

## 온라인상의 건강한 관계

건강하고 정중한 관계를 구성하는 자질과 온라인에서의 행동이 건강하거나 건강하지 않은 관계에서 어떤 역할을 하는지에 대해 살펴봅니다. 또한 소셜 미디어와 또래 그룹과의 관계가 교차하는 지점에서 발생하는 기회와 도전 과제를 검토하고 또래 사이에서 적극적으로 행동하는 방법을 알아봅니다.

# 관계 어휘 큰 소리로 말하기

## 파트 1

### 준비 및 참고 사항

참가자들을 하나의 원으로 모이게 합니다.

### 설명 및 활동 안내

오늘은 우리가 온라인에서 하는 행동이 관계의 건강에 미치는 영향에 대해 이야기하려고 합니다. 다른 사람을 위해 '행동하는 사람'이 되는 방법과 관계 문제로 도움이 필요한 친구를 알아보는 방법에 대해서도 이야기하겠습니다.

### 질문

'방관하는 사람' 또는 '행동하는 사람'이라는 단어를 들어본 사람이 있나요? 이 단어에 무슨 의미가 있나요?

### 준비 및 참고 사항

2~3가지 답변을 들어봅니다.

### 설명 및 활동 안내

여러분이 말한 것처럼 방관하는 사람이란 일어나는 행동을 지켜보는 사람을 말합니다. 오늘 활동에서는 건강하지 않거나 정중하지 않은 관계와 관련된 행동에 대해 이야기할 것입니다. 행동하는 사람이란 피해자를 돕거나 피해 상황을 막을 수 있도록 돕는 등 상황에 따라 여러 가지 방법으로 긍정적인 대응을 하는 사람을 말합니다.

## 파트 2

### 설명 및 활동 안내

이제 관계에 대해 이야기해봅시다. 먼저 우리는 '관계'가 상당히 광범위한 용어라는 점을 알아야 합니다. 여기에서는 '관계'를 다른 사람과의 모든 연결로 정의할 것입니다. 예를 들어 여러분은 친구나 학교 친구들과 연결되어 있고 같은 교외 활동(예: 영화 동아리)의 멤버로서 다른 사람들과 연결될 수 있습니다. 우리가 건강한 관계에 관해 이야기할 때 등장하는 어려운 질문은 '건강한 관계란 정확히 무엇일까'하는 것입니다. 사람들은 이 주제에 대해 서로 다른 생각을 가지고 있으며 좋은 답변도 많습니다.

모두가 유사하게 이해하고 있는지 확인하기 위해 우정, 동창 등 건강한 관계를 설명할 수 있는 단어에 대해 생각나는 대로 말해봅시다. 어떤 관계에서나 문제가 생길 수 있다는 점은 모두 알고 있으므로 유형별로 특정되는 건강한 행동에 대해

이야기해봅시다.

간단한 게임을 해볼까요? 우리가 원을 그리며 돌아다니는 동안 각자 건강한 관계를 설명하는 단어를 하나씩 말해봅시다. 제가 먼저 시작할게요. 저는 관계가 (지지하는, 신경을 쓰는, 친절한...) 것이라고 생각합니다.

### **준비 및 참고 사항**

플립차트에 참가자들이 말한 내용을 써보세요.

### **설명 및 활동 안내**

좋습니다. 생각을 나눠주셔서 감사합니다. 이제 단어들을 살펴봅시다.

### **질문**

여기에 동의하나요?

추가하고 싶은 것이 있나요?

이 단어들을 바탕으로 건강한 관계를 한 문장으로 정의할 수 있는 사람이 있나요?

그룹이 건강한 관계에 대해 공통된 정의를 내릴 수 있도록 지도합니다.

# 갤러리 워크

## 파트 1

### 준비 및 참고 사항

참가자들을 들썩 짝지어 나눕니다.

### 설명 및 활동 안내

이제 '건강한 관계'에 대해 이야기할 때 우리가 무엇을 생각하는지에 대해 리스트를 어느 정도 확보했으므로 초점을 조금 옮겨서 인터넷상의 관계에 대한 여러분의 경험을 살펴보겠습니다.

### 준비 및 참고 사항

포스터마다 아래의 질문 리스트에 있는 질문 하나씩을 적고 강의실에 포스터를 붙입니다.

포스터에 적을 수 있는 질문:

1. 인터넷 기술을 통해 누구와 교류하나요?
2. 어떤 플랫폼, 서비스 또는 웹사이트를 사용하여 사람들과 교류하나요?
3. 인터넷 및 모바일 기술(예: 태블릿 또는 휴대폰)이 건강한 관계를 맺고 유지하는 데 어떻게 기회를 제공하나요?
4. 모바일 기기와 컴퓨터 덕분에 어떻게 사람들과 연락하면서 지낼 수 있나요?
5. 건강한 관계를 맺고 유지하는 데 있어 인터넷과 모바일 기술로 인해 생기는 문제점에는 어떤 것들이 있나요?
6. 온라인에 게시된 게시물들로 인해 친구 관계에서 벌어진 문제가 생긴 경우를 보거나 경험한 적이 있나요?

### 설명 및 활동 안내

각 조에 포스트잇 메모지와 펜을 드리겠습니다. 강의실 벽의 포스터에는 다양한 질문이 있습니다. 제가 자료를 드리면 포스터를 둘러보세요. 포스트잇 메모지에 답변을 적고 포스터에 붙이세요. 질문에 대한 답변이 2개 이상이라면 각 답변을 별도의 메모지에 적어서 포스터에 붙이세요. 제한 시간은 8분입니다. 시작합니다!

### 준비 및 참고 사항

활동이 끝나면 포스터를 걷고 그룹을 다시 모읍니다.

### 질문

각 질문에 대한 공통적인 답변은 무엇인가요?

누락되었다고 생각하는 것이 있나요?

눈에 띄는 경향이 있나요?

인터넷 기술로 인해 친구들과의 관계가 어떻게 바뀌었나요?

인터넷 기술로 인해 삶의 다양한 측면이 더 쉬워졌나요? 아니면 더 어려워졌나요? 그 이유는 무엇인가요?

# 시나리오 토론

## 토론

### 설명 및 활동 안내

이제 우리는 기술 및 관계와 연관된 행동 중 하나인 문자 메시지를 지나치게 많이 보내는 행동, 즉 '문자폭탄'에 대해 토론할 것입니다.

'문자폭탄'에 대해 알고 있나요?

### 준비 및 참고 사항

2~3가지 답변을 들어봅니다.

### 설명 및 활동 안내

문자폭탄은 문자 메시지를 너무 많이 보내서 상대방을 지치게 하는 경우를 말합니다.

### 질문

이런 경험을 해본 사람이 있나요?

여러분이 문자 메시지를 받는 사람이라면 어떻게 하시겠어요? 그 이유는 무엇인가요?

친구 중 한 명이 여러분에게 다가와 이러한 상황을 겪고 있다고 말한다면 어떤 조언을 하시겠어요? 행동에 나설 건가요? 어떤 행동을 할 수 있을까요?

1. 더 알아보기: 친구를 돕기 위해 이렇게 조치를 취하는 것을 '행동한다'(upstanding)'라고 말합니다.

### 질문

친구를 위해 나서지 못하는 이유에는 어떤 것이 있을까요?

친구 중 한 명이 다른 친구에게 문자 메시지를 너무 많이 보내지 말라고 요청하는 상황을 가정해봅시다. 상대방이 항상 집에 찾아오고 끊임없이 만나자고 이야기하면 어떻게 될까요? 문제가 점점 심각해져서 '단계적 확대'(escalation, 에스컬레이션)라고 부를 수 있는 상황이 된 것 같습니다. 이렇게 문제가 확대되면 친구에게 어떤 조언을 할 수 있을까요?

문제가 실제로 심각해지더라도 것처럼 행동하는 사람으로서 대응할 수 있나요? 행동하는 사람이 되려면 지금 어떻게 해야 할까요?

## 설명 및 활동 안내

문자폭탄은 기술이 건강한 관계 형성에 방해가 되는 한 가지 사례입니다.

## 질문

다른 예로는 어떤 것들이 있을까요?

이러한 문제를 어떻게 해결할 수 있을까요?

이제까지 논의한 내용이 관계에 있어서 기술이 어떤 역할을 하는지에 대해 무엇을 알려주나요?

## 준비 및 참고 사항

기술이 관계에 미치는 긍정적이거나 부정적인 영향에 대해 토론하도록 지도합니다.

# 스펙트럼 활동

## 파트 1

### 설명 및 활동 안내

다양한 관계에서의 특정 행동을 살펴보고 건강한 관계와 건강하지 않은 관계 사이가 어느 범위에 해당하는지 알아보겠습니다.

모두에게 포스트잇 메모지를 하나씩 나누어드리겠습니다. 포스트잇 메모지에는 관계 속에서 할 수 있는 행동이 적혀 있습니다. 예를 들면 '파트너에게 쉬지 않고 문자 메시지 보내기' 또는 '서로 소셜 미디어 비밀번호 공유하기'와 같은 것입니다. 포스트잇 메모지를 받으면 일어서서 강의실 앞쪽으로 가세요. 강의실의 한쪽은 가장 건강한 관계에서 일어나는 행동을, 반대쪽은 가장 건강하지 않은 관계에서 일어나는 행동을 나타냅니다.

나오면서 메모지에 적힌 행동이 건강한지 건강하지 않은지에 대해 생각해보고 줄을 서세요. 예를 들어 '파트너에게 쉬지 않고 문자 메시지 보내기'가 '친구가 게시하는 모든 것에 '좋아요'를 누르고 다시 공유하기'보다 더 건강하지 않다고 생각하면 건강하지 않은 행동 쪽에 가깝게 서세요.

### 준비 및 참고 사항

메모지에 포함할 수 있는 내용:

1. 파트너에게 쉬지 않고 문자 메시지 보내기
2. 서로 소셜 미디어 비밀번호 공유하기
3. 허락받지 않고 친구의 문자 메시지 읽기
4. 모르는 사람이나 잘 알지 못하는 사람과 온라인에서 대화하기
5. 다른 사람의 소셜 미디어 게시물에 무례한 댓글 게시하기
6. 소중한 사람에게 '잘자' 또는 '좋은 아침이에요'라는 인사를 문자 메시지로 (매일) 보내기
7. 친구와 했던 논쟁을 소셜 미디어 플랫폼에 공개하기
8. 친구가 게시하는 모든 것에 '좋아요'를 누르고 다시 공유하기
9. 친구의 계정 또는 친구의 이름으로 소셜 미디어 콘텐츠 게시하기
10. 파티에서 찍은 사진에 친구 태그하기



## 11. 소셜 미디어에서 학교 친구에 대한 소문내기

참가자가 나와서 자리에 서는 동안 참가자에게 그 위치에 선 이유를 물어보고 필요하다면 위치를 옮길 수 있도록 합니다.

참가자가 스펙트럼에서 자신의 위치를 정하면 강의실 앞쪽에 포스트잇 메모지를 붙이도록 하고 한 발짝 물러서서 전체 스펙트럼을 볼 수 있도록 하세요.

### 준비 및 참고 사항

참가자가 원한다면 포스트잇 메모지에 답변을 적어서 강의실 앞쪽에 붙이는 대신 토론을 통해 아래에 있는 처음 2가지 질문에 답변하도록 합니다.

### 질문

건강하지 않은 행동의 다른 예를 생각해낼 수 있나요?

건강한 행동의 다른 예를 생각할 수 있나요?

스펙트럼에 하나의 정답이 있나요? 그 이유는 무엇인가요? 모두 동의하나요?

### 질문

우리는 이러한 특정 행동을 건강한 관계에서부터 건강하지 않은 관계 사이의 스펙트럼에 두었습니다. 그런데 건강하다고 생각했던 행동이 실제로는 그렇지 않은 상황이 있을 수 있나요? 또는 반대 상황이 생길 수 있나요? 언제 그런 일이 생길 수 있나요?

X가 건강하지 않은 행동이라면 [참가자가 스펙트럼의 '건강하지 않은' 쪽에 가까이 둔 특정 행동 선택] 이를 해결하기 위해 무엇을 해야 할까요?

다른 사람의 행동이 불편하다면 어떻게 이야기할 수 있을까요?

# 과제

## 파트 1

### 설명 및 활동 안내

우리는 오늘 인터넷 기술과 관계에 대해 많은 이야기를 나누었습니다. 여기에 대해 생각하기 시작한 여러분이 배운 내용을 다른 사람과 어떻게 공유할 수 있을까요? 관계에 있어서 건강하지 못한 행동을 목격한 경우 다른 사람이 행동할 수 있도록 격려하는 데 활용할 수 있는 활동에는 어떤 것들이 있을까요?

### 과제

참가자를 3~4명씩 그룹으로 나눕니다.

### 설명 및 활동 안내

2가지가 제안되어 있습니다. 또 다른 아이디어가 있다면 직접 시도해보세요! 제한 시간은 30분입니다.

1. 제안 #1: 학교 또는 커뮤니티 멤버를 대상으로 관계에 있어서 기술의 역할과 관련하여 할 수 있는 이벤트를 하나 계획합니다. 이 이벤트는 다큐멘터리 상영/토론, '온정을 나누는 주간'과 같은 캠페인 또는 발표가 될 수 있습니다. Facebook 또는 Twitter와 같은 소셜 미디어를 사용하여 이벤트를 광고하는 방법의 예시를 들어봅니다. 이와 병행할 시각 자료(예: 그림, 재미있는 이미지 등)를 자유롭게 만들어봅니다.
2. 제안 #2: 어떤 관계(예: 형제/자매간의 관계 또는 학교 친구 관계)와 소셜 미디어가 그 관계에 미칠 수 있는 영향에 대한 이야기를 적어봅니다. 짧은 연극을 연출하여 연기하거나 시각 자료(예: 만화)를 만들거나 가상의 Facebook 뉴스피드 또는 Twitter 대화를 작성할 수 있습니다. 창의력을 발휘해보세요!

## 파트 2

### 과제

30분이 지난 다음 만든 것을 그룹과 공유하고 아래 질문에 대해 토론하도록 합니다.

### 질문

어떤 주제를 다루고 있나요? 사람들이 여러분의 아이디어에서 어떤 점을 배우길 원하나요?

이 아이디어가 학교/커뮤니티/친구에게 어떤 도움이 될 수 있나요?

대상이 누구인가요?

대상에게 아이디어를 어떻게 광고할 예정인가요?

대상이 어떻게 반응할 것이라고 생각하나요?

# 생각 정리하기

## 생각

### 설명 및 활동 안내

모두 건강한 관계, 특히 기술로 인한 변화에 대해 조금 더 깊이 생각하게 되었길 바랍니다. 또한 불편한 상황을 목격하거나 다른 사람에게 상처가 되는 상황에서 친구가 자신이나 다른 사람을 위해 '행동'하도록 격려할 수 있는 방법에 대해 생각해보았길 바랍니다.

### 질문

무엇을 배웠나요?

어떤 활동이 가장 좋았나요? 그 이유는 무엇인가요?

가장 마음에 들지 않았던 활동은 무엇인가요? 그 이유는 무엇인가요?

배운 내용이나 했던 활동을 어떻게 실제 생활에 적용할 수 있을까요?

여러분이 한 일을 친구에게 어떻게 설명할 수 있을까요?

새롭거나 놀라운 내용이 있었나요?

건강하거나 건강하지 않은 관계에 대해 하고 싶은 질문이 있나요?