



그림책
마음처방전

마음공부 쯤 하는 AI

박경희

유페이퍼

목차

문을 열며; 마음이 괴로울 때 그림책을 펼친다.

1부 마음공부의 시작은 감정공부이다.

1. 마음을 공부합니다.
2. 감정을 공부합니다.
3. 주요 감정의 종류
4. 감정의 효과
5. 감정의 조절과 관리
6. 마음의 치유와 성장

2부 그림책 마음처방전

-- 그림책으로 마음공부합니다.

1. 그림책에 대한 이해
2. 내면 아이의 치유
3. 그림책 마음 처방전

마무리; 그림책 속 세상, 나의 마음을 향한 여정

문을 열며; 마음이 괴로울 때 그림책을 펼친다.

“마음이 현실을 만든다. 내 현실이 내가 원하는 대로 펼쳐지길 소망한다. 하지만, 칙칙하고 어두운 터널 속 같은 현실이 마음에 들지 않는다. 도무지 답을 찾을 수 없고 막막하고 답답하여 숨이 막혀오는 때도 있다. 내 마음에 들지 않는 현실을 벗어나고 싶거나 누군가에게 따지고 싶다.”

마음이 현실을 만든다고 하는데, 마음에 들지 않고 뜻대로 되지 않는 현실이 펼쳐지고 있다. 내 마음은 이런 상황이나 현실을 원하지 않는다. 그렇다면 내가 알지도 못하는 내 마음이 따로 있다는 말인가? 이 마음을 어떻게 바라보고 어떻게 다루면 좋을까?

마음공부는 마치 미지의 세계를 탐험하는 모험과 같습니다. 그림책은 그 모험을 위한 소중한 지도와 나침반이 되어 줍니다. 다양한 그림책 속 이야기들을 통해 우리는 자신의 감정을 이해하고, 타인의 마음을 공감하며, 건강한 관계를 형성하는 방법을 배우게 됩니다. 그림책 속 주인공들의 기쁨, 슬픔, 분노, 두려움, 사랑 등 다양한 감정을 통해 우리는 자신의 감정을 표현하고 이해하는 방법을 익힙니다. 또한, 그림책 속 이야기들을 통해 우리는 타인의 감정을 공감하고, 서로를 존중하는 마음을 키울 수 있습니다.

"그림책 마음처방전"은 마음의 상처를 치유하고, 감정을 이해하고 공감하는 데 도움을 주는 그림책들을 소개하고, 독자들에게 위로와 지원을 제공하는 취지로 만들어진 책입니다. 이 책은 다양한 주제와 감정을 다루는 그림책들을 정리하여 제공합니다. 그림책은 어린이부터 성인까지 모두가 쉽게 접근할 수 있는 형식이며, 감성적인 그림과 이야기를 통해 독자들의 마음을 따뜻하게 만들어줍니다.

"그림책 마음처방전"은 각각의 그림책을 특정 감정이나 상황에 맞게 분류하여 소개합니다. 예를 들어, 슬픔을 달래주는 그림책, 용기를 주는 그림책, 치유와 위로를 주는 그림책 등이 있습니다. 이렇게 다양한 주제와 감정을 다루는 그림책들을 통해 독자들은 자신의 감정을 더 잘 이해하고, 공감할 수 있는 기회를 갖게 됩니다.

1부 마음공부의 시작은 감정공부이다.

1. 마음을 공부합니다.

1) 마음공부란 무엇일까요?

마음공부는 개인의 내면 세계를 탐구하고 이해하는 과정입니다. 외부적인 세계에 대한 지식을 쌓는 학습이 아니라, 의식과 무의식까지 심층적으로 탐색하는 인생공부라고 할 수 있습니다. 이는 우리가 일상에서 마주하는 다양한 감정과 생각들을 바라보고, 그것들이 우리 삶에 어떤 영향을 미치는지를 이해하는 것을 포함합니다. 마음공부는 자기 자신과의 대화를 통해 내면의 평화와 자유를 찾아가는 여정이라 할 수 있습니다. 주로 심리학, 정신건강, 철학, 종교, 철학 등의 다양한 분야에서 접근될 수 있으며, 자아 인식, 감정 인식과 관리, 대인 관계, 내적 안정과 균형 등을 다룹니다. 이는 개인의 감정, 생각, 욕구, 가치관, 믿음 등을 탐구하고 이해하여 더 나은 삶을 살아가는 데 도움을 줍니다.

2) 마음공부를 왜 할까요?

마음공부는 자신을 더 깊이 이해하고, 삶의 질을 향상시키는 데 도움을 줄 수 있는 중요한 과정입니다. 마음공부를 통해 마음의 괴로움을 넘어 완전하고 충만한 인생을 살아갈 수 있습니다. 쉽지 않지만 꾸준한 마음공부는 더 나은 자기 이해와 타인과의 관계 형성, 목표 달성, 창의성 증진에 도움을 주는 매우 중요한 공부라고 할 수 있습니다.

※ 자기 이해: 마음공부를 통해 자기 자신을 더 잘 이해할 수 있습니다. 자기 이해는 자신의 감정, 생각, 욕구, 가치관 등을 깊이 파악하는 것을 의미합니다. 이를 통해 자신에게 무엇이 중요한지를 발견하고, 자아 인식을 향상시킬 수 있습니다.

※ 심리적 건강과 정서적 안정: 감정을 이해하고 관리하는 능력을 키우는 것은 정서적인 안정을 찾는 데 도움이 됩니다. 감정을 인식하고 적절하게 대처하는 것은 스트레스를 줄이고 내적 안정과 평온을 증진시킵니다.

※ 대인 관계 향상: 마음공부를 통해 타인과의 관계에서 더 나은 소통과 이해가 가능해집니다. 다른 사람의 감정과 관점을 이해하고 공감하는 능력은 건강하고 의미 있는 관계를 유지하는 데 도움이 됩니다.

※ 자기 개발을 통한 성장과 발전: 마음공부는 개인의 성장과 발전을 촉진시킵니다. 자신의 강점과 약점을 이해하고 개선하기 위해 노력함으로써 더 나은 버전의 자신을

만들 수 있습니다. 자기 개발과 성취를 위해 자신의 잠재력을 발휘하는 것은 삶의 만족도를 높이고 자아실현을 이루는데 도움이 됩니다.

✿ 심리적 건강과 웰빙: 정신적인 안녕과 웰빙은 삶의 전반적인 품질에 중요한 영향을 미칩니다. 마음 공부를 통해 자신의 감정과 생각을 더 잘 이해하고 관리할 수 있습니다. 이는 스트레스 관리, 불안과 우울증 예방, 자기 인식 향상 등을 통해 심리적 건강을 증진시킬 수 있습니다. 정신적인 건강을 높이고, 긍정적인 마인드셋을 유지하는 것은 삶의 질을 향상시키는 데 도움이 됩니다.

정리하면, 마음공부를 통해 자기 이해와 정서적 안정을 찾고, 대인 관계를 개선하며, 개인의 성장과 발전을 촉진시키고, 건강과 웰빙을 증진시킬 수 있습니다. 따라서 마음 공부는 더 나은 삶을 살기 위한 필수적인 인생 치트키입니다. 보다 깊은 차원에서의 마음공부는 의식의 환상적인 세계를 진정한 현실로 여기는 어리석음을 넘어서, 마음의 진정한 현실을 추구하는 것입니다. 우리의 의식은 허망한 꿈들로 가득 차 있습니다. 모든 제약에서 벗어나 끝없는 자유와 영원한 평화를 달성하는 것이 마음공부의 목표입니다. 이는 알려진 모든 것을 뒤로하고 새롭고 낯선 길을 걷는 것을 의미합니다.

마음공부는 자신의 내면을 들여다보고 자신과 대화를 나누는 과정을 통해 자신의 내면을 깊이 탐색하고, 자신의 생각과 감정을 이해하는 과정입니다. 이를 통해 자신의 진정한 자아를 발견하고, 내면의 평화를 찾을 수 있습니다. 일상생활에서 자신의 반응과 행동을 관찰하고, 그것들이 어떻게 자신의 마음과 연결되어 있는지를 이해함으로써, 보다 의식적이고 평화로운 삶을 살아갈 수 있습니다.

3) 마음공부를 어떻게 할까요?

마음공부는 자신의 내면을 탐색하고, 자신의 생각과 감정을 이해하는 과정입니다. 마음공부를 하는 데 도움이 되는 일반적인 단계는 다음과 같습니다.

✿ 자기 인식: 먼저 자기를 이해하는 것이 중요합니다. 자신의 감정, 생각, 가치관, 행동 등을 깊이 생각하고 이해하세요. 이를 위해 일기를 쓰거나 명상을 실천하는 등의 방법을 활용할 수 있습니다.

✿ 감정 인식: 감정을 인식하고 이름을 붙이는 것은 마음공부의 핵심입니다. 다양한 감정을 인식하고 그것이 어떤 상황에서 발생하는지를 관찰하고 이해하는 연습을 해보세요.

✿ 정서적 조절: 감정을 조절하고 관리하는 기술을 향상시킵니다. 스트레스 관리 기술

을 배우고, 긍정적인 마인드셋을 유지하는 방법을 연습하세요. 감정이 과도하게 확장되지 않도록 조절하는 방법을 익히세요.

✿ 자기 돌봄: 자기를 돌보는 것은 마음공부에서 중요한 부분입니다. 충분한 휴식과 수면을 취하고, 건강한 식습관과 운동을 유지하세요. 자신을 존중하고 사랑하는 방법을 배우세요.

✿ 타인과의 관계: 타인과의 관계에서도 마음공부가 중요합니다. 공감과 이해심을 발휘하고, 존중과 배려를 기반으로 타인과 소통하고 대처하세요. 상호 작용에서 감정을 이해하고 대응하는 방법을 연습하세요.

✿ 전문가의 도움: 필요한 경우 전문가의 도움을 받는 것도 좋은 방법입니다. 심리 상담가나 치료사의 도움을 받아 더 깊이 있는 마음공부를 할 수 있습니다.

✿ 지속적인 학습: 마음공부는 끝나지 않는 평생학습 과정입니다. 책, 온라인 강의, 워크샵 등을 통해 계속해서 새로운 지식을 습득하고 발전시키세요. 자신의 내면을 탐구하고 발전시키는 데 끊임없는 노력이 필요합니다.

4) 마음공부와 감정공부

마음공부와 감정 공부는 인간의 내면 세계를 이해하고 발전시키는 과정에서 중요한 주제입니다. 감정은 우리가 삶을 경험하고 인간 관계를 형성하는 데 중요한 역할을 합니다. 마음공부를 시작하는 데 있어서 감정공부는 매우 중요한 출발점입니다. 감정을 이해하고 관리하는 것은 올바른 자기 이해를 바탕으로 건강한 대인 관계를 유지하고 풍요로운 삶을 살아가는 데 필수적인 요소입니다.

✿ 마음공부: 내면 세계의 탐구

마음공부는 자기를 이해하고 발전시키는 과정입니다. 우리는 각자의 감정, 생각, 가치관, 행동 등을 깊이 이해할 수 있습니다. 이를 통해 우리는 자기 인식을 향상시키고 내면의 조화와 안정을 찾을 수 있습니다.

✿ 감정 공부: 감정의 이해와 조절

감정 공부는 감정을 인식하고 관리하는 것을 중점으로 합니다. 우리는 다양한 감정을 인식하고 그것들이 어떤 상황에서 발생하는지를 이해하려고 노력합니다. 감정 공부는 우리가 스트레스를 관리하고 감정의 과도한 확장을 막는 기술을 향상시키는 데 도움이 됩니다. 또한 타인과의 관계에서 감정을 이해하고 대처하는 방법을 배우는 것도 중요합니다. 감정 공부는 자기 돌봄과 함께 건강한 대인 관계를 형성하는 데 큰 역할을 합니다.

2. 감정을 공부합니다.

1) 왜 감정공부인가요?

감정은 인간이나 동물이 외부 자극에 대해 반응하는 생리적인 상태와 관련된 주관적인 경험을 나타냅니다. 감정은 우리가 세상을 인식하고 해석하는 데에 영향을 미치며, 생존과 원활한 사회적 상호작용에 중요한 역할을 합니다. 감정은 종종 생리적 반응, 인지적 평가, 행동, 그리고 주관적인 체험을 포함하는 복합적인 과정으로 이해됩니다.

- ✿ 주관적 경험: 감정은 개인적인 경험으로, 각각의 사람이나 동물이 그것을 다르게 느낄 수 있습니다. 예를 들어, 한 사람에게는 특정 상황이 슬픔을 일으킬 수 있지만 다른 사람에게는 기쁨을 줄 수 있습니다.
- ✿ 생리적 반응: 감정은 생리적인 변화와 연관이 있습니다. 이는 심박수의 증가, 호흡의 변화, 근육의 긴장 등과 같은 신체적 반응을 포함할 수 있습니다.
- ✿ 인지적 평가: 감정은 주어진 상황이나 자극을 인지적으로 평가하는 과정과 관련이 있습니다. 우리는 외부 상황을 해석하고, 그것에 대한 의미를 부여하여 감정을 형성합니다.
- ✿ 행동: 감정은 종종 특정한 행동으로 이어질 수 있습니다. 예를 들어, 두려움은 도망가거나 방어하는 행동을 유발할 수 있습니다.
- ✿ 복합적 과정: 감정은 단순히 생리적인 반응이나 인지적 평가만으로 설명되지 않습니다. 대신, 감정은 생리적, 인지적, 그리고 행동적 요소들이 상호작용하여 복합적인 과정으로 이해됩니다.

이러한 요소들을 종합적으로 고려할 때, 감정은 우리가 세상을 인식하고 해석하는 데에 영향을 미치며, 생존과 원활한 사회적 상호작용에 중요한 역할을 합니다. 그래서 감정공부를 통해 감정에 대해 보다 심층적으로 이해하고 잘 다룰 수 있게 됩니다.

2) 감정의 기능과 역할

감정은 우리에게 신속한 정보 처리를 제공하여 환경에 대한 반응을 촉진합니다. 또한, 감정은 인간 관계의 형성과 유지에 중요한 역할을 합니다. 사랑, 존경, 불안 등의 감정은 우리가 다른 사람들과의 상호작용을 조절하고 사회적 연결성을 유지하는 데에

도움을 줍니다. 마지막으로, 감정은 우리의 개인적인 가치와 신념을 형성하고 자아를 정체감하는 데에도 영향을 미칩니다. 이를 더 자세히 설명하면 다음과 같습니다.

◎ **생존 및 안전 보장:** 감정은 우리를 위험과 위협으로부터 보호하기 위해 생존에 필요한 정보를 제공합니다. 두려움이나 불안과 같은 부정적인 감정은 우리에게 위험을 감지하고 대비하는 데 도움을 주며, 우리를 안전한 상태로 유지하려는 우리 본능을 활성화시킵니다.

◎ **소통:** 감정은 우리가 다른 사람들과 소통하고 상호작용하는 데 필수적입니다. 우리의 감정은 우리의 생각과 의도를 전달하고, 다른 사람들의 감정을 이해하고 공감할 수 있게끔 도와줍니다. 이는 우리가 상호작용하고 관계를 형성하는 데 중요한 역할을 합니다.

◎ **의사 결정 및 행동:** 감정은 우리가 의사 결정을 내리고 행동을 취하는 데 영향을 미칩니다. 우리의 감정은 우리의 가치관과 우선 순위에 대한 신호를 제공하고, 특정 상황에 대한 우리의 반응을 조절합니다. 예를 들어, 기쁨과 만족은 우리를 특정 행동을 계속하도록 유도하고, 분노는 우리를 문제를 해결하거나 변화를 이끌도록 자극할 수 있습니다.

◎ **자아 인식과 정체성 형성:** 감정은 우리가 자아를 이해하고 정체성을 형성하는 데 도움을 줍니다. 우리의 감정은 우리 자신과의 관계를 이해하고, 우리의 가치관과 욕망을 인식하는 데 중요한 역할을 합니다. 우리가 어떤 감정을 느끼고, 그것을 어떻게 처리하는지는 우리의 정체성에 영향을 미칩니다.

◎ **사회적 상호작용:** 감정은 우리가 사회적 상호작용을 조절하고 다른 사람들과의 관계를 형성하는 데 도움을 줍니다. 우리의 감정은 우리가 다른 사람들에게 어떻게 대응하고 반응하는지에 대한 신호를 제공하며, 우리의 사회적 역할을 이해하고 수행하는 데 중요한 역할을 합니다.

3) 감정과 신체 반응의 관계

감정은 종종 신체적인 반응과 밀접하게 연관되어 있습니다. 생리적인 반응은 심장 박동, 호흡, 근육 긴장, 혈압 등과 같은 신체의 변화를 포함합니다. 예를 들어, 공포나 긴장과 같은 감정은 신체의 스트레스 반응을 유발하여 심장이 빠르게 뛰고 호흡이 가빠지는 등의 생리적 반응을 일으킵니다. 또한, 기쁨이나 흥분과 같은 긍정적인 감정은 신체적으로 안정감과 편안함을 유발할 수 있습니다.

4) 감정의 이분법을 넘어서

감정은 우리에게 삶의 다양한 측면을 경험하고 이해하는데 중요한 역할을 합니다. 그러나 감정은 단순히 "좋은" 것이나 "나쁜" 것으로만 이해되어서는 안 됩니다. 감정은 우리가 경험하는 상황과 우리의 해석에 따라 다양한 의미와 역할을 갖습니다.

첫째로, 감정은 우리에게 정보를 전달합니다. 우리가 어떤 상황에 대해 기쁨을 느낀다면, 그 상황이 우리에게 긍정적인 영향을 미치는 것으로 해석할 수 있습니다. 마찬가지로, 우리가 두려움을 느낀다면, 그 상황이 위험하거나 위협적이라고 해석할 수 있습니다.

둘째로, 감정은 우리의 생존과 웰빙을 보호하는 데 도움을 줍니다. 두려움이나 분노와 같은 부정적인 감정은 우리를 위험에서 보호하고 자아를 보호하기 위한 신호로 작용할 수 있습니다. 반면에 기쁨이나 사랑과 같은 긍정적인 감정은 우리의 연결성과 안녕을 증진시키는 데 도움을 줄 수 있습니다.

마지막으로, 감정은 우리의 인간적인 경험을 풍부하게 만들어줍니다. 우리는 감정을 통해 삶의 다양한 면을 경험하고 이해할 수 있습니다. 감정은 우리의 관계를 형성하고 강화시키며, 우리가 자아를 발견하고 자기 실현을 이루는 데 도움을 줍니다.

따라서 감정은 우리에게 "좋은" 것이나 "나쁜" 것으로만 이해되어서는 안 되며, 우리의 경험과 해석에 따라 다양한 역할과 의미를 갖습니다. 감정을 이해하고 받아들이는 것은 우리가 더 풍부하고 의미 있는 삶을 살아갈 수 있는 지름길입니다.

5) 감정은 영혼의 언어이다.

"감정은 영혼의 언어이다."라는 말이 있습니다. 이는 감정이 단순히 생리적 반응이나 행동의 결과가 아니라, 우리의 내면에서 깊이 뿌리를 내리고 있는 것을 강조하는 것으로 해석될 수 있습니다. 이 말은 우리의 감정이 단순히 뇌나 몸에서 일어나는 반응이 아니라, 영적인 측면에서도 중요한 역할을 한다는 것을 의미합니다.

우리가 감정을 경험하는 것은 단순히 외부 자극에 반응하는 것을 넘어서, 우리의 내면에서 영향을 미치는 깊이 있는 경험이기도 합니다. 감정은 우리의 영혼의 상태를 나타내는 것으로 볼 수 있으며, 우리의 생각, 믿음, 가치관과 밀접하게 연결되어 있습니다.

감정은 우리가 세상을 인식하고 해석하는 데에 큰 영향을 미치며, 우리의 행동과 상호작용에도 큰 영향을 줍니다. 우리의 감정이 어떻게 해석되고 다루어지느냐에 따라 우리의 삶이 크게 달라질 수 있습니다. 그렇기 때문에 우리는 자신의 감정을 이해하

고 다루는 법을 배우는 것이 중요합니다. 감정은 우리의 영혼과 연결되어 있으며, 영적인 성장과 발전에도 큰 영향을 미칠 수 있습니다.

3. 주요 감정의 종류

인간이 느끼는 감정은 헤아릴 수 없이 많습니다. 뚜렷이 인지하는 것도 있지만, 자신의 마음 상태를 어떻게 불러야 할지 모르는 경우가 대부분입니다. 막연히 기분 나쁘다거나 기분 상했다 라는 식으로 인식하기도 하지요. 그래서 다양한 감정에 대해 이해를 하는 것은 매우 중요합니다. 어린 아이들일 경우 자신의 감정에 이름표를 붙이는 것만으로도 도움이 되기도 합니다.

감정은 일반적으로 긍정적인 감정과 부정적인 감정으로 분류됩니다. 이 두 가지 유형의 감정은 서로 다른 특징과 효과를 가지고 있습니다.

1) 긍정적인 감정

- ◎ 기쁨(Joy): 기쁨은 일반적으로 긍정적인 경험이나 성취감에 대한 반응으로 나타납니다. 이는 희열, 만족감, 행복과 관련이 있습니다.
- ◎ 사랑(Love): 사랑은 다른 사람에 대한 강한 긍정적인 감정으로, 연애, 우정, 가족 사이의 상호작용에서 나타날 수 있습니다.
- ◎ 흥분(Excitement): 흥분은 기대와 관심에서 비롯된 활기찬 감정으로, 새로운 경험을 할 때나 세계의 아름다움을 발견할 때 나타날 수 있습니다.
- ◎ 희망(Hope): 희망은 미래에 대한 긍정적인 기대와 가능성에 대한 감정으로, 도전적인 상황에서도 힘을 주는 역할을 합니다.
- ◎ 감탄(Wonder): 감탄은 놀라움과 경이로움을 느끼는 감정으로, 자연의 아름다움이나 창조적인 작품을 보거나 경험할 때 나타날 수 있습니다. 예를 들어, 일출이나 일몰을 보고 "와!"라고 말하는 것은 감탄의 표현입니다.
- ◎ 만족(Satisfaction): 만족은 우리가 달성한 목표나 성취에 대한 기쁨과 만족감을 의미합니다. 성취한 일에 대한 자부심과 보람을 느낄 때 만족을 경험할 수 있습니다.
- ◎ 소통(Communication): 소통은 서로 이해하고 공유하는 과정에서 나타나는 긍정적인 감정입니다. 서로가 진심으로 대화하고 이야기를 공유할 때, 상대방을 이해하고

공감할 때 소통은 즐거움과 만족을 줄 수 있습니다.

- 공감(Empathy): 공감은 다른 사람의 감정을 이해하고 공유하는 감정입니다. 다른 사람의 기쁨이나 슬픔을 공감하는 것은 서로에 대한 연결과 이해를 증진시키며, 긍정적인 관계 형성에 기여할 수 있습니다.
- 희열(Ecstasy): 희열은 극도로 큰 기쁨이나 기쁨의 정점을 나타내는 감정으로, 강한 흥분과 만족감을 동반합니다. 예를 들어, 꿈을 이루었을 때 느끼는 희열은 정말로 놀라운 경험일 수 있습니다.
- 신뢰(Trust): 신뢰는 다른 사람이나 상황에 대한 믿음과 확신으로, 서로의 신뢰를 공유할 때 우리는 안정감과 평안함을 느낄 수 있습니다.
- 감사(Gratitude): 감사는 우리가 받은 혜택이나 선물에 대한 인정과 감사의 표현으로, 다른 사람에게나 삶 그 자체에 대한 감사를 느낄 때 나타날 수 있습니다.
- 고마운 마음(Gratefulness): 감사성은 주어진 것들에 대한 인정과 감사의 마음을 의미합니다. 우리가 주변의 선한 일들을 인식하고 감사하는 마음가짐은 우리의 삶을 더욱 풍요롭게 만들어줍니다.
- 낙관(Optimism): 낙관은 미래에 대한 긍정적인 기대와 신념으로, 어려움을 극복하고 긍정적인 결과를 기대할 때 나타납니다.
- 열정(Passion): 열정은 우리가 좋아하고 중요하게 생각하는 활동이나 목표에 대한 강한 동기와 흥분을 의미합니다. 우리가 열정적으로 일할 때 우리의 삶에 의미와 즐거움을 더할 수 있습니다.
- 자부심(Pride): 자부심은 자신이나 다른 사람에 대한 성과나 능력에 대한 긍정적인 자각과 자신감으로, 자신의 성취에 대한 자부심을 느낄 때 나타날 수 있습니다.
- 영감(Inspiration): 영감은 새로운 아이디어나 목표를 찾을 때 혹은 다른 사람의 이야기나 행동에서 영감을 받을 때 느끼는 감정입니다. 영감을 받으면 우리는 새로운 가능성을 느끼고 더 나은 방향으로 나아갈 동기를 얻을 수 있습니다.
- 자발적인 행복(Gratification): 자발적인 행복은 외부적인 요인이 아닌 내적인 만족과 충족감을 의미합니다. 우리가 우리의 가치관과 목표에 따라 삶을 살아가면서 느끼는 만족감과 평온은 우리에게 지속적인 행복을 제공할 수 있습니다.

- 존중(Respect): 존중은 다른 사람이나 그들의 의견, 가치관을 존중하는 감정입니다. 서로를 존중하고 배려하는 마음가짐은 우리의 관계를 더욱 건강하고 긍정적으로 만들어줍니다.
- 안정감(Security): 안정감은 안전하고 안정된 상황에서 느끼는 감정으로, 우리가 자신의 환경과 상황에 대해 안심하고 편안함을 느낄 때 나타납니다.
- 성취감(Accomplishment): 성취감은 목표를 달성하거나 성공을 경험했을 때 느끼는 자부심과 만족감을 의미합니다. 우리가 우리의 목표를 이를 때마다 성취감은 우리를 더 나은 방향으로 이끌어줍니다.
- 용기(Courage): 용기는 두려움을 극복하고 새로운 도전에 나서는 감정입니다. 용기를 가지고 우리는 자신의 가능성을 더욱 넓혀나갈 수 있습니다.
- 평화(Peace): 평화는 내면적인 평온과 조화로운 상태를 의미합니다. 우리가 우리의 마음을 조절하고 내면의 평화를 찾으면 우리 주변의 세계도 더욱 조화롭고 평화로워집니다.

이러한 긍정적인 감정들은 우리의 삶에 긍정적인 영향을 미치며, 우리를 더 행복하고 만족스럽게 만들어줍니다. 이러한 감정들을 인식하고 경험하는 것은 우리의 삶을 보다 풍요롭고 의미있게 만들어줍니다.

2) 부정적인 감정

부정적이고 괴로운 감정은 모든 사람이 가끔씩 경험입니다. 이러한 감정을 탐색하고 다루는 것은 매우 중요한 일이며, 그를 통해 자기 이해와 치유가 이루어져 정신 건강에 큰 도움이 됩니다.

- 슬픔(Sadness): 슬픔은 손실이나 실망으로 인한 부정적인 감정으로, 우울한 상태와 눈물, 무기력함 등의 신체적 반응을 동반할 수 있습니다.
- 분노(Anger): 분노는 불만이나 불안정한 상황에서 나타나는 부정적인 감정으로, 흥분, 적대감, 혹은 공격적인 행동으로 표현될 수 있습니다.
- 불안(Anxiety): 불안은 미래에 대한 불확실성이나 위험에 대한 우려로 인한 부정적인 감정으로, 긴장, 불안함, 과도한 걱정 등을 동반할 수 있습니다.

- ◉ 부끄러움(Embarrassment): 자신의 행동이나 상황에 대해 민망하고 창피한 감정으로, 다른 사람의 시선이나 평가에 대한 불안감을 동반할 수 있습니다.
- ◉ 수치심(Shame): 수치심은 자신에 대한 부정적인 자각과 자책감으로 인한 감정으로, 자신을 낮게 평가하거나 부끄러워하는 느낌을 포함합니다. 수치심은 종종 자신의 가치나 자아를 저하시키는 느낌으로 나타날 수 있습니다.
- ◉ 자책감(Guilt): 자신이나 다른 사람에게 대한 잘못된 행동이나 선택에 대해 발생할 수 있어요. 이러한 감정은 종종 내적 비난과 함께 나타날 수 있습니다.
- ◉ 자기비난(Self-blame): 자신을 탓하고 자책하는 감정으로, 자신에 대한 부정적인 평가와 자책감을 경험할 때 나타납니다.
- ◉ 무력감(Helplessness): 상황이나 문제에 대해 아무런 통제력이 없다고 느낄 때 발생할 수 있어요. 이러한 감정은 자신의 능력에 대한 믿음을 훼손시킬 수 있습니다.
- ◉ 근심(Worry): 일상적인 스트레스나 불확실성으로 인해 발생하는 것으로, 미래에 대한 불안감이나 걱정으로 나타날 수 있습니다. 근심은 종종 예상되는 문제나 위험에 대한 과도한 생각으로 특징지어질 수 있습니다.
- ◉ 걱정(Anxiety): 걱정은 근심보다 더 강렬한 정서적 반응으로, 일상적인 상황에 대한 지속적인 염려와 불안으로 나타날 수 있습니다. 때로는 과도한 걱정이 일상생활에 부정적인 영향을 미칠 수 있습니다.
- ◉ 상실감(Loss): 상실감은 무언가를 잃은 후에 나타나는 감정으로, 가족 구성원이나 친구를 상실하거나 일자리를 잃었을 때 발생할 수 있습니다. 이는 슬픔과 함께 가장 일반적인 부정적인 감정 중 하나입니다.
- ◉ 무기력(Apathy): 무기력은 에너지 부족과 관심 부족으로 특징지어지며, 일상 생활에서 활동을 수행하기에 대한 동기부여가 부족할 때 나타날 수 있습니다. 때로는 우울증과 연관되어 있습니다.
- ◉ 우울감(Depression): 우울감은 일상생활에 영향을 주는 강한 무기력과 저하된 기분을 특징으로 하는 심한 감정적 상태입니다. 이는 삶의 의욕을 잃고 흥미를 잃는 것과 관련이 있을 수 있습니다.
- ◉ 절망(Despair): 절망은 희망을 잃고 실망에 빠져 있는 감정으로, 좌절감과 무기력

함을 경험할 때 나타날 수 있습니다.

- ◉ 질투(Jealousy): 자신이나 다른 사람의 성과나 행복에 대한 부정적인 감정으로, 자기 가치를 떨어뜨리고 불안감을 유발할 수 있습니다.
- ◉ 스트레스(Stress): 스트레스는 일상적인 요구나 압박으로 인해 발생하는 감정으로, 긴장, 피로, 불안함 등을 동반할 수 있습니다.
- ◉ 외로움, 고독(Loneliness): 혼자 있는 것에 대한 고통과 혼자라는 생각으로 인해 생긴 감정입니다. 이 마음은 사회적 연결성의 부족을 나타냅니다.
- ◉ 의존(Dependency): 다른 사람이나 외부 자극에 대한 과도한 의존으로 인한 무력감과 자기 개방감을 경험할 때 나타나는 감정입니다.
- ◉ 역겨움(Disgust): 혐오, 불쾌감, 불쾌함 등의 느낌을 동반하는 감정으로, 비위에 거슬리는 것이나 부정적인 경험에 대한 반감으로 나타날 수 있습니다.
- ◉ 염세(Envy): 다른 사람의 성공이나 행복에 대한 부정적인 욕망이나 시기심으로 인한 감정으로, 자신의 능력이나 가치를 비교하고 부정적으로 평가할 때 나타납니다.
- ◉ 자신감 부족(Low self-esteem): 자신에 대한 부정적인 자각과 자기 평가로 인한 무력감과 자책감을 경험할 때 나타나는 감정입니다.
- ◉ 배신감(Betrayal): 신뢰하고 의지했던 사람이나 단체에 대한 배신감과 실망으로 인한 감정으로, 불신과 불안을 동반할 수 있습니다.
- ◉ 포기(Resignation): 어떤 상황이나 목표를 이루지 못하고 포기할 때 나타나는 감정으로, 무력감과 좌절감을 동반할 수 있습니다.
- ◉ 초조함(Uneasiness): 불안하고 조마조마한 상태로, 미래에 대한 불확실성이나 불안감을 나타내는 감정입니다.
- ◉ 비참함(Misery): 극도로 불행하고 비참한 상태로, 절망과 우울함을 경험하는 감정입니다.
- ◉ 낭비감(Wastefulness): 시간, 에너지, 자원 등을 낭비했다고 느끼는 감정으로, 후회와 무기력함을 동반할 수 있습니다.

- ◉ 의심(Suspicion): 다른 사람이나 상황에 대한 불신과 의심으로 인한 불안과 불안정감을 경험할 때 나타나는 감정입니다.
- ◉ 압박감(Pressure): 책임감이나 기대에 대한 압박으로 인해 느끼는 불안, 스트레스, 무력감 등의 감정을 의미합니다.
- ◉ 고립감(Isolation): 사회적 연결성의 부족이나 소외감으로 인해 느끼는 외로움과 고독감을 나타내는 감정입니다.
- ◉ 자신과의 갈등(Inner conflict): 내면에서의 두려움, 욕망, 이익, 가치 등의 충돌로 인해 느끼는 혼란과 어려움을 의미합니다.
- ◉ 자기 의심(Self-doubt): 자기 능력이나 결정에 대한 불확실성과 불안으로 인한 무기력함과 자책감을 경험할 때 나타나는 감정입니다.
- ◉ 의욕 상실(Loss of enthusiasm): 목표나 활동에 대한 흥미와 열정을 잃고, 무기력하고 지루함을 느끼는 감정입니다.
- ◉ 양심의 가책(Conscience): 자신의 행동이나 선택에 대한 양심적인 가책과 자책감으로 인한 불안과 무기력함을 나타내는 감정입니다.
- ◉ 갈등(Conflict): 타협하기 어려운 상황이나 가치 충돌로 인해 느끼는 불편함과 혼란을 의미합니다.

3) 감정에 대한 통합적인 이해

전통적으로, 우리는 긍정적인 감정을 좋은 것으로 여기고, 부정적인 감정을 나쁜 것으로 여기는 경향이 있습니다. 그러나 이러한 인식은 감정의 복잡성과 다양성을 충분히 이해하지 못하고 있습니다.

첫째로, 부정적인 감정은 우리에게 중요한 정보를 제공할 수 있습니다. 예를 들어, 두려움은 위험을 감지하고 우리를 위협으로부터 보호하는 데 도움을 줄 수 있습니다. 분노는 어떤 상황을 개선하고 우리의 이익을 보호하는 데에도 도움을 줄 수 있습니다. 따라서 부정적인 감정은 우리를 안전하게 보호하고, 우리가 문제에 대처하는 데 필수적인 역할을 합니다.

둘째로, 부정적인 감정은 우리의 성장과 발전에 기여할 수 있습니다. 어려움과 실패는

우리에게 교훈을 제공하고, 우리의 강인함을 강화하는 데 도움을 줄 수 있습니다. 부정적인 감정을 경험하고 이를 이해하고 관리하는 것은 우리가 더 강하고 성숙한 사람으로成長하는 데에 도움을 줄 수 있습니다.

마지막으로, 부정적인 감정은 우리의 인간적인 경험의 일부입니다. 우리는 모든 것이 항상 원활하고 긍정적으로만 이루어지지 않습니다. 그러므로 부정적인 감정을 경험하는 것은 자연스러운 일입니다. 이러한 감정을 부정적으로 평가하거나 억누르려고 하지 않고, 오히려 이해하고 받아들이는 것이 중요합니다.

따라서, 부정적인 감정은 우리에게 중요한 정보를 제공하고, 우리의 성장과 발전에 기여하며, 우리의 인간적인 경험의 일부입니다. 따라서 부정적인 감정을 거부하거나 무시하는 대신에 이해하고 받아들이는 것이 중요합니다.

4) 생존을 위한 선택으로써의 감정

생존을 돋는 방어기제로서의 감정은 우리가 위기 상황이나 어려운 상황에서 생존을 유지하고 안전을 보호하기 위해 발현되는 감정들을 의미합니다. 이러한 감정들은 우리를 위험에서 보호하고 생존에 도움을 주는 중요한 역할을 합니다. 이에 대한 몇 가지 예를 들어보겠습니다.

- ◎ 공포(Fear): 공포는 위험을 감지하고 대비하는 데 도움을 주는 감정입니다. 우리가 위험한 상황을 인식하고 피해야 할 때 우리를 경계하고 방어할 수 있도록 도와줍니다.
- ◎ 분노(Anger): 분노는 위협에 대한 반응으로, 우리를 방어하고 위협에 맞서는 데 도움을 줄 수 있습니다. 상황을 개선하고 우리의 이익을 보호하기 위해 분노가 발현될 수 있습니다.
- ◎ 스트레스(Stress): 스트레스는 위험 상황에서 더 나은 대응을 할 수 있도록 우리의 몸과 마음을 준비하는 데 도움을 줍니다. 우리를 경계하고 더 나은 결정을 내리게끔 돋는 역할을 합니다.
- ◎ 경계(Alertness): 경계는 우리의 주의를 집중하고 주변 상황을 주의 깊게 살피는 데 도움을 줍니다. 위험을 감지하고 대비하는 데 도움을 주며, 생존에 필수적입니다.
- ◎ 놀람(Surprise): 놀람은 예상치 못한 위험에 대한 경각심을 일으키고 반응시킴으로써 우리를 방어하는 데 도움을 줄 수 있습니다. 예상치 못한 위험이 발생할 경우

우리를 빠르게 대처하게끔 도와줍니다.

이러한 감정들은 우리가 위험을 인식하고 대비하는 데 도움을 주며, 우리의 생존을 지키는데 중요한 역할을 합니다. 그러나 이러한 감정들은 지나치게 발현될 경우에는 오히려 우리를 위협할 수 있으므로 적절한 관리와 조절이 필요합니다.

5) 감정은 영혼의 언어이다.

"감정은 영혼의 언어이다."라는 말은 감정이 단순히 생리적 반응이나 행동의 결과가 아니라, 우리의 내면에서 깊이 뿌리를 내리고 있는 것을 강조하는 것으로 해석될 수 있습니다. 이 말은 우리의 감정이 단순히 뇌나 몸에서 일어나는 반응이 아니라, 영적인 측면에서도 중요한 역할을 한다는 것을 의미합니다.

우리가 감정을 경험하는 것은 단순히 외부 자극에 반응하는 것을 넘어서, 우리의 내면에서 영향을 미치는 깊이 있는 경험이기도 합니다. 감정은 우리의 영혼의 상태를 나타내는 것으로 볼 수 있으며, 우리의 생각, 믿음, 가치관과 밀접하게 연결되어 있습니다.

감정은 우리가 세상을 인식하고 해석하는 데에 큰 영향을 미치며, 우리의 행동과 상호작용에도 큰 영향을 줍니다. 우리의 감정이 어떻게 해석되고 다루어지느냐에 따라 우리의 삶이 크게 달라질 수 있습니다. 그렇기 때문에 우리는 자신의 감정을 이해하고 다루는 법을 배우는 것이 중요합니다. 감정은 우리의 영혼과 연결되어 있으며, 영적인 성장과 발전에도 큰 영향을 미칠 수 있습니다.

4. 감정의 효과

감정은 우리의 삶에 광범위한 영향을 미치며, 특히 행동, 인지, 그리고 인간관계에 많은 영향을 미칩니다.

1) 감정이 행동에 미치는 영향:

감정은 우리의 행동을 크게 영향을 줍니다. 예를 들어, 분노는 우리를 공격적인 행동으로 이끌 수 있고, 기쁨은 우리를 활동적이고 에너지 넘치는 행동을 하게 만들 수 있습니다.

감정은 우리의 선택과 의사 결정에도 영향을 미칩니다. 우리가 특정한 감정을 느낄 때, 그 감정에 맞는 행동을 선택하는 경향이 있습니다. 예를 들어, 두려움을 느낄 때 우리는 안전한 곳을 찾거나 위험을 피하는 행동을 할 수 있습니다.

2) 감정의 인지적 효과:

감정은 우리의 인지 과정에도 영향을 미칩니다. 우리가 특정한 감정을 느낄 때, 그 감정이 우리의 사고 방식을 바꾸고 우리의 주의를 특정한 방향으로 집중시킬 수 있습니다. 예를 들어, 분노를 느낄 때 우리의 주의는 주로 그 분노를 유발하는 상황에 집중될 수 있습니다.

감정은 우리의 기억에도 영향을 미칩니다. 감정적으로 충격적인 상황은 우리의 기억력을 강화시키거나 특정한 기억을 강조할 수 있습니다.

3) 감정과 인간관계의 상호작용:

감정은 우리의 인간관계에 큰 영향을 미칩니다. 우리가 어떤 감정을 느끼느냐에 따라 우리의 행동이 변하고, 이는 우리의 관계에도 영향을 미칩니다. 예를 들어, 사랑과 공감은 우리와 다른 사람들 사이의 유대감과 친밀감을 증진시킬 수 있습니다.

감정은 우리가 다른 사람들과의 상호작용을 이해하고 조절하는 데도 중요한 역할을 합니다. 우리가 상대방의 감정을 인식하고 이해할 때, 그들과 더 좋은 관계를 형성할 수 있습니다.

감정은 충돌이나 갈등을 일으키는 요인으로 작용할 수도 있습니다. 서로 다른 감정을 느끼는 사람들은 서로의 요구와 기대에 대해 다르게 반응할 수 있으며, 이는 갈등을 초래할 수 있습니다.

이러한 감정의 효과들은 우리의 삶에서 상당히 중요한 역할을 하며, 우리의 행동, 생각, 그리고 관계에 깊은 영향을 미칩니다.

5. 감정의 조절과 관리

감정의 관리는 우리가 건강하고 안정적인 삶을 살기 위해 중요한 요소입니다. 감정을 효과적으로 관리하고 조절하는 것은 우리의 신체적, 정신적, 그리고 사회적 안녕에 도움을 줄 수 있습니다.

1) 감정 조절과 자기 조절력 향상

감정 조절은 우리가 자신의 감정을 인식하고 그것에 대해 효과적으로 대처하는 것을 의미합니다. 이를 위해 우리는 자기 조절력을 향상시키는 데 집중할 수 있습니다. 자기 조절력은 우리가 감정을 조절하고 관리하는 능력을 의미합니다. 이를 위해 규칙적인

운동, 명상, 숨쉬기 연습과 같은 기술들을 통해 우리의 자기 조절력을 향상시킬 수 있습니다.

- ✿ **자각:** 감정을 조절하기 위해 먼저 자신의 감정을 인식하고 이해하는 것이 중요합니다. 자신이 현재 어떤 감정을 느끼고 있는지 인식하는 것은 감정 조절에 필수적입니다. 이를 위해 명상이나 숨쉬기 연습과 같은 기법들이 도움이 될 수 있습니다.
- ✿ **감정 인식 및 레이블링:** 감정을 정확하게 인식하고 그것에 레이블을 붙이는 것은 감정 조절의 첫 번째 단계입니다. 우리는 우리가 느끼는 감정을 "분노", "불안", "슬픔"과 같이 명확하게 인식하고 레이블링할 수 있어야 합니다.
- ✿ **감정의 원인 파악:** 감정을 이해하는 것은 그것이 어디서 왔는지 이해하는 것과도 관련이 있습니다. 우리는 어떤 상황이나 생각이 특정 감정을 유발하는지를 파악하고, 그것에 대한 대처 전략을 고려할 수 있어야 합니다.
- ✿ **자기 조절력 향상:** 자기 조절력은 우리가 감정을 조절하고 관리하는 능력을 의미합니다. 이를 향상시키기 위해 운동, 명상, 숨쉬기 연습과 같은 기술들이 유용합니다. 이러한 기술들은 우리의 감정을 안정시키고 긍정적인 감정을 유지하는 데 도움을 줄 수 있습니다.
- ✿ **유용한 대처 전략 채택:** 감정 조절에 도움이 되는 다양한 대처 전략을 채택하는 것이 중요합니다. 이는 문제 해결, 긍정적인 자기 대화, 사회적 지원을 받는 것 등이 포함될 수 있습니다.

이러한 접근 방식을 통해 우리는 감정 조절과 자기 조절력을 향상시키고, 삶의 다양한 상황에서 긍정적으로 대처할 수 있는 능력을 갖추게 됩니다.

2) 감정 표현과 소통

감정 표현과 소통은 우리의 내적 감정을 외부로 전달하고 다른 사람들과 공유하는 과정을 의미합니다. 이는 우리의 감정을 이해하고 서로 간의 이해와 연결을 증진시키는 데 중요한 역할을 합니다.

- ✿ **언어적 표현:** 언어는 우리가 감정을 표현하고 소통하는 주요 수단 중 하나입니다. 우리는 말이나 글을 통해 우리의 감정을 표현하고 다른 사람들과 공유할 수 있습니다. 감정을 정확하고 명확하게 표현하는 것은 우리의 내적 상태를 이해하고 다른 사람들과의 상호작용을 개선하는 데 도움이 됩니다.

✿ 몸의 언어: 감정은 종종 우리의 몸의 언어를 통해 표현됩니다. 우리의 표정, 몸의 자세, 손짓 등은 우리의 감정을 전달하는 데 중요한 역할을 합니다. 예를 들어, 슬플 때 우리의 얼굴은 주로 우러나온 눈물과 얼굴 근육의 피로 표현됩니다.

✿ 예술적 표현: 감정은 또한 예술을 통해 표현될 수 있습니다. 그림, 회화, 음악, 춤 등의 예술 형식은 우리가 감정을 표현하고 다른 사람들과 공유하는 데 매우 효과적입니다. 예술을 통해 우리는 감정을 더 깊이 있게 이해하고 다양한 감정을 경험하고 표현할 수 있습니다.

✿ 소셜 미디어와 디지털 플랫폼: 현대 사회에서는 감정을 표현하고 소통하는 또 다른 중요한 방법으로 소셜 미디어와 디지털 플랫폼이 있습니다. 우리는 페이스북, 인스타그램, 트위터 등을 통해 우리의 감정을 표현하고 다른 사람들과 공유할 수 있습니다.

감정을 표현하고 소통함으로써 우리는 우리 자신을 이해하고 다른 사람들과의 관계를 강화할 수 있습니다. 또한, 우리의 감정을 표현하고 공유함으로써 우리는 상호작용을 통해 더 나은 자아 인식과 자기 개발을 이룰 수 있습니다.

3) 스트레스 관리와 정서적 안녕

스트레스 관리와 정서적 안녕은 우리의 삶에서 중요한 부분을 차지합니다. 감정의 관리를 통해 우리는 스트레스를 관리하고 정서적 안녕을 증진시킬 수 있습니다.

✿ 스트레스 관리:

스트레스는 일상 생활에서 피할 수 없는 요소 중 하나입니다. 하지만 스트레스를 적절하게 다루고 관리하는 것은 우리의 정신적, 정서적, 신체적 건강에 중요합니다.

규칙적인 운동은 스트레스 관리에 효과적입니다. 운동을 통해 우리의 신체는 스트레스 호르몬을 감소시키고 우리를 더 긍정적이고 에너지 넘치는 상태로 만들어 줍니다. 명상과 규칙적인 숨쉬기 연습은 스트레스를 감소시키고 내적 안정을 증진시키는 데 도움이 됩니다. 명상은 우리의 마음을 집중시키고 감정을 조절하는 기술을 향상시킵니다.

규칙적인 수면 패턴을 유지하는 것도 스트레스 관리에 도움이 됩니다. 충분한 휴식을 취함으로써 우리는 스트레스에 대한 대비력을 높이고 정서적 안정을 유지할 수 있습니다.

사회적 지원은 스트레스를 감소시키는 데 중요한 역할을 합니다. 가족이나 친구들과의 소통과 지원은 우리가 어려운 상황을 겪을 때 우리를 격려하고 지지해 줄 수 있습니다.

✿ 정서적 안녕:

정서적 안녕은 우리가 감정적으로 안정되고 균형잡힌 삶을 살 수 있는 상태를 의미합니다. 이를 위해 우리는 감정을 인식하고 관리하는 기술을 익히고, 긍정적인 자기 이미지와 자기 존중감을 유지해야 합니다.

정서적 안녕은 우리의 감정을 표현하고 소통하는 것과도 관련이 있습니다. 감정을 소통함으로써 우리는 우리의 내적 세계를 이해하고 다른 사람들과의 관계를 강화할 수 있습니다.

정서적 안녕은 또한 스트레스 관리와도 연관이 있습니다. 우리가 스트레스를 적절하게 다루고 관리할 때 우리의 정서적 안녕도 함께 증진될 수 있습니다.

스트레스 관리와 정서적 안녕은 우리의 삶에서 항상 중요한 부분을 차지합니다. 이를 위해 우리는 감정의 관리와 스트레스 관리에 대한 다양한 기술과 전략을 배우고 적용하여 삶의 품질을 향상시킬 수 있습니다.

6. 마음의 치유와 성장

마음의 치유와 성장은 우리가 내면의 상처를 치유하고 개인적으로 성장하며 더 나은 삶을 살아가기 위한 과정을 의미합니다.

이를 위해서는 몇 가지 중요한 단계와 과정을 거쳐야 합니다.

✿ 상처의 인식: 먼저 마음의 치유와 성장을 위해서는 내면의 상처를 인식하고 받아들여야 합니다. 이는 과거의 상처, 부정적인 경험, 혹은 심리적인 손상 등을 인지하고 인정하는 과정을 말합니다. 상처를 인식하는 것은 우리가 그것들을 이해하고 다루기 위한 첫걸음입니다.

✿ 치유의 과정: 상처를 인식한 후에는 그것들을 치유하기 위한 과정에 들어갑니다. 이는 자기 치유를 위한 다양한 방법과 기술을 통해 이루어질 수 있습니다. 예를 들어, 심리상담, 치료, 명상, 예술 치유, 글쓰기, 운동 등이 치유를 돋는 방법으로 활용될 수 있습니다.

✿ 성장과 발전: 치유가 진행되면서 우리는 개인적으로 성장하고 발전할 수 있습니다.

내면의 상처가 치유되고 해결되면 우리는 더 나은 자아를 발견하고, 더 강한 내면의 안정과 안전감을 얻을 수 있습니다. 이러한 성장과 발전은 우리의 삶의 질을 향상시키고, 삶의 여러 영역에서 더 나은 결과를 이루는 데 도움을 줍니다.

✿ 더 나은 삶을 향한 진전: 마지막으로, 마음의 치유와 성장은 우리가 더 나은 삶을 살아가는 데 도움을 줍니다. 내면의 안정과 안전감을 통해 우리는 삶의 어려움에 대처하는 데 더 강해지고, 더 긍정적이고 만족스러운 삶을 구축하는 데 도움을 줄 수 있습니다.

1) 자기 이해와 자기 수용:

마음의 치유와 성장은 먼저 자기를 이해하고 수용하는 과정으로 시작됩니다. 자기를 이해함으로써 우리는 우리의 감정과 행동에 대해 깊이 있게 이해할 수 있으며, 자기를 수용함으로써 내면의 상처와 부족함을 인정할 수 있습니다.

자기 이해는 우리가 내면의 욕구와 가치관을 탐구하고 자아 식별을 강화하는 데 도움이 됩니다. 자기 수용은 우리가 자신의 잘못과 부족함을 받아들이고, 그것들을 성장의 기회로 삼아 내면의 치유와 성장을 이루어 나가는 과정입니다.

예를 들어, 어린 시절에 가정 내에서 부정적인 경험을 한 사람이 있습니다. 그 어린 시절의 경험들은 그 사람의 자아에 영향을 주고, 현재의 감정과 행동에도 영향을 미칩니다. 그 사람이 자기 이해를 통해 그 경험들을 이해하고, 그것들이 자신의 성장과 발전에 어떤 영향을 미쳤는지를 이해한다면, 그는 자신의 감정과 행동을 더 잘 이해하게 됩니다. 이는 자기 이해를 통해 내면의 상처를 인식하고, 그로부터 배우는 것을 의미합니다. 그 사람이 자기 수용을 통해 내면의 상처를 허용한다면, 그는 자신의 과거를 부정하거나 자신을 비난하는 것이 아니라, 그것들을 자유롭게 받아들일 수 있습니다. 이는 그들이 과거의 상처에서 벗어나고, 더 나은 자아를 발전시키기 위한 첫걸음이 될 수 있습니다.

2) 자기-성찰과 자기-개발:

마음의 치유와 성장은 지속적인 자기-성찰과 자기-개발을 포함합니다. 자기-성찰은 우리가 일상적인 경험과 감정을 되짚어보고, 그것들을 통해 우리 자신을 더 잘 이해하는 과정입니다.

자기-개발은 우리가 발견한 결점이나 부족함을 개선하고, 우리의 잠재력을 최대화하기 위해 노력하는 과정입니다. 이는 우리가 새로운 기술을 습득하거나 새로운 경험을 쌓는 것부터 우리의 가치관이나 신념을 재조명하는 것까지 다양한 형태로 이루어질 수 있습니다.

3) 긍정적 사고와 자기-자비

긍정적 사고와 자기-자비는 마음의 치유와 성장을 위해 중요한 요소입니다. 각각의 역할과 그 중요성을 자세히 살펴보겠습니다.

❖ 긍정적 사고:

긍정적 사고는 우리가 어떤 상황이든 긍정적인 면을 발견하고, 어려움을 극복하고 성장하는 데 도움을 주는 사고방식입니다. 이는 문제 상황을 해결하고, 새로운 가능성을 찾아내는 데 도움이 됩니다. 이는 우리가 어려운 상황을 보다 효과적으로 대처하고, 삶에 긍정적인 에너지를 유지할 수 있도록 돕습니다.

또한, 긍정적 사고는 우리의 자아 강화와 자기 효능감을 증진시키는 데 도움을 줍니다. 우리가 자신을 긍정적으로 바라보고, 가능성을 믿음으로 채우게 되면, 삶의 여러 측면에서 더 나은 결과를 이룰 수 있습니다.

❖ 자기-자비:

자기-자비는 우리가 자신에게 자비롭게 대하고, 용서하고 허락하는 것을 의미합니다. 자기-자비를 통해 우리는 내면의 상처를 치유하고, 자아를 발전시키는 데 도움을 줍니다.

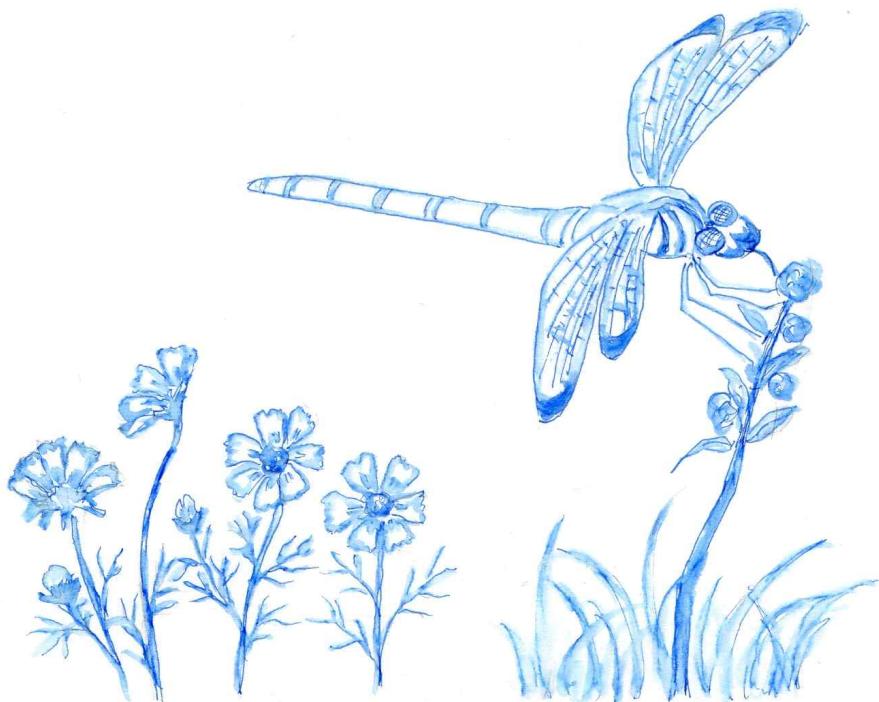
자기-자비는 우리가 완벽하지 않다는 사실을 받아들이고, 그것을 인정하는 과정을 의미합니다. 우리는 모두가 실수하고 부족함을 가지고 있으며, 이를 허용하고 용서함으로써 우리는 내면의 평화와 안정감을 찾을 수 있습니다.

또한, 자기-자비는 우리의 자아 존중과 자신감을 증진시키는 데 도움을 줍니다. 우리가 자기에게 자비롭게 대하고, 자신을 인정하고 사랑한다면, 우리는 더욱 강력하고 안정된 자아를 구축할 수 있습니다.

긍정적 사고와 자기-자비는 서로 보완적이며, 함께 우리의 내면의 상처를 치유하고 성장하는 데 중요한 역할을 합니다. 긍정적 사고는 우리의 마음을 밝게 하고, 새로운 가능성을 찾게 해주며, 자기-자비는 우리의 내면을 단단히 뭉개주고, 용서와 허락의 공간을 만들어줍니다. 이 둘을 함께 실천함으로써 우리는 더 나은 삶을 살아갈 수 있습니다.

마음의 치유와 성장은 긍정적인 사고와 자기-자비를 통해 이루어질 수 있습니다. 긍정적 사고는 우리가 어떤 상황이든 긍정적인 면을 발견하고, 어려움을 극복하고 성장하는 데 도움을 주는 사고방식입니다. 마음의 치유와 성장은 지속적이고 복잡한 과정

이며, 각각의 개인에게 그 과정은 다를 수 있습니다. 그러나 이러한 요소들을 통해 우리는 자기를 이해하고 수용하며, 내면의 상처를 치유하고 개인적으로 성장할 수 있는 길을 찾을 수 있습니다. 이는 우리가 자아를 발전시키고 내적 안정과 만족감을 얻는 데 큰 도움이 될 것입니다.



2부 그림책 마음처방전

-- 그림책으로 마음공부합니다.

1. 그림책에 대한 이해

1) 그림책이란?

그림책은 텍스트와 그림(일러스트레이션)이 함께 어우러져 이야기를 전달하는 매체입니다. 대부분 어린이들을 대상으로 쉽게 이해할 수 있는 언어와 아름다운 그림을 통해 이야기를 전달하며, 어린이들의 상상력과 창의성을 자극합니다. 그림책은 단순한 독서 경험을 넘어서 언어적, 시각적 정보를 통합하여 어린이들에게 새로운 이야기와 경험을 제공합니다. 그래서 그림책을 읽는 어린이들이 세상과 주변 사람들을 이해하는 데 도움을 줍니다.

그림책은 단순히 어린이를 대상으로 한 책이 아니라, 모든 연령대에게 감동과 교훈을 줄 수 있는 매력적인 매체입니다. 요즘에는 성인을 위한 그림책도 많이 나오고 있어서 우리의 삶에 영감과 즐거움을 더해줍니다. 그림책을 통해 우리는 새로운 경험을 하고 새로운 지식을 얻을 뿐만 아니라, 우리의 감정을 이해하고 연결하며 성장하는데 도움을 받을 수 있습니다.

2) 그림책의 독특한 매력

그림책은 텍스트와 그림(일러스트레이션)이 결합된 형태로, 두 요소가 서로 상호작용하며 새로운 이야기를 창조합니다. 텍스트는 그림(일러스트레이션) 없이는 존재할 수 없으며, 그림(일러스트레이션)은 이야기의 의미를 명확하게 해줍니다.

✿ 언어와 이미지의 조화: 그림책은 글로 표현하기 어려운 부분은 그림으로, 그림으로 표현하기 어려운 부분은 글로 표현하여 글과 그림이 조화를 이루어 이야기 세계를 만들어냅니다. 이는 어린이들이 언어의 소리와 이미지화에 의존하면서 언어의 세계에 들어가 인간 체험의 교류를 경험하게 합니다.

✿ 시각적 이미지를 통한 내용 전달: 그림책은 시각적 이미지를 효과적으로 활용하여 내용을 전달하는 매체로 정의됩니다. 어린이들에게 세상을 이해하고 주변 사람들과 교류하는 방법을 가르쳐 줍니다.

그림책은 어린이들에게 언어와 이미지를 통해 새로운 세계를 열어주는 창입니다. 어린이들은 상상력을 발휘하고, 다양한 감정과 사상을 경험하며 성장할 수 있습니다. 그림책의 매력적인 이야기와 아름다운 일러스트레이션을 통해 어린이들의 마음에 긍정적인 영향을 심을 수 있습니다. 세상을 탐험하고 자아를 발견하는 과정에서 그림책은 삶의 든든한 동반자가 되어줍니다.

3) 그림책이 어린이에게 주는 긍정적 영향

그림책은 어린이의 상상력과 창의력을 자극하고, 언어 및 감정 발달을 촉진하는 중요한 역할을 합니다. 또한, 가족 간의 유대감을 강화하고 소통을 촉진하는 매개체로도 작용합니다.

✿ 상상력과 창의력 발달

상상의 세계 탐험: 그림책은 어린이들이 자신만의 상상 세계를 구축하고 탐험할 수 있는 기회를 제공합니다. 다양한 이야기와 캐릭터를 통해 어린이들은 창의적 사고와 문제 해결 능력을 키울 수 있습니다.

✿ 언어 발달 촉진

새로운 단어와 문장 학습: 그림과 텍스트가 결합된 그림책은 어린이들이 새로운 단어를 배우고 문장을 이해하는 데 도움을 줍니다. 이는 어린이의 언어 이해력과 표현력을 향상시키는 데 기여합니다.

✿ 감정 발달 지원

감정 인식과 표현 학습: 그림책은 어린이들이 다양한 감정을 인식하고 이해하는 방법을 배우는 데 도움을 줍니다. 어린이들은 그림책을 통해 자신의 감정을 표현하고 다른 방법을 습득할 수 있습니다.

✿ 가족 간의 유대감 강화

가족과의 소통 촉진: 가족이 함께 그림책을 읽고 이야기를 나누는 시간은 어린이들에게 안전하고 지지받는 환경을 제공합니다. 이는 어린이들이 가족과의 유대감을 형성하고, 어른들과의 소통 능력을 향상시키는 데 도움이 됩니다.

그림책은 단순한 독서 경험을 넘어서, 우리의 마음을 치유하고 위로하는 중요한 역할을 합니다. 특히, 마음이 지친 이들에게 그림책은 감정을 이해하고 표현하는 데 도움을 주며, 때로는 심리상담의 역할까지 할 수 있습니다.

4) 감정을 다루는 그림책의 효과

마음 표현은 우리의 감정과 생각을 표현하는 것으로, 상대방과의 소통과 관계 형성에 중요한 역할을 합니다. 그러나 때로는 감정이나 생각을 표현하는 것이 쉽지 않을 때가 있습니다. 이것이 마음 표현의 장벽이라고 할 수 있습니다. 이러한 장벽을 극복하고 마음을 표현하는 것이 중요한데, 그림책은 이를 돋는 강력한 도구가 될 수 있습니다. 그림책을 통해 아이들이 자신의 감정을 표현하는 방법을 배움으로써, 그들의 자기 표현 능력을 강화할 수 있습니다. 이는 아이들이 자신의 감정을 이해하고 다른 사람과의 관계를 발전시키는 데 도움이 될 것입니다. 따라서, 그림책을 통한 마음의 표현은 아이들의 성장과 발달에 큰 도움이 될 것입니다.

그림책은 아이들에게 감정을 이해하고 표현하는 방법을 가르쳐줄 수 있는 훌륭한 수단입니다. 그림책에는 다양한 이야기와 캐릭터들이 등장하는데, 이들을 통해 아이들은 다양한 감정을 경험하고, 이를 표현하는 법을 배울 수 있습니다. 또한, 그림책은 언어보다 시각적인 면에서 더욱 강력한 인상을 주는데, 이를 통해 아이들은 복잡한 감정을 단순하고 직관적으로 이해할 수 있습니다. 아이들에게 다양한 그림책을 읽어주거나 함께 읽으면서 그 안에 담긴 캐릭터들의 감정을 함께 공유하고 토론해보는 것이 좋습니다.

자기 표현 능력을 강화하기 위해서도 그림책을 적극적으로 활용할 수 있습니다. 아이들이 자신의 감정을 자유롭게 표현할 수 있는 환경을 만들어주고, 그들의 이야기를 경청해주는 것이 필요합니다. 또한, 아이들에게 감정 표현에 대한 긍정적인 피드백을 주는 것도 좋습니다. 이를 통해 아이들은 자신의 감정을 표현하는 것이 중요하고 긍정적인 일이라는 것을 알게 될 것입니다.

개인의 감정들은 자아 개발 및 정서적 안녕에 영향을 미치며, 치료를 필요로 할 때가 있습니다. 적절한 지원과 치료를 통해 이러한 감정에 대처하고 관리하는 것이 중요합니다. 그림책을 통해 이러한 감정을 다루고 이해하는 것은 독자들에게 용기와 희망을 줄 수 있습니다. 그림책은 이러한 감정을 느끼는 사람들에게 공감과 이해를 제공할 수 있으며, 자기 치유의 과정에 도움을 줄 수 있습니다.

이러한 감정들은 종종 서로 연관되어 있으며, 각각의 감정은 다양한 심리적, 사회적, 혹은 환경적 요인에 의해 영향을 받을 수 있습니다. 이러한 감정들을 다루는 그림책은 독자들에게 강력한 지지와 이해를 제공할 수 있습니다. 예를 들어, 주인공이 그래도 힘을 내고 삶의 어려움을 극복하는 이야기는 독자들에게 희망과 용기를 주기도 합니다.

5) 감정 이해를 위한 그림책 추천

『감정 호텔』 (엘리자베스 헬렌 랜돌프 글, 라헬 리버스 그림, 김미정 역, 시공주니어): 다양한 감정을 호텔 방에 비유하여 표현한 책입니다. 화, 슬픔, 기쁨, 두려움 등의 감정이 어떤 것인지 아이들이 쉽게 이해할 수 있도록 설명합니다.

『42가지 마음의 색깔』 (크리스티나 누네스 페레이이라, 라파엘 R. 발카르셀 저자(글) · 김유경 번역 · 가브리엘라 티에리 그림) 은 수많은 감정의 세계를 여행할 아이들을 위한 가이드북입니다. 42가지 감정의 이름과 각 감정에 대한 설명글, 감정을 표현한 42점의 그림 작품으로 구성되어 있습니다. 순서는 아이들에게 친숙한 '포근함'으로 시작해서 따뜻한 '사랑'으로, 사랑의 반대 감정인 '미움'으로, 미움이 커진 '화'로 이어지고, 다양한 감정의 여행 마지막에선 '감사'를 이야기합니다. 『다섯 살 감정여행』은 유아들이 알아두면 좋을 10가지 감정을 알기 쉽게 글과 그림으로 나타내고 있습니다.

『컬러 몬스터: 감정의 색깔』 (아나 예나스 글 · 그림, 김유경 역, 청어람아이)는 다섯 가지 색깔의 몬스터를 통해 기본적인 감정을 표현하는 책입니다. 각 몬스터가 느끼는 감정과 그에 맞는 대처 방법을 소개합니다.

『네 기분은 어떤 색깔이니?』 (최숙희, 책읽는곰): 다양한 색깔을 통해 감정을 표현하는 방법을 알려주는 책입니다. 설레는 노랑, 수줍은 연두, 알쏭달쏭 보라. 자꾸자꾸 달라지는 기분을 색깔로 표현하며 색깔과 감정의 관계를 설명합니다.

『일곱 빛깔 내 감정의 책』 스테파니 쿠튜리에 글, 모렌 푸아뇨넥 그림, 청어람미디어 우리가 일상 생활에서 흔히 경험하는 화, 슬픔, 두려움, 수줍음, 시샘과 같은 부정적인 방향의 감정과 기쁨, 자긍심이라는 긍정적인 감정을 잘 표현하고 있습니다.

『줄무늬가 생겼어요』 (데이빗 샐논 글 · 그림, 조세현 역, 비룡소) 자기표현이 서툰 아이들의 속마음을 기발한 상상력과 풍부한 색채로 그려 낸 발랄한 판타지. 온몸에 줄무늬가 생기는 병에 걸린 카밀라의 이야기를 통해 자신을 솔직하게 표현하는 일이 얼마나 중요한지 알려 준다.

이 밖에도 마음과 감정을 이해할 수 있는 그림책을 많이 찾아볼 수 있습니다.

『마음의 집』 (김희경, 창비)

『내 마음은』 (코리나 루켄, 나는별)

『내 마음을 누가 알까요?』, (줄리 크라우리스, 노란상상)

『너의 마음은 하늘과 같아』 (브론웬 발라드, 뜨인돌)

『이게 정말 마음일까?』 (요시타케 신스케, 주니어김영사)



2. 내면 아이의 치유

내면 아이는 개인의 내면 세계를 대표하는 개념으로, 심리학에서 주로 사용됩니다. 내면 아이는 주로 어린 시절에 형성되는 개인의 심리적, 정서적 측면을 나타냅니다. 이는 어린 시절에 경험한 감정, 기억, 욕구, 신념 등이 모여 형성되며, 개인의 성장과 발달에 영향을 미칩니다.

어른이 되고서도 어린 시절에 겪었던 경험과 그에 따른 감정이나 반응들이 현재의 자신을 부정적으로 지배하는 모습을 내면 아이라고 하며, 성격과 행동을 형성하는 데 큰 역할을 합니다. 내면 아이의 가장 큰 특징 중 하나는 무의식적이라는 점입니다. 어린 시절에 받았던 상처나 감정들은 대개 잊혀지지 않고 무의식 속에 묻혀 있습니다. 이러한 내면 아이의 감정들은 특정 상황에서 불쑥 나타나 행동을 지배하기도 합니다.

.

내면 아이의 개념은 Sigmund Freud의 심리학 이론에서 비롯되었습니다. 그는 인간의 심리를 구성하는 다양한 부분들이 있으며, 그 중 하나가 내면 아이라고 설명했습니다. 내면 아이는 어린 시절에 형성되는 존재로, 어린 시절에 겪은 경험들이 지속적으로 개인의 행동과 감정에 영향을 미친다고 봅니다.

내면 아이는 자아, 슈퍼에고(초자아)와 함께 인격의 세 부분 중 하나로 간주됩니다. 자아는 현실적인 부분을 담당하고, 슈퍼에고는 도덕적이고 이상적인 부분을 담당하는 반면, 내면 아이는 무의식에 해당하는 것으로 어린 시절의 감정, 욕구, 신념 등을 담당합니다. 이들이 상호작용하며 인격을 형성하는 것으로 설명됩니다.

내면 아이의 개념은 주로 심리치료에서 사용되며, 과거의 어린 시절 경험을 통해 현재의 문제를 이해하고 해결하는 데 도움을 줍니다. 내면 아이를 이해하는 것은 자아 실현과 정신적 치유에 중요한 역할을 합니다.

1) 내면 아이 치료: 건강한 성인이 되기 위한 여정

내면 아이 치료는 어린 시절 경험으로 인한 정서적 상처를 치유하고 건강한 성인이 되도록 돋는 심리 치료법입니다. 우리는 성장하면서 다양한 경험을 하게 되는데, 이 중 부정적인 경험은 우리의 마음속에 상처로 남아 현재의 삶에 영향을 미칠 수 있습니다.

어린 시절의 정서적 상처는 불안, 우울, 분노, 자존감 저하, 대인관계 문제 등 다양한 심리적 어려움을 야기할 수 있습니다. 또한, 건강하지 못한 관계 형성, 중독, 폭력 등

의 사회적 문제로 이어질 수도 있습니다. 내면 아이 치료는 이러한 상처를 치유하고 과거의 경험으로 인한 부정적인 영향을 없애는 데 도움을 줍니다. 또한, 자기 수용과 자존감을 높이고, 건강한 관계 형성 능력을 향상시키는 데에도 효과적입니다.

내면 아이 치료는 일반적으로 다음과 같은 단계로 진행됩니다.

- ✿ 상처 파악: 과거의 경험으로 인한 상처를 파악하고 이해합니다.
- ✿ 감정 표현: 억압된 감정을 표현하고 처리합니다.
- ✿ 내면 아이와의 대화: 어린 시절의 자신과 대화하고, 당시의 상황을 이해하고 용서합니다.
- ✿ 새로운 믿음 형성: 부정적인 믿음을 바꾸고, 건강한 믿음을 형성합니다.
- ✿ 자기 돌봄: 자신을 돌보는 방법을 배우고 실천합니다.

2) 그림책을 통한 내면 아이 치유: 상처를 극복하고 성장하는 여정

그림책은 단순히 재미있는 이야기를 전달하는 매개체가 아니라, 우리의 내면 아이와 소통하고 치유하는 강력한 도구가 될 수 있습니다. 어린 시절의 상처와 트라우마는 우리의 삶에 지대한 영향을 미칠 수 있으며, 성인이 되어서도 다양한 어려움으로 이어질 수 있습니다. 그림책 속 이야기와 그림은 우리가 잊고 있었던 감정을 되살리고, 과거의 경험을 이해하고, 내면의 상처를 치유하는 데 큰 도움을 줄 수 있습니다.

그림책이 내면 아이 치유에 도움이 되는 이유는 다음과 같습니다.

- ✿ 안전하고 편안한 환경 제공: 그림책은 위협적인 현실 세계와 거리를 두고 안전하고 편안한 환경을 제공합니다. 이는 우리가 억압된 감정을 표현하고, 과거의 경험을 되돌아보는 데 도움이 됩니다.
- ✿ 상징과 은유를 통한 이해: 그림책 속 상징과 은유는 우리가 직접적으로 표현하기 어려운 감정과 경험을 이해하는 데 도움을 줍니다. 또한, 우리 자신의 경험과 이야기를 그림책 속 내용과 연결시켜 생각해 볼 수 있도록 합니다.
- ✿ 다양한 시각 제공: 그림책은 다양한 시각을 제공하여 우리가 문제를 새로운 관점에서 바라볼 수 있도록 합니다. 또한, 과거의 상황을 이해하고 다른 사람들의 입장에서 생각해 볼 수 있도록 돕습니다.
- ✿ 감정 표현 및 공감 촉진: 그림책 속 등장인물의 감정 표현은 우리가 자신의 감정을 표현하고 이해하는 데 도움을 줍니다. 또한, 다른 사람들의 감정에 공감하고 이해하는 능력을 향상시킵니다.

❖ 희망과 용기를 심어줌: 그림책 속 이야기는 어려움 속에서도 희망을 잃지 않고 용기를 가지고 나아가는 방법을 보여줍니다. 이는 우리가 자신의 내면의 힘을 발견하고, 삶의 어려움을 극복해 나갈 수 있도록 격려합니다.

다음은 그림책을 통한 내면 아이 치유 방법입니다.

❖ 자신에게 와 닿는 그림책 선택: 자신의 경험과 감정에 가장 잘 맞는 그림책을 선택하는 것이 중요합니다. 서점이나 도서관에서 다양한 그림책을 살펴보고, 직접 읽어보는 것을 추천합니다.

❖ 편안하고 조용한 환경 조성: 그림책을 읽을 때는 편안하고 조용한 환경을 조성하는 것이 좋습니다. 방해를 받지 않고 집중할 수 있도록 주변 환경을 정리합니다.

감정 표현 및 기록: 그림책을 읽으면서 느끼는 감정을 자유롭게 표현하고 기록합니다. 일기, 그림, 음악 등 다양한 방법을 활용하여 감정을 표현할 수 있습니다.

❖ 자신과의 대화: 그림책 속 이야기와 관련하여 자신에게 질문을 던지고 답변합니다. 과거의 경험을 되돌아보고, 현재의 자신을 이해하는 데 도움이 되는 질문을 합니다.

❖ 전문가의 도움 활용: 그림책을 통해 내면 아이 치유에 어려움을 겪는 경우, 전문 심리 상담가의 도움을 받는 것을 추천합니다. 전문가는 그림책을 활용한 치료 프로그램을 제공하고, 치료 과정에서 필요한 지원을 제공합니다.

3) 내면 아이 치유 그림책

『마음이 아플까봐』 (올리버 제퍼스 글.그림, 아름다운 사람들) 는 소녀가 자신의 상처받은 내면아이를 만나고 마음을 치유해가는 과정을 잔잔하게 보여줍니다. 아픔과 상처는 우리 내면의 성장 동력이며 조건 없는 사랑을 통해 내면의 치유를 해 가는 과정을 아름다운 그림으로 보여주어 따스한 위로를 줍니다. 결국 우리는 누군가를 조건 없이 사랑하고 교감하면서 우리의 상처를 치유하고, 그 사랑을 받은 누군가는 소녀가 할아버지를 통해 세상을 만난 것처럼 또 하나의 아름다운 세상의 창을 얻게 된다고 이 그림책을 알려줍니다.

『마트료시카』 (유은실 글, 김지현 그림, 사계절)는 인형 속에 인형이 있는 마트료시카를 소재로 한 사람의 내면을 표현한 그림책입니다. 내 안의 다양한 나를 만나고 그 존재에 귀를 기울여주는 과정을 잘 보여주고 있습니다.

『연필새』 (정오의 빛 지음, 보민출판사 펴냄)는 상처를 지닌 한 아이가 치유되는 과정을 일상의 언어를 사용해 잔잔하게 그리고 있습니다.

『마음아, 안녕』 (최숙희, 책읽는곰)는 어린 시절부터 쌓아온 마음의 상처와 트라우마를 치유하고, 진정한 행복을 찾는 방법을 제시하는 그림책입니다. 아름다운 이야기와 삽화, 그리고 구체적인 조언을 통해 독자들에게 감동과 위안을 선사합니다. 어려움을 겪고 있는 모든 사람들에게 이 책을 추천합니다.

『내 안의 용감한 사자』 (레이철 브라이트 글, 짐 필드 그림, 제제의숲): 어려움에 처했을 때 우리 곁에 있는 용감한 친구, 바로 우리 자신을 응원하는 이야기입니다. 긍정적인 마음으로 어려움을 극복할 수 있다는 메시지를 전달합니다.

『왜 우니?』 (소복이 글·그림, 사계절)

모든 마음은 괜찮다고 위로해주는 그림책입니다. 모든 울음은 나약하고 창피한 행동이 아니라 당연하고 자연스러운 감정 표현이라고 말합니다. 세상의 모든 울음을 응원하는 그림책입니다.

『마음이 그랬어』 (박진아 글·그림, 노란돼지)

마음은 시시때때로 변하고 이해하기 힘들 때도 있습니다.

내 마음을 잘 들여다보면 알게 됩니다. 가장 친한 친구와 싸웠을 때 내 마음이 어떻게 움직이는지 그림과 글로 잘 표현하고 있습니다.

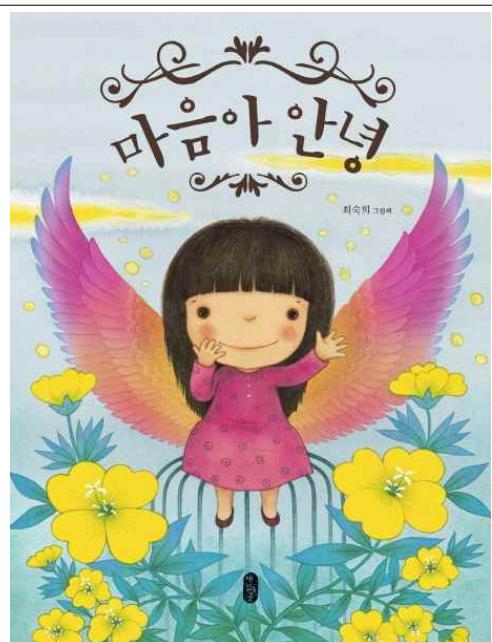
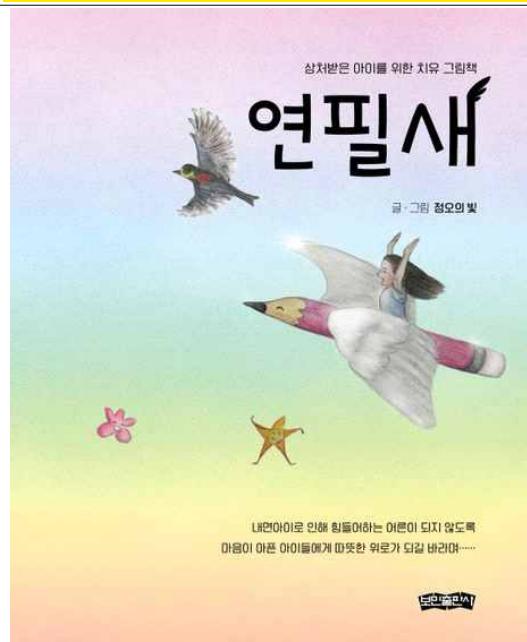
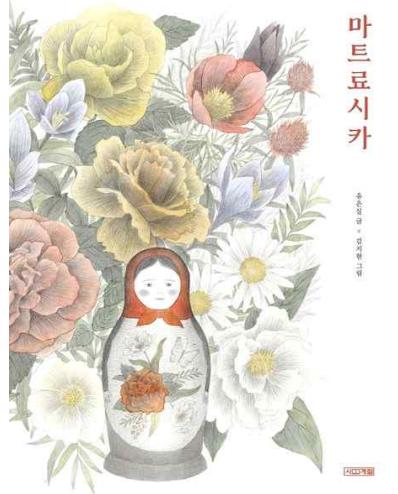
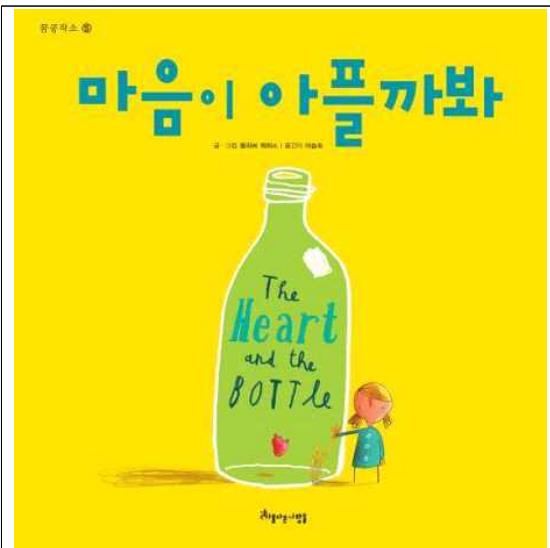
『마음 먹기』 (자현 글, 차영경 그림, 달그림)

마음을 먹는다는 표현이 있습니다. 세상 모든 일이 마음 먹기 나름이라는 말도 있지요. 마음 요리라는 기발한 생각으로 마음 속 세계를 재미있게 표현하고 있습니다.

『용 같은 건 없어』 (노경실, 교학사)

우리 무의식에는 어떤 용들이 살고 있을까요?

내면에 억눌린 마음들을 탐색하고 만나주는 것(직면하기), 그 마음을 알아주면서 인정해주는 것이 중요하다는 것을 잘 보여주고 있는 그림책입니다.



3. 그림책 마음 처방전

다양한 감정 중 두려움, 화(분노), 슬픔, 열등감과 우월감, 욕심과 만족, 기쁨, 행복 등 대표적인 감정을 어떻게 만나는지 관련 그림책을 찾아보면서 이야기하고자 합니다.

1) 마음이 너무너무 두려워요

사람들은 다양한 상황에서 두려움을 느낄 수 있습니다. 다양한 상황에서 두려움은 각자 다른 형태로 나타날 수 있으며, 사람마다 그 원인과 정도가 다를 수 있습니다. 그러나 두려움은 우리가 자신의 상황을 이해하고 적절하게 대응할 수 있도록 도와주는 중요한 감정입니다.

✿ 위험한 상황: 사람들은 신체적 위험이나 안전에 대한 우려 때문에 두려움을 느낄 수 있습니다. 예를 들어, 높은 곳에서의 작업, 야생 동물과의 마주침, 자연 재해 등이 있습니다.

✿ 심리적 위협: 새로운 상황이나 도전, 실패, 거부 등과 같이 심리적으로 위협적인 상황에서 사람들은 두려움을 느낄 수 있습니다. 예를 들어, 공개 연설하기, 새로운 직장을 시작하기, 사랑하는 사람과의 관계에서의 불확실성 등이 있습니다.

✿ 사회적 상황: 다른 사람과의 관계에서 발생하는 사회적 상황에서도 두려움을 느낄 수 있습니다. 사회적 평판, 거부, 가출 등의 상황에서 두려움을 느낄 수 있습니다.

✿ 미래의 불확실성: 미래에 대한 불확실성과 불안은 많은 사람들이 두려움을 느끼는 원인이 될 수 있습니다. 경제적인 불안, 건강 문제, 가족과의 관계 등이 여기에 해당될 수 있습니다.

두려움은 인간의 자연스러운 감정이며, 위험으로부터 자신을 보호하기 위한 중요한 역할을 합니다. 하지만 지나친 두려움은 우리 삶에 부정적인 영향을 미칠 수 있습니다. 피하거나 도망가면 더 크게 다가옵니다. 그림책을 통해 두려움을 직면하고 넘어설 수 있는 용기를 얻을 수 있습니다.

인간 존재의 가장 큰 두려움 중의 하나인 죽음에 대한 두려움은 거의 원초적인 것이라고 하지요. 카트린 새러의 『사과나무 위의 죽음』에 나오는 여우할아버지가 그것을 잘 보여줍니다. 늙고 초라한 여우 할아버지는 어렵게 족제비 사냥에 성공합니다. 족제비는 자신을 살려주는 대신 여우 할아버지의 소원을 들어주겠다는 제안을 하지요. 할아버지의 소원은 무엇이었을까요?

'내 사과나무에 함부로 손을 대는 동물은 나무에 딱 붙어버리면 좋겠어!'

할아버지의 소원은 이루어져서 사과나무에 찾아오는 동물들이 딱 붙어버려서 손쉽게 사냥할 수 있었습니다. 어느 날, 할아버지 곁에 찾아온 죽음, 할아버지의 소원이 작동되어 죽음은 사과나무에 딱 붙어 버립니다. 죽음이 나무 위에 붙어 버리자, 할아버지는 죽음을 연기하고 더 오래 살 수 있게 됩니다. 죽음을 올려다보며 여우 할아버지는 죽음으로부터 도망을 간 것이지요. 좀 더 오래 살고 싶은, 죽음을 붙잡아두고 싶어 하는 우리 마음을 그대로 보여줍니다.

사노 요코의 그림책 『100만 번 산 고양이』는 100만 번이나 고양이로서의 삶을 살다가 100만 번이나 죽음을 맞이합니다. 진정한 사랑을 만나기 전까지 100만 번의 삶은 행복하지 않았고 100만 번의 죽음은 슬프지 않았지요. 고양이에게 죽음은 두려움도, 나쁜 것도 아니었습니다. 사랑하는 하얀 고양이가 늙어 죽자 밤이 되고 아침이 되도록 100만 번이나 울고 다시 깨어나지 않았습니다. 고양이는 죽음보다 더 큰 사랑을 했다. 그래서 온 마음으로 울고, 행복하게 죽을 수 있었습니다.

두려움을 적극적으로 만나는 방법을 소개합니다.

✿ 자신의 두려움을 인정하고 이해하기

두려움을 무시하거나 부정하려고 하기보다는, 무엇을 두려워하는지, 왜 두려워하는지 스스로에게 솔직하게 인정하는 것이 중요합니다. 두려움의 근원을 이해하면, 그것을 극복하기 위한 방법을 찾는 데 도움이 될 것입니다.

✿ 마음에 공간을 주기

두려운 마음을 부정하지 않고 오히려 그것에 공간을 주고 자신의 경험을 받아들입니다. 감정을 거부하거나 숨기지 않고 허용함으로써 마음이 자연스럽게 변화할 수 있도록 합니다.

✿ 자기 대화를 통해 두려움과 친구 되기

자신과의 대화를 통해 두려움을 이해하고 다루는 방법을 찾습니다. 자기 대화를 통해 내면의 목소리를 듣고 안정감을 찾을 수 있습니다. 두려운 마음을 거부하는 대신 그것을 마음의 친구로 받아들입니다. 마음이 무엇을 원하는지를 듣고 그에 맞게 행동하는 것이 중요합니다.

✿ 부정적인 사고방식을 바꾸기

두려움은 종종 부정적인 사고방식에 의해 심화될 수 있습니다. "나는 무리다", "나는 실패할 것이다", "끔찍한 일이 일어날 것이다"와 같은 부정적인 생각들은 두려움을 더욱 키우게 됩니다. 따라서, 이러한 부정적인 사고방식을 긍정적인 사고방식으로 바꾸는 것이 중요합니다. "나는 할 수 있다", "나는 이 어려움을 극복할 수 있다", "모든 것이 잘 될 것이다"와 같은 긍정적인 생각들은 두려움을 줄이고 자신감을 높이는 데

도움이 될 것입니다.

✿ 자신에게 도움이 되는 행동을 하기

두려움을 극복하기 위해서는 실제 행동을 하는 것이 중요합니다. 두려워하는 상황을 점진적으로 직면해 나가면서, 자신감을 키워나가야 합니다. 예를 들어, 만약 당신이 여러 사람 앞에서 발표하는 것을 두려워한다면, 먼저 가까운 친구나 가족 앞에서 발표를 연습해 볼 수 있습니다. 또한, 명상, 요가, 심호흡과 같은 스트레스 해소 방법을 실천하는 것도 도움이 될 것입니다.

✿ 전문가의 도움 받기

만약 스스로 두려움을 극복하기 어렵다면, 전문가의 도움을 받는 것을 고려해 볼 수 있습니다. 심리 상담사나 정신 건강 전문가는 두려움의 원인을 파악하고, 이를 극복하기 위한 효과적인 방법을 제시해 줄 수 있습니다.

두려움을 어떻게 만나면 좋을지, 두려움과 어떻게 친구가 될 수 있는지 더 많은 그림책을 펼쳐보시길 권합니다.

『쿵쿵이와 나』 프란체스카 신나, 미디어창비

『귀신 안녕』 이선미, 글로연

『수영장 가는 날』 엄혜원, 창비

『걱정상자』 조미자, 봄개울

『윌리의 구름 한 조각』 앤서니 브라운, 웅진주니어

『블랙독』 레비 핀풀드, 북스토리아이

『곧 이 방으로 사자가 들어올 거야』 아드리앵 파를랑주, 정글짐북스

『불안』 조미자, 핑거

『색깔손님』 안트예 담, 한울림어린이

『아니카와 겁을 먹고 자라는 돼지』 루이제 미르디타, 우리학교

『너무너무 무서워』 양태석, 킨더랜드

『자꾸 그림자가 따라와요』 지시우, 주니어RHK

『여우 요괴』 정진호, 반달(킨더랜드)

『혼자는 무서워』 줄리아 페사벤토, 다봄

『내 어깨위의 새』 시빌 들클루아, 소원나무

『사과나무 위의 죽음』 카트린 셰러, 박선주 옮김, 푸른날개

『100만 번 산 고양이』 사노 요코, 비룡소

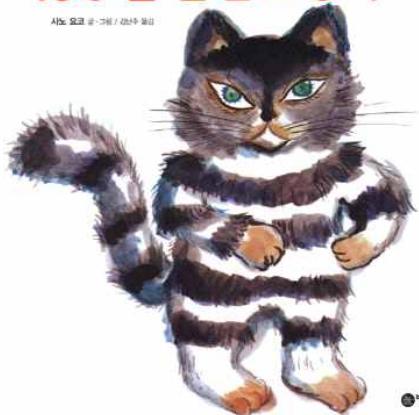
사과나무 위의 죽음

문·그림 카트린 세리 | 옮김 박선우



100만 번 산 고양이

사노 오코 문·그림 / 옮김수 철길



블랙 독

BLACK DOG

레이 펜들드 글·그림 | 옮김나 물김

책이야기

불
나

조리아 그림책



여우요괴

수영장 가는 날

엄혁민 그림책



2) 너무 너무 화가 나요.(화, 분노)

화와 분노는 불쾌한 상황에 대한 반응으로 나타나는 감정으로, 주로 불편함, 무력감, 혹은 불공정함에 대한 반응으로 발생할 수 있습니다. 화와 분노는 다양한 상황에서 생겨나는데, 예를 들어, 상처를 입거나 기대와 다르게 일이 흘러갈 때, 타인의 행동이나 언행으로 인한 불만족 등이 화와 분노의 원인이 될 수 있습니다. 화가 나면 심장박동수 증가, 호흡 곤란, 근육 긴장 등의 신체적 반응이 나타납니다. 화나 분노를 스스로 조절하지 못하면 목소리를 높이거나 욕설을 하거나 폭력적인 행동을 보이기도 합니다.

“모든 분노의 중심에는 충족되지 않는 욕구가 있다. 분노는 우리 욕구가 충족되지 못하고 있음을 알리는 경보이고, 따라서 내면의 소중한 것들에 연결되도록 우리를 이끄는 선물이다.”-마셜 B. 로젠퍼그 『분노의 놀라운 목적』, 『비폭력대화』

“화나 분노로 나타나는 공격성은 모든 인간에게 잠재되어 있다.”고 합니다. 두뇌 이론에 의하면 감정은 편도체가 담당하고 있습니다. 뚜껑이 열리는 순간 포유류의 뇌와 파충류의 뇌가 전면에 나서서 원시적 생존의 메커니즘이 작동합니다. 그래서 영장류의 뇌에서 담당하는 언어 능력, 사고 능력, 공감 능력은 기능하지 않습니다. 감정이 시키는 대로 소리를 지르고, 명령하고, 협박하고, 문을 세게 닫기도 하고 심지어 때리기까지하는 공격성을 드러냅니다.

“공격은 모든 개인에게 잠재한 성향이다. 그것은 인간이라는 종에 새겨져 있는 성향이다. 우리가 지구상에서 발군의 동물의 된 것은 바로 이 공격적인 에너지, 그리고 그것을 보충해준 지능과 교활함 덕분이다. 우리가 문제를 공략하고, 내가 살기 쉽도록 환경을 바꾸고, 불의에 맞서 싸우고, 대규모로 무언가를 만들어내는 과정에서 이 공격성을 때어낼 수는 없다. 인간의 공격성은 무력감에서 온다. 인간은 수많은 원천에서 나온 무력감 때문에 끊임없이 괴로워한다. 우리 행동의 많은 부분을 좌우하는 것은 주변 환경을 통제해보려는 시도다. 인간의 공격성이 단순히 남을 해치거나 남의 것을 빼앗고 싶은 충동에서 비롯된 것이 아니라 근원적 불안으로부터 유래했다는 의미다.”
- 로버트 그린 『인간 본성의 법칙』 중에서

화나고 분노하는 감정은 우리의 생활에서 빈번하게 경험하는 감정 중 하나입니다. 이러한 감정을 이해하고 관리하는 것은 우리의 정서적 안녕과 사회적 상호작용에 중요한 역할을 합니다. 화를 표현한 많은 그림책 중의 하나를 소개합니다.

“너 지금 진짜 정말 엄청나게 화가 났구나?”

그림책 『화가 호로록 풀리는 책』에 나오는 목소리는 쭉 올라간 눈꼬리와 눈썹, 온 몸

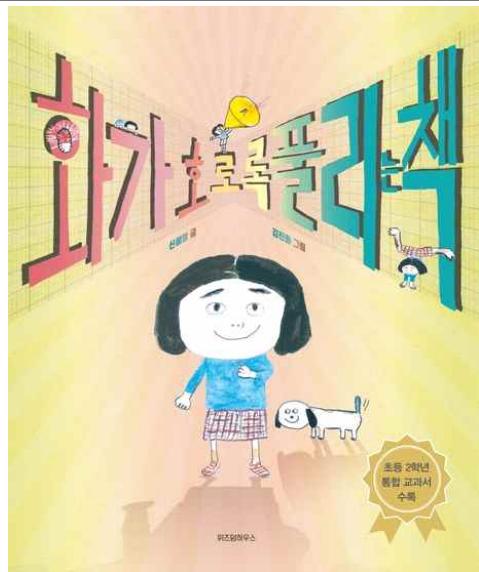
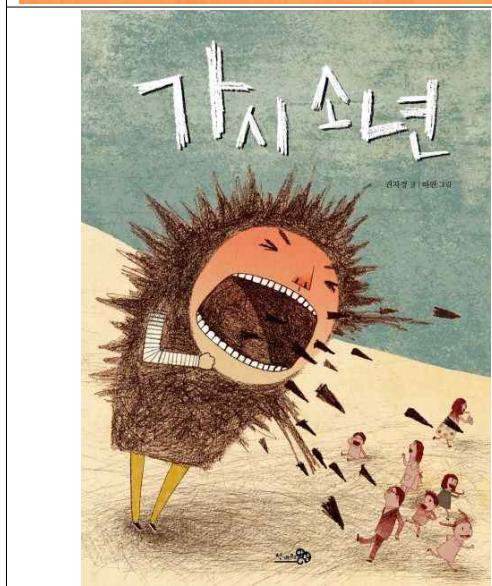
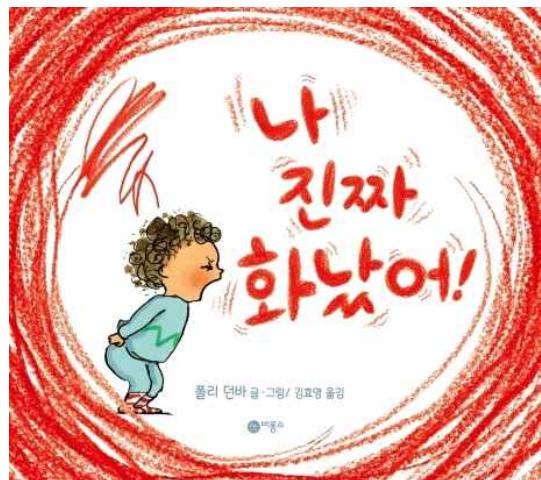
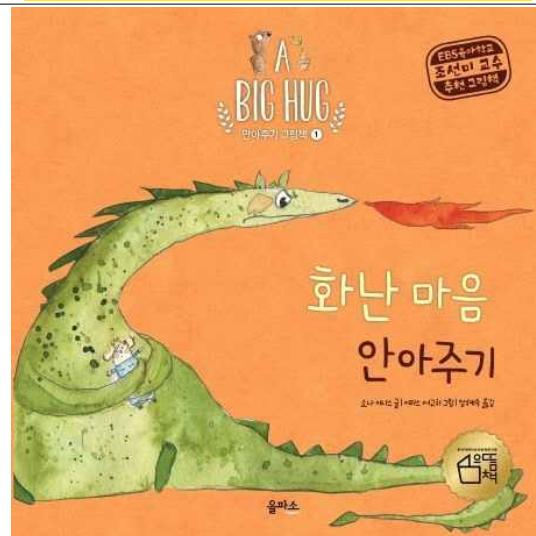
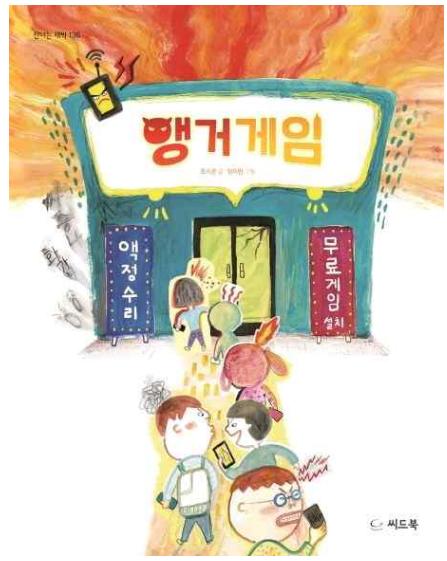
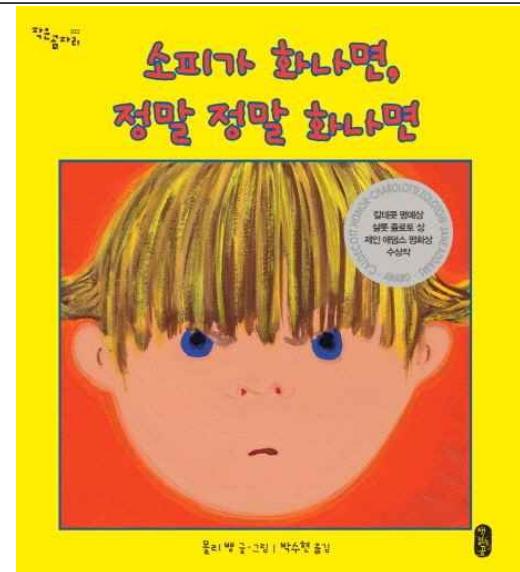
이 빨갛게 되어 금방 터트릴 듯한 아이를 조금씩 무장해제시킵니다. 왜 화가 났는지 기분 상했다는 듯이 캐묻지 않고 아이가 화난 것을 인정해주고, 말로 표현해줍니다.

“머리끝까지 화가 나서 폭발할 것 같지?!
용처럼 불을 뿜을 수 있다면 얼마나 좋을까?
그러면 뜨거운 불에 화가 다 타 버릴 테니까 말이야.”

어린이든 어른이든 화와 분노를 잘 이해하고 조절하거나 관리하는 것은 매우 중요합니다. 그림책에 나오는 것처럼 크게 소리 지르기, 하고 싶은 말 마음껏 써 보기, 무작정 달리기, 화가 난 상황이나 대상과 거리 두기 등은 유용한 방법일 수 있습니다. 숨을 깊게 들이마시고 내쉬는 것, 긍정적인 자극을 주는 것, 사전에 계획을 세우는 것 등도 유용한 관리 방법입니다. 화와 분노가 곧바로 표현되지 않고 다른 방식으로 대처될 수 있는 대안적 행동이 중요합니다. 이를 위해 효과적인 커뮤니케이션, 문제 해결 능력, 타인의 관점을 이해하는 능력 등이 필요합니다.

화를 무서운 괴물로써가 아니라 내면의 충족되지 못한 욕구가 무엇인지 스스로를 돌아보도록 도와주는 그림책 목록입니다.

『꿀오소리 이야기』 뽀띠삐에, 씨드북
『나 진짜 화났어!』 폴리 던바, 비룡소
『화가 날 땐 어떡하지?』 코넬리아 스펠만, 보물창고
『화난 마음 안아주기』 쇼나 이시스, 을파소
『불 뿜는 용』 라이마, 천개의바람
『소피가 화나면 정말 정말 화나면』 몰리 뱅, 작은곰자리
『친구랑 싸웠어』 시바타 아이오, 시공주니어
『오늘도 화났어』 나카기와 히로타가, 내인생의책
『어느 날 코끼리가 잠을 못 잤다』 아녜스 드 레스트라드, 키즈엠
『화가 난 아서』 하원 오람, 어린이학교
『무엇이든 삼켜버리는 마법상자』 코키루니카, 고래이야기
『화난 책』 세드릭 라마디에 글, 뱅상 부르고 그림, 길벗어린이
『화가 호로록 풀리는 책』 신혜영 글, 김진화 그림, 위즈덤하우스
『앵거 게임』 조시온 글, 임미화 그림, 씨드북
『고함쟁이 엄마』 유타 바우어, 비룡소
『가시소년』 권자경, 천개의바람



3) 마음이 너무 슬프고 속상해요.

슬픔과 상실감은 인간의 삶에서 피할 수 없는 그림자와 같습니다. 우리가 삶에서 흔히 경험하는 감정 중 하나입니다. 사랑하는 사람과의 이별, 소중한 것의 상실, 실패 등 다양한 경험을 통해 우리는 슬픔과 상실감을 느끼게 됩니다. 이는 어떤 형태의 손실이나 분리로 인해 발생하며, 우리의 정서적 안녕과 성장에 영향을 미칩니다.

이러한 감정은 개인마다 다르게 나타나며, 성격, 경험, 문화적 배경 등에 따라 그 표현 방식과 강도가 달라질 수 있습니다. 또한, 충격, 부정, 분노, 협상, 우울, 수용 등의 단계를 거치며 시간이 지남에 따라 감정의 강도가 변화하는 것이 일반적입니다. 슬픔과 상실감은 단순히 마음만 아프게 하는 것이 아닙니다. 우울, 불안, 피로, 식욕 변화, 수면 장애, 집중력 저하 등의 신체적, 정신적 증상을 유발하기도 합니다.

"난 잘하는 게 없나 봐.

미로 찾기도, 줄넘기도, 그리기도 나만 못했어."

2023년에 나온 한연진작가의 『눈물문어』의 주인공은 너무너무 속상합니다. 아이는 훌쩍훌쩍 울면서 집으로 와서 방문을 꽂 닫고 들어가 평평 눈물을 쏟습니다. 눈물 방울들이 모이고 모여서 점점 커다란 형체를 만듭니다. 아이는 눈물이 그렁그렁한 채로 방울방울 문어를 마주합니다.

"속상하지.

실컷 울어.

괜찮아."

마음을 위로받은 아이는 지칠 때까지 마음 놓고 크게 웁니다. 뭐든지 잘하고 싶은 아이는 다른 친구들의 모습을 보면서 한없이 작아지고 위축된 자신, 잘하는 게 하나도 없는 나를 인정하기 힘듭니다. 부족하고 열등한 마음에 속상하고 슬픕니다. 실컷 울고 나니 마음속이 시원함을 경험합니다. 아이는 눈물 문어의 위로와 격려와 지지를 받으면서 새롭게 도전합니다. 시원하게 코를 풀고 눈에 힘을 주고 하나하나 천천히 다시 해봅니다. 조금씩 자신감이 생기고 아이의 얼굴에 생기가 돌고 웃음이 번집니다. 아이가 살아날수록 눈물 문어는 점점 작아집니다.

서현 작가의 그림책 『눈물바다』의 아이의 마음도 너무너무 속상하고 화나고 슬픕니다. 억울한 마음으로 집에 왔는데, 아빠와 엄마가 심하게 다투고 있습니다. 자신의 억울함을 들어주기를 바랬는데, 부모님들끼리 싸우느라 아이를 돌아보지 못하지요. 억울함에 속상함까지 더해진 아이의 눈물은 바다가 됩니다. 눈물바다에 친구, 선생님, 책 가방, 음식, 엄마와 아빠까지 빠져버리고, 침대 배를 탄 아이는 신 나는 물놀이를 즐깁니다. 눈물바다에 세상이 휩쓸려가는 장면은 무척 재미있고 통쾌하기까지 하지요.

눈물바다로 속상하고 억울한 마음도 미운 마음도 녹이고 나면 산뜻한 기분으로 주변을 둘러볼 수 있게 되는 모습을 잘 보여주고 있습니다.

『슬픔아, 안녕』은 열매 작가의 첫 그림책으로 비교적 단순한 그림체로 주제 표현에 집중하고 있습니다. 슬픔에 직면하여 그 감정을 충분히 느껴주고 그 마음을 어루만지는 과정을 시각적으로 잘 보여주고 있는데, 어른들도 어려워하는 감정을 주인공 아이가 무척 의연하게 만나고 흘려보내는 과정을 아름다운 그림과 글로 표현하고 있습니다.

슬픔을 부정하거나 억누르는 대신, 자신의 감정을 있는 그대로 인정하고 표현하는 것이 중요합니다. 감당하기 힘든 감정이지만 그림책 속의 아이들처럼 슬픈 마음을 잘 만나주는 것이 매우 중요합니다. 친구나 가족과 소통하고 공감을 나누는 것, 자신의 감정을 인식하고 받아들이는 것, 건강한 방식으로 슬픔을 표현하는 과정이 필요합니다. 슬픔과 상실감은 우리 삶의 끝이 아닙니다. 슬픔과 상실감은 우리를 더욱 성숙하고 강하게 만들어 주는 소중한 경험이 될 수 있습니다. 가족, 친구, 전문가 등의 지지 체계를 구축하고 건강한 생활 습관을 유지하며 전문가의 도움을 받는다면 슬픔을 극복하고 다시 희망과 기쁨을 찾을 수 있습니다. 슬픔에 갇혀 있지 않고, 적절한 방법으로 대처한다면 우리는 더욱 풍요롭고 의미 있는 삶을 살아갈 수 있을 것입니다.

“속상하고 억울할 때, 화나고, 분할 때 실컷 울어도 괜찮아!”

모든 눈물과 울음은 괜찮다고, 자신의 슬픔을 만나는 그림책들입니다.

『눈물문어』 한연진, 위즈덤하우스

『눈물바다』 서현, 사계절

『슬픔아, 안녕』 열매 글·그림, 봄봄

『슬픔이 찾아와도 괜찮아』 에바 엘란트, 현암주니어

『무지개 눈물』 강성은, 장영

『가만히 들어주었어』 코리 도어펠드, 북뱅크

『쓰담쓰담』 전금하, 사계절

『슬픔을 모으는 셀레스탱』 실비 프알르베, 키즈엠

『소피가 속상하면 너무너무 속상하면』 몰리 뱅, 책읽는곰

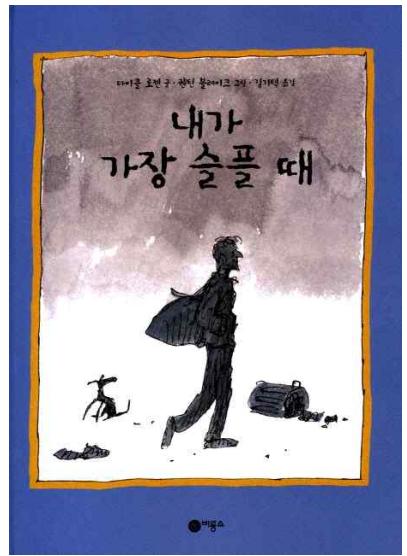
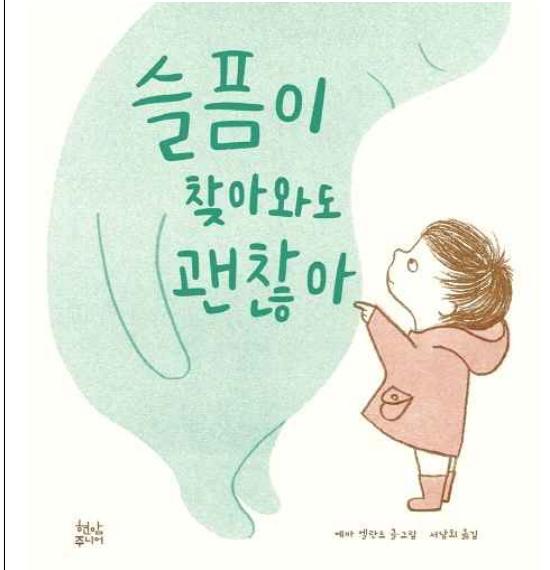
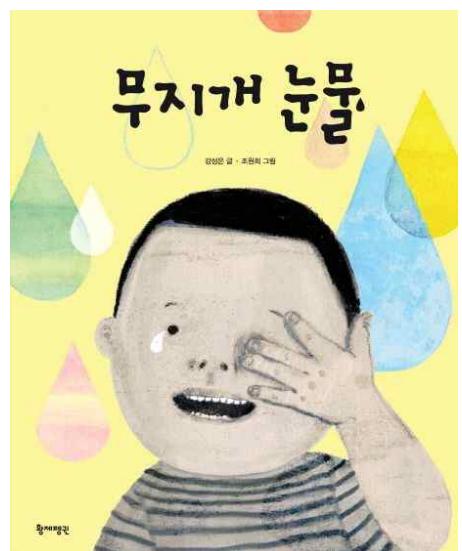
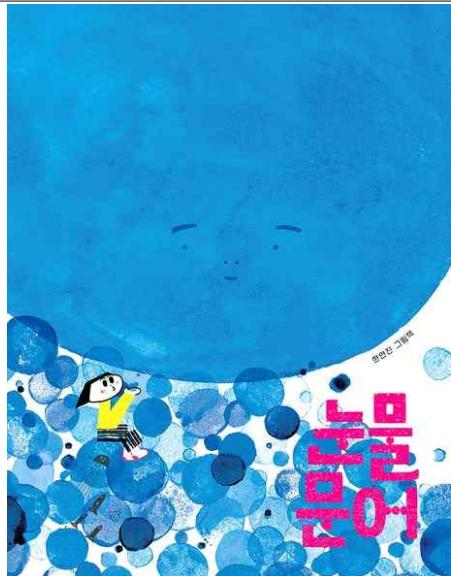
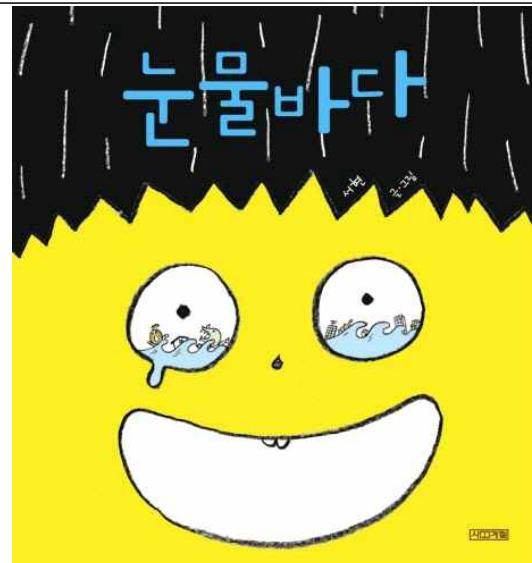
『너무 울지 말아라』 우치다 린타로, 한림출판사

『내가 가장 슬플 때』 마이클 로젠, 비룡소

『너 왜 울어?』 바실리스 알렉사키스, 북하우스

『슬픔을 꽉 안아줘』 마리 프랑신 에베르, 결음동무

『왜 우니?』 소복이 글·그림, 사계절



4) 비교 속에서 피어나는 두 얼굴: 열등한 나, 우월한 나

인생을 살면서 시간을 낭비하는 가장 쓸데없는 일은 자신을 다른 사람과 비교하여 자신을 못살게 구는 것입니다. 자신을 괴롭히는 존재도 나고, 피해를 입는 존재도 나입니다. 그래서 나는 나의 최대의 가해자이자 최대의 피해자입니다. 비교하는 마음이 있으면 마음은 언제나 괴롭습니다. 비교의식이나 열등감은 본래 우리 모두가 같은 존재라는 평등 프레임 대신 우열 프레임이라는 잘못된 안경을 쓰고 세상과 자신을 분리해서 보기 때문에 나옵니다. 그런 의미에서 C. S. Lewis의 말은 더 강렬하게 다가오지요.

“비교의식에서 열등의식이 나온다. 악마가 우리 인간을 파괴하기 위하여 사용하는 가장 큰 무기는 바로 비교의식이다.”

인간은 태어날 때부터 타인과 자신을 비교하며 성장합니다. 어릴 때는 키, 외모, 성적 등을 비교하며, 어른이 되면 직장, 가정, 사회적 지위 등을 비교하게 됩니다. 이러한 비교는 우리에게 동기 부여를 주고 발전을 촉진하기도 합니다. 하지만, 자신을 낮게 평가하거나 불안감을 느끼게 되고, 열등감과 우월감이라는 두 가지 부정적인 감정을 만들어낼 수도 있습니다.

열등감은 이러한 비교에서 자주 발생하는 감정 중 하나입니다. 다른 사람과 비교하여 자신이 더 낮다고 느끼거나, 부족하다고 생각할 때 열등감이 느껴집니다. 이는 자존감을 훼손시키고 우울감을 유발할 수 있습니다. 한편, 우월감은 다른 사람들과 비교하여 자신이 더 나은 것으로 느낄 때 나타나는 감정입니다. 이는 자존감을 높여주고 자신감을 부여하지만, 과도한 우월감은 남들과의 관계를 손상시키고 자만심으로 이어질 수 있습니다.

✿ 열등감: 그림자 속에 가려진 나

열등감은 자신을 타인과 비교했을 때 부족하거나 못하다는 생각으로 인해 생기는 감정입니다. 끊임없는 비교는 자신의 가치를 낮추고, 무능력하다는 생각으로 이어져 스스로를 부정하게 만듭니다. 또한, 열등감은 자신감 저하, 우울, 불안, 사회적 고립 등의 문제로 이어질 수 있습니다.

✿ 우월감: 허황된 빛 속에 서있는 나

우월감은 자신을 타인과 비교했을 때 뛰어나거나 잘났다는 생각으로 인해 생기는 감정입니다. 과도한 우월감은 자만, 교만, 편견, 차별 등의 문제로 이어질 수 있으며, 주변 사람들과의 갈등을 야기할 수 있습니다. 또한, 스스로의 발전을 방해하고 현실에 안주하게 만들 수도 있습니다.

그림책을 보면 친구들과의 비교를 통해 친구들을 부러워하고, 자신을 낮게 생각하는 주인공들이 많습니다.

『치킨마스크』의 주인공 '나'는 빛나는 재능을 가진 친구들이 부럽고 그에 미치지 못하는 내가 마음에 들지 않고 버리고 싶을 만큼 싫어합니다. 『눈물 문어』의 주인공 '소진'도 자신이 못나고 부족하다고 생각하여 문을 꽂 닫고 들어가 평평 웃습니다.

『마음아, 작아지지 마』의 주인공 부바는 또래에 비하여 유난히 키가 작습니다. 누군가 키가 작다고 말하거나 다른 친구와 비교할 때 주눅 들고 마음이 작아집니다. 키만 작은 게 아니라 글씨도 못 쓰고 달리기도 못합니다. 그래서 부바는 자신이 못났다고 생각하고 부족하다고 여깁니다. 사실 부바가 글씨를 못 쓰고, 달리기를 하지 못하는 건 아닙니다. 단지 친구들과 비교하여 상대적으로 내 글씨가 멋지지 않고, 빠르게 달리지 못한다고 생각하는 것이지요. 이 지점은 매우 중요합니다. 즉, 실제가 아니라 자신이 그 생각에 깊이 몰두하여 자신을 못났다고 스스로를 괴롭히는 것이기 때문입니다.

✿ 비교를 넘어, 진정한 나를 향한 여정

열등감과 우월감은 모두 비교에서 비롯되는 부정적인 감정입니다. 중요한 것은 자신을 타인과 비교하는 것을 그만두고, 진정한 자신의 가치를 발견하는 것입니다.

비교는 우리 삶의 일부분이지만, 그것에 휘둘리지 않고 스스로의 가치를 발견하는 것이 중요합니다. 열등감과 우월감이라는 그림자를 넘어 진정한 자신을 향한 여정을 시작할 때, 우리는 더욱 행복하고 성취감 넘치는 삶을 살 수 있을 것입니다.

자신의 장점과 강점을 인정하고 감사하는 마음을 가지세요.

다른 사람의 성공을 질투하거나 비난하는 대신, 그들의 노력과 성과에서 배우세요.

끊임없이 배우고 성장하는 자세를 유지하세요.

자신을 존중하고 사랑하는 마음을 잊지 마세요.

『마음아, 작아지지 마』 신혜은 글, 김혜진 그림, 시공주니어

『치킨마스크』 우쓰기 미호 저, 장지현 옮김, 책읽는곰

『눈물 문어』 한연진, 위즈덤하우스

『난 네가 부러워』 김영민 글그림, 뜨인돌어린이

『나무와 새』 마일리 뒤프레 글, 테레사 아요로 코르코바도 그림, 여유당

『짧은 귀 토키』 다원시 글/탕탕 그림/심윤섭 역 고래이야기

『왼손에게』 한지원, 사계절

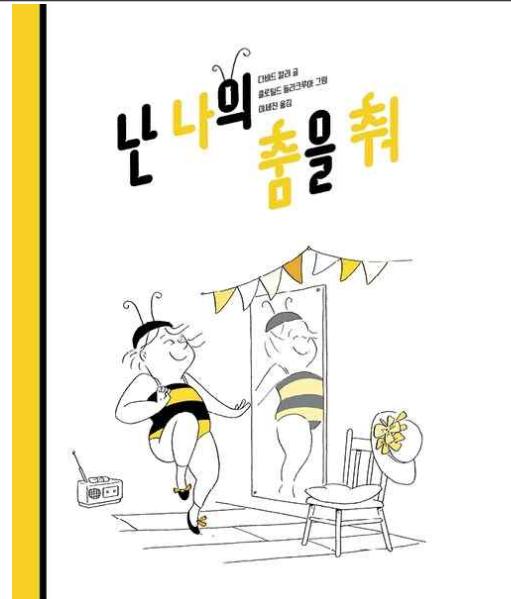
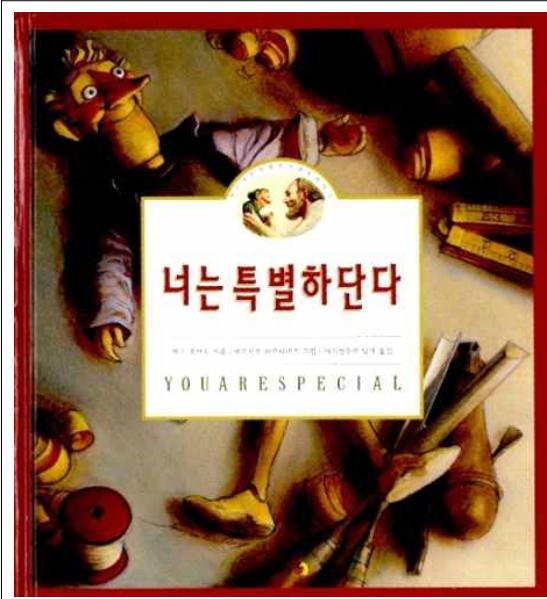
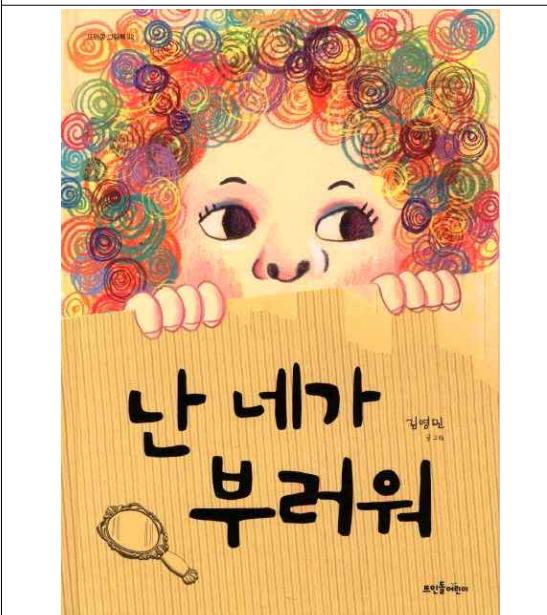
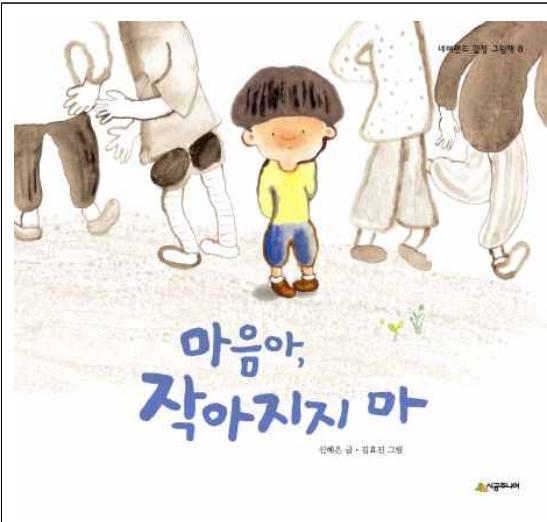
『난 나의 춤을 춰』 다비드 칼리 글, 클로틸드 들클라크루아 그림, 모래알

『너는 특별하단다』 맥스 루케이도 저, 세르지오 마르티네즈 그림, 고슴도치

『아씨방 일곱동무』 이영경, 비룡소

『엄지는 특별해』 김은아 글, 경하 그림, 글뿌리

『슈퍼 거북』 유설화, 책읽는곰



5) 다 가질 거야. 다 내 거야(욕심과 만족)

인간은 타고난 욕망이라는 불꽃을 안고 태어납니다. 이 불꽃은 우리를 인도하고, 동기를 부여하며, 때로는 위험한 길로 이끌기도 합니다. 욕망은 마치 달콤한 독과 같습니다. 한 모금 마시면 황홀한 기쁨을 선사하지만, 지나치게 마시면 파멸로 이어질 수 있습니다. 우리의 욕망과 욕심은 종종 한계에 부딪히며, 우리는 그것들을 충족시키지 못했을 때 불만과 불안을 느낄 수 있습니다.

어릴 때 우리는 장난감이나 과자를 원하는 욕망으로 가득합니다. 성장하면서 사랑, 성공, 명예 등 더 추상적이고 복잡한 욕망들이 생겨납니다. 욕망은 우리를 성장시키고 발전시키는 동력이 될 수 있습니다. 새로운 것을 배우고, 더 나은 삶을 위해 노력하며, 세상에 기여하도록 이끌어줍니다.

하지만 욕망은 또한 우리를 오도하고 파멸로 이끌 수 있습니다. 물질적 풍요만을 탐구한다면 영혼은 빈곤해지고, 권력에 대한 욕망은 타인을 짓밟게 만들 수 있습니다. 욕망에 사로잡혀 올바른 판단을 내리지 못하고, 잘못된 행동을 하게 된다면 후회와 아픔만이 남게 됩니다.

욕망은 인간 존재의 필수적인 부분이지만, 그것을 현명하게 다루는 것은 쉽지 않습니다. 우리는 욕망을 완전히 부정하거나 억누르려고 해서는 안 됩니다. 오히려 욕망의 본질을 이해하고, 그것을 건전한 방향으로 이끌어야 합니다.

만족감은 마음에 흡족하게 여기는 느낌으로 기대하거나 필요한 만큼 이루어져 즐겁고 흐뭇한 마음을 말합니다. 다시 말해 만족은 우리가 가진 것에 만족하고 감사함을 느끼는 능력입니다. 만족은 물질적인 것뿐만 아니라 정서적인 것에도 적용될 수 있습니다. 예를 들어, 우리가 가진 가족의 사랑이나 친구의 지지에 만족할 수도 있습니다. 우리는 종종 더 많은 것을 원하고 더 많은 것을 얻기 위해 노력합니다. 다비드 칼리의 『최고의 차』 주인공 자끄 씨는 오랫동안 꿈꿔왔던 최고의 차를 마침내 구매합니다. 그는 새 차를 자랑하며 행복에 잠깁니다. 하지만 얼마 지나지 않아 다른 사람들이 더 나은 차를 가지고 있는 것을 발견하고 질투심을 느낍니다. 자끄 씨는 더욱 좋은 차를 사기 위해 노력하지만, 결국 만족을 얻지 못하고 좌절하게 됩니다.

그러나 만족은 얼마나 많은 것을 가지고 있는지가 아니라, 우리가 가진 것에 대해 얼마나 감사하고 있느냐에 달려 있습니다. 김경희 작가의 『팬찮아, 아저씨』 전혀 팬찮지 않고 만족감을 느낄 상황이 아니지만 피할 수 없으면 즐기는 아저씨의 태도를 갖고 있습니다. 그야말로 만족감의 대표 주인공으로 추천할 만하지요. 남자들의 최대 관심사인 탈모 문제를 갖고 있음에도, 매일 한 올씩 빠지는 머리카락에도 아저씨는 슬

펴하거나 걱정하지 않습니다. 아침마다 정성껏 단장하고, 남은 머리카락을 재미있게 꾸미기까지 합니다.

우리는 우리에게 주어지는 상황을 어떻게 받아들일지, 어떤 것을 선택할지에 대한 자유의지가 있습니다. 없는 것에 초점을 맞추어 절망할지 좌절할지, 있는 것에 집중하여 즐겁게 받아들이고 새로운 것을 만들어갈지 우리는 선택할 수 있습니다. ‘팬찮아 아저씨’의 적극적이고 긍정적으로 받아들이는 마음을 보면서 어떤 상황에서든지 만족감을 누릴 수 있음을 배울 수 있습니다.

우리가 욕망과 욕심을 가지고 있더라도, 그것들이 우리의 행복과 만족을 결정하는 것은 아닙니다. 우리가 내적으로 만족하고 감사의 마음을 가지고 살아가면, 우리는 더 풍요로운 삶을 살 수 있습니다. 이와 관련된 그림책을 추천합니다.

『엄마는 해녀입니다』 고희영, 난다

『최고의 차』 다비드 칼리, 봄개울

『빨강 차』 한연진, 그림책공작소

『모자를 보았어』 존 클라센, 시공주니어

『구름으로 만든 옷』 마이클캐치풀, 키즈엠

『준치 가시』 백석, 창비

『욕심쟁이 늑대』 키시라 마유코, 북극곰

『무지개 물고기』 마르쿠스 피스터, 시공주니어

『토끼의 당근 당근 당근』 케이티 허드슨, 키즈엠

『바다야 너도 내 거야』 올리버 제퍼스, 주니어김영사

『팬찮아, 아저씨』 김경희 글·그림, 비룡소

『난 내가 좋아』 신형건, 보물창고

『그날 아침 여행이 시작되었습니다』 바루 지음, 엄명순 옮김, 여유당

『나오니까 좋다』 김중석, 사계절

『피아노 치는 곰』 김영진, 길벗어린이

『완벽해』 맥스 아마토, 이순영 옮김, 북극곰

『반이나 차 있을까 반 밖에 없을까?』 이보나 흐미엘레프스카, 논장

『노스애르사애』 이범재, 계수나무

『커다란 크리스마스트리가 있었는데』 로버트 베리 글·그림, 길벗어린이

『양통의 완벽한 수박밭』 코린 로브라 비탈리, 그림책공작소





6) 걱정이 많아서 걱정이에요.

인간은 누구나 걱정과 근심이라는 손님을 마음속에 맞이합니다. 미래에 대한 궁금증, 예상치 못한 상황에 대한 두려움, 어려운 문제에 대한 고민 등 다양한 생각들이 우리 마음을 방문합니다. 때로는 우리가 직면하는 문제나 불확실성으로 인해 걱정과 근심이 생기기도 하고, 때로는 미래에 대한 두려움이나 과거의 실수에 대한 회한으로 인해 생길 수도 있습니다. 걱정과 근심은 우리의 마음을 무거운 짐으로 만들어놓습니다. 이러한 감정들은 때로는 우리의 생각과 행동을 제한하고 우리를 주변의 긍정적인 경험들로부터 차단시킬 수 있습니다. 예를 들어, 걱정이나 근심으로 인해 우리는 새로운 도전을 두려워하거나 다른 사람들과의 관계를 고민하며 소통하는 것을 꺼려할 수 있습니다.

안단테 작가의 그림책 『그 녀석, 걱정』에는 걱정이 어떻게 생겨나서 어떻게 마음 안에 가득 차는지 잘 보여줍니다. 표정이 밝지 않는 아이의 머리 위에 푸른 혹처럼 불룩 올라앉은 이상한 녀석, 그 녀석의 이름은 걱정입니다.

그 녀석은 처음에는 작았는데, 점점 커집니다. 없애버리려 하고 떼어내려고 하면 할수록 더 커지고 강력해집니다. 마음에 걱정이 들어차 있어서 계속 불편하고 불안합니다. 입맛도 떨어지고, 심지어 몸이 아프기까지 합니다.

"넌 누구야? 너 뭐야? 왜 날 괴롭히는 거야?"

"제발 그냥 가 주면 안 돼?"

"네가 보내줘야 가지, 나를 보낼 수 있는 것도 너야."

용기를 내어 그 녀석을 찬찬히 살펴보고 들여다보니 비로소 걱정의 실체가 보입니다. 전학생과 친하고 싶은데, 날 싫어할까봐 걱정이 되었던 마음과 만난 것이지요. 걱정을 드러내놓고 말하고, 걱정과 정면으로 마주하며 구체적인 행동을 하자, 걱정은 바람 빠진 풍선처럼 작고 순해집니다. 편안한 마음으로 감사하며 걱정을 떠나보낼 수 있게 되는 장면으로 마무리됩니다.

"우린 다시 만나게 될 거야. 그땐 놀라거나 겁먹지 마."

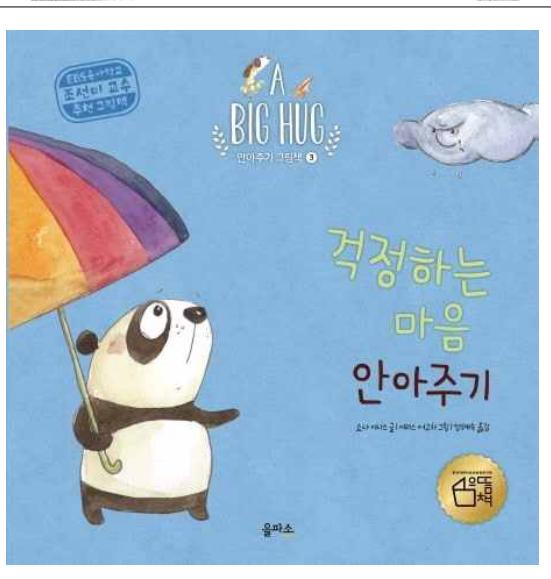
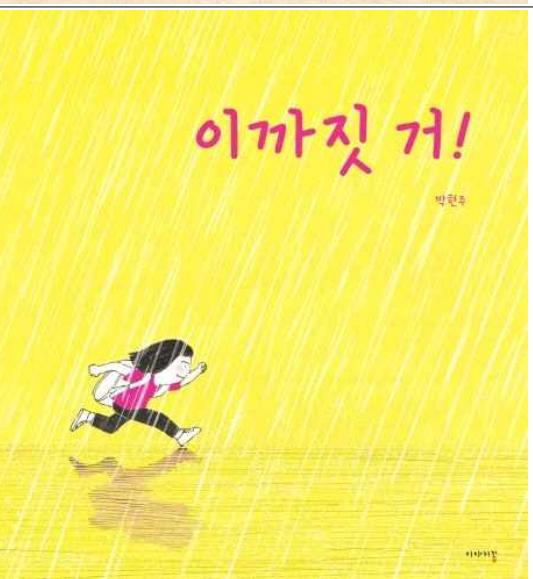
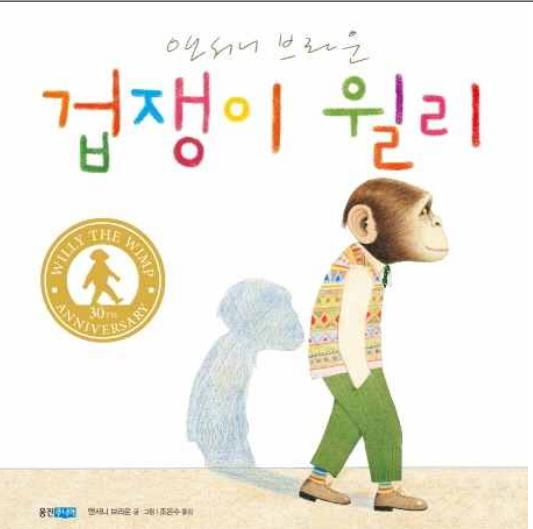
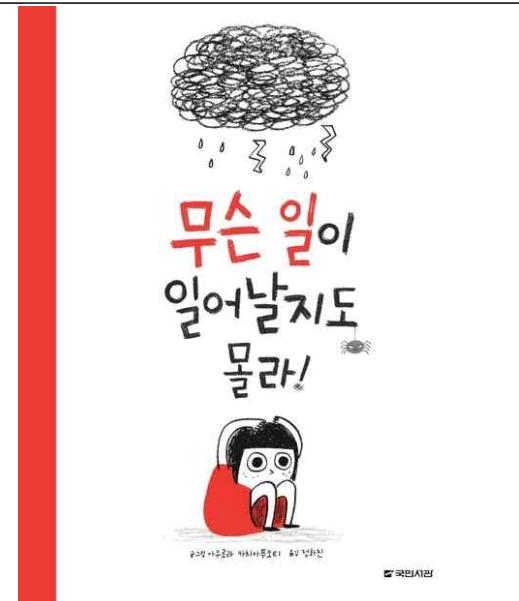
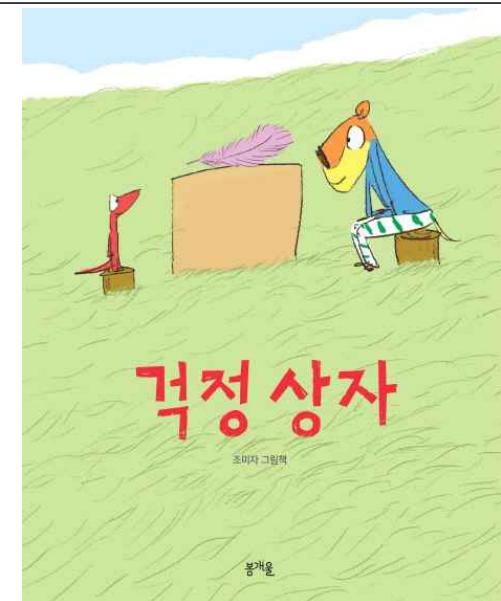
걱정이나 근심하는 마음은 우리를 괴롭히고 불안하게 만들 수 있지만, 어떻게 대처하느냐에 따라 우리 삶을 변화시킬 수 있습니다.

첫째, 문제를 해결하기 위해 걱정과 근심의 원인을 분석하고 인식하는 것이 중요합니다. 문제의 원인을 이해하고 그것에 대한 대처 방법을 찾는 것은 우리가 이 감정들을 극복하는 데 도움이 됩니다. 둘째, 우리는 걱정과 근심을 긍정적으로 활용할 수 있습니다. 이 감정들은 우리가 나아가는 데 동기부여를 제공하고, 문제를 해결하기 위해 우리에게 에너지를 줄 수 있습니다. 우리는 이러한 감정을 자신의 동력으로 활용하여 더 나은 삶을 위해 노력할 수 있습니다. 마지막으로, 우리는 걱정과 근심을 받

아들이고 관리하는 방법을 배울 수 있습니다. 명상, 호흡법, 운동과 같은 심리적 자기 관리 기술을 통해 우리는 이 감정들을 조절하고 관리하는 방법을 배울 수 있습니다. 또한, 사랑과 지지를 주변에서 받으며, 문제를 함께 공유하고 해결하는 것 역시 걱정과 근심을 줄이는 데 도움이 됩니다.

“걱정을 해서 걱정이 없어지면 걱정이 없겠네.”라는 티베트 속담처럼 걱정을 할 게 아니라 적극적으로 내 걱정의 실체를 탐구하고, 내면의 감정에 용감하게 직면하고, 스스로를 쟁기는 법을 배울 수 있습니다. 나만 걱정하는 것이 아니라 누구나 걱정이 있다는 것을 아는 것만으로도 걱정의 크기는 줄어듭니다. 내 걱정을 가까운 가족이나 친구 및 선생님에게 털어놓기, 심호흡하기, 활기차게 몸을 움직이기, 자신에게 힘이 되는 말해주기, 걱정에 대해 말로 하거나 글로 적어보기, 나를 안아주기 등 우리가 운동을 통해 몸의 건강을 쟁기는 것처럼 마음의 건강을 쟁길 수 있습니다. 걱정을 어떻게 만나고 어떻게 다루어야 하는지 보여주고 있는 그림책을 활용하여 아이들은 물론 어른들도 실제로 삶에서 적용하면 도움이 될 것입니다.

『걱정거리 걱정 괴물』 레이철 루니 글, 제라 힙스 그림, 김은재 역, 에듀앤테크
『걱정 마 걱정 마』 엘리자베스 버딕 글, 마리카 하인렌 그림, 마술연필 역, 보물창고
『걱정은 걱정 말아요』 톰 퍼시벌 글·그림, 장우봉 역, 두레아이들 Ruby's Worry
『그 녀석, 걱정』 안단테 글, 소복이 그림, 우주나무
『걱정 상자』 조미자, 봄개울
『겁쟁이 윌리』 앤서니 브라운, 웅진주니어
『걱정 마, 꼬마 게야』 크리스 호튼, 비룡소
『걱정마 걱정사우루스』 레이철 브라이트 글, 크리스 채터턴 그림, 웅진주니어
『개미의 걱정』 조모 글·그림, 수피아어린이
『걱정많은 새』 자연리 머스트비
『어떡하지? 걱정』 애덤 치치오 글, 미리암 베렌스홋 그림, 책과콩나무
『걱정머리』 밤코, 향
『걱정하는 마음 안아주기』 쇼나 이시스 글, 이리스 어고치 그림, 을파소(21세기북스)
『완벽한 계획에 필요한 빈칸』 죴 매클리어, 노란상상
『틀리면 어떡해?』 김영진, 길벗어린이
『작은 생각』 멜 트레고닝, 우리동네책공장
『이까짓 거』 김현주, 이야기꽃
『무슨 일이 일어날지도 몰라』 아우로라 카치아푸오티, 정화진 옮김, 국민서관



7) 미움, 우리 삶의 어두운 그림자

미움은 우리 삶 속에서 흔히 찾아볼 수 있는 감정이지만, 때로는 우리 삶을 어둡게 만들고 무거운 짐으로 다가올 수 있습니다. 다른 사람이나 상황에 대한 부정적인 감정인 미움은 마음 속에 깊은 상처를 남기고 관계에도 악영향을 미칠 수 있습니다. 미움은 남에게만 해를 끼치는 것이 아닙니다. 미움에 갇혀 살아가는 우리는 스스로를 더욱 괴롭히고 삶을 더욱 어렵게 만들게 됩니다. 용서와 이해를 거부하는 미움은 우리 마음을 폐쇄하고 더 많은 부정적인 감정을 불러일으킬 수 있습니다.

우리는 왜 미움을 갖게 될까요?

미움은 종종 두려움에서 비롯됩니다. 우리는 자신과 다르거나, 우리의 가치관을 위협한다고 생각하는 사람이나 그룹을 두려워할 수 있습니다. 이러한 두려움은 편견과 차별로 이어질 수 있으며, 결국 미움으로 발전할 수 있습니다. 억압된 분노나 상처 또한 미움의 근원이 될 수 있습니다. 과거에 누군가에게 상처를 받거나 불공평한 대우를 받은 경험은 분노를 불러일으킬 수 있으며, 이러한 분노는 특정 개인이나 집단을 향한 미움으로 표현될 수 있습니다. 또한, 우리는 자신이 모르는 것을 두려워하며, 이러한 두려움은 편견과 미움으로 이어질 수 있습니다. 다른 문화나 배경에 대한 이해 부족은 오해와 갈등을 야기할 수 있으며, 결국 미움으로 발전할 수 있습니다. 어떤 경우에는 미움이 권력과 지배를 위한 도구로 사용될 수 있습니다. 특정 집단에 대한 미움을 조장함으로써, 다른 집단을 억압하고 통제하려는 의도가 있을 수 있습니다. 과거의 전쟁, 학살, 차별 등 역사적 상처는 오랜 기간 지속되는 미움과 갈등을 야기할 수 있습니다.

여러 관계 속에서 미운 마음이 쌓입니다. 하지만 쉽게 드러내지 못합니다. 미움을 표현하면 나의 치사함과 옹졸함이 드러날까 두렵습니다. 미움을 드러내면 나를 미워하고 싫어할까봐 두렵기 때문입니다. 그래서 속으로는 미운데, 겉으로는 괜찮은 척하기도 합니다.

남을 미워하는 사람은 사실은 자기 자신을 더욱 미워합니다. 이렇게 자기를 미워하는 마음을 ‘자기 공격성의 살기’, ‘자기 학대’라고 합니다. 육체적 자살 이전에 심리적 자살인 것입니다. 존재에 대한 수치심으로 ‘나는 사랑받을 자격 없어.’라는 생각에서 헤어나오지 못합니다. 무의식 깊은 곳에서부터 존재의 뿌리부터 흔들리니 온전한 나무가 되어 하늘 향해 힘차게 뻗어나갈 수 없습니다. 그 마음에는 생명력의 생생한 활기가 없어 당당한 자기 표현을 할 수 없지요.

미움을 표현한 그림책 『친구가 미운 날』의 하나는 용기내어 말을 하진 못하지만 자기 안에 어떠한 마음이 있는지 섬세하게 알아차립니다. 내면에 미운 마음이 있음을 인정

합니다. 그 미움을 알아봐주고 고개를 끄덕여줍니다. 시간이 흘러 하나의 속상한 마음을 알아주는 유우와 친구의 마음을 읽고 큰 용기를 내어 말하는 하나의 모습이 멋지게 그려집니다. 그 마음이 미움일지라도 인정하고 표현한 덕분에 하나의 미운 마음도 조금씩 녹아내리고 둘은 다시 친하게 지냅니다.

미움은 우리의 삶을 어렵게 만들 수 있지만, 우리는 이를 이해하고 다를 수 있는 방법을 배울 수 있습니다. 우리가 우리 자신과 다른 사람들에게 용서하고 이해하는 법을 배우면, 우리는 미움을 느끼지 않고 더 행복하고 만족스러운 삶을 살아갈 수 있습니다.

첫째, 용서하는 법을 배워야 합니다. 모든 사람은 실수를 저지를 수 있으며, 우리 자신을 완벽하지 않은 존재로 받아들이는 것이 중요합니다. 스스로를 용서하고 받아들일 때 우리는 미움의 굴레에서 벗어나 더욱 가벼운 마음으로 살아갈 수 있습니다.

둘째, 우리 자신과 다른 사람들을 이해하고 용서하는 법을 배워야 합니다. 모든 사람은 서로 다른 경험과 배경을 가지고 있으며, 그들의 행동이 우리를 아프게 한다고 해서 미워할 필요는 없습니다. 서로의 처지에 공감하고 이해하려는 노력은 미움을 해소하고 건강한 관계를 만들 수 있도록 도와줍니다.

미움은 우리 삶에 어려움을 가져올 수 있지만, 우리는 이를 극복하고 더 행복한 삶을 살아갈 수 있습니다. 용서와 이해를 통해 미움을 떨쳐내고, 우리 자신과 주변 사람들에 향한 사랑으로 가득 채워나가야 합니다.

『미움』 조원희, 만만한책방

『친구가 미운 날』 가사이 마리 글, 기타무라 유카 그림, 윤수정 옮김, 책읽는곰

『미운 사람 버릴 거야』 노부미 글 그림, 백수정 옮김, 나린글

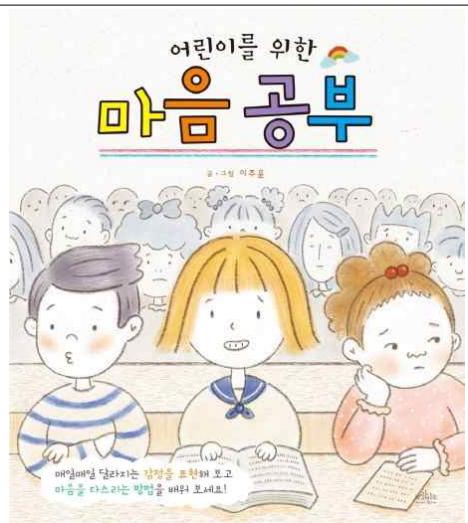
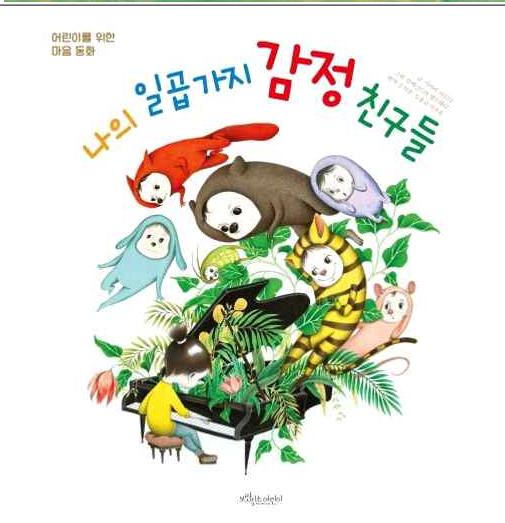
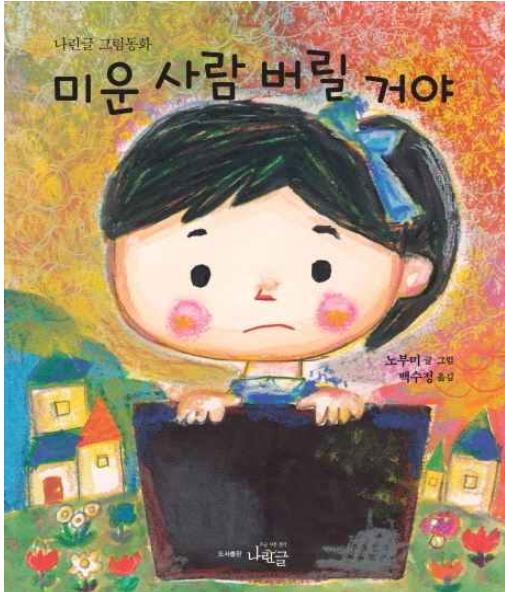
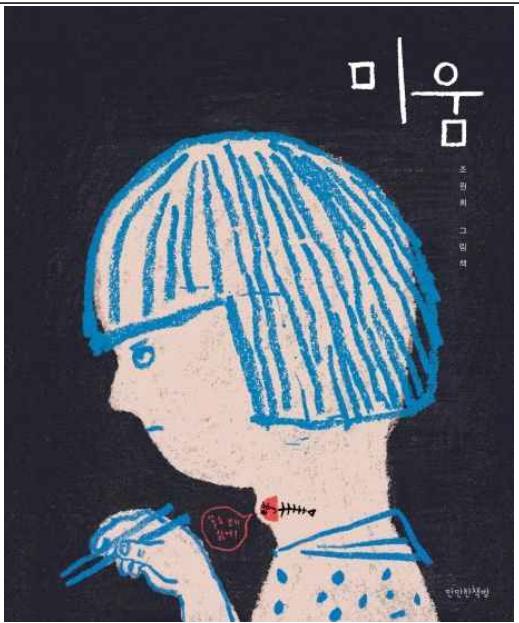
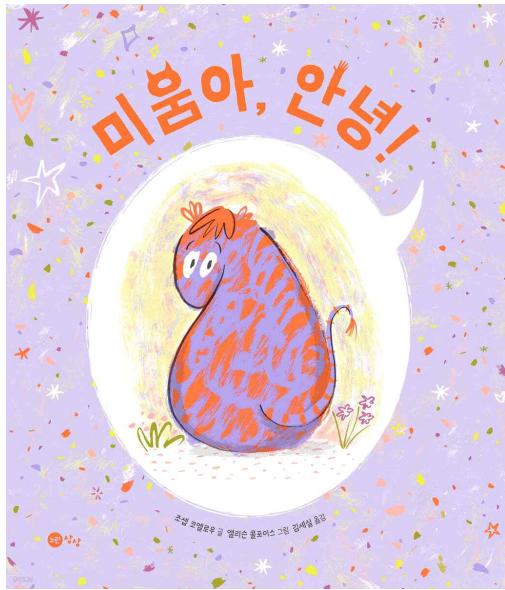
『미움아, 안녕!』 조셉 코엘로우 글, 앤리슨 콜포이스 그림, 김세실 역, 노란상상

『미움은 어디에나 있어』 루피쉬 스튜디오

『이게 정말 마음일까?』 요시타케 신스케, 주니어김영사

『나의 일곱가지 감정친구들』 키아라 피로디 글, 알레산드라 맨프레디 그림, 보랏빛소

『어린이를 위한 마음공부』 이주윤, 보랏빛소



8) 사랑, 인간 존재의 아름다운 노래

사랑은 인간 존재의 가장 아름답고 근본적인 감정 중 하나입니다. 다양한 방식으로 표현되고 경험되는 사랑은 우리 삶에 풍요와 의미를 더해주는 필수적인 요소입니다. 사랑하는 마음은 우리를 따뜻하게 감싸주고 위로하며, 힘든 순간에도 용기를 북돋아 줍니다. 또한, 사랑은 우리를 하나로 연결하고 공동체 의식을 형성하는 중요한 역할을 합니다.

사랑은 우리를 연결하고 이해함으로써 우리를 더 나은 사람으로 만들어주는 힘을 가지고 있습니다. 사랑은 우리가 서로를 이해하고 받아들이는 데 중요한 역할을 합니다. 사랑은 우리를 연결하고 우리의 관계를 강화시키며, 서로를 지지하고 배려하는 데 도움이 됩니다. 가족, 친구, 연인 등과의 사랑은 우리 삶에 큰 의미를 부여하고 우리가 더 나은 사람으로 성장하게 합니다.

사랑은 또한 우리를 위한 동기부여와 에너지의 원천입니다. 사랑하는 사람들과의 관계는 우리에게 힘을 주고, 우리가 목표를 이루기 위해 노력하고 힘들 때 우리를 격려해줍니다. 또한, 사랑은 우리가 삶에서 의미를 찾는 데 도움을 줍니다. 서로를 사랑하는 관계에서 우리는 우리 자신과 다른 사람들에게 가치와 의미를 부여하고, 우리가 하는 일에 의미를 더해줍니다.

행복과 만족감은 사랑하는 사람들과 함께할 때 우리 마음 속에 피어납니다. 그들과 함께하는 순간은 우리 삶에 의미를 부여하고, 따뜻한 감정으로 가득 채워줍니다. 이들과의 관계는 마치 햇살처럼 우리를 따뜻하게 비춰주고, 삶의 기쁨을 나누게 됩니다.

또한, 사랑은 우리에게 마음의 안정을 선사합니다. 그들과 함께할 때 우리는 스트레스와 불안으로부터 해방되어 마음의 평화를 느낄 수 있습니다. 우리를 향한 그들의 지지와 위로는 마치 심장에 닿는 따뜻한 손길 같습니다.

사랑은 우리의 신체 건강에도 긍정적인 영향을 미칩니다. 연구에 따르면, 사랑은 우리의 면역 체계를 강화하고 심혈관 질환의 위험을 낮출 수 있다고 합니다. 그들과 함께하는 시간은 마치 신체와 마음을 건강하게 만드는 마법 같습니다.

뿐만 아니라, 사랑은 우리를 다른 사람들과 연결하고 소중한 사회적 관계를 형성하는 데도 중요한 역할을 합니다. 그들과 함께하는 경험은 우리에게 소속감과 공동체 의식을 심어줍니다. 함께한 순간들은 우리가 서로에게 주고받는 소중한 선물입니다.

마지막으로, 사랑은 우리의 자아를 높여줍니다. 그들에게서 받는 사랑과 존중은 우리

의 자존감을 높이고 긍정적인 자아를 형성하는 데 큰 도움이 됩니다. 그들과 함께하는 시간은 마치 우리 자신을 발견하는 여행 같습니다.

사랑을 이야기하는 그림책은 많습니다. 맥 바넷의 『사랑 사랑 사랑』은 사랑이 무엇인지 세상 밖으로 나가서 직접 물으며 찾아다니는 이야기입니다. 『세상에서 제일 큰 우산』은 아낌없이 내어주고 누구든지 품어주는 자연이나 부모님의 사랑을 재치있는 그림책으로 잘 나타냈습니다. 『언제나 사랑해』, 『언제까지나 너를 사랑해』처럼 부모님의 사랑이 가득 담긴 그림책도 많이 찾을 수 있습니다. 우리는 우리를 품어주고 아낌없이 거쳐 내어주는 존재들의 도움으로 안전하게 살아가고 있습니다. 사랑은 풍요로 가득한 우주와 우리 본래의 마음입니다. 받아주고 품어주는 마음, 주고 받는 상생의 마음이 사랑입니다. 우리의 마음은 나누고 내어주면 없어지는 게 아니라 더 커집니다. 사랑의 마음으로 살아갈 때에 우리는 더욱 행복할 수 있습니다.

『사랑한다는 걸 어떻게 알까요?』 린 펀덴베르흐, 고래이야기

『사랑은』 다이앤 아담스, 나는별

『아빠와 나』 오호선, 길벗어린이

『싸워도 우리는 친구』 이자벨 카리에, 다림

『꽃잎 아파트』 백은하, 웅진주니어

『우리 가족입니다』 이혜란, 보림

『고 녀석 맛잇겠다』 미야니시 타츠야, 달리

『커다란 포옹』 제롬 뤼예, 달그림

『우리는 언제나 다시 만나』 윤여림, 위즈덤하우스

『위대한 가족』 윤진현, 천개의바람

『언제나 사랑해』 최형미 글, 원유미 그림 을파소(21세기북스)

『사랑 사랑 사랑』 맥 바넷 글, 카슨 엘리스 그림, 웅진주니어

『애너벨과 신기한 텔실』 맥 바넷 글, 존 클라센 그림, 홍연미 옮김, 길벗어린이

『사랑해 사랑해 사랑해』 버나뎃 로제티 슈스탁 글, 캐롤라인 제인 처치 그림, 보물창고

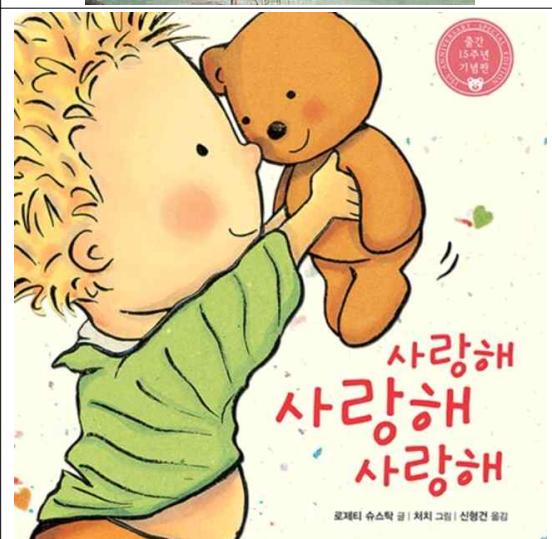
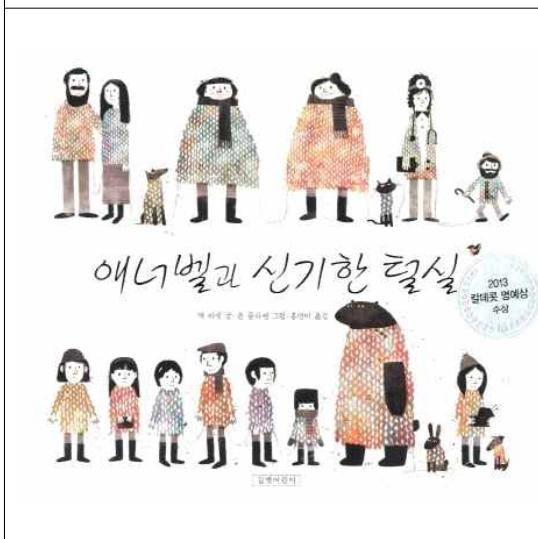
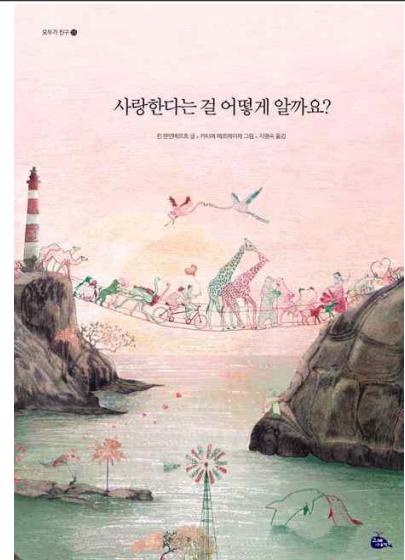
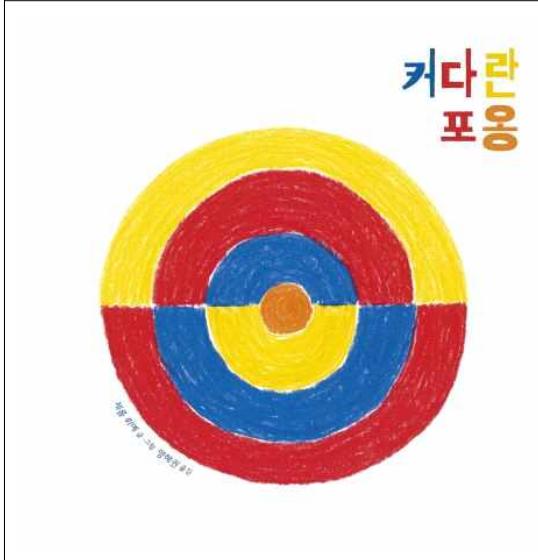
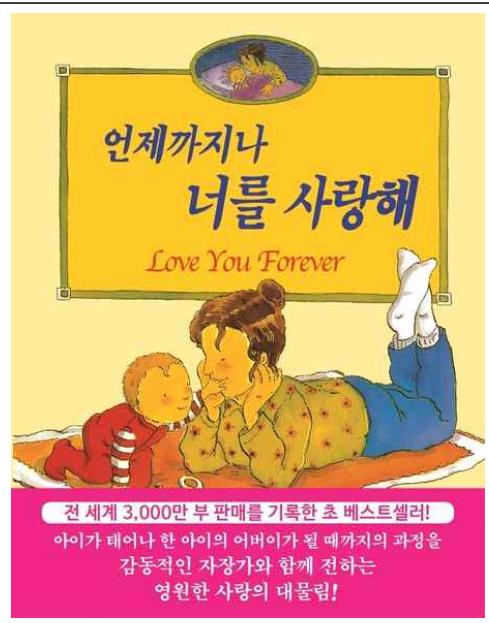
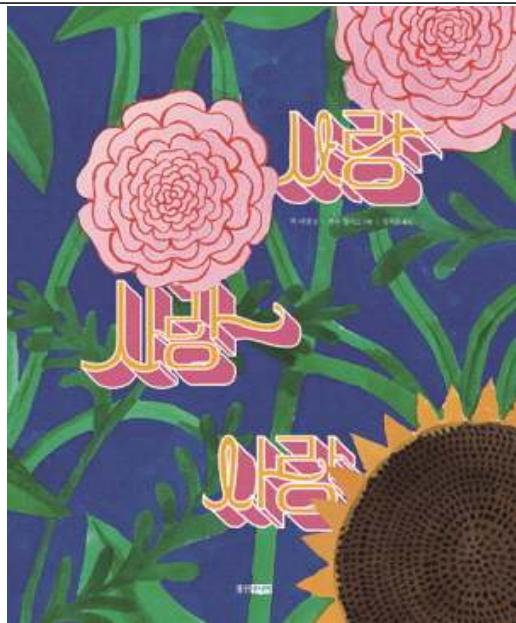
『언제까지나 너를 사랑해』 로버트 먼치, 안토니 루이스, 북뱅크

『세상에서 제일 큰 우산』 에이미 준 베이커 글·그림, 주니퍼 베이츠 글, 열린어린이

『애너벨과 신기한 텔실』 맥 바넷 글, 존 클라센 그림, 홍연미 옮김, 길벗어린이

『사랑이 뭘까?』 박은정 글, 릴리아 그림, 개암나무

『북극곰 코다』 이루리, 북극곰



9) 일상의 기쁨을 찾아서

인생의 기쁨은 우리가 일상 속에서 느끼는 작은 즐거움과 큰 행복들의 모음입니다. 이것은 우리가 경험하는 모든 순간들 속에 자리잡은 아름다운 감정들로 이루어져 있습니다. 인생의 기쁨은 마치 맛있는 음식과 같습니다. 누구나 좋아하는 기본 재료는 있지만, 각자의 취향에 맞춰 조리하는 방법이 다르듯, 행복을 위한 레시피 또한 모두에게 동일하게 적용되는 것은 아닙니다.

가끔은 작은 것에도 큰 기쁨을 느낄 때가 있습니다. 가족들과 함께 웃음꽃을 피우는 시간, 친구들과 나누는 따뜻한 대화, 취미 활동에 몰두하며 느끼는 성취감, 아름다운 자연 속에서 느끼는 평온함... 이 모든 순간들이 일상을 특별한 축제로 만들어 줍니다. 아침에 창문을 열어 싱그러운 공기를 마주하거나, 사랑하는 이들과 함께 한 잔의 차를 마시는 것만으로도 우리는 큰 행복을 느낄 수 있습니다. 또한, 우리가 성취한 작은 목표들이나 이룬 꿈들은 우리에게 큰 기쁨을 선사합니다. 햇살 좋은 날에는 산책을 하며 자연의 아름다움을 만끽하고, 좋아하는 음악을 들으며 기분을 전환하기도 합니다. 또한, 새로운 취미 활동에 도전하거나, 봉사활동에 참여하며 다른 사람들을 돋는 기쁨을 느끼기도 합니다. 새로운 사랑을 만나거나, 소중한 사람과의 결혼식이나 아이의 탄생은 우리 삶에 빛과 희망을 불어넣습니다. 이러한 순간들은 우리에게 무한한 기쁨과 감사함을 선사합니다. 일상 속에서 작은 기쁨들을 스스로 찾아내는 것은 삶을 더욱 풍요롭게 합니다.

그림책 『행복을 나르는 버스』는 매주 일요일 버스를 타고 무료급식소 봉사를 하려 가는 할머니와 시제이의 이야기를 그리고 있습니다. 이 책을 읽으면 잔잔한 미소와 함께 마음 속에 따스함이 번집니다.

할머니는 시제이의 투정어린 질문에 지혜롭고 친절한 대답을 해줍니다.

“비가 왜 이렇게 많이 와요?”

“나무도 목이 많이 마르거든. 저 큰 나무를 보렴.

굵은 빨대로 이 비를 쭉쭉 빨아 마시고 있잖니?”

“저 아저씨는 왜 보지 못할까요?”

“시제이, 꼭 눈으로만 세상을 볼 수 있는 건 아니야.

어떤 사람들은 귀로 세상을 본단다.”

“맞는 말씀이에요. 코로도 볼 수 있지요. 아주머니는 오늘 강하고 세련된 향수를 쓰셨군요.”

“여기는 왜 맨날 지저분해요?”

“아름다운 것은 어디에나 있단다.
늘 무심코 지나치다 보니 알아보지 못할 뿐이야.”

시제이는 할머니의 말을 듣고 다른 마음으로 그 거리를 보니 새롭게 아름다운 것들이 보인다는 걸 알게 됩니다. 어디에나 있는 아름다움을 찾아내는 할머니는 삶의 기쁨을 만들어가는 사람입니다. 다른 사람들을 배려하면서 친절한 마음을 내어 기쁨 에너지를 퍼트리는 할머니의 태도를 배우고 싶어지지요.

인생은 짧고, 순식간에 지나가는 시간입니다. 하지만, 우리는 작은 기쁨의 조각들을 모아 자신만의 인생 축제를 만들어 나갈 수 있습니다. 긍정적인 마음과 감사하는 마음을 가지고, 주변 사람들과 나눔의 가치를 실천한다면, 우리 삶은 더욱 풍요롭고 행복한 축제로 가득할 것입니다. 인생의 기쁨과 행복을 빛나게 하는 그림책들이 많이 있습니다. 아이들과 함께 읽어도 좋고, 혼자서 읽어도 좋습니다. 고통의 뒷통수에 가려져 있는 기쁨과 행복을 더 많이 발견할 것입니다.

『행복을 나르는 버스』 맷 데라 페냐 글, 크리스티안 로빈슨 그림, 비룡소

『샤를의 기적』 알렉스 쿠소, 키즈엠

『주무르고 늘리고』 요시타케 신스케, 스콜라

『밥 춤』 정인하, 고래뱃속

『이 세상 최고의 딸기』 하야시 기린, 길벗스쿨

『웃음꽃』 하마다 게이코, 미세기

『너에게만 알려 줄게』 피터 H 레이놀즈, 문학동네

『행복한 색깔 도둑』 가브리엘 알보로조 글·그림, 김혜진 역, 국민서관

『세상에서 제일 큰 우산』 에이미 준 베이커 글·그림, 주니퍼 베이츠 글, 열린어린이

『날마다 날마다 놀라운 일들이 생겨요』 신시아 라일런트 글, 코코 다올리 그림,

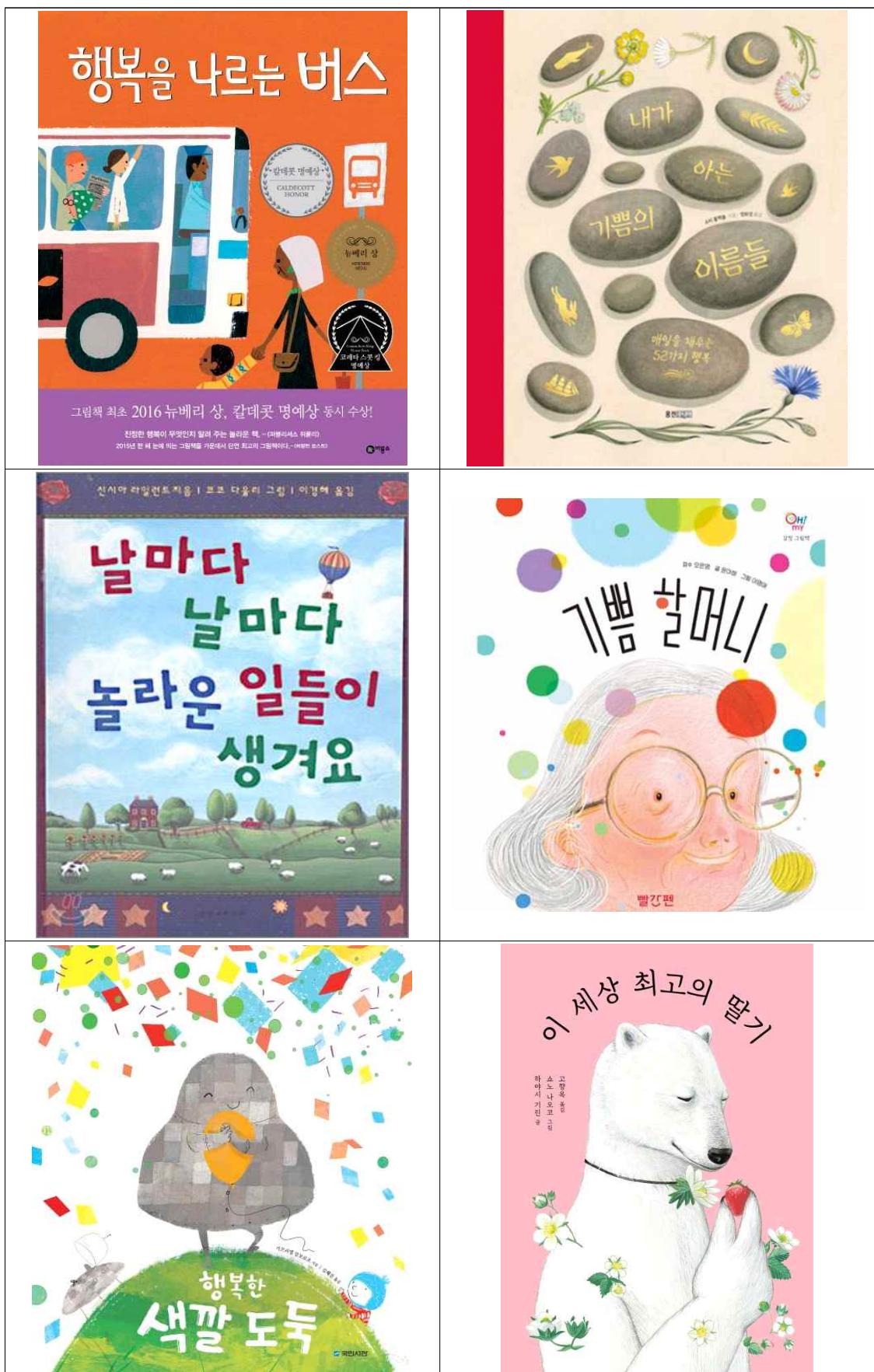
이경혜 옮김, 문학과지성사

『기쁨아, 어서 와』 채인선 글, 조은영 그림, 고래뱃속(아지북스)

『기쁨 할머니』 윤아해 글, 이영애 그림, 교원

『온 세상에 기쁨이 가득』 신자와 도시히코 글, 오시마 다에코 그림, 책읽는곰

『내가 아는 기쁨의 이름들』 소피 블랙올 글, 정희성 옮김, 응진주니어



10) 용기: 어둠 속에서 피어나는 별

용기는 어떤 삶에서도 필요한 가치 중 하나입니다. 그것은 우리가 어려운 상황에서도 불굴의 의지로 도전하고, 두려움을 이겨내며 앞으로 나아가는 힘입니다. 용기는 자신의 능력을 믿고, 변화와 도전에 맞서는 용감함을 의미합니다.

용기는 두려움 속에서 한 발짝 내딛는 것입니다. 어려움 앞에서 물러서지 않고, 희망을 잃지 않고, 최선을 다하는 것이 바로 용기입니다. 용기는 우리 삶에 빛을 더해줍니다. 용기를 통해 우리는 어려움을 극복하고, 목표를 달성하며, 더 나은 삶을 만들어 나갈 수 있습니다. 또한, 용기는 주변 사람들에게 긍정적인 영향을 미치고, 세상을 더 나은 곳으로 만들 수 있도록 도와줍니다.

첫째, 용기는 두려움을 이겨내고 변화에 도전하는 데 필요한 힘입니다. 새로운 환경이나 상황에 처했을 때, 용기를 내어 도전함으로써 우리는 자신의 경험을 풍부하게 하고 성장할 수 있습니다. 어려운 순간에도 용기를 발휘하면 우리는 자신에게 새로운 가능성 to 열어줄 수 있습니다.

둘째, 용기는 자신을 믿고 행동하는 것입니다. 자신의 능력을 믿고 어려운 과제에 도전함으로써 우리는 자신의 경계를 넓히고 새로운 성취를 이룰 수 있습니다. 용기를 가진 사람은 실패와 낙심에도 불구하고 계속해서 노력하며 앞으로 나아갈 수 있습니다.

셋째, 용기는 어려운 결정을 내리고 자신의 원칙을 지키는 것입니다. 때로는 용기를 내어 자신의 신념을 지키고, 올바른 길을 선택하는 것이 필요합니다. 이러한 결정은 우리의 삶을 더욱 의미있게 만들고, 우리의 존재를 더욱 가치 있게 합니다.

넷째, 용기는 다른 사람들을 위해 희생하는 것입니다. 때로는 우리의 편견이나 편리함을 떨쳐내고, 다른 이들을 돋고 지지하는 데 용기가 필요합니다. 용기를 발휘하여 다른 이들을 지지하고 도와주는 것은 우리의 삶에 의미와 행복을 더해줄 수 있습니다.

마지막으로, 용기는 우리가 삶을 즐기고 행복을 추구하는 데 필요한 열쇠입니다. 우리는 용기를 내어 자신의 꿈과 열망을 실현하고, 삶을 즐기며 행복을 추구할 수 있습니다. 용기를 발휘하여 우리의 삶을 더욱 풍요롭게 만들어 나가는 것은 우리에게 큰 보상을 줄 것입니다.

조미자 작가의 『책 속으로』는 내 마음을 먹어버리는 온갖 괴물과 맞서려면 용기가 필요하다고 말하고 있습니다. 오소리 작가의 『노를 든 신부』는 마음 가득한 설렘이 두

려움에 잠식당하지 않고 용기있게 도전하기를 응원하는 그림책입니다.

휘리 작가의 그림책 『잊었던 용기』는 살면서 용기를 내야 할 때, 두렵고 힘들어도 용감하게 인정하고 말하는 주인공을 만날 수 있습니다. 살면서 했던 많은 말들 중 가장 용감했던 말은 두려움에도 불구하고 용기있게 내 마음을 인정하고 표현했을 때입니다.

용기를 북돋우는 그림책들은 우리에게 용기와 희망을 심어주고, 어려운 상황에서도 앞으로 나아갈 수 있는 힘을 줍니다. 주인공들이 고난을 극복하고 성장하는 이야기를 통해 독자들에게 용기를 주고, 세상을 바라보는 새로운 시각을 제시합니다. 또한, 우리가 용기를 내어 새로운 가능성을 탐험하고, 변화를 받아들이는 법을 가르쳐줍니다.

『책 속으로』 조미자 글·그림, 평거

『잊었던 용기』 휘리 글·그림, 창비

『노를 든 신부』 오소리 글·그림, 이야기꽃

『용기 모자』 리사 데이크스트라 글, 마크 얀센 그림, 책과콩나무

『강아지똥』 권정생 글, 정승각 그림, 길벗어린이

『블랙 독』 레비 펀폴드 글·그림, 천미나 역, 북스토리아이

『세상에서 가장 용감한 소녀』 매튜 코델 글·그림, 비룡소

『니 꿈은 뭐이가?』 박은정 글, 김진화 그림, 웅진주니어

『아름다운 실수』 코리나 루켄 글·그림, 김세실 역, 나는별

『점』 피터 H. 레이놀즈 저, 김지효 역, 문학동네

『이까짓 거!』 박현주글·그림, 이야기꽃

『야쿠바와 사자』 티에리 드되 글·그림, 염미희 역, 길벗어린이

『가드를 올리고』 고정순 글·그림, 만만한책방

『까불지 마!』 강무홍 글, 조원희 그림, 논장

『깃털 없는 기러기 보르카』 존 버닝햄 글·그림, 비룡소

『그날, 어둠이 찾아왔어』 레모니 스니켓 글·그림, 존 클라센 그림, 문학동네

『귀신 안녕』 이선미, 글로연

『곧 이 방으로 사자가 들어올 거야』 아드리앵 파를랑주 글·그림, 정글짐북스

『금강산 호랑이』 권정생 글, 정승각 그림, 길벗어린이

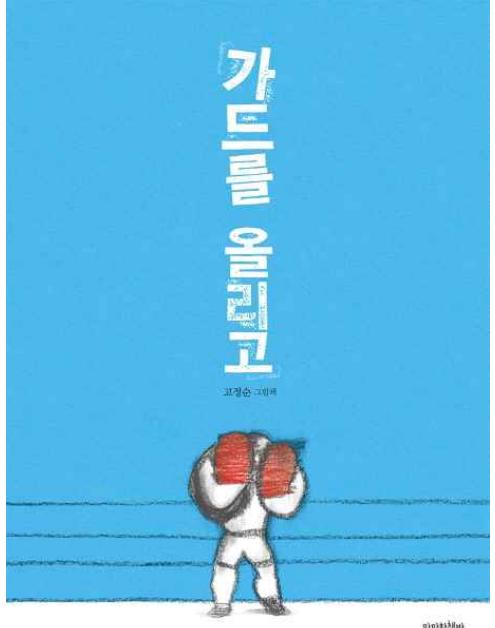
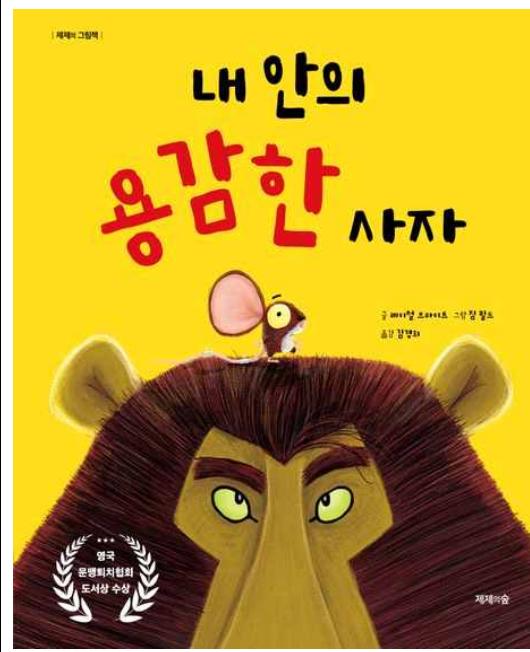
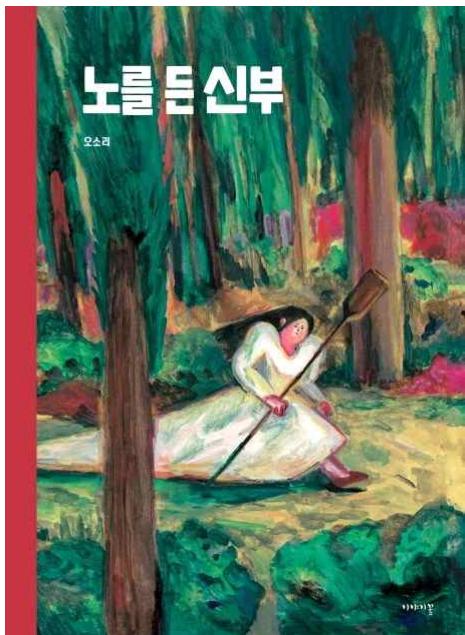
『위대한 비행』 앤리스 프로벤슨 글, 마틴 프로벤슨 그림, 윤인웅 역, 다산기획

『폭설』 존 로코 글·그림, 이충호 역, 다림

『린드버그 : 하늘을 나는 생쥐』 토르벤 쿨만 글·그림, 윤혜정 역, 책과콩나무

『어느 멋진 여행』 팻 지틀로 밀러 글, 엘리자 휠러 그림, 임경선 역, 위즈덤하우스

『내 안의 용감한 사자』 레이철 브라이트 저자(글), 짐 필드 그림, 제제의숲



마무리: 그림책 속 세상, 나의 마음을 향한 여정

그림책으로 마음을 공부하는 것은 우리의 감정을 이해하고 표현하는 것으로부터 시작합니다. 감정은 우리 삶의 중요한 부분이며, 이를 이해하고 다루는 것은 우리 자신과 다른 사람들과의 관계를 더 나은 방향으로 이끌어낼 수 있습니다. 그림책은 이러한 감정을 다양한 이야기와 그림을 통해 쉽게 전달해줍니다. 이를 통해 우리는 자연스럽게 감정을 이해하고, 그것을 다양한 상황에 적용하는 법을 배울 수 있습니다.

따라서, 그림책으로 마음을 공부하는 것은 우리의 삶에 큰 도움이 됩니다. 감정을 이해하고 다루는 능력은 우리가 더 나은 선택을 할 수 있게 하고, 더 건강하고 행복한 삶을 살 수 있도록 도와줍니다. 따라서 그림책은 우리의 마음을 풍요롭게 하는 보물이며, 계속해서 새로운 지혜와 영감을 주는 동반자가 될 것입니다. 함께 그림책을 통해 마음을 공부하며, 우리의 삶을 더욱 풍요롭고 의미있게 만들어 나가기를 기대해봅니다.

마음공부는 혼자 하는 것이 아닙니다. 가족, 친구, 선생님, 그리고 그림책 속 주인공들과 함께 나아가는 여정입니다. 서로의 이야기를 나누고, 서로에게 지지와 격려를 보내며, 우리는 더욱 건강하고 행복한 삶을 만들어 나갈 수 있습니다. 그림책을 친구삼아 마음공부라는 끊임없는 여정을 계속 하시길 응원합니다. 우리는 끊임없이 배우고 성장하며, 더 나은 자신을 만들어 나가야 합니다. 그림책 속 세상을 통해 우리는 마음의 문을 열고, 더욱 풍요롭고 의미 있는 삶을 향해 나아갈 수 있을 것입니다.

이 글을 마치며, 여러분 모두가 그림책으로 마음공부를 시작하고, 더욱 건강하고 행복한 삶을 살아가시길 바랍니다. 그리고 우리 모두 함께 따뜻하고 아름다운 이야기를 만들어 나가기를 기대합니다.

당신의 마음공부는 지금 시작됩니다.