

내 마음, 왜 그럴까?

- 대상: 초등 1~6 학년 통합
- 시간: 총 40 분(1 차시)

■ 개요

1. 주제: 감정이해와 공감
2. 소주제: 마음이 불편할 때 나타나는 다양한 반응 이해하기

3. 핵심역량:

- 자기이해
- 감정조절
- 공감
- 의사소통
- 관계형성

4. 연계교과: 도덕, 국어, 창의적 체험활동

5. 연계성취기준:

- [2 도 01-03]: 자신의 감정을 인식하고 적절하게 표현할 수 있다.
- [4 도 02-02]: 타인의 감정을 이해하고 배려하는 태도를 기른다.
- [6 도 02-03]: 다양한 상황에서 상대방의 입장을 이해하고 공감할 수 있다.
- [2 국 01-06]: 다른 사람의 이야기를 주의 깊게 듣고 자신의 생각을 표현한다.
- [4 국 01-04]: 상대의 감정과 생각을 고려하며 의사소통한다.
- [6 국 01-05]: 다른 사람의 의견과 감정을 존중하며 대화한다.

6. 준비물

- 인터넷 접속 가능 기기(학급 TV 또는 전자칠판)
- 학생 활동지(뒷면: 가정안내문),

- 필기구

7. 학습목표

- 자신의 감정을 이해할 수 있다
- 사람마다 마음이 불편할 때 다른 방식으로 반응할 수 있음을 이해할 수 있다
- 친구와 가족의 마음에 공감할 수 있다.

■ 수업개요

1. 도입 (3 분)

- 교사는 인터넷 접속 가능 기기와 학급 TV 또는 전자칠판을 활용하여 교사용 랜딩페이지(wvschool.lovable.app)에 접속한다.
- 학생들에게 활동지(뒷면: 가정안내문)를 배부한다.
- 「내 마음, 왜 그럴까?」 수업의 주제와 오늘 진행할 활동 흐름을 간단히 안내한다.

[활동 1] 마음 유형 테스트 하기

[활동 2] 영상 보며 마음 반응 이해하기

[활동 3] 마음 유형별 특징과 친구와의 대화 방법 알아보기

[활동 4] 감정 동그라미 해보기 및 친구와 이야기 나누기

2. 전개 (32 분)

가. [활동 1] 마음유형 테스트하기 (12 분)

- 교사는 랜딩페이지 슬라이드를 순서대로 넘기며 마음유형 테스트 문항을 제시한다.
- 학생들은 슬라이드에 제시되는 문항을 보며 활동지에 해당 색깔 칸을 표시한다.
- 총 40 문항 응답을 완료한 뒤, 활동지에 표시한 색깔별 결과를 확인한다.
- 교사는 각 색깔이 어떤 마음유형과 연결되는지 안내하고, 학생들이 자신의 마음유형을 확인하도록 돕는다.
- 이후 영상에서 각 마음유형의 특징과 마음이 불편할 때 나타나는 반응을 자세히 살펴볼 것임을 안내한다.

나. [활동 2] 영상 보며 마음 반응 이해하기 (10 분)

- 랜딩페이지에 탑재된 영상을 시청한다.
- 마음이 불편할 때 사람마다 다른 방식으로 반응할 수 있음을 이해한다.
- 각 유형의 특징과 숨겨진 감정을 알아본다.
- “문제해결보다 공감이 먼저”라는 메시지를 이해한다.

다. [활동 3] 마음 유형별 특징과 친구와의 대화방법 알아보기 (5 분)

- 교사는 영상에서 소개된 내용을 바탕으로, 앞서 실시한 마음유형 테스트 결과와 연결하여 각 유형의 특징을 다시 안내한다.
- 랜딩페이지 슬라이드 자료를 활용하여 사자형, 고슴도치형, 거북이형, 문어형의 대표적인 반응과 그 안에 숨어 있는 마음을 함께 살펴본다.
- 각 유형의 친구들이 마음이 불편할 때 자신의 감정을 어떻게 표현해볼 수 있는지 안내한다.
- 다른 유형의 친구에게는 어떤 말과 태도로 다가가면 좋은지 슬라이드에 제시된 예시를 보며 함께 확인한다.
- 학생들이 친구의 반응을 단순히 판단하기보다, 그 안에 숨은 마음을 이해하고 공감하는 태도를 가질 수 있도록 돕는다.

라. [활동 4] 감정 동그라미 해보기 및 친구와 이야기 나누기 (5 분)

- 학생들은 활동지를 보며 최근 친구나 주변 사람과 마음이 불편했던 상황을 한 가지 떠올려 적는다.
- 교사는 영상에서 다룬 ‘행동 뒤에 숨어 있는 속마음’을 다시 떠올리도록 안내한다.
- 학생들은 서운함, 불안함, 억울함, 외로움, 미안함, 힘 빠짐 중 자신의 마음과 가장 가까운 감정을 찾아 동그라미 한다.
- 감정 동그라미 활동을 통해 겉으로 드러난 행동보다 그 안에 숨어 있던 감정을 이해해본다.
- 이후 친구와 함께 비슷한 경험이 있었는지, 그때 어떤 기분이 들었는지, 친구 이야기를 들으며 새롭게 알게 된 점은 무엇인지 짧게 이야기 나눈다.
- 교사는 학생들이 친구의 경험을 판단하지 않고 끝까지 듣고 공감할 수 있도록 안내한다.

3. 마무리 (5 분)

- 오늘 배운 내용을 정리한다.
- 사람마다 다른 방식으로 마음을 표현할 수 있음을 이해한다.
- 친구와 가족의 마음을 존중하기로 약속한다.
- 가정 연계 활동을 안내하며 수업을 마무리한다.

■ 안내

- 본 수업은 학생들이 자신의 감정을 부정하거나 억누르기보다 이해하고 건강하게 표현할 수 있도록 돕기 위해 설계되었습니다. 학생들은 마음유형 검사를 통해 자신이 마음이 불편할 때 주로 보이는 반응을 이해하고, 영상과 활동지를 통해 행동 뒤에 숨겨진 감정을 탐색하게 됩니다.
- 본 수업에서 제시하는 사자형, 고슴도치형, 거북이형, 문어형은 학생을 평가하거나 특정 유형으로 고정하기 위한 진단 도구가 아닙니다. 마음이 불편할 때 나타날 수 있는 대표적인 반응을 이해하기 위한 교육적 도구이며, 학생 스스로와 타인을 이해하고 공감하기 위한 활동임을 안내합니다.
- 수업은 교사용 랜딩페이지를 활용하여 진행됩니다. 교사는 별도의 PPT를 제작할 필요 없이 랜딩페이지 (wvschool.lovable.app)에 접속하여 슬라이드를 순서대로 진행하면 됩니다. 유형검사, 영상 시청, 활동지 작성, 가정연계 안내까지 수업 진행에 필요한 모든 자료가 포함되어 있습니다.
- 학생 활동지는 자신의 감정을 탐색하고 표현하는 경험에 초점을 두고 있습니다. 정답을 찾는 활동이 아니라 자신의 경험을 돌아보고 친구와 마음을 나누는 활동이므로 학생들의 다양한 응답을 존중하는 분위기를 조성합니다.
- 활동지의 '불편했던 상황 떠올리기'와 '감정 동그라미 해보기'는 연결된 활동입니다. 학생들이 행동보다 감정에 집중할 수 있도록 “그때 어떤 일이 있었니?”보다 “그때 어떤 마음이 들었니?”와 같은 질문을 활용하는 것이 좋습니다.
- 본 프로그램의 메시지는 학급활동과 가정활동에서 다음과 같이 구분하여 안내합니다.

[학급활동 핵심메시지]

- “불편한 감정은 나쁜 것이 아니라, 내 마음을 지켜주는 신호입니다.”

- 학생들이 자신의 감정을 부끄러워하거나 억누르기보다, 감정이 나에게 무엇을 알려주고 있는지 이해하도록 돕습니다.

[가정활동 핵심메시지]

- “문제해결보다 공감이 먼저입니다.”

- 가정에서는 아이의 문제를 바로 해결하려 하기보다, 먼저 아이의 마음을 이해하고 공감하는 대화가 중요함을 안내합니다.

- 수업 마지막에는 활동지 뒷면의 가정안내문을 활용하여 보호자와 함께 참여할 수 있는 가정 연계 활동을 안내합니다. 보호자는 가정안내문에 인쇄된 QR 코드를 통해 가정용 랜딩페이지에 접속하여 마음유형검사를 진행하고, 아이와 보호자의 유형 조합에 따라 자주 생길 수 있는 상황과 공감 대화방법을 확인할 수 있습니다.

■ 단계별 진행방법

1. STEP 1. 도입 (3 분)

가. 교사용 랜딩페이지 접속 및 활동지 배부

- 교사는 인터넷 접속 가능 기기와 학급 TV 또는 전자칠판을 활용하여 교사용 랜딩페이지(wvschool.lovable.app)에 접속한다.
- 학생들에게 활동지(뒷면: 가정안내문)를 배부한다.
- 「내 마음, 왜 그럴까?」 수업의 주제와 오늘 진행할 활동 흐름을 간단히 안내한다.

나. 학습 목표 및 활동 안내

1) 학습목표

자신의 감정을 이해하고, 사람마다 마음이 불편할 때 다른 방식으로 반응할 수 있음을 이해하며, 친구와 가족의 마음에 공감할 수 있다.

2) 오늘의 활동

- [활동 1] 마음유형 테스트 하기

- [활동 2] 영상 보며 마음 반응 이해하기

- [활동 3] 마음 유형별 특징과 친구와의 대화방법 알아보기
- [활동 4] 감정 동그라미 해보기 및 친구와 이야기 나누기

교사를 위한 TIP

학생들에게 정답을 찾는 것이 아니라는 것을 안내해주세요.
이 활동은 자신의 성격이나 유형을 평가받는 검사가 아닙니다.

학생들이

"나는 사자형이라 나쁜 건가요?"

"문어형이 좋은 건가요?"

라고 질문할 수 있습니다.

이때 교사는

"모든 유형은 마음이 불편할 때 나타날 수 있는 반응이야."

"좋고 나쁜 유형은 없어."

라고 설명해주세요.

감정은 나쁜 것이 아니라 신호임을 강조해주세요.

학생들은 화, 짜증, 속상함 등을 부정적인 감정으로 인식하는 경우가 많습니다.

"감정은 나쁜 것이 아니라 나를 알려주는 신호"

라는 메시지를 충분히 전달해주세요.

2. STEP 2. 전개 (32 분)

가. [활동 1] 마음유형 테스트 하기 (12 분)

1) 마음유형 테스트 실시하기

- 교사는 랜딩페이지 슬라이드를 순서대로 넘기며 마음유형 테스트 문항을 제시한다
- 학생들은 슬라이드에 제시되는 문항을 보며 활동지의 해당 색깔 칸을 표시한다.
- 총 40 문항 응답을 완료한 뒤, 활동지에 표시한 색깔별 결과를 확인한다.

2) 마음유형 확인하기

- 교사는 각 색깔이 어떤 마음유형과 연결되는지 안내한다.
- 학생들은 활동지에 표시한 결과를 바탕으로 자신의 마음유형을 확인한다.
- 각 유형은 좋고 나쁨의 구분이 아니라 마음이 불편할 때 나타나는 서로 다른 반응 방식임을 안내한다.
- 이후 영상에서 각 마음유형의 특징과 마음이 불편할 때 나타나는 반응을 자세히 살펴볼 것임을 안내한다.

나. [활동 2] 영상 보며 마음 반응 이해하기 (10 분)

1) 감정 이해 영상 시청하기

- 랜딩페이지에 탑재된 영상을 함께 시청한다.
- 영상 속 상황을 통해 마음이 불편할 때 나타나는 다양한 반응을 살펴본다.
- 겉으로 보이는 행동 뒤에 숨어 있는 감정과 속마음이 있을 수 있음을 이해한다.

2) 마음 반응 이해하기

- 같은 상황에서도 사람마다 다른 방식으로 반응할 수 있음을 이해한다.
- 친구의 행동만 보고 판단하기보다, 그 안에 어떤 마음이 숨어 있을지 생각해본다.
- “불편한 감정은 나쁜 것이 아니라, 내 마음을 지켜주는 신호”라는 메시지를 확인한다.

다. [활동 3] 마음 유형별 특징과 친구와의 대화방법 알아보기 (5 분)

1) 마음 유형별 특징 살펴보기

- 교사는 영상에서 소개된 내용을 바탕으로, 앞서 실시한 마음유형 테스트 결과와 연결하여 각 유형의 특징을 다시 안내한다.

- 랜딩페이지 슬라이드 자료를 활용하여 사자형, 고슴도치형, 거북이형, 문어형의 대표적인 반응과 그 안에 숨어 있는 마음을 함께 살펴본다.

2) 감정 표현과 대화방법 알아보기

- 각 유형의 친구들이 마음이 불편할 때 자신의 감정을 어떻게 표현해볼 수 있는지 안내한다.
- 다른 유형의 친구에게는 어떤 말과 태도로 다가가면 좋은지 슬라이드에 제시된 예시를 보며 함께 확인한다.
- 학생들이 친구의 반응을 단순히 판단하기보다, 그 안에 숨은 마음을 이해하고 공감하는 태도를 가질 수 있도록 돕는다.

라. [활동 4] 감정 동그라미 해보기 및 친구와 이야기 나누기 (5 분)

1) 불편했던 상황과 감정 떠올리기

- 학생들은 활동지를 보며 최근 친구나 주변 사람과 마음이 불편했던 상황을 한 가지 떠올려 적는다.
- 교사는 영상에서 다룬 ‘행동 뒤에 숨어 있는 속마음’을 다시 떠올리도록 안내한다.
- 학생들은 서운함, 불안함, 억울함, 외로움, 미안함, 힘 빠짐 중 자신의 마음과 가장 가까운 감정을 찾아 동그라미 한다.

2) 친구와 이야기 나누기

- 학생들은 비슷한 경험이 있었는지, 그때 어떤 기분이 들었는지, 친구 이야기를 들으며 새롭게 알게 된 점은 무엇인지 짧게 이야기 나눈다.
- 교사는 학생들이 친구의 경험을 판단하지 않고 끝까지 듣고 공감할 수 있도록 안내한다.

교사를 위한 TIP

행동보다 마음에 집중하게 해주세요

학생들은

"재는 화를 잘 내요."

"재는 맨날 숨어요."

처럼 행동만 보려고 합니다.

교사는

"왜 그랬을까?"

"그 안에 어떤 마음이 있었을까?"

를 반복적으로 질문해주세요.

유형을 낙인으로 사용하지 않도록 해주세요

수업 중

"너는 문어형이네."

"역시 사자형이라 그래."

같은 말이 나올 수 있습니다.

이때

"유형은 사람을 구분하는 이름표가 아니라 마음을 이해하는 힌트"

임을 안내해주세요.

공감이 정답입니다

학생들은 친구 문제를 해결하려고 조언을 하려는 경향이 있습니다.

이 수업에서는

"그랬구나."

"속상했겠다."

처럼 먼저 공감하는 경험 자체를 중요하게 다룹니다.

3. STEP 3. 마무리 (5 분)

가. 오늘 배운 내용 정리하기

- 감정은 나쁜 것이 아니라 나를 알려주고 지켜주는 신호임을 확인한다.
- 사람마다 마음이 불편할 때 다르게 반응할 수 있음을 이해한다.
- 행동보다 마음을 먼저 이해하는 것이 중요함을 정리한다.

- 가족과 마음 나누기 안내

- 활동지 뒷면의 가정안내문을 보여주고 보호자와 함께 참여할 수 있는 가정 연계 활동을 안내한다.
- 보호자는 가정안내문에 인쇄된 QR 코드를 통해 가정용 랜딩페이지에 접속하여 마음유형검사를 진행하고, 아이와 보호자의 유형 조합에 따라 자주 생길 수 있는 상황과 공감 대화방법을 확인할 수 있음을 설명한다.
- 가정 콘텐츠의 핵심 메시지는 “문제해결보다 공감이 먼저입니다.”이며, 아이의 문제를 바로 해결하려 하기보다 먼저 아이의 마음을 이해하고 공감하는 대화가 중요함을 안내한다.

나. 실천 다짐하기

- 친구와 가족의 마음을 먼저 이해하려고 노력할 것을 약속하며 수업을 마무리한다.

교사를 위한 TIP

가정활동은 숙제는 아닙니다

보호자 참여를 권장하되 강제하지 않습니다.

학생과 보호자가 자연스럽게 대화할 수 있도록 안내해주세요.

가정용 콘텐츠의 핵심 메시지

"문제해결보다 공감이 먼저"

학생들에게도 학교에서는 감정을 이해하고,

가정에서는 서로 공감하는 연습을 하게 된다고 설명해주세요.

수업을 마치며 학생들이 오늘 수업을 통해

내 마음 이해하기

친구 마음 이해하기

감정 표현하기

공감하기

를 경험했다면 충분합니다.

유형을 정확히 기억하는 것보다
"친구도 나와 다른 마음을 가질 수 있구나"
를 느끼는 것이 이 수업의 가장 중요한 목표입니다.

■ 교사를 위한 이해자료

본 프로그램의 마음유형 검사는 연세대학교 권수영 교수의 부정정서 유형검사(저작권 등록번호 제 C-2025-035986)를 교육 현장에 맞게 재구성한 것입니다.

권수영 교수는 사람들이 경험하는 불편한 감정을 크게 두 가지 기준으로 설명합니다.

1. 감정의 방향

가. 원심력 감정

- 감정이 밖으로 향함
- 타인이나 관계를 향해 표현됨

나. 구심력 감정

- 감정이 안으로 향함
- 자신에게 집중됨

2. 감정의 강도

가. 강한 감정

- 즉각적이고 강하게 표현됨

나. 약한 감정

- 비교적 조용하게 표현됨

※ 네 가지 마음유형

감정방향	감정강도	부정정서 유형	교육용 유형
원심력	강함	관계폭발형	사자형
원심력	약함	관계회피형	고슴도치형
구심력	약함	존재의문형	거북이형
구심력	강함	존재붕괴형	문어형

※ 유형별 이해

1. 사자형(관계폭발형): 강한 원심력 감정

사자형은 마음이 불편할 때 감정이 바깥으로 강하게 표출되는 유형입니다. 분노, 격한 항의, 원망, 억울함 등이 말과 행동으로 빠르게 드러날 수 있습니다. 겉으로는 공격적이거나 거칠게 보일 수 있지만, 그 안에는 “내 마음을 알아달라”, “나를 무시하지 말라”, “내가 억울하다”는 관계적 요구가 숨어 있을 수 있습니다.

이 유형은 내면의 상처나 무력감을 상대에게 향하게 하며 자신을 보호하려는 방식으로 감정을 사용합니다. 교실에서는 친구에게 강하게 따지거나, 목소리를 높이거나, 갈등 상황에서 먼저 폭발하는 모습으로 나타날 수 있습니다.

교사는 사자형 학생을 단순히 “화를 잘 내는 학생”으로 보지 않도록 유의해야 합니다. 행동을 즉시 제지하는 것과 함께, 감정이 가라앉은 뒤 “그때 어떤 마음이 가장 컸을까?”, “무엇을 알아줬으면 했을까?”와 같이 분노 뒤의 욕구와 감정을 언어화하도록 도와야 합니다.

2. 고슴도치형(관계회피형): 약한 원심력 감정

고슴도치형은 마음이 불편할 때 감정을 크게 터뜨리기보다 관계에서 물러나거나 거리를 두는 방식으로 반응하는 유형입니다. 짜증, 부담감, 회피, 침묵, 단절 욕구 등이 나타날 수 있습니다. 겉으로는 말이 없거나 차갑게 보일 수 있지만, 그 안에는 “더 이상 상처받고 싶지 않다”, “불편한 상황을 피하고 싶다”는 자기보호 욕구가 숨어 있을 수 있습니다.

이 유형은 갈등을 직접 마주하기보다 거리를 두는 것이 안전하다고 느낍니다. 교실에서는 친구와 다툰 뒤 말을 하지 않거나, 모둠활동에서 빠지려 하거나, “됐어”, “몰라”, “상관없어”와 같은 짧은 말로 감정을 차단하는 모습으로 나타날 수 있습니다.

교사는 고슴도치형 학생에게 즉각적인 설명이나 사과를 요구하기보다, 감정을 정리할 시간을 주는 것이 필요합니다. “지금 말하기 어려울 수 있겠다”, “조금 있다가 이야기해도 괜찮아”와 같이 안전한 대화의 여지를 열어주고, 완전한 회피가 아니라 짧은 표현이라도 시도할 수 있도록 돕는 것이 중요합니다.

3. 거북이형(존재의문형): 약한 구심력 감정

거북이형은 마음이 불편할 때 감정을 밖으로 드러내기보다 안으로 끌어당겨 오래 생각하는 유형입니다. 서운함, 외로움, 열등감, 수치심, 자기의심 등이 내면에 쌓일 수 있습니다. 겉으로는 조용하고 별문제가 없어 보일 수 있지만, 속으로는 “내가 잘못된 걸까?”, “나는 괜찮은 사람일까?”, “친구들이 나를 어떻게 생각할까?”와 같은 생각을 반복할 수 있습니다.

이 유형은 인정받고 싶은 욕구가 있지만, 표현했다가 더 상처받을까 봐 감정을 마음속에 묻어두는 경향이 있습니다. 교실에서는 발표를 꺼리거나, 친구의 말 한마디를 오래 곱씹거나, 겉으로는 “괜찮다”고 하지만 표정이나 태도에서 위축이 나타날 수 있습니다.

교사는 거북이형 학생이 조용하다는 이유로 괜찮다고 단정하지 않는 것이 중요합니다. 학생이 자신의 감정을 천천히 말할 수 있도록 기다려주고, “그때 네 마음속에는 어떤 생각이 지나갔을까?”, “혹시 서운하거나 걱정되는 마음이 있었을까?”처럼 부담이 낮은 질문을 통해 감정 명명과 자기이해를 도울 수 있습니다.

4. 문어형(존재불괴형): 강한 구심력 감정

문어형은 마음이 불편할 때 감정을 강하게 자기 안으로 끌어당기며, 힘이 빠지거나 아무것도 하기 싫어지는 모습으로 나타나는 유형입니다. 거절감, 굴욕감, 절망감, 무기력, 자기비난 등이 강하게 경험될 수 있습니다. 겉으로는 의욕이 없거나 무관심해 보일 수 있지만, 그 안에는 “나는 안 되는 사람인가”, “아무도 내 마음을 모른다”, “도움이 필요하다”는 깊은 지침과 고립감이 숨어 있을 수 있습니다.

이 유형은 반복된 상처나 고립 경험 속에서 자기 존재감이 흔들릴 때 나타날 수 있습니다. 교실에서는 책상에 엎드리거나, 활동 참여를 포기하거나, “어차피 안 돼요”, “하기 싫어요”, “몰라요”와 같이 무기력한 표현으로 드러날 수 있습니다.

교사는 문어형 학생을 단순히 게으르거나 의욕이 없는 학생으로 해석하지 않도록 주의해야 합니다. 이 학생에게는 강한 자극이나 압박보다 안정감과 연결감이 먼저 필요합니다. “오늘은 조금만 해도 괜찮아”, “네가 많이 지쳤을 수 있겠다”, “도움이 필요하다면 같이 해보자”와 같이 작은 참여와 지지적 관계 회복을 중심으로 접근하는 것이 좋습니다.

교사용 정리 문구

※ 학생지도

네 가지 유형은 학생의 성격을 고정적으로 분류하기 위한 것이 아니라, 마음이 불편할 때 나타날 수 있는 감정 반응의 방향과 강도를 이해하기 위한 틀입니다. 모든 감정은 잘못된 것이 아니라 자신을 지키려는 신호이며, 중요한 것은 그 감정을 어떻게 알아차리고 다루는가입니다. 교사는 학생이 자신의 반응을 부끄러워하거나 낙인찍지 않도록 안내하고, 행동 이면의 감정과 욕구를 안전하게 말할 수 있는 분위기를 만들어주는 역할을 합니다.

※ 동물 캐릭터 의미

사자

이유: '백수의 왕' 사자는 자신의 영역을 침범당하거나 무리의 안위에 위협을 느끼면, 망설임 없이 크고 위엄 있는 포효로 자신의 분노와 경고를 만천하에 알립니다. 이는 자신의 원칙이나 자존심이 상했을 때, 이를 숨기지 않고 강력한 카리스마와 목소리로 불편한 심기를 분명하게 드러내는 사람의 모습과 닮았습니다. 에둘러 말하지 않고, 문제의 핵심을 정면으로 표현하는 리더의 모습입니다.

고슴도치

이유: 고슴도치는 놀라거나 불안하면 몸을 동그랗게 말아 날카로운 가시를 세웁니다. 이는 단순히 숨는 것을 넘어, '더 이상 다가오지 말라'는 무언의 경고를 보내는 행동입니다. 마음이 불편할 때, 누구의 위로도 부담스럽고 혼자 있고 싶은 마음에 자신도 모르게 주변 사람들에게 날을 세우게 되는 사람의 모습을 잘 비유할 수 있습니다. 연약한 속살을 지키기 위해 가시를 세우는 모습이 꼭 닮았습니다.

거북이

이유: 거북이는 위협이나 불편함을 느끼면 단단한 등껍데기 안으로 몸을 숨깁니다. 이는 외부 세계와의 소통을 차단하고 자기만의 공간, 즉 '생각의 동굴'로 들어가는 사람의 모습을 상징합니다. 등껍데기 안에 들어가 있는 동안 밖에서는 그가 무엇을 하는지 알 수 없지만, 거북이 자신은 그 안에서 안전함을 느끼며 상황을 정리하거나 홀로 고민을 감내하고 있을 것입니다. 마음이 불편할 때 잠수를 타거나 관계를 단절하고 혼자만의 시간을 갖는 유형에게 어울리는 비유입니다.

문어

문어는 무척추동물 중 가장 지능이 높고, 매우 예민하며 섬세한 감각을 가진 동물로 알려져 있습니다. 이는 감수성이 풍부하고 주변 환경의 작은 변화에도 민감하게 반응하여 감정의 소모가 큰 학생의 모습과 연결됩니다. 남들보다 더 많은 것을 느끼고 더 깊게 생각하기에, 마음이 불편해지면 뇌가 과부하에 걸린 것처럼 모든 시스템이 '셧다운(shutdown)'되어 무기력 상태에 빠지기 쉬운 것입니다.

■ 참고자료

- 권수영, 『공감에도 연습이 필요합니다』, 샘터, 2022
- 권수영, 부정정서 유형검사, 저작권 등록번호 제 C-2025-035986

연계활동 TIP

- 학급 관계형성 활동과 연계하기
- 학교폭력 예방교육과 연계하기
- 생명존중교육 주간에 운영하기
- 사회정서학습 수업으로 활용하기
- 친구 칭찬하기, 공감 한마디 적기 등 후속 활동 운영하기
- 가정활동 결과를 바탕으로 학급 공감 캠페인 진행하기