내 마음 얼음땡

박미옥 지음, 글로연, 2026



주제	그림책 속 상황과 감정에 공감하고, 자기 경험과 연결하며 마음 챙겨보기
권장 차시	5 시간
대상 학년	1~4 학년
관련 주제어	마음, 감정, 기분, 사회정서, 마음챙김, 공감, 긍정적인 사고, 자기효능감
교육과정 연계 관련 성취기준	1~2 학년군 [2 국 01-02] 바르고 고운 말로 서로의 감정을 나누며 듣고 말한다. [2 바 01-02] 나를 이해하고 존중하며 생활한다. [2 슬 01-02] 나를 탐색하여 나에 대해 설명한다. 3~4 학년군 [4 도 01-01] 자신의 감정을 소중히 여기며 존중하는 태도를 바탕으로 내가 누구인가를 탐구한다. [4 도 02-03] 공감의 태도가 필요한 이유를 이해하고 도덕적 상상력을 바탕으로 대상과 상황에 따라 감정을 나누는 방법을 탐구하여 실천한다. 사회정서교육 교육과정 [2 정서 03-01] 감정의 종류와 유형을 이해하고, 자신의 감정을 적절한 언어를 활용해 설명한다. [4 정서 03-01] 마음건강을 위해 자기 효능감을 가져야 함을 인식하고, 나도 할 수 있다는 믿음을 서로의 경험 속에서 발견하고 확장한다.
작성	전안초등학교 박정윤 선생님

■ 도서 소개 (출판사 책 소개)

네가 나에게, 내가 너에게, 모두가 모두에게, 그리고 내가 나에게 건네는 “땡”의 응원

'얼음땡' 놀이에서 동작을 멈추게 하는 말인 “얼음”과 다시 움직일 수 있게 하는 말인 “땡”, 이 두 단어의 감각을 가져와 마음의 상태를 바라봅니다. 낯설고 무섭고 당황할 때 마음이 얼음이 된 아이에게는 누군가의 “땡”이 필요합니다. 놀이에서처럼요. 넘어진 아이에게 "괜찮아? 안 다쳤어?" 하고 달려와 준 친구, 실수로 물건을 엎질렀을 때 "닦으면 돼" 하며 함께 치워준 손길은 ‘얼음’이 된 아이를 ‘땡’으로 풀어주지요. 이런 온기가 쌓여 아이는 다툰 뒤 어색하게 마주친 친구를 위해 엘리베이터 버튼을 눌러 주며 먼저 “땡”을 건넬 수도 있게 됩니다. 그렇게 땡을 주고받는 경험 속에서 아이는 아무도 땡을 해 주지 않는 순간에도 스스로에게 “땡”의 응원을 보내줄 수 있게 성장합니다.

얼음이 된 아이의 내면을 그림으로 보여주다

이 책에서 흥미로운 지점은 아이의 마음이 '얼음'이 된 순간, 아이를 둘러싼 모든 풍경도 함께 낯설어진다는 거예요. 치과는 정글이 되고, 의사 선생님은 악어가 되고, 병원 의자는 딱딱하고 차가운 바위가 되지요. 얼어버린 마음에 비친 또 다른 세상을 글이 아닌 그림으로 선명하게 보여 주며 독자들의 즉각적인 공감을 이끌어 냅니다. 무섭고, 어쩔 줄 모르는 상황에서 바라보던 생경한 풍경들은 '땡'이 되는 순간에 익숙한 모습으로 돌아옵니다. 얼음과 땡이 교차되며 일어나는 감정의 변화를 간결한 글과 그림의 조화로 담백하게 전달합니다.

■ 학습 목표

· 다양한 감정을 구체적인 단어로 찾아내어 상황에 어울리는 마음을 적절하게 표현할 수 있다.
· 마음챙김으로 스스로 감정을 다스리는 법을 익히고, 일상에서 적극적으로 실천할 수 있다.
· 나와 다른 사람의 감정을 존중하고 자기 효능감을 기를 수 있다.

■ 수업 준비

학생들은 일상에서 다양한 감정을 경험하지만 ‘좋아요’, ‘짜증나요’와 같이 감정을 단순하게 표현하는 경우가 많다. 특히 저학년 학생들은 감정을 나타내는 다양한 단어의 의미를 구별하고 자신의 마음을 구체적인 언어로 표현하는 데 어려움을 느낀다. 자신의 감정을 정확하게 이해하고 상황에 알맞은 감정 단어를 사용하여 표현하는 능력은 원활한 의사소통과 건강한 사회적 관계를 형성하는 데 중요한 바탕이 된다.

이 수업에서는 그림책을 읽으며 등장인물이 겪은 상황과 감정을 상상하고, 자신의 경험과 연결하여 공감하는 활동을 중심으로 구성하였다. 학생들은 일상에서 경험하는 다양한 상황에 어울리는 감정을 이해하고, 서로의 감정을 존중하며 공감하는 태도를 기르게 된다. 또한 자신의 경험과 그때의 마음을 글과 그림으로 표현하는 ‘내 마음 책 만들기’ 활동으로 감정을 인식하고 자신의 감정을 긍정적으로 수용하며 자기효능감을 키울 수 있도록 하였다. 이어 호흡법과 나비 포옹법 등 마음챙김 활동으로 불안하거나 긴장되는 감정을 스스로 조절하고 마음을 다독이는 방법을 익히며, 자신을 응원하고 긍정적인 태도를 기를 수 있도록 하였다.

이 수업은 1~2 학년은 국어와 통합교과, 3~4 학년은 도덕 교과와 연계하여 설계하였으나, 학년의 특성과 학생들의 발달 수준에 맞게 활동을 재구성하면 전 학년에서 활용할 수 있다. 또한 2026 년에 개발된 사회정서교육 교육과정의 성취기준을 함께 제시하였으므로 학교와 학급의 여건에 맞게 유연하게 적용하기를 바란다.
무엇보다 이 수업이 일회성 활동에 그치지 않고, 학생들이 서로의 감정을 이해하고 존중하는 문화를 형성하는 계기가 되기를 기대한다. 이를 바탕으로 학생들이 심리적으로 안전함을 느끼고 서로를 배려하는 안정적이고 평화로운 학급 공동체를 만들어 가기를 바란다.

■ 학습 과정

읽기 단계	주요 활동	차시
읽기 전	**마음 열기** 마음 날씨 나누기 **표지 살펴보기** **질문하기** **내용 예상하기**	2 차시
읽는 중	**그림책 함께 깊이 읽기** 그림책 읽으며 내용 확인하기 장면과 비슷한 경험 나누기 인물의 마음 짐작하기 이어질 뒷 장면 예측하기	
읽은 후	**너와 나의 마음 찾기**	1 차시
	내 마음 책 만들기	1 차시
	마음챙김 활동하기	1 차시
	[선택활동] 내 마음 얼음 땡 놀이하기	

읽기 전

1. 마음 열기 【마음 열기 자료】 활용

■ 마음 날씨 나누기

- 오늘 여러분의 마음은 어떤가요? 짝과 함께 이야기해 봅시다.
  예) 나는 오늘 신나. 왜냐하면 오늘 체육 시간에 어떤 놀이를 할지 기대되기 때문이야.
  나는 귀찮고 부담스러운 마음이야. 어제 학원 숙제를 안 해서 쉬는 시간에 해야 하기 때문이야.
- 선생님은 어떤 마음일까요? 선생님의 상황을 설명하는 문장의 앞부분을 말하면 감정 단어를 사용해서 문장의 뒷부분을 만들어 보세요.
  예)

· 지난 주말에 가족 여행을 갔을 때, 선생님은 ( )
· 오늘 아침에 일어났을 때 늦잠 잤다는 사실을 알고 선생님은 ( )
· 우리 반 친구들이 교실에 들어오면서 선생님께 인사할 때, 선생님은 ( )
· 오늘 급식 메뉴를 확인하고 선생님은 ( )

· 지난 주말에 가족 여행을 갔을 때, 선생님은 (***즐거웠어. 신났어. 행복했어. 짜증났어.***)
· 오늘 아침에 일어났을 때 늦잠 잤다는 사실을 알고 선생님은 (***깜짝 놀랐어. 당황했어.***)
· 우리 반 친구들이 교실에 들어오면서 선생님께 인사할 때, 선생님은 (***행복해. 감동해. 기뻐.***)
· 오늘 급식 메뉴를 확인하고 선생님은 (***만족스러워. 실망했어.***)

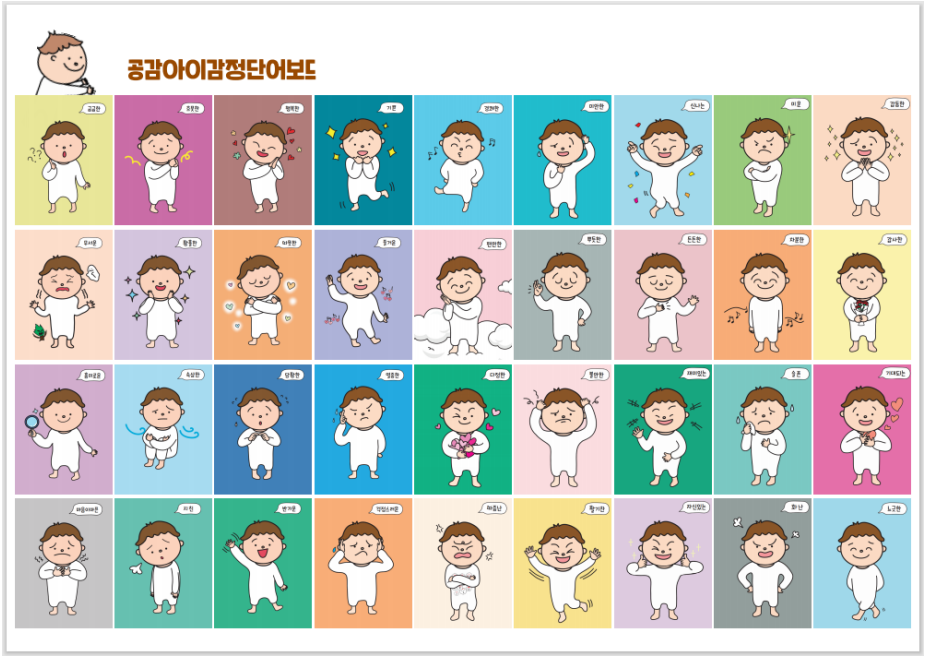
Tip. 허용적이고 안전한 학습 분위기를 조성하여 학생들이 자신의 다양한 감정을 자유롭게 표현하고 서로의 감정을 존중하도록 한다. 같은 상황에서도 사람마다 서로 다른 감정을 느낄 수 있음을 이해하고, 기쁨뿐 아니라 불안, 두려움, 속상함과 같은 부정적인 감정도 자연스럽고 소중한 감정임을 인식하도록 지도한다. 또한 상황에 따라 어울리는 감정은 여러 가지일 수 있음을 이해하되, 자신의 마음을 가장 잘 나타내는 알맞은 감정 단어를 선택하여 표현하도록 지도한다.

'감정'은 특정 상황에서 느끼는 기쁨, 슬픔, 두려움과 같은 느낌을 말하고, '마음'은 감정을 비롯하여 생각과 태도 등을 포함하는 더 넓은 내면의 상태를 의미한다.

감정 (emotion)	마음 (mind, inner state)
특정 상황에서 순간적으로 느끼는 정서 상태	감정, 생각, 가치, 태도 등을 모두 포함하는 내면의 상태
비교적 짧은 시간 지속	비교적 지속적이고 넓은 개념
기쁨, 슬픔, 화남, 두려움, 부끄러움 등	따뜻한 마음, 용기 있는 마음, 편안한 마음, 배려하는 마음 등

그러나 학생들에게는 두 개념을 엄격하게 구분하기보다 학생들의 발달 수준에 맞게 수업 상황에 따라 감정과 마음을 자연스럽게 함께 사용해도 무방하다. 중요한 것은 학생들이 자신의 내면을 이해하고 적절한 언어로 표현하며, 서로의 마음과 감정을 존중하는 태도를 기르는 것이다.

학생들이 다양한 감정 단어를 익힐 수 있도록 감정 카드나 감정 단어 목록을 활용해 보자.
공감아이 누리집에서는 감정 단어 보드를 PDF 파일로 제공하고 있으므로 내려받아 활용할 수 있다.



[출처: 공감아이(http://thegonggam.co.kr/58)]

2. 표지 살펴보기

■ 내용 예상하기

- 선생님이 미리 그림책 제목을 가려뒀어요.
- 표지 그림만 보고 어떤 상황인지 예측해 봅시다.

  예) 아이스크림을 들고 있다가 지나가던 강아지의 머리 뒤에 떨어뜨린 것 같아요.
- 인물의 마음은 어떨까요? 그렇게 생각한 이유는 무엇인가요?

  예) 걱정스러워요. 강아지 주인이 뭐라고 할까 봐 걱정될 것 같아요.

  속상해요. 새 아이스크림인데 한 입도 못 먹고 떨어뜨렸기 때문이에요.

  억울해요. 강아지가 갑자기 나타나는 바람에 놀라서 아이스크림을 떨어뜨렸기 때문이에요.

  불안해요. 아이스크림을 머리에 맞은 강아지가 공격할지도 모른다는 생각에 불안해요.

■ 제목 예상하기

- 그림책 제목을 예상해 봅시다.

  예) 아이스크림 강아지, 유니콘 강아지, 도깨비 강아지, 아이와 강아지, 실수로 그랬어, 운이 없는 날, 이만한 마음, 나의 실수, 차가운 기분, 얼음 등
- 우리가 함께 읽을 그림책은 『내 마음 얼음 땡』입니다.

■ '얼음 땡' 놀이 경험 나누기

- '얼음 땡' 놀이를 알고 있나요? 해 본 적이 있나요? 어떻게 하는 놀이인가요?

  예) 네, 해 본 적 있어요. 술래가 우리를 잡으러 올 때, 잡히기 직전에 '얼음!'이라고 외치면서 몸을 꼼짝도 안 하고 얼음처럼 가만히 있는 거예요. 그러면 술래가 저를 못 잡아요. 나중에 친구가 제 몸을 치면서 '땡!' 하고 말해 주면 다시 움직일 수 있는 놀이예요.
- 친구가 나를 위해 '땡'을 해 주면 어떤 마음이 드나요?

  예) 친구가 '땡!' 해 주는 순간 다시 도망칠 수 있게 되니까 기분이 좋아요.

  저를 얼음에서 풀어준 친구에게 고마운 마음을 느껴요.

3. 질문하기

■ 질문하기

- 앞뒤 표지를 펼쳐 살펴봅시다.
- 표지를 보고 궁금한 것을 질문해 봅시다.

  예) 아이는 어쩌다가 아이스크림을 떨어뜨렸을까?

  아이는 얼음처럼 굳어져서 움직일 수 없는 걸까?

  강아지는 아이스크림을 먹어도 되는 걸까?

  '땡'이라는 글자는 왜 노란색이고 크게 표현했을까?

■ 제목의 의미 탐구하기

- 우리가 함께 읽을 그림책 제목은 『내 마음 얼음 땡』입니다.
- 마음이 얼음이 된다는 건 무슨 의미일까요?

예) 아무 생각이 없어지고 어떻게 해야 할지 모르는 거예요.
예상하지 못한 일이 벌어져서 당황스러운 것 같아요.
어떻게 행동해야 할지 몰라 긴장한 마음이에요.

- 반대로 얼음이었던 마음이 '땡' 한다는 건 무슨 의미일까요?

예) 긴장되고 불편한 감정이 사라지는 거예요.
걱정이 없어져 마음이 편안하다는 뜻 같아요.

- 어울리는 감정 단어에는 무엇이 있을까요?

예) 안도하다, 평화롭다, 안전함, 평온함 등

Tip. 상황에 어울리는 감정은 여러 가지일 수 있지만 알맞은 단어를 사용해야 함을 지도한다.

3. 내용 예상하기

■ 내용 예상하기

- 어떤 이야기일까요?

예) 예상하지 못한 일이 벌어져서 당황스러워서 몸이 굳었는데, 친구들이 와서 '땡'이라고 말하며 마음을 풀어주는 이야기일 것 같아요.

읽는 중

1. 그림책 함께 깊게 읽기

■ 그림책 읽으며 내용 확인하기

- (첫 장면) 어떤 상황일까요?

예) 아이가 남극에서 펭귄을 만났어요.
낯선 곳에 있어서 얼음처럼 몸이 굳어 버린 것 같아요. 긴장했어요.

- 처음 만나면 불편하고 긴장될 수 있겠네요. 그때 친구가 먼저 다정하게 인사하면 어떤 마음이 들까요?

예) 편안해져요. 기분이 좋아요.

- 치과에 가 본 경험이 있나요? 그때 어떤 마음이었나요?

예) 저는 어렸을 때 치과에 가기 싫다고 떼를 썼어요. 아플까 봐 무서웠어요.
얼마 전에 치과에서 구강검진을 했어요. 입을 벌리고 있는데 긴장되고 두려웠어요.
치과에 가면 기계 돌아가는 소리가 나는데 그 소리만 들으면 불안해요.

- 친구들과 함께 달리다가 넘어지면 어떤 마음이 들까요?

예) 아프고 속상해요. 부끄러워요. 창피해요.

- 넘어진 친구에게 책 속 친구들은 어떻게 대했나요?

예) 일으켜 줬어요. 걱정해 주고 위로해 줬어요.

- 여러분들은 친구를 위로하고 걱정해 준 적이 있나요?

예) 저도 비슷한 경험이 있어요. 체육 시간에 공을 밟아 미끄러져서 다쳤는데 친구들이 보건실에 데리고 가

줬어요.

- 그때 어떤 마음이 들었나요?

  예) 고마웠어요..

- 다툰 뒤에 생각지도 못한 곳에서 둘이 마주치면 어떤 마음일까요?

  예) 피하고 싶어요. 어색해요. 당황스러워요.

- 그때 남자아이는 어떻게 대처했나요?

  예) 먼저 말을 걸었어요. 엘리베이터 버튼을 눌러주며 웃었어요.

- 여러분들도 친구와 다툰 적이 있을 거예요. 다툰 뒤에 여러분들은 어떻게 화해를 하나요?

  예) 말을 걸어요. 미안하다고 먼저 사과해요.

- 친구들 앞에서 실수하면 어떤 마음일까요?

  예) 당황스러워요. 부끄러워요. 숨고 싶어요.

- 달리기 출발선 위에 서면 어떤 마음이 드나요?

  예) 긴장돼요. 떨려요. 가슴이 쿵쾅대요. 잘 달리고 싶은 마음이 들어요.

- 그때 나와 우리 팀을 응원하는 소리를 들으면 어떤 마음이 들까요?

  예) 힘이 날 것 같아요. 열심히 달리고 싶어져요. 기분이 좋아요.

■ **이어질 뒷 장면 예측하기**

- 발표하려고 많은 사람 앞에 서면 어떤 마음일까요?

  예) 무서워요. 실수할까 봐 걱정돼요. 긴장되고 떨려요.

- 이 상황에서 아무도 '땡'을 안 해 준다면 나는 어떻게 할까요? 이어질 뒷 장면을 예상해 봅시다.

  예) 스스로 '땡'을 하면 돼요.

  잘할 수 있다고 생각하고 마음을 편하게 먹어요.

  크게 심호흡하고 자신감을 가지고 발표해요.

- 남자아이는 어떻게 했나요?

  예) 잘할 수 있다고 생각하며 스스로 '땡'을 했어요.

Tip. 교사는 그림책을 읽어주며 그림책 속 상황과 비슷한 학생들의 경험을 상기시킬 수 있도록 질문하고 인물의 마음에 공감할 수 있게 한다.

Tip. 책을 읽으며 배경이 푸른색으로 변하는 장면과 흰색으로 돌아오는 장면을 찾아보게 한다. 이 그림책은 마음이 얼어붙는 순간 세상도 함께 낯설어진다는 아이들의 내면을 시각적으로 구현한 작품이다. 시각적 구성(푸른색 동물 판타지 vs 흰색 현실 세계)은 아이들이 감정의 변화를 직관적으로 이해하게 돕는 장치이다. 동물이 등장하는 푸른 배경은 아이가 느끼는 불안의 온도이고, 흰색 배경은 평온함의 온도라고 생각할 수 있다.

환상	현실
푸른색의 동물 세계	흰색과 노란색의 현실 세계
얼음	땡
불안하고 긴장되어 낯설게 느껴짐	마음이 편안해지고 상황이 익숙하게 돌아오는 순간

읽은 후

1. 너와 나의 마음 찾기 【활동지 1】 활용

■ 인물의 마음 찾기

- 그림책 속 등장인물은 어떤 마음을 느꼈을까요? 왜 그렇게 생각했나요?
- 그때 어떤 표정일까요?
- 짝과 서로 마주 보며 표정을 지어봅시다.

■ 내 감정을 맞춰봐 놀이하기

- 짝과 함께 '내 감정을 맞혀 봐!' 놀이를 해 봅시다.

내 감정을 맞혀 봐!
1. 한 명이 감정 단어 한 가지를 마음속으로 정한다. 2. 말은 하지 않고, 표정과 몸짓으로만 그 감정을 표현한다. 3. 짝은 어떤 감정인지 이야기하고, 왜 그렇게 생각했는지 이유를 함께 나눈 뒤 역할을 바꾸어 놀이한다.

Tip. 학급 상황에 따라 짝, 모둠, 학급 전체 등 다양한 형태로 놀이할 수 있다.
같은 표정을 보고도 학생마다 서로 다른 감정을 떠올릴 수 있다. 정답을 맞히는 것보다 감정의 다양성을 이해하고, 다양한 감정 단어를 사용하는 경험에 의미를 두도록 지도한다.

■ 감정에 어울리는 표정 그리기

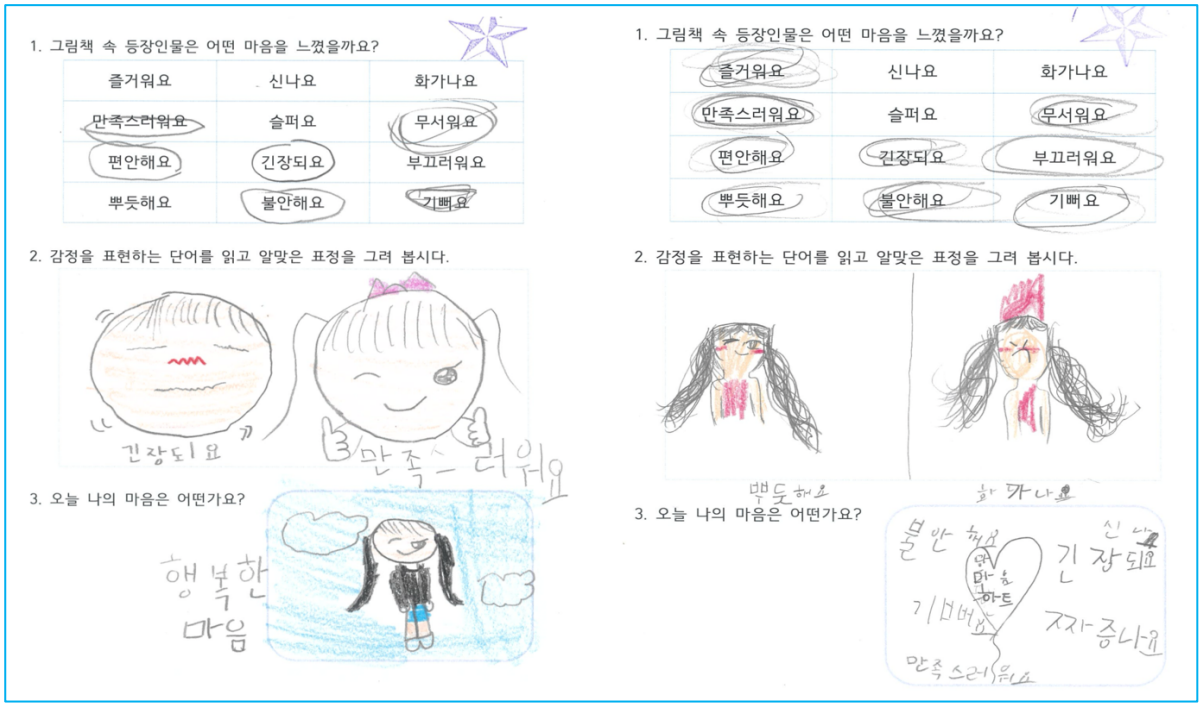
- 감정에 어울리는 표정을 그려 봅시다.

Tip. 감정에 어울리는 표정 그리기는 이모티콘으로 그리거나 캐릭터를 활용하여 표현해도 좋다.

■ 오늘 나의 감정은?

- 오늘 나의 감정을 글과 그림으로 표현해 봅시다.

예) 1 학년 결과:



2 학년 결과:



Tip 대체(선택) 활동으로 '니맘 내맘 감정빙고'놀이를 할 수 있다. 【활동지 2】 활용

활동지에 제시된 다양한 상황을 보고 내가 느낀 감정을 적은 뒤, 교실을 돌아다니며 같은 상황에서 나와 다른 감정을 느낀 친구를 찾아 그 친구의 감정을 적고 빙고 칸을 색칠한다. 이때 같은 친구의 이름은 두 번 적지 않는다. 3 줄 빙고가 완성되면 자기 자리로 돌아와 감정 빙고 활동을 통해 느낀 점을 적는다.

2. 내 마음 책 만들기

■ 내 마음 책 만들기

– 나의 경험과 그때의 마음이 드러나는 내 마음 책을 만들어 봅시다

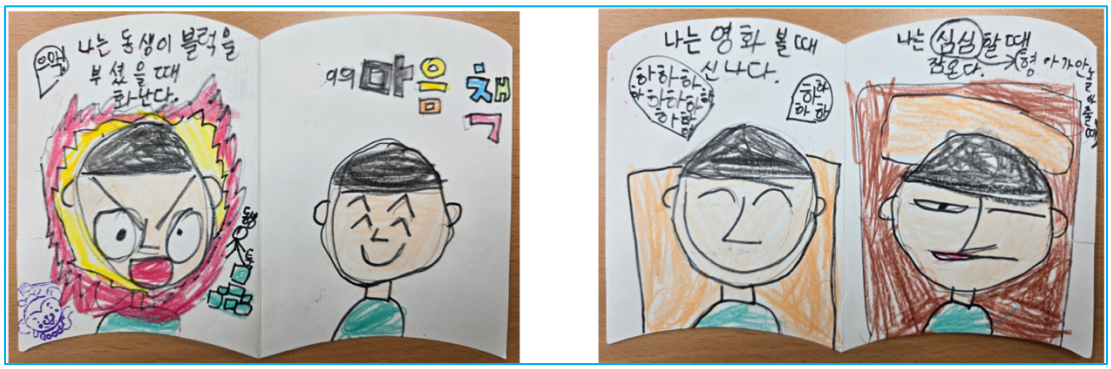
Tip 학생들이 감정을 구체적인 단어로 표현할 수 있도록 칠판이나 교실 한편에 마음 단어 목록을 게시한다. 감정 단어를 시각적으로 자주 노출하는 것만으로도 학생들의 감정 어휘력이 풍부해지고 내면의 감정을 섬세하게 식별하는 힘을 기르는 계기가 된다.

내 마음 책을 만들 때, 저학년은 3~4 개 정도의 핵심 단어를 그림과 함께 짧게 표현하도록 하고, 중학년은 단어와 함께 그 감정을 느꼈던 상황과 구체적인 이유를 문장으로 기술하도록 분량을 조절할 수 있다. 학생들의 발달 수준에 맞춰 표현의 양(면의 수)을 달리함으로써 모든 학생이 자신의 감정을 부담 없이 기록하고 정리할 수 있도록 돕는다.

학생들의 수준에 따라 내 마음 책을 그림책의 구성처럼 만들 수도 있다. 긴장되거나 마음이 불편한 경험이나 상황을 앞 장면에 그리고, 뒷장에는 긴장이 풀리고 마음이 안정되는 방법이나 그때 마음가짐을 표현한다.

예) 〈내 마음 책〉 만들기 (4 면) 2 학년 결과





3. 마음챙김 활동

■ **긴장되고 불안할 때 마음을 다독이는 마음챙김 활동하기**

- 마음의 안정을 찾는 데 도움을 주는 호흡법을 연습해 봅시다.

■ **활동 소감 나누기**

- 마음챙김 활동에 참여한 소감을 이야기해 봅시다.

예 1) 마음을 진정시키는 날숨에 집중하기

길게 내쉬는 날숨에 집중하면 편안하게 이완되면서 마음의 안정을 찾는 데 도움이 된다. 활력과 각성을 위해서는 들이쉬는 들숨에 주의를 집중하고, 이완과 평정을 위해서는 내쉬는 날숨에 주의를 집중한다.

날숨에 집중하기
1. 양손은 무릎 위에, 등은 곧게 펴고 몸은 편안하고 부드럽게 한 채로 자리에 앉습니다. 2. 선생님이 들숨과 날숨의 수를 셉니다. 3. 둘을 셀 때까지 숨을 들이마셔 보세요. 4. 넷을 셀 때까지 숨을 내쉬어 보세요. 5. 숨을 들이쉴 때는 꽃의 **향기를 맡는다고 생각하며** 코로 숨을 들이쉽니다. 6. 내쉴 때는 **양초의 불을 끈다고 상상하면서** 입술을 오므려 숨을 내쉽니다. 7. 숨을 내쉴 때는 머릿속 양초의 불꽃이 완전히 꺼지지 않고 살짝 흔들릴 정도로 아주 천천히 그리고 부드럽게 내쉽니다. 8. 수 차례 호흡 연습 후 평소 호흡으로 돌아옵니다. [출처] 수잔 카이저 그린랜드(2018),『마음챙김 놀이』, 불광출판사

예 2) 지퍼 올리기

일련의 동작을 통해 곧게 앉고 서는 자세를 취하게 하는 놀이로 우리의 몸에 지퍼가 하나 달렸다고 생각하고 지퍼를 위로 죽 올리면서 등을 곧게 펴고 근육을 이완시키는 상상을 한다. 마음 챙김과 명상을 수련할 때의 자세는 자리에 앉거나 서거나 누워도 상관이 없다. 중요한 건 어떤 자세를 취하든 척추를 펴고 근육을 이완하는 것이다.

지퍼 올리기
1. 우리 몸의 배에서 턱까지 지퍼가 달려서 위아래로 올리고 내릴 수 있다고 상상해 봅니다. 2. 몸에 직접 닿지는 않게 한 손은 배꼽 앞에, 다른 한 손은 허리 뒤에 둡니다. 3. 지퍼를 위로 천천히 올려 봅니다. 4. 이제 지퍼를 다 잠갔으면 몸을 곧게 세우고 죽 뻗은 채로 몇 차례 호흡해 봅시다. [출처] 수잔 카이저 그린랜드(2018),『마음챙김 놀이』, 불광출판사

예 3) 풍선 호흡

저학년도 쉽게 이해할 수 있으며 복식호흡을 자연스럽게 익힐 수 있다.

풍선 호흡
1. 배에 손을 올립니다. 2. 코로 천천히 숨을 들이마시며 배를 풍선처럼 부풀려 보세요. 3. 입으로 천천히 숨을 내쉬며 풍선의 바람이 빠지는 것처럼 배를 납작하게 만듭니다. 4. 3~5 회 반복합니다.

예 4) 5-5 느린 호흡

5 초 들이마시기 – 5 초 내쉬기 방법으로 천천히 숨 쉬는 연습을 할 수 있다.

5-5 느린 호흡
1. 코로 숨을 5 초 들이마십니다. 2. 입이나 코로 5 초 내쉽니다. 3. 5 회 정도 반복합니다.

예 5) 별반짝 호흡

저학년 학생의 눈높이에 맞춘 시각적 피드백 기반의 호흡 연습으로, 불안과 긴장을 낮추는 데 효과적이다. 영상에서는 '3 초 들이마시기 – 2 초 멈추기 – 4 초 내쉬기'의 리듬으로 진행하며, 이 과정을 5 번 반복하도록 구성되어 있다. 초등학생들에게 시각적 도구(별)를 활용해 호흡 리듬을 직관적으로 보여주기 때문에, 호흡 조절이 익숙하지 않은 아이들이 즐겁게 따라 하며 심신을 이완하는 데 유용하다.

별반짝 호흡
화면에 나타나는 별의 크기 변화에 맞추어 호흡을 조절합니다. 1. 들이마시기: 별이 커질 때 코로 천천히 숨을 들이마신다. 2. 멈추기: 별이 멈추면 잠시 숨을 참는다. 3. 내쉬기: 별이 작아지면 입으로 '후~' 하고 천천히 숨을 내뱉는다. 5 차례 반복한다.



예 6) 나비 포옹법

마음이 힘들거나 불안할 때 스스로 안아주며 정서적 안정을 찾는 아주 쉽고 효과적인 방법이다.

나비 포옹법
1. 양손을 가슴 앞에서 교차하여 양손을 반대쪽 어깨나 쇄골 위에 올립니다. 마치 나비가 날개를 접은 모습처럼 자세를 만듭니다. 2. 눈을 감거나 시선을 편안한 곳에 두고 천천히 숨을 들이마시고 내쉽니다. 3. 나비가 날갯짓하듯 양손으로 어깨를 좌우 번갈아 가볍게 두드립니다. 너무 빠르지 않게 자신의 호흡에 맞추어 30 초~1 분 정도 반복합니다. 4. 몸과 마음이 어떻게 달라졌는지 느껴 보고, 조금 편안해졌다면 천천히 손을 내립니다.

Tip. 마음챙김 활동은 정답을 찾거나 잘하기 위한 활동이 아니라 지금 이 순간의 몸과 마음을 있는 그대로 알아차리는 연습이다. 학생마다 편안하게 느끼는 방법이 다를 수 있으므로 한 가지 활동을 강요하기보다 여러 가지 마음챙김을 경험하게 하고 자신에게 맞는 방법을 선택하여 실천하도록 한다. 또한 마음이 불안하거나 화가 날 때뿐 아니라 수업 시작 전, 쉬는 시간 후, 발표 전 등 일상에서 짧게 반복하여 실천하면 자신의 감정을 조절하고 심리적 안정감을 기르는 데 도움이 된다. 교사는 활동의 효과를 평가하기보다 학생들이 편안한 분위기에서 자신의 몸과 마음의 변화를 자연스럽게 느끼고 표현할 수 있도록 격려한다.

마음챙김 활동은 모든 학생이 같은 효과를 경험하는 활동이 아니라, 자신에게 맞는 마음 돌봄 방법을 발견하고 꾸준히 실천하는 데 의미가 있다.

【참고】 한국형 사회정서교육

학생들의 긍정적인 성장과 정신건강 증진을 목표로 사회정서역량을 강화하는 학교 기반의 보편적 마음건강 예방교육으로 자기인식 및 관리, 소통과 협력, 책임, 마음돌봄을 핵심역량으로 제시한다.

에듀넷_교육정책_사회정서교육

[선택활동] 내 마음 얼음 땡 놀이하기

내 마음 얼음땡 놀이 방법

1. 준비

- 술래 한 명을 정하고, 술래는 칠판 또는 벽 앞에 선다.
- 칠판에는 '땡'이라고 적힌 붙임딱지를 여러 장 붙여 둔다.
- 나머지 학생들은 술래와 일정한 거리를 둔 출발선에 나란히 선다.



출처: Chat GPT 를 활용하여 생성한 이미지

2. 출발과 이동

- 술래가 등을 돌리고 서서 "내 마음 얼음~ 땡!"이라고 구호를 외치는 동안 친구들은 조용히 술래가 있는 칠판 쪽으로 이동한다.
- 이때 친구들은 술래가 뒤를 돌아보기 전에 조금이라도 더 가까이 다가가기 위해 발소리를 죽이고 조심스럽게 움직여야 한다.

3. 얼음!

- 술래가 구호를 외치고 뒤를 돌아보면, 이동하던 학생들은 즉시 그 자리에 멈춰 서서 얼음 자세를 취한다.
- 술래가 뒤를 돌아보고 있을 때는 몸을 움직여서는 안 되며, 만약 움직임이 발견되면 해당 학생은 출발선으로 되돌아가야 한다.

4. 붙임딱지 떼기

- 술래에게 가장 가까이 다가간 학생은 칠판에 붙은 '땡' 붙임딱지 중 한 장을 재빨리 떼어내고 출발선으로 다시 돌아간다.

5. 놀이의 마무리

위 과정을 반복하며 술래가 붙여놓은 모든 땡 붙임딱지를 떼어낸다.

[활동 Tip 및 유의사항]

1. 놀이 환경 설정: 붙임딱지의 개수는 학급 인원수와 놀이 공간의 크기, 라운드당 목표 시간을 고려하여 유연하게 준비한다.
2. 술래 순환: 학생들이 돌아가며 술래 역할을 맡아 놀이에 능동적으로 참여할 수 있도록 한다.
3. 변형 놀이: 전체 학급 놀이 외에도 팀별 대항전을 적용할 수 있다. 정해진 시간 내에 어느 팀이 더 많은 '땡' 붙임딱지를 떼어오는지 겨루는 방식으로 진행하면 협동심과 몰입도를 높일 수 있다.
4. 안전 약속: 이동 중 학생들끼리 부딪히지 않도록 서로 간의 적절한 거리를 유지해야 한다. 뛰지 않고 조심스럽게 이동하는 것을 규칙으로 정하여 안전 사고를 예방한다.
5. 배려 중심 운영: 놀이 중 움직임이 발견되어 출발선으로 돌아가야 할 때, 학생들이 속상해하지 않도록 격려하는 분위기를 조성한다. 경쟁보다는 모두가 힘을 합쳐 칠판의 모든 스티커를 제거하는 '공동의 목표 달성'에 놀이의 방점을 둔다.

Tip. '내 마음 얼음 땡'은 '무궁화 꽃이 피었습니다'를 변형하여 제안한 놀이다. 학급 상황과 학생들의 수준을 고려하여 놀이 방법과 규칙을 바꿔 보자.
교육과정과 연계하여 다양한 미션을 추가할 수도 있다. 예를 들어, 체육 시간에 놀이한다면 학생들이 농구공을 튀기며 움직이게 할 수도 있다.

【활동지 1】



읽은 후 활동

너와 나의 마음 찾기

이름

1. 그림책 속 등장인물은 어떤 마음을 느꼈을까요?

기쁘다	반갑다	기대되다	신기하다	화나다
즐겁다	궁금하다	만족스럽다	심심하다	미안하다
신나다	놀라다	고맙다	편안하다	무섭다
뿌듯하다	당황스럽다	슬프다	답답하다	부끄럽다
행복하다	아쉽다	속상하다	외롭다	걱정되다

2. 감정을 표현하는 단어 중 두 개를 골라 어울리는 표정을 그려 봅시다.

3. 오늘 나의 마음을 글과 그림으로 표현해 봅시다.

【활동지 2】



읽은 후 활동

니맘 내맘 감정빙고

이름

1. 감정 빙고를 활용하여 다양한 감정 탐색해 봅시다.

① 선생님께 칭찬 받았을 때 내 감정: 다른 친구 이름: 친구의 감정:	**② 친구가 내 별명을 부를 때** 내 감정: 다른 친구 이름: 친구의 감정:	**③ 친구 생일파티에 초대 받지 못했을 때** 내 감정: 다른 친구 이름: 친구의 감정:
④ 부모님께 혼날 때 내 감정: 다른 친구 이름: 친구의 감정:	**⑤여름에 바다로 가족여행 갈 때** 내 감정: 다른 친구 이름: 친구의 감정:	**⑥ 선생님이 갑자기 발표시킬 때** 내 감정: 다른 친구 이름: 친구의 감정:
⑦ 우리 모둠이 1 등 했을 때 내 감정: 다른 친구 이름: 친구의 감정:	**⑧ 체육시간 경기에서 졌을 때** 내 감정: 다른 친구 이름: 친구의 감정:	**⑨ 친구가 실수로 내 발을 밟았을 때** 내 감정: 다른 친구 이름: 친구의 감정:

2. 활동을 하며 느낀 점을 적어봅시다.

출처: 서울특별시교육청교육연구정보원(2022). 초등학교 창의적 체험활동에서의 학교상담활동 활성화 방안(서교연 2022-79).

【활동지 3】



읽은 후 활동

내 마음대로 표지 그림 그리기

이름

ㄴㅐ ㅁㅏ음

【마음열기자료】



출처: Gemini AI 를 활용하여 생성한 이미지