

# 소피의 감정 수업

## 책놀이책



**책읽는곰** 은 우리의 어제와 오늘,  
그리고 내일을 잇는 어린이 책을 만들어 갑니다.



[책곰]소피의 감정 수업 책놀이책



주소 서울시 마포구 성지1길 43  
전화 02-332-2672-3 팩스 02-338-2672  
홈페이지 [www.bearbooks.co.kr](http://www.bearbooks.co.kr)  
SNS Instagram @bearbooks\_publishers



# 전 세계에서 꾸준히 사랑받는 베스트셀러, 어린이의 감정을 다룬 그림책의 고전, 〈소피의 감정 수업〉 시리즈!



아이들이 스스로 답을 찾아내는 과정을 즐길 수 있게 도와주고,  
‘할 수 있다’는 긍정적인 사고를 길러 준다.

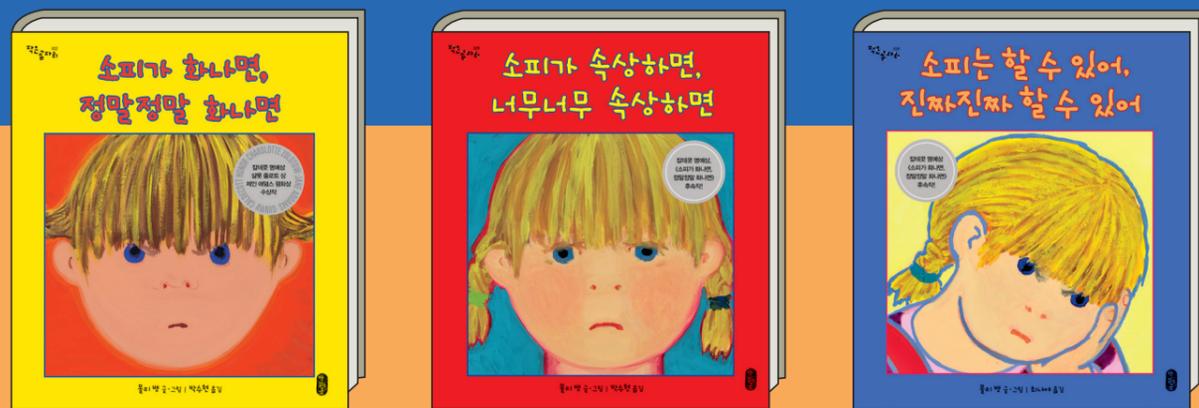
최나야(서울대학교 아동가족학과 교수)

아이들의 행복한 성장을 바라고 응원하는 부모와 교사에게 이 책을 권한다.

배성호(서울삼양초등학교 교사, 전국초등사회교과모임 공동대표)

이 책을 읽은 아이들은 어려운 문제를 마주할 때마다  
스스로 희망과 용기를 이끌어 내는 법을 배우게 될 것이다.

황정희(서원초등학교 교사, 초등교사커뮤니티 인디스쿨 운영진)



★자존감, 감정, 다양성  
통합(봄) 1-1-1 학교에 가면  
통합(봄) 2-1-1 알쏭달쏭 나  
국어 2-1-3 마음을 나누어요  
국어 2-1-2 자신 있게 말해요



# 책읽는곰 독자만을 위한 특별한 프로그램을 소개합니다



## 책놀이책 다운로드

책읽는곰이 준비한 책놀이책과 함께 다양한 독후활동을 즐겨 보세요.  
책읽는곰 홈페이지(www.bearbooks.co.kr)에서 책놀이책 활동지를 자유롭게 받아 보실 수 있습니다.



## 한 학기 한 권 읽기 교육 자료 다운로드

현직 교사가 만든 한 학기 한 권 읽기 교육 자료를 활용하여 손쉽게 학습을 준비하세요.  
초등 국어 교과서 독서 단원과 연계하여 읽기 전 · 읽기 중 · 읽기 후 5차시 활동을 해 볼 수 있습니다.  
책읽는곰 홈페이지(www.bearbooks.co.kr)에서 학년별 수업 계획서와 PPT 수업 자료,  
차시별 학습지로 구성된 자료집을 자유롭게 다운로드 받아 보세요!



## 책읽는곰 뉴스레터 구독 신청

양질의 독서 교육을 원하는 독자 분들을 위한 구독형 이메일 뉴스레터입니다.  
도서관과 교실, 가정에서 바로 활용할 수 있는 북 큐레이션과 글과 그림이  
풍부한 독서 교육 콘텐츠를 매월 1회 메일함으로 보내 드립니다.



여러분, 반가워요. 멀리 선생님이에요.  
우리가 어떤 일을 겪을 때 마음속에서는  
기쁘거나, 슬프거나, 화나거나, 속상한 느낌이 들어요.  
그게 바로 '감정'이에요.  
지금부터 소피에게 일어났던 일을 떠올리면서  
여러 감정을 알아보고, 함께 이야기 나눠 볼까요?



소피가 화나면,  
정말정말 화나면

여러분이 소피라면, 다음 상황에서 어떤 기분이 들었을까요?  
감정을 나타내는 표정을 그려 보세요.



소피가 가지고 놀던 고릴라를  
언니가 낚아채는 바람에  
소피가 넘어졌어요!

여러분을 화나게 하는 것들을 모두 적어 보세요.

나는  가(이)  할 때 화가 나!

예) 나는 엄마 아빠가 놀아 주겠다고 하고 휴대폰만 바라보고 있을 때 화가 나!

나는  가(이)  할 때 화가 나!

 그중 가장 화났던 순간을 그려 보세요.



때로는 그저 말하는 것만으로도  
화난 마음이 사라지기도 해요.



소리가 하나면,  
정말정말 하나면

여러분은 화나면 어떤 행동을 하나요?  
여러분이 했던 행동에 동그라미를 그려 보세요.



화가 나면  
발을 쿵쿵 굴러요.



화가 나면  
악 소리를 질러요.



화가 나면  
마구 달려요.



화가 나면  
흘쩍 울어요.



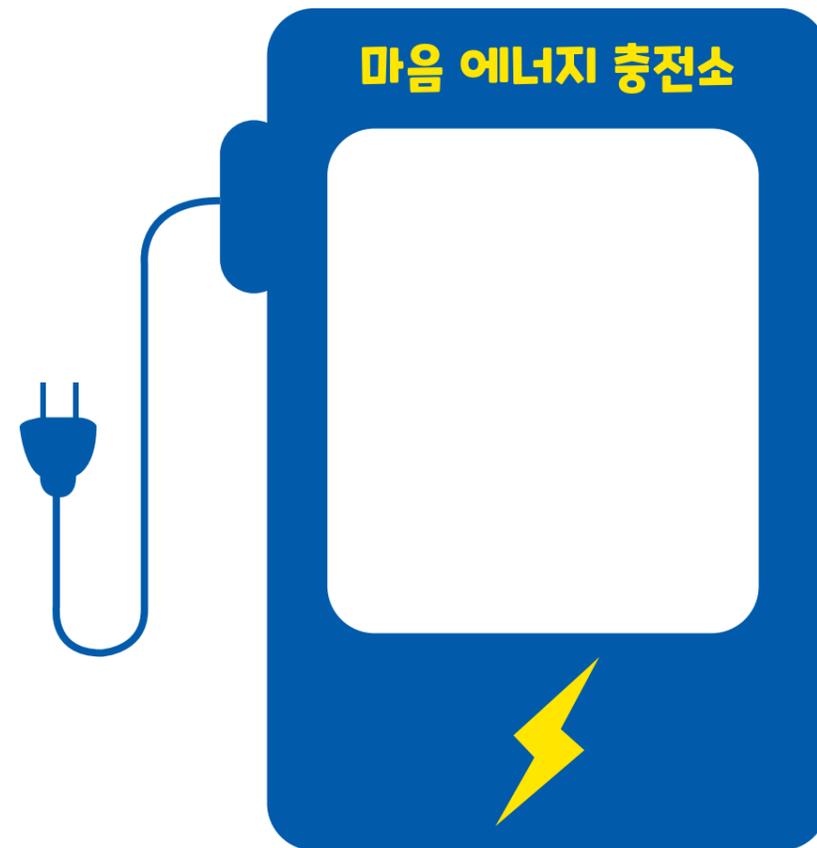
화가 나면  
나만의 장소에 혼자 있어요.

빈칸에는 여러분이  
화났을 때 했던  
행동을 그려 주세요.



화가 났을 때는 어떻게 행동해야 할까요? 화는 어떻게 풀어야 할까요?  
아래 카드 중 마음에 드는 행동을 골라서 내 마음속 '에너지 충전소'에 적어 보세요.

- '나 지금 화났어!'라고 크게 외치기
- 사자처럼 으르렁대기
- 발을 세게 쿵쿵 구르기
- 좋아하는 사람이나 인형을 꼭 안기
- 그림을 마구 그리기
- 종이를 공처럼 구겨서 벽에 던지기
- 눈을 감고 크게 심호흡하기
- 들고 있던 물건을 바닥으로 세게 던지기
- 아주 큰 소리로 엉엉 울기
- 혼자 방에서 생각하기
- 공룡처럼 크게 소리 지르기
- 공중에 손을 들어 할퀴는 동작하기



화났을 때 해야 하는  
행동에 정답은 없어요.  
남을 공격하는 행위가 아니라면,  
어떤 행동도 괜찮아요.



소피가 속상하면,  
너무너무 속상하면

여러분이 소피라면, 다음 상황에서 어떤 기분이 들었을까요?  
소피가 느꼈을 감정에 색칠을 해 보세요.



소피가 그린 그림을 보고 앤드루가  
잘못 그렸다고 하자, 친구들이 모두  
키득키득 웃어요.

여러분이 속상했던 경험을 이야기해 볼까요?

나는  가(이)  할 때 속상해.

예) 나는 내가 놀이터에서 친구에게 같이 놀자고 말하지 못할 때 속상해.

나는  가(이)  할 때 속상해.

 그중 가장 속상했던 순간을 그려 보세요.

A collection of 20 red-outlined ovals containing various Korean emotion words:

- 기쁘요 (Happy)
- 부끄러워요 (Embarrassed)
- 자랑스러워요 (Proud)
- 걱정스러워요 (Worried)
- 화나요 (Angry)
- 슬피해요 (Sad)
- 창피해요 (Embarrassed)
- 신나요 (Excited)
- 민망해요 (Embarrassed)
- 행복해요 (Happy)
- 무서워요 (Scared)
- 설레요 (Excited)
- 괴로워요 (Frustrated)
- 답답해요 (Frustrated)
- 불쾌해요 (Displeased)
- 어색해요 (Awkward)
- 서운해요 (Sad)
- 속상해요 (Upset)
- 초조해요 (Anxious)
- 억울해요 (Unfair)
- 울적해요 (Sad)

속상한 마음을 알아주는  
누군가가 있는 것만으로  
위로가 되지요.



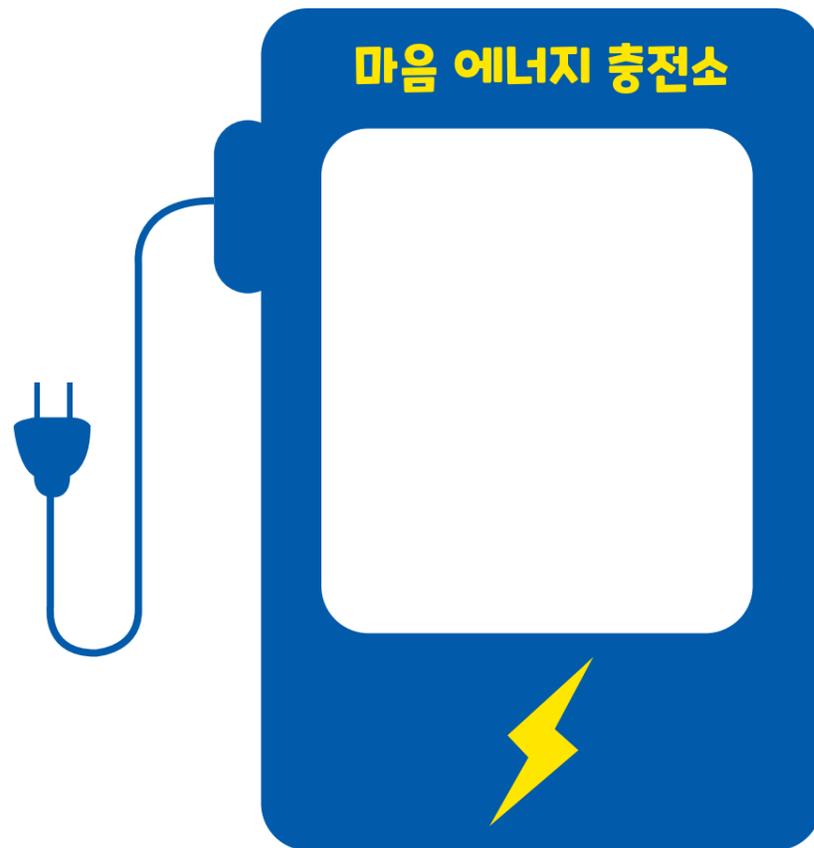
소피가 속상하면,  
너무너무 속상하면

속상한 소피에게 무슨 말을 해 줘야 할까요?  
말풍선 속에 적어 보세요.



여러분이 속상한 순간에 듣고 싶은 말이 있나요?  
아래 카드 중 마음에 드는 말을 골라서 내 마음속 '에너지 충전소'에 넣어 보세요.

- 충분히 잘하고 있어
- 다시 한번 용기를 내 봐
- 곁에 내가 있다는 것을 잊지 마
- 그럼에도 불구하고 넌 소중한 사람이야
- 어떤 순간에도 네 편이야
- 네가 최선을 다했다는 걸 알아
- 그런 기분이 든 게 당연해
- 언제나 네가 자랑스러워
- 너의 생각이 옳아
- 누구나 그런 순간이 있어
- 우리 함께 고민해 보자
- 그건 아주 자연스러운 감정이야



따뜻한 말을 마음속에 가득 채워 놓고, 필요할 때 언제든지 꺼내 보아요.

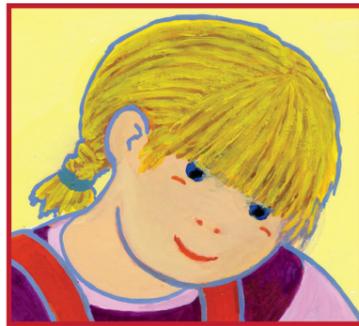
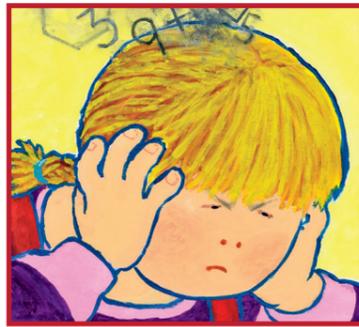
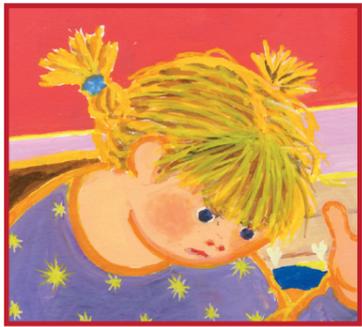


소피는 할 수 있어.  
진짜 진짜 할 수 있어

여러분이 소피라면, 다음 상황에서 어떤 기분이 들었을까요?  
소피의 감정을 나타내는 표정을 골라 동그라미를 그려 보세요.



소피가 칠교 조각으로 정사각형을 만들지 못하자, 언니가 와서 만들고는 “넌 이런 것도 못하니?”라고 말하며 가 버렸어요.



동시에 여러 가지 감정을 느낄 수도 있어요.  
소피의 표정을 고르고, 어떤 기분인지 이야기해 보세요.



여러분이 잘하는 것과 못하는 것,  
그리고 앞으로 해 보고 싶은 것을 떠올려 볼까요?

 내가 잘하는 것

 내가 못하는 것

 앞으로 해 보고 싶은 것

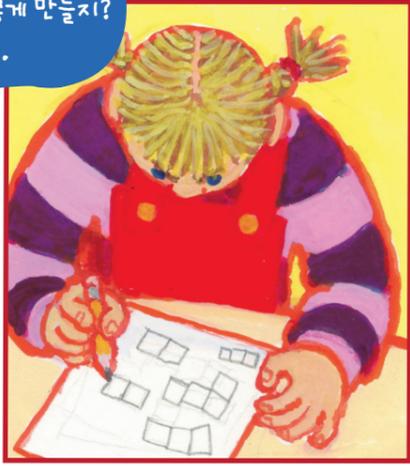
누구나 잘하거나 못하는 일이 있어요.  
잘한다고 으스대거나 못한다고 움츠릴 필요가 없습니다.



소피는 할 수 있어. 꼬마 수학자들이 도형과 씨름하고 있어요.  
 진짜 진짜 할 수 있어 친구들에게 해 주고 싶은 말을 말풍선 속에 적어 보세요.

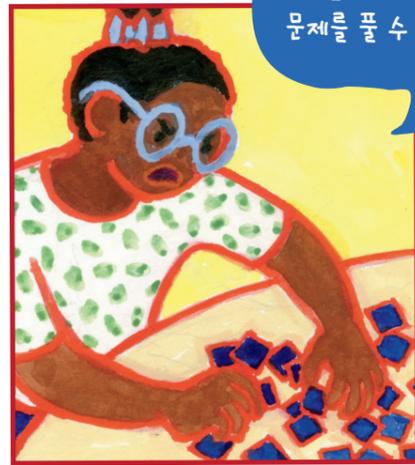
여러분이 열심히 노력해서 해낸 일을 이야기해 주세요.

정사각형 열두 개로  
 큰 직사각형을 어떻게 만들지?  
 난 못 해.



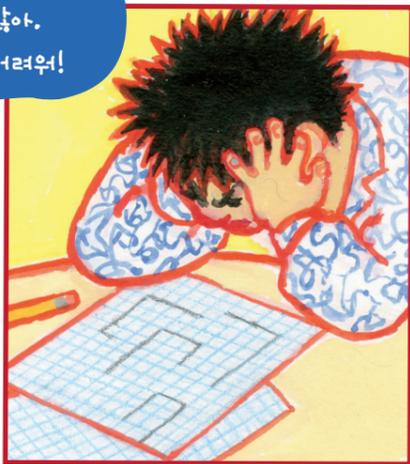
소피, 넌 '아직' 못 하는 거야.

플라, 넌 '아직' 풀 수 없는 거야.



조각을 너무 많이 가져왔어.  
 문제를 풀 수 없을 것 같아.

모눈종이 칸이  
 너무 작고 많아.  
 문제가 너무 어려워!



앤드루, 넌 '아직' 어려운 거야.

 어떤 일이었나요?

 그때 내 기분은?

 그때 내 기분은 어땠는지 그려 보세요.

 그때의 자신에게 해 주고 싶은 말을 써 보세요.

아주 작은 일이라도 괜찮아요.  
 노력한 자신에게  
 칭찬을 아끼지 마세요.



# 감정 달력 만들기

한 달 동안 내 감정을 기록해 보세요.

**밝은 기분**

감격스럽다, 감동이다, 궁금하다, 고맙다, 다행이다, 기쁘다, 반갑다, 벅차다, 뿌듯하다, 산뜻하다, 상쾌하다, 신나다, 우습다, 상큼하다, 시원하다, 즐겁다, 편안하다, 유쾌하다, 설레다, 자랑스럽다, 훈훈하다, 흐뭇하다, 행복하다, 후련하다

## 감정을 나타내는 말

**어두운 기분**

긴장하다, 두렵다, 떨리다, 무섭다, 걱정이다, 괴롭다, 따분하다, 미안하다, 불안하다, 불쌍하다, 부담스럽다, 안쓰럽다, 속상하다, 슬프다, 얼떨떨하다, 화나다, 서운하다, 안타깝다, 어이없다, 원망스럽다, 짜증나다, 억울하다, 찝찝하다, 외롭다, 허무하다, 조마조마하다, 허전하다, 창피하다

매일 같은 시간을 정해 놓고, 그날그날의 대표 감정을 기록해 보세요. 감정을 나타내는 내 표정도 그려 보세요. 한 달 뒤, 그동안 내가 느낀 감정이 어떻게 달라졌는지 살펴보세요. 감정은 좋고 나쁨이 없어요. 여러 감정을 알고 그때그때 기분을 이해하면, 하나의 감정에 빠져 실수하는 일은 없을 거예요.



오려서 잘 보이는 곳에 붙여 두고 매일매일 기록하세요.



“ \_\_\_\_\_ 의 감정 달력 ”

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일	일요일
오늘의 감정: 괴롭다 	오늘의 감정: ~~~~~ 	오늘의 감정: ~~~~~ 	오늘의 감정: ~~~~~ 	오늘의 감정: ~~~~~ 	오늘의 감정: ~~~~~ 	오늘의 감정: ~~~~~ 
오늘의 감정: ~~~~~ 	오늘의 감정: ~~~~~ 	오늘의 감정: ~~~~~ 	오늘의 감정: ~~~~~ 	오늘의 감정: ~~~~~ 	오늘의 감정: ~~~~~ 	오늘의 감정: ~~~~~ 
오늘의 감정: ~~~~~ 	오늘의 감정: ~~~~~ 	오늘의 감정: ~~~~~ 	오늘의 감정: ~~~~~ 	오늘의 감정: ~~~~~ 	오늘의 감정: ~~~~~ 	오늘의 감정: ~~~~~ 
오늘의 감정: ~~~~~ 	오늘의 감정: ~~~~~ 	오늘의 감정: ~~~~~ 	오늘의 감정: ~~~~~ 	오늘의 감정: ~~~~~ 	오늘의 감정: ~~~~~ 	오늘의 감정: ~~~~~ 
오늘의 감정: ~~~~~ 	오늘의 감정: ~~~~~ 	오늘의 감정: ~~~~~ 	오늘의 감정: ~~~~~ 	오늘의 감정: ~~~~~ 	오늘의 감정: ~~~~~ 	오늘의 감정: ~~~~~ 

