

친구라는 환상

간노 히토시 지음

김경원 옮김



주제어 #친구 #관계 #우정 #거리 #심리학 #사회학

분류 청소년 > 인문

우리는 왜 친구 관계에서 쉽게 상처받을까?

1. 책의 구성 소개

이 책은 청소년들이 가장 많이 고민하는 친구 관계를 새로운 시각으로 바라보게 하는 인문 교양서입니다. 우리는 흔히 “친구는 많을수록 좋다”, “친구와 항상 잘 지내야 한다”는 말을 자연스럽게 받아들이지만, 저자는 이러한 생각이 때로는 청소년들에게 불필요한 부담과 불안을 만들 수 있다고 이야기합니다.

책은 크게 다음과 같은 흐름으로 구성되어 있습니다.

① 우리가 믿어 온 '친구'의 이미지	사회와 학교에서 흔히 말하는 '좋은 친구 관계'의 기준을 돌아보고, 왜 많은 사람들이 친구 관계에서 스트레스를 느끼는지 질문합니다.
② 친구 관계에서 생기는 오해와 압박	친구와 항상 가까워야 한다는 기대, 관계에서 느끼는 비교와 경쟁, 소외감 등 청소년들이 실제로 경험하는 다양한 감정을 살펴봅니다.
③ 관계를 바라보는 새로운 관점	저자는 친구 관계를 반드시 유지해야 할 의무로 보기보다, 각자의 거리와 방식이 존재하는 관계로 이해할 필요가 있다고 말합니다.
④ 나에게 맞는 관계 찾기	마지막으로 독자가 자신의 다양한 관계를 돌아보고, 관계에 대해 보다 자유롭고 건강한 시각을 가질 수 있도록 질문과 생각거리를 제시합니다.

이 책은 단순히 친구 관계의 문제를 지적하는 것이 아니라, 청소년들이 스스로 관계를 이해하고 자신에게 맞는 방식으로 관계를 만들어 갈 수 있도록 돕는 책입니다.

2. 활동지 구성 및 구성 의도

이 독후활동지는 학생들이 책을 읽으며 자신의 인간관계를 돌아보고, 친구와 관계에 대해 스스로 생각하고 표현할 수 있도록 돕기 위해 구성되었습니다. 활동은 다음 세 가지 목표를 중심으로 설계되었습니다.

① 책의 핵심 메시지 이해하기	학생들이 책에서 제시하는 주요 질문과 메시지를 정리하며, 우리가 당연하게 생각해 온 '친구'라는 개념을 다시 생각해 보도록 합니다.
② 자신의 경험과 연결해 보기	청소년기의 인간관계 경험을 떠올리며 친구와의 관계에서 느꼈던 감정, 관계에서 생긴 고민이나 갈등을 돌아볼 수 있도록 활동을 구성했습니다.
③ 관계에 대한 다양한 시각 탐색하기	활동지의 질문과 토론을 통해 학생들은 친구는 꼭 많아야 하는가, 좋은 관계란 무엇인가, 나에게 편만한 관계는 어떤 모습인가와 같은 질문을 생각해 보게 됩니다. 이러한 과정은 학생들이 자신의 인간관계를 주체적으로 바라보는 힘을 기르는 데 도움을 줍니다.

다음 질문에 답해 보세요.

1. 나에게 친구란 무엇인가요?

2. 친구와의 관계에서 가장 어려운 부분은 무엇인가요?

3. 친구와의 관계에서 가장 중요하다고 생각하는 것은 무엇인가요?

다음 문장에 대한 자신의 생각을 표시하세요.

문장	매우 동의	동의	보통	비동의
친구는 항상 내 편이어야 한다				
웬만하면 친구와 같이 행동하는 게 좋다				
모두와 친하게 지내는 편이 좋을 것이다				
친구와 갈등이 생기면 관계는 끝이다				

가장 동의하기 어려운 문장은 무엇인가요?

그 이유는 무엇인가요?

다음 질문에 답해 보세요.

1. '친구들이 하나까' 나도 따라 하게 됐던 행동(소비 등)이 있었나요?

2. 친구나 타인과의 교류가 필요하다고 느낀 경험이 있나요?

3. 그러면 반대로 친구나 타인과의 교류가 필요 없다고 느낀 경험도 있나요?

4. 친구와의 갈등이 있었을 때, 어떤 기분을 느꼈나요?

장	핵심 내용	중요한 개념
1장		
2장		
3장		
4장		
5장		
6장		
7장		
8장		

책에서 등장하는 주요 개념을 설명하세요.

1. 타자

2. 동조압력

3. 공존성

4. 규칙 관계 / 정서 공유 관계

5. 커뮤니케이션 저해 언어

저자의 주장 중 3개를 골라 정리해 보세요.

1. _____

2. _____

3. _____

가장 기억에 남는 부분을 적고 이유를 설명하세요.

내용

이유

다음 질문에 답하세요.

1. 저자의 주장 중 가장 설득력 있는 것은 무엇인가요?

2. 동의하기 어려운 부분은 무엇인가요?

3. 그 이유는 무엇인가요?

친구에게 기대하는 것들을 적어 보세요.

내가 기대하는 것	꼭 필요한가?

다음 질문에 답하세요.

1. 사람마다 적절한 거리가 다르다고 느꼈을 때는 언제였나요?

2. 친구와의 거리가 없을 때 어떤 문제가 생길 수 있을까요?

3. 건강한 관계는 어떤 모습일까요?

다음 질문에 답하세요.

1. 책에 나온 커뮤니케이션 저해 언어 이외에 또 커뮤니케이션을 저해한다고 느끼는 언어들이 있나요? 우리는 그런 언어들을 왜 쓰는 걸까요?

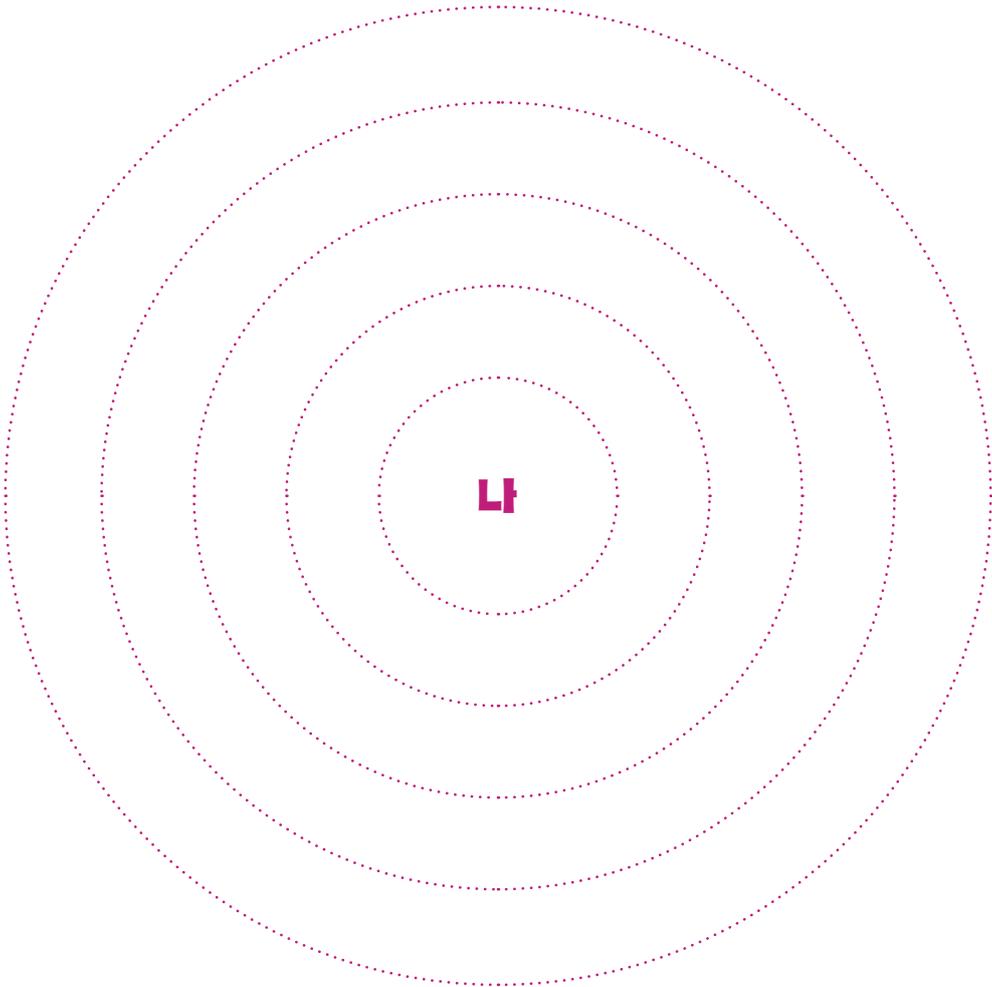
2. 마음 맞지 않는 사람과 잘 지내는 자신만의 비법이 있을까요?

3. 있어서 다행이라고 느낀 학교의 규칙이 있다면 어떤 게 있을까요?

4. 친구 외의 관계(가족, 친척, 선생님 등)에서 어려운 부분은 각각 어떤 게 있었나요?

자신의 인간관계를 거리 개념으로 표현해 보세요.

주변 관계(가족, 친구, 지인, 온라인 관계 등)의 각각의 거리를 아래 원에 표시하고 색칠해 보세요.



책을 읽고 나만의 인간관계 원칙 5가지를 작성하세요.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

다음 질문에 대해 생각해 보세요.

1. 청소년이 친구 관계를 중시하는 이유는 무엇일까?

2. SNS는 친구 관계에 어떤 영향을 줄까?

다음 주제로 토론해 보세요.

주제 1 “친구는 반드시 필요하다.”

주제 2 “친구 관계에도 거리와 경계가 필요하다.”

토론 후 느낀 점

이 책을 읽고 새롭게 생각하게 된 점은 무엇인가요?

1. _____

2. _____

3. _____

앞으로 나의 인간관계에서 바꾸고 싶은 점은?
