



나는 나를 돌봅니다

(청소년 교양)

치열한 경쟁 사회를 살아가는 십 대들의 고민과 긴장감, 미래에 대한 두려움은 어른의 그것에 비해 결코 작지 않다. 몸도 마음도 한 뼘 더 자라기 위해 오늘 하루도 좌충우돌 애쓰는 사이 자기를 긍정하기보다는 뽀족한 말로 비난을 퍼붓기도 한다. ‘공부를 못해서, 소심해서, 얼굴도 몸매도 별로인 것 같아서’ 내가 나를 자꾸 평가하고 심사 위원처럼 점수를 매긴다.

그런데 우리는 왜 이렇게 자기 자신을 깎아내리고 모질게 대하는 걸까? 친구가 이런 고민에 괴로워하고 있다면 따뜻한 위로의 말을 건넬 텐데 말이다. 『나는 나를 돌봅니다』는 그 누구도 아닌 바로 ‘나 자신’이 나의 가장 좋은 친구가 될 수 있는 방법을 알려준다.

감정은 내 마음이 보낸 ‘톡’과도 같다. 마음이 보낸 메시지를 무시하면서 괜찮은 척할 필요도, 자신에게 실망할 까닭도 없다. 그냥 ‘지금 나에게 가장 소중한 게 무엇인지, 내가 지금 무엇을 지켜야 하는지 내 마음이 알려 주는구나.’ 하고 받아들이면 된다. 여러 감정들이 몰려든다는 것은 내 마음이 나를 지키기 위해 아주 열심히 일하고 있다는 뜻이기 때문이다.

십 대들이 자주 하는 고민은 우리 삶에서 아주 자연스러운 것이다. 비교하지 않으려고 해도 자꾸 남들과 비교하는 내가 싫다든가, 쉽게 소외감을 느끼는 내가 싫다든가, 사회성이 떨어지는 내가 싫다는 등 우리가 자신을 싫어하는 이유는 다양하다. 이런 고민에 대해 저자는 “걱정이 많은 내가 싫다는 생각은 하지 말도록 해요. 다들 내놓고 말은 하지 않아도 인간이라면 누구나 다 나름의 부족함과 아픔을 가지고 살아갑니다. 나 역시 인간이니깐 때로 고민하기도 하는 건 아주 자연스러운 일이에요. 부족함이 많다는 건 곧 내가 제대로 된 인간이라는 뜻이니까요.”라고 이야기한다.

저자는 ‘자기 자비’의 개념을 설명하기 위해 전문 용어를 먼저 제시하기보다는, 자신의 경험을 솔직하게 꺼내 놓으며 청소년 독자들에게 한 발짝 다가선다. 성장 과정에서 겪었던 부모님과의 갈등이나 친구 관계에서 경험한 상처, 십 대 시절 자신을 비난하면서 감당해야 했던 괴로움과 시행착오 역시 담담하게 털어놓는다. 그리고 차분히 이야기한다. “완벽하지 않아도, 고민이 많아도, 매일 행복하지 않아도 괜찮다.”고 말이다. 저자가 전하는 세심하고 다정한 위로, 그리고 단단한 태도는 십 대들의 마음에 울림을 전하기에 충분하다.

자존감이 아무리 높아도 자기 자신에게 나쁜 말을 쏟아붓는 사람들의 마음은 결코 건강하지 않다. ‘내가 이 세상에서 가장 잘났다.’든가 ‘내가 최고! 나는 멋져! 완벽해!’라며 나를 엄청 좋아할 것까지는 없다. 그러나 나를 따뜻하게 돌보는 방법을 알게 되면, ‘멋질 때만, 잘 나갈 때만’ 나를 사랑하는 것이 아니라 초라하고 힘들어하는 순간에도 내가 나의 든든한 지원자가 될 수 있다. 『나는 나를 돌봅니다』는 특별하지 않은, 너무나 평범한 나와 화해하는 첫걸음이 되어 줄 것이다.

#십대 #청소년 #자기자비 #자기돌봄 #마음챙김 #위로

■ 학습 목표

① 심리학적 개념 이해하기

이 책에서는 여러 심리학적인 개념들이 나온다. 학생들이 읽어서 쉽게 이해할 수 있는 것도, 그렇지 않은 것도 있다. 하지만 현상의 이면을 알려 주는 개념들을 파악하고 있으면 내가 세상을 이해하거나 내 마음을 해석하는 데 훌륭한 도구를 얻는 것이다. 그러므로 우선은 책의 내용을 꼼꼼하게 읽고 개념을 이해할 수 있어야 한다. 그러나 이해에 그치는 것이 아니라 반드시 적용, 실천해 보는 단계로 넘어갈 수 있도록 개념과 연결 지어 세심하게 안내해야 한다.

② 자신의 삶에 적용해 보기

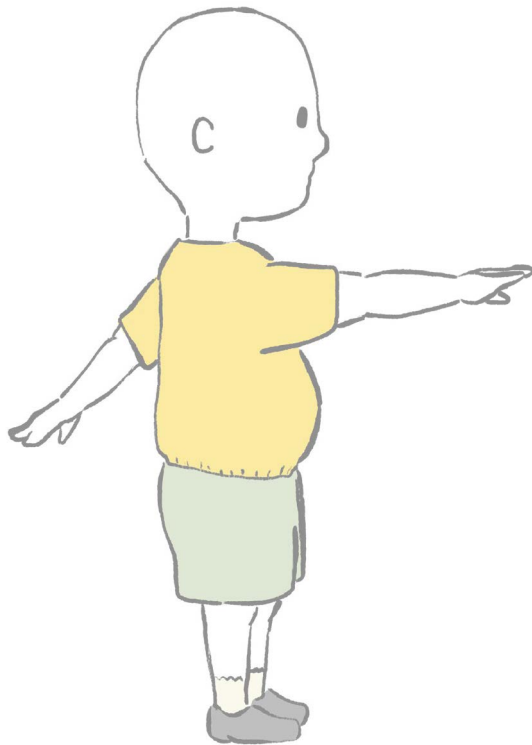
읽으면 다 맞는 말이고 좋은 이야기인데 내 삶과는 아무런 관련이 없다고 여긴다면 열심히 읽은 보람이 없다. 반드시 책에 소개된 내용을 학생의 삶과 연결 지어 보고 다른 친구들과 함께 논의하는 과정에서, 지속적으로 실천하고 점검하는 과정에서 온전히 자기 것이 될 수 있도록 해야 한다.

■ 차시별 활동 계획

차시	단계	활동 내용	비고
1	읽기 전	[활동1] 그림책 읽고 내 모습 그리기 [활동2] 내가 좋아하는 것과 싫어하는 것 파악하기 [활동3] 내가 할 수 있는 일과 할 수 없는 일 파악하기	준비물 : 그림책 『이게 정말 나일까?』 모둠 활동
2	읽기 중	[활동1] 요약하고 문제에 답하기 [활동2] 나의 감정 들여다보기 [활동3] 나를 위로하고 축복하기	
3	읽기 중	[활동4] 내용 정리하기 [활동5] 내게 의미 있는 것 생각해 보기	
4	읽기 중	[활동6] 목표와 방법 계획하기 [활동7] 내용 정리하기 [활동8] 짧은 리뷰 쓰기	
5	읽기 후	[활동1] 장점 진진가 활동하기 [활동2] 사방 칭찬 활동하기	모둠 활동
6	읽기 후	[활동3] ‘나’ 탐구 보고서 개요 짜기	
7	읽기 후	[활동4] ‘나’ 탐구 보고서 쓰기	
8	읽기 후	[활동5] ‘나’ 탐구 보고서 고쳐 쓰기	
선택	심화 학습	책 읽고 탐구 이어가기	

■■■ 읽기 전 활동 ① 그림책 읽고 내 모습 그리기

1. 그림책 『이게 정말 나일까?』(요시타케 신스케, 주니어 김영사)를 읽어 봅시다.
2. 그림책에 있는 내용 중 ‘겉으로 보면 이런 모습이야’를 보고 나의 모습을 표현해 봅시다.

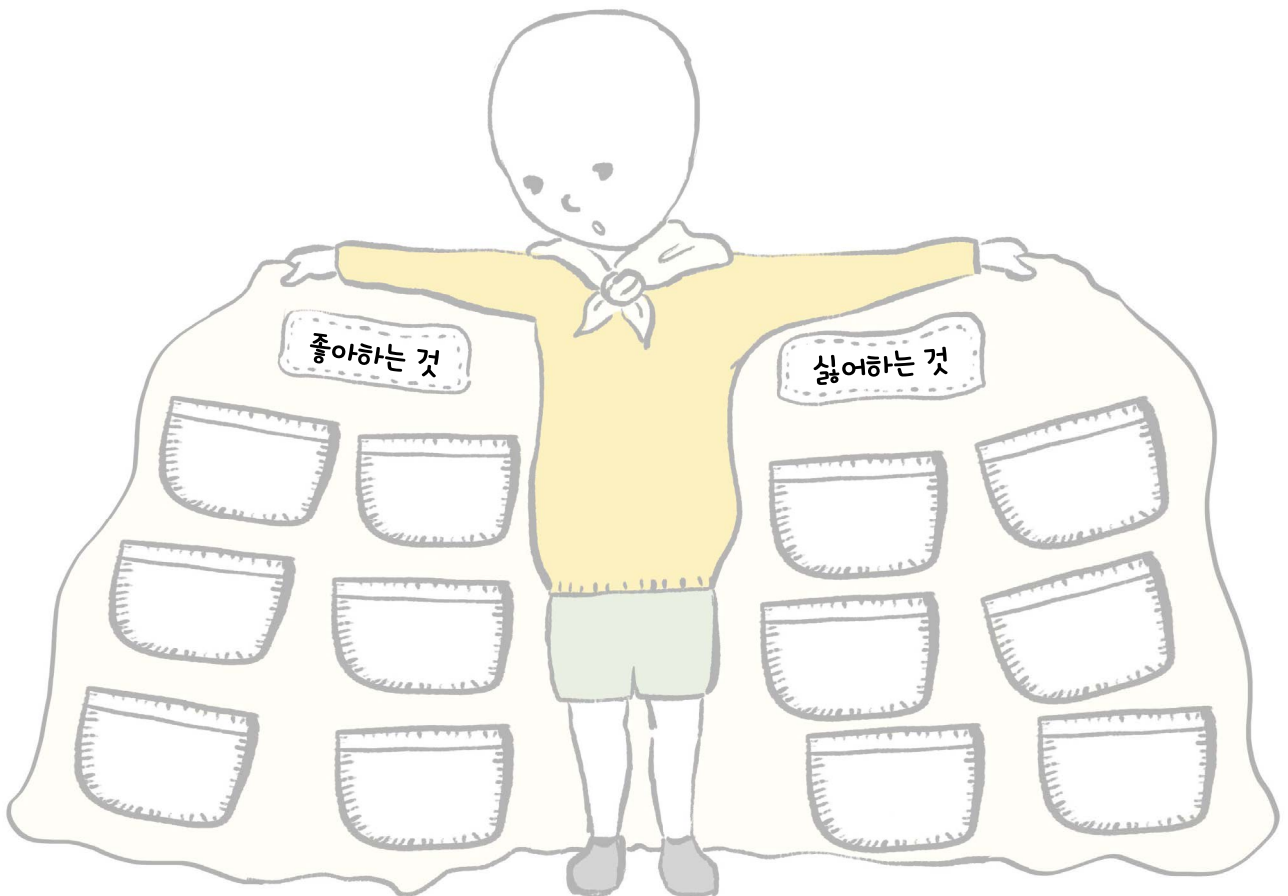


3. 앉은 자리에서 4명씩 모둠을 만들어 활동지를 오른쪽으로 돌립니다. 친구들이 그린 모습에 긍정적인 댓글을 50자 정도 달아 줍니다. 다 적은 후 계속 오른쪽으로 돌립니다.

이름	댓글

■■■ 읽기 전 활동 ② 내가 좋아하는 것과 싫어하는 것 파악하기

1. '좋아하는 것과 싫어하는 것이 있어'를 참고하여 내가 좋아하는 것과 싫어하는 것을 써 봅시다.



2. 앉은 자리에서 4명씩 모둠을 만들어 활동지를 오른쪽으로 돌려 친구가 쓴 목록을 읽어 봅니다. 매우 동의하는 부분에 '나도 나도(본인 이름)', 동의하는 부분에 '나도(본인 이름)'를 적어 줍니다. 다 적은 후 활동지를 또 오른쪽으로 돌립니다.

■■■ 읽기 전 활동 ③ 내가 할 수 있는 일과 할 수 없는 일 파악하기

1. '할 수 있는 일과 할 수 없는 일이 있어'를 참고하여 내가 할 수 있는 일과 할 수 없는 일을 적어 봅시다.

할 수 있는 일	할 수 없는 일

2. 활동지를 오른쪽으로 돌려 친구가 쓴 목록을 읽어 봅니다. 매우 동의하는 부분에 '나도 나도(본인 이름)', 동의하는 부분에 '나도(본인 이름)'를 적어 줍니다. 다 적은 후 활동지를 또 오른쪽으로 돌립니다.

3. 활동을 하고 난 소감을 작성해 봅니다.

**나에 대한
생각**

**친구들에 대한
생각**



읽기 중 활동 ① 요약하고 문제에 답하기

1. Intro를 읽고 내용을 간단하게 한 문단으로 요약해 봅시다.

2. 10, 11쪽 <생각해 봅시다>에 답해 봅시다.



생각해 봅시다

① 어떤 일이었나요?

② 왜 부끄럽다는 생각이 들었나요?

③ 내가 얼마나 바보 같고 멍청하다고 느꼈나요?

④ 가족이나 친구에게 비슷한 일이 있었나요? 만약 소중한 사람이 비슷하게 힘든 일을 겪었을 때 뭐라고 말해주면 좋을까요?

⑤ 힘들어하고 있는 나에게 말할 때와 친구에게 말할 때 차이가 있나요? 있다면 무엇이 다른가요?

읽기 중 활동 ② 나의 감정 들여다보기

1. Part1을 읽고 다음 표를 정리해 봅시다.

들여다봐야 하는 내 안의 감정들	해야 할 것/하지 말아야 할 것

2. 26~28쪽 <생각해 봅시다>에 답해 봅시다.



생각해 봅시다

① 최근에 크게 슬펐던 일을 떠올려 봐요. 어떤 일이었나요? (예: 엄마와 말다툼한 일)

② 그렇게 슬펐던 이유는 뭘까요?

(예: 엄마가 나를 알아주지 않는 것 같아서 서운해서 ⇨ 엄마가 나한테 소중한 사람이기 때문에 엄마한테 내 마음을 잘 전달하고 싶다.)

③ 어떻게 하면 슬픔이 가실까요? (예: 엄마와 대화, 편지, 작은 선물)

④ 슬퍼하는 나에게 무슨 말을 해 주고 싶은가요?

(예: 내 마음이 지금 슬프구나. 속상할 만하다. 내가 너무 힘들어하지는 않았으면 좋겠다.)

⑤ 힘들어하는 나에게 어떤 일들을 해 줄 수 있을까요?

(예: 맛있는 것 먹기, 좋아하는 영상 보기, 친구들과 대화하기, 운동하기)

■■■ 읽기 중 활동 ③ 나를 위로하고 축복하기

51, 52쪽을 읽고 위로가 필요했던 때의 나를 떠올리며 축복의 말을 건네 봅시다.

**위로가
필요했던 때**

**내게 건네는
축복의 말**

읽기 중 활동 ④ 내용 정리하기

1. Part2를 읽고 다음 내용에 대해 정리해 봅시다.

소심함	
거절	
사회성	

2. 새롭게 알게 된 사실을 정리해 봅시다.

3. 78, 79쪽 <생각해 봅시다>에 답해 봅시다.



생각해 봅시다

친구와 놀러 가기로 약속을 잡았는데 친구가 다른 일이 생겼다며 취소했어요. 또는 나랑 같이 숙제를 하기로 해 놓고 다른 친구랑 했습니다. 이때 나에게 어떤 말을 해 줄 수 있을까요?

① 내 마음이 얼마나 아픈지 들여다봅니다. 친구와의 관계를 소중하게 느낄수록 마음이 쓰린 건 당연한 거예요. 나에게 무슨 말을 해 주면 좋을까요?

② 친구가 그런 결정을 한 건 나 때문일까요? 다른 사정이 있었던 것은 아닐까요? 어떤 사정들이 있었을지 생각해 봅시다.

읽기 중 활동 ⑤ 내게 의미 있는 것 생각해 보기

1. Part3을 읽고 내게 의미 있다고 생각하는 부분과 그 이유를 적어 봅시다.

내게 의미 있다고 생각하는 부분	내게 의미 있다고 생각하는 이유

2. 98쪽 <생각해 봅시다>에 답해 봅시다.



생각해 봅시다

① 최근에 뭔가를 잘 못해서 마음이 상했던 일이 있었나요? 어떤 일이었나요?

② 그때 나에게 어떤 이야기를 했나요?

③ 만약 소중한 사람이 비슷한 일을 겪었다면, 나는 그 사람을 어떻게 응원하고 도와줄 수 있을까요?

④ 나에게도 그런 응원을 해 줄 수 있을까요? 나에게 해 주고 싶은 말과 응원을 적어 봐요.

3. 117, 118쪽 <생각해 봅시다>에 답해 봅시다.



생각해 봅시다

① 공부, 인간관계 등 잘하고 싶은 게 있다면 무엇인가요? 잘하고 싶은 이유는 무엇인가요?

② 못하면 안 되는, 못하지 않았으면 하는 게 있다면 어떤 것들인가요? 그렇게 느끼는 이유는 무엇인가요?

③ 너무 많이 애썼고, 그래서 지쳤다는 생각이 드는 일이 있나요?

④ 모든 걸 다 잘할 수 없다고 할 때, 지금 나에게 가장 중요한 목표는 무엇인가요? 그만 애써도 되는 일들에는 무엇이 있을까요?

나차시

읽기 중 활동 ⑥ 목표와 방법 계획하기

128~134쪽을 읽고 목표 두 가지와 이를 이루기 위한 방법을 구체적으로 적어 봅시다.

목표	목표 설정 이유	이루기 위한 방법

읽기 중 활동 ⑦ 내용 정리하기

1. 지적 검손도가 높은 사람이 되기 위한 방법을 정리해 봅시다.

1. 근거 중심	
2. 진짜와 가짜를 구분하는 눈	
3. 지적 호기심과 깊은 사고력	
4. 몰라도 괜찮아	

2. 자기 자비를 이루기 위한 방법을 정리해 봅시다.

보편적 인간성	
자기친절	
마음 챙김	

읽기 중 활동 ⑧ 짧은 리뷰 쓰기

이 책에 별점을 매기고 그 이유를 두 줄 이상 적어 봅시다.

별점 : ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

리뷰 :

5차시

■ 읽기 후 활동 ① 장점 진진가 활동하기

1. 앉은 자리에서 모둠을 만들어 봅시다. (6명이 한 모둠이면 적당합니다.)
2. 자신의 장점 세 가지를 적는 데 그 중 하나는 거짓으로 적습니다. 각 장점과 관련된 이야기(일화)도 간략하게 적어 봅니다.

	장점	이야기
	예) 처음 보는 사람들에게도 친절하다.	며칠 전 아파트 입구에서 만난 처음 보는 할머니의 집을 들어드렸다.
1		
2		
3		

3. 돌아가면서 자신의 장점과 그에 얽힌 이야기를 모두 이야기합니다. 다른 사람들은 친구 이야기를 듣고 거짓 같이 느껴지는 내용의 번호와 그렇게 생각한 이유를 씁니다.

이야기가 다 끝나면 점수를 매겨 봅니다. (맞췄으면 3점, 틀리거나 안 썼으면 0점)

이름	거짓 번호	그렇게 생각한 이유	점수
합 계			

■ 읽기 후 활동 ② 사방 칭찬 활동하기

1. 사방 칭찬의 단계를 익혀 봅시다.

0단계 : 감탄사나 비언어적 표현 예) 우와, 오!, 대단해

1단계 : 사실 칭찬 - 잘한 부분을 꼭 짚어서 예) OO가 어제 바닥 청소를 열심히 했잖아.

2단계 : 성품 칭찬 - 성실, 책임감, 배려, 공감 등 성품을 앞 문장과 연결하여 예) 그걸 보니 OO는 참 착실해.

3단계 : 영향 칭찬 - 다른 사람들에게 끼친 영향 예) 그걸 보고 나도 청소를 더 열심히 하게 됐어.

4단계 : 질문 칭찬 - 질문 예) 어떻게 그렇게 성실하게 청소를 할 수 있어?

2. 앉은 자리에서 모둠을 만들었을 때 친구 3명에게 할 사방 칭찬을 적어 봅시다.

이름	사실 칭찬	성품 칭찬	영향 칭찬	질문 칭찬

3. 0단계 감탄사를 넣어, 3명이 돌아가며 1명에게 사방 칭찬을 해 줍니다.

4. 칭찬을 받은 후 소감을 적어 봅시다.

■ 읽기 후 활동 ③ '나' 탐구 보고서 개요 짜기

1. 지금까지 읽고 생각했던 것을 바탕으로 '나' 탐구 보고서를 씁니다. 먼저 글의 개요를 간단하게 적어 봅시다.

들어가며 (도입)_‘나’란	
① 나에 대한 부정적인 감정 (내가 나를 이해하지 못하고 평가했을 때)	
중간 (전개) ② 나의 고민과 그에 대한 생각	
③ 내가 용기를 내야 하는 것들	
나오며 (마무리)_앞으로는	

읽기 후 활동 ④ '나' 탐구 보고서 쓰기

1. 다음 채점 기준표와 개요를 참고하여 '나' 탐구 보고서를 써 봅시다.

항목	잘함	보통	미흡
종합적 평가	자신의 삶과 경험을 바탕으로 하여 사건이나 행동, 생각이나 느낌을 진솔하고 창의적으로 표현하여 독자에게 감동이나 즐거움을 주는 글을 썼다.	자신의 삶과 경험을 바탕으로 하여 사건이나 행동, 생각이나 느낌을 표현하여 독자에게 감동이나 즐거움을 주는 글을 썼다.	자신의 삶과 경험을 바탕으로 하여 사건이나 행동, 생각이나 느낌을 표현하는 글을 썼다.
도입	도입부에서 독자의 흥미를 유발하여 자신의 이야기에 관심을 갖도록 하였다.	도입부에서 독자가 자신의 이야기에 관심을 갖도록 하였다.	도입부가 짧막하여 흥미를 유발하지 못했다.
전개방법	세 가지가 넘는 내용을 구체적인 묘사와 설명을 이용하여 서술하였고, 각 문단은 5문장 이상으로 구성하였다.	세 가지 내용(사건)을 서술하였고 각 문단은 3~5개 문장으로 구성하였다.	내용이 세 가지가 되지 않으며 각 문단은 3개 정도의 문장으로 구성하였다.
마무리	글 전체의 내용을 아우르고 자신이 말하고자 하는 바를 분명하게 강조하였다.	글 전체의 내용을 요약하여 제시하였고 짧막한 소감을 덧붙였다.	짧막하게 소감만 덧붙였다.
서술	의도하는 바를 나타내기 위해 정확한 단어를 선택하고 비유, 분석, 생생한 예시, 일화를 들어 서술하였다.	말하고자 하는 바를 정확하게 전달하였다.	말하고자 하는 바를 정확하게 전달하지 못하였다.
맞춤법과 문장 구조	문장에서 맞춤법을 정확하게 사용하였고 내용에 따라 문단을 적절하게 나눠 쓰고 문단은 중심 문장과 보조 문장으로 이루어져 있다.	맞춤법에 맞지 않은 단어가 1~3개 있으며 내용에 따라 문단을 제대로 나누지 못한 부분이 한두 군데 있다.	맞춤법에 맞지 않은 단어가 4~6개 있으며 중간 부분의 문단을 나누지 않고 썼다.

제목 :

학번 이름:

들어가며

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

중간1

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

중간2

중간3

나오며

.....

.....

.....

.....

.....

.....



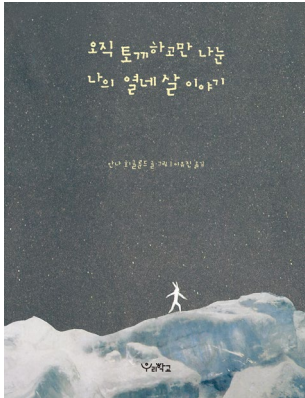
읽기 후 활동 ⑤ '나' 탐구 보고서 고쳐 쓰기

1. 자신이 쓴 글을 체크 리스트에 스스로 표시해 봅시다.

수준	평가 기준	○	×
글 전체 수준	주제가 일관성 있게 제시되어 있나?		
	주제에서 벗어난 불필요한 내용은 없는가?		
	주제를 뒷받침하기 위해 더 보충할 내용은 없는가?		
	처음, 중간, 끝 부분이 제 구실을 하는가?		
	처음, 중간, 끝 부분 간의 연결이 자연스러운가?		
문단 수준	하나의 문단에 하나의 중심 생각이 있나?		
	뒷받침 문장이 중심 문장과 직접적인 관련이 있는가?		
	문단의 길이가 적절하고 연결이 자연스러운가?		
문장 수준	문장의 뜻이 분명한가?		
	문장의 길이가 적절한가? (긴 문장은 두세 문장으로 나눈다.)		
	문장이 어법에 맞게 잘 표기되어 있는가? (특히 주어와 서술어의 관계를 살핀다.)		
	불필요하게 중복되는 표현은 없는가?		
단어 수준	단어를 정확하고 적절하게 사용하였는가?		
	띄어쓰기나 맞춤법은 알맞게 썼는가?		

2. 채점 기준표와 체크 리스트를 참고하여 한글 등 문서 프로그램을 이용하여 글을 고쳐 써 봅시다.

다음 책들 중 마음에 드는 책 한 권을 골라 더 읽어 보고 ‘나’ 자신에 대한 탐구를 이어가 봅시다.



‘나다움’을 잃고 자존감을 상실해
가는 우리 모두에게
**오직 토끼하고만 나는
나의 열네 살 이야기**
안나 회글룬드, 우리학교



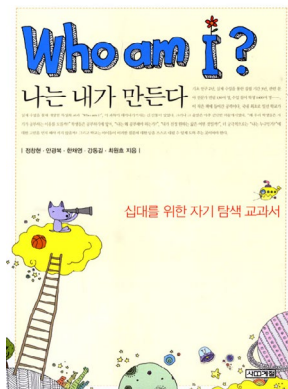
상처받은 십 대들을 위한
치유와 공감의 대화
**청소년을 위한
비폭력 대화**
김미경, 우리학교



인생의 뿌리와도 같은
정체성 바로 세우기
**진짜 나를 만나는
혼란상자**
따돌림사회연구모임 교실심리팀,
마리복스



학교에서 가르쳐주지 않는
사춘기 소녀 성장 매뉴얼
**나를 좋아하지 않는
나에게**
크리스티나 드 위타, 리듬문고



십 대를 위한
자기 탐색 교과서
**Who am i?
나는 내가 만든다**
안광복, 사계절



나는 나답게,
너는 너답게
체리새우 : 비밀글입니다
황영미, 문학동네