

마음을 조절하고 표현하는 말하기 연습

감정을 안아 주는 말

무드미터 활동 5단계

독후 활동지



이현아 글
한연진 그림

교과연계

국어 1-2 - 1. 기분을 말해요

국어 2-1 - 5. 마음을 짐작해요 / 7. 마음을 담아서 말해요

국어 2-2 - 4. 마음을 전해요

나 2-1 - 표정으로 말해요 / 마음 의자에 앉아요 / 화가 잔뜩 났어요

키워드

#감정 #마음 #말표현 #말연습 #소통 #자기개발

한빛에듀

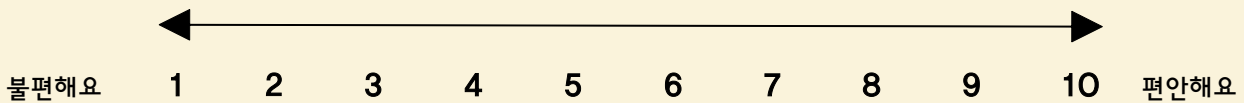
무드미터는 우리 감정이 어디에 자리 잡고 있는지를 보여 주는 ‘감정의 지도’예요. 감정들을 가로축의 ‘쾌적한 정도’와 세로축의 ‘에너지 상태’를 기준으로 해서, 4가지 색깔 스펙트럼으로 나누어서 보여 줘요. 무드미터는 전체적인 감정의 분포를 한눈에 직관적으로 볼 수 있고, 영역별로 비슷한 감정을 두루 살펴볼 수 있다는 장점이 있답니다. <무드미터 활동 5단계>를 통해서 내 감정을 명확하게 표현하는 연습을 해 봅시다.

[1단계] 가로축 살펴보기

가로축을 보며 오늘 내가 편안한 상태인지 생각해 보세요.

오늘 나는 편안한가요?

불편한 상황이라면 작은 숫자를 선택하고, 긍정적이고 편안한 상황이라면 큰 숫자를 선택하세요. 1부터 10까지 숫자 중에서 지금 내가 어떤 상황인지 생각해 보고, 아래의 수직선에서 숫자를 골라서 동그라미 하세요.



숫자 1~5를 선택했다면: 무드미터 왼쪽의 빨강 영역과 파랑 영역을 눈여겨보세요.

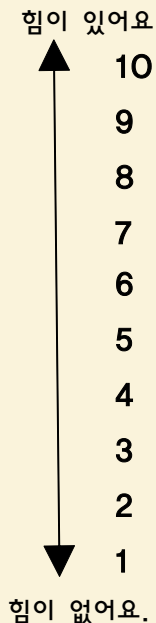
숫자 6~10를 선택했다면: 무드미터 오른쪽의 노랑 영역과 초록 영역을 살펴보세요.

[2단계] 세로축 살펴보기

세로축을 보며 오늘 내가 기운이 있는 상태인지 느껴 보세요.

오늘 나에게는 힘이 있나요?

힘이 없다면 작은 숫자를 선택하고 힘이 있다면 큰 숫자를 선택하세요. 1부터 10까지 숫자 중에서 지금 내가 어떤 상황인지 생각해 보고, 아래의 수직선에서 숫자를 골라서 동그라미 하세요.



숫자 1~5를 선택했다면: 무드미터 아래쪽의 파랑 영역과 초록 영역을 눈여겨보세요.

숫자 6~10를 선택했다면: 무드미터 위쪽의 빨강 영역과 노랑 영역을 살펴보세요.

[3단계] 각 색깔 영역의 대표 감정 살펴보기

무드미터의 가로축과 세로축을 살펴본 결과, 오늘 내 감정의 색깔 영역은 무엇인가요?

오늘 내 감정의 색깔 영역에 동그라미 하세요.

빨강 영역 감정들

긴장하거나 흥분한 상태에서 불편한 상황을 만나면 경험하는 감정들이야. 미움, 불안, 걱정과 같은 감정들이 있어.

노랑 영역 감정들

활기차고 의욕이 있는 상태에서 긍정적인 상황을 만났을 때 경험하는 감정들이야. 행복, 자랑스러움, 용감함, 감격과 같은 감정들이 있어.

파랑 영역 감정들

지치고 힘이 빠진 상태에서 불편한 상황을 만났을 때 경험하는 감정들이야. 외로움, 부러움, 슬픔, 우울함, 서운함과 같은 감정들이 있어.

초록 영역 감정들

편안한 상태에서 긍정적인 상황을 만났을 때 경험하는 감정들이야. 감사, 미안함, 편안함, 사랑과 같은 감정들이 있어.

각 색깔 영역의 가운데에 있는 감정이 대표적인 감정입니다. 무드미터를 보면서 각 영역의 대표 감정이 무엇인지 찾아서 써보세요.

빨강 영역



화나다

노랑 영역



파랑 영역



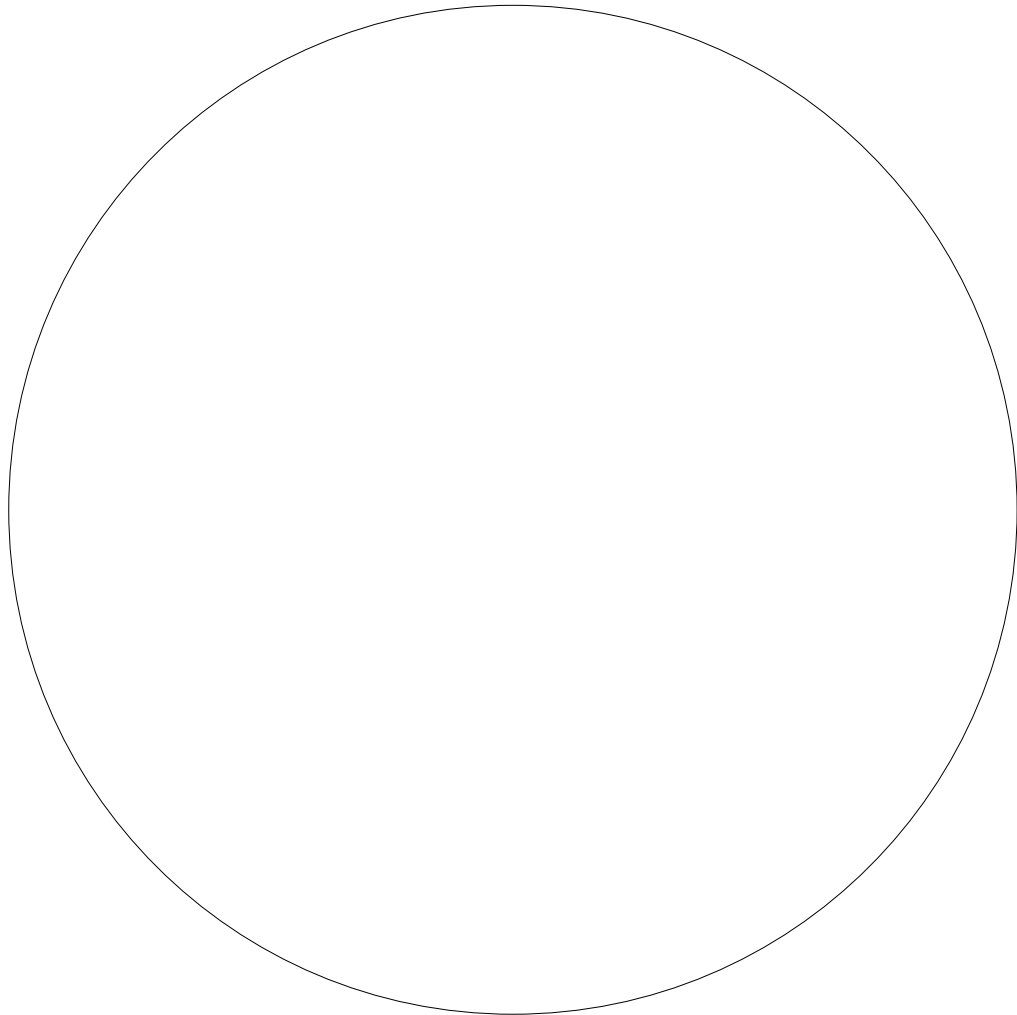
초록 영역



[4단계] 감정의 표정 살펴보기

빨강, 노랑, 파랑, 초록 중에서 오늘 내 감정의 색깔 영역을 찾아보았나요? 그렇다면 이번에는 색깔 영역 안에 있는 9개 감정의 표정을 찬찬히 살펴보세요. 생생한 표정을 토대로 공감되는 감정 단어를 찾은 다음, 오늘 내 감정의 표정을 직접 그리고 색칠해 보세요.

오늘 내 감정의 표정은?



감정의 이름:

[5단계] 내 감정 단어 찾아서 표현하기

이제 무드미터의 감정 단어를 토대로 오늘 내 감정을 명확하게 표현해 보세요. 감정 단어는 하나만 써도 되지만 다양한 감정이 섞여 있는 상태라면 여러 개를 써봐도 좋습니다.

오늘 내 감정은 _____ 예요.

왜냐하면, _____

오늘 내 감정은 _____ 예요.

왜냐하면, _____

오늘 내 감정은 _____ 예요.

왜냐하면, _____

이렇게 무드미터를 통해서 지금 내 감정의 색깔과 위치를 살펴보면, 마치 지도를 손에 쥔 것처럼 감정을 선명하게 파악할 수 있어요. 빨강, 노랑, 파랑, 초록 어느 색깔의 감정이든 잘못된 감정이나 필요가 없는 감정은 없답니다. 내 감정을 있는 그대로 인정하고 따스하게 안아 주세요.



어린이를 위한 무드미터

이렇게
활용해
보세요!

1. <어린이를 위한 무드미터> 포스터를 잘 보이는 곳에 붙여 두세요.
2. 오늘 내 감정을 있는 그대로 느끼면서 무드미터의 색깔을 살펴보세요. 불편한 상황이라면 왼쪽의 빨강 영역과 파랑 영역을, 긍정적인 상황이라면 오른쪽의 노랑 영역과 초록 영역을 눈여겨보세요.
예) "오늘 내 감정은 어떤 색깔이니?"
"저는 오늘 화사한 노란색이에요."
3. 내 감정의 색깔 영역을 찾았다면 이번에는 각 감정의 표정을 살펴보세요. 표정을 토대로 공감되는 감정 단어를 찾아서 내 마음을 표현해 보세요.
예) "오늘 내 감정은 '자랑스럽다'예요."
"왜냐하면 오늘 아침에 스스로 일찍 일어났기 때문이에요."

↑
↓
긴장하거나 흥분한 상태

빨강 영역

긴장되거나 가슴이 두근거리는 감정들

분노하다	스트레스 받다	신경질이 나다
겁나다	화나다	입다
걱정하다	짜증이 나다	불안하다

↑
↓
활기차고 의욕이 있는 상태

노랑 영역

힘이 나고 기분이 좋아지는 감정들

들뜨다	신나다	벅차오르다
용감하다	기쁘다	감격하다
자랑스럽다	재미있다	행복하다

↑
↓
지치고 힘이 빠진 상태

파랑 영역

기운이 빠지고 걱정이 되는 감정들

서운하다	부럽다	지루하다
외롭다	슬프다	지치다
절망하다	우울하다	기운 빠지다

↑
↓
편안한 상태

초록 영역

편안하고 온화한 느낌의 감정들

미안하다	만족하다	사랑하다
차분하다	편안하다	감사하다
흐뭇하다	평화롭다	안도하다

← 불편한 상황 →

← 긍정적인 상황 →