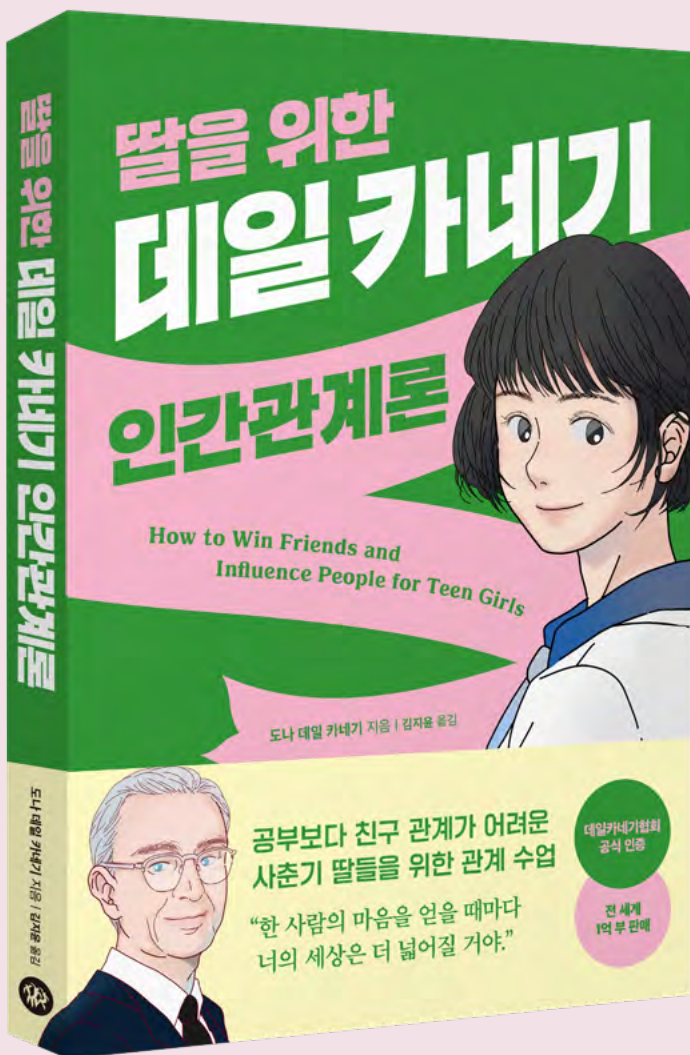


한 학기 한 권 읽기 독서 활동지

작성 한혜진 (작가, 한우리 독서지도사 자격 소지)



딸을 위한 데일 카네기 인간관계론

도나 데일 카네기 지음

주제어: 인간관계, 친구, 여학생, 사춘기,
리더십, 학교생활, 자기계발

• 책 소개

『딸을 위한 데일 카네기 인간관계론』은 데일 카네기의 딸이자 데일카네기협회 이사장인 도나 데일 카네기가 쓴 책입니다. 아버지의 명저 『데일 카네기 인간관계론』을 사춘기 여성 청소년이 실생활에서 쉽게 적용할 수 있도록 재해석했습니다. 이 책은 단순히 친구를 사귀는 방법을 가르치는 것이 아니라, 건강한 인간관계를 맺고 자신감을 키우며, 더 나은 소통법을 익히는 것을 목표로 합니다. 청소년기는 정체성을 확립하고 사회적 관계를 형성하는 중요한 시기이며, 이 과정에서 많은 고민과 갈등이 발생할 수 있습니다. 친구 관계, 가족과의 소통, 학교에서의 관계 맺기, SNS에서의 상호작용 등 여학생들의 실제 인터뷰를 통해 다양한 상황에서 어떻게 하면 더 긍정적이고 원만한 인간관계를 형성할 수 있을지 구체적인 조언을 제공합니다.

• 학습 목표

누구나 좋은 사람이 되고 싶고 좋은 사람을 사귀고 싶어 합니다. 특히 청소년기는 ‘나는 누구인가, 어떻게 살아가야 하는가’라는 근본적인 인생 질문과 함께 본격적인 인간관계 고민이 시작되는 시기입니다. 그런 사춘기 딸들에게 도움을 주고자 탄생한 책이 바로 『딸을 위한 데일 카네기 인간관계론』입니다. 제목이 학문적으로 표현되어 있어서 다소 어렵게 느껴질 수 있지만 이 책은 쉽게 말해, 여러분이 더욱 자신감 있고 건강한 인간관계를 맺을 수 있도록 돕는 실용적인 가이드북입니다. 저자는 이 책을 통해 여성 청소년들이 사회적 관계에서 자신감을 얻고, 더 좋은 친구 관계를 형성하며, 건강한 소통법을 배울 수 있기를 바랍니다.

“이 책은 행동하기 위한 책이다.” 데일 카네기는 『데일 카네기 인간관계론』에 대해 이렇게 말했습니다. 따라서 본 활동지는 책의 내용을 독자들과의 삶에 적용해 보고 행동할 수 있도록 구성했습니다. 자신의 경험을 충분히 반영하여 활용해 보세요. 단지 독서활동이 아니라 자신의 어제와 오늘을 돌아보고 더 나은 나를 만들어 가는 데 이 활동지가 쓰였으면 합니다. 청소년기는 인생에서 가장 빛나는 시기입니다. 독자님들의 성장을 응원합니다.

1. 데일 카네기의 인간관계 원칙을 이해하고, 핵심 개념을 정리할 수 있다.
2. 독서 내용을 실제 생활에서 적용하며, 인간관계 기술을 연습할 수 있다.
3. 독서를 통해 내 일상과 주변 사람을 돌아보며 더 나은 내가 될 수 있다.

• 학습 계획

차시	단계	활동 내용
1	독서 전 활동	· 배경지식 쌓기 · 내가 알고 있는 것과 알고 싶은 것 탐색하기
2	독서 중 활동	나의 인간관계 지도 그려보기
3		도나 데일 카네기의 인간관계 조언
4		일상에서 실천해 보기 Stop - Still - Start
5		나의 온라인 생활 돌아보기
6	독서 후 활동	· 본/깨/적 (본 것, 깨달은 것, 적용하고 싶은 것) · 인간관계 고민 있는 사람에게 편지쓰기

I. 배경지식 쌓기

1. 다음 영상을 보고 물음에 답해봅시다.

▶ 참고 동영상: [MBC] 데일 카네기 인간관계론 요약

<https://youtu.be/q24QJFJFmFY?si=fpHJMMzNw11m-tEQ>

(1) 원제인 〈How to Win Friends and Influence People〉은 직역하면 무슨 뜻인가요?

(2) 〈데일 카네기의 인간관계론〉은 어떤 방식으로 쓰여졌나요? 빈칸을 채워보세요.

출발점은 스피치 훈련이었다. 데일 카네기는 (㉠ 언제) (㉡ 어디)에서 대중 연설과 화술, 대중공포증 극복을 주제로 강연을 시작했다. 훈련을 진행하면서 사람들이 겪는 공통적인 문제가 말하기 기술 자체가 아니라 ㉢이것 문제라는 것을 깨달았다. 당시에는 (㉣ 이것)에 대한 교재가 없었다. 그래서 직접 책을 쓰기로 결심했다. 처음에는 작은 책자로 시작해 점점 내용을 추가하며 확장했다. 수천, 수만 명과의 경험을 바탕으로 20여 년에 걸쳐 완성된 실용적 책이다.

㉠ : _____

㉡ : _____

㉢ : _____

(3) 데일 카네기는 인간관계론 서문에서 이 책을 뭐라고 표현했나요?

“이것은 _____ 이다”

2. 영상에서 소개한 ‘인간에 대한 관점’ 두 가지를 적어보세요.

인간에 대한 관점 1	
인간에 대한 관점 2	

II. 내가 알고 있는 것과 알고 싶은 것 탐색하기

1. 내가 생각하는 '인간관계'의 정의는 무엇입니까?

인간관계란

다.

2. 인간관계가 중요한 이유는 무엇입니까?

3. 인간관계가 어려운 이유는 무엇입니까?

4. 사람은 누구나 좋은 인간관계를 만들고 싶어 합니다. 좋은 인간관계를 형성하기 위해서 필요한 것은 무엇인지 내가 알고 있는 것 3가지를 적어봅시다.

(1)

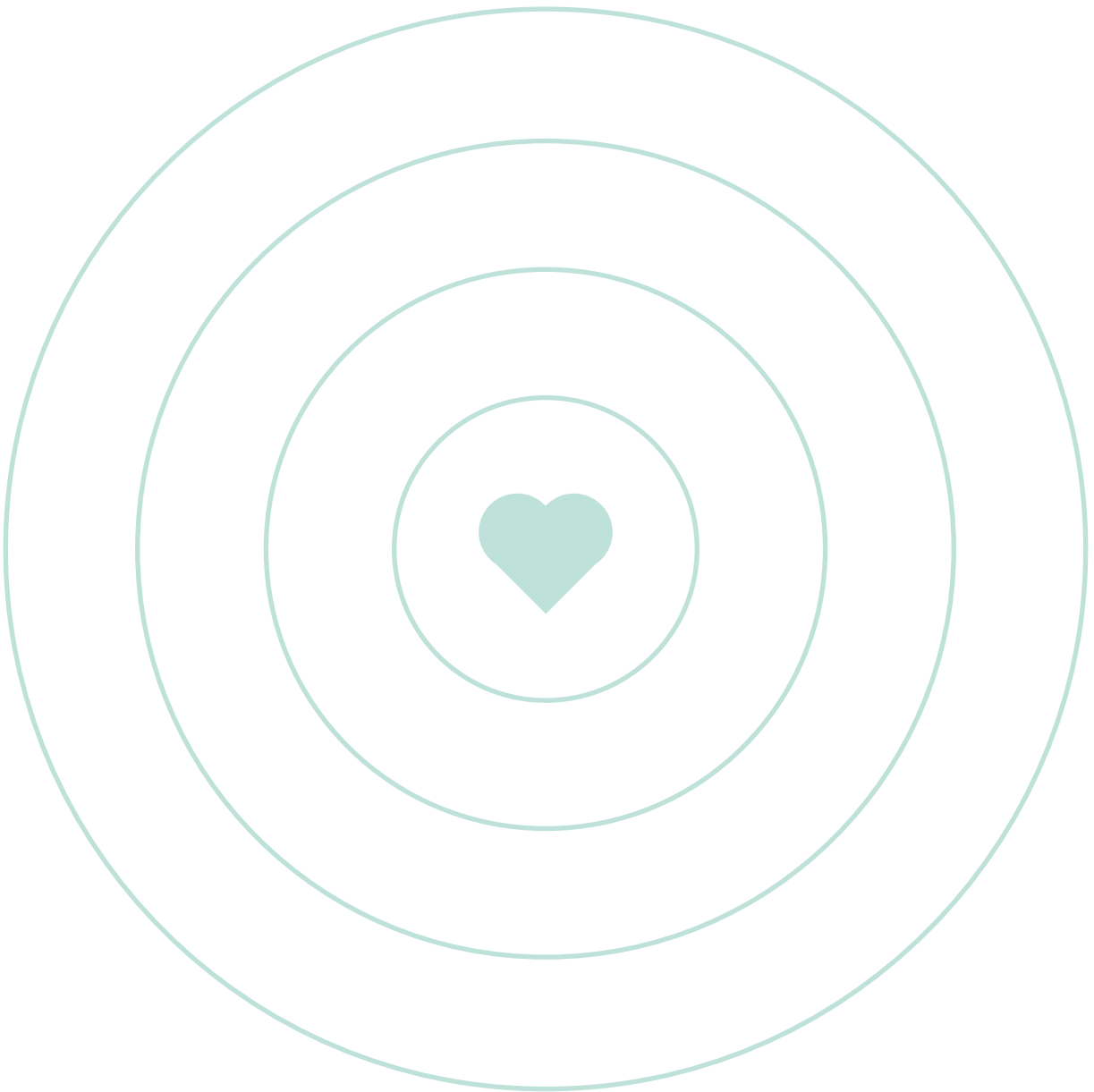
(2)

(3)

5. 이 책을 통해서 내가 알고 싶은 것은 무엇인가요? 가짓수에 관계 없이 알고 싶은 것을 모두 적어봅시다.

1. 다음 원형 그림을 채워봅시다.

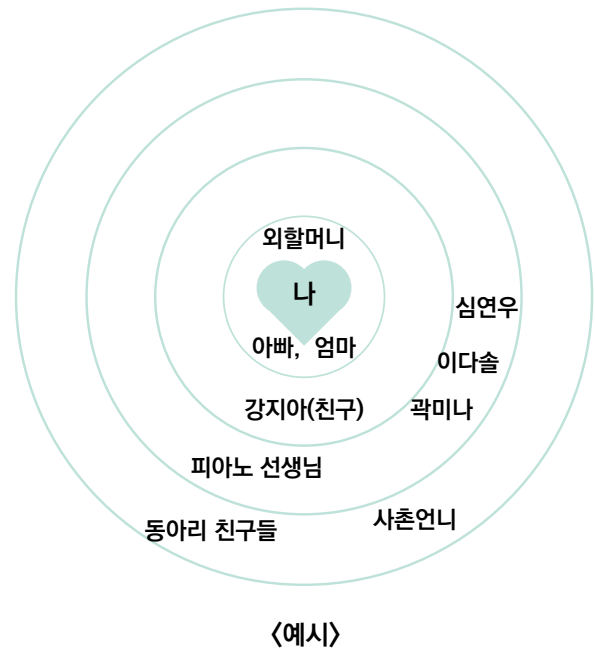
- ▶ 아래 그림을 통해 나의 인간관계나 가족관계를 정리해 볼 수 있습니다.
- ▶ 가운데 하트는 '나'예요. 나와 가까운 사람부터 한 명씩 이름을 적어보세요.



[인간관계 지도 완성하는 방법]

- ▶ 중앙 하트: 나 자신
- ▶ 가장 가까운 원: 가장 소중한 사람들 (가족, 절친, 믿을 수 있는 사람)
- ▶ 두 번째 원: 친한 친구, 자주 대화하는 사람들
- ▶ 세 번째 원: 학교 친구, 동아리 친구, 선생님 등
- ▶ 가장 바깥쪽 원: 자주 만나진 않지만 아는 사람들 (SNS 친구, 선후배, 동네 지인 등)

이제 직접 인간관계 지도를 작성해 보세요.
각 원 안에 해당하는 사람들의 이름을 적어보세요.
원마다 색칠을 하거나 그림을 그려도 좋습니다.



2. 나의 인간관계 지도를 보았을 때, 나는 어떤 관계가 가장 중요하다고 느껴지나요?

3. 내가 가장 가까운 원(소중한 사람들)에서 더 잘 유지하고 싶은 관계는 누구와의 관계인가요?

4. 더 가까워지고 싶은 사람이 있나요? 그 관계를 발전시키기 위해 내가 할 수 있는 행동은 무엇일까요?

5. 반대로, 조금 거리를 두고 싶은 관계가 있나요? 그 이유는 무엇인가요?

1. 비판, 비난, 불평하지 마세요.
2. 칭찬하고 인정하세요.
3. 미소와 관심을 보여주세요.
4. 상대방의 관심사에 집중하세요.
5. 귀담아들어 주세요.
6. 말다툼은 이길 수 없어요.
7. 잘못은 솔직히 인정해요.
8. 최선을 이끄는 리더가 되세요.

1. 위 내용 중 나에게 가장 필요한 조언을 선택하고 그 이유를 써봅시다.

조언:

이유:

2. 데일 카네기의 인간관계 조언에 나만의 새로운 지침을 추가해 봅시다.

다음은 <딸을 위한 데일 카네기 인간관계론>에 등장하는 주요 실천 덕목 24가지입니다.

표를 보고 다음 질문에 답해봅시다.

공감	경청	칭찬
미소	관심	이름 불러주기
사과 받기	사과 하기	인정
겸손	솔직함	감사
믿음	책임감	자신감
존중	불평하지 않기	판단하는 버릇 버리기
부정적인 기운으로부터 힘을 얻기	비판, 비난하지 않기	한계를 인정하기
말다툼 피하기	도움 주기	실패해도 다시 도전하기

1. 이 중 내가 지금 당장 실천해야 할 것은 무엇인가요? 그 이유는?

2. 멈추지 않고 지속해야 할 것은 무엇인가요? 그 이유는?

3. 앞으로 새롭게 시도해야 할 것은 무엇인가요? 그 이유는?

4-1. 사람마다 삶을 살아가는 기준과 가치관은 저마다 다릅니다. 위 목록에서 좋은 인간관계를 위해 반드시 필요하다고 생각하는 것들을 중요한 순서대로 적어봅시다.

(나에게 중요한 순서대로 적기 시작)

4-2. 첫번째로 선택한 항목이 왜 중요한지 이유와 함께 말해봅시다.

5. 위 키워드 중에서 일주일 동안 실천해 보고 싶은 덕목을 3가지 선택해 봅시다.

(1)

(2)

(3)

6. 위 3가지 키워드를 선택한 이유는 무엇인가요?

7. 위 키워드를 실천하기 위해 이번 주에 할 수 있는 구체적인 행동을 적어보세요.

키워드	행동

8. 이번 주 동안 실천하면서 느낀 점을 적어보세요.

키워드	행동

[도나 데일 카네기의 온라인 생활 조언]

1. 온라인에서도 우정을 쌓을 수 있어요.
2. 온라인에서도 칭찬과 감사를 잊지 마세요.
3. 온라인에서는 자신의 정체를 숨길 수 있기 때문에 안전과 정보보호에 각별히 주의해야 해요.
4. 쓸데없는 말다툼이 일어나지 않도록 하세요.
 - 댓글은 보지 마세요.
 - 악성 댓글러에게 먹잇감을 굳이 주지 마세요.
 - 대화를 제대로 나누세요.
 - 댓글을 소리 내어 읽으세요.
 - '메일 전송 취소' 기능을 사용해요.
 - 정신건강에 영향을 받을 때는 로그아웃하세요.

1. 나의 소셜미디어 이용 방식에 대해 정리해 봅시다.

▶ 참고 자료: 비상교육 <디지털 세상에서 읽고 쓰는 힘> 71쪽

내가 주로 이용하는 소셜미디어	이용 목적	주당 평균 이용시간	연결된 사람의 수
	☐ 게임 ☐ 친구와 대화 ☐ 정보/지식 이용 ☐ 기록 ☐ 자료공유 ☐ 기타:		

2. 소셜미디어를 이용하면서 내가 주로 느끼는 감정들은 무엇인지, 어떤 상황에서 그런 감정을 느끼는지 정리해 봅시다.

내가 느끼는 감정	구체적인 상황이나 예

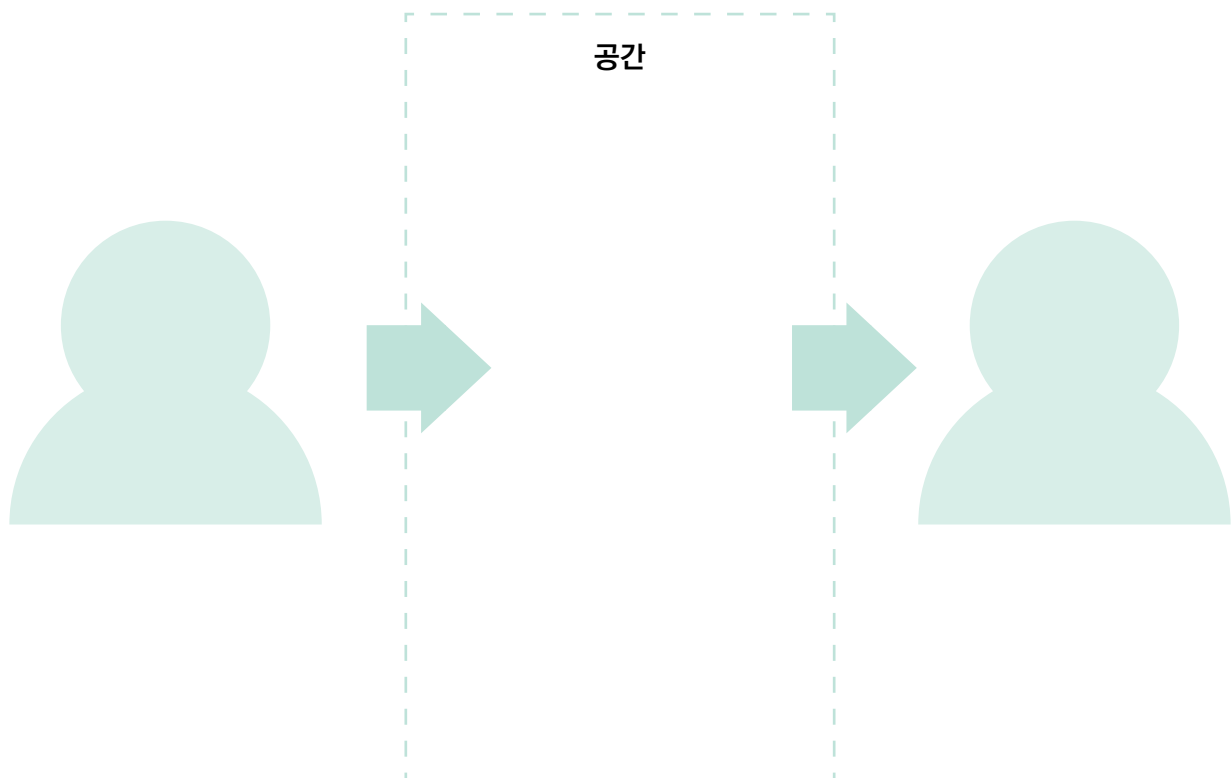
3. 다음 영상을 보고 타인이 비판할 때 나는 어떤 유형인지 체크해 보고, 왜 그 유형이라고 생각했는지 이유를 답해봅시다.

▶ 참고 동영상: [채널A] 오은영의 금쪽 상담소 1회 - 가수 에일리 상담
<https://youtu.be/b5OFm0R5ELE?si=BrjtYWe0IJm6HPNM>

1번 유형	2번 유형	3번 유형
“나 어떡해 큰일 났네.” ‘안절부절’형	“헛! 나한테 보태준 거 있어?” ‘뽀뽀 + 울컥’형	“사람들의 반응도 알지만 난 내 감정에 충실할래.” ‘튼튼 멘탈’형
()	()	()

내가 ()번 유형이라고 답한 이유:

4. 타인이 나를 비판하거나 근거없는 악플로 공격할 때 타인과 나 사이에는 공간이 있다고 했습니다. 최근에 있었던 일을 떠올려보면서 나와 타인 사이에 있는 공간에 이름을 붙여보고, 그 공간이 나에게 어떤 의미가 있는지 적어봅시다.



I. 본/깨/적 (본 것, 깨달은 것, 적용하고 싶은 것)

1. 책을 읽고 가장 기억에 남는 것은 무엇인가요?

2. 책을 읽고 난 후 깨달은 것은 무엇인가요?

3. 내가 실천한 행동 중 가장 기분이 좋았던 순간은 언제였나요? 아주 작은 것이어도 괜찮습니다. 말 한마디나 표정 하나라도 좋았던 순간이 있었다면 적어 봅시다.

4. 앞으로도 계속 실천하고 싶은 덕목이 있나요? 어떤 변화를 기대하나요?

실천해보고 싶은 것

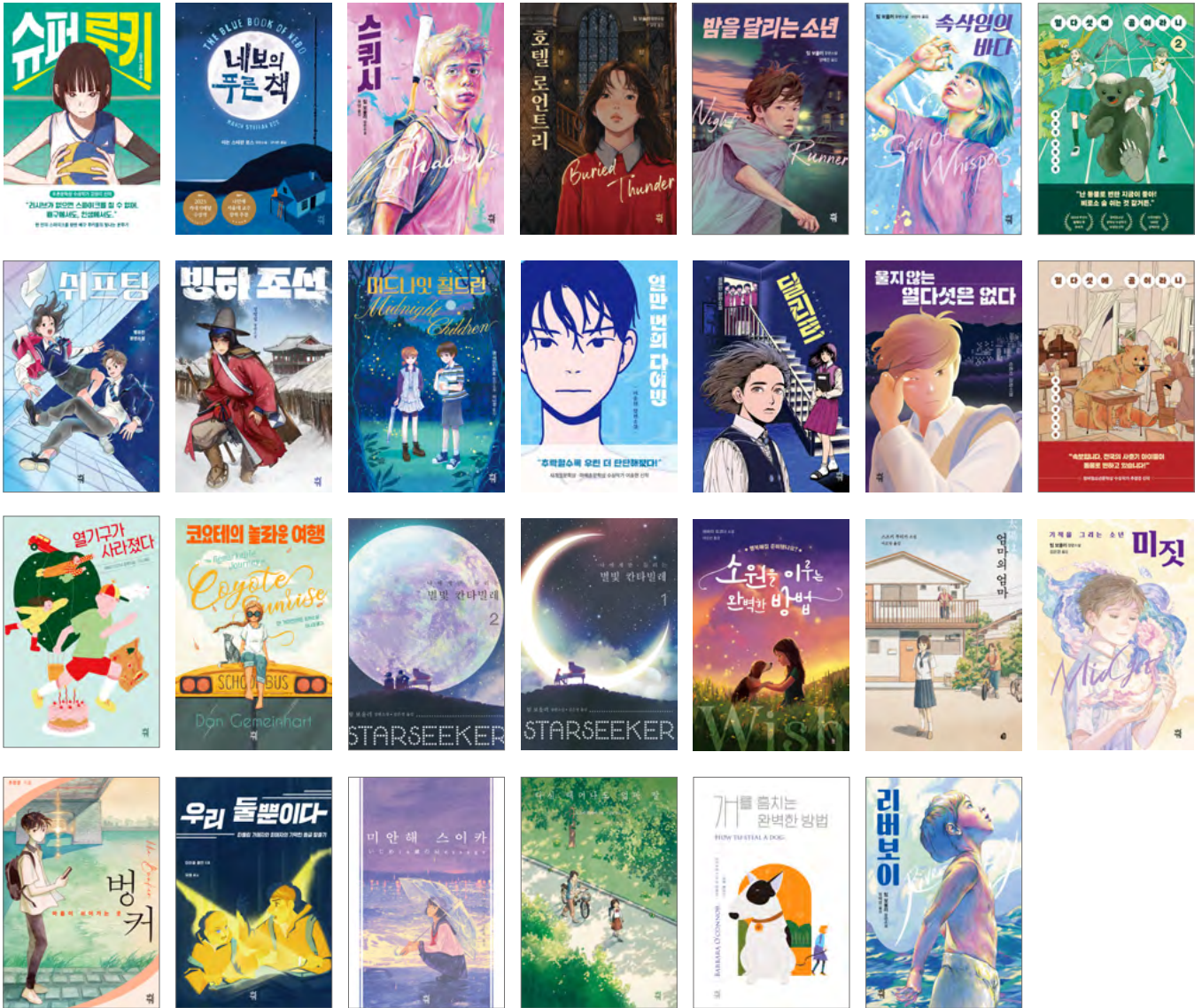
기대하는 변화

II. 편지 쓰기

지금 어딘가에서 인간관계 때문에 고민하는 10대가 있다면 어떤 말을 해주고 싶나요?
그 사람에게 편지를 써봅시다.



다산책방 청소년문학은 오늘날의 십 대가 마주한 고민과 시대를 넘어서는 질문을 이야기로 풀어낸 시리즈입니다. 깊은 울림과 감동을 전하고 읽는 재미까지 선사하는 작품을 엄선해 선보입니다.



- | | | |
|----------------------------|----------------------------------|--------------------------------|
| 28 슈퍼루키 김영리 장편소설 | 19 미드나잇 칠드런 맨 거마인하트 장편소설 | 10 소원을 이루는 완벽한 방법 바비라 오코너 장편소설 |
| 27 네보의 푸른 책 마논 스테판 로스 장편소설 | 18 일만 번의 다이빙 이송현 장편소설 | 09 엄마의 엄마 스킴 루리가 장편소설 |
| 26 스퀴시 팀 보울러 장편소설 | 17 달리트 설재인 장편소설 | 08 미짓 팀 보울러 장편소설 |
| 25 호텔 로엔트리 팀 보울러 장편소설 | 16 울지 않는 열다섯은 없다 손현주 장편소설 | 07 벙커: 마음이 쉬어가는 곳 추정경 장편소설 |
| 24 밤을 달리는 소년 팀 보울러 장편소설 | 15 열다섯에 곰이라니 추정경 장편소설 | 06 우리 둘뿐이다 마이클 콜먼 장편소설 |
| 23 속삭임의 바다 팀 보울러 장편소설 | 14 열기구가 사라졌다 바비라 오코너 장편소설 | 05 미안해 스이카 하야시 미카 장편소설 |
| 22 열다섯에 곰이라니2 팀 보울러 장편소설 | 13 코요테의 놀라운 여행 맨 거마인하트 장편소설 | 03 다시 태어나도 엄마 딸 스킴 루리가 장편소설 |
| 21 쉬프팅 범유진 장편소설 | 12 나에게만 들리는 별빛 칸타빌레 2 팀 보울러 장편소설 | 02 개를 훔치는 완벽한 방법 바비라 오코너 장편소설 |
| 20 빙하 조선 정명섭 장편소설 | 11 나에게만 들리는 별빛 칸타빌레 1 팀 보울러 장편소설 | 01 리버보이 팀 보울러 장편소설 |