

## 초등학생을 위한 생각정리스킬, '미래를 만드는 일기쓰기'

일기 쓰기는 나 자신과 대화를 나눌 수 있는 유용한 도구이며, 글쓰기 실력과 사고력을 높이는 데 상당히 효과적입니다. 하지만 학교에서 내주는 단골 숙제임에도 불구하고 우리 자녀가 일기를 지속적으로 쓰지 못하는 가장 큰 이유는 '제대로 일기 쓰는 방법'을 알지 못하기 때문인데요. 그래서 오늘은 우리 자녀가 일기 쓰기를 잘 할 수 있는 방법을 소개해드립니다.



### ✓ 글을 잘 써야 한다는 강박관념을 버리자

일기 쓰기에서 가장 중요한 것은 '글쓰기 실력'이 아니라 '진솔함'입니다. 일기쓰기는 남들에게 보여주는 글쓰기가 아니며 글쓰기 실력도 중요하지 않습니다. 오히려 처음에는 맞춤법 문법에 신경 쓰지 않는 '막 쓰기'를 권합니다. 마음속에 떠오르는 생각을 자유롭게 적어나가다 보면 일기 쓰기는 자연스럽게 완성됩니다. 따라서 일기를 잘 쓰고 싶다면 글을 잘 써야 한다는 강박관념을 버리고 하루 동안의 일과와 자기 생각을 진솔하게 기록해봅시다.

### ✓ 시간과 장소를 분명하게 기재하자

일기장에 들어가야 할 필수요소는 시간, 장소, 내용입니다. 일기 쓰기를 할 때 일기를 작성한 시간과 장소를 기재하는 것은 내용만큼이나 중요합니다. 필자는 주기적으로 과거의 일기를 다시 보면서 인상 깊은 문장에 밑줄을 치고 댓글을 남기곤 합니다. 이때 중요한 것은 언제 이런 생각을 했는지 시간을 기재하는 것입니다. 스스로 일기에 남긴 댓글 내용을 통해 생각의 변화를 살펴봅시다.

너무나도 힘든 상황이다. 방법이 없다. (2012.10.13 23:10)

왜 그때는 이렇게 했을까? 다른 선택은 없었나? (2013.2.9 20:36)

이제야 그 상황이 이해가 되고 방법을 알겠다. (2015.1.5 21:32)

이렇듯 시간은 나 자신이 얼마나 발전했는지 알 수 있는 척도가 됩니다. 만약 시간을 기록하지 않았다면 생각이 성장했음을 알 수 없었을 것입니다. 일기에 댓글을 남기고 시간을 기록함으로써 과거의 자신과 대화한 흔적을 확인해보고 자신의 대화를 되돌아볼 수 있습니다. 마음속에 떠오르는 생각을 일기장에 댓글로 남겨보세요.

### ✓ 미래를 만드는 일기 쓰기

어떤 날은 불평불만으로 가득 차 미움, 증오, 분노, 질투심 등의 악한 감정이 부정적인 생각으로 일기에 기록됩니다. 스트레스 풀이용으로 일기를 쓰기도 하지만 일기를 감정의 쓰레기통으로 활용하는 것은 적절하지 않습니다. 따라서 이런 상황에서는 부정적인 생각을 긍정적으로 바꾸는 것이 좋습니다.

“힘들다” → “지금 힘든 상황이지만 극복할 것이다.”

“포기하고 싶다.” → “나는 포기하지 않을 것이다.”

“과연 할 수 있을까?” → “나는 할 수 있을 것이다.”

그다음에는 “그렇다면 어떻게 할까?”라는 질문의 답을 스스로 생각해봅시다. 이렇게 부정적인 생각을 긍정적으로 바꾸는 과정을 통해 긍정적인 사고방식이 습관으로 만들어지게 됩니다.

(원문제공 : <생각정리스킬> 저자 복주환)

√ <일기 쓰기> 오늘 있었던 일을 진솔하게 기록하고, 미래에 무엇을 이루고 싶은지 기록해봅시다.

### ▼ 한눈에 살펴보는 일기 쓰기

일시 :	
장소 :	
내용 :	
미래 :	

### ▼ 일기 쓰기 10가지 지침

1. 문장의 구조나 맞춤법을 신경 쓰지 말고 내용을 작성하자.
2. 자유롭게 작성하되 구체적이고 진솔하게 작성하자.
3. 일기에 시간과 장소를 기록하는 것을 잊지 말자.
4. 부정적인 단어보다는 긍정적인 단어를 사용하자.
5. 기록에 남길만한 소중한 가치 있는 일을 기록하자.
6. 자신이 원하는 모습을 상상하며 기록하자.
7. 목표를 달성하기 위한 미래형 일기를 써보자.
8. 일기를 꾸준히 쓰면 인생의 빅데이터가 형성된다.
9. 일기쓰기는 인생을 바꾸는 생각정리의 힘이다.
10. 지금 당장 일기쓰기를 습관으로 만들자.



### < 제 3회 스포츠 창의 아이디어 공모전 >

초, 중, 고 학생들의 창의적이고 현실성 있는 아이디어를 발굴하여 시상하고 사업성 분석, 제품 상용화, 인턴십 기회 제공 등 후속 지원을 통해 학교체육과 체육진로교육을 활성화하기 위하여 '스포츠창의아이디어공모전'을 개최합니다. 자세한 내용 함께 볼까요?



- ▲ 신청기간 : ~ 5. 28(월) (마감일 17시까지)
- ▲ 심사기간 : 예선 - 2018. 5. 30(수) ~ 5. 31(목)  
본선 - 2018. 11. 2(금)  
워크숍 - 2018. 6. 15.(금) ~ 2018. 6. 16(토)  
(대상: 예선통과자(팀), 장소: 서울올림픽파크텔)
- ▲ 참가대상 : 전국 초, 중, 고 재학생 개인, 단체(5인 이상, 지도교사 포함 가능)
- ▲ 접수 및 문의 : (사)한국체육진로교육협회 홈페이지  
공지사항 참조 ([www.sportsro.com](http://www.sportsro.com))
- ▲ 행사내용

학교 체육 및 체육진로교육 활성화를 위한 제 3회 스포츠창의아이디어 공모전은 학생들이 학교체육 현장에서 느낀 창의적이고 현실성있는 아이디어를 모집하고 있습니다.

공모 분야는 스포츠 교육 콘텐츠 / 스포츠용품 및 시설 / 스포츠 웨어의 총 3분야로, 초등학교부 / 중학교부 / 고등학교부로 나누어 모집합니다.

당선작 제품의 콘텐츠 상용화 및 로열티 지급은 물론 후원사 인턴십 프로그램의 참여 기회 등 다양한 특전도 마련되어 있습니다. 관심 있는 분들의 많은 참여 바랍니다.