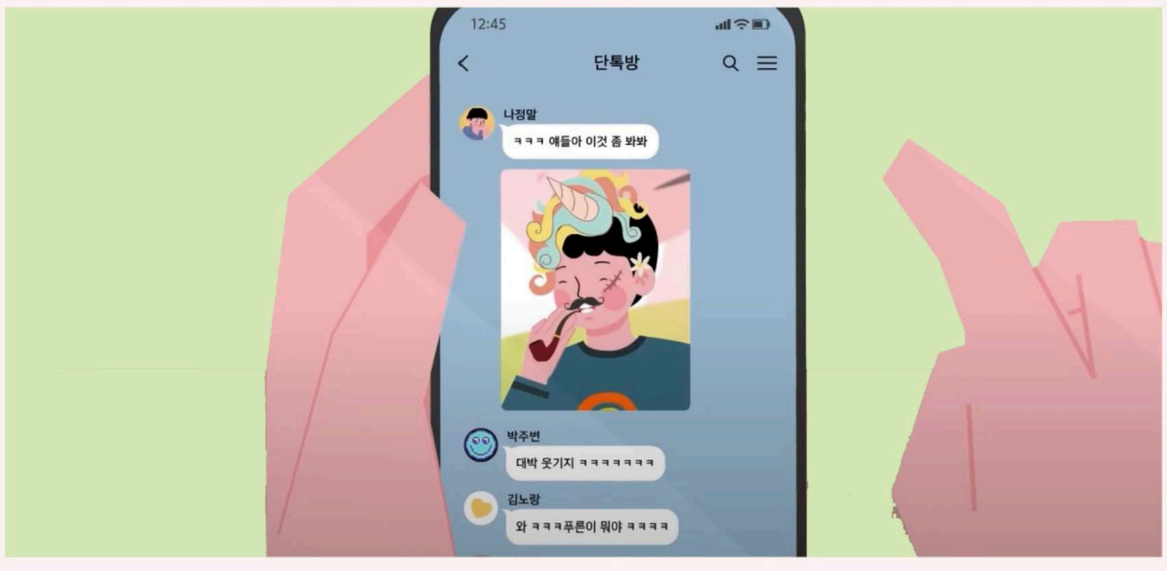
1. 친구의 말·표정·행동에서 나타나는 변화를 근거로 상황을 분석할 수 있어요.
2. 한 가지 모습만으로 판단하지 않고 여러 단서를 함께 살펴볼 수 있어요.

핵심 개념

친구가 불편하거나 힘들다는 신호는 말로만 나타나지 않아요.
표정이나 행동의 변화, 관계에서 달라진 모습으로 나타날 수 있어요.
상황을 판단할 때는 한 가지 모습만 보지 않고 여러 단서를 함께 살펴봐야 해요.

CASE 1. 내 프사가 단톡방에

친구들이 김푸른의 사진을 허락 없이 합성해
단체 대화방에 올린 사건이에요.
사진이 올라온 뒤 김푸른의 반응과
주변 친구들의 반응이 다르게 나타나고 있어요.



MISSION 01 사건의 단서 분류하기

Q1 다음 사건 기록을 읽고 각 기록이 무엇에 해당하는지 표시해 보세요.

사건 기록	사실	추측
1. 김푸른의 사진을 허락 없이 합성해 단체 대화방에 올렸다.	V	○
2. 사진이 올라온 뒤 김푸른은 대화방에 답장하지 않았다.	V	○
3. 김푸른은 사진 때문에 화가 났다.	○	V
4. 주변 친구들이 "ㅋㅋㅋ"와 같은 반응을 보냈다.	V	○

Q2 Q1을 보고 이 사건을 더 자세히 이해하는 데 도움이 되는 설명은 무엇일까요? (중복 응답 가능)

① 사진을 올린 행동만 보면 상황을 충분히 알 수 있다.
V ② 당사자의 반응을 보면 그 행동을 어떻게 받아들였는지 살펴볼 수 있다.
V ③ 주변의 반응을 보면 상황이 어떻게 이어지고 커졌는지 살펴볼 수 있다.
④ 주변 친구들이 웃었다면 모두가 즐거운 상황이라고 볼 수 있다.

CASE TIP 행동만 보는 것으로 상황을 파악하기 어려워요. 그 뒤 당사자와 주변 친구들에게 어떤 변화가 나타났는지도 함께 살펴보세요.

CASE 2. 햄버거 먹다 날벼락

친구들이 김푸른의 햄버거 먹는 모습을 보고
외모를 비하하며 놀렸어요.
이후 김푸른의 표정이나 행동이 달라졌어요.



MISSION 02 같은 장면, 다른 판단

Q3 이 사건을 볼 때 '한 번 더 살펴봐야겠다'고 생각되는 순간은 어느 부분인가요?

① 친구들이 웃기 시작한 순간
② 푸른이의 표정이나 행동이 전과 달라진 순간 ✓
③ 햄버거를 먹기 시작한 순간
④ 친구들이 여러 명 있었던 순간

Q4 왜 상황이 변화되는 순간을 보는 것이 중요할까요?

① 이전과 비교했을 때 친구가 상황을 다르게 받아들이고 있을 가능성을 볼 수 있어서 ✓
② 표정만 보면 모든 마음을 정확히 알 수 있어서
③ 친구들이 웃으면 문제가 있다는 뜻이어서

CASE TIP 같은 행동도 친구의 반응이 달라지면 상황을 다시 살펴볼 필요가 있어요.
처음과 이후의 표정·말·행동을 비교하면 놓치기 쉬운 신호를 발견할 수 있어요.

CASE 3. 내가 왜 삼각대야?

친구들이 박찬희에게 원하지 않는 역할을 맡기고 싶다는 의사 표현을 확인한 뒤에도 계속 장난을 이어간 사건이에요.

MISSION 03 단서가 쌓이면 판단은 어떻게 달라질까? 자유응답

Q5 세 장면을 보고 확인할 수 있는 신호를 적어보세요.

김푸른은 어떤 표정을 짓고 있나요?



나정말은 김푸른에게 어떤 행동을 하고 있나요?



주변 사람들은 어떤 반응을 보이고 있나요?



세 장면을 살펴보면, 이 상황은 어떻게 보이나요? → *예시) 김푸른이 불편해하는데도 장난이 계속되는 상황으로 보여요.*

CASE TIP 표정, 행동, 주변 반응을 함께 살펴보면 상황을 더 정확하게 판단할 수 있어요.

MISSION 04 오늘의 사건 리포트 자유응답

Q6 세 가지 사건을 살펴본 내용을 떠올리며 앞으로 학교생활에서 주의 깊게 살펴보고 싶은 부분을 적어 보세요.

앞으로 내가 더 잘 살펴볼 부분은 *예시) 친구의 표정이나 행동의 변화예요.*

그 이유는 *예시) 말하지 않아도 불편한 마음이 드러날 수 있기 때문이에요.*

사건 리포트 작성 완료!

상황을 판단할 때는 당사자의 표정·말·행동과 주변의 반응을 함께 살펴봐야 해요.
여러 신호를 연결해 보면 상황의 변화를 더 정확하게 파악할 수 있어요.

교육부 16개 시도교육청 BTF 푸른나무재단

사이로

CASE REPORT

중등

사이로 탐정 사무소 4차시 활동지

방관 심리와 공감의 이해

EP. 04 보고도 망설이는 이유

이름 _____ 학년/반 _____

학습 목표

1. 갈등 상황에서 친구를 돕기 망설이는 네 가지 이유를 알아봐요.
2. 내 마음과 친구의 마음을 함께 살펴보며 공감하는 방법을 생각해 봐요.

핵심 개념

불편한 상황을 보고도 여러 가지 이유로 망설일 수 있어요.
이때 망설이는 이유를 이해하고 상대방의 입장에서
상황을 공감하고 함께 살펴보는 것이 중요해요.

CASE 1. 수상한 쉬는 시간

지우는 서연이의 표정이 굳고 "돌려줘"라고 말하는 모습을 봤어요.
하지만 주변 친구들이 웃고 있는 분위기 속에서
자신이 나서도 될지 망설이고 있어요.



MISSION 01 지우의 망설임 분석하기

Q1 CASE NOTE를 참고해 각 생각에 해당하는 번호를 적어 보세요.

CASE NOTE. 보고도 망설이는 네 가지 이유

❶ 판단의 어려움	❷ 두려움과 또래 압력	❸ 책임 분산	❹ 방법을 모름
도움이 필요한 상황인지 확신하기 어려워 망설일 수 있어요.	나섰을 때 분위기가 어색해지거나 나까지 놀림받을까 걱정될 수 있어요.	주변에 사람이 많으면 '다른 누군가가 도와주겠지' 라고 생각하며 행동을 미룰 수 있어요.	도와주고 싶지만 어떻게 해야 할지 몰라 머뭇거릴 수 있어요.

"내가 나서도 되는 상황이 맞을까?" → (①)
"다른 친구가 먼저 말하지 않을까?" → (③)
"괜히 말했다가 나까지 이상하게 보면 어떡하지?" → (②)
"도와주고 싶은데 어떻게 해야 할지 모르겠어." → (④)



해당 부분에 CASE NOTE의 번호를 적어봐요!

Q2 비슷한 상황에서 망설였던 경험이 있다면 그 이유를 적어 보세요. **자유응답**

→ _____ *예시) 괜히 나섰다가 친구들이 이상하게 볼까 봐 망설였어요.*

CASE TIP 불편한 상황을 보고도 누구나 망설일 수 있어요. 이때 내가 왜 망설이는지 생각해 보는 것이 중요해요.

MISSION 02 서연이의 상황 분석하기 **자유응답**

Q3 손거울 가져간 상황에서 서연이는 어떻게 느꼈을까요?

→ *지금 나는* _____ *예시) 내 물건을 마음대로 가져가서 불편해.*

(예: 지금 나는_____한 상황이라 _____하게 느껴져.)

CASE TIP 상대의 입장에서 그 사람의 마음과 상황을 생각해 보는 것이 공감의 시작이에요.

MISSION 03 공감에서 시작된 '핑크셔츠데이'

CASE 2. 작은 지지가 만든 변화

분홍색 옷을 입었다는 이유로 한 학생이 괴롭힘을 당하자 이를 본 친구들이 분홍색 옷을 함께 입으며 그 학생을 지지하고 괴롭힘에 반대하는 뜻을 나타냈어요.



Q4 친구들이 함께 행동한 모습에는 어떤 마음이 담겨 있을까요?

- ☑ 상대의 불편한 마음을 이해하고 함께하려는 마음
- ☐ 상황이 커지지 않게 지켜보려는 마음
- ☐ 핑크 셔츠가 좋아 보여 따라 입고 싶은 마음
- ☐ 도움을 요청할 때까지 기다리려는 마음

MISSION 04 공감의 시선으로 살펴보기 **자유응답**

CASE 3. 체육 시간, 남겨진 한 자리

체육 시간, 모둠을 정하고 있어요.
현우만 마지막까지 모둠에 들어가지 못한 채 서 있어요.
주변 친구들도 그 모습을 보고 있지만 아무도 현우에게 먼저 말을 건네지 않아요.



Q5 친구들의 속마음을 살펴보고, 서로의 입장에서 이해할 수 있는 마음을 적어 보세요.



현우가 정말 불편한 건지 잘 모르겠어.



내가 괜히 말했다가 애들이 이상하게 보면 어떡하지?



다른 친구나 선생님이 먼저 말하지 않을까?



도와주고 싶긴 한데 뭐라고 해야 할지 모르겠어.

1) 친구들의 마음 → 도와주고 싶어도 _____예시) 주변의 시선이 걱정되기_____ 때문에 망설였을 수 있어요.

2) 현우의 마음 → 친구들이 아무 말도 하지 않아서 _____예시) 외롭고 속상하다고_____ 느꼈을 수 있어요.

Q6 친구들이 망설이고 있을 때, 현우는 어떻게 느꼈을까요?

예시) 아무도 함께하려고 하지 않아 속상하고 외로웠을 거 같아요.





사건 리포트 작성 완료!

사람마다 망설이는 이유가 다를 수 있음을 살펴보고 상대의 입장에서 마음과 상황을 이해하는 것이 공감의 시작임을 알아봤어요. 앞으로 일상 속에서 친구의 마음과 상황을 한 번 더 생각하며 서로를 이해해 봅시다.

교육부 16개 시도교육청 BTF 푸른나무재단

사이로

CASE REPORT

중등

사이로 탐정 사무소 5차시 활동지

방관 심리 분석과 10초 방어 전략

보다 서다 잇다

EP. 05 10초, 나는 어떻게 할까?

이름 _____ 학년/반 _____

학습 목표

1. 망설이는 이유를 상황에 적용해 봐요.
2. 상대의 말과 행동을 살펴보며 그 사람의 입장에서 상황을 이해해요.

핵심 개념

같은 상황을 보고 있어도 사람마다 생각과 마음은 다를 수 있어요.
주변 친구들이 도와주기를 망설이는 이유를 이해하고, 상처 받는 사람 입장에서 놓치지 말아야 할 신호를 살펴보는 것이 중요해요.

CASE 1. 나의 이름은

같은 상황을 보고 있어도 사람마다 생각과 마음은 다를 수 있어요.
주변 친구들이 도와주기를 망설이는 이유를 이해하고,
상대의 입장에서 놓치지 말아야 할 신호를 살펴보는 것이 중요해요.



MISSION 01 수빈이의 입장에서 생각해 보기

Q1 친구들의 생각과 망설인 이유를 연결해 보세요.

❶ 판단의 어려움 ❷ 방법을 모름 ❸ 두려움과 또래 압력 ❹ 책임 분산


"다른 친구가 나서겠지"


"나까지 이상하게 볼까봐 걱정돼"


"장난인지 아닌지 헷갈려"


"어떻게 도와야 좋을지 모르겠어"

Q2 수빈이의 입장에서 다시 생각해 보면, 친구들의 생각은 어떻게 달라질까요? 자유응답



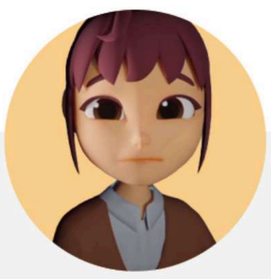
민호
가짜 영상을 단체 대화방에 올렸어요.
"장난이니까 괜찮겠지."



한결
가짜 영상을 만들 수 있는 링크를 보냈어요.
"링크만 보낸 거니까 괜찮겠지."



친구A
이상하다고 생각했지만 아무 말도 하지 않았어요.
"다른 친구가 먼저 말하지 않을까?"



친구B
다른 친구들과 함께 웃었어요
"나까지 이상하게 보면 어떡하지?"

❶ 민호 : "장난이니까 괜찮겠지." → *수빈이는 이 상황을 정말 장난으로 느끼고 있을까?*

❷ 한결 : "링크만 보낸 거니까 괜찮겠지." → *예시) 링크만 보낸 거라도 수빈이는 불편하지 않을까?*

❸ 친구 A : "다른 친구가 먼저 말하지 않을까?" → *예시) 수빈이는 누군가 도와주길 바라고 있지 않을까?*

❹ 친구 B : "나까지 이상하게 보면 어떡하지?" → *예시) 우리가 같이 웃으면 수빈이는 더 불편하지 않을까?*

CASE TIP 망설이는 내 마음을 인정하고 상대방의 마음까지 생각해 본다면 상황을 바꾸는 시작이 될 수 있어요.

MISSION 02 한 걸음 더 살펴보기

CASE 2. 쉬는 시간, 재민이의 가방

몇몇 친구들이 재민이의 가방을 빼앗아 서로 주고받으며 웃고 있어요.
재민이는 표정을 굳히며 "이제 그만해"라고 말했습니다. 하지만 친구들은 계속 웃으며 멈추지 않고 있어요.
이를 보고 있던 지우는 "다들 웃고 있는데 나만 그만하라고 하면 분위기가 이상해지지 않을까?"라고 생각하고 있습니다.



Q3 사건을 분석해 보세요.

❶ 지우가 망설이는 이유는 무엇일까요?

- ☐ 판단의 어려움
- ☑ 두려움과 또래 압력
- ☐ 책임 분산
- ☐ 방법을 모름

❷ 재민이가 더 이상 이 상황을 장난으로 받아들이지 않고 있다는 것을 보여주는 신호 2가지를 골라보세요.

- ☐ 친구들이 웃었다.
- ☑ 재민이의 표정이 굳었다.
- ☑ 재민이가 "이제 그만해"라고 말했다.
- ☐ 쉬는 시간에 일어난 일이다.
- ☐ 도움을 요청할 때까지 기다리려는 마음

CASE TIP 상대방이 무엇을 느끼고 무엇을 바라는지 살펴보면 그 마음을 더 깊이 이해할 수 있어요.

MISSION 03 새로운 단서, 10초 룰

CASE NOTE. 10초 룰

10초라는 짧은 순간에도 내가 할 수 있는 작은 행동이 변화를 일으킨다는 뜻이에요.
같이 웃지 않기, 상황 멈추기, 관심 보여주기처럼 작은 행동부터 시작해 봐요.

Q4 오늘 사건과 비슷한 상황에서 친구의 입장을 살펴보고 내가 할 수 있는 실천 방법을 생각해 보세요. **자유응답**

❶ 친구는 무엇을 느끼고 무엇을 바라고 있을까요? → *예시) 불편해서 장난을 멈춰 주길 바랄 것 같아요.*

❷ 그렇다면 내가 10초 안에 할 수 있는 실천 방법은 무엇일까요? → *예시) 같이 웃지 않을 거예요.*



사건 리포트 작성 완료!

친구의 입장에서 마음과 상황을 생각해 보고 이해하는 방법을 알아봤어요.
비슷한 상황을 보게 된다면 친구의 마음을 한 번 더 살펴보고 그 입장에서 생각해 봅시다.

교육부 16개 시도교육청 BTF 푸른나무재단

사이로

CASE REPORT

중등

사이로 탐정 사무소 6차시 활동지

보다 서다 잇다

안전한 지지 체계와 방어행동 가이드

EP. 06 함께하면 달라지는 것

이름 _____ 학년/반 _____

학습 목표

1. 직접 도울 수 있는 네 가지 행동 가이드를 알아봐요.
2. 상황을 살펴보고 내가 할 수 있는 안전한 행동을 선택해 봐요.

핵심 개념

친구를 돕는 방법은 하나가 아니에요. 상황에 따라 같이 웃지 않기, 상황 끊어주기, 관심 건네기, 도움 요청하기와 같은 행동을 선택할 수 있어요. 혼자 해결하기 어렵거나 위험한 상황에서는 다른 사람에게 도움을 요청하는 것도 중요한 방어행동이에요.

CASE 1. 수상한 쉬는 시간

서연이는 "돌려줘."라고 말했지만 친구들의 장난은 계속되고 있어요.
주변에서는 여전히 친구들이 웃고 있지만
지우는 서연이를 도와주고 싶어요.



MISSION 01 어떤 도움을 선택할 수 있을까?

CASE NOTE. '잇다' 행동 가이드

❶ 같이 웃지 않기

웃지 않는 표정이나 반응만으로도 상황에 동조하지 않는다는 뜻을 보여 줄 수 있어요.



❷ 상황 끊어주기

"선생님 오신다."
"체육복 챙겼어?" 처럼 자연스럽게 불편한 상황을 끊어 줄 수 있어요.



❸ 관심 건네기

언제든 친구에게 "괜찮아?"라고 물어보세요. 친구의 마음을 살펴보고 지지의 마음을 전할 수 있어요.



❹ 도움 요청하기

혼자 해결하기 어렵거나 위험한 상황에서는 믿을 수 있는 사람에게 도움을 요청해요.



Q1 내가 지우라면 어떤 행동을 먼저 선택할까요? 자유응답

1) 내가 먼저 선택할 행동

예시) "숙제했어?" 처럼 다른 말을 꺼내 상황의 흐름을 끊어줄 거예요.

2) 그 행동을 선택한 이유

예시) 자연스럽게 상황이 더 이어지지 않게 할 수 있기 때문이에요.

Q2 Q1에서 선택한 행동을 한 뒤에도 장난이 계속되고 서연이도 힘들어 보여요. 이때 도움을 이어 가는 방법 한 가지를 골라 보세요.

☐ 서연이에게 괜찮은지 물어보고 곁에서 상황을 조금 더 지켜본다.
☐ 주변 친구들이 어떻게 반응하는지 먼저 살펴본 뒤, 상황이 계속되면 다시 생각해 본다.
☑ 믿을 수 있는 어른에게 상황이 계속되고 있음을 알리고 함께 도움을 요청한다.
☐ 서연이에게 어른의 도움이 필요한지 먼저 물어보고 원할 때까지 기다린다.

CASE TIP 상황에 따라 필요한 행동은 달라질 수 있어요.
지금 내가 할 수 있는 행동을 선택하고 상황이 계속된다면 다른 사람에게 도움을 요청해 보세요.

MISSION 02 행동을 말로 이어 보기

CASE 2. 거절해도 계속되는 부탁

몇몇 친구들이 수지에게 숙제한 것을 보여 달라고 해요.
수지가 "싫어. 직접 해야지."라고 거절했지만 친구들은
수지 주변에 모여 "친구끼리 왜 그래?",
"너만 잘하려고?"라고 말하며 계속 보여 달라고 해요.
수지는 곤란한 표정으로 공책을 품에 안고 아무 말도 하지 못하고 있어요.



Q3 친구들의 요구가 계속되지 않도록 상황의 흐름을 바꾸는 말로 알맞은 것 한 가지를 골라 보세요.

☐ "그만 좀 해." ☐ "수지가 싫다잖아." ☑ "우리 곧 수업 시작해!" ☐ "그냥 한 번 보여 주면 되잖아."

Q4 상황이 지난 뒤 수지에게 어떤 말을 해볼 수 있을까요? **자유응답**

" *예시) 수지야, 괜찮아? 아까 불편하지 않았어?* "

Q5 친구들의 행동이 계속되어 혼자 해결하기 어렵다면 믿을 수 있는 어른에게 상황을 어떻게 말할 수 있을까요? **자유응답**

"*예시) 교실*에서 친구들이 수지에게 *예시) 숙제를 보여 달라고*하는 모습을 봤어요. 수지가 *예시) 곤란해* 보여서 걱정돼요."

CASE TIP 행동하는 것도 중요하지만 실제 상황에서 어떻게 표현할지 연습해 보는 것도 중요해요.
상황에 맞게 안전하게 말로 표현하는 방법을 연습하고 실천해 보세요.

MISSION 03 혼자 어렵다면 도움을 요청하기

CASE NOTE. 도움을 요청해요.

① 가까운 사람과 함께하기



상황을 함께 살펴보기 | 내 마음 이야기하기 | 도움을 함께 생각하기

② 학교 안에서 도움받기



담임 선생님 | 상담 선생님 | 보건 선생님 | Wee 클래스

③ 학교 밖 도움으로 연결하기

1388
청소년 사이버상담센터

1588-9128
BTF푸른나무재단
학교폭력 상담전화

Q6 친구를 힘들게 하는 말이나 행동이 계속될 때, 도움을 어떻게 요청할 수 있을까요? **자유응답**
보기의 행동을 상황의 흐름에 맞게 순서대로 적어보세요.

㉠ 내가 할 수 있는 작은 행동을 해본다.
㉡ 친구의 상태와 상황이 달라지는지 살펴본다.
㉢ 상황이 계속되거나 혼자 어렵다면 믿을 수 있는 어른에게 도움을 요청한다.

ㄱ → ㄴ → ㄷ

나는 *예시) "숙제했어?* 해 본 뒤에도 친구를 힘들게 하는 상황이 계속된다면 *예시) 담임 선생님*에게 도움을 요청할 거예요.



사건 리포트 작성 완료!

친구를 돕기 위해 상황에 맞는 행동을 선택하고 도움이 되는 말로 표현하는 방법을 알아봤어요.
혼자 해결하기 어렵거나 상황이 계속된다면 믿을 수 있는 사람에게 도움을 요청하는 것도 중요해요.

교육부 16개 시도교육청 BTF 푸른나무재단

사이로

CASE REPORT

중등

보다 서다 잇다

사이로 탐정 사무소 7차시 활동지

주변 자원 탐색

EP. 07 변화의 시작, 신호를 잡아라

이름 _____ 학년/반 _____

학습 목표

1. 도움이 필요할 때 누구에게 요청할 수 있는지 알아봐요.
2. 상황에 맞는 도움을 선택하고 연결하는 방법을 알아봐요.

핵심 개념

혼자 해결하기 어려운 상황에서는 주변 사람이나 기관에 도움을 요청할 수 있어요.
가까운 사람, 학교 안의 어른, 학교 밖 전문기관 등 상황에
맞는 도움을 찾아 연결하는 것이 중요해요.

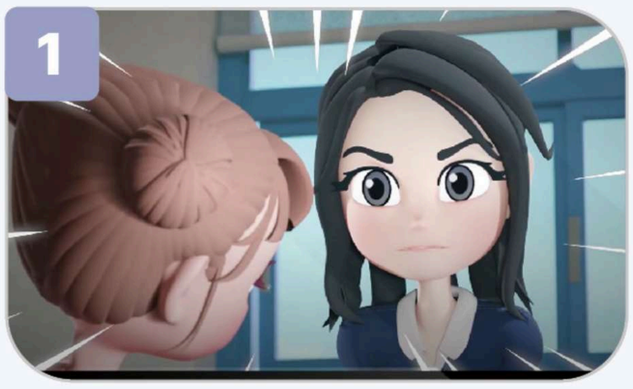
CASE 1. 나의 이름은

게임에 대해 서로의 의견을 나누던 수빈이와 다솔이.
그런데 의견에 대한 말이 점차 다솔이를 향한 공격적인 말로 바뀌었고
수업이 끝난 뒤에도 계속되었어요.



MISSION 01 언제 도움을 연결해야 할까?

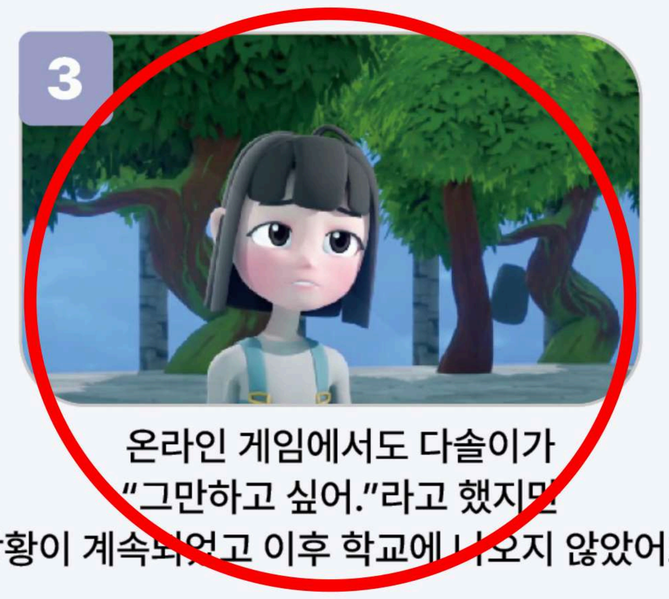
Q1 상황 카드를 보고 단순한 의견 충돌을 넘어 도움이 필요한 상황이라는 신호를 모두 찾아 ○표 해 보세요.



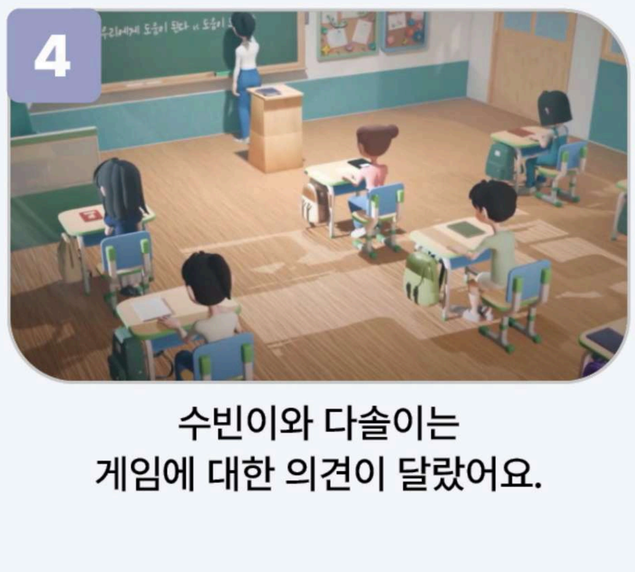
토론 중 수빈이의 말이
"네가 뭘 안다고 아는 척이야?"와 같은
공격적인 말로 바뀌었어요.



수업이 끝난 뒤에도 주변 친구들과
다솔이에 대한 이야기가 계속되었어요.



온라인 게임에서도 다솔이가
"그만하고 싶어."라고 했지만
상황이 계속되었고 이후 학교에 나오지 않았어요.



수빈이와 다솔이는
게임에 대한 의견이 달랐어요.

Q2 Q1의 신호가 계속 나타날 때, 주변 친구들이 할 수 있는 판단으로 가장 알맞은 것 한 가지를 골라 보세요.

☐ 친구들 사이의 일이므로 당사자끼리 해결하도록 지켜본다.
☐ 다솔이가 직접 도움을 요청할 때까지 기다린다.
☑ 상황이 계속되고 다솔이가 학교에 나오지 않아 다른 도움을 연결할 필요가 있다고 판단한다.
☐ 누가 더 잘못했는지 먼저 확인한 뒤 도움을 연결할지 결정한다.

CASE TIP 상황의 반복성과 친구의 변화를 살펴보면 도움이 필요한 순간을 알아차릴 수 있어요.

MISSION 02 누구에게 도움을 연결할까?

CASE 2. 계속되는 익명 메세지

하린이의 SNS 익명 질문함에 외모를 평가하거나 기분 나쁘게 하는 글이 **며칠째 올라오고 있어요.** 처음에는 대수롭지 않게 넘겼지만 비슷한 글이 계속되자 하린이는 게시물을 모두 지우고 휴대전화를 확인하는 횟수도 줄었어요. 소라는 하린이가 평소보다 말이 줄고 익명 메시지를 계속 신경 쓰는 모습을 보았어요.



Q3 하린이의 상황에서 도움을 연결할 수 있는 곳을 모두 선택해 보세요.



V ① 믿을 수 있는 친구나 보호자



V ② 담임·상담 선생님 등 학교 안의 어른



V ③ 학교 밖 상담·신고 기관



④ 익명 글을 쓴 사람을 직접 찾아줄 친구

Q4 Q3에서 찾은 도움 자원 중 하린이에게 필요한 두 가지를 고르고 각각 어떤 도움을 받을 수 있을지 적어 보세요. 자유응답

도움 자원 (Q3의 번호를 써주세요!)	받을 수 있는 도움
① (예시) 담임 선생님)	♥ 예시) 상황을 알리고 상담이나 도움을 받을 수 있어요.
② (예시) 학교 밖 기관)	♥ 예시) 전문적인 상담과 필요한 도움을 받을 수 있어요.

Q5 하린이가 학교 안의 어른에게 도움을 요청한 뒤에도 익명 메시지가 계속되고 있어요. 이때 도움을 요청 하는 방법으로 알맞은 것 중 두 가지를 골라 보세요.

V ☑ 상황이 달라지는지 살펴보고 필요한 내용을 다시 알린다.

V ☑ 현재 도움만으로 어렵다면 보호자나 전문 상담·신고 기관의 도움도 함께 연결한다.

☐ 이미 한 번 도움을 요청했으므로 더 이상 알리지 않아도 된다.

☐ 상황이 저절로 끝날 때까지 기다린다.

CASE TIP 도움이 필요하다면 상황에 맞는 사람이나 기관을 찾아 연결해 보세요.

MISSION 03 내 주변 자원 찾기

Q6 실제로 도움을 요청할 수 있는 곳을 떠올려 보고 알맞은 칸에 적어 보세요. 자유응답

① 가까운 사람	② 학교 안 도움	③ 학교 밖 도움
_____ _____	_____ _____	_____ _____
예) 친한 친구, 가족	예) 담임 선생님, 상담 선생님, 보건 선생님, Wee클래스	예) 보호자, 청소년 사이버상담센터(1388) BTF푸른나무재단(1588-9128)



사건 리포트 작성 완료!

도움이 필요한 신호를 알아차리고 상황에 맞는 사람이나 기관에 도움을 연결하는 방법을 알아봤어요. 앞으로 혼자 해결하기 어려운 상황에서는 내 주변의 도움 자원을 떠올리고 필요한 도움을 요청해 보세요.

교육부 16개 시도교육청 BTF 푸른나무재단

사이로

CASE REPORT

중등

사이로 탐정 사무소 8차시 활동지

방어행동 실천 다짐

보다 서다 잇다

EP. 08 우리가 만드는 새로운 사이

이름 _____ 학년/반 _____

학습 목표

1. 갈등 상황에서 보다, 서다, 잇다의 관점으로 상황을 종합해 봐요.
2. 비슷한 상황을 마주했을 때 실천할 수 있는 '나만의 한마디'를 정해 봐요.

핵심 개념

불편한 신호를 알아차리고, 내가 할 수 있는 작은 행동 하나를 실천하는 것이 변화의 시작이에요.

CASE 1. 수상한 쉬는 시간

지우는 서연이의 굳어진 표정과 멈춰 선 모습을 알아차렸어요.
여러 생각 끝에 지우는 마침내 이렇게 말했어요.
"잠깐, 거울 먼저 돌려주자."
그러자 웃던 친구들이 잠시 멈추고 민재도 거울을 든 손을 멈췄어요.모든 문제가 바로 해결된 것은 아니지만,
계속되던 상황의 흐름에 작은 변화가 생겼어요.



MISSION 01 작은 한마디가 만든 변화

Q1 지우가 한마디를 꺼내기 전과 후를 비교해 달라진 점을 적어 보세요. **자유응답**

한마디 전	한마디 후
❶ 친구들의 웃음이 계속됨	*예시) 친구들이 잠시 멈췄어요.*
❷ 민재가 손거울을 들고 장난을 이어 감	*예시) 민재가 손거울을 들고 장난치는 행동을 멈췄어요.*

Q2 지우의 한마디가 어떤 영향을 미쳤는지 한 가지를 골라 보세요.

☐ 손거울 사건의 모든 문제를 해결했다.
☐ 민재와 도윤이 잘못했다고 판단해 주었다.
☑ 계속되던 상황을 잠시 멈추고 주변 친구들이 다시 바라보게 했다.
☐ 서연이가 스스로 상황을 해결하도록 했다.

CASE TIP 작은 한마디가 모든 문제를 바로 해결하지는 않아요.
하지만 계속되던 흐름을 멈추고 주변이 상황을 다시 바라보게 만드는 시작이 될 수 있어요.

CASE NOTE. 우리가 지나온 수사 지도

보다
- 불편한 신호 찾기
- 상황의 변화 살펴보기

서다
- 내가 망설이는 이유 살펴보기
- 상대의 입장에서 생각하기

잇다
- 내가 할 수 있는 행동 찾기
- 필요한 도움 연결하기

CASE TIP 지우의 첫마디는 갑자기 나온 것이 아니에요. 신호를 알아차리고, 친구의 마음을 생각하고,
할 수 있는 행동을 찾아가는 과정이 실천으로 이어진 거예요.

MISSION 03 우리의 이야기



Q3 갈등 상황에 우리는 망설일 수 있어요. 망설이게 되는 이유는 무엇일까요? **자유응답**

- ☐ 내가 나서도 되는 상황인지 헷갈려서
- ☐ 친구들이 나를 이상하게 볼까 봐 걱정돼서
- ☐ 어떻게 도와야 할지 몰라서
- ☐ '다른 누군가가 하겠지'라고 생각해서
- ☐ 그 밖의 이유 _____

Q4 그럼에도 내가 해볼 수 있는 작은 행동은 무엇일까요? **자유응답**

- ☐ 같이 웃지 않기
- ☐ 상황의 흐름 끊기
- ☐ 친구에게 관심 건네기
- ☐ 필요한 도움 연결하기
- ☐ 그 밖의 행동 _____

MISSION 04 나만의 한마디



Q5 갈등 상황을 마주했을 때 내가 실제로 꺼낼 수 있는 한마디를 적어 보세요. **자유응답**

"예시) 선생님 오신다!"

한마디를 떠올릴 때 생각해 볼 점

- 친구의 마음을 살피는 말
- 상황의 흐름을 바꾸는 말
- 도움을 연결하는 말

CASE TIP 완벽한 말을 준비할 필요는 없어요. 내가 실제로 꺼낼 수 있는 짧은 한마디부터 시작해 보세요.

• 마지막, 우리 사이를 바꾸는 나의 선택 • 자유응답

❶ 나는 불편한 신호를 보면, 먼저 _____예시) 친구의 표정과 반응을 확인_____ 해 볼 거예요.

❷ 내가 할 수 있는 한마디는 "_____예시) 선생님 오신다!_____"

❸ 혼자 해결하기 어렵다면 _____예시) 담임 선생님_____에게 도움을 요청할 거예요.



♥ 나의 실천 약속

작은 신호를 지나치지 않고, 내가 할 수 있는 행동부터 시작하겠습니다.

이름 _____ 날짜 _____