

발견의 첫걸음 2

# 감정 연습을 시작합니다

하지현 지음, 창비 2022



●●● 읽기 전 활동

감정에 대해서 얼마나 이해하고 있는지 미리 알아보기 위해, 책을 읽기 전에 감정 퀴즈를 풀어 봅시다.  
알쏭달쏭하거나 잘 몰라도 괜찮아요. 책을 읽고 친구들과 이야기하면서 감정에 대해서 더 잘 알게 될 거예요.

# 감정 퀴즈



- 미움, 부끄러움, 서운함 같은 감정은 나쁜 감정이다. (O / X) ..... ● 95, 117쪽으로
- 친구들이랑 웃고 떠드는데 외로움을 느끼는 건 이상하다. (O / X) ..... ● 109쪽으로
- 자존심이 상하는 건 별로 좋지 않다. (O / X) ..... ● 25쪽으로
- 행복한 일보다 불행한 일이 더 많이 일어나는 것 같다. (O / X) ..... ● 67쪽으로
- 소심한 것과 신중한 것은 완전히 다른 기질이다. (O / X) ..... ● 17쪽으로
- 오늘 내가 아무 이유 없이 기분이 울적한 건 '우울증' 때문이다. (O / X) ..... ● 34쪽으로
- 비관적인 것보다 낙관적인 게 인류에게 더 유리했다. (O / X) ..... ● 61쪽으로
- 공감 능력은 타고 나는 것이라 배운다고 나아지지 않는다. (O / X) ..... ● 77쪽으로
- 부러움과 질투는 비슷한 감정이다. (O / X) ..... ● 125쪽으로
- 우정의 감정이 발전하면 사랑이 된다. (O / X) ..... ● 87쪽으로

» O가 3개 이하라면?

감정에 대해 많이 이해하고 있네요! 이 책을 통해 세세하고 다양한 감정에 대해 좀 더 알아보세요.

» O가 4~6개라면?

감정에 대해서 조금 알고 있어요. 이 책을 읽으면 감정에 대해 좀 더 잘 알게 될 거예요!

» O가 7개 이상이라면?

감정에 대해 다소 오해하고 있어요. 괜찮습니다. 이 책을 읽으며 차근차근 감정 연습을 할 테니까요.

### 1. 감정 퀴즈의 정답은 모두 X입니다. 자신이 O라고 체크한 항목은 무엇인가요? 왜 그렇게 생각했나요? (책을 읽을 때 해당하는 부분을 더 유의해서 읽어 보세요.)

(예시)  
비관적인 것보다 낙관적인 게 인류에게 더 유리했다.  
→ 대체로 낙관적인 성격이 비관적인 성격보다 좋다고 이야기하니까, 낙관적인 게 인류에게 더 유리할 것이라고 생각했다.

●● 읽는 중 활동

1. 책 속 이야기 중 누구에게 가장 공감이 되었나요? 그 이유는 무엇인가요?

(예시)

해원(125쪽): 나도 저번에 내 베프가 급식 시간에 다른 애랑 밥 먹는 걸 보고 충격을 받았다.

해원이는 친구의 행복을 빌어 줬지만, 나는 그러지 못할 것 같다.

2. 책을 읽으며, 인상 깊은 문장이 있었다면 옮겨 적어 봅시다.

(예시)

74쪽: 행복이 불행보다 훨씬 적을 것 같지만 숨어 있는 다행을 찾아보세요. 우리는 우리가 느끼는 것보다 더 많이 행복에 가까운 감정 속에서 살아가고 있습니다. 행복한 일이 벌어지지 않더라도 “참 다행이네.”라는 말을 한 번씩 하면서 지내면 어떨까요.

●●● 읽은 후 활동

1. 책을 읽으며 새롭게 알게 된 내용이 있다면 친구들에게 이야기해 봅시다.

(예시)

평소에 나는 소심한 내 성격이 콤플렉스였다. 새로 만난 사람에게 말도 잘 못 걸고, 수업 시간에 발표도 잘 못하고. 그런데 이런 성격을 뒤집어서 말하면 신중하고 참을성이 많은 거였다니. 왠지 자신감이 조금 생긴 기분이다.

2. 이 책에서 다룬 감정들 말고 또 어떤 감정이 있을지 생각해 봅시다.

(예시) 그리움: 누군가가 보고 싶어서 애가 타는 마음. 작년에 무지개다리를 건넌 우리 두리가 너무 그리워.