

안동의 지혜로 키워가는 바른 인성

성찰

비우고 채우는 시간,
봉정사 마음 산책





장소 추측하여 맞히기

단서 1



단서 2



국가유산청, 국가유산포털



동기 유발 장소 추측하여 맞히기

단서 3



<https://smartstore.naver.com/talkplus/products/7636986398>

학습 문제

**자신의 감정을
이해하고 조절해 봅시다.**



학습 활동

활동 1

지금 내 마음 알기

활동 2

체조로 느끼는
감정 알기

활동 3

감각 깨우기

활동 1

지금 내 마음 알기





활동 1

지금 내 마음 알기

• 내 몸의 느낌을 고르거나 적어보기

아픈, 오싹한, 가벼운, 간질간질한, 차가운, 힘이 없는, 축축한,
뜨거운, 무거운, 따스한, 시원한, 가슴이 열리는, 이완되는, 가려운,
힘이 있는, 소름 돋는, 꺼끌꺼끌, 육신육신, 서늘한,
몸이 뚱뚱 뜨는, 얼음 같은, 에너지가 가득한, 뽕뽕한, 열이 나는,
가라앉는, 포근한, 상쾌한, 따끔따끔한, 뻘뻘한, 퉁퉁 붓는,
쿵쿵거리는, 근질근질한, 답답한, 짓누르는, 팍 차 있는,
전율이 오는, 끈적한, 간질거리는, 말랑말랑, 쌀쌀한, 보드라운,
오돌토돌, 번쩍이는, 얼얼한, 후끈거리는, 싸늘한, 찌릿찌릿한,
사르르 녹는, 푹신푹신, 울렁울렁, 경직되는, 목이 마르는,
촉촉한, 힘이 솟구치는, 흔들흔들, 달콤한, -----



활동 1 지금 내 마음 알기

- 지금 내 몸의 느낌에 ○로 표시하기

편하다 중립적이다 편안하다



활동 1 지금 내 마음 알기

- **현재의 내 기분 알아보기**

- **현재 내 기분이 어떤지 이름을 붙여봅시다.**

설렘, 피곤함, 신남 등

- **지금의 마음을 날씨로 표현해 봅시다.**

파도, 해일, 안개, 햇살, 바람, 비 등

활동 2

체조로 느끼는
감정 알기



활동 2 체조로 느끼는 감정 알기

• 몸의 움직임에서 느껴지는 감정 알아보기

움직임



어깨를 짹 펴는

몸의 감각



감정과 생각

자신감이 생기며
힘이 솟는 느낌이
듭니다.



활동 2 체조로 느끼는 감정 알기

• 몸의 움직임에서 느껴지는 감정 알아보기

움직임



턱을 괴고 아래를
바라보면서 입술을
쭉 내미는

몸의 감각



감정과 생각

고민과 생각이
 많아지는 느낌이
 듭니다.



활동 2 체조로 느끼는 감정 알기

• 몸의 움직임에서 느껴지는 감정 알아보기

움직임



쪼그리고
한 발을 쿵 딛는

몸의 감각



감정과 생각

순간적으로
화가 나며 기분이
나빠집니다.



활동 2 체조로 느끼는 감정 알기

• 몸의 움직임에서 느껴지는 감정 알아보기

움직임



친구와
어깨동무할 때

몸의 감각



감정과 생각

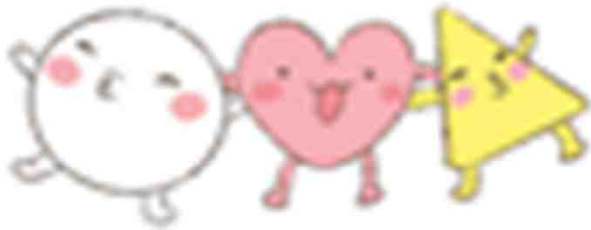
옆에 있는 친구와
마음이 통하는 것
같습니다.



활동 2 체조로 느끼는 감정 알기

• 몸의 움직임에서 느껴지는 감정 알아보기

움직임



세 명 이상의
친구들과 함께
어깨동무를 할 때

몸의 감각



감정과 생각

친구들과 함께
힘이 솟는 느낌입
니다.

활동 3

감각 깨우기



활동 3 감각 깨우기

• 천등산 숲길 '묵언 걷기'

- 봉정사로 올라가는 길 중 짧은 구간을 정해 아무 말 없이 조용히 걸어 봄시다 (약 5~10분).



활동 3

감각 깨우기

• 천등산 숲길 '묵언 걷기'

- 눈을 감고 배 속에 큰 풍선이 있다고 상상하며, 숨을 깊게 들이마시고 천천히 내쉬는 마음 챙김 호흡법을 3회 연습해 봅시다.



- ♥ 고요하고 조용한 길을 걸으며 자신의 느낌에 집중하였나요?
- ♥ 자신의 마음을 비우고 자신의 마음을 천천히 바라보았나요?



**나만의 행복 키트를 꾸며 봅시다.
나의 감정을 편안하게 만드는 것을 시각, 청각,
후각, 촉각, 미각 등으로 나누어 채워 봅시다.**

