

빼옹빼옹 뺨간불 우리들의 고민 상담소

김민아 지음
임영제 그림



내 마음 살펴보기 ❤

내 마음속에는 여러 가지 감정들이 함께 살고 있어요. 우리가 어떤 상황을 만나느냐에 따라 다른 감정이 올라온답니다. 내 마음속에 어떤 감정들이 살고 있는지 궁금하지 않나요? 우리의 마음에 어떤 감정들이 있는지 알아봅시다.

✿ 최근 일주일 동안 내가 느낀 감정을 찾아 동그라미 표시해 봅시다.✿

기쁘다	즐겁다	슬프다	화나다
찝찝하다	억울하다	속상하다	부끄럽다
답답하다	행복하다	괴롭다	만족스럽다
두근거리다	귀찮다	신나다	사랑하다
외롭다	궁금하다	감동적이다	만족스럽다
우울하다	놀라다	짜증나다	당황하다

✿ 위에서 고른 감정 중 세 가지를 골라, 어떤 상황에서 느낀 감정인지 자신의 경험을 써 봅시다.✿

고른 감정	감정을 느낀 상황



‘나’ 탐구하기

❶ 내가 좋아하는 것과 잘하는 것 5가지를 써 보고 점수를 매겨 봅시다.

	좋아하는 것, 잘하는 것	별점
1		☆ ☆ ☆ ☆ ☆
2		☆ ☆ ☆ ☆ ☆
3		☆ ☆ ☆ ☆ ☆
4		☆ ☆ ☆ ☆ ☆
5		☆ ☆ ☆ ☆ ☆

❷ 나에게 부족한 것 5가지를 써 보고 점수를 매겨 봅시다.

	부족한 것	별점
1		☆ ☆ ☆ ☆ ☆
2		☆ ☆ ☆ ☆ ☆
3		☆ ☆ ☆ ☆ ☆
4		☆ ☆ ☆ ☆ ☆
5		☆ ☆ ☆ ☆ ☆

❸ 위에 부족한 점 중 별점이 낮은 하나를 해결하기 위해 내 마음을 어떻게 바꾸면 좋을지 다짐을 써 봅시다.

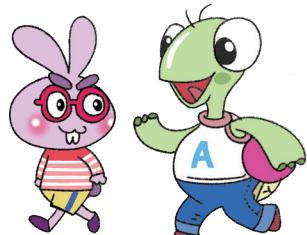
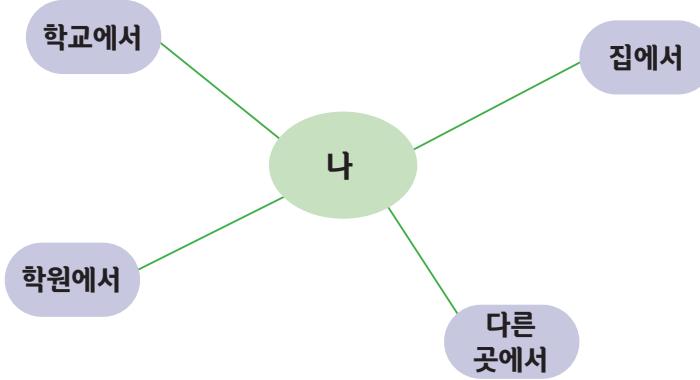
예) 나는 다른 사람에게 짜증을 쉽게 내는데 앞으로는 말투를 친절하게 바꿔 볼 거야!

(나의 부족한 점)

(나의 다짐)

‘내 주변’ 탐구하기

- ✿ 내 주변에 있는 사람들을 떠올려 보고 써 봅시다.



- ✿ 나의 주변 사람들 중 최근 일주일 동안 나에게 좋은 기분(즐거움, 행복함, 재미있음, 감동적임 등)을 느끼게 한 사람과 안 좋은 기분(슬픔, 화남, 짜증남, 억울함, 속상함 등)을 느끼게 하는 사람은 누구인가요?
이유와 함께 써 봅시다.

좋은 기분	vs	안 좋은 기분
	누구인가요?	
	이유는 무엇인가요?	

- ✿ 나에게 안 좋은 기분을 느끼게 한 사람과 상황을 해결하기 위해 어떻게 하는 것이 좋을까요?



나와 같은 마음 찾기

★ 책에 나온 이야기 속 상황이 내 마음과 비슷할 때가 있나요?
어떤 이야기가 마음에 와 닿았는지 고르고, 나의 경험을 써 봅시다.

마음에 든 이야기

나의 경험

★ 선생님의 마음 도움과 고전 글귀로 단단해진 우리!
그때의 나에게 한마디 한다면 어떤 조언을 해주고 싶나요?



삐용삐용 내 마음의 빨간 불!

★ 여러분 마음에 빨간 불이 들어왔나요? 내 감정을 살펴보고 달래주면 어느새 초록색 불로 바뀔 거예요. 빨간 불이 들어오면 아래에 기록해 보세요. 내 마음을 가만히 들여다보고 토닥여 줍시다.

‘마음을 채우는 고전 글귀’ 빙간 채우기

❤ 책에서 나온 고전 글귀의 빙간을 채우며 한 번 더 익혀요.

1장 내마음을 알아차려요

1. □□하면 마음이 즐거워지고 □□이 많으면 걱정이 많아진다.
2. 밝은 거울은 □□을 살피는 수단이요, 지나간 일은 □□을 아는 방법이다.
3. □이 있거든 늘 스스로 아끼고, 권세가 있거든 늘 스스로 □□하라.
4. 남에게 □□을 들어도 성급히 화내지 말며, 남에게 □을 들어도 성급히 기뻐하지 말라.
5. □를 심하게 내면 기가 한쪽으로 치우쳐 상하게 되고, □이 많으면 정신이 크게 손상된다.
6. 하늘은 □□이 없는 사람을 만들지 않으며, 땅은 □□ 없는 풀을 기르지 않는다.
7. 자기 집 □□□ 줄이 짧은 것은 탓하지 않고 남의 집 □□ 깊은 것만 탓한다.
8. □□ 사람은 좋아하는 사람만 못하고, 좋아하는 사람은 □□는 사람을 이길 수 없다.
9. 뜻대로 되지 않는다고 □□하지 말며, 마음이 흄족하다고 □□하지 말라.
10. 천지에는 하루라도 □□□ 기운이 없어서는 안 되고, 사람의 마음에는 하루라도 □□□ 마음이 없어서는 안 된다.
11. 성질이 □□하고 마음이 □□ 사람은 한 가지 일도 이룰 수가 없고, 마음이 □□하고 □□한 사람은 백가지 복이 저절로 모여든다.

2장

올바른 습관을 만들어요



1. 오이를 심으면 를 얹고, 콩을 심으면 을 거둔다.
2. 는 마치 불을 끄듯이 신속하게 다스리고, 은 물이 새어나오지 않게 막듯이 잘 통제해야 한다.
3. 하면 손해를 보고 하면 이익을 본다.
4. 은혜를 베풀기로 했다면 을 바라지 말라.
 을 바라면 은혜를 베푼 마음이 그릇된 것이 된다.
5. 참고 하지 못하면 작은 일을 만들 수 있다.
6. 기쁨과 분노는 속에 있고 말은 에서 나오므로 하고 조심하지 않을 수 없다.
7. 일생의 은 어릴 때에 있는 것이니 어릴 때에 않으면 늙어서 아는 것이 없게 된다.
8. 은 값을 매길 수 없는 보배이고 것은 자신을 보호하는 부적이다.
9. 한 가지 일을 하지 않으면 한 가지 가 자라지 않는다.
10. 한 자 되는 둑근 구슬이 보배가 아니고 아주 을 다투어 써야 한다.
11. 길고 짧은 것은 한 에 달려 있고, 넓고 좁은 것은 한 에 달려 있다.

3장

타인을 이해하고 배려해요

1. 자기를 귀하게 여겨남을 여기지 말고, 자기를 크게 여겨작은 이를 하지 말라.

2. 자신을 사람은 중요한 자리에 오를 수 있고,
 를 좋아하는 사람은 반드시 적을 만난다.

3. 자신이 않는 일은 남에게도 말아야 한다.



4. 나의 을 말하는 자는 곧 내게 해로운 사람이고
나의 을 말하는 자는 곧 나의 스승이다.

5. 길에서 듣고서는 그것을 길에서 말하는 것은 을 버리는 것이다.

6. 에 맞지 않는 말을 하려면 차라리 말하지 않는 것이 낫다.

7. 남을 꾸짖는 마음으로 나를 , 나를 용서하는 마음으로 남을 하라.

8. 사람은 자신이 서고 싶은 곳에 남을 ,
자신이 도달하고자 하는 곳에 남을 한다.

9. 사람은 쓰지 말고, 일단 쓴 사람은 하지 말라.

10. 옳고 그름의 시비가 종일토록 있을지라도 자연스럽게 없어진다.

11. 아버지는 아들의 을 말하지 말 것이며, 자식은 아버지의 을 말하지 말라.



4장

건강한 관계를 만들어요

1. 와 를 널리 베풀라. 사람은 어느 곳에서든 다시 만날 수 있다.
2. 물이 너무 맑으면 가 없고 사람이 너무 엄격하면 가 없다.
3. 자식이 하면 부모님이 즐겁고 가족이 하면 모든 일이 잘 된다.
4. 남이 나를 여기길 바란다면 내가 먼저 남을 여겨야 한다.
5. 사람을 이롭게 하는 말은 처럼 소중하고,
사람을 속상하게 하는 말은 칼로 베는 과 같다.
6. 길이 멀 때 말의 힘을 알 수 있고 지내야 사람의 을 알 수 있다.
7. 좋은 사람과 함께 있는 것은 와 가 있는 방에 있는 것과 같아, 오래되면 절로 가 배인다.
8. 부모님이 계시면 가지 말고, 놀러 갈 때 반드시 가는 곳을 한다.
9. 그 사람을 알고 싶으면 먼저 그 를 보고,
그 아버지를 알고 싶으면 먼저 그 을 보라.
10. 어른과 아이 사이에는 가 있어야 하고 친구 사이에는 이 있어야 한다.
11. 를 맺지 않는 꽃은 심지 말고, 가 없는 친구는 사귀지 말라.



5장 바르게 행동해요

1. 사람이 태어나 않으면 어두운 을 가는 것과 같다.
2. 옥을 다듬지 않으면 이 되지 않고, 사람은 배우지 않으면 을 알지 못한다.
3. 하늘에는 예측할 수 없는 비바람이 있고, 사람에게는 아침 저녁으로 와 이 있다.
4. 자기가 하고 싶지 않은 것을 남에게 말고, 열심히 해도 성과가 없거든 그 책임을 찾아야 한다.
5. 일은 작아도 하지 않으면 안 되고, 일은 작아도 하면 안 된다.
6. 이 있어도 고치지 않는 것, 이게 바로 이다.
7. 를 알고 싶으면 일을 먼저 살펴야 한다.
8. 착한 일을 하는 사람은 하늘이 을 주고, 착한 일을 하지 않은 사람은 하늘이 을 준다.
9. 나무가 먹줄을 따르면 곧게 자라고, 사람이 를 잘 받아들이면 해진다.
10. 옆드려 있는 새는 반드시 날고, 먼저 편 꽃은 홀로 일찍 .
11. 일상 생활에서는 하고 일을 처리할 때는 하며 다른 사람을 대할 때는 대해야 한다.