

마음소리

정서카드 매뉴얼



문곡에듀컨설팅

목 차

◆ 마음소리정서카드 매뉴얼

I. 마음소리정서카드 제작

1. 마음소리정서카드 제작의 필요성	1
2. 마음소리정서카드제작 자문위원 선정 및 내용 개발	1
3. 마음소리정서선정 기준의 설정과 선정 과정	2
4. 마음소리정서카드의 용어 정의	6
5. 마음소리정서카드 구성 및 내용	7
6. 마음소리정서카드의 타당화	9

II. 마음소리정서카드 활용

1. 학습정서 탐색하기	10
참고문헌	13

마음소리정서카드 매뉴얼

I. 마음소리정서카드 제작

1. 마음소리정서카드 제작의 필요성

우리는 흔히 정서를 감정, 기분, 느낌과 혼재해서 사용해 왔다. 정서는 사랑, 기쁨, 행복, 환희, 공포, 불안, 분노, 우울, 슬픔 같은 것으로 구체적인 외부자극이 존재한다. 외부자극이 주어지면 자극에 대한 정서가 생기고, 이 정서는 신체 반응으로 이어진다. 정서가 생겨나는 과정에는 일정한 패턴이 있다. 일정한 패턴을 통해 행동을 예견할 수 있기 때문에 그 과정을 찾는 것은 아주 소중한 일이다.

우리가 살아가면서 ‘왜 정서가 중요한가?’, ‘정서를 조절하는 것은 어떤 의미가 있을까?’를 고민하는 것은 중요한 일이다. 나의 정서상태를 알아보고 정서 조절을 하게 할 수 있는 교육목적으로서의 정서교육이 필요하다.

또한 최근의 연구를 살펴보면 정서 연구들은 정서인지, 동기, 행동과의 관계 규명에서 더 나아가 긍정적인 교수법에 따른 학습정서를 연구하여 교수·학습 환경을 통해 보다 긍정적인 학습정서를 유발해보자는 관점이 대두되고 있다. (김은진, 양명희, 2011)

따라서 일반정서와 학습정서 상태를 점검해 보고, 점검을 통한 자기 이해, 정서 표현을 위한 교육적 연습이 필요하다. 교육적 연습을 통해 일반 정서 뿐 아니라 학습 상황에서의 학습 정서를 파악하여 학생의 학습 동기 향상, 학습 행동 수정, 사회적 관계 회복을 유도할 수 있다.

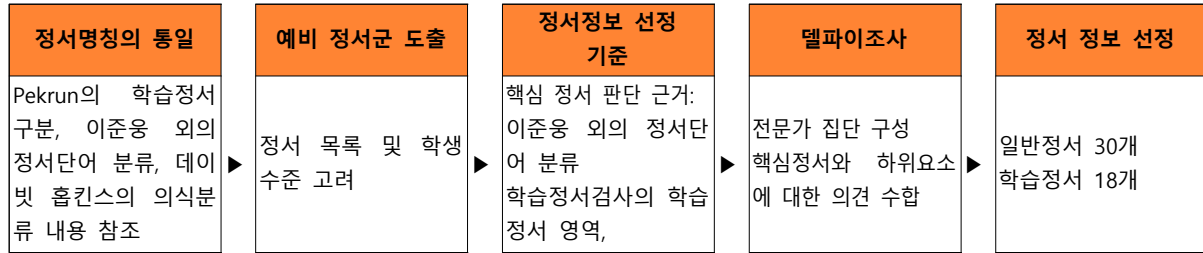
이에 정서 점검, 정서 조절, 정서표현, 학습 동기 강화, 지속적인 학습행동이 이루어질 수 있도록 도움을 줄 수 있는 마음소리정서카드를 개발하였다.

2. 마음소리정서카드 제작 자문위원 선정 및 내용 개발

마음소리정서카드의 제작을 위해서 정서선정 기준, 카드기입 내용, 카드의 규격, 카드의 개수, 카드 활용 방법 등의 내용 등을 결정하고, 이들 내용의 타당성을 높이기 위해서 자문위원을 선정하였다.

자문위원들은 본 마음소리정서카드가 정서와 관련이 있고, 학생을 대상으로 제작된다는

측면을 고려하여 초등 및 중등교육기관에 근무하는 전문가를 위주로 구성하였다. 이에 따라 자문위원은 초등교육 전문가 4명, 중등교육 전문가 2명, 상담 전문가 2명, 대학교수 2명으로 구성하였고 핵심 정서 및 정서정보 선정 과정은 <표-1>과 같다.



[표-1] 핵심 정서 및 정서 정보 선정 과정

3. 마음소리정서카드 기준의 설정과 선정 과정

1차 협의회 검토내용	2차 협의회 검토내용	3차 협의회 검토내용	4차 협의회 검토내용
·내용선정 기준 설정 ·개발할 정서의 개수 ·정서 내용 선택	·정서 카드 2차 검토 ·정서 카드 설명 검토 ·카드 분류 방안에 대한 전략 검토	·용어 및 설명의 전문가 타당성 ·카드 크기에 관한 타당성 ·정서 카드 디자인	·종합검토

<표-2> 전문가집단 협의회 절차 및 내용

1차 협의회는 순천대학교 창의학습컨설팅 연구소에서 진행되었으며, 초등교육 전문가 4명, 중등교육 전문가 2명, 상담 전문가 2명, 대학교수 2명 등 총 10명의 전문가가 참석하였다.

선행 연구된 Pekrun의 학습정서구분, 이준웅 외의 정서단어 분류, 데이빗 홉킨스의 의식분류 내용을 정선하여 107개의 가치를 <표-3>, <표-4>, <표-5>와 같이 검토대상 자료로 선정하였다.

재미있다	즐겁다	유쾌하다	흥겹다	신나다	기쁘다	열망하다	후련하다
시원하다	통쾌하다	감격스럽다	감탄하다	감동하다	황홀하다	행복하다	희망스럽다
흐뭇하다	흡족하다	궁지를 느끼다	성취를 느끼다	보람되다	자랑스럽다	영광스럽다	뿌듯하다
환희	흥분	다행	안도	편안하다	사랑	고맙다	반갑다
무섭다	겁나다	놀라다	약오르다	알밟다	섬뜩하다	소름끼치다	두렵다
경멸	역겹다	환멸을 느끼다	싫다	불쾌하다	질투	증오	혐오
분노	분하다	격분하다	화나다	신경질	괘씸하다	밉다	반갑다
불만	억울하다	실망스럽다	부럽다	애ത하다	배신	짜증	원망
축은	애처롭다	불쌍하다	안타깝다	미안하다	짱하다	그립다	연민
당황하다	황당하다	부끄럽다	수치스럽다	죄책감이 든다	걱정스럽다	아쉽다	당혹스럽다
착잡하다	답답하다	비참하다	참담하다	절망스럽다	불안하다	초조하다	심란하다
절박하다	허무하다	허탈하다	체념	허전하다	좌절하다	불행하다	괴롭다
외롭다	소외	우울하다	상실	서럽다	지루하다	후회스럽다	쓸쓸하다
서글프다	슬프다	서운하다					

<표-3> 마음소리정서카드 1차 협의 결과

정서	수업상황	학습상황	시험상황
1. 즐거움	10	10	10
2. 희망	9	6	8
3. 자부심	8	6	10
4. 안도감	-	-	6
5. 불안	12	11	12
6. 수치심	11	11	10
7. 화	9	9	10
8. 절망감	10	11	11
9. 지루함	11	11	-

<표-4> AEQ 도구 (Pekrun et al. 2011b)의 구성

수준	대수의 수치	감정	과정
깨달음	700-1000	언어이전	순수의식
평화	600	축복	자각
기쁨	540	고요함	거룩함
가랑	500	존경	계시
이성	400	이해	추상
포용	350	용서	초월
자발성	310	낙관	의향
중용	250	신뢰	해방
용기	200	긍정	힘을 주는
자존심	175	경멸	과장
분노	150	미움	공격
욕망	125	갈망	구속
두려움	100	근심	물러남
슬픔	75	후회	낙담
무기력	50	절망	포기
죄의식	30	비난	파괴
수치심	20	굴욕	제거

<표-5> 데이빗 흙킨스의 의식 분류

2차 협의 결과 107개의 정서 중 유사정서의 통합을 통해 60개의 정서로 변경하였고, 48개의 정서 중 용어의 적절성과 정확한 단어 의미를 내포하도록 수정·보완하여 정서 용어를 변경하였다. 그 결과 선정된 48개의 마음소리정서카드는 <표-6>과 같다.

상황	자신감			불안			무기력		
대표 정서	기쁨	자신감	행복	공포	분노	불안	부끄러움	좌절	슬픔
학습 정서	기쁨	자신감	즐거움	두려움	반감	불안	부끄러움	후회	무기력
	보람	성취	희망		분노	짜증		답답	슬픔
						걱정			지루함

일반 정서	만족	자부심	환희	무섭다	화	초조	창피	좌절	불쌍
	신남	자랑	감동	겁나다	미움	부럽다	쑥스	불행	우울
	재미	뿌듯	통쾌		괘씸	소름	모멸	괴롭	쓸쓸
		흐뭇	후련		경멸	섬뜩	수치	서운	외롭
		자랑스	사랑			놀람		비참	안타
			고맙			시기			속상하
			설레			질투			
			다행						
			편안						

<표-6> 마음소리정서카드 2차 협의 결과

3차 협의 결과 애매하거나 어색한 표현 그리고 용어의 설명에서 일관성이 부족한 부분을 중심으로 최종 수정하여 60개의 정서 중 정서통합을 통해 48개의 정서를 선정하였으며, 내용은 <표-7>과 같다.

학습정서 18개

기쁨	즐거움	자신감	희망	성취	보람
두려움	불안	반감	짜증	분노	걱정
답답	무기력	후회	부끄러움	슬픔	지루함

일반정서 30개

절망	실망	수치	죄책감	시기	질투
경멸	반감	미움	화	만족감	안도감
감사	희망	관심	놀라움	역겨움	비참
괴로움	공포	연민	금지	괘씸	자랑스러움
증오	불쌍	쑥스러움	겁나다	체념하다	측은하다
섬뜩하다	재미있다	환희	열망	후련	속 시원함
사랑	설레임	알밋다	흥분	애틀	짱함
착잡하다	심란하다	참담하다	괴롭다	허무하다	민망하다
그립다	부럽다	안타깝다	쓸쓸하다		

상황	자신감			불안			무기력		
대표 정서	기쁨*	자신감*	행복*	공포*	분노*	불안*	부끄러움*	좌절*	무기력*
학습 정서	보람 기쁨	자신감 성취	희망 즐거움	공포 두려움	분노 반감	불안 걱정	부끄러움	후회 답답함	무기력 슬픔 지루함
일반 정서	만족감 신남 재미	자랑스러움 뿌듯함 흐뭇함	행복 사랑 감동 고마움 설렘	무서움 놀람	경멸 괘씸 화 미움	초조 짜증 조마조마	창피함 쑥스러움	좌절감 불행 괴로움 서운함	우울감 외로움 불쌍함 속상함

<표-7> 마음소리정서카드 3차 협의 결과

4. 마음소리정서카드의 용어 정의

정서 내용	카드 번호	정서 용어의 뜻
보람(있다)	1	어떤 일을 한 뒤에 돌아오는 좋은 결과나 그 일에 대한 만족감
자신감(있다)	2	어떤 일을 스스로의 능력으로 충분히 감당할 수 있다고 믿는 마음
희망(차다)	3	앞일에 대하여 소원이나 기대할 때 일어나는 감정
기쁨(기쁘다)	4	욕구가 충족되었을 때의 흐뭇하고 흡족한 마음이나 느낌.
성취감(하다)	5	목적한 바를 이루었을 때 느끼는 뿌듯하고 자랑스러운 느낌
즐거움(즐겁다)	6	즐거운 느낌이나 마음.
공포(스렵다)	7	자신을 해치려는 위협에 직면했을 때 느끼는 감정
분노(하다)	8	분하고 화가 나서 몹시 성을 내는 감정
불안(하다)	9	몸과 마음이 불편한 감정
두려움(두렵다)	10	어떤 대상을 무서워하여 마음이 불편한 감정
반감(을 갖다)	11	반대하거나 반항하는 감정.
걱정(하다)	12	안심이 되지 않아 속을 태우는 감정
부끄러움(럽다)	13	부끄러워하는 느낌이나 감정
후회(하다)	14	지난 잘못을 깨닫고 마음속으로 괴로워하는 느낌
무기력(하다)	15	무엇을 하고자 하는 적극적인 의지와 기운이 없는 느낌
답답함(하다)	16	숨이 막힐 듯이 갑갑한 느낌
슬픔(프다)	17	슬픈 마음이나 느낌
지루함(하다)	18	따분하고 싫증이 난 느낌이나 감정
만족감(하다)	19	모자람이 없이 충분하고 넉넉한 느낌
자랑스러움(스렵다)	20	남에게 칭찬을 받을 만한 것을 드러내어 말하고 싶은 느낌
행복(하다)	21	생활에서 기쁨과 만족감을 느껴 흐뭇한 감정
신남(신나다)	22	어떤 일에 흥미나 열성이 생겨 좋아지는 기분
뿌듯함(하다)	23	기쁨이나 감격이 마음에 가득 차서 벅찬 느낌
사랑(스렵다)	24	몹시 아끼고 귀중히 여기는 마음이나 감정
재미(있다)	25	즐거운 기분이나 느낌.
흐뭇함(하다)	26	마음에 흡족하여 매우 만족스러운 느낌
감동(하다)	27	크게 느끼어 마음이 움직이는 감정
고마움(고맙다)	28	흐뭇하고 감사한 마음이나 느낌.
설렘(설레다)	29	마음이 가라앉지 아니하고 들떠서 두근거리는 느낌
무서움(무섭다)	30	어떤 대상에 대하여 꺼려지거나 무슨 일이 일어날까 겁이 나는 느낌
경멸(하다)	31	깔보며 업신여기는 감정
초조(하다)	32	애가 타서 마음이 조급한 느낌
놀람(놀라다)	33	뜻밖의 일이나 무서움에 가슴이 두근거리는 느낌
패심(하다)	34	남에게 예절이나 신의에 어긋난 짓을 당하여 분하고 밉살스러운 느낌
짜증(나다)	35	일이 마음대로 되지 않을 때 주변 사람들에게 불만을 표현하는 감정
화(나다)	36	몹시 못마땅하거나 성이 난 기분
조마조마(하다)	37	닥쳐올 일에 대하여 염려가 되어 마음이 초조하고 불안한 느낌
미움(밉다)	38	모양, 생김새, 행동 등이 마음에 들지 않거나 눈에 거슬리는 느낌
창피함(하다)	39	뒤통수까지 못한 일로 부끄러움을 느끼는 감정
좌절감(하다)	40	어떤 일에 대한 의지나 기운이 꺾이는 감정
우울감(하다)	41	마음이 근심스럽거나 답답하여 활기가 없는 기분
쑥스러움(럽다)	42	자연스럽지 못하거나 어울리지 않아 멋쩍고 부끄러운 느낌
불행(하다)	43	행복하지 못한 감정
외로움(롭다)	44	혼자가 되어 쓸쓸한 마음이나 느낌.
괴로움(롭다)	45	마음이 건디기 어려울 만큼 불편하거나 고통스러운 느낌
불쌍함(하다)	46	처지나 형편이 어려워 애처로운 느낌.
서운함(하다)	47	마음에 모자라 아쉽거나 섭섭한 느낌
속상함(하다)	48	화가 나거나 걱정이 되어 마음이 불편하고 우울한 기분

<표-8> 마음소리정서카드 용어의 정의 3차 협의 결과

5. 마음소리정서카드 구성 및 내용

<학생용>

가. 1세트 54장(일반정서 30개, 학습정서 18개, 빈 카드 6장: 총54장)

나. 카드 크기 및 내용 구성

1) 카드 크기 : 6 × 8.5cm

2) 카드 내용 구성



<그림-1> 마음소리 감정카드 모형(학생용)

3) 수록 내용

가) 앞면

(1) 그림

48가지 정서를 캐릭터로 감정(느낌)을 표현

(2) 색

마음소리정서카드의 유형별에 따른 색



자신감정서



불안정서



무기력정서

(3) 카드명: 마음소리정서카드

나) 뒷면

(1) 정서명(동사형)

(2) 정서의 뜻 : 해당 정서의 구체적 의미를 간략하게 기술

(3) 색 : 마음소리카드의 정서적 특징에 따른 색

(4) 카드번호

(5) 발행처 : 문곡에듀컨설팅

<교사용>

가. 1세트 54장(일반정서 30개, 학습정서 18개, 빈 카드 6장: 총54장)

나. 카드 크기 및 내용 구성

- 1) 카드 크기 : 20 × 15cm
- 2) 카드 내용 구성



앞면

<그림-2> 마음소리 감정카드 모형(교사용)

3) 수록 내용

가) 앞면

- (1) 정서명
- (2) 카드번호
- (3) 그림
- 48가지 정서를 캐릭터로 감정(느낌)을 표현
- (4) 정서의 뜻 : 해당 정서의 구체적 의미를 간략하게 기술
- (5) 색

마음소리정서카드의 유형별에 따른 색



자신감정서



불안정서



무기력정서

- (6) 발행처 : 문곡에듀컨설팅
- (7) 카드명: 마음소리정서카드

6. 마음소리정서카드의 타당화

마음소리정서카드의 활용 목적이 초·중학생의 정서교육을 위한 도구인 만큼 카드의 구성 및 기입내용이 초·중학생 수준에 적합한가를 검증하기 위하여 교직경력 3년 이상 된 교사 25명에게 설문지를 배부하여 1부를 제외한 총 30부가 회수되었다.

설문지 문항은 총 60문항으로 구성하였고, 평가척도는 Likert 5단계 척도를 사용하였다. 첫 번째 하위영역은 마음소리정서카드 구성의 적합성으로 선정된 정서의 대표성과 기입항목 및 카드 디자인의 적합성에 대한 질문이 3문항으로 구성되었다.

두 번째 하위영역은 감정카드 기입내용의 적합성으로 선정된 48개 감정에 대한 설명이 이해하기에 적당한 언어로 진술되었는가에 관한 48개의 문항으로 구성되었다. 수집된 자료는 기술통계를 이용하여 분석하였고, 가치카드의 타당성을 알아보기 위해 평균과 표준편차를 산출하였다. 먼저, 가치카드 구성의 적합성에 대한 교사들의 평가를 살펴본 결과는 <표-8>과 같다. <표-8>에서 보는 바와 같이 전체 평균이 4.38로 나타난 것을 볼 때, 전문가들은 감정카드가 적합하다고 평가하고 있음을 알 수 있다.

구 분	M	SD
마음소리정서카드에 선정된 감정들은 상담에 활용할 수 있는 대표성 있는 감정인가?	4.45	1.25
마음소리정서카드의 각 항목들은 학생들의 감정들을 탐색하고 내담자들의 정서정보를 얻기에 적합한가?	4.35	0.98
마음소리정서카드 디자인은 사용대상자인 내담자들에게 적합하게 꾸며졌는가?	4.33	0.72
평 균	4.38	0.98

<표-9> 타당도 검사

Ⅱ. 마음소리정서카드 활용

1. 학습정서 탐색하기

마음소리정서카드 분류과정은 탐색, 선택, 학습정서유형 결정 등 3단계로 구성하였다.

◆ 단계 1 : 탐색

- 전반적인 활동 목적과 내용에 대하여 명확성을 부여하는 단계
 - ① 학생들에게 카드분류활동의 목표와 진행 과정을 설명
 - ② 카드의 구성과 활동지 구성에 대한 설명
 - ③ 카드탐색활동을 통해 어려운 단어나 의미를 전반적으로 살펴보기

◆ 단계 2 : 선택

- 3개의 범주를 중심으로 마음소리카드를 분류함으로써 학습상황에서 느끼는 정서를 살펴보는 단계
 - ① 18개의 가치 카드를 3개의 범주 ‘0점’, ‘1점’, ‘2점’ 기준에 따라 분류
 - ‘0점’은 거의 느끼지 않을 때, ‘1점’은 보통, ‘2점’은 자주 느낄 때
 - ② 점수별로 같은 색깔끼리 카드수를 세고 그 수만큼 곱하여 계산하기
 - ③ 색깔별로 합계 기록하기

〈범주카드 유형〉

0점	1점	2점

합계	
합계	
합계	

◆ 단계 3 : 학습정서유형 결정

- 학습정서를 파악하기 위한 활동

① 계산된 점수를 바탕으로 아래를 바탕으로 학습 유형 결정

	무기력	자신감	불안
자신감형	보통이하	높음	보통이하
도전형	낮음	높음	높음
우울형	높음	낮음	높음
무기력형	높음	보통이하	보통이하
불안형	보통이하	보통이하	높음
의욕상실형	낮음	낮음	낮음
회피형	높음	높음	높음
우유부단형	보통이하	보통이하	보통이하

※ 낮음 : 0~4점 보통 : 5~11점 높음 : 12~16점

〈학습지 1〉

마음소리카드 분류하기

학교 학년 반 이름 []

※ 여러분에게 주어진 마음소리카드 18개를 앞뒤로 꼼꼼히 살펴보고, 학습상황에서 느끼는 정서를 ‘0점’, ‘1점’, ‘2점’ 기준에 따라 분류해 보세요. (‘0점’은 거의 느끼지 않을 때, ‘1점’은 보통, ‘2점’은 자주 느낀다.)

0점	1점	2점

◆ 참고 문헌 ◆

- 한국교육심리학회 편(2000). 교육 심리학 용어사전. 서울 : 학지사.
- 이준웅, 송현주, 나은경, 김현석(2008). 정서 단어 분류를 통한 정서의 구성 차원 및 위계적 범주에 관한 연구. 한국언론학보. 52권 1호
- 데이빗 흙킨스(2011). 의식혁명. 판미동 : 서울
- 김은진, 양명희.(2011). 우리나라 학생들이 경험하는 학업상황의 정서 연구 교육심리연구, 25(3), 501-521
- 문승태, 이영옥, 임태인(2015). 학습정서진단검사지. 문곡에듀.
- 위키백과사전 <https://ko.wikipedia.org/wiki/>
- Pekrun, R. (2011). The control-value theory of achievement emotions : Assumptions, corollaries, and implications for educational research and practice. Educational Psychology Review,18(4), 315-341.