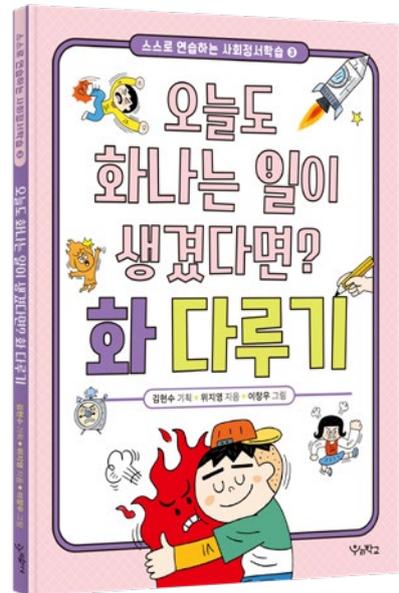
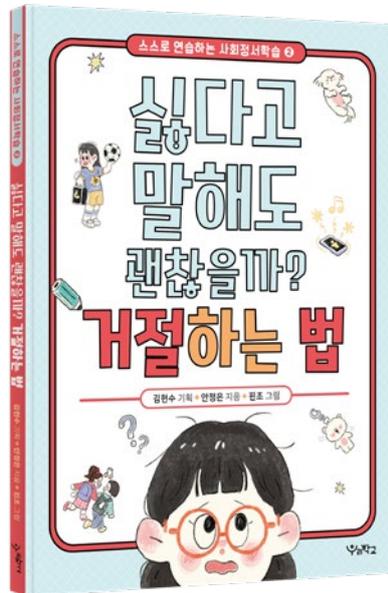
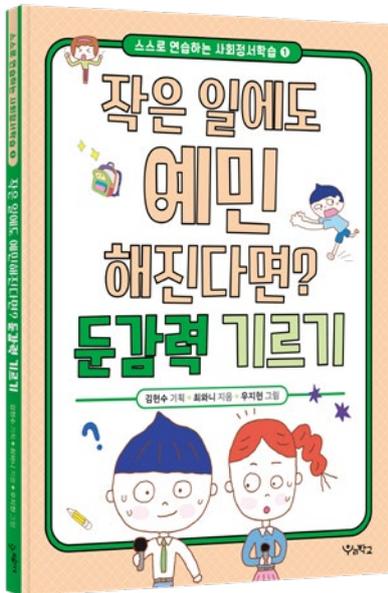


작은 일에도 예민해져요.  
친구의 부탁을 거절해도 될까?



사회성과 마음의 힘을 길러야  
학교생활도 잘하고 성적도 쑥쑥 오르더라고요.



기획 김현수 ◆ 글 최와니·안정은·위지영 ◆ 그림 우지현·핀조·이창우

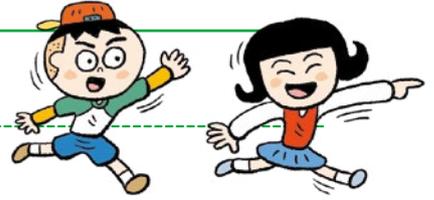
수업으로 검증한  
'관심단' 선생님들이 제대로 만든  
**스스로 연습하는 사회정서학습 시리즈**



지금 바로 서점에서 <스스로 연습하는 사회정서학습>을 만나보세요.



## 사회정서학습이란?



사회정서학습(SEL)은 아이들이 자신과 타인을 잘 이해하고, 친구들과 두루 잘 지내며, 책임감 있는 의사 결정을 내릴 줄 아는 시민으로 자라도록 돕는 교육입니다.

단순히 아이들의 마음을 어루만지기만 하거나, 바른 생활 습관을 제안하는 교육이 아니라 학교에서, 나아가 삶에서 만나게 되는 다양한 문제 상황을 잘 다루고 이겨 내며 건강하고 단단하게 성장해 갈 수 있도록 구체적인 삶의 기술을 전합니다.

각 교육청에서는 사회정서학습의 중요성을 인식하고 이를 학교에 본격 도입하고자 애쓰고 있어요. 많은 교사와 양육자 역시 사회성과 마음의 힘을 충분히 길러야 학교생활도 잘하고 성적도 쑥쑥 오른다는 점에 공감하고 있답니다.



## 이 시리즈를 쓴 ‘관심단’ 선생님은요.

이런 사회정서학습을 일찌감치 연구하고 실천해 온 교사들이 있어요. 바로 정신건강의학과 의사이자 ‘성장학교 별’의 교장인 김현수가 이끄는 ‘관계의 심리학을 연구하는 교사단’(관심단)입니다.

관심단에서는 지난 2022년부터 ‘사회정서학습연구회’를 만들어 사회정서학습을 공부하고 각 학교와 교실에서 꾸준히 실천해 왔어요. 이번에 출간하는 ‘스스로 연습하는 사회정서학습’ 시리즈는 그 오랜 연구와 실천의 결실입니다.



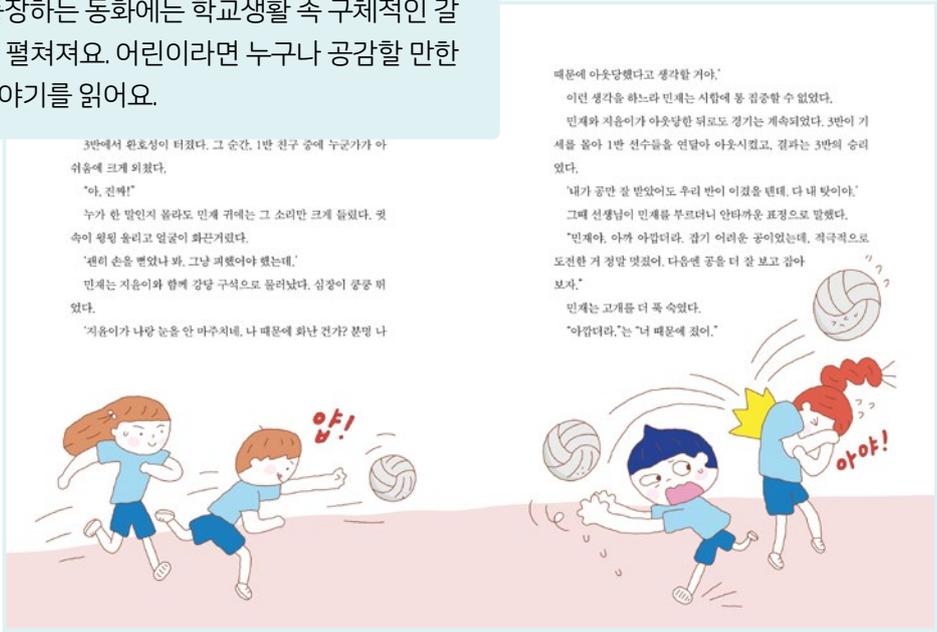
## 2. 시리즈 100% 활용 비법

우리 초등학교 교실에서 가장 필요한 ‘둔감력, 거절, 화’ 세 가지 주제를 각 권에 담았습니다. 각 장은 ‘동화 - 사회 정서 역량 기르기 - 한번 연습해 봐’ 세 가지 단계로 구성되어 생생한 이야기와 개념을 통해 사회정서학습을 이해하고, 직접 연습할 수 있습니다.

**POINT 1**  
 맨 처음 등장하는 동화에는 학교생활 속 구체적인 갈등 상황이 펼쳐져요. 어린이라면 누구나 공감할 만한 생생한 이야기를 읽어요.

3번에서 완소성이 터졌다. 그 순간, 1번 친구 중에 누군가가 아 귀울에 크게 외쳤다.  
 “아, 진짜!”  
 누가 한 말인지 몰라도 민재 귀에는 그 소리가 크게 들렸다. 귓속이 웅덩이 울리고 얼굴이 화끈거렸다.  
 “편히 손을 뻗었나 봐. 그냥 피했어야 했는데.”  
 민재는 지훈이와 함께 강당 구석으로 물러났다. 실감이 꿈몽 뒀었다.  
 “지훈이가 나랑 눈을 안 마주치네. 나 때문에 화난 건가? 분명 나

때문에 아웃당했다고 생각할 거야.”  
 이런 생각을 하느라 민재는 시합에 톱 집중할 수 없었다. 민재와 지훈이가 아웃당한 뒤로도 경기는 계속되었다. 3번이 기세를 몰아 1번 선수들을 연달아 아웃시켰고, 결과는 3번의 승리였다.  
 “내가 공만 잘 받았어도 우리 번이 이겼을 텐데. 다 내 탓이야.”  
 그때 선생님이 민재를 부르더니 안타까운 표정으로 말했다.  
 “민재야, 아까 아웃더라. 잡기 어려운 공이었는데, 적극적으로 도전한 거 정말 멋졌어. 다음엔 공을 더 잘 보고 잡아 보자.”  
 민재는 고개를 더 푹 숙였다.  
 “아웃더라.”는 “너 때문에 졌어.”



**사회 정서 역량 기르기**

**생각일까? 사실일까?**  
 우리 머릿속에는 자동 번역기가 있어서 다른 사람이 하는 말을

**POINT 2**  
 동화 속 펼쳐진 상황과 관련된 사회 정서 기술을 안내하는 코너에서는 바로 적용 가능한 실용적이고 유용한 기술을 알아봐요.

이건 사실이야, 민재가 진짜 힘든 줄이지.  
 이건 생각이야, 민재가 그렇게 느낀 거야.

54 • 3권, 다음 장을 그렇게 생각할까?

**한번 연습해 봐**

1. 생각과 사실 구분하기

1-1. 민재 머릿속에 떠올랐던 말들이 생각인지 사실인지 확인해 볼까?

피구공을 피하면 안전함. 잡으면 공격할 기회가 생겨.

생각  사실  **확인 결과:** 피구공을 잡는 것은 어렵지만, 잡으면 공격권을 가져올 수 있다.

지훈이는 나랑 짝인 게 별로인가 봐.

생각  사실  **확인 결과:** \_\_\_\_\_

내가 공만 잘 받았어도 우리 번이 이겼을 거야.

생각  사실  **확인 결과:** \_\_\_\_\_

**POINT 3**  
 사회정서 기술을 스스로 연습해 보는 코너입니다. 생각을 적고 다양한 활동을 하며 사회정서학습의 핵심을 자연스럽게 익혀요.

### 3. 작은 일에도 예민해진다면? 둔감력 기르기

친구의 작은 농담이 밤새도록 떠올라서 잠을 설치고, 쏟아지는 감각 때문에 금세 지치고, 곧 있을 수행 평가 걱정에 긴장하고.... 학교생활을 하는 동안 어린이들은 피할 수 없이 신경 쓰이는 상황을 맞닥뜨립니다. 이를 비교적 무뎠하게 지나가는 어린이도 있지만, 쉽게 마음이 흔들리고 지치는 어린이도 있습니다.

예민한 건 약한 걸까요? 예민하다는 건 무엇이고, 어떻게 하면 흔들리는 마음을 다잡을 수 있을까요?

#### 민감한 사람?

우리는 모두 민감한 부분이 있어. 정도의 차이일 뿐 민감성 자체는 누구에게나 있지. 그래서 민감성을 조절하며 마음이 균형을 잡도록 도와주는 둔감력이 모두에게 필요해. 알아 두어야 하는 건 민감함과 둔감함, 어느 한쪽이 좋고 나쁜 것이 아니라는 점이야.

#### 둔감력은 무엇일까?

둔감함은 자극을 조절하고 회복하는 힘으로 이어져. 둔감력이란 자극이나 말에 휘둘리지 않고 내 마음을 편하게 지키는 힘이야. 둔감력 훈련은 민감함과 둔감함, 두 성질이 균형을 이르도록 돕고 나를 지나치게 힘들게 하는 부분을 가볍게 조절하는 연습이야.

#### 둔감력이 있으면 우리 마음이 어떻게 달라질까?

- ① 작은 일에 덜 흔들리게 돼.
- ② 하루가 덜 지치고 집중이 쉬워져.
- ③ 실수를 다르게 바라볼 수 있어.
- ④ 사람들 사이 관계가 더 편안해져.
- ⑤ 자신감이 커져.



## 나는 어떤 것에 민감할까?

민감한 부분은 사람마다 달라. 아래 문장을 읽고 나와 비슷하다고 생각하는 예시에 표시해 보자.

<p>감각에 민감해.</p>	<p><input type="checkbox"/> 시끄럽고 붐비는 곳에 있으면 불편해.</p> <p><input type="checkbox"/> 옷 라벨이 피부에 닿으면 계속 신경 쓰여.</p> <p><input type="checkbox"/> 냄새가 심하거나 여러 맛이 섞여 있으면 입맛이 떨어져.</p> <p><input type="checkbox"/> 불빛이 너무 밝으면 금세 피곤해.</p>
<p>나를 자주 탓해.</p>	<p><input type="checkbox"/> 작은 실수도 자꾸 떠올라.</p> <p><input type="checkbox"/> '나는 바보 같아.' '나는 부족해.'라는 생각을 자주 해.</p> <p><input type="checkbox"/> 다른 사람은 금세 잊을 일도 오래 마음에 담아 뒀어.</p> <p><input type="checkbox"/> 잘한 일보다 못한 일만 자꾸 떠올라.</p>
<p>남의 눈치를 많이 봐.</p>	<p><input type="checkbox"/> 친구들이 나를 어떻게 볼지 늘 신경 쓰여.</p> <p><input type="checkbox"/> 누가 나를 힐끔 보면 내 흉을 보는 것 같아.</p> <p><input type="checkbox"/> 발표할 때 친구들이 웃으면 내가 틀린 것 같아.</p> <p><input type="checkbox"/> 실수하면 다들 날 비웃을 것 같아.</p>
<p>잘하고 싶은 마음에 쉽게 긴장해.</p>	<p><input type="checkbox"/> 시험이나 발표를 앞두고면 실패할 것 같아서 긴장돼.</p> <p><input type="checkbox"/> 긴장해서 목소리가 작아지거나 말이 막혀.</p> <p><input type="checkbox"/> 생각이 많아서 결정을 빨리 못 내려.</p> <p><input type="checkbox"/> 완벽하게 하려다가 시작도 못 할 때가 있어.</p>

- 어느 칸에 ✓ 표한 문항이 가장 많아?

.....

- 나는 평소 어떤 상황에 특히 민감해?

.....

나를 지키는 힘, 둔감력이 궁금해!

지금 서점에서 <스스로 연습하는 사회정서학습>을 검색해 보세요.

