

## <가만히 기울이면> 독후 활동지

---



조 로링 피셔 글, 그림 | 나태주 옮김  
불광출판사 | 30쪽 | 1-2학년 창작동화  
우리아이 인성교육 시리즈-15

“

나태주 시인이 우리말로 옮긴 마음챙김 그림책  
‘가만히 기울이면’ 보이지 않는 것들이 보여요!

”

활동

# 눈을 감으면 어디든지 갈 수 있어

책의 첫 페이지에 있는 지도를 보며, 다음 활동을 해 봅시다.

지도에서 여러분이 가 보고 싶은 한 나라를 고르세요.  
책에서 그 나라 어린이가 있는 장면을 펼친 후, 다시 한번 찬찬히 글과 그림을 살펴보세요.  
무엇이 보이나요? 무엇이 들리나요? 무엇이 피부에 느껴지나요? 무슨 냄새가 나나요?  
장면 속에서 여러분이 느낀 감각을 모두 말해 주세요.

---

---

---

---

---

---

---

---

이번엔 1분 동안 눈을 감고 내가 그곳에 있다고 상상해 보세요.  
어떤 풀과 나무가 있을까요? 날씨는 어떨까요? 누구와 함께 있을까요?  
작은 것 하나하나 상상 속에서 그려 보세요.  
눈을 뜨고, 책에 나타난 것 외에 어떤 것을 더 보고 느꼈는지 써 보세요.

---

---

---

---

---

---

---

---

## 활동2 소용돌이에 실어 보내면

책을 읽으면서, 또 위의 활동을 하면서, 여러분을 방해하는 생각들이 있었나요?  
멋대로 마구 떠올라서 여러분의 머릿속을 여기저기 돌아다닌 생각들이요.

그 생각들을 모두 아래의 소용돌이 속에 적어 보고,  
그 생각들이 소용돌이를 타고 깨끗이 사라지는 장면을 상상해 봅시다.  
그리고 고요해진 내 마음을 느껴 봅시다.



### 활동3 시와 함께 읽기

아래 (가)는 이 책을 우리말로 옮긴 나태주 시인의 <풀꽃>이라는 시입니다.

(나)는 우리가 읽은 책 <가만히 기울이면> 속의 한 문장이지요.

두 글을 읽고 다음 질문에 답해 봅시다.

(가)

자세히 보아야 예쁘다  
오래 보아야 사랑스럽다  
너도 그렇다  
- 나태주 <풀꽃>

(나)

가만가만 생각하면,  
나 하나 너 하나  
모두가 세상에서 가장  
소중해요.

- (가)에서 밑줄 친 '자세히', '오래'와 비슷한 의미를 지닌 말을 (나)에서 찾아보세요.

- (가)에서 밑줄 친 '예쁘다', '사랑스럽다'와 비슷한 의미를 가진 말을 (나)에서 찾아보세요.

이처럼 가만히 살펴보면 세상 모든 것이 소중한요. 나 또한 하나밖에 없는 소중한 존재입니다.

여러분은 스스로를 충분히 가만히 바라봐 주고, 사랑하고 있나요?

여러분은 어떤 사람인지, 어떤 부분이 예쁘고 사랑스러운지 써 봅시다.

---

---

---

## 활동4 가만히

이 책은 '가만히'라는 낱말로 시작해요.

'가만히 바라보아요. 가만히 만져 보아요. 가만히 들어 보아요.'

가만히 보고 듣고 만지고 생각하면 더 잘 보이고 더 잘 들리고 더 좋아진답니다.

'가만히'를 나만의 표현으로 바꾼다면 또 어떤 어울리는 말을 찾을 수 있을까요?

우리가 읽은 책 속의 문장에 하나하나 넣어 보면서 또 다른 말을 찾아봅시다.

내가 찾은 말:

- 책 속에서 '가만히'로 시작하는 활동 중 여러분이 가장 좋아하는 것은 무엇인가요?  
해당 문장을 찾아 써 봅시다.

- 그림책을 다 읽은 뒤에도 일상에서 마음을 기울이면 많은 것을 보고 느낄 수 있습니다.  
우리가 읽었던 시간의 선물들을 일상 속에서 하나씩 찾아보아요. 이와 함께,  
재미나게 해 볼 수 있는 여러 마음챙김 활동들을 소개할게요. 이 중 여러분이  
해보고 싶은 활동에 동그라미를 치고, 앞으로 일상 속에서 꾸준히 실천해 보세요.



“

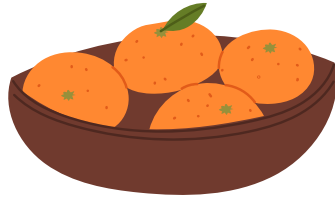
비눗방울을  
불어 보세요.

”

“

간식을 천천히 먹으며 맛을  
자세히 느껴 보세요.

”



“

운동하면서  
심장박동을  
느껴 보세요.

”

“

산책하면서 주변을  
찬찬히 살펴보세요.

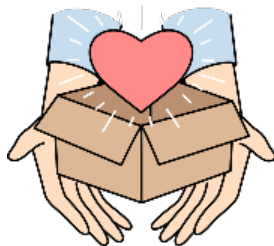
”



“

모르고 지나쳤던 고마운  
일들을 찾아보세요.

”



“

숨을 천천히 들이쉬고  
내쉬어 보세요.

”





활동5

# 한국에서 찾은 선물

이 책 속에는 아프리카, 알래스카, 네팔, 영국, 인도, 러시아 등 전 세계의 친구들이 고요한 마음으로 찾아낸 '시간의 선물'이 담겨 있어요. 사는 곳은 달라도 전 세계 어디서나 똑같은 기쁨과 아름다움을 느낄 수 있다는 것은 우리가 하나로 연결되어 있다는 뜻이겠지요? 그런데, 한국에서 찾아낸 선물이 안 보이네요. 여러분이 직접 한국에서 '시간의 선물'을 찾아볼까요?

책 속의 장면들처럼 여러분이 찾은 선물을 한 문장으로 써 보고, 선물을 담은 풍경과 그것을 느끼는 여러분의 모습을 자유롭게 그려 보세요.

가만히

-----

----- 보아요.