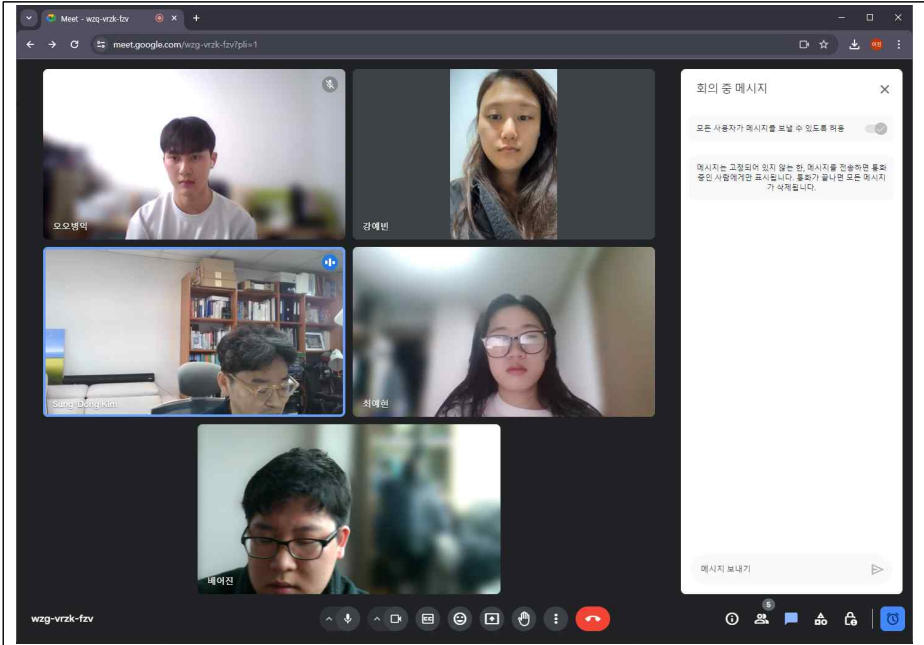
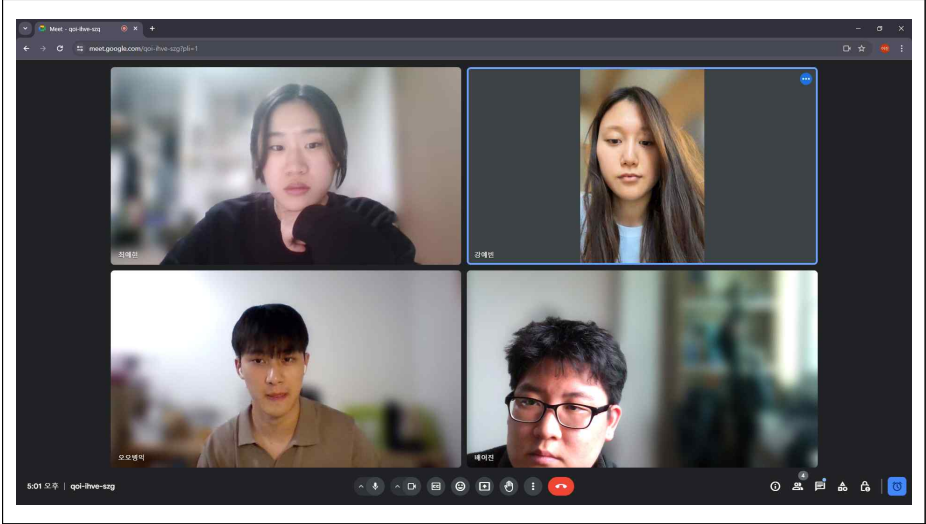


독서클럽 모임 보고서 - 속독서조

| | | | |
|-----|-------|--|--------------------|
| | 일시 | 4월 3일 10 : 00 구글미팅(비대면) | |
| | 참여 학생 | 클럽원 정보 | 참석 여부 |
| | | 배어진(1991090) | O |
| | | 오병익(2171296) | O |
| | | 최예현(2231091) | O |
| | | 강예빈(2303001) | O |
| | 진도 | 도서명: 기분이 태도가 되지 않으려면 | 진도페이지: 15p. ~ 50p. |
| 1주차 | 토론 내용 |  <p style="text-align: center;">[좌측부터 오병익, 강예빈, 김성동(교수님), 최예현, 배어진]</p> <p>1. 우울증과 트라우마를 치료하는 방법으로 책이 제시한 방안은 적정하나? 최예현: 적절하다고 생각한다. 치료를 하기 위해서는 자신의 감정과 상태의 자각이 일순위라고 생각하기 때문이다. 강예빈: 저는 괜찮다고 생각합니다. 책 부분에서 어떤 이별이든 괜찮다고 말해 나에게 좋지 않은 사람과 이별도 도전하라는 느낌을 주기 때문입니다. 오병익: 트라우마를 이겨내기 위한 방안에 대한 구체적인 방법은 없었던거 같습니다. 배어진: 부적절 한 것 같다. 우울증이나 트라우마에 걸린 사람은 이 책을 통해 스스로 해결할 수 없는 사람들이기 때문이다.</p> <p>2. 자신이 생각하는 트라우마나 우울증을 벗어나는방법 강예빈: 상황을 아예 바꾸는 것도 좋은 방법이라고 생각합니다 여행을 가든 만나는 사람을 바꾸던 오병익: 트라우마를 이겨내는 방법은 과거와 현재를 분리하는 것입니다. 과거의 상처와 현재의 삶을 분리하고, 과거의 상처에 집착하지 않고 현재에 집중하며, 현재의 삶을 즐기고 성자하는게 좋다고 생각합니다. 배어진: 우울한 생각을 멈추고 다른 것으로 관심을 돌리려고 한다. 최예현: 장기간에 걸쳐서 과거의 자신의 모습을 받아들일 수 있도록 한다.</p> | |

| | | |
|--|--|---|
| | | <p>3. 책의 제목을 보고 어떤 전개가 이뤄질 것이라 생각했는가 배어진: 자신이 감정에 지배되지 않고 이성적으로 활동할 수 있게 해주는 생각이 라고 생각했다. 오병익: 처음 책의 제목을 보고 기분이 태도가 되지 않으려면 그런 상황이 닥쳤을 때 어떤 방법으로 해결해야하는지에 대한 해결책이 있을줄 알았지만 예상외로 그런 부분에 대한 명쾌한 답변은 없어서 아쉬웠습니다. 최예현: 태도가 되지 않는 방법을 설명할 것이라 생각했으나 그런 방법 보다는 어떠한 감정이 들었을 때 그런 감정의 해소법에 대한 내용이라 예상 밖이었다. 강예빈: 감정 기복 수업이 필요하다고 적혀있어 심리학같이 단계별 치료법을 생각했습니다</p> <p>4. 자신 또는 타인과의 상호 작용 중에 이성(마음)과 기분이 충돌하는 상황이 온다면 어떻게 행동할 것인가 오병익: 저는 상대방에게 기분을 맞춰주려고 하는 편입니다. 인간관계의 시작은 상대방에 대한 이해라고 생각하고, 자신의 감정은 통제할 수 있고 맞춰주는게 더욱 편하기 때문에 상대방에게 맞춰주려고 하는 편입니다. 강예빈: 잠시 시간을 가진 뒤 생각해보고 감정을 진정시킨 뒤 더 합리적인 이성적 선택을 할 것 같습니다 최예현: 상황에서 떨어져서 감정을 정리하려고 하는 편이다. 상황과 밀접하게 되면 감정에 휘둘려 이성적 판단이 어려워지기 때문이다. 배어진: 나만의 기준을 정해두고 거기에 움직이는 편이다. 친한 사람이든 친하지 않은 절대 기준위에서 행동하고 이는 자신을 투영할 때도 마찬가지로 작용한다.</p> |
|--|--|---|

| | | | |
|--------------|---|-----------------------------|-------|
| 2주차 | 일시 | 4월 8일 10 : 00 장소명 구글미팅(비대면) | |
| | 참여 학생 | 클럽원 정보 | 참석 여부 |
| | | 배어진(1991090) | 0 |
| | | 오병익(2171296) | 0 |
| 최예현(2231091) | | 0 | |
| 강예빈(2303001) | | 0 | |
| 진도 | 도서명: 기분이 태도가 되지 않으려면 | 진도페이지: 55p. ~ 88p. | |
| | <p>토론 내용</p>  | | |

[좌측부터 최예현, 강예빈, 오병익, 배어진]

1. 유행을 쫓는 세태에 대해 어떻게 생각하는가.

오병익: 유행을 쫓는 사회가 종종 소비문화와 외형적인 요소에 과도하게 주의를 기울일 수 있으므로 그로 인한 개인의 가치, 창의성이 무시된다 생각합니다. 또한 유행을 따라가지 못하는 이들의 소외감, 사회적 약자에 대한 배려가 부족한 문화라고 생각합니다.

강예빈: 유행을 쫓는 건 자기 자신 소비에 과하지 않거나 상황에 맞다면 나쁘지 않다고 생각합니다

최예현: 좋은 트렌드는 자신을 건설적으로 발전시키는데 도움이 된다고 생각. 트렌드를 맹목적으로 쫓는 것도 문제지만 트렌드에 동참하지 않는 것을 이상하게 생각하는 사회분위기도 문제라고 생각

배어진: 솔직히 부정적으로 바라본다. 유행이라는 것은 누군가의 선도로 인해 생긴 부산물이라고 여긴다. 유행을 쫓아 자신의 개성이 더 중요시 되는 현재시대에는 유행을 맹목적으로 따라가는 것 보다 자신과 유행을 결합시켜 각자의 개성을 만들면 좋겠다.

2. 우울을 이겨내기 위해 타인과의 협력과 본인 스스로 이겨내는 것 어디에 초점을 두어야하는가

배어진: 우울증은 개인이 감당해야 하는 문제이다. 상담을 통해 풀어가곤 하지만 상담을 받고도 자신이 우울한 생각에 멈춰있다면 근본적인 문제는 해결되지 않기 때문이다.

강예빈: 가벼운 우울은 자기 자신이 맞지만 무거운 우울은 남들과 나누는 것이 맞다고 생각합니다

오병익: 제 생각에는 스스로 이겨내는것이 맞다고 생각합니다. 물론 타인과 자신의 힘듦을 공유하며 위로를 받을 수 있겠지만, 본질적으로 우울을 이겨내는 것은 본인 스스로라고 생각하기 때문에 혼자 극복하는게 맞다고 생각합니다. 책에서 사실을 인정하고 받아들여야 하는 사람은 결국 본인이다. 라는 점이 그래서 크게 와닿은거 같습니다.

최예현: 초점은 개인에 맞춰져야하지만 타인의 도움도 필요하다고 생각. 우울의 극복을 위해서는 타인에게 도움을 요청하고 상황을 공유하는 것을 연습하는 것이 필요.


3. 자신과 타인 사이에 상처를 주는 일이 발생했다면 이를 감내할 것인가 아니면 상처를 준다고 생각해도 상대방에게 얘기할 것인가

최예현: 타인과의 상호작용을 통해 자신과 타인을 지키는 경계선을 조절해갈 필요가 있다고 생각

강예빈: 상처를 준다고 생각해도 어쩔수없이 이야기할것이다

배어진

오병익: 상대방에게 상처를 주지 않고 문제를 해결하기 위해 내가 떠안는건 어느 정도 필요하다고는 생각하지만 이것은 상대방의 감정을 기준으로 관계를 유지하는 거이기 때문에 지나치게 떠안는 것은 자신의 가치를 희생하는 짓이라고 생각합니다. 그래서 상황마다 적절하게 상대방의 감정을 고려하면서도 자신의 감정을 소중히 여기는것도 필

| | | | |
|--------------|--|-----------------------------|-------|
| | 일시 | 5월 1일 10 : 00 장소명 구글미팅(비대면) | |
| | 참여 학생 | 클럽원 정보 | 참석 여부 |
| | | 배어진(1991090) | ○ |
| | | 오병익(2171296) | ○ |
| | | 최예현(2231091) | ○ |
| 강예빈(2303001) | ○ | | |
| 진도 | 도서명: 기분이 태도가 되지 않으려면 | 진도페이지: 93p. ~ 156p. | |
| 3주차 |  <p>[좌측부터 오병익, 최예현, 강예빈, 배어진]</p> | | |
| 토론 내용 | <p>1. 책의 내용이 감정들의 설명과 이에 대한 해결책 이었는데 주어진 해결책에 동의 하는지</p> <p>오병익: 이번 챕터가 감정에 대해서 주로 다룬 파트인데, 감정 하나하나에 대해서 깊진 않지만 어느정도 다룬거 같아서 좋았습니다. 특히 혼란 파트를 읽어보면 현재 가치관이나 신념이 흔들리는 사람들에게 도움이 될거 같습니다.</p> <p>강예빈: 아직 감정이 안잡힌 사람들에게 참고하면 괜찮은 내용이라고 생각한다</p> <p>최예현: 특정 감정을 어떻게 해소해야할지 판단이 안 서는 사람들에게 길잡이가 되어줄 순 있지만 해결까지는 무리일 것 같다.</p> <p>배어진: 이 책의 핵심 부분이라고 생각한다. 이 책을 읽다보니 심리적 문제의 초기 단계 사람들이 자신의 감정을 제대로 이해하지 못했을 때 이책을 읽으면 좋을 것 같다.</p> <p>2. 책에 나열된 부정적인 감정들이 생겼을 때 자신만의 해결책이 있는지</p> <p>오병익: 저는 두려움인거 같습니다. 다른 감정들은 그래도 마인드 컨트롤이 가능한 부분이라고 생각하는데, 두려움은 이겨내기 힘든 감정인거 같습니다. 그래도 항상 할 수 있는 곳까지는 극복해내려고 노력하는거 같습니다</p> <p>최예현: 불안- 계획을 꼼꼼히 세워서 일단 진행한다. 계획 진행에 몰두하면서 불안을 외면해보려 하는 편이다.</p> <p>배어진: 저는 제 두려움의 감정이 생겼을 때 이를 벗어나고자 다른 생각을 하거나 다른 일을 합니다. 어떻게 보면 문제 자체에 회피하는 것일 수도 있지만 두려움에</p> | | |

매몰되어 주저앉는 것을 멈추기 위해서 억지로 다른 생각을 합니다.

강예빈: 당황 - 그 상황에서 좀 지나거나 시간이 지나면 괜찮아짐으로 침착해지려고 한다


3. 이 책이 주는 감정에 대한 해결책이 정신적 병리를 가진 사람들에게 정말로 도움이 될 것 인지

강예빈: 도움까지는 안되더라도 아직 미흡한 중고딩에게는 나아가는 방향을 주기에 괜찮아보인다

최예현: 가벼운 정도의 감정은 이 책을 통해 컨트롤해볼 수 있을지 모르겠으나 심각한 정도라면 전문가의 진단이 필요할 것 같다.

배어진: 중증, 말기 환자에겐 도움이 되지 않지만 초기 단계의 사람들이 이 책을 보고 자신을 정확하게 진단하는 도구로는 적절한 것 같다.

오병익: 우울증이 가진 사람들이 봤을때 치료가 가능한 책이라고는 절대 생각하지 않습니다. 우울증이 아닌 우울감을 가진 정도의 사람이 봤을때 도움이 된다 생각하고 전문적인 치료가 필요한 사람은 이 도서가 아닌 전문가나 전문서적을 보는것이 더욱 맞다고 생각합니다.

| | | | |
|-----|----------------------|---|-------|
| | 일시 | 5월 22일 10 : 00 장소명 구글미팅(비대면) | |
| | 참여 학생 | 클럽원 정보 | 참석 여부 |
| | | 배어진(1991090) | O |
| | | 오병익(2171296) | O |
| | | 최예현(2231091) | O |
| | | 강예빈(2303001) | X |
| 진도 | 도서명: 기분이 태도가 되지 않으려면 | 진도페이지: 93p. ~ 156p. | |
| 3주차 | 토론 내용 |  <p>[좌측부터 김성동(교수님), 오병익 , 최예현, 배어진]</p> <p>1. 자신만의 칭찬노트(하루단위)를 써본적이 있는지 배어진: 책을 읽고 한번 써봤는데 그날 있었던 짜증난 기억들은 쉽게 쓸 수 있었다. 그러나 기뻐던 기억은 쉽게 기억할 수 없었다. 그래서 평소에 얼마나 기쁘고 좋은 일들을 잊고 살았는지 깨달았다. 오병익: 밤부터 집에 정전이 계속 나서 제가 해야할 일들은 하지 못해서 좀 기분이 안 좋았던것 같습니다. 처음에는 전기를 못쓰다 보니 답답하고 짜증났지만, 시간이 지나고 나니 사소한것들이 얼마나 소중한것인지 느낄 수 있었던것 같아 좋은 경험이었던거 같습니다. 최예현: 요근래 날씨가 좋아서 기분이 좋기도 했고 식재료를 사다가 크루아상 샌드위치를 해먹었는데 맛있어서 신났습니다. 별 거 아닌 일들이었지만 사소하게 일상에서 기쁨을 느낄 수 있는 일들이었습니다.</p> <p>2. 감정을 글로 써본 경험이 있는지 최예현: 화난다 속상하다로만 치부하기보다는 제 진짜 감정이 무엇인지를 고민해 보고 글로 적으면서 상황을 되돌아보고 생각을 정리해볼 수 있어 많은 도움이 됐던 경험이 있습니다. 오병익: 초반에는 책 제목을 보고 기대해서 그런가 좀 해결책을 자세하게 제시해 줄거라 생각했는데 아니었던점은 좀 쉬웠습니다. 하지만 병을 갖기 전의 단계의 사람들이 봤을때는 도움이 될만한 책이라고 생각합니다.</p> | |

배어진: 학창시절에 그런 경험이 없었던 것 같았다. 그런데 계속해서 상기시켜보니 사춘기 시절 부모한테 있던 화난 감정을 공책에 써놓은 기억이 났다.

3. 책의 전반적인 내용

오병익: 초반에는 책 제목을 보고 기대해서 그런가 좀 해결책을 자세하게 제시해 줄거라 생각했는데 아니었던점은 좀 쉬웠습니다. 하지만 병을 갖기 전의 단계의 사람들이 봤을때는 도움이 될만한 책이라고 생각합니다.

최예현: 가벼운 우울감이나 불안 등을 앓고 있는 사람에게 책을 권하고 싶었습니다. 부정적 감정에 대한 사고의 전환을 책이 도와줄 수 있을 것 같았고 우리가 알고는 있지만 잊기 쉬운 마음가짐을 책을 통해 다시금 새겨볼 수 있었습니다.

배어진: 심리적 병리에 이르기 전 나의 감정을 모르는 사람들에게 좋은 책인 것 같다. 특히나 정체성을 찾아가고 있는 현재 대학생에게 추천해주고 싶다.

| | No. | 클럽원 정보 | 후기 내용 |
|----------|-----|------------------|--|
| 활동 후기 | 1 | 배어진 (1991090) | 2024년에 한성대에서 처음으로 시작하는 심리학 MD 과정을 수강하고 있는 학생으로서 이 책을 통해 대학생들과 심리에 대해 얘기를 해주고 나눠볼 수 있어서 책을 통한 지식의 습득 뿐만 아니라 '독서', '토론'활동에 걸맞은 토론도 해볼 수 있어서 좋았습니다. |
| | 2 | 오병익 (2171296) | 처음 책을 읽을때는 도움이 안된다고 생각했지만 읽으면서 책을 통해 위로도 받고 어느정도의 해결책도 제시해준거 같아 좋았던거 같습니다. 그리고 자신이 생각한 주제를 조원분들과 얘기해보면서 다양한 관점에서 생각해 볼 수 있는 기회였던거 같아 뜻깊고 즐거웠던 시간이었던거 같습니다. |
| | 3 | 최예현 (2231091) | 같은 책을 읽고 사람마다 다 다른 생각을 할 수 있다는 사실을 새삼 느끼게 되었습니다. 또 타인의 경험과 주장을 통해 스스로 새로운 생각들을 해볼 수 있었고 교수님이 첨언해주신 덕에 생각을 더 깊이 해보고 조언을 많이 얻을 수 있어서 좋았습니다. |
| | 4 | 강예빈 (2303001) | 해당 학생은 3주차 까지는 출석하였으나 4주차 때부터 연락이 끊겨 공백으로 남습니다. |
| | 5 | | |