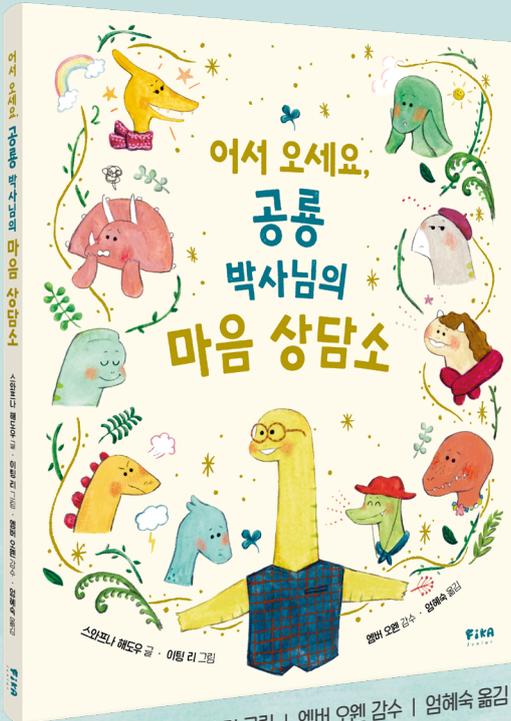


어서 오세요, 공룡 박사님의 마음 상담소

· 독서활동지 ·

“오늘의 기분은 어떤가요?”

열 마리 공룡 친구들과 함께 배우는 열 가지 감정



스와프나海道우글 | 이팅 리 그림 | 엠버오웬 감수 | 엄혜숙 옮김
값 17,000원 | 초등 전 학년

“이 책을 선생님의 수업에도 활용하고 싶은 이유가 몇 가지 있습니다. 아이들이 좋아하는 공룡 캐릭터를 활용한 점, 실제 유치원-초등학교 학생들이 겪고 있는 고민을 진솔하게 담은 점, 누구나 따라 할 수 있는 감정 조절법들을 안내해 준 점입니다. 아이들의 마음속에는 어린 ‘디플로 박사’와 ‘라일리’가 모두 있습니다. 이 책을 함께 읽어 주시는 보호자님께서도 어릴 적 나의 감정에 대한 경험, 그때의 생각과 느낌을 우리 아이들에게도 나눠 주세요. 아이들의 감정에 대한 공감과 디플로 박사님처럼 보호자님만의 처방법을 공유하다 보면 어느샌가 우리 아이들도 ‘꼬마 디플로 박사님’이 될 것입니다.”

- 집필 전진서(인천병방초 교사)



현직 초등교사가 전하는 《어서 오세요, 공룡 박사님의 마음 상담소》의 매력



남녀노소, 어른 아이 할 것 없이 많은 이들에게 큰 사랑을 받은 영화 <인사이드 아웃>을 기억하나요? 주인공 소녀 라일리가 이사를 간 뒤에 겪는 낯선 환경에서의 어려움, 부모님과의 싸움과 화해, 상상 친구에 관한 이야기를 귀여운 캐릭터와 생생한 효과들을 통해 보여 준 이 영화는 개봉된 지 꽤 지난 지금에도 많은 이들에게 인생 영화라 회자되고 있지요.

관객들이 이 영화에 빠져든 건 단순히 귀여운 캐릭터로 표현했기 때문은 아닐 거예요. 미숙했던 어린 시절의 모습을 성인이 되어 객관적으로 바라보고, 내가 조절하기 어려웠던 ‘감정’으로 인해 좌절하고 슬퍼했음을 인지하는 영화였기 때문이지요.

라일리 말고도 많은 학생들이 자신의 ‘감정 인식’이 어렵고, 조절은 더더욱 어려워하는 모습을 보이기 전에 선생님도 학교에서 감정에 관련된 수업을 진행했습니다. 자신의 경험을 되돌아보는 질문에서는 학생들이 ‘내가 이런 상황에서는 이런 감정이었구나’, ‘이럴 때 이렇게 반응하거나 행동하는 것이 적절하지 않구나.’라고 많이 이야기합니다. 선생님도 이 책에 나오는 디플로 박사님처럼 다양한 처방을 내려 주었습니다. 심호흡을 여러 번 하고, 친구에게 하고 싶은 말을 행동-감정-바라는 점으로 담아 차분히 이야기하기 등의 방법을 여러 번 실천하게 합니다. 처음에는 효과가 없다고 선생님에게 토로하지만, 횟수가 많아질수록 조금씩 바뀌는 모습을 많이 관찰했어요.

이 책을 선생님의 수업에도 활용하고 싶은 이유가 몇 가지 있습니다. 아이들이 좋아하는 공룡 캐릭터를 활용한 점, 실제 유치원-초등학교 학생들이 겪고 있는 고민을 진솔하게 담은 점, 누구나 따라 할 수 있는 감정 조절법들을 안내해 준 점입니다.

어린 시절 ‘라일리’와 비슷한 경험이 있었던 디플로 박사님의 사연으로 시작하며 이런 감정들은 누구나 겪을 수 있는 자연스러운 것임을 알게 합니다. 그리고 공룡 친구들의 사연을 하나씩 소개하고 각 공룡에 맞는 처방을 내려 줍니다. 시작은 ‘화’가 많은 공룡에서 슬프거나, 행복하거나, 걱정이 많은 공룡의 이야기까지 듣게 됩니다. 끝까지 읽다 보면 마지막에는 스스로에게 ‘만족’하는 공룡이 등장함을 알 수 있습니다. 긍정적이거나 부정적인 감정도 모두 소중한 감정임을 이해하고 대하다 보면 스스로에게 ‘만족’하는 ‘자존감’이 있는 존재로 나아갈 수 있음을 전제하고 있습니다.

아이들의 마음속에는 어린 ‘디플로 박사’와 ‘라일리’가 모두 있습니다. 이 책을 함께 읽어 주시는

보호자님께서도 어릴 적 나의 감정에 대한 경험, 그때의 생각과 느낌을 우리 아

이들에게도 나눠 주세요. 아이들의 감정에 대한 공감과 디플로 박사님처럼 보호자님만의 처방법을 공유하다 보면 어느샌가 우리 아이들도 ‘꼬마 디플로 박사님’이 될 것입니다.



- 집필 전진서(인천병방초 교사)

감정 빙고 놀이

이 책에서는 여러 가지 감정들이 등장합니다. 책을 읽기 전 어떤 감정들이 있는지 **보기** 속 낱말을 살펴보고, 감정 빙고를 통해 즐겁게 놀이해 봅시다.

감정 빙고 놀이 방법

- 1 **보기** 속 10개의 감정 중 9개를 고릅니다.
- 2 각 칸에 감정 1개씩 씁니다. (감정은 1번만 쓸 수 있습니다.)
- 3 가족과 가위바위보를 해서 순서를 정합니다.
- 4 자기 차례가 되면 빙고 칸의 감정 중 원하는 것을 1개씩 이야기합니다.
- 5 3줄 빙고를 완성한 사람이 이깁니다. (가로, 세로, 대각선 모두 가능합니다.)

* 가로는 — 모양, 세로는 | 모양, 대각선은 / 또는 \ 모양입니다.

보기

화	두려움	슬픔	흥분	외로움
부끄러움	행복	걱정	지루함	만족



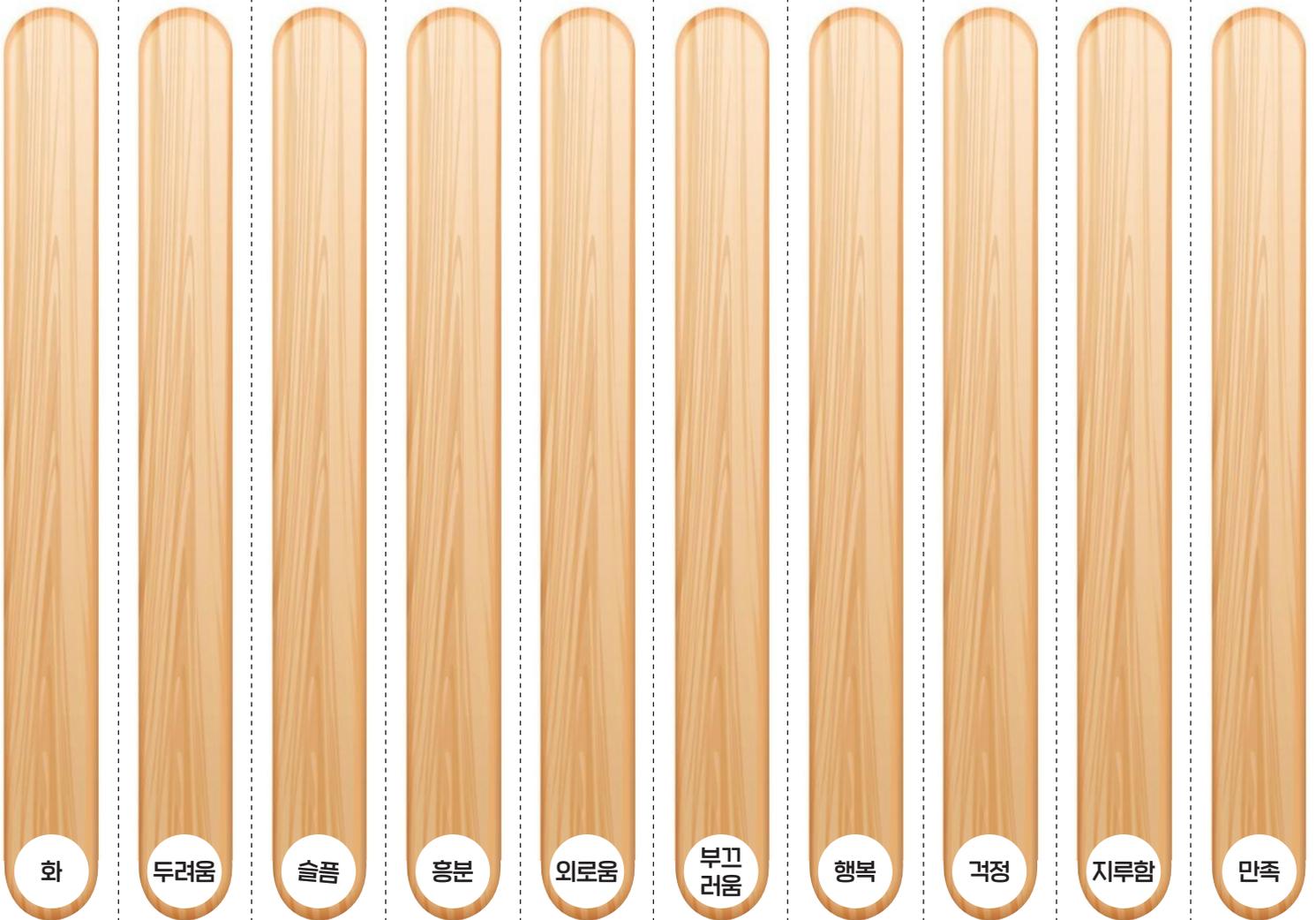
책을 읽으며 “저도 이런 적이 있었어요!”라는 말이 많이 나왔을 겁니다. 어떤 경험인지 토킹 스틱 활동을 통해 재미있게 이야기해 봅시다.

토킹 스틱 활동법

- 1 각 감정이 적힌 스틱(막대기)를 꼼꼼하게 색칠합니다.
- 2 선을 따라 하나씩 조심히 오릅니다.(가위를 사용할 때는 늘 조심하고, 어른 옆에서 자르도록 합니다.)
- 3 다 오린 막대를 감정이 안 보이게 통에 넣습니다.(원통 모양이면 더 좋아요!)
- 4 가족과 함께 하나씩 뽑으며 감정과 관련된 경험을 이야기해 봅시다.

* 이야기할 때는 이렇게 해요 - (걱정을 뽑았을 때) 저는 학교에서 받아쓰기 시험을 보기 전에 걱정을 많이 했어요. 왜냐하면 가족과 준비를 열심히 했지만, 헛갈리는 글자를 틀릴까 봐 매우 떨렸기 때문입니다.

✂ 자르는 선



나만의 공룡 만들기

공룡 박사님의 마음 상담소를 읽으면서 다양한 감정들을 만나 보았습니다. 10개의 감정 외에도 여러분들이 평소에 다양한 감정들을 느끼고 있습니다. 이번 활동에서는 여러분만의 감정을 담고 있는 공룡을 만들어 볼까요? 공룡의 이름을 지어 보고, 어떤 모습인지 그려 봅시다.

나의 공룡 이름

(예시) (자랑스러운) (브라키오사우르스) (재희)

() () () ()

나의 공룡 그림

나의 공룡 소개



감정일기 써 보기

디플로 박사님께서 공룡 친구들에게 딱 맞는 처방을 해 주셨습니다. 가장 기억에 남는 방법은 무엇이었나요? 여러분들도 3일 동안 감정 일기를 써 보며 디플로 박사의 처방에 따라보고, 느낀 점을 적어 봅시다.

감정일기 쓰는 방법

- 1 글씨는 또박또박 바르게 2줄 이상 씁니다.
- 2 부정적, 긍정적 감정 모두 나의 감정이므로 모두 소중하게 여깁니다.
- 3 꼭 3일을 연속으로 적지 않아도 됩니다. 디플로 박사님의 감정 처방을 해 본 후 달라진 점이 있거나 기억할 점이 있는 날에 써 보세요.

날짜	있었던 일	감정	디플로 박사님의 처방법	느낀 점
예시) 0월 0일	예시) 동생이랑 같이 아이스크림을 먹고 있었는데, 실수로 먹던 아이스크림을 놓쳤다. 땅에 떨어져서 슬퍼하고 있었는데, 동생이 자기가 먹던 아이스크림의 절반을 나눠 주었다.	예시) 행복	예시) 감사 처방	예시) 동생에게 "아이스크림을 나눠 줘서 정말 고마워. 아까 아이스크림을 떨어뜨렸을 때 너무 슬펐는데, 네가 나눠 줘서 정말 행복해졌어." 말했더니 동생의 표정이 정말 환해졌다. 그리고 내 마음속에도 행복과 감사의 마음이 가득 찬 걸 느꼈다.



나도 디플로 박사님

감정일기를 통해 디플로 박사님의 처방법을 연습한 후, 나도 감정을 잘 다룰 수 있다는 자신감을 얻었을 겁니다. 만약 여러분들이 디플로 박사님이라면 공룡들에게 어떤 처방을 내릴지 궁금하네요. 선생님의 예시를 보고 디플로 박사님처럼 쉽고 누구나 할 수 있는 방법들을 소개해 줍시다.

공룡 이름

예시) 이기

나의 처방법

예시) 집 근처에 있는 산책길 (우리 집에서 50걸음 정도 거리)을 하나 정하고, 매일 지나갈때마다 달라진 점을 찾아보기

공룡에게 해주고 싶은 말

예시) 안녕! 나도 학교 갔다가 학원에서 돌아오면 하루가 매일 똑같다고 느껴. 그래서 생각해 본 방법이 나만의 산책길을 만들어서 어제와 달라진 점을 몇 가지씩 찾는 거야. 똑같다고 생각하겠지만 다른 점들도 많아. 못 보던 강아지와 인사하고, 길가에 민들레도 피어있는 걸 발견했단다. 일상에서 작은 달라진 점을 찾아 보면 매일 못 보던 것을 발견할 수 있단다. 너도 한번 해 보렴!