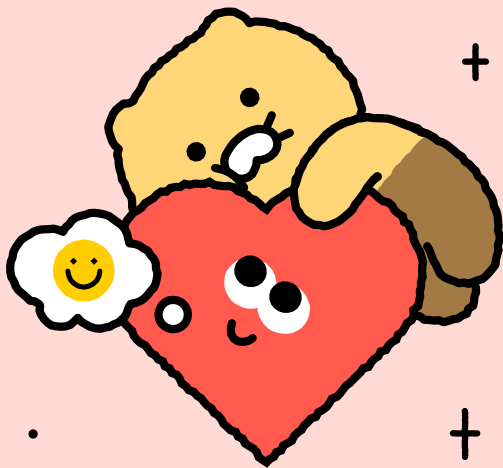


청소년 디지털 시민 교육

# 알록달록 마음의 소리 워크북



함께 키우는 디지털 시민,  
사이좋은 디지털 세상

사이좋은  
디지털 세상

사이좋은 디지털 세상을 함께 만들어가는 기관

## kakao

카카오는 '사람을 이해하는 기술로 필요한 미래를 더 가깝게 만든다'는 존재이유를 바탕으로, 혁신적인 기술과 플랫폼을 통해 모두의 일상을 더 풍요롭게 만들어갑니다.

AI 기술의 안전한 활용, 디지털 포용 등 우리 사회가 마주한 과제에도 적극 대응하며 기술과 혁신이 창출할 수 있는 긍정적 영향력이 더 확장해 나갈 수 있도록 노력하겠습니다.

[www.kakaocorp.com](http://www.kakaocorp.com)

## kakao!mpact

카카오임팩트는 카카오의 공익재단으로, 우리 주변에 필요한 사회 문제 해결을 위해 기술과 사람, 플랫폼을 서로 연결하며 소셜임팩트가 확산되도록 노력합니다.

사회 문제 해결이 가속화되도록 임팩트 기술과 사람을 연결하고, 일상에서 모두가 안전하고 현명한 디지털 삶을 누리도록 디지털 전환을 돕고, 카카오가 가진 플랫폼과 서비스를 통해 소셜임팩트를 알리고 확산합니다.

[www.kakaoimpact.org](http://www.kakaoimpact.org)

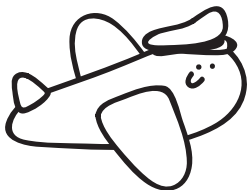


| 미션 | 청소년이 희망을 꿈꾸는 행복하고 평화로운 세상 만들기

푸른나무재단은 학교폭력의 심각성을 시민사회에 알리고 학교폭력 예방과 치료를 위한 활동을 목적으로 설립된 비영리공익법인(NGO)으로, 사회적 약자와 고통받는 아이들의 인권을 위해 노력하고 있습니다.

푸른나무재단 홈페이지  
전국 학교(사이버)폭력 상담전화  
ARS후원(1통 3천원)

[www.btf.or.kr](http://www.btf.or.kr)  
1588-9128 (구원의팔)  
060-700-1479 (천사친구)



영리하고,  
용감하며,  
행복한,  
사이좋은 디지털 시민이 되자!

디지털 여행 승객 정보

\_\_\_\_\_ 초등학교 \_\_\_\_ 학년 \_\_\_\_ 반

이름 \_\_\_\_\_





## 목차

### 사이좋은 디지털 세상 02

#### 디지털 여행

첫 번째 여행, 이모티코니아 08

두 번째 여행, 블링블링섬 18

### 디지털 시민의 약속 25

### 활동후기 이벤트 35



세상에서 가장 신나는  
디지털 **여행**으로  
여러분을 초대합니다.



사이좋은  
디지털 세상



여행을 떠나는 이유!



미래의 세상을  
구하는 여행!

미래의 세상은

과학이 엄청 발달한 디지털 세상이에요!



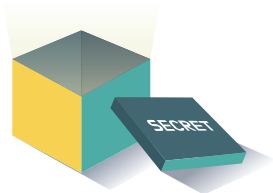
스마트폰과 컴퓨터 같은 디지털 기기들이  
아주 다양한 똑똑하고 편리한 세상이죠.

그런 디지털 세상에도  
숨겨진 문제들이 있대요.



지금의  
디지털 나라를  
여행하면서  
문제를 해결하면?

미래를 바꿀 수 있어요!!





**디지털 여행을 떠날 2개 나라를 소개합니다.**



이모티코니아



블링블링섬

**2개의 디지털 나라에서 미션을 잘 수행하면  
받을 수 있는 디지털 나라 인증 도장을 모으면  
‘비밀의 상자’를 열 수 있습니다.**



이모티코니아



블링블링섬



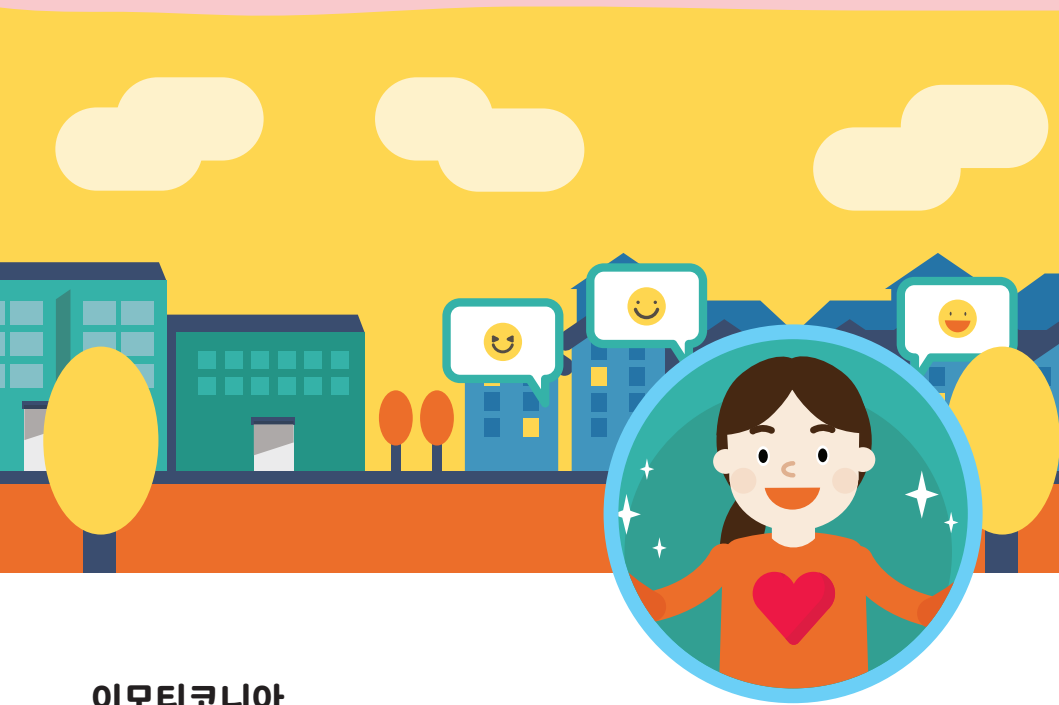


## 첫 번째 여행



이모티코니아

## 이모티코니아를 소개합니다.



### 이모티코니아

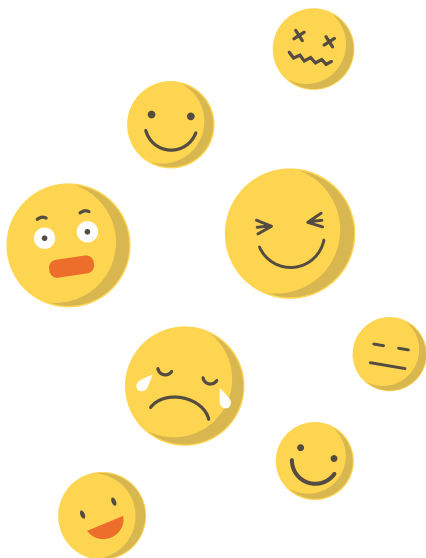
- 자신의 감정을 자유롭게 다양하게 표현하는 사람들이 살고 있어요. 다양한 감정에 이름을 지어 주거나, 알록달록 예쁘게 나타내는 것을 좋아하는 나라랍니다.
- 특히, 스마트폰이나 컴퓨터로 대화 할 때에는 자신의 감정을 더욱 잘 표현 하기도 하고 다른 사람의 마음도 잘 이해해 준답니다. 그래서 언제나 사이 좋은 이모티코니아 사람들이었어요.
- 그런데 어느 날, 이모티코니아 사람들 모두의 감정이 사라지는 이상한 일이 생겨났지 뭐예요! 자신의 마음이 어떤지, 내 감정을 어떻게 표현하고 이야기 해야 하는지 알 수 없게 되어 버렸어요.
- 이모티코니아 사람들에게 다양한 감정을 담은 ‘감정비행기’를 보내주세요!



이모티코니아에 사는  
모니타는  
자신이 느끼는 다양한 기분을  
잘 표현할 줄 알았어요.

그런데 어느 날부터

모니타는 어떤 표정을  
지어야 할지 모르겠어서  
자꾸만 망설이게 되었어요.



이모티코니아 사람들도  
모니타처럼 자신의 감정을  
표현하는 방법을 잃어버려  
위험에 빠졌어요.

다양한 감정과 조절 방법을  
알려주고 모니타와  
이모티코니아를  
지켜주세요!

# 여러가지 다양한 감정들

 <p><b>호뭇하다</b> 마음에 흡족하여 매우 만족스럽다</p>	 <p><b>만족하다</b> 흡족하게 여기다</p>	 <p><b>감동하다</b> 크게 느끼어 마음이 움직인다</p>	 <p><b>홀가분하다</b> 거추장스럽지 아니하고 가볍고 편안하다</p>
 <p><b>기대되다</b> 어떤 일이 이루어지기를 바라고 기다리게 되다</p>	 <p><b>편안하다</b> 편안하고 걱정없이 좋다</p>	 <p><b>자랑스럽다</b> 남에게 드러내어 행날 만한 태가 있다</p>	 <p><b>고맙다</b> 남이 베푼이 준 도움에 대하여 마음이 호뭇하고 즐겁다</p>
 <p><b>든든하다</b> 어떤 것에 대한 믿음으로 마음이 확전하거나 두렵지 않고 굳세다</p>	 <p><b>용기나다</b> 씩씩하고 굳센 기운이 나다</p>	 <p><b>당당하다</b> 남 앞에 내세울만큼 모습이나 태도가 멋뻑하다</p>	 <p><b>신난다</b> 어떤 일에 흥미가 생겨 기분이 매우 좋아진다</p>
 <p><b>재미있다</b> 아기자기하게 즐겁고 유쾌한 기분이거나 느낌이 있다</p>	 <p><b>좌절하다</b> 마음이나 기운이 꺾인다</p>	 <p><b>불쾌하다</b> 못마땅하여 기분이 좋지 아니하다</p>	 <p><b>답답하다</b> 숨이 막힐 듯이 갑갑하다</p>



### 통쾌하다

아주 즐겁고  
시원하여 유쾌하다



### 창피하다

체면이 깎이는 일이나  
아니고운 일을 당하여 부끄럽다



### 괘씸하다

남에게 예절이나 믿음에  
어긋난 짓을 당하여 분하고  
갑갑스럽다



### 혼란스럽다

보기에 뒤죽박죽이 되어  
어지럽고 질서가 없는 데가 있다



### 친근하다

사귀어 지내는 사이가  
아주 가깝다



### 아쉽다

필요할 때 없거나 모자라서  
안타깝고 만족스럽지 못하다



### 지치다

힘든 일을 하거나 어떤 일에  
시달려서 기운이 빠지다



### 위축되다

어떤 힘에 눌려 돌아돌고  
기를 펴지 못하게 되다



### 활기차다

힘이 넘치고 생기가 가득하다



### 무기력하다

어떠한 일을 감당할 수 있는  
기운과 힘이 없다



### 걱정되다

안심이 되지 않아 속이 타다



### 부끄럽다

일을 잘 못하거나  
양심에 거리가 있어 볼 낮이 없거나  
매우 뻔뻔하지 못하다



### 우울하다

근심스럽거나 답답하여  
활기가 없다



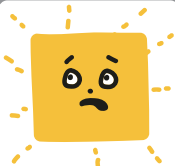
### 실망하다

바라던 일이 뜻대로 되지  
아니하여 마음이 몹시 상하다



### 비참하다

더할 수 없이 슬프고 끔찍하다



### 막막하다

아주 넓거나 멀어서 아득하다



### 짜증나다

마음에 꼭 맞지 아니하여  
역정이 나다



### 억울하다

아무 잘못없이 구중을 듣거나  
벌을 받아 분하고 답답하다



### 피곤하다

몸이나 마음이 지쳐서 고달프다

내 마음속 여행을 떠나보아요.

오늘 아침 학교에 올 때 나의 기분은 어땠나요?  
등교를 하면서 내가 느꼈던 감정을 그려주세요.



## 내 마음속 여행을 떠나보아요.

내 기분이 좋지 않을 때, 나는 어떻게 할 수 있을까요?

- ▶ 시원한 물을 마셔요
- ▶ 천천히 숨을 쉬어요
- ▶ 좋아하는 놀이를 해요
- ▶ 좋아하는 노래를 불러요

나는 이렇게 감정을 조절할 수 있어요.

-----

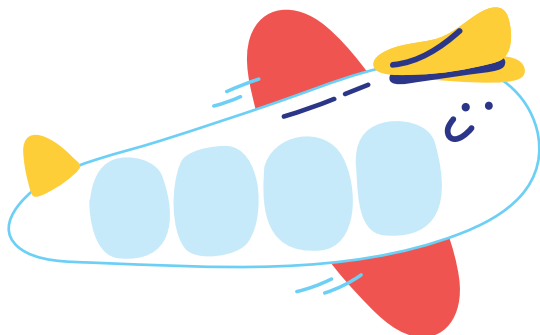
## 미션을 시작해요!



MISSION!

감정 비행기를 만들어요!

나만의 감정 비행기를 만들어서 이모티코니아 사람들에게  
소중하고 다양한 '감정'을 다시 알려주세요!



감정 스티커에 그려진 다양한 감정의 사람들을 원하는 곳에 붙여주세요.

- ① 이모티코니아 사람들에게 알려주고 싶은 감정이 그려진 스티커를  
선택해서 비행기 창문에 붙여요.(27p)
- ② 감정 스티커 아래에 어울리는 감정 이름을 선택해서 붙여주세요.(29p)
- ③ 마음속에 슬프거나 행복하지 않은 마음이 들 때, 나는 어떻게 하는지  
감정조절방법 스티커를 골라 날개에 붙여주세요.

## 이것만은 기억해요.



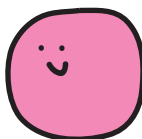
우리 마음에는  
다양한 이름을 가진 감정이 있어요.



내 감정을 잘 알고, 올바르게 표현해야 해요.



기분이 좋지 않을 때,  
감정을 조절하는 방법을 알고 실천해요.



나의 다짐이나 생각 을 적어보아요.

