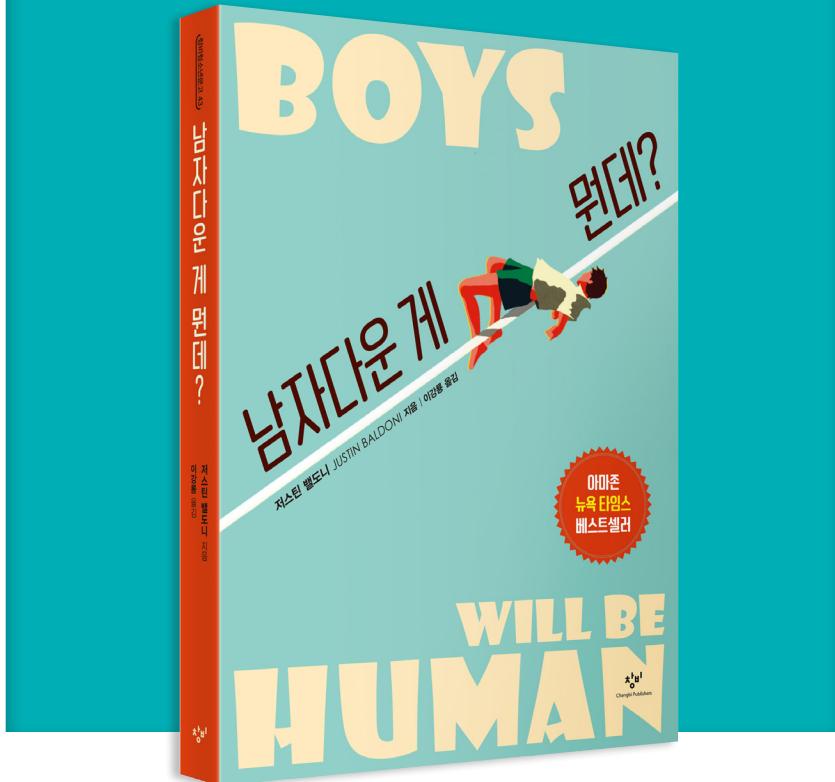


독서 활동 자료
#성교육 #자존감 #자기돌봄

창비청소년문고 43

남자다운 게 뭔데?

저스틴 벌도니 지음, 이강룡 옮김, 창비 2024



편견에 갇히기를 거부하고 나답게 성장하고 싶은
청소년을 위한 강하고 용감하고 친절한 가이드!

※『남자다운 게 뭔데?』의 각 장을 읽으며 독서 활동 자료로 사용하세요.
선생님의 지도 아래 수업 시간 활동 자료로 활용해도 좋습니다.

1. 「들어가며」를 읽은 후 정리해 봅시다.

난이도 ★★★☆☆

- (1) 책에서 소개한 ‘남성성’과 ‘여성성’의 인식 차이를 살펴보고, 나의 평소 생각을 적어 보세요.

사회 속 ‘남성성’ 예시	강하고, 근면하고, 용감하고, 힘이 세고, 집중을 잘하고, 경쟁심이 높고, 좀 거칠기도 하고…….
사회 속 ‘여성성’ 예시	잘 보살펴 주고, 부드럽고, 친절하고, 감정적이고, 민감하고, 아이를 잘 돌보고, 세심하고, 친절한…….
내가 생각하는 ‘남성성’	
내가 생각하는 ‘여성성’	

2. 1장 「남자가 용감해야지」를 읽고 정리해 봅시다.

난이도 ★☆☆☆☆

- (1) 책에서 나온 ‘용감하다고 생각했지만 사실은 용감하지 않았던 행동’ 예시를 보고, 나에게도 비슷한 경험이 있는지 적어 보세요.

용감하다고 생각했지만 사실은 용감하지 않았던 행동	친구들의 재촉에 7~8미터는 족히 될 법한 높이의 다리 난간에서 강으로 뛰어내림.
나의 경험	

(2) 책에서 말하는 ‘진정한 용감함’이란 무엇일까요? 자신의 생각을 적어 봅시다.

 마음의 소리 듣기

용감함에 관해 다시 생각해 보기

자, 종이에 적어 보세요. 보통 남자아이들이 ‘남자답다’고 하는 행동 말고 다른 종류의 용감한 행동은 어떤 것이 있는지 떠올려 보세요. 예컨대 친구들이 다리 난간에서 뛰어내리라고 했을 때 고소 공포증이 있다고 솔직하게 말하고 뛰어내리지 않겠다고 스스로 결정하는 것은 용감함의 다른 종류입니다. 다른 아이들의 부추김 때문이 아니라 스스로 공포를 이겨 내는 방법을 찾아서 물속으로 뛰어내리기로 결정하는 것도 용감함의 한 종류겠죠. 어떤 아이가 다른 아이를 놀리거나 괴롭히는 것을 보고 어떻게 해야 할지 몰라서 다른 누군가에게 도움을 요청하는 것도 용감함의 한 형태입니다. 이렇게 나열된 여러 형태의 용감함 중에서, 막상 시도하기가 머뭇거려졌던 것이 있는지 찾아보세요. 그리고 왜 이것이 ‘남자답지 않다’고 여겨졌는지 한번 생각해 보세요.

3. 2장 「남자가 똑똑해야지」를 읽고 정리해 봅시다.

난이도 ★★★☆☆

(1) 2장에서 말하는 다양한 지능의 종류를 살펴보고 빙칸을 채워 보세요.

	지식을 알고 있거나 책을 잘 이해하는 것을 의미하는 지능
실용적 지능 (street smart)	
	상대방의 동기, 욕구, 필요를 이해하고 공감하는 지능

(2) 아래 박스를 읽고 ‘팀’에게 해 주고 싶은 말을 적어 보세요.

 마음의 소리 듣기	이런 상황을 상상해 보기
<p>팀이라는 학생은 수업 방식이 맞지 않아서 어려움을 겪으면서도 그 말을 털어놓고 싶지 않습니다. 팀은 모든 반 친구들이 수업을 잘 이해한다고 생각합니다. 팀은 무엇을 해야 할까요? 수업을 마치고 선생님께 도움을 요청해야 할까요? 아니면 스스로 해결책을 찾아보아야 할까요? 여러분이 생각하는 답을 떠올려 보고 팀이 여러분의 친구라면 어떤 말을 해 주고 싶은지 적어 보세요.</p>	

4. 3장 「남자가 멋있어야지」를 읽고 정리해 봅시다.

난이도 ★★★☆☆

- (1) '좋아요, 댓글, 구독: 라이언의 땅'에서 뱈도니는 어린 시절 라이언이 완벽해 보였다고 고백합니다. 나에게도 부러운 친구가 있는지 떠올리며 다음 빈칸을 채워 보세요.

나의 '라이언'은 누구인가요?	
그가 멋져 보였던 이유	

- (2) 누군가에게 멋있어 보이기를 바란 행동을 한 적이 있나요? 아래 글을 읽고 빈칸을 채워 봅시다.

마음의 소리 듣기

멋있어 보이는 것 따라잡기

인기 있는 누군가에게 잘 보이려는 행동을 한 적 있나요? 최근 기억을 떠올려 보세요. 주변 사람들 눈에 더 멋져 보이기를 바라며 어떤 말이나 행동을 한 적이 있나요? 효과가 있었나요? 기분이 좋았나요? 만일 효과가 없었다면 그 이유는 무엇이었을까요? 여러분의 생각을 적어 두었다가 다음에 여러분이 '멋있어 보이지 않는다'고 스스로 느껴질 때 꺼내서 읽어 보세요. 이유가 보일 겁니다.

멋있어 보이려 했던 행동	
효과가 있었나요?	
효과가 없었다면 그 이유는?	

5. 4장 「남자는 더 커야 해」를 읽고 활동해 봅시다.

난이도 ★★★☆☆

(1) 아래 단어의 정의를 보고 빈칸을 채워 보세요. 단어의 정의가 어렵게 느껴진다면 선생님께 물어보세요.

생물학적 특성에 의해 지정된 지정성별과 본인이 정체화하고 있는 성별이 서로 일치하는 일.
또는 그러한 사람.

(2) 최근에 느꼈던 신체 변화가 있나요? 어떤 변화인지, 변화를 경험했을 때 기분은 어땠는지 적어 보고 신체 긍정 운동을 해 보세요.

최근 신체 변화

나의 기분

♥ 마음의 소리 듣기

겨울아 겨울아

일주일 동안 매일 신체 긍정 운동을 해 보세요.

● 아침에 거울을 처음 보면서 이렇게 말하세요.

“나의 몸이 나의 전부는 아니다.”

● 그런 다음 마음에 드는 신체 부위를 찾아 큰 소리로 말하세요.

“나는 내 눈을 좋아해.”

● 가슴에 손을 얹고 말하세요.

“너는 지금 모습으로도 충분히 좋아.”

새로운 시도라 처음엔 좀 어색하겠지만 괜찮아요, 익숙해질 거예요.

6. 5장 「남자애들은 원래 그레」를 읽고 활동해 봅시다.

난이도 ★★★★☆

- (1) 좋아하는 콘텐츠 목록을 떠올리며 내가 좋아하는 캐릭터가 가진 특권을 살펴봅시다.

 마음의 소리 듣기

좋아하는 것들을 적어 보는 연습

영화, TV 프로그램, 책, 만화 등 좋아하는 콘텐츠의 목록을 작성하세요. 세상의 다양한 모습을 반영하고 있나요? 작품 속 등장인물이 여러분과 다른 문화권에 속해 있나요? 여러분이 좋아하는 이야기와 캐릭터가 한쪽에 쏠려 있는 것 같지는 않나요? 조금 더 세심하게 살펴보세요. 우리가 좋아하는 것들이 다른 이들에게 어떻게 받아들여질지 생각해 보는 연습은 우리의 사고를 더 유연하고 건강하게 만들어 줄 거예요.

좋아하는 콘텐츠 (영화, TV 프로그램, 책, 만화 등)	
가장 좋아하는 캐릭터	
캐릭터가 속한 문화권 (인종, 성별, 나이 등)	
캐릭터가 가진 특권	

7. 6장 「남자는 원래 그래」를 읽고 활동해 봅시다.

난이도 ★★★☆☆

※주목! 6장의 내용이 어렵다면 이번 활동을 건너뛰어도 좋습니다.

(1) 아래 글을 읽고 나를 도파민 자극에서 벗어나게 해 줄 것들을 생각해 보세요.

 마음의 소리 듣기

두뇌 운동

뇌의 보상 중추는 강렬한 도파민 자극을 좋아하지만, 가끔 SNS와 게임에서 벗어나 휴식하는 것은 뇌에 필요한 에너지를 공급하는 건강한 방법입니다. 이렇게 해 보세요. 휴대폰이나 태블릿을 집어들고 SNS에 접속하거나 게임을 하고 싶은 충동을 느낄 때, 심호흡을 몇 번 하여 충동의 진행 속도를 약간 늦출 수 있는지 확인해 보세요. 어떤 느낌이 드나요? 불안한 기분이 드나요? 해야 할 일에 집중하지 못하거나 불편한 감정에 사로잡혀 있지는 않나요? 이번 주에는 휴대폰이나 태블릿에 주의를 뺏기지 말고 조금 더 건강한 활동으로 뇌에 활력을 불어넣어 보세요. 산책을 하거나, 책을 읽거나, 퍼즐을 맞추거나, 운동을 하거나, 도파민 분비를 촉진하는 것이 아닌 어떤 것들이 시도해 보세요. 그런 다음 기분이 어떻게 달라졌는지 살펴보세요. 에너지가 더 충전된 듯한가요? 정신이 더 맑아졌나요? 더 행복해지나요?

예시	산책하기, 책 읽기, 퍼즐 맞추기, 운동하기
나의 경우	

(2) '안전한 성관계를 위한 준비물'이 무엇인지 빈칸을 채워 봅시다.

알아보기

안전한 성관계를 위한 준비물

_____을 사용하면 더 안전하게 성관계를 할 수 있습니다. 계획되지 않은 임신을 피할 수 있고 성병 감염을 막을 수 있으므로 상대방도 보호하고 자신도 지키게 되죠.

8. 7장 「남자가 사랑할 때」를 읽고 활동해 봅시다.

난이도 ★★★★★

(1) '나의 X에게'를 읽은 후 떠오르는 사람이 있는지, 그 사람과의 관계는 지금 어떤지 적어 봅시다.

마음의 소리 듣기

나의 X에게

짝사랑했던 사람의 이름을 적어 보세요. 로미오와 줄리엣처럼 진심으로 사랑했나요, 그 정도는 아니었나요? 짹 사랑은 우정으로 발전했나요, 아니면 아예 아무 사이도 아니게 돼 버렸나요? 그 사람과 어떤 일이 있었는지, 그리고 왜 감정이 변했는지 적어 보세요.

그 사람의 이름이나 별명	
현재 관계	
관계 변화에 따른 내 감정	
감정을 느낀 이유	

9. 8장 「남자면 인간답게」를 읽고 활동해 봅시다.

난이도 ★★★☆☆

(1) 스스로를 위해 할 수 있는 행동에는 무엇이 있을지 적어 보세요. 왜 그렇게 생각하나요? 그 행동이 나에게 어떤 도움을 주나요?

알아보기

자기 관리 기초

더 나은 사람이 되려면 꾸준히 노력해야 합니다. 어려운 과정이죠. 그래서 매일 자신을 잘 돌봐야 합니다. 다음은 자신을 더 잘 돌보기 위한 몇 가지 방법입니다.

- 현재의 나보다 위대한 어떤 것을 믿어 보세요.
- 하루에 한 번, 단 5분만이라도 명상을 합시다.
- 명상이 여의치 않다면 틈틈이 심호흡을 하세요. 천천히 다섯 번 반복하세요.
- 물을 많이 마시고 몸을 움직이세요. 기분이 한결 나아집니다.
- 잠시 전자 기기의 전원을 끄세요. 휴대폰 없이 밖을 거닐어 보세요. 주변을 둘러보세요.
- 사람들과 관계를 유지하세요. 소중한 사람들과 안부를 주고받으려고 노력하세요.
- 감사하는 마음을 지니세요. 오늘 여러분을 행복하게 한 것이 무엇인지 떠올리고 되도록 적어 두세요.
- 다른 것을 전혀 하지 못했다면, “나는 지금 모습 그대로 충분하다.”라고 자신에게 속삭이세요.

정답

2장 「남자가 똑똑해야지」

분석적 지능 (book smart)	지식을 알고 있거나 책을 잘 이해하는 것을 의미하는 지능
실용적 지능 (street smart)	상황과 환경에 대한 인식 능력 일상에서 사람들과 소통하고 생존하는 기본적인 방법을 아는 능력
감성 지능 / 마음 지능 (heart smart)	상대방의 동기, 욕구, 필요를 이해하고 공감하는 지능

4장 「남자는 더 커야 해」

시스젠더 cisgender	생물학적 특성에 의해 지정된 지정성별과 본인이 정체화하고 있는 성별이 서로 일치하는 일. 또는 그러한 사람.
-------------------	---

6장 「남자는 원래 그래」

콘돔