

초등 ZEP 사회정서교육 콘텐츠

1. 단원 개요

단원 주요 개념	감정, 자기 인식, 공감, 감정 조절, 갈등, 성찰, 다짐, 실천
단원 일반화	자신의 감정을 인식하고 조절하며 성찰하는 과정은 마음의 건강을 지키고 자기 성장을 가능하게 한다. 타인의 감정을 이해하고 공감하며 갈등을 해결하는 경험은 건강한 관계와 공동체적 삶을 이루는 기반이 된다.
차시별 일반화	감정은 나를 이루는 요소 중 하나이며, 감정은 언어로 표현될 수 있다. 타인의 감정을 이해하고 공감하는 것은 건강한 관계 형성의 출발점이다. 감정을 회복하고 조절하는 것은 마음 건강을 지키는 힘이 된다. 갈등 상황에서는 서로의 입장을 이해하고 갈등을 해결하는 과정이 필요하다. 감정을 글로 정리하며 성찰하는 과정은 자기 이해와 자기 성장을 돕는다. 자신의 감정을 다짐하고 선언하는 것은 긍정적인 변화를 실천하는 힘이 된다.

이 콘텐츠는 한국형 사회정서교육의 네 영역인 마음건강, 자기, 대인관계, 공동체를 전반적으로 다룰 수 있도록 구성되었다. 학습의 흐름은 정서의 기초가 되는 감정 인식에서 출발해 공감, 회복, 관계 관리, 성찰, 실천으로 확장되며, 각 차시는 해당 영역의 핵심 역량을 연결해 다룬다. 여섯 개의 콘텐츠(차시)가 한 단원을 이루고 있으며, 단원의 목표는 학생이 자기인식과 자기조절 능력을 기르고, 건강한 대인관계 기술을 갖추며, 배움 공동체의 일원으로 책임 있게 참여하도록 돕는 데 있다.

제시되는 콘텐츠는 사회정서교육에서 제시하는 각 개념을 깊이 있게 생각해볼 수 있도록 구성되었다. ‘감정의 교실’에서 감정을 인식하고 언어화하며, ‘공감의 골목’에서 타인의 감정을 추론하고 이해한다. ‘회복의 숲’에서 자기조절과 마음 회복 전략을 탐색하고, ‘관계의 광장’에서 갈등 해결과 관계 회복을 연습한다. ‘마음 일기장’에서 성찰적으로 기록하고, ‘다짐의 정원’에서 변화 의지를 선언하며 학습을 삶으로 연결한다.

2. 2022 개정 초등 교육과정 성취기준

교과	성취기준코드	성취기준
국어	[6국01-03]	주제와 관련하여 궁금한 내용을 질문하며 적극적으로 듣고 말한다.
도덕	[4도01-01]	자신의 감정을 소중히 여기며 존중하는 태도를 바탕으로 내가 누구인가를 탐구한다.
	[6도01-01]	자주적인 삶에 대한 이해를 바탕으로 자신의 생활계획을 세우고 실천하여 주체적인 삶의 태도를 기른다.
	[4도02-03]	공감의 태도가 필요한 이유를 이해하고 도덕적 상상력을 바탕으로 대상과 상황에 따라 감정을 나누는 방법을 탐구하여 실천한다.
실과	[6실01-02]	건강한 발달을 위한 자기관리 방법을 탐색하고, 일상생활 속에서 올바른 생활습관과 태도를 갖도록 계획하여 실천한다.

3. 단원의 흐름도

차시	1차시	2차시	3차시	4차시	5차시	6차시
관련 핵심역량	사회정서역량의 이해 자기인식	관계인식과 관계관리	자기조절	관계인식과 관계관리	자기인식 자기조절	자기조절
맵	감정의 교실	공감의 골목	회복의 숲	관계의 광장	마음 일기장	다짐의 정원
학습 내용	• 감정을 인식하기 • 감정을 언어로 표현하기	• 타인의 감정 추론하기 • 타인의 감정 이해하기	• 나의 감정을 회복하기 • 감정을 조절하기	• 갈등을 해결하기 • 관계를 회복하기	• 감정을 글로 정리하기 • 내 마음을 돌아보기	• 다짐하고 선언하기 • 꾸준히 실천하기

초등

ZEP 사회정서교육 콘텐츠 활동지

[1차시] 감정을 알아보아요

1. 분류하기 <소리를 소개합니다>

다음은 소리가 자신을 소개한 글입니다. 소리의 소개를 보고 두 가지로 분류해봅시다.

- | | |
|------------------------|----------------|
| ① 나는 키가 크다. | ② 나는 머리카락이 길다. |
| ③ 나는 발표할 때 긴장된다. | ④ 나는 지금 즐겁다. |
| ⑤ 나는 약속을 못 지키면 속상하다. | ⑥ 나는 달리기를 잘한다. |
| ⑦ 나는 선생님께 칭찬을 받으면 기쁘다. | ⑧ 나는 눈이 크다. |
| ⑨ 나는 혼자 있으면 가끔 외롭다. | ⑩ 나는 목소리가 작다. |

(가)	(나)
나는 키가 크다	나는 발표할 때 긴장된다.

- (가)와 (나)를 분류한 기준은 무엇인가요?
- (나)에 있는 것들의 특징은 무엇인가요?
- (나)에 있는 것들을 무엇이라고 부르면 좋을까요?



은(는) 어떤 일에 대하여 일어나는 마음의 상태나 기분이다.

2. 암호를 찾아라!

다음 암호표는 옳은 문장과 틀린 문장이 섞여 있습니다.
옳은 문장에 해당하는 글자를 조합하여 암호를 풀어봅시다.

문장	글자	문장	글자
감정은 변하지 않는다.	감	감정은 말이나 글로 표현할 수 있다.	다
‘키가 크다’는 감정을 나타내는 말이다.	궁	즐거움도 감정의 한 종류이다.	사
감정은 상황에 따라 변한다.	랑	모든 감정은 말이나 글로 표현할 수 없다.	금
같은 일에도 사람마다 느끼는 감정이 다르다.	니	모든 사람이 같은 일에 같은 감정을 느낀다.	까
‘느낌이나 기분’과 비슷한 의미이다.	합	감정은 손으로 만질 수 있다.	했

암호 :

초등

ZEP 사회정서교육 콘텐츠 활동지

[2차시] 다른 사람의 감정을 알아보아요

1. 공감의 의미 알아보기

〈보기〉

이해, 감정이나 상황, 반응

- 〈보기〉의 낱말을 활용해 공감의 의미를 적어봅시다.

공감은 다른 사람의 _____을 _____하고 적절하게 _____하는 것이다.

- 다른 사람의 감정이나 상황을 공감하면 좋은 점을 이야기해봅시다.
- 가~바를 읽고, 다른 사람의 감정을 적절하게 이해하고 반응했는지 판단해봅시다.

	상황	다른 사람의 감정이나 상황을 올바르게 이해했는가?	적절하게 반응했는가?	적절하게 이해하고 반응했는가? (O / X)
가	운동회에서 지고 울고 있는 친구를 보고 아무 말도 하지 않고 그냥 지나간다.	X	X	X
나	친구가 시험에서 점수를 못 받은 친구에게 “네가 공부를 안 해서 그래.” 하고 말한다.			
다	발표를 앞두고 긴장하는 친구에게 “긴장되는구나. 긴장하면 더 못할 거야”라고 이야기한다.			
라	생일 파티에 초대받지 못해 서운해하는 친구에게 “속상하겠다. 너도 그냥 다른 데 가면 되지 않겠니?” 라고 말한다.			
마	경기에서 진 뒤 울고 있는 친구에게 “열심히 했는데 저서 속상하지? 내가 옆에 있어 줄게.” 라고 말한다.			
바	시험에서 점수를 못 받아 속상해하는 친구에게 “네가 속상하겠구나. 많이 노력했는데 아쉽겠다.” 라고 말한다.	O	O	O

2. 암호를 찾아라!

공감의 골목에서 만나는 친구들의 감정을 찾아 암호를 해결해봅시다.

감정 \ 친구들	윤지	준서	수아	민재	하울
기쁨	수	다	응	지	고
외로움	너	였	했	나	만
불안	지	와	배	원	들
슬픔	나	인	만	억	해
화남	과	를	추	워	라

암호 :

초등

ZEP 사회정서교육 콘텐츠 활동지

3. 친구들에게 공감하기

공감의 골목에서 만난 친구들 중 몇 명을 골라 (예)와 같이 공감해봅시다.

(예) 시험에서 점수를 못 받아 속상해하는 친구에게 “네가 속상하겠구나. 많이 노력했는데 아쉽겠다.” 라고 말한다.

(예) “네가 그 친구와 사이가 틀어졌을 때, 나는 네가 슬펐을 것 같아. 네 마음을 이해해.”

친구의 이름	상황	감정 알아주기	적절한 말 건네기

4. 수민이에게 있었던 일

(가)

수민이는 오랫동안 피아노 학원에서 열심히 연습해왔다. 드디어 이번 주말에 열리는 피아노 콩쿨에 참가한다는 소식을 친구들에게 전했다. 수민이는 기대와 설렘이 가득 차 있었지만, 동시에 긴장도 되는 듯 보였다.

(나)

콩쿨이 끝난 후, 수민이는 무대에서 실수를 몇 번 하고 말았다. 원하는 만큼 연주하지 못했다고 느낀 수민이는 아쉬운 마음과 속상한 마음을 동시에 가지고 있었다. 결과도 기대에 못 미쳐 풀이 죽어 있었다.

- (가)에서 피아노 콩쿨을 나가는 수민이에게 적절하게 공감해봅시다.

- (나)에서 풀이 죽은 수민이에게 적절하게 공감해봅시다.

초등

ZEP 사회정서교육 콘텐츠 활동지

[3차시] 나의 감정을 다스려요

1. 감정 조절의 의미 알아보기

- <보기>의 낱말을 활용해 공감의 의미를 적어봅시다.

감정 조절은 자신이 느끼는 감정을 이해하고, 다스리는 과정을 의미한다.

- 감정에 따라 조절하는 방법을 이야기해봅시다.

감정	나는 어떤 상황에서 이런 감정을 느끼나요?	이 상황에서 어떻게 행동하는 것이 감정을 조절하는 데 도움이 되나요?
슬픔		
화남		
불안		

2. 감정 모닥불

감정 모닥불에 자신이 느꼈던 부정적인 감정을 내려놓아봅시다.



내가 느낀 감정 :
감정을 느낀 이유 :

슬픔, 화남, 불안, 두려움 같은 부정적 감정이 생겼을 때
이를 무조건 억누르기보다는 건강하게 표현하고 다스리는 것이 중요해요.
감정 조절은 자기 자신을 이해하고 마음 건강을 유지하는 데 중요한 역할을 해요.
또 다른 사람들과의 관계에도 긍정적인 역할을 해요.

초등

ZEP 사회정서교육 콘텐츠 활동지

[4차시] 갈등을 해결해요

1. 갈등 경험 나누기

갈등	
떠오르는 색깔	떠오르는 기호
설명	설명

2. 갈등 해결 전략 알아보기

갈등 해결 전략을 익혀봅시다. 준비된 그림/영상을 보고
<보기>의 흠어진 글자를 활용해 전략의 이름을 붙여봅시다.

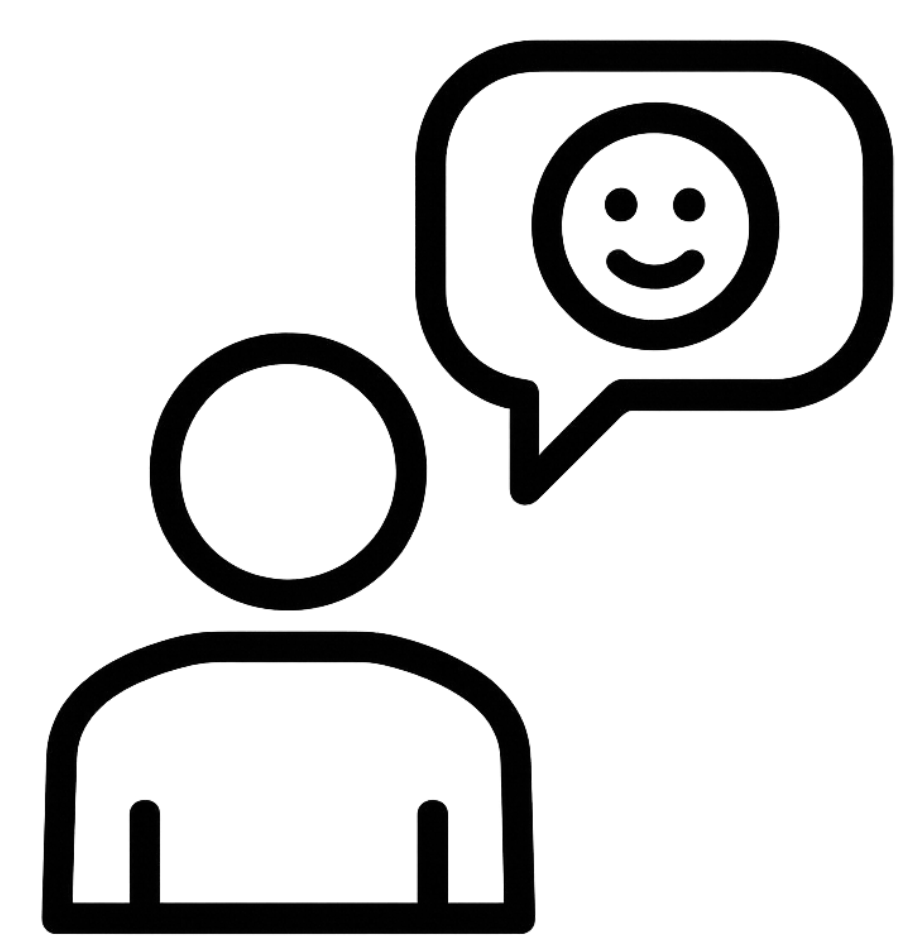
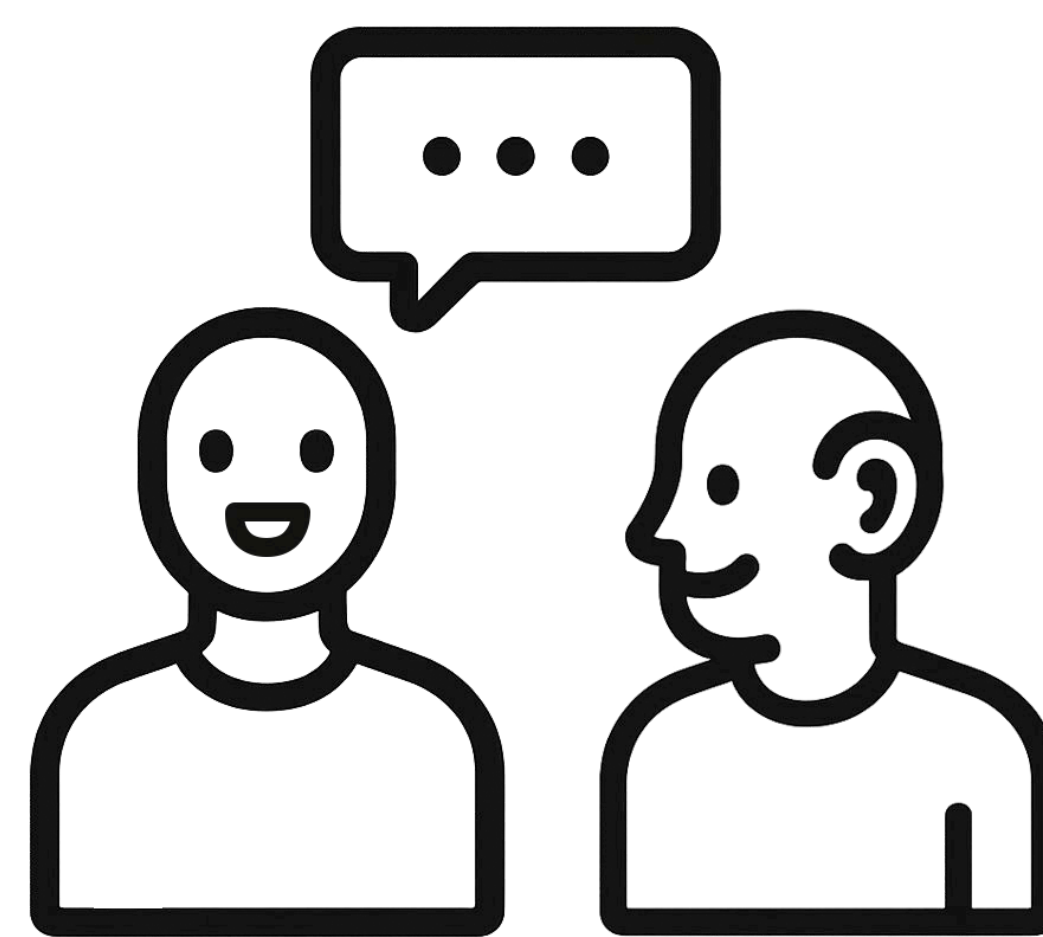
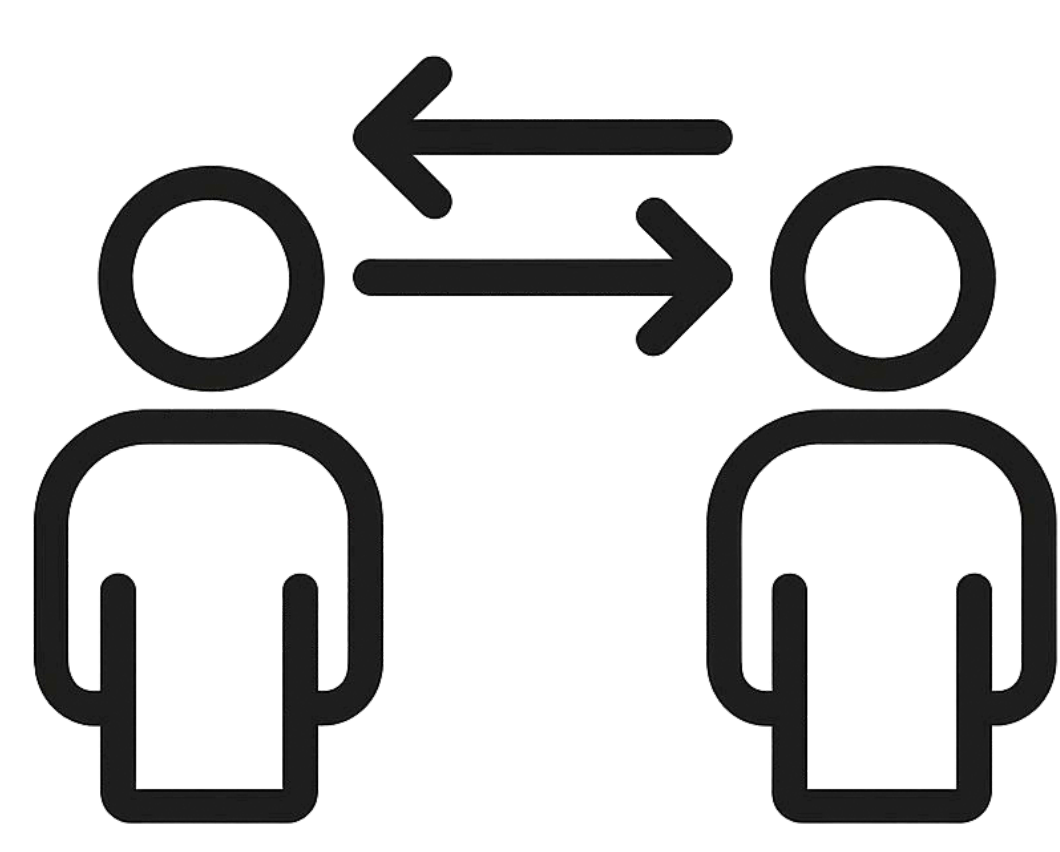
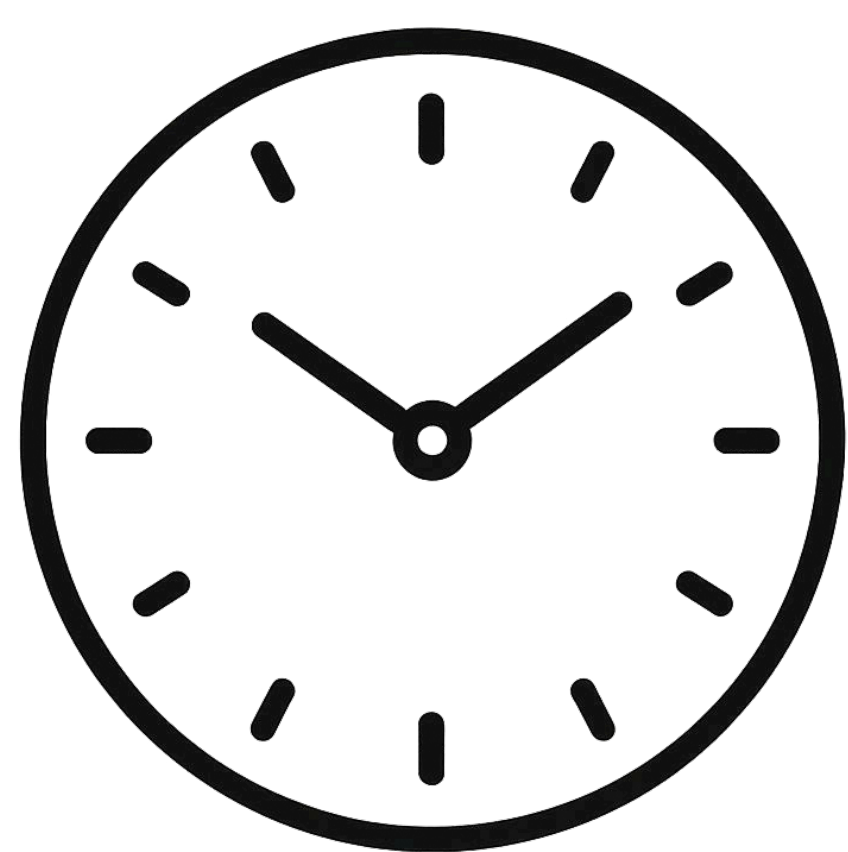
<보기>				
시	◆	아	내	마
◆	경	간	기	◆
려	음	보	청	헤

차분한 _____가지기

왜 그랬을까 _____

_____하기

_____표현하기



화나거나 당황한 채 이야기하면 상대방에게 상처를 주거나 실수를 할 수 있어요. 일어나는 감정을 잠시 내려놓고 진정시키는 시간을 가져요

상대방이 왜 그렇게 말했을까? 왜 그렇게 행동했을까? 상대방의 입장이 되어 생각해보아요

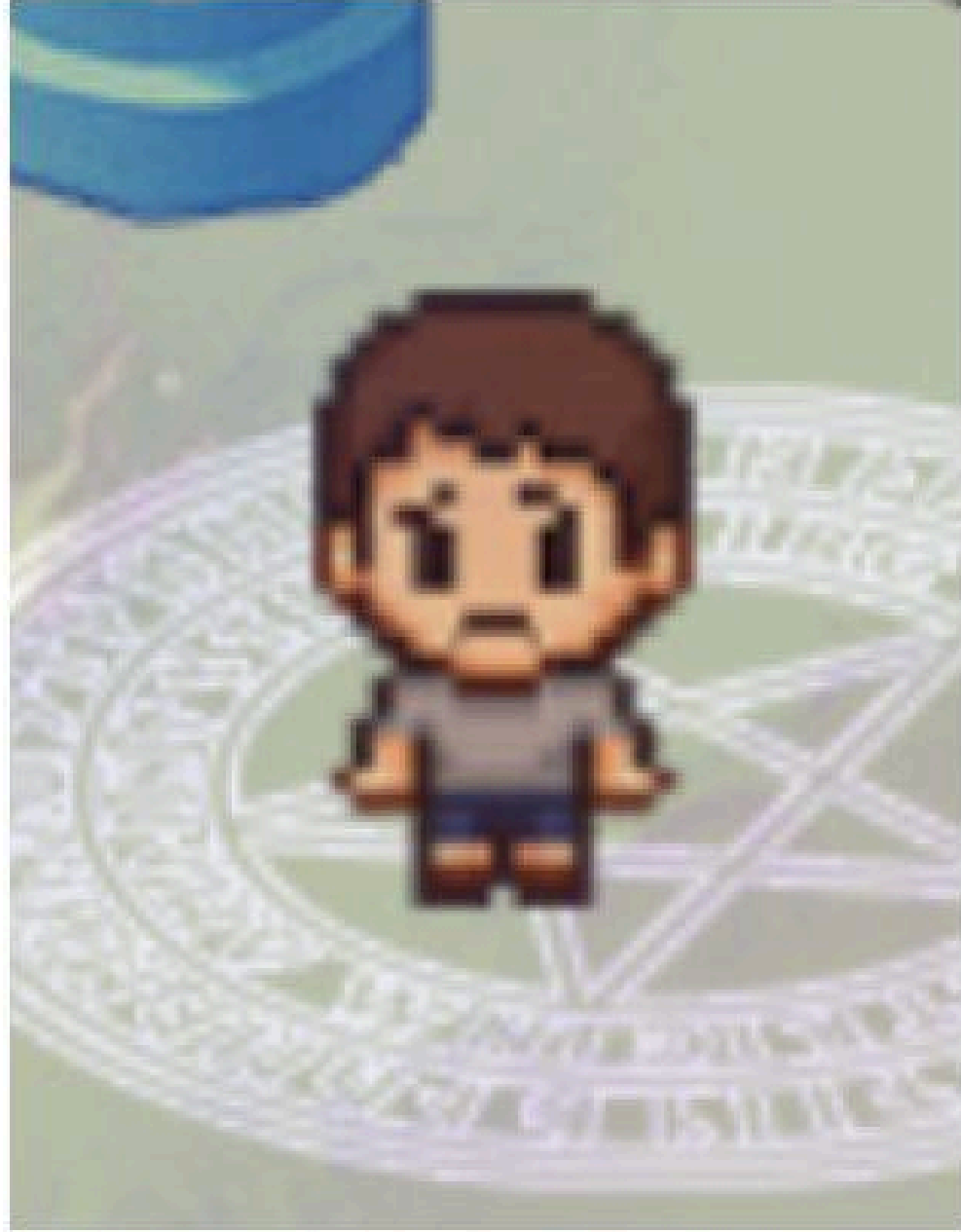
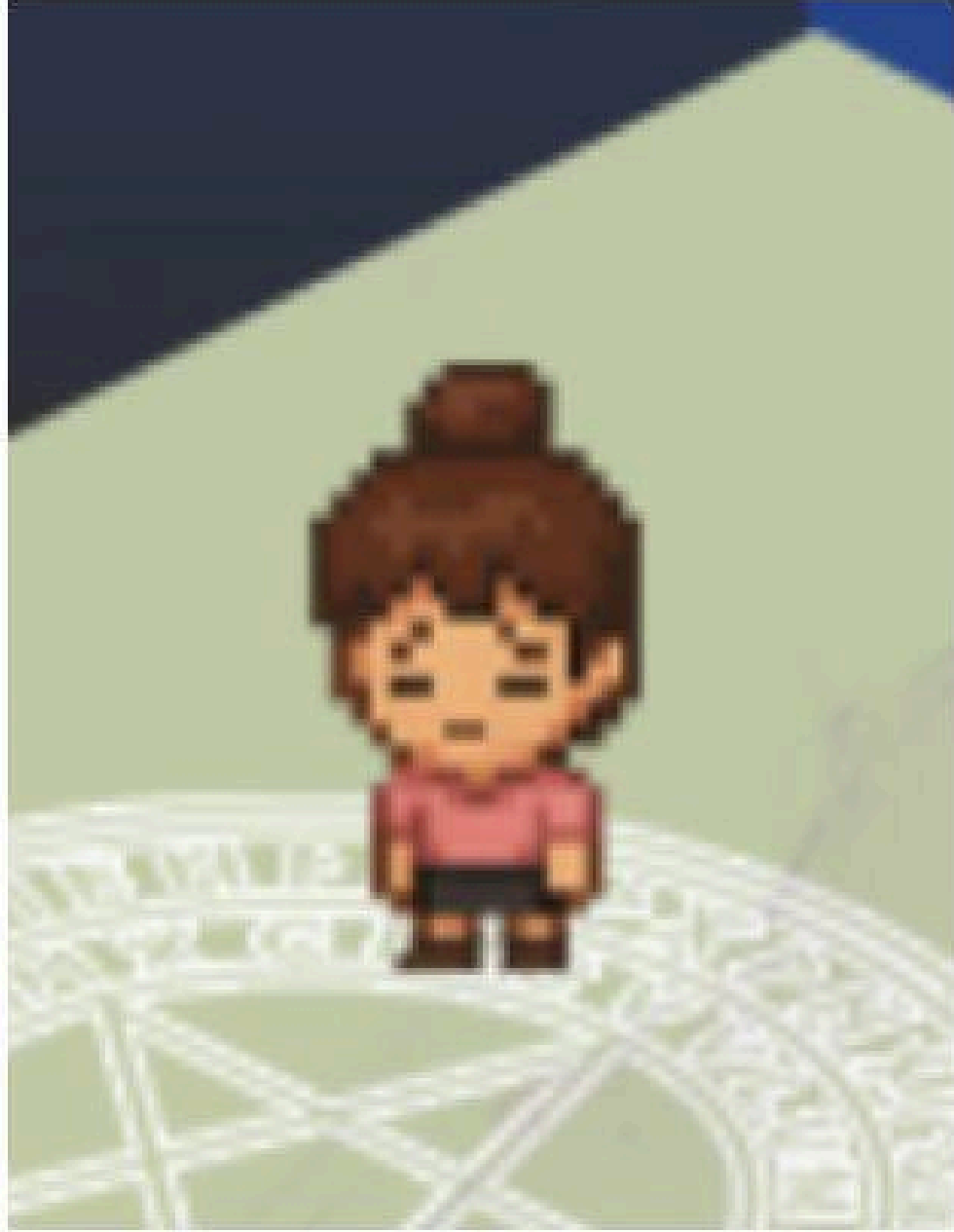
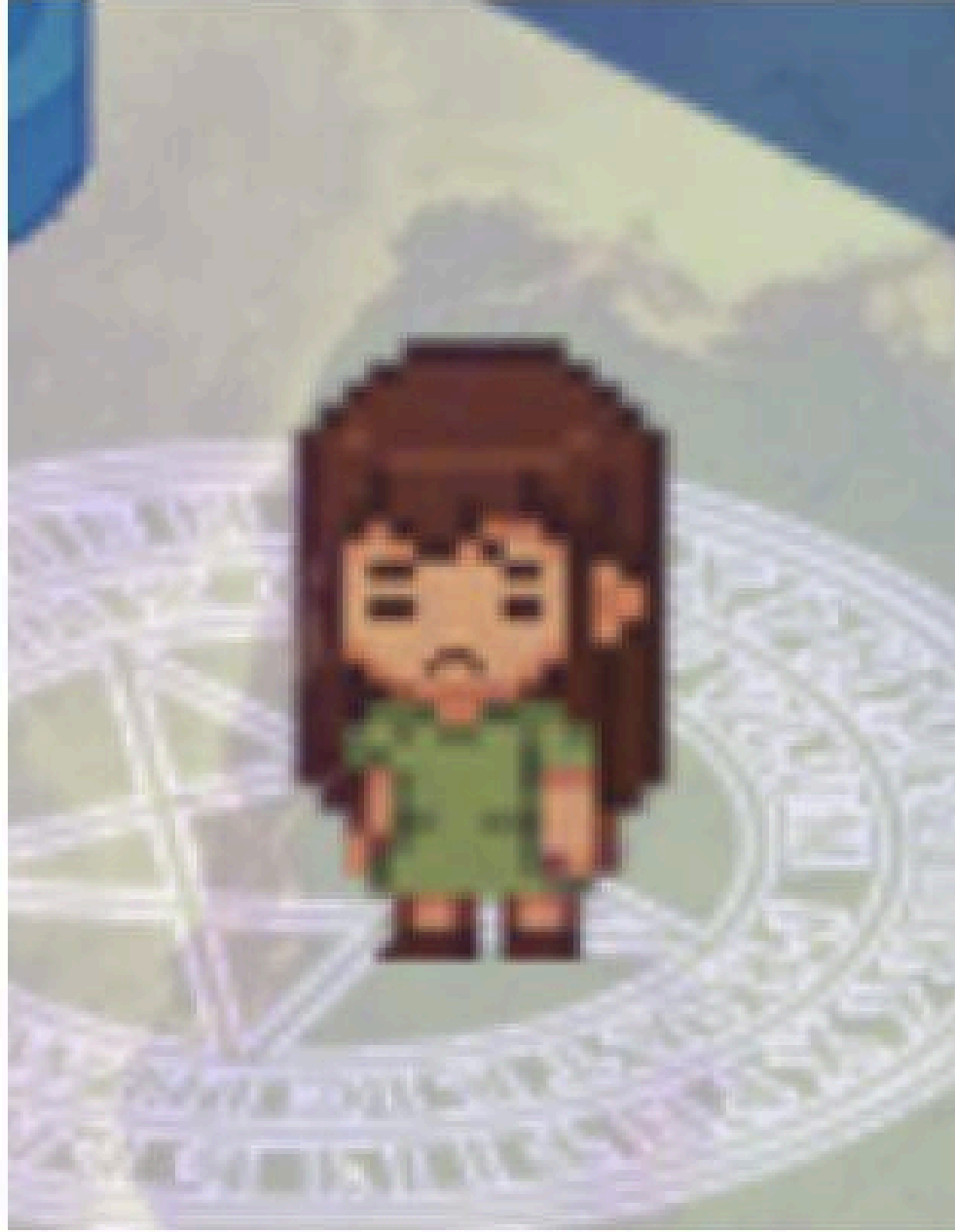
상대방의 말을 차분히 잘 들어줘요. 잘 들어주기만 해도 마음이 풀리고 오해가 해결되기도 해요.

상대방의 잘못을 이야기하는 게 아니라 내가 느낀 감정, 생각을 차분하게 이야기해요

초등

ZEP 사회정서교육 콘텐츠 활동지

3. 갈등 해결을 위한 조언해주기

수빈	지환	민정	하늘
			

친구가 겪은 상황

쓸 수 있는 전략

해줄 수 있는 조언

초등

ZEP 사회정서교육 콘텐츠 활동지

[5차시] 나의 감정을 돌아봐요

1. 질문 선택하기

일기를 쓰기 전에 아래 질문 중 답하고 싶은 질문을 선택해봅시다.

구분	질문	선택
감정 키오스크	1. 오늘 내가 겪은 상황은 무엇이었나요?	
	2. 그때 내가 느낀 감정은 무엇이었나요? (예: 화남, 속상함, 서운함 등)	
	3. 그 감정을 느낀 이유는 무엇인가요?	
	4. 나의 상황이나 감정을 사물이나 속담에 빗대어 표현한다면 어디에 빗댈 수 있나요?	
원인 키오스크	5. 그 일이 발생한 원인은 누구에게 있나요?	
	6. 그 일이 발생한 원인은 나(우리)에게 무엇이 있었기 때문인가요?	
	7. 그 일이 발생한 원인은 나(우리)에게 무엇이 없었기 때문인가요?	
행동 키오스크	8. 그 상황에서 내가 한 행동은 무엇이었나요?	
	9. 그 행동이 상황에 어떤 영향을 주었나요?	
	10. 그 상황에서 내가 한 행동은 무엇이었나요?	
성찰 키오스크	11. 내 행동은 잘 한 행동일까요?	
	12. 다음에 비슷한 상황이 온다면 나는 어떻게 행동하고 싶나요?	
	13. 내가 나에게 해주고 싶은 말은 무엇인가요?	
	14. 이번 경험을 통해 내가 배우고 싶은 점이나 다짐은 무엇인가요?	

2. 감정 일기쓰기

위에서 선택한 질문에 대한 답을 생각해서 일기에 적어봅시다.

내가 선택한 질문 번호 :

초등

ZEP 사회정서교육 콘텐츠 활동지

[6차시] 다짐하고 선언해요

1. 마무리 생각 나누기 & 스스로 칭찬하기

- 마음을 다스리는 것은 왜 중요할까요?

- 마음을 다스리는 사람과 그렇지 않은 사람은 어떻게 다를까요?

- 가장 기억에 남는 활동은 무엇인지 적어보세요.

- 공부를 마친 뒤, 내가 마음을 얼마나 잘 다스릴 수 있게 되었는지 별점으로 스스로 평가해 보세요.
별이 많을수록 내가 더 잘했다고 느끼는 거예요!



2. 자기평가 체크리스트

순	문항	매우 그렇다 (5)	그렇다 (4)	보통이다 (3)	아니다 (2)	전혀 아니다 (1)
1	나는 내가 느끼는 감정에 대해 잘 설명할 수 있다.					
2	나는 감정일기를 쓰는 방법을 안다.					
3	나는 다른 사람의 감정을 알아챌 수 있다.					
4	나는 화가 났을 때 감정을 조절하는 방법을 알고 있다.					
5	나는 슬프거나 속상할 때 내 마음을 돌보는 방법을 알고 있다.					
6	나는 다른 사람의 기분을 상하게 하지 않으려고 노력한다.					
7	나는 내 기분이 나빠졌을 때 상황을 바꾸려고 노력한다.					
8	나는 힘든 일이 있을 때 도움을 요청할 수 있다.					

* 내 점수로 알아보는 내 마음 상태

11~20점 : 더 많이 연습하면 좋아질 거예요!

21~30점 : 잘하고 있어요! 계속 노력해봐요.

31~40점 : 멋져요! 당신은 마음 다스리기 전문가예요!