

나의 첫 자서전

30일 직접쓰기 워크북

기억 한 조각에서
내 목소리가 살아 있는 원고까지



30개의 사건 카드 · 목차 설계 · 퇴고 · 출판 전 점검

학생·개인 집필자와 수업·상담 진행자를 위한 실천 도구
PDF 주석 앱 또는 인쇄하여 사용합니다.

이 책으로 무엇을 만들까요?

읽고 시작하기

이 책의 목표는 완벽한 책 한 권을 30일 안에 보장하는 것이 아닙니다. 30일 동안 사건 카드, 세 묶음의 목차, 첫 장 초안, 퇴고 기록을 만드는 것입니다. 하루 10분은 시작 기준이며, 원고를 완성하는 시간은 사람마다 다릅니다.

사용 순서

질문 읽기 1분 → 실제 기억 고르기 2분 → 직접 기록 5분 → 확인 2분. 어려운 날에는 한 문장만 남기고 다음 날 이어 씁니다. 놓친 날을 모두 채울 필요는 없습니다.

내가 남기고 싶은 결과 / 오늘의 첫 문장

사용과 보관 안내

읽고 시작하기

구매자 개인이 읽고 작성하는 PDF입니다. 학교·기관의 배포와 복제는 별도 이용 범위를 확인합니다. 가상 사례를 자신의 경험으로 제출하거나 판매하지 마세요. 이 파일에는 입력형 폼이 없으며 PDF 주석 앱으로 쓰거나 인쇄할 수 있습니다.

자료 보관

작성 전 빈 원본을 복제하세요. 파일명은 autobiobook-v01처럼 버전을 붙입니다. 공유용 사본에는 이름·학교·연락처와 제3자의 민감한 이야기를 빼세요. 이 책은 평가·합격·치료 효과를 보장하지 않습니다.

내가 남기고 싶은 결과 / 오늘의 첫 문장

목차와 완주 지도

읽고 시작하기

- 01 시작과 네 줄 질문법
- 02 1~7일: 장면을 붙잡기
- 03 8~14일: 선택의 이유 찾기
- 04 15~21일: 관계와 배움 잇기
- 05 22~30일: 변화와 다음 장 만들기
- 06 목차·초안·퇴고·권리 점검
- 07 수업·상담 운영과 집필 진단

완료의 기준

사건 카드 30개는 권장 활동량입니다. 충분한 카드 6개부터 목차를 만들 수 있습니다. 세 장의 목차, 한 장의 초안, 수정 이유 기록, 공유 범위 점검이 갖춰졌는지 확인하세요.

내가 남기고 싶은 결과 / 오늘의 첫 문장

네 줄 질문법

읽고 시작하기

사실: 관찰하거나 기억하는 일을 적습니다.

장면: 그곳에서 보이고 들린 것 하나를 붙입니다.

선택: 내가 한 행동과 이유를 구분합니다.

변화: 이전과 이후의 차이를 확인 가능한 말로 적습니다.

가상 사례

사실: 발표 자료가 열리지 않았다. 장면: 화면은 멈췄고 친구들이 나를 보았다. 선택: 기억나는 순서를 칠판에 적었다.

변화: 다음 발표부터 인쇄한 요약 한 장을 챙겼다. 멋진 결론보다 바뀐 행동이 설득력을 만듭니다.

내가 남기고 싶은 결과 / 오늘의 첫 문장

문장을 살리는 예시

읽고 시작하기

초안: “나는 책임감이 있고 최선을 다했다.”

구체화: “모듬 발표 전날 빠진 자료 두 장을 발견했다. 친구에게 확인한 뒤 핵심 표를 다시 그렸다.”

선택의 이유: “발표 시간을 지키면서 빠진 근거를 보여 주고 싶었다.”

직접 해 보기

좋은 사람이라는 평가는 잠시 내려놓고 실제 행동을 찾으세요. 아래에 내가 자주 쓰는 추상적인 표현 하나와 그 표현의 근거가 되는 장면을 적습니다.

내가 남기고 싶은 결과 / 오늘의 첫 문장

01 오늘 눈이 가장 오래 머문 장면은 무엇인가? 소리 하나를 더 적는다.

오늘의 질문

오늘 눈이 가장 오래 머문 장면은 무엇인가? 소리 하나를 더 적는다.

가상 사례 · 그대로 베껴 쓰지 않습니다

창문 옆에 놓인 화분의 새 잎을 보았다. 어제보다 잎이 벌어져 사진 대신 모양을 그렸다.

써 볼 단서

장소, 소리 하나, 손에 닿은 물건 하나를 적는다.

오늘 남길 결과물

5문장 장면 기록 1개

사실과 장면 | 실제로 보고 듣고 한 일

선택과 이유 | 내가 한 행동과 그 기준

변화와 다음 질문 | 전후 차이 또는 아직 모르는 점

자가 점검: 감정 이름 없이도 독자가 장면을 떠올릴 수 있는가?

답하고 싶지 않은 질문은 다른 장면으로 바꿔도 됩니다.

02 최근 처음 해 본 일은 무엇인가? 시작 직전의 몸짓을 적는다.

오늘의 질문

최근 처음 해 본 일은 무엇인가? 시작 직전의 몸짓을 적는다.

가상 사례 · 그대로 베껴 쓰지 않습니다

처음으로 모듬 발표의 시작을 맡았다. 발표 전에 손바닥을 바지에 문질렀다.

써 볼 단서

망설인 시간, 첫 행동, 처음과 끝의 차이를 적는다.

오늘 남길 결과물

시작 장면 사건 카드 1장

사실과 장면 | 실제로 보고 듣고 한 일

선택과 이유 | 내가 한 행동과 그 기준

변화와 다음 질문 | 전후 차이 또는 아직 모르는 점

자가 점검: “처음이었다” 다음에 실제 행동이 이어지는가?

답하고 싶지 않은 질문은 다른 장면으로 바꿔도 됩니다.

03 계획과 다르게 흘러간 순간은 무엇인가? 바뀐 행동을 적는다.

오늘의 질문

계획과 다르게 흘러간 순간은 무엇인가? 바뀐 행동을 적는다.

가상 사례 · 그대로 베껴 쓰지 않습니다

비가 와서 야외 연습을 못 했다. 복도에서 동선을 먼저 맞추기로 했다.

써 볼 단서

원래 계획, 바뀐 신호, 새로 한 행동을 구분한다.

오늘 남길 결과물

원래 계획 → 신호 → 수정 행동 → 결과 네 칸 기록

사실과 장면 | 실제로 보고 듣고 한 일

선택과 이유 | 내가 한 행동과 그 기준

변화와 다음 질문 | 전후 차이 또는 아직 모르는 점

자가 점검: 결과만 좋게 꾸미지 않고 과정의 혼란도 사실대로 적었는가?

답하고 싶지 않은 질문은 다른 장면으로 바뀌어도 됩니다.

04 오래 기억하고 싶은 평범한 순간은 무엇인가? 장소의 느낌을 적는다.

오늘의 질문

오래 기억하고 싶은 평범한 순간은 무엇인가? 장소의 느낌을 적는다.

가상 사례 · 그대로 베껴 쓰지 않습니다

저녁 식탁에서 가족이 각자의 하루를 말했다. 손가락을 내려놓고 끝까지 들었다.

써 볼 단서

반복되는 동작, 익숙한 말, 공간의 빛이나 온도를 적는다.

오늘 남길 결과물

일상 스케치 150자 이상

사실과 장면 | 실제로 보고 듣고 한 일

선택과 이유 | 내가 한 행동과 그 기준

변화와 다음 질문 | 전후 차이 또는 아직 모르는 점

자가 점검: 유명하거나 특별한 사건을 억지로 찾지 않았는가?

답하고 싶지 않은 질문은 다른 장면으로 바꿔도 됩니다.

05 내가 직접 끝낸 작은 일은 무엇인가? 시작과 끝을 비교한다.

오늘의 질문

내가 직접 끝낸 작은 일은 무엇인가? 시작과 끝을 비교한다.

가상 사례 · 그대로 베껴 쓰지 않습니다

미뤄 둔 책상 한 칸을 정리했다. 찾지 못하던 메모가 나와 따로 묶었다.

써 볼 단서

시작할 때의 상태와 끝난 뒤 눈으로 확인할 수 있는 차이를 적는다.

오늘 남길 결과물

전후 비교가 있는 사건 카드 1장

사실과 장면 | 실제로 보고 듣고 한 일

선택과 이유 | 내가 한 행동과 그 기준

변화와 다음 질문 | 전후 차이 또는 아직 모르는 점

자가 점검: “뿌듯했다” 대신 무엇이 완성되었는지 썼는가?

답하고 싶지 않은 질문은 다른 장면으로 바뀌어도 됩니다.

사건 카드에서 목차로

사용 안내

카드 6개를 골라 한 줄 요약을 붙입니다. 같은 말을 반복하는 카드 두 개는 비교한 뒤 하나를 중심으로 삼습니다. 빠진 이야기를 억지로 만들어 채우지 않습니다.

작성 항목

카드 번호 / 한 줄 요약 / 중심 장면 / 사용할 장

나의 실행 기록

내 목소리를 지키는 퇴고

사용 안내

바꾸기 전 문장을 그대로 남깁니다. 수정 이유를 “멋있게”가 아니라 “누가 행동했는지 드러내기”처럼 적습니다. 실제로 하지 않은 말을 추가하지 않습니다. 소리 내어 읽었을 때 내가 쓰지 않을 말은 다시 고릅니다.

작성 항목

원문 / 수정문 / 수정 이유 / 유지할 표현

나의 실행 기록

출력·백업·복원 점검

사용 안내

원본과 공유용 파일을 분리합니다. PDF 전체 페이지를 열어 잘린 문장·빈 쪽·글자 크기를 확인합니다. 다른 기기에
서 한 번 더 열고, 백업 파일을 복원했을 때 장 순서와 원문이 유지되는지 확인합니다.

작성 항목

[원본 위치](#) / [버전](#) / [PDF 확인](#) / [복원 확인](#) / [공유본 위치](#)

나의 실행 기록