

『설전도 수련관 4 - 나를 존중하고 사랑하는 말하기』 독후 활동지



김경미 글 | 센개 그림
슈크림북 | 124쪽 | 초등 3-4 학년 | 설전도 수련관 4

“

다른 사람의 말에 휘둘리지 않고
내 마음을 먼저 들여다보게 하는
아주 특별한 말하기 권법!

”

활동1 책 읽고 이해하기

다음 문제를 풀며 책의 내용을 다시 한번 이해하고 생각해 보아요.

1. 의선이의 엄마는 의선이가 커서 무엇이 되기를 바라나요?

2. 의선이가 설전도 수련관에 가게 된 이유는 무엇인가요?

- 1) 친구의 생일 파티에서 도망쳤기 때문에
- 2) 학원에 가기 싫어서
- 3) 새로운 친구를 만들고 싶어서

3. 설전도 수련관 사무실에는 검은 글씨로 한 문장이 적혀 있었지요. 그 문장은 무엇인가요?

4. 유빈이는 “엄마가 원하는 대로 움직이는 000잖아.”라는 말로 의선이를 공격했어요. '000'에 들어갈 말은 무엇인가요?

5. 유빈이의 엄마는 유빈이가 의사가 되기를 원해요. 하지만 유빈이는 다른 꿈을 가지고 있지요. 유빈이의 진짜 꿈은 무엇인가요?

6. 설전도 수련관으로 다시 돌아간 의선이는 유빈이네 형이나 자기 자신이 그랬던 것처럼 자기 마음을 먼저 보지 못해 힘들어하는 친구들에게 해 주고 싶은 말들을 풍선에 담아요. 어떤 말들이었나요?

활동2 풍선의 색깔

갖가지 말을 투명한 풍선에 담으면, 아래와 같이 담긴 말의 성격에 따라 풍선 색이 바뀝니다.

- 파란색 풍선: 단 한마디로도 상대를 서늘하고 오싹하게 만드는 차가운 말
- 노란색 풍선: 상대의 마음을 움직이는 따뜻한 말
- 검은색 풍선: 거칠고 난폭한 욕이 담긴 말
- 빨간색 풍선: 듣는 상대를 순식간에 달아오르게 만드는 말
- 흰색 풍선: 공격성이 전혀 없는 말

위의 색을 참고하여, 이번에는 새로운 색깔의 풍선을 만들어보세요.

예를 들면 초록색 풍선을 상상해 볼까요?

투명한 풍선 안에 '그래, 그럴 수 있어'라는 말을 넣었더니 초록색 풍선이 되었네요.

'서로의 감정을 존중하고 지지하는 따뜻한 말'이 담긴 풍선은 초록색으로 변합니다.

아래에 여러분이 만든 새로운 색을 소개하고, 그 풍선에 어울리는 말들을 함께 써 보세요.



1) 새로운 풍선의 색깔:

2) 이런 말을 담으면 색이 변해요 (말의 성격):

3) 이런 말이 어울려요 (3개 이상):

활동3 수련을 시작해 볼까

우리는 이 책을 통해 누군가를 사랑하고 위해서 한 말이
실은 상대에게 부담을 주고 압박하는 말이 될 수 있다는 것을 알았어요.

그리고 내가 이런 말을 마주했을 때에 대처할 수 있는
즐거로운 방법을 배웠지요. 다음 문제들을 통해 수련을 계속해 봅시다.

1. '너만 보고 살아', '넌 내가 잘 알아', '엄마가 다 알아서 해 줄게'와 같이
얼핏 따뜻한 말 같은 노란색 풍선은, 듣는 사람에게 가까워질수록 점점 빨간색으로
변했습니다. 그 이유는 무엇이었나요?

2. 그 말들은 이상하게도 검은색, 빨간색 풍선을 터뜨릴 때처럼 '거짓말하지 마!',
'시끄러워' 같은 방어의 말로는 터지지 않았지요. 그 이유는 무엇이었나요?

3. 설전도 수련관의 혹 사부는 의선이에게 다음과 같은 말을 해 줍니다.
읽고 질문에 답해 보세요.

"혼내거나 강요하는 말을 한다는 게 아니라네. ㉠겉으로는
따뜻한 말 같아도 자네가 거역할 수 없는 말은 결국 자네를
힘들게 할 수 있거든. 자네의 마음을 살피지 못하게 하니 말
일세. 이제부터는 ㉡자네의 진짜 마음을 보시도록 하게나."

3-1. 이 말을 들은 의선이는 '그러면 엄마가 실망하실지도 모른다' 라며 엄마의 마음을
먼저 걱정합니다. 그런 의선이에게 혹 사부는 어떤 말을 해 주었나요?
그 말을 떠올려 보고, '책임'이라는 단어를 포함하여 써 봅시다.

3-2. 의선은 설전도 수련관에서 수련을 받지요. 밑줄 친 ㉠에 대해 ㉡를 말로 표현하는 훈련이었습니다. 책 속에서 ㉠와 ㉡에 해당되는 말을 찾아 아래에 써 봅시다.

(a)



(b)



3-3. 여러분도 의선이처럼, ㉠와 같은 말 때문에 ㉡를 숨겨야 했던 경험이 있나요? 여러분의 경험을 써 봅시다.

4. 앞으로 위와 같은 상황을 다시 마주친다면, 새롭게 배운 설전도 수련법을 활용하여 여러분은 새로운 대답을 할 수 있을 것입니다. 나를 보호하는 대답, 내 생각을 표현하는 대답이요. 아래의 예시를 참고하여 빈칸을 채워 봅시다.

내가 들었던 말	그때 내가 했던 대답이나 생각	이렇게 생각해 보자	새로운 대답
너를 생각해서 하는 말인데, 좀 뚱뚱해 보여. 살을 빼면 어떨까?	화가 났지만, 날 생각해서 해 주는 말인데 상대방이 서운해 할까봐 말을 못했어	상대방의 마음을 내가 책임지지 말자. 내 생각을 당당히 말하자.	그런 말은 좀 상처받아. 나를 있는 그대로 존중해 줘.

활동4

내가 진짜 원하는 것

나를 존중하고 사랑하는 말하기를 하기 위해서는, 무엇보다도 '나'를 잘 아는 것이 중요합니다. 내가 어떤 사람인지, 내가 원하는 것은 무엇인지 잘 알아야 스스로를 진정으로 인정하고 사랑할 수 있겠지요.

다음의 활동을 통해서 '나'를 깊게 들여다보고 나에 대해 알아가는 시간을 가져요.

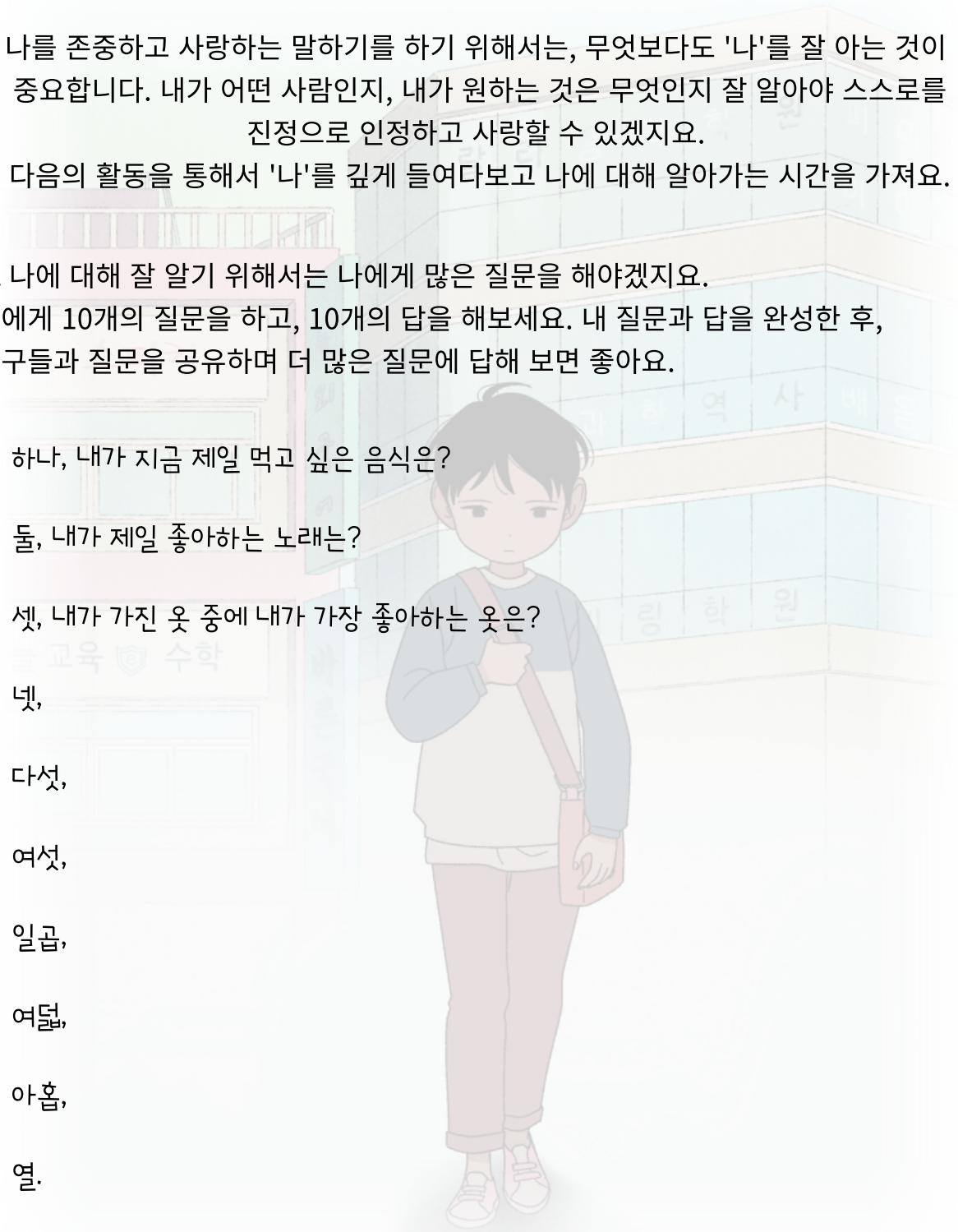
1. 나에 대해 잘 알기 위해서는 나에게 많은 질문을 해야겠지요.

나에게 10개의 질문을 하고, 10개의 답을 해보세요. 내 질문과 답을 완성한 후, 친구들과 질문을 공유하며 더 많은 질문에 답해 보면 좋아요.

- 하나, 내가 지금 제일 먹고 싶은 음식은?
- 둘, 내가 제일 좋아하는 노래는?
- 셋, 내가 가진 옷 중에 내가 가장 좋아하는 옷은?
- 넷,
- 다섯,
- 여섯,
- 일곱,
- 여덟,
- 아홉,
- 열.

2. 이번에는 '내 목소리'를 찾아보세요. 말 그대로 진짜 내 목소리를 찾는 거예요.

혹시 누군가에게 잘 보이기 위해 일부러 착한 목소리, 예쁜 목소리를 내고 있지는 않았나요? 자신감 있게 말하기 위해서 다음의 훈련을 통해 내 진짜 목소리를 찾아보세요.



<진짜 '내 목소리' 찾기 훈련>

1. '나' 발음하기

거울 앞에 서서 “나”라는 단어를 여러 번 발음해 보세요.

처음에는 부드럽게, 그다음에는 힘차게, 마지막으로 감정을 담아 발음해 보세요.

2. 자신의 목소리를 녹음해서 들어보기

“나는 ~하고 싶어”라는 문장을 여러 가지 감정으로 말해보세요.

녹음한 후 들어보며 어떤 목소리가 가장 자연스러운지 평가해 보세요.

3. 다양한 감정을 표현해 보기

행복할 때, 슬플 때, 화날 때의 목소리 톤과 속도를 다르게 해보면서

자신에게 가장 맞는 목소리를 찾아보세요.

위 활동 중 하나를 선택하여 해보고, 소감을 글로 짧게 써 봅시다.

3. 마지막으로, '나와의 대화'를 자주 하는 것이 중요해요. 거울을 보며 해 봐도 좋고 나 스스로에게 쪽지나 편지를 써도 돼요. 나와 하는 대화고 내가 받는 편지니 솔직하게 표현할 수 있잖아요. 나와의 대화, 또는 나에게 보내는 편지를 써 봅시다.

활동5

설전도 수련관, 그 다음 이야기

설전도 수련관은 말로 나를 지키는 법을 수련하는 곳입니다.
그동안 설전도 수련관에서는 아래와 같은 훈련법들을 배웠습니다.

1. 무례한 친구에게 당당하게 말하기
2. 악플에 휘둘리지 않고 마음 지키기
3. 비속어 없이 감정 표현하기
4. 나를 존중하고 사랑하는 말하기

이번에 여러분이 배운 것은 네 번째 훈련법이지요.
여러분이 설전도 수련관의 다음 이야기를 만든다면 어떤 훈련법을 만들고 싶나요?
다음 질문에 답하며 이야기를 구상해 봅시다.

1. 여러분은 평소에 내 생각을 말하기에 어려움을 겪었던 상황,
또는 좀 더 잘 말하는 법을 훈련하고 싶었던 상황이 있었나요? 생각하고 써 봅시다.

2. 위의 상황을 바탕으로, 설전도 수련관의 새로운 제목과 이야기를 써 봅시다.
이야기를 구성할 때는 다음 질문의 도움을 받으면 좋습니다.

1. **주인공 설정:** 새 이야기의 주인공은 누구인가요? 그 주인공은 어떤 고민이나 문제를 가지고 있나요?
2. **수련관의 새로운 수업:** 설전도 수련관에서 어떤 새로운 수업이나 훈련을 배우게 될까요?
그 수업은 주인공의 문제를 어떻게 해결할 수 있도록 도와줄까요?
3. **주요 사건:** 이야기를 진행하는 중에 주인공이 어떤 사건을 겪게 되나요?
그 사건이 주인공에게 어떤 교훈을 주나요?
4. **해결 방법:** 주인공은 어떻게 자신의 문제를 해결하나요? 어떤 말을 배우고, 어떻게 상황을 바꿀 수 있나요?
5. **마무리와 변화:** 이야기가 끝난 후 주인공에게 어떤 변화가 생기나요?

제목: 설전도 수련관 5 : (

)

