

2022 개정 교육과정

경상북도교육감 인정

22-경북-61-초교-26-005

초등  
학교

교사용 지도서

# 마음성장 I

6학년 사회정서학습 인정도서



경상북도교육청  
Gyeongsangbuk-do Office of Education



## 들어가는 글

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.

지난해에 이어 현장의 교사들이 직접 참여하여 개발한 『마음성장 I』 6학년 지도서는 이러한 시대적 요구에 부응하는 사회정서학습 인정도서입니다. 학생들의 발달 단계에 맞춘 수업을 통해 아이들은 자신을 성찰하고, 친구와의 관계에서 존중과 협력을 배우며, 공동체의 일원으로서 책임 있는 태도를 기를 수 있을 것입니다.

『마음성장 I』은 학생들에게만 의미 있는 것이 아닙니다. 교사에게는 수업과 생활지도에서 활용할 수 있는 실천적 길잡이가 되고, 학부모에게는 자녀와 함께 마음을 키워갈 수 있는 소중한 기회가 되며, 나아가 학교 전체가 함께 성장하는 토대가 됩니다. 교사와 학부모가 한마음으로 협력할 때 교육의 효과는 더욱 커지고, 행복한 학교문화가 자리 잡게 될 것입니다.

경상북도교육청연구원은 앞으로도 사회정서학습을 포함한 전인교육의 실현을 위해 최선을 다할 것입니다. 『마음성장 I』 6학년 지도서가 학교 현장에서 널리 활용되어, 학생들의 마음 건강을 지키고 교사의 열정을 북돋우며, 모두가 행복한 학교를 만들어가는 데 크게 기여하기를 기대합니다.

경상북도교육청연구원 원장 이상진





# 차 례 contents

- **마음성장 I 교육과정의 이해** ..... 7
  - 1. 성격 및 목표
  - 2. 내용체계 및 성취기준
  - 3. 교수·학습 및 평가
- **차시별 프로그램의 전개** ..... 19
- **교수·학습의 실제**
  - 자기 인식** 1. '나'라는 보물을 찾아요 ..... 23
  - 자기 관리** 2. 나의 마음을 살피며 어루만져 주어요 ..... 53
  - 관계 인식** 3. 달라도 괜찮아요 ..... 85
  - 관계 관리** 4. 함께해요, 우리 ..... 113
  - 책임 있는 의사결정** 5. 최선의 선택을 해요 ..... 137
- **자료 출처** ..... 156
  - 1. 그림책 자료
  - 2. 자료 목록





# 마음성장 I | 교육과정의 이해

## 1 성격 및 목표

### 가 성격

모든 것이 빠르게 변화하고 복잡하며 불확실한 시대가 되면서, 단순한 지식 습득을 넘어 다른 사람과 소통하고 협력하며 문제를 해결하는 능력이 더욱 중요해지고 있다. 이러한 시대에 우리 아이들이 행복하고 건강하게 성장하기 위해서는 자신과 타인을 이해하고 공감과 소통으로 협력하는 사회정서 역량을 키우는 것이 무엇보다 중요하다.

‘마음성장 I’은 학생들이 자신을 이해하고, 감정을 조절하며, 다른 사람과 공감하고 소통하며, 건강한 사회 구성원으로 성장하는 데 요구되는 지식, 기능, 태도를 습득함으로써 사회정서 역량을 기를 수 있도록 구성되어 있다.

초등학교 5, 6학년은 아동기에서 청소년기로 넘어가는 전환기로, 신체적, 정서적, 인지적, 사회적으로 급격한 변화가 나타나는 시기이다. 2차 성징의 시작과 함께 신체적인 변화가 두드러지고, 자아정체감 형성이 본격화되며 또래 관계의 중요성도 커진다. 이 시기의 학생들은 이성에 대한 관심이 생기고 감정 기복이 심해지며, 학업에 대한 부담이 느껴져 스트레스를 많이 받는다. 동시에 자기 주도 학습 능력을 키울 수 있는 잠재력을 지니고 있으며 논리적 사고력이 향상되어 추론과 종합적인 사고가 가능해지면서 인지적인 발달도 눈에 띄게 나타난다.

‘마음성장 I’은 이러한 특성을 고려하여 단순히 이론적인 지식을 전달하는 데 그치지 않고, 학생들이 직접 참여하고 경험하며 사회정서 역량을 키울 수 있도록 다양한 활동을 제공한다. 또한 학교생활뿐만 아니라 가정생활, 사회생활 등 다양한 상황에서 발생할 수 있는 문제 해결을 위한 실질적인 방법을 제시하여 학생들이 스스로 문제를 해결하고 성장할 수 있게 하였다.

‘마음성장 I’은 학생들이 다양한 사회적 상황에서 자신을 이해하고 타인과 원만한 관계를 형성하며, 어려움을 극복하고 긍정적인 마음으로 살아갈 수 있도록 내용을 구성하였다. 인지적, 정서적, 실천적 측면을 모두 포함하며 학생들의 마음을 성장시키고 인성을 발달시키기 위한 사회정서 역량 증진에 중점을 두며, 사회정서 역량은 ‘자기 인식’, ‘자기 관리’, ‘관계 인식’, ‘관계 관리’, ‘책임 있는 의사결정’의 다섯 가지로 구성되어 있다.

첫째, 자기 인식 역량은 자신의 생각, 가치, 감정을 이해하고 그것들이 행동에 미치는 영향을 이해하는 능력이다. 이 능력은 자신의 강점과 소중함을 인식하고, 성장과 발전을 위한 방법을 탐색하여 실천하는 것을 포함한다.

둘째, 자기 관리 역량은 다양한 상황에서 느낄 수 있는 자신의 감정을 표현하거나 조절하고 스스로 관리하는 능력이다. 정서 표현, 정서 조절, 정서 관리를 포함하며 힘든 상황에 부딪히더라도 자신의 마음을 돌보며 딛고 일어섬으로써 회복과 성장의 태도를 기르고자 한다.

셋째, 관계 인식 역량은 타인의 감정을 공감하고 나와 다른 관점을 이해하며 다양성을 수용하는 능력이다. 타인을 존중하며 경청하기, 감정에 공감하고 적절하게 반응하기, 타인의 관점 이해하기, 편견과 고정관념을 극복하여 다양성을 존중하는 태도 기르기를 포함한다.

넷째, 관계 관리 역량은 다양한 개인 또는 집단과 건강하고 지지적인 관계를 만들고 유지하는 능력이다. 상황에 따라 솔직하고 용기 있게 의사소통하기, 공동체 구성원으로서 협력하기, 갈등 해결 방법 찾기를 포함하며 공동체와 함께 살아가기 위해 관계를 관리하는 힘을 기르고자 한다.

다섯째, 책임 있는 의사결정 역량은 윤리적 기준, 안전, 사회적 규범, 그리고 다양한 행동의 결과에 대한 합리적인 판단을 바탕으로 책임 있는 선택을 내리는 능력을 의미한다. 이 역량은 개인과 공동체에 미치는 영향을 이해하고, 문제를 종합적으로 분석하며 가능한 결과를 예측하는 사고 과정을 통해 자신의 가치와 행동을 성찰하고 더 나은 방향을 모색하게 한다. 이를 바탕으로 공동체의 일원으로서 자신과 타인을 함께 고려한 바람직한 선택을 실천하려는 태도와 의지를 포함한다.

‘마음성장 I’은 사회정서 역량을 함양하기 위해 각 하위 역량별로 알맞은 주제를 설정하고 학교뿐만 아니라 가정, 사회에서도 학생들이 스스로 문제를 해결하고 성장할 수 있도록 내용을 구성하였다. 학생들이 배운 내용을 일상에서 꾸준히 실천하여 건강한 성장 발달을 지원하고, 학교생활 적응력을 높이며, 나아가 행복한 삶을 살아가는 데 필요한 기반을 마련하는 데 기여할 것으로 기대한다.

## 목표

‘마음성장 I’은 자신을 이해하고 다른 사람과의 관계를 잘 맺으며 건강한 사회생활을 할 수 있도록 하는 사회정서 역량 발달을 통해 학생들의 마음 건강을 증진시키고 바른 인성을 함양하는 것을 목표로 하며 이를 위한 세부 목표는 다음과 같다.

- (1) 자신의 감정, 생각을 이해하고, 자신의 강점과 소중함을 인식하여 건강한 자아를 형성할 수 있다.
- (2) 자신의 감정을 적절하게 표현하며 긍정적인 사고로 조절하고, 스트레스 관리와 마음챙김을 통해 성장과 회복의 태도를 기를 수 있다.
- (3) 타인의 생각과 감정을 경청하고 공감하며, 서로 다른 관점을 이해하고 다양성을 존중할 수 있다.
- (4) 타인과 협력하고 소통하는 과정을 통해 자기 생각과 감정을 솔직하고 현명하게 전달하는 방법을 연습하고, 갈등을 해결하고 긍정적인 관계를 유지하기 위한 대화를 실천할 수 있다.
- (5) 윤리적 기준과 안전, 사회적 규범 등을 고려하여 선택하고, 행동의 결과가 개인과 공동체에 미치는 의미를 생각하여 공동체의 일원으로서 개인과 공동체에 긍정적인 영향을 주는 책임 있는 의사결정을 실천할 수 있다.

## 2 내용체계 및 성취기준

### 가 내용 체계

#### (1) 자기 인식

핵심 아이디어	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 자신에 대한 탐구와 성찰은 자신의 소중함을 알고 더 나은 삶을 살아가려는 마음을 기르는 기초가 된다.</li> <li>• 자신의 감정에 대한 정확한 이해는 다양한 감정을 인지하고 적절하게 표현하는 것을 가능하게 한다.</li> </ul>
범 주	내용 요소
지식·이해	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 자신의 특성</li> <li>• 강점이 자신의 삶에 미치는 긍정적인 영향</li> <li>• 다양한 감정 낱말</li> <li>• 사춘기 마음의 특징과 고민</li> </ul>
과정·기능	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 자신을 탐구하고 표현하기</li> <li>• 자신의 강점과 자신을 발전시키기 위한 방법 탐색하기</li> <li>• 감정 낱말로 마음을 표현하고 사춘기 마음과 고민을 탐색하기</li> </ul>
가치·태도	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 자신이 가진 특징을 인정하고 자신을 소중히 여기는 태도</li> <li>• 자신의 강점을 발전시키려는 자세</li> <li>• 자신의 마음을 있는 그대로 바라보고 존중하는 태도</li> </ul>

#### (2) 자기 관리

핵심 아이디어	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 다양한 상황에서 경험하는 감정을 바르게 표현하고, 조절하는 것은 나의 생각과 행동을 발전하도록 하는 데 도움이 된다.</li> <li>• 긍정적인 마음을 가지는 것은 부정적 상황을 새롭게 바라볼 수 있는 관점을 제공하고 행복한 삶을 향한 태도를 기르게 한다.</li> </ul>
범 주	내용 요소
지식·이해	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 감정 표현이 필요한 이유 파악</li> <li>• 생각의 변화가 감정 조절 및 말과 행동의 변화에 영향을 준다는 것을 이해</li> <li>• 힘든 상황을 극복하려면 어떤 마음가짐이 필요한지 파악</li> </ul>
과정·기능	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 감정을 적절하게 표현하는 방법을 찾아보기</li> <li>• 생각을 전환하여 감정을 조절하기</li> <li>• 몸과 마음의 변화를 살피며 자신을 스스로 돌보는 연습하기</li> </ul>
가치·태도	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 감정을 적절하게 표현하는 태도</li> <li>• 감정을 조절하기 위해 긍정적으로 생각하는 태도</li> <li>• 자신을 돌보며 스트레스를 극복하고 회복하려는 자세</li> </ul>

### (3) 관계 인식

핵심 아이디어	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 공감은 경청을 통해 타인의 감정을 파악하여 타인의 관점과 경험을 공유하는 것이다.</li> <li>• 다양성 이해는 나와 타인의 관점이 서로 다름을 존중하며 더불어 살아가는 삶의 태도를 이끈다.</li> </ul>
범 주	내용 요소
지식·이해	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 경청과 공감의 중요성 및 방법</li> <li>• 관점 차이에 대한 이해와 다양성 존중의 필요성</li> </ul>
과정·기능	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 경청 규칙을 정하고 공감하며 소통하기</li> <li>• 타인의 관점을 파악하고 다양성 존중 방법 탐색하기</li> </ul>
가치·태도	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 타인을 존중하며 경청하고 공감하는 자세</li> <li>• 타인의 관점을 수용하고 편견과 고정관념을 극복하는 태도</li> </ul>

### (4) 관계 관리

핵심 아이디어	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 타인과 협력하고 소통하는 과정은 긍정적인 관계를 만들고 유지하는 데 기여한다.</li> <li>• 사과, 거절, 자기 주장 등의 분명한 말하기는 타인과의 갈등을 원만하게 해결하는 것을 돕는다.</li> </ul>
범 주	내용 요소
지식·이해	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 공동체의 의미와 가치 및 협력의 필요성</li> <li>• 상대방과의 관계를 고려하여 권리를 지키는 의사소통 방법</li> <li>• 자신과 타인의 권리를 지키기 위한 자기 주장의 필요성</li> <li>• 갈등을 현명하게 해결하기 위한 대화의 필요성</li> </ul>
과정·기능	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 공동체 구성원으로서 자신의 역할에 대해 성찰하고 협력하기</li> <li>• 갈등 상황에서 자신의 생각과 느낌을 분명하게 말하기</li> <li>• 자신과 타인의 권리를 지키며 자기 주장하는 방법 탐색하고 표현하기</li> <li>• 갈등을 해결하기 위한 방법을 찾아 제안하기</li> </ul>
가치·태도	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 공동체의 구성원으로서 함께 살아가기 위해 배려하는 태도</li> <li>• 상대방과의 관계를 고려하여 자신의 생각과 의견을 솔직하게 말하는 태도</li> <li>• 자신과 타인의 권리를 지키기 위해 용기 있게 자기 주장하는 태도</li> <li>• 긍정적인 공동체 문화를 만들고 유지하기 위한 노력과 실천 의지</li> </ul>

## (5) 책임 있는 의사결정

핵심 아이디어	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 책임 있는 의사결정은 모두의 안전과 사회적·윤리적 규범을 고려하여 이루어진다.</li> <li>• 개인·사회·공동체를 위한 다양한 대안의 결과를 예측하고 비교·평가하여 스스로 책임질 수 있는 결정을 하는 것은 중요하다.</li> </ul>
범 주	내용 요소
지식·이해	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 선택할 때 고려해야 할 요소(결과, 규범, 타인 등)</li> <li>• 책임 있는 행동이 개인과 공동체에 미치는 영향</li> </ul>
과정·기능	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 문제를 명확하게 분석하여 상황을 종합적으로 파악하고, 가능한 결과를 예측하여 책임 있게 결정하기</li> </ul>
가치·태도	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 공동체의 일원으로서 자신과 타인을 모두 고려하며 바람직한 선택을 하려는 태도</li> <li>• 책임 있는 의사결정을 실천하려는 의지</li> </ul>

## 나 성취기준

### (1) 자기 인식

[6도-마음01-01] 자신에 대해 탐구하고, 자신을 이해하며 수용하는 태도를 기른다.

[6도-마음01-02] 자신의 강점과 강점이 지닌 긍정적인 영향을 알고 자신을 발전시키기 위한 방법을 탐색하여 실천한다.

[6도-마음01-03] 다양한 감정 낱말로 자신의 마음을 명명하고, 사춘기 마음의 특징이나 고민에 대해 이해한다.

#### (가) 성취기준 해설

[6도-마음01-01] 자신에 대한 탐구와 성찰하는 과정을 통해 자신의 소중함을 깨닫고, 자신을 긍정적으로 수용하는 데 초점을 두도록 한다. 또한 강점뿐 아니라 부족한 부분도 자연스럽게 인정하도록 하여 자기 존재에 대한 존중감을 바탕으로 자아 정체성을 확립하게 한다.

[6도-마음01-02] 자신의 강점을 다양한 방법으로 탐색하는 과정을 통해 있는 그대로의 자신의 가치와 필요를 알게 한다. 또한 강점이 지닌 긍정적인 영향을 이해하고 자신을 발전시키기 위한 방법을 탐색하여 지속적으로 실천하는 데 초점을 둔다. 생활 속에서 강점을 활용하는 경험을 통해 자기효능감을 느끼고, 작은 실천을 꾸준히 이어가도록 격려하여 자기 발전을 위한 태도를 내면화하게 한다.

[6도-마음01-03] 학생들이 다양한 감정 낱말을 활용하여 자신의 마음을 들여다보고 감정을 올바르게 인식하는 것의 필요성과 중요성을 이해하게 한다. 또한, 사춘기 마음의 특징과 고민에 대해 관심을 가지고 이해할 수 있게 한다.

## (나) 성취기준 적용 시 고려 사항

- 학생이 다양한 관점에서 자신을 성찰하고, 자신에 대한 관심을 높여 긍정적인 방향으로 자아를 인식하는 데 중점을 둘 필요가 있다.
- 학생이 자신을 긍정적인 시각으로 바라볼 수 있도록 편안한 분위기를 조성하고, 서로를 존중하는 태도를 기를 수 있도록 지도한다.
- 강점을 탐색하는 과정에서 모든 사람이 각자의 강점을 가지고 있음을 이해하며 서로의 모습을 존중하는 태도를 기를 수 있도록 지도한다.
- 자신의 강점을 아는 것에서 더 나아가 강점을 발휘할 수 있는 구체적인 상황을 떠올리고 이를 실천하며 자기효능감을 형성할 수 있는 기회를 제공한다.
- 감정의 종류를 배우면서 감정을 단순히 긍정적 또는 부정적으로 이분화하지 않고, 모든 감정이 소중한다는 것을 이해할 수 있는 기회를 제공한다.
- 학생이 다양한 상황에서 느낄 수 있는 감정을 올바르게 인식하고 이름 붙일 수 있도록 감정의 의미를 충분히 설명하며 이를 이해할 수 있도록 지도한다.
- 사춘기 마음의 특징과 고민에 대해 충분히 이해하고 함께 나눌 수 있도록 놀이를 활용하여 지도한다.

## (2) 자기 관리

[6도-마음02-01] 감정 표현이 필요한 이유를 생각하며 적절한 방법으로 나타낸다.

[6도-마음02-02] 긍정적인 생각을 통해 감정을 조절하고 말과 행동의 변화가 이루어진다.

[6도-마음02-03] 몸과 마음을 살피고 스스로 돌보는 연습을 통해 마음의 힘을 기른다.

## (가) 성취기준 해설

**[6도-마음02-01]** 감정을 표현해야 하는 이유를 스스로 인식하고, 상황에 적절한 방식으로 자신의 감정을 나타내는 것을 목적으로 한다. 고학년은 감정의 복합성과 타인의 시선을 인식하는 시기로, 감정을 억누르거나 무시하는 경향이 나타날 수 있다. 감정은 건 강하게 표현하고 나누어야 한다는 점을 강조하며 다양한 방법으로 나타나게 한다.

**[6도-마음02-01]** 긍정적인 사고를 통해 감정을 조절하고, 감정의 변화가 말과 행동에 어떻게 영향을 미치는지를 학습하는 것을 목적으로 한다. 학생들은 일상생활 속에서 좌절, 실망, 불안, 분노 등 다양한 감정을 경험한다. 사고의 전환을 통해 감정을 수용하고 조절하는 능력을 기르는 데 중점을 둔다. 감정-생각-행동 간의 연결을 이해하고 인지적 재구성 기법을 활용하여 부정적인 감정에서 벗어나는 경험을 제공한다.

**[6도-마음02-03]** 몸과 마음의 상태를 점검하고, 스스로를 돌보는 활동을 통해 회복 탄력성과 스트레스 관리 능력을 기르는 것을 목적으로 한다. 학업, 또래 관계, 진로 탐색 등으로 부터 스트레스를 받기 쉬우므로 일상적인 자기 돌봄과 정서 회복의 중요성을 인식할 필요가 있다. 명상, 호흡, 산책, 일기 쓰기, 신체 감각 인식 등 구체적이고 실천 가능한 방법을 익혀 반복적으로 연습하여 습관화되게 한다.

### (나) 성취기준 적용 시 고려 사항

- 감정을 표현하는 것을 부끄러워하거나 부담을 느끼는 학생도 있으므로 심리적 안정감 형성이 우선되어야 한다. 글과 그림, 역할극 등 다양한 방법을 제시하여 학생들이 감정 표현의 필요한 이유를 이해하고 적절한 방법으로 나타낼 수 있게 한다.
- 자신의 감정을 있는 그대로 받아들이고 다스려 조절하는 과정을 지도한다. 생각, 감정, 행동의 관계를 시각화하여 인지적 전환 과정을 구조화한다. 긍정적으로 사고를 전환했을 때 나타나는 변화를 친구들과 공유하여 효과성을 높인다. 감정을 다스릴 때 심호흡, 시각 명상 등을 활용한다.
- 몸과 마음의 상태를 편하게 알아차릴 수 있도록 안전하고 따뜻한 수업 분위기를 조성한다. 스트레스와 감정 상태는 개인차가 크므로 사적 경험을 공유할 때 선택권을 주되 강요하지 않도록 유의한다. 스스로를 돌보는 것은 일회성이 아니라 일상생활의 습관으로 이어지도록 가정 및 학교와 연계할 수 있는 활동을 함께 제시한다.

### (3) 관계 인식

**[6도-마음03-01]** 경청과 공감의 중요성 및 방법을 이해하고 비언어적 단서를 통해 타인의 감정을 파악하여 공감하며 소통하는 습관을 기른다.

**[6도-마음03-02]** 타인과의 관점 차이 및 다양성 존중의 필요성을 이해하고 편견과 고정관념을 극복하며 다양성 존중을 실천하는 태도를 지닌다.

#### (가) 성취기준 해설

- [6도-마음03-01]** 학생들이 놀이를 통해 경청하는 자세를 스스로 발견하고 구체적인 방법을 탐색하게 한다. 표정, 말투, 몸짓 등 비언어적 단서를 활용해 타인의 감정을 이해하며, 다양한 상황에서 공감하는 연습을 통해 타인을 존중하며 소통하는 태도를 기르고자 한다.
- [6도-마음03-02]** 관점 차이가 생기는 이유를 이해하고 역할극이나 토의 활동을 통해 서로 다른 입장을 탐색하고 다름을 인정하는 경험을 제공하고자 한다. 놀이와 사례를 통해 다양성의 가치와 필요성을 이해하고 편견과 고정관념을 극복하며 차이를 인정하는 태도를 생활 속에서 실천하게 한다.

### (나) 성취기준 적용 시 고려 사항

- 대화할 때 상대의 말에 대한 언어적 반응과 비언어적 반응을 모두 표현해 볼 수 있는 기회를 제공하여 언어적 메시지뿐 아니라 비언어적 메시지에도 집중하면서 상대의 감정을 추측해 적절히 반응하게 한다.
- 일상 경험을 나누는 대화를 통해 주어진 여러 상황에서 자신의 직·간접적 경험에 비추어 상대의 감정을 예측하도록 함으로써 공감을 실천할 수 있는 학습 기회를 제공한다.
- 여러 가지 상황에서 관점이 다른 사례를 탐색하고 관점의 차이가 발생할 때 어떻게 판단하고 행동하여야 하는가를 구체적으로 다루어 준다.

- 자신이 주변의 다양한 사람들과 관계를 맺고 있음을 인식하고 다양성을 탐색하며 존중하는 태도를 기를 수 있게 한다. 더불어 다양성 가치에 대한 이해가 자신의 가치 이해로 자연스럽게 확장되게 한다.

#### (4) 관계 관리

**[6도-마음04-01]** 협력의 필요성을 이해하고 공동체 구성원으로서 자기의 역할을 성찰하며 갈등을 해결한다.  
**[6도-마음04-02]** 상대방과의 관계를 존중하며 권리를 지키는 의사소통 방법을 이해하고 갈등 해결을 위한 자기 주장을 용기 있게 실천한다.

##### (가) 성취기준 해설

**[6도-마음04-01]** 문제 해결을 위해 역할을 나누고 의사소통하는 과정을 통해 협력의 필요성과 공동체 구성원으로서의 자신의 역할에 대해 성찰하는 것에 중점을 둔다. 학생들이 놀이나 역할극 등을 통해 실제로 협력을 경험하게 하고, 더 깊은 성찰로 나아갈 수 있도록 협력의 과정에서 깨닫게 된 것과 성찰한 것을 공유하는 시간을 충분히 가지도록 지도한다. 또한 갈등을 평화롭게 해결하고 공동체 속에서 건강한 관계를 유지하기 위한 대화와 협력, 양보와 타협의 필요성을 지도하는 데 중점을 둔다.

**[6도-마음04-02]** 다양한 실제 상황에서 학생들이 자신의 생각과 감정을 표현할 때 나 전달법을 활용하여 솔직하게 의견을 표현하는 연습을 하는 데 중점을 둔다. 또한 자신과 타인의 권리를 존중하며 용기 있게 말하는 올바른 의사소통 태도를 기르기 위해 바람직한 거절 표현 및 대안 제시 등 자기 주장이 필요함을 지도한다. 이를 위해 상대방의 요구와 자신이 원하는 것이 달라서 발생하는 갈등 상황에서의 구체적인 대처 방법을 연습하는 경험을 제공한다.

##### (나) 성취기준 적용 시 고려 사항

- 학생들이 자신이 속한 공동체의 구성원으로 살아가며 긍정적인 사회적 관계를 맺고 유지하기 위해서는 의사소통과 협력, 꾸준한 성찰과 변화를 위한 행동이 필요하다는 것을 실천적 경험을 통해 깨닫도록 지도한다.
- 학급과 가정이라는 일상생활 맥락에서 놀이, 역할극, 그림책 읽기 등을 활용하여 자신의 생각과 느낌을 솔직하고 용기 있게 표현하기 위한 대화법과 행동을 연습하는 기회를 충분히 제공하고 지속적으로 실천할 수 있도록 지도하는 데 중점을 둔다.
- 학급 나눔 시간, 문제 해결 서클, 실천 활동 결과물 전시, 가정에서 더 해보기 등을 통해 이 단원에서 학습한 사회적 기술을 지속적으로 활용하고 성찰하는 환경을 조성하고 지원한다.

## (5) 책임 있는 의사결정

[6도-마음05-01] 선택의 상황에서 선택이 미칠 영향을 이해하고, 사회적·윤리적 규범을 고려하여 책임감 있는 의사결정을 할 수 있다.

[6도-마음05-02] 의사결정의 전 과정을 돌아보고 책임 있는 태도와 결과에 대해 성찰할 수 있다.

### (가) 성취기준 해설

[6도-마음05-01] 학생들이 선택의 순간에 자신의 결정이 가져올 결과를 명확히 인식하도록 하는 데 초점을 둔다. 단순히 개인적 이익만을 고려하는 것이 아니라, 사회적·윤리적 규범을 바탕으로 선택지를 비교·분석하고 책임감 있게 의사결정을 내리는 능력을 기르도록 한다. 특히, 공동체 속에서 자신의 선택이 타인과 사회에 미칠 영향을 생각하고, 책임 있는 행동으로 이어지도록 지도한다.

[6도-마음05-02] 학생들이 자신의 의사결정 과정을 되돌아보고 성찰하는 역량을 기르도록 하는 데 초점을 둔다. 선택의 이유와 과정에서 고려할 사항, 결과에 따른 책임 등을 점검 하며 의사결정의 전 과정을 단계적으로 탐색하게 한다. 이러한 과정을 통해 학생 들은 자신의 행동을 책임 있는 태도로 평가하고, 더 나은 선택을 위한 기준과 원칙을 스스로 수립할 수 있게 된다.

### (나) 성취기준 적용 시 고려 사항

- 사회·윤리적 맥락에서 바람직한 선택과 그렇지 않은 선택의 차이를 탐색하며, 다양한 관점을 존중 하고 균형 있게 판단하려는 태도를 기를 수 있도록 중점을 두어 지도한다.
- 학교, 가정, 지역사회 등에서 실제 경험할 수 있는 선택 상황을 활용하여 학생들이 사회적·윤리적 규범을 고려한 바람직한 선택을 연습하고, 이를 통해 책임 있는 의사결정 역량을 강화할 수 있도록 지도한다.

### 3 교수·학습 및 평가

#### 가 교수·학습

##### (1) 교수·학습의 방향

- (가) 자기 인식, 자기 관리, 관계 인식, 관계 관리, 책임 있는 의사결정의 5가지 사회정서 역량의 계발에 중점을 두어 교수·학습을 설계한다.
- (나) 신체적, 정서적, 인지적, 사회적으로 변화하는 초등 6학년 학생들이 자신과 타인의 마음을 이해하고, 공감하며 바람직한 관계를 만들고 긍정적인 태도로 문제를 해결하는 사회정서 역량을 기르는 데 초점을 둔다.
- (다) 교사는 학생들의 정서적 성장을 돕는 안내자와 조력자로 포용적인 학습 환경을 조성하고, 상호 협력과 격려를 통해 교수·학습을 진행한다.
- (라) 경쟁 대신 협력, 소통, 격려를 통해 또래와 상호작용하며 건강한 공동체를 만들고 사회정서 역량을 기를 수 있도록 학습활동을 구성한다.
- (마) 학생들의 실생활과 밀접한 주제로 역할극, 신체 놀이 활동을 제시하는 등 학생 활동 중심의 다양한 교수·학습 방법을 적용하여 자기주도적 학습이 이루어지도록 지도한다.
- (바) 자신과 타인에 대한 이해를 바탕으로 감정 조절 및 갈등 조절 능력을 키우고 이를 바탕으로 책임 있는 의사결정을 하여 공동체 구성원으로서의 역할을 수행할 수 있도록 사회정서 역량을 함양하는 데 중점을 둔다.

##### (2) 교수·학습 방법

- (가) 학생들의 발달 특성과 흥미를 고려하여 다양한 놀이, 그림책, 역할극 등을 활용한 참여형 활동을 중심으로 수업을 진행한다.
- (나) 학생들이 사회정서 역량을 내면화할 수 있도록 관련 교과 내용과 연계하여 지도할 수 있으며, 삶 속에서 실천할 수 있는 기회를 제공한다.
- (다) 학습 내용을 내면화하고 지속적으로 실천할 수 있도록 그림책을 활용한 독후활동 및 실생활에서 적용할 수 있는 과제를 제시한다.
- (라) 학습 종료 이후에도 관련 그림책 읽기를 통한 글쓰기, 활동 결과물 공유 및 전시, 캠페인 활동 등을 통해 소통하고 공유하는 기회를 제공한다.

## 나 평가

### (1) 평가의 방향

- (가) ‘마음성장 I’의 성격 및 목표를 반영하여 평가 시기와 방법 등을 사전에 계획하여 실시하며, 배운 내용을 실생활에서 얼마나 잘 실천하는지에 중점을 두어 평가한다.
- (나) 학습활동에서 교사와 학생 간 적절한 피드백을 제공하는 과정 중심 평가를 실시한다.
- (다) 사회정서학습에 대한 이론적 지식보다는 자신의 감정을 인식하고 관리하는 능력, 타인과 원활한 관계를 유지하는 능력, 협력과 소통을 통해 다양한 상황에서 문제를 해결하는 능력 함양에 중점을 두어 평가를 실시한다.

### (2) 평가 방법

- (가) 관찰 평가, 구술 평가, 프로젝트 평가 등 다양한 평가 방법을 활용하되, 교수·학습 과정의 다양한 결과물과 참여 과정을 종합하여 학생에게 일어난 변화와 성장을 평가한다.
- (나) 학습의 결과로 측정 가능한 지식이나 행동 변화에 대한 평가와 함께 학습 과정에서 나타나는 다양한 기능과 태도 측면도 평가한다.
- (다) 정의적, 과정적 요소가 평가에 반영되어야 하므로 결과뿐만 아니라 교수·학습 과정에서의 수시 평가, 모둠 단위의 활동에 대한 평가 등 과정에 대한 평가가 이루어져야 한다.
- (라) 교사평가, 동료평가, 자기평가 등의 방법을 활용하여 종합적으로 평가하고, 학생들이 수업의 과정에서 다양한 피드백을 통해 사회정서 역량을 증진시킬 수 있게 한다.
- (마) 개별 및 집단 학습 결과의 평가는 사전 준비 상황, 참여 태도 및 집단 간의 협력적 태도, 결과 활용도 등을 중심으로 실시한다.



# 차시별 프로그램 전개

순	단원명	사회정서 역량	하위 역량	성취기준	차시	주제(차시별 제목)	활동 내용		
							알아보기	함께하기	실천하기
1	'나'라는 나를 찾아요	자기 인식	정체성 발달	[6도-마음01-01] 자신에 대해 탐구하고, 자신을 이해하며 수용하는 태도를 기른다.	1-2/7	내 안의 나를 찾아보아요	- 『인들레는 인들레』 그림책 읽어 보고 내 안의 나 찾아보기 - '나는 나' 이야기 만들고 자기 소개하기	- 나를 표현하는 '마음 프롤로그' 만들기 - '나는 나' 이야기 만들고 자기 소개하기	- 우리 반 '나는 나' 이야기 전시회 열기
			자기 가치 인식	[6도-마음01-02] 자신의 강점과 강점이 지닌 긍정적인 영향을 알고 자신을 발전시키기 위한 방법을 탐색하여 실천한다.	3/7	나의 강점을 찾아보아요	- 『모두 다 꽃이야』 노래 듣고 생각이나 느낌 말하기 - 나와 친구의 강점을 생각하며 '강점 나무' 만들기 - 벽돌관에 전시된 내 모습 상상하여 나를 소개하는 이름 쓰기	- 나와 친구의 강점을 생각하며 '강점 나무' 만들기 - 벽돌관에 전시된 내 모습 상상하여 나를 소개하는 이름 쓰기	- 칭찬 쪽지에 칭찬의 말 적기
			자기 가치 설계		4/7	나의 강점을 발전시켜요	- 위인의 이야기를 통해 강점의 긍정적인 영향 알기 - 나의 강점을 활용하여 '강점 나눔' 놀이하기 - 나의 강점을 더욱 계발하기 위한 계획 세우기	- 나의 강점을 활용하여 '강점 나눔' 놀이하기 - 나의 강점을 더욱 계발하기 위한 계획 세우기	- 10년 뒤 성장한 나에게 편지 쓰기
			정서 이해	[6도-마음01-03] 다양한 감정 낱말로 자신의 마음을 명명하고, 사춘기 마음의 특징이나 고민에 대해 이해한다.	5/7	내 감정을 알아보아요	- '무드미터' 알아보기 - 감정 낱말을 이용해 나의 감정 명명하기 - 하루 동안 감정 변화 살펴보기	- '무드미터' 알아보기 - 감정 낱말을 이용해 나의 감정 명명하기 - 하루 동안 감정 변화 살펴보기	- 일주일 동안 감정 변화 살펴보기
					6/7	고민을 함께 풀어가요	- 내가 가진 고민 나누기 - 『탈어놓는다』 대 '담아 둔다' 선택 활동하기 - 고민을 털어놓거나 담아 두는 방법 이야기하기	- 내가 가진 고민 나누기 - 『탈어놓는다』 대 '담아 둔다' 선택 활동하기 - 고민을 털어놓거나 담아 두는 방법 이야기하기	- '고민 해방소: 털어놓을까, 담아 둘까' 활동하기
7/7	사춘기를 딛고 성장해요	- 『나는 어떤 나비가 될까?』를 보고 사춘기에 대해 이야기하기 - 사춘기가 되면 달라지는 마음에 대해 이야기하기	- 『나는 어떤 나비가 될까?』를 보고 사춘기에 대해 이야기하기 - 사춘기가 되면 달라지는 마음에 대해 이야기하기	- 사춘기를 잘 보내고 어른이 된 나의 모습 상상하기					
2	나어려워요만 잘하려고	자기 관리	정서 표현	[6도-마음02-01] 감정 표현이 필요한 이유를 생각하며 적절한 방법으로 나타낸다.	1/7	감정을 표현하면 마음이 가벼워져요 (1)	- '까꿍' 놀이하기 - (감정 표현이 필요한 이유)를 읽고 말풍선에 쓰기 - 일상생활에서 느끼는 감정에 색칠하고 관련된 낱말 쓰기	- (감정 표현이 필요한 이유)를 읽고 말풍선에 쓰기 - 일상생활에서 느끼는 감정에 색칠하고 관련된 낱말 쓰기	- 오늘 나의 감정을 얼마나 표현했는지 나타내기
			2/7	감정을 표현하면 마음이 가벼워져요 (2)	- 감정을 적절하게 표현하지 못한 경험 나누기 - 역할극 후, 친구 초대하여 인터뷰하기 - 감정을 적절하게 표현하는 방법에 대해 정리하기	- 감정을 적절하게 표현하지 못한 경험 나누기 - 역할극 후, 친구 초대하여 인터뷰하기 - 감정을 적절하게 표현하는 방법에 대해 정리하기	- 감정을 표현하는 방법에 어울리는 정면을 그리고 이유 쓰기		
			정서 조절	[6도-마음02-02] 긍정적인 생각을 통해 감정을 조절하고 말과 행동의 변화가 이루어진다.	3/7	생각을 바꾸어 감정을 조절해요 (1)	- '풍선 바람 뽀끼' 활동하기 - 상황을 읽고 주인공의 감정 연결하기 - 등장인물이 되어 생각, 말, 행동 바꾸는 연습하기	- '풍선 바람 뽀끼' 활동하기 - 상황을 읽고 주인공의 감정 연결하기 - 등장인물이 되어 생각, 말, 행동 바꾸는 연습하기	- 감정 조절의 첫 걸음, 생각 바꾸기를 일상생활에서 실천하기
			4/7	생각을 바꾸어 감정을 조절해요 (2)	- 셀로판테이프로 '감정 필드' 활동하기 - 제시된 상황에 대해 한쪽 입장에서만 말하기 - 한쪽의 입장에서 듣거나 말했을 때, 어떤 마음이 들었는지 대화 나누기	- 셀로판테이프로 '감정 필드' 활동하기 - 제시된 상황에 대해 한쪽 입장에서만 말하기 - 한쪽의 입장에서 듣거나 말했을 때, 어떤 마음이 들었는지 대화 나누기	- 긍정적으로 생각했을 때, 일어나게 될 일을 그림으로 나타내기		
			정서 관리	[6도-마음02-03] 몸과 마음을 살피고 스스로 돌보는 연습을 통해 마음의 힘을 기른다.	5/7	나를 돌보아요 (1)	- 스트레스와 관련된 경험 나누기 - '몸으로 말해요' 놀이로 스트레스 관리 방법 알아보기 - 스트레칭 동작하기	- 스트레스와 관련된 경험 나누기 - '몸으로 말해요' 놀이로 스트레스 관리 방법 알아보기 - 스트레칭 동작하기	- 스트레스 관리 방법을 일상생활에서 실천하기
					6/7	나를 돌보아요 (2)	- 감각에 집중하며 주변 느끼기 - 곡선 호흡법으로 마음 다스리기 - 학교 주변 10분간 산책하기	- 감각에 집중하며 주변 느끼기 - 곡선 호흡법으로 마음 다스리기 - 학교 주변 10분간 산책하기	- 하루 5분, 마음챙김 실천하기
					7/7	나를 돌보아요 (3)	- 구겨진 종이와 스피너를 보며 생각해 보기 - 나의 경험을 나누며 회복탄력성 알아보기 - 실패를 극복한 인물의 이야기를 읽으며 마음가짐 떠올려 보기	- 구겨진 종이와 스피너를 보며 생각해 보기 - 나의 경험을 나누며 회복탄력성 알아보기 - 실패를 극복한 인물의 이야기를 읽으며 마음가짐 떠올려 보기	- 나의 회복탄력성 검사해 보기
3	따라도 관찰해요	관계 인식	경청	[6도-마음03-01] 경청과 공감의 중요성 및 방법을 이해하고 비언어적 단서를 통해 타인의 감정을 파악하여 공감하며 소통하는 습관을 기른다.	1/6	귀 기울이면 마음이 보여요	- '편지 대 풍금 듣기' 놀이로 경청의 중요성 알아보기 - 경청 자세와 경청 방해 자세 알아보기 - '우리 반 경청 규칙' 만들고 실천하기	- 경청 자세와 경청 방해 자세 알아보기 - '우리 반 경청 규칙' 만들고 실천하기	- '나의 경청 약속' 정하기
			2/6		마음의 표정을 읽어요	- 말과 표정, 말투, 몸짓이 다를 때 마음을 이해하는 단서 살펴보기 - '같은 말 다른 감정 퀴즈' 놀이로 비언어적 표현의 중요성 체험하기	- 말과 표정, 말투, 몸짓이 다를 때 마음을 이해하는 단서 살펴보기 - '같은 말 다른 감정 퀴즈' 놀이로 비언어적 표현의 중요성 체험하기	- 관찰한 신호를 바탕으로 친구의 감정을 추측하고 대화로 확인하기	
			3/6		공감 레시피를 배워요	- 자신의 마음을 날씨에 비유하여 표현하고 친구의 마음에 공감하기 - '공감 레시피' 다섯 가지를 통해 구체적인 공감 소통 방법 배우기 - 배운 '공감 레시피'를 상황에 맞게 활용하여 대화 연습하기	- 자신의 마음을 날씨에 비유하여 표현하고 친구의 마음에 공감하기 - '공감 레시피' 다섯 가지를 통해 구체적인 공감 소통 방법 배우기 - 배운 '공감 레시피'를 상황에 맞게 활용하여 대화 연습하기	- 생활 속 대화에서 '공감 레시피' 실천하기	
			타인관점 이해	[6도-마음03-02] 타인과의 관점 차이 및 다양성 존중의 필요성을 이해하고 편견과 고정관념을 극복하며 다양성 존중을 실천하는 태도를 지닌다.	4/6	바라보는 관점이 달라요	- 그림책 『년 어떻게 보이나?』로 관점이 다른 이유 알아보기 - '나리엔 어떻게 보일까?' 역할극으로 다양한 관점에서 상황 해석해 보기	- 그림책 『년 어떻게 보이나?』로 관점이 다른 이유 알아보기 - '나리엔 어떻게 보일까?' 역할극으로 다양한 관점에서 상황 해석해 보기	- 가족과 함께 주제를 정해 대화하며 서로의 관점 존중하기
			5/6		서로 다름을 알아가요	- 그림을 보고 이야기하며 다양성이 필요한 이유 알아보기 - '누구나! 아무도!' 놀이를 통해 공통점과 차이점 발견하고 우리반 친구들의 다양성 이해하기	- 그림을 보고 이야기하며 다양성이 필요한 이유 알아보기 - '누구나! 아무도!' 놀이를 통해 공통점과 차이점 발견하고 우리반 친구들의 다양성 이해하기	- '달은 점 하나! 다른 점 하나!' 가족 인터뷰 하며 우리 가족의 다양성 이해하기	
			6/6		다름을 존중해요	- 세계 다양성 관련 기념일 사례를 통해 다양한 사람들이 겪는 어려움과 존중의 필요성 이해하기 - '첫인상, 진짜 이야기 퀴즈' 활동으로 고정관념과 편견의 문제점 인식하기 - 편견이 왜 생기고 어떤 영향을 미치는지 토의하기	- 세계 다양성 관련 기념일 사례를 통해 다양한 사람들이 겪는 어려움과 존중의 필요성 이해하기 - '첫인상, 진짜 이야기 퀴즈' 활동으로 고정관념과 편견의 문제점 인식하기 - 편견이 왜 생기고 어떤 영향을 미치는지 토의하기	- 다양성 존중을 위한 실천 행동 정하고 꾸준히 실천하기	
4	함께해요, 우리	관계 관리	협력	[6도-마음04-01] 협력의 필요성을 이해하고 공동체 구성원으로서 자기의 역할을 성찰하며 갈등을 해결한다.	1/7	함께하면 해낼 수 있어요	- 『우리가 케이크를 먹는 방법』을 읽고 공동체의 구성원으로서 함께 살아가기 위해 필요한 것에 대해 생각 나누기 - '우리가 하나뿐인 정감다리를 건너는 방법' 협력 놀이하기 - 놀이할 때의 자기의 역할과 배운 점, 느낀 점 성찰하기	- 『우리가 케이크를 먹는 방법』을 읽고 공동체의 구성원으로서 함께 살아가기 위해 필요한 것에 대해 생각 나누기 - '우리가 하나뿐인 정감다리를 건너는 방법' 협력 놀이하기 - 놀이할 때의 자기의 역할과 배운 점, 느낀 점 성찰하기	- '우리가 함께 살아가는 방법' 실천 계획서로 지속적인 실천 경험 공유하기
			의사소통	[6도-마음04-02] 상대방과의 관계를 존중하며 권리를 지키는 의사소통 방법을 이해하고 갈등 해결을 위한 자기 주장을 실천한다.	2/7	내 생각과 느낌을 솔직히 말해요	- 우리 반이 겪고 있는 어려움을 생각하고 그 상황에서 자신의 생각과 느낌을 어떻게 표현할지 이야기하기 - 자기의 생각과 느낌을 솔직히 말하는 '나 전달법' 방법을 알고 연습하기	- 우리 반이 겪고 있는 어려움을 생각하고 그 상황에서 자신의 생각과 느낌을 어떻게 표현할지 이야기하기 - 자기의 생각과 느낌을 솔직히 말하는 '나 전달법' 방법을 알고 연습하기	- '나 전달법'을 실천하며 느낀 점을 친구와 이야기하기
			3/7		현명하게 거절해요	- 누군가의 부탁이나 요청에 거절해 본 경험 이야기하기 - 현명하게 거절하는 방법을 알고 연습하기	- 누군가의 부탁이나 요청에 거절해 본 경험 이야기하기 - 현명하게 거절하는 방법을 알고 연습하기	- '민약에' 놀이를 하며 현명하게 거절하기를 생활 속에서 실천하기	
			자기 주장	4-5/7	용기 있게 말해요	- 『One 일』을 읽고 인물의 마음에 대하여 생각 나누기 - 그림책 속 등장인물에게 하고 싶은 질문을 생각하여 등장인물과 대화 나누기 - 역할극을 통해 용기 있는 말 표현하기	- 『One 일』을 읽고 인물의 마음에 대하여 생각 나누기 - 그림책 속 등장인물에게 하고 싶은 질문을 생각하여 등장인물과 대화 나누기 - 역할극을 통해 용기 있는 말 표현하기	- 『One 일』에서 인상 깊었던 내용을 친구 또는 가족과 함께 역할극으로 표현하기	
6-7/7	학급 갈등을 해결해요	- 우리 반과 관련된 질문으로 이야기 나누기 - 학급 나눔 시간을 통해 학급 갈등 문제 해결하기 - 우리 학급에서 해결하고 싶은 문제를 선택하여 학급 나눔 시간을 통해 학급 갈등 문제 해결하기	- 우리 반과 관련된 질문으로 이야기 나누기 - 학급 나눔 시간을 통해 학급 갈등 문제 해결하기 - 우리 학급에서 해결하고 싶은 문제를 선택하여 학급 나눔 시간을 통해 학급 갈등 문제 해결하기	- '우리반 문제 해결함'을 만들어 학급 나눔 시간 꾸준히 실천 하기					
5	최선의 선택을 해요	책임 있는 의사결정	문제 인식 및 분석 ↓ 문제 해결 ↓ 평가 및 성찰	[6도-마음05-01] 선택의 상황에서 선택이 미칠 영향을 이해하고, 사회적·윤리적 규범을 고려하여 책임감 있는 의사결정을 할 수 있다. [6도-마음05-02] 의사결정의 전 과정을 돌아보고 책임 있는 태도와 결과에 대해 성찰할 수 있다.	1-3/6	나와 너, 모두를 위한 선택	- '선택한다는 것'의 의미를 생각해 보고, 나만의 문장으로 표현하기 - '지유의 고민'에서 선택에 따라 생길 수 있는 결과 예측하기 - '걱정 해결 릴레이' 활동을 통해 선택의 결과로 생길 수 있는 걱정이나 불편함을 줄일 수 있는 방법 함께 생각하기 - '지유의 고민'에서 어떤 선택을 하였는지 서로 이야기 나누고, 선택의 과정을 되돌아보며 잘한 점과 아쉬운 점 성찰하기	- '지유의 고민'에서 선택에 따라 생길 수 있는 결과 예측하기 - '걱정 해결 릴레이' 활동을 통해 선택의 결과로 생길 수 있는 걱정이나 불편함을 줄일 수 있는 방법 함께 생각하기 - '지유의 고민'에서 어떤 선택을 하였는지 서로 이야기 나누고, 선택의 과정을 되돌아보며 잘한 점과 아쉬운 점 성찰하기	- 다양한 상황에서 최선의 선택을 하기 위한 책임 있는 의사결정 과정 연습하기
					4-6/6	공공의 이익을 위한 선택	- 『인공 신경' 동물실험 성공,뉴스 보고 이야기 나누기 - '나는, 그림책 읽고 생각 나누기 - 동물실험 조사하여 마인드맵으로 나타내기 - 동물실험에 대해 찬성과 반대의 입장에서 각각 생각해 보기 - 동물실험에 대한 찬성과 반대의 결과로 생길 수 있는 걱정이나 불편함을 해결할 수 있는 방법 함께 생각하기 - 동물실험에 대해 어떤 선택을 하였는지 서로 이야기 나누고, '지구 사랑' 메타버스에 방문하여 동물실험에 관한 생각 공유하기	- 『인공 신경' 동물실험 성공,뉴스 보고 이야기 나누기 - '나는, 그림책 읽고 생각 나누기 - 동물실험 조사하여 마인드맵으로 나타내기 - 동물실험에 대해 찬성과 반대의 입장에서 각각 생각해 보기 - 동물실험에 대한 찬성과 반대의 결과로 생길 수 있는 걱정이나 불편함을 해결할 수 있는 방법 함께 생각하기 - 동물실험에 대해 어떤 선택을 하였는지 서로 이야기 나누고, '지구 사랑' 메타버스에 방문하여 동물실험에 관한 생각 공유하기	- '지구 사랑 실천 달력'으로 지구를 아끼고 사랑하는 나의 실천 발자국 남기기

## 교수·학습의 실제

# 1. '나'라는 보물을 찾아요

## 1 단원 설정 취지 및 지도 중점

이 단원은 '자기 인식 역량'을 기르고자 설정된 단원이다. '자기 인식 역량'은 자신의 감정, 생각, 가치를 이해하고 그것들이 행동에 미치는 영향을 이해하는 능력이다. 이 능력은 자신의 강점을 인식하고, 자신감과 목적 의식을 갖는 것을 포함한다.

따라서 이 단원에서는 학생들이 자신에 대해 탐구하여 자신의 강점과 가치를 이해하고, 자신의 감정을 인식하고 그 감정이 행동에 어떻게 영향을 미치는지 알아차리도록 돕는 것이 중요하며 더 나은 자신이 되기 위한 구체적인 계획을 세우고 이를 꾸준히 실천하고 발전시킬 수 있도록 하는 데 중점을 두어 지도한다.

## 2 단원 성취 기준

[6도-마음01-01] 자신에 대해 탐구하고, 자신을 이해하며 수용하는 태도를 기른다.

[6도-마음01-02] 자신의 강점과 강점이 지닌 긍정적인 영향을 알고 자신을 발전시키기 위한 방법을 탐색하여 실천한다.

[6도-마음01-03] 다양한 감정 낱말로 자신의 마음을 명명하고, 사춘기 마음의 특징이나 고민에 대해 이해한다.

## 3 단원 핵심 아이디어와 내용 요소

핵심 아이디어	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 자신에 대한 탐구와 성찰은 자신의 소중함을 알고 더 나은 삶을 살아가려는 마음을 기르는 기초가 된다.</li> <li>• 자신의 감정에 대한 정확한 이해는 다양한 감정을 인지하고 적절하게 표현하는 것을 가능하게 한다.</li> </ul>
범 주	내용 요소
지식·이해	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 자신의 특성</li> <li>• 강점이 자신의 삶에 미치는 긍정적인 영향</li> <li>• 다양한 감정 낱말</li> <li>• 사춘기 마음의 특징과 고민</li> </ul>
과정·기능	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 자신을 탐구하고 표현하기</li> <li>• 자신의 강점과 자신을 발전시키기 위한 방법 탐색하기</li> <li>• 감정 낱말로 마음을 표현하고 사춘기 마음과 고민을 탐색하기</li> </ul>
가치·태도	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 자신이 가진 특징을 인정하고 자신을 소중히 여기는 태도</li> <li>• 자신의 강점을 발전시키려는 자세</li> <li>• 자신의 마음을 있는 그대로 바라보고 존중하는 태도</li> </ul>

## 4 단원 내용 체제

차시	학습 주제	학습 내용	준비물
1~2	내 안의 나를 찾아보아요	<ul style="list-style-type: none"> <li>그림책 읽어 보고 내 안의 나 찾아보기</li> <li>나를 표현하는 '마음 프로필' 만들기</li> <li>'나는 나' 이야기 만들고 자기 소개하기</li> <li>우리 반 '나는 나' 이야기 전시회 열기</li> </ul>	A4 용지, 가위, 사인펜, 채색 도구
3	나의 강점을 찾아보아요	<ul style="list-style-type: none"> <li>노래 듣고 생각이나 느낌 말하기</li> <li>나와 친구의 강점을 생각하며 '강점 나무' 만들기</li> <li>박물관에 전시된 내 모습 상상하여 나를 소개하는 이름 쓰기</li> <li>노래를 듣고 '칭찬 쪽지'에 칭찬의 말 적기</li> </ul>	
4	나의 강점을 발전시켜요	<ul style="list-style-type: none"> <li>위인의 이야기를 통해 강점의 긍정적인 영향 알기</li> <li>나의 강점을 활용하여 '강점 나눔' 놀이하기</li> <li>나의 강점을 더욱 계발하기 위한 계획 세우기</li> <li>10년 뒤 성장한 나에게 편지 쓰기</li> </ul>	강점 체험을 위한 개별 준비물
5	내 감정을 알아보아요	<ul style="list-style-type: none"> <li>'무드미터' 알아보기</li> <li>감정 낱말을 이용해 나의 감정 표현하기</li> <li>하루 동안 감정 변화 살펴보기</li> <li>일주일 동안 감정 변화 살펴보기</li> </ul>	
6	고민을 함께 풀어요	<ul style="list-style-type: none"> <li>내가 가진 고민 나누기</li> <li>'털어놓는다' 대 '담아 둔다' 선택 활동하기</li> <li>고민을 털어놓거나 담아 두는 방법 이야기하기</li> <li>'고민 해방소: 털어놓을까, 담아 둘까' 활동하기</li> </ul>	고민함 (작은 상자)
7	사춘기를 딛고 성장해요	<ul style="list-style-type: none"> <li>『나는 어떤 나비가 될까?』를 보고 사춘기에 대해 이야기하기</li> <li>사춘기가 되면 달라지는 마음에 대해 이야기하기</li> <li>사춘기를 잘 보내고 어른이 된 나의 모습 상상하기</li> </ul>	

## 5 평가 방법

- 자신을 탐구하여 표현하는 활동에서는 표현의 완성도보다는 자기 탐구의 폭이나 깊이에 중점을 두어 학생들이 자신에 대해 다방면으로 심도 있게 탐구하였는지 평가한다.
- 자기 발전 방법을 탐색하는 활동에서는 그 방법이 일상생활에서 실천 가능한지, 구체적인지를 중점적으로 파악하고 실제로 실천하는지 여부를 관찰법, 자기 보고 방법, 동료 평가법 등을 활용하여 평가한다.
- 개인의 감정, 사춘기 마음이나 고민을 나누는 활동에서는 참여하는 태도와 진실성, 타인을 존중하는 태도 등을 종합적으로 고려하여 학생의 성장 과정을 관찰 평가한다.
- 학생이 자기 인식 역량을 충분히 계발할 수 있도록 학습의 전 과정에서 학생의 성장을 위한 맞춤형 피드백을 제공한다.

## 6 단원 지도 시 유의점

- 학생들이 자신에 대한 탐구와 성찰을 통해 자기 인식 역량을 계발할 수 있도록 각 학습 활동을 설계하고 지도한다.
- 학생들이 자신을 탐구하는 활동에 대해 흥미를 가지고 자발적으로 참여할 수 있도록 다양한 놀이 요소를 활용한 참여 중심의 활동을 제시한다.
- 학습이 종료된 이후에도 그림책 읽기, 노래 듣기, 자기 탐구와 성찰 활동 결과물 전시 등을 통해 학습 내용을 내면화하고 지속적으로 실천할 수 있게 한다.
- 강점 및 자기 발전 방법을 탐색하는 활동에서는 긍정적인 학급 분위기를 조성하여 학생들이 자신을 긍정적으로 바라보고 수용할 수 있도록 돕는다.
- 개인의 감정과 사춘기 마음, 고민을 나누는 활동에서는 학생들이 자신의 경험을 솔직하게 표현하고 존중받는 경험을 할 수 있게 한다.

## 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

## 7 단원 도입 해설

### ▶ 단원명

이 단원은 '자기 인식' 역량을 기르기 위한 단원으로, 자신에 대한 탐구와 성찰 및 자신의 강점에 대한 이해를 통해 자신의 소중함을 알고 다양한 강점을 인지하고 적절하게 표현할 수 있게 구성하였다.

### ▶ 도입 질문

학생들이 자신의 가치를 인식하고 다양한 감정을 이해하며 더 나은 삶을 살기 위한 긍정적인 태도를 기르기 위해 필요한 도입 질문을 제시하였다.

### ▶ 도입 그림

한 아이가 나를 찾기 위한 탐험을 떠나는 모습을 표현한 그림이다. 나를 찾기 위해 한 손에는 지도와 망원경을 들고 있다.

### ▶ 이렇게 배워요

#### 1~2차시 <내 안의 나를 찾아보아요>

그림책 읽기와 이야기 만들기 활동을 통해 자신을 탐구해 보는 기회를 가진다.

#### 3차시 <나의 강점을 찾아보아요>

'강점 나무' 만들기과 나를 소개하는 이름 쓰기 활동을 통해 나의 강점을 찾아보게 한다.

#### 4차시 <나의 강점을 발전시켜요>

'강점 나눔' 놀이와 편지 쓰기 활동을 통해 나의 강점으로 발전된 나의 모습을 상상해 보게 한다.

#### 5차시 <내 감정을 알아보아요>

감정 낱말을 이용해 나의 감정을 명명해 보게 한다.

#### 6차시 <고민을 함께 풀어가요>

내가 가진 고민을 나누고 자신에게 적합한 고민 대처 방법을 선택하게 한다.

#### 7차시 <사춘기를 딛고 성장해요>

사춘기가 되면 달라지는 마음을 알아보고 사춘기를 잘 보낸 내 모습을 상상하게 한다.

1~2차시

# 내 안의 나를 찾아보아요

## 1 교수·학습 목표

내 모습을 떠올려 보고 내 안의 나를 찾아 말할 수 있다.



## 2 교수·학습 개요

	교수·학습 활동
알아보기	• 그림책을 읽고 나 자신에 대해 이야기 나누기
함께하기	• 나를 표현하는 '마음 프로필' 만들기 • '나는 나' 이야기 만들기 • '이 책의 주인은?' 놀이하기
실천하기	• 우리 반 '나는 나' 이야기 전시회 열기

## 3 성취기준

[6도-마음01-01] 자신에 대해 탐구하고, 자신을 이해하며 수용하는 태도를 기른다.

## 4 수업 자료

	제목	『민들레는 민들레』 2014, 이야기꽃		여섯 쪽 미니북 만들기
	작가	김장성		〈함께하기〉에서 활용할 수 있다.
	소개	〈알아보기〉에서 내 모습을 성찰하는 발문 시 활용한다.		〈출처: Youtube, 스마트플립러닝연구회〉

## 5 지도상 유의점

- 이 차시는 자신에 대해 탐구하여 자신을 소개하는 활동을 통해 자신을 소중하게 여기고 긍정적으로 바라보는 태도를 가지게 한다.
- 그림책 읽기와 나를 표현하기 위한 마음 프로필, 여섯쪽 미니북 만들기 활동을 할 때 허용적인 분위기와 구체적인 피드백이 이루어지게 해야 한다.

## 6 교수·학습 해설

## » 교과서 9쪽

## » 지도의 중점

- 이 차시는 내 모습을 진지하게 떠올려 보고 나 자신에 대해 이야기를 나누며 성찰해 보는 것이 목적이다.
- 그림책 읽기를 하는 과정에서 제시된 발문을 통해 평소 나 자신에 대한 생각이 긍정적으로 변화할 수 있게 지도한다.

## » 참고 자료



『나는 모아나』

〈출처: Youtube, 비긴어게인코리아〉

- 나다운 것은 무엇이며 나답게 사는 것의 의미와 방법을 발견할 수 있는 애니메이션의 OST를 소개한다.

1~2차시

## 내 안의 나를 찾아보아요

- ✓ 내 모습을 떠올려 보고 내 안의 나를 찾아봅시다.

## 알아보기

- ✓ 그림책 내용을 듣고 이야기를 나누어 봅시다.



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



『민들레는 민들레』

- » 이 책에서는 민들레의 모습이 어떠하다고 했나요?  
씨앗에서부터 바람에 흩날려 날리기까지 모습이 바뀐다.
- » 나는 나 자신에 대해 어떻게 생각하고 있나요?  
뭔가 하고 싶은 것이 있지만 자신감이 조금 부족하다.
- » 이 책을 읽고 나서 나에 대해 달라진 생각이 있나요?  
나도 열심히 하면 뭔가 하고 싶은 것을 이룰 수 있을 것 같다.

자기 인식 1. '나'라는 보물을 찾아요 9


## » 수업 도움말

- 〈알아보기〉에서는 단원 도입과 함께 '자기 인식'에 대해 깊이 성찰해 볼 수 있는 그림책 자료를 제시하였다. 그림책의 주제와 제시된 발문을 활용하여 허용적인 분위기 속에서 나 자신에 대해 이야기를 나눌 수 있는 시간을 가질 수 있다.
- '자아'란 자기 스스로 이해하는 자신의 모습으로 다른 사람과 구별되는 외모, 성격, 강점과 약점, 사회 속에서의 소속, 역할과 의무 등 나 자신에 대한 이해를 말한다.

» 교과서 10쪽  
부록1 109쪽

» 수업 도움말

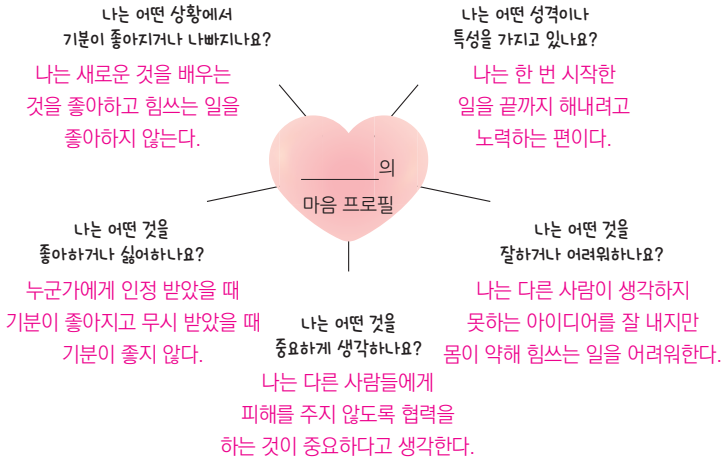
- ‘마음 프로필’은 [부록1]을 활용해서 만들어 볼 수 있지만 디지털 기기, 다른 서식 등을 활용하여 창의적으로 나만의 프로필을 만들어 볼 수 있다.
- 닉네임은 자신의 특성이 드러나게 스스로 지어 볼 수 있다. 다만 자신을 부정적으로 표현하는 닉네임을 사용하지 않도록 지도한다.
- ‘마음 프로필’ 활동의 교육적 의미를 자기효능감에서 찾아 볼 수 있다. 학생들이 자신의 강점과 긍정적인 특성을 탐색하는 과정은 학습에 대한 자기효능감을 높이고, 이후 학습 과제에 적극적으로 참여할 수 있도록 돕는다.



**함께하기**

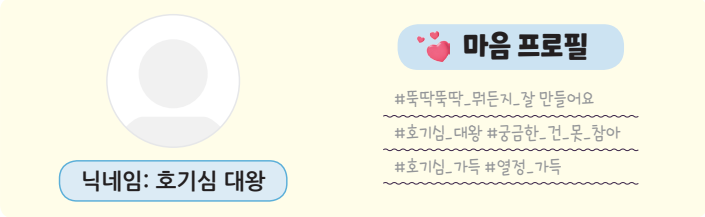
📍 나를 표현하는 ‘마음 프로필’을 만들어 봅시다.

» 나를 표현하기 위해 아래의 질문을 생각하며 마인드맵을 그려 보아요.



» 마인드맵의 낱말을 활용하여 ‘마음 프로필’을 만들어 보아요.

부록1 109쪽



10 마음성장 I

» 참고 자료

**자기효능감**

어떤 과제나 목표를 성공적으로 수행하는데 필요한 자신의 능력에 대한 판단이다. 자기효능감은 학습 과제 수행에 많은 영향을 준다. 학습에 대한 자기효능감이 낮은 학습자는 과제를 회피하려고 하며 반대로 학습에 대한 자기효능감이 높은 학습자는 학습 활동에 적극적으로 참여한다. 따라서 교사는 학습자들의 자기효능감을 길러주기 위해 성공적인 과제 수행 경험, 또래 모델을 활용한 대리경험, 다양한 형태의 피드백 등을 제공해야 한다.

» 교과서 11쪽

» 수업 준비물

- A4 용지, 가위, 사인펜, 채색 도구

» 참고 자료

- 여섯 쪽 미니북 중 2~5쪽은 아래의 예와 같이 글과 그림으로 표현할 수 있다.
- 2~5쪽을 글과 그림으로 표현할 때에는 '마음 프로필'에 적은 낱말들을 고려할 수 있게 안내한다.



♥ 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 ( 김경복 )은/는 ( 김경복 )으로 제목을 써요.
- 3 2~5쪽은 '마음 프로필'에 적은 낱말들을 생각하며 글과 그림으로 표현해요.
- 4 6쪽은 '마음 프로필'을 적어 작가 소개를 완성해요.



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.

자기 인식 1. '나'라는 보물을 찾아요 11

» 수업 도움말

- '이 책의 주인은?' 놀이하기는 학급 전체, 모둠 단위 등 다양한 형태로 운영할 수 있다. 다만 모든 학생들이 놀이에 참여할 수 있도록 활동을 계획하고 운영해야 한다.
- 책 속 친구의 소개를 들으면서 나와 비슷한 점과 다른 점을 찾아보게 한다. 이를 통해 친구를 새롭게 이해하고 공감하며, 서로의 차이를 긍정적으로 바라보는 경험을 할 수 있다.
- 친구의 소개 중 좋은 점을 칭찬하고 응원의 말을 나누도록 하여, 긍정적인 관계를 형성하고 서로를 존중하는 태도를 기를 수 있도록 한다.

» 교과서 12쪽

» 참고 자료



『땅콩』

〈출처: Youtube, KBS 등요 누가 누가 잘하나〉

- 나를 표현하는 말은 누가 정해주는 것이 아니라 나 스스로 정할 수 있음을 노래로 표현하고 있다.

» 수업 도움말

- 일정 기간 동안 교실이나 복도의 한 공간을 마련하여 ‘나는 나’ 이야기와 ‘마음 프로필’을 다양한 방법으로 전시할 수 있도록 한다. 학생들과 함께 전시 방법과 구성에 대한 아이디어를 나누며 협력적으로 준비하게 한다.
- 전시회를 열 때 친구들의 닉네임과 이야기에 되도록 공감하며 나의 생각을 붙임쪽지 등에 적을 수 있게 한다.

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.



» 한 단계 더

- 나와 우리 반 친구들의 생각을 공유한 후 추가 활동도 할 수 있음을 안내한다.  
(예) 친구와 인증샷 찍기, 일기 쓰기, 다이어리에 메모하기 등
- 다른 반 친구들 또는 다른 학년의 학생들을 초대하여 전시회 내용을 함께 공유하거나 전시회 발표를 동영상으로 제작하여 학교 누리집 등에 공유할 수 있다.

3차시

# 나의 강점을 찾아보아요

## 1 교수·학습 목표

나의 강점을 찾아 자신의 가치를 발견할 수 있다.

## 2 교수·학습 개요

교수·학습 활동	
알아보기	• 노래를 듣고 이야기 나누기
함께하기	• 나의 강점을 생각하며 '강점 나무' 만들기 • 박물관에 전시된 나를 소개하는 이름 떠올리기
실천하기	• 노래를 듣고 '칭찬 쪽지'에 칭찬의 말을 적기

## 3 성취기준

[6도-마음01-02] 자신의 강점과 강점이 지닌 긍정적인 영향을 알고 자신을 발전시키기 위한 방법을 탐색하여 실천한다.

## 4 수업 자료

	제목	『모두 다 꽃이야』 2013, 이야기꽃		『Answer: Love Myself』
	작가	류형선		〈실천하기〉에서 칭찬 쪽지를 쓰기 전에 활용할 수 있다.
	소개	〈알아보기〉에서 내 존재의 중요성을 성찰하는 발문 시 활용한다.		〈출처: Youtube, 까리 한무스〉

## 5 지도상 유의점

- 이 차시는 자신과 친구의 강점을 탐색하고 이해하는 과정을 통해 자신의 가치와 필요를 긍정적으로 인식하는 것이 목적이다.
- 이 차시에는 교사의 다양한 질문과 학생들 간의 대화를 통해 강점에 대한 올바른 인식을 가지고 자기 가치를 소중히 여기는 태도를 기를 수 있게 지도하며, 학생들이 서로의 강점에 대해 존중하는 태도로 수업에 참여할 수 있게 한다.

## 6 교수·학습 해설

» 교과서 13쪽

» 참고 자료



『This Is Me』

(출처: Youtube, 하모나이즈)

- 어떤 모습을 지니고 있더라도 나 자신은 소중하고 가치 있다는 내용의 『위대한 쇼맨』의 OST로 교체하여 수업할 수 있다.

» 수업 도움말

- 시간이 있다면 노래를 들을 때 먼저 눈을 감고 집중하여 소리만 들으며 가사를 음미하게 한 후 영상 속의 가사를 보며 다시 듣게 해도 된다.
- ‘긍정적인 자아 인식’이란 자기 자신을 가치 있고 긍정적인 존재로 이해하고 평가하는 것을 말한다.

» 참고 자료

### 『모두 다 꽃이야』 (류형선 작사/작곡) 가사

산에 피어도 꽃이고 들에 피어도 꽃이고 길가에 피어도 꽃이고 모두 다 꽃이야  
 아무 데나 피어도 생긴 대로 피어도 이름 없이 피어도 모두 다 꽃이야  
 봄에 피어도 꽃이고 여름에 피어도 꽃이고 몰래 피어도 꽃이고 모두 다 꽃이야  
 아무 데나 피어도 생긴 대로 피어도 이름 없이 피어도 모두 다 꽃이야

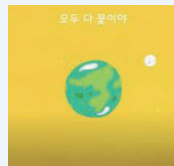
3차시

## 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?  
반복되는 가사가 많고 우리 모두 소중하다는 느낌이 든다.

- » 기억에 남거나 인상 깊었던 낱말이 있나요?  
모두 다 꽃이라는 말이 기억에 남는다.

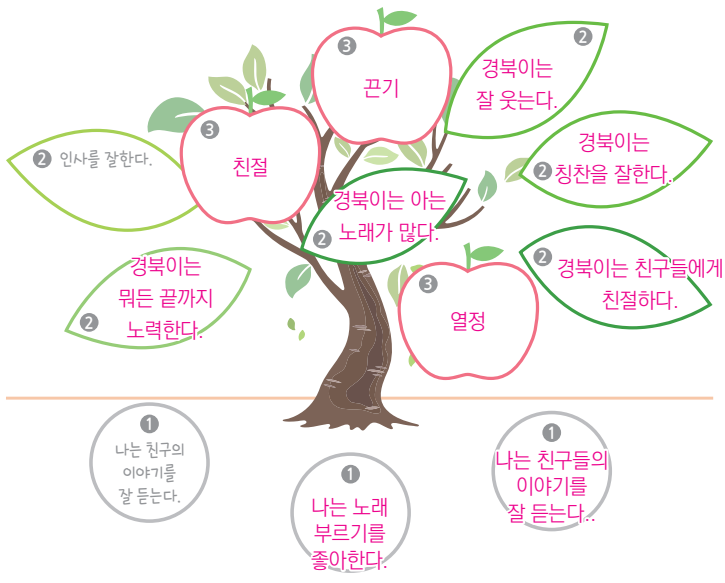
자기 인식 1. '나'라는 보물을 찾아요 13

**함께하기**

❖ 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



14 마음성장 1

» 교과서 14쪽  
부록2 111쪽

- » 수업 도움말
- 자신의 강점에 대한 경험을 떠올리고 그에 대한 생각을 충분히 할 수 있게 허용적인 분위기를 만들어 준다.
  - 친구의 강점을 적기 전에 생각할 시간을 충분히 주되 서로 존중하는 태도로 수업에 참여할 수 있게 유도한다.
  - 수업이 모두 끝난 후 처음 수업을 시작할 때와 어떻게 생각이 달라졌는지 이야기 나누게 한다.

» 참고 자료: 강점 예시

• 강점을 다음 예시와 같이 적을 수 있다.

공감을 잘한다.	규칙을 잘 지킨다.	새로운 것을 배우기를 좋아한다.	밝고 긍정적이다.
남을 잘 도와준다.	상상력이 뛰어나다.	마음이 넓고 따뜻하다.	창의적으로 생각한다.
그림을 잘 그리고 만들기를 잘한다.	시작한 일을 끝까지 잘 마친다.	열심히 해서 목표한 것을 이룬다.	배려심이 많다.
성실하고 뭐든 열심히 하려고 노력한다.	순수하고 거짓말을 하지 않는다.	부탁하지 않아도 친구들을 돕는다.	친구들을 잘 위로해 준다.
자신의 생각을 잘 표현한다.	침착하고 예의 바르다.	이야기를 잘 들어준다.	반갑게 인사를 잘한다.
정리정돈을 잘한다.	친구들을 잘 웃긴다.	친구가 도와주면 항상 고맙다고 이야기한다.	수업 태도가 바르며 집중을 잘한다.
리코더(단소)를 잘 연주한다.	운동을 잘한다.	종이접기를 잘한다.	줄넘기를 잘한다.
물건 정리를 잘한다.	발표를 잘한다.	음식을 골고루 먹는다.	동물을 잘 보살핀다.
심부름을 잘한다.	축구를 잘한다.	노래를 잘 부른다.	힘이 세서 무거운 물건을 잘 들 수 있다.

» 교과서 15쪽

» 수업 도움말

- 강점 나무에 적었던 자신의 강점들을 살펴보며 나를 소개하는 이름을 적어 보게 한다.
- 나를 소개하는 이름은 다음과 같이 적을 수 있다.  
(예) 기발한 생각을 잘하는 아이디어 대왕 등

» 수업 자료



『Answer: Love Myself』  
(출처: Youtube, 까리한무스)

- 누군가를 사랑하는 것보다 더 어려운 게 나 자신을 사랑하는 거라는 메시지를 전하는 방탄소년단(BTS)의 노래이다.

♥ 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**

**웃으며 인사를 잘하는 미소천사**

(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.

.....

친구들의 이야기를

잘 들어주고 친절하게

대해주는 나를

칭찬합니다.

.....

(예) 무슨 일든 열심히 하는 나를 칭찬합니다.

자기 인식 1. '나'라는 보물을 찾아오 15

» 한 단계 더

- [실천하기]에서는 가정에서 방탄소년단(BTS)의 『Answer: Love Myself』 노래를 듣고 나서 드는 생각을 먼저 떠올려 본 후 나 자신에게 긍정의 힘을 줄 수 있는 칭찬의 말을 붙임쪽지에 적어 다이어리에 붙일 수도 있고, 친구들끼리 붙임쪽지를 교환하며 공유하거나 가족과 함께 이야기 나눌 수도 있다.

## 4차시 나의 강점을 발전시켜요

### 1 교수·학습 목표

나의 강점으로 발전된 나의 모습을 상상할 수 있다.

### 2 교수·학습 개요

	교수·학습 활동
알아보기	• 리오넬 메시의 이야기 살펴보고 생각 나누기
함께하기	• '강점 나눔' 놀이하기
실천하기	• 10년 뒤 나의 모습을 상상하며 미래의 나에게 편지쓰기

### 3 성취기준

[6도-마음01-02] 자신의 강점과 강점이 지닌 긍정적인 영향을 알고 자신을 발전시키기 위한 방법을 탐색하여 실천한다.

### 4 지도상 유의점

- 성공한 인물의 사례를 소개할 때는 단순히 결과보다 강점을 활용하며 성장해 온 과정에 초점을 맞추어 지도한다.
- '강점 나눔' 놀이에서는 강점 체험의 즐거움보다 자신의 강점을 소개하며 느끼는 부딪함과 친구 강점의 긍정적인 의미에 집중할 수 있도록 안내한다.
- 10년 뒤 나에게 편지 쓰기 활동에서는 강점으로 발전된 나의 모습을 긍정적으로 상상하며 자신에게 조언이나 응원을 남길 수 있도록 편안한 분위기를 조성한다.

## 5 교수·학습 해설

» 교과서 16쪽

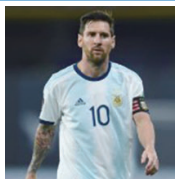
### » 지도의 중점

- 이 차시는 자신의 강점이 어려움을 극복하는 힘이 될 수 있음을 이해하고, 강점을 발전시켜 나의 성장을 도모하는 것이 목적이다.
- 성공한 인물의 사례를 통해 강점의 가치를 발견하고, '강점 나눔' 놀이를 통해 학생들이 자신의 강점을 구체적으로 탐색하고 공유할 수 있도록 지도한다.
- 미래의 자신에게 편지를 쓰는 활동은 자신의 강점이 미래의 성장과 연결될 수 있음을 상상하고, 자신의 가능성과 발전된 모습을 긍정적으로 그려보는 것을 목적으로 한다.

### » 수업 도움말

- 〈알아보기〉에서는 성공한 인물의 사례를 들어 강점의 가치를 알고자 한다. 성공한 인물의 사례를 소개할 때 단순히 성공한 결과에 초점을 맞추지 않고 강점을 활용하여 성장해 나간 과정에 주목할 수 있도록 지도한다.
- 리오넬 메시 외에도 스티븐 호킹, 헬렌 켈러, 마틴 루터 킹 주니어, 박지성 등과 같이 어려움을 강점으로 극복한 인물을 제시할 수 있다. 또한 교과서에 주어진 읽기 자료 외에도 영상 자료, 그림 자료 등을 활용하여 학생들에게 안내할 수 있다.

### » 참고 자료



리오넬 메시

아르헨티나 출신의 세계적인 축구 선수로, 역대 최고의 선수 중 한 명으로 꼽힌다. 어린 시절부터 뛰어난 기술과 창의적인 플레이로 주목받았으며, 바르셀로나에서 오랜 기간 활약하며 수많은 우승과 개인상을 차지했다. 그는 월드컵 우승을 포함해 국가대표팀에서도 큰 업적을 남기며 전 세계 팬들에게 영감을 주고 있다. <출처: 시사포커스, 2020. 10. 10.>

4차시

## 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?

작은 키 때문에 치료를 꾸준히 받았다.

작은 키 때문에 축구선수가 되는데 어려움이 있었다.

- » 리오넬 메시는 자신의 약점을 어떻게 극복했나요?

자신이 할 수 없는 것보다 할 수 있는 것에 집중하였다.

작지만 빠르고 민첩하게 움직이는 강점을 더욱 키웠다.

- » 리오넬 메시의 이야기에서 찾을 수 있는 긍정 메시지는 무엇인가요?

강점을 더욱 발전시킨다면 약점은 극복할 수 있다.

- » 나의 강점은 무엇인가요?

16 마음성장 I

### 함께하기

♥ 나의 강점을 생각하며 '강점 나눔' 놀이를 해 봅시다.

- ▶ 나의 어떤 강점을 나눌 수 있을까요? **힘이 세다.**
- ▶ 나의 강점을 친구가 가지게 된다면 어떤 점이 좋을까요? **무거운 것을 쉽게 들 수 있다.**
- ▶ '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	꾸준히 운동하기
노력 2	음식 골고루 먹기
노력 3	우유 매일 마시기

자기 인식 1. '나'라는 보물을 찾아요 17

▶ 교과서 17쪽  
부록3 113쪽

### 수업 도움말

- 〈함께하기〉는 자신의 강점을 소개하거나 친구들의 강점을 체험하는 데 중점을 두어야 한다. 따라서 서로의 강점을 소개하고 체험하는 경험이 핵심이므로, 강점 목록을 예쁘게 꾸미는 데 지나치게 집중하지 않도록 지도한다.
- '강점 나눔' 놀이가 활발하게 이루어질 수 있도록 교실을 넓게 쓰거나 좌석 배치를 유연하게 조정한다.

- 강점 체험은 자신의 강점을 직접적으로 체험하는 방법과 강점을 뽐내어 다른 친구들이 간접적으로 체험할 수 있는 방법 모두 가능하다. 예를 들어, 체력이 강점인 학생은 '팔벌려뛰기 20회'와 같은 활동을 통해 자신의 강점을 직접 체험하게 할 수 있고, 그림을 잘 그리는 학생은 '친구 얼굴 그리기'와 같은 활동으로 자신의 강점을 표현하여 친구들이 간접적으로 체험하도록 할 수 있다.
- 자신의 강점을 계발 할 수 있는 방안을 생각하는 활동에서는 추상적인 방법 보다는 구체적인 방법을 적을 수 있도록 안내한다. 또한 학생들이 일상 속에서 바로 실천할 수 있는 작고 구체적인 행동을 찾도록 안내한다. 교사는 이를 위해 "이 강점을 더 키우려면 오늘 무엇을 할 수 있을까?", "내가 일상에서 실천할 수 있는 방법일까?"와 같은 발문을 활용할 수 있다.



## 5차시 내 감정을 알아보아요

### 1 교수·학습 목표

여러 가지 감정에 대해 알아볼 수 있다.

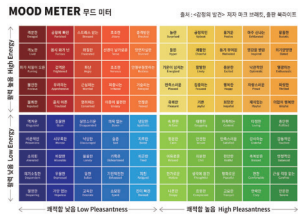
### 2 교수·학습 개요

교수·학습 활동	
알아보기	• ‘무드미터’ 알아보기
함께하기	• 감정 낱말을 이용해 나의 감정 명명하기 • 하루 동안 감정 변화 살펴보기
실천하기	• 일주일 동안 감정 변화 살펴보기

### 3 성취기준

[6도-마음01-03] 다양한 감정 낱말로 자신의 마음을 명명하고, 사춘기 마음의 특징이나 고민에 대해 이해한다.

### 4 수업 자료

	자료명	무드미터
	소개	무드미터(Mood Meter)는 마크 브래킷의 감정의 발견이라는 책에서 등장한다. 책에서 나오는 무드미터는 총 100개의 감정이 있는데 본 책에서는 36개로 축약하여 제시하였다.

### 5 지도상 유의점

- 무드미터를 활용하여 감정을 세부적으로 구분해 보고, 자신의 감정을 찾아보는 활동을 통해 자신의 경험 속에서 느꼈던 감정이 무엇인지 인식하여 명명할 수 있도록 지도한다.
- 감정 그래프를 활용하여 자신의 하루 동안 감정 변화를 살펴봄으로써 자신의 감정이 어떻게 변해가는지 스스로 성찰해 보고 자신의 감정 변화를 인식할 수 있도록 지도한다. 감정 그래프에 대한 의견을 친구와 나눔으로써 타인의 감정 변화와 자신의 감정 변화의 특성을 비교해 보고, 감정 변화는 자연스러운 현상이며 사람마다 다를 수 있음을 알도록 지도한다.



### 함께하기

- ① 기억에 남는 일을 떠올리며 나의 감정을 무드미터에서 찾아봅시다.
  - » 최근에 겪은 일 중 가장 기억에 남는 일은 무엇인가요? 그 때의 감정을 19쪽의 무드미터에서 찾아 보아요.  
열심히 준비했던 시험에서 좋은 결과를 얻었다. 기쁘
  - » 어떤 일을 겪었고 그때 내 감정은 어땠는지 친구들과 이야기해 보아요.
  - » 서로의 이야기를 듣고 만약 나라면 어떤 감정이 들었는지 이야기해 보아요.



20 마음성장 1

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

## » 교과서 20쪽

### » 수업 도움말

- 〈함께하기〉의 첫 번째 활동은 학생이 겪은 상황에서 어떤 감정을 인식했는지 감정 낱말을 이용해 명명해보는 것이다. 상황에 대한 감정을 찾을 때 참고할 수 있는 자료로 무드미터를 제시하였다.
- 먼저 자신의 경험을 생각한 후 해당 경험에 대한 감정이 무엇인지 무드미터에서 찾아 본다. 그때의 기분 상태가 좋았는지, 나빴는지, 에너지(활기참) 수준이 높았는지, 낮았는지도 확인해 볼 수 있다.
- 다음으로 자신의 경험과 감정을 친구에게 소개하고 친구는 그 상황에서 어떤 감정을 느끼지도 이야기해 보며 서로의 정서 경험을 나눌 장을 제공한다.

- 자신의 감정을 잘 모를 때는 어떤 신체 감각을 느꼈는지 탐색하며 감정을 찾아볼 수 있다.
- 같은 상황에 대해서 사람마다 다른 감정을 가지는 경우도 있다. 이는 사람마다 상황 맥락에 대해 다르게 생각하기 때문이다. 상황에 따라 정해진 감정이 있는 것이 아니므로 학생들이 충분한 대화를 통해 서로에 대해 이해할 수 있도록 돕는 과정이 필요하다.
- 어떤 감정은 좋고, 어떤 감정은 나쁜 감정이라는 감정에 대한 이분법적 구분은 감정을 오롯이 인식하는 데 방해가 된다. 감정을 이분법적으로 구분하는 태도는 자기가 나쁘다고 생각하는 감정을 부정하거나 회피하게 만들고, 감정 조절을 더 어렵게 만들 수 있다. 무드미터는 감정을 단순히 좋은 감정, 나쁜 감정으로 구분하는 것이 아니라 에너지, 기분에 따라 감정을 구분할 수 있게 가이드라인을 제시한다. 이는 우리 삶에서 만날 수 있는 다양한 감정을 인식하는 데 도움을 준다.

### 감정의 분화 발달

감정의 차원에 관한 연구에 따르면 초등학생은 감정에 대해 구분할 때 주로 좋은 감정(유쾌) 혹은 나쁜 감정(불쾌)이라는 단일 차원으로 구분한다. 연령이 점차 증가함에 따라 감정을 인식할 때 에너지 상태(높은지, 낮은지), 지향 방향(자기 지향, 타인 지향)에 따라 감정을 세분화하여 인식할 수 있게 된다(장혜진, 2019).

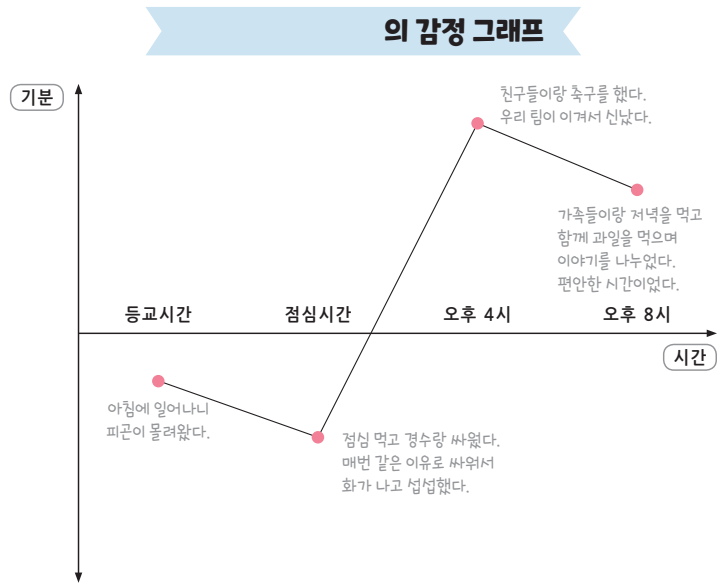
» 교과서 21쪽  
부록4 115쪽

» 수업 도움말

- 〈함께하기〉의 두 번째 활동은 하루 동안 자신이 겪은 감정을 돌아보며 내 감정이 어떻게 변해가는지 살펴보는 활동이다.
- 아침부터 밤까지 하루 동안의 감정 변화를 인식하는 활동이므로 수업 전날의 아침부터 저녁까지의 상황을 심상화하도록 가이드한다면 학생들이 감정 그래프를 그리는 데 도움이 될 것이다.
- 내 그래프를 친구에게 소개하고, 친구의 그래프를 살펴봄으로써 자신 및 상대방의 감정에 대한 인식을 심화시킬 수 있다.

♥ 하루 동안의 감정 변화를 살펴봅시다.

» 하루 동안의 감정 변화를 아래와 같이 ‘감정 그래프’로 표현하고, 내 감정이 하루 동안 어떻게 변화하는지 살펴보아요. 부록4 115쪽



» 나의 ‘감정 그래프’를 친구들에게 소개해 보아요.



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

자기 인식 1. '나'라는 보물을 찾아오 21

- 감정 변화 특성은 사람마다 다르고 그 특성은 각 개인의 고유한 특성이다. 어떤 사람은 감정의 변화를 크게 느낄 수 있고, 어떤 사람은 하루 종일 감정 변화가 거의 없을 수도 있다. 개인의 감정 변화 특성마다 장단점이 있으므로 개인 특성에 대한 평가는 지양하는 것이 바람직하다.
- 자신의 감정을 인식하는 능력은 자기 이해와 자기 조절, 스트레스 관리, 의사소통 향상, 정신 건강 유지에 도움이 된다. 또한 학생들의 학습 능력 향상으로도 이어진다.
- 감정을 인식하고 파악하는 능력은 단기간이 아니라 평생을 통해 계발, 활용될 수 있는 능력이므로 평소에도 자신의 감정에 관심을 기울이도록 독려할 수 있다.

**실천하기**

① 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	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 듯 했다.	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

22 마음성장 1

» 교과서 22쪽

» 수업 도움말

- 〈실천하기〉 활동은 비교적 긴 기간 동안 자신의 감정이 어떻게 변화하는지 살펴볼 수 있는 활동이다.
- 하루 동안 여러 감정 상태를 경험하기 때문에 가장 기억에 남는 경험을 골라 그에 따른 감정을 표에 적어보도록 한다.
- 예시에서는 간단히 상황을 적고 무드미터 상의 색깔(노랑, 빨강, 파랑, 초록)을 칠해 자신의 감정 상태를 파악하도록 안내하였다.
- 실제 활동 시에는 색칠 대신 표정 스티커 등을 활용해 표현하도록 재구성할 수도 있다.

» 한 단계 더

- 가정에서 활동하면 가족구성원 전체가 서로의 감정 변화 경험에 대해 공유할 수 있으며 이러한 활동은 가족 간에 서로를 이해할 수 있는 새로운 경험이 될 수 있다. 가족 간 활동 시 서로의 감정에 대해 서로 존중하고 이해하려는 자세가 필요하다.
- 책에서는 일주일 동안 살펴보도록 안내했지만 길게는 한 달, 1년 동안의 자신의 감정 변화를 살펴볼 수도 있다. 자신의 감정 변화를 인식하는 활동을 통해 자신에 대해 더 잘 이해할 수 있고, 미리 감정 변화를 예상하고 조절을 준비해 볼 수도 있다.
- 사람들은 계절 변화에 따라 정서 상태의 변화가 생기기도 하는데(최정미, 2012) 여름에는 기분이 들뜨고 활발해지기 쉽고, 겨울이 되면 여름에 비해 활동성이 줄어들기도 한다. 이에 대해 미리 인식한다면 일상 활동에 도움이 되는 방식으로 자신의 정서 변화를 조절할 수 있다.

## 6차시 고민을 함께 풀어가요

### 1 교수·학습 목표

자신에게 적합한 고민 해결 방법을 선택할 수 있다.

### 2 교수·학습 개요

	교수·학습 활동
알아보기	• 내가 가진 고민 나누기
함께하기	• ‘털어놓는다’ 대 ‘답아 둔다’ 선택 활동하기 • 고민을 털어놓거나 답아 두는 방법 이야기하기
실천하기	• ‘고민 해방소: 털어놓을까, 답아 둘까’ 활동하기

### 3 성취기준

[6도-마음01-03] 다양한 감정 낱말로 자신의 마음을 명명하고, 사춘기 마음의 특징이나 고민에 대해 이해한다.

### 4 지도상 유의점

- 사춘기는 여러 가지 심리적 변화를 경험하는 시기이며 이러한 변화로 인해 여러 가지 고민도 많아지는 시기이다. 이 차 시에서는 사춘기 고민을 어떻게 다루어 나갈지 함께 생각해 본다. 사춘기 고민은 혼자만의 것이 아닌 모두가 갖고 있다는 것을 경험하도록 하여 정서적 안정감을 제공할 수 있다. 지도 시 각자가 가진 고민과 상황이 다르므로, 서로의 고민을 존중하며 심리적으로 안전하게 참여할 수 있는 분위기를 조성할 필요가 있다.
- 여러 가지 고민으로 인해 감정이 복잡하고 힘들 때 스스로에게 도움이 되고, 안전한 방식으로 고민을 해소하는 방법을 찾아볼 수 있다. 개인별 선호 방식은 다를 수 있으나, 자신이나 타인에게 위험한 방식이 아닌 안전한 방법을 선택하도록 유도할 필요가 있다.

### 5 교수·학습 해설

» 교과서 23쪽  
부록5 117쪽

#### » 수업준비물

- 고민함(고민 쪽지를 담은 작은 상자)

#### » 지도의 중점

- 이 차시의 목적은 급격한 성장 변화로 인해 마주하게 될 다양한 사춘기 고민을 이해하고, 대처하도록 돕는 데 있다. 사춘기 시기에 생기는 다양한 고민을 어떻게 마주하고, 대처해 나갈지 함께 나눌 수 있으며, 주변 친구들의 사춘기 고민을 함께 듣고 나라면 그 고민을 어떻게 다루어 나갈지 생각해 보는 기회를 제공한다.

6차시

## 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.



자기 인식 1. '나'라는 보물을 찾아오 23

#### » 수업 도움말

- <알아보기> 활동은 성장 과정에서 생기는 고민을 학생들끼리 서로 공유하는 활동이다. [부록5]를 활용하여 익명으로 고민을 적고, 친구들은 어떤 고민이 있는지 서로 알아보는 기회를 제공한다.
- 고민 쪽지를 적기 전에 고민의 내용은 비밀이며, 고민의 내용을 함부로 전달하지 않도록 약속한다. 이를 통해 속으로만 가지고 있던 고민을 솔직하게 털어놓을 수 있는 안전한 분위기를 조성할 수 있다.

#### » 참고 자료



사춘기 변화 참고 영상  
<출처: Youtube, 초등백과>

- 사춘기의 신체적, 정서적 변화에 대해 안내하는 영상이다. 고민함에 '고민 쪽지'를 적어서 제출하기 전에 영상을 활용하여 사춘기 변화에 대해 간단히 살펴볼 수 있다. 영상을 보면서 사춘기 변화로 인해 생길 수 있는 고민을 생각해 보도록 독려한다.

» 교과서 24쪽

» 수업 도움말

- 〈함께하기〉의 ‘털어놓는다’ 대 ‘담아 둔다’ 선택 활동은 〈알아보기〉에서 적었던 고민 쪽지의 내용을 살펴보고 어떻게 대처할지 생각하여 선택하는 활동이다.
- 활동의 핵심은 고민을 주변 사람에게 털어놓을지, 주변 사람에게 말하지 않고 혼자서 담고 있을지를 각자의 기준에 따라 판단해 보는 것이다.
- 자신의 고민을 주변 사람에게 털어놓는 것이 편안할 수도 있고, 혼자서 담고 있는 것이 편안할 수 있다. 이는 개인의 사정을 고려하여 스스로 선택한 것이며, 이 선택은 존중받아야 한다.

함께하기

① ‘털어놓는다’ 대 ‘담아 둔다’ 선택 활동을 해 봅시다.

» 고민은 털어놓을 수도 담아 둘 수도 있어요. 고민함 속의 고민을 듣고 나라면 그 고민을 털어놓을지 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 각각의 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.



24 마음성장 I

- 이 활동을 통해 고민을 털어놓을 때의 장단점은 무엇인지, 혼자서 고민을 담고 있을 때의 장단점은 무엇인지 생각해 보고, 그에 대한 의견을 나눌 수 있다.
- 초등학교 고학년을 지나 사춘기에 접어들면 저학년 때에 비해 자신의 감정 표현을 최소화하거나 감정을 감추려고 하는 경향이 생긴다. 이는 사회적 규칙을 더 많이 인식하게 되기 때문이며, 감정을 표현했을 때 생길 수 있는 다양한 상황에 대해 고려할 수 있게 되기 때문이다.
- 한국청소년정책연구원의 청소년 통계에 따르면 사춘기 고민을 털어놓는 대상은 친구 및 동료 40.7%, 부모 34.2%, 스스로 해결 17.1%로 나타났다(한국청소년정책연구원, 2024). 많은 학생들이 친구나 동료, 부모님 등 주변 사람에게 고민을 털어놓지만 그럴 수 없는 경우도 17.1%나 되는 것이다. 친구나 동료, 부모 등 자신을 지지해주는 대상에게 고민을 털어낼 수 있다면 좋겠지만 그런 대상을 찾기 힘든 경우에는 스스로 고민을 담아 두게 되고, 혹여나 고민을 해소하기 위한 방법으로 자신에게 위험한 방법을 선택할 수도 있다. 어쩔 수 없이 고민을 혼자서 담아 두어야 하는 상황이라면 그러한 선택도 이해하고 존중해 주되, 고민을 담아 뚫으로써 생기는 답답한 감정을 해소하는 다양한 방법을 탐색하도록 도울 필요가 있다.

» 교과서 25쪽  
부록6 119쪽

» 수업 도움말

- <함께하기>의 두 번째 활동은 고민을 털어놓거나 담아 두는 방법에 대한 구체적인 탐색이 이루어지는 활동이다.
- 탐색을 통해 찾은 방법이 자신이나 타인에게 안전한 방법 인지를 고려하여 고민을 털어 놓거나 담아 두는 방법을 선택하도록 안내한다.
- 만약 고민을 다른 사람에게 털어놓는다면, 안전한 대상은 누구인지 찾아 볼 수 있다. 부모, 형제자매, 친구, 선후배, 선생님, 전문상담가, 인터넷, SNS 등을 통해 고민을 털어 놓기도 한다.

♥ 나의 고민을 털어놓거나 담아 두는 방법에 대해 이야기해 봅시다.

- » 나는 고민이 생겼을 때, 어떤 방법으로 털어놓거나 담아 두나요?  
친한 친구나 부모님에게 털어놓는다.
- » 내가 그 방법을 선택하는 이유는 무엇인가요?  
누군가에게 말하고 나면 마음이 편해지고, 고민 해결 방법을 찾을 수 있다.
- » 내가 선택한 방법은 나를 편안하게 해 주나요? 혹은 그 방법을 쓰고 나면 마음이 조금 가벼워 지나요?  
마음이 편안해지고, 가벼워진다.
- » 내가 선택한 방법이 나 자신이나 다른 사람에게 안전한 방법인지 생각해 보아요.  
나 자신이나 다른 사람에게 해가 없기 때문에 안전한 방법인 것 같다.

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 살펴보고 괜찮은 선택이었는지 스스로 평가 해 보아요.

자기 인식 1. '나'라는 보물을 찾아요 25

- 고민을 혼자서 담아 두는 것을 선택했을 때 안전하게 감정을 해소하는 방법에는 운동하기, 음악 듣기, 그림 그리기, 노래 부르기, 영화 보기 등이 있다. 탐색한 방법이 자신이나 타인을 위험에 빠뜨린다면 그 방법은 안전한 방법이 아니다.
- <실천하기>의 고민 해방소 활동은 자신의 고민을 어떻게 다룰지 스스로 연습해 보기 위한 의도로 제작되었다.
- 다른 사람에게 고민을 말하는 것이 어렵고 불편해서 혼자 담아 두는 경우는 혼자서 고민을 해소할 수 있는 다양한 방안을 찾도록 도울 수 있다. 고민을 자신만 볼 수 있는 일기에 쓰거나, 인공지능과 대화를 통해 해결할 수도 있다. 또한 반려동물이나 반려식물에게 털어놓는 것도 건강한 대안이 될 수 있다.

» 한 단계 더

- 혼자서 감당하기 힘든 고민이 있는 경우 주변 상담 기관을 활용할 수도 있다. 주변 상담 기관에는 교내 wee클래스, 지역 교육청의 wee센터, 청소년상담복지센터 등이 있다.

## 7차시

## 사춘기를 딛고 성장해요

## 1 교수·학습 목표

사춘기 마음의 특징을 알아보고, 사춘기를 지나 성장한 나의 모습을 상상할 수 있다.

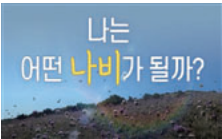
## 2 교수·학습 개요

	교수·학습 활동
알아보기	• 『나는 어떤 나비가 될까?』를 보고 사춘기에 대해 이야기하기
함께하기	• 사춘기가 되면 달라지는 마음에 대해 이야기하기
실천하기	• 사춘기를 잘 보내고 어른이 된 나의 모습 상상하기

## 3 성취기준

[6도-마음01-03] 다양한 감정 낱말로 자신의 마음을 명명하고, 사춘기 마음의 특징이나 고민에 대해 이해한다.

## 4 수업 자료

	제목	나는 어떤 나비가 될까?
	소개	나비의 한살이에 대해 소개한 영상이다. 나비의 한살이를 사춘기에 비유하여 사춘기에 대해 생각해 보도록 한다.  〈출처: Youtube, 토도원〉

## 5 지도상 유의점

- 사춘기에 일어나는 심리적 변화를 이해하고 그에 따른 혼란과 방향 등의 심리적 어려움을 예방하도록 돕는다.
- 사춘기 변화로 인한 어려움은 혼자만 겪는 것이 아니고, 성장 과정에서 누구나 겪을 수 있다. 심리적 어려움은 나쁜 것, 비정상적인 것, 피해야 할 것이 아니라 살아가면서 누구나 겪을 수 있고, 심리적 어려움을 이겨내는 과정을 통해 성장할 수 있다는 것을 강조한다.
- 사춘기 변화로 인해 힘들 수 있지만, 어려움을 극복한 후의 나의 성장과 발전에 중점을 두고 지도한다.

## 6 교수·학습 해설

» 교과서 26쪽

## » 지도의 중점

- 이 차시의 목적은 사춘기 마음의 특징을 알아보고, 사춘기를 지나 성장한 나의 모습을 상상해 보며 사춘기를 준비할 수 있도록 돕는 것이다.
- 사춘기에 겪을 수 있는 마음 특징에 대해 '진진가' 놀이를 통해 이야기 나눌 수 있는 기회를 제공한다. 사춘기에 겪을 수 있는 경험에 대해 미리 이야기해 봄으로써 사춘기에 대한 막연한 불안감이나 걱정을 덜어내는 데 도움을 줄 수 있을 것이다.

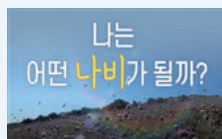
7차시

## 사춘기를 딛고 성장해요

- ④ 사춘기 마음의 특징을 알아보고 사춘기를 지나 성장한 나의 모습을 상상해 봅시다.

## 알아보기

- ④ 『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.  
번데기 시기이다.
- » 사춘기에 대해 알고 있는 내용을 나비의 한살이와 관련지어 이야기해 보아요.  
(예) 모습의 변화가 일어난다. 어른이 될 준비를 한다. 자신의 틀을 만들어 간다.  
어른이 되기 전에 겪는 시기이다. 몸에 변화가 나타난다.



26 마음성장 1

## » 수업 도움말

- <알아보기> 활동은 나비의 한살이를 나의 일생에 비유하여 생각해 보는 활동이다. 멋진 나비가 되기 위해 갑갑한 번데기 속에서의 시간을 견디는 것처럼 멋진 성인으로 성장하기 위해 사춘기를 어떻게 보낼지를 다루기 위한 도입 활동이다.
- 『나는 어떤 나비가 될까?』 영상은 나비의 한살이를 소개하는 영상이다. 나비의 한살이는 알, 애벌레, 번데기, 나비의 단계로 진행된다. 애벌레에서 바로 나비로 변하는 것이 아니라 번데기 속에서 몸 전체를 변형하는 과정을 거친다. 어린이가 성인이 되는 과정도 이와 비슷하다. 어른이 되기 위해 몸과 마음의 변화를 거치는 과정을 번데기에 비유하여 표현할 수 있다.
- <알아보기>의 나비의 한살이를 나의 일생에 비유하여 생각해 보는 활동은 <실천하기>의 어른이 된 나의 모습을 나비에 빗대어 표현해 보는 활동과 연결된다. 사춘기 이후에 어떤 어른이 될지 미리 생각해 봄으로써 사춘기의 경험을 건설적인 방향으로 이끌 수 있도록 동기를 부여한다.

» 교과서 27쪽

» 수업 도움말

- 〈함께하기〉 활동은 사춘기가 되면서 달라지는 마음에 대해 생각해보고 학생들이 겪는 사춘기 행동이나 마음 특징에 대해 이야기 나누는 기회를 제공한다.
- ‘진진가’ 놀이는 진짜 정보 2개와 가짜 정보 1개를 제시한 후 어떤 정보가 진짜인지를 맞추는 활동이다. 학생들의 흥미 유발을 위해 진짜 정보를 맞추었을 때 점수를 얻도록 활동을 재구성할 수 있다.
- 사춘기의 다양한 마음 특징을 긍정적이거나 부정적인 면으로 분류하는 활동은 사춘기 마음 특징에 대해 서로의 의견을 나누는 데 의의가 있다. 특정 사춘기 마음 특징이 긍정적인지, 부정적인지는 정답이 없고, 사람에 따라 다르게 생각할 수 있다. 또 상황이나 입장에 따라서 해당 특징이 나에게 긍정적인 영향을 줄 수도, 그 반대일 수도 있다.

함께하기

- ♥ 사춘기가 되면서 달라지는 마음에 대해 생각해 봅시다.
  - » 사춘기가 되면 신체에 변화가 생겨나기 시작합니다. 마음에는 어떤 변화가 생길까요?  
감정 기복이 심해진다. 예민해진다. 짜증이 많아진다.  
고민이 많아진다. 나만의 시간과 공간이 필요해진다.
  - » 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 나온 사춘기의 마음 특징을 떠올려 붙임푼지에 적어 보아요.
    - 2 적은 특징들을 모둠원들과 함께 긍정적인 면과 부정적인 면으로 나누어 보아요.
    - 3 모둠에서 정리한 내용을 반 친구들과 함께 공유하고 이야기해 보아요.

자기 인식 1. '나'라는 보물을 찾아오 27

사춘기 행동이나 마음의 특징

혼자 있는 것이 편하다. 다른 사람들이 나를 어떻게 생각할까 많이 신경 쓴다. 나만의 시간이 필요하다. 감정 기복이 심해지고, 짜증이 많아진다. 가족보다 친구와 말이 더 잘 통한다. 남들이 모르는 비밀이 많아진다. 등.

- 사춘기 마음 특징에 대해 서로 대화하는 경험을 통해 학생이 경험할 사춘기 마음 특징을 이해하고, 자신에게 도움이 되는 방향으로 조절해 나가는 것이 중요함을 안내할 필요가 있다.

» 참고 자료



- 진진가 놀이 방법에 대해 안내한 영상이다. 진진가 놀이 방법을 익히기 위해 참고할 수 있다.

진진가 놀이 참고 영상  
(출처: Youtube, 학교가는길TV)

## » 교과서 28쪽

## » 수업 도움말

- <실천하기> 활동은 번데기를 지내고 난 나비의 이름을 짓고, 그 특징을 적는 활동이다. 시간과 자원을 고려하여 나비를 그림이나 만들기를 통해 표현하도록 재구성할 수 있다.
- <활동하기>에서 다룬 여러 가지 사춘기 특징 중 학생 자신에게 가장 와닿는 특징과 관련지어 활동하도록 방향을 제시할 수 있다. 이를 위해 “친구들 관계에 대해 걱정이 많은 학생은 친구 관계에 대한 걱정을 이겨낸 이후 어떤 어른이 될 것인지 생각해 볼 수 있어요.”와 같은 발문을 활용한다.

## 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) 송사탕 나비 - 어떤 관계도 무난히 넘어갈 수 있는 폭신한 마음을 가진 나비

이름: ( 무지개 )나비

특징: 무지개처럼 다채로운 색깔을 가지고 복잡한 세상 속에서도

나만의 색깔을 뽐내며 살아간다.



28 마음성장 1

- 사춘기에 겪는 변화를 통해 어떤 어른이 되어 있을지 상상해 보는 활동은 학생 자신이 사춘기에 어떤 마음이나 행동 특성을 겪을지, 그 경험을 통해 무엇을 배우고 성장할지에 대해 미리 구체적으로 생각해 보게 한다. 사춘기에 겪는 경험에서 자신이 어떤 영향을 받고, 어떻게 성장해 나갈지 스스로 방향을 설정해 보고, 자신의 미래를 설계해 볼 기회를 가질 수 있다.

## » 한 단계 더

- <실천하기> 활동은 가정에서 활용할 수 있으며 가족들 각자가 사춘기를 겪은 후 어떤 나비가 되었는지 생각하고, 이야기 나누어 볼 수 있다. 부모님은 지나간 자신의 사춘기 경험을 토대로 어떤 나비가 된 것 같은지를, 아직 사춘기를 겪지 않은 경우는 사춘기를 겪은 후의 미래 모습을 상상하여 이야기해 볼 수 있다.
- 또한 사춘기로 인한 마음이나 행동 변화가 가족 관계에 어떤 영향을 미칠지 생각해 보고, 이를 상상하여 표현해 볼 수도 있다.

memo

## 2. 나의 마음을 살피며 어루만져 주세요

### 1 단원 설정 취지 및 지도 중점

‘자기 관리’ 역량을 기르고자 설정된 단원으로 자신의 감정을 알아차리고 적절하게 표현하며, 긍정적인 사고를 통해 감정을 조절하고 회복할 수 있는 능력을 기르는 것을 목표로 한다. 학생들은 여러 가지 감정과 스트레스를 경험하지만 이를 건강하게 표현하고 관리하는 방법에 대한 교육이 부족하다. 이에 자신의 감정 표현이 필요한 이유를 이해하고 적절한 방법으로 표현하기, 긍정적인 사고 전환을 통해 말과 행동으로 나아가기, 몸과 마음의 상태를 알아차리고 마음의 힘을 기르는 데 중점을 두었다.

자기 관리 역량의 핵심인 정서 표현, 정서 조절, 정서 관리(스트레스 관리, 마음챙김, 회복탄력성)에 초점을 맞추어, 학생들이 스스로 마음을 살피고 돌보는 방법을 익히는 데 중점을 두어 지도한다.

### 2 단원 성취 기준

[6도-마음02-01] 감정 표현이 필요한 이유를 생각하며 적절한 방법으로 나타낸다.

[6도-마음02-02] 긍정적인 생각을 통해 감정을 조절하고 말과 행동의 변화가 이루어진다.

[6도-마음02-03] 몸과 마음을 살피고 스스로 돌보는 연습을 통해 마음의 힘을 기른다.

### 3 단원 핵심 아이디어와 내용 요소

핵심 아이디어	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 다양한 상황에서 경험하는 감정을 바르게 표현하고, 조절하는 것은 나의 생각과 행동을 발전하도록 하는데 도움이 된다.</li> <li>• 긍정적인 마음을 가지는 것은 부정적 상황을 새롭게 바라볼 수 있는 관점을 제공하고 행복한 삶을 향한 태도를 기르게 한다.</li> </ul>
범 주	내용 요소
지식·이해	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 감정 표현이 필요한 이유 파악</li> <li>• 생각의 변화가 감정 조절 및 말과 행동의 변화에 영향을 준다는 것을 이해</li> <li>• 힘든 상황을 극복하려면 어떤 마음가짐이 필요한지 파악</li> </ul>
과정·기능	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 감정을 적절하게 표현하는 방법을 찾아보기</li> <li>• 생각을 전환하여 감정을 조절하기</li> <li>• 몸과 마음의 변화를 살피며 자신을 스스로 돌보는 연습하기</li> </ul>
가치·태도	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 감정을 적절하게 표현하는 태도</li> <li>• 감정을 조절하기 위해 긍정적으로 생각하는 태도</li> <li>• 자신을 돌보며 스트레스를 극복하고 회복하려는 자세</li> </ul>

## 4 단원 내용 체제

차시	학습 주제	학습 내용	준비물
1	감정을 표현하면 마음이 가벼워져요 (1)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ‘까꿍’ 놀이하며 감정 표현하기</li> <li>• 일상생활에서 느낄 수 있는 감정에 색칠하고 관련 낱말 쓰기</li> <li>• 감정 표현이 필요한 이유를 생각하여 쓰기</li> </ul>	색연필
2	감정을 표현하면 마음이 가벼워져요 (2)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 감정을 적절하게 표현하지 못했던 경험 나누기</li> <li>• 역할극 후, 인터뷰하기</li> <li>• 감정을 적절하게 표현하는 방법에 대해 정리하기</li> </ul>	
3	생각을 바꾸어 감정을 조절해요 (1)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ‘풍선 바람 빼기’ 활동하기</li> <li>• 상황을 읽고 주인공의 감정 연결하기</li> <li>• 등장인물이 되어 생각, 말, 행동을 바꾸는 연습하기</li> </ul>	풍선
4	생각을 바꾸어 감정을 조절해요 (2)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 셀로판테이프로 ‘감정 필터’ 활동하기</li> <li>• 한쪽의 입장에서 듣거나 말했을 때, 어땠는지 대화 나누기</li> <li>• 감정을 조절하는 시각 명상하기</li> <li>• 긍정적으로 생각했을 때, 일어나게 될 일을 그림으로 나타내기</li> </ul>	셀로판 테이프
5	나를 돌아보아요 (1)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 스트레스와 관련된 경험 나누기</li> <li>• ‘몸으로 말해요’ 놀이로 스트레스 관리 방법 알아보기</li> <li>• 스트레스 관리 방법을 일상생활에서 실천하기</li> </ul>	
6	나를 돌아보아요 (2)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 감각에 집중하며 주변 느끼기</li> <li>• 곡선 호흡법, 학교 주변 10분 산책하기로 마음 다스리기</li> <li>• 하루 5분, 마음챙김 실천하기</li> </ul>	붙임쪽지
7	나를 돌아보아요 (3)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 구겨진 종이와 스펀지를 보며 생각해 보기</li> <li>• 실패를 극복한 인물의 이야기를 통해 마음가짐 떠올리기</li> <li>• 나의 회복탄력성 점수 알아보기</li> </ul>	종이, 스펀지

## 5 평가 방법

- 현재 자신의 감정을 얼마나 인식하고 어떻게 표현하는지를 일상생활과 연계하여 평가한다.
- 감정을 조절하기 위해 생각을 바꾸고 말과 행동의 변화로 이어지는 과정이 일관되게 이루어지는지 관찰한다. 수업을 통해 새롭게 알게 된 점, 느낀 점을 자신의 언어로 표현하는지 확인한다.
- 일상생활에서 스트레스 관리 방법과 마음챙김을 실제로 실천했는지 관찰하고 이를 내면화하는지 평가한다.

## 6 단원 지도 시 유의점

- 감정 표현에 어려움을 느끼기 쉬운 시기인 만큼, 감정을 표현했을 때 좋은 점을 생각하도록 한다. 일상생활에서 느끼는 감정을 색으로 나타내고, 관련된 낱말을 찾아 쓰면서 구체적으로 표현하는 연습을 하게 한다.
- 역할극을 통해 감정을 표현하는 과정에서 적절한 표현 방법의 필요성을 느끼도록 한다. 언어적 표현, 비언어적 표현, 문자 메시지 등 다양한 방법을 활용하되 말투, 눈빛, 표정 등 표현 방식과 이유를 함께 고민하게 한다.
- 간단한 실험이나 활동을 통해 힘든 상황에서도 다시 일어설 수 있는 마음(회복탄력성)의 의미를 이해하게 한다. 관련 사례를 탐색하고 이를 통해 실천 의지를 다질 수 있는 기회를 제공한다.

## 2. 나의 마음을 살피며 어루만져 주어요

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



## 7 단원 도입 해설

### ▶ 단원명

이 단원은 '자기 관리' 역량을 기르기 위한 단원으로 감정을 적절하게 표현하고 긍정적인 생각을 통해 조절하고자 한다. 몸과 마음의 상태를 알아차리고 스스로를 관리하여 새롭게 나아가는 힘을 기르고자 하였다.

### ▶ 도입 질문

학생들이 일상생활 속에서 정서 표현, 정서 조절의 중요성을 이해하고, 앞으로 마주할 상황에서 자신을 돌아보며 회복하려는 마음가짐을 기르기 위하여 도입 질문을 제시하였다.

### ▶ 도입 그림

일상생활에 실천할 수 있는 자기 관리 역량을 기르는 방법을 소개하였다. 여기에는 나의 마음이 들려주는 이야기에 귀 기울이기, 감정적 변화가 일어나는 일을 겪었을 때 마음을 다스리며 긍정적으로 생각하기, 나를 격려하며 도전하기가 있다.

### ▶ 이렇게 배워요

#### 1~2차시 <감정을 표현하면 마음이 가벼워져요>

놀이와 역할극으로 감정 표현이 필요한 이유와 방법을 탐색하도록 한다. 깊이 있게 생각하고 글, 그림으로 나타내며 마음을 살핀다.

#### 3~4차시 <생각을 바꾸어 감정을 조절해요>

생각하기에 따라 다르게 느낄 수 있는 상황을 제시하고 인터뷰를 통해 마음을 알아차린다. 심호흡과 시각 명상으로 마음을 다스리고 긍정적으로 생각하여 변화를 불러온다.

#### 5~7차시 <나를 돌보아요>

일상생활에서 겪는 스트레스를 알아보고 자신에게 맞는 방법을 찾아 조절한다. 간단하지만 실천 가능성이 높은 활동들을 통해 마음을 살필 수 있도록 한다. 실패를 두려워하지 않고 극복하려는 마음가짐을 기른다.

## 1차시

## 감정을 표현하면 마음이 가벼워져요 (1)

## 1 교수·학습 목표

감정 표현이 필요한 이유를 알 수 있다.


## 2 교수·학습 개요

	교수·학습 활동
알아보기	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ‘까꿍’ 놀이하기</li> <li>• 『속이 땡 뚫렸어!』 소개 글 읽기</li> </ul>
함께하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>• &lt;감정 표현이 필요한 이유&gt;를 읽고 말풍선에 쓰기</li> <li>• 일상생활에서 느낄 수 있는 감정에 색칠하고 관련된 낱말 찾아 쓰기</li> <li>• 감정 표현이 필요한 이유 생각하여 쓰기</li> </ul>
실천하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 지금 내가 느끼고 있는 감정을 색칠하여 풍선 완성하기</li> <li>• 오늘 나의 감정을 얼마나 표현했는지 나타내기</li> </ul>

## 3 성취기준

[6도-마음02-01] 감정 표현이 필요한 이유를 생각하며 적절한 방법으로 나타낸다.

## 4 수업 자료

	제목	『속이 땡 뚫렸어!』 2014, 토토북
	작가	엘리즈 그라벨
	소개	감정을 솔직하게 표현하는 방법을 소개하는 그림책으로 <알아보기>에 제시하여 학생들이 감정 표현의 필요성을 생각하도록 한다.

## 5 지도상 유의점

- 감정 목록표에 제시된 낱말을 보고 관련된 표정을 짓고 알아맞히는 ‘까꿍’ 놀이를 하며 감정을 나타내는 낱말이 다양함을 느낀다. 4인 모둠 활동으로 진행할 수 있으나 학급 인원에 따라 융통성 있게 조정할 수 있다.
- 감정 표현이 필요한 이유를 학생들이 깊이 생각하도록 한다. 감정을 쌓아두었을 때, 힘든 점을 생각하고 자신만의 방법으로 표현하면서 소멸할 수 있음을 느끼도록 학생들과 대화한다. 다른 사람에게 표현하는 것만이 감정 표현이라 생각하는 경우도 있으므로 자신에게 향할 수 있는 방법을 제시한다.
- 지금 자신이 느끼고 있는 감정이 무엇인지 모를 수 있으며, 복합적인 감정을 느낄 수 있다. 중요한 것은 그것을 알아차리고 나 또는 다른 이들에게 피해를 주지 않고 표현하는 것이다.

## 6 교수·학습 해설

- » 교과서 31쪽  
부록7 121쪽

## » 지도의 중점

- 감정 낱말을 활용하여 표현하는 것에서 나아가 필요한 이유를 깊이 생각하면서 실천하는 데 중점을 두었다.
- 고학년 학생들은 자신의 감정을 표정으로 드러내기 주저하므로 표정으로 나타내는 놀이를 하며 마음이 가벼워지는 경험을 한다.
- 『속이 땀 뚝뚝어!』 그림책을 소개하며 감정을 표현하는 방법에는 쓰고 그리며 말하는 것이 있음을 알린다.
- 스스로의 감정에 온전히 집중하면서 현재의 상태를 알아차리고 표현하면서 행복함은 더하고 슬픔은 덜어내도록 한다.

1차시

## 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 ~ 4번의 순서로 돌아가면서 활동해요.

- » 『속이 땀 뚝뚝어!』 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?  
나의 감정에 집중하며 나타낼 수 있다. 몸과 마음의 건강에 도움이 된다.
- » 감정 표현의 필요성에 대해 생각해 보아요.

자기 관리 2. 나의 마음을 살피며 어루만져 주어요 31

## » 수업 도움말

- '까꿍' 놀이 중 감정 목록표에 제시된 낱말을 표정으로 나타내지 못할 경우, 교사에게 도움을 요청한다. 교사는 학생들이 어려워하는 부분을 알려주면서 적극적인 참여를 돕는다.  
모둠 친구들이 알아맞히지 못할 경우, 초성 퀴즈나 다섯 고개 놀이로 바꿀 수 있다.
- '까꿍' 놀이 후, 학생들에게 다음의 발문을 한다. "어떤 점이 어려웠나요?", "내가 표현한 감정 낱말을 친구들이 알아맞혔을 때, 기분이 어땠나요?" 등으로 생생한 이야기를 듣는다.
- 『속이 땀 뚝뚝어!』 그림책은 구체적인 활동보다 소개 글만으로도 학생들이 감정 표현이 필요한 이유를 생각하고 대화를 더해 의미 있는 방향으로 나아갈 수 있다.

» 교과서 32쪽

» 수업 준비물

- 색연필

» 수업 도움말

- 감정 표현이 필요한 이유를 감정 축적, 감정 표현, 감정 소멸 단계로 제시한다.
- 슬픔, 화, 두려움, 힘듦의 감정은 표현하지 않았을 때, 점차 축적되면서 자신을 그 감정들에 가둘 수 있다. 해결되지 않더라도 조금씩 표현하면서 마음의 짐이 덜어지고 관련 감정들도 소멸할 수 있을 것이다.
- 일상생활에서 느끼는 감정에 색칠하는 것은 『컬러몬스터』와 관련되어 있으므로 영상을 소개한다.

» 참고 자료



『컬러몬스터』 북트레일러  
 <출처: Youtube, 청어람TV>

» 수업 도움말

- 학생들이 <감정 표현이 필요한 이유>를 읽고 말풍선에 알맞은 말을 쓰지 못할 경우, 모둠활동으로 바꾸어 진행한다. 붙임쪽지나 보드를 이용하여 감정 축적, 감정 표현, 감정 소멸에 들어갈 말을 쓴 후, 다른 모둠과 결과물을 공유한다. 결과물을 토대로 교과서에 자신의 생각을 쓰도록 지도한다.
- 감정 관련된 낱말을 찾기 어렵다면 [부록] 감정 목록표에 제시된 낱말을 참고하여 쓴다. 활동 후에는 친구들과 비교하면서 교사는 학생들에게 같은 감정이라도 표현하는 방식은 다를 수 있으므로 공감할 줄 알아야 함을 알려준다.

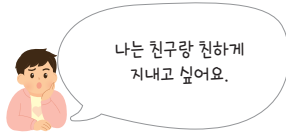
함께하기

» 아래의 글을 읽고 알맞은 말을 써 넣어 봅시다.

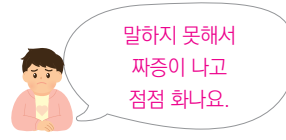
<감정 표현이 필요한 이유>

- 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.

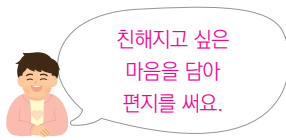
나의 상태



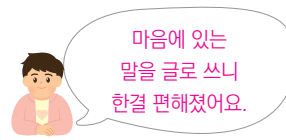
감정 축적



감정 표현



감정 소멸



»우리가 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 설레다 신나다	(예) 속상하다 미안하다 서럽다	(예) 화나다 입다 싫다	(예) 긴장되다 걱정되다 불안하다	(예) 피곤하다 억울하다 원망스럽다

32 마음성장 I

» 교과서 33쪽

» 수업 준비물

- 색연필

» 수업 도움말

- 감정 표현이 필요한 이유를 적지 못한다면 실생활의 사물에 비유해서 생각할 수 있다. 1명의 학생이 적기 어렵다면 모둠 문장을 만들거나 충분한 대화로 자신의 언어로 표현, 내면화하도록 지도한다.
- 일상생활에서 느낄 수 있는 감정에 색깔을 칠하는 32쪽과 연계하여 현재, 나의 마음을 확인하도록 한다. 모르거나 복잡한 경우에는 흰색, 여러 가지 색깔들을 섞어서 하도록 한다.
- 감정을 표현하는 것에는 다른 사람에게 하는 것도 있겠지만 일기 쓰기, 연습장에 짧은 글과 그림으로 쓰기 등의 방법들도 있음을 제시한다.

» 감정 표현이 필요한 이유를 생각하며 써 보아요.

감정 표현이 필요한 이유는 나의 마음을 편안하게 하기 위함 이예요.

왜냐하면 내가 갖고 있는 불편한 감정들을 털어 놓아야 마음이 한결 편해지고 다른 사람들과 좋은 관계를 맺을 수 있기

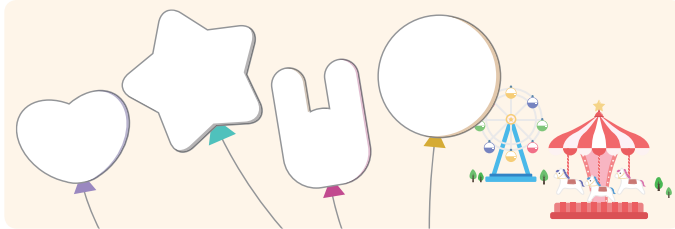
\_\_\_\_\_ 때문이예요.



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

» 한 단계 더

- 1주일, 1달, 1년 동안 내가 표현한 감정 풍선의 색깔을 보면서 변화를 느낄 수 있다.
- 가족과 대화가 부족한 요즘, 하루 일과 및 인상적인 일에 대해 느꼈던 감정을 주제로 이야기를 나눈다. 처음에는 특별한 일상이 아니기에 할 말이 없을지라도 대화를 나누면서 유대감을 형성하고 감정을 표현하는 데 익숙해진다. 단, '이야기를 끝까지 들어준다.', '중간에 끼어들지 않는다.', '비난하지 않는다.' 등의 규칙을 정하면 원활한 대화가 이루어진다.
- 나와 대화(일기쓰기, 연습장에 짧은 글과 그림으로 표현하기 등), 가족이나 친구에게 이야기 등 감정을 표현했을 때, 어땠는지 생각한다. '마음이 한결 가벼워졌다.' 또는 '나와 타인에게 표현해야 하는 감정을 구분해야겠다.'는 반응을 토대로 감정 표현에 익숙해질 수 있다.

## 2차시

## 감정을 표현하면 마음이 가벼워져요 (2)

## 1 교수·학습 목표

감정을 적절하게 표현하는 방법을 생각할 수 있다.

## 2 교수·학습 개요

	교수·학습 활동
알아보기	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 감정을 적절하게 표현하지 못한 경험 나누기</li> <li>• 감정을 표현하는 방법 생각하기</li> </ul>
함께하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 상황을 읽고 역할극하기</li> <li>• 역할을 맡은 친구 초대하여 인터뷰하기</li> <li>• 감정을 적절하게 표현하는 방법에 대해 정리하기</li> </ul>
실천하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 감정을 표현하는 방법에 어울리는 장면 그리며 이유 쓰기</li> <li>• 일상생활에서 실천 더하기</li> </ul>

## 3 성취기준

[6도-마음02-01] 감정 표현이 필요한 이유를 생각하며 적절한 방법으로 나타낸다.

## 4 지도상 유의점

- 감정을 드러내지 못하여 겪은 일, 지나치게 솔직하게 말해서 곤란함을 겪은 일을 이야기하며 적절한 표현 방법을 생각하도록 한다. 언어적 표현(말), 비언어적 표현(표정, 눈빛), 반언어적 표현(말투)으로 나눌 수 있다.
- 일상생활에서 경험할 수 있는 상황을 역할극을 통해 표현할 수 있다. 제시된 상황 외에 학생들의 경험을 바탕으로 역할을 맡은 친구를 초대하여 진행하는 인터뷰는 학생들의 참여도를 고려하여 붙임쪽지를 중심으로 진행한다.
- 감정을 적절하게 표현하기 위한 방법을 어려워할 수 있으므로 예시 자료를 보고 생각한다. 삶 속에서 상냥한 말투로 차분하게 천천히 말하기, 표정에 진심을 담기 위해 노력하기, 오해하지 않도록 자세하게 전달하기 등을 실천한다.
- 정답이 없는 부분이므로 학생들의 다양한 생각과 의견을 존중하도록 한다.

## 5 교수·학습 해설

» 교과서 34쪽

### » 지도의 중점

- 감정을 적절하게 표현하는 방법을 생각하고 일상생활에서 실천할 수 있도록 지도한다.
- 고학년 학생들은 자신의 마음을 표현하지 않은 채, 알아주지 않는 상대방에게 속상한 감정을 느끼는 경향이 있으므로 적절하게 표현하는 방법을 알려주도록 한다.
- 자신의 감정을 표현하되, 듣는 사람을 고려하여 비언어적 표현, 구체적인 메시지를 통해 전달해야 한다.
- 언어적 표현, 비언어적 표현, 휴대전화를 활용한 메시지를 중심으로 전개하지만 학생들이 생각하는 방향에 따라 수업을 진행할 수 있다.  
(예) 공감

## 2차시 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

내가 진짜 하고 싶은 것을 말해야 하는데 그렇지 못해서 답답했다.  
솔직하게 말하라고 해서 그렇게 했는데 오히려 나에게 화를 내서 후회했다.  
'말하지 말 걸.'하는 생각이 들었다.

- 감정을 표현하는 방법에는 어떤 것이 있는지 생각해 봅시다.

» 감정을 표현하는 방법에는 어떤 것이 있을까요?

직접 말한다. 혼잣말을 한다.  
글을 쓴다. 편지를 쓴다.  
말하기 어렵지만 표정에 드러난다.  
문자 메시지를 보낸다.

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

혼잣말을 많이 한다.  
왜냐하면 다른 사람의 반응에 신경 쓰지 않아도 되기 때문이다.



34 마음성장 1

### » 수업 도움말

- 1단원 6차시 '고민을 함께 풀어가요'와 연계하여 감정을 털어놓거나 담아두더라도 방법이 중요함을 알린다. 다른 사람에게 피해나 불쾌감을 주지 않고 진솔한 마음을 담아낼 수 있는 방법을 생각하도록 한다.
- 학생들이 감정을 표현하는 방법과 그렇게 표현하는 이유를 이야기하고 장점과 단점을 정리한다.

언어적 표현: 장점) 직접적으로 자신의 감정을 나타낼 수 있다.

단점) 듣는 사람의 감정을 상하게 할 수 있다. 반응을 알지 못해 불안하다.

비언어적 표현: 장점) 말을 하지 않아도 되니 편하다.

단점) 다른 사람들이 알지 못한다.

» 교과서 35쪽

» 수업 도움말

- 상황을 읽고 곧바로 역할극을 하지 않고 위의 상황과 비슷한 경험이 있는지, 어떻게 행동했는지 이야기를 나눈다.
- 방법 1~4 중 2가지를 선택하여 역할극을 하거나 본 후, 어떤 차이점이 느껴졌는지 발표한다. 학생들이 감정을 적절하게 표현하는 방법을 생각하는 데 도움이 될 수 있다.
- 교과서에 제시된 상황도 좋지만 학생들이 일상생활에서 경험하는 일이나 고민했던 부분을 소재로 할 수 있다. 디지털 협업 도구를 이용하여 상황을 재구성한다.
- 역할극은 활동 시간을 고려하여 4개 조 이내로 진행한다.

**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? **표정과 행동으로만 나타낸다.**

» 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.

자기 관리 2. 나의 마음을 살피며 여유만져 주어요 35

» 수업 도움말

- A와 B의 역할을 맡은 친구를 초대하여 인터뷰할 때, 궁금한 점을 붙임쪽지에 쓰지 않고 말로 진행할 수 있다. 시간과 학생들의 성향을 고려하여 직접적인 인터뷰를 선택하거나 붙임쪽지에 질문을 써서 답하는 형식으로 한다.
- A와 B가 구체적으로 대답할 수 있도록 교사가 시범을 보여준다. A와 B가 구체적으로 대답할 수 없다면 역할극을 관찰한 친구가 “이러한 마음이었을 것이다.”라고 대신 말할 수 있다.
- <알아보기>에서 감정을 표현하는 방법의 장점, 단점을 나의 경험에서만 생각했다면 역할극을 통해 다각적으로 살펴보고 구체적인 부분까지 생각할 수 있도록 한다.

» 교과서 36쪽

» 수업 도움말

- <알아보기>에서 학생들과 나누었던 대화, <함께하기>역 할극과 인터뷰 활동을 토대로 감정을 적절하게 표현하는 방법을 정리한다.
- 학생 개인의 생각을 적는 것을 시작으로 모둠 의견, 학급에서 실천할 수 있는 방안을 도출한다. 학급에 게시하여 실천 가능성을 높인다.
- <실천하기>에 제시된 활동은 4컷 만화로 재구성할 수 있다. 감정을 적절하게 표현했을 때, 나타나는 결과를 담을 수 있다.

» 참고 자료



뒤센 미소 vs 펜암 미소  
(출처: Youtube, YTN)

» 감정을 적절하게 표현하는 방법에 대하여 정리해 보아요.

감정을 적절하게 표현하려면 침착하게 말할 수 있어야 한다.

표정, 말투로만 하면 상대방이 나의 감정과 생각을 알 수 없기 때문에 말을 하되,

짜증을 내면 안 된다.

**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 이해하지 않도록 자세하게 써요.		내가 어떤 생각과 마음을 갖고 있는지 상대방에게 전달할 수 있어요.

36 마음성장 1

» 한 단계 더

- 감정을 적절하게 표현하는 방법을 주제로 영상을 탐색한다.
- <실천하기>에서 했던 내용을 실천했을 때, 어떤 부분이 달라졌는지 이야기할 수 있다.  
(예) 전에는 엄마에게 통명스러운 말투로 건성건성 말했다.  
말투를 좀더 상냥하고 차분하게 했더니 엄마가 좋아하고 대화도 많이 할 수 있었다.
- 표정에 진심을 담아내거나 기쁜 마음을 전하기 어려울 때, '뒤센 미소'를 참고할 수 있다.
- 디지털 기기 사용에 익숙한 고학년 학생들이지만 이모티콘이나 줄임말을 사용할 때와 자세한 메시지를 남겨야 할 때를 구분한다. 감정적으로 예민한 상황에서는 표현 방법에 주의를 기울이도록 한다.

## 3차시 생각을 바꾸어 감정을 조절해요 (1)

### 1 교수·학습 목표

나의 생각을 바꾸어 감정을 조절할 수 있다.

### 2 교수·학습 개요

	교수·학습 활동
알아보기	• ‘풍선 바람 빼기’ 활동하기
함께하기	• 상황을 읽고 주인공의 감정 연결하기 • 심호흡을 하며 마음 다스리기 • 등장인물이 되어 생각, 말, 행동 바꾸는 연습하기
실천하기	• 감정 조절의 첫 걸음, 생각 바꾸기를 일상생활에서 실천하기

### 3 성취기준

[6도-마음02-02] 긍정적인 생각을 통해 감정을 조절하고 말과 행동의 변화가 이루어진다.

### 4 지도상 유의점

- 학생들은 화가 났을 때, 다른 사람에게 피해를 주지 않는 범위 내에서 표현하는 방법을 배웠다. 고학년이 되어서는 화가 나는 상황을 긍정적인 관점으로 바라보고 감정을 조절하기 위한 노력이 필요하다. <알아보기>에서는 풍선 바람 빼기 활동을 하며 조절의 필요성을 느끼도록 한다.
- <함께하기>는 학생들이 경험할 수 있는 문제 상황을 제시하여 등장인물이 느꼈을 감정을 파악한다. 곧바로 감정을 조절하는 것이 아니라 마음을 차분하게 다스리기 위해 심호흡을 한다. 심호흡을 통해 감정을 환기시켰다면 생각, 말, 행동을 조금씩 바꾸어 보면서 긍정적으로 전환한다.
- 가정에서 경험할 수 있는 문제를 상황으로 제시하여 심호흡을 한 후, 생각-말-행동을 바꾸어 보면서 연습한다. 방법적인 측면에서 감정 조절이 이루어질 수 있지만 인지적 재구성으로도 가능함을 알도록 한다.
- <실천하기>에서는 가족, 친구들과 함께 읽을 수 있는 그림책을 소개할 수 있다.

## 5 교수·학습 해설

» 교과서 37쪽

» 수업 준비물

• 풍선 2개

» 지도의 중점

- 문제 상황을 인지하고 마음을 차분하게 하여 생각하도록 한다. 생각이 달라지면 말과 행동에 변화가 이루어지므로 감정을 조절하는 방법을 알고 실천할 수 있다.
- ‘풍선 바람 빼기’ 활동은 1개는 천천히, 다른 1개는 억지로 터트리려고 하였다. 학생들이 놀랄 수 있으니 억지로 터트리는 장면에서는 거리를 두거나 상상할 것을 말한다.

3차시  
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?

급한 마음에 풍선을 터트리려고 하면 놀란다.  
 풍선을 억지로 터트리려고 힘을 줄 때, 큰 소리가 나면서 놀란다.

» 불안감을 느끼지 않도록 풍선을 터트리려면 어떻게 해야 할까요?

천천히 바람을 뺐다.  
 힘을 조절해서 풍선을 터트리려고 하면 불안하지 않다.



자기 관리 2. 나의 마음을 살피며 어른만져 주어요 37

- 교사는 발문을 통해 학생들이 알고 있지만 실천으로 이어지지 않는 원인을 파악하여 연습한다. 마음 다스리기, 긍정적으로 생각하는 것은 꾸준한 노력이 필요하다.

## » 수업 도움말

- 풍선 바람 빼기 놀이를 대신하여 『마음성장』 교과서 36쪽에 수록된 탄산수 실험으로 대신할 수 있다. 조절의 필요성을 느끼면서 학생들에게 “내가 알고 있는 감정 조절 방법은 무엇인가요?”를 발표하도록 한다. “화를 참아내기 위해 심호흡을 한다. 눈을 감는다.” 등의 내용이 예상되는 가운데, 교사는 상황을 객관적으로 바라보는 것부터 연습함을 알린다.
- 학생들의 경험을 바탕으로 “감정을 조절하는 방법을 배웠는데 왜 공부하는 것일까?”, “근본적인 해결 방법은 없을까?” 등의 질문을 던져 깊이 있는 생각을 이끌어 낸다.

» 교과서 38쪽  
부록7 121쪽

» 수업 도움말

- 상황을 소리내어 읽고 학생들이에게 비슷한 경험이 있었는지 이야기한다. 등장인물의 감정에 공감하는 데 도움이 된다.
- 결과에 화가 난 철수, 표정이 어두워지며 어쩔 줄 몰라하는 등장인물의 마음을 다스려 환기시킬 시간이 필요하다. 심호흡을 하며 반복하되, 관련 영상을 제시해 학생들이 집중하도록 한다.
- 등장인물의 행동이 잘못된 것이 아니라 누구나 느낄 수 있는 것임을 생각한다. 등장인물의 말과 행동 중 바꾸었으면 하는 부분과 이유를 구체적으로 말하면 해결 방법을 찾는데 도움이 될 수 있다.

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 모둠이 되어 활동을 하였습니다. 하나와 두리는 선생님이 보여준 영어 문장을 읽지 못해 6등을 하였습니다. 철수는 화가 나서 울면서 말했습니다.  
“너희가 영어를 하나도 못 하니까 우리 모둠이 꼴찌를 했잖아. 너희랑 같은 모둠만 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 바꾸었으면 하는 말이나 행동이 있나요?

철수가 활동 결과 때문에 화를 내며 우는 모습은 바꾸었으면 좋겠다.

» 왜 그렇게 바꾸었으면 좋겠다고 생각했나요?

친구들도 수업 시간에 영어를 잘하고 싶은 마음이 클 것이기 때문이다.

38 마음성장 I

» 수업 도움말

- 영어는 아니지만 우리나라 속담을 주제로 ‘몸으로 말해요’ 놀이를 한 후, 문제 상황을 읽고 활동에 임할 수 있다. 문제 상황을 깊이 이해하고 몰입도를 높이는 데 도움이 된다.
- 학생들이 일상생활에서 경험한 일을 제시하여 감정을 이해하고 마음을 차분히 하여 고쳤으면 하는 부분을 찾아 말하는 것으로 연습한다.
- 마음을 차분하게 다스리기 위하여, 심호흡을 한 후 생각했을 때와 그렇지 않았을 때 어떤 차이점이 있는지 이야기하도록 한다. (예) 머리가 맑아지면서 더 많은 부분을 생각하게 되었다. 친구가 왜 그렇게 말했는지 이해가 되었다.

♡ 내가 철수라면 어떻게 생각하고, 말하고, 행동했는지 써 봅시다.



#### 생각 바꾸기

왜 우리 모둠 친구들은 영어 낱말을 못 읽을까?

→ 친구들도 낱말을 읽고 싶은데 생각한 만큼 안 되어서 속상했을 거야. 나도 처음에 영어 공부할 때 쉽지 않았어.



#### 말 바꾸기

너희들이 영어를 못하니깐 우리 모둠이 꼴찌했잖아.

→ 그럴 수 있어. 다음에 낱말 하나씩, 하나씩 공부하면서 오늘 보다 좋은 결과를 만들어 보자.



#### 행동 바꾸기

화를 내며 울음을 터트린다.

→ 미안해 하는 친구들을 다독인다.  
차분한 표정으로 수업 시간에 참여한다.

» 생각, 말, 행동을 바꾸었을 때, 어떤 일이 일어날까요?  
친구들과 관계가 좋아진다. 감정에 흔들리지 않고 친구들을 대할 수 있다.

♡ 수업을 하며 알게 된 점과 느낀 점을 말하여 봅시다.

평소 나의 모습을 돌아볼 수 있었다.

비슷한 일이 있을 때, 생각을 다르게 하는 습관을 가져야겠다.

#### 실천하기

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

자기 관리 2. 나의 마음을 살피며 어루만져 주어요 39

## » 교과서 39쪽

### » 수업 도움말

- 철수의 생각, 말, 행동을 바꾸듯이 영희, 민영이도 어떤 노력이 필요한지 생각한다.
- 생각, 말, 행동을 바꾸었을 때 어떤 일이 일어나게 될지 생각하여 말하면서 그동안 학생들이 공부했던 감정 조절 방법과 차이점을 설명한다. (긍정적 사고 전환과 인지적 재구성)
- 가정에서도 화나 짜증이 날 때, “그렇게 생각할 수 있지. 괜찮아.”라며 유연하게 생각하도록 한다. 생각이 바뀌면 말투와 행동이 적절한 방향으로 나타날 수 있다.

### » 참고 자료



감정을 조절할 수 있어요

〈출처: Youtube, 국가기초학력지원센터〉

## » 한 단계 더

• 가족과 함께 감정을 조절하는 방법을 다룬 그림책을 읽어보면 실천하는 데 도움이 된다.

	제목	『넘지마, 줌!』 2024, 코이북스	소개 영상
	작가	최정아 글, 최자옥 그림	<p>『넘지마, 줌!』 〈출처: Youtube, 작가의탄생〉</p>
	소개	고학년이 되면서 학생들은 자신의 감정에 집중하는 경향이 있다. 상대방의 기분과 감정을 쉽게 놓치면서 갈등과 다툼이 일어난다. 그림책은 관점을 달리하여 유쾌하게 해결하는 과정을 담고 있다. 이는 감정 조절과 관련이 있기에 <실천하기>에서 읽어볼 수 있다.	

## 4차시 생각을 바꾸어 감정을 조절해요 (2)

### 1 교수·학습 목표

부정적인 생각을 긍정적으로 바꿀 수 있다.

### 2 교수·학습 개요

	교수·학습 활동
알아보기	• 셀로판테이프로 '감정 필터' 활동하기
함께하기	• 제시된 상황에 대해 한쪽 입장에서만 말하기 • 한쪽의 입장에서 듣거나 말했을 때, 어떤 마음이 들었는지 대화 나누기 • 감정을 조절하는 시각 명상하기
실천하기	• 긍정적으로 생각했을 때, 일어나게 될 일을 그림으로 나타내기

### 3 성취기준

[6도-마음02-02] 긍정적인 생각을 통해 감정을 조절하고 말과 행동의 변화가 이루어진다.

### 4 지도상 유의점

- 고학년일수록 사실은 그렇지 않는데 나의 입장에서만 생각하다 보니 부정적인 마음, 생각들이 자리한 경우도 있다. 이 차시는 주변의 상황과 정보를 잘못 처리하여 부정적인 생각, 감정, 행동으로 이어진다고 말한 예린 백의 '인지적 왜곡'을 초등학교생들이 쉽게 이해하도록 하였다.
- <알아보기>에서는 '감정 필터' 활동을 통해 나만의 생각, 선입견으로 바라보는 것이 편향된 시각을 갖게 한다는 것을 학생들이 느끼도록 한다.
- <함께하기>는 실패를 경험한 주인공에게 긍정적인 입장에서 위로해 주는 학생, 부정적인 입장에서 말하는 학생을 통해 어떤 마음이 들었는지 이야기한다.
- <실천하기>에서는 긍정적인 관점에서 생각했을 때, 가져오는 결과를 그리며 학생들이 살아가면서 경험할 좌절과 실패의 순간에서 딛고 일어서려는 회복탄력성으로 연결할 수 있다.

## 5 교수·학습 해설

### » 교과서 40쪽

### » 수업 준비물

- 셀로판테이프

### » 지도의 중점

- 상황을 한쪽의 관점에서만 바라보았을 경우, 갖게 되는 편향성에 중점을 두고 활동을 구성하였다.
- 셀로판테이프로 필터 활동하기, 좌절을 경험할 때 긍정적인 측면에서 생각하기, 가져오게 될 변화를 그려 보는 것으로 인지적 왜곡에 빠지지 않도록 하였다.
- 시각 명상을 더하여 양쪽으로 시야를 넓히며 ‘괜찮아, 너무 깊이 생각하지 않아도 돼’라고 다스린다.
- 긍정적으로 생각했을 때, 편안한 감정을 느끼며 안정적인 모습으로 변화함을 느낀다. 자신을 관리하는 힘이 생긴다는 사실을 깨닫도록 한다.

## 생각을 바꾸어 감정을 조절해요 (2)

4차시

- ☞ 부정적인 생각을 긍정적으로 바꾸어 봅시다.

### 알아보기

- ☞ 빨간색 셀로판테이프를 얼굴에 대고 주변을 살펴봅시다.
  - » 주변의 모습이 어떻게 보이나요?  
빨갭게 보인다.
  - » 셀로판테이프 없이 천천히 주변을 살펴보아요. 주변의 모습이 어떻게 보이나요?  
원래 있던 색깔대로 보인다.  
주변의 모습을 자세하게 볼 수 있다.
  - » 빨간색 셀로판테이프로 보았을 때와 비교하여 말해 보아요.  
셀로판테이프만 보면 어지러운데 그렇지 않아서 좋다.  
원래 가진 색깔대로 보니 마음이 편안해 진다.



40 마음성장 1

### » 수업 도움말

- 수업을 하기 전, 3차시에서 했던 심호흡을 하며 마음을 차분히 다스린다.  
빨간색 셀로판테이프를 얼굴에 대고 주변을 살펴보았을 때와 그렇지 않았을 때를 비교하며 교사는 “주변이 어떻게 보이나요? 셀로판테이프를 대었을 때와 그렇지 않았을 때 느껴지는 부분을 이야기해 봅시다.”라고 묻는다. 학생들이 어려워하면 느낌을 말하도록 한다.
- 학생들의 이야기를 들으며 교사는 우리들의 삶 속에서 자신만의 시각에 사로잡혀 있지 않는지 생각하도록 한다. 빨간색 셀로판테이프가 없다면 다른 색깔, 필름으로 대체할 수 있다. 단, 자신만의 시각으로 바라보는 것이 ‘잘못되었다, 나쁘다’는 생각을 갖지 않도록 한다.

» 교과서 41쪽

» 수업 도움말

- 제시된 상황과 비슷한 경험이 있는지 학생들에게 물으며 공감대를 형성한다.
- 3~4명이 한 모둠을 만들어 활동하기 어렵다면 2명이 짝을 이루어 할 수 있다. 역할과 시간은 학급 상황에 따라 융통성 있게 정한다.  
(예) 1분 30초가 짧다고 느껴진다면 3분 이내로 정한다.
- 활동 후, 긍정적으로 말하는 학생의 이야기를 들은 주인공의 마음이 어떤지 들어본다. 마음을 말하기 어렵다면 [부록기] 감정 목록표를 활용한다.
- 듣는 학생 못지않게 말하는 학생의 마음이 어땠는지 살펴본다. 말하면서 어떠한 관점에서 바라보는지 알 수 있다.

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?  
긍정적으로 말하면서 친구에게 힘과 용기를 주고 싶다.
- » 부정적으로 말하는 친구는 어떤 생각이었을까요?  
말하면서 짜증이 났다.  
나와 다른 친구의 모습에 화가 났다.
- » 긍정적으로 위로해 준 친구의 이야기를 듣고 인수는 어떤 마음이 들었을까요?  
긍정적으로 말하는 친구에게 고마움을 느낀다.
- » 부정적인 입장의 말만 들었을 때, 인수는 어떤 마음이 들었을까요?  
화가 나며 괴로움이 더해진다. 급격한 감정 변화를 느낀다.

자기 관리 2. 나의 마음을 살피며 여유만져 주어요 41

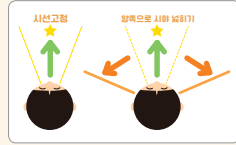
» 참고 자료

- 에런 백(Aaron T.Beck) 박사는 청소년기 경험하는 '인지적 왜곡'을 다음과 같이 제시하고 있다. ① 근거 없는 추론: 적절한 증거 없이 결론에 도달하는 것이며 대부분의 상황에 대해 부정적인 결론을 내리는 것 ② 과잉일반화: 하나의 사건을 근거로 형성된 부정적인 생각을 다른 상황에 적용하는 것 ③ 이분법적 사고: 경험을 한 극단으로 범주화하여 흑백 논리(좋음과 나쁨, 성과 실패)로 분류하는 것 ④ 개인화: 관련지을 만한 근거가 없음에도 불구하고 외적 사건과 자기 자신을 관련짓는 경향

<출처: 심리상담과 치료의 이론과 실제 제10판(2017). 제럴드 코리. 센케이저러닝코리아>

📍 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.

42 마음성장 1

» 교과서 42쪽

» 수업 도움말

- 호흡 명상은 전 차시에 한 심호흡을 뜻한다. 시각 명상과 함께하면 감정을 조절하고 상황을 객관적으로 바라보는 데 도움이 된다.
- <실천하기>는 가정과 연계하여 계획했으나 변형할 수 있다. 학생 수가 많은 학급이라면 모둠 활동으로 4장면으로 구성하여 만화 그리기, 윗부분은 긍정적으로 생각했을 때, 아랫부분은 부정적인 관점에서 생각했을 때, 일어나게 될 일을 그려 비교하도록 재구성한다.
- 활동 결과를 디지털 협업 도구에 탑재하여 비교하면서 부정적인 생각을 긍정적으로 전환하는 과정을 살펴본다.

» 한 단계 더

- 우리 가족이 실천할 수 있는 말과 행동 목록("괜찮을거야."라고 토닥이기)을 만든다.
- 상황을 바라보고 느껴지는 마음, 부정적인 생각을 기록한다. 이를 전환하는 내용을 기록하여 비교한다면 장점에 집중할 수 있다. 어렵게 느껴진다면 부모가 시범보이기(상황→느껴지는 마음→부정적인 생각→긍정적으로 바꾸기), 내가 가진 강점이 무엇인지 생각하기, 결과보다 과정에 집중하기, 노력으로 성장하게 될 모습을 말할 수 있다.
- 무조건 긍정적인 입장에서 바라볼 것을 강요하지 않는다. 하지만 시도하지 않고 선부르게 판단하거나 일어나지 않은 일을 예단하여 포기하는 것을 막는다.

## 5차시 나를 돌보아요 (1)

### 1 교수·학습 목표

일상에서 겪는 스트레스를 알고, 자신에게 맞는 방법으로 스트레스를 조절할 수 있다.

### 2 교수·학습 개요

	교수·학습 활동
알아보기	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 스트레스와 관련된 경험 나누기</li> </ul>
함께하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 스트레스 관리 방법 이야기 나누기</li> <li>• ‘몸으로 말해요’ 놀이로 스트레스 관리 방법 더 알아보기</li> <li>• 스트레칭 동작하기</li> </ul>
실천하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 스트레스 관리 방법을 일상생활에서 실천하기</li> </ul>

### 3 성취기준

[6도-마음02-03] 몸과 마음을 살피고 스스로 돌보는 연습을 통해 마음의 힘을 기른다.

### 4 지도상 유의점

- 스트레스 경험은 개인차가 있으므로 민감한 상황이나 개인적인 고민을 공유할 때 학생의 선택을 존중하되 강요하지 않도록 유의한다.
- 스트레스 관리 방법은 학생의 상황과 성향에 따라 다르므로 다양한 전략이 나올 수 있도록 안내하고, 자신에게 맞는 방법을 탐색할 수 있도록 지도한다.
- 스트레칭이나 놀이 활동을 할 때 단순한 즐거움보다 몸과 감정의 연결을 느낄 수 있도록 유도하고, 신체 활동이 정서 관리에 어떻게 도움이 되는지 스스로 깨닫게 한다.

## 5 교수·학습 해설

» 교과서 43쪽

## » 지도의 중점

- 이 차시는 일상에서 겪는 스트레스 상황을 인식하고, 스트레스로 인해 나타나는 감정과 신체 반응을 알아차리는 것을 목적으로 한다. 이를 통해 감정에 대한 이해를 높이고 정서 관리의 필요성을 느낄 수 있다.
- 다양한 스트레스 관리 방법을 친구들과 공유하며 자신에게 맞는 스트레스 관리 전략을 탐색하고 실천하도록 지도한다. 이를 통해 스스로를 돌보는 습관을 기르고 정서 조절 능력을 키울 수 있다.

5차시

## 나를 돌아보아요 (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 사소한 문제로 친구와 싸워서 머리가 많이 아팠다.
	내가 조절할 수 있어요.	(예) 시험에서 실수했을 때 맞힐 수 있는 문제였는데 실수로 틀려서 당황했다.
	나를 성장하게 해요.	(예) 발표회를 준비할 때 발표회를 열심히 준비했는데 잘할 수 있을지 긴장이 되었다.

- ✔ 스트레스를 받을 때 나의 몸과 마음에는 어떤 변화가 일어나는지 이야기해 봅시다.

- » 몸은 어떻게 변할까요?  
심장이 빨리 뛴다. 머리가 아프다. 배가 아프거나 속이 불편해진다. 등
- » 마음은 어떻게 변할까요?  
불안해진다. 짜증이 난다. 걱정이 많아진다. 등

자기 관리 2. 나의 마음을 살피며 어른만져 주어요 43

## » 수업 도움말

- '스트레스 신호등' 활동 시 학생들이 자신의 경험을 자유롭게 말할 수 있도록 편안하고 안전한 분위기를 조성하는 것이 중요하다. 개개인의 스트레스 상황은 사적일 수 있으므로 자신의 경험을 표현할 때 선택권을 주되 강요하지 않도록 하고, 교사가 예시를 먼저 안내한다면 학생의 참여가 더 원활해질 수 있다.

» 교과서 44쪽  
부록8 123~125쪽

» 수업 도움말

- ‘몸으로 말해요’ 놀이는 게임으로 즐겁게 진행하되 동작이 추상적일 수 있으므로 사전 연습이나 힌트 제공이 필요할 수 있다. 표현하는 동작이 모둠원에게 잘 전달되지 않을 경우, 힌트를 추가로 제공하여 유연하게 진행하도록 한다.  
(예) 소리, 음절, 그림 등
- 표현된 스트레스 관리 방법이 실제로 효과가 있었는지 서로 질문하며 성찰하는 시간을 가지는 것도 좋다.

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.

따뜻한 코코아를 마신다.

좋아하는 음악을 들으며 산책한다.

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

» 스트레스 관리 방법을 ‘몸으로 말해요’ 놀이로 표현하고, 함께 맞춰 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?

친구의 표현을 보며 공감하는 기회를 가졌다.

스트레스를 관리할 수 있는 여러 가지 방법을 알게 되었다. 등

» 참고 자료

	제목	마인드 스킨 16: 스트레스는 이제 그만!		제목	스트레스를 날려 버린 키라
	작가	조재호(글), 은하수(그림)		작가	박현숙(글), 원유미(그림)
	출판사	고릴라박스(비룡소)		출판사	을파소
	소개	학교생활에서 흔한 스트레스 상황들을 확인하고, 스스로 해결 방법을 찾는 이야기		소개	스트레스에서 벗어나 행복한 마음을 갖는 비결을 발견하는 이야기

» 교과서 45쪽

» 참고 자료



초등학생을 위한  
튼튼 스트레칭 동작편

〈출처: Youtube, 인천광역시교육청〉

- 초등학생도 쉽게 따라 할 수 있는 5분 가량의 스트레칭 영상으로 책의 내용을 따라하기 어려울 때 영상으로 대신 시청할 수 있다.
- 공간을 차지하지 않는 동작으로 구성되어 있으며, 일어서거나 뛰지 않고 자리에 앉아서 따라할 수 있다.

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

<p>1</p> <p>손가락지를 끼고 손바닥을 바깥으로 향한 후 팔을 앞으로 뻗으며 10초 유지</p>	<p>2</p> <p>손가락지를 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>손가락지를 끼고 머리를 잡은 후 고개를 숙이며 10초 유지</p>	<p>5</p> <p>손을 머리에 대고 끌어당기며 목을 늘리면서 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: **운동 하기, 일기 쓰기, 산책 하기, 스트레칭 하기 등**
- » 일주일 동안 점검해 보아요.

월	일	월	일	월	일	월	일	월	일	월	일	월	일
♡♡♡	♡♡♡	♡♡♡	♡♡♡	♡♡♡	♡♡♡	♡♡♡	♡♡♡	♡♡♡	♡♡♡	♡♡♡	♡♡♡	♡♡♡	♡♡♡

» 수업 도움말

- 스트레칭 동작은 단순한 신체 움직임을 넘어 감정과 연결된 ‘몸의 신호’를 알아차리는 기회로 활용할 수 있다. 동작 전후 몸과 마음의 변화를 표현해 보도록 안내한다.
- 다음과 같은 발문을 통해 신체 감각에 변화를 느낄 수 있도록 지도한다. “스트레칭 전과 후, 기분이 어땠나요? 몸의 어딘가 편해졌나요?” 등의 질문을 통해 신체 감각에 변화를 느낄 수 있다.

» 한 단계 더

- <실천하기>는 일상생활에서 부담 없이 접근할 수 있도록 구체적이고 선택 가능한 방법을 선택하도록 지도한다. 학생마다 실천할 수 있는 환경이 다르므로 반드시 매일 하는 것에 중점을 두기보다 할 수 있는 날을 선택하여 실천할 수 있도록 안내하는 것도 좋다.
- 다음의 예를 미리 제시하면 학생의 실천 과정에 도움을 줄 수 있다. (예) 스트레칭 동작하기, 산책하기, 깊은 숨 쉬기 등

## 6차시 나를 돌아보아요 (2)

### 1 교수·학습 목표

마음챙김의 의미를 알고 감각 인식, 호흡, 산책을 통해 몸과 마음의 상태를 인식하여 마음을 차분하게 가라앉힐 수 있다.


### 2 교수·학습 개요

	교수·학습 활동
알아보기	• 감각에 집중하며 주변 느끼기
함께하기	• 곡선 호흡법으로 마음 다스리기 • 학교 주변을 10분간 산책하기 • 산책하면서 느낀 점 이야기 나누기
실천하기	• 하루 5분, 마음챙김 실천하기

### 3 성취기준

[6도-마음02-03] 몸과 마음을 살피고 스스로 돌보는 연습을 통해 마음의 힘을 기른다.

### 4 수업 자료

	제목	곡선 호흡법
	소개	<p>손가락으로 곡선을 따라가며 숨을 천천히 들이마시고 내쉬어 보면서 마음을 차분하게 가라앉히는 연습을 할 수 있다. 영상의 속도에 맞추어 호흡하면서 자연스럽게 익힐 수 있다.</p> <p style="text-align: right;">〈출처: Youtube, Genius J〉</p>

### 5 지도상 유의점

- 마음챙김 활동은 경쟁이나 평가 없이 편안한 분위기에서 진행하도록 하며, 학생이 느낀 감정을 표현할 수 있도록 따뜻한 정서 환경을 조성한다. 표현에 있어서 '잘했다, 못했다'가 아닌 '어떤 느낌이 들었는지'를 자유롭게 이야기하도록 지도한다.
- 감각 인식, 호흡, 산책 등 활동 중 불편함을 느끼는 학생이 있을 수 있으므로 동작이나 표현 방식을 강요하지 않고 선택적으로 참여할 수 있도록 안내한다.

## 6 교수·학습 해설

» 교과서 46쪽

## » 지도의 중점

- 이 차시는 감각, 호흡, 움직임을 통해 현재 자신의 몸과 마음 상태를 알아차리는 것을 목적으로 한다. 감각 자극에 집중하는 활동과 천천히 호흡하고 느리게 걷는 활동을 통해 감정의 흐름을 조절하는 마음챙김의 경험을 할 수 있다.
- 가정 또는 학급에서 하루에 5분이라도 마음챙김을 꾸준히 실천할 수 있도록 안내한다.


6차시

## 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
 시각	(예) 초록색 식물, 친구 얼굴 등
후각	종이 냄새, 분필 냄새, 섬유유연제 냄새 등
청각	시계 초침 소리, 옆 반 친구들 웃는 소리, 새 소리, 책장 넘기는 소리, 에어컨 소리 등



46 마음성찰 1

‘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.

## » 수업 도움말

- 감각에 집중하기 어려워할 경우, 활동 전 감각을 깨우는 워밍업 시간을 짧게 진행해 본다. 예로 들어 눈을 감고 주변 소리에 집중하기, 손끝으로 물건의 감촉 느끼기, 냄새 맡기 등 간단한 동작을 통해 감각 자극을 유도한다. 이런 활동을 통해 감각에 자연스럽게 몰입할 수 있는 분위기를 조성할 수 있다.

» 교과서 47쪽

» 참고 자료



마음의 파도와 자애 명상  
〈출처: Youtube,  
경상북도교육청 맛쿨멋쿨TV〉

- 경상북도교육청 맛쿨멋쿨TV에서 제작한 영상으로 먹기 명상, 놀이 명상, 정서 안정을 위한 영상 등으로 구성되어 있다.



별반짝 호흡  
〈출처: Youtube,  
심리상담사의 마음처치〉

- 곡선 호흡법과 비슷한 구성으로 되어 있으며 2분 가량 호흡하는 영상이다.
- 귀여운 별 모양을 바라보며 호흡을 천천히 따라가다 보면 마음을 가다듬는 자신을 발견하게 된다.

» 수업 도움말

- 호흡의 리듬과 손의 움직임이 어긋나면 학생이 어려움을 느낄 수 있으므로 활동 전 교사가 직접 시범을 보여주며 천천히 따라 할 수 있도록 지도한다. 곡선을 따라가는 속도에 맞춰 교사가 “들이마시고, 내쉽니다.”를 말로 안내한다면 안정감 있는 호흡 형성에 도움이 될 수 있다.
- 호흡이 익숙해지면 호흡하는 시간을 2분에서 점차 늘리도록 안내한다.

함께하기

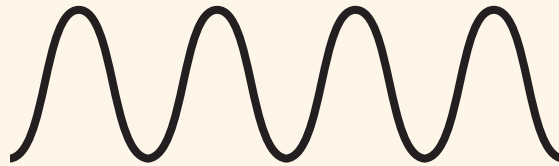
손가락으로 곡선을 따라가며, 숨을 천천히 들이마시고 내쉬어 봅시다.

〈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.

편안한 느낌이 든다. 감정이 가라앉는다.  
마음이 차분해진다. 생각이 비워진다. 등

## » 교과서 48쪽

### » 수업 준비물

- 붙임쪽지

### » 수업 도움말

- 산책 전 활동의 목적을 명확히 설명하고, 말 없이 감각에 집중하는 ‘관찰 산책’임을 안내한다. 친구와 이야기하지 않고 나만의 감각에 집중한다면 활동에 대한 집중도를 올릴 수 있다.
- 날씨나 환경의 제약으로 야외 산책이 어려울 경우 학교 내 공간 걷기, 교실 창밖 바라보기, 손끝 감각에 집중하기 등 다른 활동으로 대체할 수 있다.

📍 운동장에서 10분간 천천히 산책해 봅시다.

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



» 산책하면서 느꼈던 감각 중 한 가지를 붙임쪽에 써 보아요.

촉각: 따뜻한 햇빛을 느낄 수 있었다.

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

꽃 향기가 향긋해서 기분이 좋았다. 나뭇잎 흔들리는 소리가 마음을 편안하게 해 주었다. 등

### 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.

48 마음성찰 1

## » 한 단계 더

- <실천하기> 활동 시 서로의 감정을 고쳐주거나 평가하지 말고, 그저 ‘들어주는 마음’으로 이야기할 수 있도록 안내한다.
- 가능하다면 조용한 배경 음악을 틀거나, 조도를 약간 낮추어 심리적 안정감을 유도한다.
- 하루를 시작하기 전, 가족과 함께 1분간 눈을 감고 깊은 숨을 들이마시는 시간을 가져보는 것도 좋다. 이후 “오늘은 어떤 기분으로 시작하고 싶어?”와 같은 질문으로 대화를 시작한다면 가족에 대한 감정 표현과 정서적 교류가 자연스럽게 이루어질 수 있다.

## 7차시 나를 돌아보아요 (3)

### 1 교수·학습 목표

힘든 일이 생기더라도 다시 도전하기 위해 노력하며, 실패를 두려워하지 않고 극복하려는 태도를 지닐 수 있다.


### 2 교수·학습 개요

	교수·학습 활동
알아보기	• 구겨진 종이와 스펀지를 보며 생각해 보기
함께하기	• 나의 경험을 나누며 회복탄력성 알아보기 • 실패를 극복한 인물의 이야기를 읽으며 생각하기 • 실패를 극복할 수 있는 마음가짐 떠올려 보기
실천하기	• 나의 회복탄력성 점수 알아보기

### 3 성취기준

[6도-마음02-03] 몸과 마음을 살피고 스스로 돌아보는 연습을 통해 마음의 힘을 기른다.

### 4 수업 자료

	제목	유퀴즈 온더 블럭 황가람편
	소개	<p>실패를 겪더라도 다시 도전하는 사람의 사례를 제시하는 영상으로 학생들에게 본보기가 될 수 있다. 실패를 경험했을 때, 다시 딛고 일어 서는 마음가짐을 갖는 데 도움이 될 수 있다.</p> <p style="text-align: right;">〈출처: Youtube, tvn D ENT〉</p>

### 5 지도상 유의점

- 실패와 좌절 경험을 나누는 활동은 학생에게 민감하게 다가갈 수 있다. 힘들었던 경험을 다루는 차시인 만큼 발표를 강제적으로 요구하지 않고, 익명으로 소감을 나누거나 소그룹 활동을 활용하여 부담을 줄일 수 있도록 한다.
- 자신의 회복탄력성을 점검하는 활동은 단순한 수치화보다 ‘나는 어떤 점에서 다시 일어설 수 있었나’를 성찰하는 기회로 연결되도록 해야 한다. 점수를 통해 자신의 상태를 판단하기보다 강점과 성장 가능성에 주목할 수 있도록 긍정적 피드백을 제공한다.

## 6 교수·학습 해설

» 교과서 49쪽

» 수업 준비물

- 종이, 스펀지

» 지도의 중점

- 이 차시는 실패나 좌절을 부정적으로만 받아들이지 않고, 그 속에서 깨달음과 함께 다시 도전하려는 긍정적인 태도를 기르는 것을 목적으로 한다. 이를 위해 자신의 경험을 돌아보고 회복탄력성을 갖춘 인물의 이야기로 삶의 태도와 마음의 힘을 연결하도록 유도한다.
- 스스로의 마음을 탐색하며, 자신의 감정과 생각의 흐름을 성찰하고, 어려움 속에서도 관찰아질 수 있다는 희망을 가질 수 있도록 돕는다.

7차시

### 나를 돌아보아요 (3)

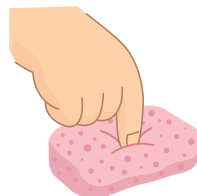
- ✓ 힘든 일이 생겼을 때 다시 도전할 수 있는 방법을 찾아봅시다.

#### 알아보기

- 다음 활동을 보며 함께 생각해 봅시다.



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



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

» 나의 마음은 종이와 스펀지 중 무엇과 더 비슷한가요?

종이: 상처를 받으면 오래 기억에 남는다.

마음이 한 번 구겨지면 쉽게 펴지지 않는다. 등

스펀지: 힘든 일이 있어도 금방 회복된다.

스트레스를 받아도 금방 털어낸다. 등

자기 관리 2. 나의 마음을 살피며 어른만져 주어요 49

» 수업 도움말

- 활동 전, 종이와 스펀지를 단순한 물체가 아닌 마음을 비유한 상징으로 소개한다. 마음도 상황에 따라 구겨지기도 다시 펴지기도 하는 것처럼 감정과 물체의 연관성을 자연스럽게 연결하면 학생이 감정을 이입하기 쉬울 것이다.
- “마음이 종이 같다.”고 표현하더라도 그 상태가 나쁘다고 단정 짓지 않도록 유의한다.
- 스펀지 대신 고무공, 탱탱볼, 풍선, 실리콘 재질 등 다양한 탄성 물체로 대체하거나 시각 자료(사진, 영상)를 제공할 수 있다.

» 교과서 50쪽

» 참고 자료



- 마인드북, 사계절 마음챙김 질문 카드
- 하루 한 장, 뇌과학 기반의 감정 카드를 활용하여 자신의 마음을 살필 수 있다.



5분 안에 알 수 있는 성공의 비밀, 회복탄력성  
(출처: Youtube, EBS 지식채널e)

- EBS 지식채널e 영상으로 역경을 극복하고 성공에 한 발짝 다가가는 힘, 회복탄력성에 대한 내용이다.
- 5분 가량의 영상을 통해 회복탄력성의 의미를 이해하고, 누구든 노력하면 키울 수 있다는 것을 깨달을 수 있다.

» 수업 도움말

- 자신의 실수나 부끄러웠던 경험을 이야기하는 것은 다소 민감한 상황일 수 있으므로, 교사가 먼저 가볍고 일상적인 예시를 들어 편안한 분위기를 유도할 수 있다.  
(예) “선생님은 발표하다가 말을 더듬었을 때 얼굴이 뜨거웠어요.”  
교사의 진솔한 나눔은 학생에게 감정 공유의 장을 열어주며 부담을 줄여준다. 감정을 말이나 글로 표현하는 것 자체가 회복의 첫걸음임을 안내한다.
- “회복할 수 있었나요?”라는 질문에 정답은 없으며 아직 회복하지 못했다고 느끼는 것은 자연스러운 현상임을 설명한다. 또한 현재 상황에 대해 서로 존중하는 분위기를 조성하도록 한다.

함께하기

» 다음 상황에 대하여 나의 경험을 떠올리며 친구들과 이야기해 봅시다.

상황	나의 마음
 실수했던 일 (예) 친구의 책에 실수로 물을 흘려서 미안했어요. 친구 옷에 우유를 쏟았다. 깜빡하고 숙제를 집에 놔두고 왔다. 등	친구들 앞에서 넘어졌다. 발표 중 대답을 틀리게 말했다. 등
 부끄러웠던 일 친구와 다투고 마음이 불편했다. 악기 연주를 잘하고 싶은데, 잘 못해서 속상했다. 등	할 수 있는데 못했던 일 시간 안에 시험 문제를 다 풀지 못했다. 긴장이 돼서 연습한 대로 노래를 못했다. 등

» 나는 위의 상황에서 마음을 회복할 수 있었나요?

예, 아니요

» 어떻게 하면 마음을 가다듬고 다시 일어날 수 있을까요?

- 긍정적인 말을 자신에게 해 준다.
- 친구나 가족에게 마음을 이야기한다.
- 깊게 호흡을 하며 마음을 차분하게 가라앉힌다. 등



50 마음성장 I

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

## » 교과서 51쪽

### » 참고 자료



박지성 인생 스토리

〈출처: Youtube, 라이프시크릿〉



위대한 위인 헬렌켈러와 그녀의 스승 설리번의 이야기

〈출처: Youtube, 까망이동이〉



“성공 대신 즐거움”  
일론 머스크

〈출처: Youtube, KBS News〉

- 영상을 통해 실패에 좌절하지 않고 극복을 통해 멋진 삶을 산 사람들의 이야기를 추가로 확인할 수 있다.
- 영상을 시청한 후, 우리 주변에 실패를 극복한 인물이 있는지 이야기하는 것도 좋다.

- ♥ 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?  
자기 자신을 믿는 마음, 포기하지 않고 끈기 있게 노력하는 마음,  
어려움을 성장의 기회로 생각하는 마음 등
- » 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.  
 작은 목표부터 하나씩 도전한다.  
 긍정적인 부분을 바라보는 연습을 한다.

- » 친구의 방법을 듣고, 나에게 도움이 될 수 있는 내용을 되새겨 보아요.  
잠시 쉬거나 좋아하는 활동을 해서 기분을 전환한다.  
실패를 배우는 기회라고 생각하고 다시 도전한다. 등

자기 관리 2. 나의 마음을 살피며 어루만져 주어요 51

### » 수업 도움말

- 가수 황가람 외에도 다양한 실패 극복 사례를 간략하게 소개하거나 영상 자료를 함께 제시하면 학생의 몰입도를 높일 수 있다. 영상 인터뷰나 뉴스 클립을 활용하여 회복탄력성을 다양한 관점에서 이해하도록 돕는다.  
(예) 스티브 잡스, 마이클 조던, 손흥민 등
- 학생이 실패 경험을 나누는 것에 부담을 느낄 수 있으므로 교사가 먼저 자신의 작은 실수나 도전 사례를 공유하며 분위기를 따뜻하게 만들어주는 것이 좋다. “실패는 누구나 겪을 수 있는 자연스러운 과정이다.”라는 메시지를 반복적으로 강조하고, 친구의 이야기를 경청하며 서로 응원하는 태도를 가질 수 있도록 지도한다.

» 교과서 52쪽

» 수업 도움말

- 회복탄력성 점수는 다른 사람과 비교하는 것이 아니라, 자신의 마음 상태를 돌아보고 회복의 가능성을 스스로 발견하는 데 목적이 있다.
- O가 많다고 무조건 좋고 X가 많다고 나쁜 게 아니며, 지금 내 마음을 알고 돌보는 것이 더욱 중요함을 안내한다. 필요하다면 어떤 문장에서 X라고 표시했는지, 왜 그렇게 느꼈는지 생각해 보는 활동으로 확장한다.

**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.

52 마음성장 I

» 한 단계 더

- 회복탄력성 문항을 상담에 활용하여 가정에서 함께 살펴본다면 평소 학생이 힘들어했던 상황이나 감정을 공유할 수 있다. 어떤 상황에서 어떠한 방식으로 회복했는지 경험을 나누고 가족과 함께 격려의 말을 주고받을 수 있도록 안내한다.
- 회복탄력성을 활용한 응원의 붙임쪽지 쓰기, 붙임쪽지를 냉장고나 거울에 붙이기, 편지 주고받기 등 가정에서 활동을 통해 회복탄력성에 대한 실천 동기를 키울 수 있다.

# 3. 달라도 괜찮아요

## 1 단원 설정 취지 및 지도 중점

이 단원은 ‘관계 인식 역량’을 기르고자 설정된 단원이다. ‘관계 인식 역량’은 타인의 감정을 이해하고 공감하며, 다양한 배경을 가진 사람들의 서로 다른 관점을 존중하는 태도를 통해 길러질 수 있다. 학생들은 건강한 관계가 일방적인 소통이 아니라 상호적인 이해와 존중에서 출발함을 이해하는 것이 중요하다.

따라서 이 단원에서는 학생들이 경청하기, 비언어적 단서를 통해 감정을 이해하고 공감하기, 같은 상황을 다르게 바라보는 관점을 존중하기, 다양한 배경과 특성을 긍정적으로 받아들이며 다양성 존중을 실천하기를 통해 타인과의 관계를 형성하는 데 필요한 이해와 존중의 태도를 기르는 데 중점을 두어 지도한다.

## 2 단원 성취 기준

[6도-마음03-01] 경청과 공감의 중요성 및 방법을 이해하고 비언어적 단서를 통해 타인의 감정을 파악하여 공감하며 소통하는 습관을 기른다.

[6도-마음03-02] 타인과의 관점 차이 및 다양성 존중의 필요성을 이해하고 편견과 고정관념을 극복하며 다양성 존중을 실천하는 태도를 지닌다.

## 3 단원 핵심 아이디어와 내용 요소

핵심 아이디어	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 공감은 경청을 통해 타인의 감정을 파악하여 타인의 관점과 경험을 나눈다.</li> <li>• 다양성 이해는 나와 타인의 관점이 서로 다름을 존중하며 더불어 살아가는 삶의 태도를 이끈다.</li> </ul>
범 주	내용 요소
지식·이해	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 경청과 공감의 중요성 및 방법</li> <li>• 관점 차이에 대한 이해와 다양성 존중의 필요성</li> </ul>
과정·기능	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 경청 규칙을 정하고 공감하며 소통하기</li> <li>• 타인의 관점을 파악하고 다양성 존중 방법 탐색하기</li> </ul>
가치·태도	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 타인을 존중하며 경청하고 공감하는 자세</li> <li>• 타인의 관점을 수용하고 편견과 고정관념을 극복하는 태도</li> </ul>

## 4 단원 내용 체제

차시	학습 주제	학습 내용	준비물
1	귀 기울이면 마음이 보여요	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ‘딴짓 대 쫓긋 듣기’ 놀이로 경청의 중요성 알아보기</li> <li>• 경청 자세와 경청 방해 자세를 알아보고 우리 반 경청 규칙 만들고 실천하기</li> <li>• ‘나의 경청 약속’ 정하기</li> </ul>	
2	마음의 표정을 읽어요	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 말과 표정, 말투, 몸짓이 다를 때 마음을 이해하는 단서 살펴보기</li> <li>• ‘같은 말 다른 감정 퀴즈’ 놀이로 비언어적 표현의 중요성 체험하기</li> <li>• 관찰한 신호를 바탕으로 친구의 감정을 추측하고 대화로 확인하기</li> </ul>	
3	공감 레시피를 배워요	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 자신의 마음을 날씨에 비유하여 표현하고 친구의 마음에 공감하기</li> <li>• ‘공감레시피’ 다섯 가지를 배우고 상황에 맞게 실습하기</li> <li>• 생활 속 대화에서 ‘공감 레시피’ 실천하기</li> </ul>	
4	바라보는 관점이 달라요	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 그림책 『넌 어떻게 보이니?』로 관점이 다른 이유 알아보기</li> <li>• ‘넌 어떻게 보일까?’ 인물 역할극으로 다양한 관점 이해하기</li> <li>• 가족과 함께 주제를 정해 대화하며 서로의 관점 존중하기</li> </ul>	
5	서로 다름을 알아가요	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 그림을 보고 이야기하며 다양성이 필요한 이유 알아보기</li> <li>• ‘누구나! 아무도!’ 놀이로 학급의 다양한 모습 살펴보기</li> <li>• ‘달은 점 하나! 다른 점 하나!’ 인터뷰로 우리 가족의 다양성 찾기</li> </ul>	
6	다름을 존중해요	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 다양성과 관련된 세계 기념일을 살펴보고 다양성의 가치 알기</li> <li>• ‘첫인상, 진짜 이야기 퀴즈’ 놀이로 편견과 고정관념 인식하기</li> <li>• 다양성을 존중하는 방법을 살펴보고 꾸준히 실천하기</li> </ul>	

## 5 평가 방법

- 경청하는 태도와 학급 내 경청 규칙 실천 정도를 교사의 관찰평가, 자기·동료 평가를 통해 종합적으로 평가한다.
- 다양한 공감 방법을 활용하여 적절하게 반응하고 대화하는 과정을 관찰하여 자기·동료 평가로 확인한다.
- 활동 과정에서 타인의 관점을 비난하지 않고 존중하는 태도를 보이는지 관찰하여 자기·동료 평가를 통해 타인 관점 이해 수준을 확인한다.
- 역할극 활동을 통해 편견의 문제점을 인식하여 이를 극복하려는 태도와 인식 변화를 교사의 관찰평가와 자기평가로 확인한다.

## 6 단원 지도 시 유의점

- 역할 놀이와 모둠 활동을 통해 경청의 중요성과 바람직한 자세를 익히고 스스로 정한 규칙을 학교 및 가정에서 실천하도록 지도한다.
- 비언어적 단서를 활용해 감정을 파악하고 다양한 방법으로 공감하는 대화를 실습하여 생활 속에서 꾸준히 실천하도록 지도한다.
- 관련된 그림책과 역할 놀이로 같은 상황을 다르게 바라보는 경험을 제공하고 다양한 관점을 비교하며 타인의 관점을 존중하는 태도를 기르도록 한다.
- 놀이와 영상 자료를 통해 학생들의 경험과 관련된 차별과 편견에 대한 인식을 확장하여 다양성을 존중하는 태도를 실천하도록 한다.

### 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

## 7 단원 도입 해설

### » 단원명

이 단원은 '관계 인식' 역량을 기르기 위한 단원으로, 서로의 감정과 관점, 그리고 다양한 배경과 모습이 다르더라도 배척하지 않고 존중하는 과정을 통해 이를 함양하고자 함을 나타내었다.

### » 도입 질문

학생들이 타인의 마음을 이해하며 공감하는 방법을 탐색하고 다양한 관점과 배경을 존중하는 태도의 필요성을 성찰하여 더불어 살아가기 위한 구체적인 실천 방안을 떠올리도록 제시하였다.

### » 도입 그림

학생들이 서로 다른 모양과 색깔의 퍼즐 조각을 맞추는 모습을 표현한 그림으로 퍼즐 조각이 모여 하나의 그림을 이루듯 서로의 차이를 인정하고 함께 어울릴 때 관계가 형성됨을 보여준다.

### » 이렇게 배워요

#### 1차시 <귀 기울이면 마음이 보여요>

경청의 중요성을 알아보고 바람직한 경청 자세와 규칙을 세워 실천하게 한다.

#### 2차시 <마음의 표정을 읽어오>

놀이를 통해 비언어적 감정 신호를 파악하고 공감하는 방법을 탐색해 본다.

#### 3차시 <공감 레시피를 배워요>

공감 레시피를 익히고 다양한 상황에 적용하며 연습해 본다.

#### 4차시 <바라보는 관점이 달라요>

그림책과 역할극을 통해 같은 상황을 다르게 바라볼 수 있다는 관점 차이를 경험한다.

#### 5차시 <서로 다름을 알아가요>

영상을 통해 다양성의 필요성을 이해하고 놀이와 인터뷰로 다양한 모습을 탐구한다.

#### 6차시 <다름을 존중해요>

퀴즈와 토의를 통해 편견과 고정관념을 바르게 이해하고 다양성을 존중을 실천하게 한다.

## 1차시 귀 기울이면 마음이 보여요

### 1 교수·학습 목표

경청의 중요성을 이해하고 경청 규칙을 만들어 실천할 수 있다.

### 2 교수·학습 개요

	교수·학습 활동
알아보기	• ‘딴짓 대 쫓긋 듣기’ 놀이로 경청의 중요성 알아보기
함께하기	• 경청 자세와 경청 방해 자세 알아보기 • ‘우리 반 경청 규칙’ 만들고 실천하기
실천하기	• ‘나의 경청 약속’ 정하기

### 3 성취기준

[6도-마음03-01] 경청과 공감의 중요성 및 방법을 이해하고 비언어적 단서를 통해 타인의 감정을 파악하여 공감하며 소통하는 습관을 기른다.

### 4 지도상 유의점

- 경청의 중요성은 이론적 설명보다 놀이를 통한 감정적 체험으로 접근하도록 하여 경청이 단순히 조용하게 듣는 것이 아닌 적극적인 상호작용임을 느끼게 한다.
- 경청 규칙은 학생들이 활동 경험을 바탕으로 토의하여 주도적으로 만들 수 있도록 지도한다.
- 놀이 활동에서는 서로를 비난하지 않고 허용적인 분위기에서 참여하도록 안내한다.
- 가정과의 연계 활동은 교실 배움을 일상으로 확장해서 내면화할 수 있도록 하고 경청 습관을 생활 속에서 지속적으로 실천할 수 있는 방안을 제시한다.

## 5 교수·학습 해설

» 교과서 55쪽

## » 지도의 중점

- 이 차시는 놀이를 통해 경청의 중요성과 방법을 몸소 느끼고 이해하며 학생 스스로 규칙을 만들어 생활 속에서 실천하는 것에 중점을 둔다.
- ‘탄짓 듣기’와 ‘쫓긋 듣기’의 대비 경험을 통해 경청의 중요성을 자연스럽게 이해하게 한다.
- 놀이 경험을 토대로 학생들이 바람직한 경청 태도를 구체화하고 학급 규칙으로 정하도록 이끈다.

1차시

## 귀 기울이면 마음이 보여요

- ✓ 경청하는 자세를 자세하게 알아봅시다.

## 알아보기

- ① ‘탄짓 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, 관심분야 등
- 3 이야기 친구는 이야기를 하고 듣기 친구는 조용히 탄짓을 해요.
- 4 이야기 친구는 새로운 이야기를 하고 듣기 친구는 짝의 눈을 보고 고개를 끄덕이며 최대한 집중하며 이야기를 들어요.
- 5 역할을 바꿔 놀이해요.



- » 친구가 탄짓을 하며 내 이야기를 들을 때, 기분이 어땠나요?  
내 이야기에 관심이 없는 것 같아서 서운했다.
- » 친구가 귀 기울여 내 이야기에 집중할 때, 기분은 어땠나요?  
내 말을 진심으로 들어주는 것 같아 기분이 좋고 고맙웠다.
- » 친구의 이야기를 잘 들어 주는 '경청'이 왜 중요할까요?  
친구의 마음을 더 잘 이해할 수 있고 서로 사이가 더 좋아진다.


관계 인식 3. 달라도 괜찮아요 55

## » 수업 도움말

- ‘탄짓 대 쫓긋 듣기’ 놀이는 <알아보기>에서 제시하여 경청의 중요성을 느끼게 한다. 놀이를 할 때 단순한 연기가 아니라 상대가 어떻게 듣느냐에 따라 말하는 사람의 기분이 달라짐을 이해하는 것에 중점을 두도록 안내한다.
- 학생들이 상황을 쉽게 이해하고 몰입할 수 있도록 교사가 간단히 시범을 보일 수 있다. 특히 ‘탄짓 듣기’에서는 큰 소리를 내거나 과장된 행동으로 흐르지 않도록 구체적인 예시(손장난, 창밖 보기 등)를 제시한다.

» 수업 도움말

- 학생들이 ‘경청 자세’와 ‘경청 방해 자세’를 정리할 때는 <알아보기>에서의 놀이 경험을 근거로 삼도록 안내한다.
- “놀이할 때 어떤 행동 때문에 존중받는 느낌이 들었나요?”, “어떤 모습에서 마음이 불편했나요?”와 같은 추가 질문을 통해 시선, 표정, 몸짓 등 구체적인 행동으로 분석하게 한다.
- 학생들이 “착한 표정”, “잘 들어줘요”와 같은 추상적인 표현을 사용 할 경우에는 “그건 어떤 모습인지 구체적인 말과 행동으로 이야기해 볼까요?”라고 되물어 구체화한다.



**함께하기**

🕒 '내 이야기를 잘 들어 주는 친구'는 어떤 모습이었나요? 떠오르는 대로 적어 봅시다.

경청 자세

- 🌸 시선: 말하는 친구의 눈을 바라본다.
- 🌸 표정: 따뜻하게 웃는 얼굴이다.
- 🌸 몸짓: 몸을 약간 앞으로 기울이고 고개를 끄덕인다.
- 🌸 말: “그랬구나”같은 공감의 말을 해준다.

🕒 '딴짓 듣기' 때 내가 느꼈던 불편함을 떠올리며 경청을 방해하는 자세에는 어떤 것들이 있는지 적어 봅시다.

경청 방해 자세

- 🌸 말하는 친구를 보지 않고 다른 곳을 계속 쳐다보기
- 🌸
- 🌸

🕒 우리 모두가 생각하는 '경청 자세'에 대해 이야기를 나눈 후, '경청 규칙' 3가지를 문장으로 정리해 봅시다.

우리 모두의 경청 규칙

- 1 이야기 들을 때 말하는 친구의 눈을 보고 듣기
- 2
- 3

56 마음성장 1

- 경청 규칙을 문장으로 만들 때는 ‘...하지 않기’보다 ‘...하기’로 표현하면 해야 할 행동이 구체적으로 드러나고, 경청 규칙을 지켰을 때 성취감이 커져 학생들의 동기와 실천 의지를 높일 수 있다.  
(예) 말 끊지 않기 → 끝까지 듣기, 딴짓하지 않기 → 눈을 보고 듣기
- 모둠별 경청 규칙 만들기를 시작할 때, 이 활동이 ‘우리 반 경청 규칙’으로 이어진다는 점을 안내하여 학생들의 참여와 기대감을 높일 수 있다.

» 교과서 57쪽

» 수업 도움말

- 생각 모으기에서 각 모둠의 규칙을 칠판에 비슷한 내용으로 함께 묶어 시각적으로 정리한다.  
예를 들어 ‘눈 맞추기’, ‘고개 끄덕이기’는 몸으로 표현하는 경청, ‘끝까지 듣기’, ‘질문하기’는 마음으로 표현하는 경청으로 나누면 학급 전체의 생각을 한눈에 정리하고 핵심 규칙을 쉽게 정할 수 있다.
- 최고의 규칙을 뽑을 때는 ‘우리 반에 가장 필요하고(중요성), 모두가 꾸준히 지킬 수 있는(실천 가능성) 규칙은 무엇일까요?’와 같이 질문하여 학생들이 두 기준을 중심으로 생각하도록 안내한다.

♥ 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

관계 인식 3. 달라도 괜찮아요 57

- ‘우리 반 경청 규칙’은 교사가 정리하기보다 학생들이 역할을 나누어 포스터 형태로 글씨와 그림을 직접 표현하도록 한다.
- 포스터 아래에 모든 학생이 서명하게 하여 ‘함께 만든 규칙’임을 확인하게 하면 학생들의 주인의식과 책임감을 높일 수 있다.
- 완성된 포스터는 학급 회의나 아침 시간에 함께 읽고 규칙을 잘 지킨 친구를 칭찬하는 데 활용하면 긍정적인 행동을 강화하고 경청 문화를 확산하는 데 도움이 된다.

» 교과서 58쪽

» 수업 도움말

- 학생이 교실에서 배운 내용을 떠올리며, 자신의 일상에서 실제로 실천할 수 있는 경청 약속을 스스로 정하도록 지도한다.
- 약속을 정하는 과정에서 “언제, 누구에게, 어떻게 실천할 수 있을까?”를 함께 생각해 보게 하면 실천 가능성을 높일 수 있다.

» 한 단계 더

- 학생이 실천한 경청 약속을 가족이나 친구에게 소개하고, 실제로 실천한 뒤 느낀 점을 짧게 나누어 보게 할 수 있다. 이를 통해 경청 행동이 상대의 마음과 대화 분위기에 어떤 변화를 주는지 돌아보게 한다.

실천하기

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

나의  
경청 약속

1

2

3



## 2차시 마음의 표정을 읽어요

### 1 교수·학습 목표

표정, 말투, 몸짓을 살펴보고 이를 단서로 다른 사람의 감정을 파악할 수 있다.

### 2 교수·학습 개요

교수·학습 활동	
알아보기	• 말과 표정, 말투, 몸짓이 다를 때 마음을 이해하는 단서 살펴보기
함께하기	• ‘같은 말 다른 감정 퀴즈’ 놀이로 비언어적 표현의 중요성 체험하기
실천하기	• 관찰한 신호를 바탕으로 친구의 감정을 추측하고 대화로 확인하기

### 3 성취기준

[6도-마음03-01] 경청과 공감의 중요성 및 방법을 이해하고 비언어적 단서를 통해 타인의 감정을 파악하여 공감하며 소통하는 습관을 기른다.

### 4 수업 자료



애니메이션 『인사이드 아웃』

라일리가 부모님과 대화하는 장면으로, 말과 함께 표정, 몸짓 등 비언어적 표현과 말투 등 반언어적 표현을 주의 깊게 살펴야 타인의 진짜 감정을 알 수 있음을 이해하는 데 활용한다.  
(출처: Youtube, KORDUB)

### 5 지도상 유의점

- 학생들이 감정을 추측할 때, 정답 여부보다는 비언어적 표현에 관심을 기울이고 타인을 이해하려는 태도가 중요함을 인식하도록 지도한다.
- 모든 활동에서 타인의 사생활과 감정을 존중하며 친구를 더 잘 이해하고 배려하려는 긍정적인 마음으로 참여하도록 안내한다.

## 6 교수·학습 해설

### » 교과서 59쪽

#### » 지도의 중점

- 이 차시는 표정, 몸짓 등 비언어적 표현과 말투 등 반언어적 표현을 통해 타인의 감정을 이해하고 공감하는 능력을 기르는 데 중점을 둔다.

#### » 참고 자료



머레이비언 법칙 관련 영상

〈출처: Youtube, EBS교양〉

- 머레이비언 법칙은 말의 표정, 말투 등 비언어적 표현과 반언어적 표현(93%)이 감정 전달에 더 큰 영향을 준다는 연구 결과로 비언어적 표현의 중요성을 설명할 때 활용할 수 있다. 단, 이 법칙은 언어적 표현과 비언어적 표현이 일치하지 않는 상황에서 감정을 전달할 때 적용됨을 함께 안내한다.

#### » 수업 도움말

- 이 장면은 아이가 부모에게 무례하게 행동하도록 권장하기 위한 것이 아니라 말과 표정, 말투, 몸짓이 서로 다를 때 마음을 어떻게 읽어야 하는지 생각하게 하기 위한 사례임을 분명히 안내한다.
- 수업 도입에서는 영상의 초반 2분만 활용하여 학생들의 집중을 높이고 말과 다르게 드러나는 표정, 말투, 몸짓에 주의를 기울이게 한다.
- 학생들이 라일리의 말을 그대로 받아들이기보다 표정과 말투에 담긴 신호를 함께 살펴보고 마음을 추측해 보도록 질문을 던진다.
- 표정과 말투, 몸짓은 상대를 판단하기 위한 것이 아니라 마음을 이해하고 배려하기 위한 신호로 다룬다는 점을 강조한다.
- 말없이 친구의 등을 토닥이거나 손을 꼭 잡아주는 모습처럼, 말없이 마음을 전하는 행동도 감정을 이해하는 중요한 신호가 될 수 있음을 함께 살펴본다.

2차시

## 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?  
학교는 좋았어요. 됐죠?
- ▶ 라일리가 대답할 때, 라일리의 표정, 말투, 몸짓은 어땠나요?  
라일리는 눈을 부릅뜨고 찌푸린 채 통명스럽고 쓰아붙이는 말투로 대답하면서 시선을 피했다.
- ▶ 라일리는 “좋았어요.”라고 했지만 라일리의 진짜 기분은 어땠을 것 같나요?  
부모님의 질문이 귀찮고 짜증이 났을 것이다. 또 낯선 곳에 와서 이전 친구들이 그립고 외로운 마음이다.
- ▶ 만약 부모님이 라일리의 말만 듣고 라일리의 표정이나 말투, 몸짓을 살피지 않았다면 라일리의 진짜 마음을 알 수 있었을까요? 왜 그렇게 생각하나요?  
진짜 마음을 알기 어려울 거 같다. 왜냐하면 라일리가 말로는 학교가 좋았다고 긍정적으로 대답했기 때문이다. 말과 속마음이 다를 때는 표정, 말투 등의 비언어적 표현과 반언어적 표현을 살펴야 진짜 마음을 알 수 있다.

관계 인식 3. 말라도 괜찮아요 59

## 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 모듬끼리 연습해요.
- 3 한 모듬씩 나와서 뽑은 문장을 감정에 맞게 연기해요.
- 4 다른 모듬들은 연기를 보고 어떤 감정인지 맞혀요.
- 5 연기한 모듬은 정답을 알려주고 '어떻게' 그 감정을 표현했는지(표정, 말투, 몸짓) 설명해요.
- 6 모든 모듬이 돌아가며 연기하고 퀴즈를 풀어요.

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

사람은 감정을 말로만 표현하지 않고 표정, 말투, 몸짓에 자연스럽게 드러낸다.  
그래서 표정, 말투 등의 비언어적 표현과 반언어적 표현을 함께 살피면 친구의 속마음  
까지 이해할 수 있다. 이렇게 하면 서로 오해하지 않고 더 잘 소통할 수 있다.



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

60 마음성장 1

» 교과서 60쪽

부록9 127쪽

» 수업 도움말

- 활동 시작 전, 교사가 먼저 감정 대본에 있는 문장 하나(예: 잘했어 등)를 뽑아 두 가지 다른 감정(예: 자랑스러움 vs 귀찮음 등)으로 시범을 보여주면 학생들은 활동의 목표를 명확히 이해하고 재미있게 참여할 수 있다.
- 문장만으로 연기하기 어려우면 감정이 잘 드러나는 짧은 상황극으로 확장해 표현하도록 하여 감정의 이해와 추측을 더 쉽게 돕는다.
- 모듬 연습 시간에는 연기를 잘하는 것보다 감정을 친구들에게 어떻게 효과적으로 전달할지 고민하게 하여 학생들이 표정, 말투, 몸짓을 소통의 도구로 인식하도록 한다.

- 정답을 맞힌 모듬은 “친구가 주먹을 쥐고 있어서 화난 것 같았어요.”처럼 비언어적 단서를 근거로 설명하게 하여 학생들의 관찰력과 분석력을 기른다.
- 마지막 토의는 퀴즈 놀이 경험을 바탕으로 말만으로는 감정을 알기 어렵다는 것을 학생들이 스스로 설명하도록 이끈다.

» 교과서 61쪽

» 수업 도움말

- 활동을 소개할 때, '감정 탐정'이 친구를 이해하고 공감하는 긍정적인 역할임을 알려준다. 이때 친구를 감시하거나 평가하는 것이 아니라 '따뜻한 관심을 가지고 서로를 이해하는 연습'임을 분명히 설명해 학생들이 편안한 마음으로 참여할 수 있도록 한다.
- 활동 중 친구를 불편하게 쳐다보지 않도록 지도한다.

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**  
모든 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**  
모든 친구들과 서로 관찰한 내용을 이야기하며 추측한 감정이 맞았는지 확인해 보아요.

♥ 친구들을 관찰하며 찾은 단서(표정, 말투, 몸짓 등)와 추측한 감정을 '감정 탐정 관찰일지'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		

관계 인식 3. 달라도 괜찮아요 61

» 한 단계 더

- 친구와의 대화를 통해 추측한 감정을 확인한 뒤, 힘든 친구에게는 이야기 들어주기, 공감의 말 건네기 등 구체적인 배려 행동으로 이어지게 지도한다.
- 가정에서는 가족 구성원의 표정, 말투, 몸짓을 살펴보고 어떤 감정일지 함께 이야기해 보는 시간을 가진다. 이후 그 감정을 이해하고 위로하거나 응원하는 말을 건네며 비언어적 단서로 감정을 파악하고 공감하는 연습을 일상에서 꾸준히 실천하게 한다.

## 3차시

## 공감 레시피를 배워요

## 1 교수·학습 목표

다양한 공감 방법을 활용하여 다른 사람의 마음에 공감하며 대화할 수 있다.

## 2 교수·학습 개요

	교수·학습 활동
알아보기	• 자신의 마음을 날씨에 비유하여 표현하고 친구의 마음에 공감하기
함께하기	• ‘공감 레시피’ 다섯 가지를 통해 구체적인 공감 소통 방법 배우기 • 배운 ‘공감 레시피’를 상황에 맞게 활용하여 대화 연습하기
실천하기	• 생활 속 대화에서 ‘공감 레시피’ 실천하기

## 3 성취기준

**[6도-마음03-01]** 경청과 공감의 중요성 및 방법을 이해하고 비언어적 단서를 통해 타인의 감정을 파악하여 공감하며 소통하는 습관을 기른다.

## 4 지도상 유의점

- 학생들이 자신의 감정을 솔직하게 표현하고 타인의 감정을 비난 없이 받아들일 수 있도록 심리적으로 안전한 분위기를 조성하는 것이 가장 중요하다.
- 공감 레시피는 정답이 아닌 도구임을 강조하며 기계적 표현보다 진심 어린 태도로 상대방의 마음을 이해하고 소통하도록 지도한다.
- 공감의 핵심은 문제 해결보다 감정의 이해임을 알려주고 선부른 조언보다 따뜻한 공감이 먼저임을 명확히 한다.

## 5 교수·학습 해설

» 교과서 62쪽  
부록7 121쪽

### » 지도의 중점

- 단순히 감정을 공유하는 수준을 넘어 배운 ‘공감 레시피’를 다양한 대화 상황에 맞게 적절히 활용하여 친구의 마음에 다가가는 실천적인 공감 소통 능력을 기르는 데 목적을 둔다.
- ‘공감’이라는 복합적인 개념을 다섯 가지의 구체적인 행동(‘공감 레시피’)으로 나누어 제시하고 학생들이 이를 다양한 상황 속에서 반복적으로 연습하며 자연스럽게 체득하게 하는데 중점을 둔다.

3차시

## 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 생각해오.

(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 121쪽의 감정 목록표를 참고하여 친구의 마음에 공감해 주어요.

(예) “아, 준비물을 못 챙겨와서 혼날까 봐 걱정했겠다.”

- » 친구가 내 마음에 공감해 주었을 때 어떤 기분이 들었나요?  
친구가 내 마음을 알아주어서 마음이 편안해졌고 위로가 되었다.



62 마음성장 I

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

### » 수업 도움말

- 교사가 먼저 자신의 마음 날씨를 공유하며 분위기를 열어주고 ‘서로의 감정을 존중하기, 비웃지 않기’와 같은 간단한 약속을 함께 정해 학생들이 안심하고 참여하도록 돕는다.
- 학생들이 모둠에서 자신의 마음 날씨를 이야기할 때, “왜냐하면, …”이라는 말로 감정의 이유를 구체적으로 설명하도록 격려하여 자기 이해를 돕는다.
- 말로 표현하기 어려워하는 학생들을 위해 날씨 그림을 그리거나 교과서 부록의 감정 카드를 골라 보여주는 등 다양한 방식으로도 참여할 수 있음을 안내한다.
- 친구의 마음을 읽어줄 때, “…해서 …했구나.”처럼 감정을 그대로 인정해 주거나 “나도 그런 적 있어.”라고 경험을 나누며 공감하도록 안내한다.

## 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 고덕이며 '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/ 기뻐했겠다.'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 이야기해 줄래?"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.

관계 인식 3. 달라도 괜찮아요 63

## 교과서 63쪽

### 수업 도움말

- 다섯 가지 공감 레시피를 소개할 때, "요리사가 상황에 맞는 요리법을 고르듯 우리도 친구의 마음에 따라 다양한 공감 요리법을 사용할 수 있어요."와 같이 학생들이 개념을 쉽고 재미있게 이해하도록 안내한다.
- 모든 공감 레시피에 공통적으로 적용되는 공감 표현의 기준을 구체적으로 알려준다. 단순히 듣고 있다는 반응("그렇구나.")에서 그치지 않고 감정을 짐작해 표현하는 말(예: "그 상황이 속상했구나." 등)을 사용하도록 지도하고 칭고, 평가, 비교와 같은 표현은 피하도록 한다.

- 학생들이 비슷해 보이는 레시피의 차이를 명확히 이해하도록 지도한다. 2번 '거울 레시피'는 학생이 말한 내용을 그대로 되돌려주는 것이고, 3번 '공감 레시피'는 말 속에 담긴 감정을 읽어주는 것이다. 예를 들어 학생이 "내일 발표라서 걱정돼요."라고 말했을 때, "걱정되는구나."는 거울 레시피이고, "발표를 앞두고 많이 긴장되는 마음이구나."는 공감 레시피이다.
- 질문 레시피는 '왜?'처럼 원인을 캐묻는 질문 대신 "어떤 기분이었어?", "그때 어떤 생각이 들었어?"와 같은 열린 질문을 사용하도록 안내한다.
- 진심이 효과적으로 전달되기 위해서는 응원 레시피를 사용할 때, 감정을 충분히 공감한 뒤 지지와 응원을 전하도록 안내한다.

» 교과서 64쪽

부록10 129쪽

» 수업 도움말

- 교사가 먼저 상황 카드 하나를 뽑아 자신의 상황을 이야기하고 특정 레시피로 시범을 보이거나 학생이 직접 발표하도록 하여 활동 이해를 도울 수 있다.
- 모둠활동에서 이야기하는 사람과 들어주는 사람의 역할을 번갈아 수행하게 하여, 학생들이 두 입장에서의 마음을 모두 경험해 보도록 지도한다.
- 특정 레시피에만 치우치지 않도록 다섯 가지 공감 레시피를 골고루 사용하며 체크리스트에 표시하게 한다.
- <실천하기>는 공감 레시피를 생활 속 대화에서 여러 번 사용해 보며, 공감하는 말이 대화에 미치는 영향을 스스로 느껴보게 하는 데 의미가 있다.

» 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 (v)	2회 (v)	3회 (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.

64 마음성장 I

» 한 단계 더

- <함께하기> 모둠별 대화에서 학생들이 실제로 사용한 공감 표현을 모아 '우리 반 공감 레시피 보드'를 만들 수 있다. 보드를 교실에 게시해 수시로 참고하도록 하면 학생들이 서로의 표현을 배우고 일상 대화에서 자연스럽게 공감 레시피를 활용할 수 있다.
- 가정에서는 가족과 하루 동안 있었던 일이나 감정을 나누는 과정에서 공감 레시피를 활용해 대화를 이어가도록 안내할 수 있다.

## 4차시 바라보는 관점이 달라요

### 1 교수·학습 목표

사람마다 관점의 차이를 이해하고 서로의 생각을 존중할 수 있다.


### 2 교수·학습 개요

교수·학습 활동	
알아보기	• 그림책 『넌 어떻게 보이니?』의 장면을 읽고 같은 상황도 다르게 보이는 이유 생각하기
함께하기	• ‘너라면 어떻게 보일까?’ 역할극을 하며 인물의 관점에서 장면을 바라보고 다양한 관점 비교하기
실천하기	• 가족과 함께 대화 주제를 정하고 각자의 관점을 나누며 차이를 존중하기

### 3 성취기준

[6도-마음03-02] 타인과의 관점 차이 및 다양성 존중의 필요성을 이해하고 편견과 고정관념을 극복하며 다양성 존중을 실천하는 태도를 지닌다.

### 4 수업 자료

	제목	『넌 어떻게 보이니?』 2025, 미래아이
	작가	빅토르 벨몬트
	소개	<알아보기>에서 같은 장면도 인물에 따라 다르게 보이는 이유를 생각할 때 활용하도록 한다. <함께하기>에서는 부록의 관점 카드를 사용하여 특정 인물의 시각으로 장면을 설명하는 역할극 활동에 적용한다.

### 5 지도상 유의점

- 학생들이 다양한 상황과 경험 속에서 서로 다른 관점을 자연스럽게 드러낼 수 있도록 상대의 의견을 존중하는 수업 분위기를 조성한다.
- 가정과 연계된 활동에서는 서로 다른 시각을 존중하며 대화하는 경험이 생활 속으로 확장될 수 있도록 안내한다.

## 6 교수·학습 해설

» 교과서 65쪽

### » 지도의 중점

- 이 차시는 같은 상황도 사람마다 다르게 볼 수 있음을 경험하고 그 차이를 인정하며 존중하는 태도를 기르는 데 중점을 둔다.
- 그림책 장면과 관점 카드를 활용한 역할극을 통해 관점이 달라질 수 있음을 체험하고 친구의 설명을 경청하며 다양한 시각을 이해하는 기회를 제공한다.
- 관점 차이를 갈등의 원인이 아닌 서로를 이해하는 과정으로 바라보게 하고 생활 속에서도 차이를 존중하는 대화를 할 수 있도록 지도한다.

### » 수업 도움말

- 그림책 『넌 어떻게 보이니?』의 장면을 활용하여 같은 상황도 인물이나 입장에 따라 다르게 해석될 수 있음을 탐색할 수 있다. 제시된 일부 장면만 활용할 수도 있지만, 전체를 읽어 주면 등장인물의 배경과 성향을 더 깊이 이해할 수 있다.
- 제시된 발문에 대한 의견을 짝이나 모둠 활동으로 나누고, 이후 전체 발표로 확장하여 공유할 수 있다. 이 과정에서 학생들이 서로의 의견을 주의 깊게 경청하며 다양한 관점을 존중하도록 지도한다.
- ‘나라면 어떻게 보일까요?’, ‘다른 사람이었다면 어떻게 다르게 보았을까요?’와 같은 추가 발문을 활용하여 학생들이 자신의 관점을 성찰하고 다른 시각과 비교해 볼 수 있다.

4차시

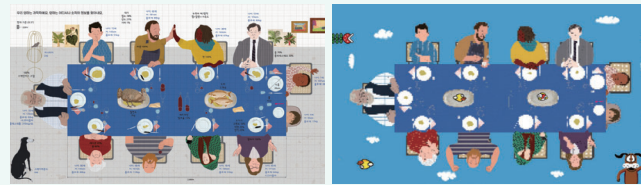
## 바라보는 관점이 달라요

- ✔ 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 아빠에게 보이는 장면은 왜 다를까요?

좋아하는 것, 관심있는 것이 다르기 때문이다.  
중요하다고 생각하는 것이 다르기 때문이다. 등

- » 토마스는 같은 시간, 같은 장소라도 사람들마다 다 다르게 보인다는 걸 알았어요. 그 이유는 무엇일까요?

사람들은 서로 다른 생각과 경험을 가지고 있기 때문이다.  
관점이 다르기 때문에 같은 것을 봐도 다르게 생각할 수 있다. 등

- » 엄마 또는 아빠의 안경으로만 세상을 바라보면 어떤 문제점이 생길까요?

한 쪽 생각만 믿게 되고 다른 사람의 의견을 잘 이해하지 못할 수 있다.  
세상을 한 가지 시각으로만 보게 되면 생각이 좁아질 수 있다. 등

관계 인식 3. 달라도 괜찮아요 65

## 함께하기

♥ '너라면 어떻게 보일까?' 역할극을 하며 다른 사람의 관점을 이해해 봅시다.

부록11 131~133쪽

- 모든 친구들과 인물 설정 관점 카드를 하나씩 골라요.
- 내가 고른 카드의 인물이 되었다고 생각하고 그림책 속 장면을 다시 봐요.
- 카드 속 인물의 관점에서 모든 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!"
- 친구들과 관점을 비교하고 누구의 관점에서 설명했는지 맞춰 보아요.

♥ 친구들과 역할극을 하고 느낀 점을 나누어 봅시다.

이름	맡은 역할	맞다면 O / 틀리면 X
나( )		
느낀 점		

## 실천하기

♥ 가족과 서로의 관점에 대해 이야기 나누어 봅시다.

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

66 마음성장 1

### » 한 단계 더

- 가정에서 일어난 사건이나 활동(예: 주말 계획, TV 프로그램 선택, 식사 메뉴 정하기, 여행지 고르기, 집안일 분담하기 등)을 두고 가족이 각자 어떻게 생각하는지 이야기 나누며 서로의 관점 차이를 이해하는 대화를 실천해 본다.
- 교실에서는 모둠별로 동일한 그림을 다양한 관점에서 감상한 결과를 게시판에 전시하여, '관점이 달라도 괜찮다'는 메시지를 생활 속에서 꾸준히 확인할 수 있다.

» 교과서 66쪽

부록11 131쪽

» 참고 자료



Relativity 참고 그림

〈출처: 위키피디아, M.C. Escher〉

- 하나의 장면을 보는 관점에 따라 다르게 해석될 수 있음을 직관적으로 이해하도록 지도할 수 있다.

» 수업 도움말

- 〈함께하기〉 활동 시 카드 속 인물의 특징을 간단히 정리한 후 설명하도록 안내한다.
- 친구의 생각을 비난하지 않도록 유의하며, 역할을 지나치게 과장하지 않고 성실히 참여하도록 지도한다.
- 학급 상황에 따라 짝 활동이나 전체 활동으로도 전환할 수 있다.

5차시

# 서로 다름을 알아가요

## 1 교수·학습 목표

우리 주변의 다양한 모습을 살펴보고 다양성이 필요한 이유를 이해할 수 있다.

## 2 교수·학습 개요

교수·학습 활동	
알아보기	• 그림을 보고 이야기하며 다양성이 필요한 이유 알아보기
함께하기	• ‘누구나! 아무도!’ 놀이를 통해 우리 반 친구들의 공통점과 차이점을 발견하고 다양한 모습 살펴 보기
실천하기	• ‘닦은 점 하나! 다른 점 하나!’ 가족 인터뷰로 우리 가족의 다양성 이해하기

## 3 성취기준

[6도-마음03-02] 타인과의 관점 차이 및 다양성 존중의 필요성을 이해하고 편견과 고정관념을 극복하며 다양성 존중을 실천하는 태도를 지닌다.

## 4 수업 자료



비빔밥, 오케스트라 합주 그림

〈알아보기〉에서 각기 다른 재료로 만들어진 비빔밥과 다양한 악기가 조화를 이루어 합주하는 오케스트라 그림을 살펴보며, 서로의 다름이 긍정적인 가치가 될 수 있음을 인식하게 하고 다양성의 필요성을 이해하도록 하는 데 활용한다.

〈출처: 클립아트코리아〉

## 5 지도상 유의점

- 학생들이 공통점과 차이점을 탐색하며 서로의 차이를 부정적으로 다루지 않고 존중할 수 있도록 지도하여 긍정적으로 받아들이는 학급 분위기를 조성한다.
- 다양성에 대한 이해가 단순한 활동에 그치지 않고 가정에서도 가족 구성원 간의 닦은 점과 다른 점을 인식하며 존중하는 경험으로 이어지게 한다.

## 6 교수·학습 해설

» 교과서 67쪽

## » 지도의 중점

- 이 차시는 주변의 다양한 모습과 특징을 탐색하며 다양성의 가치를 인식하도록 하는 데 중점을 둔다.
- 그림 자료를 통해 다양성의 필요성과 사례를 살펴보고, 놀이 활동에서는 친구들의 공통점과 차이점을 탐색하여 자연스럽게 다양성을 인식하는 경험을 제공한다.
- 가정에서는 가족의 닮은 점과 다른 점을 인식하며 다양성이 서로의 고유한 가치를 드러내고 공동체를 다채롭게 한다는 점을 이해하도록 지도한다.

5차시

## 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?  
여러 가지가 모여 하나가 된다는 공통점이 있다. 서로 다른 재료나 악기가 함께 어울려서 더 풍부한 맛과 소리를 만들어 낸다. 서로 다른 것이 함께 있을 때 조화로운 모습이 나타난다. 등
- » 비빔밥에서 재료가 모두 같거나, 오케스트라에서 모든 악기가 같은 소리만 낸다면 어떨까요?  
비빔밥은 맛이 단순해지고 오케스트라는 음악이 단조롭게 느껴질 것 같다. 서로 다른 점이 사라지면 맛이나 소리가 덜 풍부하게 느껴질 것 같다. 등
- » 우리 주변에서 다양하기 때문에 좋은 것에는 어떤 것들이 있을까요?  
색연필이나 물감에 여러 가지 색깔이 있어 더 다양한 그림을 그릴 수 있다. 축구에서는 공격수, 수비수, 골키퍼처럼 역할이 다른 선수들이 있어 경기가 더 잘 이루어진다. 등
- » 다양성이 필요한 이유는 무엇일까요?  
서로 다른 것이 모이면 더 재미있고 풍부해지기 때문이다. 다양성은 우리 생활을 더 풍부하게 하고, 다양한 결과와 경험을 만들어 내기 때문이다. 등

관계 인식 3. 달라도 괜찮아요 67

## » 수업 도움말

- 비빔밥과 오케스트라 합주 장면이 담긴 사진을 제시하여, 서로 다른 요소들이 함께 어우러진 모습을 살펴보도록 안내한다.
- 비빔밥의 재료나 오케스트라의 악기가 모두 같을 경우를 상상해 보는 발문을 활용하여, 다양성이 필요한 이유를 생각해 보도록 지도한다.
- 우리 주변에서 볼 수 있는 다양해서 긍정적인 사례를 짝이나 모둠별로 자유롭게 나누도록 하되, 차이를 평가하거나 우열을 가르는 것이 아니라 다양한 모습이 함께 존재함을 긍정적으로 바라볼 수 있도록 지도한다.
- “만약 모두가 같은 머리 모양을 한다면 어떤 기분이 들까요?”, “만약 세상에 직업이 단 하나뿐이라면 어떤 문제가 생길까요?”와 같은 추가 발문을 활용하여 학생들이 다양성의 필요성을 인식하게 한다.

» 교과서 68쪽

» 수업 도움말

- 학생들이 우리 반 친구들과의 공통점과 차이점을 탐색하며 다양한 모습을 긍정적으로 인식하도록 지도한다.
- 놀이의 목적은 경쟁이 아니라 서로를 이해하고 친밀감을 높이는 데 있음을 강조한다.
- 공통점과 차이점을 작성할 때 외모나 신체적 특징에 한정되지 않도록 안내한다.
- ‘간지럼을 잘 참아요.’, ‘모기를 무서워해요.’ 등 일상적이고 개성적인 예시를 통해 차이는 나쁜 것이 아니라 서로를 다르게 만들어 주는 자연스러운 부분임을 이해하도록 지도한다.

**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 <small>(우리 반 친구들 누구나 가진 공통점)</small>	나랑 같은 사람 수	아무도! 차이점 <small>(아무도 없을 것 같은 나만의 차이점)</small>	나랑 다른 사람 수
1		명		명
2		명		명
3		명		명
4		명		명
5		명		명

68 마음성장 1

- 학급 상황이나 수업 시간에 따라 공통점과 차이점을 각각 5개 작성하기 어려운 경우, 3개 정도로 줄여 진행할 수도 있다.
- 발표를 들을 때 경청하는 자세를 갖추도록 지도하고 발표하는 내용(공통점·차이점)과 다른 내용을 작성한 학생이 다음 발표를 이어가도록 안내한다.
- 학생이 일어서는 것 대신 손을 들어 표시하는 방식으로 놀이를 운영할 수 있다.

- » 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?

관계 인식 3. 달라도 괜찮아요 69

## » 교과서 69쪽

### » 수업 도움말

- 공통점 발표 시 공통점이 드러나지 않는 학생이 소외감을 느끼지 않도록 배려한다.
- 차이점 발표 시 친구의 차이를 놀리거나 평가하는 분위기를 되지 않도록 지도한다.
- “나와 비슷한 점을 발견했을 때 어떤 기분이 들었나요?”, “서로 달라도 함께 어울리는 방법에는 무엇이 있을까요?”와 같은 추가 발문을 활용하여 학생들이 공통점과 차이점을 긍정적으로 바라보고 다양성의 의미를 인식하도록 지도한다.

## » 한 단계 더

- 가정에서는 한 명씩 인터뷰 형식으로 대화를 진행해도 좋으며, <함께하기> 활동처럼 가족이 모두 모여 놀이 형식으로 진행할 수도 있다.
- 가족 구성원의 닮은 점과 다른 점을 이야기할 때, 다름을 비교하거나 평가하기보다 서로의 개성을 존중하며 긍정적으로 바라볼 수 있도록 안내한다.
- 학급에서는 <함께하기> 활동 후 학생들이 나눈 공통점과 차이점을 모둠별 또는 학급 전체로 모아 ‘우리 반 다양성 지도’를 제작하여 게시할 수 있다. 공통점은 가장 많이 나타난 순으로 1~3순위를 표시한다. 차이점은 같은 내용을 작성한 학생들끼리 같은 색깔이나 연결선으로 나타내고, 다른 내용을 작성한 학생은 개별적으로 표시하여 학급 안의 다양한 모습을 시각적으로 공유하도록 한다.

6차시 **다름을 존중해요****1 교수·학습 목표**

다양성을 존중하는 이유를 알고 편견과 고정관념을 극복하여 다양성을 존중하는 생활을 실천할 수 있다.

**2 교수·학습 개요**

	교수·학습 활동
알아보기	• 다양성과 관련된 세계 기념일을 살펴봄으로써 다양성을 존중하는 이유 알아보기
함께하기	• ‘첫인상, 진짜 이야기 퀴즈’ 놀이를 통해 편견과 고정관념의 문제점 인식하기
실천하기	• 다양성을 존중하는 실천 방법을 정하고 생활 속에서 실천하기

**3 성취기준**

[6도-마음03-02] 타인과의 관점 차이 및 다양성 존중의 필요성을 이해하고 편견과 고정관념을 극복하며 다양성 존중을 실천하는 태도를 지닌다.

**4 지도상 유의점**

- 학생들이 편견이나 고정관념의 문제점을 자연스럽게 인식할 수 있도록 서로의 생각을 존중하여 자유롭게 의견을 나누는 분위기를 조성한다.
- 다양성 존중의 의미를 이해하고 스스로 실천 방법을 탐색하도록 하며, 작은 실천이라도 생활 속에서 꾸준히 이어질 수 있도록 지도한다.

## 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 존중하는 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 이해하려는 취지의 날이에요.

- ▶ 제시된 기념일의 공통점은 무엇인가요?

서로 다른 사람들의 권리와 문화를 존중하고 차별없이 함께 살아가기 위해 만들어진 날이다.

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

교실 시설이나 학교 환경이 장애를 가진 친구에게 이동이나 활동에 불편함을 줄 수 있다.  
다른 나라에서 온 친구는 언어, 생활 습관, 문화 차이 때문에 의사소통이나 학교생활에서 어려움을 겪을 수 있다.

70 마음성장 1

### ▶ 수업 도움말

- 제시된 기념일 외에도 다양한 세계 기념일을 소개할 수 있다.  
(예) 세계 인종차별 철폐의 날 (3월 21일) - 인종차별과 편견을 없애기 위한 인권의 날  
세계 여성의 날 (3월 8일) - 성평등과 여성의 사회적 참여 확대를 기념하는 날  
국제 모국어의 날(2월 21일) - 언어와 문화의 다양성과 존중의 중요성을 알리는 날
- 세계의 다양성 관련 기념일을 소개하며 만들어진 이유와 의미에 초점을 두고 우리 생활과 연결하여 다양성이 특별한 사람들의 이야기가 아닌 모두의 가치임을 인식하도록 지도한다.

## 5 교수·학습 해설

### ▶ 교과서 70쪽

### ▶ 지도의 중점

- 이 차시는 다양성 존중의 중요성을 인식하고 존중하는 태도를 생활 속에서 실천하도록 하는 데 중점을 둔다.
- 세계의 다양성 관련 기념일 사례를 통해 다양성 존중의 필요성을 이해하고 일상에서 자주 겪는 편견과 고정관념의 문제점을 놀이 활동을 통해 자연스럽게 인식하도록 지도한다.

### ▶ 참고자료



세계 문화 다양성의 날  
계기 교육 영상

〈출처: Youtube, 상권쌤〉

» 교과서 71쪽

부록12 135쪽

» 수업 도움말





- 활동 전, 학생들이 외모와 관련된 경험을 떠올리며 편견이 형성되는 이유를 생각해 볼 수 있도록 “안경을 썼다고 공부 잘할까?”, “머리가 긴 사람은 꼭 여자일까?” 등 일상 속 발문으로 흥미를 유발한다.
- 제시된 그림을 보고 학생들이 직관적으로 떠오르는 인상이나 직업, 성격 등을 자유롭게 추측하도록 하되, 지나치게 과장하거나 부정적으로 해석하지 않도록 안내한다.

함께하기

♥ ‘첫인상, 진짜 이야기 퀴즈’ 놀이를 해 봅시다.

부록12 135쪽

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

모습	어떤 사람일까?(성격, 취미, 좋아하는 것 등)
	게임하는 것을 좋아하고 무뚝뚝한 성격일 것 같다. 평소에 음악감상을 자주 할 것 같다.
	
	
	

» 친구와 나의 의견을 비교해 보고 함께 이야기해 보아요.

관계 인식 3. 달라도 괜찮아요 71

- 학급 상황에 따라 짝이나 모둠별로 의견을 나누며, 서로의 생각을 평가하거나 비난하지 않고 존중하는 태도로 대화하도록 지도한다.
- 전체적으로 의견을 공유할 때는 공통된 인식이나 생각을 함께 살펴보면, 외모에 대한 편견이 얼마나 일반적으로 나타나는지 자연스럽게 인식하도록 한다. 이때 같은 의견을 가진 친구의 수를 세어보거나 대표적인 생각을 정리하는 방식으로 활동을 확장할 수 있다.

» 교과서 72쪽

부록12 135쪽

» 참고 자료



『입 없는 아이』 그림책 영상  
 (출처: Youtube, 이집트 출판사)

- 편견과 차별을 마주한 아이의 성장 과정을 담은 작품으로, <함께하기> 활동 후 학생들이 편견을 인식하고 자신의 태도를 돌아보며 변화의 필요성을 성찰할 수 있도록 참고 자료로 활용한다.

» 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 (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
'년 특별해!' 칭찬 릴레이하기	친구만의 멋진 다른 점을 적은 '년 특별해!' 칭찬 카드 돌려 쓰기
문화 다양성 소개하기	가족 또는 친구의 문화, 전통, 언어 등을 소개하는 시간 갖기

» 내가 선택한 실천 행동은 무엇인가요?

72 마음성장 1

» 수업 도움말

- "겉모습만 보고 판단했을 때 어떤 오해가 생길 수 있을까요?"와 같은 추가 발문을 활용하여 편견과 고정관념의 위험성을 인식하도록 지도한다.

- 편견(偏見): 공정하지 못하고 한쪽으로 치우친 생각을 의미함.  
 (예) '조용한 사람은 소심할 것이다.', '운동을 잘하면 공부는 못할 것이다.'
- 고정관념(固定觀念): 어떤 대상이나 집단에 대해 굳어져 버린 생각이나 관념을 말함.  
 (예) '여자는 감정적이다.', '남자는 울면 안 된다.', '나이가 많으면 기술에 약하다.'

» 한 단계 더

- 학급회의를 통해 제시된 방법 외에도 다양성 존중을 위한 실천 사항을 함께 정하고 꾸준히 실천할 수 있도록 한다.

memo

# 4. 함께해요, 우리

## 1 단원 설정 취지 및 지도 중점

이 단원은 ‘관계 관리 역량’을 기르고자 설정된 단원이다. ‘관계 관리 역량’은 다양한 개인 또는 집단과 건강하고 지지적인 관계를 만들고 유지하기 위한 사회적 기술을 익힘으로써 기를 수 있으며, 무엇보다 학생들은 공동체의 구성원으로서 자신의 역할에 대해 성찰하며 역량을 기를 수 있는 경험을 통해 성장하는 것이 필요하다.

따라서 이 단원에서는 학생들이 협력하기, 필요할 때 도움을 구하고 제공하기, 상대방과의 관계를 고려하여 자신의 생각과 느낌을 표현하기, 나와 타인의 권리를 지키기 위한 의견을 주장하는 데 중점을 두어 지도한다. 이를 바탕으로 대화를 통해 문제 해결 방법을 찾고 갈등을 조율하며, 관계를 유지하고 발전시킬 수 있도록 한다.

## 2 단원 성취 기준

[6도-마음04-01] 협력의 필요성을 이해하고 공동체 구성원으로서 자기의 역할을 성찰하며 갈등을 해결한다.

[6도-마음04-02] 상대방과의 관계를 존중하며 권리를 지키는 의사소통 방법을 이해하고 갈등 해결을 위한 자기 주장을 용기 있게 실천한다.

## 3 단원 핵심 아이디어와 내용 요소

핵심 아이디어	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 타인과 협력하고 소통하는 과정은 긍정적인 관계를 만들고 유지하는 데 기여한다.</li> <li>• 사과, 거절, 자기 주장 등의 분명한 말하기는 타인과의 갈등을 원만하게 해결하는 것을 돕는다.</li> </ul>
범 주	내용 요소
지식·이해	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 공동체의 의미와 가치 및 협력의 필요성</li> <li>• 상대방과의 관계를 고려하여 권리를 지키는 의사소통 방법</li> <li>• 자신과 타인의 권리를 지키기 위한 자기 주장의 필요성</li> <li>• 갈등을 현명하게 해결하기 위한 대화의 필요성</li> </ul>
과정·기능	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 공동체 구성원으로서 자신의 역할에 대해 성찰하고 협력하기</li> <li>• 갈등 상황에서 자신의 생각과 느낌을 분명하게 말하기</li> <li>• 자신과 타인의 권리를 지키며 자기 주장하는 방법 탐색하고 표현하기</li> <li>• 갈등을 해결하기 위한 방법을 찾아 제안하기</li> </ul>
가치·태도	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 공동체의 구성원으로서 함께 살아가기 위해 배려하는 태도</li> <li>• 상대방과의 관계를 고려하여 자신의 생각과 의견을 솔직하게 말하는 태도</li> <li>• 자신과 타인의 권리를 지키기 위해 용기 있게 자기 주장하는 태도</li> <li>• 긍정적인 공동체 문화를 만들고 유지하기 위한 노력과 실천 의지</li> </ul>

## 4 단원 내용 체제

차시	학습 주제	학습 내용	준비물
1	함께하면 해낼 수 있어요	<ul style="list-style-type: none"> <li>『우리가 케이크를 먹는 방법』을 읽고 공동체의 구성원으로서 함께 살아가기 위해 필요한 것 생각 나누기</li> <li>‘우리가 하나뿐인 징검다리를 건너는 방법’ 협력 놀이하기</li> <li>놀이할 때 자신의 역할과 배운 점, 느낀 점 성찰하기</li> <li>‘우리가 함께 살아가는 방법’ 게시판으로 지속적인 실천 경험 공유하기</li> </ul>	원마커 (홀라후프나 신문지 등) 붙임쪽지
2	내 생각과 느낌을 솔직히 말해요	<ul style="list-style-type: none"> <li>불편함을 느끼는 상황에서 평소 자신의 생각과 느낌을 어떻게 말하는지 돌아보기</li> <li>자신의 생각과 느낌을 솔직히 말하는 ‘나 전달법’에 대해 알고 역할극으로 연습하기</li> <li>‘나 전달법’을 실천하며 느낀 점을 친구와 이야기하기</li> </ul>	
3	현명하게 거절해요	<ul style="list-style-type: none"> <li>누군가의 부탁이나 요청을 거절해 본 경험 이야기하기</li> <li>현명하게 거절하는 대화로 상황극 대본을 만들어 연습하기</li> <li>‘만약에’ 놀이로 현명하게 거절하기를 생활 속에서 실천하기</li> </ul>	
4~5	용기 있게 말해요	<ul style="list-style-type: none"> <li>『One 일』을 읽고 등장인물의 마음에 대하여 생각 나누기</li> <li>그림책 속 등장인물에게 하고 싶은 질문을 생각하여 등장인물과 대화 나누기</li> <li>상황극을 통해 용기 있는 말 표현하기</li> <li>인상 깊었던 내용을 친구 또는 가족과 함께 역할극으로 표현하기</li> </ul>	
6~7	학급 갈등을 해결해요	<ul style="list-style-type: none"> <li>우리 반에서 일어나는 상황에 대한 질문으로 이야기 나누기</li> <li>학급 나눔 시간을 통해 학급 갈등 문제 해결하기</li> <li>우리 학급에서 해결하고 싶은 문제를 선택하여 학급 나눔 시간을 통해 학급 갈등 문제 해결하기</li> <li>‘우리 반 문제 해결함’을 만들어 학급 나눔 시간 꾸준히 실천하기</li> </ul>	상자, 쪽지

## 5 평가 방법

- 발표, 토론, 에세이 기록 등 수행 중심의 평가를 통해 학생이 작성한 자기 성찰 기록물과 변화 과정을 분석하여 개별 학생의 성장도를 평가한다.
- ‘실천하기’ 게시판을 지속적으로 점검하여 학생의 실천 여부와 태도 변화를 확인하고 다양한 피드백을 제공하여 학생들의 성찰과 성장을 지원한다.
- 핫시팅 및 역할극 활동 중 학생들이 자기평가와 동료평가를 실시하고, 그 결과를 바탕으로 실제 상황에서 드러난 감정 이해와 태도 변화를 평가한다.
- 학급 나눔 시간에 학생의 발표, 학생 간 의견 조율 및 토론 과정을 관찰하여 갈등 상황에 대한 문제 해결력, 표현력을 종합적으로 평가한다.

## 6 단원 지도 시 유의점

- 협력 놀이와 성찰 게시판 운영, 캠페인 활동 등을 통해 공동체 구성원으로서 긍정적인 학급 문화를 만들고 협력하며 상호 협력과 역할의 필요성을 실제적으로 느낄 수 있도록 지도한다.
- 제시된 그림책과 글쓰기, 실천 활동 결과물 전시 및 의견 공유 기회를 통해 자신의 학습을 성찰하고 배운 내용을 내면화하며 지속적으로 실천할 수 있는 방안을 제시한다.
- 핫시팅과 상황극 활동이 단순한 역할 놀이에 그치지 않도록, 상대방의 생각과 감정을 이해하고 문제 해결을 위한 대화와 행동을 실제 상황에 적용해 연습하도록 지도한다.
- 학급 나눔 시간을 활용하여 학급 내 갈등을 해결하는 방법을 알아보고, 우리 학급에서 해결하고 싶은 문제를 선정하여 실제로 해결해 보도록 한다.

## 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

## 7 단원 도입 해설

### » 단원명

이 단원은 '관계 관리' 역량을 기르기 위한 단원으로, 공동체와 함께 놀이하고 의사소통하며 문제를 해결하는 과정을 통해 관계 관리 역량을 길러주고자 함을 나타내었다.

### » 도입 질문

학생들이 '우리'와 '공동체'의 의미에 대해 성찰하고, 함께 살아가는 사람들과의 관계를 관리하기 위해 필요한 역량과 구체적인 실천 행동을 떠올리게 하는 질문을 제시하였다.

### » 도입 그림

학생들이 공동체성을 인식하고 평화롭게 문제를 해결하기 위한 대화를 나누는 '학급 나눔 시간'을 표현한 그림으로, 바람직한 의사소통과 협력, 용기 있는 자기 주장을 통한 갈등 관리의 한 장면을 나타내었다.

### » 이렇게 배워요

#### 1차시 <함께하면 해낼 수 있어요>

협력놀이를 통해 공동체 구성원으로서 자기의 역할 및 협력의 필요성에 대해 성찰하는 기회를 가진다.

#### 2차시 <내 생각과 느낌을 솔직히 말해요>

'나 전달법'을 익혀 자신의 생각과 느낌을 상대방에게 솔직하게 전달하는 연습을 하고 지속적으로 실천하게 한다.

#### 3차시 <현명하게 거절해요>

자신과 타인의 권리를 지키기 위해 용기 있고 단호하게 거절하는 표현을 상황극을 통해 연습해 본다.

#### 4~5차시 <용기 있게 말해요>

용기 있게 학급 문제 해결을 위한 주장을 펼치는 '학급 나눔 시간'을 경험한다.

#### 6~7차시 <학급 갈등을 해결해요>

학급 나눔 시간을 통해 학급 갈등 문제를 해결한다.

## 1차시

## 함께하면 해낼 수 있어요

## 1 교수·학습 목표

공동체와 함께 살아가기 위한 방법을 찾아보고 내가 할 수 있는 것들을 실천할 수 있다.



## 2 교수·학습 개요

교수·학습 활동	
알아보기	• 『우리가 케이크를 먹는 방법』을 읽고 공동체의 구성원으로서 함께 살아가기 위해 필요한 것에 대해 생각 나누기
함께하기	• ‘우리가 하나뿐인 징검다리를 건너는 방법’ 협력 놀이하기 • 놀이할 때 자기의 역할과 배운 점, 느낀 점 성찰하기
실천하기	• ‘우리가 함께 살아가는 방법’ 실천 게시판을 만들고 지속적 실천 경험 공유하기

## 3 성취기준

[6도-마음04-01] 협력의 필요성을 이해하고 공동체 구성원으로서 자기의 역할을 성찰하며 갈등을 해결한다.

## 4 수업 자료

	제목	『우리가 케이크를 먹는 방법』 2022, 문학동네		김효은 작가 인터뷰
	작가	김효은		그림책 대신 작가 인터뷰를 활용할 수 있다. (출처: Youtube, EBS뉴스)
	소개	<알아보기>에서 협력의 필요성을 성찰하는 발문 시 활용하도록 한다.		

## 5 지도상 유의점

- 협력 놀이와 캠페인 활동이 형식적인 참여에 그치지 않도록, 학생들이 공동체 구성원으로서의 역할과 협력의 필요성을 체험을 통해 느낄 수 있게 지도한다.
- 결과물 전시와 의견 공유가 형식에 그치지 않도록, 학생들이 자신의 학습을 성찰하고 배운 내용을 내면화하며 지속적 실천으로 이어질 수 있도록 지도한다.

## 6 교수·학습 해설

» 교과서 75쪽

## » 지도의 중점

- 이 차시는 공동체와 함께 살아가기 위해 협력이 필요하다는 것을 인식하고, 공동체의 구성원으로서 각자의 역할이 있음을 경험하며 성찰을 공유하는 것이 목적이다.
- 그림책과 놀이를 하는 과정에서 제시된 발문을 통해 학생들이 앞으로 실천할 것을 스스로 찾고 다짐할 수 있도록 지도한다.
- 그림책 대신 작가 인터뷰 영상 또는 출판사 북 트레일러 영상을 활용할 수도 있다.



김효은 작가 인터뷰  
(출처: Youtube, EBS뉴스)

## 함께하면 해낼 수 있어요

1차시

- ✔ 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?  
서로 나누고 챙기는 모습이 따뜻하다. 등
- » 다섯 형제가 서로 나누어 가진 것들을 떠올려 볼까요?  
사과, 소시지, 치킨, 케이크, 차, 냄새, 장화, 선풍기 바람, 삼촌, 키보드, 딸기
- » 하나뿐인 장화와 삼촌처럼 나누기 어려워 보이는 것들은 어떻게 나누었나요?  
인내심을 가지고 기다리기, 최고의 위치 선점하기, 포기하지 않고 틈새 공략하기 등



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?”

관계 관리 4. 함께해요, 우리 75

## » 수업 도움말

- 단원 도입과 함께 ‘공동체’가 무엇이라고 생각하는지 성찰해 볼 수 있는 그림책 자료를 <알아보기>에서 안내하였다. 그림책의 주제와 제시된 발문을 활용하여 공동체로 살아가는 모습과 공동체와 협력, 나눔의 필요성 등에 대해 학생들의 생각을 자유롭게 나눌 수 있는 시간을 가질 수 있다.
- 3단원의 학습 내용과 연계하여 학생들이 다양성과 서로 다른 관점을 존중하고 배려하는 것을 실천할 수 있도록 편안한 분위기에서 자유롭게 자신의 생각과 경험을 발표하도록 지도하고, 학급 구성원 및 환경에 따라 모둠 활동이나 짝 활동으로 적절하게 운영하도록 한다.
- “나라면 어떻게 했을까?” “만약...한다면?” 등의 추가 발문을 통해 학생들의 성찰을 도울 수 있다.

교과서 76쪽

수업 준비물

- 원마커 (홀라후프나 신문지 등), 붙임쪽지

참고 자료



Caterpillar Traverse  
참고 영상  
(출처: Youtube, Tom Heck)

- <함께하기> 놀이 운영 및 재구성 시 위 영상처럼 서로의 발을 연결하거나 긴 줄이나 손수건을 잡은 다음 안전에 유의하여 차례대로 함께 이동하도록 지도할 수 있다.

수업 도움말

- 징검다리 크기는 학생 2~3명이 들어갈 수 있는 작은 공간으로 만든다. 홀라후프 등 학급에서 활용 가능한 준비물로 만들고, 학생들이 직접 징검다리를 만들 수도 있다.

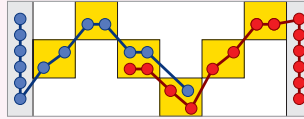
한 단계 더

- <실천하기>에서 학생들이 실천 게시판의 붙임쪽지를 붙이고 실천하며 자기 평가를 할 수 있게 안내하였으나, 협력 또는 나눔 활동을 실천하는 친구에게 다른 학생들이 칭찬 스티커를 붙이며 칭찬하는 말이나 고마움을 표현하는 말을 전하는 활동을 덧붙여 동료 평가로 바꾸어 실시할 수 있다.
- 역대 올림픽 슬로건(예: 2018 평창 동계 올림픽 '하나 된 열정')을 참고하여 학급 또는 모둠 단위로 '협력 슬로건'을 만들어 실천 게시판에 게시하고 지속적으로 위치며 협력의 가치를 내면화하도록 지도해도 좋다.

함께하기

‘우리가 하나뿐인 징검다리를 건너는 방법’ 놀이를 해 봅시다.

- 1 교실 양쪽에 선을 그고, 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?  
협력, 양보, 조연, 고민
  - 징검다리를 멋지게 통과한 친구에게 나는 어떤 말을 해 주었나요?  
대단해! 잘했다! 고생했어, 등
  - 놀이 중 어려운 상황이 생겼을 때 어떻게 하는 것이 도움이 되었나요?  
같이 고민하기, 양보하기, 비난하지 않기, 손 잡아주기 등
- 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 때마다 해당 붙임쪽지에 스티커를 붙여요.
- 3 또 다른 좋은 방법이 생각날 때마다 붙임쪽지에 써 붙이고 친구들에게 알려요.

76 마음성장 1

## 2차시

## 내 생각과 느낌을 솔직히 말해요

## 1 교수·학습 목표

관계를 고려하여 자신의 생각이나 느낌을 자신의 생각과 느낌을 솔직하고 차분하게 표현할 수 있다.

## 2 교수·학습 개요

	교수·학습 활동
알아보기	• 불편함을 느끼는 상황에서 평소에 자기의 생각과 느낌을 어떻게 말하는지 돌아보기
함께하기	• 자기의 생각과 느낌을 솔직히 말하는 '나 전달법'을 알고 역할극으로 연습하기
실천하기	• '나 전달법'을 실천하며 느낀 점을 친구와 이야기하기

## 3 성취기준

[6도-마음04-02] 상대방과의 관계를 존중하며 권리를 지키는 의사소통 방법을 이해하고 갈등 해결을 위한 자기 주장을 실천한다.

## 4 지도상 유의점

- 상황극 활동이 단순한 역할 놀이에 그치지 않도록, 상대방의 생각과 감정을 이해하고 문제 해결을 위한 대화와 행동을 실제 상황에 적용해 연습하도록 지도한다.
- 학생 각자가 생활 속에서 겪었던 답답하거나 속상했던 상황을 떠올리고, 그 경험을 '나 전달법'으로 바꾸어 표현해 보게 함으로써 학습의 의미와 생활 적용력을 높인다.

## 5 교수·학습 해설

» 교과서 77쪽

### » 지도의 중점

- 이 차시는 학생들이 상대방의 입장을 고려하는 태도를 기르고, 나의 감정을 솔직하지만 배려심 있게 전달하는 연습을 하게 하여, 관계를 존중하며 원활한 의사소통을 형성하는 것이 목적이다.
- 제시된 발문으로 반에서 겪는 어려움을 떠올리고, 생각과 느낌을 표현하는 방법을 고민하도록 지도한다.

### » 참고 자료



화가 날 때는 '나 전달법'으로  
(출처: Youtube, 옥이쌤)

### » 수업 도움말

- 단원 도입과 함께 '솔직하게 말한다.'는 것이 단순히 하고 싶은 말을 다 하는 것이 아님을 짚어주고, 상대의 마음을 고려한 표현이 필요함을 <알아보기>에서 안내한다. 제시된 발문을 통해 학생들이 자신이 최근에 경험한 상황을 떠올리고, 그때의 생각과 느낌을 어떻게 표현했는지를 돌아보게 한다.
- 교재에서 제안된 발문 외에도 학급 실정에 맞게 "친구와 의견이 다를 때 어떤 말을 하면 좋을까?" 같은 생활 밀착형 질문을 추가한다. 학생들이 실제 학급 생활과 연결해 연습하도록 지도하여 실질적인 말하기 태도로 이어질 수 있도록 한다.

2차시

## 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.  
속상하고 걱정됐어. 친구에게 조용해 달라고 차분하게 말하겠다.

관계 관리 4. 함께해요, 우리 77

## 함께하기

❖ 자신의 생각과 느낌을 솔직히 말하는 '나 전달법'을 알아봅시다.

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	?

78 마음성장 1

❖ 교과서 78쪽

❖ 참고 자료



I-message 나-전달법  
(출처: Youtube, 상권쌤)

❖ 수업 도움말

- <함께하기>에서는 '나 전달법'의 4단계(상황 설명-감정 표현-이유 설명-바람 제시)를 간단한 예시를 통해 안내하고, 학생들이 쉽게 기억할 수 있도록 칠판에 정리해 둘 수 있다.
- 제시된 5개의 상황은 학생들이 실제 학급 생활에서 겪을 수 있는 사례로 구성되어 있으므로, 짝과 함께 대화를 시연해 보며 자연스럽게 공감할 수 있도록 지도한다.

- 짝 활동 시 학생들이 단순히 대사를 읽는 수준에 머물지 않도록, 자신의 실제 경험과 연결해 표현해 보도록 안내한다. 이를 통해 '나 전달법'을 생활 속에서 활용하는 감각을 익히게 한다.
- 활동 과정에서 학생들이 "너 때문이야."와 같은 '너 전달법'을 사용하지 않도록 주의시키며, 서로의 말에 귀 기울이고 공감하는 태도를 강조한다.

수업 도움말

- 가정에서 있었던 속상한 경험을 떠올릴 때, 학생들이 특정 인물의 실명을 직접 언급하지 않고 상황 중심으로 표현하도록 지도한다. 이를 통해 불필요한 감정 상처를 예방하고 안전한 분위기를 조성할 수 있다.
- 짜과의 연습에서는 실제 부모님이나 가족에게 전하는 말투와 어휘를 그대로 사용해보도록 유도하여, 생활 속에서 활용할 수 있는 실질적인 연습이 되도록 한다.

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



내가 정한 상황

동생이 내 물건을 허락 없이 사용한 상황 등

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.



관계 관리 4. 함께해요, 우리 79

한 단계 더

- <실천하기>에서 학생들이 생활 속에서 경험한 '나 전달법' 실천 사례를 돌아보며, '사실 그대로 말했는지', '마음을 가라앉히고 대화했는지', '차분히 요청했는지', '감정을 솔직히 표현했는지'의 체크리스트를 스스로 점검하도록 한다.
- 학교에서는 친구와의 갈등 상황이나 의견이 다른 활동에서 '나 전달법'을 적용해 보도록 권장하며, 교사가 긍정적인 사례를 발견했을 때 즉시 칭찬과 피드백을 제공하여 지속적인 실천을 격려한다.

3차시 **현명하게 거절해요****1 교수·학습 목표**

상황에 맞게 분명하게 거절하는 방법을 익히고, 실제 대화에서 활용할 수 있다.

**2 교수·학습 개요**

	교수·학습 활동
알아보기	• 누군가의 부탁이나 요청에 거절해 본 경험 이야기하기
함께하기	• 현명하게 거절하는 대화로 상황극 대본을 만들어 연습하기
실천하기	• ‘만약에’ 놀이로 현명하게 거절하기를 생활 속에서 실천하기

**3 성취기준**

[6도-마음04-02] 상대방과의 관계를 존중하며 권리를 지키는 의사소통 방법을 이해하고 갈등 해결을 위한 자기 주장을 실천한다.

**4 지도상 유의점**

- 처음부터 복잡한 거절 상황을 제시하기보다, 단순한 거절 표현, 친한 친구 상황, 어른이나 낯선 사람 상황 등으로 점차 난도를 높여 학생들이 부담 없이 참여하도록 한다.
- 곤란한 부탁을 거절하는 과정에서 학생이 느끼는 불안·미안함 등을 공감하며, 말하기 연습이 단순한 기술 습득이 아닌 자기 감정을 존중하는 경험이 되도록 지도한다.

## 5 교수·학습 해설

### » 교과서 80쪽

#### » 지도의 중점

- 이 차시는 ‘나 전달법’을 활용해 현명하게 거절하는 표현 방법을 익히고 실제 상황에서 연습하며 자신의 입장을 지키면서도 원만한 관계를 유지하는 것이 목적이다.
- 학급 활동과 가정·학교 생활 속에서 거절하기를 적용하며 자기 마음을 지킬 수 있는 힘을 기르도록 지도한다.

#### » 참고 자료



거절법 명강의  
(출처: Youtube, 디클)

#### » 수업 도움말

- “부탁을 들어주기 어려울 때 어떤 기분이 드나요?”, “거절해야 한다면 어떻게 말하면 좋을까요?”와 같은 발문을 활용하여 학생들이 자신의 감정과 생각을 자연스럽게 표현하도록 돕는다.
- 학생들의 대답이 단순히 ‘싫다, 힘들다’에 머물지 않도록, 교사가 여러 상황 예시(예: 숙제를 대신 해달라는 부탁, 놀자고 했는데 시간이 없을 때 등)를 제시하며 다양한 관점에서 거절의 필요성과 방법을 탐색할 수 있도록 한다.

3차시

## 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?  
친구가 같이 놀자고 했는데 숙제가 많아서 못 간다고 거절한 적이 있다.
- » 상대방의 부탁을 받아들이기 어려울 때 어떻게 거절해야 할까요?  
솔직하게 이유를 말하고, 다른 방법이나 시간을 제안한다.

80 마음성장 1

### 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

이런 주말에 뭐 해?

나 이번 주말에 동생 생일이 있어.

나랑 북카페 같이 가자. 너랑 같이 읽고 싶은 책이 있어.

나 동생 생일이어서 북카페에는 못 가. 나중에 같이 가자.

관계 관리 4. 함께해요, 우리 81

## 교과서 81쪽

### 수업 도움말

- 삽화를 활용하여 학생들이 부탁을 거절하는 여러 가지 방법(잘 듣기, 차분히 거절하기, 이유 설명하기, 다른 방법 제안하기, 관계 유지하기)을 단계별로 정리하도록 한다.
- 주말에 동생 생일과 친구와의 약속이 겹치는 상황을 제시할 때, 학생들이 실제 생활에서 자주 겪는 경험과 연결하여 연습할 수 있도록 한다.
- 대화 연습 시 한 학생은 부탁하는 역할, 다른 학생은 거절하는 역할을 맡아 역할극 형식으로 진행하도록 하여, 다양한 표현을 시도해 볼 수 있게 한다.
- 거절 대화를 연습할 때는 “싫어, 안 돼.” 같은 단순한 거절 표현 대신 “나는 …해서 이번에는 어렵지만, 다음에 꼭 같이 하자.”처럼 관계를 유지하는 말로 마무리하도록 지도한다.

- 활동 후 학생들이 서로의 표현 중에서 좋았던 점을 피드백하도록 하여, 거절하면서도 상대방과 좋은 관계를 이어가는 말하기 방법을 자연스럽게 익히도록 한다.

» 교과서 82쪽

» 수업 도움말

- 거절 연습 후 짝과 대화할 때는 단순히 재미있었다, 어려웠다는 수준이 아니라 어떤 점이 잘 되었는지, 어떤 부분이 힘들었는지를 구체적으로 나누도록 지도한다.
- 실천 다짐을 적을 때는 막연한 다짐보다는 “다음에 친구가 부탁하면 이유를 말하며 차분히 거절하겠다.”처럼 구체적인 상황과 행동을 포함하도록 안내한다.
- 짝과의 대화와 다짐 활동을 통해 서로의 경험을 긍정적으로 격려하도록 한다.

♡ 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

거절하는 말과 거절하는 이유를 분명히 표현하겠습니다.

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.

82 마음성장 1

» 한 단계 더

- <실천하기>에서 학생들이 제시된 상황에 대해 단순히 “싫어요.”, “안 돼요.”라고 답하지 않고 이유 설명·대안 제시·관계 유지 등의 방법을 활용하여 거절하도록 지도한다.
- 가정에서는 부모님이나 형제와의 대화에서 실제로 ‘만약에’ 놀이에서 다룬 질문을 다시 해 보며 거절하기 연습을 생활 속 대화로 확장할 수 있도록 안내한다.

## 4~5차시 용기 있게 말해요

## 1 교수·학습 목표

나와 친구의 권리를 지키기 위해 내 생각과 감정을 용기 있게 말할 수 있다.


## 2 교수·학습 개요

교수·학습 활동	
알아보기	• 『One 일』을 읽고 인물의 마음에 대하여 생각 나누기
함께하기	• 그림책 속 등장인물에게 하고 싶은 질문을 생각하여 등장인물과 대화 나누기 • 역할극을 통해 용기 있는 말 표현하기
실천하기	• 『One 일』에서 인상 깊었던 내용을 친구 또는 가족과 함께 역할극으로 표현하기

## 3 성취기준

[6도-마음04-02] 상대방과의 관계를 존중하며 권리를 지키는 의사소통 방법을 이해하고 갈등 해결을 위한 자기 주장을 실천한다.

## 4 수업 자료

	제목	『One 일』 2016, 북뱅크
	작가	캐드린 오토시
	소개	이 책은 서로 다른 성격을 가진 색깔들이 등장하여 용기와 변화의 힘을 이야기하며, 침묵 대신 용기 있게 말하는 것의 중요성을 알려준다. <알아보기>부터 <실천하기>까지 수업의 전반에서 활용할 수 있다.

## 5 지도상 유의점

- 역할극과 핫시팅 활동 시 단순히 대사를 암기하는 것보다 자신의 실제 경험을 반영해 표현하도록 하여 배운 내용을 생활 속에서 적용할 수 있도록 지도한다.
- 친구가 말하는 용기 있는 표현을 경청하고 긍정적으로 피드백하도록 안내하여 안전하고 지지적인 학습 분위기를 조성한다.

## 6 교수·학습 해설

» 교과서 83쪽

### » 지도의 중점

- 학생들이 자신과 타인의 권리를 존중하며 용기 있게 말하는 태도를 기를 수 있도록 하고, 그림책 『One 일』을 통해 침묵 대신 표현하는 말하기의 중요성을 깨닫게 한다.
- 역할극과 핫시팅을 통해 학생들이 자신의 경험을 반영하여 당당하게 의견을 표현하도록 돕는다.
- 서로의 표현을 존중하고 긍정적으로 피드백하고, 안전하고 지지적인 학급 분위기 속에서 용기 있는 말하기를 경험하도록 한다.

### » 수업 도움말

- 용기 있게 말하는 것의 중요성에 대하여 생각해 볼 수 있는 그림책 『One 일』을 <알아보기>에서 안내하였다. 이 책은 <함께하기>와 <실천하기>에서 계속 활용되므로 읽을 때 학생들이 단순히 줄거리를 이해하는 데 그치지 않도록 유의한다.
- “빨강이 파랑을 괴롭혔을 때 파랑의 마음은 어땠을까?”, “왜 다른 색깔들은 침묵했을까?”와 같은 질문을 통해 학생들의 공감 능력을 자극하고 자신의 경험을 떠올리게 한다.
- 숫자 ‘1’이 나타나기 전과 후로 나누어 색깔들의 마음을 생각해보도록 하여 한 사람의 용기가 변화를 일으킬 수 있다는 점을 강조하고, 학생들이 침묵 대신 용기 있는 말하기의 필요성을 자연스럽게 이해하도록 한다.

4~5차시

## 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?

가슴이 답답하고 억울했을 것 같다.

- » 왜 다른 색깔들은 빨강의 행동에 침묵했을까요?

빨강이 무서워서 아무 말도 못했을 것 같다.




- » 1은 빨강의 행동에 어떤 말과 행동으로 대처하였나요?

1은 파랑을 괴롭히는 빨강에게 “하지 마.”라며 용기 있게 말하며 빨강의 행동을 멈추게 했다.

관계 관리 4. 함께해요, 우리 83

## 함께하기

① 책 속 등장인물에게 궁금한 점을 질문으로 만들어 봅시다.

질문 대상	질문 내용
	빨강이 괴롭힐 때 누군가가 도와줬다면 어떤 말을 듣고 싶었나요?
	1이 “빨강아, 너도 우리한테로 와.”라며 손을 내밀었을 때 어떤 기분이 들었나요?
	빨강이 잘못된 걸 알면서도 왜 말리거나 용기 있게 말하지 않았나요?
<b>1</b>	무서웠을텐데 어떻게 용기를 낼 수 있었나요?

② 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.



84 마음성장 1

- 등장인물이 되어 대화를 나누는 핫시팅 활동에서는 학생이 자신의 입장이 아니라 등장인물의 마음을 상상해 대답하는 것이 중요하다. 이를 통해 단순한 역할극이 아닌 공감적 이해와 관점 바꾸기 경험으로 이어질 수 있도록 한다. 답변 과정에서 학생이 실제 자신의 경험을 이야기하려 할 때는, 그것도 존중하되 다시 “등장인물의 마음이라면?”으로 되돌려 역할 몰입을 유지하도록 한다.
- 질문과 답변 과정에서 학생들이 자연스럽게 상대의 감정을 헤아리고 존중하는 표현을 사용하도록 안내하여 학급 내에서 서로 다른 생각을 존중하는 태도를 기를 수 있도록 한다.

» 교과서 84쪽

» 참고 자료



핫시팅

〈출처: Youtube, 전북수업센터〉

» 수업 도움말

- 학생들이 등장인물에게 질문을 만들 때 비난하거나 상처 주는 말은 하지 않도록 지도한다. 질문은 상대방을 존중하는 태도에서 출발해야 함을 안내하여 긍정적인 수업 분위기를 조성한다.
- 질문을 준비할 때 단순한 사실 확인형 질문보다는 감정과 생각을 묻는 질문을 하도록 유도하면 대화가 더 깊어질 수 있다.

» 수업 도움말

- 모둠에서 제시하는 상황은 현실에서 충분히 일어날 수 있는 사례로 구체화하도록 한다. 예를 들어 친구에게 부당한 일을 시키는 상황, 온라인 단체방에서 따돌림이 일어나는 상황, 놀림을 당하는 상황 등 학생들이 공감할 수 있는 상황을 떠올릴 수 있도록 한다.
- 역할극 활동에서는 대사를 미리 정해 암기하기보다는 자연스럽게 자신의 경험과 생각을 담아 표현하도록 지도한다.
- 용기 있는 말을 시도한 학생에게는 교사와 친구들이 적극적인 지지와 긍정적인 피드백을 제공하여 안전한 분위기를 형성한다. 특히 소극적인 학생이 자신 있게 말할 수 있도록 격려의 말을 자주 해주는 것이 필요하다.

♡ 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.

관계 관리 4. 함께해요, 우리 85

- 역할극 활동에서 나온 다양한 ‘용기 있는 말’ 중에서 가장 인상 깊었던 말이나 꼭 필요하다고 생각되는 표현을 다시 성찰하는 시간을 갖는다. 이를 통해 학생들이 용기 있는 말하기가 공동체의 문화를 변화시킬 수 있다는 점을 깨닫게 한다.
- 참여가 어려운 학생을 위해 교사가 직접 상황극의 일부 역할을 맡아 시범을 보이거나 질문을 하는 방법으로 참여를 유도하면, 학생들의 몰입과 활동 효과를 높일 수 있다.

## » 교과서 86쪽

### » 수업 도움말

- '용기 선언문'은 단순히 형식적으로 작성하는 것이 아니라, 학생이 실제 생활에서 마주할 수 있는 구체적인 상황을 떠올리도록 안내한다. 생활과 밀접한 사례(예를 들어 친구가 놀림을 받을 때나 내 의견이 무시될 때 등)를 적게 하면 의미가 깊어진다.
- 선언문을 작성한 후에는 학생들이 작성한 내용을 서로 나누고 격려하는 분위기를 조성하여, 용기 있는 말하기를 긍정적으로 받아들일 수 있도록 한다.

- ① '용기 선언문'을 작성하여 실천을 다짐해 봅시다.

### 용기 선언문

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

하나, 나는 누군가 친구를 놀리거나 따돌리는 상황에서  
"그건 잘못된 일이야." 라고 말하겠습니다.

둘, 나는 누군가 잘못된 소문을 퍼뜨리는 상황에서  
"사실이 아니야. 그만 퍼뜨리자."라고 말하겠습니다.

\_\_\_\_\_년 \_\_\_\_\_월 \_\_\_\_\_일

### 실천하기

- ① 『One 일』을 읽고 인상 깊었던 부분을 친구 또는 가족과 함께 역할극으로 표현해 봅시다.



86 마음성장 1

- <실천하기>에서 그림책 『One 일』에서 인상 깊었던 장면을 바탕으로 역할극을 하되, 단순히 재현하는 것보다는 자신의 말과 행동으로 변화를 주어 표현하도록 한다. 이를 통해 책의 메시지를 생활 속에서 내면화할 수 있도록 한다.
- 친구 또는 가족과 함께 역할극을 해보도록 권장하면 수업에서 배운 용기 있는 말하기가 학교 활동을 넘어 생활 전반으로 확장된다. 이를 통해 학생들은 학급·가정·개인 생활 속에서 반복적으로 실천하며 용기 있게 말하는 습관이 길러지도록 한다.

## 6~7차시

## 학급 갈등을 해결해요

## 1 교수·학습 목표

학급 문제를 해결하여 긍정적인 학급 문화를 만들 수 있다.

## 2 교수·학습 개요

	교수·학습 활동
알아보기	• 우리 반과 관련된 질문으로 이야기 나누기
함께하기	• 학급 나눔 시간을 통해 학급 갈등 문제 해결하기 • 우리 학급에서 해결하고 싶은 문제를 선택하여 학급 나눔 시간을 통해 학급 갈등 문제 해결하기
실천하기	• ‘우리 반 문제 해결함’을 만들어 학급 갈등 해결을 위한 실천 독려하기

## 3 성취기준

[6도-마음04-01] 협력의 필요성을 이해하고 공동체 구성원으로서 자기의 역할을 성찰하며 갈등을 해결한다.

## 4 지도상 유의점

- 학급 갈등 해결 활동은 추상적 사례보다는 실제 학급에서 학생들이 겪는 경험과 연결하여 다루도록 한다. 이를 통해 학생들이 갈등 해결 방법을 자신의 생활에 적용하는 구체적 경험을 하게 한다.
- 갈등은 개인의 문제가 아닌 공동체의 문제임을 인식시키고, 학급 전체가 함께 해결책을 찾는 경험을 할 수 있도록 한다. 이를 통해 학급 문화를 긍정적으로 변화시킬 수 있다.

6-7차시

## 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?  
보드게임 대회를 열고 싶다. 다 같이 협동하면 우리 반이 더 사이가 좋아질 것 같다.
- ▶ 우리 반 친구들과 함께 가고 싶은 곳은 어디인가요?  
놀이공원으로 체험학습을 가서 추억을 쌓고 싶다.
- ▶ 일주일 동안 나에게 고마웠던 친구는 누구인가요?  
체육 시간에 짝이 없었는데 같이 하자고 해준 소연이가 고맙다.

관계 관리 4. 함께해요, 우리 87

### ▶ 수업 도움말

- 〈알아보기〉는 학생들이 학급과 관련된 긍정적인 경험을 떠올리도록 유도하는 데 목적이 있다. 따라서 학급 갈등을 직접적으로 다루기 전에, 먼저 함께하고 싶은 활동, 가고 싶은 장소, 고마웠던 친구와 같은 긍정적인 대화를 통해 자연스럽게 분위기를 조성한다.
- 학생들이 자신의 경험을 편안하게 이야기할 수 있도록 비난이나 평가가 없는 안전한 대화 환경을 마련하고, 서클을 만들어 모두가 동등하게 참여하며 의견을 나누는 활동으로 운영할 수 있다.
- 질문은 단순한 사실 확인에서 끝나지 않도록 “왜 그 활동이 좋았을까?”, “그 친구가 고마웠던 이유는 무엇일까?”와 같이 생각을 확장할 수 있는 질문을 덧붙여 활용할 수 있다.

## 5 교수·학습 해설

### ▶ 교과서 87쪽

#### ▶ 지도의 중점

- 학생들이 공동체의 일원으로서 서로의 권리를 존중하고 갈등을 건강하게 해결하는 태도를 기르는 데 중점을 둔다. 또한 대화와 경청을 통해 서로의 입장을 이해하고 협력적으로 문제를 해결하는 과정을 경험하도록 한다.
- 이전 차시에서 학습한 솔직하게 말하기, 현명하게 거절하기, 용기 있게 말하기를 실제 상황에 적용해 보며, 학급 내 긍정적인 의사소통 문화를 형성할 수 있도록 지도한다.

참고 자료

**‘학급 나눔 시간’**  
 학급에서 함께 대화를 나누는 모든 활동을 의미한다. 학급회의, 서클활동, 모둠 협의 뿐 아니라 자유로운 대화도 가능하며, 학급의 상황에 맞게 운영할 수 있다.

수업 도움말

- 상황1: 급식 시간에 일부 학생들이 장난을 치거나 소리를 지르면서 떠들어, 급식실 분위기가 시끄러워지고 다른 친구들이 불편을 느끼고 있다.
- 상황2: 전담 수업 시간에 몇몇 학생들이 집중하지 않고 떠들며 장난을 쳐서 수업 진행이 원활하지 못한 상황이다. 수업을 듣고 싶어 하는 친구들이 피해를 보고, 전담 선생님 역시 수업을 이어가는데 어려움을 겪고 있다.

**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 나의 느낌과 마음은 어떠한가요?
2단계	평화로운 상황 떠올리기	만일 이 일이 일어나지 않았다면 우리 반은 어떤 모습이었을까요?
3단계	해결책 제안하기	이 문제를 어떻게 해결하면 좋을지 생각해 보고 해결책을 제안해 봅시다.



88 마음성장 I

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

상황1 단계별 문제 해결 과정

단 계	답 변
1단계	“급식 시간에 시끄럽게 떠드는 친구들을 보니 밥 먹기가 힘들고 불편했어요.”
2단계	“차분하게 줄을 서고 조용히 밥을 먹는다면 급식실이 훨씬 즐겁고 편안할 것 같아요.”
3단계	“줄을 설 때는 앞사람과 간격을 두고 장난치지 않기로 약속하면 좋겠어요.”

상황2 단계별 문제 해결 과정

단 계	답 변
1단계	“수업 시간에 옆에서 계속 떠들어서 선생님 말씀을 잘 못 들었어요.”
2단계	“조용히 선생님 설명을 잘 듣는다면 수업이 훨씬 재미있고 이해도 잘 될 거예요.”
3단계	“수업 시작 전에 우리 반만의 ‘집중 신호’를 정해서, 신호가 나오면 모두 조용히 하면 좋겠어요.”

» 교과서 89쪽

» 참고 자료



학급 나눔 시간  
(서클로 평화로운 공동체 만들기)  
<출처: Youtube, 대구광역시교육연구원>

» 수업 도움말

- 문제를 선택할 때는 개인 간의 갈등이 아닌 학급 전체와 관련된 문제를 중심으로 하도록 지도하여 우리 반의 실제 모습과 연결하여 공감할 수 있도록 한다.
- 학생들이 문제를 제시할 때 부정적인 분위기로 흐르지 않도록, 비난보다 개선을 위한 의견을 나누는 분위기를 만들어 준다.

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

학급 공동 물품을 소중하게 사용하지 않아요.	모둠 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.



관계 관리 4. 함께해요, 우리 89

- 학급 나눔 시간에 선정된 문제는 실제로 실천할 수 있도록 연계해야 한다. 이를 통해 학생들은 문제 해결 과정을 단순한 수업 활동이 아니라 학급 문화를 바꾸는 실질적 경험으로 받아들일 수 있다.
- 학급 나눔 시간 중 해결책을 제안하는 단계에서는 학생들이 실천할 수 있는 구체적 방법으로 연결되도록 지도한다.
- 활동 과정에서 모든 학생이 자신의 의견을 표현할 수 있도록 모둠별 또는 서클 대화 방식을 활용하면 참여가 골고루 이루어질 수 있다.

» 교과서 90쪽

» 수업 준비물

- 상자, 쪽지

» 수업 도움말

- 학급 나눔 시간에 나온 최선의 해결책은 학급 규칙으로 구체화하여 모두가 함께 지키도록 안내한다. 이를 통해 학급이 달라지는 모습을 경험하면서 함께 문제를 해결하는 기쁨을 느낄 수 있도록 한다.
- 자기 성찰 체크 항목(솔직한 말하기, 경청, 해결 의지, 적극적 참여)을 활용하여 학생들이 자신의 강점과 보완점을 스스로 인식할 수 있도록 한다.
- '실천 다짐 한마디'를 작성할 때는 막연한 다짐보다는 구체적인 행동으로 표현할 수 있도록 안내한다.

♡ 학급 나눔 시간에 나온 최선의 해결책은 무엇인지 이야기해 봅시다.

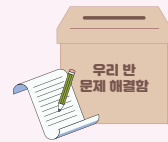
♡ 학급 나눔 시간을 되돌아보며 나의 모습은 어땠는지 생각해 봅시다.

나의 생각과 마음을 솔직하게 말하였나요?	☹️ ☹️ ☹️ 😊 😊
친구들의 말을 존중하고 경청하였나요?	☹️ ☹️ ☹️ 😊 😊
문제를 해결할 좋은 생각을 떠올리려고 노력하였나요?	☹️ ☹️ ☹️ 😊 😊
학급 나눔 시간에 적극적으로 참여하였나요?	☹️ ☹️ ☹️ 😊 😊

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.

90 마음성장 1

- '우리 반 문제 해결함'을 운영하면서 주기적으로 학급 나눔 시간을 갖고, 이를 통해 학급의 문제를 함께 해결하도록 한다. 이러한 과정을 통해 학생들은 생활 속에서 의사결정과 갈등 해결 경험을 쌓을 수 있다.
- 학급 공동체가 스스로 문제를 해결하는 과정을 경험하면서 학생들은 학급 갈등을 현명하게 해결하는 방법을 배우고, 이를 바탕으로 긍정적인 학급 문화를 만들어 갈 수 있다.

» 한 단계 더

- 가정과 연계하여 학생들이 집에서 '가족 문제 해결함'을 운영하도록 하여, 가정·학교 모두에서 갈등을 건강하게 해결하는 습관으로 확장하도록 재구성 할 수 있다.

# 5. 최선의 선택을 해요

## 1 단원 설정 취지 및 지도 중점

이 단원은 '책임 있는 의사결정 역량'을 기르고자 설정된 단원이다. '책임 있는 의사결정 역량'은 윤리적 기준과 안전, 사회적 규범 등을 고려하고, 다양한 행동의 결과에 대한 합리적인 판단을 바탕으로 개인과 공동체에 긍정적인 영향을 주는 바람직한 선택을 실천하는 능력을 말한다. 즉, 자신과 타인 모두의 건강과 안전을 고려한 결정을 내리는 역량으로, 문제를 명확하게 분석하여 종합적으로 상황 파악하기, 책임 있는 선택이 개인과 공동체에 미치는 영향 이해하기, 책임 있는 의사결정을 실천하려는 의지 기르기 등을 포함한다.

따라서 이 단원에서는 학생들이 자신의 결정과 선택이 어떠한 결과를 가져올지 예측하고 문제를 해결하기 위한 적절한 방법을 모색하며, 보다 바람직한 선택을 할 수 있는 힘을 기르도록 지도하는 데 중점을 둔다. 이를 통해 학생들은 일상에서 자신과 공동체를 함께 고려한 책임 있는 선택을 하며 더불어 살아가는 행복한 삶을 추구하는 기반을 다지게 된다.

## 2 단원 성취 기준

[6도-마음05-01] 선택의 상황에서 선택이 미칠 영향을 이해하고, 사회적·윤리적 규범을 고려하여 책임감 있는 의사결정을 할 수 있다.

[6도-마음05-02] 의사결정의 전 과정을 돌아보고 책임 있는 태도와 결과에 대해 성찰할 수 있다.

## 3 단원 핵심 아이디어와 내용 요소

핵심 아이디어	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 책임 있는 의사결정은 모두의 안전과 사회적·윤리적 규범을 고려하여 이루어진다.</li> <li>• 개인·사회·공동체를 위한 다양한 대안의 결과를 예측하고 비교·평가하여 스스로 책임질 수 있는 결정을 하는 것은 중요하다.</li> </ul>
범 주	내용 요소
지식·이해	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 선택할 때 고려해야 할 요소(결과, 규범, 타인 등)</li> <li>• 책임 있는 행동이 개인과 공동체에 미치는 영향</li> </ul>
과정·기능	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 문제를 명확하게 분석하여 상황을 종합적으로 파악하고, 가능한 결과를 예측하여 책임 있게 결정하기</li> </ul>
가치·태도	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 공동체의 일원으로서 자신과 타인을 모두 고려하며 바람직한 선택을 하려는 태도</li> <li>• 책임 있는 의사결정을 실천하려는 의지</li> </ul>

## 4 단원 내용 체제

차시	학습 주제	학습 내용	준비물
1~3	나와 너, 모두를 위한 선택	<ul style="list-style-type: none"> <li>• '지유의 고민'에서 선택에 따라 생길 수 있는 결과 예측하기</li> <li>• '걱정 해결 릴레이' 활동을 통해 선택의 결과로 생길 수 있는 걱정이나 불편함을 줄일 수 있는 방법 함께 생각하기</li> <li>• '지유의 고민'에서 어떤 선택을 하였는지 이야기 나누고, 선택의 과정을 되돌아보며 잘한 점과 아쉬운 점 성찰하기</li> <li>• 다양한 상황에서 최선의 선택을 하기 위한 책임 있는 의사결정 과정 연습하기</li> </ul>	붙임쪽지, 선택 상황 카드 (여러 개)
4~6	공공의 이익을 위한 선택	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 『나는』 그림책 읽고 생각 나누기</li> <li>• 동물실험에 대해 조사하여 마인드맵으로 정리하기</li> <li>• 동물실험에 대해 찬성과 반대의 입장에서 각각 생각해 보기</li> <li>• 동물실험에 대한 찬성과 반대의 결과로 생길 수 있는 걱정이나 불편함을 해결할 수 있는 방법 함께 생각하기</li> <li>• 동물실험에 대해 어떤 선택을 하였는지 서로 이야기 나누고, '지구 사랑' 메타버스에 방문하여 동물실험에 관한 생각 공유하기</li> <li>• '지구 사랑 실천 달력'으로 지구를 아끼고 사랑하는 나의 실천 발자국 남기기</li> </ul>	태블릿PC

## 5 평가 방법

- 학생에게 나타난 사고의 확장, 태도의 변화, 성찰의 깊이 등 학습자의 성장 과정을 관찰 평가, 구술 평가, 체크리스트 평가 등 다양한 평가 방법을 활용하고, 교수·학습 과정에서 생성된 결과물과 활동 참여 전반을 종합적으로 분석하여 평가한다.
- 지식의 습득이나 행동 변화에 대한 평가뿐 아니라 학습 과정에서 나타나는 다양한 의사결정 기능과 책임 있는 태도를 함께 평가하며, 학생이 자신의 삶과 연계하여 의미 있는 결정을 내릴 수 있는 역량을 통합적으로 살핀다.
- 선택의 상황에서 다양한 대안과 그에 따른 결과를 분석하고 사회적·윤리적 규범을 고려하여 책임 있는 결정을 내릴 수 있는지, 의사결정의 전 과정을 성찰적으로 되돌아볼 수 있는지를 중점적으로 평가한다.

## 6 단원 지도 시 유의점

- 학생의 삶과 밀접한 선택의 상황과 그림책, 영상 등의 자료를 활용하여 학습자의 공감을 이끌어내고, 이를 바탕으로 자신의 실제 삶 속에서 책임 있는 의사결정 역량을 실천할 수 있는 기회를 제공한다.
- 의사결정의 전 과정을 단계에 따라 구조화하여 경험할 수 있게 한다.
- 자신의 가치 판단과 책임 있는 태도를 탐색하고 성찰할 수 있도록 모둠 토론, 마인드맵 작성, 메타버스 참여, 실천 달력 만들기 등 학생 참여 중심의 교수·학습 방법을 다양하게 적용한다.
- 민주적 소통과 존중을 바탕으로 허용적이고 개방적인 학습 분위기를 조성하여 학생들이 자기주도적이고 능동적으로 학습에 참여할 수 있게 한다.
- 자기평가를 통해 학습자가 의사결정의 전 과정을 되돌아보고, 그 과정에서의 책임 있는 태도와 선택의 결과에 대해 깊이 있게 성찰하게 한다.

## 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

## 7 단원 도입 해설

### ▶ 단원명

이 단원은 ‘책임 있는 의사결정’ 역량을 기르기 위한 단원으로, 다양한 행동의 결과에 대한 합리적인 판단을 바탕으로 개인과 공동체에 긍정적인 영향을 주는 바람직한 선택을 실천하게 하여 책임 있는 의사결정 역량을 길러주고 자 함을 나타내었다.

### ▶ 도입 질문

학생들이 의사결정이 지니는 사회적·윤리적 의미를 생각하게 하고, 개인의 선택이 타인의 행복과 공동체의 조화와도 밀접하게 관련되어 있음을 성찰할 수 있도록 질문을 제시하였다.

### ▶ 도입 그림

혼자가 아닌 함께하는 선택, 즉 나와 다른 사람 모두를 고려한 최선의 선택의 중요성을 나타내었다.

### ▶ 이렇게 배워요

#### 1~3차시 <나와 너, 모두를 위한 선택>

‘지유의 고민’ 상황에서 선택에 따라 생길 수 있는 다양한 결과를 생각해 보고, 선택의 결과로 생길 수 있는 걱정이나 불편함을 줄이기 위한 방법을 함께 고민하며 해결 방안을 찾아본다. 이러한 과정을 통해 신중한 판단을 바탕으로 최선의 선택을 하려는 책임 있는 의사결정 능력을 기른다.

#### 4~6차시 <공공의 이익을 위한 선택>

동물실험에 대해 조사한 내용을 마인드맵으로 정리하여 배경지식을 구조화해 본다. 그리고 동물실험에 대한 찬성과 반대 이유 및 각각의 선택에 따라 생길 수 있는 걱정이나 불편함을 줄이기 위한 방법을 함께 고민하며 해결 방안을 찾아본다. 이러한 과정을 통해 공동체를 배려하며 신중하게 판단하려는 책임 있는 의사결정 능력을 기른다.

## 1~3차시 나와 너, 모두를 위한 선택

### 1 교수·학습 목표

선택에 따라 생길 수 있는 다양한 결과를 예측하고, 개인과 공동체 모두에게 도움이 되는 책임 있는 의사결정을 내릴 수 있다.

### 2 교수·학습 개요

교수·학습 활동	
알아보기	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ‘선택한다는 것’의 의미를 생각해 보고, 나만의 문장으로 표현하기</li> </ul>
함께하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ‘지유의 고민’에서 선택에 따라 생길 수 있는 결과 예측하기</li> <li>• ‘걱정 해결 릴레이’ 활동을 통해 선택의 결과로 생길 수 있는 걱정이나 불편함을 줄일 수 있는 방법 함께 생각하기</li> <li>• ‘지유의 고민’에서 어떤 선택을 하였는지 서로 이야기 나누고, 선택의 과정을 되돌아보며 잘한 점과 아쉬운 점 성찰하기</li> </ul>
실천하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 다양한 상황에서 최선의 선택을 하기 위한 책임 있는 의사결정 과정 연습하기</li> </ul>

### 3 성취기준

[6도-마음05-01] 선택의 상황에서 선택이 미칠 영향을 이해하고, 사회적·윤리적 규범을 고려하여 책임감 있는 의사결정을 할 수 있다.

[6도-마음05-02] 의사결정의 전 과정을 돌아보고 책임 있는 태도와 결과에 대해 성찰할 수 있다.

### 4 지도상 유의점

- 학교생활에서 실제 일어날 수 있는 상황을 통해 학생들의 공감을 이끌어내고, 책임 있는 의사결정 과정을 체계적으로 경험하며 실천할 수 있는 기회를 제공한다.
- 책임 있는 의사결정의 전 과정을 되돌아보고, 그 과정에서의 책임 있는 태도와 선택의 결과를 깊이 있게 성찰하는 경험을 통해 앞으로의 다양한 상황에서 보다 바람직하고 책임 있는 의사결정을 할 수 있게 한다.

## 5 교수·학습 해설

» 교과서 93쪽

## » 지도의 중점

- 학생들은 선택의 상황을 자주 경험하지만, 결과에 대한 책임 의식이 부족하거나 타인의 입장을 충분히 고려하지 못하는 경우가 많다. 따라서, 개인과 공동체를 함께 배려한 바람직한 판단 기준을 세우는 경험이 필요하다.
- 학생의 실제 생활 맥락과 가까운 상황을 활용해 공감을 이끌고, 자신의 선택을 평가하며 책임 있는 태도와 실천으로 이어지게 한다. 이를 통해 최선의 선택을 탐색하고 성찰의 기회를 제공한다.

1~3차시

## 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 명칭한 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 보세요.

선택

결과

책임

판단

받아들이기

모두

최선

선택한다는 것은 그 선택으로 인해 어떤 결과가 생길지 신중하게 생각하여 판단하고,

내가 선택한 일에 대해 스스로 책임을 지는 것 이다.



위에 제시된 낱말이 아니더라도 원하는 낱말이 있으면 써도 괜찮아.

책임 있는 의사결정 5. 최선의 선택을 해요 93

## » 수업 도움말

- <알아보기>에서는 학생들이 학교생활 속 실제 선택의 상황과 자연스럽게 연결 지을 수 있도록 모둠 역할극에서의 역할 정하기 상황을 제시하였다. 이를 통해 학생들이 일상 속 선택의 어려움과 그에 따른 감정에 공감하며 '선택한다는 것'의 의미를 스스로 파악할 수 있게 한다.
- 학생이 자신의 경험을 바탕으로 작성한 선택의 뜻을 칠판에 적거나 온라인 협업 도구를 활용해 함께 공유할 수도 있다. 친구들의 다양한 생각을 비교·공유하는 과정을 통해 모두를 위한 최선의 선택이 무엇인지 탐색하게 하고, 개인의 선택이 공동체에 미치는 영향을 자연스럽게 성찰할 수 있다.

» 수업 도움말

- 〈함께하기〉에서는 '지유의 고민'이라는 익숙한 상황 설정을 통해 학생들이 상황 속 인물의 감정과 갈등에 공감할 수 있게 하였으며, "지유는 왜 고민했을까?", "나라면 어떻게 했을까?" 등의 발문을 통해 감정 이입을 유도한다.
- 학생들이 지유뿐만 아니라 건우와 민주의 입장에서든 생각해 보도록 안내하여, 선택이 개인의 문제를 넘어 공동체의 관계와 책임으로 이어지는 과정임을 깨닫게 한다.

함께하기

✔ '지유의 고민'이 무엇인지 다음 상황을 살펴봅시다.



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

지유는 줄넘기 대회에서 좋은 결과를 얻고 싶어 하고, **부록13 137쪽**  
민주는 지유와 함께 즐겁게 줄넘기 대회에 참여하고 싶어 한다.



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

건우는 줄넘기를 잘하므로 줄넘기 대회에서 좋은 결과를 거둘 수 있다.

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

좋은 점

민주는 지유의 가장 친한 친구이기 때문에 줄넘기 대회에서 실수하거나 잘하지 못하더라도 지유와 함께 즐겁게 참여할 수 있다.

- '지유의 고민' 활동과 연계하여 학생들이 상황 속 인물의 감정과 욕구를 보다 깊이 탐색할 수 있도록 [부록13]의 '희망 카드'를 활용할 수 있다. '희망 카드'는 감정, 욕구, 관계적 요구를 유추하고 표현할 수 있도록 돕는 도구로, 말이나 행동으로 드러내지 못한 내면의 감정이나 욕구를 찾아보며 타인의 말이나 행동 속에 숨어 있는 감정과 욕구를 이해할 수 있게 한다.
- 지유의 선택에 따른 다양한 결과를 예측할 수 있도록 지도한다. 건우와 팀을 하였을 때와 민주와 팀을 하였을 때 각각의 좋은 점을 비교해 보게 하여, 선택이 단순히 개인의 결정이 아니라 자신과 친구 모두에게 영향을 미치는 관계적인 과정임을 이해하게 한다.

» 선택에 따른 걱정되거나 불편한 점은 무엇인가요?

이런 점이 걱정되거나 불편할 것 같아요.

건우와 같은 팀 이 된다면

민주가 서운해하여 사이가 멀어지거나 어색해질 수 있다.

이런 점이 걱정되거나 불편할 것 같아요.

민주와 같은 팀 이 된다면

민주와 함께 즐겁게 대회에 참여할 수 있다는 점은 좋지만, 결과가 좋지 않을 경우 줄넘기 대회를 위해 열심히 연습해 온 지유는 속상함을 느낄 수 있다.

✔ 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 붙임쪽에 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 살펴봐요.
- 6 공감되는 해결 방법이나 더 좋은 방법이 있는지 함께 이야기를 나누어요.



책임 있는 의사결정 5. 최선의 선택을 해요 95

» 교과서 95쪽

**부록14 139~141쪽**

» 수업 준비물

- 붙임쪽지

» 수업 도움말

- ‘지유의 고민’ 상황에서 “지유가 민주와 팀이 되었을 때 어떤 점이 걱정될까?”, “지유가 건우와 팀이 되었을 때 어떤 어려움이 있을까?”와 같은 발문을 활용하여 각 선택이 가져올 수 있는 걱정이나 불편한 점을 구체적으로 예측하게 한다.
- ‘걱정 해결 릴레이’ 활동 후 각 모둠의 공통된 해결 방안이나 창의적인 해결 방안을 전체 학급과 함께 공유한다. 이러한 과정을 통해 학생들은 협력적으로 문제를 해결하는 경험을 쌓고, 문제를 해결하는 다양한 방법이 있음을 깨닫게 한다.

- ‘걱정 해결 릴레이’ 활동에서 학생들이 제시하는 해결 방법이 비난이나 평가로 흐르지 않도록 안내하고, 서로의 의견을 존중하고 보완하는 분위기를 조성한다. 학생들이 다양한 해결 방안을 자유롭게 제시하되, 친구의 생각을 경청하고 긍정적으로 반응하도록 지도한다.
- 학생 수와 학급 규모에 따라 [부록14]의 ‘걱정 해결 릴레이’ 활동지를 확대 인쇄하여 칠판에 부착하고, 학생들이 직접 쪽지를 붙이며 전체 활동으로 진행할 수도 있다.

» 수업 도움말

- 지금까지의 활동을 바탕으로 '지유의 고민' 상황에서 자신이라면 어떤 선택을 할지 이유를 들어 결정하게 한다. 앞선 활동에서 탐색한 감정, 욕구, 걱정과 불편한 점, 해결 방안을 종합하여 자신의 생각을 구체적으로 정리하게 하고, 그 이유를 개인적 가치와 공동체적 관점에서 설명할 수 있도록 돕는다.
- 서로의 선택을 비교·공유하며 의견을 나누는 활동을 통해 타인의 시각에서 사고를 확장하고, 대화와 공감을 통한 성찰이 이루어지게 한다.

✔ 지금까지 생각한 것을 바탕으로 최선의 선택을 해 봅시다.

내가 자유라면 건우와 같은 팀이 될 거예요.

왜냐하면,  
 줄넘기 대회에서 좋은 결과를 내기 위해 열심히 연습해 온 노력이 아깝기도 하고, 민주가 정말 친한 친구라면 줄넘기를 잘하고 싶어 하는 지유의 마음을 이해하고 응원해 줄 것이라고 생각하기 때문이다.

✔ 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,  
 줄넘기는 다음에 더 잘하면 되지만, 친구의 마음은 한번 상하면 쉽게 위로하기 어렵기 때문이다.

✔ '지유의 고민'처럼 선택의 상황에서 망설였던 적이 있나요? 그때 어떤 선택을 했고, 왜 그렇게 선택했는지 친구들과 이야기를 나누어 봅시다.

- 학생이 자신의 선택을 옳고 그름으로 평가받는다 고 느끼지 않도록 허용적이고 안전한 학습 분위기를 조성한다. 또한, 서로의 의견을 존중하며 경청하는 태도를 유지하게 하여 학생들이 자유롭게 생각을 표현하고 다양한 관점을 수용할 수 있도록 돕는다. 이러한 과정을 통해 학생들은 공감과 배려, 책임 있는 의사결정의 의미를 자연스럽게 내면화할 수 있다.
- “나의 선택이 변했다면 그 이유는 무엇인가요?”, “선택의 변화를 통해 무엇을 배우게 되었나요?”와 같은 성찰형 발문을 통해 학생들이 자신의 선택 과정과 그 이유를 깊이 있게 돌아보게 한다. 학생들은 자신의 생각 변화의 원인을 탐색하고, 선택 과정에서 고려해야 할 가치와 책임의 중요성을 깨닫게 된다.



» 교과서 98쪽

» 수업 준비물

- 선택 상황 카드(여러 개)

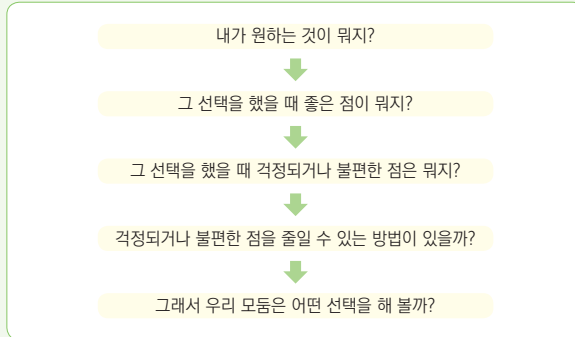
» 수업 도움말

- 교사는 여러 가지 실제 생활 속 선택 상황을 제시하여 학생들이 자신의 가치관과 공동체적 책임을 함께 고려하며 선택하는 연습을 할 수 있게 한다.
- 단계적으로 구조화된 의사결정 과정 연습을 통해 학생들이 개인적이나 감정적인 판단이 아닌, 공동체적이고 책임 있는 사고 과정을 경험하도록 돕는다.
- 선택 상황 카드는 학급의 특성과 학생들의 수준에 맞게 구성하며, 생성형 AI 도구를 활용해 학생들이 몰입할 수 있는 실제적 상황으로 다양하게 제작할 수 있다.

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 모둠 대표는 우리 모둠이 어떤 선택을 하게 되었는지 그 과정과 결과에 대해 앞에 나와 발표해요.
- 5 다른 모둠의 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?

98 마음성장 I

» 한 단계 더

- 생성형 AI 도구를 활용한 선택 상황의 예
  - 학급 반장 선거에서 친한 친구를 뽑을지, 잘할 것 같은 친구를 뽑을지
  - 모둠 과제를 할 때 맡은 역할을 제대로 하지 않는 친구에게 어떻게 말할지
  - 단체 대화방에서 친구가 다른 친구를 무시하는 글을 올렸을 때 어떻게 반응할지
  - 학급 1인 1역에서 하기 싫은 일을 맡게 되었을 때 어떻게 할지
  - 친한 친구 두 명이 싸웠을 때 한쪽 친구가 내게 편을 들어달라고 할 때

4~6차시

# 공공의 이익을 위한 선택

## 1 교수·학습 목표

사회적·윤리적 문제 상황 속 선택에 대한 다양한 입장을 이해하고, 공공의 이익을 고려한 책임 있는 의사결정을 할 수 있다.

## 2 교수·학습 개요

교수·학습 활동	
알아보기	• 『‘인공 신경’ 동물실험 성공』 뉴스 보고 이야기 나누기
함께하기	• 『나는』 그림책을 읽고, 동물실험에 대해 조사하여 마인드맵으로 정리하기 • 동물실험에 대해 찬성과 반대의 입장에서 각각 생각해 보기 • 동물실험에 대한 찬성과 반대의 결과로 생길 수 있는 걱정이나 불편함을 해결할 수 있는 방법 함께 생각하기 • 동물실험에 대해 어떤 선택을 하였는지 서로 이야기 나누고, ‘지구 사랑’ 메타버스에 방문하여 동물실험에 관한 생각 공유하기
실천하기	• ‘지구 사랑 실천 달력’으로 지구를 아끼고 사랑하는 나의 실천 발자국 남기기

## 3 성취기준

[6도-마음05-01] 선택의 상황에서 선택이 미칠 영향을 이해하고, 사회적·윤리적 규범을 고려하여 책임감 있는 의사결정을 할 수 있다.

[6도-마음05-02] 의사결정의 전 과정을 돌아보고 책임 있는 태도와 결과에 대해 성찰할 수 있다.

## 4 수업 자료

	제목	‘다리 마비’ 쥐 뛰게 했다... ‘인공 신경’ 동물실험 성공
	소개	〈알아보기〉에서 ‘동물실험’에 대하여 알아보고 동물실험에 대한 다양한 의견을 이야기 나눌 수 있다. (출처: Youtube, KBS News)
	제목	『나는』 2022, 반달(킨더랜드)
	작가	이한비
	소개	〈함께하기〉에서 함께 읽어보며 사람을 위해 희생되는 실험동물에 대해 이야기해 보게 한다.
	제목	‘지구 사랑’ 메타버스
	소개	〈함께하기〉에서 ‘동물실험’에 대한 나의 생각을 다른 친구들과 공유할 수 있으며, 더 나아가 지구촌 문제에 대한 다양한 생각과 의견을 이야기해 볼 수 있다. (출처: ZEP, 가상공간 플랫폼)

## 5 지도상 유의점

- 이 차시에서는 ‘동물실험’에 대하여 알아보고, 찬성과 반대 입장에서의 의견과 각각의 선택에서 생길 수 있는 걱정이나 불편함을 해결할 수 있는 방법을 함께 생각해 보는 활동을 통해 자신과 공동체에 긍정적인 영향을 줄 수 있는 의사결정 경험을 제공한다.
- 공공의 이익을 위한 현명하고 건강한 선택과 결과에 대한 성찰을 통해 지속 가능한 사회를 만들어 가는 데 기여할 수 있음을 인식하도록 지도한다.

## 6 교수·학습 해설

» 교과서 99쪽

### » 지도의 중점

- 이 차시에서는 모두에게 이로운 선택이 무엇인지 고민하고, 공공의 이익을 고려한 선택을 해 볼 수 있는 기회를 제공하는 것을 목표로 한다.
- ‘동물실험’이라는 주제를 통해 공공을 위한 현명한 선택이 무엇인지, 그리고 그러한 선택이 사회 발전에 어떻게 도움을 줄 수 있는지 함께 생각해 보게 한다.
- 단순히 옳고 그름을 판단하기보다는 타인의 관점을 이해하고 공감하며 책임 있게 의사결정 하는 태도를 중심으로 지도한다.

### » 수업 도움말

- <알아보기>에서는 ‘인공 신경 개발을 위한 동물실험’ 뉴스 영상을 제시하여 동물실험에 대하여 어떻게 생각하고 있는지 이야기 나누어 보고, 인간의 더 나은 삶을 위하여 많은 동물들이 과학적 목적으로 동물실험에 사용 또는 사육되고 있다는 것을 알아본다.
- 영상을 시청할 때 학생들이 서로 다른 관점과 다양한 의견을 존중하고 배려하는 마음을 바탕으로 자신의 의견을 솔직하게 이야기할 수 있도록 편안하고 허용적인 분위기를 조성한다.
- 제시된 뉴스 영상 이외의 다양한 동물실험 영상 및 자료로 대체하여 활용할 수 있다.

4~6차시

## 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 반려동물뿐만 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.

책임 있는 의사결정 5. 최선의 선택을 해요 99

## » 교과서 100쪽

### » 수업 도움말

- 〈함께하기〉에서 제시된 『나는』 그림책을 읽고 동물실험에서 가장 많이 동원되고 있는 비글에 대하여 이야기 나누어 본다. 비글이 왜 실험견으로 가장 많이 동원되고 있는지 이야기 나누어 보며 생명 존중의 가치를 함께 생각해 본다.
- 그림책으로 인해 동물실험의 어두운 측면만 보지 않도록 동물실험의 필요성과 부작용 등에 대해 충분히 이야기 나누어 보게 한다.
- 동물실험에 대해 충분한 정보를 조사하고 이를 마인드맵으로 정리하여, 사전지식을 바탕으로 책임 있는 의사결정을 할 수 있게 한다.

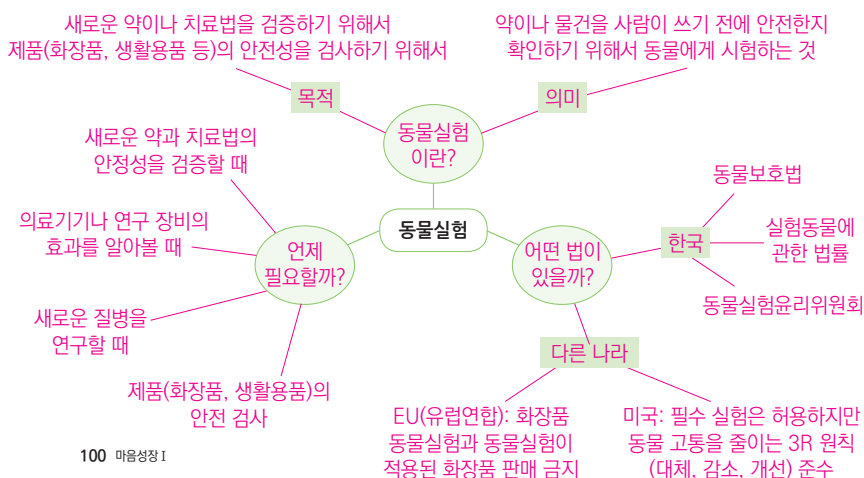
### 함께하기

- ① 『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?

- ② 사람을 잘 따르는 비글이 '동물실험'에 많이 동원되고 있다는 것에 대하여 어떤 생각이 들었나요?
- ③ '동물실험'을 조사하여 마인드맵으로 나타내어 봅시다.



- 활동에서 제시된 『나는』 그림책은 '실험견' 이야기를 11살 어린이의 시각으로 써 내려간 그림책이다. 방송 프로그램에서 처음으로 알게 된 실험견 비글의 현실에서 충격을 받아 비글들이 모두 행복하고 자유롭게 살았으면 좋겠다는 마음으로 쓴 글이다. 이런 어린이 작가의 생각과 실험견 비글의 충격적인 현실에 대해 학생들의 경험과 생각을 진지하게 이야기 나누어 보며 이를 동물 복지와 연결한 활동으로 확장할 수 있다.
- 그림책 『닭에겐 비밀이 있지』 등의 다양한 동물 복지와 관련된 책으로 대체하거나 추가로 제시하여 활동할 수도 있다.

» 교과서 101쪽

» 수업 도움말

- 동물실험에 대해 조사한 내용을 바탕으로 학생이 스스로 찬성 또는 반대 입장을 선택하고 그 이유를 솔직하게 써 보게 한다.
- 자신이 선택한 의견에 대하여 걱정되거나 불편한 감정이 든다면 그 이유를 구체적으로 정리하게 한다.
- 동물실험에 대해 찬성·반대 입장을 정하기 전에, 어떤 점들을 먼저 고려해야 하는지 생각해 보게 하는 발문을 통해 학생들이 자신의 관점을 정리하도록 지도한다.

♡ 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?

사람들이 더 건강하게 살기 위해서 다양한 약과 기술이 만들어지고 있는데 안전하지 않은 약과 기술을 사람에게 바로 사용할 수 없기 때문에 동물실험은 필요하다고 생각한다.

나는 '동물실험'에 **반대** 합니다.

왜 그렇게 생각하나요?

동물실험에 희생되고 있는 동물들도 고통을 느끼는 생명체이다. 그리고 일부 동물실험은 불필요한 경우가 있다고 한다. 또한 대체 실험 기술의 발전이 있기 때문에 동물실험에 반대한다.

♡ 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

- 동물이 아프거나 다치는 것이 마음이 아프다.
- 사람의 건강을 위해서 동물실험을 하지만 동물들에게는 불공평하다는 생각이 든다.
- 더 안전하거나 동물을 동원하지 않는 방법은 없는지 생각하게 된다.

나는 '동물실험'에 **반대** 하지만 이런 점이 걱정이 되고 불편한 감정이 생겨요.

걱정되거나 불편한 점

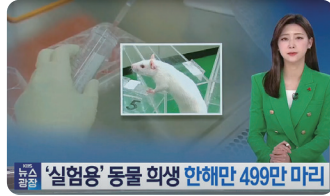
- 동물실험을 하지 않으면 새로운 약과 기술을 사람에게 안전하게 적용하지 못할 것 같아서 걱정이 된다.
- 과학 발전이나 의학 연구가 늦어질 것 같아서 걱정이 된다.
- 동물도 소중하지만 사람의 안전도 중요해서 어떤 선택이 맞는지 헷갈린다.

책임 있는 의사결정 5. 최선의 선택을 해요 101

- 동물실험에 대한 학생들의 찬성과 반대 의견을 작성하게 한 후 서로의 생각을 이야기 나누며 각각의 의견에 대한 장점과 단점을 함께 생각해 보게 한다. 이때, 학생들이 서로의 의견에 대하여 무작정 비난하지 않도록 지도하고, 동물실험의 필요성과 문제점을 객관적으로 바라볼 수 있는 활동이 되도록 지도하는 것이 중요하다.
- 이 활동에서 또 중요한 점은, 학생들이 선택한 의견이 늘 자신의 생각을 완전히 만족시키지 않을 수 있음을 이해하도록 돕는 것이다. 선택에 따라 불편함이나 걱정이 생길 수 있음을 인식하게 하고 그 이유를 정리하여 함께 이야기 나누어 보게 한다.



'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.



- ① '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.

- 동물의 생명도 소중하게 생각하고 꼭 필요한 경우에만 동물실험하기
- 실험장소를 깨끗하고 안전하게 관리해서 동물들이 스트레스를 덜 받게 하기

'동물실험'을 하지 않을 때 생길 수 있는 걱정이나 불편함을 이렇게 해결할 수 있어요.

- 동물실험을 대신할 수 있는 기술을 더 많이 개발하기
- 동물의 생명을 존중하는 마음을 갖고 사람과 동물 모두에게 안전한 실험 방법 찾기

102 마음성장 I

### » 수업 도움말

- 동물실험에 대한 찬성과 반대 의견에는 다양한 이유가 있을 수 있으며, 상황에 따라 어느 한쪽을 무조건 지지하기 어려울 수도 있음을 학생들과 함께 이야기 나누어 본다.
- 앞의 활동에서 생각해 본 찬성과 반대의 결과로 생길 수 있는 걱정이나 불편함을 해결할 수 있는 방법을 정리해 보도록 한다.
- 정리한 내용을 친구들과 공유하며 각각의 의견에 대한 해결책이나 대안을 함께 고민해 보게 한다.
- 부족하거나 사소해 보이는 의견이라도 존중하는 태도로 수용할 수 있게 지도한다.

### » 교과서 102쪽

### » 참고 자료



신약개발 숨은 공로자  
'실험동물'

〈출처: Youtube, MBC충북뉴스〉

- 동물실험을 통해 새로운 신약을 개발하여 인간에게 도움이 되고 있는 상황을 학생들에게 영상으로 제시해 줄 수 있다.



'실험용' 동물 희생  
499만 마리...  
'대체실험으로 살려야'

〈출처: Youtube, KBS뉴스〉

- 동물실험을 통해 많은 동물들이 희생되고 있는 상황을 학생들에게 영상으로 제시해 줄 수 있다.

» 수업 도움말

- 지금까지 조사한 정보와 함께 나는 생각을 바탕으로 동물 실험에 대한 자신의 입장을 분명하고 구체적으로 정리하게 한다.
- 개인과 사회의 관점을 균형 있게 살펴봄으로써 동물실험에 대해 종합적으로 이해하게 한다.
- 친구의 의견을 듣는 과정에서 내 생각이 확고해졌는지, 혹은 변화했는지 성찰하게 하며, 생각이 변하는 것도, 변하지 않는 것도 모두 자연스러운 과정임을 설명한다.

♥ 지금까지 생각한 것을 바탕으로 최선의 선택을 해 봅시다.

나는 '동물실험'에  반대  합니다.

왜냐하면,

동물도 소중한 생명인데 사람을 위해서 실험에 희생되는 게 불쌍하기 때문이다.  
그리고 동물에게 해를 주지 않는 다른 실험 방법들이 생겨나고 있기 때문에 동물실험에 반대한다.

♥ 친구들은 어떤 선택을 했을까요? 함께 이야기를 나누어 봅시다.

친구 이름	친구의 선택과 그 이유
정국	찬성함 - 새로운 약을 만들기 위해서는 어쩔 수 없이 동물실험이 필요하다고 생각함
지민	반대함 - 동물도 소중한 생명이라서 동물실험을 하지 않고 다른 방법을 찾는 것이 중요하다고 생각함

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

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

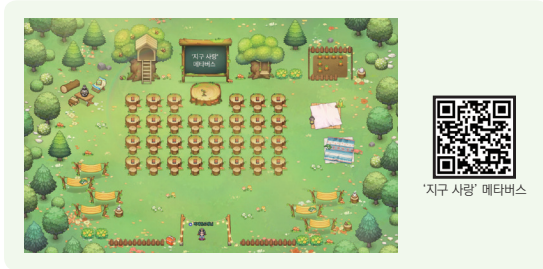
왜냐하면,

동물도 소중한 생명이기 때문에 실험 과정에서 고통과 스트레스를받는 것이 안타깝지만, 새로운 약과 치료법을 안전하게 사람에게 적용하기 위해서는 어느 정도의 동물실험이 필요하다고 생각하기 때문이다.

책임 있는 의사결정 5. 최선의 선택을 해요 103

- 본 활동은 단순히 찬성과 반대의 결론을 내리는 데서 그치지 않고, 그러한 판단의 근거를 의학 발전이나 동물의 고통 등 구체적 사례를 들어 정리하게 지도한다.
- 다양한 관점과 의견을 존중하며 배려하는 태도로 친구들의 생각과 그 이유를 정리해 보게 한다. 또한 무조건 설득하거나 비난하기보다는 객관적이고 열린 태도로 서로의 의견을 나눌 수 있게 한다.
- 단순한 선택을 넘어 왜 그런 판단을 했는지, 그 과정에서 어떤 가치와 기준을 고려했는지, 생각이 왜, 어떻게 변화했는지 성찰하는 데 중점을 둔다.

- ① '지구 사랑' 메타버스 공간에 방문하여 '동물실험'에 대한 나의 생각을 다른 친구들과 공유해 봅시다.



### 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

**로드 킬:** 자동차들만 다니는 길에서 차에 치여 죽어 있는 동물을 본 적이 있다.

원래는 산이었던 곳이었는데 그곳에 차가 다니는 길을 만들어서

동물들이 다니는 길이 사라지게 되었고, 그래서 동물들은 위험하지만

그 길을 건너다가 차에 치여 죽는 일들이 많이 발생하고 있다는 뉴스를 보며 많이 안타까웠다.

도로를 만드는 것도 중요하지만 원래 그곳에 살고 있었던 동물들을 위해서

생태 도로와 같이 동물들이 안전하게 다닐 수 있는 통로를 꼭 만들었으면 좋겠다.

104 마음성장 I

## » 교과서 104쪽

### » 수업 준비물

- 태블릿 PC

### » 수업 도움말

- '지구 사랑' 메타버스 공간을 방문하여 동물실험에 대한 나의 생각을 자유롭게 공유하고, 더 나아가 지구촌 문제(동물 복지, 환경 문제, 빈곤과 전쟁)로 사고를 확장하여 개인적·사회적 관점을 균형 있게 바라보게 한다.
- 동물 복지, 환경 문제, 빈곤과 전쟁 같은 지구촌 문제가 상호 연관되어 있음을 이해하고, 공공의 이익을 위해 어떤 선택이 필요한지 생각해 보게 지도한다.

- 메타버스 공간을 활용하여 실제 문제 상황을 보다 생생하게 체감하고, 동물실험과 같은 주제를 감정적·윤리적으로 공감할 수 있게 한다. 또한 단순한 의견 나눔에 그치지 않고 동물 보호나 자원 절약 등 자신이 실천할 수 있는 작은 행동으로 이어지도록 지도한다.
- 지구촌 문제와 연결하여 생각해 볼 때에는 각각의 문제와 관련된 '가치'를 중심으로 의견을 나누어 보게 한다. 동물 복지-생명 존중, 환경 문제-지속가능성, 빈곤과 전쟁-평화와 인권의 가치와 연결하여 지도할 수 있다.

» 교과서 105쪽  
부록15 143~147쪽

» 수업 도움말

- <실천하기>는 학생들이 지구 사랑과 공공의 선(善)을 위해 일상에서 실천할 수 있는 작은 선택을 찾아보고, 그 선택이 세상에 어떤 긍정적 영향을 미치는지 스스로 인식하도록 돕는 과정이다.
- [부록15]를 활용하여 지구 사랑을 실천할 수 있는 다양한 기념일을 찾아보고, 이에 맞추어 구체적인 실천 목표를 세워 지속적으로 실천하도록 지도한다.

» 참고 자료



제목	『달력으로 배우는 지구환경 수업』 2021, 블랙 피쉬
작가	최원형

**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 \*\*

1월	2월 2월 27일 세계 북극곰의 날  (예) 일주일에 한 번은 버스를 타지 않고 자전거를 타고 학교 등교하기 실천	3월
4월	5월	6월

책임 있는 의사결정 5. 최선의 선택을 해요 105

- 지구 환경 기념일을 소개하는 도서로, 열두 달 지구 사랑 실천 달력 활동에 활용할 수 있다.

» 한 단계 더

- 지구 사랑을 위한 학생들의 작은 선택과 실천 목표에 대하여 긍정적인 피드백을 통해 동기를 부여하고, 달력에 기록한 실천 발자국을 바탕으로 “내가 한 선택이 다른 사람과 지구에 어떤 영향을 주었을까?”, “앞으로 더 나은 선택을 하기 위해 무엇을 바꾸어야 할까?”와 같은 발문을 통해 지구 공동체에 기여하는 삶의 태도로 사고를 확장할 수 있게 지도한다.
- 한 주에 하나씩 주제를 정해 함께 실천해 보는 ‘학급 지구 사랑 챌린지’ 활동이나 환경 보호 실천 사례와 관련 소식 등을 정리해 한 달에 한 번 발행하는 ‘지구 사랑 뉴스레터’ 제작 활동 등으로 다양하게 운영할 수 있다.

memo

# 자료 출처

## 1. 그림책 자료

단원	쪽		그림책 제목	저자 (글   그림   역)	출판사
	교과서	지도서			
1	9	26	민들레는 민들레	김장성 글   오현경 그림	이야기꽃, 2014
	31	56	속이 땡 뚫렸어!	엘리즈 그라벨 글, 그림   김민승 역	토토북, 2014
2	없음	67	넘지마, 쫘!	최정아 글   최자옥 그림	코이북스, 2024
	없음	74	마인드 스킨 16: 스트레스는 이제 그만!	조재호 글   은하수 그림	고릴라박스(비룡소), 2020
	없음	74	스트레스를 날려 버린 키라	박현숙 글   원유미 그림	올파소, 2018
3	65	101	넌 어떻게 보이니?	빅토르 벨몬트 글, 그림   옹희진 역	미래아이, 2025
	없음	111	입 없는 아이	박밤 글, 그림	이집트, 2020
4	75	116	우리가 케이크를 먹는 방법	김호은 글, 그림	문학동네, 2022
	83	127	One 일	캐드린 오토시 글, 그림   이향순 역	북뱅크, 2016
5	100	147	나는	이한비 글   고정순 그림	반달(킨더랜드), 2022

## 2. 자료 목록

연번	쪽	자료 내용	출처
1	26	『민들레는 민들레』 그림 자료	민들레는 민들레(2014). 김정성 글. 오현경 그림. 이야기꽃
2	26	‘어섯 쪽 미니북 만들기’ 동영상 자료	Youtube, 스마트플러닝연구소
3	27	‘나는 모이나’ 동영상 자료	Youtube, 소향광팬뮤마
4	28	‘자기 효능감’ 읽기 자료	최신교육심리학 제 2판(2022). 최병연 외. 학지사
5	30	‘평공’ 동영상 자료	Youtube, KBS 동요 누가 누가 잘하나
6	31	‘모두 다 꽃이야’ 그림 자료	Youtube, 국악방송
7	31, 34	‘Answer: Love Myself’ 동영상 자료	Youtube, 방탄소년단, 까리현무스
8	32	‘This Is Me’ 동영상 자료	Youtube, 허모니이즈
9	32	‘모두 다 꽃이야’ 읽기 자료	모두 다 꽃이야(2021). 류형선 작사·작곡
10	36	‘리얼별 메시지’ 사진 자료	시사포커스, 2020. 10. 10.
11	38	‘10년 후 나에게 쓰는 영상 편지’ 동영상 자료	Youtube, 스물스물
12	39, 40	‘무드미터’ 사진 자료	감정의 발견(2020). 마크브레이크. 북라이프
13	41	‘감정의 분화 발달’ 읽기 자료	정서 단어에 내재된 차원의 분화를 통해서 본 정서 발달(2019). 장해진. 국내박사학위논문 인제대학교, 경상남도
14	43	‘계절 변화에 따른 정서 상태의 변화’ 읽기 자료	제 1형 및 제 2형 양극성 장애에서 계절성과 월경전 증상의 양상과 상호 연관성에 관한 연구(2012). 최정미. 국내박사학위논문 성균관대학교, 서울
15	45	‘사춘기 변화 참고 영상’ 동영상 자료	Youtube, 초등백과
16	46	‘사춘기 고민 관련 통계 자료’ 읽기 자료	청소년통계(2024). 한국청소년정책연구원
17	48	‘나는 어떤 나비가 될까?’ 동영상 자료	Youtube, 토도원 TODO ONE
18	50	‘진진가 놀이 참고 영상’ 동영상 자료	Youtube, 학교가는길TV
19	56	‘속이 땡 뚫렸어.’ 그림 자료	속이 땡 뚫렸어(2014). 엘리즈 그라벨 글·그림. 김민승 역. 토도북
20	58	‘컬러몬스터’ 북드레일러 동영상 자료	Youtube, 청어람TV
21	63	‘뒤센 미소 VS 펜암 미소’ 동영상 자료	Youtube, YTN
22	67	‘감정을 조절할 수 있어요’ 동영상 자료	Youtube, 국가기초학력지원센터
23	67	‘넘지마, 쫄!’ 그림 자료	넘지마, 쫄!(2024). 최정아 글. 최자옥 그림. 코이박스
24	67	‘넘지마, 쫄!’ 동영상 자료	Youtube, 작가의탄생kokilico
25	70	‘Aeron T. Beck 인자적 왜곡’ 읽기 자료	심리상담과 치료의 이론과 실제 제10권(2017). 제럴드 크리. 센케이저리닝코리아
26	74	‘마인드 스킴 16: 스트레스는 이제 그만!’ 그림 자료	마인드 스킴 16: 스트레스는 이제 그만!(2020). 조재호 글. 은하수 그림. 고릴라박스(비룡소)
27	74	‘스트레스를 날려 버린 키라’ 그림 자료	스트레스를 날려 버린 키라(2018). 박현숙 글. 원우미 그림. 윌파소(21세기북스)
28	75	‘초등학생을 위한 튼튼 스트레칭 동자편’ 동영상 자료	Youtube, 인천광역시교육청
29	76	‘곡선 호흡법’ 동영상 자료	Youtube, Genius J
30	78	‘마음의 파도와 자애 영상’ 동영상 자료	Youtube, 경상북도교육청 맛쿨잇쿨TV
31	78	‘별반짝 호흡’ 동영상 자료	Youtube, 심리상담사의 마음처치
32	80	‘유퀴즈 온 더 블록-황기람편’ 동영상 자료	Youtube, tvN D ENT
33	82	마인드늑 사계절 마음행진 질문카드	위시컴퍼니(주), 2025
34	82	‘5분 안에 알 수 있는 성공의 비밀, 회복탄력성’ 동영상 자료	Youtube, EBS 지식채널e
35	83	‘박지성 인생 스토리’ 동영상 자료	Youtube, 라이프시크릿
36	83	‘위대한 위인 헬렌켈러와 그녀의 스승 설리번의 이야기’ 동영상 자료	Youtube, 깨망이교동미
37	83	‘성공 대신 즐거움, 일론 머스크’ 동영상 자료	Youtube, KBS News
38	93	‘인사이드 아웃’ 동영상 자료	Youtube, KOR DUB
39	94	‘머레이비언 법칙’ 관련 동영상 자료	Youtube, EBS 교양
40	101	‘넌 어떻게 보이나?’ 그림 자료	넌 어떻게 보이나?(2025). 빅토르 벨몬트 글·그림. 옹희진 역. 미래아이(미래M&B)
41	103	‘Relativity’ 그림 자료	M.C.Escher(1953). 위키피디아
42	104	비법법, 오케스트라 그림 자료	클립아트코리아
43	109	‘세계 문화 다양성의 날 계기 교육’ 동영상 자료	Youtube, 상권샘
44	111	‘입 없는 아이’ 동영상 자료	Youtube, 이집트 출판사
45	116	‘우리가 케이크를 먹는 방법.’ 그림 자료	우리가 케이크를 먹는 방법(2022). 김효은 글·그림. 문학동네
46	116, 117	‘김효은 작가 인터뷰 뉴스’ 동영상 자료	Youtube, EBS뉴스
47	118	‘Caterpillar Traverse 놀이’ 동영상 자료	Youtube, Tom Heck
48	120	‘화가 날 때는 나 전달법으로’ 동영상 자료	Youtube, 옥이샘
49	121	‘I-message 나-전달법’ 동영상 자료	Youtube, 상권샘
50	124	‘거절법 명강의’ 동영상 자료	Youtube, 디글
51	127	‘One 일.’ 그림 자료	One 일(2016). 캐드린 오토시 글·그림. 이향순 역. 북뱅크
52	129	‘하시팅’ 동영상 자료	Youtube, 전북수업센터
53	135	‘학습 나눔 시간 (서클로 평화로운 공동체 만들기)’ 동영상 자료	Youtube, 대구광역시교육연수원
54	147	‘인공 신경 동물실험 성공 뉴스’ 동영상 자료	Youtube, KBS News
55	147	‘나는.’ 그림 자료	나는(2022). 이한비 글. 고정순 그림. 반달(킨더랜드)
56	147	‘지구 사랑 메타버스’ 가상공간 플랫폼	ZEP
57	151	‘신약개발 숨은 공로자 실험동물’ 동영상 자료	Youtube, MBC충북News
58	151	‘실험용 동물 희생 499만 마리... 대체실험으로 살려야’ 동영상 자료	Youtube, KBS News
59	154	‘달력으로 배우는 지구환경 수업.’ 그림 자료	달력으로 배우는 지구환경 수업(2021). 최원형 글. 블랙피쉬

