

## 『걱정 돌멩이』 독후 활동지



김현태 글 | 구광서 그림  
고래책방 | 48쪽 | 4~7세 | 고래책방 그림책 1

“

걱정을 너무 걱정하지 말아요! 걱정은 걱정일 뿐이니까요!  
천근만근 걱정 돌멩이를 내려놓는 방법과 지혜로운 삶

”



## 걱정 일기 쓰기

걱정은 우리 모두의 마음속에 존재하는 감정입니다.  
하지만 어떤 날은 걱정거리가 모이고 모여 단단하고 무거운 돌멩이가 되기도 하지요.  
우리가 먼저 할 일은 내 마음속의 걱정들을 잘 들여다보는 일입니다.  
지금 내 마음을 무겁게 짓누르고 있는 걱정들은 무엇인가요?  
오늘부터 일주일 동안, 아주 작은 걱정부터 큰 걱정까지 매일 떠오르는 걱정거리를  
아래 '걱정 돌멩이'에 써넣어 봅시다. 당시의 기분도 함께 써 봅시다.

첫째 날



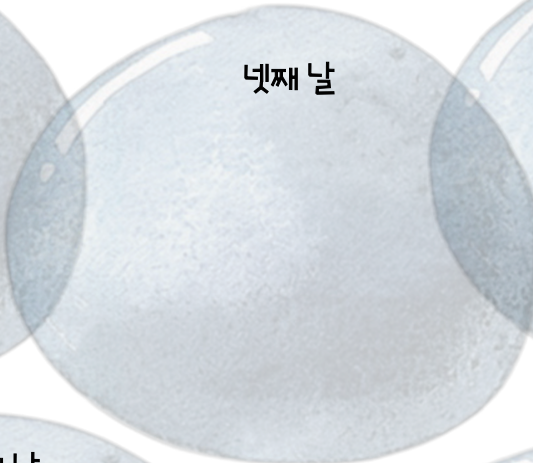
둘째 날



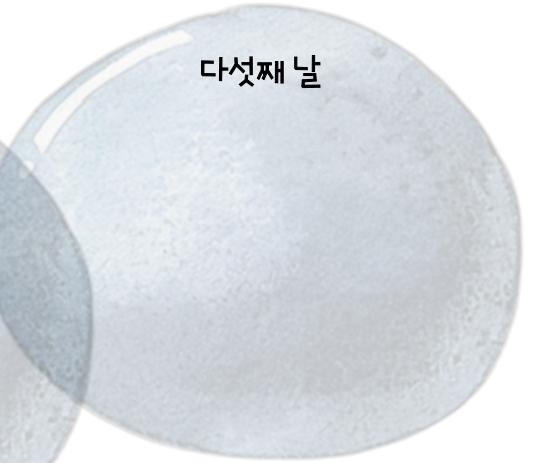
셋째 날



넷째 날



다섯째 날



여섯째 날



일곱째 날



## 활동2 걱정을 똑바로 마주하기

<활동 1>에서 걱정 일기를 꾸준히 썼다면 나의 걱정을 더 잘 알기 위해  
<활동 1>에서 쓴 나의 걱정을 아래 3가지로 분류해 봅시다.

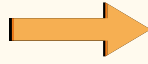
1. 중요하지 않은 걱정

2. 중요하지만 내가 해결할 수 없는 걱정

3. 중요하고 내가 결정할 수 있는 걱정

2. 위의 세 가지 걱정 중에 3번, '중요하고 내가 결정할 수 있는 걱정'에 집중해 보아요.  
“~하면 어떡하지”라는 걱정을 “그럼 이제 뭘 하면 되지?”로 질문을 바꿔보세요.  
그리고 그 질문에 대한 답도 생각해 써 봅시다.

<예시> 다음 콩쿠르에 나가는데,  
무대에서 실수하면 어떡하지?



콩쿠르 무대에서 실수 없이 잘 하려면  
어떻게 해야 할까?

내가 쓰는 답: 매일 2시간씩 꾸준히 연습하고, 가족들 앞을 무대라고 생각하고  
연주해보자. 그리고 떨지 않고 무대를 잘 마치는 내 모습을 계속 상상하자.



---

---

---



---

---

---





---

---

---

3. 걱정을 위와 같이 세 가지로 분류해 보고 걱정에 대한 답을 찾아본 소감을 써 봅시다.  
어떤 사실을 알 수 있었고, 어떤 감정을 새롭게 느꼈나요?

---

---

---

---



### 활동3

## 다른 사람의 걱정 헤아리기

하우는 어느 날 자신의 머리 위에 올려진 걱정 돌멩이를 발견해요.  
그러자 그다음부터 다른 사람들의 걱정 돌멩이도 눈에 띄기 시작하죠.  
모두가 저마다의 걱정 돌멩이를 가지고 살아왔던 거예요.  
이에 대해 질문에 답해 봅시다.

1. 하우는 길을 걷다가 할아버지의 머리 위에 있는 아주 큰 돌멩이를 발견해요.  
할아버지의 걱정 돌멩이가 커다란 이유는 무엇일까요?

2. 하우는 길에서 마주친 아빠에게서도 걱정 돌멩이를 발견합니다.  
나와 가장 가까운 가족들에게도 나만큼이나 무거운 각자의 걱정 돌멩이가 있었던 거예요.  
가족, 친구, 이웃 등 나의 주변 존재들이 어떤 걱정을 가지고 살아가고 있을지  
그 걱정으로 인해 어떤 힘든 마음을 겪었을지 헤아려 써 봅시다.

예시) <내 가족, 강아지 뽀삐의 걱정 돌멩이>

뽀삐는 15살 된 강아지이고 나의 가장 친한 친구이자 동생입니다. 뽀삐는 강아지 나이로는 할아버지라서 요즘 많이 아파요. 피부병도 생기고 걷는 것도 힘들어해요. 가족들과 더 행복한 시간을 보내고 싶을 텐데 얼마나 속상할까요. 또, 내가 학원에 다니면서부터 뽀삐와 놀아주는 시간이 줄어들었어요. 이제 핸드폰 가지고 노는 시간을 줄이고 뽀삐와 좀 더 놀아주어야겠어요. 그렇게하면 뽀삐의 걱정 돌멩이가 좀 작아질까요?

<\_\_\_\_\_의 걱정 돌멩이>

-----

-----

-----

-----

<\_\_\_\_\_의 걱정 돌멩이>

-----

-----

-----

-----

<\_\_\_\_\_의 걱정 돌멩이>

-----

-----

-----

-----





## 활동4

# 걱정을 걱정하지 말아요

하우가 짜증을 내며 길가의 돌맹이를 걷어 차자, 그 돌맹이가 하늘 높이 올라가더니 하우의 머리에 딱하니 달라붙었어요. 걱정이 하나 더 달라붙은 거예요. 이처럼, 걱정을 잘 다루지 못하면 그로 인해 또 다른 걱정이 생기기도 해요. 이상하죠? 그래서 걱정 돌맹이를 잘 다루는 것이 중요해요.

1. 여러분도 걱정을 잘 다루지 못해 걱정이 불어나버린 경험이 있나요?  
아래 예시를 보고 경험을 떠올려 써 봅시다.

예시) 작년에 피아노 콩쿠르에 나갔어요. 내가 잘할 수 있을지 너무 걱정이 되는 바람에, 머릿속에 걱정이 가득해 연습도 잘 안됐어요. 괜히 예민해져서 집에서는 가족들과 자주 다투고요. 막상 무대에서는 잘 해야 한다는 걱정 때문에 떨려서 더 못한 것 같고요.

2. 하우가 만난 할아버지는 하우에게 어느 인디언 부족의 이야기를 들려주었어요. 어떤 이야기였나요? 친구에게 들려주듯이 이야기를 떠올려 써 봅시다.

## 활동5

# 걱정을 이겨내는 방법

다음은 걱정을 이겨내는 것을 도와주는 활동입니다. (책 47~48쪽을 참고해 보세요)  
우리는 이런 활동들을 통해 걱정을 잠시 내려놓을 수도 있고,  
중요하지 않은 걱정을 사라지게 만들 수도 있지요.

1. 걱정을 나누세요
2. 호흡 연습하기
3. 생각을 긍정적으로 바꾸기
4. 활동적으로 지내기
5. 취미 찾기
6. 감사하기
7. 도움 요청하기

2-1. 이 중 6번 '감사하기' 활동을 함께 해 봅시다.  
아래의 '감사 주머니'에 지난 일주일 동안 나에게 있었던 감사한 일들을 써 보세요.  
작은 것이라도 감사할 수 있는 것들을 찾으면 마음이 행복해집니다.





2-2. 위의 일곱 가지 활동 중 함께 한 '감사하기' 활동 외에 여러분이 할 수 있는 활동을 선택해 실천해 보고, 다른 친구들과 여러분이 한 활동과 그 소감을 이야기해 봅시다.  
여러 가지 활동을 해 보아도 좋습니다.

내가 한 활동:

-----  
-----

활동에 대한 설명과 소감:

\* 참고: 나는 어떻게 바뀌었나요? / 내가 걱정하던 일은 어떻게 되었나요?

활동을 하며 어떤 감정을 느꼈나요? / 어떤 어려움이 있었나요? / 누구의 도움을 받았나요?

-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----

A watercolor illustration of a young child with spiky blue hair, wearing a yellow shirt and a blue backpack. The child is looking forward with a neutral expression. The background is a soft, light blue wash with some green and yellow accents at the bottom, suggesting an outdoor setting.