



# 1

## 나는 누구인가

[학습 목표] 자아를 바르게 이해하여 바람직한 자아 정체성을 형성할 수 있다.

### 수업 전 자기 점검

다음에 O, △, X로 표기해 보자.

자아가 무엇인지 알고 있는가?

자아 정체성의 중요성을 설명할 수 있는가?



생각해 볼까?

• 이상한 나라의 앨리스



무엇을 알아야 할까?

• 자아의 의미  
• 자아 정체성의 형성



스스로 해결해 볼까?

• 내가 바라보는 나의 모습은  
• 남이 바라보는 나의 모습은  
• 나의 역할 찾아보기



어떻게 실천할까?

• 자성 예언 실천하기

1 단계

생각해 볼까?

**이상한 나라의 앨리스** 이상한 나라에 들어간 앨리스는 그곳에서 몸이 커졌다 작아졌다는 반복하자 “내가 정말 변했다면 지금의 나는 누구일까?”라는 고민에 빠진다. 어느 날 애벌레가 “너는 누구니?”라고 묻자, 앨리스는 울상이 되어 대답한다. “저도 제가 누군지 모르겠어요. 지금의 저는 제가 아닌걸요.”

— 루이스 캐럴, “이상한 나라의 앨리스”(참고)

**생각 질문** 내가 만약 앨리스라면 뭐라고 대답할까?

2 단계

무엇을 알아야 할까?

### 자아의 의미

**| 자아의 의미 |** 사람들은 살아가면서 “나는 누구인가?”라는 질문을 스스로에게 던지곤 한다. 우리는 이러한 고민을 하면서 자신의 성격, 소망, 능력, 의무 등을 차츰 알아간다. 이처럼 나를 알고자 하는 과정을 거치면서 깨닫게 되는 자신의 참된 모습을 ‘자아’라고 한다. 자아에는 개인적 자아와 사회적 자아가 있다.

**| 개인적 자아 |** 개인적 자아란 신체적 특징, 감정, 가치관, 능력 등 개인의 특성을 바탕으로 깨닫게 되는 자신의 모습이다. 예를 들어, ‘나는 사랑이 가장 중요하다고 생각해.’와 같은 생각은 개인적 존재로서 자신을 이해하는 것이다. 개인적 자아를 지니고 있기 때문에 자신의 생각과 감정을 존중받고 싶어 하며, 자신이 원하는 것을 먼저 하려고 한다.

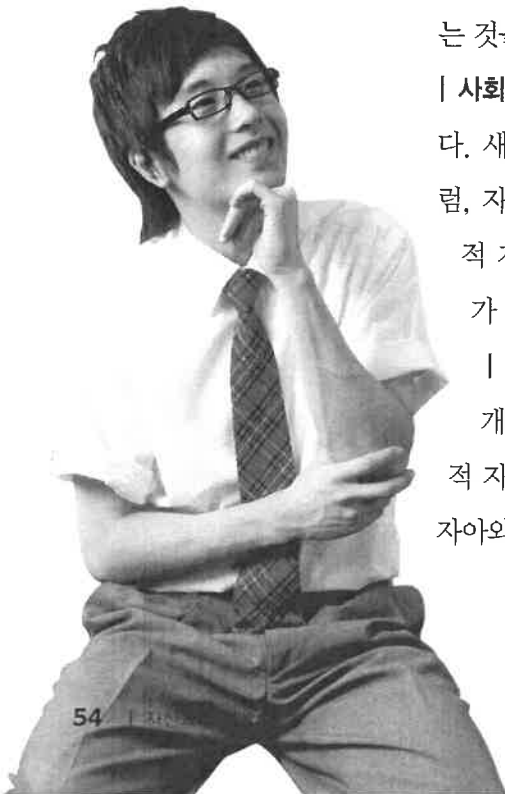
**| 사회적 자아 |** 한편 사회적 자아는 사회의 구성원으로서 이해하는 자신의 모습이다. 새치기를 하고 싶지만 남에게 피해를 주는 행동이기 때문에 하지 않는 것처럼, 자신의 욕망을 조절하여 원만한 사회생활을 하도록 해 주는 것이 바로 사회적 자아의 역할이다. 이러한 사회적 자아에는 사회적 존재로서 해야 할 의무가 포함된다.

**| 두 자아의 균형 |** 두 자아가 균형을 이루지 못하면 문제가 생기기도 한다. 개인적 자아가 강한 사람은 다른 사람과 원만한 관계를 맺기 어려우며, 사회적 자아가 강한 사람은 자신의 감정을 지나치게 억누르기 쉽다. 따라서 개인적 자아와 사회적 자아가 균형 있게 발달해야 건강한 자아를 형성할 수 있다.

가치관

목표

역할



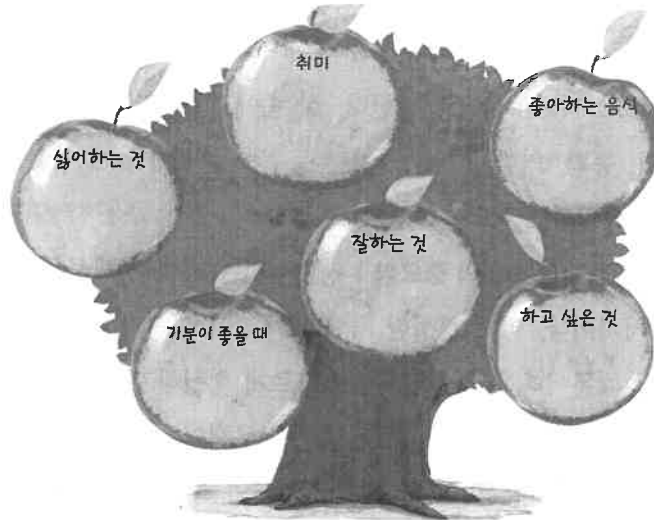
Y 스스로 체크

자아에는 개인적 자아와 ☐ 자아가 있다.

# 내가 바라보는 나의 모습은

자기 존중 및 관리 능력

- 나는 나 자신을 얼마나 잘 알고 있을까? 내가 바라보는 나의 모습을 써 보자.

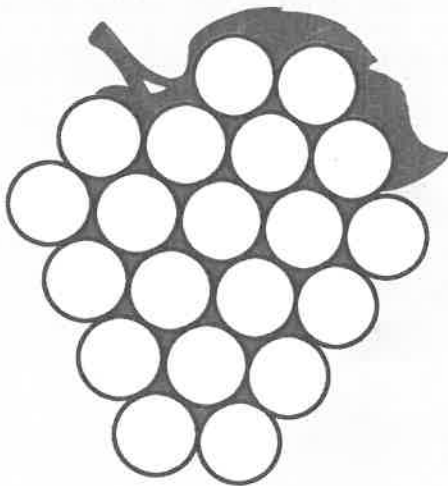


## 남이 바라보는 나의 모습은

도덕적 대인 관계 능력

### 활동 방법

1. 친구들과 서로의 장점을 메모지에 적어 주고받는다.
2. 받은 메모지를 아래 포도 그림에 붙인다.
3. 포도 그림에 담긴 장점들을 바탕으로 짧은 자기소개 글을 써 본다.



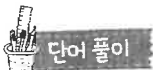
자기소개

| 자아 정체성의 의미 | 유년기의 나와 지금의 나를 비교해 보면, 외모는 많이 변했지만 그때나 지금이나 같은 사람이다. 신체는 자라면서 달라지지만 내 안에는 변하지 않는 \*일관된 생각이 있기 때문이다. 내가 누구인가를 일관되게 인식하는 것을 '자아 정체성'이라고 한다. 즉, 자아 정체성이란 자신의 목표, 역할, 가치관 등을 통합적으로 이해한 상태를 말한다. 삶 속에서 자신을 살펴보는 과정을 통해 자신의 성격, 능력, 역할, 책임, 가치관 등을 확실하게 알게 되었을 때, 이를 자아 정체성이 확립되었다고 한다. 5

| 자아 정체성 형성의 중요성 | 청소년기는 자아 정체성을 형성하는 데 가장 중요한 시기이다. 이때 형성한 자아 정체성이 성인기의 삶의 방향을 결정짓는 토대가 되기 때문이다. 자아 정체성을 바르게 형성하지 못한 사람은 삶의 방향을 잃고 방향하거나 자신의 삶에 무관심하며 무책임하다. 따라서 자신의 삶에 만족을 느끼기 어려우며, 성인이 되어서도 자신의 역할을 수행하는 데 어려움과 혼란을 느끼게 된다. 10

반면에 자아 정체성이 바르게 형성된 사람은 자신의 참된 모습을 알고, 삶의 목표가 확실하기 때문에 미래에 대해 불안해하지 않으며, 매사에 적극적으로 행동한다. 또, 다른 사람들과 원만한 관계를 맺으며 주체적이고 당당하게 살아간다. 그리고 자아 정체성을 통해 과거, 현재, 미래의 나를 탐구할 수 있으며, 자신이 바라보는 나와 타인이 바라보는 나를 비교하면서 자신에 대해 정확하게 알아 간다. 15

| 자아 정체성 형성을 위한 노력 | 그렇다면 자아 정체성을 바르게 형성하기 위해서는 어떻게 해야 할까? 우선 자신을 존중해야 한다. 자신을 바르게 알고 존중할 때 우리는 자신감을 갖고 자기 삶의 주인으로서 살아갈 수 있다. 그리고 자신의 역할을 알고 이에 대한 책임을 다해야 한다. 자녀로서, 학생으로서 각기 다른 역할과 책임을 다할 때 자신에 대해 바르게 인식할 수 있다. 20



단어 풀이

\*일관 | 하나의 방법이나 태도로 처음부터 끝까지 한결 같음.

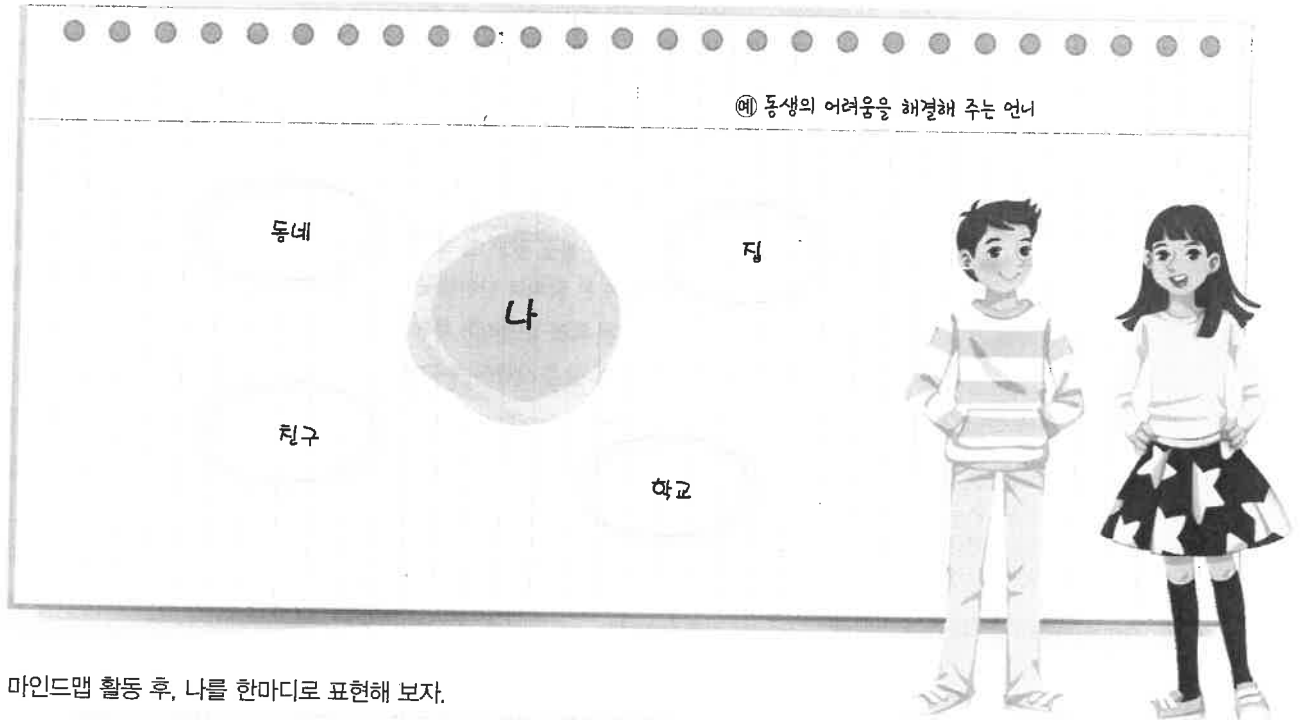


✓ 스스로 체크

자아 ☐ 이란 내가 누구인가를 일관되게 인식하는 것을 의미한다.



## 1 내 역할을 마인드맵을 그리면서 알아보자.



## 2 마인드맵 활동 후, 나를 한마디로 표현해 보자.

나는

이다.

마이크로소프트를 설립한 미국의 기업가인 빌 게이츠는 꿈을 이룬 비결에 대해 이렇게 대답했다. “나는 날마다 ‘오늘은 큰 행운이 있을 것이다.’, ‘나는 뭐든지 할 수 있다.’라는 말을 나 자신에게 해 주었지요.”

— 김태욱, “1% 리더만 아는 스피치 트라이앵글 법칙”

\*자성 예언: 자신이 이루고자 하는 꿈을 언어로 만들어 마음속에서 반복하면 언젠가는 그 꿈이 이루어진다는 뜻.

## 1 내가 매일 되풀이해서 하고 싶은 말을 써 보자.

## 2 위의 말들을 매일 세 번씩 반복해서 크게 외쳐 보자.

창의 융합 활동 66~67쪽의 나만의 자서전 만들기 활동을 해 보자.

## 수업 후 자기 점검

다음은 O, △, X로 표기해 보자.

자아가 무엇인지 알고 있는가?

자아 정체성의 중요성을 설명할 수 있는가?

## 수업 후 나의 궁금증

이 단원을 배운 후 더 공부하고 싶은 점을 물음으로 표현해 보자.