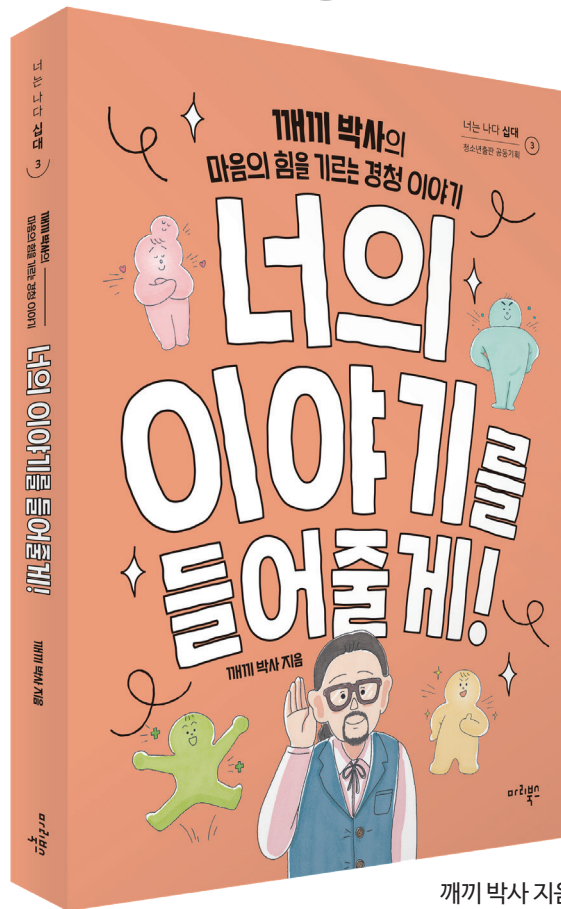


◆ 너의 이야기를 들어줄게! ◆

독후활동지



개기 박사 지음

분야: 청소년 인문교양, 청소년 생활/자기관리

대상: 청소년

#경청 #자신감 #자아존중감 #자기효능감 #회복탄력성 #고민상담

마음의 힘 네 친구인 자신감 뽀뽀이, 자아존중감 포옹이, 자기효능감 든든이, 회복탄력성 콩콩이를 만나는 시간
이 책은 청소년들의 '생명과 사랑'을 선순환시키는 문화를 만들어 가고 있는 예술심리치료사, 개기 박사의 10대들의 마음의 힘 회복을 위한 경청 이야기이다. 10대들의 마음의 힘 회복에 관심이 많았던 개기 박사는 2008년부터 '너의 이야기를 들어줄게!' 활동을 하며 많은 사람의 이야기를 들어주었다. 그 과정에서 사람이 가장 편하게 이야기할 수 있는 방법을 알게 되었고, 그 하나하나가 모여 지금의 '너의 이야기를 들어줄게!'가 되었다. 이 책은 특히 학교나 단체에서 다양한 학생들을 만나는 개기 박사의 10대들을 위한 경청 이야기에 집중했다.

★ 내가 어떤 사람인지 마인드맵을 통해 정리해 봅시다. (예시: 좋아하는 것, 싫어하는 것, 잘하는 것 등등)

이름 :

Q. 가장 최근에 행복을 느꼈던 순간은 언제인가요? 아래 감정 단어 중에서 알맞은 말을 골라 구체적으로 표현해 봅시다. (예) 얼마 전에 좋아하는 아이돌 앨범이 새로 나와서 반가웠어요. 신명 나는 노래를 들으니 행복한 기분이 들었어요.


Q. 힘들다고 느꼈던 적이 있나요? 아래 감정 단어와 함께 구체적으로 표현해 봅시다.

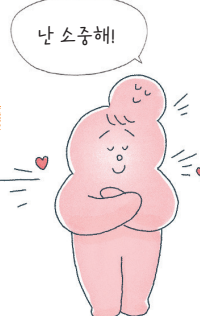
감정 단어

침착한 명랑한 만족한 충만한 반가운 행복한 희망적인 사랑스러운
 안정된 신명 나는 포근한 불행한 불편한 두려운 수치스러운 지루한
 당황스러운 샘나는 좌절한 후회스러운 원망스러운 짜증 나는

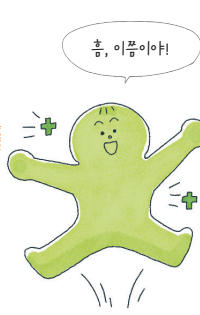
Q. 누군가 내 말을 들어주길 바란 적이 있나요? 어떨 때 그런 마음이 들었나요?

★ 마음의 힘 친구들을 알아봅시다. (22~34쪽 참고)

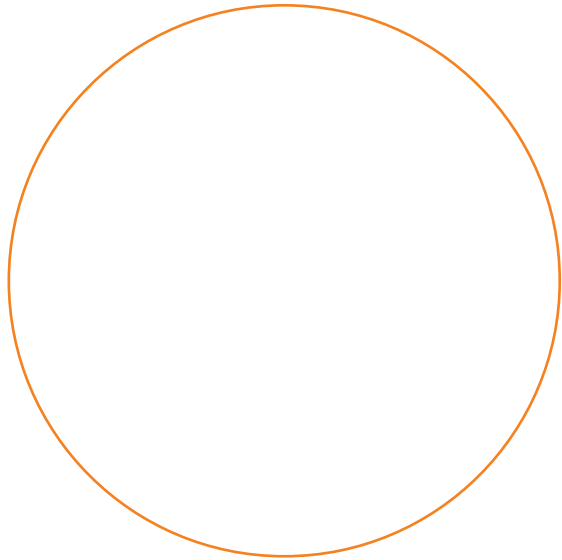
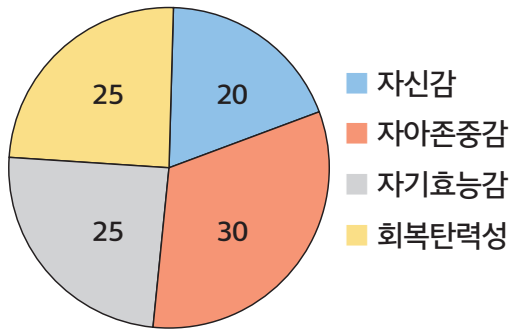
	이름 : 자신감 뽀뽀이
	구호 : 난 할 수 있어!
	역할 : 내 능력과 가능성을 믿고 늘 긍정적으로 생각하려 노력한다.
	언제 자랐을까? : 걸음마를 시작했을 무렵, 걷다가 넘어 어져도 다시 일어나서 도전했던 때 유치원 학예회에서 부끄럽지만 공 연을 멋지게 마무리했을 때

	이름 : 자아존중감 포옹이
	구호 :
	역할 :
	언제 자랐을까? :

	이름 :
	구호 :
	역할 :
	언제 자랐을까? :

	이름 :
	구호 :
	역할 :
	언제 자랐을까? :

Q. '마음의 힘 친구들'이 얼마나 나를 채우고 있을까요? 아래 예시를 참고하여 원형 그래프에 '마음의 힘 친구들'의 영역을 표시해 봅시다.



질문 1. 가장 큰 영역을 차지하는 마음의 힘은 무엇인가요?

이 마음의 힘이 언제 크게 자랐다고 생각하나요?

질문 2. 가장 작은 영역을 차지하는 마음의 힘은 무엇인가요?

왜 그렇게 생각하나요?

질문 3. 내가 가장 키우고 싶은 마음의 힘은 무엇인가요?

그 이유는 무엇인가요?

성향이란 ‘한쪽으로 기운 성질이나 버릇’을 뜻하는 말로 잠재되어 있는 사람의 성격을 말해요. 나의 성향을 파악하면 나의 모습을 이해하는 데 도움이 될 수 있습니다. ‘조하리의 창’ 활동을 통해 친구와 함께 나의 성향을 파악해 봅시다.

‘조하리의 창’ 미국의 심리학자 조셉 루프트와 해리 잉햄이 1955년 발표한 논문에서 제시한 내용으로, 대인 관계에 있어서 자신이 어떻게 보이고 또 어떤 성향을 가지고 있는지를 파악할 수 있도록 한 심리학 이론이다. ‘자기인식’ 또는 ‘자기이해모델’이라고도 불린다.

출처 : 《네이버 지식백과》 조하리의 창

★ ‘조하리의 창’ 활동을 해 봅시다.

- ① 2명의 친구가 짝을 지어 각각 50개의 성향 카드를 준비합니다.
- ② 순서를 정한 뒤, 먼저 알아보고자 하는 친구(A)의 성향 카드를 뽑습니다.
- ③ A와 친구가 모두 뽑은 카드는 ‘열린 창’에 적습니다.
- ④ A는 뽑았지만 친구는 뽑지 않았으면 ‘숨겨진 창’에 적습니다.
- ⑤ 친구는 뽑았지만 A는 뽑지 않았으면 ‘보이지 않는 창’에 적습니다.
- ⑥ A와 친구가 모두 뽑지 않았으나 A가 키우고 싶은 성향은 ‘미지의 창’에 적습니다.
- ⑦ 순서를 바꿔 친구의 성향 카드도 뽑아 정리합니다.

	나는 안다	나는 모른다
다른 사람은 안다	〈열린 창〉	〈보이지 않는 창〉
다른 사람은 모른다	〈숨겨진 창〉	〈미지의 창〉

Q. 어떤 창에 성향 카드가 가장 많나요?

Q. 나의 성향은 친구에게 보이는 것이 많나요, 아니면 숨겨진 것이 많나요?

Q. '보이지 않는 창'은 내가 알지 못한 나의 성향을 말해요. 언제 그런 모습이 보였는지 친구에게 질문해 봅시다.

Q. 나의 숨겨진 성향을 어떻게 보여 줄 수 있을까요?

Q. '미지의 창'에 쓰인 성향을 키우고 싶은 이유는 무엇인가요?

Q. '조하리의 창'을 통해 본 나는 어떤 사람인지 정리해 봅시다.

- 나에게 대해 새롭게 알게 된 점은? • 다른 사람이 보는 나는 어떤 사람인가요?
- 어떤 사람이 되고 싶은가요?

★ 성향카드

재능 있는	지혜로운	수줍어하는
느긋한	어리석은	솔직한
조직화된	민감한	멋진
도움이 되는	논리적인	참을성 있는
용기 있는	의지할 만한	이상주의적인
친절한	낙천적인	까다로운
박식한	융통성 있는	자신감 있는
상냥한	주의 깊은	자기주장이 강한

★ 성향카드

내향적인	동정심 있는	차분한
성숙한	자랑스러워하는	자의식이 강한
활동적인	독창적인	겸손한
믿음직한	유쾌한	똑똑한
감상적인	따뜻한	영리한
품위 있는	독립적인	긴장한
배려하는	공격적인	실용적인
초조한	생각이 깊은	친근한

★ 깨끼샘의 주문을 외워 봅시다

나에 대해 잘 알아보았나요?

어떤 모습은 내 마음에 쏙 드는가 하면

나는 왜 이렇까 고민되고 싫은 마음이 들기도 할 거예요.

하지만 어떤 모습이라도 그저 '나'라는 사실을 인정해 주세요.

우리는 존재 자체만으로도 소중한 사람임을 늘 기억하길 바라요.

나를 아끼고 소중하게 여기는 주문, 깨끼샘이 알려 준 주문을 외워 봅시다!
2번은 마음속으로 읽은 후, 마지막 1번은 거울 속 나를 보며 소리 내어 말해 보아요.

나는 내가 싫어, 하지만 이 모습도 나야!
그런 나를 인정해. 그런 나를 받아들일 거야.

난 정말 소중한 사람이야!
난 이 세상에 단 하나밖에 없는 최고의 걸작품이지.

나의 모습을 인정하고 긍정적인 언어를 말하는 것만으로도
나를 아끼고 사랑할 마음의 준비를 했다고 볼 수 있어요!

이제 본격적으로 이야기하고 경청하러 갈까요?

★ 생각해 봅시다.

Q. 너무너무 힘들 때 누군가 나의 이야기를 귀 기울여 들어준 적 있나요?

Q. 그때 나의 이야기를 들어준 사람은 누구였나요?

Q. 그때 내 마음은 어땠나요?

Q. 나는 힘들 때 어떻게 행동하나요?

Q. 누군가가 내 이야기를 잘 들어준다면 자기 자신이 소중하게 느껴지고 나를 아끼게 됩니다.

자기 자신이 소중하게 느껴지고 나를 아끼게 되면 어떤 마음의 힘이 자랄까요?

Q. 내가 다른 사람의 이야기를 들어주며 위로와 사랑을 나눠 준다면 어떤 마음의 힘이 자랄까요?

Q. 힘들었던 시간을 극복하고 다시 희망을 얻게 된다면 어떤 마음의 힘이 자랄까요?



★ 에이미 멀린스의 이야기

모델이자 영화배우인 ‘에이미 멀린스’는 종아리뼈가 없이 태어나 4살부터 재활 훈련을 해야 했어요. 재활을 담당하던 의사는 그녀에게 “넌 정말 강하고 힘이 넘치는 아이구나”라고 말씀했지요. 의사 선생님의 따뜻한 말 덕분에 그녀는 운동선수가 되기로 마음먹었고, 의족을 낀 채로 장애인 올림픽에 출전하기도 했어요.

Q. 재활 의사가 해 준 말은 에이미 멀린스에게 어떤 마음의 힘을 자라게 해 주었을까요? 모두 선택한 후 그 이유를 정리해 주세요.

- ① 자신감 ② 자아존중감 ③ 자기효능감 ④ 회복탄력성

이유 :

내가 힘들 때 내 이야기에 진심을 다해 귀를 기울여 주는 한 사람만 있어도 극단적인 생각을 막을 수 있어. 친구가 힘들 때 너희가 진심을 다해 들어준다면 친구의 마음은 어떨까?

《너의 이야기를 들어줄게!》 60쪽

★ ‘너의 이야기를 들어줄게’ 7가지 원칙을 책에서 찾아 써 봅시다. (69~70쪽 참고)

1

2

3

4

5

6

7

Q. 7가지 원칙이 중요한 이유가 뭘까요?

Q. 경청할 때, 만약 7가지 원칙이 지켜지지 않으면 어떤 일이 생길까요?

(예) 절대 비밀 보장을 지키지 않으면 친구가 나를 믿지 못해 솔직한 마음을 이야기할 수 없어요.

4 차시

경청을 준비해 봅시다.

★ STEP 1. 비밀 유지 약속

경청하기 전에 반드시 다음과 같이 약속합니다.

오늘 친구의 이야기를 듣고 비밀로 하겠습니다.

★ STEP 2. 공감하는 태도와 비언어적 반응으로 듣기 (97~112쪽 참고)

공감하며 듣는 알맞은 자세와 태도를 찾아 정리해 봅시다.

하나,

둘,

셋,

Q. 비언어적 반응은 어떤 것들이 있는지 찾아서 정리해 봅시다

Q. 내 주변 사람들 중에 공감을 가장 잘하는 사람은 누구인가요?

Q. 공감을 잘한다고 느끼게 하는 이유는 무엇일까요?

Q. 공감하며 듣는 자세 중 나에게 부족한 부분은 무엇인가요?

★ STEP 3. 듣기 훈련 6단계 (112~122쪽 참고)

잘 듣기 위해선 연습이 필요해요. 듣기 훈련 6단계를 찾아 정리해 본 뒤 자신의 듣기 습관을 점검해 봅시다.

1. 무시하기 단계 : 친구가 말하는 단어를 기억하고, 그 단어를 이야기해 주는 연습 하기

2

3

4

5

6

Q. 내가 도달해 있는 듣기 수준은 어디쯤이라고 생각하나요?

Q. 지금보다 더 높은 단계의 경청을 위해 듣기 훈련을 계획해 봅시다.

(힌트: 누구에게 무엇을, 어떻게 하겠다.)

★ 깨끼샘의 경청 방법을 잘 익혔는지 문제를 풀며 스스로 점검해 봅시다.

1. 깨끼샘의 이야기 중, 나를 향한 마음으로 알맞지 않은 것은 무엇인가요? ()

- ① 나는 내가 싫어. 모든 걸 다 바꿔 버리고 싶어.
- ② 내가 싫어하는 나의 모습도 인정해. 그런 나를 받아들일 거야.
- ③ 난 정말 소중한 사람이야!
- ④ 난 이 세상에 단 하나밖에 없는 최고의 걸작품이지.

2. 마음의 힘 친구들에 대한 설명으로 알맞지 않은 것은? ()

- ① 자신감 뽀뽀이: 내 능력과 가능성을 믿고 긍정적으로 생각한다.
- ② 자아존중감 포옹이: 다른 사람을 따뜻하게 안아줄 준비가 되어 있다.
- ③ 자기효능감 든든이: 나는 내게 주어진 문제를 잘 해결할 수 있다.
- ④ 회복탄력성 콩콩이: 어렵거나 스트레스 받을 때 잘 회복할 수 있다.

3. 다음 상황에서 어떤 마음의 힘이 나타난 것일까요? ()

길을 가다가 작은 웅덩이에 발이 빠졌다.
신발과 양말이 다 젖었지만
“이 정도는 아무렇지 않아”하면서 다시 길을 걸어갔다.

- ① 자아존중감 ② 자신감 ③ 자기효능감 ④ 회복탄력성

4. ‘조하리의 창’에서 나는 알지만 다른 사람은 모르는 창은 무엇인가요? ()

- ① 열린 창 ② 보이지 않는 창 ③ 숨겨진 창 ④ 미지의 창

5. ‘너의 이야기를 들어줄게’ 7원칙에 대한 설명으로 알맞지 않은 것은 무엇인가요? ()

- ① 내 생각을 주장하지 않는다.
- ② 적절한 공감의 표현을 하며 듣는다.
- ③ 친구의 존귀함을 인정한다.
- ④ 옆에 앉아서 상대의 말을 귀로 잘 들으면 된다.

너를 위한 쪽지

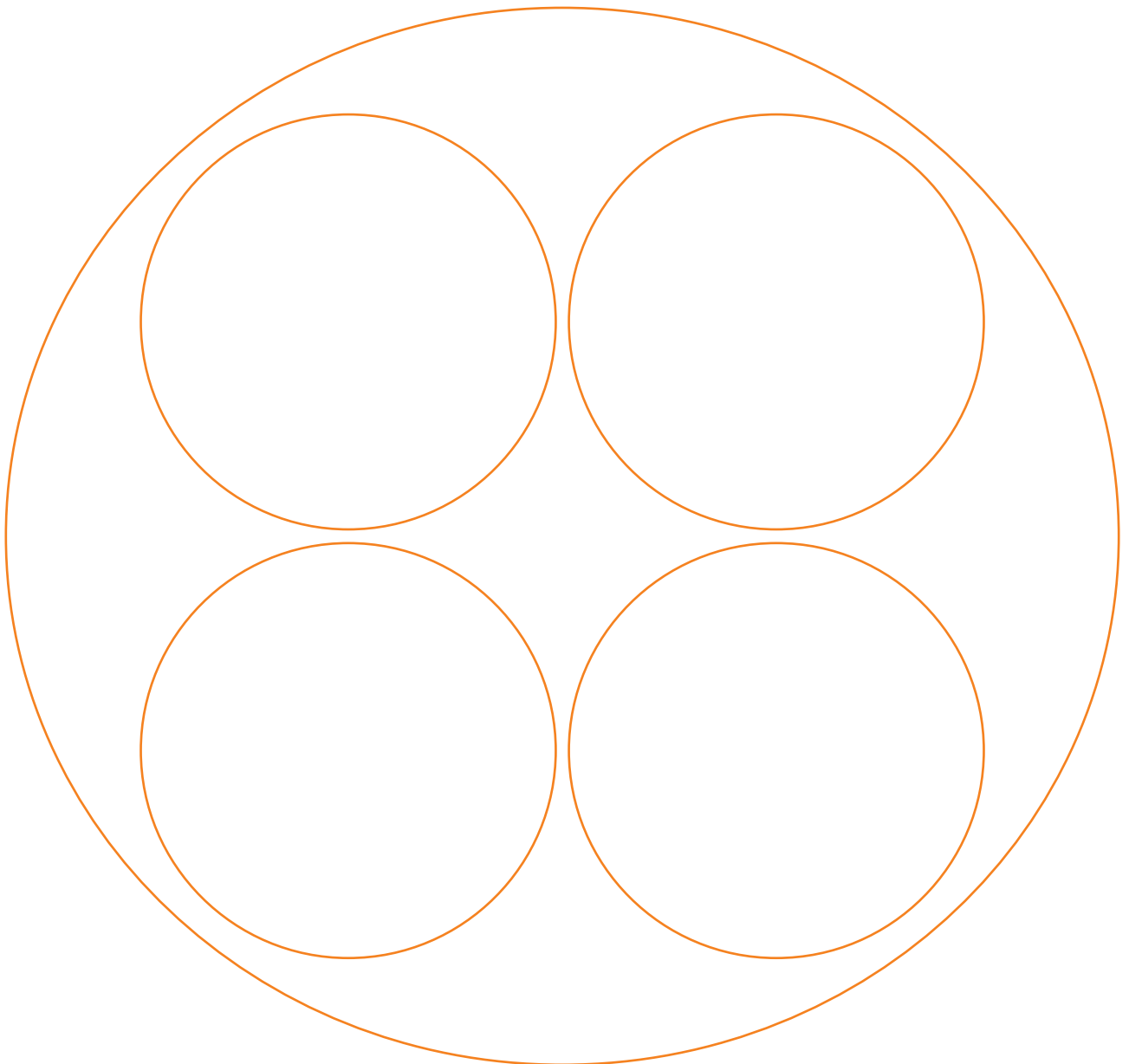
너를 위한 쪽지

요즘 어때? 힘들지?

지금 네가 힘든 이유는 너를 너답게 만드는 호르몬 때문이야.

네가 잘 자라고 있다는 증거니까 너무 힘들어하지 않았으면 좋겠어.

Q. 지난 일주일 동안 행복했던 일을 떠올려 행복 저금통에 모아 봅시다. 그리고 힘들 때 꺼내 보도록 해요.



Q. 나만의 회복탄력성을 높이는 비법을 소개해 주세요. 친구들과 각자의 비법을 공유하여 최고의 비법 BEST 3을 뽑아 주세요.

어떤 상황에서 어떤 비법을 사용했나요?	친구의 비법 BEST 3
	1
	2
	3

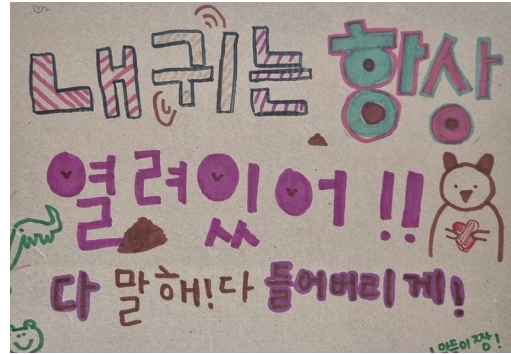
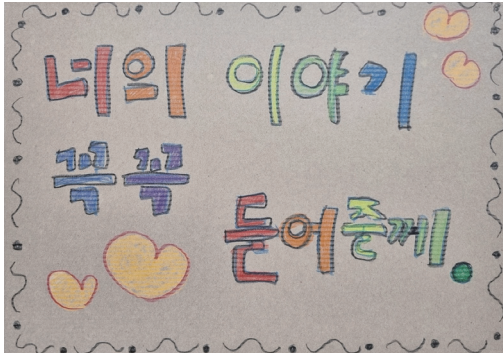
Q. 최근에 가장 힘들었을 때가 언제인가요?

Q. 어떤 말을 들었다면 힘이 났을까요?

Q. 나에게 행복 편지를 보내 봅시다. 긍정적인 언어와 내가 듣고 싶은 말을 가득 담아 나를 응원하는 메시지를 써 보세요.

Q. 친구의 이야기를 들어 봅시다.

Q. 서로의 이야기를 다 들은 후 내가 듣고 싶은 말을 피켓으로 만들어 보세요. 피켓을 다 만들면 서로 바꿔 들고
응원의 말을 전해 주세요. (준비물: 골판지와 펜)



Q. 깨끼샘의 경청 방법을 잘 실천했는지 스스로 체크해 보세요. 자신이 잘한 점과 부족한 점을 살펴 자기평가도 작성해 보세요.

체크리스트	매우 잘함	잘함	보통	부족함	매우 부족함
비밀 유지 약속을 했나요?	①	②	③	④	⑤
상대방의 눈을 바라보며 이야기를 들었나요?	①	②	③	④	⑤
상대방의 이야기를 끝까지 잘 들었나요?	①	②	③	④	⑤
온 감각을 이용해 들었나요?	①	②	③	④	⑤
적절한 공감의 표현을 했나요?	①	②	③	④	⑤
친구가 듣고 싶은 말을 잘 전달했나요?	①	②	③	④	⑤
자기평가					



마치며

Q. 내 마음을 이야기했을 때 어떤 감정이 들었나요?

Q. 친구 이야기를 경청했을 때 친구의 반응은 어땠나요?

Q. 책을 읽고 활동한 소감을 적어 봅시다.

<p>내가 힘들 때 울 것 같을 때 기운도 이젠 나지 않을 때 It's you 날 걱정하네 It's you 날 웃게하네</p> <p>뉴진스 <OMG> 중</p> <p>내가 힘들 때 내 이야기에 귀 기울여주는 한 사람만 있다면 힘을 낼 수 있어요.</p> <p>“괜찮아, 내가 옆에 있어 줄게.”</p>	
--	--