

2022 개정 교육과정

경상북도교육감 인정

22-경북-61-초교-26-004

초등
학교



마음성장 I

6학년 사회정서학습 인정도서



경상북도교육청
Gyeongsangbuk-do Office of Education

머리말

오늘날 학교 교육의 중요한 과제 중 하나는 학생들이 건강한 마음을 바탕으로 자신과 타인을 존중하며 조화로운 관계를 맺을 수 있도록 돕는 것입니다. 지식과 기술의 습득만으로는 학생들의 온전한 성장을 보장하기 어렵습니다. 감정을 이해하고 조절하며, 더불어 살아가는 힘을 기르는 사회정서학습은 미래 사회를 살아갈 우리 아이들에게 꼭 필요한 역량입니다.

지난해 『마음성장』 4학년 인정도서를 통해 학생들이 자신을 이해하고 긍정적인 관계를 맺는 힘을 기를 수 있도록 노력했다면, 올해 개발된 『마음성장 I』 6학년 인정도서는 그 경험을 한 단계 더 확장하고자 합니다. 현장의 교사들이 함께 참여하여 완성한 이 인정도서는 초등학교 교육의 마지막 해를 보내는 아이들이 자신을 성찰하고, 진로와 삶의 방향을 탐색하며, 사회 구성원으로서 책임과 배려를 배우는 데 초점을 두었습니다.

『마음성장 I』은 학생들에게 마음의 성장을 체험하는 따뜻한 배움의 장이 될 것입니다. 수업 속에서 아이들은 자신의 감정을 인식하고 조절하는 힘을 기르며, 친구와의 관계에서 존중과 협력을 배우게 됩니다. 또한 다양한 활동과 대화를 통해 공동체의 일원으로서 서로를 이해하고 지지하는 법을 익혀갈 것입니다.

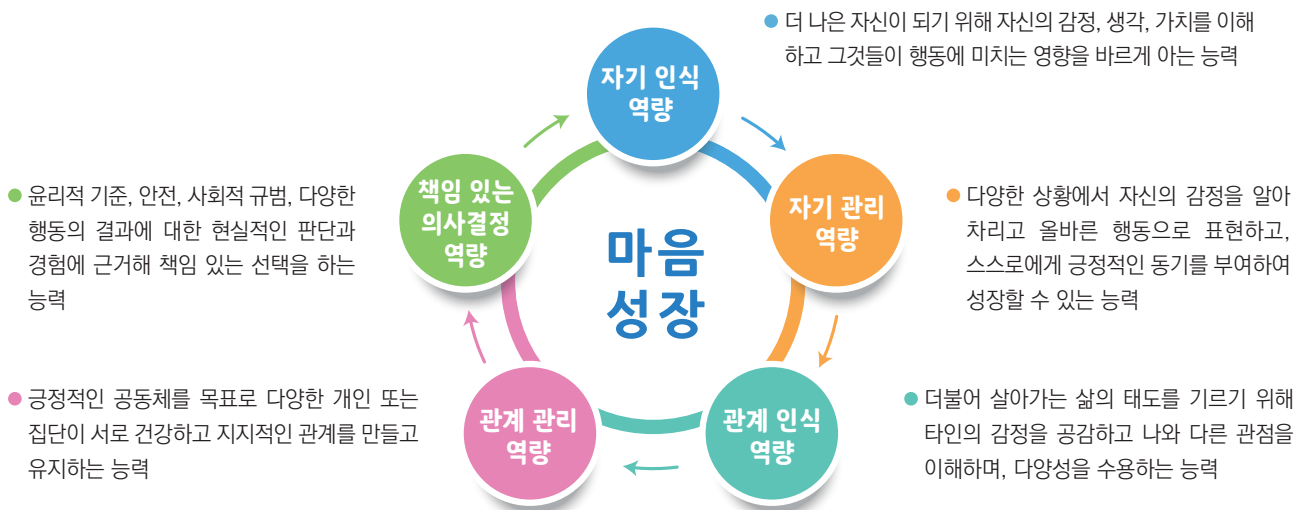
이 인정도서는 학생들에게만 의미 있는 것이 아닙니다. 교사에게는 수업과 생활지도의 실천적 길잡이가 되고, 학부모에게는 자녀와 함께 마음을 키워갈 수 있는 소중한 기회가 되며, 학교에는 모두가 함께 성장하는 문화의 밑거름이 될 것입니다. 교사와 학부모가 한마음으로 협력할 때, 교육의 힘은 배가 되고 학교는 진정으로 행복한 배움터가 됩니다.

경상북도교육청연구원은 앞으로도 사회정서학습을 중심으로 한 전인교육의 실현을 위해 최선을 다할 것입니다. 『마음성장 I』 6학년 인정도서가 학교 현장에서 널리 활용되어, 학생들의 마음 건강을 지키고 교사의 열정을 북돋우며, 모두가 함께 성장하는 행복한 학교를 만들어가는 데 소중한 밑거름이 되기를 기대합니다.



구성과 특징

초등학교 '마음성장 I'은 학생들이 자신을 이해하고 감정을 조절하며 다른 사람과 공감·소통하여 건강한 사회 구성원으로 성장하는 데 요구되는 지식, 태도, 기술을 습득함으로써 사회정서 역량 발달을 돕는 교과입니다. 사회정서 역량을 기르기 위해 자기 인식 역량, 자기 관리 역량, 관계 인식 역량, 관계 관리 역량, 책임 있는 의사결정 역량을 도입하여 내용을 구성하였습니다.



각 단원은 해당 역량을 키우기 위해 알맞은 주제를 설정한 후 차시를 구성하였습니다. 학교뿐만 아니라 가정, 사회에서도 학생들이 스스로 문제를 해결하고 성장할 수 있도록 각 차시는 「알아보기」, 「함께하기」, 「실천하기」로 이루어져 있습니다.

알아보기

단원별로 역량의 개념을 명확하게 정의하기 위해 질문과 다양한 관점을 제시하여 학생들이 비판적 사고를 할 수 있게 유도하였습니다.

함께하기

사회정서 역량의 하위 기술을 향상시킬 수 있도록 학생들의 발달 수준을 고려하여 다양한 놀이, 그림책, 역할극 등을 활용한 참여형 활동을 중심으로 구성하였습니다.

실천하기

자신의 행동을 반성하고 개선점을 찾는 자기평가 과정을 통해 자기 주도적 학습을 장려하고, 학습의 과정과 결과를 자신의 삶과 연계하여 사회정서 역량을 내면화할 수 있게 안내하였습니다.

차 례 contents

자기 인식

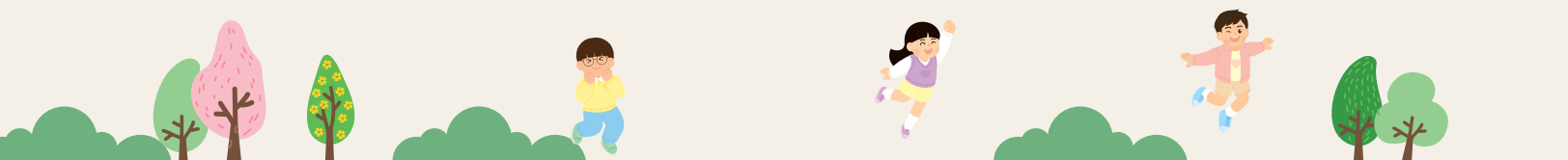
1. '나'라는 보물을 찾아요

- 내 안의 나를 찾아보아요 9
- 나의 강점을 찾아보아요 13
- 나의 강점을 발전시켜요 16
- 내 감정을 알아보아요 19
- 고민을 함께 풀어가요 23
- 사춘기를 딛고 성장해요 26

자기 관리

2. 나의 마음을 살피며 어루만져 주어요

- 감정을 표현하면 마음이 가벼워져요 (1) 31
- 감정을 표현하면 마음이 가벼워져요 (2) 34
- 생각을 바꾸어 감정을 조절해요 (1) 37
- 생각을 바꾸어 감정을 조절해요 (2) 40
- 나를 돌보아요 (1) 43
- 나를 돌보아요 (2) 46
- 나를 돌보아요 (3) 49



관계 인식

3. 달라도 괜찮아요

- 귀 기울이면 마음이 보여요 55
- 마음의 표정을 읽어요 59
- 공감 레시피를 배워요 62
- 바라보는 관점이 달라요 65
- 서로 다름을 알아가요 67
- 다름을 존중해요 70

관계 관리

4. 함께해요, 우리

- 함께하면 해낼 수 있어요 75
- 내 생각과 느낌을 솔직히 말해요 77
- 현명하게 거절해요 80
- 용기 있게 말해요 83
- 학급 갈등을 해결해요 87

책임 있는 의사결정

5. 최선의 선택을 해요

- 나와 너, 모두를 위한 선택 93
- 공공의 이익을 위한 선택 99

부 록 107



1. '나'라는 보물을 찾아요


- ★ 나는 나 자신을 어떻게 생각하고 있나요? 나의 강점을 찾아 가꾸어 나가려면 어떻게 해야 할까요?
- ★ 마음은 무엇이고, 어떤 특징을 가지고 있나요? 요즘 나의 마음을 살펴 볼까요?



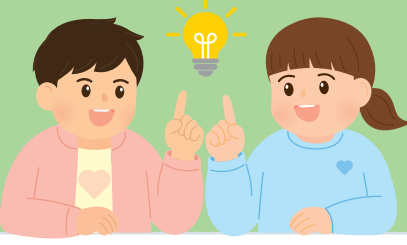
이렇게 배워요




1 내 안의 나 찾아보기



2 나의 강점을 찾아보고
나의 소중함 느끼기



3 강점과 함께 발전된
나의 모습 상상하기



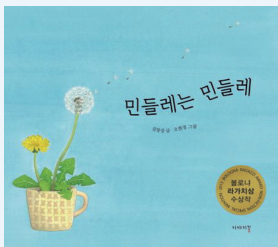
4 나의 마음을 알아보고
사춘기를 딛고 성장하기

내 안의 나를 찾아보아요

- ✓ 내 모습을 떠올려 보고 내 안의 나를 찾아봅시다.

알아보기

- ♡ 그림책 내용을 듣고 이야기를 나누어 봅시다.



작고 흔하지만 언제든 어디서든 민들레는 민들레인 것처럼 자기다움을 이야기하는 그림책을 소개합니다. 늘 곳곳하게 살아가는 민들레처럼 언제든 어디서든 나는 내가 아닐까요?



『민들레는 민들레』

» 이 책에서는 민들레의 모습이 어떠하다고 했나요?

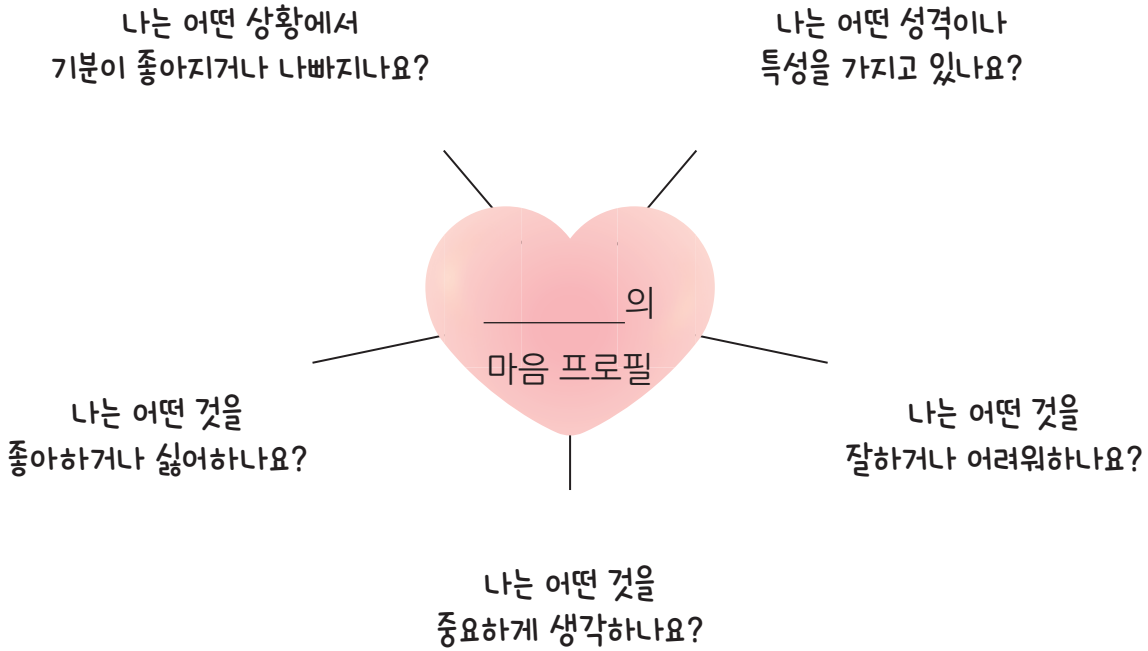
» 나는 나 자신에 대해 어떻게 생각하고 있나요?

» 이 책을 읽고 나서 나에 대해 달라진 생각이 있나요?

함께하기

♡ 나를 표현하는 ‘마음 프로필’을 만들어 봅시다.

» 나를 표현하기 위해 아래의 질문을 생각하며 마인드맵을 그려 보아요.



» 마인드맵의 낱말을 활용하여 ‘마음 프로필’을 만들어 보아요.

부록1 109쪽



닉네임: 호기심 대왕

마음 프로필

#뚝뚝뚝_뭐든지_잘_만들어요
 ~~~~~  
 #호기심\_대왕 #궁금한\_건\_못\_참아  
 ~~~~~  
 #호기심_가득 #열정_가득
 ~~~~~

♡ 민들레가 민들레인 것처럼 나는 나입니다. 『민들레는 민들레』 그림책과 ‘마음 프로필’을 생각하며 ‘나는 나’ 이야기를 만들어 봅시다.

- 1 영상을 보고 A4용지를 활용하여 여섯 쪽 미니북을 만들어요.
- 2 가장 앞에는 ‘( 김경북 )은/는 ( 김경북 )’으로 제목을 써요.
- 3 2~5쪽은 ‘마음 프로필’에 적은 낱말들을 생각하며 글과 그림으로 표현해요.
- 4 6쪽은 ‘마음 프로필’을 적어 작가 소개를 완성해요.



여섯 쪽 미니북 만들기



나는 여섯 쪽 미니북에 나의 이야기를 이렇게 글과 그림으로 표현했어.  
너도 다양한 방법으로 너의 이야기를 표현해 봐.

♡ ‘이 책의 주인은?’ 놀이를 해 봅시다.

- 1 선생님께서 들려주는 책의 내용을 주의 깊게 들어요. 단, 선생님께서는 책 제목은 이야기 하지 않을 거예요.
- 2 책의 내용을 듣고 책의 주인인 것 같은 친구를 지목해요.
- 3 가장 많이 지목된 사람에게 ‘당신이 이 책의 주인입니까?’라고 질문해요.
- 4 지목된 사람은 책의 주인인지 아닌지 대답해요.

## 실천하기

♡ 우리 반 ‘나는 나’ 이야기 전시회를 열어 봅시다.

- 1 ‘나는 나’ 이야기와 ‘마음 프로필’을 다양한 방법으로 전시해요.
- 2 친구들의 이야기와 프로필을 읽어 보고 나의 생각을 붙임쪽지에 적어요.
- 3 붙임쪽지에는 공감의 말, 응원의 말 등 다양한 생각을 적어요.
- 4 붙임쪽지를 친구들의 작품에 붙여 나의 생각을 공유해요.
- 5 나의 이야기와 프로필에 적힌 친구들의 생각을 읽어 보아요.

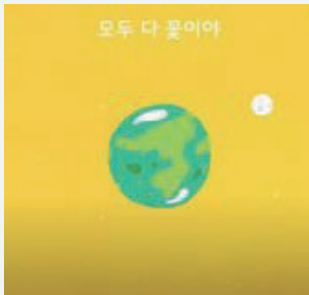


# 나의 강점을 찾아보아요

- ✓ 내가 가진 강점을 찾아보고 나의 소중함을 생각해 봅시다.

## 알아보기

- ♥ 『모두 다 꽃이야』 노래를 듣고 이야기를 나누어 봅시다.



이 노래는 꽃이 어디에서 피든, 어떤 계절에 피든, 이름이 있든 없든 그게 중요하지 않다고 말해 줍니다. 그냥 피어 있는 그 모습만으로도 꽃이라는 걸 알려 주지요. 우리도 마찬가지예요. 이름이나 모습, 하는 일이 달라도 이 세상에 존재한다는 것만으로 소중한 의미가 있다는 걸 일깨워 주는 노래입니다.



『모두 다 꽃이야』

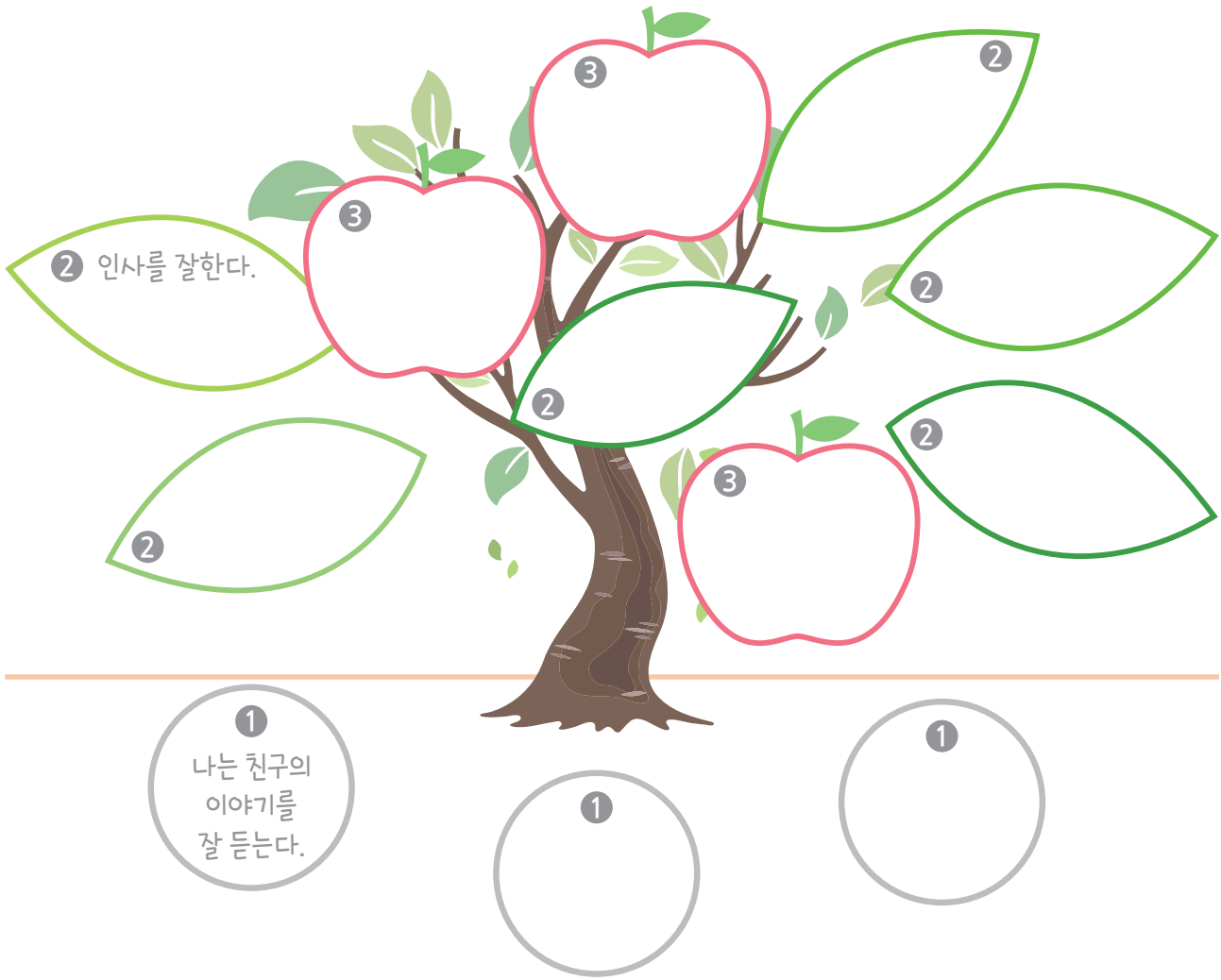
- » 노래를 듣고 어떤 생각이나 느낌이 드는지 말해 볼까요?

- » 기억에 남거나 인상 깊었던 낱말이 있나요?

♥ 나의 강점과 친구의 강점을 생각하며 '강점 나무'를 만들어 봅시다. **부록2 111쪽**


- 1 나무 뿌리에 내가 생각하는 나의 강점을 세 가지 적어요.
- 2 모둠 친구들과 서로의 강점을 돌아가며 이야기해요. 친구가 이야기해 준 나의 강점을 나뭇잎에 적어요.  
(예) 무거운 물건을 잘 들 수 있다. 친구의 이야기를 잘 들어준다. 동물을 잘 돌본다. 인사를 잘한다.
- 3 나무 뿌리와 나뭇잎에 적힌 강점 중 가장 마음에 드는 강점 세 가지를 나무 열매에 적어 강점 나무를 완성해요.

( )의 강점 나무



- ♥ 내가 박물관에 전시된다면 어떻게 불리고 싶나요? 나의 강점을 담아 나를 부르는 다른 말을 떠올려 봅시다.

강점 나무에 적었던  
강점들을 살펴보며  
나를 소개하는 이름을  
생각해 보아요.



**나를 소개하는 이름**

(예) 친구들의 이야기를  
잘 들어 주는 공감왕

**실천하기**

- ♥ BTS의 'Answer : Love Myself'를 들어 보고 가사의 의미를 되새겨 봅시다.  
다음의 '칭찬 쪽지'에 나 자신에게 긍정의 힘을 줄 수 있는 칭찬의 말을 적어 봅시다.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

(예) 무슨 일이든 열심히 하는 나를 칭찬합니다.

# 나의 강점을 발전시켜요

- ✓ 나의 강점으로 발전된 나의 모습을 상상해 봅시다.

## 알아보기

- ♥ 리오넬 메시의 이야기를 살펴보고 생각을 나눠 봅시다.

리오넬 메시는 세계에서 매우 유명한 축구 선수 중 한 명이에요. 훌륭한 축구 선수인 리오넬 메시가 자신의 약점인 작은 키로 힘든 시기를 겪었다는 것을 알고 있나요?

어릴 때 메시의 키는 또래보다 작았어요. 병 때문에 키가 잘 자라지 않았기 때문이에요. 병원 치료도 받아야 했고, 많은 사람들이 “저렇게 작아서 어떻게 축구 선수가 되겠어?”라고 말하기도 했어요.

하지만 메시는 자신이 할 수 없는 것보다 할 수 있는 것에 집중했어요. 매일매일 연습하고, 실력을 키웠어요. 작지만 빠르고 민첩하게 움직이는 자기만의 강점을 살렸죠. 결국 메시는 노력과 강점으로 축구 역사에 남을 선수로 성장했어요.

- » 리오넬 메시는 어릴 적 어떤 어려움을 겪었나요?
- » 리오넬 메시는 자신의 약점을 어떻게 극복했나요?
- » 리오넬 메시의 이야기에서 찾을 수 있는 긍정 메시지는 무엇인가요?
- » 나의 강점은 무엇인가요?

## 함께하기

♡ 나의 강점을 생각하며 ‘강점 나눔’ 놀이를 해 봅시다.

» 나의 어떤 강점을 나눌 수 있을까요?

» 나의 강점을 친구가 가지게 된다면 어떤 점이 좋을까요?

» ‘강점 나눔’ 놀이의 방법을 알아보아요.

부록3 113쪽

- 1 나의 강점과 강점의 좋은 점을 적은 강점 목록을 만들어요.
- 2 친구들이 나의 강점을 간단히 체험할 수 있는 동작이나 활동에는 무엇이 있을지 생각해요.
- 3 강점 목록 완성, 강점 체험 등의 ‘강점 나눔’ 놀이를 준비해요.
- 4 교실을 돌아다니며 서로의 강점을 체험하며 나눔 활동을 해요.

» 친구에게 나눔 받은 강점 중 가장 마음에 드는 강점은 무엇인가요?

♡ 나의 강점을 더욱 계발하기 위해 어떤 노력을 할 수 있을지 써 봅시다.

|      |  |
|------|--|
| 노력 1 |  |
| 노력 2 |  |
| 노력 3 |  |



# 내 감정을 알아보아요

- ✓ 여러 가지 감정에 대해 알아보시다.

## 알아보기

- ♥ ‘무드미터’에 대해 알아보시다.

|                                 |         |         |      |      |       |        |
|---------------------------------|---------|---------|------|------|-------|--------|
| 높음<br>↑<br>에너지<br>상태<br>↓<br>낮음 | 몹시 화가 난 | 스트레스 받는 | 충격받은 | 활발한  | 흥겨운   | 아주 신나는 |
|                                 | 불안한     | 화난      | 초조한  | 집중하는 | 행복한   | 자랑스러운  |
|                                 | 골치 아픈   | 걱정하는    | 짜증나는 | 유쾌한  | 기쁜    | 재미있는   |
|                                 | 낙담한     | 슬픈      | 지루한  | 안전한  | 만족스러운 | 감사하는   |
|                                 | 비참한     | 쓸쓸한     | 피곤한  | 차분한  | 편안한   | 안정적인   |
|                                 | 절망한     | 고독한     | 지친   | 나른한  | 고요한   | 안락한    |
|                                 | 나쁨 ←    | 기분 상태   |      |      |       | → 좋음   |

- » 무드미터의 가로축은 무엇을 나타내나요?
- » 무드미터의 세로축은 무엇을 나타내나요?
- » 무드미터는 왜 만들었을까요?

## 함께하기

♡ 기억에 남는 일을 떠올리며 나의 감정을 무드미터에서 찾아봅시다.

» 최근에 겪은 일 중 가장 기억에 남는 일은 무엇인가요? 그 때의 감정을 19쪽의 무드미터에서 찾아 보아요.

» 어떤 일을 겪었고 그때 내 감정은 어땠는지 친구들과 이야기해 보아요.

» 서로의 이야기를 듣고 만약 나라면 어떤 감정이 들었을지 이야기해 보아요.



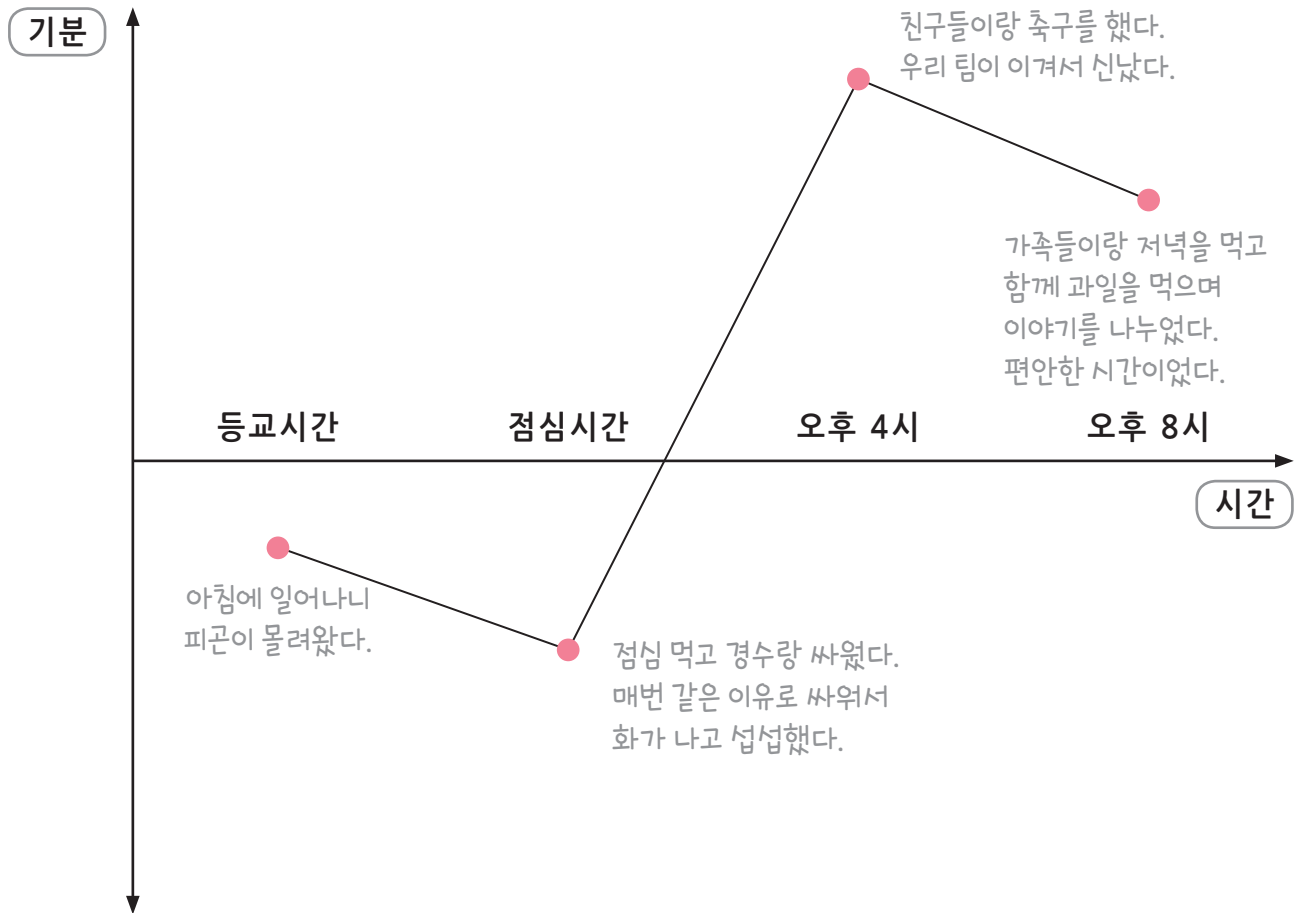
내가 어떤 감정인지 잘 모를 수도 있어요.  
그럴 때는 몸의 상태를 살펴보며 감정을 추측할 수 있어요.  
그리고 같은 상황이라도 감정은 사람마다 다를 수 있어요.

♡ 하루 동안의 감정 변화를 살펴봅시다.

» 하루 동안의 감정 변화를 아래와 같이 ‘감정 그래프’로 표현하고, 내 감정이 하루 동안 어떻게 변화하는지 살펴보아요.

부록4 115쪽

## 의 감정 그래프



» 나의 ‘감정 그래프’를 친구들에게 소개해 보아요.




점심시간에 경수랑 싸웠어.  
매번 같은 이유로 싸워서 화가 나고 섭섭했어.  
그래도 오후 4시에 축구에 이겨서 신났어.

## 실천하기

♡ 일주일 간 나의 감정 변화를 살펴봅시다.

» 일주일 동안 요일별로 가장 기억에 남는 일과 그때 느낀 감정을 다음 표에 적어 보아요.

| 월 일 요일 | 월 일 요일 | 월 일 요일 | 월 일 요일                                                                                |
|--------|--------|--------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|        |        |        |                                                                                       |
|        |        |        |                                                                                       |
| 월 일 요일 | 월 일 요일 | 월 일 요일 |                                                                                       |
|        |        |        |  |
|        |        |        |                                                                                       |

(예)

| ○월 1일 금요일                   | ○월 2일 토요일                    | ○월 3일 일요일                           | ○월 4일 월요일                 | ○월 5일 화요일 | ○월 6일 수요일            | ○월 7일 목요일                     |
|-----------------------------|------------------------------|-------------------------------------|---------------------------|-----------|----------------------|-------------------------------|
| 오늘은 걱정도, 힘든 일도 없는 편안한 하루였다. | 심심하고 지루한 하루, 내일이 빨리 왔으면 좋겠다. | 친구들과 놀러 가기로 한 날, 하루 종일 기분이 날아갈 듯했다. | 어제 너무 신나게 놀아서 그런지 좀 힘들었다. | 친구와 싸웠다.  | 오늘은 뭔가 쓸쓸하고 기운이 빠졌다. | 친구의 도움으로 잃어버렸던 물건을 찾았다. 감사했다. |
| 편안한                         | 지루한                          | 아주 신나는                              | 피곤한                       | 화난        | 쓸쓸한                  | 감사하는                          |

# 고민을 함께 풀어가요

- ✓ 자신에게 적합한 고민 대처 방법을 선택해 봅시다.

## 알아보기

- ♥ 마음속 고민을 나누어 봅시다.

부록5 117쪽

» 요즘 어떤 고민이 있나요? 내가 가지고 있는 고민을 적어 보아요.

- 1 부록5 117쪽 의 고민 쪽지를 적어요. 나누기 어려운 내용은 적지 않아도 괜찮아요.
- 2 고민 쪽지를 고민함에 넣어요. 쪽지를 누가 썼는지는 말하지 않을 거예요. 누구인지 추측하지 않아요. 고민 내용에 대한 비밀을 지켜 주세요.
- 3 고민을 나누고 서로 응원해 줄 준비를 해 보아요.



## 함께하기

♡ ‘털어놓는다’ 대 ‘담아 둔다’ 선택 활동을 해 봅시다.

» 고민은 털어놓을 수도 담아 둘 수도 있어요. 고민함 속의 고민을 듣고 나라면 그 고민을 털어 놓을지 담아 둘지 이야기해 보아요.

- 1 고민함에 들어온 고민을 들어 보아요.
- 2 만약 내가 그 상황이라면 고민을 털어놓을지, 담아 둘지 생각해 보아요.
- 3 선생님이 “나는 고민을, … 1, 2, 3!” 하고 외치면, 고민을 털어놓고 싶다면 자리에서 일어나고, 담아 두고 싶다면 앉아 있어요.
- 4 왜 털어놓고 싶은지, 왜 담아 두고 싶은지 각자의 이유를 이야기해 보아요.
- 5 고민을 털어놓았을 때와 담아 두었을 때 각각의 장점과 단점에 대해 이야기해 보아요.
- 6 마지막으로 고민의 주인에게 응원의 말을 전해 봅시다. “너의 고민을 들려줘서 고마워.”, “응원해!” 같은 짧은 말도 좋아요.



♡ 나의 고민을 털어놓거나 담아 두는 방법에 대해 이야기해 봅시다.

» 나는 고민이 생겼을 때, 어떤 방법으로 털어놓거나 담아 두나요?

» 내가 그 방법을 선택하는 이유는 무엇인가요?

» 내가 선택한 방법은 나를 편안하게 해 주나요? 혹은 그 방법을 쓰고 나면 마음이 조금 가벼워 지나요?

» 내가 선택한 방법이 나 자신이나 다른 사람에게 안전한 방법인지 생각해 보아요.

## 실천하기

♡ ‘고민 해방소: 털어놓을까, 담아 둘까’ 활동을 해 봅시다.

부록6 119쪽

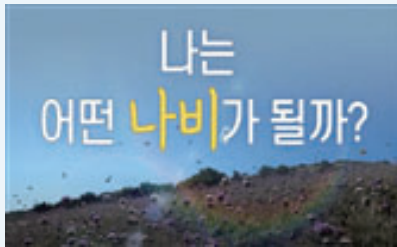
- 1 일상 상황 중에 생기는 내 고민을 하나 정해요.
- 2 고민을 털어놓을지, 담아 둘지 정해요.
- 3 고민을 털어놓는다면 누구에게 털어놓을지, 고민을 담아 둔다면 그 고민으로 답답해질 때 어떻게 해소할지 생각해서 **부록6 119쪽**에 적어 보아요.
- 4 생각한 것들을 직접 실천해 보아요.
- 5 일주일 후 **부록6 119쪽**의 내 선택을 다시 살펴보며 괜찮은 선택이었는지 스스로 평가해 보아요.

# 사춘기를 딛고 성장해요

- ✓ 사춘기 마음의 특징을 알아보고 사춘기를 지나 성장한 나의 모습을 상상해 봅시다.

## 알아보기

- ♥ 『나는 어떤 나비가 될까?』를 보고 생각을 나누어 봅시다.

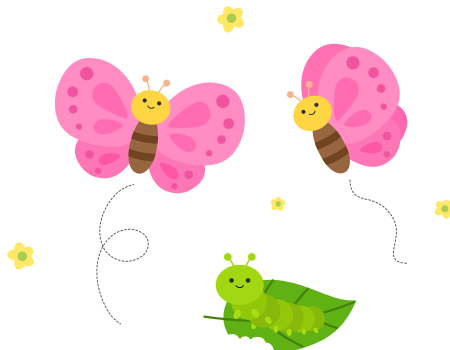


알에서 나온 애벌레는 번데기를 거쳐 나비가 됩니다. 어린이는 어떤 과정을 거쳐 어른이 될까요? 어른이 되는 과정은 어떻게 생각해 봅시다.



나비의 한살이

- » 나비의 한살이 중 사춘기는 어떤 시기인지 생각해 보아요.
- » 사춘기에 대해 알고 있는 내용을 나비의 한살이와 관련지어 이야기해 보아요.  
(예) 모습의 변화가 일어난다. 어른이 될 준비를 한다. 자신의 틀을 만들어 간다.



## 함께하기

♡ 사춘기가 되면서 달라지는 마음에 대해 생각해 봅시다.

» 사춘기가 되면 신체에 변화가 생겨나기 시작합니다. 마음에는 어떤 변화가 생길까요?

» 사춘기의 행동이나 마음 특징에 대해 '진진가' 놀이로 이야기해 보아요.

① 사춘기 행동이나 마음 특징을 생각해 보고 내가 실제로 경험한 특징과 경험하지 않았지만 그럴듯하게 꾸며낸 특징을 발표해요.

(예) 혼자 있고 싶다. 가족들과 함께하는 것이 싫다. 스스로 결정하고 싶은 것이 생긴다. 마음이 자주 변한다. 등

② 발표할 때는 진짜인지 가짜인지는 밝히지 않아요.

③ 발표를 들은 친구들이 진짜인지 가짜인지 추측해서 손을 들어 표시해요.

④ 발표자는 마지막에 '진짜는 ○○입니다.'라고 밝혀요.

» 친구들과 이야기한 사춘기의 여러 가지 마음 특징을 긍정적인 면과 부정적인 면으로 분류해 보아요.

① '진진가' 놀이에서 나눈 사춘기의 마음 특징을 떠올려 붙임 쪽지에 적어 보아요.

② 적은 특징들을 모둠원들과 함께 긍정적인 면과 부정적인 면으로 나누어 보아요.

③ 모둠에서 정리한 내용을 반 친구들과 함께 공유하고 이야기해 보아요.

## 실천하기

♡ 사춘기를 잘 지내고 어른이 된 나의 모습을 나비의 모습으로 상상해 봅시다.

- » 사춘기를 잘 지내고 어른이 된 나의 모습을 나비로 비유한다면 나는 어떤 나비일까요?  
나비의 이름을 만들고 그 특징을 적어 보아요.



색으로 표현해도 좋고, 다른 것에 빗대어 이름을 지어도 좋아요.  
사춘기를 잘 지내고 어떤 어른이 되고 싶은지 생각하며 표현해요.  
(예) 솜사탕 나비 - 어떤 관계도 무난히 넘어갈 수 있는 폭신한 마음을 가진 나비

이름: (            )나비

특징 :



## 2. 나의 마음을 살피며 어루만져 주세요

- ★ 나의 감정을 적절하게 표현하고 조절하면 무엇이 달라질까요?
- ★ 부정적인 상황을 경험하거나 내 마음이 힘들 때, 어떻게 하면 다시 긍정적인 마음을 가질 수 있을까요?



나의 감정에  
귀 기울이며  
바르게 표현해요



나의 감정에  
큰 변화가 있을 때,  
차분하게 생각해요




스트레스를 받을 때  
나에게 맞는 방법을  
찾아 조절해요




나를 격려하며  
힘든 일이 있어도  
다시 도전해 보아요

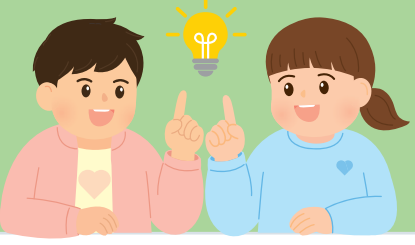
# 이렇게 배워요




① 감정 표현의 필요성을 알아보고  
적절한 방법으로 실천하기



② 생각을 바꾸어  
감정 조절하기



③ 내가 겪는 스트레스를  
조절하며 마음 챙기기



④ 힘든 일이 있어도 다시  
도전하려는 마음 가지기

# 감정을 표현하면 마음이 가벼워져요 (1)

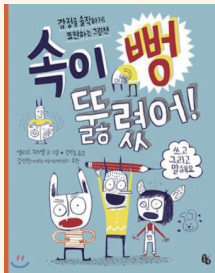
- ✓ 감정 표현이 필요한 이유를 알아봅시다.

## 알아보기

- ♥ 모둠 친구들과 함께 ‘까꿍’ 놀이를 해 봅시다.

- 1 4명이 한 모둠을 만들어요.
- 2 모둠에서 1명이 **부록7 121쪽** 감정 목록표에 제시된 낱말 중 1가지를 선택해요.  
손으로 얼굴을 가린 채, 낱말과 관련된 표정을 지어요.
- 3 모둠 친구 3명이 “하나, 둘, 셋!” 하는 소리와 함께 손을 떼요.
- 4 모둠 친구 3명은 어떤 감정을 나타냈는지 알아맞혀요.
- 5 ② ~ ④ 번의 순서로 돌아가면서 활동해요.

- ♥ 『속이 뱅 뚫렸어!』 소개 글을 읽어 봅시다.



마음속에는 기쁨, 슬픔, 화, 두려움, 힘듦 등 수많은 감정들이 있습니다. 우리는 자신의 감정을 억누르거나 표현하지 않으려는 모습을 보일 때도 있습니다. 하지만 그러다 보면 사소한 일에도 화가 나고 집중하지 못하며 몸과 마음의 건강을 해칠 수 있습니다. 감정은 나를 표현하는 빛깔이므로 살아가는 데 꼭 필요합니다. 쓰고 그리고 말하면서 스스로의 감정에 온전히 집중하는 시간을 가져 봅시다.

» 위의 그림책에서는 감정을 표현하는 것이 왜 필요하다고 했나요?

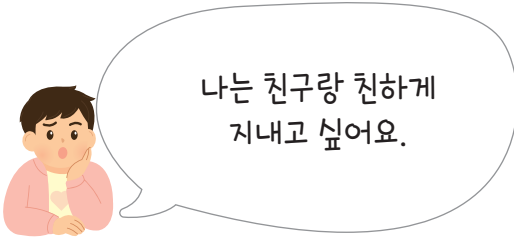
» 감정 표현의 필요성에 대해 생각해 보아요.

♡ 아래의 글을 읽고 알맞은 말을 써 넣어 봅시다.

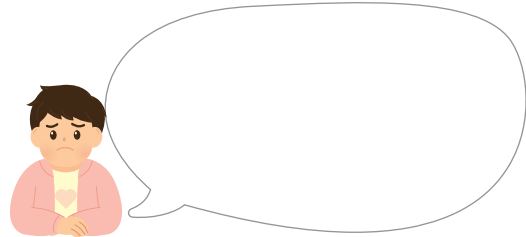
〈감정 표현이 필요한 이유〉

- 감정 축적 : 표현하지 않은 감정은 마음에 쌓여 문제를 일으킬 수 있어요.
- 감정 표현 : 감정을 느끼고 나만의 방법으로 표현하는 것이 필요해요.
- 감정 소멸 : 감정은 충분히 표현되면 사라질 수 있어요.

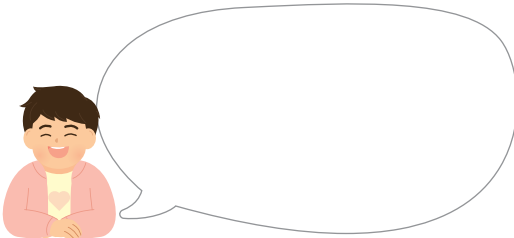
나의 상태



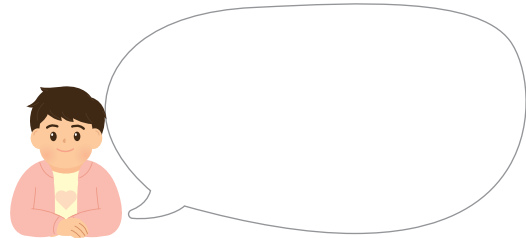
감정 축적



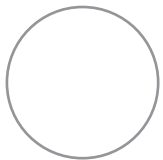
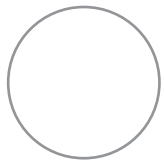
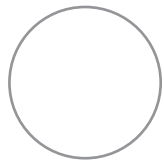
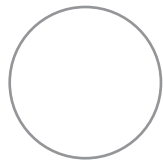
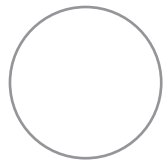
감정 표현



감정 소멸



♡ 우리들이 일상생활에서 느낄 수 있는 감정에 색깔을 칠하고 관련된 낱말을 3가지 이상 찾아 써 봅시다.

| 감정            | 기쁨                                                                                  | 슬픔                                                                                  | 화                                                                                   | 두려움                                                                                   | 힘듦                                                                                    |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 색깔            |  |  |  |  |  |
| 위의 감정과 관련된 낱말 | (예) 즐겁다                                                                             | (예) 속상하다                                                                            | (예) 화나다                                                                             | (예) 긴장되다                                                                              | (예) 피곤하다                                                                              |

» 감정 표현이 필요한 이유를 생각하며 써 보아요.

감정 표현이 필요한 이유는 \_\_\_\_\_ 이에요.

왜냐하면 \_\_\_\_\_

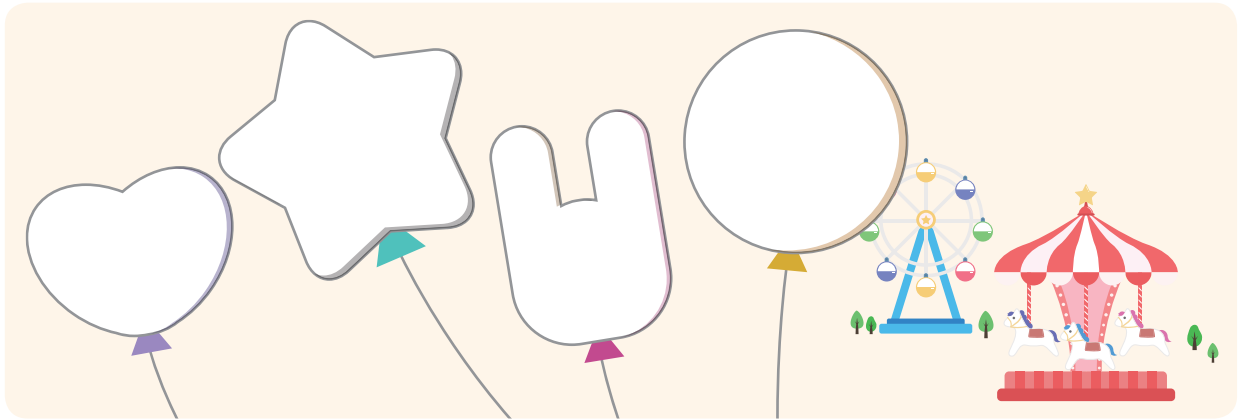
\_\_\_\_\_ 때문이에요.



지금 자신이 느끼고 있는 감정이 무엇인지 모를 수 있습니다.  
감정이 무엇인지 모르거나 아무 감정을 느끼지 못하는 것은 잘못된 것이 아닙니다.  
자신의 감정을 알아차리고 자신만의 방법으로 표현하려는 노력이 필요합니다.

### 실천하기

♡ 지금, 내가 느끼고 있는 감정을 색칠하여 풍선을 완성해 봅시다. 내가 색칠한 풍선에 대하여 친구와 가족에게 설명해 봅시다.



♡ 오늘 내가 느낀 감정을 얼마나 표현했는지 떠올리며 아래에 표시해 봅시다.  
(감정을 표현하기 위해 노력한 정도에 따라 3줄, 2줄, 1줄 순으로 색칠해 봅시다.)



월 일



월 일



월 일



월 일



월 일

# 감정을 표현하면 마음이 가벼워져요 (2)

- ✔ 감정을 적절하게 표현하는 방법을 생각해 봅시다.

## 알아보기

- ♡ 감정을 적절하게 표현하지 못한 경험을 말하여 봅시다.

(예) 감정을 드러내지 못하여 겪은 일, 지나치게 솔직하게 말해서 곤란함을 겪은 일 등

- ♡ 감정을 표현하는 방법에는 어떤 것이 있는지 생각해 봅시다.

» 감정을 표현하는 방법에는 어떤 것이 있을까요?

» 내가 자주 사용하는 방법은 무엇인가요? 그 방법을 사용하는 까닭은 무엇인가요?



## 함께하기

♡ 아래의 글을 읽고 학생 A와 B로 나누어 역할극을 해 봅시다.

A가 쉬는 시간에 자리를 비운 사이, 친구 B가 A의 필통을 허락 없이 가져가서 사용했어요. A는 그 사실을 알게 되었고 속상한 마음이 들었어요. A는 자신의 마음을 어떻게 표현하면 좋을까요?

- ① A는 속상한 감정을 말로 표현해요.
- ② A는 속상한 감정을 표정, 행동으로만 표현해요.
- ③ A는 학교에서 아무 말도 하지 않은 채, 집에 돌아가요. B에게 휴대전화 메시지로 속상한 감정을 전해요.
- ④ ① ~ ③을 적절하게 활용해서 속상한 감정을 표현해요.

» 위의 상황이 나에게 일어난다면 어떻게 했을까요?

» 모둠에서 <방법 ① ~ ④> 중 1가지를 선택하여 역할극을 해 보아요.

♡ A와 B의 역할을 맡은 친구를 초대하여 인터뷰해 봅시다.

- ① 의자 1개를 교실 앞에 두어요.
- ② A의 역할을 맡은 친구를 초대한 후, 붙임쪽지에 A에게 궁금한 점을 써 보아요.  
(예) 속상한 마음을 말로 표현했을 때, 어땠어?  
속상한 마음을 표정과 행동으로만 나타냈을 때, 불편한 점은 없었어?
- ③ 선생님은 친구들이 쓴 붙임쪽지를 모아요.
- ④ A의 역할을 맡은 친구는 붙임쪽지 중 1가지를 선택하여 질문에 대답해요.  
대답할 때는 A의 마음이 되어 구체적으로 대답해요.
- ⑤ B의 역할을 맡은 친구도 초대하여 같은 방법으로 인터뷰해요.

» A와 B의 인터뷰를 들으며 감정을 적절하게 표현하는 방법에 대해 생각해 보아요.

» 감정을 적절하게 표현하는 방법에 대하여 정리해 보아요.

---





---



---

## 실천하기

♡ 다음을 읽고 감정을 표현하는 방법에 어울리는 장면을 그려보고 이유를 써 봅시다.  
일상생활에서 실천하며 감정을 적절하게 표현해 봅시다.

| 나의 감정을 표현할 때, 이렇게 해요   |                                                                                      |                                      |
|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| 방법                     | 장면                                                                                   | 이유                                   |
| 상냥한 말투로 차분하게 천천히 말해요.  |   | 목소리가 부드러우면 상대방도 편안함을 느껴요.            |
| 표정에 진심을 담기 위해 노력해요.    |  | 기분이 좋을 때, 눈도 함께 웃으면서 말하면 감정이 잘 전달돼요. |
| 상대방이 오해하지 않도록 자세하게 써요. |                                                                                      |                                      |

# 생각을 바꾸어 감정을 조절해요 (1)

✓ 나의 생각을 바꾸어 감정을 조절해 봅시다.

## 알아보기

♡ 풍선 2개를 불며 다음의 활동을 해 봅시다.

- ① 풍선 2개를 불어요.
- ② 풍선 1개는 천천히 바람을 빼요. 다른 풍선 1개는 억지로 터트리려 해요.
- ③ 천천히 바람을 뺐을 때, 억지로 터트리려 했을 때를 비교해 보아요.

» 불안하거나 놀랄 때는 언제인가요?

» 불안감을 느끼지 않도록 풍선을 터트리려면 어떻게 해야 할까요?



## 함께하기

♡ 아래의 글을 읽고 물음에 답하여 봅시다.

부록7 121쪽

영어 시간에 ‘몸으로 말해요’ 활동을 하였습니다. 선생님이 보여주는 문장을 읽고 행동으로 표현하여 알아맞히는 것입니다. 하나와 두리는 한 모듬이 되어 활동을 하였습니다.

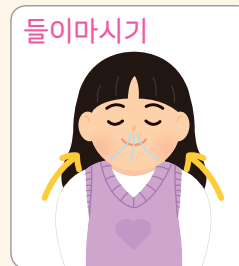
하나와 두리는 선생님이 보여준 영어 문장을 읽지 못해 6등을 하였습니다. 철수는 화가 나서 울면서 말했습니다.

“너희가 영어를 하나도 못 하니까 우리 모듬이 꼴찌를 했잖아. 너희랑 같은 모듬만 아니었으면 꼴찌는 안 했을 거야!” 화를 내며 우는 철수를 보며 하나와 두리의 표정은 어두워졌습니다.

» 부록7 121쪽의 감정 목록표를 보고 철수의 감정에 해당하는 낱말에 ○표, 하나와 두리의 감정에 해당하는 낱말에 △표해 보세요.

» 철수, 하나와 두리의 마음을 차분하게 할 시간이 필요해요. 심호흡을 하며 마음을 다스려 보아요.

- ① 눈을 감아요.
- ② 코로 숨을 깊이 마셔요.(들숨)
- ③ 잠시 숨을 1~2초 멈추어요.
- ④ 숨을 부드럽고 길게 내쉬어요.(날숨)
- ⑤ 호흡을 유지하며 긴장이 풀린다고 상상해요.
- ⑥ 세 번 반복해요.



» 등장인물이 바뀌었으면 하는 말이나 행동이 있나요?

» 왜 그렇게 바뀌었으면 좋겠다고 생각했나요?

♡ 내가 철수라면 어떻게 생각하고, 말하고, 행동했는지 써 봅시다.



### 생각 바꾸기

왜 우리 모듬 친구들은 영어 낱말을 못 읽을까?



### 말 바꾸기

너희들이 영어를 못하니깐 우리 모듬이 꼴찌했잖아.



### 행동 바꾸기

화를 내며 울음을 터트린다.



» 생각, 말, 행동을 바꾸었을 때, 어떤 일이 일어날까요?

♡ 수업을 하며 알게 된 점과 느낀 점을 말하여 봅시다.

## 실천하기

♡ 가정에서도 위의 상황과 비슷한 일을 경험할 수 있습니다. 생각을 바꾸어 감정을 조절하기 위해 노력하여 봅시다.

# 생각을 바꾸어 감정을 조절해요 (2)

- ✔ 부정적인 생각을 긍정적으로 바꾸어 봅시다.

## 알아보기

- ♡ 빨간색 셀로판테이프를 얼굴에 대고 주변을 살펴봅시다.
  - » 주변의 모습이 어떻게 보이나요?

» 셀로판테이프 없이 천천히 주변을 살펴보아요. 주변의 모습이 어떻게 보이나요?

» 빨간색 셀로판테이프로 보았을 때와 비교하여 말해 보아요.



## 함께하기

♡ 아래의 글을 읽고 다음의 활동을 해 봅시다.



인수는 1년 동안 열심히 준비했던 대회에서 좋은 결과를 얻지 못했어요. “나는 완전 망했어.”라며 엉엉 울고 있는 인수에게 어떻게 말하면 좋을까요?

- 1 3~4명이 한 모둠을 만들어요.
- 2 모둠에서 긍정적으로 말하는 역할 1명, 부정적으로 말하는 역할 1명, 주인공 인수 역할 1명, 관찰하는 역할 1명을 정해요.
- 3 4분의 시간이 주어져요.  
2분 동안 긍정적으로 말하는 역할을 맡은 학생은 인수를 바라보며 말해요.  
1년 동안 열심히 준비했던 대회에서 좋은 결과를 얻지 못하여 울고 있는 인수를 긍정과 희망의 의미를 담은 말로 위로해요.
- 4 2분 후, 부정적으로 말하는 역할을 맡은 학생이 인수를 바라보며 말해요.  
부정적인 입장으로만 생각하며 말해요.

» 긍정적으로 말하는 친구는 어떤 생각이었을까요?

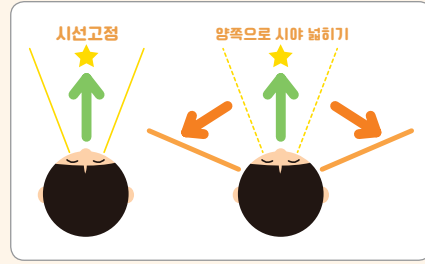
» 부정적으로 말하는 친구는 어떤 생각이었을까요?

» 긍정적으로 위로해 준 친구의 이야기를 듣고 인수는 어떤 마음이 들었을까요?

» 부정적인 입장의 말만 들었을 때, 인수는 어떤 마음이 들었을까요?

♡ 감정을 조절하는 ‘시각 명상’을 해 봅시다.

- 1 앞쪽의 한 곳을 정해 가만히 바라보아요.
- 2 시야를 넓혀 왼쪽, 오른쪽도 같이 보아요.
- 3 시각 명상에 익숙해지면 심호흡도 함께 해요.
- 4 “괜찮아, 너무 깊이 생각하지 않아도 돼.”라고 마음속으로 말해요.
- 5 세 번 반복해요.



우리들이 살아가면서 경험하는 문제들을 지나치게 크게 생각한 적은 없나요?  
부정적인 생각은 한번 자리 잡으면 뿌리치기 쉽지 않습니다.  
시야도 좁아지게 됩니다.  
시각 명상을 하며 시야를 넓히고 편안함을 느껴 봅시다.

실천하기 

♡ 아래의 글을 읽고 긍정적인 관점에서 생각했을 때 일어나게 될 일을 그림으로 그려 봅시다.

길을 가다 친구와 마주쳐서 내가 먼저 인사를 했어요. 하지만 친구는 나를 보지 못하고 지나쳤어요. 나는 친구에게 물어보지 않고 ‘나에게 비졌나? 저 아이가 나를 엄청 싫어하나 봐.’라고 생각하며 속상한 마음이 들었어요.

# 나를 돌보아요 (1)




- ☑ 일상에서 겪는 스트레스를 알아보고 나에게 맞는 방법으로 조절해 봅시다.

## 알아보기



갑자기 놀라거나 실수를 하거나 걱정이 있을 때, 우리 몸은 긴장을 하게 됩니다. 이런 느낌을 '스트레스'라고 합니다. 스트레스를 느끼는 것은 나쁜 것이 아니라, 지금 자신의 몸과 마음이 쉬어야 한다는 것을 의미할 수 있습니다.

- ♡ '스트레스 신호등'을 살펴보고 이와 관련된 나의 경험을 말해 봅시다.

| 신호등 색깔                                                                              | 스트레스 의미       | 나의 경험           |
|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-----------------|
|  | 나를 힘들게 해요.    | (예) 친구랑 싸웠을 때   |
|  | 내가 조절할 수 있어요. | (예) 시험에서 실수했을 때 |
|  | 나를 성장하게 해요.   | (예) 발표회를 준비할 때  |

- ♡ 스트레스를 받을 때 나의 몸과 마음에는 어떤 변화가 일어나는지 이야기해 봅시다.
- » 몸은 어떻게 변할까요?
  - » 마음은 어떻게 변할까요?

## 함께하기

♡ 나만의 스트레스 관리 방법을 써 봅시다. 친구와 의견을 나눈 후, 더 좋은 방법이 있을지 함께 고민해 봅시다.

» 나는 스트레스를 이렇게 다스려요.

(예) 좋아하는 영화를 봐요.

» 친구의 이야기를 듣고, 나에게 도움이 될 수 있는 방법을 써 보아요.

♡ 스트레스 관리 방법을 '몸으로 말해요' 놀이로 표현하고, 함께 맞혀 봅시다.

부록8 123~125쪽

- ① 모둠을 나누어요.
- ② 부록8 123~125쪽 카드에 스트레스 관리 방법을 써요.
- ③ 모둠원 중 1명이 칠판 앞으로 나와 60초 동안 스트레스 관리 방법을 몸으로 표현해요.
- ④ 다른 모둠원은 어떤 방법인지 맞혀요.

» 놀이를 하면서 무엇을 알게 되었나요?

♡ 몸을 가볍게 움직이면 스트레스가 완화됩니다. 평소 편안하게 생각하는 장소를 떠올리며 스트레칭을 해 봅시다.

|                                                                                                                                                  |                                                                                                                                               |                                                                                                                                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1</p>  <p>손갑지를 끼고 손바닥을 바깥으로 향한 후 팔을 앞으로 뻗으며 10초 유지</p>       | <p>2</p>  <p>손갑지를 끼고 손바닥을 하늘로 향한 다음 10초 유지</p>               | <p>3</p>  <p>몸을 한쪽으로 천천히 기울이며 10초 유지 (교대로 실시)</p>  |
| <p>4</p>  <p>손갑지를 끼고 머리를 잡은 후 고개를 숙이며 10초 유지</p>                | <p>5</p>  <p>손을 머리에 대고 끌어당기며 목을 늘이면서 10초 유지 (교대로 실시)</p>     | <p>6</p>  <p>한쪽 팔을 잡고 몸쪽으로 당기며 10초 유지 (교대로 실시)</p> |
| <p>7</p>  <p>팔을 머리 뒤로 넘겨 한쪽 팔꿈치를 잡고 끌어당기며 10초 유지 (교대로 실시)</p> | <p>8</p>  <p>양손으로 한쪽 무릎을 잡고 가슴 쪽으로 당기며 10초 유지 (교대로 실시)</p> | <p>9</p>  <p>양팔과 머리를 앞쪽으로 천천히 내리며 20초 유지</p>     |

### 실천하기

♡ 오늘 배운 스트레스 관리 방법을 일상생활에서 실천해 봅시다.

- » 실천하고 싶은 방법:
- » 일주일 동안 점검해 보아요.


|     |     |     |     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 월 일 | 월 일 | 월 일 | 월 일 | 월 일 | 월 일 | 월 일 |
| ♡♡♡ | ♡♡♡ | ♡♡♡ | ♡♡♡ | ♡♡♡ | ♡♡♡ | ♡♡♡ |

## 나를 돌보아요 (2)

- ☑ 마음챙김의 의미를 알고 마음을 차분하게 가라앉혀 봅시다.

### 알아보기

- ♡ 우리는 다섯 가지 감각으로 세상을 느낄 수 있습니다. 천천히 숨을 쉬며 감각에 집중하면서 내가 보고, 듣고, 느끼는 것을 써 봅시다.

| 감각                                                                                       | 지금 느끼는 것            |
|------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| <br>시각 | (예) 초록색 식물, 친구 얼굴 등 |
|                                                                                          |                     |
|                                                                                          |                     |



‘마음챙김’은 지금 이 순간, 자신의 마음과 몸의 상태를 알아차리고 조용히 바라보는 것입니다. 기분이 좋거나 나쁘더라도 있는 그대로 느끼고 받아들이며 자신의 마음을 돌보는 연습이라고 할 수 있습니다.

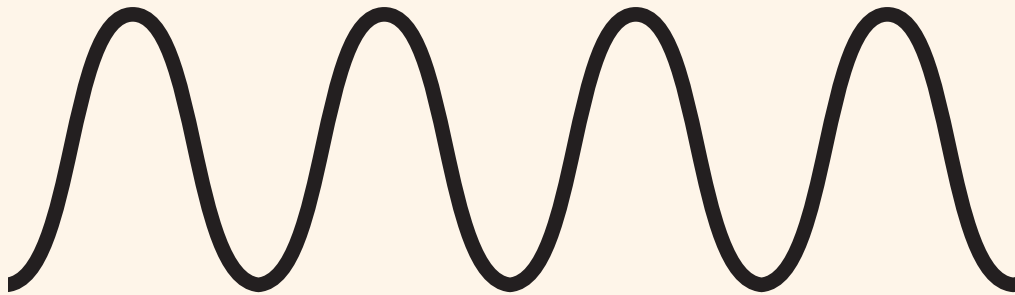
손가락으로 곡선을 따라가며, 숨을 천천히 들이마시고 내쉬어 봅시다.

<곡선 호흡법>

- 1 손가락으로 곡선을 따라가며 천천히 움직여요.
- 2 올라가는 곡선을 따라 3초간 숨을 들이마셔요.
- 3 내려가는 곡선을 따라 3초간 천천히 숨을 내쉬어요.
- 4 2분간 반복하며 몸과 마음의 변화를 느껴 보아요.



곡선 호흡법



» 곡선 호흡법을 따라 하며 어떤 기분이 들었는지 이야기해 보아요.

♡ 운동장에서 10분간 천천히 산책해 봅시다.

» 말하지 않고, 오감(보이는 것, 듣는 것, 바람, 냄새 등)에만 집중해요.



» 산책하면서 느꼈던 감각 중 한 가지를 붙임쪽지에 써 보아요.

» 산책 중 마음을 편안하게 해 주었던 것에 대해 친구와 이야기해 보아요.

## 실천하기

♡ 하루 5분, 아침 시간을 활용하여 ‘마음챙김’을 해 봅시다.

- 1 친구들과 함께 둘러앉아요.
- 2 숨을 천천히 들이마시고 내쉬며 조용히 마음을 바라보아요.
- 3 말하지 않고, 지금 마음에 떠오르는 감정에 집중해요.
- 4 심호흡이 끝난 뒤, 친구와 이야기해요.

심호흡을 하니  
어떤 기분이 들었어?



내 마음을 자세히  
느낄 수 있었어.



## 나를 돌보아요 (3)

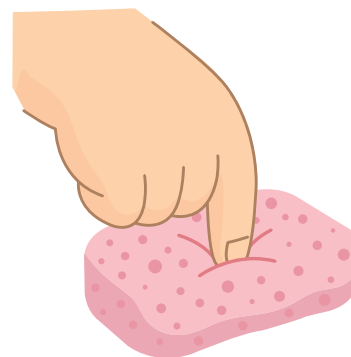
✔ 힘든 일이 생겼을 때 다시 도전할 수 있는 방법을 찾아봅시다.

### 알아보기

♡ 다음 활동을 보며 함께 생각해 봅시다.



- ① 종이를 손으로 구겨 보세요.
- ② 다시 펴 보세요.
- ③ 종이는 어떻게 되었나요?



- ① 스펀지를 손으로 꺾어 보세요.
- ② 손을 떼고 스펀지를 관찰해 보세요.
- ③ 스펀지는 어떻게 되었나요?

» 나의 마음은 종이와 스펀지 중 무엇과 더 비슷한가요?

# 함께하기

♡ 다음 상황에 대하여 나의 경험을 떠올리며 친구들과 이야기해 봅시다.

| 상황                                                                                                       | 나의 마음                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
|  <p>실수했던 일</p>          | (예) 친구의 책에 실수로 물을 흘려서 미안했어요. |
|  <p>부끄러웠던 일</p>         |                              |
|  <p>힘들었던 일</p>         |                              |
|  <p>할 수 있는데 못했던 일</p> |                              |

» 나는 위의 상황에서 마음을 회복할 수 있었나요?

» 어떻게 하면 마음을 가다듬고 다시 일어날 수 있을까요?



힘든 일은 누구에게나 찾아올 수 있습니다.  
 하지만 우리는 그런 어려움 속에서도 다시 일어설 수 있는 마음의 힘을  
 가지고 있습니다. 이러한 힘을 '회복탄력성'이라고 합니다.

- ♡ 우리 주변에는 실패를 겪더라도 다시 도전하는 멋진 사람들이 있습니다. 실패를 극복한 인물의 이야기를 읽고 생각해 봅시다.

가수 황가람은 오랫동안 주목 받지 못하며 약 13년간 무명 시절을 보냈습니다. 고향을 떠나 서울에 가서 가수의 꿈을 이루려고 했지만 현실은 쉽지 않았고, 돈이 없어 147일 동안 노숙을 하며 버텨야 했습니다. 하루 한 끼만 챙길 만큼 힘든 시기를 보냈고 몸무게는 40kg대까지 줄었습니다.

하지만 그는 포기하지 않고 계속 노래 연습을 했고, 결국 '나는 반딧불'이라는 노래로 빌보드 차트에 오르면서 많은 사람들에게 감동을 주었습니다. 황가람은 실패를 통해 더 단단해졌고 어두운 시간 속에서도 희망을 잃지 않았습니다.



『유퀴즈 온 더 블럭』  
황가람편

- » 위 이야기의 인물은 어떤 마음으로 실패를 이겨 냈을까요?
- » 실패를 경험한 나의 이야기를 친구들과 함께 나누고, 서로 응원해 보아요.

- ♡ 실패를 경험했을 때 다시 딛고 일어설 수 있는 마음가짐을 떠올려 봅시다.

- » 나는 힘들 때 이런 마음가짐을 가져요.

(예) '왜 안 됐을까?'라고 생각해 보고 다시 도전해요.

- » 친구의 방법을 듣고, 나에게 도움이 될 수 있는 내용을 되새겨 보아요.

## 실천하기

♡ 나의 회복탄력성을 검사해 보고 일상생활에서 회복탄력성을 키워 봅시다.

» 다음 문장을 읽고, 내 마음은 어떤지 생각하며 ○ 또는 X로 표시하세요.

| 번호 | 문장                             | 선택    |
|----|--------------------------------|-------|
| 1  | 어려움이 있어도 쉽게 적응해요.              | ○ / X |
| 2  | 소중한 것을 잃어도 다시 힘을 내려고 해요.       | ○ / X |
| 3  | 마음이 힘들 때 다른 사람에게 이야기할 수 있어요.   | ○ / X |
| 4  | 어려운 일이 생겼을 때 침착해지는 방법을 알고 있어요. | ○ / X |
| 5  | 무엇이든 자신 있게 행동해요.               | ○ / X |
| 6  | 어떤 어려움이든 잠깐 지나간다고 생각해요.        | ○ / X |
| 7  | 힘들더라도 절망에 빠지지 않아요.             | ○ / X |
| 8  | 어려울 때도 웃는 방법을 알고 있어요.          | ○ / X |
| 9  | 실패를 통해 배우고 성장한다고 생각해요.         | ○ / X |
| 10 | 힘든 일이 생기지 않도록 미리 생각하고 준비해요.    | ○ / X |
| 11 | 과거의 고통을 통해 더 강해지고 성장했다고 생각해요.  | ○ / X |
| 12 | 어려움을 겪더라도 지나갈 때까지 기다리는 편이에요.   | ○ / X |

### - 나의 회복탄력성 검사 결과 - (동그라미 개수)

9개 이상 회복탄력성이 아주 튼튼해요.

5 ~ 8개 잘하고 있어요. 회복탄력성이 점점 자라고 있어요.


0 ~ 4개 괜찮아요. 오늘 활동으로 회복탄력성이 커질 거예요.

### 3. 달라도 괜찮아요


- ★ 서로의 마음이 통하는 대화를 하려면 어떻게 해야 할까요?
- ★ 다양한 사람들이 함께 살아가기 위해 우리는 어떤 태도를 가져야 할까요?



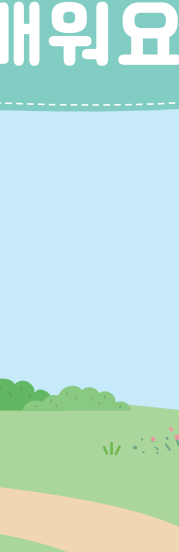
# 이렇게 배워요




① 귀 기울여 듣는  
경청 자세 배우기



② 다른 사람의 마음에  
공감하며 대화하기



③ 서로 다른 관점을  
이해하고 존중하기



④ 다양성이 필요한 이유를 알고  
존중하는 태도 실천하기

# 귀 기울이면 마음이 보여요

- ✓ 경청하는 자세를 자세하게 알아봅시다.

## 알아보기

- ♥ ‘딴짓 대 쫓긋 듣기’ 놀이를 하고 이야기를 나누어 봅시다.

- 1 짝과 함께 역할을 정해요. (‘이야기 친구’ 1명, ‘듣기 친구’ 1명)
- 2 각자 짝에게 해 줄 짧은 이야기를 두 가지씩 미리 생각해요.  
(예) 직접 겪은 재미있거나 황당한 이야기, 좋아하는 음식이나 장소, 관심 분야 등
- 3 이야기 친구는 이야기를 하고 듣기 친구는 조용히 딴짓을 해요.
- 4 이야기 친구는 새로운 이야기를 하고 듣기 친구는 짝의 눈을 보고 고개를 끄덕이며 최대한 집중하며 이야기를 들어요.
- 5 역할을 바꿔 놀이해요.



» 친구가 딴짓을 하며 내 이야기를 들을 때, 기분이 어땠나요?

» 친구가 귀 기울여 내 이야기에 집중할 때, 기분은 어땠나요?

» 친구의 이야기를 잘 들어 주는 ‘경청’이 왜 중요할까요?

# 함께하기

♡ ‘내 이야기를 잘 들어 주는 친구’는 어떤 모습이었나요? 떠오르는 대로 적어 봅시다.

경청 자세

- ✿ 시선:
- ✿ 표정:
- ✿ 몸짓:
- ✿ 말:

♡ ‘딴짓 듣기’ 때 내가 느꼈던 불편함을 떠올리며 경청을 방해하는 자세에는 어떤 것들이 있는지 적어 봅시다.

경청 방해 자세

- ✿
- ✿
- ✿

♡ 우리 모두가 생각하는 ‘경청 자세’에 대해 이야기를 나눈 후, ‘경청 규칙’ 3가지를 문장으로 정리해 봅시다.

우리 모두의 경청 규칙

- ①
- ②
- ③

♡ 위의 내용을 바탕으로 ‘우리 반 경청 규칙’을 만들어 봅시다.

1 **생각 모으기**

친구 이야기를 더 잘 듣는 방법을 자유롭게 이야기해요.

2 **최고의 규칙 뽑기**

나온 이야기 중 우리 반에 꼭 필요한 규칙들을 골라보아요.

3 **우리 반 규칙 정하기**

다 같이 최종 규칙을 결정하고 잘 보이는 곳에 멋지게 써 붙여요.

4 **함께 실천하기**

정해진 규칙을 함께 잘 지키려고 노력해요.



우리 반 경청 규칙

1

---

2

---

3

---

♡ ‘우리 반 경청 규칙’을 실천하며 느낀 점을 나누어 봅시다.

| 날짜 | 우리 반 경청 규칙 | 느낀 점 |
|----|------------|------|
|    |            |      |
|    |            |      |
|    |            |      |

## 실천하기

- ♥ 교실에서 배운 경청의 중요성을 떠올리며 생활 속에서 실천하고 싶은 나만의 경청 약속을 정해 봅시다.

나의  
경청 약속

1

2

3



# 마음의 표정을 읽어오

- ✔ 표정, 말투, 몸짓 등을 살펴보고 말하는 이의 감정을 알아봅시다.

## 알아보기

- ✔ 애니메이션 『인사이드 아웃』 일부를 함께 보고 이야기를 나누어 봅시다.



애니메이션 『인사이드 아웃』

- » 라일리는 아버지의 “학교는 어땠니?”라는 질문에 뭐라고 대답했나요?
- » 라일리가 대답할 때, 라일리의 표정, 말투, 몸짓은 어땠나요?
- » 라일리는 “좋았어요.”라고 했지만 라일리의 진짜 기분은 어땠을 것 같나요?
- » 만약 부모님이 라일리의 말만 듣고 라일리의 표정이나 말투, 몸짓을 살피지 않았다면 라일리의 진짜 마음을 알 수 있었을까요? 왜 그렇게 생각하나요?

## 함께하기

♡ '같은 말 다른 감정 퀴즈' 놀이를 해 봅시다.

부록9 127쪽

- 1 모둠별로 부록9 127쪽의 '감정 대본' 1장을 뽑아요.
- 2 뽑은 문장과 감정을 표정, 말투, 몸짓으로 어떻게 보여줄지 모둠끼리 연습해요.
- 3 한 모둠씩 나와서 뽑은 문장을 감정에 맞게 연기해요.
- 4 다른 모둠들은 연기를 보고 어떤 감정인지 맞혀요.
- 5 연기한 모둠은 정답을 알려주고 '어떻게' 그 감정을 표현했는지(표정, 말투, 몸짓) 설명해요.
- 6 모든 모둠이 돌아가며 연기하고 퀴즈를 풀어요.

♡ 말과 함께 표정, 말투, 몸짓 등을 살피는 것이 왜 중요한지 이야기해 봅시다.



다른 사람과 이야기할 때 말만 듣는 게 아니라  
그 사람의 표정, 말투, 몸짓같은  
숨겨진 신호들을 잘 읽어내는 소통 능력자가 되어 봅시다.

## 실천하기

♥ ‘우리 반 감정 탐정 챌린지’로 친구의 모습 속 감정 신호를 찾아봅시다.

### <도전 과제>

교실 속 친구들의 표정, 말투, 몸짓 등을 관찰하고 감정을 추측한 뒤, 대화를 통해 확인해 보아요.



#### 1 관찰하기

모둠 친구들의 모습(표정, 말투, 몸짓 등)을 자연스럽게 살펴보세요.

#### 2 감정 추측하기

관찰한 친구의 모습들을 보고 ‘지금 친구의 감정은 어떨까?’라고 마음속으로 추측해 보세요.

#### 3 감정 탐정 관찰일지 기록하기

관찰한 친구 이름, 눈에 띈 단서, 내가 추측한 감정/상태를 간단히 메모해 보세요.

#### 4 탐정 활동 공유하기

모둠 친구들과 서로 관찰한 내용을 이야기하며 추측한 감정이 맞았는지 확인해 보아요.

♥ 친구들을 관찰하며 찾은 단서(표정, 말투, 몸짓 등)와 추측한 감정을 ‘감정 탐정 관찰 일지’에 기록해 봅시다.

| 관찰한 친구 | 발견한 단서(표정, 말투, 몸짓 등) | 내가 추측한 감정      |
|--------|----------------------|----------------|
| 친구 1   | (예) 눈썹을 찌푸리고 연필을 돌림  | (예) 짜증? 또는 걱정? |
| 친구 2   |                      |                |
| 친구 3   |                      |                |
| 친구 4   |                      |                |
| 친구 5   |                      |                |

# 공감 레시피를 배워요

- ✓ 다양한 상황에서 다른 사람에게 공감하는 연습을 해 봅시다.

## 알아보기

- ♥ 오늘 나의 마음 날씨를 이야기하고 친구의 마음 날씨에 공감해 봅시다.

부록7 121쪽

- 1 지금 내 기분에 가장 잘 맞는 날씨를 생각해요.

(예)      

- 2 모둠에서 돌아가며 “내 마음은 (날씨)입니다. 왜냐하면 (이유) 때문입니다.”라고 이야기를 나누어요.

(예) “내 마음은 (흐림)입니다! 왜냐하면 (오늘 아침에 준비물을 못 챙겨와서 조금 불안하기) 때문입니다.”

- 3 발표를 들은 친구들은 **부록7 121쪽**의 감정 목록표를 참고하여 친구의 마음에 공감해 주어요.

(예) “아, 준비물을 못 챙겨 와서 혼날까 봐 걱정했겠다.”

- » 친구가 내 마음에 공감해 주었을 때 어떤 기분이 들었나요?



마음속에 여러 가지 감정이 함께 있을 때는  
‘비가 오다가 갠 하늘’이나 ‘흐리지만, 햇빛이 비치는 날’처럼  
두 가지 이상의 날씨로 표현해도 괜찮아요.

# 함께하기

♡ 상대방의 마음을 읽어주는 ‘공감 레시피’를 배워 봅시다.

## 1 마음으로 귀 기울여 봐!(경청 레시피)



### 언제

상대방이 속상한 일이나 중요한 이야기를 할 때 사용해요.

### 방법

눈을 맞추고 고개를 끄덕이며 ‘네 이야기를 잘 듣고 있어!’라는 신호를 보내요.

## 2 거울처럼 따라 해!(거울 레시피)



### 언제

상대방의 감정이 표정, 몸짓, 말에 드러날 때 사용해요.

### 방법

상대방의 표정이나 몸짓을 부드럽게 따라하거나 “그래서 …… 했구나.”처럼 들은 말을 되짚어 말해 주세요.

## 3 마음 터치!(공감 레시피)



### 언제

상대방의 감정을 더 깊이 이해하고 공감하고 싶을 때 사용해요.

### 방법

‘나라면 어땠을까?’, ‘정말 속상했겠다/ 기뻐하겠다.’라고 상대방의 감정을 진심으로 헤아려 보고 잠시 함께 느껴보는 거예요.

## 4 호기심 발동!(질문 레시피)



### 언제

상대방을 더 깊이 이해하고 대화를 이어가고 싶을 때 활용해요.

### 방법

“그때 기분이 어땠어?”, “더 이야기해줄래?”처럼 상대방의 이야기나 감정에 대해 진심으로 궁금해하며 질문해 보세요.

## 5 에너지 충전!(응원 레시피)



### 언제

상대방이 힘들어하거나 자신이 없어 보일 때 활용해요.

### 방법

“괜찮아”, “넌 할 수 있어!”, “내가 응원할게!” 같은 긍정적인 말로 힘을 주고 지지해 주는 거예요.

♡ 모둠 친구들과 대화하며 ‘공감 레시피’를 실천해 봅시다.

부록10 129쪽

- 1 모둠별로 각자 부록10 129쪽의 상황 카드를 하나씩 뽑아요.
- 2 정한 순서대로 자신이 고른 상황을 다른 모둠원들에게 말해요.
- 3 이야기를 들은 모둠원들은 공감 레시피를 연습해요.

♡ ‘공감 레시피’를 얼마나 잘 실천했는지 표시해 봅시다.

| 공감레시피 | 공감 레시피 내용                                     | 1회<br>(v)                | 2회<br>(v)                | 3회<br>(v)                |
|-------|-----------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1 경청  | 친구와 눈을 맞추고 고개를 끄덕이며 잘 듣고 있다는 신호를 보냈나요?        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2 거울  | 친구의 표정이나 말을 따라하며 잘 듣고 있다는 신호를 보냈나요?           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3 공감  | 친구의 마음(감정)을 헤아리며 “그랬구나.” 라고 진심으로 이해하는 말을 했나요? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4 질문  | 친구의 마음이나 상황을 더 깊이 이해하기 위해 부드럽게 질문했나요?         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5 응원  | 친구에게 힘이 되는 말을 하거나 지지하는 마음을 표현했나요?             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

**실천하기** 

♡ ‘공감 레시피’를 생활 속 대화에서 활용해 봅시다.

- 1 오늘 배운 ‘공감 레시피’ 중 하나를 골라 생활 속에서 실천해 보아요.
- 2 ‘공감 레시피’를 여러 번 실천해 보고 느낀 점을 간단히 적어 보아요.

» 느낀 점을 써 보아요.

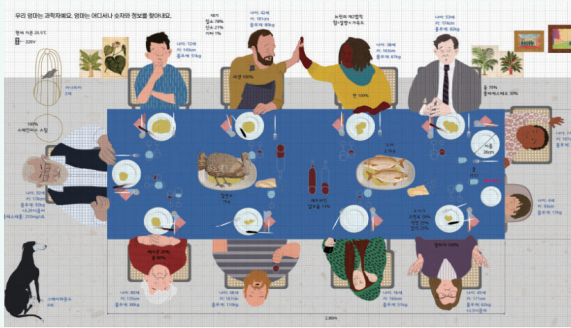
# 바라보는 관점이 달라요

- ✔ 사람마다 관점이 서로 다를 수 있다는 점을 이해해 봅시다.

## 알아보기

- ✔ 그림책 『넌 어떻게 보이니?』의 한 장면을 보고 생각을 나누어 봅시다.

토마스네 온 가족이 모였어요. 같은 시간, 같은 장소라도 식구들 눈엔 다 다르게 보여요.



우리 엄마는 과학자예요. 엄마는 어디서나 숫자와 정보를 찾아내요.



아빠는 옛날 비디오게임 하는 걸 무척 좋아해요.

- » 엄마와 아با에게 보이는 장면은 왜 다를까요?
- » 토마스는 같은 시간, 같은 장소라도 사람들마다 다 다르게 보인다는 걸 알았어요. 그 이유는 무엇일까요?
- » 엄마 또는 아바의 안경으로만 세상을 바라보면 어떤 문제점이 생길까요?

## 함께하기

♡ ‘너라면 어떻게 보일까?’ 역할극을 하며 다른 사람의 관점을 이해해 봅시다.

부록11 131 ~133쪽

- 1 모둠 친구들과 인물 설정 관점 카드를 하나씩 골라요.
- 2 내가 고른 카드의 인물이 되었다고 생각하고 그림책 속 장면을 다시 봐요.
- 3 카드 속 인물의 관점에서 모둠 친구들에게 그림책 속 장면을 간단하게 설명해요.

(예) 과학자: “나는 이 식탁 위 음식들의 칼로리와 영양소부터 눈에 들어왔어. 칠면조 구이에는 단백질이 얼마나 있을지 궁금했지. 가족들이 밥 먹는 속도도 분석해보고 싶었어!”

- 4 친구들과 관점을 비교하고 누구의 관점에서 설명했는지 맞춰 보아요.

♡ 친구들과 역할극을 하고 느낀 점을 나누어 봅시다.

| 이름              | 맡은 역할 | 맞이면 O / 틀리면 X |
|-----------------|-------|---------------|
| 나(            ) |       |               |
|                 |       |               |
|                 |       |               |
|                 |       |               |
| 느낀 점            |       |               |

## 실천하기

♡ 가족과 서로의 관점에 대해 이야기 나누어 봅시다.

- 1 가족들과 함께 이야기 주제를 정해요.  
(예) 주말에 무엇을 할지, 어떤 TV 프로그램을 볼지 등
- 2 각자의 생각을 이야기하며 나의 생각과 어떻게 다른지 알아보아요.
- 3 서로의 생각을 존중하며 대화해요.

# 서로 다름을 알아가요

- ✔ 우리 주변의 다양한 모습을 살펴보고 다양성이 필요한 이유를 알아봅시다.

## 알아보기

- ✔ 다양성이 필요한 이유는 무엇일까요? 그림을 보고 이야기를 나누어 봅시다.



- » 비빔밥과 오케스트라는 어떤 공통점이 있을까요?
- » 비빔밥에서 재료가 모두 같거나, 오케스트라에서 모든 악기가 같은 소리만 낸다면 어떨까요?
- » 우리 주변에서 다양하기 때문에 좋은 것에는 어떤 것들이 있을까요?
- » 다양성이 필요한 이유는 무엇일까요?

## 함께하기

♡ 우리 반 친구들의 다양한 모습을 탐색하며 ‘누구나! 아무도!’ 놀이를 해 봅시다.

- 1 우리 반 친구들 누구나 가지고 있는 공통점 5가지를 떠올려 적어요.  
(예) 모두 학교에 다녀요. 13살이에요. 수학 교과서를 가지고 있어요.
- 2 우리 반 친구들에게는 없는 나만의 특별한 차이점 5가지를 떠올려 적어요.  
(예) 발바닥 간지럼을 참을 수 있어요, 이마에 흉터가 있어요, 모기를 무서워해요.
- 3 공통점부터 돌아가면서 발표해요. 친구가 공통점을 발표할 때 나와 같은 내용을 적었으면 “누구나!”를 외치고 일어나요. 일어난 친구의 수를 세어요.
- 4 앞에서 발표한 내용과 다른 내용을 적은 친구가 이어서 발표를 해요.
- 5 친구가 차이점을 발표할 때 나와 다른 내용을 적었다면 “아무도!”를 외치고 일어나요. 일어난 친구의 수를 세어요.

### ‘누구나! 아무도!’ 놀이

| 특징 | 누구나! 공통점<br>(우리 반 친구들 누구나 가진 공통점) | 나랑 같은<br>사람 수 | 아무도! 차이점<br>(아무도 없을 것 같은 나만의 차이점) | 나랑 다른<br>사람 수 |
|----|-----------------------------------|---------------|-----------------------------------|---------------|
| 1  |                                   | 명             |                                   | 명             |
| 2  |                                   | 명             |                                   | 명             |
| 3  |                                   | 명             |                                   | 명             |
| 4  |                                   | 명             |                                   | 명             |
| 5  |                                   | 명             |                                   | 명             |

» 우리 반 친구들이 가장 많이 가진 공통점은 무엇이었나요?

» 가장 많은 친구들과 달랐던, 나만의 특별한 차이점은 무엇인가요?

» 친구만의 특별한 차이점 중 내가 갖고 싶은 것은 무엇인가요?

## 실천하기

♥ ‘닮은 점 하나! 다른 점 하나!’ 우리 가족 인터뷰를 해 봅시다.

- 1 가족 중 누구와 인터뷰를 할지 정해요. 꼭 한 명이 아니어도 괜찮아요.
- 2 서로의 닮은 점 한 가지를 찾아 이야기를 나누어요.  
(예) 둘 다 웃을 때 눈이 반달처럼 된다.
- 3 서로의 다른 점 한 가지를 찾아 이야기를 나누어요.  
(예) 나는 조용한 편이고, 동생은 활발한 편이다.
- 4 또 다른 가족과도 인터뷰를 해 보아요.

» 가족과 이야기를 나누며 어떤 생각이 들었나요?

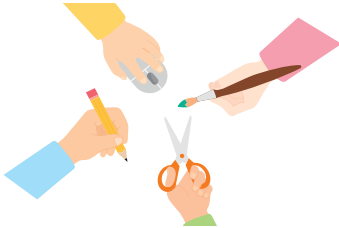
# 다름을 존중해요

- ✓ 사람들의 다양성을 이해하고 존중하는 태도를 실천해 봅시다.

## 알아보기

- ♥ 세계 여러 가지 기념일을 함께 알아보고 이야기를 나누어 봅시다.

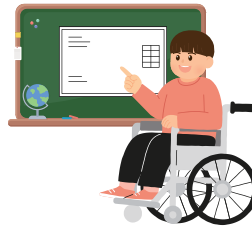
### 원손잡이의 날



8월 13일

전 세계 왼손잡이들의 고충을 이해하고 왼손잡이를 차별 없이 존중하자는 날이에요.

### 세계 장애인의 날



12월 3일

장애인의 권리와 평등한 참여를 응원하고 장애에 대한 인식을 높이는 날이에요.

### 세계 문화 다양성의 날



5월 21일

서로 다른 문화와 전통을 존중하고 문화 차이를 이해하자는 취지의 날이에요.

» 제시된 기념일의 공통점은 무엇인가요?


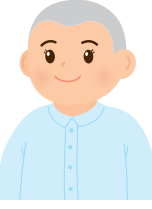
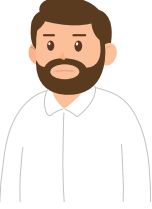

» 장애를 가진 친구나 다른 나라 친구가 우리 교실에서 생활한다면 어떤 점이 불편하고 어색할까요?

# 함께하기

♥ ‘첫인상, 진짜 이야기 퀴즈’ 놀이를 해 봅시다.

부록12 135쪽

- 1 그림 속 인물을 보고 떠오르는 첫인상을 이야기해요.
- 2 이 사람은 어떤 사람일지, 어떤 특징이 있을지 추측해요.
- 3 친구들과 추측을 나눈 뒤, **부록12 135쪽** 에 적힌 진짜 이야기를 확인해요.
- 4 내 생각과 어떤 점이 같았고, 어떤 점이 달랐는지 이야기를 나누어요.

| 모습                                                                                  | 어떤 사람일까?(성격, 취미, 좋아하는 것 등) |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
|    |                            |
|  |                            |
|  |                            |
|  |                            |

» 친구와 나의 의견을 비교해 보고 함께 이야기해 보아요.

♥ **부록12 135쪽** 의 진짜 이야기를 확인하고 나의 생각과 같은 점, 다른 점을 비교해 봅시다.

» 어떤 사람인지 내가 판단한 이유는 무엇이었나요?(외모, 옷, 표정 등)

» 진짜 이야기를 알고 나서 어떻게 생각이 바뀌었나요?



우리가 잘 알지 못하는 사람에 대해 공정하지 못하고 한쪽으로 치우쳐 판단하는 것은 '편견', 어떤 집단의 사람들에 대해 지나치게 단순하고 굳어진 생각을 갖는 것은 '고정관념'이라고 해요. 이러한 생각은 다양성을 존중하는 데 어려움을 줄 수 있어요.

» 다음 문장을 완성해 보세요.

앞으로 나는 사람마다 \_\_\_\_\_ (이/가) 다르다는 것을 기억할 거예요.  
(예) 관점, 겉모습, 감정 등

## 실천하기

♥ 편견과 고정관념을 극복하고 다양성을 존중하는 생활을 실천해 봅시다.

### 방법1. 나만의 작은 행동 하나 정하여 실천하기

| 실천 행동              | 설 명                                        |
|--------------------|--------------------------------------------|
| 친구의 특별한 점을 칭찬해 주기  | 친구의 말투, 생각, 옷차림 등 다른 점을 긍정적으로 표현하기         |
| 다른 친구의 말을 끝까지 들어주기 | 생각이 다를 때에도 말을 끊지 않고 경청하기                   |
| 편견이 담긴 말을 바꾸기      | “남자들은...”, “여자들은...”, “그건 이상해.” 같은 말을 바꿔보기 |

### 방법2. 우리 반에서 함께 실천하기

| 실천 행동             | 설 명                                                          |
|-------------------|--------------------------------------------------------------|
| 표어를 만들어 전시하기      | 편견 없는 우리 반 표어 만들기<br>(예) 다른 거지, 틀린 게 아니야! 서로 달라서 더 즐거운 우리 반! |
| 다양성 존중 캠페인 하기     | '다양성 존중'을 주제로 공익 광고 또는 홍보 포스터 만들기                            |
| '넌 특별해!' 칭찬 릴레이하기 | 친구만의 멋진 다른 점을 적은 '넌 특별해!' 칭찬 카드 돌려 쓰기                        |
| 문화 다양성 소개하기       | 가족 또는 친구의 문화, 전통, 언어 등을 소개하는 시간 갖기                           |


» 내가 선택한 실천 행동은 무엇인가요?

## 4. 함께해요, 우리


- ★ 내가 생각하는 '공동체'는 어떤 특징이 있나요? 나는 어떤 공동체에 속해 있나요?
- ★ 함께 행복하게 지내며 서로에게 힘이 되려면 어떻게 말하고 행동해야 할까요?



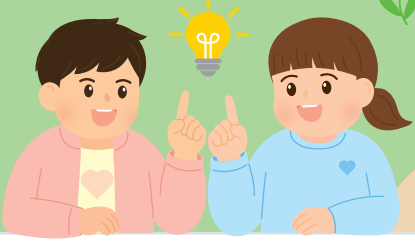
# 이렇게 배워요




① 공동체 구성원으로서 자신의 역할에 대해 성찰하며 협력하기



② 자신의 생각과 느낌을 솔직하게 말하고 분명하게 거절하는 표현 연습하기



③ 나와 친구의 권리를 지키기 위해 내 생각과 감정을 용기 있게 말하기



④ 학급 문제를 해결하여 긍정적인 학급 문화 만들기

# 함께하면 해낼 수 있어요

- ✔ 공동체와 함께 살아가기 위한 방법을 찾아보고 내가 할 수 있는 것들을 실천해 봅시다.

## 알아보기

- ♡ 『우리가 케이크를 먹는 방법』 그림책을 선생님과 함께 읽고 이야기를 나누어 봅시다.



다섯 남매가 케이크뿐 아니라 과자, 선풍기 바람, 하나뿐인 삼촌까지 무엇이든 나누며 함께 살아가기 위한 다양한 방법을 고민합니다. 혼자서 다 가질 수 없고, 때로는 함께여서 피곤할 때도 있으며, 어떤 것은 도저히 나누기가 어려워 보이지만 그래도 방법은 있습니다.

공동체와 함께 살아가는 방법, 공동체 안에서 내가 할 수 있는 일이 무엇인지 찾아보는 시간을 가져 봅시다.

- » 『우리가 케이크를 먹는 방법』을 읽고 나서 어떤 생각이나 느낌이 들었나요?
- » 다섯 형제가 서로 나누어 가진 것들을 떠올려 볼까요?
- » 하나뿐인 장화와 삼촌처럼 나누기 어려워 보이는 것들은 어떻게 나누었나요?



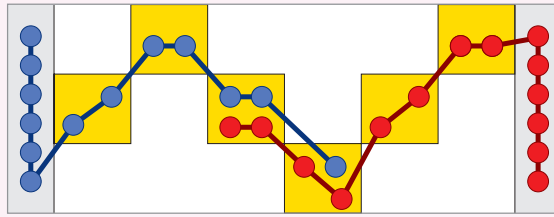
이 책을 쓴 김효은 작가님의 이야기도 들어볼까요?

“우리가 살면서 일상생활 속에서 나누는 것 중에는  
나눌수록 다양해지고 나눌수록 풍부해지는 것들이 있구나.  
그런 것에는 어떤 것들이 있지?”

## 함께하기

♡ ‘우리가 하나뿐인 징검다리를 건너는 방법’ 놀이를 해 봅시다.

- 1 교실 양쪽에 선을 긋고, 징검다리의 모양을 확인해요.
- 2 두 팀으로 나누고 양쪽 출발선에서 동시에 출발해요.
- 3 우리 반의 모든 친구가 징검다리를 지나 반대편으로 건너가면 성공이에요.
- 4 어떻게 하면 더 빨리 성공할 수 있을지 대화하며 기록 줄이기에 도전해 보아요.



♡ 놀이할 때 우리의 모습을 되돌아보며 ‘우리가 함께 살아가는 방법’을 찾아봅시다.

- 1 아래 질문을 살펴보며 내가 생각한 ‘우리가 함께 살아가는 방법’을 붙임쪽지에 써요.
  - 목표를 위해 함께 노력할 때 우리에게 필요한 것은 무엇이었나요?
  - 징검다리를 멋지게 통과한 친구에게 나는 어떤 말을 해 주었나요?
  - 놀이 중 어려운 상황이 생겼을 때 어떻게 하는 것이 도움이 되었나요?
- 2 내가 쓴 붙임쪽지를 칠판에 붙이고 다른 친구들의 생각도 살펴보아요.
- 3 친구들과 만나 서로의 생각과 그렇게 생각한 이유에 대해 이야기를 나누어요.

## 실천하기

♡ ‘우리가 함께 살아가는 방법’ 실천 게시판을 만들고 꾸준히 실천해 봅시다.

- 1 우리 반 친구들이 쓴 ‘우리가 함께 살아가는 방법’ 붙임쪽지를 교실 게시판으로 옮겨 붙여요.
- 2 붙임쪽지에 있는 내용 중 내가 잘 실천할 수 있는 것을 골라 스스로 실천하고, 실천할 때 마다 해당 붙임쪽지에 스티커를 붙여요.
- 3 또 다른 좋은 방법이 생각날 때마다 붙임쪽지에 써 붙이고 친구들에게 알려요.

# 내 생각과 느낌을 솔직히 말해요

- ✓ 관계를 고려하여 내 생각과 느낌을 솔직하게 말하는 방법을 알아봅시다.

## 알아보기

- ♡ 최근에 우리 반은 어떤 어려움을 겪고 있는지 생각해 봅시다.



- ♡ 그 상황에서 어떤 감정을 느끼나요? 자신의 생각과 느낌을 어떻게 말할지 이야기해 봅시다.

# 함께하기

♡ 자신의 생각과 느낌을 솔직히 말하는 '나 전달법'을 알아보시다.

어떻게 하면 내 생각과 느낌을 솔직하게 표현할 수 있을까?

먼저 마음을 가라앉히는 것이 필요해. 그리고 일어난 일을 사실대로 말하는 거야.

누구를 탓하지 말고 사실 그대로 말하면 돼?

응, 그리고 네 감정도 상대방에게 차분하게 말해 줘.

내 감정을 드러내면 상대방이 싫어하지 않을까?

그렇지 않을 거야. 그리고 네가 바라는 점을 상대방에게 요청해.



♡ 아래의 상황을 보고 '나 전달법'을 짝과 연습해 봅시다.

쉬는 시간에 친구가 내 자리를 차지하고 있는 상황

친구가 내 허락 없이 학용품을 지저분하게 사용하고 돌려준 상황

친구가 나에게 불편한 농담을 자주 하는 상황

친구가 나의 비밀을 다른 사람에게 이야기한 상황

친구가 연락 없이 약속 장소에 나오지 않은 상황



♡ 다음의 상황을 살펴보고 가정에서 자신의 생각과 느낌을 솔직히 말해야 할 상황을 정해 짝과 연습해 봅시다.



내가 정한 상황

### 실천하기

♡ 생활 속에서 '나 전달법'으로 자신의 생각과 느낌을 솔직히 말해 보았나요? '나 전달법'을 실천하며 느낀 점을 친구들과 이야기해 봅시다.

- <보기>**
- 일어난 일을 사실 그대로 말하였다.
  - 마음을 가라앉히고 상대방과 대화하였다.
  - 원하는 것을 차분하게 요청하였다.
  - 내 감정을 솔직하게 표현하였다.

나는 내 감정을 상대방에게 솔직하게 표현했어.



나는 상대방을 탓하지 않고 일어난 일을 사실 그대로 말하려고 노력했어.



# 현명하게 거절해요

- ✔ 상대방의 부탁을 받아들이기 어려울 때 현명하게 거절해 봅시다.

## 알아보기

- ♡ 아래의 상황을 보고 친구와 이야기해 봅시다.

친구가 주말에 만나자고 했는데  
그날 다른 약속이 있어서  
안 된다고 했어.



친구가 학교 마치고  
같이 축구하자고 했는데  
몸이 아파서 거절했어.



» 최근에 누군가의 부탁이나 요청을 거절해 본 경험이 있나요?

» 상대방의 부탁을 받아들이기 어려울 때 어떻게 거절해야 할까요?

## 함께하기

♡ 다음의 상황을 보며 현명하게 거절하는 방법에 대해 생각해 봅시다.



상대방이 나에게  
어떤 부탁을 하는지  
듣고 이해해요.



어려운 부탁일 경우,  
상대방에게 화내지 않고  
차분하게 거절해요.  
거절하는 말과 그 이유를  
분명하게 말해요.



다른 방법을 제안해요.  
관계를 유지하는 말을  
덧붙일 수도 있어요.

♡ 아래의 상황을 살펴보고 현명하게 거절하는 대화를 연습해 봅시다.

이번 주말에 동생 생일인데 친구가 주말에 같이 놀자고 하는 상황

이번 주말에 뭐 해?

나

나랑 북카페 같이 가자. 너랑 같이 읽고 싶은 책이 있어.

나

♡ 현명하게 거절하기를 친구와 연습하며 어떤 생각과 느낌이 들었는지 이야기해 봅시다.

거절하는 말과 거절하는 이유를 분명히 표현하였나요?

상대방의 부탁을 거절하고 다른 방법을 제안해 보았나요?

상대방에게 거절할 때 어떤 마음이 들었나요?

실천 다짐  
한마디

## 실천하기

♡ ‘만약에’ 놀이를 하며 현명하게 거절하기를 실천해 봅시다.

### ‘만약에’ 놀이

① 상대방과 마주 봅니다.

② 아래의 상황 중에서 연습하고 싶은 것을 고릅니다.

- 만약 친구가 갑자기 3만 원을 빌려 달라고 한다면?
- 만약 몸이 피곤한데 친구가 자전거를 같이 타자고 한다면?
- 만약 급하게 해야 할 일이 있는데 누가 잠깐 도와 달라고 한다면?
- 만약 주말에 다른 약속이 있는데 친구가 꼭 만나자고 한다면?

③ 역할을 번갈아 하며 분명하게 거절하기를 연습해 봅시다.

# 용기 있게 말해요

- ✔ 나와 친구의 권리를 지키기 위해 내 생각과 감정을 용기 있게 말해 봅시다.

## 알아보기

- ♡ 『One 일』 그림책을 선생님과 함께 읽고 이야기를 나누어 봅시다.



그림책 속 색깔들은 서로 다양한 성격과 장점을 가지고 있습니다. 하지만 성질이 급한 빨강은 조용한 파랑을 괴롭히고, 다른 색깔들은 그 모습이 안타까웠지만 빨강에게 파랑을 그만 괴롭히라고 말하지는 못했습니다. 이때 숫자 1이 등장하여 빨강에게 용기 있게 맞섭니다. 이 모습을 본 다른 색깔들도 함께 용기를 내게 됩니다.

여러분도 침묵하는 대신 용기 있게 말해본 적이 있나요? 한 사람의 용기로 세상이 바뀌기도 합니다. 그림책 속 인물의 입장이 되어 보고, 용기 있게 말을 해 봅시다.

- » 빨강이 파랑을 괴롭힐 때, 파랑의 마음은 어땠을까요?
- » 왜 다른 색깔들은 빨강의 행동에 침묵했을까요?
- » 1은 빨강의 행동에 어떤 말과 행동으로 대처하였나요?

# 함께하기

♡ 책 속 등장인물에게 궁금한 점을 질문으로 만들어 봅시다.

| 질문 대상                                                                             | 질문 내용 |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------|
|  |       |
|  |       |
|  |       |
|  |       |

♡ 생각한 질문을 활용하여 책 속 등장인물이 되어 묻고 답하여 봅시다.

- ① 등장인물 역할을 맡은 학생이 중앙의 의자에 앉습니다.
- ② 나머지 학생들은 그 학생에게 궁금한 점을 질문합니다.
- ③ 중앙의 의자에 앉은 학생은 등장인물의 입장에서 질문에 대답합니다.



♡ 여러 상황에서 **1**이 되어 용기 있는 말을 해 봅시다.

- 1 각 모둠에서 용기 있는 말이 필요한 상황을 생각해 봅시다.  
(예) 놀리는 상황, 단체 대화방에서 누군가를 따돌리는 상황, 강요하는 상황 등
- 2 떠올린 상황을 간단한 역할극으로 표현합니다.
- 3 다른 친구들은 이 상황에서 **1**이 되어 할 수 있는 용기 있는 말을 실제로 해 봅시다.



♡ **1**이 되어 나누었던 용기 있는 말 중에 가장 기억에 남는 말과 그 까닭을 발표해 봅시다.



나는 민지가 “내가 도와줄게!”라고 용기 있게 한 말이 기억에 남아.

♡ '용기 선언문'을 작성하여 실천을 다짐해 봅시다.

## 용기 선언문

나 \_\_\_\_\_은(는)  
친구 관계에서 어려움이 있을 때  
용기 있게 말할 수 있습니다.

하나, 나는 \_\_\_\_\_ 상황에서  
\_\_\_\_\_라고 말하겠습니다.

둘, 나는 \_\_\_\_\_ 상황에서  
\_\_\_\_\_라고 말하겠습니다.

\_\_\_\_\_년 \_\_\_\_\_월 \_\_\_\_\_일

### 실천하기

♡ 『One 일』을 읽고 인상 깊었던 부분을 친구 또는 가족과 함께 역할극으로 표현해 봅시다.



# 학급 갈등을 해결해요

- ✔ 학급 문제를 해결하여 긍정적인 학급 문화를 만들어 봅시다.

## 알아보기

- ♡ 우리 반과 관련된 질문으로 이야기를 나누어 봅시다.



- » 우리 반이 함께 하고 싶은 활동은 무엇인가요?
- » 우리 반 친구들과 함께 가고 싶은 곳은 어디인가요?
- » 일주일 동안 나에게 고마웠던 친구는 누구인가요?

# 함께하기

♡ 다음 그림을 보고 어떤 갈등 상황인지 이야기를 나누어 봅시다.



♡ 학급 나눔 시간을 통해 위의 상황 중 하나를 선택해 문제를 해결해 봅시다.

|     |                 |                                            |
|-----|-----------------|--------------------------------------------|
| 1단계 | 마음 나누기          | 이 문제를 듣고 난 후<br>나의 느낌과 마음은 어떠한가요?          |
| 2단계 | 평화로운 상황<br>떠올리기 | 만일 이 일이 일어나지 않았다면<br>우리 반은 어떤 모습이었을까요?     |
| 3단계 | 해결책<br>제안하기     | 이 문제를 어떻게 해결하면 좋을지 생각해 보고<br>해결책을 제안해 봅시다. |



‘학급 나눔 시간’은 학급 회의, 서클 활동, 모둠 협의 등 학급에서 함께 대화를 나누는 모든 활동을 말해요.

♡ 다음 상황에서 우리 학급의 문제에 해당하는 것에 ○ 표시해 봅시다.

학급 공동 물품을  
소중하게 사용하지  
않아요.

모듬 활동을  
할 때 협동이  
잘 되지 않아요.

점심 시간에  
복도에서 뛰는  
친구들이 많아요.

바닥에 떨어진  
쓰레기가 많은데  
아무도 줍지 않아요.

학급에서 맡은 역할을  
제대로 하지 않는  
친구가 많아요.

쉬는 시간 놀이 활동 중에  
규칙을 어기거나 말싸움을  
하는 경우가 있어요.

♡ 우리 반에서 해결하고 싶은 학급 문제를 한 가지 적어 봅시다.

♡ 학급 나눔 시간을 통해 우리 학급의 문제를 해결해 봅시다.



♡ 학급 나눔 시간에 나온 최선의 해결책은 무엇인지 이야기해 봅시다.

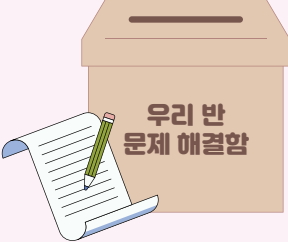
♡ 학급 나눔 시간을 되돌아보며 나의 모습은 어땠는지 생각해 봅시다.

|                              |                                                                                                               |
|------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 나의 생각과 마음을 솔직하게 말하였나요?       | <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> |
| 친구들의 말을 존중하고 경청하였나요?         | <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> |
| 문제를 해결할 좋은 생각을 떠올리려고 노력하였나요? | <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> |
| 학급 나눔 시간에 적극적으로 참여하였나요?      | <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> |

**실천 다짐 한마디**

## 실천하기

♡ '우리 반 문제 해결함'을 만들어 해결하고 싶은 문제를 담아 봅시다.




- ① '우리 반 문제 해결함'을 만들어 교실에 두어요.
- ② 학급 나눔 시간을 통해 해결하고 싶은 문제 상황이 발생하면 종이에 써서 문제 해결함에 넣어요.
- ③ 학급 나눔 시간을 통하여 꾸준히 문제를 해결해요.

## 5. 최선의 선택을 해요


- ★ 최선의 선택이 우리에게 주는 좋은 점은 무엇일까요?
- ★ 나와 다른 사람 모두가 만족할 수 있는 선택을 하려면 어떤 노력과 마음가짐이 필요할까요?



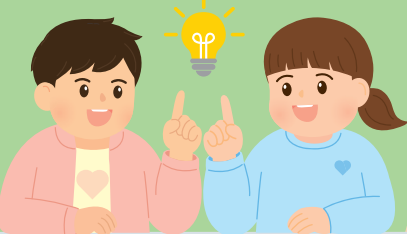
# 이렇게 배워요




① 선택의 상황에서 중요하게  
생각해야 할 점 알아보기



② 선택에 따른 결과를 예상하고  
이해하기



③ 내가 한 선택이 어떤 결과를  
가져올지 생각하며 최선의 선택하기



④ 모두를 위한 선택을 하였는지  
스스로 돌아보며 평가하기

# 나와 너, 모두를 위한 선택

- ✓ 내가 한 선택이 어떤 결과를 가져올지 생각하며 모두를 위한 최선의 선택을 해 봅시다.

## 알아보기

- ♥ 다음 글을 읽고 생각해 봅시다.

국어 시간이었어요. 선생님께서 모둠별로 ‘별주부전’, ‘해와 달이 된 오누이’, ‘흥부와 놀부’ 중 하나를 골라 역할극을 하자고 하셨어요. 모둠 친구들은 각자 하고 싶은 이야기가 달라서 의견이 갈렸고, 결국 투표로 별주부전이 정해졌어요.

이제 역할을 정할 차례였어요. 모두가 토끼 역할을 하고 싶어 했어요. 수민이는 “나는 토끼 아니면 안 할 거야.”라고 했고, 영훈이도 토끼 역할을 하고 싶다고 했어요. 그러자 수민이는 “별주부전은 내가 하고 싶다고 한 역할극도 아니고, 게다가 자라는 멍청한 역할이잖아. 나 이 연극 안 해.”라며 화를 냈어요. 친구들은 당황했고 분위기가 어색해졌어요.

- » ‘선택한다는 것’은 어떤 뜻일까요? 아래 낱말 중 몇 가지를 골라 나만의 뜻을 만들어 보아요.

선택

결과

책임

판단

받아들이기

모두

최선

선택한다는 것은 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_이다.



위에 제시된 낱말이 아니더라도 원하는 낱말이 있으면 써도 괜찮아.

# 함께하기

♡ ‘지유의 고민’이 무엇인지 다음 상황을 살펴봅시다.



» 줄넘기 대회를 앞두고 지유와 민주가 바라는 것은 무엇인지 이야기를 나누어 보아요.

부록13 137쪽



바라는 것을 찾기가 어렵다면 부록13 137쪽 ‘희망 카드’를 활용하여 생각해 보아도 좋아.

♡ 지유의 선택에 따라 생길 수 있는 결과를 생각해 봅시다.

» 선택에 따른 좋은 점은 무엇인가요?

좋아, 결심했어! **건우와 같은 팀** 이 되어 줄넘기 대회에 나가는 거야.

좋은 점

좋아, 결심했어! **민주와 같은 팀** 이 되어 줄넘기 대회에 나가는 거야.

좋은 점

» 선택에 따른 걱정되거나 불편한 점은 무엇인가요?

이런 점이 걱정되거나 불편할 것 같아요.

건우와 같은 팀 이 된다면

이런 점이 걱정되거나 불편할 것 같아요.

민주와 같은 팀 이 된다면

♡ 선택의 결과로 생길 수 있는 걱정이나 불편함을 줄일 수 있는 방법을 ‘걱정 해결 릴레이’ 활동을 통해 모둠 친구들과 함께 생각해 봅시다. **부록14 139~141쪽**

- 1 걱정되거나 불편한 점을 붙임쪽지에 적어요.
- 2 **부록14 139~141쪽** 활동지 해당 칸에 붙임쪽지를 붙여요.
- 3 활동지를 시계 방향으로 돌려 친구의 쪽지를 읽고 해결 방법을 쪽지 옆 칸에 가능한 많이 적어요.
- 4 활동지를 다시 시계 방향으로 돌려 다른 친구의 쪽지를 읽은 후 같은 방법으로 해결 방법을 적어요.
- 5 자신의 쪽지가 돌아오면 친구들이 제시한 해결 방법을 살펴보세요.
- 6 공감되는 해결 방법이나 더 좋은 방법이 있는지 함께 이야기를 나누어요.



- ♥ 지금까지 생각한 것을 바탕으로 최선의 선택을 해 봅시다.

내가 지유라면  거예요.

왜냐하면,

- ♥ 친구들은 어떤 선택을 했을까요? 함께 이야기를 나누어 봅시다.



- ♥ 친구들과 이야기를 나눈 후 나의 선택에 변화가 있었나요? 변화가 있었다면 그 이유를 이야기해 봅시다.

친구들과 이야기를 나눈 후 나의 선택은 ( 변하였습니다. / 변하지 않았습니다. )

왜냐하면,

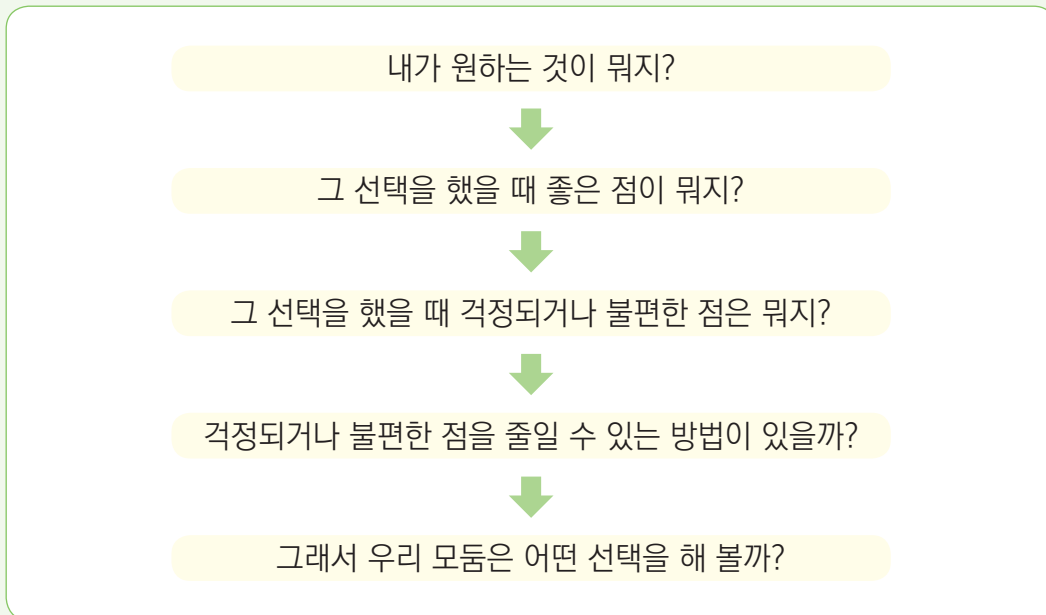
- ♥ ‘지유의 고민’처럼 선택의 상황에서 망설였던 적이 있나요? 그때 어떤 선택을 했고, 왜 그렇게 선택했는지 친구들과 이야기를 나누어 봅시다.



## 실천하기

♡ 다양한 상황에서 최선의 선택을 하기 위한 과정을 연습하여 봅시다.

- 1 모둠을 만들어요.
- 2 모둠별로 선생님께서 제시해 주시는 다양한 선택의 상황 중 한 가지를 골라요.
- 3 다음과 같은 순서에 따라 어떤 선택을 해야 할지 모둠 친구들과 이야기를 나누어요.



- 4 모듬 대표는 우리 모듬이 어떤 선택을 하게 되었는지 그 과정과 결과에 대해 앞에 나와 발표해요.
- 5 다른 모듬의 발표를 들으면서 좋았던 점이나 인상 깊었던 부분에 대해 이야기를 나누어요.
- 6 내가 한 선택이 최선의 선택이었는지 돌아보아요.

나의 선택이 어떤 결과를 가져올지 충분히 생각하여 선택하였을까?

내가 한 선택은 다른 사람에게도 좋은 선택이 되었을까?

# 공공의 이익을 위한 선택

- 모두에게 좋은 선택인지 생각하며 공공의 이익을 위한 선택을 해 봅시다.

## 알아보기

우리는 일상생활 속에서 수많은 동물과 가까이 지내고 있습니다. 가정에서 키우는 반려 동물뿐만 아니라 동물원에서 만나는 동물, 자연 속에서 살아가는 동물도 있습니다. 그런데 우리가 쓰는 화장품이나 약을 만들기 위해서도 동물이 쓰이고 있다는 것을 알고 있나요? 사람을 위해서 동물이 희생되는 것은 괜찮은 것일까요?

- 『‘인공 신경’ 동물실험 성공』 뉴스 영상을 시청해 봅시다.



‘인공 신경’ 동물실험 성공

- ‘동물실험’에 대하여 어떻게 생각하나요? 함께 이야기를 나누어 봅시다.

**‘동물실험’**이란 교육·연구 등 과학적 목적을 위하여 동물을 대상으로 실시하는 실험 또는 과학적 절차를 말해요. 그리고 이러한 동물실험에 사용되는 동물을 ‘실험동물’이라고 해요.

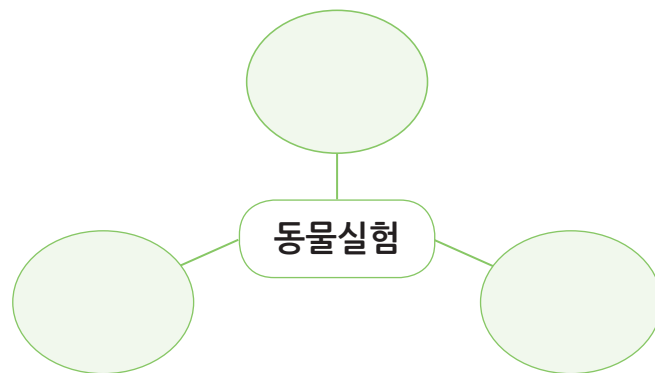
## 함께하기

- 『나는』 그림책을 선생님과 함께 읽고 이야기를 나누어 봅시다.



『나는』 그림책은 사람을 위해 희생되는 존재에 대한 이야기를 담은 책입니다. 바로 실험동물이지요. 우리나라에서만 하루 평균 1만여 마리의 동물이 동물실험에 동원되고 있습니다. 그중 실험견 ‘비글’의 입을 빌려 실험동물이 처한 현실을 담담히 그려 내고 있습니다. 비글은 여러 견종 중에서도 특히 사람을 좋아하고, 낙천적인 성격을 가졌기 때문에 실험견의 대부분을 차지하고 있습니다. 실험을 위해 태어나 이름 없이 번호로 불리며, 실험에 적합한 개가 되기 위해 훈련받고 오로지 실험만을 위해 살아가는 실험견들. 우리는 그 동물들의 삶을 얼마나 알고 있을까요?

- 사람을 잘 따르는 비글이 ‘동물실험’에 많이 동원되고 있다는 것에 대하여 어떤 생각이 들었나요?
- ‘동물실험’을 조사하여 마인드맵으로 나타내어 봅시다.



- ♥ 과학적 목적을 위한 다양한 연구에서 ‘동물실험’을 실시하고 있습니다. 나는 동물 실험에 찬성하나요? 아니면 반대하나요? 찬성과 반대의 입장에서 생각해 봅시다.

나는 ‘동물실험’에 찬성 합니다.

왜 그렇게 생각하나요?

나는 ‘동물실험’에 반대 합니다.

왜 그렇게 생각하나요?

- ♥ 만약 내가 생각한 의견에 대하여 불편한 감정이 생긴다면 그 이유는 무엇일까요?

나는 ‘동물실험’에 찬성 하지만 이런 점이 걱정이 되고 불편한 감정이 생겨요.

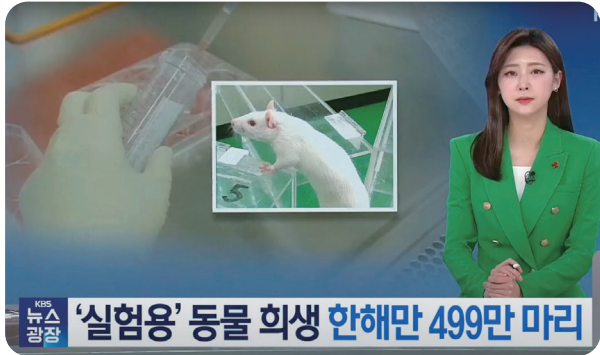
걱정되거나 불편한 점

나는 ‘동물실험’에 반대 하지만 이런 점이 걱정이 되고 불편한 감정이 생겨요.

걱정되거나 불편한 점



‘동물실험’에 대한 찬성과 반대의 의견에는 다양한 이유가 있을 수 있어요.  
 무조건 찬성하거나 반대할 수 없는 상황이 생기기도 해요.  
 앞에서 조사한 내용을 생각해 보면서 자신의 솔직한 감정을 나타내 보아요.



♡ ‘동물실험’에 대한 찬성과 반대의 결과로 생길 수 있는 걱정이나 불편함을 해결할 수 있는 방법이 있을까요?

**‘동물실험’을 할 때** 생길 수 있는 걱정이나 불편함을 이렇게 해결할 수 있어요.

**‘동물실험’을 하지 않을 때** 생길 수 있는 걱정이나 불편함을 이렇게 해결할 수 있어요.

♡ 지금까지 생각한 것을 바탕으로 최선의 선택을 해 봅시다.

나는 '동물실험'에  합니다.

왜냐하면,

♡ 친구들은 어떤 선택을 했을까요? 함께 이야기를 나누어 봅시다.

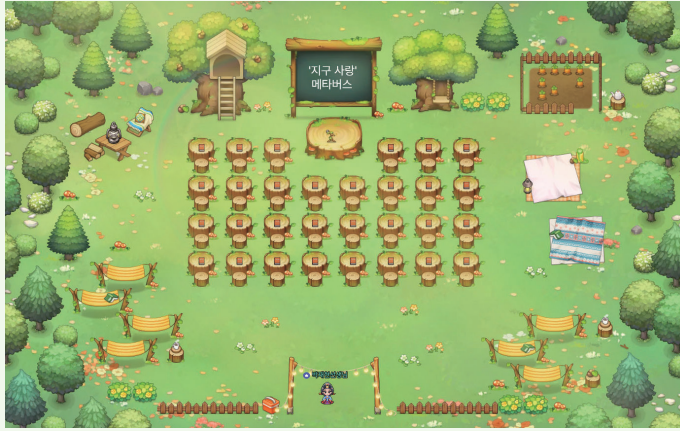
| 친구 이름 | 친구의 선택과 그 이유 |
|-------|--------------|
|       |              |
|       |              |
|       |              |

♡ 친구들과 이야기를 나눈 후 나의 선택에 변화가 있었나요? 변화가 있었다면 그 이유를 이야기해 봅시다.

친구들과 이야기를 나눈 후 나의 선택은 (변하였습니다./ 변하지 않았습니다.)

왜냐하면,

- ♥ '지구 사랑' 메타버스 공간에 방문하여 '동물실험'에 대한 나의 생각을 다른 친구들과 공유해 봅시다.



'지구 사랑' 메타버스

## 함께 이야기를 나누어 볼 지구촌 문제

### 동물 복지

공장식 대형 동물 농장  
 로드 킬  
 반려동물 복지

### 환경 문제

기후 위기  
 바다 오염  
 쓰레기 문제

### 빈곤과 전쟁

기아  
 전쟁  
 난민

## 실천하기

♥ 우리 반 ‘지구 사랑 실천 달력’을 만들어 지구를 아끼고 사랑하는 나의 작은 선택과 실천 발자국을 남겨봅시다. 부록15 143~147쪽

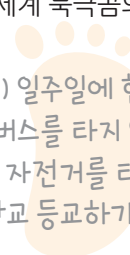
- 1 지구 사랑을 실천할 수 있는 다양한 기념일을 찾아요.
- 2 내가 찾은 기념일에 지구 사랑을 위해 할 수 있는 나의 선택과 실천 내용을 발자국 쪽지에 적어 달력에 붙여요.
- 3 친구들과 지구 사랑 실천 달력을 공유하며 서로의 선택과 실천을 이야기 나누어 보아요.
- 4 내가 한 선택이 모두를 위한 최선의 선택이었는지 돌아보아요.

나의 선택이 나와 다른 사람에게 어떤 영향을 줄지 충분히 생각하였을까?

내가 한 선택은 다른 사람에게도 좋은 선택이었을까?

### 열두 달 지구 사랑 실천 달력

\*\* 지구를 위한 나의 작은 선택과 실천 발자국 남기기 \*\*

|                  |                                                                                                                                                                                                |                  |
|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| <p><b>1월</b></p> | <p><b>2월</b></p> <p>2월 27일<br/>세계 북극곰의 날</p>  <p>(예) 일주일에 한 번은<br/>버스를 타지 않고<br/>자전거를 타고<br/>학교 등교하기 실천</p> | <p><b>3월</b></p> |
| <p><b>4월</b></p> | <p><b>5월</b></p>                                                                                                                                                                               | <p><b>6월</b></p> |



# 부 록






# 1 마음 프로필


10쪽

( )반 ( )번 이름( )

♡ 나를 표현하는 '마음 프로필'을 만들어 봅시다.

- 1 나를 잘 표현할 수 있는 닉네임을 정해요.
- 2 나를 잘 표현할 수 있는 낱말을 10쪽의 마인드맵에서 찾아요.
- 3 찾은 낱말을 해시태그(#)를 이용하여 마음 프로필에 적어 보아요.

 **마음 프로필**

닉네임:

---

---

---

---



## 2 강점 나무

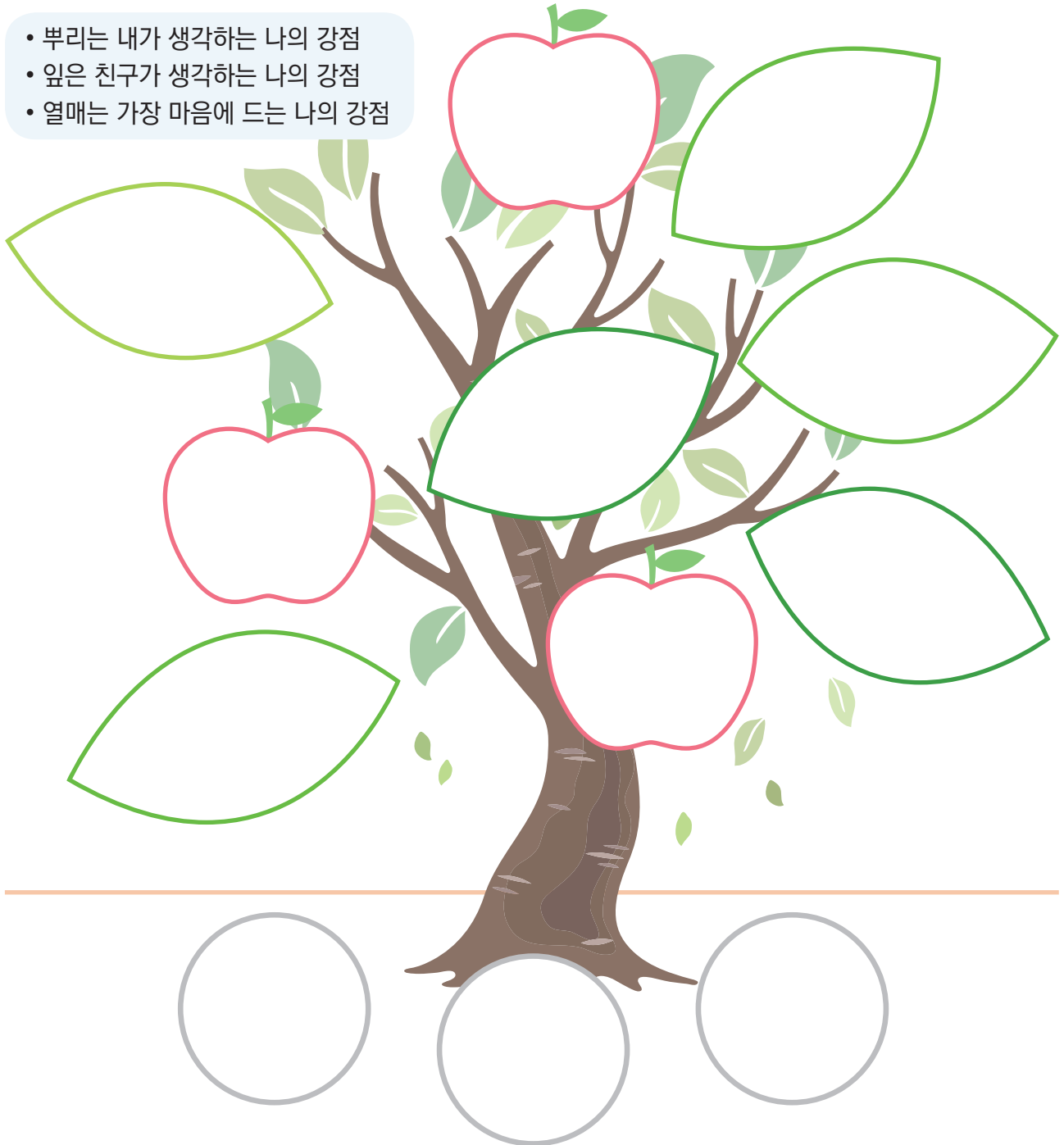
14쪽

( )반 ( )번 이름( )

♡ 나의 강점과 친구의 강점을 생각하며 '강점 나무'를 만들어 봅시다.

### ( )의 강점 나무

- 뿌리는 내가 생각하는 나의 강점
- 잎은 친구가 생각하는 나의 강점
- 열매는 가장 마음에 드는 나의 강점





### 3 강점 나눔 놀이

17쪽

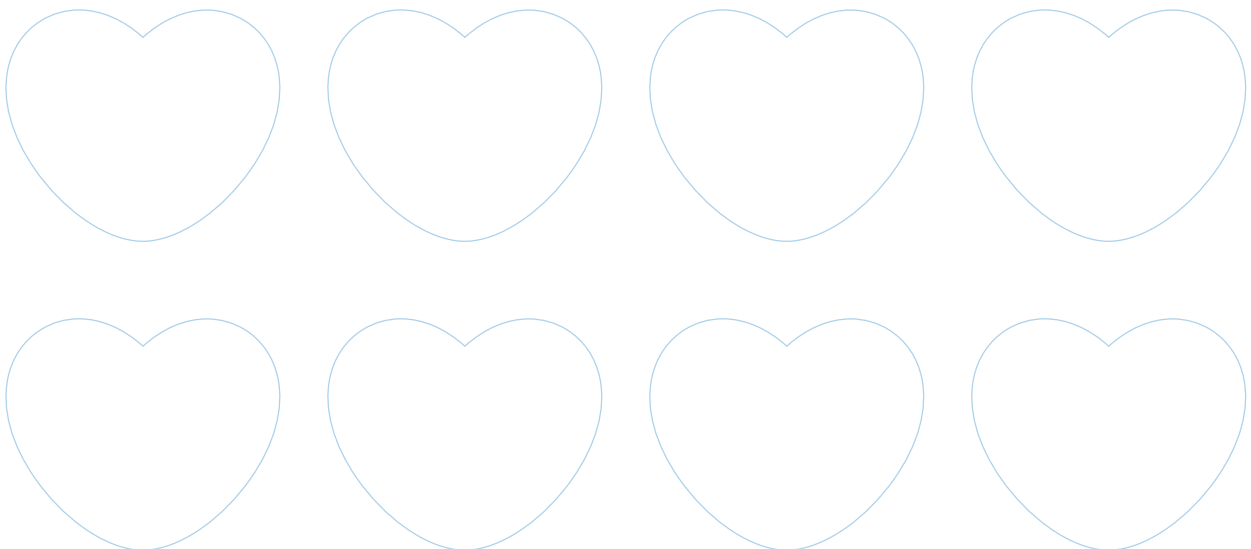
( )반 ( )번 이름( )

- 친구들이 나의 강점을 어떻게 체험할 수 있을지 생각하며 나의 강점 목록을 만들어 봅시다.

#### ( )의 강점 목록

|                   |                                    |
|-------------------|------------------------------------|
| 나의 강점             | (예) 체력이 좋다.                        |
| 나의 강점은 이런 것이 좋아요. | (예) 오래 공부할 수 있다. 힘든 일도 끝까지 할 수 있다. |
| 강점 체험             | (예) 팔 벌려 뛰기 10회.                   |

- 친구들과 강점을 나누어 보고 나눔 받은 친구의 강점을 하트 안에 적어 봅시다.



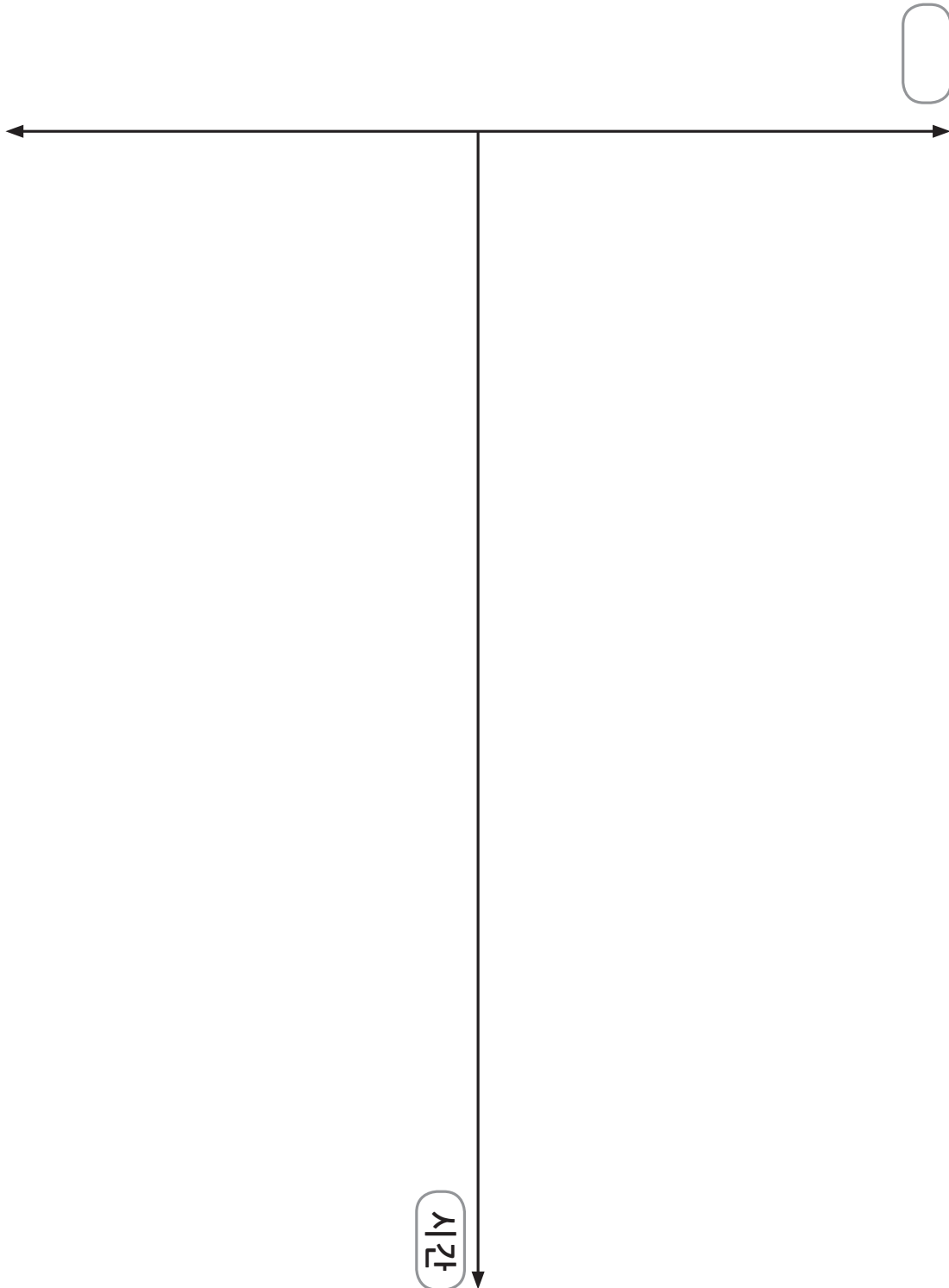


## 4 감정 그래프

21쪽

( )반 ( )번 이름( )

♡ 하루 동안의 감정 변화를 '감정 그래프'로 표현해 봅시다.



표현된 감정 그래프







## 6 고민 해방소: 털어놓을까, 담아 둘까

25쪽

( )반 ( )번 이름( )

- ☑ 요즘 나를 조금 걱정하게 하거나 마음을 무겁게 만드는 일이 있다면 어떤 건가요?  
그 고민을 털어놓고 싶은지, 담아 두고 싶은지 스스로 선택해 봅시다.

고민 내용

---

---

**털어놓는다**

누구에게?

---

어떻게

---

---

---

---

**담아 둔다**

고민 때문에 마음이 힘들다

어떻게 해소할지?

---

---

---

**OK**

- ☑ 일주일 뒤, 나의 선택을 다시 살펴보아요. 내가 선택한 방법이 나를 편안하게 해 주었는지, 다시 돌아봐도 좋은 선택이었는지 스스로 생각해 봅시다.



# 7 감정 목록표

31, 38, 62쪽

|        |       |      |        |
|--------|-------|------|--------|
| 감동하다   | 막막하다  | 설레다  | 원망스럽다  |
| 감사하다   | 만족스럽다 | 섭섭하다 | 자랑스럽다  |
| 걱정되다   | 망설여지다 | 속상하다 | 자신 있다  |
| 고맙다    | 무섭다   | 슬프다  | 재미있다   |
| 곤란하다   | 미안하다  | 신나다  | 조마조마하다 |
| 괴롭다    | 몹시    | 실망하다 | 즐겁다    |
| 귀찮다    | 반갑다   | 싫다   | 지겹다    |
| 그리워하다  | 부끄럽다  | 심심하다 | 짜증나다   |
| 기대되다   | 부담스럽다 | 쑥스럽다 | 편안하다   |
| 기쁘다    | 부럽다   | 아쉽다  | 피곤하다   |
| 긴장되다   | 분하다   | 안심되다 | 행복하다   |
| 놀라다    | 불안하다  | 안타깝다 | 허전하다   |
| 답답하다   | 불편하다  | 얕입다  | 혼란스럽다  |
| 당황스럽다  | 비참하다  | 어색하다 | 화나다    |
| 두근거리다  | 뿌듯하다  | 억울하다 | 황당하다   |
| 두렵다    | 사랑스럽다 | 외롭다  | 후회스럽다  |
| 마음 아프다 | 서럽다   | 우울하다 | 흥분되다   |



## 8 몸으로 말해요

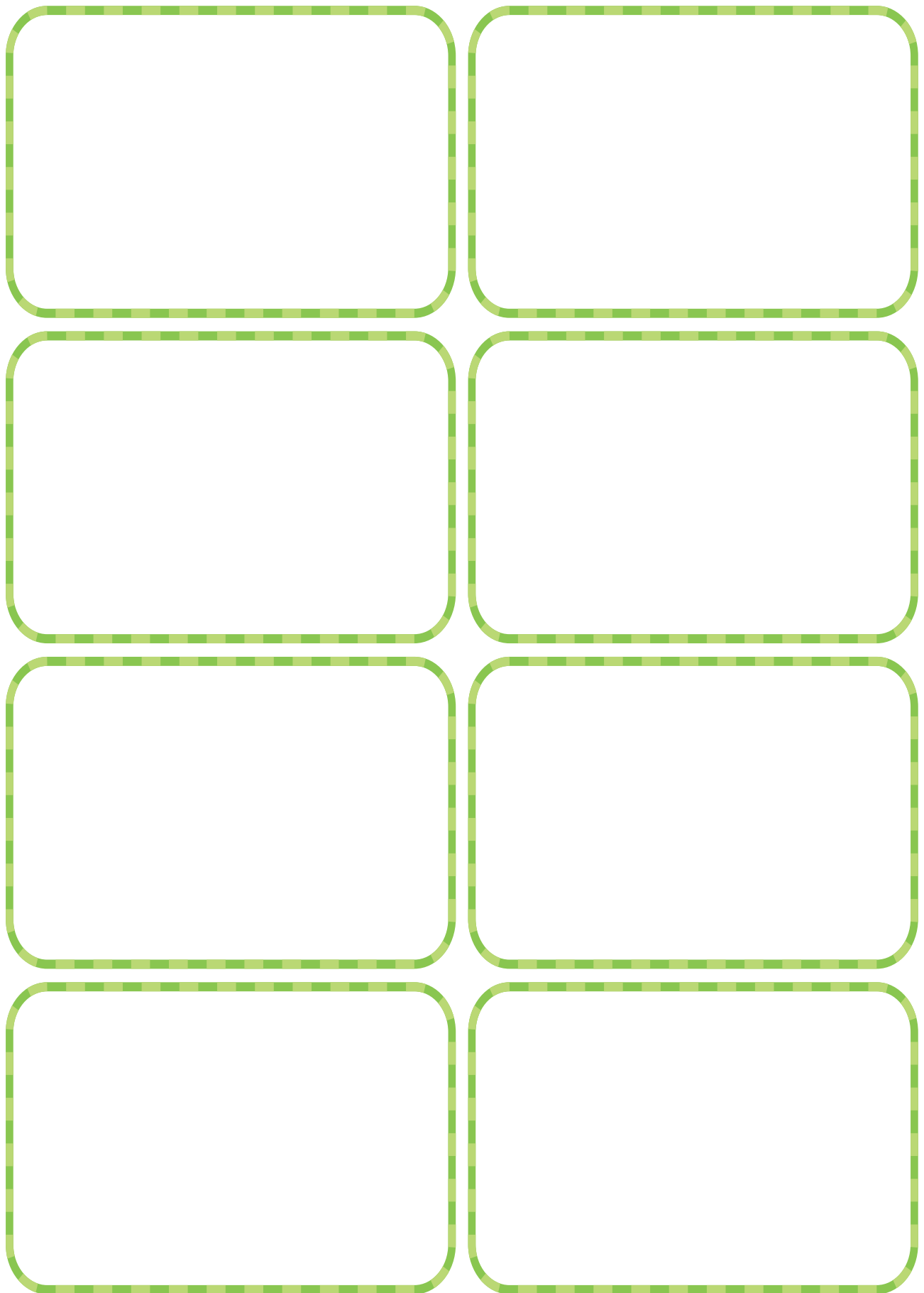
44쪽

♡ 스트레스 관리 방법을 써 봅시다.

**영화 보기**

**호흡하기**







# 9 감정 대본

♡ 가위로 잘라서 활용하세요.

|        |       |         |       |
|--------|-------|---------|-------|
| 대사     | 감정 표현 | 대사      | 감정 표현 |
| 잘했어    | 자랑스럽다 | 나 먼저 갈게 | 신난다   |
| 대사     | 감정 표현 | 대사      | 감정 표현 |
| 잘했어    | 불만스럽다 | 나 먼저 갈게 | 미안하다  |
| 대사     | 감정 표현 | 대사      | 감정 표현 |
| 잘했어    | 귀찮다   | 나 먼저 갈게 | 화나다   |
| 대사     | 감정 표현 | 대사      | 감정 표현 |
| 이거 뭐야? | 궁금하다  | 알았어     | 기쁘다   |
| 대사     | 감정 표현 | 대사      | 감정 표현 |
| 이거 뭐야? | 짜증나다  | 알았어     | 실망스럽다 |
| 대사     | 감정 표현 | 대사      | 감정 표현 |
| 이거 뭐야? | 혐오스럽다 | 알았어     | 지겹다   |



♥ 가위로 잘라서 활용하세요.

## 상황 1

좋아하는 가수의  
콘서트 티켓 예매에 실패했어요.  
너무 가고 싶었는데,  
못 가게 되어서 슬퍼요.

## 상황 2

단짝 친구와 오해 때문에  
크게 싸웠어요. 서로에게 화가 나서  
말도 안 하고 지내고 있는데,  
어떻게 해야 할지 모르겠어요.

## 상황 3

숙제를 깜빡하고 안 가져왔는데,  
선생님께 혼날까 봐 너무 걱정돼요.  
거짓말을 해야 할지, 솔직하게 말해야  
할지 고민돼요.

## 상황 4

부모님이 성적 때문에 자꾸만  
잔소리를 하세요. 잘하고 싶는데,  
부모님의 기대에 미치지 못하는 것  
같아서 부담스러워요.

## 상황 5

우리 반에 친한 친구가 없어서  
늘 혼자 밥을 먹어요. 친구들이 같이  
웃고 떠드는 모습을 보면  
나만 혼자인 것 같아 외로워요.

## 상황 6

용돈이 부족해서 갖고 싶은 물건을  
살 수가 없어요. 친구들은 다 새 물건을  
가지고 다니는데, 나만 없는 것 같아서  
속상해요.



# 11 너라면 어떻게 보일까?

♡ 가위로 잘라서 활용하세요.

역할 1

요 리 사

역할 2

동물 애호가

역할 3

패션 디자이너

역할 4

프로게이머

역할 5

화 가

역할 6

유 튜 버

역할 7

음 악 가

역할 8

농 부

역할 9

탐 정

역할 10

운동선수



♡ 내가 선택한 역할은 누구인가요? (예) 과학자

♡ 이 역할의 특징은 무엇인가요? (예) 숫자로 세상을 보는 사람

♡ 그림책 속 장면을 내가 맡은 역할의 눈으로 보면 어떻게 보일지 상상해 봅시다.



♡ 무엇이 가장 먼저 보였고 어떤 생각이 드나요?

내가 본 장면은 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_


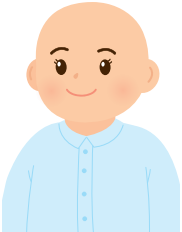
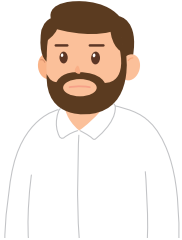

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



# 12 첫인상, 진짜 이야기 퀴즈

♡ 인물들의 진짜 이야기를 알아보아요.

| 모습                                                                                  | 소개                          | 진짜 이야기                                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
|    | 후드티를 입고<br>헤드셋을 낀<br>남학생 하준 | 하준이는 청각 장애가 있어 항상 헤드셋을 착용해요.<br>수학을 정말 잘해서 경시대회 상도 받았어요.                      |
|   | 머리를 삭발한<br>여학생 수아           | 수아는 백혈병이 걸린 친구를 응원하기 위해 친구가<br>외롭지 않도록 삭발을 함께 했어요.                            |
|  | 턱수염 나고<br>무표정한<br>선생님 재훈    | 재훈은 종이접기와 인형극을 잘해서 유치원 아이들<br>에게 인기 만점인 유치원 선생님이에요.                           |
|  | 웃지 않는<br>할머니 순자             | 순자는 매일 손편지를 쓰는 것을 좋아해요.<br>손자들에게 편지를 쓰거나 동화책 읽어주는 걸 좋아<br>하고, 평소에 시집을 즐겨 읽어요. |

♡ 내가 처음 생각한 것과 어떤 점이 같고 달랐나요?



# 13 희망 카드

94쪽

나를 이해해 주세요

나를 응원해 주세요

나를 배려해 주세요

나에게 관심을 가져 주세요

나를 칭찬해 주세요

나를 존중해 주세요

나를 사랑해 주세요

나를 위로해 주세요

서로 이해하고 싶어요

다른 사람과 친해지고 싶어요

나는 도전해 보고 싶어요

더 나은 내가 되고 싶어요

나는 목표를 이루고 싶어요

나 스스로 하고 싶어요

내 마음대로 자유롭게 하고 싶어요

나를 지켜 주세요

내 마음이 편안해지면 좋겠어요

내 편이 되어 주세요

나는 쉬고 싶어요

나는 혼자만의 시간이 필요해요

나를 믿어 주세요

나는 다른 사람에게 도움이 되고 싶어요

나와 함께 있어 주세요

나는 느긋하게 여유를 가지고 싶어요

나는 최선을 다하고 싶어요

나는 지혜로운 사람이 되고 싶어요

다른 사람과 갈등 없이 지내고 싶어요

나에게 즐거운 일이 생겼으면 좋겠어요

나는 다른 사람에게 예뻐 보이고 싶어요

나의 생각과 마음을 전하고 싶어요

나는 건강해지고 싶어요

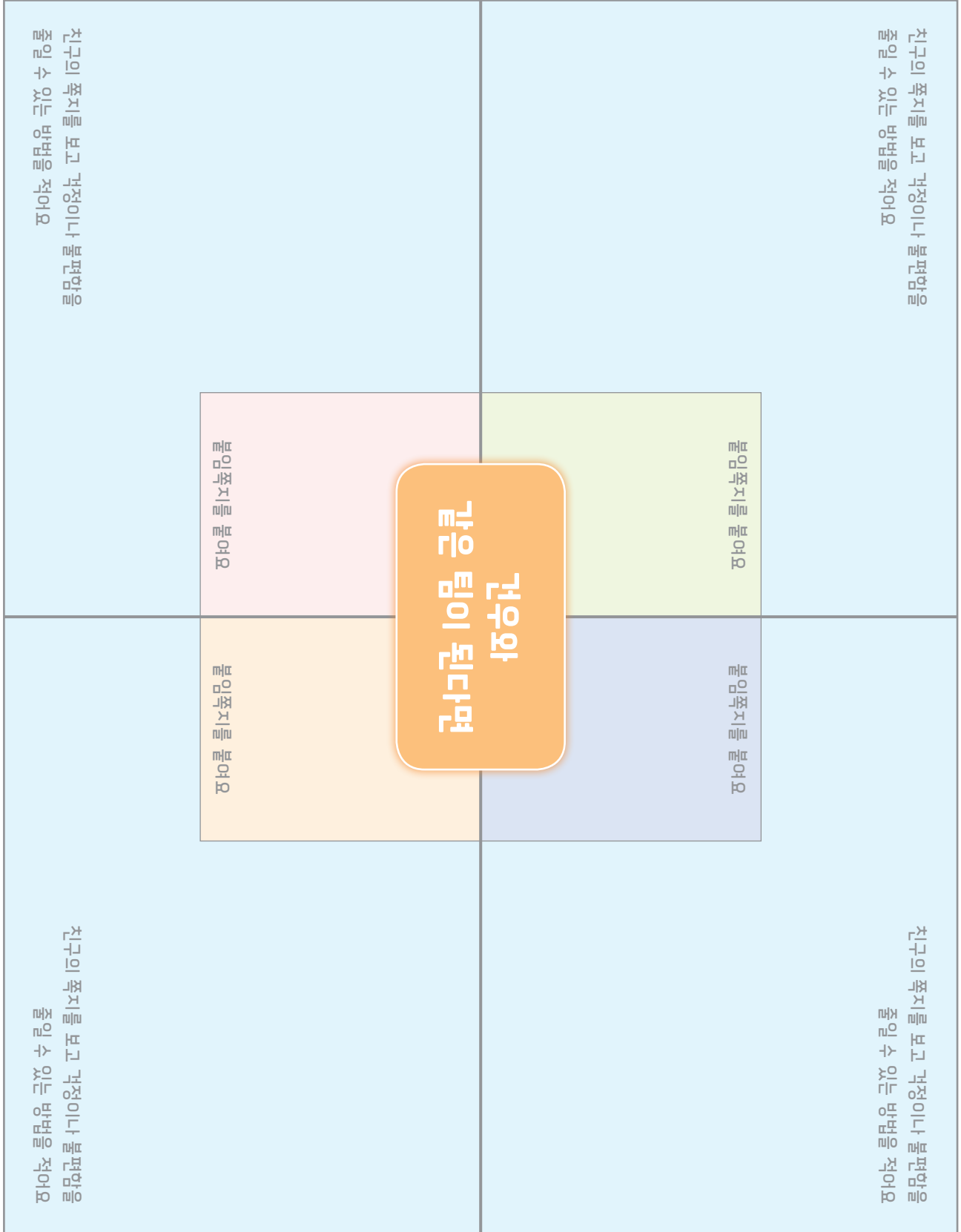
나는 약속을 잘 지키고 싶어요

나는 거짓말하고 싶지 않아요

나는 차별 없이 대하고 싶어요



# 14 걱정 해결 릴레이









# 15 지구 사랑 실천 달력

105쪽

열두 달 지구 사랑 실천 달력  
\*\* 지구를 위한 나의 작은 선택과 실천 발자국 남기기 \*\*

|    |    |
|----|----|
| 1월 | 2월 |
| 3월 | 4월 |
| 5월 | 6월 |

열두 달 지구 사랑 실천 달력  
\*\* 지구를 위한 나의 작은 선택과 실천 발자국 남기기 \*\*

|     |     |
|-----|-----|
| 7월  | 8월  |
| 9월  | 10월 |
| 11월 | 12월 |







# 그림책 자료

| 단원 | 쪽   | 그림책 제목         | 저 자                    | 출 판            |
|----|-----|----------------|------------------------|----------------|
| 1  | 9   | 민들레는 민들레       | 김장성 글   오현경 그림         | 이야기꽃, 2014     |
| 2  | 31  | 속이 빵 뚫렸어!      | 엘리즈 그라벨 글 · 그림   김민송 역 | 토토북, 2014      |
| 3  | 65  | 넌 어떻게 보이니      | 빅토르 벨몬트 글 · 그림   용희진 역 | 미래아이, 2025     |
| 4  | 75  | 우리가 케이크를 먹는 방법 | 김호은 글 · 그림             | 문학동네, 2022     |
| 4  | 83  | One 일          | 캐드린 오토시 글 · 그림   이향순 역 | 북뱅크, 2016      |
| 5  | 100 | 나는             | 이한비 글   고정순 그림         | 반달(킨더랜드), 2022 |



# 자료 목록

| 연번 | 쪽   | 자료 내용                                      | 출 처                                                      |
|----|-----|--------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| 1  | 9   | 『민들레는 민들레』 그림 자료                           | 민들레는 민들레(2014). 김장성 글. 오현경 그림. 이야기꽃                      |
| 2  | 9   | ‘민들레는 민들레’ 동영상 자료                          | Youtube, 올리볼리ollybolly                                   |
| 3  | 11  | ‘여섯 쪽 미니북 만들기’ 동영상 자료                      | Youtube, 스마트플립러닝연구회                                      |
| 4  | 13  | ‘모두 다 꽃이야’ 그림 및 동영상 자료                     | Youtube, 국악방송                                            |
| 5  | 26  | ‘나비의 한 살이’ 그림 및 동영상 자료                     | Youtube, 토도원 TODO ONE                                    |
| 6  | 31  | 『속이 뽕 뚫렸어!』 그림 자료                          | 속이 뽕 뚫렸어!(2014). 엘리즈 그라벨 글·그림. 김민송 역. 토도북                |
| 7  | 38  | ‘심호흡을 하며 마음 다스리기’ 그림 자료                    | 행복교실 자석게시판 감정조절법<br>① 호흡 명상(2025). 정유진. 사람과 교육 연구소, 스쿨토리 |
| 8  | 42  | ‘감정을 조절하는 시각 명상하기’ 그림 자료                   | 행복교실 자석게시판 감정조절법<br>② 시각 명상(2025). 정유진. 사람과 교육 연구소, 스쿨토리 |
| 9  | 47  | ‘곡선 호흡법’ 동영상 자료                            | Youtube, Genius J                                        |
| 10 | 51  | ‘유퀴즈 온 더 블록-황가람편’ 동영상 자료                   | Youtube, tvn D ENT                                       |
| 11 | 52  | ‘회복탄력성 검사’ 읽기 자료                           | [정신건강 칼럼] 꺾이지 않는 마음, 회복탄력성. 정성진.                         |
| 12 | 59  | 애니메이션 ‘인사이드아웃’ 동영상 자료                      | Youtube, KOR DUB                                         |
| 13 | 65  | 『넌 어떻게 보이니?』 그림 자료                         | 넌 어떻게 보이니?(2025).<br>빅토르 벨몬트 글·그림. 용희진 역. 미래아이(미래M&B)    |
| 14 | 67  | 비빔밥, 오케스트라 그림 자료                           | 클립아트코리아                                                  |
| 15 | 75  | 『우리가 케이크를 먹는 방법』 그림 자료                     | 우리가 케이크를 먹는 방법(2022). 김호은 글·그림. 문학동네                     |
| 16 | 83  | 『One 일』 그림 자료                              | One 일(2016). 캐드린 오토시 글·그림. 이향순 역. 북뱅크                    |
| 17 | 99  | ‘인공 신경 동물실험 성공’ 동영상 자료                     | Youtube, KBS News                                        |
| 18 | 100 | 『나는』 그림 자료                                 | 나는(2022). 이한비 글. 고정순 그림. 반달(킨더랜드)                        |
| 19 | 102 | ‘신약개발 숨은 공로자 실험동물’ 그림 자료                   | Youtube, MBC충북 News                                      |
| 20 | 102 | ‘실험용 동물 희생 499만 마리...<br>대체실험으로 살려야’ 그림 자료 | Youtube, KBS News                                        |
| 21 | 104 | ‘지구 사랑’ 메타버스 가상공간 플랫폼                      | ZEP                                                      |



## 연구 위원

\* 대표 연구 위원

권 윤 신 경상북도교육청연구원\*

김 희 곤 경상북도교육청연구원

## 집필 위원

\* 대표 집필 위원

김 홍 경 내성초등학교\*

남 호 정 경상북도교육청

고 경 희 이동초등학교

권 보 경 신성초등학교

도 예 린 오천초등학교

박 나 희 성암초등학교

박 미 선 포항해맞이초등학교

박 수 빈 신성초등학교

박 재 현 서벽초등학교

이 지 현 풍북초등학교

장 예 슬 문수초등학교

최 정 아 구미봉곡초등학교

현 은 진 농암초등학교

## 심의 기관

경상북도교육청

## 심의 위원

\* 심의위원장

윤 은 애 왜관동부초등학교\*

이 지 영 울곡초등학교

김 동 옥 가은초등학교

이 경 순 의성초등학교

이 지 수 김천중앙고등학교

## 편찬 기관

경상북도교육청연구원

## 편집 및 디자인 기관

교육부 장관의 위임을 받아 경상북도교육감이 2026년 2월 13일 인정 승인을 하였음

**초등학교 마음성장 I** 6학년 사회정서학습 인정도서

2026. 3. 1. 초판 발행

정가 13,000원

지은이 위원장 외 14인

발행인 경상북도교육감

인쇄인 한디자인 (경북 안동시 제비원로 113-3)

이 교과서의 본문 용지는 우수 재활용 제품 인증을 받은 재활용 종이를 사용했습니다.

교과서에 대한 문의사항이나 의견이 있는 분은 교육부와 한국교과서연구재단이 운영하는 교과서민원바로처리센터 (전화: 1566-8572, 웹사이트: <http://www.textbook114.com> 또는 <http://www.교과서114.com>)에 문의하여 주시기 바랍니다.

이 도서에 게재된 저작물에 대한 보상금은 문화체육관광부장관이 정하는 기준에 따라 사단법인 한국문학예술저작권협회(02-2608-2800, [www.kolaa.kr](http://www.kolaa.kr))에서 저작권자에게 지급합니다.

내용 관련 문의 경상북도교육청(경상북도 안동시 풍천면 도청대로 511) 전화: (054) 1396  
공급 업무 대행 (사)한국교과서협회(경기도 파주시 문발로 439-1)  
개별 구입 문의 (사)한국교과서협회(홈페이지 주소 [www.ktbook.com](http://www.ktbook.com), 031-956-8581~4)

ISBN 979-11-90568-52-4