

심성수련 일정

하나원 본원(안성)

조직/인성개발연구소

구 분	첫 째 날	둘 째 날
09 : 00	심성수련 안내(Orientation)	<ul style="list-style-type: none"> ■ 관계 개선 <ul style="list-style-type: none"> - 등대고 그리기 (일방통행 쌍방통행) - 청개구리 앵무새 대화
10 : 00		
11 : 00		
12 : 00	■ 자기개방(애국 별칭 짓기)	
중 식		
13 : 00	<ul style="list-style-type: none"> ■ 자기탐색(아름다운 나) ■ 자기이해, 타인이해(교류분석) 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 공동체 의식 함양 (의미 있는 보물 이야기) ■ 자존감 형성(가장 멋진 나) ■ 마음 정리
14 : 00		
15 : 00		
16 : 00		
17 : 00		
18 : 00	석 식	
19 : 00	<ul style="list-style-type: none"> ■ 다짐의 장(촛불 의식) 	
20 : 00		
21 : 00		

심성수련 일정

하나원 분원(시흥)

조직/인성개발연구소

구 분	첫 째 날	둘 째 날
09 : 00	<ul style="list-style-type: none"> ■ 심성수련 안내(Orientation) ■ 자기개방(함께 떠나는 여행) 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 관계 개선 <ul style="list-style-type: none"> - 등대고 그리기 (일방통행 쌍방통행) - 청개구리 앵무새 대화
10 : 00		
11 : 00		
12 : 00		
중 식		
13 : 00	<ul style="list-style-type: none"> ■ 자기탐색(아름다운 나) ■ 자기이해, 타인이해(교류분석) 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 단합의 장(조각 맞추기) ■ 자존감 형성(사랑이 열리는 나무) ■ 마음 정리
14 : 00		
15 : 00		
16 : 00		
17 : 00		
18 : 00	석 식	
19 : 00	<ul style="list-style-type: none"> ■ 나는 할 수 있어!(나의 미래 설계) 	
20 : 00		
21 : 00		

프로그램 소개

심성수련은 남한에서 직장인이나 학생, 학부모 등을 대상으로 하는 인성개발 운동입니다.

심성이란 “본디부터 인간이 타고난 마음씨”란 뜻이며 수련이란 “인격, 학문, 기술 등을 단련함”을 뜻합니다.

즉, 심성수련이란 사람이 본디부터 타고난 마음씨로 되돌리는 것입니다.

이 프로그램은

여러분 자신과 다르거나 같은 성격이나 성향을 가진 남한사람 혹은 새터민들의 마음을 이해하고 받아들이며,

다른 사람들과 함께 어우러지는 방법을 터득하고 삶을 행복하고 기쁘게 살아갈 수 있도록 도와줄 것입니다.

✧ 시작하며

마음의 평안과 기쁨

마음의 조화란
마음의 평안을 말한다.
진정한 기쁨을 말한다.
마음의 찌꺼기를 모두 버리고
비워낸 사람은 얼굴부터 밝고 화사하다.
해맑고 잔잔한 기쁨에 가득 차 있다.
그리고 주변에 늘 평화로운 파장을 전한다.

화내는 마음,
짜증을 잘 내는 마음,
섭섭한 마음, 오만한 마음, 우울한 마음,
유혹에 쉽게 빠지는 마음.....
어두운 상념, 음습한 상념, 부조리한 상념, 부정직한 상념들.....
이러한 일체의 부조화된 상념들과
나쁜 습관들은 모두 철저히 버리고
비워야 할 대상들이다.

- 권기현의 《가야산으로의 7일간의 초대》 중에서 -

* 얼굴은 마음의 거울입니다.
자기 마음이 자기 얼굴에 그대로 나타납니다.
마음에 진정한 평안과 기쁨을 가진 사람은 표정이 다릅니다.
말과 행동이 다릅니다.
냄새와 빛깔이 달라지고,
한 걸음이라도 더 가까이 다가가고 싶어지는
매력 있는 사람이 됩니다.

서 약 서

기 이 름: _____ 별 칭: _____

나는 다음과 같은 사항을 충실히 수행할 것을 서약합니다.

1. 이 프로그램에 참여한 사람들에 대한
개인적인 어떠한 사실이나 내용에 대해서도 비밀을 지킬 것입니다.
2. 시간을 꼭 지켜서 빠짐없이 참여하고 적극적인 자세로 임할 것입니다.
3. 항상 성실한 태도로 임할 것입니다.

위의 세 가지 사실을 꼭 지킬 것을 나 자신과 심성수련 교육에 참여한
여러 사람들 앞에서 굳게 약속합니다.

200 년 월 일

1. 나를 알리기 — 아름다운 나

어느 때 가장 행복한가?

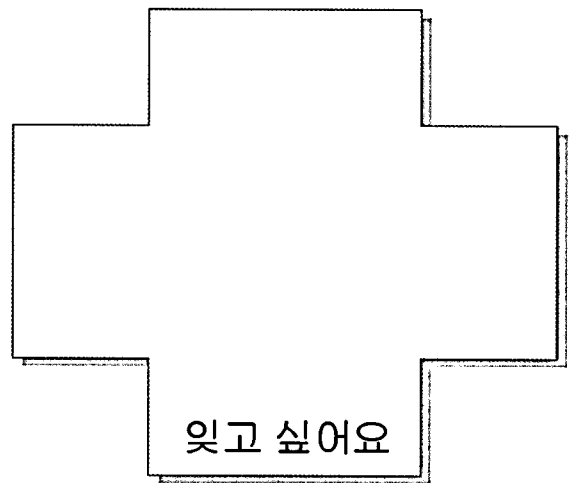
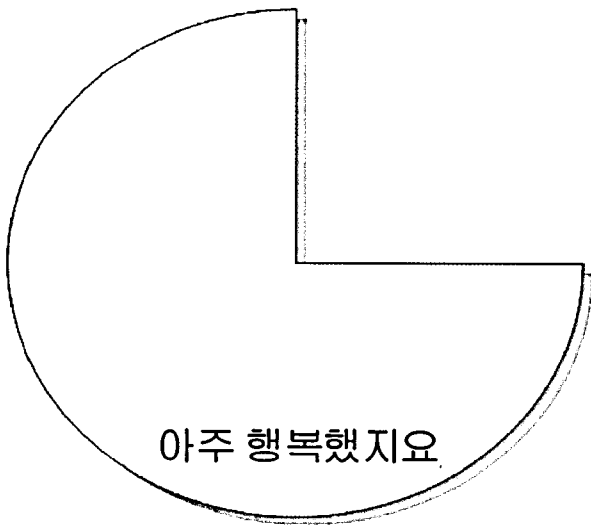
소중하게 생각하는 것은?

가장 잘할 수 있는 일은?

가장 하고 싶은 일

가장 힘들었던 일

2. 나를 알리기 — 아름다운 사람들의 이야기



3. 나 이해하기 ——— 걸마음 그림 점검표

이 름		보 기	
오른손		언제나 그렇다 (매우 긍정)	⑤
		자주 그렇다 (약간 긍정)	④
		그저 그렇다 (보통)	③
왼 손		좀처럼 그렇지 않다 (약간 부정)	②
		거의 그렇지 않다 (매우 부정)	①

▣ 다음 질문에 대해 현재 생각하고 있거나 좋아하는 그대로를 표시해 주세요.

1. 다른 사람이 길을 물으면 친절히 가르쳐 주는 편입니까?	■ □ ■ ■ ■
2. 다른 사람이 잘못 했을 때 좀처럼 용서를 하지 못합니까?	□ ■ ■ ■ ■
3. 당신은 남의 시선이나 표정에 따라 행동하는 버릇이 있습니까?	■ ■ ■ ■ □
4. 당신은 화려하고 새로운 것을 좋아하는 편입니까?	■ ■ ■ □ ■
5. 당신은 여러 가지 책임기를 좋아하는 편입니까?	■ ■ □ ■ ■
6. 자신을 책임감이 매우 강한 사람이라고 생각 합니까 ?	□ ■ ■ ■ ■
7. 당신은 친구나 어린아이들에게 칭찬해 주기를 좋아하는 편입니까?	■ □ ■ ■ ■
8. 여럿이 어울려 신나게 이야기하거나 노는 것을 좋아합니까?	■ ■ ■ □ ■
9. 어떤 일들이 잘 되지 않아도 화를 잘 내지 않는 편입니까?	■ ■ □ ■ ■
10. 아! 좋다, 멋지다 등의 감탄사를 잘 사용합니까?	■ ■ ■ □ ■
11. 싫은 것이 있어도 싫다고 말하지 않고 참는 일이 많습니까?	■ ■ ■ ■ □
12. 당신은 다른 사람을 돌보는 일을 좋아합니까?	■ □ ■ ■ ■
13. 당신은 자신의 생각을 끝까지 주장하는 편입니까?	□ ■ ■ ■ ■
14. 남의 나쁜 점보다는 좋은 점을 더 많이 보는 편입니까?	■ □ ■ ■ ■
15. 일 결정 시, 타인의 의견을 듣거나, 사리를 판단해서 정합니까?	■ ■ □ ■ ■
16. 당신은 말하고 싶은 것을 어려워하지 않고 말하는 편입니까?	■ ■ ■ □ ■
17. 다른 사람보다 부족하다는 열등감 때문에 자신의 생각을 주장하지 않는 편입니까?	■ ■ ■ ■ □
18. 당신은 부탁을 받으면 곧바로 하지 않고 뒤로 미루는 편입니까?	■ ■ ■ ■ □
19. 처음 접하는 일일 때 그 일을 잘 알아본 후에 행동합니까?	■ ■ □ ■ ■
20. 미신이나 점치는 것, 꿈 등은 믿지 않는 편입니까?	■ ■ □ ■ ■
21. 무리를 해서라도 남에게 항상 잘 보이려고 애씁니까?	■ ■ ■ ■ □
22. 어떤 일을 할 때 그 결과를 충분히 생각해 보고 행동합니까?	■ ■ □ ■ ■

23. 먹을 것, 입을 것이 없는 사람을 보면 도와주는 편입니까?	<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>
24. 예의, 규칙, 태도에 대해서 엄격한 훈련을 받았습니까?	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>
25. 낙심한 사람이 있다면 위로하거나 격려해 주기를 좋아합니까?	<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>
26. 당신은 친구들에게 무엇이든 사주는 것을 좋아합니까?	<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>
27. 기쁘거나 슬플 때, 그 감정을 자유롭게 나타내는 편입니까?	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>
28. 한번 시작한 일을 끝까지 하지 못하면 마음이 불편합니까?	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>
29. 자신의 생각보다 부모나 남의 말에 쉽게 영향 받는 편입니까?	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
30. 도움을 요청 받으면, 기꺼이 맡아서 해결 해주기를 좋아합니까?	<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>
31. 부모가 시키면 이유 없이 그대로 따라합니까?	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>
32. 갖고 싶은 것은 반드시 취해야만 마음이 편합니까?	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>
33. 모르는 것이 있으면 남에게 묻거나 자료를 찾아보는 편입니까?	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>
34. 당신이 부모가 되면, 아이를 매우 엄격히 기르겠다고 생각합니까?	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>
35. 슬프거나 우울한 기분을 느끼는 일이 흔한 편입니까?	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
36. 이성의 친구(연애친구, 결혼친구)에게 자유롭게 말을 할 수 있습니까?	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>
37. 몸에 이상이 생기면 조심을 하거나 무리하지 않도록 노력합니까?	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>
38. 남에게 농담을 하거나 장난치기를 좋아합니까?	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>
39. 당신은 다른 사람의 배려를 사양하는 편이며 소극적인 편입니까?	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
40. 누구든 실패를 해도 책망하지 않고 용서하는 편입니까?	<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>
41. 부모님과 대화 시 감정 상하지 않게 대화를 잘하는 편입니까?	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>
42. 당신은 부모나 윗사람의 비위를 맞추려고 애쓰는 편입니까?	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
43. 무엇이든 깔끔해 보이지 않으면 계속 신경이 쓰입니까?	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>
44. 그림을 그리거나 노래를 부르는 것을 좋아합니까?	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>
45. 동생들이나 또는 나이가 어린 사람들을 예뻐하는 편입니까?	<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>
46. 해야 할 일들을 이치에 맞게 처리해 나간다고 생각합니까?	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>
47. 속으로는 불만이지만 겉으로는 만족한 것처럼 행동합니까?	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
48. 잘못했다, ...하지 않으면 안 된다는 표현을 잘하는 편입니까?	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>
49. 하기(갖기)싫은 것은 싫다고 말하는 편입니까?	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>
50. 당신은 시간이나 돈 등에 대해서는 누구에게나 분명한 태도를 보여야만 한다고 생각합니까?	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>
합 계	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
유 형	CP NP A FC AC

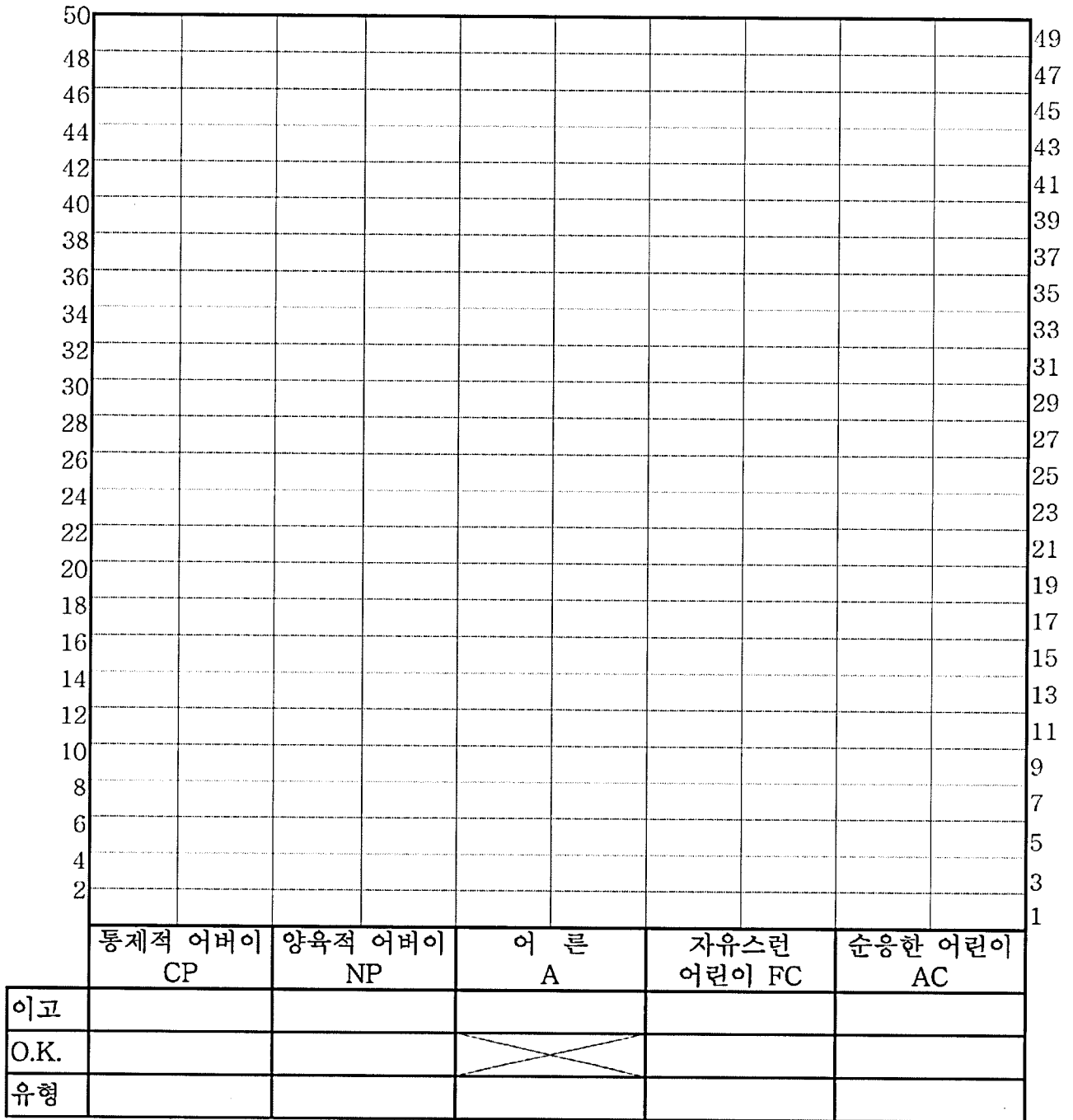
4. 나 이해하기 — 속마음 그림 점검표

이 름		보 기	
오른손		언제나 그렇다 (매우 긍정)	⑤
		자주 그렇다 (약간 긍정)	④
		그저 그렇다 (보통)	③
왼 손		좀처럼 그렇지 않다 (약간 부정)	②
		거의 그렇지 않다 (매우 부정)	①

1. 나는 나 자신을 좋아한다.	■ ■ □ ■
2. 나는 다른 사람으로부터 호감을 얻지 못하는 인간이다.	■ ■ ■ □
3. 나는 태어나서부터 소중하게 길러졌다고 생각한다.	■ ■ □ ■
4. 나의 탄생은 식구들로부터 그다지 환영받지 못했다고 생각한다.	■ ■ ■ □
5. 나는 근본적으로 다른 사람을 믿지 않고 스스로 하는 편이다.	□ ■ ■ ■
6. 나는 지금 생활에서 필요시 되는 유익한 인간이라고 생각한다.	■ ■ □ ■
7. 나는 나 자신을 쓸모없는 인간이라고 생각하는 경우가 있다.	■ ■ ■ □
8. 다른 사람의 행동 방식이나 사고방식이 나와 다르더라도 그다지 싫지 않다.	■ □ ■ ■
9. 상대를 존중하는 것은 그 기분을 이해하는 것이라고 생각 하고 힘껏 애쓴다.	■ □ ■ ■
10. 다른 사람으로부터 신뢰받는 사람이라고 생각하고 있다.	■ ■ □ ■
11. 나는 적극적으로 행동하는 편이다.	■ ■ □ ■
12. 나는 실패가 두려워 아무 일이나 손을 대지 않으려고 생각한다.	■ ■ ■ □
13. 때때로 상대를 매도하거나 꼼짝 못하게 하려고 한다.	□ ■ ■ ■
14. 내가 한 언행에 대해 곧잘 후회한다.	■ ■ ■ □
15. 상대가 기대한 대로 해 주지 않으면 매우 화가 난다.	□ ■ ■ ■
16. 다른 사람의 장점보다 단점을 지적하는 편이다.	□ ■ ■ ■
17. 나는 기본적으로 다른 사람을 믿는다.	■ □ ■ ■
18. 아이들을 포함해서 누구에게도 자신의 견해를 가질 권리가 있다고 생각한다.	■ □ ■ ■
19. 스스로 결단하여 행동하는 것이 잘 되지 않는다.	■ ■ ■ □
20. 나의 용모에 자신이 없다.	■ ■ ■ □
21. 나 자신의 얼굴이나 외모에 매력이 있다고 생각한다.	■ ■ □ ■
22. 매사에 자신이 없기 때문에 대체로 다른 사람들이 하는 대로 따라가는 편이다.	■ ■ ■ □

23. 다른 사람을 돕는 일은 상대방에게 나쁜 버릇을 키우는 일이므로 하지 않는다.	<input type="checkbox"/> ■ ■ ■ ■
24. 나 자신의 능력 중 어느 한 면에서는 자신을 갖고 있다.	■ ■ <input type="checkbox"/> ■
25. 다른 사람들이 자기주장을 하거나 경제적으로 풍요하게 되는 것은 매우 좋은 일이라고 생각한다.	■ <input type="checkbox"/> ■ ■
26. 생각이나 행동 방식을 자신과 달리하고 있는 사람은 가능한 한 무리에서 배제해 버리고 싶다.	<input type="checkbox"/> ■ ■ ■ ■
27. 나는 대부분의 사람들과의 관계를 훌륭하게 해 가고 있다.	■ <input type="checkbox"/> ■ ■
28. 다른 사람의 일이 순조롭게 진행되고 있을 때 좋은 일이라고 기뻐해준다.	■ <input type="checkbox"/> ■ ■
29. 다른 사람들 앞에서 이야기할 때 그다지 불안하거나 긴장하지 않고 자연스럽게 말할 수 있다.	■ ■ <input type="checkbox"/> ■
30. 나는 친구나 동료와 함께 있는 것을 좋아하지 않으며 혼자 있는 것(고독)을 즐겨한다.	■ ■ ■ <input type="checkbox"/>
31. 싫어하는 사람일지라도 함께 일을 잘 해낼 수 있다.	■ <input type="checkbox"/> ■ ■
32. 후배나 동생들이, 나를 따르는 것은 당연한 것이라고 생각한다.	<input type="checkbox"/> ■ ■ ■ ■
33. 사람들은 누구나 스스로 의사 결정을 할 권리가 있다고 생각한다.	■ <input type="checkbox"/> ■ ■
34. 다른 사람이 실패를 해도 언제까지나 책망하지 않고 격려해 준다.	■ <input type="checkbox"/> ■ ■
35. 나는 나 자신의 일이나 행동에 그다지 존경할 마음이 없다.	■ ■ ■ <input type="checkbox"/>
36. 다른 사람에 비해서 타인에 대한 나의 평가는 엄격하다.	<input type="checkbox"/> ■ ■ ■ ■
37. 나는 그다지 다른 사람을 칭찬하지 않는 편이다.	<input type="checkbox"/> ■ ■ ■ ■
38. 나는 무슨 일이든 다른 사람이 하는 만큼은 할 수 있다고 생각한다.	■ ■ <input type="checkbox"/> ■
39. 다른 사람을 이용해서라도 일을 잘 하려고 하는 경향이 있다.	<input type="checkbox"/> ■ ■ ■ ■
40. 나는 잘못을 하거나 실망을 하는 경우에도 잘될 것이라고 생각을 바꾸는 편이다.	■ ■ <input type="checkbox"/> ■
합 계	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> U ⁻ U ⁺ I ⁺ I ⁻

5. 나 이해하기 — 당신의 속마음과 겉마음 그래프



6. 나 이해하기 — 유형별 성격특성

구분	성 질		언 어	소리 · 말투	자세 · 동작 · 표정 · 몸짓
	긍 정 적	부 정 적			
C P	규칙준수 질서유지 이상추구 책임 · 의무 신념 · 소신 적극적 리더십 (통솔력) 정의감 전통문화 선호 추진력	비판 · 비난 규제적 편견적 봉건적 징벌적 배타적 권위적 명령적 판단적 보수적	당연하지 ~해야 해 ~하지 않으면 안 돼 말하는 대로 해라 나중에 후회할 거야 격언, 속담 인용 주장을 내세운다. 못쓰겠군, 틀렸어, 멍청하군. 따지지 마라! 두고 보겠어!	단정적 비웃음 의심을 품는다. 강압적인 말투 도와주는 척한다. 교훈적, 설교적 비난을 풍긴다. 권위적, 위압적 명령조, 억압적 강요하는 말투	어떤 일이든 못하는 것이 없는(자신과잉) 직접 가리킨다. 잘난 척, 상사인척 비난하는 얼굴 타인을 이용한다. 손가락으로 지적한다. 주먹으로 책상을 친다. 업신여긴다, 깔본다. 코 방귀를 킂다. 특별 취급을 요구한다.
N P	수용적 동정 · 보호적 양육적 격려 · 지원적 관용적 공감적 배려적 지지 · 칭찬	수다 · 잔소리 간섭 역성들기 과보호 자주성 해침 의존성 양성 주체성 박탈 독립심 해침	해드리지요 알겠어요. 섭섭하다는 거지요 잘 되었어요 염려 마! 할 수 있어 불쌍하게도 참 잘 됐군요. 힘 내, 걱정 마라.	온화하다 안도감을 준다. 비 징벌적 기분을 알아주는 동정적 애정이 듬뿍 따뜻한, 부드러운 다정한	손을 내민다. 상대의 어깨를 두드린다. 미소를 띤다. 애정이 깃들여 있는 모습 어깨에 손을 얹는다. 배려가 가득하다 돌보는 데 열중한다. 천천히 귀를 기울인다.
A	정보수집 사실적 분석 · 논리적 객관적 합리적 지성적 이성적 현실지향적	타산적 기계적 냉혈적 질문 · 심문 따짐 · 취조 챙김 설득적 무감각적	잠깐! 기다려 구체적으로 말한다. 나의 의견으로는 생각해 보자 사실을 알아보자 6하 원칙에 의한 논리적인 대화	차분한 낮은 소리 단조로움 흐트러지지 않는 일정한 음조 냉정하고 명료한 상대편에게 맞춤 억양이 없는 어조 말하는 상대편은 내용을 이해한다.	주의 깊게 듣는다. 관찰적, 안정된 자세 상대편의 눈과 마주친다. 때로는 타산적이다 생각을 좋아 한다 냉정하게 계산되어 있다 대등하며 타산적인 태도 동요하지 않고 냉철함 화가 나도 안정된 말투

구분	성 질		언 어	소리 · 말투	자세 · 동작 · 표정 · 몸짓
	긍정적	부정적			
FC	감성적 직관적 창조적 적극적 자발적 개방적 낙관적 강한 호기심 자율적	경솔 · 가벼움 충동 · 즉흥적 흥분을 잘 하는 잘난 척 개구쟁이 동물적 자기중심적 조작적 감정적	감탄사를 많이 사용 깨끗하다! 더럽다! 아하! 체험 좋아요, 싫어요. 갖고 싶다 야! 신난다. 부탁해요, 못해요 도와줘요 기뻐요. 슬퍼요.	느긋한 모양 큰소리로 자유 · 자연스런 티 없이 투명한 싫증나지 않는 밝고 명랑한 즐거운 것 같은 개방적이고 낙천적 유희적인	자유로운 감정표현 자발적이고 활발한 잘 웃고 장난스런 행동 유모-어가 풍부하다 낙관적, 낙천적 때로는 공상적 희노애락의 자연스런 표현 솔직하고 명랑하게 천진난만하고 어린
AC	순응적 타협적 비대결적 고분고분한 신중성 착한아이 복종적 수동적 조심스런	소극적 폐쇄적 의존적 타율적 자학적 반항적 불안 · 공포 소심증 주저주저	곤란한데요. 해도 좋을까요. 잘 모르겠습니다. 잘 안됩니다. 저 같은 사람이... 조금도 알아주지 않아 슬프다, 우울하다 한번 해보지요 ~이젠 좋아요	소곤소곤 대다 자신이 없는 말투 끈덕지다 여운이 있는 반응 끈덕진 가련하고 한스러운 때로는 격분 애처롭고 가련한 대들며 덤비는	상대를 정면으로 보지 않는다. 마음을 쓴다. 침울하고 겁에 질린 탄식, 한숨을 잘 내쉴다. 동정을 구한다. 반항적으로 대들기도 함 주선하다(알랑거리다) 흠칫흠칫 놀란다. 거절하지 않는다.

7. 나 이해하기 —— 자아상태를 활성화시키는 활동

CP	NP	A	FC	AC
<ol style="list-style-type: none"> 1. 자기주장이나 의견을 갖는다. 2. 주어진 일은 확실히 해낸다 3. 책임을 갖고 행동한다 4. 목표를 갖는다. 5. 결정된 일은 완수한다. 6. 자신을 절대시한다. 7. 공사를 구분하여 행동한다. 8. 자신에게 엄격히 한다. 9. 등을 곧바로 편다 10. 좋지 않은 행위에 주의한다. 11. 가훈을 만든다. 12. 타인의 평가를 확실시한다. 13. 동작을 시원스럽게 한다. 14. 사물의 옳고 그름을 명확히 한다. 15. 흑백을 명확히 가린다. 16. 약속을 지킨다. 17. 다른 사람을 걱정하게 하지 않는다. 18. 간접적으로 화를 낸다. 19. 욕을 하면서 절규한다. 20. 신문기사에 대해 비판하는 글을 쓴다. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 어린이나 아랫사람에게 상냥한 말을 건넨다. 2. “잘 했구나”하며 격려한다. 3. 상대방 입장에 서서 생각해 준다. 4. 상대의 장점을 발견하려고 노력한다. 5. 용기를 북돋아 준다. 6. 아이에게 피부접촉에 의한 애정표현(스킨십)을 한다. 7. 자원봉사활동을 한다. 8. 사람을 좋고 싫어하는 편견을 갖지 않는다. 9. 관대한 사랑으로 대한다. 10. 친절 한 마음 가짐으로 행동한다. 11. 상대의 이야기를 친근감있게 듣는다. 12. 모성적인 따뜻함을 갖는다. 13. 타인에게 부탁 받으면 기분 좋게 받아들인다. 14. 동생이나 타인을 잘 보살펴 준다. 15. 사회 봉사적 활동에 앞장서서 참가한다. 16. 남에게 동정을 베푼다. 17. 타인에 대해 이해심을 보인다. 18. 위해 줄 대상(애인 등)을 갖는다. 19. 다른 사람을 보호하거나 위로하는 마음을 갖는다. 20. 다른 사람을 위해 요리를 한다. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 기차나, 버스시간 등을 미리 적어놓는 연습을 한다. 2. 감정에 기복을 일으키지 않고 냉정히 이야기 한다. 3. 계획을 잘 세워 실행한다. 4. 정확하게 예산을 잡아서 행동한다. 5. 사태를 명확히 판단하도록 한다. 6. 주위상태에 주의를 기울인다. 7. 객관적으로 생각한다. 8. 무엇이든 계획을 세워 그에 따라 행동한다. 9. 가능성을 측정하도록 한다. 10. 사실에 따라 생각하는 습관을 갖는다. 11. 찬성, 반대 양쪽의 의견을 듣는다. 12. 감정적으로 되지 않도록 한다. 13. 5W1H(언제, 어디서, 누가 무엇을 어떻게, 왜)를 사용하는 습관을 기른다. 14. 천천히 간격을 두고 이야기를 한다. 15. 만사를 공평하게 본다. 16. 사실을 음미해서 생각한다. 17. 현실을 이성적으로 파악한다. 18. 전철이나 기차 등이 늦었을 때 그 이유를 묻는다. 19. 칭찬한 목소리로 말을 한다. 20. 남의 말을 여유 있고 주의 깊게 경청하고 자기표현을 한다. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 창조성을 키우기 위해 다시 한번 생각하고 대안을 세워본다. 2. 예술에 심취하며 풍요로운 마음을 갖는다. 3. 대자연에 접해본다. 4. 많은 사람들에게 많은 이야기를 나눈다. 5. 재미있게 몰두할 수 있는 일을 갖는다. 6. 자질구레한 일에 구애받지 않는다. 7. 모든 일에 대해 강한 호기심을 갖는다. 8. 생각을 하면 곧 행동에 옮긴다. 9. 적극적으로 행동한다. 10. 마음 내키는 대로 하고 싶은 일을 한다. 11. 태도, 감정을 그대로 나타낸다. 12. 명랑하고 사교성이 있는 생활태도를 갖는다. 13. 언제나 활기가 넘치는 사고나 행동을 한다. 14. 자신의 의견을 적극적으로 발표한다. 15. 낙관적으로 생각하고 행동한다. 16. 즐거운 생각을 많이 한다. 17. 물어보기보다 직접 도전한다. 18. 운동, 무용 등을 즐겨 해본다. 19. 스스럼없이 어리광을 부린다. 20. 행동을 자연스럽게 밝게 한다. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 타인의 의견에 귀를 기울인다. 2. 자신의 감정을 억제·조절한다. 3. 상대방의 마음에 들도록 노력한다. 4. 적당히 자신을 억제한다. 5. 항상 주위에 배려한다. 6. 다른 사람의 눈치를 본다. 7. 스스로 동료 의식을 높인다. 8. 상대의 견해를 순수하게 들어준다. 9. 풍파를 일으키는 일은 하지 않는다. 10. 세부적인 일까지 심하게 신경을 쓴다. 11. 타인이 결정한 사항에 따른다. 12. 속으로는 불만이 있더라도 표면에 나타내지 않는다. 13. 불쾌한 감정도 웃으면서 표현해 본다. 14. 주위를 의식하고 체면을 차린다. 15. 다른 사람의 비위를 맞추어 본다. 16. 다시 한번 생각하고 행동한다. 17. 언제까지나 원망을 하지 말고 수용해 본다. 18. 자기생각을 너무 내세우지 말고 타인의 인격을 존중해 본다. 19. 명상(고요히 눈을 가고 깊이 생각함)에 잠겨 본다. 20. 공상의 세계에 빠져 본다.

고칠 점	<ul style="list-style-type: none"> · 완벽주의를 버리고, 상대의 좋은 점이나 생각을 인정하는 여유를 갖는다. · 일이나 생활을 즐기도록 한다. 	<ul style="list-style-type: none"> · 자신과 상대의 관계를 가능한 냉정하게 파악하고, 참견이나 간섭이 되지 않도록 한다. 	<ul style="list-style-type: none"> · 매사에 타산적으로 생각하지 말고, 자신의 감정이나 상대의 기분 등에도 눈을 돌린다. 	<ul style="list-style-type: none"> · 그때의 기분이나 감정으로 행동하지 말고, 앞뒤를 생각하도록 한다. · 한 번 호흡하고 행동하면 좋다. 	<ul style="list-style-type: none"> · 느낀 것을 망설이지 않고 표현한다. · 스스로 자신이 있는 것부터 실행해 본다.
	<ul style="list-style-type: none"> · 건성으로 대답한다. · 일을 하다가 중간에 그치는 일을 허용하지 않는다. · 비판적이다. · 자신의 가치관을 절대적이라 생각한다. 	<ul style="list-style-type: none"> · 지나치게 보호 간섭한다. · 상대의 자주성을 해친다. · 상대의 응석을 받게 된다. 	<ul style="list-style-type: none"> · 기계적이다. · 타산적이다. · 냉철하다. 	<ul style="list-style-type: none"> · 자기중심적이다. · 동물적이다. · 감정적이다. · 말하고 싶은 대로 해 버린다. 	<ul style="list-style-type: none"> · 조심스럽다. · 의존심이 강하다. · 참아버리고 만다. · 주저주저한다. · 양심(원한)을 품는다.
특점이 높은 경우 ↑	<ul style="list-style-type: none"> · 이상을 추구한다. · 양심에 따른다. · 규칙을 지킨다. · 궤(의기)가 통한다. · 의무감, 책임감이 강한 노력가이다. 	<ul style="list-style-type: none"> · 상대에게 공감, 동정한다. · 돌보기를 좋아한다. · 상대를 받아들인다. · 봉사 정신이 풍부하다. 	<ul style="list-style-type: none"> · 이성적이다. · 합리성을 존중한다. · 침착하고 냉정하다. · 사실에 따른다. · 객관적으로 판단한다. 	<ul style="list-style-type: none"> · 천진난만하다. · 호기심이 강하다. · 직감력이 있다. · 활발하다. · 창조성이 풍부하다. 	<ul style="list-style-type: none"> · 협조성이 풍부하다. · 타협을 잘 한다. · 착하다. · 순종한다. · 신중하다.
	<ul style="list-style-type: none"> · 남 28 CP 여 21 	<ul style="list-style-type: none"> · 남 33 NP 여 34 	<ul style="list-style-type: none"> · 남 31 A 여 29 	<ul style="list-style-type: none"> · 남 27 FC 여 28 	<ul style="list-style-type: none"> · 남 25 AC 여 27
특점이 낮은 경우 ↓	<ul style="list-style-type: none"> · 천성이 대범하고 유연하다. · 융통성이 있다. · 일정한 틀로 파악할 수 없다. · 한가롭고 평온하다. 	<ul style="list-style-type: none"> · 산뜻하다 · 담백하다 · 주변에서 일어나는 일에 간섭하지 않는다. 	<ul style="list-style-type: none"> · 인간미가 있다. · 좋은 사람 · 순박하다. 	<ul style="list-style-type: none"> · 얌전하다 · 감정적으로 되지 않는다. 	<ul style="list-style-type: none"> · 자신이 하고자 하는 바는 속도를 잘 맞추어서 해낸다. · 자주성이 풍부하다. · 적극적이다.
	<ul style="list-style-type: none"> · 미적지근하다. (미온적이다) · 구분이 불분명하다. · 판단력이 모자란다. · 규율을 지키지 않는다. 	<ul style="list-style-type: none"> · 상대에게 공감, 동정하지 않는다. · 다른 사람의 일에 마음을 쓰지 않는다. · 따뜻함이 없다. 	<ul style="list-style-type: none"> · 현실 무시 · 계획성이 없다. · 생각이 정돈되어 있지 않다. · 논리성이 부족 · 판단력이 부족 	<ul style="list-style-type: none"> · 재미가 없다. · 어두운 인상을 준다. · 무표정 · 회노에 락을 나타내지 않는다. 	<ul style="list-style-type: none"> · 상대가 말하는 것을 듣지 않는다. · 일방적이다. · 접근하기 어렵다는 인상을 준다.
고칠 점	<ul style="list-style-type: none"> · 자기 자신에게 의무를 부과하고 책임을 갖고 행동하도록 한다. · 사물의 구분을 중요시한다. · 판단력을 기른다. 	<ul style="list-style-type: none"> · 가능한 한 상대에게 동정심을 갖도록 노력한다. · 가족이나 친구에게 서비스를 한다. · 동물 등 돌보아 주기를 한다. 	<ul style="list-style-type: none"> · 정보를 수집하고 다양한 각도에서 사물을 생각한다. · 잘 되어가지 않아도 스스로 답을 풀고 나서 다른 사람에게 상담하도록 한다. 	<ul style="list-style-type: none"> · 마음의 문을 닫아버리지 않도록 될 수 있는 한 명랑하게 행동하며 기분을 돋운다. · 스포츠, 여행, 외식하러 가는 것도 좋다. 	<ul style="list-style-type: none"> · 상대의 입장으로 되어 생각하거나 상대의 의견을 듣는다. · 상대의 입장을 세워주고 존경한다. · 타인 우선의 태도를 몸에 붙인다.

8. 나 사랑하기 —

	예		아니오
1. 자신도 대부분의 사람들처럼 일을 잘 할 수 있다고 생각합니까?			
2. 자신은 자랑할 만한 것이 별로 없다고 생각합니까?			
3. 자신은 실패자라고 생각되는 때가 자주 있습니까?			
4. 패배감으로 인해 어려움을 겪고 있는 때가 있습니까?			
5. 대체로 자신에 대한 확신을 갖고 있는 편입니까?			
6. 자신이 지금과는 어떤 다른 사람이었으면 좋겠다는 생각을 하는 때가 자주 있습니까?			
7. 대중 앞에서 발표나 강연을 해야 할 경우, 잘 할 수 없을 것 같은 느낌 때문에 고민을 하는 경우가 있습니까?			
8. 될 수 있는 한, 많은 것을 변화시키고 싶습니까?			
9. 자신은 일반적으로 사람들에게 좋은 평가를 받고 있다고 생각합니까?			
10. 자신이 결정한 일에는 확고한 믿음을 갖는 편입니까?			
11. 자신은 스스로 높게 평가하고 있다고 말할 수 있습니까?			
12. 자신이 한일에 대해 빈번히 부끄러움을 느낍니까?			
13. 자신의 사진이 실물과 다르다는 말을 듣게 되면 당황하게 됩니까?			
14. 가족 중에 자신의 기분을 상하게 하는 사람이 있습니까?			
15. 누군가가 자신을 비난하면 즉시 분개(몹시 분하게 여김)합니까?			
16. 다른 사람들이 자신을 유익한 인물로 여기고 있다고 생각합니까?			
17. 자신의 인간적 가치에 대해 자주 의문을 느끼는 편입니까?			
18. 다른 사람들이 자신에 대해 칭찬을 할 경우, 그들이 진실로 자신을 칭찬한다고 믿기가 어렵습니까?			
19. 사람들의 비웃음이나 비평에 대한 두려움 때문에 자신의 의견을 내 세우지 못하는 때가 있습니까?			
20. 자신의 행동이 사회적인 상황과 연류 되면, 부끄러움과 수줍음을 느낍니까?			
21. 자신이 만난 사람이 자신보다 지위가 높을지라도 낮추어 보는 경향이 있습니까?			
22. 자신은 대체로 자신이 원하는 것을 성취할 수 있다고 생각합니까?			
23. 자신의 용모에 대해 만족하고 있습니까?			
24. 다른 사람들이 자신을 좋아하지 않을 것이라는 생각 때문에 사람들과 말을 하지 않는 경우가 자주 있습니까?			
25. 다른 사람들의 찬성이나 지지를 얻으면서 일을 하기가 어렵습니까?			
26. 자신이 실제보다 더 좋은 사람인 것처럼 가장하고 있다는 것을 의식하는 때가 자주 있습니까?			
27. 때때로 어떤 일도 자주 할 수 없는 것처럼 느껴지는 때가 있습니까?			
28. 자신의 성 능력에 의문을 갖는 경우가 자주 있습니까?			
29. 자신의 자존심은 최소한 보통 수준은 된다고 생각합니까?			
30. 자신의 성격이 이성에게 매력적으로 비춰질 것이라고 생각합니까?			
합계			

9. 나는 할 수 있어 — 나의 미래 설계

이름 년도	나						계	획
2008								
09								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								
21								
22								
23								
24								
25								
26								
27								
28								
29								
30								
31								
32								
33								
34								
35								
36								
37								
38								
39								
40								
41								
42								

이름 년도	나							계	획
2043									
44									
45									
46									
47									
48									
49									
50									
51									
52									
53									
54									
55									
56									

10. 나는 할 수 있어 — 계획표

5개년 계획표	목표 달성을 위한 1차년도 활용	목표 달성을 위해서 지금 취해야할 행동

1년간 약속 이행 표

나의 약속	약속 이행을 위한 첫 단계 활동	도움을 줄만한 사람	필요한 것	약속 이행에 있어서의 어려움	약속 완료 시기	약속 불 이행 시 벌칙

인생 반전 연습

내 행동을 지배하고

결정하는 것은 바로 나입니다.

오직 나만이 내 태도를 바꿀 수 있습니다.

나 자신을 위해 마음껏 게으름을 피울 수도 있고

부지런하게 활동하여

인간관계를 유연하게 만들 수도 있습니다.

나에 대한 사람들의 평가는 변하지 않을 수 있지만

내가 어떻게 살아갈지는 바로

나 자신이 결정합니다.

- A.J 세블리어의 《인생반전연습》 중에서 -

11. 우리는 하나(촛불의식)

촛불 앞에서 나의 다짐

나의 작은 초 한 자루
정성으로 불을 밝힌다.

화안한 불꽃
영혼 저 깊은 곳
또 하나의 꽃불은 피운다.

조용하게 옷깃을 여민다.
감사하는 마음으로

“여기, 이 자리”
너와 내가 함께 있다

우리가 함께 있다
우리는 서로의 거울
우리는 서로의 메아리

따스한 손잡고
둥글게 원을 이룬다.

우리의 눈물
우리의 기쁨
한데 녹아 흐르고

우리의 우정이
은하수로 이어진다.

성실히 살기로 약속한
빛나는 너의 눈동자

진실과 사랑으로
마음을 불태우는

엄숙한 너의 이마를
기쁨으로 바라본다.

숨은 꽃 향기되어
이웃에게 봉사하려는
네 고운 마음가짐....

별빛 되어
영롱하게 빛나는
마음과 마음들

하늘이여!
우리의 결심을 보시라
땅이여!
우리의 다짐을 들으시라.

12. 제대로 말 통하기 —나 전달법(I-message)

1. 자녀가 시험지를 받아 왔는데 별로 점수가 좋지 않다. (부모님의 반응)

ㄱ(평소의 반응) _____

ㄴ(나 전달법) _____

2. 청소당번이 청소를 엉망으로 했다. (총무가 검사한 후 반응)

ㄱ(평소의 반응) _____

ㄴ(나 전달법) _____

3. 생활관에 돌아와서 양말을 벗어 방 한 구석으로 던지는 짝을 보았다. (같은 방 친구의 반응)

ㄱ(평소의 반응) _____

ㄴ(나 전달법) _____

4. 선생님에게 상담을 요청하였더니 서류정리부터 해놓고 상담하겠다고 한다. (나의 반응)

ㄱ(평소의 반응) _____

ㄴ(나 전달법) _____

13. 제대로 말 통하기 — 공감적 이해

1. 열심히 해도 마음먹은 대로 안돼요.

ㄱ(평소의 반응) _____

ㄴ(공감반응) _____

2. 학교를 그만두고 기술이나 배울까봐요.

ㄱ(평소의 반응) _____

ㄴ(공감반응) _____

3. 제 남편은 돈 벌 생각은 않고 놀러 다니는 데만 관심이 있어요.

ㄱ(평소의 반응) _____

ㄴ(공감반응) _____

4. 이젠, 집체생활 하는 것도 지겨워 죽겠어요.

ㄱ(평소의 반응) _____

ㄴ(공감반응) _____

14. 제대로 말 통하기 ——공감적 이해의 5가지 수준

수준 1.

- 상처 주는 대화 : 상대방의 언어 및 행동표현이 내용으로부터 벗어나거나 내용에 주의를 기울이지 않기 때문에 감정 및 의사소통에 있어서 상대방이 표현한 것보다 훨씬 못 미치게 소통하는 수준
- 실제 : 상대방이 명백하게 표현한 감정조차도 제대로 인식하지 못한 의사소통을 한다. 즉 상대방의 이야기를 전혀 듣지 않거나 명백한 감정을 전혀 이해하지도 못하고 민감하게 받아들이지도 못하여 상대방과의 의사소통이 손상된 경우이다.

수준 2.

- 오해·왜곡의 대화 : 상대방이 표현한 감정에 반응은 하지만 상대방이 표현한 것 중에서 주목할 만한 것은 제외시키고 의사소통하는 수준
- 실제 : 상대방의 명백한 표면적인 감정을 어느 정도 인식하나 정서의 올바른 수준을 흘러버리거나 의미 수준을 왜곡시켜서 의사소통하는 수준이다. 자기의 의사를 전달할 수는 있으나 상대방의 표현 수준과 일치하지는 않는다. 즉 상대방이 표현하거나 의도하는 것과는 거리가 있는 감정 및 의미에 반응하는 수준이다.

수준 3.

- 담보 상태(일반적 공감)의 대화 : 상대방이 표현한 것과 본질적으로 같은 정서와 의미를 표현하여 상호 교류적인 의사소통을 하는 수준
- 실제 : 상대방의 표현 감정을 정확히 이해하여 반응을 하기는 하지만 보다 내면적 감정에는 반응하지 못하고 있다.

수준 3의 대화부터는 대인관계기능을 촉진할 수 있는 기초수준이다.

수준 4.

- 촉진대화 : 상대방이 스스로 표현할 수 있었던 것보다 더 내면적인 감정을 표현하면서 의사 소통하는 수준. 수준 4부터는 의사소통이 촉진된다.
- 실제 : 상대방이 말로 표현한 것보다 더 내면적인 감정을 표현해 줌으로써 상대방으로 하여금 이전에는 표현할 수 없었던 감정을 표현하거나 경험하게 한다. 즉 말하는 사람이 상대방이 표현한 것 외에 좀더 깊은 감정과 의미를 첨가하여 의사소통하는 수준이다.

수준 5.

- 성장대화 : 상대방이 표현할 수 있었던 감정의 내면적 의미들을 정확하게 표현하거나, 상대방의 내면적 자기 탐색과 완전히 똑같은 몰입 수준에서 상대방이 표현한 감정과 의미에 첨가하여 의사소통하는 수준. 수준 5는 상대방의 적극적인 성장 동기를 이해하여 표현.
- 실제 : 상대방의 표면적인 감정뿐만 아니라 내면적 감정에 대해서도 정확하게 반응하는 경우이다. 상대방과 함께 경험하거나 상대방의 말을 깊이 이해한다. 이렇게 함으로써 상대방으로 하여금 이전에는 깨닫지 못했던 인간 존재의 의미 등을 탐색하도록 한다. 즉 상대방이 누군가를 충분히 인식하고 상대방의 가장 깊은 감정까지 포용하여 정확한 공감적 이해를 통하여 의사소통하는 수준이다.

15. 제대로 말 통하기 — 공감적 이해수준의 변별

다음에 제시된 반응마다 공감이해 척도의 각 수준에 해당하는 5가지 반응들을 섞어 놓았다. 평소 대화의 반응수준이 어느 정도인지 원편에 있는 ___에 의사소통 수준을 써넣어 보세요.

1. “우리 호실은 왜 그리 시끄러운지 모르겠어요. 호실에서는 공부하고 싶은 생각이 없어요.”

___가. “네가 공부할 때는 호실사람들이 좀 조용히 해 주었으면 좋겠다는 말이구나.”

___나. “야 좀 시끄러워도 참고하면 되잖아 !”

___다. “뭐가 시끄럽다고 말이 많니 ? 공부하기 싫으니 핑계도 많구나.”

___라. “그래. 집이 시끄러우니 공부하기가 힘들지?”

___마. “식구들이 좀 더 조용히 해주면 공부를 더 잘할 수 있을 것 같다는 말이지.”

2. “이 좋은 날 강의실에만 있으려니 정말 미치겠네!”

___가. “날씨가 화창하니 강의실에만 계시기가 답답하신가 보군요.”

___나. “답답하시기도 하겠지만 수료날짜가 얼마 안 남았으니 조금만 더 참아주세요.”

___다. “수료할 때도 얼마 남지 않고 해서 불안하고 강의실에만 계시자니 답답하시고. 오늘은 정말 짜증이 나신 모양이군요.”

___라. “오늘 같은 날은 공부고 뭐고 다 그만두고 한번 신나게 놀고 싶기도 하겠네요.”

___마. “왜 그렇게 불만이 많으세요? 공부하기 싫으면 낮잠이나 주무세요.”

3. “이제 제 실력으로는 대학진학을 포기하겠어요, 그냥 속 편하게 직업훈련이나 가기로 했어요.”

___가. “무슨 소리니 ? 직업훈련도 학교니 ? 거길 가려면 아예 지금 관둬라.”

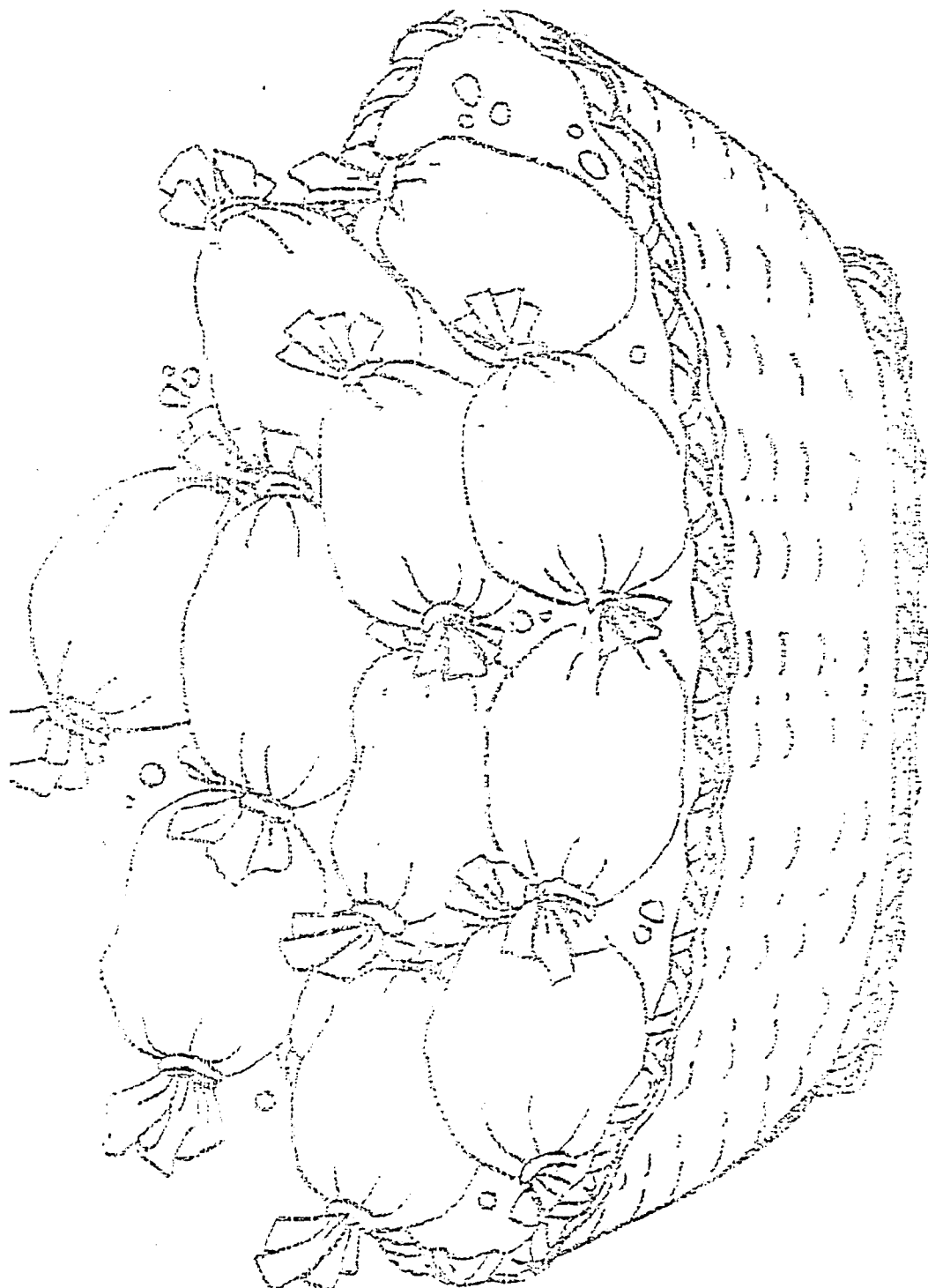
___나. “자신이 없어 대학진학을 포기하자니 속이 상하겠구나.”

___다. “네가 자신이 없는 모양이지만 지금 대학진학을 포기하는 것은 아직 너무 일러.”

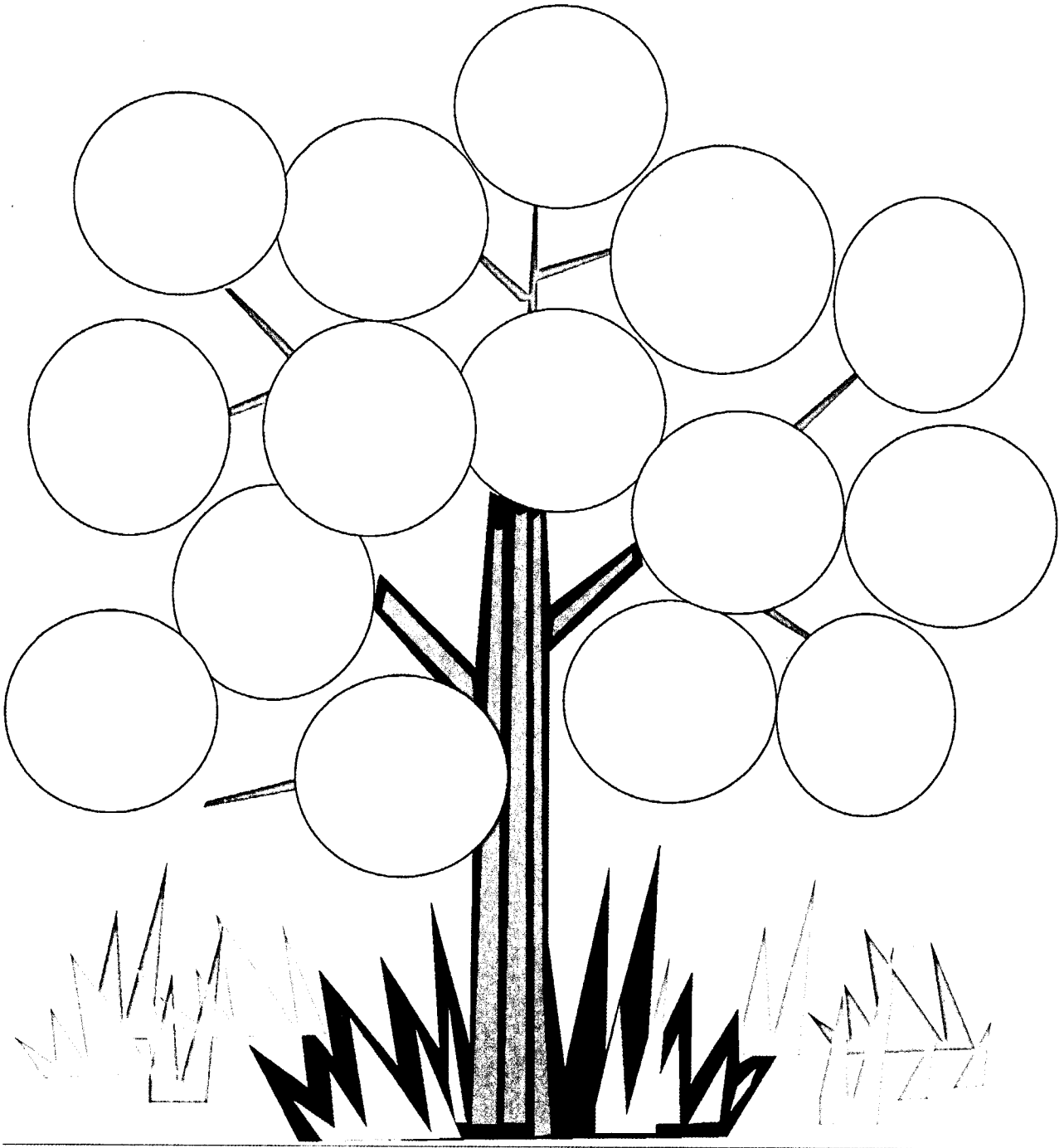
___라. “대학을 가자니 자신이 없고, 직업훈련을 가자니 성에 안차고 그래서 갈등이구나.”

___마. “네가 대학가는 것이 자신이 없는 모양이구나!”

16. 나의 행복, 나의 미래 — 아름다운 파티, 사랑의 선물



사랑이 열리는 나무



우리 모두 다 함께 불러 봅시다.
(홀로 아리랑, 에헤라 친구야, 만남 등)

- 홀로 아리랑 -

(1) 저-멀리 동해바다 외로운 섬
오늘도 거센-바람 불어오겠지
조그만 얼굴로 바람맞으니
독도야 간밤에 잘 잤느냐.

(후렴)

아리랑, 아리랑 홀로 아리랑
아리랑 고개를 넘어가보자
가다가 힘들면 쉬어가더라도
손잡고 가보자 같이 가보자.

(2) 금강산 맑은 물은 동해로 흐르고
설악산 맑은 물로 동해 가는데
우리네 마음들은 어디로 가는가
언제쯤 우리는 하나가 될까

(3) 백두산 두만강에서 배타고 떠나라
한라산 제주에서 배타고 간다.
가다가 홀로 섬에 닿을 내리고
떠오르는 아침 해를 맞이해보자

막을 내리며(소감문)

프로그램을 통해서 나의 생각이나, 태도, 행동에서 어떠한 변화가 있었나요?

	심성수련 전	심성수련 후
생각 태도		
행동		

하나원 생활상담실은 여러분을 향해 열려 있는 공간입니다.

031) 670-9441, 031)486-6928

김현아(haha6082@hanmail.net)

이하영(hayoung@unikorea.go.kr)

마음 가꾸기

발행처 통일부 하나원 교육기획팀
경기도 안성시 안성우체국 사서함 18호 / (031)670-9321

초판 제1쇄 2007년 1월
제3쇄 2009년 7월

인쇄처 진명인쇄공사
서울시 중구 을지로 3가 322-1 / (02)2279-1470

비매품

