

몽치와 나



교과 연계

[5국 02-04] 겪은 일을 써요
 [5국 01-01] 대화와 공감
 [5국 02-01] 마음을 나누며 대화해요
 [5도 공-2] 내 안의 소중한 친구

핵심 주제

감정, 슬픔, 상실감, 반려동물, 죽음, 헤어짐, 공감

책 내용

몽치는 나이가 많이 든 개이다. 부쩍 피곤해하고 식사도 제대로 하지 못한다. 아이도 몽치와 헤어질 시간이 얼마 남지 않음을 알고 있다. 하지만, 이 사실을 잘 알고 있다고 해도 이별은 조금도 쉽지 않다.

몽치가 무지개다리를 건너간 후, 아이에게 이상한 일들이 생기기 시작한다. 먹구름이 머리 위에 무겁게 내려앉아 고개를 들 수가 없고, 비누가 통째로 눈에 들어간 것처럼 씬 없이 눈물이 흐른다. 가장 나쁜 건, 문어가 몸을 칭칭 감아서 가슴이 너무 아픈 거였다. 그러던 어느 날, 꿈속에서 몽치가 찾아온다. 꿈속에 찾아온 몽치는 아이에게 어떤 말을 하고 싶었을까?

<몽치와 나>는 소중한 존재와 이별한 후에 겪는 슬픔과 회복의 시간을 아이의 시선에서 담담하게 그려 낸다. 우리가 함께한 시간을 기억하는 한, 몽치는 언제나 내 곁에 있다는 깨달음은 상실을 겪은 모두에게 따스한 위로와 희망이 되어 줄 것이다.

작가 소개

글 | 알리시아 아코스타 (Alicia Acosta)

스페인 안달루시아에서 태어났다. 학교와 도서관에서 아이들과 자주 만나며, 심리학자로서 아이들이 독서를 사랑하도록 돕는 일을 하고 있다. 《꼬마 선장 책》은 2017년 국제 라티노 북 어워드에서 ‘최우수 그림책’ 최종 후보로, 《마르코 선장의 놀라운 배》는 2021년 국제 라티노 북 어워드에서 ‘가장 영감을 주는 어린이 책’으로 선정되었다.

그림 | 메르세 갈리 (Merce Gali)

바르셀로나에서 태어나 부모님의 서점에서 책에 둘러싸여 자랐다. 바르셀로나 대학에서 예술과 미술을 공부한 후, 지금은 주로 어린이와 청소년 책에 그림을 그린다.

옮김 | 김혜진

대학에서 영문학을 공부하고 지금은 어린이책을 만들고 번역하는 일을 하고 있다. 옮긴 책으로 <오직 너만이>, <잘 가, 나의 비밀 친구>, <다리 위 우리 집>, <발명가 로지의 빛나는 실패작>, <아주아주 엄청난 게 행복한 마법의 숲> 등이 있다.

1단계. 감정 인지하기



슬픔은 나쁜 감정이 아니에요.

슬픔은 매우 당연한 인간의 감정 중 하나이며, 오히려 우리에게 중요한 것을 알려주고 나를 지켜주는 필요한 감정입니다.

우리는 소중한 것을 잃었을 때, 사랑하는 누군가와 헤어졌을 때,

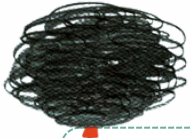
부모님이나 친구처럼 중요한 대상으로부터 인정이나 지지를 받지 못했을 보통 슬픔을 느낍니다.

즉, 슬픈 감정은 우리 삶에서 중요한 가치나 의미, 소중한 관계, 필요한 욕구를 잃어버렸다고 주는 신호인 셈이에요.

우리가 이러한 감정을 감추거나 무시하지 않고 적극적으로 극복할 때
비로서 나에게 부족한 것을 다시 채우고, 관계를 회복하고, 상처를 치유할 수 있습니다.

'슬픔'을 다루기 위한 첫 번째 단계는 내가 슬픔을 느낄 때 나의 몸이 어떻게 변하는지 알아차리는 것이에요.

아래 질문에 곰곰이 생각하여 답해 보세요.



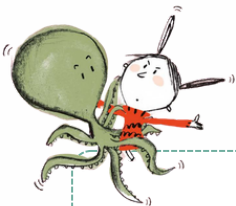
머구름이 내 머리 위에 앉은 것처럼 고개를 들 수 없었던 적이 있었나요?

Blank dashed-line box for writing an answer to the question about head heaviness.

눈에 비누가 들어간 것처럼 눈물이 계속 흐른 적이 있었나요?



Blank dashed-line box for writing an answer to the question about continuous tears.



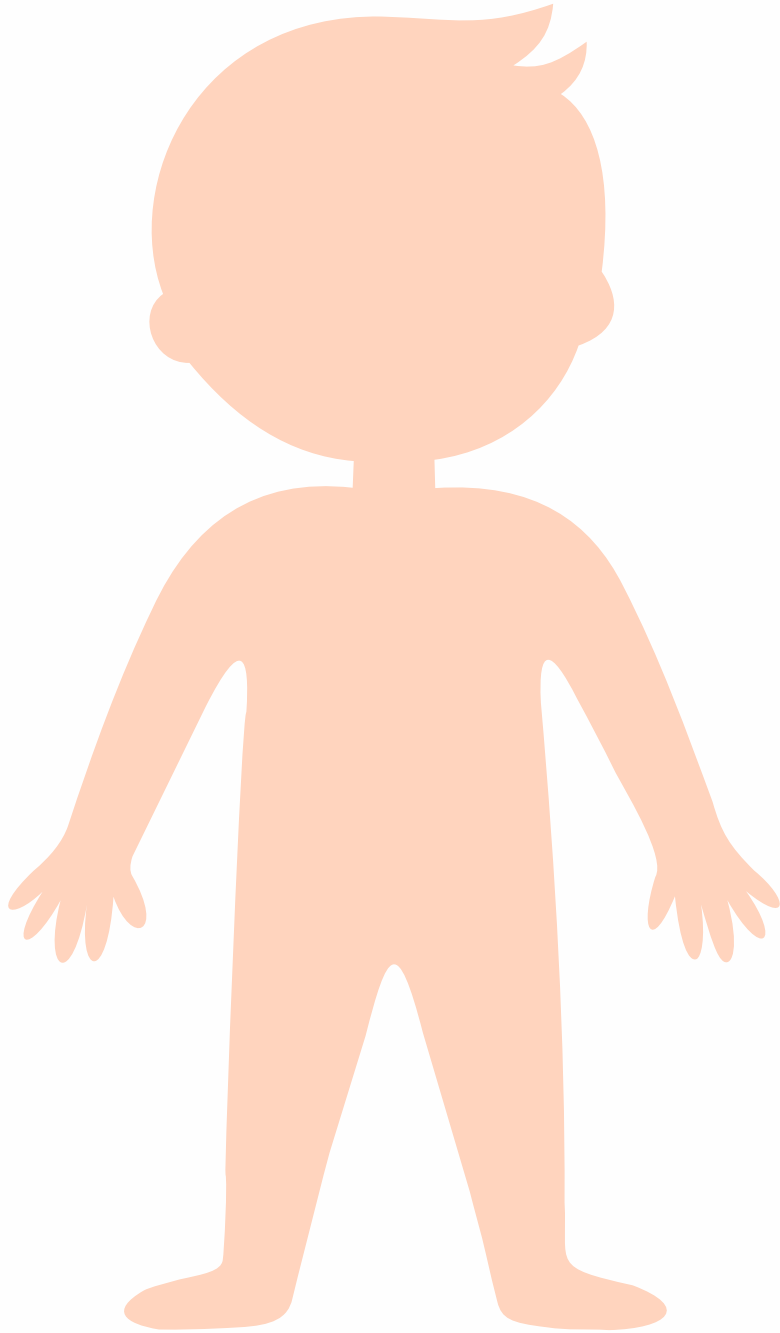
문어가 내 몸을 꼭 조르는 것처럼 가슴이 아팠던 적이 있었나요?

Blank dashed-line box for writing an answer to the question about chest pain.

1단계. 감정 인지하기



슬플 때
몸의 어느 부분이 어떻게 느껴지는지
그림에 적어 보세요.



2단계. 구체적인 언어로 표현하기



감정을 구체적인 언어로 표현하는 연습은
내가 나의 감정을 제대로 인지하고 알아차리는 데 도움이 됩니다.
그만큼 적절하고 안전하게 표현하고 해소할 수 있게 되는 것이지요.

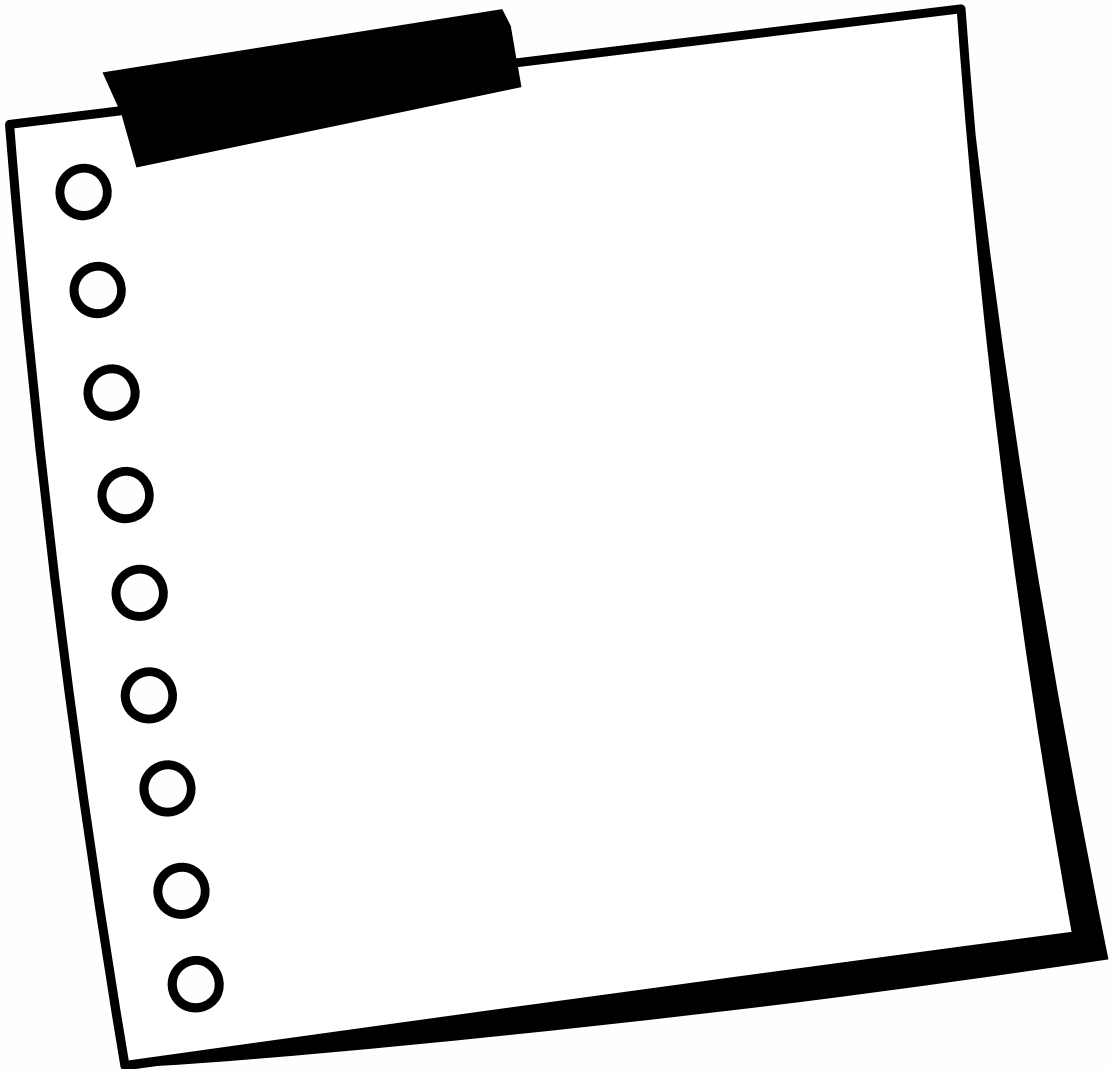
우울하다	불행하다	울적하다
실망스럽다	허무하다	서럽다
	공허하다	쓸쓸하다
외롭다	허전하다	억울하다
절망스럽다		가슴아프다
	목이 메다	

- 위의 감정 단어들을 사용해서 문장을 만들어 보세요.
(예) 나는 엄마가 동생 편만 드는 것 같을 때 서럽다.

3단계. 감정을 건강하게 분출하고 해소하기



슬픔은 때론 분노나 억울함 같은 다른 감정과 함께 오기도 해요.
나를 화나고 슬프게 했던 사람에게 편지를 써 보세요.
다 쓰고 난 후에는 갈기갈기 찢어 버리거나 땅에 묻어 버려도 좋아요.
감정은 이렇게 밖으로 꺼내 놓아야만 떠나보낼 수 있습니다.



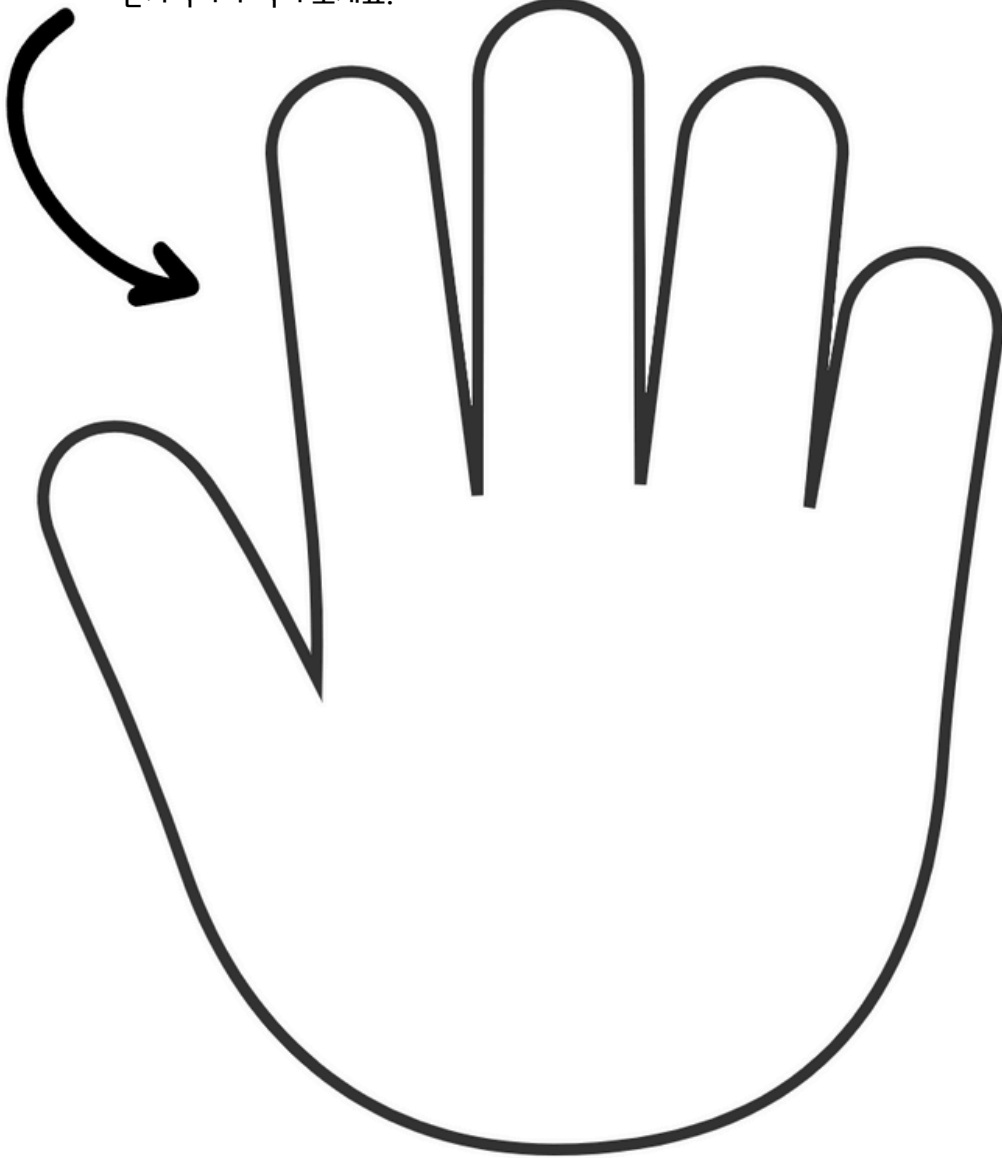
3단계. 감정을 건강하게 분출하고 해소하기

내 곁에 있는 도움의 손길들



<몽치와 나> 속의 '나'는 자신에게 생긴 일들을 숨기지 않고 가족에게 이야기 했어요.
슬플 때나 화가 날 때, 내 마음을 누군가에게 털어놓는 것은 무척 중요해요.
여러분이 마음을 툭 터놓고 이야기할 수 있는 사람들을 떠올려 봐요.

떠오른 사람을
손가락마다 적어 보세요.



슬프거나 화가 나는 일이 생기면
여기 적은 사람들에게 이야기해 보세요.
안아달라고 해도 좋아요!

3단계. 감정을 건강하게 분출하고 해소하기



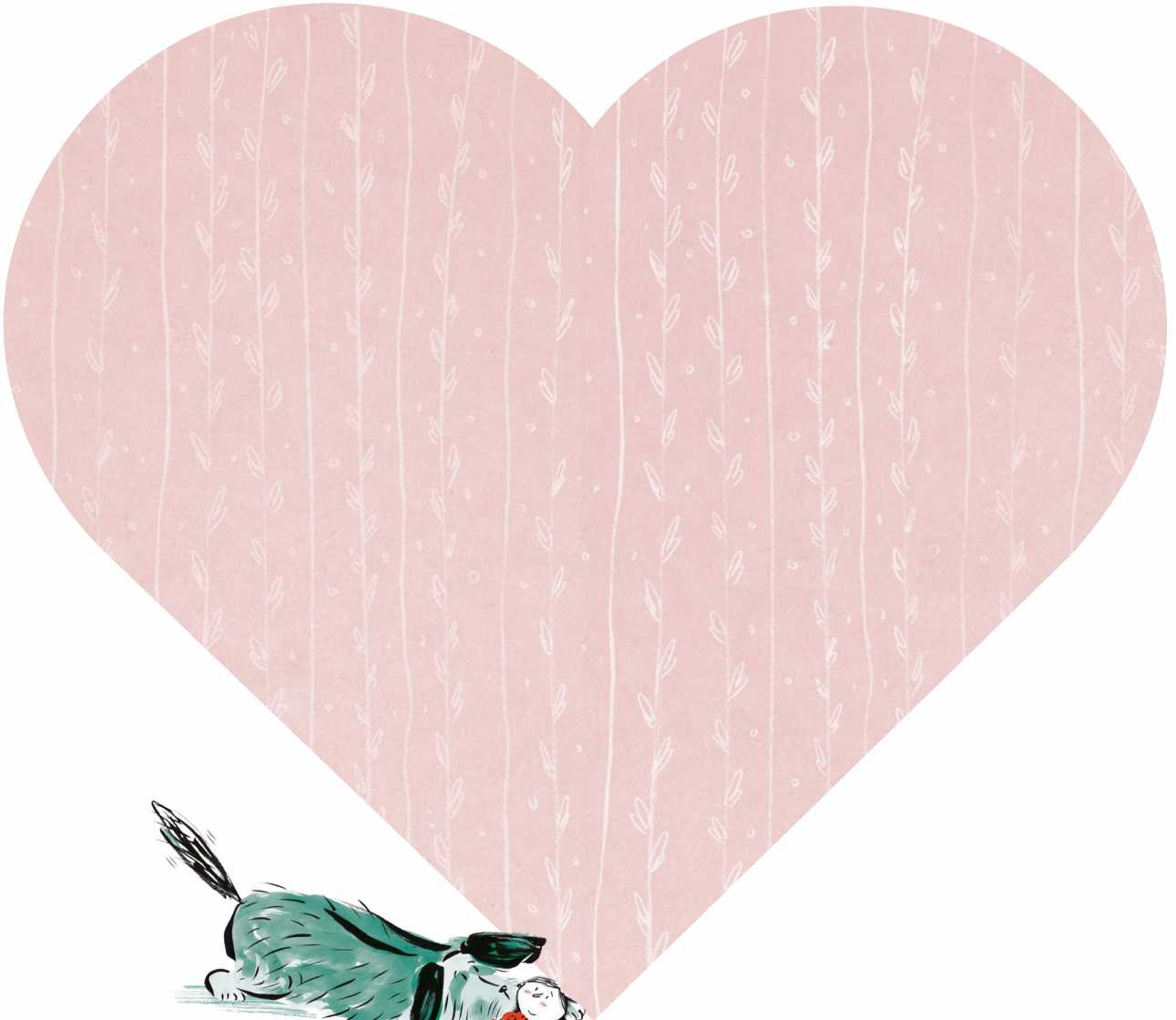
소중한 누군가와 헤어져서 슬펐던 적이 있나요?
함께했던 즐거운 추억들을 아래 기록해 보세요.

인생
네컷

4단계. 내 삶에서 긍정적인 것들을 찾아내기



꿈속에 찾아온 멍치는 '나'에게 어떤 말을 해 주고 싶었을까요?
하트 안에 적어 보세요.



뒷이야기 상상하기



책의 뒷표지에 나와 있는 그림을 보고
<멍치와 나>의 뒷이야기를 상상해서 써 봅시다.



A large, empty rectangular box with a dashed border, intended for writing the back-story.