

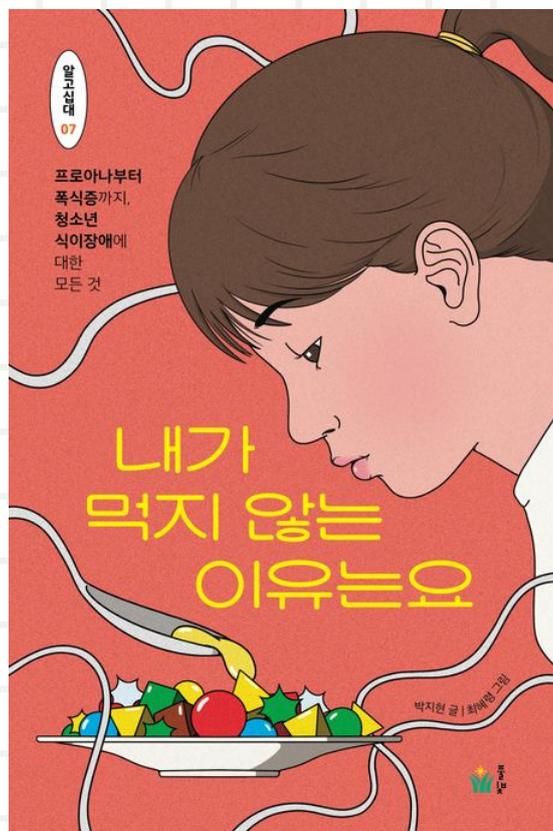
독서 활동지

# 내가 먹지 않는 이유는요

박지현

플빛

2024



대상 중고등학생

주제어 #청소년 #심리 #내면 #식이장애 #폭식증 #거식증

작성자 권유정, 서울 자운고등학교 사서교사

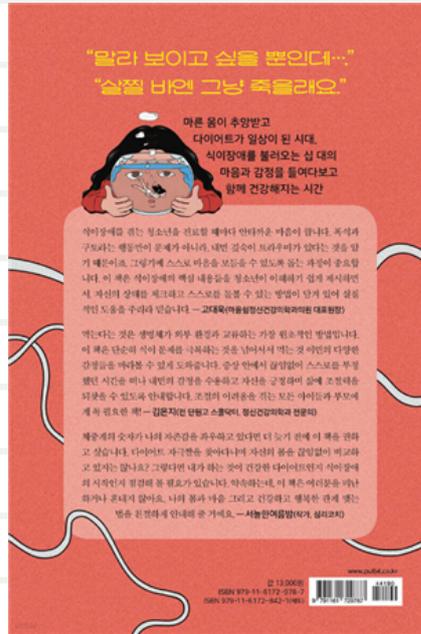
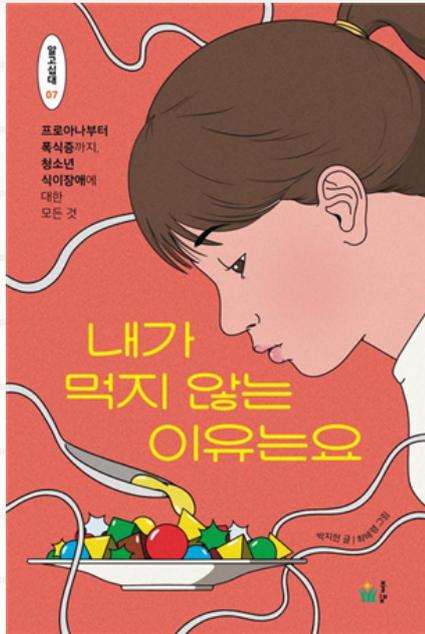
## 활동 계획

단계	활동 내용	진행 차시
독서 전 활동	책을 읽기 전에	1
독서 중 활동	KWL 차트로 독서 활동 기록하기	2
	1장, '나도 식이장애인가요?' 독서 활동	3
	2장, '먹어도, 토해도 채워지지 않는 마음' 독서 활동	4
	3장, '먹는 문제보다 더 중요했던 것들과 마주하는 법' 독서 활동	5
	4장, '오늘부터 건강해지기' 독서 활동	6
독서 후 활동	독서 퀴즈	7
	나의 마음의 창 그려보기	8

1차시 책을 읽기 전에

1. 표지 살펴보기

책을 읽기 전에 표지를 살펴보고 책에 대해 알게 된 내용을 아래의 표에 정리해 봅시다. 표지의 제목, 그림, 부제목, 소개글 등에는 책의 주제와 내용을 짐작할 수 있는 다양한 단서가 담겨 있습니다. 표지를 찬찬히 관찰하며, 책의 주제와 내용을 예측해 봅시다.



<p><b>앞표지</b></p>	
<p><b>뒷표지</b></p>	

## 2차시 KWL 차트로 독서 활동 기록하기

도서 <내가 먹지 않는 이유는요>를 읽기 전, 읽고 난 후에 KWL 차트로 독서 활동을 기록해 봅시다. 읽기 전에 이미 알고 있는 '식이장애'에 관한 내용을 정리하고, 책을 통해 더 알고 싶은 점을 적어봅시다. 읽은 뒤에는 새롭게 알게 된 내용을 정리하여 자신의 생각 변화를 살펴봅시다.

활동 Tip! KWL 차트 작성하는 방법

K 알고 있는 것: 내가 주제에 대하여 이미 알고 있는 정보 작성하기

W 알고 싶은 것: 궁금하고, 알고 싶은 정보에 대한 질문 적어보기

L 알게 된 것: 독서 활동 후에 새롭게 알게 된 정보 기록하기

<b>K</b> 알고 있는 것	
<b>W</b> 알고 싶은 것	
<b>L</b> 알게 된 것	

## 3차시 1장, '나도 식이장애인가요?' 독서 활동

## 1. 핵심 단어로 정리하는 독서 노트

## (1) 핵심 단어 선정하기

책을 읽으며 자주 등장하거나, 중요하다고 느껴지는 핵심 단어를 중심으로 책 내용을 정리해 보세요. 각 핵심 단어의 뜻, 등장 배경, 관련된 인물이나 사건을 적어두면 책 전체 흐름을 빠르게 복습하는 데 도움이 됩니다.

첫 번째, 핵심 단어 [                    ]	
(    )쪽	
두 번째, 핵심 단어 [                    ]	
(    )쪽	
세 번째, 핵심 단어 [                    ]	
(    )쪽	

## (2) 핵심 단어로 1장, '나도 식이장애인가요?' 요약하기

앞에서 선정한 핵심 단어 3개를 활용하여, 1장 '나도 식이장애인가요?'의 내용을 간단히 정리해 요약해 봅시다.

--

## 3차시 1장, '나도 식이장애인가요?' 독서 활동

## 2. &lt;생각해 보기&gt;를 통해 나의 생각 정리하기

1장 '나도 식이장애인가요?'에서 제시된 <생각해 보기> 활동의 질문을 확인하고, 질문에 대한 나의 생각을 정리해 보세요. 책을 읽으며 새롭게 알게 된 내용이나 인상 깊었던 장면을 바탕으로, 그 질문에 대한 나만의 생각과 이유를 구체적으로 작성해 봅시다.

<p><b>내가 선택한 &lt;생각해 보기&gt; 질문은?</b></p>	
<p><b>&lt;생각해 보기&gt; 질문에 대한 나의 생각 정리하기</b></p>	

## 4차시 2장, '먹어도, 토해도 채워지지 않는 마음' 독서 활동

## 1. 핵심 단어로 정리하는 독서 노트

## (1) 핵심 단어 선정하기

책을 읽으며 자주 등장하거나, 중요하다고 느껴지는 핵심 단어를 중심으로 책 내용을 정리해 보세요. 각 핵심 단어의 뜻, 등장 배경, 관련된 인물이나 사건을 적어두면 책 전체 흐름을 빠르게 복습하는 데 도움이 됩니다.

첫 번째, 핵심 단어 [                    ]	
(    )쪽	
두 번째, 핵심 단어 [                    ]	
(    )쪽	
세 번째, 핵심 단어 [                    ]	
(    )쪽	

## (2) 핵심 단어로 2장, '먹어도 토해도 채워지지 않는 마음' 요약하기

앞에서 선정한 핵심 단어 3개를 활용하여, 2장 '먹어도 토해도 채워지지 않는 마음'의 내용을 간단히 정리해 요약해 봅시다.

--

## 4차시 2장, '먹어도, 토해도 채워지지 않는 마음' 독서 활동

## 2. &lt;생각해 보기&gt;를 통해 나의 생각 정리하기

2장 '먹어도 토해도 채워지지 않는 마음'에서 제시된 <생각해 보기> 활동의 질문을 확인하고, 질문에 대한 나의 생각을 정리해 보세요. 책을 읽으며 새롭게 알게 된 내용이나 인상 깊었던 장면을 바탕으로, 그 질문에 대한 나만의 생각과 이유를 구체적으로 작성해 봅시다.

<p><b>내가 선택한 &lt;생각해 보기&gt; 질문은?</b></p>	
<p><b>&lt;생각해 보기&gt; 질문에 대한 나의 생각 정리하기</b></p>	

## 5차시 3장, '먹는 문제보다 더 중요했던 것들과 마주하는 법' 독서 활동

## 1. 핵심 단어로 정리하는 독서 노트

## (1) 핵심 단어 선정하기

책을 읽으며 자주 등장하거나, 중요하다고 느껴지는 핵심 단어를 중심으로 책 내용을 정리해 보세요. 각 핵심 단어의 뜻, 등장 배경, 관련된 인물이나 사건을 적어두면 책 전체 흐름을 빠르게 복습하는 데 도움이 됩니다.

첫 번째, 핵심 단어 [                    ]	
(    )쪽	
두 번째, 핵심 단어 [                    ]	
(    )쪽	
세 번째, 핵심 단어 [                    ]	
(    )쪽	

## (2) 핵심 단어로 3장, '먹는 문제보다 더 중요했던 것들과 마주하는 법' 요약하기

앞에서 선정한 핵심 단어 3개를 활용하여, 3장 '먹는 문제보다 더 중요했던 것들과 마주하는 법'의 내용을 간단히 정리해 요약해 봅시다.

--

## 4차시 2장, '먹어도, 토해도 채워지지 않는 마음' 독서 활동

## 2. &lt;생각해 보기&gt;를 통해 나의 생각 정리하기

3장 '먹는 문제보다 더 중요했던 것들과 마주하는 법'에서 제시된 <생각해 보기> 활동의 질문을 확인하고, 질문에 대한 나의 생각을 정리해 보세요. 책을 읽으며 새롭게 알게 된 내용이나 인상 깊었던 장면을 바탕으로, 그 질문에 대한 나만의 생각과 이유를 구체적으로 작성해 봅시다.

<p><b>내가 선택한 &lt;생각해 보기&gt; 질문은?</b></p>	
<p><b>&lt;생각해 보기&gt; 질문에 대한 나의 생각 정리하기</b></p>	

## 6차시 4장, '오늘부터 건강해지기' 독서 활동

## 1. 핵심 단어로 정리하는 독서 노트

## (1) 핵심 단어 선정하기

책을 읽으며 자주 등장하거나, 중요하다고 느껴지는 핵심 단어를 중심으로 책 내용을 정리해 보세요. 각 핵심 단어의 뜻, 등장 배경, 관련된 인물이나 사건을 적어두면 책 전체 흐름을 빠르게 복습하는 데 도움이 됩니다.

첫 번째, 핵심 단어 [                      ]	
(     )쪽	
두 번째, 핵심 단어 [                      ]	
(     )쪽	
세 번째, 핵심 단어 [                      ]	
(     )쪽	

## (2) 핵심 단어로 4장, '오늘부터 건강해지기' 요약하기

앞에서 선정한 핵심 단어 3개를 활용하여, 4장 '오늘부터 건강해지기'의 내용을 간단히 정리해 요약해 봅시다.

--

## 6차시 4장, '오늘부터 건강해지기' 독서 활동

## 2. &lt;생각해 보기&gt;를 통해 나의 생각 정리하기

4장 '오늘부터 건강해지기'에서 제시된 <생각해 보기> 활동의 질문을 확인하고, 질문에 대한 나의 생각을 정리해 보세요. 책을 읽으며 새롭게 알게 된 내용이나 인상 깊었던 장면을 바탕으로, 그 질문에 대한 나만의 생각과 이유를 구체적으로 작성해 봅시다.

<p><b>내가 선택한 &lt;생각해 보기&gt; 질문은?</b></p>	
<p><b>&lt;생각해 보기&gt; 질문에 대한 나의 생각 정리하기</b></p>	

## 7차시 독서 퀴즈

\* O와 X중 올바른 것을 고르세요.

- ① 식욕은 억누를 수 있다. O/X
- ② 하루 종일 굶었다가 무언가를 먹게 되면 몸에서 굶주렸던 시간만큼 과식/ 폭식을 하게 되는 경우는 식이장애를 가진 경우에만 해당한다. O/X
- ③ 뇌의 영역 중 시상하부는 배고픔과 배부름을 조절하는 생존 영역과 감정 영역 모두에 영향을 준다. O/X
- ④ 식사와 관련된 과도한 규칙은 식이장애에 영향을 미칠 수 있다. O/X
- ⑤ 감정을 조절하는 정서의 뇌는 주 양육자와의 관계 속에서 성장하는 것이 아니라, 스스로 생활하면서 자연스럽게 발달된다. O/X

\*빈칸에 들어갈 알맞은 단어를 적어보세요.

- ⑥ 폭식을 하게 되면, 실제로 기분을 좋게 해 주는 호르몬 ( )의 전구물질이 분비되어 일시적으로 기분을 좋게 해주고, 안정시키는 효과가 있다.
- ⑦ 어릴 때 중요한 애착 관계 안에서 충분한 애정과 관심, 보살핌을 받지 못하면 '나'라는 존재 자체에 대한 부정적인 믿음이 생기는데, 이를 ( )이라고 한다.
- ⑧ 모든 살아 있는 생명체는 통찰, 반응, 자양분, 완결의 행동 사이클을 반복한다. 하지만 ( )는 이러한 자연스러운 욕구의 사이클을 방해하여 더 큰 내적 고통을 만들어낸다.
- ⑨ 우리의 마음은 세 가지 뇌의 영역에서 작동한다. 생각(이성), 감정, 감각이 동시에 일어나며, 하나의 뇌 안에 세 가지 다른 뇌가 들어 있는 것처럼 설명되어 ( )이라고 부른다. 각각의 기능에 따라 신피질, 포유류 뇌, 파충류 뇌로 구분된다.
- ⑩ 식이 장애에서 폭식은 감정적인 이유로 먹는 ( )과, 칼로리가 부족해서 발생하는 신체적 폭식으로 구분된다.
- ⑪ 조화롭고 편안한 상태인 인내의 창에서 벗어나면, 불안, 분노, 자기 파괴적 행동을 하는 ( ⊕ )성 상태 혹은 우울, 무기력, 수치심 등을 느끼는 ( ⊖ )성 상태가 될 수 있다.
- ⑫ ( )란, 찬성을 뜻하는 '프로(pro)'와 거식증을 의미하는 '아나(anorexia)'가 합쳐진 신조어다.

\*빈칸에 들어갈 알맞은 단어를 적어보세요.

- ⑬ 관찰하는 셀프를 내 마음의 중심에 놓는 방법을 4단계로 구분하여 적어보세요.
- ⑭ 규칙적인 식사로 뇌를 안정화시키기 위한 4가지 방법을 적어보세요.
- ⑮ 건강한 감정 조절의 대안에는 신체적 돌봄, 정서적 돌봄, 정신적 돌봄이 있다. 각각의 돌봄을 실천할 수 있는 구체적인 행동을 1가지씩 적어보세요.

## 7차시 독서 퀴즈 정답

## 정답

1번 X(27쪽)/ 2번 X(29쪽) / 3번 O(37쪽)/ 4번 O(57쪽)/ 5번 X(122쪽)/ 6번 세로토닌(33쪽)/ 7번 핵심 신념(111쪽)/ 8번 가짜 자기(118쪽)/ 9번 삼위일체의 뇌 모형(159쪽)/ 10번 정서적 폭식(38쪽) / 11번 ㉠과각, ㉡과소각 (120쪽)/ 12번 프로아나(59쪽)/ 13번 가만히 눈을 감고 내 몸 전체를 관찰하기 - 불편한 신체 감각이 느껴지는 곳에 주의를 기울이기 - 느껴지는 불편한 감각과 감정에 머물러 어떤 생각이 드는지 관찰하기 - 나의 마음 속의 것들을 충분히 관찰하고 난 뒤에 몸을 편안하게 바꿔주는 활동으로 주의 전환하기(148쪽)/ 14번 기계적으로 먹기, 적당한 간격으로 먹기, 적당한 양의 칼로리 먹기, 골고루 먹기(153쪽)/ 15번 신체적 돌봄의 예시: 내 몸이 원하는 만큼의 충분한 식사하기, 제철 음식 먹기, 인스턴트 음식 덜 먹기, 규칙적인 적당한 운동, 충분한 수면, 영양제 챙겨 먹기, 수면을 방해하는 카페인 조절하기, 아프면 병원 가기등, 정서적 돌봄: 내 감정이 어떤지 수시로 확인하고 관심가지기, 대인 관계 참여, 취미 활동 하기, 휴식 시간 갖기, 타인의 감정을 내가 책임지지 않기, 과도한 부탁은 거절하기 등, 정신적 돌봄: 자연과 가까이 하기, 명상하기, 기도, 자기계발을 위해 배우기, 감사 일기 쓰기

## 8차시 나의 마음의 창 그려보기

우리는 <내가 먹지 않는 이유는>를 통해 '인내의 창'과 '핵심 신념'에 대해 살펴보았습니다. '인내의 창'과 '핵심 신념'이란 어떤 것이었나요?

인내의 창이란, 사람이 스트레스를 견디고 감정을 조절할 수 있는 안정적인 범위를 의미합니다. 이 범위 안에 있을 때 우리는 상황을 차분하게 이해하고 적절하게 대응할 수 있지만, 인내의 창 밖으로 벗어나면 감정이 폭발하거나 지나치게 무기력해지는 등 균형을 잃기 쉽습니다.

핵심 신념이란, 개인이 자신과 세상을 바라보는 가장 근본적인 사고 방식과 믿음을 의미하며, 감정, 행동, 대인 관계에 큰 영향을 미칩니다. 책에서는 다양한 핵심 신념의 예시도 함께 살펴보았습니다.

마지막 활동으로 '인내의 창'과 '핵심 신념'의 의미를 떠올리며 '나의 마음의 창'을 그려봅시다.

