

독서클럽 모임 보고서 - 일반매칭 6팀

1주차	일시	4월 8 일 화요일 17:00 장소명 한성대 만남의 광장	
	참여 학생	클럽원 정보	참석 여부
		김동환(2091207)	O
		김도형(2571266)	O
		박현진(2553065)	O
		최재영(1953002)	O
	진도	도서명: 데일카네기 자기관리론	진도페이지: 0 p. ~ 66 p.
	토론 내용	[좌측부터] ※ 개인별 언급사항이 드러나도록 기술 김도형:이 책의 걱정을 분석하라는 부분의 내용을 읽고 지금까지의 나는 종종 막연한 걱정이 가장 나를 힘들게 했지만 카네기의 조언대로 '무엇이 문제인가?'를 적어보니, 생각보다 단순하고 해결 가능한 일이었다. 또한 기분도 한결 가벼워졌습니다. 김동환:저도 그 부분을 읽고 감정이 아닌 이성으로 걱정을 바라보는 순간, 처음으로 불안을 통제할 수 있다는 생각을 가졌습니다. 박현진:저는 '사소한 일에 목숨 걸지마라' 부분의 내용이 기억에 남았습니다. 지나고 보니 아무것도 아닌 일에 열을 올렸던 적이 많았는데 그 시간과 감정을 돌이킬 수 없다는 것을 기억하고, 지금은 '이게 5년 후에도 중요할까?'를 자주 되물어 저 자신한테 집중해나가고 싶습니다." 최재영:저는 윌리엄 오슬러 경의 이야기가 기억에 남았습니다. 윌리엄 오슬러는 걱정이 많을 때에는 오늘,지금에만 집중하며 자신의 힘든 시절을 이겨냈습니다. 저도 윌리엄 오슬러처럼 오늘 저한테 온 기회에 집중하며 살겠다는 다짐을 하게 되었습니다.	

2주차	일시	5월 2일 17 : 00 비대면 줌	
	참여 학생	클럽원 정보	참석 여부
		김동환(2091207)	O
		김도형(2571266)	O
		박현진(2553065)	O(지각)
		최재영(1953002)	O
	진도	도서명: 데일카네기의 자기관리론	진도페이지: 66 p. ~ 150 p.
	토론 내용	[좌측부터 ○○○, ○○○, ○○○ ...] 김도형: “내가 아픈 이유는 스트레스 때문이었다.” 책을 읽으며 가장 충격적이었던 부분은, 단순한 걱정이 소화불량, 심장병, 고혈압 등 수많은 질병의 원인이 된다는 사실이었다. 의사는 몸을 돌보라고 했지만, 정작 내가 돌봐야 할 건 마음이었다는 걸 알게되었습니다. 최재영: 저도 도형님과 같이 그 부분의 내용이 인상 깊었습니다. 걱정을 줄이기 위해 운동과 산책을 시작했고, 한 달쯤 지나자 이유 없는 두통과 위장 통증이 사라졌다. 이 책은 내게 '건강한 삶은 마음에서 시작된다'는 평범하지만 강력한 진리를 일깨워줬다. 김동환:저는 사업상의 걱정을 줄이는 방법의 내용이 기억에 남습니다. 저한테의 걱정은 제 자신한테서 오고 해결책도 결국 자신한테서 나온다는 부분이 감동적이었습니다. 박현진:저도 동환님과 비슷한 생각입니다. 생각보다 걱정은 걱정이라할 필요도 없는 잡생각이었던거 같아요. 교수님은 ‘데일카네기의 자기관리론‘ 책은 현재 대부분의 자기 개발 서적의 시초라고 하셨습니다. 대부분의 서적이 이 책이 내용을 기본으로 삼기 때문에 충분히 여러분들이 읽을 가치가 있다고 하셨습니다. 또한 책 내용 이외에 데일 카네기라는 사람이 원래는 강연을 하는 사람이었으며, 인간관계론을 시작으로 작가의 길을 간 사람이라며 책에서는 알 수 없었던 내용을 말씀해주셨습니다. 교수님의 이야기를 듣고 데일카네기를 좀 더 인간적으로 이해해보며 책을 더 몰입감있게 읽을 수 있었던 거 같다.	

3주차	일시	5월 23일 17 : 00 비대면 줌	
	참여 학생	클럽원 정보	참석 여부
		김동환(2091207)	O
		김도형(2571266)	O
		박현진(2553065)	O
		최재영(1953002)	O
	진도	도서명: 데일카네기의 자기관리론	진도페이지: 150 p. ~ 220 p.
	토론 내용	활동 사진 추가 [좌측부터 ○○○, ○○○, ○○○ ...] ※ 개인별 언급사항이 드러나도록 기술 김동환: "'오늘 하루에만 집중하라'는 원칙은 실천 가능성이 높아 당장 적용해보려 한다. 스트레스를 줄이는 데 효과가 있을 것 같다." 박현진: "타인의 인정보다 자기 기준을 세워야 한다는 조언이 인상 깊었다. 실제로 자기비교에서 벗어나려는 노력이 필요하다고 느낌." 김도형: "걱정을 분석하고 구체적인 해결방안을 찾으라는 파트가 기억에 남는다. 문제를 직면하고 해결하는 힘을 강조한 점이 좋았다." 최재영: "작은 성공을 반복해 자기 효능감을 키우라는 조언이 인상 깊었고, 본인도 이번 주부터 실천해보기로 다짐함."	

4주차	일시	5월 30 일 17 : 00 webex	
	참여 학생	클럽원 정보	참석 여부
		김동환(2091207)	X
		김도형(2571266)	O
		박현진(2553065)	O
		최재영(1953002)	X
	진도	도서명: 데일카네기 자기관리론	진도페이지: 220p. ~ 300p.
	토론 내용		
		[좌측부터 ○○○, ○○○, ○○○ ...] ※ 개인별 언급사항이 드러나도록 기술 박현진(25): 책을 읽으며 인상깊었던 부분은 “태도보다는 ’긍정적‘인 태도를 가져야 한다고 생각한다, 문제에 대해 관심을 가져야 하는 것은 맞지만 걱정해서는 안 된다.” 와 “관심은 문제가 무엇인지 깨닫고 심각하게 대처하기 위해 조치를 취하는 것이다.” 가 인상 깊었습니다. 저는 최근 아직 일어나지 않은 일들에 대해 걱정을 하면서 스트레스만 계속 쌓여가고 있었는데 이 문장을 보고 마음의 짐이 한결 가벼워진 느낌이 들어 인상 깊었습니다. 주현식 교수님: 아직 1학년 학생이니 걱정하지말세요. 앞으로 일어날 일에대해 준비할 시간이 많이 남아있으니 남은 기간동안 잘 준비하면 됩니다. 김도형(25): part6-3 내가 저지른 행동이 부분에서 데일 카네기 자신의 인간적인 실수를 엿볼 수 있었습니다. 데일카네기는 유배를 간 나폴레옹의 말했던 ' 내가 몰락했던 이유는 다른 누구의 탓도 아닌 나 자신 때문이었다. 내 인생의 최대의 적은 결국 나이며 비참한 운명의 원인이었다.'을 인용하여 자신의 실책들을 기록하며 자신의 인생을 개선하는 모습을 보여주었습니다. 이 부분을 읽고 항상 실수를 금방 잊어버리고 반복했던 저의 모습들이 떠올라 더 몰입하면서 읽을 수 있었습니다. 자기관리에서 여러 통찰을 배울 수 있었지만 궁극적으로 '자신의 실수를 어떻게 하면 반복하지 않는가'라는 질문의 해답이 자기관리론에서 본질적인 부분이 아닐까하며 이 부분을 이 책에서 중요하게 생각하고 또 기억에 남았습니다.	

활동 후기	No.	클럽원 정보	후기 내용
	1	김동환 (2091207)	이번 책은 단순한 자기계발서가 아니라 내 생활 습관을 근본적으로 돌아보게 해 준 계기가 되었습니다. 특히 스트레스가 쌓일 때 ‘걱정은 행동으로 옮길 수 있을 때만 의미가 있다’는 말이 와닿았고, 걱정하는 시간을 줄이는 데 도움이 되었습니다. 또한 사람들과 함께 읽으니 책이 훨씬 입체적으로 다가왔습니다. 저는 평소 자기비교를 많이 하는 편인데, 책에서 말한 ‘남과 비교하지 말고 과거의 나와 비교하라’는 문장이 정말 강하게 남은것 같습니다. 덕분에 최근에는 조금 더 자기중심적인 시선으로 사고하려 노력 중입니다. 서로의 고민도 터놓을 수 있어서 좋았고, 혼자 읽었으면 금방 넘겼을 부분을 토론을 통해 깊이 이해할 수 있어서 너무 유익했습니다.
	2	김도형 (2571266)	“걱정하는 법이 아닌, 살아가는 법을 배운 책” 걱정은 나도 모르게 매일 들고 다니는 짐이었다. 별일 아닌 일에도 깊은 생각에 빠졌고, 한 번 시작된 불안은 쉽게 멈추지 않았다. 그렇게 나는 살아가기보다, 걱정하며 버티고 있었다. 그러던 어느 날, 데일 카네기의 『자기 관리론』을 읽으며 처음으로 ‘걱정에도 기술이 필요하다’는 말을 이해하게 됐다. 책은 마치 조용한 스승처럼 나에게 말해줬다. “과거는 떠나보내고, 미래는 내버려 두고, 오늘을 살아가.” 지극히 단순한 말이지만, 실천은 어려웠다. 그런데도 책은 포기하지 않고 구체적인 방법들을 알려준다. 하루 단위로 사는 연습, 걱정을 분석하는 기술, ‘최악의 경우’를 먼저 받아들이고 거기서부터 회복해가는 태도, 그리고 사소한 것들에 목숨 걸지 않는 넉넉함까지. 또한 이 책은 단순히 감정을 달래는 데서 끝나지 않는다. 걱정이 실제로 건강을 해친다는 과학적 사실들, 그리고 걱정을 줄이기 위한 구체적인 사고법과 생활 습관은 내 삶의 리듬을 바꾸어 놓았다. 감정이 아니라 행동으로 나아가야만 마음이 진짜로 변한다는 걸 알게 됐다. 특히 인상 깊었던 것은 남을 미워하지 말 것, 감사할 것, 그리고 자신을 돌아볼 것이라는 조언이다. 이 책은 삶의 외적인 문제뿐 아니라 내면의 평화를 찾는 법까지 안내해준다. 마치 ‘걱정이라는 인간 본능을 어떻게 다룰 것인가’에 대한 인생 지침서처럼 느껴졌다. 읽고 난 후, 나는 여전히 걱정도 하고 불안도 느낀다. 하지만 그 걱정이 나를 끌고 다니지는 않는다. 이제는 내가 그 걱정을 바라보고, 다루고, 때로는 흘려보낸다. 이 책은 나를 완전히 바꾸진 않았지만, 더 나은 방향으로 걷게 해주었다. 걱정 많은 나에게 이 책은 단순한 심리서가 아니었다. 그것은 삶을 덜어내는 법을 가르쳐주는 매뉴얼이자, 무너진 내 마음을 다시 세우는 나침반이었다.
	3	박현진 (2553065)	최근 계획을 지키지 못하고 의미없이 시간을 보내는 시간이 길어져 뒤쳐진다는 생각과 자괴감을 많이 느끼고 있는 시기였습니다. 때마침 독서클럽에서 데일 카네기의 자기관리론책을 읽게 되었습니다. 오늘을 충실히 살아가는 방법과 긍정적인 태도의 중요성을 다시금 일깨워주는 시간이 되어 뜻깊은 시간이 되었습니다. 평소 라면 이 긴책을 혼자 읽기 어려웠는데 함께 책을 함께 읽을 수 있어 좋았습니다. 같은 책을 읽고 서로 다른 의견을 나누면서 제 시야를 넓힐 수 있었고, 그 점에서 뜻깊은 시간이 되었습니다. 또한 교수님께서 조언과 함께 책 내용을 설명해주셔서 이해하는 데 큰 도움이 되었습니다.
	4	최재영 (1953002)	평소에도 독서 모임을 가지는 것을 좋아했는데 학교에서 교수님과 함께 책에 대해 이야기 나눌 수 있어서 뜻깊은 시간이 되었습니다.